

Θ' ΔΗΜΟΣΙΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΠΑΦΟΥ- ΠΕΤΡΙΔΕΙΟ



Τα συναισθήματα

Συναισθήματα έχουμε όλοι μας συνέχεια. Όλα τα συναισθήματα είναι φυσιολογικό να τα έχουμε. Άλλα είναι ευχάριστα και θετικά όπως η χαρά, η αγάπη, η ικανοποίηση και άλλα δυσάρεστα και αρνητικά όπως η λύπη, ο θυμός, ο φόβος, η ζήλια. Κρατάω μέσα μου τα ευχάριστα συναισθήματα για να με συντροφεύουν και προσπαθώ να διώξω από μέσα μου τα δυσάρεστα συναισθήματα γιατί μου κάνουν κακό.



ΧΑΡΑ

Η χαρά είναι ένα ευχάριστο συναίσθημα. Όταν είμαστε χαρούμενοι ένα πλατύ χαμόγελο στολίζει το πρόσωπο μας και θέλουμε να παίζουμε, να φτιάχνουμε πράγματα, να τραγουδούμε, να χορεύουμε... Εσύ τότε αισθάνεσαι χαρά;



ΛΥΠΗ

Η λύπη είναι ένα δυσάρεστο συναίσθημα. Όταν είμαι λυπημένος δεν αισθάνομαι όμορφα και καλά, μπορεί να θέλω να κλαίω, να μην θέλω να παίζω και να χορεύω. Αλήθεια εσύ τότε αισθάνεσαι λυπημένος;



ΘΥΜΟΣ

Ο θυμός μπορεί να είναι κακός όταν τον δείχνω με φωνές και χτυπήματα. Μπορώ να χειριστώ τον θυμό μου με καλούς τρόπους. Πώς; Να απομακρυνθώ από το άτομο που με θυμώνει, να πω πώς αισθάνομαι, να μετρήσω μέχρι το 5 και να πάρω βαθιές ανάσες... Τι άλλο μπορείς να κάνεις για να αισθανθείς καλύτερα όταν είσαι θυμωμένος;



ΦΟΒΟΣ

Όλοι οι άνθρωποι έχουμε νιώσει κάποιες φορές φόβο. Ο φόβος μερικές φορές είναι χρήσιμο συναίσθημα διότι μας προστατεύει από επικίνδυνες καταστάσεις. Υπάρχουν όμως και πράγματα που μπορεί να μας φοβίζουν όπως π.χ το σκοτάδι. Εσένα είναι κάτι που σε φοβίζει;



Τα συναισθήματα

Τα συναισθήματα μας αλλάζουν συνεχώς. Κάποιες φορές δεν θέλουμε να μιλήσουμε σε κάποιον για αυτό που νιώθουμε. Είναι φορές που νιώθεις και εσύ έτσι μέσα σου;

Υπάρχουν συναισθήματα που μπορεί να τα νιώθουμε έντονα, όπως η ζήλια, ο θυμός, η λύπη... Να θυμάσαι ότι μπορούμε να αλλάζουμε τα έντονα συναισθήματα που νιώθουμε μέσα μας και να νιώσουμε χαρά και ηρεμία...

Πώς;



Τραγουδά



Μίλησε σε κάποιον



Ζωγράφισε



Χόρεψε



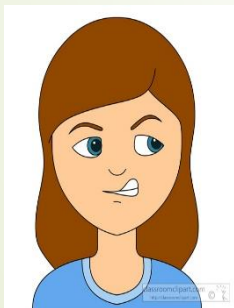
Κάνε παζλ



Παίξε με το αγαπημένο σου παιχνίδι



Ζήτα μια αγκαλιά



Αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων

Παιχνίδια με το πρόσωπο

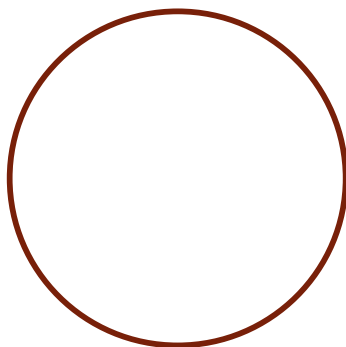
Παρατήρησε προσεχτικά τα παιδάκια στις εικόνες. Πώς αισθάνονται άραγε;

Μπροστά σε ένα καθρέφτη κοίταξε το πρόσωπο σου και προσπάθησε να μιμηθείς τα παιδάκια που είναι στις εικόνες.

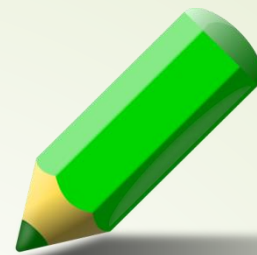
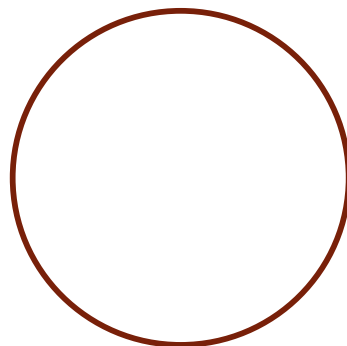
Τώρα κάνε διάφορες γκριμάτσες, εκφράσεις και στάσεις σώματος μπροστά στον καθρέφτη.



Χαρά

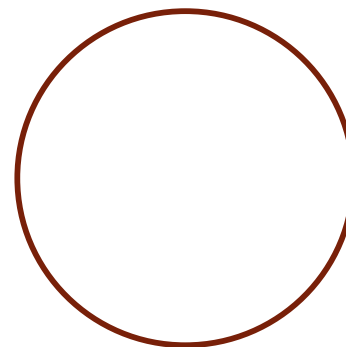


Λύπη

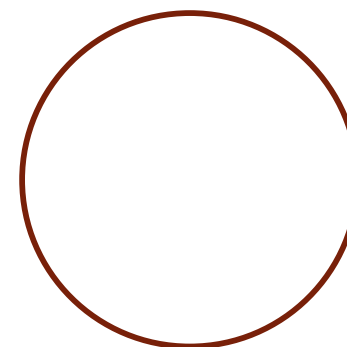


Ζωγράφισε τα 4 πρόσωπα
ώστε να δείχνουν το
συναίσθημα που γράφει η
κορνίζα. Θα ήταν όμορφο να
γράψεις όπως μπορείς και το
συναίσθημα που δείχνει το
πρόσωπο που ζωγράφισες.

Θυμός



Φόβος

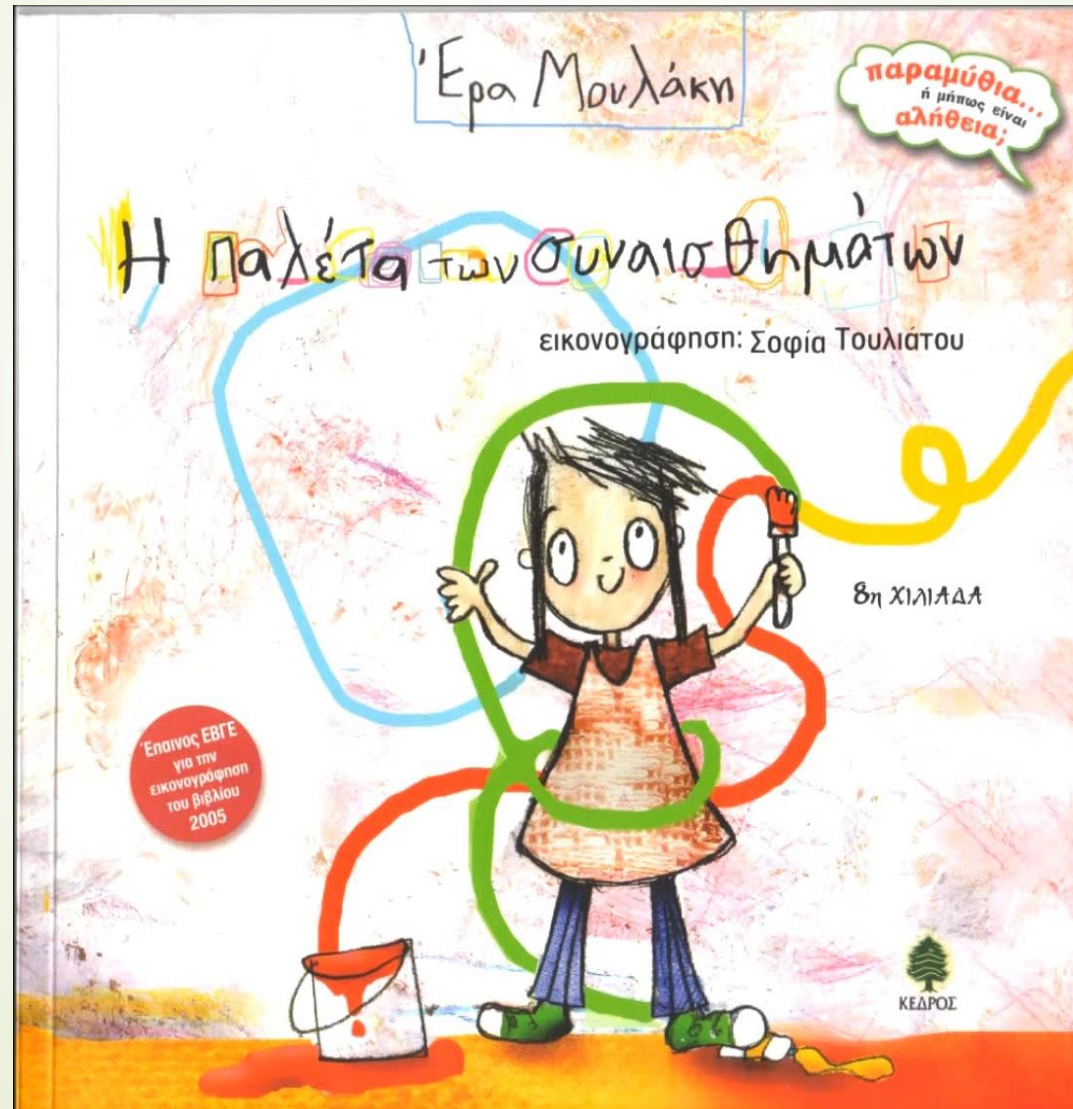


Μην ξεχάσεις να
γράψεις το όνομα
σου και να
βγάλεις
φωτογραφία την
εργασία σου!



