

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

*Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων  
Πράξη: «Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών στις δεξιότητες  
μέσω εργαστηρίων» (MIS 5092064)*



ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ 2014-2020» που συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και  
την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο)



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



# ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ

## 1. Ψυχική Υγεία

Το τραγούδι της χαράς



Ευαγγελία Μανούσου



**Φιλοσοφία –Σκοπιμότητα προγράμματος**  
**Πληροφορίες υλοποίησης: προαπαιτούμενες γνώσεις, προετοιμασία υλικού**

Το πρόγραμμα «Το τραγούδι της χαράς» αφορά μαθητές Α΄ και Β΄ τάξης με στόχο να καλλιεργήσουν κοινωνικές δεξιότητες συνεργασίας, ομαδικότητας και αρμονικής συνύπαρξης με τους συμμαθητές τους και κατανόησης των συναισθημάτων τους. Η υλοποίηση του προγράμματος προϋποθέτει τη δημιουργία ενός θετικού κλίματος, αποδοχής, σεβασμού, κατανόησης και ορίων.

Στο πλαίσιο του προγράμματος αναπτύσσονται δεξιότητες ζωής που συνδέονται με αξίες όπως η αγάπη, η ελευθερία, η αλληλεγγύη, η ισότητα, η συνεργασία, ο σεβασμός, η υπευθυνότητα, η αυτοεκτίμηση μέσα από δραστηριότητες που καλλιεργούν τον διάλογο, την καλλιτεχνική έκφραση, τις βασικές ψηφιακές δεξιότητες, τον κριτικό γραμματισμό, τον αναστοχασμό.

Το πρόγραμμα αυτό αναπτύσσεται σε 7 τρίωρα δυναμικά εξελισσόμενα εργαστήρια, τα οποία αλληλοσυμπληρώνονται με στόχο την καλλιέργεια δεξιοτήτων ψυχικής υγείας και 4cs. Οι μαθητές/τριες μέσα από το πρόγραμμα αναγνωρίζουν τον ρόλο της χαράς αλλά και όλων των συναισθημάτων τους, επικοινωνούν, συνεργάζονται, κινούνται, δημιουργούν αλλά και καλλιεργούν την κριτικής τους σκέψη και την ενσυναίσθηση με στόχο την ολόπλευρη ανάπτυξή τους.

Κάθε εργαστήριο είναι σημαντικό να υλοποιείται σ΄ ένα ευχάριστο παιδαγωγικό κλίμα αποδοχής, δημιουργικότητας και χαράς, καθώς η μάθηση πρέπει να είναι ευχάριστη για να είναι αποτελεσματική. Είναι πολύ σημαντικό κάθε εργαστήριο να ξεκινάει με μια σύντομη, εισαγωγική δραστηριότητα, όπου οι μαθητές/τριες θα ηρεμούν, θα συνδέονται με ό,τι πρόκειται να ακολουθήσει. Για τον λόγο αυτό ο εκπαιδευτικός μπορεί να βάλει ήρεμη χαλαρωτική μουσική και να τους κατευθύνει στους στόχους του εργαστηρίου. Επίσης με τον ίδιο τρόπο πρέπει να ολοκληρώνεται-«κλείνει» κάθε εργαστήριο. Οι μαθητές δουλεύουν στα περισσότερα εργαστήρια με ομάδες, οπότε προτείνεται οι ομάδες να έχουν πάντα ένα όνομα, το οποίο θα βρίσκουν οι μαθητές/τριες. Σε πολλά εργαστήρια είναι αναγκαίο υλικό που είναι διαθέσιμο στο διαδίκτυο όπως αποσπάσματα από ταινίες, βίντεο ή μουσική από το youtube κτλ. Υπάρχουν σχετικές προτάσεις στο συγκεκριμένο πρόγραμμα.



Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αξιοποιήσουν τις δικές τους ψηφιακές δεξιότητες και τα ψηφιακά προγράμματα τα οποία οι ίδιοι γνωρίζουν. Όλα τα εργαστήρια μπορούν να γίνουν και με τον παραδοσιακό τρόπο αξιοποιώντας το έντυπο, τις κατασκευές, τη ζωγραφική, τον προφορικό λόγο, τη μουσική, την κίνηση και το τραγούδι. Μπορούν όμως να υλοποιηθούν και με την αξιοποίηση ψηφιακών εργαλείων και δεξιοτήτων σ' ένα πρώτο επίπεδο όπως απλή αναζήτηση εικόνων, μουσικής, δημιουργίας μιας απλής παρουσίασης ως το πολύ προχωρημένο με τη δημιουργία παιδαγωγικών παιχνιδιών, βίντεο, διαδραστικών ή μη κτλ. Ο βαθμός αξιοποίησης τους είναι ένα σύνθετο ζήτημα που αφορά τον εξοπλισμό κάθε τάξης, των μαθητών αλλά και των ψηφιακών δεξιοτήτων του εκπαιδευτικού.

Στην αρχή κάθε εργαστηρίου περιγράφονται ορισμένα ενδεικτικά αλλά βασικά προσδοκώμενα αποτελέσματα, ωστόσο κάθε εκπαιδευτικός μπορεί να προσθέσει τα δικά του που συνδέονται με τις ανάγκες και τις δυνατότητες των μαθητών/τριών του.

Σε κάθε εργαστήριο στόχος είναι να υπάρχει ένα πολύ συγκεκριμένο αποτέλεσμα, το οποίο θα είναι προϊόν της συνεργασίας των μαθητών και της αξιοποίησης διαφόρων μορφών τέχνης και λόγου. Αυτά θα συγκεντρώνονται σε έντυπη ή ψηφιακή μορφή στο portfolio ή το e-portfolio των μαθητών/των ανάλογα με τις δυνατότητες και τον ψηφιακό εξοπλισμό της κάθε τάξης. Ένα από τα προγράμματα για ψηφιακό portfolio είναι το e-me portfolio.

Σε κάθε εργαστήριο και σε κάθε αποτέλεσμα δίνουμε έμφαση στα πνευματικά δικαιώματα όλων των έργων, εικόνων, βίντεο κτλ. που χρησιμοποιούμε αναφέροντας πάντα τους δημιουργούς.


Η υλοποίηση του συγκεκριμένου προγράμματος σ' ένα καλό ήρεμο παιδαγωγικό κλίμα, χαράς, σεβασμού, συνεργασίας και αποδοχής μπορεί να επηρεάσει όλο το κλίμα της τάξης και την αποτελεσματικότητα της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Είναι σημαντικό οι μαθητές να κάθονται σε κύκλο σε όσο το δυνατόν περισσότερες δραστηριότητες.




**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ**

<b>ΣΧΟΛΕΙΟ</b>		<b>ΤΜΗΜΑ.....</b>	<b>ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ:</b>
<b>Θεματική</b>	2. Ευ Ζην	<b>Υποθεματική</b>	Ψυχική υγεία
<b>ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (πού προτείνονται)</b>	Α' & Β' Δημοτικού		
<b>Τίτλος</b>	Το τραγούδι της χαράς		
<b>Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου</b>	Δεξιότητες του 21 <sup>ου</sup> αιώνα (4cs), αναγνώριση συναισθημάτων		
<b>Σύνδεση με τη Βασική Θεματική</b>	Ζω καλύτερα, μαθήματα ζωής και αγωγής υγείας		




Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Εργαστήριο/τίτλος	Δραστηριότητες (ενδεικτικές)
<p><b>Οι μαθητές/τριες να:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• αναφέρουν καταστάσεις και περιστατικά της ζωής τους που συνδέονται με τη χαρά</li> <li>• αφηγηθούν χαρούμενα περιστατικά</li> <li>• αναζητήσουν και να αναγνωρίσουν σύμβολα και εικόνες χαράς και όχι μόνο</li> <li>• διαπιστώσουν ότι τα συναισθήματα εκφράζονται με πολλούς τρόπους όπως λέξεις, εκφράσεις του προσώπου, γλώσσα του σώματος</li> <li>• εκτιμήσουν τη σημασία των συναισθημάτων στη ζωή τους</li> </ul>	<p><b>Ιστορίες, εικόνες και σήματα χαράς</b></p>  <p><b>(3 ώρες)</b></p>	<p>Οι μαθητές/τριες κάθονται σε κύκλο και ο εκπαιδευτικός προβάλλει στον βιντεοπροβολέα εικόνες και ζωγραφιές παιδιών με διάφορα συναισθήματα και τους ζητάει να τα αναγνωρίσουν. Εναλλακτικά μπορεί να τους ζητήσει να περιγράψουν προφορικά ή γραπτά με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού (ανάλογα την τάξη) τα συναισθήματα ή τις σκέψεις που έχουν τα προσωπάκια (emojis) στο φύλλο εργασίας 1. Η εργασία αυτή μπορεί να γίνει και στο e-me content με το drag and drop ή το drag the words.</p> <p>Στη συνέχεια τους ζητάει με ήρεμη και χαλαρή φωνή, να θυμηθούν και να αφηγηθούν ιστορίες και στιγμές από τη ζωή τους που ήταν πολύ χαρούμενα π.χ. παιχνίδι με τους φίλους τους, γενέθλια, κάποια γιορτή, πάρτυ στο σπίτι, διακοπές κτλ. Οι ιστορίες μπορούν να ξεκινούν με το «Είμαι ή ήμουν πολύ χαρούμενος/η όταν...»</p> <p>Αφού αφηγηθούν τα παιδιά τις ιστορίες και τις στιγμές της ζωής τους που ήταν πολύ χαρούμενες τους ζητάει να περιγράψουν πως ήταν αυτό το συναίσθημα, τι έκαναν, τι ένιωθαν π.χ. χαμογελούσαν συνεχώς, χόρευαν, ένιωθαν ξεχωριστά, αναστάτωση.</p> <p>Στη συνέχεια τους ζητάει να φτιάξουν 4 δικές του ζωγραφιές ή και 4 φωτογραφίες με 4 διαφορετικά συναισθήματα που εκείνα επιλέγουν (π.χ. χαρά, λύπη, φόβος, αγωνία, ανυπομονησία κτλ) και να επιλέξουν ή να φτιάξουν το δικό τους σύμβολο (τύπου avatar ή emoji)</p> <p>Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία αυτή τους ζητάει να δείξουν τις δημιουργίες τους στην ομάδα και να τις εκφράσουν με παντομίμα ή δραματοποίηση. Κάθε συναίσθημα που δείχνει ένα παιδί το μιμούνται οι υπόλοιποι στον κύκλο. Επιλέγουν υλικό για το portfolio.</p>




<p><b>Οι μαθητές/τριες να:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• αναγνωρίσουν διαφορετικά συναισθήματα</li> <li>• περιγράψουν διαφορετικούς τρόπους έκφρασης των συναισθημάτων</li> <li>• εμπλουτίσουν το λεξιλόγιο τους για τα συναισθήματα</li> <li>• παρατηρήσουν πώς συνδέονται τα συναισθήματα με χρώματα, γεύσεις, μουσικές, στάση του σώματος κτλ.</li> <li>• εκφράσουν τα συναισθήματά τους με χρώματα, μουσική κίνηση, γεύσεις, αρώματα</li> </ul>	<p><b>Αναγνώριση συναισθημάτων:</b></p> <p><b>Τι χρώμα, τι άρωμα, τι κίνηση, τι μελωδία και τι γεύση έχουν τα συναισθήματα;</b></p>  <p><b>(3 ώρες)</b></p>	<p>Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες και παρατηρούν τις εικόνες στο φύλλο εργασίας για το 2<sup>ο</sup> εργαστήριο και προσπαθούν να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα που εκφράζονται στις εικόνες. Στην ολομέλεια συζητούν τις απαντήσεις τους για τις εικόνες και διαπιστώνουν ότι δεν υπάρχει μια σωστή απάντηση, ούτε μόνο ένα συναίσθημα για κάθε κατάσταση.</p> <p>Εξοικειώνονται με το λεξιλόγιο των συναισθημάτων και αναζητούν και άλλες λέξεις που εκφράζουν συναισθήματα.</p> <p>Αναλαμβάνουν να παρατηρήσουν στο διάλειμμα τα συναισθήματα συμμαθητών/τριών τους και να τα συζητήσουν στην τάξη. Συζητούν στην τάξη τους τρόπους με τους οποίους κατάλαβαν τα συναισθήματα των άλλων. Στη συνέχεια αφού έχουν εμπλουτίσει το λεξιλόγιο τους με αρκετές νέες λέξεις που εκφράζουν συναισθήματα, ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να έχουν μπροστά τους πολλά διαφορετικά χρώματα μαρκαδόρους, ξυλομπογιές, χαρτόνια κτλ. δεν έχει σημασία το υλικό αλλά η ποικιλία χρωμάτων.</p> <p>Σε πρώτη φάση τη συνέχεια βάζει διάφορα μουσικά αποσπάσματα από κλασική μουσική, παιδικά τραγούδια κτλ. και ζητά από τα παιδιά να δείξουν ποιο χρώμα ταιριάζει με τη μουσική που ακούν. Αφήνει λίγα δευτερόλεπτα και σχολιάζει θετικά όλες τις επιλογές των παιδιών, τονίζοντας ότι δεν υπάρχει σωστή ή λάθος επιλογή.</p> <p>Η ίδια διαδικασία επαναλαμβάνεται από τον εκπαιδευτικό αναφέροντας φαγητά, γλυκά κτλ. Για παράδειγμα τι χρώμα σας ταιριάζει με το σουβλάκι, τον μουσακά, το κανταΐφι κτλ.</p> <p>Συνεχίζει περιγράφοντας καταστάσεις, για παράδειγμα τι χρώμα είναι ένα πάρτυ; Τι χρώμα είναι ένα χαμένο παιχνίδι ή ένα χαμόγελο;</p> <p>Αφού αναφερθούν αρκετά φαγητά, καταστάσεις κτλ. ο εκπαιδευτικός αλλάζει λίγο τη διαδικασία. Στις καταστάσεις, γεγονότα, φαγητά κτλ. για ό,τι συνδέεται με τη χαρά και την ευθυμία θα σηκώνουν ένα χρώμα που θα συμφωνήσουν όλοι π.χ. το πράσινο, για ό,τι συνδέεται με τον θυμό ή θα σηκώνουν κάτι σε κόκκινο χρώμα για ό,τι είναι χαρούμενο και μωβ ό,τι συνδέεται με τη λύπη.</p>
--	--	---




<p><b>Οι μαθητές/τριες να:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• δημιουργήσουν χαρούμενα ποιήματα ,</li> <li>• χαρούν μέσα από τις γλωσσικές τους δημιουργίες</li> <li>• συνδέσουν τη ποίηση με τη δημιουργία και τη χαρά</li> <li>• καλλιεργήσουν την φαντασία τους</li> <li>• συνεργαστούν δημιουργώντας χαρούμενα ομαδικά</li> </ul>	<p><b>Χαρούμενα ποιήματα της τύχης</b></p>  <p><b>(3 ώρες)</b></p>	<p>Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο και στον πίνακα ή στον υπολογιστή φτιάχνουμε 4 στήλες με τα εξής ερωτήματα-θέματα:</p> <p>Ποιος; Τι; Πότε; Πού;</p> <p>Κάτω από κάθε στήλη γράφουμε διάφορες σχετικές λέξεις αξιοποιώντας τον καταγισμό ιδεών.</p> <p>Οι λέξεις πρέπει να είναι τυχαίες και να ταιριάζουν ως απάντηση στην ανάλογη ερώτηση, για παράδειγμα:</p> <p>Ποιος; (ουσιαστικά): Ο γάτος, ο γλάρος, η δασκάλα, η φράουλα, ένα πιάνο κτλ.</p> <p>Τι; (ρήματα): τρέχει, γράφει, τραγουδάει, χορεύει, γελάει, περπατάει, ψαρεύει κτλ.</p> <p>Πότε; (χρονικός προσδιορισμός): χθες, πριν δύο χρόνια, πριν πέντε λεπτά, σε δύο λεπτά, σε 30 χρόνια κτλ.</p> <p>Πού; (τοπικός προσδιορισμός): σε μια παιδική χαρά, σε μια λίμνη, στο βουνό, στο ποτάμι, στον δρόμο κτλ.</p> <p>Αφού συμπληρώσουμε 10 τουλάχιστον λέξεις σε κάθε στήλη με τα παιδιά, τα χωρίζουμε σε ομάδες. Διαλέγουμε ή διαλέγουν τα παιδιά τυχαία μια λέξη από κάθε στήλη. Με τις 4 αυτές λέξεις ζητάμε από τα τις ομάδες των μαθητών να γράψουν ένα σύντομο χαρούμενο ποίημα τύπου «χαϊκού».</p> <p>Η επιλογή των λέξεων μπορεί να γίνει με πολλούς τρόπους για παράδειγμα γράφουμε τις λέξεις σε χρωματιστά χαρτόνια (κάθε στήλη έχει ένα χαρακτηριστικό χρώμα) πχ. όλες οι λέξεις της στήλης ποιος είναι μπλε, οι λέξεις του τι με κόκκινο κτλ.</p> <p>Αφού γράψουν τα ποιήματα τους τα εικονογραφούν, είτε με εικόνες που θα βρουν στο διαδίκτυο (προσέχοντας τα πνευματικά δικαιώματα), είτε με δικές τους ζωγραφιές.</p> <p>Συγκεντρώνουμε όλα τα ποιήματα σε ένα ψηφιακό ή έντυπο βιβλίο το οποίο τα παιδιά βάζουν στο portfolio τους.</p> <p>Σημείωση: Το συγκεκριμένο παιχνίδι μπορεί να γίνει ψηφιακά πολύ εύκολα και διασκεδαστικά στο πρόγραμμα <i>Flippity/Randomizer</i>. <a href="https://www.flippity.net/ra.asp?k=1XJSUVnnYQC2i7y2g_OPulihyi84jfmEzYTjII68WToY">https://www.flippity.net/ra.asp?k=1XJSUVnnYQC2i7y2g_OPulihyi84jfmEzYTjII68WToY</a> Περισσότερες λεπτομέρειες για τη δραστηριότητα στις συμπληρωματικές οδηγίες για το 3<sup>ο</sup> εργαστήριο.</p>
--	--	--






<p><b>Οι μαθητές/τριες να:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>εκφράσουν συναισθήματα μέσα από τη μουσική και τα τραγούδια</b></li> <li>• <b>αναγνωρίσουν διάφορους τρόπους έκφρασης συναισθημάτων όπως η κίνηση, η μουσική, η ζωγραφική</b></li> <li>• <b>συνδέσουν την τέχνη με την έκφραση συναισθημάτων</b></li> <li>• <b>συνεργαστούν μεταξύ τους</b></li> <li>• <b>αποδεχτούν διαφορετικούς τρόπους έκφρασης ενός συναισθήματος</b></li> </ul>	<p><b>Σφύριξε και ζωγράφισε χαρούμενα μπορείς...</b></p>  <p><b>(3 ώρες)</b></p>	<p>Οι μαθητές/τριες σε κύκλο τραγουδούν όλοι μαζί ένα τραγούδι που ξέρουν όλοι όπως το «Χαρωπά τα δυο μου χέρια τα χτυπώ».</p> <p>Στη συνέχεια χωρίζονται σε 4 διαφορετικές ομάδες:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1<sup>η</sup> Του χορού, της κίνησης</li> <li>2<sup>η</sup> Της ζωγραφικής</li> <li>3<sup>η</sup> Του θεάτρου, της δραματοποίησης</li> <li>4<sup>η</sup> Του τραγουδιού</li> </ol> <p>Ο εκπαιδευτικός έχει επιλέξει 4-5 διαφορετικά μουσικά κομμάτια-τραγούδια (διάρκειας 3-4 λεπτών το καθένα) στο youtube ή από δική του συλλογή).</p> <p>Οι 4 ομάδες των παιδιών θα εκφραστούν με διαφορετικούς τρόπους ακούγοντας το κάθε μουσικό κομμάτι.</p> <p>Η 1η ομάδα του χορού και της κίνησης θα χορεύει ακούγοντας τη μουσική, η 2η ομάδα της ζωγραφικής, θα ζωγραφίζει, η 3<sup>η</sup> ομάδα θα δραματοποιεί το τραγούδι, η 4<sup>η</sup> ομάδα θα τραγουδά.</p> <p>Με το δεύτερο τραγούδι αλλάζουν οι ομάδες κυκλικά δηλαδή η ομάδα του χορού γίνεται ομάδα ζωγραφικής, κτλ.</p> <p>Στόχος είναι όλα τα παιδιά να περάσουν από όλες τις ομάδες κυκλικά, να ζωγραφίσουν, να χορέψουν, να τραγουδήσουν, να δραματοποιήσουν.</p> <p>Πρέπει να επισημανθεί ότι στην αρχή όλη η τάξη ακούει και βλέπει το βίντεο του τραγουδιού για πρώτη φορά και στη συνέχεια το ακούν και για δεύτερη φορά και χωρίζονται σε ομάδες.</p> <p>Επίσης εναλλακτικά μπορούν όλοι να κάνουν την ίδια δραστηριότητα με 4 διαφορετικά τραγούδια δηλαδή, με το πρώτο τραγούδι όλοι μαζί τραγουδούν, με το δεύτερο όλοι μαζί χορεύουν κτλ ή να υλοποιήσουν και τις 4 δραστηριότητες με ένα μόνο τραγούδι.</p> <p>Αφού όλα τα παιδιά εκφραστούν και με τους 4 διαφορετικούς τρόπους έκφρασης, συζητούν στην τάξη πώς ένιωσαν κάθε φορά. Αν άλλαζε κάτι στο συναίσθημά τους, ποιους τρόπους έκφρασης προτιμούν κτλ.</p> <p>Πρέπει να επισημανθεί ότι όλοι οι τρόποι είναι σημαντικοί και αποδεκτοί.</p> <p>Στο portfolio των μαθητών/τριων μπορεί να μπει η ζωγραφιά τους ή και φωτογραφίες από τις δραστηριότητες.</p>
--	---	---




