



## Οδηγός ανάγνωσης βιβλίου Προτεινόμενες δραστηριότητες για παιδιά 6-9 χρονών

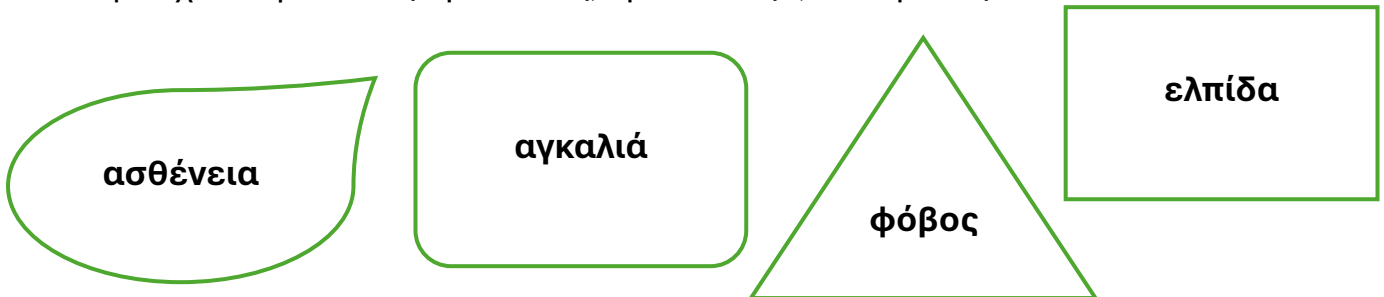
### • Μπορείτε να αρχίσετε με ερωτήσεις:

- Ποιο σημείο της ιστορίας σε έκανε να χαρείς/να λυπηθείς;
- Αν ήσουν η Χαρά, τι θα έλεγες στη μαμά σου;
- Πώς εσύ θα βοηθούσες/στήριζες τη μαμά;
- Αν ήσουν συμμαθήτρια/συμμαθητής της Χαράς, τι θα της έλεγες;



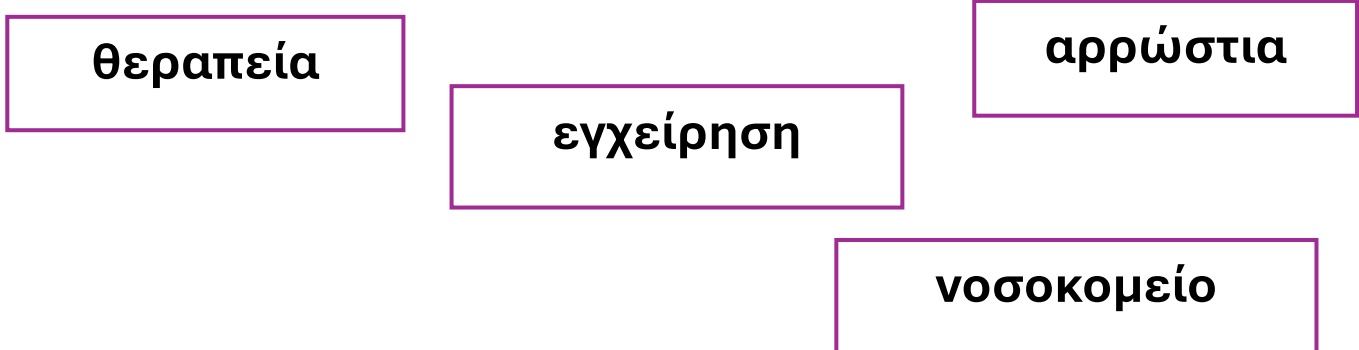
### Συννεφόλεξο συναισθημάτων:

Τα παιδιά γράφουν/ζωγραφίζουν λέξεις, από την ιστορία, που τους «μιλούν» π.χ. ασθένεια, φόβος, αγκαλιά, ελπίδα, εγχείρηση, νοσοκομείο κ.λπ. και στη συνέχεια, φτιάχνουν με αυτές προτάσεις, κρυπτόλεξα, σταυρόλεξα.



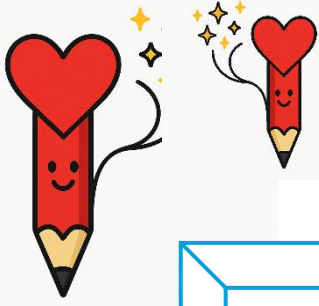
### Λεξιλόγιο με συναισθήματα:

Κάρτες με λέξεις από το κείμενο – τα παιδιά βρίσκουν συνώνυμα ή εξηγούν τι συναισθήματα τους δημιουργούν π.χ.:

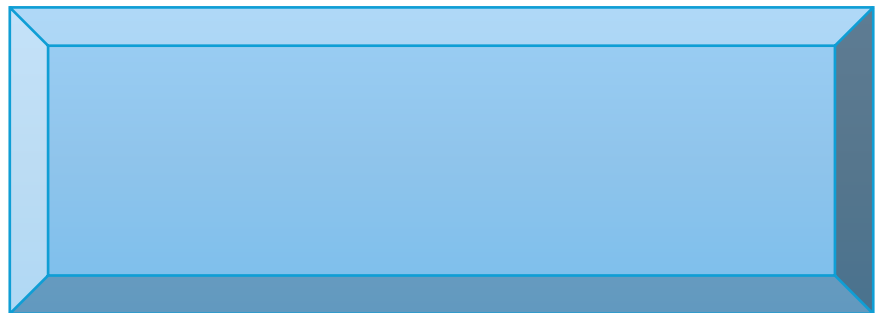
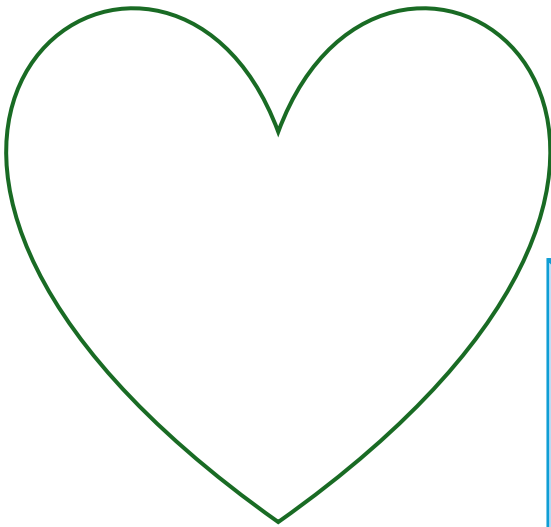
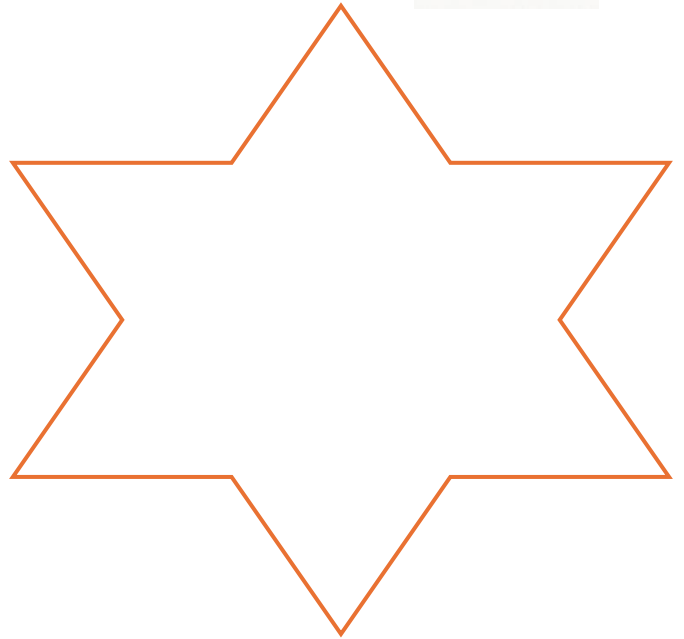
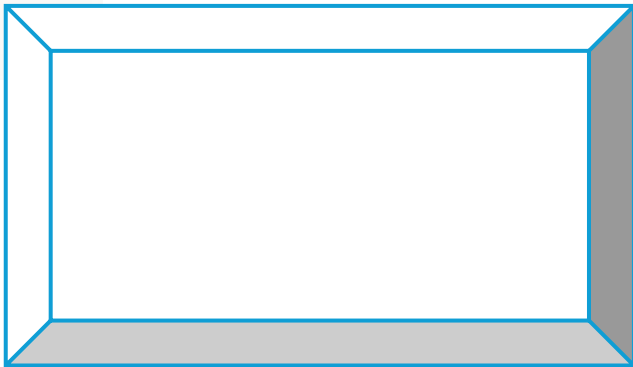




