



GREEK MINISTRY OF EDUCATION
AND RELIGIOUS AFFAIRS
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY
AND SECONDARY EDUCATION
OF WESTERN MACEDONIA



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Δημιουργία συναισθηματικού χάρτη



HOPE4schools

Health, openness, and prosperity education for schools

2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Σχολικές πρακτικές: Αυτοεκτίμηση, αυτογνωσία και αναστοχασμός: Δημιουργία συναισθηματικού χάρτη

Μέγεθος τάξης: 20-25

Ηλικία: 10 -14

Διάρκεια δραστηριότητας: ~20 λεπτά

Συνοπτική παρουσίαση και στόχοι:

Αυτή η δραστηριότητα αναπτύσσει την αυτογνωσία και την ευαισθητοποίηση στα συναισθήματα και τις αντιδράσεις των άλλων ανθρώπων. Η δραστηριότητα αποτελείται από ένα σύνολο ερωτήσεων κουίζ που θα επιτρέψουν στους μαθητές να ορίσουν σωστά τα αρνητικά τους συναισθήματα και να εξηγήσουν τι είδους αντίδραση τους προκαλούν. Για να μπορέσει ένα άτομο να αντιμετωπίσει με επιτυχία τα συναισθήματά του, είναι απαραίτητο να αναγνωρίζει αυτά τα συναισθήματα

Με την ολοκλήρωση αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να

- Να δηλώνουν τα αρνητικά τους συναισθήματα
- Να εξηγήσουν γιατί έχουν τέτοια συναισθήματα
- Να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους

Απαιτούμενα υλικά:

Απαραίτητο υλικό για την εκμάθηση των συναισθημάτων:

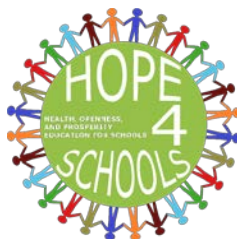
1. Φύλλα χαρτιού
2. Στυλό/μολύβια
3. Αντίγραφα των ερωτήσεων του κουίζ για κάθε μαθητή

Προετοιμασία:



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Ο δάσκαλος/συντονιστής εκτυπώνει τις ερωτήσεις του κουίζ και κάνει κάποιες τροποποιήσεις, εάν είναι απαραίτητο.

Οδηγίες βήμα προς βήμα:

Οι μαθητές πρέπει να σχηματίσουν ζευγάρια και να διεξάγουν αυτό το κουίζ:

1. Ποια από αυτά τα δυσάρεστα/κακά συναισθήματα νιώθετε συνήθως;
Φόβο, θλίψη, θυμό...
2. Σε γενικές γραμμές, πότε προκαλείται αυτό το συναίσθημα (από εξωτερικούς παράγοντες);

Όταν βλέπετε...

Όταν ακούς...

Όταν αισθάνεστε...

3. Πώς αντιμετωπίζετε αυτό το συναίσθημα;

Φαντάζεστε ότι...

Σωματικές αισθήσεις που έχετε...

Λέξεις ή φράσεις που λέτε σε άλλους ανθρώπους ή στον εαυτό σας...

4. Πώς αντιδράτε συνήθως σε αυτό το συναίσθημα;

Τι κάνετε....;

Τι δεν κάνετε ...;

Τι λέτε ...;

Τι δεν λέτε ...;

Αξιολόγηση και αναστοχασμός:

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να συγκρίνει τις απαντήσεις των μαθητών και να τους βοηθήσει να βγάλουν κάποια συμπεράσματα από τα αποτελέσματα. Θα μπορούσαν να συζητήσουν ποιοί



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

είναι οι καλύτεροι τρόποι αντίδρασης στα αρνητικά συναισθήματα και επίσης πώς να βοηθήσουν ένα άλλο άτομο που τα αντιμετωπίζει.



**Co-funded by
the European Union**

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.