



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ  
ΓΙΝΕ  
ΔΕΝΤΡΟ!



ΜΑΡΙΑ  
ΤΖΑΝΦΕΡΑΡΙ

ΜΕΤΟΙΧΜΙΩ

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ  
ΦΕΛΙΤΣΙΤΑ  
ΣΑΛΑ



# ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!: Σχεδίασε τις ρίζες σου



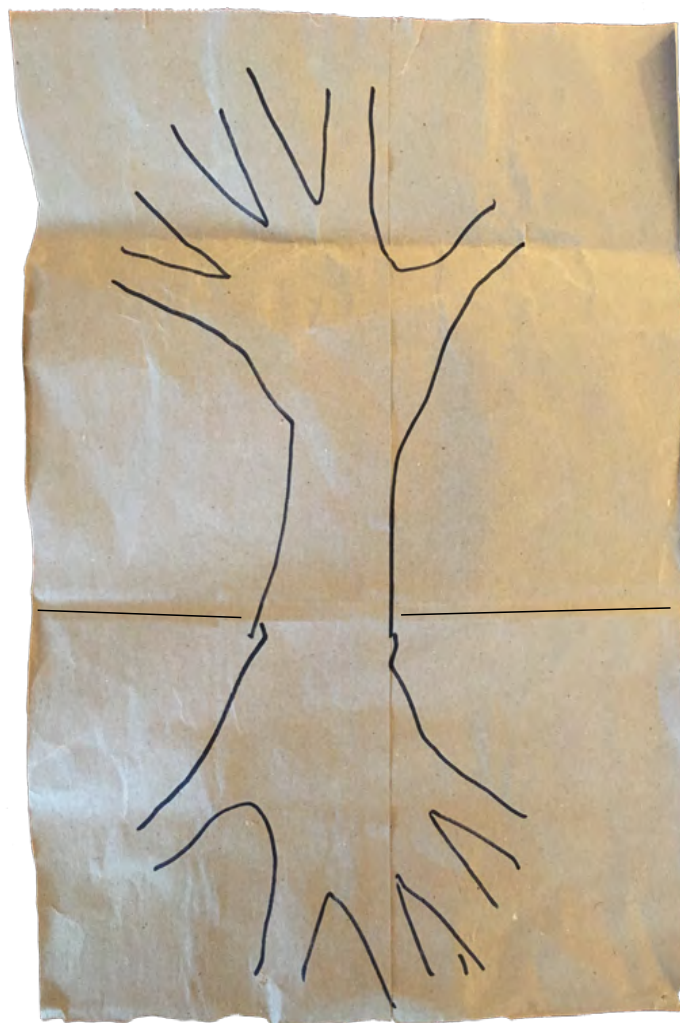
Στο εξώφυλλο του βιβλίου *Γίνε δέντρο!* η εικονογράφος Φελιτσιτά Σάλα μάς παρουσιάζει τα ορατά μέρη ενός δέντρου, δηλαδή τον κορμό και τα κλαδιά, αλλά και τα αόρατα, δηλαδή τις ρίζες και τους μύκητες. Και όπως τα δέντρα, έτσι κι εμείς οι άνθρωποι έχουμε μέρη που οι άλλοι μπορούν να δουν και άλλα που δεν τα βλέπουν πάντοτε. Ας ανακαλύψουμε ποια είναι αυτά μέσα από μια ενδιαφέρουσα δραστηριότητα.

## ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΣ

- Καφέ χαρτοσακούλα
- Ψαλίδι
- Μαρκαδόρο, λαδοπαστέλ, μολύβι ή στιλό

## ΣΧΕΔΙΑΣΕ ΕΝΑ ΔΕΝΤΡΟ

- 1.** Με το ψαλίδι κόψε τη μία μεγάλη πλευρά της χαρτοσακούλας.
- 2.** Τοποθέτησε τη χαρτοσακούλα σε μια επιφάνεια με τέτοιο τρόπο, ώστε στο κάτω μέρος να υπάρχει ένα από τα δύο μικρότερα τμήματά της.
- 3.** Βάλε το χέρι σου πάνω στη χαρτοσακούλα έτσι ώστε ο καρπός σου να ακουμπά στην τσάκισή της και τέντωσε τα δάχτυλά σου.



# ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!: Σχεδίασε τις ρίζες σου

## ΣΧΕΔΙΑΣΕ ΕΝΑ ΔΕΝΤΡΟ (συνέχεια)

4. Με τον μαρκαδόρο, το λαδοπαστέλ, το μολύβι ή το στιλό σχεδίασε το περίγραμμα της παλάμης και του μισού πήχη σου, χωρίς όμως να σχεδιάσεις τις άκρες των δαχτύλων σου. Αλήθεια, δε μοιάζει με το περίγραμμα του κορμού και των κλαδιών ενός δέντρου;
5. Γύρισε τη χαρτοσακούλα ώστε το πάνω μέρος να έρθει κάτω, τοποθέτησε τον καρπό σου στη βάση του «κορμού» και τέντωσε τα δάχτυλά σου.
6. Σχεδίασε το περίγραμμα της παλάμης σου. Και αυτή τη φορά δεν πρέπει να σχεδιάσεις τις άκρες των δαχτύλων. Δε μοιάζει με τις ρίζες του δέντρου;

## ΓΡΑΨΕ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΕ ΤΙΣ ΡΙΖΕΣ ΣΟΥ

As υποθέσουμε ότι το δέντρο που έχεις σχεδιάσει συμβολίζει εσένα.

**As πούμε ότι ο κορμός του δέντρου και τα κλαδιά του είναι το κομμάτι που βλέπουν οι άλλοι στο σχολείο και το οποίο βρίσκεται κάτω από το φως του ήλιου.**

**1.** Βγάλε όλα σου τα σύνεργα ζωγραφικής και παρατήρησε τον κορμό και τα κλαδιά. Ποιες λέξεις ή ζωγραφιές θα μπορούσες να προσθέσεις στον κορμό και τα κλαδιά που να δηλώνουν κάτι για σένα; Μπορείς να γράψεις διάφορα ουσιαστικά, όπως «καλλιτέχνης» ή «ποδοσφαιριστής / ποδοσφαιρίστρια», ή επίθετα που οι άλλοι πιστεύουν ότι σε χαρακτηρίζουν, όπως «αστείος / α» ή «ήσυχος / η». Εάν χρειάζεσαι βοήθεια, ζήτησε από τους φίλους σου να σου πουν τι πιστεύουν για σένα. Σκέψου σε ποιο τμήμα του δέντρου θα γράψεις ή θα ζωγραφίσεις το καθετί. Για παράδειγμα, οι λέξεις θα μπορούσαν να γίνουν μεγάλα κλαδιά, μικρότερα κλαδιά ή φύλλα; Μπορούν οι λέξεις να διατρέχουν τον κορμό σαν να είναι ο φλοιός τους;

**As υποθέσουμε ότι το χώμα στις ρίζες του δέντρου είναι οι άνθρωποι, τα μέρη και τα πράγματα που σε τρέφουν ή σε δυναμώνουν.**

**2.** Πήγαινε τώρα στις ρίζες του δέντρου. Ποιες λέξεις ή ζωγραφιές θα ήθελες να προσθέσεις εκεί; Γράψε ή ζωγράψισε πάνω στο χώμα όλα όσα σε βοηθάνε να μεγαλώσεις και να «ανθίσεις». Αυτά θα μπορούσαν να είναι τροφές, αλλά σκέψου τι σε δυναμώνει ως άτομο, ποιες λέξεις, ποιοι άνθρωποι ή ποια αντικείμενα σου δίνουν τη δύναμη να βγαίνεις καθημερινά έξω στον κόσμο και να στέκεσαι περήφανος / η στον ήλιο.

