



Co-funded by
the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



4



Χτίζοντας υγιεινές συνήθειες σε παιδιά Δημοτικού μέσω του Minecraft

Ενότητα 4 - Υγιές μυαλό

Κουίζ



Ollscoil
Teicneolaíochta
an Atlantaigh
Atlantic
Technological
University



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
HAROKOPIO UNIVERSITY

Το HealthCraft (KA220-SCH-8B80B01F) χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Βίντεο 4.1 - Τι εννοούμε με τον όρο υγιές μυαλό;

Ερώτηση 1

Το να έχεις υγιές μυαλό σημαίνει να νιώθεις κυρίως καλά μέσα σου, να έχεις κυρίως καλές σκέψεις και να μπορείς να χειρίζεσαι τα συναισθήματά σου.

ΣΩΣΤΟ

☐

ΛΑΘΟΣ

☐

Ερώτηση 1

Το να έχεις υγιές μυαλό σημαίνει να νιώθεις κυρίως καλά μέσα σου, να έχεις κυρίως καλές σκέψεις και να μπορείς να χειρίζεσαι τα συναισθήματά σου.

Απάντηση

ΣΩΣΤΟ



ΛΑΘΟΣ



Κανείς δεν αισθάνεται εξαιρετικά ευτυχισμένος το 100% του χρόνου, αλλά ένα υγιές μυαλό σημαίνει να νιώθεις κυρίως καλά μέσα σου, τις περισσότερες φορές.



Ερώτηση 2

Πώς αντιμετωπίζει ένα υγιές μυαλό τις προκλήσεις;

A. Αναζητώντας
λύσεις

☐

B. Μένοντας ήρεμο

☐

Γ. Αναζητώντας
βοήθεια

☐

Δ. Όλα τα παραπάνω

☐

Ερώτηση 2

Πώς αντιμετωπίζει ένα υγιές μυαλό τις προκλήσεις;

Απάντηση

- A. Αναζητώντας λύσεις
- B. Μένοντας ήρεμο
- Γ. Αναζητώντας βοήθεια
- Δ. Όλα τα παραπάνω

☐☐☐☒

Όλοι αντιμετωπίζουν προκλήσεις στη ζωή τους, ένα υγιές μυαλό σάς βοηθά να κατανοήσετε πώς να χειρίζεστε αυτές τις προκλήσεις, ώστε να μπορείτε να μάθετε και να αναπτυχθείτε!



Ερώτηση 3

Ένα υγιές μυαλό μπορεί να σας βοηθήσει:

A. Να είστε ευγενικοί με
τον εαυτό σας και τους
άλλους

☐

B. Να χειριστείτε τα
συναισθήματά σας

☐

Γ. Να μάθετε και να
εξερευνήσετε

☐

Δ. Όλα τα παραπάνω

☐

Ερώτηση 3

Ένα υγιές μυαλό μπορεί να σας βοηθήσει:

Απάντηση

A. Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας και τους άλλους

☐

B. Να χειριστείτε τα συναισθήματά σας

☐

Γ. Να μάθετε και να εξερευνήσετε

☐

Δ. Όλα τα παραπάνω

☒

Ένα υγιές μυαλό είναι σαν μια υπερδύναμη που μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε πολλά σπουδαία πράγματα!





Βίντεο 4.2 - Τα συναισθήματά μας

Ερώτηση 4

Οι άνθρωποι πρέπει να νιώθουν μόνο ευτυχισμένοι.

ΣΩΣΤΟ

☐

ΛΑΘΟΣ

☐

Ερώτηση 4

Οι άνθρωποι πρέπει να νιώθουν μόνο ευτυχισμένοι.

Απάντηση

ΣΩΣΤΟ

☐

ΛΑΘΟΣ

☒

Υπάρχουν πολλά συναισθήματα που μπορούμε να νιώσουμε, όπως ευτυχία, λύπη, θυμό, ενθουσιασμό, έκπληξη, σύγχυση και πολλά άλλα. Όλα αυτά τα συναισθήματα είναι απολύτως φυσιολογικά!



