****

**Κοινωνική & Συναισθηματική Μάθηση**

**στην ‘μετά Κορωνοϊό Εποχή’**

**Οδηγός εκπαιδευτικού**

**Εργαστήρια Δεξιοτήτων 21+**

**Σμυρναίου Ζαχαρούλα,** **Αναπληρώτρια Καθηγήτρια με γνωστικό αντικείμενο «Διδακτική Θετικών Επιστημών», Παιδαγωγικό Τμήμα Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Φιλοσοφική Σχολή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.**

Αργύρη Παναγιώτα, Μαθηματικός (M.Sc, M.Ed), Μαθηματικός Πρότυπο Γενικό Λύκειο Ευαγγελικής Σχολής Σμύρνης, Υποψήφια Διδάκτωρ Παιδαγωγικού Τμήματος Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

Γεωργακοπούλου Ελένη, Υποψήφια Διδάκτωρ του Παιδαγωγικού Τμήματος Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Υπότροφος του ΙΚΥ, (Ενίσχυση του ανθρώπινου ερευνητικού δυναμικού μέσω της υλοποίησης διδακτορικής έρευνας» - 2ος Κύκλος, σύμφωνα με την απόφαση της 31ης / 22-8-2018 Συνεδρίας του Διοικητικού Συμβουλίου του ΙΚΥ) και η υλοποίηση της διδακτορικής διατριβής συγχρηματοδοτείται μέσω της Πράξης «ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ» από πόρους του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευσης και Δια Βίου Μάθησης», 2014-2020.

Αναφορά:

Σμυρναίου, Ζ., Αργύρη, Π., Γεωργακοπούλου, Ε. (2020). Ενίσχυση της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης μέσω διαμεσολαβητικών ψηφιακών εργαλείων στην μετά-κορωνoϊό εποχή. International Journal of Educational Innovation, 2(6), 149 – 160.

Ανάκτηση:

<https://journal.eepek.gr/manuscript/enischysi-tis-koinonikis-kai-synaisthimatikis-mathisis-meso-diamesolabitikon-psifiakon-ergaleion-stin-meta-koronoio-epochioLrm5wpSU8>

1**η ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΩΡΑ**

**(Ελεύθερη συζήτηση (free conversation) Ανάδειξη συναισθηματικών δεξιοτήτων μαθητή)**

****

**Ελεύθερη συζήτηση (free conversation)**

**Περιγραφή**

Ο διδάσκων / η διδάσκουσα επιχειρεί με την συζήτηση που θα αναπτυχθεί την πρώτη διδακτική ώρα να βάλει του μαθητές στο κλίμα και στο θέμα της διδασκαλίας.

**Στόχος**

Στόχος της 1ης διδακτικής ώρας είναι μέσα από την ελεύθερη συζήτηση (**free conversation**) για **τον κορωνοϊό, τη νέα πραγματικότητα και βέβαια τη νέα σχολική πραγματικότητα** –όταν τα σχολεία ήταν κλειστά – και τώρα που έχει αρχίσει η λειτουργία τους- οι μαθητές να ενισχύσουν την κοινωνική και συναισθηματική τους μάθηση και να καλλιεργήσουν τόσο τις διαπροσωπικές τους δεξιότητες με το να συνδιαλέγονται ο ένας με τον άλλον -εξ’αποστάσεως αλλά και δια-ζώσης στη μετα - **κορωνοϊό** εποχή όσο και τις ενδοπροσωπικές τους δεξιότητες καθώς ο κάθε μαθητής εξέφραζε τα δικά του συναισθήματα και την δική του άποψη.

**Αναμένεται:**

Μέσα από τη συζήτηση οι μαθητές να εκφράσουν την γνώμη τους για νέα πραγματικότητα, τις δυσκολίες, τα ποικίλα συναισθήματα (άγχος, κλπ.).

**Ενδεικτικές απαντήσεις μαθητών**

Οι απαντήσεις των μαθητών δείχνουν πως είναι απολύτως ενημερωμένοι για το τι συμβαίνει στην κοινωνία που ζουν αλλά και στα προβλήματα που δημιουργήθηκαν που δεν είναι άλλα από τη δυσκολία στις διαπροσωπικές σχέσεις, στην εύρεση δουλειάς, στην αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων….

* Είναι σημαντικό οι μαθητές να αναφέρθουν στον αποκλεισμό από την «κανονική σχολική πραγματικότητα» καθώς δείχνει πως δεν δέχονται τον αποκλεισμό αυτό λόγω της πανδημίας (**social awareness**).
* Επίσης, είναι σημαντικό να επισημάνουν και την «κοινωνική απόσταση» και τη δυσκολία που έχουν με τις σχέσεις τους και τους «σημαντικούς άλλους». Το γεγονός αυτό δείχνει το πόσο σημαντικό θεωρούν τα παιδιά την συναναστροφή με τον περίγυρο τους για την υγιή ροή της ζωής τους (**social competence**).

****

**Συζήτηση**

**Περιγραφή**

**Σε επόμενη ερώτηση στο γιατί πιστεύουν πως το μέλλον της ανθρωπότητας στηρίζεται στους ανθρώπους που αγωνίζονται για να επιλύσουν τις προβληματικές καταστάσεις**, όπως αυτή της πανδημίας, τις συνέπειές της για την κοινωνία, το σχολείο και τις δράσεις τους για να ενταχθούν στη νέα πραγματικότητα.

**Αναμένεται**:

Οι μαθητές μέσα από αυτές τις απαντήσεις να υπογράμμισουν το πόσο σημαντικό είναι να αγωνίζεσαι για τα προβλήματα που απασχολούν την ανθρωπότητα και τις κοινωνικές επιπτώσεις.

Θα καλλιεργήσουν έτσι την **ενσυναίσθησή** τους αφού θα υποστηρίξουν πως οποιοσδήποτε μπορεί να βρεθεί στην θέση τους – να μολυνθεί- *«Αυτοί που αγωνίζονται* για τα προβλήματα που απασχολούν την ανθρωπότητα *εξασφαλίζουν ηθική ικανοποίηση γιατί οποιοσδήποτε θα μπορούσε να βρεθεί στη θέση ενός ατόμου που έχει προσβληθεί από τον ιό».*

Επίσης, με τις απαντήσεις ενδεχόμενα να κατακρίνουν την αδράνεια των ανθρώπων που δεν νοιάζονται για τίποτα. Είναι πολύ σημαντικό επίσης τα νεαρά παιδιά να πιστεύουν πως οι αγώνες πρέπει να είναι ομαδικοί και αποτέλεσμα συνεργασίας (**Relationship skills**).

