MindFit

Βελτίωση της ψυχικής υγείας και της ευημερίας των νέων μέσω του αθλητισμού

Πλήρες εκπαιδευτικό πακέτο

Έξι αυτόνομες ενότητες μάθησης



Συντάχθηκε από την Κοινοπραξία MindFit

Ιούλιος 2026

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Περιεχόμενα

Σχετικά με αυτό το εκπαιδευτικό πακέτο 4
Πώς να χρησιμοποιήσετε το πακέτο 4
Αρχές διευκόλυνσης 4
Ένταξη και προσαρμογή 5
Προστασία και επαγγελματικά όρια 5
Προετοιμασία για την παραπομπή και την καθοδήγηση 6
Οι έξι ενότητες 6
Προτεινόμενη προσέγγιση υλοποίησης 7
Ενότητα 1. Κατανόηση της ψυχικής ευεξίας των νέων σε αθλητικά περιβάλλοντα 8
Σύνοψη ενότητας 8
Μαθησιακοί στόχοι 8
Θεωρητική εισαγωγή 9
Βασικά μηνύματα για τους επαγγελματίες 13
Σχέδιο μαθήματος 14
Κάρτες δραστηριοτήτων 17
Κάρτα δραστηριότητας 2: Κάρτες σεναρίων 25
Κάρτα δραστηριότητας 3: Κάρτες σεναρίων 26
Ενότητα 2. Δημιουργία ψυχολογικά ασφαλών και χωρίς αποκλεισμούς αθλητικών χώρων 27
Σύνοψη ενότητας 27
Μαθησιακοί στόχοι 27
Θεωρητική εισαγωγή 28
Βασικά μηνύματα για τους επαγγελματίες 30
Σχέδιο μαθήματος 30
Κάρτες δραστηριοτήτων 33
Ενότητα 3. Χρήση του αθλητισμού για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης και της ανθεκτικότητας 39
Σύνοψη ενότητας 39
Μαθησιακοί στόχοι 39
Θεωρητική εισαγωγή 40
Βασικά μηνύματα για τους επαγγελματίες 43

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Σχέδιο μαθήματος 43
Κάρτες δραστηριοτήτων 45
Ενότητα 4. Ρύθμιση των συναισθημάτων, διαχείριση του άγχους και αναστοχασμός μέσω του αθλητισμού 53
Σύνοψη ενότητας 53
Μαθησιακοί στόχοι 53
Θεωρητική εισαγωγή 54
Βασικά μηνύματα για τους επαγγελματίες 56
Σχέδιο Μαθήματος 57
Κάρτες δραστηριοτήτων 60
Ενότητα 5. Ανίχνευση δυσφορίας, υποστηρικτική ανταπόκριση και παροχή κατευθύνσεων 68
Σύνοψη ενότητας 68
Μαθησιακοί στόχοι 68
Θεωρητική εισαγωγή 69
Βασικά μηνύματα για τους επαγγελματίες 73
Σχέδιο μαθήματος 74
Κάρτες δραστηριοτήτων 77
Κάρτα δραστηριότητας 1: Κάρτες υποδείξεων 85
Κάρτα δραστηριότητας 2: Κάρτες σεναρίων 85
Κάρτα δραστηριότητας 3: Χαρτογράφηση διαδρομής υποστήριξης 85
Ενότητα 6. Σχεδιασμός και διευκόλυνση δραστηριοτήτων MindFit σε πραγματικά περιβάλλοντα 86
Σύνοψη ενότητας 86
Μαθησιακοί στόχοι 86
Θεωρητική εισαγωγή 87
Βασικά μηνύματα για τους επαγγελματίες 89
Σχέδιο μαθήματος 90
Κάρτες δραστηριοτήτων 93
Κάρτα Δραστηριότητας 1: Σχεδιασμός Δραστηριότητας MindFit 97
Αναφορές 98
Πρόσθετες πηγές και χρήσιμοι σύνδεσμοι 99

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Σχετικά με αυτό το εκπαιδευτικό πακέτο

Το εκπαιδευτικό πακέτο MindFit υποστηρίζει τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, τους προπονητές, τους εκπαιδευτικούς, τους εκπαιδευτές και άλλους επαγγελματίες, με στόχο την ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας των νέων μέσω του αθλητισμού χωρίς αποκλεισμούς και της μη τυπικής μάθησης. Συνδυάζει σαφείς βασικές γνώσεις με πρακτικές δραστηριότητες, αναστοχασμό και καθοδήγηση για την ασφαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων.

Το πακέτο περιλαμβάνει έξι ενότητες. Μαζί, αποτελούν μια ολοκληρωμένη μαθησιακή διαδρομή. Κάθε ενότητα λειτουργεί επίσης αυτόνομα και μπορεί να επιλεγεί ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας, την εμπειρία του συντονιστή, τον διαθέσιμο χρόνο και το περιβάλλον διεξαγωγής.

Πώς να χρησιμοποιήσετε το πακέτο

- **Πλήρες πρόγραμμα:** Υλοποιήστε τις ενότητες 1 έως 6 με τη σειρά για μια ευρεία μαθησιακή διαδρομή, από την κατανόηση της ψυχικής ευεξίας έως τον σχεδιασμό πραγματικών δραστηριοτήτων MindFit.
- **Αυτόνομη ενότητα:** Επιλέξτε μία ενότητα για να καλύψετε μια συγκεκριμένη ανάγκη, όπως η ένταξη, η ρύθμιση των συναισθημάτων ή η αντιμετώπιση της δυσφορίας.
- **Πόρος δραστηριοτήτων:** Επιλέξτε μεμονωμένες ασκήσεις ή εργαλεία αναστοχασμού και ενσωματώστε τα σε ένα υπάρχον πρόγραμμα για νέους, εκπαίδευσης ή αθλητισμού.
- **Ανάπτυξη ομάδας:** Χρησιμοποιήστε τη θεωρία, τα σενάρια και τα ερωτήματα για συζήτηση για την εκπαίδευση του προσωπικού, τη μάθηση μεταξύ ομοτίμων ή την εποπτεία.

Αρχές διευκόλυνσης

- Εξηγήστε με σαφήνεια τον σκοπό, τα βήματα και τις προσδοκίες κάθε δραστηριότητας πριν ξεκινήσετε.
- Δώστε έμφαση στη συμμετοχή, τη μάθηση και την εμπειρία και όχι στην απόδοση, τη νίκη ή τη σύγκριση.
- Συμφωνήστε τις βασικές προσδοκίες όσον αφορά τον σεβασμό, την επικοινωνία που προσφέρει υποστήριξη και το δικαίωμα να κάνει κανείς παύση, να παραλείψει, να αποχωρήσει ή να αλλάξει ρόλο.
- Χρησιμοποιήστε σύντομες οδηγίες, πρακτικές επιδείξεις και οπτικά βοηθήματα όπου είναι χρήσιμο.
- Παρατηρήστε τη συμμετοχή, την ενεργητικότητα, τη συμπεριφορά και τη δυναμική της ομάδας, χωρίς να αποδίδετε ετικέτες ή να διαγιγνώσκετε τους συμμετέχοντες.
- Παρεμβαίνετε όταν εμφανίζονται φαινόμενα εκφοβισμού, διακρίσεων, ταπείνωσης, επικίνδυνης συμπεριφοράς, αποκλεισμού ή επιβλαβούς πίεσης.
- Προσαρμόστε το ρυθμό, τη δυσκολία, τους κανόνες, την ομαδοποίηση ή τους ρόλους όταν η δραστηριότητα δεν ευνοεί την ασφαλή και ουσιαστική συμμετοχή.
- Διατηρήστε την προσωπική ανταλλαγή πληροφοριών προαιρετική και χρησιμοποιήστε ουδέτερη, μη κλινική γλώσσα.
- Χρησιμοποιήστε σύντομες ερωτήσεις αναστοχασμού που συνδέουν την εμπειρία με τη μάθηση, χωρίς να πιέζετε τους συμμετέχοντες να αποκαλύψουν προσωπικές πληροφορίες.
- Διατηρήστε ένα ήρεμο, οργανωμένο και σεβασμό περιβάλλον καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Σημαντικό: Πριν από την υλοποίηση, οι συντονιστές πρέπει να εξετάσουν την επιλεγμένη ενότητα, να προετοιμάσουν τα υλικά, να αξιολογήσουν τις ανάγκες προσβασιμότητας και προστασίας και να επιβεβαιώσουν τις τοπικές διαδρομές υποστήριξης και παραπομπής που είναι διαθέσιμες στους συμμετέχοντες.

Ένταξη και προσαρμογή

- Λάβετε υπόψη τα εμπόδια που σχετίζονται με την πρόσβαση, την κινητικότητα, τις ικανότητες, την αυτοπεποίθηση, τη γλώσσα, την προηγούμενη αθλητική εμπειρία, τον πολιτισμό, την ταυτότητα και τη δυναμική της ομάδας.
- Προσφέρετε διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας και περισσότερους από έναν ουσιαστικούς τρόπους συμμετοχής.
- Προσαρμόστε τις κινήσεις, τον χώρο, το χρόνο, τον εξοπλισμό, το μέγεθος της ομάδας, τους κανόνες και τους ρόλους σύμφωνα με τις ανάγκες της ομάδας.
- Χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα, επιδείξεις και οπτικά σήματα για να υποστηρίξετε πολυγλωσσικές ομάδες και ομάδες με διαφορετικά επίπεδα εμπειρίας.
- Προσφέρετε ρόλους συμμετέχοντα, παρατηρητή, διοργανωτή, παρακινητή, χρονομέτρη ή αναστοχασμού, όπου αυτό είναι κατάλληλο.
- Αποφύγετε την περιττή αποβολή, τη δημόσια κατάταξη, τη δημόσια σύγκριση, τον αναγκαστικό ανταγωνισμό και τις δραστηριότητες που εκθέτουν ή ξεχωρίζουν τους συμμετέχοντες.
- Ενθαρρύνετε την αλληλοϋποστήριξη και τη συνεργασία μεταξύ ατόμων με διαφορετικές ικανότητες, χωρίς να καθιστάτε έναν συμμετέχοντα υπεύθυνο για την ένταξη ενός άλλου ατόμου.
- Παρατηρήστε ποιος εντάσσεται εύκολα, ποιος παραμένει στο περιθώριο και ποιος ελέγχει το μεγαλύτερο μέρος της δραστηριότητας, και στη συνέχεια κάντε μικρές προσαρμογές.
- Δώστε επιπλέον χρόνο για οδηγίες, λήψη αποφάσεων και αναστοχασμό, όταν χρειάζεται.
- Σεβαστείτε τις διαφορετικές πολιτισμικές προσδοκίες, τους τρόπους επικοινωνίας, τις δυναμικές μεταξύ των φύλων, το επίπεδο άνεσης όσον αφορά τη σωματική επαφή και τις ανάγκες προσβασιμότητας.
- Ρωτήστε τους συμμετέχοντες τι διευκόλυνε τη συμμετοχή τους και τι την δυσχέρανε, και στη συνέχεια χρησιμοποιήστε τα σχόλιά τους για να βελτιώσετε την επόμενη δραστηριότητα.

Προστασία και επαγγελματικά όρια

- Ο ρόλος του συντονιστή είναι να παρατηρεί, να υποστηρίζει, να προσαρμόζεται και να εμπλέκει την κατάλληλη υποστήριξη — όχι να διαγιγνώσκει, να διερευνά, να παρέχει συμβουλευτική ή να προσφέρει θεραπεία.
- Μην πιέζετε για αποκάλυψη πληροφοριών και μην υπόσχεστε εχεμύθεια. Εξηγήστε ότι ενδέχεται να χρειαστεί να κοινοποιηθούν ζητήματα ασφάλειας στο αρμόδιο πρόσωπο.
- Αντιμετωπίστε με σοβαρότητα τις σημαντικές, επαναλαμβανόμενες ή ξαφνικές αλλαγές στη συμπεριφορά, τη συμμετοχή, τη διάθεση, την επικοινωνία ή την ασφάλεια.
- Αντιδράστε με ηρεμία, σεβασμό και, όπου είναι δυνατόν, ιδιωτικά, προστατεύοντας παράλληλα την αξιοπρέπεια του νεαρού ατόμου.
- Χρησιμοποιήστε αντικειμενική γλώσσα όταν καταγράφετε ή κοινοποιείτε ένα ζήτημα: τι είδατε, ακούσατε ή ειπώθηκε, χωρίς ερμηνείες ή διαγνώσεις.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

- Ακολουθήστε τη διαδικασία προστασίας και αναφοράς του οργανισμού και ενημερώστε τον αρμόδιο για την προστασία ή τον υπεύθυνο.
- Μην αντιμετωπίζετε σοβαρές ανησυχίες μόνοι σας. Ζητήστε καθοδήγηση όταν αισθάνεστε αβεβαιότητα.
- Όταν υπάρχει άμεσος κίνδυνος ή απειλή, ακολουθήστε τη διαδικασία έκτακτης ανάγκης του οργανισμού και ζητήστε επείγουσα υποστήριξη.
- Καταγράψτε, αποθηκεύστε και κοινοποιήστε πληροφορίες μόνο όπως απαιτείται από τη διαδικασία του οργανισμού και μόνο στα κατάλληλα άτομα.

Προετοιμασία για την παραπομπή και την καθοδήγηση

- Πριν από την υλοποίηση των δραστηριοτήτων του MindFit, ο οργανισμός πρέπει να διασφαλίσει ότι οι συντονιστές γνωρίζουν:
- ποιος είναι ο καθορισμένος υπεύθυνος για την προστασία ή το αρμόδιο πρόσωπο επικοινωνίας
- ποια εσωτερική διαδικασία αναφοράς πρέπει να ακολουθείται
- ποιες τοπικές υπηρεσίες για τη νεολαία, την ψυχική υγεία, την παροχή συμβουλευτικής ή την κοινοτική υποστήριξη είναι διαθέσιμες
- ποιες γραμμές βοήθειας ή κατάλληλες επιλογές διαδικτυακής υποστήριξης μπορούν να κοινοποιηθούν
- ποια διαδικασία έκτακτης ανάγκης ισχύει όταν κάποιος ενδέχεται να βρίσκεται σε κίνδυνο
- πώς πρέπει να καταγράφονται και να αποθηκεύονται οι ανησυχίες και
- πώς πρέπει να εξηγούνται η προστασία της ιδιωτικής ζωής και τα όρια της εμπιστευτικότητας.

Απαίτηση προσαρμογής στις τοπικές συνθήκες: Οι πληροφορίες σχετικά με την υποστήριξη και την παραπομπή πρέπει να προσαρμόζονται στη χώρα, στον οργανισμό και στο πλαίσιο παροχής των υπηρεσιών και να επανεξετάζονται τακτικά, ώστε να παραμένουν ακριβείς.

Οι έξι ενότητες

Η παρακάτω ακολουθία κινείται από τη βασική κατανόηση προς την εφαρμοσμένη διευκόλυνση. Μπορείτε να την ακολουθήσετε στο σύνολό της ή να επιλέξετε την ενότητα που ταιριάζει καλύτερα στον άμεσο σκοπό σας.

Ενότητα	Εστίαση	Κατάλληλη χρήση
1	Κατανόηση της ψυχικής ευεξίας των νέων σε αθλητικά περιβάλλοντα	Δημιουργία κοινής κατανόησης
2	Δημιουργία αθλητικών περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς και ψυχολογικά ασφαλών	Ενίσχυση της ένταξης και της ασφάλειας
3	Οικοδόμηση της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης και της ανθεκτικότητας μέσω του αθλητισμού	Ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και της ανθεκτικότητας
4	Συναισθηματική ρύθμιση και διαχείριση του στρες μέσω της κίνησης	Προώθηση της ηρεμίας και της αυτορρύθμισης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Ενότητα	Εστίαση	Κατάλληλη χρήση
5	Αντίληψη της δυσφορίας, υποστηρικτική ανταπόκριση και καθοδήγηση	Υπεύθυνη αντιμετώπιση των ανησυχιών
6	Σχεδιασμός και διευκόλυνση των δραστηριοτήτων MindFit σε πραγματικές συνθήκες	Προετοιμασία της πρακτικής υλοποίησης

Προτεινόμενη προσέγγιση υλοποίησης

Ξεκινήστε κάθε δραστηριότητα με μια σύντομη ενημέρωση και μια σαφή εξήγηση του σκοπού της. Συνδυάστε την ενεργό συμμετοχή με χρόνο για προβληματισμό. Ολοκληρώστε συνοψίζοντας τα βασικά διδάγματα, ρωτώντας πώς αισθάνονται οι συμμετέχοντες και υποδεικνύοντας τυχόν σχετική υποστήριξη. Μετά την πραγματοποίηση της δραστηριότητας, καταγράψτε τι λειτούργησε, τι πρέπει να αλλάξει και τυχόν ενέργειες παρακολούθησης.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Ενότητα 1. Κατανόηση της ψυχικής ευεξίας των νέων σε αθλητικά περιβάλλοντα

Σύνοψη ενότητας

Τομέας	Πρόχειρες οδηγίες
Σκοπός της ενότητας	Αυτή η ενότητα αναπτύσσει τις βασικές ικανότητες των εργαζομένων με νέους, των επαγγελματιών του αθλητισμού, των προπονητών και των εκπαιδευτών, ώστε να αναγνωρίζουν και να ερμηνεύουν την ψυχική ευεξία σε αθλητικά περιβάλλοντα και να συνεργάζονται υπεύθυνα με τους νέους. Εισάγει βασικές έννοιες σχετικά με την ψυχική ευεξία των νέων και διερευνά πώς πιέσεις όπως το σχολείο, οι κοινωνικές δυναμικές, η οικογένεια και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν τη συμπεριφορά και τη συμμετοχή. Επίσης, αποσαφηνίζει τον ρόλο του επαγγελματία, συμπεριλαμβανομένου του εύρους της υποστήριξης και των ορίων.
Εστίαση στις ικανότητες	• Βασικές γνώσεις ψυχικής υγείας σε περιβάλλοντα που αφορούν τη νεολαία • Κατανόηση των βασικών παραγόντων άγχους και των παραγόντων που επηρεάζουν • Ευαισθητοποίηση σχετικά με τον ρόλο του συντονιστή και τα επαγγελματικά όρια
Κύριοι αποδέκτες	Επαγγελματίες που εργάζονται με νέους/προπονητές/εκπαιδευτικοί/εκπαιδευτές/οργανώσεις
Βασικοί χώροι υλοποίησης	Σχολεία / ΜΚΟ / σύλλογοι / κέντρα νεότητας / χώροι της κοινότητας
Προτεινόμενες μέθοδοι και εργαλεία	Βιωματικές δραστηριότητες, μάθηση βάσει σεναρίων, καθοδηγούμενη αναστοχαστική σκέψη, ομαδικές συζητήσεις και ασκήσεις λήψης αποφάσεων

Μαθησιακοί στόχοι

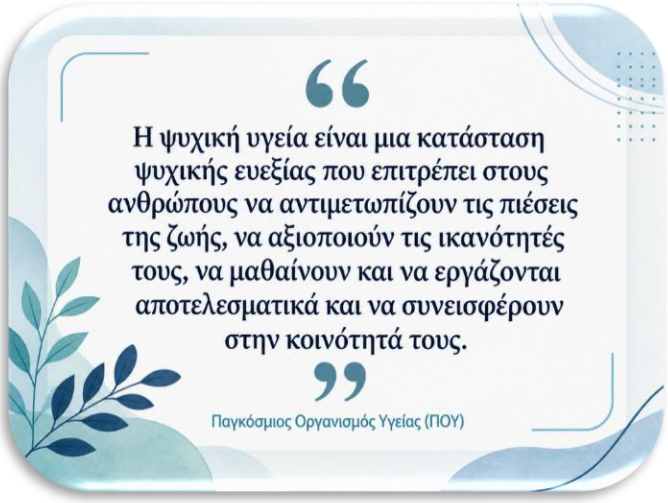
Μέχρι το τέλος αυτής της ενότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να:

- **Να εξηγήσουν** τι σημαίνει ψυχική ευεξία και την έννοια του συνεχούς της ψυχικής υγείας
- **Να περιγράψουν** κοινές εμπειρίες, όπως το άγχος, το στρες και η μοναξιά, καθώς και τους παράγοντες που επηρεάζουν τους νέους
- **Να αναγνωρίζουν** τα σημάδια του άγχους, της ανησυχίας και της απομόνωσης στη συμπεριφορά και τη συμμετοχή
- **Να ερμηνεύουν** τη συμπεριφορά ως αντανάκλαση υποκείμενων εμπειριών, και όχι απλώς ως ορατές ενέργειες
- **Να διακρίνουν** μεταξύ του ρόλου του συντονιστή και των καταστάσεων που απαιτούν πρόσθετη ή εξωτερική υποστήριξη
- **Να επιδεικνύετε** μια υποστηρικτική και μη επικριτική στάση όταν εργάζεστε με νέους

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Θεωρητική εισαγωγή

1.1 Τι είναι η ψυχική ευεξία;



Τα παιδιά και οι νέοι παρουσιάζουν διαφορετικά επίπεδα ψυχικής υγείας και ευεξίας. Μερικοί αισθάνονται αυτοπεποίθηση και ικανότητα να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις, ενώ άλλοι αντιμετωπίζουν άγχος, ανησυχία, μοναξιά ή συναισθηματική δυσφορία. Η UNICEF επισημαίνει ότι περίπου 1 στους 10 αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας, αλλά πολλοί δεν λαμβάνουν την απαραίτητη υποστήριξη. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) ορίζει την ψυχική υγεία ως μια κατάσταση που επιτρέπει στους ανθρώπους να διαχειρίζονται το άγχος, να αξιοποιούν τις ικανότητές τους, να μαθαίνουν, να εργάζονται και να συνεισφέρουν. Επηρεάζεται από προσωπικές εμπειρίες, την οικογένεια, την κοινότητα, τη φτώχεια, τη βία, την αναπηρία, την ανισότητα και την πρόσβαση στη φροντίδα.

Για τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, τους προπονητές, τους εκπαιδευτικούς και τους συντονιστές, αυτό σημαίνει ότι η ψυχική υγεία πρέπει να θεωρείται μέρος της καθημερινής πρακτικής.

Οι νέοι φέρνουν τα συναισθήματά τους, τις πιέσεις, τις σχέσεις και τις προσωπικές τους εμπειρίες στον αθλητισμό και στις δραστηριότητες νεολαίας. Αυτές οι εμπειρίες μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο συμμετέχουν, επικοινωνούν, ανταποκρίνονται στην ανατροφοδότηση, διαχειρίζονται τα λάθη και συνδέονται με τους άλλους.

Επομένως, αυτή η ενότητα βασίζεται σε μια πρακτική και υποστηρικτική αντίληψη της ψυχικής υγείας. Δεν ζητά από τους συντονιστές να διαγνώσουν ή να παρέχουν θεραπεία.

Τι σημαίνει αυτό για εσάς: Ο ρόλος σας δεν είναι να διαγνώσετε ή να παρέχετε θεραπεία. Ο ρόλος σας είναι να παρατηρείτε, να υποστηρίζετε, να προσαρμόζεστε και να κατευθύνετε.

1.2 Η ψυχική υγεία ως συνεχές

Η ψυχική υγεία δεν είναι σταθερή. Οι νέοι κινούνται μεταξύ διαφορετικών καταστάσεων, ανάλογα με τις εμπειρίες τους και το πόσο υποστηριζόμενοι αισθάνονται.

ΕΥΕΞΙΑ → ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ → ΔΥΣΚΟΛΙΑ → ΑΓΩΝΙΑ → ΚΡΙΣΗ

Στο ένα άκρο, ένας νέος μπορεί να αισθάνεται αυτοπεποίθηση, να συμμετέχει ενεργά και να νιώθει συνδεδεμένος. Άλλες φορές, μπορεί να αισθάνεται καταβεβλημένος, αποσυρμένος ή ανίκανος να αντιμετωπίσει τις καταστάσεις. Η μετακίνηση κατά μήκος αυτού του συνεχούς είναι φυσιολογική, ειδικά κατά την εφηβεία.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Καλή κατάσταση	Αντιμετώπιση	Δυσκολία	Χρειάζεται υποστήριξη
Νιώθει συνδεδεμένος, έχει κίνητρα και είναι σε θέση να συμμετέχει.	Αντιμετωπίζει άγχος ή ανησυχίες, αλλά μπορεί να τα διαχειριστεί με υποστήριξη.	Δυσκολεύεται να συμμετάσχει, να συνδεθεί ή να ρυθμίσει τα συναισθήματά του.	Η δυσφορία είναι έντονη, συνεχής, επικίνδυνη ή επηρεάζει την καθημερινή ζωή.

Τι σημαίνει αυτό για εσάς: Εστιάστε στο να παρατηρείτε τις αλλαγές με την πάροδο του χρόνου, αντί να κατηγοριοποιείτε τη συμπεριφορά.

1.3 Τι επηρεάζει την ψυχική ευεξία των νέων

Οι νέοι σήμερα αντιμετωπίζουν μια σειρά πιέσεων που μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο αισθάνονται και συμπεριφέρονται. Αυτές οι πιέσεις συχνά αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, αντί να εμφανίζονται μεμονωμένα. Συνηθισμένοι παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχική ευεξία περιλαμβάνουν:

- **την πίεση του σχολείου και της απόδοσης**, συμπεριλαμβανομένων των εξετάσεων και των προσδοκιών
- **τις σχέσεις με τους συνομήλικους**, συμπεριλαμβανομένων της αίσθησης του «ανήκειν», της αποδοχής ή του αποκλεισμού
- **το οικογενειακό περιβάλλον**, συμπεριλαμβανομένης της υποστήριξης, των συγκρούσεων ή της αστάθειας
- **τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και η σύγκριση**, που μπορούν να επηρεάσουν την εικόνα του εαυτού και την αυτοπεποίθηση
- **αβεβαιότητα για το μέλλον**, ειδικά σε σχέση με την εκπαίδευση και την εργασία

Τι σημαίνει αυτό για εσάς: Η συμπεριφορά κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων επηρεάζεται συχνά από εμπειρίες εκτός της δραστηριότητας.

1.4 Συχνές εμπειρίες ψυχικής υγείας

Οι εργαζόμενοι με νέους δεν διαγιγνώσκουν παθήσεις, αλλά πρέπει να αναγνωρίζουν κοινές εμπειρίες που επηρεάζουν τη συμμετοχή και τη συμπεριφορά.

Άγχος: μια αντίδραση στην πίεση ή στις απαιτήσεις. Είναι συνηθισμένο σε καταστάσεις όπου οι νέοι αισθάνονται ότι αξιολογούνται ή ότι αναμένεται από αυτούς να αποδώσουν.

Πώς μπορεί να το βιώνει κανείς	Πιθανές υποκείμενες εμπειρίες	Τι μπορεί να παρατηρήσετε στον αθλητισμό
υπερβολική πίεση, πάρα πολλές απαιτήσεις, ανεπαρκής έλεγχος.	σχολείο, εξετάσεις, οικογενειακά προβλήματα, οικονομικές ανησυχίες, κοινωνικά μέσα, συγκρούσεις και πίεση για απόδοση.	απογοήτευση, κόπωση, γρήγορη εγκατάλειψη, έντονη αντίδραση στα λάθη και δυσκολία συγκέντρωσης.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Στην πράξη: Μια έντονη συμπεριφορά κατά τη διάρκεια ενός αγώνα μπορεί να αντανακλά πίεση, όχι μόνο ανταγωνιστικότητα.

Το άγχος συνεπάγεται συνεχή ανησυχία ή φόβο, που συχνά συνδέεται με την κριτική ή την αποτυχία. Μπορεί να μειώσει τη διάθεση για συμμετοχή.

Πώς μπορεί να αισθάνεται κανείς	Πιθανές υποκείμενες εμπειρίες	Τι μπορεί να παρατηρήσετε στον αθλητισμό
ανησυχία, φόβος, νευρικότητα, ένταση ή αίσθημα ότι κρίνεστε.	νέες ομάδες, ανταγωνισμός, εικόνα σώματος, φόβος αποτυχίας, κοινωνική πίεση, αβεβαιότητα.	αποφυγή συμμετοχής, πάγωμα, επαναλαμβανόμενη ανάγκη για διαβεβαίωση, απροθυμία να συμμετάσχει σε ομάδες και φόβος να κάνει λάθη.

Στην πράξη: Η χαμηλή συμμετοχή μπορεί να αντανακλά φόβο, όχι έλλειψη ενδιαφέροντος.

Η μοναξιά είναι το αίσθημα αποσύνδεσης από τους άλλους, ακόμη και σε ομαδικές δραστηριότητες. Συχνά είναι λιγότερο ορατή.

Πώς μπορεί να αισθάνεται κανείς	Πιθανές υποκείμενες εμπειρίες	Τι μπορεί να παρατηρήσετε στον αθλητισμό
να νιώθεις αόρατος, αποκομμένος, αποκλεισμένος ή χωρίς ουσιαστική υποστήριξη.	εκφοβισμός, αποκλεισμός, μετακόμιση σε νέο μέρος, γλωσσικά εμπόδια, διακρίσεις και έλλειψη σχέσεων εμπιστοσύνης.	να μένεις στην άκρη, να μην επιλέγεις συμπαίκτες, να έχεις περιορισμένη αλληλεπίδραση, να αποσύρεσαι μετά τις δραστηριότητες, να είσαι παρών αλλά να μην συνδέεσαι.

Στην πράξη: Το να είσαι παρών δεν σημαίνει πάντα ότι αισθάνεσαι ότι ανήκεις.

Όλες αυτές οι εμπειρίες μπορούν να εμφανιστούν σε διαφορετικά σημεία κατά μήκος του φάσματος της ψυχικής υγείας και μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με το πλαίσιο και την υποστήριξη.

1.5 Η συμπεριφορά ως αντανάκλαση της εμπειρίας

Σε ομαδικές καταστάσεις, η συμπεριφορά είναι συχνά το πιο ορατό σημάδι του τι βιώνει εσωτερικά ένας νέος. Ωστόσο, η συμπεριφορά μπορεί εύκολα να παρερμηνευθεί αν εξεταστεί μόνο επιφανειακά. Αντί να αντιδρούμε αμέσως, είναι χρήσιμο να εξετάσουμε τι μπορεί να κρύβεται πίσω από τη συμπεριφορά.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ → ΠΙΘΑΝΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ → ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ

Αυτό που βλέπουμε	Τι μπορεί να κρύβεται από πίσω
Αρνείται να συμμετάσχει	Άγχος, αμηχανία, φόβος αποτυχίας ή χαμηλή αυτοπεποίθηση
Αποσύρεται από την ομάδα	Άγχος, χαμηλή αυτοπεποίθηση, θλίψη, αίσθημα αποκλεισμού ή αίσθημα ανασφάλειας ως προς τη συμμετοχή

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Θυμώνει κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού	Απογοήτευση, πίεση, ντροπή ή αίσθημα ανασφάλειας
Γίνεται επιθετικός	Αίσθημα απειλής, ανασφάλειας, υπερβολικής πίεσης ή αδυναμίας έκφρασης της απογοήτευσης
Γίνεται υπερβολικά ανταγωνιστικός	Φόβος αποτυχίας, ανάγκη για έλεγχο, πίεση να αποδείξουν την αξία τους
Δείχνει ελάχιστη προσπάθεια	Φόβος κριτικής, χαμηλή παρακίνηση, έλλειψη αίσθησης ότι ανήκει κάπου ή ότι δεν είναι αρκετά καλός
Κάνει αστεία συνεχώς	Αμηχανία, ανασφάλεια, ανάγκη για προσοχή ή αποφυγή δύσκολων συναισθημάτων
Παραμένει σιωπηλός	Χαμηλή αυτοπεποίθηση, γλωσσικό εμπόδιο, θλίψη ή φόβος μήπως πει κάτι λάθος
Αποχωρεί ξαφνικά από τη δραστηριότητα	Υπερβολική πίεση, αισθητηριακή υπερφόρτωση, σύγκρουση, αίσθημα ανασφάλειας ή ανάγκη για χώρο ώστε να ανακτήσει την ισορροπία του

ΜΙΑ ΧΡΗΣΙΜΗ ΕΡΩΤΗΣΗ ΕΙΝΑΙ: «ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙ ΑΥΤΟΣ Ο ΝΕΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΝΙΩΣΕΙ ΠΙΟ ΑΣΦΑΛΗΣ, ΑΠΟΔΕΚΤΟΣ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΜΕΝΟΣ;»

Τι σημαίνει αυτό για εσάς: Η συμπεριφορά δεν είναι απλώς κάτι που πρέπει να διαχειριστείτε· είναι κάτι που πρέπει να κατανοήσετε.

Η κατανόηση της συμπεριφοράς με αυτόν τον τρόπο συμβάλλει σε μια πιο συμπεριληπτική, υποστηρικτική και αποτελεσματική διευκόλυνση.

1.6 Ο αθλητισμός ως περιβάλλον σχέσεων και πρόληψης

Ο αθλητισμός δημιουργεί ευκαιρίες για αλληλεπίδραση, πρόκληση και κοινές εμπειρίες που μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική ευεξία των νέων. Φέρνει τους νέους κοντά, ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση μεταξύ συνομηλίκων και δημιουργεί κοινές στιγμές. Αυτές οι εμπειρίες μπορούν να διαμορφώσουν τον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχοντες αισθάνονται, εμπλέκονται και σχετίζονται με τους άλλους στο πλαίσιο της δραστηριότητας. Ωστόσο, ο αντίκτυπος του αθλητισμού δεν είναι αυτόματος· εξαρτάται επίσης από τον τρόπο με τον οποίο κάθε άτομο βιώνει τη δραστηριότητα.

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ → ΕΜΠΕΙΡΙΑ → ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗ → ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ → ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

- η δραστηριότητα δημιουργεί την κατάσταση
- η εμπειρία διαφέρει από συμμετέχοντα σε συμμετέχοντα
- η διευκόλυνση επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχοντες αισθάνονται και εμπλέκονται
- ο αναστοχασμός υποστηρίζει τη δημιουργία νοήματος και την ευαισθητοποίηση

Ο αθλητισμός μπορεί να υποστηρίξει…	**Όταν ο συντονιστής δημιουργεί…**
Αίσθημα	ομάδες χωρίς αποκλεισμούς και κοινά καθήκοντα
Αυτοπεποίθηση	εφικτές προκλήσεις και ενθάρρυνση
Ανακούφιση από το άγχος	κίνηση, παιχνίδι και συναισθηματική εκτόνωση
Σύνδεση	συνεργασία, εμπιστοσύνη και αλληλοϋποστήριξη
Συναισθηματική ρύθμιση	αναστοχασμός μετά από πίεση, λάθη και επιτυχία

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Ανθεκτικότητα	ασφαλείς ευκαιρίες για να προσπαθήσεις ξανά

Τι σημαίνει αυτό για εσάς: Ο αθλητισμός υποστηρίζει την ευημερία όταν δημιουργεί θετικές εμπειρίες και σχέσεις, και όχι απλώς δραστηριότητα.

1.7 Ο ρόλος και τα όρια του συντονιστή

Οι συντονιστές διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση του περιβάλλοντος και της εμπειρίας των νέων. Συχνά βρίσκονται σε θέση να παρατηρούν αλλαγές στη συμπεριφορά και να παρέχουν υποστήριξη μέσω της παρουσίας και της προσέγγισής τους.

Τι πρέπει να κάνετε	Τι να μην κάνετε
• **Παρατηρήστε** αλλαγές στη συμπεριφορά, τη διάθεση, τη συμμετοχή ή τη σύνδεση. • **Ακούστε** με ηρεμία και χωρίς να κρίνετε. • **Προσαρμόστε** τις δραστηριότητες ώστε οι νέοι να μπορούν να συμμετέχουν με ασφάλεια. • **Ενθαρρύνετε** τη σύνδεση με τους συνομήλικους και το αίσθημα του «ανήκειν». • **Χρησιμοποιήστε** υποστηρικτική, μη κλινική γλώσσα. • **Παραπέμψτε τους** σε αξιόπιστους ενήλικες, υπεύθυνους προστασίας ή υπηρεσίες υποστήριξης, όταν χρειάζεται.	• Διαγνώστε. • Παρέχετε θεραπεία ή συμβουλευτική υποστήριξη. • Να αναγκάζετε έναν νεαρό να μιλήσει. • Υποσχεθείτε εχεμύθεια αν διακυβεύεται η ασφάλεια. • Αγνοήστε τα σημάδια βλάβης ή σοβαρής δυσφορίας. • Να χειρίζεστε σοβαρά ζητήματα μόνοι σας.

Τι σημαίνει αυτό για εσάς: Ο ρόλος σας είναι να υποστηρίζετε και να παρατηρείτε, όχι να αντικαθιστάτε την επαγγελματική υποστήριξη.

1.8 Βασικά όρια προστασίας

Όταν εργάζεστε με νέους, είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε πότε μια κατάσταση μπορεί να απαιτεί επιπλέον προσοχή ή υποστήριξη. Η βασική ευαισθητοποίηση σχετικά με την προστασία περιλαμβάνει:

- την παρατήρηση σημαντικών ή ξαφνικών αλλαγών στη συμπεριφορά
- να αναγνωρίζετε πότε ένας νέος μπορεί να αντιμετωπίζει δυσκολίες πέρα από το πλαίσιο της δραστηριότητας
- την κατανόηση της σημασίας του να μην αγνοούνται τα ανησυχητικά σημάδια

Δεν αναμένεται από τους συντονιστές να επιλύουν αυτές τις καταστάσεις, αλλά πρέπει να γνωρίζουν ότι ορισμένες περιπτώσεις απαιτούν παραπομπή ή υποστήριξη από τις αρμόδιες υπηρεσίες.

Τι σημαίνει αυτό για εσάς: Όταν έχετε αμφιβολίες, είναι σημαντικό να ζητήσετε καθοδήγηση αντί να διαχειριστείτε την κατάσταση μόνοι σας.

