

Ελένη Ανδρεάδη

# ΜΑΧΗΤΕΣ του ΝΤΑΡ.

Υπόθεση Κόκκινος Φάκελος

Εικονογράφηση  
Γιάννης  
Σκουλούδης

Από τη  
συγγραφέα  
της σειράς  
ΠΡΑΚΤΟΡΕΣ  
ΤΟΥ ΠΛΑΝΗΤΗ

Υλικό για  
τον/την  
εκπαιδευτικό

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗΣ ΚΕΙΜΕΝΟΥ

Από ποια χώρα κατάγεται ο παππούς Σίφου και τι σημαίνει το όνομά του; Σε έναν παγκόσμιο χάρτη βρες τη χώρα του παππού Σίφου κι έπειτα τη χώρα μας, την Ελλάδα.

Πώς ονομάζονται τα δύο αδέρφια και τι σημαίνουν τα ονόματά τους στη γλώσσα του παππού τους;

Πότε γιορτάζεται η Κινέζικη Πρωτοχρονιά; Ποια είναι τα έθιμά της;

Ποια είδηση βλέπει ο Του στην οθόνη της τηλεόρασης και ποια λεπτομέρεια τραβάει την προσοχή του;

Ο παππούς Σίφου δίνει στα παιδιά δύο φακέλους με χρήματα, όπως κάθε Κινέζικη Πρωτοχρονιά, και τους ανακοινώνει: «Η υπόθεσή σας, Τούντι, είναι να ξοδέψετε τα χρήματα όπως θα έκανε ένας σοφός. Να τα ξοδέψετε στο κενό. Σε αυτό που δε βλέπετε και είναι πολύτιμο!». Τι ακριβώς εννοεί ο παππούς με αυτή τη φράση;

Ποια είναι τα στοιχεία που περιέχει η κούπα που έδωσε ο παππούς στα παιδιά και πώς τα βοηθούν στη λύση του μυστηρίου;

Θυμάσαι με τι είναι πασπαλισμένα τα παπούτσια του παππού Σίφου που βρίσκονται στην είσοδο του σπιτιού;

Ο Του και η Ντι ζουν στην Αθήνα και ο παππούς Σίφου τούς είχε πει ότι κάποτε η πόλη ήταν γεμάτη ρέματα και ποτάμια. Ποιος ήταν ο ρόλος των ρεμάτων και των ποταμών στην προστασία της πόλης;

Τι είδους σκουπίδια βλέπουν ο Του και η Ντι στο άδειο ρέμα;

Τι κρατάει η Ήβη και ποιοι είναι τελικά οι Εκδικητές της Πλαστικής Πανούκλας;

Θυμάσαι ποια πλαστικά ανακυκλώνονται και ποια όχι; Τι γίνεται τελικά με το πλαστικό όταν αρχίζει να σπάει σε μικρότερα κομματάκια;

Η Ήβη αφηγείται στον Του και την Ντι την ιστορία με τον σοφό γέροντα και τους γεραμούς. Τι θέλει να μας πει η ιστορία για την καλοσύνη;

Ποιους συναντούν οι Μαχητές του Ντάο στο Κέντρο Διάσωσης Θαλάσσιων Χελωνών και τι ανακαλύπτουν για τον παππού τους;

Πώς ονομάζεται η χελώνα που έσωσαν οι εθελοντές και γιατί αρρώστησε;

Πώς καταλήγει τόσο πλαστικό στη θάλασσα και ποια ζώα κινδυνεύουν από αυτό;

Τι κάνουν τα παιδιά για να περιορίσουν το πλαστικό στην καθημερινότητά τους;  
Ποια αντικείμενα επιλέγουν αντί για τα αντίστοιχα από πλαστικό;

Ποια πράξη καλοσύνης προς τον άστεγο κάνουν ο Του και η Ντι;

Τι κάνουν τα δύο αδέρφια για τις χελώνες με τα χρήματα που τους περισσεύουν;

Σκέψου μερικές πράξεις καλοσύνης που έκανες μόνος/η ή με την οικογένειά σου και ονειρέψου ποιες άλλες θα ήθελες να κάνεις μελλοντικά.

