



Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά Εγχειρίδιο δραστηριοτήτων

Σχέδιο Erasmus+

2021-2-PL01-KA210-ADU-000050815

Μικρές συνεργατικές συμπράξεις στον τομέα της εκπαίδευσης ενηλίκων



Co-funded by
the European Union



*Όσο περισσότερο ζω,
τόσο πιο όμορφη
γίνεται η ζωή.*

Frank Lloyd Wright

ΤΟ ΕΡΓΟ

Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά είναι ένα μικρό έργο συνεργασίας που ενώνει τις δυνάμεις του από 6 οργανισμούς θαλάσσιων σπορ σε 6 χώρες για 18 μήνες. Η κοινοπραξία συλλόγων θα εργαστεί για την ενεργοποίηση ηλικιωμένων πολιτών (άνω των 60 ετών) μέσω ιστιοπλοΐας και άλλων δραστηριοτήτων (όχι μόνο σχετικές με τον αθλητισμό) στους Ομίλους.

Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά - **Φυλλάδιο δραστηριοτήτων με συμβουλές, ιδέες και εικόνες για ιστιοπλοΐα και άλλες δραστηριότητες που απευθύνονται στην ευημερία των ηλικιωμένων.**

Όλες οι δραστηριότητες εκτός από εκπαιδευτικό σκοπό, έχουν σαν στόχο την βελτίωση σωματικής και ψυχικής υγείας. Η κάθε δραστηριότητα θα επηρεάσει τουλάχιστον έναν από τους τομείς - σωματική δραστηριότητα και καλύτερη κατάσταση, ψυχική ευεξία και δημιουργία νέων γνωριμιών ή εξάσκηση νέων δεξιοτήτων και απόκτηση νέων γνώσεων.

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ



HORN Kraków
Sailing Club



MOVE to
Be You



Sport Algés
e Dafundo



Nautilus Polisportiva
Nautica



3on3 Cyprus
LTD



Ankara Sailing
Club



Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά
Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Πρώτα η ασφάλεια σελ. 5
2. Ιστιοπλοΐα σελ. 8 - 16
3. SUP σελ. 17 - 22
4. κολύμβηση σελ. 23 - 27
5. Κοινωνικά παιχνίδια σελ. 29 - 37
6. Εκπαίδευση μυαλού σελ. 38 - 41
7. Εργαστήρια Ιστιοπλοΐας σελ. 42 - 51
8. Σάλας σελ. 53 - 54
9. Γυμναστική για υγιή σπονδυλικής στήλη σελ. 55 - 61
10. Πολεμικές τέχνες Tai Chi page 62 - 64

ΠΡΩΤΑ Η ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΠΡΩΤΑ Η ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος προπόνησης είναι κατάλληλα προετοιμασμένος και απαλλαγμένος από πιθανούς κινδύνους, όπως ολισθηρό δάπεδο ή προεξέχοντα αντικείμενα.

ΤΑΚΤΙΚΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ

Προγραμματίστε τακτικά διαλείμματα κατά τη διάρκεια της προπόνησης, ώστε οι ηλικιωμένοι να μπορούν να ξεκουραστούν και να παραμείνουν ενυδατωμένοι.

ΠΟΙΚΙΛΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Σχεδιάστε διάφορες ασκήσεις για να δεσμεύσετε διαφορετικές μυϊκές ομάδες και να διατηρήσετε το ενδιαφέρον των ηλικιωμένων.

ΖΕΣΤΑΜΑ

Ξεκινήστε με μια σύντομη προθέρμανση για να προετοιμάσετε τους μύες και τις αρθρώσεις των ηλικιωμένων για σωματική δραστηριότητα.

ΔΩΣΤΕ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΑ ΣΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Να είστε προσεκτικοί στα σημάδια κόπωσης, πόνου ή δυσφορίας στους συμμετέχοντες και προσαρμόστε ανάλογα την προπόνηση.

ΥΔΑΤΙΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Εάν είναι δυνατόν, σκεφτείτε την προπόνηση με βάση το νερό, η οποία είναι πιο ήπια για τις αρθρώσεις των ηλικιωμένων.

ΡΥΘΜΙΣΤΕ ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ

Λάβετε υπόψη ότι οι ηλικιωμένοι μπορεί να χρειάζονται πιο ήπιο ρυθμό προπόνησης, προσαρμοσμένο στο επίπεδο φυσικής κατάστασης και τις ικανότητές τους.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΚΙΝΗΤΡΟ

Ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους να συμμετέχουν, αναγνωρίστε την πρόδοό τους και παρέχετε μια θετική ατμόσφαιρα κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης.

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Βεβαιωθείτε ότι κάθε ηλικιωμένος έχει συμβουλευτεί έναν γιατρό πριν ξεκινήσει την εκπαίδευση για να αποκλείσει τυχόν ιατρικές αντενδείξεις.

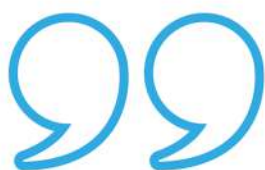
Έντυπο ελέγχου υγείας.

Λάβετε υπόψη ότι οι ακόλουθες πληροφορίες είναι εμπιστευτικές..

Διαβήτης?	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Ασθμα?	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Αναιμία?	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Επιληψία?	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Διατροφική διαταραχή?	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Καρδιακά προβλήματα?	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Πόνος στο στήθος?	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Λιποθυμία ή ζάλη?	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Προβλήματα στα οστά ή στις αρθρώσεις, π.χ. αρθρίτιδα, η οποία θα μπορούσε να επιδεινωθεί με τη σωματική δραστηριότητα?	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Υπάρχει κάποιος άλλος λόγος, που δεν αναφέρθηκε παραπάνω, για τον οποίο το παιδί σας δεν πρέπει να ακολουθεί πρόγραμμα γυμναστικής?	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Κανένα άλλο πρόβλημα υγείας?	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Λαμβάνετε κάποιο φάρμακο?	ΝΑΙ	ΟΧΙ



Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά
Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων



*Το πνεύμα δεν γερνάει ποτέ.
Μένει για πάντα νέο.*

Lailah Biftly Akita

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ



ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ

Πιάσε τη σημαδούρα
Χτυπήστε τη μπάλα στη σημαδούρα
Άνθρωπος στη θάλασσα
Το Οκτώ
Ρεγκάτα



ΟΡΘΙΑ ΣΑΝΙΔΟΚΩΠΗΛΑΣΙΑ

Εκμάθηση κωπηλασίας
Τεχνική όρθιας και αποκατάστασης
SUP Ride
SUP Fitness
Παιχνίδι SUP: Μάχη των SUP



ΚΟΛΥΜΠΙ

Ιππασία στο άλογο
Aqua fitness
Κολυμπήστε και χαλαρώστε



ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Κλείστε την προσοχή σας
Παιχνίδι ρόλων
Κουίζ Ταινίας Βραδιά
Ευρωπαϊκό Κουίζ
Η Ζωντανή Βιβλιοθήκη



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΟΥ ΜΥΑΛΟΥ

Βρές την διαφορά
Βρείτε το άθροισμα του 11
Παιχνίδι μνήμης



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑΣ

Σύντομη κρουαζιέρα στο νησί Giglio
Σχοινιά, κόμποι και τάκλιν
Σημαίες
Συνδέστε μια τρίκλινη γραμμή πρόσδεσης
Χειρισμός σχοινιών
Μαγείρεμα ζυμαρικών με χύτρα ταχύτητας



ΣΑΛΣΑ

Σάλσα Ρουέντα



ΔΙΑΤΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Ασκήσεις Ενδυνάμωσης
Διορθωτικές Ασκήσεις



ΤΑΙ CHI

ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ τη ροή των σκέψεων



ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑ

Τα μαθήματα ιστιοπλοΐας ή η συμμετοχή σε προγράμματα ιστιοπλοΐας σχεδιασμένα για ηλικιωμένους προσφέρει καθοδήγηση και υποστήριξη για μια ασφαλή και ευχάριστη εμπειρία. Με την κατάλληλη προετοιμασία και προφυλάξεις, η ιστιοπλοΐα μπορεί να είναι ένα πολύ ευχάριστο και σωματικά αναζωογονητικό άθλημα για ηλικιωμένους.

Οφέλη της ιστιοπλοΐας:

- **Άσκηση χαμηλής πρόσκρουσης:** ασκεί ελάχιστη πίεση στις αρθρώσεις.
- **Δύναμη και αντοχή:** ιδιαίτερα στα μπράτσα και στο πάνω μέρος του σώματος.
- **Ισορροπία και συντονισμός:** καθώς κινείστε γύρω από το σκάφος, προσαρμόστε τα πανιά και ανταποκριθείτε στις μεταβαλλόμενες συνθήκες ανέμου και νερού.
- **Διανοητική διέγερση:** πλοήγηση, ανάγνωση μοτίβων ανέμου, στρατηγικές αποφάσεις.
- **Μείωση του στρες:** το νερό μπορεί να έχει ηρεμιστικό και θεραπευτικό αποτέλεσμα.
- **Κοινωνική αλληλεπίδραση:** πλήρωμα ανθρώπων που εργάζονται μαζί.
- **Απόλαυση της φύσης:** συνδεθείτε με τη φύση και το φυσικό περιβάλλον.
- **Ανεξαρτησία:** να πάρετε τον έλεγχο ενός σκάφους και να περιηγηθείς στην ανοιχτή θάλασσα.
- **Δια βίου μάθηση:** συνεχείς ευκαιρίες για μάθηση και ανάπτυξη δεξιοτήτων.
- **Γραφική εξερεύνηση:** επιτρέπει την εξερεύνηση νέων τοποθεσιών από μια μοναδική προοπτική.
- Ρεγκάτα



ΠΙΑΣΕ ΤΗ ΣΗΜΑΔΟΥΡΑ

Short description	Συλλέξτε όσο το δυνατόν περισσότερες σημαδούρες χωρίς σύγκρουση.
Σημείο Εξάσκησης	Μυαλό και σώμα
Αθλητισμός / μέθοδος	Ιστιοπλοΐα
Στόχος της δραστηριότητας	Μάζεμα όλων των σημαδούρων
Διάρκεια	20 λεπτά
Εξοπλισμός	2 ιστιοπλοϊκά σκάφη και 7 σημαδούρες
Περιγραφή	<p>Η ομάδα πρέπει να χωριστεί σε ομάδες των 5 (χωρητικότητα σκάφους). Έχουμε 7 σημαδούρες / φτερά / άδειες φυάλες νερού σε μια διαδρομή.</p> <p>Τα σκάφη δίνουν εκκίνηση και πρέπει να μαζέψουν όσο το δυνατόν περισσότερες σημαδούρες χωρίς να συγκρουστούν. Μπορείτε επίσης να προσαρμόσετε αυτό το παιχνίδι για καγιάκ.</p> <p>Το παιχνίδι τελειώνει όταν μαζευτούν όλες τις σημαδούρες.</p>
Μαθησιακά αποτελέσματα	<p>Συντονισμός στο σκάφος</p> <p>Ομαδικότητα</p> <p>Επικοινωνία</p> <p>Ειδική επίγνωση</p>



ΧΤΥΠΗΣΤΕ ΤΗ ΜΠΑΛΑ ΣΤΗ ΣΗΜΑΔΟΥΡΑ

Σύντομη περιγραφή	Οι ομάδες πρέπει να προσπαθήσουν να βάλουν τις μπάλες στο σωσίβιο. Το πλήρωμα πρέπει να ελίσσει τα σκάφη χρησιμοποιώντας τους διαφορετικούς τύπους και τηρώντας τους κανόνες προτεραιότητας.
Σημείο Εξάσκησης	Σώμα
Αθλητισμός / μέθοδος	Ιστιοπλοΐα
Στόχος της δραστηριότητας	Να μπουν οι μπάλες στο σωσίβιο.
Διάρκεια	25 λεπτά
Εξοπλισμός	2 ιστιοπλοϊκά σκάφη π.χ. Ωμέγα, μπάλες τένις: 10 πορτοκαλί και 10 κίτρινες, ένα πορτοκαλί σωσίβιο
Περιγραφή	<p>Η ομάδα θα πρέπει να χωριστεί σε ομάδες των 5 (χωρητικότητα σκάφους). Μοιράστε διαφορετικές χρωματιστές μπάλες σε κάθε ομάδα.</p> <p>Η σημαδούρα πέφτει σε αρκετή απόσταση από την ακτή. Τα σκάφη απελευθερώνονται και οι ομάδες πρέπει να προσπαθήσουν να βάλουν τις μπάλες στο σωσίβιο. Το πλήρωμα πρέπει να ελίσσει τα σκάφη χρησιμοποιώντας τους διαφορετικούς τύπους και τηρώντας τους κανόνες προτεραιότητας.</p> <p>Αυτό το παιχνίδι μπορεί επίσης να προσαρμοστεί για καγιάκ και άλλο πλωτό εξοπλισμό.</p>
Μαθησιακά αποτελέσματα	Συντονισμός στο σκάφος Ομαδικότητα Επικοινωνία Ειδική επίγνωση

Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά
Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων





ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ

Σύντομη περιγραφή	Ένας βασικός ιστιοπλοϊκός ελιγμός που εκτελείται σε μια διαδρομή ναυτικού που περιλαμβάνει την προσέγγιση ενός άνδρα στη θάλασσα. Ο άνθρωπος στη θάλασσα μπορεί να είναι άτομο, σημαδούρα ή άλλα αιωρούμενα στοιχεία.
Σημείο Εξάσκησης	Μυαλό και σώμα
Αθλητισμός / μέθοδος	Ιστιοπλοΐα
Στόχος της δραστηριότητας	Πλησιάστε με ασφάλεια τον άνδρα στη θάλασσα και τραβήξτε τον πάνω στο σκάφος.
Διάρκεια	10 λεπτά ανά προσέγγιση
Εξοπλισμός	2 ιστιοπλοϊκά σκάφη π.χ. Ωμέγα, σωσίβια ζώνη, σημαδούρα
Περιγραφή	<p>Η άσκηση "man overboard" (MOB) είναι ένας κρίσιμος ελιγμός ασφαλείας στην ιστιοπλοΐα που χρησιμοποιείται για τη διάσωση ενός ατόμου που έχει πέσει στη θάλασσα. Είναι σημαντικό για όλους τους ναυτικούς να είναι εξοικειωμένοι με αυτή τη διαδικασία για να διασφαλιστεί η ασφάλεια του πληρώματος. Ακολουθεί μια βασική περιγραφή του τρόπου με τον οποίο διεξάγεται συνήθως η άσκηση:</p> <ol style="list-style-type: none"> Άμεσες ενέργειες: <ul style="list-style-type: none"> Φωνάξτε "Man Overboard!" για να ειδοποιήσει το πλήρωμα. Δείξτε το άτομο στο νερό για να βεβαιωθείτε ότι όλοι επιβαίνοντες γνωρίζουν την τοποθεσία. Κρατήστε τα μάτια σας στο άτομο μέσα στο νερό και μην το χάσετε ποτέ από τα μάτια σας. Ορίστε έναν παρατηρητή: Εάν είναι δυνατόν, ορίστε ένα μέλος του πληρώματος ως αφοσιωμένο παρατηρητή του οποίου η αποκλειστική ευθύνη είναι να παρακολουθεί το άτομο στο νερό και να το δείχνει συνεχώς.



ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ

Περιγραφή

3. Ρίξτε μια συσκευή επίπλευσης: Ρίξτε γρήγορα ένα σωσίβιο, μαξιλάρι ή οποιαδήποτε άλλη συσκευή επίπλευσης προς το άτομο στο νερό. Βεβαιωθείτε ότι είναι στερεωμένο με ασφάλεια σε μια γραμμή, ώστε να είναι δυνατή η ανάκτησή του.
4. Ξεκινήστε το τρυπάνι Man Overboard:
 - a. Ο τιμονιέρης θα πρέπει να κατευθύνει το σκάφος αντίθετα από τον άνεμο του ατόμου στο νερό για να βοηθήσει στη δημιουργία ενός ανεμοδείκτη για αναφορά.
 - b. Το πλήρωμα θα πρέπει να ξεκινήσει τη διαδικασία να κολλήσει ή να χτυπήσει το σκάφος για να επιστρέψει στην τοποθεσία MOB. Ο στόχος είναι να επιστρέψετε στο άτομο όσο το δυνατόν γρηγορότερα.
 - c. Αναπτύξτε τα πανιά όσο χρειάζεται για να χειριστείτε αποτελεσματικά το σκάφος. Μειώστε τα πανιά εάν είναι απαραίτητο για να διατηρήσετε τον έλεγχο και την ασφάλεια.
5. Διατηρήστε οπτική επαφή: Συνεχίστε να δείχνετε το άτομο στο νερό και να φωνάζετε τη θέση του στον τιμονιέρη. Ο παρατηρητής δεν πρέπει ποτέ να χάσει από τα μάτια του το MOB.
6. Ανάκτηση του ατόμου από το νερό:
 - a. Όταν το σκάφος είναι κοντά στο MOB, σταματήστε δίπλα τους.
 - b. Χρησιμοποιήστε ένα άγκιστρο σκάφους ή άλλη κατάλληλη συσκευή για να βοηθήσετε το άτομο να φτάσει στο σκάφος.
 - c. Εάν είναι δυνατόν, τοποθετήστε ένα μέλος του πληρώματος στην πρύμνη για να βοηθήσει στην ανύψωση του MOB ξανά στο σκάφος.
 - d. Να είστε προσεκτικοί με την προπέλα του σκάφους και βεβαιωθείτε ότι είναι στη ουδέτερη θέση.
7. Πρώτα η ασφάλεια: Μόλις το άτομο επιστρέψει με ασφάλεια στο πλοίο, ελέγξτε για τραυματισμούς και παρέχετε οποιαδήποτε απαραίτητη ιατρική φροντίδα. Βεβαιωθείτε ότι είναι ζεστά και στεγνά, καθώς η υποθερμία μπορεί να είναι ανησυχητική.

Μαθησιακά αποτελέσματα

*Συντονισμός στο σκάφος
Επικοινωνία
Διάσωση σκαφών*



ΤΟ ΟΚΤΩ

Σύντομη περιγραφή	Φτιάχνοντας μια φιγούρα οκτώ στο νερό - φτιάχνοντας έναν κύκλο με ένα χτύπημα και μια περιστροφή.
Πεδίο	Μυαλό και σώμα
Άθλημα/μέθοδος	Ιστιοπλοΐα
Σκοπός της δράσης	Να μάθουν ιστιοπλοϊκές στροφές και να τις εξασκήσουν.
Διάρκεια	10 λεπτά για κάθε "οκταράκι"
Εξοπλισμός	2 ιστιοπλοϊκά σκάφη, π.χ.: omega, 2 σημαδούρες

Περιγραφή

Στην ιστιοπλοΐα, ο ελιγμός "οκτώ" ή "φιγούρα-οκτώ" αναφέρεται σε έναν συγκεκριμένο τύπο ιστιοπλοϊκού ελιγμού που χρησιμοποιείται για την αλλαγή κατεύθυνσης κατά το στρήψιμο (πλέοντας αντίθετα από τον άνεμο) σε μια στενή ή περιορισμένη πλωτή οδό. Δείτε πώς εκτελείται συνήθως ο ελιγμός του σχήματος οκτώ:

1. Ξεκινώντας την περοστροφή (Αρχικό Tack):

- Ξεκινήστε να πλέετε σε μια κοντινή διαδρομή, που σημαίνει ότι το σκάφος είναι στραμμένο όσο το δυνατόν πιο κοντά στον άνεμο, ενώ διατηρεί την ορμή προς τα εμπρός.
- Καθώς πλησιάζετε στο σημείο όπου θέλετε να αλλάξετε κατεύθυνση, ξεκινήστε το χτύπημα στρέφοντας την πλώρη του σκάφους στον αέρα.

2. Πρώτη στροφή (Πρώτο μισό του σχήματος-οκτώ):

- Καθώς το σκάφος ολοκληρώνει το τακ, θα έρθει αντιμέτωπος με τον άνεμο. Τα πανιά θα λαφάρουν (φτερουγίζουν στον άνεμο).



ΤΟ ΟΚΤΩ

Περιγραφή

- Συνεχίστε να περιστρέφετε την πλώρη του σκάφους περαιτέρω προς την ίδια κατεύθυνση για να ολοκληρώσετε το πρώτο μισό του σχήματος-οκτώ. Το σκάφος θα στρίψει γύρω στις 180 μοίρες, στραμμένο προς την αντίθετη κατεύθυνση.
- Διατηρήστε τα πανιά να αχνίζουν κατά τη διάρκεια αυτού του μέρους του ελιγμού.

1. Δεύτερη στροφή (δεύτερο μισό του σχήματος-οκτώ):

- Μόλις το σκάφος είναι στραμμένο προς την αντίθετη κατεύθυνση, αφήστε τα πανιά για να τους επιτρέψετε να γεμίσουν με άνεμο στη νέα πορεία.
- Αρχίστε να στρέφετε το σκάφος προς την αντίθετη κατεύθυνση για να ολοκληρώσετε το δεύτερο μισό του σχήματος-οκτώ.
- Το σκάφος θα πρέπει τώρα να είναι σε μια νέα κοντινή πορεία, με αντίθετη κατεύθυνση από εκεί που ξεκινήσατε.

2. Σταθεροποιήστε τα πανιά:

- Αφού ολοκληρώσετε τον ελιγμό του σχήματος οκτώ, σταθεροποιήστε τα πανιά στην κατάλληλη θέση για τη νέα πορεία.
- Βεβαιωθείτε ότι το σκάφος είναι ισορροπημένο και πλέει αποτελεσματικά στη νέα πορεία.

Ο ελιγμός οκτώ είναι ιδιαίτερα χρήσιμος σε καταστάσεις όπου υπάρχει περιορισμένος χώρος για να κάνετε ένα παραδοσιακό στρήψιμο, όπως όταν ταξιδεύετε σε στενό κανάλι, ανάμεσα σε αγκυροβολημένα σκάφη ή σε άλλες περιορισμένες περιοχές. Επιτρέπει στο σκάφος να αλλάζει κατεύθυνση αποτελεσματικά ενώ ελαχιστοποιεί τον κίνδυνο σύγκρουσης και διατηρεί τον έλεγχο σε όλη τη διάρκεια του ελιγμού.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Συντονισμός στο σκάφος
επικοινωνία
ιστιοπλοϊκές στροφές

Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά
Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων





ΡΕΓΚΑΤΕΣ

Short description	Ρεγκάτες - ιστιοπλοϊκοί αγώνες με όλες τις σημαίες, τα σήματα και τους κανόνες ιστιοπλοΐας
Πεδίο	Μυαλό και σώμα
Άθλημα/Μέθοδος	Ιστιοπλοΐα
Σκοπός της δράσης	Να μάθουνε τους κανόνες ιστιοπλοΐας και να δοκιμάσουν αγώνες
Διάρκεια	1 - 2 μέρες
Εξοπλισμός	Ιστιοπλοϊκά σκάφη, π.χ: Omegas, 3 σημαδούρες, 1 σημαδούρα με σημαία
Περιγραφή	<p>Αγώνες Στόλου: Στους αγώνες στόλου, όλα τα συμμετέχοντα σκάφη ξεκινούν μαζί και διαγωνίζονται σε μια καθορισμένη διαδρομή. Ο νικητής στον αγώνα είναι συνήθως το σκάφος που περνά πρώτο τη γραμμή τερματισμού.</p> <p>Όλες οι πληροφορίες σχετικά με την εν λόγω ρεγκάτα περιέχονται στο NOR και στις Οδηγίες Ιστιοπλοΐας. Υπάρχουν έγγραφα που παρέχονται από τους διοργανωτές της ρεγκάτα που περιγράφουν σημαντικές λεπτομέρειες όπως το πρόγραμμα, τα μαθήματα, οι ώρες έναρξης και οι συγκεκριμένοι κανόνες για τη ρεγκάτα. Είναι απαραίτητο να εξετάσετε διεξοδικά αυτά τα έγγραφα πριν από την εκδήλωση.</p> <p>Ο στόχος είναι να πλέουμε όσο πιο γρήγορα γίνεται για να κερδίσουμε τον αγώνα. Όλα τα σκάφη πλέουν την ίδια διαδρομή. Είναι καλό να εκτελούνται αυτές οι ρεγκάτες σε ομάδες όπου οι ιστιοπλόοι αναμιγνύονται με μη ιστιοπλόους για να εξοικειωθούν με τους κανόνες ιστιοπλοΐας.</p>



REGATAS

Περιγραφή

Η εκδήλωση ανοίγει με την τελετή έναρξης. Μετά την τελετή ακολουθεί συνάντηση με τους συμμετέχοντες και εξηγήσεις για τις οδηγίες ιστιοπλοΐας.

Μετά από την επεξήγηση της ρεγκάτας, τα πληρώματα θα πάνε στο νερό για αγώνα. Η ώρα του σήματος εκκίνησης για τον πρώτο αγώνα θα πρέπει να αναφέρεται στις οδηγίες. Ο αγώνας ξεκινά με διαδικασία εκκίνησης 5 λεπτών. Μετά το σήμα εκκίνησης (όχι εσφαλμένες εκκινήσεις) τα πληρώματα θα πλεύσουν κατά μήκος της καθορισμένης διαδρομής. Ο πρώτος που θα τερματίσει τον αγώνα και θα περάσει τη γραμμή τερματισμού κερδίζει. Οι θέσεις όλων των σκαφών καταγράφονται και ο επόμενος αγώνας διεξάγεται όταν όλοι έχουν τερματίσει.

Η ομάδα με τους λιγότερους βαθμούς κερδίζει τη ρεγκάτα. Οι κανόνες της ρεγκάτα και οι κανόνες για το νερό περιγράφονται στους κανόνες της ρεγκάτα. Η ρεγκάτα θα διοργανωθεί από κριτές ή άτομα εξοικειωμένα με τους κανόνες. Συνιστάται να ταιριάζει το επίπεδο του αγώνα με τους συμμετέχοντες στη δραστηριότητα και να παρέχονται καπετάνιοι για κάθε σκάφος για την υποστήριξη των συμμετεχόντων στη ρεγκάτα."

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Ομαδικότητα
Συνεργασία
Κανόνες Ιστιοπλοΐας

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ



ΟΡΘΙΑ ΣΑΝΙΔΟΚΩΠΗΛΑΣΙΑ

Το “**SUP**” - “Όρθια Σανιδοκωπηλασία” είναι ένα φανταστικό άθλημα για ηλικιωμένους, προσφέροντας μια σειρά από πλεονεκτήματα για τη σωματική και ψυχική τους ευεξία.

Πλεονεκτήματα του SUPing:

- **Βελτιωμένη ισορροπία:** στέκεστε σε μια πλωτή σανίδα ενώ διατηρείτε την ισορροπία σας
- **Δύναμη και αντοχή:** εμπλοκή διαφόρων μυϊκών ομάδων, συμπεριλαμβανομένων των ποδιών, του πυρήνα και του άνω μέρους του σώματος.
- **Χαμηλό αντίκτυπο:** Το SUP είναι απαλό στις αρθρώσεις επειδή είναι μια άσκηση χαμηλής πρόσκρουσης.
- **Ψυχική Υγεία:** το να είσαι έξω στο νερό και να απολαμβάνεις τη φύση μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία.
- **Βελτιώνει τη στάση του σώματος:** η εξισορρόπηση ενθαρρύνει τη διατήρηση καλής στάσης, η οποία μπορεί να μειώσει τον πόνο στην πλάτη και τον αυχένα.
- **Έκθεση σε βιταμίνη D:** παρέχει μια φυσική πηγή βιταμίνης D, η οποία είναι σημαντική για την υγεία των οστών.
- **Γνωστικά Οφέλη:** Το Paddleboard απαιτεί συγκέντρωση και συντονισμό

Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά
Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων

**ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΝΑ ΚΩΠΗΛΑΤΟΥΜΕ**

Σύντομη περιγραφή	Μάθετε να κάνετε κουπί με ασκήσεις ξηράς και νερού Αριθμός συμμετεχόντων συν 1
Πεδίο	Σώμα
Άθλημα/Μέθοδος	Όρθια Σανιδοκωπηλασία (SUP) Ασκήσεις ξηράς & νερού
Σκοπός της δράσης	Στόχος είναι να μάθουν πώς να κωπηλατούν στο νερό και να μάθουν τις τεχνικές χειρισμού του SUP.
Διάρκεια	60 λεπτά
Εξοπλισμός	Αριθμός συμμετεχόντων συν 1 SUP (Stand Up Paddle) 2 σημαδούρες με άγκυρες
Περιγραφή	<p>Άσκηση 1 - Άσκηση ξηράς: Κάθε άτομο κρατά ένα κουπί και κάθεται στην παραλία. Ο εκπαιδευτής κάνει επίδειξη.</p> <ol style="list-style-type: none">1. πώς να μετρήσετε το κουπί για το ύψος σας2. πώς να κρατάτε σωστά το κουπί3. επίδειξη των κινήσεων της τεχνικής του κουπιού (πώς να πάτε μπροστά, πώς να σταματήσετε, πώς να στρίψετε και πώς να αντιστρέψετε). <p>Άσκηση 2 - Άσκηση νερού: Στο νερό θα έχουμε 2 σημαδούρες. Η απόσταση μεταξύ τους είναι περίπου 30 μέτρα. Κάθε άτομο θα πάει με τον εξοπλισμό του στο νερό. Θα καθίσουν στο κέντρο της σανίδας και με την εντολή του εκπαιδευτή θα πρέπει να κάνουν το ΣΧΗΜΑ του ΟΚΤΩ.</p>
Μαθησιακό αποτέλεσμα	Επίγνωση του σώματος Ισοροπία



ΠΕΡΙΠΑΤΟΣ ΜΕ ΤΑ SUP

Σύντομη περιγραφή	Μάθετε πώς να καθοδηγείτε το SUP και να καθαρίζετε τη θάλασσα ενώ οδηγείτε. 8 συμμετέχοντες και προπονητής
Πεδίο	Μυαλό, σώμα και πνεύμα
Άθλημα/Μέθοδος	Stand Up Paddle (SUP)
Σκοπός της δράσης	Ο στόχος είναι να βελτιώσουμε τον χειρισμό και την αυτοπεποίθησή τους στη σανίδα και να φέρουμε περισσότερη ευαισθητοποίηση στο περιβάλλον μας διατηρώντας το καθαρό.
Διάρκεια	60 λεπτά
Εξοπλισμός	9 SUPs, 9 σημαδούρες
Περιγραφή	Θα ξεκινήσουμε με μερικές ασκήσεις προθέρμανσης και διατάσεων στη στεριά για περίπου 10 λεπτά, και μετά θα πάρουμε τον εξοπλισμό μας και θα πάμε μια βόλτα μεγάλης απόστασης όλοι μαζί ως ομάδα.
Μαθησιακό αποτέλεσμα	Βελτίωση ισορροπίας Συντονισμός του σώματος Περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση



SUP ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ

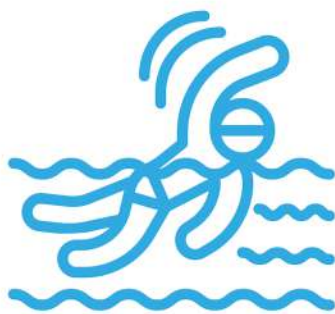
Σύντομη περιγραφή	Μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε το Sup για φυσική κατάσταση και ευεξία.
Πεδίο	Μυαλό και σώμα
Άθλημα/Μέθοδος	Stand Up Paddle (SUP) εκγύμναση
Σκοπός της δράσης	Ο στόχος είναι να χρησιμοποιήσετε τη σανίδα και το κουπί ως εργαλείο γυμναστικής.
Διάρκεια	60 λεπτά
Εξοπλισμός	9 SUPs, 9 σημαδούρες
Περιγραφή	<p>Άσκηση:</p> <p>Θα ξεκινήσουμε την άσκηση με ζέσταμα στην ξηρά, 5 λεπτά και 5 λεπτά διατάσεις. Μετά θα πάρουμε τον εξοπλισμό και θα πάμε στο νερό. Θα ξεκινήσουμε μια βόλτα με sup που δεν θα διαρκέσει περισσότερο από 10 λεπτά και μετά θα φτάσουμε σε μια καθορισμένη περιοχή. Εκεί, με την καθοδήγηση του εκπαιδευτή, θα κάνουμε διάφορες ασκήσεις/πόζες φυσικής κατάστασης.</p> <p>(Αυτές οι στάσεις θα αμφισβητήσουν την ισορροπία του σώματος, όπως γάτα/αγελάδα, πουλί/σκύλος, σανίδα κορμού στους αγκόνες, σανίδα κορμού στις παλάμες, χαμηλά καθίσματα, χαμηλές στροφές με πάνω στρίψιμο, στάση καρέκλας, γέφυρα κ.λπ.)</p>
Μαθησιακό αποτέλεσμα	Αύξηση της ευεξίας Ψυχική διαύγεια Σύνδεση με τη φύση



ΠΑΙΧΝΙΔΙ: ΜΑΧΗ ΤΩΝ SUPS

Σύντομη περιγραφή	Ένα ομαδικό παιχνίδι με το όνομα Tug of War στα SUP
Πεδίο	Μυαλό και σώμα
Άθλημα/Μέθοδος	Stand Up Paddle (SUP)
Σκοπός της δράσης	Σκοπός του παιχνιδιού να διασκεδάσετε
Διάρκεια	60 λεπτά
Εξοπλισμός	2 Sups 2 σημαδούρες 1 σημαδούρα με σημαία 1 σχοινί (6 μέτρα)
Περιγραφή	<p>Η μάχη των Sups ή Tug of War: είναι ένα άθλημα που φέρνει δύο ομάδες η μια απέναντι στην άλλη σε μια δοκιμασία δύναμης.</p> <p>Το παιχνίδι παίζεται από 2 ή 4 άτομα (εξαρτάται από το μέγεθος της σανίδας).</p> <p>Ένα σχοινί θα δεθεί στις ουρές των σανίδων και 2 ή 4 άτομα θα αρχίσουν να απομακρύνονται το ένα από το άλλο τραβώντας τα απέναντι άκρα του σχοινού. Ο στόχος είναι να φέρετε το σχοινί σε μια ορισμένη απόσταση προς μία κατεύθυνση ενάντια στη δύναμη του τραβήγματος της αντίπαλης σανίδας.</p> <p>Για την κεντρική γραμμή θα βάλουμε μια σημαδούρα, ένα σταθερό σημάδι που χρειάζονται τα SUP για να περάσουν.</p>
Μαθησιακό αποτέλεσμα	Ισορροπία και συντονισμός σώματος Ομαδικότητα και συνεργασία

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ



ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ

Η κολύμβηση προσφέρει πολλά πλεονεκτήματα για τους ηλικιωμένους, καθιστώντας την εξαιρετική μορφή άσκησης και αναψυχής για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας.

Οφέλη της κολύμβησης:

- **Άσκηση χαμηλής πρόσκρουσης:** απαλή στις αρθρώσεις - η άνωση του νερού μειώνει την πρόσκρουση
- **Βελτιωμένη καρδιαγγειακή υγεία:** βοηθά στη βελτίωση της υγείας της καρδιάς, στη μείωση της αρτηριακής πίεσης
- **Μυϊκή δύναμη και αντοχή:** εμπλέκει διάφορες μυϊκές ομάδες, συμπεριλαμβανομένων των χεριών, των ποδιών, της πλάτης και του πυρήνα
- **Ευελιξία:** βοηθά τους ηλικιωμένους να βελτιώσουν την ευελιξία και την κινητικότητα των αρθρώσεων.
- **Διαχείριση βάρους:** καίει σημαντικό αριθμό θερμίδων
- **Ισορροπία και συντονισμός:** μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους να διατηρήσουν τη σταθερότητά τους και να μειώσουν τον κίνδυνο πτώσεων.
- **Ανακούφιση από τον πόνο:** μπορεί να προσφέρει ανακούφιση από τον πόνο σε ηλικιωμένους με παθήσεις όπως η αρθρίτιδα
- **Μείωση του στρες:** το χαλαρωτικό περιβάλλον μπορεί να μειώσει το άγχος
- **Βελτιωμένη αναπνοή:** μπορεί να βελτιώσει την ικανότητα των πνευμόνων και τη γενική αναπνευστική υγεία.



ΚΑΒΑΛΩΝΤΑΣ ΕΝΑ ΑΛΟΓΟ

Σύντομη περιγραφή	Να κολυμπάω σε καθιστή θέση στο “μακαρόνι” της πισίνας και να κινούμαι στο νερό μπροστά και πίσω με τα χέρια και τα πόδια. Αριθμός συμμετεχόντων: +1
Πεδίο	Σώμα
Άθλημα/Μέθοδος	Κολύμβηση
Σκοπός της δράσης	Ο στόχος είναι να διατηρείται το σώμα σε όρθια θέση (καθιστή θέση) χρησιμοποιώντας βαθιούς μύες.
Διάρκεια	10 λεπτά
Εξοπλισμός	Ένα μακαρόνι πισίνας για κάθε συμμετέχοντα
Περιγραφή	<p>Οι συμμετέχοντες κάθονται ασταμάτητα σε ένα μακαρόνι κολύμβησης, σε καθιστή θέση (όπως στην καρέκλα) και προσπαθούν να κολυμπήσουν σπρώχνοντας με τα χέρια τους. Μπορούν να βοηθήσουν τον εαυτό τους με τα πόδια προσομοιώνοντας το τρέξιμο κάτω από το νερό.</p> <p>Για αρχάριους, είναι καλή ιδέα να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα σε ρηχά νερά. Σε καθιστή θέση στα noodles, το καθήκον είναι να κολυμπήσετε περίπου 50 μέτρα. Πρώτα κολυμπήστε προς τα εμπρός και μετά προς τα πίσω. Το σώμα θα δημιουργήσει αντίσταση στο νερό καθώς κινείται. Ο στόχος είναι να κρατήσει το σώμα όρθιο μέσα στο νερό και να κινείται σε αυτή τη θέση.</p> <p>Η άσκηση έχει σχεδιαστεί για να ενδυναμώνει τους βαθείς μύες κρατώντας το σώμα σε θέση καρφίτσας. Επιπλέον, είναι μια καλή άσκηση για τα χέρια και τα πόδια.</p>
Μαθησιακό αποτέλεσμα	<p>Ισορροπία και συντονισμός σώματος</p> <p>Άσκηση βαθιών μυών</p> <p>Ευαισθητοποίηση για το νερό</p>



ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Σύντομη περιγραφή	Λίγες υδάτινες αερόβιες δραστηριότητες στο νερό με μακαρόνι πισίνας. Αριθμός συμμετεχόντων: +1
Πεδίο	Σώμα
Άθλημα/Μέθοδος	Κολύμβηση
Σκοπός της δράσης	Στόχος είναι η ανακούφιση από την πίεση στις αρθρώσεις και η ενδυνάμωση των μυών χρησιμοποιώντας την αντίσταση του νερού.
Διάρκεια	30 λεπτά
Εξοπλισμός	Μακαρόνι πισίνας για κάθε συμμετέχοντα, μουσική
Περιγραφή	<p>Κάθε συμμετέχων, εξοπλισμένος με ένα μακαρόνι κολύμβησης, στέκεται στο νερό περίπου μέχρι τη μέση του. Οι ασκήσεις μπορούν να επιδειχθούν από ένα άτομο που στέκεται στην ακτή ή μαζί με τους συμμετέχοντες στο νερό. Μαζί εκτελούν τις ασκήσεις. Εδώ είναι μερικά από αυτά:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ζέσταμα • τρέχει στη θέση του • Τα πόδια εξακολουθούν να τρέχουν σε στάση, τα χέρια προσπαθούν να σπρώξουν το νερό στα πλάγια και πίσω. • Πήδα από πόδι σε πόδι, τα χέρια σπρώχνουν το νερό προς τα έξω στα πλάγια. • Πήδα και με τα δύο πόδια με μια περιστροφή των γοφών, τα χέρια σπρώχνουν το νερό προς την αντίθετη κατεύθυνση από τα πόδια • Κουνώντας το νερό μπροστά σας ενώ τρέχετε ταυτόχρονα



ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Περιγραφή

Ασκήσεις με νουντλς:

- Σπρώχνοντας ένα νουντλς κάτω από το νερό μπροστά σας
- Συνεχίστε να σπρώχνετε τα νουντλς κάτω από το νερό σηκώνοντας τα πόδια - το ένα πόδι κάθε φορά και μετά το άλλο
- Αναπηδώντας και με τα δύο πόδια ενώ ταυτόχρονα σπρώχνετε τα noodles προς τα μέσα και με τα δύο χέρια
- Πηδώντας πάνω από τα noodles σαν σχοινάκι
- Ξαπλώστε ανάσκελα με τις χυλοπίτες κάτω από τα χέρια σας και γυρίζοντας τα πόδια σας μπρος-πίσω
- Πηδώντας με τα πόδια προς τα εμπρός και προς τα πίσω με τα χέρια ψηλά, και τα δύο χέρια κρατώντας ζυμαρικά
- Κρατώντας τα νουντλς μπροστά σας, σκύψτε προς τα εμπρός και, από πίσω, σηκώστε το ένα πόδι προς τα πάνω ένα-ένα και ισιώστε όταν πέσει το μπούτι.

Μαθησιακό αποτέλεσμα

Συντονισμός σώματος
Άσκηση βαθιών μυών
Ευαισθητοποίηση για το νερό

Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά
Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων



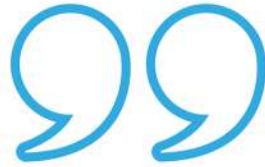


ΚΟΛΥΜΒΗΣΤΕ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΩΣΤΕ

Σύντομη περιγραφή	Ήρεμο κολύμπι στην πλάτη για χαλάρωση και ρυθμική ξεκούραση.
Πεδίο	Σώμα
Άθλημα/Μέθοδος	Κολύμβηση
Σκοπός της δράσης	Στόχος είναι η ανακούφιση από το στρες στις αρθρώσεις και η ενδυνάμωση των μυών χρησιμοποιώντας την αντίσταση του νερού.
Διάρκεια	30 λεπτά
Εξοπλισμός	Μακαρόνι πισίνας για κάθε συμμετέχοντα
Περιγραφή	<p>Η άσκηση εκτελείται στην πλάτη. Για όσους δεν μπορούν να κολυμπήσουν, είναι καλή ιδέα να δώσετε ένα νουντλ νερού κάτω από τα χέρια. Τα πόδια κλωτσάνε πάνω-κάτω (σαν ψαλίδι) ενώ τα χέρια λειτουργούν χωρίς να φύγουν από το νερό. τα χέρια κάτω από τις μασχάλες σας με το σώμα σας, στη συνέχεια απλώστε τα προς τα έξω (ισιώστε) και σπρώξτε το νερό μακριά φέρνοντας τα χέρια σας στους γοφούς σας. Η κίνηση μοιάζει λίγο με αυτή της μέδουσας. Η κίνηση θυμίζει σε κάποιον μέδουσα. Αυτή η άσκηση είναι χαλαρώνει όταν γίνεται ήρεμα, αλλά επίσης σας διδάσκει πώς να κολυμπάτε ανάσκελα χωρίς να χάνετε πολλή ενέργεια Αυτός ο τρόπος κολύμβησης μπορεί επίσης να είναι σωτήριος σε στρεσογόνες καταστάσεις στο νερό - γυρίζοντας στην πλάτη σας και κολυμπώντας ήρεμα χωρίς να χάνετε πολλή ενέργεια.</p>
Μαθησιακό αποτέλεσμα	<p>Συνείδηση του νερού Χαλάρωση Αυτοδιάσωσης (ασκήσεις χαμηλής ενέργειας)</p>

Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά
Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων

Η ΖΩΗ ΞΕΚΙΝΑ ΣΤΑ 60



*Η γήρανση είναι μια ασυνήθιστη
διαδικασία όπου γίνεσαι το άτομο που
έπρεπε πάντα να είσαι.*

David Bowie

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ



ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Αυτά τα παιχνίδια παρέχουν όχι μόνο ψυχαγωγία αλλά και ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση, ψυχική διέγερση και σωματική δραστηριότητα.

