



Διεθνές Κέντρο Ολυμπιακής Εκχειρίας



# Ολυμπισμός σημαίνει “Παίζω με Ασφάλεια”

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ  
για ζάξεις Δ', Ε' & ΣΤ' Δημοτικού

## Συντελεστές

Συγγραφέας: Δρ. Δικαία Χατζηευσταθίου  
Γενική Επιμέλεια για την ΕΘΝΟΑ: Νζενίς Παναχοπούλου  
Γενική Επιμέλεια για το ΔΚΟΕ: Νζόρα Πάλλη  
Εικαστική Επιμέλεια: Ακης Κουλούβαρης



Copyright © : ΔΙΕΘΝΕΣ ΚΕΝΤΡΟ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΕΚΧΕΙΡΙΑΣ (ΔΚΟΕ),  
ΕΘΝΙΚΗ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ (ΕΘΝΟΑ)

Αθήνα, 2021

Πρόεδρος ΕΘΝΙΚΗ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ  
Γιώργος Αλικάκος



"Με το πρόγραμμα "Ολυμπισμός σημαίνει ΠαιζΩ με Ασφάλεια" επιθυμούμε να τονίσουμε τη σημασία της ασφάλειας στον αθλητισμό και τη ζωή μας γενικότερα εμπνέοντας παράλληλα τη νεολαία μας γιατί ο Ολυμπισμός και ο αθλητισμός είναι φιλοσοφία ζωής.

Το καινοτόμο αυτό πρόγραμμα, στο πλαίσιο των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων που έχει εισάγει πιλοτικά το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, αποτελεί μέρος μιας γενικότερης προσπάθειας της Εθνικής Ολυμπιακής Ακαδημίας συνδυάζοντας τον αθλητισμό με τον πολιτισμό και την παιδεία, να καλλιεργήσει στη νέα γενιά, έναν τρόπο ζωής που βασίζεται στη χαρά της προσπάθειας, την εκπαιδευτική αξία του καλού παραδείγματος και τον σεβασμό στις πανανθρώπινες θεμελιώδεις ηθικές αρχές. Τα βιωματικά αυτά εργαστήρια του προγράμματος αποτελούν μία πολύ σημαντική καινοτομία προς αυτή την κατεύθυνση».

Στο πρόγραμμα "Ολυμπισμός σημαίνει ΠαιζΩ με Ασφάλεια" η Εθνική Ολυμπιακή Ακαδημία έχει ενώσει τις δυνάμεις της με το Διεθνές Κέντρο Ολυμπιακής Εκεχειρίας.

## Διευθυντής του ΔΚΟΕ Κωνσταντίνος Φίλης



Ως Διεθνές Κέντρο Ολυμπιακής Εκεχειρίας επενδύουμε στη νέα γενιά. Στον αυθορμητισμό, το δυναμισμό και την επαναστατικότητα της. Θέλουμε, μέσω των προγραμμάτων μας, να καλλιεργήσουμε στους νέους την κουλτούρα σεβασμού της διαφορετικής άποψης, της κατανόησης του “άλλου”, του διαλόγου και της συνεννόησης ως των μόνων μέσων επίλυσης των διαφορών μας. Σε έναν κόσμο που αλλάζει, τα οικουμενικά ιδανικά του Ολυμπισμού είναι περισσότερο επίκαιρα παρά ποτέ.

Το πρόγραμμα "Ολυμπισμός σημαίνει Παίζω με Ασφάλεια" συμβάλλει προς αυτή την κατεύθυνση, περιλαμβάνοντας βιωματικά εργαστήρια που μεταλαμπαδεύουν τις έννοιες του σεβασμού για τον

εαυτό μας και τους άλλους.

Απώτερος στόχος του προγράμματος, στο οποίο ενώνουμε δυνάμεις με την Εθνική Ολυμπιακή Ακαδημία, είναι η διαμόρφωση των κατάλληλων συνθηκών που θα μας οδηγήσουν σταδιακά σε ένα περιβάλλον ασφάλειας και δημιουργίας.

## Συγγραφέας Δρ. Δικαία Χατζηευσταθίου



Η Δρ. Δικαία Χατζηευσταθίου εργάζεται στην Μεγάλη Βρετανία ως Καθηγήτρια των Ολυμπιακών Σπουδών και της Κοινωνικής Ανάλυσης του Αθλητισμού στο πανεπιστήμιο Canterbury Christ Church. Παράλληλα είναι Ειδική Συνεργάτης του Παντείου Πανεπιστημίου Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών της Αθήνας. Έχει συνεργαστεί ως εξειδικευμένη σύμβουλος σχετικά με τα Ολυμπιακά προγράμματα παιδείας Get Set και Kent 20in12 των Ολυμπιακών και Παραολυμπιακών Αγώνων του Λονδίνου 2012. Έχει προσκληθεί να εισηγηθεί παρουσιάσεις για τις Ολυμπιακές και Παραολυμπιακές αξίες σε πάνω από είκοσι χώρες του κόσμου (όπως για παράδειγμα στην Ολυμπιακή Ακαδημία της Σγκαπούρης, στην Οργανωτική Επιτροπή των Ευρωπαϊκών Αγώνων στο Αζερμπαϊτζάν, στο Συμβούλιο Αθλητισμού του Αμπού Ντάμπι στα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα κ.ά.).

Είναι βραβευμένη με το Διεθνές Βραβείο Κουμπερτέν που της απονεμήθηκε από τον Πρόεδρο της Διεθνούς Ολυμπιακής Επιτροπής Ζακ Ρογκ το 2009 και το 2011 βραβεύθηκε από την Ελληνική Εταιρεία Αθλητικής Διοίκησης ως Επιστήμονας της Χρονιάς. Από το 2009 έως το 2018 ήταν μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου της Διεθνούς Επιτροπής Πιερ ντε Κουμπερτέν με έδρα τη Λωζάννη της Ελβετίας. Έχει γράψει και επιμεληθεί βιβλία και επιστημονικά άρθρα σε σχέση με τον Ολυμπισμό και τον αθλητισμό σε διεθνείς και Ελληνικές εκδόσεις. Έχει επίσης εκδόσει παραμύθια για τις αξίες της ζωής και του αθλητισμού σε συνεργασία με το Διεθνές Κέντρο Ολυμπιακής Εκεχειρίας.

## Γενική Επιμέλεια για την ΕΘΝΟΑ Ντενίζ Παναγοπούλου



Παλιά πρωταθλήτρια του (τένις) με πρώτες νίκες σε Πανελλήνιους, Βαλκανικούς, Πανευρωπαϊκούς και διεθνείς αγώνες και Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής με πάθος και μεγάλη εμπειρία για την οργάνωση αθλητικών και πολιτιστικών δραστηριοτήτων και εκπαιδευτικών προγραμμάτων για παιδιά και νέους.

Διευθύντρια του Αγωνιστικού Τομέα Αντισφαίρισης της ΟΕΟΑ Αθήνα 2004 για τους Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας. Τομέαρχης Αθλήματος Αντισφαίρισης (Sport Manager στους Παγκόσμιους Αγώνες Special Olympics «ΑΘΗΝΑ 2011» από τον Ιούνιο 2009 έως τον Ιούλιο 2011.

Τεχνική Σύμβουλος της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής από τον Σεπτέμβριο του 2009 έως σήμερα του project επαναλειτουργίας του Παναθηναϊκού Σταδίου για το κοινό και του προγράμματος «Αγαπώ τον Αθλητισμό-Kids' Athletics» που διεξάγεται στο Παναθηναϊκό Στάδιο σε συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων και υπεύθυνη Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων της Εθνικής Ολυμπιακής Ακαδημίας.

Βράβευση το 2005 από την Διεθνή Ομοσπονδία Αντισφαίρισης (ITF) "Award for the Services to the Game" για την προσφορά στο άθλημα και την επιτυχημένη διοργάνωση των Ολυμπιακών και Παραολυμπιακών Αγώνων.



# Γενική Επιμέλεια για το ΔΚΟΕ Ντόρα Πάλλη



Είναι Υποδιευθύντρια στο Διεθνές Κέντρο Ολυμπιακής Εκεχειρίας - επίσημο ίδρυμα της ΔΟΕ για την προώθηση της ειρήνης μέσα από τον αθλητισμό - όπου αναπτύσσει και εφαρμόζει εκπαιδευτικά προγράμματα που απευθύνονται σε μαθητές Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και αφορούν, αφενός την προώθηση των Ολυμπιακών αξιών και της ειρήνης, αφετέρου την αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού. Στο πλαίσιο αυτό, η Ντόρα έχει σχεδιάσει και υλοποιεί το εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Σέβομαι τη Διαφορετικότητα», το μεγαλύτερο εκπαιδευτικό πρόγραμμα κατά του σχολικού εκφοβισμού, της βίας και του ρατσισμού στην Ελλάδα!

Επιπλέον, η Ντόρα έχει εκπονήσει το βιωματικό πρόγραμμα «Σέβομαι τη Διαφορετικότητα» σε πολλά απομακρυσμένα νησιά της Ελλάδας όπως το Καστελόριζο, την

Αστυπάλαια, την Κάρπαθο, την Κάσο και την Χάλκη με την εθελοντική ομάδα Axion Hellas και Έλληνες Ολυμπιονίκες.

Είναι Πρόεδρος στην Ελληνική Ομοσπονδία Μοντέρνου Πεντάθλου, Γενική Γραμματέας της Εθνικής Ολυμπιακής Ακαδημίας της Ελλάδας και μέλος της αμισθί Εκτελεστικής Επιτροπής του καινοτόμου προγράμματος του Υφυπουργείου Αθλητισμού «Ζήσε Αθλητικά». Έχει λάβει πολλά βραβεία και τιμητικές διακρίσεις για το εκπαιδευτικό της έργο στον αθλητισμό και τον Ολυμπισμό, μεταξύ άλλων από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ) για τη συμβολή στην επιτυχία των 2ων Χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων Νέων Lillehammer 2016, των 2ων Ολυμπιακών Αγώνων Νέων Nanjing 2014, των Ολυμπιακών Αγώνων Νέων Buenos Aires 2018, των Χειμερινών Ολυμπιακών Αγώνων Νέων Lausanne 2020 καθώς και από τη διεθνή οργάνωση "Peace and Sport", την Εθνική Ολυμπιακή Ακαδημία της Ελλάδας, την Ελληνική Ομοσπονδία Πάλης, τον Ελληνικό Αιγυπτιακό Ναυτικό Όμιλο. Έχει τιμηθεί από πολλές οργανώσεις και σωματεία για τη

δράση της κατά του σχολικού εκφοβισμού και του bullying, μεταξύ άλλων από την Παναθηναϊκή Οργάνωση Γυναικών, την Πανελλήνια Ένωση Γυμναστηρίων, το Σύλλογο Ελλήνων Ολυμπιονικών, το δήμο Καρπάθου, το δήμο Κάσου, το Athens festival Connect Athens.

Ο Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών, αναγνωρίζοντας το έργο της, την επέλεξε να διδάξει στις κατασκηνώσεις νέων ηγετών σε όλο τον κόσμο. Επιπλέον έχει συμμετάσχει ως ομιλήτρια σε πολλά διεθνή επιστημονικά συνέδρια και ημερίδες με θέματα, αθλητισμού, σχολικού εκφοβισμού, cyber bullying, ενδοσχολικής βίας και δικαιωμάτων του παιδιού.

Είναι υποψήφια διδάκτορας στο Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, στο Τμήμα Διαχείρισης Αθλητισμού, κάτοχος Μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών (M.Sc.) στην ανάλυση, σχεδιασμό και διαχείριση Πληροφοριακών Συστημάτων από το London School of Economics & Political Science (LSE) όπου αποφοίτησε με έπαινο και κάτοχος B.Sc. στη Διοίκηση Επιχειρήσεων από το City University London.

# 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο **Ολυμπισμός** περιλαμβάνει ένα ολόκληρο πλέγμα από φιλοσοφικές, ηθικές, εκπαιδευτικές και οργανωτικές αρχές που αποτελούν τη βάση του Ολυμπιακού Κινήματος. Ο Ολυμπιακός Χάρτης είναι το θεμελιώδες καταστατικό του Ολυμπιακού Κινήματος στο οποίο αναφέρεται ρητά η παιδαγωγική προσέγγιση του Ολυμπισμού. Οι παρακάτω παράγραφοι προσδιορίζουν το σκοπό και τους στόχους του Ολυμπισμού:



*«Ο Ολυμπισμός είναι φιλοσοφία ζωής, που εξάρει και συνθέτει, σε ένα αρμονικό σύνολο τις ιδιότητες του σώματος, της θέλησης και του πνεύματος. Συνδυάζοντας τον αθλητισμό με τον πολιτισμό και την παιδεία, ο Ολυμπισμός επιδιώκει τη δημιουργία ενός τρόπου ζωής που βασίζεται στη χαρά της προσπάθειας, την εκπαιδευτική αξία του καλού παραδείγματος και τον σεβασμό για πανανθρώπινες θεμελιώδεις ηθικές αρχές» (§ 1).*

*«Σκοπός του Ολυμπισμού είναι να θέσει τον αθλητισμό στην υπηρεσία της αρμονικής ανάπτυξης του ανθρώπου για την προώθηση μιας ειρηνικής κοινωνίας, η οποία μεριμνά για τη διαφύλαξη της ανθρώπινης αξιοπρέπειας» (§ 2).*

*«Η ενασχόληση με τον αθλητισμό αποτελεί δικαίωμα του ανθρώπου. Κάθε άτομο πρέπει να έχει τη δυνατότητα να κάνει αθλητισμό, χωρίς οποιαδήποτε διάκριση και σύμφωνα με το Ολυμπιακό Πνεύμα, που απαιτεί αμοιβαία κατανόηση, σε πνεύμα φιλίας, αλληλεγγύης και ευγενούς άμιλλας» (§ 4).*





Καθίσταται λοιπόν εμφανές ότι ο Ολυμπισμός είναι ένα **παιδαγωγικό εργαλείο** μετάδοσης ενός συνόλου ηθικών αξιών και αρετών στον άνθρωπο<sup>1</sup>. Ο αγώνας του προς την «καλοκαγαθία» είναι μία **βιωματική εμπειρία**, είναι η πράξη της θεωρίας και όχι η θεωρία της πράξης<sup>2</sup>. Στο επίκεντρο αυτής της θεωρίας-πράξης βρίσκεται ο άνθρωπος ως ύπαρξη, ως άτομο, ως μέλος της κοινωνίας και ως μέλος της παγκόσμιας κοινότητας<sup>3</sup>. Οι αρχές του Ολυμπισμού αντιλαμβάνονται τον άνθρωπο ως ένα αναπόσπαστο σύνολο, ως μια αδιαίρετη κατάσταση ψυχικής, πνευματικής και σωματικής ανάτασης και εκφράζουν την ενέργεια της ψυχής προς την ευδαιμονία. Είναι μια παιδαγωγική διαδικασία η οποία έχει καθοριστικό ρόλο στην διαπαιδαγώγηση του ανθρώπου, πέρα από κάθε εθνική, φυλετική και θρησκευτική διάκριση. Παράλληλα, τείνει να συνεισφέρει στην ενίσχυση της πνευματικής ζωής του ανθρώπου διδάσκοντάς του τις πανανθρώπινες αξίες με σεβασμό προς όλες τις σύγχρονες ιδεολογίες και επιμέρους πολιτισμούς<sup>4</sup>.



<sup>1</sup> Χατζηγευσταθίου, Δ. (2012) "Olympic Education and Beyond: Olympism and Value Legacies from the Olympic and Paralympic Games", Educational Review, Volume 64, Number 3, 1 August 2012, pp. 385-400(16) [ISSN 0013-1911]

<sup>2</sup> Μακρής Α. και Τσούμας Α. (2015). Οι αξίες του Ολυμπισμού και η προοπτική τους στην εκπαίδευση: από τον 19ο στον 21ο αιώνα, Περιοδικό Πανελληνίας Ένωσης Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής [perfa.gr]

<sup>3</sup> Γεωργιάδης, Κ. (2005). Το πρόγραμμα Ολυμπιακής Παιδείας της Οργανωτικής Επιτροπής Ολυμπιακών Αγώνων Αθήνα 2004 και του Υπουργείου Παιδείας της Ελλάδος. Διεθνής Ολυμπιακή Ακαδημία, 45η Διεθνής Σύνοδος για Νέους Μετέχοντες, (σ. 120-145). Αρχαία Ολυμπία: Δ.Ο.Α.

<sup>4</sup> Νησιώτης, Ν. (1980). Προβλήματα του σύγχρονου Ολυμπισμού. Διεθνής Ολυμπιακή Ακαδημία, 20η Διεθνής Σύνοδος για Νέους Μετέχοντες, (σ. 49-62). Αρχαία Ολυμπία: Δ.Ο.Α.

