



Φλεβάρης
2025

"INSIDE OUT"

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΜΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ
ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



Παρουσίαση- Εισήγηση:

Αντώνης Παπαγεωργίου, Σύμβουλος Αγωγής Υγείας, ΥΠΑΝ, ΠΙ

Εποπτεία: Δρ. Σούλα Ιωάννου, ΕΔΕ Φυσικής Αγωγής, Σύνδεσμος ΕΔΕ Αγωγής Υγείας, ΥΠΑΝ

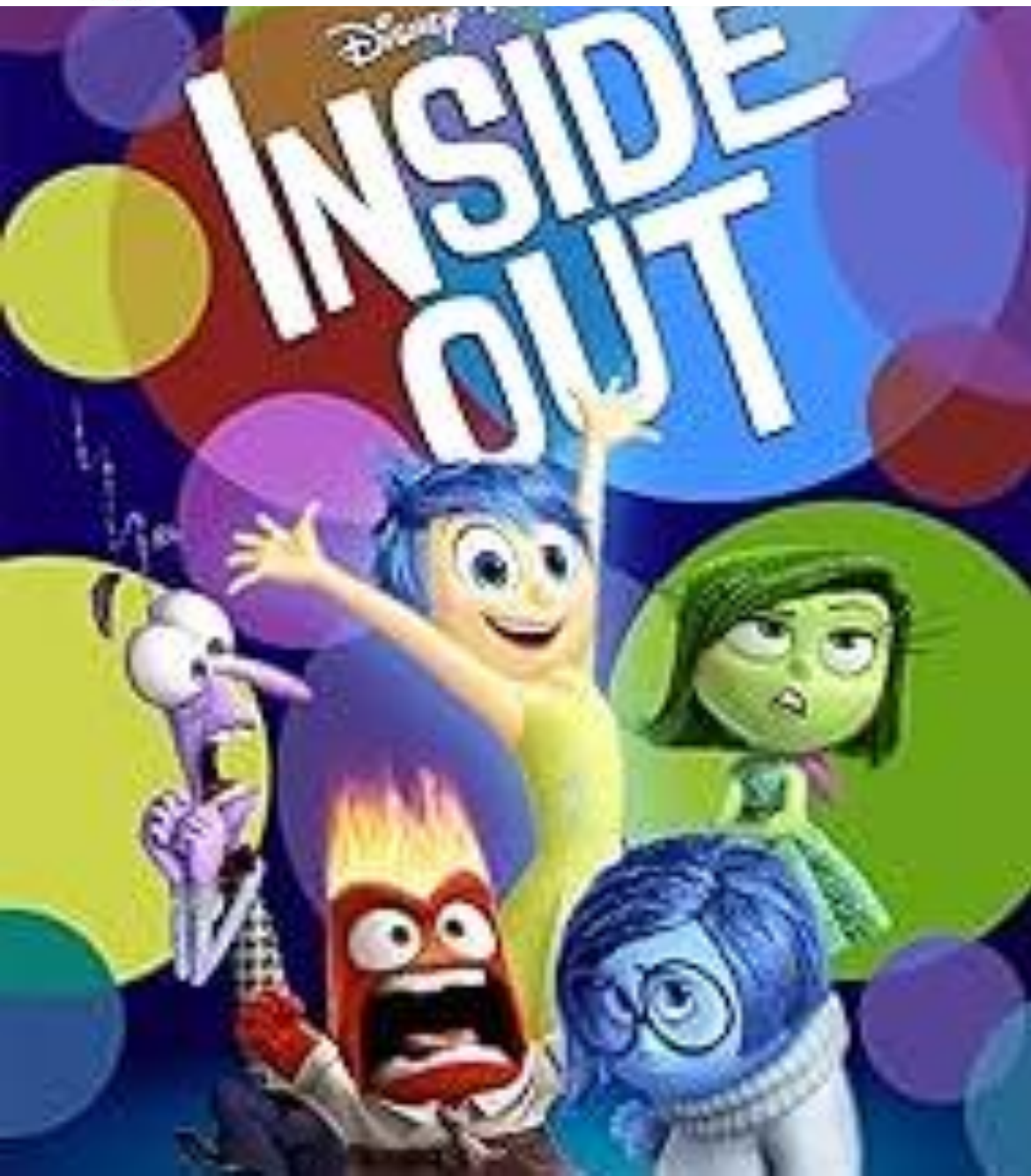
Φιλιώ Σάββα, Σύμβουλος Αγωγής Υγείας, Λειτουργός Ανάπτυξης και Εφαρμογής ΑΠΑΥ, ΠΙ