**Ενδεικτικές απαντήσεις μαθητών:**

*«Οι πετυχημένοι αγώνες είναι αποτέλεσμα συνεργασίας. Αν είσαι μόνος σου θα σκοντάψεις και δεν θα έχεις ένα χέρι να σε σηκώσει».* Η ολομέλεια της τάξης συμφωνεί πως αγώνας σημαίνει **Αλληλεγγύη, Κατανόηση, Ισότητα, Ελευθερία και Σεβασμός.**

**Ανάδειξη συναισθηματικών δεξιοτήτων των μαθητών**

Ένας ακόμη στόχος του εκπαιδευτικού προκειμένου να αναδειχθούν και οι συναισθηματικές δεξιότητες των μαθητών και να αντιληφθούν πώς διαφορετικές εμπειρίες καταλήγουν στο ίδιο συναίσθημα. Με αφορμή λοιπόν κάποιες λέξεις ή φράσεις που διαλέγουν οι ίδιοι οι μαθητές μέσα από τα λογοτεχνικά κείμενα (δραστηριότητα 2ης -3ης διδακτικής ώρας) και τους προκάλεσαν κάποιο συναίσθημα να κληθούν να απαντήσουν πότε και γιατί τους προκαλείται το συγκεκριμένο συναίσθημα (Γεωργακοπούλου, 2020). Τα συναισθήματα που μπορούν να διερευνηθούν είναι για παράδειγμα: **η ΘΕΛΗΣΗ, η ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ, κλπ.**

**Αναμένεται:**

Η διαδικασία αυτή θα αναδείξει την αυτογνωσία των μαθητών (**Self-awareness)** καθώς ο καθένας ανάλογα με τις εμπειρίες του θα είναι σε θέση να εκφράσει το εκάστοτε συναίσθημα. Όσον αφορά το συναίσθημα της θέλησης οι μαθητές θα εκφράσουν διαφορετικά συναισθήματα για το πότε τους προκαλείται το συναίσθημα αυτό. *«Θετική σκέψη αισθάνομαι όταν έχω στόχους και θέλω τους κατακτήσω», «Θετική σκέψη αισθάνομαι όταν βοηθάω τους άλλους».*

**Ως ανακεφαλαίωση της 1ης διδακτικής ώρας** οι μαθητές μπορεί να ρωτηθούν πώς θα αισθάνονταν αν εκείνοι ήταν στην θέση του πρωταγωνιστή της ιστορίας, ο οποίος «έχει προσβληθεί από τον ιό» ή ο οποίος «είναι αδύνατο να συγκεντρωθεί και να παρακολουθήσει τη μαθησιακή διαδικασία για πολλούς και διαφορετικούς λόγους» προκειμένου να αναπτύξουν την ενσυναίσθησή τους.

**Ενδεικτικές απαντήσεις των μαθητών:**

Ικανοποίηση, καθώς τελικά θα αντιμετώπιζαν την προβληματική κατάσταση και θα κατάφερναν τον στόχο τους ή απογοήτευση σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης της κοινωνίας κτλ. Συγκεκριμένα: *«θα αισθανόμουν καλά, ικανοποιημένος που κέρδισα τη μάχα», «θα ήμουν απογοητευμένη όσον αφορά την κοινωνία και τις συμπεριφορές κάποιων ατόμων» «θα αισθανόμουν καταπιεσμένος γιατί θα θεωρούσα ότι δεν μπορώ να κάνω κάτι», «στενοχωρημένη επειδή θα με έκαναν να αισθάνομαι διαφορετική ενώ στην πραγματικότητα δεν θα ήμουν».*

**2η – 3η ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΩΡΑ ( Φύλλα εργασίας, debate- role play)**



**Debate- role play – problem solving**

**Περιγραφή**

Οι μαθητές θα εμπλακούν σε διαδικασίες επιχειρηματολογίας και παιχνιδιών ρόλων σε μια προσπάθεια καλλιέργειας της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ενσυναίσθησης ή επίλυσης προβλημάτων.

**Στόχος**

Στόχος είναι να ερευνηθεί πώς μέσα από τις ομαδικές δράσεις ενισχύεται η κοινωνική και συναισθηματική μάθηση των μαθητών. Οι μαθητές χωρισμένοι σε ομάδες καλούνται να επεξεργαστούν φύλλα εργασίας τα οποία αναφέρονται στο θέμα της πανδημίας και συγκεκριμένα στον «κοινωνικό αποκλεισμό όσων είχαν μολυνθεί» ή «όσων δεν μπορούσαν να ακολουθήσουν τη νέα μαθησιακή διαδικασία» ή «όσων ήταν πιο αδύναμοι συναισθηματικά». Μπορούν επίσης, να χειριστούν μαθηματικούς φορμαλισμούς ή στοιχεία για τον Covid19 από τις βάσεις δεδομένων ή ιστορικά στοιχεία (Αργύρη & Παπαδοπούλου, 2020). Ενδεικτικές δραστηριότητες α) να γράψουν την επιστολή που θα έστελνε η μητέρα ή ο πατέρας ενός τέτοιου μαθητή - αξιοποιώντας και ΤΠΕ **(web 2 εργαλεία ή άλλα εργαλεία)** – να μπουν στη θέση τους – να σκεφτούν τη συναισθηματική τους κατάσταση β) να επεξεργαστούν φωτογραφίες ή/ και σχετικά κείμενα από τον τύπο (ελληνικό ή ξένο) γ) να παραλληλίσουν κείμενα δ) να βρουν αντικρουόμενες απόψεις – να επιχειρηματολογήσουν ε) να βρουν δεδομένα για τον Covid 19, ζ) να βρουν ιστορικά δεδομένα για τις πανδημίες και τις επιπτώσεις τους η) να χειριστούν μαθηματικούς φορμαλισμούς και μοντέλα.

**Χρήση ΤΠΕ και Web 2 εργαλείων**

* Οι μαθητές ως προς τη χρήση των τεχνολογιών θα πρέπει να γνωρίζουν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο, να μπορούν να αναζητήσουν επιστημονικά άρθρα στο **google scholar** και να διαχειρίζονται sites**,** τα οποία στοχεύουν στην επιμόρφωση των μαθητών γύρω από την πανδημία του Covid 19.
* Επιπλέον οι μαθητές/-τριες θα πρέπει να γνωρίζουν τη χρήση του **Poll Everywhere** προγράμματος που αφορά τη δημιουργία δημοσκοπήσεων για μα ρωτήσουν τους συμμαθητές του πως πέρασαν τις μέρες της καραντίνας, τις σκέψεις τους, τα συναισθήματά τους ή για τη νέα σχολική πραγματικότητα και την εξ’αποστάσεως εκπαίδευση, κλπ.
* Ή το **story bird** που στοχεύει στη δημιουργία ψηφιακών αφηγήσεων ή διαφορετικά να αφιερωθεί χρόνος προκειμένου να εξοικειωθούν με αυτό. Οι νέες τεχνολογίες θα βελτιώσουν κατά πολύ την ποιότητα της διδακτικής διαδικασίας και θα κεντρίσουν το ενδιαφέρον των μαθητών.
* Ή να φτιάξουν ομαδικά εννοιολογικούς χάρτες με τις ιδέες τους και με βάση τις πληροφορίες που συνέλεξαν από το διαδικτυο. Υπάρχουν διαθέσιμα δωρεάν προγράμματα για τη δημιουργία εννοιολογικών χαρτών όπως τα: cmap tool, <http://www.mindmeister.com/>, <https://www.text2mindmap.com/>, <https://bubbl.us/>.
* ‘H να δημιουργήσουν διαδραστική αφίσα με περιεχόμενο σχετικό με τον Covid19. Ένα πρόγραμμα που προτείνεται είναι το glogster που βρίσκεται στο σύνδεσμο <http://edu.glogster.com> το οποίο είναι αρκετά απλό στη χρήση του.
* Ή να φτιάξουν βίντεο με ψηφιακά εργαλεία όπως το GoAnimate, το Muvizu, το Windows Movie Maker, το Pencil ή το MovieMaker, όπου τα παιδιά μπορούν να προσθέσουν ή να σχεδιάσουν εικόνες με κίνηση, ήχο ή/και να εμφανίζονται «σύννεφα» με τα λόγια/σκέψεις των ηρώων τους. Στο βίντεο αυτό μπορούν να θέσουν προβληματισμούς, ιδέες και προτάσεις αντιμετώπισης σχετικά με τα υποθετικά σενάρια (Κοινωνική Απόσταση, Επικίνδυνος ιός, Εξ’ αποστάσεως μάθηση).

