

Ελένη Ανδρεάδη

ΜΑΧΗΤΕΣ του ΝΤΑΟ.

Υπόθεση Ηλιακό Τσάι

Υλικό για
τον/την
εκπαιδευτικό

Εικονογράφηση
Γιάννης
Σκουλούδης

Από τη
συγγραφέα
της σειράς
ΠΡΑΚΤΟΡΕΣ
ΤΟΥ ΠΛΑΝΗΤΗ

ΜΕΤΟΙΧΜΙΟ



ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗΣ ΚΕΙΜΕΝΟΥ



Ποιος είναι ο Σίφου; Από ποια χώρα κατάγεται; Προσπάθησε να τη βρεις σε έναν χάρτη!

Πώς ονομάζονται τα αδέρφια που πρωταγωνιστούν στο βιβλίο;
Τι σημαίνουν τα ονόματά τους στη γλώσσα του παππού τους;

Ο Του και η Ντι πιστεύουν ότι ο Σίφου έχει έρθει από το παρελθόν.
Θυμάσαι από ποια εποχή; Τι δουλειά πιστεύουν ότι έκανε;

Τι σημαίνει η λέξη ισορροπία; Ποιο είναι το αντίθετο της ισορροπίας;

Γιατί ο Σίφου πιστεύει ότι οι άνθρωποι έχουν χάσει την ισορροπία τους με το περιβάλλον;
Μπορείς να σκεφτείς κάποια παραδείγματα; Αν χρειάζεσαι βοήθεια,
παρατήρησε τις εικόνες που βρίσκονται στις σελίδες 14-15 και 34-37 του βιβλίου.

Ποια είναι η υπόθεση που αναλαμβάνουν το Σάββατο οι Μαχητές του Ντάο;

Τι είναι το φαινόμενο του θερμοκηπίου και η κλιματική αλλαγή;

Τι προκαλεί την κλιματική αλλαγή; Παίζουν ρόλο οι «βρόμικες» πηγές ενέργειας;
Η καταστροφή της άγριας φύσης; Η κτηνοτροφία;

Γιατί ο Σίφου ζητάει από τα παιδιά να καθίσουν δίπλα του και να πάρουν αναπνοές;
Τι πιστεύει ότι έχουν να κερδίσουν από αυτό;

Σκέψου κάποια φορά που έχασες την ισορροπία μέσα σου και σου δημιουργήθηκαν αρνητικά
συναίσθημα. Πώς αντέδρασες; Τι θα μπορούσες να είχες κάνει διαφορετικά;

Τι αποφασίζουν να κάνουν τα παιδιά για να αντιμετωπίσουν την κλιματική αλλαγή;
Οι εικόνες του βιβλίου μπορούν να σε βοηθήσουν.

Τελικά πιστεύεις ότι ο Σίφου είναι ταξιδιώτης από το παρελθόν;
Να θυμάσαι ότι δεν υπάρχει σωστή ή λάθος απάντηση, γιατί απλώς... δεν ξέρουμε!





ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΞΗ



Είστε έτοιμοι να γίνετε Μαχητές του Ντάο;
Θα ακολουθήσουν τρία βήματα:
πρώτο βήμα η προετοιμασία, και συγκεκριμένα ο διαλογισμός,
δεύτερο βήμα το πείραμα και τρίτο η δράση!



ΒΗΜΑ ΠΡΩΤΟ

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ

Τι είναι ο διαλογισμός; Με απλά λόγια, ο διαλογισμός είναι μια άσκηση συγκέντρωσης που έχει στόχο να απομακρύνει άσκοπες ή άσχημες σκέψεις και να μας βοηθήσει να χαλαρώσουμε όταν το χρειαζόμαστε. Σημαντικοί μαχητές, νίντζα αλλά και μοναχοί χρησιμοποιούν αυτή την τεχνική για να γίνουν πιο δυνατοί!

Οδηγός για τον εκπαιδευτικό: Δημιουργήστε μια ατμόσφαιρα χαλάρωσης μέσα στην τάξη. Μπορείτε να χαμηλώσετε τα φώτα. Αν έχετε τη δυνατότητα να αξιοποιήσετε έναν χώρο στη φύση, για παράδειγμα κάτω από ένα δέντρο, προτιμήστε το, καθώς βοηθάει στη συγκέντρωση και διευκολύνει τη χαλάρωση.

