

ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΚΗΠΟΣ: ΤΙ ΜΑΣ ΒΟΗΘΑΕΙ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΟΥΜΕ

Τμήμα

Χρησιμοποιήστε έναν ήρεμο και καθησυχαστικό τόνο καθ' όλη τη διάρκεια. Ενημερώστε τους μαθητές ότι η Γη αλλάζει πάντα με μικρούς τρόπους και οι επιστήμονες μελετούν αυτές τις αλλαγές για να μας βοηθήσουν να ζήσουμε με ασφάλεια και υπευθυνότητα. Αποφύγετε προσωπικές ή τραυματικές ιστορίες. Αντίθετα, τονίστε πώς η γνώση, η παρατήρηση και η συνεργασία μας βοηθούν να λύνουμε προβλήματα.

Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι το να είσαι προετοιμασμένος δεν σημαίνει να φοβάσαι, σημαίνει να ενημερώνεσαι. Η δημιουργία ενός περιβάλλοντος στην τάξη όπου οι μαθητές αισθάνονται ασφαλείς να κάνουν ερωτήσεις, να μοιράζονται ιδέες και να κάνουν λάθη είναι εξίσου σημαντική με το ίδιο το πείραμα.

Εάν κάποιος μαθητής αισθάνεται άβολα, οδηγήστε τον απαλά πίσω στην περιέργεια και την ανακάλυψη. Υπενθυμίστε τους ότι η επιστήμη μας δίνει εργαλεία για να κατανοήσουμε καλύτερα τον κόσμο μας και ότι η φροντίδα για τη Γη είναι κάτι που μπορούμε να κάνουμε όλοι μαζί.

Μάθημα

Επιστήμη

Βαθμός

4-5

Μαθησιακοί στόχοι

Οι μαθητές θα διεξάγουν πειράματα για να εξερευνήσουν την ύλη και τις φυσικές διεργασίες, χρησιμοποιώντας επιστημονική έρευνα και ανάλυση δεδομένων για να κατανοήσουν περιβαλλοντικά φαινόμενα και φυσικά γεγονότα.

Διάρκεια

1 μάθημα (40 λεπτά)

Απαιτούμενα Υλικά

Χαρτί
Μολύβια
(Δεν υπάρχει φύλλο εργασίας για αυτό το μάθημα)

Προετοιμασία και Υλοποίηση

Δημιουργήστε μια ήρεμη και φιλική τάξη. Πείτε στους μαθητές ότι αυτή είναι μια ασφαλής επιστημονική δραστηριότητα. Ο στόχος της μελέτης είναι να προσδιορίσει τις βασικές ανάγκες των ζωντανών όντων (νερό, αέρας, τροφή, αγάπη, ασφάλεια κ.λπ.), να κατανοήσει πώς αυτές οι ανάγκες σχετίζονται με την υγεία, τη διατροφή και τη συνολική ευημερία, να βοηθήσει τους μαθητές να συνειδητοποιήσουν τις δικές τους συναισθηματικές και σωματικές ανάγκες, να υποστηρίξουν τη θεραπεία και την αίσθηση ασφάλειας, αυτοφροντίδας και ανήκειν μετά από τραύμα

1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ (10 λεπτά)

Σημειώσεις ευαίσθητες στο τραύμα: Ενημερώστε τους μαθητές ότι δεν είναι μόνοι—όπως τα λουλούδια δυναμώνουν με το φως του ήλιου και το νερό, έτσι και οι άνθρωποι δυναμώνουν όταν νιώθουν ότι τους βλέπουν, τους βλέπουν και τους υποστηρίζουν.

1. Δείξτε μια αφίσα στην τάξη: «Τι χρειάζεται ένα ζωντανό ον για να αναπτυχθεί;»
2. Συζητήστε τις ανάγκες των φυτών (νερό, ηλιακό φως, έδαφος), των ζώων (τροφή, νερό, στέγη, αγάπη) και των ανθρώπων (διατροφή, ασφάλεια, αγάπη, ξεκούραση, εκπαίδευση κ.λπ.).

Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτικός ζωγραφίζει ή γράφει στον πίνακα:

- **Ανάγκες των φυτών:** νερό, ηλιακό φως, έδαφος
- **Ανάγκες των ζώων:** νερό, τροφή, στέγη, φροντίδα
- **Ανάγκες του ανθρώπου:** διατροφή, υγεία, αγάπη, παιχνίδι, ξεκούραση, ασφάλεια

Παραδείγματα τοπικών φυτών:

Φυτά στον κήπο μας:

Πικραλίδα

«Μια πικραλίδα είναι απαλή, ήσυχη και γεμάτη δυνατότητες. Μας διδάσκει ότι κάτι μικρό μπορεί να ταξιδέψει μακριά, να αναπτυχθεί ξανά και να φέρει ελπίδα».



Μαργαρίτα

«Μια μαργαρίτα είναι μικρή, αλλά φωτεινή. Μας υπενθυμίζει ότι ακόμη και τα ήσυχα πράγματα μπορούν να φέρουν χαρά. Αναπτύσσεται εκεί όπου το έδαφος είναι μαλακό και ο ήλιος είναι ευγενικός».



Σημείωση για τους εκπαιδευτικούς:

Επιλέξαμε να συμπεριλάβουμε **πικραλίδα και μαργαρίτα** επειδή πολλοί από τους μαθητές μας τα έχουν δει ή έχουν παίξει μαζί τους.

Είναι χρήσιμο να χρησιμοποιείτε **φυτά που αναγνωρίζουν τα παιδιά και έχουν συναισθηματικές αναμνήσεις**. Μπορείτε να αλλάξετε ή να προσθέσετε φυτά ανάλογα με το τι αναπτύσσεται γύρω από το σχολείο ή την κοινότητά σας.

3. Ρωτήστε τους μαθητές: «Τι θα συμβεί αν δεν ικανοποιηθεί μία από αυτές τις ανάγκες;»

2 ΣΥΖΗΤΗΣΗ (5 λεπτά)

Εισαγάγετε την ιδέα των αναγκών, της διατροφής, της ευεξίας, των ζωντανών όντων, της αυτοφροντίδας.

Έμβια όντα: «Τα έμβια όντα είναι φυτά, ζώα και άνθρωποι. Μεγαλώνουν, χρειάζονται τροφή και μπορούν να κινηθούν ή να ανταποκριθούν».

Βασικές ανάγκες: «Αυτά είναι τα πράγματα που χρειάζονται όλα τα έμβια όντα για να παραμείνουν ζωντανά και να αναπτυχθούν. Όπως το νερό, το φαγητό, ο αέρας, η αγάπη και η ασφάλεια».

Διατροφή: «Διατροφή σημαίνει την υγιεινή τροφή που χρειάζεται το σώμα μας για να αναπτυχθεί και να παραμείνει δυνατό».

Ευεξία: «Ευεξία σημαίνει να νιώθεις καλά στο σώμα και το μυαλό σου. Σημαίνει ότι είστε υγιείς, ευτυχισμένοι και ασφαλείς».

Αυτοφροντίδα: «Αυτοφροντίδα σημαίνει να φροντίζεις τον εαυτό σου—να τρως καλά, να κοιμάσαι, να παίζεις και να ξεκουράζεσαι όταν χρειάζεται».

Αφού δοθούν σύντομες πληροφορίες σχετικά με τους σημαντικούς όρους, ακολουθεί συζήτηση στην τάξη. Ο/η εκπαιδευτικός ρωτά:

«Αν ήσουν λουλούδι, τι θα χρειαζόσουν για να καλλιεργήσεις;»

«Αρκεί ένας άνθρωπος να τρώει μόνο φαγητό; Τι άλλο χρειαζόμαστε;»

Ποια είναι μερικά πράγματα που χρειάζονται τόσο τα φυτά όσο και οι άνθρωποι;

Τι σας βοηθά να αισθάνεστε καλύτερα όταν είστε αναστατωμένοι ή κουρασμένοι;

Σημειώσεις ευαίσθητες στο τραύμα: Τονίστε ότι κάθε συναίσθημα είναι έγκυρο και κάθε άτομο έχει το δικαίωμα να αισθάνεται ασφάλεια και φροντίδα, όπως κάθε λουλούδι αξίζει το φως του ήλιου. Μπορεί κάποιος να μεγαλώσει χωρίς αγάπη; Τι συμβαίνει όταν δεν νιώθουμε ασφαλείς για μεγάλο χρονικό διάστημα;»

3 ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ (20 λεπτά)

- Σχεδιάστε το δικό σας λουλούδι

Οι μαθητές φαντάζονται τον εαυτό τους ως λουλούδι.

Σε ένα φύλλο Α4, σχεδιάζουν ένα λουλούδι. Σε κάθε πέταλο, γράφουν μια προσωπική «ανάγκη» (π.χ. αγάπη, παιχνίδι, ειρήνη, φαγητό, φιλία, ασφάλεια κ.λπ.).

- **Θυελλώδης καιρός και ασφαλές έδαφος**

Ρωτήστε τους μαθητές: «Τι θα γινόταν αν μια από τις ανάγκες σας δεν ικανοποιούνταν - πώς θα ένιωθε το λουλούδι σας;»

Εκφράζουν τα συναισθήματά τους γραπτώς ή ζωγραφίζοντας.

Στη συνέχεια, ρωτήστε: «Τι μπορεί να βοηθήσει αυτό το λουλούδι να νιώσει ασφαλές και να μεγαλώσει ξανά;»

Σχεδιάζουν ή γράφουν λύσεις για συναισθηματική θεραπεία.

Σημειώσεις ευαίσθητες στο τραύμα: Αυτό το μέρος επιτρέπει στα παιδιά να αναγνωρίζουν συναισθήματα που συνδέονται με την απώλεια, τον φόβο ή την παραμέληση και τα βοηθά να τα καθοδηγήσει προς τη σκέψη προσανατολισμένη στη λύση και τη συναισθηματική ανάκαμψη.

ΑΝΑΤΡΟΦΟΛΟΤΗΣΗ

Διάρκεια: 5 λεπτά

Οι μαθητές μπορούν να μοιραστούν τα λουλούδια και τους προβληματισμούς τους εάν το επιθυμούν. Ο/η εκπαιδευτικός ενισχύει αυτά τα μηνύματα:

- Όλοι έχουν ανάγκες - και είναι εντάξει αν μερικές φορές δεν ικανοποιούνται.
- Το να ζητάμε βοήθεια και να συνδεόμαστε με άλλους μας βοηθά να θεραπευτούμε.
- Όπως τα λουλούδια, γινόμαστε δυνατοί όταν μας φροντίζουν καλά.

Μια μεταφορά όπως «Ο κηπουρός μέσα μου» μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να δείξει στους μαθητές πώς μπορούν να φροντίσουν τον εαυτό τους.

Συνιστάται η συνεργασία με σχολικό σύμβουλο, ειδικά για μαθητές που έχουν πληγεί από τραύμα (π.χ. σεισμός, εκτοπισμός, απώλεια).

- Ποιες κοινές ανάγκες έχουν οι άνθρωποι και τα φυτά;
- Πώς μπορεί να νιώθει κάποιος όταν μια ανάγκη δεν ικανοποιείται;
- Τι κάνετε όταν αισθάνεστε λυπημένοι; Τι σε βοηθάει;
- Μετά από σήμερα, πώς μπορείτε να υποστηρίξετε έναν φίλο που αισθάνεται πεσμένος;

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

- Ξεκινήστε τη συνεδρία ενημερώνοντας τους μαθητές ότι αυτός είναι ένας ασφαλής χώρος για να κάνουν ερωτήσεις, να εξερευνήσουν και να κάνουν λάθη.
- Εάν κάποιος μαθητής εκφράσει άγχος ή ανησυχία, απαντήστε με ενσυναίσθηση: «Είναι εντάξει να νιώθεις έτσι. Η μάθηση μας βοηθά να νιώθουμε περισσότερο έλεγχο».
- Διατηρήστε τον ρυθμό σταθερό και προβλέψιμο. Εξηγήστε ξεκάθαρα κάθε βήμα πριν προχωρήσετε.
- Χρησιμοποιήστε ήρεμο και σταθερό τόνο. Εξηγήστε κάθε βήμα με σαφήνεια πριν προχωρήσετε, ώστε οι μαθητές να αισθάνονται ασφαλείς και προετοιμασμένοι.
- Επιτρέψτε στους μαθητές να συμμετέχουν με τον δικό τους τρόπο—κάποιοι μπορεί να θέλουν να μιλήσουν, άλλοι μπορεί να προτιμούν να ζωγραφίσουν, να γράψουν ή απλώς να ακούσουν. Όλες οι μορφές έκφρασης είναι έγκυρες.
- Να προσέχετε τις μη λεκτικές ενδείξεις. Ένας ήσυχος μαθητής μπορεί να είναι ακόμα πλήρως αφοσιωμένος. Ενημερώστε τους ότι μπορούν να μοιραστούν εάν και όταν είναι έτοιμοι.
- Χρησιμοποιήστε απαλές μεταβάσεις μεταξύ ευαίσθητων ερωτήσεων και δημιουργικών δραστηριοτήτων. Μια σύντομη στιγμή αναπνοής ή ένα απαλό τέντωμα μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να αισθάνονται ήρεμοι και προσγειωμένοι.
- Γιορτάστε διαφορετικά είδη λουλουδιών: μερικά μπορεί να είναι φωτεινά και τολμηρά, άλλα μικρά ή ευαίσθητα. Κάθε ένα αντικατοπτρίζει ένα πραγματικό και σημαντικό μέρος του τρόπου με τον οποίο μεγαλώνουμε.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να επανεξετάσουν το «λουλούδι» τους αργότερα μέσα στην εβδομάδα: «Έχει αλλάξει το λουλούδι σας; Χρειάζεται περισσότερο ηλιακό φως, περισσότερο νερό, περισσότερη ξεκούραση, περισσότερη καλοσύνη;»