

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΑΡΜΕΝΙΑΚΟΥ
ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΧΡΙΣΤΟΓΕΡΟΥ
ΕΥΘΥΜΙΑ ΑΝΔΡΙΩΤΗ

Ανακαλύπτω τον εαυτό μου

Πρωτότυπες δραστηριότητες
για την προσωπική
και κοινωνική ανάπτυξη
των παιδιών

Για γονείς και
εκπαιδευτικούς

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ 



Περιεχόμενα

Αντί προλόγου	9
ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:	
Ας γνωριστούμε	11
(ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ • ΓΝΩΡΙΜΙΑ	
• ΧΩΡΙΣΜΟΣ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ	
• ΕΝΤΑΞΗ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ	
• ΕΝΑΡΞΗ ΦΙΛΙΑΣ)	
ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΩΤΗ:	
Ανακαλύπτω τον εαυτό μου	19
(ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ)	
ΕΝΟΤΗΤΑ ΔΕΥΤΕΡΗ:	
Ανακαλύπτω τα συναισθήματα	55
(ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗ)	
ΕΝΟΤΗΤΑ ΤΡΙΤΗ:	
Η συμπεριφορά μου	79
(ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗ)	
ΕΝΟΤΗΤΑ ΤΕΤΑΡΤΗ:	
Αντιμετωπίζω τις δυσκολίες	101
(ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ)	
ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΕΜΠΤΗ:	
Χτίζω τις σχέσεις μου με τους άλλους	115
(ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ)	
ΕΝΟΤΗΤΑ ΕΚΤΗ:	
Ζω αρμονικά με τους άλλους	131
(ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ)	
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	147

ΕΝΟΤΗΤΑ ΠΡΩΤΗ

**Ανακαλύπτω
τον εαυτό μου
(ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ)**





Το όνομά μου

Στόχος Να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν στοιχεία της προσωπικής τους ταυτότητας.

Υλικά Διάφορα μουσικά όργανα • κανσόν χαρτόνια A4 σε διάφορα χρώματα • εφημερίδες
• κόλλα • ψαλίδι

Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Ο εμπυχωτής μοιράζει σε κάθε παιδί ένα μουσικό όργανο. Όλα τα παιδιά λένε με τη σειρά το όνομά τους, ρυθμικά, χτυπώντας το μουσικό όργανο που κρατούν. Τα υπόλοιπα παιδιά της ομάδας επαναλαμβάνουν κάθε φορά το όνομα που ακούν και τον ρυθμό που το συνοδεύει. Τέλος, κάθε παιδί διηγείται την ιστορία του ονόματός του: ποιος του το χάρισε, τι σημαίνει, αν έχει υποκοριστικό, πότε γιορτάζει κτλ. Ο εμπυχωτής βοηθάει με ερωτήσεις.

- Ερωτήσεις στα παιδιά**
- Σου αρέσει το όνομά σου; Ποιος το διάλεξε;
 - Έχουν άλλα άτομα στην οικογένειά σου το ίδιο όνομα;
 - Έχεις δει φωτογραφίες από τη βάπτισή σου;
 - Πώς σε φωνάζουν στο σπίτι οι γονείς και οι παππούδες σου;
 - Έχεις καϊδευτικό όνομα;
 - Προτιμάς το καϊδευτικό σου ή το κανονικό σου όνομα;
 - Έχεις ονομαστική εορτή; Πότε και πώς τη γιορτάζεις;
 - Γνωρίζεις ονόματα από άλλες χώρες;
 - Αν έπρεπε να αλλάξεις όνομα, ποιο όνομα θα διάλεγες;
 - Η μαμά σου γνωρίζει τι επίθετο έχει; Ο μπαμπάς σου; Ο αδελφός ή η αδελφή σου;
 - Για ποιον λόγο νομίζεις ότι έχουν όλοι στην οικογένεια το ίδιο επίθετο;

Ώρα για εικαστική δημιουργία Ο εμπυχωτής προτείνει στα παιδιά διάφορους τρόπους για να γράψουν το όνομά τους σε μια καρτέλα: με μαρκαδόρους, με γράμματα κομμένα από περιοδικά ή εφημερίδες, με τη βοήθεια του υπολογιστή κ.λπ. Οι καρτέλες με τα ονόματα μπορούν να κρεμαστούν σε ένα ξερό κλαδί, που θα το ονομάσουν «Το δεντράκι των ονομάτων».

- Ιδέες και προτάσεις για γονείς**
- Οι γονείς μιλάνε στα παιδιά για την ιστορία του δικού τους ονόματος, για τα οικογενειακά ονόματα και για το πώς επέλεξαν το όνομα του παιδιού τους.
 - Οι γονείς με τα παιδιά σχεδιάζουν σε κανσόν χαρτόνι ανοιχτού χρώματος έναν κύκλο και γύρω γύρω από τον κύκλο σχεδιάζουν τόσα πέταλα όσα είναι και τα ονόματα των μελών της οικογένειάς τους. Σε κάθε πέταλο γράφουν και ένα όνομα. «Το λουλούδι των ονομάτων» μπορούν να το κρεμάσουν σε μια γωνιά του σπιτιού.



Το αρχικό μου

Στόχος Να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν στοιχεία της προσωπικής τους ταυτότητας.

Υλικά Καρτέλες με γράμματα της αλφαβήτας • κανσόν χαρτόνια Α4 • πολύχρωμα κουμπιά
• κόλλα

Ο εμπυχωτής σκορπά στο πάτωμα τα γράμματα της αλφαβήτας. Τα παιδιά εντοπίζουν το αρχικό του ονόματός τους. Παρατηρούν ότι υπάρχουν παιδιά στην ομάδα που έχουν διαφορετικό όνομα αλλά ίδιο αρχικό. Προτείνουν λέξεις που αρχίζουν από το ίδιο γράμμα. Στη συνέχεια τα παιδιά με ίδιο αρχικό σχηματίζουν μια ομάδα.

- Ερωτήσεις στα παιδιά**
- *Μπορείς να βρεις το αρχικό του ονόματός σου;*
 - *Ξέρεις άλλα ονόματα ή λέξεις που αρχίζουν από αυτό το γράμμα;*
 - *Ποιος άλλος στην ομάδα έχει το ίδιο αρχικό μ' εσένα; Γιατί;*

Ώρα για παιχνίδι Τα παιδιά καλούνται να κατατάξουν το όνομά τους σε κατηγορίες που έχει σχηματίσει ο εμπυχωτής μελετώντας τα ονόματα της ομάδας. Ονόματα από τη φύση, τα χρώματα, τη θρησκεία, τη φιλοσοφία, την τέχνη, τη μυθολογία, ονόματα που δηλώνουν κάποια ιδιότητα ή ψυχική κατάσταση. Τα παιδιά ρίχνουν τις καρτέλες με το όνομά τους μέσα σε κουτιά που έχουν διακοσμηθεί με τα αντίστοιχα σύμβολα. Όταν όλοι καταθέσουν τα ονόματά τους, μπορεί να γίνει καταμέτρηση για να μελετηθεί η προέλευση των περισσότερων ονομάτων της ομάδας, των λιγότερων κτλ.

Ώρα για εικαστική δημιουργία Σε κανσόν χαρτόνι μεγέθους Α4 και σε χρώμα της αρεσκείας τους τα παιδιά σχεδιάζουν το περίγραμμα του αρχικού τους. Κολλούν μέσα στο περίγραμμα διάφορα υλικά της αρεσκείας τους: πολύχρωμα πετραδάκια, χρωματιστά χαρτιά, κουμπιά, ξυλαράκια, αποξηραμένα λουλουδάκια κ.λπ. Κάτω από το περίγραμμα γράφουν το όνομά τους με διάφορα χρώματα. Οι εργασίες των παιδιών μπορούν να αναρτηθούν σε πίνακα, με τη μορφή ομαδικού κολάζ.

Ιδέες και προτάσεις για γονείς

- Οι γονείς φτιάχνουν με τα παιδιά μπισκότα-γράμματα με τα αρχικά των ονομάτων τους.
- Οι γονείς με τα παιδιά μπορούν να γράψουν τα αρχικά των ονομάτων όλων των μελών της οικογένειας στον υπολογιστή, να τα εκτυπώσουν, να τα ζωγραφίσουν και στη συνέχεια να στολίσουν τις πόρτες των δωματίων τους ή να δημιουργήσουν κάδρα για να στολίσουν τους τοίχους.



Είμαι εγώ!

Στόχος Να ανακαλύψουν τα σωματικά τους χαρακτηριστικά και να συνειδητοποιήσουν ότι αποτελούν μέρος της μοναδικότητάς τους.

Υλικά Ένας μεγάλος καθρέφτης • χαρτιά Α4 • μαρκαδόροι ή ξυλομπογιές

Τα παιδιά στέκονται όρθια, δίνουν τα χέρια και σχηματίζουν έναν κύκλο. Μαζί με τον εμπυχωτή λένε σε έναν ρυθμό της επιλογής τους τα παρακάτω στιχάκια και κινούνται κυκλικά:

*Γύρω γύρω θα γυρνώ
σ' έναν όμορφο χορό.
Σαν σταματήσει η μουσική,
τ' όνομά μου θ' ακουστεί.
Στον καθρέφτη μου θα δω
ένα άτομο μοναδικό!*

Όταν τελειώσει το ποιηματάκι, τα παιδιά σταματούν και ο εμπυχωτής φωνάζει το όνομα ενός παιδιού. Το παιδί που θα ακούσει το όνομά του τρέχει σε μια γωνιά της αίθουσας, όπου έχει τοποθετηθεί ένας μεγάλος καθρέφτης και κοιτάζεται μέσα σε αυτόν. Τα παιδιά της ομάδας, με τη βοήθεια του εμπυχωτή, κάνουν ερωτήσεις σε τρίτο πρόσωπο, ώστε το παιδί να περιγράψει τον εαυτό του σαν να πρόκειται για ένα άλλο πρόσωπο: «Είναι ψηλός/ψηλή; Τι χρώμα έχουν τα μαλλιά του; Τι χρώμα έχουν τα μάτια του; Είναι παχύς; Λεπτός; Έχει μακριά ή κοντά μαλλιά;». Τέλος, ρωτούν: «Ποιος είναι;». Το παιδί απαντά δυνατά: «Είμαι εγώ!». Το παιχνίδι συνεχίζεται με τον ίδιο τρόπο, ώστε όλα τα παιδιά να περιγράψουν τον εαυτό τους μέσα από τον καθρέφτη.

Ώρα για παιχνίδι Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Αρχικά ο εμπυχωτής, και στη συνέχεια ένα από τα παιδιά, περιγράφει ένα μέλος της ομάδας δίνοντας τα εξωτερικά του χαρακτηριστικά (ύψος, χρώμα μαλλιών, χρώμα ματιών κ.λπ.). Τα υπόλοιπα παιδιά πρέπει να βρουν ποιος είναι.

Ώρα για εικαστική δημιουργία Ο εμπυχωτής δίνει στα παιδιά μια λευκή κόλα χαρτί, όπου έχει σχεδιάσει το περίγραμμα ενός καθρέφτη ή μιας κορνίζας. Τα παιδιά σχεδιάζουν τον εαυτό τους με ξυλομπογιές ή μαρκαδόρους.

Ιδέες και προτάσεις για γονείς Οι γονείς περιγράφουν διάφορα μέλη της οικογένειας ή οικογενειακούς φίλους δίνοντας τα εξωτερικά τους χαρακτηριστικά. Τα παιδιά μαντεύουν ποιοι είναι (και αντίστροφα).



Μοιάζω, μοιάζεις, μοιάζουμε...

Στόχος Να συνειδητοποιήσουν τις διαφορές και τις ομοιότητες ανάμεσα στους ανθρώπους και να εκφραστούν θετικά γι' αυτές.

Υλικά Ταμπουρίνο ή άλλο μουσικό όργανο

Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Ένα παιδί σηκώνεται όρθιο στη μέση του κύκλου και τα παιδιά περιγράφουν τα εξωτερικά του χαρακτηριστικά: χρώμα μαλλιών και ματιών, σχήμα προσώπου, ύψος κ.λπ. Ο εμπυκωτής θέτει ερωτήσεις για να προκαλέσει συζήτηση και προβληματισμό γύρω από τις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ των ανθρώπων, γύρω από την κληρονομικότητα αλλά και τη μοναδικότητα.

- Ερωτήσεις στα παιδιά**
- Ποιος άλλος στην ομάδα έχει καστανά / γαλανά / μαύρα / πράσινα μάτια;
 - Ποιος άλλος στην ομάδα έχει καστανά / ξανθά / μαύρα μαλλιά;
 - Ποιος άλλος στην οικογένειά σου έχει καστανά / γαλανά / μαύρα / πράσινα μάτια;
 - Ποιος άλλος στην οικογένειά σου έχει καστανά / ξανθά / μαύρα μαλλιά;
 - Με ποιο άτομο της οικογένειάς σου πιστεύεις ότι μοιάζεις περισσότερο;
 - Οι άνθρωποι γύρω σου μοιάζουν μεταξύ τους;
 - Με ποιο γνωστό πρόσωπο θα ήθελες να μοιάζεις και γιατί;

Ώρα για παιχνίδι Ο εμπυκωτής χτυπάει ρυθμικά το ταμπουρίνο. Τα παιδιά σηκώνονται και κινούνται ελεύθερα στον χώρο. Η μουσική σταματάει και ο εμπυκωτής αναφέρει διάφορα χαρακτηριστικά: καστανός, κοντός, ξανθός, με πράσινα μάτια, με μακριά μαλλιά κ.λπ. Τα παιδιά που έχουν τα χαρακτηριστικά αυτά χτυπούν παλαμάκια ή σηκώνουν το χέρι τους και συγκεντρώνονται σε ένα σημείο για να φτιάξουν μια μικρή ομάδα.

Ιδέες και προτάσεις για γονείς Οι γονείς με τα παιδιά μπορούν να παρατηρήσουν και να καταγράψουν τα χαρακτηριστικά όλων των μελών της οικογένειας, ώστε τα παιδιά να κατανοήσουν καλύτερα την κληρονομικότητα ως προς τα εξωτερικά χαρακτηριστικά και την ομοιότητα με τα πρόσωπα της οικογένειάς τους.



Το ύψος μου, το βάρος μου

Στόχος Να αναγνωρίζουν διαφορές και ομοιότητες ανάμεσα στους ανθρώπους και να τις αντιμετωπίζουν με σεβασμό.

Υλικά Κορδέλες σε διάφορα χρώματα • άσπρο χαρτόνι κανσόν • μέτρο • ζυγαριά

- Ο εμπυκωτής μετράει το ύψος των παιδιών με χρωματιστές κορδέλες (διαφορετικό χρώμα για κάθε παιδί). Τα παιδιά ακουμπούν με τη σειρά την πλάτη στον τοίχο κι ο εμπυκωτής, με τη βοήθεια ενός άλλου παιδιού κάθε φορά, κολλάει στον τοίχο με χαρτοταινία μια χρωματιστή κορδέλα, ίση με το ύψος τους. Στην κορυφή της κορδέλας έχει καρφισώσει έναν χάρτινο κύκλο, όπου προηγουμένως τα παιδιά έχουν ζωγραφίσει το πρόσωπό τους και έχουν γράψει το όνομά τους. Τα παιδιά παρατηρούν τις κορδέλες στον τοίχο και βρίσκουν ποιος είναι ο πιο ψηλός, ποιος είναι ο πιο κοντός, ποια παιδιά έχουν το ίδιο ύψος κ.λπ. Χρησιμοποιώντας τις κορδέλες, τα παιδιά κάνουν σειροθετήσεις, από το πιο κοντό παιδί στο πιο ψηλό και αντίστροφα. Κατόπιν τα παιδιά μπαίνουν στη σειρά, σύμφωνα με τη σειρά που έχουν οι κορδέλες τους, και δημιουργούν μια σκάλα.
- Ο εμπυκωτής ζητάει από δυο παιδιά να σηκωθούν όρθια στη μέση του κύκλου που έχουν σχηματίσει οι φίλοι τους. Όλοι παρατηρούν για λίγα δευτερόλεπτα τα δυο παιδιά και εκτιμούν ποιο είναι το πιο βαρύ ή το πιο ελαφρύ. Ο εμπυκωτής εξετάζει την ορθότητα της εκτίμησης με τη ζυγαριά. Ζυγίζει τα δυο παιδιά και ανακοινώνει το βάρος τους (αρχικά ο εμπυκωτής επιλέγει παιδιά που έχουν εμφανή διαφορά βάρους και στη συνέχεια παιδιά που φαίνεται να έχουν το ίδιο περίπου βάρος).

Ερωτήσεις στα παιδιά

- Στην ομάδα μας έχουμε όλοι την ίδια ηλικία, δεν έχουμε όμως το ίδιο ύψος. Γιατί;
- Ποιο νομίζετε ότι είναι το πιο ψηλό παιδί στην ομάδα μας; Πώς θα το διαπιστώσουμε;
- Ποιο νομίζετε ότι είναι το πιο βαρύ παιδί στην ομάδα μας; Πώς θα το διαπιστώσουμε;

Ώρα για παιχνίδι Τα παιδιά χωρίζονται σε δυο ομάδες (περίπου 6 με 8 παιδιά στην κάθε ομάδα). Ο εμπυκωτής λέει ένα πράγμα, ζώο ή φυτό. Η ομάδα που παίζει πρώτη πρέπει να προτείνει ένα ζώο, φυτό ή πράγμα πιο ψηλό ή πιο βαρύ από αυτό, ανάλογα με την αρχική οδηγία. Η άλλη ομάδα συνεχίζει προτείνοντας κάτι πιο ψηλό ή πιο βαρύ, κι έτσι δημιουργείται μια κλίμακα ύψους ή βάρους: «περιστέρι, κότα, κασίκα, άλογο, καμηλοπάρδαλη, πολυκατοικία, ουρανοξύστης» ή «κουνούπι, χελιδόνι, τραπέζι, καναπές, ελέφαντας». Η ομάδα που θα προτείνει τελευταία μια σωστή λέξη είναι η ομάδα που κερδίζει.

Ιδέες και προτάσεις για γονείς Οι γονείς με τα παιδιά μετριοούνται και ζυγίζονται. Ύστερα χρησιμοποιούν το μέτρο για να μετρήσουν επιφάνειες του σπιτιού και τη ζυγαριά για να ζυγίσουν διάφορα αντικείμενα.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ
από **100**
ΠΡΩΤΟΤΥΠΕΣ
δραστηριότητες

Το βιβλίο αυτό απευθύνεται σε γονείς, εκπαιδευτικούς αλλά και σε όλους όσοι ασχολούνται με την ενίσχυση της προσωπικής και κοινωνικής ανάπτυξης παιδιών προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας. Περιλαμβάνει ποικίλες ομαδικές και ατομικές δραστηριότητες (παιχνίδια, ιστορίες, ιδέες για κουκλοθέατρο, για εικαστικές δημιουργίες, αξιοποίηση έργων τέχνης, ερωτηματολόγια, φύλλα αξιολόγησης) οι οποίες αποσκοπούν στην καλλιέργεια της αυτογνωσίας και της αυτοεκτίμησης των παιδιών.

Η δομή του βιβλίου ανταποκρίνεται στη λογική ανάπτυξης της ενότητας «Προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη» του Προγράμματος Σπουδών για το Νηπιαγωγείο. Έτσι, οι δραστηριότητες οργανώνονται στις παρακάτω ενότητες:

- Ανακαλύπτω τον εαυτό του **[ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ]**
- Ανακαλύπτω τα συναισθήματα **[ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗ]**
- Η συμπεριφορά μου **[ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗ]**
- Αντιμετωπίζω τις δυσκολίες **[ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ]**
- Χτίζω τις σχέσεις μου με τους άλλους **[ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ]**
- Ζω αρμονικά με τους άλλους **[ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ]**

Οι συγγραφείς
είναι νηπιαγωγοί
με πολύχρονη
εμπειρία στη δημόσια
εκπαίδευση.

ISBN: 978-618-03-0080-2



9 786180 300802

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 80080