Τι ανταλλάσσει η Ήβη με την Ντι; Έχεις ανταλλάξει ποτέ κάποιο από τα παιχνίδια σου με το παιχνίδι ενός φίλου σου; Θα σου άρεσε ως ιδέα;

Θυμάσαι τι περιέχουν οι περισσότερες τσίχλες;



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΞΗ

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



# 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/την 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 μπαινοβγαίνει 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/η και δυνατό/ή.

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/η και χαρούμενος/η.

Το δάσος είναι γεμάτο πολύχρωμα λουλούδια. Στον ουρανό πετάνε πεταλούδες και λιβελούλες. 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/ιά. Δες το να βυθίζεται στο νερό.

Αισθάνεσαι τόσο ελαφρύς/ιά, 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/α 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 αισθάνθηκαν; Τι σου έκανε εντύπωση; Τι δε σου άρεσε; Τι σου άρεσε; Βρήκες το καταφύγιο; Έριξες μέσα άσχημες σκέψεις; Αισθάνθηκαν 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

**ΟΡΓΑΝΩΣΤΕ ΤΟΝ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟ ΜΙΑΣ ΠΑΡΑΛΙΑΣ, ΤΟΥ ΠΑΡΚΟΥ ΤΗΣ ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ ΣΑΣ  
Ή ΕΝΟΣ ΜΟΝΟΠΑΤΙΔΥ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟ ΚΟΝΤΙΝΟ ΒΟΥΝΟ**

Φορέστε άνετα αθλητικά παπούτσια, εφοδιαστείτε με καπέλα και δοχεία με νερό, και ετοιμαστείτε για μια ομαδική αποστολή που θα θυμάστε για καιρό.  
Φύγαμε για καθαρισμό!


Ο δάσκαλος ή η δασκάλα σας θα φέρει μια συσκευασία με βιοδιασπώμενα γάντια, καθώς και δύο ή τρία σακιά από ένα φυσικό υλικό που λέγεται γιούτα, για να ρίξετε μέσα τα σκουπίδια που θα μαζέψετε. Εναλλακτικά, καθένας από εσάς μπορεί να έχει μαζί του μια υφασμάτινη σακούλα, σαν αυτή της Ήβης, της νέας φίλης του Του και της Ντι.

Επιλέξτε το σημείο όπου θα κάνετε τον καθαρισμό και οριοθετήστε το, καθώς δεν μπορείτε να καθαρίσετε τα πάντα με μια προσπάθεια. Το σπουδαίο όμως είναι ότι ξεκινήσατε μια τόσο σημαντική δράση! Δυστυχώς, θα βρείτε σκουπίδια σε όποιο σημείο έχουν περάσει άνθρωποι, δηλαδή μάλλον παντού...

Προσπαθήστε να μαζέψετε όσο περισσότερα μπορείτε, χωρίς όμως να το παρακάνετε, αποφεύγοντας τα αντικείμενα που είναι αιχμηρά ή φαίνονται πολύ βρόμικα και ίσως είναι μολυσμένα. Και μην ξεχνάτε ότι, πάνω απ' όλα, σημασία έχει η ασφάλεια.

Αν θέλετε να κάνετε τη δράση σας ακόμα πιο διασκεδαστική, μπορείτε να χωριστείτε σε ομάδες: μια ομάδα μπορεί να μαζεύει τα σκουπίδια, μια άλλη να τα χωρίζει σε κατηγορίες (π.χ. πλαστικά μπουκάλια, ποτηράκια, καλαμάκια) και μια τρίτη να καταγράφει τα ευρήματα σε μια λίστα. Όταν ολοκληρώσετε τον καθαρισμό, θα έχετε πολύτιμη γνώση για τα είδη των σκουπιδιών που συναντήσατε και την ποσότητά τους – έτσι ακριβώς κάνουν και οι επιστήμονες και όσοι ασχολούνται με την προστασία του περιβάλλοντος.

