

## ΓΝΩΡΙΜΙΑ - ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

Προτεινόμενος χρόνος: 1 1/2 ώρα

## A. ΣΤΟΧΟΙ

- Η εξοικείωση των μαθητών με το πλαίσιο των συναντήσεων, τη θεματολογία που θα επεξεργαστείτε στην τάξη και την εκπαιδευτική διαδικασία που θα ακολουθήσετε
- Η γνωριμία των μελών της ομάδας μεταξύ τους
- Η δημιουργία κλίματος ασφάλειας, εμπιστοσύνης και αλληλοσεβασμού στην ομάδα

## B: ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Διάρκεια: 15' (Σε κύκλο)

Σε αυτή την πρώτη συνάντηση είναι χρήσιμο να εξηγήσετε στους μαθητές τι είναι ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας και ποιος ο σκοπός του. Πιο συγκεκριμένα εξηγήστε τους ότι η αγωγή υγείας διαφέρει από τα υπόλοιπα μαθήματα. Στο πλαίσιο αυτής της διαδικασίας θα πραγματοποιούνται συναντήσεις μέσα από τις οποίες τα παιδιά θα μάθουν περισσότερα πράγματα για τον εαυτό τους, θα τον γνωρίσουν καλύτερα, θα ανακαλύψουν τι τους αρέσει, τι θέλουν και τι επιδιώκουν στη ζωή τους. Στόχος είναι αυτή η εμπειρία να τα βοηθήσει να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες της ζωής τους και να τα προστατέψει από διάφορους κινδύνους.

Επίσης είναι καλό να ενημερώσετε τα παιδιά ότι θα χρησιμοποιήσετε μια νέα μαθησιακή προσέγγιση. Εισαγωγικά θα μπορούσατε να τους πείτε: "Μην περιμένετε να μιλούμε εμείς συνέχεια. Θα δουλέψουμε ατομικά και όλοι μαζί, σε ζευγάρια και μικρές ομάδες μιλώντας, γράφοντας, ζωγραφίζοντας, παίζοντας. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, θα γνωρίσουμε έναν καινούριο τρόπο να μαθαίνει κανείς εκφράζοντας τις σκέψεις του, τις εμπειρίες και τα συναισθήματά του στα υπόλοιπα παιδιά της τάξης. Ο στόχος μας εδώ δεν είναι να πάρετε εγκυκλοπαιδικές γνώσεις, ούτε υπάρχουν καλοί και λιγότερο καλοί μαθητές. Ο στόχος είναι να μάθετε πράγματα που σας χρειάζονται στη ζωή σας και τα αποτελέσματα, από αυτά που μαθαίνετε, θα τα νιώσετε πρώτα εσείς οι ίδιοι και μετά οι άλλοι γύρω σας".

Βοηθητικό θα ήταν, επίσης, να τους εξηγήσετε από την αρχή τη σημασία που έχουν τα τετράδια για το μαθητή. Αυτά τα τετράδια, που είναι προσωπικά και μπορούν να μείνουν εμπιστευτικά, δίνουν στα παιδιά την ευκαιρία να καταγράφουν συναισθήματα και νέα πράγματα που έμαθαν, με σχέδια, σύμβολα και κείμενα. Τα παιδιά μπορούν να γράφουν εδώ σε όλη τη διάρκεια των συναντήσεων τι τους συμβαίνει και πώς βλέπουν τον εαυτό τους, ενώ στο τέλος μπορεί να χρησιμεύσουν και για την προσωπική τους αξιολόγηση. Ζητήστε από τα παιδιά να έχουν μαζί τους το ατομικό τους τετράδιο σε κάθε συνάντηση. Στο τετράδιο αυτό θα φυλάσσουν ακόμα όλα τους τα γραπτά και τη δουλειά από κάθε συνάντηση.

## Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Ενημερώστε τα παιδιά ότι σε κάθε συνάντηση θα επεξεργάζεστε ένα κεντρικό θέμα, το οποίο θα αποτελεί τον κορμό της συνάντησης, και παράλληλα θα γίνεται σύνδεση με διάφορα πιο εξειδικευμένα θέματα, τα οποία αποτελούν προεκτάσεις του κεντρικού κορμού.

## Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- πίνακας
- μεγάλα φύλλα χαρτί

- φύλλα χαρτί A4
- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- στίλο
- κάρτες ή αντικείμενα για το χωρισμό σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες
- το ατομικό τους τετράδιο

## **E. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ**



Διάρκεια: 10' (Σε κύκλο)

Ζητήστε από όλα τα παιδιά της τάξης να καθίσουν σε κύκλο και να απομακρύνουν από μπροστά τους τα θρανία. Εξηγήστε στα παιδιά ότι αυτό τον τρόπο διάταξης στο χώρο τον προτιμούμε, γιατί μπορούμε να βλέπουμε ο ένας τον άλλο και είμαστε όλοι ισότιμοι.

### **Εισαγωγική δραστηριότητα**

Ζητήστε από τα παιδιά να πει το καθένα το όνομά του και ένα επίθετο που να αρχίζει με το ίδιο γράμμα και που το παιδί αισθάνεται ότι τον/την χαρακτηρίζει (π.χ. Ευτύχης - ευγενικός).

Μιλήστε και σείς με τη σειρά σας.

Ανταλλάξτε τις σκέψεις που είχε η ομάδα κάνοντας αυτή την άσκηση.

### **Δραστηριότητα 1: "Συστάσεις"**



Διάρκεια: 15' (Σε κύκλο)

Αφού γνωρισθεί η ομάδα, θα πρέπει να εξηγήσετε στα παιδιά τους κανόνες που ισχύουν και τον τρόπο με τον οποίο θα γίνονται οι συναντήσεις στον κύκλο. (Μιλάει ένας κάθε φορά, οι υπόλοιποι ακούν προσεκτικά, δεν διακόπτουν, περιμένουν να ολοκληρώσει αυτός που μιλάει για να απαντήσουν, όποιος μιλάει σέβεται το χρόνο των άλλων και το κυριότερο κανένας δεν μιλάει χωρίς να πάρει το λόγο.)

Εάν θέλετε να κάνετε τη διαδικασία πιο ξεκάθαρη, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα αντικείμενο (π.χ. το σκήπτρο του ομιλητή), το οποίο θα πρέπει να κρατά το παιδί που θέλει να μιλήσει. Αφού ολοκληρώσει, το αφήνει στο κέντρο του κύκλου από όπου το παίρνει ο επόμενος ομιλητής. Το αντικείμενο αυτό δεν δίνεται από χέρι σε χέρι.

Με αυτή τη διαδικασία εξασφαλίζουμε ότι θα μιλάει ένα άτομο κάθε φορά, χωρίς να έχει το φόβο ότι κάποιος θα τον διακόψει.

### **Δυσκολίες εφαρμογής**

Μπορεί να παρατηρήσετε κάποια δυσκαμψία στο να αλλάξουν τα παιδιά τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούσαν μέχρι τώρα και να καθίσουν όλα μαζί σε κύκλο. Η δυσκαμψία όμως αυτή κρατά μέχρι να εξοικειωθούν με τον κύκλο, να σημειωθεί η αλλαγή και να ενταχθούν κανονικά

στην καινούρια δομή.

Όταν θα κάθονται σε αυτό τον κύκλο, θα ξέρουν ότι θα τους ακούσουν και θα τους σεβαστούν. Αυτό όμως δεν γίνεται έτσι απλά. Πρέπει όλοι να βοηθήσουν να γίνει αυτός ο κύκλος ένας ξεχωριστός τόπος για όλα τα μέλη της ομάδας.

## Δραστηριότητα 2: "Εφημερίδα τοίχου"



Διάρκεια: 10'  
(Ατομικά)

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν το καθένα χωριστά σε μια λευκή σελίδα A4 τι περιμένουν να κερδίσουν από αυτές τις συναντήσεις.



Διάρκεια: 10' (Σε μικρές ομάδες)

Στη συνέχεια χωρίστε την ομάδα όσο είναι δυνατόν σε μονό αριθμό υποομάδων, που θα αποτελούνται από μονό αριθμό μελών. Για να διαφυλαχθεί το τυχαίο του διαχωρισμού, μπορείτε να χωρίσετε τα παιδιά με βάση την ημερομηνία γέννησής τους. Δηλαδή όλα τα παιδιά στοιχίζονται με βάση την ημερομηνία, αλλά όχι το έτος γέννησής τους. Από τη στοιχίση αυτή, χωρίς να αλλάξει η διάταξη, αποσπάστε τις υποομάδες.

Ζητήστε από τις υποομάδες που έχετε χωρίσει να καταγράψουν σε μια νέα σελίδα όλες τις προσδοκίες των μελών από τις συναντήσεις που πρόκειται να γίνουν και να συζητήσουν μεταξύ τους κοινά σημεία και διαφορές.



Διάρκεια: 20' (Σε κύκλο)

Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία και οι υποομάδες επανέλθουν στον κύκλο (ολομέλεια), ένα παιδί από κάθε ομάδα (το οποίο έχει επιλέξει η ίδια η ομάδα) παρουσιάζει τις προσδοκίες της ομάδας του. Το ίδιο κάνουν όλες οι ομάδες. Όλες οι σελίδες τοιχοκολλούνται στην "εφημερίδα τοίχου".

Σε όλη τη διάρκεια της διαδικασίας καταγράψτε στον πίνακα τους κεντρικούς άξονες των προσδοκιών των ομάδων, ώστε στο τέλος να υπάρξει η σύνθεση των προσδοκιών όλης της ομάδας - τάξης.

Αφού ανακοινώσετε στα παιδιά τις προσδοκίες τους σε βασικούς άξονες, ρωτήστε τα: "Τι χρειάζεται να κάνουμε για να πραγματοποιήσουμε τους στόχους που βάλουμε;" Το κάθε παιδί προτείνει κάτι και αυτό γράφεται σε ένα μεγάλο χαρτί (π.χ. θα είμαι ήσυχος και θα συμμετέχω). Πείτε τους τι θα κάνετε εσείς για να βοηθήσετε και να συμβάλετε στην πραγματοποίηση αυτών των στόχων (π.χ. θα είμαι συνεπής στη ώρα μου και θα είμαι ευχάριστος).

Στη συνέχεια διαχωρίστε αυτά που ο καθένας θα προσπαθήσει να κάνει και αυτά που αποτελούν τους κανόνες. Καταγράψτε τους κανόνες σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί και τοποθετήστε τους στον πίνακα για να τους βλέπουν όλοι.

Καθορίστε μαζί τους αδιαπραγμάτευτους κανόνες που χρειάζονται για να λειτουργήσει η ομάδα και να υπάρξει εμπιστοσύνη από όλους και σε όλους. Αφού συμφωνήσει όλη η ομάδα για τους

κανόνες αυτούς, υπογράφετε το "συμβόλαιο". Κάθε μέλος της ομάδας υπογράφει στο κάτω μέρος του μεγάλου φύλλου με τους κανόνες.

Στον προτεινόμενο κατάλογο βασικών κανόνων μπορεί να περιλαμβάνονται οι παρακάτω:

- δεν φωνάζουμε
- μιλάει μονάχα ένας κάθε φορά
- άκουμε τον άλλο όταν μιλάει
- δεν διακόπτουμε
- δεν μειώνουμε κανένα
- όλοι είμαστε το ίδιο σημαντικοί
- εμπιστευόμαστε τους άλλους
- προσέχουμε την αίθουσα

## ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Διάρκεια: 10' (Σε κύκλο)

Τελειώστε τη συνάντηση με ομαδική συζήτηση ρωτώντας τα παιδιά πώς αισθάνθηκαν στην πρώτη συνάντηση. Ρωτήστε: "τι σας άρεσε περισσότερο από αυτά που κάναμε σήμερα ή τι δεν σας άρεσε", "πώς θα χαρακτηρίζατε τη δουλειά μας σήμερα". Εκφράστε και τη δική σας άποψη, σκέψη, συναίσθημα (όχι κρίση).

## Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Μπορείτε να ζητήσετε από τα παιδιά την παρακάτω εργασία για το σπίτι:  
Τα παιδιά στο ατομικό τους τετράδιο γράφουν το προσωπικό τους συμβόλαιο για την επίτευξη των στόχων που τέθηκαν από την ομάδα και τι θα κάνει το καθένα για να συμβάλει στην πραγματοποίησή τους.



## ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ

Προτεινόμενος χρόνος: 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ώρα

### Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να διερευνήσουν τα παιδιά την έννοια της "προσωπικής ταυτότητας"
- Να προβληματιστούν και να αναζητήσουν τα στοιχεία εκείνα που καθορίζουν το κάθε άτομο και τους παράγοντες που συνετέλεσαν και συντελούν στη διαμόρφωση του χαρακτήρα του ατόμου

## Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Διάρκεια: 5' (Σε κύκλο)

Μπορείτε να ξεκινήσετε τη συνάντηση με την παρακάτω εισαγωγή:

"Στην πρώτη μας συνάντηση γνωριστήκαμε, εξηγήσαμε τη μέθοδο και τη θεματολογία του προγράμματος αγωγής υγείας. Όμως μια γνωριμία δεν τελειώνει με το να συστηθούμε. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να γνωριστούμε καλύτερα. Για να γίνει όμως αυτό, θα πρέπει να γνωριστούμε πρώτα καλύτερα με τον εαυτό μας. Πώς θα παρουσιάσουμε τον εαυτό μας, αν δεν τον γνωρίζουμε εμείς; Γι' αυτό ελάτε να παίξουμε ένα παιχνίδι που θα μας βοηθήσει σε αυτό".

## Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



Διάρκεια: 30'

- Εικόνα εαυτού και διατροφή
- Επιλογή φίλων

## Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- σπινό
- το ατομικό τους τετράδιο

## Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



Διάρκεια: 10' (Ατομικά)

### Δραστηριότητα 1: "Αν ήμουν..."

Η άσκηση που θα κάνουμε σήμερα λέγεται "Αν ήμουν...". Με αυτή την άσκηση μπορείτε να δείτε τον εαυτό σας από πολλές διαφορετικές πλευρές. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη φαντασία σας και να μεταβάλλετε συνεχώς σε ζώα, φυτά, αντικείμενα. Γυρίστε στην αντίστοιχη σελίδα του τετραδίου σας και συμπληρώστε το έντυπο "Αν ήμουν...". Έχετε 10 λεπτά καιρό γι' αυτό.



Διάρκεια: 10' (Σε ζευγάρια)

Σταματήστε τώρα και ψάξτε κάποιον για να γίνετε ζευγάρι. Πείτε ο ένας στον άλλο πώς συμπληρώσατε τις προτάσεις. Πείτε ακόμα αν έχετε εκπλαγεί με την επιθυμία του ζευγαριού σας να μεταμορφωθεί σε κάτι ή ότι το ξέρατε ότι θα ήθελε αυτό ή εκείνο. Έχετε 15 λεπτά καιρό για να συζητήσετε.



Διάρκεια: 15' (Σε κύκλο)

Σταματήστε τώρα και ελάτε στον μεγάλο κύκλο. Ας πει ο καθένας, σύντομα, τι θα ήθελε "να ήταν..." και γιατί.

### Δυσκολίες εφαρμογής

Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να λάβει σοβαρά υπόψη το γεγονός ότι αυτή είναι μόλις η δεύτερη συνάντηση και αυτό σημαίνει ότι η ομάδα τώρα αρχίζει να διαμορφώνεται, τα παιδιά τώρα αρχίζουν να ανακαλύπτουν τη θέση, το ρόλο και το χώρο τους μέσα σε αυτή, δεν υπάρχει κοινός κώδικας επικοινωνίας κυρίως σε συναισθηματικό επίπεδο (σε αντίθεση με το γνωστικό) και, το κυριότερο, τώρα χτίζεται η εμπιστοσύνη και η ασφάλεια μεταξύ των μελών της. Συνεπώς, θα υπάρχει δυσκαμψία και δυσκολία από το χωρισμό σε ομάδες και ζευγάρια, μέχρι να προχωρήσει η συζήτηση σε ένα βαθύτερο επίπεδο. Η ομάδα σίγουρα θα εκφράσει αμφισβήτηση, αντίδραση, ακόμα και διάθεση για πειράγματα και αστεία. Όλα τα παραπάνω είναι αναμενόμενα στην εξελικτική πορεία της ομάδας.

### ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Διάρκεια: 20' (Σε κύκλο)

Ολοκληρώνετε τη συνάντηση με ομαδική συζήτηση με αφορμή τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς μου φάνηκε η άσκηση;
- Φαντάστηκα και άλλες φορές ότι θα ήθελα να μεταμορφωθώ σε κάτι;
- Έμαθα κάτι καινούριο για το εαυτό μου;
- Έμαθα κάτι καινούριο για κάποιο άλλο μέλος της ομάδας;
- Ποια πρόταση λέει τα πιο πολλά για μένα;
- Τι άλλο θα ήθελα να πω;
- Οι επιλογές μου επηρεάστηκαν από τη μέχρι τώρα ζωή μου;

### Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά, αν μπορούν, να γράψουν στο τετράδιο τους μια μικρή ιστορία με βάση τις μεταμορφώσεις τους, ή να τις ζωγραφίσουν.



### ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΚΑΙ ΕΓΩ

Προτεινόμενος χρόνος: 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ώρα

## A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να αναγνωρίσουν τα παιδιά πώς διαφοροποιούνται από τους άλλους
- Να δουν ποιοι είναι και πώς λειτουργούν στο πλαίσιο μιας ομάδας (οικογένεια, σχολείο, παρέα κλπ).
- Να δουν πώς επηρεάζουν και πώς επηρεάζονται από αυτή και ειδικότερα από τα θετικά ή/και αρνητικά μηνύματά της
- Να γίνει αντιληπτή η σχέση αλληλεπίδρασης που υπάρχει ανάμεσα σε αυτά και στους άλλους.

## B ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Διάρκεια: 5' (Σε κύκλο)

Στην προηγούμενη συνάντηση ασχοληθήκαμε και αναρωτηθήκαμε λίγο περισσότερο για τον εαυτό μας. Πιστεύω ότι όλοι ανακαλύψαμε μια νέα πλευρά του εαυτού μας που δεν τη γνωρίζαμε. Σήμερα θα μας δοθεί η ευκαιρία να δούμε τον εαυτό μας σε σχέση με τους άλλους. Να δούμε πώς φαίνεται ο εαυτός μας όταν τον τοποθετήσουμε μαζί με τους άλλους ως μέρος ενός γενικότερου συνόλου, π.χ. της ομάδας μας.

## Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



Διάρκεια: 25'

- Παράγοντες που επηρεάζουν την έναρξη του καπνίσματος στην εφηβεία
- Η ανάγκη του εφήβου για αποδοχή από τους "άλλους" (ομοτίμους του)

## Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- σπινότο
- ατομικό τους τετράδιο

## Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



Διάρκεια: 40'

### Δραστηριότητα 1: "Συν και πλην"

Καθόμαστε όλοι στον κύκλο. Η άσκηση που θα κάνουμε σήμερα λέγεται "Τι εντύπωση μου κάνει η συμπεριφορά σου" και έχει ως εξής: Ένα - ένα τα μέλη της ομάδας θα σταθούν για λίγο στο κέντρο. Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας θα έχουν τη δυνατότητα, εφόσον τους δώσει το



λόγο αυτός/ή που είναι στο κέντρο, να πουν τι εντύπωση τους κάνει η συμπεριφορά του/της. Αυτό θα γίνει με το να πουν δυο - τρεις θετικές συμπεριφορές που τους αρέσουν και άλλες τόσες αρνητικές που δεν τους αρέσουν. Αυτός/ή που είναι στο κέντρο δεν έχει δικαίωμα να απαντήσει, ούτε να σχολιάσει.

Ως συντονιστές (οι εκπαιδευτικοί) θα χρειαστεί να δώσετε προσοχή στα εξής:

1. Κάθε παιδί, που παίρνει το λόγο, να λει τόσα θετικά, όσα και αρνητικά.
2. Κάθε παιδί να εκφράζει σύντομα και ξεκάθαρα την εντύπωση που έχει με το να αναφέρεται όσο το δυνατόν σε πιο συγκεκριμένες συμπεριφορές, χωρίς να χαρακτηρίζει, παρά μόνο στο βαθμό που του αρέσει ή τον ενοχλεί η συγκεκριμένη συμπεριφορά. Δεν επιτρέπονται δηλώσεις όπως: "Είσαι εγωιστής", αλλά "Μιλάς συχνότερα και περισσότερο από όλους. Αυτό με ενοχλεί".
3. Στο κάθε παιδί που είναι στο κέντρο του κύκλου μπορούν να μιλήσουν, ανάλογα με το χρόνο που διατίθεται, 2-3 συμμαθητές του/της.

## Δυσκολίες εφαρμογής

Η άσκηση αυτή θέλει προσοχή ώστε να μην επιτρέψουμε να εκτοξεύονται κατηγορίες και κυρίως να είμαστε σίγουροι ότι τα παιδιά που μπαίνουν στο κέντρο το θέλουν και δεν εξαναγκάζονται. Η εθελοντική συμμετοχή των μαθητών σε αυτή την άσκηση είναι πολύ σημαντική.

## ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Διάρκεια: 30' (Σε κύκλο)

Τελειώστε τη συνάντηση με ομαδική συζήτηση. Το κάθε παιδί που μπήκε στο κέντρο και άκουσε τις εντυπώσεις που προκαλεί η συμπεριφορά του/της στα άλλα παιδιά θα ήταν σκόπιμο:

- να πει πώς ένιωσε (ευχάριστα, δυσάρεστα κλπ.)
- να πει αν ξαφνιάστηκε ή αν περίμενε να ακούσει αυτά που άκουσε
- να πει αν έμαθε κάτι καινούριο για την εικόνα που έχουν οι άλλοι για κείνον και για την εικόνα που έχει εκείνος για τον εαυτό του.

Μπορείτε επίσης να ρωτήσετε τα παιδιά που δεν δέχθηκαν να μπουν στο κέντρο πώς αισθάνθηκαν και όλη την ομάδα αν κέρδισε ή έχασε κάτι από τη σημερινή συνάντηση. Τέλος ρωτήστε τα παιδιά αν πιστεύουν ότι θα επηρεαστούν και θα αλλάξουν τη συμπεριφορά τους μετά από όσα άκουσαν στη σημερινή συνάντηση.

## Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Μπορείτε να ζητήσετε από τα παιδιά να γράψουν στο τετράδιό τους πέντε πράγματα που έμαθαν από τη σημερινή συνάντηση.



## ΤΙ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ - ΤΙ ΔΕΝ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Προτεινόμενος χρόνος: 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ώρα

### A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να ανακαλύψουν και να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που διαθέτουν, είτε θετικά είτε αρνητικά
- Να βιώσουν ότι τα ιδιαίτερα αυτά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους τα κάνουν να ξεχωρίζουν και να είναι μοναδικά

### B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Διάρκεια: 5' (Σε κύκλο)

Στην προηγούμενη συνάντηση είδαμε τον εαυτό μας σε σχέση με τους άλλους. Ποια είναι η εικόνα μας μέσα στην ομάδα. Δεν είδαμε όμως και δεν συγκρίναμε αν μοιάζουμε με τους άλλους. Μήπως τελικά είμαστε όλοι ίδιοι; Για να δούμε.

### Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



Διάρκεια: 30'

- Αποδοχή της διαφορετικότητας
- Κατάρριψη στερεοτύπων

### Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- μανταλάκια
- μεγάλα φύλλα χαρτί
- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- σπινό
- το ατομικό τους τετράδιο

### Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



Διάρκεια: 15' (Σε κύκλο)

#### Δραστηριότητα 1: "Ρίζες"

Τοποθετήστε μια μεγάλη κόλλα χαρτί Α3 και διάφορους χρωματιστούς μαρκαδόρους στο κέντρο του κύκλου. Ζητήστε από κάθε παιδί να πάει να γράψει το όνομά του/της στο χαρτί με

όποιο χρώμα θέλει και να εξηγήσει στην ομάδα από πού πήρε το όνομά του/της και αν του/της αρέσει. Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία και εφόσον υπάρχουν κοινά ονόματα, αναφερθείτε σε αυτά. Αν όχι, υποθέστε ότι υπάρχουν.

Στόχος είναι μέσα από τη συζήτηση να γίνει αντιληπτό στα παιδιά ότι, ακόμα και όταν δύο ονόματα είναι ίδια, μόλις τα συνδυάσεις με την προέλευσή τους, διαφοροποιούνται και γίνονται μοναδικά, π.χ. ο Γιάννης που πήρε το όνομά του από τον παππού του που ζει στο χωριό και ο Γιάννης που πήρε το όνομά του επειδή γεννήθηκε την ημέρα του Αγίου Ιωάννη.

## Δραστηριότητα 2: "Η μπλούζα"



Διάρκεια: 20'  
(Ατομικά)

Μοιράστε σε κάθε παιδί από μια "μπλούζα". Εξηγήστε τους την άσκηση ως εξής:

"Φανταστείτε ότι αυτές οι μπλούζες είναι κανονικές και αυτή τη στιγμή τις φοράτε. Ξεχωρίστε ποια είναι η μπροστινή και ποια η πίσω πλευρά της μπλούζας. Φανταστείτε ότι τις βγάζετε. Πηγαίνετε τώρα σε κάποιο σημείο της αίθουσας έτσι ώστε να νιώθετε άνετα και βολικά και σκεφτείτε για τον εαυτό σας τα παρακάτω:

Χαρακτηριστικά του εαυτού σας θετικά ή αρνητικά, που σας αρέσουν ή όχι, αντιληπτά ή όχι από τους άλλους, τα οποία όμως σας αντιπροσωπεύουν. Ασφαλώς κάποια από αυτά θέλετε να είναι φανερά στους άλλους και κάποια άλλα όχι. Τα χαρακτηριστικά του εαυτού σας που είναι φανερά γράψτε τα ή ζωγραφίστε τα στο μπροστινό μέρος της μπλούζας. Κάντε το ίδιο με τα κρυφά στο πίσω μέρος της μπλούζας, χωρίς να τα δείξετε στους άλλους. Έχετε 20 λεπτά καιρό για να ολοκληρώσετε τις μπλούζες σας."

Όταν τα παιδιά τελειώσουν, ζητήστε τους να κρεμάσουν τις μπλούζες μπροστά τους με τα μανταλάκια και να καθίσουν όλα όρθια σε κύκλο. Δώστε τους λίγο χρόνο έτσι ώστε να έχουν την ευκαιρία να παρατηρήσουν τις μπλούζες μεταξύ τους. Στο τέλος ζητήστε τους να βρουν αν υπάρχουν κάποιες μπλούζες που είναι ίδιες. Σε περίπτωση που βρεθούν δύο ίδιες μπλούζες, δείξτε με την έγκριση των ιδιοκτητών και τις πίσω πλευρές, οπότε η διαφοροποίηση θα είναι εμφανής.

Ως συντονιστές (οι εκπαιδευτικοί) μπορείτε να αναφερθείτε στο ότι ο καθένας μας μπορεί και έχει το δικαίωμα να κρατά ένα κομμάτι του εαυτού του κρυφό και ότι αυτό οφείλουμε να το σεβόμαστε.

## Δυσκολίες εφαρμογής

Είναι πιθανό να εμφανιστεί το φαινόμενο όπου αρκετά παιδιά, ενώ βρίσκουν αρκετά αρνητικά χαρακτηριστικά στον εαυτό τους, δυσκολεύονται ή και αδυνατούν να αναγνωρίζουν θετικά. Είναι σημαντικό, με τη δική σας διακριτική παρέμβαση και ενίσχυση, να μην παραμείνει αυτή η αρνητική εικόνα που τα παιδιά έχουν για τον εαυτό τους, αλλά να αλλάξει σε μια πιο θετικοποιημένη.

## ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Διάρκεια: 20' (Σε  
κύκλο)

Τελειώστε τη συνάντηση ζητώντας από τα μέλη της ομάδας να καθίσουν σε κύκλο και να κρατήσουν τις μπλούζες τους στα χέρια. Η συζήτηση που θα ακολουθήσει μπορεί να γίνει με βάση τους εξής άξονες.

1. Πώς τους φάνηκε η διαδικασία και αν το διασκέδασαν
2. Αν τους αρέσουν οι μπλούζες τους και ποια πλευρά περισσότερο
3. Τι σημαίνει γι' αυτούς το ότι η μπλούζα τους δεν μοιάζει με των άλλων
4. Αν το ίδιο συμβαίνει και με τον εαυτό τους
5. Πώς τους φαίνεται που η μπλούζα και ο εαυτός τους είναι μοναδικοί

## Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν στο τετράδιό τους δύο χαρακτηριστικά που έχει ο εαυτός τους και που τους αρέσουν και άλλα δύο λιγότερο θετικά που θέλουν να τα διαφοροποιήσουν.



## ΠΩΣ ΑΛΛΑΖΩ

Προτεινόμενος χρόνος: 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ώρα

### A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να κατανοήσουν τα παιδιά τις αλλαγές που συντελούνται στην εφηβεία σε σωματικό και συναισθηματικό επίπεδο
- Να εκφράσουν τα συναισθήματά τους για όσα τους συμβαίνουν και κυρίως να εξωτερικεύσουν τις ανησυχίες που έχουν και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν

### B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Διάρκεια: 5' (Σε κύκλο)

Ξεκινήστε τη συνάντηση ρωτώντας τυχαία κάποιο από τα παιδιά πόσον καιρό έχει το ρούχο που φοράει. Με αφορμή αυτό, αναφερθείτε στο ότι όπως τα ρούχα μας τα αλλάζουμε γιατί μεγαλώνουμε και δεν μας κάνουν πια, έτσι και η μπλούζα, που φτιάξαμε στην προηγούμενη συνάντηση, σήμερα θα μας είναι λίγο πιο μικρή. Αλλά και αυτά που γράψατε στην προηγούμενη συνάντηση, σήμερα θα έχουν αλλάξει, γιατί:

- Το να μεγαλώνεις και να αλλάζεις είναι μια φυσική διαδικασία που συμβαίνει σε όλους τους ζωντανούς οργανισμούς
- Όλοι αλλάζουμε σε διαφορετικές χρονικές στιγμές και με διαφορετικό ρυθμό - αυτό είναι καλό για μάζ - και δεν υπάρχει κάτι που μπορούμε να κάνουμε για να το επιταχύνουμε ή να το επιβραδύνουμε παρά μόνο να το αποδεχθούμε

- Η προοπτική του να μεγαλώσουμε και να αλλάξουμε μπορεί να είναι ενδιαφέρουσα αλλά και να μας φοβίζει.

## Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



Διάρκεια:  
30'

- Σωματικές αλλαγές στην εφηβεία
- Η αφύπνιση της σεξουαλικότητας

## Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- στιλό
- το ατομικό τους τετράδιο

## Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



Διάρκεια: 20' (Σε  
κύκλο)

### Δραστηριότητα 1: "Μεγάλωμα"

Ζητήστε από τα παιδιά να πάνε στην αντίστοιχη σελίδα του τετραδίου τους και εξηγήστε τους: "Ελάτε με αυτή την άσκηση που θα κάνουμε τώρα, να καταγράψουμε τις αλλαγές που έχει νιώσει ο καθένας ξεχωριστά και να δούμε τι σημαίνουν για τον καθένα από εμάς. Η συγκεκριμένη σελίδα είναι χωρισμένη σε τρεις στήλες. Στη μεσαία στήλη γράψτε δυο - τρία χαρακτηριστικά που έχετε τώρα, σε συναισθηματικό και σωματικό επίπεδο. Όταν τελειώσετε, πηγαίνετε στην αριστερή στήλη και γράψτε πώς ήταν τα ίδια χαρακτηριστικά σας 2-3 χρόνια πριν. Στη συνέχεια, στη δεξιά στήλη γράψτε πώς πιστεύετε ότι θα έχουν αλλάξει τα ίδια χαρακτηριστικά σε 2-3 χρόνια. Έχετε 20 λεπτά καιρό να συμπληρώσετε τη σελίδα."



Διάρκεια: 15' (Σε  
ζευγάρια)

Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία, ζητήστε από τα παιδιά να επιλέξουν ένα άτομο που εμπιστεύονται και στη συνέχεια να επιλέξουν ένα άλλο ζευγάρι με το ίδιο κριτήριο. Αυτό που πρέπει να κάνουν είναι να συζητήσουν για τις δυσκολίες που συνάντησαν στο πλαίσιο αυτών των αλλαγών και τις δυσκολίες που πιστεύουν ότι θα συναντήσουν στο μέλλον. Κάθε ομάδα να καταγράψει και να ιεραρχήσει 3-4 δυσκολίες που συνάντησε και που πιστεύει ότι θα συναντήσει στο μέλλον, όπως αυτές εκφράστηκαν μέσα στην ομάδα.

Στη συνέχεια ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει και να μοιραστεί τα συμπεράσματά της με τη μεγάλη ομάδα.

## Δυσκολίες εφαρμογής

Είναι πιθανό τα παιδιά να δυσκολευτούν να εντοπίσουν κάποια χαρακτηριστικά στα οποία είναι δυνατή η σύγκριση μέσα στο χρόνο. Μπορείτε να αναφέρετε κάποια παραδείγματα για σωματικά χαρακτηριστικά (π.χ. ύψος, βάρος, εξωτερική εμφάνιση κλπ.) και συναισθηματικά χαρακτηριστικά (π.χ. διαχείριση συναισθημάτων, αντιμετώπιση του άλλου φύλου κλπ.).

## ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Διάρκεια: 20' (Σε κύκλο)

Μετά την παρουσίαση των συμπερασμάτων όλων των ομάδων δώστε στην ομάδα τα παρακάτω ερωτήματα τα οποία θα αποτελέσουν τον κορμό της συζήτησης που θα ακολουθήσει:

1. Γνωρίζουν τα παιδιά τις αλλαγές που πρόκειται να τους συμβούν (θεωρητικά);
2. Πιστεύουν ότι μπορούν να παρέμβουν σε αυτές;
3. Πώς αισθάνονται για όλα αυτά και τι κάνουν με τις δυσκολίες τους;
4. Από πού μπορούν να ζητήσουν βοήθεια;
5. Έχουν διαφορές στις αλλαγές από τους φίλους τους;

## Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Στο αντίστοιχο κεφάλαιο του τετραδίου τους να συμπληρώσουν το έντυπο "Καθώς μεγαλώνω".



## ΤΕΛΙΚΑ ΑΡΕΣΩ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Προτεινόμενος χρόνος: 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ώρα

### Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να μπορέσουν τα παιδιά να προσεγγίσουν τους εαυτούς τους με φροντίδα, εκτίμηση και σεβασμό
- Να αποδεχθούν αυτό που είναι και να συμφιλιωθούν με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους, έτσι ώστε να νιώσουν ότι αξίζουν

## **B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ**



Διάρκεια: 5' (Σε κύκλο)

Στις μέχρι τώρα συναντήσεις μας ασχοληθήκαμε με το άτομό μας. Προσπαθήσαμε να δούμε ποιοι ήμαστε, πώς μας βλέπουν οι άλλοι, τι ιδιαιτερότητες έχουμε, πώς αλλάζουμε τώρα στην εφηβεία. Στη σημερινή συνάντηση ο καθένας από μας θα απαντήσει για τον εαυτό του στην ερώτηση "Τελικά μετά από όλα όσα είδα για μένα, αρέσω στον εαυτό μου, αξίζω;"

## **Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ**



Διάρκεια: 30'

- Εικόνα εαυτού και διατροφή
- Προσέχω και φροντίζω τον εαυτό μου (σύνδεση εμφάνισης - αυτοεκτίμησης)

## **Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ**

- στιλό
- το ατομικό τους τετράδιο
- φάκελοι αλληλογραφίας (ένα για κάθε μαθητή/τρια)
- κάρτες (5 για κάθε μαθητή/τρια)

## **Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ**



Διάρκεια: 15' (Σε μικρές ομάδες)

### **Δραστηριότητα 1: "Σαλάτα"**

Χωρίστε τα παιδιά σε υποομάδες των 5 ατόμων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη μέθοδο της "σαλάτας", η οποία έχει ως εξής:

Με στόχο τη δημιουργία υποομάδων των 5 ατόμων, όπως είναι τα παιδιά στον κύκλο ξεκινώντας από τα αριστερά προς τα δεξιά, χωρίστε τα ανά 5 και δώστε τους το όνομα ενός συστατικού της σαλάτας. Δηλαδή τα πρώτα πέντε παιδιά είναι πιπεριές, τα επόμενα πέντε ντομάτες, αγγούρια, κρεμμύδια και λάδι. Ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίσουν σαλάτες που θα περιέχουν από μία φορά το κάθε συστατικό.

Μοιράστε σε κάθε παιδί τους φακέλους της συνάντησης. Σε κάθε φάκελο πρέπει να υπάρχουν πέντε κάρτες. Ζητήστε από τα παιδιά, αφού γράψουν το όνομά τους στο φάκελο, να απαντήσουν στην ερώτηση της πρώτης κάρτας: Αυτό που εκτιμώ σε μένα είναι ..... Όταν ολοκληρώσουν, βάζουν την κάρτα μέσα στο φάκελο, κρατούν τις υπόλοιπες κάρτες και δίνουν το φάκελο σε αυτόν που κάθεται δεξιά τους. Έτσι το κάθε παιδί

έχει ένα φάκελο με ένα όνομα. Κάθε φορά που του έρχεται ένας νέος φάκελος με ένα όνομα συμπληρώνει μία από τις άδειες κάρτες απαντώντας στο ερώτημα: Αυτό που εκτιμώ στον/στην ..... είναι ..... και αφού τη βάλει στο φάκελο τον δίνει στον διπλανό του (από τα δεξιά). Αυτή η διαδικασία επαναλαμβάνεται μέχρι να ολοκληρωθεί ο κύκλος και κάθε παιδί να βρεθεί με το φάκελο του, ο οποίος θα έχει 5 συμπληρωμένες κάρτες.



Διάρκεια: 20' (Σε κύκλο)

Στη συνέχεια, στη μεγάλη ομάδα το κάθε παιδί βγαίνει στη μέση του κύκλου με τη σειρά του και διαβάζει το περιεχόμενο του φακέλου.

### Δυσκολίες εφαρμογής

Σε αυτή τη συνάντηση ο/η εκπαιδευτικός είναι πιθανό να αντιμετωπίσει υπέρμετρη αντίδραση από τα παιδιά, η οποία μπορεί να εκδηλωθεί με τη μορφή της απόρριψης, περιφρόνησης ή της γελοιοποίησης της διαδικασίας. Το πιθανότερο είναι η αιτία όλων αυτών να είναι η δυσκολία της ομάδας να ανακαλύπτει, να εστιάζεται και να εκφράζει θετικά χαρακτηριστικά.

### ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Διάρκεια: 20' (Σε κύκλο)

Στη συζήτηση που θα ακολουθήσει ζητήστε από τα παιδιά να απαντήσουν στα παρακάτω ερωτήματα:

- Πώς ένιωσα όταν διάβασα τις κάρτες;
- Ξαφνιάστηκα με αυτά που έγραψαν τα άλλα παιδιά για μένα;
- Τι είναι αυτό που μου αρέσει πιο πολύ στον εαυτό μου;
- Τελικά αρέσω στον εαυτό μου;

### Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να συμπληρώσουν στο τετράδιο τους την ανάλογη σελίδα (τελικά αρέσω στον εαυτό μου γιατί ...)



**ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΩ ΓΙΑ ΜΕΝΑ**



Προτεινόμενος χρόνος: 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ώρα

## A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να αναγνωρίζουν τα παιδιά τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους
- Να τις αξιολογούν, να τις εκφράζουν και να κινητοποιούνται για την κάλυψη και ικανοποίησή τους

## B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Διάρκεια: 5' (Σε κύκλο)

Είδαμε στην προηγούμενη συνάντηση πόσα θετικά στοιχεία έχουμε και πόσο τελικά ο εαυτός μας αξίζει, άσχετα αν αυτό το παραβλέπουμε κάποιες φορές. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να δούμε τον εαυτό μας με περισσότερη φροντίδα και να μάθουμε πόσο σημαντικό είναι να ανακαλύπτουμε τι θέλουμε, ποιες είναι οι ανάγκες μας και πώς να τις καλύπτουμε. Είναι πολύ σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι κανένας άλλος εκτός από μας τους ίδιους δεν μπορεί να ανακαλύψει, να εκφράσει και να καλύψει τις ανάγκες μας.

## Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



Διάρκεια: 30'

Οι ανάγκες στην εφηβεία (σωματικές - συναισθηματικές)

## Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- στιλό
- το ατομικό τους τετράδιο

## Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



Διάρκεια: 15'  
(Ατομικά)

### Δραστηριότητα 1: "Κάτι που πέτυχα"

Παραπέμψτε τα παιδιά στο αντίστοιχο κεφαλαίο του τετραδίου τους και ζητήστε τους να συμπληρώσουν τα τετράγωνα με τις ερωτήσεις:

1. Τι αποφάσισα να κάνω και πώς το πέτυχα;
2. Με ποιο τρόπο το πραγματοποίησα;
3. Ποιος με βοήθησε;

4. Πώς ένιωσα;
5. Ποιος άλλος θα μπορούσε να το είχε κάνει αυτό για μένα;



Διάρκεια: 20' (Σε κύκλο)

Στη συνέχεια το κάθε παιδί παρουσιάζει στην ομάδα αυτό που πέτυχε και το μοιράζεται με την ομάδα.

### Δυσκολίες εφαρμογής

Είναι σημαντικό:

- Να ενισχυθούν τα παιδιά να αναγνωρίσουν κάποιο γεγονός που ήταν πραγματικά δική τους επιθυμία και τους παρέιχε ιδιαίτερη ευχαρίστηση.
- Στην 5η παράγραφο του εντύπου "Κάτι που πέτυχα", να δοθεί έμφαση στο γεγονός ότι κανένας δεν μπορεί να καλύψει τις ανάγκες μας καλύτερα από μας τους ίδιους και ότι αυτό αποτελεί ευθύνη απέναντι στον εαυτό μας.

### ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Διάρκεια: 20' (Σε κύκλο)

Είναι σημαντικό να δοθεί έμφαση στην ικανοποίηση που κάθε παιδί άντλησε από την επίτευξη του στόχου που είχε θέσει και στο γεγονός ότι μόνο αυτό θα μπορούσε να το κάνει και κανένας άλλος δεν θα μπορούσε να το κάνει αντί γι' αυτό.

### Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από να παιδιά τα συμπληρώσουν στο αντίστοιχο κεφάλαιο του τετραδίου τους την άσκηση "Όραμα"



### ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΝΙΩΘΩ

Προτεινόμενος χρόνος: 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ώρα

### Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να μάθουν τα παιδιά να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους
- Να τα αποδεχθούν και να τα σέβονται σε όλες τις μορφές που μπορούν να έχουν (χωρίς

να ντρέπονται γι' αυτά)

- Να μάθουν να τα εκφράζουν με τρόπο εποικοδομητικό

## **B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ**



Διάρκεια: 5' (Σε κύκλο)

Στη σημερινή συνάντηση θα ασχοληθούμε με τα ανθρώπινα συναισθήματα και ειδικότερα με τα συναισθήματα που εμείς νιώθουμε. Θα προσπαθήσουμε να δείξουμε ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν συναισθήματα και ότι είναι πολύ φυσιολογικό να νιώθουν έντονα και διαφορετικά συναισθήματα. Είναι πολύ σημαντικό να μπορούμε να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματα μας με τρόπο εποικοδομητικό.

## **Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ**



Διάρκεια: 30'

Παράγοντες που οδηγούν σε επικίνδυνες συνήθειες στην εφηβεία (κάπνισμα, αλκοόλ, ουσίες κλπ.).

## **Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ**

- μεγάλα φύλλα χαρτί
- στίλο
- το ατομικό τους τετράδιο

## **Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ**



Διάρκεια: 15'  
(Ατομικά)

### **Δραστηριότητα 1: "Πάνω - κάτω"**

Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν και να παρουσιάσουν σύντομα ποιο ήταν το πιο έντονο συναίσθημα που ένιωσαν την προηγούμενη ημέρα. Έτσι η ομάδα θα καταγράψει σε μια μεγάλη κόλλα χαρτί ή στον πίνακα μια σειρά συναισθήματα, τα οποία μπορείτε να τα εμπλουτίσετε στο τέλος και με άλλα, ώστε να καλυφθεί όλη η γκάμα των συναισθημάτων. Στο σημείο αυτό συζητήστε με τα παιδιά για την κοινοτοπία των συναισθημάτων και την ανάγκη μας να τα εκφράσουμε.

### **Δραστηριότητα 2**



Διάρκεια: 25' (Σε μικρές ομάδες)

Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες (με τη μέθοδο της "σαλάτας") και αναθέστε από ένα έντονο συναίσθημα σε κάθε ομάδα, π.χ. Θυμός, Αγάπη, Ζήλια, Φόβος, Χαρά. Ζητήστε από τα παιδιά,

να δείξουν, παίζοντας κάποιο ρόλο, το συναίσθημα που έχει ανατεθεί στην ομάδα τους. Παροτρύνετέ τα να επιλέξουν ρόλους μέσα από ιστορίες που ταιριάζουν με κάποια από τις εμπειρίες τους. Η ομάδα πρέπει να συζητήσει και να βρει τρόπους με τους οποίους ο ρόλος ανταποκρίνεται στο συναίσθημα αυτό.

Πιθανές ερωτήσεις που θα μπορούσαν να βοηθήσουν την υποομάδα προς αυτή την κατεύθυνση είναι οι εξής:

Όταν νιώθετε αυτό το συναίσθημα:

- Τι κάνετε;
- Τι λετε;
- Πότε μπορείτε να χρειαστείτε βοήθεια;
- Σε ποιον μπορείτε να απευθυνθείτε για βοήθεια;

Στην ολομέλεια, καλέστε τα παιδιά να παρατηρήσουν τις εκδηλώσεις των άλλων υποομάδων και να κάνουν δημιουργικά σχόλια. Πιθανές ερωτήσεις που θα βοηθήσουν και θα ενισχύσουν τον προβληματισμό των παιδιών είναι οι εξής:

- Υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος τρόπος δημιουργικής αντιμετώπισης των έντονων συναισθημάτων;
- Πρέπει όλα τα συναισθήματα να τα αντιμετωπίζουμε με τον ίδιο τρόπο; Παρουσιάζουν όλα δυσκολίες;
- Υπάρχει κάποιος τρόπος να βοηθήσετε τους φίλους σας όταν έχουν να αντιμετωπίσουν έντονα συναισθήματα;
- Πώς μπορούν να σας βοηθήσουν καλύτερα εκείνοι;

## Δυσκολίες εφαρμογής

Το θέμα της σημερινής συνάντησης θα προκαλέσει αναπόφευκτα αναφορά σε μια σειρά δύσκολα και επώδυνα συναισθήματα. Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει με πολλή προσοχή, λεπτότητα και φροντίδα να προσεγγίσει το όλο θέμα, γιατί είναι δυνατόν να υπάρχει από το μέρος των παιδιών ιδιαίτερη σύνδεση αυτών των συναισθημάτων με τραυματικές και επώδυνες εμπειρίες που έχουν βιώσει.

## ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Διάρκεια: 15' (Σε κύκλο)

Τα παιδιά θα εκδηλώσουν διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης των έντονων συναισθημάτων, οι οποίοι θα διαφέρουν από παιδί σε παιδί. Παρ' όλα αυτά η συνένωση των ιδεών θα ήταν χρήσιμη, δίνοντας έτσι την ευκαιρία σε κάθε παιδί να επιλέξει τρόπους αντιμετώπισης των έντονων συναισθημάτων που του ταιριάζουν καλύτερα.

## Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να φτιάξουν στο τετράδιο τους ένα παζλ συναισθημάτων, αποτελούμενο από διάφορες φωτογραφίες που θα βρουν σε περιοδικά.



## ΕΓΩ ΑΠΟΦΑΣΙΖΩ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΩ

Προτεινόμενος χρόνος: 1<sup>1/2</sup> ώρα

### A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά την αξία της ύπαρξης στόχων στη ζωή τους
- Να μάθουν να επιλέγουν και να θέτουν στόχους (εφικτούς, κοντά στις ανάγκες τους)
- Να μάθουν να αναγνωρίζουν και να οργανώνουν τα απαραίτητα βήματα για την επίτευξη των στόχων τους

### B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Διάρκεια: 5' (Σε κύκλο)

Στη σημερινή συνάντηση θα δούμε πόσο σημαντικό είναι για το άτομο να έχει χαράξει πορεία στη ζωή του και να κατευθύνεται προς ένα συγκεκριμένο στόχο που το ίδιο έχει θέσει και πως, χωρίς στόχο, το άτομο είναι σαν ακυβέρνητο σκάφος που τα κύματα το πάνε εδώ κι εκεί και τελικά το τσακίζουν στα βράχια.

### Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



Διάρκεια: 30'

- Εικόνα εαυτού και διατροφή
- Αρχές υγιεινής διατροφής

### Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- φύλλα χαρτί A4
- σπικότο ατομικό τους τετράδιο

### Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

#### Δραστηριότητα 1: "Στόχοι"



10'  
Ατομικά

Ζητήστε από τα παιδιά να καταγράψουν σε ατομικό επίπεδο 2-3 δραστηριότητες που τις κάνουν έχοντας συγκεκριμένο στόχο και άλλες 2-3 που, "όπως πιστεύουν", τις κάνουν χωρίς κάποιο συγκεκριμένο στόχο. Το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα αυτής της δραστηριότητας είναι να γίνει σαφές στα παιδιά πόσο σημαντικό είναι να κάνουν κάτι και να ξέρουν γιατί το κάνουν αντί να λειτουργούν άσκοπα. Επίσης να συνειδητοποιήσουν ότι, σχεδόν πάντα, πίσω από κάθε δραστηριότητα υπάρχει κάποιος στόχος, έστω και αν αυτός είναι καλυμμένος.

## Δραστηριότητα 2: "Προοπτικές"



Διάρκεια: 10'  
(Ατομικά)

Ζητήστε από τα παιδιά να συμπληρώσουν στο ανάλογο κεφάλαιο του τετραδίου τους τέσσερα πράγματα που θέλουν να έχουν πετύχει (σε ρεαλιστική βάση) στη ζωή τους σε 10 χρόνια από σήμερα.



Διάρκεια: 10' (Σε μικρές ομάδες)

Αφού το ολοκληρώσουν, βοηθήστε τα παιδιά να σχηματίσουν μικρές ομάδες και να συζητήσουν τις επιλογές τους και πόσο εύκολο ή δύσκολο τους φάνηκε. Ο χωρισμός σε μικρές ομάδες μπορεί να γίνει με το σχηματισμό ζευγαριών από παιδιά που δεν έχουν ξανασυνεργαστεί στο παρελθόν και τα οποία με το ίδιο κριτήριο θα επιλέξουν άλλο ζευγάρι. Στη συνέχεια ζητήστε από τα παιδιά να πουν στα υπόλοιπα μέλη της μικρής ομάδας τους ποιο στόχο επιλέγουν ως τον πιο σημαντικό και να εξηγήσουν στους υπόλοιπους το γιατί.

## Δραστηριότητα 3: "Δράση"



Διάρκεια: 5'  
(Ατομικά)

Στη συνέχεια και αφού τα παιδιά φύγουν από τις μικρές ομάδες, παραπέμψτε τα στο ατομικό τους τετράδιο και ζητήστε από το καθένα ξεχωριστά να συμπληρώσει το προσωπικό του σχέδιο δράσης με βάση το στόχο που επέλεξε. Έτσι θα περιγράψουν ο καθένας/μιά το σχεδιασμό για την επίτευξή του.

## Δυσκολίες εφαρμογής

Πιθανόν να αντιμετωπίσετε (οι εκπαιδευτικοί) δυσκολίες από τη μεριά των παιδιών στο να θέσουν προσωπικούς στόχους. Σε αυτή τη φάση της συνάντησης θα πρέπει να λάβετε υπόψη σας το ενδεχόμενο, αυτή η δυσκολία να είναι μια συνειδητή άρνηση με στόχο να καλυφθεί η πραγματική δυσκολία που είναι η έκφραση πιο προσωπικών θεμάτων, που απορρέει από την κοινοποίηση τους.

## ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Διάρκεια: 20' (Σε κύκλο)

Όταν ολοκληρώσουν, κάθονται όλοι μαζί στον μεγάλο κύκλο, και ο καθένας/μιά παρουσιάζει το στόχο του/της και το σχέδιο δράσης του/της.

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να μιλήσουν για τους μελλοντικούς τους στόχους, για το πόσο αισιόδοξα ή απαισιόδοξα αισθάνονται σχετικά με την επίτευξή τους και κυρίως να μιλήσουν συγκεκριμένα για το δικό τους μερίδιο ευθύνης στην πραγματοποίηση των στόχων που έθεσαν.

## **Z. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ**

Ζητήστε από τα παιδιά, αφού καθορίσουν το στόχο τους για τον επόμενο μήνα, να τον καταγράψουν στο τετράδιό τους μαζί με τα βήματα που απαιτούνται κάθε εβδομάδα προκειμένου να επιτευχθεί.



## **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΟΜΑΔΑΣ**

Προτεινόμενος χρόνος: 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ώρα

### **A. ΣΤΟΧΟΙ**

- Να αξιολογήσουν τα παιδιά την εμπειρία τους από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα
- Να μάθουν τη διαδικασία και τη χρησιμότητα της αξιολόγησης (αξιολόγηση σε αντιδιαστολή με την κριτική)

### **B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ**



Διάρκεια: 10' (Σε κύκλο)

Ολοκληρώνοντας αυτό τον κύκλο μάθησης, θα προσπαθήσουμε να δούμε πώς εκτιμούμε αυτό που έγινε σε όλες τις συναντήσεις.

Με ποιο τρόπο δουλέψαμε, τι μάθαμε, τι άξιζε, τι ήταν αυτό που μας άρεσε, τι ήταν αυτό που δεν μας άρεσε, τι μας δυσκόλεψε, πώς νιώσαμε ως μέλη μιας συγκεκριμένης ομάδας που είχε συγκεκριμένους στόχους και δέσμευση. Θα δούμε ποια είναι η αξία της αξιολόγησης και τα οφέλη της.

Τονίστε ότι αν και είναι δύσκολο, η αξιολόγηση και η εκτίμηση είναι πολύ σημαντικοί παράγοντες για τη μελλοντική εφαρμογή ενός ανάλογου εκπαιδευτικού κύκλου.

### **Γ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ**

- Μεγάλα φύλλα χαρτί
- Φύλλα χαρτί A4
- Μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- Στιλό

## Δ. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

### Δραστηριότητα 1: "Διαδρομές"



Διάρκεια: 30' (Σε μικρές ομάδες)

Ζητήστε από τα παιδιά (με δική τους ευθύνη) να σχηματίσουν 4-5 μικρές ομάδες και κάθε ομάδα να επιλέξει ένα μέσο μαζικής μεταφοράς (αυτοκίνητο, τρένο, λεωφορείο, αεροπλάνο, πλοίο). Στη συνέχεια ζητήστε από κάθε ομάδα, αφού αποτραβηχτεί σε ένα σημείο της αίθουσας, να περιγράψει τη διαδρομή της μέσα από τις συναντήσεις του προγράμματος αγωγής υγείας. Κάθε συνάντηση θα είναι και ένας σταθμός στη διαδρομή του κάθε μεταφορικού μέσου. Αυτή τη διαδρομή μπορούν τα παιδιά να την περιγράψουν με λέξεις ή με εικόνες (ακόμα και να την παίξουν). Στο τέλος, ζητήστε από τις ομάδες να παρουσιάσουν τη δουλειά τους στη μεγάλη ομάδα, έχοντας δώσει έναν τίτλο σε αυτή.



Διάρκεια: 20' (Σε μικρές ομάδες)

Μετά την ολοκλήρωση της παρουσίασης, δώστε χρόνο στις μικρές ομάδες να ανταλλάξουν ευχές μεταξύ τους προσαρμοσμένες στη διαδρομή και το μεταφορικό μέσο κάθε ομάδας.

## Ε. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Διάρκεια: 30'  
(Ατομικά)

Ζητήστε από τα παιδιά να συμπληρώσουν το έντυπο αξιολόγησης που υπάρχει στο ατομικό τους τετράδιο. Τέλος ζητήστε από κάθε παιδί ξεχωριστά να εκφράσει σύντομα ένα πράγμα που το ευχαρίστησε και ένα που το δυσκόλεψε στη διάρκεια αυτών των συναντήσεων και ένα συναίσθημα που νιώθει τώρα.

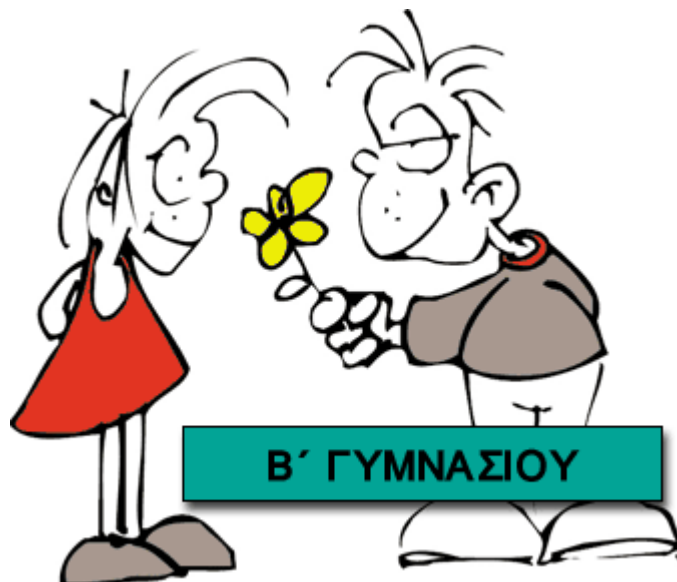




## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΚΕ.Θ.Ε.Α. - TACADE: «Δεξιότητες για παιδιά του Δημοτικού», Αθήνα1998.

Carrel, Susan: Group Exercises for Adolescents: A Manual for Therapists, California: Sage Publications, 1993





## ΓΝΩΡΙΜΙΑ - ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

Προτεινόμενος χρόνος: 1 1/2 ώρα

### A. ΣΤΟΧΟΙ

- Η εξοικείωση των μαθητών με το πλαίσιο των συναντήσεων, τη θεματολογία που θα επεξεργαστείτε στην τάξη και την εκπαιδευτική διαδικασία που θα ακολουθήσετε
- Η γνωριμία των μελών της ομάδας μεταξύ τους
- Η δημιουργία κλίματος ασφάλειας, εμπιστοσύνης και αλληλοσεβασμού στην ομάδα

### B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Διάρκεια: 15' (Σε κύκλο)

Σε αυτή την πρώτη συνάντηση είναι χρήσιμο να εξηγήσετε στους μαθητές τι είναι ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας και ποιος ο σκοπός του. Πιο συγκεκριμένα εξηγήστε τους ότι η αγωγή υγείας διαφέρει από τα υπόλοιπα μαθήματα. Στο πλαίσιο αυτής της διαδικασίας θα πραγματοποιούνται συναντήσεις μέσα από τις οποίες τα παιδιά θα μάθουν περισσότερα πράγματα για τον εαυτό τους, θα τον γνωρίσουν καλύτερα, θα ανακαλύψουν τι τους αρέσει, τι θέλουν και τι επιδιώκουν στη ζωή τους. Στόχος είναι αυτή η εμπειρία να τα βοηθήσει να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες της ζωής τους και να τα προστατέψει από διάφορους κινδύνους.

Επίσης είναι καλό να ενημερώσετε τα παιδιά ότι θα χρησιμοποιήσετε μια νέα μαθησιακή προσέγγιση. Εισαγωγικά θα μπορούσατε να τους πείτε: "Μην περιμένετε να μιλούμε εμείς συνέχεια. Θα δουλέψουμε ατομικά και όλοι μαζί, σε ζευγάρια και μικρές ομάδες μιλώντας, γράφοντας, ζωγραφίζοντας, παίζοντας. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, θα γνωρίσουμε έναν καινούριο τρόπο για να μαθαίνει κανείς εκφράζοντας τις σκέψεις του, τις εμπειρίες και τα συναισθήματα του στα υπόλοιπα παιδιά της τάξης. Ο στόχος μας εδώ δεν είναι να πάρετε εγκυκλοπαιδικές γνώσεις, ούτε υπάρχουν καλοί και λιγότερο καλοί μαθητές. Ο στόχος είναι να μάθετε πράγματα που χρειάζονται στη ζωή σας και τα αποτελέσματα, από αυτά που μαθαίνετε, θα τα νιώσετε πρώτα εσείς οι ίδιοι και μετά οι άλλοι γύρω σας".

Βοηθητικό θα ήταν, επίσης, να τους εξηγήσετε από την αρχή τη σημασία που έχουν τα τετράδια για το μαθητή. Αυτά τα τετράδια, που είναι προσωπικά και μπορούν να μείνουν εμπιστευτικά, δίνουν στα παιδιά την ευκαιρία να καταγράφουν συναισθήματα και νέα πράγματα που έμαθαν, με σχέδια, σύμβολα και κείμενα. Τα παιδιά μπορούν να γράφουν σε όλη τη διάρκεια των συναντήσεων τι τους συμβαίνει και πώς βλέπουν τον εαυτό τους, ενώ στο τέλος μπορεί να χρησιμεύσουν και για την προσωπική τους αξιολόγηση. Ζητήστε από τα παιδιά να έχουν μαζί τους το ατομικό τους τετράδιο σε κάθε συνάντηση. Στο τετράδιο αυτό θα φυλάσσουν ακόμα όλα τους τα γραπτά και τη δουλειά από κάθε συνάντηση.

## Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Ενημερώστε τα παιδιά ότι σε κάθε συνάντηση θα επεξεργάζεστε ένα κεντρικό θέμα, το οποίο θα αποτελεί τον κορμό της συνάντησης, και παράλληλα θα γίνεται σύνδεση με διάφορα πιο εξειδικευμένα θέματα, τα οποία αποτελούν προεκτάσεις του κεντρικού κορμού.

## Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- πίνακας
- μεγάλα φύλλα χαρτί
- φύλλα χαρτί A4
- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- στυλό
- κάρτες ή αντικείμενα για το χωρισμό σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες
- το ατομικό τους τετράδιο

## Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



Διάρκεια: 10' (Σε κύκλο)

Ζητήστε από όλα τα παιδιά της τάξης να καθίσουν σε κύκλο και να απομακρύνουν από μπροστά τους τα θρανία. Εξηγήστε στα παιδιά ότι αυτό τον τρόπο διάταξης στο χώρο τον προτιμούμε, γιατί μπορούμε να βλέπουμε ο ένας τον άλλο και είμαστε όλοι ισότιμοι.

### Εισαγωγική δραστηριότητα

Ζητήστε από τα παιδιά να πει το καθένα το όνομά του και ένα επίθετο που να αρχίζει με το ίδιο γράμμα με αυτό και που το παιδί αισθάνεται ότι τον/την χαρακτηρίζει (π.χ. Ευτύχης - ευγενικός).

Μιλήστε και σείς με τη σειρά σας.

Ανταλλάξτε τις σκέψεις που είχε η ομάδα κάνοντας αυτή την άσκηση.