Παραμύθι «Η ΠΑΛΕΤΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ»

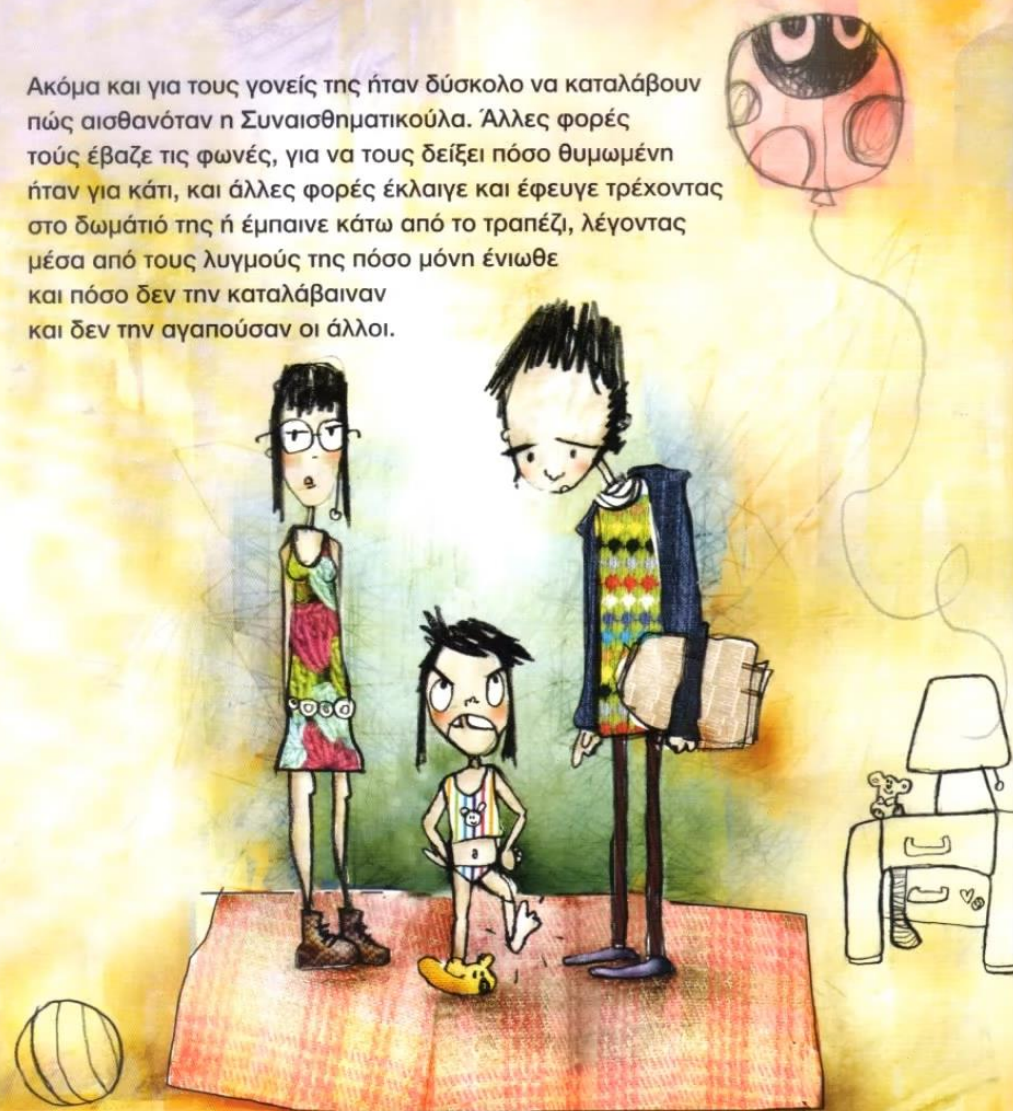
Παραμύθι μύθι
μύθι το κουκί και
το ρεβίθι ώρα
παιδιά για
παραμύθι!





Η Συναισθηματικούλα πολλές φορές έπαιζε μόνη της. Δεν της άρεσε και πολύ αυτό. Ήθελε να παίζει με τα παιδιά της γειτονιάς της, αλλά δεν τα πήγαινε καλά μαζί τους. Συχνά θύμωνε όταν στο παιχνίδι δε γινόταν το δικό της ή έκλαιγε χωρίς να ξέρει ακριβώς γιατί.

Ακόμα και για τους γονείς της ήταν δύσκολο να καταλάβουν πώς αισθανόταν η Συναισθηματικούλα. Άλλες φορές τούς έβαζε τις φωνές, για να τους δείξει πόσο θυμωμένη ήταν για κάτι, και άλλες φορές έκλαιγε και έφευγε τρέχοντας στο δωμάτιό της ή έμπαινε κάτω από το τραπέζι, λέγοντας μέσα από τους λυγμούς της πόσο μόνη ένιωθε και πόσο δεν την καταλάβαιναν και δεν την αγαπούσαν οι άλλοι.





Μάταια οι γονείς της προσπαθούσαν να της εξηγήσουν
ότι την αγαπούν αλλά ότι έπρεπε κι αυτή να μάθει να τους λέει
πώς αισθάνεται, γιατί τα κλάματα και οι φωνές δε βοηθούν πάντα.
Η Συναισθηματικούλα όμως δεν άκουγε κανέναν.
Έτσι, η μαμά της εύκολα την έβρισκε μέσα στο σπίτι,
αφού η Συναισθηματικούλα ή θα φώναζε
ή θα ήταν κρυμμένη κάπου και θα έκλαιγε.



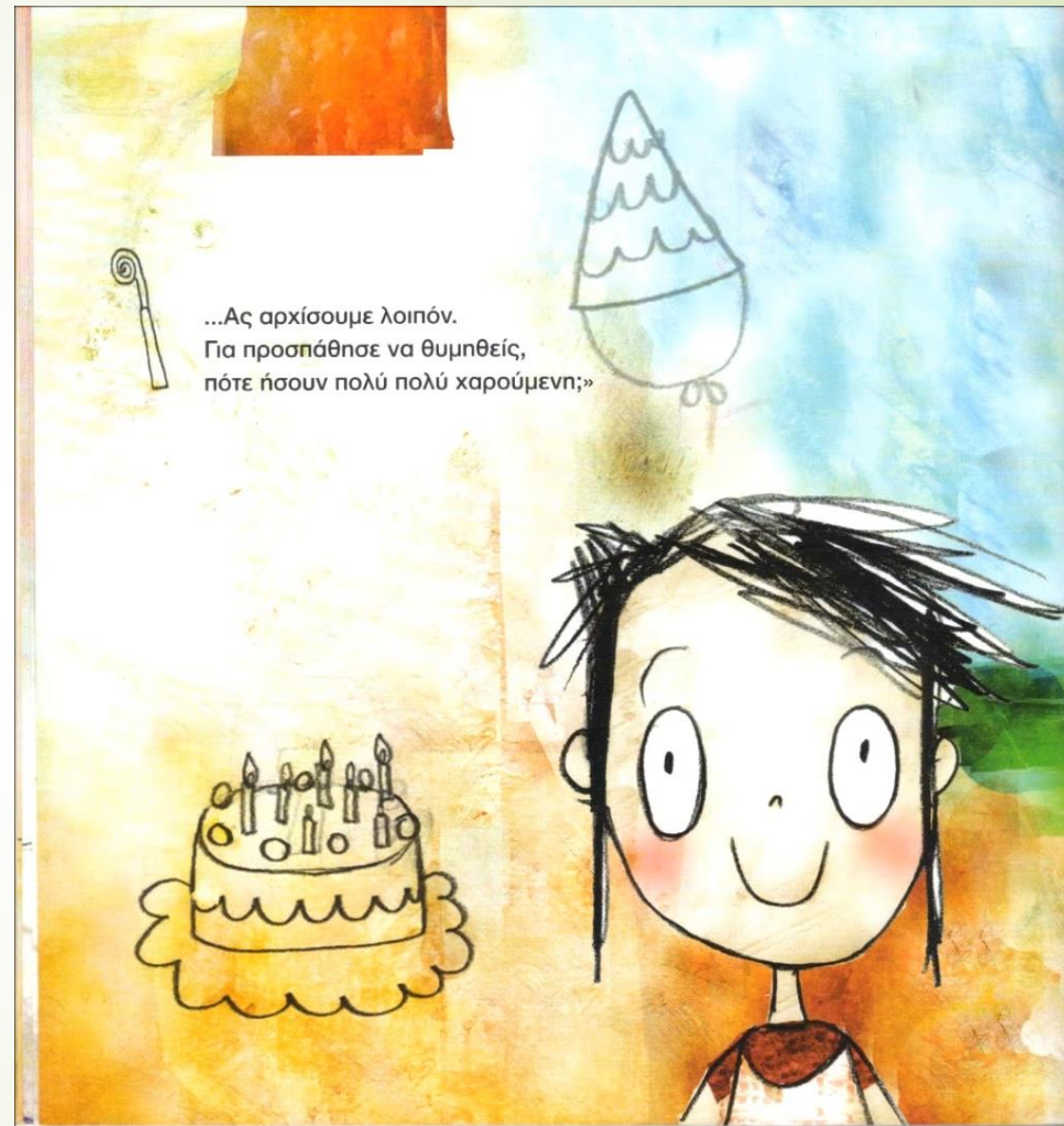
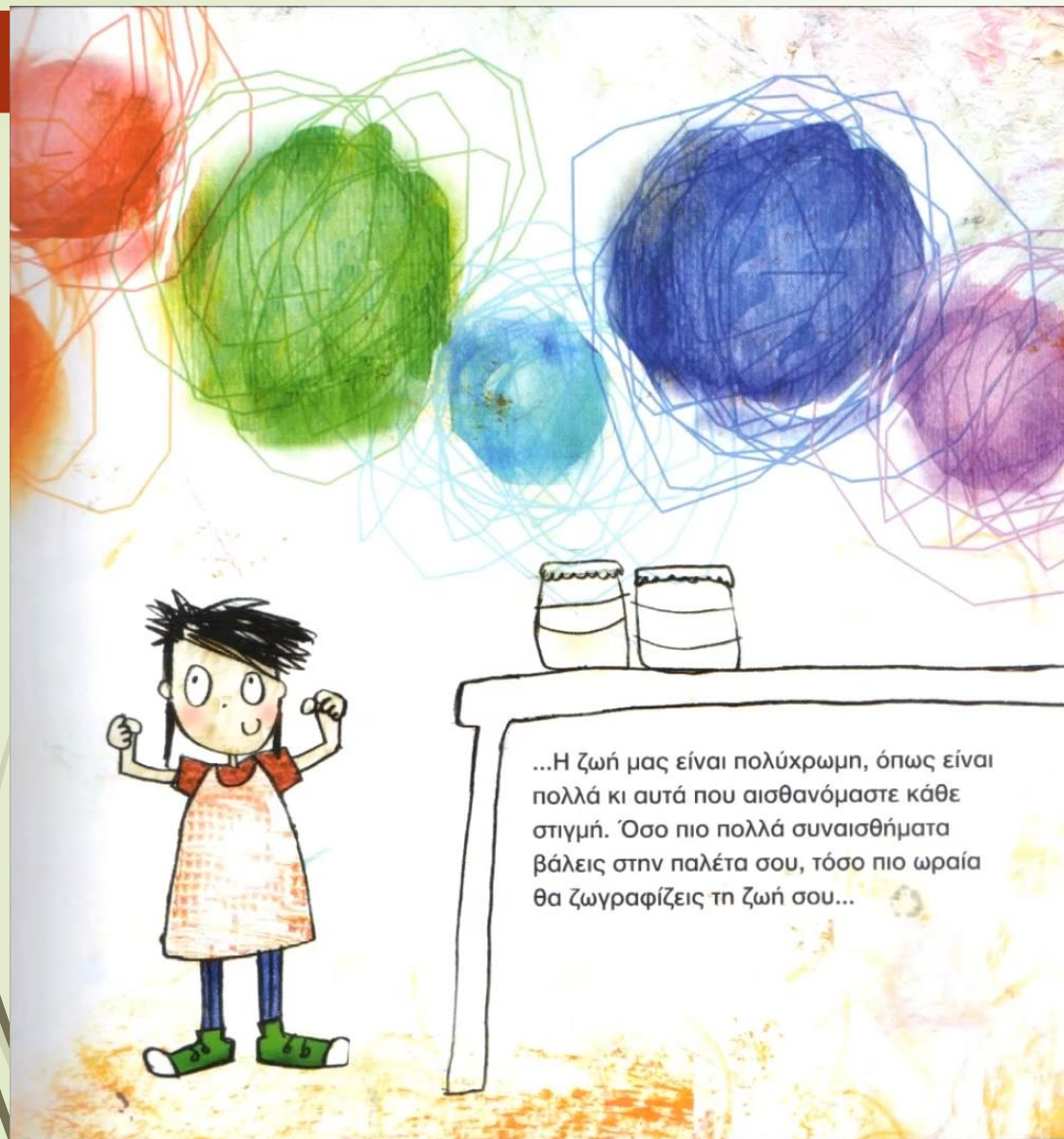
Μια μέρα, εκεί που καθόταν μόνη στο δωμάτιό της, είδε ότι το απέναντί σπίτι είχε νοικιαστεί από ένα ζωγράφο. Από τότε άρχισε να τον χαζεύει και να μαγεύεται από τη ζωγραφική του και από την ηρεμία με την οποία δούλευε. Σιγά σιγά έγιναν φίλοι, και μια μέρα ο ζωγράφος την κάλεσε στο σπίτι του για να της δείξει από κοντά πώς ζωγραφίζει. Η Συναισθηματικούλα καταχάρηκε με την πρόσκλησή του. Είχε πολύ καιρό να βγει από το σπίτι και δέχτηκε αμέσως.



