

ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΝΙΑΤΩΝ

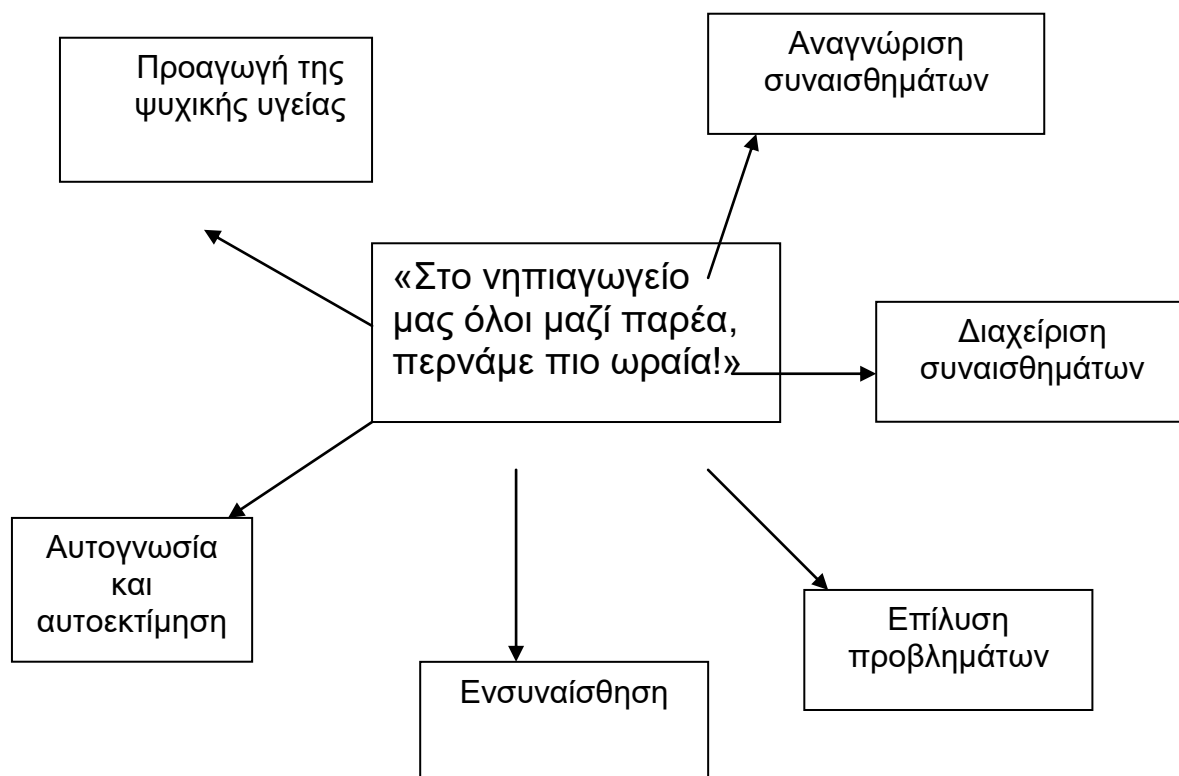
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

«Στο νηπιαγωγείο μας όλοι μαζί παρέα,
περνάμε πιο ωραία!»



Σχολικό έτος: 2023-2024

ΙΣΤΟΓΡΑΜΜΑ



Στόχοι του προγράμματος

1. Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των παιδιών
2. Αναγνώριση και διαχείριση των συναισθημάτων
3. Καλλιέργεια της ενσυναίσθησης
4. Αποδοχή της διαφορετικότητας
5. Μείωση της επιθετικότητας και των συγκρούσεων
6. Ανάπτυξη της κριτικής και της επαγωγικής σκέψης
7. Επίλυση προβλημάτων
8. Δημιουργία θετικού κλίματος στην τάξη
9. Καλλιέργεια εμπιστοσύνης και συνεργασίας μεταξύ της ομάδας
10. Διευκόλυνση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης ανάμεσα στους συνομήλικους
11. Μεταφορά και γενίκευση της μάθησης στη γενικότερη κοινωνική ζωή των παιδιών

