

ΜΑΝΙΑ ΖΗΡΙΔΗ • ΤΖΩΡΤΖΙΝΑ ΣΠΥΡΗ

# Ταξίδι στην Αφρικανική Σαβάννα

παρέα με ένα τσιτάχ,  
έναν βουφάγο και έναν ρινόκερο

εικονογράφηση  
ΓΙΑΝΝΗΣ  
ΣΚΟΥΛΟΥΔΗΣ

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα 2021-2022



# ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΖΩΗΣ & ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

## Φόβος

Το κάθε συναίσθημα εξυπηρετεί κάτι. Ο φόβος είναι ένα δυσάρεστο συναίσθημα που συνδέεται με το ένστικτο της επιβίωσης, καθώς ενεργοποιείται όταν νιώσουμε απειλή –πραγματική ή μη– και έχει ως στόχο να μας προετοιμάσει για να αντιμετωπίσουμε τον κίνδυνο. Αρχικά υπάρχει το ερέθισμα, στη συνέχεια ακολουθεί η σκέψη, κατόπιν το συναίσθημα και τέλος η συμπεριφορά/δράση.

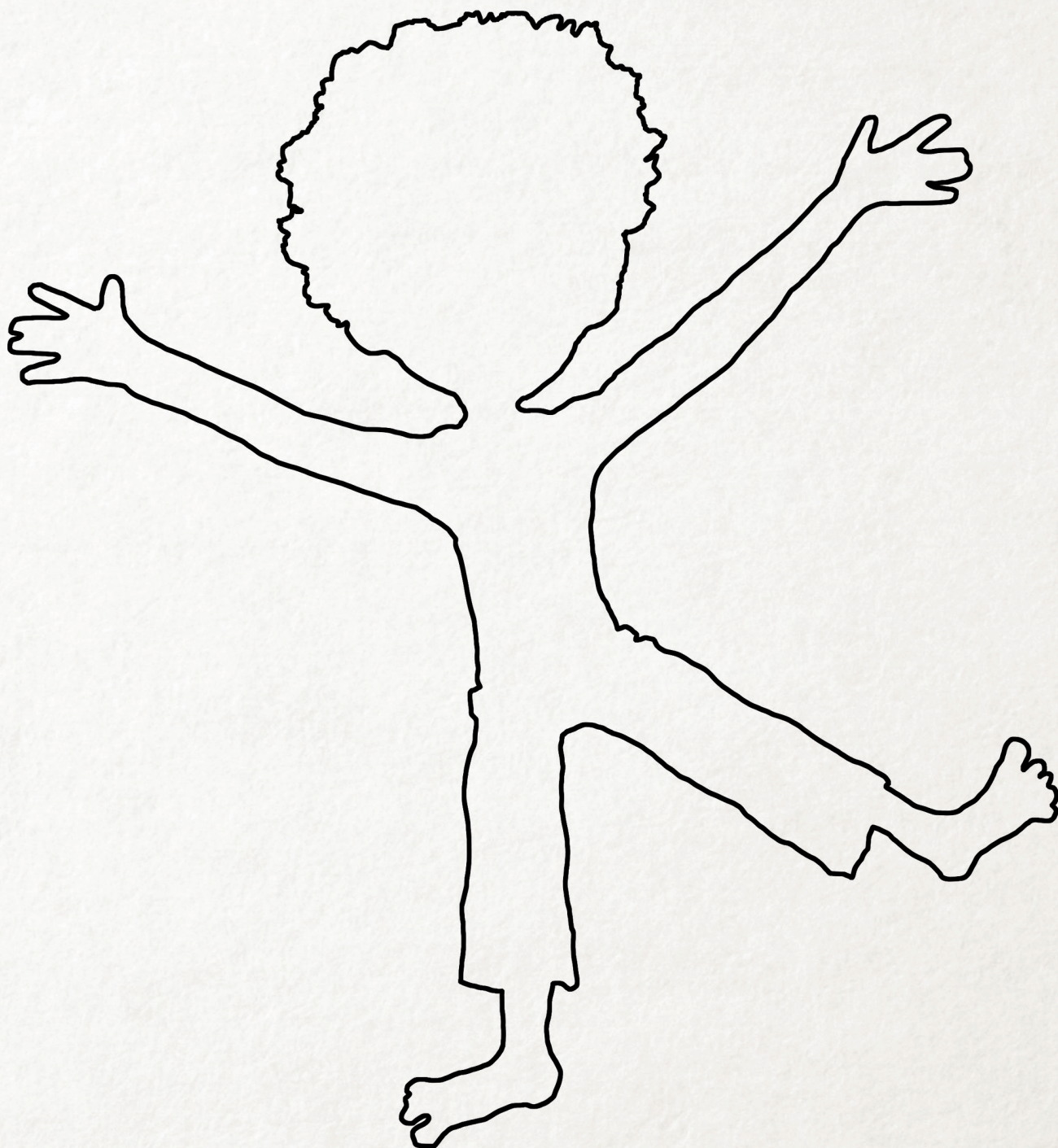
Για παράδειγμα, βλέπω έναν κεραυνό και σκέφτομαι: α) «περιπέτεια», οπότε νιώθω ενθουσιασμό και βγαίνω από το σπίτι ή β) «κίνδυνος», οπότε νιώθω φόβο και τρέχω να προστατευτώ. Ο φόβος συνοδεύεται από έκκριση ορμονών και ενεργοποίηση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος που προκαλεί αντιδράσεις στο σώμα· για παράδειγμα, διαστέλλονται οι κόρες των ματιών, αυξάνονται οι παλμοί και η ροή του αίματος στους μύς για επιπλέον ενέργεια.

