



Μηνρές μαθηνύχτες

Το πηγάδι με τα χθες

Μάριος Μάζαρης

εικόνες: Σάντρα Ελευθερίου

Εκπαιδευτικό υλικό από τον Μάριο Μάζαρη και τη Γεωργία Σολωμού



Σχέδιο μαθημάτων βασισμένων στο λογοτεχνικό βιβλίο για παιδιά *Το πηγάδι με τα χθες*

Σχεδιασμός: **Μάριος Μάζαρης**, εκπαιδευτικός

Μιλώντας με τα παιδιά για:
Ψυχική ανθεκτικότητα
Ενδυνάμωση
Σύνδεση

Στόχος είναι τα παιδιά να κατανοήσουν τη σημασία
της επικοινωνίας, τη σύνδεση της ομάδας / κοινότητας
και να μάθουν τρόπους που συμβάλλουν
στην καλύτερη ψυχική υγεία μας.



Α΄ μέρος

Αφήγηση της ιστορίας (στο βιβλίο υπάρχει και QR code με την αφήγηση της ιστορίας από τον συγγραφέα, που μπορείτε να ακούσετε στην τάξη)

Χρόνος: 10 λεπτά

Β΄ μέρος

Νοηματική επεξεργασία της ιστορίας

Χρόνος: 10 λεπτά

- Τι συνήθιζε να ζωγραφίζει ο ζωγράφος;
- Πώς τον έβλεπαν οι κάτοικοι του νησιού και γιατί;
- Πώς αντιμετώπιζε εκείνος τα προβλήματά του και πώς οι κάτοικοι;
- Γιατί είχε ονομάσει το πηγάδι του έτσι;
- Τι προσπάθησαν να κάνουν οι κάτοικοι;
- Θυμάσαι μερικούς από τους πόνους τους;
- Τι γίνονταν οι πίνακες που ετοίμαζε ο ζωγράφος και γιατί;
- Τι συνέβαινε με τη μνήμη των κατοίκων μετά;
- Τι αποφάσισε να κάνει στο τέλος ο ζωγράφος;
- Τι αποτέλεσμα είχε αυτό;
- Ποιο είναι το μήνυμα που πιστεύεις ότι περνάει αυτή η ιστορία;

Γ' μέρος

Δράσεις

Οι παρακάτω δράσεις μπορούν να γίνουν επιλεκτικά αλλά και συνδυαστικά σε μία ή περισσότερες διδακτικές ώρες.

Η ΓΚΑΛΕΡΙ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Συζητάμε με τα παιδιά τι είναι αυτό που θα ζωγράφιζαν για να εκδηλώσουν κάποιο συναίσθημά τους. Αν μπορούσαν να αποτυπώσουν με χρώματα κάτι που τους προκαλεί λύπη, τι θα ζωγράφιζαν; Δίνουμε λευκά χαρτιά και αφήνουμε τα παιδιά να αποτυπώσουν στο χαρτί ό,τι τα πονάει. Ύστερα παρουσιάζουμε τις ζωγραφιές σε μια μεγάλη γκαλερί συναισθημάτων, η οποία αποκτά περίοπτη θέση στην τάξη μας, για να μας θυμίζει ότι όλα τα συναισθήματα μπορούν να γίνουν τέχνη!

Φύλλο εργασίας 1, χρόνος: περίπου 25 λεπτά

ΨΑΡΑΚΙ ΣΥΝΤΡΟΦΙΑΣ

Τι θα έλεγες στο δικό σου χρυσόψαρο; Πώς θα έμοιαζε και πώς πιστεύεις ότι θα αντιδρούσε με όσα θα του έλεγες; Φτιάχνουμε το δικό μας ψαράκι συντροφιάς, το χρωματίζουμε και πάνω του γράφουμε αυτό που θα θέλαμε να μοιραστούμε. Στη συνέχεια, όλα τα ψαράκια μπορούμε είτε να τα κάνουμε μόμπιλε και να διακοσμήσουμε την τάξη είτε να τα κολλήσουμε σε μια μεγάλη αφίσα με το πηγάδι του μοιράσματος.

Φύλλα εργασίας 2 και 3, χρόνος: περίπου 25 λεπτά



ΑΜΟΙΒΑΙΟΙ... ΖΩΓΡΑΦΟΙ

Γινόμαστε ο ένας ζωγράφος του άλλου. Τα παιδιά ανά δυάδες συζητούν και το ένα μοιράζεται με το άλλο πράγματα που το στενοχωρούν. Έπειτα κάθε παιδί αναλαμβάνει να αποτυπώσει στο χαρτί την έμπνευση που του έδωσε η ιστορία του άλλου και στο τέλος την παρουσιάζει στο άλλο παιδί. Εναλλακτικά, τα δύο παιδιά μπορούν να ενώσουν τις ιστορίες τους σε μία κοινή ζωγραφιά και να την παρουσιάσουν σε όλη την τάξη.

Φύλλο εργασίας 1, χρόνος: περίπου 25 λεπτά

«ΧΑΛΑΣΜΕΝΗ» ΙΣΤΟΡΙΑ

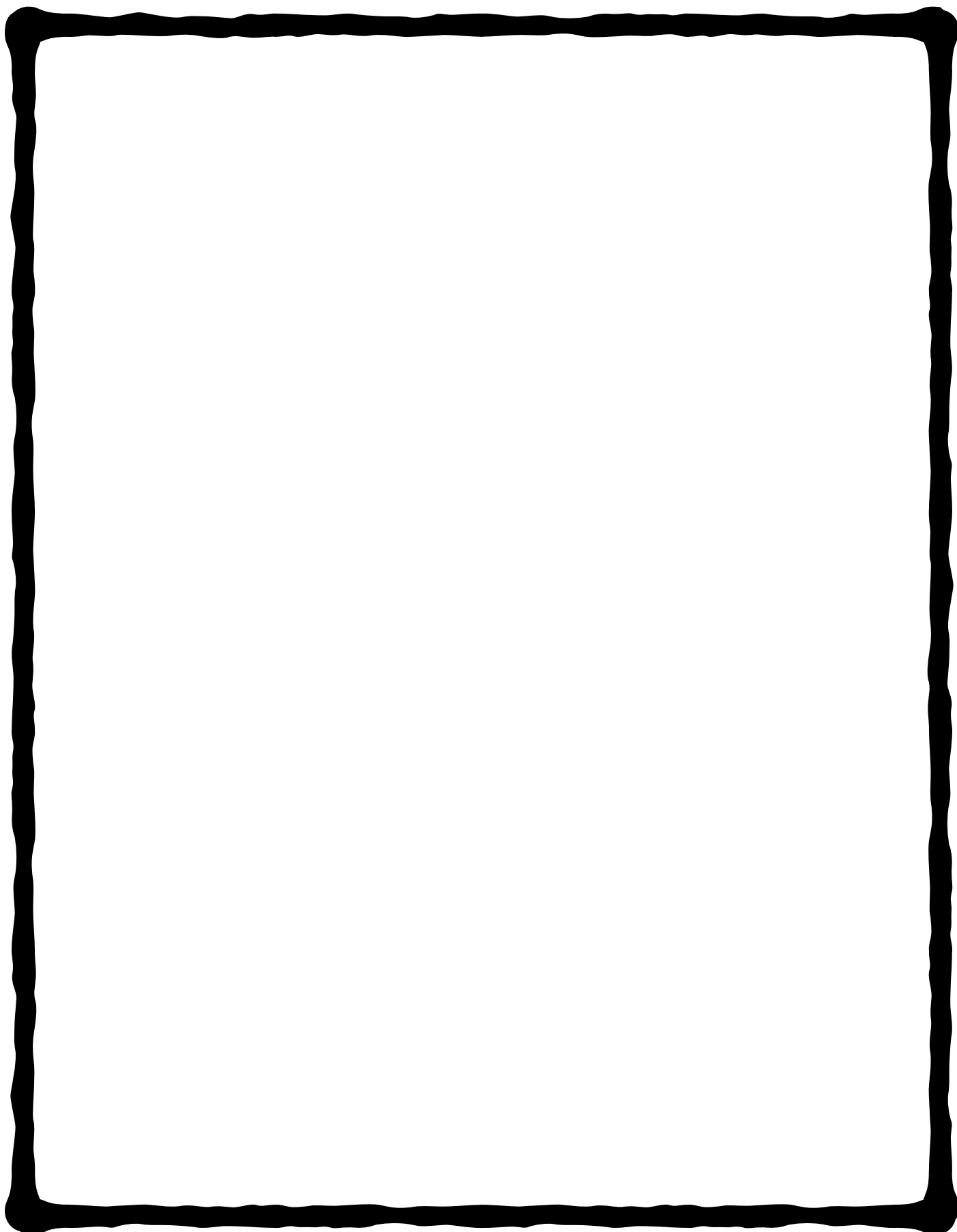
Κάνουμε μια μεγάλη σειρά με τους μαθητές μας και, όπως στο παιχνίδι «χαλασμένο τηλέφωνο», λέμε στο αυτί του πρώτου στη σειρά μια σύντομη ιστορία με κάτι που μας πόνεσε. Στη συνέχεια κάθε παιδί αναλαμβάνει να τη μεταφέρει στο επόμενο παιδί κ.ο.κ. Το τελευταίο παιδί τη λέει δυνατά και παρατηρούμε πόσο άλλαξε αυτή η ιστορία σε σχέση με την αρχική της εκδοχή. Τονίζουμε τη σημασία του κουτσομπολιού στη ζωή μας, πόσο πολύ διαστρεβλώνει τις καταστάσεις και πόσο σημαντικό είναι να μιλάμε δυνατά για όσα μας ενοχλούν.

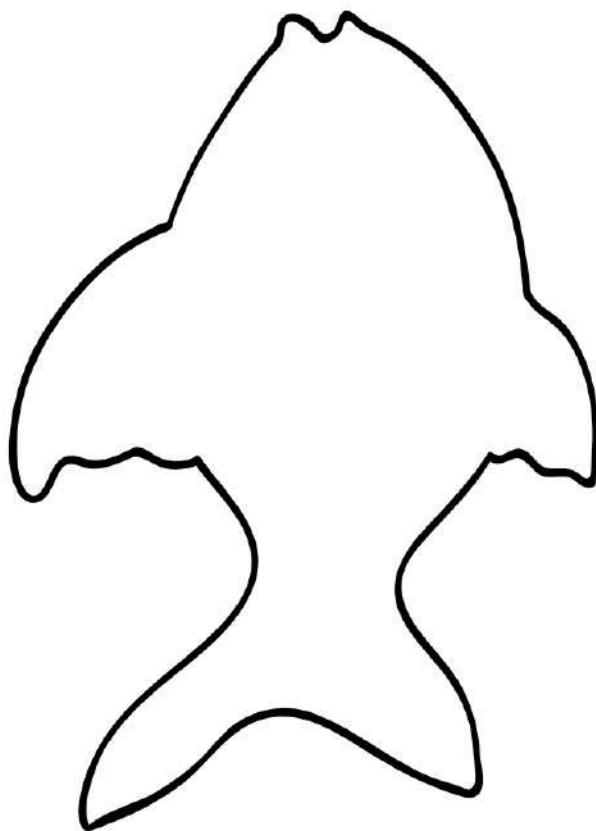
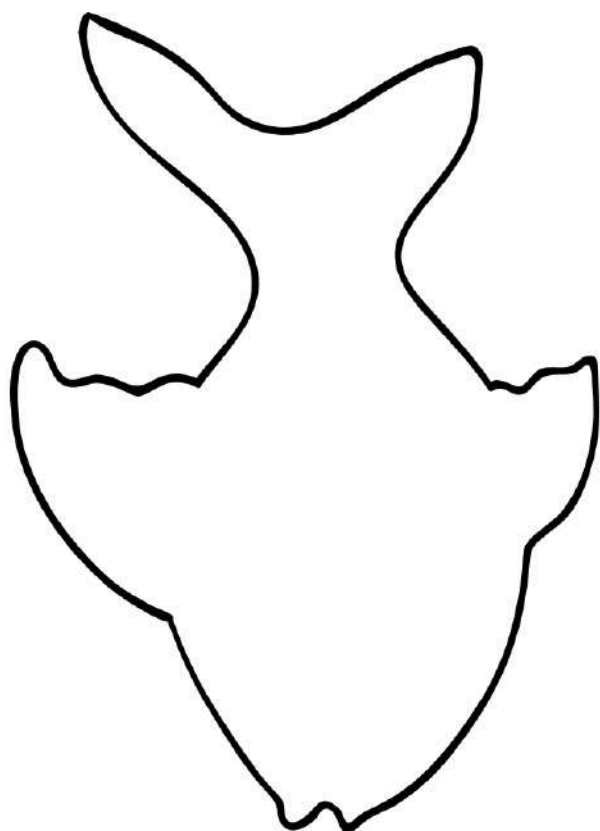
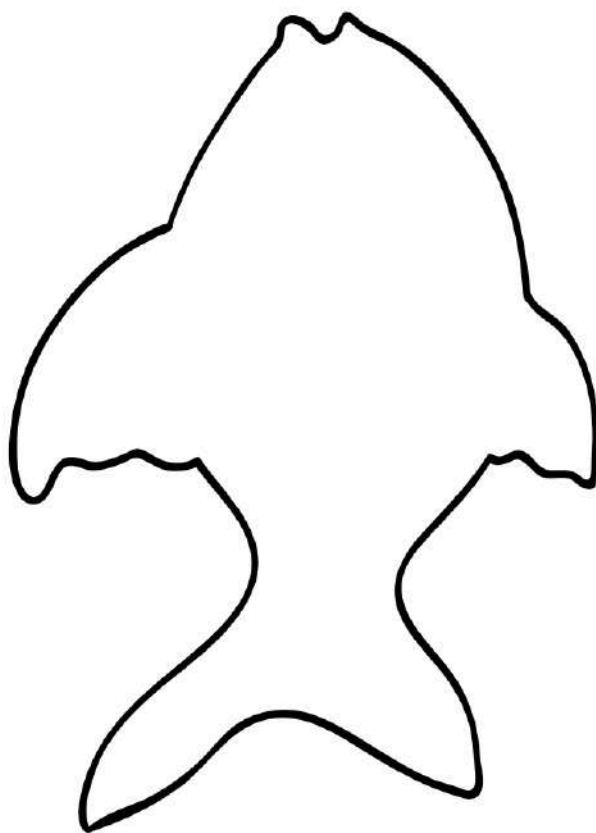
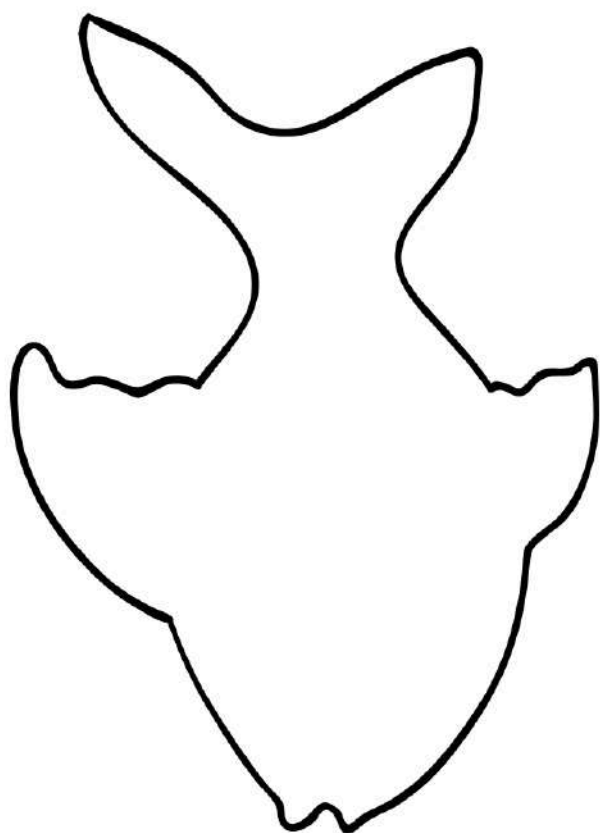
Χρόνος: περίπου 25 λεπτά

