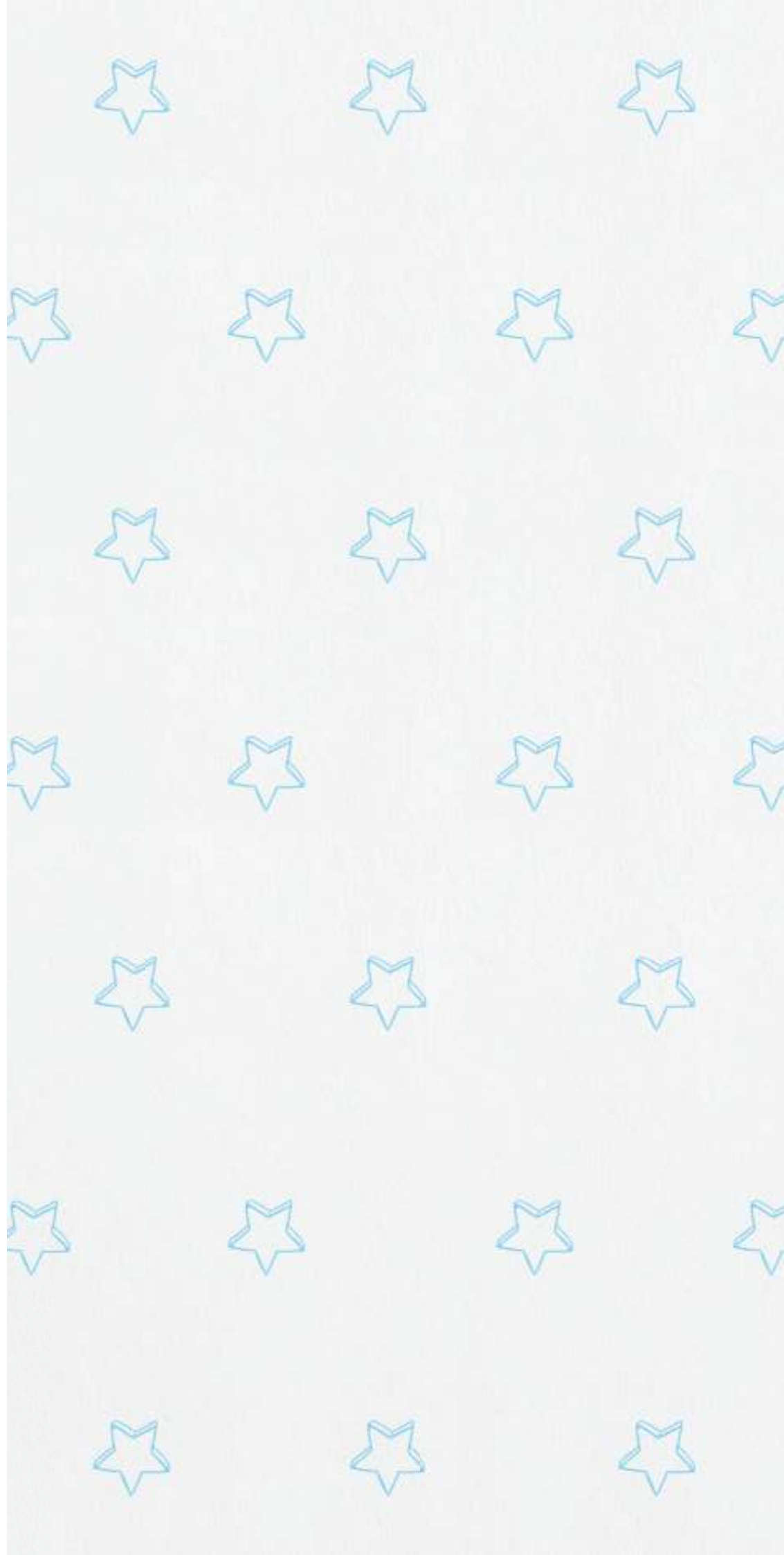


Μαρίνα Γιώτη

Ένα αστέρι στην καρδιά;







Δεν είναι απλά μια ευχή. Είναι πολλά παραπάνω.

Είναι φως στο σκοτάδι. Είναι δύναμη. Είναι ελπίδα. Είναι ζωή.

Ας δώσουμε όλοι μαζί δύναμη στην ευχή.

Γιατί είναι ο λόγος να πιστέψει ένα παιδί ότι όλα μπορούν να συμβούν.

Ακόμα και το πιο σπουδαίο. Να γίνει καλά.

«Το παραμύθι αυτό βασίζεται σε αρχές και αξίες του Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα) και αφορά ευρύτερα στο θέμα της προσφοράς και του εθελοντισμού. Η συγγραφέας – εικονογράφος Μαρίνα Γιώτη ανταποκρίθηκε στην πρόσκληση του οργανισμού και δημιούργησε ένα παιδικό βιβλίο προς αξιοποίηση από εκπαιδευτικούς για τη μύηση μικρών παιδιών στα παραπάνω θέματα, στο πλαίσιο της υποθεματικής εθελοντισμός διαμεσοάδβηση των εργασιών δεξιοτήτων».

Η αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία με την επωνυμία «ΚΑΝΕ-ΜΙΑ-ΕΥΧΗ ΕΛΛΑΔΟΣ» δηλώνει ότι το σύνολο των δικαιωμάτων διανοητικής ιδιοκτησίας που συνδέονται με το υλικό του παρόντος έχουν προχωρηθεί άνευ ανταλλάγματος και αποκλειστικά για τους μη κερδοσκοπικούς σκοπούς του παρόντος από τους δημιουργούς των αντίστοιχων πρωτότυπων έργων. Οι δημιουργοί αναφέρονται ονομαστικά και διατηρούν το ηθικό δικαίωμα επί των πρωτότυπων έργων.

Ένα αστέρι στην καρδιά

Κείμενο και εικονογράφηση
Μαρίνα Γιώτη



ΤΤΛΑΟΕ
Ένα αστέρι στην καρδιά
Μαρίνα Πιότι

Copyright © Μαρίνα Πιότι, 2023
© Για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο, Κάτε-Μις-Ενγί ΕΛΛαδός, Αρτική Μη Κερδοσκοπική
Εταιρεία, 2023

Αντιγράφεται η αναπαραγωγή ή αντέκδοση με τους ή του συνόλου του βιβλίου,
σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς την άδεια της συγγραφέως.

ΠΡΩΤΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
Άρπλος 2023

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΟΥ
Ανταρσία Αθηνών

ΣΕΛΑΔΟΠΟΙΗΣΗ
Μαρίνα Πιότι

www.marina.ioti.gr
makewish.gr/astropotiti

«Η ελπίδα είναι το μόνο πράγμα
που είναι πιο δυνατό
από τον φόβο».

Ρόμπερτ Λάντλαμ

Το Αρκουδάκι ήθελε να γίνει πολύ δυνατό.

Τόσο δυνατό που να είναι πραγματικά

ανίκητοι!

Κανείς και τίποτα να μην μπορεί
να το πειράξει.

Τόσο δυνατό που να μπορεί να νικήσει

κάθε εχθρό.

Μεγάλο ή μικρό.

Κανείς να μην μπορεί να του παραβγει.

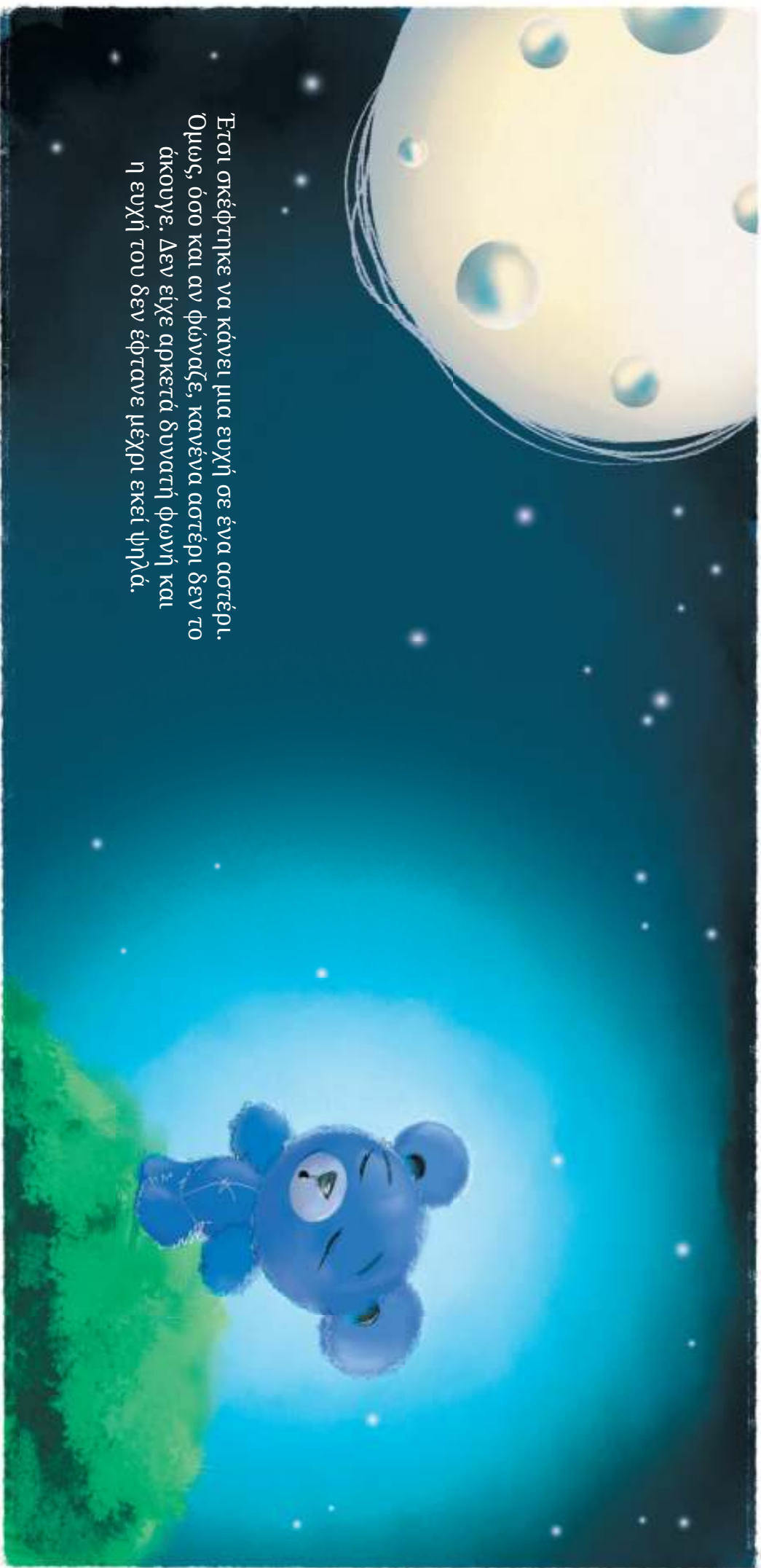


Δεν ήξερε όμως πώς. Δεν είχε κάτι το ξεχωριστό,
καμιά υπερδύναμη που θα το έκανε δυνατό.
Ήταν ένα τόσο δα μικρό, απλό Αρκουδάκι.

