

Εκπαιδευτική Εκστρατεία Κυστικής Ίνωσης

Εκπαιδευτικό υλικό για Γ', Δ', Ε', ΣΤ'

Μια πρωτοβουλία του Πανελληνίου
Συλλόγου Κυστικής Ίνωσης

Λιάνα Δενεζάκη

Συγγραφέας-Εκτονογράφος

Συνδημιουργός Εκπαιδευτικής Εκστρατείας

Ζωή Κρόκου

Δρ ειδικής παιδαγωγικής

Με τις Επιστημονικές Αιγίδες:

Ελληνική Παιδοπνευμονολογική Εταιρεία

Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία

Ελληνικός Οργανισμός Μεταμοσχεύσεων



Το όραμά μας

Η πρώτη έκδοση **Μυστική Αποστολή: Κ.Ι.** δημιουργήθηκε για τα παιδιά με Κυστική Ίνωση, μια αόρατη, σοβαρή χρόνια νόσο που επηρεάζει την καθημερινότητά τους και απαιτεί επιμονή και ψυχική δύναμη. Ένα εργαλείο ενδυνάμωσης, αποδοχής και αυτοδιαχείρισης, φτιαγμένο για να δώσει φως εκεί όπου υπήρχε αβεβαιότητα.

Η δεύτερη έκδοση **Μυστική Αποστολή: Κ.Ι.²** άνοιξε τα φτερά της και εξελίχθηκε σε ένα βιβλίο και εκπαιδευτικό πρόγραμμα που απευθύνεται **σε όλα τα παιδιά**. Ένα ταξίδι αυτογνωσίας, δύναμης και φαντασίας που μπορεί να αγγίξει κάθε παιδί.

Όσοι μεγαλώσαμε με την Κυστική Ίνωση γνωρίζουμε καλά ότι κάθε παιδί κουβαλά μέσα του ερωτήματα, φόβους και δύναμη, πολύ περισσότερη απ' όση συνήθως φαίνεται.

Η Μυστική Αποστολή: Κ.Ι.² και το **εκπαιδευτικό εγχειρίδιο** που κρατάτε στα χέρια σας δημιουργήθηκαν για να βοηθήσουν τα παιδιά, μέσα από τη γνωριμία τους με την **Κυστική Ίνωση** να αναγνωρίσουν τις **Κρυφές Ικανότητες** που διαθέτουν απέναντι σε κάθε δυσκολία που μπορεί να φέρει η ζωή.

Με αφορμή μια απαιτητική χρόνια νόσο, μιλάμε στα παιδιά για κάτι πολύ μεγαλύτερο. Για την επιμονή, την ελπίδα, την αυτογνωσία, τη φροντίδα του εαυτού και του άλλου.

Για το δικαίωμα να αναπνέουμε ελεύθερα, να νιώθουμε αποδεκτοί και να βρίσκουμε τον δρόμο μας ακόμη κι όταν όλα γύρω μας μοιάζουν αδιέξοδο.

Στο όραμά μας, το σχολείο είναι ένας τόπος όπου τα παιδιά ανακαλύπτουν ποιοι πραγματικά είναι. Και σε αυτή τη διαδρομή, ο/η εκπαιδευτικός είναι ο **Αρχηγός της Αποστολής**. Ο άνθρωπος που δίνει χώρο, φως και ασφάλεια, ώστε κάθε παιδί να εκφραστεί, να δημιουργήσει και να ανακαλύψει τις δυνάμεις του.

Το παρόν εκπαιδευτικό εγχειρίδιο σχεδιάστηκε ως **παιδαγωγικό εργαλείο** για να φέρει τη Μυστική Αποστολή μέσα στη σχολική τάξη με τρόπο ουσιαστικό, συμμετοχικό και βιωματικό. Για να λειτουργήσει, προϋπόθεση είναι τα παιδιά να έχουν έρθει πρώτα σε επαφή με την ιστορία της Χλόης και του Κίρι. Η ανάγνωση του βιβλίου στην τάξη είναι το θεμέλιο που επιτρέπει σε κάθε δραστηριότητα να συνδεθεί με τις εμπειρίες, τα συναισθήματά



τους, που γεννιούνται μέσα από την αφήγηση. Στο εγχειρίδιο κάθε αποστολή συνοδεύεται από σημείωση που δείχνει με ποιο σημείο ή θέμα του βιβλίου συνδέεται.

Η Μυστική Αποστολή Κ.Ι.² δεν ζητά από τα παιδιά μόνο να μάθουν τι είναι η Κυστική Ίνωση, η μεταμόσχευση ή η δωρεά οργάνων. Τα προσκαλεί να κατανοήσουν ότι κάθε πρόκληση, κάθε δυσκολία ορατή ή αόρατη μπορεί να γίνει αφορμή για προσωπική ανάπτυξη. Να ανακαλύψουν ότι η αληθινή δύναμη βρίσκεται στον τρόπο που σηκώνόμαστε, που ζητάμε βοήθεια, που συνεχίζουμε.

Αυτό είναι το όραμά μας! Να εμπνεύσουμε μια νέα γενιά παιδιών να ανακαλύψει τις απεριόριστες δυνατότητες που κρύβει μέσα της, για να αντιμετωπίσει οποιαδήποτε «αποστολή» φέρνει η ζωή. Και να πορευτούμε μαζί σε έναν δρόμο που θα οδηγήσει μέσα από γνώση, ενσυναίσθηση και ελπίδα στην ημέρα όπου κάθε παιδί και κάθε ενήλικας θα έχει αυτό που όλοι αναζητούμε: την **Απεριόριστη Ανάσα**.

Ευχαριστώ θερμά τη συγγραφέα-εικονογράφο του βιβλίου Λιάνα Δενεζάκη, που είναι η ψυχή της Μυστικής Αποστολής, την παιδαγωγό Ζωή Κρόκου για την επιστημονική τεκμηρίωση του εκπαιδευτικού προγράμματος και όλη την ομάδα των επιστημόνων, εκπαιδευτικών, συνεργατών, εθελοντών και υποστηρικτών που πίστεψαν στην προσπάθεια αυτή του Συλλόγου μας από την πρώτη στιγμή.



Άννα Σπίνου

Πρόεδρος Πανελληνίου
Συλλόγου Κυστικής Ίνωσης

Η Μυστική Αποστολή Κ.Ι.² ως παιδαγωγικό εργαλείο

Η σύγχρονη σχολική πραγματικότητα ζητά από τους εκπαιδευτικούς να δημιουργούν περιβάλλοντα μάθησης που προάγουν την αποδοχή, τον σεβασμό και τη βαθιά κατανόηση της ανθρώπινης ποικιλομορφίας. Στο πλαίσιο αυτό, η ευαισθητοποίηση των μαθητών γύρω από ζητήματα υγείας και χρόνιων παθήσεων αποτελεί αναγκαία προϋπόθεση για τον μετασχηματισμό του σχολείου σε έναν χώρο όπου κάθε παιδί θα αισθάνεται ασφάλεια, υποστήριξη και δίκαιη συμμετοχή. Η κυστική ίνωση, ως μια σύνθετη και απαιτητική γενετική πάθηση, συχνά συνοδεύεται από παρανοήσεις, άγνοια και κοινωνικά στερεότυπα. Παρότι η επιστημονική κοινότητα έχει βελτιώσει σημαντικά την ποιότητα ζωής των ατόμων που αντιμετωπίζουν αυτή τη νόσο, η κοινωνική κατανόηση και η ενσυναίσθηση παραμένουν σημαντικές παράμετροι για τη συμπερίληψη και τη στήριξη των παιδιών αλλά και των ενηλίκων που ζουν με αυτή.

Το εγχειρίδιο που κρατάτε στα χέρια σας δημιουργήθηκε με στόχο να αποτελέσει έναν ενδιαφέροντα, ευχάριστο και παιδαγωγικά τεκμηριωμένο οδηγό για την ενίσχυση της ενσυναίσθησης ως προς τα άτομα που αντιμετωπίζουν κυστική ίνωση, ενώ μπορεί να αξιοποιηθεί από τους εκπαιδευτικούς όλων των ειδικοτήτων. Μέσα από μια σειρά παιγνιωδών και δημιουργικών δραστηριοτήτων προσφέρει εργαλεία που βοηθούν τους μαθητές να γνωρίσουν τι είναι η κυστική ίνωση, πώς επηρεάζει την καθημερινότητα ενός παιδιού και ποιες προσαρμογές απαιτούνται, χωρίς όμως να εγκλωβίζεται σε ιατρικές λεπτομέρειες. Η προσέγγιση δίνει έμφαση στον βιωμα-

Κεντρική φιλοσοφία του εκπαιδευτικού αυτού υλικού αποτελεί η πεποίθηση ότι η γνώση οδηγεί στην κατανόηση και η κατανόηση στην ενσυναίσθηση.



τικό χαρακτήρα της μάθησης και στη δύναμη των συναισθηματικών εμπειριών, ενισχύοντας το αυτοσυναίσθημα όλων των μαθητών «μεταμορφώνοντας» τα αρχικά γράμματα της Κυστικής Ίνωσης σε "Κρυφές Ικανότητες". Μέσα από παιχνίδια ρόλων, συνεργατικές δραστηριότητες, αφηγηματικά κείμενα, ψηφιακές εφαρμογές και εικαστικά μέσα, οι μαθητές καλούνται να μπουν στη θέση ενός παιδιού με κυστική ίνωση, να σκεφτούν τις προκλήσεις του, να αναγνωρίσουν τις δυνάμεις του και να διαμορφώσουν στάσεις αποδοχής και αλληλεγγύης.

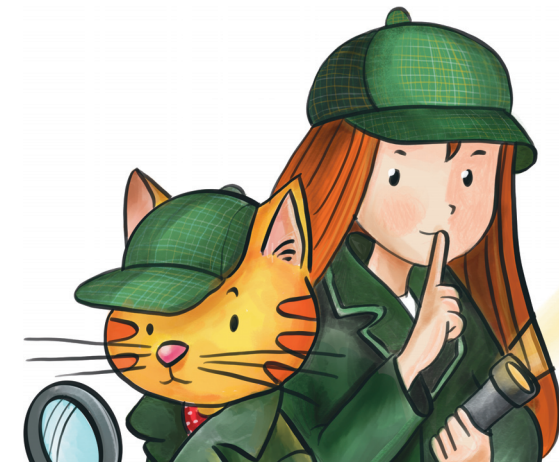
Κεντρική φιλοσοφία του εκπαιδευτικού αυτού υλικού αποτελεί η πεποίθηση ότι η γνώση οδηγεί στην κατανόηση και η κατανόηση στην ενσυναίσθηση. Όταν τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να συζητήσουν, να διερευνήσουν, να εκφράσουν απορίες και να μοιραστούν σκέψεις, τότε νοηματοδοτούν τις αόρατες δυσκολίες που ενδέχεται να αντιμετωπίζουν οι συμμαθητές τους. Παράλληλα, μαθαίνουν να εκτιμούν την ανθρωπινή ανθεκτικότητα, να αναγνωρίζουν τη σημασία της υποστήριξης της κοινότητας και να υιοθετούν στάσεις που προάγουν ένα σχολείο χωρίς αποκλεισμούς.

Είμαστε βέβαιοι ότι το πόνημα αυτό θα αποτελέσει έμπνευση και εργαλείο δημιουργικής διδακτικής στα χέρια των εκπαιδευτικών. Η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση δεν πρέπει να γίνονται αποσπασματικά, αλλά να αποτελούν μέρος μιας ευρύτερης παιδαγωγικής δέσμευσης, η οποία ορίζεται με το να δίνουμε σε κάθε μαθητή τη δυνατότητα να νιώθει ότι ανήκει σε μία ομάδα που τον νοιάζεται, ότι γίνεται κατανοητός και ότι αξίζει τον σεβασμό της σχολικής κοινότητας.



Ζωή Κρόκου

Δρ Ειδικής Παιδαγωγικής



Λίγα λόγια για την Κυστική Ίνωση

Η Κυστική Ίνωση είναι **η πιο συχνή κληρονομική νόσος**. Είναι γενετική, μη μεταδοτική και χρόνια ασθένεια που εμφανίζεται **από τη γέννηση του παιδιού**. Εμφανίζεται όταν και οι δύο γονείς είναι φορείς του γονιδίου και σε κάθε εγκυμοσύνη υπάρχει 25% πιθανότητα το παιδί να έχει τη νόσο. Οι γονείς-φορείς είναι υγιείς και δεν νοσούν.

Πολλές φορές η ασθένεια παρερμηνεύεται ως άσθμα ή αλλεργία, όμως πρόκειται για μια εντελώς διαφορετική κατάσταση. Η Κυστική Ίνωση προκαλείται από μια γενετική μετάλλαξη που επηρεάζει τη ρύθμιση του αλατιού και του νερού στα κύτταρα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι εκκρίσεις σε πολλά όργανα του σώματος και κυρίως σε πνεύμονες και πεπτικό σύστημα να γίνονται **παχύρρευστες και κολλώδεις**. Έτσι προκαλείται δυσκολία στην ανάσα, συχνές λοιμώξεις του αναπνευστικού, προβλήματα στη χώνεψη και στην πρόσληψη βάρους. Αποτέλεσμα να υπάρχει ανάγκη για καθημερινές θεραπείες και αναπνευστική φυσικοθεραπεία.

Παρότι είναι μια σοβαρή χρόνια νόσος με κύριο σύμπτωμα τον επίμονο καθημερινό βήχα, η Κυστική Ίνωση **δεν είναι μεταδοτική** και δεν αποτελεί κανέναν κίνδυνο για το σχολικό περιβάλλον.

Παραδοσιακά το **προσδόκιμο ζωής** για τους ασθενείς με Κυστική Ίνωση ήταν περιορισμένο. Όμως τα τελευταία χρόνια έχουν αναπτυχθεί **καινοτόμες θεραπείες**, που για πρώτη

φορά δεν περιορίζονται στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων, αλλά δρουν στα αίτια της νόσου. Ωστόσο οι θεραπείες αυτές **δεν εξαφανίζουν τη νόσο**, αλλά έχουν αλλάξει εντυπωσιακά την πορεία της. Σύμφωνα με εκτιμήσεις πολλά παιδιά που γεννιούνται σήμερα με Κυστική Ίνωση αναμένεται να έχουν φυσιολογικό προσδόκιμο ζωής. Μπορούν να μεγαλώσουν, να σπουδάσουν, να εργαστούν, να δημιουργήσουν οικογένεια και να ζήσουν μια πλήρη ζωή.

Παρόλο που οι νέες θεραπείες έχουν βελτιώσει σημαντικά τη ζωή των ασθενών, κάποιοι ασθενείς με Κυστική Ίνωση μπορεί να χρειαστούν **μεταμόσχευση πνευμόνων**, όταν η νόσος οδηγήσει σε αναπνευστική ανεπάρκεια τελικού σταδίου. Πρόκειται για μια δύσκολη και απαιτητική διαδικασία, όμως αποτελεί τη μοναδική λύση επιβίωσης και τη **δεύτερη ευκαιρία για ζωή**. Η **δωρεά οργάνων** είναι ένα θέμα που δεν αφορά μόνο την Κυστική Ίνωση, αλλά ολόκληρη την κοινωνία, καθώς η πιθανότητα να χρειαστεί κάποιος ένα μόσχευμα είναι πολύ μεγαλύτερη από την πιθανότητα να γίνει δωρητής οργάνων.

Αυτές οι έννοιες βρίσκονται στον πυρήνα της **Μυστικής Αποστολής: Κ.Ι.²**, που ανοίγει έναν διάλογο όχι μόνο για μια νόσο, αλλά για την αξία της ζωής, της ελπίδας και της προσφοράς.

Άννα Σπίνου

Μυστική Αποστολή: Κ.Ι.^υ

Από την πρώτη στιγμή γνωρίζαμε πως η ιστορία της Χλόης και του Κίρι δεν αφορά μόνο τα παιδιά με Κυστική Ίνωση, αλλά **όλα τα παιδιά**.

Κάθε παιδί κουβαλά, κρυφά ή φανερά, κάτι -μικρό ή μεγάλο- που χρειάζεται κατανόηση, αποδοχή και αγάπη. Πρώτα απ' όλα, από το ίδιο.

Με οδηγούς τη Χλόη και τον γάτο της, τον Κίρι, οι αναγνώστες που γίνονται **Μυστικοί Πράκτορες** καταλαβαίνουν πως πίσω από κάθε πρόκληση κρύβεται μία, τουλάχιστον, **Κρυφή Ικανότητα** που τους προσφέρει μια παλέτα επιλογών για να την ξεπεράσουν.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα έρχεται να συνεχίσει αυτή τη διαδρομή μέσα στην τάξη. Πλέον ο εκπαιδευτικός γίνεται ο αρχηγός της αποστολής, ο **συνοδοιπόρος** που καθοδηγεί τα παιδιά σε αυτό το ταξίδι, στον κόσμο μέσα τους. Σε ένα ταξίδι που τους δείχνει τον τρόπο να μετατρέπουν τη γνώση σε εμπειρία, πείραμα, ελεύθερη έκφραση και συνεργασία.