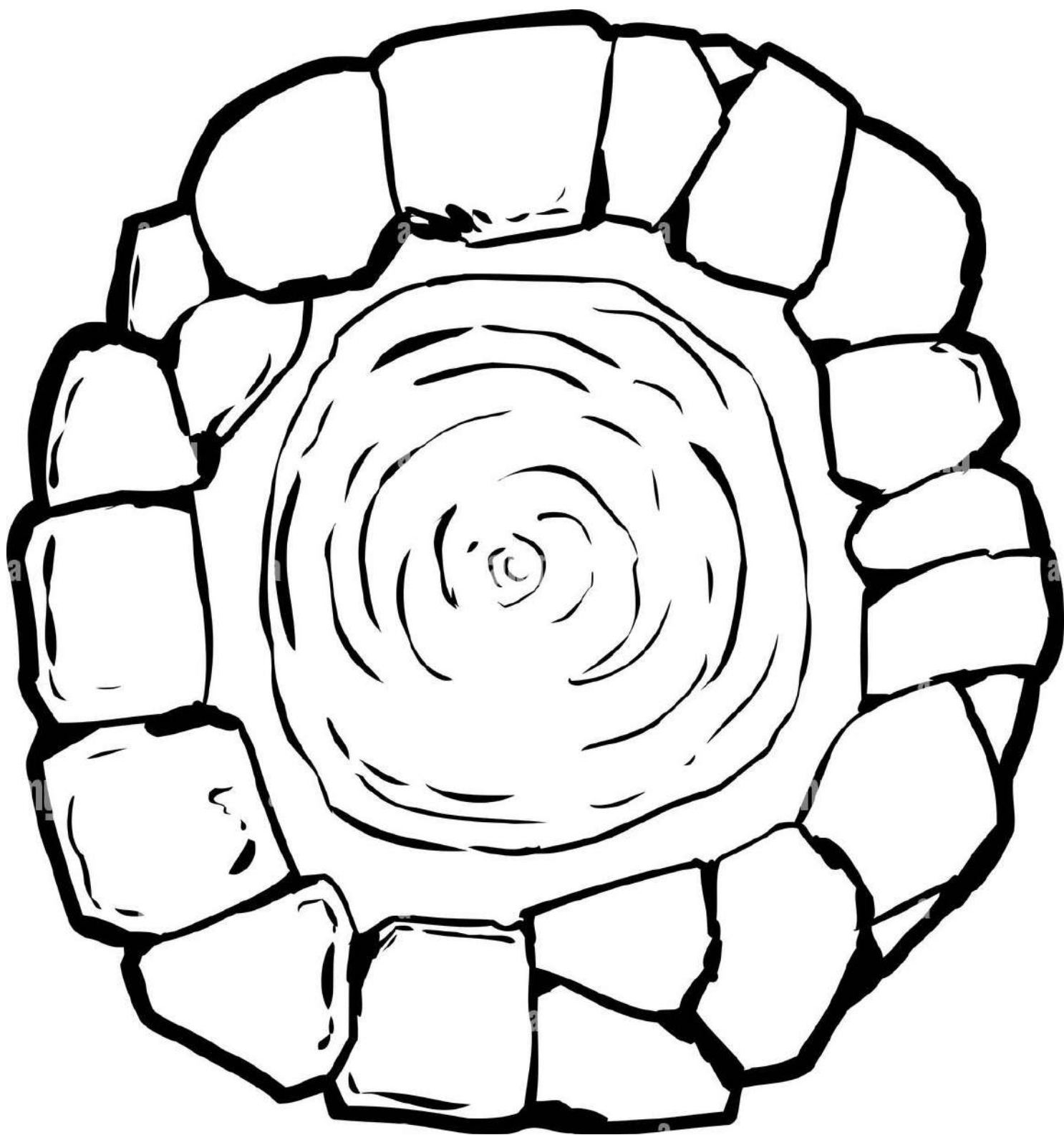
ΚΥΚΛΟΣ ΑΓΚΑΛΙΑΣ

Καθόμαστε σε κύκλο με τα παιδιά και μοιραζόμαστε πράγματα που μας πονάνε. Κάθε παιδί σηκώνεται με τη σειρά, λέει αυτό που το βαραίνει ή θέλει να μοιραστεί, ενώ στη συνέχεια τα υπόλοιπα παιδιά παίρνουν τον λόγο και λένε αν έχουν βιώσει κάτι παρόμοιο και πώς το ξεπέρασαν ή τι θα συμβούλευαν το παιδί να κάνει. Στο τέλος όλοι μαζί, όρθιοι, κάνουμε μια μεγάλη θεραπευτική αγκαλιά και μπορούμε να χορέψουμε, με τη συνοδεία μουσικής, κάτι που μας χαλαρώνει κι ενώνει την ομάδα. Τονίζουμε πάντα πόσο καλό κάνει να μοιραζόμαστε πράγματα που φυλάμε κρυμμένα μέσα μας.

Χρόνος: 30-40 λεπτά







Το πηγάδι με τα χθες

στα Εργαστήρια Δεξιότητων (Ελλάδα)
και στην Αγωγή Υγείας (Κύπρος)

Σχεδιασμός: **Γεωργία Σολωμού**, εκπαιδευτικός

Στόχος είναι τα παιδιά να αντιληφθούν τη σπουδαιότητα της ψυχικής μας υγείας. Να κατανοήσουν πόσο σημαντικό είναι να μιλάμε και να μοιραζόμαστε με δικά μας άτομα αλλά και με ειδικούς όσα μας βαραίνουν. Να γνωρίσουν τεχνικές που συμβάλλουν στην ψυχική μας ηρεμία.





Σκηνικό: Σκόρπια χρωματιστά υφάσματα ή μεγάλα κομμάτια γκοφρέ χαρτί, ένα για κάθε παιδί.

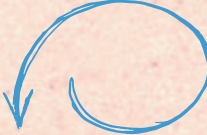
Μουσική



Ενεργοποίηση

- Σήμερα η τάξη μας γέμισε χρώματα. Πάμε να περπατήσουμε ανάμεσά τους στις μύτες των ποδιών, στις φτέρνες, με μεγάλα / μικρά βήματα!
