

Ζω καλύτερα – Ευ Ζην

Ψυχική Υγεία

Κάθε αλλαγή μια φωτεινή αρχή!

1^ο Εργαστήριο

«Ένα γράμμα & μια επίσκεψη /ΕισαγωγήΣύνδεσηΣυμβόλαιο»

1η Δραστηριότητα

Εμφάνιση της “Μικρής Ηλιαχτίδας” από το παράθυρο” κρατώντας το γράμμα του ήλιου. Παρουσίαση στοιχείων της ταυτότητάς της.

“Καλημέρα με ηχώ”: Κάθε μαθητής/-ήτρια 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 ο/η ...»

Δημιουργία ενός αχτινο-ιστού που συνδέει όλη την ομάδα. - “Μια αχτινοκορδέλα από το σπίτι στο σχολείο” – Φύλλο εργασίας (portfolio) με αξιοποίηση της ρουτίνας σκέψης Color, Symbol, Image: Αν ο δρόμος που οδηγεί στο σχολείο ήταν χρωματιστός, τι χρώμα θα είχε; Γιατί;

2η Δραστηριότητα

“Η Ηλιαχτίδα Οδηγός”: Παιχνίδι στο χώρο. Τα παιδιά σχηματίζουν τρενάκι. Η Μικρή Ηλιαχτίδα (Δάσκαλος/α σε ρόλο) οδηγεί τα παιδιά μέσα από ... “δαιδαλώδεις” διαδρομές συνδέοντας το σπίτι με το σχολείο. Τον ρόλο του “αρχηγού” μπορούν να αναλάβουν και τα παιδιά .Ο Χορός της Ηλιαχτίδας: Ελεύθερη εκφραστική κίνηση στο χώρο σε ρόλο ηλιαχτίδων, με χορευτική μουσική. Μόλις κλείνει η μουσική πρέπει να εκτελέσουν τις οδηγίες που δίνει ο/η εκπαιδευτικός μέσω της «”Μικρής Ηλιαχτίδας” και αφορούν στην εξοικείωση με το χώρο της τάξης (π.χ.: κάθομαι κάτω, στέκομαι μπροστά από, δίπλα στο, ακουμπώ ένα κόκκινο ... βρίσκω και κοιτώ κάτι που βρίσκεται μέσα στην τάξη) –

1 ο Φύλλο Αξιολόγησης μαθητή: «Η μικρή Ηλιαχτίδα ..». Συμπληρώνω το σχέδιο. Πώς νιώθω που ήρθε στο σχολείο μου;

3η Δραστηριότητα

Ο Ήλιος της τάξης μας: (α) Συνεργατική κατασκευή του ήλιου της τάξης μας (β) Ατομική φιλοτέχνηση των ηλιαχτίδων (μία λωρίδα χαρτονιού) στην οποία σημειώνεται το όνομα κάθε μαθητή/-ήτριας και ένας κανόνας σωστής λειτουργίας της ομάδας εικονοποιημένος (με τη συμβολή του/της εκπαιδευτικού) (ακούω ενεργητικά, δεν διακόπτω, περιμένω τη σειρά μου, σηκώνω το χέρι, κινούμαι στο χώρο χωρίς να σπρώχνω, , κ.λπ.).

Ενημέρωση για το επόμενο εργαστήριο: Παρουσίαση αγαπημένου αντικειμένου και αποχαιρετισμός της Μικρής Ηλιαχτίδας. Αποστολή ενημερωτικής επιστολής προς τους γονείς

Υλικό 1^ο Εργαστηρίου:

https://www.canva.com/design/DAF4P0VU-w8/I09UYH5vutW88-BApVdmHw/view?utm_content=DAF4P0VU-w8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor

2^ο Εργαστήριο

«Αφηγήσεις & αντικείμενα που συνδέουν σπίτι & σχολείο με μία ... αχτινοκορδέλα»

Παραλαβή των αγαπημένων αντικειμένων σύνδεσης με το σπίτι και την οικογένεια. - Πραγματοποίηση παρουσιάσεων σε 3 ημέρες - Σε όλες τις παρουσιάσεις είναι παρούσα και η Μικρή Ηλιαχτίδα. -Κάθε μαθητής/ήτρια που παρουσιάζει κάθεται στην ειδικά διαμορφωμένη καρέκλα και πρέπει να πει: «Είμαι ο/η και έφερα απ' το σπίτι κατιτί. Μήπως θέλει κάποιος να το βρει;» Οι μαθητές/-ήτριες με διάφορες ερωτήσεις προσπαθούν να το βρουν ή Παρουσίαση των αντικειμένων. Ελεύθερη αφήγηση ή με υποστηρικτικές ερωτήσεις του/της εκπαιδευτικού. Σημαντική η ανάδειξη του τρόπου απόκτησης του αντικειμένου (Πώς; Ποιος;), της χρήσης του (Τι;) και της συναισθηματικής σχέσης με το παιδί (Γιατί είναι το αγαπημένο σου;)

Φύλλο Αξιολόγησης: «Πώς νιώθω που παρουσίασα ...» -

Στο τέλος του εργαστηρίου (τελευταία ημέρα παρουσιάσεων των παιδιών) η Μικρή Ηλιαχτίδα προσφέρει σε όλα τα παιδιά ένα μικρό δώρο: “βραχιολάκια-ηλιαχτίδες” που μπορούν να φορούν οι μαθητές/-ήτριες κατά τη διάρκεια του προγράμματος.

Δημιουργία και επίδοση Βραβείων Παρουσίασης σε κάθε παιδί με φιλοφρονήσεις ειπωμένες από τα παιδιά.

Υλικό 2^ο Εργαστηρίου:

https://www.canva.com/design/DAF4QdnnOgA/PhYBqyV4i0nGJwEm37jiiw/view?utm_content=DAF4QdnnOgA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor

3^ο Εργαστήριο

«Εγώ: Συναισθήματα & Σώμα Υγιεινά Πρότυπα Ζωής»

1η Δραστηριότητα

«Η θέση δεξιά μου είναι αδειανή, έλα... [όνομα συμμαθητή/ήτριας] να κάτσουμε μαζί]. 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 παραπάνω φράση. Προσκαλεί επομένως κάποιον/α να κάτσει δίπλα του. Το παιχνίδι συνεχίζεται για όση ώρα επιθυμεί η ομάδα καθώς σε κάθε μετακίνηση αδειάζει πάντα μία θέση. - Που είσαι Μικρή Ηλιαχτίδα; Θεατρικό παιχνίδι. Κίνηση και έκφραση στο χώρο. 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; «Παιχνιδιάρη ηλιαχτίδα!» 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 περνώντας από τη διάσταση του πραγματικού στη σφαίρα της φαντασίας. Από το εγώ στην υπόδυση ρόλων και στην αλλαγή οπτικών θέασης και εστιών δράσης. Κάθε παράγγελμα του/της εκπαιδευτικού είναι μια νέα συνθήκη με διαφορετικό ρυθμό και συναίσθημα (να αναφέρεται λεκτικά, και να εξάγεται και από τα παιδιά μέσα από μεθοδευμένες ερωτήσεις). Είναι σημαντικό να τροφοδοτείται και ανανεώνεται με δυναμικά ερεθίσματα το ενδιαφέρον τους: Π.χ. 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 αχτινοκορδέλα της όπως εσείς το χέρι των δικών σας ανθρώπων που σας φέρνουν στο σχολείο. Μήπως έχει θυμώσει; Αυτό είναι. Θα έχει θυμώσει. Όμως γιατί; [απαντήσεις παιδιών και αναπαράσταση θυμωμένου περπατήματος και άλλων ιδεών από τα παιδιά]. Και αν δεν έχει θυμώσει και είναι λυπημένη; Γιατί; Μήπως έχασε το αχτινοκουβάρι της και ψάχνει να το βρει; ... Μήπως ντρέπεται που άργησε και δεν θέλει να μπει από το ... παράθυρο; Για να δούμε ... Ανοίγουν την πόρτα και η Μικρή Ηλιαχτίδα εμφανίζεται. «Καλημέρα!» ... «Ντρεπόμουν γιατί άργησα και δεν ήθελα να διακόψω το παιχνίδι σας! Είμαι όμως πολύ χαρούμενη τώρα που ήρθα στο σχολείο!! Εσείς;» -

“Παγωμένες” ...καλημέρες: (α) Επίδειξη καρτών με εικόνες για τα συναισθήματα, στον κύκλο. Τα παιδιά αναγνωρίζουν και ονομάζουν τα συναισθήματα που βλέπουν στις κάρτες-“Παγωμένες” ...καλημέρες:

(α) Επίδειξη καρτών με εικόνες για τα συναισθήματα, στον κύκλο.

