



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

«ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΟΧΙ»



ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΠΕ, ΠΡΟΚΕΙΜΕΝΟΥ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΟΥΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΑΡΝΗΣΗΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΤΑΞΕΩΝ ΤΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ - ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ Έγκριση Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων με το υπ' αριθμ. πρωτ. 175527/Γ7/19—11-2013

**ΙΟΥΝΙΟΣ 2014**

Δεύτερη έκδοση



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Υπουργείο Υγείας  
& Κοινωνικής Αλληλεγγύης



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ο οδηγός αυτός εκδόθηκε πρώτη φορά το Σεπτέμβριο του 2012 στο πλαίσιο της Πράξης: «Δράσεις προαγωγής υγείας Δήμου Παύλου Μελά για την πρόληψη και διακοπή καπνιστικής συνήθειας» η οποία είναι ενταγμένη στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «**Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού**» **2007-2013**- Κατηγορία Παρεμβάσεων: Προάσπιση Δημόσιας Υγείας Πληθυσμού. Η πράξη συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση – Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και Εθνικούς Πόρους.

Συντάχθηκε στην ελληνική γλώσσα από την Επιστημονικά Υπεύθυνη του Προγράμματος Παπαδημητρίου Κυριακή, Υπάλληλος του Α.Ν.Θ. «ΘΕΑΓΕΝΕΙΟ» (Λειτουργός Δημόσιας Υγείας – Κτηνίατρο, Μρη ΕΣΔΥ-κατεύθυνση πρότυπα και συμπεριφορές).

ISBN: **978-618-81430-1-2**

Copyright © 2012, Δήμος Παύλου Μελά

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (ν. 2121/1983 όπως ισχύει) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας.

### Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού 2007-2013»



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Υπουργείο Υγείας  
& Κοινωνικής Αλληλεγγύης



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

## **ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΔΗΜΑΡΧΟΥ ΠΑΥΛΟΥ ΜΕΛΑ**

*Το κάπνισμα είναι ασθένεια και στη χώρα μας έχει λάβει διαστάσεις επιδημίας διότι τροφοδοτείται από μια ολόκληρη "κουλτούρα" που αντιμετωπίζει την κατανάλωση του καπνού ως μια φυσιολογική και απενοχοποιημένη συμπεριφορά ή ακόμη χειρότερα ως το σύμβολο χειραφέτησης και μόδας. Για τους λόγους αυτούς η πρώτη δοκιμή, αλλά και η συστηματική χρήση του τσιγάρου γίνεται συχνά μέσα στο σχολείο ή στις σχολικές εκδρομές, όπως άλλωστε και στις πλατείες, τα πάρκα, τα καφέ και τα σπίτια κατά τις «κρυφές αποδράσεις» των 15χρονων από τους γονείς τους.*

Στο πλαίσιο αυτό πραγματοποιήσαμε σε συνεργασία με το Α.Ν.Θ. Θεαγένειο σειρά αντικαπνιστικών δράσεων προκειμένου να τροποποιήσουμε τις στάσεις και τις συμπεριφορές των μαθητών που οδηγούν στο κάπνισμα. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στην παιδική ηλικία (νήπια, προνήπια και πρώτες τάξεις του Δημοτικού Σχολείου), καθώς αποτελεί ουσιαστικά την ιδανική ευκαιρία για την ανάπτυξη δεξιοτήτων άρνησης και την αποτελεσματική εφαρμογή προληπτικών δράσεων, όπως και στην υποστήριξη των καπνιστών για να διακόψουν το κάπνισμα.

*Υπέρτατο χρέος κάθε ευνομούμενης πολιτείας είναι να προστατεύει τη ζωή και την υγεία των πολιτών της, ειδικά των νέων. Με απόλυτη πίστη σε αυτήν την παραδοχή, τηρείται η εθνική πολιτική για την πρόληψη του καπνίσματος*

Αλλά και οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να αντιληφθούν πως με το να καπνίζουν μπροστά στα παιδιά δημιουργούν αρνητικά πρότυπα και είναι υπεύθυνοι για τον εθισμό των ανηλίκων. Γι' αυτό αγκαλιάσαμε την πρωτοβουλία του Α.Ν.Θ. Θεαγένειου και κάνουμε ό,τι είναι δυνατόν προκειμένου να ενημερώσουμε τους μαθητές για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος.

**Ο ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΠΑΥΛΟΥ ΜΕΛΑ  
ΔΙΑΜΑΝΤΗΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ**

## **ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΔΙΟΙΚΗΤΗ Α.Ν.Θ. «ΘΕΑΓΕΝΕΙΟ»**

Το Α.Ν.Θ. «ΘΕΑΓΕΝΕΙΟ» δραστηριοποιείται εδώ και πολλά χρόνια στην πρόληψη του καρκίνου με τον Προληπτικό Έλεγχο, ενώ την τελευταία πενταετία ξεκίνησαν δράσεις για την πρωτογενή πρόληψη του καρκίνου, που υποστηρίζονται από το Κέντρο Αγωγής Υγείας. Κορυφαίος στόχος του Κέντρου Αγωγής Υγείας Α.Ν.Θ. «ΘΕΑΓΕΝΕΙΟ» είναι η ευαισθητοποίηση παιδαγωγών για τους παράγοντες, που αυξάνουν τον κίνδυνο καρκινογένεσης, όπως είναι το κάπνισμα και η παχυσαρκία.

Επιπλέον, ολοκληρώθηκε επιτυχώς η συνεργασία με το Δήμο Παύλου Μελά, με διετή παρέμβαση σε σχολεία της περιοχής ευθύνης του, για την πρόληψη της καπνιστικής συνήθειας. Η προσπάθεια εστιάστηκε σε μικρούς μαθητές, προσχολικής και πρωτοσχολικής ηλικίας και ειδικότερα στην υιοθέτηση της στάσης «δεν καπνίζω», μέσα από την ενίσχυση της προσωπικής δεξιοτήτων άρνησης, της αυτοεκτίμησης, καθώς και τη δημιουργία αρνητικών εντυπώσεων για την εξάρτηση και τη νικοτίνη. Για την υλοποίηση της παρέμβασης έγιναν σειρά στοχευμένων επιστημονικών ενεργειών, όπως συγγραφή του παιδαγωγικού υλικού, εκπαίδευση των παιδαγωγών με τις ίδιες τεχνικές βιωματικής εκπαίδευσης που εφαρμόζονται στους μαθητές, εποπτεία τους για την καλή εφαρμογή, ημερίδες διάχυσης και αξιολόγησης, αλλά και εργαστήρια γονέων. Οι γονείς προσκλήθηκαν να συμμετέχουν στο πρόγραμμα, να ενημερωθούν, να συμμετέχουν σε κατασκευές ή θεατρικό παιχνίδι μαζί με τα παιδιά τους.

Το εγχειρίδιο «ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΟΧΙ», μαζί με το βοηθητικό υλικό (cd-rom), θα αποτελέσει για τους παιδαγωγούς έναν οδηγό καλής εφαρμογής του προγράμματος, με στόχο την ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών των μαθητών.

Εξάλλου, όπως φαίνεται από τα αποτελέσματα της πρόσφατης εξωτερικής αξιολόγησης της δράσης, τέτοιου είδους στοχευμένες παρεμβάσεις πρόληψης, είναι έγκαιρες και αποτελούν μία βάσιμη ελπίδα για την πρόληψη του καπνίσματος των εφήβων.

Η Διοικήτης  
του Α.Ν.Θ. «ΘΕΑΓΕΝΕΙΟ»

Δρ Ευαγγελία Κουρτέλη- Ξουρή

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ .....	3
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	4
ΣΚΟΠΟΣ .....	6
1η ΕΝΟΤΗΤΑ: Γνωριμία – Συμβόλαιο .....	7
Κυρίως Δραστηριότητα « Οι κανόνες του παιχνιδιού» (10 ' ).....	8
2η ΕΝΟΤΗΤΑ: ΟΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ ΤΟΥ ΟΧΙ .....	10
Κυρίως Δραστηριότητα (20 ' ).....	13
3η ΕΝΟΤΗΤΑ: ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΟΧΙ - ΤΑ ΣΤΑΘΕΡΑ ΟΧΙ.....	15
<i>Κυρίως Δραστηριότητα τρίτης ενότητας - Η άσκηση του Βράχου(20 ' ).....</i>	<i>17</i>
4η ΕΝΟΤΗΤΑ: ΤΟ ΞΕΚΑΘΑΡΟ ΟΧΙ- ΠΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ -ΒΑΖΕΙ ΤΑ ΟΡΙΑ-	
Κυρίως Δραστηριότητα τέταρτης ενότητας - Ομαδική (20 ' ) .....	19
5η ΕΝΟΤΗΤΑ: Ο ΚΥΚΛΟΣ ΠΟΥ ΔΥΝΑΜΩΝΕΙ- ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ- <i>ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ</i>	
Κυρίως Δραστηριότητα πέμπτης ενότητας (20 ' ).....	25
6η ΕΝΟΤΗΤΑ: Ο ΤΣΙΠΙΛΟΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΤΗ ΣΥΝΑΞΗ ΤΩΝ ΜΑΓΙΣΩΝ ΚΑΠΝΙΣΤΡΩΣ- ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ- <i>ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 40 ' </i> .....	<i>27</i>
7η ΕΝΟΤΗΤΑ: Ο ΤΣΙΠΙΛΟΣ ΓΝΩΡΙΖΕΙ ΕΝΑΝ ΚΑΠΝΙΣΤΗ- .....	<i>35</i>
8 <sup>η</sup> ΕΝΟΤΗΤΑ: Ο ΤΣΙΠΙΛΟΣ ΛΕΕΙ ΕΝΑ ΔΥΝΑΤΟ ΟΧΙ ΣΤΗ ΔΟΝΑ ΝΙΚΟΤΙΝΗ &ΣΤΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ, <i>ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 30 ' </i> .....	<i>38</i>
9 <sup>η</sup> ΕΝΟΤΗΤΑ: «Η παγίδα είναι για εκείνους που δεν ξέρουν να λένε ΟΧΙ»- <i>ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 40' </i> .....	<i>41</i>
10 <sup>η</sup> ΕΝΟΤΗΤΑ: «Ο Δράκος καταβροχθίζει την Καπνίστρω για πάντα» και το Ευτυχισμένο Τέλος των Παραμυθιών.... <i>ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ (40 ' )</i> .....	<i>48</i>
Αξιολόγηση» του προγράμματος.....	50
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	51
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ .....	53

**Ευχαριστώ** τους παιδαγωγούς

Αργύρη Δρούγκα  
Αθηνά Παπαποστόλου  
Ελένη Μουρτζίνου

**και τους ειδικούς**

Κυριακή Σαούλη  
Στέλλα Μπουχούνα

για την κριτική τους ματιά στο υλικό

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η σύγχρονη εκπαίδευση και όχι μόνο στηρίζεται στην πληροφορία. Η κοινωνία μας έχει μετατραπεί σε μία κοινωνία πληροφορίας. Είναι όμως η Αγωγή Υγείας απλή πληροφόρηση και θα αρκούσε να δίνουμε στα παιδιά μας απλώς πληροφόρηση; Είναι αυτό ικανό να τους μετατρέψει σε ψυχοσωματικά ισορροπημένους ανθρώπους που να έχουν τον έλεγχο των ζωών τους; Οι Weare & Gray (1995) υποστηρίζουν ότι δεν μπορούμε να διδάξουμε στους νέους τη φροντίδα για τη σωματική τους υγεία, αν δεν λάβουμε υπόψη μας τις ψυχικές και κοινωνικές τους ανάγκες. Για παράδειγμα, αν επιδιώκουμε την πρόληψη του καπνίσματος, δε θα βοηθήσουμε ιδιαίτερα δίνοντας πληροφορίες για τις συνέπειες που έχει στη σωματική υγεία. Οι κίνδυνοι του καπνίσματος δεν είναι άμεσοι και η επισήμανσή τους δε βοηθά τους νέους που θέλουν να νιώθουν αποδεκτοί από τους φίλους τους. Χρειάζεται λοιπόν να μάθουν να αντιστέκονται στις πιέσεις. Εξάλλου, πόσοι από μας δε γνωρίζουμε τί είναι το καλύτερο για την υγεία μας και όμως δεν το εφαρμόζουμε; Τί είναι αυτό που χρειάζεται να γίνει; Το 1973 στην αναφορά της για την Αγωγή Υγείας, η Προεδρική Επιτροπή (President's Committee) των ΗΠΑ αναφέρει ότι: «Αγωγή Υγείας είναι η διαδικασία που γεφυρώνει το χάσμα μεταξύ πληροφόρησης για την υγεία και της εφαρμογής της στην πράξη» (Breckon, 1998). **Αυτή η γέφυρα είναι απαραίτητη από την προσχολική ή την πρωτοσχολική ηλικία, για να εδραιωθούν «καλές» συνήθειες για την προάσπιση και προαγωγή της υγείας των νηπίων και αργότερα των εφήβων και ενηλίκων.**

**Η επιστημονική πληροφορία ότι η πιο έγκαιρη και αποτελεσματική παρέμβαση, σύμφωνα με έρευνες και μελέτες αγωγής και προαγωγής της υγείας, πραγματοποιείται στις πρώτες βαθμίδες της εκπαίδευσης, θα έπρεπε να είναι αρκετή για να στρέψει την προσπάθεια προς αυτή την κατεύθυνση.** Οι ερευνητές συμφωνούν ότι «η υγεία ενός πληθυσμού εξαρτάται κατά 20% από βιολογικούς παράγοντες, κατά 20-30% από το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον, κατά 10-20% από τις υπηρεσίες υγείας και κατά 40- 50% από την ανθρώπινη συμπεριφορά» Τούντας (2002). Καταλαβαίνει κανείς τη σημασία της εκπαίδευσης και της δυνατότητας

παρέμβασης στο 40- 50%. Εδώ ακριβώς είναι που εργάζεται το Τμήμα Πρόληψης-Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας του Α.Ν.Θ. «ΘΕΑΓΕΝΕΙΟ». Στην αποφυγή ανθυγιεινών συμπεριφορών και την εγκαθίδρυση υγιών στάσεων απέναντι στον εαυτό, στους άλλους και τη Ζωή.

Το παραμύθι, το θεατρικό παιχνίδι και γενικότερα η βιωματική εκπαίδευση αποτελούν τη βάση του προγράμματος, που υλοποιείται με γνώμονα τη συμπεριφορική και γνωσιακή θεωρία και τη συναισθηματική εκπαίδευση. Η βιωματική μέθοδος αγωγής, θεωρείται η πιο κατάλληλη και αποτελεσματική μέθοδος για την Αγωγή Υγείας. Για τούτο παρατίθεται ένα εκτεταμένο θεωρητικό μέρος στο φάκελο «Κατευθυντήριες Οδηγίες» του CD-ROM.

Η γνώση και η μάθηση δεν διδάσκεται, αλλά βιώνεται. Η εκπαίδευση θα πρέπει να στηρίζεται σε μάθηση, που να έχει νόημα για τους μαθητές, να είναι βιωματική. Έχει τεκμηριωθεί ερευνητικά, ότι «η χρήση της βιωματικής μεθόδου αυξάνει τη μάθηση και συμβάλλει στην αλλαγή συμπεριφοράς, ενώ ενισχύει την αυτοεκτίμηση του ατόμου». Η από καθέδρας φλυαρία δεν είναι καθόλου ελκυστική. Ο Καζαντζάκης (1883-1957) μας το λέει αυτό χαρακτηριστικά με το παράδειγμα του δασκάλου που αγωνίζεται να παραδώσει τους κανόνες της Γραμματικής την ώρα που οργιάζει η ανοιξιάτικη φύση από ευωδιές και κελαηδήματα πουλιών, για να του πει ο πιο απλοϊκός μαθητής της τάξης: «Πάψε, Δάσκαλε, ν' ακούσουμε τ' Αηδόνι!». Πρέπει να αγγίξουμε την καρδιά των παιδιών, όχι απλά να γεμίζουμε το μυαλό τους με γνώσεις.

**Αυτή είναι η πρόκληση: να ακούσουμε όλοι μαζί το αηδόνι, να επικοινωνήσουμε με τους μαθητές μας, να τους αγαπήσουμε και να τους πούμε με το παράδειγμα μας, τι πρέπει να κάνουν....**

## ΣΚΟΠΟΣ

Το πρόγραμμα βασίζεται στη συμπεριφορική θεωρία και απευθύνεται σε μικρά παιδιά ηλικίας 4-8 ετών. Δε θα μπορούσαμε να μιλήσουμε σε αυτά για τις επιπτώσεις του καπνίσματος, γιατί θα τους γεμίσαμε με αγωνία για τους αγαπημένους τους ανθρώπους.

Δε θα μπορούσαμε να επιμείνουμε στην ιδέα της εξάρτησης, γιατί δε θα είναι εύκολο να την καταλάβουν, εκτός αν την προσωποποιήσουμε και τη βάλουμε σε παραμύθι.

Δε θα μπορούσαμε να τους δώσουμε το γνωστικό μέρος των επιπτώσεων της καπνιστικής συνήθειας, γιατί είναι πολύ νωρίς για να το συλλάβουν και θα τα γεμίσαμε φόβους, εκτός αν διακωμωδούσαμε κάποιες επιπτώσεις, ώστε να τις μάθουν διασκεδάζοντας.

Μπορούμε όμως να ξεκινήσουμε να τους εκπαιδεύουμε να λένε ΟΧΙ. Αυτό το μεγάλο κεφάλαιο θα μπορούσε να αρχίσει από αυτή την ηλικία. Δεν είναι εύκολο να πεις ΟΧΙ, χρειάζεται να πιστεύεις στον εαυτό σου, να γνωρίζεις τις συνέπειες και να τις αντέχεις, να αντέχεις τη μοναξιά του ΟΧΙ, να αντέχεις την πρόκληση και να επιλέγεις αυτό που είναι σύμφωνα με τις αρχές σου. Είναι φανερό η συσχέτιση της δεξιότητας άρνησης με την ικανότητα αντίστασης στην πίεση συνομήλικου και την αυτοεκτίμηση του ατόμου. Όλα αυτά τα θέματα θα βιωθούν μέσα από το εκπαιδευτικό υλικό «ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΟΧΙ».

«ΟΧΙ». Μια τόσο δα λεξούλα, που όμως μπορεί να αλλάξει τη ζωή των παιδιών μας ή να τα προστατέψει από μεγάλους κινδύνους, όπως το κάπνισμα, τα ναρκωτικά, τις σεξουαλικές μεταδιδόμενες ασθένειες κ.α.

Το πρόγραμμα μπορεί να συνεχιστεί με προγράμματα ειδικά στην πρόληψη της καπνιστικής συνήθειας στην Τετάρτη μέχρι Έκτη δημοτικού ή και αργότερα. Επιπλέον, να ενισχυθούν τα μηνύματά του και ιδιαίτερα η ανάπτυξη προσωπικής και κοινωνικής δεξιότητα άρνησης, που είναι αδύνατο να δημιουργηθούν απλά με μία εφαρμογή προγράμματος αγωγής υγείας. Απαιτείται διαρκής εκπαίδευση με παρόμοια μηνύματα και δράσεις ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης του παιδιού.

Τελικά η ικανότητα άρνησης αποτελεί βασική δεξιότητα Ζωής. Ας μάθουμε λοιπόν στα παιδιά μας να λένε ΟΧΙ. Αυτός είναι ο σκοπός μας, τίποτα περισσότερο και τίποτα λιγότερο.

Η συγγραφέας

*Κυριακή Παπαδημητρίου*

# 1η ΕΝΟΤΗΤΑ: Γνωριμία – Συμβόλαιο

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 45' -90' , ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας

## ΣΤΟΧΟΙ

- Γνωριμία των μελών της ομάδας μεταξύ τους.
- Γνωριμία με το πρόγραμμα.
- Εξοικείωση των μαθητών με τη νέα μέθοδο διδασκαλίας.
- Δημιουργία κλίματος ευχάριστου και ασφαλούς.

## ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

- Στην πρώτη συνάντηση είναι καλό τα παιδιά να ενημερωθούν για τη σημασία της άρνησης και τη δύναμη που αποκτάει κανείς πάνω στον εαυτό του και σε δυσάρεστες καταστάσεις, καθώς μαθαίνει να λέει ΟΧΙ ή να βάζει τα όρια.
- Γνωριμία των παιδιών σε μια νέα βάση. Τα παιδιά θα γνωριστούν με άλλο τρόπο, τόσο μεταξύ τους, όσο και με τον συντονιστή- δάσκαλο.
- Δημιουργία των κανόνων του παιχνιδιού από την ίδια την ομάδα. Έτσι θα τηρούνται καλύτερα, αφού οι ίδιοι οι μαθητές θα περιφρουρούν τους νόμους, που «θέσπισαν». Οι «κανόνες» αναρτούνται στην αίθουσα.
- Δημιουργία αφίσας και «συνθήματος», που θα χρησιμοποιούνται στη διάρκεια των 4-8 μηνών που θα διαρκέσει το πρόγραμμα.

## ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- Εισήγηση παιδαγωγού.
- Δραστηριότητα σε κύκλο (γνωριμία, κλείσιμο).
- Δουλειά σε μικρές ομάδες (φωτογραφίες, αφίσα).
- Συζήτηση στην ολομέλεια.

## ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- ✓ Ένα μεγάλο χαρτί για την καταγραφή των «κανόνων του παιχνιδιού»,
- ✓ Χαρτί Α4,
- ✓ Στυλό, Μαρκαδόρους, Ξυλομπογιές, δακτυλομπογιές,



- ✓ Μία μικρή ελαστική κόκκινη μπαλίτσα, για το παιχνίδι της γνωριμίας.

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

### Εισήγηση

- Παρουσίαση του προγράμματος.
- Δύο λόγια από τον Συντονιστή για το πρόγραμμα Αγωγής Υγείας, για το σκοπό του να μάθουν τα παιδιά πώς να φροντίζουν τον εαυτό τους, να μάθουν να λένε ΟΧΙ.
- Επίσης, για τη νέα μέθοδο εκπαίδευσης, που θα τους μάθει να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους, να παρατηρούν τον εαυτό τους, να ενισχύουν την αυτοεκτίμησή τους, να βρύνε τη δική τους ταυτότητα, αποφεύγοντας τον ύφαλο της μίμησης, μέσα από την κατανόηση της επιρροής, που δέχονται από τους συνομήλικους, αλλά και των μηχανισμών της διαφήμισης.
- Να μάθουν να αναλαμβάνουν την ευθύνη του εαυτού τους, όπως επίσης να αποφασίζουν εκείνοι για αυτόν.

### Εισαγωγική Δραστηριότητα

Τα παιδιά μπαίνουν σε κύκλο και πετούν ο ένας στον άλλον ένα μπαλάκι, λέγοντας τι θα ήθελαν να κάνουν στη ζωή τους ή τι τους αρέσει περισσότερο κοκ.

Καλέστε λοιπόν τα παιδιά σε δράση! Προσκαλέστε τα να στηθούν σε κύκλο. Πάρτε την κόκκινη ελαστική μπάλα στα χέρια σας και πετάξτε την στο πρώτο παιδί, λέγοντας το όνομά σας και κάτι που αγαπάτε (αντικείμενο, ιδέα..). Π.χ. « Με λένε Ελένη και μου αρέσει ο καθαρός αέρας του βουνού.»

Το παιδί παίρνει την μπάλα και την πετάει στον επόμενο συμμαθητή του, λέει το όνομά του και κάτι που αγαπάει και συνεχίζετε έτσι η δράση, μέχρι να παρουσιαστεί όλη η ομάδα.

*Συζητείστε πάνω στο πώς αισθάνονται τα παιδιά με αυτή την άσκηση.*

### Κυρίως Δραστηριότητα « Οι κανόνες του παιχνιδιού»

Η ομάδα βάζει τους κανόνες συμπεριφοράς της και η ίδια βάζει τα όρια στον εαυτό της. Τους κανόνες μπορούν να τους υπαγορεύουν ή να τους ζωγραφίζουν τα μικρότερα παιδιά.

- I. Μιλάει ένας κάθε φορά (μπορούμε να χρησιμοποιούμε την μπάλα στην αρχή μέχρι να συνηθίσουν - μιλάει εκείνος που κρατάει τη μπάλα),
- II. Δεν διακόπτουμε αυτόν που μιλάει,
- II. Ακούμε προσεκτικά τι λένε οι άλλοι, με σεβασμό,
- IV. Τηρούμε το ωράριο,
- V. Συμμαζεύουμε την αίθουσα, πριν φύγουμε,
- VI. Δε συζητάμε για τα συναισθήματα ή τις εμπειρίες των συμμαθητών μας με άλλους! Κοινοποιούμε μόνο ότι σχετίζεται με το γνωστικό μέρος του προγράμματος ή αλλιώς, μαθαίνω να κρατάω μυστικά!

Αναρτούμε στην τάξη το Συμβόλαιο της ομάδας, που μπορεί να ισχύει ευρύτερα για όλες τις δραστηριότητες της τάξης. Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να παραληφθεί, εφόσον κάτι τέτοιο έγινε στην αρχή της σχολικής χρονιάς, ίσως μόνο να συμπληρωθεί ως προς την εχεμύθεια.

### **ΚΛΕΙΣΙΜΟ**

- Τα παιδιά μιλάνε για το πώς αισθάνθηκαν.
- Αναφέρουν με τι συναίσθημα φεύγουν. Εδώ έχουμε άλλη μία ευκαιρία να βοηθήσουμε τα παιδιά να μάθουν να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους. Για να τα βοηθήσουμε κάνουμε μία χειροτεχνία με «φατσούλες», χαρούμενες, λυπημένες, θυμωμένες, αδιάφορες, ευχαριστημένες. Το κάθε παιδί θα έχει στη διάθεσή του μία γκάμα συναισθημάτων, ένα συναισθηματικό χάρτη. Αν στη δεν ζωγραφίσουν τα ίδια τα παιδιά (προτεινόμενο), μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τους χάρτες συναισθημάτων από το παράρτημα.
- Μπορείτε ακόμα να κολλήσετε τις φιγούρες πάνω σε καλαμάκια και να τα κρατούν με ευκολία.
- Καθιερώνεται ο χαιρετισμός στο τέλος κάθε συνάντησης. Η ομάδα βρίσκει ένα χαιρετισμό που να της αρέσει και να σχετίζεται με το πρόγραμμα. Θα αποχαιρετίζονται με αυτόν στο τέλος κάθε συνάντησης, με σκοπό την «ένωση» της ομάδας και την ενδυνάμωση των μελών της.

## 2η ΕΝΟΤΗΤΑ: ΟΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ ΤΟΥ ΟΧΙ

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 45' -90' , ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας

### ΣΤΟΧΟΙ

- Γνωριμία με τα διάφορα «ΟΧΙ».
- Γνωριμία με τη Δυναμική του «ΟΧΙ».
- Ανάπτυξη δεξιότητας άρνησης.
- Ανάπτυξη διάκρισης. Πότε πρέπει τελικά να αρνούμαι;

### ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Στη δεύτερη συνάντηση μπαίνουμε στη διαδικασία μελέτης της άρνησης.

Προσπαθούμε να γνωρίσουμε τα «ΟΧΙ», ως προσωπικότητες.

Να τα ζωγραφίσουμε, να τα δραματοποιήσουμε, να τα υλοποιήσουμε, ώστε να τα γνωρίσουμε.

### ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- Δραστηριότητα σε κύκλο. Τον αποκαλούμε μαγικό κύκλο.
- Δουλειά σε μικρές ομάδες.
- Βιωματικές δραστηριότητες με κατασκευές.
- Συζήτηση στην ολομέλεια.

### ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- ✓ Ένα μεγάλο χαρτί για την απεικόνιση των «ΟΧΙ»
- ✓ Χαρτί Α4,
- ✓ Στυλό, μαρκαδόρους, ξυλομπογιές, δακτυλομπογιές,
- ✓ Παλιές κάλτσες, μεγάλα νούμερα,
- ✓ Παλιά γάντια,
- ✓ Παλιά υφάσματα, ρετάλια,
- ✓ Κλωστές και βελόνες (μόνο για το Συντονιστή), εκτός αν καλέσετε και τις μαμάδες...
- ✓ Κόλλα για ύφασμα,
- ✓ Κουμπιά για μάτια.

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

## Εισαγωγική Δραστηριότητα

Οι μαθητές ζωγραφίζουν\* σε μια κόλλα χαρτί ότι νομίζουν πως είναι το «ΟΧΙ» ή παίζουν παντομίμα:

- ο το «πεισματάρικο», δε θα φάω φρούτο, δε θα πλύνω τα δόντια μου, που θα μπορούσε να μοιάζει με μία θυμωμένη φατσούλα μικρού παιδιού,
- ο το «χαιδεμένο όχι» ή το «κακομαθημένο» (εικόνα 1<sup>α</sup>),
- ο το «κολλημένο», δε δοκιμάζω αυτό το φαγητό, μία πατημένη μουρίτσα ή ένα μικρό εγκέφαλο ή.....όπως το φανταστούν τα παιδιά.



**Εικόνα (1α)** : χαρακτήρες του «ΟΧΙ», το χαιδεμένο

- ο το «πατριωτικό», του π.χ. του 1940, θα μπορούσε να είναι μία φιγούρα ήρωα του 40 ή του 21,
- ο το «αποφασιστικό», δεν μετακινούμε με τίποτα, δε θα καπνίσω ποτέ, ένα βράχος αμετακίνητος (πβ βιωματική άσκηση 3<sup>ης</sup> ενότητας).
- ο το «ηρωικό», Μωλόν λαβέ, ένας ήρωας, όπως ο Λεωνίδας.
- ο το «αντιδραστικό όχι», «Δεν πληρώνω, δεν πληρώνω», ένας μαλλιαρός άπλυτος σκυλάκος,



**Εικόνα (1β)**: Χαρακτήρες του ΟΧΙ, «Εγώ δεν πληρώνω»

- ο το «τεμπέλικό», δε διαβάζω, δεν καθαρίζω, δε μαζεύω τα παιχνίδια μου κλπ θα μπορούσε να απεικονίζεται ως ένας αραχτός σκύλος,



**Εικόνα (1γ) :** *χαρακτήρες του «ΟΧΙ», το τεμπέλικο*

- ο τέλος το «δυνατό ΟΧΙ». Πολλές φορές τα παιδιά ταυτίζουν το «δυνατό» όχι με το θυμωμένο. Πρέπει λοιπόν να ανακαλύψουμε ποιό είναι το δυνατό όχι και για αυτό θα χρειαστεί να φτιάξουμε μία κατασκευή για την επόμενη συνάντηση. Είναι το σίγουρο ΟΧΙ, όπως ο βράχος. Το αληθινό ΟΧΙ, το σταθερό ΟΧΙ! Μπορούμε να το φτιάξουμε ως ένα Δράκο. Ανοίγουμε την κάλτσα από μπροστά και προσθέτουμε κόκκινο ύφασμα έτσι ώστε να γίνει ένα στόμα που ανοιγοκλείνει. Ή κολλάμε κόκκινο ύφασμα στην κάτω επιφάνεια της κάλτσας μεταξύ δακτύλων και φτέρνας. Καθώς «ανοίγει» το στόμα αποκαλύπτεται το κόκκινο χρώμα της γλώσσας. Μπορούμε να βάλουμε πράσινα λέπια στη ράχη του Δράκου και κουμπιά για μάτια. Ο Δράκος θα «ενσαρκώσει» την αναπτυσσόμενη δεξιότητα άρνησης των παιδιών. Στο παραμύθι μπορούμε να βάλουμε και άλλους ήρωες, ανάλογα με τις ανάγκες της τάξης. Μπορούμε να τον χρησιμοποιήσουμε για να «αποβάλουμε» την κλοπή, το ψέμα, την ντροπή, το φόβο κ.λπ.\*
- Μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να ζωγραφίσουν σε πρώτη φάση τα ΟΧΙ, αν και είναι αναμενόμενο η δική τους φαντασία να μας ξεπεράσει.

*\* Σε περίπτωση που υπάρχει χρόνος είναι προτεινόμενη η ομαδική χειροτεχνία. Μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά να φτιάξουν τους χαρακτήρες του «ΟΧΙ», με γαντόκουκλες. Χρησιμοποιείστε παλιές κάλτσες για να φτιάξετε γαντόκουκλες σε διάφορα σχήματα. Μία κάλτσα διπλωμένη στο ύψος των νυχιών, και με αυτιά κολλημένα στην κάτω πλευρά και με κουμπιά για μάτια στο πλάι, γίνεται ένα ζώο, που το βαφτίζουμε για παράδειγμα το «ΟΧΙ του πείσματος». Όταν έχουμε τέτοιου είδους συμπεριφορές στην τάξη μπορούμε να φέρνουμε την κούκλα στην επιφάνεια, για να συνειδητοποιούν τα παιδιά την πράξη τους. Επίσης, με γάντια που τους βάζουμε μαλλιά και μάτια φτιάχνουμε κούκλες που τις βαφτίζουμε ανάλογα.*



*Εικόνα (1δ) : χαρακτήρες του «ΟΧΙ», το δυνατό*

## **Κυρίως Δραστηριότητα**

Η κάθε ομάδα παίρνει κάποιους χαρακτήρες, κατά προτίμηση αγαπημένα τους λούτρινα, που έχουν φέρει από το σπίτι. Ετοιμάζονται να τους παρουσιάσουν. Να δώσουν ζωή στις κούκλες. Να υποστηρίξουν την άποψή τους.

Αφού όλα τα ΟΧΙ μπορούν να παίξουν κουκλοθέατρο, ο Συντονιστής κλείνει την ενότητα με τα «ΟΧΙ» να μαλλώνουν μεταξύ τους για το ποιο είναι πιο χρήσιμο. Επίσης, θα μπορούσε να γίνει μία συνέλευση των ΟΧΙ και να ψηφίσουν τα παιδιά ποιο είναι το ΔΥΝΑΤΟ. Δυνατό τελικά καταλήγουμε ότι είναι το ΟΧΙ το αληθινό, το σταθερό.

Ακολουθεί συζήτηση για το «Ποιο είναι τελικά το πιο χρήσιμο ΟΧΙ»; Τα παιδιά μαζεύονται στο μαγικό κύκλο για να δώσουν μία απάντηση. Ποια «ΟΧΙ» έχουν δίκιο; Ποια δικαίως αρνούνται;

### **ΚΛΕΙΣΙΜΟ**

«Πως νιώθετε τώρα;»

Ποιο «ΟΧΙ» συμπαθήσατε; Ποιο «ΟΧΙ» θα παίξετε κουκλοθέατρο;





**Εικόνα (1ε):** Συναισθήματα. Η έκφρασή τους είναι βασική προτεραιότητα του προγράμματος

Ποιό συναίσθημα αναγνωρίζετε στην καρδιά σας;

Για να καταφέρουν τα παιδιά να εκφράσουν τα συναισθήματά τους μπορούν να χρησιμοποιηθούν βοηθήματα, όπως φατσούλες με συναισθήματα (βλ. παράρτημα), ένα είδος χάρτη συναισθημάτων για να βοηθάει τους μικρούς μας φίλους να αναγνωρίζουν το δικό τους συναίσθημα.

#### **ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ**

Συνεχίζουμε διαθεματικά να δουλεύουμε πάνω στο θέμα μέχρι την επόμενη ενότητα, με διάφορες κατασκευές και αναφορές για την καλύτερη κατανόηση των μαθητών.

Κατασκευάζουμε φατσούλες, που μπορούμε να κολλήσουμε σε καλαμάκια. Το κάθε παιδί μπορεί να έχει στη διάθεσή του μία γκάμα συναισθημάτων (χαρά, λύπη, θυμό, φόβο, αδιαφορία, κούραση, αγάπη, ηρεμία κλπ). Στο παράρτημα μπορείτε να βρείτε τόσο τα βασικά συναισθήματα όσο και βοηθητικό υλικό για τις κατασκευές σας.

## 3η ΕΝΟΤΗΤΑ: ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΟΧΙ - ΤΑ ΣΤΑΘΕΡΑ ΟΧΙ

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 45' -90' , ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας

### ΣΤΟΧΟΙ

- Γνωριμία με την έννοια του ΟΧΙ.
- Γνωριμία με τη Δύναμη του ΟΧΙ.
- Εξοικείωση των μαθητών με την έννοια αρνούμαι και ενθάρρυνσή τους να εκφράζουν την άρνησή τους.
- Τι με εμποδίζει να αρνηθώ; Τι φοβάμαι ότι θα χάσω;

### ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Στην τρίτη συνάντηση μπαίνουμε στη διαδικασία μελέτης της άρνησης. Δουλεύουμε με έννοιες άρνησης, αλλά και τις δυσκολίες άρνησης. Ποια είναι τα υποστηρικτικά εργαλεία της άρνησης. Γνώση, πίστη στον Εαυτό, στοχοθέτηση. Μέσα από την κινητική άσκηση δίνουμε τα απαραίτητα μηνύματα στα παιδιά, μη λεκτικά.

### ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- Κινητικές Ασκήσεις με συμβολισμό.
- Ασκήσεις ενδυνάμωσης της αυτοπεποίθησης.
- Δραστηριότητα σε κύκλο.
- Δουλειά σε μικρές ομάδες.
- Συζήτηση στην ολομέλεια.

### ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- ✓ Χαρτί για την καταγραφή των Δυνατών «ΟΧΙ»
- ✓ Στυλό, Μαρκαδόρους, Ξυλομπογιές, δακτυλομπογιές,
- ✓ Οι φατσούλες,
- ✓ Ο Δράκος- Δυνατό ΟΧΙ.



**Εισαγωγική Δραστηριότητα**

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια. Τους κόκκινους και τους μπλε. Ο συντονιστής μαζεύει χωριστά τους κόκκινους και τους λέει πως ότι και να τους ρωτούν θα απαντούν ΟΧΙ, καταγράφοντας όμως μέσα τους ποια από τα ΟΧΙ είναι τα ΔΥΝΑΤΑ, αυτά που τα εννοούν, που έχουν υπόσταση, που στέκονται, που είναι αληθινά.



*Εικόνα (2): Ο Δράκος που προστατεύει τον «Πύργο»*

Τους μπλε ο συντονιστής τους ενθαρρύνει να κατακλίσουν τους κόκκινους με ερωτήσεις. Πού μένεις; Σου αρέσει εκεί που είναι το σπίτι σου; Σου αρέσει στο σχολείο; Ποιο μάθημα σου αρέσει; Θέλεις να παίξουμε; Πόσο σου αρέσουν οι καραμέλες; Έχει αδέρφια; Θέλεις να παίξουμε παρέα;

Θα πρέπει να παρατηρούν πώς αισθάνονται με τις απαντήσεις, που τους δίνουν οι συμμαθητές τους.

Η συνέχεια στο Συντονιστή:

«Για να έρθουμε στο μαγικό κύκλο και να δούμε ποιο ζευγάρι θα μιλήσει πρώτο;

Πώς αισθάνθηκες που ο Γιαννάκης έλεγε συνέχεια ΟΧΙ;

Εσύ Γιάννη πως αισθάνθηκες; Θέλεις να καταγράψεις ποια ΟΧΙ ήταν τα ΔΥΝΑΤΑ;»

Μετά την καταγραφή των ΟΧΙ, γίνεται δεύτερος γύρος του παιχνιδιού, όπου οι κόκκινοι απαντούν μόνο τα ΟΧΙ που εννοούν και στα υπόλοιπα όπως ακριβώς αισθάνονται.

