

# Ο BEAGLE ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ ΤΟ ΝΕΡΟ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΙΚΟΝΟΒΙΒΛΙΟ  
ERASMUS+ PROJECT BEAGLE



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



*Επίτηδες κενή σελίδα*

# BEAGLE εκπαιδευτικό εικονοβιβλίο

## Ο Beagle προστατεύει το νερό

### Συγγραφείς

Maddalena Nicoletti & Pier Giacomo Sola

### Δημιουργικό

©Pixabay/Pexels/UIHere

©Canva

### Πνευματική Ιδιοκτησία

Τα υλικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν σύμφωνα με:  
Άδεια Creative Commons - Μη εμπορική κοινή χρήση.



### Αποποίηση Ευθυνών

Αυτό το έργο χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Αυτή η δημοσίευση αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



AGENCY FOR  
MOBILITY AND  
EU PROGRAMMES



**beagle**  
Bioethical Education  
and Attitude Guidance  
for Living Environment

# Περιεχόμενα



- Πρόλογος..... 3
- Συμπλήρωμα..... 4
- Αστείες πληροφορίες για αρχή..... 6
- Ιστορία..... 7
- Μεθοδολογία..... 19



# Πρόλογος

Στα χέρια σας κρατάτε το αποτέλεσμα της δεύτερης πνευματικής παραγωγής του έργου BEAGLE - Βιοηθική Εκπαίδευση και Καθοδήγηση Στάσεων για το Ζωντανό Περιβάλλον. Το έργο συγκεντρώνει συνεργάτες από την Κροατία, τη Σλοβενία, την Ιταλία και την Ελλάδα, κάτω από την ομπρέλα της πλατφόρμας Erasmus +, με κοινό στόχο την προώθηση της βιοηθικής εκπαίδευσης, την ανάπτυξη κριτικής σκέψης και τη γενική αλλαγή στάσης απέναντι στην καλύτερη κατανόηση του περιβάλλοντος μας.

Το πρώτο πράγμα που μπορεί κανείς να παρατηρήσει ότι ανοίγει αυτό το βιβλίο εικόνων, είναι ότι δεν υπάρχουν φωτογραφίες! Η πρόθεσή μας ήταν να δημιουργήσουμε ένα μοναδικό εργαλείο για την τάξη - κάτι που μπορεί να εξυπηρετήσει τόσο τους μαθητές όσο και τους δασκάλους. Έτσι, αυτό το βιβλίο δεν είναι μόνο ένα διδακτικό εργαλείο με εκπαιδευτικές ιστορίες και συνοδευτικές ερωτήσεις για συζήτηση, αλλά και δημιουργικό! Είναι ένας καμβάς στον οποίο οι μαθητές μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα και να εμπλακούν άμεσα στη δημιουργία μιας ιστορίας.

Τούτου λεχθέντος, υπάρχουν λίγα ξεχωριστά μέρη αυτού του βιβλίου, τα οποία απαιτούν περαιτέρω εξήγηση. Στις **αριστερές σελίδες**, θα βρείτε την κύρια ιστορία του βιβλίου που ακολουθεί το Beagle μας στην περιπέτειά του. Κάθε σύντομο ποίημα ακολουθεί την κύρια γραμμή της ιστορίας και συνοδεύεται από μια σειρά βιοηθικών ερωτήσεων, προβλημάτων ή εργασιών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την καθοδήγηση μιας συζήτησης. Οι ερωτήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν μαζί σε μία τάξη, ή ξεχωριστά, σε λίγες συνεδρίες, ανάλογα με τις προτιμήσεις και τους πόρους του δασκάλου.

Καθώς οι αριστερές σελίδες είναι αφιερωμένες στην ανάγνωση και την ακρόαση, τη λεκτική έκφραση, την κριτική σκέψη και τη συλλογική συζήτηση, οι **δεξιές σελίδες** έχουν σχεδιαστεί για καλλιτεχνική έκφραση και δημιουργικές εργασίες. Υπάρχουν σωστές σελίδες για να υπενθυμίσουν στους μαθητές ότι είναι σημαντικό μέρος της περιβαλλοντικής μας ιστορίας! Είναι καθήκον τους, αν το επιθυμούν, να συνοδεύσει την κύρια ιστορία με τις εικόνες, ή να ολοκληρώσει τις δημιουργικές εργασίες της επιλογής τους. Οι προτάσεις στην κορυφή κάθε σωστής σελίδας μπορούν να ληφθούν υπόψη ή όχι. Εξαρτάται από τον μαθητή.

Στο τέλος του βιβλίου, σε ξεχωριστό μεθοδολογικό κεφάλαιο, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βρουν λεπτομερείς εξηγήσεις για εργαλεία και μεθόδους που μπορεί να είναι χρήσιμες για τη χρήση αυτού του βιβλίου, στην τάξη ή γενικά.



# Συμπλήρωμα



Το εκπαιδευτικό βιβλίο εικόνων "Beagle explores forest" έχει σχεδιαστεί ως διαδραστικό διδακτικό εργαλείο πολλαπλών χρήσεων. Το βιβλίο δημοσιεύεται στο Διαδίκτυο, με δυνατότητα λήψης σε μορφή PDF και δωρεάν για χρήση.