Το ξέρεις ότι πολλοί από τους φόβους που έχει ο άνθρωπος δεν είναι υπαρκτοί, αλλά προέρχονται από τα παλιά τα χρόνια όπου ο άνθρωπος κινδύνευε από κάποια ζώα όπως το φίδι ή από το σκοτάδι; Η φοβία είναι ένας υπερβολικός φόβος για μια κατάσταση ή ένα αντικείμενο που επηρεάζει αρνητικά τη λειτουργικότητα και την καθημερινότητά μας.





Πώς καταλαβαίνεις ότι νιώθεις φόβο;  
Πού νιώθεις τον φόβο μέσα στο σώμα σου;  
Ζωγράφισε τα σημεία όπου νιώθεις τον φόβο.







Τι σε κάνει να φοβάσαι; Ποια ζώα πιστεύεις ότι είναι τρομακτικά; Περιγράψε μια φορά που ένιωσες φόβο και θυμήσου τι έκανες για να νιώσεις καλύτερα. Ξέρεις παροιμίες ή εκφράσεις σχετικές με τον φόβο; Όπως «άσπρισε από τον φόβο του»;

Σε μια άλλη λίστα γράψε τι σε κάνει να νιώθεις ασφάλεια. Δημιούργησε το δικό σου Φοβόμετρο καταγράφοντας πόσο φόβο νιώθεις για διαφορετικά ερεθίσματα (η ηρεμία είναι το χαμηλότερο σημείο στο Φοβόμετρο και ο τρόμος το υψηλότερο). Ύστερα σκέψου ποια από αυτά είναι όντως επικίνδυνα στις ημέρες μας και ποια όχι, και με ποιο τρόπο μπορείς να αντιμετωπίσεις τον φόβο σου. Σύγκρινε τις απόψεις σου με άλλους και δες αν οι φόβοι σας είναι κοινοί ή διαφορετικοί.