Μπορείτε να οργανώσετε και άλλες ανάλογες δράσεις, με τη συμμετοχή των γονιών και των φίλων σας, ή ακόμα και να αποφασίσετε να καθαρίσετε τη γειτονιά σας. Φτιάξτε μια αφίσα στην οποία θα γράφετε την ημερομηνία, την ώρα και το σημείο συνάντησης, και προσκαλέστε τους γείτονές σας σε αυτή τη συλλογική δράση που θα δώσει ανάσα στη φύση.



**ΟΡΙΣΤΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑ  
ΧΩΡΙΣ ΠΛΑΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΩΣΤΕ  
ΜΙΑ ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΑΣ**

Λίγο πριν κλείσουν τα σχολεία για το καλοκαίρι και ξεκινήσουν οι ονειρεμένες διακοπές, οργανώστε στο σχολείο σας μία εβδομάδα με δράσεις κι εκδηλώσεις χωρίς πλαστικά. Κάντε ένα πικ νικ χωρίς πλαστικά στην αυλή του σχολείου, οργανώστε ένα ανταλλακτικό παζάρι και, κυρίως, προσκαλέστε γονείς και μαθητές άλλων τάξεων για να τους ενημερώσετε για τον... διόλου υπέροχο κόσμο των πλαστικών. Πριν από την εκδήλωση κατασκευάστε τα δικά σας πολύχρωμα περίπτερα-σταθμούς από χαρτόκουτες, τα οποία θα στήσετε στην αυλή ή στο γυμναστήριο του σχολείου σας. Σε κάθε σταθμό μπορείτε να δίνετε στοιχεία αλλά και εύκολες λύσεις γύρω από την πλαστική ρύπανση. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να φτιάξετε ένα κολάζ

με εικόνες που θα βρείτε σε εφημερίδες και περιοδικά για τη χρήση των πλαστικών παγκοσμίως. Φτιάξτε τις δικές σας αφίσες με εικόνες και αριθμούς όσον αφορά το πρόβλημα της πλαστικής ρύπανσης στον κόσμο. Ο δάσκαλος ή η δασκάλα σας θα σας βοηθήσει δίνοντάς σας πληροφορίες από το διαδίκτυο. Στη συνέχεια εξηγήστε το πρόβλημα που προκαλεί η πλαστική ρύπανση στα νερά των θαλασσών και τα ζώα που ζουν σε αυτά. Τέλος, σε έναν ξεχωριστό εορταστικό σταθμό εξηγήστε την αξία της μείωσης της χρήσης πλαστικών και της ανακύκλωσης, τονίζοντας ποια πλαστικά ανακυκλώνονται και ποια όχι, αλλά και τι μπορούμε εμείς να κάνουμε καθημερινά για να νικήσουμε στη μάχη με την πλαστική ρύπανση.



**Για προχωρημένους Μαχητές του Ντάο**

Μπορείτε να επικοινωνήσετε με περιβαλλοντικές οργανώσεις ζητώντας τους να σας στείλουν ενημερωτικά βίντεο για την πλαστική ρύπανση και τα μικροπλαστικά που καταλήγουν στον οργανισμό μας μέσα από τη διατροφή μας.



## ΕΝΑ ΑΞΕΧΑΣΤΟ ΠΑΡΤΙ ΧΩΡΙΣ ΠΛΑΣΤΙΚΑ

Ποιος δε λατρεύει τα πάρτι; Φίλοι και συμμαθητές παρέα, κέφι, χορός, παιχνίδι, γλυκές και αλμυρές λιχουδιές, δροσερά ροφήματα και, φυσικά, τούρτα με κεράκια! Μέχρι εδώ όλα καλά. Αν όμως το σκεφτούμε καλύτερα, η διοργάνωση ενός πάρτι συνήθως σημαίνει και πολλές συσκευασίες. Για παράδειγμα, πλαστικά ποτηράκια και πιατάκια, συσκευασίες από τσιπς και άλλες λιχουδιές, μπαλόνια και πλαστικές γιρλάντες που σύντομα θα καταλήξουν στα σκουπίδια... Ποιος είπε όμως ότι η χαρά ενός πάρτι δεν μπορεί να πάει χέρι χέρι με τη φροντίδα του πλανήτη μας;