Διαβάστε το παρακάτω κείμενο και ζητήστε από τα παιδιά να ακολουθήσουν τις οδηγίες σας. Ο διαλογισμός για τα παιδιά πρέπει να είναι σύντομος, επομένως φροντίστε να μη διαρκέσει περισσότερο από δέκα λεπτά. Κι επειδή χρειάζεται εξάσκηση, είναι απολύτως φυσικό να τα παραξενέψει την πρώτη φορά που θα τον δοκιμάσουν. Μην απογοητευτείτε αν δεν έχετε απόλυτη επιτυχία στην πρώτη προσπάθεια. Έρευνες αποδεικνύουν πόσο ευεργετικές είναι για το σώμα λίγες βαθιές αναπνοές που μπορείτε να κάνετε όλοι μαζί!

Άσκηση των Μαχητών του Ντάο 1

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Το ήξερες ότι μέσα σε καθέναν από εμάς κρύβεται ένα μαγικό, πανίσχυρο και αόρατο εργαλείο που ονομάζεται αναπνοή; Έχει τη δυνατότητα να σε κάνει να αισθανθείς ήρεμο, ευτυχισμένο και δυνατό παιδί, άξιος Μαχητής του Ντάο! Πώς; Ας γνωρίσουμε την αναπνοή μέσα μας!

Κάθισε ή ξάπλωσε στο πάτωμα σε μια άνετη θέση. Κλείσε τα μάτια σου.
Ακούμπησε τα χέρια σου μαλακά στην κοιλιά σου.

Καθώς παίρνεις τις επόμενες αναπνοές, παρατήρησε την εισπνοή και την εκπνοή σου. Είναι σαν ένα κύμα στη θάλασσα που μπαينوβγαίνει μέσα σου. Αισθάνεσαι τα χέρια σου να κινούνται καθώς αναπνέεις; Πώς γεμίζει ο αέρας το στήθος σου;

Εστίασε την προσοχή σου στη μύτη σου. Πώς την αισθάνεσαι όταν μπαίνει μέσα ο αέρας; Φαντάσου πως η αναπνοή είναι ένα σύννεφο. Χρωμάτισέ το με το αγαπημένο σου χρώμα. Σκέψου πως σε γεμίζει και με κάθε εκπνοή σε αφήνει πιο ήρεμο και δυνατό.

Καθώς εισπνέεις βαθιά, μέτρησε αργά μέχρι το τέσσερα από μέσα σου. Στην εκπνοή μέτρησε επίσης μέχρι το τέσσερα. Επανάλαβε αυτή την άσκηση τρεις ή τέσσερις φορές.



Άσκηση των Μαχητών του Ντάο 2

ΤΟ ΚΑΤΑΦΥΓΙΟ ΜΟΥ

Σε μια άνετη θέση, κλείσε τα μάτια σου και φαντάσου πως βρίσκεσαι μέσα σε ένα πανέμορφο πράσινο δάσος. Αισθάνεσαι εντελώς ασφαλής, ήρεμος και χαρούμενος.

Το δάσος είναι γεμάτο πολύχρωμα λουλούδια. Στον ουρανό πετάνε πεταλούδες και λιβελλούλες. Πουλιά τραγουδούν και τα φύλλα των δέντρων θροΐζουν καθώς ένα δροσερό αεράκι συναντάει τα κλαδιά τους.

Ακούς νερά να τρέχουν από έναν κοντινό καταρράκτη. Στον καταρράκτη αυτό μπορείς να ρίξεις οτιδήποτε σου προκαλεί θυμό, στενοχώρια ή ζήλια. Κάν' το τώρα. Ρίξε μέσα ό,τι άσχημο αισθάνεσαι κι έτσι θα νιώσεις πιο ελαφρύς. Δες το να βυθίζεται στο νερό.

Αισθάνεσαι τόσο ελαφρύς, που, όταν κοιτάξεις προς τα κάτω, βλέπεις πως πια τα πόδια σου δεν ακουμπούν τη γη! Σιγά σιγά αρχίζεις να πετάς. Ένα μεγάλο χαμόγελο ελευθερώνεται στο πρόσωπό σου.

Καθώς κοιτάς προς το δάσος που αφήνεις πίσω σου, βλέπεις πόσα λουλούδια, δέντρα και ζώα έχει αυτό το υπέροχο μέρος και αισθάνεσαι την καρδιά σου να γεμίζει. Και ξέρεις πως αυτό είναι αρκετό για να σε κάνει πλούσιο σε δύναμη και χαρά.