Μην σας φοβίζει το θέμα της Κυστικής Ίνωσης· δεν απαιτούνται ειδικές γνώσεις από εσάς. Το μόνο που χρειάζεται είναι όρεξη και διάθεση για εξερεύνηση. Να θυμάστε πως κάθε αποστολή είναι μια ευκαιρία για συζήτηση, αλλά και για εκείνο το σημαντικό «**Κι εγώ μπορώ!**»

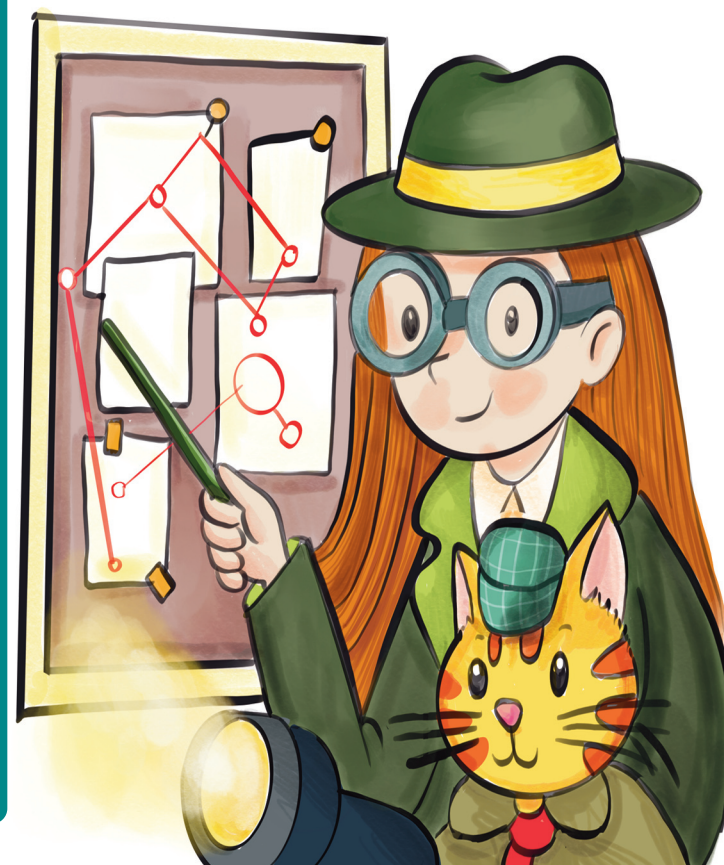
Η **Απεριόριστη Ανάσα**, σύνθημα του Πανελληνίου Συλλόγου Κυστικής Ίνωσης, νοηματοδοτεί ολόκληρο το βιβλίο. Συμβολίζει τον χώρο, τον χρόνο και την πίστη που χρειάζεται να έχουμε στις **απεριόριστες δυνατότητές μας**, πριν από κάθε σημαντική απόφαση.

Εύχομαι το υλικό αυτό, να αποτελέσει πηγή έμπνευσης για εσάς και τους μαθητές σας. Μπορείτε να μας στείλετε (και με χαρά θα δημοσιεύσουμε) τις ζωγραφιές, τις ιδέες, τις προτάσεις, τις δράσεις, μα και τις Μυστικές Αποστολές που εσείς θα δημιουργήσετε.

Άλλωστε, αυτός είναι ο στόχος μας: Η Μυστική Αποστολή Κ.Ι.² να συνεχίσει να μεγαλώνει, μέχρι να φτάσει στη νιοστή. Να συνεχίσει να ταξιδεύει από αγκαλιά σε αγκαλιά, από τάξη σε τάξη, από σχολείο σε σχολείο, μέχρι να ενωθούμε όλοι με εκείνο το σπουδαίο **ΜΑΖΙ**, που κάνει τα αδύνατα, δυνατά.

Λιάνα Δενεζάκη

Στείλτε μας το υλικό σας σε αυτό το μείλι:
secretmission@cysticfibrosis.gr



Αρχηγός της Αποστολής: Εσείς!

Και τώρα ήρθε η ώρα να πάρετε τη σκυτάλη από τη Χλόη και τον Κίρι και να γίνετε **εσείς** Αρχηγός της Αποστολής!

Μια αποστολή που έχει στόχο να δώσει στα παιδιά τα εργαλεία για να ανακαλύψουν τις δικές τους Κρυφές Ικανότητες και, μαζί τους, να ανακαλύψετε κι εσείς δυνάμεις που ίσως δεν γνωρίζατε ότι έχετε.

Τονίζουμε ότι το πρόγραμμα Μυστική Αποστολή: Κ.Ι.² δεν απαιτεί από εσάς ειδικές γνώσεις πάνω στην Κυστική Ίνωση.

Το μόνο που χρειάζεται, από τη δική σας πλευρά, είναι διάθεση για εξερεύνηση, ανοιχτό μυαλό, όρεξη και πίστη στις δυνατότητες των παιδιών.

Για να εμπνεύσετε τους μαθητές σας, θα χρειαστεί να δημιουργήσετε ένα ασφαλές πλαίσιο και ένα υποστηρικτικό περιβάλλον που θα ενθαρρύνει την ελεύθερη έκφραση και τη φαντασία των παιδιών.

Ένας φακός, ένα σήμα που θα σχεδιάσετε όλοι μαζί ή ακόμη και κωδικοί που θα επινοήσετε ως ομάδα για να μπείτε στην τάξη, είναι σίγουρο ότι θα τα ενθουσιάσουν. Μπορείτε, αν θέλετε, κάθε πρωί, να κρύβετε από ένα μικρό σημείωμα με την Αποστολή της ημέρας. Κάτι τέτοιο θα δημιουργήσει προσδοκία και ενθουσιασμό στην ομάδα σας και, αν ενθαρρύνετε και τα παιχνίδια ρόλων, η επιτυχία είναι δεδομένη.

Οι δραστηριότητες που προτείνουμε μπορούν να εφαρμοστούν μεμονωμένα ή με τη σειρά, ανάλογα με τον χρόνο και τη δυναμική της τάξης. Δεν υπάρχει "σωστή σειρά" ούτε "σωστός τρόπος" για να αξιοποιηθεί το υλικό· άλλωστε στη φαντασία δεν υπάρχουν λάθη!



Λιάνα Δενεζάκη

Συγγραφέας-εικονογράφος



Προετοιμασία: Ομάδες Πρακτόρων

Συνδέεται με τη σελ. 4 του βιβλίου

Η δραστηριότητα αυτή σηματοδοτεί την είσοδο των παιδιών στη Μυστική Αποστολή. Μέσα από τη συνεργασία και τη φαντασία, τα παιδιά αναλαμβάνουν ενεργό ρόλο, δημιουργούν τις δικές τους ομάδες και αναγνωρίζουν τόσο τα δικά τους θετικά χαρακτηριστικά, όσο κι εκείνα των συμμαθητών τους. Συζητούν, συνεργάζονται και οργανώνουν τις δικές τους ομάδες πρακτόρων.

Χωρίστε τα παιδιά σε μικρές Ομάδες Πρακτόρων, οι οποίες θα συμμετέχουν στην κοινή Αποστολή. Κάθε φορά που θα χρειαστεί να συζητήσουν για να πάρουν μια απόφαση θα πρέπει να το κάνουν χαμηλόφωνα και συνωμοτικά, έτσι ώστε να μην ακούσει καμία άλλη ομάδα τα όσα θα πουν.

Δώστε τους λίγο χρόνο, ώστε να αποφασίσουν ποιο είναι ένα θετικό χαρακτηριστικό που ενώνει την ομάδα τους (π.χ. επιμονή, φαντασία, ευκολία στη συνεργασία κ.λπ.) και, με βάση αυτό, θα επιλέξουν και το όνομα της ομάδας τους (Ταξιδιώτες της Περιπέτειας, Ανιχνευτές της Φαντασίας, Σούπερ Κατάσκοποι κ.ά.) Εννοείται πως θα χρειαστεί να ζωγραφίσουν το σήμα τους.

Εκτυπώστε σε χοντρό χαρτόνι τις Ταυτότητες Πράκτορα που θα βρείτε στην επόμενη σελίδα. Δώστε τους να τις συμπληρώσουν και έπειτα πλαστικοποιήστε τις. Κόψτε με περφορατέρ τον κύκλο και περάστε κορδόνι ή κορδέλα. Κάθε ομάδα μπορεί να έχει το δικό της χρώμα, ώστε να ξεχωρίζει.

Μέσα στο πλαίσιο, κάθε παιδί έχει τη δυνατότητα να ζωγραφίσει το σύμβολο της ομάδας του ή να το προσαρμόσει με δικές του λεπτομέρειες.

Οι ομάδες ορίζουν έναν εκπρόσωπο, ο οποίος θα παρουσιάσει τα μέλη στους συμμαθητές. Τους δίνει τον λόγο για 30", ώστε να πουν κάτι για τον εαυτό τους και την ομάδα.

Με τη σειρά παρουσιάζονται όλοι οι «Πράκτορες» της τάξης, που συνεργάζονται σε αυτή τη Μυστική Αποστολή!

Βασική προϋπόθεση για να ξεκινήσετε είναι η ανάγνωση του βιβλίου Μυστική Αποστολή: ΚΙ² μέσα στην τάξη. Ιδανικά να έχει προηγηθεί και μια μικρή προετοιμασία από εσάς.

Κάθε δραστηριότητα του παρόντος εγχειριδίου συνδέεται με τις αποστολές του βιβλίου.



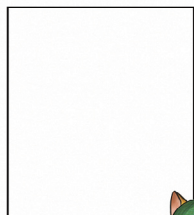


ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

Μυστικού Πράκτορα

KI²

Όνομα πράκτορα/ψευδώνυμο:



Ομάδα:

Υπογραφή:

CONFIDENTIAL



ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

Μυστικού Πράκτορα

KI²

Όνομα πράκτορα/ψευδώνυμο:



Ομάδα:

Υπογραφή:

CONFIDENTIAL



ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

Μυστικού Πράκτορα

KI²

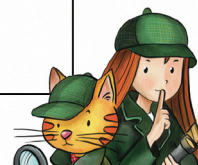
Όνομα πράκτορα/ψευδώνυμο:



Ομάδα:

Υπογραφή:

CONFIDENTIAL

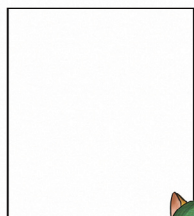


ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

Μυστικού Πράκτορα

KI²

Όνομα πράκτορα/ψευδώνυμο:



Ομάδα:

Υπογραφή:

CONFIDENTIAL



ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

Μυστικού Πράκτορα

KI²

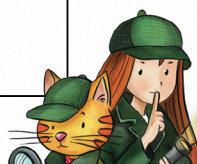
Όνομα πράκτορα/ψευδώνυμο:



Ομάδα:

Υπογραφή:

CONFIDENTIAL



ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

Μυστικού Πράκτορα

KI²

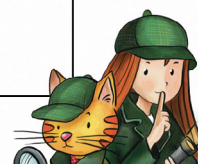
Όνομα πράκτορα/ψευδώνυμο:



Ομάδα:

Υπογραφή:

CONFIDENTIAL



Αποστολή 1: Παρατηρώ - Η Αναπνοή

Συνδέεται με τις σελ. 6 και σελ. 9 του βιβλίου

Η αναπνοή είναι κάτι που γίνεται αυτόματα, όμως είναι και αυτή που μας συνδέει με τα συναισθήματα και τις βαθύτερες ανάγκες μας. Η παρατήρησή της μας βοηθά να αντιλαμβανόμαστε το σώμα μας, να αναγνωρίζουμε τα σημάδια του άγχους, αλλά και τη δύναμη της ηρεμίας.

Το σύνθημα του Πανελληνίου Συλλόγου Κυστικής Ίνωσης, **ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΗ ΑΝΑΣΑ**, τώρα ξεπερνά τη βιολογική του διάσταση και λειτουργεί ως σύμβολο φροντίδας του εαυτού μας.

Άλλωστε, κάθε γενναία απόφαση και κάθε πράξη αυτοφροντίδας, προϋποθέτει μια βαθιά, συνειδητή, απεριόριστη ανάσα.

Παρατηρώντας την αναπνοή τους, τα παιδιά ανακαλύπτουν ότι το σώμα "μιλά" μέσω αυτής, αφού αλλάζει όταν δυσκολεύονται, όταν αγχώνονται, όταν χαλαρώνουν.

Πρόθεσή μας είναι να μάθουν να «ακούν» τα σήματα που τους στέλνει και να κατανοήσουν τη σημασία της ήρεμης, βαθιάς αναπνοής στη συγκέντρωση, στη λήψη αποφάσεων και στη διαχείριση των συναισθημάτων τους.

Απεριόριστη Ανάσα = εσωτερική δύναμη

Η **παρατήρηση** είναι μία από τις πιο σπουδαίες δεξιότητες κάθε καλού Πράκτορα.

Κάθε ομάδα παίρνει μερικά λεπτά για να παρατηρήσει πώς αλλάζει η αναπνοή της σε διαφορετικές στιγμές και καταστάσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας.

*Εκτυπώστε το φύλλο της επόμενης σελίδας και δώστε
ένα σε κάθε ομάδα.*

Στόχοι:

- Να καλλιεργήσουν την παρατήρηση ως δεξιότητα σκέψης και φροντίδας.
- Να συνειδοποιήσουν πως η αναπνοή μας αλλάζει, ανάλογα με τη διάθεση και τα συναισθήματά μας.
- Να συνδέσουν τη φυσική λειτουργία της αναπνοής με τη φροντίδα του εαυτού τους.
- Να κατανοήσουν πως μια ήρεμη βαθιά ανάσα, βοηθά στη συγκέντρωση και προσφέρει τη δυνατότητα να σκεφτούμε καθαρά.

Αποστολή 1: Απεριόριστη Ανάσα



Όνομα ομάδας:

Βήμα 1 - Θέμα συζήτησης:

Η αναπνοή μας αλλάζει ανάλογα με το τι νιώθουμε.

Προσπαθήστε να φτιάξετε μια λίστα με εννέα καταστάσεις στις οποίες νιώθετε ότι η αναπνοή σας αλλάζει. (π.χ. όταν κάνετε γυμναστική, όταν περιμένετε το αποτέλεσμα ενός αγώνα, όταν φοβάστε, όταν γελάτε πολύ κ.ά.)

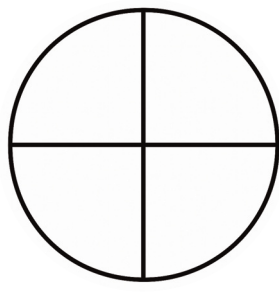
- | | | |
|---------|---------|---------|
| 1. | 2. | 3. |
| 4. | 5. | 6. |
| 7. | 8. | 9. |

Βήμα 2 - Παντομίμα:

Επιλέξτε μία από τις καταστάσεις που γράψατε πιο πάνω. Προσπαθήστε να αναπαραστήσετε τον τρόπο αναπνοής που ταιριάζει σε αυτή την κατάσταση, χωρίς λόγια και χωρίς υπερβολικές κινήσεις. Ψηφίστε ποιος θα σας εκπροσωπήσει στον πρώτο γύρο και οι υπόλοιποι γίνετε σκηνοθέτες του σκετς. Όταν έρθει η σειρά σας, παρουσιάστε τη σκηνή και αφήστε τις άλλες ομάδες να μαντέψουν τι νιώθετε.

Βήμα 3 - Τα χρώματα της αναπνοής:

Διαλέξτε τέσσερα συναισθήματα και βάψτε κάθε τμήμα του κύκλου με το χρώμα που νομίζετε πως του ταιριάζει.



Βήμα 4 - Συμπέρασμα

Η ομάδα μας κατάλαβε ότι η αναπνοή...

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

ΑΠΟΣΤΟΛΗ
ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΗΚΕ!
Υπογραφές

Αποστολή 2: Ανακαλύπτω - Οι πνεύμονες

Συνδέεται με τις σελ. 6 και σελ. 9 του βιβλίου

Η αποστολή αυτή βοηθά τα παιδιά να κατανοήσουν τη λειτουργία των πνευμόνων και της αναπνοής, συνδέοντας τη γνώση με τη βιωματική δράση.

Μέσα από το παιχνίδι, την παρατήρηση και το πείραμα, οι μαθητές ανακαλύπτουν τον τρόπο που δουλεύει η αναπνοή τους.

Υλικά:

Χοντρό χαρτί Α4, σπαστά καλαμάκια (2 για κάθε ομάδα), μπαλόνια (2 για κάθε ομάδα), χαρτοταινία ή πλαστελίνη.

Βήματα:

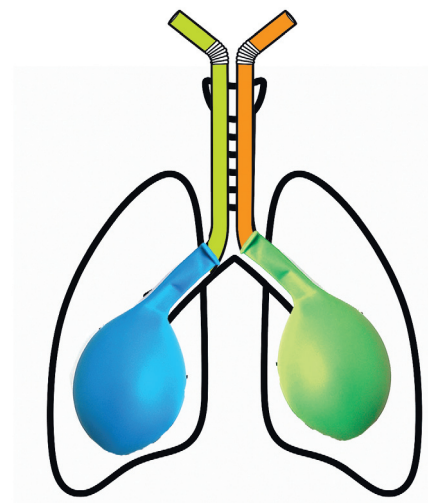
1. Εκτυπώστε το σχέδιο της επόμενης σελίδας σε χοντρό χαρτόνι, τόσες φορές όσες και οι ομάδες της τάξης σας. **2.** Κολλήστε, πάνω στο σχέδιο, τα καλαμάκια με το σπαστό μέρος προς τα πάνω και σχηματίστε την τραχεία και τους βρόγχους. **3.** Αφήστε το επάνω άκρο του καλαμακιού ελεύθερο, λυγισμένο σε σχήμα ορθής γωνίας, για να μπορείτε να φυσήξετε. Στερεώστε τα με ταινία, πάνω στο χαρτόνι. **4.** Συνδέστε στα άκρα των καλαμακιών δύο μικρά μπαλόνια (οι “πνεύμονες”) και σφίξτε με χαρτοταινία στα καλαμάκια, για να μην χάνουν αέρα. **5.** Φυσήξτε και παρατηρήστε πώς τα μπαλόνια φουσκώνουν και ξεφουσκώνουν, όπως ακριβώς συμβαίνει στο σώμα μας.

