

# ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

## Α΄ ΤΑΞΗ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: 1. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΕΑΥΤΟΥ

ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ: 1.2 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ



2020

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ, ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΙ ΕΚΦΡΑΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ.....3



# ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ, ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΙ ΕΚΦΡΑΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

## Το χεράκι με τα συναισθήματα!

Φτιάξε σε ένα χαρτί ή χαρτονάκι το περίγραμμα του χεριού σου. Στη συνέχεια, πολύ προσεχτικά, και με τη βοήθεια κάποιου ενήλικα, κόψε γύρω γύρω το περίγραμμα. Σε κάθε δάχτυλο, αρχίζοντας από τον αντίχειρα, ζωγράφισε από ένα προσωπάκι με τα τέσσερα βασικά συναισθήματα (φόβος, χαρά, λύπη, θυμός), αρχίζοντας από τον αντίχειρα (βλ. εικόνα 1). Στο μικρό δαχτυλάκι, ζωγράφισε όποιο συναίσθημα θες, από τον πιο κάτω πίνακα:

ενθουσιασμός	άγχος	ευχαρίστηση
έκπληξη	ζήλια	στεναχώρια
αηδία	θαυμασμός	ελπίδα



Εικόνα 1

Στη συνέχεια, γράψε κάτω από κάθε προσωπάκι, γιατί το προσωπάκι μας νιώθει αυτό το συναίσθημα. Στον αντίχειρα γράψε το πρώτο συναίσθημα: «Νιώθει φόβο γιατί...», στον δείκτη γράψε για το δεύτερο συναίσθημα: «Νιώθει χαρά γιατί...», στον μεσαίο γράψε για το τρίτο συναίσθημα: «Νιώθει λύπη γιατί...», στον παράμεσο γράψε για το τέταρτο συναίσθημα: «Νιώθει θυμό γιατί...» και τέλος, στο μικρό δάχτυλο γράψε για το πέμπτο συναίσθημα, το οποίο εσύ διάλεξες και ζωγράφισες από τον πιο πάνω πίνακα.

Ζωγράφισε και διακόσμησε την παλάμη, με ένα φωτεινό χρώμα, για να απαλύνεις όλα τα δύσκολα συναισθήματα, τα οποία νιώθει το χεράκι σου! Να θυμάσαι να του κάνεις χειραψία κάθε μέρα!

### **«Το τραγούδι των συναισθημάτων» και το παιχνίδι με τη παλέτα**

Φτιάξε την παλέτα με τα συναισθήματα και παίξτε στην τάξη το παιχνίδι! Θα σας βοηθήσει το πιο κάτω επεισόδιο της εκπαιδευτικής τηλεόρασης του ΡΙΚ2!

Συναισθήματα (Επεισόδιο 20) της εκπαιδευτικής τηλεόρασης:

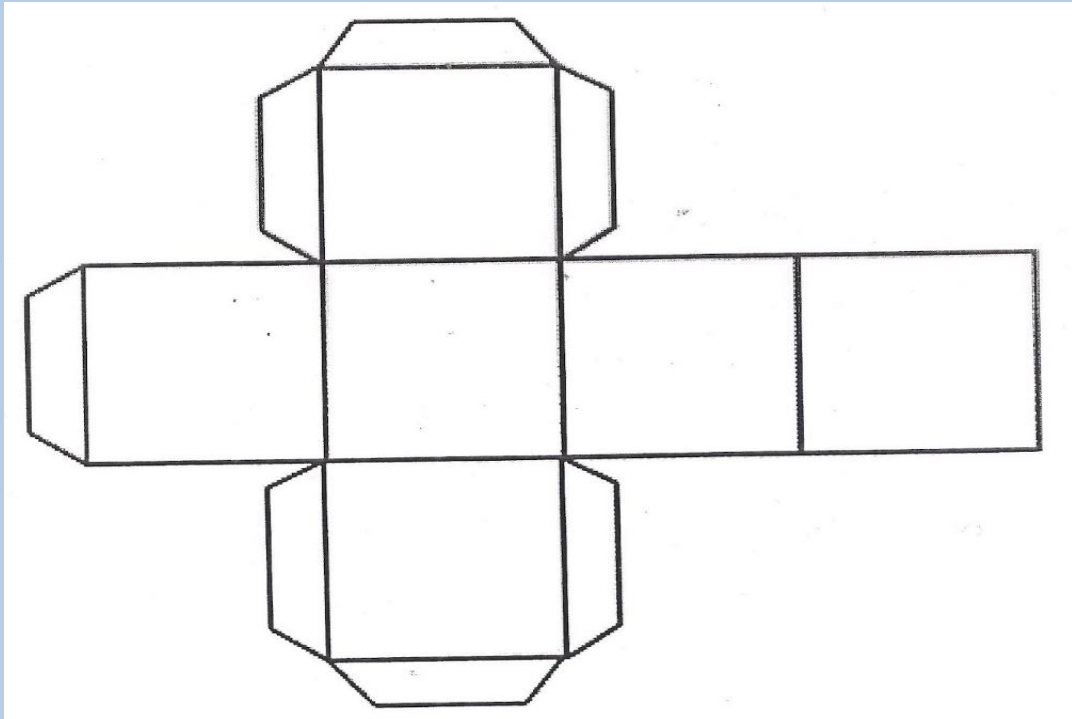
<http://elearning.schools.ac.cy/index.php/el/meno-spiti-kyklos1-b-dimotikou/video/174-vidrik20>

