



Στόχοι:

- Να εντοπίσουμε τις διαθέσιμες πηγές βοήθειας και υποστήριξης όταν έχουμε ανάγκη
- Να μάθουμε πώς να ζητάμε βοήθεια και από πού

Διάρκεια: Μία ώρα

Προτεινόμενες τάξεις: Όλες οι τάξεις του Δημοτικού

Τι χρειαζόμαστε: Χαρτιά ζωγραφικής, ψαλίδια, μαρκαδόρους, μπαλόνια, άδεια μπουκάλια.

Πηγή: *The Right Start*, Διεθνής Αμνηστία στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας LIFT OFF (προσαρμογή)

Θέματα: Φροντίδα, ασφάλεια

Περιγραφή:

1. Ζητάμε από τους μαθητές να σκεφτούν στιγμές της ζωής τους, όπου έχουν χρειαστεί βοήθεια. (π.χ. με τις εργασίες του σχολείου, κάποιον τσακωμό κ.ά.). Ακόμη ζητάμε να κάνουν ένας ένας μια πρόταση που να ξεκινά ως εξής: «Χρειάστηκε βοήθεια όταν...»
2. Στη συνέχεια καλούμε τα παιδιά να γράψουν σε κάθε τους δάχτυλο με στύλο ή μαρκαδόρο ένα άτομο από το οποίο θα ζητούσαν βοήθεια, αν χρειαζόταν (δάσκαλος, γονιός, φίλος κ.ά.).
3. Χρησιμοποιούμε ένα μπαλόνι για να δείξουμε την αίσθηση που έχουμε όταν δεχόμαστε βοήθεια. Όταν το μπαλόνι είναι φουσκωμένο νιώθουμε και εμείς αγχωμένοι και πιεσμένοι, ενώ όταν αφήνουμε τον αέρα να φύγει μέσα από το μπαλόνι δείχνουμε την ανακούφιση, την ανάσα που παίρνουμε όταν κάποιος μας βοηθά.
4. Εξηγούμε στα παιδιά ότι είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουν ότι μπορούν και πρέπει να ζητούν βοήθεια όταν τη χρειάζονται. Παίρνουμε ένα μπουκάλι και βάζουμε μέσα ένα χαρτί που γράφει «βοήθεια». Ρωτάμε τα παιδιά, αν ξέρουν τι είναι αυτό και αν το έχουν ξαναδεί. Τονίζουμε ότι ένας τρόπος για να ζητήσει βοήθεια κάποιος που είναι αποκλεισμένος σε ένα ερημικό νησί

είναι να γράψει μια επιστολή με την οποία ζητά βοήθεια, να τη βάλει μέσα σε ένα μπουκάλι και να τη ρίξει στη θάλασσα, με την ελπίδα ότι κάποιος θα το βρει και θα τον βοηθήσει.

5. Δίνουμε στα παιδιά από ένα μπουκάλι και ένα χαρτί και ζητάμε να γράψουν μια επιστολή την οποία θα απευθύνουν σε όποιον εκείνοι θέλουν και εμπιστεύονται. Στην επιστολή θα εκφράζουν την ανάγκη για βοήθεια. Λέμε στα παιδιά ότι, σε αντίθεση με ένα ναυαγό που βρίσκεται σε ένα ερημικό νησί, εκείνα έχουν τη δυνατότητα να δώσουν το μπουκάλι τους, άρα και το μήνυμά τους, απ' ευθείας σε αυτόν στον οποίο θέλουν να απευθυνθούν.



Λίγες μέρες μετά επανερχόμαστε στη δραστηριότητα και ρωτάμε τα παιδιά αν έδωσαν το μπουκάλι τους και αν πήραν τη βοήθεια που ήθελαν. Εάν κάποιο παιδί απαντήσει αρνητικά, εξηγούμε ότι μπορεί να απευθυνθεί και σε κάποιο άλλο πρόσωπο. Περνάμε το μήνυμα ότι στη ζωή δεν πρέπει να το βάζουμε κάτω αλλά και εμείς οι ίδιοι πρέπει να κάνουμε το καλύτερο για να είμαστε ασφαλείς, ήρεμοι και ευτυχισμένοι.