Λαμβάνοντας υπόψη το περιβαλλοντικό μήνυμα που προσπαθούμε να μεταφέρουμε, αξίζει να σημειωθεί ότι **το πλήρες βιβλίο δεν χρειάζεται να εκτυπωθεί για να χρησιμοποιηθεί επαρκώς στην τάξη!**

Οι ιστορίες και οι ερωτήσεις, για παράδειγμα, μπορούν να εφαρμοστούν με τη βοήθεια του υπολογιστή ή του προβολέα. Οι δημιουργικές εργασίες και οι αναθέσεις στις σωστές σελίδες, οι οποίες κατασκευάστηκαν για να ακολουθούν την κύρια ιστορία και να ενισχύουν το μήνυμα πίσω από αυτήν, μπορούν κυρίως **να σχεδιαστούν, να ζωγραφιστούν ή με άλλους δημιουργικούς τρόπους που εκτελούνται σε απλό χαρτί.**

**Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το έργο BEAGLE και άλλους ανοιχτούς εκπαιδευτικούς πόρους, επισκεφθείτε:**

**[www.beagleproject.eu](http://www.beagleproject.eu)**



*Επίτηδες κενή σελίδα*

# Διασκεδαστικά γεγονότα για αρχή... ξέρατε ότι;

... Το νερό καλύπτει τα τρία τέταρτα της επιφάνειας της Γης;

... Η ποσότητα του γλυκού νερού είναι περιορισμένη;

... Το 97% του νερού της Γης βρίσκεται στους ωκεανούς και είναι αλμυρό νερό;

... Το 2% του νερού της Γης αποθηκεύεται ως γλυκό νερό σε παγετώνες, παγόβουνα και χιονισμένες οροσειρές;

... Λοιπόν, μόνο το 1% του νερού της Γης είναι διαθέσιμο σε εμάς, για την καθημερινή μας ανάγκη παροχής νερού;

... Οι προμήθειες γλυκού νερού μας αποθηκεύονται είτε στο έδαφος (υδροφορείς) είτε σε κατάγματα κάτω από το έδαφος (υπόγεια ύδατα) ή σε λίμνες, ποτάμια και ρέματα στην επιφάνεια της Γης (επιφανειακά ύδατα);

... Οι τρεις μεγαλύτεροι ωκεανοί στη Γη είναι ο Ειρηνικός Ωκεανός (μεγαλύτερος), ο Ατλαντικός Ωκεανός (δεύτερος μεγαλύτερος) και ο Ινδικός Ωκεανός (τρίτος μεγαλύτερος);

... Ο κύκλος του νερού συνεπάγεται την εξάτμιση του νερού (μετατρέπεται σε αέριο), ανεβαίνει στον ουρανό, ψύχεται και συμπυκνώνεται σε μικροσκοπικές σταγόνες νερού ή κρυστάλλους πάγου που βλέπουμε ως σύννεφα, πέφτει πίσω στη Γη ως βροχή, χιόνι ή χαλάζι πριν εξατμιστεί ξανά συνέχιση του κύκλου;

... Η εξάτμιση του νερού γίνεται ισόποση βροχόπτωση;

... Όταν γεννιέται ένα μωρό, το 80% του σώματός του αποτελείται από νερό;

... Όσο περισσότερο ζούμε, τόσο μεγαλύτερη ξηρότητα έχουμε;

... Το βάρος που χάνει ένα άτομο αμέσως μετά από έντονη σωματική δραστηριότητα είναι το βάρος από νερό και όχι λίπος;

... Εάν ένα ζεστό και ένα κρύο μπολ παραμένουν σε ίδιες θερμοκρασίες κάτω από το μηδέν, το ζεστό νερό μετατρέπεται σε πάγο πρώτα;

... Το νερό βράζει πιο γρήγορα στα βουνά παρά στο επίπεδο της θάλασσας;



# Ποιές είναι οι χρήσεις του νερού; Για ποιούς λόγους χρησιμοποιούμε το νερό στην καθημερινή μας ζωή;

Χρησιμοποιούμε γλυκό νερό για πολλούς σκοπούς.

Οι γεωργικές χρήσεις αντιπροσωπεύουν τον μεγαλύτερο καταναλωτή γλυκού νερού, σε ποσοστό περίπου 42%.

Περίπου το 39% του γλυκού νερού μας χρησιμοποιείται για το παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας.

Το 11% χρησιμοποιείται σε αστικές και αγροτικές κατοικίες, γραφεία και ξενοδοχεία.

Και το υπόλοιπο 8% χρησιμοποιείται σε δραστηριότητες κατασκευής και εξόρυξης.



# Ερωτήσεις για την τάξη:

Στην καθημερινή σας ζωή, χρησιμοποιείτε πόσιμο νερό, για να παρασκευάζετε το φαγητό σας, για να πλένετε τον εαυτό σας / τα ρούχα και τα παιχνίδια σας, για να σχεδιάσετε μια εικόνα χρησιμοποιώντας νερομπογιές κ.λπ.