Αχ! Πόσο θα ήθελε να γίνει ένας
υπερήρωας σωστός!



Έτσι σκέφτηκε να κάνει μια ευχή σε ένα αστέρι.
Όμως, όσο και αν φώναζε, κανένα αστέρι δεν το
άκουγε. Δεν είχε αρκετά δυνατή φωνή και
η ευχή του δεν έφτανε μέχρι εκεί ψηλά.



«Πρέπει να βρω ένα διαστημόπλοιο για να
φτάσω στα αστέρια να τους ψιθυρίσω την ευχή
μου», σκέφτηκε.



Όσο και να έψαξε όμως, δεν βρήκε πουθενά
ένα διαστημόπλοιο. Δεν πουλάνε πουθενά
διαστημόπλοια βλέπετε...

«Θα πρέπει να φτιάξω ένα!» σκέφτηκε.



Για μέρες και νύχτες...



...διάβαζε...

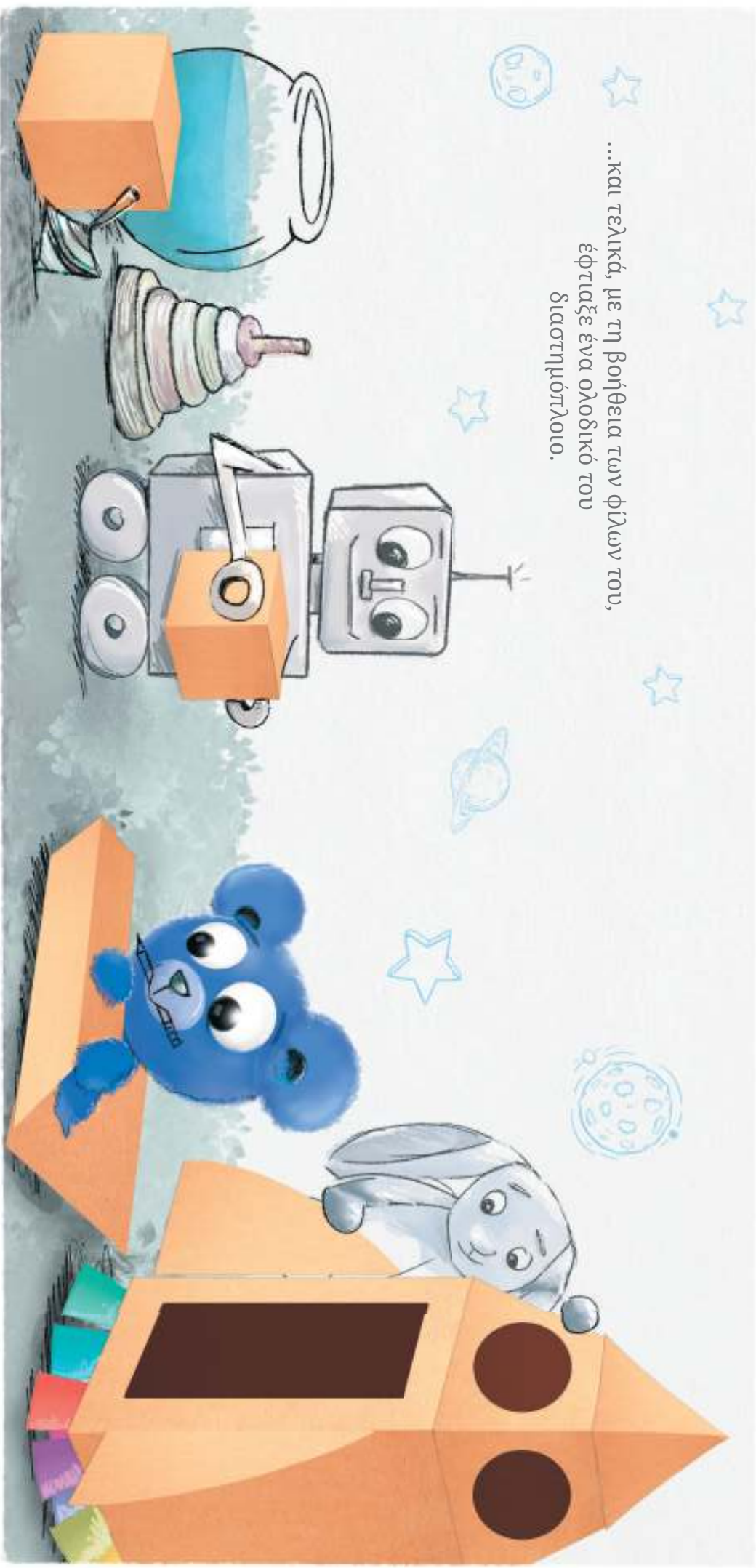
...σχεδίαζε...

...σκεφτόταν...



...δοκίμαζε...

...και τελικά, με τη βοήθεια των φίλων του,
έφτιαξε ένα οδοδικό του
διαστημόπλοιο.





Εφτιαξε μάλιστα και στολή.
Τι υπερήρωας θα ήταν χωρίς στολή;
Ετσι, το Αρκουδάκι έγινε ένας σωστός
αστροναύτης, ένας εξερευνητής του
διαστήματος. Μόλις έπεσε η νύχτα, ξεκίνησε
το ταξίδι του για να βρει ένα πεφταστέρι και
να του πει την ευχή του.



Όμως τα αστέρια ήταν πάρα πολλά και
το Αρκουδάκι δεν ήξερε ποιο ήταν το πιο καλό.
Ποιο θα τον άκουγε προσεκτικά και
θα εκτιμήρωνε την ευχή του...
Έπρεπε να βρει το καλύτερο, το πιο δυνατό!

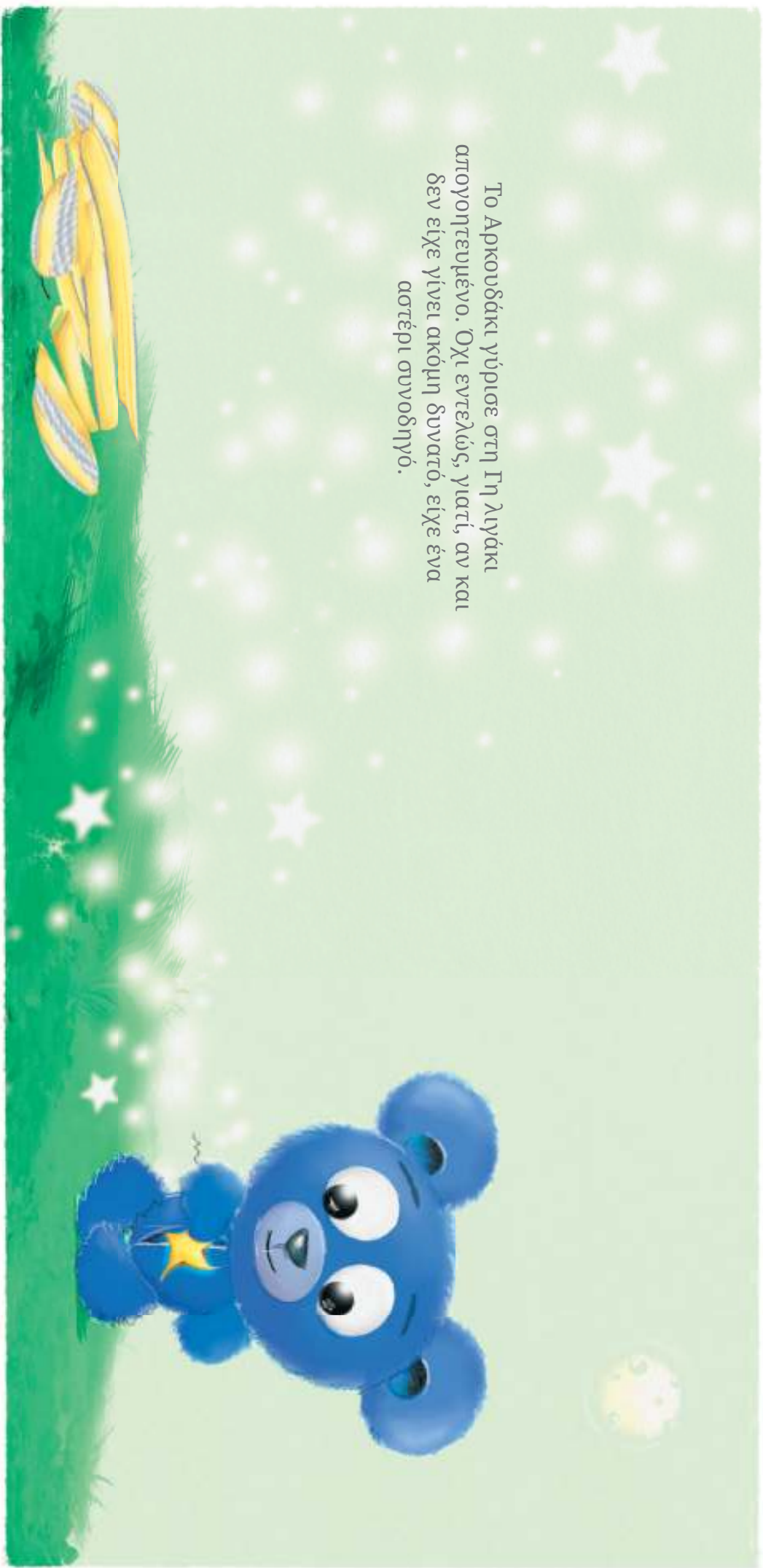




Τελικά, στη σκοτεινή μεριά του φεγγαριού,
κατάφερε να ανακαλύψει ένα αστέρι λαμπρό.
Το φως του έφεγγε πολύ μακριά.

«Δεν ξέρω πώς μπορώ να σε κάνω δυνατό»,
τον είπε εκείνο. Μπορώ όμως να κάτσω εδώ,
δίπλα στην καρδιά σου, και να της δίνω
δύναμη για ν' αντέξει.

Το Αρκουδάκι γύρισε στη Γη Λιγάκι
απογοητευμένο. Όχι εντελώς, γιατί, αν και
δεν είχε γίνει ακόμη δυνατό, είχε ένα
αστέρι συνοδηγό.





«Γιατί είσαι λυπημένο, Αρκουδάκι;»
το ρώτησε η Ζωή όταν το είδε.

«Ήθελα να γίνω πολύ δυνατό για σένα, αλλά
δεν τα κατάφερα. Το μόνο που κατάφερα ήταν
να ζήσω μια περιπέτεια και να γυρίσω με ένα
αστέρι στην καρδιά.»

«Τι τυχερός που είσαι! Έχεις ένα αστέρι στην
καρδιά σου. Πόσο θα ήθελα
και εγώ ένα!»

Το Αρκουδάκι δεν δίστασε στιγμή.
Πήρε την αστεροκαρδιά του και τη χάρισε στη
Ζωή για να ξεκουράσει τη δική της.



