

3^{ος} Θεματικός κύκλος «Ζω καλύτερα- Ευ ζην»

Θέμα «Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία»

Τίτλος «Αυτομέριμνα και Ψυχική Υγεία»

- Στο 3^ο ΕΔ υλοποιήσαμε ένα πρόγραμμα με τίτλο «Αυτομέριμνα και Ψυχική Υγεία»
- Λόγω της φοίτησης παιδιών με διαφορετικότητα, αλλά και δυσκολιών διαχείρισης των συναισθημάτων τους από κάποιους μαθητές, επιλέχθηκε το συγκεκριμένο θέμα που διαπραγματεύεται με παιγνιώδη και βιωματικό τρόπο την αναγνώριση και διαχείριση των συναισθημάτων. Τα περισσότερα παιδιά είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα βασικά συναισθήματα (θυμό , φόβο, χαρά), αλλά δυσκολεύονται να τα ονοματίσουν και να μιλήσουν για αυτά τη στιγμή που τα βιώνουν καθώς επίσης, υπάρχει δυσκολία να αναγνωρίσουν κάποια άλλα συναισθήματα, όπως την απογοήτευση, τη λύπη, αλλά και να τα διαχειριστούν με τρόπο κατάλληλο και αποδεκτό από τον περίγυρο .

- Όπως χαρακτηριστικά αναφέρεται στο νέο Πρόγραμμα Σπουδών , βασικό στόχο της Προσχολικής εκπαίδευσης αποτελεί η «συναισθηματική ενδυνάμωση των παιδιών» , προωθώντας και υποστηρίζοντας πρακτικές συναισθηματικού εγγραμματισμού , ώστε τα παιδιά να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τα δικά τους συναισθήματα, να κατανοούν τη συναισθηματική κατάσταση των άλλων και να συζητούν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στην καθημερινή τους εμπειρία .

1^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Ο εαυτός μου

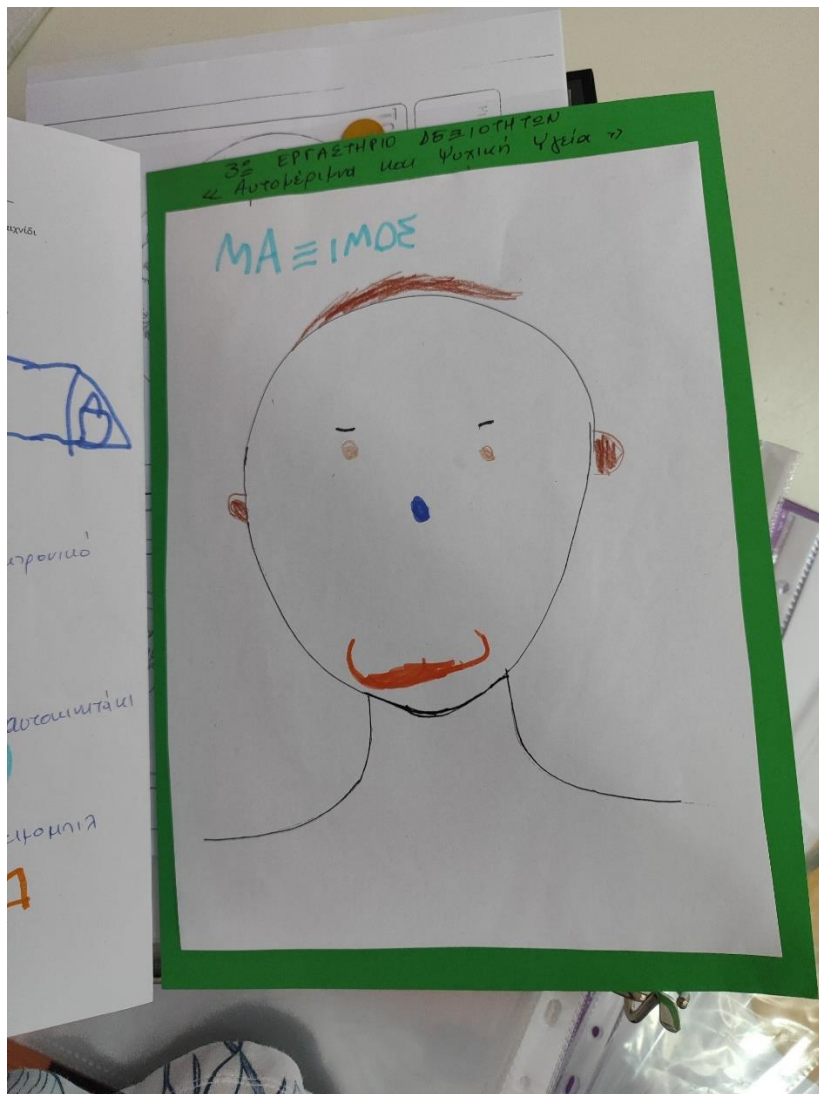
1^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Ζητάμε από τα παιδιά να παρουσιάσουν την πορεία της διαδρομής τους από τη στιγμή, της γέννησης τους μέχρι σήμερα, να αντιληφθούν πως είναι άτομα μοναδικά και ξεχωριστά αναγνωρίζοντας τις δυνάμεις, τις ικανότητες και τα ατομικά χαρακτηριστικά τους .