### Δραστηριότητα 1: "Συστάσεις"



Διάρκεια: 15' (Σε κύκλο)

Αφού γνωριστεί η ομάδα, θα πρέπει να εξηγήσετε στα παιδιά τους κανόνες που ισχύουν και τον τρόπο με τον οποίο θα γίνονται οι συναντήσεις στον κύκλο. (Μιλάει ένας κάθε φορά, οι υπόλοιποι ακούν προσεκτικά, δεν διακόπτουν, περιμένουν να ολοκληρώσει αυτός που μιλάει για να απαντήσουν, όποιος μιλάει σέβεται το χρόνο των άλλων και το κυριότερο κανένας δεν μιλάει χωρίς να πάρει το λόγο.)

Εάν θέλετε να κάνετε τη διαδικασία πιο ξεκάθαρη, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα αντικείμενο (π.χ. το σκήπτρο του ομιλητή), το οποίο θα πρέπει να κρατά το παιδί που θέλει να μιλήσει. Αφού ολοκληρώσει, το αφήνει στο κέντρο του κύκλου από όπου το παίρνει ο επόμενος

ομιλητής. Το αντικείμενο αυτό δεν δίνεται από χέρι σε χέρι.

Με αυτή τη διαδικασία εξασφαλίζουμε ότι θα μιλάει ένα άτομο κάθε φορά, χωρίς να έχει το φόβο ότι κάποιος θα τον διακόψει.

## Δυσκολίες εφαρμογής

Μπορεί να παρατηρήσετε κάποια δυσκαμψία στο να αλλάξουν τα παιδιά τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούσαν μέχρι τώρα και να καθίσουν όλα μαζί σε κύκλο. Η δυσκαμψία όμως αυτή κρατά μέχρι να εξοικειωθούν με τον κύκλο, να σημειωθεί η αλλαγή και να ενταχθούν κανονικά στην καινούρια δομή.

Όταν θα κάθονται σε αυτό τον κύκλο, θα ξέρουν ότι θα τους ακούσουν και θα τους σεβαστούν. Αυτό όμως δεν γίνεται έτσι απλά. Πρέπει όλοι να βοηθήσουν να γίνει αυτός ο κύκλος ένας ξεχωριστός τόπος για όλα τα μέλη της ομάδας.

## Δραστηριότητα 2: "Εφημερίδα τοίχου"



Διάρκεια: 10'  
(Ατομικά)

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν το καθένα χωριστά σε μια λευκή σελίδα A4 τι περιμένουν να κερδίσουν από αυτές τις συναντήσεις.



Διάρκεια: 10' (Σε μικρές ομάδες)

Στη συνέχεια χωρίστε την ομάδα όσο είναι δυνατόν σε μονό αριθμό υποομάδων, που θα αποτελούνται από μονό αριθμό μελών. Για να διαφυλαχθεί το τυχαίο του διαχωρισμού, μπορείτε να χωρίσετε τα παιδιά με βάση την ημερομηνία γέννησής τους. Δηλαδή όλα τα παιδιά στοιχίζονται με βάση την ημερομηνία, αλλά όχι το έτος γέννησής τους. Από την στοίχιση αυτή, χωρίς να αλλάξει η διάταξη, αποσπάστε τις υποομάδες.

Ζητήστε από τις υποομάδες που έχετε χωρίσει να καταγράψουν σε μια νέα σελίδα όλες τις προσδοκίες των μελών από τις συναντήσεις που πρόκειται να γίνουν και να συζητήσουν μεταξύ τους κοινά σημεία και διαφορές.



Διάρκεια: 20' (Σε κύκλο)

Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία και οι υποομάδες επανέλθουν στον κύκλο (ολομέλεια), ένα παιδί από κάθε ομάδα (το οποίο έχει επιλέξει η ίδια η ομάδα) παρουσιάζει τις προσδοκίες της ομάδας του. Το ίδιο κάνουν όλες οι ομάδες. Όλες οι σελίδες τοιχοκολλούνται στην "εφημερίδα τοίχου".

Σε όλη τη διάρκεια της διαδικασίας καταγράψτε στον πίνακα τους κεντρικούς άξονες των προσδοκιών των ομάδων, ώστε στο τέλος να υπάρξει η σύνθεση των προσδοκιών όλης της ομάδας-τάξης.

Αφού ανακοινώσετε στα παιδιά τις προσδοκίες τους σε βασικούς άξονες, ρωτήστε τα: "Τι χρειάζεται να κάνουμε για να πραγματοποιήσουμε τους στόχους που βάλαμε;" Το κάθε παιδί προτείνει κάτι και αυτό γράφεται σε ένα μεγάλο χαρτί (π.χ. θα είμαι ήσυχος και θα συμμετέχω). Πείτε τους τι θα κάνετε εσείς για να βοηθήσετε και να συμβάλετε στην πραγματοποίηση αυτών

των στόχων (π.χ. θα είμαι συνεπής στη ώρα μου και θα είμαι ευχάριστος).

Στη συνέχεια διαχωρίστε αυτά που ο καθένας θα προσπαθήσει να κάνει και αυτά που αποτελούν τους κανόνες. Καταγράψτε τους κανόνες σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί και τοποθετήστε τους στον πίνακα για να τους βλέπουν όλοι.

Καθορίστε μαζί τους αδιαπραγμάτευτους κανόνες που χρειάζονται για να λειτουργήσει η ομάδα και να υπάρξει εμπιστοσύνη από όλους και σε όλους. Αφού συμφωνήσει όλη η ομάδα για τους κανόνες αυτούς, υπογράφετε το "συμβόλαιο". Κάθε μέλος της ομάδας υπογράφει στο κάτω μέρος του μεγάλου φύλλου με τους κανόνες.

Στον προτεινόμενο κατάλογο βασικών κανόνων μπορεί να περιλαμβάνονται οι παρακάτω:

- δεν φωνάζουμε
- μιλάει μονάχα ένας κάθε φορά
- άκουμε τον άλλο όταν μιλάει
- δεν διακόπτουμε
- δεν μειώνουμε κανένα
- όλοι είμαστε το ίδιο σημαντικοί
- εμπιστευόμαστε τους άλλους
- προσέχουμε την αίθουσα

## ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Διάρκεια: 10' (Σε κύκλο)

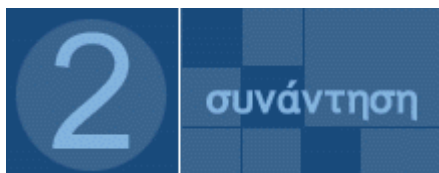
Τελειώστε τη συνάντηση με ομαδική συζήτηση ρωτώντας τα παιδιά πώς αισθάνθηκαν στην πρώτη συνάντηση. Ρωτήστε τα παιδιά "τι σας άρεσε περισσότερο από αυτά που κάναμε σήμερα ή τι δεν σας άρεσε", "πώς θα χαρακτηρίζατε τη δουλειά μας σήμερα".

Εκφράστε και τη δική σας άποψη, σκέψη, συναίσθημα (όχι κρίση).

## Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Μπορείτε να ζητήσετε από τα παιδιά την παρακάτω εργασία για το σπίτι:

Τα παιδιά στο ατομικό τους τετράδιο γράφουν το προσωπικό τους συμβόλαιο για την επίτευξη των στόχων που τέθηκαν από την ομάδα και τι θα κάνει το καθένα για να συμβάλει στην πραγματοποίησή τους.



## ΕΓΩ ΚΑΙ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΟΥ

Προτεινόμενος Χρόνος: 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ώρα

### A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να καθορίσουν τα παιδιά το χώρο τους, μέσα στον ευρύτερο χώρο της οικογένειάς τους
- Να κατανοήσουν το ρόλο τους μέσα στην οικογένεια και τη σχέση τους με τα υπόλοιπα μέλη της

### B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Διάρκεια: 5' (Σε κύκλο)

Στη σημερινή συνάντηση θα τοποθετήσουμε τον εαυτό μας μέσα στο πλαίσιο της οικογενειάς μας. Δηλαδή θα δούμε τι και πώς μας ενώνει με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς μας. Εξαρτόμαστε ή όχι από αυτούς; Θα προσπαθήσουμε να δούμε όσο πιο ξεκάθαρα μπορούμε τη σχέση μας με την οικογένειά μας και να βιώσουμε το ότι αποτελούμε αναπόσπαστο μέρος της.

### Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



Διάρκεια: 30'

- Ο ρόλος της οικογένειας στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών
- Αρχές υγιεινής διατροφής

### Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- φύλλα χαρτί A4
- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- σπινό
- το ατομικό τους τετράδιο

### Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

#### Δραστηριότητα 1: "Το δέντρο της ζωής"



Διάρκεια: 10'

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν στο τετράδιό τους τον κατάλογο των ατόμων που θεωρούν οικογένειά τους. Στη συνέχεια ζητήστε τους να γράψουν κάτι καλό που έκαναν για την οικογένειά τους και αντίστροφα κάτι καλό που έκανε η οικογένειά τους για αυτούς στη διάρκεια

του τελευταίου μήνα. Αφού τελειώσουν, ζητήστε τους να γράψουν 5 χαρακτηριστικά που συνδέουν τα μέλη της οικογένειας μεταξύ τους.



Διάρκεια: 10' (Σε μικρές ομάδες)

Στη συνέχεια με τη μέθοδο της "σαλάτας" χωρίστε τα παιδιά σε μικρότερες ομάδες και ζητήστε τους να παρουσιάσει καθένα την οικογένειά του και τα στοιχεία που τους συνδέουν.



Διάρκεια: 15' (Σε μικρές ομάδες)

Κατόπιν και με μια ανάλογη εισαγωγή που θα κάνετε, στην οποία θα αναφέρετε ότι κάθε μέλος μιας ομάδας έχει δικαιώματα και υποχρεώσεις προς αυτήν, ζητήστε από τα παιδιά στην κάθε ομάδα να καταλήξουν στα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις που έχουν ως μέλη των οικογενειών τους.

## **ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ**



Διάρκεια: 20' (Σε κύκλο)

Τέλος, στην ολομέλεια, αφού όλες οι ομάδες παρουσιάσουν τη δουλειά τους, μπορεί να γίνει συζήτηση με βάση το ρόλο του παιδιού μέσα στην οικογένεια και μια επιτροπή να συγκεντρώσει και να παρουσιάσει τη χάρτα των δικαιωμάτων και υποχρεώσεων του παιδιού μέσα στην οικογένειά του.

## **Δυσκολίες εφαρμογής**

Σε αυτή τη συνάντηση είναι πιθανό, όταν τεθεί το θέμα των υποχρεώσεων και δικαιωμάτων των μελών μιας οικογένειας, τα παιδιά να προβάλουν με έντονο τρόπο τις υποχρεώσεις των γονιών προς αυτά, χωρίς να αναφέρονται εξίσου στις δικές τους. Είναι πιθανό, πίσω από αυτή τη συμπεριφορά, να κρύβεται η ανασφάλεια και ο φόβος των παιδιών για πιθανή "διάλυση" (διαζύγιο) της οικογένειάς τους. Έτσι θεωρούν υποχρέωση των γονιών προς αυτά τη μη διάλυση του γάμου. Αν διαπιστωθεί μια τέτοια κατάσταση, θα ήταν καλό να συζητηθεί στη βάση του σεβασμού και των δικαιωμάτων των γονέων ως ατόμων.

## **Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ**

Ζητήστε από τα παιδιά να περιγράψουν στο τετράδιό τους μια συνήθεια της οικογένειάς τους που τους αρέσει και που θεωρούν ότι τους αντιπροσωπεύει.





## ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΜΟΥ

Προτεινόμενος Χρόνος: 1 1/2 ώρα

### A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να κατανοήσουν τα παιδιά τον εαυτό τους σε σχέση με τους φίλους τους
- Να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά τι σημαίνουν οι φίλοι γι' αυτά
- Να θέσουν τα κριτήρια με βάση τα οποία επιλέγουν τους φίλους τους

### B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Διάρκεια: 5' (Σε κύκλο)

Στην προηγούμενη συνάντηση είδαμε τη σχέση του ατόμου με την οικογένειά του. Σήμερα θα δούμε τι σημαίνουν για τον καθένα από εμάς οι φίλοι μας, με ποια κριτήρια τους επιλέγουμε και πώς διαμορφώνουμε τις σχέσεις μας με αυτούς.

### Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



Διάρκεια: 30'

Αντιμετώπιση περιπτώσεων πίεσης από τους άλλους σε θέματα που αφορούν την προσωπική ασφάλεια των παιδιών και τη χρήση ουσιών

### Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- στίλο
- το ατομικό τους τετράδιο

### Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



Διάρκεια: 15' (Σε μικρές ομάδες)

#### Δραστηριότητα 1: Φιλία

Ζητήστε από τα παιδιά να τοποθετηθούν σε αλφαβητική σειρά με βάση το μικρό τους όνομα.

Στη συνέχεια χωρίστε την ομάδα σε μικρότερες ομάδες και ζητήστε από την κάθε υπόομάδα να καταλήξει στα:

α) Τι είναι φιλία και

β) Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του καλού φίλου



Διάρκεια: 20' (Σε κύκλο)

Αφού η κάθε ομάδα παρουσιάσει στην ολομέλεια τις απαντήσεις της, συζητήστε τες με τα παιδιά. Μπορείτε επίσης να συζητήσετε μαζί τους για τις διάφορες πλευρές της φιλίας.

## ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Διάρκεια: 20' (Σε κύκλο)

Μπορείτε να κλείσετε τη συνάντηση με συζήτηση γύρω από τα παρακάτω:

- Γιατί είναι τόσο σημαντικοί οι φίλοι;
- Πότε χρειαζόμαστε φίλους;
- Ποια είναι τα διαφορετικά είδη φίλων που έχουμε;
- Είναι όλοι οι φίλοι καλοί;
- Τι μπορούμε να περιμένουμε από τους φίλους μας;

## Δυσκολίες εφαρμογής

Η δυσκολία της σημερινής συνάντησης βρίσκεται στο να λειτουργήσει η ομάδα με συναισθηματική εμπλοκή και βάση τα βιωματά της και όχι εγκεφαλικά. Δηλαδή στο ερώτημα τι είναι φιλία να απαντήσουν τα παιδιά με βάση τις προσωπικές τους εμπειρίες και να μη δώσουν απλώς έναν κοινότοπο ορισμό. Επίσης, να δοθεί έμφαση στη θετική πλευρά της φιλίας και όχι μόνο στην αρνητική (προδοσία).

## Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να περιγράψουν στο τετράδιό τους με βάση τις εμπειρίες τους μια φιλία που διαρκεί και μια άλλη που έχει πάψει να υπάρχει και να εξηγήσουν τους λόγους για τους οποίους πιστεύουν ότι αυτό συμβαίνει



Προτεινόμενος χρόνος: 1 1/2 ώρα

## A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να κατανοήσουν τα παιδιά ποια είναι η σχέση τους με το άλλο φύλο
- Να εκφράσουν ανησυχίες και δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στην προσέγγιση του άλλου φύλου
- Να ακούσουν την άποψη του άλλου φύλου για το δικό τους
- Να εξωτερικεύσουν τις προσδοκίες τους για το άλλο φύλο

## B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Διάρκεια: 5' (Σε κύκλο)

Στην προηγούμενη συνάντηση διερευνήσαμε τη σχέση μας με τους φίλους μας. Σήμερα θα το εξειδικεύσουμε και θα διερευνήσουμε τη σχέση μας με το άλλο φύλο. Θα δούμε πόσο εύκολο ή δύσκολο μας είναι να το προσεγγίσουμε, τι πιστεύει αυτό, τι ζητάει από μας και τι τελικά περιμένει η μια πλευρά από την άλλη;

## Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



Διάρκεια: 30'

- Θέματα σεξουαλικής συμπεριφοράς
- Σεξουαλικές σχέσεις και ασφάλεια

## Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- στιλό
- λευκές κάρτες
- το ατομικό τους τετράδιο

## E. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

### Δραστηριότητα 1: Κορίτσια και αγόρια



Διάρκεια: 15' (Σε μικρές ομάδες)

Ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίσουν υποομάδες μόνο αγοριών ή κοριτσιών (5-6 ατόμων η καθεμιά). Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη μέθοδο της ημερομηνίας γέννησης, όπου οι υποομάδες αποσπώνται από τη σειρά με την οποία έχουν μπει τα παιδιά με βάση την ημερομηνία γέννησης (όχι το έτος). Δώστε σε κάθε ομάδα τρεις κάρτες. Στην πορεία, η κάθε ομάδα αφού συζητήσει μεταξύ της θα πρέπει να επιλέξει τα τρία πιο σημαντικά ερωτήματα που

θέλει να απευθύνει στο άλλο φύλο. Π.χ. οι ομάδες των αγοριών μπορούν να ρωτήσουν τα κορίτσια:

- Τι είδους εμφάνιση προτιμάτε στα αγόρια;
- Τι περιμένετε από μια σχέση;
- Ποια χαρακτηριστικά θεωρείτε πιο σημαντικά στην προσωπικότητα ενός αγοριού;
- Ποιο θεωρείτε ως μεγαλύτερο μειονέκτημα στα αγόρια;

Τα κορίτσια μπορούν να απευθύνουν ανάλογες ερωτήσεις στα αγόρια.

## Δραστηριότητα 2: Fishbowl (Ομάδα στην ομάδα)



Διάρκεια: 20' (Σε μικρές ομάδες)

Όταν η κάθε ομάδα καταλήξει στα τρία ερωτήματα, τότε με κλήρο βγαίνει η ομάδα που θα απαντήσει πρώτη. (Είναι στην κρίση του εκπαιδευτικού, αν θέλει, να προτρέψει τα κορίτσια να απαντήσουν πρώτα, γιατί αυτά αντιμετωπίζουν τέτοιου είδους θέματα με περισσότερη ωριμότητα από ό,τι τα αγόρια.)

Η ομάδα που θα απαντήσει πρώτη κάθεται σε έναν ενιαίο κύκλο και η άλλη ομάδα (του αντίθετου φύλου) συγκεντρώνεται σε μια πλευρά και παίρνει ρόλο παρατηρητή, χωρίς όμως να έχει δικαίωμα να παρέμβει ή να σχολιάσει.

Στη συνέχεια, η ομάδα που είναι στον κύκλο παίρνει τυχαία μία - μία κάρτα, διαβάζει την ερώτηση και τα μέλη της απαντούν. Το ίδιο γίνεται με την αντιστροφή των ρόλων των ομάδων.

## Δυσκολίες εφαρμογής

- Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να είναι πολύ προσεκτικός και να μην επιτρέψει σχολιασμούς από την ομάδα των παρατηρητών, γιατί κάτι τέτοιο θα επηρεάσει και θα εμποδίσει την ελεύθερη έκφραση της ομάδας που απαντά.
- Είναι σχεδόν σίγουρο ότι η δυσκολία της ομάδας να επεξεργαστεί ένα τόσο σημαντικό και λεπτό θέμα θα εκδηλωθεί με διάθεση αστεϊσμού.

## ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Διάρκεια: 20' (Σε κύκλο)

Μπορείτε να κλείσετε τη συνάντηση έχοντας στην ολομέλεια τα παιδιά καθισμένα εναλλάξ "αγόρι - κορίτσι", το ένα δίπλα στο άλλο και να τους ζητήσετε να μοιραστούν τις απόψεις τους για τα παρακάτω:

- Πώς ένιωσαν με αυτό που έγινε και τα όσα άκουσαν;
- Τι τους έκανε μεγαλύτερη εντύπωση;
- Μετά από όσα άκουσαν, άλλαξε κάτι στις απόψεις τους για το άλλο φύλο;
- Με ποιον θα μπορούσαν να συζητήσουν τέτοια θέματα;

## Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν στο τετράδιό τους τι ζητάνε και τι δίνουν σε μια σχέση με άτομο του άλλου φίλου. Στη συνέχεια, να συγκρίνουν αν υπάρχει ισορροπία ανάμεσα σε αυτά που ζητούν και σε αυτά που είναι διατεθειμένα να δώσουν.



### ΠΩΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΩ

Προτεινόμενος χρόνος: 1 1/2 ώρα

#### A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά την αξία της καλής επικοινωνίας
- Να βιώσουν ότι "το ακούω" προηγείται του "μιλώ"
- Να καλλιεργήσουν τις δεξιότητες επικοινωνίας μέσα από ανάλογες ασκήσεις επικοινωνίας

#### B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Διάρκεια: 5' (Σε κύκλο)

Στη σημερινή συνάντηση θα ασχοληθούμε με την επικοινωνία. Θα δούμε την αξία της και με ποιο τρόπο μπορούμε να τη βελτιώσουμε. Ποια είναι δηλαδή τα χαρακτηριστικά που καθιστούν την επικοινωνία αποτελεσματική.

#### Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



Διάρκεια: 30'

Η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών ως μέσο αποφυγής της απομόνωσης και αποξένωσης που δημιουργεί η έλλειψη επικοινωνίας.

#### Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- στιλό
- κάρτες ή αντικείμενα για το χωρισμό σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες
- το ατομικό τους τετράδιο

## Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

### Δραστηριότητα 1: "Σπασμένο τηλέφωνο"



Διάρκεια: 20' (Σε ζευγάρια)

Ξεκινώντας τη συνάντηση ζητήστε από τα παιδιά να θυμηθούν ένα ευχάριστο περιστατικό στρεβλής επικοινωνίας και να το περιγράψουν.

Ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίσουν ζευγάρια με τα παιδιά που γνωρίζουν λιγότερο. Το ένα παιδί θα είναι το Α και το άλλο το Β. Αφού καθίσουν το ένα απέναντι στο άλλο, ζητήστε τους να διηγηθούν τις καλοκαιρινές τους διακοπές το ένα στο άλλο, αλλά και οι δύο ταυτόχρονα. Μετά από ένα λεπτό διακόψτε τους και ζητήστε να καθίσουν πλάτη με πλάτη. Μπορούν να συνεχίσουν την περιγραφή των διακοπών τους μιλώντας εναλλάξ (πάντα πλάτη με πλάτη). Μετά από ένα λεπτό διακόψτε τα παιδιά και ζητήστε τους να καθίσουν πρόσωπο με πρόσωπο. Η διήγηση συνεχίζεται με τα παιδιά να μιλάνε ένα-ένα (κοιτάζοντας το ένα το άλλο).

Στο τέλος ζητήστε από κάθε ζευγάρι να περιγράψει πώς ένιωσε κατά τη διάρκεια των τριών φάσεων της άσκησης και να πει πότε ένιωσε ότι είχε επικοινωνήσει καλύτερα και ποια στοιχεία έκαναν την επικοινωνία καλύτερη.



Διάρκεια: 20' (Σε τετράδες)

Ζητήστε από τα ζευγάρια να ενωθούν με ένα άλλο ζευγάρι το οποίο γνωρίζουν λιγότερο και από κοινού να καταγράψουν τα στοιχεία που πιστεύουν ότι κάνουν μια ακρόαση αποτελεσματική. Τέλος η κάθε τετράδα παρουσιάζει τα συμπεράσματά της στην ολομέλεια, όπου η ομάδα διαμορφώνει και τον τελικό κατάλογο των χαρακτηριστικών της αποτελεσματικής επικοινωνίας.

### ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Διάρκεια: 15' (Σε κύκλο)

Η συνάντηση μπορεί να κλείσει με μια συζήτηση στην οποία τα παιδιά θα μοιραστούν εμπειρίες και βιώματα που έχουν από ανεπαρκή επικοινωνία ή/και αντίθετα από σωστή επικοινωνία. (Πώς επηρεάστηκαν και τι έμαθαν από αυτές τις εμπειρίες.)

### Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να καταγράψουν στο τετραδίο τους τις αρχές της καλής επικοινωνίας.



## ΟΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΜΟΥ, ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

Προτεινόμενος χρόνος: 1 1/2 ώρα

### A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να ερευνήσουν τα παιδιά τις ομοιότητες και τις διαφορές ανάμεσα σε ανθρώπους διαφορετικών πολιτισμικών ομάδων και εθνών
- Να συνειδητοποιήσουν πως οι διαφορές εμπλουτίζουν τη ζωή
- Να αρχίσουν να σκέφτονται έναν ευρύ κόσμο στον οποίο η κοινή ανοχή και ο σεβασμός είναι σημαντικοί παράγοντες

### B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Διάρκεια: 5' (Σε κύκλο)

Μέχρι τώρα έχουμε μιλήσει για την προσωπική μας ταυτότητα και τα στοιχεία που τη συγκροτούν. Μέσα στο σύνολο όμως των ανθρώπων, όλοι μεταξύ μας μοιάζουμε σε κάποια χαρακτηριστικά και διαφέρουμε σε άλλα. Αυτά μπορεί να είναι τα εξωτερικά μας χαρακτηριστικά, οι ανάγκες μας, οι επιλογές μας, η γνώμη μας, οι ιδέες μας, τα ενδιαφέροντά μας, η πολιτιστική μας κληρονομιά.

Σήμερα θα σκεφτούμε τον εαυτό μας ως μέλη ενός κόσμου, στον οποίο υπάρχουν πολλοί άνθρωποι διαφορετικών εθνικοτήτων, πολιτισμών, σωματικών διαφορών και προσωπικών επιλογών ή απόψεων/ιδεών. Όλοι διαφέρουμε κατά κάποιο τρόπο αλλά έχουμε και κοινά. Σκεφτείτε τις οικογένειές μας, είμαστε μαζί αλλά είμαστε και διαφορετικοί.

Γεγονός είναι ότι όλοι είμαστε ίσοι και ο καθένας έχει τη δική του αξία παρά τις διαφορές μας.

### Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



Διάρκεια: 30'

Αυτό το θέμα μπορεί να συνδεθεί:

- με τα στερεότυπα
- με το διαχωρισμό/τη διάκριση και το δικαίωμα της ισότητας
- με την προκατάληψη και τους λόγους που οδηγούν σε μια τέτοια συμπεριφορά

- με τον πολιτισμό

#### **Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ:**

- φύλλα χαρτί A4
- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- σπινό
- το ατομικό τους τετράδιο

#### **Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ**

##### **Δραστηριότητα 1: "Ασπίδα"**



Διάρκεια: 20' (Σε ζευγάρια)

Χωρίστε τα παιδιά σε ζευγάρια. Το κάθε ζευγάρι ζωγραφίζει μια ασπίδα, και από τη μια της πλευρά ζωγραφίζει 3 κοινά πράγματα, ενδιαφέροντα, ανάγκες, κλπ. που μοιράζεται και από την άλλη πλευρά 3 πράγματα στα οποία διαφέρει. Όταν τα παιδιά ολοκληρώσουν τη ζωγραφική τους, γράφουν ένα σύνθημα σχετικό με ό,τι κατάλαβαν από τη δουλειά που έκαναν.



Διάρκεια: 15' (Σε κύκλο)

Ζητήστε τους να καθίσουν όλοι στον μεγάλο κύκλο. Τα ζευγάρια κάθονται δίπλα-δίπλα και παρουσιάζουν την ασπίδα και το σύνθημά τους.

Μιλήστε τους για τα όσα συγκεντρώσατε από αυτά που ανέφεραν τα ζευγάρια. Συγκεντρωθείτε στις ομοιότητες, στα κοινά, ιδιαίτερα σε όσα αφορούν βασικές τους ανάγκες, π.χ. ανάγκη για αγάπη, φαγητό, παιχνίδι κλπ. Παροτρύνετε τα παιδιά να παρατηρήσουν την ποικιλία και το χρώμα που υπάρχει από τη διαφορετικότητα καθώς και πόσο βαρετά ομοιόμορφος θα ήταν ο κόσμος αν ήμασταν όλοι ίδιοι.

Όταν αντιλαμβανόμαστε ότι μπορούμε να μάθουμε από τους άλλους, αναπτύσσεται το αίσθημα της αλληλεγγύης, οι διαφορές δεν είναι τόσο αισθητές γιατί ο καθένας μπορεί να εκτιμήσει τα πλεονεκτήματα που υπάρχουν από τη συνύπαρξη των ανθρώπων, των λαών και των πολιτισμών τους.

#### **ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ**



Διάρκεια: 20' (Σε κύκλο)

Συζητήστε με τα παιδιά γιατί υπάρχουν προβλήματα τόσο συχνά μεταξύ διαφορετικών ομάδων ανθρώπων; Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε να καταργηθούν κάποιοι από τους περιορισμούς που υπάρχουν; Πως μπορούμε να συνυπάρξουμε καλύτερα ο ένας με τον άλλο;

Βοηθήστε τα να σχηματίσουν ζευγάρια και ζητήστε τους να βρουν θετικούς τρόπους



αντιμετώπισης των ανθρώπων άσχετα με το παρελθόν τους και να γράψουν ένα σύνθημα που να ενθαρρύνει τις καλές σχέσεις και την κατανόηση. Σημείο έναρξης θα μπορούσε να είναι ο τρόπος με τον οποίο θα ήθελαν να τους συμπεριφέρονται. Όταν ολοκληρώσουν την εργασία αυτή, καθίστε όλοι μαζί σε κύκλο και το κάθε ζευγάρι να πει το σύνθημά του.

## **Z. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ**

- Τα παιδιά θα μπορούσαν να μελετήσουν τη ζωή γνωστών ανθρώπων που δούλεψαν για την προώθηση των ανθρωπίνων σχέσεων, π.χ. Μάρτιν Λούθερ Κίνγκ.
- Θα μπορούσαν να δουλέψουν σε ομάδες και σε συνεργασία με την οικογένειά τους να συγκεντρώσουν συλλογές από παιχνίδια, τραγούδια, ιστορίες, είδη διατροφής από όλο τον κόσμο ή από εθνικότητες που ζουν στην περιοχή τους και να τα παρουσιάσουν σε εκδήλωση στο σχολείο ή στην τάξη.



## **ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΜΑΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ**

Προτεινόμενος χρόνος: 1 1/2 ώρα

### **A. ΣΤΟΧΟΙ**

- Να σκεφτούν τις αποφάσεις και τις επιλογές που κάνουν καθημερινά και να αναφέρουν ποιες είναι αυτές
- Να εντοπίσουν θετικές και αρνητικές συμπεριφορές καθώς και πότε η επιρροή μετατρέπεται σε πίεση
- Να ερευνήσουν και να εφαρμόσουν τρόπους αντίστασης στην ανεπιθύμητη πίεση

### **Πριν ξεκινήσει η συνάντηση**



Διάρκεια: 5' (Σε κύκλο)

Επιλέξτε ένα μαθητή ο οποίος δεν εναντιώνεται και τόσο στην ομάδα και με κάποια πρόφαση ζητήστε του να βγει για λίγο από την αίθουσα. Τότε ζωγραφίστε στον πίνακα τέσσερις άνισες γραμμές και μια πέμπτη η οποία να είναι πανομοιότυπη με μία από τις τέσσερις (με τη γραμμή 3).

Συμφωνήστε με τα παιδιά ότι όταν με την επιστροφή του μαθητή γίνει η σχετική ερώτηση ποιες δύο γραμμές είναι ίδιες, η ομάδα θα απαντήσει ότι ίδιες είναι η 2 και 5 και όχι οι πραγματικές 3 και 5. Η ομάδα με πολλή σοβαρότητα θα πρέπει να επιμείνει σε αυτό. Στη συνέχεια ρωτήστε το μαθητή που απουσίαζε και επιμείνετε μέχρι να συμφωνήσει με την απάντηση της ομάδας.

### **B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ**



Διάρκεια: 5' (Σε κύκλο)

Με αφορμή το πείραμα που κάναμε (πείραμα Ash), σήμερα θα δούμε κατά πόσο και γιατί οι αποφάσεις και οι συμπεριφορές μας επηρεάζονται από τους άλλους πέρα από τον εαυτό μας.

## Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



Διάρκεια: 30'

- Πίεση από την παρέα
- Συμπεριφορές που οφείλονται σε αδυναμία αντίστασης, όπως το κάπνισμα, η χρήση ουσιών - αλκοόλ, η ριψοκίνδυνη συμπεριφορά

## Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- πίνακας
- μεγάλα φύλλα χαρτί
- το ατομικό τους τετράδιο

## Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

### Δραστηριότητα 1



Διάρκεια: 30' (Σε κύκλο)

Ζητήστε από τα παιδιά να θυμηθούν κάτι που έκαναν μετά από παρότρυνση και πίεση άλλων (π.χ. αγορά ενός ρούχου) και ζητήστε τους να βρουν ποιοι παράγοντες τους οδήγησαν σε αυτή την απόφαση.

Κατόπιν, σε μικρές ομάδες, ζητήστε τους να μοιραστούν αυτή τους την εμπειρία, να εκφράσουν τα συναισθήματα τους και τους λόγους για τους οποίους τελικά υπέκυψαν. Στο τέλος ζητήστε τους να καταλήξουν και να καταγράψουν τους κυριότερους λόγους για τους οποίους αναγκάστηκαν να συμφωνήσουν.

Ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει στην ολομέλεια την πιο αντιπροσωπευτική ιστορία της και τους λόγους για τους οποίους η ομάδα πιστεύει ότι το άτομο δεν φέρνει αντιρρήσεις και στα παιδιά να τις τοιχοκολλήσουν.

Τέλος προκαλέστε συζήτηση με αφορμή τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι να εναντιωνόμαστε στην παρέα;
- Τι σημαίνει για τον καθένα να διαχωρίζει τη θέση του από την ομάδα;
- Τελικά μέχρι που μπορούμε να επιτρέπουμε στους άλλους να αποφασίζουν για μάς;

## ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Διάρκεια: 20' (Σε κύκλο)

Η συζήτηση μπορεί να κλείσει με το να εξηγήσετε στα παιδιά την τεχνική ΑΣΣΔ, η οποία μπορεί να τους ενισχύσει απέναντι στις πιέσεις που δέχονται, έτσι ώστε να αποφασίζουν ανεπηρέαστα. Η τεχνική ΑΣΣΔ:

Αποφασίζω αφού,

Σκέφτομαι τι και

Σκέφτομαι γιατί, έτσι ώστε ξεκάθαρα πια

Δραστηριοποιούμαι (να περάσω στη δράση για το τι θέλω)

Αυτή η τεχνική αποτελεί απάντηση στην ανεπιθύμητη πίεση. Μπορείτε να τη δείξετε στα παιδιά κάνοντας εφαρμογή σε μία από τις ιστορίες που παρουσίασαν. Ζητήστε τους να αναπαραστήσουν τις ιστορίες με τον πρωταγωνιστή (βάσει της τεχνικής ΑΣΣΔ) να αποφασίζει να λειτουργήσει ανάλογα.

### Δυσκολίες εφαρμογής

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης υπάρχει πιθανότητα η μη αποδοχή της απόφασης της παρέας να θεωρηθεί προδοσία της ομάδας συνομηλίκων. Σε αυτό το σημείο ο/η εκπαιδευτικός θα πρέπει να προκαλέσει συζήτηση, προκειμένου να πάρουν θέση τα παιδιά.

## Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν στο τετραδιά τους την τεχνική ΑΣΣΔ. Στη συνέχεια να θυμηθούν και σχετικές εμπειρίες τους και να γράψουν πώς θα μπορούσαν να εξελιχθούν με την εφαρμογή της συγκεκριμένης τεχνικής αντίστασης στις πιέσεις. Τέλος ζητήστε τους να γράψουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα τους στα ατομικά τους τετράδια.



## ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

Προτεινόμενος χρόνος: 1 1/2 ώρα

### Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να εντοπίσουν και να αναλογιστούν τα παιδιά τους τρόπους με τους οποίους αντιδρούν

- στις καθημερινές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν
- Να καταλάβουν ότι, εκτός από τον εκνευρισμό, την υποταγή ή τη φυγή, υπάρχουν πολλοί άλλοι τρόποι επίλυσης των διαφωνιών
- Να σκεφτούν και να αρχίσουν να εφαρμόζουν κάποιους από αυτούς τους τρόπους

## **B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ**



Διάρκεια: 5' (Σε κύκλο)

Στις τελευταίες συναντήσεις είδαμε τον εαυτό μας σε σχέση συνύπαρξης με τους άλλους. Σήμερα θα ασχοληθούμε με μία πλευρά αυτής της συνύπαρξης, την πλευρά της σύγκρουσης. Είναι δεδομένο ότι κάθε άνθρωπος ποτέ δεν συμφωνεί απόλυτα με τον διπλανό του. Η κλιμάκωση αυτής της διαφωνίας οδηγεί στη σύγκρουση, δηλαδή σε μια έντονη συναισθηματική κατάσταση της οποίας η διαχείριση είναι αρκετά δύσκολη. Σήμερα θα δούμε πώς μπορούμε να διαχειριστούμε τις συγκρούσεις που καθημερινά αντιμετωπίζουμε με πιο εποικοδομητικό τρόπο.

## **Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ**



Διάρκεια: 30'

- Διαχείριση συγκρούσεων και χρήση ουσιών
- Οι ριψοκίνδυνες συμπεριφορές ως μέσο διαχείρισης των συγκρούσεων

## **Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ**

- μεγάλα φύλλα χαρτί
- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- σπινό
- το ατομικό τους τετράδιο

## **Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ**

### **Δραστηριότητα 1**



Διάρκεια: 10' (Σε κύκλο)

Ζητήστε από τα παιδιά να θυμηθούν την τελευταία φορά που ήρθαν σε σύγκρουση με κάποιο άτομο και να αναφέρουν την αιτία. Καταγράψτε τις απαντήσεις τους σε ένα μεγάλο φύλο χαρτί. Με αυτό το τρόπο θα σχηματιστεί μια κλίμακα από αίτια συγκρούσεων.



Διάρκεια: 15' (Σε μικρές ομάδες)

Ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίσουν ελεύθερα υποομάδες των 3 έως 5 ατόμων και ζητήστε από κάθε ομάδα να επιλέξει από μία αιτία σύγκρουσης. Στη συνέχεια ζητήστε από κάθε υποομάδα να περιγράψει πως νιώθει:

α) όταν αυτή προκαλεί τη σύγκρουση

β) όταν την προκαλεί κάποιος άλλος, και ρωτήστε ποιος είναι κατά την ομάδα ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης μιας σύγκρουσης που προκαλείται από κάποιον άλλο. Ζητήστε τους να σκεφτούν κάποιους απλούς και πρακτικούς τρόπους τους οποίους θα μπορούν να εφαρμόσουν οι ίδιοι και που πιστεύουν ότι θα τους βοηθήσουν σε μια τέτοια δύσκολη κατάσταση.



Διάρκεια: 15' (Σε κύκλο)

Στο τέλος ζητήστε από τις ομάδες να παρουσιάσουν τη δουλειά τους στην ολομέλεια.

### Δυσκολίες εφαρμογής

Είναι πιθανό τα παιδιά, ως μέλη της υποομάδας, να αρχίσουν να αντιμετωπίζουν και να διερευνούν το θέμα των συγκρούσεων ως ομάδα-συμμορία και όχι ως άτομα. Δηλαδή να υιοθετήσουν το "εμείς" και "αυτοί", έτσι ώστε να οδηγηθούν σε μια κατάσταση πόλωσης όπου το άτομο θα επισκιάζεται από την ομάδα. Θα πρέπει, ως συντονιστές (οι εκπαιδευτικοί), να φροντίζετε συνεχώς και να υπενθυμίζετε στα παιδιά ότι η ομάδα θα πρέπει να εκφράζει συνισταμένη άποψη των μελών της και όχι μια θέση που αποσκοπεί στον ανταγωνισμό με τις άλλες ομάδες. Αφετηρία αλλά και τερματισμός όλων θα πρέπει να είναι τα προσωπικά βιώματα των παιδιών που την απαρτίζουν.

### ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Διάρκεια: 15' (Σε κύκλο)

Ζητήστε από τα παιδιά, μετά από τις τεχνικές διαχείρισης συγκρούσεων που παρουσίασε κάθε ομάδα, να σκεφτούν και να επιλέξουν τον καλύτερο τρόπο αντιμετώπισης. Δηλαδή ποια τεχνική θεωρούν ότι ταιριάζει περισσότερο στο χαρακτήρα τους και η οποία πιστεύουν ότι θα τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν συγκρούσεις.

### Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν στο τετράδιό τους την ιστορία από την οποία αρχικά άντλησαν μια αιτία σύγκρουσης, εφαρμόζοντας την τεχνική που επέλεξαν και δίνοντας έτσι ένα εποικοδομητικό τέλος.



## ΝΙΩΘΩ ΩΡΑΙΑ - ΝΙΩΘΩ ΑΣΧΗΜΑ

Προτεινόμενος χρόνος: 1 1/2 ώρα

### A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να μάθουν τα παιδιά να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα τους
- Να συνειδητοποιήσουν την αξία της έκφρασης των συναισθημάτων
- Να μάθουν να διαχειρίζονται σωστά τα συναισθήματά τους

### B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Διάρκεια: 5' (Σε κύκλο)

Στη σημερινή συνάντηση θα ασχοληθούμε με τα ανθρώπινα συναισθήματα και ειδικότερα με τα συναισθήματά που εμείς νιώθουμε. Θα προσπαθήσουμε να δείξουμε ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν συναισθήματα και ότι είναι πολύ φυσιολογικό να νιώθουν έντονα και διαφορετικά συναισθήματα. Είναι πολύ σημαντικό να μπορούμε να διαχειριζόμαστε τα συναισθηματά μας με τρόπο εποικοδομητικό.

### Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



Διάρκεια: 30'

Ανεπαρκής έκφραση των συναισθημάτων και η χρήση ουσιών.

### Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- στίλο
- το ατομικό τους τετράδιο

### Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

#### Δραστηριότητα 1



Διάρκεια: 10'  
(Ατομικά)

Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν και να παρουσιάσουν σύντομα ένα έντονο συναίσθημα που ένιωσαν την προηγούμενη ημέρα. Έτσι η ομάδα θα καταγράψει μια σειρά συναισθήματα, τα οποία μπορείτε να τα εμπλουτίσετε στο τέλος και με άλλα, ώστε να καλυφθεί όλη η κλίμακα των συναισθημάτων. Στο σημείο αυτό συζητήστε με τα παιδιά για την κοινοτοπία των συναισθημάτων και την ανάγκη μας να τα εκφράσουμε.