Η Ζωή χάθηκε πολύ και η καρδιά της πήρε
τόση δύναμη, που άρχισε να χτυπά πιο δυνατά.
Όμως, το Αρκουδάκι, όταν κοιτάζε το στήθος
του, αντί να βρει ένα κενό, βρήκε ένα ακόμη
αστέρι να λάμπει δυνατά.

Μα πως έγινε αυτό;





Μαρίνα Ίωτη

Η Μαρίνα Ίωτη γεννήθηκε στην Αθήνα το 1975. Σπούδασε Marketing και Καλές Τέχνες στο Georgetown University της Washington, DC όπου αποφοίτησε το 1997. Μέχρι το 1999 φοίτησε στο Pratt Institute στη Νέα Υόρκη σχεδιάζονο οπτικής επικοινωνίας και εικονογράφηση.

Έχει τιμηθεί με το John Peter's Publication Award από το Art Directors Club της Νέας Υόρκης και με τα Διεθνή βραβεία Pentawards για τη δουλειά της, ενώ έχει αποσπάσει το 1ο Βραβείο Βιβλίου Public 2021 στην κατηγορία Ελληνική Παιδική Δοιοτεχνία για το βιβλίο της «Έτσι, η δύναμη του αόμοιου» και δυο Χρυσά Βραβεία στα «Toys Awards 2022» για το επιτραπέζιο παιχνίδι βασισμένο στην ομώνυμη σειρά βιβλίων της «Παραμύθια αλμώς».

Έχει γράψει και εικονογραφήσει 15 παιδικά βιβλία με τις εκδόσεις Διόττρα. Βιβλία της έχουν μεταφραστεί στα αγγλικά, τα κορεάτικα και τα ιταλικά, ενώ βρίσκονται σταθερά στις λίστες των παιδικών best sellers.

Μπορείτε να επικοινωνήσετε με τη Μαρίνα Ίωτη:

✉ marina@marinagioti.gr

Facebook Μαρίνα Ίωτη

Twitter Μαρίνα Γιότι

Instagram marina_gioti

LinkedIn Marina Gioti

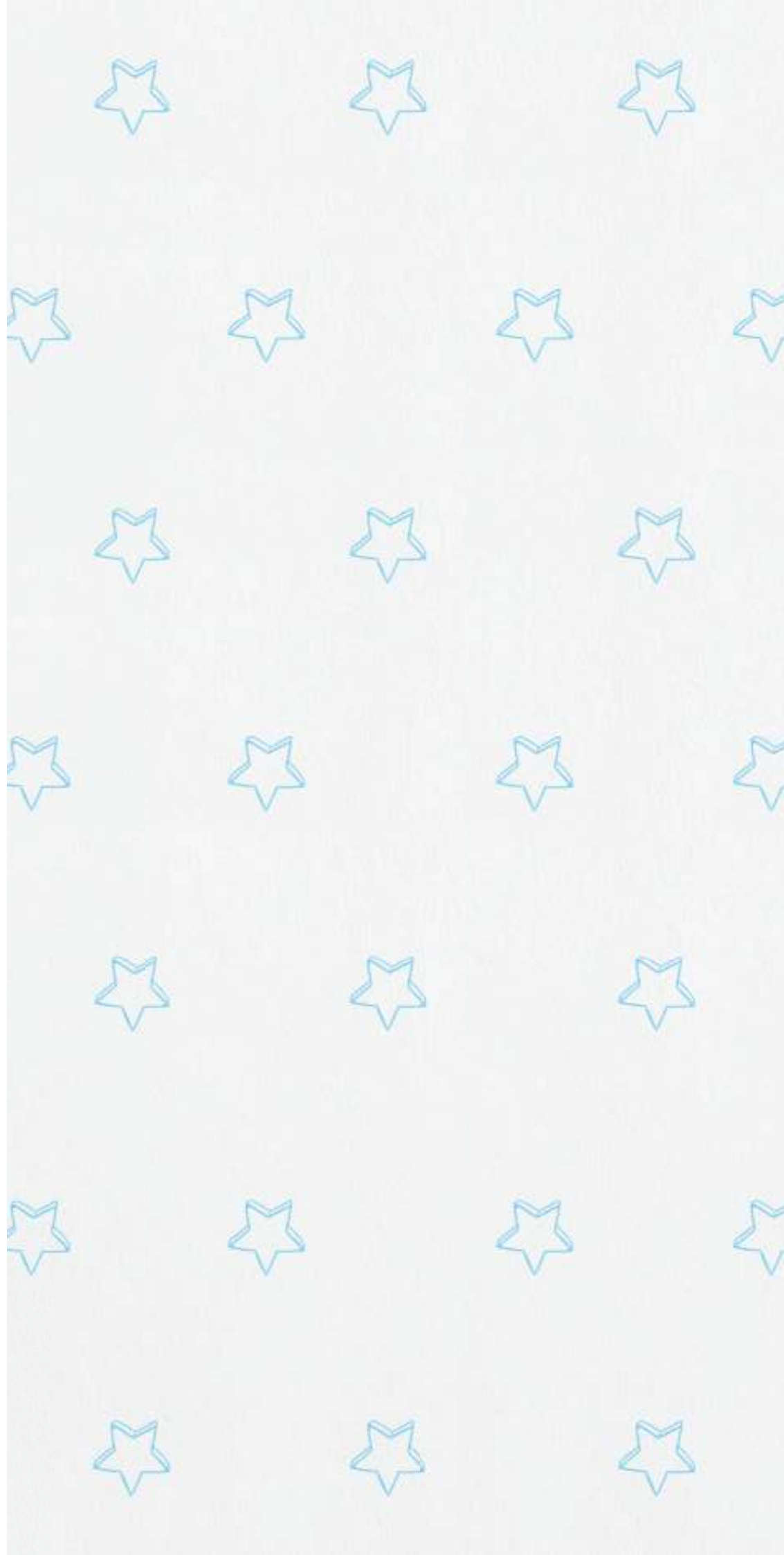
www.marinagioti.gr

Ευχαριστίες

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στις εκπαιδευτικούς Πόλκα Χατζηγιάννου-Σταθοπούλου και Γεωργία Σολωμού, αλλά και σ' όλη την ομάδα του Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία για τον ενθουσιασμό και τη βοήθειά τους.

Για εκπαιδευτικό υλικό σχετικά με τα θέματα του βιβλίου
επισκεφθείτε την ιστοσελίδα:

makeawish.gr/αστεροτάξη



Το Αρκουδάκι ήθελε να γίνει πολύ δυνατός! Τόσο δυνατό που να είναι πραγματικά ανίκητος! Τόσο δυνατό που να μπορεί να νικήσει κάθε εχθρό, μεγάλο ή μικρό... Δεν ήξερε όμως πώς να το κάνει, γιατί δεν είχε κάτι το ξεχωριστό ούτε κάποια υπερδύναμη.

Έτσι, σκέφτηκε να κάνει μια ευχή σε ένα αστέρι και ξεκίνησε ένα ταξίδι μοναδικό, όπου ανακάλυψε ότι, όταν προσφέρεις με την καρδιά σου, αυτό που χαρίζεις δεν χάνεται, αλλά πολλαπλασιάζεται.



Μαρίνα Γιώτη

Ένα αστέρι στην καρδιά

Εκπαιδευτικό υλικό:

Ιδέες και υλικό για τον/τη δάσκαλο/α στην τάξη
από την εκπαιδευτικό και πιστοποιημένη kids life coach

Γεωργία Σολωμού





*Δεν είναι απλά μια ευχή. Είναι πολλά παραπάνω.
Είναι φως στο σκοτάδι. Είναι δύναμη. Είναι ελπίδα. Είναι ζωή.
Ας δώσουμε όλοι μαζί δύναμη στην ευχή.
Γιατί είναι ο λόγος να πιστέψει ένα παιδί ότι όλα μπορούν να συμβούν.
Ακόμα και το πιο σπουδαίο. Να γίνει καλά.*



«Το εκπαιδευτικό υλικό αυτό βασίζεται σε αρχές και αξίες του Make-A-Wish (Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα) και αφορά ευρύτερα στο θέμα της προσφοράς και του εθελοντισμού. Η συγγραφέας – εικονογράφος Μαρίνα Γιώτη και η εκπαιδευτικός Γεωργία Σολωμού ανταποκρίθηκαν στην πρόσκληση του οργανισμού και δημιούργησαν εκπαιδευτικό υλικό προς αξιοποίηση από εκπαιδευτικούς για τη μύηση μικρών παιδιών στα παραπάνω θέματα, στο πλαίσιο της υποθεματικής εθελοντισμός διαμεσολάβηση των εργαστηρίων δεξιοτήτων».

Η αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία με την επωνυμία «ΚΑΝΕ-ΜΙΑ-ΕΥΧΗ ΕΛΛΑΔΟΣ» δηλώνει ότι το σύνολο των δικαιωμάτων διανοητικής ιδιοκτησίας που συνδέονται με το υλικό του παρόντος έχουν παραχωρηθεί άνευ ανταλλάγματος και αποκλειστικά για τους μη κερδοσκοπικούς σκοπούς του παρόντος από τους δημιουργούς των αντίστοιχων πρωτότυπων έργων. Οι δημιουργοί αναφέρονται ονομαστικά και διατηρούν το ηθικό δικαίωμα επί των πρωτότυπων έργων.



Ένα αστέρι στην καρδιά

Κείμενο και εικονογράφηση: Μαρίνα Γιώτη

Λίγα λόγια για την ιστορία

Το Αρκουδάκι ήθελε να γίνει πολύ δυνατό! Τόσο δυνατό που να είναι πραγματικά ανίκητο! Τόσο δυνατό που να μπορεί να νικήσει κάθε εχθρό, μεγάλο ή μικρό... Δεν ήξερε όμως πώς να το κάνει, γιατί δεν είχε κάτι το ξεχωριστό ούτε κάποια υπερδύναμη.

Έτσι, σκέφτηκε να κάνει μια ευχή σε ένα αστέρι και ξεκίνησε ένα ταξίδι μοναδικό, όπου ανακάλυψε ότι, όταν προσφέρεις με την καρδιά σου, αυτό που χαρίζεις δεν χάνεται, αλλά πολλαπλασιάζεται.

Ρόμπερτ Λάντλαμ:

«Η ελπίδα είναι το μόνο πράγμα που είναι πιο δυνατό από τον φόβο».



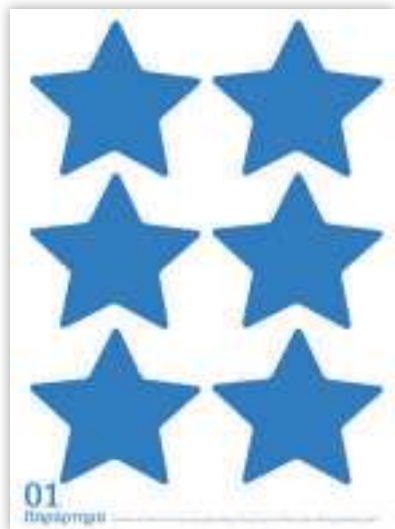
Εργαστήρι

01

Τα παιδιά ξαπλώνουν στο θρανίο με κλειστά μάτια ενώ ακούγεται η μουσική

Ο/Η εκπαιδευτικός περνά και αφήνει δίπλα στο κάθε παιδί ένα αστεράκι. Έπειτα λέει τα πιο κάτω λόγια.

Σκορπίζει επίσης στο πάτωμα μερικά αστεράκια (παράρτημα 1).



«Είναι φορές που στη ζωή συμβαίνουν θαύματα. Είναι φορές που οι άνθρωποι γίνονται η δύναμη ο ένας για τον άλλο. Είναι φορές που η δύναμη αυτή τους κάνει να χορεύουν ακόμα και αν στη ζωή τους περνούν την πιο δύσκολη καταιγίδα. Είναι τότε που η καρδιά τους γεμίζει φως. Είναι τότε που μέσα τους ανάβει το δικό τους αστέρι. Ένα αστέρι που γίνεται φως και για τους άλλους ανθρώπους...ένα φως που πολλαπλασιάζεται για να δώσει δύναμη σε όσους/όσες το χρειάζονται. Ένα φως που κατοικεί και στη δική τους καρδιά. Είναι το φως που ανάβει στην ψυχή του κάθε εθελοντή/τριας.

Ένα τέτοιο αστέρι ήρθε και κατοίκησε σήμερα δίπλα σας με την ευχή να βρει χώρο να κατοικήσει και μέσα σας-δίπλα στην καρδιά σας και να την κάνει να κτυπά πιο δυνατά, ενσυναίσθητα, πιο αστεράτα και φωτεινά. Ανοίξτε τα μάτια σας και καλωσορίστε το αστέρι σας. Σκάστε του ένα χαμόγελο και ελάτε να περπατήσουμε μαζί του στον δρόμο της ζωής και της προσφοράς».

Ενεργοποίηση

Περπατούμε στις φτέρνες με μεγάλα, μικρά βήματα. Ανεβαίνουμε στις μύτες των ποδιών και προσπαθούμε να φτάσουμε και να πιάσουμε κι άλλα αστερία. Μεταφέρουμε το πολύτιμό μας αστέρι στην πλάτη, στο κεφάλι. Κάτι θέλει να μας πει...το πλησιάζουμε στο αυτί μας. Τι σας ψιθυρίζει; Γράφουμε με το αστεράκι μας στον αέρα, μια λέξη που μας έρχεται στο μυαλό...μια λέξη φωτεινή, μια λέξη θετική.

Ποιος να έφερε άραγε τα αστεράκια, από πού ξεπήδησαν, από που να έπεσαν;



Εργαστήρι

01

Πορεία μαθήματος

Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει το ηλεκτρονικό βιβλίο «Ένα αστέρι στην καρδιά» και αναφέρει ότι από εδώ ξεπήδησαν. Διαβάζεται ο τίτλος και γίνονται υποθέσεις για το περιεχόμενό του. Αφού διαβαστεί το βιβλίο ακολουθεί συζήτηση.

Οι πιο κάτω ερωτήσεις μπορεί να είναι υποβοηθητικές:

- ★ Τι σας έκανε εντύπωση στη συμπεριφορά του ήρωα;
- ★ Πώς θα τον χαρακτηρίζατε;

Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να γράψει κάθετα στον πίνακα την λέξη αρκουδάκι. Έπειτα τα παιδιά συμπληρώνουν επίθετα που του ταιριάζουν π.χ.

ΑΤΡΟΜΗΤΟ
ΘΑΡΡΑΛΛΕΟ
ΚΑΛΟΣΥΝΑΤΟ
ΓΕΝΝΑΙΟΔΩΡΟ
ΥΠΕΡΟΧΟ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ
ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΤΟ
ΑΚΟΥΡΑΣΤΟ
ΙΚΑΝΟ

- ★ Πώς ένιωσε η Ζωή με τη στάση-συμπεριφορά του φίλου της;
- ★ Πώς νιώθει το αρκουδάκι που είναι ένας εθελοντής;
- ★ Αν είχατε μια αστεράτη καρδιά πού θα τη χαρίζατε και γιατί;
- ★ Το βιβλίο τελειώνει με τη φράση: «Το αρκουδάκι όταν κοίταξε το στήθος του αντί να βρει κενό, βρήκε ακόμη ένα αστέρι να λάμπει δυνατό». Πώς έγινε άραγε αυτό; Σας έτυχε ποτέ κάτι παρόμοιο; Τι θέλει να πει με αυτή τη φράση η συγγραφέας;



Κλείσιμο μαθήματος

Τα παιδιά χρησιμοποιούν τα αστεράκια που ήταν στο πάτωμα για να σχηματίσουν μια λέξη ενδυνάμωσης.



Εργαστήρι

02

Ενεργοποίηση

Ο/Η εκπαιδευτικός μπαίνει στην τάξη κρατώντας μπλε κορδέλες και ενημερώνει τα παιδιά ότι τις κορδέλες αυτές μας τις έφερε ο φίλος μας και ήρωας του βιβλίου. Σήμερα θα μάθουμε για κάτι που αν το βάλουμε στη ζωή μας, η καρδιά μας θα «χορεύει» από χαρά. Πρώτα όμως ας βοηθήσουμε το σώμα μας να «ξυπνήσει» χορεύοντας.

Τα παιδιά χορεύουν με τις κορδέλες τους στον ρυθμό της μουσικής. Η κορδέλα άλλοτε κινείται χαμηλά, άλλοτε ψηλά. Άλλοτε κάνει στροφές πάνω από τα κεφάλια και άλλοτε προσγειώνεται απότομα στο πάτωμα. Τι κάνει λοιπόν την καρδιά μας να «χορεύει», να νιώθει όμορφα, να «ανθίζει»; Πιθανές απαντήσεις: εθελοντισμός, προσφορά, καλοσύνη, αγάπη, μοίρασμα, γενναιοδωρία, συγχώρεση, σεβασμός, ειλικρίνεια, δικαιοσύνη.

Πορεία μαθήματος

Ο φίλος μας το αρκουδάκι μας στέλνει ένα γράμμα:

«Φιλαράκια μου σας χαιρετώ. Στο βιβλίο που διαβάσατε καταλάβατε πως για μένα είναι πολύ σημαντικό να προσφέρω στον συνάνθρωπό μου. Δεν μπορούσα να βλέπω τη φίλη μου τη Ζωή να είναι στο κρεβάτι κι εγώ να μην αναλαμβάνω δράση. Σας διαβεβαιώνω πως αν θέλετε κι εσείς μια αστεράτη καρδιά, αν θέλετε η καρδιά σας να είναι γεμάτη φως, γεμάτη ευτυχία, θα πρέπει να αναλάβετε δράση. Μέσα στον φάκελο θα βρείτε τον αναγραμματισμό μιας σπουδαίας λέξης. Βάλτε τη στη σειρά για να ανακαλύψετε πώς θα αποκτήσετε μια αστεράτη καρδιά σαν και τη δικιά μου» (παράρτημα 2).

Τα παιδιά σειροθετούν τα γράμματα για να αποκαλυφθεί η λέξη εθελοντισμός. Πολλά είναι αυτά που κάνουν την ψυχή μας να «χορεύει». Ένα από τα πιο, πιο δυνατά μυστικά συστατικά είναι ο εθελοντισμός.

Τι είναι ο εθελοντισμός για εσάς;
Ποια είδη εθελοντισμού υπάρχουν;
Τα παιδιά εκφράζουν ελεύθερα τις απόψεις τους.

Υπάρχουν τέσσερα είδη εθελοντισμού: Προσφέρω χρόνο, προσφέρω τις υπηρεσίες, γνώσεις, εμπειρίες μου, προσφέρω υλικά αγαθά, προσφέρω κάτι από τον εαυτό μου (αίμα, μυελό, μαλλιά, όργανα).



Εργαστήρι

02

Μπορεί επίσης να γίνει ιδεοθύελλα με τη λέξη εθελοντισμός και τα παιδιά σε ομάδες ή στην ολομέλεια, να πουν σχετικές λέξεις-φράσεις που τους έρχονται στο μυαλό ακούγοντας τη λέξη εθελοντισμός. Σημαντικές πληροφορίες για τον εθελοντισμό (παράρτημα 3).



Ο φίλος μας το αρκουδάκι τι είδος εθελοντισμού προσφέρει; Μπορείτε να εντοπίσετε τη φράση που το δηλώνει; «Μπορώ να κάτσω εδώ να δίνω δύναμη στην καρδιά σου να αντέξει» Γιατί ήθελε να γίνει εθελοντής; Για ποιους λόγους γενικά μπορεί κάποιο άτομο να θέλει να γίνει εθελοντής/ρια; Τα παιδιά εκφράζουν ελεύθερα τις απόψεις τους.

Πιθανές απαντήσεις: θέλει να βοηθήσει όσους/ες έχουν ανάγκη, να προσφέρει στην κοινωνία, να αποκτήσει καινούριες εμπειρίες και γνώσεις, θέλει έναν νέο και καλύτερο κόσμο, έναν νέο καλύτερο άνθρωπο.

Η καρέκλα του/της εθελοντή/ριας

Ο/Η εκπαιδευτικός ρωτά τα παιδιά αν έτυχε ποτέ να οργανώσουν ή να συμμετάσχουν σε κάποια εθελοντική δράση. Τα παιδιά που απαντούν θετικά κάθονται, ένα κάθε φορά στην καρέκλα (μια καρέκλα ντυμένη με ένα χρωματιστό ύφασμα) και τα υπόλοιπα παιδιά του κάνουν ερωτήσεις για αυτή του την εμπειρία, όπως:

- ★ Τι είδος εθελοντισμού ήταν;
- ★ Πώς αποφάσισες να συμμετάσχεις;
- ★ Πώς ένιωσες;
- ★ Ποια θα ήθελες να είναι η επόμενη σου εθελοντική δράση;

Κλείσιμο μαθήματος

«Είναι ωραίο να προσφέρεις γιατί...»

Για το κλείσιμο του μαθήματος, τα παιδιά στέκονται σε κύκλο και ένα από αυτά κρατά την άκρη ενός κουβαριού νήματος. Το κουβάρι ξετυλίγεται πηγαίνοντας από παιδί σε παιδί. Κάθε φορά το παιδί που κρατά το κουβάρι συμπληρώνει τη φράση: «είναι ωραίο να προσφέρεις γιατί...».

Αφού πουν όλα τα παιδιά δημιουργείται ένα πλέγμα. Ο/Η εκπαιδευτικός αναφέρει πως ακριβώς έτσι συμβαίνει και με τον εθελοντισμό...συνδεόμαστε, δημιουργούμε μεταξύ μας ενώσεις, δεσμούς που οδηγούν σταδιακά σε μια κοινωνία ενσυναίσθησης, καλοσύνης, προσφοράς και αγάπης.



Εργαστήρι

03

Ενεργοποίηση

Μουσική! Τα παιδιά χορεύουν και κάθε φορά που η μουσική σταματά παίρνουν μια πόζα που τους ζητά ο/η εκπαιδευτικός εκφράζοντας το αντίστοιχο συναίσθημα π.χ. πόζα χαράς, έκπληξης, λύπης, θυμού.