Ερώτηση 5

Πόσο συχνά μπορούν να αλλάζουν τα συναισθήματά μας;

Α. Ποτέ

☐

Β. Μια φορά την
εβδομάδα

☐

Γ. Πολλές φορές
μέσα σε μία μέρα

☐

Ερώτηση 5

Πόσο συχνά μπορούν να αλλάζουν τα συναισθήματά μας;

Απάντηση

Α. Ποτέ

☐

Β. Μια φορά την εβδομάδα

☐

Γ. Πολλές φορές μέσα σε μία μέρα

☒

Είναι απολύτως φυσιολογικό να νιώθουμε ευτυχία, λύπη, θυμό, ενθουσιασμό και άλλα συναισθήματα, όλα σε μια μέρα!



Ερώτηση 6

Μερικές φορές οι φίλοι μας δεν νιώθουν τα ίδια συναισθήματα με εμάς, και αυτό είναι λάθος!

ΣΩΣΤΟ

☐

ΛΑΘΟΣ

☐

Ερώτηση 6

Μερικές φορές οι φίλοι μας δεν νιώθουν τα ίδια συναισθήματα με εμάς, και αυτό είναι λάθος!

Απάντηση

ΣΩΣΤΟ

☐

ΛΑΘΟΣ

☒

Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος να νιώθεις! Είναι σημαντικό να έχουμε επίγνωση του πώς νιώθουν οι γύρω μας, καθώς μερικές φορές μπορεί να νιώθουμε χαρούμενοι ενώ ένας φίλος μπορεί να αισθάνεται λυπημένος. Αυτό μας βοηθά να υποστηρίξουμε τους ανθρώπους που μας ενδιαφέρουν.





Βίντεο 4.3 - Επικοινωνώντας τα συναισθήματά μας

Ερώτηση 7

Τι πρέπει να κάνετε όταν βιώνετε ένα συναίσθημα;

Α. Αγνοήστε το

☐

Β. Προσπαθήστε να το περιγράψετε με μια λέξη όπως «χαρούμενος» ή «λυπημένος»

☐

Γ. Μοιραστείτε το με άλλους

☐

Δ. Κρατήστε το για τον εαυτό σας

☐

Ερώτηση 7

Τι πρέπει να κάνετε όταν βιώνετε ένα συναίσθημα;

Απάντηση

Α. Αγνοήστε το

☐

Β. Προσπαθήστε να το περιγράψετε με μια λέξη όπως «χαρούμενος» ή «λυπημένος»

☒

Γ. Μοιραστείτε το με άλλους

☐

Δ. Κρατήστε το για τον εαυτό σας

☐

Όταν βιώνετε ένα συναίσθημα, είναι σημαντικό να σταματήσετε και να πείτε πρώτα στον εαυτό σας «αισθάνομαι» και να επισημάνετε ακριβώς αυτό που νιώθετε, όπως «Νιώθω λυπημένος».



Ερώτηση 8

Εάν δεν μπορείτε να βρείτε λέξεις για να περιγράψετε τα συναισθήματά σας, με ποιον άλλο τρόπο μπορείτε να τα επικοινωνήσετε;

A. Σχεδιάστε μια
εικόνα

☐

B. Μείνετε ήσυχοι

☐

Γ. Αγνοήστε τα
συναισθήματα

☐

Δ. Γράψτε ένα ποίημα

☐

Ερώτηση 8

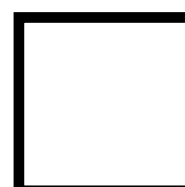
Εάν δεν μπορείτε να βρείτε λέξεις για να περιγράψετε τα συναισθήματά σας, με ποιον άλλο τρόπο μπορείτε να τα επικοινωνήσετε;

Απάντηση

A. Σχεδιάστε μια εικόνα



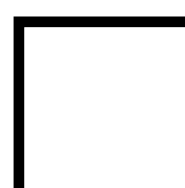
B. Μείνετε ήσυχοι



Γ. Αγνοήστε τα συναισθήματα



Δ. Γράψτε ένα ποίημα



Η τέχνη είναι ένας εξαιρετικός τρόπος έκφρασης, ώστε να καταλαβαίνεις καλύτερα τι νιώθεις. Αν θέλετε, μπορείτε να σχεδιάσετε για να εκφράσετε τα συναισθήματά σας στους άλλους.



