



Εργαλειοθήκη  
Ανάπτυξης  
Βασικών  
Δεξιοτήτων



Artistic Licence

Using Performing Arts for Building Key Competences

# Σχέδια Μαθήματος για πηγές που αφορούν την χρήση της Μουσικής

## Εισαγωγή

Στόχος της Εργαλειοθήκης Ανάπτυξης Βασικών Δεξιοτήτων του έργου Artistic Licence είναι η οικοδόμηση απλών δεξιοτήτων και ικανοτήτων σε περιθωριοποιημένους ενήλικες και μετανάστες μαθητές μέσα από διάφορες δημιουργικές τέχνες, όπως η υποκριτική τέχνη, η μουσική και η αφηγηματική τέχνη. Τα μαθήματα αυτά παρουσιάζουν διάφορες δραστηριότητες και μεθόδους για τη χρήση τεχνικών που βασίζονται στη μουσική για τη διερεύνηση εναλλακτικών εκπαιδευτικών στρατηγικών για περιθωριοποιημένους ενήλικες και μετανάστες εκπαιδευόμενους.

Η μουσική και οι τεχνικές μάθησης που βασίζονται σε μουσικά σχήματα παρέχουν μια εξαιρετική εναλλακτική λύση για την εκπαίδευση μεταναστών και ενήλικων μαθητών που βρίσκονται στο περιθώριο. Οι στρατηγικές μάθησης που βασίζονται στη μουσική αποδεικνύονται πολύ αποτελεσματικές για την ενίσχυση της προσοχής των μαθητών και την αύξηση των κινήτρων τους για μάθηση. Επιπλέον, μπορούν να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές στην υποστήριξη της εκμάθησης ξένων γλωσσών, πράγμα ιδιαίτερα σημαντικό κατά τη διάρκεια της εργασίας με ομάδες μεταναστών. Η μουσική βοηθά επίσης στην επικοινωνία πολιτισμικών αξιών και διαφορών με έναν πιο αποδεκτό και προσιτό τρόπο. Μέσω μουσικών δραστηριοτήτων, οι μετανάστες μαθητές μπορούν εύκολα να κατανοήσουν τα συστήματα κοινωνικών αξιών και την πολιτισμική κληρονομιά των χωρών υποδοχής.

## Δραστηριότητα 1

<b>Τίτλος</b>	Πως η μουσική μπορεί να αναπτύξει τις δεξιότητές σου	
<b>Ομάδα στόχος</b>	Περιθωριοποιημένοι μετανάστες, ενήλικες μαθητές, άτομα που αναζητούν εργασία	
<b>Διάρκεια</b>	20-30 λεπτά, ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας	
<b>Μαθησιακό αποτέλεσμα</b>	Βελτίωση μνημονικού, βελτίωση επικοινωνιακών δεξιοτήτων	
<b>Επίπεδο/α</b>	Απομνημόνευση, Εφαρμογή	
<b>Σκοπός</b>	<b>Πηγές/Υλικά</b>	
<p>Ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να αναπτύξει τη μνήμη και την επικοινωνιακή δεξιότητα των μαθητών. Σε αυτή την άσκηση οι συμμετέχοντες μαθαίνουν πώς να ξεκινήσουν μια συζήτηση σε μια ξένη γλώσσα, έχοντας υπόψη τους πολιτισμικούς κανόνες επικοινωνίας στη χώρα υποδοχής. Οι μαθητές ενθαρρύνονται να ενσωματωθούν με άλλα μέλη της τάξης, ξεκινώντας μια συνομιλία. Αυτή η δραστηριότητα λειτουργεί καλά ως ενεργοποιητής ή παγοθραύστης. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες ασκούν τις ακουστικές και λεκτικές τους ικανότητες. Η δραστηριότητα ταιριάζει σε όλα τα επίπεδα γλωσσικών γνώσεων και μπορεί να προσαρμοστεί σε διάφορα σενάρια και θέματα των τάξεων.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ευρύχωρο δωμάτιο με καρέκλες τοποθετημένες σε ημικύκλιο που να επιτρέπει τη διάδραση μεταξύ των μαθητών</li> <li>• Αυτοκόλλητες σημειώσεις, χαρτί και στυλό</li> <li>• Προκαθορισμένη λίστα ερωτήσεων</li> </ul>	
<b>Οδηγίες για τον Εκπαιδευτή</b>		
<p>Η δραστηριότητα αυτή ονομάζεται «Μια συνέντευξη ερωτήσεων για τη μουσική». Δίνοντας στους εκπαιδευόμενους την ευκαιρία να ενσωματωθούν με άλλα μέλη της</p>		

ομάδας, η δραστηριότητα αυτή έχει ως στόχο να τους διδάξει στρατηγικές για το πώς να ξεκινήσουν μια συζήτηση με αγνώστους στη χώρα υποδοχής. Οι μαθητές ασκούν επιπλέον δεξιότητες ομιλίας και ακρόασης, καθώς πρέπει να κάνουν την ερώτηση σε κάθε μέλος της ομάδας και να αναφέρουν τις απαντήσεις τους. Επιπλέον, οι μαθητές μιλούν δημόσια, καθώς στο τέλος της άσκησης παρουσιάζουν μια σύντομη περίληψη στην ομάδα.

Οδηγίες για την υλοποίηση αυτής της δραστηριότητας:

- 1) Πριν από τα μαθήματα, ο εκπαιδευτής προετοιμάζει μια λίστα ερωτήσεων σχετικά με τις μουσικές προτιμήσεις και τις εμπειρίες των μαθητών και τη μουσική γενικότερα, στη συνέχεια, την αριθμεί ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών που υπάρχουν στην ομάδα. Κάθε μαθητής θα λάβει αργότερα μια ερώτηση.

Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να θυμηθεί να προσαρμόσει τις ερωτήσεις στο επίπεδο των γλωσσικών ικανοτήτων των συμμετεχόντων. Σε επίπεδο αρχαρίων, θα πρέπει να περιλαμβάνονται μόνο σύντομες ερωτήσεις. Ωστόσο, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να ενθαρρύνει τους εκπαιδευόμενους να αιτιολογήσουν σύντομα την απάντησή τους. Εάν είναι απαραίτητο, κατά την παρουσίαση του καταλόγου των ερωτήσεων, ο διαμεσολαβητής θα πρέπει να διασφαλίσει ότι όλοι οι μαθητές τις έχουν κατανοήσει.

Παραδείγματα ερωτήσεων που θα μπορούσαν να περιλαμβάνονται στη λίστα: *Είσαι καλός τραγουδιστής; Έχεις πάει ποτέ σε κάποια συναυλία; Ποιο είναι το αγαπημένο σου μουσικό συγκρότημα; Ακούτε συνήθως τραγούδια στα ελληνικά ή στη δική σας γλώσσα;*

- 2) Ο εκπαιδευτής ξεκινά τη δραστηριότητα με την εξήγηση των πολιτισμικών κανόνων για το πώς να ξεκινήσετε μια συνομιλία με έναν άγνωστο στη χώρα υποδοχής. Ενθαρρύνει τους μαθητές να αναπτύξουν έναν απλό διάλογο για το πώς να χαιρετήσουν, να κάνουν μια ερώτηση και να αποχαιρετήσουν έναν ξένο στη γλώσσα της χώρας υποδοχής. Εάν είναι δυνατόν, ο εκπαιδευτής γράφει ένα παράδειγμα διαλόγου στον πίνακα.

- 3) Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής διανέμει τις ερωτήσεις μεταξύ των μαθητών (μία ερώτηση ανά μαθητή) που συνοδεύονται από τον αριθμό που έχουν στη λίστα. Οι μαθητές προετοιμάζουν ένα σύντομο έντυπο που περιλαμβάνει την ερώτησή τους στο επάνω μέρος της σελίδας και τον αριθμό των υπόλοιπων ερωτήσεων στις σειρές παρακάτω.
- 4) Οι μαθητές γράφουν τον αριθμό της ερώτησής τους στις αυτοκόλλητες σημειώσεις, και το βάζουν σε ένα ορατό μέρος στα ρούχα τους. Στη συνέχεια, οι μαθητές περπατούν γύρω στο δωμάτιο με τα έντυπα της έρευνάς τους και ρωτούν κάθε μέλος της ομάδας τη σχετική ερώτηση, καταγράφοντας τις απαντήσεις στη φόρμα δίπλα από τον αριθμό που αντιστοιχεί στη συγκεκριμένη ερώτηση. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να ενθαρρύνει τους εκπαιδευόμενους να εφαρμόσουν στη συνομιλία έναν παρόμοιο διάλογο με αυτόν που είχαν αναπτύξει στην αρχή της δραστηριότητας. Θα πρέπει να βοηθά τους μαθητές κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, προκειμένου να διασφαλίσει ότι κάθε μαθητής κατανοεί την ερώτηση που του τίθεται.
- 5) Αφού συλλέξουν τις απαντήσεις από κάθε μέλος της ομάδας, οι μαθητές παρουσιάζουν ένας προς ένας μια σύντομη περίληψη των αποτελεσμάτων τους. Για παράδειγμα: *«Τρεις άνθρωποι λένε ότι είναι καλοί τραγουδιστές και ένα άτομο ισχυρίζεται ότι είναι φρικτό στο τραγούδι.»*

### Παραλλαγές στη Δραστηριότητα

- 1) Το θέμα αυτής της δραστηριότητας είναι η μουσική, αλλά ανάλογα με το τί θέλει να επιτύχει ο εκπαιδευτής ως προς το λεξιλόγιο και τις γραμματικές/συντακτικές δομές, μπορεί να αλλάξει. Για παράδειγμα, εάν η διδακτική περίοδος αποσκοπεί στην προετοιμασία των συμμετεχόντων για συνέντευξη εργασίας, οι ερωτήσεις θα πρέπει να αφορούν περισσότερο το εργασιακό περιβάλλον στη χώρα υποδοχής και τις εργασιακές εμπειρίες ή τις προσδοκίες των εκπαιδευομένων.

Στην περίπτωση αυτή, στην αρχή της δραστηριότητας ο εκπαιδευτής μπορεί να παρουσιάσει βασικούς κανόνες που ακολουθούνται σε συνεντεύξεις εργασίας στη χώρα υποδοχής, και οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να υποδυθούν τους αντίστοιχους ρόλους.

Επιπλέον, ανάλογα με το επίπεδο γλωσσικής επάρκειας των εκπαιδευομένων, ο εκπαιδευτής μπορεί να προετοιμάσει πιο ανοικτές ερωτήσεις, ενθαρρύνοντας απαντήσεις με ανάπτυξη. Εάν ο αριθμός των μελών της τάξης δεν είναι πολύ υψηλός, μπορεί επίσης να ζητηθεί από τους μαθητές να προετοιμάσουν μία ή δύο ερωτήσεις που περιλαμβάνονται στη λίστα. Επίσης, η περίληψή τους θα πρέπει να είναι πιο συγκεκριμένη και λεπτομερής.

## Δραστηριότητα 2

<b>Τίτλος</b>	Η παγκόσμια γλώσσα της μουσικής	
<b>Ομάδα στόχος</b>	Περιθωριοποιημένοι μετανάστες και ενήλικες μαθητές	
<b>Διάρκεια</b>	20-30 λεπτά, ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας	
<b>Μαθησιακό αποτέλεσμα</b>	Οικοδόμηση πολιτισμικής ευαισθητοποίησης	
<b>Επίπεδο/α</b>	Κατανόηση, Αξιολόγηση	
<b>Σκοπός</b>	<b>Πηγές/Υλικά</b>	
Ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να υποστηρίξει τους μετανάστες και τους ενήλικες μαθητές στην οικοδόμηση πολιτισμικής ευαισθητοποίησης και στη διάλυση γλωσσικών ή πολιτισμικών φραγμών. Επιπλέον, η δραστηριότητα βοηθά στην τόνωση της συναισθηματικής νοημοσύνης των μαθητών. Σε αυτή τη δραστηριότητα οι μαθητές δημιουργούν	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ευρύχωρο δωμάτιο με καρέκλες τοποθετημένες σε ημικόκλιο</li><li>• Αυτοκόλλητες σημειώσεις, χαρτί και στυλό</li><li>• Οποιαδήποτε ηλεκτρονική συσκευή με πρόσβαση στο</li></ul>	

απλές προτάσεις και μαθαίνουν να διαβάζουν και να εκφράζουν συναισθήματα που συνοδεύουν την ακρόαση μουσικής. Αυτή η δραστηριότητα επιτρέπει στους μαθητές να μάθουν νέα λεξιλόγια και γραμματικές δομές με έναν ελκυστικό και διασκεδαστικό τρόπο. Επιπλέον, οι μετανάστες μαθαίνουν για τη μουσική κουλτούρα της χώρας υποδοχής.