**Μπορείς να κρύψεις τις λέξεις που έγραψες και τις ζωγραφιές που έκανες ή και όχι.**

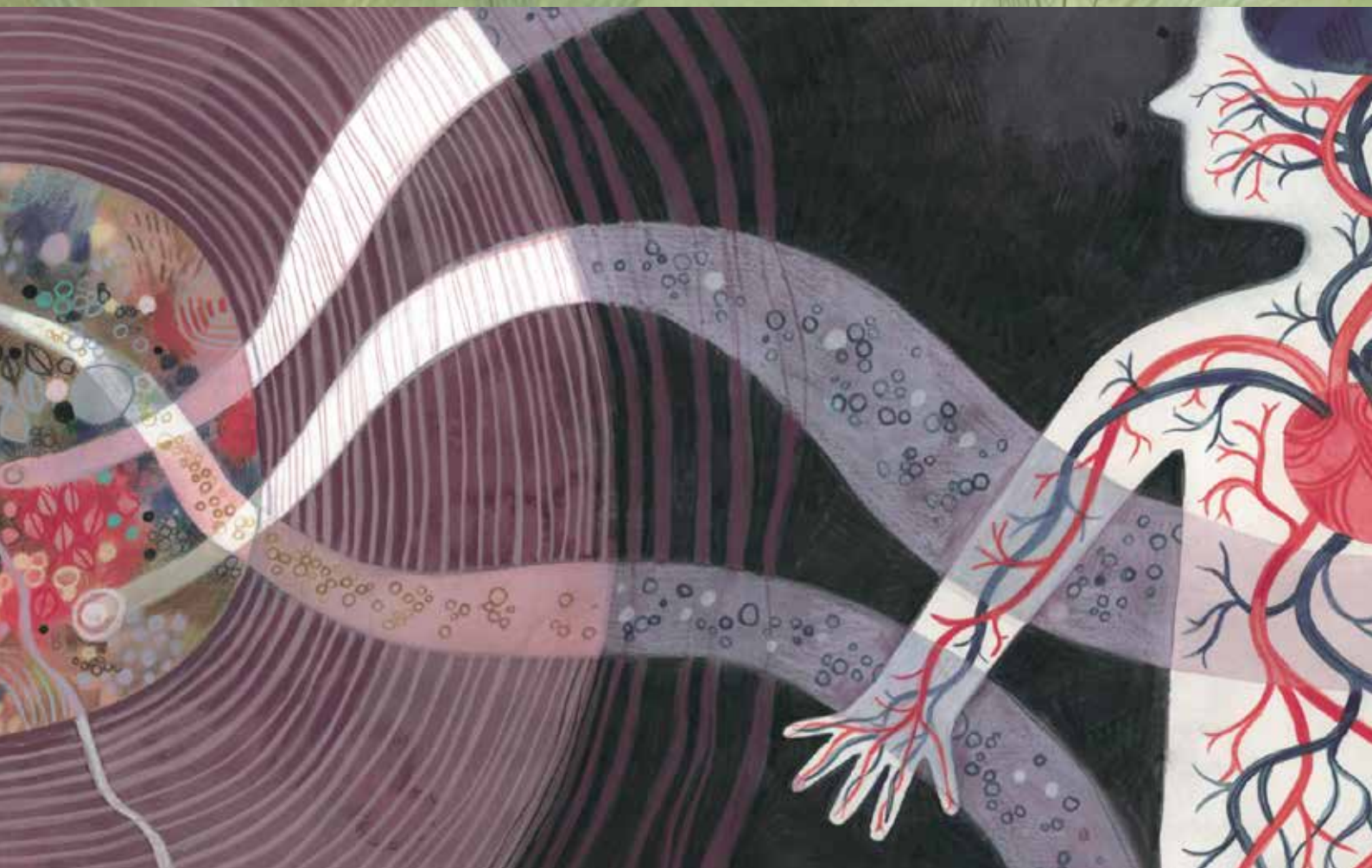
**3.** Αυτό το έργο τέχνης είσαι εσύ. Ίσως δε θέλεις να δείξεις όλα όσα έχεις γράψει ή ζωγραφίσει. Δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα. Οι ρίζες των δέντρων είναι κρυμμένες στο χώμα και τα κλαδιά τους καλύπτονται από τις συστάδες των φύλλων. Πώς θα μπορούσες να κάνεις τον εσώτερο εαυτό σου λιγότερο ορατό ακολουθώντας τον τρόπο των δέντρων;

Θα μπορούσες να σχεδιάσεις σε ένα χαρτί ή χαρτόνι φύλλα σε διάφορα σχήματα, να τα κόψεις και να τα κολλήσεις στα κλαδιά από τη μια άκρη τους, για να μπορείς να τα σηκώνεις και να βλέπεις από κάτω.

Αν θέλεις να κρύψεις τις ρίζες σου, δίπλωσε το κάτω μέρος της χαρτοσακούλας. Πάρε ξανά τα σύνεργα ζωγραφικής και δείξε μας τι συμβαίνει γύρω από το δέντρο σου.

Κράτησε αυτή την κατασκευή για να σου θυμίζει ότι θα πρέπει να βρίσκεις ανθρώπους ή πράγματα που να σε «τρέφουν» ή να σε κάνουν χαρούμενο / η και υγιή, ώστε να γίνεις πιο ψηλό και όμορφο δέντρο κάτω από τον γαλάζιο ουρανό.





## ΒΑΛΕ ΤΙΣ ΡΙΖΕΣ ΤΗΣ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ ΔΙΑΒΑΖΟΝΤΑΣ ΜΕΓΑΛΟΦΩΝΑ: θέματα συζήτησης

Το εικονογραφημένο βιβλίο *Γίνε δέντρο!* συγκρίνει τα δέντρα με το ανθρώπινο σώμα και την ανθρώπινη συμπεριφορά. Η βραβευμένη εκπαιδύτρια STEM και βιβλιοθηκάρια Σούζαν Κόστνερ προτείνει ιδέες για συζήτηση σχετικά με την ανατομία του ανθρώπινου σώματος στο πλαίσιο ενός προγράμματος STEM. Σε κάθε ενότητα προηγείται ένα απόσπασμα από το βιβλίο και ακολουθούν τα θέματα συζήτησης.

«*Τέντωσε τα κλαδιά σου στον ήλιο*». - *ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!*

Τα χέρια και τα πόδια ενός ανθρώπου ονομάζονται άκρα.

Το ίδιο θα μπορούσαμε να αποκαλέσουμε και τα κλαδιά ενός δέντρου.

Τα κλαδιά ενός δέντρου υψώνονται προς τον ήλιο αναζητώντας φως, χάρη στο οποίο το δέντρο θα αναπτυχθεί. Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τα άκρα τους για να προσεγγίσουν τι ακριβώς;

Στα κλαδιά ενός δέντρου μπορεί να υπάρχουν φύλλα, φωλιές πουλιών και πολλά άλλα. Στα άκρα των ανθρώπων τι μπορεί να υπάρχει;

# ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!: Δραστηριότητες STEM και σχέδια διδασκαλίας

«Άσε τις ρίζες σου να απλωθούν, να ευλιχτούν και να κουλουριαστούν μέσα στο χώμα, για να σε στεπρίζουν». - ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!

Οι ρίζες των δέντρων βυθίζονται στο χώμα για να αντλήσουν νερό και θρεπτικές ουσίες, ενώ παράλληλα κρατούν το δέντρο στη θέση του και το βοηθούν να στέκεται όρθιο. Τα πόδια βοηθούν τον άνθρωπο να ισορροπεί. Τι άλλο επηρεάζει αυτή την ισορροπία;

Για περισσότερα: **Balance Practice for Kids.** Εδώ εξηγείται η σημασία της ισορροπίας και πώς μπορεί κάποιος να βοηθήσει το παιδί του να την ασκήσει.

«Η σπονδυλική σου στήλη είναι ένας κορμός, που σου δίνει τη μορφή σου, στηρίζει την κορφή σου και διοχετεύει την τροφή σου». - ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!

Το κεντρικό τμήμα ενός δέντρου αλλά και ενός ανθρώπου λέγεται κορμός. Και στις δύο περιπτώσεις λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο; Υπάρχουν διαφορές;

Για περισσότερα: **Me as a tree.** Εδώ τα παιδιά μαθαίνουν τις ομοιότητες που υπάρχουν ανάμεσα στα δέντρα και τους ανθρώπους. Παράλληλα, κατανοούν τις λειτουργίες ενός δέντρου, τα στάδια ζωής και τον ρόλο του μέσα στο δάσος.

«Το δέρμα σου είναι ο φλοιός: νεκρός από έξω, προστατεύει ό,τι βρίσκεται μέσα». - ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!

Πέρασε το ένα χέρι σου πάνω από το άλλο χαϊδεύοντάς το. Έχει την αίσθηση του φλοιού; Ποιες άλλες συνδέσεις μεταξύ δέρματος και φλοιού θα μπορούσε να κάνει η συγγραφέας;

Για περισσότερα: **Tree Bark, Your Skin.** Αξιοποιώντας αυτό το υλικό, τα παιδιά συγκρίνουν τον ρόλο του φλοιού για τα δέντρα και του δέρματος για τον άνθρωπο.

«Κάτω από τον φλοιό σου υπάρχουν διαστρωματώσεις...» - ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!

Ποιες είναι οι διαστρωματώσεις κάτω από τον φλοιό ενός δέντρου; Ποιες μεταφέρουν θρεπτικές ουσίες; Ποιες παρέχουν στήριξη;

Ποιες είναι οι διαστρωματώσεις κάτω από το ανθρώπινο δέρμα; Ποιες μεταφέρουν θρεπτικές ουσίες; Ποιες παρέχουν στήριξη;

Για περισσότερα: **Trees, Your Skin.**





# ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!: Δραστηριότητες STEM και σχέδια διδασκαλίας

«Στο κέντρο της καρδιάς σου βρίσκεται η εντεριώνη σου...» - ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!

Βάλε το χέρι σου πάνω στην καρδιά σου. Αν ήσουν δέντρο, αυτή θα ήταν η εντεριώνη σου. Εάν ο ρόλος της καρδιάς σου είναι να στέλνει αίμα σε ολόκληρο το σώμα σου, ποιος είναι ο ρόλος της εντεριώνης στην ανάπτυξη ενός δέντρου;

Για περισσότερα: **Plant Plumbing Is More Human Than Once Thought, Heart and Circulatory System.**

«και τώρα κοίταξε γύρω σου: Δεν είσαι μόνος...» - ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!

Οι άνθρωποι σχηματίζουν κοινότητες. Το ίδιο συμβαίνει πολλές φορές και με τα δέντρα. Τα δέντρα επικοινωνούν με τα γειτονικά τους και τα βοηθούν, όπως κάνουν και οι άνθρωποι. Με ποιον τρόπο θα μπορούσε ένα δέντρο να βοηθήσει ένα άλλο;



## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΣΧΕΔΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Το βιβλίο *Γίνε δέντρο!*, με το δυνατό κείμενο και την εντυπωσιακή εικονογράφηση, μας προσκαλεί να εμβαθύνουμε στο πρόγραμμα STEM. Η βραβευμένη εκπαιδύτρια STEM και βιβλιοθηκάριος Σούζαν Κόσντερ δίνει ενδιαφέρουσες ιδέες για κάθε ηλικία.

4+

### Ο κύκλος της ζωής ενός δέντρου

Στη δραστηριότητα αυτή τα παιδιά θα ανακαλύψουν ότι ο κύκλος ζωής των δέντρων είναι παρόμοιος με αυτόν των άλλων ζωντανών οργανισμών.

### Δέντρα, σας ευχαριστούμε!

Ένας τρόπος για να ξεκινήσετε μια συζήτηση με τους μαθητές σας σχετικά με τη σημασία των δέντρων είναι να επικεντρωθείτε στη σημασία που έχουν τα δέντρα στη ζωή των παιδιών.

### Προτεινόμενες ερωτήσεις για να ξεκινήσετε μια συζήτηση

1. Ποια δέντρα υπάρχουν στον κήπο ή τη γειτονιά σου; Ποιο σου αρέσει περισσότερο;
2. Ποιες λέξεις θα χρησιμοποιούσες για να περιγράψεις το δέντρο; Τι χρώμα έχει το δέντρο; Κάνει και λουλούδια ή έχει μόνο φύλλα; Πώς είναι ο φλοιός του;
3. Έχεις δει κάποιο ζώο πάνω ή κοντά στο δέντρο; Τι έκανε εκεί; Πώς πιστεύεις ότι το δέντρο βοηθά το ζώο;
4. Πώς θα μπορούσες να πεις «ευχαριστώ» στο δέντρο σου;

8+

### Γίνε δέντρο

Οι μαθητές εξετάζουν τα τρία κύρια μέρη ενός δέντρου που αποτελούν και την «ταυτότητά» του. Στη συνέχεια παίζουν ένα παιχνίδι και αναπαριστούν τον τρόπο με τον οποίο ένα δέντρο καλύπτει τις βασικές του ανάγκες.

### Μαθαίνοντας βιολογία

Τα παιδιά θα μάθουν ότι τα φυτά αναπνέουν, δηλαδή ότι απελευθερώνουν οξυγόνο ως αποτέλεσμα της φωτοσύνθεσης.

### Ας αρχίσουμε να μεγαλώνουμε

Οι μαθητές θα κατανοήσουν τι απαιτείται για την ανάπτυξη ενός δέντρου. Η δραστηριότητα αυτή τους καλεί να φυτέψουν σπόρους από τους οποίους θα προκύψει ένα δέντρο.

### Ας γίνουμε ντετέκτιβ δέντρων

Οι μαθητές αναγνωρίζουν διάφορα δέντρα στη γειτονιά τους, ασκώντας με αυτό τον τρόπο τη δεξιότητα της παρατήρησης.

### Η ανάπτυξη του δέντρου

Οι μαθητές αναγνωρίζουν τις διαστρωματώσεις ενός δέντρου. Κατανοούν ότι ένα δέντρο μεγαλώνει σε ύψος αλλά και σε διάμετρο. Απαριθμούν τους παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξή του και εφαρμόζουν τις γνώσεις τους αυτές στη δική τους ζωή.



# ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!: Δραστηριότητες STEM και σχέδια διδασκαλίας

## Εγώ ως δέντρο

Οι μαθητές θα καταλάβουν πόσο μεγάλες ομοιότητες υπάρχουν ανάμεσα στα δέντρα και τους ανθρώπους. Έπειτα θα συγκρίνουν αυτά τα δύο και θα κατανοήσουν τις λειτουργίες των δέντρων, τα στάδια της ζωής, τον ρόλο τους μέσα στο δάσος και τον ανταγωνισμό μεταξύ τους για την κάλυψη βασικών αναγκών.

## Πλούσια σκιά

Οι μαθητές θα διαπιστώσουν πόσο σημαντική είναι η σκιά των δέντρων υπολογίζοντας τη διαφορά θερμοκρασίας που υπάρχει μεταξύ σκιασμένων και μη σκιασμένων περιοχών.

## Διατομή του κορμού

Οι μαθητές θα βρουν περιβαλλοντικές και άλλου είδους αλλαγές με βάση τη διατομή του κορμού ενός δέντρου.

## Τα δέντρα στην πόλη

Οι μαθητές θα αντιληφθούν ότι τα δέντρα αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας στην πόλη εστιάζοντας στον ρόλο τους στις αστικές περιοχές και σε θέματα ενέργειας.

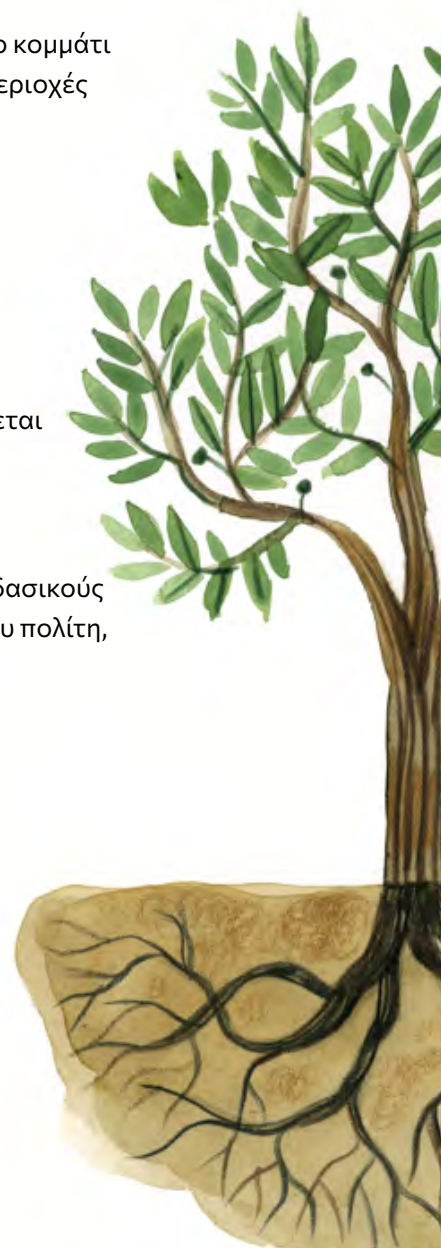


## Μελετώντας τους δακτυλίους των δέντρων

Οι μαθητές θα ανακαλύψουν ότι η ιστορία ενός δέντρου αποτυπώνεται στους δακτυλίους του.

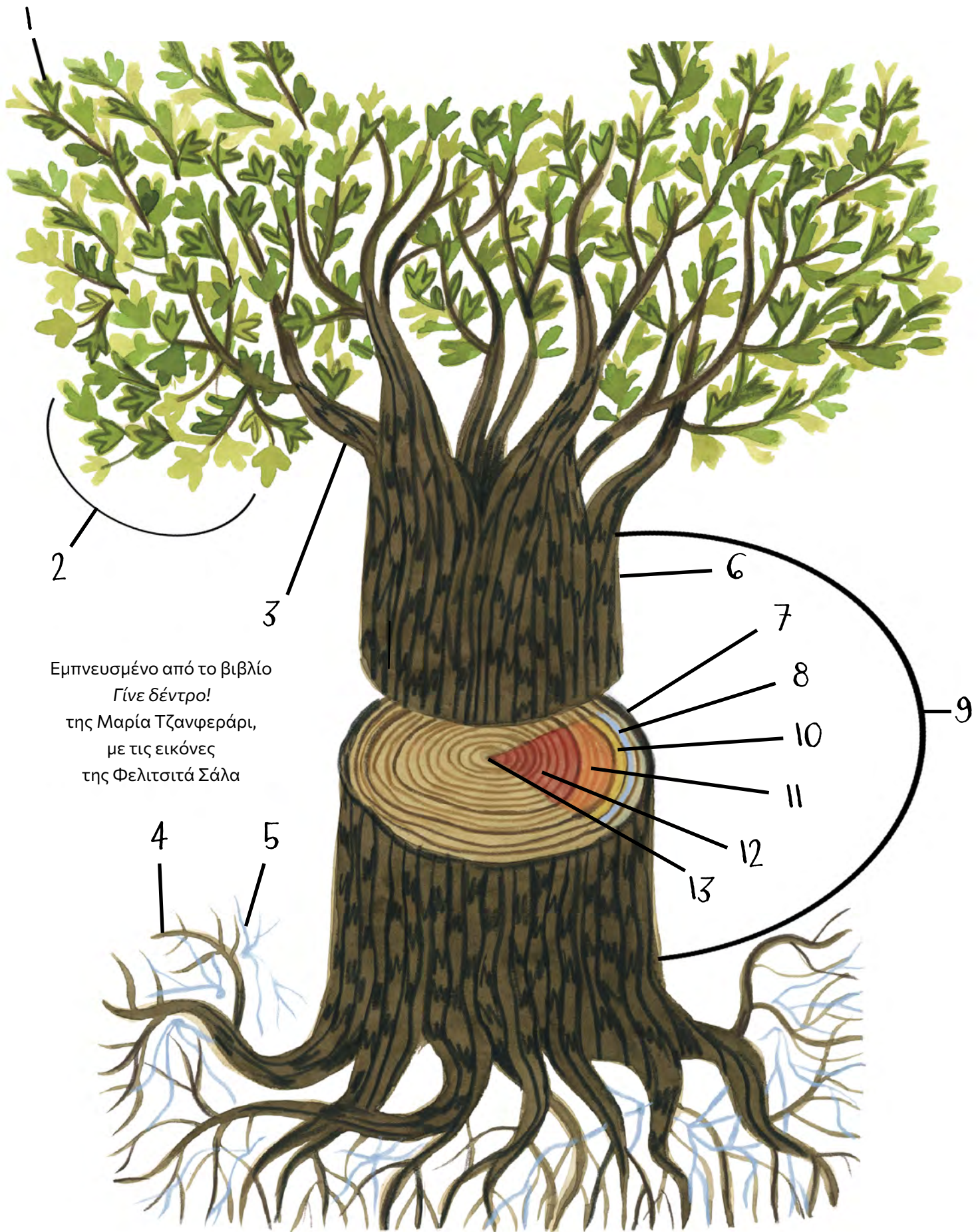
## Εστιάζοντας στο δάσος

Οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να μελετήσουν στην πράξη τους δασικούς πόρους, ενώ θα προσεγγίσουν έννοιες της βιολογίας, της αγωγής του πολίτη, της οικολογίας, της οικονομίας, της διαχείρισης των δασών.





# ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!: Η ανατομία του δέντρου



Εμπνευσμένο από το βιβλίο  
*Γίνε δέντρο!*  
της Μαρία Τζανφεράρι,  
με τις εικόνες  
της Φελιτσιτά Σάλα

# ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!: Η ανατομία του δέντρου



Μπορείς να ονομάσεις τα μέρη του δέντρου που αντιστοιχούν σε κάθε αριθμό στην προηγούμενη σελίδα;  
Μπορείς να συμβουλευτείς τις σελίδες 46-47 του βιβλίου.  
Στο πίσω μέρος της σελίδας γράψε ποιο τμήμα του δέντρου θεωρείς πιο ενδιαφέρον.



1		8	
2		9	
3		10	
4		11	
5		12	
6		13	
7		Για να ριζώσει κάθε γνώση!	





«Γί αυτό, γίνε δέντρο. Γιατί μαζί είμαστε δάσος».  
- ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!

Καθώς διάβαζες το βιβλίο, ένιωσες ότι υπάρχει κάποια σύνδεση ανάμεσα στα δέντρα και τους ανθρώπους; Οι πληροφορίες που περιέχει και η όμορφη εικονογράφηση ίσως σε βοήθησαν να εμπλουτίσεις τις γνώσεις σου γύρω από τα δέντρα και το αποτύπωμά τους και να τα συνδέσεις με άλλους ζωντανούς οργανισμούς του πλανήτη μας.

**Αν συμπεριφερόμασταν σαν δέντρα ενός δάσους, αν δηλαδή προστατεύαμε ο ένας τον άλλο και μοιραζόμασταν τους διαθέσιμους πόρους, ο κόσμος μας θα ήταν πολύ καλύτερος!**

Η συγγραφέας του βιβλίου Μαρία Τζανφεράρι μάς δίνει μερικές ιδέες για να προστατεύσουμε τα δέντρα.

## ΠΕΝΤΕ ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙΣ ΝΑ ΣΩΘΟΥΝ ΤΑ ΔΕΝΤΡΑ

- 1.** Ανακύκλωσε όλα τα προϊόντα που είναι φτιαγμένα από χαρτί και μείωσε τη χρήση τους με τους εξής τρόπους:
  - Επίλεξε πετσέτες και μαντίλια από ύφασμα αντί από χαρτί.
  - Όποτε είναι εφικτό, επίλεξε προϊόντα από ανακυκλωμένο χαρτί.
  - Χρησιμοποίησε ένα δοχείο φαγητού αντί για χάρτινες ή πλαστικές σακούλες.
  - Χρησιμοποίησε υφασμάτινες σακούλες για τα ψώνια σου αντί για χάρτινες ή πλαστικές.
- 2.** Φύτεψε εγχώρια δέντρα και βοήθησε να προστατευτούν τα ώριμα δέντρα στην κοινότητά σου.
- 3.** Οργάνωσε μια εκστρατεία καθαρισμού της γειτονιάς σου.

## ΠΕΝΤΕ ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙΣ ΝΑ ΣΩΘΟΥΝ ΤΑ ΔΕΝΤΡΑ (συνέχεια)

4. Οργάνωσε έναν έρανο ή ένα παζάρι και δώρισε τα έσοδα σε μια περιβαλλοντική οργάνωση.
5. Γιόρτασε την Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος (5 Ιουνίου).



## ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ: ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΣΟΥ

- Κάνε επισκέψεις σε ηλικιωμένους που φιλοξενούνται σε οίκους ευγηρίας της περιοχής σου.
- Γίνε εθελοντής σε κάποιο πρόγραμμα για παιδιά με ειδικές ανάγκες.
- Φτιάξε και μοίρασε κούτες με είδη πρώτης ανάγκης για τους άστεγους, που να περιέχουν πάνες, χτένες, οδοντόβουρτσες, σαμπουάν, ξυραφάκια, βιβλία και άλλες προμήθειες.
- Γίνε εθελοντής στη φιλοζωική της περιοχής σου.
- Οργάνωσε μια εκστρατεία για να συγκεντρωθούν τρόφιμα, λιχουδιές, παιχνίδια, πετσέτες και κουβέρτες για το καταφύγιο ζώων της περιοχής σου.
- Οργάνωσε ένα παζάρι και δώρισε τα έσοδα στην αγαπημένη σου φιλανθρωπική οργάνωση.
- Φύτεψε στον κήπο σου εγχώρια λουλούδια ώστε να προσελκύσουν πουλιά, μέλισσες και πεταλούδες.

**Μπορείς να σκεφτείς άλλους τρόπους για να βοηθήσεις;**



# ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!: Ώρα για ιστορίες στο ύπαιθρο



Ιδανικό σημείο για να διαβάσετε το βιβλίο είναι κάτω από τη σκιά ενός δέντρου στο πάρκο της περιοχής σας ή ακόμα και στην εξοχή. Η Τζένιφερ Μπιτς, βιβλιοθηκάριος και ειδικός σε θέματα περιβαλλοντικής αγωγής, δίνει ιδέες για την αξιοποίηση του βιβλίου στο ύπαιθρο.

## ΔΙΑΔΩΣΤΕ ΤΑ ΝΕΑ

Παρακάτω θα βρείτε μια αφίσα που μπορείτε να επεξεργαστείτε για να ενημερώσετε τους μαθητές σας για τη συνάντησή σας.

## ΚΑΝΤΕ ΤΟΥΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ ΕΝΑ ΜΕ ΤΗ ΦΥΣΗ

Προτού αρχίσετε τη μεγαλόφωνη ανάγνωση, βοηθήστε τους αναγνώστες να γίνουν ένα με τη φύση κάνοντας μια άσκηση ενσυνειδητότητας:  
*Καθόμαστε κάτω οκλαδόν και παριστάνουμε ότι είμαστε δέντρα φυτεμένα στο σημείο αυτό. Άγγιξε το έδαφος δεξιά και αριστερά σου. Νιώθεις ότι συνδέεσαι με τη γη. Φαντάσου ότι έχεις ρίζες που απλώνονται μέσα στο χώμα για να βρουν νερό. Πάρε μια βαθιά ανάσα για να τραβήξεις το νερό μέσα από τις ρίζες ώστε να μεταφερθεί στον κορμό και τα κλαδιά. Σήκωσε το κεφάλι σου και τα χέρια σου και νιώσε το νερό να φτάνει μέχρι τα φύλλα σου. Νιώσε τον ήλιο που λάμπει και σε ζεσταίνει, και το αεράκι που χαϊδεύει τα κλαδιά σου. Πάρε βαθιές αναπνοές. Γίνε δέντρο.*

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΑΣ ΔΙΚΤΥΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

Μετά την ανάγνωση του βιβλίου μιλήστε στους μαθητές για το δίκτυο πληροφοριών που

εκτείνεται σε ολόκληρο το δάσος. Καθίστε στο έδαφος σχηματίζοντας κύκλο και πάρτε ένα κουβάρι σπάγγο. Εσείς, ως «δέντρο μητέρα», πιάστε την άκρη του σπάγγου και κυλήστε το κουβάρι προς τα «μικρά δέντρα». Παράλληλα κάντε θετικά σχόλια για το δέντρο προς το οποίο κυλάτε το κουβάρι, όπως «έχεις όμορφα πράσινα φύλλα». Το δέντρο θα κρατήσει τον σπάγγο και θα κυλήσει το κουβάρι σε άλλο δέντρο, στέλνοντας μαζί και το θετικό σχόλιο. Η διαδικασία συνεχίζεται. Κάθε δέντρο πρέπει να έχει πιάσει τον σπάγγο και να έχει κυλήσει το κουβάρι τουλάχιστον δύο φορές. Έτσι θα δημιουργηθεί ένας ιστός από σπάγγους αλλά και ένα δίκτυο υποστήριξης ανάμεσα στα δέντρα!

## ΟΡΙΣΤΕ ΤΟ ΔΕΝΤΡΟ ΒΑΣΙΛΙΑ

Φτιάξτε μαζί με τα παιδιά ιχνογραφίες φύλλων χρησιμοποιώντας φύλλα που θα βρείτε τριγύρω και χαρτί ιχνογραφίας. Παρατηρήστε τα και βρείτε ομοιότητες και διαφορές.

Κόψτε τα ζωγραφισμένα φύλλα και κολλήστε τα σχηματίζοντας το στέμμα του δέντρου βασιλιά. Σηκώστε το ψηλά στον ουρανό!

Για να φτιάξετε ιχνογραφίες του κορμού, τα παιδιά θα πρέπει να τοποθετήσουν ένα κομμάτι χαρτί ιχνογραφίας στον κορμό και να τρίψουν πάνω του ένα λαδοπαστέλ. Μπορείτε να φτιάξετε ένα κολάζ με τις ιχνογραφίες του κορμού και των φύλλων.





Image © Felicity Sala

# Ελάτε να διαβάσουμε μαζί το βιβλίο ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!

της Μαρία Τσανφεράρι, με τις εικόνες της Φελιτσιτά Σάλα



# ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!: κίνηση και ενσυνειδητότητα



## ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!

Το βιβλίο *Γίνε δέντρο!* καλεί τον αναγνώστη να ενσαρκώσει ένα δέντρο. Στη γιόγκα συχνά χρησιμοποιούνται συμβολισμοί, ενώ η έννοια της γείωσης αποτελεί βασικό στοιχείο της κίνησης και της εξάσκησης.

Η Λόρι Σνάνιντερ, δασκάλα γιόγκα και συγγραφέας παιδικών βιβλίων, δίνει ιδέες για άσκηση και ενσυνειδητότητα με βάση το βιβλίο. Μπορείτε να συνδυάσετε τη μεγαλόφωνη ανάγνωση με το μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Σε κάθε ενότητα προηγείται μια φράση από το βιβλίο και ακολουθούν τα θέματα συζήτησης.

«*Στάσου περήφανος. Τέντωσε τα κλαδιά σου στον ήλιο*».  
- ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!

### Για όλες τις ηλικίες

Όπου κι αν βρίσκεσαι, στάσου ακίνητος σαν δέντρο. Τέντωσε τα χέρια σου όσο πιο ψηλά μπορείς. Μην κουνάς τα πόδια σου. Είσαι δέντρο. Έπειτα χαλάρωσε τα χέρια σου.

«*Άσε τις ρίζες σου να απλωθούν, να τυλιχτούν και να κουλουριαστούν μέσα στο χώμα, για να σε στηρίζουν*».  
- ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!

### Για όλες τις ηλικίες

Μάζεψε και τέντωσε τα δάχτυλα των ποδιών σου μερικές φορές, σαν τις ρίζες που μεγαλώνουν μέσα στο έδαφος. Νιώσε τα πόδια σου να συνδέονται με το πάτωμα ή το έδαφος.

# ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!: κίνηση και ενσυνειδητότητα

4+

«Η σπονδυλική σου στήλη είναι ένας κορμός, που σου δίνει τη μορφή σου...». - ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!

Χωρίς να κουνήσεις τα πόδια σου, στρίψε το κορμί σου αριστερά και δεξιά και νιώσε τη σπονδυλική σου στήλη να κινείται.

Στη συνέχεια σκύψε μπροστά. Μπορείς να αγγίξεις τα γόνατά σου κι έπειτα τα δάχτυλα των ποδιών σου;

Στάσου όρθιος και γείρε προς τα πίσω. Νιώθεις τη σπονδυλική σου στήλη να λυγίζει;

7+

Χωρίς να κουνήσεις τα πόδια σου, στρίψε το κορμί σου από αριστερά προς τα δεξιά και νιώσε τη σπονδυλική σου στήλη να κινείται.

