

**Κάνε τον διπλανό σου να γελάσει
με μία αστεία γκριμάτσα.**

**Αν τα καταφέρεις
πήγαινε πέντε βήματα μπροστά,
αλλιώς κάνε 5 βήματα πίσω.**

**Make the person next to you
laugh with a funny face.
If you succeed, take five steps forward,
otherwise take 5 steps back.**

**Γνώρισε τον εαυτό σου
και τα όρια του. Πως θέτεις όρια στους
άλλους;
Κάνε το με μια κίνηση.**

**Know yourself and your limits.
How do you set boundaries for others?
Do it in one move.**

**Εξέφρασε ελεύθερα
τα συναισθήματά σου.
Δείξτε τη μεγάλη σου χαρά
χρησιμοποιώντας το σώμα σου.**

**Express your feelings freely.
Show your great joy
by using your body.**

**Αισθάνεσαι μεγάλο φόβο για κάτι.
Δείξε μας πως αντιδρά το σώμα σου
όταν συμβαίνει αυτό.**

**You feel very afraid of something.
Show us how your body reacts
when this happens.**

**Είσαι πολύ θυμωμένος!
Εκδήλωσε τον θυμό σου
με το σώμα σου και τη φωνή σου
χωρίς να πληγώσεις κανέναν.
Αν τα καταφέρεις
πήγαινε 6 βήματα μπροστά,
αλλιώς κάνε 6 βήματα πίσω.**

**You are very angry!
Express your anger with your body and
your voice without hurting anyone.
If you succeed take six steps forward,
otherwise take 6 steps back.**

**Είσαι πολύ λυπημένος.
Δείξε τον πόνο σου αυτόν
τραγουδώντας.
Αν τα καταφέρεις
πήγαινε 8 βήματα μπροστά,
αλλιώς κάνε 8 βήματα πίσω.**

**You are very sad.
Show your pain by singing.
If you don't succeed, take 8 steps back.
If you succeed take eight steps forward,
otherwise take 8 steps back.**

**Έχεις άγχος γιατί θα πεις ένα ποίημα
στην εκδήλωση του σχολείου σου.
Πήδηξε τρεις φορές, ξεφυσώντας
κάθε φορά που πατάς στο έδαφος.**

**Αν τα καταφέρεις
πήγαινε 3 βήματα μπροστά,
αλλιώς κάνε 3 βήματα πίσω.**

**You are very nervous because you are going to
say a poem at your school event. Jump up three
times, exhaling each time you touch the ground.**

**If you succeed take 3 steps forward,
otherwise take 3 steps back.**

**Γελάστε δυνατά
όλοι μαζί.**

**Laugh loudly
all together.**

**Ό,τι και να έτυχε,
πάρε μια κόκκινη κάρτα.**

**Whatever you got,
take a red card.**

**Γαργάλησε το άτομο δίπλα σου,
και εκείνο το διπλανό του
μέχρι να επιστρέψει το γαργαλητό
σ' εσένα.**

**Tickle the person next to you
and continue the circle
until it comes back to you.**

**Πες δύο θετικά λόγια
για κάποιον/α συμπαίκτη/ρια σου
και δώσε του μια αγκαλιά**

**Say two positive things
for one of your partners
and give him/her a hug.**

Επανάλαβε τραγουδιστά 3 φορές:
Είμαι μοναδικός/η και υπέροχος/η.
Μπορώ να πετύχω
ό,τι αποφασίσω στη ζωή μου.

Repeat singing 3 times:
I am unique and superb.
I can succeed in anything
I decide in my life.

**Πες ένα τραγούδι
να ξορκίσεις το κακό.**

**Sing a song
to exorcise the evil.**

**Χόρευσε τον χορό που αγαπάς
με κάποιον/α από τους συμπαίχτες σου.**

**Αν τα καταφέρεις
πήγαινε 4 βήματα μπροστά,
αλλιώς κάνε 4 βήματα πίσω.**

**Dance the dance that you like with
one of your partners.**

**If you succeed, go 4 steps forward,
otherwise take 4 steps back**

**Πες μια όμορφη στιγμή
της σημερινής ημέρας
και ζωγράφισε την με το σώμα σου.**

**Share a beautiful moment
of today
and draw it with your body.**

**Κάνε μια αστεία γκριμάτσα.
'Όλοι/ες πρέπει να την επαναλάβουν.
Αν τα καταφέρετε,
πήγαινε 6 βήματα μπροστά,
αλλιώς πήγαινε στην αφετηρία.**

**Make a funny face.
Everyone playing should repeat it.
If you succeed, go 6 steps forward,
otherwise go back to the starting point.**

**Κάνε με παντομίμα
τις λέξεις: χαρά, αγάπη.**

**Pantomime
the words: joy, love.**

**Κάντε
μια ομαδική αγκαλιά.**

**Hug each other
as a group.**

**Πες δύο θετικά πράγματα
για σένα
και ζωγράφισε τα
με το σώμα σου.**

**Say two positive things
about yourself
and paint them
with your body.**

**Έχεις μια μεγάλη επιθυμία για κάτι.
Κλείσε τα μάτια
και άσε τη φαντασία σου να μιλήσει:
τί γεύση έχει αυτή η επιθυμία;**

**You have a great desire for something.
Close your eyes
and let your imagination speak:
what does this desire taste like?**

**Πες στους συμπαίκτες σου
ποιος είναι ο μεγαλύτερος φόβος σου.
Για να σε βοηθήσουν,
εκείνοι σε αγκαλιάζουν όλοι μαζί
και σου λένε δυνατά
«Είμαι εδώ για σένα».**

**Tell your teammates
what your biggest fear is.
In order to help you
they all hug you and say loudly
“I’m here for you”.**

**Θυμήσου ένα όνειρο
από την παιδική σου ηλικία
και περιέγραψε το.
Κλείσε τα μάτια σου
και άφησε τη φαντασία σου να μιλήσει:
τι χρώμα έχει το όνειρο σου;**

**Remember a dream from your childhood
and describe it.
Close your eyes
and let your imagination speak:
what color is your dream?**

**Συμπλήρωσε την πρόταση:
“Όταν ήμουν πολύ μικρός/ή
ήθελα να....”**

**Complete the sentence:
“When I was very young
I wanted to....”**

**Χόρευε έναν αυτοσχέδιο χορό
με όλους τους συμπαίκτες σου.**

**Do an impromptu dance
with all your teammates.**

**Κάνε μια θετική δήλωση, π.χ.
“Αγαπώ τη ζωή”,
την οποία θα πρέπει να επαναλάβουν
με την σειρά όλοι οι συμπαίκτες σου
σε μια δική τους φανταστική γλώσσα.**

**Make a positive statement, e.g.
“I love life”,
which all your teammates must repeat
in turn, in their own imaginary language.**

**Πες ένα παιδικό τραγούδι
κάνοντας κουτσό.
Αν τα καταφέρεις,
πήγαινε 3 βήματα μπροστά,
αλλιώς πήγαινε στην αφετηρία.**

**Sing a kids song
while playing hopscotch.
If you succeed, go 3 steps forward,
otherwise go back to the starting point.**

**Παίξε παντομίμα τη λέξη “έρωτας”
και όλοι οι συμπαίκτες σου
να επαναλάβουν τις κινήσεις που κάνεις.**

**Mime the word “love”
and have all your teammates
repeat the movements you make.**

**Αγκάλιασε τον διπλανό σου
και εκείνος με τη σειρά του
τον διπλανό του
μέχρι η αγκαλιά να επιστρέψει σε σένα.**

**Hug the player next to you
and they in turn hug their neighbor
until the hug is returned to you.**

**Έχεις πάρτι γενεθλίων.
Παρουσίασέ το με παντομίμα
μαζί με τους συμπαίκτες σου.**

**You have a birthday party.
Mime it with your teammates.**

Μπες πρώτ(ος)/(η) σε κυκλικό χορό με τους συμπαίκτες τραγουδώντας όλοι μαζί ένα αγαπημένο σας τραγούδι και προχωρήστε 5 βήματα μπροστά, π.χ. *“Μήλο μου κόκκινο, ρόιδο βαμμένο” x 2, “Γιατί με μάρανες τον πικραμένο” x2.*

Be the first in a circle dance with your teammates singing your favorite song together and move 5 steps forward, e.g. *“Melo mou kokkeno rodo vameno” x 2, “Giati me maranes ton pikrameno” x2.*

**Έχεις εγκλωβιστεί και ζητάς βοήθεια.
Κάνε παντομίμα τη σκηνή αυτή
μαζί με τους συμπαίκτες σου.**

**You are trapped
and you are asking for help.
Mime this scene with your teammates.**

Φαντάσου ότι είσαι ένας μικρός σπόρος μέσα στη γη που βλασταίνει, ανθίζει και τελικά γίνεται ένα λουλούδι που απλώνει παντού το μοναδικό άρωμα του. Παρουσίασε τις αλλαγές αυτές με κινήσεις παντομίμας.

Imagine that you are a small seed in the earth that germinates, blooms and finally becomes a flower that spreads its unique fragrance everywhere. Demonstrate these changes with pantomime movements.

**Είσαι μια κάμπια
που μεταμορφώνεται σε πεταλούδα.
Άφησε ελεύθερο το σώμα σου
να εκφράσει με παντομίμα αυτή τη
μεταμόρφωση.**

**You are a caterpillar
that transforms into a butterfly.
Let your body pantomime
this transformation.**

**Απευθύνσου στον διπλανό σου παίχτη
και πες του σε μια δική σου
φανταστική γλώσσα τη φράση
*“Σε αγαπώ πολύ”.***

**Turn to the player next to you
and tell them in your own
imaginary language the phrase
*“I love you very much”.***

**Είσαι πολύ θυμωμένος!
Μεταμορφώσου σε ένα άγριο,
δυνατό λιοντάρι
και χωρίς να αγγίξεις κανέναν
εξέφρασε με ήχους και κινήσεις
το θυμό σου.**

**You are very angry!
Transform into a wild, strong lion
and without touching anyone,
express your anger
with sounds and movements.**

**Τραγούδησε το αγαπημένο σου
τραγούδι
που μιλάει για τον έρωτα
και την αγάπη.**

**Sing your favorite song
about love and romance.**

**Χόρευσε βαλς με έναν συμπαίχτη σου.
Αν τα καταφέρετε,
πήγαινε 5 βήματα μπροστά,
αλλιώς κάνε 5 βήματα πίσω.**

**Waltz with a teammate.
If you succeed take 5 steps forward,
otherwise take 5 steps back.**

**Παρουσίασε τον εαυτό μου
με μια κίνηση και οι συμπαίκτες σου
να επαναλάβουν την κίνηση αυτή.**

**Introduce yourself with a move
and have your teammates
repeat that move.**

**Ζωγράφισε το όνομά σου νοητά,
κάνοντας κινήσεις με το σώμα σου.
Όλοι οι παίκτες να επαναλαμβάνουν
την ίδια κίνηση.**

**Draw your name mentally,
making movements with your body.
All players repeat the same move.**

**Ευχαρίστησε τους συμπαίχτες σου
με τη γλώσσα του σώματος
ή και μια δική σου,
φανταστική γλώσσα.**

**Thank your teammates
using body language
or even an imaginary language
of your own.**