

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Α΄ ΤΑΞΗ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: 1. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΕΑΥΤΟΥ

ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ: 1.1 ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΞΕΛΙΞΗ ΕΑΥΤΟΥ

ΘΕΜΑ: ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ - ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΑΥΤΟΕΙΚΟΝΑΣ



2020

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ - ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΑΥΤΟΕΙΚΟΝΑΣ.....3



ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΑΥΤΟΕΙΚΟΝΑΣ

1. Σχεδιάσε και κόψε μια ασπίδα. Στη συνέχεια, γράψε ή σχεδιάσε ή κόλλησε εικόνες με το αγαπημένο σου άθλημα, φαγητό, χρώμα, ζώο, λουλούδι ή οτιδήποτε άλλο αγαπάς και σε κάνει να αισθάνεσαι δυνατός/ή. Μπορείς να σχεδιάσεις και αγαπημένα σου πρόσωπα. Στη συνέχεια, κρέμασε την ασπίδα στο δωμάτιό σου!

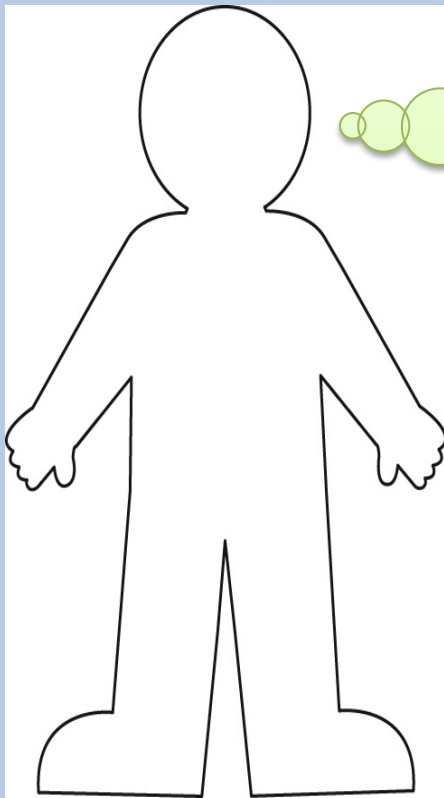
Μιλήστε για όλα αυτά που σας κάνουν να νιώθετε όμορφα!

Μπορείτε να παρακολουθήσετε οδηγίες για την προσωπική σας ασπίδα στην εκπομπή (Επεισόδιο 2) της εκπαιδευτικής τηλεόρασης:

<http://elearning.schools.ac.cy/index.php/el/meno-spiti-mathaino-tileorasi-rik2>



2. Ο εαυτός μου. Ζωγράφισε τον εαυτό σου σε ένα τετράδιο και γράψε ή σχεδίασε πότε νιώθεις δυνατός/ή.



Νιώθω δυνατός /ή όταν

.....
.....
.....
.....

3. Η ταυτότητά μου! Φτιάξε σε χαρτονάκι τη δική σου ταυτότητα.

Η ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΜΟΥ

ΟΝΟΜΑ:

ΕΠΩΝΥΜΟ:

ΗΛΙΚΙΑ:

ΦΥΛΟ:

ΚΑΤΑΓΩΓΗ:.....

ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ:.....



4. Ας παίξουμε με τις ταυτότητες και τις ασπίδες μας! Ο/Η εκπαιδευτικός λέει στα παιδιά να σηκώσουν ψηλά την ασπίδα ή την ταυτότητά τους όσα παιδιά:

- κατάνονται από την Αγγλία (εδώ μπορεί να αναφέρετε διάφορες χώρες)
- τους αρέσουν τα φρούτα (μπορούν να αναφερθούν διάφορα φαγητά)
- έχουν κλείσει 6 χρόνων
- τους αρέσει η καλαθόσφαιρα (μπορούν να αναφερθούν διάφορα χόμπι)
- τους αρέσει το πράσινο χρώμα (μπορούν να αναφερθούν διάφορα χρώματα)



5. Παιχνίδια μνήμης

- Ποια παιδιά έχουν κοινά στοιχεία με εσάς; Τι κοινά έχετε;
- Ο/Η εκπαιδευτικός παροτρύνει τα παιδιά, με βάση όσα ζωγράρισαν και είπαν για τον εαυτό τους, να θυμηθούν: «Ποιο ή ποια παιδιά στην τάξη μας έχουν για χόμπι την καλαθόσφαιρα;» («τους αρέσει η ζωγραφική; κτλ).



6. Εισηγήσεις για παραμυθάκια:



Συγγραφέας
Γεωργιάδη



: Γιολάντα Τσορώνη-



Westermann

Συγγραφέας: Bonnie Grubmann, Carolien

7. Ας παίξουμε στην αυλή με αποστάσεις!

➤ **«Τα ονόματά μας χορεύουν»**

Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο με αποστάσεις ή σε δυο γραμμές απέναντι το ένα από το άλλο, τηρώντας απόσταση. Λέει το καθένα το όνομά του, ένα ταλέντο ή χόμπι του και κάνει μια κίνηση (χορευτική ή μη, με τα χέρια π.χ. χειροκροτώντας τις συλλαβές του ονόματός του κτλ.). Τα άλλα παιδιά επαναλαμβάνουν το όνομα του παιδιού και μιμούνται την κίνηση που έκανε αυτό.



➤ **«Παντομίμα με τα χόμπι ή τα ταλέντα μου»**

Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο με αποστάσεις ή σε δυο γραμμές απέναντι το ένα από το άλλο, τηρώντας τις αποστάσεις. Κάθε παιδί κάνει παντομίμα το χόμπι ή το ταλέντο του και τα άλλα παιδιά πρέπει να ανακαλύψουν ποιο είναι αυτό.

➤ **«Σαρανταποδαρούσα με αποστάσεις»**

Τα παιδιά στέκονται το ένα δίπλα στο άλλο, σε μια ευθεία γραμμή, με αποστάσεις, ανοίγουν τα πόδια, κάμπτουν τον κορμό τους εμπρός, βάζουν τα χέρια στα γόνατα και προσπαθούν να διανύσουν μια συγκεκριμένη απόσταση, χωρίς όμως να «σπάσει» η σαρανταποδαρούσα. Οι αποστάσεις πρέπει να τηρούνται.

(να αποφεύγεται η άσκηση αυτή, αν υπάρχουν στην τάξη άτομα με κινητικές δυσκολίες).

➤ «Αλλαξε κάτι»

Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο με αποστάσεις ή σε δυο γραμμές απέναντι το ένα από το άλλο, τηρώντας τις αποστάσεις. Το κάθε παιδί έχει δύο λεπτά να παρατηρήσει πολύ καλά το απέναντί του παιδί. Αφού λήξει ο χρόνος, γυρίζουν πλάτη και πρέπει σε τέσσερα λεπτά να αλλάξουν δύο πράγματα πάνω τους (π.χ. κοσίδες στα μαλλιά να τις βάλουν στο χέρι, παπούτσια να τα φορέσουν αλλιώς, μανίκια πάνω κτλ.). Αφού γυρίσουν το ένα απέναντι στο άλλο, θα πρέπει να εντοπίσουν τις αλλαγές.



➤ «Τα θετικά μας»

Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο με αποστάσεις ή σε δυο γραμμές απέναντι το ένα από το άλλο, τηρώντας τις αποστάσεις. Στο πάτωμα υπάρχουν σε κάρτες διαφορετικές λέξεις, με θετικό νόημα, οι οποίες χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν το χαρακτήρα ενός ατόμου π.χ. προσεχτικός, προσεχτική, φιλικός, φιλική, εγκάρδιος/α, δημιουργικός/ή κ.ά.

Τα παιδιά επιλέγουν ένα χαρακτηριστικό, το οποίο τους ταιριάζει και κάνουν με παντομίμα μια πράξη, η οποία να είναι αντιπροσωπευτική του συγκεκριμένου χαρακτηριστικού. Τα άλλα παιδιά περιγράφουν τον/την συμμαθητή/τρια τους.

Θέματα για συζήτηση:

Είναι το κάθε άτομο μοναδικό και ξεχωριστό; Αν ναι γιατί; Μπορούν να συνυπάρξουν διαφορετικά άτομα σε ένα χώρο; Τι οφέλη έχει αυτή η συνύπαρξη;

Είναι σημαντικό ένα άτομο να φροντίζει την υγεία του (σωματική, ψυχική, κοινωνική); Πώς μπορεί ένα άτομο να το πετύχει αυτό στο σχολείο του; Ποιοι φορείς μπορούν να συμβάλουν υποστηρικτικά σε αυτό;



Πηγές:



Plummer, D. M. (2011). Παιχνίδια αυτοεκτίμησης για παιδιά (Έ. Καλισκάμη, Μετάφ.). Αθήνα: Πατάκη. (Το πρωτότυπο έργο δημοσιεύτηκε το 2007)

Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας. (2019). Δείκτες Επιτυχίας και Δείκτες Επάρκειας Αναλυτικού Προγράμματος Αγωγής Υγείας. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα της Αγωγής Υγείας Δημοτικής Εκπαίδευσης:
<http://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/agogi-ygeias/analytiko-programma>

Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού. (2012). Κοινωνική Μάθηση. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου. Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων. Λευκωσία: PRINTCOLTD.

<https://www.freepik.com/>

<http://elearning.schools.ac.cy/index.php/el/meno-spiti-mathaino-tileorasi-rik2>

[http://6dim-diap-
elefth.thess.sch.gr/Greek/Diapolitismiki_Ekpaidefsi/MhAntagwnisti
kaPaixnidiaSthSxolikhAylh.htm](http://6dim-diap-
elefth.thess.sch.gr/Greek/Diapolitismiki_Ekpaidefsi/MhAntagwnisti
kaPaixnidiaSthSxolikhAylh.htm)