Μεθοδολογία υλοποίησης

- Δημιουργική και ελεύθερη έκφραση
- Ενεργητική μάθηση με στόχο τον προβληματισμό, τη δομημένη συζήτηση και την ανταλλαγή εμπειριών
- Συνεργατική μάθηση-ομάδες εργασίας
- Διαθεματική προσέγγιση του θέματος μέσα από όλα τα γνωστικά αντικείμενα
- Διεπιστημονική προσέγγιση μέσα από όλες τις γνωστικές περιοχές
- Βιωματική προσέγγιση / μαθητοκεντρική προσέγγιση
- Καταιγισμός ιδεών
- Άντληση πληροφοριών από διάφορες πηγές πληροφόρησης
- Παρακολούθηση κοινωνικών ιστοριών και ποικίλου οπτικοακουστικού υλικού για την αποδοχή της διαφορετικότητας

Τα παιδιά διδάσκονται δεξιότητες μέσω των τεχνικών αφήγησης ιστοριών, κουκλοθέατρου, συζήτησης, παιχνιδιών ρόλων, θεατρικού παιχνιδιού, ψυχοκινητικών παιχνιδιών, εικαστικών δημιουργιών.

Έναυσμα

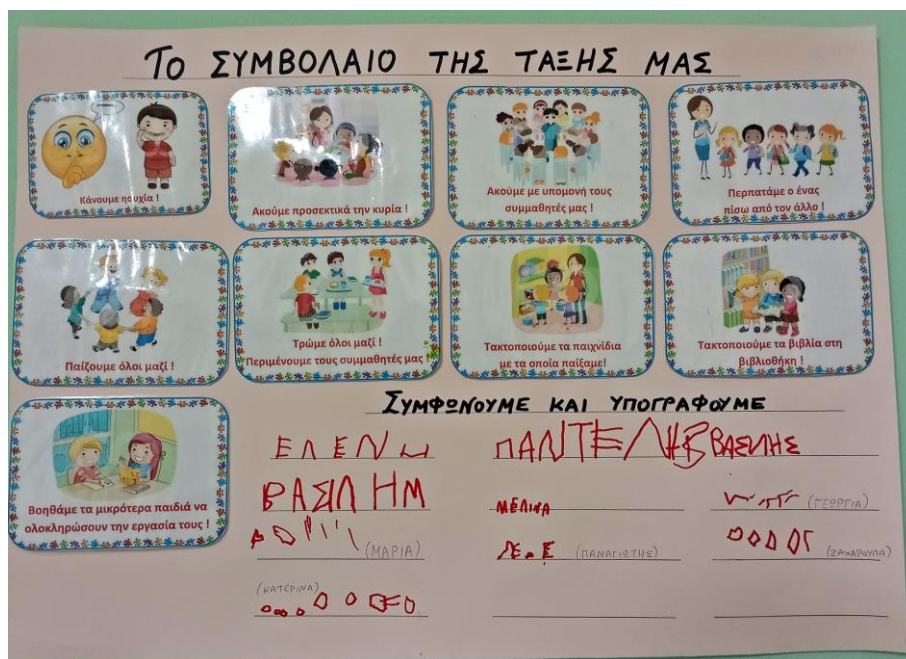
Το έναυσμα για να υλοποιήσουμε το παραπάνω πρόγραμμα Αγωγής Υγείας δόθηκε από την αρχή της σχολικής χρονιάς παρατηρώντας τη δυναμική της ομάδας, τη συμπεριφορά των νηπίων κατά τη διάρκεια των ελεύθερων και οργανωμένων δραστηριοτήτων, την αδυναμία τους να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους και να επιλύσουν τις συγκρούσεις τους με θεμιτούς τρόπους.

Παράλληλα λαμβάνοντας υπόψη πορίσματα ερευνών που καταλήγουν ότι στη νηπιακή ηλικία εγκαθιδρύονται οι συμπεριφορές, θεωρήσαμε ότι το πρόγραμμα θα αποτελέσει πολύτιμο αρωγό για εμάς ώστε να βοηθήσουμε τους μαθητές μας να καλλιεργήσουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη.

Υλοποίηση δραστηριοτήτων

Αρχικά, δημιουργήσαμε ένα γόνιμο περιβάλλον και αφού συγκεντρωθήκαμε στην παρεούλα ξεκινήσαμε να παρουσιάζουμε στα νήπια το Πρόγραμμα, εξηγώντας ότι θα μας βοηθήσει να μάθουμε πως να λύνουμε τα προβλήματά μας και να παίζουμε όμορφα. Βοηθήσαμε τα παιδιά να κατανοήσουν ότι θα περνάμε ευχάριστα, θα κάνουμε διάφορες ομαδικές εργασίες, θα παίζουμε κουκλοθέατρο και διάφορα παιχνίδια ρόλων.

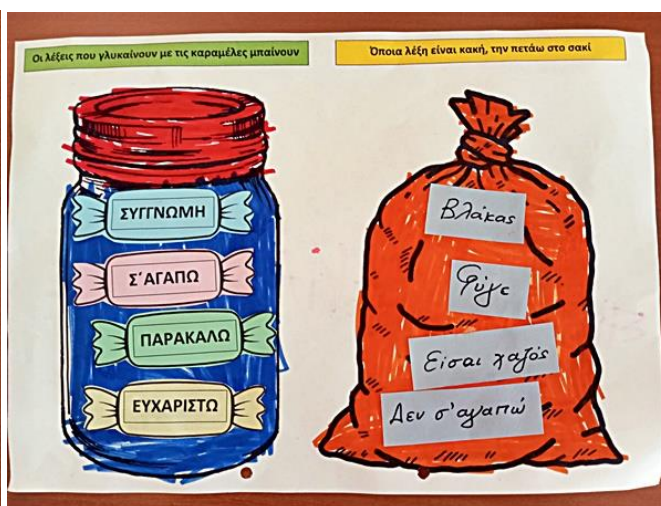
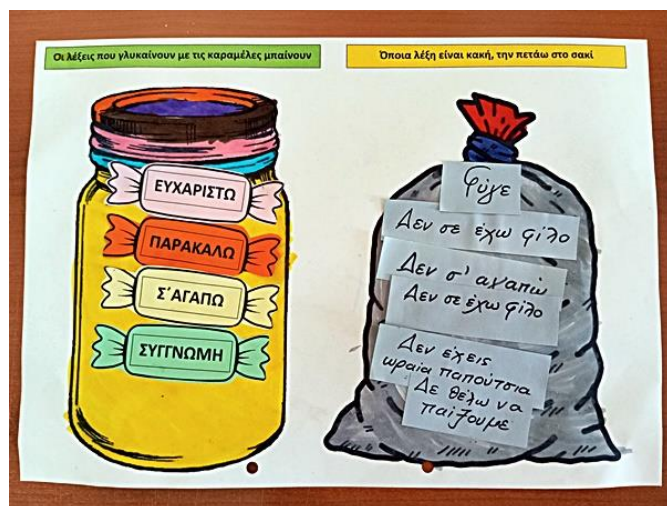
Στη συνέχεια ανατρέξαμε στο **συμβόλαιο με τους βασικούς κανόνες της τάξης**, το οποίο είχαμε υπογράψει όλοι στην αρχή της σχολικής χρονιάς για να είναι επίσημο και να μας υπενθυμίζει την υποχρέωση να το τηρούμε.



Συμφωνήσαμε να συνεχίσουμε να ανατρέχουμε σε αυτό κάθε φορά που δημιουργείται αναστάτωση μέσα στην τάξη ώστε να επιλύονται οι διαφωνίες, υιοθετώντας βέβαια «μαγικές λεξούλες ευγένειας», όπως Συγγνώμη, Ευχαριστώ, Παρακαλώ, Υπομονή.



Επίσης κατασκευάσαμε «το βάζο με τα γλυκά λογάκια» και συμφωνήσαμε «όσες λέξεις γλυκαίνουν με τις καραμέλες να μπαίνουν, ενώ όποια λέξη είναι κακή να την πετάμε στο σακί».



