

ΑΞΙΕΣ

Τι είναι η υπομονή



ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

Συγγραφέας	Παπαμιχαλοπούλου Έρη (Med) Ειδική Παιδαγωγός
Υπεύθυνη Συντονισμού για το ΙΕΠ	Γελαστοπούλου Μαρία Σύμβουλος Β' ΙΕΠ
Εικονογράφηση	Αβδίκου Χριστίνα
Γραφιστική επιμέλεια	ONDEMAND AE
Επιμέλεια κειμένων	Γελαστοπούλου Μαρία Σύμβουλος Β' ΙΕΠ

ΠΡΑΞΗ: «Καθολικός σχεδιασμός και ανάπτυξη προσβάσιμου ψηφιακού εκπαιδευτικού υλικού», MIS 5001313, Άξονες Προτεραιότητας 6, 8, 9, στο πλαίσιο του Ε.Π. «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση, με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο-ΕΚΤ).

Υπεύθυνοι της Πράξης:

Κουρμπέτης Βασίλης, Σύμβουλος Α'
Ειδικής Αγωγής & Εκπαίδευσης, ΥΠΑΙΘ
(από 16/06/2016 έως 11/07/2019)

Γελαστοπούλου Μαρία, Σύμβουλος Β' με εξειδίκευση
στην Ειδική & Ενταξιακή Εκπαίδευση, ΙΕΠ (από 12/07/2019)

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Ιωάννης Αντωνίου

Πρόεδρος του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής
Αν. Τσόχα 36, 11521 Αθήνα
Τηλ.: 213 1335100 Fax: 213 1335111
Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: info@iep.edu.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Τι είναι η υπομονή





Υπομονή είναι όταν χρειάζεται να περιμένεις για λίγη ώρα, μέχρι να κάνεις κάτι.



Χρειάζεται να έχω υπομονή,
για να πάρω το παιχνίδι
που έχει η φίλη μου.



Χρειάζεται να έχω υπομονή,
μέχρι να έρθει η σειρά μου
για να ανέβω στην τσουλήδρα.



Χρειάζεται να έχω υπομονή,
για να περιμένω στο τρενάκι
για το διάλειμμα.



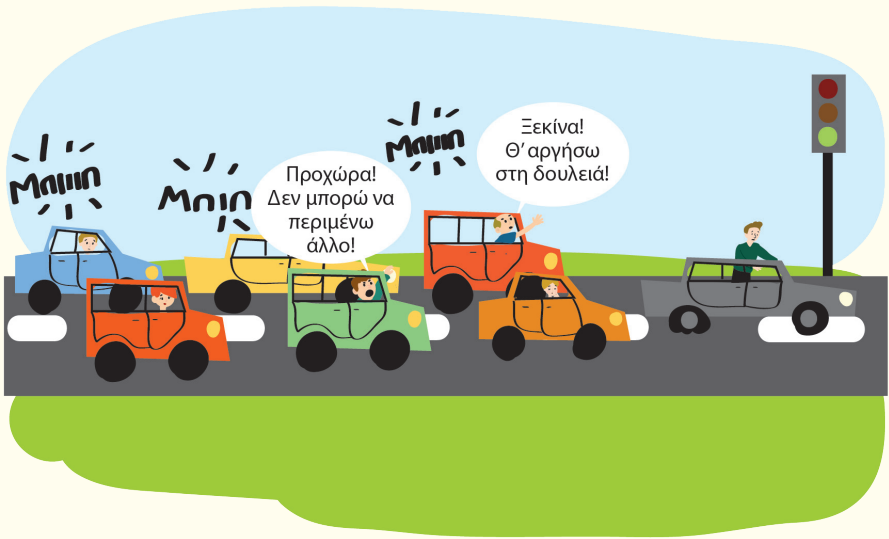
Χρειάζεται να έχω υπομονή,
όταν σηκώνω το χέρι μου
για να μιλήσω στη δασκάλα
ή στον δάσκαλό μου.



Χρειάζεται να έχω υπομονή,
μέχρι να σταματήσει η μαμά
να μιλάει στο τηλέφωνο,
για να μου μιλήσει.



Κάποιες φορές όμως, μπορεί να μην μπορώ να κάνω άλλο υπομονή. Τότε μπορεί να αναστατωθώ και να θέλω να φωνάξω ή να αντιδράσω με έντονο τρόπο.




Όλοι οι άνθρωποι
κάποιες φορές δεν μπορούν
να κάνουν άλλο υπομονή.



Όταν συμβεί αυτό,
δημιουργούνται πολλά προβλήματα.
Μπορεί να κάνω ή να πω κάτι που
να πληγώσει εμένα ή τους γύρω μου.
Αυτό θα με κάνει να νιώσω άβολα.



Όταν δεν έχω άλλη υπομονή,
αυτό που χρειάζεται να κάνω
είναι να βρω έναν τρόπο να ηρεμήσω.
Μπορώ να μετρήσω μέχρι το 10.
Μπορώ να κάνω μια βόλτα.



ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ
ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΩ
ΑΛΛΟ!!!

ΤΟΥΑΛΕΤΑ

Μια καλή ιδέα είναι να πω
«Δεν έχω άλλη υπομονή»
ή «Δεν μπορώ να περιμένω άλλο».



Αν καταφέρω να παραμείνω ήρεμη
και να έχω υπομονή, τότε θα είμαι
εγώ και οι γύρω μου ευχαριστημένοι.

Το έργο «Καθολικός Σχεδιασμός και Ανάπτυξη Προσβάσιμου Ψηφιακού Εκπαιδευτικού Υλικού» με κωδικό ΟΠΣ (MIS) 5001313 υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση 2014-2020» και συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο)

ΑΞΙΕΣ

