

ΑΤΟΜΙΚΗ ΠΡΟΟΔΟΣ

ΚΛΑΔΟΣ ΜΕΓΑΛΩΝ ΟΔΗΓΩΝ





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	σ. 1
Τι είναι η Ατομική Πρόοδος;	σ. 1
Τι είναι οι Προσανατολισμοί;	σ. 3
Τι είναι οι Πυξίδες;	σ. 3
Τι είναι οι Ειδικεύσεις;	σ. 4

Υπόσχεση	σ. 5
----------	------

ΕΝΟΤΗΤΕΣ

Φροντίζω Εμένα	
Ασημένια Πυξίδα	σ. 7
Χρυσή Πυξίδα	σ. 10
Ειδικεύσεις	σ. 13

Γνωρίζω τον Εαυτό μου	
Ασημένια Πυξίδα	σ. 23
Χρυσή Πυξίδα	σ. 26
Ειδικεύσεις	σ. 29

Δημιουργώ και Εκφράζομαι	
Ασημένια Πυξίδα	σ. 38
Χρυσή Πυξίδα	σ. 41
Ειδικεύσεις	σ. 44

Αναλαμβάνω Δράση	
Ασημένια Πυξίδα	σ. 53
Χρυσή Πυξίδα	σ. 56
Ειδικεύσεις	σ. 59

Ζω (σ)την Φύση	
Ασημένια Πυξίδα	σ. 68
Χρυσή Πυξίδα	σ. 71
Ειδικεύσεις	σ. 74

Σκέφτομαι Παγκόσμια	
Ασημένια Πυξίδα	σ. 83
Χρυσή Πυξίδα	σ. 86
Ειδικεύσεις	σ. 89

Τεχνολογία και Επιχειρηματικότητα	
Ασημένια Πυξίδα	σ. 98
Χρυσή Πυξίδα	σ. 101
Ειδικεύσεις	σ. 104

Ειδικεύσεις Κ.Κ.Α.	σ. 114
--------------------	--------

Η Προοδός μου	σ. 120
---------------	--------

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Ατομική Πρόοδος αποτελεί έναν από τους τρεις βασικούς άξονες του Οδηγικού Παιδαγωγικού Προγράμματος (Ο.Π.Π). Στόχος της είναι να εμπνέει τους Μεγάλους Οδηγούς/Ναυτοδηγούς (Μ.Ο./Ν.Ο.) να εξελίσσονται ως ενεργοί πολίτες που αγαπούν και προστατεύουν τη φύση, να ανακαλύπτουν τις δυνατότητές τους και να συμβάλλουν ουσιαστικά στην ομάδα και την κοινωνία.

Τι είναι η Ατομική Πρόοδος;

Η ατομική πρόοδος στον Κλάδο Μεγάλων Οδηγών είναι άμεσα συνδεδεμένη με τη ζωή της Ομάδας, συνδυάζοντας τα 5 βασικά σημεία λειτουργίας με ένα σύνολο προτεινόμενων ασχολιών και δραστηριοτήτων που ονομάζονται: **Προσανατολισμοί** και **Ειδικεύσεις**.

Χωρίζονται σε επτά ενότητες:

- Φροντίζω Εμένα
- Γνωρίζω τον Εαυτό μου
- Δημιουργώ και Εκφράζομαι Ελεύθερα
- Αναλαμβάνω Δράση
- Ζω (σ)την Φύση
- Σκέφτομαι Παγκόσμια
- Τεχνολογία και Επιχειρηματικότητα

Η διαδικασία είναι ατομική και ο/η κάθε Μ.Ο./Ν.Ο. καθορίζει τον προσωπικό του/της ρυθμό, επιλέγοντας την ταχύτητα και τη συχνότητα της προόδου του/της.

Πώς δηλώνεται η Ατομική Πρόοδος;

Δεν υπάρχει συγκεκριμένη «Ημέρα Ατομικής Προόδου». Ο/Η κάθε Μ.Ο./Ν.Ο. επιλέγει το πότε θα παρουσιάσει μέρος της ατομικής του/της προόδου στην ομάδα ή το πλήρωμα και το δηλώνει στον Προγραμματισμό στην αρχή κάθε τριμηνίας. Εκεί δηλώνονται οι Προσανατολισμοί και οι δραστηριότητες των Ειδικεύσεων με τις οποίες σκοπεύουν να ασχοληθούν το επόμενο διάστημα, συνδέοντάς τις με συγκεκριμένες ημερομηνίες. Η Ατομική Πρόοδος μπορεί να ενσωματωθεί σε συγκέντρωση στην οποία ο/η Μ.Ο./Ν.Ο. συμμετέχει ήδη ως μέλος της επιτροπής.

Εφόσον η Ομάδα ή το Πλήρωμα αποφασίσει να αφιερώσει μία ημέρα αποκλειστικά για την Ατομική Πρόοδο, μπορεί να το κάνει, αρκεί αυτή να έχει ενταχθεί στον Προγραμματισμό και οι Μ.Ο./Ν.Ο. να έχουν δηλώσει εγκαίρως τους Προσανατολισμούς και τις Ειδικεύσεις που προτίθενται να παρουσιάσουν. Μια επιτροπή αναλαμβάνει τότε να σχεδιάσει και να οργανώσει τη δομή της συγκεκριμένης συγκέντρωσης.

Πού και πώς παρουσιάζεται η Ατομική Πρόοδος;

Η παρουσίαση γίνεται εντός της ροής μιας συγκέντρωσης, εκδρομής ή κατασκήνωσης. Μπορεί να ενταχθεί σε:

- Άνοιγμα
- Κυρίως Θέμα
- Κλείσιμο
- Συμβούλιο Ομάδας
- Ζωηρό Παιχνίδι

Η συμμετοχή της ομάδας είναι ενεργή, όπου είναι εφικτή, όχι απλή παρακολούθηση.

Πώς αξιολογείται η Ατομική Πρόοδος;

Η αξιολόγηση γίνεται στο Συμβούλιο Ομάδας, με βάση κριτήρια που έχει θέσει η ομάδα.

Ενδεικτικά:

- Πρωτότυπη παρουσίαση
- Χρήση διαφορετικών μέσων
- Οργανωμένη και τεκμηριωμένη δουλειά
- Συμμετοχή της ομάδας
- Αξιοποίηση πηγών
- Συνεργασία με ειδικούς

Τα κριτήρια αυτά καταγράφονται στο βιβλίο πρακτικών και μπορούν επίσης να αναρτηθούν στον πίνακα ανακοινώσεων της ομάδας.

Κατά την αξιολόγηση Προσανατολισμού, Ειδίκευσης, Υπευθυνότητας ή Επιτροπής ενθαρρύνεται ο/η Μεγάλος Οδηγός να μοιραστεί:

- Τι έμαθε από τη δραστηριότητα που επέλεξε
- Πώς αυτή τον/την ωφέλησε προσωπικά
- Πώς συνέβαλε στην ομάδα και την κοινωνία
- Τι θα βελτίωνε αν την επαναλάμβανε

Στο συμβούλιο Ομάδας κάθε μέλος της ομάδας αξιολογεί τα παραπάνω και μοιράζεται με το σύνολο εάν πιστεύει ότι ο/η ΜΟ/ΝΟ πρέπει να "περάσει" τον προσανατολισμό ή την ειδίκευση, βάση όλων των παραπάνω.

Όπου είναι εφικτό, η αξιολόγηση μπορεί να γίνεται και από ειδικούς στον αντίστοιχο τομέα, προσφέροντας ουσιαστική ανατροφοδότηση και καθοδήγηση.

Τι είναι οι Προσανατολισμοί;

Οι Προσανατολισμοί είναι προτάσεις δραστηριοτήτων που μπορεί να επιλέξει κάθε Μ.Ο./Ν.Ο., ανάλογα με τα ενδιαφέροντά του και τις προσωπικές του αναζητήσεις. Οι προτεινόμενοι Προσανατολισμοί λειτουργούν ως αφετηρία. Έχεις τη δυνατότητα να τροποποιήσεις ή να δημιουργήσεις τον δικό σου Προσανατολισμό, να εμπνευστείς, να σχεδιάσεις και να υλοποιήσεις μια δραστηριότητα που εκφράζει εσένα, εμπνευσμένο από τις επτά ενότητες. Ιδανικά η Ομάδα/Πλήρωμα να έχει συμφωνήσει στα κριτήρια δημιουργίας. Είναι σαν μια DIY διαδρομή που φτιάχνεις μόνος/η σου!

Η εμπειρία μπορεί να πραγματοποιηθεί:

- Σε συγκέντρωση
- Σε εκδρομή
- Σε κατασκήνωση
- Σε δράση του Τοπικού Τμήματος
- Σε προσωπικό χρόνο

Τι είναι οι Πυξίδες;

Η Πυξίδα είναι σύμβολο της πορείας και της εξέλιξης. Υπάρχουν δυο βασικές:

- Ασημένια Πυξίδα
- Χρυσή Πυξίδα

Για να τις αποκτήσεις ακολουθείς συγκεκριμένη δομή και προϋποθέσεις που αποτυπώνουν την πρόοδο σου και τη συμβολή σου στην Ομάδα. Κάθε φορά που αποκτάς μια Πυξίδα, σημαίνει ότι τόλμψες, δοκίμασες, έμαθες και προχώρησες. Η μεγαλύτερη επιτυχία είναι ότι χρησιμοποίησες τη δική σου Πυξίδα για να φτιάξεις την δική σου διαδρομή.

Δες παρακάτω τη Δομή Ατομικής Προόδου που σε καθοδηγεί σε κάθε στάδιο αυτής της πορείας.



Τι είναι οι Ειδικεύσεις;

Οι Ειδικεύσεις είναι η ευκαιρία σου να εμβαθύνεις σε ένα θέμα που σε ενδιαφέρει. Ξεκλειδώνουν αφού αποκτήσεις την Ασημένια Πυξίδα, και από εκεί και πέρα μπορείς να επιλέξεις όσες θέλεις και να δημιουργήσεις την δική σου διαδρομή. Πρέπει να ολοκληρώσεις όλες τις δραστηριότητες της Ειδίκευσης που επέλεξες!

Δεν χρειάζεται να ολοκληρώσεις μόνο μία ειδίκευση για να αποκτήσεις τη Χρυσή Πυξίδα. Η πορεία σου μπορεί να περιλαμβάνει πολλές Ειδικεύσεις, εμπειρίες και επιλογές που αντανακλούν εσένα.

- Αποκτάς ουσιαστικές γνώσεις και δεξιότητες.
- Μαθαίνεις να εφαρμόζεις όσα έχεις μάθει.
- Προσφέρεις με νόημα στην Ομάδα και την κοινωνία.

Για να αποκτήσεις Ειδικεύσεις Κατασκήνωσης Κοινωνικής Ανάπτυξης [ΚΚΑ], χρειάζεται:

- να έχεις ολοκληρώσει τις δραστηριότητες για την Ασημένια πυξίδα
- να έχεις λάβει την Ασημένια πυξίδα
- να έχεις συμμετάσχει σε τουλάχιστον 1 ΚΚΑ

Κάθε Ειδίκευση είναι ένα βήμα πιο κοντά στο να γίνεις ενεργός πολίτης, που συμβάλλει με τις γνώσεις, τις αξίες και τη δράση του. Όπως και στους Προσανατολισμούς έχεις τη δυνατότητα να τροποποιήσεις ή να δημιουργήσεις την δική σου!



Θέλεις να κάνεις ακόμα περισσότερα...;

ΜΠΟΡΕΙΣ!

Μπορείς να συνεχίσεις την Ατομική σου Πρόοδο, είτε κάνοντας όσες Ειδικεύσεις θέλεις ανά κεφάλαιο εμβαθύνοντας σε διαφορετικά θέματα, είτε μέσω των ΚΚΑ.

ΥΠΟΣΧΕΣΗ

Η Ατομική Πρόοδος είναι μια προσωπική διαδρομή που ενισχύει την αυτογνωσία, την ευαισθητοποίηση απέναντι σε κοινωνικά ζητήματα, την υπευθυνότητα και την ενεργή συμμετοχή. Αποτελεί πρόκληση για προσωπική εξέλιξη και ενεργό ρόλο στην Ομάδα.

Μετά την Εκπαίδευση Ομάδας, κατά την οποία ο/η νέος/α ΜΟ ή ΝΟ έρχεται σε επαφή με τον Κλάδο και την Ομάδα, ακολουθεί η πρώτη Προϋπόθεση για την έναρξη της Ατομικής του/της πορείας. Σε περίπτωση που ένας/μία ΜΟ ενταχθεί στην Ομάδα μετά την ολοκλήρωση της Εκπαίδευσης Ομάδας, την αρχική αυτή επαφή εξασφαλίζει ο/η Αρχηγός, προσαρμόζοντας τη διαδικασία έτσι, ώστε να καλυφθούν οι βασικές ανάγκες γνωριμίας με τον Κλάδο και την Ομάδα. Ο δρόμος προς την Υπόσχεση περιλαμβάνει τις παρακάτω πέντε Προϋποθέσεις.



1η Προϋπόθεση – “Γνωρίζω την Ιδεολογία”

Στόχος: Να γνωρίσεις σε βάθος την Υπόσχεση, τον Οδηγικό Νόμο και τις Βασικές Αρχές.

–Δραστηριότητα:

Επίλεξε και μελέτησε από τα παραπάνω:

- Ένα σημείο που σε δυσκολεύει,
- Ένα σημείο που σε ενθουσιάζει,
- Ένα σημείο που σε ξαφνιάζει

Συζήτησέ τα με το Αρχηγείο σου, ώστε να τα κατανοήσεις και να τα συνδέσεις με την καθημερινότητά σου.

Υλικό: - Ιστοσελίδα seo.gr – Τι είναι Οδηγισμός, - Βιβλίο του Κλάδου για την Υπόσχεση, τον

Νόμο και το Ρητό

2η Προϋπόθεση – “Συνδέομαι με τον Εαυτό μου”

Στόχος: Να στραφείς προς τον εαυτό σου και να τον γνωρίσεις καλύτερα.

–Δραστηριότητες (διάλεξε μία):

Παρουσίασε τον εαυτό σου στην Ομάδα με όποιον τρόπο θέλεις.

1. Τι σημαίνει για σένα το «αιέν αριστεύειν»;
2. Ποιο άρθρο του Νόμου σε δυσκολεύει; Τι μπορείς να κάνεις για να το κατακτήσεις;
3. Ανάλυσε τη φράση «υπόσχομαι να προσπαθήσω».

3η Προϋπόθεση – “Συνδέομαι με την Ομάδα”

Στόχος: Να γνωρίσεις καλύτερα την Ομάδα σου και να συμμετάσχεις ενεργά.

–Δραστηριότητες (διάλεξε μία):

Προαπαιτούμενο: Μάθε κάτι καινούργιο για κάθε μέλος της Ομάδας.

1. Οργάνωσε ένα παιχνίδι γνωριμίας.
2. Συμμετοχή στον προγραμματισμό της Ομάδας με ιδέες.
3. Ανάλαβε τον ρόλο προέδρου στο Σ.Ο. και μοιράσου την εμπειρία σου.

4η Προϋπόθεση – “Συνδέομαι με την Κοινωνία”

Στόχος: Να δεις τις ανάγκες γύρω σου και να δράσεις.

–Δραστηριότητες (διάλεξε μία):

Προαπαιτούμενο: Παρουσίασε 3 ανάγκες του τόπου ή της κοινωνίας σου.

1. Πρότεινε δράσεις που μπορεί να κάνει η Ομάδα σου.
2. Βρες άλλες εθελοντικές οργανώσεις και πρότεινε συνεργασία.
3. Παρουσίασε τι σημαίνει για σένα το «Υπηρετίν».

5η Προϋπόθεση – Είμαι Έτοιμος/η/ο να Δεσμευτώ;

Στόχος: Να σκεφτείς αν είσαι έτοιμος/η/ο να δώσεις την Υπόσχεση.

–Συζήτηση με τον/την Αρχηγό:

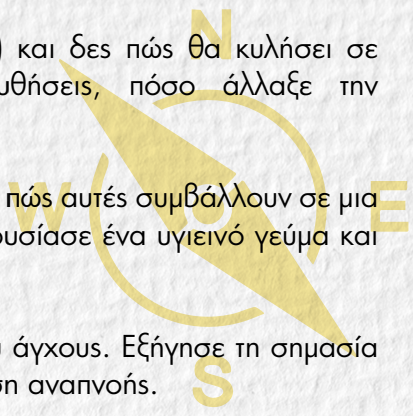
- Τι σημαίνει για σένα η Υπόσχεση;
- Νιώθεις ότι έχεις συνδεθεί με τον εαυτό σου, την Ομάδα και την Κοινωνία με τρόπο που σε κάνει να θέλεις να δώσεις την Υπόσχεση;
- Ποια στιγμή ή εμπειρία σε έκανε να νιώσεις πιο κοντά σε αυτή την απόφαση;

Αν νιώθεις έτοιμος/η/ο, αποφασίζετε μαζί πότε και πού θα γίνει η Τελετή της Υπόσχεσης. Αν όχι, μπορείς να πάρεις τον χρόνο σου και να επανέλθεις σε λίγο καιρό ή όποτε νιώσεις έτοιμος/η/ο.

ΑΣΗΜΕΝΙΑ ΠΥΞΙΔΑ

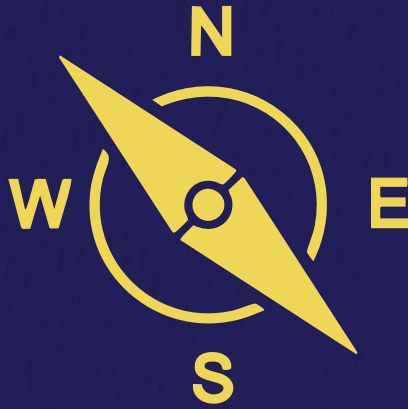
ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΕΜΕΝΑ

Θέλεις να ανακαλύψεις την καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου και να χτίσεις μια ζωή γεμάτη ευεξία και ισορροπία; Σ' αυτήν την ενότητα θα εξερευνήσουμε τρόπους για να φροντίσεις το σώμα και το πνεύμα σου, αποκτώντας υγιείς συνήθειες και ενισχύοντας την αυτοπεποίθησή σου. Απευθύνεται σε όλους/όλες/όλα όσους/όσες/όσα θέλουν να αναπτύξουν μια σφαιρική προσέγγιση για την υγεία, να μάθουν να ακούν τις ανάγκες τους και να φροντίζουν τον εαυτό τους. Θα αναπτύξεις δεξιότητες αυτογνωσίας, διαχείρισης άγχους, υγιεινής διατροφής, φυσικής άσκησης και συναισθηματικής ευεξίας, που θα σου φανούν χρήσιμες σε κάθε τομέα της ζωής σου, ενισχύοντας την προσωπική σου ευημερία και την ποιότητα της καθημερινότητάς σου. Ετοιμάσου να αναλάβεις πρωτοβουλίες για την αυτοφροντίδα σου, να δράσεις για θετικές αλλαγές στον τρόπο ζωής σου και να γίνεις η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου, χτίζοντας μια ζωή γεμάτη υγεία και ευτυχία!

- 
1. Δημιούργησε μια καθημερινή απλή ρουτίνα άσκησης (15') και δες πώς θα κυλήσει σε διάστημα 10 ημερών. Ήταν εύκολο να την ακολουθήσεις, πόσο άλλαξε την καθημερινότητά σου;
 2. Βρες ποιές είναι οι βασικές ομάδες τροφίμων και περιέγραψε πώς αυτές συμβάλλουν σε μια ισορροπημένη διατροφή. Στη συνέχεια, σχεδίασε και παρουσίασε ένα υγιεινό γεύμα και εξήγησε τον ρόλο της κάθε ομάδας τροφίμων που περιέχει.
 3. Μάθε τη σημασία των τεχνικών αναπνοής για τη μείωση του άγχους. Εξήγησε τη σημασία τους και καθοδήγησε την ομάδα σου σε μια σύντομη άσκηση αναπνοής.
 4. Κράτα ένα ημερολόγιο ευεξίας στο οποίο θα καταγράφεις τη διάθεσή σου, τις δραστηριότητες αυτοφροντίδας και τα επίπεδα ενέργειάς σου για τουλάχιστον 10 μέρες. Εξήγησε στην Ομάδα σου πώς η παρακολούθηση αυτών των στοιχείων σε βοήθησε στην ψυχική σου υγεία.
 5. Δημιούργησε μια playlist χαλαρωτικής μουσικής και οργάνωσε ένα εργαστήριο όπου τα μέλη της Ομάδας/Πληρώματός σου ακούν μουσική και χαλαρώνουν. Έπειτα συντόνισε μία συζήτηση σχετικά με ποιό τρόπο η μουσική συμβάλλει στη μείωση του στρες και στην ευεξία.
 6. Σχεδίασε ένα πρόγραμμα εβδομαδιαίων προκλήσεων ευεξίας με δραστηριότητες όπως περπάτημα, ύπνο 8 ωρών, δοκιμή νέου θρεπτικού γεύματος κ.λπ. Εξήγησε κάθε πρόκληση και τα οφέλη της.
 7. Κάνε μια σύντομη επίδειξη βασικών ασκήσεων γιόγκα που βοηθούν στη χαλάρωση και τη διατήρηση της ευλυγισίας. Εξήγησε με ποιό τρόπο η γιόγκα μπορεί να ενισχύσει την ψυχική και σωματική υγεία.
 8. Παρουσίασε την αξία του ύπνου για την ψυχική και σωματική υγεία. Πρότεινε τεχνικές για μία χαλαρωτική ρουτίνα ύπνου.
 9. Παρουσίασε τεχνικές διαχείρισης άγχους. Βρες τρόπους για την αναγνώριση του άγχους και πώς να αναζητήσεις υποστήριξη όταν την χρειάζεσαι.
 10. Σε διάρκεια τουλάχιστον 10 ημερών, σημείωσε πριν πας για ύπνο, τρεις στιγμές της ημέρας σου (μικρές ή μεγάλες) που ένιωσες εκτίμηση ή/και ευγνωμοσύνη. Έπειτα μοιράσου με την Ομάδα/Πλήρωμά σου την εμπειρία σου από αυτό.
 11. Βρες έναν έξυπνο τρόπο να υπενθυμίζεις στον εαυτό σου να πίνει 2lt νερό μέσα στην ημέρα. Παρουσίασε στην Ομάδα/ Πλήρωμά σου την σημασία του να φροντίζουμε για την ενυδάτωσή μας.
 12. Πώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική μας υγεία και την εικόνα του εαυτού μας; Βρες τρόπους με τους οποίους μπορείς να προστατέψεις τον εαυτό σου και συζήτησέ τους με την Ομάδα/Πλήρωμά σου.

13. Φτιάξε το δικό σου Wheel Of Life (Ο Τροχός της Ζωής) και παρουσιάσέ το στην Ομάδα/Πλήρωμα.
14. Πόσα είναι τα συναισθήματα; Φτιάξε έναν χάρτη με αυτά και παρουσίασε τη σημασία τους στην Ομάδα/Πλήρωμά σου.
15. Μάθε την διαφορά μεταξύ του βιολογικού και του κοινωνικού φύλου και παρουσιάσέ την στην Ομάδα/Πλήρωμά σου.
16. Γράψε ένα άρθρο για την καριέρα και τις επιτυχίες ενός αθλητή που έχει καταρρίψει ρεκόρ. Ανέλυσε τα χαρακτηριστικά που τον βοήθησαν να φτάσει στην κορυφή.
17. Παίξε ένα ομαδικό παιχνίδι με την Ομάδα/Πλήρωμά σου (π.χ. βόλεϊ, σκυταλοδρομία). Πώς η συνεργασία βοήθησε την ομάδα να πετύχει τον στόχο της; Πρότεινε τρεις τρόπους για να βελτιωθεί η ομαδικότητά σας.
18. Μάθε τους βασικούς κανόνες του σκακιού και παίξε μια παρτίδα. Στη συνέχεια, γράψε πώς αυτή η εμπειρία σε βοήθησε να σκεφτείς στρατηγικά. Τι θα έκανες διαφορετικό την επόμενη φορά;
19. Ερεύνησε τρεις τρόπους αντιμετώπισης της ακμής και κατάγραψε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα τους.
20. Διάλεξε ένα ανθρώπινο σύστημα (π.χ. πεπτικό, κυκλοφορικό). Δημιούργησε ένα διάγραμμα που να εξηγεί την λειτουργία και τον ρόλο των κύριων οργάνων. Πώς επηρεάζει η διατροφή και η άσκηση τη σωστή λειτουργία αυτού του συστήματος;





ΧΡΥΣΗ ΠΥΞΙΔΑ

ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΕΜΕΝΑ

1. Σχεδίασε ένα πρόγραμμα προθέρμανσης και αποθεραπείας για ένα άθλημα της επιλογής σου και παρουσίασέ το στην Ομάδα/ στο Πλήρωμά σου. Διευκρίνισε τη σημασία κάθε άσκησης και εξήγησε πώς συμβάλλει στην πρόληψη τραυματισμών.

2. Υπολόγισε και οργάνωσε το διαιτολόγιο για μια 2ήμερη ή 3ήμερη δράση της Ομάδας/Πληρώματός σου. Ανάλυσε την επίδραση της διατροφής στην απόδοση και την ευεξία των μελών. Σύγκρινε τα αποτελέσματα με άλλες διατροφικές επιλογές.

3. Οι λέξεις που δεν λεω (όχι, ναι, δεν θέλω, θέλω, προτιμώ, μου αρέσει κλπ). Εξέτασε γιατί δυσκολευόμαστε να θέτουμε όρια στους άλλους και σχεδίασε μικρά βήματα που μπορούν να βοηθήσουν στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Κατάγραψε και παρουσίασε στην ομάδα στρατηγικές για να λες "όχι" με αυτοπεποίθηση.

4. Απέτυχα; Τι έμαθα όμως από αυτή την εμπειρία; Παρουσίασε στην Ομάδα/Πλήρωμά σου μία αποτυχία σου.

5. Ερεύνησε τρία περιστατικά βίας στα γήπεδα από διαφορετικές χώρες. Ανάλυσε τις αιτίες και τις συνέπειες τους. Σύγκρινε τα μέτρα πρόληψης και πρότεινε στρατηγικές για τη μείωση της βίας στον αθλητισμό.

6. Επίλεξε ένα παραολυμπιακό άθλημα (π.χ. μπότσια, αμαξίδιο μπάσκετ). Ερεύνησε τους κανόνες του και παρουσίασέ τους στην Ομάδα/Πλήρωμά σου.

7. Φτιάξε έναν πίνακα σύγκρισης μεταξύ του κλασικού και του σύγχρονου αθλητισμού. Σύγκρινε κανόνες, κοινό και εξοπλισμό. Εξέτασε τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να εξελιχθεί ο αθλητισμός στο μέλλον.

8. Ανάλυσε τη σημασία της αυτοεκτίμησης και παρουσίασε πώς η θετική ανατροφοδότηση επηρεάζει την ψυχολογία. Σχεδίασε και υλοποίησε ένα παιχνίδι με στόχο την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης.

9. Οργάνωσε μια παρουσίαση για την πρόληψη των Σεξουαλικά Μεταδιδόμενων Νοσημάτων (ΣΜΝ) στην εφηβεία. Τόνισε και εξήγησε τη σημασία της ενημέρωσης και παρουσίασε τους τρόπους αντισύλληψης.



10. Ερευνήσε ένα νόσημα που είχε εξαλειφθεί και επανεμφανίστηκε. Ανάλυσε τους λόγους επανεμφάνισής του και εξήγησε τη σημασία των εμβολίων. Σχεδίασε ένα πείραμα ή μία δραστηριότητα που να δείχνει τρόπους με τους οποίους εξαπλώνεται μια ασθένεια και πώς τα εμβόλια βοηθούν στον περιορισμό τους.

11. Κατασκεύασε έναν ανθρώπινο σκελετό και παρουσίασε τα κύρια οστά και τις λειτουργίες τους. Εξήγησε πώς η ανατομία του σώματος συνδέεται με την αθλητική απόδοση.

12. Συζήτησε με την ομάδα σου πώς ο αθλητισμός ενισχύει την αυτοεκτίμηση. Δημιούργησε μια λίστα με τρεις τρόπους που έχει επηρεάσει τη δική σου αυτοπεποίθηση. Ανάλυσε τις επιπτώσεις της αρνητικής κριτικής στην ψυχική υγεία.

13. Εξασκήσου στην ενεργητική ακρόαση με τα μέλη της Ομάδας/Πληρώματός σου. Κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης, παρατήρησε πώς βελτιώνεται η συνεργασία όταν όλοι ακούν προσεκτικά. Κατάγραψε τις παρατηρήσεις σου και εξήγησε πώς η ενεργητική ακρόαση μειώνει τις συγκρούσεις.

14. Δημιούργησε ένα μενού προετοιμασίας για έναν αγώνα. Ανάλυσε τη σημασία της διατροφής και σύγκρινε την επίδραση διαφορετικών ομάδων τροφίμων στην αθλητική απόδοση.

15. Σχεδίασε μια ενημερωτική αφίσα για την πρόληψη των Σεξουαλικά Μεταδιδόμενων Νοσημάτων (ΣΜΝ), προσαρμοσμένη σε χώρους όπου συχνάζουν έφηβοι, όπως το σχολείο ή ένας αθλητικός σύλλογος (π.χ. ομάδα βόλεϊ, ποδοσφαίρου ή κολύμβησης).

16. Παρουσίασε τρεις τεχνικές χαλάρωσης που μπορούν να βοηθήσουν έναν αθλητή ή μία αθλήτρια πριν από έναν σημαντικό αγώνα. Δοκίμασε μία από αυτές τις τεχνικές και γράψε πώς σε βοήθησε.

17. Ερευνήσε πώς η άσκηση βοηθά στη μείωση του άγχους κατά την περίοδο των εξετάσεων. Δημιούργησε έναν οδηγό ασκήσεων για μαθητές Λυκείου και Γυμνασίου και ανάλυσε ποιο είδος είναι πιο αποτελεσματικό.

18. Ερευνήσε ένα Extreme Sport (π.χ. bungee jumping, kitesurfing). Γράψε μια σύντομη περιγραφή του αθλήματος, συμπεριλαμβάνοντας τα οφέλη και τους κινδύνους του. Παρουσίασε στρατηγικές ασφάλειας.

19. Κατάγραψε πώς αισθάνεσαι όταν λαμβάνεις θετική ή αρνητική ανατροφοδότηση από κάποιο άτομο. Δημιούργησε έναν οδηγό για το πώς να δίνεις εποικοδομητική αξιολόγηση και παρουσίασέ τον στην Ομάδα/ το Πληρώμά σου.

20. Ερευνήσε τη σημασία του ύπνου για τους αθλητές. Δημιούργησε έναν οδηγό για καλύτερο ύπνο και αποκατάσταση. Ανάλυσε πώς η έλλειψη ύπνου επηρεάζει την απόδοση και την ψυχική υγεία.

ΕΙΔΙΚΕΥΣΕΙΣ

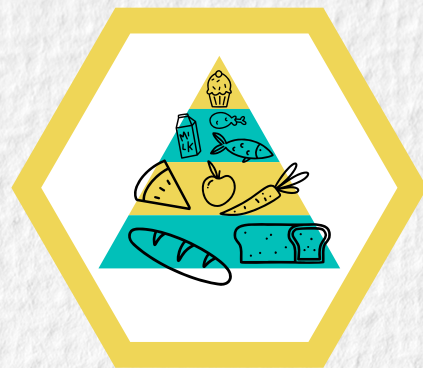
ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ*



1. Εξέτασε τα αίτια και τις όψεις του κοινωνικού αποκλεισμού, προετοίμασε και υλοποίησε μία δράση που θα προάγει την συμπερίληψη.
2. Σκέψου κριτικά σχετικά με την εξέλιξη της πρόληψης της ουσιοεξάρτησης στην Ελλάδα και σχεδίασε τα επόμενα βήματα που χρειάζεται να ακολουθήσουν οι αρμόδιοι φορείς.
3. Βρες 12 διατροφικές συνήθειες. Σκέψου τις ομοιότητες και τις διαφορές τους και παρουσίασε στην Ομάδα/στο Πλήρωμα πώς αυτές επηρεάζουν το σώμα μας. Προσπάθησε να τηρήσεις τουλάχιστον 4 από αυτές σε διάστημα δέκα ημερών και παρότρυνε την Ομάδα/Πλήρωμά σου να τις ακολουθήσει.
4. Κάνε καταγραφή των Σεξουαλικά Μεταδιδόμενων Νοσημάτων (ΣΜΝ). Σημείωσε τα συμπτώματα και την αντιμετώπισή τους και παρουσίασέ τα στην Ομάδα/Πλήρωμα.
5. Εξέτασε τις εναλλακτικές επιλογές που παρέχονται στην περιοχή σου για αθλητικούς ομίλους, πάρκα, γυμναστήρια κλπ, και παρότρυνε τα μέλη της Ομάδας/Πληρώματος να ενσωματώσουν στην καθημερινότητά τους την φυσική άσκηση.
6. Δημιούργησε ένα ενημερωτικό φυλλάδιο/ βίντεο με τις σωστές οδηγικές συμπεριφορές (κράνος, ζώνη ασφαλείας, διάβαση πεζών, κλπ).
7. Ποιες είναι οι επιπτώσεις της υπερβολικής έκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία; Ενημέρωσε τα μέλη της ΚΚΑ σχετικά με αυτές και παρουσίασε τρόπους πρόληψης.
8. Οργάνωσε και συντόνισε μια δράση Εθελοντικής Αιμοδοσίας σε συνεργασία με το Τοπικό σου.
9. Παρουσίασε μια σειρά βημάτων για την αντιμετώπιση του άγχους και του φόβου σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης (όπως σεισμοί, πλημμύρες, πυρκαγιές, ναυάγια).

(*μια διαδικασία που στηρίζεται σε επιστημονικές αρχές και αξιοποιεί ευκαιρίες μάθησης που δίνουν τη δυνατότητα στα άτομα ή στο σύνολο, να αποφασίζουν και να ενεργούν συνειδητά και ενημερωμένα για θέματα που επηρεάζουν την υγεία τους).

ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗΣ



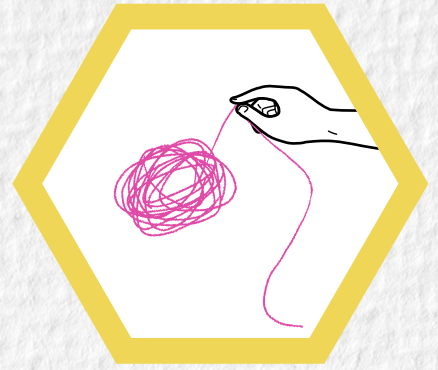
1. Σύγκρινε δύο διατροφικά μοντέλα (π.χ. μεσογειακή διατροφή και δυτικού τύπου) και αξιολόγησε ποιο είναι περισσότερο ωφέλιμο για την υγεία.
2. Μελέτησε τις βασικές διατροφικές ανάγκες των εφήβων και σχεδίασε ένα εβδομαδιαίο ισορροπημένο πλάνο γευμάτων.
3. Ανέλυσε και σύγκρινε τις ετικέτες τροφίμων σε διάφορα προϊόντα και κατέληξε σε συμπεράσματα σχετικά με τις πιο υγιεινές επιλογές.
4. Αξιολόγησε κριτικά τις προσωπικές σου διατροφικές συνήθειες και αναθεώρησε τυχόν ανθυγιεινές πρακτικές.
5. Σχεδίασε μια καμπάνια ενημέρωσης για τη σημασία της σωστής ενυδάτωσης και παρουσίασε τα οφέλη της στην Ομάδα σου.
6. Κατάγραψε την πρόσληψη μακροθρεπτικών συστατικών στη διατροφή σου για μία εβδομάδα και πρότεινε βελτιώσεις.
7. Αποτίμησε την αποτελεσματικότητα διάσημων δίαιτων και υποστήριξε τη σημασία της επιστημονικά τεκμηριωμένης διατροφής.

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ



1. Σύγκρινε τα βασικά στυλ κολύμβησης και εξέτασε τις απαιτήσεις τους σε αντοχή και τεχνική.
2. Αξιολόγησε τη σημασία της κολύμβησης ως δια βίου άσκηση και πρότεινε τρόπους ένταξής της στο εβδομαδιαίο σου πρόγραμμα.
3. Σύγκρινε τα οφέλη της κολύμβησης σε πισίνα και σε ανοιχτή θάλασσα και αιτιολόγησε ποια επιλογή προτιμάς.
4. Σχεδίασε ένα απλό πρόγραμμα προπόνησης που ενισχύει την αντοχή στην κολύμβηση.
5. Επανεξέτασε τη στάση σου απέναντι στους κανόνες ασφαλείας στο νερό (αν χρειάζεται) και εξήγησε τη σημασία τους στην Ομάδα σου/ στο Πλήρωμά σου.
6. Δημιούργησε ένα μικρό φυλλάδιο με οδηγίες πρώτων βοηθειών για πιθανούς κινδύνους στο νερό.
7. Κατάγραψε την πρόοδο της τεχνικής σου σε ένα στυλ κολύμβησης και συμπέρανε σχετικά με τις περιοχές που χρειάζονται βελτίωση.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ



1. Εξήγησε γιατί το άγχος επηρεάζει τη συμπεριφορά και πρότεινε στρατηγικές για τη διαχείρισή του.
2. Αμφισβήτησε τις κοινές αντιλήψεις για το άγχος (π.χ. «είναι μόνο στο μυαλό», «είναι σημάδι αδυναμίας») και ανάδειξε τη σημασία της ισορροπημένης διαχείρισής του.
3. Αξιολόγησε την αποτελεσματικότητα διαφορετικών τεχνικών χαλάρωσης και σύγκρινε τα αποτελέσματά τους.
4. Σχεδίασε μια καθημερινή ρουτίνα που να προάγει την ψυχική ηρεμία και παρουσίασέ την στην Ομάδα/ το Πλήρωμά σου.
5. Αναθεώρησε τις αντιδράσεις σου σε καταστάσεις άγχους και διερεύνησε τρόπους βελτίωσής τους.
6. Δημιούργησε ένα ενημερωτικό βίντεο σχετικά με την επίδραση του χρόνιου άγχους στον οργανισμό.
7. Κατασκεύασε ένα «κουτί ηρεμίας» με αντικείμενα που βοηθούν στη διαχείριση του άγχους.

ΓΙΟΓΚΑΣ & ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ



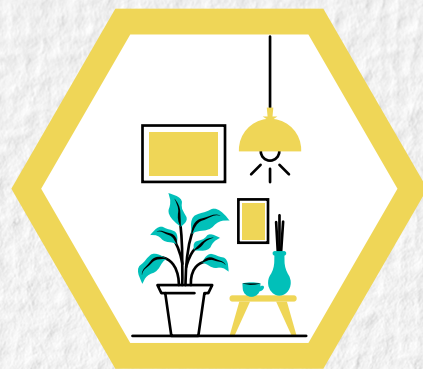
1. Μελέτησε τα οφέλη της γιόγκα και παρουσίασε τις επιπτώσεις της στη σωματική και ψυχική υγεία.
2. Διερεύνησε πώς ο διαλογισμός μπορεί να βοηθήσει στη συγκέντρωση και πρότεινε τρόπους ενσωμάτωσής του στην καθημερινότητα.
3. Τόνισε τη σημασία της σωστής αναπνοής και εφάρμοσε τεχνικές βαθύτερης χαλάρωσης.
4. Σύγκρινε διαφορετικά είδη γιόγκα και αιτιολόγησε ποιο είναι καταλληλότερο για αρχάριους.
5. Σχεδίασε μια σύντομη συνεδρία γιόγκα που μπορεί να εφαρμοστεί πριν το διάβασμα.
6. Δημιούργησε ένα «Ημερολόγιο Mindfulness» στο οποίο θα καταγράφεις καθημερινά τις εμπειρίες σου.
7. Μέτρησε και αξιολόγησε την πρόοδό σου στις τεχνικές γιόγκα και αναθεώρησε την προσέγγισή σου όπου χρειάζεται.

ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΕΓΩ (FREE BEING ME)



1. Αμφισβήτησε τα πρότυπα ομορφιάς που προβάλλονται από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (ΜΜΕ) και τόνισε τη σημασία της διαφορετικότητας.
2. Εξέτασε τις επιπτώσεις που έχουν τα φίλτρα στην αυτοεικόνα των εφήβων.
3. Δημιούργησε μια αφίσα που θα προάγει την αυτοεκτίμηση και τη θετική εικόνα σώματος.
4. Σύγκρινε τον τρόπο με τον οποίο διαφορετικοί πολιτισμοί αντιλαμβάνονται την έννοια της ομορφιάς και σχεδίασε ένα παιχνίδι που θα αναδεικνύει τη σημασία του πολιτισμικού σεβασμού.
5. Οργάνωσε μια δράση που θα ενδυναμώνει τα μέλη της ομάδας σου ως προς την αποδοχή του εαυτού τους.
6. Υλοποίησε το αντίστοιχο πρόγραμμα της WAGGGS σε κάποιον άλλο Κλάδο ή στην ΚΚΑ.

ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ



1. Εξέτασε πώς ο φωτισμός επηρεάζει τη διάθεση και πρότεινε τρόπους βελτίωσης του προσωπικού σου χώρου.
2. Σύγκρινε διαφορετικά στυλ διακόσμησης και σχολίασε την πρακτικότητά τους.
3. Δημιούργησε ένα μικρό χειροποίητο διακοσμητικό αντικείμενο για το δωμάτιό σου.
4. Σχεδίασε έναν χώρο χαλάρωσης, ενσωματώνοντας στοιχεία που προάγουν την ευεξία.
5. Διερεύνησε ποια χρώματα επηρεάζουν τη συγκέντρωσή σου και προτείνει αλλαγές στον χώρο της μελέτης σου.
6. Μελέτησε την έννοια του φενγκ σούι (Feng Shui), σύγκρινε τον σκοπό του από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα και παρουσίασε 2-3 παρεμβάσεις στο δωμάτιό σου βάσει αυτού.
7. Σύγκρινε πέντε φυτά εσωτερικού χώρου και πρότεινε το καταλληλότερο για την Εστία ή το δωμάτιό σου.

ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ “Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ”



1. Δημιούργησε ένα πληροφοριακό γράφημα (Infographic) που να απεικονίζει πώς οι διαφορετικές ψυχολογικές καταστάσεις επηρεάζουν το σώμα (π.χ. την αρτηριακή πίεση, τους καρδιακούς παλμούς, τον μεταβολισμό, κλπ).
2. Κατάγραψε τις αντιδράσεις σου σε καταστάσεις άγχους, περιγράφοντας όχι μόνο τα συναισθήματά σου αλλά και τις σωματικές αντιδράσεις (π.χ. αυξημένοι παλμοί, ιδρώτας). Χρησιμοποίησε μια εφαρμογή όπως το Mood Tracker για την καθημερινή σου παρακολούθηση.
3. Δοκίμασε διαφορετικά είδη άσκησης (π.χ. yoga, pilates, χορό, ή HIIT – διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης) και σύγκρινε την επίδρασή τους στη διάθεσή σου. Κατάγραψε τις διαφορές και μοιράσου τις σκέψεις σου με την Ομάδα/Πλήρωμα σου.
4. Κατά τη διάρκεια μιας εκδρομής, οργάνωσε μια δραστηριότητα Mindfulness: ζήτησε από την Ομάδα/ το Πλήρωμά σου να καθίσει σιωπηλά για δέκα λεπτά και να καταγράψει τους ήχους που άκουσε. Στη συνέχεια συζητήστε πώς οι ήχοι (π.χ. νερό που ρέει, κελάδημα πουλιών, κλπ) επηρεάζουν τη διάθεση και τη συγκέντρωση.
5. Δημιούργησε Playlists με μουσική διαφορετικού ύφους (π.χ. χαλαρωτική, ενθουσιώδη, μελαγχολική, κλπ) και οργάνωσε μια δραστηριότητα όπου τα μέλη της Ομάδας/Πληρώματος θα καταγράψουν πώς ένιωσαν ακούγοντας κάθε κομμάτι.
6. Μάθε τεχνικές αναπνοής, stretching ή μυϊκής χαλάρωσης (π.χ. προοδευτική μυϊκή χαλάρωση) και παρουσίασέ τις στην Ομάδα/ στο Πλήρωμα, είτε μέσω ενός μικρού βίντεο είτε πρακτικά.
7. Ερεύνησε τι σημαίνει ισορροπημένη διατροφή (βάσει ηλικίας, φύλου και επιπέδου δραστηριότητας) και δημιούργησε το προσωπικό σου διαιτολόγιο με τη βοήθεια εργαλείων όπως το “MyFitnessPal”. Εάν είναι εφικτό, κάλεσε έναν διατροφολόγο στην ομάδα για να προσφέρει εξατομικευμένες συμβουλές.
8. Προσκάλεσε έναν ψυχολόγο ώστε να μιλήσει με την Ομάδα/ το Πλήρωμα για το νεανικό άγχος. Ετοιμάστε εκ των προτέρων ερωτήσεις και προβληματισμούς και δημιουργήστε όλοι μαζί έναν οδηγό με τίτλο «Συμβουλές για τη Διαχείριση Άγχους», τον οποίο μπορείτε να μοιραστείτε με άλλους.

ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ (ΕΝΕΡΓΟΣ ΖΩΗ)



1. Ερεύνησε ποιο είναι το ιδανικό βάρος για το φύλο, την ηλικία και το ύψος σου, χρησιμοποιώντας εργαλεία όπως το Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI). Μάθε για τους κινδύνους που επιφέρει η αλόγιστη απώλεια βάρους ή η υπερβολική αύξηση και παρουσίασέ τα στην Ομάδα/Πλήρωμά σου με αναλυτικό τρόπο (π.χ., πώς μπορεί να επηρεάσει την υγεία, την ενέργεια, το ανοσοποιητικό σύστημα, κλπ).

2. Ανάλυσε και παρουσίασε τη σωστή χρήση του εξοπλισμού γυμναστικής που υπάρχει σε ένα γυμναστήριο ή σε ένα σπίτι (π.χ., βάρη, διάδρομος, ποδήλατο, κωπηλατικό). Εξήγησε ποιες ασκήσεις είναι κατάλληλες για κάθε μέρος του σώματος (π.χ., πόδια, κοιλιακοί, πλάτη, χέρια), αλλά και ποιοι είναι οι σωστοί τρόποι εκτέλεσής τους.

3. Επίλεξε το αγαπημένο σου άθλημα και ερεύνησε τις βασικές αρχές του. Δημιούργησε μια παρουσίαση που θα εξηγεί τη δομή και τις τεχνικές του, δίνοντας έμφαση στη σωστή τεχνική, τη στρατηγική και τις πρακτικές πρόληψης τραυματισμών.

4. Μάθε και δείξε τις βασικές τεχνικές προθέρμανσης και αποθεραπείας για το άθλημα της επιλογής σου (π.χ., τρέξιμο, ποδόσφαιρο, κολύμβηση, βάρη). Επίλεξε 2-3 από αυτές και δείξε τις στην ομάδα σου με πρακτική εξάσκηση. Εξήγησε τη σημασία τους για την πρόληψη τραυματισμών και την καλύτερη απόδοση.

5. Δεσμεύσου ότι θα ασκείσαι σε τακτική βάση για 3 μήνες (τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα) σε ένα γυμναστήριο, κολυμβητήριο ή στο σπίτι. Κάνε καταγραφή της προόδου σου και παρουσίασε τα αποτελέσματα σου στην Ομάδα/ στο Πλήρωμα στο τέλος της περιόδου. Συνέταξε μια αναφορά σχετικά με τα οφέλη της συστηματικής άσκησης στη φυσική κατάσταση και στην ψυχολογία.

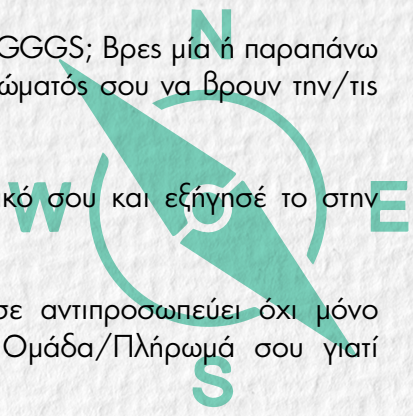
6. Ερεύνησε τις δυνατότητες σπουδών και καριέρας στον τομέα της φυσικής άσκησης (π.χ., προπονητές, φυσιοθεραπευτές, διαιτολόγοι, γυμναστές). Παρουσίασε στην ομάδα τις διαφορετικές επιλογές και προοπτικές καριέρας που υπάρχουν, καθώς και την εκπαίδευση που απαιτείται για καθεμία.

7. Οργάνωσε μια συνάντηση με έναν ειδικό στον τομέα της φυσικής κατάστασης (π.χ. προπονητή, διαιτολόγο, φυσιοθεραπευτή). Συζητήστε θέματα σχετικά με την υγεία, την άσκηση και την πρόληψη τραυματισμών. Ζητήστε πρακτικές συμβουλές για τη σωστή άσκηση και τη διατήρηση μιας υγιούς φυσικής κατάστασης.

ΑΣΗΜΕΝΙΑ ΠΥΞΙΔΑ

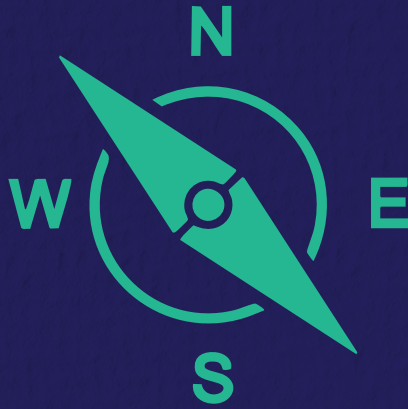
ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Θέλεις να ανακαλύψεις τον εαυτό σου και να χτίσεις ένα μέλλον γεμάτο δυνατότητες; Σ' αυτήν την ενότητα θα εξερευνήσουμε μια σειρά από δραστηριότητες που θα σε προκαλέσουν να στοχαστείς, να δημιουργήσεις και να συνεργαστείς. Απευθύνεται σε όλους όσους θέλουν να αναπτύξουν τις προσωπικές και κοινωνικές τους δεξιότητες, να αποκτήσουν αυτογνωσία και να χαράξουν την πορεία τους στη ζωή. Θα αναπτύξεις δεξιότητες αυτογνωσίας, επικοινωνίας, οργάνωσης, συνεργασίας και επίλυσης προβλημάτων, οι οποίες θα σου φανούν χρήσιμες σε όλους τους τομείς της ζωής σου, από τις προσωπικές σου σχέσεις μέχρι την επαγγελματική σου σταδιοδρομία. Ετοιμάσου να αναλάβεις πρωτοβουλίες, να δράσεις για θετικές αλλαγές και να γίνεις η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου!

- 
1. Τι είναι η Νοοτροπία Ηγεσίας (Leadership Mindsets) της WAGGGS; Βρες μία ή παραπάνω που σου ταιριάζουν και βοήθα τα μέλη της Ομάδας/Πληρώματός σου να βρουν την/τις δική/δικές τους.
 2. Μάθε τι είναι οι τύποι προσωπικότητας Μπρτί, βρες τον δικό σου και εξήγησέ το στην Ομάδα/Πλήρωμά σου.
 3. Σχεδίασε ένα πορτρέτο του εαυτού σου το οποίο θα σε αντιπροσωπεύει όχι μόνο εμφανισιακά, αλλά και συναισθηματικά. Εξήγησε στην Ομάδα/Πλήρωμά σου γιατί διάλεξες να αποτυπωθείς με αυτόν τον τρόπο.
 4. Μελέτησε πώς δημιουργείται μια νέα θετική συνήθεια (Atomic Habits – James Clear) και πώς μπορείς να εγκαταλείψεις μια αρνητική. Εξήγησε τη διαφορά: το όφελος της αρνητικής συνήθειας βρίσκεται στο παρόν, αλλά το κόστος της στο μέλλον, ενώ το όφελος μιας θετικής συνήθειας φαίνεται στο μέλλον, με κόστος στο παρόν.
 5. Φαντάσου τον εαυτό σου δέκα χρόνια μεγαλύτερο. Ήπινάς Δευτέρα για δουλειά. Ποιες δυσκολίες σε απασχολούν που σχετίζονται με τον χαρακτήρα σου και δεν ξέρεις πώς να τις λύσεις;
 6. Βρες ένα άτομο που έχεις ως πρότυπο. Ποια χαρακτηριστικά του σε εμπνέουν;
 7. Ετοίμασε ένα σύντομο λόγο ή μία παρουσίαση για ένα θέμα που σε παθιάζει και σημαίνει πολλά για εσένα.
 8. Παρουσίασε στην Ομάδα/Πλήρωμά σου μια ταινία ή ένα βιβλίο που επηρέασε την προσωπικότητά σου. Ποια σκηνή ή απόσπασμα του σου έκανε τη μεγαλύτερη εντύπωση;
 9. Μάθε τι είναι οι στόχοι SMART σε συγκεκριμένες πτυχές της ζωής (π.χ. σε αθλήματα, στο σχολείο, στις διαπροσωπικές σχέσεις, σε άλλες ικανότητες που θέλεις να αποκτήσεις, κ.λπ.) και θέσε τους δικούς σου σχετικά με τα σχέδιά σου για το μέλλον καθώς και τις δεξιότητες που θέλεις να αναπτύξεις. Βρες έναν ευφάνταστο τρόπο να τις παρουσιάσεις στην Ομάδα/Πλήρωμα.
 10. Κάνε τρεις λίστες:
 - α) Όλα τα υλικά πράγματα που θα ήθελες να αποκτήσεις.
 - β) Όλα όσα θα ήθελες να γίνεις (π.χ. επαγγέλματα, προσωπικά χαρακτηριστικά).
 - γ) Όλα όσα θα ήθελες να κάνεις (π.χ. εμπειρίες, περιπέτειες).Επανάλαβε την άσκηση ανά 3–6 μήνες.
Στόχος: να μειώνεται η πρώτη λίστα, να μεγαλώνει δεύτερη και να μεταφέρονται στοιχεία στη τρίτη. (π.χ. το “μάγειρας” να γίνει “να μαγειρέψω ένα Χριστουγεννιάτικο δείπνο από το μηδέν για την οικογένειά μου”, το “να μάθω κινέζικα” να γίνει “να έχω μία απλή συζήτηση στα κινέζικα με έναν κινέζο”, κ.ο.κ.)
 11. Δημιούργησε μια λίστα τραγουδιών που εκφράζουν την προσωπικότητα, τα συναισθήματα ή τις εμπειρίες σου. Τι αποκαλύπτουν για το ποιος/ποια/ποιο είσαι;

12. Ετοίμασε ένα γεύμα για δύο άτομα, προσκάλεσε ένα κοντινό σου πρόσωπο και απολαύστε το μαζί. Σημείωσε τι πήγε καλά και τι θα βελτιώνες την επόμενη φορά.
13. Δημιούργησε ένα βασικό πλάνο για περίπτωση διακοπής ρεύματος ή άμεσης ανάγκης απομάκρυνσης από το σπίτι. Ποιες σκέψεις και ποιοι παράγοντες σε καθοδηγήσουν ώστε να το δημιουργήσεις;
14. Ερευνήσε τι περιλαμβάνει ένα βασικό κιτ επιβίωσης. Σχεδίασε το δικό σου με αντικείμενα που ήδη διαθέτεις στο σπίτι και παρουσίασέ το στην Ομάδα/Πλήρωμα. Τι ανάγκες καλύπτει;
15. Βρες τρεις διαφορετικούς τρόπους για να πας από το σπίτι σου στην Εστία. Υπολόγισε κόστος και χρόνο και εξήγησε ποια επιλογή προτιμάς και γιατί. Τι εργαλεία χρησιμοποιήσες;
16. Καθάρισε ένα δωμάτιο του σπιτιού σου και δημιούργησε ένα πλάνο για να διατηρείς την τάξη και την καθαριότητά του. Παρουσίασε το πλάνο σου στην ομάδα και εξήγησε τι βρήκες πιο δύσκολο.
17. Σχεδίασε πώς θες να διαμορφώσεις το δωμάτιό σου ή την Εστία. Ερευνήσε τι έπιπλα θα αγοράζεις/ έφτιαχνες και παρουσίασε το πλάνο σου στην ομάδα, εξηγώντας τις επιλογές σου. Τι ανάγκες και δραστηριότητες σε οδήγησαν σε αυτές τις επιλογές;
18. Μάθε πώς να αλλάζεις μια λάμπα ή να σταματάς μια μικρή διαρροή νερού. Εφάρμοσε τη διαδικασία και μετάδωσε τη γνώση στην Ομάδα/Πλήρωμά σου.
19. Ερευνήσε ποια βήματα πρέπει να ακολουθήσεις σε περιπτώσεις όπως ζάλη, αδυναμία, πονοκέφαλο ή ελαφρύ πυρετό. Δημιούργησε μια λίστα ενεργειών και μοιράσου την με την Ομάδα/Πλήρωμά σου.
20. Ξεκίνα να κάνεις μια λίστα με όλα τα πράγματα που βλέπεις ή διαβάζεις. Βάλε μέσα ταινίες, σειρές, βιβλία, θέατρα, σεμινάρια, συναυλίες, podcasts κ.λπ. Ιδανικά, σημείωνε το μήνα που το είδες ή που τελείωσες το βιβλίο και φυσικά να σημειώνεις το έτος ώστε στο τέλος της χρονιάς να βλέπεις τι κατανάλωσες και ποιες επιλογές σου ταιριάζουν περισσότερο.





ΧΡΥΣΗ ΠΥΞΙΔΑ ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

1. Παρακολούθησε ένα σεμινάριο αυτοάμυνας και παρουσίασε στην Ομάδα/Πλήρωμά σου τι έμαθες, καθώς και σε ποιες περιστάσεις θα μπορούσαν να φανούν χρήσιμες.

2. Ανάλαβε την υπευθυνότητα του Προγράμματος, Λειτουργίας ή Αποθήκης σε μια μονοήμερη ή διήμερη εκδρομή.

3. Σχεδίασε ένα μονοήμερο ταξίδι με συγκεκριμένο σκοπό, περιλαμβάνοντας μεταφορά, δραστηριότητες και φαγητό, με προϋπολογισμό έως 30€. Παρουσίασε το πλάνο σου στην Ομάδα/Πλήρωμα, εξηγώντας τις επιλογές σου.

4. Σχεδίασε το βιογραφικό σου, συμπεριλαμβάνοντας δεξιότητες, ενδιαφέροντα καθώς και την Οδηγική σου εμπειρία.

5. Κατάγραψε όλα τα βασικά έξοδα που θα είχες αν έμενες μόνος/η/ο (ενοίκιο, λογαριασμοί, φαγητό, κ.λπ.). Δημιούργησε έναν προϋπολογισμό με βάση έναν υποθετικό μισθό και εξήγησε στην ομάδα πώς τον κατένειμες.

6. Εκδρομή στο χωριό! Δημιούργησε την εβδομαδιαία λίστα για ψώνια, ώστε να περάσετε τις διακοπές σας χωρίς να βγαίνετε κάθε μέρα έξω. Μην ξεχάσεις να προσθέσεις και ό,τι άλλο μπορεί να χρειάζεται το σπίτι. Υπολόγισε πόσα γεύματα θα κάνετε και τι θα κάνετε σε περίπτωση που κάποιος/κάποια/κάποιο πεινάσει μεταξύ των γευμάτων.

7. Where is Acropolis? Ξέρεις να μετακινείσαι στον τόπο σου; Κάνε μια διαδρομή προς ένα σημείο που δεν πας συχνά. Κατάγραψε τι χρησιμοποίησες (MMM, GPS ή ό,τι άλλο). Πώς έφτασες μέχρι εκεί; Γιατί δεν πας πιο συχνά; Πόσο χρόνο και κόπο χρειάστηκε; Αν ξαναέκανες τη διαδρομή, τι θα έκανες διαφορετικά; Μοιράσου την εμπειρία σου με την Ομάδα/Πλήρωμά σου.

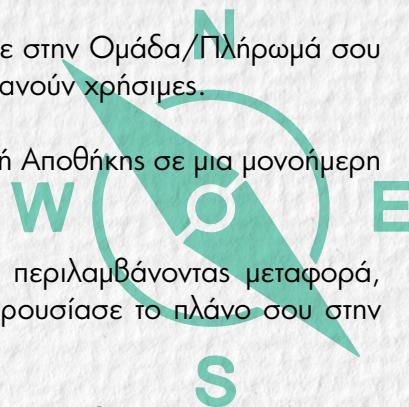
8. Κατάγραψε τις αντιδράσεις σου σε αγχωτικές ή απειλητικές καταστάσεις και σκέψου πώς μπορείς να τις βελτιώσεις μέσα από την εκπαίδευση στην αυτοάμυνα.