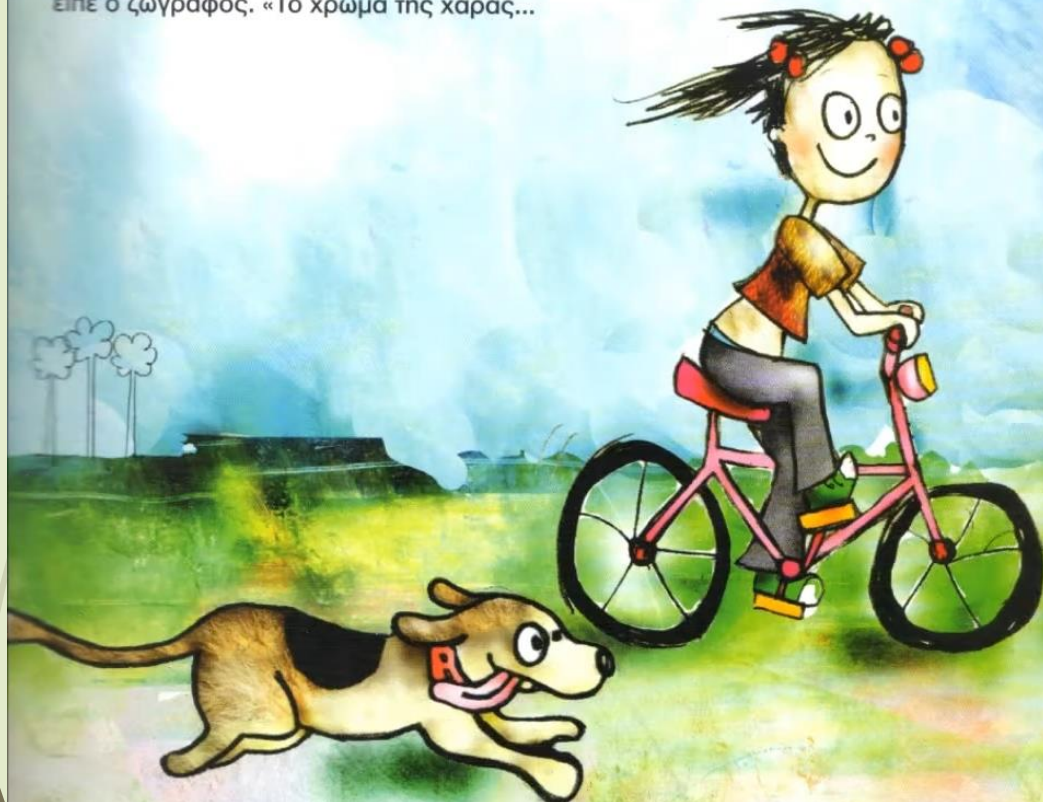
Αρχίζοντας τη συζήτηση, ρώτησε το ζωγράφο πώς διάλεγε τι θα ζωγραφίσει, κι εκείνος της απάντησε: «Ανάλογα με το πώς αισθάνομαι. Αν αισθάνομαι χαρούμενος, διαλέγω ζωηρά χρώματα και ζωγραφίζω φωτεινά τοπία. Αν είμαι στενοχωρημένος, διαλέγω πιο σκούρα χρώματα. Αν είμαι απογοητευμένος, ζωγραφίζω θάλασσες. Εσύ, για παράδειγμα, πώς αισθάνεσαι τώρα;» Στην ερώτηση αυτή, η Συναισθηματικούλα τα 'χασε. Όσο κι αν σκεφτόταν, δεν μπορούσε να απαντήσει.







«Ξέρω, ξέρω!» είπε χαμογελαστά η Συναισθηματικούλα.
«Στα γενέθλιά μου, όταν μου χάρισαν το ποδήλατο
που ήθελα, και θυμάμαι πως γελούσα από χαρά.»
«Ωραία! Να λοιπόν το πρώτο σου χρώμα»,
είπε ο ζωγράφος. «Το χρώμα της χαράς...



«Να ένα ακόμα βασικό χρώμα», είπε ο ζωγράφος.
«Το χρώμα της λύπης...

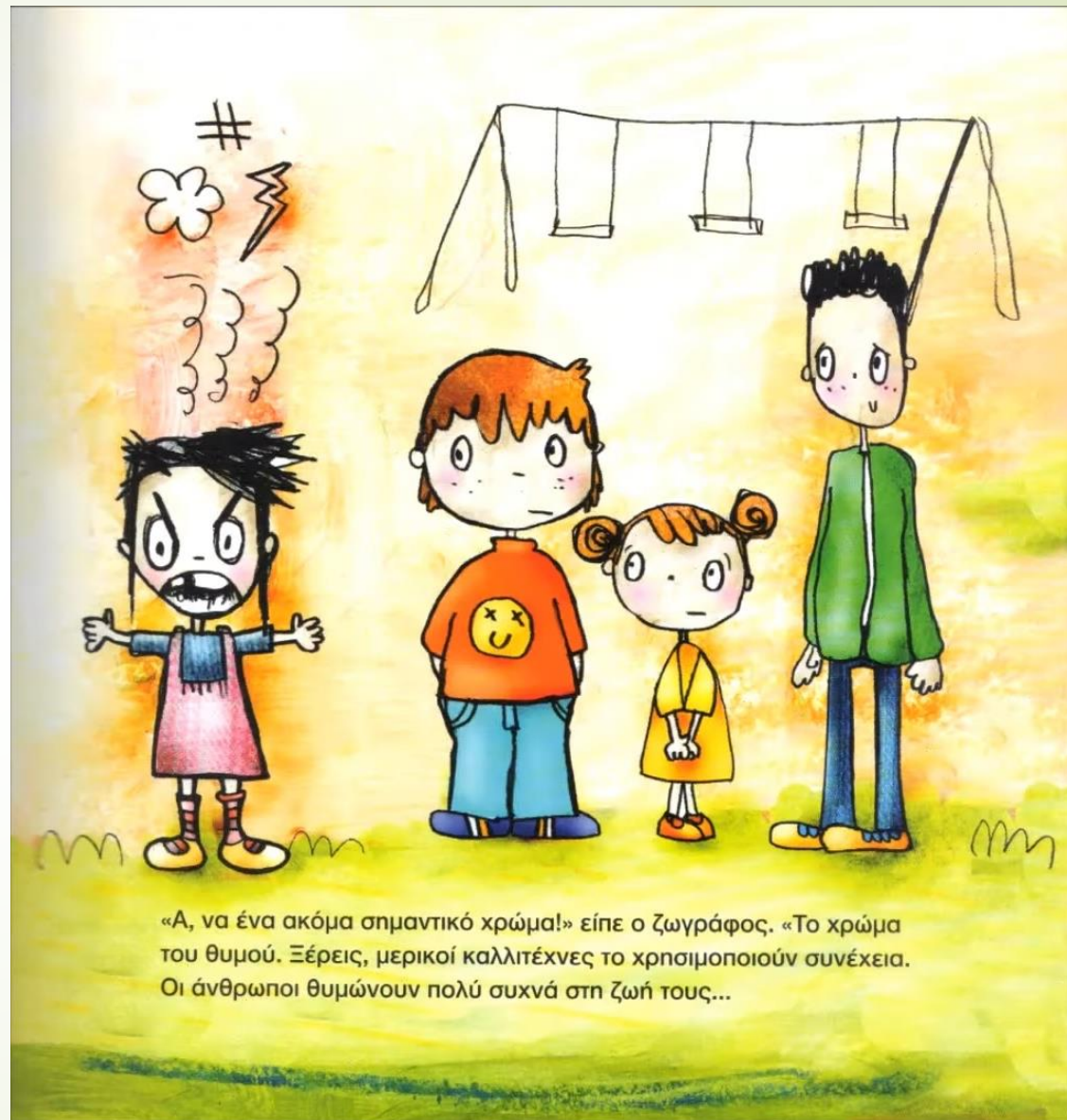




...Για θυμήσου τώρα, πότε θύμωσες
πολύ με κάποιον;»

«Πριν από καιρό, με τα παιδιά της γειτονιάς!»
φώναξε μεμιάς η Συναισθηματικούλα.

«Δεν ήθελαν να παίξουν μαζί μου, κι έτσι
τους έβαλα τις φωνές και πήγα στο σπίτι μου
με κλάματα.»



«Α, να ένα ακόμα σημαντικό χρώμα!» είπε ο ζωγράφος. «Το χρώμα
του θυμού. Ξέρεις, μερικοί καλλιτέχνες το χρησιμοποιούν συνέχεια.
Οι άνθρωποι θυμώνουν πολύ συχνά στη ζωή τους...»



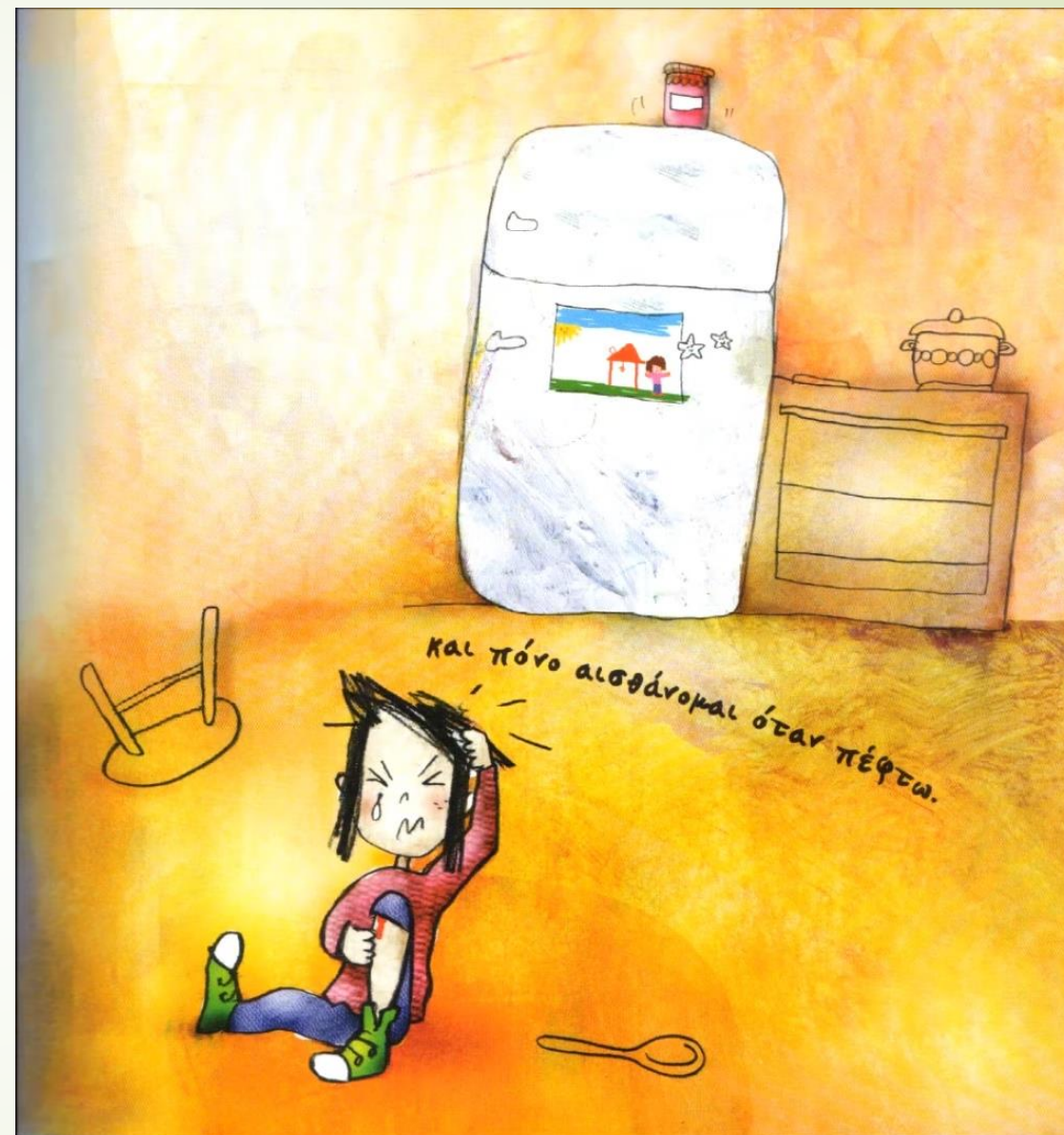
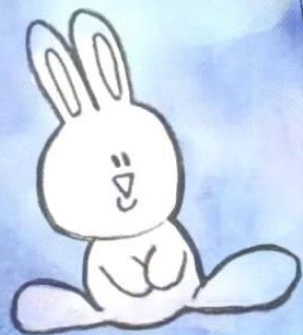
...Ωραία μέχρι εδώ», συνέχισε. «Αυτά ήταν εύκολα.
Για πες μου όμως, τότε που μάλωσες με τα παιδιά, θύμωσες
μόνο ή αισθάνθηκες και τίποτ' άλλο; Για σκέψου λίγο...»



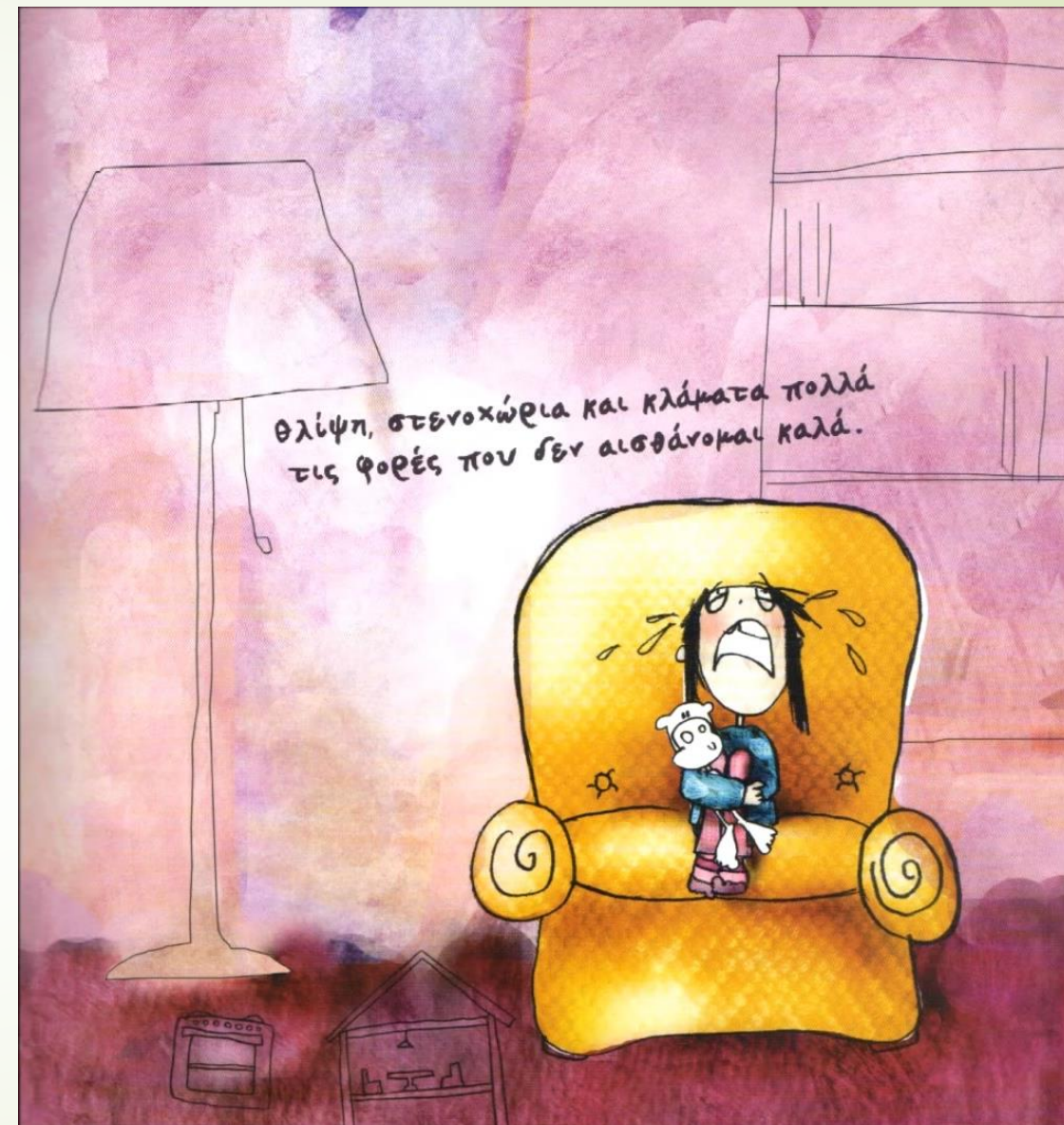
«Ε... θύμωσα, αλλά
στενοχωρήθηκα και
πληγώθηκα μαζί, γιατί νόμιζα
πως δε με αγαπούν αρκετά
και γι' αυτό δεν ήθελαν
να παίξουν το παιχνίδι
που τους πρότεινα.»
«Να λοιπόν ένα ακόμα
χρώμα», είπε ο ζωγράφος.
«Το χρώμα της
στενοχώριας...»

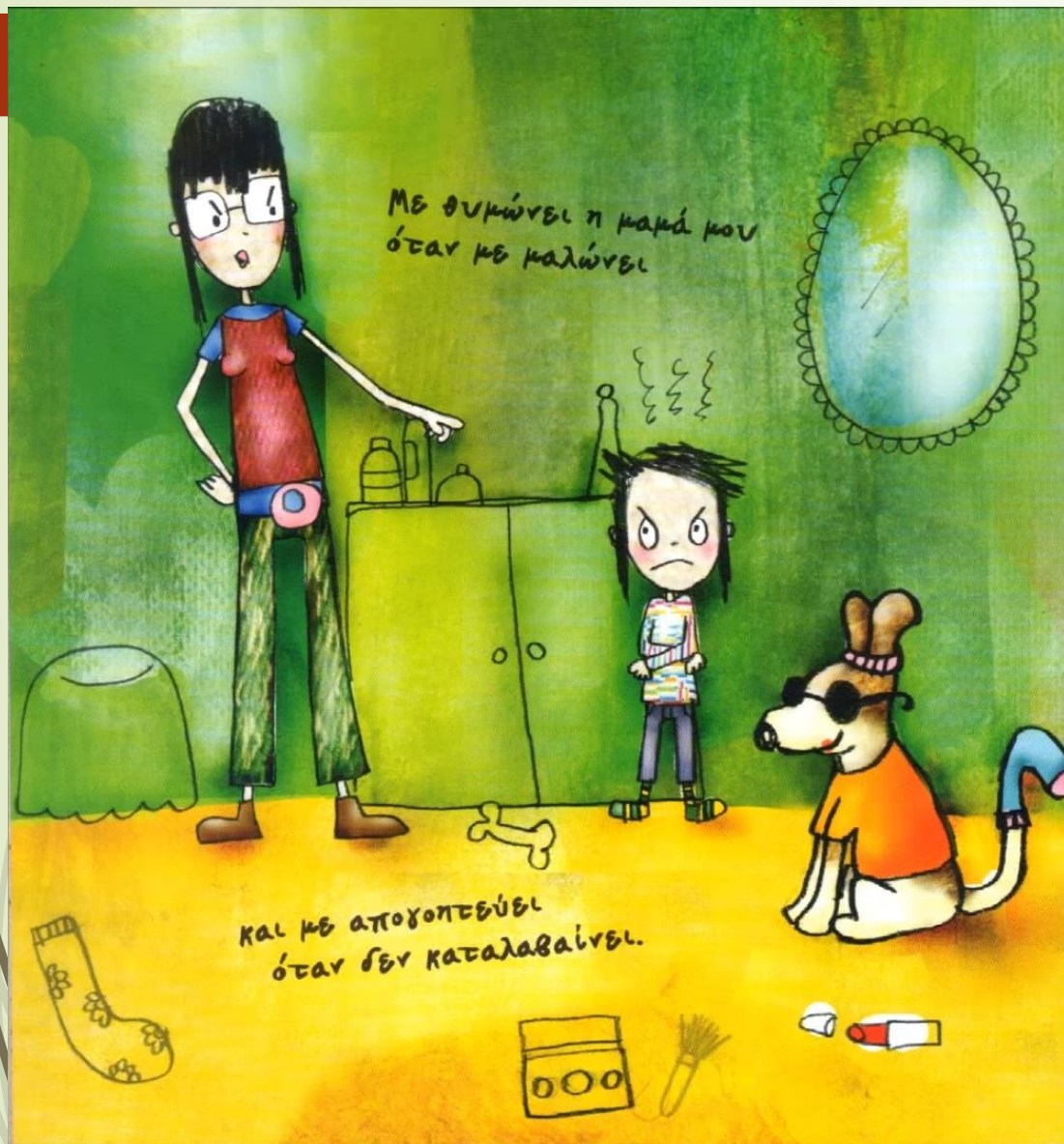
...Χμμ... για να δούμε», πρόσθεσε
σκεπτικά. «Νομίζω ότι είσαι
πια έτοιμη να μάθεις κι εσύ
το τραγούδι της παλέτας
των συναισθημάτων.
Είναι μοναδικό και, όταν
το μάθεις, η παλέτα σου
θα αποκτήσει πολλά χρώματα
και η ζωή σου περισσότερη
χαρά. Άκου λοιπόν πώς πάει
και τραγουδήσέ το κι εσύ...»

Φοβάμαι τις νύχτες
μόνη μου όταν μένω



και πόνο αισθάνομαι όταν πέφτω.





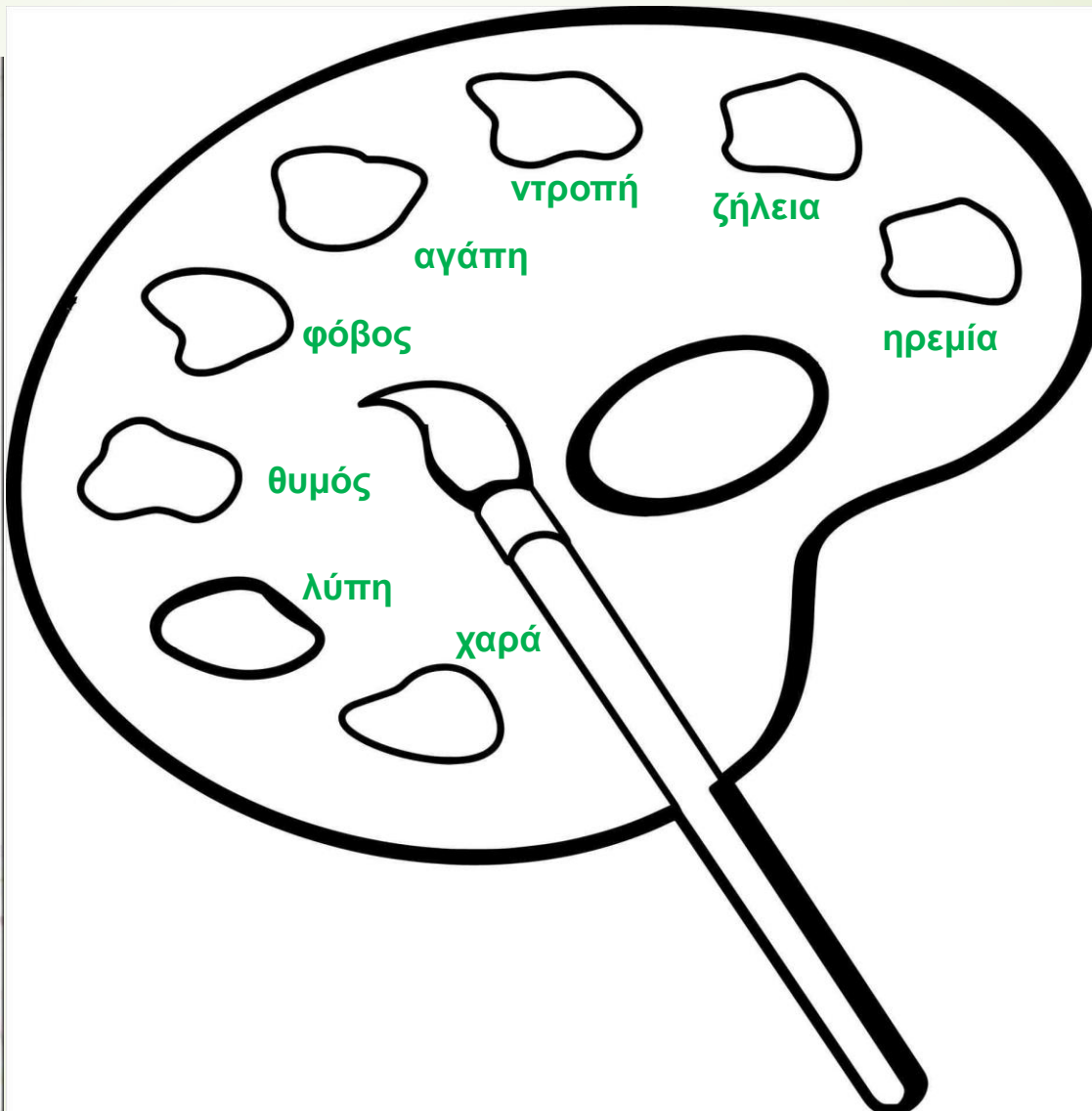
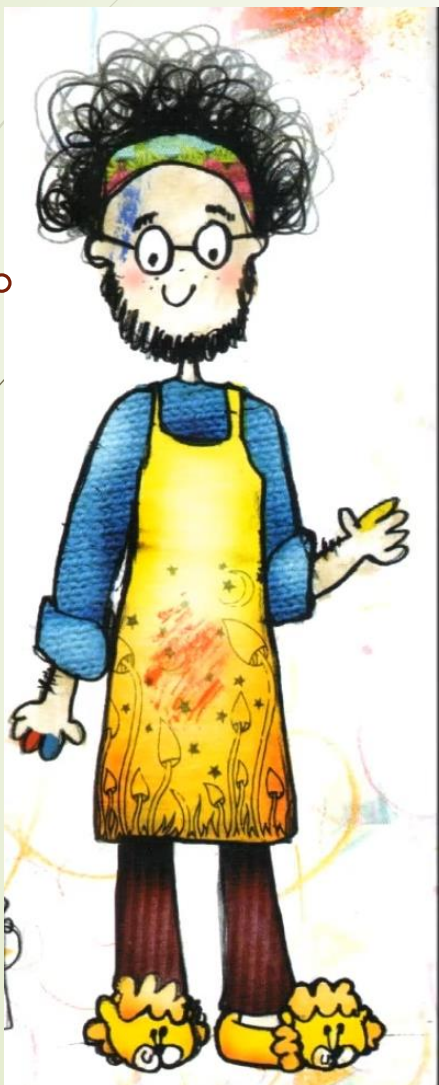


«Μαμά, δεν είναι ανάγκη
να φωνάζεις τόσο.
Ξέρω ότι θύμωσες,
αλλά δε μου αρέσουν οι φωνές».
Η μαμά της την κοίταξε άφωνη,
και η Συναισθηματικούλα
συνέχισε γεμάτη σιγουριά:
«Όταν έβαζα τις φωνές
ή τα κλάματα, ήθελα να σου δείξω
ότι δε μου άρεσε να με μαλώνεις.
Τώρα όμως μπορώ να σ' το πω:
Έκλαιγα γιατί φοβόμουν
ότι κάθε φορά που με μάλωνες
δε με αγαπούσες...»



