

ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΑΞΗ Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Θέμα: «Πώς να προσαρμόσω ένα πρόγραμμα άσκησης στη φύση, στις ανάγκες μου»

ΟΙ ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΔΙΑΛΕΞΑΜΕ ΑΥΤΟ ΘΕΜΑ...

- ▣ Από τους βασικότερους στόχους της Φυσικής Αγωγής στην εκπαίδευση είναι ο «διά βίου άσκηση και υγεία».
- ▣ Η Ελλάδα κατέχει την αρνητική πρωτιά στην παιδική παχυσαρκία.
- ▣ Οι μαθητές σύμφωνα με έρευνα του Υπουργείου Παιδείας , ξεκινούν το κάπνισμα πριν τα 13 τους χρόνια.
- ▣ Οι μαθητές του γυμνασίου μας ζουν στην ύπαιθρο και έχουν άμεση πρόσβαση στη φύση. Είναι αναγκαίο λοιπόν να μάθουν πώς να γυμνάζονται αποτελεσματικά στον ελεύθερο χρόνο τους.

Στο πρώτο μας μάθημα...

- ▣ Βρήκαμε και γράψαμε λέξεις σχετικές με φύση και άσκηση...
- ▣ Συζητήσαμε...
- ▣ Διατυπώσαμε ερωτήσεις...
- ▣ Διαμορφώσαμε προτάσεις...
- ▣ Οριοθετήσαμε το θέμα...
- ▣ Και καταλήξαμε, λαμβάνοντας υπόψιν και τις δραστηριότητες που αρέσουν στα παιδιά.
- ▣ Φτιάξαμε τις ομάδες μας και ορίσαμε υπεύθυνο για κάθε ομάδα.

Στη συνέχεια

Η κάθε ομάδα παρουσίασε τα μέλη της.

Και ανέλαβε να βρει και να παρουσιάσει πληροφορίες σχετικά :

Με τα σωματικά οφέλη από την άσκηση,
τα ψυχικά οφέλη από την άσκηση,
την αποφυγή κακών συνηθειών
την πρόληψη παθήσεων και ασθενειών,
τι σημαίνει φυσική κατάσταση.

Μετά περάσαμε
στην πράξη...

Μετρήσαμε το σφυγμό
μας σε ηρεμία και
μετά από τρέξιμο
χαμηλής έντασης και
διάρκειας δύο λεπτών.
Καταγράψαμε τα
αποτελέσματα.
Μάθαμε ότι η Κ.Σ.
είναι δείκτης της
έντασης της άσκησης.



ΚΑΙ ΛΙΓΗ ΘΕΩΡΙΑ...

ΜΙΛΗΣΑΜΕ ΓΙΑ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- ▣ Πήραμε τα περσινά αποτελέσματα του «Ευζην»
- ▣ Τα επεξεργαστήκαμε
- ▣ Τα σχολιάσαμε και αναφερθήκαμε σε βασικές αρχές προπονητικής.
- ▣ Ο καθένας ανακάλυψε σε ποιο στοιχείο της φυσικής κατάστασης πρέπει να βελτιωθεί
- ▣ Και μετά βάλαμε στόχο την ατομική βελτίωση...

ΑΝΑΛΥΣΑΜΕ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ

Μιλήσαμε για την αξία των στόχων στη ζωή μας γενικότερα.

Μάθαμε πώς να βάζουμε στόχους και ειδικότερα:

- ▣ Να είναι ρεαλιστικοί αλλά και προκλητικοί.
- ▣ Να είναι μετρήσιμοι
- ▣ Να είναι βραχυπρόθεσμοι
- ▣ Να είναι ατομικοί και σε σχέση με την απόδοση.

Βγήκαμε στο προαυλιο και κάναμε ένα πρόγραμμα που περιλάμβανε ασκήσεις αντοχής , ευλυγισίας και δύναμης...

