

Δεξαμενή ενέργειας

Στόχος μεταγνωστικής δεξιότητας: αυτοπαρακολούθηση, αυτορρύθμιση, αυτογνωσία, αναστοχασμός

Ηλικιακή ομάδα: 8-11

Διάρκεια: 15 λεπτά

Απαιτούμενο υλικό:

- Πρότυπο μπουκαλιού ενέργειας (με κενές ρίγες) – εκτυπωμένο ή ψηφιακό
-  Χρωματιστά μολύβια, μαρκαδόροι ή κραγιόνια – για να γεμίσετε τις ρίγες
-  (Προαιρετικό) Ημερήσιο ημερολόγιο ή ημερολόγιο – για να σημειώνετε πότε και γιατί γεμίσατε μια ρίγα
-  Ήρεμος χρόνος αναστοχασμού – χρόνος μέσα στην ημέρα για να ελέγξετε την ενέργειά σας

Περιγραφή δραστηριότητας

Σε αυτή τη δραστηριότητα, θα χρησιμοποιήσετε ένα πρότυπο σε σχήμα μπουκαλιού με κενές ρίγες για να παρακολουθείτε την ενέργειά σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Κάθε φορά που αισθάνεστε μια αλλαγή στην ενέργειά σας ή κατά τη διάρκεια ενός ήσυχου χρόνου περισυλλογής, μπορείτε να γεμίσετε μια λωρίδα με ένα χρώμα που δείχνει πόση ενέργεια έχετε.

 Χρησιμοποιήστε φωτεινά χρώματα για υψηλή ενέργεια και δροσερά ή σκούρα χρώματα για χαμηλή ενέργεια.

 Αυτή η δραστηριότητα σας βοηθά να κατανοήσετε πώς αλλάζει η ενέργειά σας και τι σας βοηθά να αισθάνεστε συγκεντρωμένοι, ήρεμοι ή γεμάτοι ενέργεια!

Οδηγίες

- Πάρτε το πρότυπο του Μπουκαλιού Ενέργειας (εκτυπωμένο ή ψηφιακό).
-  Κοιτάξτε πώς νιώθετε αυτή τη στιγμή. Έχετε πολλή ενέργεια; Λίγη;
-  Επιλέξτε ένα χρώμα που να δείχνει το επίπεδο της ενέργειας σας.

*Φωτεινά χρώματα (κίτρινο, πορτοκαλί, πράσινο) = υψηλή ενέργεια

**Σκούρα/ψυχρά χρώματα (μαύρο, γκρι) = χαμηλή ενέργεια

- Γεμίστε μία λωρίδα του μπουκαλιού με αυτό το χρώμα.
- Μπορείτε να το κάνετε αυτό οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας, ειδικά όταν αλλάζει η ενέργειά σας.
- Στο τέλος της ημέρας, κοιτάξτε το μπουκάλι σας και σκεφτείτε:
- Πότε ένιωσα την περισσότερη ενέργεια;
- Τι με βοήθησε να νιώσω καλύτερα ή πιο συγκεντρωμένος;

Χρήσιμες συμβουλές

- Δημιουργήστε τον δικό σας κωδικό χρωμάτων (π.χ. κόκκινο = κουρασμένος, κίτρινο = ήρεμος, μπλε = συγκεντρωμένος).
- 🕒 Προσπαθήστε να ελέγχετε την ενέργειά σας την ίδια ώρα κάθε μέρα (π.χ. μετά το διάλειμμα ή πριν το μεσημεριανό γεύμα).
- 🧘 Αξιοποιήστε αυτή τη στιγμή για να πάρετε μια ανάσα και να παρατηρήσετε πώς αισθάνεται το σώμα σας.
- 📈 Με την πάροδο του χρόνου, θα αρχίσετε να διακρίνετε μοτίβα στην ενέργειά σας, κάτι που θα σας βοηθήσει να μάθετε καλύτερα!
- 😊 Δεν υπάρχουν σωστά ή λάθος χρώματα, απλά να είστε ειλικρινείς με τον εαυτό σας.



Χρώμα	Πώς νιώθω;
 Πράσινο	Calm and balanced energy
 Κίτρινο	Χαρούμενος και γεμάτος ενέργεια
 Μπλε	Κουρασμένος/Λίγη ενέργεια
 Κόκκινο	Καθόλου ενέργεια

ΔΕΞΑΜΕΝΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

[illegible]

Ώρα	Τι κάνω
 Πρωί	Arriving at school / Starting my day
 Στα μέσα του πρωινού	Μετά τα πρώτα μαθήματα / Πριν το διάλειμμα
 Μεσημέρι	Μεσημεριανό γεύμα
 Απόγευμα	Απογευματινές Δραστηριότητες
 Τέλος Δραστηριοτήτων	Έτοιμος για επιστροφή στο σπίτι
 Βράδυ	Σπίτι, πριν τον ύπνο