

Διδακτική Δράση: «Τα Χρώματα των Συναισθημάτων» Παγκόσμια ημέρα ψυχικής υγείας 2025



Διδάσκων
Εκπαιδευτικός:
Διονύσιος Παντελής

- **Διάρκεια:** 1 διδακτική ώρα (45–50 λεπτά)
Τάξη: Α Γυμνασίου
Στόχος: Ευαισθητοποίηση για την ψυχική υγεία μέσα από δημιουργική εικαστική έκφραση

- **1. Σύντομη Εισαγωγή (5 λεπτά)**
- Σύντομη συζήτηση:
- Τι σημαίνει «ψυχική υγεία»;
- Πώς νιώθουμε όταν είμαστε χαρούμενοι, αγχωμένοι ή ήρεμοι;
- Πώς μπορεί η τέχνη να μας βοηθήσει να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας;

- **2. Παρουσίαση της Δραστηριότητας (5 λεπτά)**
- Εξηγείται στους μαθητές ότι θα δημιουργήσουν ένα έργο με τίτλο **«Το συναίσθημά μου σήμερα»**, χρησιμοποιώντας χρώματα, σχήματα και σύμβολα για να εκφράσουν πώς νιώθουν ή πώς θα ήθελαν να νιώθουν.
- Μπορούν να χρησιμοποιήσουν:
- Χρώματα (μαρκαδόρους, τέμπερες, ξυλομπογιές)
- Κολάζ με χαρτιά ή περιοδικά
- Σύντομα λόγια/λέξεις αν το επιθυμούν

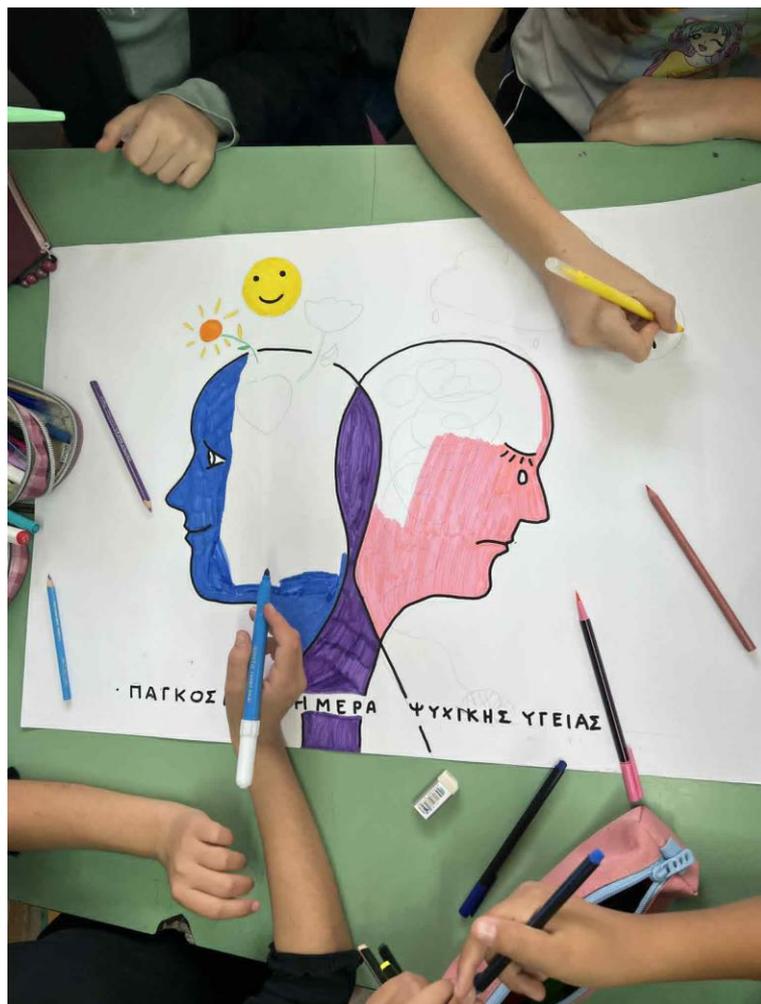
- **3. Δημιουργική Εργασία (25–30 λεπτά)**
- Οι μαθητές ξεκινούν να δημιουργούν το έργο τους πάνω σε χαρτί ή κανσόν.
Ενδεικτικές ιδέες:
- Αφηρημένη σύνθεση με χρώματα-συναισθήματα
- «Σύννεφο σκέψεων» με λέξεις και χρώματα
- Μικρή φιγούρα που εκφράζει ένα συναίσθημα
- Κύκλος ή “μάσκα” συναισθήματος
- Κολάζ "Τι με ηρεμεί / Τι με δυναμώνει"