➔ Κάνουμε μια λίστα με όλες τις προμήθειες που θα χρειαστούμε για το πάρτι κι έπειτα σκεφτόμαστε με ποιους τρόπους μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε λιγότερο πλαστικό. Για παράδειγμα, προτιμάμε σπιτική λεμονάδα, γρανίτες φρούτων ή φρεσκοστυμμένους χυμούς από φρούτα εποχής αντί για αναψυκτικά σε πλαστικά μπουκάλια. Ψήνουμε μια νόστιμη χειροποίητη πίτα ή μια πίτσα, ετοιμάζουμε τα δικά μας σοκολατένια μπισκότα και φτιάχνουμε πρωτότυπα σουβλάκια λαχανικών αντί για τσιπς και γαριδάκια που τα βρίσκουμε σε μη ανακυκλώσιμες συσκευασίες.

➔ Αν δε θέλουμε να μαγειρέψουμε, επιλέγουμε να αγοράσουμε διάφορα αλμυρά και γλυκά σνακ από τον φούρνο της γειτονιάς μας, ζητώντας να τα τοποθετήσουν σε χάρτινες συσκευασίες.

➔ Αντί για πλαστικά μαχαιροπίρουνα και πιατάκια, επιλέγουμε βιοδιασπώμενα χάρτινα ή, ιδανικά, γυάλινα, που μπορούμε να τα πλύνουμε στο τέλος του πάρτι με τη βοήθεια των γονιών μας. Παρότι όλα τα παιδιά αγαπάμε τα μπαλόνια, είναι γνωστό ότι συχνά καταλήγουν ως σκουπίδια στη θάλασσα και αποτελούν έναν από τους μεγαλύτερους κινδύνους για τη θαλάσσια ζωή. Έτσι, στο πάρτι, αντί για μπαλόνια, μπορούμε να φτιάξουμε χειροποίητα διακοσμητικά και χάρτινες γιρλάντες, όπως έκαναν ο Του και η Ντι για την Κινέζικη Πρωτοχρονιά.

➔ Τέλος, αποφεύγουμε τα πλαστικά παιχνίδια και τα περιττά περιτυλίγματα για δώρα. Η παρέα με τους φίλους μας είναι το πιο μεγάλο δώρο, όπως θα έλεγε και ο παππούς Σίφου.

### Πώς να κάνετε χειροποίητο οικολογικό κομφετί

1. Αναζητήστε παλιά περιοδικά και εφημερίδες. Για έξτρα διασκέδαση, μαζέψτε πεσμένα φύλλα διαφορετικών αποχρώσεων από κάποιο πάρκο κοντά στο σπίτι σας. Μπορείτε, εκτός από πράσινα φύλλα, να βρείτε καφετιά ή κόκκινα;
2. Καθαρίστε καλά τα φύλλα με ένα υγρό πανάκι.
3. Τρυπήστε τα φύλλα και τις σελίδες περιοδικών και εφημερίδων με ένα περφορατέρ, μέχρι να φτιάξετε την ποσότητα κομφετί που θέλετε.
4. Το βιοδιασπώμενο κομφετί είναι έτοιμο.

**ΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΡΤΙ!**



## ΕΝΑ (ΑΚΟΜΑ) ΠΙΟ ΠΡΑΣΙΝΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ



Εκτός από λιχουδιές, μήπως στο κυλικείο του σχολείου σας κρύβονται και... πλαστικοί κίνδυνοι;

Δημιουργήστε μια ομάδα πράσινων μαχητών η οποία μπορεί να αποτελείται από μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς. Ρωτήστε ευγενικά τον/την υπεύθυνο/η του κυλικείου σας τι πλαστικά είδη μιας χρήσης κρύβονται στο κυλικείο: πλαστικά κουταλάκια, καλαμάκια, ποτηράκια, πλαστικές σακούλες, πλαστική μεμβράνη για τα πεντανόστιμα σάντουιτς; Μήπως στο ψυγείο έχει και πλαστικά μπουκαλάκια με νερό αν και στο σχολείο υπάρχει δροσερό νερό βρύσης;

Συνεργαστείτε και βοηθήστε τον/την υπεύθυνο/η να αντικαταστήσει όσο το δυνατόν περισσότερα από τα παραπάνω πλαστικά με υλικά πιο φιλικά στο περιβάλλον. Για παράδειγμα, θα μπορούσε να αντικαταστήσει τα πλαστικά κουταλάκια με ξύλινα και την πλαστική μεμβράνη με λαδόκολλα, καθώς και να σταματήσει την πώληση κάποιων άλλων ειδών, όπως τα πλαστικά μπουκάλια με νερό ή τα σνακ που περιέχονται σε πλαστική συσκευασία.

*Όταν η αποστολή ολοκληρωθεί, εκτυπώστε και συμπληρώστε το πιστοποιητικό για το Βραβείο Πράσινου Κυλικείου και δώστε το με αγάπη στον/στην υπεύθυνο/η του κυλικείου σας. Είναι σίγουρο ότι θα γεμίσει με χαρά και υπερηφάνεια!*

### Για προχωρημένους Μαχητές του Ντάο

Ζητήστε από τον/τη διευθυντή/ντρια του σχολείου σας την άδεια για να κολλήσετε στην πόρτα του κυλικείου μερικές αφίσες που φτιάξατε στην τάξη με θέμα το πρόβλημα των πλαστικών, ώστε να ενημερωθούν και οι υπόλοιποι μαθητές του σχολείου.





## **ΒΡΑΒΕΙΟ ΠΡΑΣΙΝΟΥ ΚΥΛΙΚΕΙΟΥ**

Απονέμεται στον/στη(ν)

.....

.....

για τη μείωση των πλαστικών μιας χρήσης και την αντικατάστασή τους με υλικά φιλικά προς το περιβάλλον. Συγχαρητήρια για την ενεργό δράση σας και την πολύτιμη φροντίδα που προσφέρετε στον πλανήτη μας.

Κάθε περιβαλλοντική πράξη μετράει, και σας ευχαριστούμε από την καρδιά μας!

Με εκτίμηση,  
Οι πράσινοι μαχητές του σχολείου



## ΜΑΧΗΤΕΣ ΤΟΥ ΝΤΑΟ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΩΝ ΔΑΣΚΑΛΩΝ!

Τι είδους αντικείμενα χρησιμοποιούν οι αγαπημένοι σας δάσκαλοι για να γράψουν, να πιουν το ρόφημά τους και να απολαύσουν το φαγητό τους; Γίνετε Μαχητές του Ντάο και κάντε μια έρευνα για να μάθετε ποια και πόσα πλαστικά είδη χρησιμοποιούν καθημερινά. Άραγε χρησιμοποιούν πλαστικά ποτηράκια ή καλαμάκια μιας χρήσης στην κουζίνα και στο γραφείο του σχολείου; Μήπως φέρνουν τα δικά τους επαναχρησιμοποιούμενα δοχεία για το φαγητό και το νερό; Μπορείτε, ως μαθητευόμενοι Μαχητές του Ντάο, να τους βοηθήσετε να μειώσουν τα πλαστικά μιας χρήσης και να τα αντικαταστήσουν με αντίστοιχα οικολογικά; Ζητήστε τους να κάνουν μια πράξη καλοσύνης, κινητοποιώντας τους να βρουν πιο πράσινες λύσεις.

*Οι εκπαιδευτικοί που θα αντικαταστήσουν όσο περισσότερα πλαστικά μιας χρήσης μπορούν με αντίστοιχα οικολογικά θα κερδίσουν το Βραβείο Καλοσύνης, το οποίο μπορείτε να εκτυπώσετε και να συμπληρώσετε.*





## ΒΡΑΒΕΙΟ ΚΑΛΟΣΥΝΗΣ

Απονέμεται στον/στη(ν)

.....

.....

για τον περιορισμό των πλαστικών  
μιας χρήσης και την αντικατάστασή τους  
με υλικά φιλικά προς το περιβάλλον.  
Κάθε περιβαλλοντική πράξη μετράει, και  
σας ευχαριστούμε από την καρδιά μας!

Με εκτίμηση,  
Οι πράσινοι μαχητές του σχολείου



## ΜΕΤΡΗΣΤΕ, ΚΑΤΑΓΡΑΨΤΕ, ΜΕΙΩΣΤΕ

Ποιο είναι το πλαστικό αποτύπωμα του σχολείου σας;  
Συλλέγοντας δεδομένα, έχετε στα χέρια σας ακριβή νούμερα  
– με άλλα λόγια, έναν πολύτιμο θησαυρό γνώσης!

Δημιουργήστε μια πράσινη ομάδα και ενώστε τις δυνάμεις σας με τον/τη διευθυντή/ντρια του σχολείου σας για να κάνετε όλοι μαζί μια έρευνα στα σημεία όπου χρησιμοποιείται πλαστικό, όπως για παράδειγμα στις τουαλέτες, στην αίθουσα γυμναστικής, στο γραφείο των δασκάλων, στις αίθουσες διδασκαλίας. Βρείτε ποια είναι τα πέντε είδη πλαστικού που χρησιμοποιούνται περισσότερο στο σχολείο σας και σε ποιες αίθουσες. Μήπως μπορείτε να αντικαταστήσετε κάποια από αυτά με άλλα υλικά, οικολογικά; Πώς θα σας φαινόταν να αντικαταστήσετε, για παράδειγμα, τα μικρά πλαστικά δοχεία κρεμοσάπουνου στις τουαλέτες με επιτοίχια επαναχρησιμοποιούμενα, τα πλαστικά στίλο με μολύβια ή με στίλο κατασκευασμένα από χαρτί και τις πλαστικές σακούλες σκουπιδιών με βιοδιασπώμενες, π.χ. από άμυλο; Αναζητήστε στο διαδίκτυο έξυπνες λύσεις και ζητήστε από τον/τη διευθυντή/ντρια του σχολείου σας να φροντίσει για τις αλλαγές.





## ΜΙΑ ΠΡΩΤΟΤΥΠΗ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΓΙΟΡΤΗ


Αν και τα πλαστικά μιας χρήσης είναι ο πλέον φανερός κίνδυνος για το περιβάλλον, μεγάλη απειλή για την ισορροπία στον πλανήτη μας αποτελούν και τα πλαστικά και τα ρούχα που είναι φτιαγμένα από συνθετικά υλικά, όπως το νάιλον ή η βισκόζη (με τη βοήθεια των γονιών σας αναζητήστε αυτά τα υλικά σε ετικέτες ρούχων). Επιστημονικές μελέτες δείχνουν ότι πολλά από τα πλαστικά παιχνίδια είναι φτιαγμένα από επικίνδυνα χημικά, ενώ μόνο ένα πολύ πολύ μικρό ποσοστό παιχνιδιών μπορεί να ανακυκλωθεί... Το ίδιο πάνω κάτω ισχύει και για τα ρούχα της λεγόμενης «γρήγορης μόδας», που φτιάχνονται από συνθετικά υλικά σε τεράστια εργοστάσια κάπου πολύ μακριά από εμάς στον χάρτη. Έτσι, παρότι συνήθως τα ρούχα αυτά είναι πολύ οικονομικά και φανταχτερά, τελικά κοστίζουν πολύ ακριβά στον πλανήτη μας...


Πώς θα σας φαινόταν η ιδέα να οργανώσετε στο σχολείο σας ένα ανταλλακτικό παζάρι ρούχων ή παιχνιδιών; Μπορείτε να θέσετε ως όρο τη συλλογή φιλικών προς το περιβάλλον ρούχων και παιχνιδιών. Ανταλλάξτε τα μεταξύ σας και αν κάποιος φίλος ή συμμαθητής σας δεν έχει φέρει κάτι δικό του για να χαρίσει, χαρίστε του εσείς κάτι δικό σας, με μια αφιέρωση γεμάτη αγάπη.


