

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ Δ΄ ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: 1.ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΕΑΥΤΟΥ

ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ: 1.3 ΑΞΙΕΣ

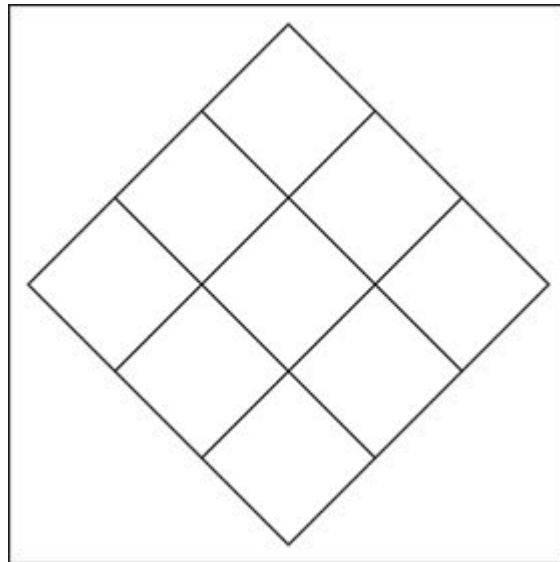
ΘΕΜΑ: ΑΞΙΕΣ ΖΩΗΣ/ΑΞΙΑ ΑΠΛΟΤΗΤΑΣ, ΑΞΙΑ ΕΙΡΗΝΗΣ,ΑΞΙΑ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑΣ

**Δραστηριότητα 1: Το διαμάντι των αξιών**

Πάρε ένα χαρτί ή χαρτονάκι και κόψε το σε σχήμα ρόμβου. Μέσα σε αυτό γράψε ποιες αξίες θεωρείς πιο σημαντικές.

Να μερικές αξίες: αγάπη, συνεργασία, υπευθυνότητα, σεβασμός, ειρήνη, φιλία, ελευθερία, ευτυχία, απλότητα, δικαιοσύνη, τόλμη, τιμιότητα, προσφορά.

Στο κέντρο γράψε ποια αξία είναι η πιο σημαντική για σένα!



Ποια αξία τοποθέτησες στο κέντρο; Γιατί τη θεωρείς πιο σημαντική;

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

**Να θυμάσαι ότι το διαμάντι είναι ένα σχήμα που μπορεί να διαβαστεί από πολλές διαφορετικές πλευρές και όλες είναι το ίδιο σημαντικές. Να το προσέχεις το διαμάντι σου. Αξίζει πολλά!**

## Δραστηριότητα 2: Υπευθυνότητα (Σκέψεις, συναισθήματα και πράξεις)

Πάρε τέσσερα τετράγωνα χαρτί ή άλλο σχήμα και ζωγράφισε ή γράψε υπεύθυνες συμπεριφορές σε κάθε κουτί.



1. Γράψε σκέψεις και συναισθήματα που νιώθεις όταν συμπεριφέρεσαι υπεύθυνα.

.....

.....

.....

.....

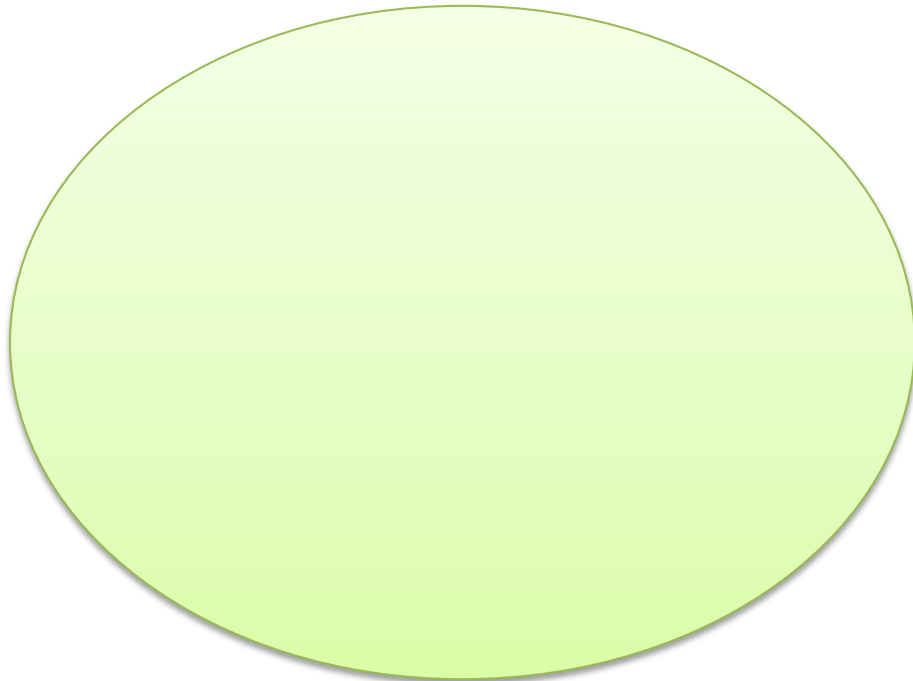
.....