Τραγούδι: <https://www.youtube.com/watch?v=fob20nSX7Mk>

- Μπορείτε να στολίσετε μια πινακίδα στο σχολείο σας με παλέτες συναισθημάτων και να αναρτάτε εβδομαδιαίως εκδηλώσεις και δράσεις του σχολείου ή της τάξης σας, οι οποίες σας προκαλούν συναισθήματα χαράς, ελπίδας, αγάπης, ενθουσιασμού και ευτυχίας!

### **Παιχνίδι «Το ζάρι των συναισθημάτων»**

Μπορείς να αντιγράψεις την εικόνα 2 σε ένα χαρτί ή χαρτονάκι και να φτιάξεις ένα ζάρι με συναισθήματα. Σε κάθε πλευρά ζωγράφισε μια φατσούλα με ένα συναίσθημα (βλ.εικόνα2)



Εικόνα 2



Εικόνα 3

## Διάφορες παραλλαγές για το παιχνίδι

- Κάθε φορά που κάποιος άτομο ρίχνει το ζάρι, πρέπει να μιμηθεί το συναίσθημα που δείχνει η έδρα του κύβου του, κάνοντας γκριμάτσες συναισθημάτων!
- Μπορεί να ρίξεις το ζάρι και ανάλογα με το συναίσθημα που έχεις, δημιούργησε ένα γλυπτό αυτού του συναισθήματος με το σώμα σου!
- Μπορείς ακόμη, να αναφέρεις, με βάση το συναίσθημα που έχεις, πότε ένα άτομο νιώθει το συγκεκριμένο συναίσθημα.
- Ρίξε το ζάρι και αν έρθει χαρά, ενθουσιασμός ή έκπληξη τότε σκεφτείτε και υλοποιήστε μια δράση στην τάξη ή στο σχολείο, η οποία θα δώσει χαρά και ενθουσιασμό στα παιδιά!
- Κάθε φορά που ρίχνεις το ζάρι μπορείς να καλύψεις το πρόσωπο σου με μια μάσκα και να δείξεις με το υπόλοιπο σώμα το συναίσθημα που είχες.



Σημείωση: Σημαντικό τα παιδιά να σκεφτούν και να υλοποιήσουν δράσεις οι οποίες τους προκαλούν συναισθήματα χαράς, αγάπης, ενθουσιασμού!

**Φτιάχνω υγιεινά κολατσιό με συναισθήματα!**

Ώρα να γίνεις «σεφ»!

Ετοίμασε με την οικογένειά σου απλά και υγιεινά κολατσιό με συναισθήματα. Καθίστε όλοι μαζί να τα απολαύσετε, λέγοντας και αστείες ιστορίες!

Ετοίμασε, με κάποιο ενήλικο άτομο τα πιο κάτω σκεύη και υλικά. Πλύνε πολύ καλά τα χέρια σου και φόρεσε μια ποδιά.

