

Ενδεικτικές δραστηριότητες από
Εργαστήρια δεξιοτήτων
και Πρόγραμμα Περιβαλλοντικής Εκπ/σης
και Πολιτιστικών Θεμάτων
2023 – 2024

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ 1

Θεματικός κύκλος ΕΥ ΖΗΝ

Ψυχική υγεία - ενδυνάμωση

Τίτλος: Κάθε αλλαγή μια καινούργια αρχή

Στόχοι: - Να εξοικειωθούν με το καινούργιο περιβάλλον και να νιώσουν ασφάλεια

-Να διεγερθεί η περιέργεια, το ενδιαφέρον, η φαντασία και η κριτική τους σκέψη

-Να συνδεθούν με τα πρόσωπα να νιώσουν το συναίσθημα του ανήκειν σε μια ομάδα και να συνεργάζονται

-Να παρατηρούν, να συγκεντρώνονται, να ακούν το-η συνομιλητή/ -τριά τους και να εκφράζονται με λεκτικό και μη, τρόπο

-Να σκέφτονται δημιουργικά και μεταφορικά και να ερμηνεύουν

-Να εντοπίζουν και να αναπαριστούν με εναλλακτικούς τρόπους την ουσία των ιδεών μέσα από εικόνες και κείμενα,

-Να εκφράζουν και να μοιράζονται με δημιουργικό τρόπο συναισθήματα και λέξεις.

Παιχνίδια γνωριμίας...



Μάντεψε ποιος σε άγγιξε....



Ποιος είναι στο τηλέφωνο;







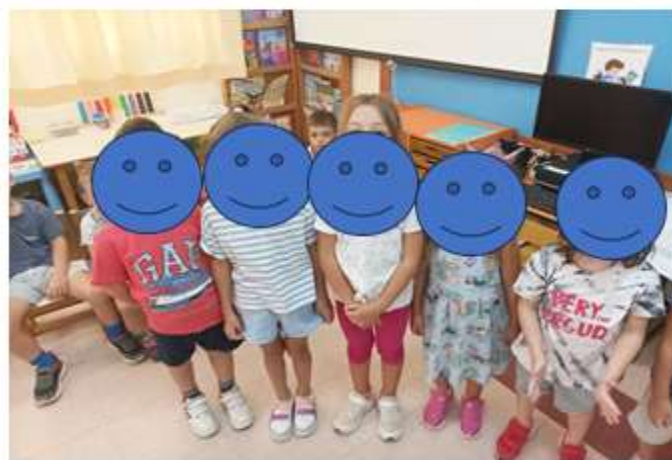
Άκου την καρδιά μου....

Οι ομοιότητες και οι διαφορές μας...



Τι χρώμα μάτια έχουμε:

	πράσινα	ΜΙΧΑΕΛΛΑ, ΑΝΘΗ, ΗΡΩΔΕΣ, ΓΑΒΡΙΗΛ, ΚΡΙΣΤΙΝΑ, ΒΕΡΓΕΛΗ, ΜΑΡΙΑ Β, ΔΗΜΗΤΡΑ, ΠΑΝΑΓΙΑ, ΣΤΑΥΡΟΣ, ΑΡΙΑΔΩΝΗ, ΝΙΚΟΣ, ΔΗΜΗΤΡΗΣ, ΒΑΣΙΛΗΣ, ΝΙΚΟΛΑΟΣ, ΔΙΟΛΥΣΗΣ
	καστανά	ΜΟΧΑΜΑΝΤ - ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
	μαύρα	ΜΑΝΤΩ, ΜΑΡΙΑ Κ., ΔΗΜΗΤΡΗΣ Τ.
	γαλάζια	
	κόκκινα	



Τι χρώμα γούλι έχουμε:

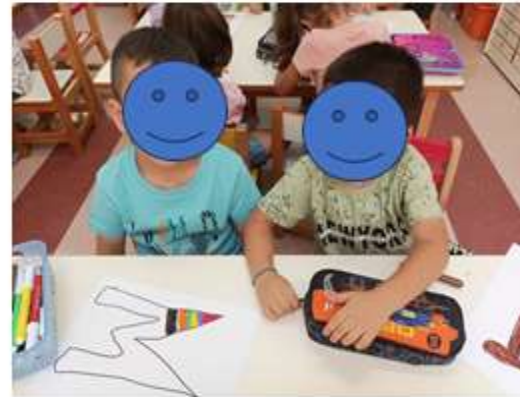
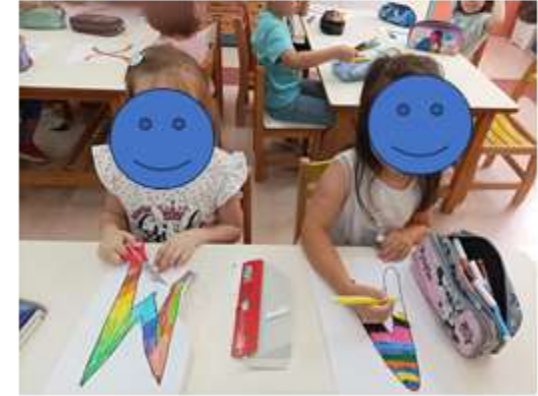
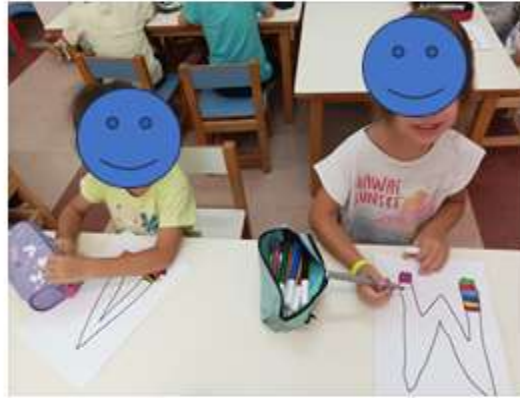
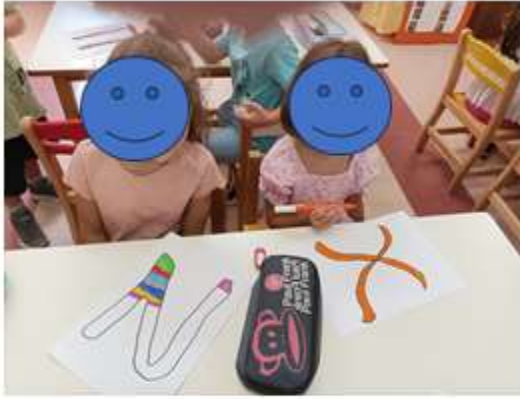
	μαύρα	ΜΟΧΑΜΑΝΤ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
	καστανά	ΜΙΧΑΕΛΛΑ, ΑΝΘΗ, ΗΡΩΔΕΣ, ΚΡΙΣΤΙΝΑ, ΒΕΡΓΕΛΗ, ΜΑΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΑ, ΜΑΝΤΩ ΠΑΝΑΓΙΑ, ΣΤΑΥΡΟΣ, ΑΡΙΑΔΩΝΗ, ΔΗΜΗΤΡΗΣ Μ, ΒΑΣΙΛΗΣ, ΝΙΚΟΛΑΟΣ, ΔΙΟΛΥΣΗΣ
	ξανθά	ΓΑΒΡΙΗΛ, ΜΑΡΙΑ Κ., ΔΗΜΗΤΡΗΣ Τ, ΝΙΚΟΣ
	κόκκινα	



Η αξία της μοναδικότητάς μας και η προσωπική μας ταυτότητα



Νήπια σε ρόλο μέντορα των προνηπίων..



Ζωγραφίζουν το προνηπιάκι τους...



