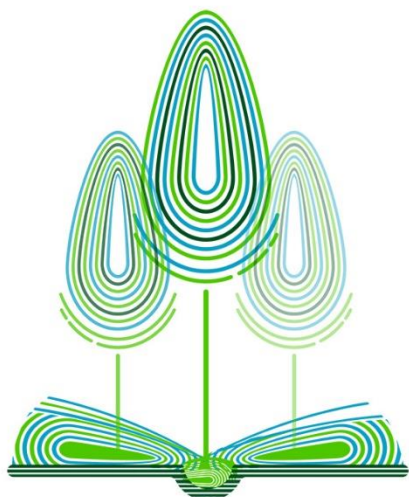




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Εγχειρίδιο οδηγιών για εκπαιδευτές/ριες ενηλίκων και εκπαιδευτικά κέντρα, στο πως να συν-δημιουργούν πολύ- αισθητηριακούς κήπους για ενήλικες με ειδικές ανάγκες.



CO-EDUCATION IN GREEN

Με την επίβλεψη της Taller
Baix Camp

Σεπτέμβριος, 2022

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Project No: 2020-1-LT01-KA204-077953



Περιεχόμενα.

Περιεχόμενα.....	2
1. Εισαγωγή.....	3
2. Αισθητηριακοί κήποι.....	4
3. Εγχειρίδιο για τη συν-δημιουργία ενός πολύ-αισθητηριακού κήπου.....	5
3.1. Κατάλογος με σημεία ελέγχου – Πρότυπα και διάταξη του χώρου.....	5
3.2. Εγχειρίδιο οδηγιών δημιουργίας για τους αισθητηριακούς χώρους.....	6
3.2.1. Ακοή.....	6
3.2.2. Όσφρηση.....	12
3.2.3. Γεύση.....	18
3.2.4. Αφή.....	25
3.2.5. Όραση.....	29
3.2.6. Ψυχοκινητική.....	34



1. Εισαγωγή.

Το εγχειρίδιο για τη συν-δημιουργία πολύ-αισθητηριακών κήπων για ενήλικες με ειδικές ανάγκες, είναι το τελευταίο παραδοτέο του έργου "Co-education in Green" και απευθύνεται σε εκπαιδευτές ενηλίκων και εκπαιδευτικά κέντρα, με στόχο να τους παράσχει τις απαραίτητες πληροφορίες προκειμένου να είναι σε θέση να υλοποιήσουν την κατασκευή ενός προσβάσιμου και χωρίς αποκλεισμούς κοινόχρηστου πολύ-αισθητηριακού χώρου πρασίνου.

Η δομή αυτών των κατευθυντήριων γραμμών είναι η ακόλουθη:

- Αισθητηριακοί κήποι.
- Εγχειρίδιο για τη συν-δημιουργία ενός πολύ-αισθητηριακού κήπου.
 - α)** Κατάλογος με σημεία ελέγχου - Πρότυπα και διάταξη του χώρου.
 - β)** Δομή του εγχειριδίου οδηγιών υλοποίησης για τον αισθητηριακό χώρο.
- Αξιολόγηση.

Αυτό το πακέτο εργασίας θα παρέχει ένα σύνολο εργαλείων για τη μετατροπή ενός χώρου πρασίνου σε πολύ-αισθητηριακό κήπο, από την άποψη της προσβασιμότητας και της ενσωμάτωσης.



2. Αισθητηριακοί κήποι.

Οι αισθητηριακοί κήποι είναι διαμορφωμένοι χώροι που επιτρέπουν στους χρήστες τους να απολαμβάνουν μια ποικιλία αισθητηριακών εμπειριών, δηλαδή έχουν σχεδιαστεί για να προάγουν τη διέγερση των αισθήσεων (όραση, όσφρηση, ακοή, γεύση και αφή), καθώς και για να αναπτύσσουν δεξιότητες ιδιοδεκτικότητας και ισορροπίας.

Αυτοί οι κήποι έχουν ένα ευρύ φάσμα εκπαιδευτικών και ψυχαγωγικών εφαρμογών και μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην εκπαίδευση ατόμων με ειδικές ανάγκες ως κηποτεχνική θεραπεία και ως θεραπευτικός κήπος. Είναι, επίσης, ιδανικοί για παιδιά και ενήλικες, ιδίως για άτομα με προβλήματα αισθητηριακής αντίληψης, διανοητικές ή αναπτυξιακές αναπηρίες.

Αυτός ο τύπος περιβάλλοντος μπορεί να γίνει ένας χώρος, όπου οι χρήστες μπορούν να αισθάνονται ασφαλείς και άνετα να εξερευνήσουν τις αισθήσεις τους. Από την άποψη αυτή, ο κήπος μπορεί να κατασκευαστεί για να λειτουργεί με μία ή περισσότερες αισθήσεις, ανάλογα με τις ανάγκες των επισκεπτών, και μπορεί να είναι θεματικός, ή να χωρίζεται σε τμήματα, ή να παρουσιάζεται ως σύνολο.

Μπορεί να είναι αφιερωμένοι στην παροχή μιας συγκεκριμένης αισθητηριακής εμπειρίας και να εξειδικεύονται σε μία μόνο αίσθηση (για παράδειγμα, ένας κήπος που προάγει την αίσθηση της ακοής θα ήταν ένας κήπος ήχου) ή, αντίθετα, να προάγουν πολλές ή όλες τις αισθήσεις, κάτι που θα ήταν γνωστό ως πολύ-αισθητηριακός κήπος.

Στο έργο "Co-Education in Green", βασιζόμαστε στο τελευταίο μοντέλο και θα παρουσιάσουμε ένα εγχειρίδιο για τη δημιουργία ενός πολύ-αισθητηριακού κήπου, που να μπορεί να κατασκευαστεί από την κοινότητα, με στόχο την προώθηση της ενσωμάτωσης και της προσβασιμότητας των ατόμων με νοητική αναπηρία.



3. Εγχειρίδιο για τη συν-δημιουργία ενός πολύ-αισθητηριακού κήπου.

3.1. Κατάλογος με σημεία ελέγχου – Πρότυπα και διάταξη του χώρου.

Δεδομένου ότι ο πολύ-αισθητηριακός κήπος που παρουσιάζουμε σε αυτό το έργο βασίζεται στις έννοιες της προσβασιμότητας και της ενσωμάτωσης, είναι σημαντικό να καθοριστούν ορισμένα κριτήρια που πρέπει να ληφθούν υπόψη, προκειμένου να κατασκευαστεί με κατάλληλο τρόπο, ώστε να μπορεί να χρησιμοποιηθεί από οποιονδήποτε, ιδίως από άτομα με ειδικές ανάγκες.

Αρχικά, φτιάξτε ένα σκαρίφημα του πολύ-αισθητηριακού κήπου που θέλετε να κατασκευάσετε. Λάβετε υπόψη σας τις ακόλουθες παραμέτρους κατά τη διαδικασία αυτή:

- Είσοδοι/έξοδοι του κήπου.
- Αισθητηριακές ζώνες που θα συμπεριληφθούν.
- Στοιχεία όπως φυτά, επίπλωση, φώτα και η θέση τους.
- ...

Γι' αυτό το σκοπό, παραθέτουμε τον ακόλουθο κατάλογο σημείων ελέγχου, έτσι ώστε να μην παραλειφθεί τίποτα. Μόλις ολοκληρώσετε κάτι από τα παρακάτω, μπορείτε να το σημειώσετε ως ολοκληρωμένο.

1. Προσβάσιμη διαδρομή, πλακόστρωση και σήμανση:

- ☐ Ανεμπόδιστος διάδρομος (χωρίς αρχιτεκτονικά εμπόδια).
- ☐ Αντιολισθητική επίστρωση.
- ☐ Προσθέστε κράσπεδα για να οριοθετήσετε τη διαδρομή ή την περιοχή.
- ☐ Αποφυγή κλίσεων.
- ☐ Εάν υπάρχουν σκάλες, προσθέστε μια εναλλακτική διαδρομή.
- ☐ Σε σκάλες και ράμπες, προσθέστε κιγκλίδωμα.
- ☐ Να παρέχονται, οπτική (πινακίδες), ακουστική (ηχητικά στοιχεία) και απτική (γραφή Braille) σήμανση, για να είναι προσβάσιμες οι πληροφορίες στον αισθητηριακό κήπο.
- ☐ ...

2. Επίπλωση και φωτισμός:

- ☐ Πρέπει να στερεώνονται στο έδαφος.
- ☐ Εάν υπάρχουν τραπέζια ή σιντριβάνια ή οποιοδήποτε άλλο στοιχείο κοινής χρήσης, πρέπει να είναι προσβάσιμα από άτομα με μειωμένη κινητικότητα.
- ☐ Σε χώρους με γλάστρες, αφήστε αρκετό χώρο για να περάσουν άτομα σε αναπηρικά αμαξίδια (συνιστάται ελάχιστος διαχωρισμός 1 μέτρου).
- ☐ Μην τοποθετείτε έπιπλα στη μέση του μονοπατιού.
- ☐ Παρέχετε φωτισμό σε όλο το πάρκο, ιδίως κατά μήκος της ίδιας της διαδρομής.
- ☐ ...



3.2. Εγχειρίδιο οδηγιών δημιουργίας για τους αισθητηριακούς χώρους.

3.2.1. Ακοή.

Εισαγωγή.

Κάθε στιγμή της ζωής φέρνει τις δικές της καταστάσεις και δραστηριότητες που πραγματοποιούνται μέσω της ακοής, όπως η γλωσσική ανάπτυξη, το παιχνίδι, η φιλία, η κατανόηση της στοργής και η σχολική εκπαίδευση κατά την παιδική ηλικία.

Το ανθρώπινο αυτί είναι το όργανο που συμβάλλει στη σύνθεση όλων των ήχων, των θορύβων και των διαφόρων ηχητικών δονήσεων του περιβάλλοντος. Επομένως, όταν μιλάμε για το αυτί, μιλάμε και για την ακοή, μια λειτουργία ξεχωριστής σημασίας σε όλες τις φάσεις του ανθρώπινου κύκλου ζωής.

Μέσω της ακοής κατανοούμε τον κόσμο γύρω μας, δημιουργούμε διαπροσωπικές σχέσεις, βρίσκουμε τον δρόμο μας σε έναν φυσικό χώρο, και κατανοούμε τη νέα μάθηση.

