

Τα παιδιά της πρώτης μένουμε
σπίτι και μαθαίνουμε να
αγαπούμε τον εαυτό μας.

Ενδεικτικό υλικό Αγωγής Υγείας για παιδιά Α' δημοτικού (ΥΠΠΑΝ)

Θεματική ενότητα 1. Ανάπτυξη και ενδυνάμωση εαυτού

Υποενότητα 1.1 Ανάπτυξη και εξέλιξη εαυτού

Θέμα: ανάπτυξη αυτοεκτίμησης



Δεν τα βάζω κάτω ... αγαπώ τον εαυτό μου!

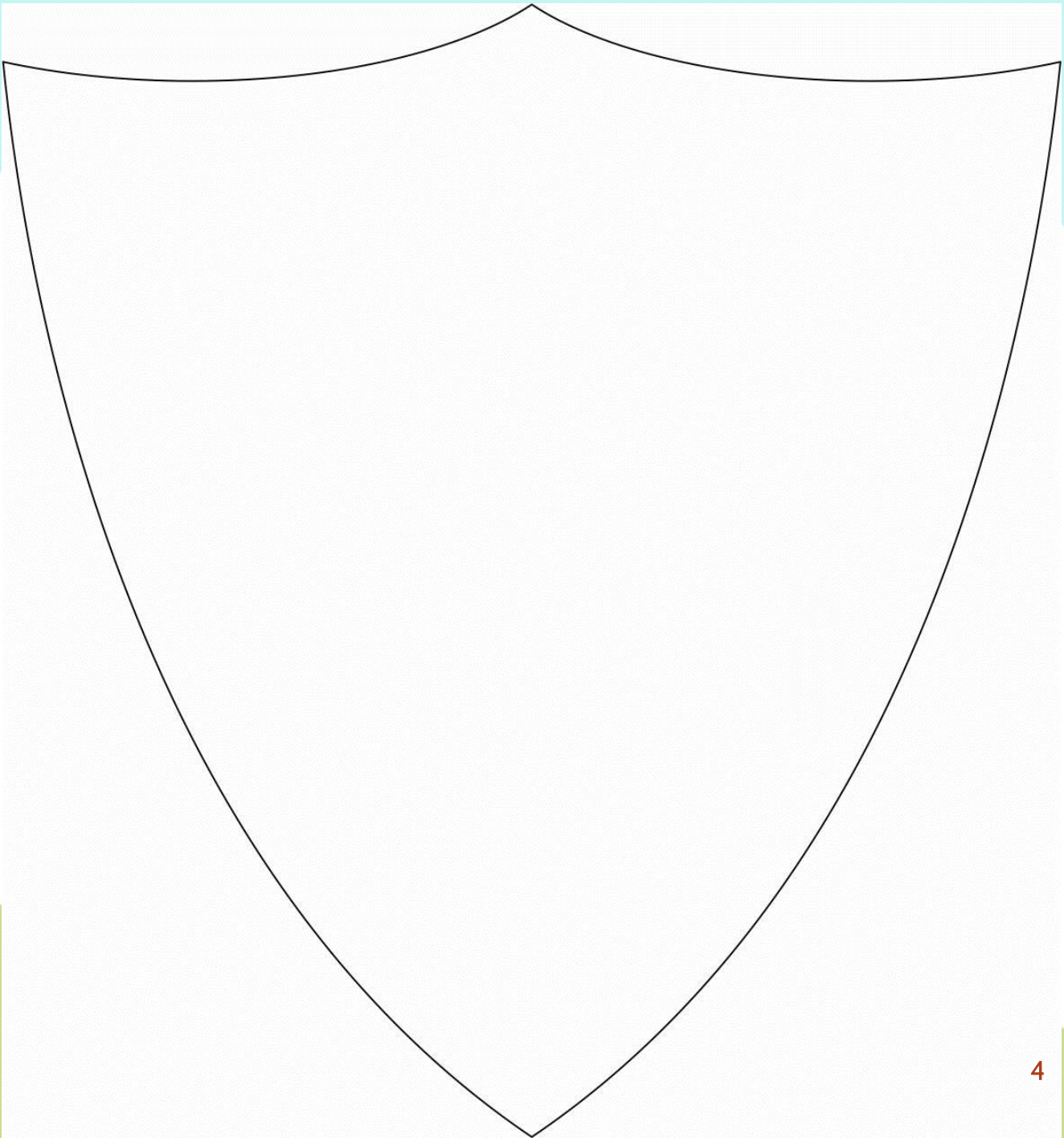
- Ζουζουανάκια μου αυτό το διάστημα που μένοουμε σπίτι ίσως να είναι δύσκολο που είμαστε μακριά από το σχολείο και τους φίλους μας.
- Όμως δεν τα βάζουμε κάτω.
- Είναι μια ευκαιρία να μάθουμε να αγαπούμε τον εαυτό μας και να προσπαθούμε να βελτιωθούμε. Τι γέτε; Πάμε να προσπαθήσουμε;
- Πιο κάτω θα βρείτε μερικές ιδέες που θα σας βοηθήσουν να γνωρίσετε λίγο καλύτερα τον εαυτό σας και τα πράγματα που αγαπάτε πιο πολύ.