Διαδίκτυο για την αναπαραγωγή μουσικής

### Οδηγίες για τον Εκπαιδευτή

Η δραστηριότητα ονομάζεται «Ακούτε αυτό που ακούω;». Στόχος του είναι να παρουσιάσει τη μουσική ως μια παγκόσμια γλώσσα, η οποία μπορεί να βοηθήσει τους περιθωριοποιημένους μετανάστες και τους ενήλικες να σπάσουν πολιτισμικά εμπόδια και να κατανοήσουν καλύτερα το νέο περιβάλλον της χώρας υποδοχής. Επιπλέον, οι μετανάστες μαθητές αναπτύσσουν το λεξιλόγιό τους σε θέματα μουσικής και συναισθημάτων και μαθαίνουν να δημιουργούν απλές προτάσεις στην τοπική γλώσσα.

Οδηγίες για την υλοποίηση αυτής της δραστηριότητας:

- 1) Πριν από τα μαθήματα, ο εκπαιδευτής πραγματοποιεί μια σύντομη έρευνα στο Διαδίκτυο για να βρει 5-10 σύντομα κομμάτια μουσικής ή τραγουδιών που χαρακτηρίζουν τη χώρα ή την περιοχή φιλοξενίας. Τα τραγούδια δεν πρέπει να είναι πολύ μεγάλα, καθώς οι μαθητές μπορεί να κουραστούν ή να νιώσουν πίεση. Το βέλτιστο μήκος για κάθε κομμάτι πρέπει να είναι 1-2 λεπτά. Η επιλογή των τραγουδιών πρέπει να καλύπτει ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων - από τη θλίψη έως τον ενθουσιασμό και την ευτυχία. Επιπλέον, η μουσική πρέπει να ανταποκρίνεται σε διάφορες περιστάσεις που χαρακτηρίζουν τον πολιτισμό της τοπικής κοινωνίας - μπορεί να περιλαμβάνει τελετουργική μουσική ή γαμήλιες μελωδίες, χορό και δημοφιλή μουσική, μουσική για παιδιά, νανουρίσματα, λαϊκή μουσική κ.λπ.

- 2) Η δραστηριότητα ξεκινά με μια σύντομη προθέρμανση λεξιλογίου. Ο εκπαιδευτής ζητά από κάθε μαθητή να ονομάσει ένα μουσικό όργανο στην τοπική γλώσσα. Οι μαθητές παίρνουν σειρά για να δείξουν πόσα όργανα μπορούν να βρουν ως ομάδα. Εάν είναι δυνατόν, ο εκπαιδευτής τους υποστηρίζει παρέχοντας γραφικά ή εικόνες οργάνων που είναι χαρακτηριστικά ή παραδοσιακά στη χώρα υποδοχής και γράφοντας τα ονόματα σε έναν πίνακα. Ο εκπαιδευτής μπορεί να οργανώσει έναν δεύτερο γύρο της δραστηριότητας αυτής και να ζητήσει από τους μαθητές να ορίσουν, για παράδειγμα, μουσικά είδη ή λέξεις που περιγράφουν τη μουσική.
- 3) Αφού οι μαθητές εξασκήσουν κάποιο λεξιλόγιο που σχετίζεται με το θέμα της μουσικής, ο εκπαιδευτής μπορεί να τους ζητήσει να εργαστούν περαιτέρω σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες 3-4 ατόμων, ανάλογα με τον αριθμό των εκπαιδευομένων στην τάξη. Ο εκπαιδευτής εξηγεί, ότι θα παίξει τώρα μια προς μια διάφορες μελωδίες και τραγούδια και ο ρόλος των εκπαιδευομένων είναι να καθορίσουν πώς η μουσική που ακούνε τους κάνει να νιώθουν - χαλαρά, ένταση, ηρεμία, λύπη, ενθουσιασμό κ.λπ. Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να εργαστούν με τις ομάδες τους και να γράψουν όλα τα συναισθήματά τους σε αυτοκόλλητες σημειώσεις. Ο εκπαιδευτής πρέπει να κάνει μια παύση μετά από κάθε μελωδία, προκειμένου να δώσει στους μαθητές χρόνο να γράψουν τις απαντήσεις τους. Μετά από αυτό, ζητά από τους συμμετέχοντες κάθε ομάδας να γράψουν ιδέες για το τι θα μπορούσε να είναι ο σκοπός του τραγουδιού ή της μελωδίας που μόλις άκουσαν - για παράδειγμα: *είναι ένα τραγούδι που παίζεται σε γάμους, είναι ένα λαϊκό τραγούδι, είναι ένα νανούρισμα για παιδιά.*
- 4) Αφού ακούσουν όλες τις μελωδίες, ο εκπαιδευτής τις παίζει ξανά μία προς μία, αλλά αυτή τη φορά ζητά από κάθε ομάδα μαθητών να παρουσιάσει σύντομα τις απαντήσεις της. Οι μαθητές πρέπει να περιγράψουν ποια συναισθήματα συνοδεύουν τη μουσική, τι πιστεύουν ότι είναι ο σκοπός της στην τοπική κουλτούρα και ποια μουσικά όργανα μπορούν να ακούσουν. Για παράδειγμα: *Αυτή η μουσική είναι χαρούμενη και συναρπαστική. Είναι*



ένα τραγούδι γενεθλίων. Μπορούμε να ακούσουμε πιάνο και βιολί στη μελωδία.

- 5) Πιθανότατα, η πλειοψηφία των μαθητών θα βιώσει παρόμοια συναισθήματα ακούγοντας συγκεκριμένα τραγούδια και θα είναι σε θέση να υποδείξει σωστά τη γενική χρήση του τραγουδιού. Ο εκπαιδευτής πρέπει να τονίσει, ότι η μουσική μπορεί να χρησιμεύσει ως μια καθολική γλώσσα για την επικοινωνία και την καλύτερη κατανόηση του περιβάλλοντος της χώρας υποδοχής. Εάν είναι απαραίτητο, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να εξηγήσει την έννοια που έχουν οι συγκεκριμένες μελωδίες στον τοπικό πολιτισμό.

### Παραλλαγές στη Δραστηριότητα

- 1) Ως παραλλαγή αυτής της άσκησης, ο εκπαιδευτής μπορεί να προετοιμάσει 5-10 φωτογραφίες ή εικόνες διάφορων καταστάσεων από την καθημερινή ζωή στη χώρα υποδοχής. Κατά συνέπεια, αναζητά 5-10 τραγούδια / μελωδίες, που σχετίζονται με αυτές τις καταστάσεις.

