

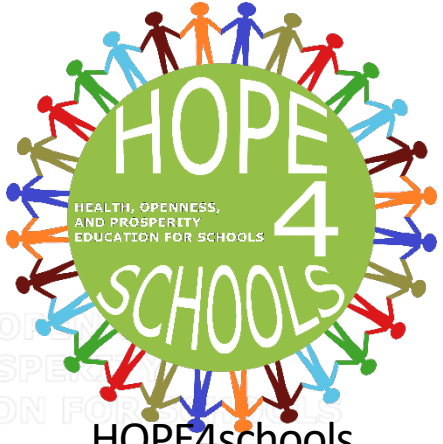


GREEK MINISTRY OF EDUCATION  
AND RELIGIOUS AFFAIRS  
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY  
AND SECONDARY EDUCATION  
OF WESTERN MACEDONIA



[WWW.HOPE4SCHOOLS.EU](http://WWW.HOPE4SCHOOLS.EU)

# Χαλαρώστε με μουσική!



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

## Χαλαρώστε με μουσική!



### Περιγραφή δραστηριότητας:

Οι μαθητές μπορούν να σχηματίσουν έναν κύκλο ή να καθίσουν αναπαυτικά σε μια αίθουσα διδασκαλίας ή σε οποιοδήποτε μέρος επιλέξουν. Πριν από την έναρξη της συνεδρίας, οι μαθητές θα επιλέξουν μερικά όργανα που το καθένα θα αντιπροσωπεύει ένα συναίσθημα. Μπορεί να είναι στο χέρι του δασκάλου ή των μαθητών, ποιο όργανο σημαίνει συγκεκριμένο συναίσθημα ή συναίσθημα. Οι κανόνες μπορούν να είναι ευέλικτοι, κάποιος μπορεί να μην αισθάνονται καλά με την έκφραση των συναισθημάτων τους, οπότε μπορεί να υπάρχει ένα όργανο για το συναίσθημα "δεν θέλω να το μοιραστώ" ή "δεν ξέρω".

Οι μαθητές στη συνέχεια παρακινούνται να μοιραστούν το πώς αισθάνονται χρησιμοποιώντας συγκεκριμένα όργανα που αντιπροσωπεύουν το επιλεγμένο συναίσθημα και μπορούν να δείξουν με τι ένταση αισθάνονται το συναίσθημα. Είναι σημαντικό να καθοριστούν από τον εκπαιδευτικό ή τον σύμβουλο οι κανόνες για το τι θα συμβεί μετά το μοίρασμα του συναισθήματος. Όλοι θα έχουν την ευκαιρία να ανοίξουν μια συζήτηση σχετικά με το τι συμβαίνει και γιατί επέλεξαν αυτό το συναίσθημα. Οι υπόλοιποι συμμαθητές θα παρακινηθούν να ρωτήσουν τον φίλο ή τον συνάδελφό τους αν θέλουν να μοιραστούν ή να δείξουν ότι είναι εδώ γι' αυτούς.

Ο σύμβουλος κρατά σημειώσεις για κάθε συμμετέχοντα και τη δυναμική της ομάδας σε ένα ημερολόγιο. Στην επόμενη συνεδρία, αυτό το ημερολόγιο μπορεί να συζητηθεί με τους μαθητές για να εργαστούν πάνω σε βελτιώσεις.



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

**Διάρκεια της δραστηριότητας: 40-60 λεπτά.**

### **Σκοπός της δραστηριότητας:**

Συναισθηματική ανάπτυξη  
Αυξημένη αυτοπεποίθηση  
Δραστηριότητα οικοδόμησης ομάδας  
Ανάπτυξη ενσυναίσθησης  
Αυτοαναστοχασμός  
Αυτοπραγμάτωση

### **Εργαλεία που θα χρησιμοποιηθούν:**

Μουσικά όργανα (όλα τα διαθέσιμα)



**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.*