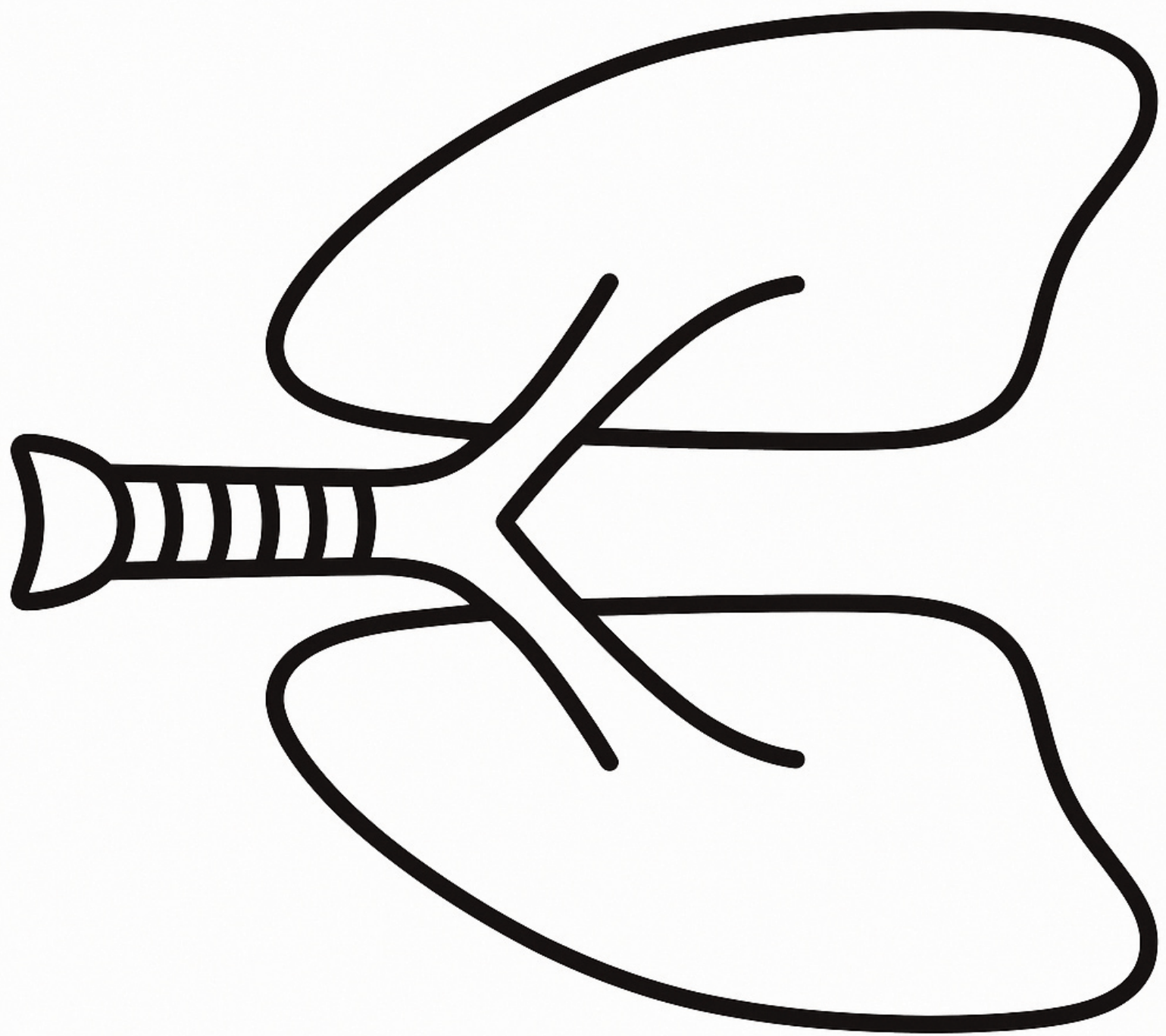
Όταν φυσάμε, γεμίζουμε αέρα τους πνεύμονες: **εισπνοή**.

Όταν σταματάμε, ο αέρας βγαίνει: **εκπνοή**.

Στόχοι:

- Να γνωρίσουν τα όργανα του αναπνευστικού συστήματος και τη λειτουργία τους.
- Να κατανοήσουν το πώς μπαίνει και βγαίνει ο αέρας στους πνεύμονες.
- Να εξασκήσουν δεξιότητες παρατήρησης, συνεργασίας και κατασκευής.





Αποστολή 3: Δημιουργία αφίσας

Η αναπνοή είναι κάτι που ενώνει όλα τα έμβια όντα της Γης.

Άνθρωποι, ζώα και φυτά αναπνέουμε με διαφορετικούς τρόπους, αλλά μοιραζόμαστε την ίδια **Απερίοριστη Ανάσα** του πλανήτη μας.

Προτάσεις για συζήτηση:

- Ποια ζώα αναπνέουν όπως εμείς, δηλαδή με πνεύμονες;
- Ποια ζώα αναπνέουν διαφορετικά; (π.χ. τα ψάρια έχουν βράγχια, τα έντομα τραχείες κλπ.)
- Αναπνέουν όλα τα πλάσματα με οξυγόνο ή υπάρχουν εξαιρέσεις;
- Πώς επηρεάζει η μόλυνση και η καταστροφή των δασών την ανάσα του πλανήτη;

Δημιουργία αφίσας:

Στην επόμενη σελίδα θα βρείτε διάφορα σχήματα. Εκτυπώστε. Μέσα σε κάθε σχήμα, οι ομάδες γράφουν με χρωματιστά γράμματα τη συνέχεια της φράσης:

Ανάσα σημαίνει...

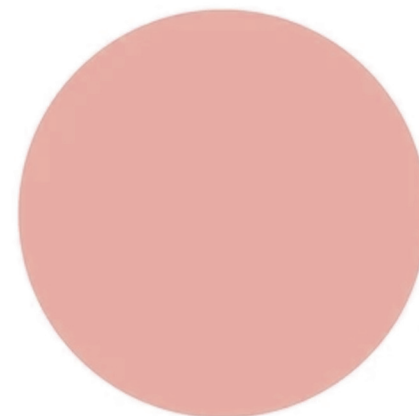
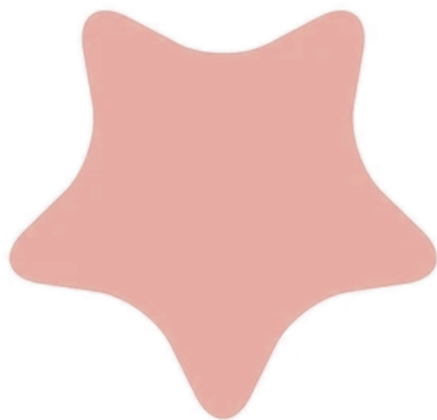
Κάθε ομάδα ψηφίζει τη φράση που θεωρεί ότι την αντιπροσωπεύει περισσότερο και τη γράφει με χρωματιστά γράμματα πάνω στην αφίσα.

Λέξεις-κλειδιά:

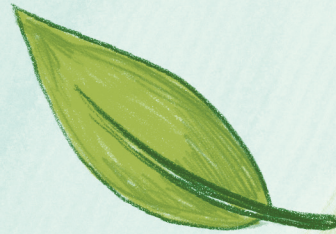
Αέρας – Οξυγόνο – Ζωή – Ρυθμός
Ενέργεια – Φροντίδα
Φύση – Κύκλος – Ισορροπία

Στόχοι:

- Να κατανοήσουν ότι όλα τα έμβια όντα αναπνέουν με διαφορετικούς τρόπους, αλλά με κοινό σκοπό: τη ζωή.
- Να κατανοήσουν ότι η δική τους ανάσα εξαρτάται απόλυτα από την «ανάσα» της φύσης.
- Να καλλιεργήσουν περιβαλλοντική συνείδηση και υπευθυνότητα.
- Να συνεργαστούν, να ανταλλάξουν απόψεις και ιδέες, να δημιουργήσουν μια αφίσα.



...ανάσα σημαίνει!



Αποστολή 4: Θετικά χαρακτηριστικά

Συνδέεται με τις σελ. 5-8 του βιβλίου

Έρθε η ώρα να γνωρίσετε στους μαθητές σας, τους δύο κεντρικούς ήρωες του βιβλίου: τη Χλόη και τον Κίρι.

Διαβάστε αποσπάσματα που πιστεύετε πως θα τους βοηθήσουν να αποκτήσουν μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα για τους χαρακτήρες τους.

Έπειτα, χωρίστε τον πίνακα στα δύο· στη μία στήλη γράψτε **Χλόη**, στην άλλη **Κίρι**.

Δώστε λίγα λεπτά στις ομάδες για να σκεφτούν και να προτείνουν λέξεις ή φράσεις που περιγράφουν τους ήρωες.

π.χ. **θαλαλλέα, πεισματάρα, ευαίσθητος, παρατηρητικός, επινοητικός κλπ.**

Συζητήστε ποια από αυτά τα χαρακτηριστικά θεωρούν πιο σημαντικά για να βοηθήσουν τους ήρωες να ολοκληρώσουν τις αποστολές τους, αλλά και ποια μπορεί να τους εμποδίσουν να φτάσουν γρήγορα στον στόχο τους.

Φύλλο εργασίας

Στα δύο σύννεφα, οι ομάδες γράφουν ή ζωγραφίζουν λέξεις και φράσεις που θεωρούν ότι περιγράφουν καλύτερα τη Χλόη και τον Κίρι.

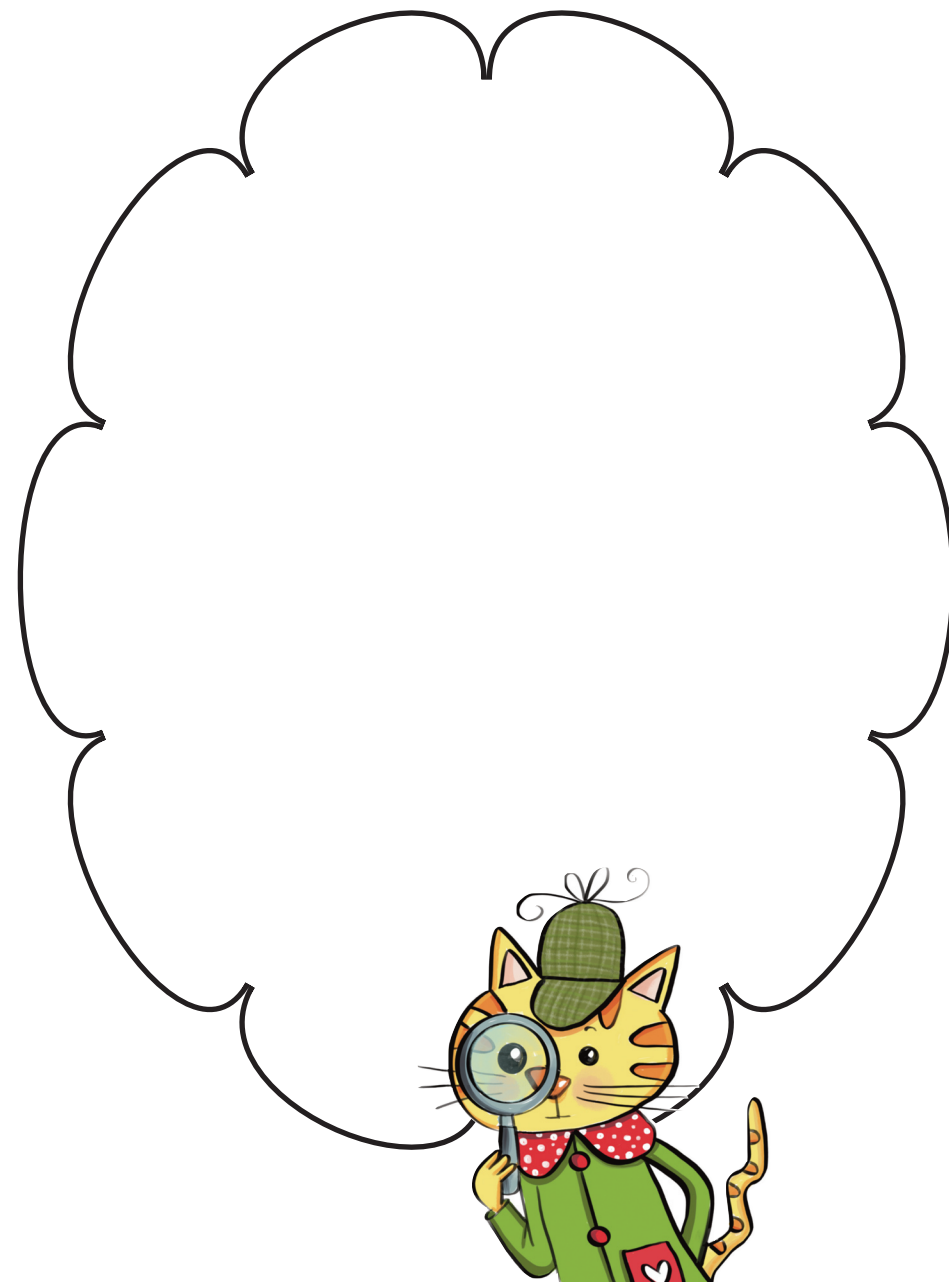
Τι τους χαρακτηρίζει; Τι τους κάνει ξεχωριστούς;

Στη συνέχεια, κυκλώνουν τα χαρακτηριστικά που πιστεύουν ότι μοιράζονται μαζί τους.

Στόχοι:

- Να γνωρίσουν οι μαθητές τη Χλόη και τον Κίρι ως κεντρικούς ήρωες του βιβλίου και να κατανοήσουν τον ρόλο τους στην ιστορία.
- Να αναγνωρίσουν βασικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους.
- Να κατανοήσουν πως κάθε χαρακτηριστικό έχει δύο όψεις: μπορεί να γίνει δύναμη ή εμπόδιο, ανάλογα με το πώς το χρησιμοποιούμε.
- Να εξασκηθούν στη σύγκριση και στην αναγνώριση κοινών στοιχείων ανάμεσα στους ήρωες και τον εαυτό τους.
- Να ενισχύσουν την ικανότητα αυτο-παρατήρησης, ενσυναίσθησης και συνεργασίας μέσα από τη συζήτηση και την ομαδική εργασία.





Αποστολή 5: Ο Πλανήτης της Μυστικής Αποστολής Κ.Ι.

Συνδέεται με τις σελ. 5-8 του βιβλίου

Ο Πλανήτης της Μυστικής Αποστολής -Η Γη των Λέξεων-, είναι μια βιωματική δράση που βοηθά τα παιδιά να εκφράσουν όλα όσα τα συνδέουν με τους χαρακτήρες του βιβλίου.

Υλικά

1 μεγάλη μπάλα φελιζόλ ή φουσκωμένο μπαλόνι για να αναπαραστήσουν τη Γη
post it σε διάφορα σχήματα και χρώματα (κύκλοι, σύννεφα, αστέρια, καρδιές, φύλλα κλπ.)

Χρώματα, μαρκαδόροι, κόλλα ή blu tack

Χαρτόνι ή μεγάλο χαρτί Α3 σε περίπτωση που προτιμήσετε την επίπεδη εκδοχή της Γης

Πρόταση για μουσική υπόκρουση: <https://shorturl.at/HAa6G>

Κάθε ομάδα επιλέγει τη λέξη που θεωρεί πιο σημαντική για τη Χλόη, τον Κίρι και τη Μυστική Αποστολή στην οποία παίρνουν μέρος. Γράφουν τη λέξη και τη διακοσμούν, ώστε να μοιάζει με μικρό έργο τέχνης.

Στη συνέχεια, παρουσιάζουν τη λέξη τους και εξηγούν γιατί την επέλεξαν. Ο/Η εκπαιδευτικός γράφει τις προτεινόμενες λέξεις στον πίνακα και ακολουθεί ψηφοφορία. Κάθε παιδί δίνει ένα "αστέρι" σε μία λέξη από άλλη ομάδα και δικαιολογεί την απάντησή του!

Οι ομάδες αποφασίζουν το σημείο πάνω στην Γη που θα κολλήσουν την λέξη που συγκέντρωσε τη μεγαλύτερη βαθμολογία. Η σειρά που θα κολληθούν και οι υπόλοιπες λέξεις εξαρτάται από τη βαθμολογία που συγκέντρωσαν.

Κάθε εβδομάδα μπορείτε να προσθέτετε μια νέα λέξη που ανακαλύπτετε μέσα από τις Αποστολές. Έτσι σταδιακά θα αποκαλύπτεται και μια νέα Κρυφή Ικανότητα κι ένας διαφορετικός τρόπος να βλέπουν τον κόσμο.

