

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

ΔΡ ΤΖΩΡΤΖΙΝΑ ΣΠΥΡΗ

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΛΟΓΟΣ

ΜΑΝΙΑ ΖΗΡΙΔΗ

ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Ταξίδι στον Ωκεανό

ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ
ΤΟ ΚΡΥΜΜΕΝΟ
ΧΑΡΙΣΜΑ

εικονογράφηση
ΓΙΑΝΝΗΣ
ΣΚΟΥΛΟΥΔΗΣ

διόπτρα

Ασκήσεις για να ανιχνεύσεις το χάρισμά σου

- 1 Δημιούργησε το δικό σου κόμικ με πρωταγωνιστή έναν υπερήρωα, που έχει τις ίδιες αξίες με εσένα. Περιγράψε τι σκέφτεται, τι λέει και τι κάνει και πώς νιώθουν οι άλλοι γύρω του, βάζοντας τα ανάλογα συννεφάκια, τα ανάλογα σκίτσα και τα αντίστοιχα σύμβολα (π.χ. κεραυνούς, κεφαλαία γράμματα κτλ.).

- 2** Σκέψου και κατάγραψε ποιες νέες εμπειρίες μπορείς να αποκτήσεις σχετικά με κάποιο θέμα/ερώτημα που σε προβληματίζει και θες να μάθεις περισσότερο για αυτό, π.χ. να μπεις σε κάποια σχετική ομάδα; Να κάνεις εθελοντισμό; Να παρακολουθήσεις κάποιο σχετικό ντοκιμαντέρ; Να πάρεις συνέντευξη από κάποιον επαγγελματία;



Τι θα μπορούσα να κάνω;	Τι θα αποκομίσω/κερδίσω από αυτή την εμπειρία;	Ενέργειες που θα κάνω
π.χ. Εθελοντισμό στο «αντικείμενο» που με ενδιαφέρει	Θα δοκιμάσω πώς είναι αυτό το επάγγελμα, θα γνωρίσω φίλους με ίδια ενδιαφέροντα, θα περάσω δημιουργικά τον χρόνο μου	Θα αναζητήσω στο ίντερνετ σχετικές ομάδες που κάνουν εθελοντισμό και θα τους ρωτήσω τι μπορώ να κάνω εγώ

3 Σκέψου και κατάγραψε πότε αφοσιώνεσαι σε κάτι, δηλαδή:

Πότε είσαι απόλυτα συγκεντρωμένος/η και «απορροφημένος/η», χάνοντας την αίσθηση του χρόνου και απολαμβάνοντας τη στιγμή, χωρίς να σκέφτεσαι οτιδήποτε άλλο;

.....

.....

Πότε νιώθεις ενθουσιασμό, ικανοποίηση και δημιουργικότητα;

.....

.....

Πότε το σώμα σου νιώθει ευχάριστα και η ενέργεια σου είναι «ανεβασμένη»;

.....

.....

4 Παρατήρησε τον εαυτό σου και κατάγραψε σε ποιες δραστηριότητες και σε ποιες στιγμές αφοσιώνεσαι ολοκληρωτικά. Αφού τις ανακαλύψεις, φρόντισε να τις εντάξεις καθημερινά στο πρόγραμμά σου ώστε να νιώθεις ευτυχία, πληρότητα και γαλήνη.

5 Χαμήλωσε τον «θόρυβο» γύρω σου για να έρθεις σε επαφή με τον εσωτερικό σου κόσμο. Απομακρύνσου για κάποιες ώρες από την τεχνολογία, τις οθόνες, τη φασαρία, τις περιττές κουβέντες και «συνδέσου» με τον εαυτό σου, κάνοντας ενδοσκόπηση. Ενδεικτικά, παρατήρησε ποιες σκέψεις σου έρχονται στο μυαλό; Τι αισθάνεσαι; Αναλογίζεσαι ποτέ ποιες είναι οι ανάγκες σου; Τι εκφράζεις στους άλλους;

6 Τι πιστεύεις ότι έκανε σωστά η μητέρα του Κλικ σε σχέση με το χάρισμά του; Τι άλλο θα μπορούσε να κάνει ως γονιός για να τον βοηθήσει να το βρει; Εσύ τι θα ήθελες από τους γονείς σου να κάνουν ή να μην κάνουν; Συζήτα τις απαντήσεις σου μαζί τους, π.χ. να γνωρίζουν αυτά που σου αρέσουν; Να σε υποστηρίζουν στις επιλογές σου; Να σε σέβονται; Να κάνουν πράγματα μαζί; Να σου δίνουν ευκαιρίες για να δοκιμάζεις νέες εμπειρίες;

.....

.....

.....

7 Διάλεξε με τους γονείς σου ή τους φίλους/ τις φίλες σου ένα θαλάσσιο ζώο και αναζητήστε πληροφορίες γι' αυτό, όπως πού ζει, τι τρώει και άλλα ενδιαφέροντα στοιχεία. Φτιάξτε μια **αφίσα** με αυτές τις πληροφορίες!

Κοινή ονομασία του είδους:

Επιστημονικό όνομα:

Βιότοπος:

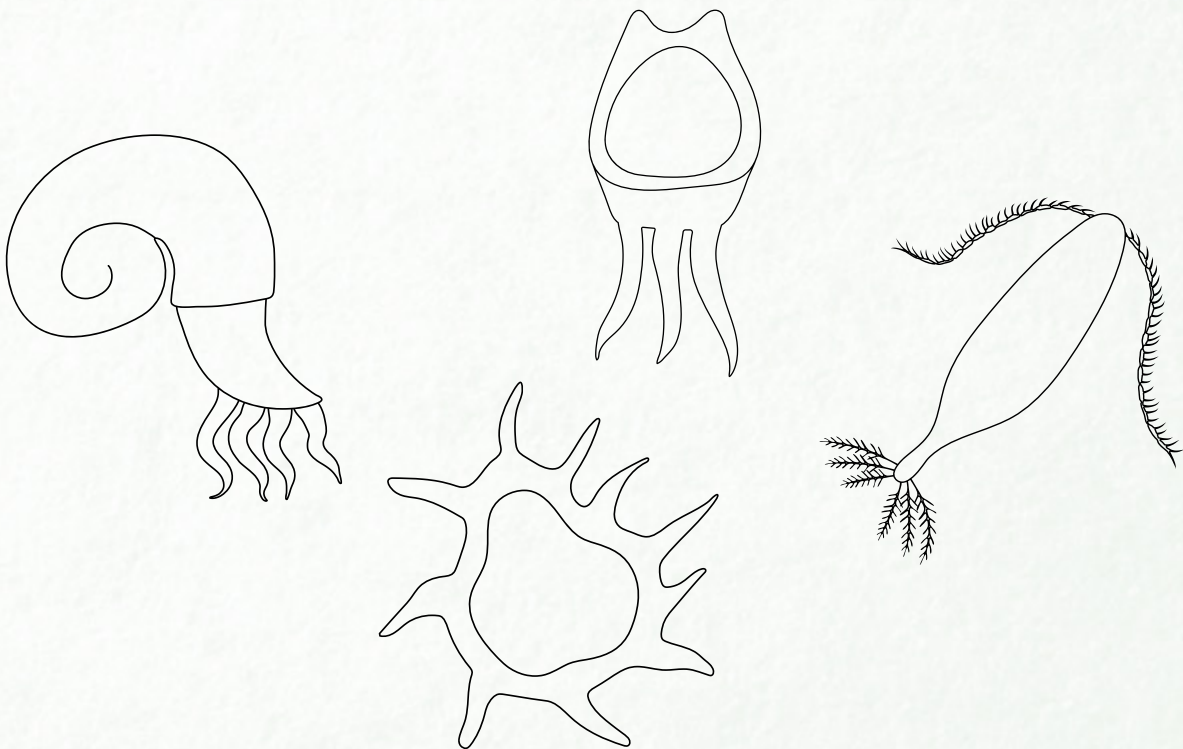
Διατροφή:

Μέγεθος/Διαστάσεις:

Οποιαδήποτε άλλα ενδιαφέροντα στοιχεία:

.....

8 Χρωμάτισε τα παρακάτω είδη πλαγκτόν για να χαλαρώσεις παίζοντας!



9 Γνωρίζεις ότι το φυτοπλαγκτόν βοηθάει στη διατήρηση ενός υγιούς κλίματος; Λειτουργεί παρόμοια με τα δέντρα, καθαρίζει δηλαδή τον αέρα από τα αέρια που προκαλούν την κλιματική αλλαγή και το φαινόμενο του θερμοκηπίου! Μάθε περισσότερα μέσω **διαδικτυακής έρευνας**.



10 Οι **καθαρισμοί των ακτών** είναι σημαντικοί για την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής! Η πλαστική ρύπανση κάνει κακό στα θαλάσσια ζώα, συμπεριλαμβανομένου του φυτοπλαγκτόν, αφού το εμποδίζει να καθαρίζει τον αέρα. Ακολούθησε τον κανόνα «3 σκουπιδάκια την ημέρα», σύμφωνα με τον οποίο μαζεύεις τουλάχιστον τρία σκουπιδάκια την ημέρα από το έδαφος στη βόλτα σου, συζητώντας ωστόσο πρώτα με τους γονείς σου για θέματα ασφάλειας.

11 Δημιούργησε με φίλους/φίλες ή συμμαθητές/συμμαθήτριές σου μια **εκστρατεία ενημέρωσης** σχετικά με τις υπηρεσίες που μας προσφέρουν οι ωκεανοί (π.χ. τροφή, οξυγόνο, ευεξία, προστασία από ρύπους κα.). Τα παρακάτω βήματα θα σε βοηθήσουν. Επίσης, μπορείς να γράψεις μετά ένα τραγούδι, ένα ποίημα ή να δημιουργήσεις ένα δικό σου έργο τέχνης με όσα έχεις μάθει!

Βήμα 1: Διάλεξε ένα θέμα, π.χ. «ωκεανοί και ταξίδια», «ωκεανοί και ψάρια που τρώμε» ή «ωκεανοί και σπάνια πλάσματα»

Βήμα 2: Ερεύνησέ το και μάθε περισσότερα

Βήμα 3: Καθόρισε τους στόχους της εκστρατείας

Βήμα 4: Σχεδίασε τις δραστηριότητες και το χρονικό διάστημα

Βήμα 5: Οργάνωσε εκδηλώσεις ενημέρωσης & ευαισθητοποίησης

Βήμα 6: Συνεργάσου με άλλες ομάδες και δράσε

Βήμα 7: Κατάγραψε πόσα κατάφερες και διάδωσέ τα

12 Γίνε μέλος μιας οργάνωσης **εθελοντών** που προστατεύει το θαλάσσιο περιβάλλον ή αναζήτησε πρωτοβουλίες για την **Επιστήμη των Πολιτών!** Γίνε ένας ενεργός πολίτης συμμετέχοντας σε δράσεις φιλικές προς το περιβάλλον!