Σειρά είχε να παρουσιάσουμε στα νήπια τη γλωσσική έννοια «φιλοφρονήσεις». Μέσα από παιχνίδια ρόλων προσπαθήσαμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να κατανοήσουν ότι κάνουμε φιλοφρονήσεις όταν μας αρέσει σε κάποιον κάτι και θέλουμε να του το πούμε για να ξέρει. Επιπλέον, μέσα από την τεχνική των φιλοφρονήσεων τα παιδιά έμαθαν να εστιάζουν στα θετικά σημεία των συμμαθητών τους, να τα αναδεικνύουν και να τα αξιοποιούν θετικά στην επικοινωνία τους.

Με το σχολιασμό και την περιγραφή εικόνων, καθώς και με διάφορα ψυχοκινητικά παιχνίδια όπως το «Χαλασμένο τηλέφωνο» και τη «Σιωπή» τα νήπια προσπάθησαν να μάθουν να **διαχειρίζονται τους περισπασμούς** και να διατηρούν την προσοχή τους. Παράλληλα να είναι ενεργητικοί ακροατές και ομιλητές διακόπτοντας μια συζήτηση με ευγενικό τρόπο όταν η στιγμή είναι κατάλληλη.



Δεν παραλείψαμε βέβαια να αναφερθούμε στην **διαφορετικότητα** και τη **μοναδικότητα** κάθε ανθρώπου μέσα από ποικίλες δραστηριότητες όπως: συζήτηση, παρατήρηση και σχολιασμό εικόνων με δυσνόητο περιεχόμενο και διαφορετική ερμηνεία από το κάθε νήπιο για την ίδια εικόνα, παρατήρηση του εαυτού τους, ανάγνωση παραμυθιών και χειροτεχνίες.



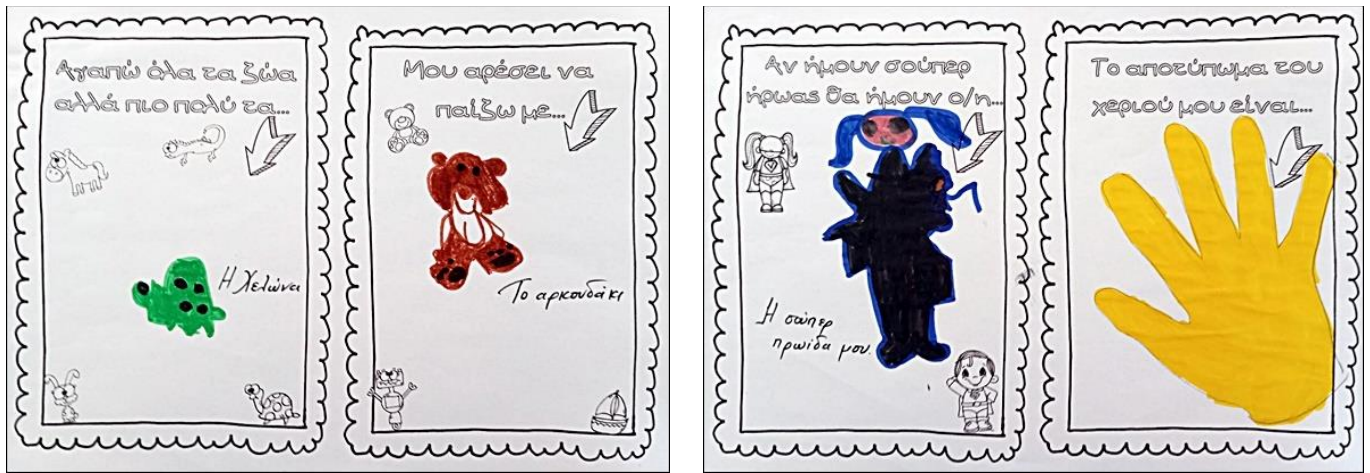
«Στη διαφορετικότητα υπάρχει ομορφιά»

Ιδιαίτερως κέντρισε το ενδιαφέρον των παιδιών το παιχνίδι με το ζάρι, μέσα από το οποίο αναδείχθηκαν οι **διαφορετικές προτιμήσεις** τους για τα φαγητά, τα παιχνίδια, τα χρώματα, τα ζώα, τα βιβλία, τα κινούμενα σχέδια.



Επεκτείνοντας την παραπάνω δραστηριότητα, το κάθε παιδί έφτιαξε **το προσωπικό του λεύκωμα** με σκοπό να παρουσιάσει τον εαυτό του, διάφορα προσωπικά στοιχεία και προτιμήσεις του.





Περνώντας στην ενότητα **Αναγνώριση-Διαχείριση Συναισθημάτων και Ενσυναίσθηση**, θελήσαμε να βοηθήσουμε τα νήπια να διερευνήσουν τα συναισθήματά τους, να αντιληφθούν και να κατανοήσουν τόσο τον εαυτό τους όσο και τους άλλους.

Τα παιδιά κατανόησαν ότι **όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά και χρήσιμα στη ζωή τους** και ότι μπορούν να τα αντιληφθούν από τις σωματικές ενδείξεις. Επίσης «Βιβλία που προάγουν τη συναισθηματική νοημοσύνη» βοήθησαν τα παιδιά να κατανοήσουν ότι **τα συναισθήματα μπορούν να εναλλάσσονται όπως και οι προτιμήσεις μας**.



Κατασκευάσαμε «φατσούλες συναισθημάτων». Τα παιδιά παρατήρησαν εικόνες κι έκαναν υποθέσεις γιατί είναι χαρούμενοι ή λυπημένοι στην εικόνα. Επίσης σχολίασαν ποια πράγματα τα κάνουν να αισθάνονται χαρούμενα και ποια λυπημένα.



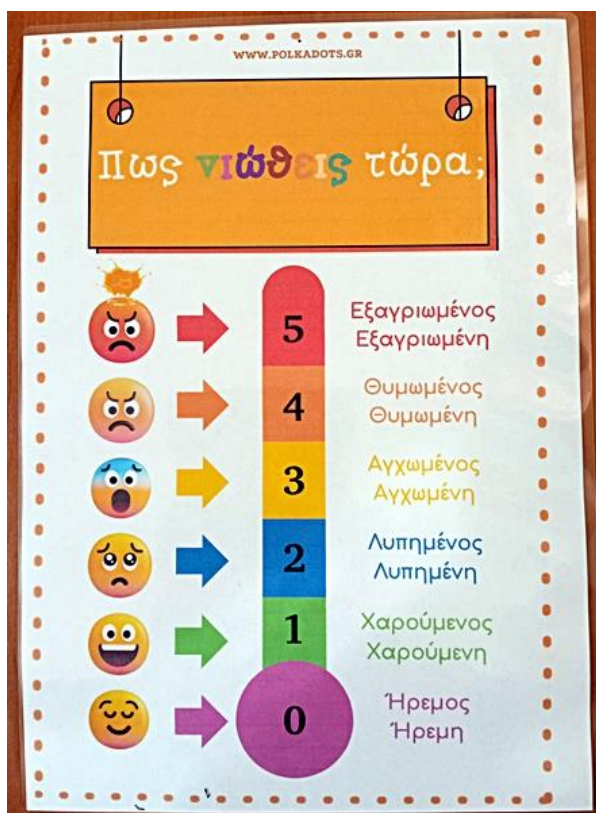
Εκφράστηκαν καλλιτεχνικά δημιουργώντας τον «Φάκελο της Αγάπης» χρωματίζοντας τις καρδιές με τα χρώματα της αγάπης. Αναζητήσαμε στο διαδίκτυο τραγούδια και μελωδίες που εκφράζουν διαφορετικά συναισθήματα, κρατώντας χαρούμενες ή λυπημένες φατσούλες και χορεύοντας με ανάλογες κινήσεις.



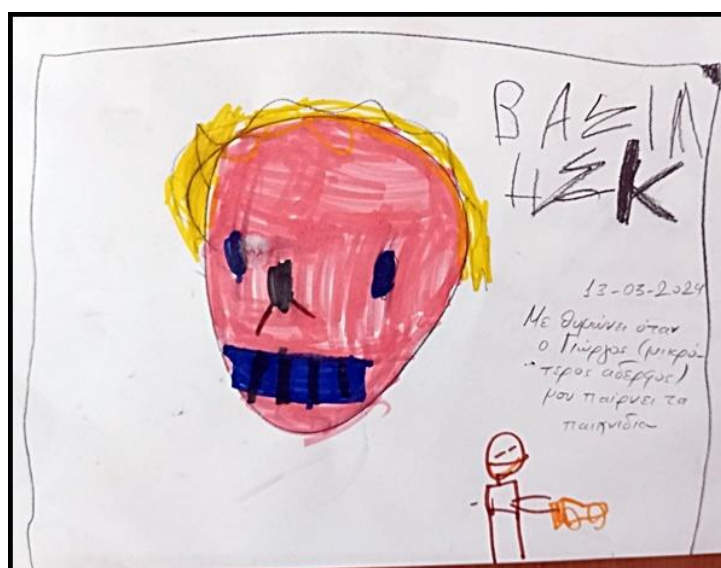
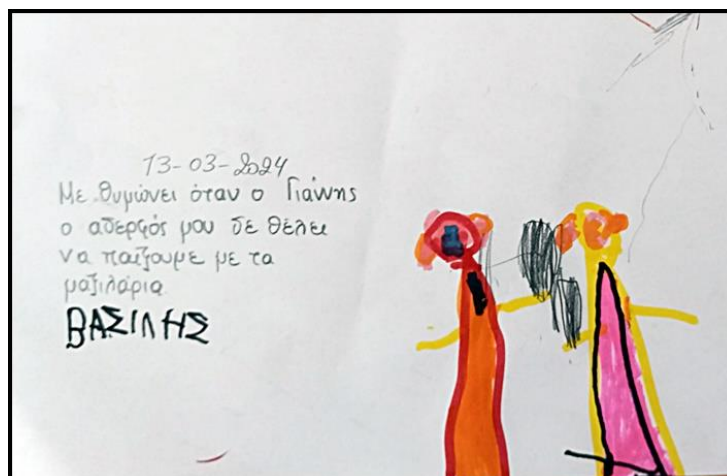
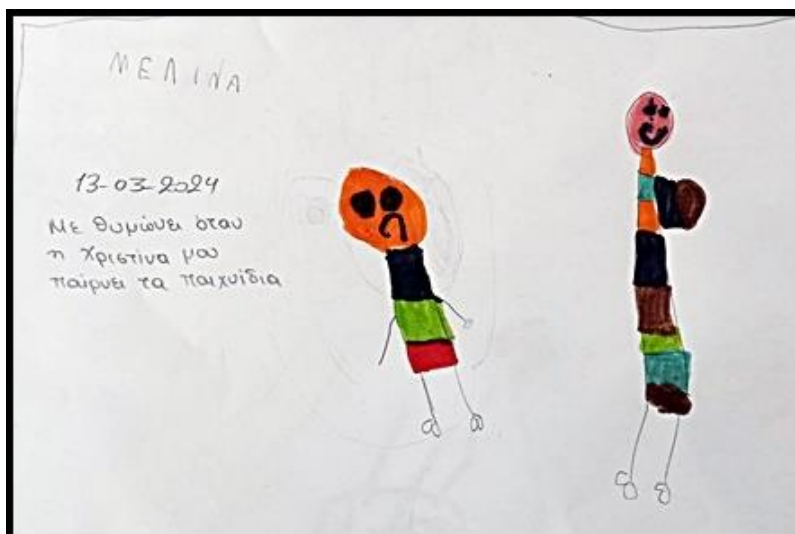
Παράλληλα επεξεργαστήκαμε το συναίσθημα του θυμού με αποτέλεσμα οι μαθητές να μάθουν να εκδηλώνουν σωστή συμπεριφορά και να διαχειρίζονται το θυμό τους με **τεχνικές χαλάρωσης**.



Κατασκευάσαμε το «θυμόμετρο» της τάξης και τα παιδιά προσδιόριζαν με τη βοήθεια της κλίμακας του πόσο ήρεμα ή θυμωμένα αισθάνονταν.



Ακόμα αναφέρθηκαν στις αιτίες που τους προκαλούν θυμό και τις αποτύπωσαν ζωγραφίζοντάς τις σε χαρτί.



Επίσης πραγματοποιήσαμε εκπαιδευτική δράση με θέμα τη διαχείριση του θυμού, σε συνεργασία με το Κέντρο Πρόληψης Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Ν. Λακωνίας «ΔΙΑΥΛΟΣ».





Κλείνοντας την ενότητα με τα συναισθήματα αναφερθήκαμε στο **συναίσθημα της ζήλιας**, το οποίο μπορεί να είναι πολύ έντονο στα παιδιά και τα οδηγεί σε εκρήξεις θυμού και οργής, συζητήσαμε μέσα στην τάξη πότε και τί ζηλεύουμε, παρατηρήσαμε εικόνες και τα παιδιά υπέθεσαν τις αιτίες ζήλιας και πρότειναν τρόπους διαχείρισης.



«Εικόνες με το συναίσθημα της ζήλιας»

Τα παιδιά αντιστόιχισαν χρώματα, φαγητά και ζώα με τα συναισθήματα, π.χ. «Εάν η λύπη (η χαρά, ο θυμός κ.α.) ήταν χρώμα, ποιο θα ήταν...;»

Στο τέλος του προγράμματος, αφού έχει ενισχυθεί η υπευθυνότητα των νηπίων και έχουν αναδυθεί οι νέες κοινωνικές δεξιότητες και γνώσεις τους, αναφερθήκαμε σε πιο σύνθετες έννοιες όπως **να μάθουν να ακούνε το σώμα τους**, να διαχωρίζουν τα αγγίγματα σε εκείνα που τους προκαλούν ευχάριστα ή δυσάρεστα συναισθήματα. Επίσης αναφερθήκαμε στο θέμα του σχολικού εκφοβισμού, διαβάσαμε βιβλία, παίξαμε το παιχνίδι «Τι θα έκανα αν...».





Στο τέλος της σχολικής χρονιάς το πρόγραμμα καταγράφηκε, ψηφιοποιήθηκε και διαμοιράστηκε σε ηλεκτρονική και έντυπη μορφή στους γονείς/κηδεμόνες για περαιτέρω επεξεργασία με τα παιδιά στο σπίτι.

Αξιολόγηση

Καθ' όλη τη διάρκεια υλοποίησης του Προγράμματος οι νηπιαγωγοί σεβόμενες τις δυνατότητες και τον προσωπικό ρυθμό κάθε νηπίου έδωσαν την ευκαιρία για ενεργό λεκτική συμμετοχή, για έκφραση των επιθυμιών και των αποριών τους.

Τα νήπια έμαθαν να περιγράφουν, να αναπτύσσουν την κριτική τους σκέψη, να επιχειρηματολογούν.

Παράλληλα βελτιώθηκε και εμπλουτίστηκε ο προφορικός τους λόγος με νέες λέξεις μέσα από τεχνικές συζήτησης, περιγραφής και διήγησης προσωπικών τους εμπειριών.

Επίσης απέκτησαν ενσυναίσθηση και ικανότητα να επιλύουν προβλήματα και συγκρούσεις μέσα στην τάξη με θεμιτές συμπεριφορές.

Σταδιακά βελτιώθηκε η αυτοεκτίμηση των νηπίων, ενισχύθηκε η αυτοπεποίθησή τους, ιδιαίτερα τα πιο συνεσταλμένα νήπια ένωσαν άνετα να περιγράφουν εμπειρίες και συναισθήματα.

Συνοψίζοντας, πιστεύουμε ότι μέσα από το πρόγραμμα ψυχικής υγείας τα νήπια απέκτησαν την ικανότητα να μεταφράσουν όλη τη γνώση που δέχτηκαν σε θετικές συμπεριφορές και να βελτιώσουν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις, ενώ παράλληλα να συμμορφώνονται σε κοινωνικούς κανόνες που απαιτεί τόσο το σχολικό περιβάλλον όσο και η ευρύτερη κοινωνία.