Πλεονεκτήματα των κοινωνικών παιχνιδιών:

- **Κοινωνική αλληλεπίδραση:** ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους να αλληλεπιδρούν με άλλους.
- **Γνωστική διέγερση:** απαιτούν στρατηγική, επίλυση προβλημάτων και κριτική σκέψη.
- **Ενίσχυση μνήμης:** περιλαμβάνει τη μνήμη, όπως παιχνίδια με κάρτες μνήμης ή ασήμαντα στοιχεία
- **Συναισθηματική ευεξία:** μπορεί να προσφέρει συναισθηματική υποστήριξη και να δημιουργήσει μια θετική, ευχάριστη ατμόσφαιρα.
- **Βελτιωμένη εστίαση και προσοχή:** απαιτούν συγκέντρωση και προσοχή στη λεπτομέρεια, βοηθώντας τους ηλικιωμένους να παραμένουν διανοητικά ευκρινείς και συγκεντρωμένοι.
- **Λεπτές κινητικές δεξιότητες:** μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους να διατηρήσουν και να βελτιώσουν τις λεπτές κινητικές τους δεξιότητες (επιτραπέζια παιχνίδια)
- **Αίσθηση σκοπού:** μπορεί να δώσει στους ηλικιωμένους μια αίσθηση σκοπού και δομής στην καθημερινή τους ζωή.
- **Friendship Building:** μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους να δημιουργήσουν νέες φιλίες ή να ενισχύσουν τις υπάρχουσες.
- **Δημιουργικότητα:** μπορεί να ενθαρρύνει τους ηλικιωμένους να εκφράσουν τη δημιουργικότητά τους και να απολαύσουν τη διαδικασία δημιουργίας και κοινής χρήσης.
- **Ανακούφιση από το άγχος:** μπορεί να είναι μια μορφή ανακούφισης από το στρες, παρέχοντας ένα διανοητικό διάλειμμα από τις καθημερινές ανησυχίες και ανησυχίες.
- **Υγιής ανταγωνισμός:** μπορεί να είναι πηγή κινήτρων και διασκέδασης, οδηγώντας σε αυξημένη αυτοεκτίμηση και αίσθηση ολοκλήρωσης.

Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά
Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων



ΖΟΓΚΛΕΡ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ

Σύντομη περιγραφή	Μικρή προθέρμανση με ταχυδακτυλουργικές μπάλες
Πεδίο	Σώμα
Άθλημα/Μέθοδος	Παιχνίδι που σπάει πάγο
Σκοπός της δράσης	Ζέσταμα, ενεργοποίηση
Διάρκεια	30 λεπτά
Εξοπλισμός	Μπάλες του ζογκλέρ

Περιγραφή

1. Απλωθείτε ελεύθερα στον χώρο και ξεκινήστε να περπατάτε. Οι μπάλες ζογκλέρ θα περάσουν από άλλους για οπτική επαφή. (έως 6 μπάλες, η ροή πρέπει να αυξηθεί). (πέρασε περίπου 5 λεπτά έτσι)

2. Προσοχή σε ποιον δίνεις την μπάλα, από εδώ και πέρα πρέπει πάντα να πασάρεις στο ίδιο άτομο, ενώ όλοι θα κινούνται στον χώρο

A. αργά

B. πιο γρήγορα

Έτσι όλα τα άτομα θα γνωρίζουν από ποιόν θα παίρνουν και σε ποιόν θα δίνουν την μπάλα.

Δοκιμάστε την ταχύτητα και την προσοχή της ομάδας ως συντονιστής.

Μπορούν να προστεθούν πρόσθετες εντολές (ύψος περπατήματος, ταχύτητα βάδισης, συγκεκριμένες κινήσεις που πρέπει να γίνουν κ.λπ.)

Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά
Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων



ΖΟΓΚΛΕΡ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ

Περιγραφή

3. Τώρα στο μυαλό σου διάλεξε επίσης ένα άτομο από το οποίο θα προστατεύεσαι, ενώ θα προσέχεις το αρχικό καθήκον να πάρεις από το ίδιο άτομο την μπάλα, να δώσεις στο ίδιο.

Μπορεί να δημιουργηθεί χάος :)

Αφήστε τα να ηρεμήσουν με αργές κινήσεις, χωρίς να περάσει κανείς και απλώς αφήστε τα να κινούνται ελεύθερα όπως θέλουν. Κάποιες διατάξεις μπορεί να τους αρέσει να κάνουν ή απλώς να έχουν επίγνωση της αναπνοής τους ενώ περπατούν και αρχίζουν να χαλαρώνουν»

Μαθησιακό αποτέλεσμα

Επίγνωση του εαυτού και της ομάδας
Ενσυνειδητότητα
Προσεκτικότητα
Ενεργητική ακρόαση
Ομαδικότητα και συνεργασία



Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά
Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων



ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ

Σύντομη περιγραφή	Συζήτηση για παιχνίδι ρόλων σε ζευγάρια
Πεδίο	Συναισθήματα
Άθλημα/Μέθοδος	Ομιλία
Σκοπός της δράσης	Αυτοανάπτυξη, νέα γνωριμία
Διάρκεια	90 λεπτά
Εξοπλισμός	Δεν απαιτείται εξοπλισμός

Περιγραφή

Ρόλος Α:

1. Αφιερώστε χρόνο για να σκεφτείτε κάτι σημαντικό για τη ζωή σας. Μοιραστείτε την ιστορία σας με τον Ρόλο Β 1. (10 λεπτά)
2. Αλλάξτε ρόλους. (10 λεπτά)
3. Ακούστε την ερώτηση του Ρόλου Β. Μπορεί να σκεφτείτε οτιδήποτε υπάρχει το μυαλό σας το οποίο σας απασχολεί σε αυτό το θέμα.
4. Εναλλαγή ρόλων (10 λεπτά)
5. Πώς βλέπεις τη ζωή σου όταν την κοιτάς πίσω. Πώς ήσουν τα επιτεύγματα, οι ευτυχισμένες στιγμές σας, τα καλύτερα πράγματα που έχετε κάνει.
Τι άλλο θέλετε να κάνετε/επιτύχετε; εναλλαγή ρόλων (15 λεπτά)
6. εναλλαγή ρόλων (15 λεπτά)



ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ

Περιγραφή

Ρόλος Β:

1. Να είστε ενεργός ακροατής. Ακούστε την ιστορία του Ρόλου Α 1. Μην διακόπτετε, αν δυσκολεύεστε να εκφραστείτε μπορεί να ζητήσετε θετικές, ενθαρρυντικές ερωτήσεις. (10 λεπτά)
2. Εναλλαγή ρόλων (10 λεπτά)
3. Ρωτήστε τον Ρόλο Α σχετικά με τις τρέχουσες προκλήσεις, τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν; Τι τους κάνει να ανησυχούν κατά τη διάρκεια μιας ημέρας ή μιας εβδομάδας και πώς το διαχειρίζονται.
Να είστε ενεργός ακροατής και να ενθαρρύνετε μερικές ερωτήσεις εάν χρειάζεται.
4. Εναλλαγή ρόλων (10 λεπτά)
5. Να είστε ενεργός ακροατής. Ακούστε την ιστορία του Ρόλου Α 5. Κάντε ερωτήσεις και συμμετάσχετε σε συζήτηση εάν το νιώθετε. (15 λεπτά)
6. Εναλλαγή ρόλων (15 λεπτά)

Μαθησιακό αποτέλεσμα

Ενσυναίσθηση
Ανάπτυξη συναισθηματικής νοημοσύνης
Ενεργητική ακρόαση
Ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων



ΒΡΑΔΙΑ ΤΑΙΝΙΑΣ ΚΟΥΙΖ

Σύντομη περιγραφή	Μαντέψτε την ταινία
Πεδίο	Μυαλό
Άθλημα/Μέθοδος	Διασκεδαστικό παιχνίδι
Σκοπός της δράσης	Ομαδικότητα και συνεργασία
Διάρκεια	60 - 120 λεπτά
Εξοπλισμός	Δεν απαιτείται εξοπλισμός
Περιγραφή	<p>Χωρίστε την ομάδα σε ομάδες. Το παιχνίδι παίζεται με τον τρόπο όπως σε μια δραστηριότητα με μίμηση. Και από τις δύο ομάδες θα υπάρχει ένα άτομο μπροστά (που αλλάζει από κάθε ταινία) που πρέπει να μιμηθεί, χωρίς να μιλήσει στον άλλον την ταινία.</p> <p>Η ομάδα που θα ανακαλύψει νωρίτερα τη σωστή ταινία παίρνει έναν βαθμό. Αυτό μπορεί να είναι μια ωραία απογευματινή ή βραδινή δραστηριότητα παιχνιδιού με πολύ κέφι και γέλιο.</p> <p>Η νικήτρια ομάδα μπορεί να ζητήσει κάτι από αυτούς που έχασαν. Σαν μασάζ, ειδική υπηρεσία, κάτι ωραίο που μπορεί να επιθυμούν ή να τους αρέσει να κάνουν. Στο πνεύμα της κοινότητας και της δημιουργίας ομάδας, φυσικά μπορεί να είναι σκόπιμο</p>
Μαθησιακό αποτέλεσμα	Εκπαίδευση μνήμης Εκπαίδευση γενικών γνώσεων Ανάπτυξη ad-hoc αντίδρασης και ταχύτητας ανταπόκρισης

Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά
Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων





ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΚΟΥΙΖ

Σύντομη περιγραφή	Ομαδικό κουίζ για την ευρωπαϊκή γνώση
Πεδίο	Μυαλό
Άθλημα/Μέθοδος	Διασκεδαστικό παιχνίδι
Σκοπός της δράσης	Φέρτε ανθρώπους κοντά, για να διερευνήσετε και να αμφισβητήσετε τις προκαταλήψεις
Διάρκεια	60 - 120 λεπτά
Εξοπλισμός	Δεν απαιτείται εξοπλισμός
Περιγραφή	<p>Για να κρατήσετε καλά τα μέλη της ομάδας, χωρίστε τα σε ομάδες των 3 ή 4. Γίνετε ο κύριος της τελετής και ξεκινήστε να διαβάζετε τις ερωτήσεις μία προς μία. Εάν θέλετε, μπορείτε να κάνετε τη δραστηριότητα πιο σύντομη.</p> <p>Ο νικητής στο τέλος θα κληθεί να εκτελέσει κάτι στους άλλους, ένα εορταστικό χορό / τραγούδι ή μια μικρή παράσταση (προαιρετική ιδέα για περισσότερη διασκέδαση)</p>
Μαθησιακό αποτέλεσμα	Ανάπτυξη διαπολιτισμικής και γενικής γνώσης Εκπαίδευση μνήμης



Η ΖΩΝΤΑΝΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Σύντομη περιγραφή	<p>Η Ζωντανή Βιβλιοθήκη λειτουργεί με τον ίδιο ακριβώς τρόπο όπως μια παραδοσιακή βιβλιοθήκη. Η μόνη διαφορά είναι ότι τα «βιβλία» είναι οι πέκτες που υπόκεινται σε προκαταλήψεις, στερεότυπα, διακρίσεις ή κοινωνικό αποκλεισμό και η ανάγνωση αποτελείται από μια συζήτηση.</p>
Πεδίο	Μυαλό
Άθλημα/Μέθοδος	Ομιλία
Σκοπός της δράσης	Φέρτε ανθρώπους κοντά, για να διερευνήσετε και να αμφισβητήσετε τις προκαταλήψεις.
Διάρκεια	60 λεπτά
Εξοπλισμός	Δεν απαιτείται εξοπλισμός
Περιγραφή	<p>Η Ζωντανή Βιβλιοθήκη αναπτύχθηκε από τη Danish youth NGO Stop the Violence (Foreningen Stop Volden). Είναι πλέον μέρος του προγράμματος για τη νεολαία του Συμβουλίου της Ευρώπης από το 2003 και έχει αποδείξει την αποτελεσματικότητά του στη συμβολή στη διαπολιτισμική μάθηση. Ένας οδηγός διοργανωτή που δημοσιεύτηκε το 2005 και ένα εκπαιδευτικό σεμινάριο για τους διοργανωτές συμπληρώνουν τη διαδικασία.</p> <p>Η Ζωντανή Βιβλιοθήκη λειτουργεί με τον ίδιο ακριβώς τρόπο όπως μια παραδοσιακή βιβλιοθήκη. Δηλαδή, οι «αναγνώστες» μπορούν να δανειστούν ένα «βιβλίο» για περιορισμένη χρονική διάρκεια. Η μόνη διαφορά είναι ότι τα «βιβλία» είναι ανθρώπινα όντα που συχνά υπόκεινται σε προκαταλήψεις, στερεότυπα, διακρίσεις ή κοινωνικό αποκλεισμό και η ανάγνωση αποτελείται από μια συζήτηση.</p>



Η ΖΩΝΤΑΝΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

Περιγραφή

Το να αντιμετωπίζεις τα στερεότυπα και τις προκαταλήψεις κάποιου γνωρίζοντας κάποιον και ακούγοντας την ιστορία του είναι η εννοιολογική βάση της Ζωντανής Βιβλιοθήκης. Για περισσότερες λεπτομέρειες, ανατρέξτε στο «Μην κρίνετε ένα βιβλίο από το εξώφυλλό του», τον οδηγό του διοργανωτή και τον ιστότοπο Living Library.

Παρέχετε ένα χώρο για μια ειλικρινή συζήτηση προκειμένου να αντιμετωπίσετε τα στερεότυπα και τις προκαταλήψεις κάποιου, συναντώντας κάποιον και ακούγοντας την ιστορία του.

