

**5<sup>ο</sup> ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΘΗΒΑΣ**

Α' ΤΑΞΗ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΕΔΙΟ: ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ

ΘΕΜΑ: «Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ» -

«Θετικά και αρνητικά συναισθήματα.»

**ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ: HOPE**

**ΜΕΛΗ ΟΜΑΔΑΣ:**      ΑΝΔΡΟΥΤΣΟΣ ΠΑΝΤΕΛΗΣ

ΑΣΙΚΗΣ ΝΟΤΗΣ

ΣΑΜΠΑΝΗ ΜΑΡΙΑ

Θήβα, Α' τρίμηνο σχολικού έτους 2014-2015

-Με λένε Παντελή Ανδρούτσο. Είμαι 13 χρονών και πάω στο 5<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Θήβας. Τα χόμπι μου είναι το ποδόσφαιρο και το μπάσκετ. Στον ελεύθερο μου χρόνο παίζω πίνγκ πόνγκ, βγαίνω έξω με τους φίλους μου ή διαβάζω κανένα βιβλίο.



-Με λένε Μαρία Σαμπάνη. Είμαι 13 χρονών και πάω στο 5<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Θήβας. Το χόμπι μου είναι η ποδηλασία. Στον ελεύθερο μου χρόνο πάω βόλτα με τις φίλες ή διαβάζω διάφορα βιβλία.



-Με λένε Νότη Ασίκη. Είμαι 13 χρονών και πάω στο 5<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Θήβας. Το χόμπι μου είναι το ποδόσφαιρο. Στον ελεύθερο μου χρόνο παίζω με τους φίλους μου μπάλα ή κάνω βόλτα με φίλους.



Σκοπός των δραστηριοτήτων του πρώτου τριμήνου ήταν να αναγνωρίσουμε τα διαφορετικά συναισθήματα που νιώθει κάθε άνθρωπος και φυσικά εμείς οι ίδιοι σε διάφορες περιστάσεις της ζωής. Τα ερωτήματα γύρω από τα οποία πραγματοποιήσαμε τις δραστηριότητες μας ήταν τα παρακάτω:

- Σε τι χρησιμεύουν τα συναισθήματα στον άνθρωπο ;
- Τι είναι συναίσθημα ;
- Υπάρχουν βασικά συναισθήματα και άλλα που θεωρούνται προεκτάσεις τους ;
- Με ποιο χρώμα αποδίδουμε τα βασικά συναισθήματα;
- Υπάρχουν θετικά και αρνητικά συναισθήματα ; Σε ποιες περιστάσεις της ζωής τα νιώθουμε;
- Είναι δυνατό το ίδιο γεγονός να βιώνεται διαφορετικά από άνθρωπο σε άνθρωπο;

Πιστεύουμε ότι με την επεξεργασία των δραστηριοτήτων που κάναμε καθώς και τη συζήτηση και διεξαγωγή συμπερασμάτων σε επίπεδο ομαδικό και ολομέλειας απαντήσαμε στα παραπάνω ερωτήματα σε ικανοποιητικό βαθμό.

Το θέμα με το οποίο ασχολήθηκε η ομάδα μας είναι τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα. Αυτό το συγκεκριμένο θέμα το επιλέξαμε γιατί θέλαμε να διακρίνουμε τα θετικά από τα αρνητικά συναισθήματα και να μάθουμε καινούργιες λέξεις και φράσεις σχετικά με τα συναισθήματα.

Η ομάδα μας συγκροτήθηκε μετά από κλήρωση που πραγματοποιήθηκε ενώπιον όλων των μαθητών από την καθηγήτριά μας. Στη συνέχεια συντάξαμε συμβόλαιο με κανόνες που είχαν στόχο την καλή λειτουργία των ομάδων, τη σωστή συμπεριφορά των μελών και τη δημιουργία κλίματος συνεργατικότητας και αλληλοσεβασμού. Οι κανόνες αυτοί ήταν οι εξής:

1. Διατηρούμε ατομικό και ομαδικό φάκελο υλικού
2. Συνεισφέρουμε ο καθένας ξεχωριστά στην ομάδα
3. Δεν προσβάλλουμε ο ένας τον άλλο.
4. Σεβόμαστε τις απόψεις των υπολοίπων.
5. Συναποφασίζουμε αλλά και ο καθένας παίζει το ρόλο του.
6. Ολοκληρώνουμε έγκαιρα τις εργασίες της ομάδας.
7. Συνεργαζόμαστε ήρεμα και με ομαδικό πνεύμα
8. Όταν συζητάμε σε ολομέλεια παύουμε να ασχολούμαστε με την ομάδα.
9. Αναλαμβάνουμε ρόλους σε κάθε ομάδα και τους τηρούμε.
10. Όλοι έχουμε δικαιώματα και υποχρεώσεις