Δυστυχώς οι σημερινές προκλήσεις για την ενασχόληση των παιδιών με τον αθλητισμό είναι μεγάλες στην ελληνική κοινωνία και χρήζουν άμεσης αντιμετώπισης. Η γενικότερη φιλοσοφία του Ολυμπισμού στηρίζεται στις αρχές του ευ αγωνίζεσθαι με σκοπό τη δημιουργία μιας ειρηνικής κοινωνίας με περισσότερο σεβασμό. Σύμφωνα με το Συμβούλιο της Ευρώπης, το ευ αγωνίζεσθαι ορίζεται ως ένας τρόπος σκέψης κι όχι μόνο ως ένας τρόπος συμπεριφοράς. Περικλείει θέματα που αφορούν στο σεβασμό του άλλου και πρωτίστως του εαυτού μας για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που είναι υγιές και ασφαλές. Είναι σημαντικό το ευ αγωνίζεσθαι να το μαθαίνουμε από πολύ νεαρή ηλικία, ώστε η συνείδηση για ασφαλές περιβάλλον στον αθλητισμό και την ευρύτερη κοινωνία να ενσωματώνεται στη δια βίου σκέψη και συμπεριφορά μας. Οι Ολυμπιακές αξίες της ισότητας των ευκαιριών, της ισότιμης συμμετοχής, της φιλίας και της ευγενούς άμιλλας βοηθούν τα παιδιά να ενταχθούν στην κοινωνία πιο ομαλά, μειώνοντας με αυτό τον τρόπο τα περιστατικά βίας και παραβατικότητας. Κατά συνέπεια, ο Ολυμπισμός οδηγεί στο ευ ζην, σε έναν εξιδανικευμένο τρόπο ζωής, που τόσο έχει ανάγκη η σύγχρονη κοινωνία των πολιτών.

Σύμφωνα με το Συμβούλιο της Ευρώπης, το ευ αγωνίζεσθαι ορίζεται ως ένας τρόπος σκέψης κι όχι μόνο ως ένας τρόπος συμπεριφοράς. Περικλείει θέματα που αφορούν στο σεβασμό του άλλου και πρωτίστως του εαυτού μας για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που είναι υγιές και ασφαλές. Είναι σημαντικό το ευ αγωνίζεσθαι να το μαθαίνουμε από πολύ νεαρή ηλικία, ώστε η συνείδηση για ασφαλές περιβάλλον στον αθλητισμό και την ευρύτερη κοινωνία να ενσωματώνεται στη δια βίου σκέψη και συμπεριφορά μας.



Η εκμάθηση του Φίλαθλου Πνεύματος και της ασφάλειας στον αθλητισμό μέσα από τις Ολυμπιακές αξίες οφείλει να ξεκινά από τις πρώτες βαθμίδες εκπαίδευσης, αυτές του δημοτικού. Μέσα από βιωματικά εργαστήρια που θα διευκολύνουν την ανακαλυπτική μάθηση για το τι είναι ασφαλής αθλητισμός, οι μαθητές θα ενεργοποιούν την κριτική σκέψη τους, τη συναισθηματική νοημοσύνη και ενσυναίσθησή τους. Η εργασία σε ομάδες, καθώς και η ομαδική διαδικασία συζήτησης με βιωματικό χαρακτήρα (παιχνίδι ρόλων, σωματική έκφραση, αφήγηση παραμυθιού κ.τ.λ.) θα ενισχύσει τη γνώση όλων των πτυχών του εαυτού μέσω της ολικής κινητοποίησης του συναισθήματος, του σώματος και του νου.

Το παρόν πρόγραμμα «Ολυμπισμός σημαίνει ΠαίΖΩ με Ασφάλεια» στο πλαίσιο του προγράμματος «Ζω καλύτερα – Ευ ζην» (Μαθήματα ζωής και αγωγής της υγείας) και της υποθεματικής ενότητας «Αυτομέριμα, Ασφάλεια και Πρόληψη» έχει στόχο να αναπτύξει βασικές δεξιότητες του 21ου αιώνα όπως τις δεξιότητες της ζωής, ήπιες δεξιότητες και δεξιότητες τεχνολογίας και επιστήμης. Οι διατομεακές αυτές δεξιότητες και συμπεριφορές είναι σημαντικές για να μετατρέψουν εσάς τους εκπαιδευτικούς σε «καθοδηγητές» ικανούς να κατευθύνουν την εκπαιδευτική εξέλιξη των μαθητών-τριών τους. Συγκεκριμένα στο πλαίσιο του προτεινόμενου προγράμματος «Ολυμπισμός σημαίνει ΠαίΖΩ με Ασφάλεια» καλείστε εσείς οι εκπαιδευτικοί να ενθαρρύνετε την ανεξαρτησία των μαθητεύομενων, τη δημιουργικότητα, την αυτάρκεια και τη δυνατότητά τους για αυτοκριτική, ενώ θα τους βοηθάτε να μάθουν να συνδιαλέγονται και να διαπραγματεύονται, αλλά και να μάθουν να συμμετέχουν σε διαδικασίες λήψης αποφάσεων. Γιατί η εκμάθηση για ασφαλές περιβάλλον στον αθλητισμό και την ευρύτερη κοινωνία δεν έχει να κάνει μόνο με την ίδια τη γνώση, αλλά και με τη γνώση του **πώς** να είναι κανείς και τη γνώση του **τι** να πράττει με σεβασμό προς τον άνθρωπο.

Οι κεντρικές υποθεματικές του προγράμματος «Ολυμπισμός σημαίνει ΠαίΖΩ με Ασφάλεια» είναι πέντε και στην καθεμιά αντιστοιχούν 2 κύκλοι τρίωρων εργαστηρίων βιωματικού χαρακτήρα. Το πρόγραμμα δηλαδή αποτελείται από 10 εργαστήρια με συνολική προτεινόμενη διάρκεια 15 ωρών, συνοδευόμενα από 10 φύλλα εργασίας.

**Π**ροσέχω το σώμα μου  
**Α**κούω και μαθαίνω  
**Ι**σότητα φέρομαι  
**Ζ**ητάω όρια  
**Ο**φελούμαι ψυχικά



Το υποβαλλόμενο εκπαιδευτικό πρόγραμμα περιλαμβάνει μια ποικιλία **προτεινόμενων** δραστηριοτήτων, από τις οποίες ο-η εκάστοτε εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει τις πλέον κατάλληλες για τις συγκεκριμένες συνθήκες της τάξης τους.

Το περιεχόμενό τους είναι αρκετά ευέλικτο, ώστε να επιτρέπει να διαμορφωθούν και να τροποποιηθούν οι σχετικές δραστηριότητες για να διευκολύνουν τη συμμετοχή όλων των παιδιών της σχολικής τάξης ανεξαρτήτως μαθησιακού, κοινωνικό-πολιτισμικού υπόβαθρου (πχ. ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών ή /και αναπηρία, Ελληνική γλώσσα ως δεύτερη ή ως ξένη γλώσσα, διαφορετικό κοινωνικό-πολιτισμικό υπόβαθρο).

## **ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΤΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΟΔΗΓΙΕΣ:**

- Όπου υπάρχει οπτικό-ακουστικό υλικό (πχ. ταινίες μικρού μήκους, παραμύθια), ο-η εκπαιδευτικός μπορεί να συνοδεύει με απλή περιγραφή τις εικόνες (για τυφλούς μαθητές) και τη γλώσσα (Ελληνική γλώσσα ως δεύτερη). Πολλές από τις ταινίες που προτείνονται προσφέρουν πλούσια παιδαγωγική εμπειρία σε κωφά παιδιά και σε παιδιά με περιορισμένη γνώση της Ελληνικής γλώσσας μέσα από τις γεμάτες νοήματα εικόνες τους (πχ. για τις προκλήσεις στη ζωή των παιδιών προσφύγων, για άτομα με αναπηρία κ.λ.π.).

- Όπου υπάρχει φυσική δραστηριότητα και άσκηση, οι δράσεις δεν είναι περιοριστικές και μπορούν να προσαρμοστούν για παιδιά με αναπηρία (ανάλογα με τις ειδικές ανάγκες τους, πχ. άσκηση από αναπηρικό αμαξίδιο). Αρκετές από τις δράσεις είναι ήδη διαμορφωμένες για άτομα με αναπηρία (πχ. δεύτερο εργαστήριο της ενότητας «ισότιμα φέρομαι»).

- Το εκπαιδευτικό υλικό περιλαμβάνει διαφορετικού τύπου δραστηριότητες πχ. εικαστικές, αθλητικές, γραπτές για να ανταποκριθεί στις διαφορετικές ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες των μαθητών-τριών. Επίσης παρέχονται ειδικά προσαρμοσμένα εγχειρίδια για τις τάξεις Α΄, Β΄, Γ΄ και για Δ΄, Ε΄, ΚΑΙ ΣΤ΄.

- Τέλος, όλες οι δράσεις είναι με τέτοιο τρόπο σχεδιασμένες, ώστε να προάγουν τη συμμετοχή, την ομαδικότητα, τη συλλογικότητα και τη συνεργασία όλων των μαθητών-τριών χωρίς ανισότητες, ανεξαρτήτως των όποιων διαφορών τους,

## ΕΚΤΥΠΩΣΙΜΟ ΥΛΙΚΟ:

- Εγχειρίδιο εκπαιδευτικού
- Φύλλα εργασίας
- Συμβόλαιο φροντίδας του σώματος
- Χάρτα των Δικαιωμάτων του Παιδιού
- Παιχνίδια (πχ. Προτάσεις για αθλήματα με κινητική αναπηρία, Λίστα Παραδοσιακών Παιχνιδιών)
- Παραμύθια

## ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΙ ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ:

Αναλυτικά το περιεχόμενο της καινοτόμου διδακτικής πρακτικής «Ολυμπισμός Σημαίνει Παίζω με Ασφάλεια» στον κάτωθι σύνδεσμο:

<https://drive.google.com/drive/folders/1gbzs5Tyxp8vrPDACQngXumrshBQdLir9?usp=sharing>

*(Προσοχή: Σε περίπτωση που δεν ανοίγει ο σύνδεσμος, κάνετε αντιγραφή και επικόλληση στον εξερευνητή σας για να ανοίξει!)*







# ΠΡΟΣΕΧΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ

## Βασικοί στόχοι:

Να αποκτήσουν οι μαθητές θετική στάση απέναντι στον αθλητισμό μέσα από τη φροντίδα για το σώμα τους. Τα παιδιά θα μάθουν να προσέχουν και να νοιάζονται για τη σωματική υγεία με πρακτικές όπως η υγιεινή διατροφή και η άσκηση.

## Δραστηριότητα 1η: Τι χρειάζεται το σώμα μου για να είναι υγιές;

**Στόχος:** Εισαγωγή στο θέμα προκειμένου να κατανοήσουν οι μαθητές τι βοηθάει το σώμα μας για να είναι και να παραμένει υγιές.

**Περιγραφή:** Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες των πέντε ατόμων και μοιράζουμε σε κάθε ομάδα μία από τις κάρτες με τα θέματα: Φαγητό, Καθαριότητα, Ασφάλεια, Άσκηση, Ξεκούραση και Χαλάρωμα. Ζητάμε από τα παιδιά να σκεφτούν και να γράψουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να διατηρήσουν το σώμα τους υγιές και καλά, σχετικά με την επικεφαλίδα που έχουν στην κάρτα τους. Ενθαρρύνετέ τα να σκεφτούν πράγματα που κάνουν τώρα - κακές ή λιγότερο υγιεινές συνήθειες που πρέπει να αλλάξουν καθώς και ποιος μπορεί να τους καθοδηγήσει. Ζητήστε από τα παιδιά να επιλέξουν για τον εαυτό τους έναν τρόπο για να διατηρήσουν το σώμα τους υγιές στο μέλλον.

**Διάρκεια:** 30'

**Υλικά:** χαρτιά, μολύβια/ στυλό, κάρτες



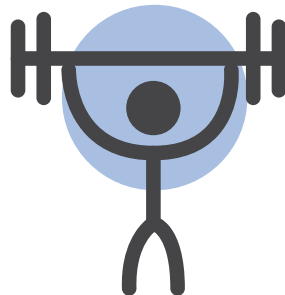
## Δραστηριότητα 2η: Συμπληρώνω το Φύλλο Εργασίας 1 και μαθαίνω τις καθιστικές μου συνήθειες

Στόχος: Να κατανοήσουν οι μαθητές τι σημαίνει άσκηση και να αξιολογήσουν τις καθημερινές τους συνήθειες.

Περιγραφή: Ζητάμε από τους μαθητές να συμπληρώσουν το **Φύλλο Εργασίας 1** κάνοντας συζήτηση με σκοπό τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν πότε το σώμα ασκείται και ότι κάποιοι έχουν περισσότερες καθιστικές συνήθειες από άλλους.

Διάρκεια: 30'

Υλικά: χαρτιά, μολύβια/ στυλό, φύλλα εργασίας



### Δραστηριότητα 3η: Συμπληρώνω το Φύλλο Εργασίας 1 και μαθαίνω τον τρόπο ζωής μου

**Στόχος:** Να αξιολογήσουν οι μαθητές τον τρόπο ζωής που κάνουν, αν δηλαδή οι καθιστικές τους συνήθειες είναι περισσότερες ή λιγότερες από τις φυσικές δραστηριότητες (αυτοαξιολόγηση). Αν δουν ότι οι καθιστικές συνήθειες είναι περισσότερες να σκεφτούν μερικές φυσικές δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν για να αντισταθμίσουν την καθιστική ζωή (στοχοθεσία).

**Περιγραφή:** Ζητάμε από τους μαθητές να συμπληρώσουν στο **Φύλλο Εργασίας 1** ποιες και πόσες φυσικές δραστηριότητες και ποιες και πόσες καθιστικές συνήθειες κάνουν καθημερινά και να σχολιάσουν τη διάρκεια και την ένταση αυτών των δραστηριοτήτων. Αντίστοιχα τους ζητάμε να σημειώσουν τον αριθμό των καθιστικών συνηθειών που είχαν αναφέρει στην προηγούμενη δραστηριότητα, σχολιάζοντας επίσης τη διάρκεια και τη συχνότητα, (π.χ. άλλο είναι να παρακολουθούν μία ημίωρη τηλεοπτική εκπομπή τρεις φορές την εβδομάδα και άλλο να βλέπουν τηλεόραση τρεις και τέσσερις ώρες την ημέρα). Στη συνέχεια τους ζητάμε να συγκρίνουν τις φυσικές τους δραστηριότητες με τις καθιστικές τους συνήθειες. Ποιες υπερτερούν; Εάν υπερτερούν οι καθιστικές συνήθειες τους ζητάμε να σκεφτούν και να καταγράψουν μερικές φυσικές δραστηριότητες που θα μπορούσαν να κάνουν για να αντισταθμίσουν τον καθιστικό τρόπο ζωής.

**Διάρκεια:** 30΄

Υλικά: χαρτιά, μολύβια/ στυλό, φύλλα εργασίας

## Δραστηριότητα 4η: Η ιστορία του τρόπου ζωής της τάξης

Στόχος: Να κατανοήσουν τον τρόπο ζωής τους μέσω της εικαστικής προσέγγισης

Περιγραφή: Με βάση τις κάρτες που συμπλήρωσαν στο **Φύλλο Εργασίας 1** μπορούν να φτιάξουν μια ιστορία για τον τοίχο ή ένα κολλάζ με αυτά που μπορούν να κάνουν για να φροντίσουν το σώμα και την ευεξία τους.

Διάρκεια: 30'

Υλικά: μαρκαδόροι, κόλλες, χαρτόνια, μολύβια/ στυλό, χαρτιά

## Δραστηριότητα 5η: Υπόσχομαι να φροντίζω το σώμα μου

Στόχος: να νιώσουν πόσο σημαντικό είναι να φροντίζουμε το σώμα μας και να δεσμευτούν με την υπόσχεση ότι θα το κάνουν.

Περιγραφή: Μοιράζουμε τα προσωπικά συμβόλαια φροντίδας για το σώμα μου [δείτε το Παράρτημα στο τέλος του εγχειριδίου]. Ζητάμε από τους μαθητές να συμπληρώσουν το συμβόλαιο.

Εάν υπάρχει χρόνος, τα παιδιά μπορούν να διακοσμήσουν και να χρωματίσουν τα συμβόλαια τους. Μοιράστε περισσότερα αντίγραφα των συμβολαίων και ζητείστε από τα παιδιά να τα πάρουν σπίτι και να ζητήσουν από κάθε μέλος της οικογένειά τους να τα υπογράψουν και εκείνοι.

Διάρκεια: 30'

Υλικά: μολύβια/ στυλό, προσωπικά συμβόλαια



## Δραστηριότητα 6η: Στις ασκήσεις λέμε ΝΑΙ!

Στόχος: Να κατανοήσουν τη σημασία της άσκησης μέσω μουσικοκινητικής αγωγής με χιουμοριστική διάθεση.

Περιγραφή: Χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες να χορέψουν και να τραγουδήσουν το τραγούδι για την προώθηση της άσκησης και φυσικής δραστηριότητας πατώντας <https://www.youtube.com/watch?v=m2CXTdk3ixg>

Στίχοι: Ελένη Βογιατζάκη. Το τραγούδι είναι διασκευή της Ελευθερίας Βογιατζάκη.

Διάρκεια: 15'-30'

Υλικά: σύνδεση στο διαδίκτυο, υπολογιστής ή προβολέας

## Δραστηριότητα 7η: Παίζω παραδοσιακά παιχνίδια

Στόχος: να χρησιμοποιήσουν το σώμα τους για την πραγματοποίηση παραδοσιακών παιχνιδιών και να κατανοήσουν βιωματικά πώς διάφοροι παράγοντες όπως πχ. η διατροφή μπορούν να επηρεάσουν την απόδοσή τους.

Περιγραφή: Διαλέγουμε να παίξουμε ένα ή περισσότερα παιχνίδια από την Λίστα των Παραδοσιακών Παιχνιδιών [διατίθεται με το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος] και συζητάμε με τα παιδιά μετά από κάθε γύρο παιχνιδιού πώς μπορούν να αποφύγουν να τραυματιστούν, τι χρειάζεται να προσέχουν, πόσο σημαντικό ρόλο παίζει να ακολουθούμε τους κανόνες. Ρωτήστε τι διαφορά θα είχε η απόδοσή τους εάν δεν είχαν φάει σωστά, εάν δεν είχαν κοιμηθεί καλά και εάν δεν άκουγαν τις οδηγίες του δασκάλου τους. (σημασία της διατροφής, της ξεκούρασης, της άσκησης και της στοχευμένης προπόνησης στην απόδοση).

Διάρκεια: 30'

Υλικά: ανάλογα με τις ανάγκες των παραδοσιακών παιχνιδιών

## Δραστηριότητα 1η: Συμπληρώνω το Φύλλο Εργασίας 2 και μαθαίνω για τη διατροφή μου

Στόχος: Να κατανοήσουν οι μαθητές τον όρο «Διατροφικές συνήθειες» και τους παράγοντες που τις επηρεάζουν.

Περιγραφή: Εξηγούμε στους μαθητές ότι πρόκειται να καταγράψουν για την προηγούμενη ημέρα (καθημερινή) το τι κατανάλωσαν (φαγητό και ρόφημα) χωρίς να παραλείψουν κάτι ή να υπερβάλλουν στην καταγραφή. Συμπληρώνουν το **Φύλλο Εργασίας 2**. Κάνουμε ανάγνωση στην τάξη των 6 στηλών που πρέπει να συμπληρωθούν και διευκρίνιση των παρακάτω: Στην 1η στήλη οι μαθητές πρέπει να γράψουν το είδος του τροφίμου (π.χ. πατάτες, γάλα κλπ.) που έφαγαν και στη 2η και τον τρόπο που ήταν μαγειρεμένο (π.χ. ωμό, τηγανιτό, βραστό κλπ.). Στην 3η στήλη οι μαθητές θα σημειώσουν αν το τρόφιμο που κατανάλωσαν αποτελούσε γεύμα (Γ) ή σνακ (Σ). Στην 4η στήλη οι μαθητές θα σημειώσουν τον τόπο όπου έφαγαν το κάθε τρόφιμο (π.χ. σχολείο, σπίτι, ταχυφαγείο κλπ.). Στην 5η στήλη οι μαθητές θα σημειώσουν το άτομο που έφαγε μαζί τους, αν υπάρχει (π.χ. φίλοι, γονείς κλπ.). Στην 6η στήλη οι μαθητές θα συμπληρώσουν τον λόγο για τον οποίο έφαγαν (π.χ. πείνα, θυμός, στεναχώρια, ευχαρίστηση, διαθεσιμότητα κλπ.). Με τη βοήθεια της συμπληρωμένης σελίδας «Οι διατροφικές μου συνήθειες» γίνεται συζήτηση στην τάξη για τις παρακάτω ερωτήσεις, αφήνοντας τους μαθητές να απαντήσουν:

- Πόσα φαγητά καταναλώθηκαν λόγω συναισθηματικής επιρροής (λύπη, άγχος, ανία, θυμός, κλπ.);
- Πόσες φορές η κατανάλωση τροφής έγινε «στο πόδι» (αυτοκίνητο, ταχυφαγείο, σινεμά κλπ.);
- Πόσο συχνά η κατανάλωση τροφής οφειλόταν στο αίσθημα της πείνας;
- Στην περίπτωση που η κατανάλωση τροφής οφειλόταν στο αίσθημα της πείνας, τι είδους τρόφιμα κατανάλωσαν
- Τι είδους τρόφιμα κατανάλωσαν εκτός σπιτιού;

- Πόσες φορές η κατανάλωση τροφής έγινε επειδή έτρωγε και κάποιος άλλος;
- Πού και πότε κατανάλωσαν τρόφιμα που δεν αποτελούσαν υγιεινές επιλογές;

Διάρκεια: 30'

Υλικά: χαρτιά, μολύβια/ στυλό, φύλλα εργασίας

## Δραστηριότητα 2η: Μαθαίνουμε για τη διατροφή

Στόχος: Να αναγνωρίσουν τα βασικά τρόφιμα που είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη και την υγεία και να κατανοήσουν ότι για τη διατήρηση των φυσιολογικών λειτουργιών του σώματος απαιτείται μια ποικιλία τροφίμων.

Περιγραφή: Διαλέγουμε έναν ή παραπάνω από τους παρακάτω συνδέσμους που άπτονται της διατροφής. Φυσικά, εκτός από το να τα ακούσουμε, έχουμε και τη δυνατότητα να κάνουμε θεατρικό παιχνίδι ή και μουσικό-χορευτική αγωγή.

ΠΡΟΣΕΧΩ  
ΤΟ ΣΩΜΑ  
ΜΟΥ

# ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2

Τρώω σωστά για να παιζώ με ενέργεια  
και όρεξη

Ο Χορός των μπιζελιών

<https://www.youtube.com/watch?v=W8QegBVmWEo>

Φρούτα και Λαχανικά

<https://www.youtube.com/watch?v=1nkkd29mlsU&t=15s>

WWF Ελλάς – Καλύτερα το σπιτικό φαγητό παρά το αγοραστό φαγητό

<https://vimeo.com/235227629>

Τόσο λάθος διατροφή – τραγούδι παιδικής χορωδίας Τυπάλδου

<https://www.youtube.com/watch?v=c9oP3pbSbjk&t=64s>

Διάρκεια: 30'-45'

Υλικά: σύνδεση στο διαδίκτυο, υπολογιστής ή προβολέας



## Δραστηριότητα 3η: Δίσκοι φαγητού

Στόχος: να εμπεδώσουν τις υγιεινές τροφές μέσα από την εικαστική προσέγγιση.

Περιγραφή: Κατασκευάζουμε με σκληρά χαρτόνια δίσκους φαγητού που θα τα τοποθετούν οι μαθητές κάτω από το πιάτο του φαγητού τους όταν τρώνε στο σχολείο ή στο σπίτι. Μπορούμε να τα κάνουμε τετράγωνα ή στρογγυλά λίγο μεγαλύτερα στο μέγεθος από ένα κανονικό πιάτο φαγητού. Πάνω στους δίσκους φαγητού μπορούν οι μαθητές να ζωγραφίσουν υγιεινές τροφές (πχ. φρούτα και λαχανικά) ή να κάνουν κολάζ με φωτογραφίες υγιεινών φαγητών που θα βρουν σε περιοδικά.

Διάρκεια: 45'

Υλικά: μολύβια/στυλό, χαρτιά, χρωματιστά χαρτόνια, χοντρούς μαρκαδόρους, περιοδικά για κολάζ φωτογραφιών με τρόφιμα και φαγητά.

## Δραστηριότητα 4η: Σχολικό Μάστερ Σεφ

Στόχος: να βιώσουν την εμπειρία της προετοιμασίας ενός υγιεινού φαγητού και να την μοιραστούν με τους συμμαθητές τους μέσω της μορφής ενός συλλογικού παιχνιδιού.

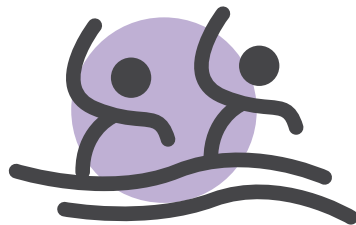
Περιγραφή: Διοργανώνουμε μια δράση «Μάστερ Σεφ» έχοντας ζητήσει από πριν να φέρουν οι μαθητές υλικά (έτοιμα κομμένα) για την αγαπημένη τους σαλάτα και να μάθουν για τα διάφορα θρεπτικά συστατικά τους. Τους



χωρίζουμε σε ομάδες να δουλέψουν συλλογικά για να προετοιμάσουν διαφορετικές σαλάτες με τα υλικά που έχουν φέρει από το σπίτι τους. Αφού οι ομάδες ολοκληρώσουν την προετοιμασία της σαλάτας τους, τους ζητάμε να εξηγήσουν τη διαδικασία της συνταγής που εκτέλεσαν και ποια είναι τα θρεπτικά συστατικά. Μπορούμε να έχουμε ετοιμάσει μικρά έπαθλα που θα απονεμηθούν.

Διάρκεια: 45'

Υλικά: υλικά για σαλάτα (λαχανικά επιλογής των παιδιών που θα φέρουν έτοιμα κομμένα από το σπίτι), έπαθλα



# ΑΚΟΥΩ ΚΑΙ ΜΑΘΑΙΝΩ

## Βασικοί στόχοι:

Να γνωρίσουν οι μαθητές τη δύναμη του αθλητισμού, τους Ολυμπιακούς Αγώνες, τα διάφορα αθλήματα και την εξέλιξή τους στο πέρασμα του χρόνου. Ταυτόχρονα εξηγούμε τους βασικούς κανόνες των αγωνισμάτων, δίνοντας χρήσιμες πληροφορίες ασφάλειας για τα δημοφιλή στη χώρα μας αθλήματα, καθώς και για όλα εκείνα που έχουν απήχηση στο εξωτερικό. Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί σε νέες μορφές σπορ όπως τα esports και τους κινδύνους που εμπεριέχει η πολύωρη ενασχόλησή τους (πχ. εθιστικές συμπεριφορές στο διαδίκτυο, αύξηση τραυματισμών από χρήση του υπολογιστή, διαδικτυακός εκφοβισμός).



# ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1

Ακούω και μαθαίνω για τα Ολυμπιακά αθλήματα, την ιστορία τους και τους κανόνες τους

ΑΚΟΥΩ ΚΑΙ  
ΜΑΘΑΙΝΩ

## Δραστηριότητα 1η: η Δέσποινα και το Περιστέρι

Στόχος: Να μάθουν για την ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων, να εξοικειωθούν με τα αρχαία αγωνίσματα και τους κανόνες τους.

Περιγραφή: Αφήγηση του παραμυθιού «η Δέσποινα και το Περιστέρι» [διατίθεται με το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος] προαιρετική και παρακολούθηση του σχετικού βίντεο

<https://www.youtube.com/watch?v=N9VZ9-8hdcg>.

Το Ολυμπιακό παραμύθι του Ευγένιου Τριβιζά δίνει την ευκαιρία στους μαθητές να γνωρίσουν γεγονότα, πρόσωπα και ιστορίες από τους Ολυμπιακούς Αγώνες τους παρελθόντος, να προβληματισθούν για το παρόν και να ταξιδέψουν στο μέλλον. Είναι ένα παραμύθι που παρουσιάζει τις αγωνίες και του προβληματισμούς και όχι μόνο την ωραία πλευρά των πραγμάτων. Μπορεί τον επίλογο να τον γράψει διαφορετικά ο κάθε μαθητής-τρια και να δημιουργήσει με αυτό τον τρόπο το δικό του μοναδικό παραμύθι

# ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1

Ακούω και μαθαίνω για τα Ολυμπιακά αθλήματα, την ιστορία τους και τους κανόνες τους

ΑΚΟΥΩ ΚΑΙ  
ΜΑΘΑΙΝΩ

## Μπορείτε να αξιοποιήσετε το παραμύθι με ποικίλους τρόπους

- πχ. Να συζητήσετε σε ομάδες θέματα σχετικά με το περιεχόμενο του παραμυθιού: πού πηγαίνει η Δέσποινα και το περιστέρι, τι γινόταν στην αρχαία Ολυμπία, τι είναι οι Ολυμπιακοί Αγώνες; Ποιοι ήταν οι Ελλανοδίκες και γιατί ο ρόλος τους ήταν τόσο σημαντικός στη διεξαγωγή των Αγώνων; Ποια αγωνίσματα συμπεριλαμβάνονταν στο πρόγραμμα των αγώνων; Ποιο είναι το έπαθλο των νικητών;
- Να δραματοποιήσετε επιλεγμένα κεφάλαια ή να κάνετε αναπαράσταση των αγωνισμάτων που περιέχονται στο βίντεο «η Δέσποινα και το περιστέρι» και να νιώσουν σαν γνήσιοι Ολυμπιακοί αθλητές.
- Να γίνει εικαστική προσέγγιση πχ. να ζωγραφίσουν τα αγωνίσματα και να δημιουργήσουν έναν Ολυμπιακό τοίχο που να περιλαμβάνει όλο το εύρος αυτών των αρχαίων αγωνισμάτων.

Διάρκεια: 30' – 45'

Υλικά: σύνδεση στο διαδίκτυο, υπολογιστής ή προβολέας, μαρκαδόροι, χαρτιά ή χαρτόνια

## Δραστηριότητα 2η: Συμπληρώνω το Φύλλο Εργασίας 3 και μαθαίνω για τα Ολυμπιακά αθλήματα

Στόχος: Να μάθουν για τα Ολυμπιακά αθλήματα και να κατανοήσουν παραπάνω τη σημασία των κανόνων στα αθλήματα

Περιγραφή: Ζητάμε από τους μαθητές να συμπληρώσουν το **Φύλλο Εργασίας 3** αφού πρώτα έχουμε συζητήσει για την ιστορία των Ολυμπιακών Αγώνων, τα αγωνίσματα που περιέχονταν στο πρόγραμμα και τη σημασία των κανόνων που τηρούνταν υπό την επίβλεψη των Ελλανοδικών (κάτι σαν τους σημερινούς διαιτητές) στις δραστηριότητες 1 και 2 όπως περιγράφονται παραπάνω.

Διάρκεια: 30'

Υλικά: μολύβια/ στυλό, φύλλα εργασίας

## Δραστηριότητα 3η: Συνέντευξη από Ολυμπιονίκη και Παραολυμπιονίκη

Στόχος: Να μάθουν για τα Ολυμπιακά αθλήματα μέσα από τις εμπειρίες των ίδιων των αθλητών

Περιγραφή: Προβάλλουμε πρώτα το βίντεο της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής και της Ελληνικής Ολυμπιακής Ακαδημίας για την Ολυμπιακή Ημέρα με τα μηνύματα που δίνουν οι μεγάλοι αθλητές μας [διατίθεται με το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος]. Όπου καθίσταται εφικτό, πραγματοποιούμε συνέντευξη από Ολυμπιονίκη και Παραολυμπιονίκη σε συνεργασία με τους διοργανωτές του προγράμματος «Ολυμπισμός ΠαιζΩ με Ασφάλεια». Εκτυπώνουμε από το Παράρτημα αντίγραφα για τις παρακάτω δραστηριότητες:

- 1) **Γίνετε Αθλητικογράφοι**
- 2) **Συνέντευξη από ένα διάσημο αθλητή**

Ζητάμε από τους μαθητές να τις συμπληρώσουν **είτε πριν τη συνέντευξη με αθλητή-τρια** που θα επισκεφτεί το σχολείο **είτε ως βασική δραστηριότητα** ακόμη και εάν δεν πραγματοποιηθεί η επίσκεψη αθλητή-τριας.

Διάρκεια: 45'-1 ώρα 30'

Υλικά: μολύβια/ στυλό, εκτυπωμένες καρτέλες.



## Δραστηριότητα 4η: Ολυμπιακή Ημέρα

Στόχος: Να γνωρίσουν τους Ολυμπιακούς Αγώνες και να νιώσουν να νιώσουν τη χαρά της συμμετοχής στους Ολυμπιακούς Αγώνες μέσα από τη δική τους συλλογική δράση και οργάνωση.

Περιγραφή: Οργανώστε σχολικούς αγώνες, πρωταθλήματα, μίνι λαμπαδηδρομίες ώστε οι μαθητές να βιώσουν τον αθλητισμό και τον Ολυμπισμό στην πράξη. Μπορείτε να βρείτε χρήσιμες πληροφορίες για τους Ολυμπιακούς Αγώνες και τις Ολυμπιακές Αξίες στο βιβλίο «Πέντε Κύκλοι Ένας Κόσμος, Ολυμπιακές Αγώνες και αξίες» που έχει εκδοθεί από την Ελληνική Ολυμπιακή Επιτροπή και την Ελληνική Ολυμπιακή Ακαδημία

[\[https://indd.adobe.com/view/564ea919-35b1-42ca-b842-0fe7d02c2c1c\]](https://indd.adobe.com/view/564ea919-35b1-42ca-b842-0fe7d02c2c1c)

- Συγκροτείστε μια επιτροπή μαθητών - τριών, για να αναλάβει την οργανωτική ευθύνη.
- Δώστε έμφαση στην ψυχαγωγία, στη χαρά της ομαδικής προσπάθειας για την πραγματοποίηση ενός αθλητικού γεγονότος.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να συμμετέχουν στη γιορτή με κάθε τρόπο, ως αθλητές, κριτές ή οργανωτές.
- Αναθέστε σε καλλιτεχνική ομάδα μαθητών- τριών να σχεδιάσει πανό και αφίσες με σύνθημα:  
"Σημασία έχει η συμμετοχή".
- Εξασφαλίστε διπλώματα για όλους. Κανείς δεν πρέπει να αδικηθεί. Θα πάρουν μέρος όλοι και αυτό μετράει πιο πολύ.
- Μπορείτε να διοργανώσετε τελετή έναρξης και λήξης σαν μικρογραφία των Ολυμπιακών Αγώνων, με παρελάσεις, σημαίες, με ανάκρουση του Ολυμπιακού Ύμνου, με αθλητικές δραστηριότητες κ.λ.π.

Ενδεικτικά, σημαντικές ημέρες στο Ολυμπιακό πρόγραμμα είναι:

**6 Απριλίου**, Παγκόσμια Ημέρα Αθλητισμού για την Ανάπτυξη και την Ειρήνη

**23 Ιουνίου**, Διεθνής Ολυμπιακή Ημέρα

Φυσικά μια σχολική Ολυμπιακή ημέρα μπορεί να διοργανωθεί οποιαδήποτε μέρα του χρόνου το επιτρέπει το πρόγραμμα σπουδών του σχολείου.

Διάρκεια: 3-4 ώρες

Υλικά: Μαρκαδόροι, χαρτόνια, πανό, μπάλες, μπαλόνια, ρακέτες και ό,τι άλλο εξοπλισμό διαθέτει το σχολείο.



## Δραστηριότητα 1η: Δημιουργώ το δικό μου νέο άθλημα

Στόχος: Να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους για να εφεύρουν ένα νέο άθλημα αλλά και να χρησιμοποιήσουν την κριτική τους σκέψη για το ποιοι θα είναι οι κανόνες του.

Περιγραφή: Χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες και τους αναθέτουμε να φανταστούν ένα πρωτότυπο νέο άθλημα που θα το προτείνουν για να ενταχθεί στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Θα πρέπει να περιγράψουν πώς παίζεται, ποιοι είναι οι κανόνες του και να το αναπαραστήσουν. Αφού όλες οι ομάδες παρουσιάσουν τα νέα αυτά αθλήματα, θα υπάρξει ψηφοφορία για το ποιο άθλημα άρεσε περισσότερο στην τάξη (οι ομάδες δεν έχουν δικαίωμα να ψηφίσουν το άθλημα της δικής τους πρότασης). Μετά το τέλος της ψηφοφορίας και της ανακήρυξης της νικήτριας ομάδας, όλη η τάξη θα παίξει μαζί το νέο αυτό άθλημα.

Διάρκεια: 1 ώρα και 30'

Υλικά: μολύβια/ στυλό, μπάλες, ρακέτες και ό,τι εξοπλισμό αθλημάτων διαθέτει το σχολείο

## Δραστηριότητα 2η: Συμπληρώνω το Φύλλο Εργασίας 4 και μαθαίνω για πολλά αθλήματα

Στόχος: Να κατανοήσουν το μεγάλο εύρος αθλημάτων εντός και εκτός των Ολυμπιακών Αγώνων και να εξοικειωθούν με κάποια από τα αθλήματα που δεν συμπεριλαμβάνονται στους Ολυμπιακούς Αγώνες

Περιγραφή: Ζητάμε από τους μαθητές να συμπληρώσουν τις δυο πρώτες ερωτήσεις από το **Φύλλο Εργασίας 4** αφού πρώτα έχουμε συζητήσει για τα αθλήματα που δεν ανήκουν στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων και αφού έχουν συμπληρώσει τις δραστηριότητες 1 και 2 όπως περιγράφονται παραπάνω.

Διάρκεια: 30'

Υλικά: μολύβια/στυλό, φύλλα εργασίας

## Δραστηριότητα 3η: Συμπληρώνω το Φύλλο Εργασίας 4 και μαθαίνω να παίζω με ασφάλεια στο διαδίκτυο

Στόχος: Να μάθουν τους βασικούς κανόνες ασφαλούς πλοήγησης στο διαδίκτυο και να κατανοήσουν τους κινδύνους των ηλεκτρονικών αθλημάτων και παιχνιδιών.

Περιγραφή: α) Προβάλλουμε βίντεο για την ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο:

- «Ασφάλεια στο ίντερνετ με λόγια απλά με την Αθηνά και τον Ερμή» [<https://saferinternet4kids.gr/video/asfaleia-sto-internet-2/>]
- «Εθισμός στο διαδίκτυο» [<https://www.youtube.com/watch?v=roeOpX-bQM0>]
- «Διαδικτυακός εκφοβισμός» [<https://saferinternet4kids.gr/video/diadiktyakos-ekfovismos/>]

β) Κάνουμε ανάγνωση της ιστορίας με θέμα «Η Αθηνά στη χώρα του YouTube»

[μπορείτε να το κατεβάσετε από <https://saferinternet4kids.gr/fylladia/comic-athena/>]

Συζητάμε με τους μαθητές το περιεχόμενο των βίντεο και της ιστορίας που αφηγηθήκαμε επισημαίνοντας τη σημασία της ασφάλειας κατά την πλοήγηση στο διαδίκτυο και την καταλληλότητα της ηλικίας στην ενασχόληση με ηλεκτρονικά αθλήματα (esports). Είναι σημαντικό να γνωρίζουν οι εκπαιδευτικοί ότι τα ηλεκτρονικά αθλήματα αποτελούν μια νέα μορφή αθλητικής δραστηριότητας στην οποία οι παίκτες ανταγωνίζονται μέσω ηλεκτρονικών υπολογιστών και παιχνιδομηχανών. Αν και έχει συζητηθεί πολύ το κατά πόσο τα ηλεκτρονικά αθλήματα αποτελούν *άθλημα ή παιχνίδι*, η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή έχει ήδη αναγνωρίσει από το 2017 την αγωνιστική πλευρά των ηλεκτρονικών παιχνιδιών ως αθλητική δραστηριότητα. Έφηβοι σε ολόκληρο τον κόσμο, αλλά και στην Ελλάδα, ασχολούνται με ηλεκτρονικά παιχνίδια συμμετέχοντας παράλληλα είτε ατομικά είτε ομαδικά σε πρωταθλήματα και διεκδικώντας έπαθλα πολλών χιλιάδων ευρώ. Στην Ελλάδα οι αθλητές ηλεκτρονικών αθλημάτων (*gamers*) φτάνουν περίπου τους 450.000 και η πλειοψηφία συμμετέχει στα πρωταθλήματα για ψυχαγωγία καθώς ακόμα στη χώρα μας τα χρηματικά έπαθλα είναι μικρά.

### Πόσο ασφαλή είναι τα ηλεκτρονικά αθλήματα για τα παιδιά;

#### - Εθισμός, ακινησία και τραυματισμοί

Η πολύωρη ενασχόληση, όμως, με τα ηλεκτρονικά αθλήματα κρύβει τους ίδιους κινδύνους που ενέχουν στην πλειοψηφία των διαδικτυακών παιχνιδιών, με τον εθισμό να κυριαρχεί.

Εκ των πραγμάτων, οι παίκτες των ηλεκτρονικών αθλημάτων περνάνε πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη καθώς απαιτείται πολύωρη προπόνηση ώστε να μπορείς να ανταγωνιστείς τους υπόλοιπους. Το γεγονός αυτό, εκτός του ότι οδηγεί σε εθιστική συμπεριφορά, εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους για τον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο των παιδιών και



για το μυοσκελετικό τους σύστημα καθώς έχει παρατηρηθεί αύξηση τραυματισμών που σχετίζονται με τη χρήση του υπολογιστή όπως σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, πόνοι στην πλάτη κ.ά.

### - Διαδικτυακός εκφοβισμός και λεκτική βία

Επιπρόσθετα, κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών, εξαιτίας της έντασης που υπάρχει, έχουν παρατηρηθεί περιστατικά διαδικτυακού εκφοβισμού, έντονης λεκτικής βίας και έκθεσης σε βωμολοχίες.

### - Σημαντική η γονική επίβλεψη, η θέσπιση ορίων και κανόνων

Είναι πολύ σημαντικό να επισημάνουμε ότι η ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά αθλήματα με ασφάλεια προϋποθέτουν τη γονική επίβλεψη και τη θέσπιση ορίων και κανόνων. Και εδώ το κάθε παιχνίδι θα πρέπει να είναι κατάλληλο για την ηλικία του παιδιού καθώς και να τίθεται αυστηρό χρονικό όριο ασχολίας με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα.

Ζητάμε από τους μαθητές να συμπληρώσουν την τρίτη δραστηριότητα από το **Φύλλο Εργασίας 4** και μετά να αυτό-αξιολογήσουν εάν θεωρούν ότι χρειάζεται κάτι να αλλάξουν από τις συνήθειές τους (πχ. Να περιορίσουν τη συχνότητα ή ποσότητα ενασχόλησης με το διαδίκτυο).

Διάρκεια: 1 ώρα και 30'

Υλικά: σύνδεση στο διαδίκτυο, υπολογιστής ή προβολέας, μολύβια/στυλό, φύλλα εργασίας

## Δραστηριότητα 4η: Ακούω και μαθαίνω για την ασφαλή πλοήγηση του διαδικτύου

Στόχος: Να ενημερωθούν για τους κανόνες ασφαλούς χρήσης του διαδικτύου μέσα από ειδικούς.

Περιγραφή: Ομιλία από εκπρόσωπο σχετικού φορέα για την ασφαλή πλοήγηση του διαδικτύου από παιδιά ύστερα από συνεννόηση με τους διοργανωτές του προγράμματος «Ολυμπισμός σημαίνει ΠΑΙΖΩ με ασφάλεια» όπου αυτό καθίσταται εφικτό.

Διάρκεια: 45'

Υλικά: υπολογιστής ή προβολέας, παρουσίαση, σύνδεση σε διαδίκτυο (εάν ζητηθεί)





# ΙΣΟΤΗΤΑ ΦΕΡΟΜΑΙ

## Βασικοί στόχοι:

Να αναδείξει τα ιδανικά που πρεσβεύει ο Ολυμπισμός όπως η ισότητα, η αποδοχή του διαφορετικού, ο σεβασμός και η καλύτερη κατανόηση μεταξύ των μονάδων και των κοινωνιών

## Δραστηριότητα 1η: Εισαγωγή στο θέμα της διαφορετικότητας

Στόχος: να εισαχθούμε ομαλά στο θέμα της διαφορετικότητας

Περιγραφή: Χωρίζουμε τα παιδιά σε επτά ομάδες και τα τοποθετούμε σε επτά διαφορετικού χρώματος πανιά, που έχουμε ήδη τοποθετήσει στο πάτωμα. Ο διαχωρισμός γίνεται με βάση το χρώμα που τους αρέσει, το φαγητό που τους αρέσει, την ήπειρο που τους ενδιαφέρει (Ασία, Αφρική, κ.α), το αγαπημένο τους ρούχο, κ.α.

Διάρκεια: 5' -10'

Υλικά: πανιά διαφορετικού χρώματος

## Δραστηριότητα 2η: Ποιος είναι ο άλλος;

Στόχος: να γίνει μια πρώτη εισαγωγή στα θέματα της διαφορετικότητας και στις συνθήκες και τις δυσκολίες που καλούνται να αντιμετωπίσουν καθημερινά διάφοροι άνθρωποι

Περιγραφή:

α) Με τη χρήση προβολέα, δείχνουμε στα παιδιά μια παρουσίαση, στην οποία έχουμε αποτυπώσει επτά διαφορετικές ταυτότητες ανθρώπων (πχ. ο Μάριος με κινητικά προβλήματα, η Μαρία με προβλήματα όρασης, η Γιάννα με προβλήματα λόγου, ο Γιάννης με κοινωνική διαφορετικότητα –φτώχεια- ο Μαουρίτσιο με φυλετική/διαφορετικότητα, ο Μιχάλης με κάποια ασθένεια, η Ράνια με θέμα παχυσαρκίας ή κάποιο άλλο θέμα



εξωτερικής εμφάνισης. Στη συνέχεια, ανά ομάδα, τα παιδιά καταγράφουν προβλήματα/συναισθήματα που θεωρούν ότι το κάθε άτομο βιώνει. Μετά δίνουμε στις ομάδες τις εξής συνθήκες.

Είστε η Μαρία, ο Γιάννης, ο Μαουρίτσιο, η Ράνια, κτλ και βρίσκεστε στο μετρό. Προσπαθείτε να ανεβείτε σε μια πολυσύχναστη και γεμάτη κόσμο σκάλα από τον ένα όροφο στον άλλο. Σημειώστε τι αντιμετωπίζει ο καθένας ξεχωριστά και ποιές είναι οι αντιδράσεις του κόσμου προς εκείνους.

β) Συζητάμε το θέμα του σχολικού εκφοβισμού και προβάλλουμε μία η περισσότερες από τις βραβευμένες ταινίες του Πανελληνίου Σχολικού Διαγωνισμού «Λέμε ΟΧΙ στο σχολικό εκφοβισμό» του Διεθνούς Κέντρου Ολυμπιακής Εκεχειρίας (διατίθενται με το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος).

γ) Επιλέγουμε ένα από τα ποιήματα του βιβλίου «Σέβομαι τη Διαφορετικότητα» του Διεθνούς Κέντρου Ολυμπιακής Εκεχειρίας σε συνεργασία με το Βρετανικό Συμβούλιο και πραγματοποιούμε τις δραστηριότητες του βιβλίου.

Διάρκεια: 1 ώρα 30΄

Υλικά: παρουσίαση ή προβολέας, χαρτιά, μολύβια/συλό

## Δραστηριότητα 3η: Το Αερόστατο μας Δείχνει τη Διαφορά και τον Κόσμο μας Γυρνά

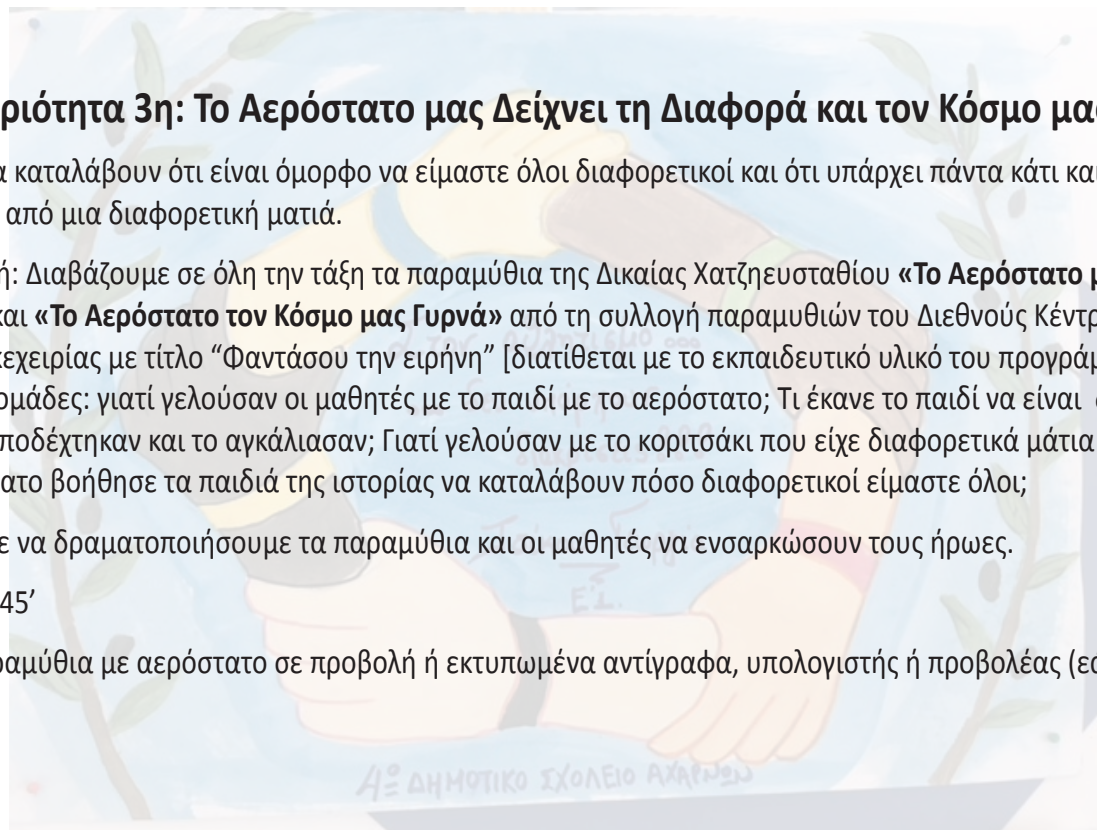
Στόχος: Να καταλάβουν ότι είναι όμορφο να είμαστε όλοι διαφορετικοί και ότι υπάρχει πάντα κάτι καινούριο να μάθουμε μέσα από μια διαφορετική ματιά.

Περιγραφή: Διαβάζουμε σε όλη την τάξη τα παραμύθια της Δικαίας Χατζηευσταθίου «**Το Αερόστατο μας Δείχνει τη Διαφορά**» και «**Το Αερόστατο τον Κόσμο μας Γυρνά**» από τη συλλογή παραμυθιών του Διεθνούς Κέντρου Ολυμπιακής Εκεχειρίας με τίτλο “Φαντάσου την ειρήνη” [διατίθεται με το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος]. Συζητάμε ανά ομάδες: γιατί γελούσαν οι μαθητές με το παιδί με το αερόστατο; Τι έκανε το παιδί να είναι διαφορετικό; Γιατί μετά το αποδέχτηκαν και το αγκάλιασαν; Γιατί γελούσαν με το κοριτσάκι που είχε διαφορετικά μάτια και μαλλιά; Πώς το αερόστατο βοήθησε τα παιδιά της ιστορίας να καταλάβουν πόσο διαφορετικοί είμαστε όλοι;

Μπορούμε να δραματοποιήσουμε τα παραμύθια και οι μαθητές να ενσαρκώσουν τους ήρωες.

Διάρκεια: 45’

Υλικά: παραμύθια με αερόστατο σε προβολή ή εκτυπωμένα αντίγραφα, υπολογιστής ή προβολέας (εάν σε προβολή)





## Δραστηριότητα 4η: Η διαφορετικότητα της Ειρήνης

Στόχος: Να καταλάβουν τη διαφορετικότητα μέσα από τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα παιδιά πρόσφυγες που αναγκάζονται να ξενιτευθούν λόγω πολέμου ή διώξεις και να αναπτύξουν το αίσθημα της ενσυναίσθησης για όλα τα άτομα με διαφορετικότητα.

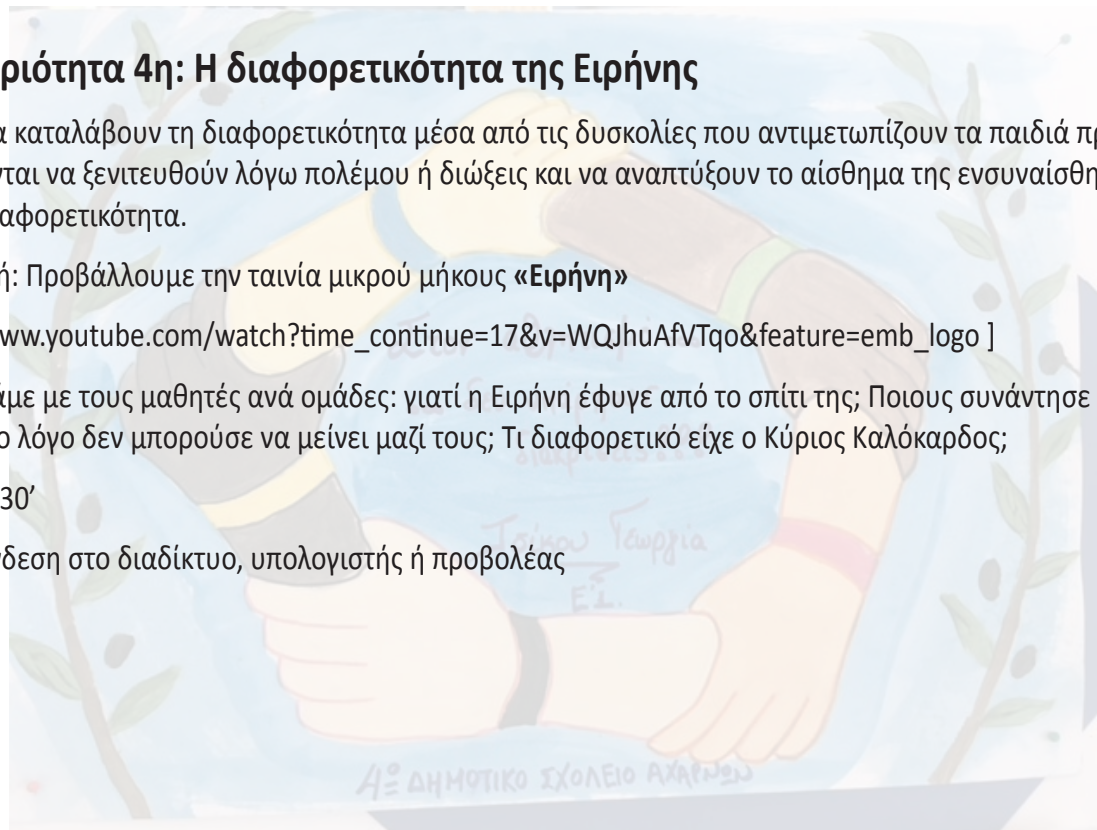
Περιγραφή: Προβάλλουμε την ταινία μικρού μήκους «Ειρήνη»

[[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=17&v=WQJhuAfVTqo&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=17&v=WQJhuAfVTqo&feature=emb_logo) ]

και συζητάμε με τους μαθητές ανά ομάδες: γιατί η Ειρήνη έφυγε από το σπίτι της; Ποιους συνάντησε στο ταξίδι της και για ποιο λόγο δεν μπορούσε να μείνει μαζί τους; Τι διαφορετικό είχε ο Κύριος Καλόκαρδος;

Διάρκεια: 30'

Υλικά: σύνδεση στο διαδίκτυο, υπολογιστής ή προβολέας



## Δραστηριότητα 5η: Τα αθλήματα του κόσμου

Στόχος: Να μάθουν για τα διαφορετικά αθλήματα που παίζονται σε διαφορετικές γωνιές του κόσμου και να καταλάβουν ότι ο αθλητισμός είναι ένα μωσαϊκό πολιτισμών, θρησκειών, φυλών κ.λ.π.

Περιγραφή: Προβάλλουμε παρουσίαση με διάφορα αθλήματα που ξεκίνησαν από διαφορετικές χώρες του πλανήτη. Μπορούμε να συμπεριλάβουμε τα εξής:

Τάε Κβο Ντο – Κορέα

Καποέιρα – Βραζιλία

Αϊκίντο και Σούμο - Ιαπωνία

Μπέιζμπολ, Λακρός, Αμερικανικό ποδόσφαιρο – Αμερική/ Καναδά

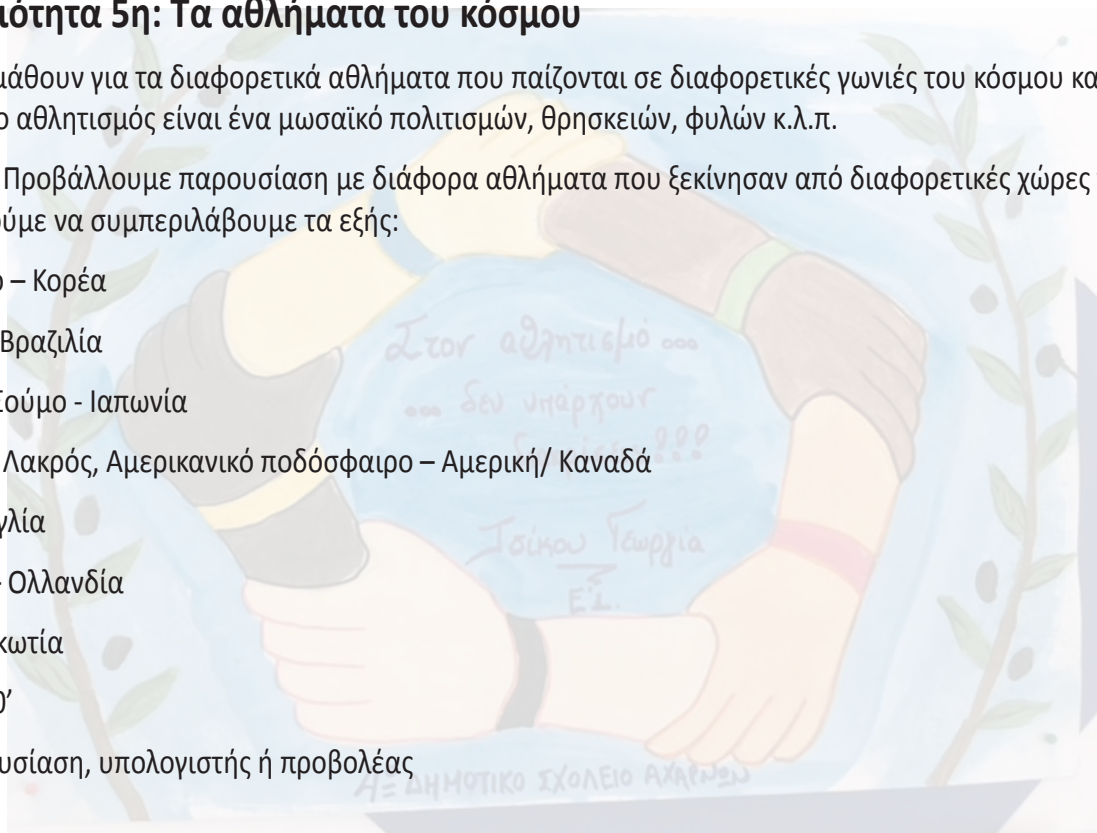
Κρίκετ – Αγγλία

Κόρφμπολ – Ολλανδία

Κέρλινγκ - Σκωτία

Διάρκεια: 30'

Υλικά: παρουσίαση, υπολογιστής ή προβολέας



## Δραστηριότητα 6η: Χρώματα για την Ειρήνη

Στόχος: Να κατανοήσουν ότι ο κόσμος παρά τη διαφορετικότητά του μπορεί να είναι ειρηνικός και ο αθλητισμός συμβάλει σε αυτό.

Περιγραφή: Ζωγραφίζουμε το βιβλίο «Χρώματα για την Ειρήνη» που έχει εκδοθεί από το Διεθνές Κέντρο Ολυμπιακής Εκεχειρίας και ανακαλύπτουμε το θαυμαστό κόσμο της Εκεχειρίας μέσα από τις ψυχαγωγικές και δραστηριότητες του βιβλίου. .

Διάρκεια: 30'

Υλικά: χαρτιά, μολύβια/στυλό, μαρκαδόρους

## Δραστηριότητα 7η: Συμπληρώνω το Φύλλο Εργασίας 5 και μαθαίνω για τη διαφορετικότητα και τα αθλήματα του κόσμου

Στόχος: Να εφαρμόσουν τη γνώση που απέκτησαν για τα διαφορετικά αθλήματα που παίζονται σε διαφορετικές γωνιές του κόσμου.

Περιγραφή: Συμπληρώνουμε το **Φύλλο Εργασίας 5**.

Διάρκεια: 30'

Υλικά: χαρτιά, μολύβια/στυλό, φύλλα εργασίας

## Δραστηριότητα 1η: Ας μπούμε στη θέση...

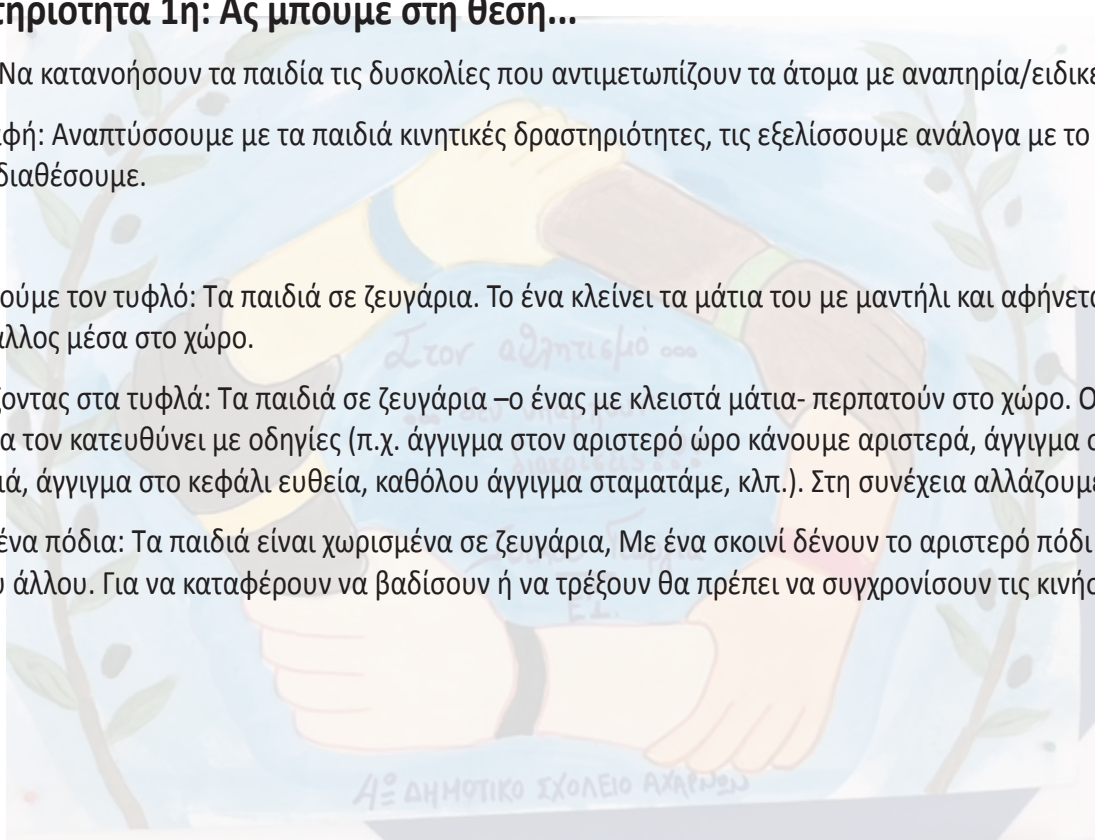
Στόχος: Να κατανοήσουν τα παιδιά τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία/ειδικές ανάγκες.

Περιγραφή: Αναπτύσσουμε με τα παιδιά κινητικές δραστηριότητες, τις εξελίσσουμε ανάλογα με το χρόνο που θέλουμε να διαθέσουμε.

Α) Οδηγούμε τον τυφλό: Τα παιδιά σε ζευγάρια. Το ένα κλείνει τα μάτια του με μαντήλι και αφήνεται να τον οδηγήσει ο άλλος μέσα στο χώρο.

Β) Βαδίζοντας στα τυφλά: Τα παιδιά σε ζευγάρια –ο ένας με κλειστά μάτια- περπατούν στο χώρο. Ο άλλος προσπαθεί να τον κατευθύνει με οδηγίες (π.χ. άγγιγμα στον αριστερό ώμο κάνουμε αριστερά, άγγιγμα στο δεξί ώμο κάνουμε δεξιά, άγγιγμα στο κεφάλι ευθεία, καθόλου άγγιγμα σταματάμε, κλπ.). Στη συνέχεια αλλάζουμε ρόλους.

Γ) Ενωμένα πόδια: Τα παιδιά είναι χωρισμένα σε ζευγάρια, Με ένα σκοινί δένουν το αριστερό πόδι τους ενός με το δεξί πόδι του άλλου. Για να καταφέρουν να βαδίσουν ή να τρέξουν θα πρέπει να συγχρονίσουν τις κινήσεις τους.





Δ) Σε ένα τσουβάλι βάζουμε διάφορα αντικείμενα καθημερινής χρήσης. Τα παιδιά καλούνται να τα αναγνωρίσουν ψηλαφώντας τα.

Ε) Ακούμε διάφορους ήχους και προσπαθούμε να τους αναγνωρίσουμε ,κλείνουμε τα αυτιά μας και δεν ακούμε τίποτε. Συγκρίνουμε την αίσθηση που είχαμε πριν και μετά κλείσουμε τα αυτιά μας. .

Διάρκεια: 30'

Υλικά: διάφορα αξεσουάρ (μαντήλια, τσουβάλι, σκοινί, κ.α.), ήχοι

## Δραστηριότητα 2η: Ας παίξουμε μαζί...

Στόχος: Να κατανοήσουν το συναίσθημα μοναχικότητας που συχνά βιώνουν άτομα με αναπηρία και να αποκτήσουν κοινωνική ενσυναίσθηση για όλους τους ανθρώπους (και ζώα!) με διαφορετικότητα.

Περιγραφή: Προβάλλουμε δυο ταινίες μικρού μήκους.

- **«Το Δώρο»** [<https://vimeo.com/152985022> ] είναι μια μικρού μήκους παιδαγωγική ταινία κινούμενων σχεδίων του 2014, βασισμένη στο κόμικ “Perfeição” του Fabio Coala. Ο πρωταγωνιστής παιδί με ιδιαίτερες ανάγκες (ένα πόδι), συναντά ένα αθώο ανέμελο σκυλάκι με την ίδια ιδιαιτερότητα. Εκείνος στο σκοτάδι μπροστά σε μια οθόνη αναζητώντας την μοναχικότητα του, το σκυλάκι παίζοντας ανέμελα διεκδικώντας την παρέα. Η χαριτωμένη και αθώα παρουσία του μικρού κατοικίδιου φέρνει ξυπνά τον μικρό μας πρωταγωνιστή από τον λήθαργο, τον φέρνει κοντά στα συναισθήματά του και τελικά τον οδηγεί τελικά έξω από το πρόβλημα, στο φως! Συζητάμε με τους μαθητές για τα συναισθήματα που βιώνει ο πρωταγωνιστής της ταινίας, γιατί μένει μόνος του παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια, πώς το μικρό σκυλάκι γίνεται «δώρο» στη ζωή του;

- «**Ίαν**» [<https://www.youtube.com/watch?v=6dLEO8mwYWQ>] Όλα, μα όλα παιδιά θέλουν να παίξουν. Τα παιδιά με αναπηρία δεν διαφέρουν. Ο «Ίαν» είναι μια ταινία κινουμένων σχεδίων, μικρού μήκους, εμπνευσμένη από τον πραγματικό Ίαν, ένα αγόρι με αναπηρία που αποφασίζει να φτάσει στην παιδική χαρά και να διεκδικήσει τη θέση του εκεί, παρά το ότι τα υπόλοιπα παιδιά γελούν εις βάρος του. Πρόκειται για μια όμορφη και άρτια αισθητικά ταινία που αναδεικνύει την ανάγκη για αποδοχή των παιδιών με αναπηρίες και ένταξή τους σε μια κοινωνική ομάδα.

Διάρκεια: 45'

Υλικά: σύνδεση στο διαδίκτυο, υπολογιστής ή προβολέας

### Δραστηριότητα 3η: Ακούω και μαθαίνω για τους Παραολυμπιακούς Αγώνες

Στόχος: Να μάθουν για τους Παραολυμπιακούς Αγώνες και τα διαφορετικά αθλήματα που συμπεριλαμβάνονται στο πρόγραμμά τους.

Περιγραφή: Προβάλλουμε παρουσίαση με την ιστορία των Παραολυμπιακών Αγώνων, εξηγώντας κάποια από τα αθλήματα που περιλαμβάνονται στο πρόγραμμά τους.

Διάρκεια: 20'-30'

Υλικά: παρουσίαση, υπολογιστής ή προβολέας



## Δραστηριότητα 4η: Παίζω Παραολυμπιακά Αθλήματα

Στόχος: Να αποκτήσουν επίγνωση για τους αθλητές με αναπηρία και να αναπτύξουν αίσθημα σεβασμού για τα αθλητικά τους επιτεύγματα μέσω της γνωριμίας με Παραολυμπιακά αθλήματα.

Περιγραφή: Χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες και παίζουμε ένα ή παραπάνω από τα Παραολυμπιακά αθλήματα που περιγράφονται στη καρτέλα «Παίζω Παραολυμπιακά Αθλήματα» [διατίθεται με το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος].

Διάρκεια: 45'

Υλικά: μπάλες, μαντήλια (για να κλείσουν τα μάτια τους) και άλλα αξεσουάρ ανάλογα με το άθλημα που θα επιλεγεί.

## Δραστηριότητα 5η: Συμπληρώνω το Φύλλο Εργασίας 6 και μαθαίνω για τους Αγώνες που συμμετέχουν αθλητές με αναπηρία

Στόχος: Να εφαρμόσουν τη γνώση που απέκτησαν για τους Παραολυμπιακούς Αγώνες και τα διαφορετικά αθλήματα που συμπεριλαμβάνονται στο πρόγραμμά τους.

Περιγραφή: Συμπληρώνουμε την τρίτη ερώτηση στο **Φύλλο Εργασίας 6**.

Διάρκεια: 30'

Υλικά: χαρτιά, μολύβια/στυλό, φύλλα εργασίας

## Δραστηριότητα 6η: Συνέντευξη από Παραολυμπιονίκη

Στόχος: Να μάθουν για τα Παραολυμπιακά αθλήματα μέσα από τις εμπειρίες των ίδιων των αθλητών.

Περιγραφή: Συνέντευξη από Παραολυμπιονίκη που θα πραγματοποιηθεί σε συνεργασία με τους διοργανωτές του προγράμματος «Ολυμπισμός ΠαιΩ με Ασφάλεια» όπου καθίσταται εφικτό. Εκτυπώνουμε από το Παράρτημα αντίγραφα για τις παρακάτω δραστηριότητες:

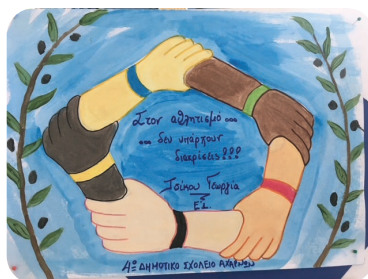
1) Γίνετε Αθλητικογράφοι

2) Συνέντευξη από ένα διάσημο αθλητή

Ζητάμε από τους μαθητές να τις συμπληρώσουν **είτε πριν τη συνέντευξη με αθλητή-τρια** που θα επισκεφτεί το σχολείο **είτε ως βασική δραστηριότητα** ακόμη και εάν δεν πραγματοποιηθεί η επίσκεψη αθλητή-τριας.

Διάρκεια: 45' - 1 ώρα 30'

Υλικά: μολύβια/ στυλό, εκτυπωμένες καρτέλες.





# ΖΗΤΑΩ ΟΡΙΑ

## Βασικοί στόχοι:

Να ενεργοποιήσει στους μαθητές την ικανότητά να μην ανέχονται, αλλά και να μην πράττουν, οποιασδήποτε μορφής βία, λεκτικής ή σωματικής, κακοποίηση ή παρενόχληση.

## Δραστηριότητα 1η: Τα Μπαλόνια του Θυμού

Στόχος: να βοηθήσουμε τους μαθητές να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, όπως ο θυμός, η λύπη, η απογοήτευση και να διαχειριστούν το θυμό τους.

Περιγραφή: Έχει παρατηρηθεί ότι είναι πολύ δύσκολο να βοηθήσουμε τα παιδιά να κατανοήσουν τι σημαίνει επιθετική συμπεριφορά τους και να διαχειριστούν το θυμό τους. Αυτό κυρίως συμβαίνει γιατί τα παιδιά δεν μπορούν να δουν τα συναισθήματά τους, όπως πχ. το θυμό. Μπορούν να πουν τι τους θυμώνει, αλλά εξακολουθούν να μην τον κατανοούν. Ορίζουν το θυμό ως την επιθετική συμπεριφορά που χρησιμοποιούν για να τον εκφράσουν. Τα παιδιά χρειάζεται να αντιληφθούν ότι ο θυμός είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα, όχι όμως και η επιθετική συμπεριφορά. Με τα μπαλόνια τα παιδιά βλέπουν τι συμβαίνει όταν κρατάμε το θυμό μέσα μας και δεν τον εκτονώνουμε σωστά. Το συναίσθημα το θυμού είναι απόλυτα αποδεκτό και φυσιολογικό, όχι όμως η επιθετικότητα. Προκειμένου να οπτικοποιήσουμε το θυμό παίζουμε με τα Μπαλόνια του Θυμού:

- Φουσκώνουμε ή δίνουμε στους μαθητές να φουσκώσουν ένα μπαλόνι και το δένουμε.

- Εξηγούμε ότι το μπαλόνι αντιπροσωπεύει το σώμα μας και ο αέρας είναι ο θυμός. Ρωτάμε τους μαθητές (αφού το μπαλόνι έχει δεθεί), «μπορεί ο αέρας να βγει έξω από το μπαλόνι;». Τους ζητάμε να μας πουν τι πιστεύουν ότι θα γίνει αν ο θυμός (αέρας) έμενε μέσα του, όπως ο αέρας στο μπαλόνι. Ρωτάμε πώς θα μπορούσαν να σκεφτούν καθαρά αν το μπαλόνι είναι το μυαλό τους και ο θυμός (αέρας) έπιανε όλο το χώρο.

- Μετά ζητάμε να σκάσουν το μπαλόνι.

- Ρωτήστε τους αν θεωρούν ότι αυτός είναι ασφαλής τρόπος να βγάλουν το θυμό τους ή όχι και γιατί. Αν κάποιο παιδί φοβάται όταν σκάει ένα μπαλόνι, προετοιμάστε το ότι θα κάνει θόρυβο και χρησιμοποιήστε αυτό το φόβο για να δείξετε ότι και οι άλλοι φοβούνται όταν το παιδί γίνεται επιθετικό.



- Εξηγήστε ότι αν το μπαλόνι ήταν άνθρωπος, το σκάσιμο του μπαλονιού θα ήταν μια επιθετική πράξη, όπως να χτυπήσουμε κάποιον ή να σπάσουμε κάτι. Ρωτήστε αν είναι καλό να εκφράζουμε το θυμό μας με αυτό τον τρόπο.

- Μετά φουσκώστε άλλο ένα μπαλόνι αλλά μην το δέσετε. Κρατήστε το από την άκρη ώστε να μη φύγει ο αέρας. Εξηγούμε πάλι ότι το μπαλόνι είναι το σώμα και ο αέρας ο θυμός.

- Ζητάμε να αφήσουν λίγο αέρα να βγει και να ξανακρατήσουν τις άκρες σφιχτά.

- Ρωτάμε: «είναι το μπαλόνι μικρότερο; Έσκασε το μπαλόνι; Σας φαίνεται καλύτερος αυτός ο τρόπος να βγει ο θυμός; Έπαθε κάτι το μπαλόνι όταν ο θυμός βγήκε έξω;»

- Τονίζουμε το γεγονός ότι το μπαλόνι δεν έπαθε τίποτα αλλά και όσοι ήταν γύρω από το μπαλόνι δεν έπαθαν τίποτα.

- Οι μαθητές επαναλαμβάνουν το τέταρτο βήμα αρκετές φορές μέχρι να φύγει όλος ο αέρας από το μπαλόνι.

Εξηγούμε μια ακόμα φορά ότι το μπαλόνι αντιπροσωπεύει το θυμό. Συζητώντας τι μας θυμώνει και βρίσκοντας τρόπους να εκφραστούμε σωστά, ο θυμός βγαίνει σιγά-σιγά και με ασφάλεια χωρίς να οδηγούμαστε σε επιθετική συμπεριφορά. Τους θυμίζουμε ότι αν αφήσουμε το θυμό να μαζευτεί μέσα μας, μαζεύεται τόσος πολύς που κάποια στιγμή θα εκραγεί όπως το μπαλόνι και μπορεί να κάνουμε κακό στον εαυτό μας ή σε άλλους. Μετά μπορούμε να πούμε ιδέες για τη σωστή και ασφαλή έκφραση του θυμού και πόσο βλαβερή είναι για όλους η επιθετική συμπεριφορά.

Διάρκεια: 30'

Υλικά: μπαλόνια

## Δραστηριότητα 2η: Μην με κάνεις να νιώσω όπως δεν θες να νιώθεις κι εσύ

Στόχος: να αντιληφθούμε πώς η δική μας συμπεριφορά επηρεάζει το συναίσθημα του διπλανού μας.

Περιγραφή: Χωρίζουμε τους μαθητές σε πέντε ομάδες και σε κάθε ομάδα μοιράζουμε μία κάρτα στην οποία αναγράφεται μία από τις πέντε λέξεις: Φωνάζω, Χαμογελάω, Θυμώνω, Σέβομαι. Τους ζητούμε να συμπεριφερθούν ανάλογα με το περιεχόμενο της κάρτας. Μετά η κάρτα αλλάζει και περνάει στην επόμενη ομάδα, ούτως ώστε η κάθε ομάδα να έχει εφαρμόσει στη συμπεριφορά της όλες τις κάρτες. Συζητάμε για τα συναισθήματα που ένιωσαν σε κάθε αλλαγή της κάρτας και αντιλαμβανόμαστε πώς η συμπεριφορά μας επηρεάζει το συναίσθημα του διπλανού μας.

Διάρκεια: 30'

Υλικά: κάρτες

## Δραστηριότητα 3η: Η σημασία των κανόνων στη ζωή μας

Στόχος: Να βοηθήσουμε τους μαθητές να κατανοήσουν τη σημασία των κανόνων εντός και εκτός αθλητισμού χρησιμοποιώντας την κριτική τους ικανότητα.

Περιγραφή: Ζητάμε από τους μαθητές να φανταστούν ένα αθλητικό παιχνίδι κατά τη διάρκεια του οποίου δεν εφαρμόζονται οι κανονισμοί. Τι επιπτώσεις θα είχε; Ποια θα ήταν τα θετικά και ποια τα αρνητικά αποτελέσματα;

- Να φανταστούν τη ζωή χωρίς κανόνες (π.χ. κυκλοφοριακό, ασφάλεια). Συζητήστε γιατί χρειάζονται οι κανόνες



- Οργανώνουμε ένα μικρό αγώνα ομαδικού αθλήματος (πχ. καλαθοσφαίριση) και ζητάμε να παίξουν οι ομάδες για πέντε λεπτά χωρίς να ακολουθούν κανένα κανόνα. Επαναλαμβάνουμε τον αγώνα τηρώντας αυτή τη φορά τους κανόνες. Συζητάμε με τους μαθητές τις διαφορές δίνοντας έμφαση στη σημασία της τήρησης των κανόνων για την ομαλή διεξαγωγή του αγώνα.

Διάρκεια: 45'

Υλικά: μολύβια/ στυλό, χαρτιά

Υλικά: παραμύθι «Μια Ευκαιρία στα Παιδιά» σε προβολή ή εκτυπωμένα αντίγραφα, υπολογιστής ή προβολέας (εάν σε προβολή), χαρτιά, μολύβια/ στυλό

### Δραστηριότητα 4η: Το «Φίλαθλο Πνεύμα» στην ιστορία

Στόχος: να μάθουν μέσα από ιστορικά παραδείγματα την αξία του «ευ αγωνίζεσθαι» και του «Φίλαθλου Πνεύματος».

Περιγραφή: Χωρίζουμε τους μαθητές ανά ομάδες και μοιράζουμε καρτέλες με τα διαφορετικά παραδείγματα του «Φίλαθλου Πνεύματος», όπως αυτά έχουν καταγραφεί στην ιστορία [διατίθεται με το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος]. Θέτουμε τις ακόλουθες ερωτήσεις και συζητάμε τη σημασία του «ευ αγωνίζεσθαι»:

- Τι απέδειξαν οι νεαροί αυτοί αθλητές;
- Εντοπίζετε κάποιες ομοιότητες στη συμπεριφορά τους;

- Είχαν να αντιμετωπίσουν διλήμματα; Εάν ναι, ποια ήταν αυτά;
- Γνωρίζετε κάποια άλλη ιστορία όπου αθλητής να έχει παραδεχτεί το σφάλμα του ή το σφάλμα της ομάδας του, ενώ μπορούσε να κάνει το αντίθετο. Αν ναι, διηγήσου την ιστορία αυτή στους συμμαθητές σου.
- Έτυχε μήπως ποτέ να κάνεις το ίδιο κι εσύ;
- Με αφορμή την αφήγηση των παραπάνω ιστοριών αφηγήσου στους συμμαθητές σου τις προσωπικές σου εμπειρίες (θετικές ή αρνητικές) με στοιχείο το «Ευ αγωνίζεσθαι».

Ζωγραφίστε (προαιρετικό) κάποιες από αυτές τις ιστορίες και αναρτήστε τις στον τοίχο της τάξης με τον τίτλο: «Το Φίλαθλο Πνεύμα στην Ιστορία».

Διάρκεια: 30' - 45'

Υλικά: μολύβια/ στυλό, χαρτιά, μαρκαδόροι

### **Δραστηριότητα 5η: Συμπληρώνω το Φύλλο Εργασίας 7 και μαθαίνω για τους κανόνες και το «Φίλαθλο Πνεύμα»**

Στόχος: να εφαρμόσουν οι μαθητές τις γνώσεις από τις προηγούμενες δραστηριότητες για τη σημασία των κανόνων και του έντιμου παιχνιδιού.

Περιγραφή: Γράφουμε έναν κώδικα έντιμου παιχνιδιού για την τάξη. Σε ομάδες των τεσσάρων η πέντε, ζωγραφίζουμε τα είδη της συμπεριφοράς που θα μπορούσαν να αποτελέσουν κώδικα για το έντιμο παιχνίδι.

Για παράδειγμα, παίζω με τους κανόνες του παιχνιδιού, σέβομαι τον αντίπαλο στον αγώνα, χειροκροτώ την καλή προσπάθεια, δέχομαι την ήττα, εάν κάποιος παίχτης πέσει κάτω τον βοηθάω να σηκωθεί ανεξάρτητα εάν είναι αντίπαλος ή συμπαίχτης, δεν κοροϊδεύω όταν κάποιος χάνει στο παιχνίδι. Ζητάμε από τους μαθητές να κάνουν ένα κολάζ με όλες τις ζωγραφιές που θα είναι ο Κώδικας της Τάξης για Έντιμο Παιχνίδι. Συμπληρώνουν μετά οι μαθητές το **Φύλλο Εργασίας 7**.

**Όταν παίζω έντιμα:**

- σέβομαι τους κανονισμούς
- σέβομαι τους αντίπαλους μου
- δίνω σε όλους ίσες ευκαιρίες για συμμετοχή
- διατηρώ τον αυτοέλεγχό μου πάντοτε

Συμπληρώνουν μετά οι μαθητές το **Φύλλο Εργασίας 7**.

Διάρκεια: 30'

Υλικά: μολύβια/ στυλό, φύλλα εργασίας



### Δραστηριότητα 1η: Τα δικαιώματα του Παιδιού

Στόχος: Να μάθουν ποια είναι τα δικαιώματα του Παιδιού και να κατανοήσουν πώς μπορούν να αντιδρούν όταν αυτά καταπατούνται.

Περιγραφή: Συζητάμε με τα παιδιά τα 10 δικαιώματα του παιδιού δείχνοντας με σχετική προβολή τη Χάρτα των Δικαιωμάτων του Παιδιού και τους ζητάμε να τα εικονοποιήσουν ανά ομάδα.

Διάρκεια: 30'

Υλικά: σύνδεση στο διαδίκτυο, υπολογιστής ή προβολέας, αφίσα με τα δικαιώματα του παιδιού, χαρτιά & υλικά ζωγραφικής/σχεδί

## Χάρτα των δικαιωμάτων του παιδιού

1. Δικαίωμα στην ζωή
2. Δικαίωμα σε έναν ειρηνικό κόσμο
3. Δικαίωμα σε έναν κόσμο με σεβασμό  
για το περιβάλλον
4. Δικαίωμα στην εκπαίδευση
5. Δικαίωμα στη διασκέδαση
6. Δικαίωμα στην υγεία
7. Δικαίωμα επικοινωνίας με τους γονείς
8. Δικαίωμα στην ανεμελιά και  
αθωότητα
9. Δικαίωμα στην προστασία  
προσωπικών δεδομένων
10. Δικαίωμα σε έναν δίκαιο, ανθρώπινο  
κόσμο

### Δραστηριότητα 1η: Τα δικαιώματα του Παιδιού

Στόχος: Να μάθουν ποια είναι τα δικαιώματα του Παιδιού και να κατανοήσουν πώς μπορούν να αντιδρούν όταν αυτά καταπατούνται.

Περιγραφή: Συζητάμε με τα παιδιά τα 10 δικαιώματα του παιδιού δείχνοντας με σχετική προβολή τη Χάρτα των Δικαιωμάτων του Παιδιού και τους ζητάμε να τα εικονοποιήσουν ανά ομάδα.

Διάρκεια: 30'

Υλικά: σύνδεση στο διαδίκτυο, υπολογιστής ή προβολέας, αφίσα με τα δικαιώματα του παιδιού, χαρτιά & υλικά ζωγραφικής/σχεδί

### Δραστηριότητα 2η: Συμπληρώνω το Φύλλο Εργασίας 8 και μαθαίνω τα δικαιώματά μου ως παιδί

Στόχος: να εφαρμόσουν τις γνώσεις για τα δικαιώματα του παιδιού.

Περιγραφή: Ζητάμε από τους μαθητές να συμπληρώσουν το **Φύλλο Εργασίας 8** συζητώντας τη σημασία των δικαιωμάτων των παιδιών.

Διάρκεια: 30'

Υλικά: μολύβια/ στυλό, φύλλα εργασίας



### Δραστηριότητα 3η: Είμαι παιδί

Στόχος: Να μάθουν μέσα από ειδικούς τις σωστές και λάθος συμπεριφορές που μπορούν να προσβάλουν τα όρια και τα δικαιώματά τους ως παιδιά.

Περιγραφή: Η δραστηριότητα αυτή συνεισφέρει στην εκπαιδευτική ενίσχυση των πρωτοβουλιών του φορέα του Συμβουλίου της Ευρώπης Enlarged Partial Agreement on Sport (EPAS), στα πλαίσια των οποίων ήταν και η καμπάνια «Start to Talk - Σπάσε τη Σιωπή», «Μίλησε, μην ανέχεσαι» με σκοπό την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση για την πρόληψη της παιδικής σεξουαλικής κακοποίησης στον αθλητισμό. Ομιλία από ειδικό επιστήμονα για την προστασία και ασφάλεια των παιδιών από σεξουαλική παραβίαση ή κακοποίηση ύστερα από συνεννόηση με τους διοργανωτές του προγράμματος «Ολυμπισμός σημαίνει ΠαιζΩ με ασφάλεια», όπου αυτό καθίσταται εφικτό.

Προβολή βίντεο και ταινιών μικρού μήκους:

1) **Το μυστικό της Νίκης** [<https://www.youtube.com/watch?v=gyzEclgogFg>] Η Νίκη είναι ένα μικρό κοριτσάκι που δέχεται επίσκεψη από έναν μεγάλο κύριο που φαίνεται να έχει άλλες διαθέσεις από εκείνες τις απλές, τις φιλικές. Ο "φίλος" κάποια στιγμή φανερώνει τις διαθέσεις του και προτείνει στο κοριτσάκι να το αγγίξει στο εσώρουχο, αυτό αρνείται γνωρίζοντας τον "κανόνα του εσωρούχου". Το παιχνίδι των αγγιγμάτων είναι το παιχνίδι που ζήτησε ο "φίλος" και που ζητά να κρατήσει μυστικό. Το Μυστικό της Νίκης είναι μία εξαιρετική προσπάθεια, ιστορία κινούμενων σχεδίων, που δημιουργήθηκε στο πλαίσιο της καμπάνιας "ΕΝΑ στα ΠΕΝΤΕ" του Συμβουλίου της Ευρώπης για την πρόληψη της παιδικής σεξουαλικής κακοποίησης. Πρόκειται για μια παραγωγή που έχει στόχο να ενημερώσει και να ευαισθητοποιήσει την ελληνική κοινωνία και να φτάσει σε γονείς και παιδιά σε ολόκληρη τη χώρα

## 2) Το μυστικό της Νίκης 2 - Η περιπέτεια του Βίκτωρα [https://www.youtube.com/watch?v=d0DSvwsM12c]

Αυτή είναι η δεύτερη ταινία κινουμένων σχεδίων μικρού μήκους για την καμπάνια «ΕΝΑ στα ΠΕΝΤΕ» του Συμβουλίου της Ευρώπης για τον τερματισμό της παιδικής σεξουαλικής κακοποίησης. Πολλές φορές αυτό που χρειάζεται για να είμαστε ασφαλείς και χαρούμενοι είναι να γνωρίζουμε απλούς κανόνες. Αυτό είναι κάτι που έχει διδαχθεί ο Βίκτωρας από τη Νίκη και θα τον προστατεύσει στην περιπέτριά του. Όσο κι αν προσπαθήσει ένα μεγαλύτερο αγόρι να τον βλάψει, εκείνος θα προστατεύσει τον εαυτό του, γιατί γνωρίζει τον κανόνα του εσώρουχου. Απολαύστε την ιστορία του Βίκτωρα που έρχεται να διδάξει με έναν ψυχαγωγικό αλλά και εκπαιδευτικό τρόπο σε όλα τα παιδιά ότι το σώμα τους, τους ανήκει. Μαθαίνει σε αγόρια και κορίτσια πότε ένα άγγιγμα ή ένα μυστικό είναι καλό και πότε κακό, πότε ένα δώρο γίνεται δωροδοκία και πώς μπορεί ένα παιδί ν' αποφύγει μια κατάσταση που ενδεχομένως να απειλήσει την ασφάλειά του.

3) «**Η Κίκο και το χέρι**» [https://www.youtube.com/watch?v=lvPhjBOgxTQ] Μέσα από ένα απλό, εικονογραφημένο παραμύθι “Η Κίκο και το χέρι” με πρωταγωνίστρια την Κίκο και τον φίλο της το χέρι, το Συμβούλιο της Ευρώπης δίνει την ευκαιρία στους γονείς, αλλά και στους δασκάλους να εξηγήσουν στα παιδιά τους ποια είναι τα σημεία του σώματος που δεν πρέπει να αγγίζουν οι άλλοι, πώς πρέπει να αντιδράσουν σε τέτοιο ενδεχόμενο και πού να στραφούν για βοήθεια.

Διάρκεια: 2-3 ώρες

Υλικά: υπολογιστής ή προβολέας, σύνδεση στο διαδίκτυο.



## ΩΦΕΛΟΥΜΑΙ ΨΥΧΙΚΑ

### Βασικοί στόχοι:

Να επεκτείνουν οι μαθητές τη θετική στάση απέναντι στον αθλητισμό μέσα από τη φροντίδα για την ψυχή τους (νους υγιής εν σώματι υγεί). Τα παιδιά μαθαίνουν πώς η άσκηση ψυχαγωγεί, πώς απελευθερώνει στον οργανισμό τις λεγόμενες ορμόνες της "χαράς" (τις ενδορφίνες) που μας κάνουν πιο χαρούμενους, με μεγαλύτερη όρεξη για ζωή. Επίσης μας βοηθάει να κάνουμε νέους φίλους, να βάζουμε στόχους και να μη φοβόμαστε την αποτυχία κατανοώντας ότι αξία έχει η συμμετοχή και όχι η νίκη

## Δραστηριότητα 1η: Ταξίδι στην Ανατολή με το Βασιλιά Πίθηκο

Στόχος: να κατανοήσουν το μεγαλείο του αθλητισμού και της ψυχικής δύναμης που καλλιεργείται μέσα από τους άθλους ενός ήρωα και τη συλλογική προσπάθεια.

Περιγραφή: Προβάλλουμε το «**Ταξίδι στην Ανατολή**» [<https://vimeo.com/12046654>], μια ταινία μικρού μήκους στο πλαίσιο της προώθησης των Ολυμπιακών Αγώνων στο Πεκίνο 2008 από τον τηλεοπτικό σταθμό BBC. Διηγείται τους άθλους του Βασιλιά Πιθήκου και διαφόρων άλλων ηρώων που γίνονται συνοδοιπόροι του στο δρόμο προς το Ολυμπιακό στάδιο στο Πεκίνο. Η ιδέα βασίζεται στο «Ταξίδι στη Δύση», ένα διάσημο κινέζικο μυθιστόρημα, που δημοσιεύθηκε τη δεκαετία του 1590 και θεωρείται ένα από τα τέσσερα πιο σημαντικά έργα μυθοπλασίας στην ιστορία της Κίνας. Ακολουθεί έναν μοναχό με αρκετούς μαθητές, συμπεριλαμβανομένου ενός πιθήκου, καθώς πολεμούν όλο και πιο άγριους δαίμονες σε μια προσπάθεια ανάκτησης βουδιστικών γραφών για την Κίνα.

Συζητάμε με τους μαθητές: 1) ποια διαφορετικά αθλήματα μπορούν να βρουν στην ταινία; 2) τι βοήθησε το Βασιλιά Πίθηκο να φτάσει με επιτυχία στο Ολυμπιακό στάδιο; (πχ. οι αθλητικές του δεξιότητες, το ψυχικό του σθένος, η φιλία και συνεργασία με τους άλλους ήρωες). Ιδιαίτερη έμφαση δίνουμε στη θετική ψυχική στάση που επιδεικνύουν οι ήρωες της ταινίας μέσω του αθλητισμού.

Διάρκεια: 30'

Υλικά: σύνδεση στο διαδίκτυο, υπολογιστής ή προβολέας, μολύβια/στυλό, χαρτιά, μαρκαδόροι



## Δραστηριότητα 2η: Η Πέππα το Γουρουνάκι στους Σχολικούς Αγώνες

Στόχος: να βοηθήσουμε να κατανοήσουν ότι σημασία έχει η συμμετοχή και όχι μόνο η νίκη.

Περιγραφή: Προβάλλουμε από τη γνωστή σειρά κινουμένων σχεδίων Πέππα το Γουρουνάκι το επεισόδιο με τίτλο «**Σχολικοί Αγώνες**» (<https://www.youtube.com/watch?v=AJSglwBFjLY>). Συζητάμε για παράδειγμα:

- Γιατί η Πέππα και η Σούζι έχασαν στο αγώνισμα του δρόμου; Τι θα μπορούσαν να είχαν κάνει διαφορετικά;
- Γιατί κλαίει ο Τζωρτζ μετά τη συμμετοχή του στο άλμα σε μήκος; Πώς θα ήταν σωστό να αντιδράσει;
- Γιατί η Πέππα έχασε στο αγώνισμα της σκυταλοδρομίας;
- Γιατί χάρηκε η Πέππα στο τέλος των Σχολικών Αγώνων; Τι ήταν πιο σημαντικό;

Διάρκεια: 30'

Υλικά: σύνδεση στο διαδίκτυο, υπολογιστής ή προβολέας



### Δραστηριότητα 3η: Παίζω διάφορα αθλήματα

Στόχος: να αντιληφθούν οι μαθητές τα θετικά συναισθήματα που νιώθουν όταν κάνουν αθλητισμό.

Περιγραφή: Ζητάμε από κάθε μαθητή-τρια της τάξης να γράψουν σε μια καρτέλα ένα άθλημα που τους αρέσει. Βάζουμε όλες τις καρτέλες σε ένα κουτί και επιλέγουμε στην τύχη μια καρτέλα. Παίζουμε ανά ομάδες το άθλημα που αναγράφεται στην καρτέλα. Εάν αυτό δεν είναι εφικτό, πχ. ορειβασία, τότε το αναπαριστούμε και φανταζόμαστε ότι αναρριχόμαστε σε ένα βουνό, νιώθουμε τον αέρα στο πρόσωπό μας, περνάμε τα όποια εμπόδια κ.λ.π. Μετά συζητάμε για τα συναισθήματα που νιώσαμε κατά τη δραστηριότητα που κάναμε εστιάζοντας στα θετικά. Για παράδειγμα, πώς νιώσαμε όταν φτάσαμε στην κορυφή του βουνού ή όταν ξεπεράσαμε ένα δύσκολο εμπόδιο; Πώς νιώσαμε όταν συνεργαστήκαμε και πετύχαμε ένα γκολ ή καλάθι;

Διάρκεια: 45'

Υλικά: καρτέλες, μπάλες

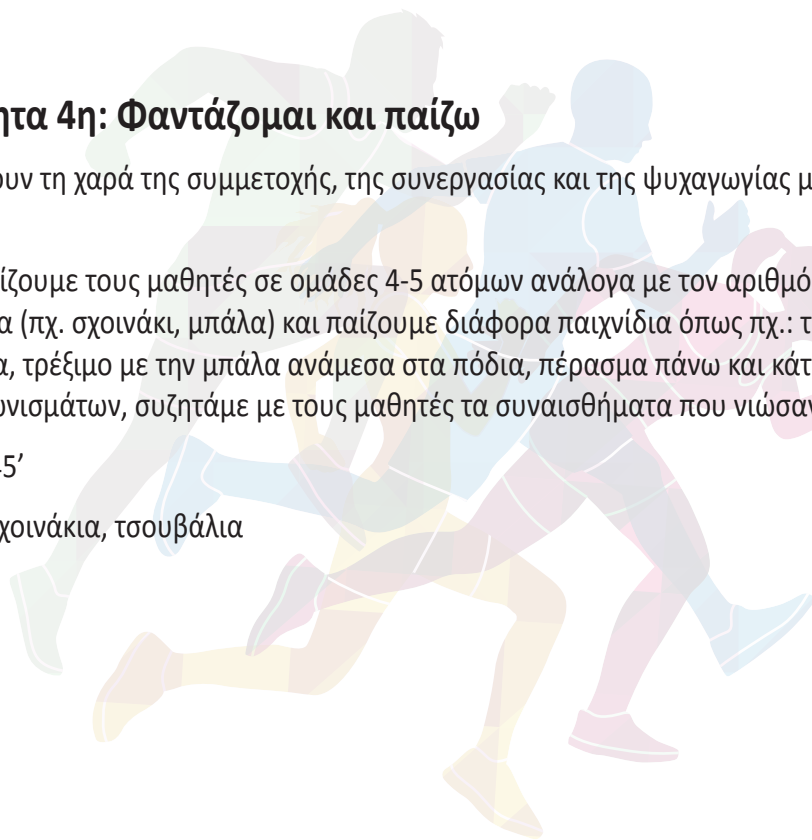
## Δραστηριότητα 4η: Φαντάζομαι και παίζω

Στόχος: να νιώσουν τη χαρά της συμμετοχής, της συνεργασίας και της ψυχαγωγίας μέσα από την ενασχόληση με τον αθλητισμό.

Περιγραφή: Χωρίζουμε τους μαθητές σε ομάδες 4-5 ατόμων ανάλογα με τον αριθμό τους. Μοιράζουμε σε κάθε ομάδα κάποια όργανα (πχ. σχοινάκι, μπάλα) και παίζουμε διάφορα παιχνίδια όπως πχ.: τσουβαλοδρομία, τρέξιμο σε ζευγάρι με τρία πόδια, τρέξιμο με την μπάλα ανάμεσα στα πόδια, πέρασμα πάνω και κάτω από εμπόδια κ.ά. Μετά την ολοκλήρωση των αγωνισμάτων, συζητάμε με τους μαθητές τα συναισθήματα που νιώσανε κατά τη δραστηριότητα.

Διάρκεια: 30' – 45'

Υλικά: μπάλες, σχοινάκια, τσουβάλια



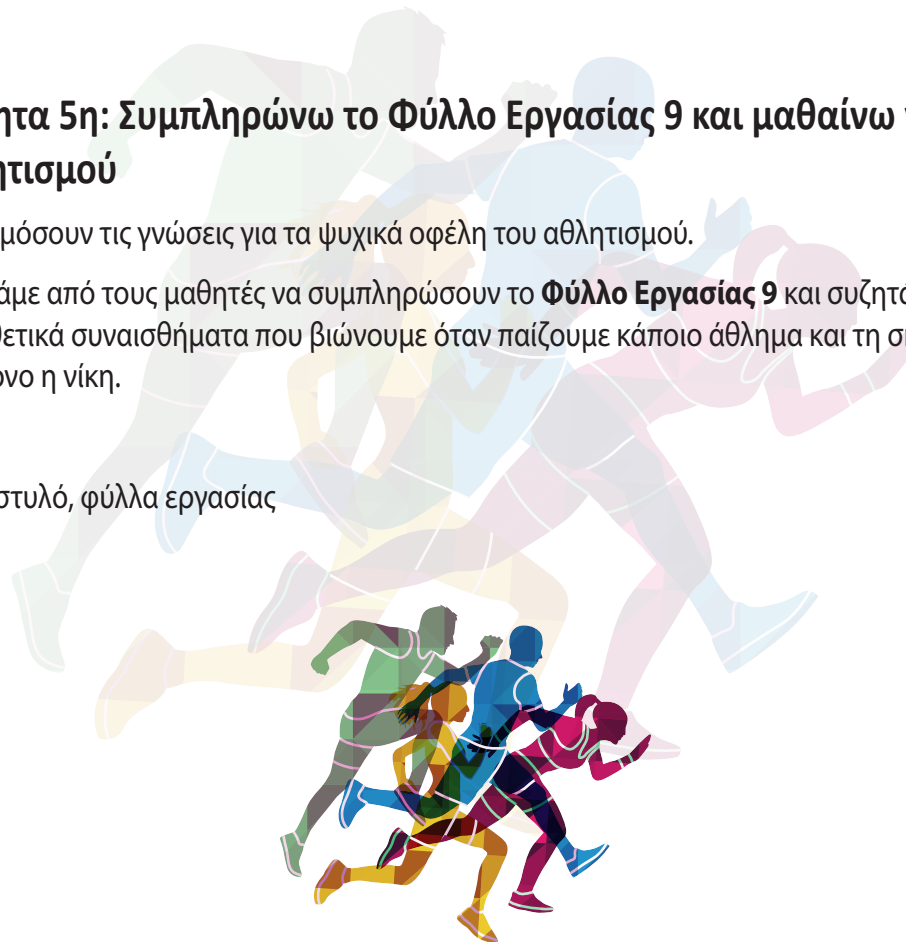
## Δραστηριότητα 5η: Συμπληρώνω το Φύλλο Εργασίας 9 και μαθαίνω για τα ψυχικά οφέλη του αθλητισμού

Στόχος: να εφαρμόσουν τις γνώσεις για τα ψυχικά οφέλη του αθλητισμού.

Περιγραφή: Ζητάμε από τους μαθητές να συμπληρώσουν το **Φύλλο Εργασίας 9** και συζητάμε τα ψυχικά οφέλη του αθλητισμού, τα θετικά συναισθήματα που βιώνουμε όταν παίζουμε κάποιο άθλημα και τη σημασία που έχει η συμμετοχή και όχι μόνο η νίκη.

Διάρκεια: 30'

Υλικά: μολύβια/στυλό, φύλλα εργασίας



## Δραστηριότητα 1η: Πώς νιώθω όταν ασκούμαι

Στόχος: να εστιάσουν στη σημασία των συναισθημάτων που αναπτύσσονται μέσα από την απλή κίνηση του σώματος.

Περιγραφή: Ζητάμε από τους μαθητές να κάνουν διάφορες δεξιότητες και κινήσεις με το σώμα τους. Τους παροτρύνουμε να χρησιμοποιήσουν διάφορα όργανα γυμναστικής και όλα τα μέλη του σώματος τους. Αφήστε χρόνο να ξεκουραστούν και να ηρεμήσουν. Ζητάμε να σκεφτούν τι έκαναν και τι ήταν καινούριο. Καταγράφουμε τις απαντήσεις τους και τους ενθαρρύνουμε να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα τους και, ιδιαίτερα, να πουν πώς νιώθουν τώρα.

Διάρκεια: 20-30'

Υλικά: όργανα γυμναστικής (πχ. σχοινάκι, μπάλες)

## Δραστηριότητα 2η: Χαίρομαι γιατί ασκούμαι! Οι ορμόνες της χαράς

Στόχος: Να κατανοήσουν πώς συνδέονται οι βιολογικές λειτουργίες με τα ψυχικά οφέλη κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Περιγραφή: Προβάλλουμε το σύντομο βίντεο [<https://giphy.com/gifs/perfect-loops-T9uxGBHZDsR2rxh7zN>] για τις «ορμόνες της χαράς», τις ενδορφίνες) που εκκρίνονται κατά την άσκηση και φυσική δραστηριότητα. Στο βίντεο που ακολουθεί βλέπουμε πώς μια πρωτεΐνη όπως η μυοσίνη τραβάει μια ενδορφίνη (ορμόνη) κατά μήκος ενός νημάτιου στο εσωτερικό τμήμα του βρεγματικού εγκεφαλικού φλοιού. Βλέπουμε λοιπόν την ίδια την ευτυχία σε

κυτταρικό επίπεδο. Οι ενδορφίνες είναι οι ορμόνες της χαράς, της ευτυχίας. Ενεργοποιούνται στον εγκέφαλο και παράγονται με την άσκηση, τον χορό το περπάτημα στη φύση και κάθε φυσική δραστηριότητα.

Εξηγούμε στους μαθητές πώς όσο πιο πολύ άσκηση και φυσική δραστηριότητα κάνουμε, τόσο περισσότερες ενδορφίνες εκκρίνονται. Τους ζητάμε να ζωγραφίσουν τις ενδορφίνες όπως αυτές κινούνται μέσα στο σώμα μας κατά την άσκηση.

Διάρκεια: 30'

Υλικά: σύνδεση με διαδίκτυο, υπολογιστής ή προβολέας, μαρκαδόροι, χαρτιά.

### **Δραστηριότητα 3η: Μπράβο άσκηση!**

Στόχος: να βοηθήσουμε τους μαθητές να εμπεδώσουν τα οφέλη της άσκησης και της φυσικής δραστηριότητας

Περιγραφή: Προβάλλουμε το βίντεο με τα οφέλη της άσκησης

[<https://www.youtube.com/watch?v=ASO6Zd29-LY>]

και συζητάμε ανά ομάδες ποια είναι τα οφέλη της άσκησης. Σε καρτέλες βάζουμε επικεφαλίδες πχ. ψυχικά οφέλη, σωματικά οφέλη και γράφουμε από κάτω ποια είναι αυτά. Αναρτούμε τις κάρτες στον τοίχο της τάξης με τον τίτλο «Μπράβο άσκηση!».

Διάρκεια: 30'

Υλικά: σύνδεση στο διαδίκτυο, υπολογιστής ή προβολέας, μολύβια/ στυλό, κάρτες



## Δραστηριότητα 4η: Περίπατος στο πάρκο

Στόχος: να βιώσουν τη χαρά της φυσικής δραστηριότητας μέσα από την επαφή με τη φύση.

Περιγραφή: Οργανώνουμε μια μίνι εξόρμηση στο κοντινό πάρκο. Εκεί μπορούμε να παίξουμε διάφορα παιχνίδια, όπως για παράδειγμα κάποιο παιχνίδι από τη λίστα των Παραδοσιακών Παιχνιδιών [διατίθεται με το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος].

### Όταν επιστρέψουμε στο σχολείο, συζητάμε:

- πώς νιώθουμε τώρα συγκριτικά με το πώς νιώθαμε πριν πάμε στο πάρκο
- τι μας άρεσε περισσότερο
- πώς μπορούμε να εντάξουμε τέτοιες δραστηριότητες στην καθημερινότητά μας

Διάρκεια: 2 ώρες

Υλικά: ανάλογα με τις ανάγκες των παραδοσιακών παιχνιδιών

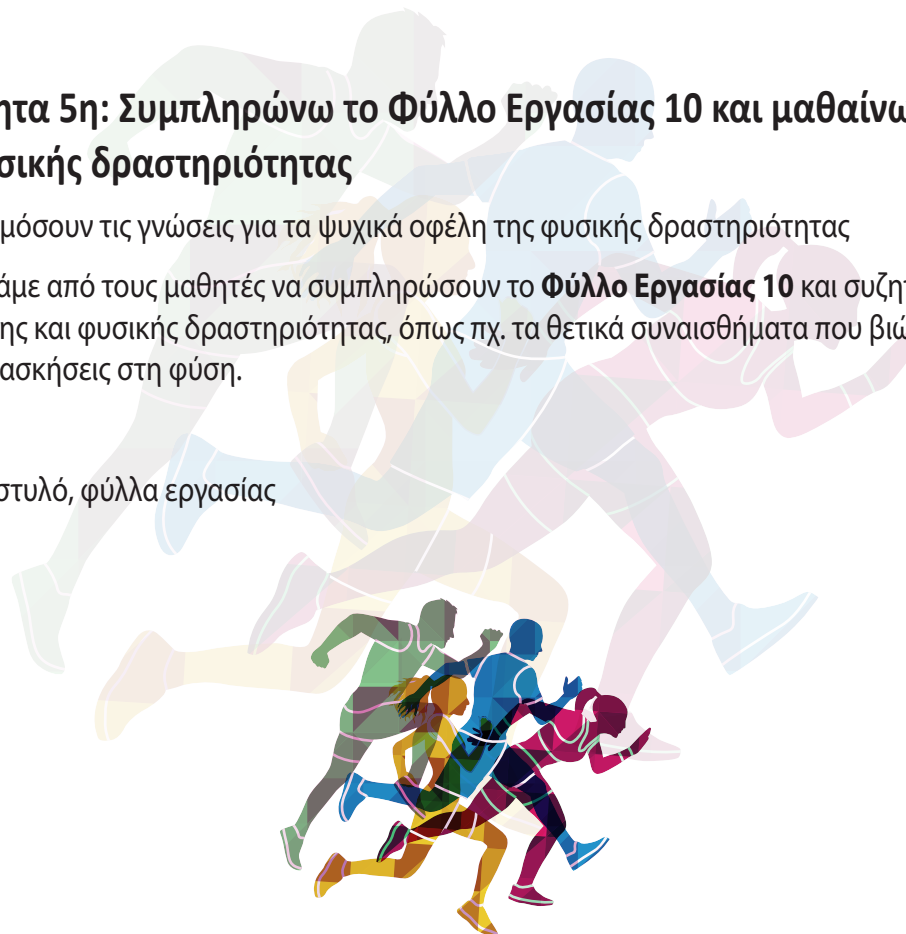
## Δραστηριότητα 5η: Συμπληρώνω το Φύλλο Εργασίας 10 και μαθαίνω για τα ψυχικά οφέλη κάθε φυσικής δραστηριότητας

Στόχος: να εφαρμόσουν τις γνώσεις για τα ψυχικά οφέλη της φυσικής δραστηριότητας

Περιγραφή: Ζητάμε από τους μαθητές να συμπληρώσουν το **Φύλλο Εργασίας 10** και συζητάμε τα ψυχικά οφέλη της σωματικής κίνησης και φυσικής δραστηριότητας, όπως πχ. τα θετικά συναισθήματα που βιώνουμε όταν παίζουμε παιχνίδια ή κάνουμε ασκήσεις στη φύση.

Διάρκεια: 30'

Υλικά: μολύβια/στυλό, φύλλα εργασίας



**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**

The image features a white background with several overlapping, curved, semi-transparent bands in shades of blue and grey. The bands originate from the left side and curve towards the right, creating a sense of motion and depth. The word 'ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ' is centered in the upper half of the image in a bold, blue, sans-serif font.

# ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ



Όνομα:.....

Επίθετο:.....

Με αυτό το συμβόλαιο υπόσχομαι στο μέλλον ότι θα κάνω αυτές τις δραστηριότητες για να διατηρήσω το σώμα μου ασφαλές και υγιές. :

- 1) : .....
- 2) : .....
- 3) : .....
- 4) : .....
- 5) : .....

\_\_\_\_\_

Ημερομηνία

\_\_\_\_\_

Υπογραφή





# Συνέντευξη

από ένα διάσημο αθλητή-τρια




Σκέψου ένα άθλημα που σου αρέσει και βρες ποιοι είναι οι σπουδαιότεροι αθλητές στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Μπορείς να ψάξεις σχετικές πληροφορίες σε περιοδικά ή στο διαδίκτυο (πάντα με ασφάλεια μαζί με κάποιον γονέα ή δασκάλα-ο).

Ετοίμασε τις ερωτήσεις που θα ήθελες να τους ρωτήσεις εάν τους έπαιρνες συνέντευξη.

Για παράδειγμα:

- 
- 
- Πότε ξεκίνησες να ασχολείσαι με αυτό το άθλημα;
  - Γιατί διάλεξες το συγκεκριμένο άθλημα;
  - Ποια είναι η μεγαλύτερη νίκη σου; Πότε και σε ποιο πρωτάθλημα/ αγώνα;
  - Θυμάσαι κάποιες δυσκολίες που αντιμετώπισες και θα ήθελες να μοιραστείς μαζί μας;
  - Τι συμβουλή θα έδινες σε ένα παιδί που θα ήθελε να κάνει το ίδιο άθλημα με σένα;
  - Ποιο είναι το μεγαλύτερο όνειρό σου;

**Τώρα κάνε εξάσκηση αυτές τις ερωτήσεις και ρώτα ένα συμμαθητή- τριά σου σαν να είναι εκείνος-η αθλητές!**









# Γίνε και εσύ αθλητικογράφος!



Σκέψου ένα άθλημα που σου αρέσει και προσπάθησε να βρεις όσο πιο πολλά στοιχεία μπορείς για το άθλημα αυτό.

Για παράδειγμα:

- 
- πότε γεννήθηκε;
  - σε ποια χώρα;
  - ποιοι είναι οι κανόνες του;
  - ποια είναι η καλύτερη ηλικία για να ξεκινήσει κάποιο παιδί να ασχολείται με το άθλημα αυτό;
  - συμπεριλαμβάνεται στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων;
- 

Μπορείς να ψάξεις σχετικές πληροφορίες σε περιοδικά ή στο διαδίκτυο (πάντα με ασφάλεια μαζί με κάποιον γονέα ή δασκάλα-ο).





Διεθνές Κέντρο Ολυμπιακής Εκεχειρίας



[www.hoa.org.gr](http://www.hoa.org.gr)  
[www.olympictruce.org](http://www.olympictruce.org)