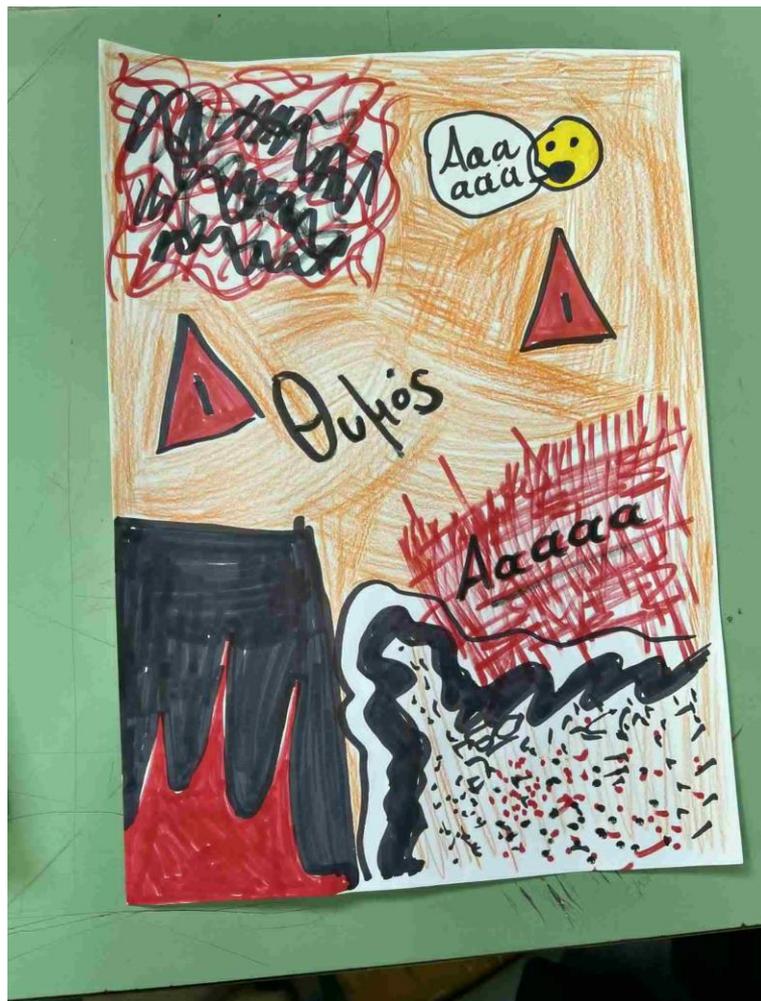
- **4. Μικρή Παρουσίαση ή Έκθεση Τάξης (5–10 λεπτά)**
- Κάποιοι μαθητές (προαιρετικά) παρουσιάζουν το έργο τους με μία φράση.
- Εναλλακτικά, γίνεται ανάρτηση στον πίνακα/τοίχο ως «Τοίχος Συναισθημάτων».

- **5. Κλείσιμο (2–3 λεπτά)**
- Ο/Η εκπαιδευτικός συνοψίζει:
- Όλοι έχουμε συναισθήματα και είναι φυσιολογικά.
- Η τέχνη είναι ένας τρόπος να τα εκφράζουμε.
- Ζητούμε βοήθεια όταν τη χρειαζόμαστε – δεν είμαστε μόνοι.

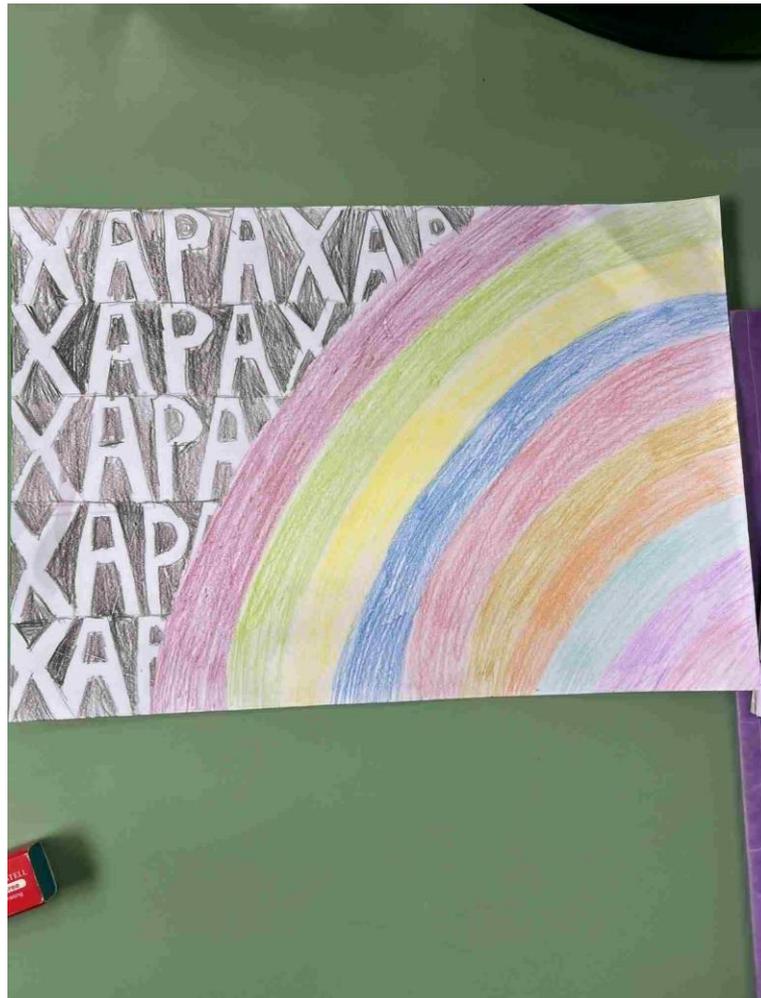


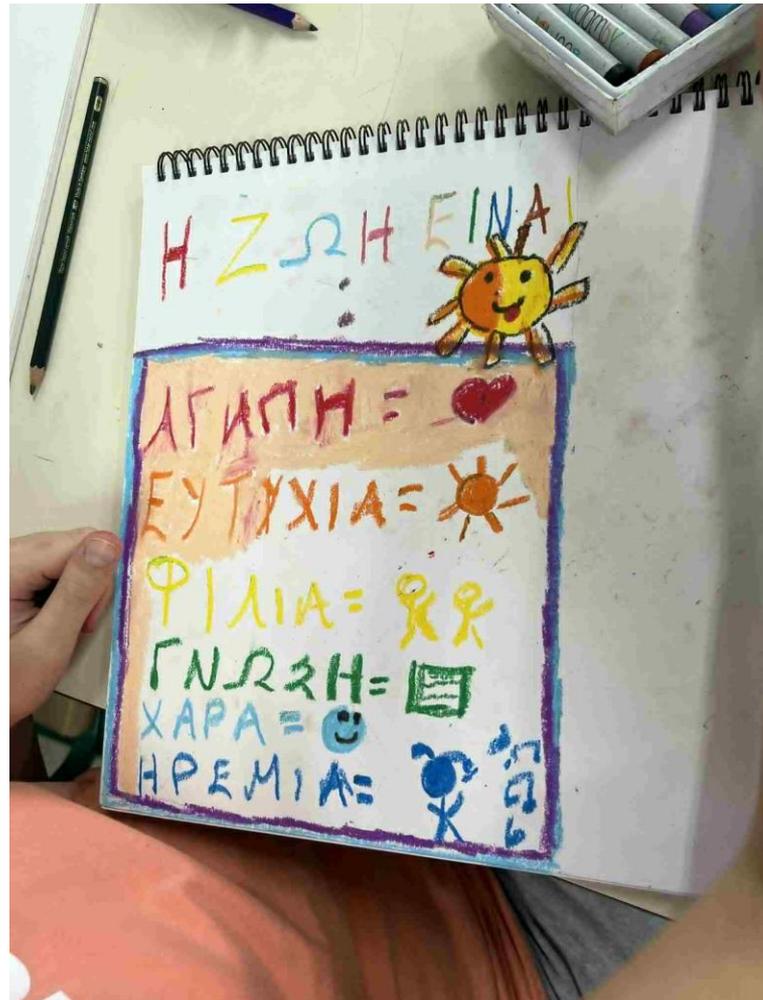
- **Πιθανή Επέκταση (αν υπάρξει χρόνος ή δεύτερη ώρα)**
- Δημιουργία αφίσσας για την Ημέρα Ψυχικής Υγείας
- Ομαδικό κολάζ «Όλοι μαζί, όλοι διαφορετικοί»





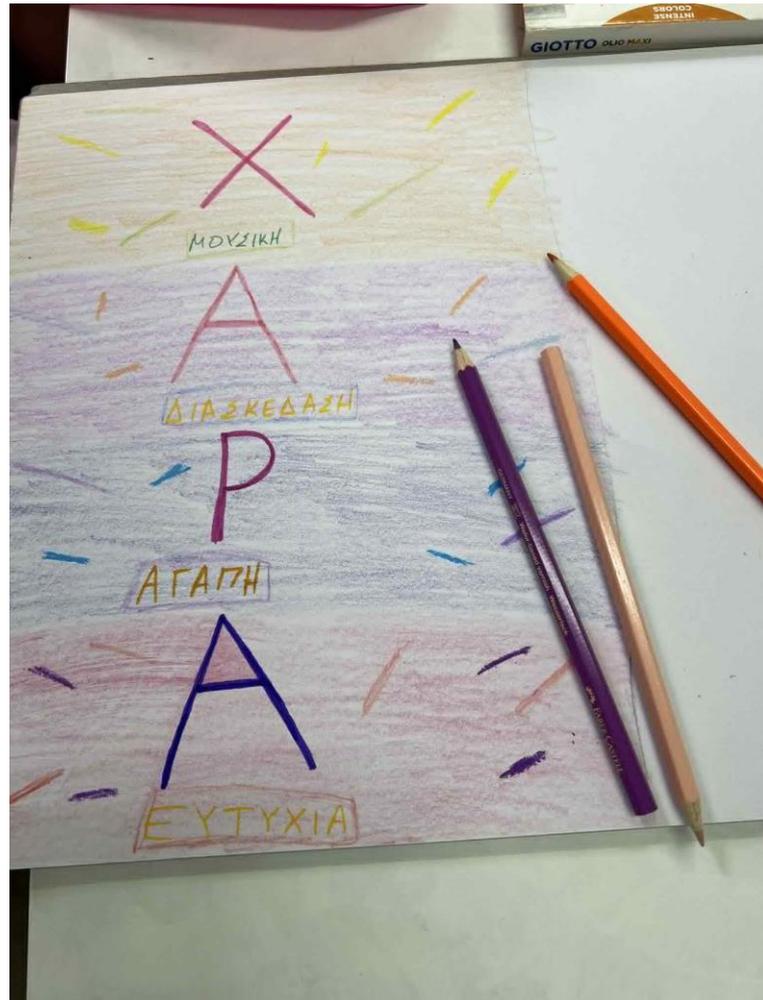


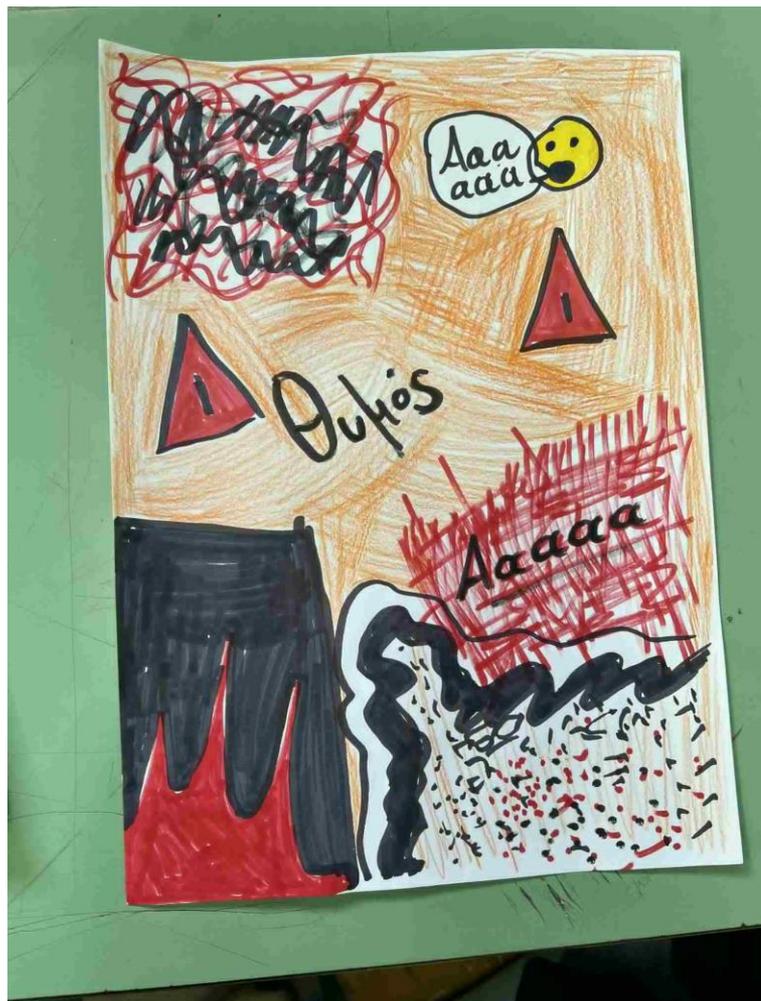












Αφίσα για την δράση