*Επίσης, οργανώστε μια φιλανθρωπική εκδήλωση συλλέγοντας ξύλινα ή άλλα χειροποίητα παιχνίδια με τα οποία δεν παίζετε πια, αλλά είναι σε πολύ καλή κατάσταση. Καθαρίστε τα και δωρίστε τα σε κάποιο ίδρυμα φροντίδας παιδιών που θα τα αξιοποιήσει με τον καλύτερο τρόπο!*





## ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ...


 Η θάλασσα είναι ήδη γεμάτη πλαστικά σκουπίδια. Σε 30 χρόνια από τώρα στα νερά της θα υπάρχουν τρεις φορές περισσότερα πλαστικά σκουπίδια και σε λίγα χρόνια, όταν θα κολυμπάμε, τα ψάρια που θα συναντάμε θα είναι ελάχιστα... Μπορείς να το κάνεις εικόνα;


 Το μεγαλύτερο πρόβλημα είναι ότι περίπου τα μισά από τα πλαστικά τα χρησιμοποιούμε μόνο μία φορά και έπειτα τα πετάμε στα σκουπίδια. Τέτοια παραδείγματα είναι τα πλαστικά κυπελλάκια παγωτού ή τα πλαστικά μπουκαλάκια με νερό.

 Μία στις δύο θαλάσσιες χελώνες έχει ήδη καταπιεί πλαστικό πιστεύοντας ότι είναι μια νόστιμη λιχουδιά, ενώ σχεδόν όλα τα θαλασσοπούλια έχουν φάει πλαστικό. Τόσο μπλιαχ και τόσο άδικο...

 Στη χώρα μας χρησιμοποιούμε καθημερινά περισσότερα από 1,8 εκατομμύρια πλαστικά μπουκάλια μιας χρήσης. Με ποιον τρόπο πιστεύεις ότι θα μπορούσαμε να περιορίσουμε τη χρήση τους;

 Πολλά από τα ρούχα μας είναι φτιαγμένα από πλαστικό, για παράδειγμα από νάilon ή πολυεστέρα. Αυτά τα υλικά δε διαλύονται και κάθε φορά που τα πλένουμε στο πλυντήριο ελευθερώνουν στο νερό πολύ πολύ μικρά κομμάτια πλαστικού, τα λεγόμενα μικροπλαστικά. Κάνε μια έρευνα στην ντουλάπα σου και διάβασε παρέα με τους γονείς σου τις ετικέτες που θα βρεις πάνω σε κάθε ρούχο. Πόσα από αυτά είναι φτιαγμένα από βαμβάκι και πόσα από πλαστικό;

 Οι περισσότερες συσκευασίες από πατατάκια και κρουασάν δεν ανακυκλώνονται. Το ίδιο ισχύει και για τη χρυσόσκονη, τα μπαλόνια και τα περισσότερα πλαστικά παιχνίδια.

 Κάθε μικρή πράξη καλοσύνης μπορεί να κάνει τον πλανήτη μας πολύ πιο χαρούμενο. Επιλέγοντας επαναχρησιμοποιούμενο μπουκάλι για το νερό αντί για πλαστικό, βάζοντας το κολατσίο σε δοχείο και όχι τυλίγοντάς το σε πλαστική μεμβράνη, τοποθετώντας τα ψώνια σε πάνινη τσάντα αντί για πλαστική, έχεις γίνει ήδη ένας μαθητευόμενος Μαχητής του Ντάο!





## ΒΗΜΑ ΤΡΙΤΟ

### ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΖΟΜΑΙ ΚΑΙ ΜΑΘΑΙΝΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΡΥΠΑΝΣΗ

Αφού αποχαιρετούν την Ήβη και φεύγουν, ο Του και η Ντι αντικρίζουν ένα σωρό πλαστικά σκουπίδια: πλαστικό ποτήρι και πλαστική σακούλα που κρατούν περαστικοί, μπουκαλάκι με νερό, πεσμένο κομμάτι νάιλον, πλαστικό πιρούνι στον δρόμο, ακόμα και περιτύλιγμα από καραμέλα... Σύμφωνα με τους επιστήμονες και την πολύτιμη γνώση τους, πλαστικά αντικείμενα όπως ένα μπουκάλι νερό ή ένα ποτηράκι θα εξαφανιστούν έπειτα από πολύ πολύ πολύ καιρό – για την ακρίβεια, ύστερα από 450 ολόκληρα χρόνια!

Αντίθετα, πλήθος από αντικείμενα που είναι φτιαγμένα από φυσικά υλικά, όπως βαμβάκι ή μαλλί, αλλά και ένα σωρό τρόφιμα, όπως φρούτα και λαχανικά, αποσυντίθενται –δηλαδή διαλύονται και σιγά σιγά μετατρέπονται σε λίπασμα– έπειτα από λίγες μόνο εβδομάδες ή μήνες.

Κάντε το παρακάτω πείραμα για να καταλάβετε αυτή τη διαδικασία.

#### Θα χρειαστείτε

- Μία μεγάλη γλάστρα ή ένα σημείο στον κήπο με αφράτο χώμα
- Ένα φυτό
- Επαναχρησιμοποιούμενα γάντια για τον κήπο
- Δύο μπανανόφλουδες
- Έξι μεγάλα πράσινα φύλλα από φυτά διαφόρων ειδών (παχύφυτα, οπωροφόρα δέντρα κ.ά.)
- Ένα πλαστικό καπάκι
- Δύο πλαστικά καλαμάκια
- Ένα κοτσάνι από μαρούλι ή έναν πυρήνα μήλου (δηλαδή το τμήμα όπου βρίσκονται τα κουκούτσια του)
- Μία πλαστική ετικέτα από μπουκάλι νερού ή απορρυπαντικό
- Φόρμα καταγραφής, όπου θα σημειώσετε τα αντικείμενα που θα κρύψετε στο χώμα

1. Φορέστε τα γάντια και με τη βοήθεια ενός ενήλικα ανοίξτε με το φτυάρι μια βαθιά τρύπα στη γλάστρα ή στον κήπο.
2. Ρίξτε μέσα τις μπανανόφλουδες, τα φύλλα, το πλαστικό καπάκι και τα καλαμάκια, το κοτσάνι από το μαρούλι ή τον πυρήνα του μήλου και την πλαστική ετικέτα.
3. Στη συνέχεια καταγράψτε τα στη φόρμα για να θυμάστε τι έχετε κρύψει μέσα στη γη.
4. Καλύψτε τα πολύ καλά με χώμα και αφήστε τα εκεί για ενάμιση μήνα.
5. Όταν περάσει αυτό το χρονικό διάστημα, κάντε μια επιτόπια επιστημονική έρευνα. Σκάψτε σιγά σιγά με το φτυάρι το χώμα και αρχίστε να αναζητάτε τα αντικείμενα που κρύψατε πριν από καιρό.

Ποια από αυτά είναι ακόμη εκεί και ποια έχουν εξαφανιστεί; Με άλλα λόγια, ποια είναι βιοδιασπώμενα και άρα φιλικά προς τον πλανήτη; Τι είδους επιλογές μπορούμε να κάνουμε μελλοντικά για να βοηθήσουμε τον πλανήτη μας παράγοντας λιγότερα απορρίμματα;



5+

Στη νέα τους υπόθεση, οι Μαχητές του Ντάο λαμβάνουν έναν κόκκινο φάκελο με μυστηριώδεις οδηγίες από τον Σίφου, ο οποίος σύντομα εξαφανίζεται. Μια νέα φίλη θα τους αποκαλύψει έναν τεράστιο κίνδυνο για τον κόσμο μας, αλλά και το μυστικό ενός σοφού γέροντα που μπορεί να τον σώσει. Σύντομα, τα παιδιά θα γνωρίσουν ένα πανάρχαιο ζώο της θάλασσας που απειλείται. Προλαβαίνουν όμως να αλλάξουν τα πάντα πριν από την Κινέζικη Πρωτοχρονιά;



ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΕΤΑΙΧΜΙΩ  
ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΤΟ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ

ΤΟ ΥΛΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΣΕ Η ΟΡΓΑΝΩΣΗ «ΠΡΑΚΤΟΡΕΣ ΤΟΥ ΠΛΑΝΗΤΗ».