

1^ο Εργαστήριο

«Ζω καλύτερα – Ευ ζην»

«Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία – Πρόληψη»

«Είμαι εγώ: Είμαι μοναδικός»

1^ο μέρος: «Εγώ! Μαθαίνω τον εαυτό μου και τον παρουσιάζω στους φίλους μου!»

Τα παιδιά παρουσιάζουν τον εαυτό τους στους φίλους τους λέγοντας το όνομά τους, τι τους αρέσει και τι όχι, το αγαπημένο τους χρώμα, παιχνίδι, φαγητό, πως περνούν ευχάριστα τον ελεύθερο χρόνο τους και με ποιους. Καλούνται να ζωγραφίζουν τον εαυτό τους και φτιάχνουμε ατομικές ταυτότητες με ζωγραφιά τον εαυτό μας, το δαχτυλικό μας αποτύπωμα και χαρακτηριστικά που σχετίζονται με τον εαυτό μας.

Σ' αυτήν ενότητα του εργαστηρίου, ξεκινήσαμε να δουλεύουμε «το κουτί της τάξης μας». Το κουτί το έπαιρνε κάθε παιδί ξεχωριστά κάθε μέρα και **«έκρυβε»** ένα προσωπικό του αντικείμενο που ήθελε να μας παρουσιάσει. Τέλος, ζωγράφιζε μέρος του κουτιού γράφοντας το όνομα του. Η δραστηριότητα αυτή άρεσε πολύ στα παιδιά που αν και το κουτί πέρασε από όλα τα παιδιά και αυτοπαρουσιάστηκαν στους φίλους τους συνεχίζει και παίζει σημαντικό ρόλο στην τάξη μας... Όποιο παιδί έρχεται στο σχολείο και φέρνει κάτι που θέλει να μας παρουσιάσει, το τοποθετεί μέσα στο κουτί της τάξης μας και αφού κάνουμε την προσευχούλα μας και πούμε τα νέα μας, δείχνουμε την παρουσία μας στην τάξη μας με διάφορους τρόπους και θέματα κάθε φορά. Άλλες φορές ανάλογα τη θεματική που δουλεύουμε κάνουμε επανάληψη όλων όσων είπαμε μέσω του **«εδώ»**. Το κάθε παιδί που θα ακούσει το όνομα του και καλείται να πει πως είναι εδώ στην τάξη μας και σήμερα, απαντάει με το δικό του τρόπο στις ερωτήσεις που είναι σχετικές με τη θεματική που δουλεύουμε. Επίσης, μπορεί να είναι μία απλή κίνηση, μία εκδήλωση συναισθήματος, ή ακόμη και παρουσίαση του αντικειμένου που έφερε από το σπίτι του και το έβαλε στο κουτί μας! Με τον τρόπο αυτό τα παιδιά αποκτούν αυτοπεποίθηση, θάρρος και αγάπη για τον εαυτό τους! Ταυτόχρονα, γνωρίζουν καλύτερα τους φίλους τους μέσω των παρουσιάσεών τους και μαθαίνουν να σέβονται τη διαφορετικότητα του άλλου και να συνυπάρχουν ομαλά μεταξύ τους!

Τέλος, μιλήσαμε για την οικογένεια μας και είδαμε φωτογραφίες που μας έφερε το κάθε παιδί με τον εαυτό τους και τα μέλη της οικογένειας του! Μιλήσαμε για τις οικογένειες μας και φτιάξαμε «καρτούλες-σπιτάκια αγάπης» σε όποιο μέλος της οικογένειας μας θέλαμε!

σπιτάκια οικογένειας



ταυτότητες



το κουτί μας





2° Μέρος: Το σώμα μου και από ποια μέρη αποτελείται!

Επίσης, αναλύσαμε το σώμα μας. Ποια είναι τα μέρη του σώματος μας και ποια η λειτουργία τους; Προσέχουμε το σώμα μας; Μάθαμε τραγουδάκι για το σώμα μας, παίξαμε παιχνίδια κινητικά γνωριμίας με το σώμα μας και αναπαράσταση με στεφάνια και τουβλάκια κινητικής για τη διαδρομή που κάνει η τροφή στο σώμα μας.. πως από το στόμα, περνάει και πηγαίνει στον οισοφάγο, στο στομάχι και καταλήγει στο λεπτό και παχύ έντερο! Τα παιδιά ζωγράφισαν το σώμα τους και τα μέλη που το απαρτίζουν. Γράψανε τη φράση «το σώμα μου»! Συζητήσαμε πόσο σημαντικό είναι να προσέχω την υγιεινή του σώματός μου και τη διατροφή μου για να φροντίζω και τα μέλη του σώματος μου να είναι αρτιμελή και υγιή. Σαν ολοκλήρωση του συγκεκριμένου μέρους του εργαστηρίου, έχει προγραμματιστεί επίσκεψη στο ιατρείο του χωριού όπου τα παιδιά θα εξετασθούν ένα προς ένα και θα τους παρέχει ενημέρωση ο παθολόγος που θα τους εξετάσει για την ανατομία του σώματός μας!