Φτιάξε την παλέτα του ζωγράφου. Φαντάσου ότι κάθε συναίσθημα είναι και ένα χρώμα. Τί χρώμα θα έδινες σε κάθε συναίσθημα;

Παραμύθι: «Η ΠΑΛΕΤΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ»



Μην ξεχάσεις να γράψεις το όνομα σου και να βγάλεις φωτογραφία την εργασία σου!



Παραμύθι «Η ΠΑΛΕΤΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ»

Θα μπορούσες ενώ ζωγραφίζεις τη χαρά και τη λύπη να ακούς τη μουσική πατώντας τον πιο κάτω σύνδεσμο.

<https://www.youtube.com/watch?v=VO3pY70fCa4>

Τι σου άρεσε
περισσότερο
στο παραμύθι;

Η Συναισθηματικούλα είχε
πολλή θυμό, χτυπούσε
κάτω το πόδι και
φώναζε... Τί θα της έλεγες
να κάνει για να νιώσει
καλύτερα;

Φαντάσου ότι είσαι η
Συναισθηματικούλα...
Σήκω από τη θέση σου
και κάνε την όταν ήταν
θυμωμένη, λυπημένη,
χαρούμενη...



Τί ζωγραφίζει ο
ζωγράφος όταν
είναι χαρούμενος;

Τί ζωγραφίζει ο
ζωγράφος όταν
είναι λυπημένος;

Μην ξεχάσεις να
γράψεις το όνομα
σου και να βγάλεις
φωτογραφία την
εργασία σου!



Λέξεις συναισθημάτων

Είσαι έτοιμος/η να
ξαναδημιουργήσεις
τις λέξεις;

Στις επόμενες σελίδες
θα βρεις λέξεις
συναισθημάτων.

Χρησιμοποίησε ζυμάρι,
σπόρους, κουμπιά ή
άλλα υλικά που έχεις
στο σπίτι για να
ξαναδημιουργήσεις
τις λέξεις.



Μην ξεχάσεις να
γράψεις το όνομα
σου και να
βγάλεις
φωτογραφία την
εργασία σου!



1



χαρά



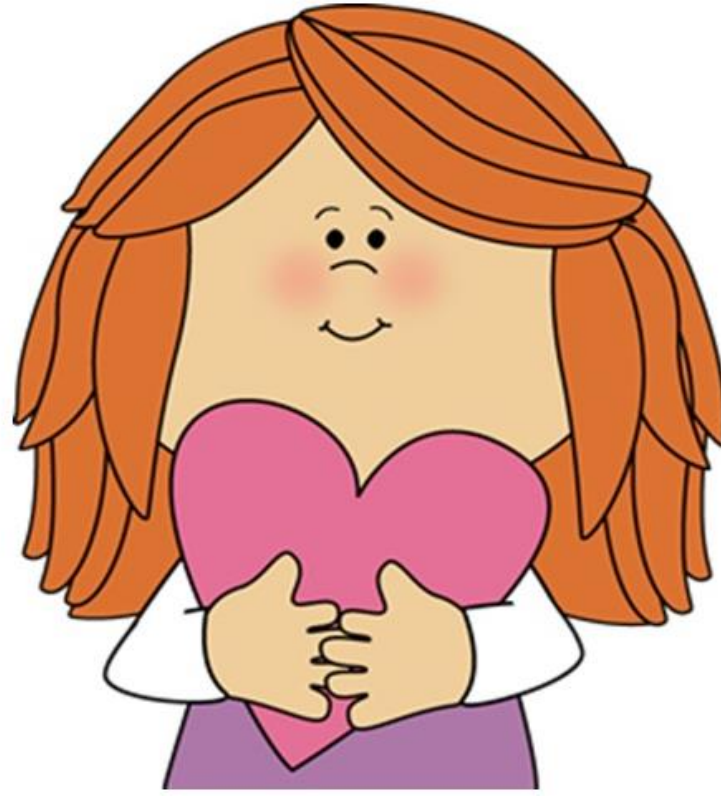
ἡ ψυχή



ενθουσιασμός



α ν η σ υ χ ί α



α γ ά π η



μ ο ν α ξ ι ά

Συμπληρώνω τα γράμματα της λέξης



Γράψε τα γράμματα που
λείπουν από τη λέξη ευτυχία.
Στη συνέχεια αντίγραψε την
και κόλλησε τα γράμματα
στη σωστή σειρά.



ε	υ	τ	υ	χ	ί	α
---	---	---	---	---	---	---

	υ		υ	χ		α
--	---	--	---	---	--	---

ε		τ			ί	
---	--	---	--	--	---	--

	υ			χ		
--	---	--	--	---	--	--

ε	υ	τ	υ	χ	ί	α
---	---	---	---	---	---	---

Μοτίβο λέξεων

Αυτές είναι οι
λέξεις χαρά και
λύπη.

χαρά



Γράψε στο χαρτί τα
πιο κάτω μοτίβα με τις
λέξεις χαρά και λύπη
για να τα συνεχίσεις.



Μπορείς να σκεφτείς
ένα διαφορετικό
μοτίβο με τις λέξεις
χαρά και λύπη;
Γράψε το στο χαρτί.

λύπη



χαρά λύπη

χαρά χαρά λύπη

Μην ξεχάσεις να
γράψεις το όνομα
σου και να βγάλεις
φωτογραφία την
εργασία σου!



Παιχνίδι με ζάρι

Μαθηματικά

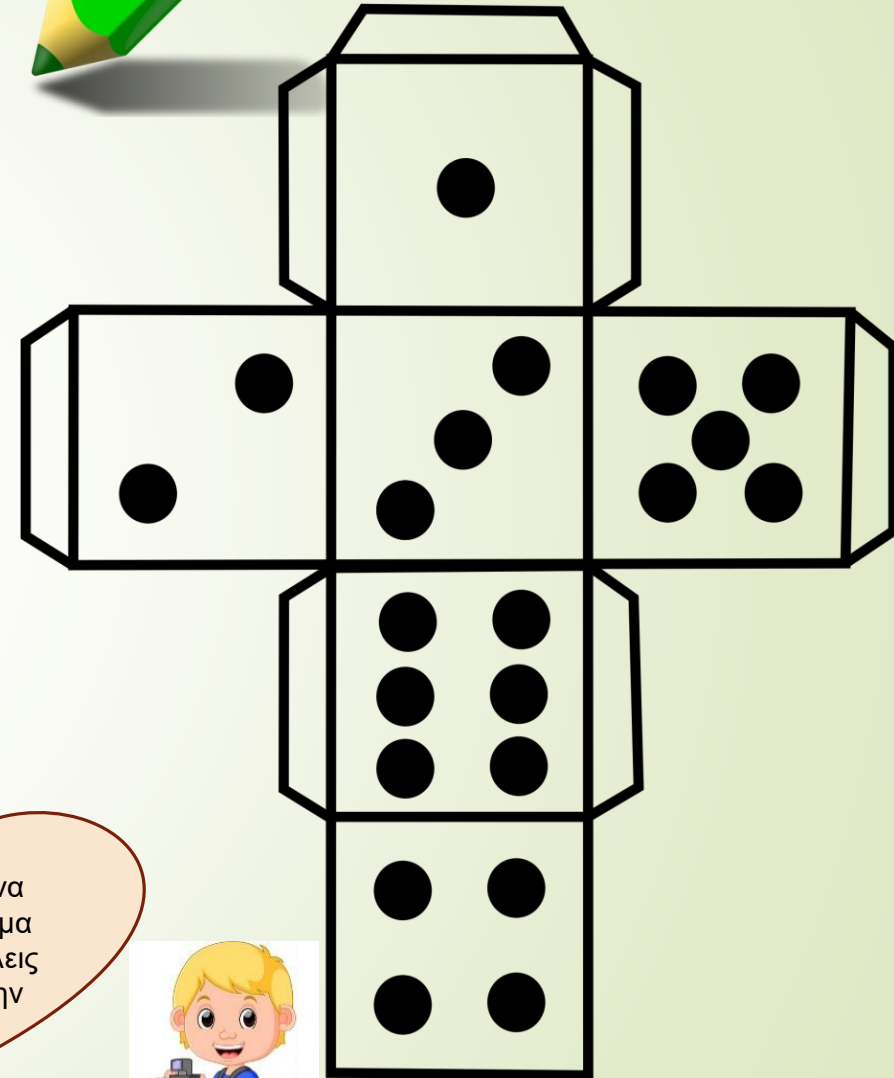
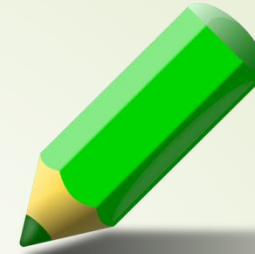
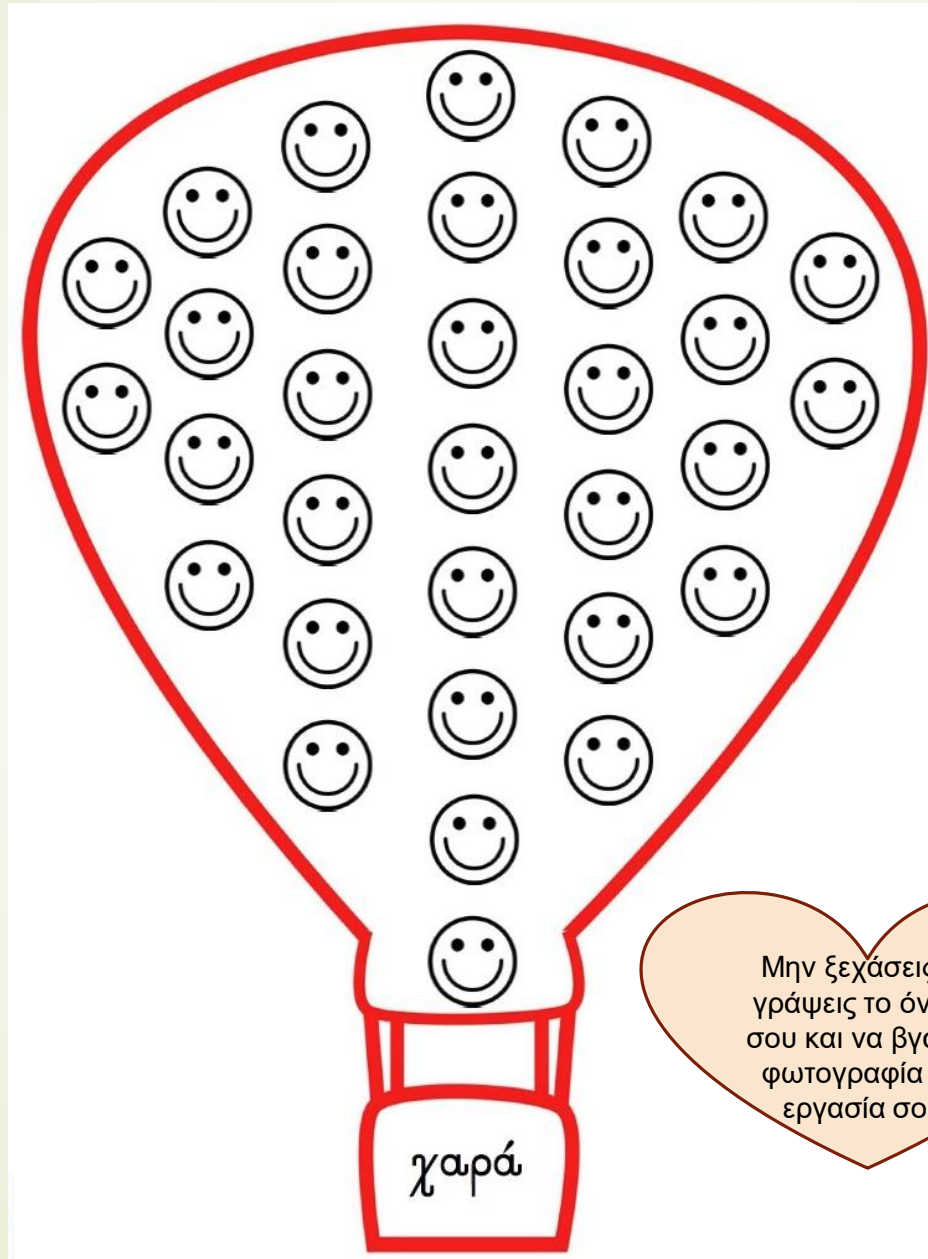
Για το παιχνίδι αυτό θα χρειαστείς 1 ζάρι αριθμών. Αν δεν έχεις στο σπίτι μπορείς να ετοιμάσεις ένα.



Ρίξε το ζάρι και χρωμάτισε τόσες χαρούμενες φατσούλες όσες λέει ο αριθμός στο ζάρι.



Συνέχισε μέχρι να χρωματίσεις όλες τις φατσούλες στο αερόστατο.

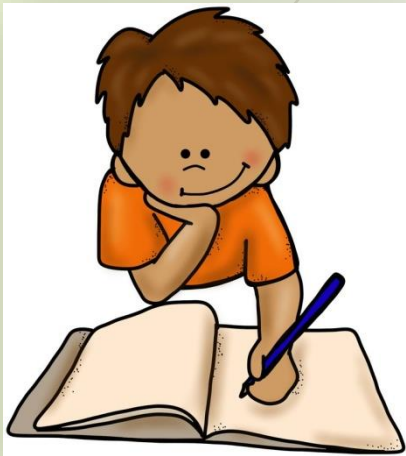


Μην ξεχάσεις να γράψεις το όνομα σου και να βγάλεις φωτογραφία την εργασία σου!



Γραφική Παράσταση

Ετοίμασε κι εσύ τον πίνακα που βλέπεις για να τον συμπληρώσεις. Ζωγράφισε σε κάθε κουτί τόσες χαρούμενες, λυπημένες, φοβισμένες ή θυμωμένες φατσούλες, όσες λέει ο αριθμός.



Μην ξεχάσεις να γράψεις το όνομα σου και να βγάλεις φωτογραφία την εργασία σου!



	1	2	3	4	5

Τραγούδι: «Επτά ποτάμια»

Τραγούδησε το τραγούδι χαρούμενα.



Τραγούδησε το τραγούδι θυμωμένα.



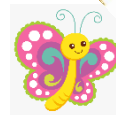
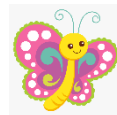
Τραγούδησε το τραγούδι λυπημένα.



Κύλησε το ποταμάκι το πορτοκαλί



είναι που οι πεταλούδες



πάνε σε γιορτή.

Μέσα απ' τη σπηλιά



αναβλύζει πράσινη



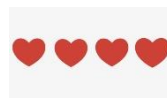
πηγή

απ' τα λέπια κάποιου δράκου



πού 'χει χτενιστεί.

Χίλιες κόκκινες καρδούλες



μπήκαν στην σειρά

κι ένα κόκκινο ποτάμι



πήρε να κυλά.

Κάθε που θα πλημμυρίσει γίνεται γιορτή

Και γεμίζει με αγάπη



κάθε τι στη γη



Το εικονόλεξο θα σε βοηθήσει να μάθεις το τραγούδι...

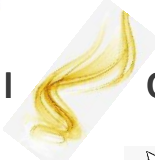
Μπορείς να πατήσεις τον σύνδεσμο για να ακούσεις το τραγούδι!



www.youtube.com/watch?v=4I_vf918O0s



Στέλνει ο ήλιος  δυο ακτίνες για να τεντωθεί

Και 'να κίτρινο ποτάμι  απλώνεται στη γη 

Το 'σκάσαν απ' τις σελίδες  λέξεις κι αριθμοί 

για να φτιάξουν το ρυάκι το μενεξεδί 

Τα όνειρα μας τα γαλάζια  φύγαν ξαφνικά

και γλιστρήσαν σαν ποτάμι  μες στην ξεγνοιασιά.

Και στο τέλος τ' αστεράκια μπήκαν στην σειρά 

και το μπλε το ποταμάκι  φτιάξαν στα ψηλά.

Τρέχουνε τα ποταμάκια τα χρωματιστά 



Πώς ένιωσες
ακούγοντας το
τραγούδι;

Ζωγράφισε με τα
χρώματα που
σου αρέσουν τα
δικά σου επτά
ποτάμια....

μέσα σ' ανθισμένους κάμπους



, πόλεις



και χωριά



Χέρι- χέρι



μες στη λίμνη



πάνε να λουστούν

με ένα παραμύθι



να ξελογιαστούν.

Τότε ο ουρανός



πετάει μία πετονιά

και τραβάει από τη λίμνη



όλα τα νερά.

Και προβάλλει ένα τόξο



τόσο φωτεινό

μια κορδέλα που ενώνει γη



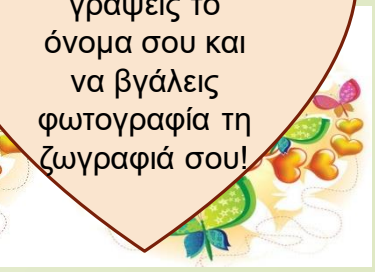
και ουρανό



Λα λα λα λα λα λα λα λα λα λα ...



Μην ξεχάσεις να
γράψεις το
όνομα σου και
να βγάλεις
φωτογραφία τη
ζωγραφιά σου!



Ο συνθέτης Μάνος Χατζηδάκης



Ο Μάνος Χατζιδάκης ήταν κορυφαίος Έλληνας συνθέτης, ποιητής, τραγουδοποιός, μαέστρος και πιανίστας. Ετοιμάσου να χορέψεις ακούγοντας 2 υπέροχα μουσικά του κομμάτια!



Πάτησε το σύνδεσμο για να ακούσεις τη μουσική και να χορέψεις... Καλή διασκέδαση!

Πάτησε το σύνδεσμο και άκουσε τα μουσικά κομμάτια του Μάνου Χατζηδάκη: Το «Βαλς των χαμένων ονείρων» (χαρά) και το «Χάρτινο το φεγγαράκι» (λύπη).



Βάλε στο πάτωμα το πρόσωπο που ζωγράφισες για τη χαρά και το πρόσωπο που ζωγράφισες για τη λύπη.



Τώρα είσαι έτοιμος/η για χορό! Όταν η μουσική δείχνει χαρά να χορεύεις κοντά στο χαρούμενο πρόσωπο και όταν η μουσική δείχνει λύπη να χορεύεις κοντά στο λυπημένο πρόσωπο.

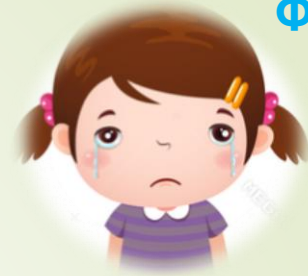


<https://www.dropbox.com/s/hbm43bqn55suq8n/χαρά%20και%20λύπη.mp3?dl=0>



Τώρα παίζουμε...

1,2,3, έτοιμη φωτογραφία!!!



Οι γονείς σου είναι οι φωτογράφοι και λένε:
1,2,3, έτοιμη
φωτογραφία και ένα
συναίσθημα π.χ.
λυπημένη/ος...