«Πως νιώθετε τώρα;»

Θα μπορούσε να χαρακτηριστεί και άσκηση επικοινωνίας. Η ειλικρίνεια είναι βασικό στοιχείο της επικοινωνίας. Το «ΟΧΙ» για να έχει Δύναμη πρέπει να είναι αληθινό.

- Τα πιο μικρά παιδιά παίζουν κυνηγητό. Ο Δράκος του ΟΧΙ κυνηγάει το ψέμα, το φόβο και καθώς το πιάνει το αλλάζει σε αλήθεια, ή τόλμη αντίστοιχα.

### ***Κυρίως Δραστηριότητα τρίτης ενότητας - Η άσκηση του Βράχου***

Τα παιδιά στέκονται με τα πόδια ανοιχτά στο ύψος των ώμων και ελαφρώς λυγισμένα (πιο κοντά στο κέντρο βάρους μου). Τα δάκτυλα των ποδιών κοιτούν ευθεία μπροστά, όπως ακριβώς το βέλος κοιτάει το στόχο.

Ανοίγουν τους ώμους προς τα πίσω, ένδειξη έλλειψης φόβου, ενώ το κεφάλι στέκεται χαλαρά ανάμεσα στους ώμους. Η στάση που παίρνουν τα παιδιά πηγάζει από την πίστη στον Εαυτό και συμβολίζει τη Δύναμη και τη σταθερότητα, όπως στο βράχο της εικόνας.



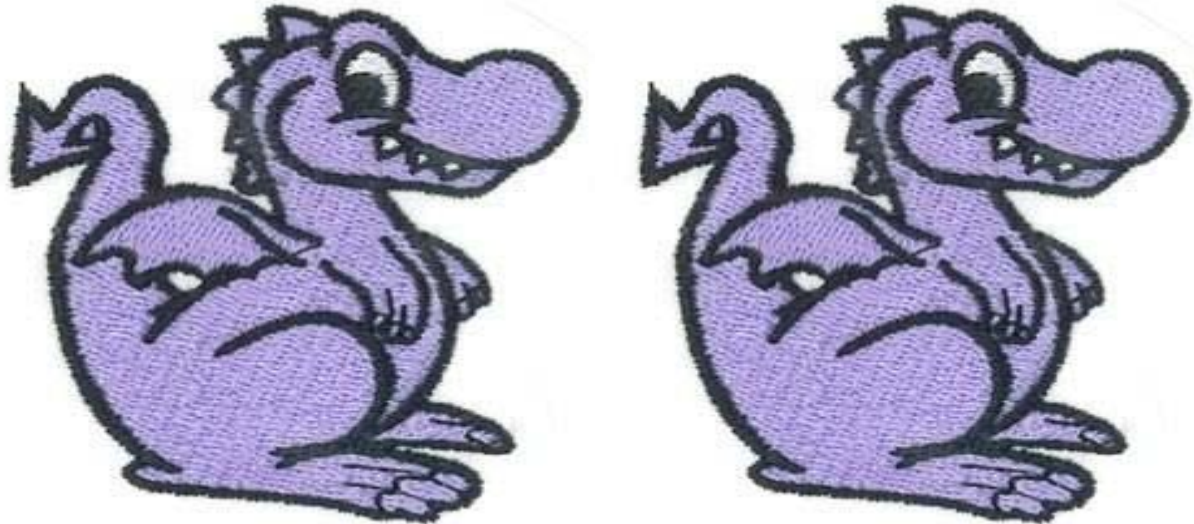
**Εικόνα (3):** Ο Βράχος στέκεται αμετακίνητος και σταθερός, ανεπηρέαστος από τις εξωτερικές συνθήκες

Συζητείστε πάνω στο πώς αισθάνονται με αυτή την άσκηση. Ένωσαν τα χαρακτηριστικά του βράχου; Ποιά ήταν. Τι μας βοηθάει να είμαστε σταθεροί σαν βράχοι;

Αν είμαστε πολλοί χαλαροί, δοκιμάζουμε ξανά με τη σκέψη: Είμαι Δυνατός! Πώς ήταν τώρα ο βράχος;

### ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Αναγνώριση και πάλι των συναισθημάτων με τη βοήθεια των χειροτεχνιών και των χρωμάτων. Πολλές φορές θα υπάρχει δυσκολία να βρουν το συναίσθημα που βιώνουν εκείνη τη στιγμή. Ρωτήστε τους τότε να πουν ένα χρώμα. «Ποιό χρώμα σας έρχεται στο μυαλό;» Έτσι αν είναι χαρούμενα, πολύ πιθανό να σας δώσει το χρώμα κόκκινο ή γενικά φωτεινά χρώματα.



**Εικόνα 4:** Μπορεί να είμαι συμπαθητικό, αλλά ξέρω να λέω ΟΧΙ

#### **ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ- ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΝΟΤΗΤΑ**

Συνεχίζουμε διαθεματικά να δουλεύουμε πάνω στο θέμα του ΟΧΙ, μέχρι την επόμενη ενότητα, με κατασκευές και αναφορές για την καλύτερη κατανόηση.

*Τους δίνουμε να ζωγραφίσουν το Δράκο του «Έτσι και έτσι» και το Δράκο του ΟΧΙ από το παράρτημα.*

Πώς φαντάζονται το Δράκο του ΟΧΙ που τους προστατεύει;

## 4η ΕΝΟΤΗΤΑ: ΤΟ ΞΕΚΑΘΑΡΟ ΟΧΙ- ΠΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ - ΒΑΖΕΙ ΤΑ ΟΡΙΑ-

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 45' -90' , ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας

### ΣΤΟΧΟΙ

- Γνωριμία με την έννοια του ορίου.
- Να μάθουν οι μαθητές να βάζουν τα όρια.
- Γνωριμία με τη σχέση ΟΧΙ- ΟΡΙΟΥ.
- Εξοικείωση των μαθητών με την έννοια 'ΟΡΙΟ και σύνδεση του με την προσωπική δεξιότητα άρνησης.
- Σύνδεση ορίου- αυτοφροντίδας- αυτοπροστασίας.

### ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Ενίσχυση της δεξιότητας άρνησης μέσα από τη δυναμική των ορίων με τη βοήθεια της ομάδας. Με διάφορα υλικά, όπως χαρτιά γκοφρέ με έντονα χρώματα, δημιουργούν τα παιδιά γύρω τους κύκλους, μέσα στους οποίους αισθάνονται ασφαλείς. Μαθαίνουν να θέτουν τα ΟΡΙΑ με τη βοήθεια του ΟΧΙ. Ο Δράκος του ΟΧΙ, θα φέρει γύρω τους ένα κύκλο προστασίας και οι εξαρτήσεις, το «boolding», ο ρατσισμός, η κακοποίηση και ότι άλλο θα σκεφτούν ότι μπορεί να τους βλάψει, θα μένει έξω από τον κύκλο, ενώ θα αποδοθεί το «κακό» σε μία κούκλα που θα κατασκευάσουμε όλοι μαζί, πριν την 4<sup>η</sup> ενότητα, στον ενδιάμεσο χρόνο. Οι κούκλες που θα κατασκευάσουμε\* μπορεί να αντιπροσωπεύουν ζητήματα που ήδη έχουμε διαπιστώσει στην τάξη, όπως ρατσισμός, επιθετικότητα. Στα μικρά παιδιά περιμένουμε να δούμε αλλαγές στη στάση των παιδιών, αναφορικά με τα θέματα που δουλέψαμε.

Στην τέταρτη συνάντηση μπαίνουμε στη διαδικασία μελέτης του Ορίου. Πώς βάζω τα όρια προστασίας γύρω μου; Βοηθάει να πω όχι στο φίλο ή το αγαπημένο μου πρόσωπο; Μήπως έτσι βοηθώ και γω εκείνους που ζουν μαζί μου να καταλάβουν πότε ενοχλούμαι και μέχρι που μπορούν να με πλησιάζουν;

*\*Τις κατασκευές μπορούμε να τις συνεχίσουμε και άλλες μέρες, γιατί ο χρόνος στο δώρο μας δε θα είναι αρκετός για όλα αυτά. Μπορείτε να φτιάξετε μία την ημέρα. Σε περίπτωση που δε θα είστε έτοιμοι αφήστε το εργαστήριο λίγες μέρες πιο πίσω. Όπως έχουμε εξηγήσει και στις προδιαγραφές εφαρμογής του προγράμματος χρειαζόμαστε διάρκεια εφαρμογής περισσότερο από τρεις μήνες. Γι' αυτό δε χρειάζεται να βιάζεστε.*

## ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- Κινητικές ασκήσεις με συμβολισμό.
- Δραστηριότητα σε κύκλο.
- Δουλειά σε μικρές ομάδες
- Συζήτηση στην ολομέλεια

## ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- ✓ Χαρτί A4,
- ✓ Στυλό, Μαρκadόρους, Ξυλομπογιές, δακτυλομπογιές,
- ✓ Η κούκλα Δράκος- ΔΥΝΑΤΟ ΟΧΙ.
- ✓ Η κούκλα μάγισσα Καπνίστρω,
- ✓ Η κούκλα Μάγισσα Διαφήμιση,
- ✓ Η κούκλα που κοροϊδεύει τους άλλους, γιατί είναι διαφορετικοί,
- ✓ Η κούκλα που χτυπάει τα άλλα παιδάκια,
- ✓ Μία κορδέλα για να βάζουν τα όρια.

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

### Εισαγωγική Δραστηριότητα

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια.

Κάθε ζευγάρι παίρνει μία κορδέλα ή γκοφρέ. Ένα- ένα ορίζουν γύρω τους το ζωτικό τους χώρο. Τον κάνουν «ορατό». Το ένα κάθεται μέσα στον κύκλο και το δεύτερο απέξω. Σιγά- Σιγά πλησιάζει το παιδί που είναι έξω από τον κύκλο. Μόλις το παιδί που κάθεται στον κύκλο αισθανθεί απειλή ή οποιοδήποτε δυσάρεστο συναίσθημα απαιτεί να σταματήσει ο συμμαθητής του. Πρέπει να πει ένα ΞΕΚΑΘΑΡΟ ΟΧΙ, διαφορετικά το δεύτερο παιδί θα εισβάλει στον κύκλο.

Επαναλαμβάνουμε την άσκηση αντιστρέφοντας τους ρόλους. Τώρα το παιδί που κινούνταν μπαίνει στον κύκλο και ορίζει με τη σειρά του το ζωτικό του χώρο.

Επιτηρούμε τη διαδικασία στενά. Για τούτο δεν μπορούμε να έχουμε περισσότερους από 2-4 κύκλους, ώστε να παρακολουθούμε στενά.

Όλα τα παιδιά θα πρέπει να μπουν στον κύκλο.

Πώς αισθάνθηκαν; Κατάφεραν να βάλουν τα όρια;



## Κυρίως Δραστηριότητα τέταρτης ενότητας - Ομαδική

Γνωρίζουμε, ή ακόμα καλύτερα κατασκευάζουμε όλοι μαζί ή με τη βοήθεια των μαμάδων σε κοινό εργαστήριο ή με τη βοήθεια του εικαστικού του σχολείου, στα παιδιά τις κούκλες, που ακολούθως θα χρησιμοποιήσουμε σε δραματοποιήσεις στις επόμενες ενότητες και που θα κρατήσουν, με τη βοήθεια του Δράκου- του «ΟΧΙ», έξω από τον κύκλο. Οι κούκλες αυτές είναι η διαφήμιση, η Καπνοβιομηχανίστρω, η Δόνα Νικοτίνη κ.α. Μπορούμε να τις έχουμε κατασκευάσει στον ενδιάμεσο χρόνο. Οδηγίες για την κατασκευή τους θα βρείτε στο Παράρτημα. Κατά τη διάρκεια της κατασκευής τους και προκειμένου να τους αποδώσουμε τα κατάλληλα χαρακτηριστικά εξηγούμε στα παιδιά ποιοι είναι:



*Εικόνα 5 & Εξώφυλλου: «Το ξεκάθαρο ΟΧΙ»*



Η μάγισσα Διαφήμιση, ραδιούργα, πονηρή και πάντα ψεύτρα μάγισσα, που θέλει να μας κοροϊδέψει για να κερδίσει χρήματα και δόξα. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το παράδειγμα της σοκολάτας. Στις διαφημίσεις όσοι τρώνε πολλές σοκολάτες έχουν ωραία δόντια και είναι λεπτοί. Λέει αλήθεια η μάγισσα Διαφήμιση;



Η παντοδύναμη μάγισσα Καπνοβιομηχανίστρω, που χρησιμοποιεί τη διαφήμιση και τη Νικοτίνη, για να πιάσει στα δίκτυα της νέους ανθρώπους και να καπνίζουν όλη τους τη Ζωή, με σκοπό να κερδίζει πολλά χρήματα. Αντίθετα εκείνοι χάνουν, εκτός από

τα χρήματά τους, πολλά χρόνια από τη ζωή τους και ζωή από τα χρόνια τους, γιατί ασχολούνται συνέχεια με το να καπνίζουν.



Η Δόνα Νικοτίνη, κίτρινη, με άσχημη μυρωδιά, γλοιώδη και κολλισίδα. Η Νικοτίνη προκαλεί εθισμό, που την αναπαριστούμε το να λέει συνέχεια το όνομά της (κολλάει η βελόνα...).



Η κούκλα, που κοροϊδεύει τους άλλους. Δε δέχεται όσους είναι διαφορετικοί. Γιατί; Επιμένουμε αν έχουμε τέτοια περιστατικά στο σχολείο ή την τάξη μας. Η κούκλα μπορεί να είναι όπως θα τη φανταστούν τα παιδιά. Εργαζόμαστε πάνω στην αποδοχή τους διαφορετικού. Πριν την κατασκευή μπορούμε να διαβάσουμε και ένα παραμύθι για τη διαφορετικότητα, όπως το Σι Σου Ντο σένα ξεχασμένο πιάνο του Αντώνη Παπαθεοδούλου (Εθνικό Συμβούλιο Νεολαίας, 2006).



Η κούκλα που φέρεται βίαια. Γιατί; Εξηγούμε στα παιδιά γιατί θα μπορούσε αυτή η κούκλα να είναι βίαιη. Πώς θα ήταν το πρόσωπό της; Μήπως θα ήταν θυμωμένο; Μπορούμε να διαβάσουμε το κατσούφικο αρκουδάκι του Αι- Βασίλη. Περί τα Χριστούγεννα μπορούν τα παιδιά με μια αγκαλιά το καθένα (αγάπη) να θεραπεύσουν το αρκουδάκι και να του βάλουμε ένα ωραίο χαμόγελο....

Τα παιδιά φτιάχνουν όλα μαζί ένα κύκλο κρατώντας το ένα το χέρι του άλλου. Ο Συντονιστής με τη βοήθεια του Δράκου φυλάει τον κύκλο να μην περάσει κανένας από τους ανεπιθύμητους μέσα.

Ποιοι θέλουμε να μείνουν έξω από τον κύκλο; Τις κούκλες τις στερεώνουμε σαν σκιάχτρα, ώστε να υπάρχουν εκτός του κύκλου.

Τί πρέπει να κάνουμε για να μείνουμε προστατευμένοι;

## **ΚΛΕΙΣΙΜΟ**

«Πως νιώθετε τώρα;»

Αναγνώριση συναισθήματος. Αφήνουμε τα παιδιά να μας δώσουν το συναίσθημα που αισθάνονται με ένα χρώμα.

Αφού οι κούκλες επιτελέσουν το ρόλο τους, μπορούμε να τις μετατρέψουμε σε κάτι θετικό. Το «κατσούφικο», θυμωμένο και βίαιο αρκουδάκι, μπορεί να γίνει χαρούμενο και γελαστό. Αυτή την αλλαγή, μόνο η αγάπη θα μπορούσε να την υλοποιήσει. Ας δώσουμε όλοι μια αγκαλιά στο αρκουδάκι....



**Εικόνα 6:** Το όχι που προστατεύει. Η μάγισσα το βάζει στα πόδια: «Καλά ντε φεύγω.....»



## 5η ΕΝΟΤΗΤΑ: Ο ΚΥΚΛΟΣ ΠΟΥ ΔΥΝΑΜΩΝΕΙ-ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ-

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 45' -90' , ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας

### ΣΤΟΧΟΙ

- Γνωριμία με την έννοια της αυτοεκτίμησης.
- Γνωριμία με τη Δύναμη του ΟΧΙ και τη σχέση του με την εκτίμηση εαυτού.

### ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Στην πέμπτη συνάντηση θα επιδιώξουμε να συνειδητοποιήσουμε ποια είναι τα εργαλεία με τα οποία θα ενδυναμωθεί ο μαθητής. Θα δυναμώσει την αυτοπεποίθησή του. Θα δεχτεί θετική επιρροή από τους γύρω του. Είναι σημαντικό να μάθω να στηρίζω, αλλά και να δέχομαι τη στήριξη από τους άλλους.

### ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- Ενίσχυση αυτοεκτίμησης.
- Δραστηριότητα σε κύκλο.
- Δουλειά σε μικρές ομάδες.
- Συζήτηση στην ολομέλεια.

### ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- ✓ Αντίγραφα αυτοπεποιθησόμετρου
- ✓ Κόκκινοι μαρκαδόροι

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

#### Εισαγωγική Δραστηριότητα –Αυτοπεποιθησόμετρο

Οι μαθητές παίρνουν από ένα αυτοπεποιθησόμετρο, αντίγραφο του οποίου θα βρείτε στο παράρτημα (εργαλείο σαν θερμομέτρο που μετρά την αυτοπεποίθηση με υποκειμενικά κριτήρια) και ζωγραφίζουν με κόκκινο μαρκαδόρο, μέχρι του σημείου που τους πηγαίνει το χέρι.

Συζητούμε πάνω στα αποτελέσματα της μέτρησης. Έχω αυτοπεποίθηση; Πως θα την ενισχύσω; Μπορώ να φανταστώ με ποιό τρόπο; Η μέτρηση παρότι είναι υποκειμενική

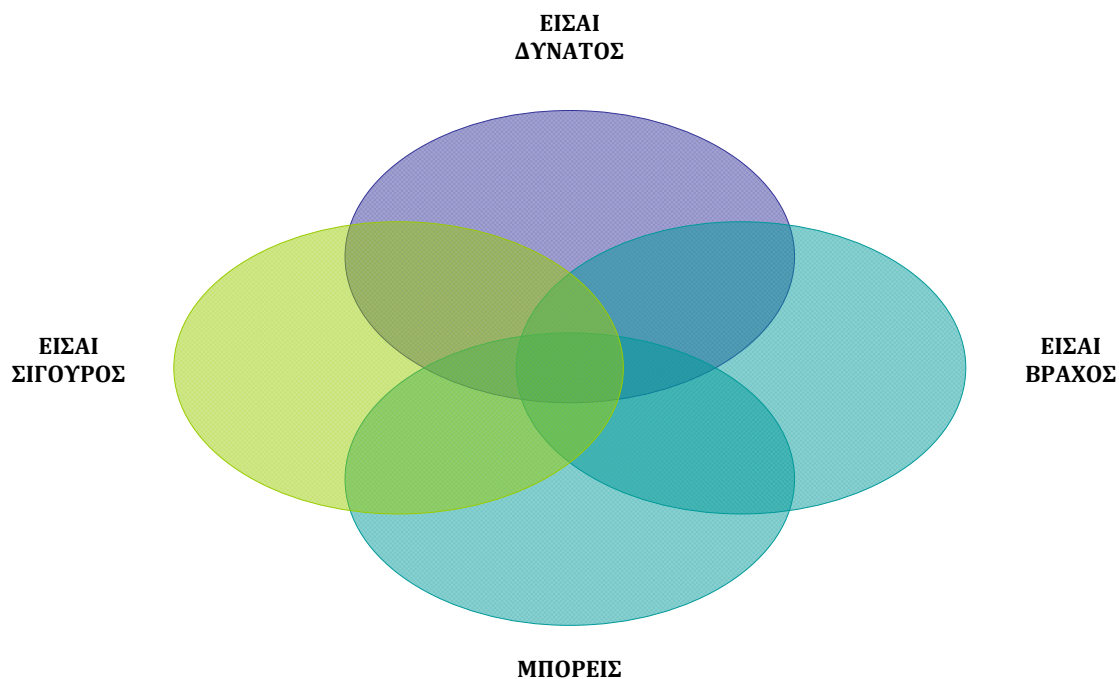
είναι ενδεικτική της κατάστασης της αυτοεκτίμησης των παιδιών και χρειάζεται προσοχή από τον παιδαγωγό στις ακραίες τιμές της.

### Κυρίως Δραστηριότητα πέμπτης ενότητας

Ερχόμαστε και πάλι στον κύκλο και ένας – ένας μπαίνει μέσα στον κύκλο. Οι υπόλοιποι γινόμαστε «Δράκοι» που του φωνάζουμε τις ιδιότητες που θα θέλαμε να τους δώσουμε για να γίνουν πιο Δυνατοί:

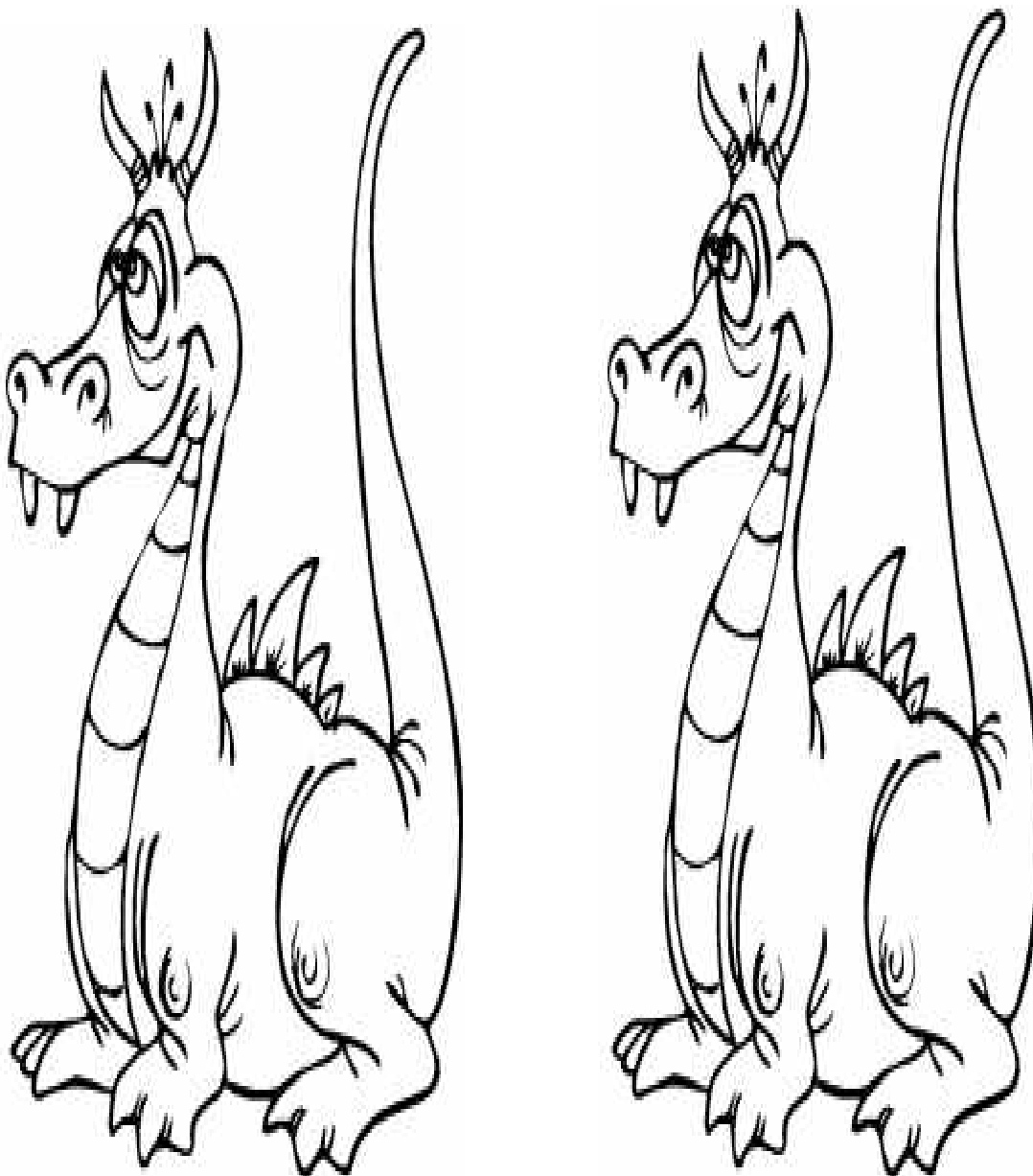
- «Μπορείς να πεις ΟΧΙ»
- «Είσαι Βράχος»
- «Μπορείς να βάλεις όρια»
- «Είσαι Σίγουρος για τον Εαυτό σου»
- «Μπορείς να φροντίζεις τον εαυτό σου»
- «Είσαι Δυνατός»

Σύμφωνα με τη φορά του δείκτη των ρολογιών μπαίνουν όλοι στον κύκλο και «ενδυναμώνονται».



**Εικόνα 7:** Η δύναμη του κύκλου στην ενδυνάμωση του ατόμου

Αισθάνομαι τώρα πιο δυνατός; Τι με έκανε να αισθάνομαι καλύτερα;



***Εικόνα 8:** «Από που φαίνεται πως δεν έχω αυτοπεποίθηση;»*



## 6η ΕΝΟΤΗΤΑ: Ο ΤΣΙΠΙΛΟΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΤΗ ΣΥΝΑΞΗ ΤΩΝ ΜΑΓΙΣΩΝ ΚΑΠΝΙΣΤΡΩΣ- ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ-

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 45' -90' , ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας

### ΣΤΟΧΟΙ

- Γνωριμία με την πίεση από συνομήλικο.
- Γνωριμία με την αντίσταση στην πίεση συνομήλικου.
- Εξοικείωση των μαθητών με την έννοια αρνούμαι και ενθάρρυνσή τους να εκφράζουν την άρνησή τους.
- Τι με εμποδίζει να αρνηθώ; Τι φοβάμαι ότι θα χάσω;

### ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Στην έκτη συνάντηση μπαίνουμε στη διαδικασία της ίδιας της άρνησης. Θα δούμε όλες τις εκδοχές. Ποιος είναι ο πιο ικανός, αυτός που είπε όχι ή αυτός που υποχώρησε στην πίεση του συνομήλικού του; Ποιος είναι πιο ελεύθερος;

### ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- Δραματοποίηση διαφήμισης, νικοτίνης.
- Ανάπτυξη κριτικής ικανότητας.
- Δραστηριότητα σε κύκλο.
- Δουλειά σε μικρές ομάδες.
- Συζήτηση στην ολομέλεια.

### ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- ✓ Βίντεο προβολέας.
- ✓ Παραμύθι: Ο Τσιπιλός παρακολουθεί τις μάγισσες.
- ✓ Μάγισσα Διαφήμιση.
- ✓ Μάγισσα Καπνίστρω.

- ✓ Κούκλα παπαγάλος ή μαϊμού.

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

### **Εισαγωγική Δραστηριότητα - Ο χορός της βροχής**

Οι μαθητές στέκονται όρθιοι στον κύκλο. Ο συντονιστής ξεκινάει μία κίνηση που μεταδίδεται σταδιακά από τον έναν στον άλλον πάντα με την ίδια φορά του κύκλου. Ο καθένας «παίρνει» την κίνηση από τον διπλανό του και συνεχίζει με την ίδια κίνηση, μέχρι να του δώσει ο διπλανός του την επόμενη κίνηση. Οι κινήσεις είναι οι ακόλουθες:

1. Οι παλάμες ανοιχτές τρίβονται κυκλικά ή η μία πάνω στην άλλη.
2. Χτυπάμε τα δάχτυλα.
3. Χτυπάμε την γλώσσα στον ουρανίσκο.
4. Παλαμάκια.
5. Χτυπάμε τα χέρια στου μηρούς.
6. Χτυπάμε τα πόδια στο πάτωμα.

Κάνουμε όσους γύρους κρίνεται απαραίτητο.

Πώς λέγεται αυτό που κάνουμε; Ποιά ζώα στη φύση μιμούνται όπως εμείς; Βγάζουμε το παπαγάκι και τη μαϊμού.

Εμείς μιμούμαστε;

Τι είναι μόδα;

Ποιος μας επηρεάζει;

Ας παρακολουθήσουμε κρυφά μία σύναξη μαγισσών. Μήπως αυτές καθορίζουν τις προτιμήσεις μας, προκειμένου να μας ελέγχουν και να πλουτίζουν;

### **Κυρίως Δραστηριότητα (20')**

Διαβάζουμε ή παρουσιάζουμε το παραμύθι με τη βοήθεια προβολέα και του βοηθητικού υλικού από το cd-rom ή παίζουμε κουκλοθέατρο στα παιδιά και συζητάμε για την ανακάλυψη του Τσιπιλού. Πώς αισθάνεται ο Τσιπιλός; Θα τον επιρρεάσει αυτή η ανακάλυψη στη ζωή του; Τι θα κάνει στη συνέχεια;



### **Ο ΤΣΙΠΙΛΟΣ ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΕΙ ΤΙΣ ΜΑΓΙΣΣΕΣ**



Μια φορά και έναν καιρό, ήταν μία κακή μάγισσα, που την έλεγαν Καπνοβιομηχανίστρω ή χαϊδευτικά Καπνίστρω. Είχε καταστρώσει ένα σατανικό σχέδιο, για να πλουτίσει.

Βοηθοί της ήταν η Δόνα Νικοτίνη και η Δόνα Διαφήμιση. Στη Νικοτίνη, την τρίτη πιο εθιστική ουσία στον κόσμο, που μόνο της μέριμνα ήταν η Δόξα, είχε τάξει η ραδιούργα Καπνίστρω, πως θα γίνει διάσημη. Όσο για την άλλη βοηθό της, τη Δόνα- Διαφήμιση, είχε υποσχεθεί μεγάλο μερδικό από τα τεράστια κέρδη της.....Με τη βοήθεια τη διαφήμισης η Καπνίστρω είχε πείσει τους ανθρώπους πως καπνίζοντας θα είναι:

ΠΙΟ ΩΡΑΙΟΙ! ΠΙΟ ΣΠΟΥΔΑΙΟΙ! ΠΙΟ ΨΗΛΟΙ!

ΠΙΟ ΜΟΝΤΕΡΝΟΙ...ΠΙΟ ΕΠΙΘΥΜΗΤΟΙ..

ΠΙΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ!

Και γελούσε με την καρδιά της:

«Χα! Χα! Κοροΐδα! ..ΧΑ! ΧΑΑΑΑΑΑΑΑΑ! ΚΟΡΟΪΔΑ»

Ω! τι μεγάλο ψέμα! Να είσαι παγιδευμένος στα δίχτυα της Δόνας Νικοτίνης και να νομίζεις πως είσαι ελεύθερος.

Γελούσε με το σατανικό της γέλιο, διασκεδάζοντας για το ψέμα της και παρακολουθούσε τους λογαριασμούς της στην Τράπεζα να μεγαλώνουν. Είχε γίνει από τις πιο πλούσιες μάγισσες της γης.



**Εικόνα 9:** «Είχε γίνει από τις πιο πλούσιες μάγισσες της γης.»

Μια όμορφη μέρα ο Τσιπιλός, ένας νέος που έτρωγε υγιεινά και του άρεσε πολύ να ασκείται καθημερινά, ξεκίνησε να πάει για την καθιερωμένη του καθημερινή άσκηση. Είχε όμως πολύ όρεξη για περπάτημα και μια και ήταν Κυριακή είχε πολύ χρόνο στη διάθεσή του, οπότε περπάτησε για ώρες. Συνήθως είχε την παρέα του, αλλά αυτή τη φορά ήταν μόνος και ξεχάστηκε. Χωρίς να το καταλάβει βρέθηκε στην καρδιά του δάσους. Είχε αρχίσει να νυχτώνει και σκέφτηκε πως ήταν ώρα να γυρίσει πίσω. Τότε

όμως άκουσε ένα περίεργο ήχο. Μάγισσες έφταναν με τα σκουπόξυλά τους και προσγειώνονταν στο αλωνάκι που βρισκόταν λίγα μέτρα μπροστά του. Καλύφθηκε πίσω από τα πεύκα και κρυφάκουγε εντελώς ακίνητος. Σχεδόν δεν έπαιρνε ανάσα. Χώθηκε κυριολεκτικά στην κουφάλα του δέντρου που ήταν κοντύτερά του και άνοιξε διάπλατα τα αυτιά του. Η καρδιά του χτυπούσε γρήγορα. Αλίμονο, αν με καταλάβουν είμαι χαμένος! Ήταν όλες τους πολύ άσχημες. Εκτός από τη μάγισσα Διαφήμιση. Αυτή ήξερε να κάνει το μαύρο – άσπρο και να σε κάνει να βλέπεις το άσχημο-όμορφο! Φοβερή μάγισσα.



**Εικόνα10:** ...έφταναν με τα σκουπόξυλά τους

Η ομορφιά της όμως δεν ήταν αληθινή. Την παρακολούθησε ο Τσιπιλός να μιλάει με μελωδική φωνή εξηγώντας πως καταφέρνει να πείθει τους ανθρώπους να αγοράζουν, να αγοράζουν, γιατί πιστεύουν πως τα χρειάζονται όλα αυτά που τους σερβίρει και τους βάζει να βρουν και άλλα λεφτά, να δουλεύουν πολύ, να κουράζονται για να αποκτήσουν αυτό που τους υπόσχεται. Μόλις όμως το αποκτήσουν αρχίζουν πάλι να ποθούν κάτι άλλο που τους δείχνει και έτσι τους έχει συνέχεια στο χέρι... Επίσης τους λέει ένα σωρό ψέματα, πως μπορούν να καπνίζουν, γιατί δε θα παθαίνουν τίποτα....Να τρώνε σοκολάτες και θα είναι όμορφοι και λεπτοί.



**Εικόνα 11:** Η μάγισσα διαφήμιση

Τότε όμως συνέβηκε κάτι τρομερό, η μάγισσα άλλαξε μορφή και με συνωμοτικό ύφος είπε στις άλλες μάγισσες: «Δε χρειάζεται να μάθουν την αλήθεια....χρειάζεται; χάχα! χασαααα! Αυτά είναι τα μάγια μου..... θα τους κάνω ότι θέλω, αλλά θα νομίζουν πως το επιλέγουν εκείνοι! χασαααα!»



**Εικόνα 12:** Η μάγισσα διαφήμιση, όπως είναι πραγματικά.....

Όλες οι μάγισσες τη χειροκρότησαν ζητωκραυγάζοντας και επευφημώντας την: «Μπράβο! Μπράβο!».

Μετά όλες σάπασαν, γιατί παρουσιάστηκε η Αρχηγός τους, η Καπνοβιομηχανίστρω. «Μπράβο Δόνα Διαφήμιση έκανες καλή δουλειά! Μάθε τώρα λοιπόν όλες τις μάγισσες να μεταμορφώνονται σε όμορφες, ιδιαίτερα τη Δόνα Νικοτίνη, που είναι τόσο βρωμερή. Θα χρειαστεί πολύ προσπάθεια. Χωρίς αυτή όμως δε μπορώ να γίνω η πιο πλούσια μάγισσα του πλανήτη Γη, είπε και όλες την κοίταξαν με δέος. Ήταν η μεγάλη μάγισσα Καπνοβιομηχανίστρω! Αυτή έλεγχε όλες αυτές τις μαγισσούλες και τη Διαφήμιση.



**Εικόνα 13:** Η Καπνίστρω ήταν η αρχηγός τους



Ο Τσιπιλός παρακολούθησε έκπληκτος όλες τις άσχημες μάγισσες να μεταμορφώνονται σε κούκλες....



**Εικόνα 14:** Η μεταμόρφωση των μαγισσών

«Τώρα μπορείτε να πάτε στους ανθρώπους και πιστέψτε με θα σας λατρέψουν!.....ΧΑΧΑΧΑΑΑΑ», είπε η Καπνίστρω με αυταρέσκεια. «Μη δείξετε ποτέ το αληθινό σας πρόσωπο!...»

Και αφού είπε αυτά εξαφανίστηκε στον ουρανό πάνω στο σκουπόξυλό της....Την ακολούθησαν όλες οι άλλες μάγισσες. Μία – μία απογειώθηκαν και χάθηκαν από μπροστά του.



**Εικόνα 15:** εξαφανίστηκε στον ουρανό πάνω στο ξυπόξυλό της....

Ο Τσιπιλός είχε μουδιάσει τόση ώρα ακίνητος. Επιτέλους θα μπορούσε να φύγει και έφυγε τρέχοντας... Τώρα όμως ήξερε τι κατάστρωναν οι μάγισσες. Γύριζε πίσω κρατώντας έναν θησαυρό γνώσης.

Τι έπρεπε όμως να κάνει;

Να το έλεγε στους ανθρώπους, θα τον πίστευαν;



*Εικόνα 16: Γύριζε πίσω κρατώντας έναν θησαυρό γνώσης.*

## **ΚΛΕΙΣΙΜΟ**

«Πως νιώθετε τώρα;»

Τί λέτε; Φέρνετε διαφημίσεις για την επόμενη φορά; Μπορούμε να αποκαλύψουμε και εμείς τα ψέματά τους;

### **ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ- ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΝΟΤΗΤΑ**

Συνεχίζουμε διαθεματικά να δουλεύουμε πάνω στο θέμα μέχρι την επόμενη ενότητα, με κατασκευές και αναφορές για την καλύτερη κατανόηση των μαθητών.

Μπορούμε να μαζέψουμε εικόνες από περιοδικά που διαφημίζουν παγωτά, σοκολάτες, αυτοκίνητα, φαγητά κ.α.

«Ποιό είναι το ψέμα της μάγισσας διαφήμισης σε αυτή την αφίσα; Σε εκείνη τη διαφήμιση;»



**Εικόνα 17:** Με ποιούς συνεργάζεται η μάγισσα διαφήμιση;

## 7η ΕΝΟΤΗΤΑ: Ο ΤΣΙΠΙΛΟΣ ΓΝΩΡΙΖΕΙ ΕΝΑΝ ΚΑΠΝΙΣΤΗ-

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 45' -90' , ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας

### ΣΤΟΧΟΙ

- Γνωριμία με τη Νικοτίνη.
- Γνωριμία με την Εξάρτησης.
- Η Γνώση με Προστατεύει.

### ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Για πρώτη φορά ο Τσιπιλός θα δει ενήλικα να καπνίζει. Θα δει την επίδραση που είχε επάνω του η μάγισσα διαφήμιση. Θα γνωρίσει τη Νικοτίνη και την εξάρτηση. Ο ήρωας όμως έχει ήδη πάρει τη γνώση (έχει αναγνωρίσει τις μάγισσες), οπότε είναι δυνατός. Η γνώση θα τον προστατέψει από την παγίδα της Καπνίστρωσ. Σίγουρα θα πει ΟΧΙ, το δυνατό ξεκάθαρο ΟΧΙ-ΔΡΑΚΟ.

### ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- Δραματοποίηση Μίμησης (Μαϊμού), Διαφήμισης, Νικοτίνης.
- Ενίσχυση δεξιότητας άρνησης.
- Δουλειά σε μικρές ομάδες.
- Συζήτηση στην ολομέλεια.

### ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- ✓ Ο Δράκος των Δυνατών «ΟΧΙ»
- ✓ Ο ήρωας Τσιπιλός (νέος, ωραίος, έξυπνος)
- ✓ Η Νικοτίνη, άσχημη κούκλα, κίτρινη, βρωμερή.
- ✓ Κούκλα ενήλικος καπνιστής.
- ✓ Α4 κόλλες χαρτί και μπογιές

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

#### Εισαγωγική Δραστηριότητα

«Κάνε ότι κάνω». Κάνουμε τις μαϊμούδες που κάνουν ότι κάνει η πρώτη.

Αναφερόμαστε στη μίμηση και την αντιγραφή ή την ταύτιση με πρότυπα και συμπεριφορές.

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ζεύγη για να κάνουν την άσκηση σε δυάδες. Ο ένας είναι η διαφήμιση, ο δεύτερος η μαϊμού. Μετά μπαίνουμε στον κύκλο και διαδοχικά ο πρώτος δίνει το σύνθημα και οι υπόλοιποι σαν μαϊμούδες αναπαράγουν.

### **Κυρίως Δραστηριότητα**

Διαβάζουμε το Παραμύθι «Ο Τσιπιλός γνωρίζει έναν καπνιστή»

Ο Συντονιστής διαβάζει το παραμύθι ή καλύτερα το παίζει κουκλοθέατρο.

Ο Τσιπιλός επέστρεψε σπίτι του και φρόντισε να κρύψει καλά το θησαυρό του. Την επομένη θα σκεφτόταν πώς θα τον διέθετε στους ανθρώπους.



**Εικόνα 18:** Ο θησαυρός της γνώσης

Την άλλη μέρα το πρωί είχε βρει τη λύση. Δεν μπορούσε να κρατήσει τη γνώση για τον εαυτό του. Θα πήγαινε από σχολείο σε σχολείο, από πάρκο σε πάρκο να το φωνάξει, να διαλαλήσει την αλήθεια.

Γυρνώντας το μεσημέρι σπίτι του, είδε έναν άνθρωπο να καπνίζει. Δεν είχε δει άλλη φορά καπνιστή. Του φάνηκε τόσο περίεργο. Ακόμα και μια γάτα γύρισε με απορία να χαζέψει το αξιοπερίεργο όν, που έβγαζε καπνούς από το στόμα του. Ήταν σαν τη σόμπα που ζεσταινόμαστε, μόνο που δεν είχε μπουρί. Τον παρατήρησε λίγο καλύτερα και είδε πως πίσω του είχε μία σκιά. Κάτι ήταν εκεί, που τον ακολουθούσε. Κάτι τον βασάνιζε. Ήταν μία άσχημη φιγούρα με απαίσια μυρωδιά, σαν τασάκι. Ήταν κολλημένη πάνω του και δεν τον άφηνε σε ησυχία. Ήταν η Δόνα Νικοτίνη! Η βοηθός της Καπνίστρωσ...Πόσο ήθελε να τον βοηθήσει. Να του πει για το σχέδιο της μάγισσας αρχηγού, για τη μάγισσα διαφήμιση που τα έκανε όλα να φαίνονται τόσο όμορφα, ενώ ήταν αποκρουστικά.

Πώς όμως να του μιλούσε; Ο καπνιστής πέρασε και ο Τσιπιλός έμεινε άπραγος.

Σίγουρα όμως μπορούσε να πει στους φίλου του την αλήθεια, ώστε να μην καπνίσουν ποτέ!

*Τί λέτε;*

*Τί μπορούσε να κάνει ο Τσιπιλός;*

*Εσείς τί θα κάνατε;*

*Είναι εύκολο να κόψει κανείς το κάπνισμα;*

*Γνωρίζουν οι καπνιστές τη Διαφήμιση, την Καπνίστρω και τη Δόνα Νικοτίνη;*



**Εικόνα 19:** Η Νικοτίνη ήταν κολλημένη πάνω του και δεν άφηνε τον καπνιστή σε ησυχία...

### **ΚΛΕΙΣΙΜΟ**

Ας ζωγραφίσουμε την ιδέα μας, για το πως θα μπορούσε ο Τσιπιλός να βοηθήσει τον καπνιστή. Θα του μιλούσε; Θα του έδειχνε τη Δόνα Νικοτίνη; Εσείς τι θα κάνατε στη θέση του;



## **8<sup>η</sup> ΕΝΟΤΗΤΑ: Ο ΤΣΙΠΙΛΟΣ ΛΕΕΙ ΕΝΑ ΔΥΝΑΤΟ ΟΧΙ ΣΤΗ ΔΟΝΑ ΝΙΚΟΤΙΝΗ & ΣΤΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ, ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ**

45' -90' , ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας

### **ΣΤΟΧΟΙ**

- Ικανότητα άρνησης στην πράξη.
- Μπορώ να λέω ΟΧΙ, κάθε φορά που το πιστεύω.
- Μπορώ να προστατέψω τον εαυτό μου από επιλογές που θα βλάψουν την υγεία μου.

### **ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ**

Στην όγδοη συνάντηση μπαίνουμε στη διαδικασία άρνησης στην πράξη. Τι είναι αυτό που στήριξε τον ήρωα μας να πει το ΔΥΝΑΤΟ ΟΧΙ; Η γνώση για τους κινδύνους του καπνίσματος σε συνδυασμό με την αναγνώριση των ψευδαισθήσεων γύρω από το κάπνισμα, ταυτόχρονα με μία ξεκάθαρη αρνητική στάση απέναντι σε αυτή την ανθυγιεινή συνήθεια και εξάρτηση από τη Νικοτίνη, οδηγούν στο Ξεκάθαρο ΟΧΙ.

### **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ**

- Δραματοποίηση Νικοτίνης και Διαφήμισης.
- Εδραίωση δεξιότητας άρνησης.
- Δουλειά σε μικρές ομάδες.
- Συζήτηση στην ολομέλεια.

### **ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ**

- ✓ Ένα μεγάλο χαρτί για την καταγραφή των Δυνατών «ΟΧΙ»
- ✓ Χαρτί Α4,
- ✓ Στυλό, Μαρκαδόρους, Ξυλομπογιές, δακτυλομπογιές,



### Εισαγωγική Δραστηριότητα

Κυνηγητό Δόνας Νικοτίνης.

Η μάγισσα Καπνίστρω, η Δόνα Νικοτίνη και η Διαφήμιση κυνηγούν τα παιδιά για να τα κάνουν καπνιστές.

Φωλιά τους είναι τρεις κύκλοι που μπορούμε να φτιάξουμε με κορδέλα ή κιμωλία (αν είμαστε στην αυλή). Ο πρώτος είναι το ΟΧΙ, ο δεύτερος είναι η υγιεινή διατροφή και ο τρίτος είναι η σωματική άσκηση. Μέσα στη φωλιά τα παιδιά είναι προστατευμένα.

Αλλάζουμε τους κυνηγούς, μόλις κουραστούν. Όσους πιάνουν γίνονται καπνιστές.

Στο δεύτερο μέρος του παιχνιδιού δίνουμε στους καπνιστές την ευκαιρία να ελευθερωθούν, καθώς ασκούνται, τρώνε μήλα και γυρνούν την πλάτη στη Νικοτίνη.

Στον κύκλο επιστρέφουμε όλοι νικητές.

### Κυρίως Δραστηριότητα

Διαβάζουμε ή παίζουμε κουκλοθέατρο, τη συνέχεια της ιστορίας του ήρωα μας. Ακολούθως τα παιδιά θα συνεχίσουν την ιστορία με τον δικό τους τρόπο.

Ο ήρωας μας ενηλικιώθηκε. Την πρώτη μέρα κιόλας στη δουλειά τον πλησιάζει ένας συνάδελφός του: «Ε, φίλε θες ένα τσιγάρο;», ο Τσιπιλός εκπλάγηκε και είδε τη Νικοτίνη, που είχε δει παλιότερα ζωντανή να τη μεταμορφώνει η μάγισσα διαφήμιση και κολλιτσιδα στον ενήλικο καπνιστή, να ακολουθεί στο συνάδελφό του....

«Όχι φίλε μου, δε θέλω να με ακολουθεί αυτή η βρωμερή, κιτρινομούρα.»

«Μα, τί είναι αυτά που λες; Δε με ακολουθεί κανείς, εγώ είμαι ελεύθερος.»

«Η Μάγισσα Καπνοβιομηχανίστρω σε έπεισε πως είσαι ελεύθερος. Η Μάγισσα Διαφήμιση σε κάνει να βλέπεις τα πράγματα ανάποδα. Είσαι παγιδευμένος στα δίκτυα της Νικοτίνης!»

«Μα τι λες; Ποιός σου είπε αυτές τις ψευτιές;»

«Δε μου τις είπε κανείς. Τις είδα μόνος μου. Μια μέρα πήγα στο δάσος για .....» και του είπε όλη την ιστορία. Ο συνάδελφός του τον κοιτούσε με απορία και με καχυποψία. Και αν ήταν χαζούλης; Έκανε ακόμη μία προσπάθεια:

«Ε, φίλε, είσαι σίγουρος πως δε θες ένα τσιγάρο για να χαλαρώσεις;»

Ο Τσιπιλός νιώθει το Δράκο του ΟΧΙ μέσα του. «ΟΧΙ», του απαντά με σιγουριά, ενώ ο Δράκος έχει βγει από μέσα του και τον προστατεύει με το ΔΥΝΑΤΟ ΤΟΥ ΟΧΙ, γεμάτο δύναμη και σταθερότητα.



Ο καπνιστής βέβαια, δεν τόλμησε να ξαναρωτήσει, έμοιαζε τόσο σίγουρος ο συνάδελφός τους, που δε φαινόταν να μπορεί να τον μεταπείσει. Θα ήταν σαν να ήθελε να μετακινήσει ένα καλά στερεωμένο βράχο, δηλαδή αδύνατο! Τον είχε μάλιστα επηρεάσει τόσο, που άρχισε να κοιτάζει πίσω του, μήπως και δει τη Νικοτίνη. Μια μέρα μάλιστα είδε μία σκιά και τρομοκρατήθηκε. Και αν είχε δίκιο ο Τσιπιλός;

Ωστόσο, η Νικοτίνη και η Διαφήμιση που είχαν πληροφορηθεί για τη ζημιά που τους έκανε ο Τσιπιλός, αποφάσισαν να τον μαγέψουν ιδιαίτέρως. Τον πλησίασαν με τα πιο ωραία πρόσωπά τους, με τις πιο δυνατές τους ατάκες.

Τί του είπαν;

Κατάφεραν να τον πείσουν ή έβαλε γύρω του ένα τοίχος προστασίας; Αν ναι, ποιο;

Εδώ μπορούμε να δουλέψουμε σε μικρές ομάδες και να δώσουμε στα παιδιά το χρόνο να πουν την άποψή τους και να βαθύνουν την κατανόησή τους. Η ενεργητική συμμετοχή τους είναι προτεραιότητα του προγράμματος.

## ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Πώς αισθάνεσαι ο Τσιπιλός; Μπορεί να αντιμετωπίσει τις μάγισσες;

Εσύ θα μπορούσες να αρνηθείς;

Πώς θα έλεγες το «ΟΧΙ»;

Μετά τη συζήτηση τα παιδιά μπαίνουν σε κύκλο και λένε το «ΟΧΙ» με το δικό τους τρόπο.



**Εικόνα 20:** Η περιουσία του είχε γίνει «καπνός»



## **9<sup>η</sup> ΕΝΟΤΗΤΑ: «Η παγίδα είναι για εκείνους που δεν ξέρουν να λένε ΟΧΙ»- ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 45' -90' , ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας**

### **ΣΤΟΧΟΙ**

- Να συνειδητοποιήσουν την αδυναμία να λένε ΟΧΙ, να αντιστεκόμαστε στην πίεση των συνομήλικων ή της διαφήμισης.
- Να καταλάβουν τις εσωτερικές καταστάσεις που μπορούν να οδηγήσουν στην αδυναμία να πω ΟΧΙ (υπερηφάνεια, θυμός, τεμπελιά, φόβος, διάσπαση προσοχής, χαμηλή αυτοεκτίμηση, πονηριά κ.α.)
- Να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά με ποιο τρόπο δε θα πέσουν στην παγίδα.
- Μπορώ να προστατέψω τον εαυτό μου από επιλογές που θα βλάψουν την υγεία μου;

### **ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ**

Στην προτελευταία ενότητα μπορούμε να εργαστούμε πάνω στις επιπτώσεις των αδυναμιών μας. Π.χ. δεν μπορώ να πω όχι, και ξεκινώ να καπνίζω με όλες τις συνέπειες για την υγεία και τη ζωή μου. Είναι εκπληκτικό πως τα παιδιά βρίσκουν τον τρόπο να πουν ΟΧΙ και στα εσωτερικά τους θέματα, όπως φόβο, θυμό ή ζήλεια κ.α.

### **ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ**

- Δραματοποίηση μίας «παγίδας» της Ζωής, που θα μπορούσε να είναι ο εθισμός.
- Εδραίωση δεξιότητας άρνησης.
- Δουλειά σε μικρές ομάδες.
- Συζήτηση στην ολομέλεια.

### **ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ**

- ✓ Το παραμύθι «Η παγίδα» (cd-rom),
- ✓ Ηχητικό αρχείο με ταυτόχρονη χρήση κούκλας από τους παιδαγωγούς
- ✓ ή παρουσίαση κουκλοθέατρου από τον παιδαγωγό ή το cd-rom
- ✓ ή απλή διήγηση.

- ✓ Κορδέλες ή κολλητική ταινία για τον ορισμό των παγίδων.
- ✓ Χαρτιά Α4 και
- ✓ Στυλό, Μαρκαδόρους, Ξυλομπογιές, δακτυλομπογιές.

## ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

### Εισαγωγική Δραστηριότητα

Φτιάχνουμε στο χώρο μας παγίδες, τις οποίες τις «ζωγραφίζουμε» με ταινία κολλητική ή κορδέλα ή σχοινί, κατά προτίμηση έντονου χρώματος. Βάζουμε μουσική που αρέσει στα παιδιά και τα αφήνουμε να κινούνται στο χώρο. Ο συντονιστής καταγράφει εκείνους που πατούν μέσα από την κορδέλα, οπότε και «πέφτουν» στην παγίδα.

Στην ολομέλεια του κύκλου, οι μαθητές αναλογίζονται, γιατί έπεσαν μέσα; Ήταν αφηρημένοι; τί έφταιξε; Πώς θα μπορούσαν να μην πέσουν στην παγίδα;

### Κυρίως Δραστηριότητα 9<sup>ης</sup> Ενότητας

Διαβάζουμε στα παιδιά την ιστορία. Τα παιδιά την ακούν από την πλευρά ενός από τα ζώα της ιστορίας (ελέφαντας, ελεφαντίνα, τίγρης, λιοντάρι, μαϊμού, γάιδαρος, γουρούνι, αλεπού, βούβαλος κ.λπ. ). Επιλέγουν από την αρχή ποιο ζώο θα ήθελαν να παραστήσουν και στη συνέχεια θα πρέπει να παρουσιάσουν, ποια είναι η αδυναμία τους, που θα μπορούσε να τους κοστίζει να πέσουν στην παγίδα.

Επίσης πρέπει να βρουν με ποιο τρόπο θα μπορούσαν να μην πέσουν στην παγίδα.



### «Η παγίδα»

*Ένα παραμύθι της Κ. Παπαδημητρίου*

Μια φορά κι έναν καιρό ζούσε ένας ελέφαντας, που του άρεσαν πολύ οι ελεφαντίνες. Επίσης ήταν πολύ κοινωνικός και είχε πολλούς φίλους. Μεταξύ αυτών, το υπερήφανο λιοντάρι, ο Βασιλιάς της ζούγκλας. Εκείνη τη μέρα, το λιοντάρι με έπαρση, προειδοποίησε τον ελέφαντα, πως θα βρισκόταν σε μεγάλο κίνδυνο, πως μπορεί να έπεφτε σε καμία παγίδα, από αυτές που φτιάχνουν οι άνθρωποι, για να αιχμαλωτίζουν τα ζώα. Του είπε: "Πιστεύω ότι μια ημέρα θα έχεις σοβαρό πρόβλημα, εξαιτίας της προσκόλλησής σου στις ελεφαντίνες, μπορεί να βρεθείς παγιδευμένος και ξέρεις ότι έχω πάντα δίκιο! Διαφορετικά δε θα ήμουν ο βασιλιάς της Ζούγκλας, διότι Εγώ έχω πάντα δίκιο και Εγώ επιβεβαιώνομαι συνεχώς!".

«Έλα καλέ, τίποτα δε θα μου συμβεί εμένα, ειδικά τώρα που ψάχνω την πανέμορφη ελεφαντίνα με τις γιγάντιες βλεφαρίδες.....μα, τι βλέπω; Η ελεφαντίνα!!!»

Και σα να ήταν πράγματι προφήτης το λιοντάρι, συμβαίνει ο ελέφαντα μας, ενώ έτρεχε προς την όμορφη ελεφαντίνα, να πέσει σε μία παγίδα, που είχαν φτιάξει άνθρωποι. Συγκεκριμένα ένας άπληστος κυνηγός είχε στήσει την ελεφαντίνα για δόλωμα. Τους ελέφαντες θα τους σκότωνε για τα ελεφαντόδοντα τους. Πριν ο ελέφαντάς μας καταλάβει καλά- καλά τι έγινε, έπεσε στην παγίδα. Ούρλιαζε από τον πόνο και την τρομάρα του και άρχισε να φωνάζει δυνατά για «BBBOOΟήθειαAAA!». Όλοι οι φίλοι του παρέλασαν με τη σειρά. Ποιος όμως θα μπορούσε να τον βοηθήσει πραγματικά;

Πρώτος έφτασε ο τίγρης. Πάντα έβρισκε έναν λόγο να είναι θυμωμένος!.... Τώρα, ήταν θυμωμένος με τον άνθρωπο, που έκανε την παγίδα. Ήταν τόσο θυμωμένος που δεν μπορούσε να ακούσει το φίλο του τον ελέφαντα, που εκλιπαρούσε για βοήθεια. Μπορούσε μόνο να ακούσει τον εαυτό του. «Πάω να βρω αυτόν τον άνθρωπο και να τον σκοτώσω» και βρυχώντας έφυγε να βρει τον άνθρωπο και να τον «σκίσει», τόσο θυμώ είχε μέσα του. «Ε,εεε! Στάσου! Μήπως να με βοηθήσεις να βγω πρώτα;» ρώτησε ο ελέφαντας, αλλά ο τίγρης είχε ήδη εξαφανιστεί!

Το λιοντάρι ήρθε δεύτερο και μόλις είδε το φίλο του μέσα στην παγίδα, είπε: «Σου είπα μόλις πριν από λίγο! Πρόσεχε! Και ξέρεις, πως Εγώ έχω πάντα δίκιο, γι' αυτό θα έπρεπε να έχεις ακούσει εμένα. Πάλι βγήκα δικαιωμένος!. Είμαι ο βασιλιάς της ζούγκλας, μ' ακούς; Έχω και θα έχω πάντα δίκιο! Ίσως να σε αφήσω λίγο να σου γίνεις μάθημα, μετά τη συνέλευση των ζώων θα έρθω να σε ελευθερώσω...."

Ο φτωχός ελέφαντας φώναζε συνέχεια για βοήθεια. Αλλά ο φίλος του δεν τον άκουγε. Πλήρης από τον εαυτό του τον άφησε μόνο του στον πόνο του.



Τότε έφτασε ο πίθηκος. Δεν μπορούσε να σταθεί σε ένα μέρος. Δεν είχε μια μόνο σκέψη. Ξεκινούσε να πει στα ζώα της ζούγκλας ότι

«ο φίλος μας ο ελέφαντας έχει πέσει σε παγίδα» και μετά έλεγε ότι «ο καιρός είναι τέλειος σήμερα!» και μετά «Αχ! πόσο μου αρέσουν οι μπανάνες.... Βρήκα ένα μπανανόδεντρο...».

Φυσικά, πολύ λίγα ζώα θα μπορούσαν να καταλάβουν για ποιο πράγμα μιλούσε. Η ιστορία που έλεγε ο πίθηκος δεν ήταν καθόλου κατανοητή.... Ο ελέφαντας φοβόταν πως από στιγμή σε στιγμή, αν έφτανε ο άνθρωπος, θα έχανε την ελευθερία του. Και αυτό ήταν η καλύτερη αξία της ζωής του. Ήταν θλιβερό, γιατί να είναι τόσο απρόσεκτος. Αργότερα, ήρθε ο γαίδαρος. Άκουσε τον πίθηκο και προσπάθησε να καταλάβει. Ποιος

ήταν στην παγίδα; «Αν στην παγίδα ήταν ένα μεγάλο ζώο δεν θα μπορούσε ενδεχομένως να βοηθήσει», σκέφτηκε. Μόλις έφτασε και είδε τον ελέφαντα παγιδευμένο είπε: "Συγγνώμη, αλλά δεν μπορώ να σας βοηθήσω, όπως ακριβώς το σκεφτόμουν, δεν υπάρχει τρόπος για μένα να βοηθήσω ένα μεγαλύτερο ζώο", είπε και απομακρύνθηκε γεμάτος ενοχές, γιατί ήξερε πολύ καλά πως ο ελέφαντας του είχε σώσει τη ζωή από το μυλωνά που θα τον σκότωνε, γιατί είχε γεράσει και δεν μπορούσε άλλο να κουβαλάει πράγματα. «Περίμενε, γιατί δεν προσπαθείς;», παρακάλεσε ο ελέφαντας. Ο γάιδαρος όμως ήταν βέβαιος ότι δεν υπήρχε τρόπος για να βοηθήσει το φίλο του. Έτσι, ποτέ δεν του έδωσε μια ευκαιρία.

Πριν καλά- καλά φύγει ο γάιδαρος, ήρθε η αλεπού. Ήταν τόσο πονηρή. Είχε παρακολουθήσει όλα όσα είχαν συμβεί και σκόπευε να εκμεταλλευτεί την κατάσταση. Είπε λοιπόν στον ελέφαντα: «Γεια σου και χαρά σου! Δεδομένου ότι κανένας από τους φίλους σας δεν μπορεί να σας βοηθήσει, είμαι η μόνη σου ελπίδα!», είπε με αυτοπεποίθηση. «Είναι έτσι; Μπορείς να με βοηθήσεις; Πώς σκοπεύεις να το κάνεις αυτό;», ρώτησε με χαρά ο ελέφαντας. «Για να μάθεις πώς, θα πρέπει πρώτα να μου υποσχεθείς, πως θα με πηγαίνεις οπουδήποτε θέλω για ένα-δύο χρόνια! Μόνο αυτό!» Είπε η πονηρή αλεπού. «Δεν θα με βοηθήσεις δωρεάν; Α! όχι δεν μπορώ να δεχτώ! Θέλω να είμαι ελεύθερος! Δεν μπορώ να βγω από μία παγίδα και να πέσω σε μία άλλη!

Αντίο πονηρή αλεπού και δε σε θεωρώ πια φίλη μου!», είπε απογοητευμένος ο ελέφαντας. Ένωθε τόσο αβοήθητος, τόσο μόνος. Τότε συνειδητοποίησε ότι το θηλυκό ήταν πάντα εκεί με τη διακριτική του παρουσία. Δεν είπε κουβέντα, αλλά τον συμπονούσε. Εκείνη τον αγαπούσε σιωπηλά. Ο ελέφαντας είχε ξεχάσει ότι ήταν και εκείνη εκεί. Το δόλωμα. Σήκωσε τα μάτια του ψηλά και την κοίταξε. Πόσο όμορφη ήταν.



Πριν να τελειώσει τις σκέψεις του, άκουσε το γουρούνι να έρχεται. Εκείνο γλίστρησε και σχεδόν θα έπεφτε μέσα στην παγίδα! Σκέφτηκε ότι ήταν φίλος του επίσης και ήλπισε ακόμα μια φορά σε βοήθεια. Το γουρούνι ήρθε κοντά στην παγίδα και είπε: «Έχω ακούσει ότι είσαι παγιδευμένος. Σου έφερα λίγη τροφή. Πρέπει να είσαι πεινασμένος. Είσαι καλά;», ρώτησε το γουρούνι. «Θα πρέπει να αστείευεσαι και βέβαια, δεν είμαι μια χαρά! Είμαι

παγιδευμένος και απογοητευμένος από όλους τους φίλους μου! Αυτό πώς μπορεί να είναι καλό; Τέλος πάντων, σε ευχαριστώ για το φαγητό. Ίσως θα έχω λίγη όρεξη αργότερα. Τώρα δεν πεινάω. Πονάω!», είπε με κατεβασμένο το κεφάλι ο ελέφαντας. «Α, όχι! Πρέπει να ξέρεις ότι είσαι μια χαρά, αλλά δεν το έχεις συνειδητοποιήσει ακόμα. Ίσως η ελαφαντίνα θα μπορούσε να έρθει κάτω, για να ολοκληρώσει την ευτυχία σου. Μπορείτε να κάνετε παιδιά, να αγαπάτε ο ένας τον άλλον σε μια παγίδα σαν αυτή και να ζήσετε μια ωραία ζωή. Είστε μια χαρά απλά δεν το ξέρετε!», είπε το γουρούνι. Ο ελέφαντας ήθελε να κλάψει. Όχι μόνο κανείς δεν μπορούσε να τον βοηθήσει, αλλά έπρεπε να ακούει τις πιο παράλογες σκέψεις όλου του κόσμου.

Ένωθε συναισθηματικά παγιδευμένος, πως δεν υπήρχε διέξοδος, πως δεν θα υπήρχε ποτέ! Είχε απελπιστεί. Η νύχτα έπεσε και ακόμα δεν είχε βρεθεί οριστική λύση. Έκλεισαν τα μάτια για να κοιμηθούν.

Εκείνη τη στιγμή, άκουσε ένα ποδοβολητό και ένιωσε να του πέφτουν κυριολεκτικά στο κεφάλι 21 κατσίκες! Αυτό που του συνέβηκε ήταν εντελώς απροσδόκητο. Οι κατσίκες άρχισαν να πέφτουν στην παγίδα μία- μία, γιατί ακολούθησαν την πρώτη που γλίστρησε κατά λάθος. «Ει! Τι νομίζετε ότι κάνετε; Δεν υπάρχει χώρος στην παγίδα για όλους μας!», είπε ο ελέφαντας πανικοβλημένος. Και γω που νόμιζα πως δεν υπήρχε χειρότερα.....Πάντα υπάρχει το χειρότερο.....σκέφτηκε όλο νεύρα. Ο ελέφαντας είχε μείνει έκπληκτος με τις κατσίκες, δεν είχαν καμία προσωπικότητα. Έπεσαν στην παγίδα, γιατί έπεσε η πρώτη! Τώρα όμως ήταν όλοι παγιδευμένοι και η κατάσταση έγινε πολύ χειρότερη ...Και να φανταστεί κανείς πως ήρθαν για βοήθεια. Τέτοια βοήθεια να του έλειπε! «Πάρε καλέ κυρία τα κέρατά σου από δω! Μου τρυπάνε την κοιλιά» φώναξε ενοχλημένος. Και εσύ μικρέ, μήπως να κατέβεις που μου κατσικώθηκες στο κεφάλι;», είπε στο μικρό κατσικάκι, που θρονιάστηκε στο κεφάλι του. «Με συγχωρείς κύριε ελέφαντα, μα δεν έχει που αλλού να πάω. Άσε που το κεφάλι σου είναι η τέλεια θέση για ύπνο, το καλύτερο μαξιλαράκι του κόσμου! Χαλάρωσε να κοιμηθούμε όλοι αγκαλιά!». Ευτυχώς ο ελέφαντας χαλάρωσε και αφέθηκε στα χέρια και τη ζεστασιά του μικρού του φίλου. Τουλάχιστον η αγκαλιά τους κρατούσε όλους ζεστούς στην κρύα νύχτα της ζούγκλας. Πάντα υπάρχει και η θετική πλευρά των πραγμάτων...

Κατά τη διάρκεια της νύχτας ήρθε η γάτα. Βρήκε στο φαγητό του ελέφαντα, ως την εύκολη λύση για το τάϊσμα της ημέρας. Έκλεψε το φαγάκι που είχε φέρει το γουρούνι στον ελέφαντα. Μαζί της έσερνε το μικρό της γατάκι για να το μάθει να κυνηγάει. «Τι θα κυνηγήσουμε σήμερα μητέρα;», «Σάντουιτς παιδί μου!». «Τι ζώο είναι το σάντουιτς;». «Θα δεις! Λέγεται η «εύκολη λύση», απάντησε η γάτα. Το μικρό διαμαρτυρήθηκε

βλέποντας την εύκολη λεία που επέλεξε η μητέρα του, αλλά εκείνη του ξεκαθάρισε πως μόνο αυτό το φαί είχε για σήμερα.

Η ελεφαντίνα ήταν τόσο λυπημένη. Δεν άντεχε να βλέπει όλους τους φίλους του αρσενικού ελέφαντα να τον αφήνουν αβοήθητο, να τον εκμεταλλεύονται ή να προσπαθούν να τον εξαπατήσουν. Ήθελε να φωνάξει «Εγώ θα σε βοηθήσω. Εγώ πραγματικά νοιάζομαι για σένα. Σε παρακαλώ, μην ανησυχείς ..», αλλά δεν μπορούσε να το πει. Ήταν τόσο ντροπαλή. Το πρώτο φως έφερε την ιδέα στις κατσίκες ότι θα μπορούσαν να πηδήσουν μέχρι τη μέση της παγίδας και στη συνέχεια μέχρι την κορυφή. Μετά από το πέρασμα όλου του κοπαδιού δημιουργήθηκε ένα είδος σκάλας! Ο ελέφαντας προσπαθούσε να αναρριχηθεί, αλλά δεν ήταν τόσο εύκολο. Τον ενθάρρυνε το μικρό κατσικάκι με όλη του τη δύναμη: «Έλα σε παρακαλώ! Δε θέλω να πάθεις κανένα κακό! Που θα ξαναβρώ τέτοιο τέλειο μαξιλάρι;». Όμως ο ελέφαντας γλιστρούσε πάλι μέσα στην παγίδα. Ήταν πολύ βαρύς. Ο δρόμος που έφτιαξαν οι κατσίκες ήταν κατσικόδρομος, χρειαζόταν έναν ελεφαντόδρομο! Ευχαρίστησε την κατσικά και τους ακολούθους της. Το κατσικάκι υποσχέθηκε να τον βρει ξανά.

Ήταν τόσο ανήσυχος να βγει από την παγίδα – φυλακή του, πριν φτάσει ο άνθρωπος που μάζεψε όλες του τις δυνάμεις. Με ένα είδος μαγικής- εσωτερικής δύναμης και τη βοήθεια του θηλυκού, έδωσε μία να πιαστεί από ένα κορμό και τον τράβηξε και η ελεφαντίνα με όλη της τη δύναμη, προβοσκίδα- προβοσκίδα και..... τα κατάφεραν! Είχε κερδίσει την ελευθερία του, χωρίς τη βοήθεια των φίλου του, προτού έρθει ο άνθρωπος! και μαζί με το θηλυκό ελέφαντα βιάστηκαν να χαθούν μέσα στην ζούγκλα.

Τότε κυριολεκτικά έπεσαν πάνω στο βουβάλι. Είχε ακούσει για τον φίλο του και άρχισε να έρχεται, αλλά ήταν τόσο αργό και έπαιρνε και κανένα υπνάκο όλη την ώρα, έτσι έχασε όλη την ιστορία! "Έχω ακούσει τα βάσανά σου και αποφάσισα να έρθω να σε βοηθήσω. Μόνο που είσαι ήδη ελεύθερος! Πώς συνέβη;" ρώτησε το βουβάλι.

«Μην ανησυχείς φίλε μου. Την επόμενη φορά ίσως να έρθεις στον κατάλληλο χρόνο! Τώρα όμως πρέπει να φύγουμε όσο το δυνατόν συντομότερα, πριν φτάσει ο άνθρωπος. Σε ευχαριστώ πάντως! Είσαι φίλος....», είπε ο ελέφαντας. Όταν ήταν πια ασφαλείς, θυμήθηκαν με την ελεφαντίνα όλη την περιπέτειά τους και διερωτήθηκαν για το μαγικό χέρι που τους είχε βοηθήσει. «Νομίζω ότι ήταν το χέρι του Αόρατου Ελέφαντα. Αυτή η μαγική δύναμη μέσα μου ήταν τόσο καλή αίσθηση, δεν αισθάνθηκα ποτέ πριν κάτι τέτοιο. Ήταν η δύναμη να υλοποιήσω την τεράστια επιθυμία μου για ελευθερία!", είπε ο ελέφαντας. «Ήταν που ήσουν αποφασισμένος να τα καταφέρεις», είπε τρυφερά η ελεφαντίνα. «Όχι, ήταν κάτι παραπάνω, μαζί θα αναζητήσουμε ξανά αυτό το χέρι



Βοήθειας στη ζωή μας. Αυτό το πολύ παράξενο συναίσθημα ότι δεν είμαστε μόνοι, ότι υπάρχει μια δύναμη να μας καθοδηγήσει και να μας προστατεύει!», δήλωσε εκείνος.

«Να θυμηθούμε να διδάξουμε αυτή την ιστορία στα παιδιά μας! Μου φαίνεται ότι είναι το πιο σημαντικό πράγμα!», είπε με σοβαρότητα.

«Νιώθω την αγάπη μας, αυτό είναι το σπουδαιότερο για μένα.», είπε εκείνη. «Σίγουρα αγάπη μου! Τα δύο αυτά θέματα θα πρέπει να είναι η τύχη μας! Ο θησαυρός μας στη ζωή», είπε ο αρσενικός ελέφαντας.

Τότε ήταν που ο κατσικούλης ήρθε ανήσυχος για το φίλο του. Χάρηκε τόσο που τον είδε ελεύθερο και ζωντανό, που έκανε τρεις τσουλήθρες στην προβοσκίδα του! Και εκείνος έφτασε μόνος, χωρίς την ακολουθία από τις άλλες κατσίκες

**Ας δούμε λοιπόν ποιο είναι το αδύναμο σημείο σας ως λιοντάρια; Από πού θα μπορούσατε να την πατήσετε; Για να δούμε και τις τίγρεις. Ποιο είναι το δικό σας αδύνατο σημείο;**

**Αφού κάνουμε τον γύρο όλων των ζώων επανερχόμαστε στο κάθε παιδί για το κλείσιμο.**

*Στα πιο μεγάλα παιδιά στήνουμε το σκηνικό της παγίδας και βάζουμε τους φίλους του ελέφαντα, με τους ρόλους που ανέλαβαν εξ' αρχής, να γυρνούν μετανιωμένοι, να παραδέχονται το σφάλμα τους (περηφάνια, θυμό κλπ) και να πέφτουν στην παγίδα τους..... Τελικά όλοι έπεσαν στην παγίδα.*



### **ΤΟ ΤΕΛΟΣ .... και μια νέα αρχή**

#### **ΚΛΕΙΣΙΜΟ**

Μπορούν να εκφράσουν το συναίσθημά τους με ένα διαφορετικό τρόπο. Μιμούμενοι ζώα. Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να πουν ένα ζώο που θα εξέφραζε το συναίσθημά σου αυτή τη στιγμή. Μπορούν να το αναπαραστήσουν με παντομίμα, κίνηση ή φωνή.

# 10<sup>η</sup> ΕΝΟΤΗΤΑ: «Ο Δράκος καταβροχθίζει την Καπνίστρω για πάντα» και το Ευτυχισμένο Τέλος των Παραμυθιών....

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 45' -90' , ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας

## ΣΤΟΧΟΙ

- Να γνωρίσουν οι μαθητές τη Δύναμη της εκπαίδευσης.
- Να καταλάβουν οι μαθητές τη Δύναμή τους να αρνούνται.
- Ταύτιση του Δράκου της Εκπαίδευσης με αυτόν του ΟΧΙ.
- Ταύτιση της εκπαίδευσης με το θησαυρό της γνώσης.

## ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Στην τελευταία συνάντηση δίνουμε μία δυναμική προοπτική και ένα αίσιο τέλος, όπως αρμόζει σε όλα τα παραμύθια, σε όλες τις ιστορίες και τις ζωές μας... Οι ίδιοι οι επιστήμονες εκτιμούν ότι θα υπάρξει έλεγχος της επιδημίας του καπνίσματος μετά το 2035, οπότε πρόκειται για το ευτυχισμένο τέλος των παραμυθιών, αλλά ταυτόχρονα και μία αισιόδοξη και τεκμηριωμένη επιστημονική εκδοχή.

Επίσης, τα παιδιά θα μπουν στη διαδικασία να αποχαιρετίσουν το πρόγραμμα και τη δουλειά που έκαναν ως ομάδα. Ο αποχαιρετισμός είναι κομμάτι της καθημερινότητάς μας, ας μάθουμε λοιπόν να τον αποδεχόμαστε! Ας μάθουμε να τον διαχειριζόμαστε. Μπορούν να αποτυπώσουν τις εντυπώσεις τους σε ένα μεγάλο χαρτί. Η ομαδική αυτή ζωγραφιά είναι ο ωραιότερος τρόπος να κλείσει αυτή η ομάδα, αφήνοντας τη σφραγίδα του καθενός από την ομάδα.

## ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Δραματοποίηση Καπνίστρω και Δράκου.

- Δουλειά σε μικρές ομάδες.
- Συζήτηση στην ολομέλεια.
- Κλείσιμο ομάδας- ο κύκλος που μεγαλώνει.

## ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΟΥΝ

- ✓ Ένα μεγάλο χαρτί για την καταγραφή των Δυνατών «ΟΧΙ»
- ✓ Χαρτί Α4,
- ✓ Στυλό, Μαρκαδόρους, ξυλομπογιές, δακτυλομπογιές,
- ✓ Κούκλες Δράκου και Καπνίστρω

## **Εισαγωγική Δραστηριότητα - Δράκοι και μάγισσες-Κυνηγητό**

Τα μισά παιδιά γίνονται Δράκοι και τα μισά μάγισσες. Το κυνηγητό αρχίζει με 2-3 ζευγάρια κάθε φορά. Στο τέλος οι Δράκοι καταπίνουν τις μάγισσες με μια αγκαλιά – γίνονται ΕΝΑ. Μετατρέπεται σε καλό, αφού βρίσκεται μέσα στην κοιλιά του καλού Δράκου....

### **Κυρίως Δραστηριότητα**

*Τα παιδιά φορούν τις γαντόκουκλες και γίνονται Δράκοι. Αρχίζουν τη δρακοεκπαίδευσή τους με μάθημα πετάγματος, εντατική γυμναστική και όταν κουραστούν κουρνιαάζουν στο σπιτάκι του Δράκου, στη φωλιά του, την καρδιά. Το πρωί ξυπνούν τεντώνονται, χασμουριούνται και πεινούν πολύ! Είναι ώρα να φάνε μία μάγισσα, ποιά μάγισσα θα φάνε; Τη Διαφήμιση!*

*Ξεκινά μία καινούργια μέρα, με άσκηση, ύπνο και ξύπνημα. Πεινούν, ποιά μάγισσα θα φάνε;! Ξεκινά μία άλλη μέρα, όμως πρέπει να ασκηθούν πολύ γιατί πρέπει να κυνηγήσουν την αρχηγό των μαγισσών, την Καπνίστρω, οπότε ασκούνται εντατικά και κοιμούνται νωρίς. Ξυπνούν κλπ*

*Με κουκλοθέατρο τους αναπαριστούμε το Δράκο που καταφέρνει να φάει την Καπνοβιομηχανία. Ποιός είναι;*

***Αίνιγμα:*** Ποιός είμαι; Με γνώρισες ως αυτόν που λέει ΟΧΙ και τώρα μπορώ να καταπιώ την Καπνίστρω και να την εξαφανίσω για πάντα;

#### **Βοήθεια στο αίνιγμα:**

Είμαι πράσινος (λέμε το χρώμα του Δράκου)

Είμαι ο Δράκος της Ε \_\_\_\_\_ Σ

Μπορώ να καταβροχθίσω την Καπνοβιομηχανία.

#### **Λύση**

**Δράκος της Εκπαίδευσης** (μαθαίνει στα παιδιά να λένε ΟΧΙ), οπότε δεν μπορεί πια να κάνει νέους καπνιστές.

## **Αποχαιρετώ το Δράκο**

Τα παιδιά αποχαιρετούν το Δράκο, ή του ζωγραφίζουν κάτι, ή τον αγκαλιάζουν, ή του γράφουν όλοι μαζί ένα γράμμα.

Μετά τη σύζήτηση τα παιδιά μπαίνουν σε κύκλο και λένε το «ΑΝΤΙΟ» με το δικό τους τρόπο. Ο καθένας μπορεί να πει «ΟΧΙ» με το δικό του τρόπο.

Ο κύκλος ανοίγει κι άλλο. Ο καθένας μπορεί να πει πως αισθάνεται.

Ο κύκλος ανοίγει κι άλλο. Ο καθένας λέει «ΑΝΤΙΟ» με το δικό του τρόπο.

## **Αξιολόγηση» του προγράμματος**

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ 30 '**

Τα παιδιά με τη βοήθεια των παιδαγωγών συμπληρώνουν ή ζωγραφίζουν τα αντίστοιχα ερωτηματολόγια αξιολόγησης ή κάνουν την ομαδική ζωγραφιά.

# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

## ΕΛΛΗΝΙΚΗ

- 1., Καλού, Ι., Παπαδημητρίου, Κ., Εγχειρίδιο δασκάλων «Υγιεινή και Ασφάλεια στην Καθημερινότητα», 4<sup>η</sup> ΔΥΠε Μακεδονίας και Θράκης. Θεσσαλονίκη, 2007
- 2.Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας, Τζένη – Κουρέα Κρεμαστινού (2000)
- 3.Λογοτεχνική βιβλιοθήκη, «135 Μύθοι του Αισώπου», εκδόσεις άγκυρα
- 4.Αγωγή Υγείας: Σεξουαλική Αγωγή – Διαφυλικές Σχέσεις για μαθητές 11-14 ετών, Αθήνα.
- 5.Καζαντζάκης, Ν., Αναφορά στον Γκρέκο, 1961
- 6.Καψάλης, Α., Παιδαγωγική Ψυχολογία, γ' έκδοση, εκδ. Αφοι Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη, 1995
- 7.ΚΕΘΕΑ, TACADE, (1998), δεξιότητες για παιδιά του δημοτικού
- 8.Κιτσάρας, Γ., (2001), Προσχολική Παιδαγωγική, έκδοση 2<sup>η</sup>, Αθήνα
- 9.Μασσιάλας, Β., (1984): Το Σχολείο Εργαστήριο Ζωής: Εισαγωγή στη Μεθοδολογία της Διδασκαλίας των Κοινωνικών Σπουδών, Εκδόσεις Γρηγόρης, Αθήνα
10. Ματσαγγούρας Η.,(1995): Ομαδοκεντρική Διδασκαλία και Μάθηση, Αθήνα.
11. Μεράκου Κ., Κουρέα- Κρεμαστινού Τζ. (2002): Ε.Σ.Δ.Υ., Αγωγή Υγείας: Με τη Βιωματική μέθοδο Εκπαίδευσης «Σεξουαλική Υγεία». Αθήνα
12. Παπαδημητρίου, Κ., (2010), «Ζω ή Καπνί....Ζω», ΑΝΘ ΘΕΑΓΕΝΕΙΟ
13. Ρασιδάκη, Χ.,(2011), Ξέρω να λέω ΟΧΙ, εκδόσει Πατάκη, Αθήνα
14. Χατζηνικολάου, Σ., (2006), «Διερεύνηση της σχέσης των εκπαιδευτικών της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης με την Αγωγή Υγείας», Εκδόσεις Copy City, Θεσσαλονίκη
15. Χρυσάφιδη Κ., Βιωματική – Επικοινωνιακή Διδασκαλία: Η Εισαγωγή της Μεθόδου project στο σχολείο, εκδ. Gutenberg, Αθήνα 2006

## ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

1. Baric', M., Puppet Theatre, Hathorn Press, London 2007
2. Beitman, B. D. (1987) The structure of individual psychotherapy. N.Y.- The Guilford Press
3. Bellenger, D. N., Berhardt, K. L. and Goldstucker, J. L. (1976) Qualitative research techniques: Focus group interviews, In Bellrenger, D.N.,
4. Benjamin, A., (1981). The helping interview. (3d ed.). NY- Houghton Mifflin Company.
5. Brammer, L.M. & Shostrom, E.L. (1982). Therapeutic psychology, Fundamentals of counseling and psychotherapy, (4<sup>th</sup> Ed.) NJ: Prentice- Hall, Inc. *in Sofia Triliva & Giovanni Chimienti, 2000, «Αυτοανακάλυψη, αυτογνωσία, αυτοκυριαρχία, αυτοεκτίμηση. Συναισθηματική και κοινωνική επιδεξιότητα. Ένα εγχειρίδιο τεχνικών. Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα.*
6. Breckon D, Harvey J, Lancaster R, B, Community Health Education: Settings, Roles, and Skills for the 21th Century, 4<sup>th</sup> Edition, Aspen Publishers, Inc, "Gaithersburg, Maryland 1998
7. Brunnhuber, P.:Prinzipien effektiver Unterrichtsgestaltung, Auer, Donauworth, 1988
8. Dollard, J. & Miller, N.E. (1982). Techniques in therapeutic intervention. In Marvin R. Goldfried (Ed.). Converging themes in psychotherapy (pp. 58-64). NY: Springer Publishing Company.
9. Dixon H., Mullinar G., (eds), (1994), Taught Not Caught: Strategies for Sex Education, 2<sup>nd</sup> Edition, The Trinity Press, Worcester
10. Dryden, W. (1991). Reason and therapeutic change. London: Whurr Publishers.

11. Douglas, T., (1997): Η Επιβίωση στις Ομάδες: Βασικές Αρχές της Συμμετοχής σε Ομάδες, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.
12. Dinkmeyer, D., & Dinkmeyer, D., Jr. (1982). Developing understanding of self and others (rev. Ed.). Circle Pines, MN: American Guidance Service.
13. Frommer, H. (1981): Handbuch Praxis de Vorbereitungsdienstlers, Band I Schwann, Dusseldorf.
14. Garfield, S.L., (1980). Psychotherapy. An eclectic approach. New York: Wiley & Sons.
15. Gilmore, S., (1973). GROUP PROCESSES IN EDUCATIONAL DRAMA: REPORT OF A PILOT STUDY. Educational Review, 25(2), σελ. 106-111
16. Giroux, H. A. (1989): «Schooling for democracy: Critical pedagogy in the modern age». Routledge, London, 1989
17. Goldstein, W.N. (1998). A primer for beginning psychotherapy. Washington D.C.: Brunner/ Mazel.
18. Gudjons, H.(1979): Gruppenunterricht (Padagogische Beirtag), Westermann, Braunschweig
19. Kottler, J.A. (1991). The compleat therapist. San Francisco, CA: The Jossey- Bass Inc.
20. Krueger, RA (1988). Focus groups: A practical guide for applied research. Newbury Park, CA: Sage.
21. Meyer, E., (1969): Planung und Analyse non Gruppenprozessen, Lexica, Grafenau
22. Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In Peter Salovey and David J. Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence (pp 3-31). New York: Basic Books
23. Moore- Harbour, P. & Stewart, J. (1997). Educator's commentary. In Peter Salovey and David J. Sluyter (eds.) (pp 193-195). Emotional development and emotional intelligence. NY. Basic books
24. Piaget, J. (1979): Προβλήματα Γενετικής Ψυχολογίας, Εκδόσεις Υποδομή, Αθήνα
25. Petersen, W. (1989): Lehrbuch allgemeine Didaktik, Ehrewirth, Munchen, 1989
26. Stewart, D. W. & Shamdasani, P. N. (1990): Focus group: Theory and practice. New bury Park: Sage.
27. Tyler, L. E. (1969). The work of the counselor. NJ: Prentce- Hall, Inc.
28. Weare, K., & Gray, G. (1995). Promoting mental and emotional health in the European network of helath promoting schools (μετάφραση Κ. Σώκου). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
29. Wells, W.D. (1974): Group Interviewing in Ferber, R. (edr), Handbook of Marketing Research, Mc Graw- Hill, New York and in Higginbotham, J. B. and Coxx K.K. (eds) (1979), Focus group interviews: a reader, American Marketing Association, Chicago, σ. 2-12
30. WHO/EURO, HIV/AIDS HEALTH PROMOTION (1995): Workshop Series, Introductory Guide, Copenhagen
31. Yalom, I.D. (1985). The theory and practice of group psychotherapy (3d edition). NY: Basic Books.

## **SITES**

- [http://www.touchpoints.org/early\\_care.html](http://www.touchpoints.org/early_care.html) , Accessed: 12/05/2010 19:30
- <http://www.hape.gr/emag.asp> , Accessed: 23/03/2010 7:54, 8:17, 8:23, 9:07, 9:23,
- <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/data-and-evidence>, Accessed: 10/05/2010, 22:30
- <http://www.google.gr>. Accessed:1/05/2010 23:20, 10/6/2010 21:10, 17/6/2010 23:40
- <http://www.google.gr> Accessed:4-9-12, 23.20, 12-9 18.20, 15.9, 21.00, 16-9, 18.20
- <http://gr.dreamstime.com> Accessed: 16-9, 18.20
- [www.ssneond.sch.g](http://www.ssneond.sch.g), Accessed:17-9, 18.35

# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

## I. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΡΕΤΕΣ

### ΚΥΡΙΕΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΚΑΙ ΜΕΡΙΚΑ ΑΠΟ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

- ✚ **ΘΥΜΟΣ:** λύσσα, οργή, πικρία, αγανάκτηση, απόγνωση, αναβρασμός, ενόχληση, εκνευρισμός, εχθρότητα, μίσος και βία σε ακραίες καταστάσεις
- ✚ **ΘΛΙΨΗ:** λύπη, πίκρα, ακεφιά, κατήφεια, μελαγχολία, αυτολύπηση, μοναξιά, καημός, απελπισία και σε παθολογικό βαθμό, κατάθλιψη.
- ✚ **ΦΟΒΟΣ:** άγχος, αναστάτωση, νευρική, έγνοια, κατάπληξη, τρόμος, ανησυχία, δέος, φρίκη, σκιάξιμο, τρομάρα. Στις ψυχοπαθολογικές του μορφές φοβία και πανικός.
- ✚ **ΑΠΟΛΑΥΣΗ:** επιτυχία, χαρά, ανακούφιση, ικανοποίηση, ευεξία, ευαρέσκεια, διασκέδαση, καμάρι, αισθητική απόλαυση, ενθουσιασμός, τέρψη, ηδονή, ευφορία, κέφι, έκσταση, και σε ακραία μορφή, μανία.
- ✚ **ΑΓΑΠΗ:** αποδοχή, φιλικότητα, εμπιστοσύνη, τρυφερότητα, ευγένεια, ταίριασμα, αφοσίωση, λατρεία, ξεμυάλισμα, έρωτας.
- ✚ **ΕΚΠΛΗΞΗ:** σοκ, κατάπληξη, θαυμασμός, απορία.
- ✚ **ΝΤΡΟΠΗ:** ενοχή, αμηχανία, απογοήτευση, τύψεις, ταπείνωση, εξευτελισμός, κατασχώνη, συστολή και μετάνοια.
- ✚ **Αδιαφορία**
- ✚ **Απάθεια**
- ✚ **Νωθρότητα ή πλήξη**
- ✚ **Υπάρχουν όμως και «μικτά», όπως:**  
**Ζήλια,** που επίσης περιέχει θυμό, λύπη και φόβο.

**ΑΡΕΤΕΣ** που γεννούν αντίστοιχα συναισθήματα:

- ✚ **Ελπίδα**
- ✚ **Πίστη**
- ✚ **Κουράγιο**
- ✚ **Μεγαλοψυχία**
- ✚ **Ηρεμία**

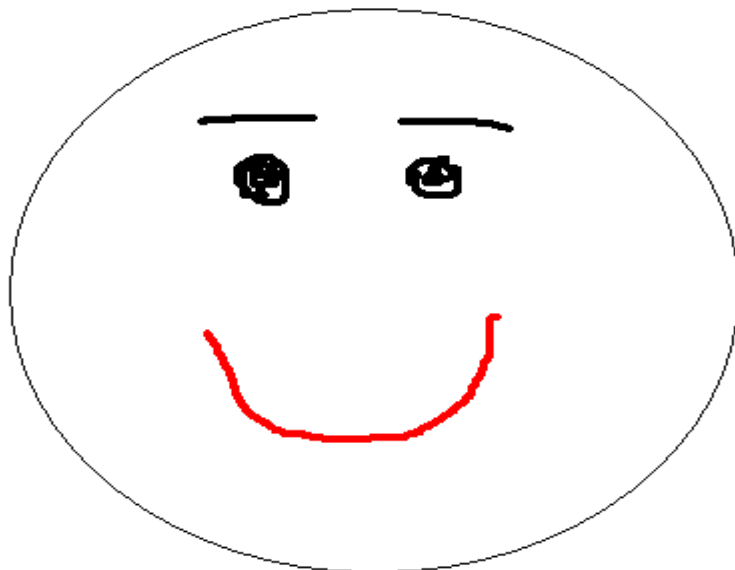


## II. ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΜΕΤΡΟ



**ΙΙΙ. ΦΑΤΣΟΥΛΕΣ- ΕΚΦΡΑΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ- ΧΑΡΤΕΣ  
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ**

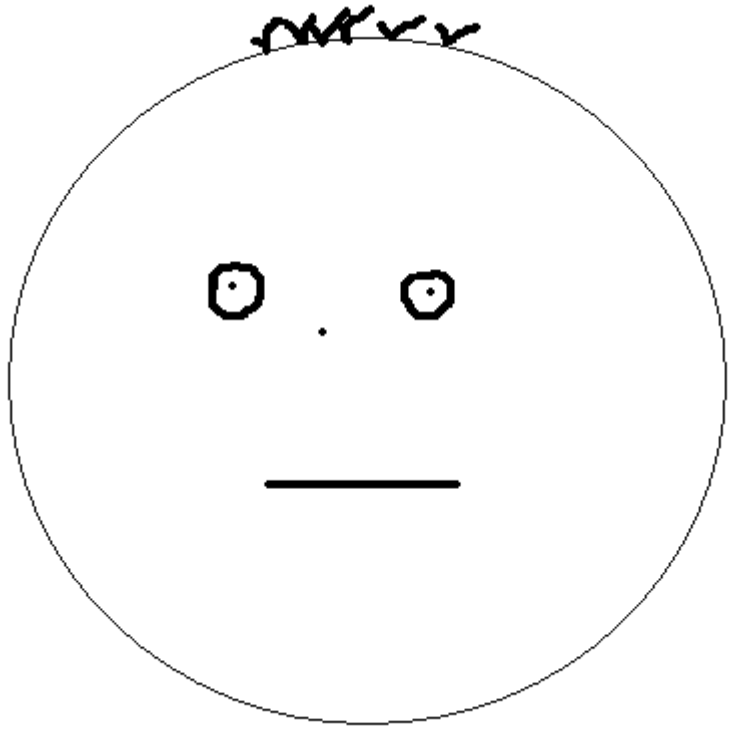
**ΕΙΜΑΙ ΧΑΡΟΥΜΕΝΗ/ΟΣ**



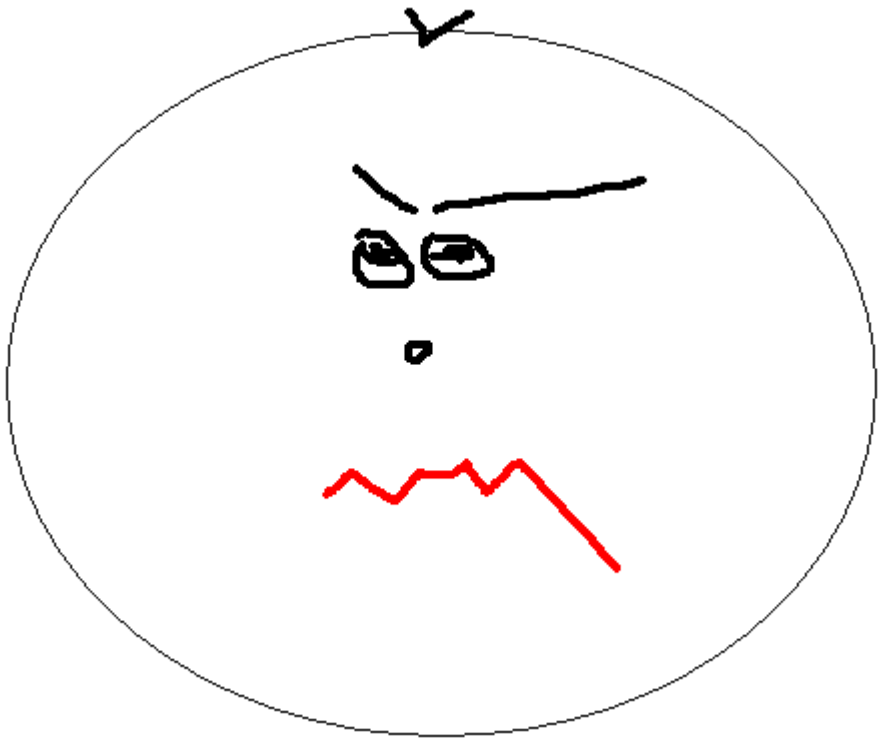
**ΕΙΜΑΙ ΛΥΠΗΜΕΝΗ/ΟΣ**



**ΑΔΙΑΦΟΡΩ**



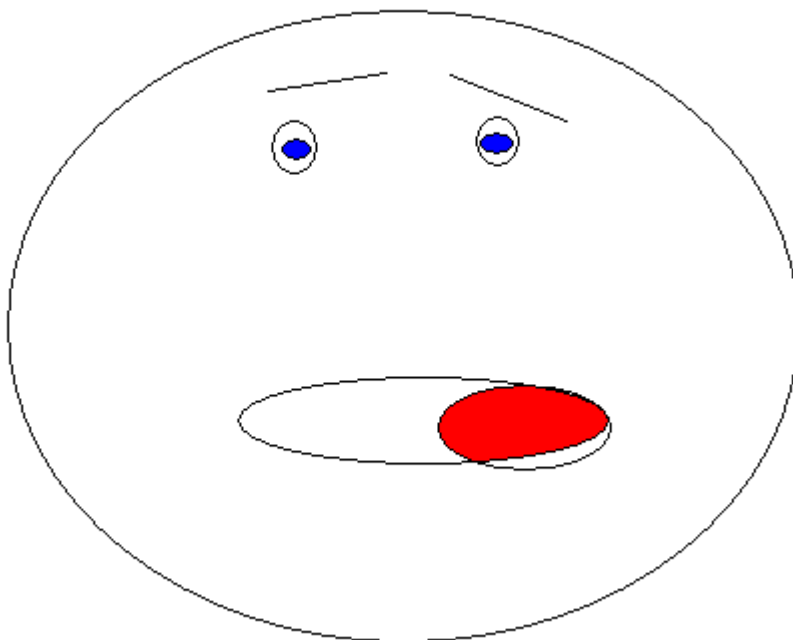
**ΕΙΜΑΙ ΘΥΜΩΜΕΝΗ/ΟΣ**



**ΒΑΡΙΕΜΑΙ**



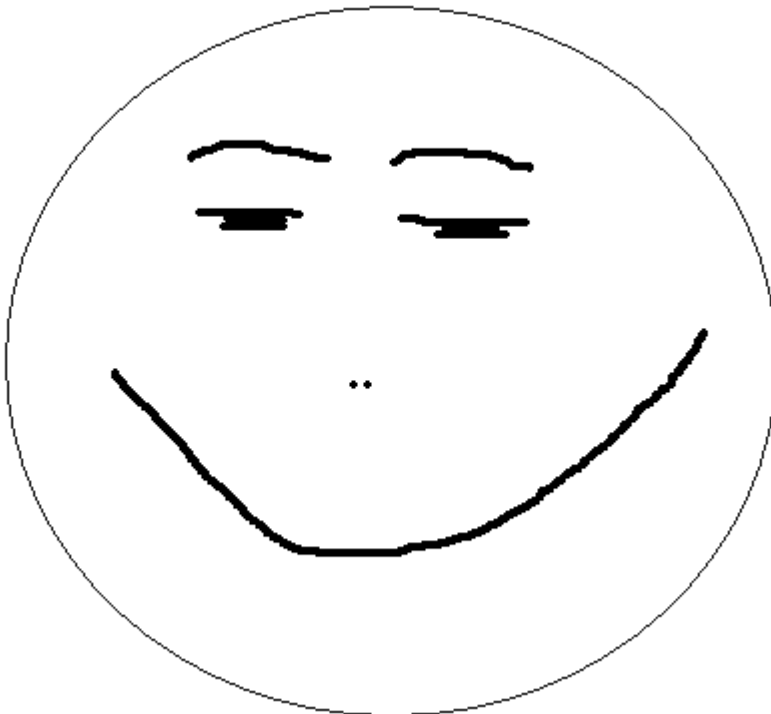
**ΔΕΝ ΑΝΤΕΧΩ ΑΛΛΟ**



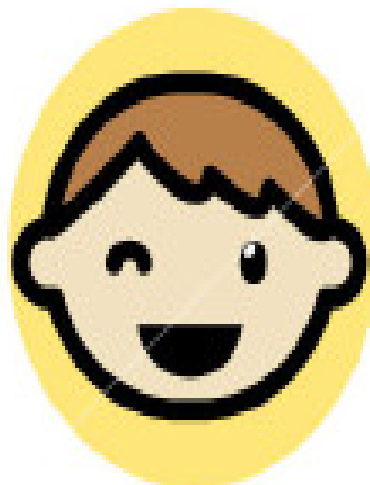
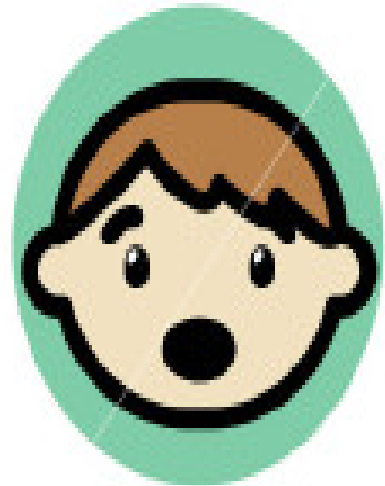
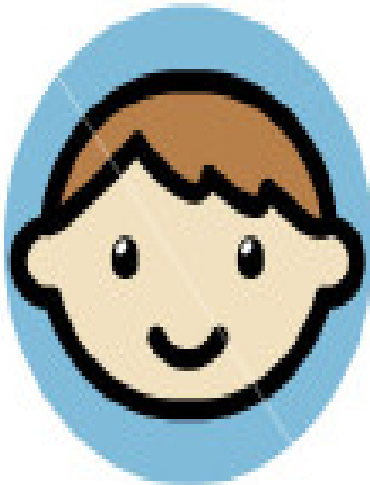
**ΣΑΣ ΑΓΑΠΩ**



**ΕΙΜΑΙ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΗ / ΟΣ**



ΧΑΡΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



## IV. ΦΤΙΑΧΝΩ ΜΑΡΙΟΝΕΤΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Maija Baric' -Puppet Theatre

### ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΩ

- ✓ Βαμβάκι
- ✓ Μαλλιά για πλέξιμο σε χρώματα καφέ και μαύρο
- ✓ Κάλτσες ναύλον γυναικείες
- ✓ Χάντρες και κουμπιά
- ✓ Υφάσματα παλιά
- ✓ Σχοινιά
- ✓ Ξυλάκια λεπτά και μακριά

### ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ:

Φτιάχνουμε το κεφάλι και τα χέρια με βαμβάκι ή χαρτί, με το οποίο γεμίζουμε μία νάυλον κάλτσα.

Σφιγγουμε με κορδόνη στα 2/3 για να δημιουργήσουμε κορμό και κεφάλι.

Φτιάχνουμε δύο μικρά ίδιου χρώματος χεράκια.

Ράβουμε το ύφασμα στα χέρια και το περνάμε από το κεφάλι.

Η μαριονέτα μας είναι τώρα ντυμένη.

Βάζουμε χάντρες για μάτια ή κουμπιά, αν η μαριονέτα είναι μεγάλη. Κολλάμε ή ράβουμε μαλιά στην κορυφή του κεφαλιού μέχρι τα αυτιά. Μπορούμε να κολλήσουμε και φρύδια, μύτη και στόμα.

Αν στη μαριονέτα μας προσθέσουμε και πόδια, τότε φτιάχνουμε ένα συμπληρωματικό ξυλάκι με δύο θέσεις σχοινού, για να κινεί τα πόδια.

Παίρνουμε ένα ξύλο που έχει μήκος το άνοιγμα των χεριών της μαριονέτας. Βαθαίνουμε - σκαλίζουμε κυκλικά σε πέντε σημεία ισομερώς κατανεμημένα. Δένουμε την άκρη του σκοινού στο ξύλο και τι δύο ακριανές σε καθένα από τα χέρια. Δένουμε τις δυο μεσαίες στα αυτιά τη μαριονέτας και την τελευταία στο ύψος της μέσης της.

Η μαριονέτα ανοιγοκλείνει τα χέρια, κινεί το κεφάλι της και σκύβει.

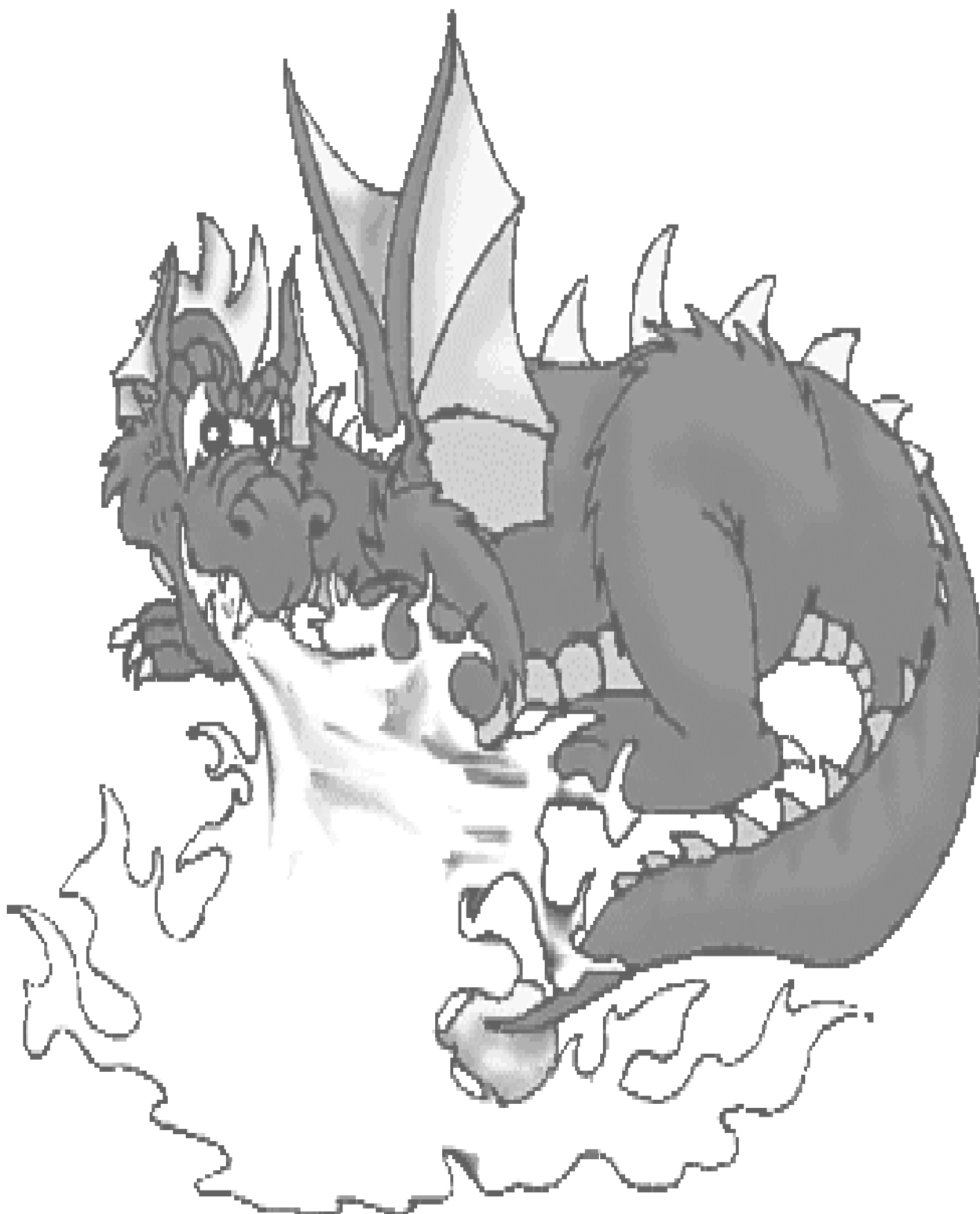


**V. ΖΩΓΡΑΦΙΖΩ ΤΟ ΔΡΑΚΟ ΤΟΥ «ΟΧΙ» ΚΑΙ ΤΟΥ «ΕΤΣΙ ΚΑΙ ΕΤΣΙ»**

**Ο ΔΡΑΚΟΣ ΤΟΥ ΕΤΣΙ ΚΑΙ ΕΤΣΙ, ΑΦΗΝΕΙ  
ΠΕΡΙΘΩΡΙΑ....**



# Ο ΔΡΑΚΟΣ ΤΟΥ ΟΧΙ, ΕΙΝΑΙ ΞΕΚΑΘΑΡΟΣ



## **ΣΥΝΑΦΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΓΙΑ ΠΑΙΡΕΤΕΡΩ ΜΕΛΕΤΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ**

1. Σιώκου Κ., (1993):Στρατηγική Ανάπτυξη Υγιών Σχολείων, στο Βοήθημα για την Οργάνωση Ομάδων Εργασίας σε θέματα Αγωγής Υγείας, Τριχοπούλου Α. & Λάγιου Π., Υγειονομική Σχολή Αθηνών, σελ. 125-143
2. Σιώκου Κ., (1994), Οδηγός Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας: Πρότυπο πρόγραμμα «Αλκοόλ και Ατυχήματα», εκδ. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα
3. Σιώκου Κ., Σχολεία: Προαγωγή της Υγείας, Το Ευρωπαϊκό και το Εθνικό Δίκτυο, ΝΕΑ ΥΓΕΙΑ, ΙΚΠΙ, ΑΘΗΝΑ
4. Σιώκου, Κ. (2003), Η Προαγωγή της Ψυχικής και Κοινωνικής Υγείας ως Πολιτική Πρόληψης της βίας στο σχολείο. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
5. Τριλίβα, Σ. (2000). Εισαγωγή στις εφαρμογές της «Συναισθηματικής Νοημοσύνης»- Ο έλεγχος των συγκρούσεων. Στο Ν. Πετρόπουλος και Α. Παπασυτλιανού (επιμελητές), Προκλήσεις στη σχολική κοινότητα (σελ. 373- 389). Αθήνα: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.
6. Τριλίβα & Chimienti, G. (1998). Πρόγραμμα ελέγχου των συγκρούσεων. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.
7. Τριλίβα, Σ. & Ρούσση, Π. (2000). Οι διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης. Στο Α. Καλατζή – Αζίζ και Η . Μπεζεβέγκη(επιμελητές), Θέματα επιμόρφωσης- ευαισθητοποίησης στελεχών ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων (σελ. 201- 214). Ελληνικά Γράμματα. Αθήνα.

## **ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ**

8. Bandura, A. (1977). Social learning theory, Englewood Cliffs, NJ: Prentice- Hall
9. Bandura, A. (1986). Social foundation of thoughts and action. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
10. Bartholomew K.L., Parcel G.S., Kok G., Gottlieb N.H., Intervention Mapping: Designing theory- and evidence based Health Promotion Programs, Mc Graw – Hill, New York, 2001.
11. Draijer J., Williams T., (1991): School Health Education and Promoting in the Member States of the European Community, the Commission of the European Communities.
12. Elias, M.J., Tobias, S.E., & Friedlander, /B.S. (1997). Emotionally intelligent parenting. NY: Harmony Books.
13. O'Donnell, J., Hawkins, J.D., Calatano, R.F., Abbott, R.D., & Day, L.E. (1995). Preventing school failure, drug- use, and delinquency among long term intervention in elementary- schools. American Journal of Orthopsychiatry, 65, 87-100.

14. Osterman, K. F. (2000). Students' need for belonging in the school community. *Review of Educational Research*, 70, 323-367.
15. Piaget, J. & Inhelder, B., (1958) *The Growth of Logical Thinking from Childhood to Adolescence*, Routledge, London, UK.
16. Pick S., *Πλάθοντας τη Ζωή, εκδόσεις Φυτράκη, Αθήνα 1997*
17. Rogers, C.: «Freedom to Learn». Prentice Hall Career & Technology, 1970.
18. Rogers R.W., A Protection, Motivation and Self – efficacy: A Revised Theory of Fear Appeals and Attitude Change, *Journal of Psychology*, 1975, 91: 93-94.
19. Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, pp. 185-211.
20. Seligman, M.E.P. (1995). *The optimistic child*. N.Y., Houghton Mifflin Company.
21. Sherman, C, (1999). Integrating mental management skills into physical education curriculum: Effects on golf swing performance with fifth grade students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70, 113-114.
22. Stufflebeam D.L., Foley W.J. Gephart W.J., Hammond L.R., Merriman H.O., Provus M.M., *Educational Evaluation and Decision – making in Education*, Itasca, IL: Peacock, 1971
23. Svenson G., et al, *European Guidelines for Youth AIDS Peer Education, Europeer Project: The European Joint Action Plan on AIDS Peer Education for Young People*, Brussels 1998.
24. Telch M. J., Killen J. D., Mc Alister A. L., Perry C. L., and Maccoby N., (1982): Logiterm follow up of a Pilot Project on Smoking Prevention with Adolescents, *Journal of Behavioral Medicine*, 5: 1-8.
25. Tones K., Tilford S., *Health Education: Effectiveness, Efficiency and Equity*, 3<sup>rd</sup> edition, chapter 8, *The Mass Media in Health Promotion*, Cheltenham: Nelson Thornes 2001.
26. Turck, B. 1990. *Living with teens*. Boise, ID: Legendary Publishing.
27. Turck, B. & Jacobs, M. L. (1995). *Mooving out into the world. Student values, chices, and relationships*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press, Inc,
28. UNICEF, (2002). *Adolescence. A time that matters*. New York: UNICEF
29. Wall, W.D., (1977) *Constructive Education for Adolescents*, Harrap, London, UK
30. World Health Organization. (1999). *Partners in life skills education*. Geneva, Switzerland: World Health Organization, Department of Mental Health.
31. WHO/EURO, Weare K., Gray G., «*Η προαγωγή της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας στο σχολείο*», Επιμέλεια Σώκου Κ., εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 2000.

32. Zins, J. E., Weissberg, R. P., Walberg, H.J., & Walberg, H. J., & Wang, M.C. (Eds.) (2004). Building academic success on social and emotional learning. New York: Teachers College Press.

## **ΜΕΤΑΦΡΑΣΜΕΝΗ ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ**

1. Goleman, D. (1998). Η συναισθηματική νοημοσύνη (μετάφραση: Α. Παπασταύρου). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα. Σελ.: 78-80, 225-280, 321-338, 354-359, 373-397
2. Gottman, J. (2000), Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα
3. Lindgren H., Educational Psychology in the Classroom, New York, 1967, στο Ευαγγελόπουλος Σ., θέματα παιδαγωγικής Ψυχολογίας, 2<sup>ος</sup> τόμος, εκδ. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 1998.
4. Τριλίβα, Σ., & Chimienti, G. (2002). Ανακάλυψη, αυτογνωσία, αυτοκυριαρχία, αυτοεκτίμηση. Συναισθηματική και κοινωνική επιδεξιότητα. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη

## **ΕΡΓΑΣΙΕΣ**

1. Ανδρέας Αυγερινός, Ελένη Ζέτου και Νικόλαος Βερναδάκης, (2006), Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, ΤΕΦΑΑ, «Τα αποτελέσματα των Παρεμβάσεων στο Σχολείο για Αύξηση της Φυσικής Δραστηριότητας», Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, τόμος 4 (2), 278-291
2. Θεοδωράκης, Γ., Κοσμίδου, Ε., Χασάνδρα, Μ., & Γούδας, Μ. (2008), «Ανασκόπηση των Εφαρμογών του Προγράμματος Αγωγής Υγείας «Δεν Καπνίζω, Γυμνάζομαι» σε μαθητές και μαθήτριες Δημοτικού, Γυμνασίου και Λυκείου», ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό, τόμος 6 (2), 181-194.
3. Μάστορα, Ι., Βαλοτάσιου, Χ., Μολυβάτος, Σ., () «Εκπαιδευτικές παρεμβάσεις στην πρόληψη της παχυσαρκίας»
4. Δήμητρα Πούλου, (2006), «Ο Προγραμματισμός στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και στην προσχολική ηλικία» - Τμήμα Τεχνολογίας, Πληροφορικής και Τηλεπικοινωνιών.
5. Παπαδημητρίου, Κ., (2010), «Αξιολόγηση Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στην Πρωτοβάθμια- Ατομική Υγιεινή», ΕΣΔΥ (Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Κρεμαστινού, Τζ., Επ. Συνεργάτης: Μεράκου, Κ.), Αθήνα.

# ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑΣ ΑΡΝΗΣΗΣΣΤΗΝ  
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (4-8)



**«ΤΑ ΟΧΙ, ΤΑ ΔΕΝ ΚΑΙ ΤΑ ΟΡΙΑ-  
ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ»**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 2014**

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ-ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:  
ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Μ. ΚΥΡΙΑΚΗ

Κτηνίατρος- Λειτουργός Δημόσιας Υγείας (Μπρ - ΕΣΔΥ)

**Α.Ν.Θ. ΘΕΑΓΕΝΕΙΟ- Κέντρο Αγωγής Υγείας**

Πληροφορίες: Παπαδημητρίου Κυριακή, τηλ. 2310- 898380, Θεαγένους Χαρίση 47

ISBN: 978-618-81430-1-2