Μπορείτε να σκεφτείτε άλλους τρόπους που το νερό χρησιμοποιείται καθημερινά από τους ανθρώπους;

Υπάρχουν πολλές περισσότερες χρήσεις από ό,τι θα φανταζόσασταν! Γράψτε τα παρακάτω:

**Χρήσεις οικιακού νερού:** ντους, πότισμα φυτά στο μπαλκόνι, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Κοινότητες:** πότισμα κήπων, παρτέρια \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Γεωργία:** πότισμα καλλιεργειών, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ψυχαγωγία:** πισίνες, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Βιομηχανία:** παραγωγή ποτών, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

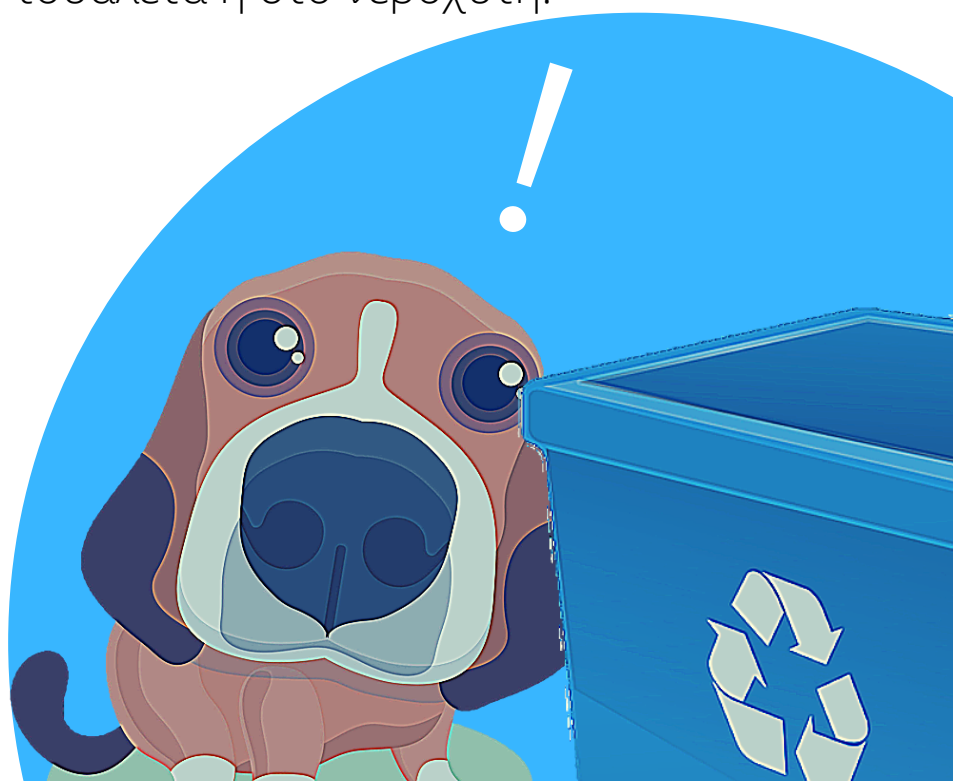
# Πώς μολύνουν το νερό τα ανθρώπινα όντα;

Πολλές ανθρώπινες δραστηριότητες μπορεί να είναι επικίνδυνες για το νερό.

Το νερό μπορεί να μολυνθεί περνώντας από μολυσμένο έδαφος, όπως ένα ορυχείο, ή μια περιοχή με τοξικά ή ραδιενεργά υλικά.

Μπορείτε να αποτρέψετε τη ρύπανση του νερού στο σπίτι με διάφορους τρόπους:

- Μην πετάτε απορρίμματα, όπως χρησιμοποιημένο λάδι κουζίνας, που χρησιμοποιείται για τηγάνισμα, σε αποχετεύσεις νεροχύτη ή σε WC. Μια σταγόνα χρησιμοποιημένου πετρελαίου μολύνει χίλια λίτρα νερού.
- Επίσης, μην πετάτε ποτέ φάρμακα, ή καλλυντικά που έχουν λήξει στην τουαλέτα ή στο νεροχύτη!



# Ερωτήσεις για την τάξη:

- Πώς προκαλούν ρύπανση των υδάτων, οι ανθρώπινες δραστηριότητες;
- Γιατί οι άνθρωποι μολύνουν το νερό;
- Πώς επηρεάζει η ρύπανση το νερό;
- Από πού προέρχονται τα τοξικά υλικά;
- Όταν μολύνεται ο αέρας, μολύνεται και η βροχή που πέφτει στη Γη;
- Τα παιδιά (ή μικρά Beagle) δημιουργούν ρύπανση;
- Μολύνετε το νερό; Πώς;
- Θυμάστε αν έχετε δει μολυσμένο νερό και αν ναι πού;
- Πού ήταν το καθαρότερο νερό που ήπιατε ποτέ;
- Από πού προέρχεται το νερό σε φιάλες;
- Γιατί βάζουμε νερό σε πλαστικά μπουκάλια;
- Μήπως το πλαστικό μολύνει το νερό;
- Τα ψάρια τρώνε μικρά κομμάτια πλαστικού στη θάλασσα, ή τον ωκεανό;
- Τρως ψάρια; Αυτό σημαίνει ότι τρώτε πλαστικό που υπάρχει στα ψάρια;
- Πόσο συχνά χρησιμοποιείτε πλαστικό και για ποιο λόγο;
- Τί κάνετε με το πλαστικό, όταν το χρησιμοποιείτε;

# Γιατί η φροντίδα της ποιότητας του νερού είναι σημαντική;

Περίπου 2 δισεκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο δεν έχουν πόσιμο νερό στο σπίτι. Σε ορισμένες χώρες, δεν υπάρχει αρκετό πόσιμο νερό για να ικανοποιήσει τις ανάγκες του ολόκληρος ο πληθυσμός.