Στη συνέχεια σκύψε μπροστά. Μπορείς να αγγίξεις τα γόνατά σου κι έπειτα τα δάχτυλα των ποδιών σου;

Στάσου όρθιος και γείρε προς τα πίσω. Νιώθεις τη σπονδυλική σου στήλη να λυγίζει;

Στάσου όσο πιο στητός μπορείς ισιώνοντας τη σπονδυλική σου στήλη. Ζήτησε από κάποιον φίλο σου να τοποθετήσει ένα βιβλίο πάνω στο κεφάλι σου. Μπορείς να το κρατήσεις εκεί;

9+

Χωρίς να κουνήσεις τα πόδια σου, στρίψε το κορμί σου από αριστερά προς τα δεξιά και νιώσε τη σπονδυλική σου στήλη να κινείται.

Στη συνέχεια σκύψε μπροστά. Μπορείς να αγγίξεις τα γόνατά σου κι έπειτα τα δάχτυλα των ποδιών σου;

Στάσου όρθιος και γείρε προς τα πίσω. Νιώθεις τη σπονδυλική σου στήλη να λυγίζει;

Κλείσε τα μάτια σου. Φαντάσου ότι μπορείς να νιώσεις τη σπονδυλική σου στήλη / τον κορμό σου να σηκώνει το κεφάλι / την κόμη σου. Ψήλωσε. Κόντνε.

4+

«Το δέρμα σου είναι ο φλοιός [...], προστατεύει ότι βρίσκεται μέσα». - ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!

Ακούμπησε το χέρι στην κοιλιά σου. Πάρε ανάσα. Νιώθεις το δέρμα στην κοιλιά σου να τεντώνεται; Επανάλαβε τη διαδικασία αυτή μερικές φορές.

9+

Στάσου ακίνητος και, αν θέλεις, κλείσε τα μάτια σου. Έπειτα πάρε μια βαθιά ανάσα. Νιώθεις το δέρμα στα πλευρά σου ή την κοιλιά σου να τεντώνεται όταν εισπνέεις; Βγάλε τον αέρα. Νιώθεις το δέρμα στα πλευρά ή την κοιλιά σου να χαλαρώνει;



# ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!: κίνηση και ενσυνειδητότητα

«Κάτω από τον φλοιό σου υπάρχουν διαστρωματώσεις...» - ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!

## Για όλες τις ηλικίες

Σκύψε και κάνε ότι αντλεις θρεπτικές ουσίες από το έδαφος. Πάρε ανάσα. Έπειτα, με ένα μεγάλο φύσημα, στάσου όρθιος, σαν να μεταφέρεις αυτές τις ουσίες ψηλά.

Φαντάσου ότι γίνεσαι πιο γερός. Στάσου σαν ένα γερό, ψηλό δέντρο.

Βάλε τα χέρια στους γοφούς σου, πάρε μια μεγάλη ανάσα και ύστερα άσε τον αέρα να βγει.

«Στο κέντρο της καρδιάς σου βρίσκεται η εντερική σου...» - ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!

## Για όλες τις ηλικίες

Βάλε το χέρι στην καρδιά σου. Νιώθεις τον χτύπο της; Μέτρα δέκα χτύπους.

Τώρα τρέξε γύρω στο δωμάτιο ή πήδα πάνω κάτω δέκα φορές. Βάλε πάλι το χέρι σου στην καρδιά. Τι συνέβη με τους χτύπους σου;

Φαντάσου ότι βλέπεις την καρδιά σου να μεταφέρει θρεπτικές ουσίες στο σώμα σου. Νιώσε το σώμα σου να γίνεται πιο δυνατό.



Στάσου με τα πόδια ανοιχτά, σαν να είναι οι ρίζες του δέντρου. Στη συνέχεια πάρε μια ανάσα και σήκωσε τα χέρια σου πάνω από το κεφάλι. Δώσ' τους όποιο σχήμα θες και μείνε σε αυτή τη θέση μετρώντας ως το τρία.

Δώσ' τους ένα άλλο σχήμα και μείνε στην ίδια θέση μετρώντας ως το τρία. Κάνε το ίδιο άλλη μία φορά. Ποιο από τα σχήματα που έδωσες στα χέρια σου σου άρεσε περισσότερο;

Η στάση / ενέργεια αυτή συνεχίζεται παρακάτω.



«Λίκνισε τα φύλλα σου στον άνεμο, ρούφηξε τον αέρα...» - ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!

Τώρα κούνησε τα χέρια σου σαν να είναι τα κλαδιά του δέντρου που τα κουνάει ο άνεμος. Λίκνισε τα δάχτυλά σου σαν να είναι τα φύλλα που ρουφάνε αχόρταγα το φως του ήλιου.



«Ψηλά, η κόμη σου μπορεί να είναι στεροδουλή...» - ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!

Πάρε μια ανάσα και σήκωσε τα χέρια σου πάνω από το κεφάλι. Δώσ' τους όποιο σχήμα θες.

Η στάση / ενέργεια αυτή συνεχίζεται παρακάτω.



Κάνε με τα χέρια σου το σχήμα του δέντρου που σου άρεσε περισσότερο και στη συνέχεια άνοιξε τα χέρια σου σαν να ρουφάς το φως του ήλιου. Φαντάσου ότι ζεσταίνεται όλο σου το σώμα. Πώς νιώθεις;

# ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!: κίνηση και ενσυνειδητότητα

4+

«**κοιτάξον: Ψηλά, κλαδιά και φύλλα...**»  
- ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!

Ας κάνουμε τη στάση του δέντρου. Βάλε τα χέρια στους γοφούς σου και σήκωσε το ένα πόδι σου. Στηρίξου στο άλλο. Είσαι δέντρο! Τώρα κάνε το ίδιο και με το άλλο πόδι.

9+

Ας κάνουμε τη στάση του δέντρου. Πάτησε γερά με το ένα πόδι στο έδαφος και σήκωσε το άλλο στον αέρα. Λύγισε το πόδι που έχεις σηκώσει και ακούμπησε το πέλμα στο άλλο πόδι, λίγο πιο πάνω από το γόνατο. Σήκωσε τα χέρια σου ψηλά, σαν να είναι κλαδιά.

Μπορείς να ισορροπήσεις; Προσπάθησε να ταλαντευτείς σαν δέντρο στον άνεμο. Έπειτα δοκίμασε να κάνεις το ίδιο πατώντας στο άλλο πόδι.

4+

«**και τώρα κοιτάξε γύρω σου: Δεν είσαι μόνος**».  
- ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!

Κοίταξε γύρω σου τους άλλους ανθρώπους (δέντρα) που βρίσκονται μαζί σου. Με κινήσεις του σώματος χαιρέτησέ τους χωρίς να μιλήσεις. Μπορείς να τους χαιρέτησεις και να χαμογελάσεις; Πώς αλλιώς μπορείς να πεις «γεια»;

9+

Κοίταξε γύρω σου τους άλλους ανθρώπους (δέντρα) που βρίσκονται μαζί σου. Με κινήσεις του σώματος χαιρέτησέ τους χωρίς να μιλήσεις. Μπορείς να τους χαιρέτησεις και να χαμογελάσεις; Πώς αλλιώς μπορείς να πεις «γεια»;

Έπειτα, σε όρθια ή καθιστή θέση, με τα μάτια ανοιχτά ή κλειστά, φαντάσου ότι υπάρχει ένα δίκτυο που σε συνδέει με όλους τους ανθρώπους που ξέρεις. Φαντάσου επίσης ότι ο καθένας από τους ανθρώπους αυτούς είναι επίσης συνδεδεμένος με όλους τους ανθρώπους που ξέρει. Φαντάσου ότι είσαι ένα σημείο σε αυτό το απέραντο δίκτυο.

Ύστερα κάνε αργά τον γύρο του δωματίου και φαντάσου πως το δίκτυο κινείται μαζί μ' εσένα, πως πάντα είναι εκεί για να σε υποστηρίξει, όπου κι αν πηγαίνεις. Αντιλαμπάνεσαι πως κάθε σημείο ξεχωριστά είναι σημαντικό και απαραίτητο για το δίκτυο;

Συνειδητοποίησε ότι ΕΣΥ αποτελείς ένα σημαντικό κομμάτι του δικτύου αυτού και πως το μόνο που χρειάζεται να κάνεις για να κρατήσεις τη θέση σου είναι να είσαι ο εαυτός σου.





# ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!: κίνηση και ενσυνειδητότητα

4+

«Οι ρίζες μας απλώνονται και κπερδεύονται μαζί με μύκητες, ενώνοντας μεταξύ τους όλα τα δέντρα του δάσους». - ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!

Γύρνα και κοίταξε κάποιο από τα άλλα δέντρα που βρίσκονται στο δάσος μαζί σου (δηλαδή έναν από τους άλλους ανθρώπους στον χώρο).

Η στάση / ενέργεια αυτή συνεχίζεται παρακάτω.

9+

Γύρνα και κοίταξε κάποιο από τα άλλα δέντρα που βρίσκονται στο δάσος μαζί σου (δηλαδή έναν από τους άλλους ανθρώπους στον χώρο) ή κάνε έναν κύκλο με όλα τα άλλα δέντρα στον χώρο.

Η στάση / ενέργεια αυτή συνεχίζεται παρακάτω.

4+

«Ένα δίκτυο πληροφοριών που εκτείνεται σε όλο το δάσος». - ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!

Πάρε ανάσα και άπλωσε τα χέρια σου προς το άλλο δέντρο, σαν να του δίνεις τροφή. Έπειτα άσε τον αέρα να βγει από μέσα σου και τα χέρια σου να πέσουν.

Γύρνα σε κάποιο άλλο δέντρο του δάσους. Αυτή τη φορά πάρε ανάσα και άπλωσε τα χέρια σου σαν να του δίνεις νερό. Έπειτα άσε τον αέρα να βγει από μέσα σου και τα χέρια σου να πέσουν.

9+

Στον κύκλο ή έτσι όπως κοιτάζεις το άλλο δέντρο (δηλαδή τον άλλο άνθρωπο), πάρε ανάσα και σήκωσε τα χέρια σου πάνω από το κεφάλι. Φαντάσου ότι συλλέγεις πληροφορίες από τον κόσμο γύρω σου. Άσε τον αέρα να βγει από μέσα σου και κατέβασε τα χέρια σου.

Στη συνέχεια πάρε ανάσα και τέντωσε τα χέρια σου στο πλάι. Φαντάσου ότι μεταφέρεις τις πληροφορίες αυτές στα άλλα δέντρα που υπάρχουν γύρω σου.

Ύστερα άσε τον αέρα να βγει από μέσα σου και τα χέρια σου να πέσουν. Φαντάσου ότι λαμβάνεις πληροφορίες από τα δέντρα γύρω σου. Επανάλαβε τη διαδικασία αυτή τρεις με πέντε φορές.

4+

«Καθαρίζουμε τον αέρα. Σταθεροποιούμε το έδαφος...» - ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!

Πάρε μια βαθιά ανάσα. Φαντάσου ότι είσαι ένα δέντρο που καθαρίζει τον αέρα. Έπειτα άσε τον αέρα να βγει από μέσα σου και σκέψου ότι το δέντρο απελευθερώνει καθαρό αέρα στο περιβάλλον. Επανάλαβε τη διαδικασία αυτή δύο φορές.

Έπειτα φαντάσου ότι έχεις ρίζες που απλώνονται από το ένα σου πόδι και σε συγκρατούν στο έδαφος για να μην πέσεις. Σήκωσε το άλλο σου πόδι και δεξ αν οι ρίζες σου σε βοηθάνε να ισορροπήσεις. Έπειτα προσπάθησε να κάνεις το ίδιο με το άλλο πόδι.

9+

Πάρε μια βαθιά ανάσα. Φαντάσου ότι είσαι ένα δέντρο που καθαρίζει τον αέρα. Έπειτα άσε τον αέρα να βγει από μέσα σου και σκέψου ότι το δέντρο απελευθερώνει καθαρό αέρα στο περιβάλλον. Επανάλαβε τη διαδικασία αυτή δύο φορές.

Ύστερα φαντάσου ότι έχεις ρίζες που απλώνονται από το ένα σου πόδι και σε συγκρατούν στο έδαφος για να μην πέσεις. Σήκωσε το άλλο σου πόδι και δεξ αν οι ρίζες σου σε βοηθάνε να ισορροπήσεις. Έπειτα προσπάθησε να κάνεις το ίδιο με το άλλο πόδι.

Υπάρχει μια πρακτική ενσυνειδητότητας, σύμφωνα με την οποία εισπνέεις όλα τα δυσάρεστα συναισθήματα γύρω σου, τα μετατρέπεις σε όμορφα συναισθήματα μέσα σου, όπως αγάπη και καλοσύνη, και έπειτα τα εκπνέεις. Την επόμενη φορά που εσύ ή κάποιος γνωστός σου νιώθει θυμό ή φόβο, μπορείς να δοκιμάσεις αυτή την πρακτική. Επίσης, μπορείς να την εφαρμόσεις για τον εαυτό σου ή για κάποιον γνωστό σου που τη συγκεκριμένη στιγμή δε νιώθει χαρούμενος. Όπως ακριβώς τα δέντρα καθαρίζουν τον αέρα μέσα τους, έτσι κι εσύ μπορείς να εξασκηθείς ώστε να καθαρίζεις μέσα σου διάφορα συναισθήματα.

# ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!: κίνηση και ενσυνειδητότητα



«Ο θόλος που σχηματίζουν οι κορφές μας...» - ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!

## Για όλες τις ηλικίες

Ξάπλωσε κάτω και σήκωσε τα πόδια σου στον αέρα. Κάνε ότι τα πόδια σου είναι η κόμη του δέντρου. Άσε τα πόδια σου να λικνιστούν στον άνεμο (πρόσεξε μόνο μη χτυπήσεις κάποιον!).

Η στάση / ενέργεια αυτή συνεχίζεται παρακάτω.

«Οι κορμοί και τα κλαδιά και οι ρίζες μας είναι το σπίτι πουλιών και θηλαστικών και εντόμων». - ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!

## Για όλες τις ηλικίες

Ξάπλωσε μπρούμυτα και στηρίξου στα χέρια και τα γόνατα. Κάνε ότι είσαι σκίουρος που ζει σε κάποιο δέντρο και τρώει ένα βελανίδι. Μπορείς να σταθείς στα γόνατά σου σαν σκίουρος ή να κουνήσεις την ουρά σου;

Κάθισε τώρα κάτω, ένωσε τα πόδια σου μεταξύ τους, λύγισέ τα και άσ' τα να πέσουν στο πλάι. Κάνε ότι είσαι πεταλούδα που πετάει ανάμεσα στα δέντρα και κούνα τα πόδια σου δεξιά και αριστερά, σαν φτερά!

Κάνε το φίδι στο δέντρο. Ξάπλωσε μπρούμυτα και κόλλησε τα χέρια σου στα πλευρά σου. Έπειτα, με τη βοήθεια των χεριών σου, σήκωσε τη ράχη σαν να είσαι φίδι.

4+

«Τα δέντρα-μετανάστες, μακριά από τον οικότοπο...» - ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!

Σκέψου πώς θα ένωθες αν δεν υπήρχαν άλλα δέντρα γύρω σου. Μαζέψου σαν μπάλα. Έπειτα φαντάσου ότι υπάρχουν άλλα δέντρα γύρω σου που θέλουν να σε βοηθήσουν. Πήδα επάνω από χαρά και στάσου στητός και δυνατός. Βάλε τα χέρια στους γοφούς σου και πάτα γερά στο έδαφος τα πόδια σου, σαν να είσαι το πιο ψηλό δέντρο απ' όλα!

9+

Σκέψου μια στιγμή που ένιωσες μόνος, σαν δέντρο-μετανάστης, σε ένα παράξενο μέρος. Μείνε όρθιος ή περπάτα γύρω στο δωμάτιο σαν να νιώθεις μόνος. Έπειτα φαντάσου ότι φτάνεις σε ένα μέρος γεμάτο με άλλα δέντρα που θέλουν να σε βοηθήσουν. Νιώσε την καλοσύνη τους να συγκεντρώνεται πάνω σου. Νιώσε ότι είσαι σημαντικός γι' αυτά και πως εκείνα νοιάζονται για σένα.

