







ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΣΧΟΛΕΙΟ	Δ.Σ. Κιλελέρ	ΤΜΗΜΑ Ε'-ΣΤ'	ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ: 2021 - 2022
Θεματική	ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ-ΕΥ ΖΗΝ	Υποθεματική	Ψυχική και συναισθηματική υγεία
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)			
Τίτλος	Μαθαίνοντας τη Θετική Πλευρά της Ζωής..!!		


Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου	Δεξιότητες μάθησης 21ου αιώνα (4cs) A3. Παραγωγική μάθηση μέσω των τεχνών και της δημιουργικότητας B1. Δεξιότητες της κοινωνικής ζωής B3. Δεξιότητες διαμεσολάβησης και κοινωνικής ενσυναίσθησης
---	--

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Εργαστήριο	Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)
Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν: <ul style="list-style-type: none"> Να αναγνωρίζουν τα διαφορετικά συναισθήματα (θετικά και αρνητικά) Να γνωρίζουν περισσότερα πράγματα ο/η ένας/μία για τον άλλο/άλλη Να κατανοούν τις διαφορές και τα ιδιαίτερα γνωρίσματα των διαφόρων θετικών συναισθημάτων Να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με διαφορετικούς τρόπους 	1ο Εργαστήριο Ας γνωριστούμε καλύτερα! Αναγνωρίζω και εκφράζω τα συναισθήματά μου! 	Α. Ας ξεκινήσουμε να μιλάμε για συναισθήματα! Β. Τώρα...Ας γνωριστούμε μεταξύ μας καλύτερα! Γ. Μια εικόνα χίλιες λέξεις! Δ. Ζωγραφίζω και εκφράζω συναισθήματα! Ε. «Το λουλούδι των συναισθημάτων»
Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν: <ul style="list-style-type: none"> Να εκφράζουν τα συναισθήματά τους μέσω της γλώσσας της τέχνης. Να προσδιορίζουν τα συναισθήματά τους, θετικά και αρνητικά, με δημιουργικό τρόπο. 	2ο Εργαστήριο Τέχνες και Συναισθήματα! 	Α. Εκφράζοντας συναισθήματα! Β. Ταξίδι στις Τέχνες και τα Συναισθήματα!



<p>Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να μάθουν να κάνουν πράξεις καλοσύνης προς τους άλλους • Να καταλάβουν πώς οι δραστηριότητες και οι πράξεις τους αλλάζουν τον τρόπο που αισθάνονται • Να μάθουν να αναγνωρίζουν και να εκτιμούν τις καταστάσεις ή τα γεγονότα που τους κάνουν να αισθάνονται καλά 	<p>3ο Εργαστήριο Η Καλοσύνη !</p> 	<p>A. Μιλώντας για καλές πράξεις! B. Ένα αληθινό σενάριο καλοσύνης!</p>
<p>Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να εντοπίζουν τις προσωπικές τους στάσεις που επηρεάζουν την ευτυχία τους και την αυτοεκτίμησή τους • Να κατανοούν πώς οι εκδηλώσεις αγάπης προς τον εαυτό μας και τους άλλους συμβάλλουν στην αυτοεκτίμηση των ανθρώπων 	<p>4ο Εργαστήριο Μαθαίνοντας για την Αγάπη!</p> 	<p>A. Τι είναι η αγάπη; B. Αγάπη, με λέξεις και πράξεις! Γ. Κύματα αγάπης και καλοσύνης!</p>
<p>Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να κατανοήσουν τι είναι τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα • Να εντοπίζουν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους και να μάθουν πως να τα χρησιμοποιούν στη ζωή 	<p>5ο Εργαστήριο Τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα μου!</p> 	<p>A. Θα μάθουμε για τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα! B. Τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα μου.</p>
<p>Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να παρατηρήσουν πώς το περιβάλλον μπορεί να επηρεάσει τη διάθεση • Να ανακαλύψουν πώς η αλλαγή του περιβάλλοντος μπορεί να αλλάξει τη διάθεση και πώς μπορούμε να το κάνουμε αυτό με θετικό τρόπο • Να γνωρίσουν πώς η άσκηση και το να είναι σε εξωτερικούς 	<p>6ο Εργαστήριο Φύση + Σωματική άσκηση=Θετική Υγεία!</p> 	<p>A. Μιλώντας για θετική υγεία! B. Επιλέγω τη φύση!</p>



<p>χώρους μπορούν να αλλάξουν τον τρόπο που αισθάνονται.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν: • Να προβληματίζονται/σκέφτονται σχετικά με την ποιότητα της εργασίας τους • Να κρίνουν αν οι επιδιωκόμενοι στόχοι έχουν επιτευχθεί 	<p>7ο Εργαστήριο Αξιολόγηση. Αναστοχασμός. Βελτιώνομαι και προχωρώ!</p> 	<p>Αξιολόγηση και αναστοχασμός.</p>

Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις

Ζω καλύτερα - Ευ Ζην. Ψυχική Υγεία. Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής. Πλατφόρμα Εργαστήρια Δεξιοτήτων 21+, [Moodle ΙΕΠ](#)

Συναισθήματα: [Αναγνωρίζω τα συναισθήματα!-Φωτόδεντρο HOPEs.Happiness, Optimism, Positivity and Ethos in Schools](#)

Σημειώσεις:

- Το παρόν σχέδιο δράσης βασίζεται στο ομώνυμο σχέδιο δράσης του Ν. Καμέα, διαθέσιμο στην πλατφόρμα των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων 21+ του ΙΕΠ καθώς και στον οδηγό εκπαιδευτικών και το εγχειρίδιο μαθητών/τριών του προγράμματος *HOPEs. Happiness, Optimism, Positivity and Ethos in Schools*, που ανακτήθηκαν στις 4/10/2021, από: <http://www.hopestraining.eu/gre>
- Κρίνεται σκόπιμο κατά τη διάρκεια υλοποίησης να υπάρξει πρόνοια/μέριμνα/προσαρμογή από την πλευρά του/της εκπαιδευτικού για την προστασία όλων των μαθητών/τριών συμπεριλαμβανομένων, των πολιτισμικά διαφερόντων, των εχόντων οποιασδήποτε μορφής δυσκολία (μαθησιακή, κινητική κ.λπ.), καθώς συχνά, εκτός των άλλων- κατά την έκφραση συναισθημάτων - μπορεί να ειπωθούν πράγματα για πρόσωπα και καταστάσεις (οικογενειακές, προσωπικές κ.λπ.), φέρνοντας κάποιον σε δύσκολη θέση (αδυναμίας). Ο/Η εκπαιδευτικός, σεβόμενος/η πάντα την ελευθερία έκφρασης των μαθητών/τριών, έχοντας ρόλο κυρίως συντονιστικό, φροντίζει μάλλον να προλαμβάνει παρά να θεραπεύει τέτοιες καταστάσεις.
- Υλικό που θα παραχθεί από τις δραστηριότητες μπορεί να αναρτηθεί στον τοίχο της τάξης.