Βασικά μηνύματα για τους επαγγελματίες

- Η ψυχική υγεία είναι παρούσα σε κάθε δραστηριότητα και επηρεάζεται από τον τρόπο διεξαγωγής των δραστηριοτήτων

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

- Η συμπεριφορά αποτελεί συχνά ένδειξη μιας υποκείμενης εμπειρίας και όχι απλώς κάτι που πρέπει να διαχειριστεί κανείς
- Ο αθλητισμός μπορεί να υποστηρίξει ή να βλάψει την ευημερία, ανάλογα με τον τρόπο διευκόλυνσης
- Μικρές ενέργειες, όπως η ένταξη, ο τόνος και η ανατροφοδότηση, έχουν ισχυρό αντίκτυπο

Σχέδιο μαθήματος

Πεδίο σχεδίου μαθήματος	Πρόχειρο περιεχόμενο
Τίτλος μαθήματος/δραστηριότητας	Κατανόηση της ψυχικής ευεξίας των νέων σε αθλητικά περιβάλλοντα
Σύνδεσμος ενότητας	Ενότητα 1 – Κατανόηση της ψυχικής ευεξίας των νέων σε αθλητικά περιβάλλοντα
Ομάδα-στόχος	Επαγγελματίες που εργάζονται με νέους, προπονητές, εκπαιδευτικοί, εκπαιδευτές και οργανισμοί που ασχολούνται με νέους (16+)
Διάρκεια	115 λεπτά *(Η δραστηριότητα μπορεί να συντομευθεί μειώνοντας τον αριθμό των σεναρίων στις Δραστηριότητες 2 και 3.)*
Περιβάλλον	Εσωτερικός ή εξωτερικός αθλητικός χώρος
Μέγεθος ομάδας	12-24 συμμετέχοντες. Η προπόνηση μπορεί να προσαρμοστεί για μικρότερες ομάδες των 6-10 ατόμων ή για μεγαλύτερες ομάδες, δημιουργώντας περισσότερες ομάδες/σταθμούς.
Στόχος της δραστηριότητας	Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν την ψυχική ευεξία των νέων σε αθλητικά περιβάλλοντα, να αναγνωρίσουν ότι η συμπεριφορά μπορεί να αντανακλά υποκείμενες εμπειρίες και να αποσαφηνίσει τον ρόλο και τα όρια του συντονιστή κατά την υποστήριξη των νέων.
Μαθησιακοί στόχοι	Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να: • Να εξηγήσουν την ψυχική ευεξία ως ένα συνεχές που μπορεί να μεταβάλλεται με την πάροδο του χρόνου. • Να προσδιορίσουν πώς οι παράγοντες άγχους και οι επιρροές μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά και τη συμμετοχή σε αθλητικά περιβάλλοντα. • Να ερμηνεύουν τη συμπεριφορά ως πιθανή αντανάκλαση υποκείμενων εμπειριών, και όχι μόνο ως ορατές ενέργειες. • Να διακρίνουν τι εμπίπτει στο ρόλο του συντονιστή και πότε ενδέχεται να απαιτείται πρόσθετη υποστήριξη.
Απαιτούμενα υλικά & Φυλλάδια	Μπάλες ή απλός αθλητικός εξοπλισμός, κώνους, πινακίδες ζωνών (Τα πάει καλά, Αντιμετωπίζει την κατάσταση, Δυσκολεύεται, Χρειάζεται υποστήριξη), πίνακας παρουσιάσεων ή λευκός πίνακας, μαρκαδόροι, κάρτες σεναρίων
Σημειώσεις προετοιμασίας	• Διαβάστε εκ των προτέρων όλες τις οδηγίες για τις δραστηριότητες • Προετοιμάστε και εκτυπώστε όλες τις κάρτες σεναρίων εκ των προτέρων

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

	• Προετοιμάστε τον χώρο (ασφαλής, χωρίς αποκλεισμούς, χωρίς κινδύνους) • Προετοιμάστε τη διάταξη των τεσσάρων ζωνών (Δραστηριότητα 1) και των τριών ζωνών λήψης αποφάσεων (Δραστηριότητα 3) • Προετοιμάστε τις βασικές έννοιες «ψυχική ευεξία» και «συμπεριφορά ως επικοινωνία» • Ελέγξτε τα θέματα ασφάλειας πριν από τη δραστηριότητα • Θυμηθείτε ότι η δραστηριότητα είναι εκπαιδευτική και αναστοχαστική, όχι θεραπευτική.
Προθέρμανση/έναρξη	**Βήμα 1 – Καλωσόρισμα & πλαίσιο (5 λεπτά):** • Παρουσιάστε τον σκοπό της δραστηριότητας και καθορίστε τη συμφωνία και τις προσδοκίες της ομάδας: ○ συμμετοχή αντί για απόδοση ○ ασφαλής και σεβαστός χώρος / δικαίωμα αποχώρησης αν χρειαστεί ○ η ανταλλαγή απόψεων είναι προαιρετική **Βήμα 2 – Ελαφριά άσκηση ενεργοποίησης (5 λεπτά)** Απλή δραστηριότητα κίνησης, όπως περάσματα με περπάτημα, «όνομα και πάσα» ή απλό παιχνίδι με μπάλα σε κύκλο.
Κύρια δραστηριότητα 95 λεπτά	**Μέρος 1 – Ομαδική πρόκληση τεσσάρων ζωνών (25 λεπτά)** Διεξάγετε τη δραστηριότητα των τεσσάρων ζωνών για να παρουσιάσετε το φάσμα της ψυχικής υγείας. Οι συμμετέχοντες ολοκληρώνουν μια απλή αθλητική άσκηση, τοποθετούνται σε μία από τις τέσσερις ζώνες, επαναλαμβάνουν την άσκηση με μια μικρή αλλαγή και αναλογίζονται πώς μπορεί να αλλάξει η εμπειρία τους. **Μέρος 2 – Παγώστε το παιχνίδι: Τι κρύβεται από πίσω; (35 λεπτά)** Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε μικρές ομάδες με κάρτες σεναρίων βασισμένων στον αθλητισμό. Κάθε ομάδα προετοιμάζει μια αθλητική σκηνή 10 δευτερολέπτων που καταλήγει σε παύση της κίνησης. Οι παρατηρητές περιγράφουν αυτό που βλέπουν και στη συνέχεια συζητούν τι μπορεί να κρύβεται πίσω από τη συμπεριφορά, πριν αποκαλυφθεί το κρυφό πλαίσιο. **Μέρος 3: Αποφάσεις από την άκρη του γηπέδου: Ποιος είναι ο ρόλος μου; (35 λεπτά)** Οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν τις τρεις ζώνες λήψης αποφάσεων για να συζητήσουν σύντομα σενάρια με αθλητικό περιεχόμενο. Αποφασίζουν αν η κατάσταση εμπίπτει στην κατηγορία «Υποστήριξη εντός της δραστηριότητας», «Προσαρμογή της δραστηριότητας» ή «Αναζήτηση πρόσθετης υποστήριξης» και εξηγούν τι μπορεί να εμπίπτει ή να μην εμπίπτει στον ρόλο του συντονιστή.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Ανασκόπηση / συζήτηση 10 λεπτά	• Ποια είναι η βασική ιδέα που αποκομίζετε από τη σημερινή δραστηριότητα; • Πώς σας βοήθησαν οι δραστηριότητες να κατανοήσετε την ψυχική ευεξία, τη συμπεριφορά και τον ρόλο του συντονιστή; • Τι σας έχει γίνει πιο σαφές σχετικά με τον ρόλο σας ως συντονιστή; • Ποιο είναι το ένα πράγμα στο οποίο θα δώσετε μεγαλύτερη προσοχή στις δικές σας προπονήσεις ή στις δραστηριότητες με νέους;
Επιλογές προσαρμογής	• **Σε περίπτωση χρονικών περιορισμών:** μειώστε τον αριθμό των σεναρίων στις Δραστηριότητες 2 και 3 • **Σε περίπτωση περιορισμένου χώρου:** προσαρμόστε τις δραστηριότητες σε μορφές με περιορισμένη κίνηση • **Για μικρότερες ομάδες:** διεξάγετε τις δραστηριότητες σε μία ομάδα αντί για υποομάδες • **Για μεγάλες ομάδες:** δημιουργήστε σταθμούς και εναλλάξτε τους συμμετέχοντες σε κάθε δραστηριότητα. • **Για ευαίσθητες ομάδες:** κάντε την προσωπική ανταλλαγή εμπειριών προαιρετική • **Για μικτές ομάδες:** προσαρμόστε την πολυπλοκότητα των σεναρίων • **Για συμμετέχοντες με χαμηλή αυτοπεποίθηση:** μειώστε τον ανταγωνισμό και εστιάστε στη συνεργασία • **Για πολύγλωσσες ομάδες:** επιδείξτε τις δραστηριότητες με χειρονομίες και χρησιμοποιήστε απλές γραπτές ενδείξεις. • **Για ομάδες με περιορισμένη κινητικότητα:** χρησιμοποιήστε πάσες από καθιστή θέση, ρίψεις σε στόχο, παιχνίδια ρόλων ή εργασίες με σενάρια βασισμένα σε συζήτηση. • **Για συμμετέχοντες με χαμηλή αυτοπεποίθηση ή περιορισμένη αθλητική εμπειρία:** μειώστε το στοιχείο της απόδοσης και δώστε έμφαση στη συμμετοχή, την παρατήρηση και τον αναστοχασμό. • **Για συμμετέχοντες που ενδέχεται να αισθάνονται άβολα να ενεργούν ή να παρατηρούνται:** προσφέρετε ρόλους παρατηρητή, αφηγητή ή εκπροσώπου της ομάδας
Σημείωση σχετικά με την προστασία	Αυτή η δραστηριότητα ενδέχεται να ευαισθητοποιήσει τους συμμετέχοντες σε θέματα όπως το άγχος, η μοναξιά, ο αποκλεισμός ή η ψυχική δυσφορία. Ο συντονιστής θα πρέπει: • Να επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αποχωρήσουν ανά πάσα στιγμή • Να αποφεύγει να εκθέτει άτομα ή να χαρακτηρίζει συμπεριφορές • Να παρακολουθεί στενά τη συμπεριφορά Εάν εμφανιστεί ψυχική δυσφορία: • να επιτρέψει στον συμμετέχοντα να κάνει μια παύση ή να αποχωρήσει, • επικοινωνήστε μαζί του με ηρεμία, αν κρίνεται σκόπιμο, και • ακολουθήστε τις διαδικασίες προστασίας ή υποστήριξης του οργανισμού. Σοβαρά ζητήματα δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται μόνος σας.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Ερώτηση αξιολόγησης	Στο τέλος της δραστηριότητας, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν μια σύντομη ανασκόπηση • Ένα πράγμα που κατάλαβα καλύτερα • Μια συμπεριφορά που θα εξετάσω διαφορετικά • Ένα πράγμα για το οποίο χρειάζομαι περισσότερη αυτοπεποίθηση ή καθοδήγηση

Κάρτες δραστηριοτήτων

Κάρτα δραστηριότητας 1	**Περιεχόμενο**
Τίτλος δραστηριότητας	Ομαδική πρόκληση τεσσάρων ζωνών
Σκοπός	Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν ότι η ψυχική ευεξία δεν είναι σταθερή και μπορεί να μεταβάλλεται με την πάροδο του χρόνου. Η δραστηριότητα παρουσιάζει το φάσμα της ψυχικής υγείας, δείχνοντας ότι τα άτομα μπορεί να βιώνουν την ίδια δραστηριότητα με διαφορετικό τρόπο και να μετακινούνται μεταξύ διαφορετικών ζωνών ευεξίας.
Σύνδεσμος ενότητας	Ενότητα 1 – Κατανόηση της ψυχικής ευεξίας των νέων σε αθλητικά περιβάλλοντα / **Εστίαση στις ικανότητες:** βασικές γνώσεις ψυχικής υγείας σε περιβάλλοντα που αφορούν τους νέους
Ομάδα-στόχος και ηλικία	Εργαζόμενοι με νέους, προπονητές, επαγγελματίες του αθλητισμού, εκπαιδευτές, εκπαιδευτικοί και εθελοντές ηλικίας 16 ετών και άνω.
Διάρκεια	25–30 λεπτά
Υλικά	Μπάλα ή απλός αθλητικός εξοπλισμός, κώνους, τέσσερις πινακίδες ζωνών («Τα πάει καλά», «Τα καταφέρνει», «Δυσκολεύεται», «Χρειάζεται υποστήριξη»), ανοιχτός χώρος
Οδηγίες	**Βήμα 1 – Προετοιμασία (5 λεπτά)** Δημιουργήστε τέσσερις ζώνες στον αθλητικό χώρο χρησιμοποιώντας κώνους. Ονομάστε τις: «Τα πάει καλά», «Τα καταφέρνει», «Δυσκολεύεται» και «Χρειάζεται υποστήριξη». Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι η ψυχική υγεία δεν είναι σταθερή. Οι νέοι μπορεί να κινούνται κατά μήκος του φάσματος ανάλογα με το τι βιώνουν και πόσο υποστηριζόμενοι αισθάνονται. Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες (4-5 άτομα) και παρουσιάστε μια **απλή αθλητική δραστηριότητα που δεν απαιτεί ιδιαίτερες δεξιότητες**. Για παράδειγμα, να περάσουν μια μπάλα 10 φορές χωρίς να την αφήσουν να πέσει, ένα μίνι-παιχνίδι 3 εναντίον 3 ή να ολοκληρώσουν μια σκυταλοδρομία με τη μπάλα.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Πείτε στους συμμετέχοντες ότι πρόκειται για μια απλή δραστηριότητα. Ο στόχος δεν είναι να κερδίσουν, αλλά να συμμετάσχουν και να παρατηρήσουν πώς βιώνουν την εμπειρία. Διευκρινίστε ότι **όλοι πρέπει να συμμετέχουν, ότι κανείς δεν κρίνεται με βάση την απόδοσή του** και ότι **επιτρέπονται τα λάθη.**

Βήμα 2 – Γύρος 1: Τυπική εμπειρία (5–7 λεπτά)
Διεξάγετε τη δραστηριότητα **χωρίς καμία τροποποίηση**. Πείτε στους συμμετέχοντες να **παίξουν όπως θα έκαναν κανονικά** και να δώσουν προσοχή στο πώς **αισθάνονται,** πώς **συμμετέχουν** και πώς **εμπλέκονται οι άλλοι**.

Ο συντονιστής παρατηρεί:

- ποιος είναι ενεργός και ποιος παθητικός
- ποιος παίρνει πρωτοβουλία
- την αλληλεπίδραση της ομάδας (υποστήριξη/ανταγωνισμός/αποκλεισμός)
- τη συμπεριφορά (π.χ. απογοήτευση, απόλαυση, δισταγμό)

❗ ΜΗΝ παρεμβαίνετε εκτός αν είναι απαραίτητο.

Βήμα 3 – Γύρος 2: Τοποθέτηση στις ζώνες μετά τον Γύρο 1 (8–10 λεπτά)

Διακόψτε τη δραστηριότητα και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τοποθετηθούν σε μία από τις τέσσερις ζώνες, ανάλογα με το πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Προσκαλέστε μερικούς συμμετέχοντες να μοιραστούν εν συντομία πώς ένιωσαν (δεν χρειάζεται να εξηγήσουν το γιατί). Η συμμετοχή είναι προαιρετική.

Βήμα 4 – Γύρος 2: Μια μικρή αλλαγή στη δραστηριότητα (5–7 λεπτά)
Εκτελέστε ξανά την ίδια δραστηριότητα, αλλά εισάγετε μία σαφή και απλή αλλαγή. Επιλέξτε μία από τις παρακάτω επιλογές ανάλογα με την ομάδα και το πλαίσιο σας.

Πιθανές παραλλαγές (επιλέξτε μία):

- **Πίεση χρόνου:** «Έχετε τώρα 20 δευτερόλεπτα για να ολοκληρώσετε την εργασία».
- **Κανόνας συμμετοχής:** «Όλοι πρέπει να αγγίξουν τη μπάλα πριν ολοκληρώσουν την άσκηση.»
- **Περιορισμένη κίνηση:** «Οι παίκτες μπορούν να κάνουν μόνο ένα βήμα από τη θέση τους.»
- **Περιορισμένη επικοινωνία:** «Δεν επιτρέπεται να μιλάτε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.»
- **Ελαφρύς ανταγωνισμός:** «Προσπαθήστε να ολοκληρώσετε την άσκηση πιο γρήγορα από την άλλη ομάδα.»

Ξεκινήστε ξανά τη δραστηριότητα και παρατηρήστε τη συμπεριφορά των συμμετεχόντων όπως και πριν. Μετά από λίγα λεπτά, ολοκληρώστε τη δραστηριότητα με φυσικό τρόπο.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

	Βήμα 5 – Τοποθέτηση σε ζώνες (2–3 λεπτά) Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αφιερώσουν λίγο χρόνο για να σκεφτούν πού θα τοποθετούσαν τον εαυτό τους τώρα και στη συνέχεια να μετακινηθούν εκεί. **Βήμα 6 – Ανασκόπηση και ολοκλήρωση (5–7 λεπτά)** Καθοδηγήστε μια σύντομη συζήτηση, χρησιμοποιώντας τις παρακάτω ερωτήσεις ανασκόπησης.
Ερωτήσεις ανασκόπησης	**1. Παρατήρηση (Τι συνέβη;)** • Ποιες διαφορές παρατηρήσατε μεταξύ των δύο γύρων; • Μετακινήθηκε κανείς από τη μία ζώνη στην άλλη; **2. Εμπειρία (Πώς το βιώσατε;)** • Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας σε κάθε γύρο; • Όλοι βίωσαν τη δραστηριότητα με τον ίδιο τρόπο; **3. Κατανόηση (Τι σημαίνει;)** • Τι αντιπροσωπεύουν οι τέσσερις ζώνες; • Τι σας βοήθησαν να κατανοήσετε οι τέσσερις ζώνες σχετικά με την ψυχική υγεία; • Γιατί η ψυχική υγεία κατανοείται καλύτερα ως ένα συνεχές και όχι ως «καλή» ή «κακή»; • Μπορούν οι άνθρωποι να μετακινούνται μεταξύ αυτών των ζωνών με την πάροδο του χρόνου; **4. Εφαρμογή (Σύνδεση με την πραγματική ζωή)** • Γιατί είναι σημαντικό να βλέπουμε την ψυχική ευεξία ως κάτι που μπορεί να αλλάξει; • Ποιες από αυτές τις ζώνες θα μπορούσαν να σχετίζονται με εμπειρίες όπως το άγχος, η ανησυχία ή το αίσθημα απομόνωσης;
Προσαρμογές	• **Για νεότερους συμμετέχοντες:** χρησιμοποιήστε απλούστερες ονομασίες ζωνών (π.χ. νιώθω καλά/εντάξει/το βρίσκω δύσκολο/χρειάζομαι βοήθεια) • **Για ομάδες με περιορισμένη κινητικότητα:** χρησιμοποιήστε πάσες από καθιστή θέση, ρίψεις σε στόχο ή μια συνεργατική άσκηση συντονισμού χεριού-ματιού. • **Για μεγάλες ομάδες:** οργανώστε ταυτόχρονα αρκετές ομάδες και ζητήστε από κάθε ομάδα να τοποθετήσει έναν κώνο ή ένα αντικείμενο στην επιλεγμένη ζώνη. • **Για περιορισμένο εξοπλισμό:** χρησιμοποιήστε χαρτομπαλάκια, κώνους, μπουκάλια νερού ή οποιοδήποτε ασφαλές αντικείμενο για πάσες • **Για ευαίσθητες ομάδες:** αφήστε τη συμμετοχή προαιρετική και αποφύγετε τα προσωπικά παραδείγματα. Επίσης, αν οι συμμετέχοντες δεν αισθάνονται άνετα να απαντήσουν ατομικά, μπορούν να αποφασίσουν τη ζώνη τους ως ομάδα.

Κάρτα δραστηριότητας 2	**Περιεχόμενο**
Τίτλος δραστηριότητας	«Παγώστε το παιχνίδι»: Τι κρύβεται από κάτω;

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Σκοπός	Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν ότι η συμπεριφορά σε αθλητικά περιβάλλοντα μπορεί να αντανακλά υποκείμενες εμπειρίες, όχι μόνο ορατές ενέργειες, και να διερευνήσουν πώς οι παράγοντες άγχους και οι επιρροές μπορούν να διαμορφώσουν τη συμμετοχή και την αλληλεπίδραση.
Σύνδεσμος ενότητας	Ενότητα 1 – Κατανόηση της ψυχικής ευεξίας των νέων σε αθλητικά περιβάλλοντα **Εστίαση στις ικανότητες:** κατανόηση των βασικών παραγόντων άγχους και των παραγόντων που επηρεάζουν τη συμπεριφορά
Ηλικιακή ομάδα	Εργαζόμενοι με νέους, προπονητές, επαγγελματίες του αθλητισμού, εκπαιδευτές, εκπαιδευτικοί και εθελοντές ηλικίας 16 ετών και άνω.
Διάρκεια	35–45 λεπτά
Υλικά	Ανοιχτός χώρος, κώνους, απλό αθλητικό εξοπλισμό (μπάλα, φανέλες), εκτυπωμένες ή γραμμένες κάρτες σεναρίων *(βλέπε στο τέλος της ενότητας)*, πίνακα παρουσιάσεων ή λευκό πίνακα, μαρκαδόρους
Οδηγίες	**Βήμα 1 – Προετοιμασία (5 λεπτά)** Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες (4–5 άτομα) και εξηγήστε τους ότι σε αυτή τη δραστηριότητα θα παρατηρήσουν σύντομες αθλητικές καταστάσεις και θα διερευνήσουν τι μπορεί να κρύβεται πίσω από τη συμπεριφορά που βλέπουν. **Διευκρινίστε:** • η έμφαση δίνεται στην παρατήρηση και την κατανόηση • δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις • να αποφύγουν να βγάζουν βιαστικά συμπεράσματα **Βήμα 2 – Προετοιμασία σεναρίων (10 λεπτά)** Δώστε σε κάθε ομάδα μία κάρτα σεναρίου. Κάθε κάρτα περιλαμβάνει μια **αθλητική κατάσταση**, **ορατή συμπεριφορά** και **κρυφό πλαίσιο**. (Ενότητα 1_Κάρτα δραστηριότητας 2_Κάρτες σεναρίων) Η ομάδα πρέπει να αναπαραστήσει την αθλητική κατάσταση και την ορατή συμπεριφορά, αλλά δεν πρέπει να αποκαλύψει το κρυφό πλαίσιο πριν ολοκληρωθεί η συζήτηση των παρατηρητών. Ζητήστε από κάθε ομάδα να προετοιμάσει μια **αθλητική σκηνή διάρκειας 10 δευτερολέπτων που θα καταλήγει σε παγωμένο καρέ.** Η σκηνή πρέπει να είναι ρεαλιστική και εύκολα αναγνωρίσιμη. **Βήμα 3 – Παρατήρηση (10–15 λεπτά)** Κάθε ομάδα παρουσιάζει τη 10-δευτερόλεπτη αθλητική σκηνή της και παγώνει την εικόνα στη κρίσιμη στιγμή. Οι παρατηρητές περιγράφουν αρχικά μόνο αυτό που βλέπουν: «Τι συμβαίνει;» Ενθαρρύνετε: • σαφή, αντικειμενική παρατήρηση • καμία ερμηνεία ακόμα

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

	Βήμα 4 – Ερμηνεία (10 λεπτά) Στη συνέχεια, ρωτήστε τους παρατηρητές: «Τι μπορεί να κρύβεται πίσω από αυτή τη συμπεριφορά;» Ενθαρρύνετε την αναφορά διαφόρων πιθανών υποκείμενων εμπειριών. **Δεν πρέπει να υπάρχει μόνο μία σωστή απάντηση.** Παραδείγματα μπορεί να περιλαμβάνουν πίεση, φόβο να κάνουν λάθη, αίσθημα αποκλεισμού, κόπωση, κοινωνική σύγκριση, γλωσσικά εμπόδια και έλλειψη αυτοπεποίθησης. Στη συνέχεια, ζητήστε από την ομάδα που παρουσιάζει να αποκαλύψει το κρυφό πλαίσιο που αναγράφεται στην κάρτα της. Συγκρίνετέ το με αυτό που **παρατηρήθηκε, αυτό που υποθέτησαν** και αυτό **που πραγματικά κρυβόταν πίσω από τη συμπεριφορά.** **Βήμα 5 – Αναστοχασμός και ολοκλήρωση (5–7 λεπτά)** Γράψτε δύο στήλες σε έναν πίνακα: | Τι βλέπουμε | Τι μπορεί να κρύβεται από πίσω Επαναλάβετε τη διαδικασία με κάθε ομάδα και καταγράψτε τα παραδείγματα στον πίνακα. Ολοκληρώστε την άσκηση τονίζοντας το βασικό μήνυμα ότι η ίδια συμπεριφορά μπορεί να κρύβει διαφορετικές υποκείμενες εμπειρίες. Αν βγάλουμε βιαστικά συμπεράσματα, ενδέχεται να παρερμηνεύσουμε τον νεαρό.
Ερωτήσεις ανασκόπησης	**1. Παρατήρηση (Τι συνέβη;)** • Ποιες συμπεριφορές παρατηρήσατε; • Ποιες συμπεριφορές ήταν πιο εύκολο να παρατηρηθούν; Ποιες ήταν πιο εύκολο να παραβλεφθούν; **2. Εμπειρία (Πώς βιώθηκε;)** • Πώς νιώσατε παρατηρώντας χωρίς να γνωρίζετε το πλήρες πλαίσιο; • Διαφορετικοί άνθρωποι είδαν διαφορετικά πράγματα στην ίδια κατάσταση; **3. Ερμηνεία (Τι σημαίνει αυτό;)** • Ποιες υποκείμενες εμπειρίες ενδέχεται να επηρεάζουν αυτές τις συμπεριφορές; • Πόσες διαφορετικές εξηγήσεις θα μπορούσαν να υπάρχουν για την ίδια συμπεριφορά; • Γιατί είναι σημαντικό να μην υποθέτουμε ότι υπάρχει μόνο μία εξήγηση; • Γιατί μπορεί να είναι επικίνδυνο να υποθέτουμε ότι συμπεριφορές όπως η ελλιπής προσπάθεια, η επιθετικότητα ή η απόσυρση είναι απλώς «κακή συμπεριφορά»; **4. Εφαρμογή (Σύνδεση με την πραγματική ζωή)** • Πώς θα μπορούσαν να εμφανιστούν παρόμοιες καταστάσεις σε πραγματικές αθλητικές προπονήσεις; • Ποιοι παράγοντες άγχους ή επιρροής ενδέχεται να φέρουν οι νέοι στις αθλητικές προπονήσεις;

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

	• Πώς μπορεί το αθλητικό περιβάλλον να βελτιώσει ή να επιδεινώσει αυτές τις συμπεριφορές; • Τι πρέπει να έχει κατά νου ο συντονιστής όταν παρατηρεί τη συμπεριφορά;
Προσαρμογές	• **Για νεότερους συμμετέχοντες:** χρησιμοποιήστε λιγότερα σενάρια και απλούστερες λέξεις (π.χ. ήσυχος, ενεργητικός, αναστατωμένος, προσπαθεί υπερβολικά, τα παρατάει, αποκλείεται) αντί για σύνθετα σενάρια • **Για πιο δυναμική παρουσίαση:** ζητήστε από τις ομάδες να αναπαραστήσουν ολόκληρη τη σκηνή των 10 δευτερολέπτων δύο φορές, μία κανονικά και μία σε αργή κίνηση. • **Για ομάδες με περιορισμένη κινητικότητα:** χρησιμοποιήστε παιχνίδι ρόλων σε καθιστή θέση ή σενάρια βασισμένα στη συζήτηση • **Για μεγάλες ομάδες:** δώστε σε δύο ομάδες την ίδια ορατή συμπεριφορά αλλά διαφορετικά κρυφά πλαίσια, για να δείξετε ότι η ίδια συμπεριφορά μπορεί να έχει διαφορετικές σημασίες. • **Για περιορισμένο εξοπλισμό:** δεν απαιτείται εξοπλισμός, χρησιμοποιήστε τη γλώσσα του σώματος και τη στάση του σώματος • **Για ευαίσθητες ομάδες:** υπενθυμίστε στους μαθητές να μην αναλύουν προσωπικά τους πραγματικούς συμμετέχοντες. Χρησιμοποιήστε ουδέτερη γλώσσα, όπως «αυτή η συμπεριφορά μπορεί να υποδηλώνει…» αντί για «αυτό το άτομο είναι…»

Κάρτα δραστηριότητας 3	**Περιεχόμενο**
Τίτλος δραστηριότητας	Αποφάσεις από την άκρη του γηπέδου: Ποιος είναι ο ρόλος μου;
Σκοπός	Να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν τον ρόλο και τα όρια του συντονιστή σε αθλητικά περιβάλλοντα. Η δραστηριότητα βοηθά τους συμμετέχοντες να αποφασίσουν τι εμπίπτει στον ρόλο τους, πότε πρέπει να προσαρμόσουν την προσέγγισή τους και πότε μπορεί να χρειαστεί πρόσθετη υποστήριξη ή παραπομπή.
Σύνδεσμος ενότητας	Ενότητα 1 – Κατανόηση της ψυχικής ευεξίας των νέων σε αθλητικά περιβάλλοντα **Εστίαση στις ικανότητες:** συνειδητοποίηση του ρόλου του συντονιστή και των επαγγελματικών ορίων
Ηλικιακή ομάδα	Εργαζόμενοι με νέους, προπονητές, επαγγελματίες του αθλητισμού, εκπαιδευτές, εκπαιδευτικοί και εθελοντές ηλικίας 16 ετών και άνω.
Διάρκεια	35–45 λεπτά
Υλικά	Κώνους ή τυπωμένες πινακίδες για τρεις ζώνες με τις ενδείξεις «Υποστήριξη κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας», «Προσαρμογή της δραστηριότητας», «Αναζήτηση πρόσθετης υποστήριξης», κάρτες σεναρίων *(βλέπε στο τέλος της ενότητας)*, πίνακας παρουσιάσεων ή λευκός πίνακας, μαρκαδόροι
Οδηγίες	**Βήμα 1 – Προετοιμασία (5 λεπτά)**

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Δημιουργήστε τρεις σαφώς σημαδεμένες ζώνες στον χώρο: **«Υποστήριξη κατά τη διάρκεια της** προπόνησης»**, «Προσαρμογή της** δραστηριότητας» **και «Αναζήτηση επιπλέον υποστήριξης**».

Εξηγήστε ότι οι συντονιστές συχνά πρέπει να λαμβάνουν έγκαιρες και κατάλληλες αποφάσεις κατά τη διάρκεια των αθλητικών δραστηριοτήτων. Δεν υπάρχει πάντα μία σωστή απάντηση και η έμφαση πρέπει να δίνεται στη λήψη **κατάλληλων και ασφαλών αποφάσεων.**

Βήμα 2 – Εργασία με σενάρια (10–15 λεπτά)
Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες (4–5 άτομα). Δώστε σε κάθε ομάδα μια κάρτα σεναρίου με θέμα τον αθλητισμό. Κάθε κάρτα περιγράφει κάτι που ένας συντονιστής μπορεί να παρατηρήσει κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης. (Ενότητα 1_Κάρτα δραστηριότητας 3_Κάρτες σεναρίων)
Ζητήστε από τις ομάδες να διαβάσουν το σενάριο, να συζητήσουν τι μπορεί να εμπίπτει ή να μην εμπίπτει στο ρόλο του συντονιστή και να επιλέξουν μία από τις τρεις ζώνες.

Βήμα 3 – Απόφαση και τοποθέτηση (10–15 λεπτά)
Ζητήστε από κάθε ομάδα να μετακινηθεί στη ζώνη που αντιπροσωπεύει την απόφασή της. Εξηγήστε ότι ορισμένα σενάρια μπορεί να ταιριάζουν σε περισσότερες από μία ζώνες και ότι οι αποφάσεις μπορεί να αλλάξουν ανάλογα με το πλαίσιο, την επανάληψη και την ασφάλεια.

Ζητήστε από κάθε ομάδα να εξηγήσει:

- γιατί επέλεξαν αυτή τη ζώνη
- τι μπορεί να εμπίπτει στο ρόλο του συντονιστή
- τι μπορεί να βρίσκεται εκτός του ρόλου του συντονιστή
- και ποιοι παράγοντες θα μπορούσαν να αλλάξουν την απόφαση

Ενθαρρύνετε τη συζήτηση αν διαφορετικές ομάδες επιλέξουν διαφορετικές ζώνες. Τονίστε ότι ο στόχος δεν είναι να βρεθεί μια μοναδική τέλεια απάντηση, αλλά να εξασκηθούν οι συμμετέχοντες στην αναγνώριση των ρόλων και στη σωστή κρίση.

Βήμα 4 – Διευκρίνιση ρόλων (5–7 λεπτά)
Σε έναν πίνακα, δημιουργήστε δύο στήλες: | Εντός του ρόλου μου | Εκτός του ρόλου μου |

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προτείνουν τι εμπίπτει και τι δεν εμπίπτει στον έλεγχό τους. Καθοδηγήστε τη συζήτηση ώστε να αναδειχθούν τα όρια του ρόλου του συντονιστή, συμπεριλαμβανομένου του τι μπορεί να παρατηρήσει, να υποστηρίξει, να προσαρμόσει και πότε πρέπει να ζητήσει καθοδήγηση.

Βήμα 5 – Ανασκόπηση και ολοκλήρωση (5–7 λεπτά)

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

	Συνοψίστε το βασικό μήνυμα. Οι συντονιστές διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη δημιουργία ασφαλών και υποστηρικτικών περιβαλλόντων, αλλά δεν είναι υπεύθυνοι για την επίλυση κάθε κατάστασης από μόνοι τους.
Ερωτήσεις ανασκόπησης	**1. Παρατήρηση (Τι συνέβη;)** • Τι είδους καταστάσεις συζητήθηκαν; • Υπήρχαν διαφορές στον τρόπο με τον οποίο αντέδρασαν οι ομάδες; **2. Εμπειρία (Πώς βιώθηκε;)** • Πώς νιώσατε όταν έπρεπε να λάβετε αποφάσεις σχετικά με αυτές τις καταστάσεις; • Υπήρξαν καταστάσεις που σας φάνηκαν αβέβαιες ή δύσκολες; Ποιες; **3. Ερμηνεία (Τι σημαίνει αυτό;)** • Ποιος είναι ο ρόλος του συντονιστή σε αυτές τις καταστάσεις; • Ποιες καταστάσεις φάνηκαν να εμπίπτουν σαφώς στο ρόλο του συντονιστή; • Ποια είναι τα όρια αυτού του ρόλου; • Γιατί είναι σημαντικό να μην διαγιγνώσκουμε ή να μην προσπαθούμε να λύσουμε τα πάντα μόνοι μας; • Ποιοι παράγοντες θα μπορούσαν να αλλάξουν την απόφασή σας (π.χ. επανάληψη, ένταση, ασφάλεια ή πλαίσιο); **4. Εφαρμογή (Σύνδεση με την πραγματική ζωή)** • Πώς θα μπορούσαν να εμφανιστούν αυτές οι καταστάσεις στη δική σας πρακτική; • Τι θα κάνατε διαφορετικά μετά από αυτή τη δραστηριότητα; • Πότε είναι σημαντικό να εμπλέξετε άλλους ή να αναζητήσετε επιπλέον υποστήριξη; • Τι πρέπει να αποφεύγει να υποθέτει ένας συντονιστής όταν ένας νέος φαίνεται αναστατωμένος ή αποστασιοποιημένος;
Προσαρμογές	• **Για νεότερους συμμετέχοντες:** απλοποιήστε τα σενάρια και εστιάστε σε βασικές αποφάσεις υποστήριξης • **Για πιο ενεργητική διεξαγωγή:** ζητήστε από κάθε ομάδα να αναπαραστήσει τη στιγμή του αθλήματος για 10 δευτερόλεπτα πριν επιλέξει μια ζώνη απόφασης. • **Για ομάδες με περιορισμένη κινητικότητα:** διεξάγετε τη δραστηριότητα μέσω συζήτησης ενώ οι συμμετέχοντες παραμένουν καθισμένοι • **Για μεγάλες ομάδες:** τοποθετήστε τα σενάρια σε σταθμούς και ζητήστε από τις ομάδες να περάσουν από τον καθένα, επιλέγοντας μια ζώνη για κάθε ένα. • **Για περιορισμένο εξοπλισμό:** χρησιμοποιήστε τυπωμένες κάρτες ή διαβάστε τα σενάρια δυνατά • **Για ευαίσθητες ομάδες:** υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να μην μοιράζονται προσωπικές ιστορίες, εκτός αν το επιλέξουν οι ίδιοι. Εστιάστε στην επαγγελματική κρίση και την ασφαλή πρακτική.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Κάρτα δραστηριότητας 2: Κάρτες σεναρίων

Σενάριο 1: Απόσυρση κατά τη διάρκεια της πάσας

- Αθλητική κατάσταση: Η ομάδα κάνει μια άσκηση πάσας στο ποδόσφαιρο ή στο χάντμπολ.
- Ορατή συμπεριφορά: Ένας νεαρός στέκεται ελαφρώς έξω από τον κύκλο, αποφεύγει να ζητήσει την μπάλα και κοιτάζει προς τα κάτω όταν η μπάλα πλησιάζει.
- Κρυφό πλαίσιο: Είναι νέος στην ομάδα και ανησυχεί ότι οι άλλοι θα γελάσουν αν κάνει λάθος.

Σενάριο 2: Επιθετικότητα μετά από λάθος

- Αθλητική κατάσταση: Ένας νεαρός χάνει τη μπάλα κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού με μικρές ομάδες.
- Ορατή συμπεριφορά: Φωνάζει, κατηγορεί έναν συμπαίκτη και κλωτσάει ή πετάει τη μπάλα μακριά.
- Κρυφό πλαίσιο: Νιώθει ντροπή και ανασφάλεια επειδή οι άλλοι τον κριτικάρουν συχνά όταν κάνει λάθη.

Σενάριο 3: Υπερβολικός ανταγωνισμός

- Αθλητική κατάσταση: Η ομάδα παίζει ένα παιχνίδι στόχου όπου όλοι πρέπει να παίζουν με τη σειρά.
- Ορατή συμπεριφορά: Ένας νεαρός αναλαμβάνει τον έλεγχο, απαιτεί τη μπάλα, αγνοεί τους άλλους και θυμώνει όταν η ομάδα δεν κερδίζει.
- Κρυφό πλαίσιο: Φοβάται την αποτυχία και νιώθει ότι πρέπει να αποδείξει ότι είναι αρκετά καλός.

Σενάριο 4: Ελάχιστη προσπάθεια σε σκυταλοδρομία

- Αθλητική κατάσταση: Η ομάδα συμμετέχει σε έναν απλό αγώνα σκυταλοδρομίας.
- Ορατή συμπεριφορά: Ένας νέος κινείται αργά, λέει «Δεν με νοιάζει» και αποφεύγει να προσπαθήσει πλήρως.
- Κρυφό πλαίσιο: Φοβάται να κριθεί, οπότε προσποιείται ότι δεν τον νοιάζει πριν προλάβει κανείς να πει ότι απέτυχε.

Σενάριο 5: Αστεία κατά τη διάρκεια μιας επίδειξης

- Αθλητική κατάσταση: Ο συντονιστής ζητά από κάποιον να επιδείξει μια κίνηση ή μια δεξιότητα.
- Ορατή συμπεριφορά: Ο νεαρός κάνει αστεία, υπερβάλλει την κίνηση και προσπαθεί να κάνει τους άλλους να γελάσουν.
- Κρυφό πλαίσιο: Νιώθει άβολα που τον παρακολουθούν και χρησιμοποιεί το χιούμορ για να κρύψει την ανασφάλειά του.

Σενάριο 6: Σιωπή κατά τη διάρκεια της επιλογής ομάδων

- Αθλητική κατάσταση: Σχηματίζονται ομάδες για μια ομαδική πρόκληση.
- Ορατή συμπεριφορά: Ένας νέος παραμένει σιωπηλός, δεν επιλέγει σύντροφο και περιμένει να του ανατεθεί θέση.
- Κρυφό πλαίσιο: Νιώθει αποκλεισμένος και δεν είναι σίγουρος αν κάποιος τον θέλει στην ομάδα.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Κάρτα δραστηριότητας 3: Κάρτες σεναρίων

Σενάριο 1: Χαμηλή αυτοπεποίθηση
Ένας νέος αποφεύγει να πάρει την μπάλα και λέει: «Δεν είμαι καλός σε αυτό».

Σενάριο 2: Αποκλεισμός
Κατά τη διάρκεια ενός ομαδικού παιχνιδιού, ένας νέος αποκλείεται επανειλημμένα και κανείς δεν του δίνει πάσα.

Σενάριο 3: Απογοήτευση
Ένας νέος θυμώνει μετά από ένα λάθος, φωνάζει και αρνείται να συνεχίσει.

Σενάριο 4: Απόσυρση
Ένας νεαρός που συνήθως συμμετέχει κάθεται μόνος του και δεν θέλει να συμμετάσχει στη δραστηριότητα.

Σενάριο 5: Ανησυχητικό σχόλιο
Ένας νέος λέει: «Τίποτα δεν έχει πια σημασία» και απομακρύνεται από τη δραστηριότητα.

Σενάριο 6: Επαναλαμβανόμενη δυσφορία
Κατά τη διάρκεια αρκετών δραστηριοτήτων, ένας νέος φαίνεται κουρασμένος, απομονωμένος και λιγότερο ενεργός από το συνηθισμένο.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Ενότητα 2. Δημιουργία ψυχολογικά ασφαλών και χωρίς αποκλεισμούς αθλητικών χώρων

Σύνοψη ενότητας

Πεδίο	Πρόχειρες οδηγίες
Σκοπός της ενότητας	Αυτή η ενότητα βοηθά τους εργαζόμενους με νέους, τους προπονητές και τους επαγγελματίες του αθλητισμού να δημιουργήσουν αθλητικές δραστηριότητες στις οποίες οι νέοι αισθάνονται ασφαλείς, ευπρόσδεκτοι και ικανοί να συμμετάσχουν. Εστιάζει σε κοινά εμπόδια, όπως η χαμηλή αυτοπεποίθηση, ο φόβος της κριτικής, οι διαφορετικές ικανότητες, οι γλωσσικές ανάγκες, η περιορισμένη πρόσβαση, ο αποκλεισμός και το στίγμα. Εξηγεί επίσης πότε πρέπει να χρησιμοποιούνται δραστηριότητες ανταγωνιστικές, συνεργατικές, μη ανταγωνιστικές και χαμηλής πίεσης.
Εστίαση στις ικανότητες	• Διευκόλυνση της συμμετοχής όλων και ασφάλεια της ομάδας • Αναγνώριση και μείωση των εμποδίων στη συμμετοχή • Προσαρμογή των δραστηριοτήτων σε διαφορετικές ικανότητες και ανάγκες • Επιλογή κατάλληλων ανταγωνιστικών, συνεργατικών και χαμηλής πίεσης προσεγγίσεων
Κύριοι αποδέκτες	Εργαζόμενοι με νέους / προπονητές / επαγγελματίες του αθλητισμού / εκπαιδευτικοί / εκπαιδευτές / εθελοντές
Βασικά περιβάλλοντα υλοποίησης	Αθλητικοί σύλλογοι / σχολεία / ΜΚΟ / κέντρα νεότητας / κοινοτικά και ερασιτεχνικά αθλητικά περιβάλλοντα
Προτεινόμενες μέθοδοι και εργαλεία	Σύντομη εισαγωγή, ομαδική συζήτηση, ασκήσεις παρατήρησης, αθλητικές δραστηριότητες συνεργατικού χαρακτήρα και χωρίς πίεση, καθώς και καθοδηγούμενη αναστοχαστική σκέψη

Μαθησιακοί στόχοι

Μέχρι το τέλος αυτής της ενότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να:

- **Να δημιουργούν** φιλόξενα, ασφαλή και χωρίς κριτική περιβάλλοντα δραστηριοτήτων.
- **Να εντοπίζουν** εμπόδια που ενδέχεται να αποτρέπουν τους νέους από τη συμμετοχή.
- **Να προσαρμόζουν** τις αθλητικές δραστηριότητες σε διαφορετικές ικανότητες, επίπεδα αυτοπεποίθησης και ανάγκες συμμετοχής.
- **Να χρησιμοποιούν** ανταγωνιστικές, συνεργατικές, μη ανταγωνιστικές και χαλαρές προσεγγίσεις, όταν αυτό είναι κατάλληλο.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Θεωρητική εισαγωγή

2.1 Ψυχολογική ασφάλεια, ένταξη και αίσθημα του «ανήκειν»

Ο αθλητισμός μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση, τη σύνδεση και την ευημερία. Ωστόσο, αυτά τα οφέλη δεν προκύπτουν αυτόματα. Η ίδια δραστηριότητα μπορεί να είναι ευχάριστη για έναν νέο και αγχωτική ή αποκλειστική για έναν άλλο.