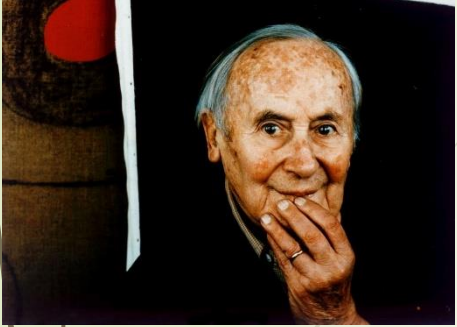


Οι γονείς σου προσπαθούν
να σε κάνουν να γελάσεις
και να χαλάσεις την πόζα
σου... Αν τα καταφέρουν
γίνεσαι εσύ ο φωτογράφος!

Εσύ κάνεις την
πόζα που σου λένε
και μένεις
ακίνητος...



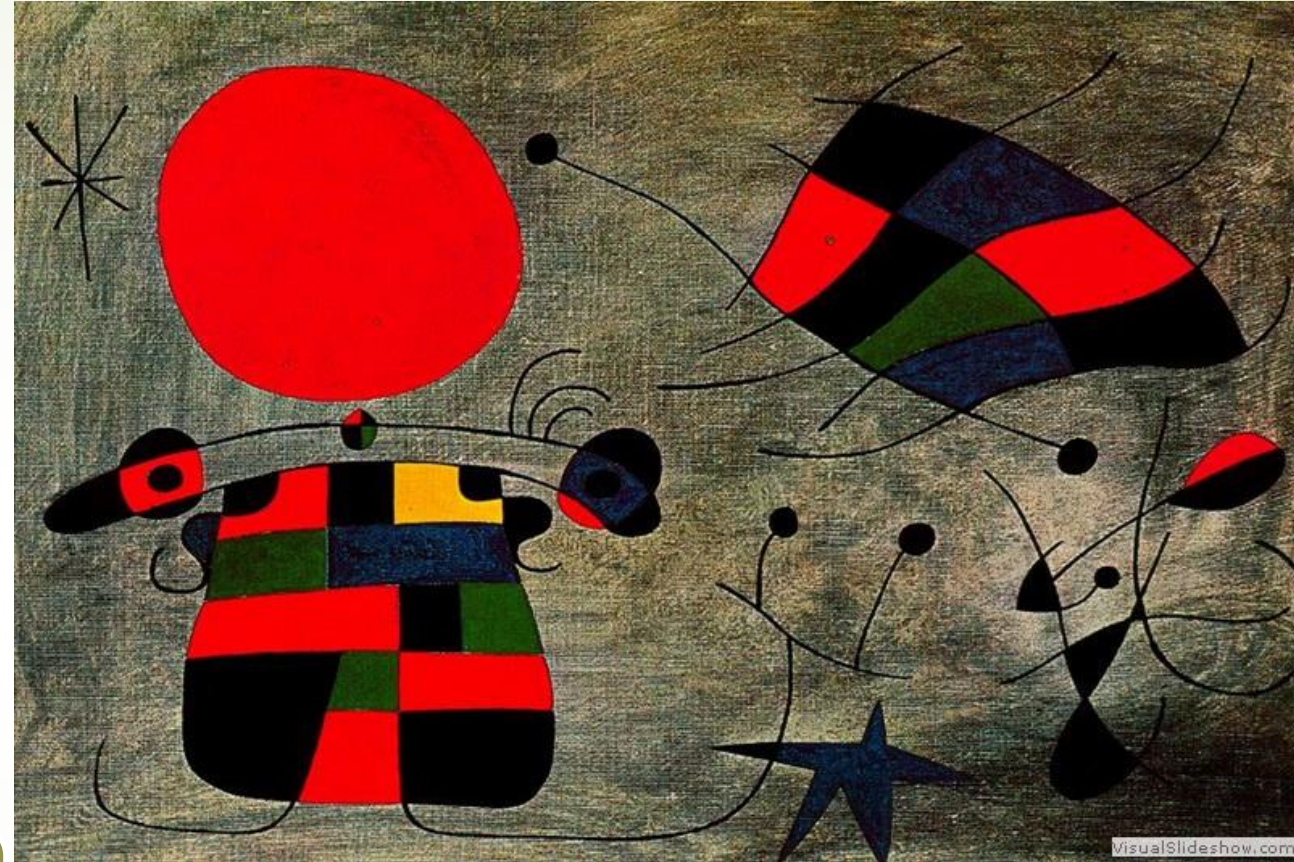
«Το Χαμόγελο των φλεγόμενων φτερών»



Παρατήρησε το ανθρωπάκι που απεικονίζεται... Δεν έχει πρόσωπο και δεν μπορούμε να καταλάβουμε τι αισθάνεται.

«Το χαμόγελο των φλεγόμενων φτερών» είναι έργο του ζωγράφου Χουάν Μιρό. Ο Μιρό συνήθιζε να χρησιμοποιεί στα έργα του πολλά φωτεινά χρώματα και πολλά σχήματα.

Γίνε και εσύ ο ζωγράφος Μιρό, ζωγράφισε τον πίνακα και πώς μπορεί να αισθάνεται το ανθρωπάκι.



Μην ξεχάσεις να γράψεις το όνομα σου και να βγάλεις φωτογραφία τη ζωγραφιά σου!





Χειροτεχνία

Φτιάξε το πρόσωπο
σου και δείξε πώς
αισθάνεσαι...



Υλικά



Για το κεφάλι  πάρε ένα χάρτινο πιάτο ή χαρτόνι κομμένο σε σχήμα κύκλου



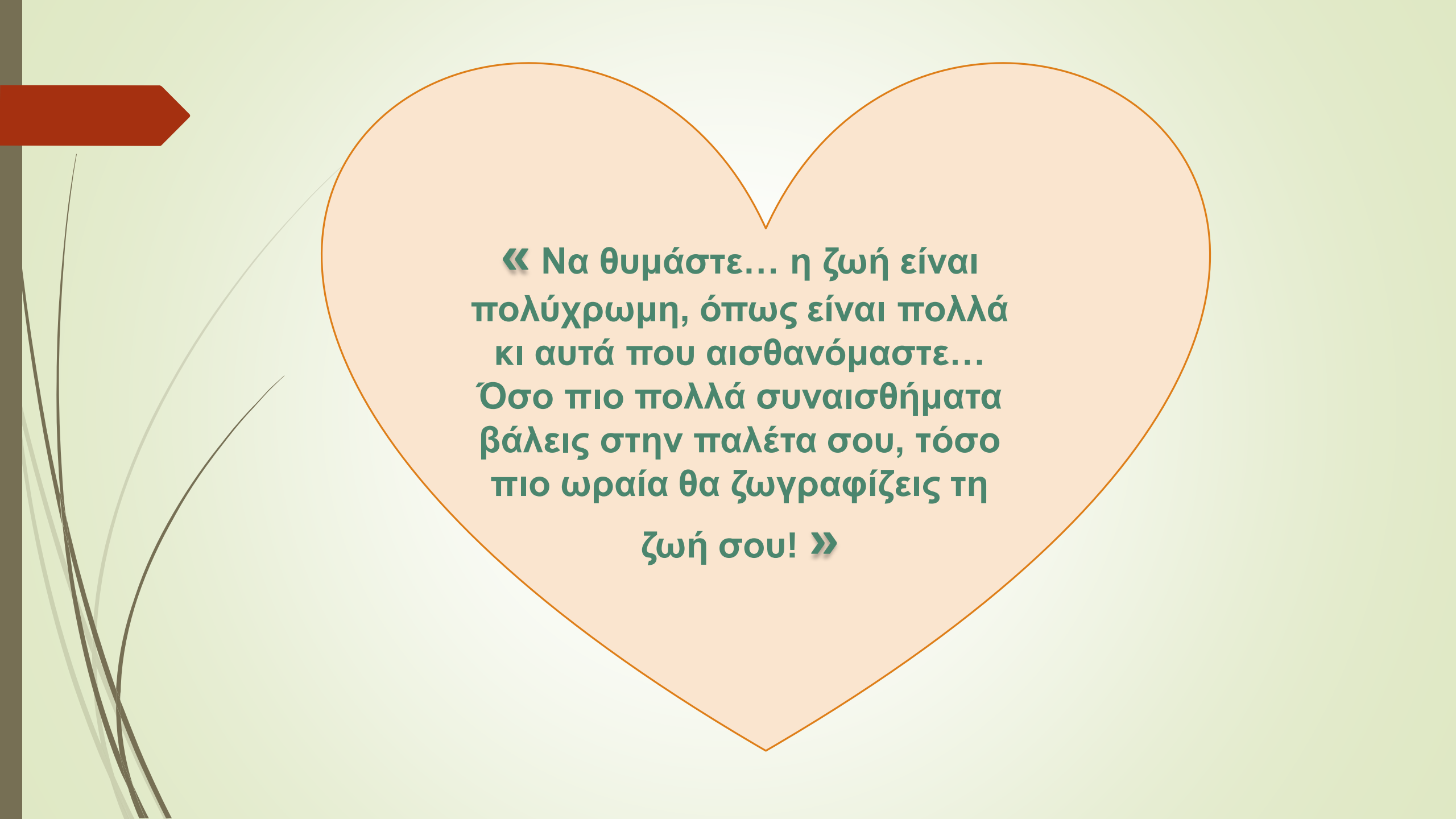
Για τα μάτια   μπορείς να κολλήσεις καπάκια  ή αλουμινόχαρτο  , ζυμάρι  ή ότι άλλο σκεφτείς 

Το στόμα  μπορείς να το φτιάξεις με μαλλί  , ζυμάρι  ή σπόρους  . Μην ξεχάσεις ότι πρέπει να δείξεις πώς αισθάνεσαι!!

Ωρα να φτιάξεις και τα μαλλιά  μπορείς να χρησιμοποιήσεις λωρίδες από παλιές εφημερίδες  ή μαλλί 

Μην ξεχάσεις να
γράψεις το όνομα
σου και να βγάλεις
φωτογραφία την
κατασκευή σου!





**« Να θυμάστε... η ζωή είναι
πολύχρωμη, όπως είναι πολλά
κι αυτά που αισθανόμαστε...
Όσο πιο πολλά συναισθήματα
βάλεις στην παλέτα σου, τόσο
πιο ωραία θα ζωγραφίζεις τη
ζωή σου! »**

**Σας ευχόμαστε καλή δύναμη
και υγεία!!**