.....

2. Τι θα συμβούλευες έναν φίλο ή μια φίλη σου που σας λέει συχνά ότι βαριέται;

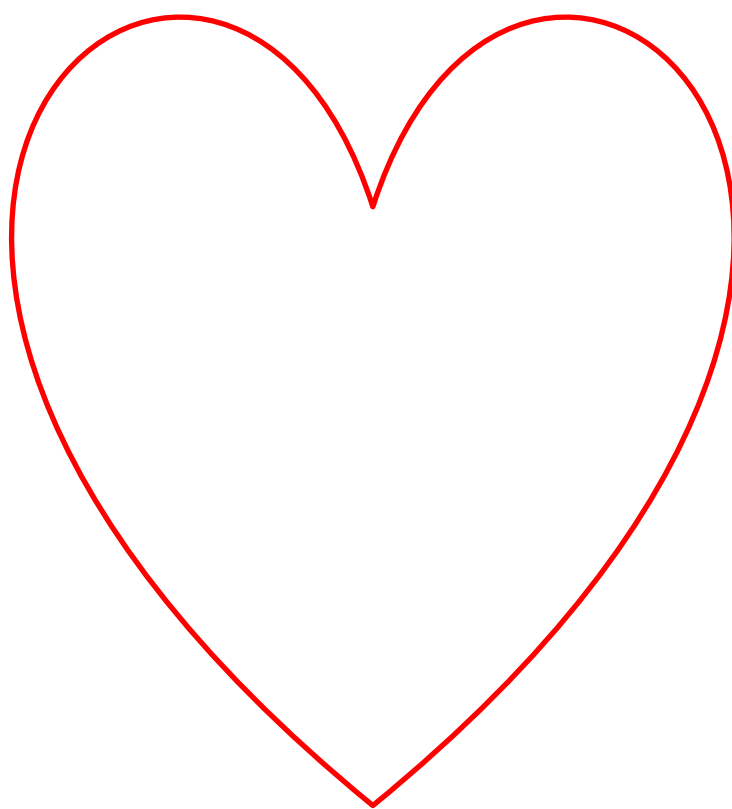


3. Σχεδιάζω υπευθυνότητες που μπορώ να αναλάβω μέσα στο σπίτι. Τις συζητάω με την οικογένειά μου και αύριο αρχίζω να τις υλοποιώ, για να βοηθήσω όλη την οικογένεια αλλά και τον εαυτό μου!



### Δραστηριότητα 3: Ειρήνη

- ✚ Ψάξε, βρες και άκουσε τραγούδια που σε ηρεμούν.
- ✚ Πάίξε ένα παιχνίδι σπίτι που σε ηρεμεί.
- ✚ Ποια χρώματα ταιριάζουν στην ειρήνη; Φτιάξε μια καρδιά με αυτά και χάρισέ την σε ένα μέλος της οικογένειάς σου. Αν θες φτιάξε περισσότερες. Όσο πιο πολλές καρδιές δίνεις τόσο πιο όμορφα θα νιώθεις!



- ✚ Σκεφτόμαστε και γράφουμε ήρωες της ειρήνης

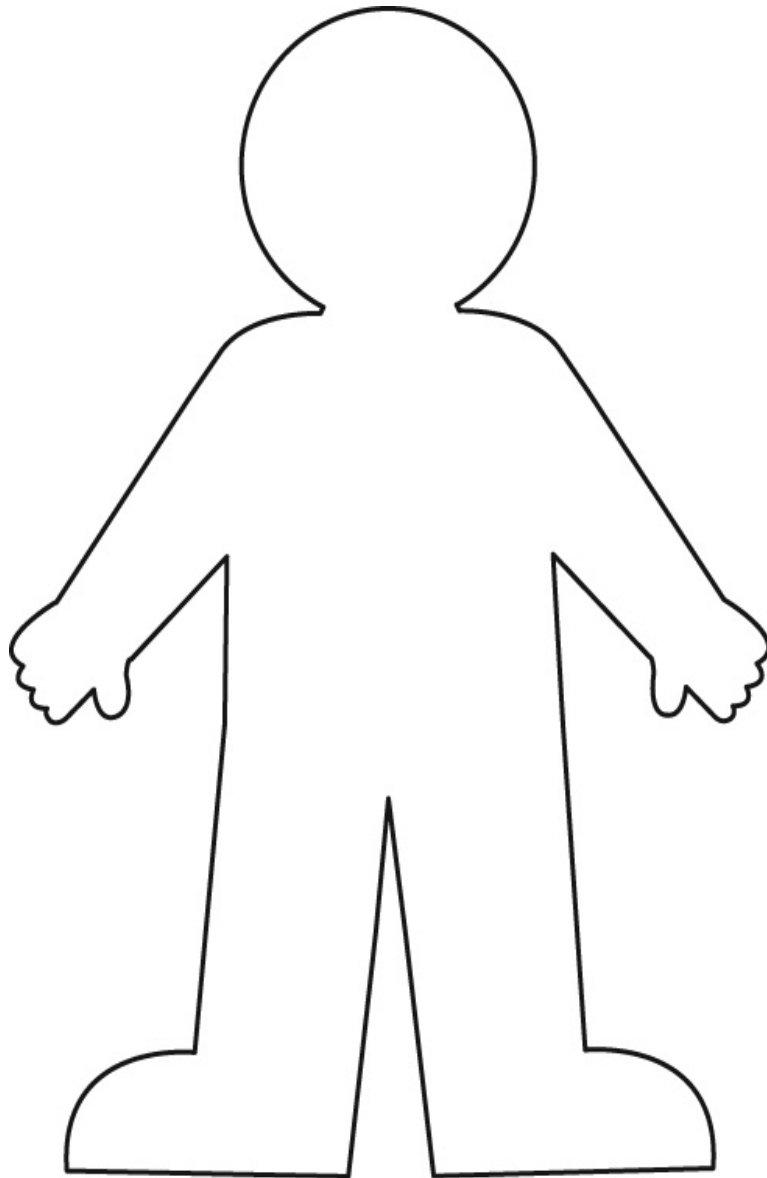
(Μπορείς για παράδειγμα να σκεφτείς και ήρωες στην καθημερινή ζωή, που αγωνίζονται για όλους/ες μας).

Δες και το φιλμάκι: *Η Ειρήνη, η ιστορία ενός παιδιού πρόσφυγα:*

<https://www.youtube.com/watch?v=WQJhuAfVTqo>

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

✚ Τι μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο να νιώσει μέσα του ειρήνη;  
Ζωγράφισε ή γράψε τα μέσα στο ανθρωπάκι της ειρήνης. Κρέμασε το  
ανθρωπάκι στο δωμάτιό σου!



#### **Δραστηριότητα 4: Απλότητα**

##### **✚ «Απλότητα είναι να εκτιμάς τα απλά πράγματα στη ζωή»**

Συζήτησε με μέλη της οικογένειάς σου ποια είναι αυτά τα μικρά πράγματα που είναι καλό να εκτιμούμε.

✚ Ζωγράφισε ένα και χάρισέ το σε αυτούς!

✚ Φτιάξε ένα απλό και υγιεινό πρωινό με την οικογένειά σου (όπως δημητριακά με φρούτα, αυγό βραστό και φρέσκο χυμό πορτοκάλι)! Να θυμάσαι ότι είναι σημαντικό να συγυρίζουμε και να τοποθετούμε όλα τα σκεύη στη θέση τους.

Μπορείτε όλα τα μέλη της οικογένειας να καθίσετε και να το απολαύσετε.

**Να θυμάσαι να φορέσεις ποδιά και να πλύνεις πολύ καλά τα χεράκια σου. Πάντα κοντά σου να βρίσκεται κάποιος ενήλικας να επιβλέπει!**



Εικόνα: <https://www.mama365.gr/21663/6-trofes-gia-ygieino-kai-threptiko-proino.html>

✚ Ας τεντωθούμε με απλές «ασκήσεις». Μπορούμε να τις κάνουμε κάθε πρωί!

- Σηκωθείτε όρθιοι/όρθιες ή όσοι/όσες δεν μπορείτε, μείνετε στην καρέκλα και τεντώστε τα χέρια ψηλά. Το κεφάλι να κοιτά μπροστά.
- Τώρα κάντε κλίση το κεφάλι δεξιά και μετά αριστερά. Μετά πίσω και μετά μπροστά.
- Το κεφάλι κοιτάει πάλι μπροστά και τα χέρια ανοίγουν, ψηλά και ανοίγουν πάλι.
- Το κεφάλι μπροστά και τα χέρια ψηλά και μετά μπροστά, ψηλά και μετά μπροστά.

### Πηγές:

Μανούσου, Γκ.&Ταναϊτη Σ. (2010). ΑΞΙΕΣ ΖΩΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ. Αθήνα: Εκδόσεις Ωρίων.

Χαραλάμπους, Ν. (2009). «ΑΡΕΤΗ». Ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης χαρακτήρα. Λευκωσία

Φιλμάκι: *Η Ειρήνη, η ιστορία ενός παιδιού πρόσφυγα*:  
<https://www.youtube.com/watch?v=WQJhuAfVTqo>

<https://www.mama365.gr/21663/6-trofes-gia-ygieino-kai-threptiko-proino.html>

Ιστοσελίδα Αγωγής Υγείας: <http://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/>

**Ομάδα Αγωγής Υγείας, Διεύθυνση Δημοτικής Εκπαίδευσης**