Η πρόσβαση σε καθαρό πόσιμο νερό είναι ένα μείζον πρόβλημα σε φτωχότερες περιοχές του κόσμου: η ρύπανση του νερού και το νερό χαμηλής ποιότητας μπορεί να οδηγήσουν σε επικίνδυνα βακτήρια, ασθένειες και ιούς όπως το *Escherichia coli* και το *Cryptosporidium*.

Η ρύπανση επηρεάζει κάθε είδους νερό: ποτάμια, λίμνες, λίμνες, ωκεανούς, υπόγεια ύδατα. Το μολυσμένο νερό επηρεάζει το περιβάλλον, έχει επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία, είναι επιβλαβές και μπορεί να οδηγήσει στην εξαφάνιση φυτών και ζώων, να καταστρέψει την παραγωγή τροφίμων.

Οι επιπτώσεις της ρύπανσης των υδάτων μπορούν να οδηγήσουν σε ανθρώπινες και ζωικές ασθένειες, θάνατο υδρόβιων ζώων, εξασθενημένο υδάτινο περιβάλλον και καταστροφή οικοσυστήματος κ.λπ.

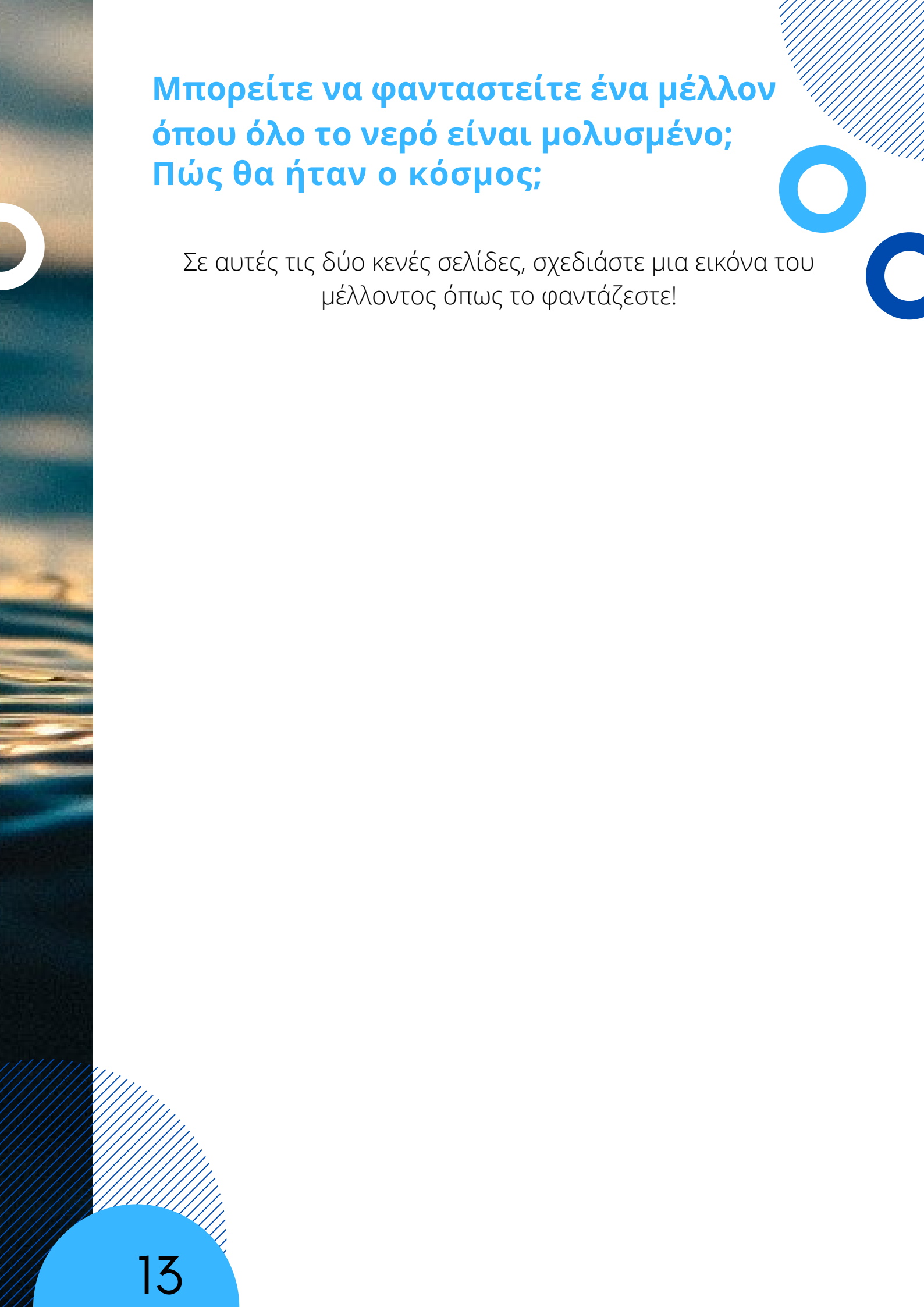
Η ζωή στη γη δεν είναι δυνατή χωρίς νερό!

Οι άνθρωποι, τα ζώα και τα φυτά εξαρτώνται από το νερό, συμπεριλαμβανομένου και του αγαπητού μας λαγωνικού!

