



Εμπειρίες από τη γνωριμία μου με το Γυμνάσιο

1. Τώρα που βρίσκεσαι ένα βήμα πριν τη μετάβασή σου στο Γυμνάσιο, κύκλωσε τις λέξεις που εκφράζουν τα συναισθήματά σου.

άγχος συγκίνηση χαρά
ανασφάλεια λύπη ενθουσιασμός περιέργεια
αγωνία φόβος ανακούφιση απογοήτευση πανικός
ανησυχία ευτυχία αναστάτωση

2. Γράψε τα τρία πιο έντονα συναισθήματα που νιώθεις για το Γυμνάσιο, λίγους μήνες πριν φοιτήσεις εκεί.



Ομαλή Μετάβαση από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο



3. Χρωμάτισε τα συναισθήματά που σου προκάλεσαν οι πιο κάτω δραστηριότητες του Προγράμματος στις οποίες συμμετείχες:



αν η δραστηριότητα σου προκάλεσε θετικά συναισθήματα και σε βοήθησε. (ΠΡΑΣΙΝΟ ΧΡΩΜΑ)



αν η δραστηριότητα σου προκάλεσε αρνητικά συναισθήματα. (ΚΟΚΚΙΝΟ ΧΡΩΜΑ)



4. Παρακαλώ σημείωσε με ☒ τον βαθμό στον οποίο πιστεύεις ότι σε έχει βοηθήσει η καθεμία από τις πιο κάτω προτάσεις. Αν η πρόταση σε εκφράζει πολύ, βάλε ☒ στο πρώτο κουτάκι, αν σε εκφράζει μέτρια, βάλε ☒ στο δεύτερο κουτάκι, αν σε εκφράζει λίγο, βάλε ☒ στο τρίτο κουτάκι και αν δεν σε εκφράζει καθόλου, βάλε ☒ στο τέταρτο κουτάκι.

α/α	ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	Πολύ	Μέτρια	Λίγο	Καθόλου
1	Γενικά νιώθω ότι το Πρόγραμμα «Ομαλή Μετάβαση από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο» με βοήθησε να νιώσω καλύτερα και να αποβάλω το άγχος και τους φόβους μου για το Γυμνάσιο.				
2	Νιώθω ότι είμαι έτοιμος να μεταβώ στο Γυμνάσιο και να αποδώσω στον βαθμό που μπορώ.				
3	Πιστεύω ότι το Γυμνάσιο είναι ένας φιλόξενος χώρος, στον οποίο θα νιώθω και θα περνάω καλά και θα μάθω όσα περισσότερα μπορώ.				