Επιπλέον τα μέλη κάθε ομάδας ανέλαβαν συγκεκριμένους ρόλους. Στη δική μας ομάδα οι ρόλοι διανεμήθηκαν ως εξής:

Υπεύθυνος εργασίας-διαμεσολαβητής : Παντελής Ανδρούτσος

Γραμματέας Μαρία Σαμπάνη

Συντονιστής- Αναγνώστης: Νότης Ασίκης

Στις δραστηριότητες που πραγματοποιήσαμε στο πρώτο τρίμηνο δώσαμε τον ορισμό του συναισθήματος και αναγνωρίσαμε τη χρησιμότητά του στον άνθρωπο. Επίσης καταγράψαμε τα βασικά ανθρώπινα συναισθήματα και τις προεκτάσεις τους και αποδώσαμε συγκεκριμένα χρώματα σε κάθε συναίσθημα. Τέλος διαχωρίσαμε τα θετικά από τα αρνητικά συναισθήματα και ασκηθήκαμε σε λεξιλόγιο σχετικό με αυτά. Οι δραστηριότητες συνοδεύτηκαν και από δύο φύλλα εργασίας με τίτλο: «Τί είναι συναίσθημα» και «Ο κύκλος των συναισθημάτων» τα οποία επεξεργαστήκαμε στο σπίτι και σχολιάσαμε κατόπιν στην ολομέλεια.

Για το θέμα της ομάδας μας «Θετικά και αρνητικά συναισθήματα» συλλέξαμε και παρουσιάζουμε τα παρακάτω δεδομένα:

**Θετικά συναισθήματα** είναι αυτά που νιώθουμε σε ευχάριστες καταστάσεις και στιγμές της ζωής και είναι τα εξής:

Αγάπη, φιλικότητα, τρυφερότητα, ευγένεια, εμπιστοσύνη, έρωτας, λατρεία, αφοσίωση.

Απόλαυση, χαρά, ευτυχία, κέφι, ενθουσιασμός, ευχαρίστηση, ικανοποίηση, ευφορία.

Έκπληξη, θαυμασμός.

**Αρνητικά συναισθήματα** είναι αυτά που νιώθουμε σε δυσάρεστες καταστάσεις και στιγμές της ζωής και είναι τα εξής:

Θλίψη, πίκρα, οδύνη, απελπισία, μοναξιά, ακεφιά, μελαγχολία.  
Θυμός, οργή, απόγνωση, αγανάκτηση, μίσος, εκνευρισμός, λύσσα.  
Αποστροφή, δυσφορία, απέχθεια, φρίκη, αηδία.  
Φόβος, άγχος, στρες, τρόμος, πανικός, νευρικότητα.  
Ντροπή, ενοχή, απογοήτευση, ταπείνωση, τύψεις, εξευτελισμός.

Επίσης μέσα από παραδείγματα περιστάσεων της ζωής καταλήξαμε στο ότι το ίδιο γεγονός μπορεί να προκαλέσει αντίθετα συναισθήματα (θετικά-αρνητικά) σε διαφορετικούς ανθρώπους.

-Τα δεδομένα τα συλλέξαμε από το internet και από εγκυκλοπαίδειες και από την βιβλιοθήκη της πόλης.

.....

- Μέσα από την επεξεργασία του θέματος μάθαμε να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας πιο ελεύθερα στην καθημερινή μας ζωή.

-Τα καινούργια συναισθήματα που δε γνωρίζαμε και μάθαμε είναι τα εξής: **Ανία, Αναισθησία, Αγαλλίαση, Δυσφορία, Ευσπλαχνία, Εξάρτηση, Κόπωση, Μιζέρια, Μαράζι, Περιφρόνηση, Ρίγος, Στρες.**

-Το κλίμα που είχαμε ως ομάδα ήταν αρκετά φιλικό και γενικά συνεργαστήκαμε σε ικανοποιητικό επίπεδο.

-Στις επόμενες ομαδικές δράσεις θα προσπαθήσουμε να πάμε όσο πιο καλά μπορούμε για να πετύχουμε το στόχο μας.