

1^ο ΝΗΠ/ΓΕΙΟ ΑΓΙΑΣ ΒΑΡΒΑΡΑΣ

ΣΧ. ΕΤΟΣ 2022-23

ΤΜΗΜΑ: ΠΡΩΙΝΟ –ΟΛΟΗΜΕΡΟ

ΝΗΠ/ΓΟΙ ΤΜΗΜΑΤΟΣ:

ΚΑΜΠΙΤΑΚΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ (ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ)

ΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΔΟΞΙΑ



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

1^{ος} Θεματικός Κύκλος: **ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ**

Υποθεματική : **Ψυχική Υγεία**

Τίτλος :



Ας κάνουμε μια ... βουτιά στο κίτρινο και το κοκκινοπορτοκαλί του
φθινοπώρου παρέα με το ζαβολιάρικο αεράκι και τις αχτινοκορδέλες
που ενώνουν ανακουφιστικά το σχολείο με το σπίτι βοηθώντας στη σταδιακή
ομαλή προσαρμογή των νέων μαθητών στο σχολείο και στην σύνδεσή τους με τους άλλους!!

Στόχοι Προγράμματος:

Το πρόγραμμα **«Κάθε αλλαγή μια φωτεινή αρχή!»**, αποτελείται από επτά εργαστήρια δεξιοτήτων και στοχεύει στην κοινωνικοσυναισθηματική υποστήριξη και την ομαλή προσαρμογή των παιδιών στο σχολείο, στη σύνδεση με την ομάδα των συνομηλίκων και το χώρο του νέου σχολείου ως τόπου χαράς και δημιουργίας, και την καλλιέργεια δεξιοτήτων για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, τη διαχείριση, την ομαλή μετάβαση και την προσαρμογή στις αλλαγές που φέρνει η πρώτη φοίτηση στο σχολείο .

Τρόποι ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας:

- Φροντίδα εαυτού με έμφαση στις ανάγκες και τα συναισθήματα
- Καλλιέργεια θετικής αυτό-εικόνας
- Αυτοπεποίθηση
- Υιοθέτηση υγιών σκέψεων
- Εστίαση σε εμπειρίες τους
- Υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής
- Διαχείριση και βίωση συναισθημάτων αντί αποφυγής τους.
- Ανάληψη δράσης αντί υποχώρησης
- Αποφασιστικότητα - Σύνδεση με σημαντικούς άλλους.

Καλλιέργεια Δεξιοτήτων

Δεξιότητες μάθησης 21ου αιώνα :Επικοινωνία, Συνεργασία, Δημιουργικότητα, Κριτική σκέψη

Δεξιότητες της κοινωνικής ζωής: Αυτομέριμνα, Προσαρμοστικότητα, Πρωτοβουλία

Δεξιότητες του νου: Στρατηγική Σκέψη, Πλάγια σκέψη , Ρουτίνες σκέψης και αναστοχασμός

Παραγωγική μάθηση μέσω των τεχνών και της δημιουργικότητας

Κατασκευές, παιχνίδια

1ο Εργαστήριο:

Ένα γράμμα και μια απρόσμενη
επισκέπτης!!

Εισαγωγή - Σύνδεση - Συμβόλαιο



Ένα γράμμα και η εμφάνιση της **“Μικρής Ηλιαχτίδας”** από το παράθυρο”

Παρουσίαση στοιχείων της ταυτότητάς της.



- “Καλημέρα με ηχώ”:

Κάθε παιδί λέει **ΚΑΛΗΜΕΡΑ** με όποιον τρόπο θέλει (έκφραση, κίνηση) και οι υπόλοιποι/-ες επαναλαμβάνουν ακριβώς με τον ίδιο τρόπο.

- «**Το κουβάρι της Μικρής Ηλιαχτίδας**»: Παιχνίδι γνωριμίας και σύνδεσης (με την ακτινοκορδέλα) στον κύκλο. Το κουβάρι περνά από χέρι σε χέρι. Κάθε παιδί λέει το όνομά του και όλοι τον/την χαιρετούν. «**Είμαι ο/η ... Γεια σου!!** »

Αξιοποίηση του ποιήματος: **«Ας ξετυλίξουμε το κουβάρι μαζί».**





Δημιουργία ενός αχτινο-ιστού που συνδέει όλη την ομάδα.



Ο ιστός της Φιλίας

- “Μια αχτινοκορδέλα από το σπίτι στο σχολείο”

-Αξιοποίηση της ρουτίνας σκέψης Χρώμα - Σύμβολο- Εικόνα



Αν ο δρόμος που οδηγεί στο σχολείο ήταν χρωματιστός, τι χρώμα θα είχε; Γιατί;



“Η Ηλιαχτίδα Οδηγός”: Παιχνίδι στο χώρο.