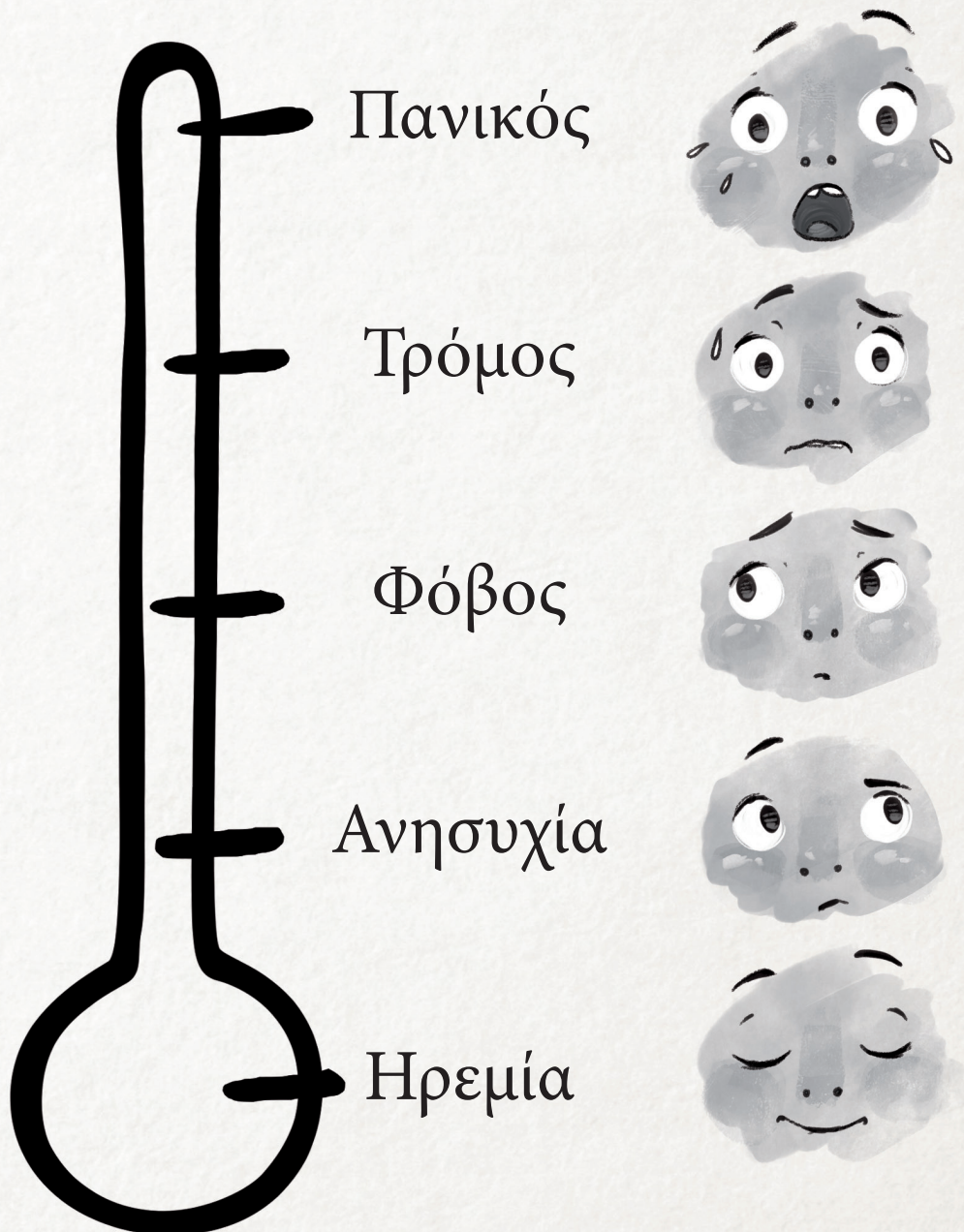
Πώς είναι τα ζώα όταν φοβούνται; Πώς είναι το πρόσωπό σου όταν φοβάσαι; Το σώμα σου; Πού νιώθεις τον φόβο και τι σωματικές αντιδράσεις έχεις; Για παράδειγμα, αύξηση σφυγμών και αναπνοών ή ιδρώτα.

Να τι μπορείς να κάνεις όταν νιώθεις φόβο: Ζωγράφισε τον φόβο σου σε ένα χαρτί και στη συνέχεια τσαλάκωσε το και πέτα το στα σκουπίδια.

Ο φόβος είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα· μπορείς να ζεις με αυτόν, διατηρώντας εσύ τον έλεγχο της ζωής σου. Ψάξε και διάβασε για όλα όσα σε φοβίζουν, εξοικειώσου με αυτά και δες το θετικά, για να καθησυχάσεις και να ενθαρρύνεις τον εαυτό σου.



