

## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ Α΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΕΑΥΤΟΥ

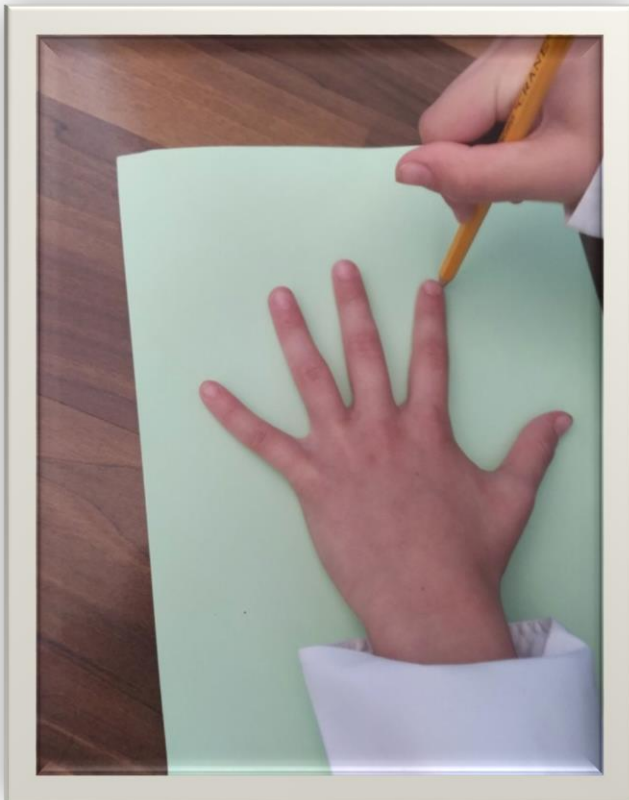
ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ 1.2 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

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 προσεχτικά, 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!

## **Δραστηριότητα 2: «Το τραγούδι των συναισθημάτων»**

Άκουσε το πιο κάτω τραγούδι:

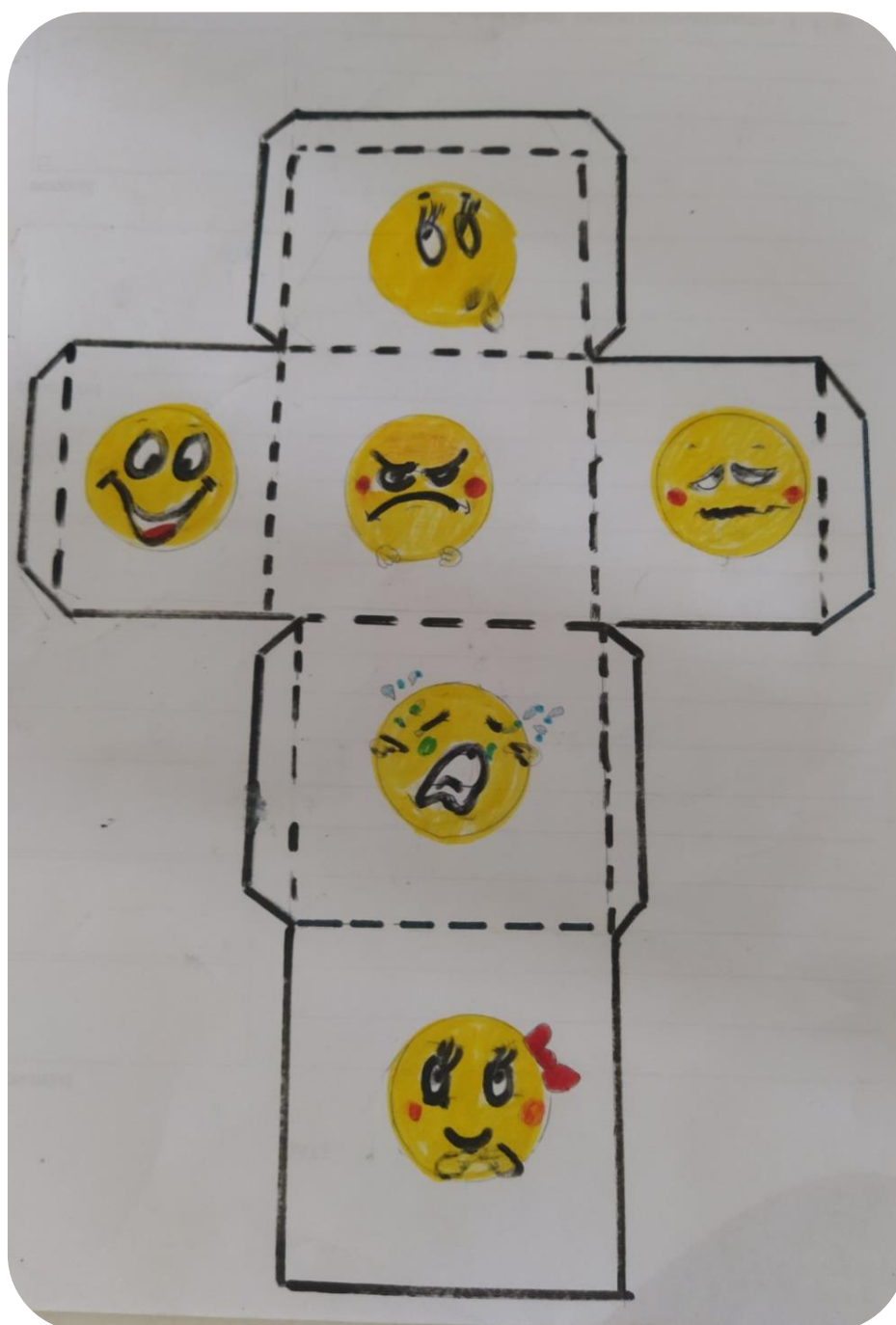
<https://www.youtube.com/watch?v=fob20nSX7Mk>

Φτιάξε μια όμορφη ζωγραφιά και στόλισε το δωμάτιό σου με συναισθήματα!

### Δραστηριότητα 3: Παιχνίδι «Το ζάρι των συναισθημάτων»

Μπορείς να αντιγράψεις την πιο κάτω εικόνα σε ένα χαρτί ή χαρτονάκι και να φτιάξεις ένα ζάρι με συναισθήματα. Ένωσε τις πλευρές του και παίξε ένα παιχνίδι με την οικογένειά σου.

Κάθε φορά που κάποιο μέλος ρίχνει το ζάρι, πρέπει να μιμηθεί το συναίσθημα που δείχνει η έδρα του κύβου του, κάνοντας γκριμάτσες συναισθημάτων!



## Δραστηριότητα 4: Φτιάχνω υγιεινά κολατσιό με συναισθήματα!

Ωρα να γίνεις «σεφ»!

Ετοίμασε με την οικογένειά σου απλά και υγιεινά κολατσιό με συναισθήματα. Καθίστε όλοι μαζί να τα απολαύσετε, λέγοντας και αστείες ιστορίες!

Ετοίμασε, με κάποιο ενήλικο άτομο τα πιο κάτω σκεύη και υλικά. Πλύνε πολύ καλά τα χέρια σου και φόρεσε μια ποδιά.

### ΣΚΕΥΗ

πίατο πλαστικό  
μαχαίρι (θα το χρησιμοποιήσει  
ενήλικο άτομο)  
σανιδάκι λαχανικών ή πιάτο

### ΥΛΙΚΑ

φέτες ψωμιού  
φέτες γαλοπούλας ή άλλο αλλαντικό που  
έχεις σπίτι  
φέτες τυριού  
βούτυρο (προαιρετικό)  
λαχανικά (ελιές, καρότο, ντομάτα,  
αγγουράκι ή άλλα λαχανικά της αρεσκείας  
σου)

Σειρά εργασίας:

1. Βάλε τις φέτες ψωμιού σε ένα πλαστικό πιάτο. Άλειψε τις με βούτυρο αν θες.
2. Κάποιο ενήλικο άτομο να κόψει λαχανικά, για να μπορείς να τα χρησιμοποιήσεις για ματάκια, μύτη και στόμα.
3. Βάλε μια φέτα γαλοπούλα ή μια φέτα τυρί πάνω στις φέτες του ψωμιού.
4. Στόλισε με λαχανικά και συναισθήματα! Οι πιο κάτω εικόνες θα σε βοηθήσουν.





**Φτιάξε κάτι υγιεινό και όμορφο θα  
νιώσεις στο λεπτό!**

**Πηγές:**

«Το τραγούδι των συναισθημάτων» (Μουσική: Χάρης Λουφόπουλος Στίχοι: Χάρης Λουφόπουλος Παραγωγή/ενορχήστρωση: Χάρης Λουφόπουλος Video editing: Αλέξανδρος Καρκάλας)

Ανακτήθηκε από: <https://www.youtube.com/watch?v=fob20nSX7Mk>

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

Φωτογραφίες από το αρχείο Φιλιώ Σάββα, copyright 2020