**Χρήση άλλων αντικειμένων**

Θα κόψουμε μικρά ορθογώνια χαρτάκια και θα χρωματίσουμε το κάθε ένα από αυτά με ένα συγκεκριμένο χρώμα το οποίο θα συμβολίζει ένα συναίσθημα <http://whatdoyouchoose.org/your-choice-matters/>, Θα δημιουργήσουμε τόσα χαρτάκια όσοι είναι οι μαθητές στην αίθουσα. Στη συνέχεια θα τα διπλώσουμε και θα τα βάλουμε σε ένα γυάλινο δοχείο και θα ζητήσουμε από κάθε μαθητή που μπαίνει στην αίθουσα να παίρνει από ένα χαρτάκι. θα ζητήσουμε από τον καθένα ξεχωριστά να μας διαβάσει το χαρτάκι που έχει στα χέρια του και στην συνέχεια θα τον/την ρωτήσουμε τι επιλογή θα έκανε ο ίδιος/-α, εάν δηλαδή θα διάλεγε το ίδιο συναίσθημα που γράφει το χαρτάκι ως όπλο για την αντιμετώπιση της νέας πραγματικότητας.

 Σχεδιάγραμμα διαστάσεων & χρωματισμού για τα μικρά ορθογώνια χαρτάκια ως κάτωθι:

|  |
| --- |
| **Αγάπη***‘’Γιατί νομίζω πως όλοι θα πρέπει να αντιμετωπίζονται ισάξια’’* **-Laura monge-** |
|  |
| **φιλία***‘’Οι φίλοι είναι η οικογένεια που επιλέγουμε’’* **-Deidre m-** |
| **Συμπόνια**‘’Γιατί ο καθένας ανεξάρτητα από το τι έχει κάνει αξίζει συμπόνια’’ **-Matthew Srithiemthong-** |
|  |
| **Σεβασμός**‘’Νομίζω ότι ο σεβασμός έχει μεγάλη επίδραση στην ανθρώπινη συμπεριφορά’’ **-Sara-** |
|  |
| **Ευγένια**‘’Γιατί ανεξάρτητα από το πώς σου έχουν φερθεί είναι σημαντικό να συμπεριφέρεσαι στους άλλους όσο πιο ευγενικά μπορείς’’ **-Lauren-** |
|  |
| **Συμπόνια**‘’Δέχτηκα καταπίεση πολλά χρόνια πριν, είμαι ακόμα επηρεασμένη από αυτό, τρέφω απίστευτη συμπόνια για όσους έχουν δεχτεί καταπίεση ισάξια’’ **-Jessica-** |
|  |
| **φιλία***‘’Επιλέγω τη φιλία γιατί νομίζω ότι πάντα χρειάζεσαι κάποιον για να μιλήσεις, πάντα χρειάζεσαι ένα φίλο’’* **-Shante-** |
|  |
| **Σεβασμός**‘’Γιατί η επιλογή σου μετράει ’’ **-Ανώνυμος-** |

**Αναμένεται:**

 Οι μαθητές να εμπλακούν σε ομαδικές δραστηριότητες **(role play, debate).** Οι ομαδικές αυτές δράσεις θα ενισχύσουν την κοινωνική και συναισθηματική μάθηση των μαθητών καθώς οι μαθητές θα συνεργαστούν σε πολύ καλό βαθμό και θα προσαρμοστούν στις συνθήκες της εκάστοτε δράσης **(adaptability)** (Petrides, 2009), θα εκφράσουν και θα υποστηρίξουν τη γνώμη τους/ θα επιχειρηματολογήσουν κτλ. Σημαντικό επίσης είναι στο role play να προτείνουν **τρόπους επίλυσης (responsible problem solving) σε ένα υποθετικό σενάριο** (Denham et al., 1994), όπως λύσεις για «μαθητης που δεν μπορεί να παρακολουθήσει τη νέα μαθησιακή διαδικασία» … ποιοι είναι οι λόγοι, πώς θα λυθεί το πρόβλημα…

**Σημείωση: Πολλές από τις παραπάνω δραστηριότητες μπορούν να υλοποιηθούν με το μοντέλο της ανεστραμμένης τάξης στα ψηφιακά συνεργατικά περιβάλλοντα e-me/ e-class**

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**



1. **Συνέντευξεις από τους μαθητές/τριες για την ανάπτυξη των ικανοτήτων κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης (ανάπτυξη σχέσεων, ανάληψη πρωτοβουλιών, αυτοδιαχείριση, αυτογνωσία, κοινωνική γνώση)**

**Ενδεικτικές Ερωτήσεις σε Φύλλα Εργασίας**

**1**. Α) H **ομαδοσυνεργατική μάθηση** σας βοήθησε περισσότερο να προσεγγίσετε το θέμα του κοινωνικού αποκλεισμού…; Τι θεωρείται θα ήταν διαφορετικό αν δεν γινόταν η προσέγγιση του θέματος αυτού μέσω της ομαδοσυνεργατικής μεθόδου;

Β) Μέσα από τις ομαδικές δράσεις μπορέσατε να καταλάβετε καλύτερα τα συναισθήματα των άλλων μελών της ομάδας σας; Αν ναι, με ποιον τρόπο βοηθήσατε τα μέλη της ομάδας να ξεπεράσουν κάποια συναισθηματικά εμπόδια;

Γ) Τι προσπαθήσατε να πετύχετε σαν ομάδα μέσα από τις ομαδικές δράσεις; Τελικά το καταφέρατε; Αν ναι, με ποιο τρόπο το πετύχατε;

1. ΑΝΑΛΗΨΗ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΩΝ (**DECISION MAKING)**

Α) Oι αποφάσεις της ομάδας σας πάρθηκαν μετά από σωστή διερεύνηση όλων των απόψεων και των δεδομένων που είχατε; Υπήρξε η διαδικασία της διαπραγμάτευσης;

Β) Σε ποια φάση της διδασκαλίας στηριχθήκατε περισσότερο στο συναίσθημα και σε ποια στην λογική; Υπήρξε σε κάποια φάση της διδασκαλίας ταύτιση συναισθήματος και λογικής; Αιτιολογήστε την απάντησή σας.

**3**. ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ (**SELF-MANAGEMENT)**

Α) Εντοπίσατε κάποιο πρόβλημα με τη συνεργασίας σας με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας;, Αν ναι, σε ποιο σημείο και πώς το αντιμετωπίσατε; Δώστε παράδειγμα.

Β) Αντικαταστήσατε κάποια αρνητικά συναισθήματα που είχατε στην αρχή με άλλα θετικά; Δώστε παράδειγμα.

Γ) Σε ποια φάση της διδασκαλίας ήσασταν περισσότερο αυθόρμητοι ως ομάδα και σε ποια φάση της διδασκαλίας κάνατε πιο σωστό σχεδιασμό και διαχείριση των συναισθημάτων σας;

**4**. ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ (**SELF AWARENESS)**

Α) Ποια στοιχεία του χαρακτήρα- προσωπικότητάς σας ξετυλίξατε κατά την διάρκεια της διδασκαλίας και με ποιο τρόπο αυτά εκφράστηκαν μέσα από τις ομαδικές δράσεις; Δώστε παράδειγμα.