# Ερωτήσεις για την τάξη:

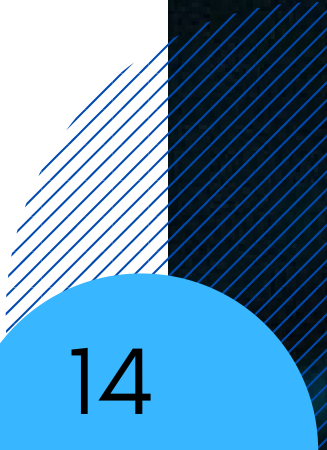
- Πώς η ρύπανση των υδάτων επηρεάζει την υγεία μας;
- Πώς η ρύπανση των υδάτων καταστρέφει την παραγωγή τροφίμων;
- Ο μικρός μας φίλος Beagle είναι ένας πολύ περίεργος σκύλος, οπότε του αρέσει να εξερευνά απομακρυσμένα μέρη και καλύπτει μεγάλες αποστάσεις... κάνοντας έτσι διψάει!!! :)
- Μπορεί ο φίλος μας Beagle να επιλέξει ποιο νερό θα πίνει;
- Τα άλλα ζώα έχουν την ίδια επιλογή;
- Όταν ο Beagle μας πηδά σε μια πισίνα μολυσμένου νερού, μπορεί να αρρωσταίνει
- Γνωρίζετε κάποια ζώα που μπορούν να επιβιώσουν χωρίς νερό για μεγάλα χρονικά διαστήματα;
- Πόσο καιρό μπορείς να ζήσεις χωρίς νερό;
- Οι άνθρωποι πίνουν το ίδιο νερό με τα ζώα;
- **Εάν ήσουν νερό, ποιό θα ήταν το κύριο μήνυμά σου στους ανθρώπους;**





## Μπορείτε να φανταστείτε ένα μέλλον όπου όλο το νερό είναι μολυσμένο; Πώς θα ήταν ο κόσμος;

Σε αυτές τις δύο κενές σελίδες, σχεδιάστε μια εικόνα του  
μέλλοντος όπως το φαντάζεστε!



## Πώς μπορούν οι άνθρωποι να προστατεύσουν το νερό;

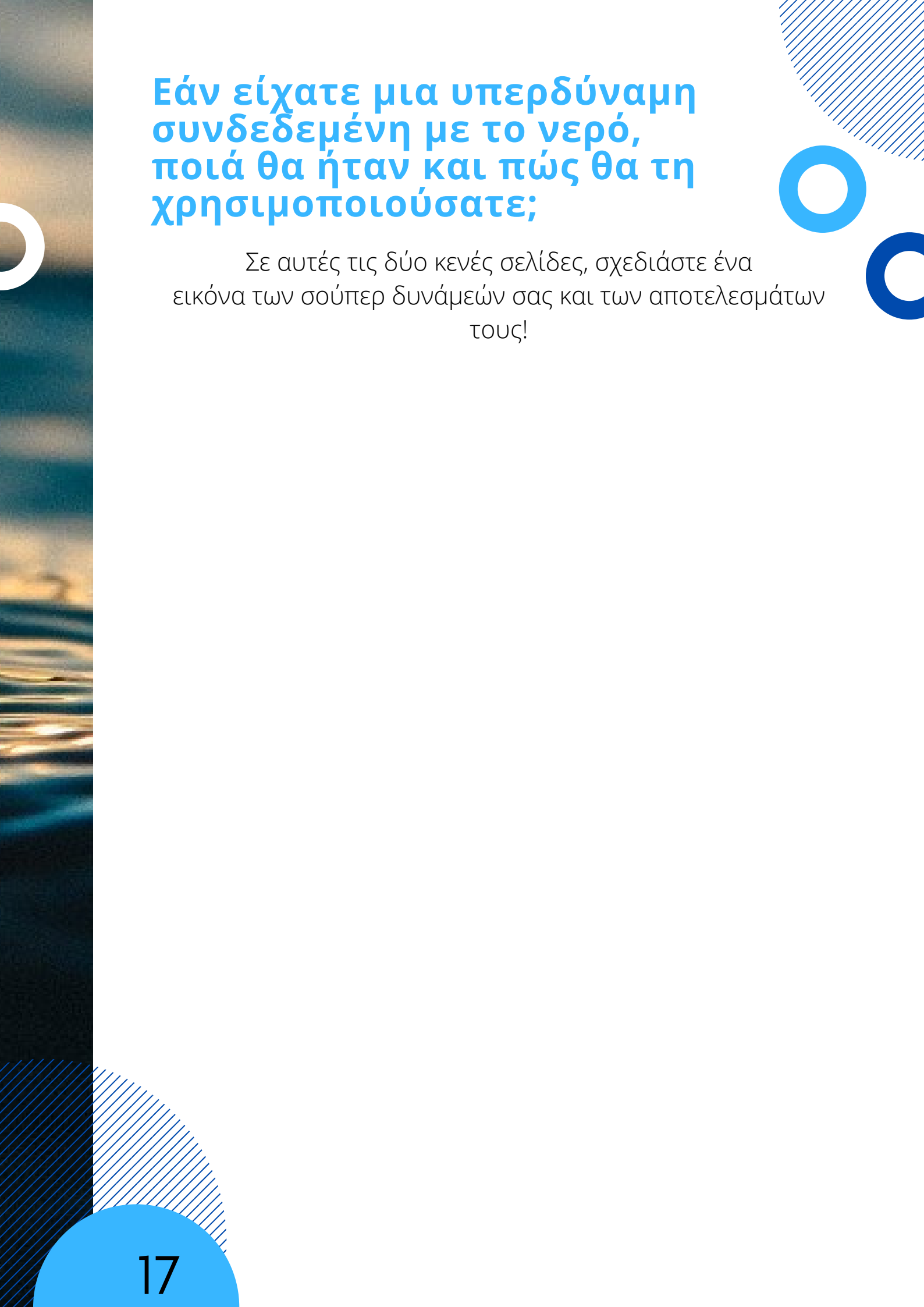
Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν ότι η ρύπανση είναι το αναπόφευκτο αποτέλεσμα ανθρώπινων δραστηριοτήτων.