<p><b>Οι μαθητές/τριες να:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• διακρίνουν τη σημασία και την αναγκαιότητα όλων των συναισθημάτων</li> <li>• υποθέτουν τι θα γινόταν αν δεν υπήρχαν όλα τα συναισθήματα</li> <li>• αναγνωρίζουν τον ρόλο και τη σημασία των συναισθημάτων στη ζωή μας</li> <li>• επεξεργάζονται μελέτες περίπτωσης που συνδέονται με τα συναισθήματα</li> </ul>	<p><b>Το νησί της χαράς</b></p>  <p><b>(3 ώρες)</b></p>	<p>Οι μαθητές μπορούν να δουν στο youtube ένα ή περισσότερα αποσπάσματα της ταινίας «Τα μυαλά που κουβαλάς» που με πολύ εύστοχο και ευφάνταστο τρόπο μιλάει για τα συναισθήματα. Μερικά από τα <u>ενδεικτικά</u> αποσπάσματα τα οποία μπορούμε να δείξουμε στην τάξη είναι τα ακόλουθα:</p> <p>Inside Out: Guessing the feelings  <a href="https://safeshare.tv/x/ss60fbbbd8f2320#">https://safeshare.tv/x/ss60fbbbd8f2320#</a>  <a href="https://safeshare.tv/x/C114b-ybbe1#">https://safeshare.tv/x/C114b-ybbe1#</a></p> <p>Ακόμη θα μπορούσε να αξιοποιηθεί κάποιο άλλο σχετικό animation πχ. Animated Short Film HD " WATCH YOUR FEELINGS (Διάρκειας: 3.06) "  <a href="https://safeshare.tv/x/ss60fbbc2752713#">https://safeshare.tv/x/ss60fbbc2752713#</a></p> <p>Τα συναισθήματα! (Διάρκειας 6.29)  <a href="https://safeshare.tv/x/ss60fbbc742fe34#">https://safeshare.tv/x/ss60fbbc742fe34#</a></p> <p>ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ (9.50)  <a href="https://safeshare.tv/x/D4UmS93f9_8#">https://safeshare.tv/x/D4UmS93f9_8#</a></p> <p>Αφού παρακολουθήσουν ένα ή και περισσότερα από τα βίντεο αυτά, οι μαθητές/τριες συζητούν για τη σημασία και τον ρόλο όλων των συναισθημάτων. Ιδιαίτερα με την ταινία «Τα μυαλά που κουβαλάς» μπορούν να συζητήσουν γιατί ανησυχούν «τα υπόλοιπα συναισθήματα» που χάθηκε το συναίσθημα της χαράς; Μετά τη συζήτηση περνάμε στο επόμενο βήμα που αφορά την περιγραφή ενός υποθετικού σεναρίου. «Όλοι μαζί ότι θα ετοιμάσουμε τα πράγματά μας και θα πάμε σ' ένα υπέροχο καταπράσινο νησί, το νησί της χαράς. Οι άνθρωποι εκεί είναι όλοι χαρούμενοι. Απαγορεύεται να είναι κάποιος λυπημένος, στενοχωρημένος, αγχωμένος ή θυμωμένος. Ακόμη και κάτι άσχημο να συμβεί πρέπει όλοι να γελάνε και να χαίρονται...».</p> <p>Σταματάμε τη σύντομη αφήγηση τους ζητάμε να διακοσμήσουν την τάξη τους, ως νησί της χαράς. Τους χωρίζουμε σε ομάδες, δίνοντας 4 διαφορετικά αντικείμενα από τη θάλασσα. Τους ζητάμε να περιγράψουν μια περιπέτεια στο νησί της χαράς. Προϋπόθεση είναι να συμβεί μια μικρή αναποδιά και να μην μπορούν να στενοχωρηθούν ή να λυπηθούν... Τι θα γίνει; Πώς θα νιώσουν; Είναι τελικά απαραίτητα όλα τα συναισθήματα;</p>
---	--	--



<p><b>Οι μαθητές/τριες να:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναγνωρίσουν τη σημασία της χαράς στη ζωή τους</li> <li>• Ανακαλύψουν με ποιους τρόπους μπορούν να συμβάλουν στη χαρά των αγαπημένων τους ανθρώπων</li> <li>• Εκτιμήσουν τον ρόλο των ενδιαφερόντων, των φίλων, της ομαδικότητας, της συνεργασίας και του παιχνιδιού στη ζωή τους</li> </ul>	<p><b>Ο θησαυρός της χαράς</b></p>  <p><b>(3 ώρες)</b></p>	<p>Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε 3 ή 4 ομάδες. Ο εκπαιδευτικός διοργανώνει ένα παιχνίδι χαμένου θησαυρού μέσα στην τάξη. Για να φτάσουν στον θησαυρό οι μαθητές/τριες πρέπει να πραγματοποιήσουν 4 ομαδικές αποστολές. Η ομάδα που θα πραγματοποιήσει και θα ολοκληρώσει καλύτερα τις 4 αποστολές κερδίζει τον θησαυρό. Οι αποστολές μπορούν να δοθούν από την αρχή στους/στις μαθητές/τριες και διαμορφώνονται ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του κάθε σχολείου και του κάθε τύπου. Η αξιολόγηση του αποτελέσματος των αποστολών μπορεί να γίνει με τη συμμετοχή και άλλων εκπαιδευτικών. Κάθε αποστολή μπορεί να αξιολογείται με 25 μονάδες.</p> <p>1<sup>η</sup> αποστολή: Η χαρά της φύσης. Ο κήπος, ένα δέντρο, ένα λουλούδι κινδυνεύουν. Πώς θα τα βοηθήσουμε; Οι μαθητές/τριες πρέπει να πραγματοποιήσουν μια ενέργεια/δράση η οποία θα βοηθήσει τον κήπο, το δέντρο ή το λουλούδι να χαρούν. Για παράδειγμα μπορούν να τα ποτίσουν, να ξεχορταριάσουν τον κήπο, να φυτέψουν ένα λουλούδι κτλ.</p> <p>2<sup>η</sup> αποστολή: Η χαρά του σχολείου. Διοργανώνουν μια δραστηριότητα που θα κάνει κάποιο τμήμα ή κάποια παιδιά στο σχολείο να χαρούν.</p> <p>3<sup>η</sup> αποστολή: Η χαρά της ενημέρωσης. Δημιουργούν μια ταμπέλα, αφίσα, εφημερίδα δικής τους επιλογής για να ενημερώσουν τους συμμαθητές τους για κάτι σημαντικό.</p> <p>4<sup>η</sup> αποστολή: Η χαρά της συμμετοχής ή της καλοσύνης. Δημιουργούν ή διαμορφώνουν ένα ομαδικό παιχνίδι για το διάλειμμα. Όσο περισσότερα παιδιά συμμετέχουν και παίξουν τηρώντας τους κανόνες τόσο πιο επιτυχημένη θα είναι η αποστολή. Εναλλακτικά, μπορούν να κάνουν μια πράξη καλοσύνης για κάποιο αδέσποτο ζώο ή κάτι ανάλογο.</p> <p>Η ομάδα που θα συγκεντρώσει τις περισσότερες μονάδες κερδίζει τον θησαυρό της χαράς. Είναι σημαντικό το έπαθλο να είναι κάτι ομαδικό και να αφορά την τάξη τους. Για παράδειγμα η ομάδα που θα κερδίσει μπορεί να αποφασίσει το σύμβολο (τη μασκωτ) της τάξης τους, να παίξουν όλοι το αγαπημένο τους ομαδικό παιχνίδι, να επιλέξουν το τραγούδι της τάξης, να επιλέξουν την επόμενη ομαδική δράση ή μια κοντινή επίσκεψη στο αγαπημένο τους πάρκο, παιδική χαρά κτλ. Εναλλακτικά, μπορεί ο δάσκαλος να σχεδιάσει έναν χάρτη θησαυρού που θα δώσει το ερέθισμα για την έναρξη του παιχνιδιού.</p>
--	---	--



<p><b>Οι μαθητές να:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• αναστοχαστούν για όλο το πρόγραμμα και τα εργαστήρια που έχουν προηγηθεί</li> <li>• συνεργαστούν, να παίξουν και να χαρούν μέσα από το παιχνίδι</li> <li>• εκτιμήσουν την αξία των συναισθημάτων για τη ζωή τους</li> <li>• αξιοποιήσουν όσα έμαθαν στα προηγούμενα 6 εργαστήρια</li> <li>• εκφράσουν τι άλλο θα ήθελαν να μάθουν και να βιώσουν για το συγκεκριμένο θέμα του προγράμματος</li> </ul>	<p><b>Διαγωνισμός χαράς Ένα εργαστήριο αναστοχασμού και αξιολόγησης</b></p>  <p><b>(3 ώρες)</b></p>	<p>Το εργαστήριο αυτό είναι ένας αναστοχασμός για τα προηγούμενα μέσα από το παιχνίδι. Οι μαθητές/τριες θα αξιοποιήσουν όσα έμαθαν και έκαναν στα προηγούμενα εργαστήρια και θα τα παρουσιάσουν.</p> <p>Παίζοντας παιχνίδια όπως το φιδάκι, ο τροχός της τύχης κ.ά. Θυμούνται όλα όσα πραγματοποίησαν στα προηγούμενα εργαστήρια, τα αξιολογούν και τα παρουσιάζουν.</p> <p>Μπορούν να φτιάξουν το δικό τους φιδάκι, τον δικό τους τροχό της τύχης ή κάποιο ανάλογο παιχνίδι που θα ήθελαν και τους αρέσει.</p> <p>Στο φιδάκι διαμορφώνουν τις κάρτες που βοηθήσουν στο ανέβασμα ή το κατέβασμα...</p> <p>Το φιδάκι θα μπορούσε να γίνει και στην αυλή του σχολείου με κιμωλία, σχοινιά κτλ.</p> <p>Τα αποτελέσματα των παιχνιδιών αναρτώνται στην τάξη τους και προστίθενται στο portfolio τους.</p> <p>Ένα ενδεικτικό φιδάκι υπάρχει στα φύλλα εργασίας για το συγκεκριμένο εργαστήριο.</p> <p><i>Μπορεί ο κάθε εκπαιδευτικός να φτιάξει το δικό του φιδάκι καθώς τα αρχεία είναι διαθέσιμα στο:</i>  <a href="http://users.sch.gr/palieraki/?p=1222">http://users.sch.gr/palieraki/?p=1222</a></p> <p>Το πρόγραμμα μπορεί να ολοκληρωθεί με ένα μικρό βίντεο που να αποτελείται από ζωγραφιές και δράσεις των μαθητών στα εργαστήρια. Το βίντεο μπορεί να γίνει σε ένα πρόγραμμα όπως το powerpoint.</p> <p>Συζητούν στον κύκλο αναστοχάζονται και περιγράφουν τι άλλο θα ήθελαν να μάθουν για τα συναισθήματα.</p>
---	--	--



### Περιγραφική αξιολόγηση και αυτό-αξιολόγηση

Η αξιολόγηση του συγκεκριμένου προγράμματος και η αυτοαξιολόγηση των μαθητών πραγματοποιείται σταδιακά καθώς τα εργαστήρια εξελίσσονται δυναμικά και το ένα συμπληρώνει το άλλο. Ο εκπαιδευτικός και οι μαθητές/τριες πρέπει να συζητήσουν τους εξής δείκτες:

- Α) Την αναγνώριση, τη σημασία και τον ρόλο όλων των συναισθημάτων
- Β) Την ισότιμη και ποιοτική συνεργασία και επικοινωνία
- Γ) Την ανάληψη ρόλων και ευθύνης για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων
- Δ) Την αναγνώριση και αποδοχή των διαφορετικών συναισθημάτων και των εκφράσεων τους
- Ε) Τη συνολική συνεισφορά στο αποτέλεσμα του κάθε εργαστηρίου

Θα μπορούσε ο/η κάθε μαθητής/τρια να συμπληρώσει το παρακάτω πινακάκι και να το βάλει στο portfolio του/της

Πρόγραμμα: Το τραγούδι της χαράς		Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ
A	Χάρηκα το πρόγραμμα «Το τραγούδι της χαράς»				
B	Πιστεύω ότι το πιο σημαντικό συναίσθημα είναι η χαρά				
Γ	Προσπαθώ να αναγνωρίσω τα συναισθήματα μου				
Δ	Προσπαθώ και σκέφτομαι τα συναισθήματα των άλλων				
Ε	Όλα όσα δημιουργήσαμε στο πρόγραμμα αυτό μου άρεσαν				
Στ	Έμαθα καινούργια πράγματα για τη χαρά και τα συναισθήματα μου				



**Φύλλο εργασίας για το 1ο εργαστήριο: Ιστορίες εικόνες και σήματα χαρά**

Περιγράψτε προφορικά ή γραπτά (με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού στην Α΄) πώς νιώθει κάθε προσωπάκι (emoji). Δεν υπάρχει σωστή απάντηση, τα παιδιά μπορούν να εκφράσουν όποιο συναίσθημα θέλουν.





Πηγή: <https://pixabay.com/>



**Φύλλο εργασίας για το 2ο εργαστήριο: Αναγνωρίζω τα συναισθήματα<sup>1</sup>. Τι χρώμα, τι άρωμα, τι κίνηση, τι μελωδία και τι γεύση έχουν τα συναισθήματα;**

Αναγνωρίστε το/α συναισθημα/τα που εκφράζεται στις παρακάτω εικόνες

Εικόνες



Πηγή: <https://pixabay.com/illustrations/toys-astronaut-rocket-planet-3644073/>

Κυκλώνω τα συναισθήματα που βλέπω στις εικόνες... (μπορώ να κυκλώσω περισσότερα από ένα)

Ενδιαφέρον

Περίεργεια

Χαρά

Ικανοποίηση

Λύπη

Αγωνία

Λύπη

Ηρεμία



Πηγή:

<https://pixabay.com/illustrations/boys-football-peers-fans-2393918/>

Γαλήνη

Ενδιαφέρον

Θαυμασμό

Χαρά

Αισιοδοξία

Ικανοποίηση

Περηφάνια

Λύπη



Πηγή:

<https://pixabay.com/illustrations/social-social-networks-1206610/>

Αναστάτωση

Φόβος

Χαρά

Αγανάκτηση

Ικανοποίηση

Περηφάνια

Περίεργεια

Ενθουσιασμός



Πηγή: <https://pixabay.com/illustrations/boy-jumping-joy-happiness-playing-2719641/>

Περίεργεια

Χαρά

Ενδιαφέρον

Ενθουσιασμό

Ικανοποίηση

Αγωνία

Περηφάνια

Αδιαφορία

<sup>1</sup> Όλες οι εικόνες που έχουν χρησιμοποιηθεί είναι ελεύθερες στο <https://pixabay.com>



## Συμπληρωματικές οδηγίες για το 3ο εργαστήριο: Χαρούμενα ποιήματα της τύχης:

Φτιάχνουμε 4 στήλες με τα εξής ερωτήματα-θέματα:

Ποιος; Τι; Πότε; Πού;

Κάτω από κάθε στήλη γράφουμε διάφορες σχετικές λέξεις αξιοποιώντας τον καταγισμό ιδεών με τα παιδιά. Αφού συμπληρώσουμε 10 τουλάχιστον λέξεις σε κάθε στήλη.

Στη συνέχεια τα παιδιά διαλέγουν τυχαία συνδυασμούς λέξεων (ποιος, τι πότε, πού) και φτιάχνουν δικά τους χαρούμενα χαϊκού αφήνοντας τη φαντασία τους ελεύθερη.

Σημείωση: Το συγκεκριμένο παιχνίδι μπορεί να γίνει ψηφιακά πολύ εύκολα και διασκεδαστικά στο πρόγραμμα *flippity. Randomizer*



[https://www.flippity.net/ra.asp?k=1XJSUVnvYQC2i7y2g\\_0Pulihyi84jfmEzYTjI168WToY](https://www.flippity.net/ra.asp?k=1XJSUVnvYQC2i7y2g_0Pulihyi84jfmEzYTjI168WToY)

Column1	Column2	Column3	Column4	Column5
Ποιος	Τι	Πότε	Πού:	
Ένας γιατρός	νευριάζει	σε δύο χρόνια	στο δάσος	
Μια αλεπού	μαλώνει σε έναν ουρανοξύστη	αύριο	στο εργοστάσιο	
Ο Σούπερμαν	πετάει πάνω από μία λίμνη	χθες	στο αεροπλάνο	
Ένας συγγραφέας	βιάζεται για μια συνάντηση	μετά από 20 χρόνια	στην πλανήτη Άρη	
Μια αλιόσσα	για μεγάλη παράδοση	στις 2 το απόγευμα	μέσα σ' ένα σχολικό ατμό	
Ένα λιοντάρι	πρέπει για να πιώσει ένα λιγδ	πολύ γρήγορα	στην καρφή ενός βουνού	
Ένα μικρό παιδί	μελετάει το μάθημα του	σε τρεις μήνες από τώρα	στο Βόλο	
Ένας δασκαλός	βάζει ασκήσεις		στο σχολείο	
Ο δήμαρχος	βγάζει λόγο		στο φαγγάρι	
	μαγειρεύει μουσακά		σ' ένα υποβρύχιο	
			στη Σάμο	
			σε ένα μεγάλο γραφείο	
			σ' ένα τραπέζι κουζίνας	
			μια κρέμα φράουλα	

Διαθέσιμο

στο:

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1XJSUVnvYQC2i7y2g\\_0Pulihyi84jfmEzYTjI168WToY/edit#gid=0](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1XJSUVnvYQC2i7y2g_0Pulihyi84jfmEzYTjI168WToY/edit#gid=0)

- **Χαϊκού:** Μορφή ιαπωνικού ποιήματος που αποτελείται από 17 συλλαβές και χωρίζεται σε τρεις στίχους που έχουν τη δομή 5, 7, 5 συλλαβών σε τρεις στίχους ή σε έναν χωρισμένο με κενά. Συνήθως σ' ένα χαϊκού περιγράφεται μια συναίσθημα, μια εικόνα κτλ. Ο Γιώργος Σεφέρης εισήγαγε τα χαϊκού στην Ελλάδα με τα «Δεκαέξι χαϊκού», Τετράδιο Γυμνασμάτων (1928-1937) Διαθέσιμα: [https://logotexnikesmikrografies.blogspot.com/2012/05/blog-post\\_13.html](https://logotexnikesmikrografies.blogspot.com/2012/05/blog-post_13.html)





Ενδεικτικά δείγματα χαϊκού για τη φύση μπορείτε να δείτε ως παραδείγματα από παιδιά Γ' δημοτικού στο <https://blogs.sch.gr/iolanos/?p=304>

#### Συμπληρωματικά αρχεία και προτάσεις για το εργαστήριο 4

Ενδεικτικά μουσικά κομμάτια και τραγούδια για το εργαστήριο προτείνονται:

10 Καβουράκια Στίχοι-Μουσική: Γιώργος Χατζηπιερής Τραγούδι Δώρος

Δημοσθένους Διαθέσιμο στο: <https://safeshare.tv/x/ss60fbbe4083204#>

Ο Τεμπέλης Δράκος - Διαθέσιμο στο: <https://safeshare.tv/x/ss60fbddf9c9daf#>

Επτά ποτάμια - Ελευθερία Αρβανιτάκη - Δώρος Δημοσθένους Διαθέσιμο στο:

<https://safeshare.tv/x/ss60fbbe681ddec#>

Καλημέρα Πέτρος Βαγιόπουλος & ΣΟΥΑΡέ Ορφέας Περίδης - Καλημέρα

Διαθέσιμο στο: <https://www.youtube.com/watch?v=nh7JTaFFPO8>

Η Φωτεινή Πλευρά Της Ζωής - Μακρινά Ξαδέρφια Διαθέσιμο στο:

<https://safeshare.tv/x/pRFW4Q-1cl8#>

Κάτω Στο Γιαλό, Διαθέσιμο στο:

<https://lyricstranslate.com/el/paradosiak%C3%A1-greek-traditional-songs-%CE%BAato-sto-gialo-k%CE%AC%CF%84%CF%89-%CF%83%CF%84%CE%BF-%CE%B3%CE%B9%CE%B1%CE%BB%CF%8C-lyrics.html>

Παιδικά τραγούδια όπως π.χ. Το Ναυτάκι του Αιγαίου

Παραδοσιακά τραγούδια από τον κάθε τόπο

Συναισθήματα και μουσική, Διαθέσιμο στο:

<https://safeshare.tv/x/zh1hDH1hmM8#>

Οι τέσσερις εποχές του Αντόνιο Βιβάλντι-Καλοκαίρι 2ο μέρος

Four Seasons ~ Vivaldi

Baby Mozart · 2 Hours · Baby Songs To Go To Sleep

<https://safeshare.tv/x/ss60fbbf26a0f8e#>

Παιδική Χορωδία Σπύρου Λάμπρου - Ταξίδι Με Τα Συναισθήματα, Διαθέσιμο

στο:

<https://safeshare.tv/x/HtZwoclhifo#>

Μάνος Χατζιδάκις ~ Το βαλς των χαμένων ονείρων

<https://safeshare.tv/x/5q9H2cd36RU#>

Μάνος Χατζιδάκις - Το χαμόγελο της Τζοκόντας Full Album

<https://safeshare.tv/x/ss60fbbf981390f#>

Evanthia Reboutsika ~ Carousel

<https://safeshare.tv/x/IV6gEA4Go3A#>



---

## Συμπληρωματικά αρχεία και προτάσεις για το εργαστήριο 5

---

Τα μυαλά που κουβαλάς (Inside Out) - Just Like Joy (1.05)

<https://safeshare.tv/x/ss60fbbfe3de816#>

Τα συναισθήματα-εκπαιδευτικά βίντεο(9.50)

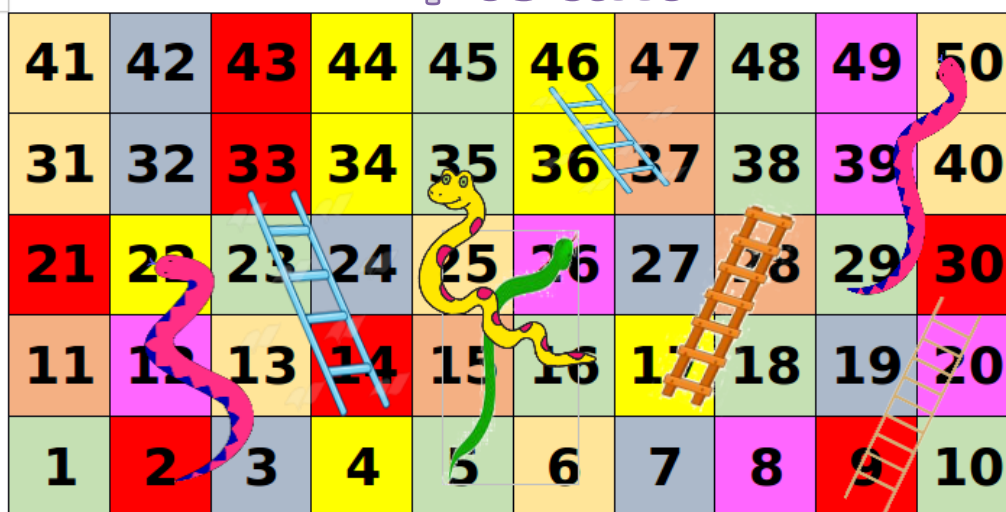
Διαθέσιμο στο:

<https://safeshare.tv/x/ss60fbc005b00e1#>



Συμπληρωματικά αρχεία και προτάσεις για το εργαστήρι ο  $7^2$

## Φιδάκι



Οι μαθητές χωρίζονται σε 4 ομάδες. Όταν φτάνουν στο κεφάλι ενός φιδιού παίρνουν μια κάρτα για «τα φιδάκια» (αρνητικές κάρτες) και όταν φτάσουν στην αρχή μιας σκάλας παίρνουν μια κάρτα από «τις σκάλες (θετικές κάρτες)» απαντούν ή κάνουν ότι λέει κάρτα και προχωρούν.

Οι παρακάτω προτάσεις μπαίνουν σε κάρτες διαφορετικού χρώματος. Οι μαθητές βοηθούν στη διαμόρφωση των καρτών λέγοντας θετικές και αρνητικές προτάσεις και δράσεις ή ζωγραφίζοντας τες.

Θετικές κάρτες (σκάλες) πορτοκαλί χρώμα	Αρνητικές κάρτες (κεφάλι φιδιού)-μπλε χρώμα
Κάνετε τη μαμά να χαρεί. Πείτε μας γιατί και ανεβείτε τη σκάλα.	Μαλώσατε με τα παιδιά της ομάδας σας. Πηγαίνετε πίσω πέντε τετράγωνα.
Παίξτε με ένα συμμαθητή σας που κάθονταν μόνος του. Πείτε μας τι άλλο μπορείτε να κάνετε για να χαρεί ο συμμαθητής σας και ανεβείτε τη σκάλα.	Δεν καταφέρατε να συνεργαστείτε με την υπόλοιπη τάξη. Πηγαίνετε πίσω 3 τετράγωνα.
Φυτέψατε ένα δέντρο. Μπράβο! Πείτε μας 3 καλές δράσεις για το περιβάλλον και ανεβείτε τη σκάλα.	Κόψατε τα λουλούδια της αυλής της γειτόνισσάς και τη στενοχωρήσατε πολύ. Πηγαίνετε πίσω ένα τετράγωνο.
Πείτε μας μια δραστηριότητα με την οποία κάνατε πολύ περήφανη και χαρούμενη τη δασκάλα σας και ανεβείτε τη σκάλα.	Δεν ακούσατε τι έλεγαν οι συμμαθητές σας. Πηγαίνετε δύο τετράγωνα πίσω.