Β) Ήταν αλληλένδετα τα συναισθήματα σκέψεις σας με τον τρόπο που προσεγγίζατε κάθε φορά τις ομαδικές δράσεις που αναλαμβάνατε;

Γ) Μέσα από την διδασκαλία καταλήξατε σε κάτι που αξίζει για εσάς; Δώστε παράδειγμα. Αυτό θεωρείτε πως αντιπροσωπεύει τον γενικότερο σκοπό της ομάδα σας;

**5. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΓΝΩΣΗ (SOCIAL AWARENESS)**

Α) Τηρήσατε τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις σας μέσα στο κοινωνικό σύνολο στο οποίο είχατε ενταχθεί; Δώστε παράδειγμα.

Β) Πιστεύετε ότι είναι καλό να συναναστρέφεστε με άτομα από διαφορετικό background (πχ. ως προς τις επιστημονικές γνώσεις, τις γνώσεις ΤΠΕ ή συναισθηματικά αδύναμοι…)

Γ) Ποιοι τύποι ανθρώπων είναι αυτοί που δεν σας αρέσει να συναναστρέφεστε; Δικαιολογήστε την απάντησή σας.

**2. e-portofolio – Ηλεκτρονικά Χαρτοφυλάκια Μαθητών/τριών**

Ένα ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο αποτελεί τον προσωπικό φάκελο του μαθητή/τριας και αφορά τα προϊόντα της μάθησης (μια ψηφιακή συλλογή αντικειμένων), αλλά αποτελεί και μία σημαντική διαδικασία μάθησης και ανάπτυξης κριτικής σκέψης, καθώς χρειάζεται να εμπλακούν σε μία διαδικασία προβληματισμού για το ποια αντικείμενα θα επιλέξουν, γιατί θα τα επιλέξουν και τι αντιπροσωπεύουν.

Τα ηλεκτρονικά χαρτοφυλάκια είναι αποτελεσματικά εργαλεία εκμάθησης και ενίσχυσης κινήτρων, καθώς οι μαθητές κατασκευάζουν οι ίδιοι τα συστήματα γνώσης για τον εαυτό τους, καθιστούν ορατές τις αόρατες πτυχές της μαθησιακής διαδικασίας και θέτουν την πρακτική στα χέρια των μαθητών. Επιπρόσθετα, η κοινή χρήση των ηλεκτρονικών χαρτοφυλακίων με τους ομότιμους της σχολικής τάξης,τον εκπαιδευτικό, αλλά και τους γονείς, αποτελεί καθοριστικό παράγοντας της αποτελεσματικής μάθησης μέσω διαλόγου και αλληλεπιδράσεων με άλλους (κοινωνικός κονστρουκτιβισμός).

Ειδικότερα στα Εργαστήρια Δεξιοτήτων 21+ μπορει να αξιοποιηθεί η λειτουργία **e-portfolio της e-me.**

**Σύμφωνα με τον οδηγό χρήσης** [**https://e-me.edu.gr/s/eme/main/e-me\_user\_guide.html**](https://e-me.edu.gr/s/eme/main/e-me_user_guide.html) **της eme, το e-portfolio,** είναι διαδικασία σύνθετη και πολυεπίπεδη με στόχο τον αναστοχασμό της εκπαιδευτικής διαδικασίας, στην οποία εμπλέκονται όλα τα επιτεύγματα του/της δημιουργού, οι **σκέψεις** που εξελίχθηκαν σε **πράξεις**, οι **ιδέες** που υλοποιήθηκαν, οι **εμπειρίες** που βιώθηκαν και οι **γνώσεις** που κατακτήθηκαν. Υπ’ αυτήν την έννοια, το e-portfolio προάγει την μεταγνωστική διαδικασία, καθώς ο/η δημιουργός του αποκτά επίγνωση του τρόπου λειτουργίας της σκέψης του/της και των τρόπων με τους οποίους επεξεργάζεται τη γνώση, με αποτέλεσμα να ισχυροποιεί την εικόνα που έχει για τον εαυτό του/της, κυρίως στις περιπτώσεις επίλυσης προβλημάτων, να αναλαμβάνει πρωταγωνιστικό ρόλο, να αναδεικνύει τα ισχυρά σημεία και να εντοπίζει τυχόν αδυναμίες. Έτσι, το **e-portfolio της e-me μετατρέπεται σε ένα παιδαγωγικό εργαλείο επιλογής, τεκμηρίωσης, οργάνωσης, διατήρησης, προβολής της δουλειάς**.

**ΦΥΛΛΟ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ -ΕΤΕΡΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**



**ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΚΑ ΚΕΙΜΕΝΑ ΓΙΑ ΠΑΝΔΗΜΙΕΣ**

**Α.**

*Εισαγωγικό σημείωμα: «Το θανατικό της Ρόδου» του Εμμανουήλ Λιμενίτη (εκτιμάται ότι έζησε από τον 15ο έως τον 16ο αιώνα).Το έμμετρο αυτό ποίημα αναφέρεται στην επιδημία βουβωνικής πανώλης που χτύπησε το νησί το έτος 1498. Ακολουθώντας μια παραδοσιακή χριστιανική κοσμοθεωρία, που αποδίδει τις φυσικές και άλλες καταστροφές στις αμαρτίες των ανθρώπων, κυρίως στον ελεύθερο ερωτισμό, στα τυχερά παιχνίδια και στην απληστία, ο ποιητής παρουσιάζει την επιδημία ως δίκαιη θεία τιμωρία. Το ποίημα διαθέτει και στοιχεία «ιστορικού θρήνου», που γίνεται λυρικότερος με τη χρήση πολλών κοινωνικο-ανθρωπολογικών και λαογραφικών παρατηρήσεων για τις ωραίες Ροδίτισσες και γενικά για τον αστικό και τον ιπποτικό κόσμο του νησιού, καθώς και γνωρίσματα της διαδεδομένης στον Μεσαίωνα και την Αναγέννηση παραινετικής και ηθικοδιδακτικής λογοτεχνίας, ειδικότερα του είδους των «ομιλιών» και της μισογυνικής σάτιρας του «καθρέπτη γυναικών». Τμήματα του ποιήματος με ξεχωριστό ενδιαφέρον αποτελούν η εικαστική, δυτικοευρωπαϊκού τύπου περιγραφή («έκφραση») του Χάρου και ο διάλογος του Ποιητή με τον «Λογισμό» του, που παραπέμπει στο είδος του θεατρόμορφου/δραματικού διαλόγου.*

**Το θανατικόν της Ρόδου**

24 Ιουνίου, γενέθλειο του Άγιου Ιωάννη του Βαπτιστή. Έτος 1500. Τόπος Ρόδος.

Μεγάλη γιορτή για όλους, όχι μόνο για τα γενέθλεια του προστάτη των Ιπποτών του Αγ. Ιωάννη μα και για το επίσημο τέλος του Μεγάλου Θανατικού, της επιδημίας της πανούκλας. Όλα είχαν ξεκινήσει είκοσι μήνες πρίν, τον Οχτώβρη του 1498, όταν οι αρουραίοι φορείς της επιδημίας ξεμπάρκαραν απο ένα ξένο καράβι στο λιμάνι της Ρόδου.