Οι μαθητές εργάζονται σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα θα λάβει διαφορετικό σύνολο φωτογραφιών. Οι μαθητές πρέπει να ενημερωθούν ότι ο στόχος τους είναι να ακούσουν τις μελωδίες μία προς μία και να επιλέξουν αυτές που ταιριάζουν περισσότερο στις φωτογραφίες τους. Οι μαθητές θα πρέπει να αιτιολογήσουν την επιλογή τους με συντομία.

- 2) Ως άλλη παραλλαγή αυτής της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτής μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές να προετοιμάσουν παραδείγματα τραγουδιών μιας συγκεκριμένης κατηγορίας - για παράδειγμα τραγούδια γάμου, γενεθλίων, παιδικά κ.λπ., από τη χώρα τους για το επόμενο μάθημα. Στη συνέχεια, οι μαθητές μπορούν να συγκρίνουν και να συζητήσουν μουσική από διάφορες χώρες που εξυπηρετούν τον ίδιο σκοπό σε διαφορετικούς πολιτισμούς.

### Δραστηριότητα 3

<b>Τίτλος</b>	Μαθαίνω μια γλώσσα μέσα από στίχους τραγουδιών
<b>Ομάδα στόχος</b>	Περιθωριοποιημένοι μετανάστες και ενήλικες μαθητές
<b>Διάρκεια</b>	20-30 λεπτά, ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας
<b>Μαθησιακό αποτέλεσμα</b>	Οικοδόνηση γλωσσικών δεξιοτήτων
<b>Επίπεδο/α</b>	Κατανόηση
<b>Σκοπός</b>	<b>Πηγές/Υλικά</b>
<p>Ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι η ανάπτυξη γλωσσικών ικανοτήτων σε ενήλικες και μετανάστες μαθητές. Μέσω αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές μαθαίνουν νέα λεξιλόγια και γραμματικές δομές στη γλώσσα της χώρας υποδοχής. Μαθαίνουν επίσης να κατανοούν την έννοια που μπορεί να έχουν οι λέξεις από τα συμφραζόμενα. Επιπλέον, αναπτύσσουν και εξασκούν δεξιότητες ακρόασης και ομιλίας.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ευρύχωρο δωμάτιο με καρέκλες και τραπέζια</li> <li>• Προσχεδιασμένα φύλλα δραστηριοτήτων με άσκηση συμπλήρωσης κενών, ένα για κάθε μαθητή, στυλό</li> <li>• Οποιαδήποτε ηλεκτρονική συσκευή με πρόσβαση στο Διαδίκτυο για την αναπαραγωγή μουσικής</li> </ul>
<b>Οδηγίες για τον Εκπαιδευτή</b>	
<p>Η δραστηριότητα ονομάζεται «Σηκώστε τα κομμάτια» και είναι μια παραλλαγή μιας κλασικής άσκησης, όπου οι μαθητές συμπληρώνουν τις λέξεις που λείπουν σε κείμενο.</p> <p>Οδηγίες για την υλοποίηση αυτής της δραστηριότητας:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Στην εκδοχή αυτής της δραστηριότητας συμπλήρωσης κενών, το κείμενο μιας ιστορίας αντικαθίσταται από στίχους ενός τραγουδιού. Ο εκπαιδευτής πρέπει να προετοιμάσει για κάθε μαθητή ένα φύλλο δραστηριοτήτων με</li> </ol>	

τυπωμένους τους στίχους του επιλεγμένου τραγουδιού. Συνιστάται να επιλέξετε ένα τραγούδι που λέει μια ιστορία, καθώς είναι πιο πιθανό για τους μαθητές να θυμούνται νέες λέξεις και φράσεις εάν μπορούν να τις συσχετίσουν με την πλοκή. Επιπλέον, αυτή η δραστηριότητα λειτουργεί καλά όταν οι λέξεις που αφαιρέθηκαν ομοιοκαταληκτούν με άλλες λέξεις του τραγουδιού.

- 2) Οι στίχοι πρέπει να περιέχουν κενά διαστήματα, όπου οι μαθητές θα συμπληρώνουν αργότερα τις λέξεις που λείπουν. Για επίπεδο αρχαρίων, ο εκπαιδευτής μπορεί να μαζέψει τις λέξεις που λείπουν σε μια τράπεζα λέξεων. Για αυτήν την άσκηση που στοχεύει στην εκμάθηση γλώσσας μέσω στίχων τραγουδιού, ο εκπαιδευτής δεν πρέπει να αφαιρεί τις λέξεις τυχαία, αλλά να επικεντρώνεται στην αφαίρεση λέξεων ή εκφράσεων ή γραμματοσυντακτικών δομών που θέλει να κάνει επανάληψη- π.χ. μόνο ρήματα σε παρελθοντικούς χρόνους, προθέσεις, άρθρα κ.λπ. Ένας από τους κανόνες είναι να μην αφαιρεθεί περισσότερο από το 10% των λέξεων στο κείμενο. Για να διευκολυνθεί η άσκηση, ο εκπαιδευτής μπορεί να προσθέσει το πρώτο γράμμα κάθε λέξης / φράσης που λείπει ή τον αριθμό των γραμμάτων που έχει η λέξη που λείπει.
- 3) Οι μαθητές μπορούν να εργαστούν ατομικά ή σε ζευγάρια. Ο εκπαιδευτής πρέπει να ξεκινήσει τη δραστηριότητα εξηγώντας ότι οι μαθητές θα ακούσουν ένα τραγούδι και με βάση αυτό που θα ακούσουν, θα συμπληρώσουν τις λέξεις ή τις φράσεις που λείπουν από τους στίχους.
- 4) Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να εξηγήσει ότι οι μαθητές δεν χρειάζεται να καταλάβουν κάθε λέξη στο κείμενο, αλλά θα πρέπει να επικεντρωθούν σε λέξεις-κλειδιά που δείχνουν το πλαίσιο.
- 5) Ο εκπαιδευτής παίζει το τραγούδι μία ή δύο φορές και ζητά από τους μαθητές να συμπληρώσουν τα σημεία που λείπουν καθώς ακούνε.