Διακοσμούμε τα
αρχικά μας που
άλλα είναι ίδια
και άλλα
διαφορετικά με
τα άλλα παιδιά,



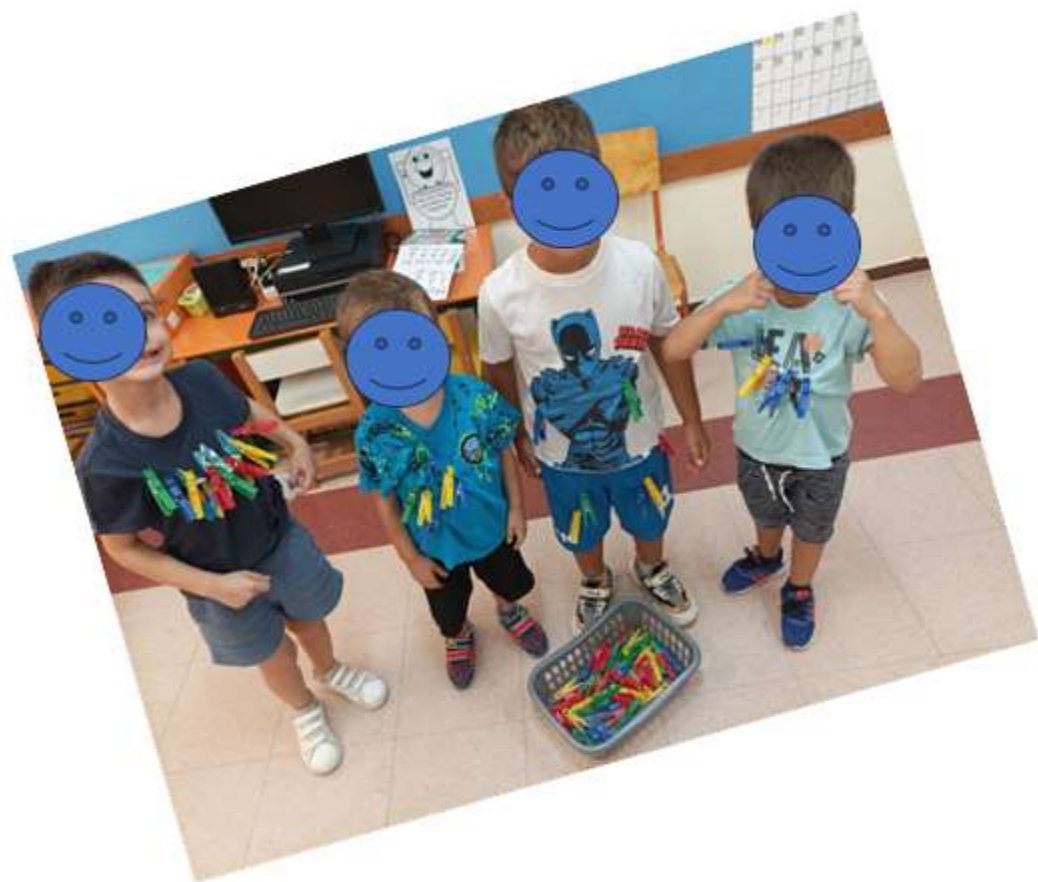
Και κάνουμε μετρήσεις
και αντιστοιχίες!



Κατασκευάζουμε ένα
Φθινοπωρινό
παλαμόδεντρο και
παρατηρούμε τις
ομοιότητες και διαφορές
στα «φύλλα» του



Παίζουμε παιχνίδια για το «δέσιμο» της ομάδας...



Και ανακαλύπτουμε την αξία της συνεργασίας







Είμαι σηγαντικός
σαν τον
ουρανό

Είμαι σηγαντικός
σαν τον
ήλιο

Είμαι σηγαντικός
σαν το
δέντρο

Είμαι σηγαντικός
σαν το
μήλο

Από το παραγίθλι
αποεχοινιού
τα μασταλάκια

Είμαστε σηγαντικοί σαν συγχαροποιόμαστε!

Γνωρίζουμε αντιθετικές συμπεριφορικές έννοιες μέσα από το τραγούδι “χέρια σαν κι αυτά” Locomondo



Και συμφωνούμε με τη συνθήκη
του ομώνυμου παραμυθιού
«τα χέρια δε χτυπάνε, τα χέρια αγαπάνε!»

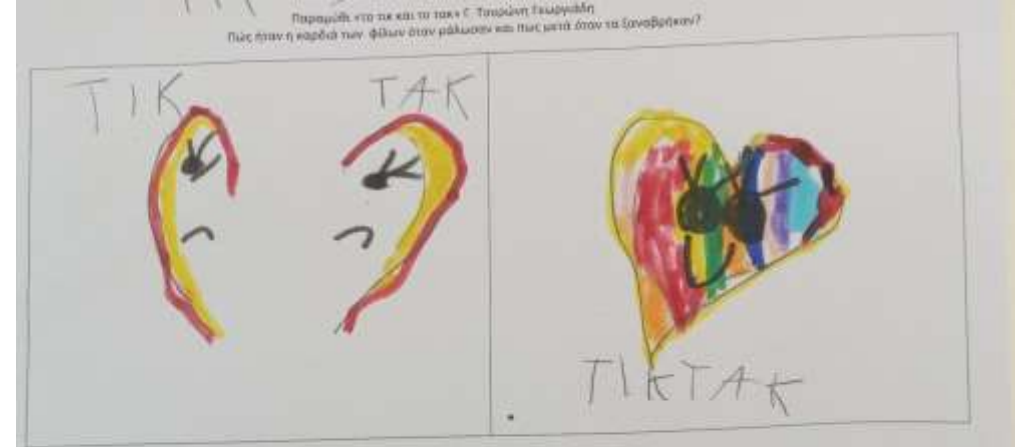




Φτιάχνουμε κοινωνικές ιστορίες και αναζητούμε τρόπους επίλυσης διενέξεων...



Μέσα από το παραμύθι «το τικ και το τακ»
κατανοούμε πως νιώθουν οι φίλοι όταν τσακώνονται...



Η Ηλιαχτίδα επισκέπτεται την τάξη μας και με μας βοηθάει να ελέγχουμε το θυμό μας με «το κάστρο του θυμού» και να δείχνουμε την αγάπη μας με «το κουτί της αγάπης»



Με τις χρυσές ακτίνες του ήλιου που μας χάρισε
δημιουργούμε «το κουτί της καλοσύνης»
Για κάθε πράξη καλοσύνης που κάνουμε, ρίχνουμε
ένα κομμάτι ηλιαχτίδας στο κουτί



Μάθαμε να
προσπαθούμε και να
μην απογοητευόμαστε..



Αποχαιρετήσαμε την Ηλιαχτίδα...



..Κι έτσι η πλέον δυνατή μας ομάδα «έβαλε πλώρη» για δράση!

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ 2

Θεματικός κύκλος

Ενδιαφέρομαι και ενεργώ –Κοινωνική Συναίσθηση κι ευθύνη
Συμπερίληψη, αλληλοσεβασμός, διαφορετικότητα

Τίτλος: «Με τους φίλους μου παρέα πάντα θα περνάμε ωραία»

Στόχοι: Να παρατηρούν τον εαυτό τους και τους άλλους, τις ομοιότητες και τις διαφορές

-Να αναπτύξουν θετική αυτοεικόνα και να αναγνωρίσουν τον εαυτό τους ως ένα άτομο ξεχωριστό

-Να απαριθμούν θετικές ιδιότητες ως χαρακτήρες και δεξιότητες που καθημερινά κατακτούν

-Να συζητούν για τις διαφορές και να καταλήγουν σε συμπεράσματα σχετικά με τα κοινά συναισθήματα και τις αιτίες που προκαλούν συγκρούσεις

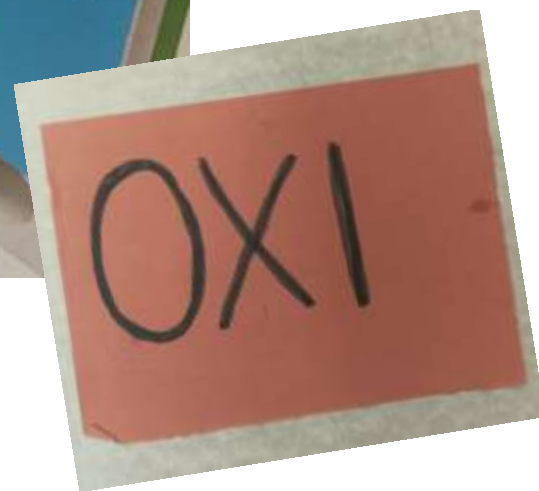
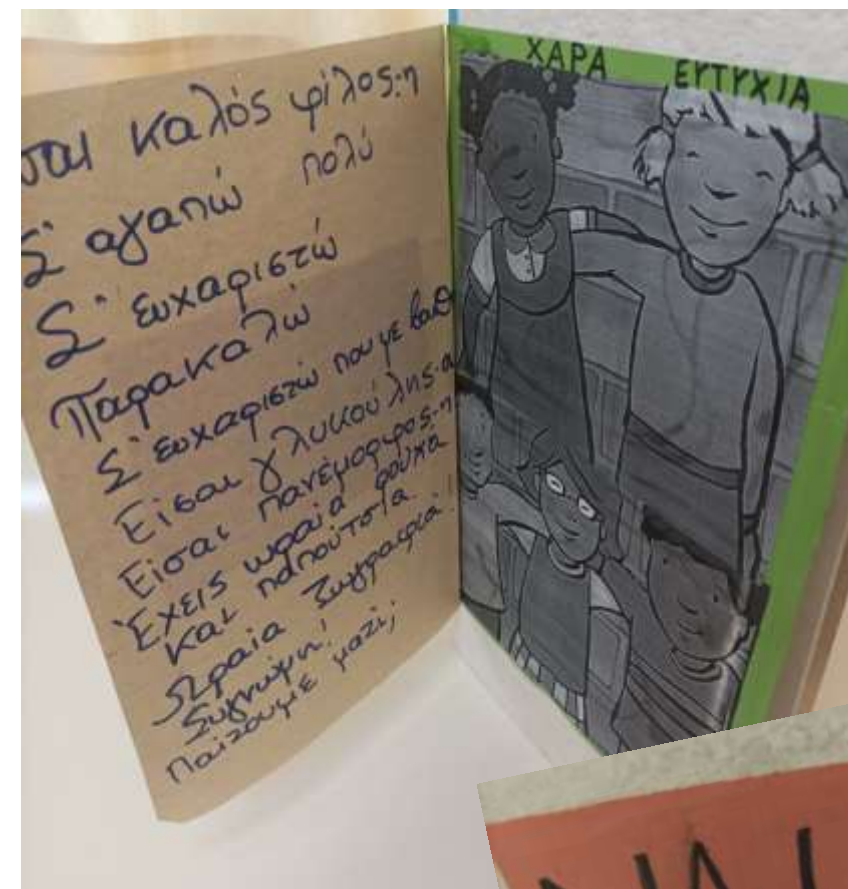
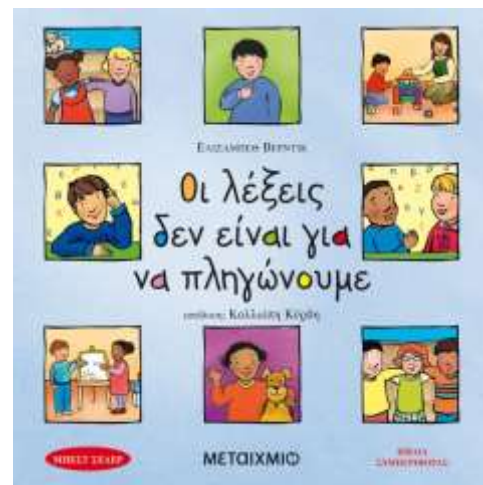
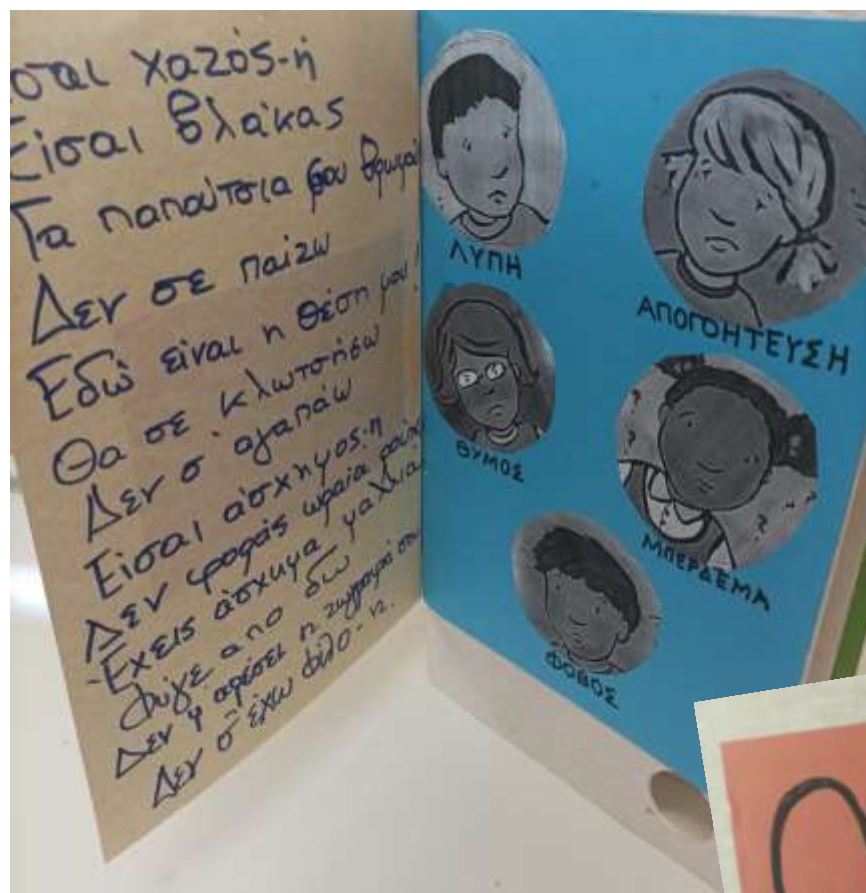
-Να αναδειχθεί η αξία της διαφορετικότητας στη ζωή τους

-Να αναγνωρίσουν ότι είναι σημαντικό να διαφέρουμε μεταξύ μας και πως όλοι μπορούμε να μάθουμε και να κερδίσουμε από τους άλλους

-Να σέβονται την αξία της διαφορετικής άποψης

-Να υιοθετήσουν θετική στάση απέναντι στην συμπερίληψη.

Κακή συμπεριφορά και συναισθήματα μέσα από το παραμύθι «οι λέξεις δεν είναι για να πληγώνουμε»



Η Διαφορετικότητα μέσα από τα έργα του Πικάσο





Δράση κοινωνικής
προσφοράς στα παιδάκια
της πόλης μας που έχουν
ανάγκη, μέσω του Κέντρου
Υγείας του Παιδιού

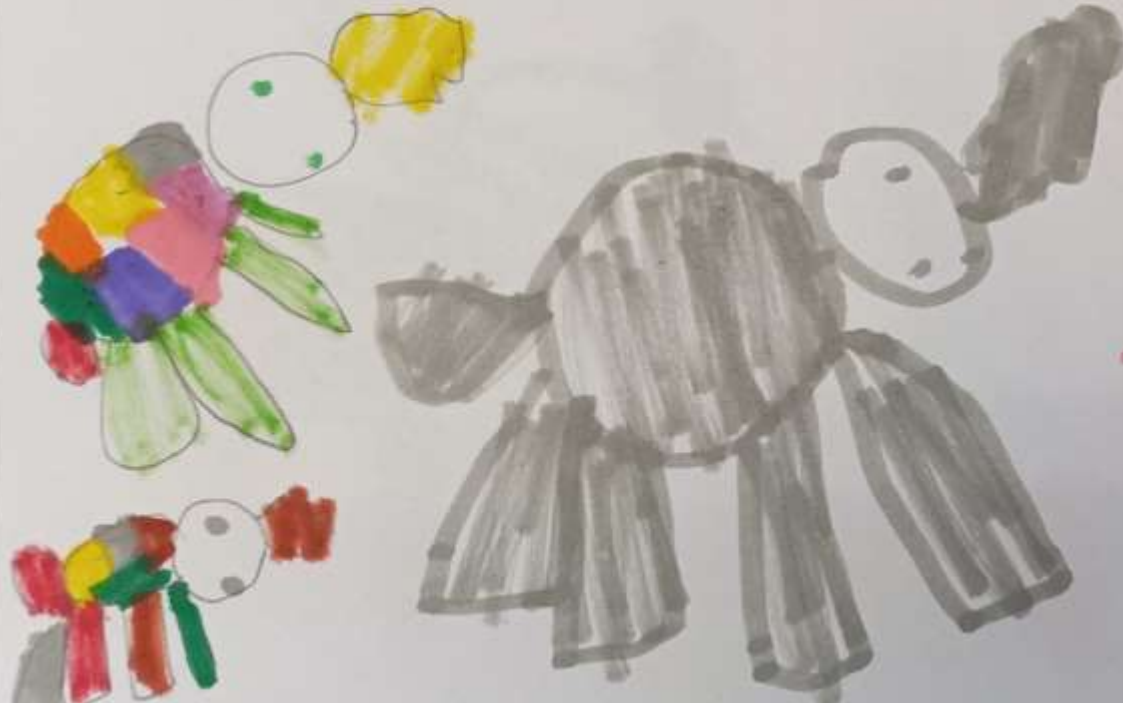


Διδακτική αξιοποίηση παραμυθιών για τη διαφορετικότητα και τον αλληλοσεβασμό

Αντιπαράθεση παραμυθιών για τη διαφορετικότητα

Στα παραμύθια 1. Έλμερ ο παρδαλός ελέφαντας 2. Κόκκινος σαν ντομάτα οι φίλοι γίνονται ίδιοι με τους διαφορετικούς για να τους μοιάσουν έτσι ώστε να μη νιώθουν άσχημα . Ζωγράφισε τις εικόνες των κοινών σημείων

1 Έλμερ ο παρδαλός ελέφαντας



2 Κόκκινος σαν ντομάτα



Το παραμύθι
«Το δέντρο που έδινε» ένας
«ύμνος» στη φιλία σε δική μας
« βρώσιμη δραματοποίηση»!