Η καταστροφή ήταν τεράστια, με χιλιάδες θανάτους. Με τα λόγια του Ροδίτη λόγιου της εποχής Εμμανουήλ Γεωργιλλά του Λιμενίτη, στο ποίμα “Το Θανατικό της Ρόδου”:

“…θνήσις και μόρος εκ Θεού και παίδευσις η εκ τούτου

θανατικόν επέσωσεν εις το νησίν της Ρόδου…

τι ήτον ετούτο το κακό το μέγα και μυστήριον

και το πικρόν θανατικόν, το φοβερόν κριτήριον;

οπου ‘λθε κ’ ηυρε την πτωχήν την Ρόδον την μισκήνα,

και ‘εφα τους ανθρώπους της με λοιμασμένην πείνα,

και θέρισε τον ‘πίσκοπον και ‘κόψε τους παπάδες,

διακόνου και ‘κλησσιαστικούς και τους ξαγορευτάδες

και πίκρανε τους γέροντες και ‘θλιψεν ταις μαννάδες,

ταις κόρες ταις ανέγλυταις και ταις οικοκυράδες…

…εχορταριάσαν τα στενά κι οι ρύμες ασχημήσαν…”

*Εμμανουήλ Γεωργιλάς, Το θανατικόν της Ρόδου 1498. Ανέκδοτο στην Βιβλιοθήκη των Παρισίων.*

**Β.**

**Η ξένη του 1854**

**(απόσπασμα)**

*Εισαγωγικό σημείωμα: Εδώ γίνεται η σύνδεση της πηγής της χολέρας με την ξενική επικυριαρχία στην Ελλάδα. Μέσα από το διήγημα, φαίνεται ότι η επιδημία ταυτίζεται με το ξένο στοιχείο που έχει επικρατήσει στις διοικητικές δομές του τότε νεοσύστατου ελληνικού κράτους. Αρχικά, η προέλευση της μόλυνσης, κατά τον αφηγητή, οφείλεται σε μια γαλλική φρεγάτα που μετέφερε τον Μαυροκορδάτο, είτε σε μια άλλη η οποία ήταν φορτωμένη με στρατό για την Κριμαία.*

Δυστυχισμένη θεοκατάρατη χρονιά. Ποιος θα λησμονήσει τι κακά έσυρε μαζί της; Είναι κάτι χρόνοι, όπου τραβούν οπίσω τους τα βάσανα, τις συφορές, αλυσίδα βαρειά, ατέλειωτη αλυσίδα που σέρνεται στα στήθια. Αφορία από έτη, καταστροφές από σεισμούς, εθνικές ελπίδες ξεριζωμένες, η ληστεία να βράζει στην Ελλάδα απ’ άκρη σ’ άκρη. Να μπαίνουν οι ληστρικές συμμορίες μέσα στας πόλεις, στας Θήβας, στη Λιβαδιά, στα Μέγαρα, η ξένη Κατοχή υβριστική να πατεί κατάστηθα τη χώρα, χωρίς ούτε καν να πνίξει τη μαύρη διχόνοια! Και όμως δεν ήσαν αρκετά αυτά. όχι. Πίσω ήταν το πλιό φαρμακερό ποτήρι.

Ήταν γραφτό να στήσει στον άμοιρο, στον πολυβασανισμένο τούτο τόπο, το μαύρο τσαντίρι της, στριγγλιάρα γύφτισσα, η πρασινοκίτρινη αμαζόνα του θανάτου, η Επιδημία.

Κρυφά κρυφά, για να κάμει πρώτη γνωριμία μαζί μας εταξίδεψε από τη Μασσαλία έως στη Μάλτα μαζί με τον Μαυροκορδάτο, που ήρχετο από τη Γαλλία για να παραλάβει την Κυβέρνηση. Έτσι το έγραφαν τουλάχιστον του τέλους Ιουνίου του 1854 οι εφημερίδες.

«Ο κύριος Μαυροκορδάτος αναχώρησας εκ Μασσαλίας ηναγκάσθη να μείνει εις Μελίτην, διότι εν των μεταξύ απεβίωσαν εν τω ατμοπλοίω τρεις στρατιώται εκ χολέρας».

Αλλά το βαπόρι εκείνο δεν έφερε τη χολέρα στην Ελλάδα. Δεν ελευθεροκοινώνησε στη Σύρα που ήταν για να φτάσει. Πώς μας ήρθεν η θεοκατάρατη Ξένη;

Πολλά λένε. Αλλά περισσότερο επιστεύθηκε πως μπήκε κρυφά επιβάτης και κρύφτηκε κάτω βαθιά, στο μπαλαούρι, μέσα σε μία καμαρωμένη φρεγάδα, χυτή, χαριτωμένη, που ήρχουνταν στον Πειραιά φορτωμένη στρατό για την Κριμαία.

Αχ! Έπρεπε στου κάβου Μαλιά τα κρεμαστά τα βράχια να εύρει μαύρη βαθιά καταβόθρα, τη μανιωμένη θάλασσα, τόσο βαθιά που να μην αποφανεί ούτε το πόμολο του μεσιανού της καταρτιού, για να μη γλυτώσει η Μαύρη Ξένη, για να μη φτάσει να φέρει σ’ αυτό το δύστυχο τον τόπο την ερήμωση.

Όμως αλλιώς ήταν γραφτό. γι’ αυτό ακίνδυνα εκαβατζάριζε τον κάβο Μαλιά, κι ανέβαινε περήφανα με ίσια την πλώρη για τον Πειραιά. Κι ανάσαιναν οι ανατολικές στεριές του Μοριά. και της έστελναν της άπιστης φρεγάδας σα γλυκοφίλημα τον ανασασμό τους, το γλυκό ελληνικό μαϊστραλάκι, όπου της φιλούσε τα ολόλευκα πανιά όλα απλωμένα στο φύσημά του, από τον κόντρα φλόκο ως στη μπούμα, από τον τρίγκο και τη μαΐστρα ως στους κούντρους. Τα δελφίνια έπαιζαν τρελά εμπρός στην πλώρη της κι οι γλάροι εφτερούγιζαν χαρωποί ανάμεσα στα ξάρτια της. Περηφανεύουνταν η εύμορφη φρεγάδα και έγερνε καμαρωμένη από τη δεξιά πλευρά. Τα νερά τα γαλαζοπράσινα, νωθρά, κοιμισμένα, ότι και τα ξύπναε η πλώρη της η χυτή. και παραμερούσαν με γλυκομουρμούρισμα σα ντροπαλά, ενώ εγλίστραε απάνου τους σα νεροφίδα η εύμορφη φρεγάδα.

Φαίνεται πως δεν άργησε πολύ να ρίξει άγκυρα στον Πειραιά.

Γιατί στις 6 Ιουλίου εκολλούσαν στους τοίχους των Αθηνών χαρτιά και, αφού το τύμπανο εξεκούφαινε τον φοβισμένο κόσμο, ένας κήρυξ εδιάβαζε στα σταυροδρόμια:

Αριθ. 79

ΒΑΣΙΛΕΙΟΝ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

Το Υπουργείον των Εσωτερικών προς τους Νομάρχας του Κράτους

Σπεύδομεν με λύπην μας να σας κοινοποιήσομεν, κύριε Νομάρχα, ότι εις τον Πειραιά από προχθές εφάνησαν τινά περιστατικά εμφαίνοντα χολέραν. Η Κυβέρνησις έλαβε τα συντονότερα μέτρα κ.λπ.».

Αυτά τα τινά περιστατικά ήσαν καμιά τριανταριά θάνατοι την ημέρα εις τα νοσοκομεία και εις την πόλιν.

Τα συντονότερα μέτρα ήσαν ότι δεν είχαν την άδεια να έλθουν από τον Πειραιά οικογένειες και κατοικήσουν εις τας Αθήνας, μπορούσαν όμως οι άνθρωποι να συγκοινωνούν ελεύθερα για τις δουλειές τους στα δύο πόλεις, φθάνει μόνον, όταν ανέβαιναν από τον Πειραιά να τους κύτταζε στα μάτια ένας γιατρός που εστέκετο εκεί που είναι τώρα το γκαζ. Αλλ’ απ’ αυτή την ενόχληση είχαν απαλλαχθεί όλοι του στρατού της Κατοχής, γιατί γι’ αυτούς θα ήταν αυθάδεια ένα τέτοιο μέτρο. Αλλά και οικογένειες ήρχοντο ελεύθερα στας Αθήνας, όταν είχαν μαζί τους κανένα στρατιώτη ξένο.

Και όμως και με όλες αυτές τις ευκολίες άργησε να ανέβει στας Αθήνας η Ξένη. Λες και βαριότανε χορτάτη από τον τρύγο που έκανε στον Πειραιά.

Αλλά στο τέλος, αφού έως εις τας 20 Αυγούστου ερήμαξε τον Πειραιά, ελούφαξε και μόλις εις το τέλος Σεπτεμβρίου άρχισε να τρυγά εις τας Αθήνας τα πρώτα πριμαρόλια του θανάτου. Εν εις τας 29 Σεπτεμβρίου εις την οδόν Λυσικράτους. άλλο εις τας 12 Οκτωβρίου εις την οδόν Νίκης και τρία ή τέσσερα εις το Γεράνι εις τας 16 Οκτωβρίου.

-Έτσι πρώτα πρώτα χτυπούσε ανάρια, σκόρπια. Λες κι εδοκίμαζε τη δύναμή της.

Έπειτα για μερικές ημέρες άφηνε να λησμονηθεί. Ήθελε να κάμει τον κόσμο να ξεθαρρέψει, όπως το θηρίο αφήνει λάσκο στο θύμα του να δοκιμάσει τη φυγή, για να το σπαράξει έπειτα σ’ ένα πήδημα με περισσότερη ευχαρίστηση.

Ο κόσμος εξεθάρρευε και εγύριζε η γαλήνη στα πρόσωπα και το χαμόγελο στο στόμα.

Μα αυτή έβοσκε σαν την κρυμμένη τη φωτιά, ελούφαζε σαν την τίγρη πριν χυμήσει, εσέρνουνταν κρυφοδάγκατη οχιά.

Εις τας 21 Οκτωβρίου εξέπσασε αχόρταγη. Παράλυσε τότε τις ψυχές ο κρύος φόβος και όσοι ημπορούσαν εζήτησαν σωτηρία στη φυγή.Δεν ήταν φυγή πολέμου αυτή. δεν θα πατούσε τας Αθήνας ο εχθρός, ούτε ακούονταν από μακριά κούφια, βουβή, του κανονιού η βροντή. Αλλά τον ένιωθε χωρίς να τον βλέπει τον εχθρό ο άμοιρος ο κόσμος, παντοδύναμο σαν τον Θάνατο. Και έφευγεν. Η Ιερά οδός, η οδός των Πατησίων, της Κηφισιάς, του Μαραθώνος, κάθε δρόμος που έφερνε σ’ ένα χωριό της Αττικής ήτο γεμάτος από κάρα, αμάξια, φορτηγά ζώα, πεζούς, παντού μία ατέλειωτη αλυσίδα, που εσέρνουνταν και σήκωνε παχύ, ουρανόψηλο τον κουρνιαχτό. Κλάμα και θρήνος παντού. τα πράγματα ριμμένα άνω κάτω με την τρελή βία του φόβου, σαν σε πυρκαγιά, μέσα στ’ αμάξια. Ό,τι πρόφθασε ο καθένας. Ω, τα ελεεινά καραβάνια της συμφοράς!

Πολλοί δυστυχισμένοι, που δεν είχαν τις τρακόσες ή τετρακόσες δραχμές που είχε φθάσει το αγώι ενός αμαξιού έως εις τα περίχωρα, έφευγαν φορτωμένοι ολίγα ρούχα στον ώμο, ένα καλάθι με ψωμί στο χέρι, κι οι γυναίκες έσερναν τα παιδιά. Ακολουθούσαν και κάτι αραχνιασμένοι γέροι και γριές, ξεκλειδωμένες υπάρξεις, κουρέλια της ζωής, που δεν είχαν μεγάλες ελπίδες ότι θα τραβήξουν μακριά. Αλλά η ζωή είναι φως. Αποχαιρετώντας τη ζωή ο Αίας του ηλίου το φως αποχαιρετούσε, για τούτο είναι μεγάλη η αγάπη της ζωής στις φωτεινές τις χώρες, που τις σκεπάζει γαλάζιος, ηλιοχρύσωτος ουρανός.

Τριάντα χιλιάδες ψυχές είχαν τότε αι Αθήναι. Δεν έμειναν μέσα στην πόλη περισσότερες από οκτώ.

Μακριά, μακριά από το φαρμάκι που ξερνάει ο ανασασμός της θεοκατάρατης της Ξένης.

*Εμμανουήλ Λυκούδης, «Η ξένη του 1854», Διηγήματα, Νεφέλη, Αθήνα 1990, σ. 57-61.*

**Γ.**

 **Πέντε ποιήματα της Δέσποινας Κουτούφαρη με αφορμή την πανδημία του κορωναϊού**

**Ο θρήνος μαζί με τους δαίμονες χορεύει**

Και ξαφνικά, όλο το φως της Γης έγινε μαύρο
Κι όλα τα δεδομένα της ζωής μας ανατράπηκαν
Και ένας θρήνος μέσα στις αίθουσες αναμονής
Χορεύει μαζί με τους δαίμονες που περιμένουν στο κενό.

Ήρθε ο θάνατος μας λένε να πάρει είσπραξη
Όλα τα όνειρα κι οι σκέψεις μας αδειάσανε
Μόνο οι δαίμονές μας μείναν να κοιτάζουνε
Μέσα στο βλέμμα μας να δούνε τι θ’ αρπάξουνε.

Στάσου ακίνητος για λίγο και μην πλανιέσαι
Μες στα αδιέξοδα του νου δεν θα βρεις άκρη
Αυτοί οι δαίμονες δεν ήρθαν εδώ μόνο για σένα
Μα ο φόβος όλων πρόσκληση τους έκανε και να ’τοι.

Είναι ωραία η ζωή, μην τη χαρίζεις
Έτσι απλόχερα σ’ αυτούς και μην αφήνεις
Το βλέμμα σου τους φόβους να κοιτά
Μα να θυμάσαι , πως ένας ήλιος περιμένει πάντα
Να σε κρατήσει αγκαλιά.

**Δ.**

**«#17η μέρα\_Μένω σπίτι» Ειρήνη Βογιατζή**

H υπόθεση “μένω σπίτι” εδώ που τα λέμε δεν είναι εύκολη υπόθεση. Κι όταν δεν έχεις συνηθίσει να κάθεσαι σε μια μεριά, τα βρίσκεις δύσκολα.

Σ’ όλη μου τη ζωή απεχθανόμουν τον συνωστισμό. Σαράντα χρόνια στο γραφείο ποτέ δεν μπόρεσα να συνηθίσω τον απέναντι που βήχει σαν να μην υπάρχει αύριο. Τώρα, ένας λόγος παραπάνω.

Αλλά παραδέχομαι ότι είναι φανταστικά να κάθεσαι στο σπίτι: να λιώνεις στον καναπέ χαζεύοντας ντοκιμαντέρ, ταινίες και σειρές που μόνο εσένα ενδιαφέρουν και κανέναν άλλο. Βάζω τραγούδια και τραγουδάω ή, όταν κάτι μου θυμίζουν, κλαίω με την ησυχία μου. Γελάω και μόνη μου επειδή κάτι ξεκαρδιστικό **πόσταραν** οι φίλοι μου στο Facebook αυτόν τον καιρό.

Προσπαθώ να βρω κάτι έξυπνο για να ανεβάσω την ψυχολογία τους και τη δική μου παράλληλα. Πιστεύω ακράδαντα ότι θα βγούμε δυνατότεροι και πιο σοφοί από όλο αυτό. Οι  σχέσεις θα γίνουν ανθεκτικότερες, θα εκτιμήσουμε ξεχασμένες αξίες και κάποιους που δεν τους “το ΄χαμε” θα τους δούμε με άλλα μάτια. Θα γεννηθούν φιλίες απ’ το τίποτα. Μπορεί και έρωτες. Όσοι δεν πήραμε το μάθημά μας από την κρίση μαθαίνουμε να κάνουμε οικονομία σε προϊόντα που αποδεικνύονται δυσεύρετα στις σημερινές πρωτόγνωρες συνθήκες.

Καλύτερα να δοκιμάζω καινούργιες συνταγές και να ζωγραφίζω παρά να ακούω και να διαβάζω άρθρα που μου μαυρίζουν την ψυχή. Επιλέγω να ενημερώνομαι από αξιόπιστες πηγές, δεν θα μου γίνει κι ο εγκέφαλος σούπα.

“Εσείς δεν ξέρε τι είναι πόλεμος”. Αυτή ήταν η επωδός της μάνας μου σε κάθε καβγά. Τον μελέταγε, τον μελέταγε, να τος κι ο πόλεμος με μορφή κορονοϊού.

Τους συμμαθητές μου “γερόντια” τους ανέβαζα, “γερόντια” τους κατέβαζα, αλλά να που χρειάστηκαν και μου έδωσαν καινούργιες ιδέες για ζεστά. Το παν είναι, εκτός από την καλή ψυχολογία, να είμαστε ενυδατωμένοι. Ζεστός -όχι καυτός – χυμός λεμονιού με μία κουταλιά μέλι ή ζεστό φασκόμηλο με μέλι και λίγο τριμμένο τζίντζερ, αν σας βρίσκεται.

Ξέρουμε όλοι ότι η κορυφή της πανδημίας στην Κίνα πέρασε. Τα κρούσματα μειώθηκαν και οι Κινέζοι δεν είναι μικρόψυχοι. Βοηθάνε. Κι εμάς θα μας βοηθήσουν αν το **ζητήσουμε**. Δεν μας **ξεσυνερίζονται** που τους έχουμε περάσει κατά καιρούς γενεές δεκατέσσερις.

Η παγκόσμια κοινότητα κινείται αστραπιαία. Το τεστ αναγνώρισης έγινε σε δύο εβδομάδες. Περισσότερα από 80 φάρμακα δοκιμάζονται. Τουλάχιστον οκτώ επιστημονικές ομάδες εργάζονται ταυτόχρονα για την παραγωγή εμβολίου. Στην πραγματικότητα, σε όλο τον κόσμο ανησυχούν με το ενδεχόμενο τα συστήματα υγείας να μην καταφέρουν να υποστηρίξουν τους λίγους (ποσοστιαία) άτυχους που θα χρειαστούν νοσοκομειακή περίθαλψη. Επομένως, αυτό που χρειάζεται η κάθε χώρα είναι η ψύχραιμη και υπεύθυνη στάση των κατοίκων της, μικρών και μεγάλων, και βέβαια οι καίριες και θαρραλέες αποφάσεις των κυβερνήσεών τους.

Διαλέγω να είμαι αισιόδοξη. Ξέρω ότι κάποιοι είναι υποχρεωμένοι να κυκλοφορούν γιατί είναι αναγκαίο. Εύχομαι να έχουν δύναμη και ψυχραιμία. Γιατροί και νοσηλευτές, αυτές τις μέρες σάς σκέφτομαι πολύ! Κι αυτό θα περάσει και ξέρετε τι θα μείνει μόνο; Οι βαριές κουβέντες που αλλάξαμε επειδή **χάσαμε** την ψυχραιμία μας. Αισιοδοξία! Μονόδρομος! Κανόνισα να πιούμε τον καφέ μας στο skype με την κουμπάρα μου τη Δέσποινα και πρέπει να σας αφήσω. Θα έχετε κι εσείς δουλειές, έχουμε κι εμείς να πούμε τα δικά μας. Καλή Κυριακή, με υγεία σε όλους!

*Ειρήνη Βογιατζή****[ζωγράφος]****, “Οι ιστορίες της Κυριακής”, Καθημερινή, 22/3/2020*

**Ε.**

**Ονειρεύομαι τη μέρα.**

 **Τη μέρα που όλο αυτό θα μας έχει κάνει καλύτερους ανθρώπους.**

 *ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΞΕΝΑΚΗΣ 3.4.2020 Πηγή:*[*www.lifo.gr*](https://www.lifo.gr/articles/health-fitness_articles/276656/oneireyomai-ti-mera-toy-stefanoy-ksenaki)

Ονειρεύομαι τη μέρα που όλο αυτό θα έχει τελειώσει.

Τη μέρα που θα γεμίσουν ξανά οι δρόμοι με κίτρινα σχολικά και τα σχολικά προαύλια με παιδικά γέλια. Τη μέρα που θα ξαναπάμε στη δουλειά και θα ξαναχαμογελάσουμε στους συναδέλφους μας.

Τη μέρα που οι γιαγιάδες και οι παππούδες θα ξαναγκαλιάσουν επιτέλους τα εγγονάκια τους.

Τη μέρα που δεν θα μας πειράζει καθόλου που θα έχει συνωστισμό στα malls.

Τη μέρα που θα μπορούμε να ξαναπηγαίνουμε σινεμά και θέατρο όποτε γουστάρουμε.

Τη μέρα που θα ξαναβρεθούμε με τους κολλητούς μας στις καφετέριες, αλλά κανείς δεν θα γκρινιάζει για το μποτιλιάρισμα.

Τη μέρα που θα πηγαίνουμε για πικνίκ ξανά με τους φίλους μας και τα παιδιά μας θα κυλιούνται το ένα πάνω στο άλλο κάτω από τον υπέροχο ελληνικό ήλιο.

Τη μέρα που θα στριμωχνόμαστε ξανά στο μετρό, αλλά δεν θα γκρινιάζουμε, μόνο θα χαμογελάμε.

Τη μέρα που θα αναπολούμε αυτές τις εβδομάδες που μας έφεραν πιο κοντά στην οικογένειά μας.

Τη μέρα που θα νοσταλγούμε τα επιτραπέζια που ξαναπαίξαμε με τα παιδιά μας.

Τη μέρα που θα ξανακάτσουμε στην ουρά στην τράπεζα, χαμογελώντας ο ένας στον άλλον.

Τη μέρα που θα είμαστε ο ένας πάνω στον άλλον στις υπέροχες ελληνικές παραλίες, αλλά ουδόλως θα μας ενοχλεί.

Τη μέρα που θα θυμόμαστε με συγκίνηση όλους αυτούς του ήρωες του ΕΣΥ και του delivery και τα παιδιά στα σούπερ μάρκετ και τους δημοσιογράφους και τους φαρμακοποιούς και όλους όσοι αυτήν τη δύσκολη περίοδο έπαιξαν τη ζωή τους για να είμαστε εμείς και οι οικογένειές μας ασφαλείς.

 Τη μέρα που θα ξανακάνουμε χειραψία και θα μπορούμε να πάρουμε αγκαλιά ξανά τους συνανθρώπους μας, χωρίς να φοβόμαστε.

 Τη μέρα που όλο αυτό θα μας έχει κάνει καλύτερους ανθρώπους.