ΚΟΥΡΑΣΤΗΚΑΜΕ ΚΑΝΑ ΤΙΣ ΖΩΝΕΣ ΤΑ ΨΥΧΙΚΑ ΟΦΕΛΗ(ΕΥΕΕΙΑ,ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ,ΧΑΛΑΡΩΣΗ, ΚΑΛΗ ΔΙΑΘΕΣΗ)

Ο ΚΑΘΩΚΙΝΗ ΚΑΝΑΜΕ ΤΙΣ ΖΩΝΕΣ ΤΑ ΑΔΥΝΑΤΑ ΤΟΥ ΣΗΜΕΙΑ ΚΑΙ ΔΕΣΜΕΥΤΗΚΕ ΝΑ ΒΑΛΕΙ ΣΤΟΧΟΥΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ...



ΠΡΩΤΑ ΑΣΧΟΛΗΘΗΚΑΜΕ ΜΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ

ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ. Η ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ Η ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ, ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ Η ΒΑΣΗ ΚΑΙ ΑΥΤΗ ΜΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ



Κάναμε ΤΕΣΤ
αντοχής στη
δύναμη:

ΠΟΣΟΥΣ
ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ
ΜΠΟΡΩ ΝΑ
ΚΑΝΩ ΣΕ 30''.

ΜΕΤΡΑΜΕ

ΚΑΤΑΓΡΑ-
ΦΟΥΜΕ

ΣΥΓΚΡΙΝΟΥ-
ΜΕ ΠΕΡΣΙΝΑ
ΑΠΟΤΕΛΕ-
ΣΜΑΤΑ
ΕΥΖΗΝ

ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΔΟΚΙΜΕΣ...

- ΑΡΧΙΚΑ
ΔΟΚΙΜΑΖΟΥΜΕ ΝΑ
ΚΑΝΟΥΜΕ
ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΑ
ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ ΟΣΟ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΥΣ
ΜΠΟΡΕΙ Ο
ΚΑΘΕΝΑΣ ΚΑΙ...
- ΜΕΤΑ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ
ΠΟΥ ΤΟΥΣ
ΧΩΡΙΣΑΜΕ ΣΕ 3 ΣΕΤ

ΚΑΤΑΛΗΞΑΜΕ ΣΤΟ
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ
ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΟ ΚΑΙ ΠΙΟ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ ΟΤΑΝ
ΧΩΡΙΖΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ
ΣΕ ΣΕΤ ΚΑΙ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ.

ΓΕΝΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ: ΠΩΣ ΔΟΥΛΕΥΟΥΜΕ

- ▣ ΞΕΚΙΝΑΜΕ ΜΕ 3 ΣΕΤ ΑΠΟ 12 -15 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΑΣΚΗΣΗ
- ▣ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΑ ΑΥΞΑΝΟΥΜΕ ΤΙΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΟΣΟ ΒΕΛΤΙΩΝΟΜΑΣΤΕ
- ▣ ΜΕΤΑ ΑΥΞΑΝΟΥΜΕ ΤΑ ΣΕΤ
- ▣ ΕΤΣΙ Ο ΚΑΘΕΝΑΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΕΙ ΤΙΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΣΤΙΣ ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΤΟΥ ΑΝΑΓΚΕΣ
- ▣ ΔΕΝ ΞΕΧΝΑΜΕ ΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ! 1:2 ΓΙΑ ΑΡΧΗ...

**ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ Φ.Α. ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ
ΒΡΗΚΑΝ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΧΕΡΙΩΝ-ΠΟΔΙΩΝ-ΚΟΡΜΟΥ
ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΑΝ**



ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΤΟ ΠΙΝΑΚΑΚΙ...

ΤΕΣΤ	ΑΡΧΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΣΤΟΧΟΣ	ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ	ΕΠΑΝΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΣΕ 30''	ΓΡΑΦΟΥΜΕ ΠΟΣΟΥΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ ΕΚΑΝΕ Ο ΜΑΘΗΤΗΣ	ΘΕΤΟΥΜΕ ΈΝΑΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΤΟΧΟ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ	Ο ΤΡΟΠΟΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ*	ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ΤΟΥ ΤΕΣΤ ΣΤΙΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΥΖΗΝ

ΌΤΑΝ ΛΕΜΕ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ...

- ▣ Εννοούμε πώς θα πετύχουμε τους στόχους μας , με ποια στοιχεία επιβάρυνσης:
- ▣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ: 3 φορές /βδομάδα
- ▣ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΟΣ: 15'' - 25''.
- ▣ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΟΣ: 25'' - 50''
- ▣ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ: 1:1 ή 1:2
- ▣ ΕΝΤΑΣΗ: χαμηλή – μέτρια
- ▣ ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ

Σημεία προσοχής...

- ▣ Οι ασκήσεις γενικής ενδυνάμωσης μπορούν να γίνουν και στο σπίτι, με τον τρόπο που έχουν μάθει να δουλεύουν οι μαθητές στο μάθημα της Φ.Α.
- ▣ Πρέπει πάντα να προηγείται προθέρμανση (περπάτημα, τρέξιμο, ποδήλατο) και διατάσεις.
- ▣ Δουλεύουμε ως εξής: 3 σετ από 10-12 επαναλήψεις, ο αριθμός των ασκήσεων να είναι 5-8, και ο χρόνος διαλείμματος μεταξύ των ασκήσεων 2'.
- ▣ Δίνουμε έμφαση στην ενεργοποίηση πολλών μυϊκών ομάδων.
- ▣ Οι ασκήσεις να γίνονται με το βάρος του σώματος ή με όργανα μικρού βάρους.
- ▣ Μεταξύ των ασκήσεων γίνεται διάταση των μυϊκών ομάδων που ενεργοποιήθηκαν.

ΚΑΙ ΠΕΡΑΣΑΜΕ ΣΤΗΝ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ

Είδαμε ένα video σχετικά με τη λειτουργία του μυϊκού συστήματος. Ήταν πολύ ενδιαφέρον, κατανοητό και ευχάριστο.



ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΤΟ ΤΕΣΤ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ

Δίπλωση με κλειστά πόδια από καθιστή θέση.
Καταγράφεται η ένδειξη στο χάρακα, στο σημείο
που φτάνουν και τα δύο χέρια. Συγκρίναμε
τ' αποτελέσματα με τα περσινά του ΕΥΖΗΝ.



Ευλυγισία = η ικανότητα κίνησης των αρθρώσεων με τον ιδανικότερο τρόπο

το καλό
επίπεδο
ευλυγισίας

Αυξάνει την
αθλητική
απόδοση

Μας
προστατεύει
από κακώσεις
και
τραυματισμούς

Η ευλυγισία βελτιώνεται με τις διατάσεις.



Ένα μάθημα αφιερωμένο στις διατάξεις...



ΤΟ ΠΙΝΑΚΑΚΙ ΤΗΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ

ΤΕΣΤ	ΑΡΧΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΣΤΟΧΟΣ	ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ	ΕΠΑΝΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
Δίπλωση Από καθιστή θέση με τεντωμένα πόδια	Γράφουμε σε ποιον αριθμό στο χάρακα, φτάνουν τα δύο χέρια του μαθητή. Πρέπει να μείνει σ' αυτή τη θέση για 2'' τουλάχιστον	Ο μαθητής βάζει έναν προσωπικό στόχο βελτίωσης ως την επόμενη μέτρηση.	Πώς θα πετύχω τον στόχο που έβαλα, σύμφωνα με όσα αναλύσαμε στη θεωρία των στόχων.	Η μέτρηση για το ΕΥΖΗΝ του σχολικού έτους 2014-2015.

Λίγα λόγια για τη στρατηγική...

- ▣ Αναφερόμαστε στα στοιχεία επιβάρυνσης:
- ▣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: 3 φορές /εβδομάδα
- ▣ ΕΝΤΑΣΗ: αποφεύγουμε τις ακραίες θέσεις διάτασης που προκαλούν οξύ πόνο, γιατί υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού.
- ▣ ΔΙΑΡΚΕΙΑ: ο χρόνος παραμονής στις στατικές διατάσεις πρέπει να κυμαίνεται από 10'' - 25''.
- ▣ Πρέπει ν' αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της φυσικής δραστηριότητας.

Μερικά σημεία προσοχής...

- ▣ Να αποφεύγονται οι παθητικές διατάσεις με συνασκούμενο.
- ▣ Αποφεύγουμε την εξάσκηση σε χαμηλές θερμοκρασίες.
- ▣ Να προηγείται καλή προθέρμανση.
- ▣ Προτιμάμε τις στατικές – ενεργητικές διατάσεις για την αποφυγή τραυματισμών.
- ▣ Δεν ξεχνάμε να αναπνέουμε ελεύθερα κατά τη διάρκεια των διατάσεων.

Ενότητα αντοχή

Πρώτα κάναμε
έναν περίπατο
στη φύση. Πριν
ξεκινήσουμε,
βγήκαμε μία
αναμνηστική
φωτογραφία...



Αντοχή = η ικανότητα αντίστασης
του οργανισμού στην κούραση



Ασχοληθήκαμε με τη γενική αερόβια αντοχή

- ▣ Αφορά την ικανότητα αντίστασης στην κούραση σε πολύπλευρες αθλητικές δραστηριότητες.
- ▣ Χαρακτηρίζεται από άσκηση χαμηλής έντασης και παρατεταμένης διάρκειας.
- ▣ Αποτελείται από κινητικές δραστηριότητες που επιστρατεύουν μεγάλες μυϊκές ομάδες (τρέξιμο, περπάτημα, ποδηλασία, κολύμβηση κλπ)
- ▣ Όσο περισσότερο οξυγόνο μπορεί να μεταφέρει και να καταναλώσει ένας οργανισμός τόσο μεγαλύτερη είναι και η αντοχή του.

Είδαμε και σχολιάσαμε
τα περσινά
αποτελέσματα του Ευζην
στο παλίνδρομο τεστ
αντοχής

Μετά , μετρήσαμε την
Κ.Σ. σε ηρεμία, τρέξαμε
5' συνεχόμενα με χαμηλή
ένταση και όταν
τελειώσαμε
ξαναμετρήσαμε την Κ.Σ

. Στη συνέχεια τρέξαμε σε
μορφή πυραμίδας: 1'-2'-
3'-2'-1', με ενδιάμεσο
διάλειμμα ως 1 ½ λεπτό



Το γνωστό πινακάκι και για την αντοχή...

ΤΕΣΤ	ΑΡΧΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	ΣΤΟΧΟΣ	ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ	ΕΠΟΜΕΝΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ
Παλίνδρομο Τεστ αντοχής	Σε ποιο επίπεδο του τεστ σταμάτησε ο μαθητής	Προσωπικός στόχος για βελτίωση	Με ποιον τρόπο θα πετύχω το στόχο μου	Παλίνδρομο τεστ αντοχής για το ΕΥΖΗΝ 2014-2015.

Σχετικά με τη στρατηγική...

- ▣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ: 3 φορές/εβδομάδα
- ▣ ΕΝΤΑΣΗ: 140-160 σφυγμοί/λεπτό. Πρακτικά ελέγχουμε την ένταση στην άσκηση όταν ο μαθητής μπορεί να μιλάει καθώς τρέχει χωρίς να προκαλείται δύσπνοια.
- ▣ ΔΙΑΡΚΕΙΑ: για αρχάριους 5'-25'
- ▣ ΜΕΘΟΔΟΣ: συνεχόμενη με σταθερό ρυθμό ή διαλειμματική αρχικά 1:2 και στη συνέχεια 1:1 ή 1:1/2 .

Ένα ενδεικτικό πρόγραμμα άσκησης για βελτίωση της γενικής αερόβιας αντοχής.

1ος ΜΗΝΑΣ

1^η βδομάδα, τρέξιμο 1'- περπάτημα 2' X10 ως την 4^η βδομάδα, τρέξιμο 3'- περπάτημα 2' X10.

2ος ΜΗΝΑΣ

5^η βδομάδα τρέξιμο 3'- περπάτημα 1' X10 ως την 8^η βδομάδα, τρέξιμο 7'- περπάτημα 1' X4

3ος ΜΗΝΑΣ

9^η βδομάδα τρέξιμο 7'- περπάτημα 1' X4 ως την 16^η βδομάδα τρέξιμο 11'- περπάτημα 1' X3. Συνεχίζουμε ώσπου να φτάσουμε να τρέχουμε 20' X2 με ενδιάμεσο διάλειμμα 2'.

ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ...

Οι ομάδες έψαξαν και βρήκαν πληροφορίες σχετικά με :

- ▣ Την προετοιμασία που πρέπει να κάνουμε πριν βγούμε για άσκηση στη φύση.
- ▣ Τον εξοπλισμό που πρέπει να έχουμε μαζί μας.
- ▣ Τα μέτρα ασφάλειας που πρέπει να λάβουμε πριν ξεκινήσουμε .
- ▣ Ιδιαίτερη σημασία δώσαμε και στα μέτρα ασφάλειας που αφορούν το κολύμπι στη θάλασσα.

Προβολή διαδραστικού «δια βίου άσκηση και ποιότητα ζωής».



Μετά, προγραμματίσαμε την επίσκεψή μας στην ποδοσφαιρική ομάδα της SCODA...

- ▣ Οι ομάδες συνεργάστηκαν και ετοίμασαν ερωτήσεις που θα απηύθυναν στους ποδοσφαιριστές και τους προπονητές της ομάδας.
- ▣ Οι ερωτήσεις αφορούσαν κυρίως το κομμάτι της προπονητικής και της φυσικής κατάστασης.
- ▣ Οι ομάδες παρουσίασαν τις ερωτήσεις, τις συγκεντρώσαμε, τις διορθώσαμε και τις ετοιμάσαμε.
- ▣ Η επίσκεψη ορίστηκε για τις 8/5/2015 και ήταν μία πολλή θετική εμπειρία για όλους.

Από την επίσκεψή μας στο αθλητικό κέντρο Πηγαδίων:



Η ομάδα και οι προπονητές της



Το ξεκίνημα της προπόνησης...



Ο team manager κ. Κασναφέρης,
μας πήγε στο μεγάλο γήπεδο!



Καθίσαμε στις κερκίδες...



Μας μίλησε...



Απάντησε στις ερωτήσεις μας και
μάθαμε πολλά ενδιαφέροντα
πράγματα!



Δεν έλειψαν και οι φωτογραφίες των ποδοσφαιριστών με τις θαυμάστριές τους...



Για το τέλος είχαμε προγραμματίσει
την ποδηλατοδρομία μας , στα
πλαίσια της δράσης «ο Νέστος μας
ενώνει»



Ξεκινήσαμε από το σχολείο μας ως το Γυμνάσιο Τοξοτών



Παρόλο που ο καιρός δε βοήθησε,
εμείς δεν το βάλαμε κάτω!



Παίξαμε μπάσκετ με τα Γυμνάσιο Τοξοτών και Σταυρούπολης



Παίξουμε και βόλεϊ



«Ο ΝΕΣΤΟΣ ΜΑΣ ΕΝΩΝΕΙ»

ΗΤΑΝ ΜΙΑ ΠΟΛΥ ΟΜΟΡΦΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΘΗΚΑΜΕ ΤΗΝ ΠΟΔΗΛΑΤΟΔΡΟΜΙΑ

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΑΜΕ ΣΤΑ ΜΕΤΑΞΥ ΜΑΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

ΚΑΙ ΤΟ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ...ΓΝΩΡΙΣΤΗΚΑΜΕ
ΜΕΤΑΞΥ ΜΑΣ ΚΑΙ ΚΑΝΑΜΕ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟΥΣ
ΦΙΛΟΥΣ.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ...

ΜΑΘΑΜΕ:

- ▣ Για τα οφέλη της άσκησης
- ▣ Πώς να σχεδιάζουμε το δικό μας πρόγραμμα άσκησης στη φύση
- ▣ Πώς να βάζουμε προσωπικούς στόχους για βελτίωση
- ▣ Να έχουμε θετική στάση προς την άσκηση, επιπλέον όμως καταλάβαμε ότι μέσα από την έρευνα , τα αποτελέσματα της μάθησης είναι ποιοτικότερα και μονιμότερα.

Αλλά και στο επίπεδο των διαπροσωπικών σχέσεων

ΜΑΘΑΜΕ

- ▣ Ότι μέσα από τη συνεργασία και την ομαδική δουλειά, έρχονται τα καλύτερα αποτελέσματα.
- ▣ Πώς να διαχειριζόμαστε τις συγκρούσεις μας.
- ▣ Να σεβόμαστε τη γνώμη του άλλου.
- ▣ Να αποδεχόμαστε τις διαφορές που υπάρχουν μεταξύ μας και να τις παραμερίζουμε, γιατί τελικά είναι περισσότερα αυτά που μας ενώνουν.

