GoNoodle

Nemokama skaitmeninė platforma, kuri siūlo trumpas judriąsias pertraukėles – judesio, šokio ir dėmesingo įsisąmoninimo veiklas jaunimui. Ji padeda prasmingai išnaudoti laiką prie ekranų, įtraukiant aktyvų judėjimą, gerinant susikaupimą, emocinę savijautą ir mokymosi procesą.

Skirta šioms grupėms

Jaunimo darbuotojams: didžiausia nauda pasiekiama tuomet, kai „GoNoodle“ veiklos naudojamos kaip trumpos aktyvios pertraukėlės tarp užsiėmimų. Jos padeda jaunimui susikaupti, subalansuoti energijos lygį ir sklandžiai pereiti nuo vienos veiklos prie kitos.

Jaunimui: platforma gali padėti stiprinti dėmesio sutelkimą ir emocijų reguliavimą, tai ypač naudinga mokiniams, turintiems specifinių mokymosi sutrikimų (SLD).

Šio įrankio privalumai

Trumpos judrios pertraukos padeda pagerinti dėmesio sutelktumą, atmintį ir elgesio savikontrolę – jos leidžia išlieti susikaupusią energiją arba, priešingai, nuraminti kūną ir protą.

Stiprina bendradarbiavimą ir įtrauktį: grupinės veiklos padeda jaunimui kurti ryšius, įveikti socialinius sunkumus ir jaustis grupės dalimi.

Papildomi privalumai

Kalbos: „GoNoodle“ prieinama anglų ir ispanų kalbomis.

Kaina: „GoNoodle“ yra nemokama (su papildomomis mokamomis funkcijomis) kurią paprasta naudoti kompiuteryje ar dideliame ekrane. Jaunimui tereikia stebėti ekrane rodomas veiklas ir jas atlikti.

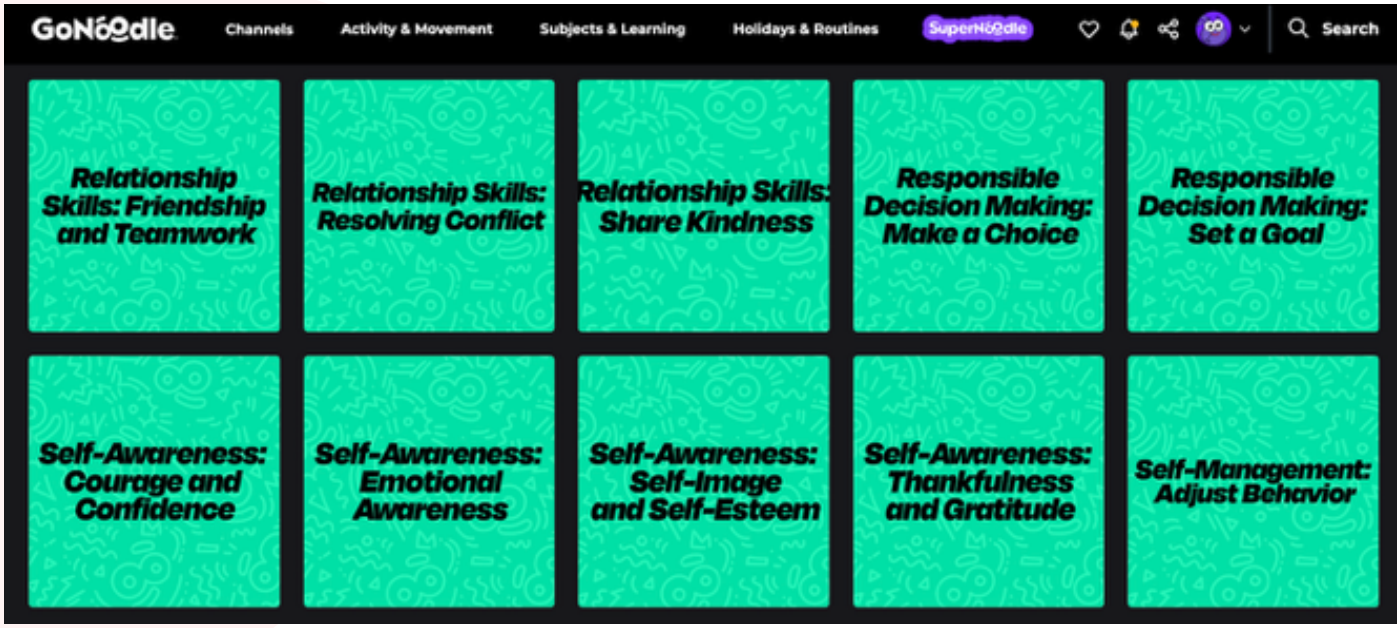
Techninės sąlygos: platformą galima naudoti telefonuose, planšetėse ir kompiuteriuose, taip pat yra programėlė „Google Play“ ir „Apple Store“.

Pritaikymai mokiniams, turintiems SLD: nuolatinė rutina, pavyzdžiui, kasdienis „Flow“ vaizdo įrašas po pietų, padeda jaunimui geriau valdyti energiją ir emocijas. Svarbiausia – judėjimas ir linksmumas, o ne tobulumas.

Bendrai finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Pateiktos nuomonės priklauso tik autoriams ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) požiūrį. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA neatsako už šioje medžiagoje pateiktą turinį.

Kaip naudoti darbe su jaunimu

1. **Pasirinkite poilsį arba judesį:** programėlėje naudokite kategorijas. Jei jaunimas yra per daug judrus, rinkitės „Flow“ arba „Calming“ kanalus (pvz., vaizdo įrašus apie kvėpavimą ar jogą). Jei jaunimas pavargęs arba reikia išlieti susikaupusią energiją, rinkitės „Movement“ arba „Dance“ kanalus.
2. Palengvinkite pereinamus momentus: tarp veiklų rodykite trumpą judesio vaizdo įrašą, tai padės aunimui lengviau pereiti nuo vienos veiklos prie kitos.
3. Ugdykite socialinius ir emocinius įgūdžius: naudokite dėmesingo įsisąmoninimo ir kvėpavimo vaizdo įrašus (pavyzdžiui, „Think About It“) kaip grupinę veiklą, skatinančią aptarti jausmus ir ieškoti būdų, kaip juos valdyti.



Bendrai finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Pateiktos nuomonės priklauso tik autoriams ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios agentūros (EACEA) požiūrį. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA neatsako už šioje medžiagoje pateiktą turinį.