- Χορεύουμε στον ρυθμό της μουσικής και με το χτύπημά μας πηδούμε με διάφορους τρόπους πάνω από τα υλικά. Τώρα με το χτύπημα τα ακουμπάμε με τον αγκώνα / τη φτέρνα.
- Γινόμαστε ζευγάρια, λουζόμαστε το χρώμα στο κεφάλι και το μεταφέρουμε... Θέλουμε να χρωματίσουμε τον εαυτό μας αλλά και τον κόσμο γύρω μας. Το χρώμα προσγειώνεται και πάλι στο πάτωμα.
- Ποιος/α λέτε να έφερε τα χρώματα αυτά σήμερα στην τάξη μας; Τα παιδιά κάνουν ελεύθερα υποθέσεις και έπειτα τους ανακοινώνουμε ότι τα έφερε ένας ζωγράφος που γνωρίσαμε το καλοκαίρι στην Πάτμο. Τον ζωγράφο αυτό γνώρισε μαζί μας και ο καλός μας φίλος Μάριος Μάζαρης, δάσκαλος και συγγραφέας. Η γνωριμία του αυτή τον ενέπνευσε να γράψει μια υπέροχη ιστορία με ένα σπουδαίο μήνυμα.
- Τα χρώματά μας θα αλλάξουν τώρα διάσταση, θα γίνουν μαγικά χαλιά που θα μας ταξιδέψουν στο εργαστήρι του ζωγράφου, για να μάθουμε την ιστορία του.
- Μουσική... Καθόμαστε στο μαγικό μας χαλί, απογειωνόμαστε, νιώθουμε μερικές αναταράξεις και προσγειωνόμαστε ομαλά στο εργαστήρι του. Πόσο τυχεροί/ές είμαστε που θα ακούσουμε την ιστορία από τη μαγική φωνή του ίδιου του συγγραφέα (αυτό γίνεται σκανάροντας το QR code με την αφήγηση της ιστορίας από τον συγγραφέα, που βρίσκεται στο βιβλίο).





Πορεία εργαστηρίου

Σκηνικό: Σχηματίζουμε στο πάτωμα ένα αυτοσχέδιο πηγάδι με ύφασμα και ρίχνουμε μέσα και μερικά ψαράκια.

Αφού ακούσουμε την ιστορία, ακολουθούν ερωτήσεις όπως:

- > Τι είχαν προσέξει οι κάτοικοι του νησιού για τον ζωγράφο;
- > Τι έκανε καθημερινά;
- > Τι συμπέρασμα είχαν βγάλει για το πηγάδι;
- > Η διαπίστωση αυτή τι τους οδήγησε να κάνουν;
- > Τι έλεγαν πάνω από το πηγάδι; Έλεγαν ό,τι τους βάραινε (πόννοι, στενοχώριες, θλίψεις, δυσαρέσκειες, φοβίες, ανησυχίες, λύπες, δυσκολίες, σκοτούρες, τσακωμοί, προβλήματα, έγνοιες, παράπονα, άγχη, παρεξηγήσεις, τύψεις). Κάθε παιδί που λέει κάτι από τα παραπάνω το καταγράφει σε μια καρτέλα, την οποία έπειτα ρίχνει στο πηγάδι.
- > Πώς ένιωθαν οι άνθρωποι του νησιού όταν τα έλεγαν στο πηγάδι, αλλά και κάθε άνθρωπος που βγάζει από μέσα του ό,τι τον βαραίνει; (Ανακούφιση, ηρεμία, γαλήνη, χαρά, ανάταση ψυχής, περηφάνια για τον εαυτό του που μίλησε.) Τα συναισθήματα καταγράφονται κι αυτά σε καρτέλες και τοποθετούνται περιμετρικά του πηγαδιού.
- > Με τον καιρό όμως τι συνέβαινε; Και πώς επανήλθαν; Τι συνειδητοποίησαν οι κάτοικοι του νησιού;
- > Ποιο είναι το μήνυμα του βιβλίου;

Μιλάμε... Πιο σημαντικό από το να μη ζούμε τις λύπες, τον πόνο, το άγχος είναι να έχουμε ένα «πηγάδι» να τα πούμε, να τα μοιραστούμε!

Μπορώ να
ερωτά
πολλή
χάρη
για!

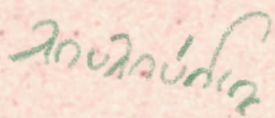
Απολαύστε





Αναφορά επίσης μπορεί να γίνει (στις τάξεις Ε΄ και ΣΤ΄) και στον ψυχίατρο, μιας και είναι ευκαιρία να αποδομηθεί το στερεότυπο που υπάρχει για αυτόν. Κάτι απλό που μπορούμε να πούμε για τον ρόλο του ψυχιάτρου και τη μεγάλη διαφορά που έχει από τον ψυχολόγο είναι ότι ο πρώτος μπορεί να δώσει «βιταμίνες» για την ψυχή, αφού, όταν αυτή νοσεί βαριά, δεν μπορεί να το ξεπεράσει μόνο με τη βοήθεια του ψυχολόγου. Χρειάζεται αγωγή με αυτές τις «βιταμίνες». Είναι καιρός, όπως δίνουμε σημασία στη σωματική μας υγεία, να δώσουμε και στην ψυχική. Δεν αφήνουμε την ψυχή να υποφέρει και να πονά. Τη φροντίζουμε.

Μαργαρίτα Έρωτας





Έπειτα διαβάζουμε τι είναι γραμμένο στις πέτρες ή στα χαρτάκια και συζητάμε ανάλογα. Αν υπάρξει πέτρα ή χαρτάκι που κρίνουμε ότι λόγω της σοβαρότητας όσων γράφει δεν πρέπει να διαβαστεί, το χειριζόμαστε με διακριτικότητα. Αναφέρουμε στα παιδιά ότι, αν θέλουν να συζητήσουν προσωπικά κάτι από αυτά μαζί μας, μπορούν να το κάνουν στο διάλειμμα. Επίσης, τα διαβεβαιώνουμε ότι είμαστε στη διάθεσή τους ανά πάσα στιγμή μέσα στη χρονιά για να μοιραστούν μαζί μας οτιδήποτε τα «βαραίνει», να γίνουμε το «πηγάδι» τους.

Ρωτάμε τα παιδιά πώς ένιωσαν. Τα συναισθήματά μας μας επιβεβαιώνουν πόσο σημαντικό είναι να μιλάμε και να εξωτερικεύουμε όσα μας βαραίνουν.



Τα εντός και τα εκτός ελέγχου μας

Στη ζωή υπάρχουν αυτά που μπορούμε να ελέγξουμε κι αυτά που δεν μπορούμε. Τι δεν μπορούμε να ελέγξουμε; Τα λόγια, τα συναισθήματα, τις συμπεριφορές των άλλων, τι καιρό θα κάνει, τι θα συμβεί στον κόσμο κ.ά. Ποια πρέπει να είναι η στάση μας απέναντι σε αυτά; Προσπαθούμε να έχουμε μια όσο το δυνατόν θετική στάση και να μην τα αφήνουμε να μας επηρεάζουν. Μαθαίνουμε λοιπόν να επικεντρωνόμαστε σε αυτά που μπορούμε να ελέγξουμε. Έτσι διαφυλάσσουμε την ψυχική μας υγεία, αφού δε φορτωνόμαστε με άγχος για πράγματα που δεν εξαρτώνται από εμάς.

