

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ

Υποθεματική: Συναισθηματική και Ψυχική Υγεία

« Κάθε αλλαγή μια φωτεινή αρχή! »

Μικρές ηλιαχτίδες ενδυνάμωσης και φροντίδας μέσα από το... παράθυρο»

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε μαθητές Νηπιαγωγείου-Α΄ Δημοτικού και στοχεύει στην καλλιέργεια δεξιοτήτων για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, τη διαχείριση, ομαλή μετάβαση και προσαρμογή στις αλλαγές που επιφέρει η πρώτη φοίτηση ή η φοίτηση σε νέο σχολείο (αλλαγή εκπαιδευτικής βαθμίδας).

1ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: Ένα γράμμα, μια επίσκεψη/Εισαγωγή-Σύνδεση-Συμβόλαιο

-Ένα γράμμα & μια απρόσμενη επισκέπτης. Εμφάνιση της “Μικρής Ηλιαχτίδας” από το παράθυρο”. Παρουσίαση στοιχείων της ταυτότητάς της.



- **“Καλημέρα με ηχώ”:** Κάθε μαθητής/-ήτρια λέει ΚΑΛΗΜΕΡΑ με όποιον τρόπο θέλει (έκφραση, κίνηση) και οι υπόλοιποι/-ες επαναλαμβάνουν ακριβώς με τον ίδιο τρόπο.



-Το γράμμα του Ήλιου



- «Το κουβάρι της μικρής ηλιαχτίδας»: Παιχνίδι γνωριμίας και σύνδεσης, στον κύκλο.

Το κουβάρι περνά από χέρι σε χέρι. Κάθε παιδί λέει το όνομά του και όλοι τον/την χαιρετούν. «Είμαι ο/η ... Γεια σου ο/η ...»



- «Μια ακτινοκορδέλα από το σπίτι στο σχολείο»



- **“Η Ηλιαχτίδα οδηγός”**: Παιχνίδι στο χώρο. Τα παιδιά σχηματίζουν τρενάκι. Η Μικρή Ηλιαχτίδα οδηγεί τα παιδιά μέσα από ... “δαιδαλώδεις” διαδρομές συνδέοντας το σπίτι με το σχολείο. Τον ρόλο του “αρχηγού” μπορούν να αναλάβουν και τα παιδιά. Ο “Οδηγός” φορά το καπέλο της Μικρής Ηλιαχτίδας για να είναι ξεχωριστός/ή.



- **Ο Χορός της Ηλιαχτίδας**: Ελεύθερη εκφραστική κίνηση στο χώρο σε ρόλο ηλιαχτίδων, με χορευτική μουσική. Μόλις κλείνει η μουσική πρέπει να εκτελέσουν τις οδηγίες που δίνει ο/η εκπαιδευτικός μέσω της “Μικρής Ηλιαχτίδας” και αφορούν στην εξοικείωση με το χώρο της τάξης (π.χ.: κάθομαι κάτω, στέκομαι μπροστά από, δίπλα στο, ακουμπώ ένα κόκκινο ... βρίσκω και κοιτώ κάτι που βρίσκεται μέσα στην τάξη)



Κατασκευή -ΟΉλιος της τάξης μας: Συνεργατική δράση. Το συμβόλαιο που υπογράφουμε με τις παλάμες μας



2ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

«Αφηγήσεις-αντικείμενα που συνδέουν σπίτι και σχολείο με μία ...αχτινοκορδέλα»

-Παρουσίαση των αγαπημένων αντικειμένων, σύνδεση με το σπίτι και την οικογένεια.

Το παιδί που παρουσιάζει, κάθεται στην ειδικά διαμορφωμένη καρέκλα και πρέπει να πει:

«Είμαι ο/η και έφερα απ' το σπίτι κατιτί. Μήπως θέλει κάποιος να το βρει;»

Σημαντική η ανάδειξη του τρόπου απόκτησης του αντικειμένου (Πώς; Ποιος;), της χρήσης του (Τι;) και της συναισθηματικής σχέσης με το παιδί (Γιατί είναι το αγαπημένο σου;)



- Στο τέλος η Μικρή Ηλιαχτίδα προσφέρει σε όλα τα παιδιά ένα δώρο: “καπελάκια-ηλιαχτίδες”



3ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: «Εγώ: Συναισθήματα & Σώμα Υγιεινά Πρότυπα Ζωής»

-**Θεατρικό παιχνίδι.** Κίνηση και έκφραση στο χώρο. «-Η Μικρή Ηλιαχτίδα έχει μέρες να φανεί. Τι συμβαίνει;» Την φωνάζουμε δυνατά, σιγανά, κανονικά. Μήπως έχει κρυφτεί κάπου μέσα στο σχολείο;Περπατάμε στο χώρο χωρίς κανένα θόρυβο, στις μύτες των ποδιών ... και ψάχνουμε να τη βρούμε... Από το εγώ στην υπόδηση ρόλων και στην αλλαγή οπτικών θέασης και εστιών δράσης

Η Μικρή Ηλιαχτίδα μπαίνει όλο χαρά. «Καλημέρα!» ...

«Ντρεπόμουν γιατί άργησα και δεν ήθελα να διακόψω το παιχνίδι σας! Είμαι όμως πολύ χαρούμενη τώρα που ήρθα στο σχολείο!! Εσείς;» Η Μικρή Ηλιαχτίδα Αποκαλύπτει ότι η συζήτηση της προηγούμενης συνάντησής τους, την προβλημάτισε. Έτσι μίλησε στον Ήλιο και αποφάσισε να πει το λόγο για τον οποίο αργεί να έρθει στο σχολείο κάποιες φορές (Ξενυχτά κάποια βράδια Τρώει αργά, βαριά και ανθυγιεινά φαγητά, με δυνατή μουσική, με αποτέλεσμα να μην μπορεί να κοιμηθεί).Τα παιδιά προτείνουν λύσεις που γνωρίζουν στη Μικρή Ηλιαχτίδα κι εκείνη αναφέρεται σε όσα τη συμβούλεψε ο Ήλιος (κανόνες υγιεινής). Τονίζεται τι είναι αναγκαίο για να είμαστε υγιείς, να έχουμε γερό σώμα και καλή διάθεση (ευεξία, θετικά συναισθήματα). Επίσης ότι εμείς είμαστε υπεύθυνοι για την υγεία μας (ευθύνη, αυτοφροντίδα).

-**“Παγωμένες” ...καλημέρες:**

Επίδειξη καρτών με εικόνες για τα συναισθήματα, στον κύκλο.

Τα παιδιά αναγνωρίζουν και ονομάζουν τα συναισθήματα που βλέπουν στις κάρτες.



«Υγιεινά πρότυπα ζωής»

-Εμείς είμαστε υπεύθυνοι για τον εαυτόμας. Πώς μπορούμε να τον φροντίσουμε;
-Επίσκεψη της διατροφολόγου Κογιοπούλου Θωμαής στο σχολείο μας και ανάπτυξη δραστηριοτήτων με στόχο την κατανόηση της σημασίας της υγιεινής μεσογειακής διατροφής και τον ρόλο της στην ανάπτυξη υγιών σωμάτων.



-Παιχνίδι «Ψαρεύουμε καλές και κακές συνήθειες» και τις ομαδοποιούμε στα αντίστοιχα στεφάνια.



-Ημέρα Σχολικού Αθλητισμού: Πραγματοποιήθηκαν δραστηριότητες με στόχο το κοινό σύνθημα:

«ΑΘΛΗΣΗ κάθε μέρα ΥΓΕΙΑ μια ΖΩΗ»!



- Δημιουργία λίστας απαντήσεων για 4 θεματικές περιοχές : υγιεινή σώματος, γυμναστική, διατροφή, καλό ύπνο.

4ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: «Εγώ και οι συμμαθητές μου»/Από το Εγώ στο Εμείς

Η Μικρή Ηλιαχτίδα προτείνει στα παιδιά να παίξουν ...

- **“Μάρμαρο”**: Κυνηγητό με κανόνες στο χώρο. Όποιον πιάσει ο κυνηγός “Μαρμαρώνει”. Το παιχνίδι τελειώνει όταν ο “κυνηγός” τους “μαρμαρώσει” όλους. Επισημαίνονται κανόνες ασφάλειας του εαυτού και των άλλων οι οποίοι πρέπει να γίνουν αποδεκτοί.
- **“Μάρμαρο-ξεμάρμαρο”**: Επιλογή περισσότερων “κυνηγών” (2-4). Όταν οι “κυνηγοί” πιάσουν κάποιον/α, “μαρμαρώνει” με ανοικτά πόδια, δίνοντας τη δυνατότητα στους άλλους “κυνηγημένους” να περάσουν κάτω από τα πόδια του και με αυτόν τον “μαγικό τρόπο” να τον “ξεμαρμαρώσουν”. Ως εκ τούτου, τα παιδιά καλούνται να επιτελέσουν ταυτόχρονα δύο στόχους: να σωθούν και να σώσουν τους άλλους.



Παιχνίδια σε ζευγάρια

- **“Αχ Κολλήσαμε!”**. Τα παιδιά επιλέγουν ένα χρωματιστό ξυλάκι και χωρίζονται σε ζευγάρια. Πρέπει να καταφέρουν να βρουν τρόπο μετακίνησης ενώ είναι “κολλημένοι” με το ταίρι τους σε (και με) κάποιο από τα μέλη του σώματός τους (κολλημένα κεφάλια, γόνατα, πλάτες, πατούσες, κ.λπ.). Δοκιμασία μετακίνησης, σε συνεργασία και μεεπινοητικότητα, ώστε να ξεπεραστεί το “πρόβλημα”. Στο τέλος, συζήτηση-αναστοχασμός



- **Ζωγραφική σε ζευγάρια:** «Αν ζωγραφίζαμε μαζί με κάποιον άλλο τι θα μπορούσαμε να φτιάξουμε;». «Τι χρώματα θα χρησιμοποιούσαμε;» «Τι θέμα θα επιλέγαμε;» Θέλετε να δοκιμάσουμε;. Συνεργασία για την παραγωγή ενός κοινού έργου. Σκέφτονται, διατυπώνουν και μοιράζονται τις σκέψεις τους. Αποφασίζουν με ποιον τρόπο θα συνεργαστούν



- Παρουσίαση στην ολομέλεια και ανάρτηση στον πίνακα της τάξης.



-Στη σκιά του Ήλιου: Ο Α΄ είναι ο Ήλιος και τα παιδιά η Σκιά του. Ο “Ήλιος” κινείται ελεύθερα στο χώρο εκτελώντας κινήσεις με όλο το σώμα, η “Σκιά” του και πρέπει να βρίσκεται πίσω από το Α΄, να ακολουθεί, και να κάνει ότι κάνει ο “Ήλιος”. Άσκηση πολύ διασκεδαστική που απαιτείόμως συντονισμό, ενσυναίσθηση από τον “Ήλιο”, υπομονή, συγκέντρωση και παρατηρητικότητα από την “Σκιά” του. Στο τέλος, συζήτηση-αναστοχασμός



-Άσκηση αναπνοής (Διαφραγματική αναπνοή). Άσκηση για την εκμάθηση της σωστής αναπνοής και χαλάρωσης από ένταση (ή άγχος). Τα παιδιά ξαπλωμένα ανάσκελα σε ασφαλή και καθαρό χώρο, με τα χέρια, το ένα στο στήθος και το άλλο στο στομάχι, εκτελεί με τις οδηγίες της εκπαιδευτικού τη διαφραγματική αναπνοή. Αρχικά αφήνουμε τα παιδιά νανιώσουν τη λειτουργία της αναπνοής. Στη συνέχεια δίνουμε οδηγίες για τη σωστή εκτέλεση της άσκησης. Η εκπνοή πρέπει να κρατά λίγο περισσότερο χρόνο από την εισπνοή.



Η Μικρή Ηλιαχτίδα αναφέρεται σε ένα όμορφο όνειρο που είδε. Προτείνει στα παιδιά να παίξουν και να μοιραστούν τα δικά τους όνειρα και ιδέες!

- Ιδέες και Όνειρα!: Μουσική χαλαρωτική. Τα παιδιά ξαπλωμένα σε ασφαλή και καθαρό χώρο, με τα χέρια στο πλάι και κλειστά μάτια, “ταξιδεύουν” με τη μουσική.. Στο τέλος ακολουθεί μοίρασμα των ονείρων στον κύκλο. Ζωγραφίζουν το όνειρό τους

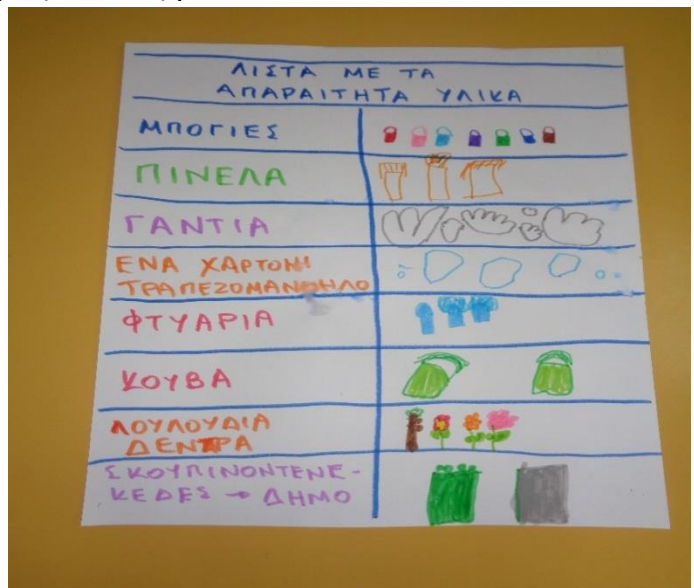
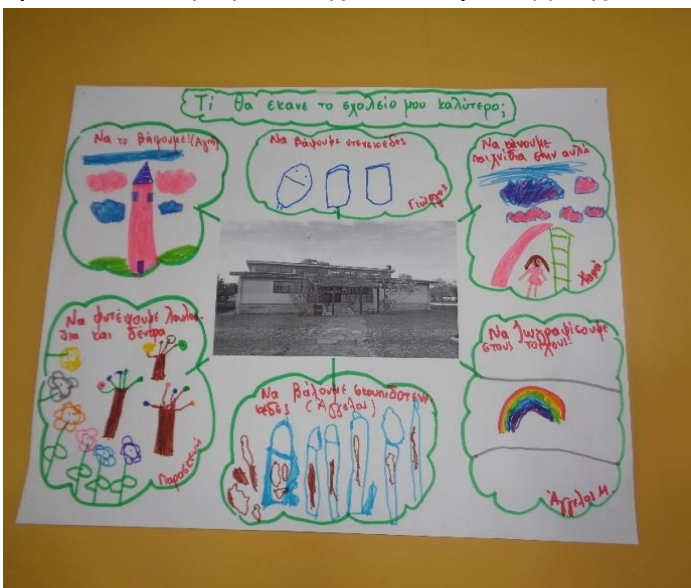


Δημιουργία “ζωντανών γλυπτών” απόδοσης των κοινών ονείρων ή ιδεών και έκθεσή τους στο πρωτότυπο και αυτοσχέδιο “μουσείο” της τάξης.



5ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ: Το σχολείο μας, Όνειρα- σχέδια-οργάνωση.

- Συζήτηση: «-Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε ώστε το σχολείο μας να γίνει καλύτερο/ομορφότερο/λειτουργικότερο/....;» Είναι κάτι που θα ήθελαν τα παιδιά να δημιουργήσουν, αλλάξουν ή τροποποιήσουν στο σχολείο;
- Περιήγηση στους χώρους του σχολείου -ιδεοκαταιγισμός- Καταγραφή ιδεών και οριστικοποίηση του σχεδίου δράσης- Σχεδιασμός. Λίστες με υλικά.



6ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Υλοποίηση του σχεδίου-δράσης

1. Τοποθέτηση προτζέκτορα και πίνακα μετά από αίτηση μας στην σχολική επιτροπή.



2. Ζωγραφική σε ντενεκέδες για την βελτίωση της εισόδου του νηπιαγωγείου μας.



3. Τοποθέτηση ραφιών με τη βοήθεια γονέα για την οργάνωση της αποθήκης.



4. Αποκτήσαμε κάδο ανακύκλωσης μετά από την αίτησή μας στο Δήμο Καστοριάς,



7ο ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ:Συνεργατική κατασκευή:Όλοι μαζί δημιουργούμε ένα δώρο για την Μικρή Ηλιαχτίδα, ένα συνεργατικό έργο στο οποίο αποτυπώνονται η διάθεση και τα συναισθήματα των παιδιών για το έργο που υλοποιήθηκε.



-Παρουσίαση των μαθητικών έργων. Απονομή των Επαίνων Υπερηφάνειας