Εάν θέλουμε να ζούμε σε πόλεις, να έχουμε αυτοκίνητα, τρένα, πλοία, πετρέλαιο, φαγητό, υπηρεσίες και ποικιλία διαφόρων ειδών, σίγουρα θα προκύψει κάποιος βαθμός ρύπανσης.



# Ερωτήσεις για την τάξη

- Είναι απαραίτητη η ρύπανση για να σημειωθεί πρόοδος, ή μπορούμε να ζήσουμε, όπως κάνουμε χωρίς να μολύνουμε τον κόσμο;
- Μπορεί να σταματήσει η ρύπανση των υδάτων; Πως;
- Τί μπορείτε να κάνετε, ως άτομο, για να αποτρέψετε τη ρύπανση των υδάτων;
- Πώς μπορείτε να χρησιμοποιείτε το νερό με σύνεση, χωρίς να το σπαταλάτε;
- Πόσο σημαντική είναι η ανακύκλωση πλαστικών υλικών για να αποφευχθεί η διασπορά τους σε ένα ποτάμι ή στη θάλασσα;



**Εάν είχατε μια υπερδύναμη  
συνδεδεμένη με το νερό,  
ποιά θα ήταν και πώς θα τη  
χρησιμοποιούσατε;**

Σε αυτές τις δύο κενές σελίδες, σχεδιάστε ένα  
εικόνα των σούπερ δυνάμεών σας και των αποτελεσμάτων  
τους!





# Μεθοδολογικό Κεφάλαιο

Η μεθοδολογική βάση για τη διεξαγωγή εργαστηρίων, τάξεων ή διαλέξεων με χρήση αυτού του εικονογραφημένου βιβλίου προέρχεται από το εκπαιδευτικό υλικό "Ηρεμη Λίμνη" που αναπτύχθηκε ως μέρος του έργου Erasmus+ BEAGLE (Βιοηθική Εκπαίδευση και Καθοδήγηση Συμπεριφοράς για το Ζωντανό Περιβάλλον).

Μαζί με τη μεθοδολογία που περιγράφεται παρακάτω, όλα τα υλικά μπορούν να βρεθούν στον ιστότοπο του έργου:

[www.projectbeagle.eu](http://www.projectbeagle.eu)

## Ήρεμη Λίμνη

### Εισαγωγικό Σημείωμα:

Βεβαιωθείτε ότι ο αριθμός των συμμετεχόντων, ο χρόνος και το επίπεδο συζήτησης προσαρμόζονται στην ηλικιακή ομάδα. Αυτό το εργαστήριο μπορεί να πραγματοποιηθεί σε εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο!

**Εύρος ηλικίας:** 6-10 ετών

**Χρόνος:** 85-140 λεπτά

**Ομάδα:** 10-15 συμμετέχοντες

### Υλικά και εργαλεία:

**Για τη βιωματική δραστηριότητα:** 1 χρησιμοποιημένο πλαστικό μπουκάλι κάθε δύο / τρία παιδιά (χωρητικότητα 1,5 λίτρα ή 2 λίτρα), ακουαρέλες, χρώματα tempera, ζάχαρη, σκόνη καφέ, σκόνη σοκολάτας, γάλα, βότσαλα, ξηροί καρποί, χώμα, καθαρό νερό από τη βρύση.

**Για την καλλιτεχνική δραστηριότητα:** μολύβια, χρωματιστά μολύβια, κραγιόνια, μαρκαδόροι (αρκετό για όλους τους μαθητές), ακουαρέλες, χρώματα tempera, πινέλα, κόλλα, ταινία, περιοδικά με εικόνες, ψαλίδια, φύλλα χαρτιού (μορφή A1, ένα φύλλο χαρτιού κάθε δύο / φοιτητές δέντρων).

**Εκπαιδευτικές μέθοδοι:** προσοχή, βιωματική δραστηριότητα, έργα τέχνης

### **Βασικά σημεία μάθησης:**

Αύξηση της συνείδησης των συμμετεχόντων σχετικά με:

- Τις κύριες αιτίες της ρύπανσης των υδάτων
- Επιπτώσεις της ρύπανσης των υδάτων στο περιβάλλον
- Πώς να αποτρέψετε τη ρύπανση των υδάτων
- Οικολογικές επιπτώσεις των ανθρώπινων δραστηριοτήτων
- Πώς να βρείτε μια ισορροπία μεταξύ των αναγκών του ανθρώπου και της αναγκαιότητας της διατήρησης του νερού
- Αποσαφήνιση των προσωπικών στόχων και αξιών
- Τη διασύνδεση μεταξύ όλων των φυσικών στοιχείων (ανθρώπινα όντα, Μη ανθρώπινα όντα, το ίδιο το περιβάλλον)
- Αύξηση ενσυναίσθησης και συμπονετικής στάση και συμπεριφοράς απέναντι στο μη ανθρώπινο κόσμο

Το εργαστήριο αποσκοπεί επίσης στην ανάπτυξη κριτικής σκέψης στα παιδιά.