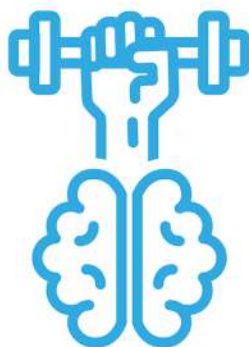
Μαθησιακό αποτέλεσμα

Διαπολιτισμική συνείδηση
Ανάπτυξη διαπροσωπικών δεξιοτήτων
Τεχνικές αφήγησης ιστορίας
Ανάπτυξη δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης

Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά
Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων



ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΟΥ ΜΥΑΛΟΥ

Μαθαίνοντας και εκπαιδεύοντας τη μνήμη μας, αναπτύσσουμε την πνευματική μας διάγυια. Είμαστε σε θέση να αντιμετωπίσουμε νέες πνευματικές προκλήσεις.

Οφέλη από την εκπαίδευση του μυαλού:

- **Γνωστική λειτουργία:** μπορεί να βελτιώσει τις γνωστικές λειτουργίες όπως η μνήμη, η προσοχή, η επίλυση προβλημάτων και η λογική.
- **Βελτίωση Μνήμης:** μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους να θυμούνται καλύτερα ονόματα, ημερομηνίες και καθημερινές εργασίες, κάτι που μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων.
- **Μειωμένος κίνδυνος γνωστικών διαταραχών:** η ενασχόληση με νοητικές ασκήσεις έχει συσχετιστεί με μειωμένο κίνδυνο ανάπτυξης γνωστικών διαταραχών όπως η νόσος του Αλτσχάιμερ και η άνοια.
- **Διάθεση και συναισθηματική ευεξία:** μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους να διαχειριστούν το άγχος, το άγχος και την κατάθλιψη προάγοντας τη χαλάρωση και τη θετική σκέψη.
- **Αυξημένη εστίαση και συγκέντρωση:** μπορεί να ενισχύσει την ικανότητα ενός ηλικιωμένου να συγκεντρώνεται σε εργασίες, κάτι που μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμο σε καθημερινές δραστηριότητες και συζητήσεις.
- **Βελτιωμένες δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων:** μπορεί να βελτιώσει τις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων των ηλικιωμένων, βοηθώντας τους να βρουν λύσεις σε προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουν στην καθημερινή ζωή.
- **Προσαρμοστικές Ικανότητες:** Οι ηλικιωμένοι μπορούν να βελτιώσουν τις προσαρμοστικές τους ικανότητες και να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις αλλαγές και τις προκλήσεις στο περιβάλλον τους.

Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά
Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων

ΒΡΕΣ ΤΗΝ ΔΙΑΦΟΡΑ

Σύντομη περιγραφή	Μια απλή και αποτελεσματική δραστηριότητα εκπαίδευσης οπτικής αντίληψης που εστιάζει στην εύρεση των διαφορών μετα.
Πεδίο	Μυαλό
Άθλημα/Μέθοδος	Εκπαίδευση νου / ασκήσεις απομνημόνευσης
Σκοπός της δράσης	Άσκηση οπτικής αντίληψης
Διάρκεια	15 λεπτά
Εξοπλισμός	Εικόνες με διαφορές ανά συμμετέχοντα
Περιγραφή	Η εύρεση των διαφορών μεταξύ δύο πολύ όμοιων εικόνων, σειρών γραμμάτων ή αριθμών, είναι ένας καλός τρόπος για να ασκήσετε την οπτική μνήμη. Μπορείτε εύκολα να βρείτε έναν αριθμό έτοιμων για χρήση πινάκων στο διαδίκτυο, τους οποίους απλά πρέπει να εκτυπώσετε. Μπορείτε επίσης να βρείτε παραδείγματα παρακάτω.
Μαθησιακό αποτέλεσμα	Ικανότητα συγκέντρωσης για μεγάλο χρονικό διάστημα Επιλέγοντας ερεθίσματα Επιλέγοντας σχετικές πληροφορίες

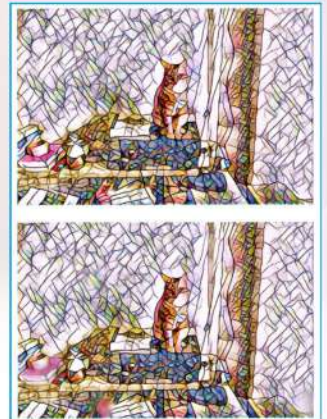
1)
WYth8bDct4HRn6TqT7kD737gbKMl5w
WYth8bDct4HRn6TqT7kD137gdKMl5w

2)
Qx5iWMj6TmG^keqtQBUGCL52.;Dm56j
Qx5iWMj6TmG^kaqtQBUGCL52.;Dm56j

3)
96x2Y2Uj2[Ns5iwEc(XS7UcusWZAB
96x2Y2wjt2[Ns5?wEc(Xs7UcusWZAD

4)
BpntPKFL9{th3kM7g8j}jg255VWw.c
BpntPKPL9{tn3kM7y8j}jg255VWw.c

5)
TGSewHj.wqjZLr9DssC75g[NuDz(Pj
TCSqWHj.wgjZLr9Dzsc75g[NuDz(Pj





ΒΡΕΙΤΕ ΤΟ ΑΘΡΟΙΣΜΑ ΤΟΥ 11

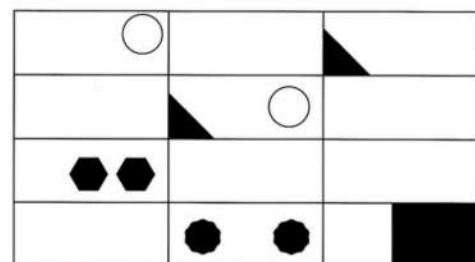
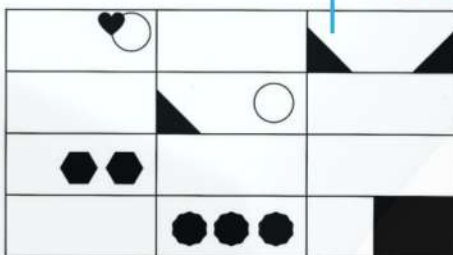
Σύντομη περιγραφή	Σε μια ακολουθία αριθμών, βρείτε και υπογραμμίστε τα ζεύγη ψηφίων που δίνουν άθροισμα 11
Πεδίο	Μυαλό
Άθλημα/Μέθοδος	Εκπαίδευση νου / ασκήσεις απομνημόνευσης
Σκοπός της δράσης	Άσκηση βραχυπρόθεσμης μνήμης
Διάρκεια	15 λεπτά
Εξοπλισμός	Τυπωμένη ακολουθία αριθμών ανά συμμετέχοντα
Περιγραφή	<p>Η δραστηριότητα αποτελείται από την υπογράμμιση ζευγών αριθμών των οποίων το άθροισμα είναι 11. Ο στόχος είναι να λύσετε μαθηματικές εργασίες στο μυαλό - για παράδειγμα πρόσθεση, αφαίρεση, πολλαπλασιασμό ή διαίρεση μεγαλύτερων αριθμών. Προσαρμόστε το επίπεδο των εργασιών στις ικανότητες των ηλικιωμένων, καθώς δεν είναι όλοι μαθηματικοί δάσκαλοι, αλλά με αρκετή συγκέντρωση μπορεί να εκπλαγείτε από τα αποτελέσματα!</p>
Μαθησιακό αποτέλεσμα	Άσκηση γνωστικών λειτουργιών Εξασφάλιση πνευματικής ικανότητας Άλλα ερεθίσματα

```
71442986w74780567y738636265167174p340231356881-  
11674c52492062971256(09269042a32314909929695579t  
63085m380111718n126913131f653787=7154269i66107.5  
1992k6033355571892702q72453241346869i06701961.83,  
182645x9682945@8735717565h740189x6161299@911b6  
82320f525953812262884872094j5987233399407037940  
9042926.757356235M361004021499911867m6164j36153  
4s7192994947472349198426195c2779034749129311794  
5013340510111706303923164402241692379599794562w  
69461f271833614d29127438065118373851315552121v5  
262e254590171118845999g35377924877h722234568004  
2b8150353f429109427178219155364391641813599k482  
3752955n28686990942i305700341p324613281163623468  
35/447382407627384933j24551297619y87376749414999  
z914724702i24699414461o1137876535255635u44786934  
4:1065517131068864*562085728645334G481722671574  
724455256227388611344237256730520763717039439.7  
75969918265598224192475787947308176305176956035  
42648802458681069290779534256231K84843342192828  
8*557446137558163535441544854612156338621902099  
0563507935406222426761*133446551612988292794/616  
528846501P8455823180838262471607286901717432380
```

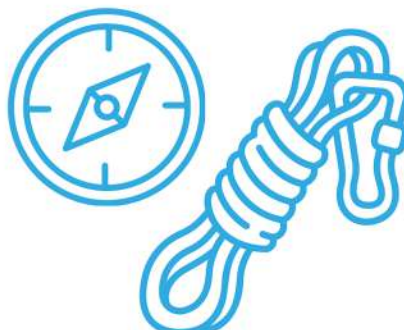


ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΝΗΜΗΣ

Σύντομη περιγραφή	Απομνημονεύστε την κατανομή των στοιχείων και στη συνέχεια υποδείξτε στην επόμενη εικόνα ποια στοιχεία λείπουν.
Πεδίο	Μυαλό
Άθλημα/Μέθοδος	Εκπαίδευση νου / ασκήσεις απομνημόνευσης
Σκοπός της δράσης	Άσκηση βραχυπρόθεσμης μνήμης
Διάρκεια	15 λεπτά
Εξοπλισμός	Τυπωμένα σχέδια για κάθε συμμετέχοντα
Περιγραφή	Η άσκηση αποτελείται από δύο μέρη. Αρχικά, απομνημονεύστε την κατανομή των στοιχείων στην πρώτη εικόνα, προσέχοντας το σχήμα. Στη συνέχεια, στη δεύτερη εικόνα, σχεδιάστε τα κομμάτια που λείπουν χωρίς να κοιτάξετε την προηγούμενη εικόνα. Κάθε εικόνα πρέπει να εκτυπωθεί σε ξεχωριστό φύλλο χαρτιού.
Μαθησιακό αποτέλεσμα	Άσκηση γνωστικών λειτουργιών Εξασφάλιση πνευματικής ικανότητας Άλλα ερεθίσματα



ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΙΣΤΙΟΠΛΟΪΑΣ

α εργαστήρια ιστιοπλοΐας στην ακτή παρέχουν στους ηλικιωμένους την ευκαιρία να μάθουν, να κοινωνικοποιηθούν και να εμπλακούν σε έναν θαλάσσιο κόσμο, ακόμα κι αν μπορεί να μην έχουν άμεση πρόσβαση στο νερό.

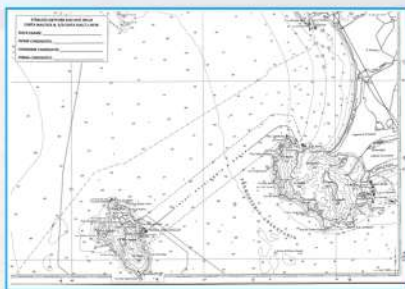
Οφέλη από εργαστήρια ιστιοπλοΐας στην ακτή:

- **Εκπαιδευτικές ευκαιρίες:** περιλαμβάνουν εκπαιδευτικά στοιχεία, διδασκαλία ηλικιωμένων σχετικά με τη ναυσιπλοΐα, ορολογία σκαφών και διαδικασίες ασφαλείας.
- **Συντροφικότητα:** μπορεί να προσφέρει κοινωνική αλληλεπίδραση και την ευκαιρία να χτίσετε νέες φιλίες.
- **Φυσική δραστηριότητα:** Συμμετέχετε σε ήπιες σωματικές ασκήσεις που σχετίζονται με την ιστιοπλοΐα, όπως δέσιμο κόμπων ή συντήρηση εξοπλισμού.
- **Διανοητική διέγερση:** η εκμάθηση της ιστιοπλοΐας, η κατανόηση της παλίνρροιας και των καιρικών προτύπων και η επίλυση γρίφων πλοήγησης μπορεί να είναι διανοητικά διεγερτική.
- **Γνωστικές προκλήσεις:** Η πλοήγηση σε ένα σκάφος, ακόμη και στην ξηρά, περιλαμβάνει στρατηγική σκέψη και σχεδιασμό.
- **Περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση:** τονίστε τη σημασία της διατήρησης και της διαχείρισης του περιβάλλοντος.
- **Γνώση ασφάλειας:** μπορεί να μάθει πολύτιμες πληροφορίες ασφάλειας που μπορεί να είναι ωφέλιμες σε διάφορες πτυχές της ζωής, όχι μόνο σε καταστάσεις που σχετίζονται με την ιστιοπλοΐα.



