

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ Α΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΕΑΥΤΟΥ

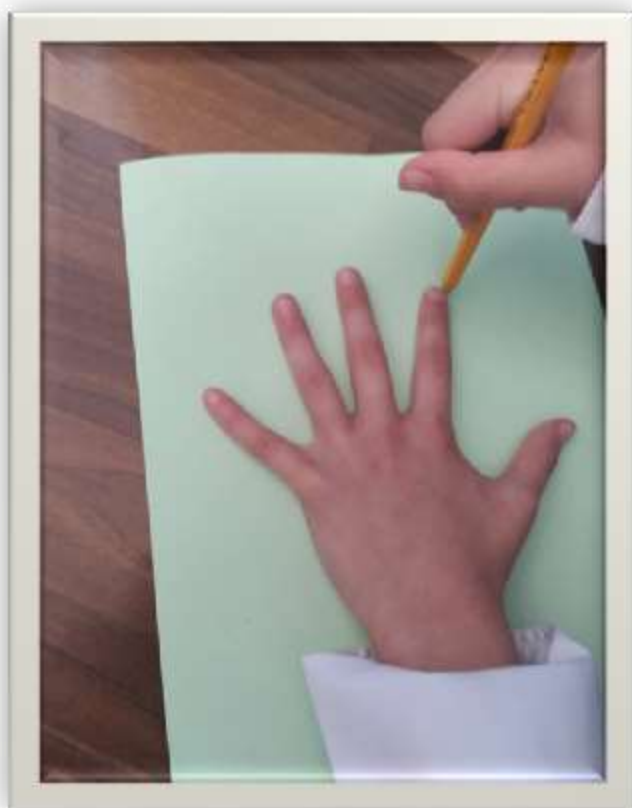
ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ 1.2 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

ΘΕΜΑ: ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ, ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΙ ΕΚΦΡΑΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Δραστηριότητα 1: Το χεράκι με τα συναισθήματα!

Φτιάξε σε ένα χαρτί ή χαρτονάκι το περίγραμμα του χεριού σου. Στη συνέχεια, πολύ προσεκτικά, και με τη βοήθεια κάποιου ενήλικα, κόψε γύρω γύρω το περίγραμμα. Σε κάθε δάχτυλο, αρχίζοντας από τον αντίχειρα, ζωγράφισε από ένα προσωπάκι με τα τέσσερα βασικά συναισθήματα (φόβος, χαρά, λύπη, θυμός), αρχίζοντας από τον αντίχειρα. Στο μικρό δαχτυλάκι, ζωγράφισε όποιο συναίσθημα θες, από τον πιο κάτω πίνακα:

ενθουσιασμός	άγχος	ευχαρίστηση
έκπληξη	ζήλια	στεναχώρια
αηδία	θαυμασμός	ελπίδα





Στη συνέχεια, γράψε κάτω από κάθε προσωπάκι, γιατί το προσωπάκι μας νιώθει αυτό το συναίσθημα. Στον αντίχειρα γράψε το πρώτο συναίσθημα: «Νιώθει φόβο γιατί.....», στον δείκτη γράψε για το δεύτερο συναίσθημα: «Νιώθει χαρά γιατί.....», στον μεσαίο γράψε για το τρίτο συναίσθημα: «Νιώθει λύπη γιατί», στον παράμεσο γράψε για το τέταρτο συναίσθημα: «Νιώθει θυμό γιατί.....» και τέλος, στο μικρό δάχτυλο γράψε για το πέμπτο συναίσθημα, το οποίο εσύ διάλεξες και ζωγράφισες από τον πιο πάνω πίνακα.

Ζωγράφισε και διακόσμησε την παλάμη, με ένα φωτεινό χρώμα, για να απαλύνεις όλα τα δύσκολα συναισθήματα, τα οποία νιώθει το χεράκι σου! Να θυμάσαι να του κάνεις χειραψία κάθε μέρα!

Πηγές:

Ιστοσελίδα Αγωγής Υγείας: <http://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

Φωτογραφίες από το αρχείο Φιλιώ Σάββα, copyright 2020

Ομάδα Αγωγής Υγείας, Διεύθυνση Δημοτικής Εκπαίδευσης