

Η ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ από την τάξη στην ομάδα

Η δημιουργία του παρόντος υλικού έγινε στο πλαίσιο της ενέργειας
2.4.3 κατηγορία πράξεων γ του ΕΠΕΑΕΚ ΙΙ με τίτλο:
"Προγράμματα ενίσχυσης πρωτοβουλιών σε θέματα αγωγής υγείας"
του ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ.
ΦΟΡΕΑΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ: ΕΘΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΝΕΟΤΗΤΑΣ

Εάν έχετε σχόλια ή προτάσεις για αυτήν την εργασία, σας παρακαλούμε να
επικοινωνήσετε με τον Κωνσταντίνο Κιουρτσή, υπεύθυνο αγωγής υγείας της
Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Νομού Πέλλας με τους παρακάτω
τρόπους.

Ταχυδρομική Διεύθυνση: Δ/νση Δ/θμιας Εκπ/σης Νομού Πέλλας
Εγνατία 91 - 582 00 Έδεσσα

Ηλεκτρονική Διεύθυνση: agyg@dide.pel.sch.gr

Τηλέφωνο: 2381027875, fax: 2381026414

**ΤΙΤΛΟΣ: Η ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ
από την τάξη στην ομάδα**

ΕΚΔΟΣΗ:

- ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΝΟΜΟΥ ΠΕΛΛΑΣ (προγράμματα αγωγής υγείας)
- 1^ο ΤΕΕ ΑΡΙΔΑΙΑΣ
- 2^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΣΚΥΔΡΑΣ
- ΓΥΜΝΑΣΙΟ Ν. ΜΥΛΟΤΟΠΟΥ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΝΤΙΤΥΠΩΝ: 4200

ΚΕΙΜΕΝΑ-ΣΚΙΤΣΑ: ΚΙΟΥΡΤΣΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΙΓΝΑΤΙΑΔΟΥ ΑΛΙΚΗ,
ΠΑΡΑΚΗ ΑΘΗΝΑ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ:

ΚΙΟΥΡΤΣΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ ΜΕΝΕΛΑΟΣ,
ΚΑΡΑΒΙΤΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ, ΔΑΛΑΚΜΑΝΗ ΟΛΥΜΠΙΑ,
ΣΑΒΒΑΝΤΟΓΛΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΣΚΟΥΠΤΡΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ,
ΣΙΑΚΗ ΕΛΕΝΗ, ΛΑΖΑΡΟΥ ΣΟΦΙΑ, ΔΟΥΔΗ ΚΥΡΙΑΚΗ,
ΜΑΖΓΑΛΤΖΙΔΟΥ ΕΛΕΝΗ, ΙΘΚΙΕΡΔΟ ΜΑΡΙΑ-ΙΩΑΚΙΝΑ
ΙΓΝΑΤΙΑΔΟΥ ΑΛΙΚΗ, ΜΠΑΧΑΡΑΚΗΣ ΘΩΜΑΣ,
ΓΚΟΥΝΖΟΥΔΗ ΠΗΝΕΛΟΠΗ, ΑΝΔΡΕΑΔΟΥ ΕΙΡΗΝΗ,
ΤΣΑΝΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, ΧΑΛΗΣ ΠΕΤΡΟΣ,
ΚΥΡΛΗ - ΧΛΗ ANNA, ΜΙΝΤΣΗ ΕΛΕΝΗ,
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ ΗΛΙΑΝΑ, ΒΛΑΪΚΟΥΔΗ ΣΤΑΜΑΤΙΑ,
ΜΥΛΟΝΟΓΛΟΥ ΣΤΥΛΙΑΝΗ, ΤΣΑΠΠΑΝΙΔΗΣ ΑΒΡΑΑΜ,
ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΑΣΗΜΑΚΗΣ, ΠΟΡΙΤΣΑΝΟΥ ΝΕΚΤΑΡΙΑ,
ΔΑΣΚΑΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ,
ΧΑΡΙΣΣΙΑΔΟΥ ΧΡΥΣΗ, ΠΕΤΡΙΔΟΥ ΟΥΡΑΝΙΑ,
ΒΟΓΙΑΤΖΗΣ ΠΕΤΡΟΣ, ΜΕΛΛΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ,

ΕΚΤΥΠΩΣΗ: Σ. ΒΑΓΟΥΡΔΗΣ ΑΒΕΕ - ΕΔΕΣΣΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΝΟΜΟΥ ΠΕΛΛΑΣ

Η ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

από την τάξη στην ομάδα

τα πρόσωπα και οι σχέσεις στην ομάδα
στόχοι-τεχνικές-δραστηριότητες

τα πρόσωπα
και οι σχέσεις στην ομάδα
γνωριμία
συνύπαρξη και συνεργασία
σχέσεις μεταξύ των μελών της
ομάδας
σχέσεις των μελών της ομάδας
με τους "απόντες άλλους"

εγώ και οι άλλοι
αυτογνωσία
αποδοχή του εαυτού
αυτοεκτίμηση
έκφραση του εαυτού
επικοινωνία με τους άλλους

Βοηθητικές δραστηριότητες
ασκήσεις χαλάρωσης
ομαδικά παιχνίδια
κλείσιμο της συνάντησης
αξιολόγηση της συνάντησης



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
Έδεσσα 2003

**ΤΙΤΛΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ 2.4.3.γ - ΕΠΕΑΕΚ ΙΙ
ΣΧΟΛΕΙΑ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΤΩΝ ΣΥΜΠΡΑΞΕΩΝ**

• **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ.**

ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΣΤΟΝ ΝΕΟ ΑΙΩΝΑ

01	ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ: ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΙΟΥΡΤΣΗΣ	ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ. Δ/ΘΜΙΑ ΕΚΠ/ΣΗ Ν. ΠΕΛΛΑΣ
02	ΔΑΛΑΚΜΑΝΗ ΟΛΥΜΠΙΑ	1 ^ο ΤΕΕ ΑΡΙΔΑΙΑΣ
03	ΔΟΥΔΗ ΚΥΡΙΑΚΗ	ΕΝ ΛΥΚΕΙΟ ΕΞΑΠΛΑΤΑΝΟΥ
04	ΣΙΑΚΗ ΕΛΕΝΗ	1 ^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΡΙΔΑΙΑΣ
05	ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ Ν ΜΥΛΟΤΟΠΟΥ
06	ΜΑΖΓΑΛΤΖΙΔΟΥ ΕΛΕΝΗ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΡΟΜΑΧΩΝ
07	ΙΘΚΙΕΡΔΟ ΜΑΡΙΑ-ΙΩΑΚΙΝΑ	ΕΛ ΑΡΙΔΑΙΑΣ
08	ΛΑΖΑΡΟΥ ΣΟΦΙΑ	3 ^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΔΕΣΣΑΣ
09	ΣΑΒΒΑΝΤΟΓΛΟΥ ΚΩΝ/ΝΟΣ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΡΝΙΣΣΑΣ
10	ΧΑΡΙΣΙΑΔΟΥ ΧΡΥΣΗ	2 ^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΣΚΥΔΡΑΣ
11	ΓΚΟΥΝΖΟΥΔΗ ΠΗΝΕΛΟΠΗ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΡΥΩΤΙΣΣΑΣ

• **ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ, ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ**

01	ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ: ΣΤΑΥΡΟΣ ΚΑΡΑΒΙΤΗΣ	2 ^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΣΚΥΔΡΑΣ
02	ΤΣΑΝΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	1 ^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΣΚΥΔΡΑΣ
03	ΤΣΑΠΑΝΙΔΗΣ ΑΒΡΑΑΜ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ Ν ΜΥΛΟΤΟΠΟΥ
04	ΒΟΓΙΑΤΖΗΣ ΠΕΤΡΟΣ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΡΟΜΑΧΩΝ
05	ΧΑΛΗΣ ΠΕΤΡΟΣ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΡΝΙΣΣΑΣ
06	ΠΟΡΙΤΣΑΝΟΥ ΝΕΚΤΑΡΙΑ	2 ^ο ΤΕΕ ΑΡΙΔΑΙΑΣ
07	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ ΗΛΙΑΝΑ	2 ^ο ΤΕΕ ΓΙΑΝΝΙΤΣΩΝ
08	ΣΚΟΥΤΡΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ	1 ^ο ΤΕΕ ΑΡΙΔΑΙΑΣ
09	ΜΙΝΤΣΗ ΕΛΕΝΗ	3 ^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΔΕΣΣΑΣ
10	ΚΥΡΛΗ - ΧΛΗ ΑΝΝΑ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΡΥΩΤΙΣΣΑΣ

• **ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ, ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΑΝΙΚΟΥ.**

**ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ
ΕΚΤΑΚΤΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ**

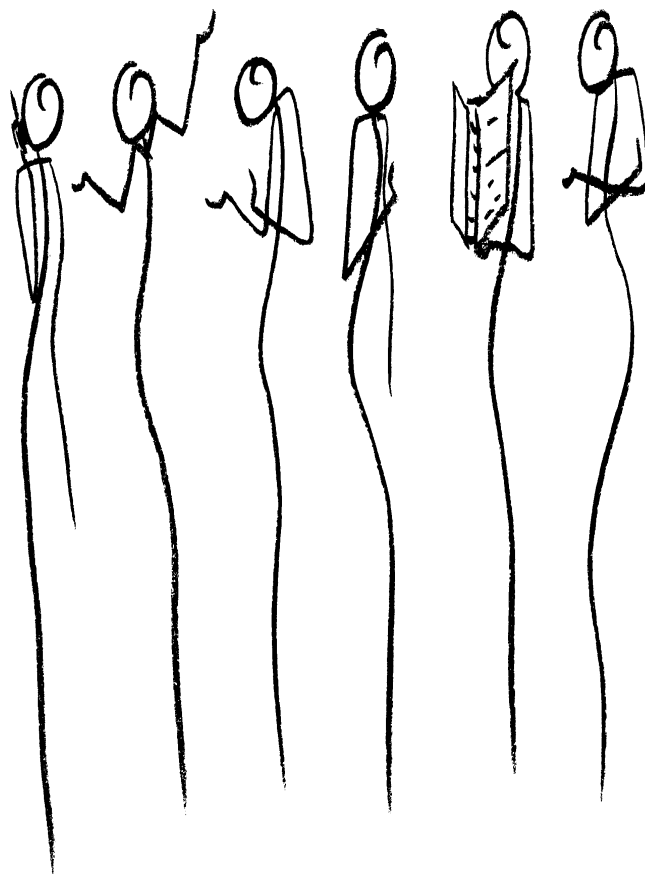
01	ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ: ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ ΜΕΝΕΛΑΟΣ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ Ν. ΜΥΛΟΤΟΠΟΥ
02	ΙΓΝΑΤΙΑΔΟΥ ΑΛΙΚΗ	1 ^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΓΙΑΝΝΙΤΣΩΝ
03	ΜΥΛΟΝΟΓΛΟΥ ΣΤΥΛΙΑΝΗ	3 ^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΓΙΑΝΝΙΤΣΩΝ
04	ΒΛΑΪΚΟΥΔΗ ΣΤΑΜΑΤΙΑ	2 ^ο ΤΕΕ ΓΙΑΝΝΙΤΣΩΝ
05	ΑΝΔΡΕΑΔΟΥ ΕΙΡΗΝΗ	1 ^ο ΤΕΕ ΕΔΕΣΣΑΣ
06	ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΑΣΗΜΑΚΗΣ	2 ^ο ΤΕΕ ΑΡΙΔΑΙΑΣ
07	ΔΑΣΚΑΛΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	1 ^ο ΤΕΕ ΑΡΙΔΑΙΑΣ
08	ΠΕΤΡΙΔΟΥ ΟΥΡΑΝΙΑ	2 ^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΣΚΥΔΡΑΣ
09	ΜΕΛΛΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΦΟΥΣΤΑΝΗΣ
10	ΜΠΑΧΑΡΑΚΗΣ ΘΩΜΑΣ	1 ^ο ΤΕΕ ΓΙΑΝΝΙΤΣΩΝ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	9
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	11
1° ΚΕΦΑΛΑΙΟ - ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	
Θεωρητική προσέγγιση της λειτουργίας της μαθητικής ομάδας αγωγής υγείας	17
2° ΚΕΦΑΛΑΙΟ - ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ	
ΕΝΟΤΗΤΑ 1. Τα πρόσωπα και οι σχέσεις	31
ΕΝΟΤΗΤΑ 2. Εγώ και οι άλλοι	51
ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Βοηθητικές δραστηριότητες	83
3° ΚΕΦΑΛΑΙΟ - ΚΑΡΤΕΣ	
Κάρτες δραστηριοτήτων	89



αφιερωμένο
στους μαθητές και στους εκπαιδευτικούς
που αξιώθηκαν
να συναντηθούν στην ίδια σχολική αίθουσα





ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η ελληνική εκπαίδευση μέχρι πρόσφατα έπασχε από πληθωρισμό προσφοράς θεωρητικών γνώσεων. Η εφαρμοσμένη πλευρά των επιστημών ήταν άγνωστη στη χειρότερη περίπτωση και στην καλύτερη εξαντλούνταν σε ισχνές αναφορές, που άφηναν ανυποψίαστους τους μαθητές για τη ρεαλιστική σχέση των επιστημών με την πραγματικότητα και τη ζωή. Στην εποχή μας με τον καταίγιμο των πληροφοριών και την αλματώδη ανάπτυξη των επιμέρους επιστημών είναι αναγκαία μια ολιστική και διαδραστική προσέγγιση με αφετηρία διάφορες επιστήμες του αντικειμένου Υγεία, τόσο από την πλευρά των "καθαρά" φυσικών και ιατρικών επιστημών όσο και μέσα από μία κοινωνιολογική και πολυπολιτισμική προσέγγιση. Ιδιαίτερα η Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση (Γυμνάσια, Λύκεια και ΤΕΕ) καθιερώνεται όλο και περισσότερο ως η εκπαιδευτική βαθμίδα της πρόωρης εξειδίκευσης που οδηγεί στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση. Ταυτόχρονα όμως η ελληνική κοινωνία εκδηλώνει με πολλούς τρόπους την επιθυμία να διατηρηθεί ο ανθρωποπλαστικός χαρακτήρας του Σχολείου θεωρώντας το ως ένα φυσικό χώρο ωρίμανσης, μάθησης και αγωγής. Η έως τώρα κατάσταση είχε ως αποτέλεσμα να μην προάγεται η έρευνα και η εφαρμογή της στην πατρίδα μας παρά μόνο ως εισαγόμενο προϊόν. Τα τελευταία χρόνια το σκηνικό έχει αλλάξει. Αποτελεί μια ευχάριστη πραγματικότητα ότι δραστηριότητες όπως η Αγωγή Υγείας πλαισιώνουν πλέον σταθερά το μορφωτικό εξοπλισμό της μαθητιώσης νεολαίας και στηρίζονται από μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς. Έτσι μπορούμε να διαπιστώσουμε ότι δεν αποτελεί ουτοπία η προσφορά εξειδικευμένων γνώσεων με παράλληλη προσφορά γενικών μορφωτικών αγαθών. Αυτός ο δυΐσμός θα μπορούσε, αν έβρισκε την ισορροπία του στο εκπαιδευτικό μας σύστημα, να αποτελέσει και το μεγαλύτερο επίτευγμά του. Οι ενδοσχολικές σχέσεις, οι οποίες διαμορφώνονται σε αυτό το πλαίσιο, θα πρέπει να βρίσκονται σε τέτοια ισορροπία που θα επιτρέπει και στον έφηβο μαθητή να μαθαίνει, να αναπτύσσεται και να εκφράζεται αλλά και στον εκπαιδευτικό να έχει τη δύναμη να προτείνει αξίες και σκοπούς. Αυτό μπορεί να πραγματωθεί μέσα σε ένα κλίμα εμπιστοσύνης, αλληλοσεβασμού, ανοχής και ασφάλειας. Θα ήταν ευχής έργο η επιτυχής ένταξη που είχαν τα προγράμματα Αγωγής Υγείας να ακολουθηθεί και από παρόμοια προγράμματα άλλων εφαρμογών που περιμένουν τη δικαιωματική ένταξή τους στο εκπαιδευτικό μας σύστημα. Ο μόνος κίνδυνος που θα ενυποχούσε μια τέτοια κατάσταση θα προερχόταν από τον καταίγιμο των ανεπεξέργαστων πληροφοριών που παρέχει η αλματώδης ανάπτυξη των επιμέρους επιστημών. Συνεπώς, όλες αυτές οι γνώσεις θα πρέπει να εναρμονιστούν σε μια ολιστική θεώρηση που δεν θα

Θυσιάζει τη συνολική εικόνα για χάρη της λεπτομέρειας αλλά από την άλλη θα ενσωματώνει και τη λεπτομέρεια στην ολότητα στην οποία εντάσσεται οργανικά. Θεωρούμε ευτύχημα ότι η Αγωγή Υγείας έχει εκπληρώσει την παραπάνω σκοποθεσία, πράγμα που εγγυάται την ουσιαστική της προσφορά στην εκπαιδευτική διαδικασία.

Το ανά χείρας εγχειρίδιο διατηρώντας όλες αυτές τις ισορροπίες κατορθώνει να προσφέρει ουσιαστική γνώση στους μαθητές, γιατί αποτελεί καρπό μακρόχρονης πείρας ενός εξαιρετικού συναδέλφου, ο οποίος συμπυκνώνει σε αυτό όλους τους παραπάνω προβληματισμούς προσφέροντάς τους με τρόπο δημιουργικό και αφομοιώσιμο. Ελπίζουμε να έχει την αποδοχή που του αξίζει.

Πάυλος Παπαδόπουλος - Χημικός
Διευθυντής της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης
Νομού Πέλλας

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σε 94 συνολικά εκπαιδευτικούς που μετείχαν σε ομάδες αγωγής υγείας, δόθηκαν διαδοχικά τρεις ίδιες κάρτες, που διέφεραν μεταξύ τους μόνον στον τίτλο.

Η μορφή και των τριών καρτών ήταν η παρακάτω:

Λ ο γ ι κ ή

σ υ ν α ί σ θ η μ α

Στην κορυφή της κάρτας σημειώνεται η λέξη "λογική" και στη βάση η λέξη "συναίσθημα". Μεταξύ "λογικής" και "συναίσθηματος" υπάρχει μία πενταβάθμια κλίμακα.

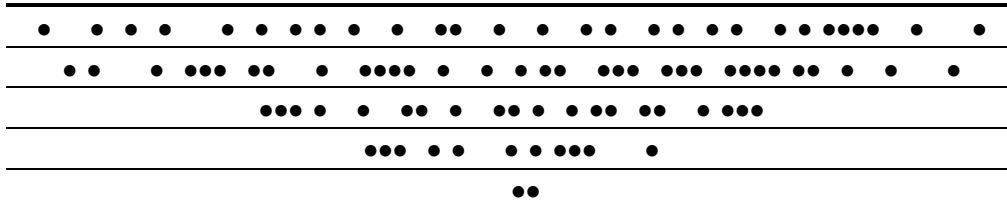
1^η κάρτα: Μαθήματα αναλυτικού προγράμματος

Η πρώτη κάρτα αναφερόταν στα μαθήματα του αναλυτικού προγράμματος. Ζητήθηκε από το κάθε μέλος να τοποθετήσει μία τελεία, εκφράζοντας έτσι την άποψή του στο εξής ερώτημα:

Σύμφωνα με τα αναλυτικά προγράμματα του Υπουργείου Παιδείας, τα μαθήματα της ειδικότητάς σου απευθύνονται στο μαθητή με σκοπό την ανάπτυξη του λογικού-νοητικού τους μέρους ή του συναισθηματικού τους μέρους;

Συγκεντρώθηκαν οι τελείες των μελών και ιδού το αποτέλεσμα:

Λ ο γ ι κ ή



σ υ ν α ί σ θ η μ α

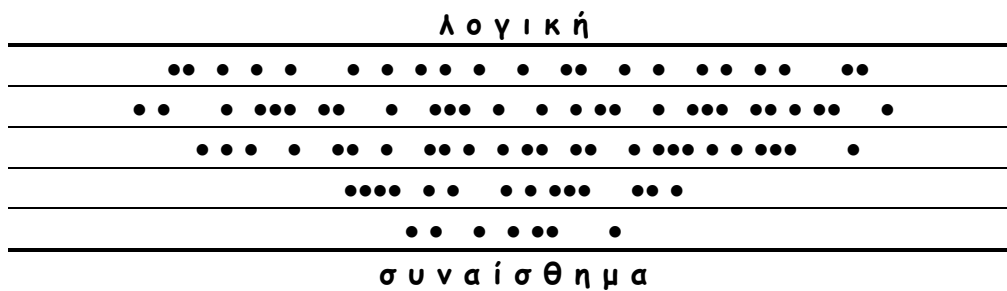
2^η κάρτα: Διδασκαλία μαθημάτων αναλυτικού προγράμματος

Η δεύτερη κάρτα αναφερόταν στην ώρα διδασκαλίας των μαθημάτων του αναλυτικού προγράμματος μέσα στη σχολική αίθουσα.

Ζητήθηκε από το κάθε μέλος να τοποθετήσει μία τελεία, εκφράζοντας έτσι την άποψή του στο εξής ερώτημα:

Όταν βρίσκεσαι μέσα στην αίθουσα διδασκαλίας με τους μαθητές σου παρόντες, τότε τα μαθήματα της ειδικότητάς σου απευθύνονται στο μαθητή με σκοπό να αναπτυχθεί το λογικό-νοητικό του μέρος ή με σκοπό να αναπτυχθεί το συναισθηματικό του μέρος;

Συγκεντρώθηκαν οι τελείες των μελών και ιδού το αποτέλεσμα:



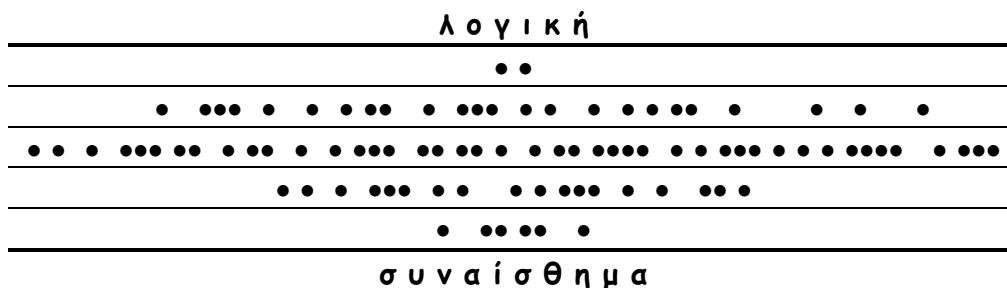
3^η κάρτα: Επιθυμία για το δημόσιο σχολείο

Η τρίτη κάρτα αφορούσε στις προσδοκίες των μελών σχετικά με το Δημόσιο Σχολείο.

Ζητήθηκε από το κάθε μέλος να τοποθετήσει μια τελεία, εκφράζοντας έτσι την άποψή του στο εξής ερώτημα:

Εσύ ως πολίτης αυτής της χώρας επιθυμείς το δημόσιο σχολείο (Γυμνάσιο - Λύκειο - ΤΕΕ) να απευθύνεται στο μαθητή με σκοπό να αναπτυχθεί το λογικό-νοητικό του μέρος ή με σκοπό να αναπτυχθεί το συναισθηματικό του μέρος;

Συγκεντρώθηκαν οι τελείες των μελών και ιδού το αποτέλεσμα:



Βεβαίως η διαδικασία αυτή είναι απλή και απέχει από αντίστοιχες που χρησιμοποιούν επιστημονικές μεθόδους έρευνας. Βοηθούν εν τούτοις να διατυπωθούν άμεσα κάποιες γενικές παρατηρήσεις, όπως:

1. Τα διδασκόμενα μαθήματα στα Γυμνάσια, Λύκεια και ΤΕΕ, σύμφωνα με τα αναλυτικά προγράμματα του Υπουργείου Παιδείας, απευθύνονται στο μαθητή με σκοπό την ανάπτυξη κυρίως του λογικού-νοητικού του μέρους (1^η κάρτα).
2. Τα μαθήματα αυτά, όταν διδάσκονται με την παρουσία στην αίθουσα διδασκαλίας τόσο του εκπαιδευτικού όσο και των μαθητών, τότε απευθύνονται στο μαθητή με σκοπό την ανάπτυξη και του λογικού-νοητικού του μέρους, αλλά και του συναισθηματικού του μέρους.
3. Εκφράζεται η επιθυμία το δημόσιο σχολείο να απευθύνεται στο μαθητή με σκοπό την ανάπτυξη και του λογικού-νοητικού και του συναισθηματικού του μέρους (3^η κάρτα)
4. Οι τελείες της 1^{ης} κάρτας - όταν στην αίθουσα είναι παρόντες ο εκπαιδευτικός και οι μαθητές - μετατοπίζονται προς το συναισθημα (2^η κάρτα)
5. Η "ζυγαριά" λογικής και συναισθήματος της 2^{ης} κάρτας πλησιάζει περισσότερο με την "ζυγαριάς" της 3^{ης} κάρτας παρά με την "ζυγαριά" της 1^{ης} κάρτας.

Οι γενικές αυτές παρατηρήσεις δημιούργησαν και κάποια ερωτήματα, όπως:

1. Γιατί τα αναλυτικά προγράμματα του Υπουργείου δεν απευθύνονται στο μαθητή, με σκοπό την ισόρροπη ανάπτυξη του λογικού-νοητικού και του συναισθηματικού του μέρους; (1^η κάρτα)
2. Με ποιες μεθόδους μετατοπίζεται η "ζυγαριά" λογικής και συναισθήματος μέσα στην αίθουσα διδασκαλίας; (2^η κάρτα)
3. Με ποιες μεθόδους μπορεί το σχολείο να ανταποκριθεί στην επιθυμία του πολίτη και να απευθυνθεί τελικά στο μαθητή με σκοπό την ισόρροπη ανάπτυξη του λογικού-νοητικού και του συναισθηματικού του μέρους; (3^η κάρτα)

Όσοι έχουν την εμπειρία της διδασκαλίας μαθημάτων σε δημόσιο σχολείο γνωρίζουν ότι τα αναλυτικά προγράμματα του Υπουργείου είναι τα ίδια για όλους τους μαθητές.

Το τελικό όμως αποτέλεσμα που προκύπτει σε μία συγκεκριμένη αίθουσα εξαρτάται από πολλούς παράγοντες.

Αναφέρουμε κάποιους από αυτούς τους παράγοντες, χωρίς αξιολόγηση της βαρύτητάς τους:

- η κοινωνική προέλευση μαθητών (χωριό, πόλη, οικογένεια κλπ).
- το κτίσμα του σχολείου (παλαιότητα, αισθητική, χώροι, θέση).
- η ιστορία του σχολείου.
- οι άνθρωποι του σχολείου (διευθυντής, εκπαιδευτικοί, γονείς, μαθητές και μαθήτριες, βοηθητικό προσωπικό).

Επομένως, ο εκπαιδευτικός και οι μαθητές μέσα στην αίθουσα διδασκαλίας "κρίνουν" και "προσαρμόζουν" τα αναλυτικά προγράμματα του Υπουργείου. Ταυτόχρονα όμως, όλοι οι απόντες από την αίθουσα διδασκαλίας (Υπουργείο, γονείς, διευθυντής, κοινωνία) λειτουργώντας έμμεσα, "κρίνουν" και "προσαρμόζουν" το μάθημα μέσα στην αίθουσα διδασκαλίας.

Όσοι όμως έχουν την εμπειρία της διδασκαλίας μαθημάτων σε δημόσιο σχολείο, θα συμφωνήσουν ότι τελικά αυτό που καθορίζει την εκπαιδευτική διαδικασία, είναι οι ζωντανοί άνθρωποι οι οποίοι συναντώνται τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή μέσα στην ίδια αίθουσα διδασκαλίας. Και αυτοί είναι ο εκπαιδευτικός και οι μαθητές.

Η συνάντηση των ζωντανών αυτών ανθρώπων στον ίδιο χώρο (αίθουσα διδασκαλίας) και την ίδια χρονική στιγμή (ώρα διδασκαλίας) είναι ένα γεγονός που επαναλαμβάνεται πολλές φορές μέσα στη σχολική χρονιά.

Οι συναντήσεις όμως αυτές είναι κάθε φορά ίδιες;

Το ίδιο μάθημα με τους ίδιους μαθητές αλλά με διαφορετικούς εκπαιδευτικούς θα φαίνεται και θα είναι διαφορετικό.

Το ίδιο μάθημα με μαθητές διαφορετικούς μαθητές αλλά τον ίδιο εκπαιδευτικό θα φαίνεται και θα είναι διαφορετικό.

Το ίδιο μάθημα με τους ίδιους μαθητές και τον ίδιο εκπαιδευτικό αλλά σε διαφορετικές χρονικές στιγμές θα φαίνεται και θα είναι διαφορετικό.

Και αυτό γιατί, το κάθε πρόσωπο είναι μοναδικό και ανεπανάληπτο, όπως μοναδική και ανεπανάληπτη είναι και η κάθε χρονική στιγμή.

Ο μαθητής λοιπόν του Γυμνασίου, του Λυκείου και του ΤΕΕ καλείται να αναπτύξει μέσα στο σχολείο το λογικό-νοητικό και το συναισθηματικό του μέρος. Φυσικά, ο μαθητής ως πρόσωπο, έχει αυτή τη δυνατότητα και ως μέλος της οικογένειάς του και ως μέλος της παρέας του και ως μέλος της ευρύτερης κοινωνίας.

Στο σχολείο όμως ο μαθητής θα διευκολυνθεί από πρόσωπα-παιδαγωγούς και με τις κατάλληλες παιδαγωγικές μεθόδους.

Γι' αυτόν το λόγο, το Υπουργείο Παιδείας έχει εντάξει στη σχολική ζωή και τα προγράμματα αγωγής υγείας που έχουν ως κύριο σκοπό τους τη διατήρηση και ανάπτυξη της σωματικής, ψυχικής, συναισθηματικής και κοινωνικής υγείας του μαθητή. Τα προγράμματα αυτά πραγματοποιούνται με την **ενεργή και εθελοντική** συμμετοχή του μαθητή ως μέλους ολιγομελούς ομάδας και με συντονιστή έναν ή δύο εκπαιδευτικούς.

Η εργασία αυτή έχει ως θέμα της, τη λειτουργία της μαθητικής ομάδας αγωγής υγείας και είναι προϊόν της εφαρμογής τριών (3) προγραμμάτων ενίσχυσης πρωτοβουλιών σε θέματα αγωγής υγείας, στο πλαίσιο της ενέργειας 2.4.3.γ του ΕΠΕΑΕΚ ΙΙ. Στο κάθε πρόγραμμα, συμμετείχαν δέκα (10) σχολικές μονάδες. Τα τρία (3) προγράμματα αυτά υλοποιήθηκαν κατά το σχολικό έτος 2002-03 σε σχολεία της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Νομού Πέλλας, δηλαδή σε Γυμνάσια, Λύκεια και ΤΕΕ. Πρόκειται για μια συλλογική εργασία των εκπαιδευτικών που συμμετείχαν σ' αυτά είτε ως συντονιστές των σχολικών συμπράξεων είτε ως υπεύθυνοι των μαθητικών ομάδων αγωγής υγείας των σχολείων τους και του υπευθύνου αγωγής υγείας.

ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ, περιέχει θεωρητικά στοιχεία της λειτουργίας της μαθητικής ομάδας αγωγής υγείας.

ΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ περιέχει τις δραστηριότητες της ομάδας.

Οι δραστηριότητες της μαθητικής ομάδας κατανέμονται σε τρεις ενότητες.

Στην πρώτη ενότητα περιλαμβάνονται δραστηριότητες που αφορούν στη γνωριμία των μελών της ομάδας, στη συνύπαρξη και συνεργασία των μελών της ομάδας και στην ανάπτυξη βοηθητικών σχέσεων μεταξύ των μελών της ομάδας.

Στη δεύτερη ενότητα περιλαμβάνονται δραστηριότητες αυτογνωσίας, αποδοχής του εαυτού, αυτοεκτίμησης, έκφρασης του εαυτού και επικοινωνίας με τους άλλους.

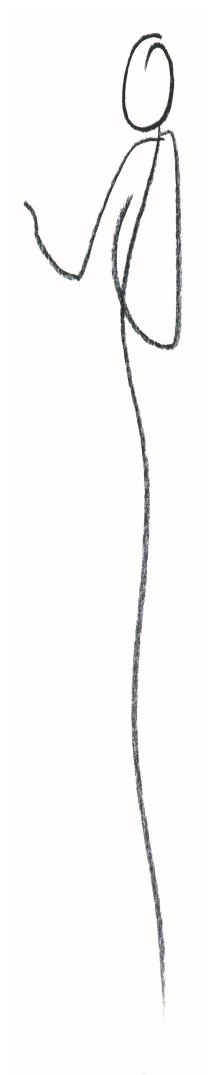
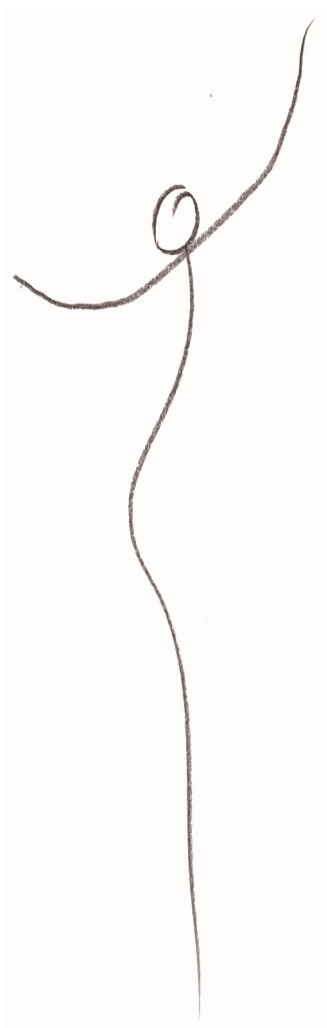
Στην τρίτη ενότητα περιλαμβάνονται παιχνίδια, δραστηριότητες χαλάρωσης, δραστηριότητες για την αξιολόγηση και για το κλείσιμο της συνάντησης.

Σε κάθε δραστηριότητα σημειώνονται ο τίτλος, οι στόχοι και η μέθοδος.

ΤΟ ΤΡΙΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ περιέχει τις κάρτες των δραστηριοτήτων της ομάδας.

Τα υλικά που απαιτούνται είναι απλά και είναι διαθέσιμα σε όλα τα σχολεία. Δίδεται έτσι η δυνατότητα στα μέλη της ομάδας να εστιαστούν στα πρόσωπα και όχι στα εποπτικά μέσα.

Σημείωση: Θεωρήσαμε καταλληλότερους τους όρους: "εκπαιδευτικός" όταν αναφερόμαστε στο ρόλο του στη διαδικασία της μάθησης στην τάξη και "συντονιστής" όταν αναφερόμαστε στο ρόλο του στη λειτουργία της μαθητικής ομάδας αγωγής υγείας.



1^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

Η ΜΑΘΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

1. ΓΕΝΙΚΑ

Οι εκπαιδευτικοί που συμμετέχουμε σ' αυτή την εργασία, διδάσκουμε μαθήματα ειδικότητας σε μαθητές και μαθήτριες Γυμνασίων, Λυκείων και ΤΕΕ της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Νομού Πέλλας.

Κατά το σχολικό έτος 2002-03 έχουμε εμπλακεί στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα Εκπαίδευσης και Αρχικής Επαγγελματικής Κατάρτισης (ΕΠΕΑΕΚ ΙΙ) του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, το οποίο έχει φορέα υλοποίησης το Εθνικό Ίδρυμα Νεότητας με το γενικό τίτλο:

Ενέργεια 2.4.3.γ: "Προγράμματα ενίσχυσης πρωτοβουλιών σε θέματα αγωγής υγείας"

Μετέχουμε σε τρία (3) προγράμματα Αγωγής Υγείας που στο καθένα συμπράττουν δέκα (10) σχολικές μονάδες.