### **ΣΚΕΥΗ**

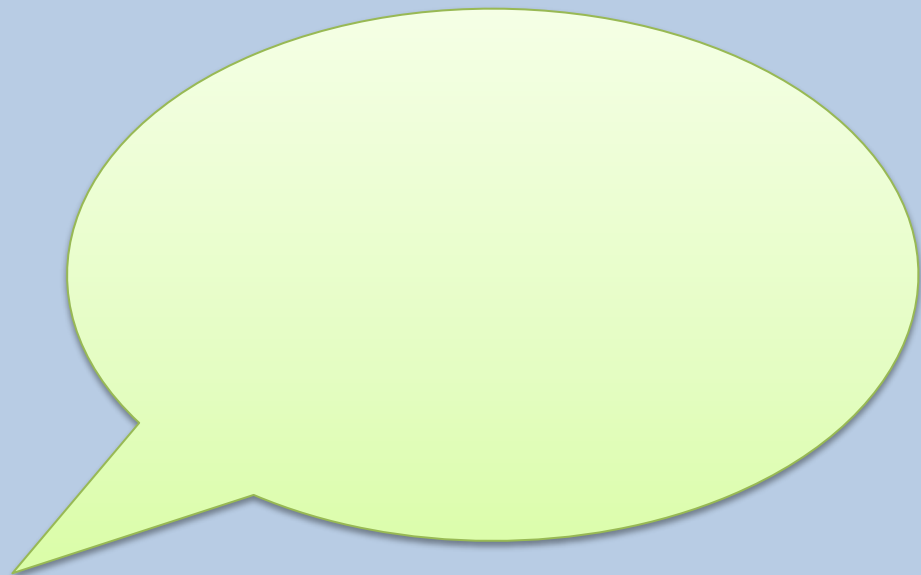
πίατο πλαστικό  
μαχαίρι (θα το χρησιμοποιήσει  
ενήλικο άτομο)  
σανιδάκι λαχανικών ή πιάτο

### **ΥΛΙΚΑ**

φέτες ψωμιού  
φέτες γαλοπούλας ή άλλο  
αλλαντικό που έχεις σπίτι  
φέτες τυριού  
βούτυρο (προαιρετικό)  
λαχανικά (ελιές, καρότο, ντομάτα,  
αγγουράκι ή άλλα λαχανικά της  
αρεσκείας σου)

Σειρά εργασίας:

1. Βάλε τις φέτες ψωμιού σε ένα πλαστικό πιάτο. Άλειψε τις με βούτυρο αν θες.
2. Κάποιο ενήλικο άτομο να κόψει λαχανικά, για να μπορείς να τα χρησιμοποιείς για ματάκια, μύτη και στόμα.
3. Βάλε μια φέτα γαλοπούλα ή μια φέτα τυρί πάνω στις φέτες του ψωμιού.
4. Στόλισε με λαχανικά και συναισθήματα! Οι πιο κάτω εικόνες θα σε βοηθήσουν.
5. Μπορείς να κεράσεις όλα τα μέλη της οικογένειάς σου με υγιεινά σνακ και να τα απολαύσετε με χαρά!



**Φτιάξε κάτι υγιεινό και όμορφο θα νιώσεις στο λεπτό!**





## 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>

<https://blogs.4all.e-me.edu.gr/hive-3nipargyr/2020/05/23/%CF%84%CE%B1%CE%BE%CE%AF%CE%B4%CE%B9-%CF%83%CF%84%CE%BF%CE%BD-%CE%BA%CF%8C%CF%83%CE%BC%CE%BF-%CF%84%CF%89%CE%BD-%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%B9%CF%83%CE%B8%CE%B7%CE%BC%CE%AC%CF%84%CF%89%CE%BD/>

<https://drosostalida.wordpress.com/2017/04/02/%CF%84%CE%B1%CE%BE%CE%AF%CE%B4%CE%B9-%CF%83%CF%84%CE%BF%CE%BD-%CF%84%CF%89%CE%BD-%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%B9%CF%83%CE%B8%CE%B7%CE%BC%CE%AC%CF%84%CF%89%CE%BD/>

[%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%B9%CF%83%CE%B8%CE%B7%CE%BC%CE%AC%CF%84%CF%89%CE%BD/](#)

«Το τραγούδι των συναισθημάτων» (Μουσική: Χάρης Λουφόπουλος  
Στίχοι: Χάρης Λουφόπουλος Παραγωγή/ενορχήστρωση: Χάρης  
Λουφόπουλος Video editing: Αλέξανδρος Καρκάλας)

Ανακτήθηκε

από:

<https://www.youtube.com/watch?v=fob20nSX7Mk>

<https://gr.pinterest.com/pin/385268943094768314/>

Ιστοσελίδα

Αγωγής

Υγείας:

<http://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

Φωτογραφίες από το αρχείο Φιλιώ Σάββα, copyright 2020