Η γλώσσα είναι μια ανθρώπινη δεξιότητα που μας δίνει την ικανότητα να επικοινωνούμε, και την μαθαίνουμε μέσω των αισθήσεων και της μίμησης. Για να μάθει ένα παιδί να μιλάει, πρέπει να ακούσει τη γλώσσα των ανθρώπων γύρω του. Επομένως, μπορούμε να πούμε ότι η ακοή είναι ένα από τα αισθητήρια όργανα, που συνδέονται σε μεγάλο βαθμό με την επικοινωνία, γεγονός που της προσδίδει καθοριστική σημασία στις διαπροσωπικές σχέσεις και στη μάθηση.

Συνεπώς, μπορούμε να επιβεβαιώσουμε ότι υπάρχει ισχυρή εξάρτηση μεταξύ της ακοής και της γλωσσικής ανάπτυξης, γεγονός που μας οδηγεί στο να διαπιστώσουμε επίσης, μια σχέση μεταξύ των διαταραχών της ακοής και των καθυστερήσεων στη γλωσσική ανάπτυξη, και των δυσκολιών στο σχολείο.



Οδηγίες δημιουργίας του χώρου για την ακοή.

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΣ!		
Αίσθηση που αναπτύσσεται:	Ακοή	
Στόχος του χώρου:	Οι στόχοι είναι οι εξής: 1. Διέγερση της αίσθησης της ακοής και ενθάρρυνση της ακρόασης και της σιωπής. 2. Ενίσχυση της αισθητηριακής εμπειρίας μέσω των μελωδιών. 3. Διέγερση της αλληλεπίδρασης και της εξερεύνησης των αντικειμένων και της φύσης. 4. Παροχή ενός δημιουργικού και ελκυστικού εργαλείου διδασκαλίας για τους χρήστες. 5. Να παρέχει μια ποικιλία διαφορετικών υλικών για πειραματισμό. 6. Δημιουργία ενός ευχάριστου ακουστικού περιβάλλοντος. 7. Βελτίωση της ευημερίας των χρηστών μέσω μιας ακουστικής προσέγγισης. 8. Να διεγείρει τη φαντασία. 9. Να συσχετίσει τον ήχο με ένα καθημερινό ον ή αντικείμενο.	
Απαραίτητα υλικά:	Τα υλικά που χρειάζεστε για την κατασκευή αυτής της περιοχής είναι: ■ Φυτά, ειδικά εκείνα που δημιουργούν ήχους με τον άνεμο. ■ Αποξηραμένα φύλλα. ■ Ηχεία που αναπαράγουν ήχους γρύλων, πουλιών και μελισσών που βουίζουν. ■ Σιντριβάνι ή καταρράκτη. ■ Κουδούνια (δείκτες ανέμου). ■ Ανακυκλωμένα μουσικά όργανα, για παράδειγμα: κατσαρόλες, τηγάνια, πλαστικά μπουκάλια, μπαστούνια από μπαμπού, κονσερβοκούτια, ξύλινα σκεύη, κουδουνίστρες κ.λπ. ■ Μίσχοι μπαμπού.	
Δημιουργικές ιδέες:	Για να δημιουργήσετε την περιοχή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε: ■ Φυτική ζωή: Θα ήταν ενδιαφέρον αν ολόκληρος ο κήπος ήταν γεμάτος από συγκεκριμένα είδη φυτών που θα έκαναν ήχους και ταυτόχρονα θα μας έδιναν να καταλάβουμε πότε φυσάει. Μερικά παραδείγματα είναι: ■ Briza maxima: ένα γρασίδι που θροίζει στον άνεμο με κεφάλια λουλουδιών που γνέφουν σαν φανάρια ■ Miscanthus oligostachyus 'Nanus Variegatus': όμορφο φύλλωμα που μοιάζει με μπαμπού και κάνει θρόισμα ■ Sweetcorn, Zea mays: άλλο ένα λουλούδι που είναι επίσης καλό για φαγητό! ■ A bamboo, Phyllostachys: όμορφο φύλλωμα που ψιθυρίζει στον άνεμο ■ Fountain grass, Pennisetum alopecuroides: μακρύ αειθαλές γρασίδι με αγκαθωτές αιχμές.	



- **Ξηρά φυλλώματα:** θα δημιουργήσουμε ένα μονοπάτι με διαφορετικούς τύπους φύλλων που οι χρήστες μπορούν να πατήσουν και έτσι να δημιουργηθούν οι ήχοι. Θα είναι ενδιαφέρον να σημειωθεί ότι αυτά τα φύλλα έχουν διαφορετικά μεγέθη και σχήματα, ώστε να παράγουν διαφορετικούς ήχους όταν τα πατάμε. Επίσης, ο αριθμός των φύλλων κάθε τύπου μπορεί να μεταβάλλεται ώστε να διακρίνονται οι διαφορετικοί ήχοι.



- **Σιντριβάνια/Καταρράκτες:** ο σκοπός αυτού του υλικού είναι η δημιουργία ήχων μέσω του φυσικού ήχου του νερού. Το νερό μπορεί να παράγει διαφορετικούς ήχους ανάλογα με τη μορφή του. Δηλαδή, όταν το νερό ρέει με τη μορφή καταρράκτη, ο ήχος είναι πολύ πιο έντονος από ό,τι όταν προέρχεται από ένα σιντριβάνι, αλλά ο σκοπός είναι πάντα ο ίδιος: να δημιουργηθούν ήχοι μέσω ενός φυσικού στοιχείου, στην προκειμένη περίπτωση του νερού.



- **Καμπάνες:** η χρήση των κουδουνιών μας δίνει την ευκαιρία να δημιουργήσουμε έναν διαφορετικό ήχο χρησιμοποιώντας ένα φυσικό στοιχείο - τον άνεμο. Ως εκ τούτου, οι χρήστες θα γνωρίζουν ότι φυσάει άνεμος ανάλογα με το αν οι καμπάνες χτυπούν ή όχι.
- **Μουσικά πάνελ:** τα μουσικά πάνελ είναι τοιχογραφίες με κατσαρόλες, τηγάνια, πλαστικά μπουκάλια, σωλήνες μπαμπού, κονσέρβες, ξύλινα σκεύη, κουδουνίστρες κ.λπ. Συνιστάται, οι



μουσικοί πίνακες να αποτελούνται από κρουστά όργανα, καθώς αυτό θα επιτρέψει στους χρήστες να δημιουργήσουν οι ίδιοι τον επιθυμητό ήχο. Η εισαγωγή αυτών των οργάνων στον κήπο είναι μια ευκαιρία να γνωρίσουν οι μαθητές τη μουσική σε ένα φυσικό περιβάλλον.



- **Τηλεφωνικά λουλούδια:** πρόκειται για δύο τεχνητά λουλούδια που τοποθετούνται σε κάθε άκρη του κήπου. Μέσω του κάθε λουλουδιού μπορεί κανείς να μιλήσει και να επικοινωνήσει με το άλλο άτομο που ακούει μέσω του άλλου λουλουδιού. Αυτά τα λουλούδια είναι ένα αντίγραφο του τηλεφωνικού παιχνιδιού, αλλά μέσω δύο τεχνητών λουλουδιών.



- **Ήχοι ζώων:** το γεγονός ότι βρισκόμαστε σε έναν κήπο μας ενθαρρύνει να φέρουμε ζώα που σχετίζονται με τον κήπο. Ανάλογα με την εποχή, ζώα όπως τα πουλιά, οι μέλισσες και οι γρύλοι μπορεί να είναι ή να μην είναι φυσικά παρόντα. Για να αποφύγουμε την απουσία των ήχων τους, θα πρέπει να εγκαταστήσουμε ηχεία με τους κατάλληλους ήχους. Όπου υπάρχουν λουλούδια, βάζουμε το ηχείο με τις μέλισσες, όπου υπάρχουν δέντρα, ηχεία με τον ήχο των πουλιών και όπου υπάρχουν φυτά, ηχεία με τον ήχο των γρύλων.





3.2.2. Όσφρηση.

Εισαγωγή.

Η αίσθηση της όσφρησης είναι μοναδική μεταξύ των αισθήσεων, καθώς τα κύτταρα των υποδοχέων της, είναι τα ίδια νευρώνες. Επομένως, το οσφρητικό νεύρο αποτελείται από νευρώνες με το ένα άκρο του σε άμεση επαφή με τον εξωτερικό κόσμο, και το άλλο σε άμεση επαφή με τον εγκέφαλο. Μπορούμε να αντιληφθούμε τις μυρωδιές μέσω της μύτης μας, μόλις τα αρώματα εισέλθουν αναμειγμένα με τον αέρα που αναπνέουμε. Στο εν λόγω περιβάλλον, ο ανθρώπινος εγκέφαλος μπορεί να αναγνωρίσει, περίπου, 10.000 τύπους οσμών. Ωστόσο, ο αριθμός αυτός μπορεί να φτάσει το ένα τρισεκατομμύριο.

Η αίσθηση της όσφρησης είναι ιδιαίτερα σημαντική όταν απολαμβάνουμε φαγητό ή γεύμα, επειδή η όσφρηση και η γεύση συνδέονται στενά, και είναι συνυπεύθυνες για την εμπειρία της γεύσης. Έτσι, αντιλαμβανόμαστε τις μυρωδιές του φαγητού μέσω της μύτης μας, και έμμεσα μέσω του στόματός μας. Όταν δοκιμάζουμε κάτι, κατά το 80% των περιπτώσεων, το αντιλαμβανόμαστε στην πραγματικότητα ως μυρωδιά.

Η οσμή είναι ιδιαίτερα συγκινησιακή. Για παράδειγμα, οι εντυπώσεις της γεύσης μπορεί να μας ξυπνήσουν αναμνήσεις και να μας θυμίσουν παρελθοντικές γευστικές εμπειρίες- να μας γυρίσουν πίσω στην παιδική μας ηλικία. Οι αρνητικές αναμνήσεις μπορεί να σχετίζονται με μια αίσθηση απέχθειας λόγω χαλασμένων ψαριών, ταγγισμένου λαδιού ή σάπιων φρούτων.