Ψυχολογική ασφάλεια σημαίνει ότι οι συμμετέχοντες αισθάνονται ελεύθεροι να συμμετέχουν, να κάνουν λάθη, να θέτουν ερωτήσεις και να ζητούν υποστήριξη χωρίς φόβο ντροπής ή άδικης κρίσης.

Η ψυχολογική ασφάλεια δεν σημαίνει την εξάλειψη κάθε πρόκλησης ή ανταγωνισμού. Σημαίνει τη διατήρηση μιας δραστηριότητας που χαρακτηρίζεται από σεβασμό, είναι διαχειρίσιμη και κατάλληλη για την ομάδα.

Η ένταξη σημαίνει κάτι περισσότερο από την απλή παρουσία. Οι νέοι πρέπει να αισθάνονται αποδεκτοί και να έχουν έναν ουσιαστικό τρόπο συμμετοχής.

Η δίκαιη συμμετοχή δεν σημαίνει πάντα ότι όλοι ολοκληρώνουν την ίδια εργασία με τον ίδιο τρόπο. Ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να χρειάζονται διαφορετικό ρόλο, επίπεδο πρόκλησης ή τρόπο συνεισφοράς.

Για παράδειγμα, ένας συμμετέχων με περιορισμένη κινητικότητα μπορεί να συνεισφέρει μέσω της πάσας, της επίτευξης γκολ, της λήψης αποφάσεων ή της ομαδικής στρατηγικής.

Βασικές αρχές ευαισθησίας στην αυτοπεποίθηση και στο τραύμα	
• Εξηγήστε με σαφήνεια τι θα συμβεί. • Όπου είναι δυνατόν, δώστε στους συμμετέχοντες επιλογές. • Προσφέρετε διαφορετικούς τρόπους συμμετοχής. • Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να κάνουν παύση, να περάσουν το λόγο σε άλλον ή να αποχωρήσουν. • Χρησιμοποιήστε ήρεμη, σαφή και σεβαστή γλώσσα.	• Μην πιέζετε για προσωπική αποκάλυψη. • Αποφύγετε τις δημόσιες συγκρίσεις ή την ταπείνωση.

Τι σημαίνει αυτό για εσάς: Μια δραστηριότητα είναι χωρίς αποκλεισμούς όταν οι νέοι μπορούν να συμμετέχουν με αξιοπρέπεια, να αισθάνονται αποδεκτοί και να κάνουν λάθη χωρίς να ντρέπονται.

2.2 Εμπόδια στην ουσιαστική συμμετοχή

Οι νέοι ενδέχεται να αντιμετωπίσουν διάφορα εμπόδια πριν ή κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας. Ορισμένα εμπόδια είναι εύκολα ορατά, ενώ άλλα είναι λιγότερο εμφανή.

Αυτά τα εμπόδια μπορεί να επηρεάζουν ιδιαίτερα τους νέους με λιγότερες ευκαιρίες, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που αντιμετωπίζουν αναπηρία, οικονομικές δυσκολίες, γλωσσικά εμπόδια, διακρίσεις, κοινωνικό αποκλεισμό ή στιγματισμό που συνδέεται με την ψυχική υγεία, την ταυτότητα ή τις ικανότητές τους.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Εμπόδιο	Παραδείγματα
Πρόσβαση	Κόστος, μετακινήσεις, χρονική συγκυρία, μη προσβάσιμοι χώροι ή έλλειψη εξοπλισμού
Σωματική συμμετοχή	Αναπηρία, τραυματισμός, κόπωση, διαφορετικές ικανότητες ή περιορισμένη αθλητική εμπειρία
Επικοινωνία	Γλωσσικές διαφορές, ασαφείς οδηγίες ή δύσκολες λέξεις
Αυτοπεποίθηση και συναισθήματα	Φόβος κριτικής, άγχος, χαμηλή αυτοπεποίθηση ή αρνητικές εμπειρίες του παρελθόντος
Ομαδικό περιβάλλον	Εκφοβισμός, διακρίσεις, κλειστές ομάδες, αποκλεισμός ή κυριαρχία
Σχεδιασμός δραστηριοτήτων	Αποκλεισμός, δημόσια κατάταξη, μακρά αναμονή ή μόνο ένας τρόπος επιτυχίας

Η χαμηλή συμμετοχή δεν σημαίνει πάντα ότι ένας νέος δεν ενδιαφέρεται. Μπορεί να μην καταλαβαίνει τις οδηγίες, να φοβάται να κάνει λάθος ή να μην αισθάνεται αποδεκτός από την ομάδα.

Τα εμπόδια μπορεί επίσης να προέρχονται από τους κανόνες, τον χώρο, τη δραστηριότητα ή την κουλτούρα της ομάδας. Ο στόχος είναι να βελτιωθούν οι συνθήκες συμμετοχής και όχι να αναμένεται από τον νεαρό να αντιμετωπίσει κάθε εμπόδιο μόνος του.

Παρατηρήσεις κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας:

1. Ποιος συμμετέχει εύκολα;
2. Ποιος παραμένει εκτός της κύριας ομάδας;
3. Ποιος ελέγχει το μεγαλύτερο μέρος της δραστηριότητας;
4. Τι δημιουργεί πίεση ή αβεβαιότητα;
5. Έχουν όλοι τη δυνατότητα να συνεισφέρουν ουσιαστικά;

Τι σημαίνει αυτό για εσάς: Αντί να ρωτάτε γιατί ένας νέος δεν συμμετέχει, σκεφτείτε τι μπορεί να δυσκολεύει τη συμμετοχή του.

2.3 Εξισορρόπηση πρόκλησης, ανταγωνισμού, συνεργασίας και επιλογής

Ο ανταγωνισμός μπορεί να είναι ευχάριστος και να λειτουργεί ως κίνητρο. Μπορεί να ενισχύει την προσπάθεια, τη συγκέντρωση και την ομαδική εργασία. Ωστόσο, μπορεί να καταστεί επιζήμιος όταν η νίκη είναι το μόνο σημαντικό αποτέλεσμα.

Ο ανταγωνισμός μπορεί να μειώσει την ένταξη όταν:

- τα λάθη οδηγούν σε αμηχανία·
- οι συμμετέχοντες συγκρίνονται δημόσια·
- κυριαρχούν πάντα οι ίδιοι νέοι·
- οι λιγότερο έμπειροι συμμετέχοντες παραμένουν αδρανείς·
- ο αποκλεισμός κρατά τους συμμετέχοντες εκτός της δραστηριότητας·
- οι νέοι αισθάνονται υποχρεωμένοι να ανταγωνίζονται.

Η προσέγγιση MindFit δεν καταργεί τον ανταγωνισμό. Εξισορροπεί τον ανταγωνισμό με τη συνεργασία, την επιλογή και τον αναστοχασμό.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Οι μη ανταγωνιστικές δραστηριότητες και αυτές με χαμηλή πίεση είναι χρήσιμες όταν ο ανταγωνισμός μπορεί να αυξήσει τον φόβο της κριτικής, να κάνει πιο ορατές τις διαφορές στις δεξιότητες ή να αποτρέψει ορισμένους συμμετέχοντες από τη συμμετοχή.

Οι συντονιστές μπορούν:

- να αναγνωρίζουν την προσπάθεια, την ομαδική εργασία και την πρόοδο, όχι μόνο τα αποτελέσματα·
- να συνδυάζουν ανταγωνιστικές και συνεργατικές δραστηριότητες·
- να προσφέρουν διαφορετικούς ρόλους ή επίπεδα δυσκολίας·
- να εναλλάσσουν τις ευθύνες·
- να αποφεύγουν τις μακρές περιόδους αποκλεισμού·
- να επιτρέπετε στους συμμετέχοντες να κάνουν παύση, να πασάρουν ή να συνεισφέρουν με διαφορετικό τρόπο·
- να χρησιμοποιούν κοινούς ομαδικούς στόχους.

Ο συντονιστής πρέπει να παρατηρεί πώς η δραστηριότητα επηρεάζει την ομάδα. Όταν εμφανίζεται πίεση, αποκλεισμός ή κυριαρχία, η δραστηριότητα πρέπει να διακοπεί, να εξηγηθεί εκ νέου ή να προσαρμοστεί.

Τι σημαίνει αυτό για εσάς: Ο στόχος δεν είναι να εξαλειφθεί ο ανταγωνισμός. Ο στόχος είναι να αποτραπεί η μετατροπή της πρόκλησης σε αμηχανία, κυριαρχία ή αποκλεισμό.

Βασικά μηνύματα για τους επαγγελματίες

- Η ένταξη σημαίνει ότι κάθε συμμετέχων έχει έναν ουσιαστικό τρόπο να συμμετάσχει.
- Η χαμηλή συμμετοχή μπορεί να υποδηλώνει ένα εμπόδιο, όχι έλλειψη ενδιαφέροντος.
- Ο ανταγωνισμός δεν πρέπει να δημιουργεί πίεση, αμηχανία ή αποκλεισμό.
- Μικρές αλλαγές στους κανόνες, στους ρόλους ή στην επικοινωνία μπορούν να βελτιώσουν τη συμμετοχή.

Σχέδιο μαθήματος

Πεδίο σχεδίου μαθήματος	Πρόχειρο περιεχόμενο
Τίτλος μαθήματος/δραστηριότητας	Δημιουργία ψυχολογικά ασφαλών και χωρίς αποκλεισμούς αθλητικών χώρων
Σύνδεσμος ενότητας	Ενότητα 2 – Δημιουργία ψυχολογικά ασφαλών και χωρίς αποκλεισμούς αθλητικών χώρων
Ομάδα-στόχος	Εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας, προπονητές, επαγγελματίες του αθλητισμού, εκπαιδευτές, εκπαιδευτικοί και εθελοντές ηλικίας 16 ετών και άνω
Διάρκεια	120 λεπτά. Μια συντομότερη εκδοχή μπορεί να περιλαμβάνει δύο σταθμούς εμποδίων και δύο μορφές δραστηριοτήτων.
Περιβάλλον	Εσωτερικός ή εξωτερικός αθλητικός χώρος
Μέγεθος ομάδας	12–24 συμμετέχοντες

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Πεδίο σχεδίου μαθήματος	Πρόχειρο περιεχόμενο
Στόχος της δραστηριότητας	Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν ασφαλείς και χωρίς αποκλεισμούς αθλητικές δραστηριότητες, αξιοποιώντας τις επιλογές, μειώνοντας τα εμπόδια και επιλέγοντας κατάλληλες μορφές δραστηριοτήτων.
Μαθησιακοί στόχοι	Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να: • Να δημιουργούν φιλόξενα και ψυχολογικά ασφαλή αθλητικά περιβάλλοντα. • Να εντοπίζουν και να μειώνουν τα εμπόδια στη συμμετοχή. • Να προσαρμόζουν τις δραστηριότητες σε διαφορετικές ικανότητες, επίπεδα αυτοπεποίθησης και ανάγκες. • Να επιλέγουν κατάλληλες μορφές αγωνιστικών, συνεργατικών και χαλαρών δραστηριοτήτων.
Απαιτούμενα υλικά & Φυλλάδια	Μπάλες, κώνους, στόχους ή φανέλες, χαρτί και μαρκαδόρους, πινακίδες σταθμών, κάρτες αξιολόγησης 1–5 και κάρτες δραστηριοτήτων 1–3 της Ενότητας 2.
Σημειώσεις προετοιμασίας	• Ετοιμάστε τους χώρους των δραστηριοτήτων και βεβαιωθείτε ότι ο χώρος και ο εξοπλισμός είναι ασφαλείς και προσβάσιμοι. • Ελέγξτε τις κάρτες δραστηριοτήτων και τη διαδικασία προστασίας του οργανισμού. • Μην προσομοιώνετε αναπηρία ή δυσφορία, ούτε απαιτείτε την αποκάλυψη προσωπικών πληροφοριών.
Προθέρμανση/έναρξη	**Καλωσόρισμα και προθέρμανση (10 λεπτά)** Παρουσιάστε τη δραστηριότητα και συμφωνήστε σχετικά με τον σεβασμό, τη συμμετοχή αντί της απόδοσης και το δικαίωμα να κάνει κανείς παύση ή να αλλάξει ρόλο. Διοργανώστε μια απλή άσκηση πάσας ή κίνησης με δύο ή τρεις τρόπους συμμετοχής.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Πεδίο σχεδίου μαθήματος	Πρόχειρο περιεχόμενο
Κύρια δραστηριότητα	**Συνολικά 100 λεπτά** **Μέρος 1 – Επαναφορά και Επανένταξη (30 λεπτά)** Εκτελέστε την Κάρτα Δραστηριότητας 1. Οι συμμετέχοντες ολοκληρώνουν μια συνεργατική πρόκληση, χρησιμοποιούν τη Ζώνη Επαναφοράς και εξασκούνται στο «Διακοπή – Πρόταση – Επανένταξη». Συνδέστε την εμπειρία με την επιλογή, την αυτοπεποίθηση και την ψυχολογική ασφάλεια. **Μέρος 2 – Αφαίρεση του εμποδίου (35 λεπτά)** Εκτελέστε την Κάρτα Δραστηριότητας 2. Οι συμμετέχοντες παίζουν σε σταθμούς εμποδίων, εντοπίζουν τι μειώνει τη συμμετοχή, κάνουν μία αλλαγή και δοκιμάζουν τη νέα εκδοχή. Συνδέστε την εμπειρία με τον σχεδιασμό δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς. **Μέρος 3 – Τρεις τρόποι παιχνιδιού (35 λεπτά)** Εκτελέστε την Κάρτα Δραστηριότητας 3. Οι συμμετέχοντες συγκρίνουν τις μορφές ανταγωνισμού, συνεργασίας και προσωπικής πρόκλησης, αξιολογούν την πίεση και τη συμμετοχή και προσθέτουν έναν κανόνα ένταξης. Συνδέστε την εμπειρία με την επιλογή μιας μορφής που ταιριάζει στην ομάδα και στον σκοπό.
Ανασκόπηση / συζήτηση	**Τελική ανασκόπηση (10 λεπτά)** • Τι βοήθησε τους συμμετέχοντες να αισθάνονται ασφαλείς και ικανοί να συμμετάσχουν; • Ποια εμπόδια παρατηρήσατε; • Ποια αλλαγή βελτίωσε περισσότερο τη συμμετοχή; • Τι θα χρησιμοποιήσετε στις δικές σας δραστηριότητες;
Επιλογές προσαρμογής	• Περιορισμένος χρόνος: Χρησιμοποιήστε δύο σταθμούς εμποδίων και δύο μορφές δραστηριοτήτων. • Μικρές ή μεγάλες ομάδες: Εργαστείτε ως μία ομάδα ή δημιουργήστε διπλούς σταθμούς. • Περιορισμένος χώρος, εξοπλισμός ή κινητικότητα: Χρησιμοποιήστε πάσες από καθιστή θέση, ασκήσεις στόχευσης ή απλά αυτοσχέδια υλικά. • Ανάγκες σχετικά με τη γλώσσα, την αυτοπεποίθηση ή την ευαισθησία: Κάντε επίδειξη των ασκήσεων, χρησιμοποιήστε σύντομες οδηγίες, ξεκινήστε με συνεργατική εργασία και αφήστε τη συμμετοχή προαιρετική.
Σημείωση σχετικά με την προστασία	Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να κάνουν παύση, να παραλείψουν ή να αποχωρήσουν. Αποφύγετε τη δημόσια ταπείνωση, τις ετικέτες και τον αναγκαστικό διαμοιρασμό. Παρεμβαίνετε εάν εμφανιστεί εκφοβισμός, διάκριση ή επικίνδυνη συμπεριφορά και ακολουθήστε τη διαδικασία προστασίας του οργανισμού.
Οδηγίες αξιολόγησης	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν τρεις ερωτήσεις: • Ένα πράγμα που έμαθα. • Μια αλλαγή που θα προσπαθήσω να κάνω. • Ένας τομέας στον οποίο χρειάζομαι περισσότερη εξάσκηση.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Κάρτες δραστηριοτήτων

Κάρτα δραστηριότητας 1	Περιεχόμενο
Τίτλος δραστηριότητας	**Επαναφορά και επανένταξη**
Σκοπός	Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να βιώσουν πώς η δυνατότητα επιλογής, οι σαφείς οδηγίες και ένας ασφαλής τρόπος παύσης μπορούν να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση και την ψυχολογική ασφάλεια κατά τη διάρκεια της αθλητικής δραστηριότητας.
Σύνδεσμος ενότητας	Ενότητα 2 – Δημιουργία ψυχολογικά ασφαλών και χωρίς αποκλεισμούς αθλητικών χώρων **Εστίαση στις ικανότητες:** Ασφάλεια της ομάδας, διευκόλυνση της ένταξης και πρακτικές που λαμβάνουν υπόψη την αυτοπεποίθηση
Ομάδα-στόχος και ηλικία	Εργαζόμενοι με νέους, προπονητές, επαγγελματίες του αθλητισμού, εκπαιδευτές, εκπαιδευτικοί και εθελοντές ηλικίας 16 ετών και άνω
Διάρκεια	30–35 λεπτά
Υλικά	Μπάλες ή άλλος ασφαλής εξοπλισμός για πάσες, κώνους, μία πινακίδα με την ένδειξη «RESET ZONE»
Οδηγίες	**Βήμα 1 – Προετοιμάστε τη δραστηριότητα και εξηγήστε την επιλογή επαναφοράς (5 λεπτά)** Οργανώστε μια απλή ομαδική πρόκληση πάσας. Ορίστε μια περιοχή ως «Ζώνη Επαναφοράς». • η ομάδα θα εργαστεί με στόχο την επίτευξη ενός κοινού στόχου • τα λάθη είναι φυσιολογικά • ο καθένας μπορεί να κάνει παύση, να αλλάξει ρόλο ή να χρησιμοποιήσει τη Ζώνη Επαναφοράς • Κανείς δεν χρειάζεται να εξηγήσει γιατί χρειάζεται μια παύση • οι συμμετέχοντες μπορούν να επιστρέψουν όταν αισθάνονται έτοιμοι. Παρουσιάστε τις τρεις ενέργειες: **Παύση – Πρόταση – Επανένταξη** • **Παύση:** Μειώστε ή σταματήστε την πίεση. • **Πρόταση:** Δώστε απλές επιλογές. • **Επανένταξη:** Επιτρέψτε στο άτομο να επιστρέψει με άνετο τρόπο. **Βήμα 2 – Διεξαγωγή της πρώτης πρόκλησης (5 λεπτά)** Ζητήστε από την ομάδα να ολοκληρώσει μια απλή άσκηση, όπως να κάνει 15 πάσες χωρίς να της πέσει η μπάλα, να περάσει τη μπάλα μέσα από τρεις πύλες ή να φροντίσει ώστε κάθε συμμετέχων να πάρει τη μπάλα. Δώστε έμφαση στη συνεργασία και όχι στην ταχύτητα. **Βήμα 3 – Προσθέστε μια εφικτή πρόκληση (5 λεπτά)** Προσθέστε μια μικρή αλλαγή, για παράδειγμα, εισάγετε μια δεύτερη μπάλα, μειώστε τον χώρο παιχνιδιού, αλλάξτε τη σειρά των πασών ή προσθέστε έναν απλό

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Κάρτα δραστηριότητας 1	Περιεχόμενο
	χρονικό στόχο. Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι μπορούν να χρησιμοποιήσουν τη Ζώνη Επαναφοράς, να αλλάξουν ρόλους ή να ζητήσουν να μειωθεί η δυσκολία της πρόκλησης. Μην δημιουργείτε σκόπιμα σύγχυση, αμηχανία ή άγχος. **Βήμα 4 – Εξάσκηση «Παύση – Πρόταση – Επανένταξη» (7 λεπτά)** Όταν ένας συμμετέχων επιλέξει να κάνει παύση ή όταν ο συντονιστής διακόψει τη δραστηριότητα για εξάσκηση, ζητήστε από την ομάδα να εφαρμόσει τις τρεις ενέργειες. Πιθανές προτάσεις περιλαμβάνουν ένα σύντομο διάλειμμα, την παρατήρηση για έναν γύρο, τη μετάβαση σε διαφορετικό ρόλο, τη χρήση μικρότερης απόστασης ή την επιστροφή χωρίς χρονικό στόχο. Ο συμμετέχων επιλέγει την επιλογή. Η ομάδα συνεχίζει χωρίς να εφιστά περιττή προσοχή στον εν λόγω συμμετέχοντα. **Βήμα 5 – Επαναλάβετε την πρόκληση (5 λεπτά)** Εκτελέστε ξανά την άσκηση. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν αν η ύπαρξη αυτών των επιλογών άλλαξε τον τρόπο με τον οποίο βίωσαν τη δραστηριότητα (αυτοπεποίθηση, προθυμία να δοκιμάσουν, φόβος για λάθη, υποστήριξη από την ομάδα και συμμετοχή).
Ερωτήσεις ανασκόπησης	• Τι αύξησε την πίεση κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; • Τι σας βοήθησε να παραμείνετε ενεργοί; • Πώς επηρέασε την εμπειρία σας η δυνατότητα να κάνετε παύση ή να αλλάξετε ρόλο; • Τι μπορεί να προσφέρει ένας συντονιστής όταν κάποιος φαίνεται να έχει κατακλυστεί από τα συναισθήματα; • Πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί η μέθοδος «Παύση – Πρόταση – Επανένταξη» στις δικές σας δραστηριότητες;
Προσαρμογές	• **Για νεότερες ηλικιακές ομάδες:** Χρησιμοποιήστε τις λέξεις «Σταμάτα – Διάλεξε – Επανέλαβε». • **Για ομάδες με περιορισμένη κινητικότητα:** Χρησιμοποιήστε δραστηριότητες με πάσα από καθιστή θέση, ρίψη προς στόχο ή κύλιση. • **Για περιορισμένο χώρο:** Χρησιμοποιήστε μια άσκηση πάσας σε κύκλο ή μια πρόκληση συντονισμού πάνω στο τραπέζι. • **Για μεγάλες ομάδες:** Διοργανώστε τη δραστηριότητα σε μικρότερες ομάδες, καθεμία με τη δική της «Ζώνη Επαναφοράς». • **Για ευαίσθητες ομάδες:** Μην ζητάτε από τους συμμετέχοντες να προσποιηθούν ότι βρίσκονται σε κατάσταση δυσφορίας ή να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες. • **Για ομάδες με αθλητική εμπειρία:** Αυξήστε το επίπεδο της σωματικής πρόκλησης, αλλά διατηρήστε τη δυνατότητα επιλογής και το δικαίωμα παύσης.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

<table>
<tr><th>Κάρτα δραστηριότητας 2</th><th>Περιεχόμενο</th></tr>
<tr><td>Τίτλος δραστηριότητας</td><td>Αφαιρέστε το εμπόδιο</td></tr>
<tr><td>Σκοπός</td><td>Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν πώς οι κανόνες του αθλήματος, οι οδηγίες και οι ρόλοι της ομάδας μπορούν να δημιουργήσουν εμπόδια, και να εξασκηθούν στο να κάνουν τις δραστηριότητες πιο συμπεριληπτικές.</td></tr>
<tr><td>Σύνδεσμος ενότητας</td><td>Ενότητα 2 – Δημιουργία ψυχολογικά ασφαλών και χωρίς αποκλεισμούς αθλητικών χώρων
Εστίαση στις ικανότητες: Αναγνώριση των εμποδίων συμμετοχής και προσαρμογή των δραστηριοτήτων για μικτές ομάδες</td></tr>
<tr><td>Ομάδα-στόχος και ηλικία</td><td>Εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας, προπονητές, επαγγελματίες του αθλητισμού, εκπαιδευτές, εκπαιδευτικοί και εθελοντές ηλικίας 16 ετών και άνω</td></tr>
<tr><td>Διάρκεια</td><td>35–40 λεπτά</td></tr>
<tr><td>Υλικά</td><td>Μπάλες, κώνους, στόχους, φανέλες ή άλλο απλό αθλητικό εξοπλισμό· τέσσερις πινακίδες σταθμών· χαρτί και μαρκαδόρους</td></tr>
<tr><td>Οδηγίες</td><td>Βήμα 1 – Προετοιμάστε τέσσερις αθλητικές σταθμούς
Οργανώστε τέσσερις σύντομες ασκήσεις. Κάθε άσκηση πρέπει να περιλαμβάνει ένα κοινό εμπόδιο συμμετοχής.
<table>
<tr><th>Σταθμός</th><th>Αθλητική άσκηση</th><th>Εμπόδιο</th></tr>
<tr><td>1. Χτύπημα στόχου</td><td>Οι συμμετέχοντες ρίχνουν προς έναν στόχο</td><td>Ένας συμμετέχων αποχωρεί από τη δραστηριότητα αν αστοχήσει</td></tr>
<tr><td>2. Η ταχύτερη ομάδα κερδίζει</td><td>Σύντομη σκυταλοδρομία ή άσκηση κίνησης</td><td>Επιβραβεύεται μόνο η ταχύτητα</td></tr>
<tr><td>3. Ακολουθήστε τις οδηγίες</td><td>Σχέδιο πάσας</td><td>Οι οδηγίες είναι εκτενείς και δίνονται μόνο προφορικά</td></tr>
<tr><td>4. Παιχνίδι του αρχηγού</td><td>Παιχνίδι κατοχής μπάλας με μικρή ομάδα</td><td>Ένα άτομο λαμβάνει όλες τις αποφάσεις και οι ρόλοι δεν αλλάζουν</td></tr>
</table>
Τα εμπόδια πρέπει να προκύπτουν από τον σχεδιασμό της δραστηριότητας. Μην ζητάτε από κανέναν να μιμηθεί μια αναπηρία, μια γλωσσική δυσκολία ή ένα προσωπικό πρόβλημα.

Βήμα 2 – Παίξτε την πρώτη έκδοση (10–12 λεπτά)
Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες. Οι ομάδες εναλλάσσονται στους τέσσερις σταθμούς και παίζουν κάθε άσκηση για περίπου δύο λεπτά. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν ποιος συμμετέχει εύκολα, ποιος περιμένει ή παραμένει αδρανής, ποιος ελέγχει τη δραστηριότητα και τι δυσκολεύει τη συμμετοχή. Μην συζητήσετε ακόμα τα εμπόδια.</td></tr>
</table>

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Κάρτα δραστηριότητας 2	Περιεχόμενο
	Βήμα 3 – Εξετάστε τα εμπόδια (7 λεπτά) Μετά την εναλλαγή, αναθέστε σε κάθε ομάδα ένα σταθμό. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες ποιο ήταν το εμπόδιο, ποιος θα μπορούσε να βρει αυτή τη δραστηριότητα δύσκολη, αν το εμπόδιο προήλθε από το άτομο ή από τη δραστηριότητα και ποια ήταν η επίδραση στη συμμετοχή. Οι ομάδες εντοπίζουν τα κύρια εμπόδια: πρόσβαση, σωματική συμμετοχή, επικοινωνία, αυτοπεποίθηση και συναισθήματα, περιβάλλον της ομάδας και σχεδιασμός της δραστηριότητας. **Βήμα 4 – Αλλαγή της δραστηριότητας (8 λεπτά)** Κάθε ομάδα κάνει μία ή δύο πρακτικές αλλαγές, π.χ. καταργεί τον αποκλεισμό, επιτρέπει την άμεση επανένταξη, προτείνει διαφορετικές αποστάσεις, εναλλάσσει τον αρχηγό, προτείνει περισσότερους από έναν ρόλους. Η δραστηριότητα πρέπει να παραμείνει ενεργή και να διατηρήσει τον κύριο σκοπό της. **Βήμα 5 – Δοκιμάστε τη νέα εκδοχή (7 λεπτά)** Οι ομάδες παίζουν την προσαρμοσμένη δραστηριότητα. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν: • Είχαν περισσότεροι άνθρωποι έναν ουσιαστικό ρόλο; • Η δραστηριότητα παρέμεινε διασκεδαστική; • Υπήρχε ακόμα η πρόκληση; • Η αλλαγή βοήθησε ολόκληρη την ομάδα;
Ερωτήσεις ανασκόπησης	• Ποια εμπόδια ήταν πιο εύκολο και πιο δύσκολο να εντοπιστούν; • Πώς μπορούν οι κανόνες ή οι οδηγίες να μειώσουν τη συμμετοχή; • Γιατί η χαμηλή συμμετοχή δεν πρέπει να θεωρείται αυτόματα ως χαμηλή παρακίνηση; • Ποια μικρή αλλαγή βελτίωσε περισσότερο τη συμμετοχή, διατηρώντας παράλληλα τον σκοπό της δραστηριότητας; • Ποιο εμπόδιο εμφανίζεται πιο συχνά στο δικό σας περιβάλλον και τι θα μπορούσατε να αλλάξετε πρώτα;
Προσαρμογές	• **Για περιορισμένο χρόνο:** Χρησιμοποιήστε δύο σταθμούς αντί για τέσσερις. • **Για νεότερες ηλικιακές ομάδες:** Χρησιμοποιήστε απλές ετικέτες: κανόνες, άτομα, λέξεις, εξοπλισμός. • **Για ομάδες με περιορισμένη κινητικότητα:** Χρησιμοποιήστε παιχνίδια στόχου σε καθιστή θέση, καθώς και ασκήσεις κύλισης, ρίψης ή επιτραπέζιες δραστηριότητες. • **Σε περίπτωση περιορισμένου εξοπλισμού:** Χρησιμοποιήστε χάρτινες μπάλες, μπουκάλια, καρέκλες ή σημάδια στο δάπεδο. • **Για μεγάλες ομάδες:** Δημιουργήστε διπλούς σταθμούς. • **Για έμπειρους συντονιστές:** Ζητήστε από τις ομάδες να αντιμετωπίσουν δύο εμπόδια ταυτόχρονα. • **Για ευαίσθητες ομάδες:** Συζητήστε τον σχεδιασμό της δραστηριότητας, όχι πραγματικούς συμμετέχοντες ή προσωπικές δυσκολίες.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Κάρτα δραστηριότητας 3	Περιεχόμενο
Τίτλος δραστηριότητας	**Τρεις τρόποι παιχνιδιού**
Σκοπός	Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να βιώσουν πώς οι μορφές ανταγωνισμού, συνεργασίας και προσωπικής πρόκλησης επηρεάζουν την πίεση, την αυτοπεποίθηση και τη συμμετοχή.
Σύνδεσμος ενότητας	Ενότητα 2 – Δημιουργία ψυχολογικά ασφαλών και χωρίς αποκλεισμούς αθλητικών χώρων **Εστίαση στις ικανότητες:** Επιλογή κατάλληλων προσεγγίσεων ανταγωνιστικού, συνεργατικού, μη ανταγωνιστικού χαρακτήρα και χαμηλής πίεσης
Ομάδα-στόχος και ηλικία	Εργαζόμενοι με νέους, προπονητές, επαγγελματίες του αθλητισμού, εκπαιδευτές, εκπαιδευτικοί και εθελοντές ηλικίας 16 ετών και άνω
Διάρκεια	35–40 λεπτά
Υλικά	Μπάλες ή ασφαλής αθλητικός εξοπλισμός, κώνους, στόχους, τρεις πινακίδες σταθμών: Ανταγωνισμός, Συνεργασία, Προσωπική πρόκληση· κάρτες αξιολόγησης πίεσης και συμμετοχής από 1 έως 5
Οδηγίες	**Βήμα 1 – Προετοιμάστε τρεις εκδοχές μιας αθλητικής άσκησης (5 λεπτά)** Επιλέξτε μια απλή άσκηση, όπως ρίψη σε στόχο, πέρασμα από πύλες, ντρίμπλα γύρω από κώνους ή ασκήσεις ελέγχου της μπάλας. Οργανώστε τρεις μορφές. **Σταθμός Α – Ανταγωνισμός:** Δύο ομάδες προσπαθούν να πετύχουν την υψηλότερη βαθμολογία ή να τερματίσουν πρώτες. **Σταθμός Β – Συνεργασία:** Όλη η ομάδα συνεργάζεται για την επίτευξη ενός κοινού στόχου. **Σταθμός Γ – Προσωπική πρόκληση:** Κάθε συμμετέχων επιλέγει ένα επίπεδο και προσπαθεί να βελτιώσει το δικό του αποτέλεσμα. Τα αποτελέσματα δεν συγκρίνονται δημόσια. Εξηγήστε ότι δεν υπάρχει «καλύτερη» μορφή. Ο σκοπός είναι να παρατηρήσουν πώς η κάθε μία επηρεάζει την εμπειρία. **Βήμα 2 – Εναλλαγή μεταξύ των μορφών (12 λεπτά)** Οι συμμετέχοντες περνούν τρία έως τέσσερα λεπτά σε κάθε σταθμό. Διατηρήστε την βασική αθλητική άσκηση παρόμοια, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να συγκρίνουν τις μορφές. Μετά από κάθε γύρο, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν: • **την πίεση** από το 1 έως το 5· • **την ευκαιρία συμμετοχής** σε κλίμακα από 1 έως 5. Οι αξιολογήσεις αφορούν το πώς βίωσε κάθε συμμετέχων τη μορφή της δραστηριότητας και όχι τις ατομικές του ικανότητες.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Κάρτα δραστηριότητας 3	Περιεχόμενο
	Βήμα 3 – Σύγκριση της εμπειρίας (5 λεπτά) Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συζητήσουν σε ζευγάρια: • Σε ποια μορφή ένιωσαν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση; • Σε ποια μορφή η ομάδα επικοινωνούσε περισσότερο; • Ποια μορφή δημιούργησε τη μεγαλύτερη πίεση; • Είχαν όλοι έναν ουσιαστικό ρόλο; Συγκεντρώστε μερικές σύντομες απαντήσεις. **Βήμα 4 – Προσαρμόστε τη μορφή στην ομάδα (7 λεπτά)** Δώστε σε κάθε μικρή ομάδα μία κατάσταση: • μια νέα ομάδα με χαμηλή αυτοπεποίθηση • μια έμπειρη αθλητική ομάδα • μια ομάδα νέων με διαφορετικά επίπεδα ικανοτήτων • μια ομάδα στην οποία ορισμένοι συμμετέχοντες φοβούνται την κριτική • μια ομάδα που βιώνει ένταση ή αποκλεισμό. Ζητήστε από την ομάδα να επιλέξει μία κατάλληλη μορφή ή έναν συνδυασμό δύο μορφών και να εξηγήσει την επιλογή της με μία ή δύο προτάσεις. **Βήμα 5 – Κάντε τον διαγωνισμό πιο συμπεριληπτικό (7 λεπτά)** Κάθε ομάδα προσθέτει έναν κανόνα συμμετοχής στη διαγωνιστική μορφή, π.χ. οι ομάδες κερδίζουν πόντους για τη συνεργασία, οι ομάδες κερδίζουν πόντους για την ενθάρρυνση ή το ευ αγωνίζεσθαι, οι συμμετέχοντες επιστρέφουν αμέσως μετά τον αποκλεισμό κ.λπ. Δοκιμάστε εν συντομία έναν ή δύο από τους νέους κανόνες.
Ερωτήσεις ανασκόπησης	• Σε τι διέφεραν οι τρεις μορφές και ποια δημιούργησε τη μεγαλύτερη πίεση; • Ποια μορφή έδωσε σε όλους την καλύτερη ευκαιρία να συνεισφέρουν; • Πότε μπορεί ο ανταγωνισμός να είναι θετικός και πότε μπορεί να δημιουργήσει φόβο, κυριαρχία ή αποκλεισμό; • Ποιος κανόνας ένταξης βελτίωσε περισσότερο τη διαγωνιστική δραστηριότητα; • Ποια μορφή, ή συνδυασμό μορφών, θα χρησιμοποιούσατε με την ομάδα-στόχο σας και γιατί;
Προσαρμογές	• **Για περιορισμένο χρόνο:** Εφαρμόστε τις μορφές ανταγωνισμού και συνεργασίας και, στη συνέχεια, εξηγήστε την επιλογή της προσωπικής πρόκλησης. • **Για νεότερες ομάδες:** Χρησιμοποιήστε τις ετικέτες «Ενάντια σε άλλη ομάδα» – «Μαζί» – «Ξεπεράστε το δικό σας αποτέλεσμα». • **Για ομάδες με περιορισμένη κινητικότητα:** Χρησιμοποιήστε δραστηριότητες πάσας, κύλισης ή στόχου από καθιστή θέση. • **Για περιορισμένο χώρο:** Χρησιμοποιήστε ασκήσεις ρίψης, ισορροπίας ή συντονισμού των χεριών. • **Για μεγάλες ομάδες:** Διοργανώστε πολλές παράλληλες σειρές σταθμών. • **Για ομάδες με χαμηλή αυτοπεποίθηση:** Ξεκινήστε με συνεργασία ή προσωπική πρόκληση πριν εισαγάγετε τον ανταγωνισμό.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Κάρτα δραστηριότητας 3	Περιεχόμενο
	• **Για ευαίσθητες ομάδες:** Μην ζητάτε από τους συμμετέχοντες να εξηγήσουν δημόσια τις προσωπικές τους αξιολογήσεις ή τα επίπεδα αυτοπεποίθησής τους.

Ενότητα 3. Χρήση του αθλητισμού για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης και της ανθεκτικότητας

Σύνοψη ενότητας

Πεδίο	Πρόχειρες οδηγίες
Σκοπός της ενότητας	Αυτή η ενότητα βοηθά τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, τους προπονητές και τους επαγγελματίες του αθλητισμού να χρησιμοποιούν τις αθλητικές δραστηριότητες για να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση, την αυτοπεποίθηση, την ανθεκτικότητα, την ομαδική εργασία και το αίσθημα του ανήκειν των νέων. Εστιάζει σε εφικτές προκλήσεις, στη διευκόλυνση με βάση τα δυνατά σημεία, στη χρήσιμη ανατροφοδότηση και στην αναγνώριση της προσπάθειας, της προόδου και της συνεισφοράς.
Εστίαση στις ικανότητες	• Διευκόλυνση με βάση τα δυνατά σημεία • Ανάπτυξη ανθεκτικότητας μέσω δραστηριοτήτων • Οικοδόμηση ομαδικού πνεύματος και θετική ενίσχυση
Κύριοι αποδέκτες	Επαγγελματίες που εργάζονται με νέους / προπονητές / επαγγελματίες του αθλητισμού / εκπαιδευτικοί / εκπαιδευτές / εθελοντές
Κύρια περιβάλλοντα υλοποίησης	Αθλητικοί σύλλογοι / σχολεία / ΜΚΟ / κέντρα νεότητας / κοινοτικά και ερασιτεχνικά αθλητικά περιβάλλοντα
Προτεινόμενες μέθοδοι και εργαλεία	Συνεργατικά παιχνίδια, προοδευτικές προκλήσεις, εντοπισμός δυνατών σημείων, ανατροφοδότηση από ομοτίμους και καθοδηγούμενη αναστοχαστική σκέψη

Μαθησιακοί στόχοι

Μέχρι το τέλος αυτής της ενότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να:

- Να διακρίνουν μεταξύ αυτοεκτίμησης, αυτοπεποίθησης, ικανότητας και αίσθησης του «ανήκειν».
- Να χρησιμοποιούν αθλητικές δραστηριότητες για να δημιουργούν εφικτές εμπειρίες προόδου και συνεισφοράς.
- Να ενισχύουν την ανθεκτικότητα μέσω διαχειρίσιμων προκλήσεων, προσαρμογής και επαναλαμβανόμενων προσπαθειών.
- Να παρέχουν συγκεκριμένη ανατροφοδότηση που ενισχύει τα δυνατά σημεία, την προσπάθεια και τη μάθηση.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

- Να αξιοποιούν την ομαδική εργασία και την αλληλοϋποστήριξη για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και του αισθήματος του «ανήκειν».

Θεωρητική εισαγωγή

3.1 Αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση, ικανότητα και αίσθημα του «ανήκειν»

Οι αθλητικές δραστηριότητες μπορούν να προσφέρουν στους νέους ευκαιρίες να δοκιμάσουν, να βελτιωθούν, να συνεισφέρουν και να συνδεθούν με άλλους. Αυτές οι εμπειρίες μπορεί να υποστηρίζουν την προσωπική ανάπτυξη, αλλά η αυτοεκτίμηση, η αυτοπεποίθηση, η ικανότητα και το αίσθημα του «ανήκειν» δεν σημαίνουν ακριβώς το ίδιο πράγμα.