Καθώς ανοίγεις σιγά σιγά τα μάτια σου και επιστρέφεις στο δωμάτιο στο οποίο βρίσκεσαι, να ξέρεις πως αυτό το δάσος υπάρχει μέσα σου όποτε το χρειαστείς.

Συζήτηση μετά τον διαλογισμό

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

Τι αισθάνθηκες; Τι σου έκανε εντύπωση; Τι δε σου άρεσε; Τι σου άρεσε; Βρήκες το καταφύγιο; Έριξες μέσα άσχημες σκέψεις; Αισθάνθηκες πιο ελαφρύς/ιά; Ο διαλογισμός θέλει πολλή εξάσκηση! Σύμφωνα με τον Σίφου, το μυαλό και οι σκέψεις μας είναι σαν μια πεταλούδα που όλο θέλει να ξεφύγει και να μη ζήσει στο τώρα!



ΒΗΜΑ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΖΟΜΑΙ, ΜΑΘΑΙΝΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΙ ΖΩΓΡΑΦΙΖΩ!

Πείραμα

Όπως κατάλαβαν οι Μαχητές του Ντάο μέσα από την *Υπόθεση Ηλιακό Τσάι*, ο πλανήτης μας κινδυνεύει από την κλιματική αλλαγή. Η κλιματική αλλαγή προκαλείται από πράγματα που κάνουμε εμείς οι άνθρωποι, όπως το να καίμε πετρέλαιο, φυσικό αέριο και λιγνίτη, να καταστρέφουμε την άγρια φύση ή να εκτρέφουμε πάρα πολλά ζώα για την τροφή μας. Όταν τα κάνουμε όλα αυτά, κάποια αέρια ελευθερώνονται στον αέρα. Αυτά ονομάζονται αέρια του θερμοκηπίου. Ακριβώς όπως γίνεται σε ένα θερμοκήπιο, αυτά τα αέρια παραμένουν γύρω από τον πλανήτη μας και συγκρατούν τη ζέση του Ήλιου. Έτσι ο πλανήτης υπερθερμαίνεται. Κάντε το παρακάτω πείραμα στην τάξη για να καταλάβετε το φαινόμενο του θερμοκηπίου.

Θα χρειαστείτε:

- Δύο δοχεία που να κλείνουν, μέσα στα οποία να χωράει ένα θερμόμετρο
- Δύο θερμόμετρα σε θερμοκρασία δωματίου (ιδανικά μαγειρικής, αλλιώς προστατέψτε τα με διαφανές περιτύλιγμα για να μη σπάσουν)
- Ξίδι
- Μαγειρική σόδα
- Μια δυνατή λάμπα φωτισμού

Μέσα σε κάθε δοχείο τοποθετήστε ένα θερμόμετρο. Στο ένα δοχείο ρίξτε δύο μεγάλες κουταλιές μαγειρική σόδα και 60 ml ξίδι, και κλείστε το γρήγορα. Από τη χημική αντίδραση ελευθερώνεται διοξείδιο του άνθρακα, το σημαντικότερο αέριο του θερμοκηπίου. Για να μην ξεφύγει το αέριο αυτό, είναι σημαντικό να κλείσετε όσο πιο γρήγορα μπορείτε το δοχείο. Τοποθετήστε τα δύο δοχεία στον ήλιο αν η μέρα είναι ζεστή και φωτεινή ή, πιο εύκολα, στην τάξη, μπροστά από μια λάμπα φωτισμού (φροντίστε το φως της λάμπας να μοιράζεται το ίδιο στα δύο δοχεία, αλλιώς χρησιμοποιήστε δύο λάμπες). Αφού περάσει λίγη ώρα, ελέγξτε τη θερμοκρασία στα δοχεία. Θα παρατηρήσετε ότι το δοχείο που περιέχει περισσότερο διοξείδιο του άνθρακα (το δοχείο με το ξίδι και τη σόδα) θερμαίνεται πολύ πιο γρήγορα, όπως ακριβώς και ο πλανήτης μας.

Όταν υπερθερμαίνεται ο πλανήτης μας, λιώνουν οι πάγοι στους πόλους της Γης και ανεβαίνει η στάθμη της θάλασσας. Η αλλαγή του κλίματος προκαλεί πλημμύρες, ξηρασία, περισσότερες φωτιές και άλλα επικίνδυνα καιρικά φαινόμενα.

Όλα αυτά είναι πράγματα που οι Μαχητές του Ντάο θέλουν να σταματήσουν!



