

Από
6 ετών

Μαθαίνω να συγκεντρώνομαι

130 παιχνίδια και δραστηριότητες
για την ενίσχυση της προσοχής

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ
ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ
ΚΑΙ ΓΟΝΕΙΣ



ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Περιεχόμενα

Εισαγωγή 4

Κεφάλαιο 1

Ελέγχω το σώμα μου... για να μην κουράζομαι και να μην ενοχλώ τους άλλους	12
Επιστημονικές πληροφορίες Ο κινητικός έλεγχος	14
Τεστ Κι εσύ, ελέγχεις το σώμα σου;	16
Εργαστήρια Ασκήσεις, παιχνίδια, κατασκευή	17
• Οι 7 συμβουλές που δεν πρέπει να ξεχάσεις	23



Κεφάλαιο 2

Διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου... για να μην αγχωθώ σε ένα διαγώνισμα	24
Επιστημονικές πληροφορίες Τα συναισθήματα	26
Τεστ Κι εσύ, είσαι συναισθηματικός/-ή;	28
Εργαστήρια Ασκήσεις, παιχνίδι, κατασκευή	29
• Οι 7 συμβουλές που δεν πρέπει να ξεχάσεις	35



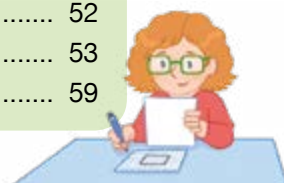
Κεφάλαιο 3

Προσέχω... για να συγκρατώ καλύτερα τις πληροφορίες	36
Επιστημονικές πληροφορίες Η προσοχή	38
Τεστ Κι εσύ, είσαι προσεκτικός/-ή;	40
Εργαστήρια Ασκήσεις, παιχνίδι, κατασκευή	41
• Οι 7 συμβουλές που δεν πρέπει να ξεχάσεις	47



Κεφάλαιο 4

Κατανώ μια οδηγία... για να πετύχω αυτό που μου ζητήθηκε ...	48
Επιστημονικές πληροφορίες Οι οδηγίες	50
Τεστ Κι εσύ, κατανοείς τις οδηγίες;	52
Εργαστήρια Ασκήσεις, παιχνίδι, κατασκευή.....	53
• Οι 7 συμβουλές που δεν πρέπει να ξεχάσεις	59



Κεφάλαιο 5

Οργανώνομαι... για να αποκτήσω αυτονομία 60

Επιστημονικές πληροφορίες Μαθαίνω να οργανώνομαι 62

Τεστ Κι εσύ, ξέρεις να οργανώνεσαι; 64

Εργαστήρια Ασκήσεις, παιχνίδι, κατασκευή 65

● **Οι 7 συμβουλές που δεν πρέπει να ξεχάσεις** 71



Κεφάλαιο 6

Συγκεντρώνομαι... για να μην αφαιρούμαι 72

Επιστημονικές πληροφορίες Η συγκέντρωση 74

Τεστ Κι εσύ, ξέρεις να συγκεντρώνεσαι; 76

Εργαστήρια Ασκήσεις, παιχνίδι, κατασκευή 77

● **Οι 7 συμβουλές που δεν πρέπει να ξεχάσεις** 83



Κεφάλαιο 7

Απομνημονεύω... για να μαθαίνω πιο εύκολα τα μαθήματά μου 84

Επιστημονικές πληροφορίες Η μνήμη 86

Τεστ Κι εσύ, έχεις καλή μνήμη; 88

Εργαστήρια Ασκήσεις, παιχνίδια, κατασκευή 89

● **Οι 7 συμβουλές που δεν πρέπει να ξεχάσεις** 95



ΠΡΩΤΗ ΕΚΔΟΣΗ Αύγουστος 2020
ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ *Ma petite méthode pour bien me
concentrer: 130 jeux et activités pour muscler son cerveau*
ΚΕΙΜΕΝΟ Barbara Arroyo
ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ Axelle Vanhoof, Sophie Jacopin
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ Charlotte Dordor
ΓΡΑΦΙΣΤΙΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ Cécile Rouyer

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ – ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ Κωνσταντίνα Αρμενιάκου
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ Μαρία Γονιδάκη
ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ Γιώργος Παναρετάκης

ISBN 978-618-03-2327-6
ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 82327
Κ.Ε.Π. 4942, Κ.Π. 12913

© 2019, Editions Belin/Humensis
© 2019, Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ (για την ελληνική γλώσσα)

Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα,
τηλ.: 211 3003500, fax: 211 3003562
www.metaixmio.gr, e-mail: metaixmio@metaixmio.gr

Άδειες φωτογραφιών:

σ. 8: shutterstock.com/naebly, σ. 10: shutterstock.com/ Stanislas Bokach, σ. 26: shutterstock.com/gritsalak karalak,
σ. 39, 1: shutterstock.com/GagliardiPhotography, σ. 41: shutterstock.com/Zinaida Zaiko, σ. 50: shutterstock.com/Syda
Productions, σ. 62: shutterstock.com/NadyaEugene, σ. 75, 1: shutterstock.com/Africa Studio.



Παρατήρησε την εικόνα. Κύκλωσε τους μαθητές που είναι ήσυχoi και διάγραψε το παιδί που πιστεύεις ότι είναι το πιο ανήσυχο στην τάξη.

Ελέγγω το σώμα μου, για να κάνω τι;

Για να μην ενοχλείς τους ανθρώπους γύρω σου

Αν αλλάζεις συνεχώς θέση όταν παρακολουθείς μια παράσταση ή όταν είσαι στο σινεμά, μπορεί να ενοχλείς τους άλλους θεατές.

Για να μην ενοχλείς τους συμμαθητές σου στην τάξη

Δεν είναι εύκολο να κάθεται στο θρανίο όλη τη μέρα. Αλλά αν κινείσαι διαρκώς, μπορεί να ενοχλείς τους άλλους.

Για να ενισχύσεις την προσοχή και τη συγκέντρωσή σου

Η προσπάθεια που κάνεις για να μην κινείσαι απαιτεί όλη σου την ενέργεια και την προσοχή. Έτσι, δεν μπορείς να παρακολουθείς το μάθημα.

Για να μετακινείσαι χωρίς να ενοχλείς ή να πέφτεις πάνω στους άλλους

Αν δεν ξέρεις πώς να ελέγχεις το σώμα σου, δεν έχεις καλή ισορροπία. Επίσης, δε συνειδητοποιείς πόσο χώρο καταλαμβάνει το σώμα σου.

Για να κοιμάσαι πιο εύκολα

Αν δυσκολεύεται να μείνεις ακίνητος, το σώμα σου χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να μπει στη διαδικασία του ύπνου. Έτσι, μπορεί να ξυπνάς και να νιώθεις κούραση.



Αντίγραψε τον στόχο που θα ήθελες να πετύχεις πρώτα.

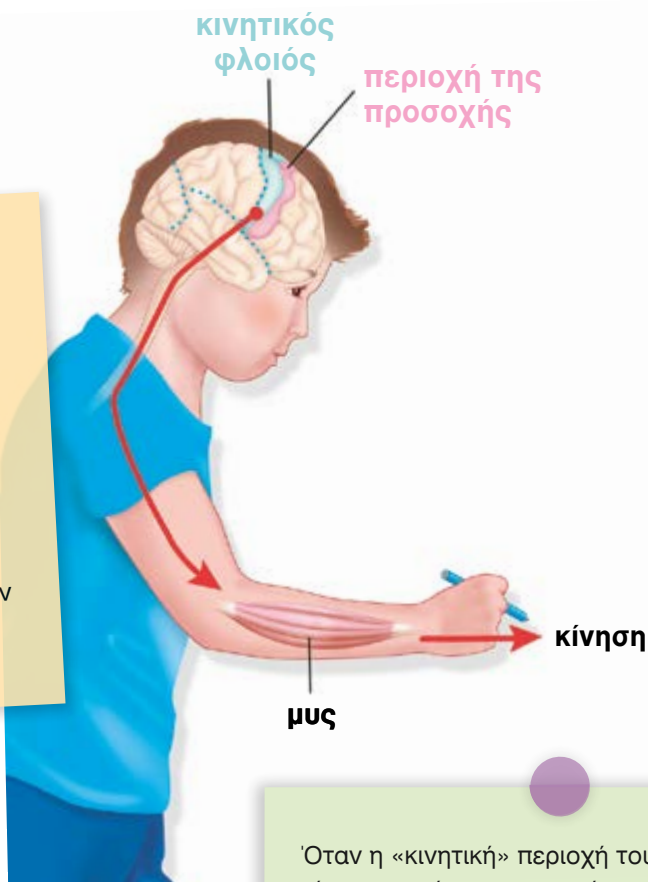
Ο κινητικός έλεγχος

◆ Από πού προέρχεται η ανάγκη σου για κίνηση μέσα στην τάξη;

Δεν μπορείς να σταματήσεις να κινείσαι... Όμως, θα το ήθελες!

Λοιπόν, γιατί δεν τα καταφέρνεις;

Μια ζώνη του εγκεφάλου που ονομάζεται **κινητικός φλοιός** δίνει εντολή για όλες τις κινήσεις που κάνεις, είτε με τη θέλησή σου, είτε όχι. Ο κινητικός φλοιός βρίσκεται πίσω από τον **μετωπιαίο λοβό**, ακριβώς δίπλα από την περιοχή που ελέγχει την προσοχή σου.



Όταν η «κινητική» περιοχή του εγκεφάλου είναι ενεργή, ενεργοποιεί την περιοχή της συγκέντρωσης που βρίσκεται ακριβώς δίπλα: όλες οι αισθήσεις ξυπνάνε!

Το μικρό μου λεξικό

- **Νευρώνας:** κύτταρο του εγκεφάλου που στέλνει και λαμβάνει πληροφορίες.
- **Ορμόνη:** ουσία που παράγει το σώμα σου και αλλάζει τη λειτουργία ενός οργάνου.

◆ Η κίνηση ενεργοποιεί την προσοχή

Το ότι κινείσαι δε σημαίνει λοιπόν ότι δεν προσέχεις, το αντίθετο! Όταν κινείσαι, **αναζητάς** την προσοχή: η κίνηση ενεργοποιεί την περιοχή της προσοχής στον εγκέφαλό σου και σου επιτρέπει να παρακολουθείς αυτό που συμβαίνει στην τάξη. Αλλά δεν είναι σωστό, γιατί μπορεί να ενοχλείς τους συμμαθητές σου.

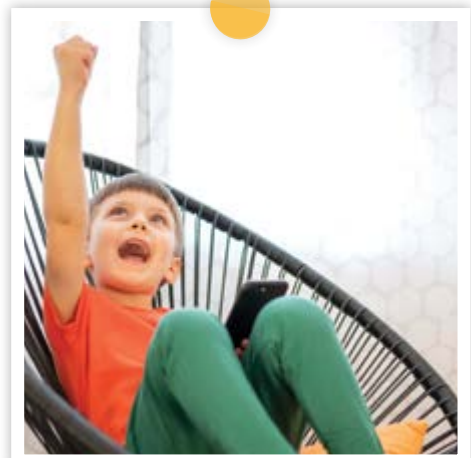


Για να διοχετεύσεις την ενέργειά σου, μη διστάσεις να ασχοληθείς με **αθλητικές δραστηριότητες**. Η άθληση είναι ο καλύτερος τρόπος, για να χαλαρώσεις. Κατά τη διάρκεια της φυσικής άσκησης, το σώμα σου απελευθερώνει μια **ορμόνη** που ονομάζεται ενδορφίνη η οποία σε χαλαρώνει και ενισχύει τη συγκέντρωση μετά την προσπάθεια. Μπορείς επίσης να

ανέβεις τα σκαλιά αντί να πάρεις το ασανσέρ, να μεταφέρεις τα ψώνια...

◆ Οι οθόνες μειώνουν την προσοχή

Οι οθόνες (τηλεόραση, υπολογιστής, τάμπλετ) προκαλούν οπτικό ερεθισμό που δε σταματάει ποτέ. Απόφευγε λοιπόν να τις κοιτάς το πρωί, πριν πας στο σχολείο ή το βράδυ πριν πας για ύπνο, γιατί σε βάζουν σε κατάσταση διέγερσης: θα νιώθεις έντονη επιθυμία για κίνηση και θα δυσκολεύεσαι να αποκοιμηθείς. Όμως, ο καλός ύπνος είναι σημαντικός για την υγεία σου.



Τ Ε Σ Τ

Κι εσύ, ελέγχεις το σώμα σου



◆ Απάντησε στις ερωτήσεις σημειώνοντας **Ναι** ή **Όχι**.

Στο σχολείο...

