


ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΣΧΟΛΕΙΟ	1ο Δ.Σ. ΚΑΡΠΑΘΟΥ	ΤΜΗΜΑ Β2	ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ: 2022- 2023
Θεματική	Ζω καλύτερα – Ευ Ζην	Υποθεματική	Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)	B ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ		
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

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Εργαστήριο	Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)
<p>Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Τίτλος...Ας γνωριστούμε καλύτερα! Αναγνωρίζω και εκφράζω τα συναισθήματά μου!</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div>	<p>A. 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 εργαστηρίων & δράσεων)_2'</p> <p>B. 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</p>



να.....κ.λπ. Τα παιδιά μι-
λούν για το πως ένιωσαν
μιλώντας για κάποιον/α άλλο/η,
αλλά και ακούγοντας κά-
ποιον/α άλλο/η να μιλάει γι'
αυτούς/ές. **_5'**

Γ. Μια εικόνα χίλιες λέξεις! Ο
εκπαιδευτικός δείχνει ή
παρουσιάζει μέσω του προβο-
λέα της τάξης,
εικόνες/φωτογραφίες με
εκφράσεις προσώπων που
βιώνουν διαφο-

ρετικά συναισθήματα. Οι
μαθητές/τριες ερωτώνται για
κάθε μία εικόνα ξεχωριστά,
προβληματίζονται και ξεκινάει
σχετικός διάλογος (βλ. σχετικό
παράδειγμα: Περι-

γραφή εργαστηρίων &
δράσεων) **_10'** → **Δ.**
Αναστοχασμός. Τι έμαθα; Πως
αισθάν-

θηκα; Τι μπορώ να εφαρμόσω;
(βλ. Περιγραφή εργαστηρίων &
δράσεων) **_3'**

**Ε. Ζωγραφίζω και εκφράζω
συναισθήματα!** Ο/Η
εκπαιδευτικός ζητά από τους
μαθη-

τές 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,



		<p>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.</p> <p>_20' → ΣΤ. Αναστοχασμός. Τι έμαθα; Πως αισθάνθηκα;</p> <p><i>Τι μπορώ να εφαρμόσω; (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων).</i></p> <p>_5' Ζ. Δραστηριότητα για το σπίτι. (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων)</p>
<p>Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Τίτλος Τέχνες και Συναισθήματα!</p> <div data-bbox="738 1249 831 1346" data-label="Image"> </div>	<p>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).</p> <p>_2'</p> <p>Β. Τέχνη και Έκφραση! Οι μαθητές/τριες παρουσιάζουν ή περιγράφουν στην ολομέλεια τους πίνακες ζωγραφικής ή τις φωτογραφίες που συνέλεξαν (βλ. δραστηριότητα για το σπίτι, 1ο Εργαστήριο), μιλώντας για τα συναισθήματα που εμφανίζονται σε αυτές (πίνακες - φωτογραφίες). Συζήτηση. (Βλ. Περιγραφή</p>



		<p><i>εργαστηρίων & δράσεων)_12'</i></p> <p>Γ. Ταξίδι στις Τέχνες και τα Συναισθήματα! Ο/Η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να οργανωθούν σε μικρές ομάδες (3-4 μαθητών/τριών). Κάθε ομάδα θα ταξιδέψει περνώντας από διάφορα μέρη, την «Πόλη της Μουσικής», τον «Τόπο της Γλυπτικής», τα «Μονοπάτια της Ζωγραφικής» και την «Πόλη της Αφήγησης». Επιλέγουν μέσα από το «Κουτί των Τεχνών» (απλό χάρτινο κουτί) ένα από τα κλειστά χαρτάκια που υπάρχουν μέσα, με ένα γράμμα πάνω στο καθένα: Μ: Μουσική, Γ: Γλυπτική, Ζ: Ζωγραφική και Α: Αφήγηση. Η σειρά που θα ξεκινήσουν οι ομάδες να προσεγγίζουν τις πόλεις είναι: Μ, Γ, Ζ, Α. Κάθε ομάδα θα περάσει από κάθε πόλη/μέρος. (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων)_25' →</p> <p>Δ. Αναστοχασμός. Τι έμαθα; Πως αισθάνθηκα; Τι μπορώ να εφαρμόσω; (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων). _5'</p>
--	--	--



Τίτλος Η Καλοσύνη !



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

A. 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 καλο-

σύνης 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'

B. 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 δη-

μιουργεί τη/το δική/ό της/του ιστορία/σενάριο καλοσύνης, στο πλαίσιο της καθημε-

ρινής σχολικής ζωής, προσπαθώντας να συνδέσει τις καλές πράξεις που είναι κατα-

γεγραμμένες 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



		<p>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 εργαστηρίων & δράσεων). _5'</p> <p>Δ. Με φαντασία και καλοσύνη! Βάζουμε μια χαρούμενη-χαλαρωτική, παιδική μουσική και ζητούμε από τα παιδιά να κλείσουν τα μάτια, να χαλαρώσουν και να φανταστούν ότι κάνουν μια καλή πράξη. Οι μαθητές/τριες περιγράφουν την καλή πράξη που φαντάστηκαν. Πως νιώσατε; Μπορεί να γίνει στ' αλήθεια αυτή η καλή σας πράξη;</p> <p>_8' →Ε. Αναστοχασμός. Τι έμαθα; Πως αισθάνθηκα; Τι μπορώ να εφαρμόσω; (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων). _5'</p>
--	--	--



**Τίτλος Μαθαίνοντας για την
Αγάπη!**



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

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 συν-

δέονται με την Αγάπη, όπως είναι η *φροντίδα*, η *καλοσύνη*, κλπ., *πράξεις* και *διαφο-*

ρετικά 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'

Δ. 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'**

ΣΤ. Κύματα αγάπης και καλοσύνης! Τα παιδιά σχηματίζουν έναν κύκλο. Κάθε παιδί αναφέρει/μοιράζεται μια πράξη αγάπης/καλοσύνης που έχει κάνει και δίνει/πετάει την μπάλα σε άλλο παιδί. Οι πράξεις αγάπης/καλοσύνης μεταφέρονται/μεταδίδονται ανάμεσα στα παιδιά, όπως ο κυματισμός στη θάλασσα. (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων) **_10' → Ζ.**
Αναστοχασμός. Τι έμαθα; Πως αισθάνθηκα; Τι μπορώ να εφαρμόσω; (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων). **_4'**



Τίτλος Τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα μου!



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

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. Η ιστορία του αλυσοδεμένου ελέφαντα! Τα παιδιά, σε κύκλο, θα ακούσουν την

ιστορία του αλυσοδεμένου ελέφαντα (βλ. *Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων*) από

το βιβλίο: *Να σας πω μια ιστορία*, Jorge Bucay. Η ιστορία δίνει στα παιδιά την ευκαι-

ρία, με απλό και κατανοητό τρόπο να σκεφτούν σχετικά με τα δυνατά στοιχεία του

χαρακτήρα τους και να συνειδητοποιήσουν πως τα ισχυρά στοιχεία βρίσκονται μέσα

στον/στην καθένα/μία. **_15'** (βλ. *Περιγραφή εργαστηρίων &*



δράσεων)→Γ. Αναστοχα-
σμός. Τι έμαθα; Πως
αισθάνθηκα; Τι μπορώ να
εφαρμόσω; Τι είναι τα δυνατά
στοι-

χεία του χαρακτήρα; Μπορώ να
εντοπίσω τα δικά μου δυνατά
στοιχεία του χαρα-

κτήρα; _5'

Δ. Οι μαθητές χωρίζονται σε
ομάδες των 2-4 μελών, και τους
δίνονται 2-3 κάρτες (α-

πλές από χαρτόνι) με δυνατά
στοιχεία χαρακτήρα ανάλογα με
τον αριθμό των μαθη-

τών στην τάξη. Πρέπει να
παρουσιάσουν στην ολομέλεια
αυτά τα δυνατά στοιχεία με

δημιουργικό τρόπο (τέχνες,
θέατρο, μουσική, κινήσεις,
κλ.π). Μπορείτε να τους δώ-

σετε 5' λεπτά για προετοιμασία,
και 1 λεπτό για την παρουσίαση
κάθε δυνατού στοι-

χείου του χαρακτήρα. Έπειτα
δίνονται στα παιδιά ερωτήσεις
(πίνακα) αυτο-αξιολό-

γησης για να απαντήσουν (Βλ.

*Περιγραφή εργαστηρίων &
δράσεων*)._15' →Ε. Ανα-


στοχασμός. Τι έμαθα; Πως
αισθάνθηκα; Τι μπορώ να
εφαρμόσω; _3'

ΣΤ. Σύνδεση και ενημέρωση
με/για τις δραστηριότητες του
επόμενου εργαστηρίου.

Δραστηριότητα για το σπίτι.

Μαζί με τα δυνατά στοιχεία του
χαρακτήρα η θετική υ-



		<p>γεία μας βοηθάει να νιώθουμε θετικά συναισθήματα! Δείτε και ολοκληρώστε τις δραστηριότητες για το σπίτι, μέχρι το επόμενο εργαστήριο! (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων)_2'</p>
<p>Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) 	<p>Τίτλος Φύση + Σωματική άσκηση=Θετική Υγεία!</p> 	<p>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'</p> <p>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</p>




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'***

Δ. Μένω δραστήριος! Τα παιδιά φέρνουν στο σχολείο το ημερολόγιο φυσικής δραστηριότητας και συναισθημάτων που τους ζητήθηκε στο τέλος του 5ου εργαστηρίου

*(Δραστηριότητα για το σπίτι), να δημιουργήσουν. Εκεί έχουν καταγράψει τα είδη της φυσικής δραστηριότητας που έκαναν, τον χρόνο, πιθανή απόσταση που διένυσαν, αλλά και πως αισθάνονταν πριν και μετά την άσκηση, σημειώνοντας τη θετική αλλαγή/επίδραση. Κάθε παιδί παρουσιάζει στην ολομέλεια την πιο όμορφη από τις στιγμές φυσικής δραστηριότητας (αναφέροντας και τα χαρακτηριστικά της είδος, χρόνος κ.λπ.) και πως ένιωσε. Συζήτηση στην ολομέλεια. (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων) **_20' →Ε.***



		<p>Αναστοχασμός. Τι έμαθα; Πως αισθάνθηκα; Τι μπορώ να εφαρμόσω; _5'</p>
<p>Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>ΤίτλοςΑξιολόγηση. Αναστοχασμός. Βελτιώνομαι και προχωρώ!</p> 	<p>Περιγραφική Αξιολόγηση</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αυτο-αξιολόγηση: Δίνεται σε κάθε μαθητή/τρια, για συμπλήρωση, η ρουμπρίκα αυτό-αξιολόγησης (Βλ. Φύλλα περιγραφικής αυτο-αξιολόγησης) _5' • Ετερο-αξιολόγηση: Με τα ίδια κριτήρια της ρουμπρίκας αυτο-αξιολόγησης (Βλ. Φύλλα περιγραφικής ετερο-αξιολόγησης), μπορεί να δημιουργηθεί ρουμπρίκα ετερο-αξιολόγησης και να συμπληρωθεί από τους/τις μαθητές, σε ζεύγη, όπου ο/η ένας/μία αξιολογεί τον άλλο/η. _5' • Ατομικός φάκελος/Portfolio: Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν τον ατομικό τους φάκελο με προτεινόμενες δραστηριότητες - υλικό (Βλ. Ενδεικτικές δραστηριότητες για την περιγραφική αξιολόγηση) των εργαστηρίων του προγράμματος. Ακόμη μπορούν να συμπεριλάβουν και σχετικό έντυπο-πίνακα παρουσίασης του/της μαθητή/τριας (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων και δρά-



		<p>σεων.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Παρατήρηση - Καταγραφή: (Βλ. Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων) • Συζήτηση _15' • Αυτο-αξιολόγηση Ψηφιακής Ικανότητας. DigCompEdu. (Βλ. Παραρτήματα) _10'
--	--	--

Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις

Σημειώσεις:

Περιγραφή εργαστηρίων & δράσεων - Υποδειγματικό Υλικό

1ο Εργαστήριο:

- **Α.** Ο/Η εκπαιδευτικός ρωτάει τους/τις μαθητές/τριες: Τι είναι τα συναισθήματα; Υπάρχουν διαφορετικά συναισθήματα; Τι μορφές συναισθημάτων μπορούμε να βιώσουμε; Καταγραφή προσδοκιών: Τι περιμένετε από το πρόγραμμα; Τι θα θέλατε από το πρόγραμμα (περιεχόμενα, εφαρμογές, κ.λπ.);
- **Γ.** Για παράδειγμα: Τι αισθάνεται (ο άνθρωπος στην εικόνα); Ποιο συναίσθημα βιώνει; Πώς το αναγνωρίσατε; Όταν είμαστε _____ (συναίσθημα) πώς αισθανόμαστε; Είμαστε καλά; Γιατί; Πώς μπορούμε να δούμε ότι κάποιος είναι _____; Οι άνθρωποι εκφράζονται με τον ίδιο τρόπο για καθένα από αυτά τα συναισθήματα; Πώς μπορούμε να δούμε σε ένα πρόσωπο ποιο συναίσθημα βιώνει κάποιος;
- **Δ.** Τι μάθατε για τον εαυτό σας μέσα από αυτή τη δραστηριότητα; Πως μπορείτε κάποια από αυτά να τα αξιοποιήσετε/εφαρμόσετε στην καθημερινότητά σας;
- **Ε.** Ποιο είναι το συναίσθημα που παρουσιάζεται; Πώς εκφράζεται; Πώς είναι τα μάτια; Και το στόμα; Έχετε ποτέ αισθανθεί κάτι τέτοιο; Πότε?



• **ΣΤ.** Κάθε μαθητής/τρια ζωγραφίζει σε ένα καινούργιο φύλλο χαρτί το «Λούδι των Συναισθημάτων», με (5) πέντε μεγάλα πέταλα/φύλλα. Σε κάθε φύλλο καλείται να δώσει ένα προσωπικό παράδειγμα συναισθήματος, π.χ.

Νιώθω χαρά όταν....

• **Z.** *Δραστηριότητα για το σπίτι.* Ζητείται από τους/τις μαθητές/τριες να παρατηρήσουν (μπορούν και με τη βοήθεια ενός μέλους της οικογένειας), προσεκτικά τους πίνακες που έχουν στο σπίτι και να προσδιορίσουν τα συναισθήματα που προβάλλονται (σε έναν ή δύο πίνακες). Αν είναι δυνατόν, οι μαθητές φέρνουν μια φωτογραφία και τη γραπτή ερμηνεία τους για τους πίνακες. Εάν δεν υπάρχουν πίνακες στο σπίτι, μπορούν να φέρουν εικόνες από περιοδικά, καταλόγους, βιβλία ή άλλες πηγές. Το υλικό θα παρουσιαστεί στην ολομέλεια της τάξης, με στόχο την εξερεύνηση διαφορετικών συναισθημάτων μέσω της γλώσσας της τέχνης (Ζωγραφική).

2ο Εργαστήριο:

• **A.** *Ποιες μορφές τέχνης έχουμε; Πως συνδέονται με την έκφραση συναισθημάτων του καλλιτέχνη/δημιουργού; Τι συναισθήματα μπορούν να δημιουργηθούν σε εμάς μέσα από ένα έργο τέχνης;*

• **B.** Συζήτηση πάνω στα συναισθήματα που εκπέμπονται από τους/τις πίνακες/φωτογραφίες που παρουσιάστηκαν. *Ποιο/α συναίσθημα/τα εμφανίζονται και πως;*

• **Γ.** Στην «Πόλη της Μουσικής», τα παιδιά θα πρέπει, ακούγοντας ένα μουσικό κομμάτι διαφορετικό για κάθε ομάδα και με διαφορετικό βασικό συναί-

σθημα), να εντοπίσουν το/τα συναίσθημα/τα που προκαλείται/ούνται και να το/τα περιγράψει/ουν στην ολομέλεια. Στον «Τόπο της Γλυπτικής», να παρουσιάσουν δημιουργώντας γλυπτά με το σώμα τους (κινητικά σχήματα), τον

Θυμό, την Ευτυχία, τη Θλίψη, την Οργή, την Αγάπη, τη Διασκέδαση, τον Φόβο,

την Ευγνωμοσύνη. Στα «Μονοπάτια της Ζωγραφικής», να συζητήσουν και να

εντοπίσουν το/τα συναίσθημα/τα που προκαλείται/ούνται βλέποντας συγκεκριμένους πίνακες (προτείνονται ακολούθως) και να το/τα περιγράψει/ουν

στην ολομέλεια. Στην «Πόλη της Αφήγησης/Ιστορίας» (κάθε) ένας/μία μαθη-

τής/τρια από κάθε ομάδα αφηγείται και μοιράζεται μια κατάσταση ή ένα γε-



γονός που έζησε και ένωσε, *Αγάπη, Ευγνωμοσύνη, Χαρά, Φόβο, Θυμό, κ.λπ.*

Οδηγίες-Προτάσεις

ΓΛΥΠΤΙΚΗ: Μπορεί ένας/μία μαθητής/τρια, σε ρόλο γλύπτη/τριας, να δίνει σχήμα στον «πηλό», βάζοντας την ομάδα του στις κατάλληλες θέσεις και εκφράσεις, ώστε να απεικονίζεται το συναίσθημα-στόχο!

ΜΟΥΣΙΚΗ: Ενδεικτική μουσική για αντιστοίχιση με συναισθήματα: *Τέσσερις εποχές του Vivaldi.*

Μουσικά κομμάτια μπορούν να παιχθούν μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή, από το διαδίκτυο, εφόσον τηρούνται οι νόμιμες προϋποθέσεις και ληφθούν τα απαραίτητα/προβλεπόμενα μέτρα ασφάλειας από τον/την εκπαιδευτικό.

Ενδεικτικά (λέξεις κλειδιά):

- *Happy Emotional Music - Winter fun*: Διασκέδαση, Χαρά (βασικό συναίσθημα)
- *Happy & Joyful Piano Music, Spontaneously Emerging Joy*: Χαρά (βασικό συναίσθημα)
- *Sad Piano Music*: Θλίψη (βασικό συναίσθημα)
- *Emotional Music - Birth of Love*: Αγάπη (βασικό συναίσθημα)
- *Piano Variations on "Ode to Joy" from Beethoven's 9th Sym*: Χαρά (βασικό συναίσθημα)
- *Naruto - Sadness and Sorrow (Violin Cover) - Taylor Davis*: Θλίψη (βασικό συναίσθημα)

ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ. Ενδεικτικοί πίνακες για την ανίχνευση συναισθημάτων:

- Renoir, *Αυτοπροσωπογραφία*
- Da Vinci, *Μόνα Λίζα*
- Picasso, *Η Ντόρα Μαρς σκεπτόμενη*
- Caravaggio, *Νεαρός*
- Vermeer, *Το κορίτσι με το μαργαριταρένιο σκουλαρίκι*
- Γύζης, *Θλιμμένο κορίτσι*- Βίνσεντ βαν Γκογκ, *Στο κατώφλι της αιωνιότητας*
- Munch, *Η κραυγή*
- Ιακωβίδης, *Η αγαπημένη της γιαγιάς*
- Μιχαήλ Άγγελος, *Η Δελφική Σίβυλλα Νωπογραφία*



- Ονορέ Ντωμιέ, *Η εξέγερση*

- Δομήνικος Θεοτοκόπουλος (El Greco), *El Caballero de la mano al pecho*

ΑΦΗΓΗΣΗ/ΙΣΤΟΡΙΑ. Εδώ, μετά από συζήτηση στην ομάδα, μπορεί η ομάδα (ένας ή και περισσότεροι) να παρουσιάσει/ουν τι αισθάνθηκε/αν στο ταξίδι που προηγήθηκε στους τόπους των Τεχνών.

• **Δ.** Τι μάθατε μέσα από αυτή τη δραστηριότητα για τον τρόπο έκφρασής μας μέσα από την Τέχνη; Πως μπορείτε κάποια από αυτά να τα αξιοποιήσετε/εφαρμόσετε στην καθημερινότητά σας;

3ο Εργαστήριο:

• **Γ.** Πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να κάνουμε πράξεις καλοσύνης προς τους άλλους; Πώς αυτό επηρεάζει τη συμπεριφορά των άλλων κατά τη γνώμη σας; Πόσο συχνά κάνετε πράξεις καλοσύνης;.....Κάνετε καθημερινά πράξεις καλοσύνης; Αν ναι, πείτε γιατί...αν όχι πείτε γιατί.

• **Ε.** Είναι εύκολο να κάνουμε πράξεις καλοσύνης; Πως νιώθουμε εμείς; Πως μπορεί να νιώθει αυτός που δέχεται την καλοσύνη;

4ο Εργαστήριο:

• **Ε.** Είναι σημαντικό να δείχνουμε την αγάπη μας; Πώς μας κάνει αυτό να αισθανόμαστε; Πώς κάνει τους άλλους να αισθάνονται;

• **Ζ.** Τι μάθατε σήμερα για τον εαυτό σας; Τι μάθατε για τους/τις άλλους/ες; Τι μπορείτε από αυτά να εφαρμόσετε;

• **ΣΤ.** Η μπάλα συμβολίζει μια πράξη καλοσύνης/αγάπης που ωθεί τον άλλο να κάνει και αυτός μια καλή πράξη, ενώ είναι βέβαιο πως αυτή μας η πράξη (μπάλα) θα επιστρέψει και πάλι σε εμάς. Σαν να πετάμε τη μπάλα στη θάλασσα κι ένα γλυκό αεράκι καλοσύνης να τη γυρίζει πίσω σ' εμάς!

5ο Εργαστήριο:

• **Α. Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα:**

- **Σοφία:** Δημιουργικότητα, Περιέργεια, Αγάπη για μάθηση

- **Κουράγιο:** Γενναιότητα, Ειλικρίνεια

- **Ανθρωπιά:** Αγάπη, Καλοσύνη

- **Δικαιοσύνη:** Ομαδικότητα, Αμεροληψία



- **Αυτοσυγκράτηση:** Συγχώρεση

- **Υπέρβαση:** Ευγνωμοσύνη, Χιούμορ, Ελπίδα • **Β:** Η ιστορία του αλυσοδεμένου ελέφαντα, μπορεί να διαβαστεί από τον εκ-

παιδευτικό ή και κάποιο/α μαθητή/τρια ή να γίνει ακρόαση από τους/τις μαθητές μέσω διαδικτύου (εφόσον τηρούνται οι νόμιμες προϋποθέσεις και ο/η εκπαιδευτικός λάβει όλα τα απαραίτητα/προβλεπόμενα σχετικά μέτρα ασφαλείας)

ΣΤ. Δραστηριότητα για το σπίτι (;) Την επόμενη εβδομάδα, αρχικά επιλέξτε το αγαπημένο σας κοντινότερο (και προσβάσιμο) μέρος στη φύση. Απαθανάτιστε, είτε φωτογραφίζοντας, είτε ζωγραφίζοντας, το περιβάλλον.

- Προσπαθήστε να συμπεριλάβετε μια ήπια άσκηση στην καθημερινή σας ρουτίνα-κατά προτίμηση σε εξωτερικό χώρο. Ακόμη και ένα απλό περπάτημα 30 λεπτών μπορεί να έχει καταπληκτικά αποτελέσματα...! Η άσκηση βοηθάει πάρα πολύ -εκτός των άλλων- στη βελτίωση της διάθεσης, ιδιαίτερα τις μέρες που δεν αισθάνεσθε πολύ καλά. Όποτε, έχοντας αυτό κατά νου, επιλέγουμε ακόμη περισσότερο να ασκηθούμε, όταν δεν έχουμε καλή διάθεση. Η συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες είναι επίσης σημαντική, διότι όλοι βοηθούν παρακινώντας ο ένας τον άλλον.

- Κρατείστε ημερολόγιο καταγράφοντας την άσκηση που έχετε πραγματοποιήσει, π.χ.: την απόσταση που διανύσατε, το χρόνο που παίξατε ποδόσφαιρο. Καταγράψτε στο ημερολόγιό σας πώς αισθανθήκατε πριν και μετά την άσκηση - σημειώστε κατά πόσο διαπιστώσατε θετική αλλαγή, ακόμα κι αν ήταν πολύ μικρή.

- Σημείωση: Σε περίπτωση που δεν καταστεί δυνατή η μετάβαση στη φύση τα παιδιά μπορούν να φέρουν στο σχολείο παλιότερες φωτογραφίες ή ζωγραφίες από αγαπημένα μέρη στη φύση ή (και) να ζωγραφίσουν από μνήμης.

Πηγή: *HOPES.Happiness, Optimism, Positivity and Ethos in Schools*. Student Handbook. Ανακτήθηκε στις 27-5-2021, από <http://www.hopestraining.eu/>

6ο Εργαστήριο

• **Δ:** Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στις περιπτώσεις μαθητών/τριών που επέλεξαν να ασκηθούν στη φύση ή (και) με παρέα (ομαδικά), καθώς και στα ανάλογα



συναισθήματα που ένιωσαν.

- **Ε.** Πως νιώθουμε όταν βρισκόμαστε στη φύση; Πως νιώθουμε όταν ασκούμαστε; Πως νιώθουμε όταν ασκούμαστε στη φύση;

7ο Εργαστήριο:

- **Ατομικός φάκελος.** Μπορεί να δημιουργηθεί και σχετικό έντυπο/πίνακας που θα περιλαμβάνει τα παρακάτω(ενδεικτικά):

- Παρουσίαση του μαθητή/τριας και των ενδιαφερόντων του

- Τοποθέτηση πάνω σε διάφορες όψεις του προγράμματος, όπως:

Ο σημαντικότερος στόχος του προγράμματος δεξιοτήτων ήταν.....

Οι δημιουργίες μου ή και της ομάδας μου κατά τη διάρκεια του προγράμματος....

Με ποιες δεξιότητες ασχολήθηκα....

Τι έμαθα....Τι μου έκανε εντύπωση.... Τι θα άλλαζα στο πρόγραμμα....Μου άρεσε στο πρόγραμμα.....

1. Πολύ λίγο, **2.** Λίγο, **3.** Αρκετά, **4.** Πολύ, **5.**

Παρά πολύ

Συνεργάστηκα καλά στο πρόγραμμα με την ομάδα μου....**1.** Πολύ λίγο, **2.** Λίγο,

3. Αρκετά, **4.** Πολύ, **5.** Παρά πολύ

Ένωσα δημιουργικά όταν.....

- **Παρατήρηση - Καταγραφή:** Προτείνεται ο εκπαιδευτικός να παρατηρήσει και να καταγράψει τη διαδικασία της μάθησης και τον τρόπο με τον οποίο συντελείται στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πλαίσιο.

- Ποια είναι η αλληλεπίδραση του μαθητή με την ομάδα.

- Ποια είναι η αλληλεπίδραση του μαθητή με το περιεχόμενο της μάθησης.

- Τι έχει μάθει κάθε μαθητής.

- Πώς το έχει μάθει.

- Τι τον κινητοποιεί.

- Στη **Συζήτηση**, Ο/Η εκπαιδευτικός ζητάει από τους/τις μαθητές/τριες να:

- Επεξηγήσουν

- Διευκρινίσουν

- Προβλέψουν

- Διατυπώσουν υποθέσεις



- Αναλύσουν
- Αξιολογήσουν
- Αναστοχαστούν πάνω στη μάθησή τους
- Αναστοχαστούν πάνω στην υλοποίηση του προγράμματος
- Συνδέσουν κάποιο/α από τα περιεχόμενο/α των εργαστηρίων με προσωπικές εμπειρίες, συναισθήματα, αξίες, απόψεις και συμπεριφορές.

Πηγές-Σχετικά προγράμματα (Ενδεικτικά)

- *HOPEs. Happiness, Optimism, Positivity and Ethos in Schools*. Οδηγός Εκπαιδευτικών και Εγχειρίδιο Μαθητών/τριών. Ανακτήθηκε στις 16/05/2021, από: <http://www.hopestraining.eu/gre>
- Θεοδοσιάκης, Δ. (2011). *Η συναισθηματική νοημοσύνη στο σύγχρονο σχολείο. Η συναισθηματική αγωγή στην εκπαιδευτική πράξη*. Αθήνα: Γρηγόρη.
- Καμέας, Ν., (2020). *Εφαρμογή καινοτόμων προγραμμάτων στην εκπαιδευτική πράξη. Δημοτικό-Γυμνάσιο*. Θεσσαλονίκη - Αθήνα: Εκδόσεις iWrite.
- Πλωμαρίτου, Β. (2019). *Συναισθηματική νοημοσύνη του εκπαιδευτικού. Πως να αναπτύξετε και να χρησιμοποιείτε τη συναισθηματική νοημοσύνη στη διδασκαλία*. Αθήνα: Γρηγόρη.
- Σταλίκας, Α., Γιωτσίδη Β., Καρακασίδου, Ε. (2020). *Κατακτώντας την ευημερία. Θετικές παρεμβάσεις, τεχνικές & βιωματικές ασκήσεις*. Τόπος, Αθήνα: Τόπος.
- Παπαστυλιανού Α., Τσινού Α., Τραβασάρος Τ., Κατέρη Ε., Εμμανουήλ, Α., Σαρρή, Α., Τσερπέλη, Ε.(2020). *Ενσυναίσθηση. Ζω καλύτερα - Ευ Ζην. Ψυχική Υγεία*. Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής. Πλατφόρμα Εργαστήρια Δεξιοτήτων 21+, [Moodle IEP](#)
- Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ., Μίχου, Σ. (2020). *Επανασυνδεόμαστε στο Σχολείο: Οι e-ιστορίες στην τάξη. Χρήσιμες επισημάνσεις για τη μετάβαση στην ηλεκτρονική τάξη και τη διαχείριση συζητήσεων που είναι πιθανό να προκύψουν σε σχέση με τη δύσκολη κατάσταση που βιώνουμε & Δραστηριότητες ενδυνάμωσης κοινωνικών και συναισθηματικών δεσμών στην ηλεκτρο-*



νική τάξη για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας μαθητών σε περιόδους που έχει ανασταλεί η λειτουργία των σχολείων λόγω έκτακτων συνθηκών. Η περίπτωση του Covid-19. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

- Gill S. (2009). Monitoring and Promoting Well-Being in Education Principles and possible approaches to child well-being indicators. *Working Paper Education for Well-Being Europe Consortium July 2009*.
- Huiit, W. (2011). Motivation to learn: An overview. *Educational Psychology International*. Valdosta. GA: Valdosta State University.
- Lyubormisky, S., King, L.& Diener, E. (2005).The benefits of frequent Positive Affect: Does Happiness lead to Success? *Psychological Bulletin* 131, (6), 803-855.
- Noble, T. & McGrath, H. (2008). The positive educational practices framework: A tool for facilitating the work of educational psychologists in promoting pupil wellbeing. *Educational & Child Psychology*, 25 (2), 119-134. • Pajares, F. (2008). Motivational role of self-efficacy beliefs in self-regulated learning. In D.H. Shunk & B. J Zimmerman (Eds.), *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications* (pp.111-139). New York, NY: Taylor and Francis.
- Seligman, M., Ernst, R. Gillham, J., Reivich, K. & Linkin, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35, 293-311.
- Short, R. J., & Talley, R. C. (1997). Rethinking psychology and the schools: Implications of recent national policy. *American Psychologist*, 52 (3), 234-240.
- Wyn J. (2007). Learning to “become somebody well”: Challenges for educational policy. *The Australian Educational Researcher* vol.34, pages 35-52.
- DigComp 2.1. (2017) *The Digital Competence Framework for Citizens with eight proficiency levels and examples of use*, Publications Office of the European Union.
- DigCompEdu, 2018 *European Framework for the Digital Competence of Educators*



tors, Publications Office of the European Union Promoting Effective Digital-Age Learning: A European Framework for Digitally-Competent Educational Organizations, 2015, Publications Office of the European Union.