ΣΥΝΤΟΜΗ ΚΡΟΥΑΖΙΕΡΑ ΣΤΟ ΝΗΣΙ GIGLIO

Σύντομη περιγραφή	Ας προσομοιώσουμε μια σύντομη κρουαζιέρα με ιστιοπλοΐα στο Τυρρηνικό Πέλαγος ανάμεσα στα νησιά του αρχιπελάγους της Τοσκάνης για να μάθουμε πώς να χρησιμοποιείτε ναυτικούς χάρτες και να φέρουμε πυξίδα.
Πεδίο	Το μυαλό
Άθλημα/Μέθοδος	Ιστιοπλοΐα / προσομοίωση
Σκοπός της δράσης	Εξοικείωση με τη ναυτιλία και τη ναυτιλία
Διάρκεια	Τουλάχιστον 60 λεπτά
Εξοπλισμός	Ναυτικό χάρτη, 2 τετράγωνα στις 45°, πυξίδα, μολύβι, γόμα
Περιγραφή	Ο ναυτικός χάρτης διανέμεται σε κάθε συμμετέχοντα, μετά την παρουσίαση η πλοήγηση ξεκινά από το Talamone προς το Porto Santo Stefano, το νησί Giglio, για να επιστρέψει στο Talamone. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να εξασκήσουν την ικανότητά τους να χρησιμοποιούν έναν ναυτικό χάρτη φανταζόμενοι ότι βιώνουν μια όμορφη περιπέτεια.
Μαθησιακό αποτέλεσμα	Ναυτιλία και ναυσιπλοΐα Ιστιοπλοϊκή κουλτούρα Γνώσεις γεωγραφίας



Isola del Giglio

A day cruise in the waters of the Tuscan archipelago of Argentario



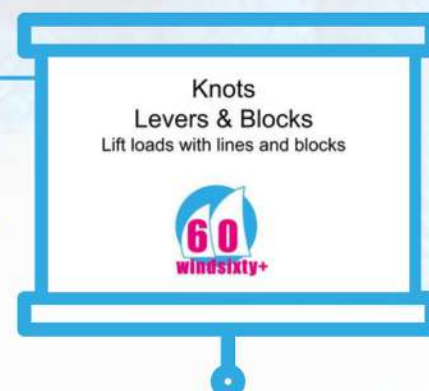
Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά
Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων





ΣΧΟΙΝΑ, ΚΟΜΠΟΙ ΚΑΙ ΤΑΚΛΙΝ

Σύντομη περιγραφή	Ας μάθουμε να χρησιμοποιούμε σχοινιά, μπλοκ και τάκλιν που βρίσκουμε σε ένα ιστιοφόρο.
Πεδίο	Μυαλό και σώμα
Άθλημα/Μέθοδος	Ιστιοπλοΐα / εξάσκηση
Σκοπός της δράσης	Μάθετε να κάνετε κόμπους και χρησιμοποιήστε τάκλιν για να απλοποιήσετε την καθημερινή ζωή. Τονώστε τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.
Διάρκεια	60 λεπτά
Εξοπλισμός	Παρουσίαση με οδηγίες. Για κάθε συμμετέχοντα ή για κάθε ομάδα: 2 κοντά σχοινιά (μήκους τουλάχιστον 1 μέτρο), ένα σχοινί μήκους τουλάχιστον 2 μέτρων, 4 μονά τεμάχια, 1 άδειο μπουκάλι 0,5 λίτρων, 1 άδειο 2 (ή 1,5) λίτρου μπουκάλι
Περιγραφή	Μετά από μια σύντομη θεωρητική εξήγηση των εννοιών λειτουργίας, προσκαλούμε τους συμμετέχοντες σε μια πρώτη φάση να μάθουν πώς να δένουν τους κύριους ναυτικούς κόμπους και στη συνέχεια να κατασκευάζουν απλά και σύνθετα τάκλιν. Μια άσκηση θα μπορούσε να είναι να σηκώσετε ένα μπουκάλι 2 λίτρων χρησιμοποιώντας ένα μικρότερο μπουκάλι μισού λίτρου και ένα τάκλιν.
Μαθησιακό αποτέλεσμα	<i>Ναυτική εμπειρία χειρισμού, ή αντιμετώπισης ικανότητες επίλυσης προβλημάτων</i>



Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά
Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων



ΣΗΜΑΙΕΣ

Σύντομη περιγραφή	Γνωρίστε τις σημαίες του Διεθνούς Κώδικα Σημάτων, τα κωδικοποιημένα μηνύματα που αντιπροσωπεύει το καθένα. Γράψε το όνομά σου με σημαίες.
Πεδίο	Μυαλό
Άθλημα/Μέθοδος	Ιστιοπλοΐα / εξάσκηση
Σκοπός της δράσης	Γνωρίστε σύμβολα και σημαίες και τη σημασία τους
Διάρκεια	30 λεπτά
Εξοπλισμός	Ναυτικές σημαίες
Περιγραφή	<p>Πριν από τις ραδιοεπικοινωνίες, η εξ αποστάσεως επικοινωνία στη θάλασσα γινόταν με σημαίες. Υπάρχει ακόμη ένας Διεθνής Κώδικας Σημάτων που αποτελείται από σημαίες, καθεμία από τις οποίες υποδεικνύει γράμματα και αριθμούς, καθώς και συγκεκριμένες έννοιες που σχετίζονται με την πλοήγηση.</p> <p>Χρησιμοποιώντας τις σημαίες CIS οι συμμετέχοντες προσπαθούν να επικοινωνήσουν ή να συνθέσουν λέξεις.</p>
Μαθησιακό αποτέλεσμα	<i>Ναυτική επικοινωνία Ιστιοπλοϊκή κουλτούρα</i>



ΣΥΝΔΕΣΤΕ ΜΙΑ ΤΡΙΚΛΩΝΗ ΓΡΑΜΜΗ ΠΡΟΣΔΕΣΗΣ

Σύντομη περιγραφή	Πώς να προετοιμάσετε ένα σχοινί αφιερωμένο σε αγκυροβόλια, εξοπλισμένο με οπές και χωρίς κόμπους.
Πεδίο	Σώμα
Άθλημα/Μέθοδος	Ιστιοπλοΐα / εξάσκηση
Σκοπός της δράσης	Μάθετε πώς να κατασκευάζετε σχοινί από σχοινιά.
Διάρκεια	Τουλάχιστον 60 λεπτά
Εξοπλισμός	Για κάθε συμμετέχοντα ένα τρίκλωνο σχοινί μήκους τουλάχιστον 1,5 μέτρο, ταινία scotch, αναπτήρας, μαχαίρι
Περιγραφή	<p>Πρώτα δείξτε και μετά αφήστε να γίνει μια ένωση σε ένα τρίκλωνο σχοινί.</p> <p>Το σχοινί τυλίγεται με κολλητική ταινία για να περιοριστεί το άνοιγμα των κλώνων. Μόλις ελευθερωθεί, το καθένα αρχίζει να περνά κάτω από ένα άλλο σκέλος στο αδρανές τμήμα, φροντίζοντας να προχωρήσει στην αντίθετη κατεύθυνση από την κατεύθυνση κατασκευής του σχοινιού.</p>
Μαθησιακό αποτέλεσμα	Ναυτική εμπειρία Χειρωνακτική επιδεξιότητα



HANDLING ROPES

Σύντομη περιγραφή	Μάθετε να χειρίζεστε ένα μεγάλο σχοινί.
Πεδίο	Σώμα
Άθλημα/Μέθοδος	Ιστιοπλοΐα / εξάσκηση
Σκοπός της δράσης	Διέγερση και των δύο ημισφαιρίων του εγκεφάλου μέσω σχοινιού.
Διάρκεια	30 λεπτά
Εξοπλισμός	Για κάθε συμμετέχοντα ένα σχοινί περίπου 10 μέτρων
Περιγραφή	Ο δάσκαλος δείχνει τις διαφορετικές τεχνικές στους συμμετέχοντες, οι οποίοι στη συνέχεια εξασκούνται. Cool για τη συμμετοχή των νέων σε μια δραστηριότητα μεταξύ των γενεών.
Μαθησιακό αποτέλεσμα	Ναυτική εμπειρία Χειρωνακτική επιδεξιότητα

Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά
Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων





ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ ΜΕ ΧΥΤΡΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

Σύντομη περιγραφή	Μάθετε να μαγειρεύετε ζυμαρικά με χύτρα ταχύτητας, ναυτικό και οικολογικό τρόπο μαγειρέματος.
Πεδίο	Σώμα
Άθλημα/Μέθοδος	Εξάσκηση
Σκοπός της δράσης	Οι στόχοι είναι το μαγείρεμα του φαγητού σε μια πλούσια κουζίνα και η προετοιμασία της συνταγής για σπαγγέτι col pomodoro.
Διάρκεια	60 λεπτά (με φαγητό)
Εξοπλισμός	χύτρα ταχύτητας, 500γρ μακαρόνια, σάλτσα ντομάτας, 1 κρεμμύδι, βασιλικός, ελαιόλαδο, αλάτι
Περιγραφή	Ο δάσκαλος δείχνει πώς να μαγειρεύετε μακαρόνια χρησιμοποιώντας το μαγείρεμα υπό πίεση στο σκάφος.
Μαθησιακό αποτέλεσμα	Ναυτική εμπειρία κουζίνα Μαγείρεμα, ασφάλεια και επιβίωση



ΦΤΙΑΞΤΕ ΜΙΑ ΟΜΑΔΑ ΣΚΑΦΩΝ

Σύντομη περιγραφή	Συνάντηση με ομάδα μελών που κατασκεύασε ένα σκάφος στο παρελθόν στις εγκαταστάσεις του ιστιοπλοϊκού ομίλου για να μοιραστούν την εμπειρία τους και την ενθάρρυνση και την υποστήριξη των νεοφερμένων και τις τακτικές.
Πεδίο	Μυαλό και σώμα
Άθλημα/Μέθοδος	Κτίσιμο σκαφών
Σκοπός της δράσης	Να ενθαρρύνει τους ανθρώπους να σκεφτούν να κατασκευάσουν ένα σκάφος με εφικτές ιδιότητες.
Διάρκεια	Περιοδική συγκέντρωση, συνεχής
Εξοπλισμός	Δεν χρειάζεται εξοπλισμός σε πρώτη φάση για ένταξη στην ομάδα. Αργότερα σχέδια-υλικό-χώρος παραγωγής και συνεργασία.
Περιγραφή	Τα μέλη του συλλόγου που κατασκευάζουν τα σκάφη τους συγκεντρώνονται στις εγκαταστάσεις του κλαμπ τα Σαββατοκύριακα για να μοιραστούν τις εμπειρίες τους. Έχουν επίσης ένα διαδικτυακό κανάλι επικοινωνίας που βασίζεται σε συνδρομή μεταξύ τους. Αυτό το κανάλι χρησιμοποιείται τόσο για γρήγορη επικοινωνία όσο και για ανταλλαγή πληροφοριών. Οι νεοφερμένοι ενθαρρύνονται και καθοδηγούνται από αυτούς στις περιοδικές συνομιλίες τους. Αυτή είναι μια συνεχής και μακροχρόνια διαδικασία. Αφού ληφθούν οι αποφάσεις, ξεκινούν τη διαδικασία: επιλέγουν το σκάφος, αποφασίζουν τον τόπο παραγωγής, λαμβάνουν τα σχέδια, μελετούν και συζητούν τις λεπτομέρειες του σχεδίου, ερευνούν και αποκτούν τα υλικά και τα εργαλεία, ξεκινούν να χτίζουν με συνεργασία.
Μαθησιακό αποτέλεσμα	Ομαδική εργασία και συνεργασία Μάθηση ακολουθώντας Μάθηση μέσω της ένταξης

Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά
Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων





ΙΣΤΙΟΠΛΟΙΑ ΤΗ ΔΕΚΑΕΤΙΑ ΤΟΥ '60

Σύντομη περιγραφή	Μια σύντομη εισαγωγή στην ιστιοπλοΐα σε μια ευρεία πτυχή από την ιστορία/πολιτισμό μέχρι την πρακτική της ιστιοπλοΐας στο σκάφος.
Πεδίο	Μυαλό και σώμα
Άθλημα/Μέθοδος	Ιστιοπλοΐα
Σκοπός της δράσης	Να δώσουμε προσοχή στην ιστιοπλοΐα και να εισαγάγουμε αυτό το άθλημα για μη ναυτικούς με όλα τα οφέλη της ιστιοπλοΐας για την υγεία (σωματικά, ψυχικά).
Διάρκεια	Σύνολο περίπου 8 ώρες (για παράδειγμα 4 x 2 ώρες)
Εξοπλισμός	Optimist, σκάφη 2-4 πληρώματος
Περιγραφή	<p>Ενημέρωση δωματίου/καταφυγίου: Ιστορία, οφέλη για την υγεία, πολιτισμός, ιστιοπλοΐα στο σπίτι-βιβλία-ταινίες, πώς ένα ιστιοφόρο μετακινεί μέρη ενός σκάφους.</p> <p>Land Session 1: Πώς να στήσετε ένα σκάφος (Optimist)</p> <p>Pier Session 2: Πώς να στήσετε ένα σκάφος (σκάφος με 2-4 άτομα)</p> <p>Sailing Session: Ιστιοπλοϊκές πρακτικές</p>
Μαθησιακό αποτέλεσμα	<p>Γενικές γνώσεις ιστιοπλοΐας</p> <p>Πρακτικές ιστιοπλοΐας</p> <p>Ηγεσία</p> <p>Ομαδικότητα</p>

Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά
Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων



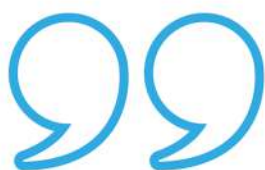


ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ ΑΝΕΜΩΝ

Σύντομη περιγραφή	Εργασία με το χέρι στο σχεδιασμό και την παραγωγή αντικειμένων που κινούνται από τον αέρα.
Πεδίο	Μυαλό και σώμα
Άθλημα/Μέθοδος	Χειροποίητη εργασία
Σκοπός της δράσης	Για να αποκτήσετε δεξιότητες έμπνευσης και δεξιότητες χεριού. Εξοικείωση με τη συμπεριφορά του ανέμου.
Διάρκεια	Σύνολο τέσσερις ώρες συνεδρίες
Εξοπλισμός	Χαρτί-μολύβι Διάφορα εμπνευσμένα βίντεο Εργαλεία για αντικείμενα του ανέμου προς τοποθέτηση και βαφή Πρώτη ύλη για κατασκευή αντικείμενου
Περιγραφή	<p>Παραγωγή αντικειμένων που λειτουργούν με αιολική ενέργεια. Θα διανεμηθούν κιτ έτοιμων αντικειμένων στους συμμετέχοντες και η τοποθέτηση των αντικειμένων θα εκτελεστεί από αυτούς. Τα Αντικείμενα είναι έγχρωμες φιγούρες ιστιοπλοϊκού σκάφους, τέσσερα από αυτά συνδέονται με ξύλινα ραβδιά.</p> <p>Ο σχεδιασμός και η παραγωγή δημιουργικών ιδεών από τους συμμετέχοντες. Αυτή η δραστηριότητα είναι συνήθως μια συνεχής δραστηριότητα μεταξύ των μελών του συλλόγου και των συνεργατών με ένα ευρύ φάσμα σχεδιαστικών και δημιουργικών αποτελεσμάτων.</p>
Μαθησιακό αποτέλεσμα	Κατανοώντας τον άνεμο Χειρωνακτική πρακτική Άσκηση δημιουργικότητας

*Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά
Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων*





*Η απόλαυση είναι το μόνο πράγμα για
το οποίο πρέπει να ζήσει κανείς, τίποτα
δεν γερνάει όσο η ευτυχία.*

Oscar Wilde

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ



ΧΟΡΟΣ SALSA

Ο χορός Salsa είναι μια ζωντανή και περιεκτική δραστηριότητα που προάγει τη σωματική, πνευματική και συναισθηματική ευεξία για τους ηλικιωμένους. Παρέχει την ευκαιρία να διασκεδάσετε, να παραμείνετε ενεργοί και να συνδεθείτε με άλλους, συμβάλλοντας σε έναν ικανοποιητικό και υγιεινό τρόπο ζωής.