Οι τίτλοι των τριών αυτών ειδικών προγραμμάτων είναι:

1. Συναισθηματική και ψυχική υγεία. Σχέσεις και επικοινωνία των εφήβων στον νέο αιώνα
2. Βιολογική, ψυχολογική και κοινωνική ταυτότητα των εφήβων.
3. Διαχείριση του φόβου, του άγχους και του πανικού. Πρόληψη και ανάπτυξη δεξιοτήτων στην αντιμετώπιση εκτάκτων καταστάσεων.

Εκτός από τη διδακτική μας εμπειρία που αφορά στα μαθήματα της ειδικότητας έχουμε υλοποιήσει μαζί με τους μαθητές μας και προγράμματα Αγωγής Υγείας, τα οποία έχουν κάθε φορά έναν ειδικό τίτλο.

Η ειδική θεματολογία των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας είναι η παρακάτω:

- α. Αυτοεκτίμηση - Διαπροσωπικές σχέσεις- Κοινωνικό περιβάλλον**
Ο εαυτός μου. Αυτογνωσία. Αποδοχή του εαυτού. Αυτοεκτίμηση. Αυτοεκπλήρωση. Ατομική ταυτότητα. Συναισθήματα. Επικοινωνία. Έκφραση. Ενεργητική ακρόαση. Στάση και συμπεριφορά. Η σχέση μου με τους άλλους. Επιρροές. Πρότυπα. Η σχέση μου με το περιβάλλον. Διαφήμιση. Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης. Διαφορετικότητα των ατόμων. Κοινωνικός αποκλεισμός - Ίσες ευκαιρίες. Ισότητα των δύο φύλων. Ανοχή της ετερότητας. Βία. Αντιμετώπιση πένθους. Αντιμετώπιση άγχους (σχολικού - εργασιακού). Τα ατομικά δικαιώματα. Προστασία Προσωπικών δεδομένων. Άτομα με ειδικές ανάγκες.
- β. Πρόληψη της Χρήσης εξαρτησιογόνων - ψυχοτρόπων ουσιών**
Ναρκωτικά. Αλκοόλ. Τσιγάρο
- γ. Κατανάλωση και Υγεία**
Διατροφή και διατροφικές συνήθειες. Παχυσαρκία. Καρδιαγγειακά νοσήματα. Στοματική υγιεινή. Γενετικά τροποποιημένα προϊόντα.
- δ. Σεξουαλική Αγωγή - Διαφυλικές σχέσεις**
Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (AIDS, ηπατίτιδα Β). Πρόληψη σεξουαλικής κακοποίησης. Σεξουαλική παρενόχληση.
- ε. Ελεύθερος χρόνος**
Φυσική άσκηση και Υγεία
- ζ. Κυκλοφοριακή Αγωγή - Ατυχήματα**
Οδική συμπεριφορά μαθητών-πεζών. Κράνος και ζώνη ασφαλείας. Παιδιά στο αυτοκίνητο. Επιπτώσεις της χρήσης αλκοόλ πριν και κατά την οδήγηση. Μαθητές ως οδηγοί μοτοποδηλάτων. Μαθητές ως επιβάτες μέσων μεταφοράς. Πάρκα κυκλοφοριακής αγωγής.
- η. Περιβάλλον και Υγεία**
Καρκίνος. Έκθεση σε τοξικές ουσίες και ακτινοβολίες (ηλιακή κλπ). Ρύπανση και Μόλυνση του Περιβάλλοντος.
- θ. Εθελοντισμός**
Εθελοντική αιμοδοσία - Μεσογειακή αναιμία. Προσφορά ιστών - οργάνων. Πρώτες βοήθειες. Εθελοντική εργασία. Εθελοντής σχολικός τροχονόμος.
- ι. Έκτακτες καταστάσεις και ανάπτυξη δεξιοτήτων για αντιμετώπιση του άγχους του φόβου και του πανικού**
Σεισμοί. Πλημμύρες. Πυρκαγιές. Ναυάγια. Χιόνια. Τρομοκρατικές ενέργειες. Χημικός-Βιολογικός πόλεμος.
- κ. . . . και όσα άλλα θέματα αναφέρονται στην προάσπιση και προαγωγή της σωματικής, συναισθηματικής, ψυχικής και κοινωνικής υγείας.**

2. Η ΜΑΘΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η μαθητική ομάδα αγωγής υγείας είναι μια τεχνητή ολιγομελής ομάδα εθελοντικής συμμετοχής. Ένα κοινό εξωτερικό στοιχείο των μελών της είναι η ηλικία και τούτο γιατί τα μέλη της είναι συμμαθητές.

Γενικός σκοπός της μαθητικής ομάδας αγωγής υγείας είναι η **αγωγή** (υγείας) και όχι η θεραπεία ή η διάγνωση περιπτώσεων που αποκλίνουν.

Ο σκοπός αυτός αφορά στο κάθε μέλος χωριστά, αλλά και σε όλα τα μέλη μαζί, δηλαδή στην ομάδα.

α. Αυτά που αφορούν στο κάθε μέλος είναι:

i. η γνώση όλου του εαυτού,

δηλαδή του σωματικού, λογικού και συναισθηματικού μέρους.

Το μέλος διευκολύνεται να γνωρίσει τις δυνατότητες, τις αδυναμίες του, τις ανάγκες του και τα ελλείμματά του συγκρινόμενο με τα άλλα μέλη, αλλά και άλλα πρόσωπα που δεν είναι παρόντα στις συναντήσεις της ομάδας και την "επισκέπτονται" μέσω των δραστηριοτήτων της (παρέα, οικογένεια κλπ)

ii. η αποδοχή του εαυτού.

Το μέλος διευκολύνεται να δεχτεί τον εαυτό, μειώνοντας την απόσταση μεταξύ πραγματικότητας και επιθυμίας

iii. η εκτίμηση του εαυτού.

Το μέλος διευκολύνεται να εκτιμήσει τον εαυτό και την ζωή του ως το μέγιστο δώρο που του έχει προσφερθεί.

iv. η εκπλήρωση του εαυτού.

Το μέλος διευκολύνεται να αναγνωρίσει και να αναζητήσει την εσωτερική πληρότητα.

β. Αυτά που αφορούν στην ομάδα είναι:

i. η έκφραση και επικοινωνία των μελών

Τα μέλη διευκολύνονται με τη χρήση κατάλληλων τεχνικών (λεκτικών και μή) να εκφράσουν τον εαυτό και να επικοινωνήσουν με τα άλλα μέλη.

ii. η διαμόρφωση στάσεων και συμπεριφορών.

Τα μέλη διευκολύνονται ή να επιβεβαιώσουν προσωπικές στάσεις και συμπεριφορές ή να αποφασίσουν ποιες από αυτές κρίνουν ότι είναι αναγκαίο να αλλάξουν. Η επιβεβαίωση ή η αλλαγή είναι αποτέλεσμα εσωτερικής αναζήτησης του κάθε μέλους.

iii. η ανάπτυξη βοηθητικών σχέσεων.

Τα μέλη διευκολύνονται να αναπτύξουν τις μεταξύ τους σχέσεις μέσα και έξω από τις συναντήσεις της ομάδας. Διευκολύνονται επίσης και στις σχέσεις τους με άλλα πρόσωπα που δεν είναι παρόντα στις συναντήσεις της ομάδας, δηλαδή τα μέλη της οικογένειάς τους, της παρέας τους κλπ.

3. ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΑ ΚΑΙ ΤΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΤΗΣ ΜΑΘΗΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Για να λειτουργήσει η μαθητική ομάδα αγωγής υγείας, πρέπει να ικανοποιούνται κάποιες προϋποθέσεις που αφορούν στον ίδιο το μαθητή ως μέλους και στον εκπαιδευτικό ως συντονιστή. Πιο συγκεκριμένα:

α. Ο μαθητής-μέλος της ομάδας αγωγής υγείας

Ο κάθε μαθητής και η κάθε μαθήτρια μέλος της ομάδας (όπως και ο συντονιστής της ομάδας) είναι παρόντες με όλο τους το πρόσωπο, δηλαδή και με το υποκειμενικό τους βίωμα - εμπειρία (συναίσθημα, φαντασία, σκέψη, όνειρο, επιθυμία).

Η αρχική συμμετοχή όλων στην ομάδα είναι εθελοντική, δεν είναι δηλαδή προϊόν πίεσης. Από τη στιγμή όμως που σχηματίζεται η ομάδα και συμφωνείται το συμβόλαιο συνύπαρξης των μελών, η συμμετοχή πλέον του καθενός ορίζεται από αυτό το συμβόλαιο της ομάδας.

Για να διευκολυνθεί η έκφραση των μελών, χρησιμοποιούνται τεχνικές όπως ζωγραφική, θεατρικό παιχνίδι, πλαστική, μουσική, σχέδιο, ερωτηματολόγιο, παραμύθι, ιστορία, ομαδικό παιχνίδι κλπ.

Η σιωπή ενός μέλους ή η άρνησή του να μετέχει είναι απολύτως σεβαστή και έχει τη δική της αξία. Αυτή η στάση μπορεί να οφείλεται στο χαρακτήρα του ή σε αίσθημα ανασφάλειας στην περίπτωση που αποκαλύψει κάτι προσωπικό.

Η συστηματική όμως άρνηση ενός μέλους να συμμετέχει στις δραστηριότητες της ομάδας θα πρέπει να γίνει αντικείμενο διαπραγμάτευσης της σχέσης του με την ομάδα.

β. Ο εκπαιδευτικός ως συντονιστής της ομάδας αγωγής υγείας

Είναι ο εκπαιδευτικός που οργανώνει αρχικά την ομάδα. Ο εκπαιδευτικός αυτός αρχικά δεν έχει τις γνώσεις και την εμπειρία για αυτό το ρόλο. Οι σχολές της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης που προετοιμάζουν εκπαιδευτικούς για τα Γυμνάσια, Λύκεια και ΤΕΕ προσφέρουν κυρίως γνώσεις ειδικότητας. Έτσι, είναι αναγκαία η επιμόρφωση σε θέματα αγωγής υγείας. Για αυτό το λόγο η Διεύθυνση Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Νομού Πέλλας διοργανώνει επιμορφωτικά προγράμματα, στα οποία μετείχαν από το 1997 έως και σήμερα συνολικά 997 εκπαιδευτικοί, μέλη 67 ομάδων και είχαν συνολική διάρκεια 668 ωρών. Τα επιμορφωτικά αυτά προγράμματα δίνουν την ευκαιρία στους συμμετέχοντες εκπαιδευτικούς να αποκτήσουν θεωρητικές γνώσεις, αλλά κυρίως να μετέχουν σε βιωματικές δραστηριότητες. Έτσι, γίνεται κατανοητός ο ρόλος τους ως συντονιστών των μαθητικών ομάδων αγωγής υγείας.

Σε αυτήν την εργασία περιλαμβάνεται ένα μεγάλο μέρος του υλικού αυτών των επιμορφωτικών προγραμμάτων.

Ο συντονιστής λοιπόν, συμβάλλει στη θέσπιση κανόνων λειτουργίας της ομάδας (συμβόλαιο). Οι κανόνες αυτοί τίθενται από την πρώτη συνάντηση της ομάδας. Παραβιάσεις των κανόνων αυτών από κάποια μέλη της ομάδας (που ίσως υποδηλώνουν "αντίσταση" προς το έργο της ομάδας) αξιοποιούνται από τον συντονιστή και μπορούν να γίνουν αντικείμενο συζήτησης και διαπραγμάτευσης. Ο συντονιστής δεν πιέζει την ομάδα, καθορίζοντας τους κανόνες που θα οδηγήσουν προς τους δικούς του στόχους. Αν έχει καθορισμένους στόχους, τότε καλύτερα να τους θέσει στην ομάδα.

Ανάλογα με την ομάδα ο συντονιστής μπορεί να έχει ρόλο διευκολυντικό και να αφήνει τα μέλη να αυτενεργούν ή ρόλο περισσότερο καθοδηγητικό.

Ο συντονιστής είναι παρών με ολόκληρο το πρόσωπό του με τη γνωστική αλλά και τη συναισθηματική του πλευρά. Ακούει με όσο μεγαλύτερη προσοχή, ακρίβεια και ευαισθησία μπορεί το κάθε μέλος της ομάδας που εκφράζει επιφανειακά ή και βαθύτερα τον εαυτό.

Προσπαθεί να ανταποκρίνεται στα αισθήματα που εκφράζονται, χωρίς όμως να χάνει τα δικά του όρια (ενσυναίσθηση - αλληλεγγύη).

Ο συντονιστής δημιουργεί ένα κλίμα ψυχολογικά ασφαλές για κάθε μέλος της ομάδας ιδιαίτερα όταν αυτό το μέλος διακινδυνεύει να εκφράσει κάτι προσωπικό, άτοπο ή αρνητικό. Το κάθε μέλος πρέπει να νιώθει ότι οποιαδήποτε στιγμή θα υπάρχει ένας τουλάχιστον (δηλαδή ο συντονιστής) που θα τον σέβεται αρκετά.

Ο συντονιστής αποδέχεται πλήρως τη σιωπή ενός μέλους ή την άρνησή του για συμμετοχή. Αν ένα μέλος της ομάδας επιθυμεί κάποια στιγμή να παραμείνει στο περιθώριο, θα πρέπει να έχει αυτήν την ελευθερία.

Ο συντονιστής επικεντρώνει την προσοχή του στα προβλήματα της ομάδας και δεν κατευθύνει την ομάδα να επικεντρωθεί στα δικά του προβλήματα.

Ο συντονιστής δεν ερμηνεύει ως ένα άτομο που κατέχει μια "βαθύτερη γνώση", τα κίνητρα και τις συμπεριφορές των μελών της ομάδας. Οι ερμηνείες αυτές, ακόμη και όταν είναι ακριβείς, μπορεί να ωθήσουν το μέλος στο να προβάλλει άμυνα ή ακόμη χειρότερα στο να παραιτηθεί από τις άμυνές του και να πληγωθεί.

Ο συντονιστής είναι ο σύνδεσμος της ομάδας με τα πρόσωπα του Σχολείου (διευθυντής, καθηγητές), με τον υπεύθυνο αγωγής υγείας, με το σύλλογο γονέων και τους κοινωνικούς φορείς, κλπ

γ. Το σύμβολο συνεργασίας της ομάδας

Είναι ένα συναισθηματικό σύμβολο, με σκοπό να αναπτυχθεί καλύτερα η συνεργασία και η επικοινωνία όλων των προσώπων της ομάδας (μέλη και συντονιστής).

Στο σύμβολο αυτό όλα τα πρόσωπα της ομάδας θέτουν τους όρους συνύπαρξης και αναλαμβάνουν δεσμεύσεις για την τήρησή τους.

Το σύμβολο γράφεται και είναι αναρτημένο σε όλες τις συναντήσεις, για να υπενθυμίζει τις δεσμεύσεις, όταν αυτές παραβιάζονται.

δ. Η διάρκεια και η συχνότητα συναντήσεων της ομάδας

Ορίζονται από την ομάδα, αφού έχουν ληφθεί υπόψη οι όποιες άλλες υποχρεώσεις των μαθητών-μελών και καταβάλλεται προσπάθεια αυτές οι συναντήσεις να είναι σταθερές.

ε. Ο χώρος συνάντησης

Αναζητείται ένας χώρος που να είναι απομονωμένος οπτικά και ηχητικά. Μπορεί να είναι μία σχολική αίθουσα ή κάποιος άλλος χώρος ελεύθερος που θα δεσμευτεί για τις συναντήσεις της ομάδας.

ζ. Ο αριθμός των μελών της ομάδας

Είναι περιορισμένος αναγκαστικά, επειδή στην ομάδα πρέπει να είναι διαθέσιμες όλες οι οδοί επικοινωνίας μεταξύ όλων των προσώπων. Έτσι:

Για n μέλη, ο αριθμός οδών επικοινωνίας είναι: $E = n^2 - n$ (πχ για ομάδα 10 μελών, είναι: $E = 90$, ενώ για ομάδα 20 μελών, είναι: $E = 380$)

Αν υπολογίσουμε και την οδό επικοινωνίας του κάθε προσώπου με τον εαυτό, τότε ο αριθμός οδών επικοινωνίας είναι: $E = n^2$ (πχ για ομάδα 10 μελών είναι: $E = 100$, ενώ για ομάδα 20 μελών είναι: $E = 400$)

Προτείνεται ο αριθμός μελών της ομάδας να είναι μεταξύ 12 και 18.

η. Η "μεγάλη ομάδα" και οι "μικρές ομάδες"

i. Η μεγάλη ομάδα (ολομέλεια)

Στη μεγάλη ομάδα μετέχουν όλα τα παρόντα μέλη με τις θέσεις τους σε κυκλική διάταξη. Σχηματίζεται όταν η ομάδα πρέπει να πάρει αποφάσεις ή όταν τα μέλη καλούνται να εκφράσουν γνώμη, ή άποψη, ή επιθυμία, ή κριτική.

Προτείνεται και για το κλείσιμο της συνάντησης.

ii. Μικρές ομάδες 3-5 μελών:

Για συνεργασίες μεταξύ των μελών. Τα μέλη διατάσσονται συνήθως σε μικρούς κύκλους, απομονωμένους μεταξύ τους.

ii. Ζευγάρια:

Είναι η μικρότερη αλλά και καταλληλότερη ομάδα ιδιαίτερα, όταν η δραστηριότητα απαιτεί έκφραση του βαθύτερου εαυτού.

Ο τρόπος με τον οποίο σχηματίζονται οι μικρότερες ομάδες εξαρτάται από το βαθμό ανάπτυξης της ομάδας, τις απαιτήσεις της κάθε δραστηριότητας αλλά και τις διαπροσωπικές σχέσεις των μελών.

4. ΠΟΡΕΙΑ ΠΟΥ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΕΙ ΤΗΝ ΕΚΦΡΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Το κάθε μέλος διευκολύνεται στην έκφραση του εαυτού, όταν ακολουθείται η πορεία:

- από το γενικό προς το ειδικό.
- από το παρελθόν προς το παρόν.
- από το γνωστικό προς το συναισθηματικό.
- από το ομαδικό προς το ατομικό.
- από το ξένο προς το προσωπικό.

Η έκφραση του εαυτού κάποιες φορές γίνεται με έναν τρόπο αυθόρμητο, αποκαλυπτικό και μοιάζει σαν το μέλος αυτό να παραδίδει το κλειδί της καρδιάς του στην ομάδα.

Ο συντονιστής θα πρέπει να ορίζει κάθε φορά τα όρια αυτής της αποκάλυψης, ώστε το μέλος να βρίσκεται μόνιμα σε ένα ασφαλές κλίμα και η αποκάλυψη αυτή όχι μόνον να μην το εκθέσει αλλά να γίνει βοηθητική διεργασία αυτογνωσίας. Έτσι, το μέλος θα διευκολύνεται να νιώθει τον εαυτό, χωρίς να αναγκάζεται κάθε φορά να κοινοποιεί τα προσωπικά συναισθήματα και εμπειρίες του στην ομάδα.

5. ΠΙΘΑΝΗ ΠΟΡΕΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η μαθητική ομάδα αγωγής υγείας έχει παιδαγωγικό χαρακτήρα και δεν είναι ομάδα διάγνωσης ή θεραπείας περιπτώσεων που "αποκλίνουν" από κάποια κοινώς αποδεκτή μέση θέση. Γι' αυτό, αν παρουσιαστεί κάποια περίπτωση μέλους με στάσεις και συμπεριφορές που δεν συμφωνούν με αυτόν το χαρακτήρα της ομάδας, τότε ο συντονιστής θα πρέπει να παραιτηθεί από αυτήν την περίπτωση και να την παραπέμψει σε ειδικούς, με τη σύμφωνη γνώμη του μέλους αυτού και σε συνεργασία με το σχολείο και την οικογένειά του. Οι περιπτώσεις αυτές παρουσιάζονται συνήθως στα πρώτα στάδια ανάπτυξης της ομάδας.

Η μαθητική ομάδα αγωγής υγείας σε γενικές γραμμές μπορεί να έχει μια πορεία, που εκφράζεται προοδευτικά με τα παρακάτω στάδια:

α. Η ομάδα αρχίζει να σχηματίζεται

Η ομάδα αρχικά φαίνεται σαν να μην έχει συγκεκριμένη δομή. Κάποια μέλη μπορεί να γνωρίζονται ήδη μεταξύ τους επιφανειακά ή και βαθύτερα. Στην αρχή και καθώς τα μέλη της ομάδας αντιλαμβάνονται ότι δεν πρόκειται για μια υποχρεωτική διαδικασία (όπως με τα μαθήματα του ωρολογίου προγράμματος) και ότι ο συντονιστής δεν κατευθύνει την ομάδα απόλυτα, αλλά επιτρέπει ασυήθιστη ελευθερία στις κινήσεις και στις εκφράσεις, τότε δημιουργείται μία περίοδος αμηχανίας. Σε αυτό το στάδιο είναι σημαντικό η ομάδα να έχει καθορίσει τους όρους συνύπαρξης με τη συμφωνία κοινά αποδεκτών κανόνων (συμβόλαιο συνεργασίας της ομάδας) και να έχουν εκφραστεί οι προσδοκίες των μελών και του συντονιστή και να διασαφηνιστούν οι στόχοι και οι δυνατότητες του προγράμματος.

β. Προβάλλεται ευκολότερα το καθημερινό πρόσωπο της τάξης

Το κάθε μέλος-μαθητής, παρουσιάζει σχετικά εύκολα το καθημερινό του πρόσωπο, αυτό που είναι γνωστό στην τάξη, πχ "ο καλός μαθητής", "ο αρχηγός", "το θύμα", "το φυτό", "ο αμφισβητίας", "ο αισθηματίας", "ο καταφερτζής", "ο μέσα σε όλα" κλπ. Προβάλλει, δηλαδή τη "μάσκα" του με την οποία είναι περισσότερο γνωστό στους άλλους.

Κάποια από τα μέλη ίσως αρχίζουν να αποκαλύπτουν κάποιες ιδιαίτερες προσωπικές στάσεις. Γενικά, όμως τα μέλη παρουσιάζουν στην ομάδα το δημόσιο πρόσωπό τους.

Ορισμένα προσωπικά στοιχεία ενός μέλους μπορεί να αποκαλύπτονται όχι από τον ίδιο αλλά από άλλα μέλη της ομάδας, με τα οποία γνωρίζονται καλά από τα πριν.

Η αποκάλυψη όμως του πραγματικού εαυτού από τον ίδιο, γίνεται σταδιακά, όταν δημιουργηθεί ένα κλίμα ψυχολογικά και συναισθηματικά ασφαλές.

γ. Εκφράζεται ο εαυτός του παρελθόντος

Παρά τον αρχικό φόβο να "πέσει" το προσώπειο, τα μέλη εκφράζουν τα συναισθήματά τους πλέον πιο ελεύθερα. Τα συναισθήματα αυτά αναφέρονται συνήθως στο παρελθόν και αφορούν σε εξωτερικά γεγονότα.

δ. Ο εαυτός αρχίζει να εκφράζεται

Ίσως η πρώτη γνήσια έκφραση ενός συναισθήματος να εκδηλωθεί σαν αρνητική στάση στην ομάδα ή τον συντονιστή. Το μέλος ασκεί κριτική λεκτικά ή μή, δηλώνοντας αμφιβολία για την αξιοπιστία της ομάδας και δοκιμάζοντας ακόμα τα όρια ανοχής της ομάδας.

Η ομάδα αρχίζει να αποκτά ταυτότητα.

ε. Το μέλος δοκιμάζει να βγάλει τη "μάσκα"

Μετά την αρχική σύγχυση κάποια μέλη ίσως να αποκαλύψουν στοιχεία με κάποιον τρόπο, που επιτρέπει στην ομάδα να γνωρίσει κάποια βαθύτερη όψη του εαυτού. Αυτό γίνεται όταν το μέλος συνειδητοποιήσει ότι αυτή είναι και δική του ομάδα, δηλαδή ότι είναι πλέον αποδεκτό και σεβαστό από τα υπόλοιπα μέλη.

ζ. Δημιουργείται κλίμα υποστήριξης

Τα συναισθήματα που βιώνονται από ένα μέλος προς ένα άλλο, εξωτερικεύονται είτε αρνητικά είτε θετικά. Δημιουργείται κλίμα ενσυναίσθησης και αλληλεγγύης, ιδιαίτερα προς εκείνα τα μέλη που φαίνονται να είναι πιο "ευαίσθητα". Το κάθε μέλος δοκιμάζει να συγκριθεί με τα άλλα μέλη είτε για να επιβεβαιωθεί είτε για να δεχτεί κάποια αλλαγή.

Όλοι πλέον μαθαίνουν από όλους.

η. Αποδοχή του εαυτού

Τα μέλη εκφράζονται πιο αυθεντικά, πιο γνήσια έστω και αν κάποιες στιγμές φορούν ακόμα τη "μάσκα" τους. Η ομάδα καλλιεργεί το κλίμα ασφάλειας, για να φύγουν αυτά τα προσωπεία.

Απαιτεί πλέον από το κάθε μέλος της να είναι ο εαυτός του να μην κρύβει πλέον τα συναισθήματά του.

θ. Δημιουργούνται βοηθητικές σχέσεις και έξω από τις συναντήσεις

Το κάθε μέλος μαθαίνει περισσότερο για τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να εμφανίζεται στους άλλους.

Συνεργάζεται (βοηθά και βοηθείται) με τα άλλα μέλη κατά τη διάρκεια των συναντήσεων της ομάδας.

Συνεργάζεται (βοηθά και βοηθείται) με τα άλλα μέλη και εκτός συναντήσεων της ομάδας

ι. Ομαδικό πνεύμα - Οικειότητα

Αναπτύσσεται ένα συνεχώς αυξανόμενο συναίσθημα ζεστασιάς, ομαδικού πνεύματος, εμπιστοσύνης, που είναι αποτέλεσμα της αποδοχής των συναισθημάτων που εκφράζονται, είτε αυτά είναι "θετικά" είτε είναι "αρνητικά" συναισθήματα.

κ. Αλλαγές συμπεριφοράς

Συμβαίνουν πολλές αλλαγές στις χειρονομίες και στη γενικότερη συμπεριφορά.

Τα μέλη είναι πιο αυθόρμητα, πιο ανεκτικά, πιο συνεργάσιμα.

Εκφράζονται ελεύθερα, ειλικρινά. Έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

Παραδέχονται πιο εύκολα την άγνοιά τους, τις ανάγκες τους, τα ελλείμματά τους. Θέλουν να βοηθήσουν τους άλλους. Ζητούν βοήθεια από τους άλλους.

λ. Εγώ και οι άλλοι

Το κάθε μέλος αρχίζει και σταθεροποιεί τον εαυτό ως σημείο αναφοράς.

Ταυτόχρονα συνειδητοποιεί και σέβεται τη μοναδικότητα του κάθε άλλου προσώπου.

Η διάκριση του "εγώ" και του "άλλου" δεν έχει την έννοια της αξιολόγησης σε "σπουδαίο" και "επουσιώδες". Δέχεται τον εαυτό και το κάθε άλλο πρόσωπο ως μοναδικό, ανεπανάληπτο και υψίστης αξίας.

6. ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΓΧΥΣΗ ΣΤΗ ΔΙΑΥΓΕΙΑ

Από την αρχή μας απασχόλησε ο καθορισμός των ορίων λειτουργίας της μαθητικής ομάδας αγωγής υγείας. Ήταν αναγκαίο επίσης να γίνουν από όλους αποδεκτές οι ερμηνείες όρων, να αποσαφηνιστούν τόσο ο σκοπός του προγράμματος όσο και οι επιμέρους στόχοι, να συμφωνηθούν οι διαδικασίες αξιολόγησης, να κατατεθεί με σαφή τρόπο μια κοινή "φιλοσοφία".

Αρχικά ασχοληθήκαμε με την έννοια της "αγωγής υγείας".

Ως "υγεία" δεχτήκαμε την ερμηνεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, δηλαδή την κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο την απουσία νόσου ή αναπηρίας. δεχτήκαμε ότι η υγεία διαμορφώνεται από βιολογικούς, κληρονομικούς, ψυχικούς, συναισθηματικούς, κοινωνικούς και οικονομικούς παράγοντες.

Ιδιαίτερα όμως μας απασχόλησε η έννοια της "αγωγής". Και αυτό διότι πολλές φορές συνδέεται με τη "στήριξη", την "υποστήριξη", τη "βοήθεια", την "υποβοήθηση", την "κατεύθυνση" ή ακόμα συγχέεται με την "πρόληψη", τη "χειραγώγηση", τη "διαμόρφωση" την "πειθώ" κλπ. Έτσι συχνά ένα θέμα αγωγής καλούνται να το διαχειριστούν ψυχολόγοι, κοινωνιολόγοι ακόμα και ψυχίατροι. Όπως για παράδειγμα συμβαίνει με τις περιπτώσεις μαθητών, που εμφανίζουν έντονη κινητικότητα, η οποία σε κάποιες σχολικές στιγμές (διάλειμμα, εκδρομές) θα εθεωρείτο από όλους απόλυτα φυσιολογική λόγω ηλικίας, αλλά όταν εκφράζεται κατά τη διάρκεια της διδακτικής ώρας μπορεί να ερμηνευτεί ως έλλειψη σεβασμού προς τον καθηγητή και προς το μάθημα. Τότε αυτό το συγκεκριμένο θέμα αγωγής εύκολα χαρακτηρίζεται "πρόβλημα" και ο μαθητής "προβληματικός". Δημιουργείται έτσι το υπόστρωμα για παραπομπή του μαθητή σε "ειδικούς", πριν καλά-καλά να αντιμετωπιστεί το θέμα με παιδαγωγικές μεθόδους, με τις κατάλληλες τεχνικές που θα επέτρεπαν την εξέλιξη του μαθήματος σε ένα κλίμα αλληλοσεβασμού, χωρίς να απαγορευτεί η έκφραση της κινητικότητας του μαθητή.

Τελικά καταλήξαμε ότι η αγωγή υγείας είναι μια μαθησιακή διαδικασία η οποία στηρίζεται σε αρχές (παραδοσιακές ή των επιστημών της αγωγής) και που προσφέρει τη δυνατότητα στο μαθητή ή στη μαθήτριά τις ευκαιρίες προσωπικών επιλογών σχετικά με τη σωματική, ψυχική, συναισθηματική και κοινωνική υγεία τους. Έτσι ο μαθητής και η μαθήτριά έχουν την ευκαιρία ή να επιβεβαιώσουν τις μέχρι τώρα στάσεις και συμπεριφορές τους ή να επιλέξουν διαφορετικές.

7. ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ ΜΙΑ ΚΟΙΝΗ "ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ"

Παρ' ότι ο καθένας μας έχει την προσωπική στάση ζωής, τις προσωπικές εμπειρίες του, τις γνώσεις του, την πορεία του ως εκπαιδευτικού, συμφωνήσαμε και υιοθετήσαμε κάποιες βασικές αρχές λειτουργίας της μαθητικής ομάδας αγωγής υγείας οι οποίες είναι:

1^η αρχή: Ο βαθύτερος εαυτός και η αποκάλυψή του.

Το μέλος της μαθητικής ομάδας (όπως όλοι μας) έχει ένα βαθύτερο εαυτό, η ουσία του οποίου είναι αιώνια αληθινή και εμπειριέχει αγάπη δίχως όρους. Η αρχή αυτή ταιριάζει με τη διδασκαλία του Πραξιτέλη που αφορά στη σχέση του με τα δημιουργήματά του:

"Όταν έχω ένα κομμάτι μάρμαρο, πρώτα προσπαθώ να φανταστώ το θεό που κρύβει μέσα του και στη συνέχεια αφαιρώ τα περιττά από πάνω του, έως ότου αυτός ο θεός αποκαλυφθεί".

Οι δραστηριότητες της ομάδας αγωγής υγείας διευκολύνουν το μέλος, να γνωρίσει αυτόν το βαθύτερο εαυτό (αυτογνωσία), χωρίς όμως να είναι αναγκασμένο να τον εκθέσει στην ομάδα. Το μέλος είναι ελεύθερο να παρουσιάζει τον εαυτό στο βαθμό που επιθυμεί.

2^η αρχή: Ο αληθινός και ο επίπλαστος εαυτός

Το μέλος της ομάδας εκφράζει το νοητικό ή το συναισθηματικό του μέρος με τεχνικές, που του επιτρέπουν να διακρίνει ποια από στοιχεία του είναι πραγματικά και ποια είναι επικτίσματα και ξένα.

Η αρχή αυτή ταιριάζει με τη Σωκρατική διδασκαλία, όπως φαίνεται στο έργο "Θεαίτητος" του Πλάτωνα:

" Το σημαντικότερο στοιχείο της δικής μου τέχνης είναι ότι μπορεί με κάθε τρόπο να εξετάζει ποιο από τα δυο συμβαίνει: δηλαδή, γεννάει η διάνοια του νέου φάντασμα και ψέμα ή πλάσμα αληθινό και ζωντανό. Έχω επίσης και τούτο που διαθέτουν οι μαίες: είμαι άγονος ως προς τη σοφία, ενώ αυτό ακριβώς για το οποίο πολλοί με κατηγορήσαν, ότι απευθύνω ερωτήματα στους άλλους αλλά ο ίδιος δεν αποφαινομαι για τίποτα, επειδή δεν διαθέτω καθόλου σοφία, βάσιμα μου το καταλογίζουν. Αιτία για τούτο είναι το εξής: Ο θεός με αναγκάζει να ξεγεννώ, αλλά με εμποδίζει να γεννώ. Ο ίδιος δεν είμαι ιδιαίτερα σοφός και δεν διαθέτω κανένα τέτοιου είδους εύρημα, γέννημα της ψυχής μου. Όσοι με συναναστρέφονται φαίνονται κατ' αρχάς - μερικοί τουλάχιστον - απολύτως αμαθείς, ενώ όλοι, κατά την πρόοδο της συναναστροφής μας, επιτυγχάνουν θαυμαστή επίδοση, όπως φαίνεται στους εαυτούς τους και στους άλλους. Είναι λοιπόν ολοφάνερο τούτο, πως από μένα δεν έμαθαν ποτέ τίποτα, αλλά οι ίδιοι από μόνοι τους ανακάλυψαν και γέννησαν πολλά και καλά".

3^η αρχή: Το καλό και το κακό. Το πρέπει και το μη πρέπει

Η ζωή είναι μια πορεία προς την αυτοεκπλήρωση. Το μέλος προσκαλείται να βαδίσει αυτό το μονοπάτι επιλέγοντας στάση και συμπεριφορά.

Η αρχή αυτή ταιριάζει με την παιδαγωγική ομιλία "προς τους νέους, όπως αν εξ Ελληνικών οφελόιντο λόγων", του Μεγάλου Βασιλείου:

" . . . από τα άνθη, άλλοι απολαμβάνουν μόνο το άρωμα και τα χρώματά τους, οι μέλισσες όμως μπορούν να παίρνουν και το μέλι τους . . . οι μέλισσες δεν πηγαίνουν σε όλα τα άνθη ούτε και προσπαθούν να τα κουβαλήσουν ολόκληρα στην κυψέλη, αλλά αφού πάρουν από αυτά όσο είναι κατάλληλο για την εργασία τους, το υπόλοιπο το αφήνουν και φεύγουν . . ."



2° ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 1 - ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΑ ΚΑΙ ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ

- γνωριμία των μελών της ομάδας
- συνύπαρξη και συνεργασία των μελών της ομάδας
- σχέσεις μεταξύ των μελών της ομάδας
- σχέσεις των μελών της ομάδας με τους "απόντες άλλους"

ΕΝΟΤΗΤΑ 2 - ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

- αυτογνωσία
- αποδοχή του εαυτού
- αυτοεκτίμηση
- έκφραση του εαυτού
- επικοινωνία με τους άλλους

ΕΝΟΤΗΤΑ 3 - ΒΟΗΘΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

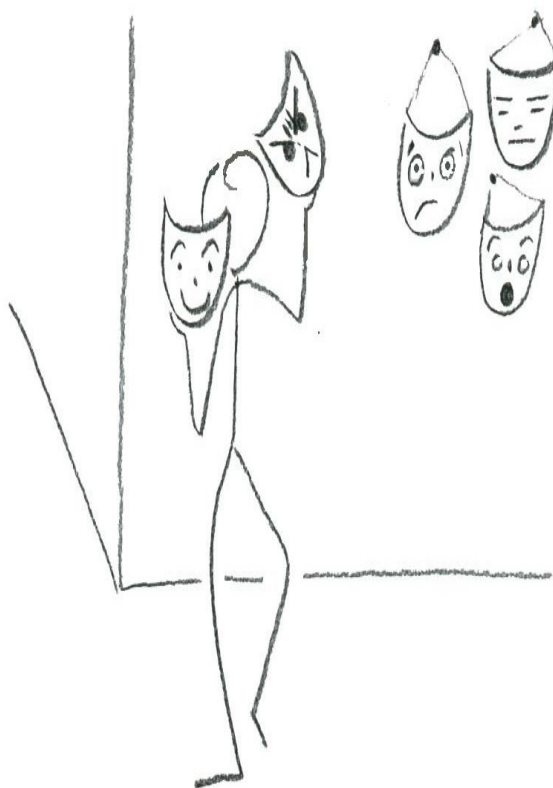
- ασκήσεις χαλάρωσης
- παιχνίδια
- κλείσιμο της συνάντησης
- αξιολόγηση της συνάντησης

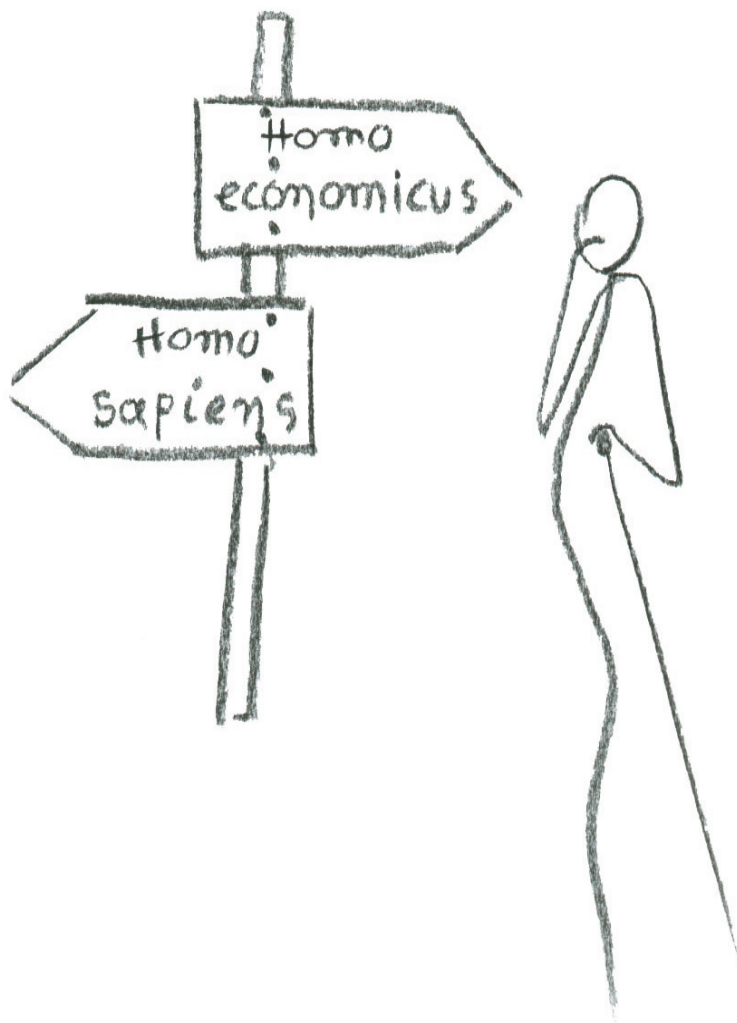


ΕΝΟΤΗΤΑ 1

ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΑ ΚΑΙ ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ

γνωριμία των μελών της ομάδας
συνύπαρξη και συνεργασία των μελών της ομάδας
σχέσεις μεταξύ των μελών της ομάδας
σχέσεις των μελών της ομάδας με τους "απόντες άλλους"





ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.1 - πορεία ζωής

στόχοι : Τα μέλη της ομάδας να γνωριστούν καλύτερα

μέθοδος: Ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη της ομάδας να ζωγραφίσουν την πορεία της ζωής τους σύμφωνα με τις παρακάτω οδηγίες:
Το κάθε μέλος θα σχηματίσει αρχικά μια γραμμή που θα είναι η γραμμή της ζωής του. Πάνω σε αυτήν τη γραμμή θα σημειώσει τη χρονολογία όσων σημαντικών γεγονότων συνέβησαν. Δίπλα στη χρονολογία θα αποδώσει το γεγονός αυτό με όποιο τρόπο επιθυμεί. (σκίτσο ή σύμβολο κλπ)
Σε ζευγάρια τα δύο μέλη παρουσιάζουν τις δύο ζωγραφιές τους και συζητούν για την πορεία της ζωής τους.
Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος συστήνεται και αναφέρεται γενικά σε ένα γεγονός της ζωής του.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.2 - το γενεαλογικό μου δέντρο

στόχοι: Τα μέλη της ομάδας να γνωριστούν καλύτερα,

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας μοιράζει αντίγραφα της **κάρτας 1** (σχέδιο του γενεαλογικού δέντρου) και ζητάει από τα μέλη να το συμπληρώσουν με το όνομά τους και τα ονόματα των μελών της οικογένειάς τους
Σε ζευγάρια τα δύο μέλη παρουσιάζουν τα γενεαλογικά δέντρα των οικογενειών τους, δηλώνοντας και ένα χαρακτηριστικό στοιχείο για το κάθε μέλος.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.3 - ένα μελλοντικό ταξίδι

στόχοι: Τα μέλη της ομάδας να συνεργαστούν και να αναπτύξουν βοηθητικές σχέσεις.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να σκεφτούν μια ιστορία για ένα μελλοντικό ταξίδι που το επιθυμούν πολύ.
Στην ιστορία αυτή θα αναφέρονται και τα στοιχεία:
Προετοιμασία, διαδρομή, κάποιος κίνδυνος, βοηθεί στον κίνδυνο, άφιξη.
Σε ζευγάρια παρουσιάζονται οι ιστορίες των δύο μελών.
Στη συνέχεια τα δύο μέλη όλων των ζευγαριών δημιουργούν μία νέα ιστορία ενός ταξιδιού στο οποίο είναι συνταξιδιώτες και στην οποία υπάρχει ένας κίνδυνος και αλληλοβοηθούνται.
Στη μεγάλη ομάδα το ένα μέλος του κάθε ζευγαριού διαβάζει την ιστορία και το άλλο μέλος μπορεί να συμπληρώνει και να επεξηγεί.
Αφού ακουστούν όλες οι ιστορίες, το κάθε μέλος εκφράζει τα συναισθήματά του κατά την ώρα του κινδύνου και όταν εμφανίζεται ο βοηθός.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.4 - η λογική και το συναίσθημα στο σχολείο

στόχοι: Να εκφραστούν επιθυμίες των μελών για το ρόλο του σχολείου

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας μοιράζει αντίγραφα της **κάρτας 2**, στην οποία υπάρχουν πέντε γραμμές που παριστάνουν πέντε νοητά επίπεδα μεταξύ λογικής και συναισθήματος.

Ο συντονιστής ζητάει από το κάθε μέλος να πει ποια μαθήματα αρέσουν στην παρούσα σχολική χρονιά. Το μέλος αυτό, στη συνέχεια τοποθετεί μια τελεία σε εκείνη τη γραμμή, ανάλογα με το που νομίζει ότι απευθύνονται περισσότερο τα μαθήματα του αναλυτικού προγράμματος, δηλαδή στη λογική ή στο συναίσθημα του μαθητή; Αφού κλείσει ο κύκλος, ο συντονιστής μοιράζει ένα άλλο αντίγραφο της **κάρτας 2** και ζητάει από τα μέλη αυτή τη φορά να τοποθετήσουν τις τελείες τους σε εκείνη τη γραμμή, ανάλογα με τις επιθυμίες τους σχετικά με το ρόλο του σχολείου. Δηλαδή, τι επιθυμούν; το σχολείο να απευθύνεται περισσότερο στη λογική ή στο συναίσθημα του μαθητή;

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος έχοντας στη διάθεσή του τις δύο κάρτες, τις παρατηρεί, τις συγκρίνει και τις σχολιάζει.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.5 - τα πολλά μου ονόματα

στόχοι: Η έκφραση στοιχείων προσωπικής ταυτότητας

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της ομάδας να ακολουθήσουν τις οδηγίες του, τις οποίες δίνει σε αργό ρυθμό.

" Κλείσε τα μάτια και θυμήσου φωνές να σε φωνάζουν με το όνομά σου. Οι φωνές αυτές μπορεί να είναι σημερινές ή από το παρελθόν. Μπορεί να είναι φωνές παιδικές ή αντρικές ή γυναικείες. Πώς σε αποκαλούν; Θυμήσου φωνές να σε αποκαλούν με το βαφτιστικό σου όνομα, με το επώνυμό σου, με το υποκοριστικό σου, με το παρατσούκλι σου, με ένα χαρακτηριστικό σου. Θυμήσου να σε φωνάζουν γνωστοί και άγνωστοι. Θυμήσου φωνές σιγανές και φωνές δυνατές. Φωνές που φανερώνουν αγάπη, φωνές που φανερώνουν οργή. Φωνές που απαιτούν να κάνεις κάτι αμέσως. Φωνές που σε μαλώνουν για κάτι. Φωνές που σε επαινούν για κάτι. Φωνές που σε παρακαλούν. Θυμήσου όλα αυτά τα ονόματά σου που άκουσες από αυτές τις φωνές. . . . (μικρή παύση) . . . τώρα μπορείς να ανοίξεις τα μάτια σου"

Σε ζευγάρια τα δύο μέλη συζητούν για όλα αυτά τα ονόματά τους.

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος διαλέγει το όνομα με το οποίο θέλει να το αποκαλούν στις συναντήσεις της ομάδας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.6 - η φωτογραφία που μου μιλάει

στόχοι: Η συνεργασία και η έκφραση προσωπικών στοιχείων

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας έχει έτοιμες κάρτες διπλάσιες από τον αριθμό των μελών με φωτογραφίες από περιοδικά και τις έχει κολλήσει σε χαρτονάκια ίδιου μεγέθους και χρώματος.

Οι φωτογραφίες να είναι όλες ασπρόμαυρες ή όλες έγχρωμες και να έχουν περιεχόμενο με κάποιο νόημα, το οποίο όμως δεν θα είναι πολύ εμφανές. Απλώνει αυτές τις κάρτες σε κάποια θέση της αίθουσας και ζητάει από τα μέλη να τις περιεργαστούν και να επιλέξουν από μία κάρτα, που κάτι τους "λέει".

Σε ζευγάρια τα μέλη παρουσιάζουν τις κάρτες και εξηγούν γιατί τις επέλεξαν.

Στην μεγάλη ομάδα τα ζευγάρια παρουσιάζονται ως εξής:

Το κάθε μέλος του πρώτου ζευγαριού στέκεται όρθιο πίσω από το ταίρι του και συστήνεται σαν να είναι το ταίρι του, δηλαδή σε πρώτο πρόσωπο, ξεκινώντας από το όνομα (με λένε κλπ) και συνεχίζει με τα στοιχεία που του έγιναν γνωστά από τη συζήτηση. Το ταίρι του μπορεί να διορθώνει ή να συμπληρώνει τα στοιχεία που ακούγονται και που το αφορούν προσωπικά.

Όταν τελειώσει το ένα μέλος του πρώτου ζευγαριού, ακολουθεί ομοίως το άλλο μέλος.

Στη συνέχεια παρουσιάζεται με τον ίδιο τρόπο το δεύτερο ζευγάρι και το τρίτο ζευγάρι, ώσπου να κλείσει ο κύκλος.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.7 - ο μάστορας και το τσιράκι

στόχοι: Η έκφραση εμπειριών και η ανάπτυξη εμπιστοσύνης μεταξύ των μελών της ομάδας

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας, διαβάζει την παρακάτω ιστορία:

"Ο Πολυζώης, ήτανε δέκα χρονών όταν έχασε τον πατέρα του στον πόλεμο της Αλβανίας. Άλλοι άντρες του νησιού επέστρεψαν και άλλοι έμειναν θαμμένοι σε κάποιο στρατιωτικό νεκροταφείο. Πολλά τα ορφανά του πολέμου. Ακολούθησε η Γερμανική κατοχή και τα πράγματα στο σπίτι του Πολυζώη, δύσκολα. Ευτυχώς που ένας γείτονας, ο μπαρμπα-Γρέπος τον πήρε στη δούλεψή του τσιράκι του, να μάθει την τέχνη, να βγάζει κι ένα μεροκάματο. Ο μπαρμπα-Γρέπος ήτανε μαραγκός, τεχνίτης στον ταρσανά του νησιού. Και ο πατέρας του Πολυζώη την ίδια δουλειά είχε πριν τον πόλεμο. Επισκεύαζε τις βάρκες των ψαράδων.

Στην αρχή, ο Πολυζώης ήταν για τα θελήματα. Έφερνε το νερό του μάστορα, συμμαζευε τα εργαλεία του, τέτοια. Στον ταρσανά δούλευαν κι άλλοι μαστόροι. Είχαν κι αυτοί τα τσιράκια τους. Όλα ορφανά του πολέμου. Τις πιο πολλές φορές που τα συναντούσε, τα έβλεπε φοβισμένα. Ήταν συνέχεια με αγριοφωνάρες. Οι εντολές των μαστόρων κοφτές:

"Άντε αναθεματισμένο, που όλη την ώρα σκαλίζεις τη μύτη σου! Μια ώρα περιμένω τα καρφιά! Ξύπνα και νύχτωσε!". Τον Πολυζώη, όμως κανένας μάστορας δεν του κακομίλησε. Ήταν σε όλους γνωστό ότι ο μπαρμπα-Γρέπος δεν σήκωνε αγριοφωνάρες.

Περνούσαν έτσι τα χρόνια, ο Πολυζώης μάθαινε τη τέχνη, είχε και καλό χέρι, προόδευε. Από τσιράκι εξελίχτηκε σε βοηθό του μάστορα. Τον εκτιμούσαν όλοι στον ταρσανά. Κάποιες δουλειές μάλιστα, ο μπαρμπα-Γρέπος του τις έδινε να τις τελειώσει μόνος του. Κάποιο πρωινό γίνεται μια μεγάλη φασαρία. Ένας μάστορας φώναζε τόσο άγρια στο τσιράκι του, που ενοχλήθηκαν όλοι οι γύρω και είχαν ένα βλέμμα σαν να του έλεγαν: "Είπαμε μωρέ, αλλά όχι κι έτσι!". Ο Πολυζώης, που είδε τον μπαρμπα-Γρέπο να αφήνει την πλάνη του και να κοιτάζει τη σκηνή απορημένος, τον πλησίασε κάθισε δίπλα του και τον ρώτησε:

"Μάστορα, εσύ γιατί ποτές σου δε με χτύπησες και δε με έβρισες;"

Ο μπαρμπα-Γρέπος τον κοίταξε βαθιά στα μάτια και του είπε ήρεμα:

"Ξέρω καλά τί είναι να χάνεις τον άνθρωπό σου. Η κυρά μου έχασε το γιο μας, πάνω στη γέννα. Και από τότε δεν ξανάπιασε παιδί"

Στη συνέχεια ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από το κάθε μέλος να σχολιάσει το κείμενο και να αναφερθεί σε μια προσωπική του/της περίπτωση που κάποιος μεγαλύτερος τον/την κακομεταχειρίστηκε σαν παιδί.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.8 - τα αγαπημένα μου

στόχοι: Η γνωριμία των μελών της ομάδας και η έκφραση προσωπικών επιλογών

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας, μοιράζει σε όλα τα μέλη αντίγραφα του δελτίου ταυτότητας (**κάρτα 3**) και ζητάει από τα μέλη της να το συμπληρώσουν. Το κάθε μέλος συμπληρώνει τα στοιχεία του δελτίου του.

Σε ζευγάρια παρουσιάζονται τα δελτία των δύο μελών.

Στη μεγάλη ομάδα όλα τα μέλη διαδοχικά διαβάζουν το όνομά τους και όσα από τα υπόλοιπα στοιχεία του δελτίου τους επιθυμούν να γίνουν γνωστά.

Στη μεγάλη ομάδα τα μέλη εκφράζουν ποια από τα στοιχεία του δελτίου ταυτότητάς τους τα συμπλήρωσαν εύκολα και ποια δύσκολα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.9 - κάτι από εμένα

στόχοι: Τα μέλη της ομάδας να εκφράσουν προσωπικά στοιχεία σχετικά με επιθυμίες τους.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας, μοιράζει σε όλα τα μέλη αντίγραφα του δελτίου ταυτότητας (**κάρτα 4**) και ζητάει να το συμπληρώσουν. Το κάθε μέλος συμπληρώνει τα στοιχεία του δελτίου του.

Σε ζευγάρια παρουσιάζονται τα δελτία των δύο μελών.

Στη μεγάλη ομάδα όλα τα μέλη διαδοχικά διαβάζουν το όνομά τους και μόνον εκείνα τα στοιχεία του δελτίου ταυτότητάς τους που επιθυμούν να γίνουν γνωστά.

Στη μεγάλη ομάδα τα μέλη συστήνονται και αναφέρονται σε ένα στοιχείο της ταυτότητάς τους που παραμένει αναλλοίωτο στην πορεία του χρόνου

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.10 - ερευνούμε με τη βοήθεια ερωτηματολογίου

στόχοι: Τα μέλη να συνεργαστούν στη δημιουργία και επεξεργασία ερωτηματολογίου

μέθοδος: Η δραστηριότητα αυτή ολοκληρώνεται σε δύο διαδοχικές συναντήσεις της ομάδας.

πρώτη συνάντηση

Ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη, να ετοιμάσουν έρευνα με τη βοήθεια ερωτηματολογίου, που αναφέρεται σε ένα θέμα που έχει απασχολήσει την ομάδα. Τα μέλη συνεργάζονται και καταλήγουν στη φόρμα του ερωτηματολογίου (**κάρτα 5**). Στη συνέχεια αποφασίζουν σε ποια άτομα θα διακινηθεί (συμμαθητές, κάτοικοι της περιοχής κλπ) και από πόσα αντίγραφα θα διακινηθούν συνολικά. Έτσι, το κάθε μέλος χρεώνεται ένα συγκεκριμένο αριθμό ερωτηματολογίων (πχ 10)

δεύτερη συνάντηση

Τα μέλη της ομάδας επεξεργάζονται τα στοιχεία που συνέλεξαν. Ετοιμάζουν πίνακες καταγραφής των απαντήσεων και συγκεντρώνουν τα αποτελέσματα.

Στη μεγάλη ομάδα τα μέλη εκφράζουν αρχικά τα συμπεράσματά τους από την έρευνα.

Στη συνέχεια εκθέτουν την εμπειρία τους από την έρευνα απαντώντας σε ερωτήματα, όπως:

- Τι αισθάνθηκαν κατά τη διάρκεια της έρευνας;
- Πώς τους υποδέχτηκαν οι ερωτώμενοι; Πόσο οικείοι ήταν;

Τέλος, τα μέλη αναπτύσσουν τις δικές τους απαντήσεις στα στοιχεία του ερωτηματολογίου.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.11 - το όνομά μου έχει τη δική του ιστορία

στόχοι: Τα μέλη της ομάδας να εκφράζουν την ιστορία του ονόματός τους.

μέθοδος: Ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη της ομάδας να σχηματίσουν ζευγάρια. Τα δύο μέλη καλούνται να συζητήσουν για την ιστορία του ονόματός τους. Το όνομά τους το πήραν από κάποιον πρόγονο ή είναι ένα όνομα που κάποιος το επέλεξε; Ποιος είναι αυτός που το επέλεξε; Ποιος είναι ο νονός τους; Ποια είναι σήμερα η σχέση του με το νονό τους; Τους αρέσει το όνομά τους ή θα ήθελαν να είχαν ένα άλλο όνομα και ποιο;

Στη μεγάλη ομάδα τα μέλη συστήνονται με τον εξής τρόπο.

Το ένα μέλος ενός ζευγαριού είναι όρθιο πίσω από το ταίρι του και συστήνεται σε πρώτο πρόσωπο σαν να είναι το ταίρι του. Στη συνέχεια και πάντα σε πρώτο πρόσωπο, εκθέτει όσα στοιχεία της συζήτησής τους θεωρεί ότι μπορούν να κοινοποιηθούν στην ομάδα.

Το άλλο μέλος του ζευγαριού μπορεί να διορθώνει ή να συμπληρώνει τα στοιχεία που ακούγονται για το πρόσωπό του. Όταν ολοκληρώσει το ένα μέλος του ζευγαριού αυτού, κάθεται και το ταίρι του παίρνει θέση πίσω του σε όρθια στάση και συστήνεται όπως και πριν σε πρώτο πρόσωπο σαν να είναι το ταίρι του, εκθέτοντας όσα στοιχεία της συζήτησής τους θεωρεί ότι μπορούν να κοινοποιηθούν στην ομάδα. Το άλλο μέλος του ζευγαριού μπορεί να διορθώνει ή να συμπληρώνει τα στοιχεία που ακούγονται για το πρόσωπό του. Ακολουθεί την ίδια διαδικασία ένα άλλο ζευγάρι κοκ, έως ότου κλείσει ο κύκλος.

Τέλος, το κάθε μέλος εκφράζει το όνομα που θα επέλεγε για το βαπτιστήρι του, αν γινότανε νονός ή νονά.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.12 - το συμβόλαιο της ομάδας μας

στόχοι : Τα μέλη να θέσουν τους όρους συνύπαρξης και να αναλάβουν την υποχρέωση της τήρησης αυτών των όρων

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από όλα τα μέλη της να σχεδιάσουν σε λευκή κόλλα δύο κύκλους· στο εσωτερικό του αριστερού κύκλου να γράψουν τα θετικά στοιχεία που θυμούνται από τη σχολική ζωή τους και στο εσωτερικό του δεξιού κύκλου τα αρνητικά.

Σε ζευγάρια παρουσιάζονται τα γραπτά αυτά των δύο μελών.

Κατόπιν σε μεγάλο χαρτόνι και σε δύο στήλες με τίτλους "θετικά" και "αρνητικά" καταγράφονται όλα τα στοιχεία όλων των μελών.

Τώρα είναι η στιγμή του συμβολαίου. Σε ένα άλλο μεγάλο χαρτόνι, με επικεφαλίδα "ΤΟ ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΜΑΣ" σημειώνονται μόνον όσα από τα στοιχεία που υπάρχουν στις δύο στήλες θα ισχύουν κατά τη διάρκεια του προγράμματος.

Η ομάδα συμπληρώνει το συμβόλαιο με στοιχεία όπως:

- μέρες και ώρες συναντήσεων της ομάδας
- απαραβίαστοι κανόνες που αποφασίζει η ομάδα (πχ ώρα προσέλευσης, παρουσίες, συμπεριφορά, κλπ),
- αυτά που θα προσφέρει ο καθένας χωριστά, όπως γνώσεις, σεβασμό, αποδοχή, υπομονή, κατανόηση, χρόνο κλπ
- προσδοκίες των μελών από την ομάδα και το πρόγραμμα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.13 - τα δύο καπέλα

στόχοι: Τα μέλη της ομάδας να εκφράσουν συναισθήματα σχετικά με την ομάδα

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να σχηματίσουν δύο ισάριθμες ομάδες με τα ονόματα "ελπίδα" και "φόβος".

Το κάθε μέλος της ομάδας "ελπίδα", γράφει σε χαρτί μία φράση που αρχίζει ως εξής: "σε αυτήν την ομάδα ελπίζω ότι . . ."

Τα χαρτιά αυτά συγκεντρώνονται διπλωμένα σε ένα καπέλο

Το κάθε μέλος της ομάδας "φόβος", γράφει σε χαρτί μία φράση που αρχίζει ως εξής: "σε αυτήν την ομάδα φοβάμαι ότι . . ."

Τα χαρτιά αυτά συγκεντρώνονται διπλωμένα σε ένα άλλο καπέλο

Οι δύο ομάδες ανταλλάσσουν καπέλα και κάθονται στον κύκλο, έτσι ώστε η κάθε ομάδα να σχηματίσει ένα ημικόκλιο.

Στη μεγάλη ομάδα ένα πρώτο μέλος της μίας ομάδας παίρνει ένα χαρτί από το καπέλο της άλλης ομάδας, διαβάζει δυνατά όλη τη φράση που είναι γραμμένη στο χαρτί και εξηγεί πως νομίζει ότι αισθανόταν αυτός που την έγραψε. Μετά ένα πρώτο μέλος της άλλης ομάδας διαβάζει δυνατά όλη τη φράση που είναι γραμμένη στο χαρτί και εξηγεί πως νομίζει ότι αισθανόταν αυτός που την έγραψε.

Ακολουθείται η ίδια διαδικασία, ώσπου να κλείσει ο κύκλος.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.14 - σαν το Ρωμαίο και την Ιουλιέτα

- στόχοι:** Τα μέλη της ομάδας να αποδεχθούν ότι το κοινωνικό περιβάλλον δε συμφωνεί πάντα με τις προσωπικές ερωτικές επιλογές.
- μέθοδος:** Αρχικά ο συντονιστής της ομάδας, ζητάει από τα μέλη της να θυμηθούν τα ονόματα ενός ξακουστού ερωτικού ζευγαριού. Στη συνέχεια το κάθε μέλος συστήνεται, και αναφέρει τα ονόματα του ξακουστού ζευγαριού που θυμήθηκε. Μετά ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να θυμηθούν από τα παραμύθια, από το θέατρο, από τον κινηματογράφο ή από το κοινωνικό περιβάλλον τους, μια ερωτική ιστορία στην οποία ένας άντρας και μια γυναίκα ερωτεύονται, αλλά ο έρωτάς τους είναι απαγορευμένος. Σε ζευγάρια συζητούνται οι δύο ιστορίες. Στη μεγάλη ομάδα ακολουθεί συζήτηση για την έννοια του έρωτα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.15 - το παραμύθι της ομάδας μας

- στόχοι:** Τα μέλη της ομάδας να συνεργαστούν και να αναπτύξουν βοηθητικές σχέσεις.
- μέθοδος:** Ο συντονιστής της ομάδας μοιράζει σε όλα τα μέλη τις φράσεις ή τις λέξεις της **κάρτας 6** (αναφέρονται και παρακάτω). Η ομάδα θα γράψει ένα παραμύθι με την εξής διαδικασία: Ένα πρώτο μέλος θα ξεκινήσει το παραμύθι σε χαρτί Α4, γράφοντας μία πρόταση που περιλαμβάνει τη φράση ή τη λέξη που του έχει δοθεί. Ένα δεύτερο μέλος διαβάζει την πρόταση του πρώτου και συνεχίζει γράφοντας την επόμενη πρόταση του παραμυθιού συμπεριλαμβάνοντας τη φράση ή τη λέξη που του έχει δοθεί. Το τρίτο μέλος διαβάζει τις προτάσεις των δύο προηγούμενων, και γράφει τη δική του πρόταση, συμπεριλαμβάνοντας τη φράση ή τη λέξη που του έχει δοθεί κοκ, έως ότου κλείσει ο κύκλος. Στη μεγάλη ομάδα, ένα μέλος διαβάζει το παραμύθι της ομάδας. Στη συνέχεια τα μέλη εκφράζουν το πώς ένιωσαν συμμετέχοντας στη δραστηριότητα.
- Φράσεις ή λέξεις**
κάθισε στο βράχο, πριγκιπόπουλο, κακιά μητριά, πανηγύρι, η μικρή χωριατοπούλα, σιτάρι, όνειρα, φλόγες, τρανός άρχοντας, μεγάλη πύλη, όμορφα μάτια, δυνατός στρατιώτης, κάστρο, σπηλιά, δράκος, φεγγάρι, λουλούδια, το παλιό σπίτι, σύννεφα, όμορφος, 'ζήτω!', μονοπάτι, η κόρη του φύλακα, το πυκνό δάσος, Θερισμός, ξύπνησε με αγωνία, σκαλιά, αγριοπούλια, γεφυράκι, δάκρυ, φράχτης, καλαθάκι, παπούτσι, ξίφος, σκύλος, χαμηλή πόρτα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.16 - ο διπλός τροχός

στόχοι: Τα μέλη να κατανοήσουν ότι για το ίδιο ερώτημα ο καθένας έχει την προσωπική του αλήθεια.

μέθοδος: Ο συντονιστής ζητάει να σχηματιστούν δύο ισάριθμες ομάδες.

Τα μέλη της μιας ομάδας κάθονται σε καρέκλες και σχηματίζουν ένα κύκλο με το πρόσωπό τους προς τα έξω. Τα μέλη της άλλης ομάδας κάθονται στον εξωτερικό κύκλο με το πρόσωπό τους προς τα μέσα, σε θέσεις που να σχηματίζουν με τα μέλη του εσωτερικού κύκλου ζευγάρια.

Το κάθε μέλος του εξωτερικού κύκλου ζητάει από το ταίρι του που βρίσκεται στον εσωτερικό κύκλο μια συμβουλή για ένα πρόβλημά του. Το ταίρι του, έχει στη διάθεσή του ένα λεπτό. Όταν περάσει αυτό το ένα λεπτό, ο συντονιστής χτυπάει παλαμάκια και αυτοί που κάθονται στον εξωτερικό κύκλο, μετακινούνται μία θέση δεξιά, αλλάζοντας έτσι ταίρι. Ζητάνε από το νέο τους ταίρι συμβουλή για το ίδιο πρόβλημα. Παίρνουν τη συμβουλή και σε ένα λεπτό ξανά παλαμάκια, ακολουθεί αλλαγή κλπ, έως ότου κλείσει ο κύκλος.

Το ίδιο επαναλαμβάνεται, με συνεχείς αλλαγές θέσης. Όσα μέλη βρίσκονται στον εσωτερικό κύκλο κάθονται στον εξωτερικό και αντιστρόφως.

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος εκφράζει :

- πώς ένιωθε, όταν ζητούσε συμβουλή και πώς, όταν έδινε συμβουλή;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.17 - ο γλύπτης και το γλυπτό

στόχοι: Τα μέλη να εξοικειωθούν στη σωματική επαφή με άλλα μέλη της ομάδας

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να σχηματίσουν ζευγάρια. Το ένα μέλος του ζευγαριού θα είναι ο γλύπτης και το άλλο μέλος θα είναι το γλυπτό. Χωρίς να μιλάνε, ο γλύπτης δίνει στο γλυπτό τη στάση και μορφή που επιθυμεί, καθοδηγώντας το με τα χέρια του.

Το γλυπτό παρακολουθεί σαν εύπλαστος πηλός τις "οδηγίες" των χεριών του γλύπτη. Όταν ο γλύπτης ολοκληρώσει την "κατασκευή" του, οι ρόλοι αντιστρέφονται. Το μέλος της ομάδας που είχε το ρόλο του "γλυπτού" γίνεται "γλύπτης" και το μέλος που είχε το ρόλο του "γλύπτη", γίνεται "γλυπτό".

Στη συνέχεια και όταν τελειώσουν όλα τα ζευγάρια, τα δύο μέλη συζητούν μεταξύ τους για τις δυσκολίες που συνάντησαν ως γλύπτες και ως γλυπτά.

Στη μεγάλη ομάδα τα μέλη εκφράζουν πώς ένιωσαν με τη συμμετοχή τους στη δραστηριότητα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.18 - είμαι άραγε αυτό που βλέπεις;

στόχοι: Να διευκολυνθεί η συνεργασία των μελών της ομάδας.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της, να σχηματίσουν τέσσερις ισάριθμες ομάδες. Τα μέλη της κάθε ομάδας, θα κόψουν από ένα χαρτόνι στο σχήμα του προσώπου τους και θα ετοιμάσουν από μία μάσκα που θα την ζωγραφίσουν.

Τα μέλη της πρώτης ομάδας, θα ζωγραφίσουν στη μάσκα τους ένα θυμωμένο πρόσωπο. Τα μέλη της δεύτερης ομάδας ένα ήρεμο πρόσωπο. Τα μέλη της τρίτης ομάδας ένα λυπημένο πρόσωπο. Τα μέλη της τέταρτης ομάδας, ένα χαρούμενο πρόσωπο.

Στη συνέχεια τα μέλη σχηματίζουν τετραμελείς ομάδες, έτσι ώστε η κάθε

τετραμελής ομάδα να διαθέτει και τις τέσσερις διαφορετικές μάσκες. Τα μέλη της κάθε τετραμελούς ομάδας, ετοιμάζουν ένα θεατρικό σενάριο, στο οποίο όμως οι ρόλοι θα είναι αντιφατικοί. Έτσι ο χαρούμενος θα έχει ρόλο λυπημένου, ο ήρεμος ρόλο θυμωμένου και αντίστροφα.

Ακολουθεί η παρουσίαση των θεατρικών παιχνιδιών ρόλων από τις τετραμελείς ομάδες με τα μέλη να φορούν τις μάσκες τους. Οι μάσκες στερεώνονται στα αυτιά με λαστιχάκια, που έχουν πιαστεί με συρραπτικό στη μάσκα

Στην ολομέλεια ακολουθεί συζήτηση στην οποία τα μέλη εκφράζουν:

- πώς ένιωσαν στο ρόλο τους
- πώς προδιαθέτει η εξωτερική εμφάνιση ενός ατόμου.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.19 - ένα χαρτάκι διπλωμένο στα τέσσερα

στόχοι: Να διευκολυνθεί η ανάπτυξη της ομάδας

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να γράψουν σε χαρτί κάτι, σχετικά με ένα δικό τους συναίσθημα που έχει σχέση με την ομάδα. Όποιος τελειώνει το γράψιμο, διπλώνει το χαρτί στα τέσσερα και το ρίχνει σε ένα καπέλο (ή ένα κουτί) που είναι στο κέντρο του κύκλου.

Όταν τελειώσουν όλοι, ο συντονιστής ανακινεί το καπέλο και το περνάει μπροστά από όλους. Το κάθε μέλος παίρνει από ένα χαρτί.

Όλοι διαβάζουν το χαρτί τους σιωπηλά.

Στη συνέχεια ο καθένας διαβάζει τη φράση δυνατά και εξηγεί πώς κατά τη γνώμη του αισθανόταν για την ομάδα το μέλος που την έγραψε και ποια ήταν τα κίνητρό του, για να γράψει αυτήν την φράση. Ακολουθεί συζήτηση για τα συναισθήματα που υπάρχουν στην ομάδα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.20 - όλοι μαζί, στον ίδιο ρυθμό

στόχοι: Να διευκολυνθεί η έκφραση των μελών μέσα στην ομάδα.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας μοιράζει στα μέλη της ομάδας από ένα αντίγραφο του κειμένου 2. Είναι ποίημα του Γιώργου Σεφέρη (μέρος Ι΄ - Μυθιστόρημα):

/Ο τόπος μας/ είναι /κλειστός /όλο/ βουνά/
/που έχουνε /σκεπή /το χαμηλό/ ουρανό,/ /
/μέρα / και νύχτα/ ... / ... /
/Δεν έχουμε / ποτάμια / δεν έχουμε /πηγάδια /
/δεν έχουμε πηγές /
/Μονάχα / λίγες στέρνες /άδειες /κι αυτές/ ... / ... /
/που ηχούν / που ηχούν / και που / τις προσκυνούμε/
/... / ... /
Και οι γάμοι μας /... / ... / τα δροσερά / στεφάνια / και τα δάχτυλα/
/... / ... /
/γίνονται / αινίγματα / ανεξήγητα / ... /
/γίνονται / αινίγματα / ανεξήγητα / ... /
/γίνονται / αινίγματα / ανεξήγητα / ... /
για την / ψυχή μας /... / ... /... /

Ο συντονιστής διαβάζει το κείμενο μια φορά αβίαστα, στρωτά.

Μια δεύτερη φορά το διαβάζει με ρυθμό. Το μέτρο του ρυθμού ορίζεται με τις κάθετες γραμμές.

Την τρίτη φορά ζητάει να το διαβάσουν όλα τα μέλη μαζί δυνατά και με ρυθμό.

Την τέταρτη φορά το διαβάζουν όλοι μαζί δυνατά, με ρυθμό και χτυπώντας τα πόδια τους στο πάτωμα. Την πέμπτη φορά, το διαβάζει μόνος του αβίαστα, όπως το διάβασε την πρώτη φορά.

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος εκφράζει ποιος από τους τρόπους ανάγνωσης του κειμένου το έφερε πιο κοντά στους άλλους

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.21 - ο δάσκαλος και ο μαθητής

στόχοι: Τα μέλη να συνειδητοποιήσουν τη σημασία της συνάντησης του μαθητή και του "εν ζωή δασκάλου"

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να ακούσουν το παρακάτω απόσπασμα από το "Θεαίτητο" του Πλάτωνα, στο οποίο ο Σωκράτης εξηγεί το ρόλο του ως "δασκάλου"

"Ο ίδιος δεν είμαι ιδιαίτερα σοφός και δεν διαθέτω κανένα τέτοιου είδους εύρημα, γέννημα της ψυχής μου. Όσοι με συναναστρέφονται φαίνονται κατ' αρχάς - μερικοί τουλάχιστον - απολύτως αμαθείς, ενώ όλοι κατά την πρόοδο της συναναστροφής μας, σε όσους ο θεός το επιτρέπει, επιτυγχάνουν θαυμαστή επίδοση, όπως φαίνεται στους εαυτούς τους και στους άλλους.

Είναι λοιπόν ολοφάνερο τούτο, πως από μένα δεν έμαθαν ποτέ τίποτα, αλλά οι ίδιοι από μόνοι τους ανακάλυψαν και γέννησαν πολλά και καλά.

. . . Πρόσφερε τον εαυτό σου σε μένα, που είμαι γιος μαιίας και κάτοχος της μαιευτικής και δείξε προθυμία ν' αποκρίνεσαι όπως μπορείς, σε όσα σε ρωτώ. Αν βέβαια εξετάζοντας κάτι από τα λεγόμενά σου, το θεωρήσω φάντασμα και όχι αληθινό πλάσμα, κι αμέσως το αφαιρέσω και το αποβάλλω, να μην εξαγριωθείς, όπως κάνουν για τα παιδιά τους όσες γεννούν πρώτη φορά. . . ."

Ακολουθεί συζήτηση στη μεγάλη ομάδα με επιμέρους θέματα:

- Ποιος είναι ο ρόλος του Σωκράτη ως "δασκάλου" της εποχής του;
- Ποιοι είναι σήμερα οι "εν ζωή" δάσκαλοί μας;



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.22 - σαν τον Ηρακλή Πουαρώ

στόχοι: Να διευκολυνθεί η συνεργασία των μελών της ομάδας

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει αρχικά δύο εθελοντές, που θα είναι παρατηρητές της όλης διαδικασίας, στους οποίους δίνει τις παρακάτω οδηγίες:

α' παρατηρητής:

"Θα σημειώνεις τη συμπεριφορά των μελών της ομάδας. Πόσο συμμετέχουν, πόσο μιλάνε, ποιοι παίρνουν πρωτοβουλίες, ποιοι δυσκολεύουν το έργο της ομάδας κλπ. "

β' παρατηρητής:

"Θα σημειώνεις πώς λειτουργεί η ομάδα. Πώς παίρνονται οι αποφάσεις, αν υπάρχει συντονιστής, αν ακούγονται όλες οι φωνές κλπ. "

Στη συνέχεια ζητάει από τα μέλη να σχηματίζουν κύκλο με τους παρατηρητές έξω από αυτόν. Μοιράζει όλα τα δελτία της **κάρτας 7**, στα οποία υπάρχουν οι πληροφορίες της ιστορίας. Αν τα μέλη της ομάδας είναι λιγότερα από τα δελτία πληροφοριών, τότε κάποια μέλη θα πάρουν και δεύτερο δελτίο. Διαβάζει στα μέλη του κύκλου τις παρακάτω οδηγίες:

" Τα δελτία πληροφοριών που κρατάτε, έχουν κομμάτια της ιστορία. Η αρίθμησή τους είναι τυχαία και δεν έχει σχέση με την ιστορία. Πρέπει να συνεργαστείτε και στο τέλος να δώσετε απαντήσεις στο ερώτημα:

- Ποιος πήρε το κινητό τηλέφωνο από την τσέπη του Νίκου και ποια ήταν τα κίνητρά του;

Μπορείτε να ανταλλάσετε πληροφορίες προφορικά, να καταγράφετε τις πληροφορίες, αλλά απαγορεύεται να μετακινήσετε από τη θέση σας και να διακινείτε τα δελτία πληροφοριών"

Τα μέλη του κύκλου έχουν συγκεκριμένο χρόνο, για να φτάσουν στο αποτέλεσμα (περίπου 30 min).

Όταν τελειώσει ο χρόνος, ζητείται από τα μέλη η απάντηση.

Στη συνέχεια οι δύο παρατηρητές διαβάζουν τις σημειώσεις τους και τα μέλη της ομάδας εκφράζουν τις παρατηρήσεις τους από τη συμμετοχή τους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.23 - δώστης κλώτσο να γυρίσει . . .

- στόχοι:** Να διευκολυνθεί η συνεργασία των μελών της ομάδας
- μέθοδος:** Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να θυμηθούν ένα αγαπημένο τους παραμύθι. Αφού δοθεί λίγος χρόνος, καταγράφει τους "κακούς" και τους "καλούς" ήρωες όλων των παραμυθιών που θυμήθηκαν τα μέλη, σε έναν πίνακα με δύο στήλες. Η μια στήλη έχει την επικεφαλίδα "ο καλός ήρωας" και η άλλη στήλη έχει την επικεφαλίδα "ο κακός ήρωας".
- Στη συνέχεια ζητάει δύο εθελοντές ως παρατηρητές και τους δίνει τις παρακάτω οδηγίες:
- α' παρατηρητής:** Θα καταγράψεις τη λεκτική συμπεριφορά των μελών της ομάδας· δηλαδή, πόσο μιλάει το κάθε μέλος, πόσο ακούει τα άλλα μέλη, πόσο δυνατά μιλάνε κλπ
- β' παρατηρητής:** Θα καταγράψεις τη μη λεκτική συμπεριφορά των μελών της ομάδας. Δηλαδή τη στάση του σώματος, τις κινήσεις, τις χειρονομίες, τις εκφράσεις των προσώπων τους κλπ
- Τέλος, δίνει τις οδηγίες προς τα μέλη του κύκλου:
- "Θα δημιουργήσετε ένα παραμύθι με όλους τους ήρωες που υπάρχουν στον πίνακα. Στο παραμύθι σας θα πρέπει να υπάρχει μια μεγάλη δυσκολία, που όμως τελικά ξεπερνιέται, όταν στη δυσκολία παρουσιάζεται η ανέλπιστα βοήθεια κάποιου".
- Στη μεγάλη ομάδα διαβάζεται το παραμύθι και οι σημειώσεις των δύο παρατηρητών

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.24 - παντομίμα μετά μουσικής

- στόχοι:** Να διευκολυνθεί η ανάπτυξη της ομάδας
- μέθοδος:** Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη να ακούσουν σιωπηλά το ίδιο μουσικό κομμάτι δύο φορές
- Στη συνέχεια σχηματίζονται ομάδες 3-5 ατόμων. Τα μέλη της κάθε ομάδας συνεργάζονται και δημιουργούν μία ιστορία με ερέθισμα το μουσικό κομμάτι, που συνεχίζει να ακούγεται. Προετοιμάζονται να παρουσιάσουν την ιστορία αυτή με παντομίμα.
- Στη μεγάλη ομάδα, το κάθε μέλος εκφράζει:
- ποιες δυσκολίες είχε στη συνεργασία του με τα άλλα μέλη.
 - πώς ένωσε που μετείχε σ' αυτήν τη δραστηριότητα

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.25 - στήριξέ με, με την παλάμη σου

στόχοι: Να διευκολυνθεί η συνεργασία των μελών της ομάδας

μέθοδος: Ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη να σχηματίσουν ζευγάρια και να σταθούν το ένα ταίρι απέναντι στο άλλο, σε όρθια θέση, με τα πόδια ανοικτά και σε απόσταση περίπου μισού μέτρου. Τα δύο μέλη, απλώνουν τα χέρια τους έτσι, ώστε οι παλάμες του ενός να είναι στραμμένες προς τα κάτω και του άλλου προς τα πάνω. Ακουμπάνε τις παλάμες τους και κλείνουν τα μάτια τους. Το μέλος που έχει τις παλάμες του στραμμένες προς τα κάτω, αφήνει σιγά - σιγά το βάρος του στις παλάμες του άλλου μέλους και στηρίζεται σ' αυτές. Αυτό διαρκεί 3 min.

Μετά τα 3 min αλλάζουν θέσεις και το μέλος που στηριζότανε τώρα στηρίζει το ταίρι του για άλλα 3 min.

Το ίδιο επαναλαμβάνεται τρεις φορές.

Στη μεγάλη ομάδα όλα τα μέλη εκφράζουν πώς ένιωσαν όταν στηρίζονταν και πώς, όταν στήριζαν. Εκφράζουν και σε ποια από τις δύο θέσεις ένιωσαν πιο άνετα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.26 - βοήθα με, με αυτήν την πόρτα!

στόχοι: Να διευκολυνθεί η ανάπτυξη της ομάδας

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να σχηματίσουν ζευγάρια και να καθίσουν ο ένας έναντι του άλλου. Στη συνέχεια όλα τα μέλη από τη θέση αυτή ακολουθούν τις οδηγίες του:

"Κάθισε άνετα, άφησε τα χέρια απαλά στα γόνατά σου, και κοίταξε για λίγο το ταίρι σου κατάματα. Τώρα, κλείσε τα μάτια σου και άσε τη φαντασία σου να ταξιδέψει. Να κατευθύνεις τη φαντασία σου σε διάφορες πόρτες. Πόρτες δωματίων, αυλόπορτες, καστρόπορτες, πόρτες κήπων, πόρτες ξύλινες, σιδερένιες, μικρές μεγάλες. Διάλεξε μία από αυτές που νομίζεις ότι κρύβει κάτι πολύτιμο ή σπουδαίο. Παρατήρησέ την καλά. Προσπάθησε να την ανοίξεις. Είναι φρακαρισμένη και δεν ανοίγει. Όσο κι αν προσπαθείς, αυτή μένει κλειστή. Χρειάζεσαι βοήθεια. Χωρίς να ανοίξεις τα μάτια σου ακόμα, φαντάσου ότι το ταίρι σου, που κάθεται απέναντί σου, σε βοηθάει. Οι δυο μαζί την ανοίγετε και . . . Συνέχισε την ιστορίαμόνος σου . . . "

Ακολούθως, το κάθε μέλος του κάθε ζευγαριού, παρουσιάζει την ιστορία του στο ταίρι του

Στη μεγάλη ομάδα τα μέλη εκφράζουν πώς ένιωσαν, όταν τους βοήθησε το ταίρι τους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.27 - πώς σου φαίνομαι:

- στόχοι:** Να διευκολυνθεί η συνεργασία των μελών της ομάδας
- μέθοδος:** Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να καθίσουν σε κύκλο, κρατώντας το καθένα από ένα χαρτί και ένα στυλό. Αρχικά όλα τα μέλη γράφουν στο πάνω μέρος του χαρτιού το όνομά τους και στη συνέχεια δίνουν το χαρτί τους στο μέλος που κάθεται στα δεξιά τους. Το μέλος αυτό διαβάζει το όνομα και από κάτω γράφει μια λέξη ή φράση, που κατά τη γνώμη του ταιριάζει σ' αυτό το μέλος και δίνει το χαρτί στο μέλος που κάθεται στα δεξιά του. Το μέλος αυτό, αφού διαβάσει το όνομα και τη λέξη ή φράση που είναι γραμμένη από κάτω, γράφει μια δική του λέξη ή φράση, που κατά τη γνώμη του ταιριάζει στο μέλος που το όνομά του είναι γραμμένο στην κορυφή. Στη συνέχεια δίνει το χαρτί στο μέλος που κάθεται στα δεξιά του. Τα χαρτιά έτσι περνάνε από χέρι σε χέρι δεξιόστροφα, ώσπου να φτάσει το καθένα στον αρχικό κάτοχό του. Τώρα το κάθε μέλος μπορεί να διαβάσει αυτά που γράψανε όλα τα άλλα μέλη για το πρόσωπό του. Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος σχολιάζει αυτά τα γραφόμενα και εκφράζει αν διαφωνεί ή συμφωνεί.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.28 - έχω πρόβλημα και ζητώ μια συμβουλή

- στόχοι:** Να διευκολυνθεί η αλληλεγγύη των μελών της ομάδας
- μέθοδος:** Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από όλα τα μέλη της να γράψουν ένα γράμμα προς τη συμβουλευτική στήλη ενός περιοδικού σχετικά με ένα πρόβλημά τους. Διευκρινίζεται ότι το περιοδικό έχει συνεργάτες όλων των ειδικοτήτων και ότι θα έχουν απάντηση στο πρόβλημά τους από τον αντίστοιχο ειδικό συνεργάτη. Όταν τα μέλη τελειώνουν το γράμμα τους, το διπλώνουν και το βάζουν σε ένα φάκελο. Στη συνέχεια σχηματίζονται ζευγάρια. Το ένα μέλος του ζευγαριού παραδίδει το φάκελό του στο άλλο μέλος, το οποίο διαβάζει το γράμμα και δίνει συμβουλή στο συγκεκριμένο πρόβλημα σαν να είναι ο ειδικός συνεργάτης του περιοδικού. Η ίδια διαδικασία ακολουθείται και με το άλλο μέλος. Έτσι το κάθε μέλος της ομάδας έχει δώσει ως ειδικός τη συμβουλή του, στο πρόβλημα που έχει εκθέσει το ταίρι του. Στη μεγάλη ομάδα τα μέλη απαντούν στα ερωτήματα:
- πώς ένιωσες που ζήτησες συμβουλή;
 - πώς ένιωσες ως "σύμβουλος";

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.29 - σε παρακαλώ μη μου αρνιέσαι . . .

στόχοι: Να διευκολυνθεί η έκφραση των μελών της ομάδας

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να σχηματίσουν ζευγάρια.

Στο κάθε μέλος του κάθε ζευγαριού δίδεται από μία κάρτα με μια φράση-παρακλήση (**κάρτα 8**). Στην αρχή, ένα από τα μέλη του ζευγαριού θα διατυπώσει την παράκληση της κάρτα του στο άλλο μέλος. Το ταίρι του θα ακούσει την παράκληση και θα αρνηθεί να την ικανοποιήσει. Το μέλος που παρακαλεί εφευρίσκει επιχειρήματα να πείσει το ταίρι του. Το μέλος που αρνείται εφευρίσκει επιχειρήματα που δεν αλλάζουν την άρνησή του. Η διαδικασία αυτή διαρκεί 10 min. Στη συνέχεια οι ρόλοι αλλάζουν. Τώρα πλέον, το δεύτερο μέλος του ζευγαριού διατυπώνει την παράκληση, το πρώτο μέλος αρνείται να την ικανοποιήσει κοκ. Η διαδικασία αυτή διαρκεί επίσης 10 min. Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος εκφράζει το πόσο δυσκολεύτηκε:

- όταν παρακαλούσε το ταίρι του.
- όταν διετύπωνε επιχειρήματα άρνησης

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.30 - ας αποφασίσουμε όλοι μαζί

στόχοι: Να διευκολυνθεί η συνεργασία των μελών της ομάδας

μέθοδος: Ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη να σχηματίσουν τρεις ομάδες. Τα μέλη της κάθε ομάδας θα ανήκουν σε επιτροπή που είναι υπεύθυνη για την επιλογή εθελοντών. Βασική αρμοδιότητα της επιτροπής είναι να ορίσουν τα κριτήρια με τα οποία θα επιλέξουν τους εθελοντές.

Δίδονται προς τα μέλη των τριών ομάδων οι παρακάτω οδηγίες:

1η ομάδα: Θα αποφασίσετε με ποια κριτήρια θα επιλέξετε εθελοντές πυροσβέστες. Η απόφασή σας πρέπει να είναι ομόφωνη

2η ομάδα: Θα αποφασίσετε με ποια κριτήρια θα επιλέξετε εθελοντές ναυαγοσώστες. Η απόφασή σας πρέπει να είναι ομόφωνη

3η ομάδα: Θα αποφασίσετε με ποια κριτήρια θα επιλέξετε εθελοντές δασοφύλακες. Η απόφασή σας πρέπει να είναι ομόφωνη

Όταν οι τρεις ομάδες τελειώσουν, παρουσιάζουν τα κριτήρια που αποφάσισαν να ακολουθήσουν κατά τη διαδικασία επιλογής εθελοντών.

Στη μεγάλη ομάδα όλα τα μέλη απαντούν στα ερωτήματα:

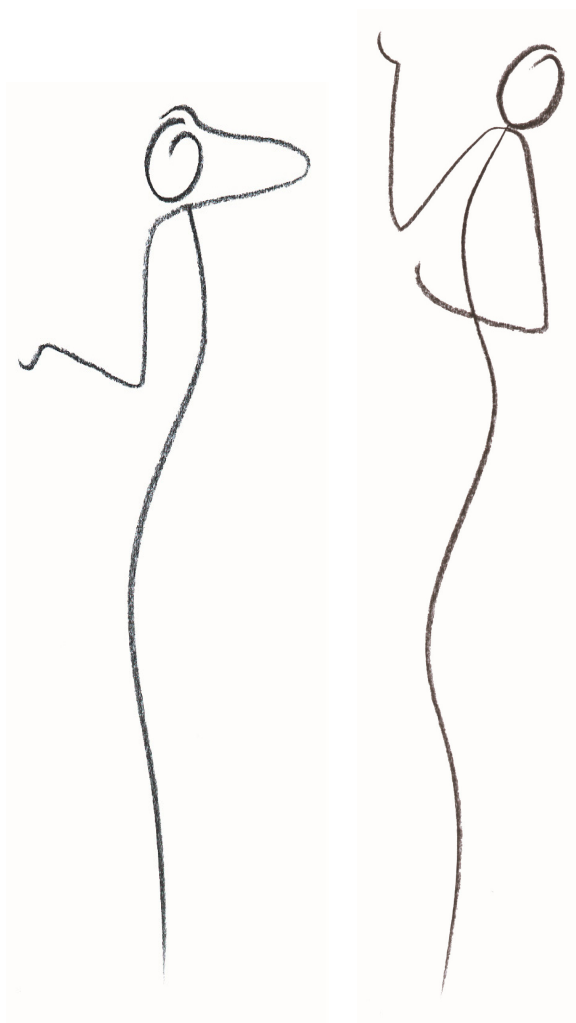
- πόσο συμμετείχατε στην προσπάθεια της ομάδας να καταλήξει ομόφωνη απόφαση;
- πώς ένιωσατε με τα άλλα μέλη της ομάδας;

ΕΝΟΤΗΤΑ 2

ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

αυτογνωσία
αποδοχή του εαυτού
αυτοεκτίμηση
έκφραση του εαυτού
επικοινωνία με τους άλλους





ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.1 - ένα μελλοντικό ταξίδι

- στόχοι:** Τα μέλη της ομάδας να αναπτύξουν σχέσεις αλληλοβοήθειας
- μέθοδος:** Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να γράψουν μια ιστορία για ένα μελλοντικό ταξίδι που το επιθυμούν πολύ. Στην ιστορία αυτή θα αναφέρονται και τα στοιχεία: Προετοιμασία, διαδρομή, κάποιος κίνδυνος, βοηθοί στον κίνδυνο, άφιξη. Σε ζευγάρια, παρουσιάζονται οι ιστορίες των δύο μελών. Στη συνέχεια, τα δύο μέλη δημιουργούν μία νέα ιστορία στην οποία υπάρχει ένας κίνδυνος και αλληλοβοηθούνται. Στη μεγάλη ομάδα το ένα μέλος του κάθε ζευγαριού διαβάζει την ιστορία και το άλλο μπορεί να συμπληρώνει και να επεξηγεί. Αφού ακουστούν όλες οι ιστορίες, το κάθε μέλος εκφράζει τα συναισθήματά του κατά τον κίνδυνο και όταν εμφανίζεται ο βοηθός.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.2 - δε μ' αρέσει, θέλω να το αλλάξω!

- στόχοι:** Η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης των μελών.
- μέθοδος:** Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από το κάθε μέλος να απομονώνει ένα από τα στοιχεία του σώματος (ή του χαρακτήρα του) που δεν του αρέσει και θάθελε να το αλλάξει. Με βάση αυτό το ανεπιθύμητο στοιχείο, το κάθε μέλος της ομάδας γράφει ένα παραμύθι με ήρωα ένα ζώο. Στο παραμύθι αυτό το παραπάνω ανεπιθύμητο στοιχείο θα γίνει προτέρημα του ζώου-ήρωα. Με την ολοκλήρωση του παραμυθιού το κάθε μέλος ζωγραφίζει μια σκηνή του παραμυθιού του. Σε ζευγάρια παρουσιάζονται τα παραμύθια και οι ζωγραφιές των δύο μελών. Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος εκφράζει μία επιθυμία του, ολοκληρώνοντας την παρακάτω φράση:
" εγώ για μένα, θα ήθελα "

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.3 - κι όμως έχω δίκιο

στόχοι: Τα μέλη να υποβοηθηθούν να συνειδητοποιήσουν την ανάγκη του συμμάχου σε ώρες συγκρούσεων

μέθοδος: Ο συντονιστής ζητάει από ένα μέλος να διαβάσει το παρακάτω κείμενο, από το βιβλίο του Richard Bach

"ο Γλάρος Ιωνάθαν Λίβινγκστον":

"... δε με νοιάζει τί λένε" σκέφτηκε με θυμό και η ματιά του άναψε καθώς πέταξε στους πέρα βράχους. "Το πέταγμα κρύβει τόσα άλλα πράγματα έξω από το φτερούγισμα από τόπο σε τόπο! Ακόμα και ένα . . . ένα κουνούπι, μπορεί να φτερουγίζει έτσι . . . Αρκεί μια μικρή περιστροφή γύρω από τον Γέροντα για χάζι, και νάσου . . . γίνομαι ΑΠΟΒΛΗΤΟΣ! Είναι λοιπόν τυφλοί; Δεν σκέφτονται τη δόξα μας, όταν θα μάθουμε πραγματικά να πετάμε; Δε με νοιάζει τι λένε. Θα τους δείξω πραγματικά τι σημαίνει πέταγμα! Θα γίνω πραγματικά Απόβλητος, αν έτσι τους αρέσει. Και θα τους κάνω να μετανιώσουν! "

Μετά ζητάει και από άλλα μέλη να το διαβάσουν δυνατά, με όποιο τρόπο ανάγνωσης επιθυμούν.

Στη συνέχεια τα μέλη εκφράζουν απόψεις σχετικά με τη στάση του γλάρου Ιωνάθαν.

Σε ζευγάρια, το κάθε μέλος αναφέρεται σε μια προσωπική περίπτωση στην οποία η συμπεριφορά ή στάση του, προκάλεσε την αντίδραση ανθρώπων του περιβάλλοντός του (οικογένεια, παρέα, σχολείο κλπ), που όμως -κατά τη γνώμη του- αυτή η αντίδραση ήταν άδικη ή υπερβολική..

Η μεγάλη ομάδα συζητάει το θέμα:

- Είχε ο γλάρος Ιωνάθαν συμμάχους;
- Ποιοι μπορεί να είναι οι σύμμαχοί μας;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.4 - το σώμα, το μυαλό και η καρδιά

στόχοι: Τα μέλη να διευκολυνθούν στη διάκριση λογικής και συναισθήματος

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ετοιμάζει έναν πίνακα με δύο στήλες που έχουν τους τίτλους: "είμαι το μυαλό" και "είμαι η καρδιά". Ζητάει από τα μέλη να εκφράζουν τα χαρακτηριστικά του μυαλού και της καρδιάς και γράφει αυτά τα χαρακτηριστικά στην αντίστοιχη στήλη.

Αφού συμπληρωθούν οι δύο στήλες, ζητάει από το κάθε μέλος να σκισάρει το σώμα του, μέσα σ' αυτό να ζωγραφίσει την καρδιά και το μυαλό του. Στη συνέχεια να επινοήσει μια συνομιλία μεταξύ μυαλού και καρδιάς στην οποία το μυαλό απευθυνόμενο στην καρδιά την επαινεί για κάτι και η καρδιά απευθυνόμενο στο μυαλό το επαινεί για κάτι.

Σε ζευγάρια παρουσιάζονται αυτές οι συνομιλίες.

Στη μεγάλη ομάδα εκφράζουν το πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν να επινοήσουν τη συνομιλία μεταξύ μυαλού και καρδιάς.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.5 - σα βλέπω τη γη από ψηλά . . .

στόχοι: Τα μέλη να διευκολυνθούν να εκφράσουν τα όμορφα και τα άσχημα που παρατηρούν γύρω τους

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να χαλαρώσουν, να καθίσουν αναπαυτικά και να αφήσουν τη φαντασία τους να τους ταξιδέψει εκεί που τους οδηγεί το παρακάτω κείμενο:

"Είσαι σε ένα αερόστατο. Ο καιρός είναι καλός. Το αερόστατο σου δίνει σιγουριά και δε φοβάσαι. Έχεις προμήθειες για ένα μακρύ ταξίδι. Ανεβαίνεις ψηλά και το απαλό αεράκι σε παρασέρνει αργά-αργά πάνω από διάφορους τόπους. Ταξιδεύεις σε πολλά μέρη, σε πολλές χώρες. Τα σύνορα των κρατών δε διακρίνονται. Κοιτάζεις τη γη από ψηλά. Παρατηρείς τις πόλεις, τα ποτάμια, τα βουνά, τις θάλασσες, τις λίμνες, τα σύννεφα. Από όλες αυτές τις εικόνες, που έχεις στο ταξίδι σου αυτό, διάλεξε δύο για εμάς. Να μας τις δείξεις, όταν τελειώσει η περιήγησή σου αυτή. Φέρε μας μια εικόνα που σου άρεσε και μία εικόνα που δε σου άρεσε. Όταν έχεις αυτές τις δύο εικόνες έτοιμες, άρχισε να ξεφουσκώνεις σιγά-σιγά το αερόστατό σου και προσγειώσου κοντά μας"

Στη συνέχεια τα μέλη ζωγραφίζουν τις δύο εικόνες, προσθέτοντας στην κάθε μία και ένα σχόλιο.

Σε ζευγάρια παρουσιάζονται οι εικόνες των δύο μελών.

Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια με θέμα:

- Πώς είναι τα πράγματα, όταν τα βλέπουμε από "μακριά";

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.6 - η γωνιά της χαράς και η γωνιά της λύπης

στόχοι: Τα μέλη να διευκολυνθούν να επιλέξουν "θετικά" συναισθήματα

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας, ζητάει από τα μέλη της να σχηματίσουν σε δύο αντίθετες γωνιές της αίθουσας, δύο ομάδες. Η μία ομάδα που βρίσκεται στη μία γωνία της αίθουσας χαρακτηρίζεται "χαρά" και η άλλη "λύπη".

Η κάθε ομάδα, που βρίσκεται στη γωνιά της (χαρά ή λύπη), θα πρέπει να βρει και να καταγράψει σε ένα πίνακα, τα χαρακτηριστικά του συναισθήματος που την χαρακτηρίζει.

Στη συνέχεια η κάθε ομάδα παρουσιάζει τα χαρακτηριστικά του πίνακά της.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.7 - ο καθρέφτης και το λουλούδι

στόχοι: Η έκφραση "θετικών" συναισθημάτων

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας έχει ικανό αριθμό αντιγράφων των δύο παρακάτω κειμένων και διαθέτει στα μισά μέλη το ένα κείμενο και στα άλλα μισά το άλλο κείμενο.

**Ω! ομορφιά! Ψάξε να βρεις τον εαυτό μου μέσα στην αγάπη,
και όχι μέσα στον καθρέφτη που σε κολακεύει**
(στίχος του Ραμπιντρανάθ Ταγκόρ)

**Αν αγαπάς ένα λουλούδι που βρίσκεται σε ένα αστέρι,
είναι όμορφο τη νύχτα να κοιτάς τον ουρανό.
Όλα τ' αστέρια είναι ανθισμένα**
(Αντουάν ντε Σαιντ Εξιπερύ, "ο μικρός πρίγκιπας")

Τα μέλη που έχουν το ένα κείμενο σχηματίζουν ζευγάρια με τα μέλη που έχουν το άλλο κείμενο.

Το κάθε μέλος του ζευγαριού παρουσιάζει το κείμενό του στο ταίρι του και εκφράζει τα συναισθήματά του σχετικά με αυτό.

Στη μεγάλη ομάδα ο συντονιστής ζητάει από το κάθε μέλος να εκφράσει ποιο χρώμα του ταιριάζει για την αγάπη

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.8 - το παιχνίδι μου έχει την δική του ιστορία

στόχοι: Τα μέλη της ομάδας να διευκολυνθούν να γυρίσουν πίσω στα παιδικά τους χρόνια

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από το κάθε μέλος, να οδηγήσει τη σκέψη του στα παιδικά του χρόνια να θυμηθεί τους ανθρώπους με τους οποίους ζούσε τότε, τους χώρους του σπιτιού του, τους γείτονές του, τις παρέες του, τα παιχνίδια του να θυμηθεί ένα από τα αγαπημένα του παιχνίδια και να εστιαστεί σε αυτό να το περιεργαστεί, να προσέξει όλες τις λεπτομέρειές του, να θυμηθεί την ιστορία του. Πώς το απέκτησε, πόσο το έπαιξε, με ποιους το έπαιξε, πού βρίσκεται τώρα;

Σε ζευγάρια, τα μέλη συζητούν για την ιστορία των δύο παιχνιδιών τους

Στη συνέχεια σχηματίζονται ομάδες 3-5 ατόμων. Οι ομάδες αυτές συνθέτουν ένα θεατρικό σενάριο που περιλαμβάνει όλα τα παιχνίδια των μελών τους. Μοιράζονται τους ρόλους που θα υποδυθούν και τους παρουσιάσουν στη μεγάλη ομάδα.

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος εκφράζει ποιος ρόλος από τα θεατρικά παιχνίδια ήταν πιο κοντά του.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.9 - αγόρια ιππότες, κορίτσια μαύρες κότες!

στόχοι: Η ανάπτυξη κλίματος εμπιστοσύνης μεταξύ των μελών της ομάδας
μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να σχηματίσουν δύο ομάδες, την ομάδα των αγοριών και την ομάδα των κοριτσιών. Οι δύο ομάδες απομακρύνονται μεταξύ τους. Στην δική τους ομάδα τα κορίτσια σκέφτονται και καταγράφουν ερωτήσεις, στις οποίες θα ήθελαν απαντήσεις από τα αγόρια. Το ίδιο κάνουν και τα αγόρια στη δική τους ομάδα. Δηλαδή, σκέφτονται και καταγράφουν ερωτήσεις, στις οποίες θα ήθελαν απαντήσεις από τα κορίτσια. Οι ερωτήσεις των αγοριών και των κοριτσιών μπαίνουν σε δύο διαφορετικά καπέλα (ή κουτιά).

Στη συνέχεια τα κορίτσια κάθονται σε έναν κύκλο με το πρόσωπο προς το κέντρο. Τα αγόρια σχηματίζουν έναν εξωτερικό κύκλο, περικλείοντας τα κορίτσια, χωρίς όμως να επεμβαίνουν. Στο κέντρο του κύκλου, τα κορίτσια τοποθετούν το καπέλο με τις ερωτήσεις των αγοριών. Ένα διαφορετικό κάθε φορά κορίτσι, τραβάει ένα χαρτάκι με μια ερώτηση και τη διαβάζει δυνατά. Όλη η ομάδα των κοριτσιών, συζητάει την ερώτηση αυτή και δίνει μία ομόφωνη απάντηση. Έτσι, απαντιούνται όλες οι ερωτήσεις των αγοριών.

Σειρά των αγοριών τώρα, να μπουν στον εσωτερικό κύκλο.

Ακολουθείται η ίδια διαδικασία, με τα κορίτσια στον εξωτερικό κύκλο, χωρίς να επεμβαίνουν.

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος εκφράζει τις αντιρρήσεις του στις απαντήσεις των δύο ομάδων

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.10 - τα πέντε σκαλοπάτια

στόχοι: Τα μέλη να δεχτούν ότι τα διαφορετικά συναισθήματά τους έχουν "ειδικό βάρος" που διαφέρει από άτομο σε άτομο

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη να λένε διάφορα συναισθήματα, τα οποία γράφει σε έναν πίνακα με τυχαία σειρά, χωρίς να τα αξιολογεί.

Στη συνέχεια μοιράζει σε όλα τα μέλη αντίγραφα της κλίμακας με τα πέντε σκαλιά (κάρτα 9) και ζητάει από το κάθε μέλος να γράψει στο πρώτο σκαλοπάτι το συναίσθημα που εκφράζει πιο εύκολα, στο δεύτερο σκαλοπάτι το συναίσθημα

που εκφράζει δυσκολότερα και τέλος στο πέμπτο σκαλοπάτι το συναίσθημα που εκφράζει δυσκολότερα από όλα.

Σχηματίζονται ζευγάρια, δύο μέλη παρουσιάζουν τις κλίμακές τους και αναφέρονται σε μία περίπτωση που σχετίζεται με το συναίσθημα του κάθε σκαλοπατιού.

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος διαβάζει το συναίσθημα που έχει γράψει στο πρώτο σκαλοπάτι της κλίμακας του.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.11 - το κουβάρι ξετυλίγεται

στόχοι: Τα μέλη να υπολογίσουν τον αριθμό των οδών επικοινωνίας της ομάδας

μέθοδος: Ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη της ομάδας να σχηματίσουν έναν κύκλο στον οποίο μετέχει και ο ίδιος. Ζητείται ένας εθελοντής, που θα μεταφέρει το κουβάρι από το ένα μέλος στο άλλο.. Αρχικά ο συντονιστής κρατάει την άκρη του νήματος, δίνει το κουβάρι στον εθελοντή και του ζητάει να το δώσει σε ένα μέλος της ομάδας, του οποίου το όνομα το λέει δυνατά. Ο εθελοντής δίνει το κουβάρι σε αυτό το μέλος, το οποίο, αφού κρατήσει το νήμα σε ένα σημείο έτσι, ώστε να τεντώσει το τμήμα του νήματος που το συνδέει με τον συντονιστή, δίνει το κουβάρι στον εθελοντή και του ζητάει να το παραδώσει σε ένα άλλο μέλος, του οποίου λέει το όνομα δυνατά. Αυτό συνεχίζεται, έως ότου όλα τα μέλη βρεθούν συνδεδεμένα με όλα τα άλλα μέλη της ομάδας από μία φορά. Χωρίς να αφήσουν το νήμα, τα μέλη μετρούν το συνολικό αριθμό διαδρομών του κουβαριού. Επειδή η κάθε διαδρομή του νήματος είναι αμφίδρομος οδός επικοινωνίας, γιαυτό ο αρχικός αριθμός διπλασιάζεται. Έτσι, η ομάδα υπολογίζει τον συνολικό αριθμό των οδών επικοινωνίας μεταξύ όλων των προσώπων της ομάδας. Στο σημείο αυτό ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη να μετρήσουν καλά μήπως και κάποιες οδοί επικοινωνίας δεν έχουν υπολογιστεί. Αν τα μέλη δεν μπορούν να σκεφτούν, εξηγεί ότι υπάρχει και μία οδός επικοινωνίας του κάθε μέλους με τον εαυτό του, που δεν αποδίδεται όμως με διαδρομή νήματος. Έτσι τα μέλη προσθέτουν και τον αριθμό των μελών της ομάδας. Το άθροισμα αυτό είναι πλέον το σύνολο των οδών επικοινωνίας. Στη μεγάλη ομάδα τα μέλη εκφράζουν απόψεις για το συμβολισμό γενικά του "νήματος" και του "κουβαριού"

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.12 - ο μεγάλος θυμός του Αχιλλέα

στόχοι: Τα μέλη να εντοπίσουν τις διαφορές στη συμπεριφορά των ανθρώπων σε διαφορετικές εποχές

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας μοιράζει αντίγραφα του παρακάτω κειμένου από την Ιλιάδα, δίνει τις αρχικές επεξηγήσεις για να συνδεθούν τα μέλη με τα γεγονότα που προηγήθηκαν και ζητάει από ένα μέλος να το διαβάσει::

Ο Αχιλλέας είναι οργισμένος με τον Αγαμέμνονα και έχει παραιτηθεί από τον πόλεμο. Ο Οδυσσεύς τον επισκέπτεται ως μεσολαβητής των δύο αντρών και απευθυνόμενος στον Αχιλλέα του λέει:

"... Κι αν θέλεις αυτή να βάλεις, άκουσε κι εγώ θα σου παραδιάσω όλα όσα μούταξε ο Αγαμέμνονας μες στο καλύβι δώρα:

*. . . δίσκους χρυσάφι δέκα, δώδεκα καλοθρεμμένους μαύρους,
. . . κι επτά γυναίκες που αφεγάδιαστες κατέχουν τέχνη σου δίνει, Λέσβισσες, που όντας την καλότυχη πάτησε Λέσβο ατός του του τις διάλεξαν και το ταίρι τους στην ομορφιά δεν είχαν. Κι αυτές θα δώσει, κι από πάνω αυτήν που σου επήρε τότε, τη Βρισσοπούλα κόρη, δίνει σου . κι όρκο τρανό σου κάνει πως δεν ανέβηκε στην κλίνη της, δεν έσμιξε μαζί της . . .*

*. . . Και στο 'Αργός πίσω το πολύκαρπο σα γυρίσουμε, γαμπρός του να γίνεις, και τιμή περίτρανη θα σου' χει, σαν του Ορέστη που χαϊδεμένος του ανασταίνεται μες σε αρχοντιά μεγάλη. Τρεις θυγατέρες στο παλάτι του, το καλοστεριωμένο, τη Λαοδίκη, την Ινφιάνασσα και τη Χρυσόθερμη, έχει. Ποια θες απ' όλες; αξαγόραστη να του την πάρεις, νάχεις ταίρι ακριβό να πας στον κύρη σου. Κι αυτός πολλά θα δώσει προικιά από πάνω, όσα δεν έδωσε στην κόρη του κανένας.
. . . Αυτά θα σουδίνε, αν τη μάνητα θελήσεις να σκολάσεις . . . "*

Στη μεγάλη ομάδα και με βάση αυτό το κείμενο, τα μέλη εξετάζουν τις διαφορές της κοινωνίας στην εποχή του Τρωικού πολέμου και της σημερινής κοινωνίας, σχετικά με την αποδοχή των εξωσυζυγικών σχέσεων του άντρα και της γυναίκας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.13 - έχεις κάτι που εμένα μου λείπει

- στόχοι:** Τα μέλη να παρακινηθούν να εκφράσουν προσωπικές επιθυμίες
- μέθοδος:** Ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη να σκεφτούν στοιχεία που βλέπουν σε άλλους ανθρώπους και που πολύ θα ήθελαν να τα είχαν (όπως ωραία φωνή, αθλητική κορμοστασιά, ικανότητα να λέει ανέκδοτα, ωραία μαλλιά, κλπ)
- Στη συνέχεια σχηματίζονται δύο ομάδες με τον εξής τρόπο: Αρχικά δύο εθελοντές παίρνουν θέση στο κέντρο και αντικριστά. Ο κάθε ένας από τους δύο εθελοντές πρέπει να σκεφτεί κάτι που "βλέπει" σε κάποιο μέλος της ομάδας και θα ήθελε να το έχει. Ζητάει από αυτό το μέλος να πάρει θέση πίσω του. Το ίδιο κάνει και ο άλλος εθελοντής. Ο δεύτερος της πρώτης ομάδας κάνει με τον ίδιο τρόπο την επιλογή του, το ίδιο και ο δεύτερος της δεύτερης ομάδας. Αυτό συνεχίζεται, έως ότου σχηματιστούν οι δύο σειρές.
- Οι δύο ομάδες σχηματίζουν από έναν κύκλο. Στον κάθε κύκλο, το κάθε μέλος με τη σειρά του εξηγεί γιατί επέλεξε το συγκεκριμένο μέλος. Έτσι, συγκεντρώνονται όλες οι ιδιότητες ή ικανότητες τις οποίες η κάθε ομάδα καταγράφει και δημιουργεί ένα θεατρικό σενάριο. Στο σενάριο αυτό, πρωταγωνιστές θα είναι ζώα, που θα έχουν τις συγκεκριμένες ιδιότητες - ικανότητες.
- Η κάθε ομάδα μοιράζει ρόλους και παίζει το σενάριό της.
- Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος εκφράζει τα συναισθήματά του από τη συμμετοχή του στη δραστηριότητα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.14 - δύο πόρτες διαφορετικές

- στόχοι:** Τα μέλη να εκφράσουν συμβολικά συναισθήματα και καταστάσεις της οικογένειας
- μέθοδος:** Ο συντονιστής μοιράζει στα μέλη από δύο λευκά χαρτιά (ή χαρτονάκια) και ζητάει να γράψουν στο κάθε χαρτί από έναν τίτλο. Οι δύο τίτλοι είναι:
- α' τίτλος: Η πόρτα αυτή κλείνει πίσω της αγάπη και φροντίδα.
- β' τίτλος: Η πόρτα αυτή κλείνει πίσω της γκρίνια και φασαρίες.
- Τα μέλη ζωγραφίζουν κάτω από τον κάθε τίτλο, την πόρτα που θεωρούν ότι ταιριάζει με τον αντίστοιχο τίτλο.
- Σε ζευγάρια παρουσιάζονται οι ζωγραφιές των δύο μελών.
- Στη συνέχεια όλα τα μέλη εκθέτουν τις ζωγραφιές τους και κυκλοφορούν για να παρατηρήσουν όλα τα έργα των μελών της ομάδας και να συζητήσουν με τους δημιουργούς τους..

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.15 - το κουτί της Πανδώρας

στόχοι: Τα μέλη να εξετάσουν το βαθμό δυσκολίας στην έκφραση των συναισθημάτων

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας έχει ετοιμάσει ένα κουτί με ένα στενό άνοιγμα. Μέσα στο κουτί έχει τοποθετήσει χαρτονάκια δύο μεγεθών (κάρτα 10). Τα μικρότερα χαρτονάκια (που ο αριθμός τους είναι το ήμισυ περίπου του αριθμού των μελών της ομάδας) χωράνε από το άνοιγμα και μπορεί κάποιος να τα βγάλει με λίγη προσπάθεια και με τη βοήθεια ίσως κάποιας τσιμπίδας. Στο κάθε ένα από τα μικρότερα αυτά χαρτονάκια έχει γράψει και ένα "αρνητικό" συναίσθημα (πόνος, θυμός, λύπη, μίσος, φόβος, ζήλια, κλπ). Τα μεγαλύτερα χαρτονάκια (που ο αριθμός τους είναι το ήμισυ περίπου του αριθμού των μελών της ομάδας) δε χωράνε από το άνοιγμα και δε μπορεί κάποιος να τα βγάλει όση προσπάθεια και αν καταβάλλει. Στο κάθε ένα από τα μεγαλύτερα αυτά χαρτονάκια έχει γράψει και ένα "θετικό" συναίσθημα (αγάπη, ελπίδα, χαρά, ευτυχία, κλπ).

Στη συνέχεια παραδίδει το κουτί στα μέλη της ομάδας και ζητάει να βγάλουν από ένα χαρτονάκι, χωρίς να μεγαλώσουν το άνοιγμα και χωρίς να σχίσουν ή να τσαλακώσουν τα χαρτονάκια. Είναι φανερό ότι τα μισά περίπου μέλη δεν θα έχουν χαρτονάκια.

Ο συντονιστής παραβιάζει το κουτί και μοιράζει τα μεγαλύτερα χαρτονάκια στα μέλη αυτά. Έτσι τελικά, το κάθε μέλος θα έχει και ένα χαρτονάκι.

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος, "προσωποποιεί" το συναίσθημα που είναι γραμμένο στο χαρτονάκι του λέγοντας μία φράση. Για παράδειγμα, αν το μέλος της ομάδας έχει το συναίσθημα "χαρά" λέει μια φράση που αρχίζει ως εξής: "είμαι η χαρά, και"

Στη συνέχεια το κάθε μέλος εκφράζει αν ήταν εύκολο ή δύσκολο να προσωποποιήσει το συγκεκριμένο συναίσθημα .

Ακολουθεί συζήτηση στην οποία τα μέλη εξετάζουν αν είναι ευκολότερο να εκφράζουν τα "θετικά" ή τα "αρνητικά" συναισθήματα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.16 - είμαστε μια μεγάλη οικογένεια

στόχοι: Τα μέλη της ομάδας να υποβοηθηθούν στην έκφραση ενδοοικογενειακών σχέσεων

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να σχηματίσουν τέσσερις ομάδες. Τα μέλη της πρώτης ομάδας (ανεξάρτητα από το φύλο τους) θα κόψουν ένα χαρτόνι στο σχήμα του προσώπου τους και θα κατασκευάσουν από μια μάσκα **πατέρα**. Τα μέλη της δεύτερης ομάδας (ανεξάρτητα από το φύλο τους), θα κόψουν ένα χαρτόνι στο σχήμα του προσώπου τους και θα κατασκευάσουν από μια μάσκα **μητέρας**. Τα μέλη της τρίτης ομάδας (ανεξάρτητα από το φύλο τους) θα κόψουν ένα χαρτόνι στο σχήμα του προσώπου τους και θα κατασκευάσουν από μια μάσκα **γιου**. Τα μέλη της τέταρτης ομάδας (ανεξάρτητα από το φύλο τους), θα κόψουν ένα χαρτόνι στο σχήμα του προσώπου τους και θα κατασκευάσουν από μια μάσκα **θυγατέρας**. Όλα τα μέλη στερεώνουν στις μάσκες τους λαστιχάκια και δοκιμάζουν να τις φορέσουν περνώντας τα λαστιχάκια στα αυτιά τους. Αφού τελειώσουν οι κατασκευές, σχηματίζονται οι τέσσερις ομάδες δηλαδή οι ομάδες "πατέρας", "μητέρα", "γιος" και "θυγατέρα". Ο συντονιστής διαβάζει το παρακάτω κείμενο και ζητάει από τα μέλη των τεσσάρων ομάδων να συζητήσουν την παρακάτω περίπτωση και να καταλήξουν σε λύση, φορώντας τις μάσκες τους. Στη συζήτηση επομένως θα ακούγονται πολλές φωνές του πατέρα, της μητέρας, του γιου και της θυγατέρας.

Η περίπτωση της Μαρίας και του Γιάννη:

Μια φίλη της Μαρίας την κάλεσε στο σπίτι της για παρέα, επειδή οι δικοί της λείπουν σε ταξίδι και θα είναι μόνη της. Της ζήτησε μάλιστα, αν θέλει, να πάρει και τα απαραίτητα για να διαβάσουν και να κοιμηθούν στο σπίτι της και το πρωί να πάνε κατευθείαν στο σχολείο. Η Μαρία είναι κιόλας δεκατριών χρονών, αλλά δεν έχει κοιμηθεί ποτέ ως τώρα χωρίς τους δικούς της. Ο αδελφός της ο Γιάννης είναι πρόσκοπος και από μικρός έχει διανυκτερεύσει πολλές φορές σε καταφύγια με άλλους προσκόπους. Η Μαρία θέλει να ζητήσει από τους γονείς της την άδεια να μείνει με τη φίλη της όλη τη μέρα και τη νύχτα, αλλά διστάζει. Φοβάται ότι θα της το αρνηθούν.

Ακολουθεί η συζήτηση με τα μέλη να φοράνε τις μάσκες τους στο πρόσωπο.

Στη συνέχεια το κάθε μέλος εκφράζει το πώς ένιωσε συμμετέχοντας στη δραστηριότητα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.17 - οι σειρήνες

στόχοι: Να αναγνωρισθεί από τα μέλη η ανάγκη να διαθέτουν σταθερά σημεία αναφοράς.

μέθοδος: Ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη της ομάδας να ζωγραφίσουν ένα θέμα εμπνευσμένο από το παρακάτω κείμενο της Οδύσσειας, στο οποίο ο Οδυσσεύς αφηγείται την ιστορία του με τις σειρήνες:

*Το νησί αντικρίσαμε σε λίγο των σειρήνων . . .
Με μιας ο αγέρας καταλάγιασε και χύθηκε γαλήνη . . .
Τότε πετάχτηκαν οι σύντροφοι και τα πανιά μαϊνάρουν,
κι ως το βαθύ το πλοίο απίθωσαν, στα τورνευτά καθήσαν
αλάτινα κουπιά, και γέμισαν αφρούς το κύμα γύρα.
Και εγώ από μια τρανή κερόπιτα με κοφτερό μαχαίρι
μικρά κομματάκια κόβω κι άρχισα μες στα γερά μου χέρια
να τα μαλάζω ώσπου ζεστάθηκαν . . .
Κι ως όλων των συντρόφων βούλωσα τα αυτιά με τούτο, εκείνοι
σφιχτά με δέσαν χειροπόδαρα μες στο καράβι ολόρθο,
πά στο κατάρτι κι ήταν πάνω του δεμένα τα σχοινιά μου.
" Έλα κοντά Οδυσσέα, περίλαμπρε, των Αχαιών η δόξα!
Το πλοίο σου στο νησί μας άραξε, ν' ακούσεις τη φωνή μας "
Έτσι μιλούσαν μ' αηδονόλαλη φωνή, και λαχταρούσε
μένα η καρδιά μου ν' ακούσει και γύρευα να λύσουν τα σχοινιά μου,
στους άλλους με τα φρύδια γνέφοντας,
μ' αυτοί λαμνοκοπούσαν σκυμμένοι*

Όταν όλα τα μέλη τελειώσουν τη ζωγραφιά τους, την τοποθετούν στη θέση τους και κυκλοφορούν στην αίθουσα, για να περιεργαστούν τα έργα όλων των μελών της ομάδας.

Στη μεγάλη ομάδα ακολουθεί συζήτηση για το συμβολισμό του κεριού στα αυτιά, των σχοινιών και της πρόσκλησης των σειρήνων στη σημερινή εποχή.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.18 - βοηθήστε μας, έχουμε την ανάγκη σας

στόχοι: Τα μέλη της ομάδας να αναπτύξουν δεξιότητες αλληλεγγύης

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη να σχηματίσουν δύο ομάδες, που θα δημιουργήσουν ένα σενάριο, και στη συνέχεια θα το παρουσιάσουν σε θεατρικό παιχνίδι ρόλων. Στα μέλη των δύο ομάδων δίδονται διαφορετικές οδηγίες.

οδηγίες για την 1^η ομάδα

Είστε κάτοικοι ενός χωριού. Από το Αστυνομικό Τμήμα σας ειδοποιούν ότι σε κάποια περιοχή του βουνού της περιοχής σας έχουν αποκλειστεί από τα χιόνια, τα μέλη μιας οικογένειας. Η οικογένεια αυτή πρόλαβε να ειδοποιήσει την Αστυνομία, αλλά δεν πρόλαβε να δώσει το ακριβές στίγμα, γιατί το κινητό τηλέφωνο που διέθετε σιώπησε απότομα. Τι θα κάνετε;

οδηγίες για τη 2^η ομάδα

Είστε τα μέλη μιας οικογένειας. Το σπίτι σας είναι μικρό. Μια επιτροπή αλληλεγγύης της περιοχής σας ζητάει από τις οικογένειες να φιλοξενήσουν για 30 μέρες παιδιά μιας γειτονικής Χώρας που βρίσκεται σε πόλεμο. Τι θα κάνετε;

Στη μεγάλη ομάδα παρουσιάζονται τα θεατρικά παιχνίδια ρόλων των 2 ομάδων

Στη συνέχεια το κάθε μέλος εκφράζει τα συναισθήματά του από τη συμμετοχή του στη δραστηριότητα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.19 - βρε, πώς αλλάζουν οι καιροί!

στόχοι: Τα μέλη να κατανοήσουν ότι οι ανθρώπινες ανάγκες σε όλες τις εποχές είναι ίδιες.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη να σχηματίσουν ζευγάρια. Τα μέλη του κάθε ζευγαριού επιλέγουν μία κοινή φράση (κάρτα 11). Στη συνέχεια, συζητούν σχετικά με το θέμα της κάρτας τους, τα εξής ερωτήματα:

- Ποια συγκεκριμένη ανάγκη καλύπτεται από το συγκεκριμένο προϊόν;
- Πώς κάλυπτε η κοινωνία την ίδια ανάγκη πριν από 20 έτη;

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε ζεύγος εκφράζει γνώμη-άποψή του σχετικά με τα ερωτήματα αυτά.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.20 - μια ερωτική παγίδα

στόχοι: Να συνειδητοποιηθεί η ανάγκη για ελεύθερο ζωτικό χώρο (προσωπική ζωή), αλλά και η ανάγκη της αλληλεγγύης

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να σχηματίσουν τρεις ομάδες. Οι τρεις αυτές ομάδες θα παίξουν από ένα θεατρικό παιχνίδι ρόλων βασισμένο στις παρακάτω οδηγίες:

οδηγίες στην α' ομάδα:

Είστε τα μέλη μιας οικογένειας. Ένα νεαρό μέλος της, έχει έναν ερωτικό δεσμό με ένα πρόσωπο. Τα υπόλοιπα μέλη θεωρείτε ύποπτο το πρόσωπο αυτό και αποφασίζετε να βοηθήσετε. Ολοκληρώστε την ιστορία σας και μοιραστείτε ρόλους.

οδηγίες στην β' ομάδα:

Είστε φίλοι ή φίλες, μια μαθητική παρέα. Ένας ή μία από εσάς, έχει ερωτευτεί με ένα πρόσωπο μεγαλύτερο σε ηλικία. Τα υπόλοιπα μέλη της μαθητικής αυτής παρέας θεωρείτε αυτήν τη σχέση παράξενη και ότι το πρόσωπο αυτό έχει παγιδέψει το φίλο ή φίλη σας και γι' αυτό και αποφασίζετε να βοηθήσετε. Ολοκληρώστε την ιστορία σας και μοιραστείτε ρόλους.

οδηγίες στην γ' ομάδα:

Είστε συνεργάτες στον ίδιο εργασιακό χώρο. Ένας από εσάς, έχει ένα ερωτικό πλέξιμο με ένα πρόσωπο. Οι υπόλοιποι έχετε πληροφορίες ότι η αυτή η ερωτική ιστορία είναι μια παγίδα για το συνεργάτη σας και αποφασίζετε να βοηθήσετε. Ολοκληρώστε την ιστορία σας και μοιραστείτε ρόλους.

Στη μεγάλη ομάδα παρουσιάζονται τα θεατρικά παιχνίδια.

Στη συνέχεια τα μέλη εκφράζουν πώς ένιωσαν στο ρόλο τους

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.21 - η διαφήμιση και το slogan

στόχοι: Τα μέλη να κατανοήσουν τις τεχνικές και επιρροές της διαφήμισης

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας, ζητάει από τα μέλη της να σχηματίσουν μικρότερες ομάδες των 3-5 ατόμων. Η κάθε ομάδα επιλέγει ένα μήνυμα (slogan) από τα πολλά που διατίθενται (**κάρτα 12**). Οι ομάδες έχουν τις ίδιες γενικές παρακάτω οδηγίες, αλλά διαφορετικό μήνυμα (slogan):

Γενικές οδηγίες: Συζητείστε και αποφασίστε:

- α. Ποιο προϊόν ή ποια υπηρεσία μπορείτε να διαφημίσετε με αυτό το slogan που επιλέξατε; Σε ποια ομάδα καταναλωτών θα απευθύνετε εσείς αυτήν τη διαφήμιση;
- β. Στη συνέχεια ετοιμάστε μια διαφημιστική σελίδα, η οποία πρόκειται να καταχωρηθεί στα περιοδικά και τις εφημερίδες. Η διαφημιστική αυτή σελίδα πρέπει να περιέχει και το συγκεκριμένο slogan που είχατε επιλέξει αρχικά.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.22 - εκείνη την ώρα, πρόσεξε πολύ!

στόχοι: Τα μέλη να υποδυθούν διάφορους ρόλους μελών οικογενειών

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να σχηματίσουν τρεις ομάδες. Τα μέλη της κάθε ομάδας θα είναι τα μέλη μιας οικογένειας και θα παίξουν το δικό τους θεατρικό παιχνίδι ρόλων. Οδηγίες για τα μέλη της κάθε ομάδας:

α' ομάδα: Είστε μια οικογένεια της οποίας τα μέλη συζητούν και συνεργάζονται μεταξύ τους αρμονικά. Σε μία οικογενειακή συγκέντρωση στην οποία μετέχει και το μικρότερο μέλος που είναι ένα κορίτσι 13 ετών, η συζήτηση έχει θέμα τους κινδύνους από το AIDS και τις απαραίτητες προφυλάξεις. Με βάση αυτά τα στοιχεία, ετοιμάστε ένα σενάριο, μοιραστείτε τους ρόλους και ετοιμαστείτε να τους παίξετε.

β' ομάδα: Είστε μια οικογένεια στην οποία οι αποφάσεις παίρνονται συστηματικά από τα πιο ηλικιωμένα μέλη της. Τα μικρότερα σε ηλικία μέλη πρέπει να δείχνουν υπακοή στις αποφάσεις των μεγαλύτερων. Σε μία οικογενειακή συγκέντρωση στην οποία μετέχει και το μικρότερο μέλος, που είναι ένα αγόρι 14 ετών, η συζήτηση έχει θέμα τους κινδύνους από το AIDS και τις απαραίτητες προφυλάξεις. Με βάση αυτά τα στοιχεία ετοιμάστε ένα σενάριο, μοιραστείτε τους ρόλους και ετοιμαστείτε να τους παίξετε.

γ' ομάδα: Είστε μια οικογένεια με χαλαρές σχέσεις μεταξύ των μελών της. Το κάθε μέλος έχει την προσωπική ζωή του, που είναι συνήθως άγνωστη στα άλλα μέλη της. Σε μία οικογενειακή συγκέντρωση η συζήτηση έχει θέμα τους κινδύνους από το AIDS και τις απαραίτητες προφυλάξεις. Στη συζήτηση μετέχουν ο γιος της οικογένειας, 16 ετών, που σε λίγες μέρες συμμετέχει σε μια εκπαιδευτική επίσκεψη στο εξωτερικό με το σχολείο του. Με βάση αυτά τα στοιχεία ετοιμάστε ένα σενάριο, μοιραστείτε τους ρόλους και ετοιμαστείτε να τους παίξετε.

Στη συνέχεια οι τρεις μικρές ομάδες παρουσιάζουν τα θεατρικά τους έργα.

Στη μεγάλη ομάδα όλα τα μέλη διαδοχικά εκφράζουν πώς ένιωσαν στο ρόλο τους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.23 - μιλάω χωρίς λόγια!

στόχοι: Τα μέλη να εκφράσουν συναισθήματα, με μη λεκτικούς τρόπους
μέθοδος: Αρχικά, ο συντονιστής της ομάδας, ζητάει από τα μέλη να θυμηθούν πώς καταλαβαίνουν το συναίσθημα που εκφράζεται από έναν άνθρωπο που δεν τον ακούν, αλλά τον βλέπουν. Πώς φαίνεται η χαρά ενός ανθρώπου, η θλίψη του, ο φόβος του, η αμηχανία του, η αγωνία του κλπ.

Στη συνέχεια ζητάει από το κάθε μέλος της ομάδας να σκεφτεί ένα συναίσθημα. Το κάθε μέλος θα αποδώσει αυτό το συναίσθημα με όποιον τρόπο επιθυμεί, χωρίς όμως να μιλήσει. Πρέπει να βοηθήσει όλα τα άλλα μέλη να μαντέψουν ποιο συναίσθημα αποδίδει. Για το σκοπό αυτό, μπορεί να χρησιμοποιήσει το σώμα του, διάφορες χειρονομίες, κινήσεις, διάφορα υλικά που υπάρχουν διαθέσιμα στην αίθουσα. Δεν επιτρέπεται, όμως να μιλάει. Όποιος θέλει μπορεί να ζητήσει και από άλλα μέλη να συμμετέχουν σ' αυτήν την απόδοση του συναισθήματος. Τα καθοδηγεί να πάρουν τη στάση ή να κάνουν τις κινήσεις που αυτός επιθυμεί. Έτσι, το πρώτο μέλος είναι έτοιμο, αποδίδει το συναίσθημα που επέλεξε και τα υπόλοιπα μέλη προσπαθούν να το μαντέψουν. Συνεχίζει ένα δεύτερο, ένα τρίτο κοκ, έως ότου κλείσει ο κύκλος.

Στη μεγάλη ομάδα τα μέλη εκφράζουν την άποψή τους για το αν με αυτούς τους τρόπους αποδόθηκαν πιστά τα συγκεκριμένα συναισθήματα

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.24 - κάτι μου λέει αυτή η μουντζούρα

στόχοι: Τα μέλη να υποβοηθηθούν να κατανοήσουν ότι οι άνθρωποι δεν αντιλαμβάνονται το ίδιο ερέθισμα με τον ίδιο τρόπο.

μέθοδος: Ο συντονιστής μοιράζει σε όλα τα μέλη αντίγραφα της ίδιας μουντζούρας, που έχει δημιουργηθεί από πολλές ευθείες και καμπύλες γραμμές σε λευκό φύλλο Α4 (**κάρτα 13**). Ζητάει από το κάθε μέλος, χωρίς να προσθέσει καμία επιπλέον γραμμή, να προσπαθήσει να βρει κάποιο σχήμα που νομίζει ότι έχει κάποιο νόημα και να τονίσει τις υπάρχουσες γραμμές, έτσι ώστε να αναδειχθεί αυτό το σχήμα.

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος περιγράφει το σχήμα του, και εξηγεί τι νομίζει ότι συμβολίζει αυτό το σχήμα. Καθώς τα μέλη περιγράφουν το σχήμα τους, ελέγχουν και αν υπάρχει άλλο μέλος της ομάδας με το ίδιο σχήμα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.25 - για λίγο γινόμαστε διαφημιστές

στόχοι: Τα μέλη να βοηθηθούν να κατανοήσουν τις τεχνικές της διαφήμισης

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη να σχηματίσουν ομάδες 3-5 ατόμων. Η κάθε ομάδα θα δημιουργήσει μία διαφήμιση, σύμφωνα με τις παρακάτω οδηγίες:

"Είστε επαγγελματίες διαφημιστές. Θα σας δοθούν πολλά slogan.

Επιλέξτε ένα από αυτά. Η διαφήμισή σας θα προβληθεί στην

τηλεόραση, δραματοποιείστε την για να την παρουσιάσετε.

Θα πρέπει να είναι εμφανές και το slogan που επιλέξατε"

Βοηθητικά τους δίνει έτοιμα slogan (**κάρτα 14**)

Οι ομάδες ετοιμάζουν τα διαφημιστικά τους και τα παρουσιάζουν.

Στη μεγάλη ομάδα τα μέλη εκφράζουν:

- πόσο εύκολο ήταν να επιλέξουν το slogan;
- πώς ήταν η συνεργασία τους με τα άλλα μέλη της ομάδας;



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.26 - ας το συζητήσουμε όλοι μαζί

στόχοι: Τα μέλη να συνεργαστούν στην λήψη σοβαρής απόφασης

μέθοδος: Αρχικά ο συντονιστής της ομάδας διαβάζει την παρακάτω ιστορία:

"Οι γονείς ενός πολυμεταγγιζόμενου μαθητή, του Πέτρου Π., ενημερώνουν το Διευθυντή του Σχολείου ότι γιος τους είναι οροθετικός στον ιό HIV του AIDS. Ο Πέτρος Π. έχει ανάγκη από τακτικές αιμοληψίες, επειδή από τότε που γεννήθηκε, πάσχει από μία κληρονομική ασθένεια. Φαίνεται όμως ότι κάποια ποσότητα αίματος, που πήρε ήταν μολυσμένη από τον ιό HIV. Τώρα ο Πέτρος Π. χρειάζεται ειδική μεταχείριση στο σπίτι, στο σχολείο, παντού. Οι γονείς του λοιπόν, εξηγούν στο Διευθυντή του σχολείου του την κατάσταση, ζητούν τη βοήθειά του αλλά και τη βοήθεια όλων των καθηγητών του σχολείου.

Ο Διευθυντής αποφασίζει να συγκαλέσει συνεδρίαση στην οποία να συμμετέχουν οι καθηγητές του σχολείου, εκπρόσωποι των μαθητών του σχολείου, εκπρόσωποι των γονέων, ο Πέτρος Π. και οι γονείς του. Έτσι, ορίζεται η μέρα αυτής της συνεδρίασης"

Στη συνέχεια τα μέλη επιλέγουν ρόλους της **κάρτας 15**, με τον εξής τρόπο:

Ο συντονιστής κόβει τους ρόλους της **κάρτας 15** σε λωρίδες. Κάθε λωρίδα έχει και έναν ρόλο. Κρατώντας τις λωρίδες ανάποδα, ζητάει από το κάθε μέλος να επιλέξει μία, που του ορίζει το ρόλο του. Αφού μοιραστούν οι ρόλοι, εξηγεί ότι οι οδηγίες που υπάρχουν είναι μυστικές. Τα στοιχεία του ρόλου του κάθε μέλους, που είναι γραμμένα στην επικεφαλίδα, πρέπει να τα γνωρίζουν όλα τα υπόλοιπα μέλη. Ακολουθεί η συνεδρίαση. Όλα τα μέλη συστήνονται με τα στοιχεία που υπάρχουν στην επικεφαλίδα της λωρίδας τους.

Ζητείται από τις ομάδες αυτές να συζητήσουν να ανταλλάξουν απόψεις, σκέψεις, συναισθήματα και να καταλήξουν σε μία απόφαση σχετικά με το πρόβλημα του Πέτρου Π.

Αφού τελειώσει η συνεδρίαση, τα μέλη εκφράζουν πώς ένιωσαν στο ρόλο τους

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.27 - ο Ηρακλής και ο κότσυφας

στόχοι: Τα μέλη να εκφράσουν απόψεις για το "εύκολο" και το "δύσκολο"

μέθοδος: Ο συντονιστής αρχικά διαβάζει την παρακάτω παραλλαγή του μύθου:
" Δρόμο παίρνει, δρόμο αφήνει ο Ηρακλής και φτάνει σε ένα δάσος με ψηλά δέντρα. Ο δρόμος του, όμως χωρίζεται στα δυο. Ποιον να πάρει, αυτόν προς τα δεξιά ή τον άλλο προς τα αριστερά; Τα δέντρα είναι γεμάτα κοτσύφια. Ρωτάει κάποιον κότσυφα:

- Έχετε αρχηγό;
- Ναι, του απαντάει αυτός.
- Και πώς τονε λένε τον αρχηγό σας;
- Σοφό τονε λένε
- Και πού μπορώ να τονε βρω;
- Θα τον φωνάξω, του λέει ο κότσυφας..
- Και γιατί τονε λένε Σοφό;
- Γιατί λέει πάντα τα ίδια, του απαντάει ο κότσυφας και δίνει μια με τις φτερούγες του και χάνεται.

Ο Ηρακλής κάθισε και ακούμπησε σε ένα δέντρο, για να ξεκουραστεί. Σε λίγο νάσου ένας αργός και γέρος κότσυφας.

- Άκουσα πως μ' έψαξες. Είμαι ο Σοφός
- Ναι, θέλω να πάω στη Χώρα της Ευτυχίας αλλά βρίσκομαι σε αυτό το σταυροδρόμι και δεν ξέρω ποιον δρόμο να πάρω. Αυτόν προς τα δεξιά ή τον άλλο προς τα αριστερά...
- Στη Χώρα των κοτσυφιών υπάρχουν δύο δρόμοι. Ο ένας είναι μακρύς και δύσκολος. Ο άλλος σύντομος και εύκολος.
- Εσύ τί με συμβουλεύεις; Ποιον να ακολουθήσω;
- Α! Εσύ αποφασίζεις. Μα να ξέρεις. Οι δρόμοι ανήκουν σε δύο γυναίκες. Και πληρώνεις φόρο σ' αυτές.
- Και τις γνωρίζεις αυτές τις γυναίκες;
- Τις έχω δει. Η μια είναι όμορφη και καπάτσα. Αυτή έχει το σύντομο δρόμο. Η άλλη είναι γλυκιά και ταπεινή. Αυτή έχει τον μακρύ δρόμο.
- Και ποιον να ακολουθήσω εγώ;
- Και οι δύο δρόμοι σε οδηγούν στη Χώρα της Ευτυχίας . . .
- Και ποιος είναι ο καλύτερος;
- Και οι δυο δρόμοι σε οδηγούν στη Χώρα της Ευτυχίας . . .
- Και ποιος θα μου αρέσει;
- Και οι δυο δρόμοι σε οδηγούν στη Χώρα της Ευτυχίας . . .
Αυτά είπε ο Σοφός και χάθηκε στα δέντρα . . . "

Στη συνέχεια ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη να φανταστούν τους δύο δρόμους, και να τους ζωγραφίσουν.

Όταν τα μέλη είναι έτοιμα, εκθέτουν τα έργα τους.

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος εκφράσει μία περίπτωση του που απέκτησε κάτι με προσωπικό μόχθο και κόπο.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.28 - αντιγράψω, αντιγράφεις

στόχοι: Τα μέλη να βοηθηθούν να κατανοήσουν τις επιρροές των "προτύπων"

μέθοδος: Ο συντονιστής διαβάζει το παρακάτω κείμενο:

"Η διαφήμιση προσφέρει την ψευδαίσθηση σε κάποιον που φοράει αθλητικά παπούτσια ότι έγινε αθλητής και ότι αθλητικός εξοπλισμός είναι άθληση. Έτσι, παρατηρούνται συχνά περίεργες εμφανίσεις ατόμων με περιττά κιλά, που φοράνε ακριβές αθλητικές φόρμες και παπούτσια. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, το άθλημα γίνεται ένα καταναλωτικό προϊόν".

Ζητάει τώρα από τα μέλη της ομάδας να θυμηθούν περιπτώσεις στις οποίες κάποιοι άνθρωποι μιμούνται ένα "πρότυπο" και καταναλώνουν προϊόντα - σύμβολα που σχετίζονται με το πρότυπο αυτό. Το "πρότυπο" αυτό δεν είναι απαραίτητο να προέρχεται από τον αθλητικό χώρο. Μπορεί να είναι από το χώρο της τέχνης, της επιστήμης, της πολιτικής, της θρησκείας κλπ.

Στη συνέχεια τα μέλη σχηματίζουν ομάδες 3-5 μελών. Τα μέλη της κάθε ομάδας δραματοποιούν μια περίπτωση στην οποία τα μέλη μιας παρέας μιμούνται και καταναλώνουν προϊόντα και σύμβολα ενός "προτύπου". Ετοιμάζουν τα θεατρικά τους σενάρια και τα παίζουν. Στη μεγάλη ομάδα τα μέλη εκφράζουν την άποψή τους για αυτές τις μιμήσεις.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.29 - το εξώφυλλο του βιβλίου μου

στόχοι: Τα μέλη να επικοινωνήσουν με τους άλλους και να αναπτυχθεί η θετική εικόνα του εαυτού

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να θυμηθούν διάφορα εξώφυλλα βιβλίων. Ποια στοιχεία έχουν γραμμένα; Τι χρώματα και τι σχέδια έχουν;

Στη συνέχεια ζητάει από τα μέλη να ετοιμάσουν το εξώφυλλο ενός δικού τους βιβλίου, που θα ήθελαν να γράψουν και να το εκδώσουν. Στο εξώφυλλο αυτό θα έχουν και τα εξής στοιχεία: Όνομα συγγραφέα, τίτλος βιβλίου, διακόσμηση.

Σε ζευγάρια, παρουσιάζονται τα εξώφυλλα των δύο μελών και το κάθε μέλος εκφράζει: σε ποιους θα αφιέρωνε το βιβλίο του, σε ποιους θα χάριζε το βιβλίο του για να το διαβάσουν, τι ξεχωριστό θέλει να πει στους αναγνώστες του βιβλίου του.

Στη μεγάλη ομάδα τα ζευγάρια παρουσιάζουν τα βιβλία τους ως εξής:

Το κάθε μέλος του ζευγαριού παρουσιάζει το βιβλίο του άλλου μέλους σαν να είναι ένας κριτικός βιβλίων που έχει θετική άποψη για το βιβλίο που παρουσιάζει.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.30 - τρώγαμε και πίναμε

στόχοι: Τα μέλη να διευκολυνθούν στην έκφραση γνώμης ή άποψης για τα αποτελέσματα της χρήσης του αλκοόλ

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας μοιράζει αντίγραφα του παρακάτω κειμένου από την Οδύσσεια του Ομήρου και το διαβάσει.

*" Τότε όλη τη μέρα τρώγαμε, όσο να πέσει ο ήλιος,
κρέατα απ' όλα πληθερά και πίναμε μωσχάτο . . .
Είχαμε κάποιον Ελπήνορα, στα χρόνια παλικάρι,
όχι όμως και στον πόλεμο, μήτε γερό στο νου του.
Κι εκείνος χώρια απ' τους λοιπούς συντρόφους στο παλάτι,
δροσιά ποθώντας πλάγιασε, γιατί 'ταν μεθυσμένος.
Κι ως άκουσε την ταραχή και τον αχό των άλλων, ορθός
πετάχθει άξαφνα, μα ξέχασε απ' τη σκάλα να κατέβει,
Κι ως πήγαινε γκρεμίστηκε αντίκρυ της απ' τη σκεπή κι ο
σβέρκος του βγήκε απ' τα σφοντύλια
και του ροβόλησε η ψυχή στον άχαρο τον Άδη . . . "*

Στη συνέχεια ζητάει από τα μέλη, να ζωγραφίζουν μία σκηνή εμπνευσμένη από το παραπάνω κείμενο.

Όταν όλο τα μέλη τελειώσουν με τα έργα τους, μπορούν να κυκλοφορούν στην αίθουσα, για να δουν τα υπόλοιπα έργα και να συζητήσουν με τους δημιουργούς τους.

Στη μεγάλη ομάδα ακολουθεί συζήτηση με θέμα:

- γιατί χαρακτηρίζεται "άχαρος" ο Άδης;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.31 - ο σοφός του καθρέφτη

στόχοι: Τα μέλη να βοηθηθούν στη γνώση και εκτίμηση του εαυτού

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να κόψουν ένα κομμάτι χαρτόνι, να του δώσουν το σχήμα ενός καθρέφτη του χεριού και να ζωγραφίσουν μέσα στον καθρέφτη τη μορφή ενός σοφού ή μιας σοφής.

Στη συνέχεια και όταν τελειώσουν όλα τα μέλη με την κατασκευή τους, ζητάει από τα μέλη να κρατήσουν τον καθρέφτη τους μπροστά στο πρόσωπό τους και να "συζητήσουν" για λίγο με το σοφό ή τη σοφή του καθρέφτη, σχετικά με ένα προσωπικό τους πρόβλημα.

Σε ζευγάρια, τα μέλη παρουσιάζουν τη συζήτηση που είχαν με το σοφό ή τη σοφή του καθρέφτη τους.

Στη μεγάλη ομάδα τα μέλη εκφράζουν την άποψή τους για τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα ενός σοφού και αναφέρονται σε ένα άτομο που γνωρίζουν και που το θεωρούν "σοφό".

Όταν ολοκληρωθεί ο κύκλος ζητείται από τα μέλη να εκφράσουν τη γνώμη τους για το πρόσωπο που βλέπουν, όταν κοιτάζονται στον καθρέφτη

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.32 - μπες μέσα, μη διστάζεις!

στόχοι: Τα μέλη να αναπτύξουν δεξιότητες να λένε "ΟΧΙ"

μέθοδος: Ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη της ομάδας να σχηματίσουν τρεις ομάδες. Η κάθε ομάδα θα δραματοποιήσει και μία από τις παρακάτω ιστορίες, στις οποίες θα δώσουν και μια συνέχεια.

α' ιστορία:

Μία παρέα συνομηλίκων φαντάρων βρίσκεται μπροστά στην εξώπορτα ημιυπόγειου διαμερίσματος. Πάνω από την εξώπορτα ανάβει ένα κόκκινο φανάρι. Στο κουδούνι γράφει "Σουζάνα η ναζιάρα". Κτυπάνε το κουδούνι. Πριν ανοίξει όμως η πόρτα, ένας της παρέας ετοιμάζεται να αποχωρήσει λέγοντας: "Μετάνιωσα, φεύγω". Οι άλλοι έκπληκτοι ετοιμάζονται να τον μεταπείσουν.

β' ιστορία:

Σε ένα μπαρ, συχνάζουν κάποια άτομα που συζητούν μεταξύ τους, λένε τον πόνο τους, πειράζονται. Συναντιούνται τακτικά αλλά μόνο στο μπαρ.

Η συντροφιά τους ζωντανεύει κυρίως, λίγο πριν κλείσει το μπαρ, τότε που αραιώνει η πελατεία. Φέρνει ο μπάρμαν και το δικό του ποτήρι και τα λένε, λίγο πριν πάει ο καθένας στο σπίτι του. Μια βραδιά, ο μπάρμαν τους πρότεινε να επισκεφτούν δύο ξανθιές δίμετρες αλλοδαπές. Όλοι συμφώνησαν με ενθουσιασμό.. Ένας όμως, αφού τους ευχήθηκε καλή διασκέδαση, ετοιμάστηκε να αποχωρήσει. Οι άλλοι προσπαθούν να τον μεταπείσουν.

γ' ιστορία:

Γίνεται ένα ολιγοήμερο συνέδριο επαγγελματιών στην Αθήνα. Μετέχουν σ' αυτό άτομα από όλην την Ελλάδα. Κάποιοι σύνεδροι που μένουν στο ίδιο ξενοδοχείο γνωρίζονται, κάνουν παρέα, διασκεδάζουν μαζί. Κάποιο βράδυ ένας από αυτούς προτείνει να τηλεφωνήσουν σε ένα ειδικό γραφείο που προμηθεύει ερωτικούς συντρόφους σε πελάτες ξενοδοχείων. Όλοι συμφωνούν. Ένας όμως διστάζει. Οι άλλοι προσπαθούν να τον μεταπείσουν.

Οι ομάδες παρουσιάζουν τα θεατρικά παιχνίδια τους

Στη μεγάλη ομάδα τα μέλη εκφράζουν πώς ένιωσαν στο ρόλο τους

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.33 - σαν βγω απ' αυτήν την φυλακή . . .

στόχοι: Να διευκολυνθεί η συζήτηση σχετικά με τη στέρηση της προσωπικής ελευθερίας

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να φανταστούν πώς είναι το κελί ενός φυλακισμένου. Πώς είναι οι τοίχοι του, η πόρτα του, το παράθυρό του, η επίπλωση. Ζητάει, επίσης να σκεφτούν πώς ζει και πώς νιώθει ο φυλακισμένος.

Μετά από αυτό, το κάθε μέλος καλείται να ζωγραφίσει μια σκηνή του φυλακισμένου στο κελί του.

Στη συνέχεια τα μέλη καλούνται να καθίσουν αναπαυτικά και να θυμηθούν μια περίπτωσή τους, στην οποία οι ίδιοι ένιωσαν "φυλακισμένοι" και είχαν έντονη την επιθυμία να δραπέτεύσουν.

Σε ζευγάρια τα δύο μέλη παρουσιάζουν τις ζωγραφιές τους και συζητούν για την προσωπική τους φυλακή.

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος εκφράζει πού θα προτιμούσε να κρυφτεί ως "δραπέτης"



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.34 - αυτόματη γραφή και εικόνες

στόχοι: Τα μέλη να εκφραστούν, έχοντας ως ερέθισμα μια φωτογραφία.

μέθοδος: Ο συντονιστής έχει ετοιμάσει από πριν κάρτες με εικόνες και με τον εξής τρόπο: Επιλέγει διάφορες φωτογραφίες από περιοδικά, εφημερίδες κλπ, που να είναι όλες ασπρόμαυρες ή όλες έγχρωμες. Οι φωτογραφίες αυτές να είναι όσο γίνεται πιο ουδέτερες, δηλαδή να μην απεικονίζουν γνωστά πρόσωπα ή γνωστά τοπία, να μην παραπέμπουν σε κάποιο πρόσφατο γεγονός της επικαιρότητας, να έχουν όμως ένα κάποιο "μήνυμα".

Παραδείγματα: Μια άγνωστη γυναίκα με ένα μωρό στην αγκαλιά. Ένας άντρας που ποτίζει τα λουλούδια της αυλής του. Μια γιαγιά που κάθεται σκεπτική σε ένα χαμηλό σκαμνάκι. Ένα πιτσιρίκι που κλωτσάει ένα σκύλο. Μια ομάδα νεαρών που γράφουν συνθήματα σε έναν τοίχο. Ένας ουρανός με άγρια σύννεφα. Μια ανατολή του ήλιου, κλπ. Αφού επιλέξει τις φωτογραφίες, - που πρέπει να είναι διπλάσιες από τον αριθμό των μελών της ομάδας - τις κολλάει σε χαρτονάκια ίδιου μεγέθους και ίδιου χρώματος. Κατάλληλα χαρτόνια είναι τα έγχρωμα A4, κομμένα στη μέση.

Τα μέλη της ομάδας σχηματίζουν έναν πλήρη κύκλο, στον οποίο συμμετέχει και ο συντονιστής. Ο συντονιστής τώρα δίνει την πρώτη εικόνα στο μέλος που κάθεται δεξιά του, αυτό το μέλος την παρατηρεί για λίγο και τη δίνει στο επόμενο μέλος, ενώ παίρνει τη δεύτερη εικόνα κοκ. Έτσι, η κάθε εικόνα αφού κάνει όλον τον κύκλο, επιστρέφει στον συντονιστή. Αυτός απλώνει στο τέλος όλες τις εικόνες στο πάτωμα στο κέντρο του κύκλου.

Στη συνέχεια το κάθε μέλος διαλέγει μια εικόνα και γράφει μια ιστορία σχετικά με αυτήν, σε χρόνο 10 min με το σύστημα της αυτόματης γραφής. Δηλαδή, γράφει συνεχώς, χωρίς ποτέ να χάσει το στυλό την επαφή του με το χαρτί. Τις στιγμές που σκέφτεται και δεν έχει να γράψει τίποτε σέρνει το στυλό να διαγράψει μια συνεχή γραμμή, έως ότου συνεχίσει και πάλι την ιστορία.

Στη μεγάλη ομάδα διαβάζονται τα κείμενα όλων των μελών.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.35 - οι "οδηγοί" μας

στόχοι: Να διευκολυνθεί η ομάδα στη συζήτηση σχετικά με το ρόλο των ανθρώπων που μας καθοδηγούν

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να σχηματίσουν μικρότερες ομάδες 3-5 μελών.

Τα μέλη της κάθε ομάδας επιλέγουν αρχικά ένα πρώτο μέλος που θα είναι ο οδηγός τους με τη μέθοδο "α μπε μπα μπλομ" ή με κάποια άλλη μέθοδο. Ο οδηγός αυτός της ομάδας θα επιλέξει έναν τύπο μεταφορικού μέσου (τρακτέρ, νταλικά, καράβι, αεροπλάνο, κλπ) και θα ετοιμάσει τις θέσεις του οδηγού και των επιβατών. Στη συνέχεια, εξηγεί στους επιβάτες του ποιο είναι το μεταφορικό μέσο που οδηγεί και τους τακτοποιεί στις θέσεις τους. Ο οδηγός παίρνει θέση, ξεκινάει και κάνει τις ανάλογες κινήσεις. Οι επιβάτες του ακολουθούν τις κινήσεις του οδηγού τους. Μετά από λίγα λεπτά, η κάθε ομάδα επιλέγει άλλον οδηγό, που επιλέγει το δικό του μεταφορικό μέσο. Ακολουθείται η ίδια διαδικασία, έως ότου όλα τα μέλη της κάθε ομάδας βρεθούν στη θέση του οδηγού.

Στη μεγάλη ομάδα τα μέλη εκφράζουν το πώς ένιωσαν σαν οδηγοί και σαν επιβάτες και ακολουθεί συζήτηση με θέμα:

- Πώς επιλέγουμε τους "οδηγούς" της ζωής μας;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.36 - μπροστά στο παράθυρο

στόχοι: Να διευκολυνθεί η ομάδα στη συζήτηση σχετικά με τις επιθυμίες και τους φόβους του αύριο.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να καθίσουν άνετα, να χαλαρώσουν, να κλείσουν τα μάτια τους να παρακολουθήσουν για λίγα λεπτά το ρυθμό της αναπνοής τους και, χωρίς να ανοίξουν τα μάτια τους, να ακολουθήσουν τις παρακάτω οδηγίες:

" Σκέψου τη γειτονιά σου, όπως είναι τώρα. Παρατήρησε τα σπίτια, τους δρόμους, τους ανθρώπους. Θυμήσου και τον εαυτό σου, όπως τον βλέπεις στον καθρέφτη. Παρατήρησε το πρόσωπό σου, το σώμα σου. Τώρα φαντάσου τη γειτονία σου, όπως θα είναι μετά από 20 χρόνια. Παρατήρησε τα σπίτια, τους δρόμους, τους ανθρώπους. Τί άλλαξε; Πλησίασε το σπίτι σου. Μη μπαίνεις μέσα. Μείνε από έξω και κοίτα από ένα παράθυρο. Ρίξε μια ματιά μέσα στο σπίτι σου. Ψάξε να βρεις τον εαυτό σου. Πώς είσαι; Πώς ζεις; Με ποιους ζεις; Υπάρχουν νέα πρόσωπα; Λείπουν κάποια πρόσωπα; (παύση). Όταν είσαι έτοιμος, άνοιξε τα μάτια σου."

Σε ζευγάρια το κάθε μέλος εκθέτει εικόνες της γειτονιάς και του σπιτιού του μετά από 20 χρόνια.

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος εκφράζει μία επιθυμία του που ελπίζει να ικανοποιηθεί σε 20 χρόνια.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.37 - ποιά ζώο συμβολίζει την οργή:

στόχοι: Τα μέλη να βοηθηθούν στην έκφραση συναισθημάτων

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας εμπειρίας ζητάει από τα μέλη της να σχηματίσουν τρεις ομάδες και δίνει στην κάθε ομάδα ένα αντίγραφο του πίνακα της **κάρτας 16**.

Η κάθε ομάδα θα συμπληρώσει στο κάθε τετραγωνάκι του πίνακα το όνομα ενός προσώπου ή ενός ζώου ή ενός αντικειμένου που σχετίζεται με την αντίστοιχη λέξη. Αν στην ομάδα υπάρχουν δύο ή περισσότερες προτάσεις, θα πρέπει τα μέλη να συζητήσουν και να καταλήξουν σε μία πρόταση, έτσι ώστε στο κάθε τετραγωνάκι να υπάρχει τελικά μόνον ένα όνομα.

Στη συνέχεια η κάθε ομάδα χρησιμοποιώντας όλα τα ονόματα, θα ετοιμάσει μια ιστορία ή ένα παραμύθι.

Στη μεγάλη ομάδα διαβάζονται οι ιστορίες των τριών ομάδων. Αφού διαβαστούν οι ιστορίες ή τα παραμύθια, ζητείται από το κάθε μέλος να εκφραστεί, συμπληρώνοντας τις δύο παρακάτω προτάσεις:

- εγώ χαίρομαι, όταν . . .
- εγώ λυπάμαι, όταν

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.38 - Θα με πλησιάσεις όσο σου επιτρέπω

στόχοι: Τα μέλη να κατανοήσουν την έννοια του προσωπικού ζωτικού χώρου

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ξεκινάει με την παρακάτω εισήγηση σχετικά με την έννοια του προσωπικού ζωτικού χώρου.

"Όλοι μας έχουμε τον ζωτικό χώρο μας. Είναι ο προσωπικός μας χώρος. Δεν επιτρέπουμε στον καθένα να τον παραβιάσει. Αυτός ο χώρος μοιάζει σαν κάποιους κήπους που είναι φραγμένοι με αγκαθωτό συρματοπλέγμα, και έχουν μέσα και μία πινακίδα: ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΕΙΣΟΔΟΣ. Αυτόν τον ζωτικό μας χώρο άλλες φορές τον μεγαλώνουμε, άλλες φορές τον μικραίνουμε. Για παράδειγμα, δεν θα επιτρέπαμε σε κάποιον άγνωστο να μας κοιτάξει βαθιά στα μάτια από πολύ κοντά, αλλά αυτό θα το επιτρέπαμε σε ένα φίλο μας. Δεν θα επιτρέπαμε σε κάποιον άγνωστο να μας ακουμπήσει από πίσω, όταν περπατάμε στο δρόμο, αλλά αυτό το επιτρέπουμε, όταν βγαίνουμε όλοι μαζί από την κινηματογραφική αίθουσα. Δε θα επιτρέπαμε σε κάποιον άγνωστο να μας κοιτάξει γυμνούς μέσα από την κλειδαρότρυπα της κρεβατοκάμαράς μας, αλλά αυτό θα το επιτρέπαμε στο γιατρό μας. Ο ζωτικός χώρος ενός ανθρώπου μπορεί να είναι διαφορετικός από τον ζωτικό χώρο των άλλων ανθρώπων"

Στη συνέχεια, τα μέλη σε ζευγάρια συζητούν για μία περίπτωση, στην οποία παραβιάστηκε ο προσωπικός ζωτικός χώρος τους

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος εξηγεί ποιες ενέργειες θα έκανε, αν κάποτε αντιλαμβανόταν ότι κάποιος τον παρακολουθεί κρυφά.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.39 - τα σύκα της Αθήνας

στόχοι: Τα μέλη να βοηθηθούν στην έκφραση γνώμης για τις έννοιες "συκοφάντης" και "καρφί"

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας, διαβάζει την παρακάτω ιστορία:

"Οι Αρχαίοι Έλληνες εκτιμούσαν πολύ τον καρπό της συκιάς. Έτρωγαν τα σύκα νωπά, αλλά τα κρατούσαν και ξερά σε αρμαθιές για τον χειμώνα, εποχή που έλειπαν γενικά οι τροφές. Τα σύκα μάλιστα της Αττικής ήταν τα καλύτερα. Γι' αυτό απαγορευόταν η εξαγωγή τους. Μόνον οι Αθηναίοι μπορούσαν να τα απολαύσουν. Εμφανίστηκαν όμως κάποιοι που έκαναν μυστική εξαγωγή σύκων. Έτσι, οι Αθηναίοι επέλεξαν αξιόπιστους πολίτες, για να παρακολουθούν και να καταγγέλλουν την παράνομη εξαγωγή σύκων. Οι αξιόπιστοι αυτοί πολίτες ονομάστηκαν "συκοφάντες". Σήμερα η λέξη αυτή έχει διαφορετική σημασία "

Ακολουθεί συζήτηση για τη σημερινή σημασία της λέξης "συκοφάντης"

Στη συνέχεια σχηματίζονται δύο ομάδες που θα δραματοποιήσουν τις παρακάτω ιστορίες:

α' ομάδα:

Μία ομάδα εκδρομέων βρίσκεται σε ένα Ελληνικό νησί και ταξιδεύει με τουριστικό λεωφορείο. Οι περισσότεροι κοιμούνται κουρασμένοι. Την ώρα που βρίσκονται σε μια ερημική περιοχή, κάποιος από τους επιβάτες βλέπει κάποιον να προσπαθεί να βάλει φωτιά σε δασική περιοχή. Η ομάδα συνεχίζει την ιστορία και τη δραματοποιεί.

β' ομάδα:

Ένας οδηγός, στην προσπάθειά του να ξεπαρκάρει το αυτοκίνητό του, κτυπάει το αυτοκίνητο που βρίσκεται μπροστά από το δικό του, προκαλώντας του ζημιά. Αντιλαμβανόμενος την κατάσταση, πατάει γκάζι και εξαφανίζεται. Σε λίγο έρχεται ο ιδιοκτήτης του κτυπημένου αυτοκινήτου, βλέπει το αποτέλεσμα και τραβάει τα μαλλιά του. Γύρω του υπάρχουν περαστικοί. Κάποιοι από αυτούς ήταν μάρτυρες του επεισοδίου. Η ομάδα συνεχίζει την ιστορία και τη δραματοποιεί. Στη μεγάλη ομάδα παρουσιάζονται τα δύο παιχνίδια ρόλων και στη συνέχεια τα μέλη εκφράζουν πώς ένιωσαν στο ρόλο τους

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.40 - γκάζι ή φρένο;

στόχοι: Τα μέλη να κατανοήσουν την ανάγκη της αλληλεγγύης αλλά και της προσωπικής ασφάλειας.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη να σχηματίσουν τέσσερις ομάδες. Στην κάθε ομάδα δίνει και ένα αντίγραφο της παρακάτω ιστορίας. Τα μέλη της κάθε ομάδας θα πρέπει να διαβάσουν την αρχή της ιστορίας και να την ολοκληρώσουν.

Ο Μήτσος τρέχει με το αυτοκίνητό του κόβοντας μέσα από τα χωράφια, για να προλάβει ανοιχτή την αντιπροσωπεία αυτοκινήτων. Χρειάζεται ένα ανταλλακτικό για το αυτοκίνητο ενός βιαστικού πελάτη, που φεύγει για ταξίδι. Βραδιάζει. Σε μια στροφή, ένας άγνωστος άντρας χειρονομεί προς το μέρος του. Δίπλα στον άγνωστο άντρα βρίσκεται μια πεσμένη μηχανή και ένας νεαρός ξαπλωμένος και ακίνητος στο έδαφος. Τους προσπερνάει, σηκώνει το πόδι του από το γκάζι και . .

Στη μεγάλη ομάδα παρουσιάζονται οι τέσσερις ολοκληρωμένες ιστορίες.

Ακολουθως τα μέλη εκφράζουν με ποια από τις ιστορίες νιώθει πιο κοντά.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.41 - ο Μπιλ το κουνελάκι

στόχοι: Τα μέλη να εκφράσουν τη γνώμη τους σχετικά με τη δύναμη της περιέργειας

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας διαβάζει στα μέλη της την παρακάτω ιστορία, με ήρωα τον Μπιλ το κουνελάκι:

Ωραία ζει ο Μπιλ το κουνελάκι με τα αδέρφια του, τον μπαμπά-Κούνελο και τη μαμά-Κουνέλα. Το σπίτι τους όλο στοές, απλώνεται κάτω από ένα χωράφι. Τα καρότα κρέμονται από την οροφή σαν πολυέλαιος. Έτσι κάμεις και τραβάς όποιο καρότο σου γυαλίζει. Κάποια μέρα, ανάμεσα στα καρότα ξεπρόβαλαν αραιά και που κάτι άσπρες γυαλιστερές στρογγυλές ρίζες. Έμοιαζαν να είναι νόστιμες. Πριν το καταλάβει καλά-καλά, ένας κούνελος από μια άλλη στοά, τις τράβηξε και άρχισε να τις τρώει λέγοντας:

- Αχ, ωραία, πήρα και σήμερα τη δόση μου! και έφυγε όλος χαρά. Ο Μπιλ το κουνελάκι δεν είπε τίποτε σε κανένα. Σε λίγες μέρες, νάσου και πάλι οι άσπρες γυαλιστερές στρογγυλές ρίζες. Σκέφτηκε να τραβήξει μία, να τη δοκιμάσει. Δίστασε όμως. "Ας ρωτήσω τον μπαμπά-Κούνελο", σκέφτηκε. Πράγματι τον βρήκε και τον ρώτησε:

- Τι είναι αυτές οι άσπρες γυαλιστερές στρογγυλές ρίζες που φέρνουν χαρά; Ο μπαμπά-Κούνελος θορυβήθηκε πολύ.

- Πού τις είδες; Να με πας αμέσως εκεί! Προχώρα γρήγορα και μη μιλάς!

Ο Μπιλ το κουνελάκι τρόμαξε. Δεν είχε δει άλλη φορά τον μπαμπά-Κούνελο τόσο αναστατωμένο. Τράβηξε μπροστά με γρήγορο βήμα και του έδειξε το μέρος. Τότε ο μπαμπά-Κούνελος τράβηξε όλες τις άσπρες γυαλιστερές στρογγυλές ρίζες, τις δεμάτιασε και έφυγε λέγοντάς του:

- Μην πεις σε κανέναν τίποτε. Πάω να τις πετάξω μακριά!

- Μα τι είναι αυτές οι άσπρες γυαλιστερές στρογγυλές ρίζες; τόλμησε να ψελλίσει.

- Είναι δηλητήριο. Φέρνουν παραισθήσεις, του είπε με νόημα ο μπαμπά-Κούνελος.

Ο Μπιλ το κουνελάκι, ήθελε να ρωτήσει τον μπαμπά-Κούνελο, τι είναι οι παραισθήσεις, αλλά δεν πρόλαβε και έτσι τράβηξε αργά-αργά στο βάθος σε μια άλλη στοά που είχε νόστιμα καρότα. Τι σύμπτωση όμως! Και εκεί υπήρχαν αυτές οι άσπρες γυαλιστερές στρογγυλές ρίζες. Θα είναι μάλλον η εποχή τους. Κρέμονται από την οροφή ανάμεσα στα καρότα. Τις κοίταξε και

Ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη να γράψουν τη συνέχεια της ιστορίας.

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος διαβάζει την ιστορία του.

Στη συνέχεια ακολουθεί συζήτηση για τη δύναμη της περιέργειας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.42 - κουφός εγώ, βουβός εσύ . . .

στόχοι: Τα μέλη να εξοικειωθούν με μη λεκτικές μεθόδους επικοινωνίας

μέθοδος: Ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη να σχηματίσουν δύο ομάδες ισάριθμες. Είναι οι ομάδες "τριαντάρηδες" και "πεννητάρηδες".

Όλα τα μέλη θα παίξουν το ρόλο του κωφού και βωβού.

Σε όλα τα μέλη μοιράζει τα αντίστοιχα αντίγραφα με τις οδηγίες της **κάρτας 17**.

Στη συνέχεια ζητάει να σχηματίσουν ζευγάρια. Στο κάθε ζευγάρι θα υπάρχει ένας πενητάρης και ένας τριαντάρης.

Τα μέλη του κάθε ζευγαριού θα πρέπει να συνεννοηθούν και να αποφασίσουν σύμφωνα με τις οδηγίες τους.

Στη μεγάλη ομάδα τα μέλη εκφράζονται, απαντώντας στις ερωτήσεις:

- Καταλήξατε σε κάποια απόφαση με το ταίρι σου;
- Πόσο εύκολη ήταν η επικοινωνία με το ταίρι σου;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.43 - διπρόσωπος σαν τον Ιανό

στόχοι: Τα μέλη να "παίξουν" με τις μάσκες του θυμού και της χαράς

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να σκεφτούν πως είναι τα πρόσωπα των χαρούμενων ανθρώπων και πως είναι τα πρόσωπα των θυμωμένων ανθρώπων

Στη συνέχεια το κάθε μέλος κόβει κομμάτι ενός χαρτονιού στο σχήμα περίπου του προσώπου του και δημιουργεί μία διπλή μάσκα. Από τη μία πλευρά ζωγραφίζει ένα χαρούμενο πρόσωπο και από την άλλη ένα θυμωμένο πρόσωπο.

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος, φορώντας την αντίστοιχη πλευρά της μάσκας του, λέει μια φράση που αρχίζει με τις λέξεις:

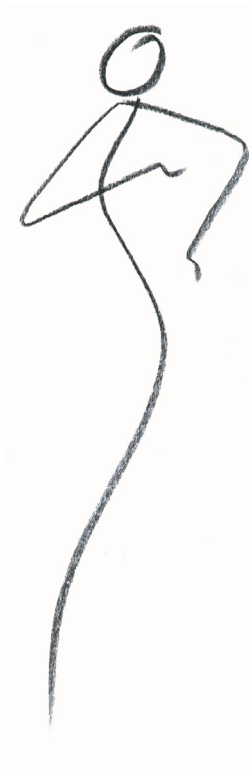
"εγώ, όταν θυμώνω . . ."

Όταν κλείσει ο κύκλος, το κάθε μέλος, φορώντας τώρα την άλλη πλευρά της μάσκας του, λέει μια φράση που αρχίζει με τις λέξεις:

"εγώ, όταν χαίρομαι. . ."

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.44 - ποιος έχει την ανάγκη μου;

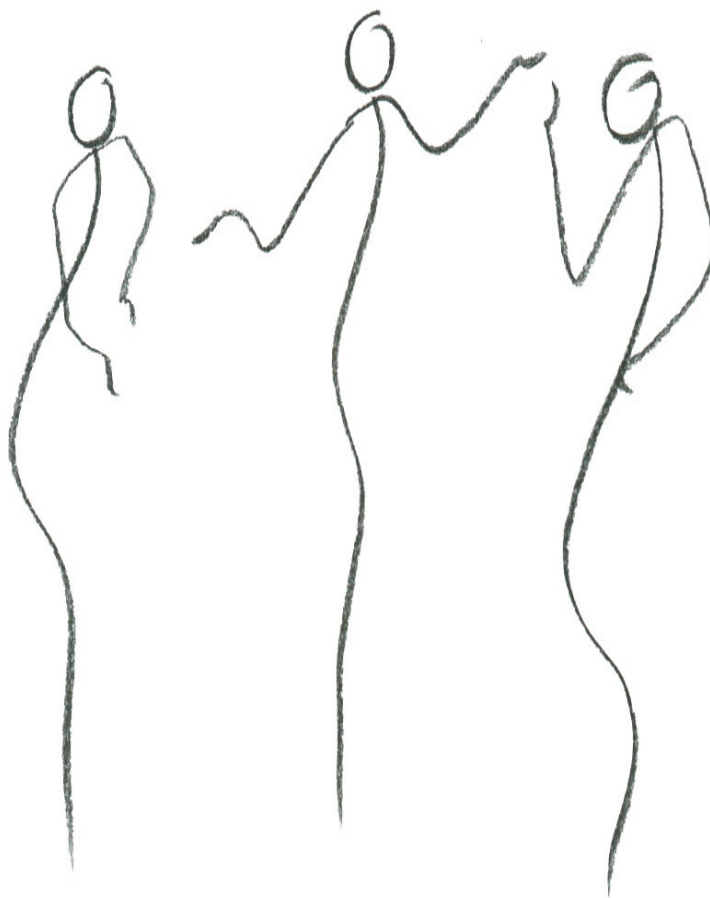
- στόχοι:** Τα μέλη να παρακινηθούν στην εθελοντική προσφορά βοήθειας
- μέθοδος:** Ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη να σχηματίσουν τέσσερις ομάδες, σύμφωνα με τις παρακάτω οδηγίες: Αρχικά η ομάδα αναζητεί στην αίθουσα τα 4 σημεία του ορίζοντα (Α, Δ, Β, Ν). Στη συνέχεια, το κάθε μέλος καλείται να επιλέξει ένα από αυτά τα σημεία της αίθουσας. Έτσι σχηματίζονται 4 ομάδες. Οι ομάδες τώρα έχουν τα ονόματα: Ανατολή, Δύση, Βορράς, Νότος. Τα μέλη της κάθε ομάδας θα επιλέξουν μία αντιπροσωπευτική Χώρα της περιοχής της. Για παράδειγμα, η ομάδα Ανατολή, επιλέγει την Ιαπωνία. Στη συνέχεια η κάθε ομάδα θα καταγράψει τις οικονομικές και κοινωνικές ανάγκες που έχουν οι κάτοικοι της Χώρας που επέλεξαν, που όμως δε μπορούν να τις καλύψουν μόνοι τους και γιαυτό χρειάζονται βοήθεια από εθελοντές-πρόσωπα ή εθελοντικές οργανώσεις.. Στη μεγάλη ομάδα ανακοινώνονται οι ανάγκες των κατοίκων των τεσσάρων Χωρών. Στη συνέχεια το κάθε μέλος δίνει απάντηση στο ερώτημα:
- Σε ποια Χώρα θα ήθελες να πας, για να βοηθήσεις εθελοντικά;
Ποια βοήθεια μπορείς να δώσεις;

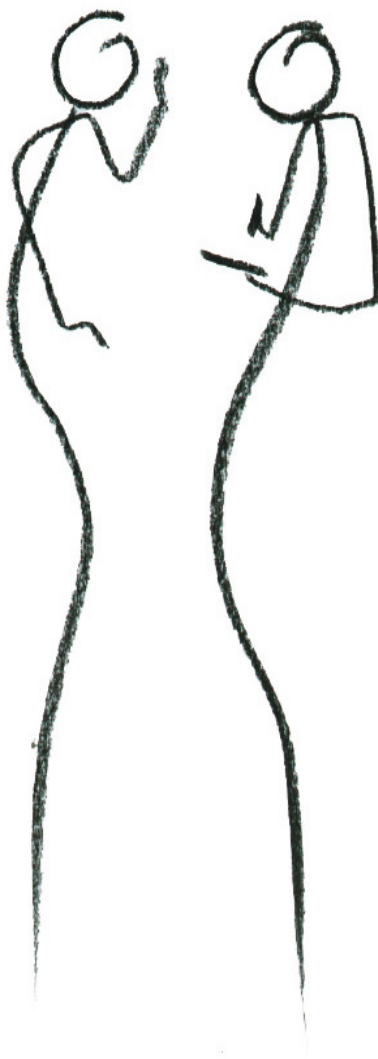


ΕΝΟΤΗΤΑ 3

ΒΟΗΘΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

χαλάρωση
παιχνίδια
κλείσιμο της συνάντησης
αξιολόγηση





ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3.1 - δελτίο αξιολόγησης

- στόχοι:** Τα μέλη να παρακινηθούν στην αξιολόγηση της συνάντησης
- μέθοδος:** Ο συντονιστής της ομάδας με το κλείσιμο της συνάντησης μοιράζει σε όλα τα μέλη της αντίγραφα του δελτίου αξιολόγησης της **κάρτας 18** και ζητάει από τα μέλη να απαντήσουν στις τέσσερις ερωτήσεις με τον αριθμό που αντιστοιχεί στην αξιολόγησή τους.

Γράψε τον αριθμό που αντιστοιχεί στην απάντησή σου στις τέσσερις ερωτήσεις μέσα στο σκαμνάκι στο οποίο κάθεται το κάθε ανθρωπάκι-σκίτσο και σύμφωνα με την κλίμακα:

1 : πολύ, 2 : αρκετά, 3 : λίγο, 4 : καθόλου

Ακολουθεί επεξεργασία των αποτελεσμάτων και συζήτηση

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3.2 - το "φιδάκι" της αλληλεγγύης

- στόχοι:** Τα μέλη της ομάδας να συνεργαστούν, να διασκεδάσουν, να συναγωνιστούν
- μέθοδος:** Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη να σχηματίσουν τρεις ομάδες που κάθονται γύρω από ένα τραπέζακι επάνω στο οποίο έχει τοποθετηθεί το "φιδάκι" (**κάρτα 19**). Κάθε ομάδα παίρνει και ένα πούλι διαφορετικού χρώματος το οποίο και τη χαρακτηρίζει (πχ η πράσινη, η μαύρη και η κόκκινη ομάδα). Αρχικά τα μέλη των τριών ομάδων ρίχνουν το ζάρι, για να οριστεί η σειρά διαδοχής των ομάδων. Η ομάδα που θα είναι πρώτη επιλέγει το μέλος της που θα ρίξει το ζάρι και μετακινεί το πούλι της ομάδας στην αντίστοιχη θέση (τα μέλη των ομάδων που ρίχνουν το ζάρι, εναλλάσσονται). Στην περίπτωση που η θέση είναι με τετράγωνο πλαίσιο, τότε ο συντονιστής διαβάζει από την **κάρτα 20** την αρχική ερώτηση και ζητάει από τα μέλη της ομάδας να επιλέξουν ένα από τα γράμματα, δηλαδή το α ή το β ή το γ. Η ομάδα επιλέγει το γράμμα, ο συντονιστής διαβάζει τις αντίστοιχες οδηγίες και τα μέλη της ομάδας εκτελούν τις οδηγίες αυτές. Σειρά έχει η δεύτερη ομάδα. Ακολουθείται η ίδια διαδικασία. Σειρά έχει τώρα η τρίτη ομάδα. Και πάλιν ακολουθείται η ίδια διαδικασία. Νικάει εκείνη η ομάδα που θα φέρει το πούλι της ακριβώς στη θέση "ΤΕΛΟΣ". Όταν τελειώσει το παιχνίδι, ο συντονιστής διαβάζει με τη σειρά όλες τις ερωτήσεις και ζητάει από τα μέλη να σημειώνουν εκείνη την επιλογή που προάγει τον εθελοντισμό.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3.3 - ο γρίφος του Αϊνστάϊν (παραλλαγή)

στόχοι: Τα μέλη της ομάδας να συνεργαστούν, να διασκεδάσουν, να συναγωνιστούν.

μέθοδος: Ο συντονιστής ζητάει δύο εθελοντές-παρατηρητές και τους δίδει τις παρακάτω οδηγίες:

1^{ος} παρατηρητής: Θα παρατηρείς και θα σημειώνεις: ποια μέλη μιλάνε περισσότερο ή λιγότερο ποιοι συντονίζουν τη διαδικασία και με ποιον τρόπο, αν υπάρχουν κάποια μέλη που δε συμμετέχουν ή που δουλεύουν μόνα τους χωρίς να συνεργάζονται

2^{ος} παρατηρητής: Θα παρατηρείς και θα σημειώνεις τις κινήσεις, χειρονομίες, εκφράσεις προσώπου, δηλαδή γενικά τη μη λεκτική επικοινωνία των μελών.

Τα υπόλοιπα μέλη σχηματίζουν έναν κύκλο. Οι παρατηρητές παίρνουν θέσεις έξω από τον κύκλο.

Στη συνέχεια, αφού διαβάσει το κείμενο στην ομάδα, μοιράζει τα δελτία πληροφοριών (**κάρτα 21**). Αν τα μέλη είναι λιγότερα από τα δελτία, τότε δίνει σε κάποια μέλη και δεύτερο, έτσι ώστε να μοιραστούν όλα τα δελτία.

***Κείμενο:** Στον ίδιο δρόμο μιας Ευρωπαϊκής Πόλης υπάρχουν πέντε όμοια σπίτια στη σειρά, που έχουν εξώπορτες πέντε διαφορετικών χρωμάτων και έχουν στην αυλή τους από ένα διαφορετικό δέντρο. Στο κάθε σπίτι μένει και ένας μετανάστης διαφορετικής Εθνικότητας. Οι πέντε αυτοί μετανάστες πίνουν από ένα διαφορετικό ποτό και οδηγούν αυτοκίνητα από πέντε διαφορετικές μάρκες. Πρώτο χαρακτηρίζεται το σπίτι που βρίσκεται στα αριστερά. Δεν επιτρέπεται να αλλάζετε θέση, ούτε και να δίνετε ο ένας στον άλλον τα χαρτιά με τις οδηγίες σας. Επιτρέπεται να συζητάτε και να κρατάτε ατομικές σημειώσεις. Σε χρόνο 30 min να δώσετε απάντηση στο ερώτημα: Ποιος από τους πέντε οδηγεί αυτοκίνητο μάρκας TOYOTA;*

Αφού τελειώσει ο χρόνος των 30 min, ζητείται η απάντηση. Αν ο ομάδα δεν έχει καταλήξει, ο συντονιστής δίνει τη λύση.

Στη συνέχεια οι δύο παρατηρητές διαβάζουν τις σημειώσεις τους.

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος εκφράζει πως ένιωσε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3.4 - στο ρυθμό της καρδιάς μου

στόχοι: Τα μέλη να αποχαιρετιστούν από καρδιάς

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να επιλέξουν έναν τρόπο με τον οποίο θα δημιουργήσουν ένα κρουστό (πχ παλαμάκια, το χέρι να χτυπά στο γόνατο, το στυλό να κτυπά μια τσάντα, το πόδι να κτυπά στο πάτωμα κλπ) και να σχηματίσουν όρθιοι έναν μεγάλο κύκλο. Στη συνέχεια ένα πρώτο μέλος μπαίνει στο κέντρο του κύκλου και με το κρουστό του δίνει το ρυθμό που θεωρεί ότι έχει η καρδιά του τη συγκεκριμένη στιγμή. Τον ρυθμό αυτόν τον ακολουθούν όλοι οι υπόλοιποι με τα κρουστά τους. Στη συνέχεια ένα δεύτερο μέλος πηγαίνει στο κέντρο, ενώ ο προηγούμενος παίρνει θέση στον μεγάλο κύκλο και δίνει αυτός πλέον το ρυθμό που θεωρεί ότι έχει η καρδιά του. Τα υπόλοιπα μέλη τον ακολουθούν με τα κρουστά τους. Η διαδικασία συνεχίζει με άλλο μέλος, μέχρις ότου κλείσει ο κύκλος. Με το τέλος της διαδικασίας όλοι κάθονται σε κύκλο, και . . . Στο κέντρο του κύκλου υπάρχει ένα χαρτόνι και μαρκαδόροι. Το κάθε μέλος σηκώνεται, λέει μία λέξη που αντιπροσωπεύει το πώς αισθάνεται αυτήν τη στιγμή και τη γράφει στο χαρτόνι με όποιο χρώμα επιθυμεί. Ακολουθεί ο δεύτερος κοκ . . Στο τέλος ο συντονιστής διαβάζει όλες τις λέξεις που έχουν γραφεί στο χαρτόνι.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3.5 - τέσσερις ομαδικές ασκήσεις χαλάρωσης

στόχοι: Τα μέλη της ομάδας να χαλαρώσουν με κίνηση

μέθοδος: Όλοι όρθιοι σε κύκλο, πιασμένοι χέρι-χέρι. Συντονισμένα, όλοι κάνουν ένα βήμα εμπρός, εκπνέοντας δυνατά από το στόμα και μετά ένα βήμα πίσω, εισπνέοντας από τη μύτη. Έτσι ο κύκλος μοιάζει με πνεύμονα που μεγαλώνει στην εισπνοή και μικραίνει στην εκπνοή. Αυτό επαναλαμβάνεται 10 φορές. Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να θυμηθούν μια όμορφη στιγμή της ζωής τους και να σκεφτούν ποιο χρώμα ταιριάζει σε αυτήν τη στιγμή. Στη μεγάλη ομάδα, το κάθε μέλος εκφράζει αυτό το χρώμα. Ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη της ομάδας να σχηματίσουν όρθιοι έναν κύκλο. Ένα πρώτο μέλος μπαίνει στο κέντρο του κύκλου, κάνει μια κίνηση που τη συνοδεύει με μία λέξη. Τα υπόλοιπα μέλη επαναλαμβάνουν την κίνηση και τη λέξη. Ακολουθεί δεύτερο μέλος, τρίτο κοκ, ώσπου να κλείσει ο κύκλος.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3.6 - ο λόγος ο καλός (κλείσιμο της συνάντησης)

στόχοι: Να αναπτυχθεί η εκτίμηση μεταξύ των μελών

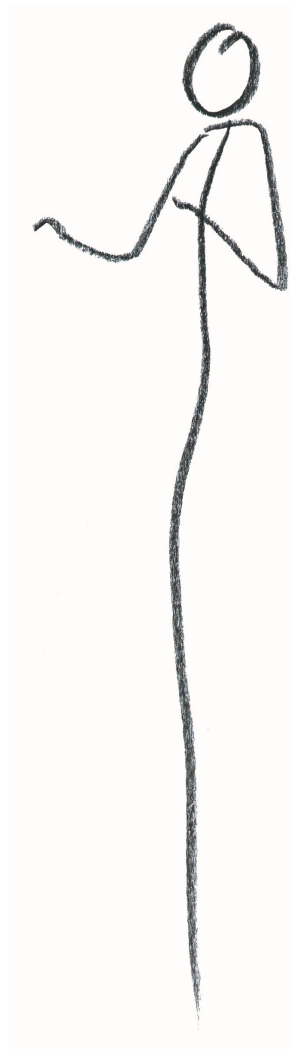
μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη να θυμηθούν μια περίπτωση που κάποιος τους είπε έναν καλό λόγο.

Στη συνέχεια καλεί τα μέλη να γράψουν σε ξεχωριστά χαρτιά έναν καλό λόγο για πέντε τουλάχιστον μέλη της ομάδας, να τα διπλώσουν και να τα βάλουν σε φακέλους.

Όταν όλα τα μέλη είναι έτοιμα, ζητείται να παραδώσουν τους φακέλους στους παραλήπτες τους.

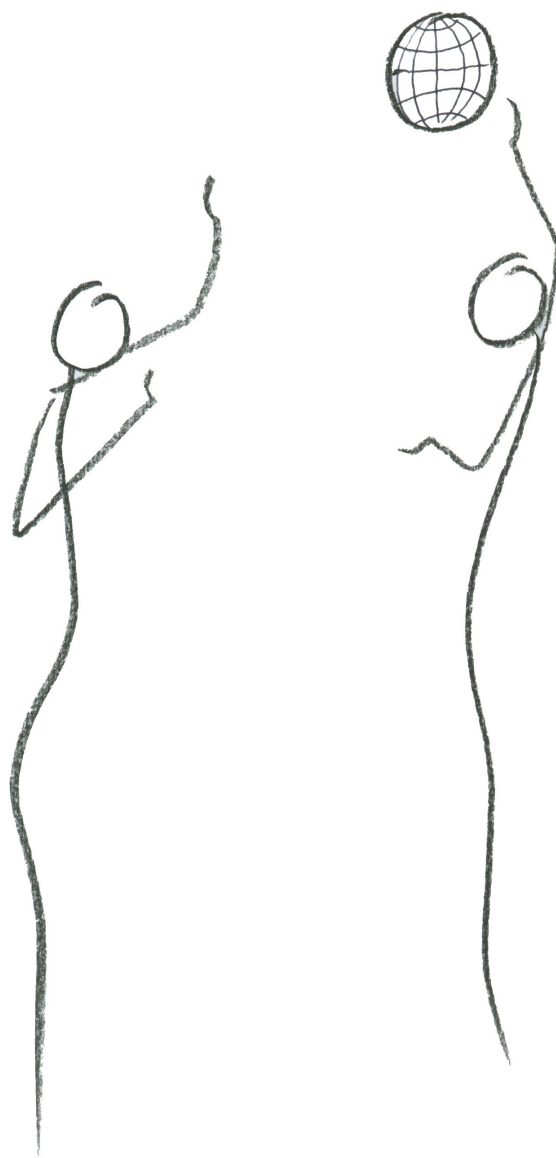
Τα μέλη αποχωρούν.

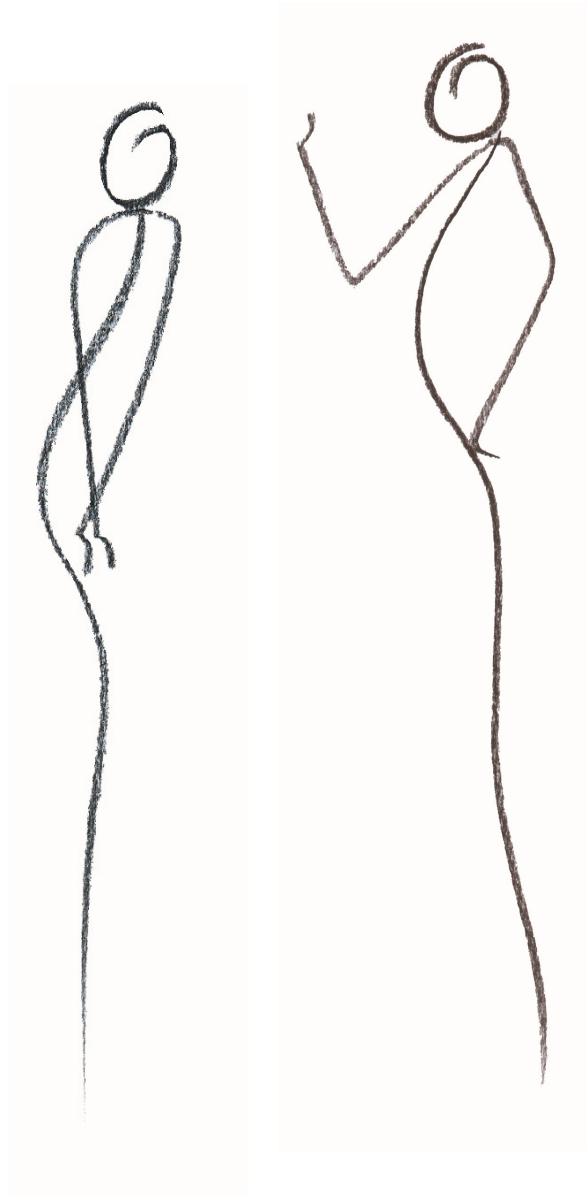
Θα ανοίξουν τους φακέλους τους στο σπίτι τους.



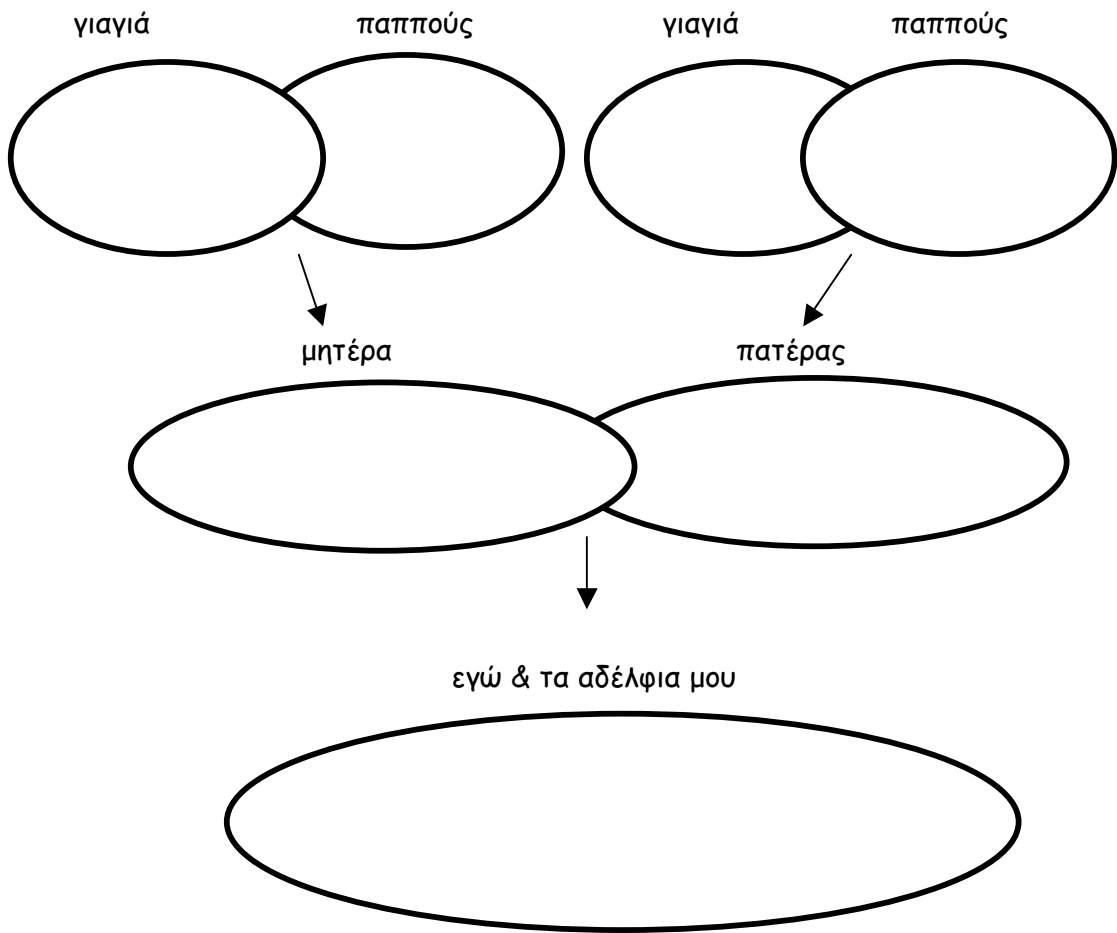
3^ο ΚΕΦΑΛΑΙΟ

ΚΑΡΤΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ





κάρτα 1, δραστηριότητα 1.2



κάρτα 2, δραστηριότητα 1.4

λογική

συναίσθημα

λογική

συναίσθημα

κάρτα 3, δραστηριότητα 1.8

1	το όνομά μου	
2	το αγαπημένο μου χρώμα	
3	το αγαπημένο μου ζώο	
4	ο αγαπημένος μου αριθμός	
5	ο αγαπημένος μου τόπος	
6	το αγαπημένο μου λουλούδι	
7	το αγαπημένο μου ποτό	

κάρτα 4 δραστηριότητα 1.9

1	το όνομά μου	
2	το όνομα που θα ήθελα να έχω	
3	τι θα ήθελα να σπουδάσω	
4	ένα δώρο που θα ήθελα να μου προσφέρουν	
5	κάποιος τόπος που θα ήθελα να επισκεφτώ	
6	κάτι που εύχομαι να μου συμβεί	
7	κάτι που εύχομαι να μη μου συμβεί	
8	κάτι που θα ήθελα να καταφέρνω	
9	κάτι που θα ήθελα το γνωρίζω καλά	

κάρτα 5, δραστηριότητα 1.10

Παράδειγμα ερωτηματολογίου
(η έρευνα είναι σχετική με την τηλεόραση)

1. Φύλο: α. αγόρι β. κορίτσι

2. Πόσο συχνά παρακολουθείς τηλεόραση;

α. πολύ συχνά - καθημερινά

β. κάποιες φορές

γ. πολύ σπάνια

δ. καθόλου

3. Έχεις τηλεόραση στο δωμάτιό σου;

α. ναι

β. όχι

4. Ποια είναι η αγαπημένη σου εκπομπή;

κάρτα 6, δραστηριότητα 1.15

Φράσεις ή λέξεις

(κόβονται και μοιράζονται στα μέλη της ομάδας)

βράχος	κάστρο	δράκος φεγγάρι
πριγκιπόπουλο	δυνατός στρατιώτης	λουλούδια
κακιά μητριά	όμορφα μάτια	το παλιό σπίτι
πανηγύρι	μεγάλη πύλη	σύννεφα
η μικρή χωριατοπούλα	τρανός άρχοντας	όμορφος
σιτάρι	φλόγες	ζήτω!
η κόρη του φύλακα	σκαλιά	ξύπνησε με αγωνία
μονοπάτι	θερισμός	γεφυράκι
το πυκνό δάσος	γάμος	δάκρυ
καλαθάκι	φράχτης	ξίφος
παπούτσι	σκύλος	χαμηλή πόρτα
όνειρα	αγριοπούλια	χαρά
καταρράκτης	σπηλιά	δράκος

κάρτα 7, δραστηριότητα 1.22

ΔΕΛΤΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

01	Ο Λάμπρος, που κάθεται στο ίδιο θρανίο με το Νίκο, δε θέλει να θεωρηθεί υπεύθυνος για την ενόχληση από το κινητό τηλέφωνο.
02	Ο Πέτρος, την ώρα των Αγγλικών, έφυγε για το σπίτι του με κοιλόπονο
03	Ο Γυμναστής έβγαλε τους μαθητές του Β ₂ για τρέξιμο έξω από το χώρο του σχολείου
04	Την 4 ^η ώρα, το κινητό του Νίκου περνούσε από χέρι σε χέρι, για να δούνε όλοι τα εικονομηνύματα του Τάσου
05	Την Τρίτη το Β ₂ έχει το παρακάτω εφτάωρο πρόγραμμα: Θρησκευτικά, Αρχαία, Φυσική, Πληροφορική, Αγγλικά, Γυμναστική, Μουσική
06	Σήμερα Τρίτη, μια άγνωστη γυναίκα προσπαθεί όλη τη μέρα να πουλήσει χαρτομάντιλα και στυλό σε καθηγητές και μαθητές του σχολείου
07	Σήμερα Τρίτη ο Τάσος πήρε δύο εικονομηνύματα από τη Μαρία
08	Την Τετάρτη το πρωί, η καθαρίστρια του σχολείου παρέδωσε στον Διευθυντή ένα κινητό τηλέφωνο που βρήκε σε ντουλαπάκι των αποδυτηρίων των αγοριών.
09	Η κλειδαριά των αποδυτηρίων των αγοριών είναι χαλασμένη.
10	Ο Φυσικός ενοχλήθηκε όταν είδε στα χέρια του Λάμπρου το κινητό τηλέφωνο, τον αγριοκοίταξε, αλλά δεν του έκανε παρατήρηση.
11	"Κάποιος έκλεψε το κινητό μου", φώναξε ο Νίκος την ώρα που τα αγόρια ντύνονταν στα αποδυτήρια μετά τη Γυμναστική.
12	Η Μαρία είναι θυμωμένη με τον Νίκο, επειδή αυτός έδειχνε σε όλους το εικονομηνύμα του Τάσου. Ορκίστηκε να μην ξαναπιάσει στα χέρια της το κινητό του Νίκου.
13	Η άγνωστη γυναίκα που πουλούσε χαρτομάντιλα και στυλό βγήκε από το σχολείο βιαστικά.

κάρτα 7 δραστηριότητα 1.22-συνέχεια

ΔΕΛΤΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

14	Ο Νίκος ήθελε να κάνει μια "πλάκα" στον Παναγιώτη
15	Η Μαρία, την ώρα των Αγγλικών, έστειλε με το κινητό του Νίκου ένα εικονομήνυμα στον Τάσο που είναι φαντάρος στα σύνορα.
16	Ο Πέτρος, στο δρόμο για το γιατρό, είδε τους συμμαθητές του να τρέχουν με το Γυμναστή τους.
17	Ο Γυμναστής απέβαλε τη Μαρία, γιατί ξέχασε την φόρμα της. Η Μαρία κατευθύνθηκε προς τα αποδυτήρια.
18	Ο Νίκος κρατάει μέσα στη τάξη το κινητό του ανοιχτό, με κομμένο τον ήχο και ενεργοποιημένη τη δόνηση.
19	Ο Διευθυντής του σχολείου τηλεφώνησε στη μητέρα του Πέτρου ότι ο γιος της ξεκίνησε για το σπίτι, επειδή δεν αισθανόταν καλά.
20	Ο Παναγιώτης, σήμερα Τρίτη, έπρεπε να παραδώσει την εργασία των Αρχαίων. Η εργασία του όμως, έλλειπε από την τσάντα του.
21	Ο Πέτρος λαχταράει ένα κινητό τηλέφωνο σαν του Νίκου. Το δικό του είναι για κλάματα.
22	Την 3 ^η ώρα, ο Νίκος κρατούσε στα χέρια του την εργασία του Παναγιώτη και του είπε ότι τη βρήκε κάπου πεσμένη. Ήταν όμως αργά για να την παραδώσει.
23	Ο Λάμπρος αποφάσισε να αλλάξει θέση. Δε θέλει καμιά σχέση ούτε με τον Νίκο ούτε με το κινητό του.

απάντηση: (ένοχος - κίνητρο):

Ο Παναγιώτης, για να ανταποδώσει την "πλάκα" του Νίκου

κάρτα 8, δραστηριότητα 1.29

Είμαι σε μεγάλα ζόρια αυτόν τον καιρό. Οι δουλειές δεν πάνε καλά.
Τι λες, πάμε κάπου να τα πιούμε και να τα πούμε;

Αμάν πια! δεν την αντέχω άλλο την αδελφή μου. Όλα δικά της τα θέλει. Πήρε
την προίκα της, αλλά τώρα ζητάει κι άλλα. Τα ξέρω αυτά εγώ! Ο άντρας της
τη βάζει. Τι λες, πάμε για κανένα κρασάκι να μου φτιάξει λίγο τη διάθεση;

Ένας γνωστός μου άνοιξε ένα μπαράκι στη γειτονιά σου. Οι πελάτες του είναι
άντρες και γυναίκες. Πάμε; Τουλάχιστον θα ξέρουμε ότι δεν πίνουμε
νοθευμένα ποτά!

Το βράδυ ο αδελφός μου βράζει τσίπουρο στο καζάνι του χωριού. Μαζεύονται
ολόκληρες οικογένειες εκεί. Πάμε μαζί να το ξενυχτίσουμε;

Όλο μου τα γυρίζει. Τελικά την έχω δαγκάσει τη λαμαρίνα. Αλλά καμία
ανταπόκριση. Θέλω να τα πιω! Έλα μαζί μου. Χρειάζομαι παρέα.

Ο ξάδελφός σου κάνει ένα πάρτι και θέλω πολύ να πάω, αλλά δεν με κάλεσε.
Τους είδα που αγοράζανε 3 κάσες ποτά. Έλα, πάμε μαζί για να με δεχτούνε.

Αυτόν τον προϊστάμενο κάποια μέρα θα τον δείρω! Τι λες, το σκάμε για λίγο
από τη δουλειά για ένα ποτό απέναντι;

Α! Πολύ ωραίο το σπίτι σας. Πρώτη φορά έρχομαι. Μπα! έχετε και ωραία
κάβα. Πολλά ποτά! Τι λες, τα δοκιμάζουμε;

Αύριο βγαίνουν οι ιατρικές εξετάσεις μου. Έχω αγωνία! Θέλω να πιω. Μου
κάνεις παρέα;

Αχ αυτός ο στρατός! Πώς να περνάνε άραγε τα παιδιά μας; Πάμε να τα πιούμε
και να μιλήσουμε για τα φανταράκια μας;

Η κόρη μου τα χάλασε με τον αρραβωνιαστικό της. Αυτή φταίει. Όλο
απαιτήσεις είναι. Από μικρή ήθελε τον κόσμο όλο δικό της. Α! δε γίνεται. Θέλω
να πιω. Θα φέρω ποτήρι και για σένα.

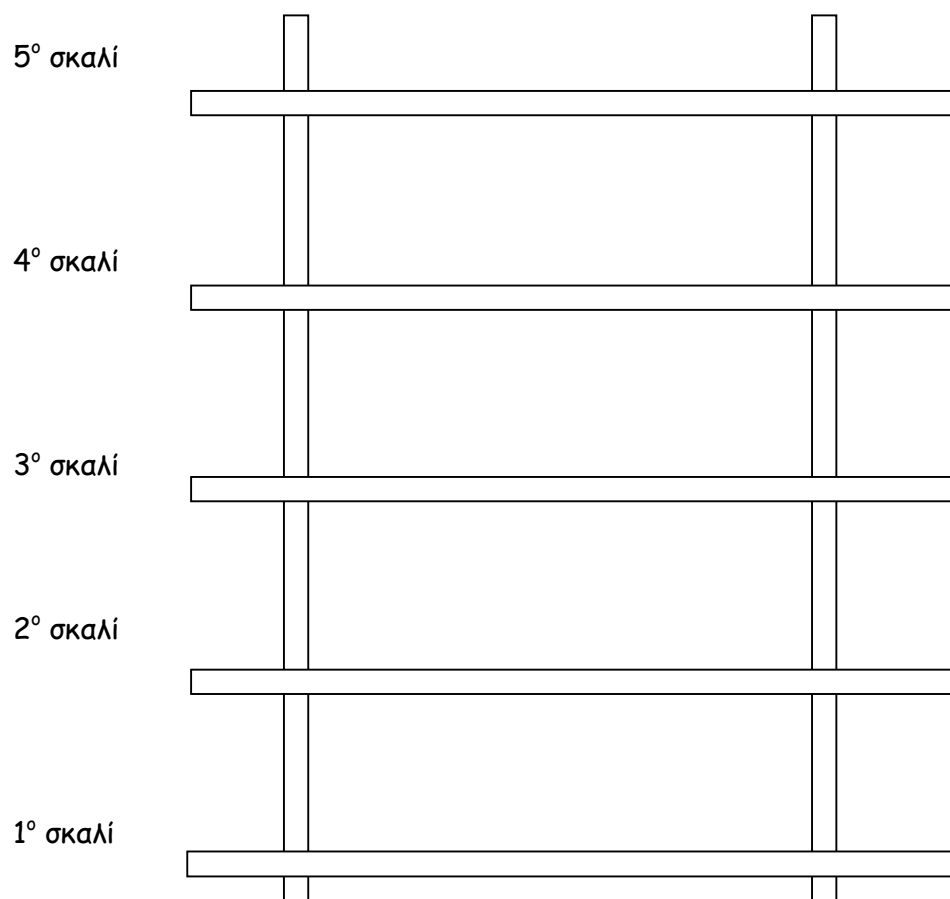
Δεν αντέχω να σκέφτομαι. Το μυαλό μου πάει συνέχεια στο κακό. Ευτυχώς,
έχω ένα καλό ρούμι. Θέλεις και συ ρούμι, ή προτιμάς άλλο ποτό;

Πούλησα το διαμέρισμα, αλλά νομίζω ότι την έπαθα. Άξιζε περισσότερο. Όλο
βλακείες κάνω! Ευτυχώς έχω και σένα. Θα ανοίξω ένα μπουκάλι.

Την Πρωτομαγιά οι τροχονόμοι δεν γράφουν τους παραβάτες. Θα πάμε να τα
πιούμε και να οδηγήσουμε ζαλισμένοι. Να δούμε πως είναι. Τι λες, θα έρθεις;

Θέλω να ξεχάσω. Δε θέλω να το σκέφτομαι, αλλά συνέχεια εκεί είναι ο νους
μου. Μόνο με το ποτό ηρεμώ. Το ποτό, όμως θέλει και την παρέα.
Πάμε μαζί να τα πιούμε;

κάρτα 9 , δραστηριότητα 2.10



κάρτα 10, δραστηριότητα 2.15

(Η σελίδα αυτή φωτοτυπείται σε χαρτονάκια A4)

ΜΙΚΡΑ ΧΑΡΤΟΝΑΚΙΑ: "αρνητικά" συναισθήματα

πόνος	θυμός	λύπη	μίσος
φόβος	ζήλια	φθόνος	αντιπάθεια
περιέργεια	εκδίκηση	μανία	κακία

ΜΕΓΑΛΑ ΧΑΡΤΟΝΑΚΙΑ: "θετικά" συναισθήματα

χαρά	αγάπη
έρωτας	ελπίδα
ανακούφιση	προσφορά
ευτυχία	αλληλεγγύη
συντροφικότητα	γαλήνη

κάρτα 11, δραστηριότητα 2.19

INTERNET

- α. Ποια σημερινή ανάγκη καλύπτει το είδος ή η υπηρεσία που αναγράφεται παραπάνω;
- β. Πώς κάλυπτε η κοινωνία την ίδια ανάγκη πριν από 20 έτη;

ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΥΛΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

- α. Ποια σημερινή ανάγκη καλύπτει το είδος ή η υπηρεσία που αναγράφεται παραπάνω;
- β. Πώς κάλυπτε η κοινωνία την ίδια ανάγκη πριν από 20 έτη;

ΤΡΑΠΕΖΙΚΗ ΠΙΣΤΩΤΙΚΗ ΚΑΡΤΑ

- α. Ποια σημερινή ανάγκη καλύπτει το είδος ή η υπηρεσία που αναγράφεται παραπάνω;
- β. Πώς κάλυπτε η κοινωνία την ίδια ανάγκη πριν από 20 έτη;

ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΑ ΕΤΟΙΜΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

- α. Ποια σημερινή ανάγκη καλύπτει το είδος ή η υπηρεσία που αναγράφεται παραπάνω;
- β. Πώς κάλυπτε η κοινωνία την ίδια ανάγκη πριν από 20 έτη;

ΓΡΑΠΤΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΜΕΣΩ ΚΙΝΗΤΩΝ ΤΗΛΕΦΩΝΩΝ

- α. Ποια σημερινή ανάγκη καλύπτει το είδος ή η υπηρεσία που αναγράφεται παραπάνω;
- β. Πώς κάλυπτε η κοινωνία την ίδια ανάγκη πριν από 20 έτη;

HOME CINEMA

- α. Ποια σημερινή ανάγκη καλύπτει το είδος ή η υπηρεσία που αναγράφεται παραπάνω;
- β. Πώς κάλυπτε η κοινωνία την ίδια ανάγκη πριν από 20 έτη;

ΦΤΗΝΑ ΕΡΓΑΤΙΚΑ ΧΕΡΙΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ

- α. Ποια σημερινή ανάγκη καλύπτει το είδος ή η υπηρεσία που αναγράφεται παραπάνω;
- β. Πώς κάλυπτε η κοινωνία την ίδια ανάγκη πριν από 20 έτη;

ΤΗΛΕΟΠΤΙΚΑ REALITY SHOWS

- α. Ποια σημερινή ανάγκη καλύπτει το είδος ή η υπηρεσία που αναγράφεται παραπάνω;
- β. Πώς κάλυπτε η κοινωνία την ίδια ανάγκη πριν από 20 έτη;

TV ΚΑΙ VIDEO ΣΤΟ ΠΑΙΔΙΚΟ ΔΩΜΑΤΙΟ

- α. Ποια σημερινή ανάγκη καλύπτει το είδος ή η υπηρεσία που αναγράφεται παραπάνω;
- β. Πώς κάλυπτε η κοινωνία την ίδια ανάγκη πριν από 20 έτη;

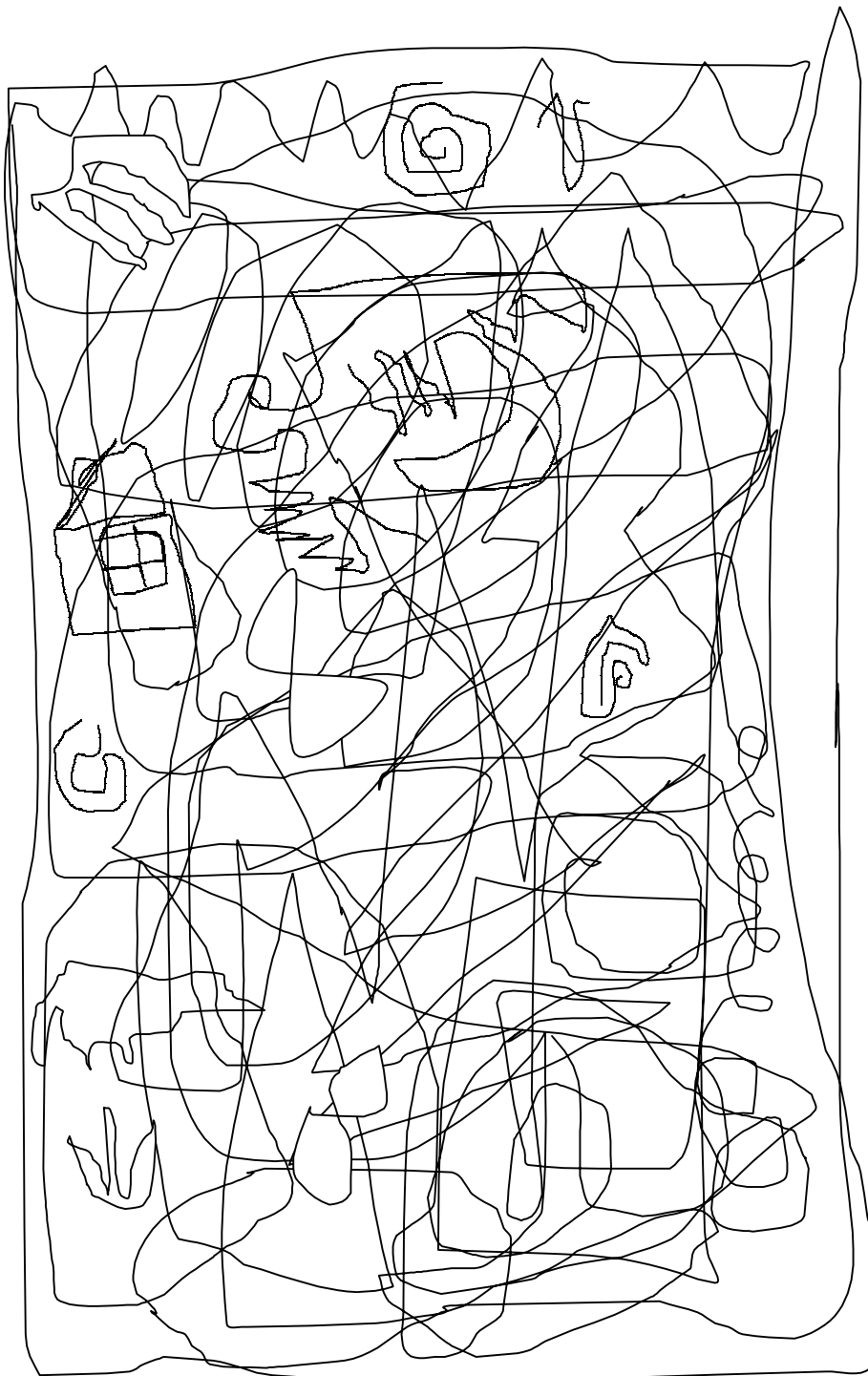
κάρτα 12, δραστηριότητα 2.21

Προτεινόμενα slogan για αυτήν τη δραστηριότητα:

ένα μικρό λουλούδι στην παλάμη σου	στύψε την ζωή και ρούφα τη γουλιά-γουλιά
το εφήμερο γίνεται αιώνιο	πιασμένοι χέρι-χέρι
για ένα σου χαμόγελο	διώξε τα σύννεφα
άνοιξε το βήμα σου	σταγόνες βροχής
καθαρό σαν το νερό της πηγής	για να μη μένεις στη σκιά
το ρολόι δε γυρίζει πίσω	ο άλλος σου ο εαυτός
ψιθύρισε την αγάπη σου	πόσο θα περιμένεις ακόμα;
σπίτι μου σπιτάκι μου!	άνοιξε λίγο το παράθυρο
κόψε το γόρδιο δεσμό	μια μεγάλη αγκαλιά
σε περιμένω, μην αργείς	και η ζωή γίνεται περίπατος
ψιθύρισε την αγάπη σου	άνοιξε το βήμα σου
πολλά πρόσωπα, πολλά χαμόγελα	για μία μόνο φορά στη ζωή σου
ποιος έρχεται μαζί μας στα σύννεφα;	στο μαγαζάκι της γωνίας
ο λύκος δεν ήτανε κακός	πρωτόγονο αίσθημα
έχει ανάγκη από τη φροντίδα σου	γέφυρα για απέναντι
το ρολόι δε γυρίζει πίσω	γατούλα του καναπέ
σταγόνες βροχής	εξ ουρανού το μάννα
για να μη μένεις στη σκιά	πριν ραγίσει το αυγό
σαν τις παλιές καλές ημέρες	διώξε τα σύννεφα
ο άλλος σου ο εαυτός	πόσο θα περιμένεις ακόμα;
γύρω-γύρω όλοι	ένα μικρό αστέρι
στύψε την ζωή	για ένα σου χαμόγελο

κάρτα 13, δραστηριότητα 2.24

Η μουντζούρα



κάρτα 14, δραστηριότητα 2.25

Προτεινόμενα slogan

σα μαλακή καρδιά	στην αναβροχιά, καλό και το χαλάζι
ανακάλυψε τώρα ένα νέο κόσμο!	κορώνα-γράμματα
έλα στη παρέα μας	το ρόδι με τους χίλιους σπόρους
δύο πόρτες έχει η ζωή	χαμηλά φώτα, χαμηλή μουσική
μάθε ποιος ήσουν και ποιος έγινες	πέρα από τα όρια
αθόρυβο σα σκιά μέσα στην νύχτα	παλιό πέτρινο γεφύρι

κάρτα 15, δραστηριότητα 2.26

Διευθυντής του σχολείου (υποχρεωτικός ρόλος)

Συντονίζεις τη συνεδρίαση η οποία πρέπει να φτάσει σε απόφαση.

Πέτρος Π. (υποχρεωτικός ρόλος)

Συνειδητοποιείς τη σοβαρότητα της κατάστασής σου. Θέλεις όμως να συνεχίσεις το σχολείο και να διατηρήσεις τις παρέες σου.

μητέρα του Πέτρου Π. (υποχρεωτικός ρόλος)

Φοβάσαι πολύ την εξέλιξη της ασθένειας, αλλά αγωνίζεσαι να μην πληγωθεί ο Πέτρος Π. από τη συμπεριφορά των άλλων.

Νίκος, συμμαθητής του Πέτρου Π. (υποχρεωτικός ρόλος)

Κάνεις παρέα με τον Πέτρο Π. Κάθεστε στο ίδιο θρανίο.

πρόεδρος συλλόγου γονέων - κηδεμόνων (υποχρεωτικός ρόλος)

Έχεις αμφιβολίες αν το σχολείο μπορεί να προστατέψει τους υπόλοιπους μαθητές.

Φιλολόγος του Πέτρου Π. (υποχρεωτικός ρόλος)

Φοβάσαι για τους υπόλοιπους μαθητές και για τον εαυτό σου

Γυμναστής του σχολείου (υποχρεωτικός ρόλος)

Προσφέρεσαι να βοηθάς τον Πέτρο Π. κάθε φορά που υπάρχει πρόβλημα

παρατηρητής α' (υποχρεωτικός ρόλος)

Είσαι έξω από τον κύκλο. Σημειώνεις τη συμπεριφορά των μεγάλων

παρατηρητής β' (προαιρετικός ρόλος)

Είσαι έξω από τον κύκλο. Σημειώνεις τη συμπεριφορά των μαθητών

πατέρας του Πέτρου Π. (προαιρετικός ρόλος)

Στηρίζεις το γιο σου, αλλά και τη σύζυγό σου.

καθαρίστρια του σχολείου (προαιρετικός ρόλος)

Το σχολείο είναι μεγάλο και δεν προλαβαίνεις να το καθαρίζεις κάθε μέρα

Νίκη, συμμαθήτρια του Πέτρου Π. (προαιρετικός ρόλος)

Οι γονείς σου για ασφάλεια σου πρότειναν να αλλάξεις σχολείο

μέλος του συλλόγου γονέων - κηδεμόνων (προαιρετικός ρόλος)

Προτείνεις ο Πέτρος Π. να σταματήσει το σχολείο

γιατρός (προαιρετικός ρόλος)

εξηγείς ότι, αν ληφθούν κάποια μέτρα, δεν υπάρχει κίνδυνος για κανένα

καθηγήτρια του σχολείου (προαιρετικός ρόλος)

Προτείνεις στον Πέτρο Π να συμμετέχει στη θεατρική ομάδα του σχολείου

κάρτα 16, δραστηριότητα 2.37

φόβος	χαρά
λύπη	συμπόνια
οργή	έρωτας
αγάπη	μανία

κάρτα 17, δραστηριότητα 2.42

Είσαι βωβός και κωφός πενηντάρης

Θα συναντήσεις ένα γνωστό σου τριαντάρη που είναι και αυτός κωφός και βωβός.

Θα του εξηγήσεις ότι την επόμενη Τρίτη το βράδυ, θα τον επισκεφτείς μαζί με την ανεψιά σου για να του προσφέρεις ένα μπουκάλι κρασί που έφτιαξες από σταφύλια του αμπελιού σου. Θα του εξηγήσεις επίσης πως αυτή η ανεψιά σου, σου έμαθε να φτιάχνεις κρασί.

Δεν επιτρέπεται να συνεννοηθείς γράφοντας σε χαρτί.

Είσαι βωβός και κωφός τριαντάρης

Συναντάς ένα γνωστό σου πενηντάρη που είναι και αυτός κωφός και βωβός, τον χαιρετάς και περιμένεις να "μιλήσει" αυτός πρώτος.

Προσπαθείς να καταλάβεις τι σου "λέει". Έχεις φιλικά αισθήματα για αυτόν. Κυρίως, γιατί συμπαθείς ιδιαίτερα την ανεψιά του. Πολύ θα ήθελες να τη γνωρίσεις καλύτερα.

Δεν επιτρέπεται να συνεννοηθείς γράφοντας σε χαρτί.

κάρτα 18, δραστηριότητα 3.1

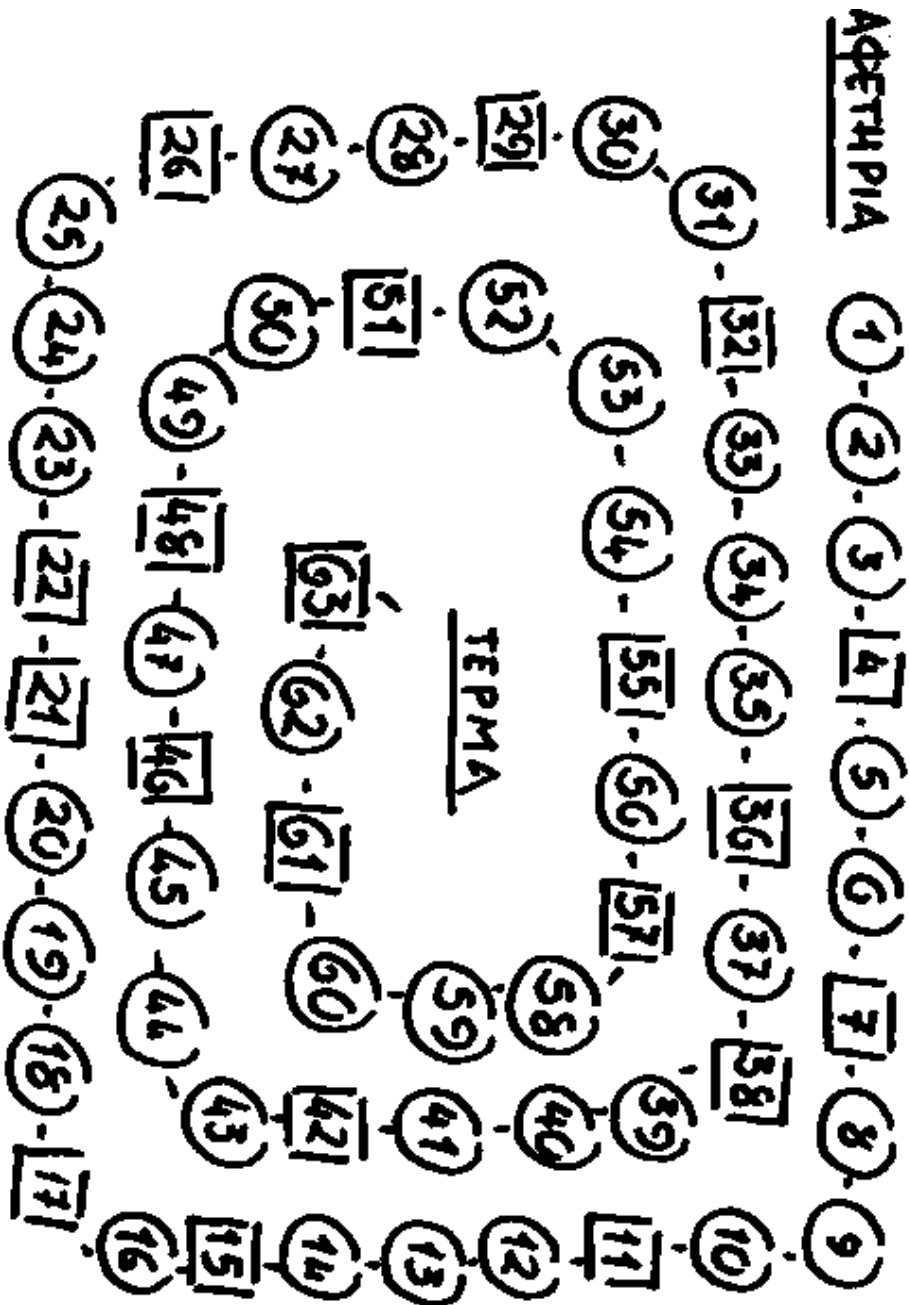
Με το κλείσιμο της συνάντησης ο συντονιστής της ομάδας μοιράζει σε όλα τα μέλη της αντίγραφο του δελτίου αξιολόγησης και ζητάει από όλα τα μέλη να απαντήσουν στις τέσσερις ερωτήσεις με τον αριθμό που αντιστοιχεί στην αξιολόγησή τους.

"Γράψε τον αριθμό που αντιστοιχεί στην απάντησή σου στις τέσσερις ερωτήσεις, μέσα στο σκαμνάκι στο οποίο κάθεται το κάθε ανθρωπάκι-σκίτσο και σύμφωνα με την κλίμακα: 1 : πολύ, 2 : αρκετά, 3 : λίγο, 4 : καθόλου
Συμπλήρωσε επίσης στο τελευταίο πλαίσιο τις παρατηρήσεις σου"



κάρτα 19, δραστηριότητες 3.2

το "φιδάκι"



κάρτα 20, δραστηριότητα 3.2

Το "φιδάκι" της αλληλεγγύης

ΘΕΣΗ 04

Είστε σε μια παραλία κάτω από μια ομπρέλα και απολαμβάνετε τον ήλιο και την ησυχία, διαβάζοντας ένα ενδιαφέρον μυθιστόρημα. Σε μικρή απόσταση από εσάς εγκαθίσταται ένα νεαρό ζευγάρι με δύο μικρά παιδιά 3-5 χρονών. Η νεαρή κυρία ξαπλώνει για ηλιοθεραπεία ο νεαρός κύριος διαβάζει την εφημερίδα του και τα δυο παιδιά τους παίζουν με την άμμο και το κύμα, φωνάζοντας. Οι φωνές τους, όμως σας ενοχλούν.

Ποια θα είναι η επιλογή σας;

επιλογές	α. Ζητάτε θυμωμένα από το ζευγάρι να σεβαστούν την ησυχία σας . Μετακινηθείτε δύο θέσεις πίσω.
	β. Αλλάζετε θέση δείχνοντας καθαρά ότι ενοχληθήκατε Μετακινηθείτε μία θέση πίσω.
	γ. Συγκεντρώνεστε στο βιβλίο σας. Πότε-πότε, απολαμβάνετε και το παιχνίδι των παιδιών. Μετακινηθείτε δύο θέσεις μπροστά

ΘΕΣΗ 11

Είστε σε ΙΧ αυτοκίνητο και στα φανάρια σας πλησιάζουν τρία παιδιά, που καθαρίζουν τα τζάμια και ζητούν χρήματα. Ποια θα είναι η επιλογή σας;

επιλογές	α. Θα κάμετε νόημα στα παιδιά να φύγουν Μετακινηθείτε τρεις θέσεις πίσω!
	β. Θα δώσετε χρήματα στα παιδιά. Παραμείνετε στη θέση σας.
	γ. Θα δώσετε στα παιδιά ένα παιχνίδι που σας βρέθηκε στο αυτοκίνητο Μετακινηθείτε τρεις θέσεις μπροστά

ΘΕΣΗ 15

Σας γνωστοποιούν ότι κάποιος γνωστός σας χρειάζεται αίμα. Εσείς, όμως, αυτήν την εποχή δεν μπορείτε να δώσετε αίμα. Ποια θα είναι η επιλογή σας;

επιλογές	α. Θα αγνοήσετε το θέμα. Επιστέψτε στην προηγούμενη θέση σας
	β. Θα εξηγήσετε στο γνωστό σας την αδυναμία σας να προσφέρετε αίμα. Παραμείνετε στη θέση σας
	γ. Θα ειδοποιήσετε γνωστούς σας εθελοντές αιμοδότες Μετακινηθείτε τέσσερις θέσεις μπροστά

κάρτα 20, δραστηριότητα 3.2 (συνέχεια)

ΘΕΣΗ 17

Μαθαίνετε ότι το μπαράκι στο οποίο συχνάζετε έχει ένα πελάτη που είναι φορέας του AIDS. Ποια θα είναι η επιλογή σας;

επιλογές	α. Καλού-κακού θα αλλάξετε μπαράκι. Μετακινηθείτε μία θέση πίσω
	β. Θα ζητήσετε περισσότερες πληροφορίες και αν επιβεβαιωθεί το περιστατικό, θα αλλάξετε μπαράκι. Παραμείνετε όμως στη θέση σας
	γ. Μια και είναι σχεδόν απίθανη η μόλυνση από τα ποτήρια και τα διάφορα αντικείμενα, δεν θα αλλάξετε μπαράκι. Μετακινηθείτε τρεις θέσεις μπροστά

ΘΕΣΗ 21

Συναντάτε στο δρόμο σας ένα μικρό παιδάκι να κλαίει με λυγμούς. Ποια θα είναι η επιλογή σας;

επιλογές	α. Θα παρακολουθείτε το περιστατικό από μακριά. Μετακινηθείτε δύο θέσεις πίσω.
	β. Θα ρωτήσετε το παιδάκι πού μένει και θα το οδηγήσετε στους γονείς του. Παραμείνετε στη θέση σας.
	γ. Θα κάνετε παρέα στο παιδάκι, προσπαθώντας να μάθετε τι συμβαίνει. Μετακινηθείτε τέσσερις θέσεις μπροστά

ΘΕΣΗ 22

Μια γιαγιά της γειτονιάς σας μένει μόνη της σε ένα σπίτι ετοιμόρροπο. Συχνά την κοροϊδεύουν τα παιδιά της γειτονιάς. Ποια θα είναι η επιλογή σας;

επιλογές	α. Μα αυτό είναι υπόθεση του κράτους. Εσάς δε σας αφορά το θέμα. Μετακινηθείτε 4 θέσεις πίσω.
	β. Απειλείτε με τιμωρία τα παιδιά που περιπαίζουν τη γιαγιά. Μην παίζετε στον επόμενο γύρο.
	γ. Χαιρετάτε τη γιαγιά εγκάρδια, κάθε φορά που τη συναντάτε Μετακινηθείτε πέντε θέσεις μπροστά

ΘΕΣΗ 26

Θέλετε να παρκάρετε και η μόνη ελεύθερη θέση που βρίσκετε είναι σε ένα σημείο που έχει μία ράμπα για πρόσβαση στο πεζοδρόμιο ατόμων κινητικά ανάπηρων. Ποια θα είναι η επιλογή σας;

επιλογές	α. Θα παρκάρετε. Μετακινηθείτε στη θέση 9
	β. Θα παρκάρετε, αλλά θα έχετε τον νου σας. Μετακινηθείτε τρεις θέσεις πίσω
	γ. Θα αναζητήσετε άλλη θέση. Προχωρήστε 7 θέσεις μπροστά

κάρτα 20, δραστηριότητα 3.2 (συνέχεια)

ΘΕΣΗ 29

Είναι σούρουπο, προχωράτε βιαστικά για το σπίτι σας και σε κάποιο πεζοδρόμιο βλέπετε ένα νεαρό άτομο ξαπλωμένο και ακίνητο.

Ποια θα είναι η επιλογή σας;

επιλογές	α. Θα πάτε κοντά του και θα τον σκουντήξετε, για να δείτε αν ανταποκρίνεται. Μην παίξετε στον επόμενο γύρο
	β. Θα καλέσετε βοήθεια με το κινητό τηλέφωνό σας. Για την προσφορά σας μετακινηθείτε δύο θέσεις μπροστά
	γ. Θα πλησιάσετε σε κάποια απόσταση και θα του φωνάξετε, για να δείτε αν ανταποκρίνεται. Προχωρήστε και 4 θέσεις μπροστά

ΘΕΣΗ 32

Τελευταία έχετε αυξημένες υποχρεώσεις που δεν σας αφήνουν ελεύθερο χρόνο. Κάποιοι φίλοι σας που έχουν ελεύθερο χρόνο είναι εθελοντές σε ένα σύλλογο υποστήριξης προσφύγων. Διαθέτουν καθημερινά δύο ώρες για τις δραστηριότητες του συλλόγου. Σας προτείνουν να συμμετέχετε και εσείς.

Ποια θα είναι η επιλογή σας;

επιλογές	α. Θα δεχτείτε την πρόταση ευχαρίστως, και θα συμμετέχετε Για αυτό μην παίξετε στον επόμενο γύρο.
	β. Θα εξηγήσετε ότι έχετε πρόβλημα χρόνου και ότι δεν είσατε στην πλεονεκτική θέση να έχετε ελεύθερο χρόνο Παραμείνετε στη θέση σας να το ξανασκεφτείτε
	γ. Θα τους ευχαριστήσετε, αλλά θα αρνηθείτε την πρόταση. Μετακινηθείτε τρεις θέσεις μπροστά

ΘΕΣΗ 36

Κάπου κοντά στα μεσάνυχτα, ακούτε έξω από το σπίτι σας ένα φρενάρισμα και έναν ήχο που δηλώνει ισχυρό τρακάρισμα. Στη συνέχεια ακούγονται κουβέντες ανθρώπων που φαίνονται μεθυσμένοι. Υποθέτετε ότι είναι οι επιβάτες του αυτοκινήτου. Ποια θα είναι η επιλογή σας;

επιλογές	α. Βγαίνετε στο μπαλκόνι σας, για να δείτε τι συμβαίνει Παραμείνετε στη θέση σας
	β. Βγαίνετε στο δρόμο να βοηθήσετε. Μετακινηθείτε μία θέση μπροστά
	γ. Καλείτε την άμεσο δράση. Μετακινηθείτε τρεις θέσεις μπροστά

κάρτα 20, δραστηριότητα 3.2 (συνέχεια)

ΘΕΣΗ 38

Ένας νέος οδηγός προσπαθεί να περάσει αντιολισθητικές αλυσίδες στο αυτοκίνητό του, αλλά δεν τα καταφέρνει. Εσείς, έμπειρος οδηγός, που τον βλέπετε, ήσαστε λίγο πριν μάρτυρας του εξής γεγονότος.

Κάποιος προσφέρθηκε να τον βοηθήσει, αλλά αυτός αρνήθηκε.

Ποια θα είναι η επιλογή σας;

επιλογές	α. Θα τον πλησιάσετε για να χαζεύετε τις προσπάθειές του, αλλά δεν θα τον βοηθήσετε. Μην παίξετε στον επόμενο γύρο
	β. Δεν θα τον πλησιάσετε καθόλου Εσείς όμως επιστρέψτε τρεις θέσεις πίσω
	γ. Θα του προσφέρετε και εσείς βοήθεια Μετακινηθείτε μία θέση μπροστά

ΘΕΣΗ 42

Είστε μαθητές Γυμνασίου. Γράφετε ένα δύσκολο τεστ. Όπως φαίνεται, θα γράψετε μόνον όσοι παρακολουθήσατε την παράδοση. Μία συμμαθήτριά σας που είναι καλή μαθήτριά, αλλά απουσίαζε στην παράδοση ζητάει βοήθεια.

Φοβάστε τον καθηγητή σας. Ποια θα είναι η επιλογή σας;

επιλογές	α. Θα προσποιηθείτε ότι δεν καταλαβαίνετε τι θέλει Πέντε θέσεις πίσω και μη διαμαρτύρεστε!
	β. Θα της εξηγήσετε ότι δε μπορείτε να βοηθήσετε Παραμείνετε, όμως στη θέση σας
	γ. Θα την βοηθήσετε παρά τους φόβους σας Μετακινηθείτε τρεις θέσεις μπροστά

ΘΕΣΗ 46

Κάποιο γειτόνισσα σας σάς ζήτησε -μια και θα βρισκόσασταν στην αγορά - να της αγοράσετε ένα λάχανο και σας έδωσε χρήματα. Επειδή όμως δε βρήκατε λάχανο, της αγοράσατε κουνουπίδι. Όταν το πήγατε στη γειτόνισσα, έδειξε δυσαρεστημένη και δήλωσε ότι τα κουνουπίδια δεν τα τρώει.

Ποια θα είναι η επιλογή σας;

επιλογές	α. Θα της δώσετε το κουνουπίδι και θα κρατήσετε το ποσό που αντιστοιχεί στην αξία του. Εσείς όμως επιστρέψτε στην προηγούμενη θέση σας
	β. Θα κρατήσετε εσείς το κουνουπίδι και θα της πείτε ότι άλλη φορά δεν θα αναλάβετε ψώνια της. Επιστρέψτε όμως κατά μία θέση.
	γ. Θα κρατήσετε το κουνουπίδι για εσάς και θα της επιστρέψετε τα χρήματά της. Μετακινηθείτε τρεις θέσεις μπροστά

κάρτα 20, δραστηριότητα 3.2 (συνέχεια)

ΘΕΣΗ 48

Μετακομίσατε πριν λίγο καιρό σε μια οικοδομή χωρίς ασανσέρ. Στον τρίτο όροφο βρίσκονται δύο διαμερίσματα που οι ιδιοκτήτες τους είναι συγγενείς. Σε ένα από αυτά ζει ένα παραπληγικό κορίτσι που μετακινείται με αναπηρικό καροτσάκι. Έχετε προσέξει ότι για τη μεταφορά του κοριτσιού βοηθούν όλοι οι ένοικοι της οικοδομής εκτός από τα μέλη της συγγενικής οικογένειας. Ποια θα είναι η επιλογή σας;

επιλογές	α. Θα βοηθήσετε και εσείς, αφού πρώτα πείσετε και τους συγγενείς να βοηθήσουν. Μείνετε στην ίδια θέση, και μην παίξετε στον επόμενο γύρο.
	β. Μια και είστε νέοι κάτοικοι της οικοδομής, έχετε χρόνο να βοηθήσετε αργότερα. Μείνετε στην ίδια θέση
	γ. Θα βοηθήσετε και εσείς. Θα προσπαθήσετε επίσης να μάθετε, γιατί δε το βοηθούν οι συγγενείς του. Μετακινηθείτε δύο θέσεις μπροστά

ΘΕΣΗ 51

Αντιληφτήκατε ότι ο γιος ενός συναδέλφου σας καπνίζει, και ας είναι μόλις 15 ετών. Ο νεαρός (που σας γνωρίζει) φάνηκε ότι το πρόσεξε και έσβησε το τσιγάρο αμέσως. Ποια θα είναι η επιλογή σας;

επιλογές	α. Θα πείτε του νεαρού, ότι δεν θα πείτε τίποτε σε κανέναν Επιστρέψτε κατά δύο θέσεις
	β. Θα ενημερώσετε το συνάδελφό σας. Επιστρέψτε πίσω κατά μία θέση
	γ. Θα δείξετε με πειστικό τρόπο ότι δεν αντιληφτήκατε τίποτε Μετακινηθείτε τρεις θέσεις μπροστά

ΘΕΣΗ 55

Στο γραμματοκιβώτιό σας, βρίσκετε πληροφοριακό υλικό σχετικά με τη δωρεά οργάνων και ιστών μαζί με μία αίτηση που -αν το θέλετε- μπορείτε να τη συμπληρώσετε, για να κινηθεί η διαδικασία που θα σας χαρακτηρίσει δωρητή. Διαβάζετε τις οδηγίες για τη συμπλήρωση της αίτησης. Ποια θα είναι η επιλογή σας;

επιλογές	α. Αποφασίζετε να πετάξετε την αίτηση. Παραμείνετε στη θέση σας.
	β. Αποφασίζετε να κρατήσετε την αίτηση, για να το ξανασκεφτείτε. Μετακινηθείτε μία θέση μπροστά
	γ. Αποφασίζετε να συμπληρώσετε και να υποβάλλετε την αίτηση Μετακινηθείτε πέντε θέσεις μπροστά

κάρτα 20, δραστηριότητα 3.2 (συνέχεια)

ΘΕΣΗ 57

Είστε φιλοξενούμενος ενός φίλου σας σε ορεινό χωριό και ακούτε τα μεγάφωνα να καλούν τους κατοίκους να βοηθήσουν στην αναζήτηση μιας οικογένειας συγγενικής του φίλου σας, που χάθηκε στη βορινή πλευρά του βουνού, όπου το ύψος του χιονιού φτάνει κατά τόπους και τα δύο μέτρα.

Εσείς δεν είχατε ποτέ σας σχέση με βουνά και χιόνια.

Ποια θα είναι η επιλογή σας;

επιλογές	α. Παραμένετε στο σπίτι που σας φιλοξενεί. Πέντε θέσεις πίσω
	β. Αποφασίζετε να συμμετέχετε στις έρευνες πάνω στο βουνό. Μετακινηθείτε τρεις θέσεις μπροστά
	γ. Βοηθάτε με άλλους τρόπους, χωρίς όμως να ανεβείτε στο βουνό. Μετακινηθείτε πέντε θέσεις μπροστά

ΘΕΣΗ 61

Είστε σε καλοκαιρινές διακοπές. Η θάλασσα μαγευτική, αλλά βαθαίνει απότομα. Αγαπάτε τη θάλασσα, αλλά δεν είστε και δεινός κολυμβητής. Την ώρα που ρουφάτε το καφεδάκι σας, μετά από ένα απολαυστικό γεύμα, ακούτε να καλούν βοήθεια. Κάποιος πνίγεται στα βαθιά.

Ποια θα είναι η επιλογή σας;

επιλογές	α. Αγνοείτε τις επικλήσεις για βοήθεια. Επιστρέψτε στην αρχή του παιχνιδιού
	β. Τρέχετε έτοιμος να πέσετε στη θάλασσα για βοήθεια. Επιστρέψτε κατά τρεις θέσεις
	γ. Ένας βαρκάρης λύνει τα σχοινιά, για να βοηθήσει. Πηδάτε και εσείς μέσα στη βάρκα του. Μετακινηθείτε στο τέλος. Το παιχνίδι για εσάς τελείωσε.

ΘΕΣΗ 63

Έχετε μία από τις παρακάτω επιλογές:

επιλογές	α. Για να βοηθήσω κάποιον, δεν αρκεί απλώς να το θέλω και να μπορώ, αλλά πρέπει κάθε φορά να μου ζητείται να βοηθήσω. Περάστε στη θέση 56 και λίγο σας είναι.
	β. Για να βοηθήσω κάποιον, αρκεί απλώς να το θέλω. Δεν παίζετε στον επόμενο γύρο
	γ. Για να βοηθήσω κάποιον, δεν αρκεί απλώς να το θέλω, αλλά και να μπορώ. Μετακινηθείτε στο τέλος. Το παιχνίδι για εσάς τελείωσε.

κάρτα 21, δραστηριότητα 3.3

**Ο γρίφος του Αϊνστάιν (παραλλαγή)
ΤΑ ΔΕΛΤΙΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ**

1	Ο Ινδός οδηγεί αυτοκίνητο μάρκας FIAT
2	Ο Ιταλός πίνει τσάι
3	Ο Έλληνας μένει στο σπίτι με την κόκκινη πόρτα
4	Το σπίτι με την πράσινη πόρτα είναι αριστερά από το σπίτι με την άσπρη πόρτα
5	Ο ιδιοκτήτης του σπιτιού με την πράσινη πόρτα, πίνει καφέ
6	Αυτός που μένει στο μεσαίο σπίτι πίνει γάλα
7	Αυτός που μένει στο σπίτι με το πλατάνι οδηγεί αυτοκίνητο PEUGEOT
8	Ο ιδιοκτήτης του σπιτιού με την κίτρινη πόρτα έχει στην αυλή του πεύκο
9	Αυτός που έχει στην αυλή του μανόλια μένει δίπλα σε αυτόν που έχει αυτοκίνητο μάρκας OPEL
10	Ο Κινέζος μένει στο πρώτο σπίτι
11	Αυτός που έχει MERCENDES μένει δίπλα σε αυτόν που έχει πεύκο
12	Αυτός που έχει στην αυλή του σημύδα πίνει μύρα
13	Ο Αιγύπτιος έχει στην αυλή του βελανιδιά
14	Ο Κινέζος μένει δίπλα στο σπίτι με την μπλε πόρτα
15	Αυτός που έχει στην αυλή του μανόλια έχει γείτονα που πίνει νερό
16	Αυτός που έχει αυτοκίνητο PEUGEOT μένει δίπλα σε αυτόν που πίνει καφέ

κάρτα 21, δραστηριότητα 3.3

ΚΑΙ Η ΛΥΣΗ . . . (ο γρίφος του Αϊνστάιν)

ΚΙΝΕΖΟΣ	ΙΤΑΛΟΣ	ΕΛΛΗΝΑΣ	ΑΙΓΥΠΤΙΟΣ	ΙΝΔΟΣ
κίτρινη πόρτα	μπλε πόρτα	κόκκινη πόρτα	πράσινη πόρτα	άσπρη πόρτα
πεύκο	μανόλια	πλατάνι	βελανιδιά	σημύδα
ΟΡΕΛ	MERCENDES	ΡΕΥΓΕΟΤ	ΤΟΥΟΤΑ	ΦΙΑΤ
νερό	τσάι	γάλα	καφές	μπύρα

Η εργασία αυτή απευθύνεται από εκπαιδευτικούς-συντονιστές μαθητικών ομάδων αγωγής υγείας, σε εκπαιδευτικούς-συντονιστές μαθητικών ομάδων αγωγής υγείας.

Το πρώτο κεφάλαιο περιέχει το θεωρητικό μέρος.

Το δεύτερο κεφάλαιο περιέχει σε τρεις ενότητες το βιωματικό μέρος. Στην πρώτη ενότητα περιλαμβάνονται δραστηριότητες που αφορούν στη γνωριμία των μελών της ομάδας, στη συνύπαρξη και συνεργασία των μελών της ομάδας και στην ανάπτυξη βοηθητικών σχέσεων μεταξύ των μελών της ομάδας.

Στη δεύτερη ενότητα περιλαμβάνονται δραστηριότητες αυτογνωσίας, αποδοχής του εαυτού, αυτοεκτίμησης, έκφρασης του εαυτού και επικοινωνίας με τους άλλους.

Στην τρίτη ενότητα περιλαμβάνονται παιχνίδια, δραστηριότητες χαλάρωσης, δραστηριότητες για την αξιολόγηση και για το κλείσιμο της συνάντησης. Σε κάθε δραστηριότητα σημειώνονται οι στόχοι η μέθοδος.

Το τρίτο κεφάλαιο περιέχει τις κάρτες των δραστηριοτήτων.

Τα υλικά που απαιτούνται είναι απλά. Δίδεται έτσι η δυνατότητα στα μέλη της ομάδας να εστιαστούν στα πρόσωπα και όχι στα εποπτικά μέσα.

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ
ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ**

ΕΘΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΝΕΟΤΗΤΑΣ

ΕΠΕΑΕΚ ΙΙ

**ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΝΟΜΟΥ ΠΕΛΛΑΣ**
προγράμματα αγωγής υγείας