Ονειρέψου και ζωγράφισε

Στο βιβλίο είδες κάποιες εικόνες που δείχνουν τον πλανήτη χωρίς ισορροπία. Σε ομάδες των δύο ή τριών, διαλέξτε μία από τις εικόνες αυτές (ρύπανση σελ. 14-15, πλημμύρες σελ. 34, ξηρασία σελ. 35, φωτιές σελ. 36, λιώσιμο πάγων σελ. 37) και συζητήστε τι έχει συμβεί. Φανταστείτε πώς θα ήταν αυτή η εικόνα σε έναν πλανήτη με ισορροπία. Τι είδους ζώα θα ζούσαν εκεί; Τι είδους φυτά θα υπήρχαν; Πώς θα αισθάνονταν οι άνθρωποι εκεί; Στη συνέχεια ζωγραφίστε την εικόνα που έχετε φανταστεί.



Το ανθρακικό μου αποτύπωμα

Για να φέρουμε την ισορροπία στον πλανήτη, πρέπει να μειώσουμε όλοι το ανθρακικό ή, πιο απλά, το οικολογικό μας αποτύπωμα.

Οι πόροι του πλανήτη, δηλαδή πόροι όπως τα φυτά, τα δέντρα και το νερό, δε φτάνουν για τα αγαθά που, ειδικά στις πλούσιες χώρες, θέλουμε. Κάθε χρόνο χρειαζόμαστε σχεδόν δύο πλανήτες για τις ανάγκες μας! Δύο πλανήτες γεμάτους ζώα, δάση και θάλασσες για να μας παρέχουν όλα αυτά που πιστεύουμε ότι χρειαζόμαστε...

Δες παρακάτω δύο παραδείγματα από δύο διαφορετικά ανθρακικά αποτυπώματα.

Ο Τζον

Αφήνει πάντα αναμμένα τα φώτα στο σπίτι, κι ας μην τα χρειάζεται.

Τρώει μόνο φρούτα που έχουν ταξιδέψει χιλιάδες χιλιόμετρα για να φτάσουν από μακρινές χώρες.

Ξοδεύει συνέχεια το χαρτζιλίκι του αγοράζοντας πλαστικά παιχνίδια από το περίπτερο.

Δεν ανακυκλώνει χρησιμοποιημένες συσκευασίες.

Τρώει μεσημέρι και βράδυ μόνο λουκάνικο και μπέικον.

Η Λίζα

Σβήνει τα φώτα όταν δεν τα χρειάζεται.

Τρώει εποχιακά και ντόπια φρούτα (δηλαδή φράουλες μόνο την άνοιξη και κεράσια το καλοκαίρι).

Συμμετέχει σε ανταλλακτικά παζάρια παιχνιδιών στο σχολείο της, ώστε να ανταλλάσσει παιχνίδια με φίλους αντί να αγοράζει καινούρια.

Ανακυκλώνει χρησιμοποιημένες συσκευασίες.

Τρώει λιγότερο κρέας και περισσότερα όσπρια, λαχανικά και φρούτα, ακολουθεί δηλαδή αυτό που αποκαλούμε μεσογειακή διατροφή.

Ποιος νομίζεις ότι έχει το μεγαλύτερο αποτύπωμα στον πλανήτη;

Αν ζούσαμε όλοι, σε ολόκληρο τον κόσμο, σαν τον Τζον, θα χρειαζόμασταν τρεις πλανήτες για να καλύψουμε τις ανάγκες μας.



Το οικολογικό αποτύπωμα του Τζον, δηλαδή η ποσότητα αερίων του θερμοκηπίου για την οποία είναι υπεύθυνος, είναι μεγάλο. Μπορεί όμως εύκολα να το μειώσει!

Αν ζούσαμε όλοι, σε ολόκληρο τον κόσμο, σαν τη Λίζα, θα χρειαζόμασταν ενάμιση πλανήτη για να καλύψουμε τις ανάγκες μας.



Το οικολογικό αποτύπωμα της Λίζας, δηλαδή η ποσότητα αερίων του θερμοκηπίου για την οποία είναι υπεύθυνη, είναι μικρότερο από του Τζον! Μπορεί να μειωθεί κι άλλο τόσο από τη Λίζα όσο και από τις αποφάσεις των ηγετών της χώρας της, για παράδειγμα σχετικά με την ποσότητα ανανεώσιμων πηγών ενέργειας που χρησιμοποιεί η χώρα.



ΤΑ ΗΞΕΡΕΣ:

Μελέτες δείχνουν ότι, πέρα από τις βασικές ανθρώπινες ανάγκες, όπως το να έχει κανείς σπίτι, φαγητό και να αισθάνεται ασφάλεια, δε φέρνουν την ευτυχία τα παραπάνω πράγματα που μπορεί να έχει κανείς, όπως αυτοκίνητα και παιχνίδια.

Πολλές φορές συμβαίνει το ακριβώς αντίθετο.

Γιατί ενώ αναζητούμε την ευτυχία εκεί, δεν μπορούμε να τη βρούμε σε υλικά αγαθά...

Ένα από τα πράγματα που έχει μεταφέρει ο Σίφου στον Του και την Ντι είναι η σημασία του να αισθάνονται τόσο πλούσιοι όσο πολλά είναι τα φυτά και τα ζώα του πλανήτη, και όχι τα αντικείμενα που έχουν στο σπίτι τους. Μπορούμε όλοι να προσπαθήσουμε να μειώσουμε το αποτύπωμά μας στον πλανήτη.

Ακόμα και μικρές αλλαγές στις καθημερινές μας συνήθειες ενδέχεται να μας δώσουν σημαντικά αποτελέσματα!



ΒΗΜΑ ΤΡΙΤΟ

ΔΡΑΣΗ!

Φτιάχνω ένα δέντρο δράσης

Ευτυχώς, υπάρχουν πολλά που μπορούμε να κάνουμε για να βελτιώσουμε το οικολογικό μας αποτύπωμα και να σταματήσουμε την κλιματική αλλαγή.

Στο παράρτημα του βιβλίου
ο Του και η Ντι δίνουν τρεις ιδέες:

Αγοράζω λιγότερα πράγματα.

Τρώω λιγότερο κρέας και γαλακτοκομικά.

**Μειώνω την κατανάλωση ενέργειας
και διαδίδω το μήνυμα.**

Σημείωσε μια υπόσχεση που μπορείς
να δώσεις στον πλανήτη. Για παράδειγμα:

Κλείνω τα φώτα όταν δεν τα χρειάζομαι!

Συμμετέχω σε μια αναδάσωση!

**Οργανώνω ένα ανταλλακτικό παζάρι
παιχνιδιών στο σχολείο μου!**

Ζωγράφισε ένα φύλλο σαν αυτό
και σημείωσε μέσα την υπόσχεσή σου.

Μπορείτε να μαζέψετε πεσμένα κλαδιά
ή να κρεμάσετε τα φύλλα σας σε ένα σημείο
της τάξης ώστε να φτιάξετε ένα δέντρο γεμάτο
με τις ιδέες σας για δράση.
Έτσι θα τις θυμάστε καθημερινά!

Θα χρειαστείς:
Πράσινο χαρτί
Σχοινάκι ή ξύλινο
μικρό μανταλάκι



Διαδίδω

Σκεφτείτε μια αλλαγή που θα θέλατε να δείτε στον κόσμο, και συγκεκριμένα στο σχολείο σας, στη γειτονιά, στην πόλη σας ή μια πρωτοβουλία από μια εταιρεία. Μια τέτοια αλλαγή μπορεί να είναι να έχετε καθαρή ενέργεια στο σχολείο σας, να είναι πιο καθαρό το πάρκο της γειτονιάς σας, να έχει περισσότερα δέντρα η πόλη σας ή να περιέχει λιγότερο πλαστικό μια συσκευασία στο σουπερμάρκετ.

Συζητήστε για ποιον λόγο αυτή η αλλαγή θα έκανε καλύτερο τον πλανήτη. Γράψτε ως τάξη ένα γράμμα και στείλτε το στον αρμόδιο ζητώντας αυτή την αλλαγή. Στον φάκελο μπορείτε να συμπεριλάβετε και ζωγραφιές που να δείχνουν πόσο πιο όμορφος θα ήταν ο κόσμος έτσι όπως τον φαντάζεστε!

5+

Ο Του και η Ντι είναι παιδιά που πάνε σε ένα διαφορετικό σχολείο. Το σχολείο τους είναι στη σοφίτα του σπιτιού τους, και εκεί μαθαίνουν πώς να γίνουν μαχητές. Οι Μαχητές του Ντάο, που υπερασπίζονται την ισορροπία στον πλανήτη...



ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΕΤΑΙΧΜΙΩ
ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΤΟ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ

ΤΟ ΥΛΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΣΕ Η **ΕΛΕΝΗ ΑΝΔΡΕΑΔΗ**, ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ.