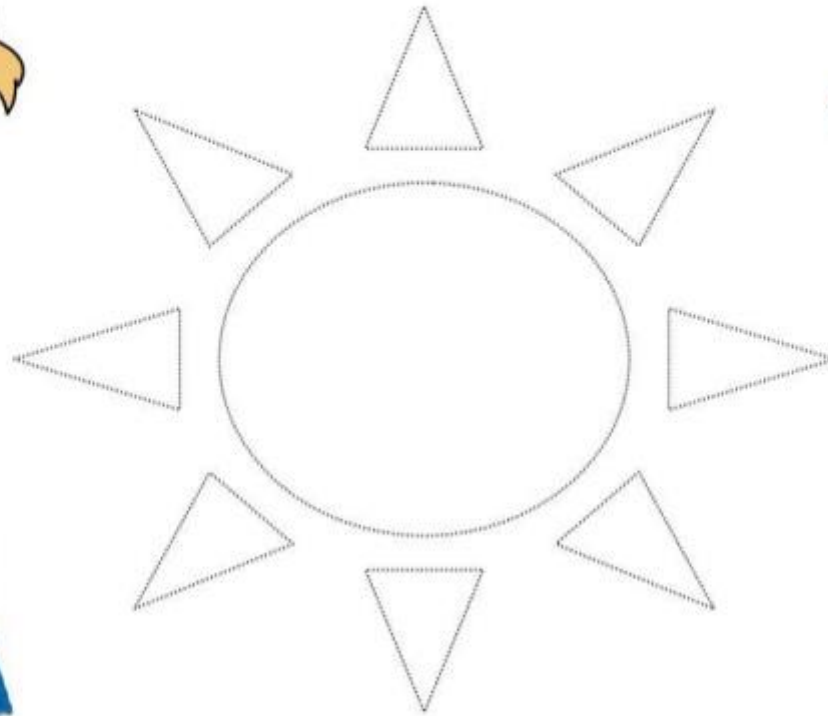
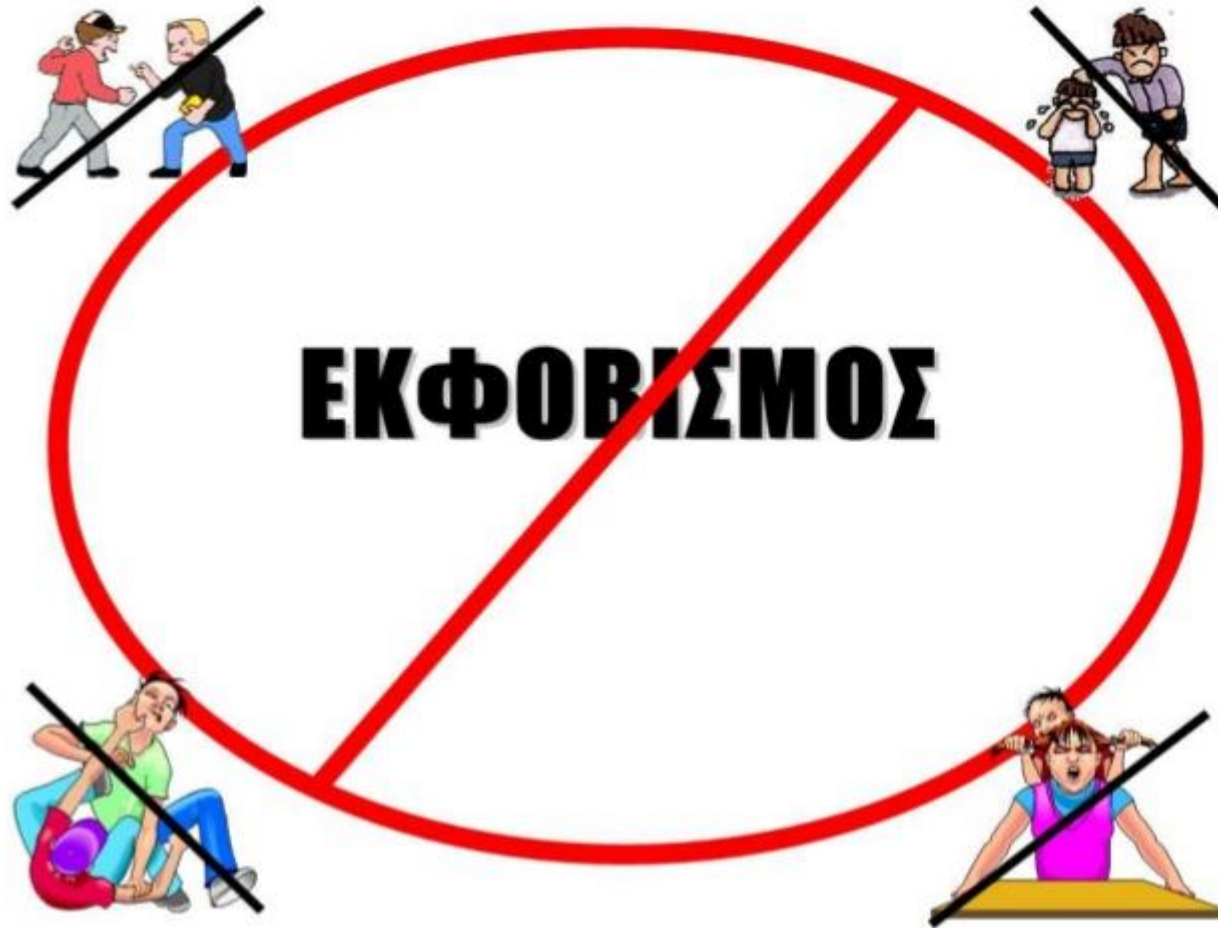