- 6) Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτής παίζει ξανά το τραγούδι και αφήνει τους μαθητές να ελέγξουν εάν οι απαντήσεις τους είναι σωστές. Τώρα, ήρθε η ώρα να μεταφράσετε λέξεις / φράσεις που λείπουν, καθώς και το τραγούδι στο σύνολό του.
- 7) Στο τέλος της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτής πρέπει να ενθαρρύνει τους μαθητές να τραγουδούν παράλληλα με τη μουσική / ή να διαβάζουν (αν δεν αισθάνονται αρκετά άνετα) τους στίχους δυνατά, καθώς αυτό θα τους βοηθήσει να θυμούνται νέες μορφές και λέξεις. Ο εκπαιδευτής πρέπει να διορθώσει την προφορά των μαθητών.

### Παραλλαγές στη Δραστηριότητα

- 1) Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να λειτουργήσει καλά ως μια άσκηση πριν από την ακρόαση του τραγουδιού. Σε μια τέτοια παραλλαγή αυτής της άσκησης, ο εκπαιδευτής θα πρέπει πρώτα να δώσει στους μαθητές ένα εκπαιδευτικό φύλλο εργασίας με μέρη που λείπουν από το τραγούδι και να τους κάνει να γεμίσουν τα κενά με τις λέξεις ή φράσεις που πιστεύουν ότι είναι πιο κατάλληλες για το πλαίσιο των στίχων. Είναι σημαντικό να υπενθυμίσουμε στους μαθητές, ότι δεν χρειάζεται να κατανοούν κάθε λέξη του κειμένου για να κατανοήσουν το πλαίσιο. Για να διευκολύνει την εργασία, ο εκπαιδευτής μπορεί να προσθέσει το πρώτο γράμμα κάθε λέξης / φράσης που λείπει ή τον αριθμό των γραμμάτων της αναμενόμενης απάντησης.
- 2) Μια άλλη παραλλαγή αυτής της δραστηριότητας μπορεί να είναι η εξής: οι μαθητές λαμβάνουν τους στίχους του τραγουδιού, όπου ορισμένες λέξεις / φράσεις του τραγουδιού έχουν αντικατασταθεί από ομώνυμες (λέξεις που ακούγονται ίδιες αλλά διαφέρουν στην ορθογραφία και στη σημασία). Στην αρχή, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να βεβαιωθεί ότι οι μαθητές έχουν γενική κατανόηση των στίχων προκειμένου να είναι σε θέση να αναγνωρίσουν δομές που δεν ταιριάζουν με το πλαίσιο. Στη συνέχεια, παίζει το τραγούδι μία ή δύο φορές και ζητά από τους μαθητές να επισημάνουν λέξεις / φράσεις που έχουν αλλάξει από τους αρχικούς στίχους. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής παίζει το τραγούδι για τρίτη φορά και ζητά από τους μαθητές να διορθώσουν

τους στίχους εισάγοντας λέξεις που υπάρχουν πραγματικά στο τραγούδι. Η δραστηριότητα πρέπει να τελειώσει με την ανάγνωση των στίχων δυνατά από όλους τους μαθητές.

3) Η τρίτη παραλλαγή αυτής της δραστηριότητας ονομάζεται "Walking Lyrics" και είναι μια δραστηριότητα υπαγόρευσης. Οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες 3-4 ατόμων:

- Ο εκπαιδευτής προετοιμάζει ένα φύλλο δραστηριότητας με συμπλήρωση κενών για κάθε ομάδα, όπου ορισμένα μέρη των στίχων του τραγουδιού αντικαθίστανται από κενά.
- Οι λέξεις / φράσεις που λείπουν τοποθετούνται σε ξεχωριστά κομμάτια χαρτιού που κατανέμονται τυχαία μεταξύ των ομάδων.
- Στην αρχή, ο εκπαιδευτής εξηγεί, ότι οι μαθητές θα ακούσουν ένα τραγούδι και πρέπει να ολοκληρώσουν τους στίχους του τραγουδιού με χρονολογική σειρά.
- Ενώ ακούνε το τραγούδι, ως ομαδική προσπάθεια, οι μαθητές συμπληρώνουν τα κενά με τους στίχους που έχουν. Όταν τελειώσει κάθε ομάδα, οι μαθητές παίρνουν σειρά για να υπαγορεύσουν τους πλήρεις στίχους του τραγουδιού στην υπόλοιπη ομάδα.
- Ο εκπαιδευτής παίζει το τραγούδι για να ελέγξει αν η σειρά των στίχων είναι σωστή.

Artistic Licence

#### Δραστηριότητα 4

Τίτλος	Χρησιμοποιώ τη μουσική για οικοδόμηση δεξιοτήτων αυτογνωσίας και αυτοπεποίθησης
Ομάδα στόχος	Περιθωριοποιημένοι μετανάστες και ενήλικες μαθητές, άτομα που αναζητούν εργασία
Διάρκεια	20-30 λεπτά, ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας
Μαθησιακό αποτέλεσμα	Οικοδόμηση αυτοπεποίθησης και αυτογνωσίας
Επίπεδο/α	Κατανόηση, Εφαρμογή

Σκοπός	Πηγές/Υλικά
<p>Αυτή η διασκεδαστική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει τους περιθωριοποιημένους ενήλικες και τους μετανάστες μαθητές να αποκτήσουν αυτογνωσία και εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους. Οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να εξασκήσουν βασικές δεξιότητες και ικανότητες όπως η εργασία υπό πίεση χρόνου, η λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία, η λήψη αποφάσεων, η ανάληψη κινδύνων και η ομαδική εργασία. Επιπλέον, αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους μαθητές να μάθουν νέο λεξιλόγιο και να εξασκηθούν στη δημιουργία πιο σύνθετων προτάσεων στην τοπική γλώσσα. Αυτή η δραστηριότητα λειτουργεί καλύτερα όταν οι μαθητές γνωρίζουν ήδη τα τραγούδια που πρόκειται να χρησιμοποιηθούν - για παράδειγμα από προηγούμενες δραστηριότητες.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ευρύχωρο δωμάτιο με καρέκλες τοποθετημένες σε δύο ομάδες</li><li>• Προσχεδιασμένες κάρτες για το παιχνίδι</li><li>• Οποιαδήποτε ηλεκτρονική συσκευή με πρόσβαση στο Διαδίκτυο για την αναπαραγωγή μουσικής</li><li>• Πρόσβαση στους στίχους των τραγουδιών (για τον εκπαιδευτή)</li><li>• Χρονόμετρο</li></ul>
<b>Οδηγίες για τον Εκπαιδευτή</b>	
<p>Αυτή η δραστηριότητα ονομάζεται «Νίκησε το ρολόι» και στοχεύει να βοηθήσει τους περιθωριοποιημένους ενήλικες και τους μετανάστες μαθητές να οικοδομήσουν αυτοπεποίθηση και αυτογνωσία. Οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να δοκιμάσουν τις βασικές ικανότητές τους για εργασία υπό πίεση χρόνου, λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία, λήψη αποφάσεων, ανάληψη κινδύνων και ομαδική εργασία. Αυτή η δραστηριότητα ενισχύει την αυτογνωσία και την αυτοπεποίθηση των μαθητών, καθώς τους βοηθά να ανακαλύψουν τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους. Επιπλέον, αναπτύσσει τις γλωσσικές ικανότητες των μαθητών.</p>	

Το «Νίκησε το ρολόι» είναι μια παραλλαγή των δημοφιλών παιχνιδιών Taboo και Charades.