Αντιπαράθεση παραμυθιών για τη διαφορετικότητα

Στα παραμύθια 1. Έλμερ ο παρδαλός ελέφαντας 2. Κόκκινος σαν ντομάτα οι φίλοι γίνονται ίδιοι με τους διαφορετικούς για να τους μοιάσουν έτσι ώστε να μη νιώθουν άσχημα . Ζωγράφισε τις εικόνες των κοινών σημείων

1 Έλμερ ο παρδαλός ελέφαντας



2 Κόκκινος σαν ντομάτα



«Τι θα ήταν τα Χριστούγεννα χωρίς αγάπη»;

Ένα animation για την διαφορετικότητα, την ενσυναίσθηση,
την αποδοχή που αξιοποιήθηκε διδακτικά...



https://www.youtube.com/watch?v=Xh4J_vAsKEo

..όλα μας οδηγούν
στο σύνθημα..



Τα φτερά σου μπορείς να ανοίξεις
Και το τραγούδι σου να τραγουδήσεις...
Μόνο όταν νιώσεις μέσα σου βαθιά...
...Πως σε μια παρέα ανήκεις,
Όπως του δέντρου τα κλαδιά.

ΕΛΑ ΜΑΖΙ ΜΑΣ ΚΙ ΕΣΥ!
for all the little voices that sing



Γνωρίσαμε τα παιδιά του κόσμου...



Δημιουργήσαμε αφίσες αγάπης...





"Με τους φίλους μας παρέα πάντα θα περνάμε ωραία!"

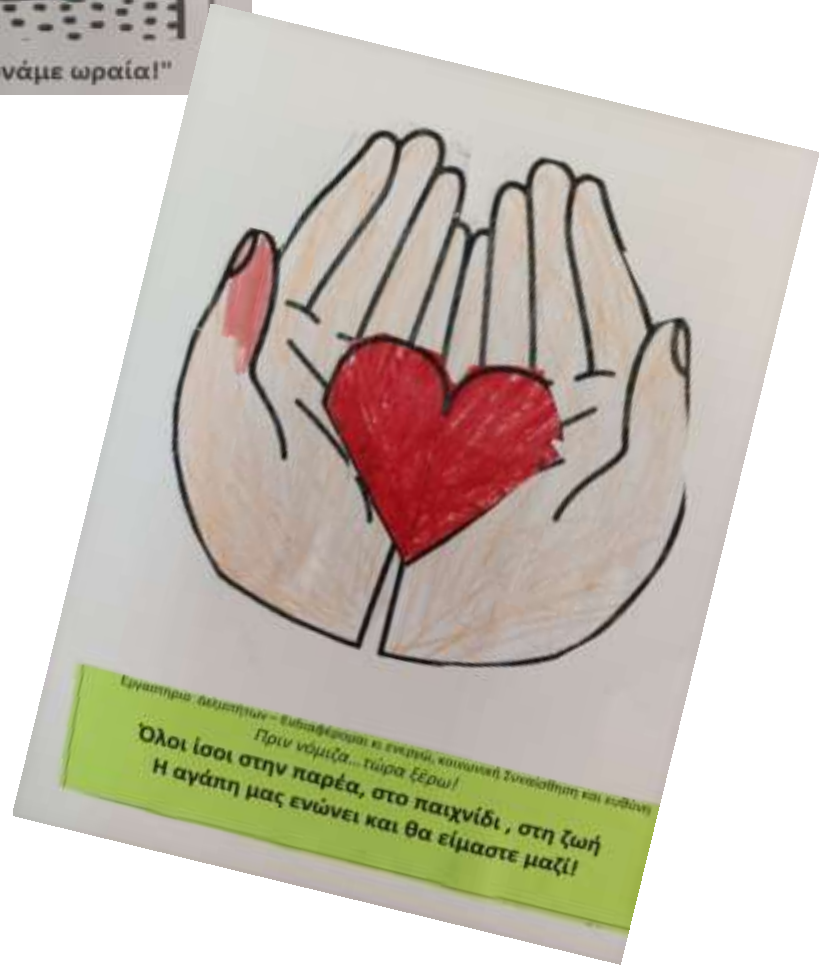


"Με τους φίλους μας παρέα πάντα θα περνάμε ωραία!"



"Με τους φίλους μας παρέα πάντα θα περνάμε ωραία!"

Χορευτικές ομάδες με τον Keith Haring και περισσότερα συνθήματα!



Εργαστήριο: Δεξιότητες - Ευαισθητοποίηση - Ειδικά φάρμακα κι ενεργή, κοινωνική Συμμετοχή και ευθύνη
Πριν νόμιζα... τώρα ξέρω!
Όλοι ίσοι στην παρέα, στο παιχνίδι, στη ζωή
Η αγάπη μας ενώνει και θα είμαστε μαζί!

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ 3

Δημιουργώ και καινοτομώ – Δημιουργική σκέψη και πρωτοβουλία

Θέμα: steam εκπαιδευτική ρομποτική

Τίτλος « Μικροί μετεωρολόγοι εν δράσει»

Στόχοι: -Να μάθουν για τα καιρικά φαινόμενα, να τα διακρίνουν και να τα προβλέπουν σε κάποιο βαθμό..

-Να πληροφορούνται για τον καιρό μέσα από ραδιόφωνο, έντυπα, διαδίκτυο, τηλεόραση, ιστοσελίδες..

-Να επιλέγουν και να χρησιμοποιούν κατάλληλο λεξιλόγιο και συμβολισμούς για τον καιρό (χάρτες καιρού, μετεωρολογικά σύμβολα, ορολογία και πρόβλεψη)

-Να προβληματιστούν για τις μεταβολές του καιρού και να τις συσχετίσουν με τις επιδράσεις που έχουν στην καθημερινότητά τους

-Να ενισχυθεί η βιωματική και ανακαλυπτική μάθηση, με την άμεση και ενεργή συμμετοχή τους σε ομαδοσυνεργατικές δραστηριότητες και διερευνητικές προσεγγίσεις.

Εποχές και νοητικοί συσχετισμοί..



«Ο μεγάλος χνουδωτός» μας «ταξιδεύει» στο Β. πόλο...





Χριστούγεννα!

«Ταξίδι στα πόδια του Μπαρκου Χριστουγεννιάτικου!»

«Ταξίδι στα πόδια του Μπαρκου Χριστουγεννιάτικου!»

«Ποιος στα πόδια του Μπαρκου Χριστουγεννιάτικου!»

«Ταξίδι στα πόδια του Μπαρκου Χριστουγεννιάτικου!»

...Το κρύο στην Πίνδο με 0 βαθμούς, να ανακαλύψουμε ποια ζώα κοιμούνται...

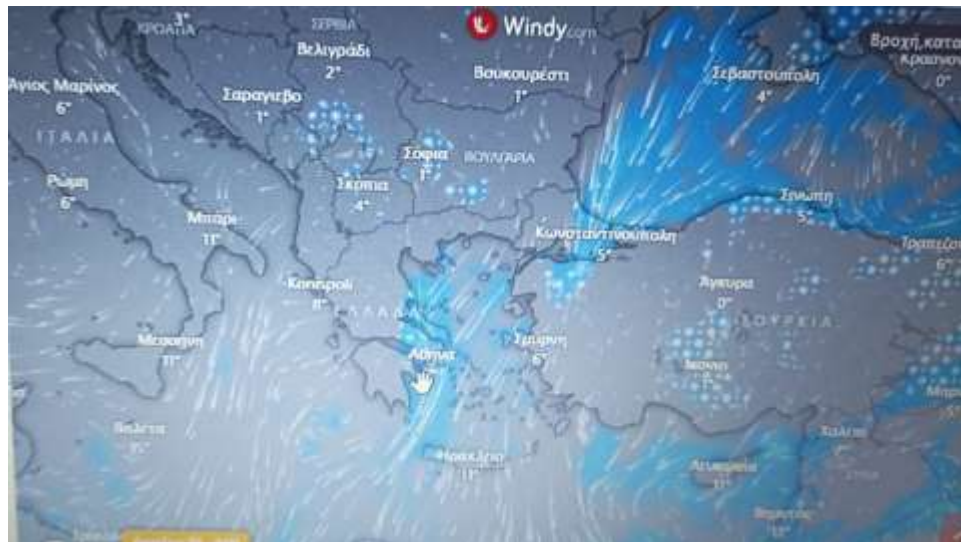


Παρακολούθηση του καιρού και καταγραφές..

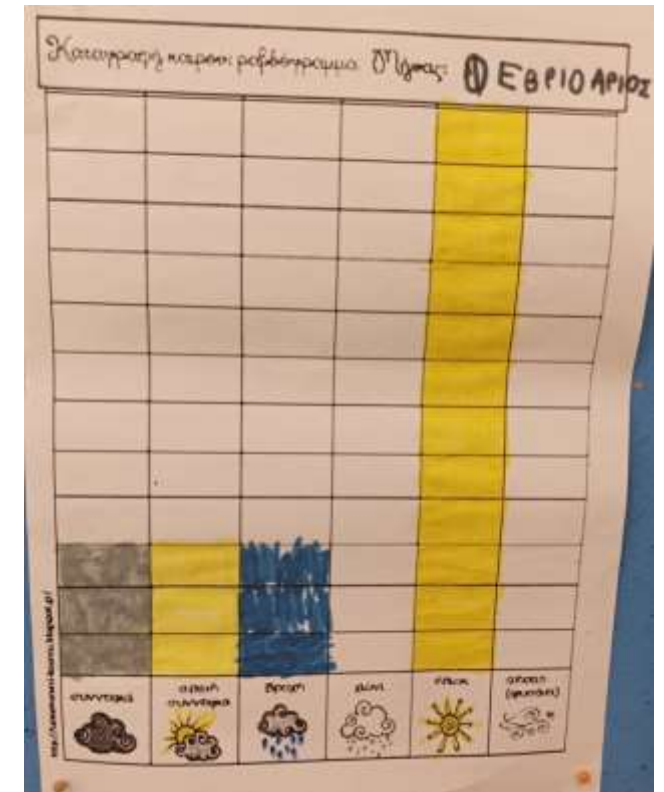


«το γάντι» ένα Ουκρανικό
παραμύθι για την αλληλεγγύη

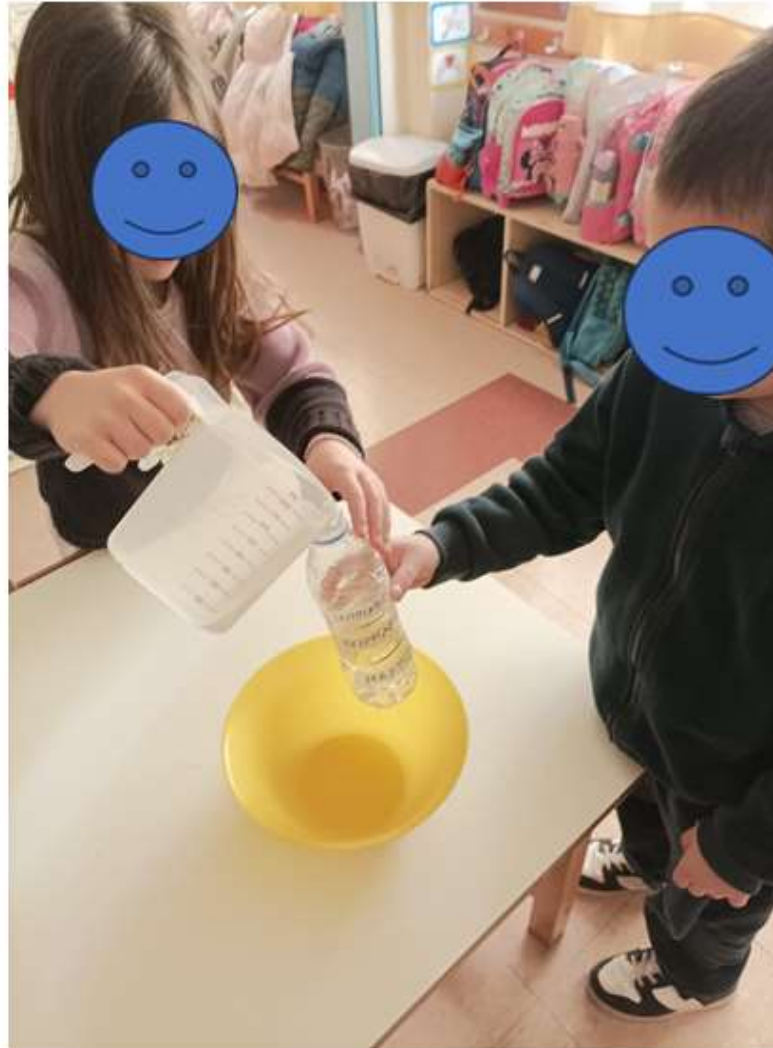




Δημιουργούμε τους δικούς μας μετεωρολογικούς χάρτες και κάνουμε μηνιαίο απολογισμό του καιρού



Ο μύθος του κουτσοφλέβαρου...



Κατασκευάζουμε μουσικό όργανο της βροχής,
βροχόμετρο και δείκτη ουράνιου τόξου..



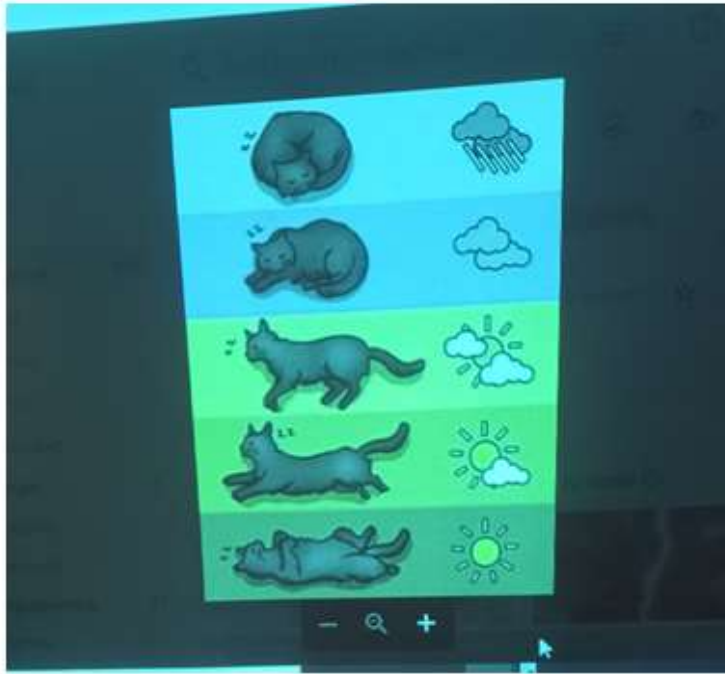
Άνεμοι, μποφόρ και ανεμόμετρα



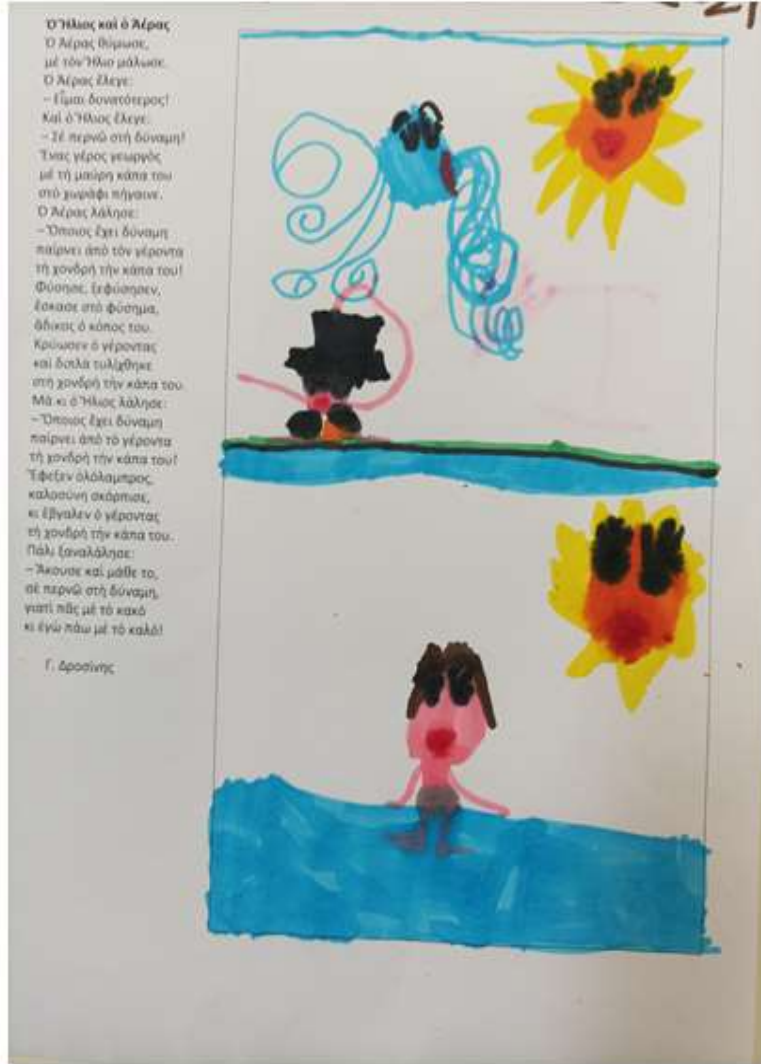
Και ζωγραφίζουμε καιρικά φαινόμενα στον υπολογιστή.



Γινόμαστε «γάτες» στις
καιρικές συνθήκες..



«Ο ήλιος κι ο αέρας»



Μάρτης και καιρός (εικονογράφηση)..

Ο Μάρτης και η μάνα και Ρινό Μπουγάδα - Ζητά

Τον γνωρίζετε το Μάρτη, τον τρελό και τον ανόητο; Τημερώνει και βροδιάζει κι εκατό γνώμες αλλόγιες.

Βάζει η μάνα του μπουγάδα, σκονι δένει στη λιακάδα, τα σεντόνια της ν' απλώνει, μια χαρά να τα στεγνώσει.

Να που ο Μάρτης μετανιώνει και τα σεντόνια μαζώνει και να μάσει η μάνα τρέχει τα σεντόνια, γιατί βρέχει!

Νά ο ήλιος σε λιγάκι, φύσηξε το βροσιδάκι, κι η φτωχή γυναίκα μόνη τα σεντόνια ξαναπλώνει. Μια βροχή κι ο ήλιος χάθη μες στις συννεφιάς τα βάλθη, ρίχνει και χαλάζι τσίρα, ποποσό, τι άγρια μπάρι!

Τς το βρόδου φορές δέκα απλώσε η φτωχή γυναίκα την μπουγάδα, κι όρκο δίνει Μάρτη να μην ξαναπλώνει.

Τον γνωρίζετε το Μάρτη, τον τρελό και τον ανόητο; Τημερώνει και βροδιάζει κι εκατό γνώμες αλλόγιες.

Βάζει η μάνα του μπουγάδα, σκονι δένει στη λιακάδα, τα σεντόνια της ν' απλώνει, μια χαρά να τα στεγνώσει.

Να που ο Μάρτης μετανιώνει και τα σεντόνια μαζώνει και να μάσει η μάνα τρέχει τα σεντόνια, γιατί βρέχει!

Νά ο ήλιος σε λιγάκι, φύσηξε το βροσιδάκι, κι η φτωχή γυναίκα μόνη τα σεντόνια ξαναπλώνει. Μια βροχή κι ο ήλιος χάθη μες στις συννεφιάς τα βάλθη, ρίχνει και χαλάζι τσίρα, ποποσό, τι άγρια μπάρι!

Τς το βρόδου φορές δέκα απλώσε η φτωχή γυναίκα την μπουγάδα, κι όρκο δίνει Μάρτη να μην ξαναπλώνει.

Καθοδηγούμε τη μελισσούλα να πάει στο μελίσσι της
αποφεύγοντας τα ακραία καιρικά φαινόμενα
βιωματικά...



..Και να πάει στα φυτά της ρομποτικά.



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ 4

Θέμα: Φροντίζω το περιβάλλον - οικολογία

Τίτλος: «Τα αδεσποτάκια οι φίλοι μας»

Περιβαλλοντικό και Πολιτιστικό Πρόγραμμα δραστηριοτήτων

Τίτλος «Ζωάκια – φιλαράκια»

ΣΤΟΧΟΙ - Να έρθουν τα παιδιά αντιμέτωπα με το ζήτημα των αδέσποτων ζώων και των δικαιωμάτων τους, τις κοινωνικές, οικονομικές και περιβαλλοντικές του παραμέτρους και να το διερευνήσουν.

- Να μπουν σε ρόλο και να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και ευαισθησία για τα αδέσποτα ζώα, να αντιληφθούν τις ανάγκες τους και να καλλιεργήσουν αξίες όπως ο σεβασμός και η υπευθυνότητα.
- Να αναζητήσουν λύσεις, να τις διαδώσουν και να αναλάβουν δράση.
- Προέκταση του εργαστηρίου μέσω του Προγράμματος Δραστηριοτήτων στη Περιβαλλοντική εκπαίδευση και στα πολιτιστικά θέματα
- -Να γνωρίσουν τους διαφορετικούς βιότοπους των ζώων, τη τροφική αλυσίδα, τα απειλούμενα ζώα καθώς και την ισορροπία που διέπει
- -Να προβληματιστούν και να εξεύρουν λύσεις σχετικά με την μόλυνση και καταστροφή του Περιβάλλοντος (πυρκαγιές, μόλυνση των θαλασσών κλπ) και τον αντίκτυπο στα ζώα
- - Να ευαισθητοποιηθούν σε σχέση με τα ζώα που εξυπηρετούν ανθρώπινες ανάγκες μεταφοράς (άλογα, γάιδαροι μουλάρια)
- -Να αναλογιστούν για το πόσα ζώα εκτρέφονται προκειμένου να καλύψουν τις διατροφικές ανάγκες σε σχέση με το οικολογικό αποτύπωμα που επιφέρει αυτό στον πλανήτη.



..Δεν ξεχνάμε την αγάπη μας για τα ζώα!

Γνωρίζουμε τους δεινόσαυρους..



Φτιάχνουμε το πάρκο των δεινοσαύρων



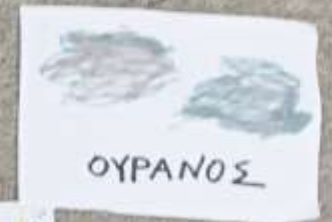
..παίζουμε, ανακαλύπτουμε, δημιουργούμε...



Και υιοθετούμε μια δεινοσαυρίνα
που μας χαρίζει τα αβγά της..



ΖΩΑ - Βιότοποι και ταξινομήσεις..



Ταυτίζουμε τη μαμά
με το μικρό της...



Μια χελώνα έξω από την αυλή μας παρατήρηση και υποθέσεις...



«Ένα καλοψημένο φουρνόψωμο» στην τάξη μας...



Γνωρίζουμε την τροφική αλυσίδα των ζώων

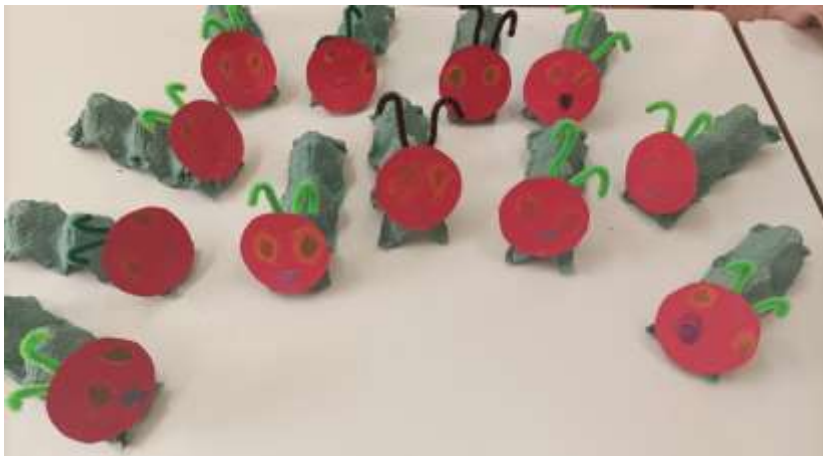


Αναζητούμε τους « κλέφτες »
των ελιών
από το δέντρο μας και τους
ανακαλύπτουμε!



Είναι τα παπαγαλάκια που πεινάνε!

Μαθαίνουμε για τα πουλιά και τα έντομα..



Προβληματιζόμαστε για τα ζώα που κινδυνεύουν και επικοινωνούμε τα μηνύματά μας..



Όλοι μαζί
όλοι μαζί
να προστατεύσουμε
τα ζώα και
τη Γη!

ΟΧΙ ΣΤΑ ΦΥΤΟΦΑΡΜΑΚΑ

ΟΧΙ ΣΤΙΣ ΚΑΜΙΝΕΣ

ΟΧΙ ΣΤΑ ΚΑΥΣΑΕΡΙΑ

ΟΧΙ ΣΤΑ ΔΥΤΥΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΧΕΜΑΙΔΑ

ΟΧΙ ΣΤΟ ΚΙΝΗΤΙ

ΟΧΙ ΣΚΟΠΙΔΙΑ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ

ΜΕΛΙΣΣΑ

ΔΥΛΑΣ

ΑΡΧΟΒΙΟ

ΑΡΚΟΥΣΙΑ

ΛΙΚΟΣ

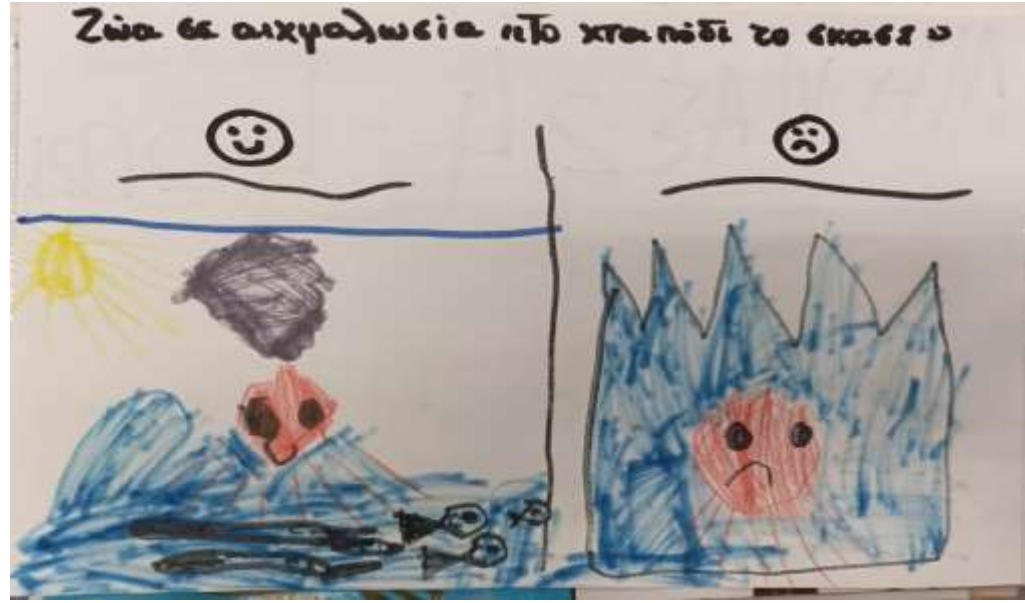
ΦΩΚΙΑ

ΚΟΚΙΝΟΣΑΡΠΙ

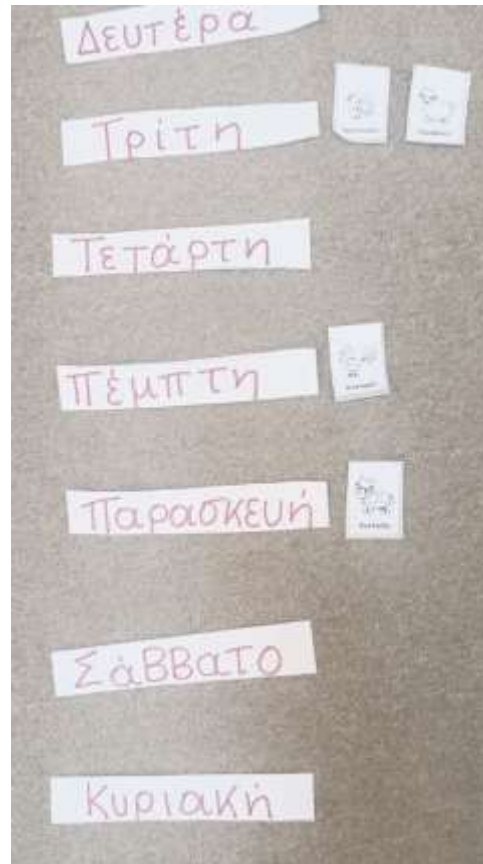
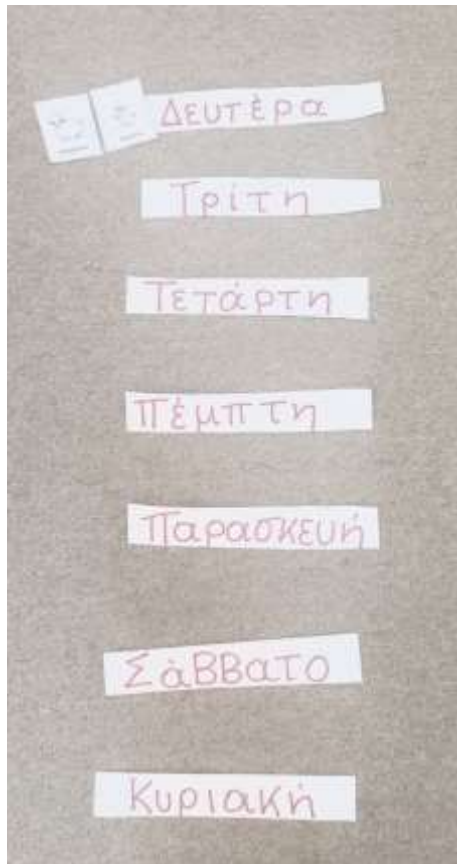
ΤΕΛΑΡΙ ΚΑΡΥΔΑΚΑΡΤΑ

ΛΙΚΟΣ

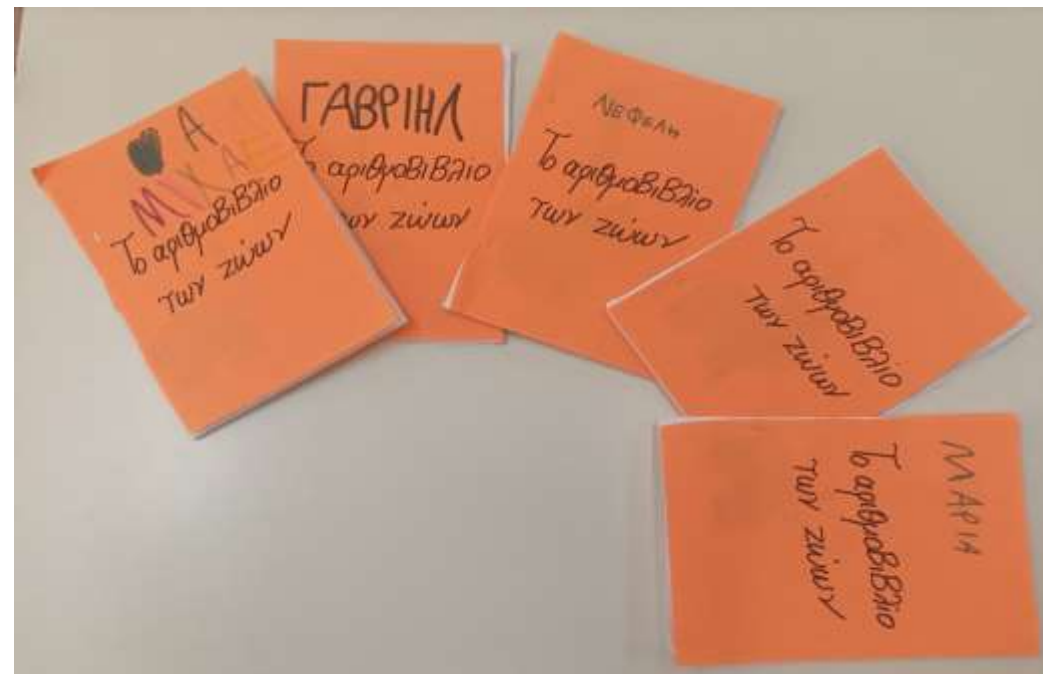
Ζώα σε αιχμαλωσία και συναισθήματα...



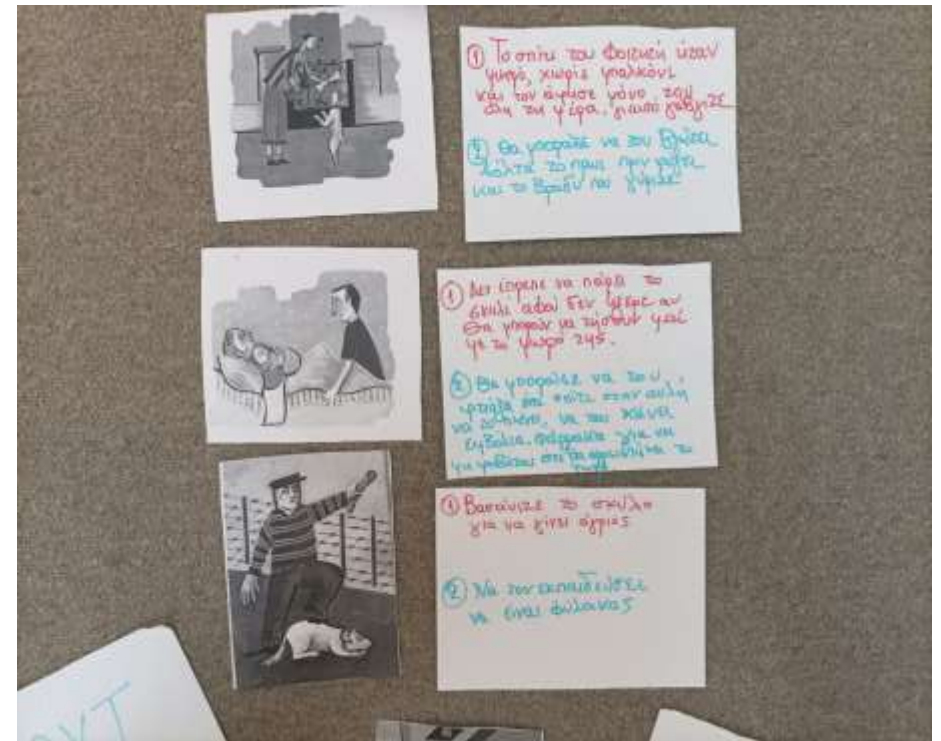
Προβληματισμός για τα ζώα που εκτρέφονται για τη διατροφή του ανθρώπου , μετρήσεις και υπολογισμοί για την υπερκατανάλωση και τις περιβαλλοντικές της επιπτώσεις...



Το αριθμοβιβλίο των ζώων..(γραφή και πληθυκότητα)



Αναζητούμε προβλήματα και λύσεις για την υιοθεσία ενός αδέσποτου..



Ευαισθητοποιούμεστε για τα αδεσποτάκια ενεργοποιώντας την κριτική μας σκέψη..



Παρουσιάζουμε
το πραγματικό ή
φανταστικό μας
κατοικίδιο..



Υιοθετούμε τον Λάκυ και τον εντάσσουμε στο καθημερινό μας παιχνίδι σεβόμενοι τις συναισθηματικές αρχές που διέπει η διαχείριση ενός ζώου...



Προστατεύουμε τα Δικαιώματα των ζώων

Η ζωή τους είναι στο «χέρι μας»

Απαγορεύεται η εκμετάλλευση των ζώων για τη διασκέδαση των ανθρώπων.

Οικονομώστε χρόνο. Τιμήστε πάντα τα ζώα. Δεν πρέπει να αρρωσταίουν ποτέ ή να πεθάνουν.

Κάθε άνθρωπος και ζώο έχουν το δικαίωμα να ζήσουν με ησυχία, ασφάλεια, αξιοπρέπεια και σεβασμό στην ζωή τους.

Χέρι τρέφει και ψυχή. Κάθε κτηνοτρόφος θέλει να είναι ευτυχισμένος με τα ζώα του.

Η υγεία είναι το πιο σημαντικό για τα ζώα. Διατηρείται καθαρά, πρόληψη από μόλυνση και ελμινθίαση.

Στα ζώα δεν πρέπει να υποβάλλονται σε ακραία τιμωρία.

Τα ζώα που προσφέρουν τις υπηρεσίες τους στον άνθρωπο πρέπει να λαμβάνουν, να τρέφονται ισορροπημένα και να εργάζονται λιγότερο.

Όλα τα ζώα γεννιούνται με τον δικαίωμα στη ζωή.

Η ανάγκη ελευθερίας του ζώου είναι η αν γίνεται για μαρτυρικούς σκοπούς είναι απαραίτητη.

Ο καλύτερος οφελής να λάβει τη ζωή είναι το ζώο. Κάθε ζώο δικαιούται φροντίδας, προσοχής και προστασίας από τον άνθρωπο.

Παρουσίαση ασφαλών τρόπων προσέγγισης ενός σκύλου από τον εκπαιδευτή και μέλος της επιτροπής αδέσποτων του Δήμου μας Πέτρο Σιδερέα.



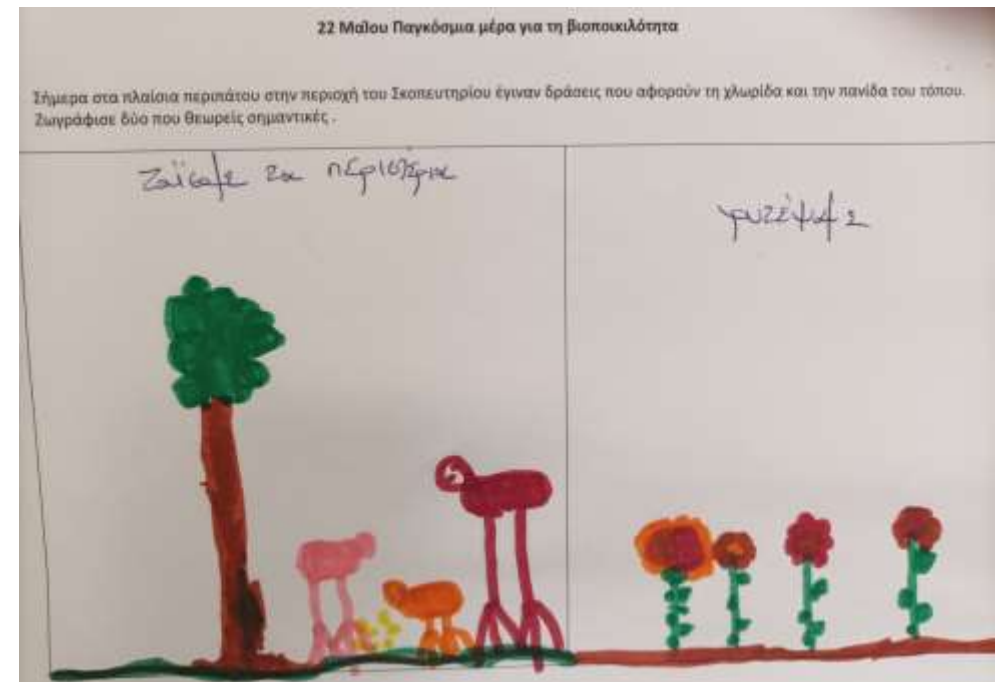
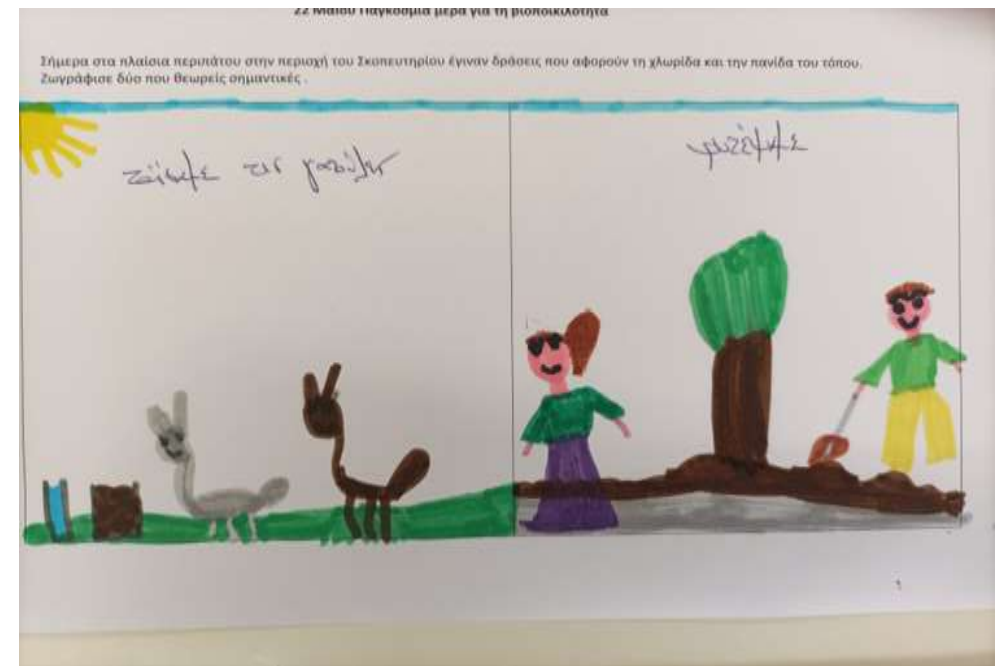
Εικονική περιήγηση στο Αττικό ζωολογικό πάρκο



Και στο Μουσείο Γουλανδρή Φυσικής Ιστορίας



**Παγκόσμια ημέρα για τη
βιοποικιλότητα
και εξόρμηση για δράσεις στο
πάрко μας
με τον κ.Μάνο Κιτσέλη
συνεργάτη του θεματικού δικτύου
«Σχολεία για το κλίμα»
και μέλος της περιπατητικής
ομάδας Υμηττού**



Αποστολή ταΐσματος για τα πουλάκια και τις γατούλες



Διασκευή και θεατρική παράσταση του παραμυθιού «Ένας γάτος μια φορά»

