

Ελένη Ανδρεάδη

# ΜΑΧΗΤΕΣ του ΝΤΑΟ.

Υπόθεση Λυπημένο Πάντα

Εικονογράφηση  
Γιάννης  
Σκουλούδης

Υλικό για  
τον/την  
εκπαιδευτικό

Από τη  
συγγραφέα  
της σειράς  
ΠΡΑΚΤΟΡΕΣ  
ΤΟΥ ΠΛΑΝΗΤΗ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ



## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗΣ ΚΕΙΜΕΝΟΥ

Γιατί ξυπνάει νωρίς η Ντι αυτό το Σάββατο; Τι συμβαίνει στην κουζίνα;

Τι είναι η Γιορτή του Φεγγαριού; Πότε και πού τη γιορτάζουν και τι τρώνε παραδοσιακά την ημέρα αυτή; Σκέψου ποιες είναι οι πιο σημαντικές γιορτές στην Ελλάδα και τι φαγητά μαγειρεύουμε.

Από πού κατάγονται ο παππούς Σίφου και η αδερφή του, η Άι; Βρες τη χώρα τους σε έναν παγκόσμιο χάρτη.

Ποια είναι η υπόθεση που αναθέτει ο παππούς στα παιδιά αυτό το Σάββατο; Τι πρέπει να απαντήσουν;

Ποιες λέξεις είναι οι τρεις θησαυροί; Ξέρεις τι σημαίνει καθεμιά από αυτές τις «αρετές»;

Τι είναι το γιν και γιανγκ και τι σημαίνει η λέξη «ισορροπία»; Γιατί τα παιδιά λένε πως έχει χαθεί η ισορροπία με το περιβάλλον;

Γιατί, σύμφωνα με τον αρχαίο κινέζικο μύθο, οι αρκούδες πάντα έχουν μαύρα μάτια; Ποια λέξη από τους τρεις θησαυρούς ανακαλύπτουν τα παιδιά πως συμβολίζει το νόημα του μύθου;

Τι δουλειά κάνει η θεία Άι; Πώς βρέθηκε το ξεφτέρι στο σπίτι της;

«Τα τελευταία πενήντα χρόνια έχουμε χάσει περίπου τρία στα τέσσερα ζώα που κάποτε υπήρχαν στον πλανήτη» λέει η θεία Άι. Γιατί κινδυνεύουν οι αρκούδες πάντα;

Τα παιδιά ανακαλύπτουν πως έχουμε χάσει την αρμονία με τα ζώα και την άγρια φύση. Πώς σχετίζεται με αυτό η λέξη που αποτελεί τον δεύτερο θησαυρό;

Πώς οι μέλισσες βοηθούν τον άνθρωπο; Γιατί εξαρτόμαστε από αυτές σε μεγάλο βαθμό για την τροφή μας;

«Γινόμαστε σοφότεροι όταν μένουμε ταπεινοί»: Τι πιστεύεις ότι σημαίνει αυτή η φράση;

Θυμήσου τρία πράγματα που κάνουν ο Του και η Ντι για να σώσουν τα ζώα.

«Ακόμα και ένα ταξίδι χιλίων μιλίων ξεκινά με ένα μόνο βήμα»:  
Τι εννοούσε τελικά ο Σίφου με αυτά τα λόγια;



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΞΗ

Είστε έτοιμοι να γίνετε Μαχητές του Ντάο;

Θα ακολουθήσουν τρία βήματα.

Πρώτο βήμα η προετοιμασία,

δεύτερο βήμα το παιχνίδι

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!

**Οδηγίες για τον/την εκπαιδευτικό:** Δημιουργήστε ατμόσφαιρα χαλάρωσης στην τάξη. Μπορείτε να χαμηλώσετε τα φώτα. Επίσης, μπορείτε να αξιοποιήσετε έναν χώρο στο ύπαιθρο, για παράδειγμα κάτω από ένα δέντρο, καθώς βοηθάει στη συγκέντρωση και διευκολύνει τη χαλάρωση.