## Μαγικές ευχές



Γράφουμε ευχές για την κυρία Μαρία ή κάποιο γνωστό μας άτομο που αναρρώνει:



- **Ολοκληρώνω την πρόταση (από το κείμενο):** Π.χ.

Η Χαρά χάρηκε, γιατί.....

Η κυρία Μαρία εξήγησε στη Χαρά ότι.....

Η γιαγιά της είπε ότι, πολλοί άνθρωποι μπορούν να έχουν την ίδια ασθένεια, αλλά.....

Η Χαρά δεν τρομάζει όταν βλέπει τους λαστιχένιους σωλήνες, γιατί.....



- **Διαβάζω και εργάζομαι αποσπασματικά:**

**Διαβάστε το απόσπασμα από την ιστορία της «κυρίας Μαρίας», όπου η μαμά της Χαράς της ανακοινώνει ότι θα πάει στο νοσοκομείο για εγχείρηση.**

**Στη συνέχεια, συμπλήρωσε τα παρακάτω:**

Η ασθένεια της μαμάς λέγεται \_\_\_\_\_.

Η Χαρά ρώτησε αν \_\_\_\_\_.

Η μαμά της ζήτησε να συνεχίσει \_\_\_\_\_.

Η κυρία Μαρία θα χρειαστεί μερικές \_\_\_\_\_.

**Κύκλωσε τι θα έδινες στη Χαρά για να νιώσει καλά:**



**μπισκότα**



**αγκαλιά**



**μαγικό μολύβι**



**Η βαλίτσα των συναισθημάτων:**

Τα παιδιά «πακετάρουν» σε μια εικονική βαλίτσα ό,τι θα ήθελαν να δώσουν στην κυρία Μαρία (π.χ. **κουράγιο, ελπίδα, γέλιο, χαρά, υποστήριξη** κλπ).

Εναλλακτικά, μπορεί να γίνει και για τη Χαρά.

Γράφουν σε καρτελίτσες και τις τοποθετούν μέσα/πάνω στη βαλίτσα.

(δίνουμε άδειες καρτελίτσες ή στίκερς, πάνω στα οποία τα παιδιά γράφουν μία λέξη και στη συνέχεια, τις τοποθετούμε μέσα στη βαλίτσα ή τις κολλούμε έξω)



### Θερμόμετρο συναισθημάτων:

Ποια και πόσο δυνατά νιώθει η κυρία Μαρία/η Χαρά κάθε συναίσθημα π.χ. **αγωνία, φόβο, ανησυχία, χαρά, θλίψη.**

Δίνουμε κάρτες στα τέσσερα χρώματα έντασης ή ζωγραφίζοντας, δείχνουν πώς ένιωθε η Χαρά σε διάφορες στιγμές (π.χ. **όταν άκουσε τη λέξη «καρκίνος», όταν έφτιαχνε μπισκότα, όταν πήγε στο νοσοκομείο κ.λπ.**).

### Το κουτί των συναισθημάτων

Η Χαρά ζει πολλές διαφορετικές στιγμές στην ιστορία. Άλλες είναι χαρούμενες, άλλες δύσκολες και άλλες μπερδεμένες. Σκέψου τι ένιωσε σε διάφορα σημεία της ιστορίας και βάλε αυτά τα συναισθήματα στο δικό της κουτί.



#### Τι ένιωσε η Χαρά όταν...

- ...άκουσε ότι η μαμά της είναι άρρωστη: \_\_\_\_\_
- ...έφτιαξε μπισκότα με τη γιαγιά: \_\_\_\_\_
- ...η μαμά επέστρεψε στο σπίτι: \_\_\_\_\_
- ...είδε τη μαμά στο νοσοκομείο με σωληνάκια: \_\_\_\_\_
- ...κοιμήθηκε αγκαλιά με τη μαμά: \_\_\_\_\_

### Εναλλακτικά:



Μπορούμε να δουλέψουμε με τα συναισθήματα των παιδιών σε διάφορες φάσεις/στιγμές της μέρας ή για διαφορετικές μέρες :

Σε καρτελίτσες ζωγραφίζουμε ή κολλάμε μια φατσούλα/εικόνα που δείχνει ένα συναίσθημα. Στο πίσω μέρος τα παιδιά μπορεί να γράψουν:

➡ Όταν νιώθω λύπη, με βοηθάει να...

➡ Όταν νιώθω χαρά, θέλω να το μοιραστώ με...

➡ Το κάθε παιδί μπορεί να φτιάξει το δικό του μικρό κουτί συναισθημάτων ή ένα μεγάλο για την τάξη.

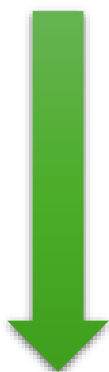
➡ Το κουτί μπορεί να εμπλουτιστεί με αντικείμενα-σύμβολα (π.χ. ένα μικρό μαλακό αρκουδάκι για παρηγοριά, μια μπάλα άγχους για εκτόνωση, ένα μικρό καθρεφτάκι για αυτοπαρατήρηση).

💜 Στην τελική, ένα κουτί συναισθημάτων μπορεί να είναι ένα εργαλείο για παιδιά, ώστε να εκφράζουν και να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους.

## Μιλάμε για δύσκολα πράγματα

### Θεατρικό παιχνίδι – ρόλοι:

- Τα παιδιά χωρίζονται σε μικρές ομάδες και παίζουν **μικρά σκετσάκια** με σενάρια όπως:
  - Ένας φίλος είναι λυπημένος. Πώς τον προσεγγίζω;
  - Ένας συμμαθητής θέλει να μιλήσει για κάτι που τον βαραίνει. Πώς ακούω χωρίς να τον κρίνω;
  - Ένα παιδί δεν ξέρει πώς να ρωτήσει για την αρρώστια του συγγενή του.
- **Στόχος:** να βρουν λέξεις, κινήσεις, τρόπους επικοινωνίας που βοηθούν αντί να πονάνε.
- Στο τέλος, φτιάχνουν όλοι μαζί μια λίστα **«Λόγια που ανακουφίζουν»** και **«Λόγια που πληγώνουν»**.



## Μιλάμε για δύσκολα πράγματα – συνέχεια:

Διαβάζουμε από το κείμενο:

Εξηγούμε:

«Αυτό που έχω, Χαρά μου, είναι ένα μικρό κουβαράκι κάτω από το δέρμα και ονομάζεται όγκος. Μοιάζει με μπαλάκι μικρότερο από αυτό που παίζεις τένις...»



Το σώμα μας είναι σαν ένα σπίτι που δουλεύει κάθε μέρα.

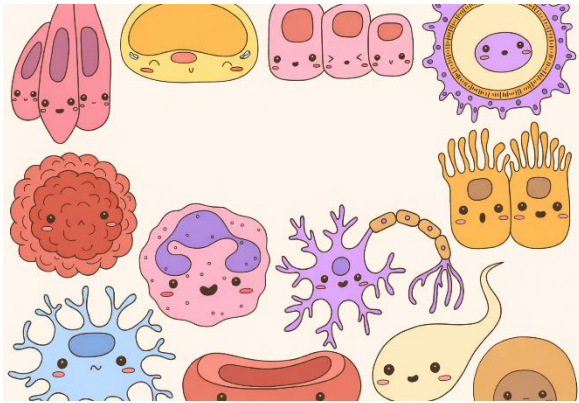
Μερικές φορές, κάποια μέρη του κουράζονται ή μπερδεύονται και τότε δε δουλεύουν όπως πρέπει.

Αυτό λέγεται αρρώστια.

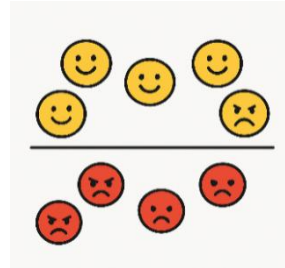
Όταν αρρωσταίνουμε, μπορεί να πονάμε, να είμαστε κουρασμένοι ή να χρειαζόμαστε ξεκούραση και γιατρούς για να μας βοηθήσουν.



Το σώμα μας είναι φτιαγμένο από πολλά μικρά κομματάκια που λέγονται κύτταρα. Τα περισσότερα κύτταρα ξέρουν καλά τη δουλειά τους και συνεργάζονται.



**Στον καρκίνο**, κάποια κύτταρα μπερδεύονται και δεν ακολουθούν τους κανόνες. Τότε, το σώμα δυσκολεύεται και χρειάζεται βοήθεια από γιατρούς, φάρμακα και ειδικές θεραπείες.



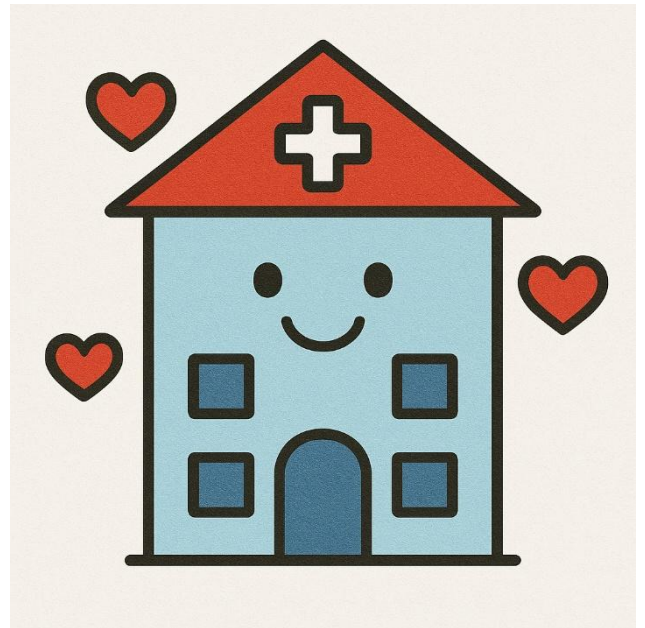
Κάποιες φορές οι άνθρωποι γίνονται καλά, κάποιες φορές όχι τόσο εύκολα. Οι μεγάλοι και οι γιατροί κάνουν ό,τι μπορούν, για να βοηθήσουν.



**Ο καρκίνος ΔΕΝ είναι μεταδοτική ασθένεια και ΔΕ φταίει**

**κανείς, αν αρρωστήσει.**

Οι γιατροί προσπαθούν να θεραπεύσουν τον καρκίνο με πολλά και διάφορα φάρμακα και θεραπείες. Μερικές φορές, ο ασθενής πρέπει να μείνει στο νοσοκομείο, κάποιες φορές όμως δε χρειάζεται. Μπορεί απλά να πηγαίνει στο νοσοκομείο για τη θεραπεία του και μετά να επιστρέφει στο σπίτι ή στη δουλειά του. Για όλα αυτά αποφασίζει ΜΟΝΟ ο ειδικός γιατρός.



Αν ο ασθενής χρειαστεί να μείνει στο νοσοκομείο, εκεί τον φροντίζουν ειδικοί γιατροί και νοσηλεύτες και έχει ό,τι χρειάζεται. Μπορούμε να επισκεπτόμαστε το αγαπημένο μας πρόσωπο στο νοσοκομείο.



Υπάρχουν πολλά φάρμακα που βοηθούν τους ασθενείς με καρκίνο να γίνουν καλά. Καμιά φορά, όμως, κάνουν και μικρά ανεπιθύμητα πράγματα στο σώμα. Όχι γιατί είναι κακά, αλλά γιατί το σώμα κάθε ανθρώπου είναι διαφορετικό. Τα φάρμακα είναι σαν βοηθοί του σώματος, έρχονται για να το κάνουν καλά. Αλλά, όσο δουλεύουν, προκαλούν μικρά ενοχλητικά πράγματα, όπως ζαλίζουν, κουράζουν ή δημιουργούν εμετό.

Όλα αυτά λέγονται **παρενέργειες**. Είναι κάτι που περνάει και οι γιατροί το προσέχουν, αλλά ξέρουν ό,τι σημαίνει πως το φάρμακο βοηθά το σώμα να γίνει καλά.

**Εξηγούμε:**





Η **χημειοθεραπεία**, η θεραπεία δηλαδή με ειδικά φάρμακα, κυνηγά τα καρκινικά κύτταρα που τρέχουν γρήγορα.

Το φάρμακο δεν ξεχωρίζει πάντα ποιο κύτταρο είναι κακό και ποιο καλό. Τα μαλλιά μας επίσης είναι από τα πιο γρήγορα κύτταρα, γι' αυτό αρκετές φορές κατά τη διάρκεια της θεραπείας πέφτουν. Δεν πονάει, όταν πέφτουν τα μαλλιά. Όταν τελειώσει το φάρμακο και φύγει ο καρκίνος, τα μαλλιά ξαναβγαίνουν.

Σ' αυτό το διάστημα, δεν αλλάζει ποια είναι η μαμά, ο μπαμπάς ή το αγαπημένο μας πρόσωπο. **Συνεχίζει να μας αγαπά, το ίδιο και εμείς.**

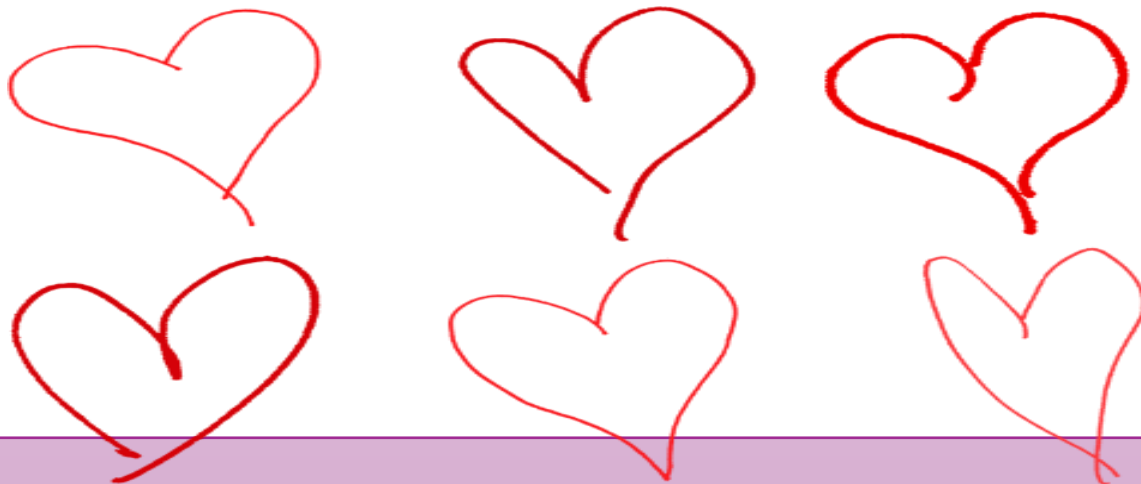


**Αφίσα: Όταν κάποιος είναι άρρωστος...**

Φτιάχνουμε μια κοινή αφίσα που να δείχνει:

**Όταν κάποιος είναι άρρωστος...**

- **Χρειάζεται φροντίδα**
- **Χρειάζεται ξεκούραση**
- **Δεν φταίει ο ίδιος**
- **Δεν κολλάει πάντα**
- **Τον αγαπάμε το ίδιο**



**Με αυτό τον τρόπο πετυχαίνουμε:**

- Να γίνει αποφόρτιση από φόβους μέσω απλής γνώσης
- Να γίνει οπτικοποίηση δύσκολων εννοιών
- Να επέλθει εξοικείωση με το νοσοκομειακό πλαίσιο
- Να δείξουν κατανόηση και ενσυναίσθηση

**Το αόρατο σχοινί της αγάπης**

Υπενθυμίζουμε το  
απόσπασμα από το κείμενο:

**...γιατί η αγάπη είναι ένα αόρατο σχοινί που  
συνδέει δύο καρδιές. Και αυτό το σχοινί δεν  
κόβεται ποτέ, όπου κι αν βρίσκεται ο καθένας**



- Τι εννοεί η μαμά της Χαράς όταν λέει πως «η αγάπη είναι ένα αόρατο σχοινί»;
- Ποιον αγαπάμε τόσο πολύ που νιώθουμε δεμένοι μαζί του με ένα τέτοιο «σχοινί»;
- Τι γίνεται όταν αυτός ο άνθρωπος είναι μακριά; Μπορεί να συνεχίσει η αγάπη και όταν ακόμα δεν βλέπουμε κάποιον;

### Εικαστική δημιουργία: (σχοινιά, κορδέλες, χαρτόνια)

- Κάθε παιδί φτιάχνει **μια μεγάλη καρδιά** και γράφει πάνω το όνομα ενός προσώπου που αγαπά βαθιά.
- Κάτω από το όνομα, γράφει ή ζωγραφίζει **τι του προσφέρει αυτή η σχέση** (π.χ. ασφάλεια, γέλιο, παρηγοριά).
- Όλες **οι καρδιές** συνδέονται μεταξύ τους με **νήματα**, δημιουργώντας έναν «**τοίχο από καρδιές**» – ένα **συμβολικό δίκτυο αγάπης** που ενώνει την τάξη.
- Εναλλακτικά, κάθε παιδί μπορεί να φτιάξει **δύο καρδιές**: μία για τον εαυτό του και μία για το αγαπημένο πρόσωπο, και να τις ενώσει με το σχοινί.

### Μπορούμε να κλείσουμε τη δραστηριότητα συζητώντας:

- Το σχοινί της καρδιάς μου πάει στη/στον... γιατί με κάνει να νιώθω...
- Μπορεί να πιάσει την καρδιά του άλλου με ένα νήμα για να γίνει ορατό το «δέσιμο».
- **Προαιρετικό κλείσιμο**: με μια τελετουργική φράση:

**«Κι όταν λείπει... εγώ θα τον/την αγαπώ... μέχρι το φεγγάρι και πίσω ξανά.»**



## Το μαγικό μολύβι ζωντανεύει



Διαβάζουμε από το κείμενο:

Παίρνει από το γραφείο της το μαγικό μολύβι της κυρίας Φιλιώς. Το στριφογυρίζει στα χεράκια της και του σιγοψιθυρίζει: “Κάνε σε παρακαλώ, όλα σου τα μαγικά να γίνει γρήγορα καλά η μαμά.”

### • Τα παιδιά μπορούν να χωριστούν σε ζευγάρια:

- **Παιδί Α:** Χαρά (ή κάποιο άλλο παιδί που ζητά βοήθεια από το μολύβι)
- **Παιδί Β:** Το μαγικό μολύβι (ανθρωπόμορφο – έχει φωνή και "χαρακτήρα")
- **Παίζουν μικρούς διαλόγους:**
- Το παιδί-Χαρά λέει την ευχή του.
- Το παιδί-μολύβι απαντά με λόγια ενθάρρυνσης, χιούμορ, φροντίδας.

### Παραδείγματα:

- **Χαρά:** Μολύβι μου, κάνε τη μαμά μου καλά.
- **Μολύβι:** Ξεκίνησα ήδη! Κάθε αστέρι που παίρνεις στην ορθογραφία με δυναμώνει!
- Τα παιδιά επιλέγουν άλλο "αγαπημένο" αντικείμενο της Χαράς από την ιστορία (π.χ. το μπισκότο, το τσάι, το ποδήλατο) και το παίζουν σαν να είχε φωνή. Πώς θα την παρηγορούσε; Πώς θα την ενθάρρυνε;



«Αν ήμουν το μαγικό μολύβι, θα έδινα στη Χαρά...»  
(μια λέξη ή φράση: **αγάπη, δύναμη, όνειρα, χαρά, κουράγιο, ελπίδα...**)



Μπορούμε να τα γράψουμε όλα σε έναν μεγάλο πίνακα και να τον τιτλοφορήσουμε:





## «Τα Μαγικά Λόγια που Θέλουμε να Ακούμε»



### Το Ουράνι Τόξο της ελπίδας

#### Συζητάμε



-  Τι είναι η **ελπίδα**; Πότε τη νιώθουμε;
-  Τι σημαίνει για τη Χαρά να **ελπίζεις**;
-  Ποιες εικόνες της δίνουν κουράγιο;
-  Τι κάνει η Χαρά, όταν νιώθει φόβο ή λύπη; (μολύβι, μπισκότα, ποδήλατο, φίλοι...)

στη συνέχεια:

- Κάθε παιδί παίρνει μια λωρίδα (**κόκκινη, πορτοκαλί, κίτρινη, πράσινη, γαλάζια, μπλε, μοβ**).
- Πάνω στη λωρίδα του γράφει ή ζωγραφίζει μία από τις παρακάτω επιλογές:
- Μια **ελπίδα** για τη Χαρά ή για τον εαυτό του: ελπίζω
- Μια **σκέψη/ευχή** που βοηθά, όταν νιώθει φόβο: εύχομαι...
- Ένα **μήνυμα αγάπης** για κάποιον που περνά δύσκολα

## Παραδείγματα:

- «Η μαμά σου θα γίνει καλά»
- «Πάντα υπάρχει κάποιος να σε αγκαλιάσει»
- «Θα έρθουν καλύτερες μέρες»
- «Το σχοινί της αγάπης δεν κόβεται ποτέ»
- **Σχηματίζουν μαζί** το μεγάλο ουράνιο τόξο πάνω σε τοίχο ή χαρτί και διακοσμούν με σύννεφα και ήλιο (ή πρόσωπα από την ιστορία: η Χαρά, η μαμά, ο μπαμπάς, η γιαγιά, ο Νικόλας), ή άλλες λέξεις όπως: **χαρά, φως, ασφάλεια, όνειρα...**

## Πιθανή φράση κλεισίματος:

🌈 Αυτό το ουράνιο τόξο θα το χαρίσουμε στη... και σε κάθε 🌈  
άνθρωπο 🌈 που χρειάζεται μια αχτίδα ελπίδας. 🌈



**Στο ταξίδι της ζωής, παίρνουμε μαζί μας όσα μας κρατούν  
όρθιους!**



*Στη βαλίτσα της καρδιάς, βάζουμε  
θάρρος, αγάπη, ελπίδα!*

**Ό,τι κουβαλάμε μας κάνει πιο  
δυνατούς!**

**Με λίγη δύναμη και λίγη αγάπη, το ταξίδι συνεχίζεται!**