Έννοια	Πρακτική έννοια
Αυτοεκτίμηση	Το πόσο θετικά ένας νέος αξιολογεί και βλέπει τον εαυτό του
Αυτοπεποίθηση	Η πεποίθησή του ότι μπορεί να διαχειριστεί μια συγκεκριμένη εργασία ή κατάσταση
Ικανότητα	Το αίσθημα ότι είναι ικανός να μαθαίνει, να βελτιώνεται και να χρησιμοποιεί αποτελεσματικά τις δεξιότητές του
Αίσθημα ότι ανήκει	Το αίσθημα ότι κάποιος είναι αποδεκτός, συνδεδεμένος και εκτιμάται μέσα σε μια ομάδα

Η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία ορίζει την αυτοπεποίθηση ως την εμπιστοσύνη στις ικανότητες του ατόμου και την πεποίθηση ότι είναι σε θέση να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις μιας εργασίας. Η θεωρία της αυτοκαθορισμού προσδιορίζει την ικανότητα και τη συνδεσιμότητα ως βασικές ψυχολογικές ανάγκες που συνδέονται με το αίσθημα της αποτελεσματικότητας και της σύνδεσης με τους άλλους. Η UNICEF εξηγεί επίσης ότι οι έφηβοι μπορούν να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους αναγνωρίζοντας τα δυνατά τους σημεία και τα επιτεύγματά τους και κατανοώντας πώς εκτιμώνται από τους άλλους. (APA, 2018· Ryan & Deci, 2000· UNICEF, 2025)

Η ικανότητα δεν περιορίζεται στη σωματική ικανότητα. Ένας νέος μπορεί να επιδείξει ικανότητα επικοινωνώντας, επιλύοντας ένα πρόβλημα, ενθαρρύνοντας έναν συμπαίκτη, αλλάζοντας στρατηγική, ζητώντας βοήθεια ή παραμένοντας ενεργός μετά από ένα λάθος.

Ένας συμμετέχων δεν χρειάζεται να είναι ο γρηγορότερος ή ο πιο τεχνικά ικανός για να προσφέρει μια πολύτιμη συμβολή. Η αυτοπεποίθηση και το αίσθημα του «ανήκειν» μπορούν να ενισχυθούν όταν οι νέοι αναγνωρίζουν:

- «Μπορώ να μάθω και να βελτιωθώ.»
- «Έχω δυνατά σημεία που μπορώ να αξιοποιήσω.»
- «Η συμβολή μου έχει σημασία.»
- «Ένα λάθος δεν καθορίζει τις ικανότητές μου ή την αξία μου.»

Τι σημαίνει αυτό για εσάς: Βοηθήστε τους νέους να αναγνωρίσουν τα δυνατά τους σημεία και τη συμβολή τους πέρα από τη νίκη και τη σωματική απόδοση.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

3.2 Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης και ανθεκτικότητας μέσω των προκλήσεων

Ο αθλητισμός δεν ενισχύει αυτόματα την αυτοπεποίθηση. Η αυτοπεποίθηση αναπτύσσεται πιο εύκολα όταν οι νέοι αντιμετωπίζουν μια πρόκληση που απαιτεί προσπάθεια, αλλά προσφέρει παράλληλα μια ρεαλιστική πιθανότητα προόδου.

ΠΡΟΚΛΗΣΗ → ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ → ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ → ΠΡΟΟΔΟΣ → ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Μια πρόκληση μπορεί να προσαρμοστεί ως προς την απόσταση, το χρόνο, τους κανόνες, τον εξοπλισμό, τους ρόλους ή το επίπεδο υποστήριξης. Η πρόοδος μπορεί να περιλαμβάνει τη βελτίωση ενός αποτελέσματος, αλλά μπορεί επίσης να σημαίνει την ανάληψη ενός νέου ρόλου, την αποτελεσματικότερη επικοινωνία, τη διατήρηση της συμμετοχής για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα ή την εξεύρεση μιας καλύτερης στρατηγικής.

Η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία ορίζει την ανθεκτικότητα ως τη διαδικασία και το αποτέλεσμα της επιτυχημένης προσαρμογής σε δύσκολες ή απαιτητικές εμπειρίες μέσω της ψυχικής, συναισθηματικής και συμπεριφορικής ευελιξίας. Η ανθεκτικότητα, επομένως, δεν σημαίνει ότι δεν αντιμετωπίζουμε ποτέ δυσκολίες, ότι κρύβουμε την απογοήτευση ή ότι συνεχίζουμε με κάθε κόστος. (APA, 2026)

Στην πράξη, η ανθεκτικότητα μπορεί να περιλαμβάνει:

- να προσπαθήσουμε ξανά με διαφορετική προσέγγιση·
- τη διάσπαση μιας πρόκλησης σε μικρότερα βήματα·
- το να ζητάμε ή να δεχόμαστε υποστήριξη·
- να μαθαίνουμε από μια αποτυχημένη προσπάθεια·
- να κάνουμε μια παύση και να επιστρέψουμε όταν είμαστε έτοιμοι.

Οι συντονιστές δεν πρέπει να προκαλούν σκόπιμα αποτυχίες ή δυσφορία για να «διδάξουν ανθεκτικότητα». Η μάθηση πρέπει να προέρχεται από διαχειρίσιμες προκλήσεις και φυσικά λάθη, ακολουθούμενα από ευκαιρίες προσαρμογής και συνέχισης.

Τι σημαίνει αυτό για εσάς: Αναπτύξτε την ανθεκτικότητα βοηθώντας τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν επιλογές και επόμενα βήματα, όχι απλώς αυξάνοντας την πίεση.

3.3 Διευκόλυνση, ανατροφοδότηση και αναστοχασμός με βάση τα δυνατά σημεία

Η διευκόλυνση με βάση τα δυνατά σημεία κατευθύνει την προσοχή προς τις ικανότητες και τις ιδιότητες που οι συμμετέχοντες ήδη επιδεικνύουν ή αρχίζουν να αναπτύσσουν. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν την επιμονή, το θάρρος να δοκιμάσουν, την επικοινωνία, τη συνεργασία, την επίλυση προβλημάτων, την προσαρμοστικότητα, την πρωτοβουλία, τη δικαιοσύνη, την υπομονή και την προθυμία να ζητήσουν ή να προσφέρουν υποστήριξη.

Αυτή η προσέγγιση δεν αγνοεί τα λάθη. Τα αντιμετωπίζει ως πληροφορίες που μπορούν να υποστηρίξουν τη μάθηση και τη βελτίωση.

Η θετική ενίσχυση σημαίνει να ανταποκρίνεται κανείς σε χρήσιμη συμπεριφορά με τρόπο που να αυξάνει την πιθανότητα να συνεχιστεί. Στις δραστηριότητες του MindFit, η ενίσχυση πρέπει να είναι συγκεκριμένη και να συνδέεται με παρατηρήσιμες ενέργειες, αντί να βασίζεται μόνο σε γενικούς επαίνους. (APA, 2018)

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Γενικός έπαινος	Συγκεκριμένη ανατροφοδότηση
«Εξαιρετική ομαδική εργασία.»	«Άκουσες τις διαφορετικές ιδέες πριν η ομάδα επιλέξει τη στρατηγική της.»
«Έχεις ταλέντο.»	«Προσαρμόσατε την τεχνική σας μετά από κάθε προσπάθεια.»
«Μπράβο.»	«Συνέχισες να ενθαρρύνεις την ομάδα όταν το πρώτο σχέδιο δεν πέτυχε.»

Έρευνα των Mueller και Dweck διαπίστωσε ότι τα παιδιά που επαινέθηκαν για την προσπάθειά τους ανταποκρίθηκαν πιο εποικοδομητικά σε μετέπειτα δυσκολίες σε σύγκριση με τα παιδιά που επαινέθηκαν για την ευφυΐα τους. Η ανατροφοδότηση θα πρέπει επομένως να επικεντρώνεται σε ενέργειες, στρατηγικές, επιμονή και πρόοδο και όχι σε σταθερές ετικέτες όπως «ταλαντούχος» ή «φυσικά καλός» (Mueller & Dweck, 1998).

Μια απλή δομή ανατροφοδότησης είναι:

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ → ΟΝΟΜΑ → ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ

- Παρατήρηση: Περιγράψτε τι έκανε ο συμμετέχων.
- Ονομασία: Προσδιορίστε το πλεονέκτημα ή τη στρατηγική που επιδείχθηκε.
- Επόμενο βήμα: Προτείνετε πώς θα μπορούσε να αξιοποιηθεί ή να αναπτυχθεί περαιτέρω.

Παράδειγμα: «Αλλάξατε τη σειρά πάσας μετά την πρώτη προσπάθεια. Αυτό έδειξε ικανότητα επίλυσης προβλημάτων. Στον επόμενο γύρο, εμπλέξτε ολόκληρη την ομάδα στην επιλογή της στρατηγικής.»

Ο αναστοχασμός ενισχύει αυτή τη μάθηση. Μετά από μια δραστηριότητα, οι συντονιστές θα πρέπει να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν τα δυνατά σημεία που χρησιμοποίησαν, τις στρατηγικές που άλλαξαν, την υποστήριξη που έλαβαν και την πρόοδο που σημείωσαν. Λεπτομερείς ερωτήσεις ανασκόπησης παρέχονται στις κάρτες δραστηριοτήτων και στο σχέδιο μαθήματος.

Τι σημαίνει αυτό για εσάς: Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν ποιο πλεονέκτημα χρησιμοποίησαν και πώς μπορούν να το αξιοποιήσουν.

3.4 Ομαδική εργασία, αλληλοϋποστήριξη και αίσθημα του «ανήκειν»

Οι ομαδικές δραστηριότητες μπορούν να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση όταν οι νέοι αισθάνονται ότι είναι χρήσιμα μέλη της ομάδας. Αυτό είναι πιο πιθανό όταν οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν κοινούς στόχους, ουσιαστικούς ρόλους, αμοιβαία υποστήριξη και αναγνώριση των διαφορετικών συνεισφορών.

Η UNICEF αναγνωρίζει τη συνεργασία και την ομαδική εργασία ως σημαντικές ικανότητες των εφήβων και συνδέει τη θετική αυτοεκτίμηση με την αναγνώριση των προσωπικών δυνατοτήτων και το αίσθημα ότι εκτιμάται και σεβόμαστε από τους άλλους. (UNICEF, 2025)

Οι συντονιστές μπορούν να υποστηρίξουν αυτό το αποτέλεσμα:

- μοιράζοντας τις ευθύνες αντί να βασίζονται σε έναν μόνο συμμετέχοντα·
- αναγνωρίζοντας την επικοινωνία, την ενθάρρυνση και την επίλυση προβλημάτων·
- την εναλλαγή ρόλων, ώστε να αναδεικνύονται διαφορετικά δυνατά σημεία·
- ενθαρρύνοντας την υποστήριξη μετά από λάθη·

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

• ζητώντας από τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν τις ενέργειες που βοήθησαν την ομάδα.

Η ανατροφοδότηση από τους συναδέλφους πρέπει να είναι συγκεκριμένη και όχι βασισμένη σε επιβεβλημένα κομπλιμέντα. Χρήσιμες προτάσεις περιλαμβάνουν: «Βοήθησες την ομάδα με…», «Ένα δυνατό σημείο που παρατήρησα ήταν…» και «Η ομάδα βελτιώθηκε όταν…».

Τι σημαίνει αυτό για εσάς: Η ομαδική εργασία ενισχύει το αίσθημα του «ανήκειν» όταν οι διαφορετικές συνεισφορές γίνονται ορατές και εκτιμώνται.

Βασικά μηνύματα για τους επαγγελματίες

- Ο αθλητισμός ενισχύει την αυτοπεποίθηση όταν οι συμμετέχοντες βιώνουν διαχειρίσιμες προκλήσεις, πρόοδο και αναγνώριση.
- Η ικανότητα περιλαμβάνει κοινωνικές, προσωπικές και ομαδικές δεξιότητες, όχι μόνο σωματική απόδοση.
- Η ανθεκτικότητα σημαίνει προσαρμογή, αναζήτηση υποστήριξης και νέα προσπάθεια — όχι απλώς αντοχή στην πίεση.
- Η ανατροφοδότηση πρέπει να είναι συγκεκριμένη και να συνδέεται με παρατηρήσιμες ενέργειες.
- Η ομαδική εργασία ενισχύει το αίσθημα του «ανήκειν» όταν αναγνωρίζονται οι διαφορετικές συνεισφορές.
- Ο αναστοχασμός πρέπει να επικεντρώνεται στα δυνατά σημεία, τις στρατηγικές, την πρόοδο και τη μάθηση.

Σχέδιο μαθήματος

Πεδίο σχεδίου μαθήματος	Πρόχειρο περιεχόμενο
Τίτλος μαθήματος/δραστηριότητας	Οικοδόμηση αυτοπεποίθησης, ανθεκτικότητας και αίσθησης του «ανήκειν» μέσω του αθλητισμού
Σύνδεσμος ενότητας	Ενότητα 3 – Χρήση του αθλητισμού για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης και της ανθεκτικότητας
Ομάδα-στόχος	Εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας, προπονητές, επαγγελματίες του αθλητισμού, εκπαιδευτές, εκπαιδευτικοί και εθελοντές ηλικίας 16 ετών και άνω
Διάρκεια	105 λεπτά. Μια συντομότερη έκδοση διάρκειας 85 λεπτών μπορεί να περιλαμβάνει μία εναλλαγή στο «Strength Scout» και δύο γύρους στο «The Team Link».
Περιβάλλον	Εσωτερικός ή εξωτερικός αθλητικός χώρος
Μέγεθος ομάδας	12–24 συμμετέχοντες. Οι συμμετέχοντες εργάζονται κυρίως σε ομάδες των 4–6 ατόμων.
Στόχος της δραστηριότητας	Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αξιοποιήσουν τις αθλητικές δραστηριότητες για να ενισχύσουν την αυτοπεποίθηση και την ανθεκτικότητά τους, να αναγνωρίσουν τα δυνατά τους σημεία και να δημιουργήσουν εμπειρίες ομαδικής εργασίας όπου ο καθένας αισθάνεται ότι συμμετέχει και εκτιμάται.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Πεδίο σχεδίου μαθήματος	Πρόχειρο περιεχόμενο
Μαθησιακοί στόχοι	Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να: • Να ενισχύουν την ανθεκτικότητα μέσω των αποτυχιών, της προσαρμογής και των επαναλαμβανόμενων προσπαθειών. • Να αναγνωρίζουν τα δυνατά σημεία που αναδεικνύονται μέσω του αθλητισμού. • Να παρέχουν συγκεκριμένη ανατροφοδότηση βασισμένη στα δυνατά σημεία. • Να χρησιμοποιούν κανόνες σύνδεσης για την ενίσχυση της ομαδικής εργασίας, της αλληλοϋποστήριξης και του αισθήματος του «ανήκειν».
Απαιτούμενα υλικά και φυλλάδια	Μπάλες και εξοπλισμός για ένα απλό ομαδικό άθλημα, κώνους, φανέλες, χαρτί και μαρκαδόρους, κάρτες αποστολών και αποτυχιών, κάρτες δυνατοτήτων και κάρτες δραστηριοτήτων 1–3 της Ενότητας 3.
Σημειώσεις προετοιμασίας	• Εξετάστε τις τρεις κάρτες δραστηριοτήτων. • Επιλέξτε ένα ομαδικό άθλημα κατάλληλο για την ομάδα και τον διαθέσιμο χώρο. • Προετοιμάστε τις κάρτες αποστολών, εμποδίων και δυνάμεων. • Οργανώστε μικρούς αγωνιστικούς χώρους. • Βεβαιωθείτε ότι ο εξοπλισμός και ο χώρος είναι ασφαλείς και προσβάσιμοι. • Φροντίστε τα εμπόδια να αφορούν ολόκληρη την ομάδα και αποφύγετε να επισημαίνετε ατομικά λάθη.
Προθέρμανση / Εισαγωγή — 10 λεπτά	Παρουσιάστε τον σκοπό της δραστηριότητας και συμφωνήστε σχετικά με: • τη συμμετοχή και τη μάθηση αντί της απόδοσης • την επικοινωνία με σεβασμό μετά από λάθη • το δικαίωμα να κάνει κάποιος παύση ή να αλλάξει ρόλο • την ανατροφοδότηση με βάση τις ενέργειες και όχι τις συγκρίσεις. Διοργανώστε μια σύντομη δραστηριότητα κίνησης και μπάλας. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν μία ενέργεια που βοηθά ένα άλλο άτομο να συμμετάσχει.
Κύρια δραστηριότητα — 85 λεπτά	**Μέρος 1 – Το Εγχειρίδιο της Επιστροφής — 30 λεπτά** **Εκτελέστε την Κάρτα Δραστηριότητας 1.** Οι ομάδες λαμβάνουν μία αποστολή και παίζουν έναν σύντομο γύρο. Διακόψτε το παιχνίδι, παρουσιάστε το σχετικό εμπόδιο και επιτρέψτε στις ομάδες να συμφωνήσουν σε μία αλλαγή πριν προσπαθήσουν ξανά. Συνδέστε την εμπειρία με την ανθεκτικότητα, την προσαρμογή και την αναγνωρισμένη πρόοδο. **Μέρος 2 – Επανάληψη δυνατών σημείων — 25 λεπτά** **Εκτελέστε την Κάρτα Δραστηριότητας 2.** Κάθε ομάδα επιλέγει έναν «Αναζητητή Δυνατοτήτων». Μετά τον πρώτο γύρο, ο αναζητητής δίνει ένα συγκεκριμένο σχόλιο χρησιμοποιώντας τη δομή ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ → ΟΝΟΜΑ → ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ. Συνδέστε την εμπειρία με την αυτοπεποίθηση και τα σχόλια που βασίζονται στα δυνατά σημεία.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Πεδίο σχεδίου μαθήματος	Πρόχειρο περιεχόμενο
	Μέρος 3 – Η σύνδεση της ομάδας — 30 λεπτά **Εκτελέστε την Κάρτα Δραστηριότητας 3.** Οι ομάδες παίζουν τρεις σύντομους γύρους χρησιμοποιώντας κανόνες σύνδεσης που απαιτούν από τους συμμετέχοντες να εμπλέκονται και να δημιουργούν ευκαιρίες ο ένας για τον άλλον. Συνδέστε την εμπειρία με την ομαδική εργασία, την αλληλοϋποστήριξη και το αίσθημα του «ανήκειν».
Ανασκόπηση / Συζήτηση — 10 λεπτά	1. Τι βοήθησε τις ομάδες να ανταποκριθούν εποικοδομητικά στις αποτυχίες; 2. Ποια δυνατά σημεία έγιναν ορατά κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων; 3. Τι βοήθησε τους συμμετέχοντες να νιώσουν ότι η συμβολή τους είχε σημασία; 4. Τι θα εφαρμόζατε στο δικό σας άθλημα ή στις δραστηριότητες νεολαίας;
Επιλογές προσαρμογής	• **Περιορισμένος χρόνος:** Χρησιμοποιήστε μία εναλλαγή «Strength Scout» και δύο γύρους «Team Link». • **Μικρότερες ή μεγαλύτερες ομάδες:** Εργαστείτε ως μία ομάδα ή δημιουργήστε παράλληλα παιχνίδια με ομάδες των 4–6 ατόμων. • **Περιορισμένος χώρος, εξοπλισμός ή κινητικότητα:** Χρησιμοποιήστε χάντμπολ καθιστό, δραστηριότητες με κυλιόμενη μπάλα, βόλεϊ με μπαλόνια ή μικρά παιχνίδια κατοχής. • **Ανάγκες σχετικά με τη γλώσσα ή την αυτοπεποίθηση:** Δείξτε τους κανόνες, χρησιμοποιήστε οπτικές κάρτες και επιτρέψτε ρόλους παίκτη, παρατηρητή, ενθαρρυντή ή οργανωτή ομάδας.
Σημείωση για την προστασία	Αποφύγετε τη δημόσια σύγκριση, την ατομική επίρριψη ευθυνών και τη σκόπιμη ταπείνωση. Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να κάνουν παύση, να πασάρουν ή να αλλάξουν ρόλο. Παρεμβαίνετε εάν τα σχόλια γίνουν προσωπικά, αρνητικά ή διακριτικά και ακολουθήστε τη διαδικασία προστασίας του οργανισμού όταν απαιτείται.
Οδηγίες αξιολόγησης	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν τρεις σύντομες ερωτήσεις: • Ένα πλεονέκτημα που αναγνώρισα. • Μια προσέγγιση διευκόλυνσης που θα χρησιμοποιήσω. • Ένας τομέας στον οποίο χρειάζομαι περισσότερη εξάσκηση.

Κάρτες δραστηριοτήτων

Κάρτα δραστηριότητας 1	Περιεχόμενο
Τίτλος δραστηριότητας	**Το εγχειρίδιο της επιστροφής**

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Κάρτα δραστηριότητας 1	Περιεχόμενο
Σκοπός	Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να βιώσουν πώς η αυτοπεποίθηση και η ανθεκτικότητα μπορούν να ενισχυθούν όταν μια ομάδα αντιμετωπίζει μια αποτυχία, κάνει μια παύση, αλλάζει την προσέγγισή της και προσπαθεί ξανά.
Σύνδεσμος ενότητας	Ενότητα 3 – Χρήση του αθλητισμού για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης και της ανθεκτικότητας **Εστίαση στις ικανότητες:** Ανάπτυξη ανθεκτικότητας μέσω της δραστηριότητας
Ομάδα-στόχος και ηλικία	Εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας, προπονητές, επαγγελματίες του αθλητισμού, εκπαιδευτές, εκπαιδευτικοί και εθελοντές ηλικίας 16 ετών και άνω
Διάρκεια	30–35 λεπτά
Υλικά	Μπάλα και βασικός εξοπλισμός για ομαδικό άθλημα μικρής ομάδας, κώνους, φανέλες, κάρτες αποστολών και εμποδίων, χαρτί και μαρκαδόρους
Οδηγίες	**Βήμα 1 – Προετοιμασία του παιχνιδιού (5 λεπτά)** Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και επιλέξτε ένα απλό ομαδικό άθλημα, όπως το roundnet, το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το βόλεϊ κ.λπ. Εξηγήστε ότι η δραστηριότητα δεν έχει ως μοναδικό στόχο τη νίκη. Κάθε ομάδα θα λάβει μια αποστολή, θα αντιμετωπίσει μια δυσκολία και στη συνέχεια θα αποφασίσει πώς θα αντιδράσει. Παρουσιάστε τη διαδικασία: **ΠΑΙΞΤΕ → ΠΑΥΣΗ → ΑΛΛΑΓΗ → ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΞΑΝΑ** **Βήμα 2 – Επιλέξτε μια αποστολή για την ομάδα (3 λεπτά)** Δώστε σε κάθε ομάδα μία αποστολή. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε την ίδια αποστολή για όλες τις ομάδες. • Ολοκληρώστε μια φάση παιχνιδιού στην οποία συμμετέχουν τουλάχιστον τρεις διαφορετικοί παίκτες. • Δώστε μία χρήσιμη οδηγία ή ενθάρρυνση μετά από κάθε λάθος. • Ανακάμψτε και συνεχίστε εντός δέκα δευτερολέπτων μετά την απώλεια της μπάλας ή ενός πόντου. • Χρησιμοποιήστε δύο διαφορετικές στρατηγικές κατά τη διάρκεια του γύρου. Διευκρινίστε την αποστολή πριν ξεκινήσετε και βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες κατανοούν τι προσπαθούν να επιτύχουν. **Βήμα 3 – Πρώτος γύρος (7 λεπτά)** Διοργανώστε ένα σύντομο παιχνίδι. Οι ομάδες παίζουν κανονικά, ενώ προσπαθούν να εκπληρώσουν τον στόχο τους. Ο συντονιστής παρατηρεί: • πώς αντιδρούν οι συμμετέχοντες στα λάθη· • πώς μοιράζεται η ευθύνη· • αν η επικοινωνία παραμένει υποστηρικτική·

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Κάρτα δραστηριότητας 1	Περιεχόμενο
	• αν οι ομάδες αλλάζουν την προσέγγισή τους όταν κάτι δεν λειτουργεί. **Βήμα 4 – Αποτυχία και σύσκεψη της ομάδας (5 λεπτά)** Διακόψτε το παιχνίδι. Επιλέξτε την αναποδιά που αντανακλά καλύτερα αυτό που συνέβη κατά τη διάρκεια του πρώτου γύρου. • Εμπλέκονται μόνο ένας ή δύο παίκτες. • Τα λάθη επηρεάζουν την επικοινωνία της ομάδας. • Η ομάδα αργεί να συνεχίσει μετά την απώλεια της μπάλας ή ενός πόντου. • Η πρώτη προσέγγιση δεν αποδίδει. Δώστε στις ομάδες δύο έως τρία λεπτά για να συζητήσουν: 1. Τι συμβαίνει; 2. Τι θα αλλάξουμε; 3. Πώς θα υποστηρίξουμε ο ένας τον άλλον; Κάθε ομάδα συμφωνεί σε μία σαφή αλλαγή για τον επόμενο γύρο. Παραδείγματα μπορεί να περιλαμβάνουν την αλλαγή θέσεων, τη συμμετοχή ενός άλλου παίκτη, τη χρήση μιας πιο ενθαρρυντικής φράσης, την ταχύτερη αναδιοργάνωση ή τη δοκιμή μιας διαφορετικής τακτικής. **Βήμα 5 – Γύρος επιστροφής (7 λεπτά)** Ξεκινήστε ξανά το παιχνίδι. Οι ομάδες συνεχίζουν να εργάζονται για την αρχική τους αποστολή, εφαρμόζοντας παράλληλα την αλλαγή που συμφώνησαν. Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι η πρόοδος μπορεί να περιλαμβάνει: • τη συμμετοχή περισσότερων μελών της ομάδας • την πιο θετική επικοινωνία • ταχύτερη ανάκαμψη • την αλλαγή μιας ανεπιτυχούς στρατηγικής • τη συνέχιση με αυτοπεποίθηση μετά από ένα λάθος. **Βήμα 6 – Ανασκόπηση της ομάδας (5 λεπτά)** Ζητήστε από κάθε ομάδα να συζητήσει εν συντομία: • Ποια εμπόδια αντιμετωπίσαμε; • Τι αλλάξαμε; • Τι βελτιώθηκε; Προσκαλέστε κάθε ομάδα να μοιραστεί ένα παράδειγμα προόδου.
Ερωτήσεις ανασκόπησης	1. Πώς επηρέασε το εμπόδιο την αυτοπεποίθηση ή τη συμπεριφορά της ομάδας; 2. Τι αποφάσισε να αλλάξει η ομάδα σας; 3. Τι βοήθησε την ομάδα να συνεχίσει μετά τα λάθη; 4. Ποια πρόοδο παρατηρήσατε, ακόμα κι αν το τελικό αποτέλεσμα δεν άλλαξε; 5. Πώς θα μπορούσε αυτή η δραστηριότητα να χρησιμοποιηθεί για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας στις δικές σας δραστηριότητες;

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Κάρτα δραστηριότητας 1	Περιεχόμενο
Προσαρμογές	• **Για περιορισμένο χώρο:** Χρησιμοποιήστε ένα παιχνίδι με μικρή κατοχή της μπάλας, ζώνη τερματισμού ή πάσες. • **Για ομάδες με περιορισμένη κινητικότητα:** Χρησιμοποιήστε χάντμπολ καθιστό, βόλεϊ με μπαλόνι ή μια δραστηριότητα με κυλιόμενη μπάλα. • **Για συμμετέχοντες με περιορισμένη αθλητική εμπειρία:** Απλοποιήστε τους κανόνες και εστιάστε στην επικοινωνία, την κίνηση και την ομαδική εργασία. • **Για συμμετέχοντες με χαμηλή αυτοπεποίθηση:** Προσφέρετε ρόλους όπως παίκτης, παρατηρητής, ενθαρρυντής ή οργανωτής της ομάδας. • **Για μεγάλες ομάδες:** Διοργανώστε πολλά παιχνίδια ταυτόχρονα. • **Για πολυγλωσσικές ομάδες:** Εκτυπώστε ή προβάλετε τις αποστολές και τα εμπόδια χρησιμοποιώντας απλή γλώσσα και οπτικά σύμβολα. • **Για ευαίσθητες ομάδες:** Διατηρήστε όλες τις δυσκολίες σε επίπεδο ομάδας και αποφύγετε να προσδιορίζετε ή να κατηγορείτε μεμονωμένους συμμετέχοντες.

Κάρτα δραστηριότητας 2	Περιεχόμενο
Τίτλος δραστηριότητας	**Επανάληψη δυνατών σημείων**
Σκοπός	Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν τα δυνατά σημεία που εμφανίζονται κατά τη διάρκεια του αθλήματος και να εξασκηθούν στο να δίνουν συγκεκριμένη ανατροφοδότηση που ενισχύει την αυτοπεποίθηση και τη μάθηση.
Σύνδεσμος ενότητας	Ενότητα 3 – Χρήση του αθλητισμού για την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης και της ανθεκτικότητας **Εστίαση στις ικανότητες:** Διευκόλυνση με βάση τα δυνατά σημεία και θετική ενίσχυση
Ομάδα-στόχος και ηλικία	Εργαζόμενοι με νέους, προπονητές, εκπαιδευτές, εκπαιδευτικοί, επαγγελματίες του αθλητισμού και εθελοντές ηλικίας 16 ετών και άνω
Διάρκεια	25–30 λεπτά
Υλικά	Εξοπλισμός για ένα απλό ομαδικό άθλημα, κώνους, φανέλες και κάρτες δυνατοτήτων ή έναν εκτυπωμένο κατάλογο δυνατοτήτων
Οδηγίες	**Βήμα 1 – Εξηγήστε τη δραστηριότητα (5 λεπτά)** Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και επιλέξτε ένα απλό ομαδικό άθλημα, όπως το roundnet, το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το βόλεϊ κ.λπ. Εξηγήστε ότι το επίκεντρο δεν είναι μόνο οι πόντοι ή η τεχνική ικανότητα. Οι συμμετέχοντες θα παρατηρήσουν τα δυνατά σημεία που αναδεικνύονται μέσα από τις ενέργειες κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Κάρτα δραστηριότητας 2	Περιεχόμενο
	Παρουσιάστε τη δομή ανατροφοδότησης **«ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ → ΟΝΟΜΑ → ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ»** που περιγράφεται στην **Ενότητα 3.3: Διευκόλυνση, ανατροφοδότηση και αναστοχασμός με βάση τα δυνατά σημεία**. **Βήμα 2 – Επιλέξτε έναν «Αναζητητή Πλεονεκτημάτων» (2 λεπτά)** Κάθε ομάδα επιλέγει έναν συμμετέχοντα να αναλάβει το ρόλο του «Αναζητητή Δυνατών Σημείων». Ο «ανιχνευτής» παρατηρεί τον αγώνα και εντοπίζει ένα σαφές παράδειγμα πλεονεκτήματος που επέδειξε ένας συμπαίκτης του. **Βήμα 3 – Πρώτος γύρος (5 λεπτά)** Παίξτε ένα σύντομο παιχνίδι. Ο «Αναζητητής Δυνατοτήτων» παρατηρεί ενέργειες όπως: • να συνεχίζει μετά από ένα λάθος • ενθάρρυνση ενός συμπαίκτη • αλλαγή της προσέγγισης • σαφής επικοινωνία • τη δημιουργία ευκαιρίας για έναν άλλο παίκτη. **Βήμα 4 – Ανασκόπηση των δυνατών σημείων (4 λεπτά)** Διακόψτε το παιχνίδι. Ο «Strength Scout» δίνει ένα σύντομο και συγκεκριμένο σχόλιο χρησιμοποιώντας τη δομή **ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ → ΟΝΟΜΑ → ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ**. Το σχόλιο πρέπει να σχετίζεται με μια παρατηρήσιμη ενέργεια και όχι με γενικό έπαινο ή μια σταθερή ετικέτα. **Βήμα 5 – Εναλλαγή ρόλων και επανάληψη του παιχνιδιού (5 λεπτά)** Επιλέξτε έναν νέο «Scout Δυνατοτήτων» και ξεκινήστε ξανά το παιχνίδι. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να χρησιμοποιήσουν τη δυνατότητα που εντοπίστηκε κατά τον πρώτο γύρο ή να παρατηρήσουν μια άλλη δυνατότητα στις ενέργειές τους. **Βήμα 6 – Τελική ανασκόπηση (4 λεπτά)** Διακόψτε το παιχνίδι και επαναλάβετε τη διαδικασία ανατροφοδότησης. Ζητήστε από κάθε ομάδα να εντοπίσει: • ένα πλεονέκτημα που βοήθησε την ομάδα • ένα πλεονέκτημα που στήριξε έναν άλλο συμμετέχοντα • ένα πλεονέκτημα που θα ήθελαν να χρησιμοποιούν πιο συχνά.
Ερωτήσεις ανασκόπησης	1. Ποια πλεονεκτήματα ήταν πιο εύκολο ή πιο δύσκολο να παρατηρηθούν; 2. Σε τι διέφερε η συγκεκριμένη ανατροφοδότηση από τον γενικό έπαινο; 3. Τι μάθατε για τη συμβολή σας στην ομάδα; 4. Επηρέασε η ανατροφοδότηση αυτό που δοκιμάσατε στον δεύτερο γύρο;

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Κάρτα δραστηριότητας 2	Περιεχόμενο
	5. Πώς θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε αυτή την προσέγγιση στις δικές σας δραστηριότητες;
Προσαρμογές	• **Για συμμετέχοντες με περιορισμένη αθλητική εμπειρία:** Εστιάστε στην επικοινωνία, την ενθάρρυνση και την ομαδική εργασία παρά στην τεχνική. • **Για συμμετέχοντες με χαμηλή αυτοπεποίθηση:** Δώστε ανατροφοδότηση ιδιαιτέρως ή σε ζευγάρια. • **Για ομάδες με περιορισμένη κινητικότητα:** Χρησιμοποιήστε χάντμπολ καθιστών, παιχνίδια με κυλιόμενη μπάλα ή βόλεϊ με μπαλόνια. • **Για μεγαλύτερες ομάδες:** Διοργανώστε διάφορα μικρά παιχνίδια, το καθένα με τον δικό του «Strength Scout». • **Για πολύγλωσσες ομάδες:** Χρησιμοποιήστε απλές κάρτες «Strength» με λέξεις ή σύμβολα. • • **Για ευαίσθητες ομάδες:** Αποφύγετε τις συγκρίσεις και τις σταθερές ετικέτες, όπως «καλύτερος» ή «πιο ταλαντούχος».

Κάρτα δραστηριότητας 3	Περιεχόμενο
Τίτλος δραστηριότητας	**Ο σύνδεσμος της ομάδας**
Σκοπός	Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να βιώσουν πώς αναπτύσσονται η ομαδική εργασία, η αλληλοϋποστήριξη και το αίσθημα του «ανήκειν», όταν τα μέλη της ομάδας συμμετέχουν ενεργά και δημιουργούν ευκαιρίες το ένα για το άλλο.
Σύνδεσμος ενότητας	Ενότητα 3 – Χρήση του αθλητισμού για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης και της ανθεκτικότητας **Εστίαση στις ικανότητες:** Οικοδόμηση ομαδικού πνεύματος, αλληλοϋποστήριξη και αίσθημα του «ανήκειν»
Ομάδα-στόχος και ηλικία	Εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας, προπονητές, εκπαιδευτές, εκπαιδευτικοί, επαγγελματίες του αθλητισμού και εθελοντές ηλικίας 16 ετών και άνω
Διάρκεια	25–30 λεπτά
Υλικά	Εξοπλισμός για ένα απλό ομαδικό άθλημα, κώνους και φανέλες
Οδηγίες	**Βήμα 1 – Προετοιμασία του παιχνιδιού (5 λεπτά)** Επιλέξτε ένα απλό ομαδικό άθλημα, όπως το roundnet, το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το βόλεϊ κ.λπ. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 4–6 ατόμων και εξηγήστε τους ότι η δραστηριότητα εστιάζει στην κοινή επιτυχία. Τα μέλη της ομάδας πρέπει

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Κάρτα δραστηριότητας 3	Περιεχόμενο
	να δημιουργούν ευκαιρίες ο ένας για τον άλλον, αντί να βασίζονται στους ισχυρότερους ή στους πιο έμπειρους παίκτες. **Βήμα 2 – Γύρος 1: Όλοι συμβάλλουν (5 λεπτά)** Παίξτε έναν σύντομο γύρο χρησιμοποιώντας τον ακόλουθο κανόνα: **Ένα γκολ ή ένας πόντος μετράει μόνο όταν κάθε μέλος της ομάδας έχει συνεισφέρει στο παιχνίδι.** Η συμβολή μπορεί να περιλαμβάνει την πάσα ή τη λήψη της μπάλας, τη δημιουργία χώρου, την επικοινωνία, την υποστήριξη ενός συμπαίκτη ή την ολοκλήρωση μιας άλλης συμφωνημένης ενέργειας. **Βήμα 3 – Έλεγχος σύνδεσης της ομάδας (3 λεπτά)** Διακόψτε το παιχνίδι και ρωτήστε κάθε ομάδα: • Πώς κατανεμήθηκε η συμμετοχή μέσα στην ομάδα; • Τι θα μπορούσε να αλλάξει η ομάδα για να εμπλέξει τα μέλη της πιο αποτελεσματικά; Ζητήστε από κάθε ομάδα να συμφωνήσει σε μία μικρή αλλαγή πριν συνεχίσετε. **Βήμα 4 – Γύρος 2: Δημιουργήστε για κάποιον άλλο (5 λεπτά)** Ξεκινήστε ξανά το παιχνίδι χρησιμοποιώντας τον ακόλουθο κανόνα: **Ένα γκολ ή ένας πόντος μετράει μόνο όταν ένας συμμετέχων δημιουργεί την ευκαιρία για έναν άλλο συμπαίκτη.** Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει μια χρήσιμη πάσα, τη δημιουργία χώρου, την παροχή υποστήριξης ή τη βοήθεια σε έναν άλλο συμμετέχοντα να ολοκληρώσει τη φάση. **Βήμα 5 – Γύρος 3: Επιλογή της ομάδας (5 λεπτά)** Διατηρήστε τους συμμετέχοντες στις ίδιες ομάδες και ζητήστε από κάθε ομάδα να επιλέξει έναν κανόνα σύνδεσης: • Κάθε νέα φάση ξεκινά από διαφορετικό συμμετέχοντα. • Ο συμμετέχων που είχε τις λιγότερες ευκαιρίες συμμετέχει στην επόμενη φάση. • Ο ίδιος παίκτης δεν μπορεί να σκοράρει δύο φορές στη σειρά. • Η ομάδα ολοκληρώνει μία προγραμματισμένη ενέργεια στην οποία συμμετέχει ολόκληρη η ομάδα. Βεβαιωθείτε ότι κάθε ομάδα κατανοεί τον κανόνα που επέλεξε και, στη συνέχεια, διεξάγετε έναν τελευταίο σύντομο γύρο. Παρατηρήστε πώς ο κανόνας επηρεάζει τη συμμετοχή, την αλληλοϋποστήριξη και την ομαδική εργασία. **Βήμα 6 – Ανασκόπηση της ομάδας (5 λεπτά)** Ζητήστε από κάθε ομάδα να προσδιορίσει: • μία ενέργεια που βοήθησε έναν άλλο συμμετέχοντα να συνεισφέρει· • μια στιγμή κατά την οποία η ομάδα ένιωσε ενωμένη· • μία αλλαγή που βελτίωσε την ομαδική εργασία.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Κάρτα δραστηριότητας 3	Περιεχόμενο
	Τονίστε ότι το αίσθημα του «ανήκειν» ενισχύεται όταν οι συμμετέχοντες αισθάνονται ότι τους προσέχουν, ότι συμμετέχουν και ότι εκτιμώνται μέσα στην ομάδα.
Ερωτήσεις ανασκόπησης	1. Ποιος κανόνας δημιούργησε την ισχυρότερη αίσθηση ομαδικής εργασίας και γιατί; 2. Τι συνέβαλε στο να κατανεμηθεί η συμμετοχή πιο ομοιόμορφα; 3. Πώς επηρέασε την ομάδα η δημιουργία μιας ευκαιρίας για έναν άλλο συμμετέχοντα; 4. Πότε αισθανθήκατε ότι η συμβολή σας ήταν χρήσιμη ή εκτιμήθηκε; 5. Πώς θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε τους κανόνες σύνδεσης στο δικό σας άθλημα ή στις δραστηριότητες με νέους;
Προσαρμογές	• **Για συμμετέχοντες με περιορισμένη αθλητική εμπειρία:** Χρησιμοποιήστε απλούς κανόνες και εστιάστε στις πάσες, τη θέση στο γήπεδο, την επικοινωνία και την υποστήριξη. • **Για συμμετέχοντες με χαμηλή αυτοπεποίθηση:** Χρησιμοποιήστε ομάδες των τεσσάρων ή πέντε ατόμων για να δημιουργήσετε περισσότερες ευκαιρίες συμμετοχής. • **Για ομάδες με περιορισμένη κινητικότητα:** Χρησιμοποιήστε χάντμπολ καθιστό, βόλεϊ με μπαλόνι ή παιχνίδι με κυλιόμενη μπάλα. • **Για ομάδες μεικτών ικανοτήτων:** Συμφωνήστε για διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους μπορούν να συνεισφέρουν οι συμμετέχοντες. Η συνεισφορά δεν πρέπει να εξαρτάται μόνο από το να αγγίξει κανείς τη μπάλα ή να σκοράρει. • **Για μεγαλύτερες ομάδες:** Διοργανώστε πολλά παιχνίδια με μικρές ομάδες αντί να αυξήσετε τον αριθμό των συμμετεχόντων σε κάθε ομάδα. • **Για πολυγλωσσικές ομάδες:** Επιδείξτε κάθε κανόνα σύνδεσης και παρουσιάστε τον χρησιμοποιώντας απλές λέξεις ή οπτικά σύμβολα.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Ενότητα 4. Ρύθμιση των συναισθημάτων, διαχείριση του άγχους και αναστοχασμός μέσω του αθλητισμού

Σύνοψη ενότητας

Πεδίο	Προσχέδιο οδηγιών
Σκοπός της ενότητας	Αυτή η ενότητα αναπτύσσει την ικανότητα των εργαζομένων με νέους, των προπονητών και των επαγγελματιών του αθλητισμού να ενσωματώνουν στον αθλητισμό και στις σωματικές δραστηριότητες την παρακολούθηση των συναισθημάτων, στρατηγικές ρύθμισης βασισμένες στην κίνηση, ρουτίνες ηρεμίας και καθοδηγούμενη αναστοχαστική σκέψη. Βοηθά τους επαγγελματίες να υποστηρίξουν τους νέους ώστε να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα και τα σωματικά σήματα, να διαχειρίζονται το καθημερινό άγχος και να αντλούν νόημα από τις σωματικές τους εμπειρίες. Οι προσεγγίσεις είναι πρακτικές, βασίζονται στην επιλογή και δεν έχουν κλινικό χαρακτήρα.
Εστίαση στις ικανότητες	• Ενσωμάτωση συναισθηματικών ελέγχων και σωματικής επίγνωσης στις αθλητικές δραστηριότητες • Διευκόλυνση της ρύθμισης μέσω της κίνησης και των ρουτινών ηρεμίας • Χρήση της καθοδηγούμενης αναστοχαστικής σκέψης για την υποστήριξη της συναισθηματικής μάθησης και της απόδοσης νοήματος
Κύριοι αποδέκτες	Εργαζόμενοι με νέους / προπονητές / επαγγελματίες του αθλητισμού / εκπαιδευτικοί / εκπαιδευτές / εθελοντές
Βασικά περιβάλλοντα εφαρμογής	Αθλητικοί σύλλογοι / σχολεία / ΜΚΟ / κέντρα νεότητας / κοινοτικά και ερασιτεχνικά αθλητικά περιβάλλοντα
Προτεινόμενες μέθοδοι και εργαλεία	Έλεγχος διάθεσης και ενέργειας, ρουτίνες κίνησης και αναπνοής, ρυθμός, ασκήσεις σωματικής επίγνωσης, δραστηριότητες χαλάρωσης, καθοδηγούμενη αναστοχαστική σκέψη, προτροπές για τήρηση ημερολογίου και ερωτήσεις ανασκόπησης

Μαθησιακοί στόχοι

Μέχρι το τέλος αυτής της ενότητας, οι μαθητές θα είναι σε θέση να:

- Να εξηγούν πώς τα συναισθήματα και το καθημερινό άγχος μπορούν να επηρεάσουν τη συμμετοχή και τη συμπεριφορά στις αθλητικές δραστηριότητες.
- Να ενσωματώνουν σύντομους ελέγχους συναισθημάτων και ενέργειας πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τις σωματικές δραστηριότητες.
- Προωθήστε απλές ρουτίνες ρύθμισης και ηρεμίας που βασίζονται στην κίνηση.
- Καθοδηγήστε τον αναστοχασμό που συνδέει τη σωματική εμπειρία με τα συναισθήματα, τα σήματα του σώματος, τις αντιδράσεις και τη μάθηση.
- Βοηθήστε τους νέους να εντοπίσουν στρατηγικές ρύθμισης που μπορεί να είναι χρήσιμες στον αθλητισμό και σε καθημερινές καταστάσεις.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Θεωρητική εισαγωγή

4.1 Συναισθήματα και άγχος κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων

Οι αθλητικές δραστηριότητες μπορούν να προκαλέσουν διάφορα συναισθήματα. Οι συμμετέχοντες μπορεί να αισθάνονται ενθουσιασμό, νευρικότητα, απογοήτευση, αμηχανία, απογοήτευση, αυτοπεποίθηση ή υπερηφάνεια. Αυτά τα συναισθήματα μπορεί να αλλάξουν κατά τη διάρκεια της ίδιας δραστηριότητας, ειδικά σε περιπτώσεις ανταγωνισμού, λαθών, αβεβαιότητας ή ομαδικής πίεσης.

Το άγχος αποτελεί μια φυσική αντίδραση σε καταστάσεις που γίνονται αντιληπτές ως δύσκολες ή απαιτητικές. Μπορεί να επηρεάσει τη συγκέντρωση, την αναπνοή, την ενέργεια, τη μυϊκή ένταση και τη συμπεριφορά. Οι άνθρωποι βιώνουν το άγχος με διαφορετικό τρόπο, οπότε η ίδια δραστηριότητα μπορεί να δώσει ενέργεια σε έναν συμμετέχοντα και να ασκήσει πίεση σε έναν άλλο. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) επισημαίνει ότι το άγχος επηρεάζει τόσο το μυαλό όσο και το σώμα και ότι οι πρακτικές στρατηγικές αντιμετώπισης μπορούν να συμβάλουν στην ευεξία.

Κατά τη διάρκεια μιας αθλητικής δραστηριότητας, οι συντονιστές μπορεί να παρατηρήσουν ότι οι συμμετέχοντες χάνουν την συγκέντρωσή τους, λαμβάνουν βιαστικές αποφάσεις, απογοητεύονται μετά από λάθη, παραμένουν πολύ ενεργητικοί μετά από ένα έντονο παιχνίδι ή δυσκολεύονται να περάσουν από τη δραστηριότητα στη συζήτηση. Αυτά τα σημάδια δεν έχουν μια σταθερή έννοια. Ο συντονιστής δεν χρειάζεται να αποφασίσει ακριβώς τι αισθάνεται ένας συμμετέχων. Το πρακτικό καθήκον είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν τη δική τους διάθεση, το σώμα και την ενέργειά τους.

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να ενισχύσει τα θετικά συναισθήματα και την ευεξία, αλλά τα αποτελέσματα δεν είναι αυτόματα ούτε τα ίδια για όλους. Η δραστηριότητα, η ένταση, το περιβάλλον της ομάδας και η καθοδήγηση παίζουν όλα σημαντικό ρόλο.

Τι σημαίνει αυτό για εσάς: Περιλάβετε σύντομες στιγμές κατά τις οποίες οι συμμετέχοντες μπορούν να παρατηρήσουν πώς αισθάνονται και αν χρειάζεται να προσαρμόσουν την ενέργειά τους, τη συγκέντρωσή τους ή τον ρυθμό τους.

4.2 Ενσωμάτωση ρουτινών ρύθμισης και ηρεμίας

Μια ρουτίνα ρύθμισης είναι μια σύντομη ακολουθία που βοηθά τους συμμετέχοντες να προσαρμόσουν τη σωματική και συναισθηματική τους κατάσταση. Μπορεί να μειώσει την ένταση, να αποκαταστήσει τη συγκέντρωση, να διαχειριστεί την υψηλή ενέργεια ή να υποστηρίξει τη μετάβαση προς τον αναστοχασμό.

Ο στόχος δεν είναι πάντα να γίνουν όλοι απόλυτα ήρεμοι. Ένας συμμετέχων μπορεί να χρειαστεί να επιβραδύνει το ρυθμό του, ενώ ένας άλλος μπορεί να χρειαστεί ελαφριά κίνηση για να παραμείνει ενεργός. Ρύθμιση σημαίνει να βρούμε μια κατάσταση που μπορούμε να διαχειριστούμε για ό,τι ακολουθεί.

Οι ρουτίνες μπορούν να χρησιμοποιηθούν πριν από μια δραστηριότητα για συγκέντρωση, κατά τη διάρκειά της για επαναφορά μετά από πίεση ή σύγχυση, και μετά από αυτήν για να υποστηρίξουν τον αναστοχασμό ή την ολοκλήρωση. Οι οδηγίες του ΠΟΥ αναγνωρίζουν τη σωματική δραστηριότητα, τη χαλάρωση, την αναπνοή και τη γείωση ως προσεγγίσεις που μπορούν να υποστηρίξουν τη διαχείριση του στρες.

ΚΙΝΗΣΗ → ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΣΗ → ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

ΚΙΝΗΣΗ	Συνεχίστε με ήπια κίνηση, όπως περπάτημα, διατάσεις ή απομάκρυνση της έντασης.
SLOW	Μειώστε σταδιακά το ρυθμό και την ένταση.
ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ	Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν την αναπνοή, την ενέργεια, την ένταση ή τη συγκέντρωσή τους, χωρίς να τους ζητήσετε να μοιραστούν τις εμπειρίες τους.

Οι συντονιστές πρέπει να προσφέρουν επιλογές αντί να επιβάλλουν μια συγκεκριμένη μέθοδο. Η αναπνοή πρέπει να είναι ήπια και προαιρετική. Οι συμμετέχοντες μπορούν να κρατήσουν τα μάτια τους ανοιχτά, να συνεχίσουν να κινούνται ή να επιλέξουν μια άλλη ρουτίνα.

Τι σημαίνει αυτό για εσάς: Αποφύγετε να περάσετε απευθείας από μια έντονη δραστηριότητα σε μια μακρά συζήτηση. Χρησιμοποιήστε μια σύντομη μετάβαση για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να προσαρμόσουν πρώτα το σώμα και την προσοχή τους.

4.3 Ασφαλής χρήση των συναισθηματικών ελέγχων

Ο συναισθηματικός έλεγχος είναι ένας σύντομος τρόπος για τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν και να επικοινωνήσουν τη διάθεσή τους, την ενέργειά τους, την έντασή τους ή την ετοιμότητά τους. Σκοπός του είναι να ενισχύσει την ευαισθητοποίηση και να καθοδηγήσει τις αποφάσεις σχετικά με τις πρακτικές δραστηριότητες. Δεν πρέπει να απαιτεί από τους συμμετέχοντες να εξηγήσουν προσωπικές εμπειρίες.

Απλά check-ins μπορεί να περιλαμβάνουν την επιλογή ενός αριθμού από το 1 έως το 5 για την ενέργεια, την επιλογή μιας κάρτας χρώματος ή διάθεσης, την έκφραση της ενέργειας μέσω μιας κίνησης, την επιλογή μιας λέξης ή την απάντηση ιδιωτικά. Οι συμμετέχοντες πρέπει πάντα να έχουν τη δυνατότητα να μην απαντήσουν.

Μια αξιολόγηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί πριν από μια δραστηριότητα, κατά τη διάρκειά της για να αποφασιστεί αν θα συνεχιστεί ή αν θα αλλάξει ο ρυθμός, και μετά από αυτήν για να παρατηρηθούν οι αλλαγές.

ΕΛΕΓΧΟΣ → ΕΠΙΛΟΓΗ → ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ

ΕΛΕΓΧΟΣ	Οι συμμετέχοντες παρατηρούν και δηλώνουν την τρέχουσα κατάστασή τους.
ΕΠΙΛΟΓΗ	Επιλέγουν μια διαθέσιμη επιλογή, όπως να συνεχίσουν, να επιβραδύνουν ή να κάνουν μια σύντομη παύση.
ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ	Ο συντονιστής χρησιμοποιεί τη συνολική ανταπόκριση της ομάδας για να προσαρμόσει το ρυθμό ή το επόμενο βήμα.

Το πλαίσιο «Helping Adolescents Thrive» της UNICEF-WHO υποστηρίζει τους εφήβους στην αναγνώριση των συναισθημάτων, στην κατανόηση του πώς τα συναισθήματα τους επηρεάζουν και στην εφαρμογή στρατηγικών που επηρεάζουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά. Δίνει έμφαση στη συμμετοχή και την επιλογή παρά στη συμβουλευτική ή τη θεραπεία.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Τι σημαίνει αυτό για εσάς: Ζητήστε μόνο τις πληροφορίες που είναι απαραίτητες για την υποστήριξη της δραστηριότητας. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να μπορούν να εκφράσουν την κατάστασή τους χωρίς να εξηγούν γιατί αισθάνονται έτσι.

4.4 Αναστοχασμός και ερμηνεία μέσω του αθλητισμού

Η σωματική δραστηριότητα δημιουργεί μια εμπειρία. Ο αναστοχασμός βοηθά τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τι συνέβη, πώς αντέδρασαν και τι μπορούν να μάθουν από αυτό. Χωρίς αναστοχασμό, οι συμμετέχοντες μπορεί να θυμούνται αν κέρδισαν, έχασαν ή απόλαυσαν τη δραστηριότητα, αλλά να παραβλέπουν πώς τους επηρέασε η πίεση, τι τους βοήθησε να επαναπροσανατολιστούν ή πώς η εμπειρία σχετίζεται με άλλα πράγματα.

Η αναστοχασμός είναι κεντρικής σημασίας για τη μη τυπική εκπαίδευση, καθώς η μάθηση αναπτύσσεται μέσω της ενεργού συμμετοχής, της εμπειρίας και της αυτοαναστοχασμού. Μια πρακτική ακολουθία είναι:

ΕΜΠΕΙΡΙΑ → ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ → ΜΑΘΗΣΗ → ΜΕΤΑΦΟΡΑ

ΕΜΠΕΙΡΙΑ	Τι συνέβη κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;
ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ	Τι παρατηρήσατε στα συναισθήματά σας, στο σώμα σας, στην ενέργειά σας ή στη συμπεριφορά σας;
ΜΑΘΗΜΑ	Τι βοήθησε και τι έκανε την εμπειρία πιο δύσκολη;
ΜΕΤΑΦΟΡΑ	Πού θα μπορούσε να είναι χρήσιμη ξανά αυτή η στρατηγική ή αυτή η μάθηση;

Οι συμμετέχοντες μπορούν να απαντήσουν σε ζεύγη, μέσω κίνησης, καρτών, ζωγραφικής, καταγραφής σε ημερολόγιο, τοποθέτησης στο χώρο ή σιωπηλής ατομικής αναστοχασμού. Η προσέγγιση της εμπειρικής μάθησης του Συμβουλίου της Ευρώπης χρησιμοποιεί επίσης την ανασκόπηση για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν πάνω σε μια εμπειρία, να εντοπίσουν τα διδάγματα και να εξετάσουν πώς να τα εφαρμόσουν στη συνέχεια.

Οι συντονιστές δεν πρέπει να υποθέτουν ότι μια συγκεκριμένη πρακτική λειτούργησε για όλους. Αντί να ρωτήσουν: «Σας ηρέμησε αυτό;», ας ρωτήσουν: «Παρατηρήσατε κάποια αλλαγή;». Αυτό επιτρέπει την αναγνώριση διαφορετικών εμπειριών χωρίς κρίση.

Τι σημαίνει αυτό για εσάς: Χρησιμοποιήστε την αναστοχαστική σκέψη για να συνδέσετε την κίνηση με τα συναισθήματα, τις αντιδράσεις και την πρακτική μάθηση, και όχι μόνο για να ρωτήσετε αν οι συμμετέχοντες απόλαυσαν τη δραστηριότητα.

Βασικά μηνύματα για τους επαγγελματίες

- Η κίνηση μπορεί να υποστηρίζει τη ρύθμιση των συναισθημάτων, αλλά δεν ηρεμεί αυτόματα όλους.
- Οι ενδιάμεσες αξιολογήσεις πρέπει να καθοδηγούν τη διευκόλυνση, όχι να αξιολογούν ή να διαγιγνώσκουν τους συμμετέχοντες.
- Διαφορετικοί συμμετέχοντες μπορεί να χρειάζονται διαφορετικά επίπεδα κίνησης και διαφορετικές στρατηγικές επαναφοράς.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

- Οι ρουτίνες επαναφοράς πρέπει να είναι σύντομες, προαιρετικές και κατάλληλες για τη δραστηριότητα και την ομάδα.
- Ο αναστοχασμός βοηθά τους συμμετέχοντες να μετατρέψουν μια αθλητική εμπειρία σε πρακτική μάθηση.
- Η προσωπική ανταλλαγή εμπειριών πρέπει να παραμένει προαιρετική, και οι συντονιστές πρέπει να διατηρούν έναν μη κλινικό ρόλο.

Σχέδιο Μαθήματος

Πεδίο σχεδίου μαθήματος	Πρόχειρο περιεχόμενο
Τίτλος μαθήματος/δραστηριότητας	Συναισθηματική ρύθμιση, διαχείριση του στρες και αναστοχασμός μέσω του αθλητισμού
Σύνδεσμος ενότητας	Ενότητα 4 – Ρύθμιση συναισθημάτων, διαχείριση άγχους και αναστοχασμός μέσω του αθλητισμού
Ομάδα-στόχος	Εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας, προπονητές, επαγγελματίες του αθλητισμού, εκπαιδευτές, εκπαιδευτικοί και εθελοντές ηλικίας 16 ετών και άνω
Διάρκεια	120 λεπτά. Σε μια συντομότερη εκδοχή μπορεί να παραλειφθεί η άσκηση υπό την καθοδήγηση των συμμετεχόντων στην Κάρτα Δραστηριότητας 1 και να χρησιμοποιηθούν δύο στρατηγικές επαναφοράς στην Κάρτα Δραστηριότητας 2.
Περιβάλλον	Εσωτερικός ή εξωτερικός αθλητικός χώρος
Μέγεθος ομάδας	12–24 συμμετέχοντες.
Στόχος της δραστηριότητας	Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να ενσωματώσουν την αξιολόγηση των συναισθημάτων, τις ρουτίνες ρύθμισης και τον καθοδηγούμενο αναστοχασμό στις αθλητικές δραστηριότητες.
Μαθησιακοί στόχοι	Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να: • να χρησιμοποιούν σύντομους ελέγχους για να κατανοήσουν την ενέργεια και την ετοιμότητα των συμμετεχόντων· • να προσαρμόζουν το ρυθμό ή τη μορφή μιας δραστηριότητας με βάση τις απαντήσεις των συμμετεχόντων· • να διευκολύνουν διάφορες στρατηγικές επαναφοράς που βασίζονται στην κίνηση· • να βοηθούν τους συμμετέχοντες να συνδέουν τις αθλητικές εμπειρίες με τα συναισθήματα, τα σωματικά σήματα και την πρακτική μάθηση· • να χρησιμοποιούν την αναστοχαστική σκέψη χωρίς να απαιτείται προσωπική αποκάλυψη.
Απαραίτητα υλικά & Φυλλάδια	Εξοπλισμός για ράουντνετ, ποδόσφαιρο ή μπάσκετ· μπάλες· κώνους· φανέλες, όπου απαιτείται· τρεις πινακίδες: **«Πιο αργός ρυθμός»**, **«Τρέχων ρυθμός»**, **«Πιο ενεργός** ρυθμός»· τέσσερις πινακίδες αναστοχασμού: **«Εμπειρία»**, **«Παρατήρηση»**, **«Μάθηση»**, «Μεταφορά»· χαρτί και στυλό, εάν διατίθενται· Κάρτες δραστηριοτήτων 1–3 της Ενότητας 4.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Πεδίο σχεδίου μαθήματος	Πρόχειρο περιεχόμενο
Σημειώσεις προετοιμασίας	• Επιλέξτε το Roundnet, το ποδόσφαιρο ή το μπάσκετ ανάλογα με την ομάδα, τον χώρο και τον διαθέσιμο εξοπλισμό. • Προετοιμάστε μικρούς χώρους παιχνιδιού, ώστε όλοι να παραμένουν ενεργοί. • Τοποθετήστε τις πινακίδες ρυθμού και αναστοχασμού. • Εξετάστε εκ των προτέρων τις τρεις κάρτες δραστηριοτήτων. • Κρατήστε την ανταλλαγή απόψεων προαιρετική και αποφύγετε να ζητάτε από τους συμμετέχοντες να εξηγήσουν προσωπικά συναισθήματα ή εμπειρίες. • Εξετάστε τη διαδικασία προστασίας του οργανισμού.
Προθέρμανση /έναρξη 10 λεπτά	Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και παρουσιάστε το θέμα της δραστηριότητας: η χρήση του αθλητισμού όχι μόνο για σωματική δραστηριότητα, αλλά και για την ενίσχυση της συναισθηματικής επίγνωσης, της ρύθμισης των συναισθημάτων και της μάθησης. Συμφωνήστε στα εξής: • προτεραιότητα στη συμμετοχή έναντι της απόδοσης • σεβασμός στις διαφορετικές αντιδράσεις • το δικαίωμα να μην συμμετάσχει κανείς, να κάνει παύση ή να προσαρμόσει τη συμμετοχή του • καμία υποχρέωση να εξηγούνται τα προσωπικά συναισθήματα. Διοργανώστε μια σύντομη, χαλαρή δραστηριότητα πάσας ή κίνησης χρησιμοποιώντας τον εξοπλισμό που επιλέξατε για τη δραστηριότητα.
Κύρια δραστηριότητα Συνολικά 100 λεπτά	**Μέρος 1 – Ενημέρωση εν κινήσει (30 λεπτά)** Εκτελέστε την Κάρτα Δραστηριότητας 1. Οι συμμετέχοντες ολοκληρώνουν μια σύντομη δραστηριότητα κίνησης, επιλέγουν μεταξύ **«Αργότερου ρυθμού»**, **«Τρέχοντος ρυθμού»** και **«Πιο ενεργού ρυθμού»** και παρατηρούν πώς ο συντονιστής προσαρμόζει τη δραστηριότητα με βάση τις απαντήσεις της ομάδας. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες εξασκούνται στο να καθοδηγούν μια σύντομη αξιολόγηση και να αποφασίζουν πώς θα μπορούσε να προσαρμοστεί η δραστηριότητα. Συνδέστε την εμπειρία της χρήσης απλών αξιολογήσεων για την κατανόηση της ενέργειας και της ετοιμότητας, χωρίς να πιέζετε τους συμμετέχοντες να εξηγήσουν πώς αισθάνονται. **Μέρος 2 – Παιχνίδι, Επαναφορά, Επανάληψη (35 λεπτά)** Διεξάγετε την Κάρτα Δραστηριότητας 2 χρησιμοποιώντας το Roundnet, το ποδόσφαιρο ή το μπάσκετ. Οι συμμετέχοντες παίζουν σύντομους γύρους και δοκιμάζουν τρεις στρατηγικές επαναφοράς. Μετά από κάθε επαναφορά, επιστρέφουν στην ίδια δραστηριότητα και παρατηρούν αν αλλάζει κάτι στην ενέργειά τους, την ένταση, τη συγκέντρωσή τους ή τη συμμετοχή τους. Συνδέστε την εμπειρία με την προσφορά διαφορετικών επιλογών ρύθμισης και την αναγνώριση ότι η ίδια στρατηγική δεν ταιριάζει σε όλους. **Μέρος 3 – Επανάληψη της Στιγμής (35 λεπτά)** Χρησιμοποιήστε την Κάρτα Δραστηριότητας 3 με την ίδια ή μια άλλη επιλεγμένη αθλητική δραστηριότητα. Οι συμμετέχοντες εντοπίζουν μια στιγμή από τον αγώνα και αναστοχάζονται μέσω της διαδικασίας: **Εμπειρία → Παρατήρηση → Μάθηση →**

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Πεδίο σχεδίου μαθήματος	Πρόχειρο περιεχόμενο
	Εφαρμογή τεχνικής**.** Επιλέγουν μια ενέργεια για να δοκιμάσουν στον επόμενο γύρο, επαναλαμβάνουν τη δραστηριότητα και στη συνέχεια εξασκούνται στο να καθοδηγούν μια σύντομη αναστοχαστική συζήτηση σε μικρές ομάδες. Συνδέστε την εμπειρία με την προσπάθεια να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να αντλήσουν νόημα από τον αθλητισμό, χωρίς να απαιτείται η αποκάλυψη προσωπικών στοιχείων.
Ανασκόπηση / συζήτηση 10 λεπτά	• Τι βοήθησαν οι ενδιάμεσες αξιολογήσεις τον συντονιστή να κατανοήσει; • Ποια στρατηγική επαναφοράς ήταν πιο χρήσιμη στην αθλητική δραστηριότητα και γιατί; • Πώς η αναστοχαστική συζήτηση άλλαξε τον τρόπο με τον οποίο κατανοήσατε τη δραστηριότητα; • Τι συνέβαλε στο να παραμείνει η συναισθηματική ανταλλαγή ασφαλής και προαιρετική; • Ποιο είναι ένα στοιχείο που θα ενσωματώσετε στις δικές σας δραστηριότητες;
Επιλογές προσαρμογής	• **Περιορισμένος χρόνος:** Συντομεύστε την πρώτη δραστηριότητα αφαιρώντας την άσκηση υπό την καθοδήγηση των συμμετεχόντων και χρησιμοποιήστε δύο στρατηγικές επαναφοράς από την Κάρτα Δραστηριότητας 2. • **Αρχάριοι:** Χρησιμοποιήστε συνεργατικά ράλι, ασκήσεις κατοχής της μπάλας ή προκλήσεις πάσας αντί για πλήρη παιχνίδια. • **Περιορισμένος χώρος:** Χρησιμοποιήστε ασκήσεις πάσας σε μικρές ομάδες, ελέγχου της μπάλας ή στόχευσης. • **Περιορισμένη κινητικότητα:** Χρησιμοποιήστε πάσες από καθιστή θέση, κύλιση της μπάλας, ρίψεις προς στόχο ή κινήσεις του άνω μέρους του σώματος. • **Μεγάλες ομάδες:** Δημιουργήστε παράλληλα μικρά παιχνίδια και ολοκληρώστε τις αξιολογήσεις και τις επαναφορές ταυτόχρονα. • **Πολύγλωσσες ομάδες ή ομάδες με χαμηλό επίπεδο αλφαβητισμού:** Χρησιμοποιήστε πινακίδες, σύμβολα, επιδείξεις και σύντομες προφορικές οδηγίες. • **Συμμετέχοντες που προτιμούν να μην μιλούν:** Επιτρέψτε τη χρήση χειρονομιών, καρτών, γραφής, ζωγραφικής ή σιωπηλής περισυλλογής.
Σημείωση σχετικά με την προστασία	Κρατήστε την προσωπική ανταλλαγή πληροφοριών προαιρετική. Μην ρωτάτε δημόσια τους συμμετέχοντες γιατί επέλεξαν μια συγκεκριμένη απάντηση κατά την αξιολόγηση της κατάστασης ή μην ερμηνεύετε τα συναισθήματα και τα σωματικά σήματα ως διάγνωση. Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να παραλείψουν, να κάνουν παύση ή να χρησιμοποιήσουν μια εναλλακτική ρουτίνα. Ακολουθήστε τις διαδικασίες προστασίας και υποστήριξης του οργανισμού εάν εμφανιστεί σοβαρή ή συνεχιζόμενη δυσφορία.
Οδηγία αξιολόγησης	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν τρεις σύντομες ερωτήσεις: • Μια διαδικασία ελέγχου κατάστασης που θα μπορούσα να χρησιμοποιήσω. • Μια στρατηγική επαναφοράς που θα μπορούσα να εφαρμόσω. • Μια ερώτηση αναστοχασμού που θα χρησιμοποιήσω στις δικές μου δραστηριότητες.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Κάρτες δραστηριοτήτων

Κάρτα δραστηριότητας 1	Περιεχόμενο
Τίτλος δραστηριότητας	**Ενημέρωση εν κινήσει**
Σκοπός	Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εξασκηθούν στη χρήση μιας σύντομης διαδικασίας ελέγχου πριν και κατά τη διάρκεια μιας σωματικής δραστηριότητας και να προσαρμόσουν τη δραστηριότητα ανάλογα με την ενέργεια και την ετοιμότητα της ομάδας.
Σύνδεσμος ενότητας	Ενότητα 4 – Ρύθμιση των συναισθημάτων, διαχείριση του στρες και αναστοχασμός μέσω του αθλητισμού **Εστίαση στις ικανότητες:** Ενσωμάτωση συναισθηματικών ελέγχων και σωματικής επίγνωσης στις αθλητικές δραστηριότητες
Ομάδα-στόχος και ηλικία	Εργαζόμενοι με νέους, προπονητές, επαγγελματίες του αθλητισμού, εκπαιδευτές, εκπαιδευτικοί και εθελοντές ηλικίας 16 ετών και άνω
Διάρκεια	30–35 λεπτά
Υλικά	Μπάλες ή άλλος ασφαλής εξοπλισμός για πάσες, κώνους και τρεις πινακίδες: **«Πιο αργός ρυθμός»**, **«Τρέχων ρυθμός»**, **«Πιο ενεργός ρυθμός»**
Οδηγίες	**Βήμα 1 – Προετοιμάστε τη δραστηριότητα (5 λεπτά)** Τοποθετήστε τις τρεις πινακίδες σε διαφορετικά σημεία του χώρου: «Αργότερος ρυθμός», «Τρέχων ρυθμός» και «Πιο ενεργός ρυθμός». Προετοιμάστε μια απλή δραστηριότητα χωρίς ανταγωνισμό, όπως το περπάτημα γύρω από τον χώρο ενώ περνάτε μια μπάλα. Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι μπορούν να επιλέξουν έναν πιο αργό, τον τρέχοντα ή έναν πιο ενεργό ρυθμό πριν και κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Μπορούν *να μετακινηθούν προς* την αντίστοιχη πινακίδα ή *να* την *δείξουν* και δεν χρειάζεται να εξηγήσουν την επιλογή τους. Διευκρινίστε τις επιλογές: • **Πιο αργός ρυθμός:** περπάτημα, πιο αργή πάσα ή πιο ελαφριά κίνηση. • **Τρέχων ρυθμός:** συνέχιση με μέτριο ρυθμό. • **Πιο ενεργητικός ρυθμός:** ταχύτερη κίνηση ή μια επιπλέον πρόκληση. **Βήμα 2 – Ολοκληρώστε την πρώτη αξιολόγηση (3 λεπτά)** Ρωτήστε τους συμμετέχοντες ποιο επίπεδο κίνησης θεωρούν κατάλληλο για αυτούς. Μπορούν να σταθούν δίπλα σε μία από τις τρεις πινακίδες ή να την δείξουν. Μην τους ζητήσετε να εξηγήσουν την επιλογή τους. Χρησιμοποιήστε τη συνολική απάντηση για να αποφασίσετε πώς θα ξεκινήσει η δραστηριότητα: • Εάν οι περισσότεροι συμμετέχοντες επιλέξουν **τον «αργότερο ρυθμό»**, ξεκινήστε με ήπιες κινήσεις. • Εάν οι περισσότεροι επιλέξουν **το «Τρέχον ρυθμό»**, ξεκινήστε σε μέτριο επίπεδο.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Κάρτα δραστηριότητας 1	Περιεχόμενο
	• Εάν οι περισσότεροι επιλέξουν **το «Πιο ενεργητικό ρυθμό»**, προσθέστε ταχύτερες κινήσεις ή μια μικρή πρόκληση. • Εάν οι απαντήσεις είναι ανάμεικτες, αφήστε τους συμμετέχοντες να επιλέξουν μεταξύ μιας πιο αργής και μιας πιο ενεργητικής εκδοχής. **Βήμα 3 – Εκτελέστε τον πρώτο γύρο (5 λεπτά)** Εκτελέστε τη δραστηριότητα κίνησης με τον επιλεγμένο ρυθμό. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν σιωπηλά **την ενέργειά** τους, **την αναπνοή** τους, τυχόν **ένταση** στο σώμα τους και πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι να **συγκεντρωθούν**. Δεν χρειάζεται να μοιραστούν τις παρατηρήσεις τους. **Βήμα 4 – Ελέγξτε ξανά και προσαρμόστε (7 λεπτά)** Διακόψτε τη δραστηριότητα και ρωτήστε τους συμμετέχοντες αν θα προτιμούσαν πιο αργό ρυθμό, τον τρέχοντα ρυθμό ή πιο ενεργητική κίνηση στον επόμενο γύρο. Ζητήστε τους να απαντήσουν χρησιμοποιώντας και πάλι τα τρία σήματα. Κάντε μία σαφή προσαρμογή με βάση τις απαντήσεις της ομάδας. Για παράδειγμα: • αντικαταστήστε το τρέξιμο με το περπάτημα • μειώστε ή αυξήστε τον χώρο παιχνιδιού • απλοποιήστε την άσκηση πάσας ή προσθέστε ή αφαιρέστε μια δεύτερη μπάλα • να επιτρέψετε μια σύντομη παύση πριν συνεχίσετε. Εξηγήστε εν συντομία την προσαρμογή και επαναλάβετε τη δραστηριότητα. **Βήμα 5 – Εξάσκηση στη διεξαγωγή ενός check-in (7 λεπτά)** Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες. Ζητήστε από κάθε ομάδα: 1. επιλέξει μια απλή κίνηση ή δραστηριότητα πάσας 2. επιλέξει μία ερώτηση ελέγχου, π.χ. χρειάζονται κίνηση, πιο αργό ρυθμό ή μια σύντομη παύση; 3. αποφασίσει πώς θα προσαρμόσει τη δραστηριότητα ανάλογα με τις διαφορετικές απαντήσεις. Ένας συμμετέχων διευθύνει τη διαδικασία ελέγχου. Στη συνέχεια, η ομάδα δοκιμάζει μία προσαρμογή. **Βήμα 6 – Ολοκληρώστε την τελική αξιολόγηση (3 λεπτά)** Συγκεντρώστε την ομάδα και ρωτήστε αν η ενέργειά τους είναι τώρα χαμηλότερη, παρόμοια ή υψηλότερη από ό,τι στην αρχή. Οι συμμετέχοντες μπορούν να απαντήσουν χρησιμοποιώντας τα δάχτυλά τους, μια χειρονομία ή τα τρία σημάδια. Εξηγήστε ότι δεν υπάρχει σωστή απάντηση· ο στόχος είναι απλώς να παρατηρήσουν αν κάτι άλλαξε.
Ερωτήσεις ανασκόπησης	• Τι πρόσθεσαν οι ενδιάμεσες αξιολογήσεις στη δραστηριότητα; • Πώς επηρέασε η προσαρμογή τη συμμετοχή ή τη συγκέντρωση; • Ποια ερώτηση αξιολόγησης ήταν πιο εύκολη να κατανοηθεί;

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Κάρτα δραστηριότητας 1	Περιεχόμενο
	• Πώς μπορεί ένας συντονιστής να χρησιμοποιήσει μια ερώτηση ελέγχου χωρίς να πιέζει τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις τους; • Πού θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε μια παρόμοια ερώτηση αξιολόγησης κατά τη διάρκεια των δικών σας δραστηριοτήτων;
Προσαρμογές	• **Περιορισμένος χώρος:** Χρησιμοποιήστε την «μετάδοση σε κύκλο», κινήσεις ενώ κάθεστε ή κινήσεις επί τόπου. • **Περιορισμένη κινητικότητα:** Χρησιμοποιήστε κύλιση, πάσα, διατάσεις ή κινήσεις του άνω μέρους του σώματος. • **Ομάδες νεότερης ηλικίας:** Αντικαταστήστε τις χειρονομίες με απλά σύμβολα ή εικόνες. • **Πολύγλωσσες ομάδες:** Δείξτε κάθε ρυθμό και χρησιμοποιήστε οπτικά σήματα. • **Ιδιωτικές απαντήσεις:** Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να δείξουν μια κάρτα ή να κάνουν μια χειρονομία κοντά στο σώμα τους. • **Μεγάλες ομάδες:** Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρότερες ομάδες με ξεχωριστές ενδείξεις. • **Μικτές απαντήσεις:** Προσφέρετε δύο εκδοχές της ίδιας άσκησης αντί να επιλέξετε ένα ρυθμό για όλους.

Κάρτα δραστηριότητας 2	Περιεχόμενο
Τίτλος δραστηριότητας	**Παίξτε, Επαναφέρετε, Παίξτε ξανά**
Σκοπός	Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να βιώσουν τρεις σύντομες στρατηγικές ρύθμισης κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας Roundnet, ποδοσφαίρου ή μπάσκετ και να αναγνωρίσουν πώς αυτές οι στρατηγικές μπορούν να ενισχύσουν την ενέργεια, την ένταση και τη συγκέντρωση.
Σύνδεσμος ενότητας	Ενότητα 4 – Συναισθηματική ρύθμιση, διαχείριση του στρες και αναστοχασμός μέσω του αθλητισμού **Εστίαση στις ικανότητες:** Διευκόλυνση ρουτινών ρύθμισης και ηρεμίας με βάση την κίνηση
Ομάδα-στόχος και ηλικία	Εργαζόμενοι με νέους, προπονητές, επαγγελματίες του αθλητισμού, εκπαιδευτές, εκπαιδευτικοί και εθελοντές ηλικίας 16 ετών και άνω
Διάρκεια	30–35 λεπτά
Υλικά	Εξοπλισμός για Roundnet, ποδόσφαιρο ή μπάσκετ· κώνους· φανέλες, όπου απαιτείται
Οδηγίες	**Βήμα 1 – Επιλέξτε και προετοιμάστε τη σπορ δραστηριότητα (5 λεπτά)** Επιλέξτε μία από τις παρακάτω:

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Κάρτα δραστηριότητας 2	Περιεχόμενο

Άθλημα	Δραστηριότητα
Roundnet	Παίξτε ένα σύντομο παιχνίδι 2 εναντίον 2 ή μια συνεργατική πρόκληση ράλι.
Ποδόσφαιρο	Παίξτε ένα παιχνίδι 3 εναντίον 3 ή 4 εναντίον 4 σε μικρό γήπεδο ή μια πρόκληση κατοχής της μπάλας.
Μπάσκετ	Παίξτε ένα παιχνίδι 3 εναντίον 3 στο μισό γήπεδο ή μια ομαδική πρόκληση πάσας και σκοραρίσματος.

Δημιουργήστε επιπλέον μικρές ομάδες όπου χρειάζεται, ώστε όλοι να παραμένουν ενεργά εμπλεκόμενοι. Κρατήστε κάθε γύρο σύντομο και αποφύγετε τον αποκλεισμό.

Βήμα 2 – Εξηγήστε τη δραστηριότητα (3 λεπτά)
Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι θα παίξουν αρκετούς σύντομους γύρους και θα δοκιμάσουν μια διαφορετική στρατηγική επαναφοράς μεταξύ κάθε γύρου. Μετά από κάθε επαναφορά, θα επιστρέφουν στο ίδιο παιχνίδι και θα παρατηρούν τυχόν αλλαγές στην ενέργειά τους, την ένταση του σώματός τους, τη συγκέντρωσή τους ή τη συμμετοχή τους. Διευκρινίστε ότι:

- δεν υπάρχει μία μοναδική στρατηγική που να λειτουργεί για όλους
- οι συμμετέχοντες δεν χρειάζεται να μοιραστούν προσωπικές πληροφορίες
- μπορούν να προσαρμόσουν ή να παραλείψουν οποιοδήποτε μέρος μιας ρουτίνας επαναφοράς

Βήμα 3 – Παίξτε τον πρώτο γύρο (4 λεπτά)
Πραγματοποιήστε την επιλεγμένη δραστηριότητα Roundnet, ποδοσφαίρου ή μπάσκετ. Στο τέλος του γύρου, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν την ενέργειά τους, την αναπνοή τους, τυχόν ένταση στο σώμα τους και πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι να συγκεντρωθούν. Δεν χρειάζεται να μοιραστούν τις απαντήσεις τους.

Βήμα 4 – Χρησιμοποιήστε την Επαναφορά 1: Ήπια Κίνηση (2 λεπτά)
Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κινούνται αργά γύρω από τον χώρο του παιχνιδιού. Καθοδηγήστε τους ώστε:

- να περπατούν αντί να σταματούν απότομα
- να κουνήσουν τα χέρια και τα πόδια τους
- χαλαρώσουν τους ώμους τους
- να κάνουν απαλές διατάσεις, αν νιώθουν άνετα
- να μειώσουν σταδιακά το ρυθμό τους.

Οι συμμετέχοντες μπορούν να συνεχίσουν να κρατούν ή να κινούνται με τη μπάλα σε πιο αργό ρυθμό. Επαναλάβετε τη σπορ δραστηριότητα για 3 λεπτά.
Πριν συνεχίσετε, ρωτήστε τους συμμετέχοντες αν παρατήρησαν κάποια αλλαγή στην ενέργειά τους, στην ένταση ή στη συγκέντρωσή τους. Οι συμμετέχοντες μπορούν να απαντήσουν ιδιωτικά ή με ένα απλό σήμα με το χέρι.

Βήμα 5 – Χρησιμοποιήστε την Επαναφορά 2: Σταθερός ρυθμός (2 λεπτά)

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Κάρτα δραστηριότητας 2	Περιεχόμενο
	Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να εκτελέσουν μια αργή και σταθερή επαναλαμβανόμενη κίνηση. Χρησιμοποιήστε μια επιλογή κατάλληλη για το επιλεγμένο άθλημα: • **Roundnet:** αργά πλαϊνά βήματα ενώ πετάτε απαλά τη μπάλα από το ένα χέρι στο άλλο • **Ποδόσφαιρο:** αργά χτυπήματα με τα δάχτυλα των ποδιών ή ελεγχόμενες επαφές με τη μπάλα • **Μπάσκετ:** αργό, ελεγχόμενο ντρίμπλινγκ • **Εναλλακτική επιλογή:** σταθερά βήματα, κτυπήματα με τα δάχτυλα ή παλαμάκια χωρίς εξοπλισμό. Επιβραδύνετε σταδιακά τον ρυθμό και στη συνέχεια σταματήστε. Επαναλάβετε την αθλητική δραστηριότητα για 3 λεπτά. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν αν ο ρυθμός επηρέασε το βήμα, τον συντονισμό ή τη συγκέντρωσή τους. **Βήμα 6 – Χρησιμοποιήστε την Επαναφορά 3: Συγκέντρωση (2 λεπτά)** Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να σταθούν όρθιοι, να καθίσουν ή να περπατήσουν αργά. Καθοδηγήστε τους ώστε: 1. να παρατηρήσουν τα πόδια τους να αγγίζουν το πάτωμα 2. να κοιτάξουν τρία πράγματα στον χώρο του παιχνιδιού 3. να παρατηρήσουν την αναπνοή τους χωρίς να την αλλάξουν Επαναλάβετε την αθλητική δραστηριότητα για 3 λεπτά.
Ερωτήσεις ανασκόπησης	• Τι παρατηρήσατε όταν επιστρέψατε στο παιχνίδι μετά από κάθε επαναφορά; • Ποια επαναφορά επηρέασε περισσότερο την ενέργειά σας, την έντασή σας ή τη συγκέντρωσή σας; • Γιατί οι διαφορετικοί συμμετέχοντες μπορεί να χρειάζονται διαφορετικές στρατηγικές επαναφοράς; • Σε ποιο σημείο μιας προπόνησης Roundnet, ποδοσφαίρου ή μπάσκετ θα μπορούσε να είναι χρήσιμη μια επαναφορά; • Πώς θα μπορούσατε να προσφέρετε μια επαναφορά χωρίς να αναγκάσετε όλους να χρησιμοποιήσουν την ίδια μέθοδο;
Προσαρμογές	• **Αρχάριοι:** Χρησιμοποιήστε συνεργατικές ανταλλαγές, ασκήσεις πάσας ή ασκήσεις κατοχής της μπάλας αντί για πλήρες παιχνίδι. • **Περιορισμένος χώρος:** Χρησιμοποιήστε δραστηριότητες ελέγχου της μπάλας, πάσας ή στόχευσης σε μικρές ομάδες. • **Περιορισμένη κινητικότητα:** Προσαρμόστε το παιχνίδι σε πάσες από καθιστή θέση, κύλιση της μπάλας, ρίψεις προς στόχο ή κινήσεις του άνω μέρους του σώματος. • **Μεγάλες ομάδες:** Δημιουργήστε διάφορα μικρά παιχνίδια και πραγματοποιήστε τις επαναφορές με όλες τις ομάδες ταυτόχρονα.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Κάρτα δραστηριότητας 2	Περιεχόμενο
	• **Συμμετέχοντες που δεν τους αρέσει η ακινησία:** Επιτρέψτε το αργό περπάτημα κατά τη διάρκεια της Επαναφοράς Εστίασης. • **Συμμετέχοντες που δεν επιθυμούν να χρησιμοποιήσουν εξοπλισμό κατά τη διάρκεια της επαναφοράς:** Προτείνετε περπάτημα, διατάσεις, ελαφρύ χτύπημα με τα δάχτυλα ή κάποια άλλη απλή κίνηση. • **Περιορισμένος χρόνος:** Χρησιμοποιήστε δύο στρατηγικές επαναφοράς αντί για τρεις.

Κάρτα δραστηριότητας 3	Περιεχόμενο
Τίτλος δραστηριότητας	**Ξαναζήστε τη στιγμή**
Σκοπός	Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εξασκηθούν στη χρήση της καθοδηγούμενης αναστοχαστικής σκέψης μετά από μια δραστηριότητα Roundnet, ποδοσφαίρου ή μπάσκετ και να συνδέσουν όσα συνέβησαν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού με συναισθήματα, σωματικά σήματα, αντιδράσεις και πρακτική μάθηση.
Σύνδεσμος ενότητας	Ενότητα 4 – Ρύθμιση συναισθημάτων, διαχείριση άγχους και αναστοχασμός μέσω του αθλητισμού **Εστίαση στις ικανότητες:** Χρήση της καθοδηγούμενης αναστοχαστικής σκέψης για την υποστήριξη της συναισθηματικής μάθησης και της δημιουργίας νοήματος
Ομάδα-στόχος και ηλικία	Εργαζόμενοι με νέους, προπονητές, επαγγελματίες του αθλητισμού, εκπαιδευτές, εκπαιδευτικοί και εθελοντές ηλικίας 16 ετών και άνω
Διάρκεια	35–40 λεπτά
Υλικά	Εξοπλισμός για Roundnet, ποδόσφαιρο ή μπάσκετ· κώνους· τέσσερις πινακίδες ή κάρτες με τις λέξεις: **ΕΜΠΕΙΡΙΑ**, **ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ**, **ΜΑΘΗΣΗ**, ΜΕΤΑΦΟΡΑ· χαρτί και στυλό, αν υπάρχουν
Οδηγίες	**Βήμα 1 – Προετοιμάστε την αθλητική δραστηριότητα** **5 λεπτά** Επιλέξτε μία από τις παρακάτω δραστηριότητες:

Άθλημα	Δραστηριότητα
Roundnet	Παίξτε ένα σύντομο παιχνίδι 2 εναντίον 2 ή μια συνεργατική πρόκληση ράλι.
Ποδόσφαιρο	Παίξτε ένα παιχνίδι 3 εναντίον 3 ή 4 εναντίον 4 σε μικρό γήπεδο ή μια πρόκληση κατοχής της μπάλας.
Μπάσκετ	Παίξτε ένα παιχνίδι 3 εναντίον 3 στο μισό γήπεδο ή μια ομαδική πρόκληση πάσας και σκοραρίσματος.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Κάρτα δραστηριότητας 3	Περιεχόμενο
	Τοποθετήστε τις τέσσερις πινακίδες αναστοχασμού σε σημείο όπου όλοι μπορούν να τις δουν. Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι θα παίξουν έναν σύντομο γύρο και στη συνέχεια θα αναστοχαστούν πάνω σε μια στιγμή από τη δραστηριότητα. Θα σκεφτούν τι συνέβη, τι παρατήρησαν, τι έμαθαν και πού θα μπορούσαν να εφαρμόσουν ξανά αυτή τη γνώση. Δεν χρειάζεται να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες και μπορούν να παραλείψουν οποιαδήποτε ερώτηση. **Βήμα 2 – Παίξτε τον πρώτο γύρο (5 λεπτά)** Πραγματοποιήστε την επιλεγμένη δραστηριότητα. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν και να θυμηθούν μια στιγμή που επηρέασε την ενέργειά τους, τα συναισθήματά τους ή τη συγκέντρωσή τους, όπως το να κάνουν ένα λάθος, να νιώσουν πίεση ή να λάβουν υποστήριξη από έναν συμπαίκτη. Αφήστε τη δραστηριότητα να συνεχιστεί και συζητήστε αυτές τις στιγμές μετά τον γύρο. **Βήμα 3 – Επιλογή μιας στιγμής (3 λεπτά)** Διακόψτε τη δραστηριότητα και δώστε στους συμμετέχοντες λίγο χρόνο για να σκεφτούν ήσυχα. Ζητήστε τους να επιλέξουν μια στιγμή από το παιχνίδι που επηρέασε το πώς ένιωσαν, τη συγκέντρωσή τους ή την αντίδρασή τους. Δεν χρειάζεται να τη μοιραστούν με ολόκληρη την ομάδα. **Βήμα 4 – Καθοδηγήστε την ανασκόπηση σε τέσσερα μέρη (8 λεπτά)** Προχωρήστε στα τέσσερα στάδια αναστοχασμού ένα προς ένα, χρησιμοποιώντας την τεχνική **«ΕΜΠΕΙΡΙΑ → ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ → ΜΑΘΗΣΗ → ΜΕΤΑΦΟΡΑ»** από την ενότητα 4.4 «Αναστοχασμός και δημιουργία νοήματος μέσω του αθλητισμού». **Βήμα 5 – Επιλέξτε μία δράση για την επανάληψη (2 λεπτά)** Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να επιλέξει μία ενέργεια που θα δοκιμάσει στον επόμενο γύρο. Παραδείγματα περιλαμβάνουν: • να επιβραδύνει το ρυθμό του μετά από ένα λάθος • να επικοινωνεί πιο ξεκάθαρα • να κάνετε μια σύντομη επαναφορά • να ζητήσετε ή να προσφέρετε υποστήριξη. **Βήμα 6 – Επαναλάβετε τη δραστηριότητα (5 λεπτά)** Εκτελέστε ξανά την ίδια δραστηριότητα με το Roundnet, το ποδόσφαιρο ή το μπάσκετ. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δοκιμάσουν τη δράση που επέλεξαν και να παρατηρήσουν αν επηρεάζει την εμπειρία τους. Διατηρήστε τους κανόνες και το επίπεδο δυσκολίας παρόμοια με τον πρώτο γύρο, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να συγκρίνουν τις δύο εμπειρίες. **Βήμα 7 – Εξάσκηση στη διεξαγωγή μιας σύντομης ανασκόπησης (7 λεπτά)** Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες. Ζητήστε από κάθε ομάδα να προετοιμάσει τέσσερις σύντομες ερωτήσεις χρησιμοποιώντας την τεχνική **«ΕΜΠΕΙΡΙΑ → ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ → ΜΑΘΗΣΗ → ΜΕΤΑΦΟΡΑ»**. Ένας συμμετέχων διευθύνει μια ανασκόπηση διάρκειας τριών λεπτών με την ομάδα.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Κάρτα δραστηριότητας 3	Περιεχόμενο
Ερωτήσεις ανασκόπησης	• Τι σας βοήθησε να περάσετε από την περιγραφή του παιχνιδιού στον εντοπισμό των μαθημάτων που αποκομίσατε; • Ποια ερώτηση αναστοχασμού ήταν η πιο εύκολη ή η πιο δύσκολη να απαντήσετε; • Η επιλογή μιας δράσης επηρέασε τον δεύτερο γύρο; • Πώς μπορεί η ανασκόπηση να παραμείνει ουσιαστική χωρίς να απαιτείται προσωπική αποκάλυψη; • Πώς θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη διαδικασία τεσσάρων σταδίων στο δικό σας άθλημα ή στις δραστηριότητες νεολαίας;
Προσαρμογές	• **Ομάδες νεότερης ηλικίας:** Χρησιμοποιήστε τέσσερις απλούστερες ερωτήσεις: *Τι συνέβη; Τι νιώσατε ή παρατηρήσατε; Τι σας βοήθησε; Τι θα δοκιμάσετε την επόμενη φορά;* • **Συμμετέχοντες που δεν θέλουν να μιλήσουν:** Επιτρέψτε το γράψιμο, το σχέδιο, την επιλογή μιας κάρτας ή τον σιωπηλό αναστοχασμό. • **Περιορισμένος χρόνος:** Χρησιμοποιήστε έναν ομαδικό αναστοχασμό μετά τον πρώτο γύρο και παραλείψτε την άσκηση διευκόλυνσης. • **Μεγάλες ομάδες:** Κάντε αναστοχασμό σε ζεύγη ή μικρές ομάδες πριν ακούσετε δύο ή τρία παραδείγματα. • **Ομάδες με χαμηλό επίπεδο αλφαβητισμού ή πολύγλωσσες ομάδες:** Χρησιμοποιήστε σύμβολα, επιδείξεις και σύντομες προφορικές υποδείξεις. • **Ευαίσθητες ομάδες:** Διατηρήστε τις ερωτήσεις συνδεδεμένες με τη δραστηριότητα και μην ζητάτε παραδείγματα από την προσωπική ζωή των συμμετεχόντων. • **Διεξαγωγή διαδικτυακά ή στην τάξη:** Χρησιμοποιήστε ένα σύντομο βίντεο, ένα σενάριο ή μια φανταστική αθλητική κατάσταση αντί για ζωντανό αγώνα.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Ενότητα 5. Ανίχνευση δυσφορίας, υποστηρικτική ανταπόκριση και παροχή κατευθύνσεων

Σύνοψη ενότητας

Τομέας	Πρόχειρες οδηγίες
Σκοπός της ενότητας	Αυτή η ενότητα υποστηρίζει τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, τους προπονητές, τους εκπαιδευτικούς και τους συντονιστές, ώστε να ανταποκρίνονται με ασφάλεια και κατάλληλα όταν παρατηρούν σημάδια δυσφορίας στους νέους. Εστιάζει στην αναγνώριση των προειδοποιητικών σημείων, στη χρήση υποστηρικτικής επικοινωνίας, στην κατανόηση των επαγγελματικών ορίων και στη γνώση του πότε πρέπει να αναζητηθεί επιπλέον υποστήριξη. Η ενότητα παρέχει ένα σαφές και πρακτικό πλαίσιο δράσης, βοηθώντας τους επαγγελματίες να ανταποκρίνονται με αυτοπεποίθηση χωρίς να αναλαμβάνουν κλινικό ή θεραπευτικό ρόλο.
Εστίαση στις ικανότητες	• Αναγνώριση ενδείξεων που ενδέχεται να απαιτούν προσοχή • Ανταπόκριση με ήρεμο, υποστηρικτικό και χωρίς επικρίσεις τρόπο • Κατανόηση των ορίων του ρόλου του συντονιστή • Γνώση του πότε πρέπει να ζητηθεί υποστήριξη ή να γίνει παραπομπή
Κύριοι αποδέκτες	Επαγγελματίες που εργάζονται με νέους, προπονητές, επαγγελματίες του αθλητισμού, εκπαιδευτές, εκπαιδευτικοί, εθελοντές και συντονιστές που εργάζονται με νέους σε αθλητικά και μη τυπικά εκπαιδευτικά περιβάλλοντα
Βασικά περιβάλλοντα υλοποίησης	Κέντρα νεότητας, αθλητικοί σύλλογοι, σχολεία, προγράμματα μη τυπικής εκπαίδευσης, κοινοτικά περιβάλλοντα, εκπαιδευτικά σεμινάρια, κατασκηνώσεις και ομαδικές δραστηριότητες για νέους
Προτεινόμενες μέθοδοι και εργαλεία	Μάθηση με βάση τον αθλητισμό, καθοδηγούμενη αναστοχαστική σκέψη, συζήτηση σε μικρές ομάδες, παιχνίδι ρόλων, μάθηση με βάση σενάρια, ασκήσεις λήψης αποφάσεων, εργαλεία χαρτογράφησης της προστασίας των νέων και συντονισμένη ανασκόπηση

Μαθησιακοί στόχοι

Μέχρι το τέλος αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να:

- **Να περιγράφουν** βασικά προειδοποιητικά σημάδια που μπορεί να υποδηλώνουν ότι ένας νέος χρειάζεται υποστήριξη
- **Να εξηγούν** τι μπορούν και τι δεν μπορούν να κάνουν οι συντονιστές σε αυτές τις καταστάσεις
- **Να εντοπίζουν** σημάδια δυσφορίας στη συμπεριφορά, τη συμμετοχή ή την αλληλεπίδραση
- **Να ανταποκρίνονται** με ηρεμία και υποστηρικτικό τρόπο, χρησιμοποιώντας απλή γλώσσα
- **Να αναγνωρίζουν** πότε μια κατάσταση πρέπει να κοινοποιηθεί σε άλλους ή να παραπεμφθεί
- **Να επιδεικνύετε** μια υποστηρικτική, υπεύθυνη και χωρίς επικρίσεις προσέγγιση όταν απαντάτε στους νέους

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Θεωρητική εισαγωγή

Οι εργαζόμενοι με νέους, οι προπονητές και οι συντονιστές βρίσκονται συχνά σε τακτική επαφή με τους νέους. Αυτό σημαίνει ότι βρίσκονται σε θέση να παρατηρήσουν πότε κάτι αλλάζει στη συμπεριφορά, τη συμμετοχή ή την αλληλεπίδραση.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), οι ενήλικες που αλληλεπιδρούν τακτικά με νέους μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην έγκαιρη αναγνώριση προβλημάτων και στη διευκόλυνση της πρόσβασης σε βοήθεια όταν χρειάζεται.

Στην πράξη, τα προβλήματα σπάνια εμφανίζονται ως σαφείς ή επείγουσες καταστάσεις. Τις περισσότερες φορές, εμφανίζονται ως:

- μικρές αλλαγές στη συμπεριφορά
- απόσυρση ή μειωμένη συμμετοχή
- έντονες αντιδράσεις στην πίεση ή στην κριτική
- επαναλαμβανόμενα μοτίβα που δίνουν την αίσθηση ότι «κάτι δεν πάει καλά»

Αυτό συχνά δημιουργεί μια κοινή αίσθηση στους συντονιστές: *«Κάτι δεν πάει καλά, αλλά δεν είμαι σίγουρος τι είναι».*

Αυτή η αβεβαιότητα είναι φυσιολογική.

Τι σημαίνει αυτό για εσάς: Δεν αναμένεται από εσάς να είστε επαγγελματίας ψυχικής υγείας. Ο ρόλος σας είναι να παρατηρείτε τα σημάδια, να αντιδράτε με ασφάλεια και να ζητάτε υποστήριξη όταν χρειάζεται.

5.1 Τι μπορεί να αποτελεί προειδοποιητικό σημάδι;

Μια προειδοποιητική ένδειξη δεν είναι διάγνωση. Είναι κάτι που παρατηρεί ένας συντονιστής και που μπορεί να υποδηλώνει ότι ένας νέος χρειάζεται προσοχή, υποστήριξη, προσαρμογή ή παρακολούθηση. Στον αθλητισμό και στα περιβάλλοντα νεολαίας, οι προειδοποιητικές ενδείξεις μπορεί να εκδηλωθούν μέσω της συμπεριφοράς, των συναισθημάτων, της συμμετοχής, της επικοινωνίας ή των αντιδράσεων στην πίεση.

Περιοχή που πρέπει να παρατηρηθεί	Πιθανά προειδοποιητικά σημάδια σε αθλητικά περιβάλλοντα
Συμμετοχή	Σταματά να συμμετέχει στις δραστηριότητες, συχνά μένει εκτός, αποφεύγει τη μπάλα, αρνείται να συμμετάσχει, φεύγει ξαφνικά ή απουσιάζει από τις προπονήσεις πιο συχνά από το συνηθισμένο.
Ενέργεια και διάθεση	Φαίνεται ασυνήθιστα κουρασμένος, ατονικός, ευσυγκίνητος, ευερέθιστος, ανήσυχος, καταβεβλημένος ή «δεν είναι ο εαυτός του».
Επικοινωνία	Γίνεται πολύ σιωπηλός, σταματά να απαντά, κάνει αστεία για να αποφύγει την προσοχή, αντιδρά απότομα ή λέει πολύ αρνητικά πράγματα για τον εαυτό του.
Κοινωνικές σχέσεις	Απομονώνεται, αποφεύγει τους συντρόφους του, αποκλείεται επανειλημμένα, φαίνεται απομονωμένος, έχει συγκρούσεις με τους συνομηλίκους του ή δεν συνδέεται πλέον με την ομάδα.
Αντίδραση στην πίεση	Πανικοβάλλεται μετά από λάθη, γίνεται επιθετικό, υπερβολικά ανταγωνιστικό, τα παρατάει γρήγορα, παραλύει ή αναστατώνεται πολύ μετά από κριτική.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Φροντίδα για τον εαυτό ή την ασφάλεια	Φαίνεται να μην αισθάνεται καλά, είναι αποπροσανατολισμένος, βρίσκεται υπό την επήρεια ουσιών, παρουσιάζει σημάδια τραυματισμού ή συμπεριφέρεται με τρόπους που ενδέχεται να θέσουν σε κίνδυνο τον εαυτό του ή τους άλλους.
Ανησυχητικά σχόλια	Λέει πράγματα όπως «τίποτα δεν έχει σημασία», «δεν μπορώ να το κάνω πια», «κανείς δεν νοιάζεται» ή «δεν θέλω να είμαι εδώ».

Στην πράξη: Μην σκέφτεστε: «Αυτός ο νέος είναι δύσκολος». Σκεφτείτε: «Κάτι μπορεί να δυσκολεύει τη συμμετοχή του σήμερα».

Ένα μόνο σημάδι δεν σημαίνει πάντα ότι υπάρχει σοβαρός λόγος ανησυχίας. Η αναγνώριση της δυσφορίας περιλαμβάνει την εστίαση σε τρεις βασικές πτυχές:

- **Αλλαγή →** Διαφέρει αυτό από τη συνήθη συμπεριφορά του νεαρού;
- **Επανάληψη →** Συμβαίνει περισσότερες από μία φορές;
- **Επίδραση →** Επηρεάζει τη συμμετοχή, τις σχέσεις, την εμπλοκή ή την ασφάλεια;

Τι σημαίνει αυτό για εσάς: Εστιάστε στα **μοτίβα** και στις **αλλαγές**, όχι σε μεμονωμένες συμπεριφορές.

Το εργαλείο CHANGE μπορεί να βοηθήσει τους συντονιστές να αποφασίσουν αν μια κατάσταση απαιτεί περισσότερη προσοχή, παρακολούθηση ή μέτρα προστασίας.

Γράμμα	Γράμμα Σημασία	Κατευθυντήρια ερώτηση
C	αλλαγή	Διαφέρει αυτό από τον τρόπο με τον οποίο συμπεριφέρεται συνήθως ο νέος;
H	συμβαίνει ξανά	Έχει συμβεί αυτό περισσότερες από μία φορές;
A	επηρεάζει τη συμμετοχή	Επηρεάζει τη συμμετοχή, την αλληλεπίδραση ή την ασφάλεια;
N	Παρατηρήστε το πλαίσιο	Υπάρχει πίεση, σύγκρουση, αποκλεισμός ή κάποιο ερέθισμα;
G	εντείνεται	Γίνεται πιο έντονο ή πιο συχνό;
E	έκτακτη ανάγκη ή ασφάλεια	Υπάρχει κίνδυνος βλάβης ή άμεση ανησυχία;

Στην πράξη: Δεν αποφασίζετε εσείς ποιο είναι το πρόβλημα. Αποφασίζετε αν η κατάσταση απαιτεί προσοχή, παρακολούθηση ή δράση.

5.2 Ανταπόκριση με υποστήριξη (μη κλινική προσέγγιση)

Όταν προκύπτει ένα πρόβλημα, η αντίδραση του συντονιστή μπορεί να επηρεάσει το αν ένας νέος θα αισθανθεί πιο ασφαλής ή αν θα κλείσει στον εαυτό του. Μια υποστηρικτική αντίδραση δεν χρειάζεται να είναι κλινική ή περίπλοκη.

Η προσέγγιση της Ψυχολογικής Πρώτης Βοήθειας του ΠΟΥ δείχνει ότι οι μη ειδικοί μπορούν να προσφέρουν χρήσιμη υποστήριξη μέσω ήρεμων, σεβαστών και πρακτικών απαντήσεων (Ψυχολογική Πρώτη Βοήθεια του ΠΟΥ).

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Στο πλαίσιο του αθλητισμού και της εργασίας με νέους, αυτό μπορεί να συνοψιστεί ως εξής:

ΠΑΡΑΤΉΡΗΣΗ → ΑΚΡΌΑΣΗ → ΥΠΟΣΤΉΡΙΞΗ → ΣΥΝΔΕΣΗ

Βήμα	Τι σημαίνει στην πράξη
ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΤΕ	Παρατηρήστε τη συμπεριφορά, τη συμμετοχή, την ασφάλεια, τη δυναμική της ομάδας και τα σημάδια ότι κάτι μπορεί να μην πάει καλά.
ΑΚΟΥΣΤΕ	Επικοινωνήστε με ηρεμία, ακούστε χωρίς να κρίνετε και μην πιέζετε τον νεαρό να εξηγήσει τα πάντα.
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΤΕ	Μειώστε την πίεση, προστατέψτε την αξιοπρέπεια, προσαρμόστε τη δραστηριότητα και βοηθήστε τον νεαρό να νιώσει πιο ασφαλής.
ΣΥΝΔΕΣΗ	Εμπλέξτε το κατάλληλο άτομο ή την κατάλληλη υπηρεσία όταν το πρόβλημα είναι επαναλαμβανόμενο, σοβαρό, επικίνδυνο ή εκτός του πεδίου αρμοδιοτήτων σας.

Παραδείγματα σε αθλητικά περιβάλλοντα

Κατάσταση	Πρώτη ενέργεια υποστήριξης
Ένας νέος απομακρύνεται μετά από ένα λάθος	Αποφύγετε να τον επιπλήξετε δημόσια. Δώστε του χώρο και, στη συνέχεια, ρωτήστε τον ήρεμα πότε είναι κατάλληλο.
Ένας νέος αποκλείεται επανειλημμένα	Προσαρμόστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε όλοι να έχουν κάποιο ρόλο και παρακολουθήστε τη δυναμική της ομάδας.
Ένας νέος κάνει μια ανησυχητική παρατήρηση	Διατηρήστε την ψυχραιμία σας, μην υποσχεθείτε εχεμύθεια και ακολουθήστε τις διαδικασίες προστασίας ή υποστήριξης.

5.3 Επικοινωνία που προσφέρει υποστήριξη

Οι υποστηρικτικές απαντήσεις δεν χρειάζεται να είναι περίπλοκες. Ο στόχος είναι να βοηθήσετε τον νεαρό να αισθανθεί σεβασμό, ασφάλεια και υποστήριξη, χωρίς να νιώθει ότι κρίνεται ή ότι δέχεται πίεση. Μια ήρεμη, απλή και σεβαστή προσέγγιση μπορεί να συμβάλει στη μείωση της πίεσης και στη διατήρηση μιας ανοιχτής επικοινωνίας.

Παραδείγματα υποστηρικτικής επικοινωνίας περιλαμβάνουν:

- «Παρατήρησα ότι απομακρύνθηκες. Είσαι εντάξει να συνεχίσουμε ή προτιμάς ένα μικρό διάλειμμα;»
- «Αυτό φαινόταν δύσκολο. Ας κάνουμε μια μικρή παύση.»
- «Δεν χρειάζεται να εξηγήσεις τα πάντα τώρα. Είμαι εδώ αν θέλεις να μιλήσεις.»
- «Φαίνεται ότι κάτι δυσκολεύει τη συμμετοχή σου σήμερα.»
- «Θα σεβαστώ την ιδιωτικότητά σου, αλλά αν ανησυχώ για την ασφάλειά σου, ίσως χρειαστεί να ενημερώσω κάποιον που μπορεί να βοηθήσει.»

Τι σημαίνει αυτό για εσάς: Δεν χρειάζεται να επιλύσετε την κατάσταση. Μια ήρεμη, σεβαστή και χωρίς επικρίσεις αντίδραση αποτελεί ήδη μια μορφή υποστήριξης.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

5.4 Κατανόηση των ορίων του ρόλου

Οι συντονιστές μπορούν να διαδραματίσουν έναν σημαντικό υποστηρικτικό ρόλο, αλλά δεν είναι επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Δεν αναμένεται από τους συντονιστές να διαγνώσουν ή να παρέχουν θεραπεία. Τα σαφή όρια ρόλων προστατεύουν τόσο τον νεαρό όσο και τον συντονιστή.

Οι συντονιστές μπορούν:	Οι συντονιστές δεν πρέπει:
• να παρατηρούν αλλαγές • να επικοινωνούν • να ακούν • να μοιράζονται τις ανησυχίες τους με τον κατάλληλο τρόπο	• να διαγιγνώσκουν • να διερευνήσετε • να διαχειρίζεστε σοβαρές καταστάσεις μόνοι σας • υπόσχεστε εχεμύθεια όταν η ασφάλεια ενδέχεται να κινδυνεύει

Τι σημαίνει αυτό για εσάς: Μπορείτε να είστε ένας σημαντικός ενήλικας που προσφέρει υποστήριξη, αλλά αποτελείτε μέρος ενός ευρύτερου συστήματος υποστήριξης. Ο ρόλος σας είναι να **αντιδράτε με ασφάλεια** και **να εμπλέκετε άλλους όταν χρειάζεται**.

5.5 Πώς να γνωρίζετε πότε να αναζητήσετε υποστήριξη, να κατευθύνετε ή να παραπέμψετε

Μερικές φορές μια κατάσταση μπορεί να αντιμετωπιστεί εντός της δραστηριότητας. Άλλες φορές, μπορεί να χρειαστεί πρόσθετη υποστήριξη ή μέτρα προστασίας. Στην πράξη, αυτό συχνά σημαίνει να γνωρίζετε:

- σε ποιον να απευθυνθείτε
- ποια διαδικασία να ακολουθήσετε
- πότε απαιτείται πρόσθετη υποστήριξη.

Ο συντονιστής θα πρέπει να εμπλέξει την κατάλληλη υποστήριξη αντί να διαχειρίζεται την κατάσταση μόνος του.

Κατάσταση	Επόμενο βήμα
Δεν είστε σίγουροι τι να κάνετε	Μιλήστε στον υπεύθυνο για θέματα προστασίας, στον προϊστάμενό σας ή σε αρμόδιο μέλος του προσωπικού.
Το πρόβλημα επαναλαμβάνεται ή επιδεινώνεται	Μοιραστείτε τις παρατηρήσεις σας βάσει των γεγονότων, σύμφωνα με τη διαδικασία του οργανισμού
Ο νέος μπορεί να χρειαστεί υποστήριξη πέρα από τη δραστηριότητα	Βοηθήστε τον/την να έρθει σε επαφή με το κατάλληλο άτομο ή την κατάλληλη υπηρεσία υποστήριξης
Ο νεαρός μοιράζεται κάτι που σχετίζεται με βλάβη, κακοποίηση, αυτοτραυματισμό ή αίσθημα ανασφάλειας	Διατηρήστε την ψυχραιμία σας, ακούστε τον και ακολουθήστε αμέσως τις διαδικασίες προστασίας
Υπάρχει άμεσος κίνδυνος	Ακολουθήστε τις διαδικασίες έκτακτης ανάγκης και ζητήστε επείγουσα υποστήριξη

Όταν εκφράζουν μια ανησυχία, οι συντονιστές πρέπει:

- να χρησιμοποιούν γλώσσα βασισμένη σε γεγονότα: τι είδαν, άκουσαν ή ειπώθηκε·
- να αποφεύγουν να διατυπώνουν διαγνώσεις ή ερμηνείες·
- να μοιράζονται πληροφορίες μόνο με το κατάλληλο πρόσωπο ή υπηρεσία·

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

- να σέβονται την ιδιωτικότητα, εκτός αν διακυβεύεται η ασφάλεια·
- να ακολουθούν τη συμφωνημένη διαδικασία αντί να ενεργούν μόνοι τους.

5.6 Τοπική καθοδήγηση και διαδρομές προστασίας

Οι οδηγίες της UNICEF είναι ιδιαίτερα σαφείς ως προς το ότι τα προγράμματα δεν πρέπει να υλοποιούνται χωρίς διαδρομές παραπομπής/αναφοράς και έναν ενημερωμένο χάρτη υπηρεσιών.

Κάθε οργανισμός πρέπει να προσαρμόσει αυτό το κεφάλαιο στο δικό του τοπικό πλαίσιο και στις διαδικασίες προστασίας. Οι συντονιστές πρέπει να γνωρίζουν πού υπάρχει διαθέσιμη υποστήριξη πριν προκύψει κάποιο σοβαρό πρόβλημα.

Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει:

- επαφές για θέματα προστασίας·
- εσωτερικές διαδικασίες αναφοράς·
- τοπικές υπηρεσίες για νέους ή ψυχικής υγείας·
- γραμμές βοήθειας ή επιλογές υποστήριξης έκτακτης ανάγκης.

Ερώτηση σχετικά με την υποστήριξη	Απάντηση
Ποιος είναι ο υπεύθυνος επικοινωνίας για θέματα προστασίας;	
Σε ποιον πρέπει να απευθύνονται οι συντονιστές σε περίπτωση αμφιβολίας;	
Ποια εσωτερική διαδικασία αναφοράς πρέπει να ακολουθείται;	
Ποιες τοπικές υπηρεσίες υποστήριξης νέων είναι διαθέσιμες;	
Ποιες υπηρεσίες ψυχικής υγείας ή συμβουλευτικής υπάρχουν στην περιοχή;	
Ποιες γραμμές βοήθειας ή επιλογές διαδικτυακής υποστήριξης μπορούν να κοινοποιηθούν;	
Ποια είναι η διαδικασία έκτακτης ανάγκης εάν κάποιος βρίσκεται σε κίνδυνο;	

Η δημιουργία ασφαλών αθλητικών και νεανικών περιβαλλόντων είναι μια κοινή ευθύνη. Οι συντονιστές δεν χρειάζεται να έχουν όλες τις απαντήσεις, αλλά πρέπει να γνωρίζουν πώς να εντοπίζουν προβλήματα, να ανταποκρίνονται με υποστηρικτικό τρόπο και να συνδέουν τους νέους με την κατάλληλη υποστήριξη όταν χρειάζεται.

Τι σημαίνει αυτό για εσάς: Πρέπει να γνωρίζετε σε ποιον να απευθυνθείτε, τι να καταγράψετε και τι να κάνετε εάν ένας νέος ενδέχεται να βρίσκεται σε κίνδυνο.

Βασικά μηνύματα για τους επαγγελματίες

- Προσέξτε τα μοτίβα και τις αλλαγές, όχι μεμονωμένες συμπεριφορές.
- Μια ήρεμη, σεβαστή και υποστηρικτική αντίδραση μπορεί να κάνει σημαντική διαφορά.
- Οι συντονιστές υποστηρίζουν, παρατηρούν και εμπλέκουν άλλους όταν χρειάζεται — δεν διαγιγνώσκουν ούτε διαχειρίζονται σοβαρά προβλήματα μόνοι τους.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Σχέδιο μαθήματος

Πεδίο σχεδίου μαθήματος	Πρόχειρο περιεχόμενο
Τίτλος μαθήματος/δραστηριότητας	Αναγνώριση της δυσφορίας, υποστηρικτική ανταπόκριση και παραπομπή
Σύνδεσμος ενότητας	Ενότητα 5 – Ανίχνευση δυσφορίας, υποστηρικτική ανταπόκριση και παροχή κατευθύνσεων
Ομάδα-στόχος	Εργαζόμενοι με νέους, προπονητές, επαγγελματίες του αθλητισμού, εκπαιδευτές, εκπαιδευτικοί και εθελοντές ηλικίας 16 ετών και άνω.
Διάρκεια	110–120 λεπτά (Η δραστηριότητα μπορεί να συντομευθεί μειώνοντας τις εναλλαγές στη Δραστηριότητα 2 ή τον αριθμό των υποδείξεων στη Δραστηριότητα 3.)
Περιβάλλον	Εσωτερικός ή εξωτερικός αθλητικός χώρος
Μέγεθος ομάδας	12–24 συμμετέχοντες (Μπορεί να προσαρμοστεί για ομάδες 6–10 ατόμων ή μεγαλύτερες, δημιουργώντας περισσότερες υποομάδες ή παράλληλες δραστηριότητες.)
Στόχος της δραστηριότητας	Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναγνωρίζουν τα σημάδια δυσφορίας σε αθλητικά περιβάλλοντα για νέους, να ανταποκρίνονται με ηρεμία και υποστήριξη και να λαμβάνουν ασφαλείς αποφάσεις σχετικά με το πότε πρέπει να παρατηρούν, να υποστηρίζουν ή να εμπλέκουν επιπλέον υποστήριξη μέσω διαδρομών προστασίας και παραπομπής.
Μαθησιακοί στόχοι	Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να: • Να αναγνωρίζουν προειδοποιητικά σημάδια που μπορεί να υποδηλώνουν ότι ένας νέος χρειάζεται προσοχή ή υποστήριξη • Να παρατηρούν τη συμπεριφορά χωρίς να αποδίδουν ετικέτες ή να βγάζουν βιαστικά συμπεράσματα • Να ανταποκρίνονται με ηρεμία, υποστήριξη και χωρίς επικριτική στάση, χρησιμοποιώντας απλή γλώσσα • Να διακρίνουν τι εμπίπτει στο πλαίσιο των αρμοδιοτήτων τους και τι απαιτεί επιπλέον υποστήριξη • Αποφασίστε πότε πρέπει να παρατηρείτε, να υποστηρίζετε ή να εκφράζετε μια ανησυχία • Προσδιορίστε ποιον πρέπει να εμπλέξετε και ποια μέτρα πρέπει να λάβετε στο δικό σας πλαίσιο
Απαιτούμενα υλικά & Φυλλάδια	Μπάλες ή απλός αθλητικός εξοπλισμός, κώνους με πινακίδες ζωνών, πίνακα παρουσιάσεων ή λευκό πίνακα, μαρκαδόρους, κάρτες με οδηγίες συμπεριφοράς, κάρτες σεναρίων, πρότυπο χαρτογράφησης της πορείας υποστήριξης
Σημειώσεις προετοιμασίας	• Ελέγξτε εκ των προτέρων όλες τις οδηγίες της δραστηριότητας • Εκτυπώστε όλες τις κάρτες υποδείξεων και τις κάρτες σεναρίων • Προετοιμάστε 3 ζώνες (Δραστηριότητα 3): ΒΗΜΑ ΠΙΣΩ / ΒΗΜΑ ΜΕΣΑ / ΒΗΜΑ ΕΜΠΡΟΣ • Προετοιμάστε τον χώρο (ασφαλής, χωρίς αποκλεισμούς, χωρίς κινδύνους)

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

	• Ελέγξτε τις διαδικασίες προστασίας που ισχύουν για τον οργανισμό σας • Προετοιμάστε τις βασικές έννοιες: «προειδοποιητικά σημάδια», «υποστηρικτική επικοινωνία», «όρια ρόλων», «κατευθυντήριες οδηγίες» Υπενθύμιση για τον συντονιστή: Αυτή είναι μια **πρακτική και μη κλινική δραστηριότητα**. Εστιάστε στις ασφαλείς αντιδράσεις, όχι στη διάγνωση ή στη θεραπεία.
Προθέρμανση/έναρξη	**Βήμα 1 – Καλωσόρισμα και πλαίσιο (5 λεπτά)** • Παρουσιάστε τον σκοπό της δραστηριότητας • Καθορίστε τη συμφωνία και τις προσδοκίες της ομάδας **Βήμα 2 – Ελαφριά άσκηση ενεργοποίησης (5 λεπτά)** Απλή δραστηριότητα χωρίς πίεση, όπως πάσα σε κύκλο, «όνομα και πάσα» και σύντομες συνεργατικές ασκήσεις.
Κύρια δραστηριότητα 90-95 λεπτά	**Μέρος 1 – Εντοπίστε την αλλαγή: Σήματα από την άκρη του γηπέδου (30–35 λεπτά)** Διεξάγετε τη δραστηριότητα παρατήρησης για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν προειδοποιητικά σημάδια που μπορεί να απαιτούν προσοχή σε αθλητικά περιβάλλοντα. Οι συμμετέχοντες παρατηρούν μια απλή αθλητική δραστηριότητα, εντοπίζουν αλλαγές στη συμπεριφορά και τη συμμετοχή, συγκρίνουν διαφορετικούς γύρους και αναλογίζονται τι μπορεί να υποδηλώνει ότι ένας νέος χρειάζεται υποστήριξη ή παρακολούθηση. **Μέρος 2 – Ο έλεγχος 30 δευτερολέπτων από την άκρη του γηπέδου (30–35 λεπτά)** Διεξάγετε τη δραστηριότητα αντίδρασης για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να εξασκηθούν στην επικοινωνία υποστήριξης κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων. Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε μικρές ομάδες για να εξασκηθούν σε σύντομους ελέγχους χρησιμοποιώντας απλή, μη επικριτική γλώσσα, προστατεύοντας παράλληλα την αξιοπρέπεια του νεαρού ατόμου και αποφεύγοντας την πίεση ή την υπερβολική αντίδραση. **Μέρος 3 – Να παρέμβεις, να αποσυρθείς ή να προχωρήσεις (30–35 λεπτά)** Διεξάγετε τη δραστηριότητα λήψης αποφάσεων για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τα όρια των ρόλων, τις ευθύνες προστασίας και τις διαδρομές παραπομπής. Οι συμμετέχοντες μετακινούνται μεταξύ διαφορετικών ζωνών λήψης αποφάσεων, συζητούν πώς οι καταστάσεις μπορεί να αλλάξουν ανάλογα με το πλαίσιο ή την ασφάλεια και προσδιορίζουν ποιος πρέπει να εμπλακεί όταν οι ανησυχίες υπερβαίνουν τον ρόλο του συντονιστή.
Ανασκόπηση / συζήτηση 10 λεπτά	• Ποια είναι η βασική ιδέα που αποκομίζετε από τη σημερινή δραστηριότητα; • Πώς συνδέονταν μεταξύ τους οι τρεις δραστηριότητες;

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

	• Τι μάθατε σχετικά με **την παρατήρηση**, **την ανταπόκριση** και **τη δράση με ασφάλεια**; • Πότε θα περάσετε από την παρατήρηση ή την υποστήριξη στο να μοιραστείτε μια ανησυχία; • Ποιο είναι ένα πράγμα που θα κάνετε διαφορετικά στις δραστηριότητες σας;
Επιλογές προσαρμογής	• **Σε περίπτωση χρονικών περιορισμών:** μειώστε τις εναλλαγές ή τον αριθμό των υποδείξεων • **Για περιορισμένο χώρο:** προσαρμόστε τις δραστηριότητες σε μορφή με λίγη κίνηση ή συζήτηση • **Για μικρότερες ομάδες:** διεξάγετε τις δραστηριότητες σε μία ομάδα αντί για υποομάδες • **Για μεγαλύτερες ομάδες:** δημιουργήστε σταθμούς ή παράλληλες ομάδες • **Για ευαίσθητες ομάδες:** διατηρήστε την ανταλλαγή πληροφοριών προαιρετική • **Για ομάδες με ανάμεικτο επίπεδο εμπειρίας:** χρησιμοποιήστε απλούστερες ή πιο σύνθετες ερωτήσεις, ανάλογα με το επίπεδο αυτοπεποίθησης και εμπειρίας των συμμετεχόντων. • **Για ομάδες με περιορισμένη κινητικότητα:** χρησιμοποιήστε εκδοχές που γίνονται καθιστές ή βασίζονται στη συζήτηση • **Για πολύγλωσσες ομάδες:** χρησιμοποιήστε επιδείξεις και απλές οδηγίες • **Για συμμετέχοντες με χαμηλότερη αυτοπεποίθηση:** μειώστε την πίεση και τον ανταγωνισμό
Σημείωση σχετικά με την προστασία	Αυτή η δραστηριότητα ενδέχεται να ευαισθητοποιήσει τους συμμετέχοντες σε θέματα δυσφορίας, αποκλεισμού ή ευαλωτότητας. Ο συντονιστής θα πρέπει: • να επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αποχωρήσουν • να αποφεύγει την προσωπική έκθεση • να παρακολουθεί στενά τη συμπεριφορά Εάν εμφανιστεί δυσφορία: • να διακόψει ή να προσαρμόσει τη δραστηριότητα • επικοινωνήστε ήρεμα, αν κρίνεται σκόπιμο • ακολουθήστε τις διαδικασίες προστασίας ή υποστήριξης του οργανισμού. Σοβαρά ζητήματα δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται μόνος σας.
Ερώτηση αξιολόγησης	Στο τέλος της δραστηριότητας, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν μια σύντομη ανασκόπηση • Ένα πράγμα που κατάλαβα καλύτερα • Μια συμπεριφορά που θα εξετάσω διαφορετικά • Ένα πράγμα για το οποίο χρειάζομαι περισσότερη αυτοπεποίθηση ή καθοδήγηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Κάρτες δραστηριοτήτων

Κάρτα δραστηριότητας 1	Περιεχόμενο
Τίτλος δραστηριότητας	Εντόπισε την αλλαγή: Σήματα από την άκρη του γηπέδου
Σκοπός	Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν βασικά προειδοποιητικά σημάδια που μπορεί να υποδηλώνουν ότι ένας νέος χρειάζεται προσοχή, υποστήριξη ή παρακολούθηση κατά τη διάρκεια μιας αθλητικής δραστηριότητας. Η δραστηριότητα εστιάζει στην παρατήρηση αλλαγών στη συμπεριφορά, τη συμμετοχή, την επικοινωνία και την αλληλεπίδραση, χωρίς να βγάζουμε βιαστικά συμπεράσματα ή να κάνουμε διαγνώσεις.
Σύνδεσμος ενότητας	Ενότητα 5: Ανίχνευση δυσφορίας, υποστηρικτική ανταπόκριση και παραπομπή Εστίαση στις ικανότητες: Αναγνώριση σημείων που ενδέχεται να απαιτούν προσοχή
Ομάδα-στόχος και ηλικία	Εργαζόμενοι με νέους, προπονητές, επαγγελματίες του αθλητισμού, εκπαιδευτές, εκπαιδευτικοί και εθελοντές ηλικίας 16 ετών και άνω.
Διάρκεια	30–35 λεπτά
Υλικά	Ανοιχτός χώρος, μπάλα ή απλός αθλητικός εξοπλισμός, κώνους, φύλλο παρατήρησης ή πίνακας παρουσιάσεων, κάρτες με οδηγίες συμπεριφοράς *(βλέπε στο τέλος της ενότητας)*, στυλό ή μαρκαδόροι
Οδηγίες	**Βήμα 1: Προετοιμασία (5 λεπτά)** Οργανώστε μια απλή, χωρίς αποκλεισμούς αθλητική δραστηριότητα (π.χ. πάσες σε κύκλο, σκυταλοδρομία, κατοχή μπάλας 4 εναντίον 4, ομαδική πρόκληση). Εξηγήστε ότι το επίκεντρο δεν είναι η απόδοση. Το επίκεντρο είναι η παρατήρηση αλλαγών που μπορεί να υποδηλώνουν ότι ένας νέος χρειάζεται υποστήριξη. ❗ *Διευκρινίστε τον βασικό κανόνα: Οι συμμετέχοντες πρέπει να περιγράφουν αυτό που βλέπουν, όχι να διαγνώσουν τη σημασία του.* **Βήμα 2: Γύρος 1 – Κανονικό παιχνίδι (5–7 λεπτά)** Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες: • Ομάδα Α (4–5 παίκτες) → συμμετέχει στη δραστηριότητα • Ομάδα Β (υπόλοιποι της ομάδας, παρατηρητές) → παρακολουθεί τη δραστηριότητα Εξηγήστε ότι: • οι παίκτες επικεντρώνονται στη δραστηριότητα • οι παρατηρητές επικεντρώνονται στην παρατήρηση **της συμμετοχής, της διάθεσης και της ενέργειας**, **της επικοινωνίας**, **της κοινωνικής σύνδεσης**, **της αντίδρασης στην πίεση**, **της ασφάλειας και της ευημερίας**. Διεξάγετε τη δραστηριότητα για 3–4 λεπτά. Μετά τον γύρο, διακόψτε τη δραστηριότητα και ρωτήστε τους παρατηρητές: • Τι παρατηρήσατε; • Ποιος φαινόταν να συμμετέχει; • Πώς αλληλεπίδρασε η ομάδα; Κρατήστε αυτή τη συζήτηση σύντομη. **Βήμα 3: Γύρος 2 – Εισαγωγή αλλαγής (5–7 λεπτά)**

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

	Δώστε διακριτικά σε 2–3 παίκτες μια κάρτα με οδηγίες συμπεριφοράς. Ζητήστε τους να επιδείξουν τη συμπεριφορά με φυσικό τρόπο, χωρίς υπερβολές. (Κάρτα δραστηριότητας 1: Κάρτες υποδείξεων) Εκτελέστε ξανά τη δραστηριότητα για 3–4 λεπτά. Οι παρατηρητές θα πρέπει να παρατηρήσουν τι έχει αλλάξει σε σύγκριση με τον Γύρο 1. ❗ Αν ο χρόνος το επιτρέπει, αλλάξτε ρόλους, ώστε και οι δύο ομάδες να βιώσουν τόσο το παιχνίδι όσο και την παρατήρηση. **Βήμα 4: Παρατήρηση πριν από την ερμηνεία (5–7 λεπτά)** Ζητήστε από τους παρατηρητές να περιγράψουν μόνο ό,τι είδαν. Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις-κατευθύνσεις όπως: • Τι άλλαξε σε σχέση με τον 1ο γύρο; • Ποια συμπεριφορά παρατηρήσατε; • Επηρέασε τη συμμετοχή ή την αλληλεπίδραση; Καταγράψτε τις παρατηρήσεις σε έναν πίνακα. Χρησιμοποιήστε ουδέτερη γλώσσα και εστιάστε σε αυτό που συνέβη, όχι στην επισήμανση του ατόμου (π.χ. αντί για «ήταν επιθετική», πείτε «αντέδρασε έντονα αφού έχασε τη μπάλα»). **Βήμα 5: Έλεγχος ανησυχιών με τη χρήση της τεχνικής CHANGE (5 λεπτά)** Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν σχετικά με τις συμπεριφορές που παρατηρήθηκαν χρησιμοποιώντας την τεχνική **CHANGE**. Οι καταστάσεις «G» και «E» θα εξεταστούν στις άλλες Κάρτες Δραστηριοτήτων αυτού του Ενότητας. Συγκεντρώστε εν συντομία τις απαντήσεις. Τονίστε ότι μια συμπεριφορά δεν χρειάζεται να εξηγηθεί για να ληφθεί σοβαρά υπόψη και ότι η έμφαση δίνεται στην παρατήρηση μοτίβων και στην απόφαση για το αν απαιτείται προσοχή ή περαιτέρω παρακολούθηση. **Βήμα 6: Ανασκόπηση και ολοκλήρωση (5 λεπτά)** Συνοψίστε τη δραστηριότητα τονίζοντας τα εξής: • Δεν αναμένεται από τους συντονιστές να διαγνώσουν • Ο ρόλος τους είναι να παρατηρούν τις αλλαγές και να τις λαμβάνουν σοβαρά υπόψη • Η έγκαιρη παρατήρηση μπορεί να βοηθήσει στην αποτροπή της επιδείνωσης των καταστάσεων
Ερωτήσεις ανασκόπησης	**1. Παρατήρηση (Τι συνέβη;)** • Ποιες αλλαγές παρατηρήσατε μεταξύ των δύο γύρων; • Ποια σημάδια ήταν εύκολο να παρατηρηθούν; • Ποια ήταν πιο εύκολο να παραβλεφθούν; **2. Ερμηνεία (Τι σημαίνει αυτό;)** • Γιατί είναι σημαντικό να περιγράφουμε τη συμπεριφορά πριν την ερμηνεύσουμε; • Ποιες διαφορετικές εξηγήσεις θα μπορούσαν να υπάρχουν για την ίδια συμπεριφορά; **3. Εξάσκηση (Τι σημαίνει αυτό στο πλαίσιο του αθλητισμού;)** • Ποια σημάδια μπορεί να απαιτούν προσοχή σε πραγματικές προπονήσεις; • Ποια σημάδια μπορεί να υποδηλώνουν ανάγκη για υποστήριξη ή παρακολούθηση;

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

	• Ποιες καταστάσεις ενδέχεται να ενέχουν κινδύνους για την ασφάλεια; **4. Εφαρμογή (Τι θα εφαρμόσω στον ρόλο μου;)** • Σε τι θα δώσετε μεγαλύτερη προσοχή στις προπονήσεις σας; • Πώς μπορείτε να παρατηρείτε χωρίς να αποδίδετε ετικέτες ή να κρίνετε;
Προσαρμογές	• **Για νεότερες ηλικιακές ομάδες:** χρησιμοποιήστε λιγότερες κάρτες υποδείξεων και απλούστερη γλώσσα (ήσυχος, αναστατωμένος, δεν συμμετέχει). • **Για ομάδες με περιορισμένη κινητικότητα:** χρησιμοποιήστε πάσες από καθιστή θέση, ρίψεις σε στόχο ή μια εκδοχή βασισμένη σε συζήτηση με κάρτες σεναρίων. • **Για μεγάλες ομάδες:** οργανώστε πολλά μικρά παιχνίδια ταυτόχρονα και ορίστε παρατηρητές σε κάθε ομάδα. • **Για περιορισμένο εξοπλισμό:** χρησιμοποιήστε χαρτομπαλάκια, κώνους, μπουκάλια νερού ή καθόλου εξοπλισμό. • **Για ευαίσθητες ομάδες:** υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι οι συμπεριφορές είναι φανταστικές και δεν πρέπει να συνδέονται με πραγματικά άτομα που βρίσκονται στην αίθουσα.

Κάρτα δραστηριότητας 2	**Περιεχόμενο**
Τίτλος δραστηριότητας	Ο έλεγχος 30 δευτερολέπτων από την άκρη
Σκοπός	Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εξασκηθούν στο να ανταποκρίνονται με ηρεμία και υποστήριξη όταν ένας νέος δείχνει σημάδια δυσφορίας, απόσυρσης, απογοήτευσης ή αμηχανίας κατά τη διάρκεια μιας αθλητικής προπόνησης. Η δραστηριότητα εστιάζει σε απλή, μη κλινική γλώσσα, σε σεβασμό στη γλώσσα του σώματος και στην αποφυγή αντιδράσεων που μπορεί να ντροπιάσουν, να ασκήσουν πίεση ή να οξύνουν την κατάσταση.
Σύνδεσμος ενότητας	Ενότητα 5: Ανίχνευση δυσφορίας, υποστηρικτική αντίδραση και παροχή κατευθύνσεων Εστίαση στις ικανότητες: Ανταπόκριση με ήρεμο, υποστηρικτικό και μη επικριτικό τρόπο
Ομάδα-στόχος και ηλικία	Εργαζόμενοι με νέους, προπονητές, επαγγελματίες του αθλητισμού, εκπαιδευτές, εκπαιδευτικοί και εθελοντές ηλικίας 16 ετών και άνω.
Διάρκεια	30–40 λεπτά
Υλικά	Ανοιχτός χώρος, κάρτες σεναρίων *(βλέπε στο τέλος της ενότητας)*, κάρτες απαντήσεων, πίνακας παρουσιάσεων ή λευκός πίνακας, στυλό ή μαρκαδόροι
Οδηγίες	**Βήμα 1: Προετοιμασία (5 λεπτά)** Εξηγήστε ότι αυτή η δραστηριότητα επικεντρώνεται στην **πρώτη υποστηρικτική αντίδραση** όταν ένας συντονιστής παρατηρεί ότι ένας νέος μπορεί να αντιμετωπίζει δυσκολίες. **Βασικό μήνυμα:** Δεν υπάρχει τέλεια απάντηση, μόνο μια ασφαλής. Αρκεί μια σύντομη απάντηση. Βοηθήστε τον νεαρό να νιώσει ότι τον προσέχετε, όχι ότι τον εκθέτετε. **Βήμα 2: Παρουσιάστε τη δομή της διαδικασίας ελέγχου (5 λεπτά)**

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

	Μοιραστείτε με τους συμμετέχοντες τη φράση*: «Παρατήρησα ότι απομακρύνθηκες. Θέλεις ένα σύντομο διάλειμμα ή θέλεις να επιστρέψεις; Δεν χρειάζεται να εξηγήσεις τώρα»*. Ρωτήστε την ομάδα τι παρατήρησαν σε αυτή την απάντηση. Παρουσιάστε τη δομή **«Παρατήρηση – Προσφορά – Σεβασμός».** • Παρατήρηση→ Πείτε αυτό που παρατηρήσατε χωρίς να βάζετε ετικέτες (π.χ. «Παρατήρησα ότι απομακρυνθήκατε από τη δραστηριότητα.») • Προσφορά→ Δώστε μια απλή επιλογή ή μια επιλογή υποστήριξης («Θα ήθελες ένα σύντομο διάλειμμα ή θέλεις να επανενταχθείς με μικρότερο ρόλο;») • Σεβασμός→ Μην πιέζετε για εξηγήσεις ή συμμετοχή («Δεν χρειάζεται να εξηγήσεις τώρα. Είμαι εδώ αν με χρειαστείς.») **Βήμα 3: Εξάσκηση σε ομάδες (10–12 λεπτά)** Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των τριών: • Διαμεσολαβητής → απαντά • Νέος → αναπαριστά την κατάσταση • Παρατηρητής → παρακολουθεί και δίνει ανατροφοδότηση Δώστε σε κάθε ομάδα μία κάρτα σεναρίου και αφήστε ένα λεπτό για να τη διαβάσουν. (Ενότητα 5_Κάρτα δραστηριότητας 2_Κάρτες σεναρίων). Ζητήστε από τον συντονιστή να προετοιμάσει μια σύντομη απάντηση χρησιμοποιώντας το πλαίσιο «Παρατήρηση–Προσφορά–Σεβασμός» (30-second check-in). **Διεξάγετε σύντομους γύρους:** Αναπαράσταση της κατάστασης (συνολικά 60 δευτερόλεπτα): Ο νέος ξεκινά πρώτος με την αναπαράστασή του και, στη συνέχεια, ο συντονιστής μοιράζεται το check-in των 30 δευτερολέπτων του ❗ Διακόψτε την αλληλεπίδραση μετά την αναφορά (μην προχωρήσετε σε επίλυση προβλημάτων ή συζήτηση). Ο παρατηρητής δίνει ανατροφοδότηση σχετικά με τον τόνο του συντονιστή (π.χ. ήρεμος, σταθερός), τη γλώσσα (π.χ. απλή, χωρίς κριτική), την πίεση (π.χ. χωρίς εξαναγκασμό ή αμφισβήτηση), την αξιοπρέπεια (π.χ. χωρίς δημόσια έκθεση ή ντροπή) και **την επιλογή** (ο νέος έχει επιλογές). Η ανατροφοδότηση δεν πρέπει να διαρκεί περισσότερο από 2 λεπτά. Μετά από κάθε γύρο, εναλλάξτε τους ρόλους, ώστε κάθε συμμετέχων να εξασκηθεί στο ρόλο του συντονιστή (10–12 λεπτά). Χρησιμοποιήστε 2–3 διαφορετικά σενάρια, αν ο χρόνος το επιτρέπει. **Βήμα 4: Ομαδική ανασκόπηση (5–7 λεπτά)** Συγκεντρώστε ξανά την ομάδα και προχωρήστε στην ανασκόπηση, χρησιμοποιώντας τις παρακάτω ερωτήσεις ανασκόπησης. Γράψτε χρήσιμες φράσεις σε έναν πίνακα. **Βήμα 5: Κλείσιμο (3–5 λεπτά)** Βασικό μήνυμα: Μια υποστηρικτική πρώτη αντίδραση δεν χρειάζεται να λύσει το πρόβλημα. Πρέπει να μειώνει την πίεση, να προστατεύει την αξιοπρέπεια και να αφήνει ανοιχτή την πόρτα για υποστήριξη. Υπενθύμιση προς τον συντονιστή να παραμείνει εντός του ρόλου του.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Ερωτήσεις ανασκόπησης	**Παρατήρηση: Τι συνέβη;** • Τι είδους καταστάσεις εξασκήσατε; • Τι είδους απαντήσεις ακούσατε; **Εμπειρία: Πώς το βιώσατε;** • Πώς νιώσατε όταν έπρεπε να απαντήσετε σε μόλις 30 δευτερόλεπτα; • Τι έκανε την απάντηση να φαίνεται υποστηρικτική; • Τι έκανε ορισμένες απαντήσεις πιο αποτελεσματικές από άλλες; • Τι το έκανε να φαίνεται δύσκολο; **Ερμηνεία: Τι σημαίνει αυτό;** • Γιατί ο τόνος και η γλώσσα του σώματος μπορούν να έχουν την ίδια σημασία με τις λέξεις; • Γιατί είναι σημαντικό να προσφέρεται η δυνατότητα επιλογής αντί να επιβάλλεται η συμμετοχή; • Γιατί οι συντονιστές πρέπει να αποφεύγουν να κάνουν πάρα πολλές ερωτήσεις εκείνη τη στιγμή; • Γιατί είναι σημαντικό να μην προσπαθούμε να λύσουμε την κατάσταση αμέσως; **Εφαρμογή: Τι θα εφαρμόσω στον ρόλο μου;** • Ποια φράση θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε στις δικές σας δραστηριότητες; • Ποιες απαντήσεις θα αποφύγατε να χρησιμοποιήσετε; • Πώς μπορείτε να προστατεύσετε την αξιοπρέπεια ενός νεαρού κατά τη διάρκεια της επικοινωνίας;
Προσαρμογές	• **Για νεότερες ηλικιακές ομάδες:** χρησιμοποιήστε απλούστερα σενάρια και εισαγωγικές φράσεις. • **Για ομάδες με περιορισμένη κινητικότητα:** διεξάγετε το παιχνίδι ρόλων καθισμένοι ή ως άσκηση βασισμένη στη συζήτηση. • **Για μεγαλύτερες ομάδες:** οργανώστε ταυτόχρονα αρκετές ομάδες των τριών ατόμων. • **Για περιορισμένο χρόνο:** χρησιμοποιήστε μόνο δύο σενάρια και μία εναλλαγή ρόλων. • **Για ευαίσθητες ομάδες:** επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να εξασκηθούν με φανταστικά ονόματα και υπενθυμίστε τους να μην χρησιμοποιούν πραγματικές προσωπικές ιστορίες. • **Για έμπειρους συμμετέχοντες:** αυξήστε την πολυπλοκότητα ζητώντας τους να απαντούν, ενώ παράλληλα διατηρείτε την ευρύτερη ομάδα ασφαλή και ενεργή.

Κάρτα δραστηριότητας 3	**Περιεχόμενο**
Τίτλος δραστηριότητας	Βήμα μπροστά, βήμα πίσω ή βήμα εμπρός: Γνωρίζοντας τον ρόλο σας
Σκοπός	Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εξασκηθούν στο να αποφασίζουν ποια δράση πρέπει να αναλάβουν όταν προκύπτει κάποιο πρόβλημα κατά τη διάρκεια μιας αθλητικής προπόνησης. Η δραστηριότητα βοηθά τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν τι εμπίπτει στον ρόλο τους, πότε πρέπει να αντιδράσουν αμέσως και

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

	πότε πρέπει να ζητήσουν επιπλέον υποστήριξη, να ακολουθήσουν διαδικασίες προστασίας ή να παραπέμψουν σε αρμόδιους φορείς.
Σύνδεσμος ενότητας	Ενότητα 5: Ανίχνευση δυσφορίας, υποστηρικτική ανταπόκριση και παραπομπή Εστίαση στις ικανότητες: Κατανόηση των ορίων του ρόλου, παραπομπή και προστασία
Ομάδα-στόχος και ηλικία	Εργαζόμενοι με νέους, προπονητές, επαγγελματίες του αθλητισμού, εκπαιδευτές, εκπαιδευτικοί και εθελοντές ηλικίας 16 ετών και άνω.
Διάρκεια	30–40 λεπτά
Υλικά	Ανοιχτός χώρος, 3 πινακίδες με ενδείξεις τοποθετημένες σε διαφορετικές περιοχές [STEP BACK (Παρατήρηση), STEP IN (Υποστήριξη), STEP FORWARD (Κοινοποίηση / Παραπομπή)], πίνακας παρουσιάσεων ή λευκός πίνακας, στυλό ή μαρκαδόροι, πρότυπο χαρτογράφησης της πορείας υποστήριξης *(βλέπε στο τέλος της ενότητας)* (Προαιρετικά: κώνους/ταινία για τη σήμανση των ζωνών)
Οδηγίες	**Βήμα 1: Προετοιμασία (3–5 λεπτά)** Δημιουργήστε τρεις ζώνες (STEP BACK, STEP IN, STEP FORWARD). Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι θα ακούσουν σύντομα σενάρια με θέμα τον αθλητισμό, θα αποφασίσουν τι θα έκαναν στη συνέχεια και θα μετακινηθούν στην αντίστοιχη ζώνη. Κάθε ζώνη έχει μια συγκεκριμένη έννοια: • **STEP BACK→** Παρατηρήστε την κατάσταση, εντοπίστε μοτίβα. • **STEP IN→** Ανταποκριθείτε εκείνη τη στιγμή με ήρεμη, μη κλινική υποστήριξη ή προσαρμόστε τη δραστηριότητα. • **ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ→** Ενημερώστε και εμπλέξτε το κατάλληλο άτομο ή ακολουθήστε την κατάλληλη διαδικασία. Διευκρίνιση: • μπορεί να μην υπάρχει μία τέλεια απάντηση • ο στόχος είναι να ληφθεί μια ασφαλής και υπεύθυνη απόφαση • Το «STEP BACK» δεν σημαίνει να αγνοήσετε το θέμα • Το «ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ» δεν σημαίνει πανικό • δεν αναμένεται από τους συντονιστές να διαχειριστούν σοβαρά ζητήματα μόνοι τους. **Βασικό μήνυμα:** Δεν αποφασίζετε ποιο είναι το πρόβλημα· αποφασίζετε ποια ενέργεια είναι ασφαλής. **Βήμα 2: Γύρος γρήγορων αποφάσεων (10–12 λεπτά)** Διαβάστε σύντομες υποδείξεις (ΟΧΙ πλήρη σενάρια): • «Ένας νέος είναι πιο σιωπηλός από το συνηθισμένο» • «Ένας νέος αντιδρά έντονα μετά από λάθη» • «Ακούτε: “Δεν με νοιάζει πια”» • «Ένας νέος αποφεύγει τις δραστηριότητες για αρκετές δραστηριότητες.» • «Ένας νέος λέει: “Σε παρακαλώ, μην το πεις σε κανέναν…”» • «Ένας νέος θυμώνει πολύ και πετάει εξοπλισμό.» Μετά από κάθε υπόδειξη: 1. Οι συμμετέχοντες μετακινούνται αμέσως σε μια ζώνη 2. Ζητήστε από 2–3 συμμετέχοντες να εξηγήσουν γιατί επέλεξαν αυτή τη ζώνη.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Διατηρήστε γρήγορο ρυθμό.

Βήμα 3: Αμφισβητήστε την απόφαση (8–10 λεπτά)
Επιλέξτε 3–4 ερωτήσεις από τον πρώτο γύρο και προσθέστε μια νέα λεπτομέρεια, π.χ. τι θα γινόταν αν αυτό συνέβαινε ξανά, γινόταν πιο έντονο ή αφορούσε την ασφάλεια.
Παράδειγμα: «Ένας νέος είναι πιο σιωπηλός από το συνηθισμένο σήμερα... και αυτό έχει συμβεί τις τελευταίες τέσσερις δραστηριότητες στη σειρά.»

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μετακινηθούν σε μια ζώνη με βάση αυτό το νέο στοιχείο. Ζητήστε από 2–3 συμμετέχοντες να εξηγήσουν γιατί επέλεξαν να μετακινηθούν σε μια νέα ζώνη.

Βήμα 4: Εστίαση στην προστασία και την καθοδήγηση (5–7 λεπτά)
Μετά το Βήμα 3, εξηγήστε ότι ορισμένες καταστάσεις μετακινήθηκαν από το ΒΗΜΑ ΠΙΣΩ (παρατήρηση) ή το ΒΗΜΑ ΕΜΠΡΟΣ (αντίδραση) στο ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ (κοινοποίηση/παραπομπή), επειδή το ζήτημα **επαναλαμβάνεται**, γίνεται πιο **έντονο**, **επικίνδυνο** ή **υπερβαίνει τον ρόλο του συντονιστή**.

Αν προχωρήσετε στο «STEP FORWARD», η επόμενη ερώτηση είναι: τι κάνετε στην πραγματικότητα;

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι το «STEP FORWARD» σημαίνει να χρησιμοποιείτε το σύστημα υποστήριξης αντί να χειρίζεστε την κατάσταση μόνοι σας, και να εμπλέκετε το **σωστό άτομο, με τον σωστό τρόπο**.

Τώρα εστιάστε στο τι σημαίνει στην πράξη το «ΠΡΟΧΩΡΗΣΤΕ». Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να **συμπληρώσουν ή** να **προσαρμόσουν τον πίνακα χρησιμοποιώντας το δικό τους οργανωτικό ή τοπικό πλαίσιο**. (Ενότητα 5_ Κάρτα δραστηριότητας 3_ Χαρτογράφηση διαδρομών υποστήριξης).

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αναγράψουν **τουλάχιστον ένα πραγματικό όνομα, ρόλο ή υπηρεσία, όπου είναι δυνατόν**.
Συζήτηση παρακολούθησης
Ζητήστε από 2–3 συμμετέχοντες να μοιραστούν:
- Σε ποιον θα απευθύνονταν αν είχαν ανησυχίες ή αμφιβολίες;
- Τι θα έπρεπε να αποφύγουν να υποσχεθούν σε αυτές τις περιπτώσεις;

Γράψτε τις απαντήσεις στον πίνακα. Εάν οι συμμετέχοντες δεν γνωρίζουν τις απαντήσεις, τονίστε τους ότι αυτό αποτελεί **σημείο δράσης για τοπική συνέχεια**.

Βήμα 5: Άσκηση δήλωσης ορίων (5 λεπτά)
Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν:
«Μπορώ να..., αλλά δεν πρέπει να... Αν ανησυχώ, πρέπει να...»

Γράψτε τις απαντήσεις στον πίνακα.

Βήμα 6: Κλείσιμο (2–3 λεπτά)
Ανασκόπηση χρησιμοποιώντας τις παρακάτω ερωτήσεις ανασκόπησης.

Τελικό μήνυμα:
- Παρατηρήστε πότε χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

	• Παρέχετε υποστήριξη όταν ένας νέος χρειάζεται ήρεμη και σεβαστή βοήθεια εκείνη τη στιγμή. • Μοιραστείτε το πρόβλημα όταν αυτό επαναλαμβάνεται, είναι σοβαρό, επικίνδυνο ή υπερβαίνει το ρόλο σας.
Ερωτήσεις ανασκόπησης	**Παρατήρηση: Τι συνέβη;** • Σε τι είδους καταστάσεις ανταποκριθήκατε; • Ποιες υποδείξεις οδήγησαν τους ανθρώπους να επιλέξουν διαφορετικές ζώνες; **Εμπειρία: Πώς βιώθηκε;** • Ποιες αποφάσεις σας φάνηκαν ξεκάθαρες; • Ποιες σας φάνηκαν αβέβαιες ή δυσάρεστες; • Πώς νιώσατε όταν έπρεπε να πάρετε γρήγορες αποφάσεις; **Ερμηνεία: Τι σημαίνει αυτό;** • Τι σας βοήθησε να αποφασίσετε πότε να κάνετε ένα βήμα πίσω, να παρέμβετε ή να προχωρήσετε μπροστά; • Πότε θα περνούσατε από την παρατήρηση ή την υποστήριξη στο να μοιραστείτε την ανησυχία; • Γιατί είναι σημαντικό να μην αντιμετωπίζουμε σοβαρές καταστάσεις μόνοι μας; **Εφαρμογή: Τι θα εφαρμόσω στον ρόλο μου;** • Τι θα καθοδηγήσει τις αποφάσεις σας σε πραγματικές δραστηριότητες; • Ποιο είναι ένα βήμα που θα κάνατε αν ανησυχούσατε; • Ποιον θα εμπλέκατε στο πλαίσιο σας;
Προσαρμογές	• **Για νεότερες ηλικιακές ομάδες:** χρησιμοποιήστε απλούστερα ονόματα ζωνών (Παρακολούθηση / Βοήθεια / Ζητήστε βοήθεια) • **Για άτομα με περιορισμένη κινητικότητα:** οι συμμετέχοντες δείχνουν τις κάρτες των ζωνών ή τοποθετούν κάρτες υποδείξεων κάτω από τις τρεις επικεφαλίδες πάνω σε ένα τραπέζι. • **Για μεγαλύτερες ομάδες:** οργανώστε το σε μικρότερες ομάδες, χωρίστε τους συμμετέχοντες σε αυτές τις ομάδες και ζητήστε από κάθε ομάδα να ψηφίσει πριν προχωρήσει. • **Για περιορισμένο χρόνο:** χρησιμοποιήστε λιγότερες υποδείξεις και διατηρήστε μόνο τον γύρο λήψης αποφάσεων καθώς και τον έλεγχο της διαδρομής ανταλλαγής. • **Για περιορισμένο χώρο:** χρησιμοποιήστε χειρονομίες: ένα δάχτυλο για «Κάνε ένα βήμα πίσω», δύο για «Μπες μέσα», τρία για «Κάνε ένα βήμα μπροστά». • **Για ευαίσθητες ομάδες:** υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να μην μοιράζονται προσωπικές ιστορίες, εκτός αν το επιλέξουν οι ίδιοι. Διατηρήστε όλα τα παραδείγματα φανταστικά. • **Για έμπειρους συμμετέχοντες:** προσθέστε τις ερωτήσεις «Τι θα καταγράφατε;» και «Ποιο είναι το επόμενο βήμα στη διαδικασία του οργανισμού σας;»

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Κάρτα δραστηριότητας 1: Κάρτες υποδείξεων

Κάρτα υποδείξεων	Τι δείχνει ο παίκτης
Απόσυρση	Κρατάει αποστάσεις, αποφεύγει τη μπάλα, σταματά να ζητά να συμμετάσχει
Χαμηλή προσπάθεια	Συμμετέχει στη δραστηριότητα, αλλά καταβάλλει ελάχιστη ενέργεια
Έντονη αντίδραση	Δείχνει εμφανή απογοήτευση μετά από ένα λάθος ή όταν χάνει τη μπάλα
Υπερβολική ανταγωνιστικότητα	Προσπαθεί να ελέγχει κάθε απόφαση και γίνεται νευρικός όταν οι άλλοι κάνουν λάθη
Σιωπή	Σταματά να επικοινωνεί και αποφεύγει την οπτική επαφή
Ανησυχητικό σχόλιο	Λέει κάτι όπως «Είμαι άχρηστος σε αυτό» ή «Δεν έχει νόημα»
Πιθανό πρόβλημα ασφάλειας	Φαίνεται να μην αισθάνεται καλά, να είναι αφηρημένος ή να μην είναι σε θέση να συμμετάσχει με ασφάλεια

Κάρτα δραστηριότητας 2: Κάρτες σεναρίων

Σενάριο	Κατάσταση
Απομακρύνεται	Ένας νέος απομακρύνεται αφού έχασε μια εύκολη πάσα
Αρνητικός εσωτερικός διάλογος	Ένας νέος λέει: «Είμαι άχρηστος σε αυτό»
Απογοήτευση	Ένας νέος αντιδρά έντονα αφού έχασε τη μπάλα
Απόσυρση	Ένας νέος στέκεται μακριά από την ομάδα
Σιωπή	Ένας νέος σταματά να επικοινωνεί
Χαμηλή προσπάθεια	Ένας νέος συμμετέχει με ελάχιστη ενέργεια
Νιώθει συγκλονισμένος	Ένας νέος φαίνεται έτοιμος να κλάψει μετά την ανατροφοδότηση

Κάρτα δραστηριότητας 3: Χαρτογράφηση διαδρομής υποστήριξης

Αν το πρόβλημα είναι…	Ποιος πρέπει να εμπλακεί;
Ασαφές αλλά επαναλαμβανόμενο	
Σχετικό με την ασφάλεια ή τη συμπεριφορά της ομάδας	
Πιθανή βλάβη, κακοποίηση, αυτοτραυματισμός ή σοβαρή δυσφορία	
Άμεσος κίνδυνος για την ασφάλεια	
Πέρα από το ρόλο ή την εμπιστοσύνη του συντονιστή	
Ένας νέος μπορεί να χρειαστεί συνεχή υποστήριξη	

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Ενότητα 6. Σχεδιασμός και διευκόλυνση δραστηριοτήτων MindFit σε πραγματικά περιβάλλοντα

Σύνοψη ενότητας

Πεδίο	Πρόχειρες οδηγίες
Σκοπός της ενότητας	Αυτή η ενότητα βοηθά τους εργαζόμενους με νέους, τους προπονητές, τους εκπαιδευτικούς και τους συντονιστές να σχεδιάζουν και να υλοποιούν ρεαλιστικές δραστηριότητες MindFit στο πλαίσιο της καθημερινής εργασίας με νέους και των αθλητικών δραστηριοτήτων. Εστιάζει στον πρακτικό σχεδιασμό των δραστηριοτήτων, στην προσαρμογή των δραστηριοτήτων σε διαφορετικές ομάδες και συνθήκες, στην εξισορρόπηση της κίνησης με τον αναστοχασμό και στην αξιολόγηση του τι λειτουργεί στην πράξη.
Εστίαση στις ικανότητες	• Σχεδιασμός ρεαλιστικών και δομημένων δραστηριοτήτων αθλητισμού για την ευεξία σε περιβάλλοντα μη τυπικής εκπαίδευσης και εργασίας με νέους • Προσαρμογή δραστηριοτήτων και μεθόδων διευκόλυνσης για μικτές ομάδες, μεταβαλλόμενες συνθήκες και διαφορετικές ανάγκες συμμετοχής • Ενσωμάτωση στόχων ένταξης, αναστοχασμού και ευεξίας στην πρακτική διεξαγωγή των δραστηριοτήτων
Κύριοι αποδέκτες	Εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας, προπονητές, συντονιστές αθλητικών δραστηριοτήτων, εκπαιδευτές, παιδαγωγοί και εθελοντές
Βασικά περιβάλλοντα υλοποίησης	Δραστηριότητες αθλητισμού σε επίπεδο βάσης, πλαίσια εργασίας με νέους και μη τυπικής εκπαίδευσης, σχολεία, προγράμματα μετά το σχολείο, κοινοτικά έργα και περιβάλλοντα ψυχαγωγικού αθλητισμού, συμπεριλαμβανομένων εσωτερικών, εξωτερικών και περιορισμένων πόρων.
Προτεινόμενες μέθοδοι και εργαλεία	Συνεργατικές αθλητικές και κινητικές δραστηριότητες, εργασίες σχεδιασμού σε μικρές ομάδες, ασκήσεις προσαρμογής βάσει σεναρίων, συζητήσεις αναστοχασμού και απολογισμού, καθώς και πρακτικά εργαλεία αξιολόγησης της διευκόλυνσης, όπως πρότυπα σχεδιασμού δραστηριοτήτων και φύλλα αναστοχασμού «Stop–Start–Continue».

Μαθησιακοί στόχοι

Μέχρι το τέλος αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να:

- **Να περιγράφουν** τις βασικές αρχές του σχεδιασμού και της διευκόλυνσης δραστηριοτήτων MindFit σε περιβάλλοντα μη τυπικής εκπαίδευσης και αθλητισμού
- **Να σχεδιάζουν** ρεαλιστικές δραστηριότητες MindFit για διαφορετικά μεγέθη ομάδων, περιβάλλοντα και χρονικά πλαίσια
- **Να προσαρμόζουν** τις δραστηριότητες και τις προσεγγίσεις διευκόλυνσης σε διαφορετικές ανάγκες συμμετοχής και συνθήκες υλοποίησης
- **Να αξιολογούν** τη διεξαγωγή των δραστηριοτήτων προκειμένου να εντοπίζουν τα πλεονεκτήματα, τις προκλήσεις και τις πιθανές βελτιώσεις

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Θεωρητική εισαγωγή

6.1 Σχεδιασμός ρεαλιστικών δραστηριοτήτων MindFit

Σε πολλά περιβάλλοντα νεολαίας και αθλητισμού, οι επαγγελματίες δεν ελέγχουν όλες τις συνθήκες: ο χώρος συχνά είναι κοινόχρηστος, ο χρόνος είναι περιορισμένος ή μειώνεται χωρίς προειδοποίηση, και οι συμμετέχοντες στην ομάδα μπορεί να αλλάζουν από εβδομάδα σε εβδομάδα. Τα σχέδια δραστηριοτήτων που βασίζονται σε σταθερές συνθήκες μπορεί να είναι δύσκολο να εφαρμοστούν στην πραγματικότητα και μπορεί να κάνουν τους επαγγελματίες να αισθάνονται αποτυχημένοι όταν δεν μπορούν να ακολουθήσουν ακριβώς το σχέδιο. Επομένως, αυτή η ενότητα προωθεί έναν ευέλικτο σχεδιασμό που μπορεί να προσαρμοστεί καθώς αλλάζουν οι συνθήκες, διατηρώντας παράλληλα τους βασικούς στόχους της δραστηριότητας.

Το MindFit αντιμετωπίζει το σχέδιο μιας δραστηριότητας ως μια ευέλικτη δομή και όχι ως ένα σταθερό σενάριο. Στην πράξη, μια δραστηριότητα MindFit περιλαμβάνει τέσσερα βασικά στοιχεία:

Φάση της δραστηριότητας	Σκοπός
Έναρξη/επαφή	Καλωσόρισε τους συμμετέχοντες, παρουσίασε το θέμα και δημιούργησε σύνδεση
Προθέρμανση	Δημιουργία ενεργητικότητας, αλληλεπίδρασης και ετοιμότητας για συμμετοχή
Κύρια δραστηριότητα	Εξερεύνηση του θέματος μέσω της κίνησης, της ομαδικής εργασίας, των προκλήσεων ή της συνεργασίας
Ανασκόπηση / συζήτηση	Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να συνδέσουν τη δραστηριότητα με τα συναισθήματα, τη συμπεριφορά, την επικοινωνία ή τη μάθηση
Κλείσιμο	Ολοκληρώστε με θετικό τρόπο και βοηθήστε τους συμμετέχοντες να βγουν ήρεμα από τη δραστηριότητα

Τι σημαίνει αυτό για εσάς: Οι καλές δραστηριότητες είναι συνήθως απλές, δομημένες, ευέλικτες και επικεντρωμένες στους συμμετέχοντες.

6.2 Εξισορρόπηση δραστηριότητας, αναστοχασμού και διευκόλυνσης

Το πλαίσιο MindFit τονίζει ότι η αποτελεσματική πρακτική συνδυάζει τη σωματική δραστηριότητα με τον αναστοχασμό και τη υποστηρικτική διευκόλυνση. Αυτό σημαίνει ότι ο αθλητισμός παρέχει το πλαίσιο για την οικοδόμηση σχέσεων, αυτοπεποίθησης, ρύθμισης των συναισθημάτων και ανθεκτικότητας, πέρα από την άσκηση.

Στην πράξη:

- Η **δραστηριότητα** προσφέρει την εμπειρία (π.χ. συνεργασία, πρόκληση, διαχείριση λαθών).
- **Ο αναστοχασμός** βοηθά τους συμμετέχοντες να αντιληφθούν τι συνέβη, πώς ένιωσαν και τι μπορούν να αποκομίσουν.
- **Η διευκόλυνση** διασφαλίζει ότι η δραστηριότητα παραμένει ασφαλής, χωρίς αποκλεισμούς και συνδεδεμένη με την ψυχική ευεξία.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Ερώτηση που πρέπει να θέσετε αν εργάζεστε υπό πίεση: *«Αν έχω μόνο 45 λεπτά σήμερα, ποια είναι η μία κύρια δραστηριότητα και η μία ερώτηση αναστοχασμού που θα συνδέσουν ακόμα αυτή τη δραστηριότητα με την ψυχική ευεξία;»*

6.3 Προσαρμογή ανάλογα με το χρόνο, τον τόπο, την ηλικία και τις ικανότητες

Το πλαίσιο MindFit έχει σχεδιαστεί για χρήση σε σχολεία, συλλόγους, ΜΚΟ, κέντρα νεότητας, περιβάλλοντα ερασιτεχνικού αθλητισμού και κοινοτικά περιβάλλοντα. Ως αποτέλεσμα, κάθε ενότητα υποστηρίζει την προσαρμογή σε διαφορετικές συνθήκες.

