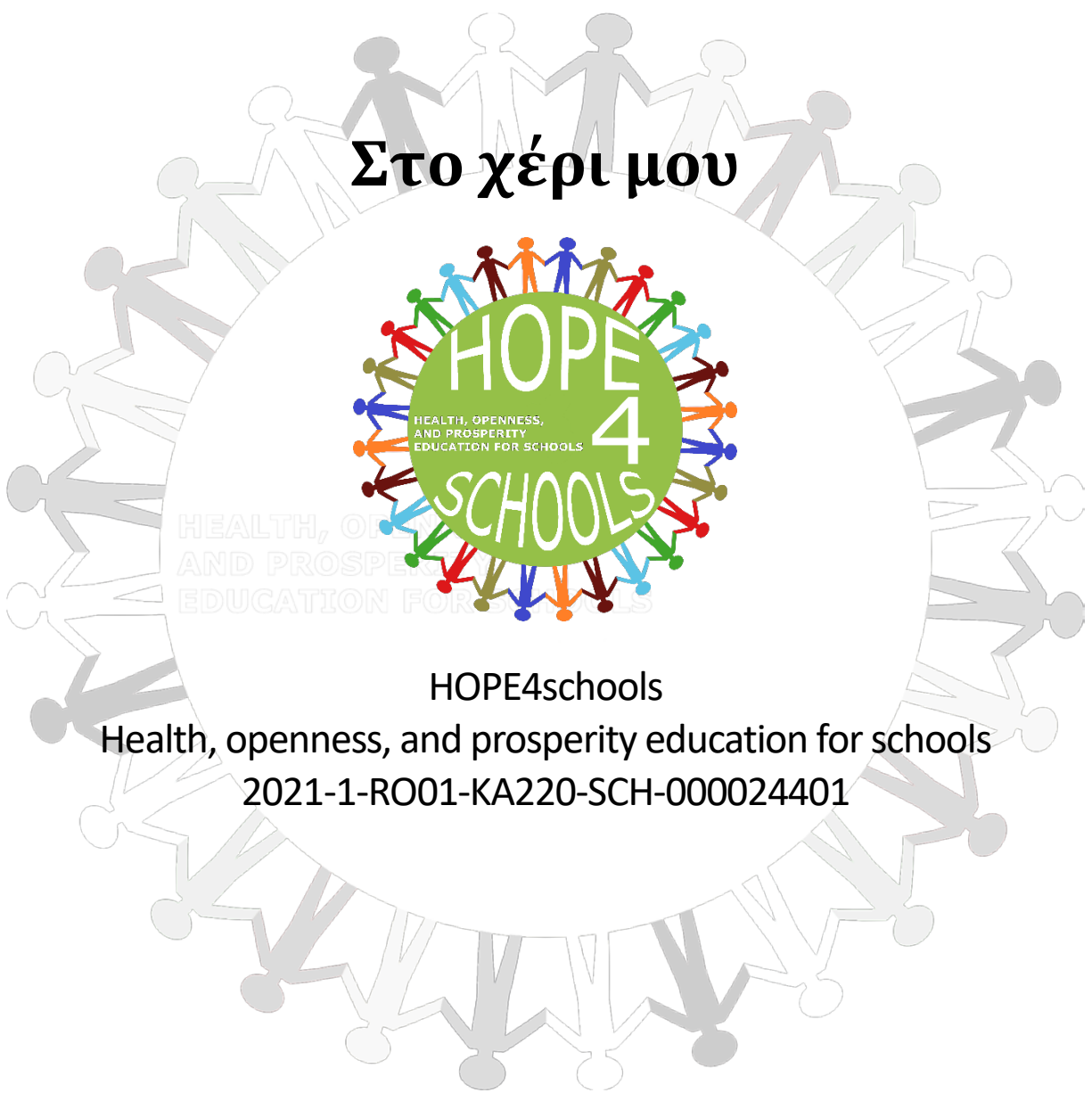




GREEK MINISTRY OF EDUCATION
AND RELIGIOUS AFFAIRS
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY
AND SECONDARY EDUCATION
OF WESTERN MACEDONIA



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU



Στο χέρι μου



HEALTH, OPENNESS,
AND PROSPERITY
EDUCATION FOR SCHOOLS

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

Στο χέρι μου

Μέγεθος τάξης: 20-25

Ηλικία: 10-15

Διάρκεια δραστηριότητας: 10 λεπτά: ~20 λεπτά

Συνοπτική παρουσίαση και στόχοι:

Αυτή η δραστηριότητα δίνει την ευκαιρία να αναδειχθούν οι αρνητικές πτυχές της ζωής των μαθητών. Η κούραση και η κόπωση, σε συνδυασμό με τις υποχρεώσεις και τις ευθύνες, δημιουργούν έναν συνδυασμό που είναι επιβλαβής για την υγεία μας. Φαίνεται ότι το άγχος έχει γίνει πολύ συνηθισμένο, ενώ δεν φαίνεται να συμβαίνει το ίδιο με την υγεία και την ηρεμία.

Οι κύριοι στόχοι αυτής της δραστηριότητας είναι οι μαθητές να:

- μάθουν τη σημασία της αυτογνωσίας/ενσυναίσθησης για τους άλλους,
- αυξήσουν την ικανότητά τους να επικοινωνούν αποτελεσματικά στις διαπροσωπικές σχέσεις,
- γνωρίζουν πώς να διαχειρίζονται το άγχος και τα συναισθήματά τους.

Απαιτούμενα υλικά:

1. Χαρτί
2. Χρώματα
3. Στυλό
4. Κολητική ταινία
5. Κάδος

Προετοιμασία:

Οι μαθητές πρέπει να καθίσουν σε κύκλο και ο δάσκαλος πρέπει να δημιουργήσει ένα ήρεμο περιβάλλον, με μουσική υπόκρουση.



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

Συμβουλές και σχόλια:

Ο δάσκαλος πρέπει επίσης να κάνει την άσκηση. Θα έχει δύο ρόλους, τόσο ως διευκολυντής όσο και ως συμμετέχων. Είναι σημαντικό να καταλάβετε πότε να μεσολαβήσετε με ορισμένους μαθητές που μπορεί να είναι ντροπαλοί στην έκφραση των δικών τους συναισθημάτων ή των εξηγήσεων που σχετίζονται με αυτά τα συναισθήματα.

Οδηγίες βήμα προς βήμα:

1. Η τάξη σχηματίζει έναν κύκλο
2. Κάθε μαθητής καλύπτει τα δάχτυλα του ενός χεριού με χαρτί και γράφει πάνω:
 - στο μικρό δάχτυλο του χεριού "προσπάθεια"
 - στο δάχτυλο του δαχτυλιδιού "θλίψη".
 - στο μεσαίο δάχτυλο "θυμός".
 - στο δείκτη "φόβος".
 - στον αντίχειρα "ανησυχία".

Ένας προς έναν κάθε μαθητής εκφράζει τι είναι γι' αυτόν/αυτήν να βιώνει το κάθε συγκεκριμένο συναίσθημα και θα προτείνει έναν τρόπο για το πώς να αντιμετωπίσει αυτά τα αρνητικά συναισθήματα.

Στο τέλος κάθε χαρτί του δακτύλου θα τοποθετηθεί σε έναν κάδο, συμβολίζοντας την πράξη της απόρριψης των αρνητικών συναισθημάτων.

Αξιολόγηση και αναστοχασμός:

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα χρησιμοποιηθούν οι ακόλουθες ερωτήσεις για την αξιολόγηση της δραστηριότητας:

- Πώς αισθανθήκατε εκφράζοντας τα συναισθήματά σας στους συμμαθητές σας;
- Πώς ήταν να ακούσετε τις εμπειρίες των άλλων;
- Τι μάθατε από την εμπειρία των άλλων;



**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.