Φύλλα εργασίας  
για τη συναισθηματική αγωγή <sup>(1)</sup>

Εγώ και τα αγαπημένα μου πρόσωπα!





## Το ερωτηματολόγιο της υγείας!



Όνομα:..... Ημερομηνία:..... Φύλο: Κορίτσι | Αγόρι (κυκλώστε αναλόγως)



Διάλεξε 8 μόνο δηλώσεις και βάλε ν δίπλα στο κουτάκι.

**Χρειάζεται όμως απόλυτη ειλικρίνεια!!!!**

**Να είμαι υγιής για μένα σημαίνει...**

1.	Περνώ καλά με την οικογένειά μου.	
2.	Νιώθω καλά τις περισσότερες φορές.	
3.	Περνώ καλά με τους φίλους μας.	
4.	Σπάνια πηγαίνω στο γιατρό.	
5.	Έχω το σωστό βάρος για το ύψος μου.	
6.	Γυμνάζομαι συχνά και σταθερά.	
7.	Αγαπώ τον εαυτό μου.	
8.	Λέω τι νιώθω.	
9.	Δεν αρρωστώ συχνά.	
10.	Συνεργάζομαι με τους άλλους με χαρά.	
11.	Έχω χρόνο για παιχνίδι.	
12.	Κάνω τα μαθήματά μου χωρίς άγχος και πίεση.	
13.	Πηγαίνω διακοπές.	
14.	Τρώω φρούτα και σαλάτα.	
15.	Γιορτάζω όταν έχω μια επιτυχία.	

## Το ερωτηματολόγιο της φιλίας!



Τάξη:..... Ημερομηνία:..... Φύλο: Κορίτσι | Αγόρι (κυκλώστε αναλόγως)



Απαντήστε τις ερωτήσεις κυκλώνοντας ανάλογα από το 1 έως το 5.

Το 1 σημαίνει καθόλου, το 2 λίγο, το 3 μέτρια, το 4 πολύ και το 5 πάρα πολύ.

