

ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ- ΣΥΝΥΠΑΡΕΞΗ:ΑΓΩΓΗΣΤΗ ΣΥΓΧΩΡΗΣΗ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- ▣ Φέτος είχαμε αυτήν την πολύ όμορφη εμπειρία , να ζήσουμε στο σχολείο μας ένα πολύ ενδιαφέρον ταξίδι. Ένα πρόγραμμα που μας έμαθε πολλά, μας βοήθησε να καταλάβουμε καλύτερα τον εαυτό μας και κυρίως να διαχειριστούμε τον θυμό μας.



ΜΑΘΑΜΕ:

- I. Να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας με θάρρος.
- II. Να βλέπουμε το θετικό σε κάθε άνθρωπο δίπλα μας
- III. Να αναλαμβάνουμε την προσωπική μας ευθύνη όταν κάτι άδικο μας συμβαίνει.
- IV. Να προσπαθούμε να μπούμε στη θέση εκείνου που μας αδίκησε και να σκεφθούμε μήπως και εμείς έχουμε μερίδιο ευθύνης σε κάποια αρνητική συμπεριφορά.
- V. Να δίνουμε «χώρο», να συν-χωρούμε



ΜΑΘΑΜΕ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΑΣΤΕ ΤΟΝ ΘΥΜΟ ΜΑΣ

- ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ:
- Προσπαθώ να σέβομαι τη διαφορετικότητα.
- Προσπαθώ να προσαρμόζομαι.
- Εκφράζω στον άλλον πώς αισθάνομαι.
- Καταλαγιαζώ τον θυμό: ελέγχω το αρνητικό συναίσθημα με βαθιές αναπνοές, θετικές σκέψεις.
- Μαθαίνω να συγχωρώ.
- Η φροντίδα του σώματος και η ισορροπημένη διατροφή, η φυσική άσκηση ηρεμεί
- Διατηρώ ημερολόγιο που γράφω τι σκέφτομαι και πώς αισθάνομαι.
- Η τέχνη, ζωγραφική, μουσική, βοηθά στην αποφόρτιση από την ένταση.
-



ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΣ ΤΗ ΦΕΤΙΝΗ ΧΡΟΝΙΑ

- ▣ Πραγματοποιήσαμε δύο επίσημες εκδηλώσεις που μας έμειναν μέσα μας με πολύ ωραία συναισθήματα. Η πρώτη είχε τίτλο: «Χτίζοντας υγιείς σχέσεις στο σχολείο» με δραματοποίηση ιστορίας από τους μαθητές του προγράμματος, με απαγγελίες ιστοριών από το πρόγραμμα αλλά και με έκθεση αναμνηστικών που εμείς, οι μαθητές, δημιουργήσαμε. Ήμασταν πολύ ευχαριστημένοι μετά την εκδήλωση αυτή και νοιώσαμε πιο ενωμένοι.

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Το 2^ο Γυμνάσιο Γέρακα και ο Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων σας προσκαλεί στην εκδήλωση με τίτλο

«Χτίζοντας υγιείς σχέσεις στο σχολείο»

Ομιλία της παιδοψυχολόγου και λογοπαθολόγου κας Χριστίνας Μπογιατζή με θέμα:
«Εφηβεία και Αυτοεκτίμηση»

Παρουσιάσεις από τους μαθητές των προγραμμάτων:
ERASMUS+ KA2 «Let's say stop to violence together»
Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας «Σύγκρουση – Συνύπαρξη»

Τετάρτη 14 Δεκεμβρίου 2022

6:30 μ.μ.