Διαβάστε το παρακάτω κείμενο και καλέστε τα παιδιά να ακολουθήσουν τις οδηγίες σας. Αφήστε χρόνο όποτε απαιτείται, χωρίς να μιλάτε, ώστε να μπορέσουν να επαναλάβουν τις ζητούμενες φράσεις νοερά στο μυαλό τους.

Ο διαλογισμός αγάπης ή Μέττα φέρνει στο μυαλό σκέψεις καλοσύνης. Τέτοιες σκέψεις μάς βοηθούν να είμαστε πιο χαρούμενοι αλλά και υγιείς. Καθώς τις κάνουμε, αισθανόμαστε να μας διαπερνάει ένα αίσθημα αγάπης – αυτό που ίσως τα παιδιά θα νιώσουν σαν την καρδιά τους να μεγαλώνει–, κάτι που οι επιστήμονες έχουν διαπιστώσει ότι προκαλεί μια ευεργετική αντίδραση στον εγκέφαλο, παρόμοια με εκείνη που συμβαίνει όταν κάνουμε καλές πράξεις στην πραγματικότητα. Πολλές φορές μάλιστα αυτό μπορεί να μας βοηθήσει να έχουμε λιγότερο άγχος αλλά και θετική συμπεριφορά μετά τον διαλογισμό.

*Είναι σημαντικό τα παιδιά να καταλάβουν πως αυτές οι ευχές δεν είναι μαγικές και ότι δε θα γίνουν πραγματικότητα απλώς επειδή τις λέμε. Είναι όμως μια άσκηση που μας βοηθά να βρούμε δύναμη μέσα μας για να αναλάβουμε δράση. Αν*

Ο διαλογισμός για τα παιδιά πρέπει να είναι σύντομος, άρα φροντίστε να διαρκέσει 3-5 λεπτά (ανάλογα με την ηλικία, μέχρι το μέγιστο 10 λεπτά).

Ο διαλογισμός, όπως κάθε άσκηση, χρειάζεται εξάσκηση και είναι απολύτως φυσικό να παραξενέψει τα παιδιά την πρώτη φορά που θα τον δοκιμάσουν. Μην απογοητευτείτε αν δεν έχετε απόλυτη επιτυχία από την πρώτη προσπάθεια.

Έρευνες αποδεικνύουν πόσο ευεργετικές είναι για το σώμα μονάχα λίγες βαθιές αναπνοές που κάνετε όλοι μαζί!



## Άσκηση των Μαχητών του Ντάο

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΑΓΑΠΗΣ



Όπως ήδη γνωρίζεις, οι Μαχητές του Ντάο πρώτα βρίσκουν την ισορροπία μέσα τους, ώστε να αντλήσουν δύναμη για να δράσουν στον κόσμο που τους περιβάλλει. Σαν δέντρα που χρειάζονται γερές ρίζες, παίρνουν βαθιές αναπνοές και αισθάνονται το σώμα και το πνεύμα τους σταθερά προτού ξεκινήσει το έργο τους. Αυτό το πετυχαίνουν με τη βοήθεια του διαλογισμού!

Σε αυτή την υπόθεση, στην οποία ο Του και η Ντι σώζουν τα ζώα, ετοιμάστηκαν με ένα είδος διαλογισμού που ονομάζεται Μέττα ή διαλογισμός αγάπης. Είναι μια μυστική, παλιά τεχνική που βοηθάει κάποιον να αισθανθεί μεγαλύτερη στοργικότητα και συμπόνια μέσω μιας ευχής. Είσαι έτοιμος/η να το δοκιμάσεις; Ο Σίφου προτείνει όλος ο διαλογισμός που ακολουθεί να διαρκέσει 3-5 λεπτά. Όσο συχνότερα τον κάνεις τόσο πιο εύκολος θα γίνεται και θα μπορεί να διαρκεί περισσότερο!

Κάθισε ή ξάπλωσε και κλείσε τα μάτια σου.  
Τοποθέτησε ένα χέρι στην καρδιά και πάρε τρεις βαθιές αναπνοές.  
Επανάλαβε κάποιες φορές τις ακόλουθες φράσεις σιωπηλά, στο μυαλό σου.