**Χρειάζεται όμως απόλυτη ειλικρίνεια!!!!**

Καθόλου

Πάρα πολύ

	↓				↓
1. Πόσο καλοί είστε στο να κάνετε φίλους: .....	1	2	3	4	5
2. Πόσο καλοί είστε στο να κάνετε τους άλλους να γελάνε: .....	1	2	3	4	5
3. Πόσο καλοί είστε στο να ακούτε τους άλλους όταν σας λένε τα προβλήματά τους: .....	1	2	3	4	5
4. Πόσο καλοί είστε στο να συμβουλευέτε σωστά τους άλλους: .....	1	2	3	4	5
5. Πόσο καλοί είστε στο να βοηθάτε τους άλλους στις δύσκολες στιγμές: .....	1	2	3	4	5
6. Πόσο καλοί είστε στο να μοιράζεστε τα πράγματά σας με τους άλλους: .....	1	2	3	4	5
7. Πόσο καλοί είστε στο να δέχεστε στην παρέα σας παιδιά του αντίθετου φύλου: .....	1	2	3	4	5
8. Πόσο καλοί είστε στο να δέχεστε στην παρέα σας παιδιά από άλλες χώρες: .....	1	2	3	4	5
9. Πόσο καλοί είστε στο να κρατάτε τα μυστικά των φίλων σας: .....	1	2	3	4	5
10. Πόσο καλοί είστε στο να θυμάστε πληροφορίες που αφορούν τους φίλους σας: (π.χ. γενέθλια, γιορτή, αγαπημένο φαγητό/ χρώμα/ τραγούδι κ.λπ.) .....	1	2	3	4	5
11. Πόσο καλοί είστε στο να συγχωράτε τα λάθη των φίλων σας: .....	1	2	3	4	5

**Ιδεοθύελλα**  
**συναισθήματα και σωματικές μεταβολές**



Χαρά

Ομάδα: ..... Τάξη: ..... Ημερομηνία: .....



Ντροπή

Ομάδα: ..... Τάξη: ..... Ημερομηνία: .....





# Θυμός

Ομάδα: ..... Τάξη: ..... Ημερομηνία: .....



Φόβος

Ομάδα: ..... Τάξη: ..... Ημερομηνία: .....

Ιδεοθύελλα  
φιλία



# ΦΙΛΙΑ

Όνοματεπώνυμο: ..... Τάξη: ..... Ημερομηνία: .....

**Ιδεοθύελλα**  
**σημαντικές έννοιες**

# Υγεία

Όνοματεπώνυμο: ..... Τάξη: ..... Ημερομηνία: .....

# Θυμός

Όνοματεπώνυμο: ..... Τάξη: ..... Ημερομηνία: .....

# Λύπη

Όνοματεπώνυμο: ..... Τάξη: ..... Ημερομηνία: .....



**Χαρά**

Όνοματεπώνυμο: ..... Τάξη: ..... Ημερομηνία: .....

---

# Ηρεμία

Όνοματεπώνυμο: ..... Τάξη: ..... Ημερομηνία: .....

---

# Η πορεία της ζωής μου!

Είμαι .....



Ημερομηνία γέννησης, βάφτιση, πρώτη μέρα στο νηπιαγωγείο / δημοτικό,  
μερικά ευχάριστα και δυσάρεστα γεγονότα, μία επιτυχία, μία σημαντική γνωριμία, μελλοντικά σχέδια...



## Συνέπειες εκφοβισμού



Ο Οδυσσεύς  
κτύπησε το διάλειμμα  
τον μικρό Ηλία...

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

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

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



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



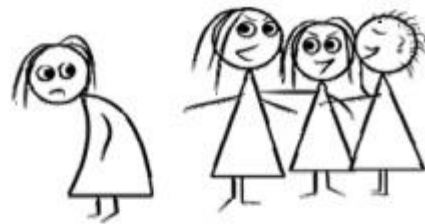
.....  
.....  
.....  
.....



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



Όνομα επίσημο:..... Τάξη:.....



Κάποια κορίτσια κοροϊδεύουν  
το διάλειμμα τη Μελίνα...



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

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

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

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

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

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

Όνοματεπώνυμο:..... Τάξη:.....



Ο Φοίβος κάθε διάλειμμα ενοχλεί τον Αχιλλέα και δεν τον αφήνει να φάει...



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

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

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

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

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

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

Όνοματεπώνυμο:..... Τάξη:.....



Ο Τάκης με τον Αριστείδη κάθε διάλειμμα λογομαχούν και ξεστομίζουν απειλές...