Οδηγίες για την υλοποίηση αυτής της δραστηριότητας:

- 1) Πριν από τα μαθήματα, ο εκπαιδευτής προετοιμάζει ένα σύνολο καρτών, πάνω στις οποίες αναγράφεται ο τίτλος ενός γνωστού τραγουδιού και 5-10 λέξεις ή φράσεις από τους στίχους που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την περιγραφή του τραγουδιού (η λίστα μπορεί επίσης να περιλαμβάνει το όνομα του στιχουργού, η ταινία όπου εμφανίζεται κλπ). Όσο περισσότερες λέξεις / φράσεις υπάρχουν στην κάρτα, τόσο πιο εύκολο θα είναι για τους μαθητές να μαντέψουν τον τίτλο. Ο εκπαιδευτής προετοιμάζει επίσης ηχητικά αποσπάσματα και τους στίχους των τραγουδιών.
- 2) Ο εκπαιδευτής εξηγεί ότι οι μαθητές θα εργαστούν σε δύο ανταγωνιστικές ομάδες. Τον διαγωνισμό θα κερδίσει η ομάδα που έχει περισσότερους πόντους στο τέλος της δραστηριότητας.
- 3) Ο εκπαιδευτής εξηγεί τους κανόνες του παιχνιδιού: ένας εκπρόσωπος της πρώτης ομάδας επιλέγει ένα τυχαίο φύλλο από το σωρό. Διαβάζει τον τίτλο του τραγουδιού και τις λέξεις που αναγράφονται από μέσα του. Ο στόχος είναι να βοηθήσει την ομάδα του να μαντέψει τον τίτλο του τραγουδιού, αλλά χωρίς να χρησιμοποιήσει λέξεις / φράσεις γραμμένες στην κάρτα. Μπορεί να παραθέσει τους στίχους, να αναφερθεί στην ιστορία που περιγράφει το τραγούδι, να σιγοψιθυρίσει την μελωδία ή να κάνει παντομίμα με τις λέξεις. Απαγορεύεται μόνο η χρήση των λέξεων από την κάρτα. Ο εκπαιδευτής θέτει το χρονόμετρο στο 1 λεπτό. Εάν τελειώσει ο χρόνος προτού η ομάδα μαντέψει τον τίτλο, η αντίπαλη ομάδα κερδίζει τους πόντους. Οι ομάδες εναλλάσσονται με σκοπό να μαντέψουν τους τίτλους τους. Η δραστηριότητα θα πρέπει να διαρκέσει τόσο ώστε κάθε μαθητής στην τάξη να έχει την ευκαιρία να παρουσιάσει τουλάχιστον έναν τίτλο.
- 4) Κάθε ομάδα ξεκινά με 10 πόντους τη δραστηριότητα. Εάν έχουν δυσκολίες να μαντέψουν τον τίτλο του τραγουδιού, μπορούν να πάρουν βοήθεια, αλλά θα τους κοστίσει μερικούς πόντους. Συγκεκριμένα:

- Μια λέξη που αναγράφεται στην κάρτα – 1 πόντος
- Μια γραμμή από τους στίχους (εκπαιδευτής) – 2 πόντοι
- Ένα λεπτό επιπρόσθετα – 4 πόντοι
- 30 δευτερόλεπτα ηχητικού αποσπάσματος – 5 πόντοι

5) Αν η ομάδα μαντέψει σωστά τον τίτλο κερδίζει 10 πόντους.

6) Ο εκπαιδευτής θα συντονίζει το παιχνίδι και θα καταγράφει τους πόντους σε ένα χαρτί ή στον πίνακα.

### Παραλλαγές στη Δραστηριότητα

1) Την δραστηριότητα θα ακολουθήσει μια σύντομη συνοπτική συζήτηση σχετικά με τα πλεονεκτήματα και τις αδυναμίες και των δύο ομάδων. Οι μαθητές θα πρέπει να συζητήσουν πώς οι βασικές ικανότητες που ασκούνται σε αυτή τη δραστηριότητα μπορούν να είναι χρήσιμες στο εργασιακό περιβάλλον και πώς μπορούν να τις παρουσιάσουν οι αιτούντες εργασία κατά τη διάρκεια μιας συνέντευξης εργασίας.

Τίτλος	Χρησιμοποιώ τη μουσική για να αναπτύξω δημιουργικότητα και ευρηματικότητα <b>Δραστηριότητα 5</b>
Ομάδα στόχος	Περιθωριοποιημένοι μετανάστες και ενήλικες μαθητές
Διάρκεια	30-40 λεπτά
Μαθησιακό αποτέλεσμα	Μαθαίνω να έχω δημιουργική σκέψη και να αναπτύσσω τη φαντασία μου
Επίπεδο/α	Δημιουργικό
<b>Σκοπός</b>	<b>Πηγές/Υλικά</b>



Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να ενθαρρύνει τους μαθητές να σκέφτονται με δημιουργικό τρόπο και να εμπιστεύονται τη φαντασία τους. Οι μαθητές επίσης θα εξασκήσουν τις προφορικές και γραπτές τους ικανότητες στη γλώσσα της χώρας υποδοχής. Επιπλέον, οι μαθητές θα ενισχύσουν δεξιότητες ομαδικότητας και συνεργασίας.

- Ευρύχωρο δωμάτιο με καρέκλες και τραπέζια
- Χαρτί και στυλό
- Οποιαδήποτε ηλεκτρονική συσκευή με πρόσβαση στο Διαδίκτυο για την αναπαραγωγή μουσικής
- Βάζο και αυτοκόλλητες σημειώσεις

### Οδηγίες για τον Εκπαιδευτή

Αυτή η δραστηριότητα ονομάζεται «Γράφοντας τους στίχους του δικού σας τραγουδιού.» Αυτή η άσκηση επιτρέπει στους μαθητές να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους και να σκεφτούν με δημιουργικό τρόπο. Οι μαθητές εξασκούν επιπλέον δεξιότητες επικοινωνίας και ομαδικότητας, καθώς βιώνουν το αντίκτυπο που έχει στην απόδοση όλης της ομάδας η συμβολή τους.

Οδηγίες για την υλοποίηση αυτής της δραστηριότητας:

- 1) Πριν από τη δραστηριότητα, ο εκπαιδευτής προετοιμάζει 3 ή 4 δημοφιλή τραγούδια. Συνιστάται να επιλέξετε ένα τραγούδι που λέει μια ιστορία, καθώς θα είναι ευκολότερο για τους μαθητές να δημιουργήσουν τους δικούς τους στίχους. Σε αυτήν την άσκηση οι μαθητές εργάζονται σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες 3-4 μελών.
- 2) Ο εκπαιδευτής ξεκινά το μάθημα εξηγώντας ότι η αποστολή των μαθητών θα είναι να τροποποιήσουν τους στίχους των τραγουδιών σε ένα επιλεγμένο θέμα. Στην αρχή, ο εκπαιδευτής ζητά από κάθε μαθητή να γράψει σε μια αυτοκόλλητη σημείωση μια τυχαία λέξη που έρχεται πρώτη στο μυαλό τους. Ο εκπαιδευτής πρέπει να εξηγήσει ότι οι λέξεις θα πρέπει να είναι ουσιαστικά ή επίθετα ή ρήματα. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής ζητά από τους μαθητές να

διπλώσουν το χαρτί, έτσι ώστε κανείς να μην μπορεί να διαβάσει τις λέξεις και ακολούθως τις συλλέγει σε ένα βάζο.

- 3) Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής ζητά από τέσσερις εθελοντές από την ομάδα να επιλέξουν από ένα χαρτί από το βάζο. Οι μαθητές διαβάζουν τις λέξεις δυνατά και ο εκπαιδευτής τις γράφει στον πίνακα, εξηγώντας τη σημασία τους εάν είναι απαραίτητο. Μετά από αυτό, ο εκπαιδευτής επιλέγει ένα από τα έτοιμα τραγούδια, διανέμει τους στίχους στους μαθητές και παίζει το τραγούδι.
- 4) Η αποστολή των μαθητών είναι τώρα να δουλέψουν σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες για να αλλάξουν τους στίχους του τραγουδιού ώστε να προσθέσουν σε αυτούς τις τέσσερις επιλεγμένες λέξεις (τουλάχιστον δύο φορές την καθεμία). Όταν οι μαθητές είναι έτοιμοι, κάθε ομάδα παρουσιάζει τους νέους στίχους του τραγουδιού. Οι μαθητές μπορούν να τραγουδήσουν τους στίχους δυνατά ακολουθώντας τη μελωδία του τραγουδιού ή να τους διαβάσουν αν δεν αισθάνονται άνετα.
- 5) Η δραστηριότητα θα πρέπει να διαρκέσει το πολύ 3 με 4 γύρους, καθώς μπορεί να είναι απαιτητική για μερικούς μαθητές και να τους κάνει να κουραστούν ή να βαρεθούν. Σε κάθε γύρο, ο εκπαιδευτής πρέπει να παρουσιάσει διαφορετικό τραγούδι και να ζητήσει από τους μαθητές να σκεφτούν διαφορετικές λέξεις. Επίσης, οι αλλαγές που απαιτούνται στους στίχους θα πρέπει να είναι μεγαλύτερες σε κάθε γύρο. Στο τέλος κάθε γύρου, οι μαθητές μπορούν να αποφασίσουν ποια εκδοχή του τραγουδιού τους άρεσε περισσότερο.

### Παραλλαγές στη Δραστηριότητα

- 1) Μια παραλλαγή αυτής της δραστηριότητας μπορεί να είναι ότι εκτός από τη δημιουργία στίχων, οι μαθητές δημιουργούν μουσική σε τυχαία αντικείμενα. Για αυτήν την εκδοχή της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτής πρέπει να προετοιμάσει πολλά τυχαία αντικείμενα καθημερινής χρήσης, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία μουσικών οργάνων - μπορεί

να είναι για παράδειγμα άδεια μπουκάλια, πώματα φιαλών, αλουμινόχαρτο, πλαστικά ποτήρια, κουτιά από χαρτόνι κ.λπ. (συνιστάται η αναζήτηση στο Διαδίκτυο για έμπνευση). Εάν είναι δυνατόν, ο εκπαιδευτής μπορεί επίσης να ζητήσει από τους μαθητές να φέρουν μερικά ανακυκλώσιμα αντικείμενα για τα μαθήματα:

- Σε ομάδες οι μαθητές δημιουργούν δημιουργικά μουσικά όργανα και τα παρουσιάζουν, ενώ εξηγούν στην ομάδα πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν.
- Οι μαθητές πετούν διάφορες ιδέες για τυχαίες λέξεις και επιλέγουν τέσσερις από αυτές. Στη συνέχεια, κάθε ομάδα δημιουργεί ένα στίχο χρησιμοποιώντας μία από τις επιλεγμένες λέξεις. Η επόμενη ομάδα δημιουργεί τη δεύτερη στιχουργική γραμμή, η τρίτη ομάδα την τρίτη στιχουργική γραμμή και ούτω καθεξής. Κάθε γραμμή πρέπει να είναι λογική συνέχεια της προηγούμενης.
- Όταν οι σύντομοι στίχοι είναι έτοιμοι, οι ομάδες παίζουν ως μπάντα και τραγουδούν το τραγούδι τους συνοδευόμενο από τη μουσική των αυτοσχέδιων οργάνων τους.

Για έμπνευση, ο εκπαιδευτής μπορεί να δείξει στους μαθητές το βίντεο μιας παράστασης του συγκροτήματος *The Blue Man Band*, το οποίο χρησιμοποιεί τυχαία αντικείμενα καθημερινής χρήσης για να δημιουργήσει τη μουσική του.

Artistic Licence

## Δραστηριότητα 6

Τίτλος	Χρησιμοποιώ τη μουσική για να μειώσω το στρες
Ομάδα στόχος	Περιθωριοποιημένοι μετανάστες και ενήλικες μαθητές, άτομα που αναζητούν εργασία
Διάρκεια	10-20 λεπτά
Μαθησιακό αποτέλεσμα	Διαχείριση άγχους
Επίπεδο/α	Εφαρμογή

Σκοπός	Πηγές/Υλικά
<p>Ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να διδάξει μουσικές χαλαρωτικές τεχνικές σε ενήλικες και μετανάστες που θα τους βοηθήσουν να μειώσουν το άγχος που συνδέεται με τη ζωή σε ένα νέο, άγνωστο και, κάποιες φορές, εχθρικό περιβάλλον. Επίσης, οι αναζητούντες εργασία θα μπορούν να την χρησιμοποιήσουν για να μειώσουν το άγχος που συνδέεται με μια τεταμένη περίοδο αναζήτησης εργασίας.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ευρύχωρο δωμάτιο</li><li>• Χρονόμετρο</li><li>• Οποιαδήποτε ηλεκτρονική συσκευή με πρόσβαση στο Διαδίκτυο για την αναπαραγωγή μουσικής</li></ul>
<b>Οδηγίες για τον Εκπαιδευτή</b>	
<p>Αυτή η δραστηριότητα ονομάζεται «Ξεφορτώσου το άγχος σου» με στόχο να βοηθήσει τους περιθωριοποιημένους ενήλικες, τους μετανάστες και τους αναζητούντες εργασία να χαλαρώσουν από το στρες και το άγχος που αντιμετωπίζουν κατά τη διάρκεια της ημέρας. Λειτουργεί καλά ως άσκηση προθέρμανσης.</p> <p>Οδηγίες για την υλοποίηση αυτής της δραστηριότητας:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Ο εκπαιδευτής παίζει ζωντανή αλλά όχι πολύ γρήγορη μουσική σε αυτήν τη δραστηριότητα. Οι μαθητές μπορούν να σταθούν σε αυτή την άσκηση. Θα πρέπει να εντοπίσουν το χώρο τους στο δωμάτιο κάνοντάς τον εικόνα - τεντώνουν τα χέρια τους και βεβαιώνονται ότι δεν μπορούν να αγγίξουν κανέναν από τους συμμαθητές τους.</li><li>2) Ο εκπαιδευτής διδάσκει στους μαθητές ότι εάν αισθάνονται άνετα μπορούν να κλείσουν τα μάτια τους για αυτήν τη δραστηριότητα. Όταν ο εκπαιδευτής ξεκινήσει τη μουσική, οι μαθητές έχουν 30 δευτερόλεπτα για να ξεφορτωθούν όλο το άγχος και την ένταση που νιώθουν στο σώμα τους - θα πρέπει να</li></ol>	

χαλαρώσουν και να κουνήσουν τα μέλη του σώματός τους στον ρυθμό της μουσικής ξεκινώντας από το κεφάλι τους και φτάνοντας μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών τους. Είναι καλό για τους μαθητές να απομακρύνουν την ένταση από τους μυς τους όσο το δυνατόν περισσότερο, αλλά ακόμη και πιο αργές και απαλές κινήσεις μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του άγχους.

- 3) Μετά από 30 δευτερόλεπτα, ο εκπαιδευτής ζητά από τους μαθητές να σταθούν ακίνητοι και να χειροκροτήσουν τρεις φορές όσο το δυνατόν πιο δυνατά. Ο σκοπός αυτού του μέρους της δραστηριότητας είναι να κατευθύνει την προσοχή των μαθητών μακριά από αρνητικά συναισθήματα. Μετά από αυτό, ο εκπαιδευτής τους δίνει οδηγίες να κάνουν τρεις βαθιές εισπνοές και εκπνοές.
- 4) Ο εκπαιδευτής πρέπει να προτρέψει τους μαθητές να επαναλάβουν την άσκηση δύο ή τρεις φορές, ανάλογα με το επίπεδο άγχους που αισθάνονται.

### Παραλλαγές στη Δραστηριότητα

- 1) Την δραστηριότητα «Ξεφορτώσου το άγχος σου» μπορεί να ακολουθήσει μια άσκηση βασισμένη στην αναπνοή, που διδάσει τους μαθητές πώς να κατευθύνουν την προσοχή τους προς τα εκεί που επιθυμούν.

Οδηγίες για την υλοποίηση αυτής της δραστηριότητας:

- Οι μαθητές πρέπει να καθήσουν στις καρέκλες τους με ίσια πλάτη (αν είναι δυνατόν, οι μαθητές μπορούν επίσης να καθήσουν σταυροπόδι στο πάτωμα).
- Ο εκπαιδευτής παίζει χαλαρωτική μουσική με ήχους από τη φύση.
- Ο εκπαιδευτής λέει στους μαθητές να συγκεντρώσουν την προσοχή τους στη λήψη τριών βαθιών αναπνοών - ενώ αναπνέουν θα πρέπει να επικεντρωθούν στην κοιλιά τους και στη ροή του αέρα μέσα και έξω από τη μύτη τους.
- Μετά από πέντε αναπνοές, οι μαθητές θα πρέπει να στρέψουν την προσοχή τους στον ήχο της μουσικής. Ο εκπαιδευτής τους καθοδηγεί να σκεφτούν

τους ήχους που ακούνε - ποια είναι η πηγή τους, πού συνήθως παρουσιάζονται. Ο εκπαιδευτής πρέπει να δώσει στους μαθητές 30 δευτερόλεπτα για να σκεφτούν, μετά από αυτό τους καθοδηγεί να επικεντρωθούν ξανά στην αναπνοή τους. Η άσκηση πρέπει να επαναληφθεί δύο ή τρεις φορές.

### Πηγές για υλικό και έμπνευση:

Δραστηριότητα 1: <https://sandraheysongs.com/one-question-interview-on-music/>

Δραστ. 3: <https://sandraheysongs.com/activity-1-the-targeted-cloze-exercise/>

Δραστ. 4: <https://www.livestrong.com/article/176328-games-to-build-self-confidence/>

Δραστ. 6: <https://britannicalearn.com/blog/classroom-relaxation-exercises/>

<https://positivepsychologyprogram.com/relaxation-exercises-techniques-music-meditations/>



Artistic Licence



# Artistic Licence

INNEO

fip  
Future In  
Perspective

creative  
exchange

HUBKARELIA

RightChallenge

HUB  
NICOSIA

ALK



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-047923