Άλλαξε στάση έτσι ώστε να αντανακλάς δύναμη και υγεία. Ύστερα πήδα από χαρά που είστε τόσο πολλοί που νοιάζεστε ο ένας για τον άλλο.

Βάλε τα χέρια στους γοφούς σου και πάτα γερά στο έδαφος τα πόδια σου, σαν να είσαι το πιο ψηλό δέντρο απ' όλα.



# ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!: κίνηση και ενσυνειδητότητα



4+

« Τα δέντρα-μητέρες φροντίζουν τα μικρά δέντρα... »  
- ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!

Τέντωσε τα χέρια σου σαν κλαδιά. Κούνησέ τα σαν να κάνεις σκιά σε άλλα μικρά δέντρα γύρω σου που χρειάζονται βοήθεια. Στάσου σαν μεγάλο, γερό δέντρο που προσφέρει καταφύγιο στα πιο αδύναμα.

9+

Τέντωσε τα χέρια σου σαν κλαδιά. Κούνησέ τα σαν να κάνεις σκιά σε άλλα μικρά δέντρα γύρω σου που χρειάζονται βοήθεια. Στάσου σαν μεγάλο, γερό δέντρο που προσφέρει καταφύγιο στα πιο αδύναμα.

Έπειτα σκέψου ότι κάποιος γνωστός σου μπορεί να χρειάζεται τη συγκεκριμένη στιγμή καταφύγιο. Ίσως ένας φίλος ή συγγενής, ακόμα και κάποιος που δε γνωρίζεις, αλλά έχεις ακούσει για αυτόν. Φαντάσου ότι μπορείς να τον προστατεύσεις και να του δώσεις ό,τι χρειάζεται: δύναμη, αγάπη, κουράγιο ή οτιδήποτε άλλο.

Πώς νιώθεις όταν προσφέρεις όλα αυτά στον άλλο;

« Μια οικογένεια, μια κοινότητα, μια χώρα, ένας κόσμος » .  
- ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!

**Για όλες τις ηλικίες**

Ξάπλωσε στο πάτωμα και τέντωσε τα χέρια και τα πόδια σου δίνοντας στο σώμα σου σχήμα αστεριού. Υπάρχει άφθονος χώρος για όλους.

Γίνε δέντρο.

Στάσου και πάλι όρθιος. Πιάσε όσο περισσότερο χώρο μπορείς χωρίς να κουνιέσαι. Υπάρχει άφθονος για όλους.

Έπειτα στάσου σαν δέντρο.

# ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!: κίνηση και ενσυνειδητότητα



«Γί' αυτό, γίνε δέντρο. Γιατί μαζί είμαστε δάσος».

- ΓΙΝΕ ΔΕΝΤΡΟ!

Για όλες τις ηλικίες

Πάρε μια βαθιά ανάσα ανοίγοντας διάπλατα τα χέρια σου, σαν να αγκαλιάζεις ολόκληρο το δάσος.

Έπειτα άσε τον αέρα να βγει από μέσα σου τυλίγοντας ταυτόχρονα τα χέρια γύρω σου, σαν να αγκαλιάζεις τον εαυτό σου.

Επανάλαβε τη διαδικασία αυτή ακόμα δύο φορές: εισπνοή και τα χέρια ανοιχτά αγκαλιάζοντας ολόκληρο το δάσος, εκπνοή και τα χέρια γύρω σου αγκαλιάζοντας τον εαυτό σου.

Έπειτα κάθισε κάτω οκλαδόν.

Φαντάσου ότι γύρω σου υπάρχουν δέντρα που σε αγαπούν. Πάρε μια βαθιά ανάσα, βγάλε από μέσα σου όλο τον αέρα και δεξ αν μπορείς να αισθανθείς πόσο πολύ σε αγαπούν.

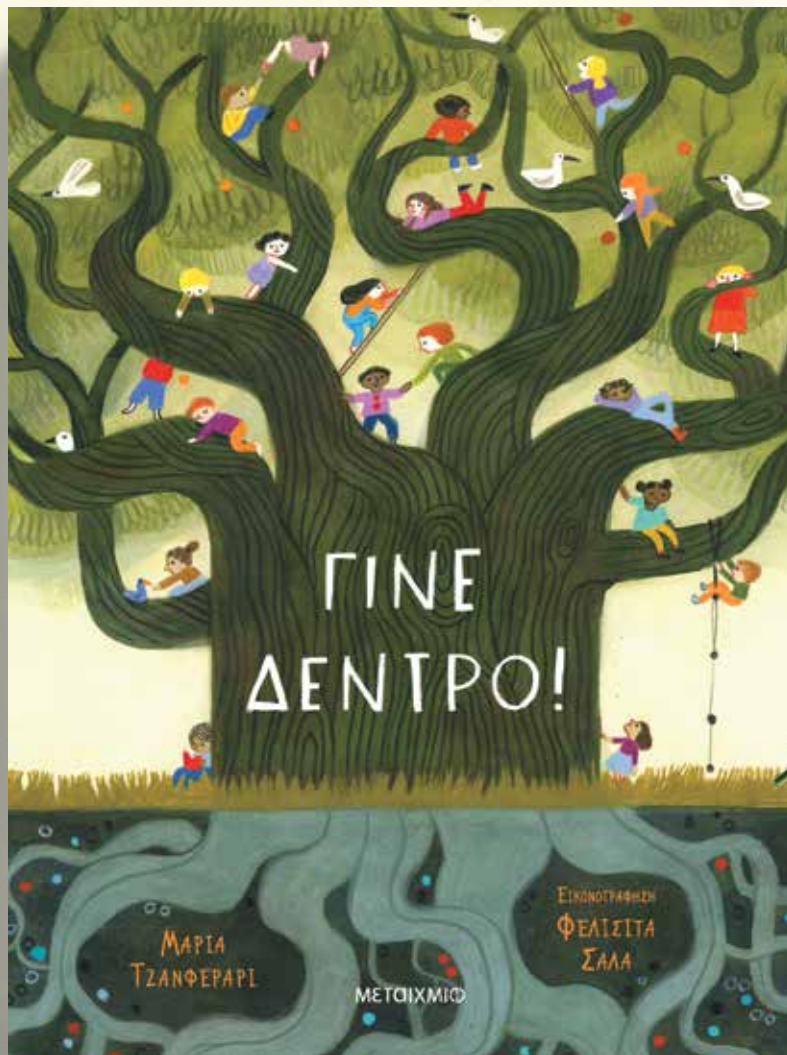
Έπειτα φαντάσου ότι στέλνεις την αγάπη σου στα δέντρα αυτά. Πάρε μια βαθιά ανάσα, βγάλε από μέσα σου όλο τον αέρα και στείλε την αγάπη σου στα δέντρα που υπάρχουν γύρω σου.

Φαντάσου ότι είσαι κομμάτι του πιο όμορφου δάσους στον κόσμο και δώσε την υπόσχεση ότι θα προστατεύεις και θα αγαπάς όλα τα άλλα δέντρα.

Ύστερα τέντωσε αργά τα χέρια σου προς τον ήλιο.

Και τώρα μπορείς να συνεχίζεις τη μέρα σου έχοντας κατά νου τι σου προσφέρουν τα δέντρα και τι μπορείς να τους προσφέρεις εσύ.





Είμαστε όλοι σαν τα δέντρα: η σπονδυλική μας στήλη, κορμός. Το δέρμα μας, φλοιός. Η καρδιά μας, που μας δίνει δύναμη και στήριγμα, μοιάζει με το ξύλο στο κέντρο του κορμού. Παίρνουμε ενέργεια από τον αέρα και τον ήλιο. Και τα δέντρα, όπως οι άνθρωποι, είναι κοινωνικά. Μιλούν για να ανταλλάξουν πληροφορίες. Μοιράζονται την τροφή και τους διαθέσιμους πόρους. Προφυλάσσουν και φροντίζουν το ένα το άλλο. Είναι πιο δυνατά μαζί.

Μια λυρική και υπέροχα εικονογραφημένη ματιά στο μεγαλείο των δέντρων - και σε όσα εμείς οι άνθρωποι μπορούμε να μάθουμε από αυτά.

ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