Τα οφέλη του Salsa:

- **Φυσική άσκηση:** βοηθώντας τους ηλικιωμένους να βελτιώσουν την καρδιαγγειακή τους ικανότητα, την ευελιξία, την ισορροπία και τον συντονισμό τους. Είναι μια άσκηση χαμηλής πρόσκρουσης που είναι ήπια για τις αρθρώσεις.
- **Διαχείριση βάρους:** μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους να διατηρήσουν ένα υγιές βάρος με την καύση θερμίδων και την αύξηση του μεταβολισμού.
- **Μυϊκή δύναμη:** εμπλέκει διάφορες μυϊκές ομάδες, συμπεριλαμβανομένων των ποδιών, του πυρήνα και των χεριών, βοηθώντας τους ηλικιωμένους να χτίσουν και να διατηρήσουν τη μυϊκή δύναμη.
- **Βελτιωμένη στάση σώματος:** ενθαρρύνει τους ηλικιωμένους να διατηρούν καλή στάση και ευθυγράμμιση του σώματος, γεγονός που μπορεί να μειώσει τον πόνο στην πλάτη και τον αυχένα.
- **Κοινωνική αλληλεπίδραση:** παρέχει ευκαιρίες για κοινωνική δέσμευση και ανάπτυξη νέων φιλιών.
- **Μείωση του στρες:** ο συνδυασμός μουσικής, κίνησης και κοινωνικής αλληλεπίδρασης μπορεί να μειώσει το άγχος και να προωθήσει τη χαλάρωση, ενισχύοντας την ψυχική υγεία.
- **Γνωστικά οφέλη:** Η εκμάθηση και η απομνημόνευση βημάτων χορού, μοτίβων και συγχρονισμού μπορεί να τονώσει τη γνωστική λειτουργία, ενισχύοντας τη μνήμη και τη συγκέντρωση.

*Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά
Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων*



ΧΟΡΟΣ SALSA RUEDA

Σύντομη περιγραφή	Μαθαίνοντας μερικές βασικές φιγούρες από τον παραδοσιακό κουβανέζικο χορό: Salsa Rueda.
Πεδίο	Σώμα
Άθλημα/Μέθοδος	Χορός
Σκοπός της δράσης	Μάθετε να ξεχωρίζετε τους ρυθμούς στην παραδοσιακή μουσική Salsa και να χορεύετε ανάλογα.
Διάρκεια	Σύνολο τέσσερις ώρες συνεδρίες
Εξοπλισμός	Μουσική και πίστα, προαιρετικά παπούτσια χορού
Περιγραφή	<p>Ο χορός κάνει τις συνηθισμένες κουραστικές και βαρετές ασκήσεις απολαυστικές. Προσαρμόζοντας τις επιθυμητές ασκήσεις στο χορό, μπορούμε να στοχεύσουμε οποιαδήποτε περιοχή χρειάζεται. Για αυτή τη δραστηριότητα, η εστίαση ήταν ειδικά στον συντονισμό του μυαλού και του σώματος. Αφού διδάχθηκαν τα βασικά στοιχεία του ρυθμού και της κίνησης, η δυσκολία των φιγούρων σταδιακά αυξήθηκε για να δημιουργήσει μια επιθυμητή πρόκληση.</p> <p>Οι φιγούρες και ο ρυθμός διδάσκονται με φωνητικές οδηγίες και επιδείξεις.</p>
Μαθησιακό αποτέλεσμα	Διακρίνουν τους ρυθμούς της παραδοσιακής μουσικής σάλσα Χορός σύμφωνα με το ρυθμό και τη μουσική Βελτίωση του συντονισμού ματιού-χεριού

*Με τον άνεμο στα γκριζα μαλλιά
Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων*

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ



ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΥΓΙΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ

Η υγιής γυμναστική της σπονδυλικής στήλης παρέχει συνήθως μια ολοκληρωμένη προσέγγιση για την υγεία της σπονδυλικής στήλης, ενσωματώνοντας ασκήσεις, εκπαίδευση και υποστηρικτικό κοινωνικό περιβάλλον, τα οποία μπορούν να συμβάλουν στη βελτίωση της σωματικής, ψυχικής και συναισθηματικής ευεξίας των ηλικιωμένων.

Οφέλη της υγιούς γυμναστικής της σπονδυλικής στήλης:

- **Διαχείριση πόνου:** περιλαμβάνει ασκήσεις και κινήσεις που μπορούν να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να διαχειριστούν και να ανακουφίσουν τον πόνο στην πλάτη και τον αυχένα.
- **Βελτιωμένη στάση:** Αυτές οι ασκήσεις επικεντρώνονται στη σωστή ευθυγράμμιση και στάση του σώματος, βοηθώντας τους ηλικιωμένους να διατηρήσουν καλή στάση, να μειώσουν την ενόχληση και να αποφύγουν την καταπόνηση της σπονδυλικής στήλης.
- **Ευλυγισία:** ενσωματώνει διατάσεις και κινήσεις που βελτιώνουν την ευλυγισία και την κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης και των γύρω μυών, μειώνοντας τη δυσκαμψία και την ενόχληση.
- **Δύναμη:** μπορεί να ενισχύσει τη δύναμη του πυρήνα και της πλάτης μέσω συγκεκριμένων ασκήσεων, μειώνοντας τον κίνδυνο τραυματισμών και ενισχύοντας τη συνολική σταθερότητα.
- **Ισορροπία και σταθερότητα:** μπορεί να βελτιώσει την ισορροπία και τη σταθερότητα, μειώνοντας τον κίνδυνο πτώσεων και σχετικών τραυματισμών, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους ηλικιωμένους.
- **Ενισχυμένο εύρος κίνησης:** μπορεί να αυξήσει το εύρος κίνησης των ηλικιωμένων στη σπονδυλική στήλη και τις αρθρώσεις, κάνοντας τις καθημερινές δραστηριότητες ευκολότερες και πιο άνετες.



ΔΙΑΤΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Σύντομη περιγραφή	Ασκήσεις διατάσεων για προθέρμανση, κινητικότητα και ως μέρος ενός μαθήματος υγιούς πλάτης.
Πεδίο	Σώμα
Άθλημα/Μέθοδος	Γυμναστική
Σκοπός της δράσης	Στόχος της δραστηριότητας είναι να κινηθούν οι στάσιμοι μύες και οι αρθρώσεις.
Διάρκεια	15 λεπτά
Εξοπλισμός	Δεν απαιτείται εξοπλισμός

Περιγραφή

Οι ασκήσεις πρέπει να γίνονται αργά και απαλά, αποφεύγοντας το τράνταγμα ή την αναπήδηση. Εάν υπάρχουν ανησυχίες για την υγεία σας, καλό είναι να συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φυσιοθεραπευτή σας πριν ξεκινήσετε μια νέα ρουτίνα διατάσεων. Κατά την άσκηση, είναι σημαντικό να θυμάστε να αναπνέετε βαθιά και ομοιόμορφα.

Ασκήσεις διατάσεων

Τέντωμα λαιμού: Γείρετε απαλά το κεφάλι σας προς τον έναν ώμο, κρατήστε το για 15-30 δευτερόλεπτα και μετά μεταβείτε στην άλλη πλευρά. Επαναλάβετε μερικές φορές.

Τέντωμα ώμου: Φέρτε το ένα χέρι στο σώμα σας στο ύψος του στήθους και χρησιμοποιήστε το άλλο χέρι για να κρατήσετε τον αγκώνα, τραβώντας απαλά το χέρι πιο κοντά στο στήθος σας. Κρατήστε για 15-30 δευτερόλεπτα και αλλάξτε πλευρά.

Περιστροφή κορμού: Καθίστε σε μια καρέκλα με τα πόδια σας να ακουμπούν στο πάτωμα. Στρίψτε το πάνω μέρος του σώματός σας στη μία πλευρά ενώ κρατάτε το πίσω μέρος της καρέκλας. Κρατήστε για λίγα δευτερόλεπτα και μετά μεταβείτε στην άλλη πλευρά.

Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά
Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων



ΔΙΑΤΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Περιγραφή

Τέντωμα hamstring: Καθίστε στην άκρη μιας καρέκλας και απλώστε το ένα πόδι προς τα εμπρός με τη φτέρνα σας στο πάτωμα. Γείρετε ελαφρώς προς τα εμπρός, κρατώντας την πλάτη σας ίσια και αγγίξτε τα δάχτυλα των ποδιών σας. Μείνετε για 15-30 δευτερόλεπτα και μετά αλλάξτε πόδι.

Τέντωμα γάμπας: Σταθείτε απέναντι από έναν τοίχο και τοποθετήστε τα χέρια σας στον τοίχο στο ύψος των ώμων. Κάντε ένα πόδι πίσω και κρατήστε το ίσιο, πιέζοντας τη φτέρνα στο πάτωμα. Σκύψτε προς τα εμπρός μέχρι να νιώσετε ένα απαλό τέντωμα στη γάμπα σας. Μείνετε για 15-30 δευτερόλεπτα και αλλάξτε πόδι.

Hip Flexor Stretch: Κρατηθείτε σε μια στιβαρή επιφάνεια για στήριξη. Κάντε ένα βήμα προς τα πίσω με το ένα πόδι σε θέση ολίσθησης, κρατώντας το πίσω γόνατό σας λυγισμένο και το μπροστινό σας γόνατο σε γωνία 90 μοιρών. Σκύψτε ελαφρά προς τα εμπρός για να νιώσετε τέντωμα στο μπροστινό μέρος του γοφού σας. Κρατήστε για 15-30 δευτερόλεπτα και αλλάξτε πλευρά.

Τέντωμα τετρακέφαλου: Κρατηθείτε σε μια καρέκλα ή τοίχο για στήριξη. Σταθείτε στο ένα πόδι και πιάστε απαλά το άλλο σας πόδι, φέρνοντάς το προς τους γλουτούς σας. Μείνετε για 15-30 δευτερόλεπτα και αλλάξτε πόδι.

Τέντωμα στήθους: Σταθείτε ψηλά και πλέξτε τα δάχτυλά σας πίσω από την πλάτη σας. Ισιώστε απαλά τα χέρια σας και σηκώστε τα μακριά από το σώμα σας, νιώθοντας ένα τέντωμα στο στήθος σας. Κρατήστε για 15-30 δευτερόλεπτα.

Μαθησιακό αποτέλεσμα

Αύξηση της κινητικότητας των αρθρώσεων και των μυών
Υγιεινή συνήθεια στην καθημερινή ρουτίνα
Διατήρηση της ψυχοκινητικής υγείας

Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά
Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων





ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Σύντομη περιγραφή	Ασκήσεις ενδυνάμωσης για τους εν τω βάθει μυς που είναι υπεύθυνοι για τη διατήρηση της καλής στάσης και την υποστήριξη της σπονδυλικής στήλης.
Πεδίο	Σώμα
Άθλημα/Μέθοδος	Γυμναστική
Σκοπός της δράσης	Στόχος της δραστηριότητας είναι να επικεντρωθεί στην ενδυνάμωση των εν τω βάθει μυών.
Διάρκεια	15 λεπτά
Εξοπλισμός	Δεν απαιτείται εξοπλισμός

Περιγραφή

Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης είναι ζωτικής σημασίας για τους ηλικιωμένους για τη διατήρηση της μυϊκής μάζας και της οστικής πυκνότητας. Είναι πάντα σημαντικό να ξεκινάτε με λίγες επαναλήψεις και σταδιακά να αυξάνετε τον αριθμό των επαναλήψεων καθώς βελτιώνεται η δύναμή σας. Κατά την άσκηση, είναι απαραίτητο να εστιάσετε στη διατήρηση της σωστής φόρμας και της αναπνοής κατά τη διάρκεια κάθε άσκησης. Εάν έχετε οποιοσδήποτε ανησυχίες ή περιορισμούς για την υγεία σας, συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον γυμναστή σας.

Ασφαλείς και αποτελεσματικές ασκήσεις:

Bodyweight Squats: Σταθείτε με τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ώμων. Λυγίστε αργά τα γόνατά σας, σαν να κάθεστε πίσω σε μια καρέκλα, κρατώντας την πλάτη σας ίσια. Επιστρέψτε σε όρθια θέση. Χρησιμοποιήστε μια καρέκλα για υποστήριξη εάν χρειάζεται.

Wall Push-Ups: Σταθείτε απέναντι από έναν τοίχο, με τα χέρια τεττωμένα στο ύψος των ώμων. Σκύψτε προς τα εμπρός και τοποθετήστε τις παλάμες σας στον τοίχο. Χαμηλώστε αργά το σώμα σας προς τον τοίχο και μετά σπρώξτε προς τα πίσω.

Ανυψώσεις ποδιών: Καθίστε σε μια καρέκλα με καλή στήριξη στην πλάτη. Σηκώστε το ένα πόδι ευθεία μπροστά σας και κρατήστε το για λίγα δευτερόλεπτα, στη συνέχεια χαμηλώστε



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Περιγραφή

το ξανά προς τα κάτω. Επαναλάβετε στο άλλο πόδι.

Step-Ups: Χρησιμοποιήστε ένα σταθερό σκαλοπάτι ή σκάλα. Ανεβείτε με το ένα πόδι και, στη συνέχεια, φέρτε το άλλο πόδι προς τα πάνω και μετά κατεβείτε οδηγώντας με το ίδιο πόδι. Εναλλακτικά προπορευόμενα πόδια για έναν καθορισμένο αριθμό επαναλήψεων.

Μπούκλες Δικεφάλου: Κρατήστε ελαφριά βάρη ή χρησιμοποιήστε ζώνες αντίστασης. Ξεκινήστε με τα χέρια ίσια προς τα κάτω στα πλάγια, με τις παλάμες στραμμένες προς τα εμπρός. Τυλίξτε τα βάρη ή τις ταινίες προς τους ώμους σας και, στη συνέχεια, χαμηλώστε τα αργά προς τα κάτω.

Βυθίσεις καρέκλας: Καθίστε στην άκρη μιας εύρωστης καρέκλας, πιάνοντας την μπροστινή άκρη με τα χέρια. Σύρετε το κάτω μέρος σας από την καρέκλα και χαμηλώστε τον εαυτό σας μερικά εκατοστά λυγίζοντας τους αγκώνες σας. Σπρώξτε προς τα πάνω.

Ανασηκώσεις φτέρνας: Σταθείτε πίσω από μια καρέκλα για υποστήριξη. Σηκωθείτε αργά πάνω στις μπάλες των ποδιών σας, σηκώνοντας τις φτέρνες σας όσο πιο ψηλά γίνεται και, στη συνέχεια, χαμηλώστε την πλάτη σας.

Άσκηση Bridge: Ξαπλώστε ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια ακουμπισμένα στο πάτωμα. Σηκώστε τους γοφούς σας από το έδαφος, δημιουργώντας μια ευθεία γραμμή από τους ώμους μέχρι τα γόνατα. Κρατήστε για μερικά δευτερόλεπτα και, στη συνέχεια, χαμηλώστε την πλάτη προς τα κάτω.

Μαθησιακό αποτέλεσμα

Ενδυνάμωση των βαθιών μυών

Διατήρηση της μυϊκής μάζας και της οστικής πυκνότητας.

Διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος

Καθυστερεί τις διαταραχές που σχετίζονται με τη στάση του σώματος



ΔΙΟΡΘΩΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Σύντομη περιγραφή	Διορθωτικές ασκήσεις για τη βελτίωση της στάσης του σώματος, της ισορροπίας και της κινητικότητας, ενώ αντιμετωπίζονται συγκεκριμένα θέματα.
Πεδίο	Σώμα
Άθλημα/Μέθοδος	Φυμναστική
Σκοπός της δράσης	Μάθετε πώς να βελτιώνετε τη στάση του σώματος με απλές ασκήσεις που μπορείτε να κάνετε κάθε μέρα.
Διάρκεια	15 λεπτά
Εξοπλισμός	Δεν απαιτείται εξοπλισμός

Περιγραφή

Οι διορθωτικές ασκήσεις μπορεί να είναι απίστευτα ωφέλιμες για τους ηλικιωμένους για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων ζητημάτων, τη βελτίωση της στάσης του σώματος και την ενίσχυση της συνολικής κινητικότητας. Αυτές οι ασκήσεις πρέπει πάντα να εκτελούνται σε ένα άνετο εύρος κίνησης και χωρίς να προκαλούν πόνο. Αυτές οι ασκήσεις είναι γενικά ασφαλείς για τους περισσότερους ηλικιωμένους, αλλά μπορεί να χρειαστεί να προσαρμοστούν ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες. Σε περίπτωση συγκεκριμένων ανησυχιών ή καταστάσεων που απαιτούν προσοχή, συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φυσιοθεραπευτή σας.

Διορθωτικές ασκήσεις:

Διόρθωση της στάσης του κεφαλιού προς τα εμπρός: Πίεση πηγουνιού - Καθίστε ή σταθείτε άνετα με τη σπονδυλική σας στήλη ίσια. Τραβήξτε απαλά το πηγούνι σας προς το στήθος σας χωρίς να γέρνετε το κεφάλι σας προς τα πάνω ή προς τα κάτω. Κρατήστε για λίγα δευτερόλεπτα και μετά αφήστε το. Επαναλάβετε αρκετές φορές.

Διόρθωση Κύφωσης: Προέκταση Θώρακος - Καθίστε σε μια καρέκλα ή μπάλα γυμναστικής με την πλάτη σας ίσια. Τοποθετήστε τα χέρια σας πίσω από το κεφάλι σας, με τους αγκώνες προς τα πλάγια.



ΔΙΟΡΘΩΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Περιγραφή

Λυγίστε αργά το πάνω μέρος της πλάτης σας πάνω από την μπάλα ή την καρέκλα ενώ σφίγγοντας τις ωμοπλάτες σας μεταξύ τους. Κρατήστε για λίγα δευτερόλεπτα και μετά επιστρέψτε στην αρχική θέση. Επαναλαμβάνω πολλές φορές.

Κινητικότητα ώμων: Διαφάνειες τοίχου - Σταθείτε με την πλάτη σας σε έναν τοίχο και τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ώμων. Σηκώστε τα χέρια σας στο ύψος των ώμων, κρατώντας τους αγκώνες και τους καρπούς σας στον τοίχο. Σύρετε αργά τα χέρια σας πάνω και κάτω στον τοίχο με ελεγχόμενη κίνηση, εστιάζοντας στη διατήρηση της επαφής με τον τοίχο.

Κινητικότητα ισχίου: Κύκλοι ισχίων - Σταθείτε πίσω από μια καρέκλα για υποστήριξη. Σηκώστε το ένα γόνατο και περιστρέψτε το με κυκλικές κινήσεις, προσπαθώντας να κάνετε κύκλους με το γόνατό σας. Επαναλάβετε με το άλλο πόδι. Εκτελέστε πολλούς κύκλους και προς τις δύο κατευθύνσεις.

Κινητικότητα στον αστράγαλο: Αλφάβητο στον αστράγαλο - Καθίστε αναπαυτικά σε μια καρέκλα με το ένα πόδι σηκωμένο από το έδαφος. Περιστρέψτε τον αστράγαλό σας στον αέρα, εντοπίζοντας τα γράμματα της αλφαβήτου με τα δάχτυλα των ποδιών σας. Μεταβείτε στο άλλο πόδι και επαναλάβετε το αλφάβητο.

Ισορροπία και σταθερότητα: Προσεγγίσεις ρολογιού - Σταθείτε κοντά σε μια στιβαρή επιφάνεια για στήριξη εάν χρειάζεται. Φανταστείτε να στέκεστε στο κέντρο ενός ρολογιού. Φτάστε το ένα πόδι προς τα εμπρός μέχρι τις 12:00 και μετά επιστρέψτε στο κέντρο. Επαναλάβετε την προσέγγιση έως τις 3 η ώρα, τις 6 η ώρα και τις 9 η ώρα, και οι δύο με το ίδιο πόδι και μετά με το άλλο πόδι.

Μαθησιακό αποτέλεσμα

Εργάζονται σε συγκεκριμένα προβλήματα στάσης του σώματος
Βελτίωση της στάσης του σώματος
Βελτίωση του κινητικού συντονισμού και της ισορροπίας
Βελτίωση της συνολικής κινητικότητας

*Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά
Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων*



ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ



ΤΑΙ CHI

Το Τάι Τσι είναι ταυτόχρονα άθλημα και τέχνη, αλλά και μέθοδος αυτοβελτίωσης τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας.

Η τέχνη έγκειται στην ομορφιά της τελειοποίησης της κίνησης και της τελειοποίησης της κατάστασης του νου, έτσι ώστε η κίνηση να γίνει ακόμα πιο θολή, και αυτή η πιο θολή κίνηση ανεβάζει την κατάσταση του νου ακόμα πιο ψηλά, και έτσι σε έναν αμοιβαίο χορό μεταμόρφωσης ανεβαίνουμε πάντα ψηλότερα στο μονοπάτι του Τάι Τσι.

Μπορεί επίσης να συγκριθεί με ένα σχοινί πλεγμένο από τρία κορδόνια.

- Το κορδόνι της υγείας και της μακροζωίας
- Το κορδόνι της διαλογιστικής αυτο-ανάπτυξης
- Το κορδόνι της μάχης, γιατί όλες οι κινήσεις φαίνονται επίσης ως τέτοιες.

Μπορούμε να επιλέξουμε αυτό που μας ταιριάζει καλύτερα, αλλά θα πρέπει να έχουμε στο μυαλό μας τα άλλα, καθώς το καθένα από αυτά ενισχύει τη δύναμη του σχοινοῦ.



ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΤΗ ΡΟΗ ΤΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ

Σύντομη περιγραφή	Άσκηση ψυχραιμίας, ηρεμώντας τον κόσμο των συναισθημάτων, αλλά και το ανήσυχο ρεύμα σκέψεων που θολώνει το νου.
Πεδίο	Μυαλό, σώμα και πνεύμα
Άθλημα/Μέθοδος	Tai Chi
Σκοπός της δράσης	Στόχος της δραστηριότητας είναι να δημιουργήσει, δύναμη, αυτοπεποίθηση, ισορροπία και βελτίωση της υγείας, σωματικής και ψυχικής.
Διάρκεια	15 λεπτά
Εξοπλισμός	Δεν απαιτείται εξοπλισμός
Περιγραφή	<p>Η εξάσκηση στο Τάι Τσι είναι μια άσκηση ψυχραιμίας, ηρεμώντας τον κόσμο των συναισθημάτων, αλλά και το ανήσυχο ρεύμα των σκέψεων που μπερδεύουν το μυαλό. Αυτό επιτυγχάνεται με την τελειοποίηση μιας κατάστασης Ενσυνειδητότητας που, με την πάροδο του χρόνου, περικλείει με ήρεμη διορατικότητα τους συνεχώς διευρυνόμενους κύκλους της ανθρωπότητάς μας ως τέτοιου, εμβαθύνοντας τη διαδικασία της αυτογνωσίας, των ψυχικών βάθους κάποιου ως ανθρώπου. Ένα από τα πολλά τεχνητά εργαλεία για αυτόν ακριβώς τον σκοπό είναι το Τάι Τσι. Είναι μια συγκεκριμένη, θα μπορούσε να πει κανείς και κάπως μυστηριώδης κίνηση χορογραφιών που εκτελείται με ολόκληρο τον εαυτό του σε ήρεμη χαλάρωση, με την οποία αρχίζει κανείς πρώτα να αισθάνεται και μετά να διεξάγει μέσα του τα ρεύματα της ζωτικής ενέργειας που ονομάζονται Qi. Χάρη σε αυτό, η κατάσταση των εσωτερικών οργάνων, μάλιστα κάθε κυττάρου του σώματος, αποκαθίσταται σε ισορροπία, ανανεώνεται, ενώ ενισχύονται τα οστά, οι μύες, οι τένοντες και οι αρθρώσεις.</p>

Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά
Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων





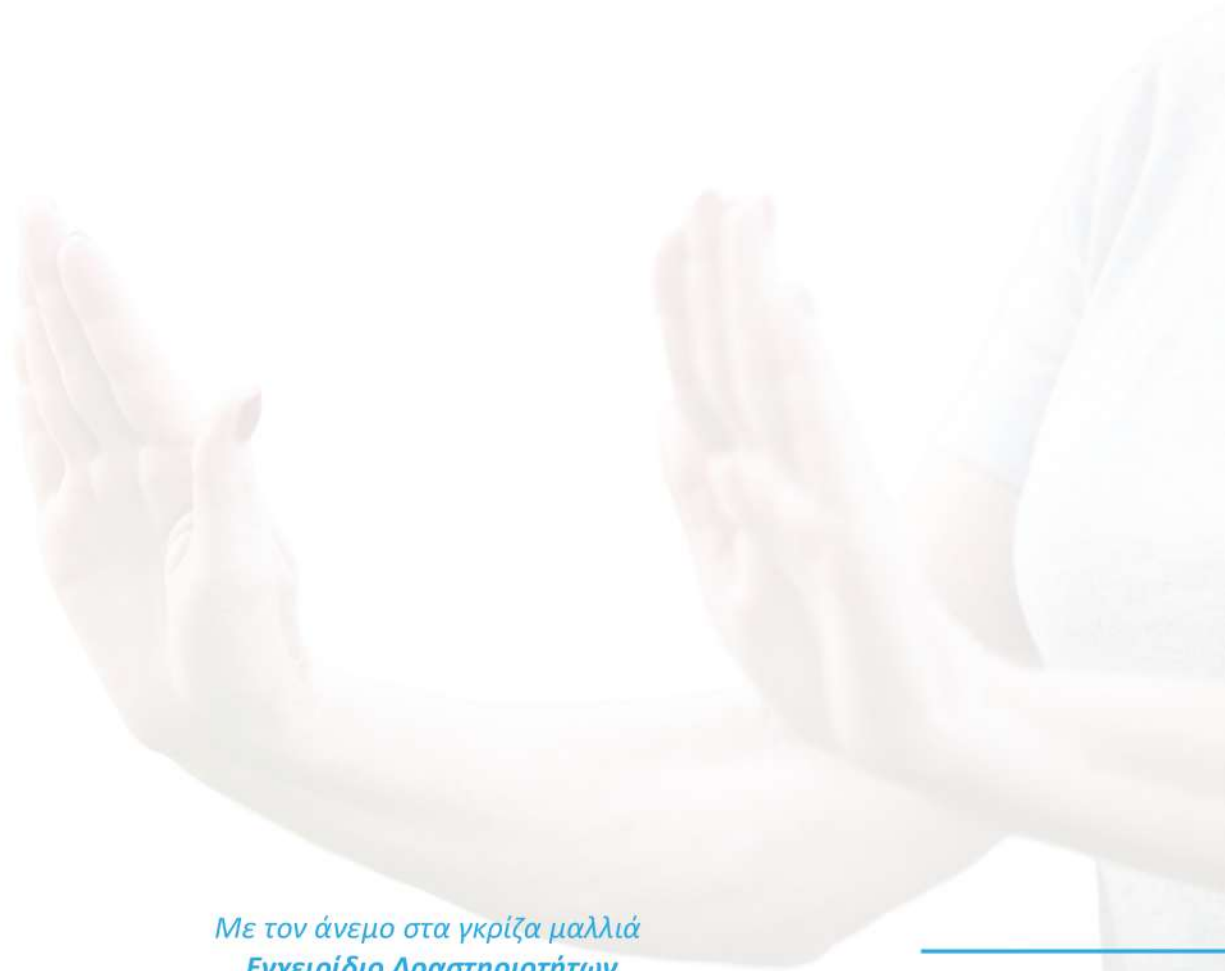
STOP THE STREAM OF THOUGHTS

Περιγραφή

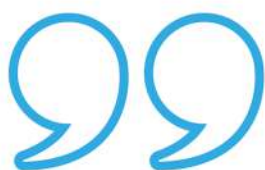
Λαμβάνοντας υπόψη πόσο καιρό η Τέχνη του Τάι Τσι καλλιεργείται με σεβασμό και ότι το 2020, η αξία της αναγνωρίστηκε από την UNESCO μέσω της εγγραφής της στον Κατάλογο των Άυλων Θησαυρών της Ανθρωπότητας, μπορεί κανείς να υποθέσει ότι έχει πράγματι ανυπολόγιστη σημασία για την είναι της ζωής.

Μαθησιακό αποτέλεσμα

*Θέση ενίσχυσης
Αυτοπεποίθηση
Μαεστρία, ηρεμώντας τον κόσμο των συναισθημάτων*



*Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά
Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων*



*Τελικά, δεν είναι τα χρόνια που
μετράνε στη ζωή σου. Είναι η ζωή στα
χρόνια σου.*

Abraham Lincoln



*Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά
Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων*

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή 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 αυτά.

*Με τον άνεμο στα γκρίζα μαλλιά
Εγχειρίδιο Δραστηριοτήτων*