Δημιουργούμε στην τάξη μια αυτοσχέδια τέντα, την οποία ονομάζουμε «τέντα ελέγχου». Αυτή θα μπορούσε να είναι, για παράδειγμα, ένα αναποδογυρισμένο θρανίο με ένα ύφασμα από πάνω. Κάθε παιδί που μπαίνει μέσα αναφέρει ένα πράγμα που μπορεί να ελέγξει. Έπειτα το καταγράφει σε ένα κομμάτι χαρτί και το στερεώνει στην τέντα.

Υπογραμμίζουμε ότι εμείς έχουμε την ευθύνη αν και πόσο θα αφήσουμε να μας επηρεάζουν τα μη ελεγχόμενα. Εξάλλου, από τις πιο σπουδαίες ελευθερίες μας είναι το πώς αντιδρούμε στα πράγματα.



Μπορώ να ελέγξω
τις πράξεις μου!
Μπορώ να ελέγξω
τις λέξεις μου!

Μπορώ να ελέγξω
τις πράξεις μου!



Τεχνικές χαλάρωσης

Αναφέρουμε στα παιδιά ότι είναι πολύ σημαντικό να εφαρμόζουμε στην καθημερινότητά μας τεχνικές που αποφορτίζουν το μυαλό και την ψυχή, και μας βοηθούν να χαλαρώσουμε. Ρωτάμε τα παιδιά αν χρησιμοποιούν τέτοιες τεχνικές και τα καλούμε να μοιραστούν μαζί μας κάποιες που τις θεωρούν αποτελεσματικές.

Έπειτα εφαρμόζουμε με τα παιδιά τα παρακάτω:

- Αναπνοές: Καθόμαστε ή στεκόμαστε με την πλάτη ίσια ούτως ώστε να είναι ελεύθερο το διάφραγμα μας. Το στόμα είναι κλειστό και εισπνέουμε αργά από τη μύτη σε τρεις χρόνους. Εκπνέουμε από το στόμα αργά, και πάλι σε τρεις χρόνους. Αφού δείξουμε στα παιδιά τον τρόπο, επαναλαμβάνουμε μαζί τους αρκετές φορές.
- Τεχνική Συναισθηματικής Απελευθέρωσης (Emotional Freedom Technique – EFT): Με τον δείκτη και τον μέσο κάθε χεριού χτυπάμε ελαφρά και επαναλαμβανόμενα στην κορυφή του κεφαλιού μας, κάτω από κάθε μάτι, κάτω από τη μύτη, πάνω στο πιγούνι, πάνω στην κλείδα, κάτω από τις μασχάλες. Επαναλαμβάνουμε τρεις φορές, εισπνέουμε και εκπνέουμε βαθιά και, αν κρίνουμε ότι χρειάζεται να χαλαρώσουμε περισσότερο, συνεχίζουμε.

Έχει αποδειχθεί και ερευνητικά ότι αυτές οι τεχνικές βοηθούν πολύ να αποφορτιστούμε, να χαλαρώσουμε πριν, μετά ή κατά τη διάρκεια μιας στρεσογόνου κατάστασης. Επίσης, μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε καθημερινή βάση για να διατηρούν την ηρεμία στην ψυχή και στο μυαλό μας.

Μοιράζουμε στα παιδιά τις δύο σελίδες που ακολουθούν με τίτλο «Φροντίζω την ψυχική μου υγεία», στις οποίες υπάρχουν πολλές χρήσιμες τεχνικές. Τα καλούμε να δοκιμάσουν στο σπίτι τις τεχνικές αυτές και να τις βαθμολογήσουν ανάλογα με την αποτελεσματικότητά τους. Οι τεχνικές με την πιο υψηλή βαθμολογία είναι αυτές που είναι πιο αποτελεσματικές για τους/τις ίδιους/ες, άρα και αυτές που θα χρησιμοποιούν.



Μπορώ να
Ερωτώ
Ευτυχία
για!
Χρόνια

Απολαύστε



Φροντίζω την ψυχική μου υγεία

Κάθε φορά μπορείς να δοκιμάζεις μια από αυτές τις τεχνικές και στη συνέχεια να τη βαθμολογείς με βάση πόσο σε ηρεμεί. Αφού τις δοκιμάσεις όλες, αυτή με την ψηλότερη βαθμολογία είναι και η πιο αποτελεσματική για σένα.



τεχνικές ηρεμίας



κάνω παζλ

..../10



παίζω με την πλαστελίνη



..../10

γράφω ημερολόγιο



..../10

τεντώνομαι



..../10



φτιάχνω μια χειροτεχνία

.../10



απολαμβάνω ένα χαλαρωτικό ντους

..../10

αγκαλιάζω ένα αγαπημένο μου πρόσωπο



..../10

ακούω χαλαρωτική μουσική

.../10



παίρνω 10 βαθιές αναπνοές

..../10



ακούω μια χαλάρωση :

<https://m.youtube.com/watch?feature=share&v=Vg6aL8IIOPo>

..../10



πάω περίπατο στη φύση

..../10



Γεωργία Σολωμού
Παιδαγωγός
Kids Coach

Μύρια Μουρίδου Μαραγκού
Ψυχολόγος
Θεραπεύτρια Οικογένειας





Σε περίπτωση που αισθανθείς αναστάτωση μπορείς να εφαρμόσεις τις πιο κάτω τεχνικές:

Κάθε φορά μπορείς να δοκιμάζεις μια από αυτές τις τεχνικές και στη συνέχεια να τη βαθμολογείς με βάση πόσο σε ηρεμεί. Αφού τις δοκιμάσεις όλες, αυτή με την ψηλότερη βαθμολογία είναι και η πιο αποτελεσματική για σένα.



τεχνικές ηρεμίας



παίρνω χαρτί και ζωγραφίζω σύννεφα βάζοντας μέσα το αρνητικό συναίσθημα, ο άνεμος θα το πάρει μακριά....
..../10



διαβάζω ένα βιβλίο και βυθίζομαι στην ιστορία του
..../10



μιλώ και παίζω με το κατοικίδιό μου
..../10



Γράφω και διακοσμώ σε μια κόλλα τη φράση: Μετά την καταιγίδα εμφανίζεται το ουράνιο τόξο και μέχρι τότε ξέρω να χορεύω στη βροχή
..../10



..../10



Γεωργία Σολωμού
Παιδαγωγός
Kids Coach



μετρώ ανάποδα ανά 3, π.χ. 100, 97, 94, 91...
..../10



φαντάζομαι ότι είμαι σε μια κωμική εκπομπή και κάνω τους τηλεθεατές να νελούν
..../10



ζωγραφίζω ένα δέντρο και γράφω όλα τα πράγματα που με κάνουν να νιώθω ευγνώμων στη ζωή μου...
..../10



δίνω το άγγιγμα της παρηγοριάς στον εαυτό μου, αγκαλιάζοντάς τον
..../10



βρίσκω 3 πράγματα γύρω μου που είναι θετικά, πάντα υπάρχουν...
..../10



μιλώ σε ένα άτομο που εμπιστεύομαι
..../10

χορεύω και τραγουδώ το αγαπημένο μου τραγούδι
..../10

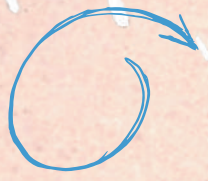
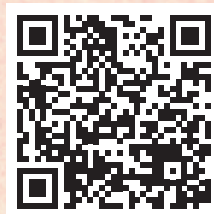


Μύρια Μουρίδου Μαραγκού
Ψυχολόγος
Θεραπεύτρια Οικογένειας



Κλείσιμο

Τα παιδιά ξαπλώνουν στο θρανίο ή στο πάτωμα και ακούνε χαλαρωτική μουσική.



Μικροί/ές ακτιβιστές/τριες για την ψυχική υγεία

Το βιβλίο και το συγκεκριμένο μάθημα μπορούν να λειτουργήσουν ανεξάρτητα, αλλά και να συνδυαστούν ιδανικά με την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, που γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 10 Οκτωβρίου.

Στο πλαίσιο της ημέρας αυτής μπορούν τα παιδιά να ετοιμάσουν αφίσες με σχετικά σλόγκαν και έπειτα να τις αναρτήσουν σε διάφορα σημεία του σχολείου. Ανήμερα την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας καλό είναι οι αφίσες να αναρτηθούν σε σημείο όπου υπάρχει πρόσβαση και από τους γονείς. Στον ίδιο χώρο μπορεί να δημιουργηθεί και το αυτοσχέδιο πηγάδι που είχαμε στην τάξη. Ομάδα παιδιών, ως ακτιβιστές/τριες για την υπεράσπιση της ψυχικής υγείας, θα αναλάβουν να ενημερώσουν τους γονείς για τον σκοπό της δράσης και θα τους ζητήσουν να γράψουν σε ένα χαρτάκι τα δικά τους βάρη και έπειτα να τα ρίξουν συμβολικά στο πηγάδι.



«Πώς ζωγραφίζεις έτσι;» τον ρώτησαν κάποια μέρα.
«Πώς ζωγραφίζω;» ρώτησε ευείνος.
«Να, σαν να μην υπάρχουν πράγματα που σε θυμώνουν».
«Υπάρχουν, πώς δεν υπάρχουν» απάντησε ευείνος.
«Απλώς τα ξετηλένω εδώ στο πηγάδι μου.
Όλα τα χθες ευεί βρίσκονται». Κι ίσως αυτή
να είναι η λύση. Ίσως όμως και να μη χρειάζεται
να ξετηλένουμε από πάνω μας όλα τα χρώματα.
Πόσα να χωρέσει κι αυτό το πηγάδι;



3+

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ
ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΕΤΑΙΧΜΙΦ



Το υλικό σχεδίασαν ο Μάριος Μάζαρης, εκπαιδευτικός και συγγραφέας
του βιβλίου, και η Γεωργία Σολωμού, εκπαιδευτικός και kids coach.