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

Ομαδική εργασία με λουλούδια που με τέσσερα συναισθήματα: χαρά, λύπη, θυμός, φόβος. Πως νιώθω σήμερα; Βάζουν το όνομα τους κάτω από το λουλούδι που έχει το συναίσθημα τους.

(β) Χωρισμός σε δύο ομάδες με δύο μυστικές λέξεις: λέμε στο αυτί των παιδιών μία, από δύο επιλεγμένες λέξεις, ΗΛΙΟΣ-ΦΕΓΓΑΡΙ. Οι δύο ομάδες παίρνουν θέση η μία απέναντι στην άλλη.

(γ) Κάθε ομάδα διαλέγει (μυστικά) μία κάρτα συναισθημάτων από ένα κουτί.

Αναγνώριση και απόδοση με “παγωμένη εικόνα” (ακινησία) της “καλημέρας” όπως υποδεικνύεται από κάθε κάρτα-συναίσθημα (π.χ. λυπημένα, χαρούμενα, θυμωμένα). Η άλλη ομάδα πρέπει να

μαντέψει το συναίσθημα. Οι “εικόνες” εναλλάσσονται από ομάδα σε ομάδα, ώσπου να τελειώσουν οι κάρτες.

Φύλλο Εργασίας «Εγώ και η δική μου καλημέρα στο σχολείο».

2η δραστηριότητα

Η Μικρή Ηλιαχτίδα θυμίζει στα παιδιά το γράμμα του Ήλιου και την αναφορά του στον ζωηρό φίλο του, τον Αέρα. Προτείνει τα εξής παιχνίδια: - Φθινοπωρινό αεράκι: Ενεργοποίηση σώματος. Μετά τη ζέστη του καλοκαιριού έρχεται το φθινοπωρινό αεράκι. Με μουσική, οι μαθητές/-ήτριες μεταμορφώνονται σε φύλλα που τα φυσά ο άνεμος. ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ: Η άσκηση σε ζευγάρια: Ο/η Α΄ είναι ο ΑΕΡΑΣ και ο/η Β΄ το ΦΥΛΛΟ. Αλλαγή ρόλων. - Άσκηση χαλάρωσης: Με χαλαρωτική μουσική οδηγούμε τα παιδιά να σκεφτούν και να νιώσουν τα μέλη του σώματός τους. Ξαπλωμένα ανάσκελα σε ασφαλή και καθαρό χώρο, με τα χέρια στο πλάι, παρακολουθούν τις οδηγίες του/της Εκπαιδευτικού για το αεράκι που φυσά και δροσίζει ένα ένα μέλος του σώματος των παιδιών (Από τα πόδια και προς το κεφάλι. Αναφορά του ονόματος των

μελών, με αργή, ήρεμη φωνή). Στο τέλος, δίνεται χρόνος για επαναφορά στο εδώ και τώρα της τάξης - Ανεμοανακατοσύρα: Στον κύκλο ή με ελεύθερη κίνηση στο χώρο τα παιδιά αλλάζουν γρήγορα θέσεις ή δημιουργούν μικρές ομάδες σύμφωνα με τα κριτήρια που θέτει κάθε φορά ο/η εκπαιδευτικός. Κριτήρια που αφορούν ομοιότητες όπως το χρώμα ή το είδος των ρούχων, το ύψος, το φύλο, το χρώμα και το μήκος των μαλλιών ή των ματιών, κ.λπ. Η δραστηριότητα σταδιακά περνά και σε άλλες ομαδοποιήσεις σύμφωνα με διάφορα κριτήρια προτιμήσεων (Σε όσους/ες αρέσει ... Σε όσους/ες δεν αρέσει ...), όπως: φαγητά, δραστηριότητες, ικανότητες, επιθυμίες. Τα παιδιά μπορούν να εμπλουτίσουν την άσκηση και με δικές τους ιδέες. - 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. Πώς μπορούμε να τον φροντίσουμε; -Δημιουργία αφίσας απαντήσεων.