Επιπλέον, η βιομηχανία των αρωμάτων αναπτύσσει αρώματα που επιδιώκουν να μεταδώσουν ένα ευρύ φάσμα συγκινήσεων και συναισθημάτων. Σε προσωπικό επίπεδο, η οσμή είναι σημαντική όταν πρόκειται για την έλξη μεταξύ δύο ανθρώπων. Ή ακόμη, η αίσθηση της όσφρησης μπορεί να επιτρέψει την ανάπτυξη ενός μηχανισμού προστασίας.

Η αίσθηση της όσφρησης είναι ένας πολύ καλός τρόπος να επηρεαστεί η μάθηση, μέσω δραστηριοτήτων σχετιζόμενων με την όσφρηση για όλες τις ηλικίες.



Οδηγίες δημιουργίας του χώρου για την όσφρηση.

ΑΣ ΑΝΑΠΤΥΞΟΥΜΕ ΤΗΝ ΟΣΦΡΗΣΗ ΜΑΣ!		
Αίσθηση αναπτύσσεται:	που	Όσφρηση
Στόχος του χώρου:		Οι στόχοι είναι οι ακόλουθοι: 1. Διέγερση της όσφρησης. 2. Σχεδιασμός του κήπου, με τέτοιο τρόπο που να εγγυάται ότι ο αισθητηριακός κήπος θα είναι ένα ασφαλές και προσβάσιμο μέρος για όλους, έχοντας κατά νου τα άτομα που θα χρησιμοποιούν τον κήπο και λαμβάνοντας υπόψη τις ηλικίες και τις ικανότητές τους. 3. Ενίσχυση της αίσθησης ευεξίας, μείωση του άγχους και χαλάρωση του νου. 4. Ενθάρρυνση της κοινότητας να εργαστεί σε όλα τα στάδια της διαδικασίας δημιουργίας του κήπου - όλοι μπορούν να συνεισφέρουν και να βοηθήσουν στον κήπο και να αναπτύξουν μια αίσθηση συνεργασίας και συμμετοχής. 5. Τόνωση της περιβαλλοντικής συνείδησης. 6. Ανάπτυξη της διάθεσης για εξερεύνηση της φύσης μέσω διαφορετικών υλικών για πειραματισμό. 7. Διάδοση της κοινοτικής εμπειρίας. 8. Παροχή ενός εργαλείου για εκπαιδευτές ενηλίκων, και για όλες τις κοινότητες.
Απαραίτητα υλικά:		Τα υλικά που χρειάζεστε για την κατασκευή αυτού του χώρου είναι: ■ Για τα μονοπάτια - αισθητηριακά φυτά για να έρθετε κοντά στην οσμή ή τις μυρωδιές χωρίς να αγγίζετε το φυτό, όπως το πορτοκάλι mosk, το Philadelphus, μερικά τριαντάφυλλα, το αγιόκλημα και το φυτό Curry. ■ Φυτά για διακόσμηση ή μαγειρικό σκοπό ώστε να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον που διεγείρει τις αισθήσεις. ■ Χρήση αρωματικών φυτών, από τα έντονα αρωματικά τριαντάφυλλα, το αγιόκλημα και το γιασεμί μέχρι τη λεβάντα, το φασκόμηλο, τις παιώνιες, το αγριόχορτο πεταλούδας, την αχιλλέα, τους θάμνους πεταλούδας, το μελισσόχορτο, το φλοξ και τα κρίνα. Για παράδειγμα, πολλά βότανα έχουν υπέροχα αρώματα: το δεντρολίβανο, το λεμονόχορτο και η σκούρα μέντα. ■ Φυτά Μπαμπού.
Δημιουργικές ιδέες:		Αρχικά, για να επεξεργαστείτε το σχέδιο δημιουργίας ενός κήπου θα πρέπει να απαντήσετε σε ορισμένα ερωτήματα: ■ Θέση του κήπου ■ Ποια άτομα θα χρησιμοποιούν τον κήπο ■ Τι θα καλλιεργήσετε στον κήπο; ■ Τις προϋποθέσεις πρόσβασης, ■ Απαραίτητα υλικά (χώμα, νερό, σπόροι, φυτά, εργαλεία κ.λπ.), ■ Πού θα φυλάσσετε τις προμήθειες και τα εργαλεία, ■ Το αν θα πουλήσετε κάποιο από τα προϊόντα,

- Ενδεχόμενη κομποστοποίηση,
- Επαναχρησιμοποίηση υλικών,
- Ενθάρρυνση της κοινότητας να παρουσιάσει παραδείγματα εφικτών ιδεών,
- Πώς θα επικοινωνήσετε τις δραστηριότητες του κήπου.

Ένας αισθητηριακός κήπος που να ενισχύει την αισθητηριακή εμπειρία της όσφρησης θα μπορούσε να περιλαμβάνει ένα μείγμα από διάφορα αρωματικά φυτά, από τριαντάφυλλα με έντονο άρωμα, αγιόκλημα, γιασεμί και λεβάντα, φασκόμηλο, παιώνιες, αγριόχορτο πεταλούδας, αχιλλέα, θάμνους πεταλούδας, μελισσόχορτο, φλοξ και κρίνα. Για παράδειγμα, πολλά βότανα έχουν υπέροχα αρώματα: το δεντρολίβανο, το λεμονοβότανο και η σκούρα μέντα.

Αυτός ο κήπος μπορεί να διαχωριστεί σε ξεχωριστές ζώνες όσφρησης. Όσον αφορά τα φυτά, θα πρέπει να είναι μη τοξικά, μη αλλεργιογόνα και χωρίς εφαρμογή φυτοφαρμάκων. Θα πρέπει να είναι ανθεκτικά, και να έχουν διάφορα ύψη, χρώματα, υφές και αρώματα. Επιπλέον, τα φυτά θα πρέπει να τα καταφέρνουν καλά στις κλιματικές συνθήκες του χώρου, είτε πρόκειται για ήλιο είτε για σκιά, είτε για κακή ή καλή αποστράγγιση, είτε για οποιοδήποτε τύπο εδάφους.

Επιπλέον, υπάρχουν φυτά με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που μπορεί να προσφέρουν μια πιο ιδιαίτερη εμπειρία. Για παράδειγμα, φυτά όπως οι ορισμένοι θάμνοι που αναδύουν γλυκιά οσμή, απελευθερώνουν το άρωμά τους όταν τα φύλλα ή τα πέταλα συνθλίβονται. Ή φυτέψτε βολβούς υάκινθου το φθινόπωρο για το γλυκό, έντονο άρωμά τους την άνοιξη.

Ωστόσο, για ορισμένα φυτά με αρωματικά άνθη, δεν θα πρέπει να τα τοποθετείτε πολύ κοντά το ένα στο άλλο- τοποθετήστε τα ανά διαστήματα σε όλο τον κήπο σας. Τα αγκαθωτά φυτά, όπως τα τριαντάφυλλα, πρέπει να τοποθετούνται εκτός εμβέλειας στο πίσω μέρος των παρτεριών.

Επομένως, είναι σημαντικό να λάβετε υπόψη σας κατά τον σχεδιασμό του χώρου, τα άτομα που θα χρησιμοποιούν τον κήπο καθώς και τις ηλικίες και τις δυνατότητές τους. Επιπλέον, ο αισθητηριακός κήπος θα πρέπει να είναι ένα ασφαλές και προσβάσιμο μέρος για όλους. Εάν είναι απαραίτητο, θα πρέπει να γίνουν κάποιες προσαρμογές, καθώς τα υπερυψωμένα παρτέρια και τα κρεμαστά καλάθια είναι ευκολότερα για τους ηλικιωμένους από τα παρτέρια στο επίπεδο του εδάφους. Τα κατάλληλα καθίσματα και οι διάδρομοι στον κήπο θα πρέπει επίσης να έχουν επαρκή χώρο γύρω τους, ώστε τα αναπηρικά αμαξίδια να μπορούν να χωρέσουν δίπλα τους, αλλά και να είναι κατάλληλα για τους ηλικιωμένους.

Μερικές παραπομπές

<https://www.kew.org/read-and-watch/how-to-create-a-sensory-garden>

<https://extension.sdstate.edu/creating-sensory-garden>

<https://www.rhs.org.uk/get-involved/community-gardening/resources/sensory-garden>

	https://www.sulinformacao.pt/2020/05/legumes-da-horta-pedagogica-de-escola-de-faro-vao-chegar-a-quem-mais-precisa/
Έργο αισθητηριακού κήπου στο Σχολείο Vera Cruz:	Στην περίπτωση του Πανεπιστημίου του Aveiro, επιλέχθηκε για την ανάπτυξη ενός αισθητηριακού κήπου, ο διαθέσιμος χώρος στο σχολείο Vera Cruz, και θα εξυπηρετεί τις ανάγκες της σχολικής κοινότητας. Ο αισθητηριακός κήπος θα χωριστεί σε δύο χώρους: ο πρώτος θα είναι αφιερωμένος στην εξερεύνηση όλων των αισθήσεων, σε ένα μονοπάτι γνώσης, και ο δεύτερος σε έναν κήπο με διαφορετικούς τύπους φυτών. Identification of the area Sensorial Garden Organic Garden Επομένως, το πρώτο βήμα που ανέπτυξε η ομάδα του Πανεπιστημίου του Αβέιρο ήταν να ακούσει την κοινότητα των μαθητών, μέσω συναντήσεων με γονείς και εκπαιδευτικούς, για να προσδιορίσει τις ανάγκες του κοινοτικού σχολείου, σε μία διαδικασία μετατροπής του διαθέσιμου χώρου σε έναν κοινόχρηστο πράσινο χώρο. Επιπλέον, πραγματοποιήθηκαν δύο διαφορετικές έρευνες για την κατανόηση των απόψεων των μαθητών, των γονέων, και των εκπαιδευτικών τους, σχετικά με τους κοινόχρηστους χώρους και τις ιδέες τους για τον αισθητηριακό κήπο. Identification of the community needs

Για τον αισθητηριακό κήπο στο σχολείο Vera Cruz, επιλέχθηκαν γήινα και λουλουδένια αρώματα, προκειμένου να διεγείρεται η αίσθηση της όσφρησης. Τα παιδιά μπορούν να εξερευνήσουν τόσο άμεσα (βάζοντας τη μύτη τους στο λουλούδι) όσο και έμμεσα (για παράδειγμα πατώντας πάνω σε ένα αρωματικό κάλυμμα εδάφους, όπως ένα έρπον θυμάρι, ή αγγίζοντας τα φυτά με τα δάχτυλά τους, και μυρίζοντας τα) μέσα από λεπτές και έντονες μυρωδιές, λεπτά αρώματα και μεθυστικές οσμές. Επιπλέον, για να προσελκύσει τα μικρά παιδιά, επιλέχθηκαν για τον κήπο, αρωματικά βότανα, καθώς είναι πολυαισθητηριακά και διεγείρουν επίσης την αίσθηση της γεύσης.

