



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

- **Θεματική: 1. Ζω καλύτερα – Ευ Ζην**
- **Υποθεματική: Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία**
- **Τάξεις: Ε' Δημοτικού**
- **Τίτλος: Μαθαίνοντας τη Θετική Πλευρά της Ζωής...!!!**

- **Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου:**

A1. Δεξιότητες μάθησης 21ου αιώνα (4cs)

A2. Ψηφιακή μάθηση 21ου αιώνα (4cs σε ψηφιακό περιβάλλον)¹

A3. Παραγωγική μάθηση μέσω των τεχνών και της δημιουργικότητας

B1. Δεξιότητες της κοινωνικής ζωής

B3. Δεξιότητες διαμεσολάβησης και κοινωνικής ενσυναίσθησης

- **Σύνδεση με τη Βασική Θεματική: αυτομέριμνα και ψυχική υγεία, άσκηση και υγεία**

- **Προγράμματα Σπουδών ΔΕΠΣΣ-ΑΠΣ:**

Το πρόγραμμα των βιωματικών εργαστηρίων (Εργαστήρια Δεξιοτήτων 21+), με τίτλο, **Μαθαίνοντας τη Θετική Πλευρά της Ζωής..!!** είναι εναρμονισμένο με τα προγράμματα σπουδών για το δημοτικό (ΔΕΠΣΣ-ΑΠΣ):

- **Ελληνικής γλώσσας**
- **Εικαστικών**
- **Θεάτρου**
- **Θρησκευτικών**
- **Κοινωνικής και Πολιτικής Αγωγής**
- **Μουσικής**
- **Πληροφορικής**
- **Φυσικής Αγωγής**

¹ Εφόσον γίνει χρήση των Τ.Π.Ε. με ενεργό συμμετοχή των μαθητών/τριών στην εκπαιδευτική πράξη, όπως προτείνεται στην ψηφιακή εκδοχή των εργαστηρίων.



1ο Εργαστήριο: Ας γνωριστούμε καλύτερα! Αναγνωρίζω και εκφράζω τα συναισθήματά μου!

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:

Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν:

- Να αναγνωρίζουν τα διαφορετικά συναισθήματα (θετικά και αρνητικά)
- Να γνωρίζουν περισσότερα πράγματα ο/η ένας/μία για τον άλλο/άλλη
- Να κατανοούν τις διαφορές και τα ιδιαίτερα γνωρίσματα των διαφόρων θετικών συναισθημάτων
- Να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με διαφορετικούς τρόπους

Δραστηριότητες (ενδεικτικές)

Α. Ας ξεκινήσουμε να μιλάμε για συναισθήματα! Εισαγωγή: Οι μαθητές/τριες κάθονται σε έναν κύκλο. Ο/Η εκπαιδευτικός τους εξηγεί πως στόχος του μαθήματος είναι μάθουν να αναγνωρίζουν και να κατανοούν τα συναισθήματα. (Βλ. Περιγραφή εργασιών & δράσεων)_2'

Β. Τώρα...Ας γνωριστούμε μεταξύ μας καλύτερα! Είμαστε στον κύκλο. Κάθε μαθητής/τρια ρωτά τον/την διπλανό/ή για τα ενδιαφέροντά του/της. Στη συνέχεια ο/η καθένας/μία παρουσιάζει τον/την διπλανό/ή του/της στην ολομέλεια της τάξης:δίπλα μου κάθεται.....ο/η....του/της αρέσει....θέλει όταν μεγαλώσει να.....κ.λπ. Τα παιδιά μιλούν για το πως ένωσαν μιλώντας για κάποιον/α άλλο/η, αλλά και ακούγοντας κάποιον/α άλλο/η να μιλάει γι' αυτούς/ές. _5'