3η Δραστηριότητα

-«Τι συμβαίνει με τη Μικρή Ηλιαχτίδα;» .Η Μικρή Ηλιαχτίδα δεν είναι και τόσο ευδιάθετη σήμερα. Τι έχει; Είναι λυπημένη; Ντρέπεται; Είναι θυμωμένη; Φοβισμένη; Τι συμβαίνει; Ο/Η Εκπαιδευτικός προτείνει να κάτσει στην καρέκλα των αποκαλύψεων. Τα παιδιά ρωτούν τη Μικρή Ηλιαχτίδα κι εκείνη απαντά: Αποκαλύπτει ότι η συζήτηση της προηγούμενης συνάντησής τους, την προβλημάτισε. Έτσι μίλησε στον Ήλιο και αποφάσισε να πει το λόγο για τον οποίο αργεί να έρθει στο σχολείο κάποιες φορές (Ξενυχτά κάποια βράδια Τρώει αργά, βαριά και ανθυγιεινά φαγητά, με δυνατή μουσική, με αποτέλεσμα να μην μπορεί να κοιμηθεί). Με επαγωγικό τρόπο, τα παιδιά προτείνουν λύσεις που γνωρίζουν στη Μικρή Ηλιαχτίδα κι εκείνη αναφέρεται σε όσα τη συμβούλεψε ο Ήλιος (κανόνες υγιεινής). Τονίζεται τι είναι αναγκαίο για να είμαστε υγιείς, να έχουμε γερό σώμα και καλή διάθεση (ευεξία, θετικά συναισθήματα). Επίσης ότι εμείς είμαστε υπεύθυνοι για την υγεία μας (ευθύνη, αυτοφροντίδα). - Συμπλήρωση της λίστας υγιεινών προτύπων ζωής (β' φάση) με σκοπό: τη δημιουργία αφίσας αναφοράς σε υγιεινά πρότυπα ζωής που αφορούν τη διατροφή στο σχολείο (τι μπορεί να περιέχει η τσάντα μου για δεκατιανό) και πως μπορώ να γυμνάσω το σώμα μου.

Υλικό 3^{ου} Εργαστηρίου

https://www.canva.com/design/DAF4RaaKGR0/FkygMPSN-Z7LaQSwXqwNw/view?utm_content=DAF4RaaKGR0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor

4^ο Εργαστήριο

«Εγώ και οι συμμαθητές μου. Κανόνες -Συμβόλαιο»

1η δραστηριότητα

“Καλημέρα” με την Μικρή Ηλιαχτίδα. Πολύ ευδιάθετη, προτείνει στα παιδιά να παίξουν ... κυνηγητό! - “Μάρμαρο”: Κυνηγητό με κανόνες στο χώρο. Επιλογή του “κυνηγού” με ένα λάχνισμα, ένα διαφορετικού χρώματος γλωσσοπίεστρο ή κάρτα. Όποιον πιάσει ο κυνηγός “Μαρμαρώνει”. Το παιχνίδι τελειώνει όταν ο “κυνηγός” τους/τις “μαρμαρώσει” όλους/ες. Πριν το παιχνίδι στον κύκλο, επισημαίνονται και σημειώνονται από τον/την εκπαιδευτικό, κανόνες ασφάλειας του εαυτού και των άλλων οι οποίοι πρέπει να γίνουν αποδεκτοί. Συζήτηση-Αναστοχασμός μετά το παιχνίδι. Εντοπισμός συναισθημάτων και δυσκολιών που μπορεί να αντιμετωπίσαν (π.χ. οι δυσκολίες που μπορεί να έχει κάποιος όταν είναι μόνος

του είτε ως κυνηγός είτε ως κυνηγημένος («Τι σας δυσκόλεψε;»). Επίσης, «πώς αισθανθήκατε ως “Κυνηγοί”; Ως “Μαρμαρωμένοι”;». «-Αν μπορούσατε να χαρακτηρίσετε ή ζωγραφίσετε τον τρόπο που νιώσατε με τι χρώμα θα το ζωγραφίζατε;» Οι μαθητές/-ήτριες προτείνουν ιδέες και λύσεις εφόσον εντοπίστηκαν δυσκολίες. Η Μικρή Ηλιαχτίδα προτείνει να παίξουν το παιχνίδι με διαφορετικό τρόπο. - “Μάρμαρο-ξεμάρμαρο”: Επιλογή περισσότερων “κυνηγών” (2-4). Όταν οι “κυνηγοί” πιάσουν κάποιον/α, “μαρμαρώνει” με ανοικτά πόδια, δίνοντας τη δυνατότητα στους/στις άλλους/ες “κυνηγημένους/ες” να περάσουν κάτω από τα πόδια του/της και με αυτόν τον “μαγικό τρόπο” να τον /την “ξεμαρμαρώσουν”. Ως εκ τούτου, τα παιδιά καλούνται να επιτελέσουν ταυτόχρονα δύο στόχους: να σωθούν και να σώσουν τους άλλους. Συζήτηση μετά το παιχνίδι: (α) «-Πώς ήταν το “διορθωμένο” παιχνίδι;». «-Πώς νιώθετε τώρα;». «-Αν μπορούσατε να χαρακτηρίσετε ή να ζωγραφίσετε τον τρόπο που νιώσατε, με τι χρώμα θα το ζωγραφίζατε;» (β) «-Τηρήθηκαν οι κανόνες ασφάλειας που τέθηκαν;». «-Αν δεν είχε τηρηθεί ... τι θα μπορούσε να συμβεί;» «- Μήπως πρέπει να συμπληρωθεί στη λίστα των κανόνων με κάποιον που δεν σκεφτήκαμε πριν; ». Συμπλήρωση της λίστας με τους κανόνες εφόσον χρειάζεται, από τον/την εκπαιδευτικό. –

2η Δραστηριότητα

Η Μικρή Ηλιαχτίδα προτείνει παιχνίδια σε ζευγάρια. Δημιουργία τυχαίων και διαφορετικών κάθε φορά ζευγαριών ώστε να συνεργαστούν με περισσότερους/ες συμμαθητές/-ήτριες και να εξελίσσουν τόσο τις διαπροσωπικές τους σχέσεις όσο και τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες, την προσαρμοστικότητα και ευελιξία τους, κατά περίπτωση (συνεργασίας). - “Αχ Κολλήσαμε!”. Σε ζευγάρια, πρέπει να καταφέρουν να βρουν 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”. Στο τέλος, συζήτηση-αναστοχασμός ΕΠΕΚΤΑΣΗ: Πρέπει όλα τα ζευγάρια συγχρόνως, να διανύσουν μία ορισμένη απόσταση, σε έναν φανταστικό αγώνα ανθεκτικότητας. Ποιο ζευγάρι θα καταφέρει να φτάσει ως το τέρμα; Οι επίμονοι και ευρηματικότεροι, και όχι οι γρηγορότεροι, νικούν! -Στη σκιά του Ήλιου: Ο Α΄ είναι ο Ήλιος και ο Β΄ η Σκιά του. Προτείνεται η χρήση ρυθμικής Μουσικής. Εναλλαγή των ρόλων ώστε όλοι να δοκιμάσουν και τους δύο ρόλους. Ο/η “Ήλιος” κινείται ελεύθερα στο χώρο εκτελώντας κινήσεις με όλο το σώμα (κυρίως παράπλευρες, με τα χέρια και τα πόδια). Ο/η Β΄ είναι η “Σκιά” του και πρέπει να βρίσκεται πίσω από το Α΄, να ακολουθεί, και να κάνει ότι κάνει ο “Ήλιος”. Άσκηση πολύ διασκεδαστική που απαιτεί όμως συντονισμό, ενσυναίσθηση από τον “Ήλιο”, υπομονή, συγκέντρωση και παρατηρητικότητα από την “Σκιά” του. Στο τέλος, συζήτηση-αναστοχασμός -Άσκηση αναπνοής (Διαφραγματική αναπνοή). Χαλάρωση. Άσκηση για την εκμάθηση της σωστής αναπνοής και χαλάρωσης από ένταση (ή άγχος). Κάθε μαθητής/-ήτρια ξαπλωμένος/-η ανάσκελα σε ασφαλή και καθαρό χώρο, με τα χέρια, το ένα στο στήθος και το άλλο στο στομάχι, εκτελεί με τις οδηγίες του/της εκπαιδευτικού τη διαφραγματική αναπνοή. Αρχικά αφήνουμε τους μαθητές να νιώσουν τη λειτουργία της αναπνοής. Στη συνέχεια προσφέρονται οδηγίες για τη σωστή εκτέλεση της άσκησης. Η εκπνοή πρέπει να κρατά λίγο περισσότερο χρόνο από την εισπνοή. Αρχικά, και προς αποφυγή περιπτώσεων υπεροξυγόνωσης (ζάλης), εκτελούνται λίγες αναπνοές (4 έως 6): Εισπνοή από τη μύτη και αφήνουμε το στομάχι να φουσκώσει (μετράμε ως το 3). Κράτημα του αέρα για δύο χρόνους (μετράμε 4, 5). Απαλή εκπνοή με μέτρημα για τέσσερις χρόνους, από το 6 έως το 10. Προτείνεται στα παιδιά προς αξιοποίηση, όταν αισθάνονται ένταση

3η δραστηριότητα

Η Μικρή Ηλιαχτίδα αναφέρεται σε ένα όμορφο όνειρο που είδε (ή μία ιδέα που είχε). Προσκαλεί τους μαθητές/-ήτριες να παίξουν και να μοιραστούν τα δικά τους όνειρα και ιδέες! - Ιδέες και Όνειρα!:

Μουσική [με ενδιαφέρον]. Κάθε μαθητής/-ήτρια ξαπλωμένος/η ανάσκελα σε ασφαλή και καθαρό χώρο, με τα χέρια στο πλάι και κλειστά μάτια (προαιρετικά), αφήνει τη μουσική να τον/την “ταξιδέψει”. Όταν και όποτε αισθανθεί, μπορεί να κινηθεί και να εκφραστεί σωματικά στο χώρο (χωρίς λόγο), μπαίνοντας ενεργά στο ... “όνειρο” του. Στο τέλος της μουσικής επιστρέφει στο αρχικό σημείο και ολοκληρώνει με ηρεμία την άσκηση (επαναφορά στην πραγματικότητα). Ζωγραφίζουν ότι ονειρεύτηκαν.

Ακολουθεί μοίρασμα των ονείρων στον κύκλο. Ανάδυση και συζήτηση των διαφορετικών ιδεών που προέκυψαν με αφορμή ένα κοινό ερέθισμα. 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;. Τυχαίος χωρισμός σε ζευγάρια και ζωγραφική σε χαρτί Α3. Συνεργασία για την παραγωγή ενός κοινού έργου. Σκέφτονται, διατυπώνουν και μοιράζονται τις σκέψεις τους. Αποφασίζουν για την απόδοση (χρώματα και τον τρόπο με τον οποίο θα συνεργαστούν). Παρουσίαση στην ολομέλεια και ανάρτηση στον πίνακα της τάξης.

Υλικό 4ου Εργαστηρίου

https://www.canva.com/design/DAF4SDgoZMg/ciNZ9BFFPta4KwqFGd0LiA/view?utm_content=DAF4SDgoZMg&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor

5^ο Εργαστήριο

«Το σχολείο μου. Όνειρα, Σχέδια, Οργάνωση»

1η Δραστηριότητα

Ανάγνωση παραμυθιού. Η Μικρή Ηλιαχτίδα φέρνει μαζί της ένα βιβλίο με τίτλο «Τι μπορείς να κάνεις με μια ιδέα»-Συζήτηση για το σχολείο μας και αξιοποίηση της ρουτίνας σκέψης. [Χρώμα] Color, [Σύμβολο] Symbol, [Εικόνα] Image (Ποιο χρώμα/σύμβολο/εικόνα θα αντιπροσώπευε ή απέδιδε καλύτερα την ουσία μιας βασικής ιδέας;). Μια αισθητηριακή προσέγγιση του σχολείου. Ειδικότερα: «-Πώς σκέφτεσαι το σχολείο μας;» «- Αν ήταν χρώμα το χρώμα θα ήταν;» «- Αν ήταν μυρωδιά...», κ.λπ. Συμπληρώνουμε και με άλλες “ασκήσεις φαντασίας”, όπως: Αν είχε φτερά και μπορούσε να πετάξει, να τραγουδήσει, να χορέψει, να παίξει ... κ.λπ. - Ζωγραφική: «Το σχολείο μου» (ελεύθερο σχέδιο).

2η Δραστηριότητα

Συζήτηση: «-Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε ώστε το σχολείο μας να γίνει καλύτερο/ομορφότερο/λειτουργικότερο/....;» -Ιδεοκαταιγισμός- Καταγραφή ιδεών από την εκπαιδευτικό σε πίνακα, γύρω από την φωτογραφία του σχολείου (π.χ. να φυτέψουν λουλούδια, να φτιάξουν ένα λαχανόκηπο, να διακοσμήσουν έναν τοίχο, να σχεδιάσουν επιδαπέδια παιχνίδια στον αύλειο χώρο, κ.λπ.). «-Αν μπορούσα να κάνω κάτι για το σχολείο μου θα... ». Ατομική Εργασία

3η δραστηριότητα

Παρουσίαση των ατομικών εργασιών και ιδεών των μαθητών και των “ικανοτήτων” τους (πώς μπορούν να τα καταφέρουν, τι πρέπει να γίνει). - Επιλογή σχεδίου δράσης με δημοκρατικές διαδικασίες. Καταγραφή και οριστικοποίηση του σχεδίου δράσης- Σχεδιασμός. Λίστες με υλικά. Προετοιμασία. Προγραμματισμός Καταμερισμός εργασίας.

Υλικό 5^{ου} Εργαστηρίου

https://www.canva.com/design/DAF4SDgoZMg/ciNZ9BFFPta4KwqFGd0LiA/view?utm_content=DAF4SDgoZMg&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor

6^ο Εργαστήριο

“Το σχολείο μου πετάει!” Υλοποίηση -Αποτίμηση

Υλοποίηση του σχεδίου δράσης :Βάψιμο του παγκακιού της αυλής μας, βάψιμο ελαστικών και φύτευση λουλουδιών μέσα σε αυτά.

Τα παιδιά με την καθοδήγηση γονέων έτριψαν με γυαλόχαρτο το παγκάκι και στη συνέχεια το έβαψαν.

Στη συνέχεια χωριστήκαμε σε τέσσερις ομάδες (κόκκινη, κίτρινη, πράσινη, μπλε) και βάψαμε τα ελαστικά των αυτοκινήτων. Τα αφήσαμε μια μέρα να στεγνώσουν και την επόμενη φυτέψαμε μέσα τους πανσεδάκια και κισσό και τα κρεμάσαμε στα κάγκελα του σχολείου μας με την υπόσχεση να τα φροντίζουμε.

Φύλλο αξιολόγησης: «Το σχολείο μου μετά ...»

Υλικό 6^{ου} εργαστηρίου:

https://www.canva.com/design/DAF4SY5W2h8/itSbcAMglv-1LCCeR0dryg/view?utm_content=DAF4SY5W2h8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor

7^ο Εργαστήριο

Αποτίμηση – Περηφάνια - Σχέδια για το μέλλον

1η Δραστηριότητα

Τι θα θυμάμαι από το εργαστήριο δεξιοτήτων; Πως νιώθω που τελείωσε; Σκέψεις, συναισθήματα, αναμνήσεις.

2η Δραστηριότητα

Όλοι μαζί δημιουργούμε ένα συνεργατικό έργο στο οποίο αποτυπώνονται η διάθεση και τα συναισθήματα των μαθητών/-τριών για το έργο που υλοποιήθηκε. Φτιάξαμε ένα παγώνι που συμβολίζει την υπερηφάνια και κάθε παιδί έγραψε μέσα σε ένα πολύχρωμο φτερό το λόγο που νιώθει υπερήφανο με στόχο τη δημιουργία ενός αναμνηστικού πίνακα αναφοράς στο πρόγραμμα και στις αξίες της ομάδας: της υπερηφάνειας, της σύνδεσης, της συνεργασίας, της αγάπης και της φιλίας.

Αποχαιρετάμε τη μικρή μας ηλιαχτίδα με την ελπίδα να την ξαναδούμε...

Υλικό 7^{ου} Εργαστηρίου:

https://www.canva.com/design/DAF4S0doIE4/S6AAKRZMSDd0GyJQhchzGA/view?utm_content=DAF4S0doIE4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor