

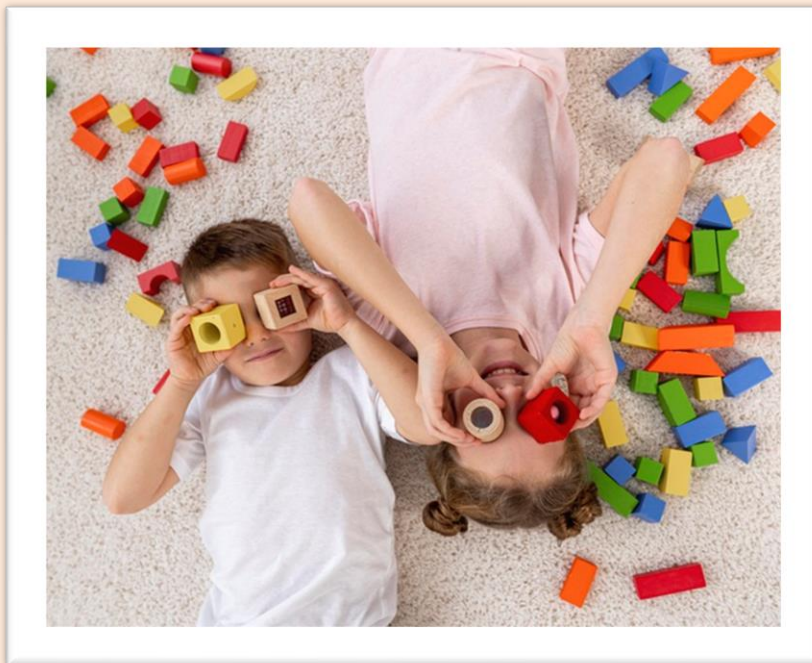
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Γ' ΤΑΞΗ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: 1. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΕΑΥΤΟΥ

ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ: 1.2 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

ΘΕΜΑ: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ



2020

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ.....	3
ΘΥΜΟΣ.....	8
ΦΟΒΟΣ.....	12
ΑΠΩΛΕΙΑ.....	15



Συναισθήματα

Παιχνίδι με ένα κολάζ συναισθημάτων!

Πάρε διάφορα περιοδικά ή εικόνες και βρες ανθρώπους σε διάφορες συναισθηματικές καταστάσεις. Κόλλησε τις εικόνες σε ένα χαρτί ή χαρτόνι με στόχο να φτιάξεις ένα πόστερ κολάζ, που να απεικονίζει όσο το δυνατόν περισσότερα συναισθήματα (χαρά, συγκίνηση, φόβο, θυμό, λύπη, ενθουσιασμό, αηδία, αγανάκτηση κ.ά.). Αν δυσκολευτείς να βρεις εικόνες, μπορείς να φτιάξεις το πόστερ σου με δικές σου ζωγραφιές, γεμίζοντάς το με εικόνες από συναισθήματα!

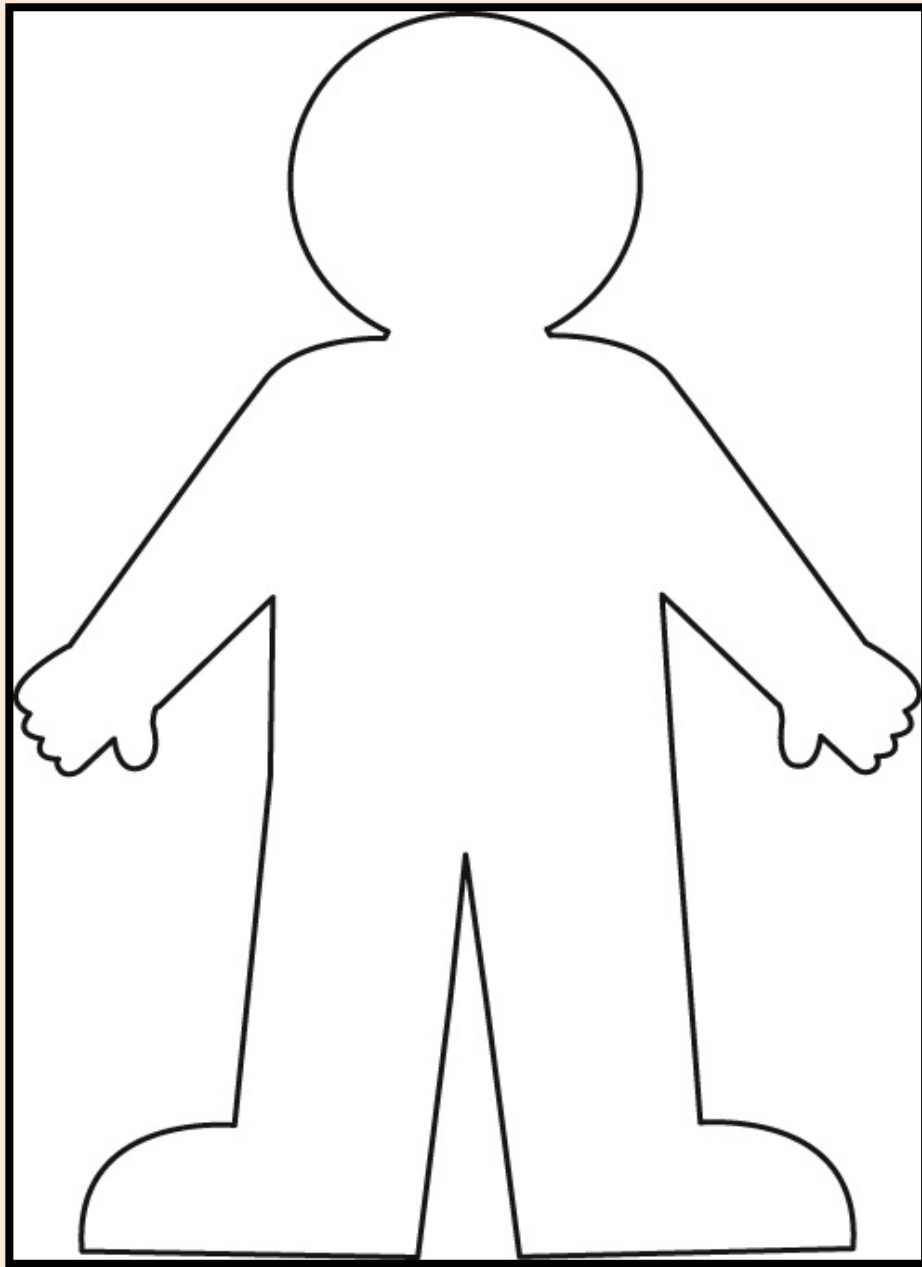


Στη συνέχεια, παίξε με τους φίλους σου το παιχνίδι των συναισθημάτων:

Ρίξε ένα ζάρι στο κολάζ και όταν το ζάρι σταματήσει σε μια εικόνα κάνε το συναίσθημα των ατόμων που απεικονίζει η εικόνα! Μπορείς ακόμη να πεις πώς νομίζεις θα συμπεριφερθούν τα άτομα αυτά, όταν νιώθουν έτσι!

Το πορτρέτο της χαράς!

Ζωγράφισε το συναίσθημα της χαράς σε όλο το σώμα! Βάλε και χρώμα!



Στη συνέχεια, γράψε πίσω από τη φιγούρα τι μπορεί να κάνει ένα παιδί για να είναι χαρούμενο!

Μπορείς να εφαρμόσεις και εσύ κάποιες από αυτές τις συμβουλές!



Το κουτί των συναισθημάτων!

Πάρε ένα άδειο χάρτινο κουτί παπουτσιών ή ένα άδειο κουτί παιχνιδιού ή όποιο άλλο κουτί έχεις στο σπίτι και δεν το χρειάζεσαι. Θα το διακοσμήσεις με εικόνες από ανθρώπους που εκφράζουν διάφορα συναισθήματα όπως, λύπη, χαρά, θυμό, φόβο, αηδία, ενθουσιασμό κτλ. Μπορείς να ζωγραφίσεις αν θέλεις φατσούλες με συναισθήματα και να τις κολλήσεις στο κουτί σου. Κάθε μέρα μπορείς να γράφεις ένα σύντομο γράμμα ή να σχεδιάζεις κάτι που σου προκάλεσε κάποιο συναίσθημα και πώς το χειρίστηκες. Να θυμάσαι ότι όλα τα συναισθήματα είναι για όλους τους ανθρώπους!