Τα παιδιά σχηματίζουν τρενάκι. Η Μικρή Ηλιαχτίδα οδηγεί τα παιδιά μέσα από ...
“δαιδαλώδεις” διαδρομές συνδέοντας το σπίτι με το σχολείο.

Όποιος/α είναι “Οδηγός” φορά το καπέλο της Μικρής Ηλιαχτίδας για να είναι ξεχωριστός/ή.



- Ο Χορός της Ηλιαχτίδας:



Ελεύθερη εκφραστική κίνηση στο χώρο σε ρόλο ηλιαχτίδων, με χορευτική μουσική. Μόλις κλείνει η μουσική εκτελούν τις οδηγίες της «**Μικρής Ηλιαχτίδας**» και αφορούν στην εξοικείωση με το χώρο της τάξης (κάθομαι κάτω, στέκομαι μπροστά από, δίπλα στο, ακουμπώ ένα κόκκινο ... βρίσκω και κοιτώ κάτι που βρίσκεται μέσα στην τάξη κλπ.)



«Οι μικροί Ηλιο-εξερευνητές».

Κατά τη διάρκεια του 1ου ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ αναδεικνύονται και **οι πρώτοι κανόνες** της παρεούλας.

- ακούω ενεργητικά
- δεν μιλάω χωρίς λόγο και δεν διακόπτω
- περιμένω τη σειρά μου
- σηκώνω το χέρι
-

Ενημέρωση γονέων για το επόμενο εργαστήριο:

Παρουσίαση αγαπημένου αντικειμένου και αποχαιρετισμός της Μικρής Ηλιαχτίδας.

2ο Εργαστήριο

**Αφηγήσεις και αντικείμενα που
συνδέουν**

σπίτι και σχολείο

Παρουσίαση των αγαπημένων αντικειμένων σύνδεσης με το σπίτι και την οικογένεια με παντομίμα και ερωτήσεις, βάσει των ομάδων που έχουν δημιουργηθεί, παρέα με τη Μικρή Ηλιαχτίδα.





«Είμαι ο/η και έφερα απ' το σπίτι κατιτί.

Μήπως θέλει κάποιος να το βρει;»



Βραβεία Παρουσίασης

3ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Εγώ:

Συναισθήματα και Σώμα

Υγιεινά Πρότυπα Ζωής

Παιχνίδι σύνδεσης. Στον κύκλο με μία θέση, κενή: Το παιδί που έχει στα δεξιά του την κενή θέση, χτυπά με το δεξί του χέρι ρυθμικά το πάτωμα λέγοντας την φράση.

«Η θέση δεξιά μου είναι αδειανή, έλα... να κάτσουμε μαζί.»



- Που είσαι Μικρή Ηλιαχτίδα; Θεατρικό παιχνίδι.

Κίνηση και έκφραση στο χώρο. «Παιχνιδιάρα ηλιαχτίδα!»

Βιωματική διερεύνηση των ποικίλων αποχρώσεων της συναισθηματικής παλέτας.

«-Η Μικρή Ηλιαχτίδα έχει μέρες να φανεί. Τι συμβαίνει;» Την φωνάζουμε δυνατά, σιγανά, κανονικά. Μήπως έχει κρυφτεί κάπου μέσα στη τάξη;

Περπατάμε στο χώρο χωρίς κανένα θόρυβο, στις μύτες των ποδιών ... και ψάχνουμε να τη βρούμε... Κοιτάζουμε κάτω από τα τραπέζια, μέσα σε ντουλάπια, σιγανά, για να μην μας καταλάβει. Για να της κάνουμε **έκπληξη!** **ΤΙΠΟΤΑ!** Περπατάμε και κινούμαστε στη συνέχεια, με διάφορους τρόπους στο χώρο .

Μήπως ξενύχτησε το βράδυ και την πήρε ο ύπνος το πρωί; Θα είναι ... **νυσταγμένη** και **κουρασμένη** τότε, και θα έρχεται αργά αργά ... Μήπως έχασε το δρόμο; Πω πω **αγωνία!** Μπορεί τώρα να έχει χαθεί σε ένα μεγάλο και πυκνό δάσος ... ή στους δρόμους της πόλης ... Θα βρει το δρόμο για το σχολείο; Να **φοβάται**;... Τι να φοβάται; Αποκλείεται όμως να έχει χαθεί.

Έχει την αχινοκορδέλα της όπως εσείς το χέρι των δικών σας ανθρώπων που σας φέρνουν στο σχολείο. Μήπως έχει **θυμώσει**; Αυτό είναι. Θα έχει θυμώσει. Όμως γιατί; Και αν δεν έχει θυμώσει και είναι λυπημένη; Γιατί; Μήπως έχασε το αχινοκουβάρι της και ψάχνει να το βρει; Μήπως **ντρέπεται** που άργησε και δεν θέλει να μπει από το ... παράθυρο; Για να δούμε ...

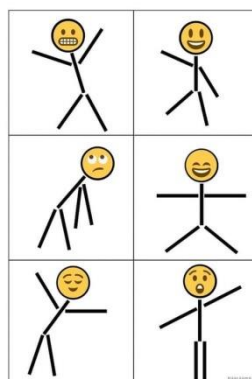


«Καλημέρα!» ... «Ντρέπoνται γιατί άργησα και δεν ήθελα να διακόψω το παιχνίδι σας!

Είμαι όμως πολύ χαρούμενη τώρα που ήρθα στο σχολείο!! Εσείς;»

-“Παγωμένες” ...καλημέρες:

Τα παιδιά αναγνωρίζουν και ονομάζουν τα συναισθήματα που βλέπουν στις κάρτες που βρίσκονται στο βάζο..





Χωρίζονται σε δύο ομάδες η μία απέναντι στην άλλη με κορδέλες δύο χρωμάτων με δύο μυστικές λέξεις: **ΗΛΙΟΣ-ΦΕΓΓΑΡΙ**.

Αναγνωρίζουν και αποδίδουν με **“παγωμένη εικόνα”** (ακινησία) την “καλημέρα” όπως λέει κάθε κάρτα-συναίσθημα (π.χ. λυπημένα, χαρούμενα, θυμωμένα). Η άλλη ομάδα μαντεύει το συναίσθημα.



Η Μικρή Ηλιαχτίδα θυμίζει στα παιδιά το γράμμα του Ήλιου και την αναφορά του στον ζωηρό φίλο του, τον Αέρα και προτείνει παιχνίδια:

- Φθινοπωρινό αεράκι:

Μετά τη ζέστη του καλοκαιριού έρχεται το φθινοπωρινό αεράκι.

Με μουσική, μεταμορφώνονται σε φύλλα που τα φυσά ο άνεμος.



Η άσκηση και σε ζευγάρια: **ΑΕΡΑΣ** και **ΦΥΛΛΟ**.

- **Ανεμοανακατοσύρα:** Στον κύκλο ή με ελεύθερη κίνηση στο χώρο τα παιδιά αλλάζουν γρήγορα θέσεις ή δημιουργούν μικρές ομάδες σύμφωνα με κριτήρια όπως το χρώμα των ρούχων, το φύλο, το μήκος των μαλλιών ...

Συζήτηση: Δεν είμαστε όλοι ίδιοι. Ο καθένας είναι ένα ξεχωριστό πλάσμα. Με το δικό του σώμα και τα δικά του συναισθήματα. Τις δικές του προτιμήσεις. Εμείς είμαστε υπεύθυνοι για τον εαυτό μας και τη φροντίδα του.

«Τι συμβαίνει με τη Μικρή Ηλιαχτίδα;»

-Τεχνική: Η καρέκλα των αποκαλύψεων

Η Μικρή Ηλιαχτίδα δεν είναι και τόσο ευδιάθετη σήμερα. Τι έχει; Είναι λυπημένη; Ντρέπεται; Είναι θυμωμένη; Φοβισμένη; Τι συμβαίνει; Τα παιδιά ρωτούν τη Μικρή Ηλιαχτίδα κι εκείνη απαντά:

Ξενοχτά κάποια βράδια Τρώει αργά, βαριά και ανθυγιεινά φαγητά, με δυνατή μουσική, με αποτέλεσμα να μην μπορεί να κοιμηθεί.

Τα παιδιά προτείνουν λύσεις που γνωρίζουν στη Μικρή Ηλιαχτίδα κι εκείνη αναφέρεται σε όσα τη συμβούλεψε ο Ήλιος (κανόνες υγιεινής). Είναι αναγκαίο για να είμαστε υγιείς, να έχουμε γερό σώμα και καλή διάθεση, θετικά συναισθήματα και να είμαστε υπεύθυνοι για την υγεία μας (αυτοφροντίδα).

Καθαριότητα - Διατροφή - Γυμναστική - Καλός ύπνος





Δημιουργία αφίσας και κατασκευών με τα υγιεινά πρότυπα ζωής μέσα και έξω από το σχολείο.

4ο Εργαστήριο

Εγώ και οι συμμαθητές μου.

Κανόνες - Συμβόλαιο

“Καλημέρα” με την Μικρή Ηλιαχτίδα.

Πολύ ευδιάθετη, προτείνει στα παιδιά να παίξουν ... κυνηγητό!

- **“Μάρμαρο”**: Κυνηγητό με κανόνες ασφάλειας του εαυτού και των άλλων οι οποίοι πρέπει να γίνουν αποδεκτοί στο χώρο.

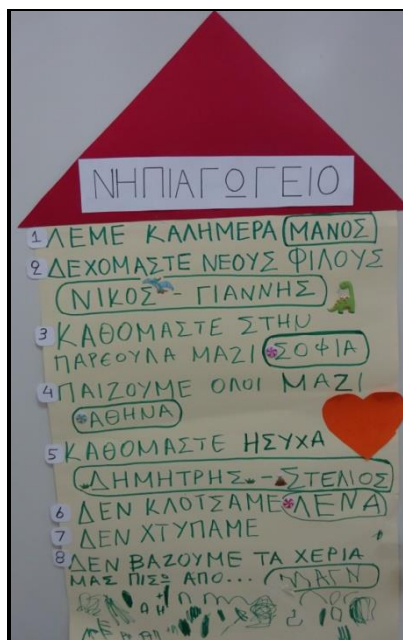
Επιλογή του “κυνηγού” με ένα λάχνισμα. Όποιον πιάσει ο κυνηγός “Μαρμαρώνει”.

Συζήτηση-Αναστοχασμός μετά το παιχνίδι. Συναισθήματα και δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίσαν (π.χ. οι δυσκολίες που μπορεί να έχει κάποιος όταν είναι μόνος του είτε ως κυνηγός είτε ως κυνηγημένος. «Πώς νιώσατε ως “Κυνηγοί”; Ως “Μαρμαρωμένοι”;». “-Αν μπορούσατε να ζωγραφίσετε τον τρόπο που νιώσατε με τι χρώμα θα το ζωγραφίζατε;”

Αξιοποίηση της ρουτίνας σκέψης. **[Χρώμα]- [Σύμβολο]- [Εικόνα]**

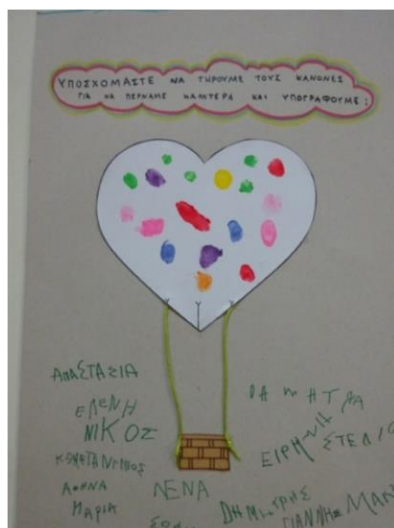
Η Μικρή Ηλιαχτίδα προτείνει να παίξουν το παιχνίδι με διαφορετικό τρόπο.

- **“Μάρμαρο-ξεμάρμαρο”:** Επιλογή περισσότερων “κυνηγών” (2-4). Όταν οι “κυνηγοί” πιάσουν ένα παιδί “μαρμαρώνει” με ανοικτά πόδια, δίνοντας τη δυνατότητα στα άλλα, να περάσουν κάτω από τα πόδια του και με αυτόν τον “μαγικό τρόπο” να τα “ξεμαρμαρώσουν”.





Λίστα των κανόνων



Συμβόλαιο και υπογραφές

- **“Αχ Κολλήσαμε!”**. Σε ζευγάρια βρίσκουν τρόπο μετακίνησης ενώ είναι “κολλημένοι” με το ταίρι τους σε (και με)κάποιο από τα μέλη του σώματός τους (κολλημένα κεφάλια, γόνατα, πλάτες, πατούσες, κ.λπ.). Δοκιμασία μετακίνησης, σε συνεργασία και με επινοητικότητα, ώστε να ξεπεραστεί το “πρόβλημα”.



Στη σκιά του Ήλιου

Ο “Ήλιος” κινείται ελεύθερα στο χώρο εκτελώντας κινήσεις με όλο το σώμα. Η “Σκιά” του και πρέπει να βρίσκεται πίσω, να ακολουθεί, και να κάνει ότι κάνει ο “Ήλιος” με συντονισμό, ενσυναίσθηση από τον “Ήλιο”, υπομονή, συγκέντρωση και παρατηρητικότητα από την “Σκιά” του.

Συζήτηση - αναστοχασμός - Άσκηση αναπνοής - Χαλάρωση.

ΙΔΕΕΣ ΚΑΙ ΟΝΕΙΡΑ!!

Η Μικρή Ηλιαχτίδα αναφέρεται σε μία ωραία ιδέα που είχε.

Προσκαλεί τα παιδιά να παίξουν και να μοιραστούν τα δικά τους όνειρα και ιδέες!

Μουσική !

Κάθε παιδί ξαπλωμένο ανάσκελα στο χαλί, με τα χέρια στο πλάι και κλειστά μάτια αφήνει τη μουσική το “ταξιδέψει”.

Όταν και όποτε αισθανθεί, μπορεί να κινηθεί και να εκφραστεί σωματικά στο χώρο. Στο τέλος της μουσικής επιστρέφει στο αρχικό σημείο και ολοκληρώνει με ηρεμία την άσκηση . Ακολουθεί μοίρασμα των ονείρων-ιδεών στον κύκλο.



Ανάγνωση παραμυθιού. Η Μικρή Ηλιαχτίδα φέρνει μαζί της ένα βιβλίο με θέμα τις ... ιδέες.

«Τι μπορείς να κάνεις με μια ιδέα;» του Κόμπι Γιαμάντα

Ζωγραφική σε ζευγάρια: «-Αν ζωγραφίζαμε μαζί με κάποιον άλλο τι θα μπορούσαμε να φτιάξουμε;». «Τι χρώματα θα χρησιμοποιούσαμε;» «- Τι θέμα θα επιλέγαμε;» Θέλετε να δοκιμάσουμε;».



Αξιοποίηση της ρουτίνας σκέψης Think, Pair, Share.

Τυχαίος χωρισμός σε ζευγάρια και ζωγραφική σε χαρτί Α4. Συνεργασία για την παραγωγή ενός κοινού έργου. Σκέφτονται, διατυπώνουν και μοιράζονται τις σκέψεις τους.

Αποφασίζουν για τα χρώματα και τον τρόπο με τον οποίο θα συνεργαστούν.

Παρουσίαση στην ολομέλεια.



Δημιουργία “ζωντανών γλυπτών”



Όλα τα παιδιά ζωγραφίζουν σε μία μεγάλη επιφάνεια
ώσπου ιδέες και όνειρα να ... συναντηθούν [Με πινέλα και τέμπρες].



6ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Υλοποίηση του σχεδίου-δράσης
Αποτίμηση







Μαθαίνουμε την αξία της προσφοράς!!

7ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Αξιοποίηση της ρουτίνας σκέψης
«Νόμιζα/Σκεφτόμουν ...
Τώρα Νομίζω/Σκέφτομαι ...

Το Παιχνίδι με τις καρέκλες του ΠΡΙΝ και του ΜΕΤΑ

Τα παιδιά κινούνται με μουσική .
Μόλις σταματήσει, δύο παιδιά κάθονται στις καρέκλες και αποκαλύπτουν
τις σκέψεις τους ενώ τα υπόλοιπα στη θέση τους στον κύκλο.

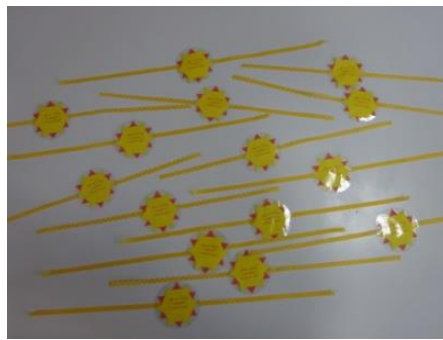


Δημιουργία αναμνηστικού πίνακα με μία συστάδα από ηλιοτρόπια με τη φωτογραφία κάθε παιδιού.



Αναφορά στις αξίες της ομάδας.

Η Μικρή Ηλιαχτίδα προσφέρει τα δώρα της στα παιδιά:



“βραχιολάκια-ηλιαχτίδες”



Μπαλόνια και Επαίνους Υπερηφάνειας!!

Η μικρή Ηλιαχτίδα, μας αποχαιρετά
χαρούμενη και ικανοποιημένη
που εκπλήρωσε το στόχο της, με την υπόσχεση ότι θα
ξανάρθει σύντομα!





Την αποχαιρετούμε.....



....και ολοκληρώνουμε το πρόγραμμά μας κάνοντας την αυτοαξιολόγηση του !!