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

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

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



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



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



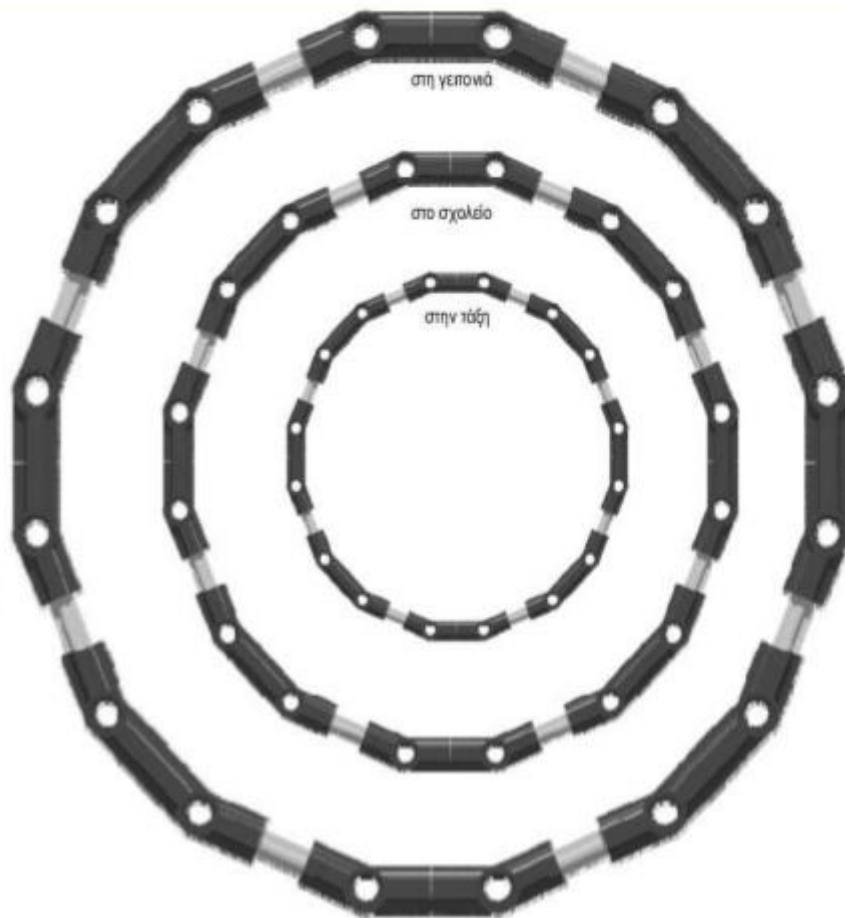
.....  
.....  
.....



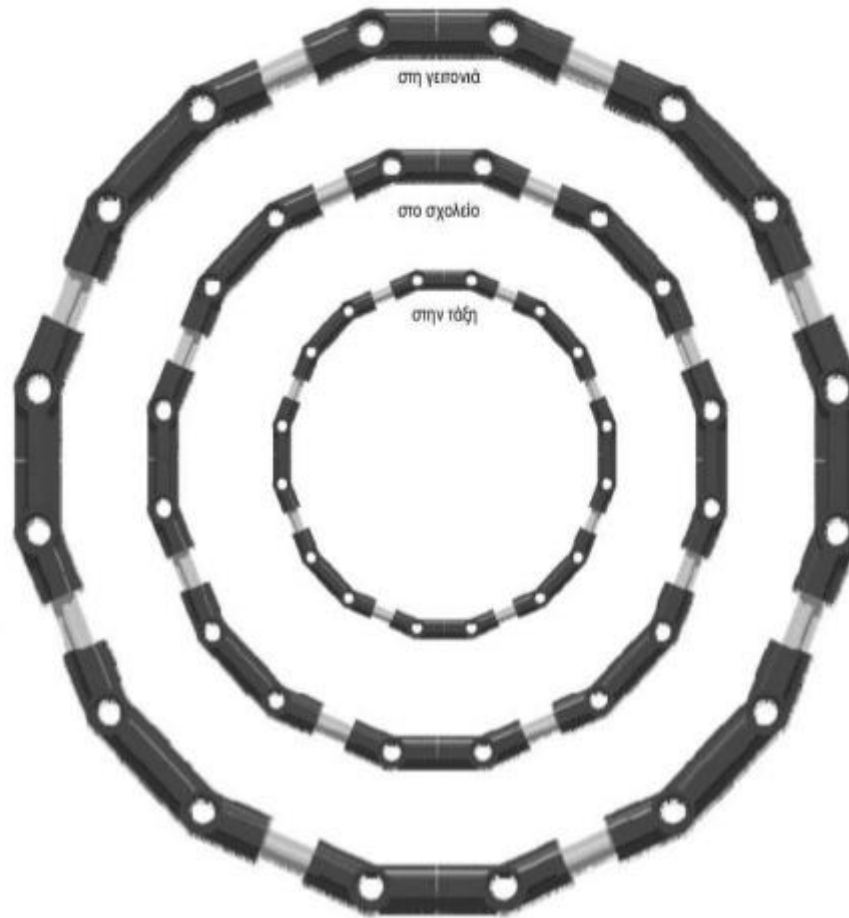
Όνοματεπώνυμο:..... Τάξη:.....



