**Πρόγραμμα Καλλιέργειας Δεξιοτήτων**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Θεματική** | **Ζω καλύτερα – Ευ ζην** | | | **Υποθεματική** | **2. Ψυχική και συναισθηματική υγεία - πρόληψη** |
| **ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ**  (που προτείνονται) | | | Ε’ δημοτικού | | |
| **Τίτλος** | | | **«Εκφράζω τα συναισθήματά μου»** | | |
|  | | | | | |
| **Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου** | | Δεξιότητες μάθησης 21ου αιώνα (4cs), ψηφιακή μάθηση 21ου αιώνα (4cs σε ψηφιακό περιβάλλον), παραγωγική μάθηση μέσω των τεχνών και της δημιουργικότητας, δεξιότητες της κοινωνικής ζωής, δεξιότητες διαμεσολάβησης και κοινωνικής ενσυναίσθησης | | | |

|  |
| --- |
|  |
| **«Ας γνωριστούμε καλύτερα! Αναγνωρίζω και εκφράζω τα συναισθήματά μου!»** |
| **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν να αναγνωρίζουν τα διαφορετικά συναισθήματα (θετικά και αρνητικά), να γνωρίζουν περισσότερα πράγματα ο/η ένας/μία για τον άλλο/άλλη, να κατανοούν τις διαφορές και τα ιδιαίτερα γνωρίσματα των διαφόρων συναισθημάτων, να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με διαφορετικούς τρόπους** |
| **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |
| **Γνωριμία μελών ομάδων, παρουσίαση εικόνων για αναγνώριση συναισθημάτων, δραστηριότητα ζωγραφικής** |

|  |
| --- |
|  |
| **«Τέχνες και Συναισθήματα»** |
| **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν να εκφράζουν τα συναισθήματά τους μέσω της γλώσσας της τέχνης, να προσδιορίζουν τα συναισθήματά τους, θετικά και αρνητικά, με δημιουργικό τρόπο.** |
| **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |
| **Αναζήτηση και αποθήκευση έργων τέχνης (ψηφιακών ή/και αναλογικών) από τα μέλη της κάθε ομάδας με την αξιοποίηση πολλών πηγών, παρουσίαση στοιχείων, συζήτηση σε επίπεδο ομάδας και τάξης.** |

|  |
| --- |
|  |
| **«Η Καλοσύνη»** |
| **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν να μάθουν να κάνουν πράξεις καλοσύνης προς τους άλλους, να καταλάβουν πώς οι δραστηριότητες και οι πράξεις τους αλλάζουν τον τρόπο που αισθάνονται, να μάθουν να αναγνωρίζουν και να εκτιμούν τις καταστάσεις ή τα γεγονότα που τους κάνουν να αισθάνονται καλά** |
| **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |
| **Δραματοποίηση σεναρίων κοινωνικών ιστοριών, αναστοχασμός για τα συναισθήματα που ένιωσαν** |

|  |
| --- |
|  |
| **«Φύση =Θετική Υγεία»** |
| **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν να παρατηρήσουν πώς το περιβάλλον μπορεί να επηρεάσει τη διάθεση, να ανακαλύψουν πώς η αλλαγή του περιβάλλοντος μπορεί να αλλάξει τη διάθεση και πώς μπορούμε να το κάνουμε αυτό με θετικό τρόπο, να γνωρίσουν πώς η άσκηση και το να είναι σε εξωτερικούς χώρους μπορούν να αλλάξουν τον τρόπο που αισθάνονται.** |
| **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |
| **Οι ομάδες περιγράφουν το αγαπημένο τους μέρος στη φύση και παρουσιάζουν τα συναισθήματα που συνδέονται με το μέρος αυτό. Δημιουργούν κολάζ συναισθημάτων.** |

|  |
| --- |
|  |
| **«Εκφράζω αρνητικά συναισθήματα»** |
| **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν να αναγνωρίζουν τα διαφορετικά αρνητικά συναισθήματα και θα πρέπει να μπορούν να εκφράζουν και να προσδιορίζουν τα συναισθήματά τους.** |
| **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |
| **Αναζήτηση και παρουσίαση πληροφοριών σχετικά με την καταστροφή του περιβάλλοντος και πώς αυτό επηρεάζει την περιοχή μας (π.χ. κλιματική αλλαγή). Οι ομάδες συζητούν και παρουσιάζουν τις αλλαγές που θα αντιμετωπίσει η περιοχή με έμφαση στα μέρη που συζητήθηκαν σε προηγούμενο εργαστήριο. Παρουσιάζουν και συζητούν τα συναισθήματα που νιώθουν.** |

|  |
| --- |
|  |
| **«Αναλαμβάνω δράση – διαχειρίζομαι συναισθήματα και καταστάσεις»** |
| **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Οι μαθητές/τριες στο τέλος του εργαστηρίου, θα πρέπει να μπορούν να καταλάβουν πώς οι δραστηριότητες και οι πράξεις τους αλλάζουν τον τρόπο που αισθάνονται, να μάθουν να αναζητούν λύσεις σε καταστάσεις που προκαλούν αρνητικά συναισθήματα.** |
| **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |
| **Οι ομάδες αναζητούν και παρουσιάζουν τρόπους δράσης στα σενάρια του προηγούμενου εργαστηρίου. Εστιάζουν στα θετικά σημεία του κάθε μέλους και σε πράξεις καλοσύνης, προκειμένου να μπορούν να διαχειριστούν καλύτερα τα αρνητικά συναισθήματα και να αναλάβουν δράση για τη βελτίωση της κατάστασης.** |

|  |
| --- |
|  |
| **«Αξιολόγηση»** |
| **Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα** |
| **Αναστοχασμός και αυτοαξιολόγηση** |
| **Δραστηριότητες – (ενδεικτικές)** |
| **Σε φύλλο εργασίας καταγράφουν τι έμαθαν, συζητούν για τη μελλοντική ανάληψη δράσεων και αξιολογούν το πρόγραμμα αλλά και αυτοαξιολογούνται.** |

|  |
| --- |
| **Εκπαιδευτικό Υλικό/ Συνδέσεις /Βιβλιογραφία** |
| **Το πρόγραμμα αξιοποιεί τις συνδέσεις και το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος «Μαθαίνοντας τη θετική πλευρά της ζωής» που είναι διαθέσιμο στις Βιβλιοθήκες Προγραμμάτων Καλλιέργειας Δεξιοτήτων του ΙΕΠ:**  [**https://elearning.iep.edu.gr/study/course/view.php?id=2002**](https://elearning.iep.edu.gr/study/course/view.php?id=2002) **. Επιπλέον θα αξιοποιηθούν βίντεο, εικόνες, ηλεκτρονικές και αναλογικές πηγές, προγράμματα παρουσίασης δεδομένων.** |