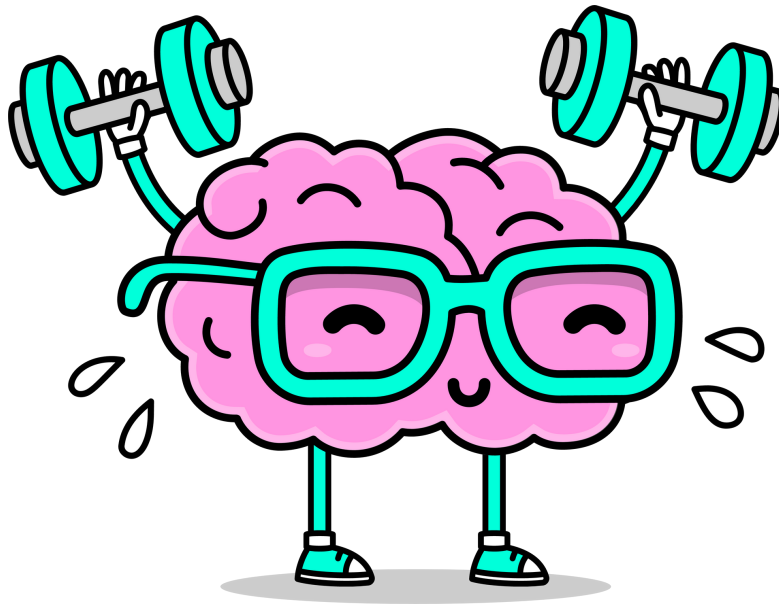


Brain Breaks



Διαλείμματα Μυαλού

Οι δραστηριότητες "Brain Breaks" (μετάφραση στα ελληνικά: διαλείμματα μυαλού) είναι ολιγόλεπτες δραστηριότητες οι οποίες βοηθούν τους μαθητές και τις μαθήτριες να αυτό-οργανωθούν, να ηρεμήσουν ή να κινητοποιηθούν ώστε να μπορέσουν να ξαναεσυχκεντρωθούν. Οι δραστηριότητες Brain Breaks είναι συνήθως κινητικές. Ακολουθούν 31 αριθμημένες κάρτες με δραστηριότητες διαλειμμάτων μυαλού. Η διάρκειά τους μπορεί να είναι από 2-5 λεπτά. Κάθε εκπαιδευτικός μπορεί να προσαρμόσει τη διάρκεια και τη συχνότητα των δραστηριοτήτων στις ανάγκες της τάξης.

Οδηγίες κατασκευής και χρήσης:

Εκτυπώστε σε A4 το αρχείο. Κόψτε τις κάρτες και πλαστικοποιήστε για μεγαλύτερη αντοχή. Μπορείτε να διαλέγετε κάρτες στην τύχη ή να επιλέγετε τον αριθμό που αντιστοιχεί στην ημέρα του μήνα που βρίσκεστε κάθε φορά (σε περίπτωση που κάνετε τη δραστηριότητα μια φορά τη μέρα).

1

Δάχτυλα ποδιού

Σκύψτε και αγγίξτε τα
δάχτυλα των ποδιών
σας, οηκωθείτε πάλι.
Επαναλάβετε 3 φορές.

2

Βιβλία

Πάρτε τα βιβλία σας
και κάνετε τον γύρο
της τάξης.

3

Τεντώστε το

Τεντώστε το σώμα
σας. Μπορείτε να
τεντώσετε τα χέρια,
τον λαιμό, τα πλευρά
ή τα πόδια σας.

Πόδια χέρια στον αέρα

Χοροπηδήστε με τα
πόδια και τα χέρια
ανοιχτά μέχρι να
τελειώσει ο χρόνος.

5

Στο ένα πόδι

Πηδήξτε στο ένα πόδι
όσες φορές μπορείτε
μέχρι να τελειώσει ο
χρόνος. Αλλάζτε πόδι
αν χρειαστεί!

6

Χορευτικό πάρτι

Διαλέξτε ένα
ευχάριστο τραγούδι
και χορέψτε,
χορέψτε, χορέψτε!

7

Πηδηματάκια

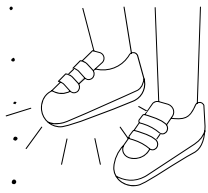
Πεταχτείτε!
Πηδήξτε σαν
καγκουρό, βατραχάκι ή
με τον δικό σας
τρόπο!

8

Τρέξιμο επί τόπου

Μείνετε στη θέση
σας και τρέξτε επί
τόπου. Αν το
επιτρέπει ο χώρος,
κινηθείτε.

9

Πατήστε πόδι

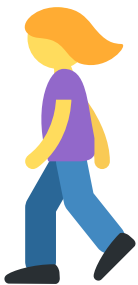
Πατήστε, πατήστε,
πατήστε τα πόδια σας...
το ένα, μετά το άλλο.
Πόσο δυνατά μπορείτε
να πατήσετε;

10

Χορευτικό βίντεο

Διαλέξτε ένα
διαδίκτυακό βίντεο και
ΚΙΝΗΘΕΙΤΕ! Ζητήστε τη
βοήθεια της δασκάλας ή
του δασκάλου σας.

11

Περπάτημα επί τόπου

Μείνετε στη θέση σας
και περπατήστε επί
τόπου. Αν το επιτρέπει
ο χώρος, κινηθείτε.

12

Παλαμάκια

Ακούστε ένα μοτίβο
και αντιγράψτε το
χτυπώντας
παλαμάκια.

13

Κουνήστε το

Κουνήστε τα χέρια,
το κεφάλι, τα πόδια
σας. Κουνήστε τα!

14

Σβούρα

Στρίφοχυρίστε 3 φορές
προς τα δεξιά. Τώρα
χυρίστε 3 φορές προς τα
αριστερά.
Προσοχή μη λυγιστείτε!

15

Ο τοίχος

Σπρώξτε τον τοίχο
όσες φορές
μπορείτε μέχρι να
τελειώσει ο
χρόνος.

16

Μοτίβο

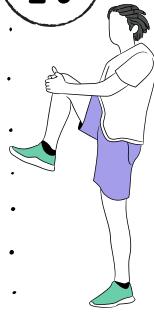
Κάντε ένα μοτίβο με το
ώμα σας, ακουμπώντας
το κεφάλι σας, τα γόνατα
ή αγγίζοντας τα δάχτυλα
των ποδιών.

17

Στάση योगα

Η στάση
ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ.

18

Παλάμη με χόνατο

Αγγίζετε τη δεξιά σας
παλάμη στο αριστερό σας
χόνατο 10 φορές. Κάντε το
ίδιο με την αριστερή
παλάμη και το δεξιό χόνατο.

19

Σαν...

Κινήσου μες στην τάξη σαν:
Να παίζεις σε ορχήστρα.
Να είσαι κλόουν σε τσίρκο!
Να είσαι κατάσκοπος.
Να είσαι διάσημος/η σταρ!

20

Σαν...

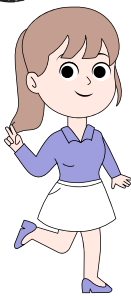
Κινήσου μες στην τάξη σαν:
καμηλοπάρδαλη
χελώνα
κοράκι
μαϊμού

Χορέψτε παχώστε

Βάλτε ένα ζωηρό
τραγούδι και
χορέψτε! Παχώστε
όταν η μουσική
σταματήσει.

21

22

Μόνο μια πλευρά

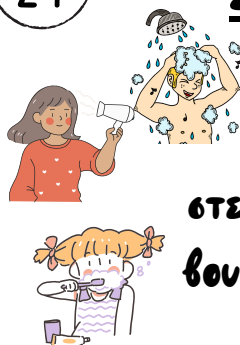
Μπορείτε να κουνήσετε
μόνο τη μια πλευρά του
σώματός σας; Μετά
δοκιμάστε με την άλλη
πλευρά.

23

Στάση योगα

Η στάση Δέντρο.

24

Σαν...

Κάντε σαν:
να λούζεστε
στεχνώνετε τα μαλλιά
βουρτσίζετε τα δόντια

25

Στάση yoga

Η στάση του
πολεμιστή.

26

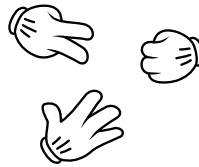
Βάλε χρώμα

Κάντε ότι βάφετε
τους τοίχους της
τάξης.

Κολυμβητές - κολυμβήτριες

Κάντε ότι είστε
στη θάλασσα και
κολυμπάτε!

27

Πέτρα - ψαλίδι - χαρτί

Διαλέξτε ένα παιδί και
παίξτε
πέτρα-ψαλίδι-χαρτί
μέχρι να τελειώσει ο
χρόνος!

28

Καθρέφτη - καθρεφτάκι

Διαλέξτε ένα παιδί
και παίξτε "κάνε ό,τι
κάνω" μέχρι να
τελειώσει ο χρόνος!

29

30

5 - 4 - 3 - 2 - 1

Αγγίζτε 5 αντικείμενα.
Χτυπήστε 4 παλαμάκια.
Πηδήξτε 3 φορές στο ένα πόδι.
Ακουμπήστε 2 φορές τη μύτη.
Φωνάξτε "ααααα" 1 φορά!

31

Στη σειρά

Μπείτε σε
αλφαβητική σειρά
ανάλογα με το
μικρό σας όνομα!