

# ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

## ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

### ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

Θεματική Ενότητα 1:	Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού
Υποενότητα 1.2.:	Συναισθηματική Εκπαίδευση και Αυτοεκτίμηση
Θεματική Ενότητα 3:	Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού
Υποενότητα 3.2.:	Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων και Σχέσεων
Θέμα:	Ρατσισμός - Ενδυνάμωση Θυμάτων
Χρόνος:	4 (τέσσερις) διδακτικές περίοδοι
Τάξη/Τμήμα:	Α΄ 3 ( περίοδος - 45΄ )
Ημερομηνία:	18/11/2016
Όνομα Καθηγήτριας:	Πέτρη Δανιήλ
Σχολείο:	Γυμνάσιο Πετράκη Κυπριανού, Λάρνακας

## ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

### Προσπαιτούμενοι Δείκτες Επιτυχίας και Δείκτες Επάρκειας:

#### Θεματική Ενότητα 1: Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού

#### Υποενότητα 1.1: Ανάπτυξη και εξέλιξη εαυτού

Δείκτες Επιτυχίας Οι μαθητές/τριες:	Δείκτες Επάρκειας
Να αναγνωρίζουν και να αναλύουν κριτικά τους παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη εαυτού	<ul style="list-style-type: none"><li>• Σχέση των διαστάσεων εαυτού και όλων των πτυχών της υγείας (Ευρύτερη έννοια της υγείας. Οι 6 πτυχές της υγείας: σωματική, ψυχική, συναισθηματική, κοινωνική, πνευματική και διανοητική)</li><li>• Ο ρόλος των γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων στη διαμόρφωση ενδιαφερόντων, ικανοτήτων και αξιών για την ανάπτυξη του εαυτού.</li></ul>
Να αξιολογούν τον εαυτό τους και να υιοθετούν τρόπους βελτίωσης των αδυναμιών του	<ul style="list-style-type: none"><li>• Εντοπισμός χαρακτηριστικών του εαυτού που χρήζουν βελτίωσης</li><li>• Στοχοθέτηση για ατομική βελτίωση βάσει όλων των πτυχών της υγείας</li><li>• Στόχοι: συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, ρεαλιστικοί, χρονικά δεσμευτικοί.</li></ul>
Να αναγνωρίζουν και να αναπτύσσουν τρόπους διαχείρισης των αλλαγών που συμβαίνουν κατά την περίοδο της εφηβείας	<ul style="list-style-type: none"><li>• Διάκριση και επεξήγηση των αλλαγών που συμβαίνουν κατά την περίοδο της εφηβείας και στα δυο φύλα</li></ul>

### Μέσα διδασκαλίας:

- Τετράδιο Εργασιών, Οδηγός Εκπαιδευτικού
- Flip chart
- CD Player
- Μπάλα - Πήπης (δίνει το δικαίωμα στους/ις μαθητές/ριες να μιλούν)
- Χρώματα, κόλλες, μάσκες προσώπου...

### Οργάνωση Τάξης:

- Ατομική
- Ομαδική -Συνεργατική

### Μεθοδολογία:

- Βιωματική Δραστηριότητα
- Συζήτηση σε κύκλο
- Τοιχοκόλληση
- Παιχνίδια ρόλων
- Οραματισμός/Οπτικοποίηση
- Διερεύνηση
- Επίλυση Προβλήματος

## ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

### Αξιολόγηση:

- Συντρέχουσα, προφορική
- Τελική Εργασία - Άσκηση Επέκτασης

### Δείκτες επιτυχίας και Δείκτες Επάρκειας:

#### Θεματική Ενότητα 1: Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού

#### Υποενότητα 1.2: Συναισθηματική Εκπαίδευση και Αυτοεκτίμηση

Δείκτες Επιτυχίας Οι μαθητές/τριες:	Δείκτες Επάρκειας
Να εκφράζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους με σκοπό την προαγωγή της συναισθηματικής και νοητικής τους ανάπτυξης	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ορισμός συναισθήματος</li><li>• Διάκριση συναισθημάτων σε ευχάριστα/θετικά και δυσάρεστα /αρνητικά</li><li>• Αναγνώριση, έκφραση και διαχείριση συναισθημάτων</li><li>• Ανάλυση σχέσης ερεθίσματος, συναισθήματος και συμπεριφοράς.</li></ul>
Να αναπτύξουν ικανότητες ενσυναίσθησης	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ορισμός ενσυναίσθησης</li><li>• Σχέση ενσυναίσθησης και συμπεριφοράς</li><li>• Συμβολή της ενσυναίσθησης στη διαχείριση ευχάριστων/θετικών και δυσάρεστων/αρνητικών συναισθημάτων.</li></ul>
Να εφαρμόζουν τεχνικές διαχείρισης δυσάρεστων συναισθημάτων ιδιαίτερα	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ορισμοί: άγχος και θυμός</li></ul>

## ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

<p>άγχους και θυμού</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τεχνικές διαχείρισης και ελαχιστοποίησης του άγχους και του θυμού.</li> </ul>
<p>Να εντοπίζουν και να αναλύουν κριτικά τους παράγοντες που επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ορισμός αυτοεκτίμησης</li> <li>• Διάκριση αυτοεκτίμησης (χαμηλή και υψηλή)</li> <li>• Χαρακτηριστικά ατόμων με υψηλή και χαμηλή αυτοεκτίμηση</li> <li>• Σχέση βαθμού αυτοεκτίμησης και έκφρασης συναισθημάτων, ιδιαίτερα στους εφήβους</li> <li>• Παράγοντες (ατομικοί και περιβαλλοντικοί) που επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση και τρόποι ενίσχυσης των θετικών παραγόντων</li> <li>• Αναγνώριση της σχέσης που έχει η προσφορά στο σπίτι, στο σχολείο, στην κοινότητα, με την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης</li> </ul>
<p>Να εφαρμόζουν πρακτικούς τρόπους ενίσχυσης της αυτοεκτίμησής τους</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Στοχοθέτηση για βελτίωση της αυτοεκτίμησης.</li> </ul>

### Θεματική Ενότητα 3: Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού

#### Υποενότητα 3.2: Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων και Σχέσεων

Οι μαθητές/ριες να έχουν την ευκαιρία ανάπτυξης καλών σχέσεων με φίλους, οικογένεια, ενήλικες, τρίτη ηλικία.

Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας
Οι μαθητές/τριες:	
<p>Να εφαρμόζουν βασικές κοινωνικές δεξιότητες με σκοπό τη δημιουργία και διατήρηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανάγκη κοινωνικής επαφής – αίσθημα του «ανήκειν»</li> <li>• Διαπροσωπικές σχέσεις στο οικογενειακό, σχολικό και ευρύτερο περιβάλλον</li> <li>• Τρόποι καλλιέργειας αρμονικών διαπροσωπικών σχέσεων</li> <li>• Χαρακτηριστικές υγιών διαπροσωπικών σχέσεων των εφήβων. Έμφαση στη φιλία.</li> </ul>
<p>Να εφαρμόζουν δεξιότητες αποτελεσματικής</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ορισμός επικοινωνίας</li> </ul>

## ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Επικοινωνίας	<ul style="list-style-type: none"><li>• Τύποι επικοινωνίας (Λεκτική – Μη Λεκτική)</li><li>• Δεξιότητες αποκωδικοποίησης μη λεκτικών μηνυμάτων</li></ul>
Να αναπτύσσουν ικανότητες ενσυναίσθησης	<ul style="list-style-type: none"><li>• Η σημασία της ενσυναίσθησης στην επικοινωνία</li><li>• Ορισμός αποτελεσματικής επικοινωνίας</li><li>• Τρόποι αποτελεσματικής επικοινωνίας, όπως τεχνική καλής ακρόασης.</li></ul>
Να εφαρμόζουν τεχνικές διαπραγμάτευσης και διαμεσολάβησης	<ul style="list-style-type: none"><li>• Έννοια σύγκρουσης</li><li>• Λόγοι πρόκλησης σύγκρουσης</li><li>• Συνέπειες σύγκρουσης</li><li>• Έννοιες διαπραγμάτευσης και διαμεσολάβησης</li><li>• Τεχνικές διαπραγμάτευσης και διαμεσολάβησης.</li></ul>
Να εφαρμόζουν τρόπους επίλυσης συγκρούσεων μέσα από την υιοθέτηση των ενδεικτικών σταδίων επίλυσης συγκρούσεων	<ul style="list-style-type: none"><li>• Τρόποι επίλυσης συγκρούσεων</li><li>• Σταδία διαδικασίας επίλυσης μίας σύγκρουσης:<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Καθορισμός προβλήματος</li><li>➤ Εξεύρεση και εξέταση εναλλακτικών λύσεων</li><li>➤ Επιλογή και εφαρμογή κατάλληλης λύσης</li><li>➤ Αξιολόγηση.</li></ul></li></ul>

## ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

### Μάθημα 1 και 2

Δείκτες Επιτυχίας	Δείκτες Επάρκειας	Πορεία μαθήματος/Δραστηριότητες
		<p>Με την είσοδο των μαθητών/τριων στο χώρο της τάξης να υπάρχει μουσική στην αίθουσα - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=21LHPg57nxg">https://www.youtube.com/watch?v=21LHPg57nxg</a>.</p> <p>Η εκπαιδευτικός χαιρετά τους μαθητές/τριες με την άφιξή τους και η ομάδα αρχίζει να εξοικειώνεται. Με αυτόν τον τρόπο οι μαθητές/τριες θα αισθανθούν ότι η εκπαιδευτικός νοιάζεται για αυτούς και θα χαλαρώσουν, και θα αντιμετωπίσουν και το τρακ που ενδέχεται να νιώθουν. - <b>2 λεπτά</b></p>
		<p>Οι μαθητές/τριες παίρνουν καρτέκλες και τις τοποθετούν σε κύκλο: Έτσι όλοι γνωρίζουν ότι υπάρχει ισότητα και μια κοινή αίσθηση ισχύος. - <b>2 λεπτά</b></p> <p><b>Αφόρμηση:</b> Μαζί με τους μαθητές η εκπαιδευτικός βάζει «ground rules” (συμβουλές για εμφύχωση της ομάδας) για να μπορέσει να λειτουργήσει η ολομέλεια της ομάδα π.χ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cool Card</li> <li>➤ Να γελάμε</li> <li>➤ Να μιλά ο καθένας με τη σειρά</li> <li>➤ Δικαίωμα «πάσου»</li> <li>➤ Να γίνουμε ΟΛΟΙ ρεζίλη κ.α. - <b>5 λεπτά</b></li> </ul>
		<p>Προετοιμασία του χώρου. Φεύγουν οι καρτέκλες και οι μαθητές/τριες έχουν ελεύθερο χώρο να κινηθούν. Ενώ βρίσκονται σε κύκλο γίνονται κάποιες αθλητικές ασκήσεις για ενεργοποίηση της ομάδας. - <b>2 λεπτά</b></p>
Να εκφράζουν και να διαχειρίζονται τα	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διάκριση συναισθημάτων σε ευχάριστα/θετικά και</li> </ul>	<p>Η εκπαιδευτικός τοποθετεί ένα τραγούδι γνωστό στα παιδιά «Στρουμφάκια» -</p>

## ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

<p>συναισθήματά τους με σκοπό την προαγωγή της συναισθηματικής και νοητικής τους ανάπτυξης</p>	<p>δυσάρεστα /αρνητικά</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναγνώριση, έκφραση και διαχείριση συναισθημάτων</li> <li>• Ανάλυση σχέσης ερεθίσματος, συναισθήματος και συμπεριφοράς.</li> </ul>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=5DdnOIIJOcI">https://www.youtube.com/watch?v=5DdnOIIJOcI</a>. Τους δίνει οδηγίες να μπλεχτούν μεταξύ τους και τους χωρίζει σε ομάδες των δύο ατόμων. Τα ζευγάρια μαζί με την εκπαιδευτικό αρχίζουν να χορεύουν για το επόμενο λεπτό. Οι μαθητές/τριες αρχίζουν να γελούν και να χαλαρώνουν. Μετά το χορό ανοίγουν την πόρτα και πετάνε ότι αρνητικό συναίσθημα κουβαλάνε σήμερα - <b>5 λεπτά</b></p>
<p>Να εντοπίζουν και να αναλύουν κριτικά τους παράγοντες που επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση</p> <p>Να εφαρμόζουν πρακτικούς τρόπους ενίσχυσης της αυτοεκτίμησής τους</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Διάκριση αυτοεκτίμησης (χαμηλή και υψηλή)</li> <li>• Χαρακτηριστικά ατόμων με υψηλή και χαμηλή αυτοεκτίμηση</li> <li>• Σχέση βαθμού αυτοεκτίμησης και έκφρασης συναισθημάτων, ιδιαίτερα στους εφήβους</li> <li>• Παράγοντες (ατομικοί και περιβαλλοντικοί) που επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση και τρόποι ενίσχυσης των θετικών παραγόντων</li> <li>• Αναγνώριση της σχέσης που έχει η προσφορά στο σπίτι, στο σχολείο, στην κοινότητα, με την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης</li> <li>• Στοχοθέτηση για βελτίωση της αυτοεκτίμησης.</li> </ul>	<p>Η εκπαιδευτικός προετοιμάζει την ομάδα της ότι κάποιο σημείο της δραστηριότητας μπορεί να τους φανεί λίγο 'χαζό', αλλά τους ενθαρρύνει να συμμετάσχουν έτσι κι αλλιώς. Η εκπαιδευτικός υποδεικνύει τη δραστηριότητα στους/στις μαθητές/τριες.</p> <p><b>Βεβαιωθείτε:</b> Ότι το περπάτημα που χρησιμοποιείτε είναι δημιουργικό αλλά και αρκετά εύκολο ώστε να το ακολουθήσουν οι υπόλοιποι.</p> <p>Η εκπαιδευτικός μπαίνει στο κύκλο με ένα περπάτημα που έχει η ίδια επινοήσει. Το περπάτημά μπορεί να είναι απλό ή περίπλοκο. Θα μπορούσε π.χ. να πηδήξει στο κέντρο του κύκλου αντί να περπατήσει. Μόλις βρεθεί στο κέντρο, κοιτάζει γύρω γύρω τον κύκλο και λέει: «Γεια σας, είμαι η τάδε». Έπειτα επιστρέφει στην άκρη του κύκλου με το ίδιο περπάτημα.</p> <p>Τότε, η υπόλοιπη ομάδα περπατά προς την εκπαιδευτικό αντιγράφοντας το περπάτημα της. Μόλις βρεθούν μπροστά της, λένε όλοι μαζί: «Γεια σου, τάδε. Είσαι ξεχωριστή/ος (special)»! Στη συνέχεια, όλοι μαζί επιστρέφουν στο εξωτερικό του κύκλου με το ίδιο περπάτημα.</p>

## ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

		<p>Αυτή η άσκηση προσφέρει χαλάρωση, καθρέφτισμα, δημιουργικό ρίσκο, απομνημόνευση των ονομάτων.</p> <p>Επαναλάβετε η ίδια δραστηριότητα για όλα τα άτομα που επιθυμούν να συμμετάσχουν. - <b>5 με 10 λεπτά αναλόγως ομάδας</b></p>
		<p>Λέξη σύνδεσης (τελετουργία) - Οι μαθητές/επιλέγουν μια λέξη που θα τους εκφράζει ως ομάδα και θα δηλώνει την αρχή και το τέλος κάθε μαθήματος της συγκεκριμένης ενότητας. - <b>1 λεπτό</b></p>
		<p>Η εκπαιδευτικός ενημερώνει τους/τις μαθητές/τριες πως θα ασχοληθούν με κάποιες δραστηριότητες που θα τους/τις χαλαρώσουν περισσότερο. Βάζει χαλαρή μουσική - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qREKP9oijWI">https://www.youtube.com/watch?v=qREKP9oijWI</a> (ήχος της θάλασσας και πουλιών). Οι μαθητές/τριες κάθονται αναπαυτικά είτε σε καρέκλες είτε στα θρανία και κλείνουν τα μάτια τους. Τους/τις προειδοποιεί πως θα διηγηθεί μια ιστορία όπου αυτοί/ες θα είναι οι πρωταγωνιστές/ριες. Για να μπορέσουν οι μαθητές/τριες να εμπιστευτούν την εκπαιδευτικό και να το εφαρμόσουν γίνεται αντίστροφη αργή μέτρηση από το 10 στο 1. - <b>3 λεπτά</b></p>
		<p>Η διήγηση διαρκεί 10 λεπτά όπου η εκπαιδευτικός παίρνει τους μαθητές μέσα από ένα τρενάκι συναισθημάτων. Η ιστορία οπτικοποίησης (σελ. 13) που θα χρησιμοποιηθεί χρειάζεται να έχει διάφορα συναισθήματα όπως χαρά, λύπη, ηρεμία, χαλάρωση, θυμό, απάθεια κ.α. - <b>13 λεπτά</b></p>
		<p>Οι μαθητές/τριες αργά αργά επιστρέφουν στη τάξη και προσπαθούν να προσαρμοστούν στο περιβάλλον που βρίσκονται. - <b>1 λεπτό</b></p>
		<p>Η εκπαιδευτικός με αφορμή την εμπειρία οπτικοποίησης, αναφέρει</p>

## ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

		<p>στους/στις μαθητές/τριες πως πρέπει να ζωγραφίσουνε μια εικόνα που θα τους/τις εκφράζει μέσα από την ιστορία που ήτανε πρωταγωνιστές. Μπορούνε να χρησιμοποιήσουνε παστέλ, λαδοπαστέλ ή χρώματα.</p> <p>Η εκπαιδευτικός υπενθυμίζει στους/στις μαθητές/τριες πως δεν δοκιμάζονται οι καλλιτεχνικές τους δεξιότητες. Είναι απλά μια ευκαιρία να εκφραστούν μέσα από τα σχήματα και τα χρώματα. Η εκπαιδευτικός βάζει χαλαρή μουσική. - <b>20 λεπτά</b></p>
<p>Να αναπτύξουν ικανότητες ενσυναίσθησης</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ορισμός ενσυναίσθησης</li> <li>• Σχέση ενσυναίσθησης και συμπεριφοράς</li> <li>• Συμβολή της ενσυναίσθησης στη διαχείριση ευχάριστων/θετικών και δυσάρεστων/αρνητικών συναισθημάτων.</li> </ul>	<p>Οι μαθητές παίρνουνε καρτέκλες και τις τοποθετούνε σε κύκλο. Τοποθετούνε τα σχέδια στη μέση του κύκλου όπου και τα επεξεργάζονται. Γίνονται κάποιες ερωτήσεις από την εκπαιδευτικό (Η ιστορία ήτανε η ίδια σε όλους;, Τα σχέδια σας είναι τα ίδια;...) και με τυχαίο τρόπο γίνεται διαχώριση της ομάδας σε δυάδες. (1,2,3,4,5,6 και 1,2,3,4,5,6). Τα δύο ένα μαζί, τα δύο μαζί ..... Η κάθε δυάδα ατόμων να πάει σε διαφορετικό σημείο της αίθουσας για συζήτηση - <b>4 λεπτά</b></p>
<p>Να εφαρμόζουν δεξιότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας</p> <p>Να αναπτύσσουν ικανότητες</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ορισμός επικοινωνίας</li> <li>• Τύποι επικοινωνίας (Λεκτική - Μη Λεκτική)</li> <li>• Δεξιότητες αποκωδικοποίησης μη λεκτικών μηνυμάτων</li> <li>• Η σημασία της ενσυναίσθησης στην επικοινωνία</li> </ul>	<p>Η εκπαιδευτικός εξηγά στους/στις μαθητές/τριες τις οδηγίες της δραστηριότητας. Για κάθε δυάδα το άτομο Α ξεκινά να ερμηνεύει τη ζωγραφιά του ατόμου Β. Το μόνο που χρειάζεται να κάνει είναι να ανταλλάξει με το Β κάποιες εντυπώσεις του. Στη συνέχεια το άτομο Β μιλά για τη ζωγραφιά του και την ερμηνεία που έδωσε σε αυτό. Μετά από περίπου 2' ζητήστε τους να κάνουν το ίδιο για τη ζωγραφιά του Α. - <b>5 λεπτά</b></p>

## ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

<p>ενσυναίσθησης</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ορισμός αποτελεσματικής επικοινωνίας</li> <li>• Τρόποι αποτελεσματικής επικοινωνίας, όπως τεχνική καλής ακρόασης.</li> </ul>	
		<p>Οι μαθητές/τριες μαζεύονται σε κύκλο με τις καρέκλες τους. Αφού μοιραστούν τις εντυπώσεις τους, μπορείτε να ζητήσετε από τους/τις μαθητές/τριες να τοποθετήσουν τις ζωγραφιές τους στο κέντρο του κύκλου εάν αισθάνονται άνετα, δημιουργώντας έτσι έναν καμβά με τις ζωγραφιές τους. Γίνεται συζήτηση γύρω από το θέμα. - <b>13 λεπτά</b></p>
		<p>Ακολουθεί άσκηση με φαντασία, χαλάρωση, γέλιο, παιχνίδι και δημιουργικό ρίσκο.</p> <p>Οι μαθητές/τριες σχηματίζουν ένα κύκλο χωρίς τις καρέκλες. Η εκπαιδευτικός κρατάει μία μπάλα (Πήπης) και λέει μπαίνοντας στο κέντρο του κύκλου: «Αυτό δεν είναι ο Πήπης, είναι μία...» (συμπληρώστε το κενό, χτένα, για παράδειγμα). Στη συνέχεια, χρησιμοποιεί το Πήπη σαν χτένα, κάνοντας τις κατάλληλες κινήσεις.</p> <p>Στη συνέχεια, η εκπαιδευτικός δίνει το «Πήπη» στο άτομο που βρίσκεται στα αριστερά της. Το άτομο Α επαναλαμβάνει την επίδειξη της χτένας, αντιγράφοντας την κίνηση της εκπαιδευτικού όσο το δυνατόν καλύτερα, λέγοντας: «Αυτό δεν είναι χτένα...» Στη συνέχεια, βαφτίζει τη χτένα κάτι άλλο, λέγοντας: « Αυτό είναι ένα... (συμπληρώστε το κενό, π.χ. ψαλίδι). Προσποιείται ότι πρόκειται για</p>

## ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

		<p>ψαλίδι κάνοντας την κίνηση και, στη συνέχεια, δίνει τον «Πήπη» στο άτομο που βρίσκεται στα αριστερά του.</p> <p>Το άτομο Β επαναλαμβάνει την επίδειξη του ψαλιδιού αντιγράφοντας την κίνηση του ατόμου Α όσο το δυνατόν καλύτερα, λέγοντας: «Αυτό δεν είναι ψαλίδι». Στη συνέχεια βαφτίζει το «Πήπη» κάτι άλλο και επιδεικνύει το νέο αντικείμενο κάνοντας τις αντίστοιχες κινήσεις. Και ούτω καθεξής, μέχρι να πάρουν σειρά όλα τα άτομα στον κύκλο. - <b>4 λεπτά</b></p>
		<p>Άσκηση κλεισίματος - Τελετουργία - <b>1 λεπτό</b></p>
		<p>Ευχαριστίες στην ομάδα που δούλεψε τόσο όμορφα και για τα υπέροχα αποτελέσματα που έχουν βγει. - <b>1 λεπτό</b></p>

Όλες οι πιο πάνω δραστηριότητες είναι από το βιβλίο «Creative Classroom». Εγχειρίδιο δημιουργικών δραστηριοτήτων Εμφύχωσης. PYE Global: Partnership for youth Empowerment. [www.pyeglobal.com](http://www.pyeglobal.com)

Τα πιο πάνω βιωματικά εργαστήρια έχουνε εφαρμοστή στο σχολείο μου, λόγω της συμμετοχής μας στο πιλοτικό προγράμματα «Κώδικα αντιρατσιστικής συμπεριφοράς». Υπεύθυνη προγράμματος: Πέτρη Δανιήλ

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα έχει εκκριθεί από το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού για να εφαρμοστεί σε όλα τα δημόσια σχολεία τη σχολική χρονιά 2016 - 2017.

## ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

**Παράδειγμα οπτικοποίησης:** Οι μαθητές/τριες βρίσκονται σε μία αγαπημένη τους παραλία. Είναι μόνοι/μόνες. Γύρω τους είναι η θάλασσα με την αμμουδιά και τίποτα άλλο. Βγάζουν τα παπούτσια τους, μετά τις κάλτσες τους και βάζουν τα πόδια τους στην άμμο. Νοιώθουν τη ζεστασιά της άμμου να διαπερνά το κορμί τους σαν επακόλουθο έχει να τους προκαλεί ηρεμία στην ψυχή και στο σώμα. Εισπνέουν βαθιά 2 - 3 φορές. Κάθε φορά που εισπνέουν, παίρνουν θετική ενέργεια από το σύμπαν και αποβάλλουν αρνητική με την εκπνοή. Αρχίζουν και περπατούν στην άμμο και ακούν τον ήχο της θάλασσας και των πουλιών. Σταματούν, γυρνούν προς τη θάλασσα και απολαμβάνουν το τοπίο μπροστά τους. Κλείνουν τα μάτια προς τον ήλιο και δέχονται την ζεστασιά του στο πρόσωπό τους και του χαμογελούν. Νοιώθουν γαλήνια και ξεγνοιασιά. Συνεχίζουν και περπατούν στην άμμο και νοιώθουν τους κόκκους της να μπαίνουν στα πόδια τους. Στο βάθος αρχίζει να προβάλλει ένα τεράστιο κάστρο. Σταματούν το κοιτάνε περίεργα και διερωτώνται τι μπορεί να υπάρχει μέσα από αυτό. Με αργά και σταθερά βήματα οδεύουν προς αυτό για να ικανοποιήσουν τη περιέργειά τους. Όσο περισσότερο πλησιάζουν στο κάστρο τόσο πιο όμορφο γίνεται. Αρχίζουν να ξεχωρίζουν οι ζωγραφιές στην πόρτα του, τα δέντρα να γίνονται τεράστια και τα πουλιά που κελαηδούν. Σταματούν μπροστά στην πολύχρωμη τεράστια πόρτα και την περιεργάζονται. Την αγγίζουν για να νοιώσουν την υφή της και την μυρίζονται. Το άρωμα που βγαίνει από αυτή είναι υπέροχο και μοναδικό. Τοποθετούν το δεξί τους χέρι στο χερούλι και ανοίγουν την ξύλινη πόρτα. Αντικρίζουν μπροστά τους ένα μικρό 'παράδεισο'. Αφιερώνουν λίγο χρόνο να απολαύσουν το τοπίο μπροστά τους. Την παιδική χαρά με τα παιδιά, τη λιμνούλα με τα παπάκια και τα γατάκια να παίζουν με τα σκυλάκια. Κλείνουν την πόρτα πίσω τους και αρχίζουν την περιήγηση. Αρχίζουν και περπατούν στο μονοπατάκι που δημιουργείται μπροστά τους. Η πρώτη στάση είναι στα παιδιά που παίζουν ανέμελα στη παιδική χαρά. Σταματούν, τα κοιτούν και τα περιεργάζονται. Αρχίζουν να τα ζηλεύουν γιατί θέλουν και εκείνοι/ες να συμμετέχουν. Τους έχει λείψει η ανεμελιά και η χαρά εκείνης της ηλικίας. Πάνε κοντά στα παιδιά και ανακαλύπτουν πως τα πρόσωπα που έβλεπαν από μακριά είναι άτομα που γνωρίζουν, άτομα που αγαπούν και άτομα που θέλουν να βρίσκονται δίπλα τους. Σε περίπτωση που βρίσκεται εκεί κάποιο άτομο που δε θέλουν μπορούν να το διώξουν μακριά. Παίζουν μαζί τους για αρκετή ώρα μέχρι να νοιώσουν την κούραση και τον ιδρώτα να τους γεμίζει. Ήρθε η στιγμή να αποχαιρετήσουν τους φίλους/ες τους και να συνεχίζουν το μονοπάτι τους. Γυρνούν σηκώνουν το χέρι τους χαιρετούν και συνεχίζουν. Επόμενη στάση η λιμνούλα με τα παπάκια. Λόγω της κούρασης και του ιδρώτα που αισθάνονται θέλουν έντονα να μπουν στο νερό. Βάζουν πρώτα το δεξί πόδι και μετά το αριστερό. Η αίσθηση του κρύου νερού στο κορμί τους ήρεμά και αισθάνονται όμορφα. Αρχίζουν και περπατούν στη λίμνη και παίζουν με τα παπάκια. Ξαφνικά βλέπουν ένα παπάκι να τους χαμογελά και ανταποδίδουν το χαμόγελο. Βγαίνουν από τη λίμνη και χαιρετούν τα παπάκια. Επόμενη στάση τους είναι τα σκυλιά με τα γατιά. Ξαφνικά εμφανίζεται μια μπάλα και αρχίζουν να παίζουν όλοι μαζί. Γελούν, τρέχουν, φωνάζουν, γαβγίζουν. Ήρθε η στιγμή του αποχωρισμού. Πρέπει να αποχαιρετήσουν το μικρό τους παράδεισο και να φύγουν από το κάστρο. Αυτό τους κάνει να λυπηθούν και να δυσανασχετήσουν. Δε θέλουν να φύγουν από αυτό το υπέροχο τόπο. Δεν είναι ανάγκη όμως αυτό να είναι κάτι μόνιμο. Μπορούν να επιστρέψουν πίσω όποτε νοιώθουν οι ίδιοι/ες την ανάγκη να ηρεμίσουν και να χαλαρώσουν. Γνωρίζοντας αυτό, τους κάνει να αισθάνονται καλύτερα με τον αποχωρισμό. Με την πλάτη στον 'παράδεισο' τους προχωρούν προς τη μεγάλη ξύλινη πόρτα που είχαν μπει πριν. Με το δεξί χέρι στο χερούλι

## ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

γυρνούν μία τελευταία φορά (για σήμερα) να αποχαιρετήσουν τους φίλους τους και τους υπόσχονται πως σύντομα θα βρίσκονται και πάλι κοντά τους. Κάνουν το βήμα να βγουν από το κάστρο και αγγίζουν την πόρτα. Νοιώθουν την ζεστασιά που τους προσφέρει και την κλείνουν. Αρχίζουν να περπατάνε εκεί που είχαν αφήσει τα παπούτσια τους. Σταματάνε και γυρνούν να αποχαιρετήσουν τη θάλασσα με τον ήλιο της και τα πουλιά της. Την ευχαριστούν για την υπέροχη μέρα που τους χάρισε και συνεχίζουν να περπατούν με αργά και σταθερά βήματα. Κάθονται σε μία πέτρα για να φορέσουν τις κάλτσες και τα παπούτσια τους. Γυρνάνε για μια τελευταία φορά σήμερα να απολαύσουν τον ήλιο στο πρόσωπο τους. Επιστρέφουν νοερά στο δωμάτιο. Κουνούν τα δάκτυλα των ποδιών και των χεριών τους, τεντώνουν τα χέρια τους και όταν είναι έτοιμοι/ες ανοίγουν τα μάτια τους.