## Δραστηριότητα 2



Διάρκεια: 15' (Σε μικρές ομάδες)

Χωρίστε τα παιδιά σε ομάδες και αναθέστε σε κάθε ομάδα από ένα έντονο συναίσθημα, π.χ. Θυμός, Αγάπη, Ζήλια, Φόβος, Χαρά. Τα παιδιά ετοιμάζουν την παρουσίαση ρόλων για να δείξουν τα συναισθήματά τους. Παροτρύνετέ τα να επιλέξουν μια ιστορία που να ταιριάζει με μια από τις εμπειρίες τους και να εκφράζει το συναίσθημα που επέλεξαν. Η ομάδα συζητά και βρίσκει τρόπους με τους οποίους ανταποκρίνεται στο συναίσθημα αυτό. Πιθανές ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε:

- Τι κάνετε;
- Τι λέτε;
- Πότε μπορείτε να χρειαστείτε βοήθεια;
- Σε ποιον μπορείτε να απευθυνθείτε για βοήθεια;



Διάρκεια: 10' (Σε κύκλο)

Καλέστε τα παιδιά να παρατηρήσουν τις εκδηλώσεις των άλλων παιδιών και να κάνουν δημιουργικά σχόλια. Πιθανές ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε:

- Υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος τρόπος δημιουργικής αντιμετώπισης των έντονων συναισθημάτων; Πρέπει όλα τα συναισθήματα να τα αντιμετωπίζουμε με τον ίδιο τρόπο;
- Παρουσιάζουν όλα δυσκολίες;
- Υπάρχει κάποιος τρόπος να βοηθήσετε τους φίλους σας όταν έχουν να αντιμετωπίσουν έντονα συναισθήματα;
- Πώς μπορούν να σας βοηθήσουν καλύτερα εκείνοι;

## Δυσκολίες εφαρμογής

Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης των διαφόρων συναισθημάτων από τις υποομάδες, είναι σημαντικό να υπάρχει σοβαρότητα, γιατί η δυσκολία του θέματος θα ωθήσει τα παιδιά να αστειεύονται.

## ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Διάρκεια: 20' (Σε κύκλο)

Τα παιδιά θα εκδηλώσουν διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης των έντονων συναισθημάτων - οι οποίοι θα διαφέρουν από παιδί σε παιδί. Παρ' όλα αυτά η συνένωση των ιδεών θα ήταν χρήσιμη.

## Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να φτιάξουν στο τετράδιό τους ένα παζλ συναισθημάτων.



### ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ- ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΟΜΑΔΑΣ

Προτεινόμενος χρόνος: 1 1/2 ώρα

#### Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να αξιολογήσουν τα παιδιά την εμπειρία τους από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα
- Να μάθουν τη διαδικασία και τη χρησιμότητα της αξιολόγησης (αξιολόγηση σε αντιδιαστολή με την κριτική)

#### Β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Διάρκεια: 10' (Σε κύκλο)

Ολοκληρώνοντας αυτό τον κύκλο μάθησης, θα προσπαθήσουμε να δούμε πώς εκτιμούμε αυτό που έγινε σε όλες τις συναντήσεις.

Με ποιο τρόπο δουλέψαμε, τι μάθαμε, τι άξιζε, τι ήταν αυτό που μας άρεσε, τι ήταν αυτό που δεν μας άρεσε, τι μας δυσκόλεψε, πως νιώσαμε ως μέλη μιας συγκεκριμένης ομάδας που είχε συγκεκριμένους στόχους και δέσμευση. Θα δούμε ποια είναι η αξία της αξιολόγησης και τα οφέλη της.

Τονίστε ότι, αν και είναι δύσκολο, η αξιολόγηση και η εκτίμηση είναι πολύ σημαντικοί παράγοντες για τη μελλοντική εφαρμογή ενός ανάλογου εκπαιδευτικού κύκλου.

#### Γ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- Μεγάλα φύλλα χαρτί
- Φύλλα χαρτί A4
- Μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- Στιλό



## Δ. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

### Δραστηριότητα 1: "Διαδρομές"



Διάρκεια: 30' (Σε μικρές ομάδες)

Ζητήστε από τα παιδιά (με δική τους ευθύνη) να σχηματίσουν 4-5 μικρές ομάδες και κάθε ομάδα να επιλέξει ένα μέσο μαζικής μεταφοράς (αυτοκίνητο, τρένο, λεωφορείο, αεροπλάνο, πλοίο). Στη συνέχεια ζητήστε από κάθε ομάδα, αφού αποτραβηχτεί σε ένα σημείο της αίθουσας, να περιγράψει τη διαδρομή της μέσα από τις συναντήσεις του προγράμματος αγωγής υγείας. Κάθε συνάντηση θα είναι και ένας σταθμός στη διαδρομή του κάθε μεταφορικού μέσου. Αυτή τη διαδρομή μπορούν τα παιδιά να την περιγράψουν με λέξεις ή με εικόνες (ακόμα και να την παίξουν). Στο τέλος ζητήστε από τις ομάδες να παρουσιάσουν τη δουλειά τους στη μεγάλη ομάδα, έχοντας δώσει έναν τίτλο σε αυτή.



Διάρκεια: 20' (Σε μικρές ομάδες)

Μετά την ολοκλήρωση της παρουσίασης, δώστε χρόνο στις μικρές ομάδες να ανταλλάξουν ευχές μεταξύ τους προσαρμοσμένες στη διαδρομή και το μεταφορικό μέσο κάθε ομάδας.

## Ε. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



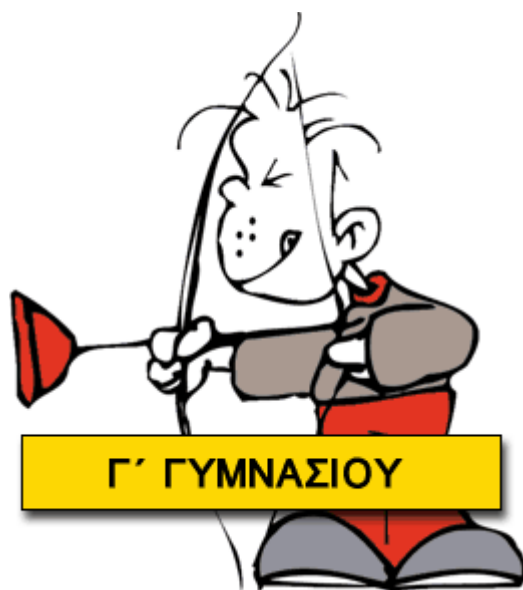
Διάρκεια: 30'  
(Ατομικά)

Μοιράστε στα παιδιά το έντυπο αξιολόγησης και ζητήστε τους να το συμπληρώσουν. Τέλος ζητήστε από κάθε παιδί ξεχωριστά να εκφράσει σύντομα ένα πράγμα που το ευχαρίστησε και ένα που το δυσκόλεψε στη διάρκεια αυτών των συναντήσεων και ένα συναίσθημα που νιώθει τώρα.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΚΕ.Θ.Ε.Α. - TACADE: «Δεξιότητες για παιδιά του Δημοτικού», Αθήνα 1998.

Carrel, Susan: Group Exercises for Adolescents: A Manual for Therapists, California: Sage Publications, 1993



Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ



## ΓΝΩΡΙΜΙΑ - ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

### A. ΣΤΟΧΟΙ

Προτεινόμενος χρόνος: 1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> ώρα

- Η εξοικείωση των μαθητών με το πλαίσιο των συναντήσεων, τη θεματολογία που θα επεξεργαστείτε στην τάξη και την εκπαιδευτική διαδικασία που θα ακολουθήσετε
- Η γνωριμία των μελών της ομάδας μεταξύ τους
- Η δημιουργία κλίματος ασφάλειας, εμπιστοσύνης και αλληλοσεβασμού στην ομάδα

### B: ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Διάρκεια: 15' (Σε κύκλο)

Σε αυτή την πρώτη συνάντηση είναι χρήσιμο να εξηγήσετε στους μαθητές τι είναι ένα πρόγραμμα αγωγής υγείας και ποιος ο σκοπός του. Πιο συγκεκριμένα εξηγήστε τους ότι η αγωγή υγείας διαφέρει από τα υπόλοιπα μαθήματα. Στο πλαίσιο αυτής της διαδικασίας θα πραγματοποιούνται συναντήσεις μέσα από τις οποίες τα παιδιά θα μάθουν περισσότερα πράγματα για τον εαυτό τους, θα τον γνωρίσουν καλύτερα, θα ανακαλύψουν τι τους αρέσει, τι θέλουν και τι επιδιώκουν στη ζωή τους. Στόχος είναι αυτή η εμπειρία να τα βοηθήσει να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες της ζωής τους και να τα προστατέψει από διάφορους κινδύνους.

Επίσης είναι καλό να ενημερώσετε τα παιδιά ότι θα χρησιμοποιήσετε μια νέα μαθησιακή προσέγγιση. Εισαγωγικά θα μπορούσατε να τους πείτε: "Μην περιμένετε να μιλούμε εμείς συνέχεια. Θα δουλέψουμε ατομικά και όλοι μαζί, σε ζευγάρια και μικρές ομάδες μιλώντας, γράφοντας, ζωγραφίζοντας, παίζοντας. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, θα γνωρίσουμε έναν καινούριο τρόπο για να μαθαίνει κανείς εκφράζοντας τις σκέψεις του, τις εμπειρίες και τα συναισθηματά του στα υπόλοιπα παιδιά της τάξης. Ο στόχος μας εδώ δεν είναι να πάρετε εγκυκλοπαιδικές γνώσεις, ούτε υπάρχουν καλοί και λιγότερο καλοί μαθητές. Ο στόχος είναι να μάθετε πράγματα που σας χρειάζονται στη ζωή σας και τα αποτελέσματα, από αυτά που μαθαίνετε, θα τα νιώσετε πρώτα εσείς οι ίδιοι και μετά οι άλλοι γύρω σας".

Βοηθητικό θα ήταν, επίσης, να τους εξηγήσετε από την αρχή τη σημασία που έχουν τα τετράδια για το μαθητή. Αυτά τα τετράδια, που είναι προσωπικά και μπορούν να μείνουν εμπιστευτικά, δίνουν στα παιδιά την ευκαιρία να καταγράφουν συναισθήματα και νέα πράγματα που έμαθαν, με σχέδια, σύμβολα και κείμενα. Τα παιδιά μπορούν να γράφουν σε όλη τη διάρκεια των συναντήσεων τι τους συμβαίνει και πώς βλέπουν τον εαυτό τους, ενώ στο τέλος μπορεί να χρησιμεύσουν και για την προσωπική τους αξιολόγηση. Ζητήστε από τα παιδιά να έχουν μαζί τους το ατομικό τους τετράδιο σε κάθε συνάντηση. Στο τετράδιο αυτό θα φυλάσσουν ακόμα όλα τους τα γραπτά και τη δουλειά από κάθε συνάντηση.

## Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

Ενημερώστε τα παιδιά ότι σε κάθε συνάντηση θα επεξεργάζεστε ένα κεντρικό θέμα, το οποίο θα αποτελεί τον κορμό της συνάντησης, και παράλληλα θα γίνεται σύνδεση με διάφορα πιο εξειδικευμένα θέματα, τα οποία αποτελούν προεκτάσεις του κεντρικού κορμού.

## Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- πίνακας
- μεγάλα φύλλα χαρτί
- φύλλα χαρτί A4
- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- σπιλό
- κάρτες ή αντικείμενα για το χωρισμό σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες
- το ατομικό τους τετράδιο

## Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



Διάρκεια: 10' (Σε κύκλο)

Ζητήστε από όλα τα παιδιά της τάξης να καθίσουν σε κύκλο και να απομακρύνουν από μπροστά τους τα θρανία. Εξηγήστε στα παιδιά ότι αυτό τον τρόπο διάταξης στο χώρο τον προτιμούμε, γιατί μπορούμε να βλέπουμε ο ένας τον άλλο και είμαστε όλοι ισότιμοι.

### Εισαγωγική δραστηριότητα

Ζητήστε από τα παιδιά να πει το καθένα το όνομά του και ένα επίθετο που να αρχίζει με το ίδιο γράμμα με αυτό και που το παιδί αισθάνεται ότι τον/την χαρακτηρίζει (π.χ. Ευτύχης - ευγενικός).

Μιλήστε και σείς με τη σειρά σας.

Ανταλλάξτε τις σκέψεις που είχε η ομάδα κάνοντας αυτή την άσκηση.



Διάρκεια: 15' (Σε κύκλο)

### Δραστηριότητα 1: "Συστάσεις"

Αφού γνωριστεί η ομάδα, θα πρέπει να εξηγήσετε στα παιδιά τους κανόνες που ισχύουν και τον τρόπο με τον οποίο θα γίνονται οι συναντήσεις στον κύκλο. (Μιλάει ένας κάθε φορά, οι υπόλοιποι ακούν προσεκτικά, δεν διακόπτουν, περιμένουν να ολοκληρώσει αυτός που μιλάει για να απαντήσουν, όποιος μιλάει σέβεται το χρόνο των άλλων και το κυριότερο κανένας δεν μιλάει χωρίς να πάρει το λόγο.)

Εάν θέλετε να κάνετε τη διαδικασία πιο ξεκάθαρη, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα αντικείμενο (π.χ. το σκήπτρο του ομιλητή), το οποίο θα πρέπει να κρατά το παιδί που θέλει να μιλήσει. Αφού ολοκληρώσει, το αφήνει στο κέντρο του κύκλου από όπου το παίρνει ο επόμενος ομιλητής. Το αντικείμενο αυτό δεν δίνεται από χέρι σε χέρι.

Με αυτή τη διαδικασία εξασφαλίζουμε ότι θα μιλάει ένα άτομο κάθε φορά, χωρίς να έχει το φόβο ότι κάποιος θα τον διακόψει.

## Δυσκολίες εφαρμογής

Μπορεί να παρατηρήσετε κάποια δυσκαμψία στο να αλλάξουν τα παιδιά τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούσαν μέχρι τώρα και να καθίσουν όλα μαζί σε κύκλο. Η δυσκαμψία όμως αυτή κρατά μέχρι να εξοικειωθούν με τον κύκλο, να σημειωθεί η αλλαγή και να ενταχθούν κανονικά στην καινούρια δομή.

Όταν θα κάθονται σε αυτό τον κύκλο, θα ξέρουν ότι θα τους ακούσουν και θα τους σεβαστούν. Αυτό όμως δεν γίνεται έτσι απλά. Πρέπει όλοι να βοηθήσουν να γίνει αυτός ο κύκλος ένας ξεχωριστός τόπος για όλα τα μέλη της ομάδας.



Διάρκεια: 10' (Ατομικά)

## Δραστηριότητα 2: "Εφημερίδα τοίχου"



Διάρκεια: 10' (Σε μικρές ομάδες)

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν το καθένα χωριστά σε μια λευκή σελίδα A4 τι περιμένουν να κερδίσουν από αυτές τις συναντήσεις. Στη συνέχεια χωρίστε την ομάδα όσο είναι δυνατόν σε μονό αριθμό υποομάδων, που θα αποτελούνται από μονό αριθμό μελών. Για να διαφυλαχθεί το τυχαίο του διαχωρισμού, μπορείτε να χωρίσετε τα παιδιά με βάση την ημερομηνία γέννησής τους. Δηλαδή όλα τα παιδιά στοιχίζονται με βάση την ημερομηνία, αλλά όχι το έτος γέννησής τους. Από την στοιχίση αυτή, χωρίς να αλλάξει η διάταξη αποσπάστε τις υποομάδες.

Ζητήστε από τις υποομάδες που έχετε χωρίσει να καταγράψουν σε μια νέα σελίδα όλες τις προσδοκίες των μελών για τις συναντήσεις που πρόκειται να γίνουν και να συζητήσουν μεταξύ τους κοινά σημεία και διαφορές.



Διάρκεια: 20' (Σε κύκλο)

Όταν ολοκληρωθεί η διαδικασία και οι υποομάδες επανέλθουν στον κύκλο (ολομέλεια), ένα παιδί από κάθε ομάδα (το οποίο έχει επιλέξει η ίδια η ομάδα) παρουσιάζει τις προσδοκίες της ομάδας του. Το ίδιο κάνουν όλες οι ομάδες. Όλες οι σελίδες τοιχοκολλούνται στην "εφημερίδα τοίχου".

Σε όλη τη διάρκεια της διαδικασίας καταγράψτε στον πίνακα τους κεντρικούς άξονες των προσδοκιών των ομάδων, ώστε στο τέλος να υπάρξει η σύνθεση των προσδοκιών όλης της ομάδας-τάξης.

Αφού ανακοινώσετε στα παιδιά τις προσδοκίες τους σε βασικούς άξονες, ρωτήστε τα: "Τι χρειάζεται να κάνουμε για να πραγματοποιήσουμε τους στόχους που βάλαμε;" Το κάθε παιδί προτείνει κάτι και αυτό γράφεται σε ένα μεγάλο χαρτί (π.χ. θα είμαι ήσυχος και θα συμμετέχω). Πείτε τους τι θα κάνετε εσείς για να βοηθήσετε και να συμβάλετε στην πραγματοποίηση αυτών των στόχων (π.χ. θα είμαι συνεπής στην ώρα μου και θα είμαι ευχάριστος).

Στη συνέχεια διαχωρίστε αυτά που ο καθένας θα προσπαθήσει να κάνει και αυτά που αποτελούν τους κανόνες. Καταγράψτε τους κανόνες σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτί και

τοποθετήστε τους στον πίνακα για να τους βλέπουν όλοι.

Καθορίστε μαζί τους αδιαπραγμάτευτους κανόνες που χρειάζονται για να λειτουργήσει η ομάδα και να υπάρξει εμπιστοσύνη από όλους και σε όλους. Αφού συμφωνήσει όλη η ομάδα για τους κανόνες αυτούς, υπογράφετε το "συμβόλαιο". Κάθε μέλος της ομάδας υπογράφει στο κάτω μέρος του μεγάλου φύλλου με τους κανόνες.

Στον προτεινόμενο κατάλογο βασικών κανόνων μπορεί να περιλαμβάνονται οι παρακάτω:

- δεν φωνάζουμε
- μιλάει μονάχα ένας κάθε φορά
- άκουμε τον άλλο όταν μιλάει
- δεν διακόπτουμε
- δεν μειώνουμε κανένα
- όλοι είμαστε το ίδιο σημαντικοί
- εμπιστευόμαστε τους άλλους
- προσέχουμε την αίθουσα

## ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Διάρκεια: 10' (Σε κύκλο)

Τελειώστε τη συνάντηση με ομαδική συζήτηση ρωτώντας τα παιδιά πώς αισθάνθηκαν στην πρώτη συνάντηση. Ρωτήστε τα παιδιά "τι σας άρεσε περισσότερο από αυτά που κάναμε σήμερα ή τι δεν σας άρεσε", "πώς θα χαρακτηρίζατε τη δουλειά μας σήμερα".

Εκφράστε και τη δική σας άποψη, σκέψη, συναίσθημα (όχι κρίση).

## Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Μπορείτε να ζητήσετε από τα παιδιά την παρακάτω εργασία για το σπίτι:

Τα παιδιά στο ατομικό τους τετράδιο γράφουν το προσωπικό τους συμβόλαιο για την επίτευξη των στόχων που τέθηκαν από την ομάδα και τι θα κάνει το καθένα για να συμβάλει στην πραγματοποίησή τους.



## ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΜΟΥ ΚΑΙ ΕΓΩ. ΣΧΕΣΗ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗΣ

Προτεινόμενος χρόνος: 1 1/2 ώρα

## A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά πως το περιβάλλον γενικότερα επηρεάζει τη συμπεριφορά, τα συναισθήματα, τις επιλογές και τον τρόπο ζωής τους
- Να ανακαλύψουν τις δυνατότητες που έχουν τα ίδια να επηρεάζουν το περιβάλλον τους

## B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Διάρκεια: 5' (Σε κύκλο)

Με τη σημερινή συνάντηση θα επιδιώξουμε να δούμε πώς θα ήταν ο εαυτός μας αν δεν είχαμε ζήσει και μεγαλώσει στο περιβάλλον που είμαστε, αλλά σε κάποιο άλλο. Να δούμε αν και σε τι βαθμό υπάρχει σχέση αλληλεπίδρασης μεταξύ αυτών των δύο.

## Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



Διάρκεια: 30'

Στερεότυπα και προκαταλήψεις μεταξύ των δύο φύλων και γενικότερα στην αποδοχή διαφορετικών ατόμων.

## Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- φύλλα χαρτί A4
- σπινό
- το ατομικό τους τετράδιο

## Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

### Δραστηριότητα 1



Διάρκεια: 25' (Σε μικρές ομάδες)

Με τη μέθοδο της "σαλάτας" χωρίστε τα παιδιά σε υποομάδες των 4 έως 5 ατόμων. Ζητήστε από τα παιδιά να φανταστούν και να τοποθετήσουν την ομάδα τους σε μια άλλη κοινωνία στη σημερινή εποχή. Καλό θα ήταν να επιλέξουν κοινωνίες για των οποίων τα μέλη έχουν έντονα στερεότυπα και προκαταλήψεις (π.χ. Αλβανοί, Άραβες, Ινδοί κλπ.).

Ζητήστε τους να περιγράψουν πώς πιστεύουν ότι θα ήταν οι ίδιοι αν είχαν γεννηθεί και μεγαλώσει σε αυτή τη διαφορετική κοινωνία και να καταγράψουν τις διαφορές που θα είχαν σε σχέση με αυτό που είναι σήμερα. Στη συνέχεια η ομάδα μπορεί να συζητήσει και να

προσπαθήσει να εξηγήσει πού θα οφείλονταν αυτές οι διαφορές.

Αφού ολοκληρώσουν όλες οι ομάδες, ζητήστε αν μπορούν να απαντήσουν στο ερώτημα "ποιον από τους δύο εαυτούς θεωρούν καλύτερο και γιατί;"



Διάρκεια: 15' (Σε μικρές ομάδες)

Όταν όλες οι ομάδες καταλήξουν και παρουσιάσουν τα αποτελέσματά τους, μπορεί να γίνει συζήτηση με κεντρικό άξονα τα ερωτήματα: Μπορεί να γίνει σύγκριση; Συγκρίνονται δύο ανόμοια πράγματα; Ευσταθεί ηθικά μια τέτοια σύγκριση;

### Δυσκολίες εφαρμογής

Πιθανόν να προκύψει δυσκολία στη φάση της επιλογής των κοινωνιών που οι υποομάδες θα διερευνήσουν. Είναι σημαντικό να κατανοήσουν τα παιδιά ότι η προσέγγιση αυτή θα πρέπει να ξεκινήσει από μηδενική βάση. Δηλαδή η προσέγγιση αυτής της κοινωνίας που θα επιλέξουν να πραγματοποιηθεί απαλλαγμένη από στερεότυπα και προκαταλήψεις οποιουδήποτε τύπου. Πρέπει να γίνει προσπάθεια η ομάδα να λειτουργήσει περισσότερο με βιωματικό τρόπο σε συναισθηματικό επίπεδο και όχι σε εγκεφαλικό - φιλολογικό.

### ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Διάρκεια: 15' (Σε κύκλο)

Μπορείτε να κλείσετε τη συνάντηση θέτοντας το εξής ερώτημα στις υποομάδες: Μπορούμε, και μέχρι πού, να επηρεάσουμε και να καθορίσουμε την εξέλιξή μας (λαμβάνοντας υπόψη τον παράγοντα περιβάλλον);

### Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να καταγράψουν στο τετράδιό τους τις αξίες της παρέας τους και να πουν με ποιες συμφωνούν ή διαφωνούν.



### ΟΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΡΟΛΟΙ ΜΟΥ

Προτεινόμενος χρόνος: 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ώρα

#### A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να βιώσουν τα παιδιά τους διάφορους ρόλους στους οποίους καλούνται να



ανταποκριθούν

- Να εκφραστούν και να μοιραστούν δυσκολίες των ρόλων που βιώνουν τα παιδιά
- Να παρουσιαστούν τρόποι αντιμετώπισης δυσκολιών που μπορεί να είναι κοινοί.

## **B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ**



Διάρκεια: 5' (Σε κύκλο)

Μπορείτε να ξεκινήσετε τη συνάντηση με τα λόγια του Καζαντζάκη "Ο άνθρωπος που ζει μόνος του ή θεός είναι ή θηρίο". Τελικά όμως κανείς δεν είναι ούτε το ένα ούτε το άλλο. Ο άνθρωπος είναι κοινωνικό ον και ζει σε μια οργανωμένη κοινωνία. Στο πλαίσιο της έχει μια κοινωνική ζωή που τον αναγκάζει να αποδέχεται και τους διάφορους κοινωνικούς ρόλους που αυτή συνεπάγεται. Έτσι ένα άτομο μπορεί να έχει το ρόλο του παιδιού, του φίλου, του αδελφού, του προϊστάμενου, του υφιστάμενου, του δασκάλου, του αστυνομικού κλπ. Ανά πάσα στιγμή και παράλληλα, μπορεί να υποδύεται πολλούς ρόλους μαζί. Αυτό βέβαια είναι μια πολυσύνθετη κατάσταση που, άσχετα αν λειτουργούμε μέσα σε αυτή ασυνείδητα, είναι αρκετά δύσκολη.

Στη σημερινή μας συνάντηση θα προσπαθήσουμε να διερευνήσουμε τους κοινωνικούς μας ρόλους και θα δούμε πώς μπορούμε να διευκολύνουμε τη λειτουργία μας μέσα σε αυτούς.

## **Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ**



Διάρκεια: 30'

- Σύγκρουση κοινωνικών ρόλων
- Στερεότυπα και προκαταλήψεις στους ρόλους των δύο φύλων

## **Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ**

- Πίνακας
- μεγάλα φύλλα χαρτί
- φύλλα χαρτί A4
- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- σπινό
- το ατομικό τους τετράδιο

## **Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ**



Διάρκεια: 10' (Σε κύκλο)

Με τη μέθοδο του καταιγισμού ιδεών (brain storm) ζητήστε από τα παιδιά να καταγράψουν τους ρόλους που πιθανώς έχει στη ζωή του ένα άτομο της Γ' Λυκείου με τα δικά τους χαρακτηριστικά. Στη συνέχεια και με τη μέθοδο της ψηφοφορίας ζητήστε από τους μαθητές να επιλέξουν τους 5 ρόλους που πιστεύουν ότι είναι οι σημαντικότεροι.



Διάρκεια: 25' (Σε μικρές ομάδες)

Ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίσουν 5 υποομάδες (όσοι δηλαδή είναι και οι ρόλοι που έχουν επιλέξει). Στη συνέχεια, η κάθε υποομάδα να παρουσιάσει στην ολομέλεια ένα ρόλο με τη μέθοδο του role-playing. Στόχος είναι κάθε ομάδα να αναδείξει μία δυσκολία που προκύπτει από το ρόλο που έχει επιλέξει και πιθανούς τρόπους με τους οποίους την αντιμετώπισε.

### Δυσκολίες εφαρμογής

Ο εκπαιδευτικός, κατά τη διάρκεια της συνάντησης, θα πρέπει να δώσει προσοχή ώστε όποιες δυσκολίες εκφραστούν από τα παιδιά να αναφέρονται στο άτομο και όχι στο ρόλο. Π.χ. η δυσκολία που απορρέει από το ρόλο του μαθητή θα πρέπει να αναφέρεται στο πώς τον βιώνει ο έφηβος (π.χ. πιέζεται, έχει άγχος, του λείπει η ξεγνοιασιά) και όχι στις δυσκολίες που αντιμετωπίζει ο μαθητής σήμερα λόγω του εκπαιδευτικού συστήματος κλπ.

### ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Διάρκεια: 20' (Σε κύκλο)

Αφού παρουσιάσουν όλες οι υποομάδες τη δουλειά τους στην ολομέλεια, μπορεί να γίνει συζήτηση με βάση τους παρακάτω άξονες:

- α. Η επίγνωση του καθενός από μας μέσα από ποιο ρόλο λειτουργεί κάθε φορά τι θα σήμαινε για τη ζωή του και τις σχέσεις του;
- β. Τους ρόλους τους επιλέγουμε εμείς ή μας τους επιβάλλουν οι άλλοι;
- γ. Αν μπορούμε και μέχρι ποιο σημείο να παρέμβουμε και να επηρεάσουμε τους ρόλους μας

### Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Να γράψουν τα παιδιά στο τετραδιά τους, τους κοινωνικούς ρόλους που έχουν στη ζωή τους. Στη συνέχεια να επιλέξουν δύο ρόλους - τον πιο ευχάριστο και τον πιο δύσκολο- και να εξηγήσουν από πού αντλούν τα ανάλογα συναισθήματα που τους δημιουργεί ο κάθε ρόλος.



### ΟΙ ΑΞΙΕΣ ΜΟΥ

Προτεινόμενος χρόνος: 1 1/2 ώρα

### Α. ΣΤΟΧΟΙ

- Να καταγράψουν τα παιδιά τις αξίες τους

- Να αποκαλύψουν και να επεξεργαστούν τυχόν στάσεις και αξίες που δεν ήταν άμεσα ορατές
- Να βοηθηθούν να καθορίσουν τις πλευρές της ζωής τους, που τους είναι σημαντικές
- Να γίνει ένα χρήσιμο άνοιγμα σε κοινωνικές αλλαγές και προσωπική ανάπτυξη

## **B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ**



Διάρκεια: 5' (Σε κύκλο)

Στη σημερινή συνάντηση θα μπούμε σε μια διαδικασία διευκρίνισης των αξιών μας. Θα ερευνήσουμε και θα προσπαθήσουμε ο καθένας για τον εαυτό του να καθορίσει τις πλευρές της ζωής του που είναι σημαντικές γι' αυτόν. Πιθανόν να διαπιστώσουμε ότι πολλές από αυτές είναι κοινές και ότι και κάποιοι άλλοι άνθρωποι έχουν παρόμοιες αξίες και πιστεύω με τα δικά μας. Αυτό μπορεί να μας διευκολύνει να ζητάμε βοήθεια από άλλους σε προσωπικές μας αναζητήσεις και δυσκολίες.

## **Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ**



Διάρκεια: 30'

- Καταναλωτική συμπεριφορά
- Σύγχρονος τρόπος ζωής και διατροφικές συνήθειες
- Αλκοόλ και διαφήμιση

## **Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ**

- μεγάλα φύλλα χαρτί
- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- στιλό
- το ατομικό τους τετράδιο

## **Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ**

### **Δραστηριότητα 1**



Διάρκεια: 15' (Ατομικά)

Θα βοηθήσει πολύ αν αυτή η άσκηση ανακοινωθεί μερικές ημέρες πριν. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν πλευρές της ζωής τους (αξίες, συμπεριφορές, υπάρχοντα κλπ.) που είναι τα πιο σημαντικά γι' αυτούς, σε τρεις κατηγορίες. "Πράγματα που δεν θα τα παρατούσα σε καμία περίπτωση", "Πράγματα που θα παρατούσα για μια καλύτερη κοινωνία", "Πράγματα που θα ήμουν πρόθυμος να μοιραστώ".



Διάρκεια: 20' (Σε μικρές ομάδες)

Στη συνέχεια ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίσουν ομάδες των 4-5 ατόμων, να συνθέσουν τις απαντήσεις τους και να δημιουργήσουν ένα διάγραμμα τοίχου. Δηλαδή κάθε ομάδα έχοντας στη διάθεσή της 3 μεγάλα φύλλα χαρτί, όσες είναι οι κατηγορίες, ενοποιεί και καταγράφει από το ατομικό στο ομαδικό επίπεδο το υλικό που υπάρχει ανά κατηγορία. Στη συνέχεια, και αφού η ομάδα παρουσιάσει τη δουλειά της, την τοιχοκολλεί.

Η τοιχοκόλληση θα πρέπει να γίνεται ανά κατηγορία. Ξεχωριστά η 1η, ξεχωριστά η 2η και ξεχωριστά σε άλλο τοίχο η 3η. Είναι βοηθητικό κάθε ομάδα να χρησιμοποιεί διαφορετικό χρώμα μαρκαδόρο, ώστε να ξεχωρίζουν και να συνδυάζονται τα χαρτιά της.

Στη συνέχεια δώστε χρόνο στην ολομέλεια να περάσει και να διαβάσει το διάγραμμα τοίχου.

### Δυσκολίες εφαρμογής

Η όλη διαδικασία επαφίεται στην αυξημένη παραγωγικότητα και δημιουργικότητα που απελευθερώνεται στις ομάδες, όταν απομακρύνεται ο φόβος των σχολίων. Η διευκρίνιση των αξιών είναι ανοιχτή διαδικασία και δεν θα πρέπει να κατακρίνεται. Αν οι άνθρωποι έχουν διαφωνίες, θα πρέπει να ενθαρρύνονται να μοιράζονται αυτές τις απόψεις κάποια άλλη φορά, όχι στο πλαίσιο της συγκεκριμένης συνάντησης που αποσκοπεί στη διευκρίνιση των αξιών. Γι' αυτό από την πλευρά του εκπαιδευτικού χρειάζεται αυστηρή οριοθέτηση και απαγόρευση των σχολίων.

## ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Διάρκεια: 20' (Σε κύκλο)

Η συνάντηση μπορεί να κλείσει με συζήτηση που θα κινηθεί σε δύο άξονες:

1. Ατομικά: Τι είδα στον εαυτό μου;

- Τι καινούριο ανακάλυψα που δεν ήξερα ότι σήμαινε τόσα πολλά για μένα;
- Τι παρατήρησα συγκρίνοντας τις αξίες μου με τις αξίες των άλλων;
- Μοιάζουν οι αξίες μου με κάποιου άλλου από το οικογενειακό μου περιβάλλον;

2. Ομαδικά: Ποιες αξίες είναι κοινές για όλους και τι σημαίνει αυτό για την ομάδα;

- Ποιες κατηγορίες αξιών διαφοροποιούνται και τι σημαίνει αυτό για την ομάδα;
- Τι γίνεται με τη μειονότητα (αν υπάρχει) που αντιπροσωπεύει και πιστεύει διαφορετικές αξίες;

## Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν στο τετράδιό τους δύο αξίες που τις συνειδητοποίησαν κατά τη διάρκεια της συνάντησης και άλλες δύο που διαπίστωσαν ότι έχουν κοινές με τα υπόλοιπα παιδιά.



## ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

Προτεινόμενος χρόνος: 1<sup>1/2</sup> ώρα

### A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να τοποθετήσουν τα παιδιά τον εαυτό τους μέσα στο ιδιαίτερο περιβάλλον στο οποίο ζουν και να καταγράψουν το πλέγμα σχέσεων που υπάρχει σε αυτό
- Να κατανοήσουν τα παιδιά τη διαφορά ανάμεσα στο ιδιαίτερο και στο ευρύτερο περιβάλλον μέσα στο οποίο ζουν
- Να εντοπίσουν και να αναλογιστούν τους τρόπους με τους οποίους αντιδρούν στις καθημερινές διαφωνίες που έχουν
- Να καταλάβουν ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι επίλυσης των διαφωνιών, εκτός από τον εκνευρισμό, το θυμό, την υποταγή ή τη φυγή
- Να ενημερωθούν γύρω από την επίλυση συγκρούσεων

### B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Διάρκεια: 5' (Σε κύκλο)

Στη σημερινή συνάντηση θα διερευνήσουμε το θέμα των σχέσεών μας και ειδικότερα το κομμάτι αυτό των συγκρούσεων. Είναι πολύ χρήσιμο να γίνει κατανοητό από τα μέλη της ομάδας ότι:

1. Μια σύγκρουση είναι αναπόσπαστο μέρος μιας σχέσης δυναμικά εξελισσόμενης. Ανυπαρξία σύγκρουσης σημαίνει ή αδιαφορία/απάθεια για τη σχέση ή τελειότητα επικοινωνίας (περίπτωση δύσκολη).
2. Σε μια σύγκρουση είναι πολύ σημαντικό οι εμπλεκόμενοι να αποδέχονται και να ακούν όλα τα συναισθήματά τους. Όλα είναι χρήσιμα. Δεν υπάρχει κανένα συναίσθημα που να μην πρέπει να νιώθουμε. Όλα είναι μέρος της ανθρώπινης φύσης μας. Η πρόκληση είναι να βρούμε τον κατάλληλο τρόπο να τα εκφράσουμε.
3. Απαραίτητη προϋπόθεση για να υπάρξει οποιοδήποτε βήμα προς την κατεύθυνση της επίλυσης μιας σύγκρουσης είναι να υπάρχει η ειλικρινής διάθεση και θέληση γι' αυτό.

### Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



Διάρκεια: 30'

Ο ανταγωνισμός και οι συγκρούσεις στη σημερινή κοινωνία.

## Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- Στιλό
- το ατομικό τους τετράδιο

## Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

### Δραστηριότητα 1



Διάρκεια: 20'  
(Ατομικά)

Ζητήστε από τους μαθητές/τριες ο καθένας μόνος του/της αφού βρει ένα δικό του/της μέρος μέσα στο χώρο να σκεφθεί και να απαντήσει με ειλικρίνεια στις ερωτήσεις του ανάλογου κεφαλαίου στο τετράδιό του/της. Διευκρινίστε ότι δεν θα τα παρουσιάσουν στην ομάδα μετά κι ότι είναι μόνο προς ατομική τους χρήση.

Οι ερωτήσεις είναι:

1. Σκέψου μια σύγκρουση που είχες κάποτε την οποία επέλυσες και ένιωσες καλά για το πώς επιλύθηκε.
2. Πώς την επέλυσες; Τι σκέψεις έκανες που σε βοήθησαν στην επίλυση;

Αυτή η συμπεριφορά σου τι πεποιθήσεις, πιστεύω, αξίες θεωρείς ότι συμπεριλάμβανε;

3. Σκέψου μια σύγκρουση που δεν επέλυσες. Προσπάθησες να εφαρμόσεις τις ίδιες αξίες/πεποιθήσεις; Αν όχι, γιατί; Τι την έκανε διαφορετική από την προηγούμενη;

Προσπάθησε να εφαρμόσεις τις ίδιες αξίες/πεποιθήσεις. Τι συμβαίνει τότε;

4. Αν και το προηγούμενο δεν απέδωσε, τότε:

- Με ποιο τρόπο και σύστημα αξιών, πεποιθήσεων, πιστεύω, θεωρείς ότι θα μπορούσες να επιλύσεις αυτή τη σύγκρουση;



Διάρκεια: 15' (Σε ζευγάρια)

Όταν τα παιδιά ολοκληρώσουν, ζητήστε τους να σχηματίσουν ζευγάρια, με άτομα της εμπιστοσύνης τους από την ομάδα, με τα οποία μπορούν να μοιραστούν προσωπικά τους βιώματα.

Ζητήστε από τα ζευγάρια να εκφράσουν:

- Πώς αισθάνονται μετά την άσκηση;
- Να ανταλλάξουν/μοιραστούν τις μεθόδους και ιδιαίτερα τις πεποιθήσεις/πιστεύω/αξίες, που ανακάλυψαν ότι τους βοήθησαν στην επίλυση των συγκρούσεών τους.
- Πόσο εύκολο ή δύσκολο τους είναι να το εφαρμόζουν;

## Δυσκολίες εφαρμογής

Η δυσκολία της συνάντησης είναι να καταφέρουν οι μαθητές να σκέφτονται σε επίπεδο διεργασίας και όχι σε επίπεδο συμπεριφοράς. Δηλαδή στην ερώτηση 2 της 1ης δραστηριότητας πιθανές απαντήσεις επί της διεργασίας είναι: ας μη δείξω εγωισμό, θέλω να την παλέψω αυτή τη σχέση, για να είμαι ειλικρινής, κάπου φταίω και εγώ, θα αγωνιστώ γι' αυτή τη σχέση. Οι απαντήσεις σε επίπεδο συμπεριφοράς είναι : πήγα στην καφετέρια και ήπιαμε μαζί καφέ, την πήρα με το μηχανάκι και την πήγα στο φροντιστήριο.

## ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Διάρκεια: 20' (Σε κύκλο)

Στην ολομέλεια μπορεί να γίνει συζήτηση με βάση τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Πώς τους φάνηκε η άσκηση και τι συναισθήματα ένιωσαν;
- Τι τους δυσκόλεψε περισσότερο;
- Τι κέρδισαν από τη συνάντηση;

## Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να περιγράψουν μια σύγκρουση που δεν επέλυσαν και να εφαρμόσουν σε αυτή όσα έμαθαν στη σημερινή συνάντηση.



## ΤΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΜΟΥ ΚΑΙ ΠΩΣ ΜΕ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

Προτεινόμενος χρόνος: 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ώρα

### A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να εντοπίσουν και να εκφράσουν τα παιδιά τα πρότυπά τους
- Να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά το μέγεθος της επιρροής που δέχονται από τα διάφορα πρότυπά τους
- Να αξιολογήσουν τις θετικές και αρνητικές επιπτώσεις που έχουν αυτά τα πρότυπα στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους

### B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Διάρκεια: 5' (Σε κύκλο)

Σε αυτή τη συνάντηση θα επιδιώξουμε να αναζητήσουμε τα πρότυπά μας και, τοποθετώντας τον εαυτό μας δίπλα τους, θα προσπαθήσουμε να δούμε τις ομοιότητες/διαφορές μας και κυρίως τις επιρροές που έχουμε δεχθεί από αυτά.

## Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



Διάρκεια: 30'

- Αλκοόλ και διαφήμιση
- Καταναλωτική συμπεριφορά
- Αξιοποίηση ελεύθερου χρόνου

## Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- Πίνακας
- φύλλα χαρτί A4
- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- στίλο
- το ατομικό τους τετράδιο

## Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

### Δραστηριότητα 1



Διάρκεια: 15' (Σε μικρές ομάδες)

Ζητήστε από τα παιδιά να χωριστούν ελεύθερα σε μικρές ομάδες (χωρίς δική σας παρέμβαση) αγοριών-κοριτσιών και αφού καταγράψουν σε μια λευκή σελίδα χαρτί μερικά πρότυπα που έχουν, να εντοπίσουν τα κοινά χαρακτηριστικά που έχουν με αυτά. Όταν όλες οι ομάδες κάνουν την παρουσίασή τους, θα έχουμε πλέον διαμορφώσει τον πίνακα με τα χαρακτηριστικά που συγκεντρώνει ένα πρότυπο.



Διάρκεια: 10' (Ατομικά)

Μπορείτε να ζητήσετε από όποιο παιδί θέλει να κάνει μια σύγκριση του ατόμου του με το πρότυπο και να πει πώς νιώθει από αυτή τη σύγκριση. Στο τέλος μπορεί να τεθεί το ερώτημα στην ομάδα πόσο ρεαλιστικό είναι όλα αυτά τα χαρακτηριστικά να τα συγκεντρώνει ένα μέσο



άτομο και τελικά πόσοι άνθρωποι μπορούν να τα έχουν;



Διάρκεια: 10' (Σε μικρές ομάδες)

Στη συνέχεια ζητήστε από τα παιδιά να επιστρέψουν στις ομάδες τους και να απαντήσουν στα παρακάτω ερωτήματα:

- Πώς επιδρούν τα πρότυπα στη ζωή τους;
- Με ποιους τρόπους μπορούν να αντισταθούν στις επιρροές που δέχονται από τα διάφορα πρότυπα της σημερινής κοινωνίας;

## ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Διάρκεια: 20' (Σε κύκλο)

Η συνάντηση κλείνει με παρουσίαση των συμπερασμάτων και συζήτηση με βάση τους προτεινόμενους τρόπους αντιμετώπισης της επιρροής από τα πρότυπα.

## Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να περιγράψουν την αγαπημένη τους ταινία ή βιντεοκλίπ και να εντοπίσουν τα πρότυπα που προωθεί και σε ποιο βαθμό τούς έχει επηρεάσει.



## ΟΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΟΥ ΚΑΙ ΠΩΣ ΤΙΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ

Προτεινόμενος χρόνος: 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ώρα

### A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να διερευνήσουν τα παιδιά τις επιπτώσεις που έχουν οι διάφορες αλλαγές που συντελούνται στη ζωή τους στον συναισθηματικό τους κόσμο
- Να καταγράψουν τα συναισθήματα που τους προκαλούν αυτές οι αλλαγές
- Να εντοπίσουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να διερευνήσουν τις συνέπειες που έχουν οι αλλαγές στη ζωή τους

### B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Διάρκεια: 5' (Σε κύκλο)

Το θέμα που θα διαπραγματευθούμε σήμερα είναι οι αλλαγές που γίνονται στη ζωή μας, είτε το θέλουμε και το επιδιώκουμε είτε συμβαίνουν από μόνες τους. Οι αλλαγές αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της πορείας μας στη ζωή. Μπορεί να ονομάζονται εξέλιξη, μεγάλωμα ή ακόμη και οπισθοδρόμηση καμιά φορά. Σημασία έχει ότι τελικά στη ζωή μας δεν υπάρχει κάτι που να παραμένει στάσιμο και να μην αλλάζει. Και αν τελικά δεχθούμε ότι η αλλαγή είναι βασικό συστατικό στη ζωή μας, τι σημαίνει αυτό για μας; Πώς βιώνουμε την αλλαγή; Τι συναισθήματα μας δημιουργεί; Μας είναι ευχάριστη ή δυσάρεστη; Μας ενθαρρύνει ή μας δυσκολεύει στη ζωή μας και πώς τελικά τη διαχειριζόμαστε;

Αυτά τα ερωτήματα θα σκεφτεί ο καθένας για τον εαυτό του και θα προσπαθήσει να δώσει απάντηση για τον ίδιο μέσα από τη σημερινή συνάντηση.

## Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



Διάρκεια: 30'

- Σεξουαλική αγωγή
- Χρήση ουσιών

## Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- σπινό
- το ατομικό τους τετράδιο

## Ε. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

### Δραστηριότητα 1: Α Λ Λ Α Γ Η



Διάρκεια: 10' (Σε μικρές ομάδες)

Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν και να γράψουν το καθένα μια ακροστιχίδα με τη λέξη ΑΛΛΑΓΗ. Στη συνέχεια αφού χωριστούν σε ομάδες ζητήστε να καταλήξουν, έτσι ώστε η κάθε ομάδα να παρουσιάσει αυτό που την αντιπροσωπεύει καλύτερα.



Διάρκεια: 15' (Σε μικρές ομάδες)

Αφού οι ομάδες παρουσιάσουν τη δουλειά τους, σχηματίζονται εκ νέου τόσες ομάδες όσα είναι τα γράμματα της ακροστιχίδας (δηλαδή 6 ομάδες). Κάθε ομάδα επιλέγει ένα γράμμα και κατ'επέκταση την αντίστοιχη λέξη. Μέσα στις μικρές ομάδες μπορεί να συζητηθεί:

- Τι συναισθήματα δημιουργεί στον καθένα η συγκεκριμένη λέξη;
- Σε τι εμπειρίες αλλαγών τον παραπέμπει;
- Πώς τις διαχειρίστηκε τότε;
- Πώς πιστεύει ότι θα αντιδρούσε τώρα; Το ίδιο, διαφορετικά και γιατί;



Διάρκεια: 10' (Σε κύκλο)

Στο τέλος η ομάδα μπορεί να καταλήξει σε κάποια συμπεράσματα και να τα παρουσιάσει στην ολομέλεια με όποιο τρόπο θέλει.

### Δυσκολίες εφαρμογής

Είναι σημαντικό να τονίσετε στα παιδιά και να τα ενισχύσετε, να μην αντιμετωπίσουν το θέμα φιλολογικά / εννοιολογικά, αλλά να το προσεγγίσουν μέσα από συναισθηματικό πρίσμα, με βάση τις εμπειρίες τους. Ένας τρόπος που θα βοηθούσε προς αυτή την κατεύθυνση είναι να καταθέσετε κι εσείς (ο/η εκπαιδευτικός) μια σχετική προσωπική σας εμπειρία.

## ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Διάρκεια: 20' (Σε κύκλο)

Στο τέλος το κάθε παιδί μπορεί:

- να εκφράσει το πώς νιώθει απέναντι στις αλλαγές που του συμβαίνουν
- να πει για κάτι που το άγγιξε και του δημιούργησε ενδιαφέρον για τη συνάντηση
- αν θέλει να μοιραστεί μια εμπειρία του σχετικά με κάποια αλλαγή στη ζωή του, πώς τη διαχειρίστηκε τότε, αν ήταν συναισθηματικά δύσκολο και πώς θα την αντιμετώπιζε τώρα.

## Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να καταγράψουν στο τετράδιό τους τις σημαντικότερες αλλαγές που βίωσαν τον τελευταίο χρόνο και αυτές που προβλέπουν ότι θα υπάρξουν στον επόμενο. Τι δυσκολίες περιμένουν να αντιμετωπίσουν από αυτό και πώς θα τις ξεπεράσουν;



**ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΜΟΥ ΚΑΙ ΠΩΣ ΤΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ**

Προτεινόμενος χρόνος: 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ώρα

## A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να κατανοήσουν τα παιδιά τη σημασία της λήψης αποφάσεων στη ζωή τους
- Να ερευνήσουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή των αποφάσεών τους
- Να συνειδητοποιήσουν το βαθμό της ευθύνης τους στη διαμόρφωση του μέλλοντος τους

## B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Διάρκεια: 5' (Σε κύκλο)

Στη σημερινή συνάντηση θα δούμε πόσο σημαντικό είναι για το άτομο να έχει χαράξει πορεία στη ζωή του και να κατευθύνεται προς ένα συγκεκριμένο στόχο που ο ίδιος έχει θέσει και πως χωρίς στόχο το άτομο είναι σαν ακυβέρνητο σκάφος, έρμαιο των κυμάτων.

## Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



Διάρκεια: 30'

- Επιλογή κατεύθυνσης σπουδών
- Επαγγελματικός προσανατολισμός

## Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- στιλό
- το ατομικό τους τετράδιο

## E. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

### Δραστηριότητα 1



Διάρκεια: 10'  
(Ατομικά)

Ζητήστε από τα παιδιά να καταγράψουν 2-3 δραστηριότητες που τις κάνουν έχοντας συγκεκριμένο στόχο και άλλες 2-3 που "όπως πιστεύουν" τις κάνουν χωρίς κάποιο συγκεκριμένο στόχο. Το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα αυτής της δραστηριότητας είναι να γίνει σαφές στα παιδιά πόσο σημαντικό είναι να κάνουν κάτι και να ξέρουν γιατί το κάνουν αντί να λειτουργούν άσκοπα. Επίσης να συνειδητοποιήσουν ότι, σχεδόν πάντα, πίσω από κάθε δραστηριότητα υπάρχει κάποιος στόχος, έστω και αν αυτός είναι καλυμμένος.

## Δραστηριότητα 2: "Όραμα"



Διάρκεια: 15' (Σε κύκλο)

Ζητήστε από τα παιδιά να συμπληρώσουν στο ανάλογο κεφάλαιο του τετραδίου τους τέσσερα πράγματα που θέλουν να έχουν πετύχει (σε ρεαλιστική βάση) στη ζωή τους σε 10 χρόνια από σήμερα. Αφού το ολοκληρώσουν, βοηθήστε τα παιδιά να σχηματίσουν μικρές ομάδες και να συζητήσουν τις επιλογές τους και πόσο εύκολες ή δύσκολες τους φαίνονται. Στη συνέχεια να πουν στα άλλα μέλη της μικρής ομάδας ποιο στόχο επιλέγουν ως τον πιο σημαντικό. Να εξηγήσουν στους άλλους γιατί είναι ο πιο σημαντικός.

## Δραστηριότητα 3: "Επίτευξη στόχων"



Διάρκεια: 15' (Σε κύκλο)

Παραπέμψτε τα παιδιά στην αντίστοιχη σελίδα του τετραδίου τους και ζητήστε τους να συμπληρώσουν το στόχο που επέλεξαν και να γράψουν ο καθένας το σχεδιασμό για την επίτευξή του. Όταν ολοκληρώσουν, κάθονται όλοι μαζί στον μεγάλο κύκλο και παρουσιάζουν το στόχο και το σχέδιο δράσης τους.

## Δυσκολίες εφαρμογής

Πιθανόν να αντιμετωπίσετε (οι εκπαιδευτικοί) δυσκολίες από τη μεριά των παιδιών στο να θέσουν προσωπικούς στόχους. Σε αυτή τη φάση της συνάντησης θα πρέπει να λάβετε υπόψη σας το ενδεχόμενο αυτή η δυσκολία να είναι μια συνειδητή άρνηση με στόχο να καλυφθεί η πραγματική δυσκολία που είναι η έκφραση πιο προσωπικών θεμάτων που απορρέει από την κοινοποίησή τους.

## ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Διάρκεια: 15' (Σε κύκλο)

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να μιλήσουν για τους μελλοντικούς τους στόχους, για το πόσο αισιόδοξα ή απαισιόδοξα είναι σχετικά με την επίτευξή τους και κυρίως να μιλήσουν συγκεκριμένα για το δικό τους μερίδιο ευθύνης στην πραγματοποίησή τους.

## Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να επιλέξουν ένα στόχο που θεωρούν σημαντικό και να προετοιμάσουν το προσωπικό σχέδιο δράσης στην αντίστοιχη σελίδα του τετραδίου τους.



## ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΜΟΥ

Προτεινόμενος χρόνος: 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ώρα

### A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να κατανοήσουν τα παιδιά την αξία του ελεύθερου χρόνου
- Να διερευνήσουν τις δυνατότητες που τους προσφέρονται από το περιβάλλον τους για την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου
- Να αξιολογήσουν τον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζονται τον ελεύθερο χρόνο τους με στόχο τη βελτίωσή του

### B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Διάρκεια: 5' (Σε κύκλο)

Στη σημερινή συνάντηση θα ασχοληθούμε με ένα είδος εν ανεπαρκεία. Ένα "αγαθό" που συνεχώς γίνεται πιο σπάνιο και πιο πολύτιμο. Θα ασχοληθούμε με τον "ελεύθερο χρόνο". Ας μην μπούμε σε διαδικασία συζήτησης γιατί είναι τόσο λίγος για όλους μας. Ας δούμε τι κάνουμε με αυτόν τον ελεύθερο χρόνο που έχουμε στη διάθεσή μας. Τελικά τον εκμεταλλευόμαστε και τον απολαμβάνουμε ή γίνεται πηγή προβλημάτων;

### Γ. ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ



Διάρκεια: 30'

- Αξιοποίηση ελεύθερου χρόνου και εξαρτήσεις
- Δημιουργική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου

### Δ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- Πίνακας
- Στιλό
- Το ατομικό τους τετράδιο

### E. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



Διάρκεια: 20' (Σε κύκλο)

Μπορείτε να ξεκινήσετε το κύριο μέρος της συνάντησης θέτοντας στα παιδιά τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Σας έχει τύχει να περιμένετε με ανυπομονησία ένα συγκεκριμένο απόγευμα ή ημέρα, επειδή δεν είχατε καμία δέσμευση και θα μπορούσατε να το περάσετε όπως εσείς θέλετε; Όταν όμως περάσει να μένετε με ένα άσχημο συναίσθημα γι' αυτό;
- Πώς ακριβώς νιώθατε και τι πιστεύετε ότι συνέβη και έχετε αυτά τα άσχημα συναισθήματα;

Στη συνέχεια μπορείτε να συγκεντρώσετε τις απαντήσεις των μαθητών και να γίνει μια μικρή συζήτηση-μοίρασμα με βάση αυτές. Κατόπιν ζητήστε από τα παιδιά να διαβάσει το καθένα ξεχωριστά την περίπτωση του Κώστα, η οποία υπάρχει στην αντίστοιχη σελίδα του τετραδίου για το μαθητή.

### Η ιστορία-περίπτωση του Κώστα

Ο Κώστας είναι μαθητής της Γ' Γυμνασίου και είναι ένας μέσος μαθητής. Πηγαίνει φροντιστήριο για τα μαθήματα του σχολείου, αγγλικά δύο φορές την εβδομάδα και άλλες δύο φορές την εβδομάδα στο ωδείο για να μάθει αρμόνιο. Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι όλα τα απογεύματά του να είναι κλεισμένα και να μην έχει σχεδόν καθόλου ελεύθερο χρόνο.

Από την περασμένη εβδομάδα γνώριζε ότι αυτή την Πέμπτη, λόγω κάποιων συγκυριών και ακυρώσεων του μαθήματος των αγγλικών, το απόγευμά του θα είναι εντελώς ελεύθερο να το περάσει όπως αυτός ήθελε. Έτσι έκανε όνειρα για το πώς και πόσο ωραία θα περάσει. Όταν όμως ήρθε το απόγευμα της Πέμπτης, δεν ήξερε τι να κάνει. Πήγε στο Fast-Food, αλλά δεν βρήκε κανέναν. Στη συνέχεια πήγε στο γήπεδο για μπάσκετ, αλλά ήδη είχαν αρχίσει και σε λίγο θα τελείωνε ο αγώνας κι έτσι δεν τον έβαλαν στην ομάδα. Τελικά πήγε στο σπίτι και είδε ένα έργο που έτυχε να προβάλλεται εκείνη την ώρα. Όταν τελείωσε το έργο -γύρω στις 12:00- πήγε στο δωμάτιό του με άσχημη διάθεση και στόχο να ακούσει τουλάχιστον το τελευταίο CD που αγόρασε.



Διάρκεια: 15' (Σε μικρές ομάδες)

Σε μερικές ομάδες οι μαθητές συζητούν με βάση τα παρακάτω ερωτήματα:

- Πώς αισθάνεται ο Κώστας;
- Τί σκέφτεται ο Κώστας;
- Ποια φαντάζεστε ότι θα είναι η συνέχεια της ιστορίας;

Στη συνέχεια ένας εκπρόσωπος από κάθε ομάδα παρουσιάζει τα σημεία στα οποία επικεντρώθηκε η συζήτηση για την περίπτωση του Κώστα

### Δυσκολίες εφαρμογής

Η δυσκολία της συνάντησης έγκειται σε αυτό που αναφέρεται και στην εισαγωγή, να κρατηθεί δηλαδή η συζήτηση στο πώς διαχειριζόμαστε τον ελεύθερο χρόνο μας, κυρίως με βάση τις συναισθηματικές μας ανάγκες και όχι να μπούμε σε μια διαδικασία φιλολογικής συζήτησης γύρω από το γιατί διαθέτουμε τόσο λίγο ελεύθερο χρόνο.

## ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Διάρκεια: 20' (Σε κύκλο)

Όλη η ομάδα συζητά με αφορμή την περίπτωση του Κώστα:

1. Πόσο απέχει από την πραγματικότητα μια τέτοια ιστορία;
2. Για ποιους λόγους πιστεύουν ότι εξελίχθηκε έτσι άσχημα το απόγευμα;
3. Διαχειρίζονται σωστά ή απλώς ξοδεύουν τον ελεύθερο χρόνο τους;
4. Πώς διαχειρίζονται τον ελεύθερο χρόνο τους;
5. Πόσο γνωρίζουν τις δυνατότητες που έχουν για αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου τους (τι τους προσφέρει η περιοχή κλπ.);

## Ζ. ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζητήστε από τα παιδιά να διερευνήσουν την ευρύτερη περιοχή στην οποία μένουν και να καταγράψουν τις δυνατότητες που τους παρέχει για την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου σύμφωνα με τα ενδιαφέροντά τους (πολιτιστικά, αθλητικά κλπ.). Στόχος είναι να συγκεντρώσουν τις πληροφορίες και να τις τοιχοκολλήσουν στον πίνακα ανακοινώσεων της τάξης τους, έτσι ώστε να υπάρξει αλληλοπληροφόρηση.



## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΟΜΑΔΑΣ

Προτεινόμενος χρόνος: 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ώρα

### A. ΣΤΟΧΟΙ

- Να αξιολογήσουν τα παιδιά την εμπειρία τους από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα
- Να μάθουν τη διαδικασία και τη χρησιμότητα της αξιολόγησης (αξιολόγηση σε αντιδιαστολή με την κριτική)

### B. ΕΙΣΑΓΩΓΗ - ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ



Διάρκεια: 10' (Σε κύκλο)

Ολοκληρώνοντας αυτό τον κύκλο μάθησης, θα προσπαθήσουμε να δούμε πώς εκτιμούμε αυτό που έγινε σε όλες τις συναντήσεις.



Με ποιο τρόπο δουλέψαμε, τι μάθαμε, τι άξιζε, τι ήταν αυτό που μας άρεσε, τι ήταν αυτό που δεν μας άρεσε, τι μας δυσκόλεψε, πως νιώσαμε ως μέλη μιας συγκεκριμένης ομάδας που είχε συγκεκριμένους στόχους και δέσμευση. Θα δούμε ποια είναι η αξία της αξιολόγησης και τα οφέλη της.

Τονίστε ότι αν και είναι δύσκολο, η αξιολόγηση και η εκτίμηση είναι πολύ σημαντικοί παράγοντες για τη μελλοντική εφαρμογή ενός ανάλογου εκπαιδευτικού κύκλου.

## Γ. ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- Μεγάλα φύλλα χαρτί
- Φύλλα χαρτί A4
- Μαρκαδόροι διαφόρων χρωμάτων
- Στιλό

## Δ. ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

### Δραστηριότητα 1: "Διαδρομές"



Διάρκεια: 30' (Σε μικρές ομάδες)

Ζητήστε από τα παιδιά (με δική τους ευθύνη) να σχηματίσουν 4-5 μικρές ομάδες και κάθε ομάδα να επιλέξει ένα μέσο μαζικής μεταφοράς (αυτοκίνητο, τρένο, λεωφορείο, αεροπλάνο, πλοίο). Στη συνέχεια ζητήστε από κάθε ομάδα, αφού αποτραβηχτεί σε ένα σημείο της αίθουσας, να περιγράψει τη διαδρομή της μέσα από τις συναντήσεις του προγράμματος αγωγής υγείας. Κάθε συνάντηση θα είναι και ένας σταθμός στη διαδρομή κάθε μεταφορικού μέσου. Αυτή τη διαδρομή μπορούν τα παιδιά να την περιγράψουν με λέξεις ή με εικόνες (ακόμα και να την παίξουν). Στο τέλος ζητήστε από τις ομάδες να παρουσιάσουν τη δουλειά τους στη μεγάλη ομάδα, έχοντας δώσει έναν τίτλο σε αυτή.



Διάρκεια: 20' (Σε μικρές ομάδες)

Μετά την ολοκλήρωση της παρουσίασης, δώστε χρόνο στις μικρές ομάδες να ανταλλάξουν ευχές μεταξύ τους προσαρμοσμένες στη διαδρομή και το μεταφορικό μέσο κάθε ομάδας.

## ΣΤ. ΣΥΝΟΨΗ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ



Διάρκεια: 30' (Ατομικά)

Μοιράστε στα παιδιά το έντυπο αξιολόγησης και ζητήστε τους να το συμπληρώσουν. Τέλος ζητήστε από κάθε παιδί ξεχωριστά να εκφράσει σύντομα ένα πράγμα που το ευχαρίστησε και ένα που το δυσκόλεψε στη διάρκεια αυτών των συναντήσεων και ένα συναίσθημα που νιώθει τώρα.

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

ΚΕ.Θ.Ε.Α. - TACADE: «Δεξιότητες για παιδιά του Δημοτικού», Αθήνα 1998.

Carrel, Susan: Group Exercises for Adolescents: A Manual for Therapists, California: Sage Publications, 1993.