Γ. Ζωγραφίζω και εκφράζω συναισθήματα! Ο/Η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να οργανωθούν σε μικρές ομάδες (3-4 μαθητών/τριών). Τα παιδιά επιλέγουν μέσα από το «Κουτί των Συναισθημάτων» (απλό χάρτινο κουτί) ένα από τα κλειστά χαρτάκια με την ονομασία [ή και μια σχετική «φατσούλα»] ενός συναισθήματος (χαρά, θυμός, διασκέδαση, θλίψη). Ακόμη, τους δίνεται από ένα φύλλο χαρτιού Α3 (ένα στην ομάδα), είτε με ένα απλό περίγραμμα προσώπου, είτε εντελώς κενό. Κάθε ομάδα πρέπει να σχεδιάσει εντός του περιγράμματος ή να ζωγραφίσει ένα πρόσωπο που εκφράζει το συγκεκριμένο συναίσθημα. Ακολουθεί παρουσίαση των εργασιών των ομάδων στην ολομέλεια. _20' → ΣΤ. Αναστοχασμός. Τι έμαθα; Πως αισθάνθηκα; Τι μπορώ να εφαρμόσω; (Βλ. Περιγραφή εργασιών & δράσεων)._5' Ζ. Δραστηριότητα για το σπίτι. (Βλ. Περιγραφή εργασιών & δράσεων)



2ο Εργαστήριο: Τέχνες και Συναισθήματα!

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:

Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν:

- Να εκφράζουν τα συναισθήματά τους μέσω της γλώσσας της τέχνης.
- Να προσδιορίζουν τα συναισθήματά τους, θετικά και αρνητικά, με δημιουργικό τρόπο.
- Να δημιουργούν καλλιτεχνικά έργα για να εκφράσουν με διάφορους τρόπους, διαφορετικά συναισθήματα.

Δραστηριότητες (ενδεικτικές)

A. Εκφράζοντας συναισθήματα! Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές/τριες πως στόχος του μαθήματος είναι μάθουν εκφράζουν τα συναισθήματά τους, δημιουργικά, μέσα από την τέχνη. (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων)._2'

B. Τέχνη και Έκφραση! Οι μαθητές/τριες παρουσιάζουν ή περιγράφουν στην ολομέλεια τους πίνακες ζωγραφικής ή τις φωτογραφίες που συνέλεξαν (βλ. δραστηριότητα για το σπίτι, 1^ο Εργαστήριο), μιλώντας για τα συναισθήματα που εμφανίζονται σε αυτές (πίνακες - φωτογραφίες). Συζήτηση. (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων)_12'



3ο Εργαστήριο: Η Καλοσύνη !

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:

Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν:

- Να μάθουν να κάνουν πράξεις καλοσύνης προς τους άλλους
- Να καταλάβουν πώς οι δραστηριότητες και οι πράξεις τους αλλάζουν τον τρόπο που αισθάνονται
- Να μάθουν να αναγνωρίζουν και να εκτιμούν τις καταστάσεις ή τα γεγονότα που τους κάνουν να αισθάνονται καλά

Δραστηριότητες (ενδεικτικές)

Α. Μιλώντας για καλές πράξεις! Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά πως στόχος του μαθήματος είναι να μάθουν να εντοπίζουν τις ευκαιρίες για να κάνουν πράξεις καλοσύνης προς τους άλλους στο σχολείο, καθώς, όταν είμαι καλός, γίνομαι πιο θετικός και νιώθω καλά με τον εαυτό μου. Έτσι, έχω μια υπέροχη αίσθηση αισιοδοξίας και αυτοεκτίμησης!_2'

Β. Ένα αληθινό σενάριο καλοσύνης! Ο/Η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να οργανωθούν σε μικρές ομάδες (3-4 μαθητών/τριών). Οι μαθητές/τριες καταγράφουν ο καθένας σε ένα λευκό χαρτί καλές πράξεις άλλων και δικές τους καλές πράξεις στο σχολείο σε δύο κάθετες στήλες. Στη συνέχεια κάθε ομάδα σε ένα λευκό φύλλο δημιουργεί τη/το δική/ό της/του ιστορία/σενάριο καλοσύνης, στο πλαίσιο της καθημερινής σχολικής ζωής, προσπαθώντας να συνδέσει τις καλές πράξεις που είναι καταγεγραμμένες από τον καθένα. Για παράδειγμα: *Ο Γιώργος πριν από λίγες μέρες στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής βοήθησε τον/την..... που..... και εκείνος/η του είπε πως.....Μετά το τέλος του μαθήματος, στο διάλειμμα, η Ελένη έδωσε στην..... Μέσα στην τάξη ο Νίκος έδωσε στην Άννα....Φεύγοντας από το σχολείο....κ.λπ.* Κάθε ομάδα παρουσιάζει την ιστορία/σενάριο της στην ολομέλεια της τάξης. Με βάση τις ιστορίες, ζητούμε από τα παιδιά να συζητήσουν τις ευκαιρίες και τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να κάνουν πράξεις καλοσύνης προς τους άλλους. _25' →Γ. Αναστοχασμός. *Τι έμαθα; Πως αισθάνθηκα; Τι μπορώ να εφαρμόσω; (βλ. Περιγραφή εργασιών & δράσεων).*_5'



4ο Εργαστήριο: Μαθαίνοντας για την Αγάπη!

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:

Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν:

- Να εντοπίζουν τις προσωπικές τους στάσεις που επηρεάζουν την ευτυχία τους και την αυτοεκτίμησή τους
- Να κατανοούν πώς οι εκδηλώσεις αγάπης προς τον εαυτό μας και τους άλλους συμβάλλουν στην αυτοεκτίμηση των ανθρώπων

Δραστηριότητες (ενδεικτικές)

A. Τι είναι η αγάπη; Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά πως στόχος του μαθήματος είναι να μάθουν να αναγνωρίζουν την αγάπη, να την κατανοούν και να σκέφτονται πάνω σ' αυτή. Τί είναι η Αγάπη και γιατί είναι σημαντική; Πώς δείχνουμε την αγάπη μας; Είδη αγάπης, Πράξεις αγάπης, Αμοιβαιότητα τής αγάπης. _2'

B. Αγάπη, με λέξεις και πράξεις! Τα παιδιά θα σκεφτούν και θα καταγράψουν στο χαρτί, τι είναι η Αγάπη, ποιες είναι οι μορφές της και με ποιους τρόπους μπορούν να την εκφράσουν (λέξεις και πράξεις). Ειδικότερα, θα πρέπει να βρουν λέξεις που συνδέονται με την Αγάπη, όπως είναι η φροντίδα, η καλοσύνη, κλπ., πράξεις και διαφορετικά είδη αγάπης, όπως η αγάπη που έχουμε για τον εαυτό μας, μητρική, αδελφική για τις τέχνες, για τη μάθηση κ.λπ. _8' → Γ. Αναστοχασμός. Τι έμαθα; Πως αισθάνθηκα; Τι μπορώ να εφαρμόσω; Τι είναι η Αγάπη; Από που ξεκινάει; Σε ποιους/τι μπορεί να απευθύνεται; _3'

Γ. Κάρτες αγάπης! Δίνουμε σε κάθε παιδί τρεις απλές κάρτες (τις ετοιμάζουμε από χαρτόνι) ή εναλλακτικά τρία λευκά φύλλα χαρτί. Ζητούμε από κάθε παιδί να γράψει στη μία κάρτα ένα γράμμα που να απευθύνεται προς τον εαυτό του, στο οποίο θα αναφέρει γιατί τον αγαπά (τον εαυτό του). Στη δεύτερη και τρίτη κάρτα ο μαθητής/τρια θα απευθύνετε σε αγαπημένα του πρόσωπα, εκφράζοντας την αγάπη του προς αυτά, λαμβάνοντας υπόψη πως πρόκειται να τις στείλει σε αυτά (τις κάρτες στα αγαπημένα πρόσωπα). _15' Ε. → Αναστοχασμός. Τι έμαθα; Πως αισθάνθηκα; Τι μπορώ να εφαρμόσω; (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων). _3'



5ο Εργαστήριο: Τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα μου!

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν:

- Να κατανοήσουν τι είναι τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα
- Να εντοπίζουν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους και να μάθουν πως να τα χρησιμοποιούν στη ζωή

Δραστηριότητες (ενδεικτικές)

A. Θα μάθουμε για τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα! Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά πως στόχος του μαθήματος είναι να μάθουν τι είναι τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, να εντοπίσουν τα δικά τους δυνατά στοιχεία και να μάθουν πως να τα χρησιμοποιούν στη ζωή. Τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα είναι οι ικανότητές μας να σκεφτόμαστε, να αισθανόμαστε, και να συμπεριφερόμαστε με θετικούς τρόπους. Τα στοιχεία αυτά υπάρχουν στον καθένα μας αλλά χρειάζεται να καλλιεργηθούν (Βλ. *Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων*)_5'

B. Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 2-4 μελών, και τους δίνονται 2-3 κάρτες (απλές από χαρτόνι) με δυνατά στοιχεία χαρακτήρα ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών στην τάξη. Πρέπει να παρουσιάσουν στην ολομέλεια αυτά τα δυνατά στοιχεία με δημιουργικό τρόπο (τέχνες, θέατρο, μουσική, κινήσεις, κλ.π). Μπορείτε να τους δώσετε 5' λεπτά για προετοιμασία, και 1 λεπτό για την παρουσίαση κάθε δυνατού στοιχείου του χαρακτήρα. Έπειτα δίνονται στα παιδιά ερωτήσεις (πίνακα) αυτο-αξιολόγησης για να απαντήσουν (Βλ. *Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων*)._15' →**E.** *Αναστοχασμός. Τι έμαθα; Πως αισθάνθηκα; Τι μπορώ να εφαρμόσω;* _3'



6ο Εργαστήριο :Φύση + Σωματική άσκηση=Θετική Υγεία!

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν:

- Να παρατηρήσουν πώς το περιβάλλον μπορεί να επηρεάσει τη διάθεση
- Να ανακαλύψουν πώς η αλλαγή του περιβάλλοντος μπορεί να αλλάξει τη διάθεση και πώς μπορούμε να το κάνουμε αυτό με θετικό τρόπο
- Να γνωρίσουν πώς η άσκηση και το να είναι σε εξωτερικούς χώρους μπορούν να αλλάξουν τον τρόπο που αισθάνονται.
- Να δουν πως διατηρώντας ένα ημερήσιο ημερολόγιο άσκησης, μπορούν να βελτιωθούν με την πάροδο του χρόνου, ακόμα και λίγο κάθε μέρα.(Βλ. Δραστηριότητα για το σπίτι)

Δραστηριότητες (ενδεικτικές)

A. Μιλώντας για θετική υγεία! Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά πως στόχος του μαθήματος είναι να μάθουν σχετικά με την ευεργετική επίδραση της σωματικής άσκησης, κατά προτίμηση σε εξωτερικούς χώρους. Ακόμη, να κατανοήσουν, πως το εξωτερικό περιβάλλον (σε συνδυασμό και με την σωματική άσκηση) μπορεί να δημιουργήσει θετικά συναισθήματα. Πως βοηθάει η φυσική δραστηριότητα/σωματική άσκηση τον άνθρωπο; Όταν βρίσκεστε έξω, σε ένα μέρος που σας αρέσει, πως αισθάνεστε; **_2'**

B. Επιλέγω τη φύση! Τα παιδιά έχοντας επιλέξει και πάει σε ένα αγαπημένο τους μέρος στη φύση (σύμφωνα με τις οδηγίες που έχουν δοθεί στη Δραστηριότητα για το σπίτι, στο 5ο εργαστήριο) και έχοντας ζωγραφίσει (ή φωτογραφίσει), φέρνουν τις εικόνες αυτές στην τάξη. Χωρίζονται σε ομάδες των 2-4 μελών. Σε κάθε ομάδα δίνεται ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού A3, χρωματιστοί μαρκαδόροι και κόλλα. Οι ομάδες δημιουργούν κολάζ εικόνων αλλά και των συναισθημάτων που ένιωσαν (γράφοντας ή και ζωγραφίζοντας τα) δίπλα στις εικόνες. **_15'** →Γ. Αναστοχασμός. Τι έμαθα; Πως αισθάνθηκα; Τι μπορώ να εφαρμόσω; **_3'**



7ο Εργαστήριο: Αξιολόγηση. Αναστοχασμός. Βελτιώνομαι και προχωρώ!

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν:

- Να προβληματίζονται/σκέφτονται σχετικά με την ποιότητα της εργασίας τους
- Να κρίνουν αν οι επιδιωκόμενοι στόχοι έχουν επιτευχθεί
- Να επανεξετάζουν, αν χρειάζεται, θέματα που αφορούν τα περιεχόμενα των εργαστηρίων

Δραστηριότητες (ενδεικτικές)

Περιγραφική Αξιολόγηση

- **Αυτο-αξιολόγηση:** Δίνεται σε κάθε μαθητή/τρια, για συμπλήρωση, η ρομπρίκα αυτό-αξιολόγησης (βλ. Φύλλα περιγραφικής αυτο-αξιολόγησης) _5'

⁴. Εφόσον γίνει χρήση των Τ.Π.Ε. με ενεργό συμμετοχή των μαθητών/τριών στην εκπαιδευτική πράξη, όπως προτείνεται στην ψηφιακή εκδοχή των εργαστηρίων.