

ΤΑΞΗ: **Α' Γυμνασίου**

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:

1. Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού
3. Δημιουργία και Βελτίωση Εαυτού

ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ:

- 1.1 Ανάπτυξη και Εξέλιξη Εαυτού
- 1.2 Συναισθηματική Εκπαίδευση και Αυτοεκτίμηση
- 3.2 Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων και Σχέσεων

ΘΕΜΑ:

### **1.2.2 Συναισθήματα**

#### **1.2.1 Αυτοεκτίμηση**

#### **3.1.2 Διαμεσολάβηση – Επίλυση Συγκρούσεων**

**ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:**

Οι μαθητές/τριες να:

- επισημαίνουν χαρακτηριστικά του εαυτού τους (με βάση τις πέντε διαστάσεις) και να εισηγούνται τρόπους βελτίωσης (1.1).
- επεξηγούν τη σχέση συναισθήματος και συμπεριφοράς (1.2).
- περιγράφουν συμπεριφορές που δείχνουν ενσυναίσθηση (1.2).
- εντοπίζουν παράγοντες που επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση του ατόμου (1.2).
- αξιολογούν το βαθμό της αυτοεκτίμησής τους βασιζόμενοι σε συμπεριφορές (1.2).
- επιδεικνύουν τρόπους αποτελεσματικής επικοινωνίας (3.2).
- εισηγούνται και να εφαρμόζουν τρόπους επίλυσης συγκρούσεων (3.2).

**ΠΡΟΕΡΓΑΣΙΑ:**

**«Εσύ τι νιώθεις;»**

**Φύλλο Εργασίας 1 σελ.53**

Σκοπός: Οι μαθητές/τριες να εκφράσουν συναισθήματα που σχετίζονται με την ιδιαίτερη ηλικία στην οποία βρίσκονται.

Οι μαθητές/τριες καλούνται να γράψουν, στο Φύλλο Εργασίας **Φύλλο Εργασίας 1 - «Εσύ τι νιώθεις;»**, έντονα συναισθήματα που νιώθουν σε σχέση με τον εαυτό τους, τους φίλους τους, τους γονείς τους, τους καθηγητές τους κ.ά., για μία εβδομάδα. Οι απαντήσεις τους θα συζητηθούν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας αφόρμησης του μαθήματος.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ:**

**15 λεπτά**

**Τι είναι Συναισθημα;**

Σκοπός:

Οι μαθητές/τριες να:

- αναγνωρίζουν πως διάφορα συναισθήματα προκύπτουν μετά από διάφορα ερεθίσματα (π.χ. μουσική, γεγονότα, συμπεριφορές).
- διακρίνουν τα συναισθήματα σε θετικά και αρνητικά.
- αναγνωρίζουν και να κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων.
- εκφράζουν τα συναισθήματά τους.

(α) Η καθηγήτρια δίνει σε κάθε μαθητή 4 χαρτάκια (τύπου Post it) και ζητά να τα αριθμήσουν. Οι μαθητές/τριες καλούνται να καταγράψουν τα συναισθήματά τους ακούγοντας 4 διαφορετικά είδη μουσικής. Όταν ολοκληρωθεί η ακρόαση γίνεται συζήτηση και τα χαρτάκια αναρτώνται σε εμφανές σημείο της τάξης πάνω σε χαρτόνια (ένα χαρτόνι για κάθε είδος μουσικής).

(β) Παρουσιάζονται στους μαθητές/τριες καρτέλες με διάφορα «emojicons» (κίτρινα προσωπάκια που εκφράζουν συναισθήματα) στο πίσω μέρος των οποίων αναγράφονται τα αντίστοιχα συναισθήματα. Η καθηγήτρια ζητά από τους μαθητές/τριες να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα που εκφράζουν τα πρόσωπα. Κατά τη συζήτηση, γυρίζει τις καρτέλες που ερμηνεύονται από τους μαθητές/τριες. Με τα «emojicons», αρχικά, ευκολύνει τους μαθητές να διαχωρίσουν τα συναισθήματα σε θετικά και αρνητικά και στη συνέχεια, αποκαλύπτει κι άλλα συναισθήματα - κάποια από τα οποία οι μαθητές δεν είχαν αναφέρει μέχρι τώρα.

### **Άξονες Συζήτησης:**

(α)

- Ποια συναισθήματα σας προκαλούν οι μελωδίες;
  - \* Σε ποιες περιπτώσεις θα ακούγατε τέτοιου είδους μουσική;
  - \* Με ποιο τρόπο θα σας βοηθούσε;
  - \* Ποια γεγονότα σας φέρνουν στο μυαλό; Τι σας θύμισε;
  - \* Ποια γεγονότα σας φέρνουν στο μυαλό;
  - \* Μπορεί ένα συγκεκριμένο γεγονός να μας προκαλέσει ταυτόχρονα ποικίλα συναισθήματα; Παραδείγματα;
- Εκτός από τη μουσική ποια άλλα ερεθίσματα μπορεί να μας προκαλέσουν συναισθήματα; Δώστε παραδείγματα από την καθημερινότητά σας.
- Η εκπαιδευτικός καλεί όσους μαθητές/τριες επιθυμούν να ανακοινώσουν αυτά που έγραψαν στο φύλλο εργασίας **«Εσύ τι νιώθεις»**.
  - \* Ποια συναισθήματα φαίνεται να επικρατούν;
  - \* Ποια συναισθήματα δυσκολεύεστε να χειριστείτε;
- Τι είναι **συναίσθημα**;

(β)

- Βλέποντας τα προσωπάκια στις καρτέλες:
  - \* Πώς θα μπορούσαμε να διαχωρίσουμε τα συναισθήματα;
  - \* Ποιο συναίσθημα εκφράζει το κάθε πρόσωπο;
- Εκτός από την έκφραση του προσώπου μας, με ποιους άλλους τρόπους μπορούμε να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας;
- Γιατί είναι σημαντικό να εκφράζουμε αυτό που νιώθουμε;

- \* Είναι καλό να εκφράζουμε και τα θετικά και τα αρνητικά μας συναισθήματα;
- \* Τι γίνεται όταν δεν εκφράζουμε τα συναισθήματά μας;
- \* Γιατί κάποια άτομα δυσκολεύονται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους;
- Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να είμαστε σίγουροι ότι ο άλλος γνωρίζει ακριβώς τι νιώθουμε;

## **ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1:**

**25 λεπτά**

#### **Αναγνωρίζοντας τα συναισθήματα – Δραματοποίηση**

##### **Φύλλο εργασίας 4, σελ:56**

Σκοπός:

Οι μαθητές/τριες να:

- αναγνωρίζουν ότι η έκφραση των συναισθημάτων βοηθά στη καλύτερη διαχείρισή τους.
- διακρίνουν ότι μέσω της ενσυναίσθησης μπορούμε να κατανοήσουμε καλύτερα τη συμπεριφορά των άλλων, με αποτέλεσμα την καλύτερη επικοινωνία, την συνεργασία και την επίλυση των συγκρούσεων.
- αντιληφθούν ότι αναγνωρίζοντας τα αρνητικά συναισθήματα και γνωρίζοντας τι τα προκαλεί, μπορούν να προετοιμαστούν καλύτερα για την αντιμετώπισή τους.

Δίνεται στις ομάδες το πιο κάτω σενάριο, που αναγράφεται στο **Φύλλο εργασίας 4, σελ:57 - Αναγνωρίζοντας τα συναισθήματα**. Η καθηγήτρια εξηγεί ότι θα τροποποιήσει τις οδηγίες του φύλλου εργασίας και ζητά από τους/τις μαθητές/τριες να διαβάσουν προσεκτικά το σενάριο και να εντοπίσουν το πρόβλημα (2 λεπτά)

#### **Σενάριο:**

*Μια μαθήτρια Γυμνασίου ζητάει από τους γονείς της να της δώσουν την άδεια να πάει σε ένα πάρτι με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτρές της. Ο πατέρας δεν επιτρέπει στην κόρη του να πάει, ενώ η μητέρα παρουσιάζεται πιο διαλλακτική και υποστηρικτική.*

Στη συνέχεια η καθηγήτρια εξηγεί ότι η καθεμιά από τις τρεις ομάδες θα αναλάβει να μπει στη θέση ενός διαφορετικού προσώπου της ιστορίας. Η Ομάδα Α θα αναλάβει τον ρόλο του πατέρα, η Ομάδα Β της μαθήτριας και η Ομάδα Γ της μητέρας. Δίνονται 5' λεπτά ώστε η κάθε ομάδα να καταγράψει τα συναισθήματα, τις ανάγκες, τις σκέψεις και δικαιώματα του ήρωα τους μπροστά σε αυτό που συμβαίνει.

Οι μαθητές της κάθε ομάδας καλούνται να επιλέξουν ρόλους και να δραματοποιήσουν το σενάριο. Δίνονται 5 λεπτά για την προετοιμασία και 2-3 λεπτά για την κάθε δραματοποίηση. Η κάθε ομάδα καλείται να δραματοποιήσει ένα διαφορετικό τρόπο έκβασης του σεναρίου. Η καθηγήτρια μοιράζει στις τρεις ομάδες τις εξής καρτέλες με οδηγίες:

**Ομάδα Α:** Δραματοποιείστε την ιστορία ως εξής:

Κυριαρχούν τα συναισθήματα του πατέρα. Αυτός αποφασίζει ποια είναι η λύση, την αναγγέλλει στην κόρη του, και περιμένει η κόρη να την αποδεχτεί. Αν η λύση δεν αρέσει στην κόρη, ο πατέρας προσπαθεί με διάφορους τρόπους να το πείσει π.χ. με το καλό, με φωνές και στο τέλος αν αποτύχει ασκεί δύναμη και εξουσία (άσκηση τιμωρίας).

**Ομάδα Β:** Δραματοποιείτε την ιστορία ως εξής:

Κυριαρχούν τα συναισθήματα της κόρης. Η κόρη αποφασίζει και προσπαθεί να εκβιάσει τους γονείς για να αποδεχτούν την απόφασή της. Αν οι γονείς αντισταθούν, τότε η κόρη χρησιμοποιεί τη «δύναμή» της για να τους συμμορφώσει (φωνές, κλάματα, εκβιασμό, θυμό).

**Ομάδα Γ:** Δραματοποιείτε την ιστορία ως εξής:

Με μεσολαβητή τη μητέρα, λαμβάνονται υπόψη τα συναισθήματα όλων. Ο μητέρα ζητά από τον πατέρα και το παιδί να συνεργαστούν μαζί της, σε μια κοινή προσπάθεια επίλυσης που να είναι κοινά αποδεκτή από όλους. Φροντίζει ώστε ο καθένας να **ζητά ξεκάθαρα αυτό που θέλει** και να **ακούει προσεκτικά** τον άλλο. Έτσι **καθορίζεται το πρόβλημα** και **προτείνονται λύσεις** και από τις δύο πλευρές. Στο τέλος της συζήτησης, η μητέρα ελέγχει ότι ο πατέρας και η κόρη έχουν φθάσει **σε συμφωνία** για εφαρμογή μιας **μέσης λύσης** που δεν καταπατά τα δικαιώματα κανενός. Τέλος τους **συγχαίρει** για τη προσπάθεια τους.

Στη συνέχεια, οι μαθητές/τριες «βγαίνουν» από τους ρόλους τους και ακολουθεί συζήτηση.

### **Άξονες Συζήτησης:**

- Ποια ήταν τα συναισθήματα και οι σκέψεις
  - \* του πατέρα,
  - \* της κόρης,
  - \* της μητέρας;
- Με ποιους τρόπους εκφράστηκαν τα συναισθήματα;
- Νιώσατε να υπήρξαν νικητές και ηττημένοι;
- Με ποιους τρόπους θα γινόταν καλύτερη διαχείριση της κάθε περίπτωσης;
- Πιστεύεται ότι ο ρόλος του μεσολαβητή έφερε θετικά αποτελέσματα στη επίλυση της σύγκρουσης; Πώς;
- Σε τι βοηθά να έχουμε **ενσυναίσθηση**, δηλαδή να μπαίνουμε στη θέση του άλλου;
- Έχετε ζήσει παρόμοια σενάρια στο σπίτι σας ή άλλες συγκρούσεις με συμμαθητές, φίλους, καθηγητές; Παραδείγματα;
  - \* Πώς εκφράσατε τα συναισθήματά σας; Μπήκατε στη θέση του άλλου;
- Πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε κάποιον όταν είναι πολύ θυμωμένος.
- Με ποιους τρόπους μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τα αρνητικά μας συναισθήματα έτσι ώστε να νιώσουμε καλύτερα;

### **Συμπέρασμα:**

Η εκπαιδευτικός τονίζει πως τα αρνητικά συναισθήματα (μίσος, θυμός, ζήλια, λύπη κ.ά.) μπορεί να είναι εντελώς φυσιολογικά κάτω από ορισμένες προϋποθέσεις αλλά,

- \* μας κάνουν να νιώθουμε λυπημένοι και δυστυχισμένοι,
- \* μας οδηγούν στο να αποδοκιμάζουμε όχι μόνο τον εαυτό μας αλλά και τους άλλους,
- \* μειώνουν την αυτοεκτίμησή μας,
- \* μας εμποδίζουν από το να σκεφτόμαστε και να συμπεριφερόμαστε λογικά.

Τα αρνητικά συναισθήματα δεν πρέπει να αφήνονται να μας ελέγχουν για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Εάν καταφέρουμε να τα εντοπίζουμε, να τα εκφράζουμε και να τα διαχειριζόμαστε σωστά μπορούμε νιώθουμε καλύτερα.

Οι θετικές σκέψεις, παράγουν θετικά συναισθήματα, τα οποία προσελκύουν θετικές εμπειρίες ζωής. Όλα αυτά προσθέτουν στην αυτοεκτίμησή μας, όπως επίσης στην αγάπη και τον ενθουσιασμό για τη ζωή. (προβολή διαφάνειας)

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2:**

**5 λεπτά**

### **Χαλάρωσης – Πίτσα (Μασάζ)**

Οι μαθητές/τριες καλούνται να σταθούν σε κύκλο βλέποντας ο καθένας την πλάτη του μπροστινού του. Η εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές ότι θα φτιάξουμε μια πίτσα και ο πάγκος μας θα είναι η πλάτη του μπροστινού μας, και παίρνει θέση για να συμμετέχει στη δραστηριότητα. Αρχίζουμε λοιπόν κάνοντας τις εξής κινήσεις στην πλάτη του μπροστινού: Ζυμώνουμε καλά τη ζύμη... και την απλώνουμε. Αλείβουμε τη σάλτσα. Τρίβουμε το τυρί... και το σκορπίζουμε. Κόβουμε το ζαμπόν σε τετραγωνάκια... και το απλώνουμε. Κόβουμε σε φέτες ντομάτα, πιπεριά και μανιτάρια... και τα απλώνουμε. Βάζουμε λίγες ελιές. Σκορπούμε και λίγη ρίγανη και... τελειώσαμε βάζουμε την πίτσα μας στο φούρνο (με ένα χτύπημα στην πλάτη).

### **Άξονες Συζήτησης:**

- Πώς νιώσατε;

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3:**

**8 λεπτά**

### **Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης - «Μουσικές Καρτέλες».**

Στόχος: Οι μαθητές/τριες να συνειδητοποιήσουν τη δύναμη των θετικών συναισθημάτων και την επίδρασή τους στη ενίσχυση της αυτοεκτίμησής τους.

Οι μαθητές καλούνται να κάτσουν σε κύκλο στο κέντρο της αίθουσας. Προβάλλεται από τη καθηγήτρια διαφάνεια με θετικά χαρακτηριστικά από τις 5 διαστάσεις εαυτού. Στη συνέχεια δίνει σε κάθε μαθητή/τρια μια καρτέλα με τίτλο **«Τι αρέσει στους/στις συμμαθητές/τριές μου σε εμένα»** και ζητά από κάθε μαθητή/τρια να γράψει το όνομά του/της στον κύκλο της καρτέλας. Οι μαθητές καλούνται να περνούν τις καρτέλες τους δεξιόστροφα ενόσω ακούνε ευχάριστη μουσική. Κάθε φορά που η μουσική σταματά, ο/η

κάθε μαθητής/τρια θα πρέπει να καταγράψει ένα θετικό χαρακτηριστικό για το άτομο του οποίου το όνομα καταγράφεται στην καρτέλα (στοιχεία της προσωπικότητάς του, ικανότητα, χαρακτηριστικό της εξωτερικής του εμφάνισης κ.ά.). Τέλος, όποιος/α μαθητής/τρια επιθυμεί διαβάζει όσα έγραψαν γι' αυτόν/ην οι συμμαθητές/τριες του/της.

#### **Άξονες Συζήτησης:**

- Πώς νιώσατε κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα;
  - \* Πώς νιώσατε που διαβάσατε τα χαρακτηριστικά που σας έγραψαν οι συμμαθητές σας;
  - \* Πώς νιώσατε που αποδώσατε θετικά χαρακτηριστικά στους συμμαθητές σας;
- Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε τα θετικά χαρακτηριστικά του εαυτού μας αλλά και στους άλλους; Γιατί;
- Τι σημαίνει **αυτοεκτίμηση**;
- Πιστεύεται ότι τα σχόλια των συμμαθητές σας επηρεάζουν την αυτοεκτίμησή σας;
- Ποιοι άλλοι παράγοντες επηρεάζουν την αυτοεκτίμησή μας; (άτομο, σπίτι, σχολείο, κοινότητα)

#### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4:**

**15 λεπτά**

#### **Άσκηση Αυτοεκτίμησης με καραμέλες M&M'S**

Σκοπός: Να ενισχυθεί η αυτοεκτίμηση των μαθητών/τριών.

Οι μαθητές παραμένουν καθιστοί σε κύκλο. Η εκπαιδευτικός τους προσφέρει 3-4 M&M' s και εξηγεί πως δεν θα πρέπει να τα φάνε μέχρι να πάρουν όλοι από κάποιο αριθμό M&M. Έπειτα δίνει τις οδηγίες τις οποίες προβάλλει και στον πίνακα για να τις βλέπουν όλοι οι μαθητές ανά πάσα στιγμή.

Ο εκπαιδευτικός εξηγεί πως: (διαφάνεια)

- Για το χρώμα κίτρινο, ανακοινώνουν στην ομάδα την πρόταση:  
**«Κάτι που αρέσει στους άλλους σε εμένα είναι ...»**
- Για το χρώμα κόκκινο, ανακοινώνουν στην ομάδα την πρόταση:  
**«Νιώθω όμορφα όταν...»**
- Για το χρώμα πορτοκαλί, ανακοινώνουν στην ομάδα την πρόταση:  
**«Κάτι που πέτυχα είναι...»**
- Για το χρώμα μοβ, ανακοινώνουν στην ομάδα την πρόταση:  
**«Το ισχυρότερο χαρακτηριστικό μου είναι...»**
- Για το χρώμα πράσινο, ανακοινώνουν στην ομάδα την πρόταση:  
**«Στον ελεύθερο μου χρόνο μου αρέσει να ...»**
- Για το χρώμα καφέ,  
**«απλά χαμογέλασε!...»**

#### **Άξονες Συζήτησης:**

- Πώς νιώσατε κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα;
  - \* Ποια οδηγία ήταν η πιο εύκολη;
  - \* Ποια σας δυσκόλεψε περισσότερο;

- \* Αυτό ισχύει για όλους; Γιατί νομίζετε συμβαίνει αυτό;
- Μιλάτε πιο εύκολα για τα θετικά χαρακτηριστικά των άλλων ή για τα δικά σας; Γιατί νομίζετε συμβαίνει αυτό;
- Γιατί είναι σημαντικό να διατηρούμε ένα θετικό τρόπο σκέψης;
- Πώς μπορούμε να διατηρήσουμε τη στάση αυτή στη καθημερινότητά μας.
- Με ποιους τρόπους μπορούμε να ενισχύουμε την αυτοεκτίμησή σας; (υπενθύμιση - 5 εαυτοί)

#### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5:**

**5 λεπτά**

#### **Ο κουφός βάτραχος σελ.39**

Στόχος: Οι μαθητές να ενθαρρύνονται να ακολουθούν τα όνειρα τους απερίσπαστοι.

Η καθηγήτρια προβάλλει το βίντεο «**Ο κουφός βάτραχος**» και ζητά από ένα/μια εθελοντή/τρια να διαβάσει το κείμενο.

(<http://www.youtube.com/watch?v=oVSR5PTmYK8> - χρόνος: 2 λεπτά)

#### **Άξονες Συζήτησης:**

- Θυμάστε την τελευταία φορά που συγχαρήκατε ένα φίλο για οποιοδήποτε λόγο;
- Θυμάστε την τελευταία φορά που κάποιος σας επίκρινε και ποιος ήταν ο λόγος;
- Πώς τα καταφέρνει ο κουφός βάτραχος;
- Πώς μπορούμε να κρατούμε θετική στάση απέναντι στα αρνητικά ερεθίσματα.

#### **ΚΑΤ ΟΙΚΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑ:**

**2 λεπτά**

#### **Η προσωπική μου ασπίδα – Το έμβλημα**

#### **Φύλλο Εργασίας 6, σελ 48**

Σκοπός: Οι μαθητές/τριες να ανακαλύψουν και να τονίσουν θετικά στοιχεία της προσωπικότητάς τους

Ζητείται από τους/τις μαθητές/τριες να δημιουργήσουν στο σπίτι τη δική τους «**Προσωπική ασπίδα**». Καλούνται να συμπληρώσουν κάθε τεταρτημόριο με ένα σχέδιο, ένα σύμβολο ή λέξεις, και στην κορδέλα που υπάρχει στο κάτω μέρος να γράψουν το δικό τους ρητό-μότο, αυτό που νομίζουν ότι τους αντιπροσωπεύει ή κάτι για το οποίο θέλουν να τους θυμούνται οι συμμαθητές/τριες τους. Η καθηγήτρια επιδεικνύει τη δική της προσωπική ασπίδα ως παράδειγμα και καθοδηγεί τα παιδιά να κόψουν το φύλλο εργασίας από τα τετράδια τους και να το κολλήσουν στο πίσω μέρος της καρτέλα «**Τι αρέσει στους/στις συμμαθητές/τριές μου σε εμένα**», που δόθηκε πιο πριν. Η καθηγήτρια συμβουλεύει τους/τις μαθητές/τριες να αναρτήσουν τη καρτέλα στο δωμάτιο τους, ώστε να θυμίζουν συχνά στον εαυτό τους τα δυνατά τους χαρακτηριστικά, ειδικά όταν κάποια μέρα δεν νιώθουν καλά.

Στο επόμενο μάθημα οι μαθητές/τριες θα παρουσιάσουν τις ασπίδες τους και θα γίνει συζήτηση.

**Φιλανθρωπικό Παζαράκι «Θετική Σκέψη»**

Οι μαθητές/τριες αποφάσισαν (σε προηγούμενα μαθήματα) να διοργανώσουν φιλανθρωπικό παζαράκι, με δικές τους κατασκευές, που θα διατεθούν προς πώληση για οικονομική ενίσχυση της επιτροπής μαθητικής πρόνοιας του σχολείου τους. Οι κατασκευές αυτές θα δημιουργηθούν από τους/τις μαθητές/τριες, τόσο στα μαθήματα της υφασματολογίας, όσο και κατά τον ελεύθερο τους χρόνο (εθελοντισμός).

Η καθηγήτρια ανακοινώνει στους/στις μαθητές/τριες ότι σε μερικές εβδομάδες θα ξεκινήσουν την ενότητα της υφασματολογίας και θα αρχίσουν την προεργασία για το φιλανθρωπικό παζαράκι. Μοιράζει στους μαθητές το Φύλλο Εργασίας με το Σχέδιο Δράσης και Αυτοαξιολόγησης. Η καθηγήτρια ανακοινώνει στους/στις μαθητές/τριες ότι θα συζητήσουν το σχέδιο δράσης στο επόμενο μάθημα.

Η καθηγήτρια εξηγεί ότι ένας από τους στόχους της δράσης είναι να ενισχύσουν οι μαθητές/τριες τη «Θετική Σκέψη» των ανθρώπων γύρω τους. Μια ιδέα είναι να βλέπουν συχνά στον χώρο τους (σπίτι, εργασία, τάξη κλπ) θετικά και όμορφα μηνύματα. Σε πρώτο στάδιο οι μαθητές καλούνται να αρχίσουν τη διερεύνηση για να εντοπίσουν θετικά μηνύματα που θέλουν να προωθήσουν μέσα από τις κατασκευές τους.

Δίνεται το εξής παράδειγμα για έμπνευση των μαθητών: Μαξιλαράκι με την επιγραφή RELAX ή ΗΡΕΜΙΑ . Μπορεί να τοποθετηθεί στην καρεκλά του γραφείου μου. Μου θυμίζει να χαλαρώνω, ώστε να χειρίζομαι σωστά το άγχος μου. (διαφάνεια)