3° Μέρος: Διατροφή (Τι είναι υγιεινό και τι όχι)

Ακολούθησε μία νέα θεματική που σχετίζεται με το σώμα μας και είναι αυτή της σωστής διατροφής. Τι είναι υγιεινό και τι ανθυγιεινό; Είδαμε εκπαιδευτικά βίντεο που ανέλυαν τις τροφές σε κατηγορίες όπως αυτές των ζυμαρικών, των λαχανικών, των φρούτων, των κρεατικών, των γαλακτοκομικών κ.α. καθώς και τις θρεπτικές ουσίες που εμπεριέχονται σε αυτά.. Είδαμε το παραμύθι «στρουμπουλό τερατάκι». Φτιάξαμε χειροτεχνία με τα δικά μας τερατάκια και συζητήσαμε για τη σημασία της σωστής υγιεινής διατροφής και άσκησης! Κάναμε γυμναστική για να βοηθήσουμε το σώμα μας να είναι υγιές! Τέλος, για να ενισχύσουμε τη σημασία της υγιεινής διατροφής αποφασίσαμε να κάνουμε εβδομάδα υγιεινής διατροφής. Τα παιδιά θα απέφευγαν να τρώνε οτιδήποτε ανθυγιεινό και κατόπιν συνεννόησης με τους γονείς, το κάθε παιδί μας έφερε μία σακούλα με πορτοκάλια και με το στίφτη μας στύβαμε κάθε πρωί και πίναμε φρέσκο χυμό μαζί με το πρωινό μας.

<https://blogs.sch.gr/4nipferonmag/2025/12/01/mathainontas-gia-ti-diatrofi/>

4^ο Μέρος: **Ασφάλεια του σώματός μας!! Όμορφα και άσχημα αγγίγματα!**

Μέρος του εργαστηρίου αποτέλεσε και η **ασφάλεια του εαυτού μας!** Τι είναι ασφαλές για μας και το όχι, ποιους εμπιστευόμαστε και ποιους όχι, τη διαφορά μεταξύ γνωστών και αγνώστων – ξένων, τα όμορφα αγγίγματα που δέχεται το σώμα μας και πως αντιδρά σε αυτά και ποια είναι τα άσχημα αγγίγματα και πως ανταποκρίνεται σε αυτά. Πως μπορεί ένα παιδί να προστατέψει τον εαυτό του, και τι κάνει όταν νιώσει πως κινδυνεύει; Σε ποιους απευθύνεται και ποιους εμπιστεύεται; Διαβάστηκαν παραμύθια σχετικά με το θέμα αυτό («Το σώμα μου είναι δικό μου» και «Δεν πάω πουθενά με ξένους»)! Συζητήσαμε πόσο σημαντικό είναι να αγαπάω και να σέβομαι το σώμα μου! Να μάθω να το ακούω χωρίς να φοβάμαι να το υπερασπιστώ με θάρρος και χωρίς ντροπή! Να λέω δυνατά ΟΧΙ όταν χρειάζεται και ΝΑΙ όταν επιθυμώ! Τα παιδιά κατάλαβαν πως το σώμα τους είναι δικό τους και το αγαπούν! Φτιάξαμε αφίσσα που στολίσαμε στην τάξη μας για τα όμορφα και τα άσχημα αγγίγματα που δέχεται το σώμα μας και από ποιους. Ζωγράφισαν από δικές τους προσωπικές εμπειρίες ένα όμορφο άγγιγμα που δέχονται και από το πρόσωπο που επιθυμούν και αντίστοιχα ένα άσχημο άγγιγμα, το άτομο που πιθανόν να τους επιτίθεται και πως αυτά αντιδρούν! Στο τέλος του project αυτού υπήρξε ενημέρωση και στους γονείς καθώς και στάλθηκε γραπτή επιστολή που τους ενημέρωνε επακριβώς για τη δράση μας και πως μπορούν και οι ίδιοι να ενισχύσουν τη συγκεκριμένη θεματική μιλώντας στα παιδιά τους και ενισχύοντας τις γνώσεις τους!

<https://blogs.sch.gr/4nipferonmag/2025/11/10/quot-to-soma-moy-leei-nai-kai-ochi-sta-omorfa-kai-sta-aschima-aggigmata-antistoicha-quot/>

5^ο Μέρος: **ΧΟΠΑ ΗΡΩΕΣ**

Μέρος του εργαστηρίου αποτέλεσε και η θεματική των «ΧΟΠΑ ΗΡΩΩΝ» Τα παιδιά μέσω του προγράμματος που εκπονείται μέσω του τμήματος Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής του Πανεπιστημίου Μακεδονίας, ενημερώθηκαν για το εγκεφαλικό επεισόδιο, τα συμπτώματά του, σε ποιες ηλικίες συμβαίνει και πως μπορούν να δράσουν έγκαιρα ώστε να σώσουν τους δικούς τους παππούδες και

γιαγιάδες! Έμαθαν το τραγουδάκι του προγράμματος και ζωγράφισαν καρτούλα για τους παππούδες τους με τον εαυτό τους να είναι «χόπα ήρωες και να τους σώζουν όπως ο «χόπα ήρωας Αλέξης» τους δικούς του παππούδες. Έχει εγγραφεί το κάθε παιδί στην ιστοσελίδα των χόπα ηρώων μέσω των γονιών τους και μπορεί να μπαίνουν από το σπίτι τους και να παίζουν διαδραστικά παιχνίδια και να βλέπουν ξανά όλοι μαζί τα εκπαιδευτικά βίντεο που έχει το πρόγραμμα. Επίσης, μέσω του τάμπλετ που διαθέτει το σχολείο μας μπορεί το κάθε παιδί να παίζει στη ιστοσελίδα των ΧΟΠΑ ΗΡΩΩΝ τα εκπαιδευτικά παιχνίδια και να βλέπει τα βίντεο που έχει το πρόγραμμα. Τέλος, μας έχει αποσταλλεί από το Πανεπιστήμιο για το κάθε παιδί ξεχωριστά ειδικό ενημερωτικό βιβλιαράκι και ατομική βεβαίωση συμμετοχής στο πρόγραμμα!

6 Μέρος: Φιλοφρονήσεις

Μιλήσαμε για τις φιλοφρονήσεις! Τι είναι φιλοφρόνηση; Πως νιώθουμε όταν κάνουμε ή δεχόμαστε φιλοφρονήσεις; Το κάθε παιδί μετά την καθημερινή αυτοπαρουσίασή του περίμενε στο κέντρο της παρεούλας και δεχόταν φιλοφρονήσεις από τους φίλους του τόσο εξωτερικής φύσεως αλλά και όσον αφορά την συμπεριφορά του. Όλες οι φιλοφρονήσεις που δέχτηκε καταγράφηκαν και τις φτιάξαμε αστεράκια του τις πήραν μαζί τους για να διακοσμήσουν το δωμάτιο του σπιτιού τους αλλά φτιάξαμε και μία ομαδική χειροτεχνία με «τη γλαστρούλα των φιλοφρονήσεων μας» που τη στολίσουμε στην τάξη μας. Οι παλάμες των παιδιών είναι τα λουλούδια που στο κέντρο της παλάμης είναι η φωτογραφία του κάθε παιδιού και στα δάχτυλα και στο υπόλοιπο μέρος του χεριού τους βρίσκονται όλες οι φιλοφρονήσεις που δέχτηκαν από τους φίλους τους.. «Τη γλαστρούλα» που σχεδιάσαμε, την κόψανε και τη διακόσμησαν τα ίδια τα παιδιά και τέλος γράψανε τη λέξη *φιλοφρονήσεις!*

<https://blogs.sch.gr/4nipferonmag/2025/11/08/filofroniseis/>

7ο Μέρος: Αυτοπεποίθηση

Στο μάθημα αυτό μάθαμε για τη σημασία της αυτοπεποίθησης στη ζωή μας! Διαβάσαμε το παραμύθι “**μακάρι να μπορούσα να πιστέψω τον εαυτό μου!**” Ένα λιονταράκι που δεν μπορεί να βρυχηθεί όπως πρέπει και φοβάται να πιστέψει στον εαυτό του. Με την βοήθεια όμως ενός φίλου του, τα καταφέρνει και βρυχάται σαν μεγάλο λιοντάρι! Η ιστορία μας άρεσε τόσο πολύ που αποφασίσαμε να την κάνουμε δραματοποίηση! Έτσι τα παιδιά μιμήθηκαν την κάθε σκηνή του παραμυθιού με αποτέλεσμα να την απομνημονεύσουν καλύτερα και να μάθουν καλύτερα την λέξη “αυτοπεποίθηση”!

Έπειτα, ένα - ένα παιδί παρουσίασε τον εαυτό του λέγοντας πως έχει “**αυτοπεποίθηση στο να...**” και τα υπόλοιπα τον/την επιβράβευαν! Τέλος, φτιάξαμε “**τα λουλούδια της αυτοπεποίθησης μας**” στα οποία αναγράφονται προτασούλες (στα πέταλα των λουλουδιών) που ολοκλήρωσαν τα ίδια τα παιδιά σχετικές με την αυτοπεποίθησή τους!

<https://blogs.sch.gr/4nipferonmag/2025/11/08/echoyme-aytopepoithisi/>