**Εύχομαι να έχω χαρά.**

**Να έχω υγεία.**

**Να έχω ασφάλεια.**

**Να έχω μέσα μου ειρήνη.**

**Αν δε σου ταιριάζουν αυτές οι φράσεις,  
μπορείς να φτιάξεις δικές σου, παρόμοιες.**



Αφού στείλεις αυτές τις όμορφες ευχές προς τον εαυτό σου κάποιες φορές, εστίασε σε κάποιον άλλον άνθρωπο που αγαπάς, σε κάποιο μέλος της οικογένειας ή σε κάποιον φίλο. Φαντάσου τους μπροστά σου και στείλε τους αυτές τις σκέψεις καλοσύνης. Με κάθε επανάληψη της ευχής, αισθάνεσαι την καρδιά σου να μεγαλώνει.

**Εύχομαι να έχεις χαρά.**

**Να έχεις υγεία.**

**Να έχεις ασφάλεια.**

**Να έχεις μέσα σου ειρήνη.**

Σκέψου ένα ζώο της άγριας φύσης που αγαπάς ιδιαίτερα.  
Ίσως ένα απειλούμενο ζώο. Το γιγάντιο πάντα στα δάση της Κίνας  
ή το κοινό δελφίνι που ξεπροβάλλει μέσα από τα γαλανά νερά του Αιγαίου.  
Φαντάσου το ζώο στο φυσικό του περιβάλλον  
και στείλε του τη σημαντική αυτή ευχή:

**Εύχομαι να έχεις χαρά.**

**Να έχεις υγεία.**

**Να έχεις ασφάλεια.**

**Να έχεις μέσα σου ειρήνη.**

Τέλος, στείλε την ευχή σε όλα τα όντα του πλανήτη και την άγρια φύση.

**Εύχομαι να έχουμε χαρά.**

**Να έχουμε υγεία.**

**Να έχουμε ασφάλεια.**

**Να έχουμε μέσα μας ειρήνη.**

**Όταν είσαι έτοιμος/η άνοιξε τα μάτια σου.**

## **ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟ**

### **Ιδέες για τον/την εκπαιδευτικό**

Πώς αισθάνεσαι;

Αισθάνεσαι κάτι διαφορετικό από ό,τι πριν κάνεις τον διαλογισμό;

Ποιο ζώο φαντάστηκες; Συμφωνείς με τον Σίφου ότι το μυαλό

και οι σκέψεις μας είναι σαν μια πεταλούδα που όλο θέλει

να ξεφύγει και να μη ζήσει στο τώρα;

Τι σου άρεσε και τι δε σου άρεσε τόσο;

Αισθάνθηκες την καρδιά σου να μεγαλώνει;

Είσαι τώρα έτοιμος/η για παιχνίδι και δράση;



## ΒΗΜΑ ΔΕΥΤΕΡΟ



ΠΑΙΖΕ ΚΑΙ ΜΑΘΑΙΝΕ ΓΙΑ ΤΑ ΑΠΕΙΛΟΥΜΕΝΑ ΖΩΑ

### ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΓΡΙΩΝ ΖΩΩΝ

**Οδηγίες για τον/την εκπαιδευτικό:** Στο παρακάτω παιχνίδι η τάξη σας θα μετατραπεί σε ένα νοσοκομείο άγριων ζώων. Τραβήξτε τα θρανία στην άκρη. Είστε ο διευθυντής/ η διευθύντρια του νοσοκομείου και μόλις ήρθαν οι νέοι σας εθελοντές. Τα πλάγια γράμματα είναι τα λόγια σας ως διευθυντή/διευθύντριας του νοσοκομείου. Στην αρχή θα πρέπει να βοηθήσετε τους εθελοντές ώστε να μάθουν ποια είναι τα απειλούμενα ζώα της χώρας μας. Μπορείτε να αναζητήσετε στο διαδίκτυο και άλλα απειλούμενα ζώα της Ελλάδας, πέρα από αυτά που αναφέρονται στο παράρτημα του βιβλίου (π.χ. η λιβελούλα, η οχιά της Μήλου, η μεσογειακή χελώνα), και να τυπώσετε κάποιες φωτογραφίες τους ώστε να διευκολύνετε τα παιδιά να καταλάβουν πώς μοιάζουν.

«Καλώς ήρθατε, παιδιά, στο Νοσοκομείο Άγριων Ζώων! Είστε οι εθελοντές και βοηθοί του νοσοκομείου σήμερα. Όπως διαβάσατε και στο τέλος του βιβλίου, η Ελλάδα έχει πολλά είδη ζώων και φυτών στην Ευρώπη! Κάποια είδη εμφανίζονται στην Κόκκινη Λίστα Απειλούμενων Ειδών, όπως η μεσογειακή φώκια, η χελώνα καρέτα, η φάλαινα φυσητήρας, το κόκκινο ελάφι, ο βάτραχος της Καρπάθου και ο μαυρόγυπας.

Άλλα είδη που κινδυνεύουν σοβαρά είναι η καφέ αρκούδα, ο λύκος και το τσακάλι, θαλάσσιοι μεγάλοι οργανισμοί, όπως το κοινό δελφίνι, αλλά και μικρότεροι, όπως ο ροφός, η πίννα ή οι πετροσωλήνες. Γνωρίζετε άλλα απειλούμενα ζώα της χώρας μας; Θα χωριστούμε σε μικρές ομάδες και κάθε ομάδα θα διαλέξει από ένα ζώο. Διαλέξατε ένα ζώο; Τι διάλεξε κάθε ομάδα; Ωραία. Τώρα θέλουμε η ομάδα σας να φανταστεί για ποιον λόγο κινδυνεύει αυτό το ζώο και γιατί μπορεί να έχει έρθει στο νοσοκομείο. Θα φτιάξουμε δηλαδή μια ιστορία. Για παράδειγμα, το ξεφτέρι στο βιβλίο είναι θύμα παράνομου κυνηγιού. Μια χελώνα έρχεται γιατί έχει καταπιεί πλαστική σακούλα και δυσκολεύεται να αναπνεύσει...»

Αφού τα παιδιά σκεφτούν τις ιστορίες για τα ζώα και για ποιον λόγο κινδυνεύουν, τις μοιράζονται μεταξύ τους.

ΣΕΣΤΕ  
ΤΑ ΑΓΡΙΑ  
ΖΩΑ!



Ιδέες/απαντήσεις για τον/την εκπαιδευτικό αν οι μαθητές θέλουν βοήθεια για τον λόγο που τα ζώα κινδυνεύουν.

- Η χελώνα καρέτα/η φώκια/η φάλαινα/το δελφίνι/ο ροφός/οι πετροσωλήνες κινδυνεύουν από την πλαστική ρύπανση, τη ρύπανση της θάλασσας και την υπεραλίευση (δηλαδή από το ψάρεμα προτού προλάβουν τα μικρά ψάρια να αναπαραχθούν).
- Ο λύκος/το τσακάλι/η αρκούδα/το ελάφι κινδυνεύουν από την εξαφάνιση του δάσους.
- Τα πουλιά κινδυνεύουν από το παράνομο κυνήγι, την εξαφάνιση της άγριας φύσης, όπως οι υγρότοποι, και την κλιματική αλλαγή.
- Τα έντομα κινδυνεύουν από τα φυτοφάρμακα, την εξαφάνιση της άγριας φύσης και τις μονοκαλλιέργειες.

«Αφού καταλάβαμε γιατί τα ζώα είναι εδώ, στο νοσοκομείο, καταφέραμε να τα βοηθήσουμε, να τους δώσουμε τα σωστά φάρμακα ή να κάνουμε τις σωστές ενέργειες και να γίνουν καλά! Και είναι έτοιμα πια για να τα αφήσουμε ελεύθερα στη φύση».

Τα παιδιά σχηματίζουν έναν κύκλο. Σηκώνοντας τα χέρια ψηλά φαντάζονται ότι ελευθερώνουν τα ζώα στη φύση. Μπορούν αν θέλουν να φανταστούν πως είναι το ζώο που έχουν γιατρέψει και να μιμηθούν τις κινήσεις του καθώς επιστρέφει στη φύση, κάνοντας πως πετούν ή κολυμπούν.

Ο διευθυντής/Η διευθύντρια του Νοσοκομείου Άγριων Ζώων παίρνει και πάλι τον λόγο:

«Η δουλειά όμως των εθελοντών δεν τελειώνει εδώ! Ζωγραφίστε μια αφίσα για να μεταφέρετε το μήνυμα πως αυτό το ζώο κινδυνεύει. Ζωγραφίστε το ζώο όσο καλύτερα μπορείτε.

Ως τίτλο γράψτε ΑΠΕΙΛΟΥΜΕΝΟ ΖΩΟ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ και έπειτα το είδος του ζώου. Σκεφτείτε κάτι που μπορεί να κάνει ο καθένας για να το βοηθήσει. Ας πούμε, δε χρησιμοποιούμε πλαστικό μιας χρήσης ή προστατεύουμε το δάσος. Γράψτε αυτά τα λόγια στην αφίσα σας και κρεμάστε τες στο σχολείο για να μεταφέρετε το μήνυμά!»





## ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΗΣ ΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ

Τι είναι η τροφική αλυσίδα;

Κάθε ζωντανός οργανισμός εξαρτάται από κάποιον άλλο για να επιβιώσει. Όλοι χρειάζονται τροφή για να επιζήσουν. Έτσι έχουμε ισορροπία στη φύση. Η τροφική αλυσίδα (ή πλέγμα, όπως αλλιώς λέγεται) είναι μια αλυσίδα που δείχνει ποιο ζώο τρώει κάποιο άλλο ζώο ή φυτό. Έτσι η ενέργεια μεταφέρεται από το έναν οργανισμό στον άλλο και η ζωή στον πλανήτη μας συνεχίζεται. Για παράδειγμα:

Η ακρίδα τρώει ένα φυτό,  
το ποντίκι τρώει την ακρίδα,  
το φίδι τρώει το ποντίκι  
και το γεράκι τρώει το φίδι.

ή

Η γαριδούλα τρώει το φυτοπλαγκτόν,  
τη γαριδούλα την τρώει ο ιππόκαμπος,  
που τον τρώει το χταπόδι,  
που το τρώει ο καρχαρίας.

Σκεφτείτε τώρα την ακόλουθη τροφική αλυσίδα:

Μεγάλοι καρχαρίες → Θαλάσσια χελώνα καρέτα → Μέδουσες →  
Μικρά ψάρια → Πλαγκτόν

Αν θέλετε, μπορείτε να τη σχεδιάσετε στον πίνακα ή να φτιάξετε γιρλάντες από χαρτί με το κάθε ζώο στη σωστή σειρά. Μπορείτε επίσης να εκτυπώσετε εικόνες και με ένα σκοινί να τις ενώσετε. Αφού αισθανθείτε ότι ξέρετε την αλυσίδα καλά, είστε έτοιμοι για το παιχνίδι της θαλάσσιας αλυσίδας!

**Οδηγίες προς τον/την εκπαιδευτικό:** Χωρίστε τους μαθητές της τάξης σας σε ομάδες των έξι. Στους πέντε μαθητές κάθε ομάδας αναθέστε από έναν ρόλο από την παραπάνω τροφική αλυσίδα, ενώ ο έκτος μαθητής θα κάνει ότι είναι μια πλαστική σακούλα. Συμφωνήστε τι θα κάνει κάθε μαθητής για να δείχνει τι ζώο είναι. Για παράδειγμα, για τον καρχαρία μπορεί να έχει το χέρι στο μέτωπο σαν πτερύγιο, για τη χελώνα καρέτα να κουνάει τα χέρια πάνω κάτω, για τη μέδουσα να τα κουνάει σαν φτερά, για τα μικρά ψάρια να κάνει το στόμα των ψαριών με τα χείλη και για το πλαγκτόν να μένει ακίνητος, με τα χέρια κολλημένα στο σώμα. Ο μαθητής που θα κάνει την πλαστική σακούλα θα κουνάει τα χέρια σαν φτερά, καθώς μέσα στο νερό η σακούλα μοιάζει με μέδουσα.



Κάντε χώρο στην αίθουσα. Αυτός θα είναι ο βυθός της θάλασσας. Πρώτα καλέστε τους μαθητές που κάνουν το πλαγκτόν να «κολυμπήσουν». Έπειτα εμφανίζονται τα μικρά ψάρια που το τρώνε. Ο ένας οργανισμός τρώει τον άλλον ακολουπώντας τον στον ώμο και στη συνέχεια οι δυο τους πιάνονται από τα χέρια, σαν αλυσίδα, στη σωστή σειρά και συνεχίζουν να κολυμπούν μαζί. Ακολουθούν οι μέδουσες, οι χελώνες καρέτα και οι καρχαρίες. Οι πλαστικές σακούλες δε συμμετέχουν ακόμη στο παιχνίδι. Στο τέλος αυτού του γύρου θα υπάρχουν πέντε μαθητές σε κάθε τροφική αλυσίδα, δηλαδή σε κάθε ομάδα, οι οποίοι θα καθίσουν στο πάτωμα.

Τώρα δοκιμάστε το πάλι, αυτή τη φορά και με τον έκτο παίκτη, που παριστάνει ότι είναι η πλαστική σακούλα, ο οποίος σηκώνεται αντί για τη μέδουσα, που παραμένει καθιστή. Οι σακούλες μοιάζουν ίδιες στη χελώνα καρέτα. Όταν τη φάει η χελώνα καρέτα όμως, βγαίνει από το παιχνίδι και κάθετα. Ύστερα σηκώνονται οι καρχαρίες. Δεν έχουν τι να φάνε και μένουν μόνοι χωρίς φαγητό. Οι άλλοι μαθητές της ομάδας (όσοι κάνουν τις μέδουσες, τα μικρά ψάρια και το πλαγκτόν) συνεχίζουν να κρατιούνται από τα χέρια. Η αλυσίδα έχει σπάσει. Έτσι δείχνουμε στα παιδιά πως όταν εξαφανίζονται ζώα από τη φύση διαταράσσεται και η τροφική αλυσίδα και η ισορροπία στον κόσμο μας.

## ΜΑΝΤΕΨΕ ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΜΟΥ

Θυμηθείτε κάποια από τα επαγγέλματα που έχουν σχέση με την προστασία των ζώων. Μπορείτε να ανατρέξετε στο παράρτημα του βιβλίου, στα επαγγέλματα που υπάρχουν γύρω από τη θεία Άι, ή να συμβουλευτείτε την παρακάτω λίστα. Διαλέξτε ένα από αυτά και γράψτε το σε ένα κομμάτι χαρτί χωρίς να αποκαλύψετε το επάγγελμα σε κανέναν. Θα χρειαστείτε λίγη χαρτοταινία ή αυτοκόλλητα χαρτάκια (αν δεν έχετε τίποτα από αυτά, μπορείτε απλώς να υγράνετε το χαρτάκι με ελάχιστο νερό, που το κάνει να κολλάει στο δέρμα).

Έπειτα χωριστείτε σε ομάδες των τριών ή τεσσάρων και καθίστε σε κύκλους. Χωρίς να αποκαλύψετε το επάγγελμα, κολλήστε το χαρτί στο μέτωπο του διπλανού σας, ο οποίος δε θα μπορεί να το δει. Στις ομάδες σας, ο ένας μετά τον άλλο κάντε στους συμμαθητές σας μια ερώτηση που μπορεί να απαντηθεί μονάχα με «ναι» ή «όχι», όπως «Δουλεύω στο δάσος;», «Είμαι γιατρός;» κτλ., προσπαθώντας να καταλάβετε ποιο είναι το επάγγελμα που αναγράφεται στο χαρτάκι που υπάρχει στο μέτωπό σας. Συνεχίστε τις ερωτήσεις ένας ένας μέχρι να βρείτε όλοι τα επαγγέλματά σας.

**Κτηνίατρος άγριας ζωής • Βιολόγος άγριας ζωής • Επιμελητής εθνικών δρυμών**

**• Στέλεχος περιβαλλοντικής οργάνωσης • Περιβαλλοντικός επιστήμονας**

**• Περιβαλλοντικός δικηγόρος • Δασοφύλακας • Οικοξεναγός**

**• Φωτογράφος άγριας ζωής • Βιολογικός καλλιεργητής**

**• Περιβαλλοντικός εκπαιδευτικός • Μηχανικός περιβάλλοντος**

**• Εντομολόγος • Ορνιθολόγος • Θαλάσσιος βιολόγος • Δασολόγος**





## ΒΗΜΑ ΤΡΙΤΟ

**ΔΡΑΣΗ!**

### ΦΤΙΑΞΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΗΣ

Παρατήρησε τον παρακάτω χάρτη δράσης του Του και της Ντι. Συζήτησε στην τάξη κάποιες ιδέες για το τι μπορείς να κάνεις στο σχολείο ή τη γειτονιά σου. Σκέψου δράσεις που μπορείς να κάνεις στους σταθμούς «Μέλισσα», «Πουλιά» και «Όχι πλαστικό». Αν θέλεις, τύπωσε τον χάρτη δράσης για να γράψεις τις ιδέες σου και να διαλέξεις τρεις από αυτές.





# ΤΡΕΙΣ ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΜΑΧΗΤΩΝ ΤΟΥ ΝΤΑΟ

## ΜΕΛΙΣΣΑ

### Τάισε τις μέλισσες με σπορόμπαλες








Οι μέλισσες κινδυνεύουν!

Χρειάζονται ανθοφόρα φυτά για την τροφή τους.

Μπορείς να φτιάξεις και σπορόμπαλες, τις οποίες θα ρίξεις στην αυλή του σχολείου, σε πράσινους χώρους ή σε πάρκα στην πόλη σου. Η άνοιξη είναι η ιδανική εποχή για σπορόμπαλες. Θα χρειαστείς σπόρους για λουλούδια, χώμα και φυσικό πηλό (κόκκινο πηλό ή αργιλόχωμα). Συγκεκριμένα, θα πρέπει να αναμείξεις τρία μέρη χώμα, ένα μέρος σπόρους και πέντε μέρη πηλό.

Πρώτα ανακατεύεις το χώμα με τους σπόρους και έπειτα προσθέτεις τον πηλό και ανακατεύεις καλά. Στη συνέχεια φτιάχνεις μικρές μπάλες, που τις αφήνεις να στεγνώσουν στον ήλιο. Και τώρα το καλύτερο: Όταν οι μπαλίτσες είναι έτοιμες, μπορείς να τις πετάξεις τριγύρω (με προσοχή, φυσικά – όταν δε θα έχει κόσμο).

Δε χρειάζονται φύτεμα!





## ΠΟΥΛΙΑ

### Φτιάξε ταΐστρες με χάρτινα ρολά κουζίνας ή υγείας

Τον χειμώνα τα πουλιά δυσκολεύονται περισσότερο να βρουν τροφή, ειδικά στις πόλεις. Μπορείς να φτιάξεις ταΐστρες με το χάρτινο ρολό κουζίνας ή τουαλέτας ακολουθώντας τις παρακάτω οδηγίες.

### ΥΛΙΚΑ

- Φιστικοβούτυρο, ταχίνι ή φυτική φυτίνη
- Χαρτόνι από χαρτί κουζίνας ή τουαλέτας
- Σπόροι για πουλιά (λιναρόσπορος, σουσάμι, σπασμένοι ξηροί καρποί, σιτάρι κ.ά.)
- Φυσικός σπάγγος

### ΟΔΗΓΙΕΣ

Άλειψε το χάρτινο ρολό με το φιστικοβούτυρο, το ταχίνι ή τη φυτική φυτίνη. Άδειασε το μείγμα των σπόρων σε μια επιφάνεια ή σε ένα ταψί και κύλησε το ρολό πάνω στους σπόρους μέχρι να γεμίσει όλη η επιφάνειά του. Πέρασε τον φυσικό σπάγγο μέσα από κάθε ρολό και κρέμασέ το σε έναν θάμνο ή σε κλαδί δέντρου. Αν δεν έχεις σπάγγο, μπορείς να περάσεις το ρολό απλώς μέσα από κάποιο κλαδάκι.

Αν κρυφτείς, ίσως δεις τα πουλιά να έρχονται για να φάνε!





