

**Κάνε ένα θετικό σχόλιο
σε τέσσερις το πολύ συμπαίχτες σου.
Προχώρα 1 βήμα μπροστά
για κάθε σχόλιο που θα κάνεις.**

**Make a positive comment
to each one of your teammates
(up to four teammates).
Go 1 step forward
for each comment you make.**

**Είπες την αλήθεια,
ενώ φοβόσουν πολύ.
Πότε έγινε αυτό;
Περιέγραψε μας το περιστατικό
και αν τα καταφέρεις
προχώρα 2 βήματα μπροστά.**

**You spoke the truth,
while you were very afraid.
When did this happen?
Describe the incident to us
and if you succeed,
proceed 2 steps forward.**

**Είσαι θύμα ηλεκτρονικού εκβιασμού.
Ανέφερε δύο τρόπους με τους
οποίους μπορείς να ζητήσεις βοήθεια.
Προχώρησε 1 βήμα
μπροστά για κάθε τρόπο
που θα προτείνεις.**

**You are a victim of cyber extortion.
Mention two ways you can ask for help.
Go 1 step forward
for each way you suggest.**

**Ανάφερε τρεις λόγους για τους οποίους
η φιλία είναι πολύτιμη για σένα.
Προχώρησε 1 βήμα
μπροστά για κάθε λόγο που αναφέρεις.**

**Name three reasons
why friendship is valuable to you.
Take 1 step forward
for every reason you mention.**

**Ανάφερε τις απαντήσεις που έδωσαν
οι παίκτες των άλλων ομάδων
και σου άρεσαν περισσότερο.
Προχώρησε 1 βήμα μπροστά
για κάθε απάντηση που θα αναφέρεις.**

**Mention the answers
given by the players of the other teams
and which you liked best.
Go 1 step forward
for each answer you mention.**

**Συμπλήρωσε τη φράση:
“Είμαι καλός/η φίλος/η γιατί...”
και προχώρα 1 βήμα μπροστά.**

**Complete the sentence:
“I am a good friend because...”
and go 1 step forward.**

Συμπλήρωσε τη φράση:
***“Είμαι περήφανος
για τον εαυτό μου γιατί...”***
και προχώρα 1 βήμα μπροστά.

Complete the sentence:
“I am proud of myself because...”
and go 1 step forward.

**Συμπλήρωσε τη φράση:
“Αξίζω να είμαι ευτυχισμένη/ος γιατί...”
και προχώρα 1 βήμα μπροστά.**

**Complete the sentence:
“I deserve to be happy because...”
and go 1 step forward.**

**Πες μας ένα από τα ταλέντα σου
και προχώρα 2 βήματα μπροστά.**

**Tell us one of your talents
and go 2 steps forward.**

**Πες μας πως νιώθεις
όταν ο φίλος σου λέει:
“Εγώ σε εμπιστεύομαι!”
Αν πεις πως νιώθεις,
προχώρα 2 βήματα μπροστά.**

**Tell us how you feel
when your friend says:
“I trust you!”
If you say how you feel,
take 2 steps forward.**

**Πες μας έναν λόγο
για τον οποίο οι άλλοι μπορούν
να σε εμπιστεύονται ως φίλο.
Αν πεις τον λόγο,
προχώρα 2 βήματα μπροστά.**

**Tell us one reason why
others can trust you as a friend.
If you say the reason,
go 2 steps forward.**

**Σου αρέσει να βοηθάς
τους ανθρώπους που το έχουν ανάγκη.
Με ποιους τρόπους;
Ανέφερε έως τρεις
και προχώρησε 1 βήμα μπροστά
για κάθε σου πρόταση.**

**You like helping people in need.
In what way?
List up to three and go 1 step forward
for each of your suggestions.**

**Είναι φυσικό να κλαις
όταν είσαι στεναχωρημέν(ος)/(η).
Πες μας πότε έγινε αυτό τελευταία φορά
και προχώρησε 1 βήμα μπροστά.**

**It is natural to cry when you are sad.
Tell us when this last happened
and go 1 step ahead.**

**Περιέγραψε ένα περιστατικό
που έχεις δεχτεί bullying.
Πες μας πως ένιωσες και πως αντέδρασες
και προχώρησε 4 βήματα μπροστά.**

**Describe an incident
where you have been bullied.
Tell us how you felt and how you reacted
and go 4 steps forward.**

**Περιέγραψε ένα περιστατικό
bullying στο οποίο ήσουν θεατής.**

**Πες μας πως ένιωσες, τι έκανες
και αν πιστεύεις πως θα μπορούσες να
είχες κάνεις κάτι διαφορετικό.**

**Στη συνέχεια προχώρησε
9 βήματα μπροστά.**

**Describe an incident of bullying
in which you were a bystander.**

**Tell us how you felt, what you did and if
you think you could have done
something different.**

Then move 9 steps forward.

**“Σε αγαπώ όπως είσαι,
δεν χρειάζεται να αλλάξεις”.
Πες μας σε ποιον θα ήθελες
να πεις αυτή τη φράση
και προχώρησε 2 βήματα μπροστά.
Εάν δεν έχεις να το πεις σε κανένα,
μείνε ακίνητος.**

**“I love you the way you are,
you don't need to change.”
Tell us who you would like to say
this phrase to and go 2 steps forward.
If you don't have anyone to tell, stay still.**

**Περίγραψε μια περίπτωση που κάποιος
αδικήθηκε και εσύ πήρες θέση.
Προχώρησε 2 βήματα μπροστά.
Εάν δεν το έχεις κάνει,
μείνε στην ίδια θέση.**

**Describe a case where someone was
wronged and you took a stand.
Take 2 steps forward.
If you haven't done it,
stay in the same position.**

**Συμπλήρωσε τη φράση:
“Είναι συναρπαστικό που είμαστε όλοι
διαφορετικοί γιατί...”**

**Ανέφερε έως και τρεις λόγους
και προχώρησε 2 βήματα μπροστά
για κάθε σου απάντηση.**

**Complete the sentence:
“It’s exciting that we’re all different
because...”**

**Give up to three reasons
and move 2 steps forward
for each answer.**

**Πες μας ποιο είναι
το πιο μεγάλο σου όνειρο
και προχώρησε 3 βήματα μπροστά.**

**Tell us your biggest dream
and move 3 steps forward.**

**Συμπλήρωσε τη φράση:
«Θέλω να με σέβονται γιατί....»
και προχώρησε 3 βήματα μπροστά.**

**Complete the sentence:
“I want to be respected because...”
and move 3 steps forward.**

**Πες μας ένα παράδειγμα
από την φροντίδα που προσφέρεις
στον εαυτό σου και στην οικογένεια σου
και προχώρησε 4 βήματα μπροστά.**

**Tell us an example
of the care you provide to yourself
and your family
and go 4 steps forward.**

**Ανέφερε τρεις δράσεις
που σε ευχαριστούν
και σου δίνουν χαρά μέσα στη μέρα σου
και προχώρησε 1 βήμα μπροστά
για κάθε σου απάντηση.**

**Mention three actions that please you
and give you joy in your day
and move 1 step forward
for each of your answers.**

**Σκέψου τρία δώρα που προσφέρει
η ζωή και συμπλήρωσε τη φράση
“Ευχαριστώ που...”.**

**Προχώρησε 1 βήμα μπροστά
για κάθε σου πρόταση.**

**Think of three gifts that life offers
and complete the phrase**

“Thank you for...”.

**Go 1 step forward
for each of your suggestions.**

**Να αναφέρεις έως και δύο παραδείγματα,
όπου η επαφή σου με τη φύση
σε ηρεμεί και σε θεραπεύει.
Προχώρησε 2 βήμα μπροστά
για κάθε σου απάντηση.**

**Mention up to two examples
where your contact with nature
calms and heals you.
Go 2 steps forward
for each of your answers.**

**Μια συμμαθήτριά σου έχει πέσει
θύμα ηλεκτρονικού εκφοβισμού.
Πες μας ένα επιχειρήμα που θα
χρησιμοποιήσεις για να την πείσεις
να το καταγγείλει
στη δίωξη ηλεκτρονικού εγκλήματος
και κάνε 2 βήματα μπροστά.**

**A classmate of yours has become a
victim of cyberbullying. Tell us an
argument you will use to convince her
to report it to cybercrime prosecution
and take 2 steps forward.**

**Κάποιος έφτιαξε ένα ψεύτικο προφίλ
για σένα στα κοινωνικά δίκτυα
και βρήκες το θάρρος
να το καταγγείλεις,
προχώρησε 2 βήματα μπροστά.**

**Someone made a fake profile for you
on social networks and you found
the courage to report it,
go 2 steps ahead.**

**Πες μας ένα λόγο
που εμπιστεύεσαι τον εαυτό σου
και προχώρησε
2 βήματα μπροστά.**

**Tell us one reason
you trust yourself
and go 2 steps forward.**

**Πες μαζί με όλους τους συμπαίχτες
της ομάδας σου τη φράση:
“Αξίζω την αγάπη και τον σεβασμό”
και προχώρησε 3 βήματα μπροστά.**

**Say with all your teammates
the phrase:
“I deserve love and respect”
and move 3 steps forward.**

**Έχει έρθει στο σχολείο σου
ένας καινούριος μαθητής
που κάθεται συνεχώς μόνος του.
Πες μας έναν τρόπο
για να τον προσεγγίσεις
και προχώρησε 2 βήματα μπροστά.
Αλλιώς μείνε στην θέση σου.**

**A new student has come to your school
who sits alone all the time.
Tell us a way to reach him
and go 2 steps ahead.
Otherwise, stay where you are.**

**Πες μας μια πράξη
που δείχνει την δύναμη
που έχεις μέσα σου
και προχώρησε 1 βήμα μπροστά.**

**Tell us an act
that shows the strength
you have inside
and go 1 step forward.**

**Πρότεινέ μας ή τραγούδησε μας
ένα αγαπημένο σου
χαρούμενο τραγούδι
που το χορεύεις
και προχώρησε 1 βήμα μπροστά.**

**Suggest us or sing us
a favorite happy song
that you dance to
and move 1 step forward.**

**Ξαναβρήκες το μίτο
της Αριάδνης.**

Προχώρα 2 βήματα μπροστά.

You found the clew again.

Move 1 step forward.

Μπράβο!!!

**Είχες το θάρρος και μίλησες
στους γονείς σου για το συμβάν.
Προχώρησε 2 βήματα μπροστά.**

**Bravo!!! You had the courage
to discuss the event with your parents.
Move 2 steps forward.**

**Η γυμναστική σε βοηθά
ώστε να νοιώσεις καλύτερα.
Πρότεινε μια άσκηση
και προχώρα 2 βήματα μπροστά.**

**Taking exercise helps you feel better.
Suggest an exercise
and move 2 steps forward.**

**Ακούς την εσωτερική σου φωνή.
Προχώρα 1 βήμα μπροστά.**

**You follow your inner voice,
go on and move 1 step forward.**

**Ξεκίνησες πολεμικές τέχνες
για αυτοάμυνα,
πρότεινε κάποια από αυτές
στους συμπαίχτες σου
και προχώρησε 2 βήματα μπροστά.**

**You took up martial arts
to defend yourself.
Suggest one to your partners
and move 1 step forward.**

**Εκφράζεσαι ελεύθερα.
Δώσε μας ένα παράδειγμα
και προχώρησε 3 βήματα μπροστά.**

**You express yourself freely.
Give us an example
and move 3 steps forward.**

**Αγαπάς τη ζωή και λες ευχαριστώ
για τα δώρα που σου προσφέρει
καθημερινά.**

**Πες μας ένα τέτοιο δώρο
από τη σημερινή μέρα σου
και προχώρησε 3 βήματα μπροστά.**

**You love your life and say thanks
for what it offers you daily.
Describe us one of these gifts
on this day
and go 3 steps forward.**

**Αντιμετωπίζεις τα προβλήματα σου
με ψυχραιμία,
ανέφερε ένα παράδειγμα
και συνέχισε μπροστά 2 βήματα.**

**You face your problems
with coolness,
share one example
and move 2 steps forward.**

**Με αγάπη φροντίζεις και στηρίζεις
τον εαυτό σου στις αποφάσεις του.
Προχώρα 1 βήμα μπροστά.**

**You take care of yourself with love
and you stick to your decisions.
Move 1 step forward.**

**Είδες να χτυπάνε κάποιον.
Πες μας πως αντέδρασες
και προχώρα 2 βήματα μπροστά.**

**You saw someone being beaten.
Tell us how you reacted
and take 2 steps forward.**

**Έχεις έναν φίλο/μια φίλη
που εμπιστεύεσαι
και σε στηρίζει στα δύσκολα.
Προχώρα 2 βήματα μπροστά.**

**You have a friend that you trust
and he/she supports you
through thick and thin.
Move 2 steps forward.**

**Όταν έχεις μοναξιά, τραγουδάς.
Σιγοτραγούδησε μας ένα σκοπό
και προχώρησε 3 βήματα μπροστά.**

**When you feel lonely,
you sing.
Sing softly a song
and move 3 steps forward.**

**Αντιμετωπίζεις τα προβλήματα
με χαμόγελο,
προχώρα 1 βήμα μπροστά.**

**You face your problems
with a smile,
move 1 step forward.**

**Όταν είσαι στεναχωρημέν(ος)/(η)
ζωγραφίζεις.
Προχώρα 1 βήμα μπροστά.**

**When you are sad, you draw.
Move 1 step forward.**

**Βρήκες 2 συμμάχους.
Προχώρα 1 βήμα μπροστά.**

**You find two supporters.
Move 1 step forward.**

**Έβγαλες μια δυνατή φωνή
για να σε ακούσουν.
Προχώρησε 1 βήμα μπροστά.**

**You screamed for others
to hear you.
Move 1 step forward.**

Συγχαρητήρια!!!

**Δημιουργήσατε με τους συμμαθητές σου
μια καλλιτεχνική ομάδα έκφρασης
και δημιουργίας.**

Προχώρησε 3 βήματα μπροστά.

Congratulations!!!

**You created an artistic expression
and creation group with your classmates.**

Take 3 steps forward.

**Υποστηρίζεις τους φίλους σου
και τους συμμαθητές σου
όταν σε έχουν ανάγκη.
Προχώρησε 2 βήματα μπροστά.**

**You support your friends
and your classmates
when they are in need.
Move 2 steps forward.**

**Περπατάς στη φύση και
απολαμβάνεις την ομορφιά της,
μοιράσου μαζί μας μια διαδρομή
που απολαμβάνεις.
Προχώρησε 2 βήματα μπροστά.**

**You walk in the countryside
and enjoy its beauty,
share a place you enjoy.
Move 2 steps forward.**

**Είσαι αυθόρμητ(η)/(ος)
και αυθεντικ(ή)/(ός).
Προχώρα 1 βήμα μπροστά.**

**You are spontaneous
and authentic.
Move 1 step forward.**

**Απευθύνθηκες στη Δίωξη
Ηλεκτρονικού Εγκλήματος.
Προχώρησε 2 βήματα μπροστά.**

**You addressed the cybercrime.
Move 2 steps forward.**

**Βάζεις στόχους στη ζωή σου,
πες μας έναν από αυτούς
και προχώρησε 2 βήματα μπροστά.**

**You set goals in your life,
tell us one of them
and take 2 steps forward.**

**Είσαστε όλ(οι)/(ες) μαζί.
Προχώρα 2 βήματα μπροστά.**

**You are all together.
Move 2 steps forward.**

**Ακούς την κριτική των άλλων
και δεν επηρεάζεσαι.
Προχώρα 1 βήμα μπροστά.**

**You listen to other people's criticism
but you are not influenced.
Move 1 step forward.**

**Καλλιεργείς τα ταλέντα σου,
πες μας ένα από αυτά
και προχώρησε 2 βήματα μπροστά.**

**You develop your talents,
share one of them
and move 2 steps forward.**

**Χώρισες
από μια καταπιεστική σχέση.
Προχώρα 3 βήματα μπροστά.**

**You broke up
from an oppressive relationship.
Move 2 steps forward.**

**Από θεατής γίνεσαι βοηθός
και υπερασπίζεσαι το δίκιο.
Προχώρα 3 βήματα μπροστά.**

**From a viewer you become
an assistant and a supporter of fairness.
Move 3 steps forward.**

**Οι φίλοι σε υποστήριξαν
και βγήκες από το αδιέξοδο.
Πες μας πότε έγινε αυτό τελευταία φορά
και προχώρησε 1 βήμα μπροστά.**

**Friends supported you
and you broke the deadlock.
Tell us when this last happened
and go 1 step ahead.**

**Αποδέχεσαι τη μοναδικότητα
και τη διαφορετικότητα των άλλων.
Προχώρησε 3 βήματα μπροστά.**

**You accept the uniqueness
and diversity of others.
Take 3 steps forward.**

**Έχεις φωνή και μπορείς
να εκφράζεσαι ελεύθερα.
Προχώρησε 1 βήμα μπροστά.**

**You have a voice
and you can express yourself freely.
Move 1 step forward.**

**Πες μας τι είναι για σένα αλληλεγγύη
και προχώρησε 2 βήμα μπροστά.**

**Tell us what solidarity means to you
and go 2 steps forward.**

**Εμπιστεύεσαι τους γονείς
και τα αδέρφια σου.
Προχώρησε 3 βήματα μπροστά.**

**You trust your parents
and your siblings.
Move 3 steps forward.**

**Έχεις αισιοδοξία και πίστη
ότι στο τέλος θα γίνει το καλύτερο.
Προχώρα 2 βήματα μπροστά.**

**You are optimistic and you believe
that, in the end,
everything will work out for the best.
Move 2 steps forward.**

**Μίλησες με ψυχολόγο,
είχες το θάρρος να ζητήσεις βοήθεια.
Προχώρα 2 βήματα μπροστά.**

**You talked to a psychologist,
you had the courage to ask for help.
Move 2 steps forward.**

**Έμαθες να σέβεσαι τα όρια σου
και τα όρια των άλλων.
Προχώρα 2 βήματα μπροστά.**

**You learned to respect your limits
and the limits of others.
Take 2 steps forward.**

**Κάποιος συμμαθητής σου
σε βρίζει και σε παρενοχλεί συστηματικά.
Πες μας πως το χειρίζεσαι
και προχώρα 8 βήματα μπροστά.**

**A classmate of yours insults
and harasses you systematically.
Tell us how you handle it
and move 8 steps forward.**

**Ζήτα συγγνώμη
από κάποιον συμπαίκτη σου,
αναφέροντας τον λόγο
και προχώρα 5 βήματα μπροστά.**

**Apologize to a teammate
stating the reason
and take 5 steps forward.**

**Αποφάσισες να συμβουλευτείς
τον κοινωνικό λειτουργό
του σχολείου σου.
Προχώρα 2 βήματα μπροστά.**

**You decided to consult
your school social worker.
Take 2 steps forward.**

**Πιστεύεις στον εαυτό σου
και στις δικές σου δυνάμεις.
Προχώρησε 2 βήματα μπροστά.**

**You believe in yourself
and your own strength.
Take 2 steps forward.**

**Είσαι γενναί(ος)/(α).
Προχώρα 2 βήματα μπροστά.**

**You are brave.
Take 2 steps forward.**

**Έχεις ενσυναίσθηση,
κατανοείς τον συνάνθρωπο σου
που βιώνει μια δυσκολία
και μπορείς να μπεις στη θέση του.
Προχώρα 6 βήματα μπροστά.**

**You have empathy, you understand
a close one who is experiencing
a difficulty and you can put yourself
in their place.
Take 6 steps forward.**

**Έχεις ενσυναίσθηση,
κατανοείς τον συνάνθρωπο σου
που βιώνει μια δυσκολία
και μπορείς να μπεις στη θέση του.
Προχώρα 6 βήματα μπροστά.**

**You have empathy, you understand
a close one who is experiencing
a difficulty and you can put yourself
in their place.
Take 6 steps forward.**

Επανάλαβε τη φράση
“Παρόλο που έως τώρα ένιωθα άγχος και φόβο όταν ήθελα να μιλήσω, τώρα νιώθω απόλυτα ασφαλής και ικαν(ή)/(ός) να το αντιμετωπίσω”
και προχώρησε 2 βήματα μπροστά.

Repeat the phrase
“Although until now I felt anxious and afraid when I wanted to speak, now I feel completely safe and able to deal with it”
and took 2 steps forward.

**Επανάλαβε τη φράση
«Αξίζω να με αγαπούν όπως είμαι»
και προχώρησε 3 βήματα μπροστά.**

**Repeat the phrase
“I deserve to be loved just the way I am”
and take 3 steps forward.**

Συμπλήρωσε τη φράση
“Παρόλο που νιώθω,
αγαπώ και δέχομαι τον εαυτό μου”
και προχώρησε 2 βήματα μπροστά.

Complete the phrase
“Even though I feel,
I love and accept myself”
and move 2 steps forward.

**Πες δυνατά και με θάρρος
στο συμμαθητή σου
“Είσαι ελεύθερος να κάνεις ό,τι θέλεις
με την προϋπόθεση ότι
δε θα βλάψεις κανέναν”
και προχώρησε 2 βήματα μπροστά.**

**Say loudly and courageously
to your classmate
“You are free to do whatever you want
as long as you don’t hurt anyone”
and take 2 steps forward.**

**Έχεις κατανοήσει πως
σε ένα περιστατικό εκφοβισμού,
ο θύτης με τη βίαιη συμπεριφορά του
εκφράζει το δικό του φόβο,
την άγνοια και την ανασφάλεια του.
Προχώρησε 1 βήμα μπροστά.**

**You have understood that
in an incident of bullying,
the aggressor expresses his/her own fear,
ignorance and insecurity
with his/her violent behavior.
Move 1 step forward.**

**Βρήκες το θάρρος
και μίλησες στους γονείς σου
για την σεξουαλική παρενόχληση
που βίωσες τις τελευταίες μέρες
από ένα ενήλικο άτομο.
Προχώρησε 4 βήματα μπροστά.**

**You found the courage
to tell your parents about
the sexual harassment you experienced
in the last few days by an adult.
Move 4 steps forward.**

**Εσύ και οι συμπαίχτες σου
στο παιχνίδι φωνάξετε δυνατά
«Μου αξίζουν τα καλύτερα»
και όλοι μαζί προσχωρήστε 3 βήματα
μπροστά.**

**You and your teammates in the game
say out loud
"I deserve the best"
and all together go 3 steps forward.**