

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

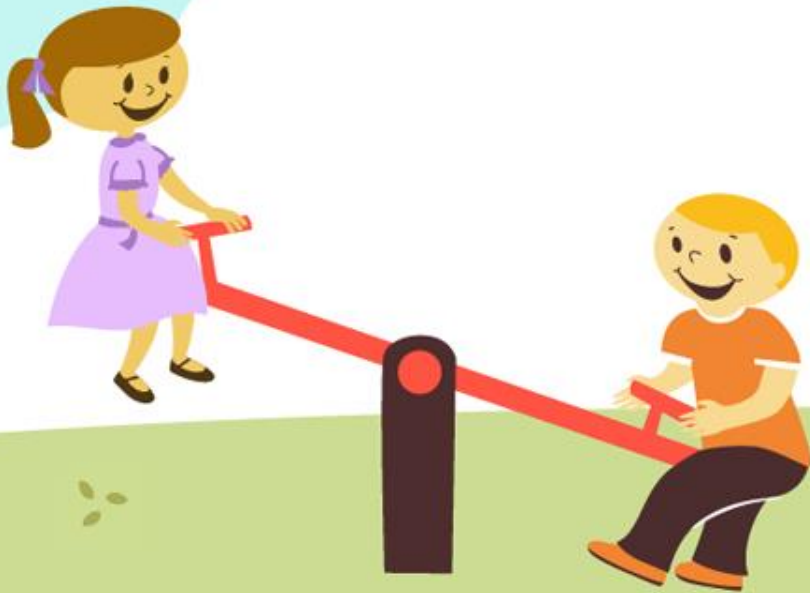
ΨΗΦΙΑΚΟ ΥΛΙΚΟ 2020



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](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...



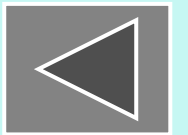
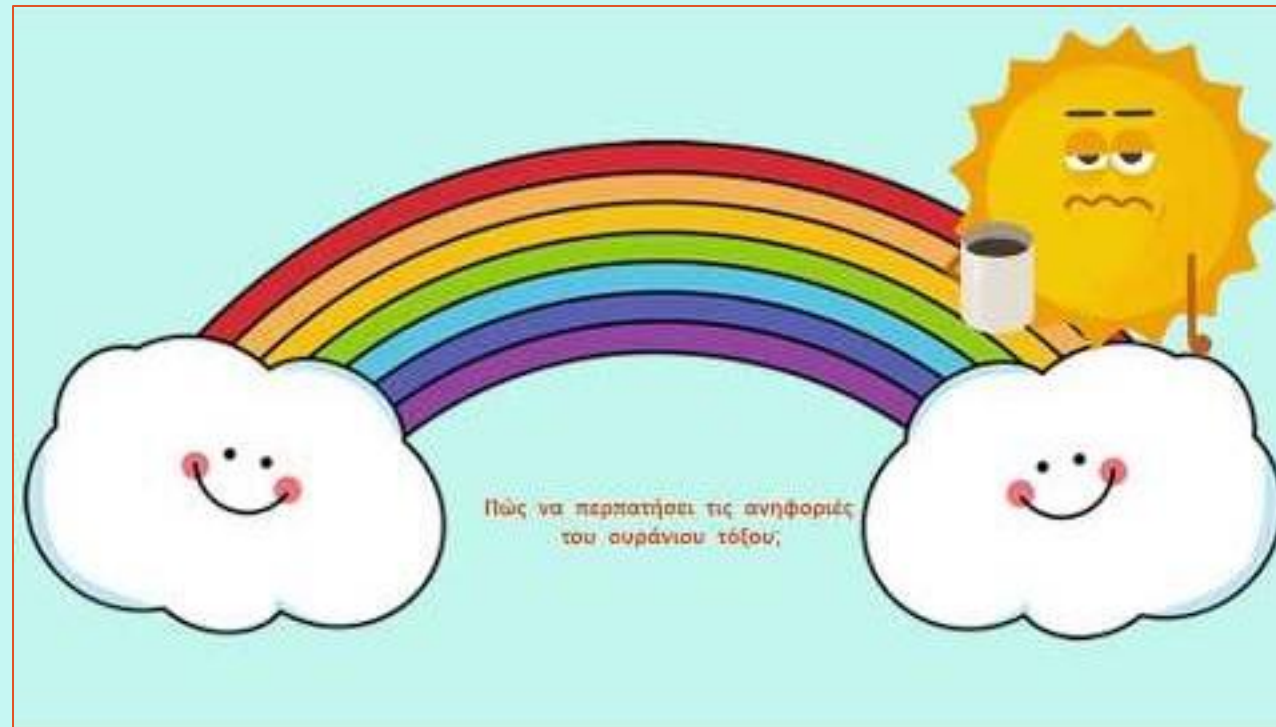
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΠΗΓΕΣ

υλικού που εμπλουτίζει το πρόγραμμα



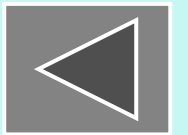
«Κούκλες από ... σπίτι» - 2^ο Μέρος Βήμα 5^ο - 10^ο



<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 σαγόνι, 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;





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>