Πορεία μαθήματος

Έπειτα ακούγεται η μουσική και τα καλεί να πουν τι τους θυμίζει. Είναι η μουσική από την ταινία Superman. Ποιούς/ Ποιές θεωρείτε υπερήρωες/ίδες στη ζωή; Τα παιδιά εκφράζουν ελεύθερα τις απόψεις τους. Για σκεφτείτε το αρκουδάκι τι ήθελε να γίνει!

Ο/Η εκπαιδευτικός εμφανίζει μια υφασμάτινη ή χάρτινη κάπα και καλεί τα παιδιά να μαντέψουν σε ποιον/α άραγε ανήκει. Αυτή η κάπα ανήκει στον υπερήρωα/ίδα εθελοντή/ρια. Ποιες είναι οι υπερδυνάμεις-αξίες που τον/τη χαρακτηρίζουν, εκείνα δηλαδή τα θετικά χαρακτηριστικά που τον/την μετατρέπουν σε υπερήρωα/ίδα.

Ο/Η εκπαιδευτικός διαβάζει στα παιδιά τα πιο κάτω αποσπάσματα του βιβλίου και τα καλεί να γίνουν ντετέκτιβ υπερδυνάμεων και να εντοπίσουν σε αυτά κάποιες από τις υπερδυνάμεις που διακρίνουν όλους/ες τους/τις εθελοντές/ριες.

- ★ «Ηθελα να γίνω πολύ δυνατό για «σένα» (προθυμία για βοήθεια, καλοσύνη, μεγαλοψυχία, πίστη, υπέρβαση, αλtruισμός, ανθρωπισμός).
- ★ «Μπορώ όμως να κάτσω εδώ δίπλα στην καρδιά σου και να της δίνω δύναμη για ν' αντέξει» (γενναιοδωρία, αγάπη, θετικότητα, ελπίδα, επιμονή, υπομονή, στήριξη, φροντίδα, νοιάξιμο).
- ★ «Το αρκουδάκι...πήρε την αστεροκαρδιά του και τη χάρισε στη Ζωή για να ξεκουράσει τη δική της» (ενσυναίσθηση, μοίρασμα, γενναιοδωρία, υπέρβαση, δοτικότητα, αλληλεγγύη).

Ο/Η εκπαιδευτικός μοιράζει post-it χαρτάκια και τα παιδιά στις ομάδες τους συζητούν και καταγράφουν υπερδυνάμεις. Έπειτα οι υπερδυνάμεις στερεώνονται στην κάπα και γίνεται η κάπα του/της υπερήρωα/ίδας εθελοντή/ριας. Πιθανές απαντήσεις: καλοσύνη, ενσυναίσθηση, προσφορά, αγάπη, δοτικότητα, γενναιοδωρία, μοίρασμα, ευγένεια, υπέρβαση, αλtruισμός, αλληλεγγύη κ.λ.π.



Εργαστήρι

03

Μπαίνει ξανά μουσική, τα παιδιά σηκώνονται, παίρνουν στάση υπερήρωα/ίδας και λένε όλοι/ες μαζί τις υπερδυνάμεις που στερέωσαν στην κάπα! Ο εκπαιδευτικός μπορεί να υποδεικνύει ποια υπερδύναμη θα πουν κάθε φορά συντονισμένα τα παιδιά. Αυτή είναι λοιπόν η κάπα γεμάτη με εθελοντές/ριες της τάξης.

Μπορεί να μοιραστεί φύλλο εργασίας, στο οποίο τα παιδιά να καταγράψουν τις πιο πάνω υπερδυνάμεις-αξίες ζωής (παράρτημα 4).

Εναλλακτικά, αντί για κάπα μπορούν να φτιάξουν το βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών του/της εθελοντή/ριας. Ποιες είναι οι υπερδυνάμεις, «γιατρικά» που χρησιμοποιεί ο/η εθελοντής/ρια, για να θεραπεύει όποιους ανθρώπους το έχουν ανάγκη και να τους απλώνει έτσι χαμόγελα (παράρτημα 5). Το βαλιτσάκι μπορεί να γίνει και τρισδιάστατο.

Τα συναισθήματα του/της εθελοντή/ριας

Πώς νιώθει άραγε ένας/μία εθελοντής/ρια κάθε φορά που προσφέρει;

Παιχνίδι: Μάντεψε το συναίσθημα του/της εθελοντή/ριας. Σε κάρτες αναγράφονται τα συναισθήματα χαρά, ενθουσιασμός, συγκίνηση, ικανοποίηση, περηφάνια, πληρότητα, ευτυχία. Υπάρχουν και άδειες κάρτες, σε περίπτωση που θέλετε να συμπληρώσετε όποιο άλλο συναίσθημα επιθυμείτε (παράρτημα 6). Κάθε φορά ένα παιδί τραβά μια κάρτα και παρουσιάζει με παντομίμα το συναίσθημα. Μπορεί αν θέλει για να το παρουσιάσει να συνεργαστεί και με άλλα παιδιά.

Αν η απόδοση ενός συναισθήματος με παντομίμα είναι δύσκολη π.χ. πληρότητα, μπορούν τα παιδιά να δώσουν κάποιες λεκτικές πληροφορίες.

Σε ένα σημείο της τάξης τοποθετείται η καρτέλα «εθελοντής/εθελόντρια» και σε ένα άλλο σημείο η καρτέλα «δέκτης/δέκτρια εθελοντισμού» (παράρτημα 6). Ο/Η εκπαιδευτικός αναφέρει κάθε φορά ένα από τα πιο πάνω συναισθήματα και κάθε φορά τα παιδιά καλούνται να μετακινηθούν στο σωστό σημείο της τάξης. Σίγουρα τα παιδιά θα δυσκολεύονται να διαλέξουν μιας και είναι συναισθήματα που και οι δύο νιώθουν. Άρα καταλήγουμε στο συμπέρασμα, ότι τόσο ο εθελοντής/ρια όσο και ο δέκτης/ρια εθελοντισμού νιώθουν τα ίδια θετικά συναισθήματα.



Εργαστήρι

03

Κλείσιμο μαθήματος

Διάδρομος ευγνωμοσύνης.

Τα παιδιά παρατάσσονται σε δύο γραμμές και ένα παιδί σε ρόλο εθελοντή/ριας περνά ανάμεσά τους. Καθώς περνά τα υπόλοιπα παιδιά του/της εκφράζουν την ευγνωμοσύνη τους.

Πιθανές δηλώσεις:

Σε ευχαριστούμε που προσφέρεις!

Σε ευχαριστούμε που κάνεις τον κόσμο καλύτερο!

Σε ευχαριστούμε που σκορπίζεις χαμόγελα!

Σε ευχαριστούμε που έχεις γενναία καρδιά!

Σε ευχαριστούμε που είσαι γενναιόδωρος/η!

Σε ευχαριστούμε που μας εμπνέεις και μας δείχνεις τον δρόμο του εθελοντισμού και της προσφοράς!



Εργαστήρι

04

Ενεργοποίηση

Ο/Η εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά να κινηθούν στον ρυθμό της μουσικής. Κάθε φορά που η μουσική σταματά, αυτά παγώνουν. Ο/Η εκπαιδευτικός κυλά τον κύβο της ελπίδας και τα παιδιά λένε όλα μαζί τη φράση που έτυχε ([παράρτημα 7](#)). Κάθε πρόταση, μπορούμε να ζητήσουμε από τα παιδιά, να μας την πουν με διαφορετικό τρόπο π.χ. ψιθυριστά, χαρούμενα, τραγουδιστά.

Πορεία μαθήματος

Τα παιδιά κάθονται και ακούνε το τραγούδι [«Το χρώμα της ελπίδας»](#) και προσπαθούν να εντοπίσουν στους στίχους, λόγους για τους οποίους ένα παιδί μπορεί να ελπίζει. Συμπληρώνουν αν χρειαστεί κι άλλους δικούς τους.

Ακολουθεί συζήτηση

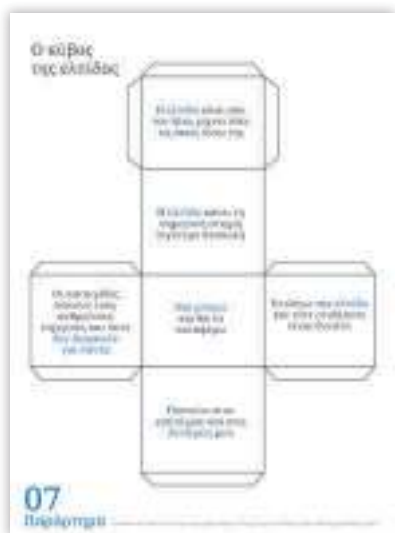
- ★ Γιατί είναι σημαντικό να ελπίζουμε;
- ★ Τι θα συμβεί αν ο κόσμος σταματήσει να ελπίζει;
- ★ Πότε νιώσατε ότι σταματήσατε να ελπίζετε;
- ★ Τι σας κάνει να ελπίζετε;
- ★ Τι θα συμβουλευάτε κάποιο άτομο που έχει σταματήσει να ελπίζει;
- ★ Πώς ο ήρωας του βιβλίου μας δίνει ελπίδα στη Ζωή;

Μηνύματα ελπίδας

Αναλαμβάνεις τον ρόλο ενός/μιας αλλιώτικου/ης αποστολέα, κλείνεις ελπίδα σε μπουκαλάκια και τη μοιράζεις σε όποιον άνθρωπο τη χρειάζεται. Ο/Η εκπαιδευτικός χωρίζει τα παιδιά σε ομάδες και τους μοιράζει άδεια μπουκαλάκια. Μπορεί και χάρτινα ([παράρτημα 8](#)). Τους δίνεται το σενάριο ότι ένα παιδί βρίσκεται, όπως η Ζωή, στο κρεβάτι ενός νοσοκομείου. Καλούνται να σκεφτούν και να γράψουν ή να ζωγραφίσουν σε χαρτάκια τι θα πουν για να δώσουν στο παιδί αυτό ελπίδα. Έπειτα διπλώνουν το χαρτί και το κλείνουν στο μπουκαλάκι. Σε περίπτωση που τα μπουκαλάκια είναι χάρτινα, μπορούν να γράψουν τα μηνύματα με χρωματιστά μολύβια.

Κλείσιμο μαθήματος

Τα παιδιά μπορούν να φιλοτεχνήσουν και έπειτα να στείλουν τα μπουκαλάκια τους γεμάτα ελπίδα, στα παιδιά που χρειάζονται θάρρος και ελπίδα.



Εργαστήρι

05

Ενεργοποίηση

Ο/Η εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά να ξαπλώσουν στο θρανίο και να κλείσουν τα μάτια ενώ ακούγεται χαλαρωτική μουσική.