Ερώτηση 9

Γιατί είναι καλό να μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας με άτομα που εμπιστευόμαστε;

A. Μας βοηθά να
κατανοήσουμε τα
συναισθήματά μας

☐

B. Βοηθά τους άλλους
να καταλάβουν πώς
νιώθουμε

☐

Γ. Όλα τα παραπάνω

☐

Ερώτηση 9

Γιατί είναι καλό να μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας με άτομα που εμπιστευόμαστε;

Απάντηση

A. Μας βοηθά να κατανοήσουμε τα συναισθήματά μας

☐

B. Βοηθά τους άλλους να καταλάβουν πώς νιώθουμε

☐

Γ. Όλα τα παραπάνω

☒

Μιλώντας σε άτομα που εμπιστευόμαστε για τα συναισθήματά μας, μας βοηθά να νιώθουμε υποστήριξη.



HEALTH CRAFT



Βίντεο 4.4 - Ένα υγιές μυαλό χρειάζεται ύπνο

Ερώτηση 10

Πώς σας βοηθά ο ύπνος να αισθάνεστε ευτυχισμένοι;

Α. Σας κάνει να πεινάτε

☐

Β. Σας κουράζει

☐

Γ. Αφήνει το μυαλό σας να ξεκουραστεί, ώστε να έχει ενέργεια να μάθει και να παίξει

☐☐

Δ. Σας ενυδατώνει



Ερώτηση 10

Πώς σας βοηθά ο ύπνος να αισθάνεστε ευτυχισμένοι;

Απάντηση

A. Σας κάνει να πεινάτε

☐

B. Σας κουράζει

☐

Γ. Αφήνει το μυαλό σας να ξεκουραστεί, ώστε να έχει ενέργεια να μάθει και να παίξει

☒

Δ. Σας ενυδατώνει

☐

Έχετε παρατηρήσει ποτέ πόσο γκρινιάρηδες νιώθετε όταν είστε κουρασμένοι; Ο ύπνος τονώνει τη διάθεση, σας κάνει να νιώθετε χαρούμενοι και γεμάτοι ενέργεια.



Ερώτηση 11

Κατά τη διάρκεια του ύπνου, το μυαλό σας οργανώνει όλα τα φοβερά πράγματα που έχετε μάθει κατά τη διάρκεια της ημέρας.

ΣΩΣΤΟ

☐

ΛΑΘΟΣ

☐

Ερώτηση 11

Κατά τη διάρκεια του ύπνου, το μυαλό σας οργανώνει όλα τα φοβερά πράγματα που έχετε μάθει κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Απάντηση

ΣΩΣΤΟ



ΛΑΘΟΣ



Ο ύπνος σας βοηθά
να θυμάστε όλα τα
πράγματα που έχετε
μάθει και βιώσει!



Ερώτηση 12

Ο ύπνος σας βοηθά να καταπολεμήσετε τα μικρόβια και να παραμείνετε υγιείς.

ΣΩΣΤΟ

☐

ΛΑΘΟΣ

☐

Ερώτηση 12

Ο ύπνος σας βοηθά να καταπολεμήσετε τα μικρόβια και να παραμείνετε υγιείς.

Απάντηση

ΣΩΣΤΟ



ΛΑΘΟΣ



Ο ύπνος ενισχύει το ανοσοποιητικό σας σύστημα και έτσι είναι λιγότερο πιθανό να αρρωστήσετε.





