

Κούκλες από ... σπίτι

Μικρές ηλιαχτίδες ενδυνάμωσης και φροντίδας
μέσα από το ... παράθυρο!



Συναισθάνομαι – Συνδέομαι – Ονειρεύομαι – Δημιουργώ – Μοιράζομαι

Ιωάννα Μενδρινού

Εξ αποστάσεως Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα
πρόληψης και υποστήριξης σε καταστάσεις κρίσεων
ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ, Α΄, Β΄ ΚΑΙ Γ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

υλικό εκπαιδευτικού προγράμματος

Επιμέλεια Γραφικών - Animation - Εντύπων

Πηνελόπη Κερασοβίτη

Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Δ΄ Αθήνας

Κέντρο Πρόληψης Γλυφάδας (ΚΕ.ΠΡ.Α.Γ.Ε.Α.)

Επιστημονικά Υπεύθυνη: **Μελίνα Χαρατσίδου**

Ινστιτούτο Ρητορικών και Επικοινωνιακών
Σπουδών Ελλάδας (Ι.Ρ.Ε.Σ.Ε.)



ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΦΟΡΕΙΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Διεύθυνση Π.Ε. Δ' Αθήνας
(δια της Υπεύθυνης Αγωγής Υγείας)

ΚΕ.ΠΡ.Α.Γ.Ε.Α. Κέντρο Πρόληψης Γλυφάδας

Ινστιτούτο Ρητορικών και Επικοινωνιακών
Σπουδών Ελλάδας (Ι.Ρ.Ε.Σ.Ε.)



* Το υλικό διανέμεται **ΔΩΡΕΑΝ**, στις/στους ενδιαφερόμενες/ους να το υλοποιήσουν με τις/τους μαθήτριες/ές τους.

ΣΥΓΓΡΑΦΗ - ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ.
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ (ΟΔΗΓΟΣ) &
ΥΛΙΚΟΥ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Ιωάννα Μενδρινού
Διδάκτορας ΕΚΠΑ
Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Διεύθυνσης
Π.Ε. Δ' Αθήνας
Εκπαιδευτικός ΠΕ Νηπιαγωγών

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ - ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ
ΓΡΑΦΙΚΩΝ - VIDEO ANIMATION
-ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΩΝ ΕΝΤΥΠΩΝ

Πηνελόπη Κερασοβίτη
Εκπαιδευτικός ΠΕ 60 Νηπιαγωγών

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΟΠΤΕΙΑ

Μελίνα Χαρατσιδου
Κλινική Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια
Στέλεχος Πρόληψης
Επιστημονική Υπεύθυνη Κέντρου
Πρόληψης Δ. Γλυφάδας (ΚΕ.ΠΡ.Α.Γ.Ε.Α.)

Ιωάννα Μενδρινού

ΨΗΦΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ 2020



Περιεχόμενα

▪ Α΄ Μέρος

- Βήμα 1^ο: Αφήγηση / Ανάγνωση. «Ο Ήλιος είναι στεναχωρημένος... ».
- Βήμα 2^ο: Κατασκευή. Μία κούκλα κουκλοθεάτρου
- Βήμα 3^ο: Φύλλο εργασίας. Η ταυτότητα της κούκλας
- Βήμα 4^ο: Παίζω - Σκέφτομαι - Ρωτώ - Εκφράζομαι. Η ιστορία της κούκλας / Ζωγραφική

▪ Β΄ Μέρος

- Βήμα 5^ο: Αφήγηση / Ανάγνωση. «Ο Ήλιος άργησε να ξυπνήσει...»
- Βήμα 6^ο: Μία «σκηνή» για την κούκλα / Συνέντευξη
- Βήμα 7^ο: Δημιουργία Λίστας
- Βήμα 8^ο: Πηγαίνω μια βόλτα / Μηνύματα για όσους και ό,τι μου λείπει
- Βήμα 9^ο: «Ο Ήλιος είναι χαρούμενος...» / Ονειρο-αφίσα
- Βήμα 10^ο: Η Παράσταση

▪ Αναμνηστικό Κολλάζ

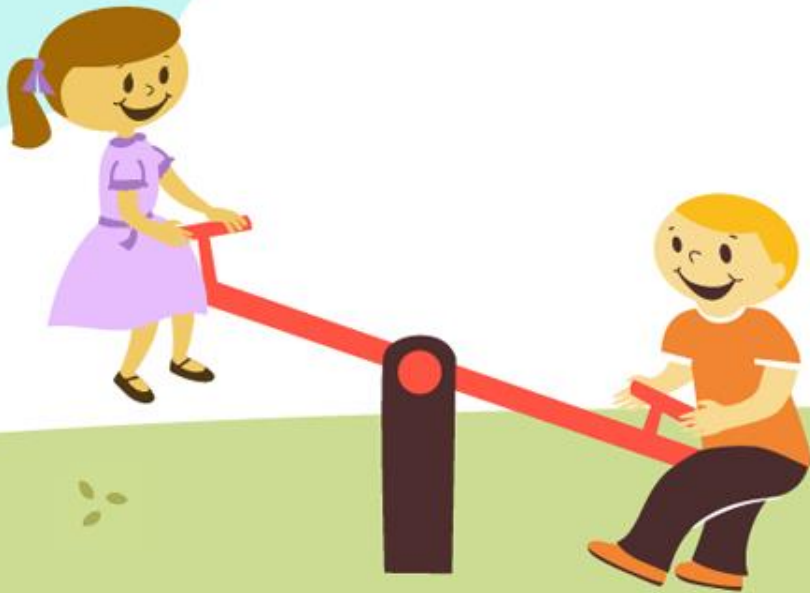
▪ Παράρτημα - Αναφορές



Α΄ ΜΕΡΟΣ

ΒΗΜΑ 1^ο – 4^ο

Βίντεο Α΄ μέρους



ΒΗΜΑ

1

Ο ήλιος είναι στεναχωρημένος...