Το νησί των συναισθημάτων! Ας ταξιδέψουμε σε αυτό!

Ας παρακολουθήσουμε και ακούσουμε την ιστορία «Το νησί των συναισθημάτων»: https://www.youtube.com/watch?v=_xqxUlqrd0o



ιστορία με

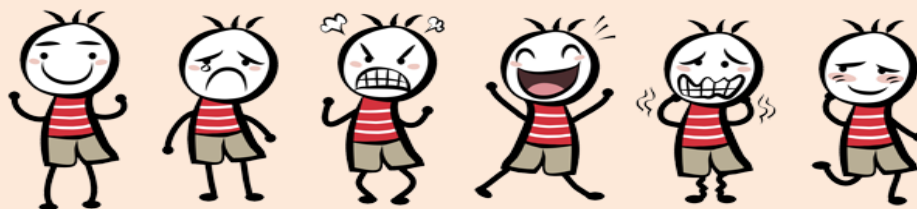
Φτιάχνοντας μια συναισθήματα!

Αναλόγως ποιο συναίσθημα θέλετε να δουλέψετε με το παιδί του ζητάτε να γράψει ή να διηγηθεί μια ιστορία, την αρχή της οποίας θα έχετε κάνει εσείς:

π.χ. *Μια φορά κι ένα καιρό ήταν ένα πολύ χαρούμενο (ή όποιο άλλο συναίσθημα θέλετε)..... Γιατί ήταν τόσο χαρούμενο; Λοιπόν σήμερα ήταν μια ξεχωριστή μέρα γιατί.....*

Αφήστε το παιδί να ταξιδέψει στη σφαίρα της φαντασίας και να ολοκληρώσει την ιστορία του.

Στη συνέχεια, δώστε του χρώματα και ζητήστε του να ζωγραφίσει μια εικόνα από αυτή την ιστορία.



Θυμός

Ας βοηθήσουμε τον Ανδρέα!

Ο Ανδρέας γύρισε στο σπίτι, κρατώντας το αγαπημένο του περιοδικό-κόμικς, το οποίο διαβάζει από μικρό παιδί. Ανοίγοντας το συρτάρι του γραφείου του, για να το βάλει μαζί με τα προηγούμενα τεύχη, βρέθηκε μπροστά σε μια δυσάρεστη έκπληξη.

Τα περιοδικά ήταν άνω κάτω. Ορισμένα είχαν τσαλακωθεί, ενώ από κάποια είχε σκιστεί το εξώφυλλο.

-Τι έγινε εδώ; Ποιος τα έκανε όλα αυτά; ούρλιαζε και έβριζε.

Η μητέρα στάθηκε στην άκρη του δωματίου του.

-Αχ, βρε Ανδρέα μου, ο μικρός σου αδελφός μπήκε στο δωμάτιο και βρήκε τα περιοδικά χωρίς να τον προσέξουμε. Όταν το κατάλαβα ήταν αργά.

Ο Ανδρέας έχασε τα λόγια του!!

Ας απαντήσουμε:

1. Πώς νομίζεις ένιωθε ο Ανδρέας;

.....

2. Πώς αντέδρασε και πώς κρίνεις αυτή του την αντίδραση;

.....

.....

.....
.....

3. Πώς μπορούσε να αντιδράσει διαφορετικά;

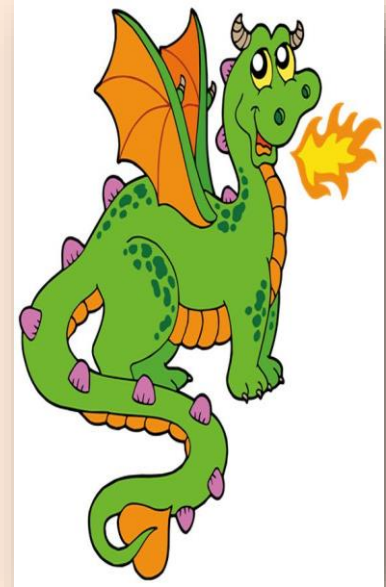
.....
.....
.....



Ο πράσινος δράκος και το μαγικό κουτί!

Διαβάστε ή ακούστε την ιστορία του πράσινου δράκου. Μπορείτε να δείτε και την παρουσίαση με τις διαφάνειες.

«Κάποτε σ' ένα πανέμορφο δάσος ζούσε ένας πράσινος, μεγάλος δράκος (διαφάνεια 1). Κάθε πρωί που ξυπνούσε έβλεπε τα δέντρα του δάσους, έπαιρνε βαθιές αναπνοές και ένιωθε πολύ ευτυχισμένος! (διαφάνεια 2). Χαμογελούσε και χόρευε συνέχεια. Το δάσος ήταν τόσο όμορφο, που γρήγορα απέκτησε τεράστια φήμη, με αποτέλεσμα να έρχονται από παντού ζώα να μείνουν εκεί. (διαφάνεια 3).



Ζώα μικρά, ζώα μεγάλα, ζώα ήμερα και γλυκά, ζώα άγρια, ζαβολιάρικα, γρήγορα. Από τότε ο δράκος έχασε την ησυχία του. Και όχι τίποτα άλλο, άρχισε να νευριάζει εύκολα και να θυμώνει. Την πρώτη φορά που θύμωσε ήταν επειδή τα σκιουράκια μάζεψαν βελανίδια και τα αφήσανε παντού στο έδαφος (διαφάνεια 4). Πήγε, λοιπόν ο δράκος να κάνει τον περίπατό του, τα πάτησε και άρχισε να χοροπηδά από τον πόνο. Θύμωσε τόσο πολύ, μα τόσοπολύ (διαφάνεια 5) που έβγαζε φωτιά από το στόμα του. Το αποτέλεσμα ήταν να καεί το δέντρο δίπλα του, αλλά και η γλώσσα του. Για μέρες δεν μπορούσε ούτε να μιλήσει ούτε να φάει. Μόλις συνήλθε, συνέβη κάτι άλλο που τον έκανε να θυμώσει. Ένας λαγός, έφαγε καρότα και πέταξε τα κοτσάνια έξω από την σπηλιά του δράκου (διαφάνεια 6). Ξαναθύμωσε ο πράσινος δράκος, έβγαζε φωτιά από το στόμα του, έκαψε δυο δέντρα αυτή την φορά και έκανε μεγαλύτερη ζημιά στην γλώσσα του. Είχε γεμίσει φουσκάλες το μόνο που μπορούσε να τρώει ήταν γιαούρτι και να μιλάει ...πθεβδά ..! (διαφάνεια 7). Το χειρότερο απ' όλα, το δάσος! Άρχισε να καίγεται (διαφάνεια 8).

Εμφανίζεται λοιπόν στο δάσος, εκείνη τη στιγμή, ένα παράξενο ξωτικό (διαφάνεια 9) που μόλις είδε την μεγάλη καταστροφή, έψαχνε να βρει τι έφταιγε.

Δεν άργησε να βρει τον δράκο, που είχε γίνει κατακόκκινος από το θυμό του, να θυμώνει και να βγάζει φωτιά από το στόμα του (διαφάνεια 10).

Τότε το ξωτικό άφησε έξω από τη σπηλιά του δράκου ένα «μαγικό κουτί» (διαφάνεια 11). Ο Δράκος το άνοιξε και τότε ... (ακούγεται μουσική της χαλάρωσης) έγινε κάτι μαγικό. Από εκείνη την ημέρα ο δράκος όχι μόνο δεν θύμωνε, αλλά και σταμάτησε να βγάζει φωτιές και να καίει τα δέντρα. Ο δράκος μας ηρέμησε και έπαιζε ευτυχισμένος με όλα τα ζωάκια του δάσους..

Σήμερα το δάσος έχει γίνει καταπράσινο, όπως παλιά» (διαφάνεια 12)

- Θέλετε παιδιά να μάθουμε τι έχει μέσα το μαγικό αυτό κουτί και ηρέμησε τον θυμωμένο μας δράκο;

Πάμε να δούμε! Θα το ονομάσουμε το Κουτί της ηρεμίας!

Μπορείτε, αυτό το κουτί να το φτιάξετε και εσείς. Να το διακοσμήσετε και να βάλετε μέσα τα αντικείμενα αυτά που σας ηρεμούν (όπως για παράδειγμα: ένα βιβλίο, ένα μικρό μουσικό όργανο, μια μπάλα, ένα ημερολόγιο σκέψεων, ένα squishy, ένα παιχνιδάκι κ.ά.). Κάθε φορά που θα νιώθετε αναστατωμένοι να χρησιμοποιείτε κάποιο από αυτά τα αντικείμενα. Μπορείτε να το έχετε στο δωμάτιό σας και να γίνει ο φύλακας της ηρεμίας σας! Μπορείτε να του δώσετε και όνομα.



Φόβος

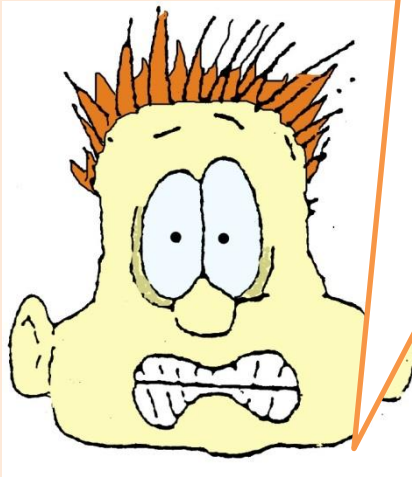
Βοήθεια!

Ποιο συναίσθημα νιώθει το ανθρωπάκι μας;

Γιατί άραγε;

Τι συμβουλές να του δώσουμε για να νιώσει καλύτερα;

Νιώθω.....γιατί.....
.....
.....
.....



Φι

Σε συμβουλεύω για να νιώσεις καλύτερα να :

1.....
.....
.....

12
Υγείας



Νικώ τον φόβο με μια ζωγραφιά!

Φτιάξτε το κάθε παιδί μια ζωγραφιά για το πώς μπορείς να νικήσεις τον φόβο για κάτι (π.χ. για τη βρογχίτιδα, για ένα διαγώνισμα κ.ά.). Στη

συνέχεια, σταθείτε σε κύκλο και βάλτε όλοι τις ζωγραφιές σας κάνοντας ένα κύκλο με νικητές και νικήτριες του φόβου!



Απώλεια

Παιδικό βιβλίο «Λόγια στα κύματα»

https://www.pi.ac.cy/pi/files/epimorfosi/synedria/app/logia_sta_kymata.pdf

Προτεινόμενο Σχέδιο Μαθήματος για Ένταξη των Εννοιών της Απώλειας και του Πένθους στη Δημοτική Εκπαίδευση μέσα από το παιδικό βιβλίο «Λόγια στα κύματα», της Έλενας Περικλέους:

https://www.pi.ac.cy/pi/files/epimorfosi/synedria/app/logia_sta_kymata_schedio_mathimatos.pdf

Πηγές:



Επαμεινώνδας, Ε., Νεοκλέους, Ε. & Τιγγιρίδου, Μ. (2012). Πρώτα Βήματα. Λευκωσία: Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού

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>

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

<https://gr.pinterest.com/athinaxpappa/%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%B9%CF%83%CE%B8%CE%B7%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1/>

http://5nipkalam.blogspot.com/2016/02/blog-post_73.html

<https://www.kidsgo.com.cy/LibraryParents/?p=8940>

<https://kdapxanthis.gr/wp-content/uploads/2020/04/%CE%9F-%CF%80%CF%81%CE%AC%CF%83%CE%B9%CE%BD%CE%BF%CF%82-%CE%B4%CF%81%CE%AC%CE%BA%CE%BF%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%84%CE%BF-%CE%BC%CE%B1%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CE%BA%CE%BF%CF%85%CF%84%CE%AF.pdf>

https://www.pi.ac.cy/pi/index.php?option=com_content&view=article&id=2222&Itemid=124&lang=el