9. Κάνεις παρέα με... εσένα; Δοκίμασε να πας μόνος/η/ο σου σε ένα σινεμά, καφέ, μουσείο, συναυλία ή άλλη δραστηριότητα. Πώς ένιωσες πριν πας, κατά τη διάρκεια και μετά; Μοιράσου το συναίσθημα και την εμπειρία σου με την ομάδα.

10. Can we fix it? Yes we can! Επιδιόρθωσε ή βρες έξυπνους τρόπους να επαναχρησιμοποιήσεις ένα αντικείμενο που έχει χαλάσει, αντί να το πετάξεις. Βρες μια μικρή ζημιά στο σπίτι ή κάτι που χρειάζεται επιδιόρθωση και δοκίμασε να το φτιάξεις.

11. Πώς μπορείς να κινείσαι με ασφάλεια στο οδικό δίκτυο, ως πεζός ή/και ως ποδηλάτης; Τι πρέπει να προσέχεις και τι ορίζει ο Κ.Ο.Κ.; Δημιούργησε μια αφίσα ευαισθητοποίησης και παρουσίασέ τη στην Ομάδα/Πλήρωμά σου.

12. Η πόλη των ονείρων μου: Ποια στοιχεία θεωρείς πως συνθέτουν την ιδανική πόλη; Τι από αυτά λείπει από τη δική σου; Τι θα προσέθετες ή τι θα αφαιρούσες αν είχες τη δυνατότητα;



13. Πήγαινε στην ντουλάπα σου και βρες τα ρούχα που δεν φοράς για να τα δωρίσεις. Αν δεν βρεις τέτοια ρούχα, τότε βάλε κάτω κάτω αυτά που φοράς σπάνια και από πάνω αυτά που φοράς συχνά. Έξι και δώδεκα μήνες αργότερα δες αν έχεις φορέσει τα απο κάτω ρούχα. Αν όχι, δώρισέ τα.

14. Τι χρειάζεται για να γίνεις πιστοποιημένος/η/ο πρώτος/η/ο ανταποκριτής/τρια; Σε ποιους φορείς μπορείς να απευθυνθείς για εκπαίδευση και πιστοποίηση;

15. Αναρωτήσου: Τι με κάνει να ξεχωρίζω; Τι ικανότητες έχω που δεν έχουν όλοι οι υπόλοιποι; Σε τι είμαι καλός/ή/ό εκ φύσεως ενώ δεν είναι οι υπόλοιποι; Και αντίστροφα, τι με δυσκολεύει περισσότερο ενώ σε άλλους φαίνεται εύκολο;

16. Φτιάξε ένα ξεκάθαρο προσωπικό μήνυμα που θα σε αντιπροσωπεύει και θα ενισχύει την εικόνα σου. Σκέψου ποιες αξίες έχεις και θέλεις να βλέπουν οι άλλοι σε εσένα.

17. Φτιάξε ένα εύχρηστο εγχειρίδιο Πρώτων Βοηθειών για την Ομάδα/Πλήρωμά σου ή την οικογένειά σου με οδηγίες και εικόνες.

18. Μόνος/η στο σπίτι; Φτιάξε έναν οδηγό ενηλικίωσης για την Ομάδα/Πλήρωμά σου, με πρακτικές συμβουλές και λύσεις για τα πιο συνηθισμένα προβλήματα που συναντά κάποιος/κάποια/κάποιο όταν αρχίζει να ζει ανεξάρτητος/η/ο.

19. Σκέψου γρήγορα! Εκπαιδεύσου σε σενάρια ακραίων καταστάσεων και κάνε προσομοιώσεις έκτακτης ανάγκης στην Ομάδα/Πλήρωμά σου, καθοδηγώντας τα μέλη στην σωστή αντίδραση.

20. Σχεδίασε μια πρωτότυπη συνταγή που να σε αντιπροσωπεύει, τόσο σε γεύση όσο και σε στυλ. Μοιράσου την με φίλους και κατάγραψε την εμπειρία σου ως ένα βήμα προς την προσωπική σου εξέλιξη.



ΕΙΔΙΚΕΥΣΕΙΣ

ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ (ΣΩΣΕ ΤΗ ΣΤΙΓΜΗ)



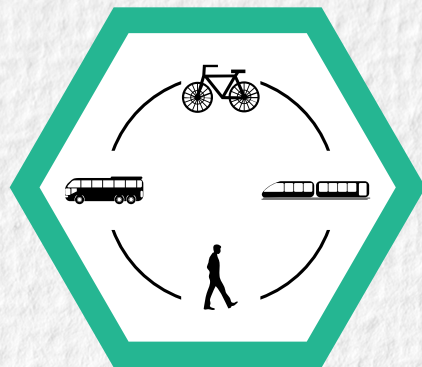
1. Διερεύνησε ποια είναι τα πιο συχνά ατυχήματα ή καταστάσεις έκτακτης ανάγκης που απασχολούν την κοινότητα (π.χ. πυρκαγιές, πλημμύρες) και προτείνει συγκεκριμένες στρατηγικές πρόληψης.
2. Εντόπισε τυχόν εμπόδια υλοποίησης των στρατηγικών σου. Γιατί δεν έχουν ήδη γίνει πραγματικότητα; Μπορείς να φτιάξεις στρατηγική για να ξεπεράσεις τα εμπόδια αυτά;
3. Ανάλαβε να αξιολογήσεις το φαρμακείο ή το κιτ έκτακτης ανάγκης της Ομάδας, του Πληρώματος ή της οικογένειάς σου, χρησιμοποιώντας διεθνή πρότυπα (π.χ. του Ερυθρού Σταυρού). Υποστήριξε τυχόν αναθεωρήσεις με αιτιολογημένες προτάσεις.
4. Σχεδίασε έναν ψηφιακό ή έντυπο οδηγό αντιμετώπισης κρίσεων για παιδιά ή εφήβους. Χρησιμοποίησε σχεδιαγράμματα και εικόνες για εύκολη κατανόηση.
5. Διοργάνωσε ένα εργαστήριο σε συνεργασία με τοπικούς φορείς (π.χ. ΕΚΑΒ, Πυροσβεστική Υπηρεσία) για την εκπαίδευση της κοινότητας σε Α' βοήθειες και πρόληψη.
6. Σχεδίασε ένα σχέδιο αντιμετώπισης κρίσεων για το σχολείο, την ομάδα ή το σπίτι σου, περιλαμβάνοντας διαγράμματα ρόλων και ευθυνών.
7. Σκέψου πώς θα μπορούσε η τεχνολογία να βοηθήσει σε μια κρίση (π.χ. drones για αναζήτηση αγνοουμένων, wearable technology για παρακολούθηση υγείας).

ΣΠΙΤΟΓΑΤΟΥ



1. Δημιούργησε έναν λεπτομερή κατάλογο με τις βασικές δουλειές που χρειάζονται για τη λειτουργία του σπιτιού. Μπορείς να τον φτιάξεις χειρόγραφα ή με τη χρήση εφαρμογών όπως το Google Keep, Trello ή Notion. Τι συχνότητα έχει η κάθε δουλειά; (καθημερινή, εβδομαδιαία, μηνιαία, εποχική)
2. Σχεδίασε ένα πρόγραμμα για τις δουλειές του σπιτιού, λαμβάνοντας υπόψη καθημερινές, εβδομαδιαίες, μηνιαίες ή εποχικές εργασίες για μια οικογένεια ή συγκάτοικους. Εκτίμησε τον χρόνο που απαιτεί η κάθε δουλειά και εξήγησε πώς η σωστή κατανομή μειώνει άγχος και κόπωση. Σημείωσε ότι η σωστή κατανομή δεν σημαίνει ότι όλοι κάνουν όλες τις δουλειές π.χ., κάποιος που δεν του αρέσει το μαγείρεμα μπορεί να πλένει τα πιάτα αντί να μαγειρεύει.
3. Υπολόγισε έναν μέσο μηνιαίο προϋπολογισμό για ένα νοικοκυριό, λαμβάνοντας υπόψη λογαριασμούς, τρόφιμα, έξοδα μετακίνησης και απρόβλεπτα έξοδα. Μοιράσου με την Ομάδα/Πλήρωμά σου τις ιδέες σου για εξοικονόμηση χρημάτων. Πόσο «απρόβλεπτα» είναι τα απρόβλεπτα έξοδα;
4. Ερεύνισε το σύστημα απορριμμάτων της περιοχής σου. Μάθε ποια είναι η διαδικασία ανακύκλωσης και αν υπάρχουν ειδικοί κάδοι. Δημιούργησε έναν οδηγό ανακύκλωσης για την Ομάδα/Πλήρωμά σου.
5. Επιχείρησε μία μικρή εργασία που μπορείς να κάνεις μόνος σου, όπως να βάψεις έναν τοίχο, να τοποθετήσεις κουρτίνες, ή να επισκευάσεις ένα αντικείμενο. Παρουσίασε τα αποτελέσματα με φωτογραφίες ή βίντεο. Πόσο σε δυσκόλεψε όταν ξεκίνησες; Πόσο πιο εύκολο σου φάνηκε λίγο πριν το ολοκληρώσεις;
6. Μελέτησε ένα δωμάτιο στο σπίτι σου και κατάγραψε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της διαρρύθμισής του. Πρότεινε βελτιώσεις για να γίνει πιο λειτουργικός ο χώρος. Σκέψου: ευκολία κίνησης, φωτισμός, συχνές δραστηριότητες και πρακτικότητα.
7. Ερεύνισε τρόπους εξοικονόμησης ενέργειας και χρημάτων στο σπίτι (π.χ., χρήση LED λαμπτήρων, μείωση σπατάλης νερού). Δοκίμασε μία από αυτές τις πρακτικές και μοιράσου τα αποτελέσματα.

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ



1. Διερεύνησε ποιες είναι οι πιο συχνές δυσκολίες ή οι κίνδυνοι στις μετακινήσεις στην πόλη, ειδικά για τους εφήβους. Αξιολόγησε την προσβασιμότητα και την ασφάλεια των μεταφορών που χρησιμοποιείς συχνά. Φτιάξε έναν συγκριτικό πίνακα που να περιλαμβάνει παράγοντες όπως το κόστος, η ασφάλεια, η ταχύτητα και η άνεση.

2. Σχεδίασε έναν οδηγό για νέους σχετικά με την έξυπνη και ασφαλή μετακίνηση στην πόλη. Χρησιμοποίησε χάρτες, εικόνες και tips για γρήγορη πλοήγηση.

3. Σχεδίασε ένα πλάνο μετακίνησης για το σχολείο ή την Εστία σου. Ανάλυσε τις πιο συχνές διαδρομές και υπολόγισε κόστος, χρόνο και βιωσιμότητα. Πρότεινε τρόπους για βελτίωση της μετακίνησης, όπως χρήση κοινών μέσων μεταφοράς ή αλλαγές στη διαδρομή.

4. Σκέψου πώς η τεχνολογία μπορεί να βελτιώσει τις μετακινήσεις σου. Πώς μπορούν τα apps μεταφοράς (Google Maps, Moovit, Uber, BlaBlaCar) να γίνουν πιο φιλικά και προσβάσιμα για εφήβους;

5. Διοργάνωσε μια δράση εξοικείωσης με την αστική μετακίνηση για την Ομάδα/Πλήρωμά σου. Προσκάλεσε συγκοινωνιολόγο ή τροχονόμο για συμβουλές μετακίνησης και πρόληψης κινδύνων.

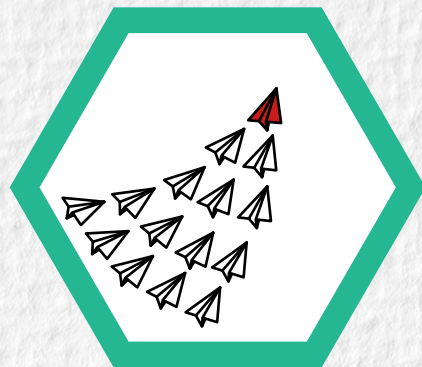
6. Διερεύνησε ποιες ώρες και περιοχές θεωρούνται πιο επικίνδυνες για μετακινήσεις. Αξιολόγησε επίσης την προσβασιμότητα και την ασφάλεια των Μέσων Μαζικής Μεταφοράς (ΜΜΜ) για όλους τους χρήστες.

“ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΗΣ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ”



1. Διερεύνησε τους πιο συνηθισμένους κινδύνους στην καθημερινότητα των εφήβων και προτείνει στρατηγικές πρόληψης για την αποφυγή τους.
2. Αξιολόγησε τις βασικές τεχνικές αυτοάμυνας (π.χ. αποφυγή επιθέσεων, βασικές κινήσεις απελευθέρωσης) και δημιούργησε έναν πίνακα με τα πιο χρήσιμα εργαλεία προστασίας και πρόληψης.
3. Σχεδίασε έναν οδηγό αυτοάμυνας για νέους, χρησιμοποιώντας εικόνες και βίντεο για εύκολη κατανόηση των βασικών τεχνικών.
4. Σχεδίασε ένα πρόγραμμα με σενάρια και ασκήσεις αυτοάμυνας για την Ομάδα/Πλήρωμά σου, ώστε να είστε προετοιμασμένοι/ες/α σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.
5. Διοργάνωσε μια δράση αυτοάμυνας με επαγγελματία δάσκαλο πολεμικών τεχνών ή αστυνομικό, για να μάθετε βασικές τεχνικές προστασίας.
6. Συντόνισε την Ομάδα/Πλήρωμά σου ώστε να εξασκηθείτε σε τεχνικές αυτοάμυνας, καταγράφοντας πώς νιώσατε και αν ή τι σας δυσκόλεψε.
7. Σκέψου πώς η τεχνολογία (π.χ. εφαρμογές προσωπικού συναγερμού) μπορεί να ενισχύσει την προσωπική προστασία σε επικίνδυνες καταστάσεις του άγχους.

“Ο ΗΓΕΤΗΣ ΜΕΣΑ ΣΟΥ”



1. Διερεύνησε διαφορετικά στυλ ηγεσίας και αξιολόγησε ποιο σου ταιριάζει περισσότερο (πχ Leadership Mindsets της WAGGGS). Παρουσίασε την έρευνά σου στην Ομάδα/Πλήρωμα.
2. Σχεδίασε μια ομαδική δραστηριότητα και οδήγησε μια μικρή ομάδα στην ολοκλήρωσή της. Μπορεί να είναι οι φίλοι σου, η ομάδα σου ή ακόμα και μια ομάδα μικρότερου Κλάδου.
3. Μάθε πώς να αντιμετωπίζεις και να επιλύεις διαφωνίες μέσα σε μια ομάδα (FBI Feedback). Κάνε ένα υποθετικό σενάριο διαμάχης στην ομάδα σου παρουσιάζοντας τις γνώσεις σου.
4. Πειραματίσου με τεχνικές επικοινωνίας που βελτιώνουν τη συνεργασία και τη λήψη αποφάσεων. Κράτα σημειώσεις και δείξε στην Ομάδα/Πλήρωμά σου τις πιο αποδοτικές τεχνικές.
5. Οργάνωσε μια μικρή εκδήλωση ή ένα *project μοιράζοντας ρόλους και ορίζοντας προθεσμίες. Αναλογίσου τι πήγε καλά σχετικά με τη δική σου ηγετική προσέγγιση. Τι μπορεί να βελτιωθεί;
6. Εξασκήσου στο να εμπνέεις την Ομάδα/Πλήρωμά σου ενισχύοντας το ομαδικό πνεύμα. Είδες τα αποτελέσματα που περίμενες;
7. Κάλεσε έναν επαγγελματία Ηγέτη (π.χ. εκπαιδευτή, αρχηγό ομάδας, επιχειρηματία) με συγκεκριμένη αποδεδειγμένη ικανότητα να μοιραστεί την εμπειρία του και να σας καθοδηγήσει σε μια δραστηριότητα με συγκεκριμένο σκοπό.

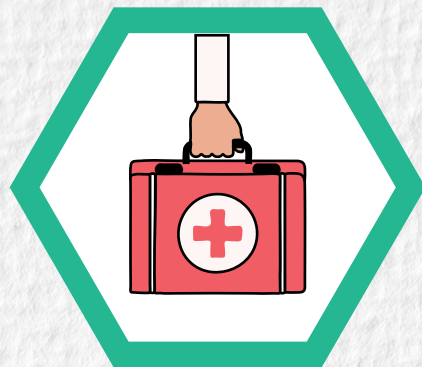
*project (έργο) αναφέρεται σε μια συγκεκριμένη, προσωρινή προσπάθεια που έχει ως στόχο τη δημιουργία ενός μοναδικού προϊόντος, υπηρεσίας ή αποτελέσματος

“ΕΣΥ, ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ BRAND”



1. Διερεύνησε ποια είναι τα βασικά στοιχεία ενός δυνατού βιογραφικού. Ανάλυσε παραδείγματα και αναγνώρισε τι κάνει ένα CV (Βιογραφικό Σημείωμα) να ξεχωρίζει. Πού θα βρεις «δυνατά» βιογραφικά;
2. Αξιολόγησε τις δεξιότητές σου και τα δυνατά σου σημεία. Κατάγραψε τις εμπειρίες σου, ακόμα κι αν είναι από σχολικά projects, εθελοντισμό ή χόμπι.
3. Σχεδίασε ένα πρώτο προσχέδιο του βιογραφικού σου με σαφή δομή, τονίζοντας τα επιτεύγματά σου. Χρησιμοποίησε εργαλεία όπως το Canva ή άλλα εργαλεία για βιογραφικά.
4. Γράψε ένα σύντομο, δυναμικό προσωπικό statement που να σε παρουσιάζει με αυτοπεποίθηση και να δείχνει τι μπορείς να προσφέρεις.
5. Προετοίμασε ένα elevator pitch – μια σύντομη, πειστική παρουσίαση του εαυτού σου που μπορείς να χρησιμοποιήσεις σε συνεντεύξεις ή σε επαγγελματικό networking.
6. Εξοικειώσου με το LinkedIn και μάθε πώς να φτιάχνεις ένα επαγγελματικό προφίλ που θα ενισχύσει την παρουσία σου στον τομέα που σε ενδιαφέρει. Πώς είναι το προφίλ των επαγγελματιών που ασχολούνται με το αντικείμενο που σε ενδιαφέρει;
7. Κάνε ένα προσχέδιο του βιογραφικού σου. Ζήτησε ανατροφοδότηση από έναν επαγγελματία (π.χ. career coach, HR recruiter) ή έναν εκπαιδευτικό και προχώρησε σε βελτιώσεις.
8. Δημιούργησε μια παρουσίαση του εαυτού σου σε βίντεο ή PowerPoint και παρουσίασέ τη στην Ομάδα/Πλήρωμά σου για εξάσκηση στην αυτοπροβολή σε άλλο Κλάδο ή στην ΚΚΑ.

ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ



1. Εξοικειώσου με τις βασικές τεχνικές Πρώτων Βοηθειών, όπως ΚΑΡΠΑ, πλάγια θέση ασφαλείας και αντιμετώπιση αιμορραγίας.
2. Δημιούργησε ένα ατομικό κιτ Πρώτων Βοηθειών και μάθε τη σωστή χρήση των υλικών του.
3. Μάθε πώς να διαχειρίζεσαι εγκαύματα, διαστρέμματα, κατάγματα και λιποθυμίες.
4. Κατανόησε πώς να αντιδράς σε επείγουσες καταστάσεις όπως αλλεργικό σοκ, πνιγμός ή δηλητηρίαση, εφαρμόζοντας βασικές τεχνικές πρώτων βοηθειών
5. Μάθε πώς να δίνεις σωστές πληροφορίες σε ασθενοφόρο ή σε επαγγελματίες υγείας.
6. Δημιούργησε ένα workshop για φίλους, συμμαθητές ή την ομάδα σου, με επίδειξη Πρώτων Βοηθειών. Συνεργάσου με έναν ειδικό, όπως έναν διασώστη ή εκπαιδευτή Πρώτων Βοηθειών, για να καθοδηγήσεις τη δράση σου και να την κάνεις πιο αποδοτική.
7. Διερεύνησε τη χρήση εφαρμογών και wearables που βοηθούν στην άμεση παροχή βοήθειας (π.χ. εφαρμογές για ΚΑΡΠΑ, drones για διάσωση).
8. Μάθε τεχνικές διαχείρισης κρίσεων, ώστε να μπορείς να καθοδηγήσεις άλλους με αυτοπεποίθηση.

ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ



1. Μάθε τα βασικά διατροφικά στοιχεία και ποια τρόφιμα είναι πιο ωφέλιμα για την υγεία σου. Συγκέντρωσε πληροφορίες για ισορροπημένες και σωστές διατροφικές συνήθειες.
2. Βρες ποια είναι τα βασικά συστατικά που κάνουν ένα φαγητό νόστιμο. Κατηγοριοποίησε τα συστατικά και εξήγησε πώς συμβάλλουν στη γεύση.
3. Δημιούργησε ένα εβδομαδιαίο πλάνο διατροφής και μάθε να προσαρμόζεις τις ανάγκες σου σύμφωνα με το budget σου. Εξασκήσου στην αγορά προϊόντων από το σούπερ μάρκετ και στην οργάνωση των γευμάτων.
4. Δοκίμασε να προετοιμάσεις τρία βασικά πιάτα (π.χ. σούπα, σαλάτα, ζυμαρικά) και μάθε πώς να χρησιμοποιείς βασικές συσκευές κουζίνας (φούρνο, εστία, μπλέντερ), πώς να κρατάς ένα μαχαίρι, πώς να κρατάς την επιφάνεια καθαρή, πώς να πλένεις λαχανικά, πώς να καθαρίζεις φρούτα και λαχανικά. Δείξε την διαφορά που έχουν στην Ομάδα/Πλήρωμά σου.
5. Οργάνωσε ένα γεύμα για την οικογένεια ή τους φίλους σου, εξασκώντας τις ικανότητές σου στον σχεδιασμό μενού και στο σερβίρισμα.
6. Μάθε τις βασικές αρχές ασφάλειας στην κουζίνα και εξασκήσου στην ασφαλή χρήση μαχαιριών, θερμοκρασιών και ηλεκτρικών συσκευών.
7. Εξερεύνησε τη γεύση των τοπικών προϊόντων και μάθε πώς να χρησιμοποιείς τα εποχιακά τρόφιμα για την παρασκευή γευμάτων.
8. Ανάπτυξε τη δημιουργικότητά σου μαγειρεύοντας με τα υλικά που έχεις ήδη στο σπίτι. Δοκίμασε να φτιάξεις πιάτα με ελάχιστα υλικά.
9. Δημιούργησε ένα σεμινάριο μαγειρικής σε συνεργασία με έναν επαγγελματία μάγειρα ή σεφ. Εφάρμοσέ το στην Ομάδα/ στο Πλήρωμά σου μοιράζοντας συνταγές που ανακάλυψες, τεχνικές που έμαθες και πώς μπορείς να βελτιώσεις τα γεύματα.

ΑΣΗΜΕΝΙΑ ΠΥΞΙΔΑ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ ΚΑΙ ΕΚΦΡΑΖΟΜΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΑ

Ποτέ δεν υπήρξε καλύτερη στιγμή για να εκφραστείς! Σ' αυτήν την ενότητα θα βρεις τον χώρο και τα εργαλεία για να απελευθερώσεις τη φαντασία σου και να μετατρέψεις τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου σε τέχνη. Είτε σε εμπνέει η ζωγραφική, η μουσική, το θέατρο, η συγγραφή είτε οποιαδήποτε άλλη μορφή τέχνης, εδώ θα ανακαλύψεις νέους τρόπους για να εκφραστείς και να συνδεθείς με τον κόσμο γύρω σου. Αυτή η ενότητα απευθύνεται σε όλους όσους θέλουν να εξερευνήσουν τη δημιουργικότητά τους, να αναπτύξουν τις καλλιτεχνικές τους δεξιότητες και να βρουν τη φωνή τους. Θα μάθεις να πειραματίζεσαι με διαφορετικά υλικά και μορφές τέχνης, να συνεργάζεσαι με άλλους και να παρουσιάζεις τα έργα σου σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον. Είσαι έτοιμος/η/ο να ξεκινήσεις ένα ταξίδι δημιουργικής έκφρασης και αυτοανακάλυψης;

1. Φωτογράφησε ανθρώπους σε διαφορετικές εκφράσεις και συναισθήματα. Προσπάθησε να αποτυπώσεις τη διάθεση και την προσωπικότητά τους μέσα από τον φωτισμό, το φόντο και τη στάση του σώματος.
2. Αναπαράστησε έναν διάσημο πίνακα ζωγραφικής ή μια σκηνή από ταινία μέσω της φωτογραφίας. Χρησιμοποίησε ρούχα, φωτισμό και αντικείμενα για να πετύχεις την ατμόσφαιρα του πρωτότυπου έργου.
3. Μάθε τι είναι η πραγματική και ουσιαστική οικολογική μόδα και κατάγραψε εταιρείες που χρησιμοποιούν βιώσιμες μεθόδους. Σύγκρινε τις πρακτικές τους και παρουσίασε τη διαδικασία βαφής ενός ρούχου με φυσικά υλικά.
4. Δες πώς η ένδυση αντικατοπτρίζει την ταυτότητα ενός συνόλου και κατάγραψε πώς ντύνονται τρεις διαφορετικές ομάδες ανθρώπων. Βρες ένα outfit που θεωρείς ότι σε εκφράζει, προσδιόρισε το στυλ του (π.χ. streetwear, εκκεντρικό, ουδέτερο) και παρουσίασέ το στην Ομάδα/ Πλήρωμα.
5. Ο Κουρτ Βόνεγκατ πίστευε ότι κάθε ιστορία έχει ένα σχήμα. Δημιούργησε και σχεδίασε το σχήμα μιας ιστορίας. Αλλάζοντας το τέλος, παρατήρησε πώς τροποποιείται η δομή της και παρουσίασε τη διαφορά στην Ομάδα/Πλήρωμα.
6. Γράψε μια σύντομη ιστορία ή ένα ποίημα και, στη συνέχεια, επέλεξε ένα τραγούδι που ταιριάζει στο ύφος του. Με τη μουσική ως υπόκρουση, αφηγήσου την ιστορία ή το ποίημα στην Ομάδα/Πλήρωμα και εξήγησε γιατί επέλεξες αυτήν τη μελωδία.
7. Διάλεξε ένα αγαπημένο σου τραγούδι και μετέτρεψέ το σε διαφορετικό ύφος (π.χ. ροκ με παραδοσιακά όργανα ή jazz ενορχήστρωση).
8. Δημιούργησε μια Playlist με τραγούδια που εκφράζουν διαφορετικά συναισθήματα (χαρά, λύπη, ενθουσιασμό, νοσταλγία, κ.λπ.). Ακούστε την Playlist σε μία εκδρομή με την Ομάδα/Πλήρωμα.
9. Διάλεξε τρία διαφορετικά είδη χορού (π.χ. μπαλέτο, hip-hop, φλαμένκο, παραδοσιακοί, σύγχρονος χορός, κ.λπ.) και μελέτησε τα βασικά τους χαρακτηριστικά. Παρουσίασε τα αποτελεσμάτά σου στην Ομάδα/Πλήρωμα.
10. Χρησιμοποίησε το σώμα σου για να εκφράσεις ένα συναίσθημα (χαρά, θυμό, λύπη) και σχεδίασε μια μικρή ατομική ή ομαδική χορογραφία που συνδυάζει στοιχεία από διαφορετικά είδη χορού. Παρουσίασέ την στην Ομάδα/Πλήρωμά σου.
11. Εξερεύνησε διαφορετικά ρεύματα διακόσμησης ή αρχιτεκτονικής και κατάγραψε τα βασικά τους χαρακτηριστικά. Μπορείς να περιγράψεις τη χρήση υλικών, τις μορφές και τις λειτουργικές ανάγκες που καλύπτει το κάθε ρεύμα;
12. Φαντάσου και σχεδίασε τη μακέτα του ιδανικού σου δωματίου, λαμβάνοντας υπόψη βασικές αρχές διακόσμησης. Παρουσίασε τις επιλογές σου και εξήγησε γιατί τις θεωρείς σημαντικές.

13. Διάλεξε μια ταινία και κατάγραψε πώς χρησιμοποιούνται τα χρώματα και τα κοστούμια. Δημιούργησε μια “πινακίδα έμπνευσης” (moodboard) και σύγκρινε τη χρωματική παλέτα με τον αντίκτυπο που έχει στην ατμόσφαιρα της ταινίας.

14. Παρακολούθησε μια ταινία ή σειρά χωρίς ήχο και ανάλυσε πώς η εικόνα καθοδηγεί την αφήγηση. Δημιούργησε νέους διαλόγους και παρουσίασε τους στην Ομάδα/Πλήρωμά σου.

15. Διάλεξε μια συσκευασία από ένα τρόφιμο που καταναλώνεις καθημερινά και επανασχεδίασέ την, κρατώντας τις ίδιες πληροφορίες και το ίδιο όνομα. Άλλαξε τα χρώματα, τις εικόνες, την τυπογραφία ή τη μορφή της ώστε να είναι πιο ελκυστική και προσίτη σε άτομα της ηλικίας σου.

16. Διάλεξε εικόνες και διαλόγους από κόμικ ή περιοδικά και ανασύνθεσε μια νέα ιστορία. Παρουσίασε το τελικό σου κόμικ στην Ομάδα/Πλήρωμα.

17. Γνώρισε τις βασικές τεχνικές της κεραμικής και δες πώς χρησιμοποιούνται για να δημιουργήσεις διάφορα αντικείμενα στην πράξη. Φτιάξε από πηλό κάτι χρήσιμο για την καθημερινότητά σου και εξήγησε πώς το σχεδίασες.

18. Ερεύνισε τη ζωή και το έργο της/του αγαπημένης/ου σου καλλιτέχνιδας/η. Παρουσίασε τα βασικά χαρακτηριστικά της τέχνης της/του και εμπνέυσου για να δημιουργήσεις ένα δικό σου έργο.

19. Ανακάλυψε τις βασικές αρχές του σχεδιασμού προϊόντων και κατάγραψε παραδείγματα αντικειμένων που τις εφαρμόζουν.

20. Σχεδίασε και κατασκεύασε ένα επιτραπέζιο παιχνίδι. Δημιούργησε τους κανόνες και τη στρατηγική του, παίξε το με την Ομάδα/Πλήρωμά και στη συνέχεια ανάλυσε πώς συμβάλλει στη συνεργασία και στη δημιουργικότητα.



ΧΡΥΣΗ ΠΥΞΙΔΑ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ ΚΑΙ ΕΚΦΡΑΖΟΜΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΑ

1. Διάλεξε ένα σημείο στον τόπο σου ή ένα αντικείμενο και φωτογράφισέ το σε διαφορετικές χρονικές στιγμές (πρωί-βράδυ, εποχές, ή ακόμα και σε βάθος χρόνου αν έχεις παλιές φωτογραφίες). Επεξεργάσου τις φωτογραφίες και δημιούργησε μια μικρή έκθεση ή ένα λεύκωμα, αναλύοντας την οπτική σου αφήγηση.

2. Δημιούργησε μια σειρά φωτογραφιών που να αφηγούνται μια ιστορία χωρίς λόγια. Μπορεί να αφορά σε ένα κοινωνικό θέμα, σε μια καθημερινή στιγμή ή σε μια φανταστική αφήγηση.

3. Μάθε για τις βασικές τεχνικές ραπτικής και κατασκευής υφασμάτων αντικειμένων. Βρες ένα ύφασμα που δεν χρησιμοποιείς και φτιάξτε από αυτό ένα χρηστικό αντικείμενο (π.χ. πάνινη τσάντα). Παρουσίασέ το στην Ομάδα/Πλήρωμα και περιέγραψε τα στάδια κατασκευής του.

4. Δημιούργησε ένα ρούχο από το μηδέν, εξηγώντας τα στάδια κατασκευής του και τις επιλογές σου. Φωτογράφισέ το πάνω σου ή σε κάποιον άλλον, σαν να επρόκειτο για καταχώρηση σε περιοδικό ή διαφήμιση στα κοινωνικά δίκτυα. Σκέψου πώς η σύνθεση, τα φίλτρα και η αφήγηση παίζουν ρόλο στην προβολή του ρούχου και παρουσίασε το αποτέλεσμα στην Ομάδα/Πλήρωμα.

5. Κατάγραψε μια μέρα που ξεχώρισε για σένα, είτε θετικά είτε αρνητικά, και περιέγραψε γιατί ήταν σημαντική. Μετέτρεψέ τη σε έργο τέχνης χρησιμοποιώντας ό,τι υλικά θέλεις και εξήγησε πώς αποτυπώνει τα συναισθήματά σου.

6. Επίλεξε ένα θέμα που σε ενδιαφέρει (τέχνη, μουσική, κοινωνικά ζητήματα) και ετοίμασε ένα σύντομο επεισόδιο podcast. Σχεδίασε τη ροή του και σκέψου ποιες τεχνικές αφήγησης θα χρησιμοποιήσεις για να κρατήσεις το ενδιαφέρον του ακροατή.

7. Διάβασε για τη σχέση μουσικής και κοινωνικής συμμετοχής και κατάγραψε τραγούδια με πολιτικό περιεχόμενο από διαφορετικές εποχές. Σύγκρινε τους στίχους τους και παρουσίασε πώς αντανakλούν την κοινωνική κατάσταση της εποχής τους.

8. Επέλεξε μια αγαπημένη σου σκηνή από ταινία ή σειρά και πρότεινε ένα διαφορετικό μουσικό κομμάτι που θα άλλαζε τη συναισθηματική της ένταση ή το νόημά της. Παρουσίασε την επιλογή σου και εξήγησε πώς η μουσική επηρεάζει την αφήγηση.

9. Ανάλυσε μια χορογραφία από ταινία ή μουσικό βίντεο και δοκίμασε να την αναπαραστήσεις ατομικά ή με την Ομάδα/Πλήρωμα.

10. Ερεύνησε πώς έχουν εξελιχθεί διαφορετικά είδη χορού μέσα στον χρόνο και πώς συνδέονται με κοινωνικές αλλαγές.

11. Φαντάσου και σχεδίασε ένα κτίριο του μέλλοντος. Χρησιμοποίησε μοντέρνα ή και φανταστικά στοιχεία ή καινοτόμα υλικά. Δώσε προσοχή στη βιωσιμότητα και στην ενσωμάτωση του γύρω περιβάλλοντος.

12. Σχεδίασε έναν υπαίθριο χώρο, όπως έναν κήπο ή μια αυλή. Σκέψου πώς να οργανώσεις τον χώρο για να είναι λειτουργικός και ταυτόχρονα όμορφος. Μπορείς να προσθέσεις φυτά, έπιπλα εξωτερικού χώρου και άλλα διακοσμητικά στοιχεία που θα κάνουν τον χώρο πιο ευχάριστο.

13. Γράψε ένα από τα όνειρά σου και δεσ ποια στοιχεία του θυμίζουν σκηνές από ταινία. Δημιούργησε μια πεντάλεπτη ταινία μικρού μήκους βασισμένη σε αυτό.

14. Δημιούργησε μια μικρού μήκους animation ή stop motion ταινία. Παρουσίασέ τη στην Ομάδα/Πλήρωμα.

15. Σχεδίασε ένα λογότυπο που να αντιπροσωπεύει εσένα ή την Ομάδα/Πλήρωμα, τα ενδιαφέροντά σου/σας και τον τρόπο με τον οποίο θέλεις/ετε να προβάλλεις/ετε τον εαυτό σου ή την Ομάδα/Πλήρωμα σε κάποιον που δεν σας γνωρίζει.

16. Μελέτησε πώς λειτουργεί ένα διαφημιστικό τηλεοπτικό σποτ και ανάλυσε έξυπνες προωθητικές καμπάνιες. Δημιούργησε μια πρωτότυπη διαφημιστική καμπάνια για μια δράση της Ομάδας/Πληρώματός σου.

17. Μάθε τους διαφορετικούς τρόπους ανάλυσης ενός έργου τέχνης σε μουσείο ή γκαλερί. Επισκέψου έναν εκθεσιακό χώρο με την Ομάδα/Πλήρωμά σου, διάλεξε ένα έργο που σου έκανε εντύπωση και εξήγησε γιατί το ξεχώρισε.

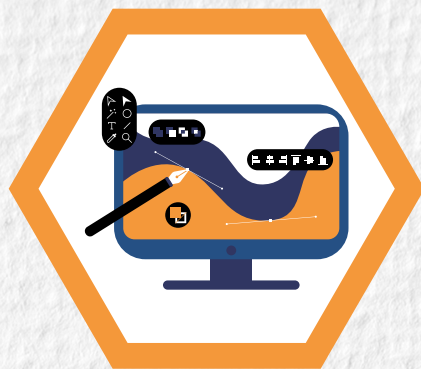
18. Διοργάνωσε μια έκθεση τέχνης ή δημιούργησε μια τοιχογραφία για την Εστία, το σχολείο ή έναν τοπικό χώρο (π.χ. γηροκομείο), από έργα δικά σου και των φίλων σου. Ανάλυσε πώς η τέχνη μπορεί να επηρεάσει τη διάθεση των ανθρώπων και παρουσίασε τα συμπεράσματά σου.

19. Βρες ένα καθημερινό αντικείμενο που θα μπορούσε να γίνει πιο λειτουργικό ή να βελτιωθεί. Δημιούργησε ένα σχέδιο για την αναβάθμιση του, εστιάζοντας στη βελτίωση της χρηστικότητας, του στυλ και της ευκολίας στη χρήση του.

20. Σχεδίασε ένα εργαλείο ή προϊόν που μπορεί να βοηθήσει ανθρώπους με αναπηρία. Σκέψου πώς μπορείς να βελτιώσεις την καθημερινότητά τους μέσω του βιομηχανικού σχεδιασμού.

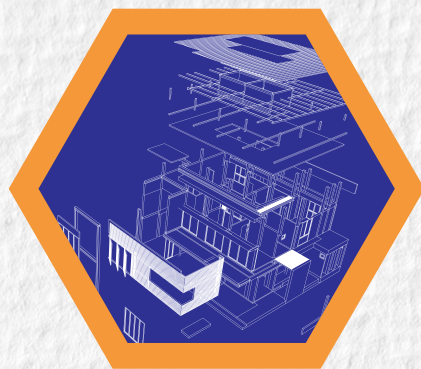
ΕΙΔΙΚΕΥΣΕΙΣ

ΓΡΑΦΙΣΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ



1. Μάθε πού μπορεί να σπουδάσει κανείς, αν θέλει να ασχοληθεί επαγγελματικά με τη γραφιστική και την οπτική επικοινωνία. Μάθε ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στα δύο.
2. Σε ποιους χώρους έχει εφαρμογή η γραφιστική και σε ποιους χώρους απορροφούνται οι γραφίστες; Βρες όσο περισσότερα στοιχεία μπορείς.
3. Μάθε ένα λογισμικό που χρησιμοποιείται στην γραφιστική και δημιούργησε ένα μικρό περιοδικό (zine) ή μία ιστοσελίδα ή ένα λογότυπο κ.λπ.
4. Μάθε για το χρωματικό κύκλο, τις σχέσεις χρωμάτων και της ψυχολογίας του χρώματος. Δημιούργησε μια αφίσα βασισμένη σε μια συγκεκριμένη χρωματική παλέτα.
5. Μελέτησε τα κυριότερα κινήματα και καλλιτεχνικά ρεύματα (Bauhaus, Pop Art, κ.λπ.) και δημιούργησε ένα έργο εμπνευσμένο από ένα από αυτά.
6. Πώς μπορεί να ενταχθεί η έννοια της “βιωσιμότητας” στο σχεδιασμό προϊόντων; Σχεδίασε ή επανασχεδίασε μια συσκευασία, η οποία να έχει μικρό περιβαλλοντικό αποτύπωμα και οικολογική προσέγγιση.
7. Δημιούργησε ένα λογότυπο με βάση μια θεματική της επιλογής σου.

ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗΣ



1. Εξέτασε την αρχή «η μορφή ακολουθεί τη λειτουργία» και αιτιολόγησε πώς αυτή επηρεάζει τον σχεδιασμό κτιρίων.
2. Σύγκρινε κλασικά και σύγχρονα αρχιτεκτονικά στυλ. Εντόπισε ομοιότητες και διαφορές και συμπέρανε πώς αντανakλούν τις κοινωνικές αλλαγές
3. Υποστήριξε τη σημασία της βιώσιμης αρχιτεκτονικής και σχεδίασε ένα κτίριο που ενσωματώνει φιλικές προς το περιβάλλον λύσεις (π.χ. χρήση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας, φυσικό φωτισμό, πράσινες στέγες).
4. Αναθεώρησε την χρήση ενός εγκαταλελειμμένου κτιρίου της περιοχής σου και πρότεινε τρόπους επανάχρησής του.
5. Διάλεξε έναν δημόσιο χώρο της περιοχής σου και πρότεινε τρόπους με τους οποίους θα μπορούσε να προάγει τη συμπερίληψη και τη διαδραστικότητα μεταξύ των πολιτών.
6. Προετοίμασε μια παρουσίαση για την επιρροή της αρχιτεκτονικής στην ανθρώπινη ψυχολογία και την ευεξία.
7. Σχεδίασε ένα σπίτι που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες μιας οικογένειας του μέλλοντος και αιτιολόγησε τις επιλογές σου.
8. Διάλεξε ένα κτίριο που θεωρείς «κακοφωνία» στον τόπο σου, μελέτησε την ιστορία του, εξήγησε τους λόγους και παρουσίασε πώς, με μικρές αρχιτεκτονικές επεμβάσεις, θα μπορούσε να βελτιωθεί.

ΘΕΑΤΡΟΥ



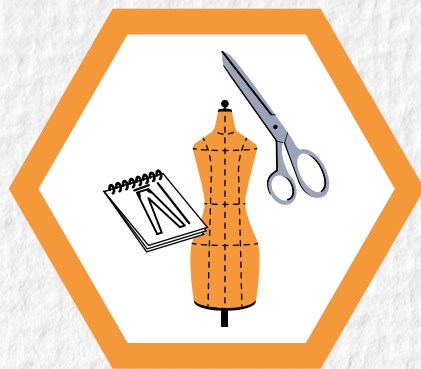
1. Εξέτασε την έννοια της «τέταρτης σκηνής» στο θέατρο και αιτιολόγησε πώς αυτή επηρεάζει τη σχέση ηθοποιού-κοινού.
2. Σύγκρινε το αρχαίο ελληνικό δράμα με το σύγχρονο θέατρο και συμπέρανε πώς έχουν εξελιχθεί οι θεατρικές τεχνικές.
3. Διερεύνησε την αξία και τη σημασία του αυτοσχεδιασμού στη θεατρική πράξη και σκηνοθέτησε μια σκηνή αυτοσχεδιασμού με θέμα της επιλογής σου.
4. Αναθεώρησε ένα κλασικό θεατρικό έργο και τροποποίησε το σενάριο ώστε να αντανakλά ένα σύγχρονο κοινωνικό ζήτημα.
5. Σχεδίασε μια παράσταση όπου το κοινό συμμετέχει ενεργά στην εξέλιξη της ιστορίας.
6. Κατασκεύασε σκηνικά και κοστούμια με ανακυκλώσιμα υλικά για μια θεατρική παραγωγή.
7. Επινόησε έναν φανταστικό χαρακτήρα και σύνθεσε έναν μονόλογο που να αποκαλύπτει την προσωπικότητά του.
8. Προετοίμασε μια σωματική άσκηση έκφρασης που να συμβάλλει στην ανάπτυξη της κινησιολογίας των ηθοποιών.

ΚΑΤΑΣΚΕΥΩΝ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΑ ΥΛΙΚΑ



1. Εξέτασε πώς η χρήση διαφορετικών υλικών επηρεάζει τη δομή και τη λειτουργικότητα των αντικειμένων. Δημιούργησε ένα «άχρηστο αντικείμενο» εμπνευσμένο από έργα, όπως το *Le Déjeuner en Fourrure* (Meret Oppenheim, 1936).
2. Σύγκρινε τις ιδιότητες του ξύλου, του μετάλλου και του πλαστικού και αιτιολόγησε σε ποιες περιπτώσεις είναι καταλληλότερο το κάθε υλικό.
3. Υποστήριξε τη σημασία της ανακύκλωσης και κατασκεύασε ένα λειτουργικό αντικείμενο από ανακυκλώσιμα υλικά.
4. Αναθεώρησε έναν παραδοσιακό τρόπο κατασκευής και βελτίωσε τον αξιοποιώντας σύγχρονες τεχνικές.
5. Επινόησε έναν δημιουργικό τρόπο χρήσης ενός καθημερινού αντικειμένου και σύνθεσε μια νέα κατασκευή βασισμένη σε αυτό.
6. Σχεδίασε ένα χρηστικό αντικείμενο που να λύνει ένα πρακτικό καθημερινό πρόβλημα.
7. Κατασκεύασε ένα γλυπτό ή μια καλλιτεχνική σύνθεση χρησιμοποιώντας μόνο φυσικά υλικά.
8. Προετοίμασε ένα εργαστήριο όπου τα μέλη της ομάδας σου πειραματίζονται με διαφορετικές τεχνικές κατασκευής.
9. Σκέψου ένα υλικό που θα ήθελες να δημιουργήσεις και τι πρόβλημα αυτό θα λύσει.

ΜΟΔΑΣ



1. Εξέτασε την επιρροή της μόδας στις κοινωνικές τάσεις και αιτιολόγησε πώς αυτή αντικατοπτρίζει τις πολιτισμικές αλλαγές.
2. Σύγκρινε τη γρήγορη μόδα (fast fashion) με τη βιώσιμη μόδα, κατάγραψε και ανέλυσε τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις τους και παρουσίασε τα αποτελέσματα.
3. Υποστήριξε την αξία της προσωπικής έκφρασης μέσω του ντυσίματος και σχεδίασε μια δική σου συλλογή ρούχων.
4. Διάλεξε ένα παλιό ρούχο και μεταποίησέ το, ώστε να αποκτήσει νέα χρήση.
5. Επινόησε ένα νέο είδος αξεσουάρ που να εξυπηρετεί μια πρακτική ή αισθητική ανάγκη.
6. Σύνθεσε ένα moodboard που αποτυπώνει τη δική σου αισθητική στη μόδα.
7. Κατασκεύασε ένα κομμάτι ρούχου ή ένα αξεσουάρ χρησιμοποιώντας μόνο βιώσιμα υλικά.
8. Προετοίμασε μια επίδειξη μόδας που να παρουσιάζει διαφορετικές πολιτισμικές επιρροές στον ρουχισμό.
9. Ψάξε για εταιρείες μόδας που έχουν κατηγορηθεί για bodyshaming ή greenwashing. Εξήγησε τι υποστηρίζουμε όταν αγοράζουμε από αυτές τις εταιρείες.

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑΣ



1. Εξέτασε πώς η γωνία λήψης επηρεάζει την αφήγηση μιας ταινίας και αιτιολόγησε τις σκηνοθετικές επιλογές διάσημων σκηνοθετών.
2. Σύγκρινε διαφορετικά κινηματογραφικά στυλ και ανάλυσε πώς επηρεάζουν τη συναισθηματική εμπειρία του θεατή.
3. Υποστήριξε τη σημασία του μοντάζ στη σκηνοθεσία και δημιούργησε ένα σύντομο βίντεο με έμφαση στη σκηνοθετική αφήγηση.
4. Αναθεώρησε μια διάσημη σκηνή και σκηνοθέτησε μια νέα εκδοχή της με διαφορετική ατμόσφαιρα.
5. Σχεδίασε ένα storyboard για μια σκηνή που μεταφέρει ένα μήνυμα χωρίς διαλόγους.
6. Επινόησε ένα νέο κινηματογραφικό είδος και παρουσίασε πώς θα λειτουργούσε στην πράξη.
7. Κατασκεύασε μια σκηνική ατμόσφαιρα χρησιμοποιώντας μόνο φως και σκιές.
8. Προετοίμασε μια ταινία μικρού μήκους βασισμένη σε μια κοινωνική ή περιβαλλοντική θεματική.

ΜΟΥΣΙΚΗΣ



1. Εξέτασε πώς η μουσική επηρεάζει τα συναισθήματα και αιτιολόγησε γιατί κάποια είδη μουσικής δημιουργούν συγκεκριμένες διαθέσεις.
2. Σύγκρινε τα χαρακτηριστικά δύο διαφορετικών μουσικών ειδών και εξήγησε πώς αυτά επηρεάζουν τον τρόπο που τα βιώνουν οι ακροατές.
3. Υποστήριξε τη σημασία της μουσικής ως μέσο πολιτιστικής έκφρασης και δημιούργησε μια σύνθεση που να αποτυπώνει τη δική σου ταυτότητα.
4. Αναθεώρησε ένα γνωστό μουσικό κομμάτι και ερμήνευσέ το με ένα διαφορετικό μουσικό ύφος.
5. Επινόησε έναν τρόπο που να συνδέσεις τη μουσική με άλλες μορφές τέχνης, όπως τον χορό ή το θέατρο.
6. Σύνθεσε ένα μουσικό κομμάτι χρησιμοποιώντας μόνο φυσικούς ήχους από το περιβάλλον σου.
7. Κατασκεύασε ένα μουσικό όργανο από ανακυκλώσιμα υλικά και παρουσίασε πώς αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί.
8. Προετοίμασε μια μουσική παράσταση με θέμα την εξέλιξη της μουσικής ανά τους αιώνες.

ΧΟΡΟΥ



1. Εξέτασε πώς ο χορός επηρεάζει τη σωματική και ψυχική υγεία και αιτιολόγησε τη σημασία του στην καθημερινότητα.
2. Σύγκρινε διαφορετικά είδη χορού και συμπέρανε πώς αντανακλούν την κουλτούρα της εκάστοτε εποχής.
3. Υποστήριξε τη σημασία του αυτοσχεδιασμού στον χορό και δημιούργησε μια μικρή χορογραφία βασισμένη σε ένα συναίσθημα.
4. Αναθεώρησε μια κλασική χορογραφία και προσάρμοσέ τη σε ένα σύγχρονο στυλ χορού.
5. Επινόησε έναν νέο χορευτικό ρυθμό και παρουσίασέ τον στην Ομάδα/ Πλήρωμά σου.
6. Σύνθεσε μια χορογραφία που να αφηγείται μια ιστορία χωρίς λόγια.
7. Κατασκεύασε ένα χορευτικό κοστούμι που να εξυπηρετεί την έκφραση της κίνησης και της μουσικής.
8. Προετοίμασε μια παράσταση που να συνδυάζει διαφορετικά είδη χορού και να αναδεικνύει τη διαπολιτισμικότητα.

ΑΣΗΜΕΝΙΑ ΠΥΞΙΔΑ

ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΩ ΔΡΑΣΗ

Θέλεις να κάνεις τη διαφορά στην κοινότητά σου; Τι σημαίνει να είσαι ενεργός πολίτης; Σ' αυτήν την ενότητα, θα μάθεις πώς να αναλαμβάνεις πρωτοβουλίες και δράση για θετικές αλλαγές. Θα αναπτύξεις δεξιότητες επικοινωνίας, οργάνωσης, συνεργασίας και επίλυσης προβλημάτων, που θα σου φανούν χρήσιμες σε κάθε τομέα της ζωής σου. Θα μάθεις να οργανώνεις εθελοντικές δράσεις, να εργάζεσαι σε ομάδες και να ηγείσαι κοινωνικών πρωτοβουλιών.

1. Μάθε τι είναι η συνηγορία (Advocacy) και ποιός είναι ο στόχος της; Γιατί είναι σημαντική η συνηγορία για τη WAGGGS; Βρες τα βήματα για τον σχεδιασμό μιας επιτυχημένης εκστρατείας συνηγορίας και παρουσίασέ τα στην ομάδα σου.
2. Συντόνισε την επίσκεψη της Ομάδας/Πληρώματός σου σε κάποιο κέντρο φροντίδας (π.χ. γηροκομείο, καταφύγιο ζώων, κ.α.). Επικοινωνήσε με τους φροντιστές τους, συζητήστε για τις ανάγκες του κέντρου και σχεδίασε δραστηριότητες που μπορούν να γίνουν εκεί με βάση τις ανάγκες τους.
3. Μάθε για τα 7Rs της διαχείρισης απορριμμάτων προς μια ζωή χωρίς απορρίμματα (Zero Waste): Rethink, Refuse, Reduce, Reuse, Repair, Regift, Recycle (Ξανασκέψου, Αρνήσου, Μείωσε, Επαναχρησιμοποίησε, Επισκεύασε, Δώρισε, Ανακύκλωσε). Δημιούργησε ένα παιχνίδι και παρουσίασε το στην ομάδα σου ή σε έναν άλλο Κλάδο.
4. Οργάνωσε συλλογή τροφίμων ή ειδών πρώτης ανάγκης για οικογένειες ή κοινωνικά ευπαθείς ομάδες σε συνεργασία με το Τοπικό σου, τον Δήμο σου ή κάποιον σύλλογο της περιοχής σου.
5. Σχεδίασε δραστηριότητες για τα μικρά παιδιά της κοινότητας (π.χ. στο τοπικό σου, στην πόλη σου ή στην ΚΚΑ), με στόχο την προώθηση της αξίας της φιλίας και της συνεργασίας.
6. Μάθε ποιοι είναι οι 17 στόχοι για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη του ΟΗΕ. Διάλεξε έναν από αυτούς που να σχετίζεται με τον τόπο σου και ευαισθητοποίησε την Ομάδα/Πλήρωμά σου.
7. Διοργάνωσε συγκέντρωση ρούχων ή βιβλίων, γραφικής ύλης και άλλων ειδών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από μαθητές και μαθήτριες σε σχολεία με ελλείψεις. Προσέφερε τα σε οργανισμούς που υποστηρίζουν άτομα που ζουν σε συνθήκες φτώχειας.
8. Βρες έναν οργανισμό που προσφέρει συσσίτιο στον τόπο σου και σκέψου έναν τρόπο να στηρίξεις τη δράση του (π.χ. μαγείρεψε μαζί τους ή βοήθησε στην συλλογή υλικών).
9. Κάνε μία έρευνα για τα στερεότυπα σχετικά με την έμφυνη ρύση και συζητήσέ τα με την Ομάδα/Πλήρωμά σου.
10. Από πού προμηθεύεται νερό μια οικογένεια που ζει σε ορεινή πόλη/χωριό; Είναι πόσιμο; Οργάνωσε μια εκστρατεία ενημέρωσης για τη σημασία της δημόσιας παροχής καθαρού νερού.
11. Μάθε ποιες είναι οι εναλλακτικές πηγές ενέργειας. Πώς η πράσινη ενέργεια μπορεί να επηρεάσει θετικά και αρνητικά τη ζωή στη πόλη σου (πχ εργασιακά, περιβαλλοντικά);
12. Μάθε τι είναι το μηδενικό οικολογικό αποτύπωμα. Εξέτασε πώς μπορεί να γίνει μια διήμερη δράση με την Ομάδα/Πλήρωμά σου με το μικρότερο δυνατό αποτύπωμα.
13. Αναζήτησε βιωματικές δράσεις, όπως εργαστήρια ή θεατρικά δρώμενα, που φέρνουν σε επαφή την κοινότητα με ομάδες που βιώνουν κοινωνικό αποκλεισμό, προωθώντας την αποδοχή της διαφορετικότητας.

14. Λάβε μέρος σε μια δενδροφύτευση στον τόπο σου για τη βελτίωση των δημόσιων χώρων και την αύξηση της πράσινης κάλυψης.

15. Διοργάνωσε καθαρισμό μιας δασικής περιοχής, άλσους ή παραλίας με στόχο την ευαισθητοποίηση της ομάδας σου σχετικά με την τη βιοποικιλότητα και τη σημασία της προστασίας της φύσης.

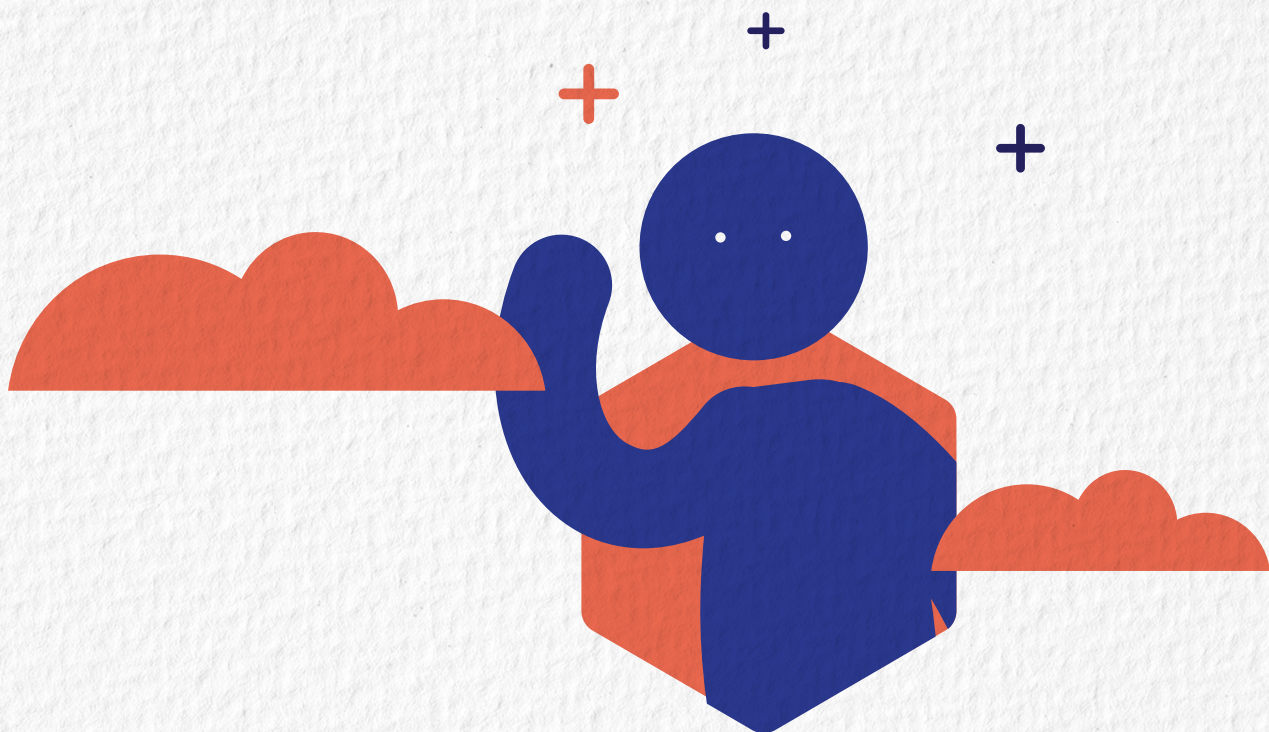
16. Οργάνωσε ένα Debate με θέμα σχετικό με την Ειρήνη και την Κοινωνική Δικαιοσύνη.

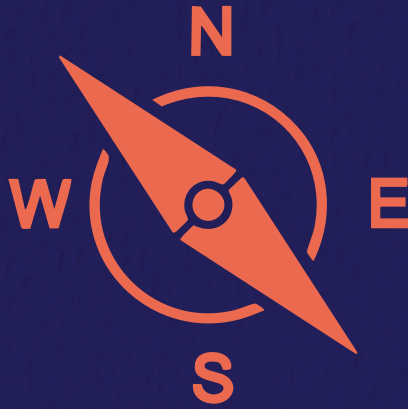
17. Πάρε μία συνέντευξη από έναν/μία Εκπαιδευτή/τρια του Σ.Ε.Ο. Μάθε τι δεξιότητες αναπτύσσει ένα μέλος του Σ.Ε.Ο και πώς μπορούν να αξιοποιηθούν σε προσωπικό επίπεδο αλλά και προς όφελος της κοινωνίας.

18. Φτιάξε ένα διαφημιστικό spot για ένα σημείο του τόπου σου που σου κάνει εντύπωση.

19. Μάθε πώς μπορεί να γίνει η Εστία σου προσβάσιμη για άτομα με αναπηρίες. Κατάγραψε τις ιδέες σου και παρουσιάσέ τις στο Τοπικό σου με σκοπό την υλοποίησή τους.

20. Μάθε πώς μπορεί να περιοριστεί η πχορύπανση των πόλεων και βρες παραδείγματα υλοποίησης αυτών των μεθόδων.





ΧΡΥΣΗ ΠΥΞΙΔΑ ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΩ ΔΡΑΣΗ

1. Διάλεξε ένα κοινωνικό θέμα που σε απασχολεί/ ενδιαφέρει αυτή την περίοδο, σχεδίασε μια εκστρατεία συνηγορείας (advocacy), σύμφωνα με τα βήματα που προτείνει η WAGGGS, και υλοποίησέ τη. Μπορείς να μοιραστείς τα αποτελέσματά της με την WAGGGS.
2. Σχεδίασε, σε συνεργασία με ειδικό, ένα έντυπο με φιλική διάταξη για άτομα με δυσλεξία, λαμβάνοντας υπόψη τις αρχές της προσβασιμότητας και της ευανάγνωστης τυπογραφίας (π.χ. χρήση γραμματοσειράς OpenDyslexic). Αξιολόγησε την αποτελεσματικότητά του μέσα από ανατροφοδότηση ατόμων με δυσλεξία.
3. Σχεδίασε και εφάρμοσε μια βιωματική δράση που βοηθά την Ομάδα/Πλήρωμά σου να κατανοήσει και να αναλύσει τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα που βιώνουν διακρίσεις.
4. Δημιούργησε, συντόνισε και προώθησε μια πλατφόρμα ανταλλαγής αγαθών ή υπηρεσιών στην κοινότητα, ενισχύοντας τη συνεργασία και την κοινωνική αλληλεγγύη.
5. Σχεδίασε και υλοποίησε βιωματικές δραστηριότητες για την σημασία της πρόληψης κατά του σχολικού εκφοβισμού. Αξιολόγησε την επίδρασή τους στην προώθηση της αποδοχής και της ενσυναίσθησης.
6. Συνεργάσου με κάποιον φορέα και οργάνωσε δράσεις υποστήριξης αστέγων, όπως παροχή φαγητού, ρούχων ή βασικών ειδών, καταγράφοντας τον αντίκτυπό τους.
7. Συντόνισε και υλοποίησε την αναβάθμιση ενός κοινόχρηστου χώρου (π.χ. πάρκο, σχολείο) μέσω καθαρισμού, βαψίματος ή διαμόρφωσης.
8. Οργάνωσε και υλοποίησε σε συνεργασία με κάποιον ειδικό μια εκπαίδευση Πρώτων Βοηθειών για την Ομάδα/Πλήρωμά σου ή τον τόπο σου, αναλύοντας τον αντίκτυπο της άμεσης ανταπόκρισης σε έκτακτα περιστατικά στην κοινωνία.
9. Διερεύνησε και παρουσίασε πληροφορίες για την πρόληψη της ψυχικής υγείας. Συντόνισε μια εκστρατεία ευαισθητοποίησης για την υποστήριξη ατόμων που αντιμετωπίζουν δυσκολίες, σε συνεργασία με ειδικό ή φορέα.
10. Σχεδίασε και υλοποίησε βιωματικές δραστηριότητες που προωθούν την υγιεινή διατροφή και την πρόληψη της σπατάλης τροφίμων. Αξιολόγησε την αποτελεσματικότητά τους.
11. Δημιούργησε και προώθησε μια ψηφιακή εφαρμογή ή ένα διαδικτυακό εργαλείο που ενισχύει την κοινωνική συμμετοχή, όπως ένας χάρτης τοπικών εθελοντικών δράσεων. Αξιολόγησε τη χρησιμότητά του.
12. Σχεδίασε και υλοποίησε μια εκστρατεία ενημέρωσης ή βοήθησε εθελοντικά σε καταφύγια ζώων, καταγράφοντας τον αντίκτυπο της δράσης.
13. Διοργάνωσε και συντόνισε ένα πολυπολιτισμικό φεστιβάλ στην κοινότητά σου με μουσική, φαγητό και χορό. Ανάλυσε την ανταπόκριση του κοινού.

14. Σχεδίασε και υλοποίησε δράση για τη δημιουργία δανειστικής βιβλιοθήκης σε δημόσιο χώρο, με στόχο την ενίσχυση της πρόσβασης στη γνώση. Τεκμηρίωσε τον κοινωνικό και εκπαιδευτικό της ρόλο.

15. Διοργάνωσε και συντόνισε ένα σεμινάριο ψηφιακού εγγραμματισμού για άτομα που δεν είναι εξοικειωμένα με την χρήση της τεχνολογίας. Αξιολόγησε στο τέλος ποιές δεξιότητες καλλιεργήθηκαν.

16. Δημιούργησε και προώθησε ενημερωτικό υλικό (αφίσες, φυλλάδια, βίντεο) για τη σημασία της εθελοντικής αιμοδοσίας και οργάνωσε μια σχετική δράση.

17. Οργάνωσε έναν διαγωνισμό ανακύκλωσης στην κοινότητα καταγράφοντας τις παρατηρήσεις σου τόσο για την ποσότητα των υλικών που συγκεντρώθηκαν, όσο και για τον βαθμό ευαισθητοποίησης.

18. Σχεδίασε και υλοποίησε ένα πρόγραμμα δραστηριοτήτων που διευκολύνει την ένταξη και τη συνεργασία μεταξύ διαφορετικών πολιτισμικών ομάδων.

19. Προώθησε και εφάρμοσε τρόπους εξοικονόμησης ενέργειας στο σχολείο ή στο σπίτι, αναλύοντας τον αντίκτυπο στην κατανάλωση και στην περιβαλλοντική επίδραση.

20. Διάλεξε ένα κοινωνικό θέμα που σε αφορά ή σε προβληματίζει (π.χ. η ισότητα φύλων, οι κοινωνικές ταυτότητες, η ψυχική υγεία, ο σχολικός εκφοβισμός, η προσβασιμότητα, η αποδοχή της διαφορετικότητας, κ.α.) και δημιούργησε ένα podcast που να δίνει φωνή σε εμπειρίες, ιδέες και λύσεις. Οργάνωσε κάθε στάδιο της παραγωγής: από την έρευνα και την ηχογράφηση μέχρι τη διάδοση του επεισοδίου σου.

ΕΙΔΙΚΕΥΣΕΙΣ

ΝΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ



1. Το Σύνταγμα της Ελλάδας περιέχει 21 άρθρα που προστατεύουν τα ατομικά και κοινωνικά δικαιώματα. Ποιο από αυτά νιώθεις να σε αφορά περισσότερο; Ετοίμασε μια ομιλία για τη σημασία του και παρουσίασέ τη στην ομάδα/ στο Πλήρωμά σου.
2. Οργάνωσε ένα εικονικό δικαστήριο όπου θα αναπαραστήσετε μια υπόθεση παραβίασης ανθρωπίνων δικαιωμάτων, αναλαμβάνοντας ρόλους δικαστή, εισαγγελέα, κατηγορουμένου και μαρτύρων (π.χ. Δίκη της Νυρεμβέργης για εγκλήματα πολέμου).
3. Υποστήριξε τη σημασία της νομικής βοήθειας για ευάλωτες κοινωνικές ομάδες και σχεδίασε μια δράση ενημέρωσης.
4. Προετοίμασε έναν οδηγό βασικών νομικών διαδικασιών που κάθε πολίτης πρέπει να γνωρίζει.
5. Κατασκεύασε ένα βίντεο που να εξηγεί τα δικαιώματα των ανηλίκων σε νομικά ζητήματα.
6. Συνόψισε τις βασικές αρχές του Διεθνούς Δικαίου και προτείνετε τρόπους ενίσχυσης της εφαρμογής τους στην καθημερινότητα.
7. Μελέτησε την αποτελεσματικότητα των μηχανισμών προστασίας των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων στη χώρα μας και βρες διαφορές σε σχέση με άλλα κράτη.

ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ



1. Εξέτασε τις κύριες αιτίες τροχαίων ατυχημάτων, ποιοι είναι οι τρόποι πρόληψής τους και γιατί είναι σημαντικόί;
2. Αντιπαραβάλε τη συμπεριφορά πεζών, οδηγών και ποδηλάτων και εξέτασε πώς μπορεί να βελτιωθεί η ασφάλεια όλων.
3. Υποστήριξε τη σημασία της χρήσης κράνους και ζώνης ασφαλείας και σχεδίασε μια καμπάνια ενημέρωσης για νέους οδηγούς.
4. Προετοίμασε έναν οδηγό Κυκλοφοριακής Αγωγής για το πώς τα παιδιά μπορούν να κυκλοφορούν με ασφάλεια στο δρόμο και ενημέρωσε την κοινότητά σου.
5. Συνόψισε τις βασικές διαφορές στη νομοθεσία κυκλοφορίας μεταξύ διαφορετικών χωρών και σύγκρινε την αποτελεσματικότητά τους.
6. Μελέτησε το κυκλοφοριακό σύστημα της περιοχής σου και πρότεινε βελτιώσεις για την ασφάλεια των πολιτών.
7. Κατασκεύασε ένα παιχνίδι ρόλων που να βοηθά τους νέους να κατανοήσουν καλύτερα τη σωστή κυκλοφοριακή συμπεριφορά.

ΕΝΕΡΓΟΥ ΠΟΛΙΤΗ



1. Εξέτασε τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις του ενεργού πολίτη και αιτιολόγησε τη σημασία της συμμετοχής στα κοινά.
2. Αντιπάρβαλε τις μορφές κοινωνικής δράσης και συμπέρανε ποια είναι πιο κατάλληλη για να επιφέρει κοινωνική αλλαγή. Δώσε διαφορετικά παραδείγματα περιπτώσεων. Υποστήριξε τη σημασία του εθελοντισμού και σχεδίασε μια τοπική δράση κοινωνικής συμμετοχής.
3. Προετοίμασε μια παρουσίαση για τις σύγχρονες προκλήσεις που αντιμετωπίζει η Δημοκρατία και πρότεινε λύσεις.
4. Παρακολούθησε ένα Συμβούλιο τοπικής αυτοδιοίκησης συνοψίζοντας τις διαδικασίες της τοπικής αυτοδιοίκησης. Σχεδίασε μια προσομοίωση συνεδρίασης δημοτικού συμβουλίου και πραγματοποίησε τη στην Ομάδα/Πλήρωμα σου.
5. Εξέτασε τις μορφές πολιτικής συμμετοχής και πρότεινε τρόπους με τους οποίους μπορούν οι νέοι να εμπλακούν περισσότερο.
6. Κατασκεύασε ένα εγχειρίδιο για τη σημασία της ψήφου και και χρησιμοποίησέ το για να ενημερώσεις τους νέους πολίτες.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ



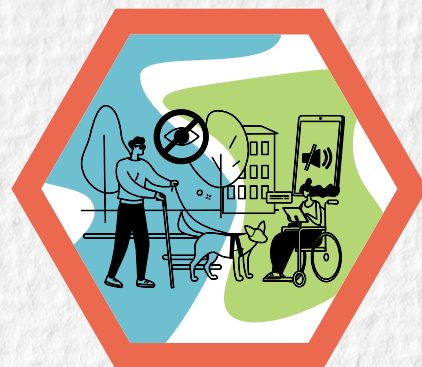
1. Εξέτασε τις αρχές της κοινωνικής αλληλεγγύης και σύγκρινέ τις με την πρακτική εφαρμογή τους στην κοινωνία.
2. Αντιπαραβάλε τις κοινωνικές πολιτικές διαφορετικών χωρών και συμπέρανε τα θετικά και τα αρνητικά τους σημεία.
3. Υποστήριξε τη σημασία της κοινωνικής συνοχής και σχεδίασε μια δράση ενίσχυσής της στην γειτονιά/κοινότητά σου.
4. Προετοίμασε μια εκστρατεία ενημέρωσης για τη φτώχεια και πρότεινε τρόπους βοήθειας ευάλωτων ομάδων.
5. Συνόψισε τις επιπτώσεις της ανισότητας και πρότεινε τρόπους για τη μείωσή της.
6. Μάθε για τις κοινωνικές παροχές στη χώρα σου και πρότεινε λύσεις για τη βελτίωσή τους.
7. Οργάνωσε μια εθελοντική δράση που θα στηρίζει ευάλωτες ομάδες στην κοινότητά σου.

ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ



1. Εξέτασε τον ρόλο του εθελοντισμού στην κοινωνία και αιτιολόγησε τη σημασία της ατομικής προσφοράς.
2. Σύγκρινε διαφορετικά είδη εθελοντισμού και συμπέρανε ποιο είναι το καταλληλότερο για διάφορες κοινωνικές ανάγκες.
3. Υποστήριξε την αξία της μακροχρόνιας εθελοντικής δέσμευσης και σχεδίασε ένα πρόγραμμα συμμετοχής σε έναν σύλλογο/όμιλο/οργάνωση που γνωρίζεις.
4. Λάβε μέρος σε ένα μεσοπρόθεσμο ή μακροπρόθεσμο πρόγραμμα εθελοντισμού της περιοχής σου. Ποιες ήταν οι δεξιότητες, οι προκλήσεις αλλά και οι νοοτροπίες των εθελοντών που συνεργάστηκες; Γιατί τελικά δραστηριοποιούνται οι εθελοντές σε προγράμματα μεγάλης διάρκειας;
5. Συνόψισε τις δεξιότητες που αποκτά κανείς μέσω του εθελοντισμού και πρότεινε τρόπους αξιοποίησής τους. Πώς μπορεί να φανούν χρήσιμες στο μέλλον;
6. Αναθεώρησε τα προσωπικά σου κίνητρα για τον εθελοντισμό και προγραμμάτισε μια δράση που να σε εκφράζει.
7. Κατασκεύασε έναν οδηγό καλών πρακτικών για όσους θέλουν να ξεκινήσουν την εθελοντική δράση.

ΕΝΤΑΞΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ



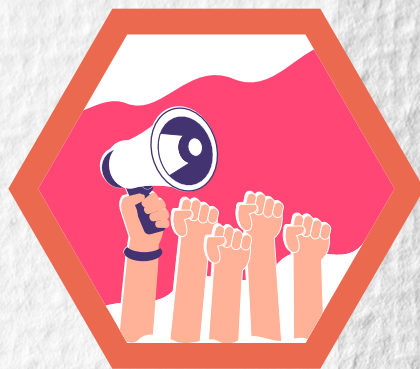
1. Εξέτασε τις καθημερινές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρίες (ΑμεΑ) σε σχέση με την προσβασιμότητα.
2. Ανάλυσε τους λόγους που καθιστούν αναγκαία τη συμπερίληψη. Πώς μπορούν να εξαλειφθούν τα εμπόδια που περιορίζουν την κοινωνική ζωή ορισμένων κοινωνικών ομάδων;
3. Σύγκρινε την προσβασιμότητα σε διαφορετικούς δημόσιους χώρους και εντόπισε κενά ή ελλείψεις. Εντόπισε τα κύρια προβλήματα και διαμόρφωσε συγκεκριμένες προτάσεις, που θα μπορούσαν να βελτιώσουν την προσβασιμότητα.
4. Διερεύνησε τρόπους ενίσχυσης της ισότιμης συμμετοχής ΟΛΩΝ στην εκπαίδευση και στην εργασία, προτείνοντας διαφορετικά μέσα για την αντιμετώπιση (ή την μείωση) του αποκλεισμού και την παροχή ίσων ευκαιριών.
5. Προετοίμασε μια εκστρατεία ενημέρωσης για τα δικαιώματα των ΑμεΑ.
6. Παρουσίασε παραδείγματα καλών πρακτικών ένταξης ατόμων με αναπηρία (ΑμεΑ) από άλλες χώρες και εξήγησε πώς μπορούν να εφαρμοστούν στην περιοχή σου.
7. Αξιολόγησε την προσβασιμότητα των Μέσων Μαζικής Μεταφοράς (Μ.Μ.Μ.) στη χώρα σου. Εντόπισε προβλήματα και δυσκολίες και πρότεινε τρόπους βελτίωσης.
8. Σχεδίασε και υλοποίησε μια δράση ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για την καταπολέμηση των προκαταλήψεων και των στερεοτύπων απέναντι στα άτομα με αναπηρία (ΑμεΑ). Καθόρισε τους στόχους, τα μηνύματα που θέλεις να περάσεις και τα μέσα που θα χρησιμοποιήσεις για την προσέγγιση του κοινού.

(17) ΣΤΟΧΟΙ ΓΙΑ ΤΗ ΒΙΩΣΙΜΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΟΗΕ



1. Εξέτασε τους 17 παγκόσμιους στόχους και υποστόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης του ΟΗΕ. Ποιοι πιστεύεις ότι ανταποκρίνονται στις ανάγκες του τόπου σου;
2. Σε ποιους τομείς έχουν ήδη ληφθεί μέτρα για τη βιώσιμη ανάπτυξη και σε ποιους εντοπίζονται ελλείψεις ή ανάγκες για περαιτέρω ενίσχυση.
3. Αντιπαραβάλε τις τοπικές πολιτικές με τις προτάσεις του ΟΗΕ και συμπέρανε αν υπάρχει πρόοδος.
4. Υποστήριξε τη σημασία και τους στόχους της βιώσιμης ανάπτυξης και σχεδίασε μια τοπική δράση που να προάγει έναν από τους στόχους.
5. Συνόψισε τις δράσεις της πόλης σου που συμβάλλουν στη βιώσιμη ανάπτυξη και προετοίμασε μια ενημερωτική καμπάνια.
6. Κατασκεύασε ένα σχέδιο δράσης που να προωθεί έναν συγκεκριμένο στόχο του ΟΗΕ για την βιώσιμη ανάπτυξη στην τοπική κοινότητα.
7. Υλοποίησε μία Συγκέντρωση που να χρησιμοποιεί προγράμματα του Σ.Ε.Ο ή της WAGGGS που σχετίζονται με κάποιους από τους στόχους του ΟΗΕ για τη βιώσιμη ανάπτυξη.

ΣΥΝΗΓΟΡΙΑΣ (ADVOCACY)



1. Μάθε τι είναι η συνηγορία, αλλά και με ποιους τρόπους μπορείς να κάνεις συνηγορία. Οπτικοποίησε τα σημεία που θεωρείς πιο σημαντικά από αυτά που έμαθες και παρουσίασε το project στην Εστία σου.
2. Βρες ένα θέμα που να σε απασχολεί ή να σε αφορά και ενημερώσου σχετικά με αυτό.
3. Διερεύνησε και κατανόησε πού βρίσκεται ο τόπος σου σχετικά με το θέμα που διάλεξες. Έπειτα, οραματίσου πού θα ήθελες εσύ να βρίσκεται, θέσε τους στόχους σου για να το πετύχεις και βρες το κοινό στο οποίο θες να απευθυνθείς.
4. Σχεδίασε και υλοποίησε μια συγκέντρωση σε συνεργασία με ένα φορέα ή μία οργάνωση που να δραστηριοποιείται στο θέμα που έχεις επιλέξει ώστε να ενημερωθεί και η Ομάδα/Πλήρωμά σου σχετικά με αυτό.
5. Βρες ένα αίτημα (petition) σχετικό με το θέμα σου σε ιστοσελίδα ψηφισμάτων και ανέβασέ το στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ώστε να μαζέψει όσο το δυνατόν περισσότερες υπογραφές.
6. Δημιούργησε ένα ενημερωτικό φυλλάδιο ή βίντεο σχετικά με το θέμα σου και μοίρασέ το στο σχολείο ή σε κάποια κοινότητα που ανήκεις ώστε να ενημερώσεις κι άλλους.
7. Σχεδίασε και υλοποίησε μια δράση ακτιβισμού ή κοινωνικής προσφοράς στον τόπο σου σχετικά με το θέμα.

ΑΣΗΜΕΝΙΑ ΠΥΞΙΔΑ

ΖΩ (Σ)ΤΗ ΦΥΣΗ

Have Adventures + Ζωή στη φύση! Θέλεις να ξεφύγεις από την καθημερινότητα και να ζήσεις μια πραγματική περιπέτεια στη φύση; Να μάθεις να επιβιώνεις, να προσανατολίζεσαι, να μαγειρεύεις κάτω από τα αστέρια; Σ' αυτήν την ενότητα, θα εξερευνήσουμε μια σειρά από δραστηριότητες που θα σε φέρουν σε επαφή με την άγρια ομορφιά του φυσικού περιβάλλοντος. Απευθύνεται σε όλους όσους θέλουν να αναπτύξουν δεξιότητες επιβίωσης, να αποκτήσουν γνώσεις φυσιολατρίας και να γίνουν υπεύθυνοι πολίτες του πλανήτη. Θα αναπτύξεις δεξιότητες προσανατολισμού, κατασκευής καταφυγίων, άναμμα φωτιάς, εύρεσης νερού, αναγνώρισης φυτών και ζώων, καθώς και δεξιότητες προγραμματισμού και οργάνωσης εκδρομών. Αυτές οι δεξιότητες θα σου φανούν χρήσιμες σε κάθε τομέα της ζωής σου, από τις προσωπικές σου εξορμήσεις στη φύση μέχρι την επαγγελματική σου σταδιοδρομία. Ετοιμάσου να αναλάβεις πρωτοβουλίες, να δράσεις για την προστασία του περιβάλλοντος και να γίνεις ένας πραγματικός εξερευνητής!

1. Τι κινδύνους μπορεί να αντιμετωπίσεις με την ομάδα σου στο βουνό; Αναζήτησε και φτιάξε κανόνες ασφαλείας που θα τηρείτε στις πεζοπορίες.

2. Ποιες είναι οι κατηγορίες ορειβατικών - πεζοπορικών μονοπατιών; Πώς σηματοδοτούνται και ποια είναι σημασία της σήμανσής τους;

3. Δάσος, αλπικό υψόμετρο, λίμνη, ποτάμι. Σε τι διαφέρουν αυτά τα πεδία μεταξύ τους; Πώς θα εξοπλίσεις το φαρμακείο της Ομάδας/Πληρώματός σου σε κάθε περίπτωση;

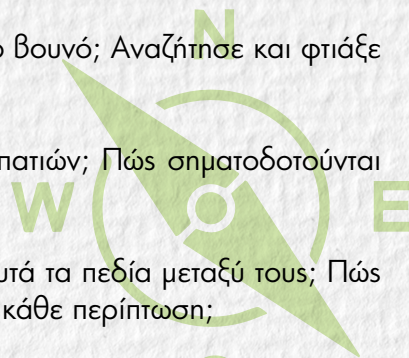
4. Μάθε τι διατροφή πρέπει να κάνεις πριν και κατά τη διάρκεια μιας πορείας στο βουνό. Πώς μπορείς να ελαχιστοποιήσεις το βάρος του φαγητού σε πολυήμερες εκδρομές;

5. Για την επόμενη πεζοπορία της Ομάδας/Πληρώματός σου, εντόπισε τρεις εφαρμογές με ορειβατικούς/πεζοπορικούς χάρτες. Σύγκρινέ τις λαμβάνοντας υπόψη την ακρίβεια των χαρτών τους και την ευκολία στη χρήση τους. Αξιολόγησε ποια είναι η πιο αξιόπιστη και στη συνέχεια, παρουσίασε τις σκέψεις σου.

6. Η νόσος των ορειβατών είναι γνωστή και ως «η νόσος των μεγάλων υψομέτρων». Τι είναι αυτή η νόσος και πώς προκαλείται; Τι είναι η ανάβαση τύπου πολιορκίας και πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί;

7. Ο κανονισμός του Εθνικού Δρυμού Πάρνηθας δεν επιτρέπει τη διέλευση κατοικιδίων. Ποιοι είναι οι λόγοι και ποια η προσωπική σου άποψη;

8. Τα δάση είναι συχνά σημαντικές λεκάνες απορροής. Μάθε πού μπορεί να βρεθεί νερό σε ένα δάσος. Είναι υπόγεια, στο χώμα, σε λίμνη ή ρυάκι, σε μικροσκοπικές σταγόνες κάτω από φύλλα; Σχεδίασε έναν χάρτη ή φτιάξε ένα μοντέλο όλων των υδάτινων τοποθεσιών. Ποια φυτά και ζώα πιστεύεις ότι «τοποθετούνται» σε καθεμία από αυτές;



9. Τα ορεινά δάση της Πίνδου, τα πευκοδάση της Χαλκιδικής και το κεδρόδασος της Γαύδου απειλούνται από την άνοδο της θερμοκρασίας και τις πυρκαγιές. Πώς αλλάζει ο ρόλος τους και πώς μπορούν να βοηθήσουν στην προστασία του κλίματος; Σχεδιάσε ένα παιχνίδι γνώσεων σχετικά με αυτά και παίξτε το με την Ομάδα/Πλήρωμά σου.

10. Φτιάξε ένα αρχείο με κατασκευαστικές συνταγές που μπορείς να μαγειρέψεις σε γκάζι ή πυρά. Μάθε διαφορετικούς τρόπους καθαρισμού των θαλάσσιων ή παραποτάμιων ακτών για την προστασία των υδάτινων οικοσυστημάτων από πλαστικά και άλλα απορρίμματα. Βρες δύο οργανώσεις που ασχολούνται με το ζήτημα στην Ελλάδα και μάθε για τη δράση τους.

11. Βρες πέντε φυτά της περιοχής σου που έχουν θεραπευτικές ιδιότητες. Φωτογράφισέ τα ή σχεδιάσέ τα και σημείωσε τη χρήση τους.

12. Ερεύνησε τι σημαίνει ο όρος «οικολογικό αποτύπωμα». Υπολόγισε το δικό σου και αναλόγισου πώς μπορείς να το μειώσεις.

13. Μάθε πώς να κάνεις πέντε βασικούς ναυτικούς κόμπους. Εξασκήσου και παρουσίασε στην Ομάδα πώς γίνονται και σε ποιες περιπτώσεις είναι χρήσιμοι.

14. Ερεύνησε πώς δημιουργούνται οι χάρτες και φτιάξε έναν απλό χάρτη της γειτονιάς σου με τα βασικά σημεία ενδιαφέροντος.

15. Βρες τρεις διαφορετικούς τύπους πετρωμάτων στην περιοχή σου. Φωτογράφησε τα πετρώματα ή φέρε δείγματα και εξήγησε πώς δημιουργούνται και πού χρησιμοποιούνται.

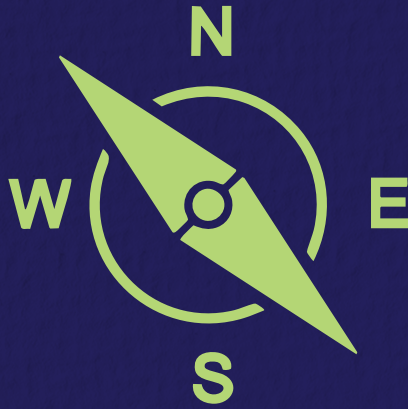
16. Κάνε καταγραφή των ήχων της φύσης (π.χ. πουλιά, νερό, άνεμο) σε μια βόλτα σου. Δημιούργησε μια ηχητική σύνθεση ή μια παρουσίαση με αυτούς και μοιράσου την εξηγώντας τι συναισθήματα σου προκάλεσαν.

17. Μάθε πώς φύεται ένα λαχανικό (π.χ. ντομάτα ή μαρούλι). Φύτεψε έναν σπόρο και κατάγραψε την πρόοδό του με φωτογραφίες. Παρουσίασε στην Ομάδα/Πλήρωμα τη διαδικασία.

18. Ερεύνησε ένα άθλημα που γίνεται στη φύση (π.χ. ορειβασία, rafting). Δημιούργησε μια μικρή παρουσίαση για τον εξοπλισμό που απαιτείται και τους κινδύνους που μπορεί να υπάρχουν.

19. Ερεύνησε τη σημασία της Ώρας της Γης ή της Ημέρας Περιβάλλοντος. Δημιούργησε ένα πλάνο για το πώς μπορείς να συμμετάσχεις την επόμενη φορά και παρουσιάσέ το στην Ομάδα/Πλήρωμα.

20. Μάθε να διαβάζεις έναν ορειβατικό χάρτη. Μάθε να υπολογίζεις την απόσταση βάσει της κλίμακας, της επιπεδομετρικής διαφοράς και της σημασίας των συμβόλων.



ΧΡΥΣΗ ΠΥΞΙΔΑ ΖΩ (Σ)ΤΗ ΦΥΣΗ

1. Τα δάση κρύβουν πολύτιμα φαρμακευτικά συστατικά που χρησιμοποιούνται από παραδοσιακούς θεραπευτές εδώ και αιώνες. Σήμερα οι ερευνητές και οι φαρμακευτικές εταιρείες μελετούν αυτή τη γνώση για να αναπτύξουν νέα φάρμακα. Πώς μπορούμε να αξιοποιήσουμε τη δύναμη της φύσης προστατεύοντας παράλληλα την παραδοσιακή γνώση και τα δάση μας; Βρες παραδείγματα και παρουσιάσε τα.

2. Μένεις κοντά σε δάσος; Πόσο σημαντικό ρόλο παίζει στη ζωή σου; Πώς θα σου φαινόταν αν εξαφανιζόταν; Χαρτογράφησε το δάσος. Πόσες πυροσβεστικές φωλιές, δεξαμενές, κρουνούς έχει; Τι μπορείς να κάνεις για να βελτιώσεις την πυρασφάλεια;

3. Σε συναντήσεις και κατασκηνώσεις παρατηρείται συχνά η ύπαρξη περίσσειας ποσότητας φαγητού. Βρες ιδέες να μειωθεί η σπατάλη φαγητού και πρότεινέ τις στο Αρχηγείο.

4. Ερεύνησε ένα παλιό ή ξεχασμένο μονοπάτι της περιοχής σου. Σχεδίασε έναν χάρτη της διαδρομής και σημείωσε τα ενδιαφέροντα σημεία που μπορεί να δει κάποιος/α/ο. Παρουσίασε στην Ομάδα/Πλήρωμα τον χάρτη και εξήγησε γιατί θεωρείς ότι αξίζει να το επισκεφτεί κανείς.

5. Ερεύνησε μια περιοχή που έχει υποστεί ζημιά από ανθρώπινη παρέμβαση, θετική και αρνητική (π.χ. αποψίλωση δασών) και μια περιοχή που έχει ανακάμψει χάρη σε στοχευμένες προσπάθειες αποκατάστασης (π.χ. μέθοδος Miyawaki). Δημιούργησε μια παρουσίαση με φωτογραφίες και πληροφορίες για τις περιοχές.

6. Μάθε πώς λειτουργεί ένα φωτοβολταϊκό πάνελ. Ποια είναι τα οφέλη του και ποια τα αρνητικά του; Δημιούργησε ένα σχεδιάγραμμα που εξηγεί τη διαδικασία και παρουσίασε το στην Ομάδα/Πλήρωμα.

7. Ερεύνησε πώς επηρεάζει το περιβάλλον η υπερκατανάλωση. Φτιάξε ένα Infographic με πληροφορίες και προτάσεις για πιο βιώσιμες αγορές.

8. Μάθε πώς επηρεάζει η κλιματική αλλαγή την περιοχή σου. Δημιούργησε μια αφίσα με πληροφορίες και προτάσεις για την αντιμετώπισή της.

9. Ερεύνησε τον καιρό σε μια περιοχή με διαφορετικό κλίμα από τη δική σου (ίσως μια χώρα με ακραίο ψύχος ή υπερβολική ζέστη). Μάθε πώς επηρεάζει ο καιρός τη ζωή των ανθρώπων εκεί και παρουσίασε την.

10. Δημιούργησε ένα σύντομο βίντεο ή ηλεκτρονική παρουσίαση π.χ. Prezi, για το πώς οι πρακτικές "Leave No Trace" εφαρμόζονται σε καθημερινές δραστηριότητες στην ύπαιθρο.

11. Σχεδιάστε χάρτη Venn συγκρίνοντας βουνό, θάλασσα, δάσος, εστιάζοντας σε οικολογικά, γεωλογικά, βιολογικά στοιχεία και ανθρώπινες επιδράσεις. Ανάλυσε τις αλληλεπιδράσεις και τις προκλήσεις διατήρησης.

12. Δημιούργησε ένα διάγραμμα ροής (Flowchart) για τη διαδικασία ελέγχου ασφάλειας πριν από μια εκδρομή.

13. Χαρτογράφησε τις τοπικές φυσικές περιοχές που χρειάζονται προστασία, εντοπίζοντας βασικές ανάγκες όπως καθαρισμός ή αναδάσωση. Σύγκρινε την τρέχουσα κατάσταση με το παρελθόν χρησιμοποιώντας φωτογραφικό υλικό και σχεδίασε μια καμπάνια ενημέρωσης που να ευαισθητοποιήσει την κοινότητα και να προωθήσει δράσεις αποκατάστασης.

14. Δείξε πώς μικρές αλλαγές στο υλικό κατασκευών (π.χ. χρήση επαναχρησιμοποιούμενων υλικών) μπορούν να μειώσουν το οικολογικό αποτύπωμα.

15. Σχεδίασε ένα βιώσιμο πλάνο για τη μείωση της χρήσης πλαστικών κατά τη διάρκεια εκδρομών και κατασκευών.

16. Περισσότερο από το 50% του ανθρώπινου πληθυσμού ζει σε απόσταση μικρότερη των 3 χλμ από το νερό. Δημιούργησε ένα "Gallery Walk" για τις επιπτώσεις της αύξησης της στάθμης της θάλασσας.

17. Πώς θα εξηγούσες τα αίτια και τις συνέπειες της κλιματικής αλλαγής σε μικρότερα παιδιά μέσα από ένα παιχνίδι; Δημιούργησε ένα επιτραπέζιο παιχνίδι ή ένα "κυνήγι θησαυρού" βασισμένο στις αλλαγές που προκαλεί στη φύση. Παίξε το παιχνίδι με άλλες ομάδες ή με φίλους σου και αξιολόγησέ το.

18. Οργάνωσε ένα παιχνίδι ρόλων όπου κτηνοτρόφοι/ψαράδες και περιβαλλοντολόγοι διαπραγματεύονται λύσεις για την προστασία της αρκούδας/φώκιας. Κατάγραψε τα επιχειρήματα κάθε πλευράς, βρες κοινά σημεία και πρότεινε μέτρα συνύπαρξης. Δημιούργησε μια αφίσα με τις προτάσεις για αρμονική συνεργασία ανθρώπου και φύσης.

19. Πώς θα μπορούσες να χρησιμοποιήσεις την τεχνολογία για να παρακολουθήσεις ένα περιβαλλοντικό πρόβλημα; Εντόπισε ένα πρόβλημα (π.χ. παράνομη υλοτομία, μόλυνση νερού), σχεδίασε ένα πλάνο χρήσης εφαρμογών ή εργαλείων (π.χ. drones, εφαρμογές GIS, Google Earth) και παρουσίασε τα δεδομένα που συνέλεξες προτείνοντας λύσεις.

20. Αναζήτησε μέρη στην περιοχή σου που μπορείς να κατασκευάσεις. Οργάνωσε μια διανυκτέρευση με την ομάδα σου εξασφαλίζοντας την ανάλογη άδεια.

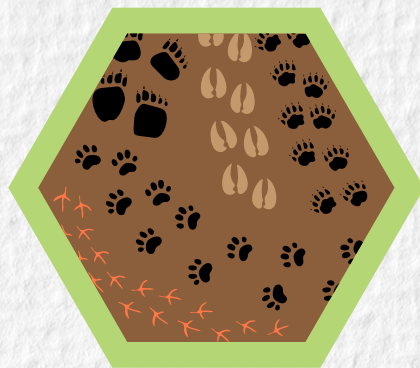
ΕΙΔΙΚΕΥΣΕΙΣ

ΕΚΔΡΟΜΕΑ



1. Σχεδίασε και οργάνωσε μια εκδρομή, λαμβάνοντας υπόψη τον καιρό, τις δυνατότητες των συμμετεχόντων και τον σκοπό της εκδρομής. Σκέψου δραστηριότητες που θα κάνετε στην εκδρομή και ετοίμασε εναλλακτικές λύσεις σε περίπτωση κακοκαιρίας.
2. Διερεύνησε πώς προσανατολιζόμαστε είτε με πυξίδα, είτε χωρίς. Στην συνέχεια μάθε πώς να προσανατολίζεσαι με πυξίδα σε χαρτί, με αστερισμούς ή με σημεία - «σημάδια» του περιβάλλοντος.
3. Μάθε πώς να βρεις νερό στην ύπαιθρο και πώς να το μετατρέψεις σε πόσιμο, καθώς και πώς να ανάψεις φωτιά για να ζεσταθείς ή/και να μαγειρέψεις.
4. Μάθε να αναγνωρίζεις κάποια άγρια βότανα και φρούτα που είναι ασφαλή για κατανάλωση και βρώση αντίστοιχα και πώς να τα ξεχωρίσεις από τα επικίνδυνα.
5. Συζήτησε και ερεύνησε τις προτεραιότητες επιβίωσης σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης (π.χ. χαμένος/η/ο στο δάσος, απομονωμένος/η/ο σε χιόνι, κατακλυσμός στο βουνό, εν πλω σε φουσκωμένη θάλασσα), μάθε τις σωστές αντιδράσεις και προετοιμάσου.
6. Επισκέψου ένα επαγγελματικό πρακτορείο εκδρομών και μάθε πώς οργανώνεται μια εκδρομή και ποιες είναι οι επαγγελματικές προοπτικές στο πεδίο.
7. Εξέτασε τις ευκαιρίες και τις διευκολύνσεις που προσφέρονται σε ομάδες οδηγών, όπως η υποστήριξη σε μετακίνηση και διαμονή, και μάθε πώς να οργανώσεις τέτοιες εκδρομές με βάση τις ανάγκες της ομάδας. Εφάρμοσε στρατηγικές για να αξιοποιήσεις πλήρως τις δυνατότητες που παρέχονται για ομαδικές δραστηριότητες και εκδρομές (π.χ. εκπώσεις, συνεργασία με τοπικές επιχειρήσεις, κ.α.).

ΦΙΛΟΥ ΤΩΝ ΖΩΩΝ



1. Περιποιήσου για πέντε μήνες ένα κατοικίδιο ζώο ή βοήθησε στη φροντίδα ενός αδέσποτου. Μάθε για τις ανάγκες του, όπως διατροφή, υγιεινή, διάρκεια ζωής και περίοδο κύησης. Παράλληλα, ερεύνησε και βρες πληροφορίες για τρία ακόμα ζώα κατοικίδια ή άγρια.
2. Μάθε για τις πιο συνηθισμένες ασθένειες των κατοικίδιων. Ενημερώσου για την πρόληψη, τα συμπτώματα και τη θεραπεία τους, ώστε να είσαι προετοιμασμένος/η/ο για κάθε ανάγκη.
3. Ψάξε περιπτώσεις που ζώα συντροφιάς, όπως σκύλοι, άλογα ή γάτες, χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία ασθενών μέσω θεραπευτικών προγραμμάτων, όπως η ιπποθεραπεία ή η θεραπεία με ζώα για ψυχικές και σωματικές διαταραχές.
4. Ανακάλυψε ποια ζώα ανήκουν στην πανίδα της Ελλάδας. Ποια είναι σπάνια ή κινδυνεύουν με εξαφάνιση και ποια είναι μοναδικά στη χώρα μας ή ακόμα καλύτερα στον τόπο σου. Διάλεξε ένα από αυτά και παρουσίασε το στην Ομάδα/Πλήρωμά σου.
5. Ερεύνησε και μάθε πώς και γιατί κάποια ζώα πέφτουν σε χειμερία νάρκη ή θερινή αδράνεια. Πως έχει επηρεάσει η κλιματική κρίση κάποια είδη ζώων;
6. Ενημερώσου για τους νόμους που προστατεύουν τα κατοικίδια και τα άγρια ζώα. Δες τι ισχύει για κακοποίηση ζώων, εμπόριο προϊόντων άγριας πανίδας και πώς μπορείς να συμβάλλεις στο να αποτρέπονται τέτοιες ενέργειες.
7. Εξερεύνησε επαγγέλματα που σχετίζονται με ζώα (π.χ. κτηνίατρος, ζωολόγος, εργαζόμενος/η σε καταφύγιο ζώων). Παρακολούθησε έναν επαγγελματία για μια μέρα και βοήθησέ τον. Στη συνέχεια, κάλεσέ τον στην ομάδα σου για να συζητήσετε μαζί για την εμπειρία αυτή.
8. Βοήθησε εθελοντικά σε έναν σύλλογο που ασχολείται με ζώα ή οργάνωσε μια δράση ενημέρωσης για τη σωστή μεταχείριση και προστασία τους.

ΜΑΣΤΕΡ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΤΗΝ ΥΠΑΙΘΡΟ



1. Μάθε τους διαφορετικούς τύπους σκηνών, τα χαρακτηριστικά τους και πώς να επιλέγεις την κατάλληλη σκηνή για κάθε περίπτωση. Εξασκήσου στο στήσιμο σκηνών με πάτο και βοήθησε άλλους να κάνουν το ίδιο.
2. Εξασκήσου στο στήσιμο σκηνής τύπου Λάμδα (δεκάρα) χωρίς πάτο και μάθε να καθοδηγείς την Ομάδα/Πλήρωμά σου στο να στηθεί σωστά.
3. Δημιούργησε και συντήρησε εγκαταστάσεις υγιεινής και φτιάξε μία απλή υπαίθρια αποχέτευση, εξασφαλίζοντας καθαριότητα, υγιεινή και ασφάλεια.
4. Μάθε πώς να ελέγχεις αν το νερό είναι πόσιμο, ποιοι είναι οι τρόποι καθαρισμού του και πώς να αποθηκεύεις νερό με ασφάλεια για την κατασκήνωση.
6. Μάθε να ανάβεις φωτιά για μαγείρεμα και θέρμανση εφαρμόζοντας όλους τους κανόνες ασφαλείας για την αποφυγή ατυχημάτων.
7. Δημιούργησε έναν χώρο για μαγείρεμα και πλύσιμο πιάτων στην υπαίθρο φτιάχνοντας την πιο κατάλληλη κατασκευή.
8. Ετοίμασε τρεις πρακτικές κατασκευές που διευκολύνουν τη ζωή στην υπαίθρο (π.χ. αυτοσχέδια τραπέζια, κρεμάστρες, καταφύγια - σκέπαστρα).
9. Φτιάξε έναν αναλυτικό προϋπολογισμό για μία διήμερη εκδρομή στη φύση υπολογίζοντας έξοδα λειτουργικά, προγραμματικά, διατροφής και διαμονής.

ZERO WASTE CHALLENGE **ΔΕΝ ΗΜΟΥΝ ΠΟΤΕ ΕΔΩ**



1. Ανακάλυψε τι είναι το αποτύπωμα άνθρακα, πώς επηρεάζει το κλίμα και πώς μπορούμε να το μειώσουμε.
2. Πήγαινε σε ένα σούπερ μάρκετ ή παντοπωλείο και φτιάξε έναν κατάλογο με προϊόντα που είναι φιλικά προς το περιβάλλον. Μπορεί να είναι βιοδιασπώμενες συσκευασίες, προϊόντα χωρίς πλαστικό ή ανακυκλώσιμα είδη.
3. Ερεύνησε τις επιπτώσεις που επιφέρει η ρύπανση από τα πλαστικά σε ποτάμια, λίμνες ή παραλίες. Βρες οργανώσεις που δραστηριοποιούνται στην αντιμετώπιση του προβλήματος και μελέτησε τις μεθόδους τους. Πρότεινε και σχεδίασε μια δράση ευαισθητοποίησης ή καθαρισμού για την κοινότητά σου, αξιολογώντας τα οφέλη και τις προκλήσεις της.
4. Αντί να πετάς παλιά ρούχα, χαρτιά ή πλαστικά, φτιάξε κάτι καινούργιο! Μπορείς να δημιουργήσεις ανακυκλωμένο χαρτί από εφημερίδες, να μετατρέψεις παλιά ρούχα σε τσάντες ή να φτιάξεις διακοσμητικά αντικείμενα από πλαστικά μπουκάλια. Δείξε στην ομάδα σου πώς να κάνουν το ίδιο.
5. Δημιούργησε έναν απλό οδηγό με ιδέες για επαναχρησιμοποίηση αντικειμένων και μείωση απορριμμάτων στην καθημερινότητα. Μπορείς να τον μοιραστείς με την παρέα σου ή στα κοινωνικά δίκτυα.
6. Βρες μια περιοχή που έχει σκουπίδια (π.χ. πάρκο, γειτονιά, παραλία) και οργανώστε έναν καθαρισμό. Ό,τι μπορεί να επαναχρησιμοποιηθεί, δώστε του μια νέα ζωή!
7. Ερεύνησε επαγγέλματα που συνδυάζουν το περιβάλλον με τα προσωπικά σου ενδιαφέροντα. Βρες πληροφορίες για το πώς αυτά τα επαγγέλματα συμβάλλουν στην προστασία του περιβάλλοντος και στην προώθηση της αειφορίας.
8. Μάθε για το οικοσύστημα, την τροφική αλυσίδα και την έννοια της κυκλικής οικονομίας, όπου τίποτα δεν πάει χαμένο! Δες πώς μπορείς να εφαρμόσεις αυτές τις ιδέες στην καθημερινότητά σου.

ΕΞΕΡΕΥΝΩΝΤΑΣ ΤΗ ΦΥΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΟΛΗ



1. Εξερεύνησε φυσικούς χώρους κοντά στην πόλη σου, όπως πάρκα, άλση, ποτάμια ή κοντινά βουνά. Ξεκίνα με 3-4 μικρές εκδρομές, ακόμη και σε αστικό περιβάλλον, για να εξοικειωθείς με τη φύση αλλά και την οργάνωση μιας εξόρμησης.
2. Μάθε τι χρειάζεσαι για κάθε εποχή και δραστηριότητα: ρούχα, παπούτσια, σακίδιο, φαγητό, και βασικά εργαλεία. Εξασκήσου στο να οργανώνεις το σακίδιό σου σωστά για άνεση και πρακτικότητα.
3. Εξοικειώσου με το πώς να στήνεις μια σκηνή ή μια πρόχειρη τέντα, ακόμη και στον κήπο σου ή σε οργανωμένο χώρο κατασκήνωσης, ώστε να μάθεις πώς να εξασφαλίζεις άνετο και ζεστό χώρο ύπνου.
4. Ξεκίνα με περπάτημα σε αστικά μονοπάτια ή πεζόδρομους για 10 χλμ. φορώντας σακίδιο και εξοπλισμό για μονοήμερη εκδρομή. Μάθε να ακολουθείς σημάδια και διαδρομές με ασφάλεια.
5. Μάθε να χρησιμοποιείς κάποια εφαρμογή με ηλεκτρονικούς χάρτες, να διαβάζεις τοπογραφικό χάρτη, αλλά και να προσανατολίζεσαι χωρίς αυτά, χρησιμοποιώντας σημάδια της φύσης ή του αστικού περιβάλλοντος.
6. Εξασκήσου σε τεχνικές πορείας, όπως το κατάλληλο ντύσιμο, τη σωστή αναπνοή, και η στάση του σώματος. Επίλεξε ασφαλείς διαδρομές σε κοντινές περιοχές, ακόμα και μέσα στην πόλη, για να κατανοήσεις τις βασικές αρχές της πεζοπορίας.
7. Φτιάξε ένα μικρό φαρμακείο με τα βασικά είδη (γάζες, αντισηπτικό, παυσίπονα) και μάθε τις βασικές Πρώτες Βοήθειες για περιπτώσεις τραυματισμών ή μικρών ατυχημάτων.
8. Ετοίμασε έναν οδηγό για εκδρομές σε κοντινούς προορισμούς, δίνοντας πληροφορίες για μετακινήσεις, διαδρομές και κανόνες ασφαλείας. Οργάνωσε μια μονοήμερη εξόρμηση σε κοντινό πάρκο ή βουνό και καθοδήγησε την ομάδα σου με ασφάλεια.

ΠΥΡΑΣΦΑΛΕΙΑΣ



1. Μάθε ποιες είναι οι άλλες τρεις βασικές αιτίες που προκαλούν πυρκαγιές στα δάση και στις πόλεις, εκτός από τον εμπρησμό.
2. Δες πώς διαφέρουν μεταξύ τους οι υπόγειες, επιφανειακές και κορυφής πυρκαγιές και ποιοι είναι οι τρόποι κατάσβεσής τους.
3. Κατάγραψε όλα τα επείγοντα τηλέφωνα της περιοχής σου, όπως της Πυροσβεστικής, της Αστυνομίας, του Νοσοκομείου και άλλων αρμόδιων υπηρεσιών.
4. Μάθε ποια φάρμακα, επιδέσμους και άλλα υλικά είναι απαραίτητα σε περιπτώσεις εγκαυμάτων και εισπνοής καπνού.
5. Μαζί με φίλους ή συμμαθητές οργανώστε μια ομάδα πρόληψης και ενημέρωσης για την πυρασφάλεια στη γειτονιά ή στο σχολείο σας.
6. Τι πρέπει να κάνεις αν ξεσπάσει φωτιά στο σπίτι σου ή στο δάσος; Πώς αντιδράς με ασφάλεια;
7. Μάθε πώς λειτουργεί ένας πυροσβεστήρας και εξασκήσου στο πώς να τον χρησιμοποιήσεις σωστά.
8. Δες από κοντά τον εξοπλισμό των πυροσβεστών, μάθε για τη δουλειά τους και ρώτα πώς μπορείς να βοηθήσεις σε θέματα πρόληψης πυρκαγιών.

ΝΑΥΤΟΣΥΝΗΣ ΣΤΗΝ ΣΤΕΡΙΑ



1. Ανακάλυψε ποιοι τύποι βυθού είναι κατάλληλοι ή επικίνδυνοι για αγκυροβολία και μάθε τους τύπους αγκυρών που χρησιμοποιούνται στις ελληνικές θάλασσες.
2. Μάθε τα βασικά είδη σχοινιών, τη χρήση τους στη ναυσιπλοΐα και τους τρόπους αποθήκευσής τους. Εξασκήσου στους βασικούς ναυτικούς κόμπους: ποδόδεσμος, καντηλίτσα, ψαλιδιά και οκτάρι και δίδαξέ τους στην Ομάδα/Πλήρωμά σου.
3. Μάθε να διαβάζεις έναν ναυτικό χάρτη, να αναγνωρίζεις τα κυριότερα σύμβολα και να εξασκηθείς στη μέτρηση αποστάσεων πάνω στον χάρτη.
4. Μάθε τη διαδικασία επικοινωνίας μέσω VHF και τα κανάλια έκτακτης ανάγκης. Δημιούργησε ένα παιχνίδι ρόλων όπου τα μέλη της ομάδας θα προσομοιώνουν μια επικοινωνία ναυτικής διάσωσης με VHF.
5. Φτιάξε έναν κατάλογο με τους βασικούς κανόνες αποφυγής συγκρούσεων στη θάλασσα, τους κανόνες προτεραιότητας και τα φώτα πλεύσης. Οργάνωσε ένα διαδραστικό κουίζ με σεσάκια πλοήγησης.
6. Μάθε ποια είναι η ατομική εξάρτηση και η διατροφή που πρέπει να έχει οργανώσει κανείς για μια διήμερη εκδρομή με σκάφος. Παρουσίασε στην Ομάδα/Πλήρωμά σου.
7. Μάθε τις έξι κατηγορίες ρύπων που καλύπτει η Συνθήκη MARPOL (πετρέλαιο, χημικά, απορρίμματα, κ.λπ.). Δημιούργησε μια ενημερωτική αφίσα για την Ομάδα/Πλήρωμα με απλά μηνύματα για την προστασία των θαλασσών.

ΝΑΥΤΟΣΥΝΗΣ ΣΤΗΝ ΘΑΛΑΣΣΑ



1. Μάθε τα βασικά παραγγέλματα που δίνονται σε ένα σκάφος (κωπηλασία ή ιστιοπλοΐα). Παρουσίασέ τα στην Ομάδα/Πλήρωμα και κάντε μια προσομοίωση στη στεριά πριν τα εφαρμόσετε στο σκάφος.
2. Κάνε καταγραφή των βασικών θέσεων και υπευθυνοτήτων του Πληρώματος. Ανάλαβε ρόλο ναύκληρου και συντόνισε το αρμάτωμα και ξεαρμάτωμα του σκάφους.
3. Μάθε ποιος είναι ο απαραίτητος εξοπλισμός ασφάλειας. Εκτέλεσε έναν έλεγχο ασφάλειας πριν από την πλεύση.
4. Μάθε τι πρέπει να κάνεις σε περίπτωση κινδύνου εν πλω. Μάθε σε ποια κανάλια θα συνδεθείς μέσω VHF και πώς να επικοινωνήσεις ένα SOS. Συντόνισε μια προσομοίωση έκτακτης ανάγκης, όπως πτώση ατόμου στη θάλασσα.
5. Ανάλαβε το πηδάλιο για τουλάχιστον 20 λεπτά σε μια έξοδο και οδήγησε το σκάφος προς το σημείο που σου έχει θέσει ο Κυβερνήτης.
6. Βρες το στίγμα σου κατά την διάρκεια ενός ταξιδιού και εντόπισε την θέση σου στον ναυτικό χάρτη.
7. Δημιούργησε μια παρουσίαση για την ομάδα σου, που θα εξηγήσεις τις βασικές αρχές της χρήσης των ανέμων στην ιστιοπλοΐα.
8. Δημιούργησε μια παρουσίαση με πραγματικά παραδείγματα εφαρμογής των κανονισμών και συμβουλές για ασφαλή πλοήγηση, σύμφωνα με τον ΔΚΑΣ (Διεθνείς Κανονισμοί Αποφυγής Συγκρούσεων στη Θάλασσα).

ΑΣΗΜΕΝΙΑ ΠΥΞΙΔΑ

ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ

Ο κόσμος είναι ένα τεράστιο, συναρπαστικό μέρος, γεμάτο πολιτισμούς, γλώσσες και ιστορίες. Θέλεις να γίνεις μέρος αυτού του κόσμου; Να κατανοήσεις τη διαφορετικότητα, να συνδεθείς με ανθρώπους από κάθε γωνιά της Γης και να συμβάλεις σε ένα καλύτερο μέλλον για όλους; Τότε, η ενότητα «Σκέφτομαι Παγκόσμια» είναι για σένα! Εδώ, θα ανακαλύψεις τον ρόλο σου ως πολίτη του κόσμου, θα μάθεις για την Παγκόσμια Οργάνωση Οδηγών (WAGGGS) και τις δράσεις της, θα εξερευνήσεις χώρες και πολιτισμούς, θα δοκιμάσεις συνταγές από όλο τον κόσμο και θα συμμετάσχεις σε διεθνή προγράμματα. Με όλα τα παραπάνω, θα αναπτύξεις δεξιότητες διαπολιτισμικής επικοινωνίας, κριτικής σκέψης, συνεργασίας και επίλυσης προβλημάτων, που θα σου φανούν χρήσιμες σε κάθε τομέα της ζωής σου. Αυτή η ενότητα είναι μια πρόκληση. Μια πρόκληση να ανοίξεις τους ορίζοντές σου και να ταξιδέψεις σε έναν κόσμο γεμάτο δυνατότητες. Είσαι έτοιμος/η/ο να αποδεχτείς την πρόκληση;

1. Φτιάξε το διαιτολόγιο για μια διήμερη εκδρομή της Ομάδας/Πληρώματός σου, ενσωματώνοντας σε αυτό γεύματα και συνταγές από όλο τον κόσμο.

2. Διάλεξε ένα υλικό και βρες πώς χρησιμοποιείται στη μαγειρική σε διαφορετικές χώρες του κόσμου. Φέρε στην Ομάδα/Πλήρωμα τέσσερις διαφορετικές συνταγές και μοιράσου τι σου έκανε εντύπωση.

3. Μάθε για την Παγκόσμια Οδηγική Οργάνωση (WAGGGS) μέσω του Τμήματος Διεθνών Σχέσεων ή της ιστοσελίδας της. Ποιες είναι οι αξίες και το όραμά της; Παρουσίασε τα στην Ομάδα/Πλήρωμα.

4. Παρουσίασε στην Ομάδα/Πλήρωμα τρία προγράμματα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Οδηγών (WAGGGS). Διαλέξτε όλοι μαζί αυτό που σας ενδιαφέρει, υλοποιήστε ένα μέρος του και δείτε πως θα ενταχθεί στον προγραμματισμό της Ομάδας/Πληρώματος.

5. Μάθε ποια είναι τα 5 Παγκόσμια Οδηγικά Κέντρα και πώς μπορεί κάποιος/κάποια/κάποιο να επισκεφτεί το καθένα από αυτά.

6. Μάθε πώς λέγεται και τι συμβολίζει η τελετή που πραγματοποιείται στους Οδηγούς που επισκέπτονται τα Οδηγικά κέντρα. Βρες έναν/μία Οδηγό που έχει βιώσει την τελετή και κατάγραψε την εμπειρία του.

7. Εξήγησε στην ομάδα σου τον λόγο που ο Οδηγισμός είναι ένα παγκόσμιο κίνημα και αναήτησε τι μας ενώνει με τις/τους Οδηγούς όλου του κόσμου. Παρουσίασε τις σκέψεις σου στην Ομάδα/Πλήρωμα.

8. Σκέψου τρόπους να εντάξεις έναν/μία Οδηγό ή μια ομάδα Οδηγών από διαφορετική χώρα που επισκέπτεται την περιοχή σου σε μια συγκέντρωση της Ομάδας/Πληρώματός σου.

9. Μάθε τρία διαφορετικά παιχνίδια ή Οδηγικά τραγούδια από άλλη χώρα και ενσωμάτωσέ τα σε μια συγκέντρωση.

10. Μάθε για την κατασκήνωση Roverway. Ποιοί τη διοργανώνουν; κάθε πότε γίνεται; ποιοί μπορούν να συμμετέχουν και πώς δηλώνεις συμμετοχή; Βρες πληροφορίες για το προηγούμενο και το επόμενο Roverway και παρουσίασέ τα στην Ομάδα/Πλήρωμα.

11. Επίλεξε έναν προορισμό του εξωτερικού που θα ήθελες να ταξιδέψεις με την Ομάδα/Πλήρωμά σου. Σχεδίασε την εξάρτηση και βρες μια δραστηριότητα που θα ήθελες να κάνετε εκεί.

12. Δημιούργησε ένα ζωηρό παιχνίδι για μια δράση εκτός Ελλάδας. Πώς θα έδινες τις οδηγίες του παιχνιδιού χωρίς να μιλάς;

13. Βρες σύμβολα, χειρονομίες και αστερισμούς που έχουν ιδιαίτερη σημασία στην Ελλάδα. Ερεύνησε πώς ερμηνεύονται σε άλλες χώρες και παρουσίασε τα ευρήματά σου στην Ομάδα/Πλήρωμα.

14. Φτιάξε έναν χάρτη με τα μέρη που έχεις ταξιδέψει. Φέρε στην Ομάδα/Πλήρωμα φωτογραφίες και αντικείμενα και μοιράσου τις διαφορές που παρατήρησες στις χώρες που έχεις επισκεφθεί σε σχέση με την Ελλάδα.

15. Διάλεξε 5 χώρες από διαφορετικούς ηπείρους που θα ήθελες να επισκεφτείς. Φτιάξε μια λίστα με το τι πρέπει να προσέξεις ή να αποφύγεις στον κάθε προορισμό.

16. Μάθε καθημερινές εκφράσεις σε τρεις διαφορετικές γλώσσες που σε ενδιαφέρουν και παρουσίασε τις στην Ομάδα/Πλήρωμα.

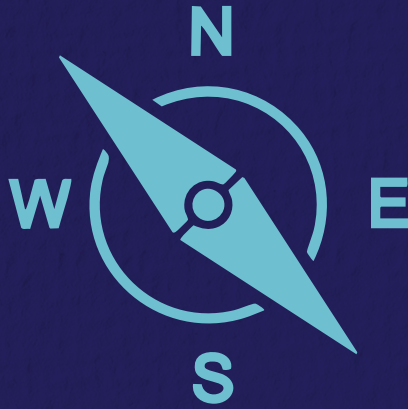
17. Παρουσίασε στην Ομάδα/Πλήρωμα δύο επαγγέλματα που δεν υπάρχουν στην Ελλάδα αλλά είναι συνηθισμένα σε άλλα μέρη, εξηγώντας πώς αυτά συνδέονται με την τοπική κουλτούρα.

18. Μελέτησε ποιες συνθήκες οδηγούν έναν άνθρωπο στο να φύγει από τη χώρα του και παρουσίασε τα αποτελέσματα της έρευνάς σου στην Ομάδα/Πλήρωμα.

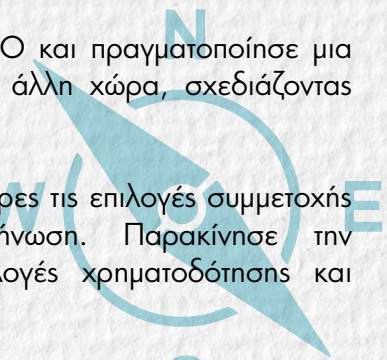
19. Διάλεξε ένα δημοφιλές τραγούδι και βρες εκδοχές του σε διαφορετικές γλώσσες. Μοιράσου το με την Ομάδα/Πλήρωμα και συζητήστε τις διαφορές με τις οποίες εκφράζεται το ίδιο μήνυμα σε κάθε γλώσσα.

20. Μάθε τι είναι το Red Pride Week και για ποιο λόγο είναι σημαντική η ευαισθητοποίηση και η ενημέρωση σχετικά με την έμμηνο ρύση παγκοσμίως. Παρουσίασε τα ευρήματά σου στην Ομάδα/Πλήρωμα μέσα από μια δραστηριότητα.





ΧΡΥΣΗ ΠΥΞΙΔΑ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ

- 
1. Έλα σε επικοινωνία με το Τμήμα Διεθνών Σχέσεων του Σ.Ε.Ο και πραγματοποίησε μια Συγκέντρωση με έναν/μία Οδηγό ή μια ομάδα Οδηγών από άλλη χώρα, σχεδιάζοντας δραστηριότητες που ενισχύουν τη διαπολιτισμική επικοινωνία.
 2. Επικοινωνήσες με το Τμήμα Διεθνών Σχέσεων του Σ.Ε.Ο και βρες τις επιλογές συμμετοχής της Ομάδας/Πληρώματός σου σε μια διεθνή κατασκήνωση. Παρακίνησε την Ομάδα/Πλήρωμα σου να συμμετάσχετε, ερεύνησε τις επιλογές χρηματοδότησης και προώθησε την διαδικασία των αιτήσεων.
 3. Λάβε μέρος σε μια διεθνή κατασκήνωση και παρατήρησε το πρόγραμμα και τον τρόπο οργάνωσής της. Κατάγραψε την εμπειρία σου, συγκρίνοντας τις ομοιότητες και τις διαφορές με τις κατασκηνώσεις στην Ελλάδα ή και σε ομάδες από άλλες χώρες.
 4. Δημιούργησε και παρουσίασε έναν ταξιδιωτικό οδηγό για την Ομάδα/Πλήρωμα, διευκρινίζοντας τις διαδικασίες και τις πολιτισμικές διαφορές.
 5. Βρες τα συνέδρια νέων που μπορείς να συμμετάσχεις και τις προϋποθέσεις συμμετοχής. Δήλωσε συμμετοχή και αξιολόγησε την εμπειρία σου σε σχέση με τα προβλήματα των συνομηλίκων σου.
 6. Λάβε μέρος και κατάγραψε την εμπειρία σου σε πρόγραμμα ανταλλαγής μαθητών. Εντόπισε τις ομοιότητες και τις διαφορές στην εκπαιδευτική και πολιτισμική εμπειρία της Ελλάδας και της χώρας που επισκέφτηκες.
 7. Σχεδίασε και συντόνισε μια συζήτηση - debate για τουλάχιστον τρία διεθνή ζητήματα. Κατηγοριοποίησε τα επιχειρήματα και τις απόψεις και παρουσίασε τα αποτελέσματα.
 8. Γράψε, τεκμηρίωσε και μοιράσου με την Ομάδα/Πλήρωμα ένα άρθρο για ένα τρέχον διεθνές θέμα που σε αφορά. Συντόνισε μια συζήτηση σχετικά με αυτό και πρότεινε λύσεις.
 9. Μελέτησε το εκπαιδευτικό πακέτο Compass του Συμβουλίου τη Ευρώπης και σχεδίασε δραστηριότητες για την Ομάδα/Πλήρωμά που να ευαισθητοποιούν και να δίνουν ερεθίσματα για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα.
 10. Δημιούργησε και παρουσίασε ένα κολάζ με γεγονότα που αναδεικνύουν τη συνεργασία των λαών. Διευκρίνισε τους τρόπους με τους οποίους οι διεθνείς συνεργασίες επηρεάζουν παγκόσμια ζητήματα.
 11. Εντόπισε και μελέτησε μια Διεθνή Συνθήκη για ένα θέμα που σε αφορά (π.χ. Συμφωνία του Παρισιού για τη Κλιματική αλλαγή). Εξήγησε τις αλλαγές που έχει επιφέρει και τους τρόπους συμμόρφωσής από διαφορετικές χώρες.
 12. Βρες και σύγκρινε παραδείγματα για το πώς διαφορετικές χώρες αντιμετωπίζουν την κλιματική αλλαγή. Πρότεινε ιδέες για τοπική δράση στην περιοχή σου.

13. Πραγματοποίησε μια συνέντευξη με μέλος μιας διεθνούς μη κυβερνητικής οργάνωσης (ΜΚΟ), αναλύοντας τον ρόλο της οργάνωσης και τον αντίκτυπό της σε άλλες χώρες. Συγκέντρωσε και παρουσίασε τα ευρήματά σου.

14. Συγκέντρωσε μια λίστα με διεθνείς θεσμούς και παγκόσμιους οργανισμούς και εξήγησε τη δράση τους.

15. Διερεύνησε και παρουσίασε πληροφορίες για 2 εικονικά μουσεία ή αξιοθέατα. Ανάλυσε τη σημασία του για την παγκόσμια πολιτιστική κληρονομιά και επέλεξε ένα ώστε να το επισκεφτείτε με την Ομάδα/Πλήρωμά σου.

16. Φτιάξε τη δική σου ραδιοφωνική εκπομπή με τραγούδια από διαφορετικούς πολιτισμούς. Κατάγραψε και ανάλυσε την ανταπόκριση των ακροατών.

17. Οργάνωσε ένα μικρό φεστιβάλ διεθνών ντοκιμαντέρ, εξετάζοντας τη θεματολογία τους. Ανάλυσε τις προσεγγίσεις διαφορετικών χωρών σε παγκόσμια ζητήματα.

18. Χαρτογράφησε το ταξίδι μιας νομαδικής φυλής και σημείωσε τις επιρροές που δέχτηκε από διαφορετικούς πολιτισμούς. Αξιολόγησε σχετικά με το πώς η κινητικότητα επηρεάζει τις κοινωνίες.

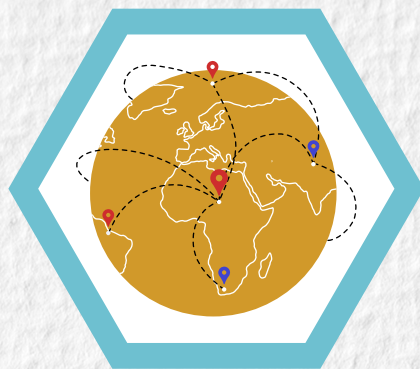
19. Γράψε ένα παραμύθι για την διαπολιτισμικότητα. Παρουσίασε το στην Ομάδα/Πλήρωμα και συντόνισε μια σχετική συζήτηση.

20. Μελέτησε και σύγκρινε τη διαδικασία υποδοχής και ένταξης των προσφύγων στην Ελλάδα και σε μια άλλη χώρα. Εντόπισε τις καλές πρακτικές και πρότεινε τρόπους να γίνει πιο ομαλή η ένταξή τους στην κοινωνία.



ΕΙΔΙΚΕΥΣΕΙΣ

ΔΙΕΘΝΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ



1. Εξέτασε τις βασικές θεωρίες διεθνών σχέσεων και αιτιολόγησε ποια εξηγεί καλύτερα τις σύγχρονες παγκόσμιες εξελίξεις.
2. Σύγκρινε τις διπλωματικές σχέσεις διαφόρων χωρών και συμπέρανε ποιοι παράγοντες τις επηρεάζουν περισσότερο.
3. Υποστήριξε τη σημασία των διεθνών οργανισμών στη διατήρηση της ειρήνης και αναθεώρησε την αποτελεσματικότητά τους.
4. Σχεδίασε ένα μοντέλο διαπραγμάτευσης μεταξύ δύο κρατών με αντικρουόμενα συμφέροντα.
5. Μελέτησε την επιρροή των μεγάλων δυνάμεων στις διεθνείς εξελίξεις και πρότεινε τρόπους ενίσχυσης των μικρότερων κρατών.
6. Αντιπαραβάλε τη διπλωματική στρατηγική δύο χωρών στην ίδια χρονική περίοδο και αιτιολόγησε τις διαφορές τους.
7. Δημιούργησε ένα ενημερωτικό φυλλάδιο για την κατανόηση των διεθνών σχέσεων.

ΔΙΕΡΜΗΝΕΙΑΣ



1. Σκέψου και σύγκρινε τις δεξιότητες που χρειάζεται να έχει ένας διερμνέας σε ένα συνέδριο (ταυτόχρονη διερμηνεία) με αυτές που απαιτούνται στη διερμηνεία μιας συνομιλίας (διαδοχική). Ποιες είναι οι πιο δύσκολες καταστάσεις σε κάθε περίπτωση και γιατί; Δώσε παραδείγματα από την καθημερινή ζωή για να εξηγήσεις τις διαφορές.
2. Τι γίνεται όταν πρέπει να μεταφράσεις δύσκολες ή περίπλοκες έννοιες; Αναθεώρησε τον τρόπο που προσεγγίζεις αυτές τις μεταφράσεις και σκέψου γιατί είναι τόσο σημαντικό να κατανοούμε τον πολιτισμό πίσω από τις λέξεις όταν γίνεται μια διερμηνεία.
3. Πόσο σημαντική είναι η επικοινωνία χωρίς λόγια, όπως οι εκφράσεις του προσώπου, οι χειρονομίες και η στάση του σώματος; Σκέψου πώς μπορείς να βελτιώσεις τη μη λεκτική επικοινωνία και προσπάθησε να επικοινωνήσεις κάτι με αυτόν τον τρόπο.
4. Επίλεξε ένα θέμα που σε ενδιαφέρει και δημιούργησε ένα σύντομο γλωσσάριο με τους πιο βασικούς όρους που σχετίζονται με αυτό το θέμα. Μπορεί να είναι για το σχολείο, τον αθλητισμό ή οποιοδήποτε άλλο πεδίο που σε ενδιαφέρει.
5. Παρακολούθησε μια δημόσια διερμηνεία και σκέψου τρόπους που θα μπορούσε να είναι καλύτερη. Ανάλυσε την δουλειά του διερμνέα και σημείωσε τι έκανε καλά και τι θα μπορούσε να βελτιώσει.
6. Σκέψου και δημιούργησε έναν οδηγό δεοντολογίας για νέους διερμνείς. Τι πρέπει να θυμάσαι όταν κάνεις μια διερμηνεία για άλλους; Έχε κατά νου τη σημασία της ουδετερότητας και του σεβασμού στο επάγγελμα ενός διερμνέα.
7. Δημιούργησε ένα σύντομο σενάριο όπου θα κάνεις διερμηνεία και μετά παρακολούθησε την απόδοσή του. Ανάλυσε πώς μπορείς να γίνεις καλύτερος και να ανταπεξέλθεις στις προκλήσεις.

ΕΙΡΗΝΗ



1. Εξέτασε τις βασικές αρχές της ειρηνικής επίλυσης συγκρούσεων και σύγκρινε τις μεθόδους που χρησιμοποιούνται διεθνώς.
2. Αντιπάρβαλε ιστορικά παραδείγματα επιτυχημένων και αποτυχημένων ειρηνευτικών διαδικασιών και συμπέρανε τι συνέβαλε στο να υλοποιηθούν.
3. Προετοίμασε μια εκστρατεία ευαισθητοποίησης για τη σημασία της ειρήνης σε τοπικό ή διεθνές επίπεδο.
4. Υποστήριξε τη σημασία του διαλόγου σε πολυπολιτισμικές κοινωνίες και πρότεινε τρόπους για την προώθησή του.
5. Αναθεώρησε τον τρόπο με τον οποίο διδάσκεται η ειρήνη στα σχολεία ανά την Ελλάδα και σχεδίασε μια εναλλακτική διδακτική προσέγγιση.
6. Κατασκεύασε ένα παιχνίδι ρόλων που να αναπαριστά μια ειρηνευτική διαπραγμάτευση.
7. Συνόψισε τις βασικές ιδέες σημαντικών ειρηνιστών και αιτιολόγησε πώς μπορούν να εφαρμοστούν στη σύγχρονη εποχή.

ΗΘΙΚΟΥ ΤΑΞΙΔΙΩΤΗ



1. Εξέτασε την επίδραση του τουρισμού στις τοπικές κοινωνίες και αιτιολόγησε γιατί ο υπεύθυνος τουρισμός είναι σημαντικός.
2. Σύγκρινε τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις του μαζικού τουρισμού και του βιώσιμου τουρισμού και πρότεινε λύσεις για τη μείωση του οικολογικού αποτυπώματος των ταξιδιωτών.
3. Υποστήριξε τη σημασία του σεβασμού στις τοπικές παραδόσεις και σχεδίασε έναν οδηγό συμπεριφοράς για ταξιδιώτες.
4. Αντιπαραβάλε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα του τουρισμού με εθελοντικούς σκοπούς και αιτιολόγησε πότε είναι ουσιαστικά ωφέλιμος.
5. Κατασκεύασε ένα σχέδιο δράσης για την προώθηση της ηθικής ταξιδιωτικής συμπεριφοράς στη δική σου κοινότητα.
6. Συνόψισε τις αρχές της υπεύθυνης κατανάλωσης σε ταξίδια και προετοίμασε μια παρουσίαση για να ενημερώσεις την Ομάδα/Πλήρωμά σου.
7. Αναθεώρησε τις ταξιδιωτικές σου συνήθειες και πρότεινε τρόπους να γίνουν πιο ηθικές και βιώσιμες.

ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΗΣ



1. Εξέτασε τις διεθνείς συμφωνίες για την κλιματική αλλαγή και αιτιολόγησε ποια μέτρα είναι πιο αποτελεσματικά.
2. Αντιπάρβαλε τις πολιτικές διαφορετικών χωρών για τη μείωση των εκπομπών άνθρακα. Ποια στρατηγική είναι πιο βιώσιμη.
3. Προετοίμασε μια εκστρατεία ενημέρωσης για την κλιματική αλλαγή. Πόσο σημαντικό είναι να δραστηριοποιείται κανείς για τέτοιου είδους θέματα;
4. Αναλογίσου τις καθημερινές σου συνήθειες. Με ποιους τρόπους μπορείς να μειώσεις το δικό σου περιβαλλοντικό αποτύπωμα;
5. Σχεδίασε ένα βιώσιμο μοντέλο πόλης με χαμηλή ενεργειακή κατανάλωση.
6. Κατασκεύασε ένα σχέδιο δενδροφύτευσης στην περιοχή σου και συντόνισε τη δράση με την Ομάδα/Πλήρωμά σου.
7. Συνόψισε τις επιπτώσεις της κλιματικής κρίσης σε διαφορετικές περιοχές του κόσμου και πρότεινε λύσεις για την αντιμετώπισή τους.

ΑΝΘΡΩΠΙΝΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ



1. Κατασκεύασε ένα χρονολόγιο με τις σημαντικότερες κατακτήσεις παγκοσμίως στον τομέα των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων.
2. Μελέτησε τη Διακήρυξη των δικαιωμάτων του ανθρώπου και σύγκρινέ τη με την κατάσταση που επικρατεί σε διάφορες χώρες.
3. Συνόψισε τα δικαιώματα των παιδιών και αξιολόγησε σε ποιο βαθμό εξασφαλίζονται σε διαφορετικά κράτη του κόσμου.
4. Αντιπαραβάλε την προστασία των δικαιωμάτων σε δημοκρατικές και αυταρχικές χώρες και αιτιολόγησε τις διαφορές.
5. Υποστήριξε τη σημασία της ελευθερίας της έκφρασης και σχεδίασε μια εκστρατεία για την προάσπισή της.
6. Ποια η άποψή σου για τις προσφυγικές ροές στην Ελλάδα; Σημείωσέ τις και προετοίμασε μια δράση ευαισθητοποίησης.
7. Προετοίμασε μια παρουσίαση για τις διακρίσεις που αντιμετωπίζει μια ευάλωτη ομάδα και πρότεινε τρόπους για την καταπολέμησή τους.

ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ



1. Σύγκρινε διαφορετικά εκπαιδευτικά συστήματα και αιτιολόγησε ποια στοιχεία τους ενισχύουν τη διαπολιτισμική κατανόηση.
2. Εξέτασε την επιρροή της γλώσσας στη διαπολιτισμική επικοινωνία και πρότεινε τρόπους για την προώθησή της.
3. Σχεδίασε μια δράση που προωθεί την πολιτισμική ανταλλαγή στον τόπο σου.
4. Υποστήριξε τη σημασία της αποδοχής και της συμπερίληψης στην εκπαίδευση και προετοίμασε μια συζήτηση γύρω από το θέμα.
5. Συνόψισε τις βασικές αξίες της διαπολιτισμικής εκπαίδευσης και μοιράσου τις σκεψεις σου με την Ομάδα/Πλήρωμα.
6. Αναλογίσου τις προκλήσεις της εκπαίδευσης σε πολυπολιτισμικά περιβάλλοντα και πρότεινε λύσεις για τη βελτίωση της σχολικής ζωής.
7. Κατάρτισε/Σχεδίασε ένα πρόγραμμα μαθημάτων που προωθεί τη διαπολιτισμική κατανόηση σε σχολικό ή εξωσχολικό πλαίσιο.

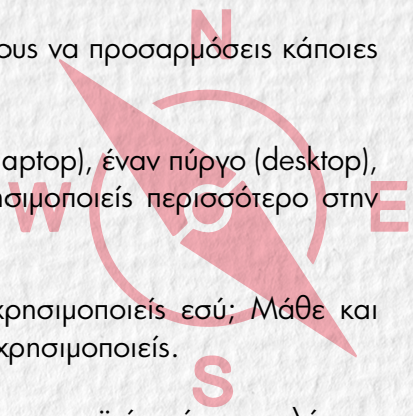
WAGGGS



1. Εξέτασε τις αξίες, το όραμα και την αποστολή της Παγκόσμιας Οργάνωσης Οδηγών (WAGGGS) και σύγκρινέ τις με τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα κορίτσια και οι γυναίκες σήμερα.
2. Αναλόγισου τη σημασία της ενδυνάμωσης των γυναικών και σχεδίασε μια δράση που προωθεί την ανάληψη ηγετικών θέσεων από νέα κορίτσια.
3. Αντιπάρβαλε τις δράσεις της WAGGGS σε διαφορετικές χώρες και συμπέρανε πώς επηρεάζουν τις τοπικές κοινωνίες.
4. Σχεδίασε μια αφίσα ή φτιάξε ένα βίντεο που να προωθεί τις αξίες της WAGGGS.
5. Συνόψισε τις πρωτοβουλίες της WAGGGS για την κλιματική δράση και πρότεινε τρόπους με τους οποίους μπορείς να συμμετέχεις.
6. Σχεδίασε ένα εργαστήριο για τη βελτίωση της αυτοπεποίθησης και της ηγετικής ικανότητας των νέων κοριτσιών στον τόπο σου.

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ & ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Καλώς ήρθατε στον συναρπαστικό κόσμο της τεχνολογίας και της επιχειρηματικότητας! Σ' αυτήν την ενότητα θα εξερευνήσουμε τις τελευταίες τάσεις, από την τεχνητή νοημοσύνη και την κυβερνοασφάλεια, μέχρι τα κρυπτονομίσματα και την εικονική πραγματικότητα. Θα μάθουμε να δημιουργούμε εφαρμογές, ιστοσελίδες και διαδραστικά κόμικς, ενώ θα αναλύσουμε τις βασικές αρχές του μάρκετινγκ, της διαφήμισης και της επιχειρηματικότητας. Θα ανακαλύψουμε πώς να ξεκινήσουμε τη δική μας επιχείρηση, να διαχειριστούμε τα οικονομικά μας και να προωθήσουμε τα προϊόντα μας, εμβαθύνοντας σε θέματα όπως η crowdfunding και η συλλογική χρηματοδότηση. Θα εξερευνήσουμε επίσης τον κόσμο των podcast, της ρομποτικής και της δημιουργίας περιεχομένου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μαθαίνοντας να δημιουργούμε ελκυστικό περιεχόμενο και να προστατεύουμε την ψηφιακή μας ταυτότητα. Ετοιμαστείτε να αναπτύξετε τις δεξιότητές σας και να εξερευνήσετε τις απεριόριστες δυνατότητες που προσφέρει ο σύγχρονος κόσμος.

- 
1. Μάθε τι είναι το “έξυπνο σπίτι” (smart home) και βρες τρόπους να προσαρμόσεις κάποιες ιδέες στο δικό σου σπίτι.
 2. Εξήγησε τις διαφορές ανάμεσα σε έναν φορητό υπολογιστή (laptop), έναν πύργο (desktop), ένα τάμπλετ και ένα smartphone. Σκέψου ποιο από αυτά χρησιμοποιείς περισσότερο στην καθημερινότητά σου και για ποιους σκοπούς;
 3. Ποια είναι τα πιο γνωστά λειτουργικά συστήματα; Ποια χρησιμοποιείς εσύ; Μάθε και παρουσίασε 10 βασικές λειτουργίες ενός συστήματος που δεν χρησιμοποιείς.
 4. Τι είναι το “9 to 5”; Πότε καθιερώθηκε και γιατί πολλές ευρωπαϊκές χώρες επιλέγουν σήμερα να το αλλάξουν;
 5. Ποια είναι τα πιο δημοφιλή επαγγέλματα του μέλλοντος και γιατί; Ποια από αυτά σου φαίνονται ενδιαφέροντα και γιατί;
 6. Τι είναι οι επιρροές των Social Media (Influencers) και πώς επηρεάζουν τις αποφάσεις των ανθρώπων; Βρες παραδείγματα θετικής και αρνητικής επιρροής που έχεις παρατηρήσει.
 7. Τι είναι μια νεοφυής επιχείρηση (startup) και ποια είναι τα βασικά της χαρακτηριστικά; Βρες ένα παράδειγμα μιας επιτυχημένης startup και εξήγησε τι την έκανε να ξεχωρίσει.
 8. Μάθε τι είναι μια ευρεσιτεχνία “πατέντα” και τι χρειάζεται για να καταχωρήσεις τη δική σου.
 9. Βρες τρεις τρόπους να αναγνωρίσεις τι είναι ανθρώπινο δημιούργημα και τι τεχνητή νοημοσύνη (AI). Κάνε ένα παιχνίδι στην Ομάδα/Πλήρωμά σου για να εξηγήσεις τους τρόπους με τους οποίους τα ξεχωρίζεις.
 10. Κάνε ένα Vlog για τη ζωή στην Ομάδα/Πλήρωμα. Επεξεργάσου το υλικό σε μια δωρεάν εφαρμογή και παρουσίασε την διαδικασία στην Ομάδα/Πλήρωμα.
 11. Μάθε τι είναι ο Γενικός Κανονισμός για την Προστασία Δεδομένων (GDPR) και βρες πέντε περιπτώσεις στις οποίες παραβιάζεται.
 12. Μάθε τι είναι οι πλατφόρμες υπολογιστικού νέφους (Cloud) και πρότεινε τρόπους που μπορούν να βοηθήσουν τη ζωή στην Ομάδα/Πλήρωμα.
 13. Μάθε τι είναι τα κρυπτονομίσματα και παρουσίασε στην Ομάδα/Πλήρωμά σου πώς έχουν επηρεάσει την κοινωνία/οικονομία.
 14. Σχεδίασε ένα παιχνίδι για κινητό. Ποιοι είναι οι κανόνες του; Σε τι διαφέρει από τα παιχνίδια σε άλλες συσκευές;
 15. Μάθε τι είναι η αξιοποίηση του πλήθους (Crowdsourcing) και η συλλογική χρηματοδότηση (crowdfunding). Ποια προβλήματα επιλύουν; Μπορούν να χρησιμοποιηθούν στον Οδηγισμό;

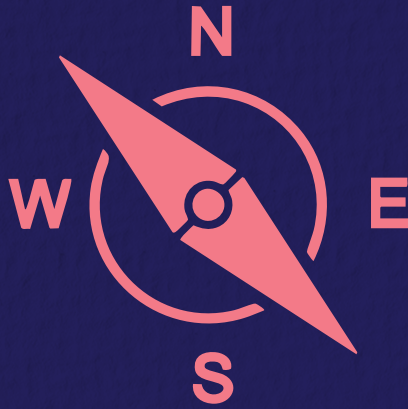
16. Φτιάξε ένα quiz γνώσεων (οδηγικών ή μη) σε μια ηλεκτρονική πλατφόρμα και παίξε με την Ομάδα/Πλήρωμά σου. Πώς πιστεύεις ότι διαφέρει η εμπειρία αυτή από τα παραδοσιακά quiz;

17. Τι κάνει μια διαφήμιση πραγματικά ελκυστική; Επίλεξε μια διαφήμιση που σου έχει τραβήξει την προσοχή και σκέψου πώς μπορεί να γίνει ακόμα καλύτερη. Πρότεινε τρεις δημιουργικούς τρόπους βελτίωσης που θα την κάνουν πιο ελκυστική και ενδιαφέρουσα.

18. Τι είναι το ηλεκτρονικό εμπόριο (e-commerce); Το χρησιμοποιήσεις; Ποια είναι τα υπέρ και τα κατά;

19. Τι είναι η εικονική πραγματικότητα (Virtual Reality-VR); Έχει αλλάξει την κοινωνικοποίηση των ανθρώπων; Πως πιστεύεις ότι θα λειτουργεί στο μέλλον;

20. Τι είναι το εκπαιδευτικό πακέτο STEM; Τι περιέχει και τι μπορείς να φτιάξεις με αυτό;



ΧΡΥΣΗ ΠΥΞΙΔΑ

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ & ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

1. Σχεδίασε ή φτιάξε μια εφαρμογή για το κινητό που θα διευκολύνει/βοηθήσει την ζωή στην Ομάδα/Πλήρωμα.

2. Βρες δύο ιδέες για αυτοδιαχειριζόμενες μικρές επιχειρήσεις. Τι χρειάζεται η κοινωνία σήμερα; Παρουσίασέ τις στην Ομάδα/Πλήρωμά σου.

3. Πρόκληση δύο εβδομάδων! Ξεκίνα με προϋπολογισμό 10-20€. Την πρώτη εβδομάδα, κάνε τις αγορές και τις εξόδους σου κανονικά. Τη δεύτερη, προσπάθησε να μειώσεις τα έξοδα χωρίς να αλλάξεις συνήθειες (π.χ. φαγητό από το σπίτι). Τι παρατηρείς; Μπορείς να περάσεις καλά με λιγότερα χρήματα; Σημείωσε τα έξοδά σου.

4. Η ζωή κυλά γύρω από το διαδίκτυο. Πως θα έμοιαζε μια σελίδα που θα προωθούσε την ζωή της Ομάδας/Πληρώματος; Φτιάξε μία ιστοσελίδα και ανάδειξε τα χαρακτηριστικά που κάνουν την Ομάδα/Πλήρωμα να ξεχωρίζει.

5. Η τεχνολογία επιτρέπει επικοινωνία παγκοσμίως, δίνοντας φωνή σε ανθρώπους και προβάλλοντας καταστάσεις που αλλιώς θα παρέμεναν αόρατα. Παρουσίασε πώς η τεχνολογία μπορεί να ενισχύσει την ειρήνη και τη δημοκρατία.

6. Τι είναι οι "δουλειές του σπιτιού"; Πόσο κάνει το χαρτί υγείας; Κατάγραψε τις καθημερινές δουλειές του σπιτιού. Πήγαινε στο σούπερ μάρκετ και κάνε μια λίστα με τα απλά καθημερινά έξοδα. Παρουσίασε όσα παρατήρησες.

7. Βρες ένα τρόπο με τον οποίο η Ομάδα/Πλήρωμα μπορεί να αυξήσει το ταμείο (π.χ. βόλτα κατοικίδιων, δημιουργία κοσμημάτων, κ.α.). Τι πρέπει να γνωρίζεις πριν προσφέρεις αυτές τις ενέργειες;

8. Τι σημαίνει επιχειρηματικότητα και τι δεξιότητες καλλιεργεί; Πρότεινε στην Ομάδα/Πλήρωμα σου δύο σεμινάρια που έχουν να κάνουν με την ανάπτυξη αυτής της λογικής.
9. Πώς θα σου φαινόταν αν ήσουν ο ιδιοκτήτης ενός μικρού καφέ; Τι απαιτήσεις πιστεύεις ότι έχει αυτός ο ρόλος; Επισκέψου τοπικές επιχειρήσεις (π.χ. καφέ, φούρνους) και κατάγραψε παρατηρήσεις σχετικά με τη λειτουργία τους, πώς επικοινωνούν με τους πελάτες και πώς διαχειρίζονται τον χώρο τους.
10. Οργάνωσε μια μικρή επιχείρηση π.χ. πώληση χειροποίητων ειδών, αναψυκτικών ή σνακ η οποία θα λειτουργήσει στα πλαίσια μιας τοπικής εκδήλωσης ή εκδήλωσης της Ομάδας/Τοπικού σου. Πώς διαχειρίστηκες τα υλικά σου; Πώς ήταν η επικοινωνία με τους πελάτες σου; Τι προβλήματα αντιμετώπισες;
11. Δημιούργησε μια φανταστική μάρκα (brand) με όνομα, λογότυπο και βασική ταυτότητα (π.χ. τι προϊόν ή υπηρεσία προσφέρει, ποιο είναι το κοινό του). Φτιάξε ένα σύντομο βίντεο ή παρουσίαση για να εξηγήσεις τη φιλοσοφία του.
12. Ποια στοιχεία πιστεύεις ότι κάνουν μια διαφήμιση επιτυχημένη; Ανάλυσε διαφημίσεις από διαφορετικά προϊόντα, εστιάζοντας στη στρατηγική πώλησης, στο κοινό - στόχος και στην αποτελεσματικότητά τους. Στη συνέχεια, σχεδίασε τη δική σου διαφήμιση για ένα προϊόν της επιλογής σου.
13. Τι ταξίδι κάνει ένα προϊόν για να φτάσει από τον κατασκευαστή στα χέρια μας; Πού παράγεται, πώς συσκευάζεται και πώς διατίθεται στην αγορά; Τι γίνεται μετά τη χρήση του; Διάλεξε ένα προϊόν (π.χ. ένα μπλουζάκι) και παρουσίασε τον κύκλο ζωής του.
14. Κάνε μια έρευνα στην τοπική κοινότητα (π.χ. μέσω ερωτηματολογίου) και εντόπισε προβλήματα και ανάγκες σχετικά με διάφορα προϊόντα ή υπηρεσίες. Πρότεινε μια επιχειρηματική ιδέα με την οποία θα μπορούσαν να καλυφθούν οι ανάγκες που κατέγραψες.
15. Οργάνωσε ένα υποθετικό ταξίδι, υπολογίζοντας μεταφορικά, διαμονή, διατροφή και δραστηριότητες, μένοντας εντός συγκεκριμένου προϋπολογισμού.
16. Επιδιόρθωσε ή βρες έξυπνους τρόπους να επαναχρησιμοποιηθεί ένα αντικείμενο που έχει χαλάσει, αντί να το πετάξεις.
17. Ποια στοιχεία θεωρείς πως φτιάχνουν μια ιδανική πόλη; Τι από αυτά πιστεύεις ότι λείπει από την πόλη σου; Τι θα πρόσθετες ή θα αφαιρούσες αν είχες την ευκαιρία;
18. Φτιάξε τον δικό σου φίλο. Δημιούργησε ένα δικό σου χαρακτήρα είτε σε μορφή AI είτε σε μορφή ρομπότ και γνώρισέ το στην ομάδα σου.
19. Κάνε μια ιστοσελίδα με HTML ή κάποιον άλλο κώδικα της επιλογής σου.
20. Φτιάξε ένα διαδραστικό διαδικτυακό κόμικ (Interactive Webcomic) και μοίρασέ το στην ομάδα σου. Πόσα διαφορετικά «τέλη» βρήκατε;

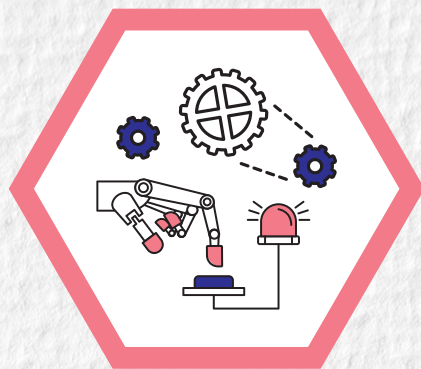
ΕΙΔΙΚΕΥΣΕΙΣ

PODCAST



1. Παρακολούθησε 2-3 Podcasts και βρες τα στοιχεία που τα κάνουν ενδιαφέροντα. (θεματολογία, μοντάζ, κ.λπ.)
2. Δημιούργησε ένα δικό σου σενάριο για ένα θέμα που σε απασχολεί.
3. Τι εξοπλισμός χρειάζεται για να κάνεις το δικό σου Podcast;
4. Ποια προγράμματα ή πλατφόρμες σε βοηθούν να επεξεργαστείς τον ήχο;
5. Αν δημοσιευτεί το Podcast σου θα έχει κάποια εικόνα που θα φαίνεται στις πλατφόρμες; Αν ναι ποιά θα ήταν; Αν όχι γιατί δεν το επέλεξες;
6. Πως ανεβαίνει ένα Podcast στις διάφορες πλατφόρμες; (spotify, apple music, youtube)
7. Σχεδίασε μια πεντάλεπτη συνέντευξη που να σχετίζεται με ένα θέμα της επιλογής σου.
8. Δημιούργησε το δικό σου Podcast και παρουσίασε το στην Ομάδα/Πλήρωμα.

ΡΟΜΠΟΤΙΚΗΣ



1. Τι είναι τα ρομπότ και ποια είναι η χρησιμότητά τους;
2. Τι είναι η τεχνητή νοημοσύνη (AI);
3. Τι εξαρτήματα χρειάζονται για να φτιαχτεί ένα απλό ρομπότ με αισθητήρα κίνησης;
4. Τι κώδικας χρειάζεται για να λειτουργήσει ένα ρομπότ;
5. Μάθε να χειρίζεσαι ένα πρόγραμμα/kit ρομποτικής και φτιάξε τη δική σου σειρά εντολών. (πχ. LEGO Mindstorms, Arduino, Raspberry Pi).
6. Συναρμολόγησε το δικό σου ρομπότ, δώσε του εντολές και χαρακτήρα και παρουσίασέ το στην Ομάδα/Πλήρωμά σου.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ



1. Ποια είναι τα μέρη ενός υπολογιστή και ποια η λειτουργία τους;
2. Τι είναι το λειτουργικό σύστημα; Ποια είναι τα τρία πιο γνωστά και ποιες είναι οι διαφορές τους;
3. Τι είναι το Microsoft Word, Excel και Powerpoint; Ξέρεις να τα χειρίζεσαι;
4. Ποιες είναι οι πιο γνωστές μορφές κώδικα και σε τι χρησιμοποιούνται;
5. Τι είναι η Βάση Δεδομένων; Μπορείς να φτιάξεις μία για την Ομάδα/Πλήρωμα;
6. Τι είναι τα Chatbots; Αναλογίσου το οφέλη και τους κινδύνους τους και δημιούργησε ένα.

ΚΥΒΕΡΝΟΑΣΦΑΛΕΙΑΣ (CYBERSECURITY)



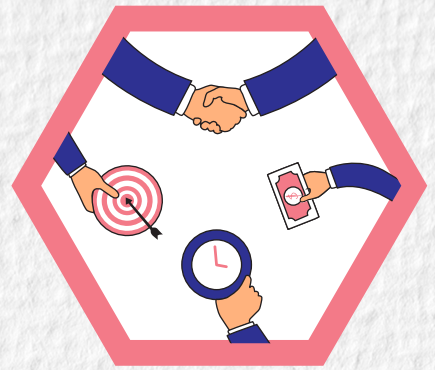
1. Τι είναι η Κυβερνοασφάλεια;
2. Τι είναι τα Phishing Email? Πώς μπορούμε να τα αναγνωρίσουμε;
3. Πώς δημιουργούμε έναν ασφαλή κωδικό;
4. Τι είναι το firewall και πως το ενεργοποιούμε;
5. Πώς οι ιστότοποι συλλέγουν τα δεδομένα μας και τι είναι τα cookies;
6. Έχεις διαβάσει ποτέ τους όρους μιας εφαρμογής; Κατάγραψε πέντε όρους από μια εφαρμογή που χρησιμοποιείς συχνά (π.χ. Instagram, Tiktok, Messenger) που δεν φανταζόσουν ότι υπάρχουν.
7. Τι είναι η ψηφιακή ταυτότητα και πώς φτιάχνεις με ασφάλεια τη δική σου;
8. Τι είναι η επίθεση Social Engineering πώς την ανιχνεύουμε και την αντιμετωπίζουμε;

ΜΙΝΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΑ



1. Ποιες είναι οι διαφορές μιας επιχείρησης από μία αυτοδιαχειριζόμενη επιχείρηση;
2. Βρες έναν/μία γνωστό/ή επιχειρηματία που θεωρείς επιτυχημένο/η. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά που τον/την κάνουν να ξεχωρίζει;
3. Τι σημαίνει «είμαι επιχειρηματίας» και ποιές οι διαφορές από άλλους τίτλους όπως «εργοδότης» ή «αφεντικό»;
4. Ποιες είναι οι βασικές έννοιες του μάρκετινγκ; Ποια είναι τα δέκα είδη μάρκετινγκ;
5. Ποιες είναι οι βασικές έννοιες της οικονομίας; Πώς υπολογίζεται το κόστος προϊόντων/υπηρεσιών και η τιμολόγηση;
6. Τι είναι η κοινωνική ευθύνη και ηθική επιχειρηματικότητα;
7. Ποιά νομοθεσία επικρατεί στη χώρα σου σε σχέση με τις επιχειρήσεις (φορολογία, προσωπικό, κ.λπ.);
8. Παρουσίασε στην Ομάδα/Πλήρωμα ένα ολοκληρωμένο επιχειρηματικό σχέδιο με θέμα «Γνωρίστε στην επιχείρησή μου και τον στόχο της».

ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ



1. Μάθε ποιες είναι οι 10 θέσεις ισχύος ή αλλιώς θέσεις κλειδιά σε μία επιχείρηση.
2. Βρες μία εταιρεία που εξελίχθηκε ραγδαία και παρουσίασε το χρονολόγιό της. Τι την έκανε να επιτύχει σε σύντομο χρονικό διάστημα (πχ. Google, Amazon κ.λπ.);
3. Τι θέμα θα είχε μια ριζοσπαστική ιδέα για επιχείρηση στις μέρες μας και σε ποιον τομέα θα την τοποθετούσες;
4. Τι σημαίνει η έννοια «τάση» και πως επηρεάζει μια επιχείρηση;
5. Τι σημαίνουν οι όροι «κεφάλαιο» και «μετοχή» σε μια επιχείρηση; Τι δικαιώματα και υποχρεώσεις έχει ένας μέτοχος;
6. Τι είναι το χρηματιστήριο και πώς επηρεάζονται οι επιχειρήσεις από αυτό;
7. Με ποιους τρόπους ενισχύεται η ομαδικότητα και η ψυχολογία των εργαζομένων;

MARKETING ΠΩΛΗΣΕΩΝ



1. Ο τόνος της φωνής παίζει σημαντικό ρόλο στην μεταφορά ενός μηνύματος, την έκφραση συναισθημάτων ή απόψεων. Σύγκρινε τουλάχιστον τρεις διαφημίσεις μεταξύ τους, δημιούργησε ένα σχεδιάγραμμα φωνής - μηνύματος και εξήγησε γιατί γίνεται αυτή η επιλογή.

2. Όσο καλύτερη είναι η σχέση σου με τον καταναλωτή, τόσο πιο πιθανό είναι να συνεχίσει να σε προτιμά. Κατάγραψε τις συμπεριφορές των υπαλλήλων που σε παρακινούν να επισκεφτείς ξανά το κατάστημα.

3. Μάθε τον Νόμο των Πιθανοτήτων και την αρχή του SEEC (Smile Eye Contact Enthusiasm Confidence) και διερεύνησε πώς αυτοί οι παράγοντες επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα στις πωλήσεις.

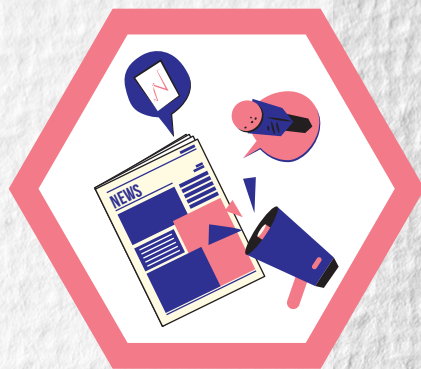
4. Πώς μπορούμε να διαχειριστούμε τις αντιρρήσεις των πελατών;

5. Γιατί είναι σημαντικά τα παρακάτω: «Δεν λέω ποτέ ψέματα στον καταναλωτή», «Φροντίζω να υπερβαίνω τις προσδοκίες του πελάτη και όχι το αντίθετο», «Αφήνω τον πελάτη με θετική εντύπωση».

6. Διάλεξε τρία προϊόντα και δημιούργησε μία διαφημιστική ατάκα για το καθένα. Γιατί κατέληξες σε αυτές;

7. Διάλεξε ένα από τα προϊόντα για τα οποία έφτιαξες την ατάκα και δημιούργησε ένα σύντομο κείμενο ραδιοφωνικής διαφήμισης.

ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ



1. Παρουσίασε στην ομάδα τα διάφορα μέσα που χρησιμοποιούνται σήμερα στη διαφήμιση (οπτικά, ακουστικά, οπτικοακουστικά, κ.λπ.).
2. Διάλεξε και παρουσίασε πέντε διαφημίσεις προϊόντων που σου αρέσουν και αφορούν την ηλικία σου και εξήγησε γιατί κέντρισαν το ενδιαφέρον σου για τα συγκεκριμένα προϊόντα.
3. Προσπάθησε να έρθεις σε επαφή με μια διαφημιστική εταιρεία. Μάθε τα διάφορα τμήματα που την αποτελούν και το αντικείμενο εργασίας κάθε τμήματος.
4. Διάλεξε ένα προϊόν και μια υπηρεσία και φτιάξε τη δική σου διαφήμιση γι'αυτά χρησιμοποιώντας κείμενο, εικόνα, ήχο, κίνηση, κ.λπ.
5. Σε μια διαφημιστική εταιρεία ακολουθούνται έξι βασικά στάδια. Μάθε ποια είναι αυτά τα στάδια και τι πραγματοποιείται σε γενικές γραμμές σε καθένα από αυτά.
6. Φτιάξε μια διαφημιστική εκστρατεία για ένα καινοτόμο προϊόν.
7. Διάλεξε ένα αγαπημένο σου brand (ρούχα, τεχνολογία, social media, gaming, κ.λπ.) και παρουσίασε στην Ομάδα/Πλήρωμα σου πώς καταφέρνει να προσελκύει εφήβους μέσα από το μάρκετινγκ και τη διαφήμιση.
8. Διάβασε τον Κώδικα Διαφημιστικής Δεοντολογίας και βρες τρεις διαφημίσεις που δεν συμμορφώνονται με αυτόν. Εξήγησε γιατί.
9. Ακολούθησε για ένα μήνα δύο - τρεις λογαριασμούς στο Instagram, TikTok ή YouTube που ασχολούνται με το μάρκετινγκ, τη διαφήμιση και τις τάσεις στα social media. Κατάγραψε τις τεχνικές που χρησιμοποιούν (π.χ. influencers, challenges, sponsored posts) και παρουσίασε στην Ομάδα/Πλήρωμά σου τα συμπεράσματά σου για το πώς προσεγγίζουν το κοινό. Τι κάνει μια διαφήμιση επιτυχημένη στη σημερινή Digital εποχή;
10. Βρες τρία επιχειρήματα που πιστεύεις ότι θα έπειθαν ένα φίλο σου να έρθει στον Οδηγισμό και προσπάθησε με αυτά να τον πείσεις να λάβει μέρος σε μια συνάντηση της Ομάδας σου/Πληρώματός σου.

ΕΙΔΙΚΕΥΣΕΙΣ ΚΚΑ

Η κατασκήνωση δεν είναι απλώς ένας τόπος. Είναι μια εμπειρία που χτίζεται από ανθρώπους, στιγμές και επιλογές. Κάθε μέρα φέρνει νέες ευθύνες, προκλήσεις και ευκαιρίες για να ανακαλύψεις τι μπορείς να καταφέρεις όταν αναλαμβάνεις ρόλο και πρωτοβουλία. Οι Ειδικεύσεις Κατασκήνωσης σου δίνουν τη δυνατότητα να γίνεις κομμάτι του πυρήνα της κατασκηνωτικής ζωής. Να πάρεις θέση εκεί όπου σχεδιάζεται, οργανώνεται και εξελίσσεται η εμπειρία όλων. Μέσα από αυτές, θα αναπτύξεις δεξιότητες που δεν περιορίζονται στην κατασκήνωση: υπευθυνότητα, συνεργασία, δημιουργικότητα, επίλυση προβλημάτων, ηγεσία. Είτε επιλέξεις να συμμετέχεις στο πρόγραμμα, είτε στην ψυχαγωγία, στην υγεία, στη λειτουργία ή στην αποθήκη, θα έχεις την ευκαιρία να αφήσεις το αποτύπωμά σου. Να μάθεις μέσα από την πράξη, να στηρίζεις την ομάδα σου και να εξελιχθείς μέσα από τον ρόλο σου. Αυτή η ενότητα είναι για εσένα που θέλεις να πας ένα βήμα παραπέρα. Που δεν αρκείσαι στο να συμμετέχεις, αλλά επιλέγεις να συνεισφέρεις ουσιαστικά. Εδώ, κάθε ειδίκευση είναι μια διαδρομή. Και κάθε διαδρομή, μια ευκαιρία να ανακαλύψεις τον εαυτό σου.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ



1. Λάβε μέρος στην πρόταση της Κεντρικής Ιδέας. Φρόντισε να ακουστούν όλες οι απόψεις και να καταλήξετε σε κάτι που σας εκφράζει.
2. Να είσαι ενήμερος/η/ο για το Αναλυτικό Πρόγραμμα της κατασκήνωσης. Να συμμετέχεις όπου είναι εφικτό στη δημιουργία του.
3. Να έχεις λάβει μέρος σε μια Κατασκήνωση Κοινοτικής Ανάπτυξης.
4. Πάρε μέρος σε μια ΚΚΑ και ανάλαβε όλες τις μέρες το Πρόγραμμα σε συνεργασία με τον/την Υπαρχηγό Προγράμματος.
5. Μάθε τα προγραμματικά των επιτροπών μιας μέρας. Δώσε ανατροφοδότηση (π.χ. αντιστοιχία με άλλη επιτροπή, σύνδεση με την Κεντρική Ιδέα, κ.λπ.).
6. Πρότεινε τρόπους ώστε το υλικό κάθε επιτροπής να είναι οργανωμένο, ασφαλές και εύκολο στη μεταφορά.
7. Φρόντισε το προγραμματικό υλικό να είναι τακτοποιημένο και προσβάσιμο στη σκηνή του Προγράμματος.
8. Παρέδιδε το προγραμματικό υλικό στην αντίστοιχη επιτροπή καθημερινά.
9. Για την ημερήσια ή διήμερη εκδρομή, ετοίμασε μια λίστα με υλικό που θα χρειαστεί. Σκέψου τι μπορεί να εμπλουτίσει την εμπειρία της ομάδας.
10. Στο τέλος της κατασκήνωσης, μοιράσου με την Ομάδα/Πλήρωμά σου τι έμαθες για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση ενός Προγράμματος που εμπνέει.

ΟΜΑΔΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ



1. Να έχεις λάβει μέρος σε μια Κατασκήνωση Κοινοτικής Ανάπτυξης.
2. Πάρε μέρος σε μια ΚΚΑ και ανάλαβε όλες τις μέρες το πρόγραμμα Ο.Ε. σε συνεργασία με τον/την Υπαρχηγό Προγράμματος.
3. Ενημερώσου για το Αναλυτικό Πρόγραμμα και την πορεία του έργου κάθε Ο.Ε. Δημιούργησε έναν πίνακα παρακολούθησης για να βοηθάς στον συντονισμό.
4. Φτιάξε κουτιά για την κάθε Ο.Ε. που τα χρησιμοποιούν για να οργανώνουν και να μεταφέρουν το υλικό τους. Πρότεινε τρόπους για να είναι οργανωμένα και εύκολα στη μεταφορά.
5. Μάθε τα προγραμματικά των Ο.Ε. και πρότεινε ιδέες αν χρειαστεί (διακριτικά, εκπλήξεις, παιχνίδια αποσυμπίεσης).
6. Μετά από κάθε συμβούλιο συντονισμού, λάβε λίστα υλικών από τους συντονιστές και φρόντισε για την έγκαιρη παράδοση του υλικού κάθε Ο.Ε.
7. Δημιούργησε έναν «τοίχο έμπνευσης» ή ένα σημείο στην κατασκήνωση όπου κάθε Ο.Ε. μπορεί να μοιράζεται την Πρόοδό της ή στιγμές από τη δράση της.
8. Συγκέντρωσε τις παρουσιάσεις των Ο.Ε. για τη Γιορτή. Πρότεινε έναν δημιουργικό τρόπο παρουσίασης (π.χ. θεατρικό, βίντεο, έκθεση).
9. Παρακίνησε καθημερινά τους συντονιστές των Ο.Ε. με θετικά μηνύματα ή μικρές προκλήσεις.
10. Στο τέλος της κατασκήνωσης μοιράσου με την Ομάδα/Πλήρωμά σου τι έμαθες από τον ρόλο σου και πώς θα υποστήριζες καλύτερα μια Ο.Ε. στο μέλλον.

ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ



1. Να έχεις λάβει μέρος σε μια Κατασκήνωση Κοινωνικής Ανάπτυξης.
2. Γνώρισε διαφορετικά είδη ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων (παιχνίδια, τραγούδια, θεατρικά, σκετς, μουσική, κ.λπ.).
3. Φρόντισε για τη θετική διάθεση των Μ.Ο./Ν.Ο. πριν τα συμβούλια. Δοκίμασε μικρές τεχνικές εμπύκωσης (π.χ. τραγούδια, παιχνίδια) και παρατήρησε τι λειτουργεί καλύτερα.
4. Συντόνισε τα Ζωηρά Παιχνίδια μετά τη μεσημεριανή ελεύθερη ώρα.
5. Φτιάξε το Ταχυδρομείο της κατασκήνωσης.
6. Δημιούργησε την εφημερίδα της κατασκήνωσης με όποιον τρόπο θέλεις (έντυπη, ψηφιακή, θεατρική). Οργάνωσε την έκδοση ημερήσιου φύλλου για τουλάχιστον τρεις ημέρες.
7. Διακόσμησε τον χώρο της κατασκήνωσης. Πρότεινε ιδέες για πανό, πίνακες και σημεία που ενισχύουν την Κεντρική Ιδέα και την αισθητική του χώρου.
8. Συντόνισε τις βραδινές ψυχαγωγίες. Φτιάξε λίστα με τραγούδια, στίχους και κραυγές που θα ακουστούν ενδιάμεσα.
9. Οργάνωσε τη βραδιά των Υποσχέσεων. Δημιούργησε ένα αναμνηστικό για τους Μ.Ο./Ν.Ο. που δίνουν Υπόσχεση.
10. Στο τέλος της κατασκήνωσης, μοιράσου με την Ομάδα/Πλήρωμά σου τι έμαθες για τη δύναμη της ψυχαγωγίας και πώς μπορεί να ενισχύσει την ομάδα.

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΥ ΚΚΑ



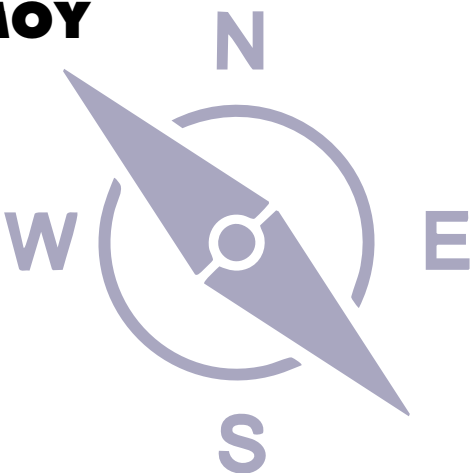
1. Να έχεις λάβει μέρος σε μια Κατασκήνωση Κοινοτικής Ανάπτυξης.
2. Μάθε πώς να αναγνωρίζεις και να αντιμετωπίζεις καταστάσεις έκτακτης ανάγκης όπως διάστρεμμα, ηλεκτροπληξία, πνιγμονή, έγκαυμα, δηλητηρίαση, αλλεργία - αλλεργικό σοκ, ρινορραγία, κρίση βήχα, πόνο κοιλίας και θώρακα, λιποθυμία, επιληπτική κρίση, πυρετό ηλικίας. Δημιούργησε έναν οδηγό Πρώτων Βοηθειών για την Κατασκήνωση.
3. Εξοικειώσου με την ΚΑΡΠΑ (Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση) μέσω εκπαιδευτικού υλικού, όπως βίντεο.
4. Σε συνεργασία με τον Υπεύθυνο Φαρμακείου κατά την προετοιμασία, κατάγραψε, ταξινόμησε και αξιολόγησε τα διαθέσιμα φάρμακα και υλικά, προτείνοντας βελτιώσεις (ημερομηνία λήξης, σιρόπι που χρειάζεται ψυγείο μετά το άνοιγμα, αλλοιώσεις χαπιών, κ.τ.λ) ώστε να είναι σωστά οργανωμένο το φαρμακείο της κατασκήνωσης.
5. Συνεργάσου με τους υπεύθυνους των Ο.Ε. και βοήθησέ τους να οργανώσουν τα φαρμακεία τους, ανάλογα με τις ανάγκες και τις συνθήκες κάθε Ο.Ε.
6. Ερεύνησε ποιες είναι οι πιο συχνές αιτίες ατυχημάτων στην κατασκήνωση (π.χ. ηλίαση, αφυδάτωση). Σχεδίασε μια μικρή δράση πρόληψης (π.χ. αφίσα, ενημερωτικό σημείωμα, παιχνίδι γνώσεων).
7. Εξασφάλισε ότι ο χώρος του φαρμακείου είναι καθαρός και οργανωμένος, ακολουθώντας κανόνες φύλαξης ιατροφαρμακευτικού υλικού, ώστε να είναι άμεσα διαθέσιμα σε περίπτωση ανάγκης.
8. Βεβαιώσου ότι τα φάρμακα αποθηκεύονται σωστά, ακολουθώντας τις προδιαγραφές για την ψύξη και τη συντήρησή τους, ώστε να διατηρούν την αποτελεσματικότητά τους καθ' όλη τη διάρκεια της κατασκήνωσης.
9. Τήρησε αρχείο για κάθε χρήση φαρμάκου ή υλικού. Κατάγραψε τι χρησιμοποιήθηκε, από ποιον και πότε. Φρόντισε όλα να επιστρέφονται στη θέση τους.
10. Στο τέλος της κατασκήνωσης, μοιράσου με την Ομάδα/Πλήρωμά σου τι έμαθες για την ευθύνη και τη φροντίδα που απαιτεί ο ρόλος του φαρμακείου.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ



1. Να έχεις λάβει μέρος σε μια Κατασκήνωση Κοινοτικής Ανάπτυξης.
2. Πάρε μέρος σε μια ΚΚΑ και ανάλαβε όλες τις μέρες τη Λειτουργία σε συνεργασία με τον/την Υπαρχηγό Λειτουργίας. Ενημερώσου για το Ωρολόγιο της κατασκήνωσης και συνέλαβε όπου μπορείς στην δημιουργία του.
3. Στήσε μια σκηνή τύπου λάμδα (δεκάρα) και καθοδήγησε άλλα μέλη της Ομάδας/ του Πληρώματός σου. Αν δεν υπάρχει διαθέσιμη, οργάνωσε σωστά τον χώρο της λειτουργίας.
4. Φρόντισε για την καθαριότητα και την τάξη της σκηνής Λειτουργίας. Πρότεινε τρόπους ώστε να είναι λειτουργική.
5. Οργάνωσε την προμήθεια των απαραίτητων υλικών για κάθε Υπηρεσία, ανάλογα με τη διάρκεια και τον αριθμό των συμμετεχόντων. Δες πώς γίνεται η σωστή διαχείριση αποθέματος.
6. Ενημερώσου για τις καιρικές συνθήκες του τόπου και πρότεινε μέτρα πρόληψης (π.χ. σκίαση, αδιάβροχα, αλλαγές στο πρόγραμμα).
7. Ανάλαβε να τρέξεις το Ωρολόγιο μιας ολόκληρης ημέρας, βεβαιώσου ότι οι Ο.Ε. και Υπηρεσίες γίνονται στην ώρα τους.
8. Μάθε πώς μετακινούνται τα Τοπικά προς και από την κατασκήνωση. Συγκέντρωσε πληροφορίες για δρομολόγια και τρόπους επικοινωνίας.
9. Κατάγραψε τα στοιχεία των τοπικών αρχών και μάθε ποια είναι τα μέτρα ασφαλείας και το σχέδιο εκκένωσης του κατασκηνωτικού χώρου.
10. Στο τέλος της κατασκήνωσης, μοιράσου τι έμαθες για τη σημασία της Λειτουργίας και πώς μπορεί να γίνει πιο αποτελεσματική.

Η ΠΡΟΟΔΟΣ ΜΟΥ



Προς Υπόσχεση:



Προς Ασημένια Πυξίδα:

Προσανατολισμοί



Υπευθυνότητα



Επιτροπές



Προς Χρυσή Πυξίδα:

Προσανατολισμοί



Επιτροπή



Ειδίκευση



Οι ειδιεύσεις μου:



Μαζί δημιουργήσαμε την Ατομική Πρόοδο

Ευχαριστούμε θερμά όλους και όλες που συνέβαλαν με γνώση, εμπειρία και αγάπη στον σχεδιασμό και στην υλοποίηση της Ατομικής Πρόοδου.

Συντονισμός & Επιμέλεια Προγράμματος:

Άννα Παρασχούδη

Έφορος Κλάδου Μεγάλων Οδηγών

Βοηθοί και Συνεργάτες: Κατερίνα Ασπρακά, Ειρήνη Κακανιάρη, Ράνια Καραμουτζογιάννη, Δήμητρα Καράμπελα, Μαρία Καλογεροπούλου, Ηρεμής Κωνσταντινίδης, Εμμέλεια Λαδικού, Δήμητρα Παπαχρήστου, Χαριτίνα Πετροδασκαλάκη, Εύη Τσολιάκου

Επιμέλεια Κειμένων: Δώρα Τσίπρα

Γραφιστική Επιμέλεια: Εμμέλεια Λαδικού

Ευχαριστούμε θερμά για την επαγγελματική και οδηγική συμβουλή:

Μυρτώ Βλαχοπούλου, Ειρήνη Κάππου, Νίκος Καλοζύμης, Χρήστος Κυπριώτης, Ελένη Μπεβεράτου, Χρήστος Μήτσος, Μάρω Οικονόμου, Σοφία Περάκη, Μαριάννα Ραψωματώτη, Βάλια Στεργιώτη, Άντζυ Τερζάκη, Ολυμπία Τσαμασφύρα, Αντζελα Τρούσα, Βασίλης Φρέσκας.

Καθώς και όλους τους Μ.Ο./Ν.Ο. και τα Στελέχη που συμμετείχαν στην Πανελλήνια Συνάντηση 2025 «Αλλάζουμε ανάμεσα μας» για την ανατροφοδότηση τους.

Με εκτίμηση και ευγνωμοσύνη

Προς τους προηγούμενους Κλάδους και τους ανθρώπους που εργάστηκαν για την Ατομική Πρόοδο διαχρονικά, και αποτέλεσαν βάση και έμπνευση για τη σημερινή της μορφή.

Με ιδιαίτερη εκτίμηση

Προς την Γενική Έφορο Κλέμον Μπόλλε, το Διοικητικό Συμβούλιο του Σ.Ε.Ο για την εμπιστοσύνη και την υποστήριξή τους.



Σεπτέμβριος 2025