Περιοχή προς προσαρμογή	Επεξήγηση
Χρόνος	Οι δραστηριότητες μπορούν να διαρκούν 30, 45, 60 ή 90 λεπτά. Μια χρήσιμη προσέγγιση είναι ο σχεδιασμός μιας συντομότερης βασικής δραστηριότητας, η οποία μπορεί να επεκταθεί ή να μειωθεί προσαρμόζοντας τους γύρους δραστηριοτήτων, τις οδηγίες ή τον χρόνο αναστοχασμού.
Χώρος	Οι δραστηριότητες πρέπει να είναι κατάλληλες για χρήση σε μεγάλες αθλητικές αίθουσες, μικρούς εσωτερικούς χώρους, υπαίθρια γήπεδα ή πολυχρηστικούς κοινοτικούς χώρους. Επιλογές για εσωτερικούς/υπαίθριους χώρους και χώρους με περιορισμένο εμβαδόν.
Μέγεθος ομάδας	Ο αριθμός των μελών της ομάδας μπορεί να διαφέρει από δραστηριότητα σε δραστηριότητα. Οι δραστηριότητες πρέπει να είναι κατάλληλες τόσο για μικρές όσο και για μεγάλες ομάδες, με τη χρήση σταθμών, ζευγαριών, υποομάδων ή παράλληλων εργασιών.
Εξοπλισμός	Οι δραστηριότητες πρέπει να μπορούν να πραγματοποιηθούν ακόμη και με περιορισμένο εξοπλισμό, χρησιμοποιώντας απλά, προσαρμόσιμα ή αυτοσχέδια υλικά όπου απαιτείται.
Επίπεδα ενέργειας και ρυθμός	Η ενέργεια και η συγκέντρωση της ομάδας ενδέχεται να μεταβληθούν κατά τη διάρκεια της υλοποίησης. Οι συντονιστές ενδέχεται να χρειαστεί να συντομεύσουν τις δραστηριότητες, να απλοποιήσουν τις οδηγίες, να προσθέσουν διαλείμματα ή να προσαρμόσουν τον ρυθμό ανάλογα με την ανταπόκριση της ομάδας.

Τι σημαίνει αυτό για εσάς: Σχεδιάστε «βασικό πλαίσιο με επιλογές»: μια σαφή βασική δομή με απλές προσαρμογές, έτοιμη για διαφορετικά σενάρια χρόνου, χώρου και ομάδας.

6.4 Διευκόλυνση της συμμετοχής και της ένταξης

Το εργαλείο MindFit αντιμετωπίζει την ένταξη ως βασική αρχή σχεδιασμού. Αυτό σημαίνει ότι κάθε δραστηριότητα MindFit πρέπει να λαμβάνει υπόψη **ποιοι** μπορούν να συμμετάσχουν, **πώς** μπορούν να συμμετάσχουν και **τι** μπορεί να εμποδίσει ορισμένους νέους να συμμετάσχουν πλήρως. Οι νέοι είναι πιο πιθανό να παραμείνουν ενεργοί όταν οι δραστηριότητες τους φαίνονται ασφαλείς, χωρίς αποκλεισμούς και διαχειρίσιμες.

Στην πράξη, η διευκόλυνση της συμμετοχής και της ένταξης στις δραστηριότητες του MindFit περιλαμβάνει:

- **Προσφορά ρόλων και καθηκόντων που δεν εξαρτώνται αποκλειστικά από τη σωματική ικανότητα**, όπως ο ρόλος του παρατηρητή, του διοργανωτή ή του ενθαρρυντή.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

- **Χρήση σαφών και απλών οδηγιών, επιδείξεων και οπτικών υποδείξεων**, ειδικά σε πολυγλωσσικές ομάδες ή ομάδες με διαφορετικά επίπεδα ικανοτήτων.
- **Μείωση του περιττού ανταγωνισμού και της πίεσης,** όταν αυτό μπορεί να αποκλείσει ή να αποθαρρύνει ορισμένους συμμετέχοντες (για παράδειγμα, εστιάζοντας σε ομαδικές προκλήσεις αντί για ατομική απόδοση).
- **Προσέχοντας ποιοι βρίσκονται στο περιθώριο της δραστηριότητας** και κάνοντας μικρές προσαρμογές για να τους εντάξουμε (για παράδειγμα, αλλάζοντας το μέγεθος των ομάδων, εναλλάσσοντας ρόλους ή προσαρμόζοντας τους κανόνες).
- **Προσαρμογή των δραστηριοτήτων, του ρυθμού ή των ομαδοποιήσεων** όταν η συμμετοχή, η αυτοπεποίθηση ή η εμπλοκή μεταβάλλονται κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

6.5 Απλή αξιολόγηση και παρακολούθηση

Τα εργαλεία αξιολόγησης πρέπει να είναι αρκετά απλά ώστε να μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε πολυάσχολα περιβάλλοντα νεανικής εργασίας και αθλητισμού. Το MindFit προωθεί:

- **Σύντομη ανατροφοδότηση από τους νέους**, χρησιμοποιώντας μία ή δύο από τις ακόλουθες μεθόδους:
  - σύντομες ομαδικές συζητήσεις·
  - αξιολογήσεις με μία λέξη·
  - κάρτες διάθεσης·
  - «μπράβο»/«όχι»·
  - κύκλοι αναστοχασμού.
- **Ένα φύλλο αναστοχασμού ενός σελίδας που** συμπληρώνεται από τον συντονιστή αμέσως μετά τη δραστηριότητα.
- **Σύντομες σημειώσεις σχετικά με τη δυναμική της ομάδας, τη συμμετοχή και τυχόν ανησυχίες** που ενδέχεται να απαιτούν παρακολούθηση ή προστασία, σε σχέση με την Ενότητα 5.

Τι σημαίνει αυτό για εσάς: Υποστηρίξτε τη συνεχή βελτίωση, διατηρώντας παράλληλα την τεκμηρίωση σύντομη, εστιασμένη και πρακτική.

Βασικά μηνύματα για τους επαγγελματίες

- Μια δραστηριότητα MindFit είναι αποτελεσματική όταν περιλαμβάνει μια σαφή εισαγωγή, μία ουσιαστική δραστηριότητα, μια σύντομη ανασκόπηση και ένα απλό κλείσιμο, ακόμη και αν οι λεπτομέρειες αλλάζουν.
- Μικρές, τακτικές προσαρμογές με βάση την παρατήρηση και την ανατροφοδότηση.
- Η ένταξη χτίζεται μέσα από πολλές μικρές αποφάσεις: προσφέροντας διαφορετικούς ρόλους, μειώνοντας την περιττή πίεση και δίνοντας προσοχή σε όσους βρίσκονται στο περιθώριο της συμμετοχής.
- Δημιουργήστε συνθήκες ασφάλειας, υποστήριξης και εμπλοκής για τη συμμετοχή και τον αναστοχασμό.
- Μια σύντομη, απλή ανασκόπηση μετά από κάθε δραστηριότητα βοηθά να διαπιστωθεί τι λειτούργησε, τι πρέπει να αλλάξει την επόμενη φορά και πώς εξελίσσονται η συμμετοχή και η δυναμική της ομάδας.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Σχέδιο μαθήματος

Πεδίο σχεδίου μαθήματος	Πρόχειρο περιεχόμενο
Τίτλος μαθήματος/δραστηριότητας	Σχεδιασμός και προσαρμογή των δραστηριοτήτων MindFit σε πραγματικές συνθήκες
Σύνδεσμος ενότητας	Ενότητα 6 – Σχεδιασμός και διεξαγωγή δραστηριοτήτων MindFit σε πραγματικές συνθήκες
Ομάδα-στόχος και ηλικία	Εργαζόμενοι με νέους, προπονητές, επαγγελματίες του αθλητισμού, εκπαιδευτές, εκπαιδευτικοί και εθελοντές (16+)
Διάρκεια	75–90 λεπτά
Περιβάλλον	Εσωτερικοί ή εξωτερικοί χώροι αθλητικών δραστηριοτήτων και μη τυπικής εκπαίδευσης
Μέγεθος ομάδας	8–24 συμμετέχοντες
Στόχος της δραστηριότητας	Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να σχεδιάσουν, να προσαρμόσουν και να αξιολογήσουν ρεαλιστικές δραστηριότητες MindFit που παραμένουν χωρίς αποκλεισμούς, ευέλικτες και πρακτικές υπό διαφορετικές συνθήκες υλοποίησης.
Μαθησιακοί στόχοι	• Περιγραφή των βασικών αρχών του σχεδιασμού και της διεξαγωγής δραστηριοτήτων MindFit σε περιβάλλοντα μη τυπικής εκπαίδευσης και αθλητισμού. • Να σχεδιάζουν ρεαλιστικές δραστηριότητες MindFit για διαφορετικά μεγέθη ομάδων, περιβάλλοντα και χρονικά πλαίσια. • Να προσαρμόζουν τις δραστηριότητες και τις προσεγγίσεις διευκόλυνσης σε διαφορετικές ανάγκες συμμετοχής και συνθήκες διεξαγωγής. • Να αξιολογούν τη διεξαγωγή των δραστηριοτήτων, προκειμένου να εντοπίζουν τα πλεονεκτήματα, τις προκλήσεις και τις πιθανές βελτιώσεις.
Απαιτούμενα υλικά & Φυλλάδια	Πρότυπο σχεδιασμού δραστηριότητας MindFit, φύλλο αναστοχασμού «Σταμάτα–Ξεκίνα–Συνέχισε», χαρτί για πίνακα παρουσιάσεων, στυλό/μαρκαδόροι, κάρτες σεναρίων/περιορισμών, απλός αθλητικός εξοπλισμός
Σημειώσεις προετοιμασίας	• Προετοιμάστε ένα παράδειγμα σχεδίου δραστηριότητας MindFit και κάρτες περιορισμών (Κάρτα Δραστηριότητας 2). • Εκτυπώστε το πρότυπο σχεδιασμού δραστηριότητας MindFit (Κάρτα δραστηριότητας 1). • Εκτυπώστε ή προετοιμάστε το φύλλο αναστοχασμού «Stop–Start–Continue» (Κάρτα δραστηριότητας 3). • Εξασφαλίστε επαρκή χώρο εργασίας για τον προγραμματισμό και τη συζήτηση σε μικρές ομάδες. • Επιλέξτε απλές αθλητικές δραστηριότητες ή δραστηριότητες μη τυπικής εκπαίδευσης που να ταιριάζουν στο πλαίσιο της ομάδας. • Προετοιμάστε χαρτί για πίνακα παρουσιάσεων ή ψηφιακά εργαλεία συνεργασίας για τις δραστηριότητες σχεδιασμού και αναστοχασμού της ομάδας.
Προθέρμανση/έναρξη	**Προθέρμανση / έναρξη (10–15 λεπτά)**

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

	Ξεκινήστε με μια σύντομη συζήτηση σε ζεύγη ή μικρές ομάδες: «Τι είναι αυτό που συνήθως δυσκολεύει τη διευκόλυνση σε πραγματικά περιβάλλοντα νεολαίας ή αθλητισμού;» Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τα δικά τους παραδείγματα και εμπειρίες από την πραγματική ζωή.
Κύρια δραστηριότητα	**Μέρος 1 – MindFit Session Builder (25–30 λεπτά)** Εκτελέστε την Κάρτα Δραστηριότητας 1: *MindFit Session Builder* Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε μικρές ομάδες για να επιλέξουν το θέμα της δραστηριότητας, να δημιουργήσουν μια ρεαλιστική δομή δραστηριότητας, να ανταποκριθούν στους περιορισμούς υλοποίησης και να προσδιορίσουν πρακτικές προσαρμογές. **Μέρος 2 – Προσαρμογή μιας δραστηριότητας υπό πραγματικούς περιορισμούς (25–30 λεπτά)** Εκτέλεση της Κάρτας Δραστηριότητας 2: *Προσαρμογή μιας δραστηριότητας υπό πραγματικούς περιορισμούς* Οι συμμετέχοντες αντιμετωπίζουν νέες προκλήσεις υλοποίησης και προσαρμόζουν ένα υπάρχον σχέδιο δραστηριότητας ως απάντηση σε αυτές. **Μέρος 3 – Σύντομη ανασκόπηση της δραστηριότητας: Σταματήστε, Ξεκινήστε, Συνεχίστε (10–15 λεπτά)** Εκτελέστε την Κάρτα Δραστηριότητας 3: *Σύντομη ανασκόπηση της δραστηριότητας: Σταματήστε, Ξεκινήστε, Συνεχίστε* Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν μια σύντομη ατομική ανασκόπηση χρησιμοποιώντας τις τρεις οδηγίες: ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ, ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ και ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ. Στη συνέχεια, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν εν συντομία σχετικά με τη συμμετοχή και την ένταξη, ποιοι εντάχθηκαν εύκολα, ποιοι παρέμειναν στο περιθώριο και ποιες μικρές προσαρμογές στη διευκόλυνση της δραστηριότητας θα μπορούσαν να βοηθήσουν την επόμενη φορά. Εάν εργάζεστε σε ζεύγη ή σε ομάδες συν-διευκολυντών, προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να ανταλλάξουν τις σκέψεις τους και να συμφωνήσουν σε μία κοινή βελτίωση για μελλοντικές δραστηριότητες.
Ανασκόπηση / συζήτηση **10 λεπτά**	• Τι σας βοήθησε να αποφασίσετε τι να διατηρήσετε, να αλλάξετε ή να προσαρμόσετε κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων; • Τι σας βοήθησαν να κατανοήσετε οι δραστηριότητες σχετικά με τον σχεδιασμό και τη διευκόλυνση των δραστηριοτήτων MindFit σε πραγματικές συνθήκες; • Τι σας έχει γίνει πιο σαφές σχετικά με την προσαρμογή των δραστηριοτήτων, τον ρυθμό ή τις προσεγγίσεις διευκόλυνσης; • Ποιο είναι το ένα πράγμα στο οποίο θα δώσετε μεγαλύτερη προσοχή στις δικές σας δραστηριότητες; • Ποια είναι μια πρακτική προσαρμογή ή στρατηγική που θα χρησιμοποιούσατε σε μελλοντικές δραστηριότητες MindFit;

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Επιλογές προσαρμογής	• **Για ομάδες με λιγότερη εμπειρία:** παρέχετε παραδείγματα δραστηριοτήτων, ερωτήσεις αναστοχασμού ή πρότυπα σχεδιασμού. • **Για έμπειρους συντονιστές:** εισάγετε πολλαπλούς περιορισμούς στην υλοποίηση ή πιο σύνθετες προκλήσεις συμμετοχής. • **Για περιορισμένο χρονικό διάστημα:** εστιάστε σε μία δραστηριότητα σχεδιασμού, έναν γύρο προσαρμογής και μια συντομότερη αναστοχαστική άσκηση «Σταμάτα–Ξεκίνα–Συνέχισε». • **Για ομάδες με περιορισμένη κινητικότητα:** πραγματοποιήστε δραστηριότητες όπως ασκήσεις σχεδιασμού και συζήτησης σε καθιστή θέση. • **Για πολύγλωσσες ομάδες:** χρησιμοποιήστε οπτικά εργαλεία σχεδιασμού, λέξεις-κλειδιά, επιδείξεις και απλοποιημένες οδηγίες. • **Για μεγαλύτερες ομάδες:** αναθέστε διαφορετικά θέματα δραστηριοτήτων και συγκρίνετε τις προσεγγίσεις διευκόλυνσης μεταξύ των ομάδων. • **Για ομάδες συν-διευκολυντών:** ενθαρρύνετε τον κοινό σχεδιασμό, την από κοινού ανασκόπηση και τη συνεργατική αξιολόγηση.
Σημείωση σχετικά με την προστασία	Οι συντονιστές πρέπει να διατηρούν ένα κλίμα ασφαλούς, χωρίς αποκλεισμούς και χωρίς πίεση συμμετοχής καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας. Οι δραστηριότητες δεν πρέπει να προκαλούν περιττή αμηχανία, αποκλεισμό ή υπερβολικό ανταγωνισμό. Κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων σχεδιασμού, προσαρμογής και ανασκόπησης: • αποφύγετε να αποδίδετε ετικέτες στους συμμετέχοντες ή να συζητάτε δημόσια προσωπικές καταστάσεις· • ενθαρρύνετε την επικοινωνία με σεβασμό και την εποικοδομητική ανατροφοδότηση· • τονίστε ότι οι συμμετέχοντες μπορούν να συμμετέχουν σε διαφορετικά επίπεδα· • να διασφαλίζουν ότι η ανασκόπηση παραμένει επικεντρωμένη στην πρακτική της διευκόλυνσης και όχι στην αποκάλυψη προσωπικών στοιχείων. Εάν προκύψουν ανησυχίες σχετικά με την ευημερία ή την προστασία κατά τη διάρκεια των συζητήσεων ή των δραστηριοτήτων, οι συντονιστές θα πρέπει να ακολουθούν τις διαδικασίες και τα όρια των ρόλων που περιγράφονται σε άλλες ενότητες.
Οδηγίες αξιολόγησης	Στο τέλος της δραστηριότητας, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν μια σύντομη ανασκόπηση: • Ένα πράγμα που κατάλαβα καλύτερα σχετικά με τον σχεδιασμό ή τη διευκόλυνση των δραστηριοτήτων MindFit • Μια προσαρμογή ή στρατηγική διευκόλυνσης που θα χρησιμοποιούσα διαφορετικά σε μελλοντικές δραστηριότητες • Ένας τομέας στον οποίο θα ήθελα περισσότερη αυτοπεποίθηση, εξάσκηση ή καθοδήγηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Κάρτες δραστηριοτήτων

Κάρτα δραστηριότητας 1	Περιεχόμενο
Τίτλος δραστηριότητας	Δημιουργία δραστηριότητας MindFit
Σκοπός	Να βοηθήσει τους συντονιστές να σχεδιάσουν μια ρεαλιστική δραστηριότητα MindFit, χρησιμοποιώντας μια απλή δομή σχεδιασμού.
Σύνδεσμος ενότητας	Ενότητα 6 – Σχεδιασμός και διεξαγωγή δραστηριοτήτων MindFit σε πραγματικές συνθήκες.
Ομάδα-στόχος και ηλικία	Εργαζόμενοι με νέους, προπονητές, επαγγελματίες του αθλητισμού, εκπαιδευτές, εκπαιδευτικοί και εθελοντές (16+).
Διάρκεια	15–20 λεπτά (χρόνος προετοιμασίας του συντονιστή).
Υλικά	Πρότυπο σχεδιασμού δραστηριότητας MindFit *(βλέπε στο τέλος της ενότητας)*, στυλό ή ψηφιακή συσκευή, πρόσβαση στις κάρτες δραστηριοτήτων και τις ενότητες του MindFit
Οδηγίες	**Βήμα 1 – Καθορισμός του θέματος (3-5 λεπτά)** Ρωτήστε τον εαυτό σας: *«Ποιο είναι το κύριο θέμα στο οποίο θέλω να εργαστεί αυτή η ομάδα σήμερα;»* Γράψτε έναν σύντομο στόχο σε μία πρόταση, για παράδειγμα: «Να βοηθήσω τους συμμετέχοντες να συνειδητοποιήσουν τι τους βοηθά να παραμένουν ήρεμοι υπό πίεση.» **Βήμα 2 – Επιλέξτε μία βασική δραστηριότητα (5 λεπτά)** Επιλέξτε μία κάρτα δραστηριότητας από τις Ενότητες 1–5 που ταιριάζει στον στόχο, την ομάδα και τον χώρο σας. Αποφασίστε για την κατά προσέγγιση διάρκεια της δραστηριότητας. **Βήμα 3 – Σχεδιάστε την έναρξη και το κλείσιμο (3–5 λεπτά)** Σχεδιάστε μια απλή **εισαγωγή** (5–10 λεπτά) με την οποία θα καλωσορίσετε την ομάδα, θα διατυπώσετε τον στόχο με απλή γλώσσα και θα ορίσετε 2–3 βασικούς κανόνες. Σχεδιάστε μια απλή **λήξη** (5 λεπτά) που να συνοψίζει ένα ή δύο βασικά μηνύματα και να περιλαμβάνει μια σύντομη ανασκόπηση (π.χ. «μία λέξη για το πώς νιώθετε τώρα»). **Βήμα 4 – Προετοιμάστε τα υλικά της δραστηριότητας και 3–4 ερωτήσεις αναστοχασμού (5–10 λεπτά)** Ελέγξτε και προετοιμάστε τα αντίστοιχα υλικά της δραστηριότητας. Επιλέξτε 3–4 ερωτήσεις από τον οδηγό ανασκόπησης και προγραμματίστε να θέσετε τουλάχιστον 2–3 από αυτές, ανάλογα με το χρόνο και την ενέργεια που διαθέτετε. **Βήμα 5 – Σημειώστε τις βασικές προσαρμογές (3–5 λεπτά)** Στο πρότυπο σχεδιασμού σας, γράψτε σύντομες σημειώσεις για: **Προσαρμογή χρόνου**, π.χ. αν ο χρόνος είναι λιγότερος, μειώστε σε έναν γύρο / συντομεύστε την ανασκόπηση / παραλείψτε την προθέρμανση.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

	Προσαρμογή του χώρου, δηλαδή αν ο χώρος είναι περιορισμένος, χρησιμοποιήστε μικρότερες ομάδες / μεταβείτε στο περπάτημα / χρησιμοποιήστε μια παραλλαγή με κύκλους. **Προσαρμογή στην ομάδα,** δηλαδή αν αλλάξει ο αριθμός των συμμετεχόντων, προσαρμόστε το μέγεθος των ομάδων / δημιουργήστε επιπλέον σταθμούς / εργαστείτε σε μία ομάδα αντί για δύο. Αυτό σας παρέχει ένα σαφές βασικό σχέδιο καθώς και έτοιμες εναλλακτικές λύσεις σε περίπτωση που αλλάξουν οι συνθήκες.

Κάρτα δραστηριότητας 2	**Περιεχόμενο**
Τίτλος δραστηριότητας	**Προσαρμογή μιας δραστηριότητας υπό πραγματικούς περιορισμούς**
Σκοπός	Να βοηθήσει τους συντονιστές να εξασκηθούν στην προσαρμογή των δραστηριοτήτων MindFit με ασφάλεια και αυτοπεποίθηση όταν αλλάζουν οι συνθήκες (χρόνος, χώρος, μέγεθος ομάδας).
Σύνδεσμος ενότητας	Ενότητα 6 – Σχεδιασμός και διεξαγωγή δραστηριοτήτων MindFit σε πραγματικές συνθήκες.
Ομάδα-στόχος και ηλικία	Εργαζόμενοι με νέους, προπονητές, επαγγελματίες του αθλητισμού, εκπαιδευτές, εκπαιδευτικοί και εθελοντές (16+). Για χρήση σε εκπαίδευση, εποπτεία, συναντήσεις ομάδων ή επαγγελματική ανάπτυξη.
Διάρκεια	30–40 λεπτά
Υλικά	Ένα σχέδιο δραστηριότητας MindFit ανά ομάδα (π.χ. 45–60 λεπτά), κάρτες σεναρίων με περιορισμούς (τυπωμένες ή γραμμένες σε χαρτί), πίνακας παρουσιάσεων ή μεγάλο χαρτί, μαρκαδόροι
Οδηγίες	**Βήμα 1 – Προετοιμασία (5 λεπτά)** Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 3–5 ατόμων. Δώστε σε κάθε ομάδα: • Ένα υπάρχον σχέδιο δραστηριότητας MindFit (ή παράδειγμα δραστηριότητας) διάρκειας περίπου 45–60 λεπτών. • Ένα κενό φύλλο ή πρότυπο σχεδιασμού για να σημειώσουν τις προσαρμογές. Εξηγήστε ότι ο στόχος είναι να εξασκηθούν σε ρεαλιστικές προσαρμογές, όχι να δημιουργήσουν την «τέλεια» δραστηριότητα. **Βήμα 2 – Γύρος 1: Εμφανίζεται ένας νέος περιορισμός (10–15 λεπτά)** Δώστε σε κάθε ομάδα μία κάρτα περιορισμού. Παραδείγματα: • «Το 60λεπτο χρονικό διάστημα που διαθέτετε έχει μειωθεί σε 30 λεπτά.» • «Πρέπει να μετακινηθείτε από έναν υπαίθριο χώρο σε μια μικρότερη αίθουσα.» • «Ο αριθμός των νέων έχει διπλασιαστεί.» • «Το μισό της ομάδας είναι καινούργιο και δεν αισθάνεται τόσο άνετα με τον αθλητισμό.» • «Η ομάδα χάνει την ενέργειά της.» • «Μερικοί συμμετέχοντες κυριαρχούν στη δραστηριότητα.»

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

	Ζητήστε από τις ομάδες να προσαρμόσουν το σχέδιό τους έτσι ώστε να **περιλαμβάνει ακόμα** (α) μια σύντομη εισαγωγή, (β) μία κύρια δραστηριότητα και (γ) μια στιγμή αναστοχασμού. Πείτε στους συμμετέχοντες να σημειώσουν ποια στοιχεία διατηρούν, ποια συντομεύουν, αλλάζουν ή αφαιρούν, καθώς και τυχόν νέες οδηγίες που απαιτούνται για να παραμείνει η δραστηριότητα χωρίς αποκλεισμούς και ασφαλής. **Βήμα 3 – Γύρος 2: Παρουσίαση των προσαρμοσμένων σχεδίων (10–15 λεπτά)** Κάθε ομάδα παρουσιάζει: • Τον αρχικό στόχο και τη δομή της δραστηριότητας (πολύ συνοπτικά). • Τον περιορισμό που τους δόθηκε. • Τις βασικές αλλαγές που έκαναν και γιατί. Καθώς παρουσιάζουν, σημειώστε χρήσιμες στρατηγικές σε έναν πίνακα. **Βήμα 4 – Ανασκόπηση και ολοκλήρωση (5 λεπτά)** Καθοδηγήστε μια σύντομη ομαδική συζήτηση με βάση τις παρακάτω ερωτήσεις ανασκόπησης. Κλείστε την άσκηση τονίζοντας ότι η προσαρμογή ενός σχεδίου ανάλογα με τις πραγματικές συνθήκες αποτελεί μέρος της υπεύθυνης και επαγγελματικής πρακτικής και δεν αποτελεί ένδειξη αποτυχίας.
Ερωτήσεις ανασκόπησης	• Τι σας βοήθησε να αποφασίσετε τι να διατηρήσετε και τι να αλλάξετε; • Πώς διασφαλίσατε ότι όλοι θα μπορούσαν να συμμετάσχουν; • Ποια είναι μια ιδέα προσαρμογής που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στην επόμενη πραγματική σας δραστηριότητα;
Προσαρμογές	• **Για ομάδες με λιγότερη εμπειρία:** δώστε παραδείγματα δραστηριοτήτων ή ερωτήσεις αναστοχασμού. • **Για έμπειρους συντονιστές:** εισάγετε πολλαπλές προκλήσεις ταυτόχρονα. • **Για περιορισμένο χρόνο:** εστιάστε μόνο στην κύρια δραστηριότητα και στις φάσεις αναστοχασμού. • **Για ομάδες με περιορισμένη κινητικότητα:** διεξάγετε τη δραστηριότητα ως εργαστήριο σχεδιασμού με τους συμμετέχοντες καθισμένους. • **Για μεγαλύτερες ομάδες:** αναθέστε διαφορετικά θέματα και συγκρίνετε τις προσεγγίσεις σχεδιασμού.

Κάρτα δραστηριότητας 3	**Περιεχόμενο**
Τίτλος δραστηριότητας	Γρήγορη ανασκόπηση της δραστηριότητας: Σταματήστε, Ξεκινήστε, Συνεχίστε
Σκοπός	Να παρέχει στους συντονιστές μια απλή δομή για την ανασκόπηση κάθε δραστηριότητας MindFit και τον σχεδιασμό μικρών, συγκεκριμένων βελτιώσεων.
Σύνδεσμος ενότητας	Ενότητα 6 – Σχεδιασμός και διευκόλυνση δραστηριοτήτων MindFit σε πραγματικές συνθήκες.
Ομάδα-στόχος και ηλικία	Διαμεσολαβητές που χρησιμοποιούν το MindFit Toolkit
Διάρκεια	10–15 λεπτά.

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Υλικά	Φύλλο αναστοχασμού «Σταμάτα–Ξεκίνα–Συνέχισε» (μία σελίδα), πίνακας παρουσιάσεων, στυλό ή ψηφιακή συσκευή
Οδηγίες	**Βήμα 1 – Ατομική αναστοχασμός (5–7 λεπτά)** Αμέσως μετά τη δραστηριότητα, ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να βρουν ένα ήσυχο μέρος. Ζητήστε τους να συμπληρώσουν τρεις ερωτήσεις, χρησιμοποιώντας σύντομες και συγκεκριμένες προτάσεις: • **STOP** – «Ένα πράγμα που θα σταματήσω να κάνω ή θα μειώσω την επόμενη φορά.» • **START** – «Ένα πράγμα που θα αρχίσω να κάνω την επόμενη φορά.» • **CONTINUE** – «Ένα πράγμα που λειτούργησε καλά και θα συνεχίσω να κάνω.» **Βήμα 2 – Προαιρετική ανταλλαγή απόψεων μεταξύ των συντονιστών (5–8 λεπτά)** Εάν τη δραστηριότητα διεξήγαγαν δύο ή περισσότεροι συντονιστές, ζητήστε: • Κάθε συμμετέχων να μοιραστεί τα σημεία του για το «Σταμάτα – Ξεκίνα – Συνέχισε». • Συμφωνήστε από κοινού σε **μία αλλαγή προτεραιότητας** για την επόμενη δραστηριότητα MindFit. Πείτε στους συμμετέχοντες να σημειώσουν αυτή την κοινή δράση στο φύλλο αναστοχασμού. **Βήμα 3 – Σημειώστε τη συμμετοχή και την ένταξη (2–3 λεπτά)** Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν στις δύο παρακάτω ερωτήσεις, εστιάζοντας στη συμμετοχή και την ένταξη: • «Ποιος συμμετείχε εύκολα;» • «Ποιος δίστασε ή παρέμεινε στο περιθώριο;» Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι αυτές οι σύντομες σημειώσεις (π.χ. «Δύο συμμετέχοντες παρέμειναν στην άκρη κατά τη διάρκεια των ανταγωνιστικών τμημάτων· προσαρμόστε τους κανόνες την επόμενη φορά») θα τους βοηθήσουν να προγραμματίσουν μικρές προσαρμογές για μελλοντικές δραστηριότητες. **Βήμα 4 – Αποθήκευση και παρακολούθηση (2–3 λεπτά)** Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αρχειοθετήσουν το φύλλο ανασκόπησης ανά ομάδα και ημερομηνία (σε φάκελο ή ψηφιακά). Τα φύλλα θα χρησιμοποιηθούν με τρεις τρόπους: • Για να διαμορφώσουν το σχέδιο της επόμενης δραστηριότητας τους. • Για να εντοπίσουν τάσεις με την πάροδο του χρόνου (π.χ. χρονισμός, ένταξη, ενέργεια). • Για να υποστηρίξουν την εποπτεία, την ανασκόπηση από ομοτίμους ή την αναφορά του έργου.
Ερωτήσεις ανασκόπησης	• Πώς νιώσατε κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας (ενέργεια, αυτοπεποίθηση, ηρεμία, άγχος) και πού αυτό φάνηκε στη διευκόλυνσή σας; • Με ποιες στιγμές της δραστηριότητας είστε πιο ικανοποιημένοι και γιατί; • Ποιες στιγμές σας φάνηκαν δύσκολες ή δυσάρεστες και τι τις έκανε δύσκολες; • Πώς επηρέασαν οι επιλογές σας (κανόνες, οδηγίες, τόνος, θέση στο χώρο) το ποιος συμμετείχε και ποιος παρέμεινε αμέτοχος; • Ποια μικρή αλλαγή στη συμπεριφορά ή το στυλ σας θα θέλατε να δοκιμάσετε την επόμενη φορά;

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Προσαρμογές	• **Για μεμονωμένους συντονιστές:** συμπληρώστε την ανασκόπηση ανεξάρτητα και προσδιορίστε μία προτεραιότητα προσαρμογής για την επόμενη δραστηριότητα. • **Για συν-διευκολυντές ή ομάδες:** συγκρίνετε τις αναστοχαστικές αναφορές και συμφωνήστε σε κοινές βελτιώσεις ή ενέργειες παρακολούθησης. • **Για αρχάριους συντονιστές:** δώστε παραδείγματα απαντήσεων ή εισαγωγικές φράσεις για να υποστηρίξετε την ανασκόπηση. • **Για έμπειρους συντονιστές:** προσθέστε υποδείξεις σχετικά με τον ρυθμό, την ένταξη, τη δυναμική της ομάδας ή το στυλ συντονισμού. • **Για περιορισμένο χρονικό διάστημα:** εστιάστε μόνο σε μία ερώτηση από κάθε κατηγορία (Σταματήστε, Ξεκινήστε, Συνεχίστε). • **Για ψηφιακή διεξαγωγή:** χρησιμοποιήστε κοινόχρηστα έγγραφα, ηλεκτρονικές φόρμες ή πίνακες συνεργασίας αντί για φύλλα χαρτιού. • **Για πολύγλωσσες ομάδες:** επιτρέψτε σύντομες σημειώσεις, λέξεις-κλειδιά ή οπτικά σύμβολα αντί για πλήρεις γραπτές προτάσεις. • **Για περιβάλλοντα εποπτείας ή καθοδήγησης:** χρησιμοποιήστε το φύλλο αναστοχασμού ως αφετηρία για ανατροφοδότηση από ομοτίμους ή συζητήσεις υποστήριξης των συντονιστών.

Κάρτα Δραστηριότητας 1: Σχεδιασμός Δραστηριότητας MindFit

Πεδίο Σχεδιασμού	**Το πλάνο της δραστηριότητας**
Τίτλος δραστηριότητας	
Συντονιστής/τρια	
Ημερομηνία και τοποθεσία	
Ομάδα-στόχος, ηλικία και αριθμός συμμετεχόντων	
Κύριος στόχος	
Επιλεγμένη ενότητα και κάρτα δραστηριότητας	
Απαιτούμενα υλικά	
Προσαρμογές, συμπερίληψη και ασφάλεια	
Αναστοχασμός και ενέργειες παρακολούθησης	

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Αναφορές

- Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία. (χ.χ.). *Θετική ενίσχυση*. Στο *Λεξικό Ψυχολογίας της APA*. https://dictionary.apa.org/positive-reinforcement
- Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία. (χ.χ.). *Αυτοπεποίθηση*. Στο *Λεξικό Ψυχολογίας της APA*. https://dictionary.apa.org/self-confidence
- Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία. (χ.χ.). *Αυτοεκτίμηση*. Στο *Λεξικό Ψυχολογίας της APA*. https://dictionary.apa.org/self-esteem
- Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία. (χ.χ.). *Ανθεκτικότητα*. https://www.apa.org/topics/resilience
  Συμβούλιο της Ευρώπης. (χ.χ.). *Βιωματική μάθηση: Μια βάση για την εκπαίδευση στα ανθρώπινα δικαιώματα*. https://www.coe.int/en/web/gender-matters/experiential-learning-a-basis-for-human-rights-education
  Ευρωπαϊκή Επιτροπή. (2008). *Κατευθυντήριες γραμμές της ΕΕ για τη σωματική δραστηριότητα: Συνιστώμενες πολιτικές δράσεις για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας που βελτιώνει την υγεία*. https://health.ec.europa.eu/publications/eu-physical-activity-guidelines_en
- Μόνιμη Διαυπηρεσιακή Επιτροπή. (2020). *Κατευθυντήριες γραμμές της IASC για τη συνεργασία με και για τους νέους σε ανθρωπιστικές και παρατεταμένες κρίσεις: Οδηγός για τους διοργανωτές εκπαίδευσης με φυσική παρουσία και διαδικτυακά*. https://interagencystandingcommittee.org/sites/default/files/migrated/2021-10/IASC%20Youth%20Guidelines%20Facilitator_s%20Guide%20for%20In-Person%20and%20Online%20Training.pdf
- Διεθνής Ομάδα Εργασίας για την Προστασία των Παιδιών στον Αθλητισμό. (2016). *Διεθνείς Διασφαλίσεις για τα Παιδιά στον Αθλητισμό*. https://safeinsport.org/wp-content/uploads/2021/11/International-Safeguards-for-Children-in-Sport-English.pdf
  Li, J., Huang, Z., Si, W., & Shao, T. (2022). Οι επιδράσεις της σωματικής δραστηριότητας στα θετικά συναισθήματα των παιδιών και των εφήβων: Μια συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(21), 14185. https://doi.org/10.3390/ijerph192114185
- Mueller, C. M., & Dweck, C. S. (1998). Ο έπαινος για τη νοημοσύνη μπορεί να υπονομεύσει την κινητοποίηση και την απόδοση των παιδιών. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(1), 33–52. https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.33
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Η θεωρία της αυτοκαθορισμού και η προώθηση της εγγενούς παρακίνησης, της κοινωνικής ανάπτυξης και της ευημερίας. *American Psychologist, 55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68
- UNICEF. (2021). *Η κατάσταση των παιδιών στον κόσμο 2021: Στο μυαλό μου — Προώθηση, προστασία και φροντίδα της ψυχικής υγείας των παιδιών*. https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021
- UNICEF. (2025). *Οδηγός: Δέκα βασικές ικανότητες για εφήβους*. https://www.unicef.org/adolescentkit/reports/guide-ten-key-competencies-adolescents

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

- UNICEF & Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2021). *Εργαλειοθήκη «Βοηθώντας τους εφήβους να ευημερήσουν»: Στρατηγικές για την προώθηση και την προστασία της ψυχικής υγείας των εφήβων*. https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/who-unicef-helping-adolescents-thrive-programme
- UNICEF & Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2022). *«Helping Adolescents Thrive»: Οδηγός για τους συντονιστές*. https://www.unicef.org/adolescentmentalhealthhub/documents/helping-adolescents-thrive-facilitator-guide
  Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2020). *«Κάνοντας ό,τι έχει σημασία σε περιόδους άγχους»: Ένας εικονογραφημένος οδηγός*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2025). *Ψυχική υγεία*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response
  Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2025). *Ψυχική υγεία των εφήβων*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. (2026). *Άγχος*. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, Ίδρυμα War Trauma και World Vision International. (2011). *Ψυχολογική πρώτη βοήθεια: Οδηγός για τους εργαζόμενους στο πεδίο*. https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205

Πρόσθετες πηγές και χρήσιμοι σύνδεσμοι

Εργασία με νέους, διευκόλυνση και μη τυπική εκπαίδευση

- Τμήμα Νεολαίας του Συμβουλίου της Ευρώπης. (χ.χ.). *Πηγές του Τμήματος Νεολαίας*. https://www.coe.int/en/web/youth
- Εταιρική σχέση ΕΕ–Συμβουλίου της Ευρώπης για τη Νεολαία. (χ.χ.). *Ψυχική υγεία και ευεξία*. https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/mental-health-and-well-being
- SALTO-YOUTH. (χ.χ.). *Εργαλεία και πόροι για την ευρωπαϊκή εργασία με νέους και την κατάρτιση*. https://www.salto-youth.net/
  Η πλατφόρμα περιλαμβάνει εκπαιδευτικούς πόρους, εκδόσεις, οδηγίες αξιολόγησης και μια «Εργαλειοθήκη για την Εκπαίδευση και τη Νεανική Εργασία».

Αθλητισμός, ένταξη και ευεξία

- Ευρωπαϊκή Επιτροπή. (2026). *Σωματική δραστηριότητα και υγεία*. https://sport.ec.europa.eu/policies/sport-and-society/physical-activity-and-health
- Ευρωπαϊκή Επιτροπή. (2022). *Κοινωνική ένταξη μέσω του αθλητισμού*. https://sport.ec.europa.eu/policies/sport-and-society/social-inclusion
- Διεθνείς Διασφαλίσεις για τα Παιδιά στον Αθλητισμό. (χ.χ.). *Οι οκτώ Διεθνείς Διασφαλίσεις για τα Παιδιά στον Αθλητισμό*. https://safeinsport.org/8-safeguards/

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000

Ψυχική υγεία και προστασία των εφήβων

- UNICEF. (χ.χ.). *Κέντρο Ψυχικής Υγείας Εφήβων*. https://www.unicef.org/adolescentmentalhealthhub/
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας & UNICEF. (χ.χ.). *Πρόγραμμα «Helping Adolescents Thrive»*. https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/who-unicef-helping-adolescents-thrive-programme

Προαιρετικές πηγές πολυμέσων

- Youth to Youth International. (χ.χ.). *Οι έφηβοι του Y2Y συζητούν για το άγχος, την ανησυχία και την ψυχική υγεία* [Βίντεο]. https://www.youtube.com/watch?v=BgZhHxUwllU
- UNICEF. (χ.χ.). *Πώς να υποστηρίξουμε την ψυχική υγεία των νέων* [Βίντεο]. https://www.youtube.com/watch?v=Fk_UuIx_-O8
- Εταιρική σχέση ΕΕ–Συμβούλιο της Ευρώπης για τη νεολαία. (2021). *Η Covid-19 και η ψυχική υγεία των νέων*. https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/mental-health-and-well-being

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Εκτέλεσης για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.
Αριθμός έργου: 2025-1-PL01-KA210-YOU-000352000