

Εργαστήρια Δεξιοτήτων  
Θεματικός κύκλος:  
Ζω καλύτερα – Ευ Ζην



**Θεματική ενότητα:** Ζω καλύτερα – Ευ Ζην

**Υποθεματική:** Αυτομέριμνα και πρόληψη. Πρόληψη εξαρτήσεων, Ψυχική υγεία.

**Τίτλος: «Ο Πυξιδούλης και η Πυξιδούλα στο Νηπιαγωγείο»**

Είναι ένα πρόγραμμα πρόληψης και αγωγής υγείας που σχεδιάστηκε από το Κέντρο Πρόληψης της Εξάρτησης από Ναρκωτικά και Προαγωγής της Υγείας «Πυξίδα» με στόχο την εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης σε μαθητές/τριες του Νηπιαγωγείου. Η νηπιακή ηλικία αποτελεί μια κατάλληλη και γόνιμη περίοδο για την ανάπτυξη παρεμβάσεων πρόληψης. Πρόκειται για ένα δομημένο υλικό, με σαφείς στόχους και μεθοδολογία, που προσφέρει στους/στις νηπιαγωγούς τρόπους ανάπτυξης συγκεκριμένων θεμάτων,

Οι στόχοι του προγράμματος προσδιορίζονται βάσει των Δεξιοτήτων του 21ου αιώνα. Ειδικότερα οι στοχευμένες δεξιότητες του εργαστηρίου:

Δεξιότητες Μάθησης: συνεργασία, κριτική σκέψη, δημιουργικότητα, επικοινωνία,

Δεξιότητες Ζωής: αυτομέριμνα, κοινωνικές δεξιότητες, ενσυναίσθηση και ευαισθησία,

MIT-Δεξιότητες της τεχνολογίας και της επιστήμης: ψηφιακός γραμματισμός,

Δεξιότητες του Νου: κατασκευές.

Η υλοποίηση έγινε με ποικίλες δραστηριότητες (κυρίως βιωματικού χαρακτήρα) και αξιοποιήθηκαν παιχνίδια, τεχνικές θεατρικού παιχνιδιού, κινητικές δραστηριότητες, διάφορα είδη τέχνης (π.χ. χειροτεχνία, μουσική κ.ά.), οι ρουτίνες σκέψης (Βλέπω-Σκέφτομαι-Αναρωτιέμαι). Οι δραστηριότητες ήταν σύστοιχες με όλα τα θεματικά πεδία του Αναλυτικού Προγράμματος Σπουδών του Νηπιαγωγείου με την ανάπτυξη συγκεκριμένων θεμάτων, που αφορούν στην καλλιέργεια συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων των μαθητών/τριών (επικοινωνία, αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων, ενίσχυση της αυτοεκτίμησης) και στη διαχείριση θεμάτων ψυχικής υγείας στη νηπιακή ηλικία. Διαπραγματεύεται 4 θεματικές ενότητες: ομαδικότητα, υγιείς συνήθειες, αυτοεκτίμηση, συναισθήματα.

**1° ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ:**

- Γνωριμία με τον Πυξιδούλη και Πυξιδούλα (κάθε εκπαιδευτικός επιλέγει τις δικές της κούκλες).
- Συζήτηση για τους κανόνες/συμβόλαιο της παρεούλας/τάξης.

Εργαστήρια Δεξιοτήτων  
Θεματικός κύκλος:  
Ζω καλύτερα – Ευ Ζην



**2<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ:** Εγώ + Εσύ= Η ομάδα μας

Στόχοι:

- Να εξοικειωθούν με τη λειτουργία της ομάδας
- Να μοιραστούν με την ομάδα πράγματα για τον εαυτό τους και να μάθουν για τους άλλους
- Να καταλάβουν ότι όλοι έχουν κοινά χαρακτηριστικά που τους κάνουν να μοιάζουν

Παιχνίδια: Η μαγική κουβέρτα ( η εκπαιδευτικός τους σκεπάζει με την «κουβέρτα» λέγοντας μαγικά λόγια και τα παιδιά μεταμορφώνονται σε ζώακια που τα μιμούνται.

Ο χορός της βροχής (η κίνηση μεταδίδεται σταδιακά από τον ένα στον άλλο).

Σπασμένο τηλέφωνο.

Ο κύκλος με τα κοινά (Οι μαθητές/τριες σε κύκλο και π.χ. να σηκωθούν όσοι έχουν καστανά μαλλιά, όσοι αγαπούν τις τηγανητές πατάτες κτλ.)

Εργαστήρια Δεξιοτήτων  
Θεματικός κύκλος:  
Ζω καλύτερα – Ευ Ζην



**3<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ:** Υγιείς συνήθειες

Στόχος ενίσχυση της κριτικής σκέψης και εκμάθηση υγιών συνηθειών.

Με ένα καλάμι-μαγνήτη «ψαρεύουν» τις εικόνες-ψάρια που δείχνουν υγιείς συνήθειες. Αν πιάσουν μη υγιή συνήθεια την ξαναπετούν στη λίμνη.

Παντομίμα με υγιής και μη συνήθειες πχ. Βουρτσίζω δόντια, τρώω σοκολάτες κλπ.

Εργαστήρια Δεξιοτήτων  
Θεματικός κύκλος:  
Ζω καλύτερα – Ευ Ζην



**4<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ:** Αυτοεκτίμηση

Στόχοι:

- Να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους και τους άλλους.
- Να μάθουν να παρουσιάζουν τον εαυτό τους στους άλλους και να ακούνε προσεκτικά.

Φέρνουν τον προσωπικό τους θησαυρό από το σπίτι (πχ. αγαπημένο αντικείμενο ή παιχνίδι και το παρουσιάζουν στους άλλους).

Φτιάχνουν βιβλίο για τον εαυτό τους που περιλαμβάνει πληροφορίες όπως: αγαπημένο χρώμα, φαγητό, η οικογένειά μου, τι λέω για τον εαυτό μου, τι λένε οι άλλοι για μένα, τι θέλω να καταφέρω να κάνω όταν μεγαλώσω ή άλλες πληροφορίες.

# Εργαστήρια Δεξιοτήτων Θεματικός κύκλος: Ζω καλύτερα – Ευ Ζην



## 5<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ : Συναισθήματα

### α) Στόχοι:

- Να αναγνωρίσουν πώς εκφράζονται κάποια βασικά συναισθήματα και να μιλήσουν γι' αυτά.
- Να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων

Διαβάζουμε τον Λύκο Ζαχαρία που μαθαίνει τα συναισθήματα ή άλλο σχετικό βιβλίο.

Χωρισμένα σε ομάδες ζωγραφίζουν 4 συναισθήματα (χαρά, θυμός, λύπη, φόβος) ή κάνουν κολλάζ με εικόνες από περιοδικά.

Οι μαθητές/τριες συζητάνε για το πως είναι το πρόσωπο και το σώμα μας σε διαφορετικά συναισθήματα κάνουν γκριμάτσες, παίζουν παντομίμα με το ζάρι των συναισθημάτων.

Ζωγραφίζουν τι τους κάνει χαρούμενους, λυπημένους, φοβισμένους, θυμωμένους σε ατομικό φύλλο εργασίας.

Κατασκευάζουν ατομικά την μάσκα των συναισθημάτων με χάρτινα πιάτα και μάλλινες κλωστές, παίζουν σε ζευγάρια.

Στη συνέχεια στην ολομέλεια συζητούν για τεχνικές που μας ηρεμούν όταν είμαστε θυμωμένοι (πχ. μετράμε ως το 3, διαβάζουμε ένα βιβλίο, ζωγραφίζουμε κτλ.).

Εργαστήρια Δεξιοτήτων  
Θεματικός κύκλος:  
Ζω καλύτερα – Ευ Ζην



**6° ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ:**

Με κλήρωση επιλέγουν το όνομα ενός παιδιού και του χαρίζουν μια ζωγραφιά τους.

Στο τέλος έγινε αξιολόγηση από τους ίδιους τους/τις μαθητές/τριες απαντώντας σε ενδεικτικές ερωτήσεις των νηπιαγωγών.

Για τη διάχυση του εργαστηρίου αξιοποιήθηκαν οι χώροι και το ιστολόγιο του Νηπιαγωγείου.

Χρόνος υλοποίησης: 10 Οκτωβρίου 2024 ως 30 Νοεμβρίου 2024