«Εισπνέω από τη μύτη, εκπνέω από το στόμα. Τα χέρια μου είναι χαλαρά, τα πόδια μου είναι χαλαρά. Όλο μου το σώμα είναι χαλαρό και ανάλαφρο. Φέρνω στο μυαλό μου μια ευχή, η πραγματοποίηση της οποίας θα σας κάνει χαρούμενους/ες. Τη γράφω στον αέρα. Τη φυσώ με όλη τη δύναμή μου για να φτάσει ψηλά στ' αστέρια. Ας φανταστούμε ότι τα αστέρια αποτελούν ευχές ανθρώπων. Απόψε για πρώτη φορά θα λάμψει στον ουρανό και το δικό σας αστέρι. Θυμηθείτε να το ψάξετε. Ανοίξτε τα μάτια σε μια νέα πιο φωτεινή μέρα».

Πορεία μαθήματος

Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Η δασκάλα κρατά ένα αστέρι, το οποίο δίνει κάθε φορά σε ένα παιδί, για να πει την ευχή που φύσηξε και θα ήθελε να πραγματοποιηθεί.

Πώς νιώθει κάποιος/α όταν μια ευχή του πραγματοποιείται; Τα παιδιά ονομάζουν και εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Πιθανές απαντήσεις: χαρά, ικανοποίηση, ενθουσιασμός, έκπληξη, ευτυχία.

Ο/Η εκπαιδευτικός ενημερώνει τα παιδιά ότι σύμφωνα με έρευνες όταν ένα παιδί περνά μια δύσκολη στιγμή με την υγεία του, το να του πραγματοποιηθεί η ευχή του, γεμίζει με ελπίδα και δύναμη, η ψυχολογία του βελτιώνεται και τότε μπορεί να αποδώσει καλύτερα στις θεραπείες του.

Ακτιβιστές/ριες προσφοράς

«Μήπως γνωρίζετε κάποιους συνδέσμους, οργανισμούς που δίνουν δύναμη, ελπίδα και κουράγιο στα παιδιά που περνούν δοκιμασία με την υγεία τους»;

Τα παιδιά εκφράζουν ελεύθερα τις απόψεις τους και αναφέρουν τρόπους, με τους οποίους έμπρακτα αυτοί οι οργανισμοί στα πλαίσια της εθελοντικής τους δράσης, δίνουν δύναμη και ελπίδα στα άτομα που το έχουν ανάγκη.



Εργαστήρι

05

Ακτιβιστές/ακτιβίστριες προσφοράς και εθελοντισμού μπορούμε να γίνουμε και εμείς, είτε στηρίζοντας έμπρακτα τους οργανισμούς αυτούς, είτε με έμπνευση το έργο και τη δράση τους να αναπτύσσουμε δικές μας εθελοντικές δράσεις και πρωτοβουλίες μιας και ο εθελοντισμός και η προσφορά μας «ανεβάζουν ψηλότερα».



Το μόμπιλε της προσφοράς

Μοιράζουμε στα παιδιά σύννεφα (παράρτημα 9) και γράφουν τα καλά του εθελοντισμού. Έπειτα μπορούμε με αυτά, να δημιουργήσουμε το μόμπιλε της προσφοράς-στεφανάκι και γύρω-γύρω να κρεμάσουμε με χρωματιστές κορδέλες τα σύννεφα.

Κλείσιμο

Αλυσίδα προσφοράς

Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο και δίνουν τα χέρια. Παρεμβάλλεται ένα στεφανάκι που συμβολίζει τις όποιες δυσκολίες της ζωής. Τα παιδιά περνούν με τη σειρά μέσα από το στεφανάκι, χωρίς να αφήσουν τα χέρια.

Αυτοί/ές είναι οι εθελοντές/ριες! Γίνονται μια αλυσίδα, δίνουν τα χέρια, συνεργάζονται μεταξύ τους και βοηθούν τους ανθρώπους να περνούν «μέσα» από τις δυσκολίες και να τις ξεπερνούν.

Σχολιάστε την τελευταία φράση του βιβλίου:

«Το αρκουδάκι όταν κοίταξε το στήθος του αντί να βρει κενό βρήκε ακόμη ένα αστέρι να λάμπει δυνατό». Ο εθελοντής/ρια προσφέρει για να δώσει χαρά και τελικά γεμίζει και η δική του καρδιά με χαρά και φως.



Επιπλέον δημιουργικές εργασίες

Κατά τη διάρκεια της χρονιάς και για να κρατήσουμε τα παιδιά σε επαφή με το θέμα του εθελοντισμού, προτείνονται οι πιο κάτω δραστηριότητες. Εναλλακτικά, μπορούν να εκπονηθούν όλες κατά τη διάρκεια των σχετικών μαθημάτων.



Επιπλέον δημιουργικές εργασίες

06

Λεξικό γενναίας ψυχής

Στόχοι της δραστηριότητας αυτής, είναι η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης του παιδιού, να αναγνωρίζει και να εντοπίζει λέξεις τόλμης και γενναιότητας, να κατανοεί τη σχέση του θάρρους με την αυτοεκτίμηση.

Τα παιδιά βρίσκονται σε ομάδες και έχουν στη διάθεσή τους διάφορες λέξεις/φράσεις (παράρτημα 10), οι οποίες μπορούν να ταξινομηθούν σε τρεις κατηγορίες:

- ★ Λέξεις γενναιότητας
- ★ Λέξεις «αδυναμίας»
- ★ Ουδέτερες λέξεις

Κάθε ομάδα έπειτα καλείται να παρουσιάσει και να συζητήσει με τις υπόλοιπες ομάδες συγκρίνοντας τις ταξινομήσεις που έφτιαξαν. Επεκτείνοντας τη δραστηριότητα αυτή, κάθε ομάδα επιλέγει τις λέξεις γενναιότητας που εντόπισε και τις κολλάει στο λεξικό «γενναίας ψυχής» της τάξης.

Ο /Η εκπαιδευτικός πρώτα παρουσιάζει τις λέξεις στα παιδιά, για να βεβαιωθεί ότι όλα γνωρίζουν τη σημασία τους κι έπειτα, τους δίνει χρόνο να εργαστούν και να τις ομαδοποιήσουν. Οι λέξεις γενναιότητας μπορούν να γραφτούν σε μεγάλα χαρτόνια, να φιλοτεχνηθούν και να αναρτηθούν σε τοίχους της τάξης ή και του σχολείου.



Επιπλέον δημιουργικές εργασίες

07

Το δέντρο της προσφοράς

Με αφορμή το ηλεκτρονικό βιβλίο «Ένα αστέρι στην καρδιά», τα παιδιά καλούνται να δημιουργήσουν σε μια γωνιά στην τάξη τους «το δέντρο της προσφοράς».

Τα παιδιά, αφού φωτογραφηθούν με ένα άτομο που πιστεύουν ότι τους προσφέρει πολλά (π.χ. γονείς, φίλο, παππού, γιαγιά, κτλ.), εκφράζουν με λόγια τι τους έχει προσφέρει το άτομο αυτό, καθώς επίσης και εξηγούν τους λόγους που θεωρούν σημαντικό να του πουν ευχαριστώ.

Κάθε φωτογραφία μαζί με τη λεζάντα με τα αυτούσια λόγια του παιδιού μπαίνει στο «δέντρο της προσφοράς».

Το δέντρο μπορεί να είναι απο χαρτί ή τρισδιάστατο.



08

Το κρυπτόλεξο του/της εθελοντή/ριας

Τα παιδιά σκέφτονται επίθετα που ταιριάζουν για κάθε εθελοντή/ρια και έπειτα τα «κρύβουν» στο κρυπτόλεξο που θα δημιουργήσουν ([παράρτημα 11](#)). Ακολουθώς μπορούν να τα ανταλλάξουν μεταξύ τους για να εντοπίσουν τις κρυμμένες λέξεις!

Πιθανές λέξεις:

Καλόκαρδος/η
Ενσυναίσθητος/η
Μεγαλόψυχος/η
Ανθρωπιστής/ρια
Γενναιόδωρος/η
Ικανός/η
Υπέροχος/η
Θαρραλέος/α
Καλοσυνάτος/η
Ακούραστος/η

[illegible]

Γεωργία Σολωμού

Η Γεωργία Σολωμού είναι εκπαιδευτικός και πιστοποιημένη kids life coach από βρετανικούς και αμερικανικούς οργανισμούς στο συναφές θέμα. Είναι κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου και εμπυχώτρια θεατρικού παιχνιδιού, απόφοιτος του Θεάτρου Ημέρας του Λάκη Κουρετζή. Έχει ολοκληρώσει σπουδές στη θετική και συμβουλευτική ψυχολογία για παιδιά και εφήβους στο Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Διδάσκει το μάθημα της Αγωγής Υγείας στην Κύπρο, συντονίζει βιωματικά εργαστήρια για γονείς, εκπαιδευτικούς και παιδιά και παράγει σχετικό εκπαιδευτικό υλικό. Όραμά της είναι η ψυχική ενδυνάμωση και η προσωπική ευτυχία των παιδιών.

Μπορείτε να μάθετε περισσότερα για τη Γεωργία και τη δουλειά της στη σελίδα της:



★ Facebook

<https://www.facebook.com/georgia.solomou.52>

★ Youtube

<https://youtube.com/channel/UC0qhtyNNMm8c98tTNZ6F8s>

Μαρίνα Γιώτη

Η Μαρίνα Γιώτη γεννήθηκε στην Αθήνα το 1975. Σπούδασε Marketing και Καλές Τέχνες στο Georgetown University της Washington, DC όπου αποφοίτησε το 1997. Μέχρι το 1999 φοίτησε στο Pratt Institute στη Νέα Υόρκη σχεδιασμό οπτικής επικοινωνίας και εικονογράφηση.

Έχει τιμηθεί με το John Peter's Publication Award από το Art Directors Club της Νέας Υόρκης και με τα Διεθνή βραβεία Pentawards για τη δουλειά της, ενώ έχει αποσπάσει το 1ο Βραβείο Βιβλίου Public 2021 στην κατηγορία Ελληνική Παιδική Λογοτεχνία για το βιβλίο της «Γέτι, η δύναμη του ακόμη» και δυο Χρυσά Βραβεία στα «Toys Awards 2022» για το επιτραπέζιο παιχνίδι βασισμένο στην ομώνυμη σειρά βιβλίων της «Παραμύθια αλλιώς».

Έχει γράψει και εικονογραφήσει 15 παιδικά βιβλία με τις εκδόσεις Διόπτρα. Βιβλία της έχουν μεταφραστεί στα αγγλικά, τα κορεάτικα και τα ιταλικά, ενώ βρίσκονται σταθερά στις λίστες των παιδικών best sellers.



www.marinagioti.gr



Είναι μεγάλη μας χαρά να μάθουμε πώς αξιοποιήθηκε το υλικό στην τάξη. Αν θέλετε να μοιραστείτε τις δραστηριότητες ή και άλλες ιδέες που έχετε σκαρφιστεί καθώς δουλεύατε το βιβλίο, ώστε να εμπλουτιστεί ακόμα περισσότερο το υλικό επικοινωνήστε μαζί μας **με το Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος [εδώ](#)**





01

Παράρτημα

Εκπαιδευτικό υλικό: Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη | Γεωργία Σολωμού | Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος ©2023

ε

θ

ε

λ

ο

ν

τ

ι

σ

μ

ό

ς

Ο εθελοντισμός ξεκινά από την ελεύθερη βούληση του καθενός να βοηθήσει και διαχέεται στο περιβάλλον του χωρίς φραγμούς και περιορισμούς. Το πρώτο απαραίτητο βήμα είναι να δει κανείς τον εαυτό του σαν αναπόσπαστο μέρος της γειτονιάς, της κοινωνίας, της χώραςτου πλανήτη.