Βίντεο 4.5 - Δραστηριότητα και υγιές μυαλό

Ερώτηση 13

Ποια από τις παρακάτω δραστηριότητες ΔΕΝ αναφέρεται ως σημαντική για την υποστήριξη ενός υγιούς μυαλού;

Α. Άσκηση

☐

Β. Παρακολούθηση
τηλεόρασης

☐

Γ. Τέχνη / χειροτεχνίες

☐

Δ. Διάβασμα

☐

Ερώτηση 13

Ποια από τις παρακάτω δραστηριότητες ΔΕΝ αναφέρεται ως σημαντική για την υποστήριξη ενός υγιούς μυαλού;

Απάντηση

Α. Άσκηση

☐

Β. Παρακολούθηση τηλεόρασης

☒

Γ. Τέχνη / χειροτεχνίες

☐

Δ. Διάβασμα

☐

Καθημερινές δραστηριότητες όπως άσκηση, τέχνη/ χειροτεχνίες, παζλ, διάβασμα και συναντήσεις με φίλους, είναι όλα σημαντικά για την υποστήριξη ενός υγιούς μυαλού.



Ερώτηση 14

Γιατί είναι καλό το τρέξιμο και το ποδήλατο για ένα υγιές μυαλό;

Α. Σας κουράζει πολύ

☐

Β. Απελευθερώνει
ενδορφίνες

☐

Γ. Αυξάνει τα επίπεδα του
στρες

☐

Δ. Σας κάνει λιγότερο
σωματικά δραστήριους

☐

Ερώτηση 14

Γιατί είναι καλό το τρέξιμο και το ποδήλατο για ένα υγιές μυαλό;

Απάντηση

A. Σας κουράζει πολύ

☐

B. Απελευθερώνει
ενδορφίνες

☒

Γ. Αυξάνει τα επίπεδα του
στρες

☐

Δ. Σας κάνει λιγότερο
σωματικά δραστήριους

☐

Το τρέξιμο και η ποδηλασία, όχι μόνο βοηθούν στην ανάπτυξη γερών οστών, μυών και ενός υγιούς καρδιαγγειακού συστήματος, αλλά βοηθούν και στην απελευθέρωση των ορμονών της ευτυχίας, που ονομάζονται ενδορφίνες.



Ερώτηση 15

Πώς συμβάλλουν τα παζλ, η ζωγραφική και η ανάγνωση βιβλίων στην υποστήριξη ενός υγιούς μυαλού;

A. Σε κάνουν να βαριέσαι

☐

B. Σε νυστάζουν

☐

Γ. Σε κάνουν να χρησιμοποιείς τη δημιουργικότητα και τη φαντασία

☐

Ερώτηση 15

Πώς συμβάλλουν τα παζλ, η ζωγραφική και η ανάγνωση βιβλίων στην υποστήριξη ενός υγιούς μυαλού;

Απάντηση

A. Σε κάνουν να βαριέσαι

☐

B. Σε νυστάζουν

☐

Γ. Σε κάνουν να χρησιμοποιείς τη δημιουργικότητα και τη φαντασία

☒

Φτιάξτε παζλ, ζωγραφίστε ή διαβάστε βιβλία! Όλες αυτές οι δραστηριότητες διεγείρουν το μυαλό σας και σας επιτρέπουν να χρησιμοποιήσετε τη φαντασία σας.





Co-funded by
the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



Το να διατηρούμε το μυαλό
μας υγιές είναι εξίσου
σημαντικό με το να κρατάμε το
σώμα μας υγιές! Θα πρέπει να
αφιερώνετε χρόνο καθημερινά
για να υποστηρίξετε το υγιές
μυαλό σας!

HEALTH
CRAFT



Ollscoil
Teicneolaíochta
an Atlantaigh

Atlantic
Technological
University



Το HealthCraft (KA220-SCH-8B80B01F) χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι θέσεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του/των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.