Αίθουσα Εκδηλώσεων «Διονυσίου Σιμόπουλου»
Ανακρέοντα & Αριστογείτονα 8, Γέρακας



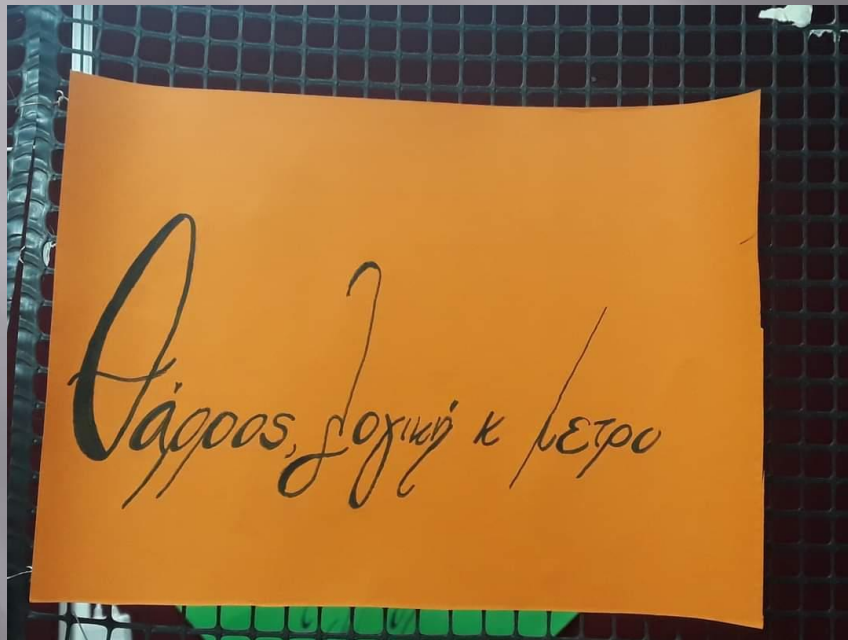
ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΜΑΣ



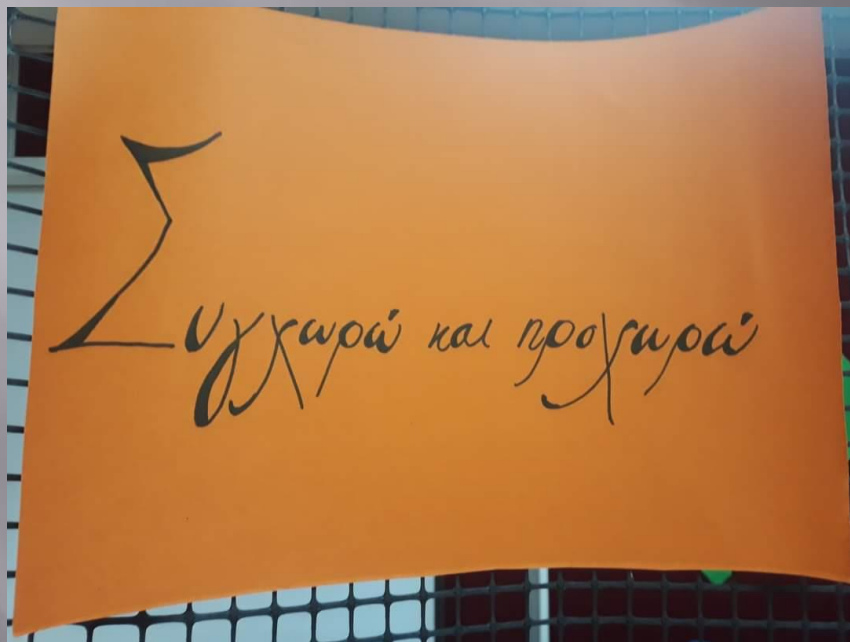
ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΜΑΣ



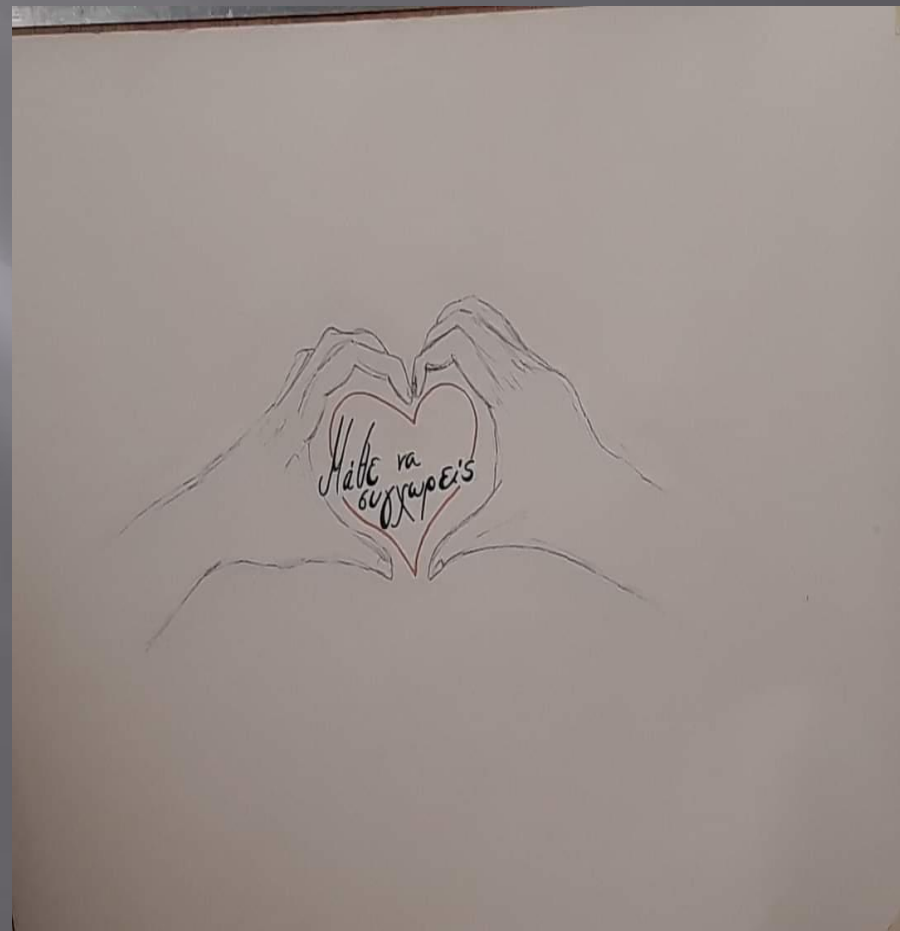
ΑΠΟ ΤΟ ΣΚΗΝΙΚΟ ΤΗΣ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ



ΑΠΟ ΤΟ ΣΚΗΝΙΚΟ ΤΗΣ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ



ΟΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ ΜΑΣ





«ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΓΧΩΡΟΥΝ, ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΠΟΥ ΜΑΣ ΕΝΩΝΟΥΝ»

- Μέσα από δρώμενο και ιστορίες που αφήγγειλαν οι μαθητές, στόχος ήταν να παρουσιαστεί η αφήγηση που αυτό το πρόγραμμα έχει και πόσο συμβάλει σε μια ειρηνική συνύπαρξη και αποδοχή στη σχολική τάξη. Επίσης μοιραστήκαμε και ιστορίες συγχώρησης με τους γονείς και αυτό δημιούργησε ένα πολύ ενωτικό κλίμα καθώς όλοι έχουμε κάποιο τραύμα να μοιραστούμε.



ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Το 2^ο Γυμνάσιο Γέρακα σας προσκαλεί στην εκδήλωση με τίτλο

«Ιστορίες που συν-χωρούν, ιστορίες που μας ενώνουν»
με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Παιδικού Βιβλίου

Τετάρτη 5 Απριλίου 2023 6:30 μ.μ.

Χαιρετισμός της κας Βέρας Δηλάρη
Εθνική Συντονίστρια ASPnet UNESCO

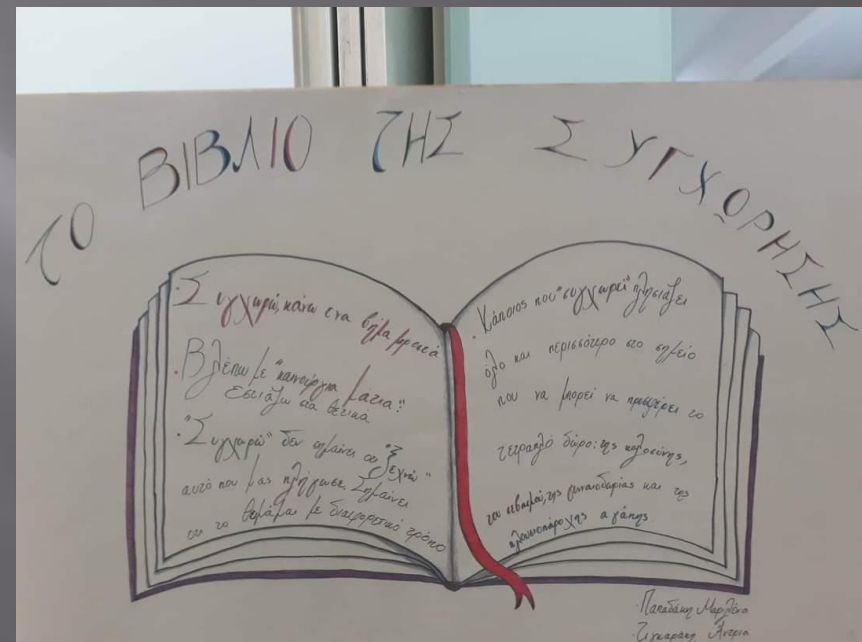
Ομιλία της εκπαιδευτικού και συγγραφέα κας Αγγελικής Μαστρομιχαλάκη
«Οι αξίες στη ζωή των εφήβων με πυλώνα τη νεανική λογοτεχνία»

Παρουσιάσεις από τους μαθητές των προγραμμάτων:
ERASMUS+ KA2 «Let's say stop to violence together»
Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας «Σύγκρουση – Συνύπαρξη»

Αίθουσα Εκδηλώσεων «Διονυσίου Σιμόπουλου»
Ανακρέοντα & Αριστογείτονα 8, Γέρακας



ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΜΑΣ (δρώμενο)



ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ







ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ- ΚΑΣΤΟΡΙΑ-ΚΟΖΑΝΗ



ΜΙΑ ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ



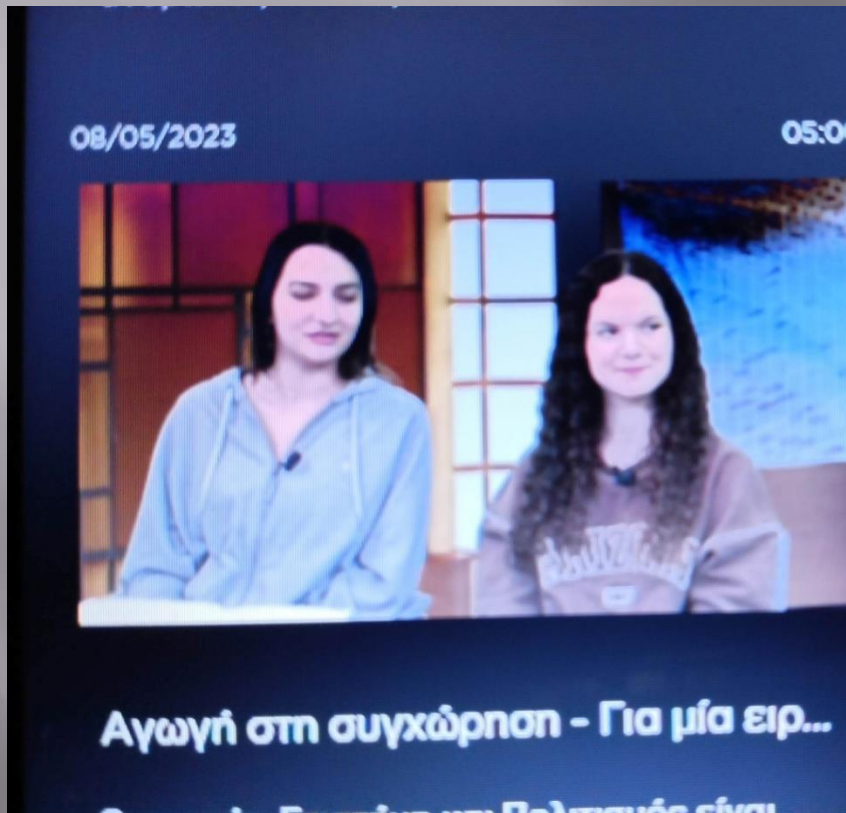
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟ 5^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΝΕΑΠΟΛΗΣ



ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ



ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΕΚΠΟΜΠΗ



- ▣ Πραγματοποιήθηκε επίσης τη φετινή χρονιά εκπομπή στον διαδικτυακό τηλεοπτικό σταθμό remptousia.gr. Όπου μαθήτρές μας μίλησαν για την επίδραση του προγράμματος στην καθημερινότητά τους και στη ζωή τους ευρύτερα.

Αναμένουμε τη συνέχεια του ταξιδιού μας την επόμενη χρονιά.



A life lived
without
forgiveness
is a prison

William Arthur Ward

kitesandroses.com

ΣΥΓΧΩΡΩ ΑΛΛΑ ΔΕΝ ΞΕΧΝΩ

Υπεύθυνες καθηγήτριες:

Ζερεφού Δ.

Ζαφειριάδου Κ.

Παπαδάκου Ε.