Ο/Η εθελοντής/τρια βάζει τον εαυτό του/της στη θέση του συνανθρώπου του και «παίρνει» «προσφέροντας». Προσφέροντας οικονομική βοήθεια, προσφέροντας έναν καλό λόγο, προσφέροντας κάτι που χρειάζεται, προσφέροντας κάθε είδους συμπαράσταση, προσφέροντας λίγο χρόνο, προσφέροντας λίγη αγάπη.

Γενικά, ο εθελοντισμός ορίζεται ως η πρόθυμη δέσμευση ενός ατόμου να εργαστεί χωρίς αμοιβή για ένα καθορισμένο ή αόριστο χρονικό διάστημα για το γενικό καλό της κοινωνίας. Οι βασικές αρχές που διέπουν τον εθελοντισμό σε κάθε του μορφή είναι:

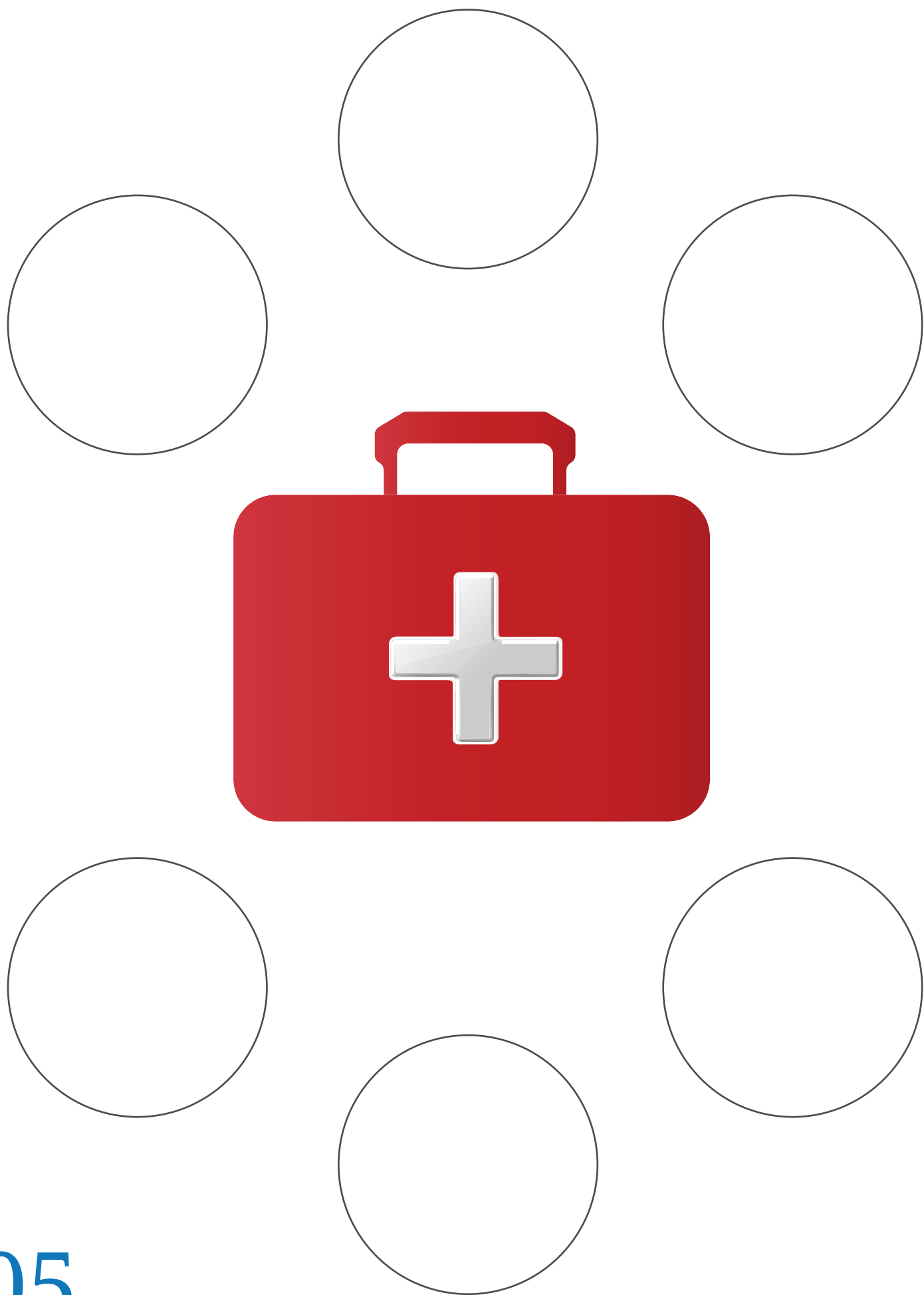
- ★ Ο εθελοντισμός ωφελεί την κοινωνία και τον/την εθελοντή/τρια.
- ★ Η εργασία των εθελοντών είναι άμισθη - μη αμειβόμενη εργασία.
- ★ Ο εθελοντισμός διενεργείται όχι μόνο μέσω των εθελοντικών οργανώσεων αλλά και απευθείας από άτομα (άτυπος ή άμεσος εθελοντισμός).
- ★ Ο εθελοντισμός είναι πάντα θέμα επιλογής - μη υποχρεωτική εργασία (προκύπτει από την αυτόβουλη συμμετοχή).
- ★ Ο εθελοντισμός προάγει τα ανθρώπινα δικαιώματα και την ισότητα.
- ★ Ο εθελοντισμός σέβεται τα δικαιώματα, την αξιοπρέπεια και τον πολιτισμό όλων των ανθρώπων.
- ★ Ο εθελοντισμός είναι ένας θεμιτός τρόπος με τον οποίο οι πολίτες μπορούν να συμμετέχουν στις δραστηριότητες της κοινωνίας τους.
- ★ Ο εθελοντισμός είναι ο μόνος τρόπος με τον οποίο άτομα ή ομάδες μπορούν να εκφράσουν ανθρώπινες, περιβαλλοντικές και κοινωνικές ανάγκες.
- ★ Ο εθελοντισμός είναι μια δραστηριότητα που επιτυγχάνεται μόνο σε μη κερδοσκοπικό πλαίσιο.



04

Παράρτημα

Εκπαιδευτικό υλικό: Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιωτή | Γεωργία Σολωμού | Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος ©2023



χαρά



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

ενθουσιασμός



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

συγκίνηση



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

ικανοποίηση



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

περηφάνια



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

πληρότητα



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

ευτυχία



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

06

Παράρτημα

Εκπαιδευτικό υλικό: Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη | Γεωργία Σολωμού | Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος ©2023

εθελοντής/ εθελόντρια



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

δέκτης/ δέκτρια
εθελοντισμού



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

εθελοντής/ εθελόντρια



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

δέκτης/ δέκτρια
εθελοντισμού



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Ο κύβος της ελπίδας

Η **ελπίδα** είναι σαν
τον ήλιο, ρίχνει όλες
τις σκιές πίσω της

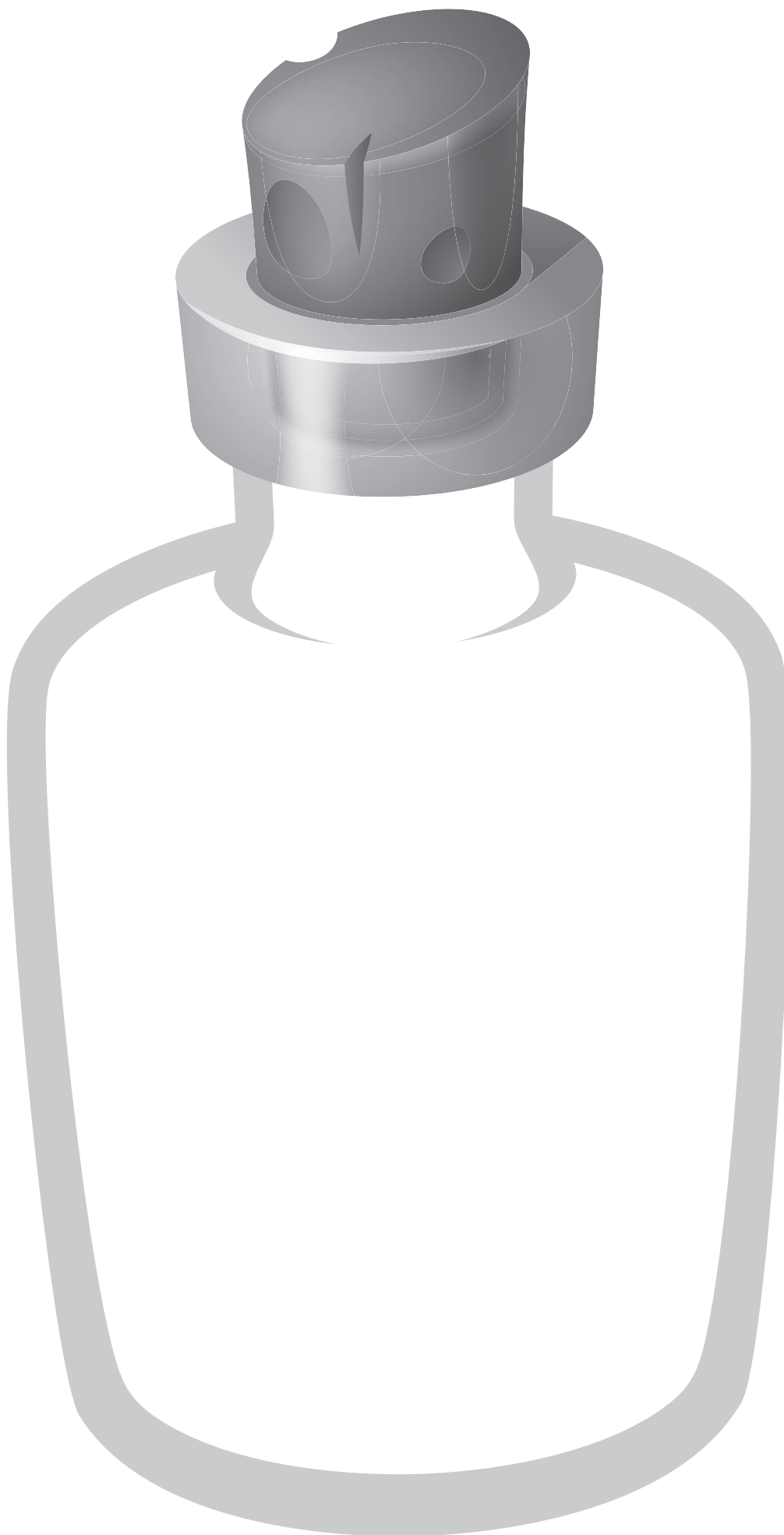
Η **ελπίδα** κάνει τη
σημερινή στιγμή
λιγότερο δύσκολη

Οι καταιγίδες
κάνουν τους
ανθρώπους
ισχυρούς και ποτέ
δεν διαρκούν
για πάντα

Ναι μπορώ
και θα τα
καταφέρω

Επιλέγω την **ελπίδα**
και τότε οτιδήποτε
είναι δυνατό

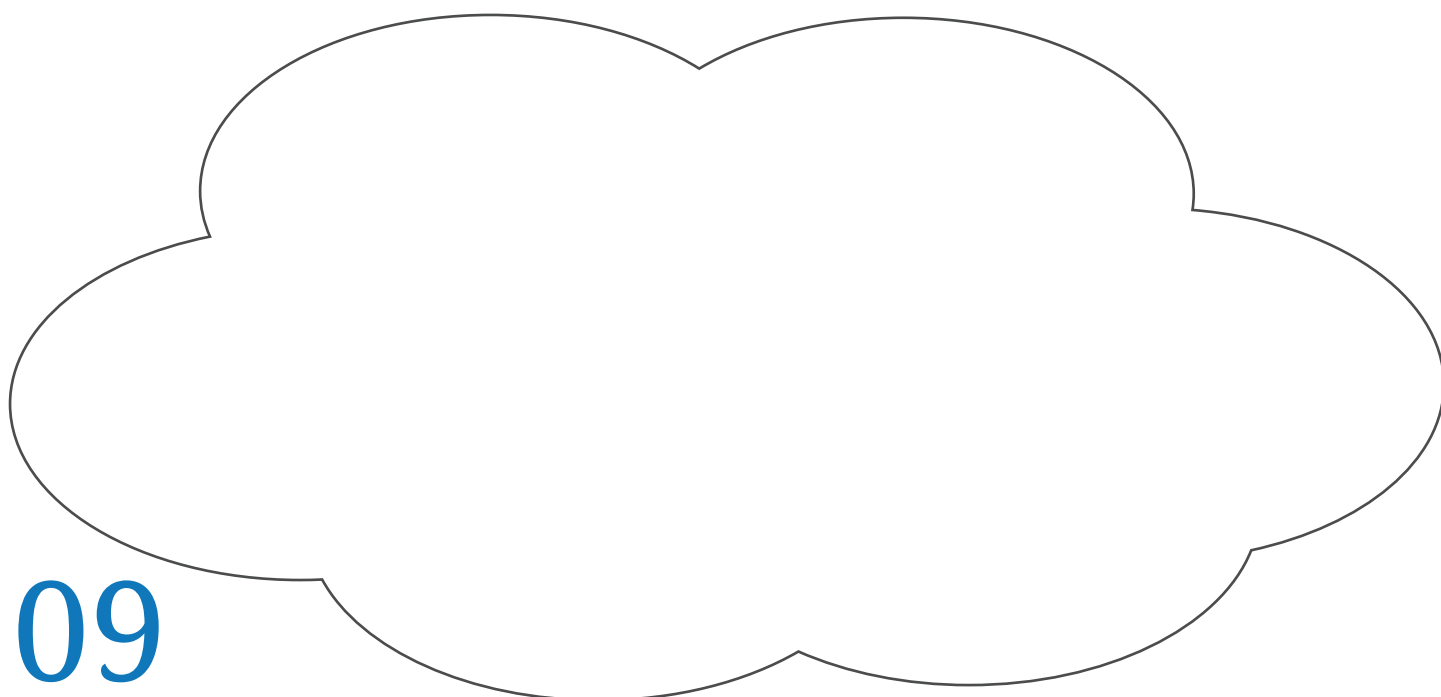
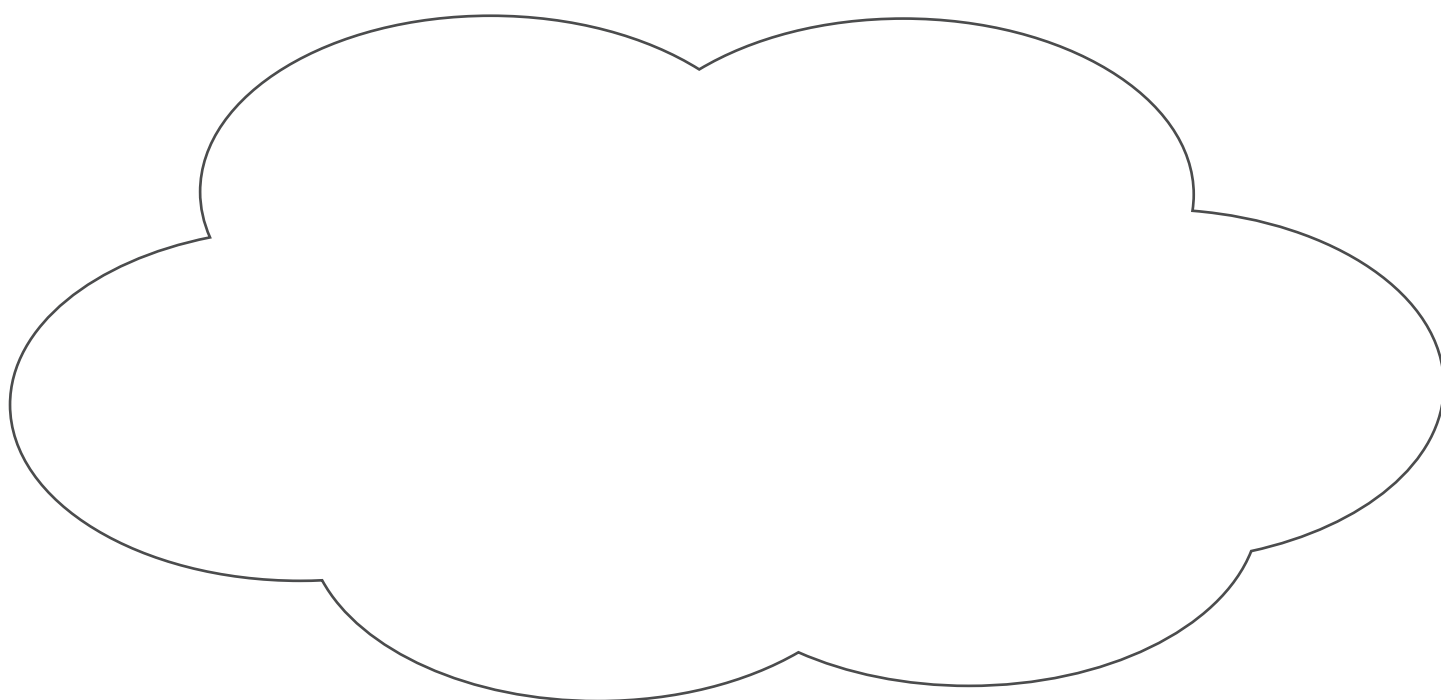
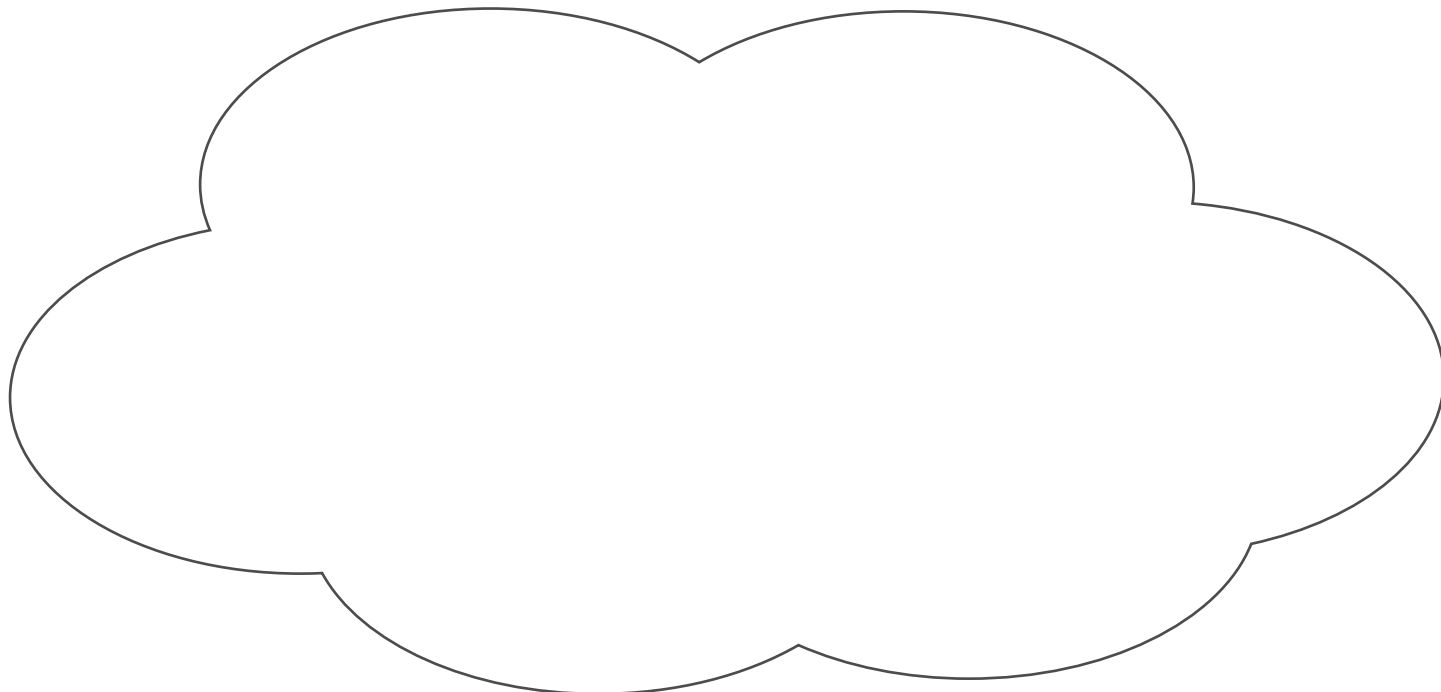
Πιστεύω στον
εαυτό μου και στις
δυνάμεις μου



08

Παράρτημα

Εκπαιδευτικό υλικό: Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη | Γεωργία Σολωμού | Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος ©2023



Μπορώ



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Δε θέλω



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Πέφτω
σηκώνομαι



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Αγωνίζομαι



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Μαζί



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Έχω
θέληση



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Φοβάμαι



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Προσπαθώ



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Θα τα
καταφέρω



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Αρκετά



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Έχω
θάραρος



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Πιστεύω
σε εμένα



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Δυσκολεύομαι



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Εμείς



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Ποτέ δε
θα τα
καταφέρω



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Έχω κάνει



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Σκέφτομαι
θετικά



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Είμαι
δυνατός/ή



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Αλλάζω



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Οι δοκιμασίες
με
δυναμώνουν



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Το κρυπτόλεξο του/της εθελοντή/ριας