Ναι Όχι

- | | | | |
|----|---|--------------------------|--------------------------|
| 1 | δυσκολεύεσαι να σταματάς να κινείσαι όταν πρέπει να μείνεις καθιστός/-ή; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 | γυρνάς συχνά για να δεις τους συμμαθητές σου; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 | παίζεις με τα πράγματά σου (κασετίνα, στιλό, γόμα); | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | ρίχνεις συχνά τα πράγματά σου κάτω; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 | κουνάς τα πόδια σου κάτω από την καρέκλα; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 | κάνεις κούνια με την καρέκλα σου; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 | σηκώνεσαι ενώ πρέπει να κάθεται; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 | κινείσαι και σκουντάς τους συμμαθητές σου, όταν πρέπει να περιμένεις στην ουρά; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 | πέφτεις πάνω στα άλλα παιδιά όταν τρέχεις; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 | σκαρφαλώνεις στα κάγκελα της αυλής; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Αποτελέσματα

◆ Πρόσθεσε τον αριθμό των **Ναι** που σημείωσες.

• **Από 0 έως 3 Ναι:** Είσαι ήρεμος και ελέγχεις το σώμα σου, μπράβο! Αν κάνεις τις δραστηριότητες που ακολουθούν, θα γίνεις πρωταθλητής/πρωταθλήτρια σε όλες τις κατηγορίες.

• **Από 4 έως 6 Ναι:** Είσαι γεμάτος/-η ενέργεια, τέλεια! Αλλά ίσως μερικές φορές δυσκολεύεσαι να παρακολουθήσεις το μάθημα στην τάξη. Ανακάλυψε πώς να συγκεντρώνεσαι χάρη στις παρακάτω ασκήσεις.

• **Από 7 έως 10 Ναι:** Είναι σαν να βρίσκεσαι πάνω σε ελατήρια και δεν μπορείς να σταματήσεις. Οι ασκήσεις που ακολουθούν έχουν φτιαχτεί για σένα! Θα σου μάθουν πολλά κόλπα και τρόπους, για να μάθεις να ηρεμείς.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Ποιος είναι ο στόχος;

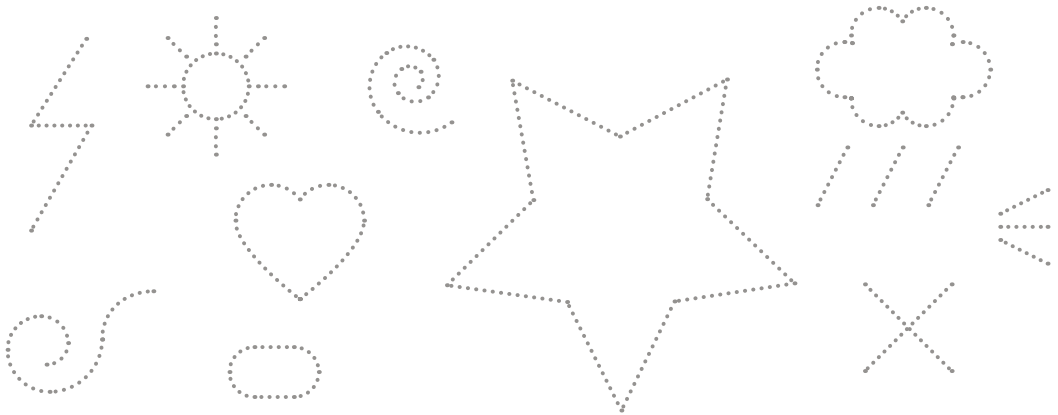
- Να συγκεντρωθείς σε μια κίνηση.
- Να ελέγχεις την ακρίβεια του σχεδίου σου.

Πότε;

- Πριν κάνεις τα μαθήματά σου.

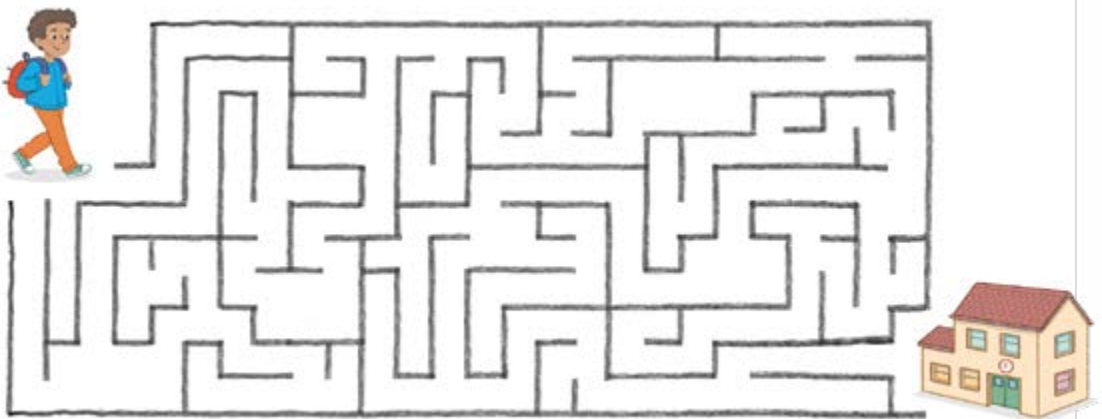
Οι τελίτσες

Πάτα με το μολύβι σου πάνω στις τελίτσες, προσέχοντας να μην ξεφύγεις από το σχέδιο.



Ο λαβύρινθος

Σχεδιάσε τον δρόμο που πρέπει να ακολουθήσει το αγόρι, για να φτάσει στο σχολείο, χωρίς να ακουμπήσεις τους τοίχους του λαβύρινθου.



Η κοιλιακή αναπνοή

Ποιος είναι ο στόχος;

- Να μάθεις να ακούς το σώμα σου.
- Να ελέγχεις την αναπνοή σου.

Πότε;

- Πριν κάνεις τα μαθήματά σου.
- Το βράδυ, πριν κοιμηθείς.



Βήμα 1 Σε όρθια θέση, με τα πόδια να πατούν καλά στο πάτωμα, βάλε το ένα σου χέρι ακριβώς κάτω από τον αφαλό σου.



Βήμα 2 Κάνε βαθιές εισπνοές από τη μύτη, φουσκώνοντας την κοιλιά σου. Το στήθος δεν πρέπει να κουνιέται.



Βήμα 3 Μετά, φύσα αργά από το στόμα.



Βήμα 4 Ανάπνεε με τον τρόπο αυτό για περίπου ένα λεπτό: εισπνοή από τη μύτη και, μετά, εκπνοή από το στόμα. Πρέπει να νιώθεις την κοιλιά σου να φουσκώνει και να ξεφουσκώνει κάτω από το χέρι σου.

Κι ένα βήμα παραπέρα...

Ακολούθησε με το δάχτυλο την κάθετη γραμμή εισπνέοντας από τη μύτη. Έπειτα, ακολούθησε την οριζόντια γραμμή εκπνέοντας από το στόμα. Κάνε την άσκηση αργά, τέσσερις ή πέντε φορές.



Το δέντρο

Ποιος είναι ο στόχος;

- Να βελτιώσεις την ισορροπία σου.
- Να αποφεύγεις τις πτώσεις.

Πότε;

- Όταν επιστρέφεις από το σχολείο.
- Στο διάλειμμα.



Βήμα 1 Σε όρθια θέση, με τα πόδια σταθερά στο πάτωμα και παράλληλα με το πλάτος της λεκάνης σου, νιώσε τα πόδια σου να τρυπούν το έδαφος, όπως οι ρίζες του δέντρου.



Βήμα 2 Σήκωσε το ένα πόδι και ακούμπησέ το πάνω στον μηρό ή στη γάμπα του άλλου σου ποδιού.



Βήμα 3 Ανάπνεε με τα χέρια ενωμένα μπροστά στο στήθος σου. Έπειτα, σήκωσε τα χέρια σου πάνω από το κεφάλι, φυσώντας. Ανάπνεε κανονικά και μείνε σε αυτή τη στάση όσο περισσότερο μπορείς.



Βήμα 4 Άρχισε ξανά από το βήμα 2 αλλάζοντας πόδι.

Κι ένα βήμα παραπέρα...

Σε όρθια θέση, σήκωσε το δεξί γόνατο μπροστά σου, ο μηρός σε οριζόντια θέση. Μείνε σε αυτή τη στάση για 10 δευτερόλεπτα το λιγότερο. Έπειτα, κάνε το ίδιο με το αριστερό πόδι.



Τα παλαμάκια

2
παίκτες



Βήμα 1 Οι δύο παίκτες είναι όρθιοι, απέναντι ο ένας στον άλλο. Ο πρώτος παίκτης χτυπάει ρυθμικά παλαμάκια, ανοίγοντας καλά τα χέρια έπειτα από κάθε χτύπημα.

Βήμα 2 Ο δεύτερος παίκτης χτυπάει παλαμάκια στον κενό χρόνο που δημιουργείται ανάμεσα σε δύο χτυπήματα του πρώτου παίκτη.

Βήμα 3 Σιγά σιγά, οι παίκτες επιταχύνουν. Δεν πρέπει τα χέρια τους να ακουμπήσουν.

Ποιος είναι ο στόχος;

- Να ασκήσεις τα αντανακλαστικά σου.
- Να συγχρονιστείς με τον συμπαίκτη σου.

Σιαμαία αδέρφια

2
παίκτες

Βήμα 1 Οι δύο παίκτες στέκονται πλάτη με πλάτη.

Βήμα 2 Προσπαθούν να καθίσουν στο πάτωμα χωρίς να χρησιμοποιήσουν τα χέρια τους. Δεν πρέπει να πέσουν κι ούτε να χάσουν την επαφή με τον συμπαίκτη τους.

Βήμα 3 Προσπαθούν στη συνέχεια να σηκωθούν, πάντα χωρίς να πέσουν και χωρίς να χάσουν την επαφή.

Ποιος είναι ο στόχος;

- Να ασκήσεις τον έλεγχο των μυών.
- Να συγχρονιστείς με τον συμπαίκτη σου.



Η μπάλα της προσοχής



Βήμα 1 Τράβηξε τα μπαλόνια, για να χαλαρώσουν.



Βήμα 2 Βάλε το χωνί στο στόμιο του πρώτου μπαλονιού. Ρίξε μέσα 3 κουταλιές ρύζι και 1 ή 2 κουταλιές αλεύρι.



Βήμα 3 Βγάλε το χωνί και άφησε να φύγει όσο το δυνατό περισσότερος αέρας από το μπαλόνι. Κάνε έναν κόμπο στο μπαλόνι σφίγγοντας γερά. Κόψε την άκρη του μπαλονιού προσέχοντας να μην κόψεις πολύ κοντά στον κόμπο και λυθεί.



Βήμα 4 Βάλε το πρώτο μπαλόνι μέσα στο δεύτερο. Κάνε έναν κόμπο και σφίξε γερά.



Βήμα 5 Με έναν ανεξίτηλο μαρκαδόρο σχεδίασε πάνω στο μπαλόνι μια αστεία φατσούλα.

Βήμα 6 Η μπαλίτσα της προσοχής είναι έτοιμη! Όταν θα δυσκολεύεσαι να ελέγξεις το σώμα σου, ζούλα την ανά διαστήματα. Πιέζοντας με την παλάμη και το μπράτσο σου, ενεργοποιείς την προσοχή σου και κρατάς το μυαλό σου σε αφύπνιση.

Υλικά

- 2 μπαλόνια
- ένα κουτάλι της σούπας
- ρύζι
- αλεύρι
- ένα χωνί
- ψαλίδι
- ένας ανεξίτηλος μαρκαδόρος

Χαλάρωση

Πότε;

- Μόλις νιώσεις επιθυμία για κίνηση αλλά δεν είναι η κατάλληλη στιγμή.
- Πριν από τη στιγμή κατά την οποία πρέπει να συγκεντρωθείς 100%.
- Πριν από ένα διαγώνισμα.

1



Βρες τη σωστή θέση: καθισμένος/-η σε μια καρέκλα με ίσια την πλάτη και τα πόδια ελαφρώς ανοιχτά ή ξαπλωμένος/-η σε ένα χαλί στο πάτωμα, με τα χέρια και τα πόδια απλωμένα.

2



Σφίξε τα δόντια και τα βλέφαρα. Κλείσε τα χέρια σου σε γροθιές και σφίξε τα μπράτσα σου. Τέντωσε τα πόδια σου και σφίξε τις γάμπες και τους μηρούς σου. Επανάλαβε μέσα σου: «το σώμα μου είναι σκληρό, σκληρό, σκληρό!».

3



Μείνε σφιγμένος/-η για μερικά δευτερόλεπτα, αναπνέοντας κανονικά κι έπειτα, χαλάρωσε τα πόδια σου, τις γάμπες, τα χέρια σου και τα μπράτσα σου. Επανάλαβε μέσα σου: «Το σώμα μου είναι μαλακό, μαλακό, μαλακό!».

4

Σφίξε τις γροθιές σου: τα μπράτσα σου είναι σκληρά, σκληρά, σκληρά, όπως το σίδερο. Τέντωσε τα πόδια σου: οι γάμπες σου είναι σκληρές, σκληρές, σκληρές, όπως ένα τούβλο. Μετά, χαλάρωσε το σώμα σου μέχρι να γίνει μαλακό.

5



Επανάλαβε την άσκηση 5 φορές, προσπαθώντας να σφίγγεις για περισσότερο χρόνο κάθε φορά.

6



Άνοιξε τα μάτια, κούνησε το κεφάλι σου, κούνα τα δάχτυλά σου και τα πόδια σου. Είσαι έτοιμος/-η να συγκεντρωθείς 100%!

Οι 7 συμβουλές που δεν πρέπει να ξεχάσεις

1 Να αθλείσαι

Η φυσική άσκηση είναι ευεργετική όχι μόνο για το σώμα σου αλλά και για το μυαλό σου! Μη διστάσεις, λοιπόν, να κάνεις έναν περίπατο και να πηγαίνεις από τα σκαλιά αντί να παίρνεις το ασανέρ.



2 Να ασκείς την αναπνοή σου

Κάνοντας τακτικά ασκήσεις αναπνοής, μαθαίνεις στο μυαλό σου να μην ενοχλείται από ό,τι συμβαίνει τριγύρω και έτσι να ξεκουράζεται.

3 Να βελτιώνεις την ισορροπία σου

Προσπάθησε να βουρτσίζεις τα δόντια σου ή να βάζεις τις κάλτσες σου ισορροπώντας στο ένα πόδι.

4 Να αποφεύγεις τις οθόνες

Σβήσε την τηλεόραση, τον υπολογιστή, το τάμπλετ ή το κινητό τηλέφωνο τουλάχιστον μιάμιση ώρα πριν κοιμηθείς.

5 Να πηγαίνεις στο κρεβάτι μόνο για να κοιμάσαι

Μη χρησιμοποιείς το κρεβάτι σου για άλλο σκοπό, παρά μόνο για να κοιμάσαι. Για παράδειγμα, μην τρως ή μη βλέπεις τηλεόραση όταν είσαι στο κρεβάτι σου.

6 Να χαλαρώνεις πριν πας για ύπνο

Πριν πας για ύπνο, κάνε κάτι χαλαρωτικό, όπως να διαβάσεις ένα βιβλίο ή να κάνεις μια άσκηση χαλάρωσης.

7 Να κοιμάσαι από 9 έως 11 ώρες κάθε νύχτα

Μεταξύ 6 και 13 ετών, το σώμα σου έχει ανάγκη τουλάχιστον από 9 ώρες ύπνου. Η συχνή έλλειψη ύπνου μπορεί να προκαλέσει απώλεια νευρώνων.



Κύκλωσε τη συμβουλή που πιστεύεις ότι είναι η πιο σημαντική.



Μαθαίνω να συγκεντρώνομαι

Από
6 ετών

130 παιχνίδια και δραστηριότητες
για την ενίσχυση της προσοχής

Ένας πλήρης και πρακτικός οδηγός με συμβουλές, απλές τεχνικές και επιστημονικές πληροφορίες για να καταλάβουμε πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος και πώς μπορούμε να ενισχύσουμε την προσοχή και τη συγκέντρωση του παιδιού σε κάθε δραστηριότητά του στο σχολείο ή στο σπίτι.

Με τις προτεινόμενες δραστηριότητες το παιδί μαθαίνει:

- ▶ **να ελέγχει το σώμα του...** για να μην κουράζεται και να μην ενοχλεί τους άλλους
- ▶ **να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του...** για να μην αγχώνεται
- ▶ **να κατανοεί μια οδηγία...** για να ολοκληρώνει τις εργασίες του με επιτυχία
- ▶ **να οργανώνεται...** για να αποκτά αυτονομία
- ▶ **να συγκεντρώνεται...** για να μην αποσυντονίζεται
- ▶ **να συγκρατεί τις πληροφορίες...** για να μαθαίνει εύκολα και γρήγορα



ISBN:978-618-03-2327-6



9 786180 523276

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 82327