## ΟΧΙ ΠΛΑΣΤΙΚΟ

Λέμε «όχι» στο πλαστικό μιας χρήσης, γιατί συχνά δραπετεύει σε γη και θάλασσα και γίνεται μικρά κομματάκια, ακόμα και αόρατα στο μάτι, που τα τρώνε τα ζώα αλλά κι εμείς. Άρα διαλέγουμε να έχουμε παγούρι αντί για πλαστικό μπουκαλάκι νερού, υφασμάτινες τσάντες αντί για πλαστικές και σκεύη ή θήκες τροφίμων πολλαπλών χρήσεων για το κολασιό μας αντί για πλαστικές σακουλίτσες μιας χρήσης. Και θυμηθείτε: δε φτάνει μονάχα η ανακύκλωση! Πολλά πλαστικά δεν ανακυκλώνονται ή ανακυκλώνονται μονάχα μία φορά, επομένως εξαρχής δεν τα προτιμάμε.

### Κάνε Επιθεώρηση Πλαστικού στο σχολείο σου

Χωριστείτε σε ομάδες και σκεφτείτε πού γίνεται χρήση πλαστικού στο σχολείο σας. Αν μπορείτε, αναθέστε περιοχές σε ομάδες (τάξη, προαύλιο, κυλικείο κτλ.) και επιθεωρήστε τον χώρο. Επιστρέψτε στην τάξη και συζητήστε τα συμπεράσματά σας. Πού βρήκατε πλαστικό μιας χρήσης; Θα μπορούσε να αποφευχθεί η χρήση του;

**Ιδέες για τον/την εκπαιδευτικό:** Παγούρια αντί για πλαστικά μπουκάλια, χάρτινες θήκες για σάντουιτς αντί για πλαστικές, επαναχρησιμοποιούμενα μαχαιροπίρουνα αντί για μιας χρήσης, φυσικά πανάκια αντί για συνθετικά, να μην ντύνουμε τα βιβλία με πλαστικό κάλυμμα, να μην κάνουμε πλαστικοποίηση, να μη χρησιμοποιούμε μπαλόνια στις γιορτές κ.ά.

↓  
- - -  
ΟΧΙ  
πλαστικό  
- - -  
○

Ετοιμάστε ένα γράμμα προς τη διεύθυνση του σχολείου στο οποίο θα γράψετε τις ιδέες σας σχετικά με το πώς το σχολείο σας μπορεί να μειώσει τη χρήση πλαστικού.

Σχεδιάστε αφίσες για να ενημερώσετε τους συμμαθητές σας. Τέλος, φτιάξτε μια καρτ ποστάλ για το σπίτι, στην οποία θα σημειώσετε τι θα πρέπει να κάνετε ώστε να μη χρησιμοποιείτε καθόλου πλαστικό για το κολασιό σας (για παράδειγμα, να χρησιμοποιείτε σκεύη ή θήκες πολλαπλών χρήσεων κτλ.).

**Όλοι μαζί, Μαχητές του Πλάστικού, αλλάζουμε τον κόσμο και επαναφέρουμε την ισορροπία που μας κάνει πιο υγιείς και ευτυχισμένους! Ο δρόμος φαίνεται μακρύς. Αλλά ακόμα και το μεγαλύτερο ταξίδι ξεκινάει με ένα μονάχα βήμα. Ένα μικρό βήμα. Το δικό σου!**



5+

Αυτή τη φορά ο παπούς Σίφου το παράκανε στο μυστήριο. Η καινούρια υπόθεση που έχει αναθέσει στον Του και την Ντι είναι ένας ακαταλαβίστικος γρίφος για ένα λυπημένο πάντα. Ένας αρχαίος κινέζικος μύθος θα οδηγήσει τα παιδιά σε αναπάντεχες περιπέτειες στην πόλη της Αθήνας, αλλά οι Μαχητές του Ντάο δε θα το βάλουν κάτω. Διότι τα ζώα του πλανήτη κινδυνεύουν και αυτοί μονάχα μπορούν να τα σώσουν...



ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΕΤΟΙΧΜΙΟ  
ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΤΟ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ

ΤΟ ΥΛΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΣΕ Η ΕΛΕΝΗ ΑΝΔΡΕΑΔΗ, ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ.