

Από την
εκπαιδευτικό
και πιστοποιημένη
kids life coach
Γεωργία Σολωμού

Εκπαιδευτικό υλικό

Ιδέες και υλικό για τον/τη δάσκαλο/α στην τάξη



Τάξεις:
Νηπιαγωγείο
Α΄, Β΄, Γ΄
Δημοτικού



Τα Φλαφ της ευτυχίας

Κείμενο και εικονογράφηση: Μαρίνα Γιώτη
Εκδόσεις: Διόπτρα

Λίγα λόγια για το βιβλίο

Μια μικρή και μαγική λέξη είναι το «Ευχαριστώ» που μέσα της περικλείει μια μεγάλη δόση ευγνωμοσύνης. Η ευγνωμοσύνη θρέφει την ψυχή μας και έχει αποδειχθεί ότι συνδέεται άμεσα με την ευτυχία.

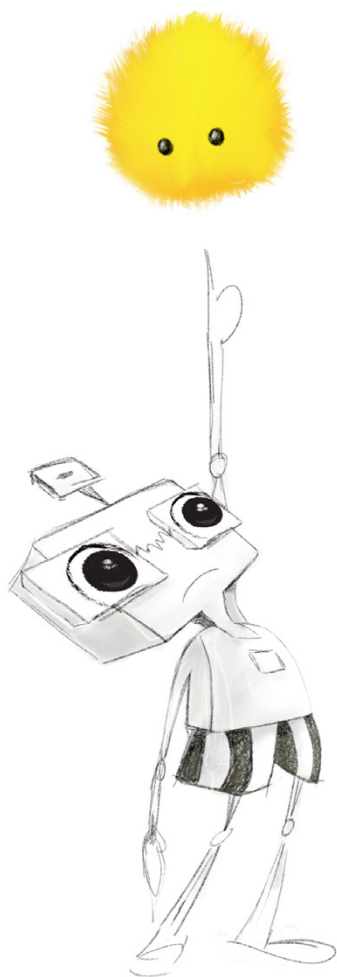
Ο ΟΧ-Ι ζούσε σε έναν μικρό πλανήτη στην άκρη του ηλιακού μας συστήματος, που είχε τον πιο όμορφο και παράξενο ουρανό! Ο ουρανός φωτιζόταν από χιλιάδες φωτεινά Φλαφ, μικρά χνουδωτά ουράνια σώματα που έλαμπαν από μακριά. Έλεγαν πως αν τα έπιανες ήταν πολύ μαλακά και έφερναν πραγματική ευτυχία.

Ω! Πόσο αγαπούσε ο ΟΧ-Ι τα Φλαφ! Τι κρίμα που ήταν τόσο, μα τόσο μακριά...

Όσπου μια μέρα ένα Φλαφ έπεσε λίγο πιο πέρα από το σπίτι του ΟΧ-Ι! Πόσο χάρηκε! Οι ευχές του έπιασαν! Ένα ολόδικό του Φλαφ! Όμως έκανε τελικά το Φλάφ ευτυχισμένο τον ΟΧΙ-Ι; Και τι είναι τελικά η ευτυχία;

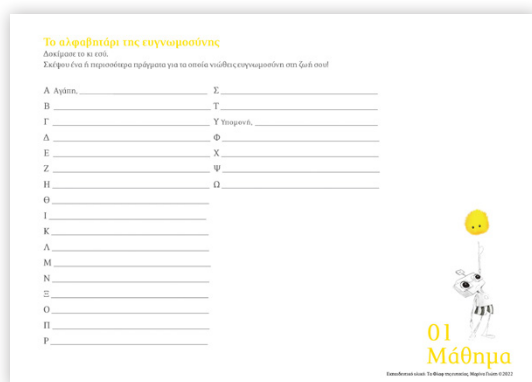
David Steindl-Rast:

«Δεν είναι η ευτυχία που μας κάνει ευγνώμονες, αλλά η ευγνωμοσύνη που μας κάνει ευτυχισμένους».



«Όταν αρχίζεις να μετράς
αυτά για τα οποία νιώθεις ευγνωμοσύνη
η ζωή σου θα αλλάξει»

Γουίλι Νέλσον

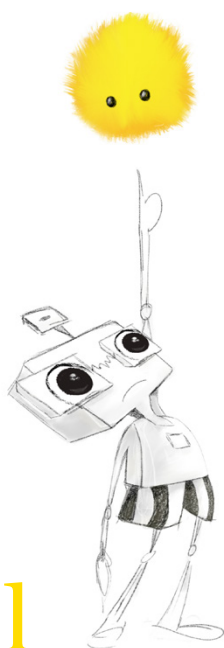


Ώρα για παιχνίδι!

- * Ο/Η εκπαιδευτικός ενημερώνει τα παιδιά ότι θα παίξουν ένα διασκεδαστικό παιχνίδι που θα τα βοηθήσει να εντοπίζουν πολλά πράγματα για τα οποία νιώθουν ευγνωμοσύνη. Οι ήρωες του βιβλίου μας ΟΧ-Ι και ΝΑ-Ι προπονούνται καθημερινά σε αυτό, με αποτέλεσμα να νιώθουν πιο ευτυχισμένοι.
- * Τα παιδιά καλούνται να σταθούν σε κύκλο. Ο ένας παίχτης ρίχνει την μπάλα στον άλλο και λέει κάτι για το οποίο νιώθει ευγνωμοσύνη και το οποίο ξεκινά με το γράμμα Α.
- * Στη συνέχεια, η μπάλα πάει σε ένα άλλο παιδί που λέει κάτι για το οποίο νιώθει ευγνωμοσύνη και ξεκινά με το γράμμα Β. Τα παιδιά συνεχίζουν να πετάνε την μπάλα το ένα στο άλλο μέχρι να πουν όλο το αλφάβητο συμπεριλαμβανομένων και των δύσκολων γραμμάτων, όπως το Ξ, Ψ, Υ, Ω.
- * Έπειτα ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να μοιράσει στα παιδιά το **Αρχείο 01**: «το αλφαβητάρι της ευγνωμοσύνης» και να τους ζητήσει να το συμπληρώσουν. Αυτό γίνεται στην τάξη ή στο σπίτι.
- * Αν θέλουμε μπορούμε να χωρίσουμε τα γράμματα με τέτοιο τρόπο ώστε η συμπλήρωση του αλφαβήτου της ευγνωμοσύνης να διαρκέσει μέχρι και μια εβδομάδα.

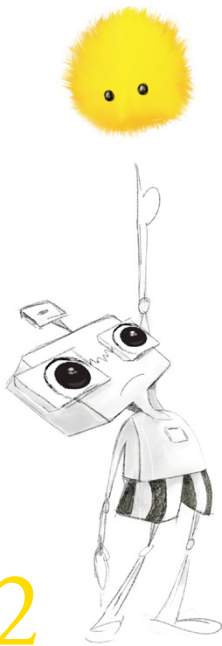
01 Μάθημα

Το αλφαβητάρι της
ευγνωμοσύνης



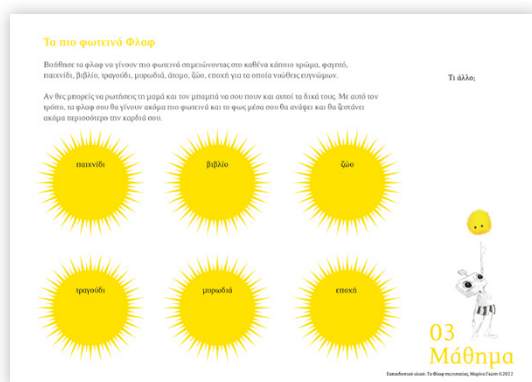
24 λόγοι για να είμαστε ευγνώμονες!

- * Ο/Η εκπαιδευτικός γράφει κάθετα σε ένα μεγάλο χαρτί το αλφάβητο.
- * Έπειτα σημειώνει σε 24 χαρτάκια τα γράμματα της αλφαβήτου.
- * Με κλειστά τα μάτια, κάθε παιδί επιλέγει ένα ή περισσότερα χαρτάκια και ονομάζει κάτι για το οποίο νιώθει ευγνωμοσύνη και ξεκινά με το γράμμα αυτό.
- * Με χρωματιστούς μαρκαδόρους το παιδί καταγράφει τη λέξη στο γιγάντιο αλφαβητάρι.
- * Αφού αυτό ολοκληρωθεί, αναρτάται σε περίοπτη θέση στην τάξη!



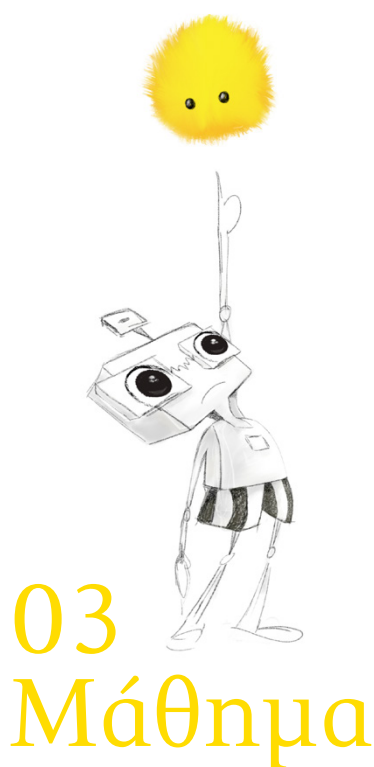
02 Μάθημα

Γιγάντιο αλφαβητάρι
ευγνωμοσύνης για την τάξη



Ψάξτε ανάμεσα στις σελίδες!

- * Ο/Η εκπαιδευτικός μπαίνει στην τάξη κρατώντας έναν φακό αναμμένο. Περπατά ανάμεσα στα παιδιά, τα ενημερώνει ότι ψάχνει τα πιο φωτεινά Φλαφ και τα ρωτά αν τα έχουν δει κάπου. Με τον φακό φωτίζει το βιβλίο και ψάχνει ανάμεσα στις σελίδες του τα Φλαφ.
- * Προβληματίζει τα παιδιά ρωτώντας τα τι σημαίνουν και τι συμβολίζουν τα Φλαφ για τα ίδια. Πώς άραγε μπορούμε να δούμε το «φως»;
- * Καταλήγουμε στο συμπέρασμα πως ένας τρόπος για να δούμε το «φως» στη ζωή μας είναι να εκπαιδευτούμε να αναγνωρίζουμε όλα αυτά που έχουμε και απολαμβάνουμε. Να εκπαιδευτούμε στην έκφραση ευγνωμοσύνης.
- * Ο/Η εκπαιδευτικός μοιράζει στα παιδιά το **Αρχείο 03** στο οποίο απεικονίζονται τα Φλαφ.
- * Τα καλεί να συμπληρώσουν σε κάθε Φλαφ με λέξεις ή ζωγραφιές ένα χρώμα, φαγητό, παιχνίδι, βιβλίο, τραγούδι, μυρωδιά, άτομο, ζώο, εποχή για τα οποία νιώθουν ευγνώμονες.



Τα πιο φωτεινά Φλαφ

χαρά	ευθυσιαισμός	αρεμία	Καρτέλες με συναισθήματα
ευτυχία	ελπίδα	γαλήνη	


Κρυπτόλεξο:
Ανακαλύπτοντας τα συναισθήματα της ευγνωμοσύνης
 Πώς μας κάνει άρση να νιώθουμε η ευγνωμοσύνη; Βρες και κρυμμένες στο κρυπτόλεξο τα συναισθήματα που μας προκαλεί: χαρά, ευτυχία, ικανοποίηση, θετικότητα, πληρότητα...

Ι Α Ρ Α Ρ Ν Ε Γ Α Λ Η Ν Η Φ Κ Ε
 Κ Α Π Φ Ρ Τ Π Π Ο Ε Ρ Θ Ε Ν Ξ Λ
 Α Γ Ο Υ Χ Α Ρ Α Ι Τ Ε Λ Α Π Ζ Π
 Ν Α Η Ν Κ Ν Η Κ Γ Ε Μ Ι Ν Ο Ι Ι
 Ο Π Λ Ε Ν Θ Ο Υ Σ Ι Α Σ Μ Ο Σ Δ
 Π Η Δ Ο Υ Χ Η Γ Α Λ Α Ν Η Ρ Α Α
 Ο Β Ε Υ Τ Υ Χ Ι Α Ψ Α Α Ω Ν Ο Φ
 Ι Α Ο Ε Π Α Ι Σ Ι Ο Δ Ο Ξ Ι Α Ο
 Η Θ Ε Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α Ν Η Φ Η Α
 Σ Π Ο Χ Ι Ω Μ Π Λ Η Ρ Ο Τ Η Τ Α
 Η Κ Α Λ Ο Σ Υ Ν Η Ο Σ Ν Α Ι Ε Π

04β
Μάθημα

Μέσα στο μυαλό του ΟΧ-I...

- * Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει στα παιδιά το μυαλό του ΟΧ-I (ένα οποιοδήποτε τετράγωνο κουτί στο οποίο στερεώνουμε μια καρτελίτσα με το όνομα του ήρωα του βιβλίου).
- * Στο κουτί αυτό κρύβονται τα συναισθήματα του ΟΧ-I κάθε φορά που νιώθει και εκφράζει ευγνωμοσύνη (καρτέλες με τα συναισθήματα: χαρά, ευτυχία, ικανοποίηση, θετικότητα, πληρότητα, κ.ά. **Αρχείο 04α**).
- * Ένα παιδί σηκώνεται, παίρνει μια καρτέλα από το κουτί και παρουσιάζει με παντομίμα το συναίσθημα που αναγράφεται σε αυτό. Το παιδί που ονομάζει το συναίσθημα είναι αυτό που θα τραβήξει την επόμενη κάρτα.
- * Αφού ολοκληρωθεί το παιχνίδι, μπορεί να μοιραστεί στα παιδιά το **Αρχείο 4β** στο οποίο καλούνται να εντοπίσουν στο κρυπτόλεξο τα συναισθήματα που προκαλεί η έκφραση ευγνωμοσύνης.



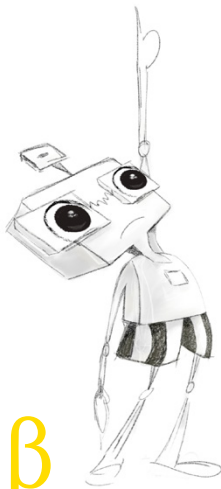
04
Μάθημα
 Τα συναισθήματα
 στο μυαλό του ΟΧ-I

Κρυπτόλεξο:

Ανακαλύπτοντας τα συναισθήματα της ευγνωμοσύνης

Πώς μας κάνει άραγε να νιώθουμε η ευγνωμοσύνη; Βρες και χρωμάτισε στο κρυπτόλεξο τα 13 συναισθήματα που μας προκαλεί: χαρά, ευτυχία, ικανοποίηση, θετικότητα, πληρότητα...

Ι Α Ρ Α Ρ Ν Ε Γ Α Λ Η Ν Η Φ Κ Ε
Κ Α Π Φ Ρ Τ Π Π Ο Ε Ρ Θ Ε Ν Ξ Λ
Α Γ Ο Υ Χ Α Ρ Α Ι Τ Ε Λ Α Π Ζ Π
Ν Α Η Ν Κ Ν Η Κ Γ Ε Μ Ι Ν Ο Ι Ι
Ο Π Λ Ο Υ Χ Η Γ Α Λ Ι Ν Η Ρ Α Δ
Π Η Δ Ε Ν Θ Ο Υ Σ Ι Α Σ Μ Ο Σ Α
Ο Β Ε Υ Τ Υ Χ Ι Α Ψ Α Α Ω Ν Ο Φ
Ι Α Ο Ε Π Α Ι Σ Ι Ο Δ Ο Ξ Ι Α Ο
Η Θ Ε Τ Ι Κ Ο Τ Η Τ Α Ν Η Φ Η Α
Σ Π Ο Χ Ι Ω Μ Π Λ Η Ρ Ο Τ Η Τ Α
Η Κ Α Λ Ο Σ Υ Ν Η Ο Σ Ν Α Ι Ε Π



04β Μάθημα Κρυπτόλεξο-Λύση

«Να είσαι ευγνώμων γι' αυτά που έχεις.
Θα καταλήξεις να έχεις περισσότερα.
Αν επικεντρώνεσαι σε ό,τι δεν έχεις,
ποτέ δεν θα έχεις αρκετά».

Όπρα Γουίνφρεϊ

Καρτέλες με το «ευχαριστώ» σε διάφορες γλώσσες

Ευχαριστώ Ελληνικά		Merci Γαλλικά	
Shukran Αραβικά		Mahalo Χαβονόζικα	
Kiitos Φινλανδικά		Grazie Ιταλικά	
Danke Γερμανικά		Arigato Ιαπωνικά	
Thank you Αγγλικά		Takk Νορβηγικά	

05α
Μάθημα



05 Μάθημα

Τα κρυμμένα
«ευχαριστώ»

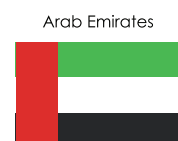
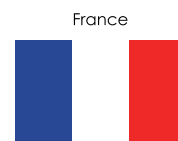
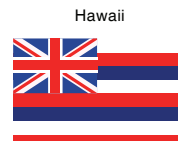
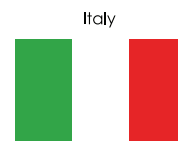
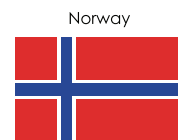
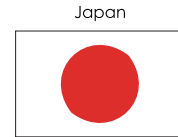
- * Ο/Η εκπαιδευτικός μπαίνει στην τάξη λέγοντας «ευχαριστώ» σε διάφορες γλώσσες. Ενημερώνει τα παιδιά ότι τα «ευχαριστώ» από όλο τον κόσμο κρύφτηκαν στην τάξη. Ανάμεσα σε αυτά και το «διαστημικό» ευχαριστώ από το βιβλίο *Τα Φλαφ της ευτυχίας*. Σύγχρονες έρευνες έχουν δείξει ότι όταν λέμε «ευχαριστώ» για αυτά που έχουμε αποκαλύπτεται σε εμάς η ευτυχία, με αποτέλεσμα να νιώθουμε πιο ευτυχισμένοι/ες.
- * Ο/Η εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά να ψάξουν στην τάξη για να βρουν τις καρτέλες με τα κρυμμένα «ευχαριστώ» (Αρχείο 05α), τις οποίες έχει κρύψει πριν κάτω από τις καρέκλες των παιδιών ή σε άλλα σημεία της τάξης.
- * Αφού εντοπίσουν τα «ευχαριστώ» τα τοποθετούν στον πίνακα και όλα τα παιδιά μαζί τα διαβάζουν. Έπειτα μπορείτε να παίξετε το παιχνίδι «η χορωδία των ευχαριστώ» όπου από εκπαιδευτικός γίνεστε ο/η μαέστρος και ζητάτε από τα παιδιά ως χορωδία να πουν το ευχαριστώ στη γλώσσα και με τον τρόπο που τους υποδεικνύετε.
Π.χ. Thank you, ψιθυριστά, θυμωμένα
Merci, χαρούμενα, φοβισμένα
- * Στη συνέχεια με τη βοήθεια ενός παγκόσμιου χάρτη, τα παιδιά τοποθετούν το κάθε «ευχαριστώ» στην αντίστοιχη χώρα. Μοιράζεται το Αρχείο 05β στο οποίο καλούνται να αντιστοιχίσουν το «ευχαριστώ» σε διάφορες γλώσσες με τη σωστή σημαία.
- * Τέλος, μια άλλη ιδέα είναι να καθιερωθούν οι εβδομάδες των «ευχαριστώ». Εκείνη την εβδομάδα τα παιδιά λένε το «ευχαριστώ» μεταξύ τους στην προκαθορισμένη γλώσσα, π.χ. εβδομάδα του γαλλικού «ευχαριστώ», του αγγλικού, κ.ά.

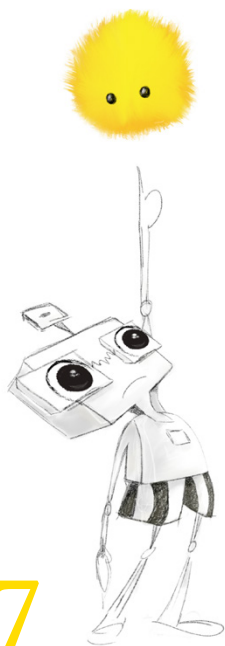
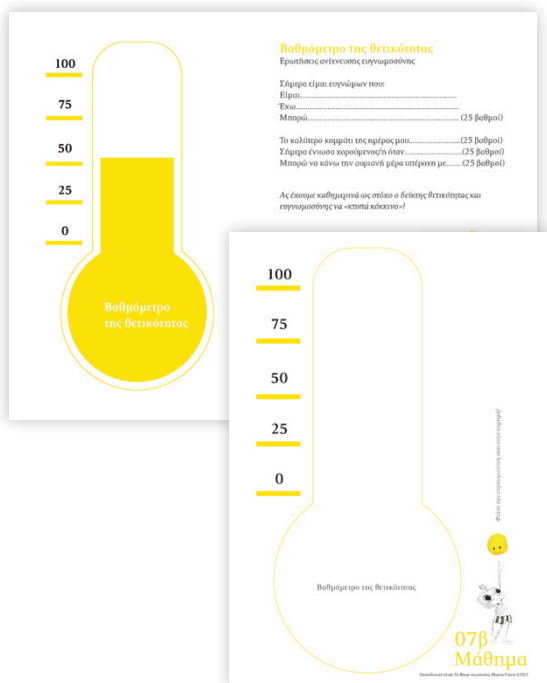
- * Ευχαριστώ Ελληνικά
- * Shukran Αραβικά
- * Kiitos Φινλανδικά
- * Danke Γερμανικά
- * Merci Γαλλικά
- * Mahalo Χαβανέζικα
- * Grazie Ιταλικά
- * Arigato Ιαπωνικά
- * Takk Νορβηγικά
- * Thank you Αγγλικά



05β Μάθημα

Τα κρυμμένα
«ευχαριστώ»-Λύση

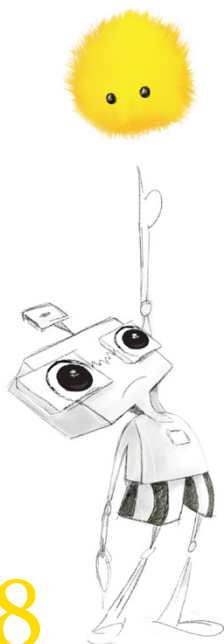




07 Μάθημα

Βαθμόμετρο της θετικότητας

- * Ο/Η εκπαιδευτικός ανακοινώνει στα παιδιά ότι από σήμερα θα κάνουν μια αλλιώτικη μέτρηση στην τάξη. Τους παρουσιάζει το βαθμόμετρο της θετικότητας: [Αρχείο 7α](#).
- * Εξηγεί στα παιδιά ότι είναι πολύ σημαντικό να έχουμε θετικές σκέψεις και στάση ζωής γιατί αυτό σημαίνει ότι αναγνωρίζουμε και νιώθουμε ευγνώμονες για αυτά που έχουμε.
- * Το παιχνίδι των 4 ερωτήσεων θα μας βοηθήσει να βαθμολογήσουμε τη θετικότητά μας μέσα στη μέρα και να σημειώσουμε στο βαθμόμετρο το «ύψος» της.
- * Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει στα παιδιά τις τέσσερις ερωτήσεις: [Αρχείο 07α](#). Τις συζητά μαζί τους δίνοντας παραδείγματα με στόχο τα παιδιά να είναι σε θέση αργότερα να τις απαντούν μόνο τους. Οι ερωτήσεις βαθμολογούνται η καθεμία με 25 βαθμούς.
- * Στόχος μας είναι να μαζέψουμε 100 βαθμούς και η ένδειξη στο βαθμόμετρο να βρίσκεται στην κορυφή.
- * Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να γίνεται στο κλείσιμο της ημέρας ή της εβδομάδας δίνοντας στον/στην εκπαιδευτικό μια ένδειξη του βαθμού θετικότητας και έκφρασης ευγνωμοσύνης των παιδιών της τάξης και αναλόγως να σημειώνεται η ένδειξη στο βαθμόμετρο της τάξης. [Αρχείο 07β](#). Επιπλέον μπορεί να δοθεί το [Αρχείο 07α](#) ως εργασία για το σπίτι.



08 Μάθημα

Η δύναμη του ΝΑΙ
και του ΟΧΙ

- * Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει στα παιδιά τους ήρωες του βιβλίου ΟΧ-I και ΝΑ-I και τους ζητά να δικαιολογήσουν τα ονόματά τους και πώς αυτά συνδέονται με τη συμπεριφορά και τη στάση ζωής τους. Τις απαντήσεις τους τις δίνουν μπαίνοντας σε ρόλο! Γίνονται ο ΟΧ-I και η ΝΑ-I, κρατώντας την αντίστοιχη φιγούρα στα χέρια: **Αρχείο 8α/8β.**

Παράδειγμα:

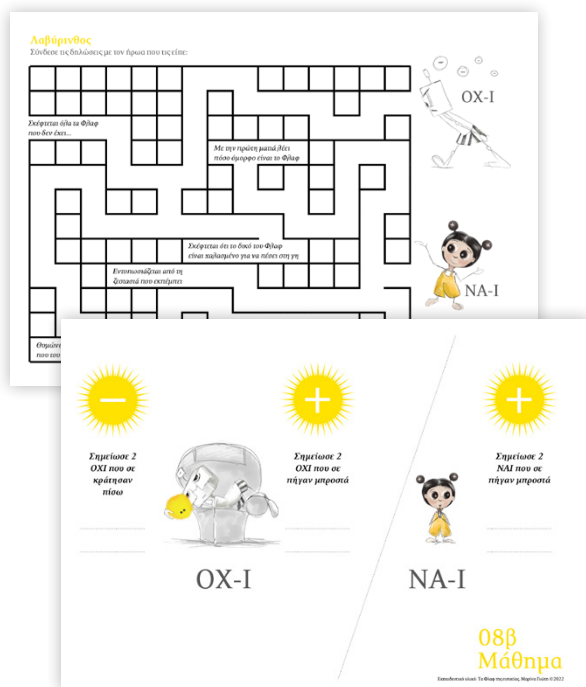
-Με λένε ΟΧ-I και το όνομά μου δεν είναι καθόλου τυχαίο. Από μικρός χρησιμοποιούσα το αρνητικό ΟΧΙ, και τα ΟΧΙ που έλεγα ήταν πολύ περισσότερα από τα ΝΑΙ.

- * Αφού τα παιδιά εκφράσουν ελεύθερα τις απόψεις τους, ο/η εκπαιδευτικός τούς εξηγεί ότι εκτός από το «αρνητικό όχι» υπάρχει και το «θετικό όχι». Το αρνητικό είναι το όχι που λεμέ και μας κρατά πίσω από το να ζήσουμε νέες εμπειρίες, αυτό που δίνει έμφαση στα αρνητικά της ζωής.

Παράδειγμα:

Μετά από μια κουραστική μέρα ο κολληητός σου σου προτείνει μια βόλτα στη φύση για να χαλαρώσετε, και εσύ απαντάς: όχι, βαριέμαι. Σου προτείνει να δείτε μια διασκεδαστική ταινία και του λες: όχι, βαριέμαι

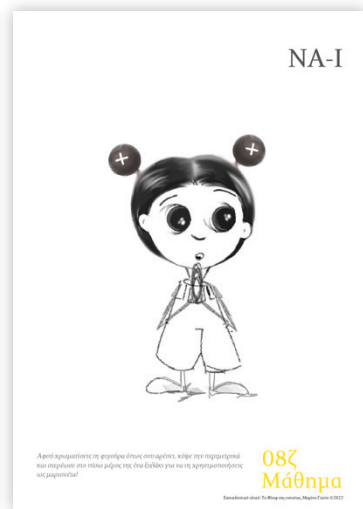
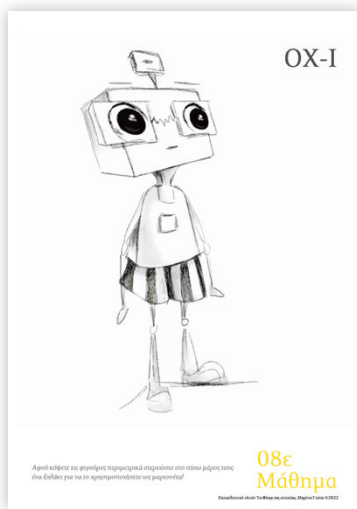
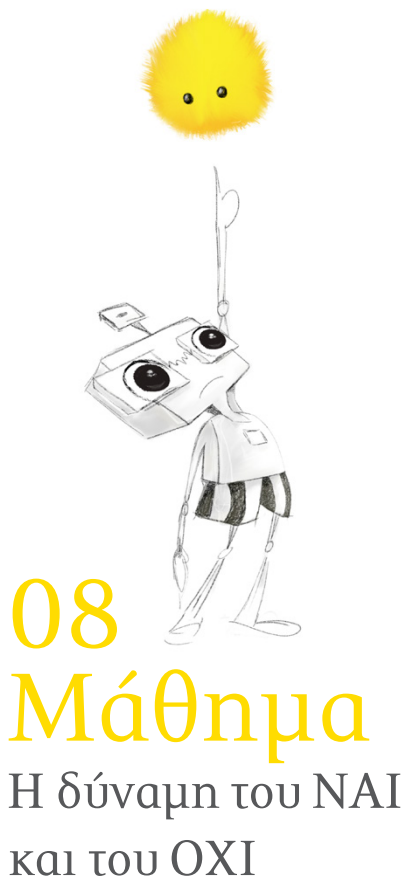
- * Από την άλλη είναι το «θετικό όχι», το οποίο λέμε για να προστατεύσουμε τον εαυτό μας αλλά και για να τουβάλουμε όρια και να τον ενδυναμώσουμε.



Παράδειγμα:

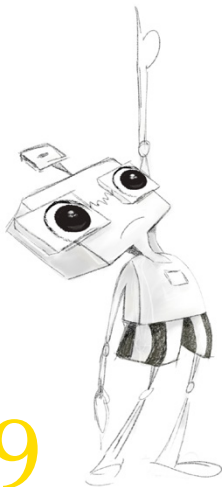
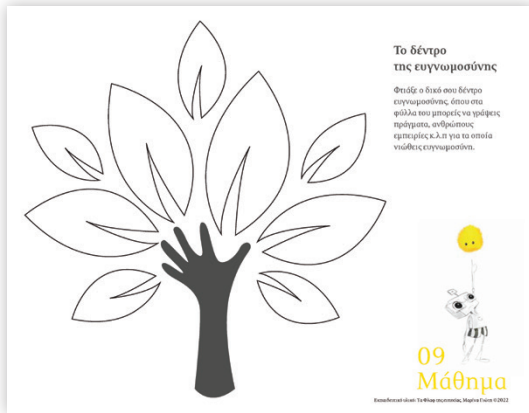
Μια συμμαθήτριά σου σου προτείνει όταν σχολιάσετε να πάτε στο πάρκο χωρίς να ενημερώσετε και να πάρετε άδεια από τους γονείς σας. Η απάντησή σου πρέπει να είναι ένα «θετικό όχι»!

- * Για το «ναι» ο/η εκπαιδευτικός αναφέρει ότι είναι μια ισχυρή λέξη που μας κάνει εξωστρεφείς, μας ενισχύει, μας δυναμώνει και μας βοηθά να έχουμε περισσότερη ενέργεια. Τα παιδιά αναφέρουν φορές που είπαν «ναι» και φορές που χρησιμοποίησαν άλλοτε το «θετικό όχι» και άλλοτε το «αρνητικό όχι». Μοιράζονται στα παιδιά τα **Αρχεία 8γ, 8δ** για να τα συμπληρώσουν και το **Αρχείο 8ε, 8ζ** για να χρωματίσουν τους ήρωες του βιβλίου όπως επιθυμούν.



Αρχείο:

<https://www.youtube.com/watch?v=kB4817SSJy8&t=50s>



09 Μάθημα

Χαλάρωση: Το δέντρο
της ευγνωμοσύνης

- * Ο/Η εκπαιδευτικός ανακοινώνει στα παιδιά ότι, μέσα από μια όμορφη άσκηση χαλάρωσης που θα ακούσουν σε λίγο, θα ενεργοποιήσουν και θα συντονίσουν το μυαλό και την καρδιά στη «συχνότητα της ευγνωμοσύνης». Αυτό που έχουν να κάνουν είναι να κλείσουν τα μάτια και να ταξιδέψουν με τη χαλάρωση. Προτρέπει τα παιδιά να απεικονίζουν νοερά αυτά που ακούν. Στο τέλος της χαλάρωσης μια έκπληξη τα περιμένει.
- * Αφού ολοκληρωθεί η χαλάρωση, ο/η εκπαιδευτικός ρωτά τα παιδιά πώς ένιωσαν και τους ανακοινώνεται η έκπληξη: το κάθε παιδί θα φτιάξει το δικό του δέντρο ευγνωμοσύνης όπου στα φύλλα του μπορεί να γράψει πράγματα, ανθρώπους, εμπειρίες κ.λ.π για τα οποία νιώθει ευγνωμοσύνη: **Αρχείο 09α.**
- * Για την τάξη το δεντράκι της ευγνωμοσύνης μπορεί να γίνει τρισδιάστατο, φτιαγμένο με αληθινά κλαδιά, στερεωμένο σε μια γλάστρα, και στα φύλλα του τα παιδιά να γράψουν ή να σχεδιάσουν πράγματα για τα οποία νιώθουν ευγνωμοσύνη. Στη συνέχεια τα χάρτινα συμπληρωμένα φύλλα κόβονται και τοποθετούνται με κορδέλα στα κλαδιά του δέντρου. **Αρχείο 09β.**
- * Κάθε εποχή μπορούμε να αλλάζουμε τα φύλλα στο δέντρο της τάξης, το οποίο θα λειτουργεί ως υπενθύμιση για όλα αυτά για τα οποία νιώθουμε ευγνωμοσύνη.




10 Μάθημα Δηλώσεις ευγνωμοσύνης

- * Ο/Η εκπαιδευτικός θυμίζει στα παιδιά το σπουδαίο μήνυμα από το βιβλίο *Γέτι, η δύναμη του ακόμη*, ότι οι λέξεις έχουν δύναμη στον προγραμματισμό του μυαλού και της καρδιάς. Το ΑΚΟΜΗ και το ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ είναι δύο από τις πιο σπουδαίες. Αναφέρει επίσης στα παιδιά ότι είναι πολύ σημαντικό να ξεκινάμε τη μέρα μας με κάποιες δηλώσεις σπουδαίων ανθρώπων, που θα μας εμπνεύσουν και θα μας θυμίζουν την αξία του να εκφράζουμε ευγνωμοσύνη μέσα στη μέρα τους.
- * Ο/Η εκπαιδευτικός διαβάζει και συζητά με τα παιδιά τη σημασία των φράσεων στο **Αρχείο 10α**. Έπειτα τους ζητά να επιλέξουν ποια τους εκφράζει καλύτερα και τους μοιράζει την αντίστοιχη δήλωση που έχει επιλέξει από τα **Αρχεία με τις δηλώσεις ευγνωμοσύνης 10β-10ε** για να τη διακοσμήσουν.
- * Στην τάξη μπορεί να δημιουργηθεί η «πινακίδα του ευχαριστώ» όπου μπορούν να αναρτηθούν οι επιγραφές των παιδιών. Κάποιες από τις επιγραφές που είναι διπλές μπορούν να αναρτηθούν σε περίοπτα σημεία του σχολείου για να θυμίζουν και στα υπόλοιπα παιδιά την αξία της ευγνωμοσύνης.

«Στόχευε στο φεγγάρι,
ακόμα κι αν αστοχήσεις, θα βρεθείς
κάπου ανάμεσα στ' αστέρια».

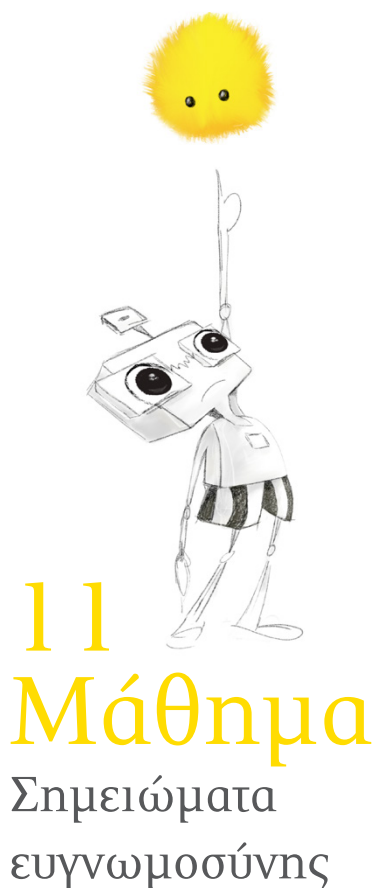
Γουόλτ Ντίσνεϊ

Αγαπημένε/η Ευχαριστώ για Ευχαριστιες από.....	Αγαπημένε/η Ευχαριστώ για Ευχαριστιες από.....	Σημειώματα ευγνωμοσύνης Συμπληρώστε τουλάχιστον δύο σημειώματα για δύο διαφορετικά παιδιά εντός και εκτός της τάξης στα οποία θέλετε να πείτε ευχαριστώ.
Αγαπημένε/η Ευχαριστώ για Ευχαριστιες από.....	Αγαπημένε/η Ευχαριστώ για Ευχαριστιες από.....	



11 Μάθημα

- * Ο/Η εκπαιδευτικός αναφέρει στα παιδιά ότι εκτός από το γράμμα ευγνωμοσύνης μπορούμε να εκφράσουμε πόσο ευγνώμονες είμαστε με μικρά σημειώματα.
- * Μοιράζει στα παιδιά το **Αρχείο 11** και τα καλεί να συμπληρώσουν τουλάχιστον δύο σημειώματα για δύο διαφορετικά παιδιά εντός και εκτός της τάξης στα οποία θέλουν να πουν ευχαριστώ.
- * Μπορεί να καθοριστεί η πρώτη Δευτέρα του μηνά ως μέρα ευγνωμοσύνης όπου τα παιδιά θα ανταλλάζουν τα σημειώματά τους.
- * Εναλλακτικά τα παιδιά μπορούν να κάνουν τα «τηλεφωνήματα ευγνωμοσύνης» σε συγγενείς και φίλους. Μπορεί να προηγηθεί ετοιμασία στην τάξη με μια τηλεφωνική συσκευή-παιχνίδι όπου τα παιδιά καλούν το άτομο που επιθυμούν και του λένε έναν λόγο που νιώθουν ευγνωμοσύνη για αυτόν.
- * Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να επεκταθεί και στο σπίτι. Ενημερώνονται οι γονείς και καθιερώνεται και στο σπίτι μια μέρα τον μήνα όπου τα μέλη της οικογένειας γράφουν ο ένας για τον άλλο και αφήνουν σε σημεία-έκπληξη εντός ή εκτός του σπιτιού τα σημειώματά τους. Με αυτό τον παιχνιδιάρικο τρόπο καλλιεργείται η ευγνωμοσύνη και στο σπίτι.



12 Μάθημα

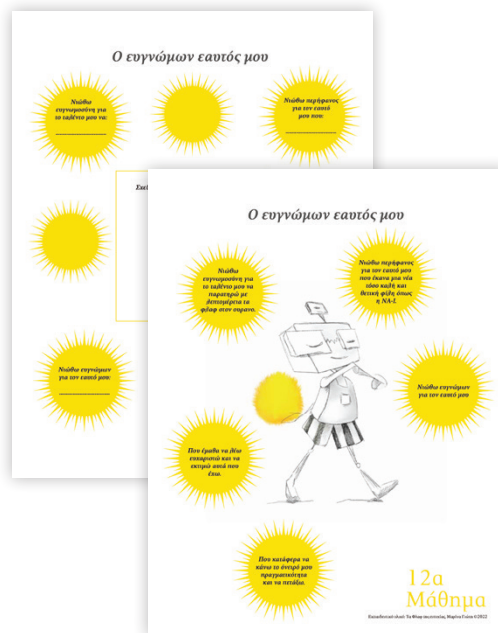
Το πορτρέτο του
ευγνώμονος εαυτού μου



- * Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει στα παιδιά το πορτρέτο του ευγνώμονος εαυτού του ΟΧ-Ι και τους τονίζει πόσο σημαντικό είναι να νιώθουν ευγνώμονες για τον εαυτό τους: **Αρχείο 12α**. Έπειτα τους μοιράζεται το **Αρχείο 12β** όπου τα παιδιά καλούνται να το συμπληρώσουν.
- * Όταν τα πορτρέτα τελειώσουν αναρτώνται στην «πινακίδα του ευχαριστώ». Επίσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν για το παιχνίδι «ανακάλυψε την ευγνωμοσύνη των φίλων σου»:

Ο/Η εκπαιδευτικός αφού μαζέψει τα πορτρέτα τα βάζει όλα μαζί στο «Μυαλό του ΟΧ-Ι» (δες Μάθημα 4). Παίρνει ένα στην τύχη και διαβάζει αυτά που γράφει λέγοντας:

Ψάχνω ένα παιδί που νιώθει ευγνωμοσύνη για το θεραπευτικό του σάντουιτς και τους καλούς του φίλους. Ποιος/α είναι;



Συνταγή για σαπουνόφουσκες

Υλικά που θα χρειαστείτε:

- * Νερό 80 γραμμάρια
- * Υγρό για τα πιάτα 40 γραμμάρια
- * Ζάχαρη 60 γραμμάρια
- * Κορν Φλάουρ 1 κουταλάκι του γλυκού
- * 1 πλαστικό μπουκάλι για να ανακατέψετε τα υλικά σας



Εκτέλεση:

Ανακατέψτε όλα σας τα υλικά μέσα στο πλαστικό μπουκάλι και τόσο απλά και εύκολα οι σαπουνόφουσκές σας είναι έτοιμες! Φτιάξτε τα ραβδιά σας από σύρμα ή σύρμα πίπας για χειροτεχνίες που θα βρείτε σε μαγαζιά με χειροτεχνίες ή σε βιβλιοπωλεία. Μπορείτε να τα λυγίσετε και να τους δώσετε ό,τι σχήμα θέλετε εσείς! Εμείς προτείνουμε να τους δώσετε τη μορφή των Φλαφ και του τετράγωνου κεφαλιού του ΟΧ-Ι! Καλή διασκέδαση!



13

Μάθημα

Σαπουνόφουσκες
ευγνωμοσύνης

- * Ο/Η εκπαιδευτικός ενημερώνει τα παιδιά ότι θα «φυσήξουν» την ευγνωμοσύνη τους. Πώς θα γίνει αυτό; Μα φυσώντας σαπουνόφουσκες. Το να φυσάς σαπουνόφουσκες δεν είναι μόνο διασκεδαστικό αλλά και απίστευτα χαλαρωτικό. Εξασκείς τις βαθιές αναπνοές, οι οποίες μπορούν να σε ηρεμήσουν και να σε κάνουν να νιώσεις καλύτερα.
- * Ο/Η εκπαιδευτικός φτιάχνει ένα μείγμα για σαπουνόφουσκες. Τα παιδιά βγαίνουν στην αυλή του σχολείου και αρχίζουν να φυσούν σαπουνόφουσκες στον αέρα.
- * Κάθε φορά που απελευθερώνονται οι σαπουνόφουσκες, λένε κάτι για το οποίο νιώθουν ευγνωμοσύνη.

Πηγή συνταγής: thisisus.gr

14 Μάθημα

Οι κάρτες της
ευγνωμοσύνης



- * Οι κάρτες αυτές **Αρχειο 14** δίνουν την ευκαιρία σε εκπαιδευτικούς και γονείς για να αρχίσει η συζήτηση για την ευγνωμοσύνη.
- * Στο σχολείο είναι τέλειες για την έναρξη ή το κλείσιμο του μαθήματος, αλλά και για την ώρα που συνειδητοποιούμε ότι τα παιδιά κουράστηκαν.
- * Στο σπίτι είναι τέλειες για την ώρα του γεύματος ή ακόμα και για ένα ταξίδι.
- * Ο/Η κάθε παίχτης/ρια τραβά μια κάρτα στην οποία απαντούν όλοι/ες. Αφήνουμε τη συζήτηση να εξελιχθεί.
- * Παίζοντας το παιχνίδι, ας έχουμε στο μυαλό μας όλα τα μικρά πράγματα για τα οποία πρέπει να είμαστε ευγνώμονες για να έχουμε μια υπέροχη ζωή.

- * **Αρχεία 14α έως 14ε** κόψτε στις γραμμές





Μάθετε τα παιδιά να κρατάνε ημερολόγιο και βοηθήστε να αναπτύξουν ένα πιο θετικό τρόπο σκέψης:

Παγκοσμίως πια οι παιδοψυχολόγοι ενθαρρύνουν τα παιδιά να κρατάνε ημερολόγιο ως έναν τρόπο να χειρίζονται δύσκολα συναισθήματα, να βελτιώνουν το ανοσοποιητικό τους και να μειώνουν το στρες. Βάζοντας τις σκέψεις τους στο χαρτί και αναγνωρίζοντας τα διαφορετικά συναισθήματα που προκύπτουν στην καθημερινότητά τους, μπορούν να αρχίσουν να τα κατανοούν καλύτερα και να βελτιώσουν τόσο την ψυχική όσο και τη σωματική τους υγεία. Επίσης ένα ημερολόγιο βοηθά τα παιδιά να ζουν με περισσότερη ευγνωμοσύνη στο παρόν και, ειδικά στο πλαίσιο της τρέχουσας κρίσης, αυτό μπορεί να μειώσει το άγχος που συχνά δημιουργείται όταν αντιμετωπίζουμε ένα αβέβαιο μέλλον.

Μπορείτε να ξεκινήσετε με το *Γέτι+ Ημερολόγιο θετικής σκέψης* της Μαρίνας Γιώτη. Εκεί θα βρείτε ασκήσεις ευγνωμοσύνης που μπορούν να συνδυαστούν και με το βιβλίο *Τα Φλαφ της ευτυχίας*.

Ένα ημερολόγιο-οδηγός αυτοβοήθειας, ψυχικής ενδυνάμωσης και καλλιέργειας της νοοτροπίας ανάπτυξης στο παιδί, όπου μέρα με την ημέρα ενισχύει την αυτογνωσία, την αυτοεκτίμηση, την ενσυναίσθηση, ενώ εξασκεί την ευγνωμοσύνη, τη θετική σκέψη και τον θετικό διάλογο με τον εαυτό.

Το ημερολόγιο απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 7+ και δεν υπάρχουν συγκεκριμένες ημερομηνίες, οπότε κάθε παιδί μπορεί να το συμπληρώσει ανάλογα με τον δικό του ρυθμό.

Με την επιστημονική επιμέλεια των εκπαιδευτικών Γεωργίας Σολωμού και Αγγελικής Χαλκιοπούλου.

15 Πρόταση

Γέτι+ Ημερολόγιο
Θετικής Σκέψης



Μαρίνα Γιώτη

Η Μαρίνα Γιώτη γεννήθηκε στην Αθήνα το 1975. Σπούδασε Marketing και Καλές Τέχνες στο Georgetown University της Washington, DC όπου αποφοίτησε το 1997. Μέχρι το 1999 φοίτησε στο Pratt Institute στη Νέα Υόρκη σχεδιασμό οπτικής επικοινωνίας και εικονογράφηση. Έχει τιμηθεί με το John Peter's Publication Award από το Art Directors Club της Νέας Υόρκης και με τα Διεθνή βραβεία Pentawards για τη δουλειά της, ενώ έχει αποσπάσει το 1ο Βραβείο Βιβλίου Public 2021 στην κατηγορία Ελληνική Παιδική Λογοτεχνία για το Βιβλίο της Γέτι, η δύναμη του ακόμη.

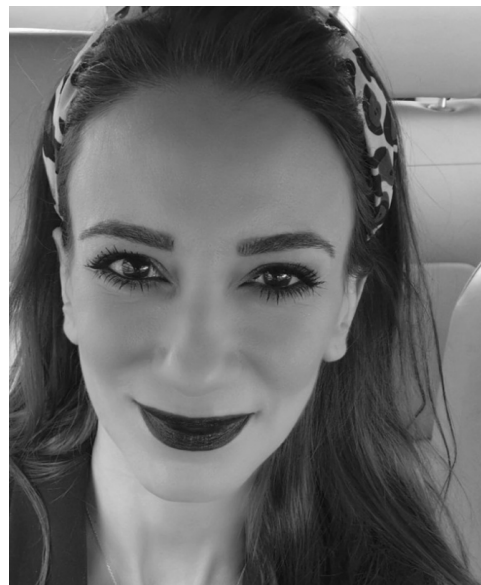
Το 2014 εκδόθηκε το πρώτο της βιβλίο με τίτλο *Η Στιγμούλα* και ακολούθησαν *Η Στιγμούλα είναι δυνατή!* και η σειρά *Παραμύθια...αληθινά: Σκουφοκοκκινίτσα* (στη λίστα των 10 καλύτερων παιδικών βιβλίων Public 2016), *Δύο φορές κι έναν καιρό ήταν η Σταχτοπούτα, Ρεβιθοκοντούλης* (στη λίστα των 10 καλύτερων παιδικών βιβλίων Public 2017) και *Τι τρέχει με τον Αϊ-Βασίλη;* από τις εκδόσεις Διόπτρα. Το 2017 κυκλοφόρησε το πρώτο της λεύκωμα για μαμάδες με τίτλο *Μια καρδιά*, το οποίο έχει μεταφραστεί σε δύο γλώσσες και έχει λάβει την πρώτη θέση στην κατηγορία του στο Amazon, ενώ ακολούθησαν το *Μια στιγμή, Μια αγκαλιά* και *Δώσε Λύση στο Μερίσσι* το 2019. Το 2020 κυκλοφόρησε το δεύτερο βιβλίο της σειράς *Μερίσσια στα Θρανία* με τίτλο *Το Κάτι τι;* και το *Γέτι, η δύναμη του ακόμη*, το οποίο αγαπήθηκε από χιλιάδες παιδιά και κέρδισε το 1ο Βραβείο Βιβλίου Public 2021 στην κατηγορία Ελληνική Παιδική Λογοτεχνία. Το Σεπτέμβριο 2021 κυκλοφόρησε το *Γέτι+, ένα ημερολόγιο θετικής σκέψης* με πρωταγωνιστή το αγαπημένο σε όλους μας Γέτι!

Βιβλία της έχουν μεταφραστεί στα αγγλικά και τα ιταλικά και βρίσκονται σταθερά στις λίστες των παιδικών best sellers.

Επιστημονική επιμέλεια υλικού:

Γεωργία Σολωμού

Η Γεωργία Σολωμού είναι εκπαιδευτικός και πιστοποιημένη kids life coach από βρετανικούς και αμερικανικούς οργανισμούς στο συναφές θέμα. Είναι κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου και εμψυχώτρια θεατρικού παιχνιδιού, απόφοιτος του Θεάτρου Ημέρας του Λάκη Κουρετζή. Έχει ολοκληρώσει σπουδές στη θετική και συμβουλευτική ψυχολογία για παιδιά και εφήβους στο Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Διδάσκει το μάθημα της Αγωγής Υγείας στην Κύπρο, συντονίζει βιωματικά εργαστήρια για γονείς, εκπαιδευτικούς και παιδιά και παράγει σχετικό εκπαιδευτικό υλικό. Όραμά της είναι η ψυχική ενδυνάμωση και η προσωπική ευτυχία των παιδιών.



Μπορείτε να μάθετε περισσότερα για τη Γεωργία και τη δουλειά της στη σελίδα της:

- * στο Facebook <https://www.facebook.com/georgia.solomou.52>
- * στο κανάλι της στο Youtube <https://youtube.com/channel/UC0qhtyNNMm8c98tTNZ6F8sQ>

Είναι μεγάλη χαρά πάντα να βλέπουμε πώς οι εκπαιδευτικοί χρησιμοποιούν τα βιβλία μου στην τάξη. Αν θέλετε να μοιραστείτε τις δραστηριότητες ή και άλλες ιδέες που έχετε σκαρφιστεί καθώς δουλεύατε το βιβλίο, ώστε να εμπλουτιστεί ακόμα περισσότερο το υλικό (με το όνομά σας και την ιδιότητά σας), επικοινωνήστε μαζί μου στο marina@marinagioti.gr ή στείλτε μου μήνυμα στις παρακάτω πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης:

Εκπαιδευτικό υλικό και θεατρικές διασκευές των βιβλίων για σχολεία:

www.marinagioti.gr



Επικοινωνήσετε με τη Μαρίνα:

marina@marinagioti.gr

και στην Κλειστή Ομάδα Αναγνωστών της στο Facebook