Αφήγηση / Ανάγνωση (1)

Ο Ήλιος είναι στεναχωρημένος...

Από τότε που όλοι μένουνε σπίτι, κρύβεται συνέχεια πίσω από τα σύννεφα. Και σκέπτεται, σκέπτεται και θυμώνει και του έρχεται να κλάψει.

Και ναι, κλαίει μερικές φορές...

Αυτό που του λείπει περισσότερο είναι τα παιδιά.

Κάθε πρωί τα ξυπνούσε για το σχολείο. Τώρα όμως τα σχολεία είναι κλειστά. Άραγε πότε θα ακούσει ξανά το μελισσένιο τους βουητό και τα γέλια τους στο διάλειμμα, στην παιδική χαρά ή στο πάρκο;

Εκείνος ο Κορωνοϊός φταίει για όλα! Αλλοίμονό του, αν τον έπιανε ο Ήλιος στα χέρια του... Αλλά πώς να τον προλάβει; Σα σίφουνας περνοδιαβαίνει όλο τον κόσμο, έχοντας βάλει σκοπό να σκορπίσει τα μικρόβιά του παντού... Σπουδαίος βασιλιάς...[\[1 - Ακρόαση παραμυθιού «Ο Βασιλιάς Κορωνοϊός - Γιώτα Στανελούδη\]](#) Ευτυχώς οι άνθρωποι κατάλαβαν γρήγορα ποιος είναι. Ούτε να τον δουν, ούτε να τον ακούνε θέλουν! Κλείνουν καλά τις πόρτες τους, πλένουν με σαπούνι τα χέρια τους και μένουν στο σπίτι, ώσπου να περάσει από τα μέρη τους και να φύγει για πάντα μακριά.



Αφήγηση – Ανάγνωση (2)

Αυτά σκέφτεται ο Ήλιος και κλαίει και θυμώνει. Ύστερα παίρνει μια βαθιά ανάσα, μετρά από μέσα του, εισπνέει, εκπνέει απαλά, χαλαρώνει
[2 - Τεχνική της διαφραγματικής αναπνοής για την πρόληψη και τον έλεγχο του στρες]

Παίρνει κουράγιο και βγαίνει από την κρυψώνα του, λαμπερός, για να φωτίσει τις σιωπηλές πολιτείες.



Αφήγηση – Ανάγνωση (3)

Κι αφού τα παιδιά δεν μπορούν να βγουν έξω, στέλνει τις παιχνιδιάρες ηλιαχτίδες του να τα βρουν... Άλλο που δεν θέλουν εκείνες! Γλιστρούν μέσα από τα παράθυρα και τις ανοικτές μπαλκονόπορτες, για να ζεστάνουν τις παγωμένες καρδιές [[3 – Ακρόαση Yiruma-River flows in you \(music box\)](#)]

Για να παίξουν **κρυφτό** και **κυνηγητό** με τα παιδιά.

Για να φτιάξουν **ζωγραφιές** με ηλιοτρόπια και να βάψουν με τα χρώματα τις ίριδας λαμπερές **σαπουνόφουσκες**.

Για να ακούσουν **μουσική** και να στροβιλιστούν **χορεύοντας** στον αέρα.

Για να προτείνουν όμορφες ιδέες για δραστηριότητες, που δίνουν **δύναμη** και φέρνουν **χαρά**.

Για να πλέξουν μια φωτεινή ακτινοκορδέλα, που θα συνδέσει τα σπίτια των συμμαθητών τους με όλα εκείνα που ... οι φίλοι θέλουν να μοιράζονται...

Για να θυμηθούν τα παλιά τους παιχνίδια και να ονειρευτούν εκείνα που θα έρθουν, όταν οι πόρτες ανοίξουν. Όταν αρχίσουν πάλι οι αγκαλιές και τα φιλιά... Όταν θα πουν «Κόλλα το» φίλε!

Κι άλλες
ιδέες για
όποτε θες!



ΒΗΜΑ

2

Μία κούκλα κουκλοθεάτρου

Βίντεο 2^{ου} Βήματος



Κατασκευή Κούκλας

Η μικρή Ακτίνα τρύπωσε πρωί πρωί μέσα από το παράθυρο. Μία ακτίνα παιχνιδιάρικη. Μία ακτίνα ζωηρή.
«Θέλεις να παίξουμε κουκλοθέατρο;»

Ας κατασκευάσουμε τότε τη δική σου κούκλα! Μια κούκλα για συντροφιά από αντικείμενα που υπάρχουν στο σπίτι:

- Ένα κουτί, ένα σκεύος, ένα ζευγάρι γάντια, μία σκούπα, ένα φτερό ξεσκονίσματος, μία αυγοθήκη, μία βούρτσα, μία παντόφλα, μία ομπρέλα, μία φρατζόλα ψωμί που ξεράθηκε, μία κουτάλα, ένα μπουκάλι, ένα παλιό παιχνίδι...

Πειραματίσου, παίξε, διασκέδασε χρησιμοποιώντας διαφορετικά υλικά και χρώματα

- Χρησιμοποίησε κουμπιά, κορδέλες, χαρτοταινία, υγρή κόλλα, μαρκαδόρους, καπάκια, όσπρια, πανιά, χαρτιά χρωματιστά ή εφημερίδες και περιοδικά και ό,τι άλλο σου λέει η φαντασία σου και οι ... γονείς σου!



ΒΗΜΑ

3

Η ταυτότητα της κούκλας



Κοίταξε την κούκλα που έφτιαξες προσεκτικά.

Μπορείς να την περιγράψεις;

(αν δεν ξέρεις να γράφεις, παρακάλεσε κάποιον μεγάλο να το κάνει για σένα ή ηχογράφησε τη φωνή σου)

- Πώς σου φαίνεται; Από τι υλικά είναι φτιαγμένη;
- Με τι χρώματα; Γιατί;
- Τι είναι; Ποιο είναι το φύλο της; Τι ηλικία έχει;
- Πώς είναι η φωνή της; Πώς περπατά;
- Ποιο είναι το όνομά της;

Θέλεις να δείξεις την κούκλα σου στη μικρή ηλιαχτίδα; Τραβήξτε μια φωτογραφία ή ένα βίντεο παρουσίασής της.

Μπορείς να φτιάξεις και μία ταυτότητα για την κούκλα σου!

Αν συμφωνούν οι γονείς σου, στείλε τα στη/στο δασκάλα/ό σου.

Να τη δείξουμε στον Ήλιο. Να τη δούμε κι εμείς. Να την δουν και οι φίλοι σου.

Να τους επισκέφτηκε άραγε κι εκείνους η μικρή ηλιαχτίδα;



ΒΗΜΑ

4

Η ιστορία της κούκλας



Παίζω – Σκέφτομαι – Ρωτώ - Εκφράζομαι

Τώρα έχεις μία δική σου κούκλα κουκλοθεάτρου...
Έναν ή μία καινούργιο/α φίλο/η μέσα στο σπίτι...
(Αλήθεια πού θα κοιμηθεί;)

Μπορεί να σου πει τα μυστικά της κι εσύ τα δικά σου σε εκείνη. Μπορείς να βάλεις μουσική και να χορέψετε. Να παίξετε και να ζωντανέψετε ιστορίες. Αν χρειαστείτε θεατές, δε νομίζω να αρνηθεί κανείς από το σπίτι!

Ρώτησέ την και άκουσε προσεκτικά την ιστορία της:

Από πού ήρθες; Γιατί; Πού ζεις;

Είσαι μόνη;

Αν ναι, γιατί; Πώς νιώθεις; Σου αρέσει που είσαι μόνη; Τι σκέφτεσαι για τον εαυτό σου;

Αν όχι, με ποιους είσαι; Πώς νιώθεις γι' αυτούς; Πώς είναι η σχέση σας; Πώς τους σκέφτεσαι;



Μπορείς να ζωγραφήσεις μια ζωγραφιά για την κούκλα σου!

Πώς ένιωσες ακούγοντας την ιστορία της;

Άφησε τα χρώματα και τα συναισθήματά σου να σε οδηγήσουν.
Σημείωσε πάνω λέξεις - σκέψεις γι' αυτήν.

Θες να μας στείλεις, αν συμφωνούν οι γονείς σου, τη ζωγραφιά
που έφτιαξες για την κούκλα σου;



Μένουμε σπίτι
και περνάμε όμορφα

Φροντίζουμε τον εαυτό μας
Οργανώνουμε το χρόνο μας
Προσφέρουμε τη βοήθειά μας
Επικοινωνούμε με φίλους
Ονειρευόμαστε. Παιίζουμε. Χαμογελάμε

Θα τα πούμε σύντομα!
Η μικρή Ηλιαχτίδα

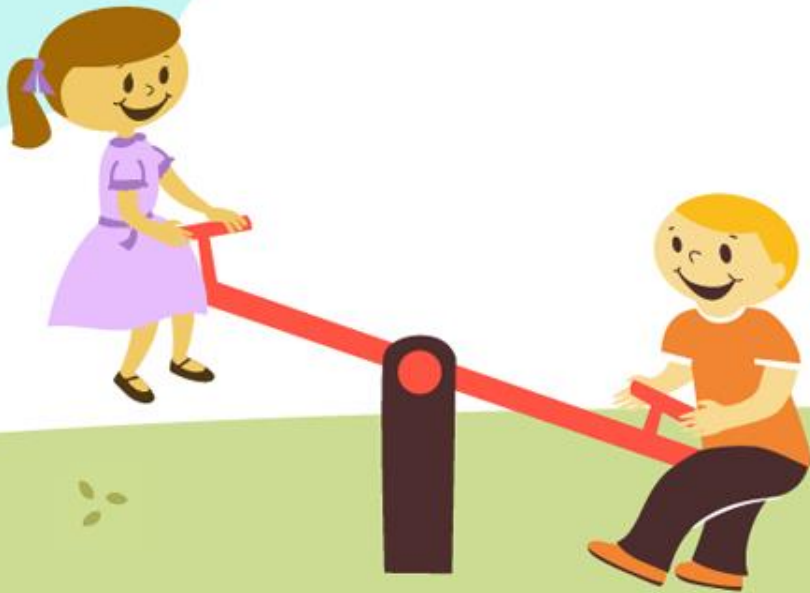
ΤΕΛΟΣ
Α' ΜΕΡΟΥΣ



Β΄ ΜΕΡΟΣ

ΒΗΜΑ 5^ο – 10^ο

Βίντεο Β΄ Μέρους



ΒΗΜΑ

5

Ο Ήλιος άργησε να ξυπνήσει ...



Αφήγηση/Ανάγνωση (1)

Ο Ήλιος άργησε να ξυπνήσει. Τεντώθηκε ... Έτριψε τα μάτια του και χασμουρήθηκε δυνατά...

Παλιά, όταν τελείωνε αργά το απόγευμα τη βόλτα του στον ουρανό, χαιρετούσε από μακριά το Φεγγάρι... «Καληνύχτα!»

Βασίλευε μετά, με μια θαυματική βουτιά στην άκρη τού ορίζοντα, αφήνοντας πίσω του υπέροχες κοκκινοπορτοκαλί ζωγραφιές. Όμορφα, ξεχωριστά κάθε φορά, ηλιοβασιλέματα – δώρα αγάπης και ευγνωμοσύνης για όλα τα πλάσματα της γης.

Άκουσε αν θέλεις τη μουσική κοιτάζοντας το ηλιοβασίλεμα



Ludwig van Beethoven - Sonata Claro de Luna:
<https://www.youtube.com/watch?v=ydKwY0tqAXQ>



Αφήγηση/Ανάγνωση (2)

Ύστερα, γύριζε ικανοποιημένος στο παλάτι του. Να φάει... Να ξεκουραστεί στη βαθιά αναπαυτική πολυθρόνα του... **Να κουβεντιάσει, να πει ή να ακούσει ιστορίες, μύθους και παραμύθια** (το αγαπημένο του ήταν ο Φαέθων) **[5]** ή να παίξει **επιτραπέζια παιχνίδια με τις ηλιαχτίδες του**. Να ξαπλώσει τέλος, ευχαριστημένος και νυσταγμένος στο χρυσαφένιο στρώμα του και να κοιμηθεί. Όμως τώρα, δεν είναι το ίδιο...

Ιδέες για δραστηριότητες πριν κοιμηθείς!

Έχουν περάσει τόσες πολλές μέρες από τότε που οι άνθρωποι μένουνε σπίτι... Δε χρειάζεται να τους σηκώσει όλους, για να πάνε στη δουλειά. Δε χρειάζεται να ξυπνήσει τα παιδιά, για να πάνε στο σχολείο. Δε χρειάζεται να ξυπνήσουν νωρίς! Ε, λοιπόν, ούτε κι αυτός!



Αφήγηση/Ανάγνωση (3)

Την ημέρα σέρνει βαριεστημένα τα πόδια του στο μονοπάτι τ' ουρανού. Ξεχνά να πάρει μαζί του καινούργια χρωματιστά μολύβια ή την ξύστρα του. Ζωγραφίζει τα ηλιοβασιλέματά του με ό,τι μολύβι έχει ξεμείνει στην τσέπη του.

Πεινάει! Τρώει συνέχεια **γλυκά και σοκολάτες, πίτσα και πατάτες τηγανιτές.** Τα κουμπιά της στολής του κουμπώνουν με δυσκολία... Τα βράδια **παρακολουθεί όλες τις ειδήσεις** για τον Κορωνοϊό. **Ξενυχτά...**

Ξαπλώνει αργά στο κρεβάτι του. Γυρίζει από δω. Γυρίζει από κει. Δε μπορεί να κοιμηθεί. Σηκώνεται. Ξαπλώνει πάλι. Μετρά αστέρια... Μετρά προβατάκια... Μετρά τα κοιμισμένα κεφαλάκια των ηλιαχτίδων... Τίποτα! Σηκώνεται, περπατά, σκέφτεται... Κοιτά τις φωτογραφίες και τις ζωγραφιές που του έστειλαν τα παιδιά. Χαμογελά! Ξαπλώνει...

Συνήθειες που
δε σε αφήνουν
να κοιμηθείς!



Αφήγηση/ Ανάγνωση (4)

Πώς να σηκωθεί στην ώρα του το πρωί; Πώς θα περπατήσει τις ανηφοριές του ουράνιου τόξου;

**Τεντώσου - Χαλάρωσε - Άλλαξε ματιά (παράρτημα)

Οι ηλιαχτίδες χορεύουν γύρω του.

«**Σήκω Ήλιε χουζουρλή!** Πλύσου, βγάλε τις πιτζάμες, ντύσου τα λαμπερά σου ρούχα και πάμε! Έχουμε σήμερα μία έκπληξη για τα παιδιά. Έκπληξη και για σένα!»

Η μικρή ηλιαχτίδα τού ψιθυρίζει μυστικά στο αυτί.

Το πρόσωπο του Ήλιου φωτίζεται!

«Πάμε λοιπόν!», και βγαίνει πρώτος από την πόρτα...



ΒΗΜΑ

6

Μία «σκηνή» για την κούκλα



Κατασκευή/Διαμόρφωση χώρου

Η μικρή ηλιαχτίδα γλίστρησε φουριόζα μέσα από το ...παράθυρο.
Μια ηλιαχτίδα παιχνιδιάρικη. Μια ηλιαχτίδα ζωηρή! «Καλημέρα!»
Μία καινούργια ημέρα ξεκίνησε. Για σένα, τους δικούς σου, αλλά και για την κούκλα σου, που μένει τώρα μαζί σας.

Σκέψου, συζήτησε, σημείωσε:

Κάνετε παρέα; Τι σου αρέσει σε αυτήν; Τι δε σου αρέσει;

Μήπως χρειάζεται ένα δικό της χώρο;

Διαμόρφωσε ή κατασκεύασε τη «σκηνή» της κούκλας σου:

με μία κούτα ή άλλο κουτί, ένα πανί δεμένο σε δύο καρέκλες, σε ένα καλάθι, μία πολυθρόνα, μία καρέκλα, το παράθυρο, ένα παραβάν, ένα τραπεζάκι σκεπασμένο με ένα σκούρο πανί, μία ανοικτή ομπρέλα, με ό,τι ή όπου αλλού νομίζεις εσύ!



Συνέντευξη...

Πώς είναι η μέρα σας; Έχει αλλάξει κάτι; **Αν έχει αλλάξει, τι είναι αυτό; Μήπως της λείπει κάτι; Αν ναι, τι της λείπει; Τι κάνει όταν το σκέπτεται; Πώς αισθάνεται;**
Τι βοήθεια χρειάζεται; Μπορείς να κάνεις κάτι γι' αυτό; Τι θα μπορούσες να κάνεις;

Ζωντάνεψε την κούκλα σου στη «σκηνή» και άφησέ τη να μιλήσει για όλα αυτά.

Η παρουσίαση μπορεί αν θες, να είναι όπως μία συνέντευξη σε εκπομπή της τηλεόρασης.

Μπορούν οι γονείς σου να παίξουν το ρόλο του δημοσιογράφου.

Λες να έχουν αντίρρηση;

Τραβήξτε μία φωτογραφία της κούκλας επί «σκηνής», βίντεο ή ηχογράφηση της παρουσίασης.



ΒΗΜΑ

7

Δημιουργία Λίστας



Φτιάξε μία λίστα...

Βρες το φύλλο εργασίας που σου έστειλε η/ο δασκάλα/δάσκαλός σου (βρες το έντυπο εδώ!)

Γράψε στη μία στήλη τι λείπει στην κούκλα σου. Στην άλλη στήλη σημείωσε τι μπορεί να κάνει τώρα. Μόνη της ή με τη βοήθειά σου (αν δε μπορείς μόνος/η σου, παρακάλεσε κάποιο μεγαλύτερο να σε βοηθήσει να συμπληρώσεις τη λίστα)

Φωτογραφήστε τη λίστα.

Αν συμφωνούν οι γονείς σου, στείλε τη λίστα, τις φωτογραφίες, βίντεο ή ηχογράφιση στη/στο δασκάλα/ό σου.

Να τα δείξουμε στον Ήλιο. Να τα δούμε κι εμείς. Να τα δουν και οι φίλοι σου.

Να τους επισκέφτηκε άραγε κι εκείνους η μικρή ηλιαχτίδα;



ΒΗΜΑ

8

Πηγαίνω μια βόλτα



Μηνύματα για όσους και ό,τι μου λείπει...

**Θέλετε να βγούμε στη βεράντα ή στην αυλή;
Μπορούμε να κάνουμε μία βόλτα στο πάρκο, στην παραλία
ή στο βουνό. Προσέχουμε βέβαια, πάντα, τις απαραίτητες αποστάσεις
από τους άλλους, για να είμαστε όλοι ασφαλείς και υγιείς.
Να μας δει ο ήλιος. Να μας δουν και οι άλλες ηλιαχτίδες!**

Μπορούμε να περπατήσουμε. Να τρέξουμε και να
κάνουμε ασκήσεις. Να παίξουμε κρυφό και κουτσό.

Να γράψουμε ή να φτιάξουμε με κλαράκια, λουλούδια και
πετρούλες σχήματα, μικρές ζωγραφιές, λέξεις και μηνύματα για
όσους και ό,τι μας λείπει.

Θέλεις να τα δουν οι φίλοι σου ή άλλα αγαπημένα πρόσωπα
που βρίσκονται μακριά;

Τραβήξτε μια φωτογραφία ή ένα βίντεο & στείλε τα, αν
συμφωνούν & οι γονείς σου στη/στον δασκάλα/ό σου.



ΒΗΜΑ

9

Ο Ήλιος είναι χαρούμενος...



Αφήγηση/Ανάγνωση

Ο Ήλιος είναι χαρούμενος. Μπορεί να μην έχουν πάει ακόμη τα παιδιά στο σχολείο, όμως όλοι το λένε πως ο βασιλιάς Κορωνοϊός υποχωρεί ντροπιασμένος μακριά!

Σιγοτραγουδά εύθυμα την ώρα που κάνει την **πρωινή γυμναστική** του. Και συνεχίζει με κέφι τρώγοντας ένα **θρεπτικό, υγιεινό πρωινό** για να έχει ενέργεια, όλη μέρα. *ΔΕΙΤΕ τις συστάσεις του Π.Ο.Υ.-Υπουργείου Υγείας: «Μένουμε Σπίτι αλλά... Μένουμε Σωματικά Δραστήριοι και Τρεφόμαστε Υγιεινά»

Συνήθειες που προσφέρουν ενέργεια & ευεξία!

Ανηφορίζει χοροπηδώντας το μονοπάτι τού ουρανού. Στα πόδια του, από τη μια άκρη έως την άλλη της γης, ένα πολύχρωμο χαλί. Θάλασσα. Βουνά. Δάση καταπράσινα. Πόλεις και χωριά. Σκέφτεται πώς θα είναι όταν όλα γίνουν όπως πριν. Όταν κανείς δεν θα πρέπει να μένει στο σπίτι. Όταν γεμίσουν οι δρόμοι κι οι πλατείες!

Όταν οι άνθρωποι θα μπορούν να δώσουν τα χέρια. Να αγκαλιαστούν. Να φιλήσουν ο ένας τον άλλο! Σφίγγει τις μικρές ηλιαχτίδες του στην αγκαλιά του! Και ονειρεύεται... Πώς θα είναι...



Ονειρο-αφίσα

Η κούκλα σου σκέφτεται τι θέλει να κάνει όταν βγει από το σπίτι;

Ζωγράφισε τι θα κάνει. Τι ονειρεύεται;

Φτιάξε την πιο όμορφη ονειρο-αφίσα και στείλε τη στο διαγωνισμό αφίσας για όνειρα.

Θα βοηθήσεις την κούκλα σου να πάρει μέρος στο διαγωνισμό;
Στην αφίσα υπέγραψε με το όνομά της.
Πώς νιώθει τώρα η κούκλα σου; Εσύ;

Όσο ετοιμάζεις την Ονειροαφίσα μπορείς να ακούσεις τη μουσική Aisiodoxia

<https://www.youtube.com/watch?v=gLDq-xNZytc>

Τράβηξε αν συμφωνούν οι γονείς σου, μία φωτογραφία της αφίσας και στείλε την στη/στον δασκάλα/ό σου.



Η Ονειρο-αφίσα της/του

“ Διαγωνισμός
Ονειρο-αφίσας ”

Κόλλησε εδώ την αφίσα σου και στείλε τη στο διαγωνισμό!



ΒΗΜΑ

10

Η παράσταση



Παράσταση κουκλοθεάτρου (1)

Παίζουμε κουκλοθέατρο;

Το έργο μπορείς να το ονομάσεις: «Η περιπέτεια της ... κούκλας μου». Ή όπως αλλιώς θέλεις.

Χρησιμοποίησε τη «σκηνή» της και ό,τι άλλο αντικείμενο νομίζεις ότι χρειάζεται. Μία μουσική, ένα τραγούδι που θα της αρέσει ή νομίζεις ότι ταιριάζει στην περίπτωση.

Από που ξεκίνησε, πού πήγαινε; Πώς βρέθηκε στο σπίτι σου; Τι θυμάται από τις μέρες που περάσατε μαζί; Ποιες στιγμές; Ποια παιχνίδια; Αν υπήρξαν δυσκολίες ή εμπόδια, πώς καταφέρατε να τα ξεπεράσετε; Και τώρα τι θα κάνει; Ποια είναι τα σχέδιά της; Είναι τα ίδια ή άλλαξαν; Πώς θα κάνει τα όνειρά της να γίνουν αληθινά;



Παράσταση κουκλοθεάτρου (2)

Παρουσίασε την παράσταση στους δικούς σου ανθρώπους, στο σπίτι ή στην αυλή. Αν έχεις επιστρέψει σχολείο, στους συμμαθητές σου, ή και σε φίλους στη γειτονιά σου.

Τράβηξε φωτογραφίες ή βίντεο και στείλε τα, αν συμφωνούν και οι γονείς σου, στη/στο δασκάλα/ό σου.

Έτσι θα μάθουν και άλλοι πολλοί τη μεγάλη περιπέτεια μίας μικρής κούκλας και πού ξέρεις;

Μπορεί, να τη θυμούνται για πάντα!



Σε λίγο βγαίνουμε από το σπίτι
και περνάμε ακόμα πιο όμορφα,
γιατί συνεχίζουμε...

...Να φροντίζουμε τον εαυτό μας
...Να οργανώνουμε το χρόνο μας και
να τον αξιοποιούμε δημιουργικά και ποιοτικά
...Να προσφέρουμε τη βοήθειά μας
...Επικοινωνούμε από κοντά με φίλους
...Ονειρευόμαστε! Παίζουμε! Χαμογελάμε!
Απολαμβάνουμε ελεύθερα το φως του ήλιου!

Έρθε λοιπόν, η ώρα να σε αποχαιρετήσω ...
Μα θα είμαι παντού, όπου κι αν είσαι

Η μικρή Ηλιαχτίδα

ΤΕΛΟΣ
Β' ΜΕΡΟΥΣ



Ένα κολλάζ με φωτογραφίες και υλικό του προγράμματος
για να θυμάσαι ...



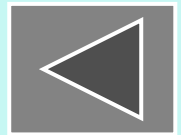
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΠΗΓΕΣ

υλικού που εμπλουτίζει το πρόγραμμα



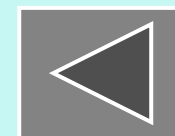
«Κούκλες από ... σπίτι» Μέρος 1^ο (Βήμα 1^ο - 4^ο)



<https://youtu.be/0uITocpw0ow>



«Ο Βασιλιάς Κορονοϊός»
ένα παραμύθι της Γιώτας Στανελούδη



Εικονογράφηση: [Γλυκερία Σκιαδοπούλου](#)
Έκδοση: [Ιδιωτική έκδοση](#)
Έτος έκδοσης: 2020

https://youtu.be/sORMN64_Rmw



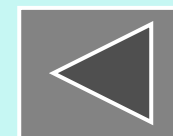
«Τεχνική της διαφραγματικής αναπνοής
για την πρόληψη και τον έλεγχο του στρες»
Υπουργείο Υγείας – Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας



<https://youtu.be/qqxr94ivoL4>



«River Flows in you»
Yiruma



<https://youtu.be/WxM45dOrb10>



«Κούκλες από ... σπίτι»
Μέρος 1^ο – Βήμα 2^ο











https://youtu.be/dL_eBU0ykaU

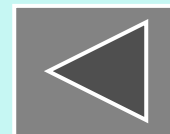


Ταυτότητα κούκλας

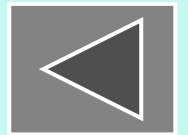
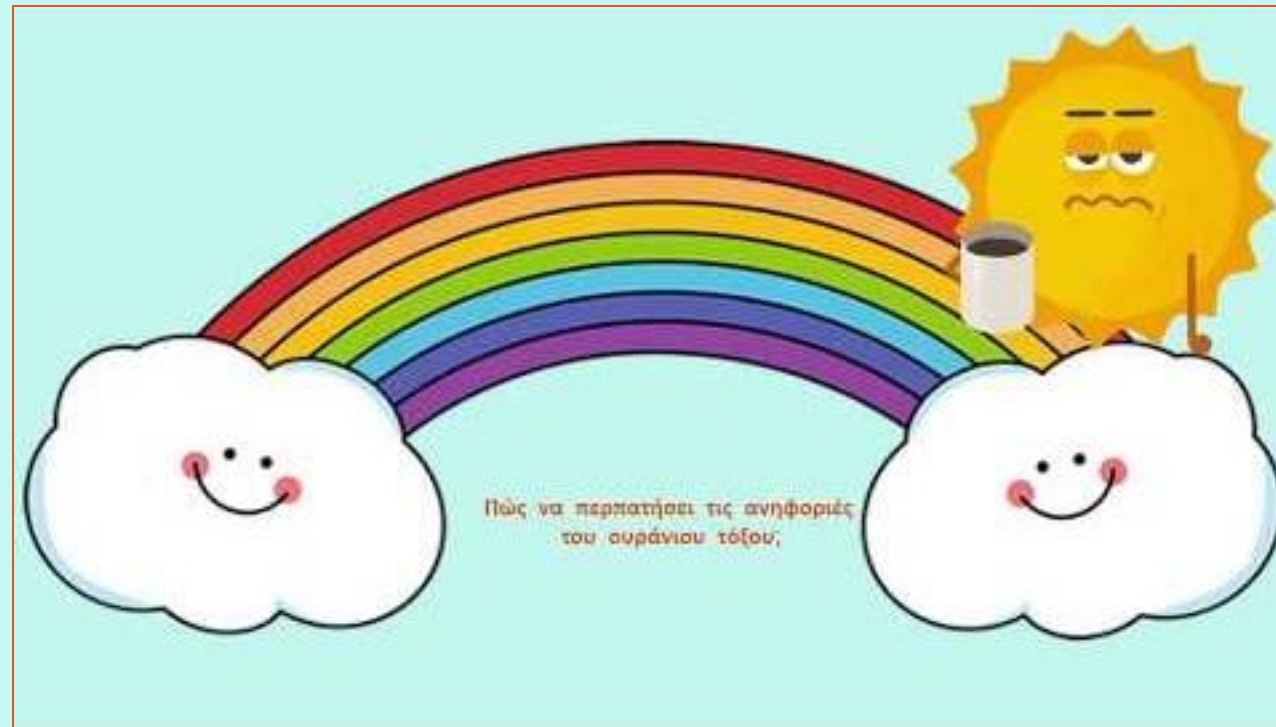
Κούκλες από ... Σπίτι! Βήμα 3^ο - Του/της (Μόνο όνομα, όχι επίθετο)

Κοίταξε την κούκλα που έφτιαξες προσεκτικά! Μπορείς να την περιγράψεις;

<p>Το όνομά της είναι...</p> 	<p>Είναι χρονών</p> 	<p>Με τι χρώματα; (κάνε κλικ επάνω τους)</p> 	<p>Πώς περπατάει;</p> 
<p>Ποιο είναι το φύλο της;</p> 	<p>Τι είναι;</p> 	<p>Γιατί διάλεξες αυτά τα χρώματα;</p> 	<p>Τι άλλο σκέφτεσαι γι' αυτή;</p> 
<p>Από τι υλικά είναι φτιαγμένη;</p> 		<p>Πώς είναι η φωνή της; Γλυκιά, αυστηρή, δυνατή...;</p> 	



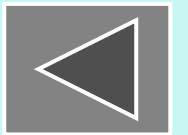
«Κούκλες από ... σπίτι» - 2^ο Μέρος Βήμα 5^ο - 10^ο



<https://youtu.be/dng2qAl4GEM>



«Ήλιος και Φαέθων» Ελληνική Μυθολογία



https://youtu.be/hk5b9_VvOPA



«Sonata Claro de Luna»
Ludwig van Beethoven



<https://youtu.be/ydKwY0tqAXQ>



«Τεντώνω-Χαλαρώνω-Αλλάζω ματιά»

Πάρε το χρόνο που χρειάζεσαι και άφησε τον εαυτό σου ελεύθερο να συνδεθεί με το σώμα σου. Μπορείς να κλείσεις τα μάτια σου αν θες.

Πίεσε αργά τα πόδια σου στο πάτωμα

Άκουσε την κοιλιά σου ... τον κτύπο της καρδιάς σου. Νιώσε τους ώμους, τα χέρια, το λαιμό. Ανέβα ως το κεφάλι. Σκέψου μία διαδρομή από το σαγόι, στο στόμα, στα μάγουλα, στα αυτιά, στη μύτη, στο μέτωπο ...

Τεντώσου. Χαλάρωσε και ανέπνευσε....

Άνοιξε τα μάτια σου αν τα έχεις κλείσει

Κοίταξε γύρω σου με νέα ματιά και συνδέσου ξανά με τον κόσμο γύρω σου.

Τι μπορείς να δεις;

Τι μπορείς να ακούσεις, να αγγίξεις, να γευτείς ή να μυρίσεις;

Συγκέντρωσε την προσοχή και την περιέργειά σου σε ό,τι βρίσκεται μπροστά σου.

Πού βρίσκεσαι; Ποιος είσαι και τι κάνεις;



Η κούκλα της/ του

Τι λείπει στην κούκλα μου;

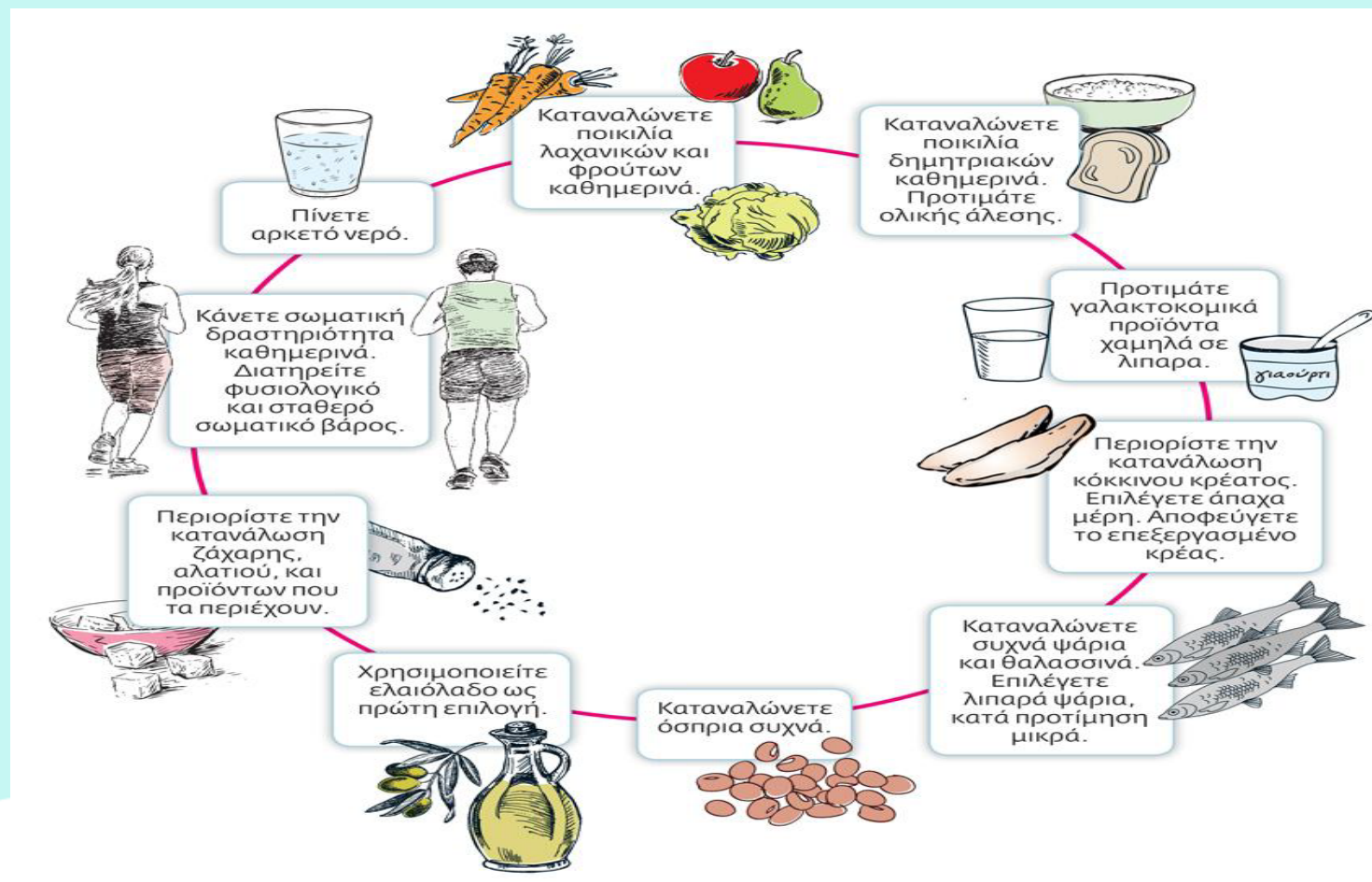
Τι μπορεί να κάνει τώρα;

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Μένουμε Σπίτι και Τρεφόμαστε Υγιεινά "Ο Δεκάλογος της Υγιεινής Διατροφής"

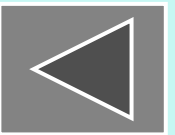


Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες. Διαθέσιμο σε:

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikes-plhthysmiakes-omades>



«Aisiodoxia»
Music by Valkristo



<https://youtu.be/gLDq-xNZytc>





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Π.Ε. & Δ.Ε. ΑΤΤΙΚΗΣ

Δ/ΝΣΗ Π/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ Δ' ΑΘΗΝΑΣ

Υπ. Αγωγή Υγείας

ΚΕ.ΠΡ.Α.Γ.Ε.Α



ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΔΗΜΟΥ ΓΛΥΦΑΔΑΣ

σε συνεργασία με τον Οργανισμό
Κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ)



Επικοινωνία – Πληροφορίες: Δρ. Ιωάννα Μενδρινού
Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Δ/νσης ΠΕ Δ' Αθήνας – Αντιπρόεδρος Ι.Ρ.Ε.Σ.Ε.
Email: dagogiygeias@gmail.com

.....
Κέντρο Πρόληψης Γλυφάδας: kpglyfadas@gmail.com
Ι.Ρ.Ε.Σ.Ε.: <https://www.rhetoricinstitute.edu.gr>