Inside out 1,2 - Περίληψη

Το να μεγαλώνεις δεν είναι εύκολη υπόθεση, ειδικά για τη Riley που ξεριζώνεται από την ήσυχη ζωή της σε μια κωμόπολη της κεντροδυτικής Αμερικής για να εγκατασταθεί στο Σαν Φρανσίσκο, όπου βρίσκεται η καινούρια δουλειά του πατέρα της. Όπως κάθε παιδί της ηλικίας της, σοκάρεται από τις πολλαπλές αλλαγές περιβάλλοντος. έτσι κι η Riley κατευθύνεται από τα συναισθήματά της – τη Χαρά, τον Φόβο, τον Θυμό, την Αηδία και τη Λύπη. Τα συναισθήματα ζουν στο Κέντρο Ελέγχου μέσα στο μυαλό της, απ' όπου τη συμβουλεύουν στην καθημερινότητά της.





Trailer





Πού να βρείτε νόμιμα, δωρεάν και άμεσα
τις 2 ταινίες

INSIDE OUT 1



INSIDE OUT 2





ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ

Ενδεικτικό
σχέδιο
μαθήματος
Δ', Ε, ΣΤ'
τάξεις
80'

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ/ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ:

1. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΕΑΥΤΟΥ

1.2 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Δείκτες Επιτυχίας:

1.2.2. Να περιγράφουν τι είναι ενσυναίσθηση και τη σημασία της στη ζωή.

Δείκτες Επάρκειας:

-Ενσυναίσθηση: η αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων ως μια βασική δεξιότητα της συναισθηματικής νοημοσύνης (αντίληψη συναισθημάτων, σκέψεων και αναγκών των άλλων).

-Στάδια ανάπτυξης ενσυναίσθησης: μαθαίνεις να ακούεις το άλλο άτομο, να καταλαβαίνεις τι λέει και τι νιώθει, να εξηγείς τον τρόπο που συμπεριφέρεται, να προσαρμόζεις τις δικές σου σκέψεις/απόψεις/κρίσεις κ.ά.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ – ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

- Στο κέντρο των ομάδων υπάρχει καλαθάκι, μέσα στο οποίο υπάρχουν κάρτες με φατσούλες συναισθημάτων (χαράς, λύπης, θυμού, φόβου). Υπάρχουν τόσες κάρτες όσα και τα παιδιά της τάξης.
- Κάθε παιδί παίρνει από το καλαθάκι μια κάρτα και με το σύνθημα του εκπαιδευτικού παίρνει την ανάλογη έκφραση και στάση σώματος.
- Στη συνέχεια, με το σύνθημα του/της εκπαιδευτικού, τα παιδιά καλούνται να δώσουν ένταση στη σωματική έκφραση του συγκεκριμένου συναισθήματος που επέλεξαν.
- Ο/Η εκπαιδευτικός τοποθετεί τις 4 κάρτες των συναισθημάτων στον πίνακα και τα παιδιά βρίσκουν συνώνυμες λέξεις για κάθε ένα από τα 4 βασικά συναισθήματα. Η ιδεοθύελλα των συνώνυμων συναισθημάτων καταγράφεται στον πίνακα.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ

Τα παιδιά παρακολουθούν απόσπασμα της ταινίας «Inside Out 1» (47:50 -49:50)

Στο απόσπασμα, ο Bing Bong συνειδητοποιεί ότι η Riley τον ξέχασε. Η Χαρά και η Λύπη προσπαθούν να τον παρηγορήσουν. Γίνονται οι εξής ερωτήσεις:

-Ποια σας άρεσε περισσότερο; Η Χαρά ή η Λύπη;

-Γιατί;

-Πώς ονομάζεται η κατανόηση των συναισθημάτων του Bing Bong;

-Με ποιους τρόπους το έκανε;





ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ

Κεντρικό ερώτημα

«Μπορείτε να βρείτε κάποιους τρόπους με τους οποίους η Λύπη δείχνει ότι καταλαβαίνει πώς νιώθει ο Bing Bong;»

«*Inside Out 1*» (47:50 -49:50)

Το κεντρικό ερώτημα καταγράφεται στον πίνακα και το απόσπασμα ξαναπροβάλλεται.

Τα παιδιά δουλεύουν συνεργατικά και καλούνται να γράψουν στο πινακάκι τους τρόπους με τους οποίους η Λύπη δείχνει ενσυναίσθηση στον Bing Bong. Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια.

Εναλλακτικά, οι 4 δεξιότητες που προβάλλονται στο απόσπασμα μπορούν να τοποθετηθούν στον πίνακα και τα παιδιά καλούνται να τις εντοπίσουν.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ

Ακούμε
προσεκτικά

Επιβεβαιώνουμε
τα συναισθήματα

Στιγμές
παρελθόντος

Απλά μια
αγκαλιά





ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ



Προβάλλεται ή πιο πάνω εικόνα και τα παιδιά καλούνται να την παρατηρήσουν.

Παρατηρείτε κάποιο άλλο τρόπο που η Λύπη δείχνει ενσυναίσθηση;



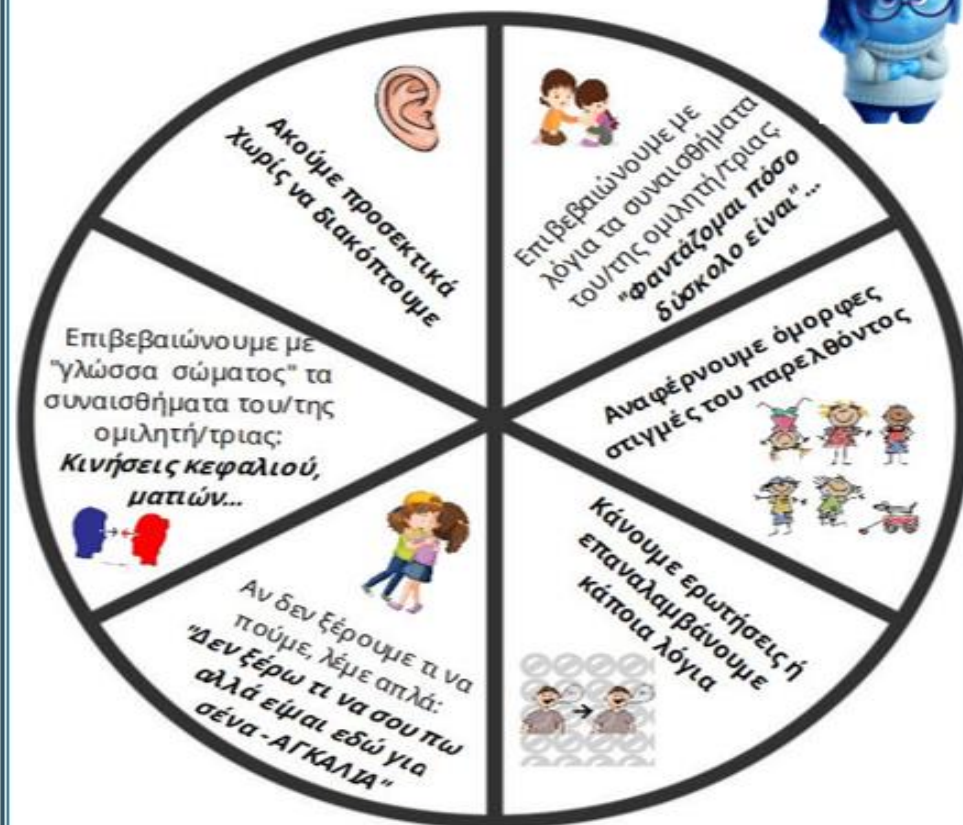
ΕΝΑΣ ΤΡΟΧΟΣ ΜΑΣ ΟΔΗΓΕΙ

Δίνεται ο τροχός και τα παιδιά τον μελετούν στις ομάδες τους.

Ακολουθώντας, ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να εντοπίσουν τις δεξιότητες ενσυναίσθησης που εντόπισαν προηγουμένως αλλά και τις δεξιότητες του τροχού που δεν παρατηρήθηκαν στο απόσπασμα.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ





ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ

Ακούμε προσεκτικά	Επιβεβαιώνουμε τα συναισθήματα	Γλώσσα του σώματος
Στιγμές παρελθόντος	Απλά μια αγκαλιά	Ερωτήσεις/Επαναδιατύπωση

Συζητείται στην ολομέλεια η δεξιότητα διατύπωσης ερωτήσεων ή παράφρασης των λεγομένων ενός λυπημένου ατόμου.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ



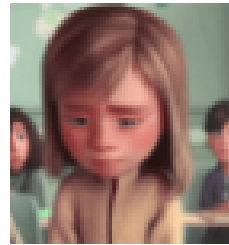
- Ακούμε προσεκτικά χωρίς να διακόπτουμε
- Επιβεβαιώνουμε με λόγια τα συναισθήματα του/της ομιλητή/τριας "φαντάζομαι πόσο δύσκολο είναι" ...
- Αναφέρουμε όμορφες στιγμές του παρελθόντος
- Κάνουμε ερωτήσεις ή επαναλαμβάνουμε κάποια λόγια
- Αν δεν ξέρουμε τι να πούμε, λέμε απλά: "Δεν ξέρω τι να σου πω αλλά είμαι εδώ για σένα - ΑΓΚΑΛΙΑ"
- Επιβεβαιώνουμε με "γλώσσα σώματος" τα συναισθήματα του/της ομιλητή/τριας: Κινήσεις κεφαλιού, ματιών...



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3

ΕΞΑΣΚΗΣΗ

Σε δυάδες, τα παιδιά κάνουν αναπαράσταση της συζήτησης μεταξύ της Riley και της Βαλεντίνας, χρησιμοποιώντας δεξιότητες από τον τροχό της Ενσυναίσθησης.

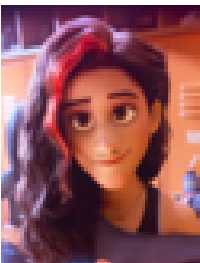


Σενάριο 1

«Η Riley είναι πολύ λυπημένη σήμερα στο σχολείο. Οι γονείς της της ανακοίνωσαν ότι θα μετακομίσουν κι αυτή δεν θέλει γιατί θα χάσει τις φίλες της. Η Βαλεντίνα, φίλη της Riley, πήγε και κάθισε δίπλα της».

Συνεργαστείτε με τους διπλανούς σας και υποδυθείτε τη Riley και τη Βαλεντίνα να συζητούν για τη μετακόμιση.

Η Βαλεντίνα χρησιμοποιεί δεξιότητες από τον τροχό της Ενσυναίσθησης για να παρηγορήσει τη Riley.





ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3

ΕΞΑΣΚΗΣΗ

Προβάλλεται το 22:40 λεπτό. Τα παιδιά κάνουν αναπαράσταση της συζήτησης μεταξύ της Riley και της δασκάλας της, χρησιμοποιώντας δεξιότητες από τον τροχό της Ενσυναίσθησης.



Σενάριο 2

Η δασκάλα ζητά από την Riley να πει λίγα λόγια για τον εαυτό της και την πόλη που διέμενε ενώπιον όλων στην τάξη. Τότε αρχίζει να λυπάται και να κλαίει.

Υποδυθείτε την Riley και τη δασκάλα της τη στιγμή αυτή, εφαρμόζοντας τις δεξιότητες του τροχού ενσυναίσθησης.





ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4

ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ

Πώς μπορεί το σχολείο μου να δείξει ενσυναίσθηση σε έναν/μια μαθητή/τρια που μετακόμισε εδώ;

*Τι μπορεί να
κάνει...*

ΤΟ ΝΕΟ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΣΧΟΛΕΙΟ

Η ΝΕΑ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΤΑΞΗ

ΟΙ ΚΑΙΝΟΥΡΙΟΙ/ΕΣ ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4

Ας γράψουμε μια επιστολή με τις
εισηγήσεις μας στη διευθύντρια!

Ας επιλέξουμε τις καλύτερες!

Ας τις υλοποιήσουμε όλοι/ες
μαζί...



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5

ΧΑΛΑΡΩΣΗ – ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Στεκόμαστε στον κύκλο σιωπηλοί «Φοράμε» για δύο λεπτά μια «μάσκα» με όποιο συναίσθημα μας εκφράζει εκείνη τη στιγμή (η μάσκα είναι η έκφραση του προσώπου μας). Βγάζουμε τη μάσκα και τη βάζουμε στο καπέλο που βρίσκεται στο κέντρο του κύκλου και φοράμε το συναίσθημα με το οποίο θα πάμε ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ!!!