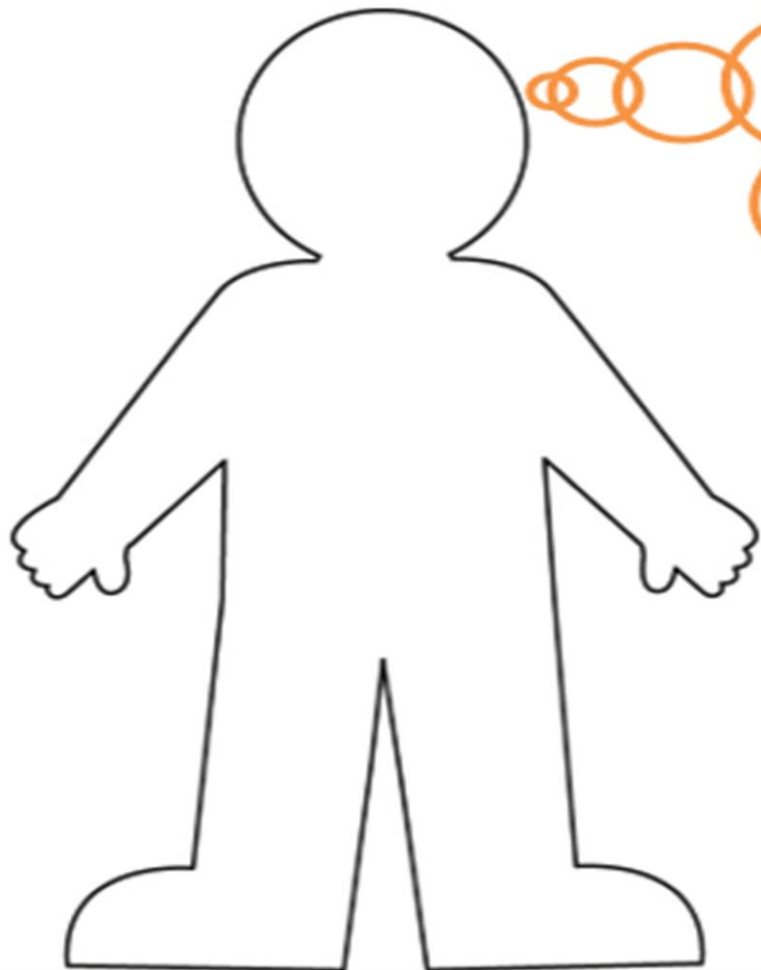
Δραστηριότητα 1: Η ασπίδα μου!

- Φτιάξε σε ένα χαρτί ή χαρτονάκι ή τύπωσε και κόψε την πιο κάτω ασπίδα γύρω γύρω. Στη συνέχεια, γράψε ή σχεδίασε ή κόλλησε εικόνες με το αγαπημένο σου άθλημα, φαγητό, χρώμα, ζώο, γουρουνάκι ή οτιδήποτε άλλο αγαπάς. Μπορείς να σχεδιάσεις και το/τα αγαπημένο/α σου πρόσωπα. Στη συνέχεια, κρέμασε την ασπίδα στο δωμάτιό σου! Μπορούν όλα τα μέλη της οικογένειας να φτιάξουν ή να σκεφτούν τη δική τους προσωπική ασπίδα. Μιλήστε για όλα αυτά που σας κάνουν να νιώθετε όμορφα!





Δραστηριότητα 2: Ο εαυτός μου!



Νιώθω δυνατός/δυνατή

όταν.....

.....
.....
.....
.....
.....

1. Ζωγράφισε τον εαυτό σου στη διπλανή φιγούρα και φόρεσέ του τα αγαπημένα σου ρούχα και χρώματα.
2. Γράψε τι σε κάνει να νιώθεις δυνατός/δυνατή.
3. Συμπλήρωσε πιο κάτω στοιχεία για την ταυτότητά σου.

Δραστηριότητα 3: Η ταυτότητά μου!

Η ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΜΟΥ

ΟΝΟΜΑ:.....

ΕΠΩΝΥΜΟ:.....

ΗΛΙΚΙΑ:.....

ΦΥΛΟ:.....

ΚΑΤΑΓΩΓΗ:.....

ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ:.....

.....

ΚΟΛΛΗΣΕ ΤΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΣΟΥ Ή
ΖΩΓΡΑΦΙΣΕ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΣΟΥ