

Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων



Θεματική	ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ	Υποθεματική	Ψυχική – Συναισθηματική Υγεία- Πρόληψη
----------	-------------------------	-------------	---

ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)	Γ Γυμνασίου (Γ1-Γ2-Γ3-Γ4)
--------------------------------------	----------------------------

Τίτλος	<i>Ευαισθητοποίηση Πρόληψη Ψυχικών Διαταραχών και Ενδυνάμωση της ψυχικής ανθεκτικότητας στις Σχολικές Κοινότητες.</i>
--------	---

Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου	<ol style="list-style-type: none"> 1. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ 2. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΡΙΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ 3. ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑΣ ΚΑΙ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ
--------------------------------------	---

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Εργαστήριο	Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)
Να αντιληφθούν οι μαθητές/-τριες τη σημασία των συναισθημάτων σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής του ανθρώπου.	ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΑΣ	➤ Θα γνωρίσουμε τα συναισθήματά μας μέσα από ένα φύλλο εργασίας όπου θα συνδέονται συμπεριφορές με συναισθήματα. (1 διδακτική ώρα)
Να αποκτήσουν συναισθηματική επίγνωση οι μαθητές/-τριες παρατηρώντας τον ψυχικό τους κόσμο ώστε να μάθουν να αποδέχονται ό,τι νιώθουν.	ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ	➤ Θα δημιουργήσουμε ένα ημερολόγιο συναισθημάτων καταγράφοντας αρνητικά και θετικά συναισθήματα με τη μέθοδο της αυτοπαρατήρησης. (1 διδακτική ώρα)
Να αναγνωριστούν τα χαρακτηριστικά της εφηβείας με δημοκρατικές διαδικασίες.	ΕΓΩ Ο ΕΦΗΒΟΣ	➤ Θα έρθουμε σε επαφή με τον εαυτό μας περιγράφοντας ως έφηβοι πως είμαστε αυτή την περίοδο εσωτερικά και εξωτερικά τόσο σε ατομικό επίπεδο ,όσο και σε ομαδικό και θα ολοκληρώσουμε με συζήτηση στην ολομέλεια της τάξης. (2 διδακτικές ώρες)
Να κατανοήσουν οι μαθητές/-τριες την ιδιαιτερότητα της μεταβατικής αυτής περιόδου που διανύουν.	ΕΓΩ Ο ΕΦΗΒΟΣ	➤ Θα έρθουμε σε επαφή με τον εαυτό μας περιγράφοντας ως έφηβοι πως είμαστε αυτή την περίοδο εσωτερικά και εξωτερικά τόσο σε ατομικό επίπεδο ,όσο και σε ομαδικό και θα ολοκληρώσουμε με



		συζήτηση στην ολομέλεια της τάξης.(2 διδακτικές ώρες)
Να γίνουν αντιληπτά από τους μαθητές/-τριες η μοναδικότητα κάθε εφήβου αλλά και η ιδιαίτερη ανάγκη του για κοινωνικοποίηση.	Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΠΑΡΕΑΣ	➤ θα προσεγγίσουμε τα χαρακτηριστικά της εφηβείας και θα αναφερθούμε στη μοναδικότητα του εφήβου μέσα από ένα βιωματικό εργαστήριο σχετικά με το ρόλο της παρέας στην εφηβεία.(1 διδακτική ώρα)
Να αναρωτηθούν οι μαθητές/-τριες για τον τρόπο με τον οποίο λαμβάνουν αποφάσεις και να προσπαθήσουν να προτείνουν λύσεις σε ένα πρόβλημα ,αναπτύσσοντας παράλληλα την κριτική τους ικανότητα.	ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ	➤ μέσα από την ιστορία μιας μαθήτριας χωρισμένοι σε ομάδες ,θα συζητήσουμε αν κάνουμε τελικά αυτό που θέλουμε στην περίοδο της εφηβείας κι αν είναι σημαντικό να παίρνουμε αποφάσεις για εμάς.(1 διδακτική ώρα)
Με τη δραματοποίηση θα αναπτύξουν την έννοια της ενσυναίσθησης οι μαθητές/-τριες και θα ευαισθητοποιηθούν πάνω σε καίρια γι αυτούς ζητήματα.	ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ	➤ βιωματικά με ένα παιχνίδι ρόλων θα προσπαθήσουμε να απαντήσουμε στο ερώτημα πώς λειτουργούν οι έφηβοι σε δύσκολες στιγμές.(1 διδακτική ώρα)
Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις /Βιβλιογραφία		