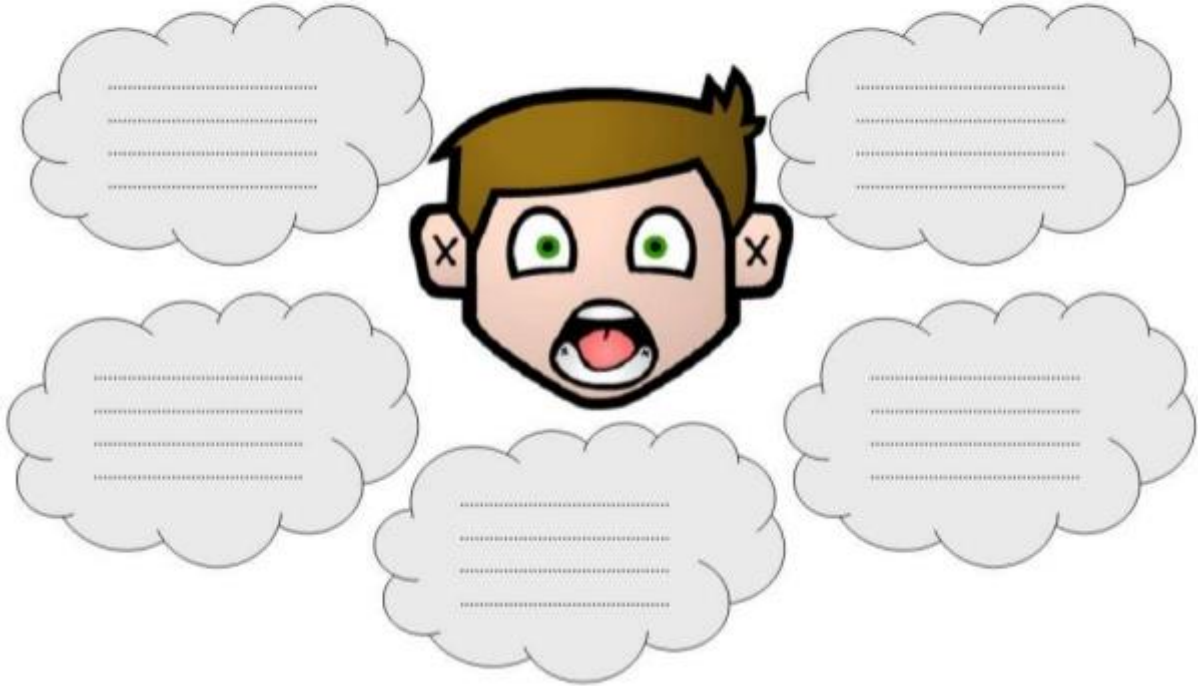
**Τι είναι  
αυτό  
που σε  
ενοχλεί;**



**Τι είναι  
αυτό  
που σε  
ενοχλεί;**



**Τι είναι αυτό που σε φοβίζει;**



**Χάρτης επίλυσης σύγκρουσης**





Επιμέλεια: Ηλιάδης Ηλίας

Τα φύλλα εργασίας δημιουργήθηκαν από τον εκπ/κό Αντώνη Ζαρίντα.