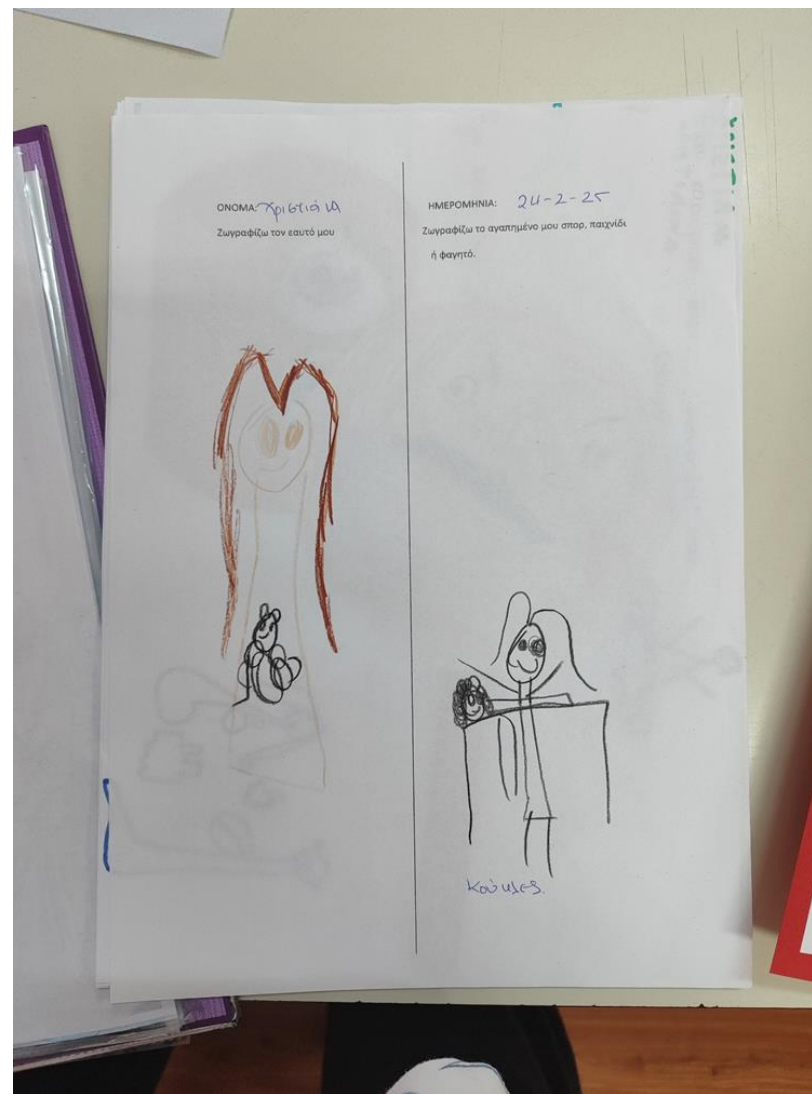
Ζητάμε να κάνουν το πορτρέτο τους.

2η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Σε φύλλο εργασίας τα παιδιά ζωγραφίζουν τον εαυτό τους αλλά και το αγαπημένο τους παιχνίδι ή φαγητό



1^η Δραστηριότητα



2^η Δραστηριότητα

2^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

- Με αφορμή την Καθαρά Δευτέρα, όπου υλοποιείται το παρόν εργαστήριο, συζητάμε στην ολομέλεια για το έθιμο του χαρταετού και το συμβολισμό του.
- Έπειτα παρακολουθούν video , όπου παρουσιάζονται χαρταετοί μέσα από έργα καλλιτεχνών. Αφού παρατηρήσουν τα σχήματα, τα χρώματα και τι συναίσθημα τους προκαλεί, καλείται κάθε παιδί να διακοσμήσει τον δικό του χαρταετό πάνω σε χαρτί με ξυλομπογιές και μαρκαδόρους, όπου θα μπορούν να ζωγραφίσουν το συναίσθημα που επιθυμούν .
- Κάθε παιδί παρουσιάζει τον χαρταετό του και λέει τι συναίσθημα έχει.
- Όλοι οι χαρταετοί θα κολληθούν σε χαρτί του μέτρου και θα γίνει μία ομαδική εργασία.
- Σε όλη τη διάρκεια των εργασιών ακούγετε μουσική του Χατζιδάκη- «Ο χορός του χαρταετού».



3ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

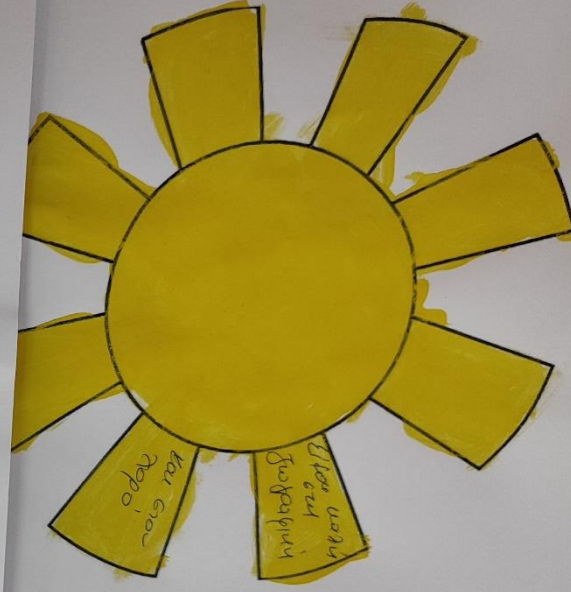
Πώς είμαι – η μοναδικότητά μου

1^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Έναυσμα το παραμύθι ο τριγωνοψαρούλης.

2η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Καθόμαστε σε κύκλο και δημιουργούμε σκοτάδι στην αίθουσα. Τοποθετούμε έναν φακό στο κέντρο του κύκλου , τον στριφογυρίζουμε και το παιδί που θα βρεθεί στο φως του φακού πρέπει να πει δύο θετικά πράγματα για τον εαυτό του. Αφού ολοκληρωθεί το παιχνίδι συζητάμε αν έχουμε όλοι τα ίδια ή διαφορετικά θετικά στοιχεία .
- Σε φύλλο εργασίας τα παιδιά ζωγραφίζουν έναν ήλιο και σε κάθε ακτίνα του γράφουμε και ένα θετικό στοιχείο του.



Γράφω στις ακτίνες του ήλιου θετικά στοιχεία για τον εαυτό μου

3^ο Εργαστήριο Δεξιοτήτων
3^ο Δυσλεξία



Γράφω στις ακτίνες του ήλιου θετικά στοιχεία για τον εαυτό μου

3^ο Εργαστήριο Δεξιοτήτων
3^ο Δυσλεξία

Γράφω στις ακτίνες του ήλιου θετικά στοιχεία για τον εαυτό μου

3^ο Ε

4^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

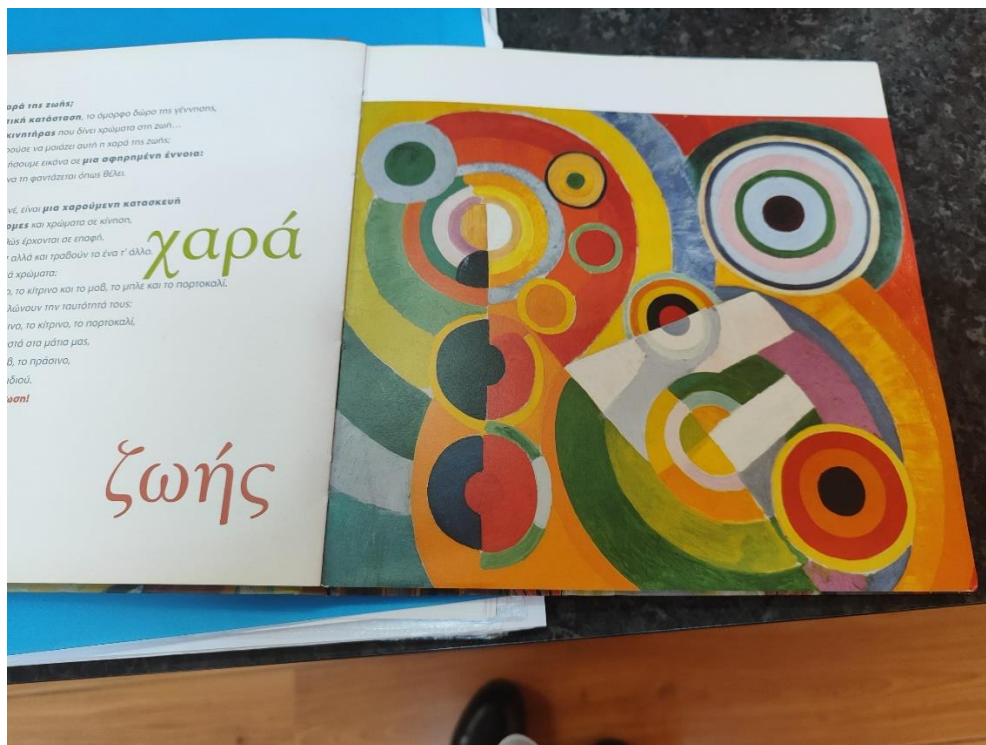
Μαντεύω τι αισθάνεται ο ζωγράφος

1^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Στην ολομέλεια παρουσιάζουμε στα παιδιά πίνακες μεγάλων ζωγράφων με θέμα τα συναισθήματα . Περιγράφουν τα παιδιά τα χρώματα, τι μπορεί να απεικονίζει κάθε πίνακας και τι μπορεί να αισθάνονταν ο κάθε καλλιτέχνης όταν τον ζωγράφιζε.
- Τέλος αποφάσισαν πως τους άρεσε ο πίνακας του Ντελονέ «Η χαρά της ζωγραφικής» γιατί τον κάνει να νιώθει χαρά και είναι πολύχρωμος

2η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Σχεδιάσαμε σε λευκό χαρτονάκι Α4 κύκλους μικρούς και μεγάλους και ζητήσαμε από τα παιδιά να χρωματίσουν τους κύκλους με τα χρώματα της χαράς , όπως τον πίνακα του Ντελονέ .



1^η Δραστηριότητα



2^η Δραστηριότητα

5^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Πάπλωμα της αγάπης

- Συζητάμε ότι αν και διαφορετικοί όλοι μοιραζόμαστε τον ίδιο στόχο. Να ζήσουμε μία ειρηνική ζωή με φιλία και αγάπη . Έτσι προτείνουμε να φτιάξουμε το πάπλωμα της αγάπης. Σχεδιάζουμε μεγάλα τετράγωνα σε χαρτί του μέτρου και ζητάμε να ζωγραφίσουν ένα μήνυμα αγάπης και φιλίας. Προτείνουμε και στα παιδιά του άλλου τμήματος να προσθέσουν και αυτοί ώστε να φτιάξουμε όλοι μαζί το πάπλωμα της αγάπης .

ΤΟ ΠΑΠΛΟΜΑ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ



6^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Θυμός

Έναυσμα είναι το ποίημα «Τι είναι θυμός». Παρουσιάζουμε μια εικόνα με ένα θυμωμένο ανθρωπάκι που κρατάει 3 μπαλόνια διαφορετικών χρωμάτων. Κάθε μπαλόνι έχει γραμμένο πάνω του μια λέξη. Εξηγούμε ότι κάθε φορά που θυμώνουμε πρέπει να θυμόμαστε τις λέξεις στα μπαλόνια και να φερόμαστε ανάλογα (σταματώ – σκέφτομαι – πράττω) .

1η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Φτιάχνουμε θυμωμένα προσωπάκια με χαρτόνι που τα παιδιά τα μετατρέπουν σε κούκλες κουκλοθέατρου (βάζουν μαλλιά , μάτια κλπ). Οι κούκλες μιλάνε όπως μιλάνε τα παιδιά όταν είναι θυμωμένα.

2η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Σε φύλλο εργασίας τα παιδιά ζωγραφίζουν με τι θα έμοιαζαν αν ήταν θυμωμένα και με τι αν ήταν ήρεμα



1^η Δραστηριότητα



2^η Δραστηριότητα

7^ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

1η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Ο κήπος των συναισθημάτων

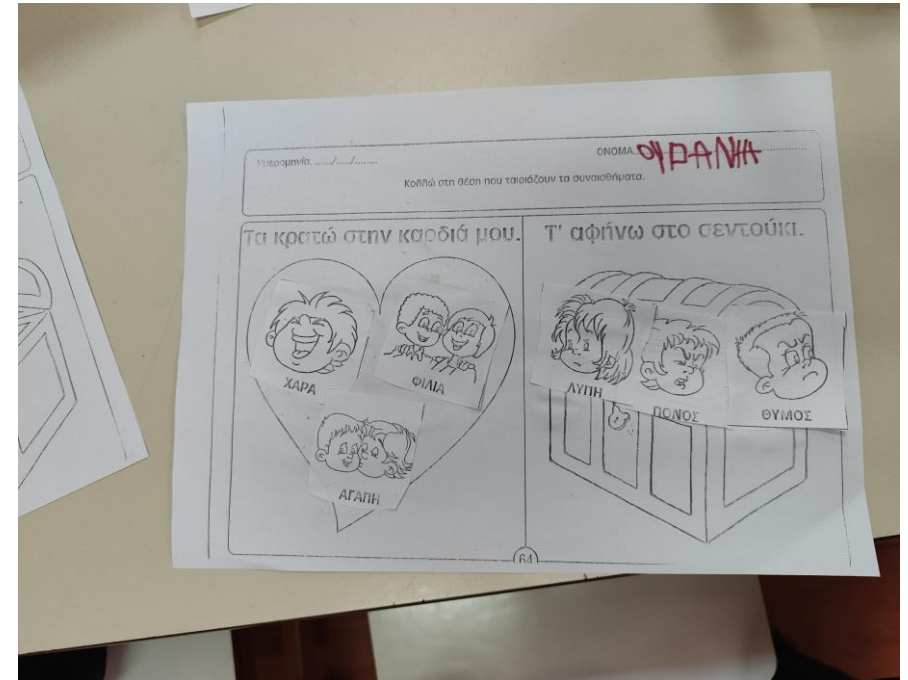
- Τα παιδιά γνώρισαν και ήρθαν σε επαφή με αρκετά συναισθήματα έτσι, αποφάσισαν να φτιάξουν τον δικό τους κήπο συναισθημάτων.
- Κόψανε λουλούδια, στο κέντρο ζωγράφισαν ένα χαρούμενο προσωπάκι και σε κάθε πέταλο έγραψαν από ένα συναίσθημα. Βάψανε ένα κομμάτι φελιζόλ με πράσινο χρώμα και καρφώσανε το κάθε παιδί το λουλούδι του, δημιουργώντας έτσι έναν κήπο.

2η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Σε φύλλο εργασίας κολλάνε τα παιδιά τα συναισθήματα που κρατάνε στην καρδιά, και τι αφήνουν στο σεντούκι.



1^η Δραστηριότητα



2^η Δραστηριότητα

Διαβάσαμε και τα παρακάτω βιβλία :