### **Λέξεις κλειδιά:**

- νερό (ποτάμια, λίμνες, ωκεανοί, υπόγεια ύδατα)
- ρύπανση των ανθρώπινων δραστηριοτήτων
- διασύνδεση, ενσυναίσθηση, συμπόνια, καλοσύνη, φροντίδα, μη δυαδική συνείδηση



# Βήμα-βήμα - πώς το κάνουμε;

Αυτό το εργαστήριο αποτελείται από 4 μέρη:

1) Μια πρακτική συνειδητοποίησης

2) Πρόταση περιβαλλοντικού ηθικού ζητήματος και συζήτησης μέσω μιας βιωματικής δραστηριότητας

3) Καλλιτεχνική δραστηριότητα που στοχεύει να προβληματιστεί σχετικά με το προτεινόμενο ζήτημα και στοχεύει να ενοποιήσει τις νέες έννοιες που έχουν μάθει

4) Συμπέρασμα

## Σημειώσεις:

- Το εργαστήριο μπορεί να πραγματοποιηθεί εσωτερικά ή εξωτερικά σε μια καταπράσινη περιοχή ή πάρκο (εάν πραγματοποιηθεί σε εξωτερικούς χώρους, το σεμινάριο θα είναι πιο αποτελεσματικό επειδή θα αναπτύξει μια βαθύτερη αίσθηση ενότητας μεταξύ παιδιών και φύσης).
- Ανάλογα με το διαθέσιμο χρόνο, το εργαστήριο μπορεί να πραγματοποιηθεί σε μία συνεδρία την ίδια ημέρα, ή σε δύο συνεδρίες χωρισμένες σε δύο διαφορετικές ημέρες. Στην τελευταία περίπτωση, η πρακτική συνειδητοποίησης πρέπει να επαναλαμβάνεται στην αρχή κάθε συνεδρίας.
- Για τους σκοπούς αυτής της έκδοσης, θα εξηγηθεί μόνο η πρώτη δραστηριότητα (εφαρμογή πρακτικής συγκέντρωσης). Το υπόλοιπο εργαστήριο βρίσκεται, καθώς και όλα τα άλλα εκπαιδευτικά υλικά, στον ιστότοπο του έργου:

[www.projectbeagle.eu](http://www.projectbeagle.eu)

# Πρακτική ευαισθητοποίησης

## Εισαγωγή

Οι μαθητές καλούνται, μέσω μιας πρακτικής συγκέντρωσης, να προετοιμάσουν τις αισθήσεις, το σώμα και το μυαλό τους για να έρθουν σε επαφή με τον φυσικό κόσμο. Ο φυσικός κόσμος μπορεί να είναι μια εξαιρετική πηγή ομορφιάς και έμπνευσης. Ο διαλογισμός της λίμνης θα επιτρέψει στους μαθητές να συνδεθούν με τον φυσικό κόσμο, να νιώσουν άνετα, να ηρεμήσουν το μυαλό και να γειώσουν το σώμα και να ενθαρρύνουν την προσοχή μέσω καθοδηγούμενων εικόνων. Αυτή η πρακτική συνειδητοποίησης μπορεί να πραγματοποιηθεί είτε εσωτερικά είτε εξωτερικά, σε πάρκο / καταπράσινο χώρο, εάν είναι δυνατόν.

## Επόμενα βήματα - δραστηριότητα 1

Ανάλογα με το αν είναι βρίσκεστε σε εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο, ο εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές να ξαπλώσουν στο έδαφος ή να καθίσουν σε μια καρέκλα, πάγκο, κορμό, έτσι ώστε να έχουν τα πέλματα των ποδιών τους στο έδαφος. Προσέξτε να καθίσετε άνετα. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός θα συνεχίσει:

«Ξεκινήστε κλείνοντας τα μάτια σας και αφήνοντας το σώμα σας να χαλαρώσει. Χαλαρώστε τα δάχτυλα των ποδιών σας... τα πόδια σας... τους αστραγάλους σας... τα πέλματά σας... τα μπούτια σας... τη μέση σας... χαλαρώστε το στομάχι σας... το στήθος σας... και τα δύο χέρια... σε απόλυτη χαλάρωση μέχρι τα δάχτυλά σας. Τώρα χαλαρώστε το κεφάλι και το λαιμό σας... αφήστε ολόκληρο το σώμα σας να νιώθει γαλήνιο και αιωρούμενο. Αφήστε το σώμα σας να αισθάνεται ασφαλές και σίγουρο, όλα είναι εντάξει για τώρα, όλα στον κόσμο είναι γαλήνια, ασφαλή και γαλήνια. Καθώς αισθάνεστε ήρεμοι και περισσότερη ηρεμία, αναπνέοντας μέσα και έξω, επιτρέψτε στον εαυτό σας να φανταστεί μια ήρεμη λίμνη. Αυτό θα μπορούσε να είναι μια ορεινή λίμνη ή μια λίμνη στο δάσος, μπορεί να είναι μεγάλη ή μικρή. Παρατηρήστε εάν υπάρχουν πέτρες γύρω από τη λίμνη σας ή ίσως υπάρχουν δέντρα. Αυτή η λίμνη είναι γεμάτη με φρέσκο, ήρεμο νερό. Καθώς παρακολουθείτε την ήσυχη, ήσυχη λίμνη, βλέπετε ότι η επιφάνεια της λίμνης είναι τόσο ήρεμη, είναι σαν έναν καθρέφτη, ένα λείο φύλλο γυαλιού, εντελώς ήρεμο και εντελώς ακίνητο. Είστε σαν αυτήν την λίμνη.»

## Συνέχεια:



"Αφήστε τα γεγονότα της ημέρας, τα γεγονότα της τάξης και τον θόρυβο και την απασχολησιμότητα να ξεθωριάσουν από τις σκέψεις σας καθώς κοιτάζετε αυτήν την ήρεμη, ακόμα λίμνη. Τώρα καθώς αισθάνεστε ότι η ηρεμία στο μυαλό και το σώμα σας, φανταστείτε ότι πέφτετε ένα βότσαλο στο νερό και νιώστε τους απαλούς κυματισμούς της ειρήνης να εξαπλώνονται αργά και ομαλά από το κέντρο του νερού για να σας γεμίσουν με ηρεμία, ηρεμία, γαλήνη, που ρέει σε όλο το σώμα και το μυαλό σας.

Γνωρίστε ότι μπορείτε να επιστρέψετε στην άκρη αυτής της λίμνης στη φαντασία σας όποτε χρειαστεί να επανασυνδεθείτε με αυτήν την ειρήνη και την ηρεμία μέσα σας.

Τώρα αρχίστε να κουνάτε τα δάχτυλα και τα δάχτυλά σας και επιστρέψτε απαλά την προσοχή σας σε ό, τι σας περιβάλλει. Είστε χαλαροί και εστιασμένοι.

Μπορείτε να ανοίξετε τα μάτια σας όταν είστε έτοιμοι."

**Συνολικός χρόνος δραστηριότητας: 10-20 λεπτά**



# Συμβουλές για διαμεσολαβητές

Χρησιμοποιήστε τη διαίσθησή σας για να μάθετε πόσο καιρό θα ξοδέψετε σε κάθε μέρος. Η όλη άσκηση μπορεί να διαρκέσει από 10 έως 20 λεπτά ανάλογα με τους μαθητές σας.

Μην βιαστείτε, αφήστε στους μαθητές αρκετό χρόνο για να φιλοξενήσουν το σώμα τους, για να αντιληφθούν την αναπνοή τους και να απεικονίσουν νοητικά τις εικόνες που προκαλείτε.

- Μιλήστε με μια πολύ φυσική, απαλή, ήρεμη, χαλαρωτική φωνή. ο τόνος πρέπει να είναι ήπιος και φιλόξενος.
- Πριν το διδάξετε αυτό, είναι καλό εάν οι εκπαιδευτικοί έχουν χρόνο να κάνουν οι ίδιοι την άσκηση.
- «Δεδομένου ότι η συνειδητότητα δεν είναι θρησκευτική ή πνευματική πρακτική, κατά τη διδασκαλία συνεδριών συνειδητοποίησης, είναι σημαντικό να αποφύγετε τη χρήση όρων ή υλικών ή την ανάπτυξη τελετουργιών που μπορεί να έχουν συνδέσεις με θρησκείες και πνευματικές συνδέσεις. Κανένα από αυτά δεν σχετίζεται με την πρακτική της προσοχής και μπορεί να αποτελέσει εμπόδιο για μαθητές από συγκεκριμένες ομάδες. Επειδή η προσοχή είναι μια τεχνική εκπαίδευσης προσοχής και ευαισθητοποίησης που βασίζεται σε τεκμήρια και δεν προορίζεται να διερευνήσει θρησκευτικές πεποιθήσεις ή στάσεις, ούτε συγκρούεται ούτε επικαλύπτεται με οποιαδήποτε πνευματική πρακτική ή θρησκεία». Smiling Mind (2018): *Κατευθυντήριες γραμμές βασισμένες σε τεκμήρια για την προσοχή στο σχολείο* - Ένας οδηγός για εκπαιδευτικούς και ηγέτες σχολείων Αυστραλία.



Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το  
έργο BEAGLE και άλλους ανοικτούς  
εκπαιδευτικούς πόρους, επισκεφθείτε:

**[www.beagleproject.eu](http://www.beagleproject.eu)**



**Συνεργάτες BEAGLE:**

Σύνδεσμος για την υποστήριξη της άτυπης εκπαίδευσης,  
της κριτικής σκέψης και της φιλοσοφίας στην πράξη  
"Petite Philosophy"  
(Ζαντάρ, Κροατία)

**STePS**

(Μπολόνια, Ιταλία)

**Internet Now!**

(Αθήνα, Ελλάδα)

**Πανεπιστήμιο της Λιουμπλιάνα - Θεολογική Σχολή**  
(Λιουμπλιάνα, Σλοβενία)

**Πανεπιστήμιο του Σπλιτ - Κέντρο Ολοκληρωμένης  
Βιοηθικής**  
(Σπλιτ, Κροατία)