Στόχοι:

- Να κατανοήσουν τη δύναμη των λέξεων ως μέσο επικοινωνίας και δημιουργίας.
- Να καλλιεργήσουν συνεργατικότητα και δημιουργικότητα.
- Να συνθέσουν έναν κόσμο που θα εκφράζεται από τις αξίες της Μυστικής Αποστολής.
- Να εκφράσουν συναισθήματα και σκέψεις που γεννήθηκαν από τους χαρακτήρες του βιβλίου.





Η θη των λέξεων

Ποια από τις λέξεις θα θέλητε να ανθίσει
στον «τέλειο» κόσμο σας;

Αποστολή 6: Φιλοσοφία (Ρ4C)

Εισαγωγή στην έννοια της φιλοσοφίας για παιδιά

Συνδέεται με τις σελ. 20, 21 του βιβλίου

Στη φιλοσοφία για παιδιά, τα ενδιαφέροντα των παιδιών γίνονται πράξη μέσα στην τάξη. Όπως θα έλεγε ο Dewey, το σχολείο λειτουργεί ως μικρή κοινωνία: τα παιδιά φέρνουν τα πραγματικά τους ενδιαφέροντα, πειραματίζονται με ιδέες και μαθαίνουν μέσα από τη δράση. Στο πνεύμα του Lipman, τα παιδιά ξεκινούν από μεγάλες, ανοιχτές ερωτήσεις («τι είναι δίκαιο;», «τι σημαίνει τέλειος;») και, σε κοινότητα διερεύνησης, ακούν, ρωτούν, αιτιολογούν.

Το σχολείο, σύμφωνα με τον Dewey, είναι ο κατεξοχήν χώρος όπου ο μαθητής αναπτύσσει και προωθεί τη συνεργασία, τη συμμετοχή, τον διάλογο και την ανταλλαγή ενδιαφερόντων εμπειριών και απόψεων. Η μαθησιακή διαδικασία εξαρτάται και καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από τη σκέψη. Η σκέψη είναι η αφετηρία της διαδικασίας σύμφωνα με την οποία, το σύγχρονο σχολείο χρησιμοποιεί τις ιδέες και τις εμπειρίες που κουβαλούν τα παιδιά από την καθημερινότητά τους, ως ερεθίσματα για να λύσει τις προβληματικές καταστάσεις που μπορεί να αντιμετωπίζουν. Αυτή η διαδικασία σκέψης, μπορεί να ενεργοποιηθεί μόνο εάν υπάρχουν καταστάσεις και σημεία που αποτελούν το έναυσμα για προβληματισμό και συζήτηση.

Όλα όσα μαθαίνει και γνωρίζει το παιδί αλλάζουν συνεχώς, είναι ρευστά και σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να θεωρούνται ως κάτι απόλυτο ή σταθερό που έχει φτάσει στα όριά του.

Στη Φιλοσοφία για Παιδιά, όπως μας λέει ο Λίπμαν, τα παιδιά, σε αντίθεση με τους ενήλικες, προσπαθούν να καταλάβουν τι κρύβεται πίσω από αυτό που βλέπουν γύρω τους. Εκπλησονται συνεχώς και προσπαθούν να αντιμετωπίσουν τα μυστήρια που εμφανίζονται στην καθημερινότητά τους με ερωτήσεις που είναι συχνά φιλοσοφικές, ανοιχτές σε συλλογισμούς, έρευνες και προβληματισμούς.

Στόχοι:

- Να καλλιεργήσουν κριτική, δημιουργική και φροντιστική σκέψη.
- Να εξασκηθούν σε διάλογο με επιχειρήματα και σεβασμό στη διαφορετική άποψη.
- Να συνδέσουν ιδέες του βιβλίου (επιμονή, φροντίδα, αποδοχή) με καθημερινά διλήμματα.
- Να μετατρέψουν τις απορίες τους σε κοινή έρευνα νοήματος.

Καθόμαστε σε κύκλο, ο ένας απέναντι από τον άλλον. Βασικός κανόνας μας είναι ότι μόνο ένα άτομο μπορεί να μιλάει κάθε φορά, αλλά δεν χρησιμοποιούμε «χέρια ψηλά». Μέχρι να εξοικειωθούν τα παιδιά στη διαμόρφωση των ερωτήσεων, θα χρειαστούν την υποστήριξη του/της εκπαιδευτικού προκειμένου να αναπτυχθεί διάλογος και το κατάλληλο πλαίσιο για να ξετυλιχτούν οι σκέψεις, που θα τους βοηθήσουν να αναπτύξουν και να εκφράσουν τους συλλογισμούς τους. Συμφωνούμε να διατηρούμε το σώμα μας ήρεμο και ακίνητο, να αναπνέουμε χαλαρά και να κοιτάμε το άτομο που μιλάει («Εύρεση του χώρου μας»).

Το κλειδί για τη δημιουργία μιας ισχυρής σκέψης είναι μια ισχυρή ερώτηση και στη συνέχεια η ανακάλυψη των πιθανών διαδρομών για την έκφρασή της. **Τι είναι το τέλειο;** Η δύναμη της σκέψης τροφοδοτείται από τη δυναμική των ερωτήσεών μας, οι οποίες καθοδηγούν την πορεία της έρευνας. Οι ερωτήσεις μέσω του διαλόγου προσκαλούν την άλλη άποψη, τη διαφορετική, την οποία το παιδί ακούει προσεκτικά και επεξεργάζεται, έχοντας την επιλογή είτε να την αγκαλιάσει και να βασιστεί σε αυτήν, είτε να την απορρίψει με ένα επιχείρημα.

Οι δραστηριότητες P4C περιλαμβάνουν παιδιά που σκέφτονται, σέβονται, οικοδομούν, αποφασίζουν και δικαιολογούν επιλογές.

Μυστικός Κώδικας Διαλόγου

Φράσεις-κλειδιά για παιδιά

«Εγώ πιστεύω ότι... γιατί...»

«Θέλω να προσθέσω πάνω σε αυτό που είπε...»

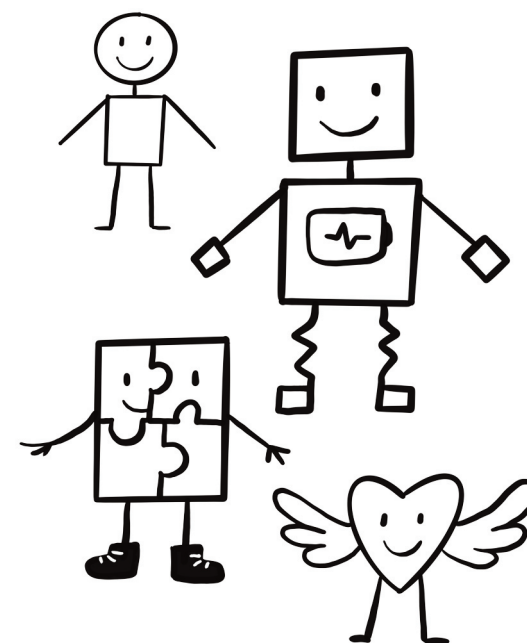
«Διαφωνώ/Συμφωνώ, γιατί...»

«Ένα παράδειγμα είναι...»

«Άκουσα ότι... κατάλαβα σωστά;»

Λέξεις-κλειδιά:

- Δημιουργικότητα, Κριτική σκέψη, Φροντίδα, Συλλογικότητα



Αποστολή 7: Τέλειοι άνθρωποι

Συνδέεται με τις σελ. 20, 21 του βιβλίου

Διαβάστε στους μαθητές σας το παρακάτω μήνυμα κι ύστερα εξηγήστε τους ότι πρέπει να σχεδιάσουν ή να πλάσουν τον τέλειο άνθρωπο, όπως εκείνοι τον φαντάζονται.

Αγαπητοί Πράκτορες,

Το αρχηγείο της Κ.Ι.² σας αναθέτει μια σπουδαία Αποστολή:
να δημιουργήσετε μερικούς ανθρώπους για τον κόσμο μας.

Πρέπει να είναι οι καλύτεροι από κάθε άποψη
και, κυρίως να **ΜΗΝ** κάνουν λάθη!

Μπορείτε να τους φτιάξετε με ό,τι υλικά έχετε στη διάθεσή σας.

Όμως... τι σημαίνει στ' αλήθεια να είναι κανείς τέλειος;

Καλή επιτυχία,
Από το Αρχηγείο της Κ.Ι.²

Υλικά

Πλαστελίνη, χαρτιά, μαρκαδόροι, πηλός, ψαλίδια, κόλλα, κουμπιά κλπ.

Στόχοι:

- Να σκεφτούν τα παιδιά τι σημαίνει «τέλειος άνθρωπος».
- Να διερευνήσουν την έννοια της διαφορετικότητας και της αποδοχής.
- Να συνειδητοποιήσουν ότι τα λάθη και οι ατέλειες είναι μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας.
- Να καλλιεργήσουν την ικανότητα διαλόγου, σεβασμού και επιχειρηματολογίας.



Βήματα υλοποίησης:

Τα παιδιά απαντούν στις παρακάτω ερωτήσεις:

Πώς μοιάζει ο τέλειος άνθρωπος;

Τι δεν θα έπρεπε ποτέ να κάνει;

Έχει συναισθήματα; κάνει λάθη;

Μπορεί να είναι τέλειος, κάποιος που έχει μια αναπηρία;



Οι ομάδες ξεκινούν να σχεδιάζουν ή να πλάθουν. Αφού ολοκληρώσουν, παρουσιάζουν με τη σειρά τον «τέλειο άνθρωπο», όπως τον εμπνεύστηκαν. Εσείς οδηγείται τη συζήτηση με ερωτήσεις:

Ποιο στοιχείο κάνει τον δικό σας άνθρωπο “τέλειο”;

Μπορεί κάποιος να είναι διαφορετικός και τέλειος ταυτόχρονα;

Αναστοχασμός: Τελικά, υπάρχει τέλειος άνθρωπος;

Η συζήτηση κλείνει με τη συλλογική φράση στον πίνακα, που θα χρειαστεί να συμπληρώσουν τα ίδια τα παιδιά:

“Ίσως ο τέλειος άνθρωπος είναι αυτός που...”

π.χ. μαθαίνει από τα λάθη του, ξέρει να φροντίζει, δεν τα παρατάει.

Σύνδεση με τους ήρωες:

- Η Χλόη είναι πεισματάρη και κάνει λάθη, αλλά δεν σταματά να προσπαθεί.
- Ο Κίρι είναι περίεργος και συχνά ξεφεύγει από τους κανόνες.
- Τι θα έλεγε ο “τέλειος άνθρωπος” για αυτούς; Τι είναι πιο σημαντικό: να είναι κανείς τέλειος ή να είναι αληθινός;

Επέκταση:

- Φτιάξτε έναν πίνακα με τίτλο:

«Οι τέλειοι άνθρωποι της Μυστικής Αποστολής»

Τα παιδιά κολλούν τους ανθρώπους που δημιούργησαν και γράφουν από κάτω μια πρόταση που εξηγεί τι κάνει τον καθένα τους **ΜΟΝΑΔΙΚΟ!**

Χρόνος συζήτησης και σκέψης

Συνδέεται με τις σελ. 20, 21 του βιβλίου

- Χωρίζουμε την τάξη σε ομάδες 4-5 παιδιών.
- Ενώ τα παιδιά δημιουργούν τους «ανθρώπους» τους, μπορούν να συνομιλούν (ψιθυριστά) και να εξηγούν για το πώς φαντάζονται τον «τέλειο άνθρωπο». Τι χρώμα επέλεξαν και γιατί;
- Καθώς τα μοντέλα προχωρούν, κάντε στα παιδιά ερωτήσεις όπως «Θα είχε σημασία αν ο άνθρωπός σας δεν είχε χέρια, μάτια, καρδιά, πόδια, καλή υγεία;» «Αν δεν μιλούσε την ίδια γλώσσα με σας;» κ.λπ.
- Τα παροτρύνουμε να εκφράσουν τις ιδέες τους σχετικά με το τι κάνει έναν άνθρωπο να λειτουργεί τέλεια.
- Εισαγάγετε την ιδέα ότι ο άνθρωπος που έχετε δημιουργήσει μπορεί να μην γίνει αποδεκτός από κάποιο άλλο παιδί στην ομάδα επειδή μπορεί να φοράει γυαλιά, να κουτσαίνει, να είναι μικροκαμωμένος ή να δημιουργεί φασαρίες στην τάξη και στο διάλειμμα.
- Τι μπορεί να σημαίνει για έναν άνθρωπο το «να μην κάνει κανένα λάθος»;
- Στην ολομέλεια συζητάτε και αποφασίζετε αν ο άνθρωπος που φτιάξατε είναι όντως τέλειο και τι θα μπορούσατε να κάνετε για το «διορθώσετε».
- Κλείνοντας, συσχεπτόμαστε με τα παιδιά αν μπορεί ποτέ να υπάρξει ο τέλειος άνθρωπος. Είναι «σωστό» οι άνθρωποι να κάνουμε λάθη ή τα λάθη μας απομακρύνουν από την «τελειότητα»;

Συζήτηση: Όλα τα παιδιά μιλούν ελεύθερα, αλλά με σεβασμό. Ο εμπυχωτής ενθαρρύνει την εμβάθυνση, με ερωτήσεις όπως: • Γιατί το πιστεύεις αυτό; • Υπάρχει κάποιος που να διαφωνεί; • Μπορούμε να σκεφτούμε το θέμα αλλιώς;

Παραδείγματα κανόνων:

- Δεν διακόπτουμε κάποιο άλλο παιδί που μιλάει.
- Δεν γελάμε ειρωνικά, δεν κοροϊδεύουμε τις απόψεις των άλλων παιδιών.
- Συμφωνούμε ότι όλοι έχουν δικαίωμα να μιλήσουν ή να μην μιλήσουν.

Αποστολή 8: Φιλοσοφικά ερωτήματα και... κάρτες

Συνδέεται με τις σελ. 20, 21, 30, 31 του βιβλίου

Κάρτα 1: Παιδί που φυσάει σαπουνόφουσκες

Ερωτήματα: 1. Τι σημαίνει «παίρνω ανάσα» πέρα από το να αναπνέω;

2. Πώς συνδέω την αναπνοή με τη ζωή;

Σκέψου/ζωγράφισε: Πότε ένιωσες πως "πήρες ανάσα" από κάτι δύσκολο;

Κάρτα 2: Γιατρός που κρατά το χέρι παιδιού

Ερωτήματα: 1. Τι είναι φροντίδα; 2. Πώς φροντίζουμε κάποιον άλλον άνθρωπο (με ποιους τρόπους); 3. Μπορούμε όλοι να φροντίζουμε κάποιον;

Σκέψου/ζωγράφισε: Ποιος σε φροντίζει; Πώς δείχνεις εσύ φροντίδα;

Κάρτα 3: Ομάδα παιδιών που παίζουν μαζί

Ερωτήματα: 1. Είναι η υγεία κάτι που έχουμε μόνοι μας ή και μαζί με τους άλλους;

2. Πώς μπορεί να βοηθήσει μια καλή παρέα στην καλή υγεία;

Σκέψου/ζωγράφισε: Ζωγράφισε μια "υγιή παρέα".

Κάρτα 4: Παιδί που φορά μάσκα οξυγόνου

Ερωτήματα: Τι είναι η δύναμη; 2. Τι σημαίνει να είσαι δυνατός όταν δεν νιώθεις καλά;

Σκέψου/ζωγράφισε: Πώς φαίνεται η "εσωτερική δύναμη";

Κάρτα 5: Παιδί που κοιτάζει τον ουρανό

Ερωτήματα: Τι είναι η ΕΛΠΙΔΑ; 2. Τι μας κάνει να ελπίζουμε;

3. Πώς νιώθω την ελπίδα και σε ποιο σημείο του σώματος;

Σκέψου/ζωγράφισε: Ζωγράφισε κάτι που σου δίνει ελπίδα.

Στόχοι:

- Να καλλιεργήσουν τη στοχαστική, συναισθηματική και κοινωνική σκέψη των παιδιών
- Να αναδείξουν την αξία της υγείας, της φροντίδας, της ανθεκτικότητας και της ελπίδας μέσα από τη φιλοσοφική διερεύνηση και τη συνεργατική συζήτηση.



Κάρτα 6: Οικογένεια που αγκαλιάζεται

Ερωτήματα: 1. Τι είναι οικογένεια; 2. Τι μας προσφέρει η οικογένεια; 3. Πώς μας βοηθούν η αγάπη, η ζεστασιά και η αγκαλιά να νιώθουμε υγιείς;

Σκέψου/ζωγράφισε: Ποια "θεραπεία" φέρνει η αγάπη;

Κάρτα 7: Παιδί με φίλους στο σχολείο

Ερωτήματα: 1. Πόσο ίδιοι ή διαφορετικοί είμαστε; Με ποιον άνθρωπο νομίζουμε ότι είμαστε ίδιοι; Με ποιον είμαστε τελείως διαφορετικοί; 2. Τι προτιμώ και γιατί; 3. Τι σημαίνει "είμαι αποδεκτός" όταν είμαι διαφορετικός;

Σκέψου/ζωγράφισε: Πώς φαίνεται η φιλία που δεν κάνει διακρίσεις;

Κάρτα 8: Δέντρο με ρίζες και φύλλα

Ερώτημα: Τι χρειάζεται για να μεγαλώσει και να δυναμώσει ένας άνθρωπος;

Σκέψου/ζωγράφισε: Ποιες είναι οι "ρίζες" σου;

Κάρτα 9: Παιδί που γράφει ημερολόγιο

Ερωτήματα: Συζητώ για τα συναισθήματα που γνωρίζω στη θεωρία και στην πράξη.

2. Με ποιους ανθρώπους συζητώ συνήθως όσα νιώθω, όσα μου συμβαίνουν;

3. Πώς μας βοηθά να γράφουμε ή να μιλάμε για αυτά που νιώθουμε;

Σκέψου/ζωγράφισε: Αν οι σκέψεις σου είχαν χρώμα, ποιο θα ήταν;

Κάρτα 10: Δύο παιδιά που γελούν

Ερωτήματα: Τι με κάνει να γελάω; 2. Είναι το γέλιο φάρμακο;

3. Πώς νιώθω το γέλιο και σε ποιο σημείο του σώματος;

Σκέψου/ζωγράφισε: Τι σε κάνει να γελάς όταν τα πράγματα είναι δύσκολα;

Αναστοχασμός

• Για τα παιδιά:

Τι σε έκανε να σκεφτείς διαφορετικά σήμερα;

Τι καινούριο έμαθες για τον εαυτό σου ή για τους άλλους;

• Για την ομάδα:

Πώς συνεργαστήκαμε;

Ακούσαμε ο ένας τον άλλον με σεβασμό; Πώς ένωσα τις σκέψεις μου με των άλλων; ΑΝ τις ένωσα.







Αναστοχασμός

- **Για τον/την εκπαιδευτικό:**

Ποιες κάρτες προκάλεσαν περισσότερη συζήτηση;

Πώς μπορώ να συνδέσω τα όσα ειπώθηκαν με άλλες δραστηριότητες;

- **Οδηγός Εκπαιδευτικού**

Προετοιμασία:

Δημιουργήστε ασφαλές περιβάλλον και επιλέξτε κάρτες, που θα μοιράσετε τυχαία στις ομάδες. Ανάλογα με τις κάρτες θέστε και τα αντίστοιχα ερωτήματα για συζήτηση.

Διερεύνηση:

Δώστε χρόνο για παρατήρηση, διαβάστε το ερώτημα.

Συζήτηση:

Καταγράψτε ιδέες, ενθαρρύνετε ενεργή συμμετοχή.

Αναστοχασμός:

Κλείστε με κύκλο συναισθημάτων με την κοινή λέξη της ημέρας.

Ομάδα Πρακτόρων

Ημερομηνία:

Σκέψεις

Συναισθήματα

Τι σας έκανε σήμερα να σκεφτείτε αλλιώς.
Ποια ιδέα ή ερώτηση σας φάνηκε πιο σημαντική:

Πώς ένιωσε η ομάδα σας στη σημερινή αποστολή;
Γράψτε με μια λέξη ή φράση το συναίσθημά σας.

Ζωγραφίστε κάτι που σας έκανε εντύπωση ή μια σκέψη που θέλετε να θυμάστε από τη συζήτηση. (Μπορεί να είναι σύμβολο, πρόσωπο, ή απλώς ένα χρώμα που σας θυμίζει τη σημερινή αποστολή.)

Αποστολή Ολοκληρώθηκε!

Ενότητα 9: Σαμποτέρ και σύμμαχοι

Συνδέεται με τη σελ. 10 του βιβλίου

Συζήτηση

Ο/η εκπαιδευτικός εξηγεί ότι όλες οι σκέψεις μάς επηρεάζουν, αλλά... δεν έχουν όλες τον ίδιο ρόλο. Κάποιες σκέψεις μας δίνουν φτερά και άλλες μας κόβουν τη φόρα. Θα δώσουμε το όνομα **ΣΥΜΜΑΧΟΙ** στις σκέψεις που μας ενθαρρύνουν και μας κάνουν να πιστεύουμε στον εαυτό μας. **ΣΑΜΠΟΤΕΡ** θα πούμε τις σκέψεις που μας μπερδεύουν, μας αγχώνουν και μας αποθαρρύνουν.

Υλικά

Χοντρό χαρτί Α4, εκτυπωτής, ψαλίδι, χαρτοταινία, χρωματιστά ξυλάκια

Εκτυπώστε μία φορά σε χοντρό χαρτί τις φράσεις της επόμενης σελίδας. Εκτυπώστε, ένα σετ για κάθε ομάδα, τα καρτελάκια **ΣΥΜΜΑΧΟΣ-ΣΑΜΠΟΤΕΡ**. Πλαστικοποιήστε τα και στερεώστε τα με χαρτοταινία πάνω σε χρωματιστά ξυλάκια. Αφήστε τις ομάδες να αποφασίσουν ποιος θα αναλάβει να σπκώνει τα καρτελάκια σε κάθε γύρο και με ποια σειρά θα αλλάζουν οι παίκτες.

Ενεργοποίηση

Ο εκπαιδευτικός διαβάζει τις φράσεις με διαφορετικούς τρόπους και χρώμα στη φωνή (πολύ γρήγορα, πολύ αργά, ψιθυριστά, τσιριχτά, σαν ρομπότ, σαν κουρασμένος πράκτορας, σαν ενθουσιασμένος βάτραχος κλπ.) Το παιδί, από κάθε ομάδα, που έχει αναλάβει τις καρτέλες πρέπει να σπκώσει, όσο πιο γρήγορα μπορεί, το σωστό καρτελάκι **Σύμμαχος** ή **Σαμποτέρ**. Η ομάδα με τα καλύτερα αντανakλαστικά κερδίζει τη λέξη. Στο τέλος, γίνεται καταμέτρηση και η ομάδα που συγκέντρωσε τις περισσότερες θα επιλέξει τη φράση-**ΣΥΜΜΑΧΟ** που προτιμά. Εννοείται πως μπορούν να προτείνουν μια άλλη. Σε κάθε περίπτωση, θα γράψουν τη φράση με όμορφα γράμματα, θα τη διακοσμήσουν και θα την κρεμάσουν σε κεντρικό σημείο μέσα στην τάξη (κατά προτίμηση πάνω από τον πίνακα) με τον τίτλο:

Ο ΣΥΜΜΑΧΟΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

Στόχοι:

- Να ξεχωρίσουν τις αρνητικές από τις θετικές σκέψεις.
- Να αναγνωρίσουν πότε μία σκέψη λειτουργεί σαν σύμμαχος ή σαν σαμποτέρ.
- Να ενθαρρύνουν ο ένας τον άλλον.
- Να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και θετικό τρόπο σκέψης.
- Να ενισχύσουν τη φαντασία, τη συνεργασία και την επικοινωνία μέσα στην ομάδα.

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΞΑΝΑΔΟΚΙΜΑΣΩ

ΔΕΝ ΘΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΩ

ΟΛΟΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ ΑΠΟ ΕΜΕΝΑ

ΘΑ ΓΙΝΩ ΡΕΖΙΝΙ

ΘΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΩ

ΔΕ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΤΕΛΕΙΟΣ

ΕΧΩ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙ ΠΟΛΛΑ

ΘΑ ΖΗΤΗΣΩ ΒΟΗΘΕΙΑ

ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΝΟΗΜΑ ΝΑ ΠΡΟΣΠΑΘΩ

ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΔΕΙΖΟΥΝ ΠΙΟ ΠΟΛΥ

ΑΣΤΟ, ΒΑΡΙΕΜΑΙ

ΚΙ ΑΝ ΓΕΛΑΣΟΥΝ ΜΑΖΙ ΜΟΥ;

ΔΕΝ ΑΛΛΑΖΕΙ ΤΙΠΟΤΑ

ΘΑ ΤΑ ΟΡΓΑΝΩΣΩ ΚΑΛΑ

ΘΑ ΠΑΡΩ ΜΙΑ ΑΝΑΣΑ

ΓΙΑΤΙ ΟΧΙ;

ΑΣ ΠΑΩ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ

ΟΛΑ ΠΑΝΕ ΣΤΡΑΒΑ

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΛΛΑΞΩ ΓΝΩΜΗ

ΘΑ ΚΑΝΩ ΛΑΘΟΣ, ΕΙΝΑΙ ΣΙΓΟΥΡΟ

ΑΞΙΖΩ ΜΙΑ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΑΚΟΜΑ

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΜΕΝΑ ΑΥΤΑ

ΘΑ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΩ

ΔΕ ΘΑ ΜΠΩ ΣΤΟΝ ΚΟΠΟ

ΘΑ ΤΑ ΚΑΝΩ ΜΑΝΤΑΡΑ

ΘΑ ΔΕΞΩ ΨΥΧΡΑΙΜΙΑ

ΕΤΣΙ ΕΙΜΑΙ, ΔΕΝ ΑΛΛΑΖΩ

ΟΛΑ ΘΑ ΠΑΝΕ ΚΑΛΑ

ΘΑ ΡΟΤΗΣΩ ΚΑΙ ΘΑ ΜΑΘΩ

ΘΑ ΔΟΚΙΜΑΣΩ

ΘΑ ΦΤΙΑΞΩ ΕΝΑ ΣΧΕΔΙΟ

ΘΑ ΨΑΞΩ ΤΗ ΛΥΣΗ

ΣΑΜΠΟΤΕΡ



ΣΥΜΜΑΧΟΣ



Αποστολή 10: Σκετσάκια

Συνδέεται με τη σελ. 10 του βιβλίου

Διαδικασία

Κάθε ομάδα αναλαμβάνει και μοιράζεται τους παρακάτω ρόλους:

Πράκτορας σε Μυστική Αποστολή

Σαμποτέρ (Η φωνή των αρνητικών σκέψεων)

Κίρι (Σύμμαχος) (Η φωνή των θετικών σκέψεων)

Οι υπόλοιποι της ομάδας γίνονται το συνεργείο:

σκηνοθέτης, υπεύθυνος κίνησης κλπ.

Η ομάδα έχει 10 ' στη διάθεσή της για να στήσει ένα μικρό σκετς. Το σενάριο έχει ως εξής:

ο Πράκτορας ξεκινά μια αποστολή (η ομάδα αποφασίζει το σενάριο)

ο Σαμποτέρ εμφανίζεται και προσπαθεί να του "χαλάσει" την προσπάθεια

ο Κίρι (Σύμμαχος) επεμβαίνει, δίνει θάρρος στον Πράκτορα και τον ξαναβάζει στη δράση

Παράδειγμα

Σαμποτέρ: Θα τα κάνεις θάλασσα!

Πράκτορας: Ωχ... μήπως καλύτερα να τα παρατήσω; Νομίζω ότι δεν θα τα καταφέρω...

Σύμμαχος (Κίρι): Γιατί όχι;

Σαμποτέρ: Μα αφού δεν είσαι τόσο καλός! Άσ' το καλύτερα!

Σύμμαχος (Κίρι): Το 'χεις! Μην ακούς κανέναν!

Πράκτορας: Ελήφθη! Συνεχίζω!!!

Στόχοι:

- Να αναγνωρίσουν οι μαθητές τις διαφορετικές «φωνές» μέσα τους.
- Να ξεχωρίσουν ποιες σκέψεις τούς ενθαρρύνουν και ποιες τους μπερδεύουν ή τους αποθαρρύνουν.
- Να εξασκηθούν στον ρόλο του Συμμάχου, βρίσκοντας λόγια που δίνουν δύναμη, για να τα πουν σε κάποιον που βρίσκεται σε δυσκολία.
- Να αναπτύξουν ενσυναίσθηση, κατανοώντας πώς νιώθει κάποιος όταν δέχεται ενθάρρυνση ή όταν τον σαμποτάρουν.
- Να καλλιεργήσουν θάρρος και αυτοπεποίθηση, δοκιμάζοντας να υπερασπιστούν τις δικές τους αποφάσεις και προσπάθειες.
- Να εκφραστούν, να αυτοσχεδιάσουν, να δραματοποιήσουν.

Αποστολή 11: Συζήτηση

Συνδέεται με τη σελ. 10 του βιβλίου

Διαδικασία

Δώστε σε κάθε ομάδα 20 κάρτες με φράσεις «Σύμμαχοι & Σαμποτέρ» ανακατεμένες. Τα παιδιά έχουν 1 λεπτό να τις χωρίσουν σε δύο στίβες, ανάλογα με την κατηγορία. Στη συνέχεια συζητούν ποιες φράσεις ήταν δύσκολες να ξεχωρίσουν σε ποια κατηγορία ανήκουν. Ποιες φράσεις μοιάζουν για σύμμαχοι, αλλά μπορεί να γίνουν και σαμποτέρ, κάτω από συγκεκριμένες περιστάσεις -και το αντίθετο.

Δε χρειάζεται να το κάνεις τώρα, άστο για αργότερα. | Παράτα το για σήμερα, αύριο θα είναι μια καλύτερη μέρα. | Άμα βαριέσαι, άστο για μια άλλη στιγμή που θα έχεις όρεξη. | Μην ζορίζεσαι! | Καλύτερα να μην προσπαθήσεις παρά να κάνεις λάθος. | Απόφυγέ το, γιατί μπορεί να μην τα καταφέρεις και να στεναχωρεθείς. | Μην δοκιμάζεις ποτέ κάτι που μπορεί να σε δυσκολέψει. | Αφού δεν προλαβαίνεις να το τελειώσεις, γιατί να το αρχίσεις; | Μην ενθουσιάζεσαι. Μπορεί να απογοητευτείς. | Να έχεις μικρές προσδοκίες. | Είναι πολύ δύσκολο για σένα αυτό. | Μην αλλάξεις ποτέ! Μείνε όπως είσαι! | | Να προετοιμάζεσαι πάντα για το χειρότερο.

Προσοχή!

Υπάρχουν και οι φράσεις που το νόημά τους αλλάζει ανάλογα με τον τρόπο που θα ειπωθούν. Προτρέψτε τους να τις διαβάσουν με διαφορετικό τόνο στην φωνή και να βγάλουν τα συμπεράσματά τους.

Προσπάθησες αρκετά, μπορείς να σταματήσεις. | Δοκίμασε άλλη φορά που θα είσαι πιο έτοιμος. | Μπορείς και καλύτερα.

Στόχοι:

- Να αναγνωρίσουν γρήγορα τα μοτίβα σκέψεων που λειτουργούν ως Σύμμαχοι ή ως Σαμποτέρ.
- Να κατανοήσουν τη δύναμη της γλώσσας: πώς μικρές αλλαγές σε μια φράση, αλλάζουν τελείως το συναίσθημα και την επίδρασή της.
- Να εκφράσουν και να αιτιολογήσουν τις επιλογές τους (γιατί μια φράση είναι σύμμαχος-σαμποτέρ).
- Να καλλιεργήσουν δεξιότητες συνεργασίας και λήψης αποφάσεων μέσα σε ομάδα.

Μπορείς και καλύτερα!

Μην πιέζεσαι!

Πάλι καλά τα κατάφερες!

Δεν περιμένω πολλά από σένα.

Το σκέφτηκες καλά;

Όλοι κάνουν λάθη

Η ζωή δεν είναι πάντα εύκολη

Για να δούμε αν θα τα καταφέρεις...

Άστο για σήμερα!

Σίγουρα δεν θα τα καταφέρεις με την πρώτη

Θέλει πολλή δουλειά κι εσύ βαριέσαι

Σκέψου το καλά. Δεν είναι εύκολο...

Θα δυσκολευτείς πολύ!

Μην έχεις μεγάλες προσδοκίες

Φοβάμαι μήπως απογοητευτείς

Οι πιθανότητες να πετύχεις είναι λίγες

Αποστολή 12: Το δέντρο των θετικών σκέψεων

Συνδέεται με τη σελ. 10 του βιβλίου

Συζήτηση

- Ποιες σκέψεις μας ενθαρρύνουν; • Ποιες μας κόβουν τα φτερά;
- Τι θα έλεγα σε έναν φίλο για να τον βοηθήσω;

Διαδικασία

Κάθε ομάδα θα δημιουργήσει το δικό της «Δέντρο των Θετικών Σκέψεων». Φτιάχνουν ένα δέντρο με κορμό, κλαδιά και φύλλα. Στα φύλλα γράφουν θετικές σκέψεις, ενθαρρυντικά μηνύματα και παροτρύνσεις. Στο τέλος συνθέτουν το «Δάσος των Θετικών Σκέψεων» της τάξης.

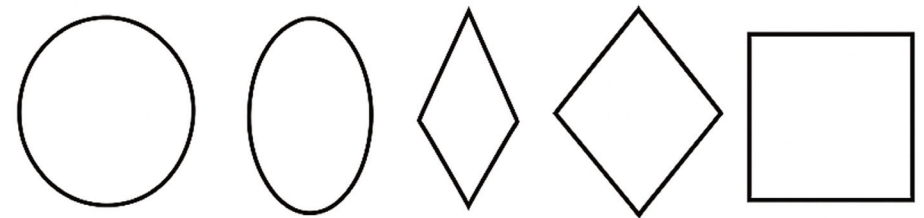
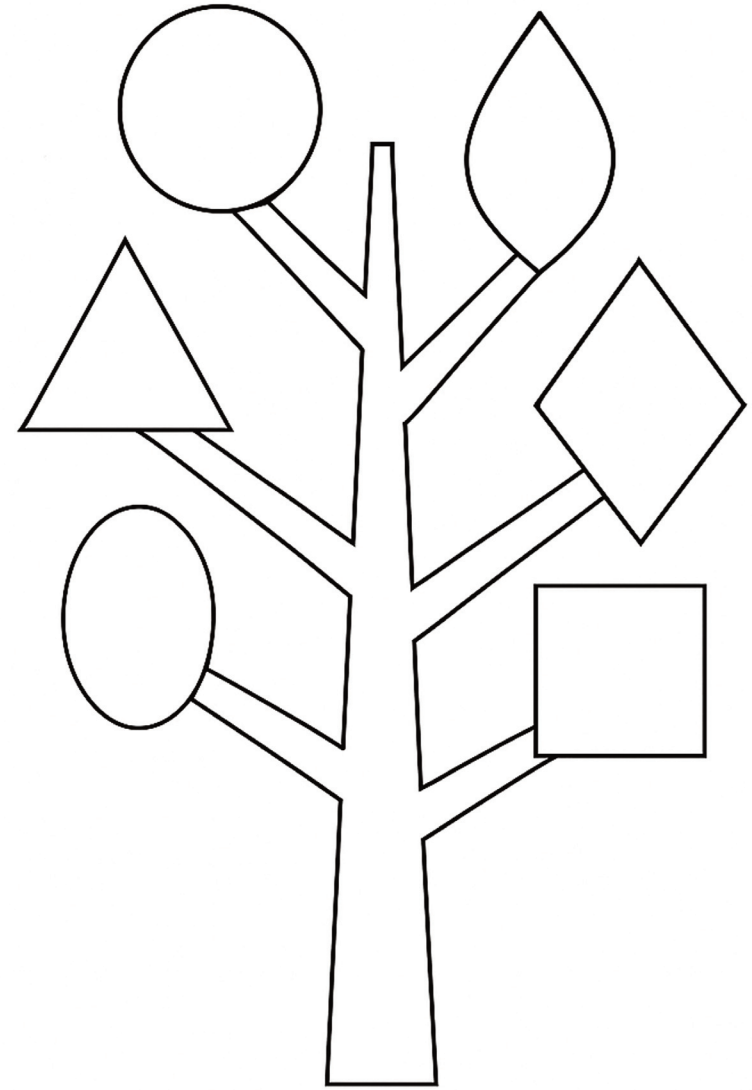
Υλικά

- Χαρτόνια χρωματιστά και μαύρα, ψαλίδι
- Μαρκadόροι, λευκός μαρκadόρος, τέμπρες, κηρομπογιές κλπ.
- Φύλλα (είτε αληθινά, κομμένα από δέντρο είτε χάρτινα, κομμένα σε διάφορα σχήματα)
 - Κλωστές, κουμπιά, πομ πομ, ματάκια, διακοσμητικά, κλαδιά, βάση για στήριξη

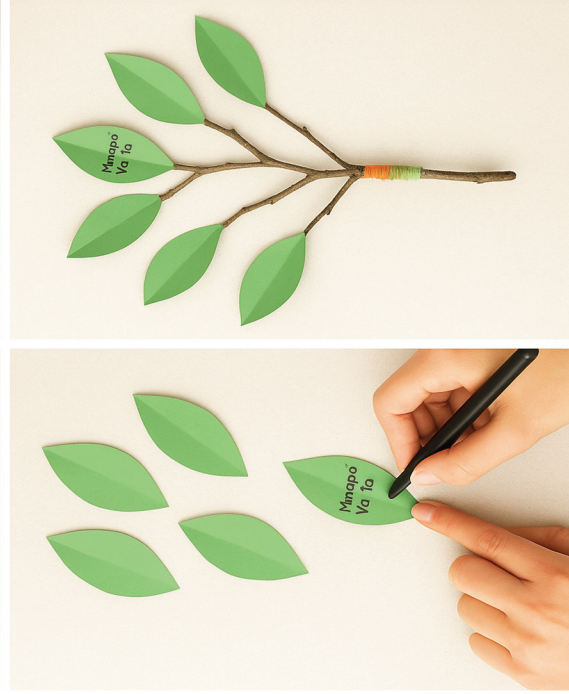
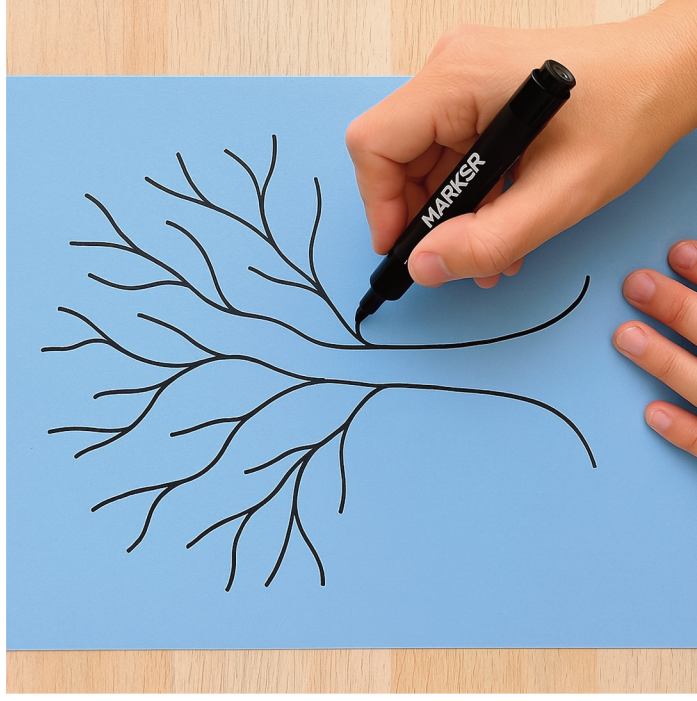
Στόχοι:

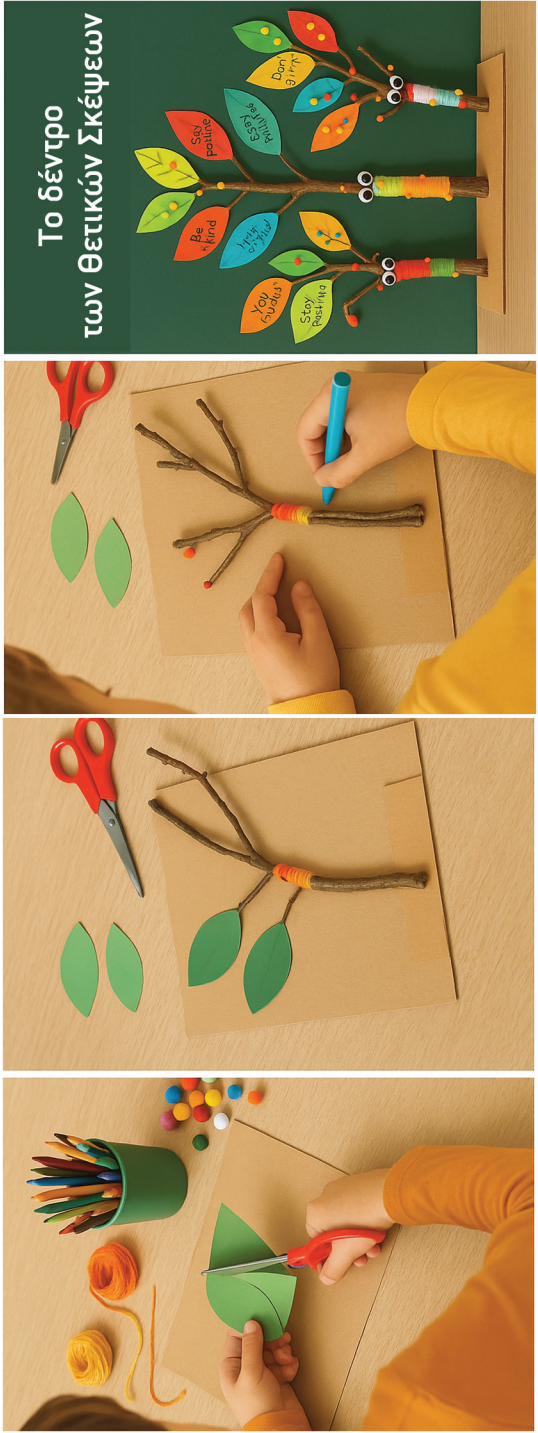
- Να εντοπίσουν τις θετικές σκέψεις που θα τους βοηθήσουν στις δύσκολες στιγμές.
- Να ενθαρρύνουν ο ένας τον άλλον μέσα από κοινές δημιουργίες.
- Να αναπτύξουν ενσυναίσθηση («τι θα χρειαζόταν να ακούσει ένας φίλος μου τώρα;»)





Ιδέες για «Δέντρα Θετικών Σκέψεων»





Πίνακας αυτοαξιολόγησης της ομάδας

.....

Βάλτε  στο κουτάκι που δείχνει πόσο ισχύει κάθε πρόταση για την ομάδα σας.

	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	ΑΡΚΕΤΑ	ΛΙΓΟ	ΚΑΘΟΛΟΥ
				
				
Να ξεχωρίζω τις θετικές από τις αρνητικές σκέψεις.				
Να κάνω θετικές σκέψεις όταν θέλω να πετύχω τους στόχους μου.				
Να συμβουλεύω τους συμμαθητές μου, όταν το χρειάζονται.				
Να ακούω τη συμβουλή των συμμαθητών μου για να βοηθηθώ.				
Να συνεργάζομαι με τους συμμαθητές μου αρμονικά.				

.....

Πίνακας αυτοαξιολόγησης της ομάδας

.....

Βάλτε  στο χρωματιστό κουτάκι που αντιπροσωπεύει τα μέλη της ομάδας σας.

	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	ΑΡΚΕΤΑ	ΛΙΓΟ	ΚΑΘΟΛΟΥ
				
				
Να ξεχωρίζω τις θετικές από τις αρνητικές σκέψεις.				
Να κάνω θετικές σκέψεις όταν θέλω να πετύχω τους στόχους μου.				
Να συμβουλεύω τους συμμαθητές μου, όταν το χρειάζονται.				
Να ακούω τη συμβουλή των συμμαθητών μου για να βοηθηθώ.				
Να συνεργάζομαι με τους συμμαθητές μου αρμονικά.				

Αποστολή 13: ΝΑΙ, ΟΧΙ, ΓΙΑΤΙ ΟΧΙ:

Συνδέεται με τις σελ. 15-17 του βιβλίου

Εισαγωγή στο Θέμα

Διαβάστε από το βιβλίο Μυστική Αποστολή Κ.Ι.² τις φράσεις με τα «όχι» και χρησιμοποιήστε τις ως αφορμή για να ανακαλύψετε τα **ΟΧΙ** που πρέπει να ισχύουν σε κάθε σχολείο. Σημειώστε στον πίνακα τις ιδέες των μαθητών και χτίστε σταδιακά τον Κώδικα Συμπεριφοράς της Τάξης, ξεκινώντας από τρεις ουσιαστικές ερωτήσεις:

Ποια “όχι” πιστεύετε ότι μας προστατεύουν στο σχολείο;
Ποια “όχι” θα μπορούσαν να γίνουν “ναι”;
Ποια “ναι” μας κάνουν καλύτερη ομάδα;

Βοηθητικές ερωτήσεις:

- Είναι σωστό να λέτε «όχι» στα αστεία που προσβάλλουν συμμαθητές;
- Θα λέγατε «ναι» σε μια οικολογική δράση του σχολείου; Γιατί;
- Τι θα συμβουλευάτε έναν συμμαθητή σας που αρνείται να δεχτεί βοήθεια σε άσκηση;
- Είναι σημαντικό να λέτε «όχι» σε παιχνίδια που σας βάζουν σε κίνδυνο; Γιατί;

Αφίσα με τους Κανόνες ΟΧΙκής Συμπεριφοράς

Κάθε ομάδα παίρνει έναν φωτεινό σηματοδότη και αποφασίζει:

- ποιο χρώμα θα γίνει το ΟΧΙ • ποιο ΓΙΑΤΙ ΟΧΙ • και ποιο ΝΑΙ.

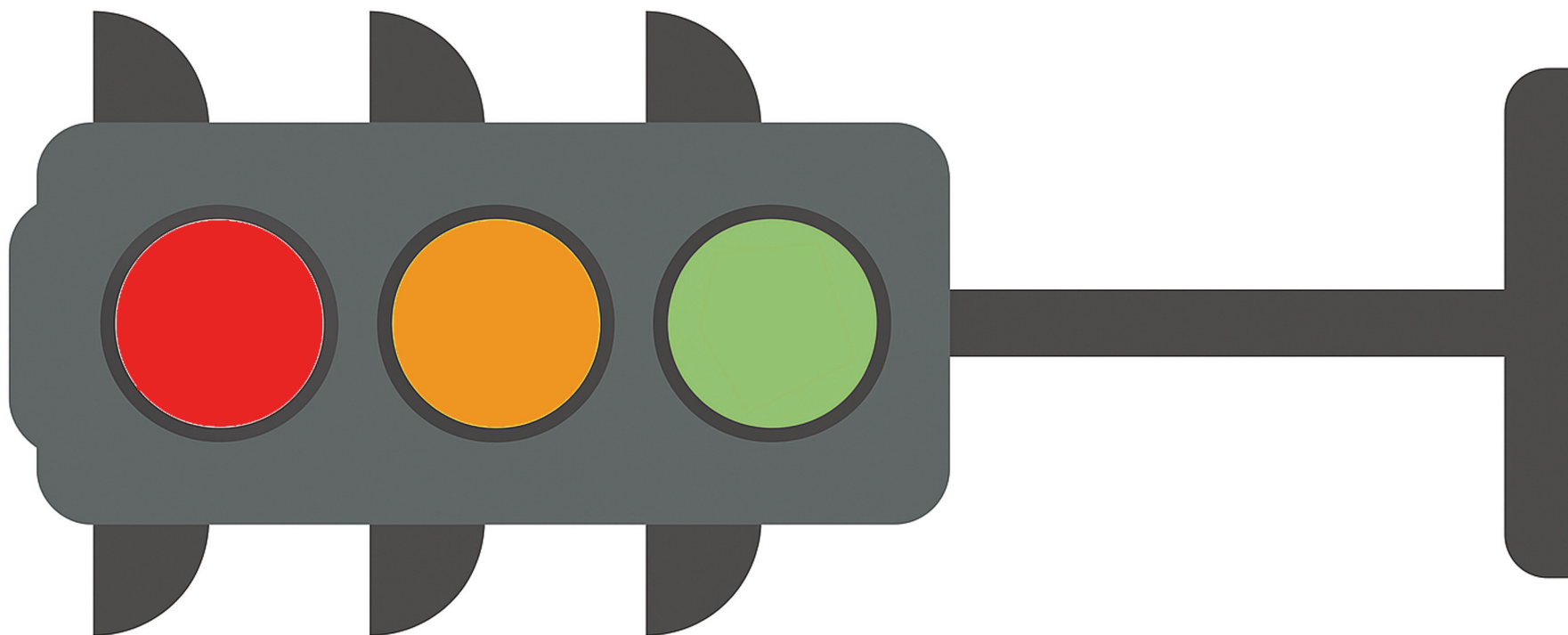
Τα παιδιά γράφουν τις λέξεις μέσα στα φανάρια και στη συνέχεια, δίπλα από κάθε χρώμα, συμπληρώνουν τρεις φράσεις που θα βελτίωναν τη σχολική ζωή.

Οι μαθητές μπορούν να αξιοποιήσουν:

- ✓ ιδέες από το βιβλίο ✓ όσα σημειώθηκαν στον πίνακα ✓ δικές τους προτάσεις

Στόχοι:

- Να ξεχωρίσουν ποια «όχι» είναι προστατευτικά.
- Να αναγνωρίσουν ποια «όχι» μπορούν να γίνουν ωφέλιμα «ναι».
- Να θυμηθούν τους κανόνες καλής συμπεριφοράς στο σχολείο.
- Να ομαδοποιήσουν έννοιες και συμπεριφορές.
- Να καλλιεργήσουν φαντασία, επιχειρηματολογία και κρίση.
- Να συνεργαστούν αρμονικά σε ομάδες.



Αποστολή 14: Γιατί ΟΧΙ; Καθημερινή εκπομπή

Συνδέεται με τις σελ. 15-17 του βιβλίου

Οι ομάδες χωρίζονται σε:

Ρεπόρτερ / Δημοσιογράφος / Εκφωνητής / Καλεσμένο εκπομπής
Ομάδα παραγωγής (κρατά σημειώσεις, αποφασίζει τη σειρά των ομιλητών, γράφει κάρτες)
(Οι ρόλοι μπορούν να εναλλάσσονται.)

Επιλογή ιστορίας

Η ομάδα επιλέγει να παρουσιάσει μια πραγματική ή φανταστική ιστορία.

Θέμα για συζήτηση της δημοσιογραφικής ομάδας

Επιλογή της ιστορίας που θα παρουσιάσουν με θέμα «Ένα ΟΧΙ που έγινε ΝΑΙ!»

Το αρχικό ΟΧΙ - τι συνέβη και γιατί ειπώθηκε;

Η στιγμή "Γιατί ΟΧΙ;" - τι άλλαξε στη σκέψη ή στη στάση;

Το τελικό ΝΑΙ - τι κέρδισε ο μαθητής όταν τόλμησε;

Επιλογές για το ξεκίνημα της εκπομπής

A. "Κυρίες και κύριοι, άλλο ένα επεισόδιο της εκπομπής 'Γιατί Όχι;' ξεκινά!"

B. Κυρίες και κύριοι, καλώς ήρθατε σε ένα ακόμα επεισόδιο της καθημερινής μας εκπομπής "ΓΙΑΤΙ ΟΧΙ;", όπου μαθητές σαν εσάς μοιράζονται μικρές ΟΧΙΚές ιστορίες... για μεγάλα "ναι"!>

Γ. Breaking News

Αγαπητοί τηλεθεατές διακόπτουμε το πρόγραμμά μας για να σας παρουσιάσουμε μια έκτακτη είδηση: Ένα ΟΧΙ που έγινε ΝΑΙ και αναστάτωσε ευχάριστα το πανελλήνιο!

Στόχοι:

- Να εξασκήσουν τον προφορικό, περιγραφικό και αφηγηματικό λόγο
- Να συνεργαστούν
- Να καλλιεργήσουν την κριτική σκέψη
- Να εκφραστούν ελεύθερα
- Να αποφασίσουν το είδος της είδησης (αστεία, σοβαρή, φέικ κλπ.) και να την παρουσιάσουν με τον ανάλογο τρόπο.



Αποστολή 15: Γιατί ΟΧΙ; Ρεπορτάζ

Συνδέεται με τις σελ. 15-17 του βιβλίου

Ο/η ρεπόρτερ μπαίνει στο «στούντιο» της τάξης και με τηλεοπτικό ύφος ανακοινώνει:
«Βρισκόμαστε στο στο προαύλιο | στην πλατεία | στην τάξη | στο κέντρο της πόλης | όπου πριν λίγες μέρες ο/η είπε ένα ΟΧΙ που και μας άφησε όλους άφωνους!»

Πάμε όμως να δούμε τι λένε όσοι βρέθηκαν μπροστά σε αυτό το αναπάντεχο γεγονός!»

Ο/η ρεπόρτερ κρατάει το «μικρόφωνο» και περιφέρεται ανάμεσα στους συμμαθητές, παίρνοντας σύντομες, ζωντανές δηλώσεις.

Κάθε «αυτόπτης μάρτυρας» δίνει την δική του εκδοχή για το περιστατικό: πώς το έζησε, τι κατάλαβε, τι υποψιάστηκε, τι πιστεύει ότι συνέβη.

Πιθανές ερωτήσεις ρεπόρτερ:

- «Ποιο ήταν το ΟΧΙ;»
- «Ήσασταν μπροστά όταν ειπώθηκε;»
- «Πώς νιώσατε τη στιγμή που όλα ανατράπηκαν;»
- «Τι νομίζετε ότι συνέβη;»
- «Γιατί πιστεύετε ότι τελικά το ΟΧΙ έγινε ΓΙΑΤΙ ΟΧΙ;»

Ερωτήσεις προς τον «πρωταγωνιστή»:

- «Τι ήταν αυτό που σας έκανε τελικά να πείτε Γιατί όχι;»
- «Πώς άλλαξε η σκέψη σας;»
- «Τι κερδίσατε όταν το ΟΧΙ έγινε ΝΑΙ;»

Στόχοι:

- να μάθουν να περιγράφουν γεγονότα από διαφορετικές οπτικές.
- να χτίσουν αφήγηση συνεργατικά.
- να καλλιεργήσουν ενσυναίσθηση (αφού ο ένας καλείται να μπει στη θέση του άλλου).
- να συνδέσουν τα ΟΧΙ-ΓΙΑΤΙ ΟΧΙ;-ΝΑΙ με μικρές ιστορίες.



Τίτλος επεισοδίου:

Δημοσιογραφική ομάδα:

Εκφωνητής:
Δημοσιογράφος:
Ρεπόρτερ (προαιρετικό):
Καλεσμένοι:

Σημειώσεις για την ιστορία και ιδέες: Ποιο ήταν το όχι;

..... Πώς έγινε ναι;
.....
.....
.....
.....

Τίτλος επεισοδίου:

Δημοσιογραφική ομάδα:

Εκφωνητής:
Δημοσιογράφος:
Ρεπόρτερ (προαιρετικό):
Καλεσμένοι:

Σημειώσεις για την ιστορία και ιδέες: Ποιο ήταν το όχι;

..... Πώς έγινε ναι;
.....
.....
.....
.....

Αποστολή 16: Mini Eurovision KI!

Συνδέεται με τις σελ. 11, 18-19 του βιβλίου

Η Αφορμή

Τα παιδιά ακούν το τραγούδι «Είσαι πράκτορας της Κ.Ι.» μία φορά χωρίς καμία οδηγία, μόνο για να το απολαύσουν. Στη δεύτερη ακρόαση προσπαθούν να συγκρατήσουν:

- τον ρυθμό • τις ρυθμικές επαναλήψεις • λέξεις-κλειδιά
- τη διάθεση και το μήνυμα του τραγουδιού • εικόνες που τους γεννιούνται

Κατάκτηση ρυθμού

Κάθε ομάδα χτυπά έναν βασικό ρυθμό όσο γίνεται χαμηλόφωνα. Έπειτα τον τροποποιεί!

Διασκευή τραγουδιού

Οι ομάδες αποφασίζουν πώς θα παρουσιάσουν τη δική τους μικρή εκδοχή του τραγουδιού: διαλέγουν τον ρυθμό που τους ταιριάζει, κρατούν 2-3 βασικές φράσεις, προσθέτουν ένα μικρό δικό τους ρεφρέν, αποφασίζουν το «ύφος» της παρουσίασης.

Χορογραφία

Κάθε ομάδα επιλέγει 3 στάσεις-κλειδιά για το τραγούδι: **Στάση ΟΧΙ** (σταθερή, ξεκάθαρη), **Στάση ΓΙΑΤΙ ΟΧΙ**; (μετατόπιση, λύγισμα, άνοιγμα), **Στάση ΝΑΙ** (στάση γεμάτη ενέργεια, ενθουσιασμό και δύναμη). Οι μαθητές ενώνουν αυτές τις στάσεις σε μια μικρή «χορευτική αφήγηση».

Παρουσίαση

Κάθε ομάδα παρουσιάζει τη δική της συμμετοχή στη Mini Eurovision KI! Οι υπόλοιποι χειροκροτούν και ενθαρρύνουν την κάθε προσπάθεια. Άλλωστε, το αποτέλεσμα δεν χρειάζεται να είναι τέλειο, αρκεί να βοηθήσει τα παιδιά να εκφραστούν, χωρίς τον φόβο της κρίσης, και να το χαρούν.

Στόχοι:

- Να καλλιεργήσουν έκφραση και ρυθμό.
- Να συνεργαστούν και να εκφραστούν μέσα από την τέχνη.
- Να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και να δημιουργήσουν ένα κοινό μήνυμα.
- Να μάθουν ότι ακόμα και ένα απλό ΟΧΙ μπορεί να γίνει αφορμή για δημιουργία.



Αποστολή 17: Κρυφές Ικανότητες

Συνδέεται με τις σελ. 14, 27-29 του βιβλίου

Συζήτηση

Τι σημαίνουν στην πραγματικότητα οι κρυφές ικανότητές μας; Τις έχουμε όλοι; Πώς τις ανακαλύπτουμε; Σε τι μας βοηθούν στην καθημερινή ζωή και στη σχολική μας ομάδα;

Προετοιμασία

Ο/η εκπαιδευτικός μοιράζει σε κάθε μαθητή: έναν φάκελο κι ένα λευκό χαρτάκι.

Στον πίνακα είναι γραμμένες τρεις κρυφές ικανότητες που έχετε επιλέξει από το βιβλίο.

Κάθε Μικρός Πράκτορας σε Μυστική Αποστολή επιλέγει μία από τις τρεις Κ.Ι. που νιώθει ότι του ταιράζει περισσότερο. Τη γράφει στο λευκό χαρτί, προσπαθώντας να αλλάξει τον γραφικό του χαρακτήρα και υπογράφει με ένα κωδικό όνομα (π.χ. Α-37, Πράκτορας Ζ κλπ.)

Κανείς δεν βλέπει τι έγραψε ο άλλος. Έπειτα ρίχνουν στο κουτί τους φακέλους και ξεκινά η καταμέτρηση.

Μέχρι να ολοκληρωθεί η διαδικασία τα παιδιά κάνουν μια μικρή πράξη αυτοφροντίδας: παίρνουν τρεις αργές ανάσες, τεντώνονται και σκέφτονται κάτι θετικό για τον εαυτό τους.

Ο/η εκπαιδευτικός ανοίγει τους φακέλους, μετρά τις επιλογές και ανακοινώνει:

**«Πράκτορες, η Κρυφή Ικανότητα που ενεργοποιείται
για αυτή την εβδομάδα είναι: ...
(ενθάρρυνση, φαντασία, συνεργασία, ψυχραιμία κλπ.)»**

Για ολόκληρη την εβδομάδα, κάθε φορά που η τάξη συναντά μια «μικρή κρίση»

(π.χ. παρεξήγηση, αδιέξοδο σε εργασία ομάδας, ένταση στο διάλειμμα, δυσκολία συνεργασίας): η ομάδα ενεργοποιεί την Ικανότητα της Εβδομάδας.

Στόχοι:

- Να ανακαλύψουν περισσότερες κρυφές ικανότητες που έχουν μέσα τους.
- Να κατανοήσουν τη δύναμη της απεριόριστης ανάσας στην καθημερινότητά τους.
- Να μάθουν να διαχειρίζονται τα προβλήματά τους, με το σκεπτικό ότι υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι για να το πετύχουν.
- Να καλλιεργούν τη φαντασία τους.



Η Κ.Ι. της εβδομάδας

Αυτή την εβδομάδα
εξασκούμαστε στην

Όταν συναντάμε ένα πρόβλημα

1. Παίρνουμε μια βαθιά ανάσα

2. Σκεφτόμαστε πώς θα
μας βοηθήσει

η Κ.Ι. της εβδομάδας να το
αντιμετωπίσουμε

3. Προσπαθούμε να
βρούμε λύση

Αποστολή 18: Μυστική Φόρμουλα

Συνδέεται με τις σελ. 11-13, 24-26 του βιβλίου

Συζήτηση

Ξεκινήστε μια σύντομη κουβέντα γύρω από την «Απεριόριστη Ανάσα»: Τι σημαίνει αυτή η φράση για την καθημερινότητά μας; Τι είναι αυτό που μας κόβει την ανάσα; Τι μας κάνει να αναπνέουμε με ανακούφιση; Ποιες συνήθειες μάς δυναμώνουν; Ποιες μας ηρεμούν και μας βοηθούν να συγκεντρωθούμε; Η συζήτηση οδηγεί φυσικά στην ιδέα ότι ο καθένας έχει διαφορετική "φόρμουλα" για να βρίσκει ανάσα και ισορροπία.

Η μαγική συνταγή για Απεριόριστη Ανάσα

Οι ομάδες συνεργάζονται για να δημιουργήσουν τη δική τους μυστική φόρμουλα, που βοηθά τους πράκτορες να: κρατούν την ψυχραιμία τους, να έχουν ενέργεια, να νιώθουν ηρεμία, να καλλιεργούν τη φαντασία τους, να επιλύουν προβλήματα, χωρίς να χάνουν την ψυχραιμία τους, να μένουν προσηλωμένοι στους στόχους τους. Κάθε παιδί προτείνει ένα συστατικό βασισμένο στην Κρυφή Ικανότητα που θεωρεί ότι του ταιριάζει περισσότερο.

Παραδείγματα συστατικών

Σωστή διατροφή, άσκηση, μικρά διαλείμματα, 3 βαθιές αναπνοές, θετικές σκέψεις, ενθαρρυντικά λόγια, σταγονες συμπόνοιας, φράσεις όπως «μπορώ να προσπαθήσω ξανά» κλπ.

Μυστικό Βιβλίο Πρακτόρων

Όλες οι ομάδες δημιουργούν μαζί το Μυστικό Βιβλίο των Πρακτόρων. Κάθε εβδομάδα προσθέτουν μια νέα «συνταγή» που λειτουργήσει καλά στην τάξη, βασισμένη σε πραγματικά γεγονότα.

Παραδείγματα κεφαλαίων

Συνταγή συμφιλίωσης, συνταγή ηρεμίας, συνταγή κατά της βαρεμάρας κλπ.

Στόχοι:

- Να ανακαλύψουν ακόμη περισσότερες κρυφές ικανότητές τους.
- Να κατανοήσουν τη δύναμη της απεριόριστης ανάσας στην καθημερινότητά τους.
- Να διαχειριστούν τα προβλήματά τους.
- Να καλλιεργήσουν τη φαντασία τους.



Πληροφορίες για τον εκπαιδευτικό

Τι είναι μεταμόσχευση;

Η μεταμόσχευση είναι μια πολύπλοκη ιατρική πράξη κατά την οποία ένα όργανο που δεν λειτουργεί σωστά αντικαθίσταται από ένα υγιές όργανο.

Για πολλούς ανθρώπους αποτελεί πραγματικά μια δεύτερη ευκαιρία στη ζωή.

Σήμερα, χάρη στις νέες καινοτόμες θεραπείες για την Κυστική Ίνωση, όλο και λιγότεροι ασθενείς χρειάζονται μεταμόσχευση πνευμόνων.

Ωστόσο, η μεταμόσχευση είναι κάτι που αφορά όλους μας. Στην πραγματικότητα η πιθανότητα να χρειαστούμε κάποια στιγμή ένα μόσχευμα είναι μεγαλύτερη από την πιθανότητα να γίνουμε δωρητές οργάνων.

Η μεταμόσχευση συμπαγών οργάνων, όπως καρδιά, πνεύμονες, ήπαρ, νεφρά, μπορεί να γίνει μόνο από δότες που έχουν υποστεί εγκεφαλικό θάνατο, μια κατάσταση οριστική και μη αναστρέψιμη.

Υπάρχουν, επίσης, μεταμοσχεύσεις κυττάρων, όπως του μυελού των οστών, οι οποίες μπορούν να πραγματοποιηθούν και από ζώντες δότες, όταν αυτό είναι απολύτως ασφαλές.

Τι σημαίνει δωρεά οργάνων;

Η δωρεά οργάνων είναι η προσφορά ενός οργάνου ή ιστού για να σωθεί ένας άνθρωπος που το χρειάζεται. Πρόκειται για μια πράξη βαθιάς ανθρωπιάς και γενναιοδωρίας.

Όταν κάποιος δε βρίσκεται πια στη ζωή και έχει επιβεβαιωθεί εγκεφαλικός θάνατος, τα όργανά του μπορούν, αν είναι κατάλληλα, να προσφερθούν για μεταμόσχευση.

Στις περιπτώσεις δωρεάς εν ζωή, όπως μυελού των οστών, αυτό γίνεται όταν είναι ιατρικά ασφαλές και αφορά συνήθως μέλη της οικογένειας ή πολύ κοντινά πρόσωπα.

Ο Ελληνικός Οργανισμός Μεταμοσχεύσεων (ΕΟΜ) είναι ο κρατικός φορέας που συντονίζει και ελέγχει αν όλες οι διαδικασίες από τη δωρεά έως τη μεταμόσχευση γίνονται με αυστηρά κριτήρια ασφάλειας, πλήρη διαφάνεια, απόλυτο σεβασμό, ενημέρωση και συμμετοχή της οικογένειας. Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στην επίσημη ιστοσελίδα του ΕΟΜ: www.eom.gr



**ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΜΕΤΑΜΟΣΧΕΥΣΕΩΝ**



Πώς γίνεται κάποιος δωρητής οργάνων;

Συνδέεται με τις σελ. 22-23 του βιβλίου

Κάθε ενήλικας μπορεί, εφόσον το επιθυμεί, να δηλώσει ότι θέλει να γίνει δωρητής οργάνων μετά θάνατον, εγγραφόμενος στο Εθνικό Μητρώο Δωρητών Οργάνων του Εθνικού Οργανισμού Μεταμοσχεύσεων (ΕΟΜ): <https://www.eom.gr/ethniko-mitroo-doreas-organon-kai-iston/>

Δεν υπάρχει όριο ηλικίας και οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να γίνουν δυνητικοί δωρητές οργάνων, ακόμη και αν πάσχουν από κάποια χρόνια νόσο. Η καταλληλότητα αξιολογείται πάντα από εξειδικευμένους γιατρούς.

Η εγγραφή ως δωρητής οργάνων μπορεί να ανακληθεί οποιαδήποτε στιγμή, εφόσον το επιθυμεί ο ενδιαφερόμενος. Μπορεί δηλαδή να διαγραφεί από το Μητρώο Δωρεάς ανά πάσα στιγμή. Επιπλέον, αν κάποιος δεν επιθυμεί να γίνει δωρητής μπορεί να το δηλώσει στο Μητρώο Αρνητών Δωρεάς, το οποίο τηρείται επίσης από τον ΕΟΜ. www.eom.gr

Γιατί μιλάμε στα παιδιά για τη δωρεά οργάνων;

Στο σχολείο δε μιλάμε για τεχνικά ιατρικά θέματα ούτε ζητάμε από τα παιδιά να πάρουν θέση. Αντίθετα, αξιοποιούμε τη θεματική της δωρεάς οργάνων για να συζητήσουμε έννοιες, όπως η ενσυναίσθηση, η προσφορά, η αλληλεγγύη, ο σεβασμός στη ζωή, η ελπίδα και η δεύτερη ευκαιρία.

Η δωρεά οργάνων είναι μια αφορμή να κατανοήσουν τα παιδιά ότι μια ανθρώπινη πράξη μπορεί να αλλάξει τη ζωή κάποιου άλλου.

Ο στόχος μας δεν είναι να πείσουμε, αλλά να καλλιεργήσουμε έναν ασφαλή χώρο συζήτησης.

Τα παιδιά μπορούν, αν το θελήσουν, να μεταφέρουν αυτές τις σκέψεις και στο σπίτι.

Μπορείτε να αξιοποιήσετε το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Οργανούληδες» που πραγματοποιείται με την Υποστήριξη του Ιδρύματος Ωνάση:

<https://www.eom.gr/ekpaideytiko-yliko-gia-mathites/>

Απεριόριστη Ανάσα- Be a Life Donor

Από το 2020, ο Πανελλήνιος Σύλλογος Κυστικής Ίνωσης υλοποιεί την εκστρατεία **Be a Life Donor**, με σκοπό την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση για τη δωρεά οργάνων.

Η βραβευμένη καμπάνια περιλαμβάνει συγκινητικές τοιχογραφίες μεταμοσχευμένων ασθενών με Κυστική Ίνωση σε νοσοκομεία της χώρας, πραγματικές ιστορίες ανθρώπων που σήμερα ζουν χάρη στη δωρεά οργάνων.

Το μήνυμα της καμπάνιας είναι η Απεριόριστη Ανάσα: η δύναμη, η ελπίδα και η δεύτερη ευκαιρία στη ζωή. Περισσότερα στην ιστοσελίδα του Συλλόγου:

www.cysticfibrosis.gr/draseis/kabanies/be-a-life-donor-campaign/



Αποστολή 19: Be a Life Donor - Η δική μας καμπάνια

Συνδέεται με τις σελ. 22-23 του βιβλίου

Η καμπάνια

Οι ομάδες γίνονται δημιουργοί της δικής τους καμπάνιας «Απεριόριστη Ανάσα», εμπνευσμένης από το Be a Life Donor. Στόχος τους είναι να μεταδώσουν ένα μήνυμα ελπίδας, προσφοράς και αλληλεγγύης στο σχολείο και την κοινότητά τους.

Αφίσα

Οι ομάδες συνεργάζονται για να σχεδιάσουν τη δική τους αφίσα της εκστρατείας. Αφού ολοκληρωθούν, οι αφίσες αναρτώνται στους διαδρόμους και σε κοινόχρηστους χώρους του σχολείου, ώστε να τις δουν μαθητές, εκπαιδευτικοί και επισκέπτες.

Εφημερίδα

Οι μαθητές γράφουν σύντομα άρθρα και δημιουργούν ένα έκτακτο φύλλο εφημερίδας με τίτλο Απεριόριστη Ανάσα, στο οποίο παρουσιάζουν την καμπάνια τους.

Βίντεο

Με τη βοήθειά σας, οι ομάδες μπορούν να δημιουργήσουν ένα μικρό διαφημιστικό σποτ για μια δράση προσφοράς που θα οργανώσουν. Κάθε παιδί φέρνει στην τάξη ένα μικρό αντικείμενο που δεν χρειάζεται πια, αλλά πιστεύει ότι μπορεί να γίνει πολύτιμο για κάποιον άλλον. Μπορεί να είναι ένα βιβλίο, ένα αγαπημένο μικροαντικείμενο, ένα στολιδάκι για την τάξη, ένα αυτοκόλλητο, χαρακάκι ή και ένα ρούχο σε καλή κατάσταση. Οι ομάδες ανταλλάσσουν αντικείμενα και συζητούν πώς νιώθουν δίνοντας ή παίρνοντας κάτι. Το σποτ τους καταγράφει αυτή τη μικρή πράξη προσφοράς, δηλαδή τη δική τους «Απεριόριστη Ανάσα» προς την ομάδα και το σχολείο.

Στόχοι:

- Να αποκτήσουν εμπειρία “ενεργητικής συμμετοχής”, μέσω μιας μικρής εκστρατείας ενημέρωσης.
- Να καλλιεργήσουν κοινωνική υπευθυνότητα, μέσα από δράσεις που απευθύνονται στο σχολικό τους περιβάλλον.
- Να αναπτύξουν ενσυναίσθηση, αναγνωρίζοντας ότι μια πράξη μπορεί να δώσει ελπίδα και δύναμη σε κάποιον άλλο.



Αποστολή 20: Ακροστιχίδα

Συνδέεται με τις σελ. 11-13, 20, 21 του βιβλίου

Η Ακροστιχίδα της ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΗΣ ΑΝΑΣΑΣ

1. Η απαλύνει κάθε πόνο της ψυχής.
2. Ακόμα και αν δεν καταφέρω κάτι, σημασία έχει η
3. Όταν καταλαβαίνω πώς νιώθει ο άλλος, έχω
4. Ο της αγαπημένης μου μουσικής με κάνει να ξεχνιέμαι από τις δυσκολίες μου.
5. Όταν δουλεύουμε ομαδικά σκαρφιζόμαστε περισσότερες
6. Προσπαθώ καθημερινά για να πετύχω τα μου.
7. Όταν δεν καταλαβαίνω κάτι στο μάθημα δε διστάζω να τον/ τη δάσκαλό/-α μου.
8. Όταν καταφέρνω να πετύχω τον στόχο μου, νιώθω
9. Οι θετικές με βοηθάνε να ανασαίνω καλύτερα.
10. τους κανόνες της τάξης και σέβομαι τους συμμαθητές μου.
11. Η ψυχική μου είναι πολύ σημαντική για την υγεία μου.
12. Κάθε νέα είναι δύσκολη, αλλά αξίζει την προσπάθειά μου.
13. και βοηθώ τους ανθρώπους που βρίσκονται σε δύσκολη θέση.
14. Πολεμώ το ψέμα και λέω πάντα την
15. Όταν είμαι αγχωμένος/η εκδηλώνω τα μου για να νιώσω καλύτερα.
16. Η του σώματος και του μυαλού είναι πηγή ανάσας.

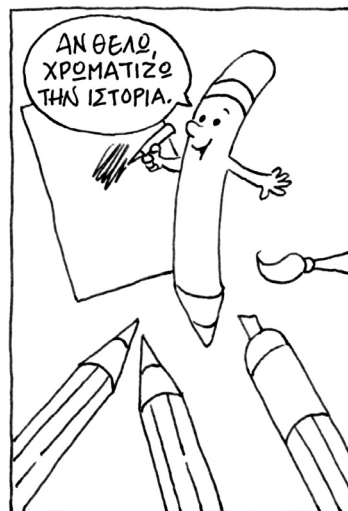
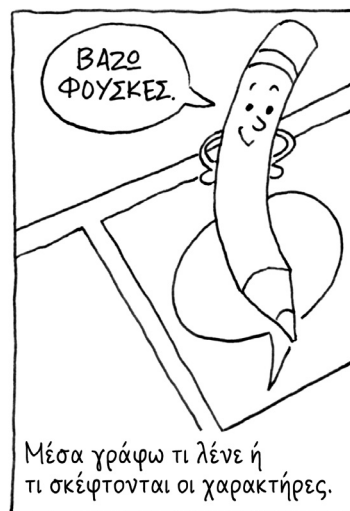
1. Α _ _ _ _
2. Π _ _ _ _ _ _ _
3. Ε _ _ _ _ _ _ _ _
4. Ρ _ _ _ _ _
5. Ι _ _ _ _
6. Ο _ _ _ _ _
7. Ρ _ _ _ _ _
8. Ι _ _ _ _ _
9. Σ _ _ _ _ _ _
10. Τ _ _ _ _
11. Η _ _ _ _ _

12. Α _ _ _ _
13. Ν _ _ _ _ _ _ _
14. Α _ _ _ _ _ _
15. Σ _ _ _ _ _ _ _ _
16. Α _ _ _ _ _

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. Αγάπη | 10. Τηρώ |
| 2. Προσπάθεια | 11. Ηρεμία |
| 3. Ενασχόληση | |
| 4. Ρυθμός | 12. Αρχή |
| 5. Ιδέες | 13. Νοιάζομαι |
| 6. Όνειρά | 14. Αλήθεια |
| 7. Ρωτήσω | 15. Συναισθηματά |
| 8. Ικανός/ή | 16. Άσκησι |
| 9. Σκέψεις | |

Αποστολή 20+1:

Πώς φτιάχνω ένα κόμικ;



Οι οδηγίες του κόμικ είναι γραμμένες σε πρώτο πρόσωπο, γιατί κάθε ομάδα είναι «δημιουργός της ιστορίας». Κάθε «εγώ» σημαίνει το δικό σας «εμείς».

Μην ξεχνάτε: η δύναμη του ΜΑΖΙ είναι πάντα η πιο σημαντική!

Τώρα φτιάχνω το δικό μου κόμικ

Επινόησε μια μικρή ιστορία με πρωταγωνιστές τη Χλόη και τον Κίρι.

Μπορεί να είναι μια αστεία μέρα στο σχολείο, τα γενέθλια του Κίρι, ένα «ΟΧΙ» που έγινε «Γιατί Όχι;», ή ένα μικρό «ΝΑΙ» που άλλαξε τα πάντα.

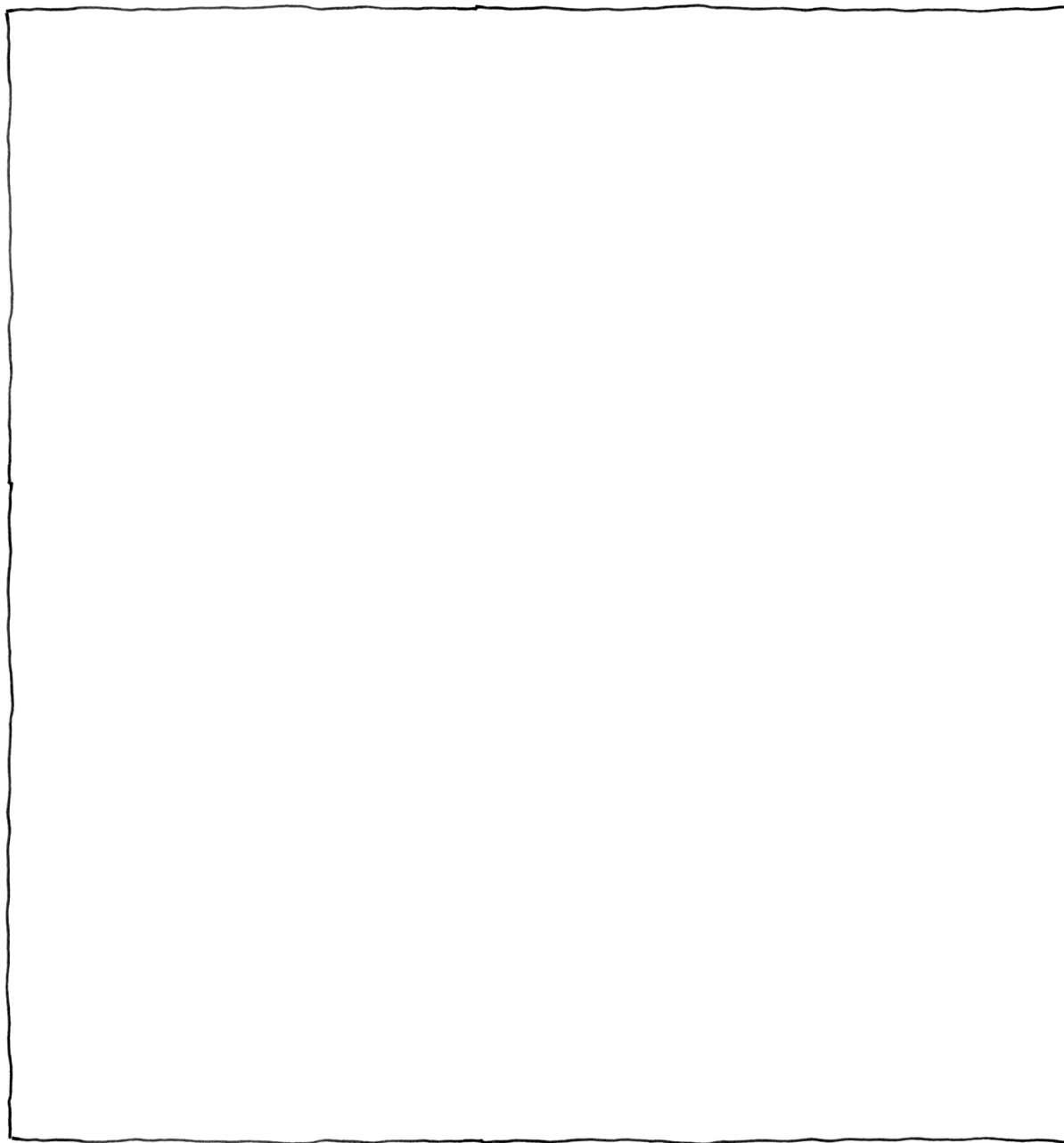
Ίσως μια νέα μυστική αποστολή που τους οδηγεί στην ανακάλυψη μιας καινούριας Κρυφής Ικανότητας... ή κάτι εντελώς απρόβλεπτο που θα σκεφτείς.

Σχεδίασε τα καρέ, γράψε στις φούσκες, χρωμάτισε, βρες έναν τίτλο για την ιστορία σου και παρουσίασέ την στους συμμαθητές σου ή αντάλλαξε τα κόμικ σας με άλλες ομάδες.

Για να σε βοηθήσουμε στην αφήγηση, κάθε καρέ μπορεί να δείχνει ένα από τα βασικά στοιχεία της ιστορίας:

1. Ήρωες (μπορείς να επιλέξεις έναν ή και τους δύο) **2.** Ο τόπος **3.** Το πρόβλημα **4.** Η αλλαγή **5.** Η λύση **6.** Τέλος (τι κατάφεραν οι ήρωες της ιστορίας)

Μπορείς να τα χρησιμοποιήσεις όλα ή όσα θέλεις, η ιστορία είναι δική σου!



Και τώρα, επέλεξε την πιο σημαντική στιγμή από την ιστορία σου και σχεδίασέ την εδώ.

Μπορείς να κάνεις τις φιγούρες μεγάλες, να προσθέσεις φούσκες, εκφράσεις, ήχους και ό,τι άλλο δίνει ζωή και κίνηση στη σκηνή σου.

**Δημιουργία Περιεχομένου –
Στρατηγικός Συντονισμός & Σχεδιασμός Υλοποίησης Εκστρατείας:**

Πανελλήνιος Σύλλογος Κυστικής Ίνωσης

Λιάνα Δενεζάκη – Συγγραφέας, Εικονογράφος

Άννα Σπίνου – Πρόεδρος Συλλόγου

Κωνσταντίνα Γιαννάκη – Αντιπρόεδρος Συλλόγου

Μάνος Κρόκος – Ψηφιακή επιμέλεια

Παιδαγωγική τεκμηρίωση:

Ζωή Κρόκου - Δρ Εδικής Παιδαγωγικής

Εκπαιδευτική Ομάδα:

Γιώργος Δρίτσας – Φιλολόγος

Ρία Κορατζοπούλου – εκπαιδευτικός, συγγραφέας

Καλλιόπη Κουμάκη – Εκπαιδευτικός

Ελπίδα Μηνναδάκη – Συγγραφέας, ηθοποιός – Ιδρύτρια ΑΜΚΕ Σπίθες

Δρ Μαρία Παπαθανασίου – Εκπαιδευτικός – Ψυχολόγος –

Διδάκτωρ Παν. Θεσσαλίας – Φιλοσοφία με παιδιά, γονείς και δασκάλους

Επιμέλεια κειμένων:

Άννα Βασιλειάδη –συγγραφέας, μεταφράστρια, πρόεδρος ΓΛΣ

Με τις επιστημονικές αιγίδες:

Ελληνική Παιδοπνευμονολογική Εταιρεία • Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία

• Ελληνικός Οργανισμός Μεταμοσχεύσεων (ΕΟΜ)



**Καλλιτεχνική Ομάδα
& performers:**

Νατάσα-Φαίη Κοσμίδου

Ηθοποιός, σκηνοθέτης, θεατροπαιδαγωγός

Γιάννης Τσότσος – Μουσικός

Στέφανος Βαρελάς – Μουσικός

Μαριβίτα Γραμματικάκη – Μουσικός

Γιάννης Βουράκης – Ηθοποιός

Επιστημονική Επιμέλεια & Υποστήριξη:

Επιστημονική Επιτροπή Κυστικής Ίνωσης
Κέντρα Κυστικής Ίνωσης Παίδων «Αγία Σοφία», «Σισμανόγλειο», Παπανικολάου»,
«Ιπποκράτειο» Θεσσαλονίκης, «Παπαγεωργίου»,
Ιατρεία Κυστικής Ίνωσης Πανεπιστημιακών Νοσοκομείων ΠΑΓΝΗ, Λάρισας,
Πατρών, Εθνικό Κέντρο Μεταμόσχευσης Πνευμόνων (Ωνάσειο, Αττικών)
Δρ. Ειρήνη Κατσίνη – Ψυχίατρος, Άννα Παρίση – Παιδοψυχολόγος
Ειρήνη Παυλίδη – Ψυχολόγος, Ελένη Σαλτουρίδου – Κοινωνική Λειτουργός

Υποστηρικτές:

Ελληνοαμερικανική Ένωση
Special Therapeutics
Printserve

Πλατινένιος χορηγός:



Υλικό για εκπαιδευτικούς Γ', Δ', Ε', ΣΤ' δημοτικού
© ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΥΣΤΙΚΗΣ ΙΝΩΣΗΣ