Επιπρόσθετα, κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης του κήπου μπορούν να προγραμματιστούν δραστηριότητες χειροτεχνίας, σχετικά με περιβαλλοντικά θέματα.

Συνεπώς, ο κήπος θα αναπτυχθεί, με την επανάχρηση αποθηκευμένων στο σχολείο, υλικών, δηλαδή ξύλινες παλέτες και ξύλινα κουτιά. Το να χρησιμοποιηθούν αυτές οι κατασκευές για τον κήπο είναι πολύ απλό! Το μόνο που χρειάζεται να κάνετε, είναι να τοποθετήσετε τις παλέτες στο έδαφος, και στη συνέχεια να τις καλύψετε με χώμα. Στη συνέχεια, απλά ποτίστε και λιπάνετε για να φυτέψετε τους σπόρους.



Παραδείγματα κήπων που χρησιμοποιούν ξύλινες παλέτες. Πηγή:
<https://comoplantarecuidar.com.br/como-fazer-horta-com-pallets/>



Δραστηριότητες δημοσιοποίησης και υλοποίησης του αισθητηριακού κήπου στο Σχολείο Vera Cruz.



3.2.3. Γεύση.

Εισαγωγή.

Η αίσθηση της γεύσης είναι μία από τις πιο σημαντικές ανθρώπινες αισθήσεις, καθώς μας βοηθά να εντοπίζουμε πολύτιμα θρεπτικά συστατικά για να λαμβάνουμε επαρκή ενέργεια, η οποία είναι ζωτικής σημασίας για την επιβίωσή μας. Αυτή η αίσθηση μας επιτρέπει να διαχωρίζουμε τις ανεπιθύμητες τροφές, από εκείνες που είναι θρεπτικές, και είναι επίσης στενά συνδεδεμένη με τις πρωτόγονες συναισθηματικές και συμπεριφορικές λειτουργίες του νευρικού μας συστήματος. Εάν αυτή η αίσθηση είναι εξασθενημένη, μπορεί να επηρεάσει την πρόσληψη τροφής, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε αλλαγή της διατροφικής μας κατάστασης και κατά συνέπεια της κατάστασης της υγείας μας.

Υπάρχουν πέντε συγκεκριμένοι τύποι γεύσης που μπορούν να αναγνωρίσουν οι υποδοχείς στο στόμα μας: γλυκιά, αλμυρή, πικρή, ξινή και αλμυρή. Παρακάτω παρατίθενται ορισμένα παραδείγματα για το πώς μπορείτε να διεγείρετε αυτές τις συγκεκριμένες γεύσεις μέσα από τη δημιουργία ενός αισθητηριακού κήπου.

Οδηγίες δημιουργίας του χώρου για τη γεύση.

ΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΓΕΥΣΤΙΚΟΥΣ ΜΑΣ ΚΑΛΥΚΕΣ!		
Αίσθηση που αναπτύσσεται:	που	Γεύση
Στόχος του χώρου:		Ο βασικός στόχος αυτού του αισθητηριακού χώρου είναι να ενθαρρύνει το να διεγερθούν οι γευστικοί κάλυκες με τη δοκιμή φρέσκων προϊόντων από τον κήπο. Η εμπειρία της γεύσης προκύπτει από την ανάμειξη πολλαπλών αισθητηριακών ερεθισμάτων, όπως η οσμή, η γεύση, η θερμοκρασία, η εμφάνιση. Η αισθητηριακή ευχαρίστηση από τη γεύση καθορίζει το πως προσλαμβάνουμε την τροφή: αν απολαμβάνουμε τις γεύσεις, τις υφές, την αίσθηση του στόματος, δεν θα απολαύσουμε μόνο την εμπειρία του φαγητού, αλλά θα έχουμε και πάρουμε και τα στοιχεία που χρειαζόμαστε. Οι άνθρωποι μπορούν να δοκιμάσουν 5 γεύσεις στη γλώσσα τους. Αυτό συμβαίνει επειδή οι απτικές αισθήσεις μπορούν να μας βοηθήσουν με τις γεύσεις, ενώ η μύτη παίζει σημαντικό ρόλο στην εμπειρία της γεύσης, καθώς μπορεί να ανιχνεύσει χιλιάδες διαφορετικές οσμές. Ο συνδυασμός αυτών των αισθήσεων μας επιτρέπει να εντοπίζουμε και να αναγνωρίζουμε στοιχεία είτε ως οικεία ή νέα. Εάν είναι οικεία, μπορούμε να προβλέπουμε τις μεταβολικές συνέπειες της κατανάλωσης του φαγητού. Εάν είναι καινούργια, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτά τα αισθητήρια ερεθίσματα για να μάθουμε τα σωματικά αποτελέσματα της κατάποσης του φαγητού. Εάν το αποτέλεσμα είναι θετικό, η γεύση θα σηματοδοτήσει ευχαρίστηση και ανταμοιβή - τόσο

	άμεσα, από την ευχάριστη ποιότητα της ίδιας της γεύσης, όσο και από τις σχετικές μεταβολικές συνέπειες.
Απαραίτητα υλικά:	Τα υλικά για την ανάπτυξη αυτής της περιοχής μπορεί να είναι πολλά και διαφορετικά, καθώς για να μπορέσουμε να καλλιεργήσουμε βρώσιμα φυτά, πρέπει να προετοιμάσουμε διαφορετικές περιοχές του χώρου που διαθέτουμε, για διαφορετικά φυτά. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε φυσικά στοιχεία, όπως: ▪ Ξύλο. ▪ Κουτί κομποστοποίησης. ▪ Διαφανή πλαστικά καλύμματα. ▪ Διάφορα φυτά (λαχανικά, φρούτα, καρπούς κ.λπ.). ▪ Χώμα για φύτευση.  ▪ Νερό. ▪ Πλαστική/ ξύλινη κατασκευή για να φτιάξουμε ένα θερμοκήπιο.



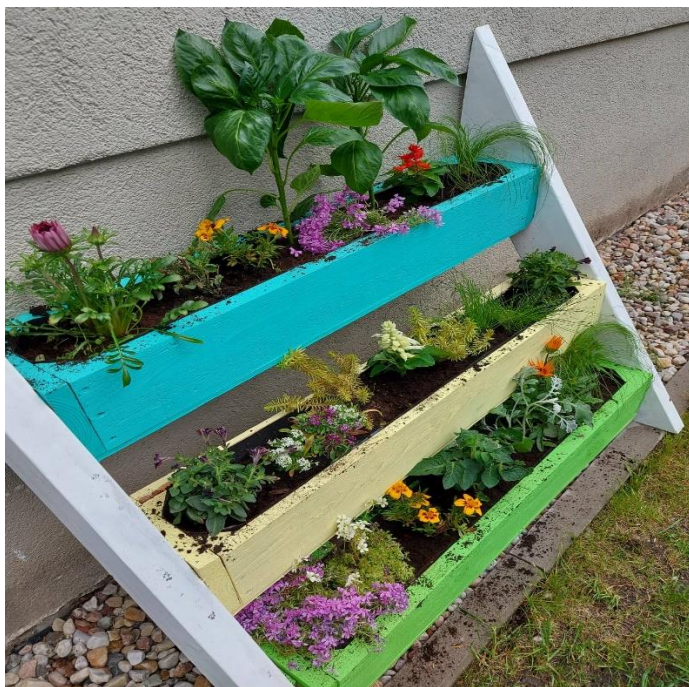
Δημιουργικές ιδέες:



Για την τόνωση της της όσφρησης, πρέπει να ληφθούν υπόψη πολλά πράγματα, καθώς τα διάφορα βρώσιμα φυτά χρειάζονται διαφορετική φροντίδα (π.χ. ζεστά παρτέρια, ηλιόλουστο μέρος κ.λπ.). Παρακάτω παρατίθενται ορισμένες προτάσεις για το πώς να δημιουργήσετε ένα αισθητηριακό κήπο διεγείροντας την αίσθηση της γεύσης:

- Ζεστά παρτέρια/θερμοκήπιο: κατασκευάστε ένα θερμοκήπιο με ξύλινη/μεταλλική/πλαστική κατασκευή και καλύψτε το με ένα διαφανές πλαστικό φύλλο, για να καλλιεργήσετε φυτά, όπως αγγούρια, ντομάτες, τσίλι.
- Υπερυψωμένα παρτέρια: φτιάξτε μερικά υπερυψωμένα παρτέρια από παλέτες/ξύλο, για να διαχωρίσετε τα διαφορετικά φυτά.

Φτιάξτε έναν χώρο χαλάρωσης, με τραπέζι και καρέκλες, όπου οι επισκέπτες μπορούν να χαλαρώσουν και να απολαύσουν διάφορα φρούτα/λαχανικά στον κήπο.



Οι επτά πιο συνηθισμένες γεύσεις στα τρόφιμα που ανιχνεύονται άμεσα από τη γλώσσα είναι: γλυκιά, πικρή, ξινή, αλμυρή, κρεάτινη (umami), δροσερή και καυτερή. Τα φυτά που διεγείρουν τους διάφορους γευστικούς κάλυκες θα μπορούσαν να είναι τα εξής:

- **Γλυκές γεύσεις:** φράουλες, βατόμουρα.



- **Πικρές γεύσεις:** φυλλώδη λαχανικά, βότανα και μπαχαρικά.



- **Ξινές γεύσεις:** κορινθιακή σταφίδα, φραγκοστάφυλα, λάπαθο κ.λπ.



- Δροσερές γεύσεις: μέντα.



- Καυτερές γεύσεις: πιπεριές τσίλι.







3.2.4. Αφή.

Εισαγωγή.

Η υλικότητα της πραγματικότητας είναι ένα σημαντικό στοιχείο, και αποτελεί μέρος της εμπειρίας που συχνά παραβλέπεται στην καθημερινή ζωή, επειδή πολλές ενέργειες και δραστηριότητες αποτελούν μέρος της ρουτίνας των ανθρώπων. Με την αίσθηση της αφής αναγνωρίζουμε το ίδιο μας το σώμα καθώς και κάθε αντικείμενο που έρχεται σε επαφή με το σώμα μας, μέσω των υποδοχέων του δέρματος και του βάθους των ιστών.

Το μεγαλύτερο όργανο του σώματος είναι το δέρμα μας και είναι το αισθητήριο όργανο της αφής χάρη σε μια ποικιλία νευρικών απολήξεων που ανταποκρίνονται σε διάφορους τύπους πίεσης, θερμοκρασίας, υφής και όχι μόνο. Το δέρμα είναι σημαντικό και για την ιδιοδεκτικότητα - την ικανότητα να αντιλαμβανόμαστε τη θέση και την κίνηση των μελών του σώματός μας.

Υπό αυτή την έννοια, η σημασία της αντίληψης του εαυτού μας και της τοποθέτησής μας σε σχέση με τον κόσμο, το άγγιγμα και η εμπειρία των διαφόρων αντικειμένων και πραγμάτων που υπάρχουν και που συχνά δεν "βλέπουμε", είναι ένα κρίσιμο μέρος της εμπειρίας για να εκτιμήσουμε τον κόσμο και τις παραμέτρους του.

Όταν ορίζουμε την αίσθηση της αφής, μπορούμε να χτίσουμε γύρω από δράσεις όπως ο χειρισμός, η εξερεύνηση των υφών, η πρακτική της αναγνώρισης, το να περπατάμε ξυπόλυτοι, να κλείνουμε τα μάτια και να αναπτύσσουμε τη φαντασία, να αντιστοιχίζουμε αντικείμενα και σχήματα - βασικά, να αποκτήσουμε μια πλούσια περιβαλλοντική εμπειρία και να ενθαρρύνουμε τη συνειδητοποίηση της πολυπλοκότητας του ίδιου μας του σώματος.

Οδηγίες δημιουργίας του χώρου για την αφή.

ΑΓΙΞΕ ΤΟΝ ΚΗΠΟ ΜΟΥ!		
Αίσθηση που αναπτύσσεται:	Αφή	
Στόχος του χώρου:	Οι στόχοι είναι οι εξής: 1. Διέγερση της αίσθησης της αφής με διαφορετικές υφές και υλικά. 2. Βελτίωση της αισθητηριακής εμπειρίας μέσω των υλικών που χρησιμοποιούνται. 3. Διέγερση της αλληλεπίδρασης μέσω της αναζήτησης διαφορετικών υλικών που είναι διαθέσιμα στην καθημερινή ζωή. 4. Παροχή κατανόησης των διαφορετικών θεμάτων των διαθέσιμων υλικών (ξύλο, καλάμια, πλαστικά κ.λπ.). 5. Διέγερση της φαντασίας με την κατασκευή νέων απλών κατασκευών. 6. Κατανόηση του πώς τα διαφορετικά αντικείμενα για έναν κήπο μπορούν να αλλάξουν την υφή του εδάφους.	



Απαραίτητα υλικά:	Τα υλικά που χρειάζεστε για την κατασκευή αυτής της περιοχής είναι: ▪ Μικρά φυτά, που έχουν διαφορετική συνοχή φύλλων. ▪ Ξηρό σανό. ▪ Ξύλο/πλαστικά/καουτσούκ/χαρτοσανίδες προς ανακύκλωση. ▪ Έναν τρισδιάστατο εκτυπωτή (προαιρετικά). ▪ Μια τσάπα, μια τσουγκράνα, ένα φτυάρι.
Δημιουργικές ιδέες:	Για να δημιουργήσετε την περιοχή, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε: ▪ Για παράδειγμα: μπορείτε να ζητήσετε από κάθε άτομο να φέρει μερικά από τα αντικείμενα που δεν χρησιμοποιεί πια, όπως ξύλο, χαρτόνι ή άλλα πλαστικά αντικείμενα για να δημιουργήσετε την περιοχή οριοθέτησης. ▪ Πριν από την εγκατάσταση του χώρου, είναι σημαντικό να τον σχεδιάσετε με μια απλή ιδέα, ώστε να γνωρίζετε ποια υλικά θα χρησιμοποιηθούν και πώς θα τα συναρμολογήσετε. ▪ Για κάθε υλικό εργασίας ξεχωριστά (τσάπα, τσουγκράνα κ.λπ.), θα πρέπει να αφήσει κανείς τους χρήστες να αγγίξουν το χώμα και να κατανοήσουν πώς η υφή είναι διαφορετική ανάλογα με το εργαλείο που χρησιμοποιούν. Οι κόκκοι του εδάφους οδηγούν σε διαφορετικές δυνατότητες όσον αφορά την ανταλλαγή αζώτου και οξυγόνου. ▪ Για κάθε υλικό, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τα διαφορετικά μηχανικά χαρακτηριστικά (δυνατότητα λείανσης, ελαστικότητα, συμπίεση κ.λπ.). ▪ Ως εργαλείο, θα μπορούσε κανείς να χρησιμοποιήσει έναν τρισδιάστατο εκτυπωτή για να σχεδιάσει ένα αντικείμενο και να προβληματιστεί σχετικά με τα βιοδιασπώμενα υλικά (όπως το PLA), ώστε να αναπτύξει διαφορετικά αντικείμενα που μπορούν να προστεθούν στον αισθητηριακό κήπο (όπως μικρά γλυπτά κ.λπ.). ▪ Εάν είναι δυνατόν, προσθέστε μερικές μικρές λίμνες ή σιντριβάνια για να δημιουργήσετε μια αναζωογονητική αντίθεση μέσα στον κήπο. ▪ Με τη χρήση σανού, μπορείτε να δημιουργήσετε τη βάση για έναν συνθετικό κήπο και μπορεί να αποτελέσει έναν τρόπο προστασίας του κήπου από την επιπλέον θερμότητα.
1. Σχεδιάζετε τον χώρο και επιλέγετε διαφορετικά υλικά που θα αγγίξετε, συζητώντας για τη σύστασή τους.	



2. Μπορείτε να πειραματιστείτε με τις διαφορετικές συνθέσεις του εδάφους μέσω της χρήσης διαφορετικών εργαλείων.



3. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν τρισδιάστατο εκτυπωτή για να προσθέσετε κάποια από τα υλικά και να σκεφτείτε τις διαφορετικές συστάσεις των στοιχείων.



4. Στη συνέχεια φυτέψτε τα μικρά λαχανικά για να δημιουργήσετε τον δικό σας κήπο με τα επαναχρησιμοποιημένα υλικά!





3.2.5. Όραση.

Εισαγωγή.

Η αίσθηση της όρασης θεωρείται παγκοσμίως πολύ σημαντική, επειδή βοηθά στην αντιστάθμιση της απώλειας ή, για όποιον λόγο, της έλλειψης μίας ή περισσότερων από μία από τις άλλες αισθήσεις. Επιπλέον, μας κάνει να γνωρίζουμε τη διαφορά μεταξύ καλής και κακής τροφής, μας επιτρέπει να δημιουργούμε εντυπώσεις, να βρίσκουμε συντρόφους, να αντιλαμβανόμαστε και να εντοπίζουμε σημάδια κινδύνου, γενικά. Όταν δεν έχουμε την αίσθηση της όρασης είναι πολύ δύσκολο να αλληλοεπιδράσουμε με το περιβάλλον μας σε σχέση με αυτούς που την έχουν.

Η αίσθηση της όρασης είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους ακόλουθους λόγους:

- 1. Για την αποφυγή κινδύνων:** η όραση είναι η κύρια αίσθηση που χρησιμοποιείται για την κατανόηση του περιβάλλοντος. Χωρίς την όραση, είναι αρκετά δύσκολο να διακρίνουμε αν υπάρχουν μπροστά μας δυνητικά επικίνδυνες καταστάσεις, επομένως η όραση προσφέρει τη δυνατότητα αποφυγής επικίνδυνων καταστάσεων και υλικών.
- 2. Για τη δημιουργία σχέσεων:** το πρώτο χρονικό/χωρικό σημείο επαφής μεταξύ δύο ανθρώπων είναι η όραση, και είναι ζωτικής σημασίας για την κοινωνική αλληλεπίδραση. Τα μάτια μας παίζουν σημαντικό ρόλο στην έλξη σε σχέση με καταστάσεις, όπως η έκφραση του προσώπου, οι χειρονομίες και η γλώσσα του σώματος.
- 3. Για να βοηθήσουμε όταν οι άλλες αισθήσεις δεν είναι αποτελεσματικές:** όταν οι άλλες αισθήσεις δεν είναι αποτελεσματικές για τον ένα ή τον άλλο λόγο, η όραση παίζει βασικό ρόλο στην αντιστάθμιση της απώλειας. Αν, για παράδειγμα, η όσφρησή μας υποφέρει λόγω κρυολογήματος, μπορούμε να καταλάβουμε αν το φαγητό είναι σάπιο ή όχι πριν το δοκιμάσουμε μόνο κοιτάζοντάς το.

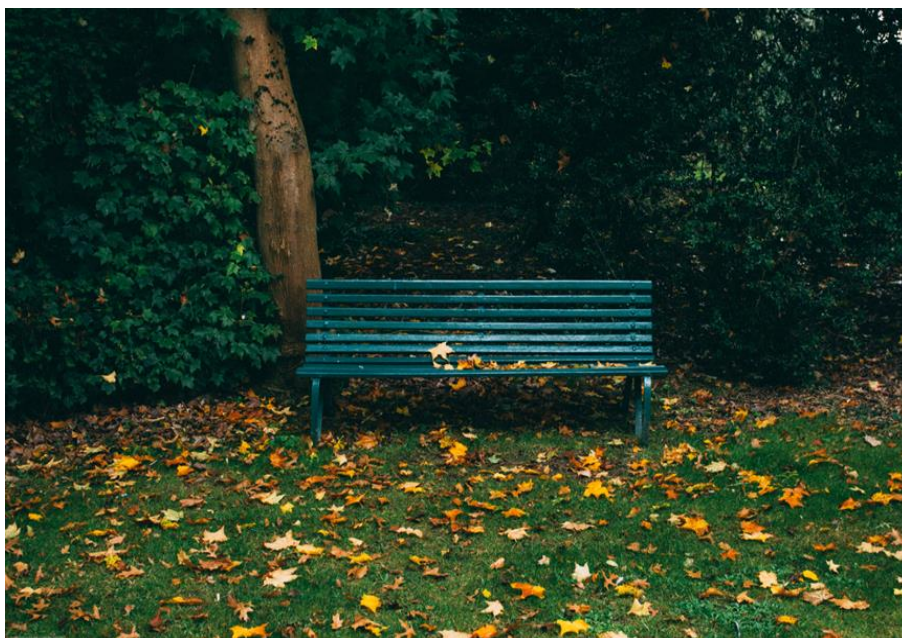
Οδηγίες δημιουργίας του χώρου για την όραση.

ΕΝΑ ΧΑΡΜΑ ΟΦΘΑΛΜΩΝ!	
Αίσθηση που αναπτύσσεται:	Όραση
Στόχος του χώρου:	Οι κύριοι στόχοι της ανάπτυξης αυτής της αισθητηριακής περιοχής είναι οι ακόλουθοι: 1. Ενθαρρύνετε την εμπλοκή όλων των χρηστών, ιδίως εκείνων που χρειάζονται διέγερση της όρασης. 2. Ανάπτυξη της αίσθησης της όρασης μέσω της αντίληψης διαφορετικών έντονων χρωμάτων. ▪ από φυσικά στοιχεία όπως φυτά, λουλούδια, βλάστηση κ.λπ., ▪ από αδρανή υλικά όπως πέτρες, ξύλο, χαλίκι, άμμο κ.λπ., ▪ από τη σύνθεση και των δύο και περισσότερων, 3. Οργανώστε μια εκπαιδευτική εμπειρία για τους χρήστες και τους επισκέπτες. 4. Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα και τη φαντασία. 5. Προγραμματίστε ψυχαγωγικές και κοινωνικές δραστηριότητες και χρόνο για αναψυχή. 6. Δημιουργία αίσθησης κοινότητας και συμμετοχής μέσω της υλοποίησης ενός ζωντανού, πολύχρωμου κοινόχρηστου χώρου πρασίνου.



Απαραίτητα υλικά:	Όταν μελετάτε τα υλικά που θα χρειαστείτε για να αναπτύξετε τον αφιερωμένο στην όραση αισθητηριακό χώρο σας, θα πρέπει πρώτα να αποφασίσετε σχετικά με: ■ το διαθέσιμο χώρο, ■ τις ιδέες σας κατά προτεραιότητα, ■ τα χρώματα που θέλετε να είναι κυρίαρχα, ■ τα φυσικά ή μη φυσικά στοιχεία που θεωρείτε ενδιαφέροντα ή κατάλληλα και πρέπει να συμπεριληφθούν. Φροντίστε να ελέγξετε τις διαφορετικές υφές των διαφόρων φυτών, ώστε να δημιουργήσετε motίβα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε φυσικά στοιχεία, όπως: ■ Ενδημικά λουλούδια για τη διασφάλιση της κλιματικής προσαρμογής και της μακροζωίας. ■ Ενδημικά φυτά. ■ Ενδημικό γρασίδι ή βλάστηση που είναι διαθέσιμα ή εύκολα προσαρμόσιμα στο χώρο σας. ■ Πηγή νερού ή εύκολα κατασκευάσιμα στοιχεία με νερό, εάν είναι εφικτό. ■ Χώμα φύτευσης, είτε υπάρχει ήδη είτε το φέρνετε στον κοινόχρηστο χώρο σας. ■ Ξύλο σε οποιαδήποτε μορφή κατάλληλο ή διαθέσιμο. ■ Πέτρες, χαλίκια ή βράχια, εάν είναι διαθέσιμα ή εύκολα να βρεθούν. Ή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε διάφορους τύπους υλικών, όπως: ■ Γλάστρες φυτών από ανακυκλωμένο ή επαναχρησιμοποιούμενο πλαστικό, ή οποιοδήποτε άλλο φιλικό προς το περιβάλλον υλικό, σε διάφορα μεγέθη, σχήματα και χρώματα. ■ Οικολογικό χρώμα για χρήση σε διάφορα υλικά ή αντικείμενα. ■ Μεταχειρισμένα ελαστικά. ■ Έντονα πολύχρωμα ή σκούρα υφάσματα για διάφορες χρήσεις. ■ Ανακυκλωμένα ρούχα.
Δημιουργικές ιδέες:	Στο χώρο που θα αφιερώσετε για την όραση μέσα στον αισθητηριακό σας κήπο, υπάρχουν αμέτρητες προτάσεις που μπορούν να σας δώσουν ιδέες για το πώς να διεγείρετε, να αναπτύξετε ή να εξασκήσετε την αίσθηση της όρασης. Αυτές που ακολουθούν είναι ενδεικτικές και στοχεύουν στο να διεγείρουν τη δημιουργικότητα, τη φαντασία, το συνεργατικό και το κοινοτικό σας πνεύμα: Έμφαση στο χρώμα. Όσον αφορά το χρώμα, αν σκοπεύετε να <u>τονώσετε την όραση</u>, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε "θερμά" χρώματα όπως το κόκκινο και το πορτοκαλί, τόσο για την επιλογή κάθε είδους φυτών ή λουλουδιών και των γλαστρών τους, όσο και για τον καθορισμό ζωνών με διάφορες έτοιμες, ή αυτοσχέδιες χρωματιστές κατασκευές. Για να βεβαιωθείτε ότι θα <u>συμπεριλάβετε άτομα με προβλήματα όρασης, σας συμβουλεύουμε</u> να χρησιμοποιήσετε χρώματα που δημιουργούν αντίθεση, όπως το μαύρο και το λευκό ή το κόκκινο και το κίτρινο. Ή, για παράδειγμα, μπορείτε να παίξετε με το φως και τις σκιές, δημιουργώντας στοές, ή ακόμα και πιο σκοτεινές και πιο ανοιχτές περιοχές. Από την άλλη, αν σκοπεύετε να δημιουργήσετε <u>μια ζώνη για ηρεμία, χαλάρωση και ψυχαγωγία των χρηστών</u>, θα πρέπει να επιλέξετε είτε πράσινες είτε μπλε παλέτες, για φυτά και άλλα στοιχεία, όπως παγκάκια ή, ίσως, κορμούς που χρησιμοποιούνται ως καθίσματα. Μπορείτε επίσης να συνδέσετε τις περιοχές με συγκεκριμένους ήχους. Για

παράδειγμα, οι ζώνες για χαλαρωτικές δραστηριότητες μπορούν να "συνδυαστούν" με συγκεκριμένους ήχους, όπως μια μικρή λιμνούλα με ψάρια που θα μπορούσε να παρέχει έναν συγκεκριμένο ήχο, και που θα συνδυάζεται με το "πράσινο" ή το "μπλε" χρώμα, κ.λπ.



[Πηγή της εικόνας](#)

Οπτική Πρόσκληση.

Μπορείτε πάντα να αποφασίσετε να κάνετε αυτή την αισθητηριακή περιοχή του κοινόχρηστου κήπου σας, ενδιαφέρουσα και ελκυστική, δημιουργώντας μια οπτική περιπέτεια για τους χρήστες. Αυτό μπορεί να γίνει με τη χρήση φυτών που επιλέγονται, όχι μόνο για τα χρώματά τους, αλλά και για τις συνήθειες τους! Ωστόσο, όχι μόνο τα φυτά, αλλά και τα σταθερά υλικά, μπορούν να προσφέρουν έναν πλούτο χρωμάτων και υφών. Σκεφτείτε πέτρες, παλιά τούβλα κ.λπ., ή απλά υλικά που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία χρωματικών μοτίβων, όπως μωσαϊκά και πλακόστρωτα.

Δηλαδή, φυτά που σκαρφαλώνουν ή στέκονται όρθια αναπτύσσοντας κορνίζες, φυτά που έρπουν, ή είναι θάμνοι ώστε να ορίζουν μονοπάτια, βοηθώντας τα να απολαμβάνουν τη φυσική τους τάση, μέσω υποστηρικτικών κατασκευών από διάφορα υλικά.

Μια άλλη ιδέα είναι η προσθήκη στο σχεδιασμό σας, ενδημικών φυτών με διαφορετικά χρώματα άνθισης, φύλλων, φλοιών και στελεχών, που προσθέτουν στην "περιπέτεια" και τον ενθουσιασμό του χρόνου που περνάτε ανάμεσά τους. Παράλληλα, μπορείτε να επινοήσετε διάφορους τρόπους για να οριοθετήσετε αυτές τις "εξωτικές αποικίες", με σύνορα φτιαγμένα, π.χ. από κορμούς ή αυτοσχέδιες σημάνσεις από πολύχρωμα υφάσματα.

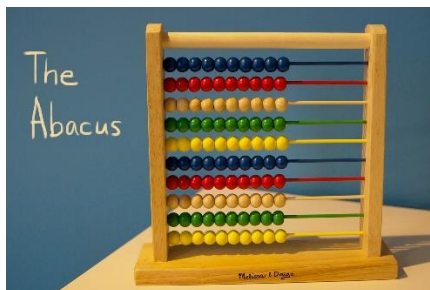


[Πηγή των εικόνων](#)

Άλλα οπτικά ελκυστικά στοιχεία, κατά το σχεδιασμό αυτής της αισθητηριακής ζώνης στον κήπο σας, θα ήταν η ανύψωση των παρτεριών των φυτών, διευκολύνοντας έτσι και την πρόσβαση, ή η εγκατάσταση ενός ή δύο υδάτινων στοιχείων, αν είναι δυνατόν, π.χ. ένα σύστημα συλλογής βρόχινου νερού, που μπορεί εύκολα να κατασκευαστεί με αυτοσχέδιες δεξαμενές και σωλήνες, από ανακυκλωμένο πλαστικό και ελαστικά, που θα είναι βαμμένα πολύχρωμα.

Διάθεση για παιχνίδι

Μπορείτε να εξετάσετε το ενδεχόμενο τοποθέτησης χειροποίητων κατασκευών ή/και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων, και παιχνιδιών, στα φυσικά στοιχεία αυτού του αισθητηριακού χώρου. Μια πρόταση θα ήταν, ένας άβακας από μεταχειρισμένους σωλήνες και βαμμένα πλαστικά μπουκάλια, κατασκευασμένος με βάση το πραγματικό μέγεθος των ενηλίκων, και τοποθετημένος κατάλληλα στη ζώνη "παιχνιδιού".



[Πηγή της εικόνας](#)

Μια άλλη πρόταση θα ήταν να εγκαταστήσετε ή να κατασκευάσετε κούνιες από ανακυκλωμένα υλικά, όπως ξύλο, πλαστικά ή μεταλλικά πάνελ ή δοκάρια, μεταχειρισμένα ελαστικά και ανακυκλωμένα υφάσματα. Μπορείτε να εξετάσετε το ενδεχόμενο φύτευσης ειδικής βλάστησης για το δάπεδο αυτού του χώρου, όσον αφορά το χρώμα και την υφή, ώστε να τον οριοθετήσετε, και να διευκολύνετε την πρόσβαση και τη χρήση του.



[Πηγή των εικόνων](#)

Καλή απόλαυση!



3.2.6. Ψυχοκινητική.

Εισαγωγή.

Όταν κάποιος σκέφτεται για πρώτη φορά την ψυχοκινητική ανάπτυξη, το πρώτο πράγμα που του έρχεται στο μυαλό είναι η εικόνα των παιδιών, που εξελίσσονται από αβοήθητα βρέφη με περιορισμένες γνωστικές και αδρές κινητικές δεξιότητες, σε πλήρως λειτουργικούς νεαρούς ενήλικες.

Τα παιδιά αναπτύσσουν αδρές κινητικές δεξιότητες καθώς αποκτούν κίνηση και αναπτύσσουν λεπτές κινητικές δεξιότητες που αφορούν μικρότερες μυϊκές ομάδες.

Ωστόσο, η ψυχοκινητική ανάπτυξη δεν είναι κάτι που αφορά μόνο τα βρέφη και τα παιδιά, οι δεξιότητες αυτές μπορούν να αποκτηθούν καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής.

Αλλά ποιες ακριβώς είναι οι ψυχοκινητικές δεξιότητες; Πρόκειται για κινητικές δραστηριότητες που απαιτούν τόσο γνωστικές όσο και κινητικές διεργασίες που βοηθούν τα άτομα να μάθουν για το περιβάλλον γύρω τους και να είναι σε θέση να χειρίζονται αυτό το περιβάλλον. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι η διαδικασία απόκτησης αυτών των δεξιοτήτων μπορεί να είναι μια πολύ μακρά και επίπονη διαδικασία.

Η ταξινόμηση του Bloom για τον ψυχοκινητικό τομέα υποδεικνύει επτά βασικές δεξιότητες ως μέρος του τομέα, οι οποίες απαριθμούνται από τις απλούστερες προς τις πιο σύνθετες:

- Ορισμός.
- Καθοδηγούμενη αντίδραση.
- Μηχανισμός ή βασική ικανότητα.
- Σύνθετη φανερή αντίδραση.
- Προσαρμογή.
- Προέλευση.

Από την άλλη πλευρά, καθώς αναπτύσσονται οι αδρές κινητικές δεξιότητες, αρχίζει επίσης η εργασία σε άλλους τύπους κινητικών δεξιοτήτων, δηλαδή στις λεπτές κινητικές δεξιότητες. Οι λεπτές κινητικές δεξιότητες είναι αυτές που αναφέρονται σε κινήσεις του σώματος ή/και των άκρων που απαιτούν μεγαλύτερη ακρίβεια και δεξιότητα, καθώς απαιτούν μεγαλύτερη επίγνωση εφαρμογής, ιδίως με τα χέρια.

Επιπλέον, αυτός ο τύπος κινητικών δεξιοτήτων μπορεί να αναπτυχθεί με διάφορους τρόπους. Ένας από αυτούς, και αυτός που οι περισσότεροι άνθρωποι μαθαίνουν από μικρή ηλικία, είναι η γραφή. Επιπλέον, ο αθλητισμός ή οι δραστηριότητες χειρωνακτικής επιδεξιότητας είναι απαραίτητες για την επεξεργασία του συντονισμού και ευνοούν την ανάπτυξη των λεπτών κινητικών δεξιοτήτων. Θα πρέπει να τονιστεί ότι αυτό το είδος κινητικών δεξιοτήτων θα πρέπει να αρχίσει να δουλεύεται από τη βρεφική ηλικία, ώστε η εξέλιξή τους με την πάροδο του χρόνου να είναι πολύ πιο καρποφόρα.



Οδηγίες δημιουργίας του χώρου για τη ψυχοκινητική.

ΘΑ ΚΙΝΗΘΟΥΜΕ;	
Αίσθηση που αναπτύσσεται:	Κάνετε έναν κατάλογο με τις αισθήσεις (όραση, ακοή, όσφρηση, γεύση, αφή). Μπορεί να είναι περισσότερες από μία.
Στόχος του χώρου:	Ο κύριος σκοπός και στόχος αυτής της περιοχής είναι να αναπτυχθεί η αίσθηση του συντονισμού μεταξύ των μικρών μυών, όπως εκείνων των χεριών, των καρπών και των δακτύλων, σε συντονισμό με τα μάτια. Οι λεπτές κινητικές δεξιότητες έχουν ως κύριο στόχο τη συμμετοχή των μικρών μυών του σώματος που επιτρέπουν λειτουργίες όπως η γραφή, το πιάσιμο μικρών αντικειμένων κ.λπ. Οι λεπτές κινητικές δεξιότητες σε συνδυασμό με τη δύναμη, τις αδρές κινητικές δεξιότητες και τον έλεγχο της λεπτής κινητικότητας, μπορούν να βοηθήσουν στη ζωή γενικά. Οι αδυναμίες στις λεπτές κινητικές δεξιότητες μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητα κάποιου να τρώει, να γράφει, ή ακόμη και να γυρίζει σελίδες σε ένα βιβλίο.
Απαραίτητα υλικά:	Οι ψυχοκινητικές δραστηριότητες μπορούν να πραγματοποιηθούν χωρίς τη χρήση ειδικού εξοπλισμού. Στις ιδέες συναρμολόγησης μπορείτε να βρείτε διάφορες ασκήσεις για την ανάπτυξη των λεπτών κινητικών δεξιοτήτων ενός παιδιού ή ενός ενήλικα. Ορισμένα υλικά που πρόκειται να χρησιμοποιηθούν για τις δραστηριότητες είναι τα εξής: ▪ Μαρκαδόρος. ▪ Μολύβια. ▪ Κραγιόνια. ▪ Αυτοκόλλητα. ▪ Χάντρες. ▪ Καθαριστικά σωλήνων ή κλωστές. ▪ Μικρές μπάλες/ μπίλιες. κ.λπ.
Δημιουργικές ιδέες:	Στη ζώνη δημιουργίας της ψυχοκινητικής μπορούν να αναπτυχθούν διάφορες ασκήσεις και ιδέες, ειδικά για τις λεπτές κινητικές δεξιότητες. Μπορείτε να βρείτε μερικές προτάσεις παρακάτω: ▪ Ένας χρωματιστός χάρτης θησαυρού. Ο κύριος στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να δυναμώσουν τα χέρια! Οι οδηγίες είναι εύκολες: 1. Σχεδιάστε μια διαδρομή με διακεκομμένες γραμμές 2. Προσθέστε αυτοκόλλητα κουκκίδων ανάμεσά τους 3. Προσθέστε κάποια "έξτρα" του χάρτη θησαυρού, όπως ένα μεγάλο Χ, ένα κρανίο, κ.λπ. για να τον κάνετε πιο ρεαλιστικό και διαδραστικό 4. Ζωγραφίστε ένα κουτί θησαυρού στο τέλος. Στη συνέχεια, ο μαθητής θα ακολουθήσει τη διακεκομμένη γραμμή με το μαρκαδόρο σε έναν χρωματιστό κύκλο. Όταν φτάσει στον κύκλο, θα πρέπει να βρει ένα αντικείμενο του ίδιου χρώματος. Συνεχίζει να

ακολουθεί τη διακεκομμένη γραμμή, μέχρι να φτάσει στον επόμενο χρωματιστό κύκλο- και συνεχίζει έτσι μέχρι να φτάσει στο σεντούκι του θησαυρού.



■ **Τοποθέτηση χαντρών ή εργαλεία καθαρισμού σωλήνων σε κλωστή.**



Είναι μια δραστηριότητα που προάγει την ανάπτυξη της λεπτής κινητικότητας. Απαιτεί αυτοσυγκέντρωση, δεξιότητες σκέψης, ενθαρρύνει τη χρήση της λαβής με την τσιμπίδα μεταξύ αντίχειρα και δείκτη και ενισχύει τους μικρούς μύες του χεριού.

Αντί για καθαριστές σωλήνων μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν κλωστές- ωστόσο, ένας καθαριστής σωλήνων μπορεί να χειραγωγηθεί σε οποιοδήποτε σχήμα.

■ **Ταξινομητές σχήματος.**

Αυτή η δραστηριότητα είναι υπέροχη, και ένα σούπερ παιχνίδι για τις λεπτές κινητικές δεξιότητες. Απευθύνεται σε παιδιά και νήπια, ωστόσο εξαρτάται από το πώς ένας εκπαιδευτικός/γονέας θα προσαρμόσει τη δραστηριότητα. Όταν ο μαθητής προσπαθεί να εισάγει ένα τετράγωνο τουβλάκι σε μια στρογγυλή τρύπα και βλέπει ότι δεν λειτουργεί, μπορεί να κάνει καταιγισμό ιδεών για το πώς θα καταφέρει να περάσει το τουβλάκι και να δοκιμάσει μια διαφορετική σχισμή.



Αφού κατακτήσουν τη βασική έννοια της τοποθέτησης των σωστών κομματιών στις αντίστοιχες θέσεις, μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν τους ταξινομητές σχημάτων για να εξασκηθούν στην αναγνώριση χρωμάτων και σχημάτων.





ΘΑ ΚΟΥΝΗΘΟΥΜΕ;	
Αίσθηση που αναπτύσσεται:	Κάνετε έναν κατάλογο με τις αισθήσεις (όραση, ακοή, όσφρηση, γεύση, αφή). Μπορεί να είναι περισσότερες από μία.
Στόχος του χώρου:	Τα οφέλη της τακτικής άσκησης για τους ηλικιωμένους είναι πολλά, αλλά δυστυχώς μόνο το 30% των ανθρώπων συμμετέχει σε 20 λεπτά σωματικής δραστηριότητας. Σε περιπτώσεις όπου οι αδρές κινητικές δεξιότητες ενός ατόμου έχουν υποστεί σοβαρή έκπτωση λόγω εγκεφαλικού επεισοδίου ή άλλου ιατρικού συμβάντος είναι σημαντικό να εργαστεί προκειμένου να ανακτήσει τις πιο βασικές δεξιότητες.
Απαραίτητα υλικά:	Οι ψυχοκινητικές δραστηριότητες μπορούν να πραγματοποιηθούν χωρίς τη χρήση ειδικού εξοπλισμού. Στις δημιουργικές ιδέες μπορείτε να βρείτε διάφορες ασκήσεις για την ανάπτυξη των λεπτών κινητικών δεξιοτήτων ενός παιδιού ή ενός ενήλικα. Στην περίπτωση των αδρών κινητικών δεξιοτήτων μερικά ενδεικτικά υλικά θα μπορούσαν να είναι: ▪ Μπάλα ▪ Στεφάνια ▪ Σχοινιά ▪ κ.λπ.
Δημιουργικές ιδέες:	Στη ζώνη δημιουργίας της ψυχοκινητικής μπορούν να αναπτυχθούν διάφορες ασκήσεις και ιδέες (τόσο για τις αδρές όσο και για τις λεπτές κινητικές δεξιότητες). Μπορείτε να βρείτε μερικές προτάσεις παρακάτω: Βήματα που μπορείτε να κάνετε στην καθημερινή σας ζωή για την ανάπτυξη των αδρών κινητικών δεξιοτήτων. 1. Ξεκινήστε να περπατάτε 2. Ανεβείτε τις σκάλες (ή ένα βήμα τη φορά) 3. Χοροπηδήστε μπρος-πίσω για να αναπτύξετε ισορροπία και να αποκτήσετε τον έλεγχο του σώματος. Εντοπίστε μια γραμμή κατά μήκος του δαπέδου του σπιτιού ή έξω και στη συνέχεια εξασκηθείτε στο να περπατάτε από τη μια πλευρά της γραμμής στην άλλη 4. Κλωστήστε μια μπάλα- μπορείτε να αποκτήσετε μυϊκό έλεγχο. Τοποθετήστε μια λαστιχένια μπάλα στο έδαφος και στοχεύστε έναν στόχο 5. Πετάξτε μια μπάλα 6. Σταθείτε στο ένα πόδι και μετά στο άλλο για να βοηθήσετε στη διατήρηση και βελτίωση της ισορροπίας σας Διασκεδαστικές δραστηριότητες για ηλικιωμένους για την ενίσχυση των λεπτών κινητικών δεξιοτήτων. Οι λεπτές κινητικές δεξιότητες βοηθούν στη χρήση των μικρών μυών των χεριών, των δακτύλων ή των καρπών μας. Δραστηριότητες ρουτίνας όπως το κούμπωμα ενός πουκαμίσου, το γράψιμο, το κόψιμο και η χρήση ενός πηρουιού περιλαμβάνουν όλες λεπτές κινητικές δεξιότητες. 1. Origami: Η τέχνη του διπλώματος χαρτιού για τη δημιουργία φιγούρων και αντικειμένων είναι γνωστή ως οριγκάμι. Δεν απαιτεί ειδικό εξοπλισμό ή ειδικό χαρτί. Χρησιμοποιήστε εφημερίδες, φωτοτυπικό χαρτί, χαρτιά από ανεπιθύμητα βιβλία ή περιοδικά.



	2. Πάζλ: η συναρμολόγηση των κομματιών του παζλ μπορεί να αναπτύξει δεξιότητες χρήσης του χεριού. 3. Δίπλωμα ρούχων. 4. Επιτραπέζια παιχνίδια: επιτραπέζια παιχνίδια, παιχνίδια καρτών, παιχνίδια με χαρτί και μολύβι, παιχνίδια στρατηγικής κ.λπ.	
--	--	--



ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΤΟΥ ΧΘΕΣ		
Αίσθηση αναπτύσσεται:	που	Ψυχοκινητική
Στόχος του χώρου:	Ο κύριος στόχος αυτού του τομέα είναι η ανάπτυξη και η επεξεργασία όλων των τμημάτων του σώματος, μέσω των λεγόμενων αδρών κινητικών δεξιοτήτων, δηλαδή μέσω γενικών και συνηθισμένων κινήσεων όπως το περπάτημα, το τρέξιμο, τα άλματα και άλλες δραστηριότητες που μπορούν να ενισχύσουν το ίδιο το σώμα. Επιπλέον, σε συνδυασμό με τις ασκήσεις των αδρών κινητικών δεξιοτήτων, θα δουλευτεί άμεσα η ιδιοδεκτικότητα, η οποία θα ευνοήσει την ενδυνάμωση των αρθρώσεων για την αποφυγή και την πρόληψη τραυματισμών διαφόρων ειδών. Όλα αυτά θα επιτευχθούν μέσω ασκήσεων συντονισμού, ευκινησίας και ισορροπίας.	
Απαραίτητα υλικά:	Σε πολλές περιπτώσεις, ασκήσεις κινητικής διέγερσης μπορούν να πραγματοποιηθούν χωρίς τη χρήση οποιουδήποτε εξοπλισμού. Στην περίπτωση αυτή, στην επόμενη ενότητα "Δημιουργικές ιδέες", θα προτείνουμε διάφορες δραστηριότητες στις οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν, μεταξύ άλλων, τα ακόλουθα υλικά για την επεξεργασία των αδρών κινητικών δεξιοτήτων: Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε φυσικά στοιχεία, όπως: ▪ Ξύλο. ▪ Τεχνητό ή φυσικό γρασίδι. ▪ Πέτρες. Ή μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε άλλα είδη υλικών όπως: ▪ Μπάλες. ▪ Καμβάς. ▪ Διάφορα πλαστικά υλικά (κώνοι, στεφάνια κλπ). ▪ Χρώματα. ▪ Κύβους διαφόρων μεγεθών.	
Δημιουργικές ιδέες:	Παρακάτω προτείνονται διάφορες ασκήσεις που μπορούν να συμπεριληφθούν στη ζώνη δημιουργίας της ψυχοκινητικής: Τρελό bowling. Οριοθετήστε μια περιοχή όπου μπορείτε να παίξετε αυτό το υπέροχο παιχνίδι μπόουλινγκ. Για να τα φτιάξετε, μπορείτε να πάρετε διαφορετικούς κορμούς και να τους χαράξετε έτσι ώστε να έχουν το ίδιο μέγεθος και πάχος. Για να παίξετε, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια μπάλα για να τα ρίξετε. Ως σύσταση, φτιάξτε 10 κορύνες και τοποθετήστε τις όπως θέλετε (συνήθως σε σχήμα πυραμίδας) και σταθείτε σε απόσταση περίπου 5 μέτρων για να προσπαθήσετε να τις ρίξετε κάτω.	

Για να ενθαρρύνετε την ανάπτυξη άλλων αισθήσεων, οι κορόνες θα μπορούσαν να είναι βαμμένες σε διαφορετικά χρώματα και θα πρέπει να τις τοποθετήσετε στο έδαφος, εκεί όπου βρίσκεται το σημείο που είναι βαμμένο με το ίδιο χρώμα.



Living Parcheesi.

Αυτό είναι το κλασικό παιχνίδι του Parcheesi, αλλά σε μεγάλο βαθμό. Σε αυτή την περίπτωση, θα σχεδιάσουμε ένα τετράγωνο φτιαγμένο, για παράδειγμα, με λευκό καμβά για να μπορέσουμε να το ζωγραφίσουμε. Ο καμβάς μπορεί να είναι όσο μεγάλος θέλετε, αν και συνιστάται να το κάνετε 5x5. Το ταμπλό θα μπορούσε να γίνει με μπογιά, και ως μετρητές θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν κάποια ανακυκλωμένα υλικά (κονσερβοκούτια, καπάκια κουβάδων μπογιάς κ.λπ.) ή φυσικά υλικά όπως ξύλο, πέτρες (που θα μπορούσαν να βαφτούν ώστε να έχουν τα 4 χρώματα του παιχνιδιού).



Gymkhana.

Εδώ είναι σημαντικό να αφήσετε τη φαντασία σας ανεξέλεγκτη. Η γυμναστική μπορεί να είναι πολύ εξατομικευμένη και ανάλογα με το κοινό-στόχο μπορείτε να δημιουργήσετε διαφορετικές παραλλαγές. Σε αυτή την περίπτωση, να θυμάστε ότι η gymkhana πρέπει να μην αποκλείει κανέναν/μία και να προσαρμόζεται σε άτομα με αναπηρίες.



Μπορείτε να φτιάξετε μια πίστα με κώνους, στεφάνια και άλλα είδη υλικών, που να αποτελούν εμπόδια που πρέπει να ξεπεράσετε για να φτάσετε στη γραμμή τερματισμού.

Μια πολύ καλή ιδέα είναι να κάνετε τη gymkhana σε φυσικό ή τεχνητό γρασίδι, ώστε οι χρήστες να μπορούν να παίζουν ξυπόλητοι και να κυλιούνται στο έδαφος χωρίς να τραυματίζονται, χάρη στην απαλότητα του εδάφους και αποφεύγοντας στοιχεία όπως πέτρες.

Basket me!

Επαναχρησιμοποιήστε κάθε είδους κουβάδες διαφορετικών μεγεθών για να χρησιμεύσουν ως καλάθια για τις μπάλες (επίσης διαφορετικών μεγεθών).

Τοποθετήστε τα "καλάθια" σε διαφορετικά ύψη, άλλα πιο κοντά, άλλα πιο μακριά, και υποδείξτε ποια μπάλα πρέπει να χρησιμοποιηθεί για κάθε ένα από τα καλάθια. Επιπλέον, για να δημιουργηθεί μια ανταγωνιστική ατμόσφαιρα, μπορούν να δοθούν διαφορετικοί πόντοι ανάλογα με το ποιο καλάθι θα βγει.