<sup>2</sup> Για το φιδάκι αξιοποιήθηκε το υλικό από το <http://users.sch.gr/palieraki/?p=1222>



Είπατε την αντίρρηση/διαφωνία σας στους συμμαθητές σας με ευγενικό τρόπο. Μπράβο! Ανεβείτε τη σκάλα.	Δεν μπορέσατε να είστε ευγενικοί στη διαφωνία με τους συμμαθητές σας. Γυρίστε πίσω στην αρχή.
Για να ανεβείτε τη σκάλα δείξτε μας με το πρόσωπό σας 3 διαφορετικά συναισθήματα.	Δεν σεβαστήκατε τους κανόνες του παιχνιδιού που παίζατε στην αυλή. Πηγαίνετε πίσω 6 τετράγωνα.
Για να ανεβείτε τε τη σκάλα, τραγουδήστε ένα χαρούμενο τραγούδι.	Δεν βοηθήσατε μια συμμαθήτριά σας που σας χρειάζονταν. Πηγαίνετε πίσω 3 τετράγωνα.
Για να ανεβείτε τη σκάλα, χορέψτε όλοι μαζί κάτι που σας αρέσει.	Δεν βοηθήσατε τη δασκάλα σας να διακοσμήσει που σας χρειαζόταν. Πηγαίνετε πίσω 4 τετράγωνα.
...	...



## Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις

Σύνδεση με το Πρόγραμμα Σπουδών του μαθήματος της Μελέτης Περιβάλλοντος, της γλώσσας και των εικαστικών

Σύνδεση με εργαστήρια δεξιοτήτων φορέων διαθέσιμα στο:

<http://iep.edu.gr/el/psifiako-apothetirio/skill-labs/1032-psyxiki-ygeia>

- «Συναντώντας τον Άλλον» Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Ανατολικής Θεσσαλονίκης «Ελπίδα», Απευθύνεται σε μαθητές/μαθήτριες Α΄-ΣΤ΄ Δημοτικού, Διάρκεια στο τετράμηνο:10 εργαστήρια/ 15 ώρες (κυμαινόμενη διάρκεια)
- «ΑΞΙΕΣ ΖΩΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ», Διεύθυνση Π.Ε. Αν. Θεσσαλονίκης, Τομπούλογλου Ιωάννης, Υπεύθυνος Αγωγής Υγείας Απευθύνεται σε μαθητές/μαθήτριες Νηπιαγωγείου και Α΄ – ΣΤ΄ Δημοτικού, Αλληλοσεβασμός και Διαφορετικότητα, Ψυχική υγεία, Διάρκεια στο τετράμηνο:7 εργαστήρια / 14 ώρες κατ΄ ελάχιστο, κυμαινόμενη διάρκεια
- «Έλα να πετάξουμε μαζί στη χώρα του εαυτού», Κέντρο Πρόληψης Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας, Π.Ε. Ηλείας «Παρεμβάσεις», Απευθύνεται σε μαθητές/μαθήτριες Β΄ Δημοτικού, Αυτομέριμα και πρόληψη, Ψυχική υγεία, Διάρκεια στο τετράμηνο: 8 εργαστήρια (16 διδακτικές ώρες)
- «Γνώθι σ΄ Αυτόν και Υγεία», Σχολή Επιστημών Υγείας- Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ, Απευθύνεται σε μαθητές/μαθήτριες Γ΄, Δ΄, Ε΄ και ΣΤ΄ τάξεων του Δημοτικού και Α΄, Β΄ και Γ΄ τάξη Γυμνασίου, Αυτομέριμα και πρόληψη, Διατροφή, Ψυχική Υγεία, Διάρκεια στο τετράμηνο: έως 8 εργαστήρια, κυμαινόμενη διάρκεια
- «Εγώ & Εσύ: Δυναμώνουμε Μαζί» Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων & Προαγωγής της ψυχοκοινωνικής υγείας Π.Ε. Αχαΐας «Καλλίπολις»/ Ιωάννα Ζορμπά. Απευθύνεται σε μαθητές/μαθήτριες: Α΄ - ΣΤ΄ Δημοτικού, Πρόληψη εξαρτήσεων, Ψυχική υγεία, Διάρκεια στο τετράμηνο: 13 δίωρα εργαστήρια
- Ψυχική Υγεία: ενίσχυση της αυτοεκτίμησης» ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΝΑΤ. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ «ΕΛΠΙΔΑ» Απευθύνεται σε μαθητές/μαθήτριες Α΄- ΣΤ΄ δημοτικού Διάρκεια στο τετράμηνο:10+ 3 εορταστικά εργαστήρια. Προτείνεται η διάθεση ενός συνεχόμενου δίωρου στο σχολικό ωράριο και η πραγματοποίηση 2 εργαστηρίων ανά μήνα. Στην περίπτωση που είναι δύσκολη η διάθεση συνεχόμενου δίωρου μπορεί να μοιραστεί το εργαστήριο σε δύο μέρη στη διάρκεια της ίδιας εβδομάδας με τις κατάλληλες προσαρμογές. Κυμαινόμενη διάρκεια.
- «Το σπίτι των παιδιών», Εκπαιδευτικό υλικό πρόληψης της επιθετικότητας και του σχολικού εκφοβισμού για την πρωτοβάθμια εκπαίδευση "ΠΥΞΙΔΑ" - Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της



---

Ψυχοκοινωνικής Υγείας/ Μαρία Κυριακίδου, Κυριακή Φυλακτού  
Απευθύνεται σε μαθητές/μαθήτριες: Α΄ δημοτικού, Β΄ δημοτικού, Γ΄  
δημοτικού, Δ΄ δημοτικού, Ε΄ δημοτικού, ΣΤ΄ δημοτικού



## Περιγραφή ενδεικτικών δραστηριοτήτων για το portfolio μαθητή/-τριας

Το portfolio των μαθητών/τριών μπορεί να είναι έντυπο ή ψηφιακό, ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες και τις δυνατότητες κάθε τάξης. Με την έναρξη ή την ολοκλήρωση κάθε εργαστηρίου ο εκπαιδευτικός συζητά με τους/τις μαθήτριες του τι θα συμπεριλάβουν στο portfolio τους. Μπορεί να είναι μια ζωγραφιά, μια φωτογραφία, ένα φύλλο εργασίας, κολλάζ ή κάποια άλλη ατομική ή ομαδική δημιουργία. Είναι σημαντικό οι μαθητές/τριες να είναι συμμετοχοί σε αυτή τη διαδικασία για όλα τα εργαστήρια.



	
<b>Στοιχεία Σχεδίου Δράσης</b>	<b>Ζω καλύτερα - Ευ Ζην: Μαθήματα ζωής και αγωγής της υγείας</b>
Τίτλος Σχεδίου Δράσης του τμήματος/τάξης μου	
Ο σημαντικότερος για μένα στόχος του Σχεδίου Δράσης της τάξης	
Τι καινούργιο έμαθα από την υλοποίηση αυτού του θεματικού κύκλου; (γνώσεις)	
Πώς τα κατάφερα (δεξιότητες)	
Ποια δεξιότητα ζωής με βοήθησε να τα καταφέρω;	
Ποια δεξιότητα μάθησης με βοήθησε να τα καταφέρω;	
Ποια δεξιότητα του νου με βοήθησε να τα καταφέρω;	
Ποια δεξιότητα τεχνολογίας, μηχανικής ή/και επιστήμης με βοήθησε να τα καταφέρω;	
Γιατί είναι σημαντικό αυτό που έκανα (στάσεις)	
Τι θα άλλαζα στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης ώστε να γίνει ακόμα καλύτερο;	
Από τα έργα μου θα επέλεγα να παρουσιάσω στην τάξη μου ...	