# Φοβόμετρο





1. Πώς νιώθει ο καθένας μας αυτή τη στιγμή; Δημιουργούμε τον πίνακα συναισθημάτων της τάξης μας, αναγνωρίζοντας και γράφοντας ο καθένας κάτω από το όνομά του το συναίσθημα που νιώθει. Ανακαλύπτουμε ποιο είναι το επικρατέστερο συναίσθημα αυτή τη στιγμή και το αποτυπώνουμε σε γράφημα.
2. Ομαδικά καταγράφουμε α) καταστροφικούς τρόπους και β) αποδεκτούς τρόπους έκφρασης συναισθημάτων (π.χ. στον θυμό είναι καταστροφικό να τσακωνόμαστε, να χτυπάμε και να φωνάζουμε, ενώ είναι αποδεκτό να παίρνουμε χρόνο για να ηρεμήσουμε, να ζωγραφίζουμε ή να ακούμε μουσική).
3. Ψάχνουμε σε περιοδικά και στο διαδίκτυο για φωτογραφίες με ανθρώπους που εκφράζουν συναισθήματα. Συζητάμε σε ομάδες: «Πώς καταλαβαίνουμε τι νιώθουν; Τι ομοιότητες και διαφορές βλέπουμε στο πρόσωπο και το σώμα τους ανάλογα με το συναίσθημα που νιώθουν; (Παρατηρούμε μάτια, στόμα, χέρια κ.λπ.)
4. Φτιάχνουμε κάρτες με συναισθήματα και τις βάζουμε μέσα σε ένα βάζο. Με τη σειρά, τα παιδιά φορούν μάσκα ή γυρνάνε την πλάτη στην ομάδα και λένε την πρόταση «σήμερα ξεκινάει το φθινόπωρο» ή κάποια άλλη «ουδέτερη πρόταση» δίνοντας διαφορετικό ηχόχρωμα στη φωνή τους ανάλογα με το συναίσθημα που «πέτυχαν», ενώ οι υπόλοιποι μαθητές προσπαθούν να αναγνωρίσουν ποιο συναίσθημα είναι αυτό. Ή το κάθε παιδί παίρνει με τη σειρά από το βάζο μια κάρτα με συναισθήματα και, χωρίς να μιλάει, δείχνει με το σώμα του το συναίσθημα που ορίζει η κάρτα, ενώ οι υπόλοιποι μαθητές προσπαθούν να το αναγνωρίσουν.

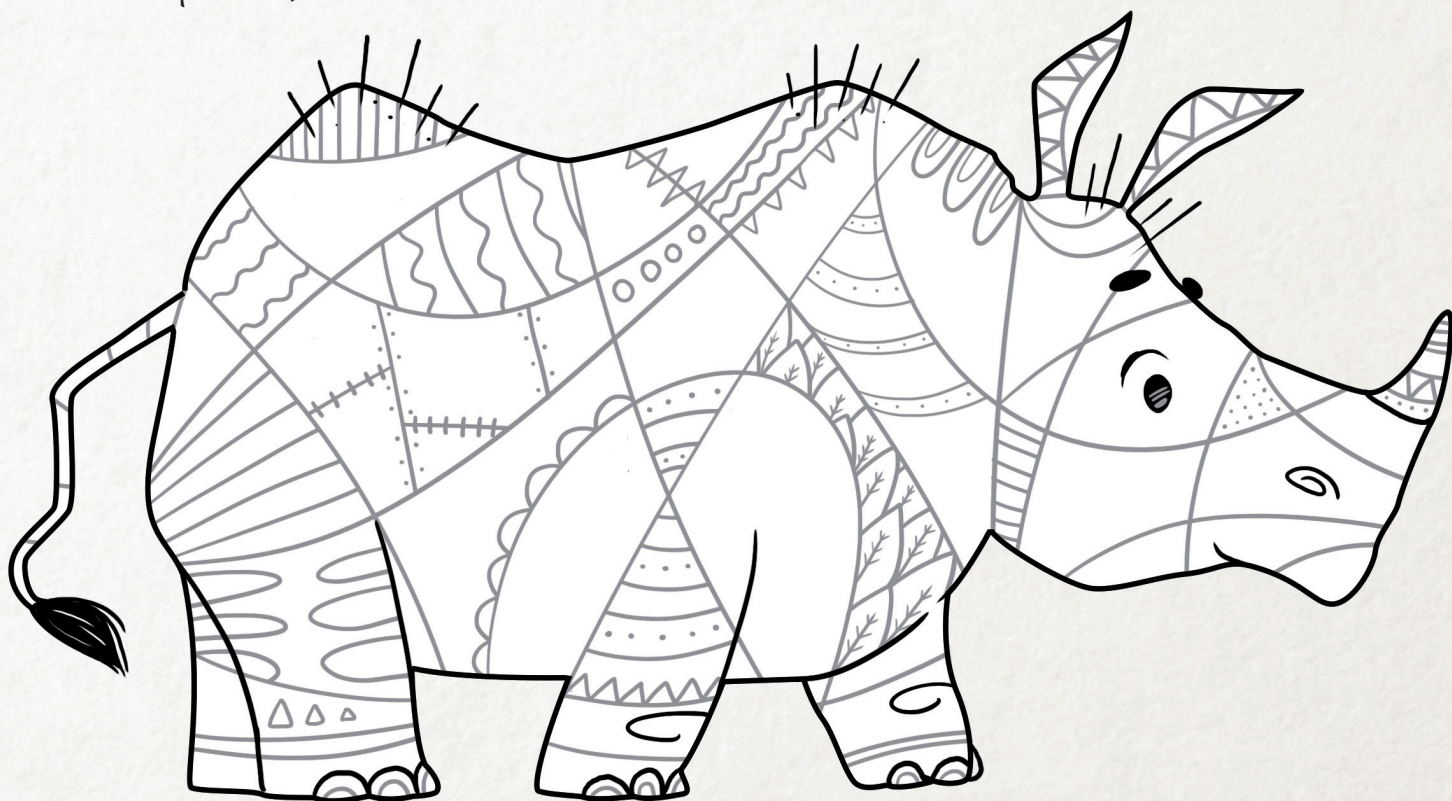


## Ενσυνειδητότητα (Mindfulness)

Η ενσυνειδητότητα ενισχύει την ψυχική και σωματική μας ευεξία και βελτιώνει την ψυχική ισορροπία.

### Ασκήσεις ενσυνειδητότητας για ηρεμία, χαλάρωση και αποφόρτιση

1. Κάθισε ήρεμα σε μια καρέκλα. Παρατήρησε την αναπνοή σου και την κοιλιά σου σε κάθε αναπνοή· μπορείς αν θέλεις να ξαπλώσεις και να ακουμπήσεις μια χαρτοπετσέτα ή ένα χαρτί επάνω στην κοιλιά σου για να δεις πώς κινείται. Άκου τον ήχο της αναπνοής σου. Παρατήρησε τις σκέψεις σου. Μην τις κρίνεις· απλώς, παρατήρησέ τις και αποδέξου τις. Στη συνέχεια, παρατήρησε τα συναισθήματά σου. Τι νιώθεις και πού το νιώθεις στο σώμα σου;



2. Χρωμάτισε την παρακάτω εικόνα, ακούγοντας μια χαλαρωτική μουσική και διώχνοντας όλες τις σκέψεις από το μυαλό σου.



## Ασκήσεις για ενσυνειδητότητα στη φύση

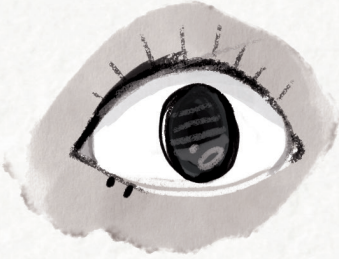
Κάνε μια βόλτα στη φύση και παρατήρησε τι υπάρχει... (βάζοντας  
✓)





## Nature Walk

Μια βόλτα στη φύση... με ενσυνειδητότητα



Είδα

\_\_\_\_\_



Μύρισα

\_\_\_\_\_



Άκουσα

\_\_\_\_\_



Ακούμπησα

\_\_\_\_\_



Γεύτηκα

\_\_\_\_\_



# Συνεργασία



## Παιχνίδια συνεργασίας

1. Βάλτε ένα μαντίλι στα μάτια του φίλου σας και καθοδηγήστε τον με υπευθυνότητα σε μια διαδρομή με εμπόδια (π.χ. καρέκλες, κουτιά, σκαμπό) χωρίς να χτυπήσει. Η άσκηση μπορεί να γίνει πιο δύσκολη, ανάλογα με το αν αγγίζετε τον άλλον ή αν δίνετε μόνο προφορικές οδηγίες.
2. Πάρτε ένα σεντόνι και πιάστε το από διάφορες μεριές. Ιδανικά θέλει 4 παίκτες ή περισσότερους. Βάλτε μια μπάλα ή ένα αρκουδάκι και ταξιδέψτε το πάνω στο ύφασμα –σαν να είναι θάλασσα– χωρίς να πέσει. Κάντε μεγάλα αλλά και μικρά κύματα.
3. Με το ζευγάρι σας, στηρίξτε ένα μπαλόνι ή μια μπάλα ανάμεσά σας ακουμπώντας το επάνω στις κοιλιές σας και πηγαίνετε τρέχοντας γρήγορα απέναντι χωρίς να σας πέσει. Η άσκηση μπορεί να γίνει πιο δύσκολη, διανύοντας μεγαλύτερη απόσταση ή έχοντας κι άλλο ένα ζευγάρι για συναγωνισμό.
4. Καθίστε με τους φίλους σας στο έδαφος σε κύκλο και κρατήστε το χέρι του διπλανού σας (από την κάθε μεριά) και ακουμπήστε παπούτσι με παπούτσι με τον διπλανό σας (από την κάθε μεριά). Σκοπός του παιχνιδιού είναι να σηκωθείτε ταυτόχρονα όρθιοι χωρίς να χάσετε τα σημεία επαφής με τους διπλανούς σας. Ενδεικνύται από 3 άτομα και πάνω.
5. Σε ζευγάρια, αντιγράψτε ο ένας τις κινήσεις και τις εκφράσεις του άλλου, σαν να είστε ο καθρέφτης του. Αρχικά με αργό και σταδιακά με γρήγορο ρυθμό. Στη συνέχεια, αλλάξτε ρόλους.



# ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΗ & ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



Από τους καλύτερους τρόπους για να βοηθήσουμε τα παιδιά μας να αγαπήσουν τη φύση και να αναλάβουν δράση για την προστασία της βιοποικιλότητας είναι:

1. Να τους επιτρέψουμε να έχουν ελεύθερο χρόνο στη φύση για να παρατηρήσουν την άγρια ζωή (φυτά και ζώα). Κατεβάστε μια εφαρμογή όπως η iNaturalist, η οποία συλλέγει δεδομένα από πολίτες για την επιστήμη. Τα παιδιά φωτογραφίζουν τα έντομα και τα άλλα ζώα που παρατηρούν στη φύση, και έτσι γίνονται μικροί επιστήμονες, συμβάλλοντας στο μεγάλο έργο της καταγραφής της βιοποικιλότητας στην περιοχή τους!
2. Να τους προσφέρουμε βιβλία, παιχνίδια και άλλα ερεθίσματα που ενισχύουν την αίσθηση του θαυμασμού για τη φύση και τους προτρέπουν να περάσουν περισσότερο χρόνο στη φύση.
3. Οι μαθητές χρησιμοποιούν το σώμα τους για να κάνουν τον ήχο της βροχής, του πατήματος του ελέφαντα, το πέταγμα του βουφάγου, το τρέξιμο του τσιτάχ, το «κάθισμα» του ρινόκερου. Για παράδειγμα, για τον ήχο της βροχής ξεκινούν με αργό ρυθμό χρησιμοποιώντας τα δάχτυλα και δυναμώνουν την ένταση της «καταιγίδας» χτυπώντας παλαμάκια και τα χέρια στα γόνατά τους ή πατώντας τα πόδια τους με ένταση. Στη συνέχεια, κάνουν τις αντίστροφες κινήσεις καθώς «ηρεμεί η καταιγίδα».
4. Να τους προτρέψουμε να καταπιάνονται με ευχάριστες δραστηριότητες οι οποίες καλλιεργούν την υπευθυνότητα (π.χ. να καθαρίσουν παραλίες, να φυτέψουν δέντρα, να κάνουν εθελοντισμό σε περιβαλλοντικές οργανώσεις, να συμμετάσχουν σε προγράμματα citizens science-επιστήμη των πολιτών, να φτιάξουν λαχανόκηπο, να κατασκευάσουν φωλιές για πουλιά και ταΐστρες).
5. Οι μαθητές δημιουργούν αφίσες ή παρουσίαση κατά της λαθροθηρίας των ζώων (π.χ. ρινόκερων ή κάποιου ζώου του τόπου τους) με πληροφορίες και προτεινόμενες δράσεις που μπορούν να κάνουν οι συμμαθητές τους.
6. Να αναλάβουμε τον ρόλο του μέντορα ο οποίος, δίχως παρέμβαση, ακούει την εξιστόρηση των εμπειριών και των ανακαλύψεων των παιδιών στη φύση και τους θέτει κατάλληλες ερωτήσεις για να αναλογιστούν βαθυστόχαστα αυτά που έχουν παρατηρήσει... καθώς η μάθηση εδραιώνεται μέσα από τον αναλογισμό!





## Στην τάξη, για να κατανοήσουν καλύτερα την κλιματική αλλαγή

Πόσα γνωρίζεις για την κλιματική αλλαγή; Σημείωσε όλα αυτά που ξέρεις για την κλιματική αλλαγή. Αν προτιμάς, ζωγράφισε και περίγραψε αυτό που έχεις ζωγραφίσει ή γράψε ένα τραγούδι ή ένα ποίημα, για να μεταφέρεις τις γνώσεις σου για το θέμα της κλιματικής αλλαγής.

Τι είναι η κλιματική αλλαγή; Η κλιματική αλλαγή είναι ένα παγκόσμιο φαινόμενο κατά το οποίο αλλάζουν το κλίμα και οι συνθήκες στον πλανήτη μας και εμφανίζονται περισσότερα ακραία καιρικά φαινόμενα, όπως η ξηρασία, οι τυφώνες, οι πλημμύρες, και διάφορες ακόμα αλλαγές στα οικοσυστήματά του, όπως αυτή με τους αγκαθωτούς θάμνους στην αφρικανική σαβάννα! Λόγω των σοβαρών προβλημάτων που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε, σήμερα γίνονται συνέχεια διαβουλεύσεις μεταξύ κρατών, πολιτών, εταιρειών και άλλων οργανισμών για το πώς μπορούμε όλοι να συμβάλουμε ώστε να επιβραδύνουμε την κλιματική αλλαγή... Δηλαδή, τι μπορούμε να κάνουμε για να προστατεύσουμε τον τρόπο ζωής μας και να βοηθήσουμε τους υπόλοιπους ανθρώπους και τη φύση υπό από αυτές τις νέες συνθήκες!

Η βασική αιτία για την κλιματική αλλαγή είναι η καύση ορυκτών καυσίμων, όπως το πετρέλαιο, η βενζίνη και άλλα ορυκτά, για την παραγωγή ηλεκτρικού ρεύματος (π.χ. για να δουλεύουν τα εργοστάσια και να έχουν ρεύμα οι οικισμοί) και τη μετακίνηση (π.χ. για τα πλοία, τα αεροπλάνα, τα αυτοκίνητα). Η καύση ορυκτών ελευθερώνει στην ατμόσφαιρα «αέρια του θερμοκηπίου» και αυτά λειτουργούν σαν μια βαριά κουβέρτα πάνω στη Γη. Επομένως, η Γη ζεσταίνεται και το κλίμα της αλλάζει. Έτσι λοιπόν, είναι πολύ σημαντικό να γίνουμε και εμείς ενεργοί πολίτες και να συμμετέχουμε



στις διαβουλεύσεις για την επίλυση του προβλήματος. Να γνωρίζετε ότι τα δέντρα και οι καθαρές θάλασσες απορροφούν τα αέρια του θερμοκηπίου και δροσίζουν τη Γη.

### Δράσεις

1. Συζητήστε σε ομάδες πώς θα μπορούσαμε οι άνθρωποι στον κόσμο να μειώσουμε την καύση των ορυκτών και να οργανώσουμε δράσεις για να «δροσίσουμε» τη Γη μας. Μπορείτε να μοιραστείτε τις ιδέες σας με άλλες τάξεις του σχολείου σας ή να τις κοινοποιήσετε στα κοινωνικά μέσα υπό την επίβλεψη του εκπαιδευτικού σας.
2. Ερευνούμε και άλλα φαινόμενα της κλιματικής αλλαγής που απειλούν την αφρικανική σαβάννα, όπως, για παράδειγμα, η έντονη ξηρασία ή λειψυδρία, και προτείνουμε λύσεις για το πρόβλημα. Στη συνέχεια, σε ομάδες, οι μαθητές γίνονται συγγραφείς και δημιουργούν την τρίτη εκδοχή στην ιστορία.