 Τη μέρα που θα χωνέψουμε, επιτέλους, ότι είμαστε αδέλφια.

**ΣΤ.**

**Καλημέρες.**

**Του Στέφανου Ξενάκη Αλυσίδα**

Οι καλημέρες. Όμορφες, σαν τα πούλια του ντόμινο που τα στήναμε όρθια μικροί το ένα πίσω από το άλλο.

**Π**ρωινό τρέξιμο με Νο6. Το πιο όμορφο από τα 6.

 Κάθε πρωί συναντώ κόσμο και εδώ και χρόνια έχω την όμορφη συνήθεια να τους καλημερίζω. Μία από τις συνήθειες που μου άλλαξε τη ζωή. Παλιά άγγιζα και κάποιους. Για την ώρα, δεν μπορώ. Πάντα υπάρχει όμως τρόπος να τους αγγίζεις, ακόμα κι αν δεν τους αγγίζεις.

Κάθε φορά είμαι ανάμεσα στο να την πω την «καλημέρα» ή να μην την πω. Την τελική απόφαση την παίρνω κάπου δέκα μέτρα πριν τους συναντήσω. «Αυτός είναι για "καλημέρα". Είναι. Όχι, δεν είναι. Θα του την πω. Άσε, καλύτερα να μην την πω. Θα την πω τελικά». Ατέλειωτος ο εσωτερικός διάλογος. Θεατρικό έργο γράφεις.

 Σήμερα, η πρώτη καλημέρα συνέπεσε στη στροφή με τέσσερις ποδηλάτες. Ο ένας πίσω από τον άλλο. Με πρόλαβε με την καλημέρα ο πρώτος. Δεν θα του την έλεγα. «Καλημέρα!» μου φώναξε καθώς με προσπερνούσε. «Καλημέρα!» του φώναξα ακόμα πιο δυνατά. Η «καλημέρα» πήγαινε μόνο στον πρώτο, αλλά ήταν τόσο δυνατή που έφτασε και για τους άλλους. Πώς φτιάχνεις παραπάνω φαγητό και περισσεύει; Έτσι ακριβώς. Ένας-ένας, καθώς με προσπερνούσαν, με καλημέριζαν. Καθένας με τον τρόπο του. Σαν να δίνεις ρέστα στο πενηντάρικο. «Καλημέρα!» είπε ο δεύτερος. «Καλημέρα» πιο χαλαρά ο τρίτος. Ο τέταρτος χαμογέλασε. Αλυσίδα οι καλημέρες. Όμορφες, σαν τα πούλια του ντόμινο που τα στήναμε όρθια μικροί το ένα πίσω από το άλλο. Κάθε «καλημέρα» διαφορετική. Κάθε «καλημέρα» μοναδική. Σαν κι εμάς. Σαν τα δαχτυλικά μας αποτυπώματα. Καθένα μοναδικό. Καθένα μαγικό.

 Πιο κάτω συνάντησα μια κυρία που γνωρίζω χρόνια. Περπατάει κάθε πρωί. Ο ορισμός της αξιοπρέπειας. Κάθε πρωί την καλημερίζω γνώριμα, από το παρελθόν. Διαφορετική «καλημέρα» αυτή. Copy paste. Καρμπόν το λέγαμε παλιά. Μου χαμογελάει. Κι αυτή καρμπόν. Παλιά περπατούσε με το σκυλάκι της. Όχι πια. Δεν τολμάω να ρωτήσω. Παρακάτω μια κοπέλα. Όμορφη, με όμορφο πρόσωπο και σώμα. Έργο τέχνης. Από αυτές που συνήθως δεν καλημερίζουν. Έτσι τουλάχιστον μου ψιθυρίζει ο μικρός Πόντιος Πιλάτος μέσα μου. Τελευταία στιγμή την καλημερίζω. Με αναπάντεχα μεγάλη χαρά σηκώνει το χέρι της και με χαιρετάει εγκάρδια. Ακούει κάτι στα ακουστικά και δεν θέλει να διακόψει. Χαμογελάω ειρωνικά αλλά και αγαπησιάρικα στον Πόντιο Πιλάτο. Βλέπεις, είναι δικός μου. Μου πήρε χρόνια να μάθω να χαμογελάω με κατανόηση σε όλα αυτά που είναι δικά μου κι ας μη μου αρέσουν. Σε αυτά ακόμη πιο πολύ.

Πιο κάτω, στην ανηφόρα, ζευγάρι τρέχει μαζί. «Καλημέεεερα!» Τους τη φωνάζω από απόσταση. Ετούτοι φαίνονται από μακριά ότι είναι δεκτικοί. Ξεχωρίζουν σαν κάτι ροδοκοκκινισμένα κουλουράκια που έχουν αρπάξει. Ξέρω ότι θα την επιστρέψουν. «Καλημέρα!» μου φωνάζει σαν μικρό παιδί η κοπέλα, παρά την κούραση της ανηφόρας. Από αυτές τις οδοντοστοιχίες που τα δόντια είναι μικρότερα απ' τα ούλα και με το χαμόγελο φαίνεται πιο πολύ ούλο παρά δόντι. Και πιο πολλή ψυχή. Υπέροχο συναίσθημα. Ο άντρας, απρόσμενα χαμογελαστός. Μου γνέφει κι αυτός. Ετούτος μου χαρίζει μόνο χαμόγελο. Αλλά τι χαμόγελο! Ξεμπούκαρε κι όλο το παιδί από μέσα του. Πόσο όμορφο να ξεμπουκάρει το παιδί από μέσα σου.

 Πιο κάτω, ο καινούργιος φίλος μου. Κάπου 60. Εδώ και μήνες τον βλέπω κι έχουμε γίνει φιλαράκια, κι ας μην έχουμε πιει ακόμα μπίρα μαζί. Σαν να 'χουμε όμως πιει πολλές. Πόσο όμορφο να συνδέεσαι με τους ανθρώπους. Νομίζω, το νόημα της ζωής. Καλημεριζόμαστε χωρίς λόγια. Με νεύματα. «Σε βλέπω καλά σήμερα». «Κι εσύ δεν πας πίσω, μπαγάσα». Από μέσα. Στο mute. Όμως το συναίσθημα στη διαπασών.

Παρακάτω η τύπισσα που δεν χαιρετάει. Παλιά τη χαιρετούσα ψυχαναγκαστικά, παρότι ήξερα ότι δεν θα με χαιρετήσει. Δεν της αρέσει ούτε να χαιρετάει ούτε να χαιρετιέται. Το σέβομαι πια. Μου πήρε καιρό να την αποδεχτώ και να πάψω την κρίνω. Καθένας διαφορετικός. Καθένας μοναδικός.

 Άλλος με «καλημέρα», άλλος χωρίς, κάποιος την εννοεί, κάποιος τη γνέφει, κάποιος την αποφεύγει, κάποιος τη φωνάζει.

 Κάθε «καλημέρα» διαφορετική. Κάθε «καλημέρα» μοναδική. Σαν κι εμάς. Σαν τα δαχτυλικά μας αποτυπώματα. Καθένα μοναδικό. Καθένα μαγικό.

Σαν τη ζωή.

Μπαίνω στο ασανσέρ.

Γυρίζω στον εαυτό μου και τον κοιτάω.

Ιδρωμένος, κουρασμένος αλλά και χαρούμενος.

 Πολύ χαρούμενος.

Του χαμογελάω. Καλημέρα!

Καλημέρα και σ' εσένα.

Σε αγαπάω, ρε. Κι εγώ, ρε μπαγάσα.

Πολύ.

10.4.2020, Του Στέφανου Ξενάκη