

# ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΚΟΥΚΟΥΒΑΓΙΑΣ

Μάρτιος 2015 | Τεύχος 11

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σημαντικές ημερομηνίες	2
Η κουκουβάγια προτείνει	2
Η Κεντρική Ιδέα του Μήνα	3
Το μήνυμα του Μήνα	4
Ήξερες ότι...;	4
Κάτι για σένα!	5

## Editorial

“Μάρτης, γδάρτης και κακός παλουκοκάφτης και σαν τύχει και θυμώσει, μες στο χιόνι θα μας χώσει”, λέει ο λαός, υπονοώντας την κακή καιρική διάθεση του πρώτου μήνα της Άνοιξης. Για εμάς, όμως, ο μήνας αυτός είναι μήνας οραμάτων, σχεδιασμού, προετοιμασίας και ανυπομονησίας για αυτά που έρχονται...τα μεγάλα!

Κάποιοι από εμάς βάζουν ρίζες για ένα δέντρο αλλιώτικο από τα άλλα, κάποιοι σχεδιάζουν συμβούλια και συναντήσεις, κάποιοι ονειρεύονται μια σκηνή σε ένα δάσος χαρούμενο. Σε όποιο στάδιο και να βρίσκεσαι, άσε την άνοιξη να σε παρασύρει και να διευρύνει τη φαντασία σου. Μην ανησυχείς ότι θα ξεφύγεις από την πραγματικότητα, ο Μάρτης είναι εδώ να σε γειώσει με λίγη βροχή και πολύ κρύο γιατί ο λαός έχει πάντα δίκιο!

Ελπίζουμε κι αυτό το τεύχος να βοηθήσει στην πρώτη κατεύθυνση, με ιδέες, σχέδια και προτάσεις. Είμαστε πάντα ανοικτοί στα σχόλια, τις παρατηρήσεις και τα νέα Πουλίων και Στελεχών.

Καλό μήνα... καλή άνοιξη!

## Σημαντικές ημερομηνίες...

για εμπνευσμένες συγκεντρώσεις!

### ΜΗΝΙΑΙΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Σώμα Ελληνικού Οδηγισμού  
Ξενοφώντος 10, 105 57 Αθήνα  
Τηλ.: 210-3236548, 210-3235794  
Φαξ: 210-3235526  
www.seo.gr - seo@seo.gr

Κλάδος Πουλιών  
klados.poulion@gmail.com  
kladospoulion@seo.gr  
[Facebook](#) | [Youtube](#) | [Βοήθημα](#)

Επιμέλεια Τεύχους:  
Δανάη Μπίσυλλα, Μαριάννα  
Ραψωματίωτη, Κλαίρη Χαβάκη

## ΠΕΣ ΜΑΣ ΤΗ ΓΝΩΜΗ ΣΟΥ

και βοήθησε μας να βελτιώσουμε  
τα Νέα της Κουκουβάγιας!

Θέλουμε πολύ να ακούσουμε την  
άποψή σου! Παρακαλούμε συμπλή-  
ρωσε αυτό το [σύντομο ερωτημα-  
τολόγιο](#), παίρνει μόνο 3 λεπτά!

- 06/03** Παγκόσμια Ημέρα κατά του ενδοσχολικού εκφοβισμού & ενδοσχολικής βίας
- 08/03** Διεθνής Ημέρα της Γυναίκας
- 11/03** Παγκόσμια Ημέρα Νεφρού
- 12/03** Παγκόσμια Ημέρα κατά της Λογοκρισίας στο Διαδίκτυο
- 14/03** Παγκόσμια Ημέρα της Σταθεράς π
- 15/03** Παγκόσμια Ημέρα Καταναλωτή
- 20/03** Διεθνής Ημέρα της Γης
- 21/03** Παγκόσμια Ημέρα κατά του Ρατσισμού
- 21/03** Παγκόσμια Ημέρα Δασοπονίας
- 21/03** Παγκόσμια Ημέρα Ποίησης
- 21/03** Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου
- 21/03** Παγκόσμια Ημέρα για το Σύνδρομο Down
- 21/03** Παγκόσμια Ημέρα Κουκλοθεάτρου
- 22/03** Παγκόσμια Ημέρα για το Νερό
- 23/03** Παγκόσμια Ημέρα Μετεωρολογίας
- 25/03** Εθνική Εορτή
- 27/03** Παγκόσμια Ημέρα Θεάτρου
- 27/03** Διεθνής Ημέρα Κοινωνικής Εργασίας

### Ιδέες για συγκεντρώσεις:

Έχετε σκεφτεί να συνδυάσετε μια συγκέντρωση γύρω από κάποια παγκόσμια ημέρα με κάποιο σχετικό πτυχίο; Αυτός ο μήνας είναι γεμάτος με "σχετικές" ημερομηνίες! Μοναδική ευκαιρία για να αναφέρετε τα πτυχία Θεάτρου, Κουκλοθεάτρου αλλά και Ποίησης!

## Η Κουκουβάγια προτείνει:

[Κυριακάτικα προγράμματα](#) με εργαστήρια για όλα τα γούστα και τις ηλικίες στο **Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού**. Αθήνα

Εργαστήριο περιβαλλοντικής εκπαίδευσης «[Παίζω και Πετώ](#)» από την **Ελληνική Ορνιθολογική Εταιρεία**, στο Πάρκο Περιβαλλοντικής Ευαισθητοποίησης "Α. Τρίτσης" στο Ίλιον. 15, 22 και 29/3, Αθήνα

Οι [δέκα καλύτερες παιδικές παραστάσεις](#) της χρονιάς για τις συγκεντρώσεις εκτός Εστίας, για τα Σμήνη της Αττικής αλλά και όσα Σμήνη της Περιφέρειας ετοιμάζουν εκδρομή στην Αττική!

«[Εισαγωγή στα Κόμικς](#)», ένα εργαστήριο για παιδιά Δημοτικού στο **Ίδρυμα Β. και Μ. Θεοχαράκη**. Κάθε Τετάρτη του Μαρτίου, Αθήνα

Το [Caravan Project](#) είναι μια σειρά από πολιτιστικές και εκπαιδευτικές δράσεις σε έναν μετακινούμενο, αναδυόμενο πολυχώρο που ταξιδεύει σε όλη την Ελλάδα σε πόλεις-σταθμούς. 11/3 με 4/4, Ηράκλειο Κρήτης

Το **Μουσείο Καζαντζάκη**, με αφορμή την Επέτειο της 25ης Μαρτίου, προσφέρει το νέο εκπαιδευτικό πρόγραμμα «[Ο πολεμιστής με την πένα](#)». 2-31/3, Ηράκλειο Κρήτης

Παιδική παράσταση μαύρου θεάτρου "[Ο Τριγωνοψαρούλης](#)", από την κουκλοθεατρική ομάδα του Συλλόγου Εκπαιδευτικών Πρωτ/μιας Ν. Δράμας. 13-14/3, Δράμα

*Μπορώ να ταξιδέψω στο χρόνο; Τα μάτια μου γιατί ανοιγοκλείνουν; Γιατί καίνε οι πιπεριές; Τα μαθηματικά χορεύονται; Είναι ο άνθρωπος φτιαγμένος από αστερόσκοπη;* Βρες τις απαντήσεις στο [Φεστιβάλ Επιστήμης και Καινοτομίας](#) στην **Τεχνόπολη του Δήμου Αθηναίων!** Αν σας άρεσε η κεντρική ιδέα του μήνα, αξίζει να το επισκεφθείτε με τα Πουλιά αλλά και με την παρέα σας. Ένας καινούριος κόσμος θα ανοιχτεί μπροστά σας. 17-22/3, Αθήνα



# ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΣΟΥ!

## Η Κεντρική Ιδέα του Μήνα!

Αυτό τον μήνα εμπνευστήκαμε από δύο παγκόσμιες ημέρες: την **Παγκόσμια Ημέρα Νερού** (22/03) και την **Παγκόσμια Ημέρα Μετεωρολογίας** (23/03). Όπως πολλές "σημαντικές ημερομηνίες", έτσι κι αυτές μας δίνουν πάμπολλες ιδέες για συγκεντρώσεις οικολογικές, αλλά και άκρως... πειραματικές! Μαζέψαμε και σας παρουσιάζουμε μερικά απλά πειράματα για να εισάγετε τα Πουλιά στη μαγεία της υδροδυναμικής και της μετεωρολογίας!

### 1. Καρτεσιανός δύτης

Ή σε πιο απλά ελληνικά: *Τι μπορεί να κάνει κανείς με ένα μεγάλο πλαστικό μπουκάλι γεμάτο νερό, ένα πλαστικό καλαμάκι, συνδετήρες και πλαστελίνη...*

"Βουτιά" στους νόμους της άνωσης και της υδροστατικής πίεσης, μέσα από ένα απλό αλλά εντυπωσιακό πείραμα! Βρείτε περισσότερες οδηγίες, αλλά και συνοδευτικό βιντεάκι, [εδώ!](#)

### 2. Πυκνότητα νερού

Κολυμπάνε τα αυγά ή έχουν "φάει" πολύ και πάνε κατευθείαν στον πάτο; Ίδου η απορία! Θα χρειαστείτε ένα αυγό άβραστο, χωρίς ρωγμές στο κέλυφός του, δύο ποτήρια, νερό και πολύ αλάτι!

Γεμίζετε το ένα ποτήρι με απλό νερό βρύσης και αφήνετε απαλά το ένα αυγό μέσα στο ποτήρι. Θα διαπιστώσετε ότι θα φτάσει κατευθείαν στον πάτο! Επαναλαμβάνετε, αλλά με νερό στο οποίο έχετε διαλύσει μπόλικο αλάτι: θα δείτε ότι, σε αντίθεση με την προηγούμενη περίπτωση, το αυγό θα σταθεί πιο πάνω από τον πάτο του ποτηριού. Δεδομένου ότι πρόκειται για το ίδιο αυγό, μάλλον κάτι διαφορετικό υπάρχει στο νερό... Ποιο θα ήταν άραγε το αποτέλεσμα αν προσθέταμε ακόμη περισσότερο αλάτι;

Το φαινόμενο εξηγείται από το γεγονός ότι μέσα στο απλό νερό, το αυγό έχει μεγαλύτερη πυκνότητα και επομένως βυθίζεται. Όταν η πυκνότητα του νερού αυξάνεται λόγω του αλατιού, σε βαθμό που να ξεπεράσει αυτήν του αυγού, το αποτέλεσμα είναι το αντίστροφο: το αυγό κατορθώνει να επιπλέει!

Για να αυξήσετε το ενδιαφέρον, αφήστε τα Πουλιά να μαντέψουν και να προτείνουν τι νομίζουν ότι θα συμβεί σε καθεμία από τις περιπτώσεις, προτού εκτελέσετε το πείραμα! Βρείτε επιπλέον πληροφορίες [εδώ!](#)

### 3. Ανεμοστρόβιλος σε βαζάκι

Είναι στ' αλήθεια δυνατόν να κλείσετε ολόκληρο ανεμοστρόβιλο σε ένα βαζάκι; Κι όμως γίνεται! Θα χρειαστείτε ένα γυάλινο βαζάκι με καπάκι, διάφανο υγρό σαπουνί, ξύδι και νερό. Γεμίζετε τα 3/4 του βάζου με νερό και προσθέτετε μια κουταλιά της σούπας υγρό σαπουνί και μια κουταλιά της σούπας ξύδι. Κλείνετε το βάζο με το καπάκι και ανακινείτε για να αναμιχθούν τα υλικά.

Στη συνέχεια, αρχίστε να περιστρέφετε το κλειστό βαζάκι, με κυκλικές κινήσεις. Το υγρό θα δημιουργήσει έναν μικρό ανεμοστρόβιλο! Θέλετε να γίνετε πιο δημιουργικοί; Φτιάξτε έναν χρωματιστό ανεμοστρόβιλο, χρησιμοποιώντας χρώματα ζαχαροπλαστικής και προσθέστε χρυσόσκονη για να παρατηρήσετε την κίνηση των "συντριμμιών" που παρασύρει ο ανεμοστρόβιλος στο πέρασμά του!

Το φαινόμενο προκαλείται από την κυκλική, περιστροφική κίνηση που προκαλεί μία δίνη, δημιουργώντας έτσι τον δικό σας ανεμοστρόβιλο! Ρίξτε μια ματιά [εδώ](#) για να δείτε περισσότερα πάνω σε αυτό το πείραμα.

### 4. Χειροποίητο βαρόμετρο

Και μια ιδέα για μικρούς μετεωρολόγους! Ετοιμάζετε εκδρομή ή δράση εκτός Εστίας; Μάθετε αν θα βρέχει χάρη στο ολόδικό σας αυτοσχέδιο βαρόμετρο! Τι θα χρειαστείτε; Ένα γυάλινο βαζάκι, ένα μπαλόνι, ένα λαστιχάκι, ένα πλαστικό καλαμάκι, κόλλα, μολύβι και ένα καρτελάκι.

Κόβετε ένα στρογγυλό κομμάτι από το μπαλόνι, λίγο μεγαλύτερο από το στόμιο του βάζου και χρησιμοποιείτε το λαστιχάκι για να κλείσετε

ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΣΕΛΙΔΑ →



σφιχτά το στόμιο του βάζου με το μπαλόνι. Πάνω στο μπαλόνι στερεώνετε το καλαμάκι με κόλλα, έσπε η μια άκρη του να βρίσκεται στο κέντρο του μπαλονιού και η άλλη να αιωρείται στο πλάι του βάζου. Αφήνετε το βαζάκι σε σταθερό σημείο και προσαρμόζετε από την πλευρά που είναι το καλαμάκι ένα καρτελάκι, πάνω στο οποίο καταγράφετε τη στάθμη της ατμοσφαιρικής πίεσης, βάσει του ύψους που δείχνει το καλαμάκι.

Όταν η ατμοσφαιρική πίεση έξω από το βαζάκι

είναι ψηλότερη από την πίεση στο εσωτερικό του, το μπαλόνι "τραβιέται προς τα μέσα", το καλαμάκι δείχνει ψηλότερη ένδειξη στο καρτελάκι και μπορείτε, πιθανότατα, να ξεμυτίσετε χωρίς πρόβλημα... Αντιθέτως, όταν η ατμοσφαιρική πίεση έξω από το βαζάκι είναι χαμηλότερη απ' όση στο εσωτερικό του, το μπαλόνι είναι πιο χαλαρό, η ένδειξη στο καρτελάκι κατεβαίνει και... μάλλον το πάει για βροχή! Αν και εμείς στον Κλάδο Πουλιών... ακόμη και στη μπόρα χαμογελάμε! Χρειάζεσαι εικόνες γι' αυτό το πείραμα; Κοίτα [εδώ](#).



Στήλη: Ήξερες ότι...;

# Άγχος στην κατασκήνωση;

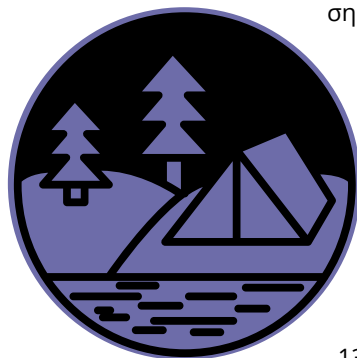
Στη Συνάντηση Κατασκηνωτών που πραγματοποιήθηκε στις 14-15 Φεβρουαρίου 2015, στο Impact Hub Athens, είχαμε την ευκαιρία να παρακολουθήσουμε μια πολύ ενδιαφέρουσα διάλεξη. Η παιδοψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια Ευγενία Μαραγκού μάς μίλησε σχετικά με το άγχος και τις φοβίες που μπορεί να δημιουργηθούν στα Πουλιά στην κατασκήνωση και συζητήσαμε τρόπους αντιμετώπισης αυτών. Δείτε παρακάτω, περιληπτικά, κάποια σημεία από όσα ανέφερε, τα οποία νομίζουμε ότι μπορούν να σας φανούν χρήσιμα.

Καθώς η κατασκήνωση είναι μια πολύ διαφορετική συνθήκη για τα Πουλιά από αυτή της καθημερινότητάς τους, είναι λογικό κάποιες καταστάσεις να τους φαίνονται ξένες και να τα προβληματίζουν. Η αυτοσυντήρηση και η αυτοεξυπηρέτηση, η κοινωνικοποίηση και η ένταξη στο νέο σύνολο, η συμμετοχή στο παιχνίδι και στην ομαδική ζωή της κατασκήνωσης, οι υποχρεώσεις, η υπευθυνότητα και η πειθαρχία στην ομαδική ζωή σε συνδυασμό με προβλήματα από την συναισθηματική δέσμευση των παιδιών με τους γονείς τους μπορούν να προκαλέσουν στρες και συναισθηματική φόρτιση στα Πουλιά.

Το Στέλεχος μπορεί να αναγνωρίσει αυτό το στρες, το άγχος και τις φοβίες στα Πουλιά, παρατηρώντας την συμπεριφορά τους και τις αλλαγές που μπορεί να προκύψουν σε αυτή.

## Συγκεκριμένα, μπορεί να παρατηρήσετε:

1. Επιθετικότητα
2. Ευερεθιστότητα
3. Σκέψεις ή δηλώσεις ότι ο κόσμος είναι επικίνδυνος
4. Άγχος κατά τον αποχωρισμό από τους σημαντικούς άλλους (γονείς, αδέρφια, κλπ.)
5. Άρνηση να συμμετέχει στην κατασκήνωση ή να θέλει να φύγει
6. Αδυναμία να συμμετέχει στις δραστηριότητες
7. Εσωστρέφεια
8. Απομόνωση
9. Αποφυγή κοινωνικών δραστηριοτήτων
10. Διαταραχές στον ύπνο
11. Αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες
12. Κεφαλαλγίες
13. Πονόκοιτους
14. Συμπεριφορές παλινδρόμησης (υιοθετούν συμπεριφορές που αντιστοιχούν σε προηγούμενα αναπτυξιακά στάδια)



Τα παιδιά, προκειμένου να αντιμετωπίσουν μόνα τους τις αγχογόνες καταστάσεις, συχνά καταφεύγουν ακούσια στις παρακάτω τακτικές:

#### Στρατηγικές αποφυγής που μειώνουν προσωρινά το άγχος:

- Άρνηση- αγνοούν την ένταση που τους προκαλεί η κατάσταση
- Παλινδρόμηση υιοθετούν συμπεριφορές που αντιστιχούν σε προηγούμενα αναπτυξιακά στάδια
- Απόσυρση
- Παρορμητική αντίδραση, προκαλούν το θυμό των άλλων

#### Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων:

- Αλτρουισμός, μειώνεται το άγχος βοηθώντας τους άλλους
- Χιούμορ, γελούν με τις δυσκολίες τους
- Απώθηση, ασχολούνται με άλλα θέματα που τους ευχαριστούν
- Πρόληψη, προβλέπουν αγχογόνες καταστάσεις
- Μετουσίωση, διοχετεύουν το άγχος τους σε διάφορες δραστηριότητες, παιχνίδια και αθλήματα.

#### Προγράμματα διαχείρισης του στρες από τα Στελέχη:

- Στρατηγικές ηρεμίας: Νευρομυική χαλάρωση, διαφραγματική αναπνοή και καθοδηγούμενη φαντασία
- Αυτοέλεγχος και αυτοκαθοδήγηση με τη χρήση εξωτερικού διαλόγου
- Τεχνικές απόσπασης της προσοχής
- Οργάνωση του χρόνου
- Επίλυση πορβλημάτων, ασκήσεις συναισθηματικής ενημερότητας, έκφραση συναισθημάτων
- Αναγνώριση των σκέψεων και των πεποιθήσεων

#### Ο ρόλος του Στελέχους:

- Να ενθαρύνει το παιδί να εκφράσει τις ανησυχίες του και τις φοβίες του
- Να το βοηθήσει να χρησιμοποιήσει τεχνικές διαχείρισης του στρες
- Ευελιξία, να επιτρέπει στο παιδί να αποχωρεί όταν το έχει ανάγκη
- Σταδιακή έκθεση του παιδιού σε καταστάσεις που πυροδοτούν άγχος
- Να διασφαλίσει τη σταδιακή συμμετοχή του στις δραστηριότητες
- Να διασφαλίσει τη συμμετοχή και την αποδοχή της ομάδας
- Εκμάθηση στην οργάνωση χρόνου
- Εγρήγορση
- Ενημέρωση στο σύνολο των Στελεχών
- Το σύνολο των Στελεχών λειτουργεί ως ομάδα
- Στενή συνεργασία και ενημέρωση των γονέων
- Καθορισμός στόχων σε συνεργασία με τους γονείς
- Συνεργασία με ειδικούς και εξωτερικούς φορείς υποστήριξης
- Να μην δίνεται έμφαση στην αποφυγή της προβληματικής συμπεριφοράς, αλλά στην ένταξη αυτής στην ομάδα

Αν σας ενδιαφέρει το συγκεκριμένο θέμα και τσιγκλίσαμε λιγάκι την περιέργειά σας, παρακάτω αναφέρουμε μερικά βιβλία που μπορούν να καλύψουν απορίες και κενά που μπορεί να έχετε:

Herbert, M. (1989). **Ψυχολογικά προβλήματα της παιδικής ηλικίας**. Τόμ. Α. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα

Κάκουρος, E.& Μανιαδάκη, Κ (2002). **Ψυχοπαθολογία παιδιών και εφήβων-Αναπτυξιακή προσέγγιση**. Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω

Μπλουμ, Μ. (2005). **Όταν οι γονείς πηγαίνουν σχολείο**, Εκδ: Ταξιδευτής

Παπαγιάννη, Μ. (2001). **Καληνύχτα μαμά!** Εκδ. Πατάκης

Borlow, D. (1988). **Anxiety and its disorders. The nature and treatment of anxiety and panic**. New York: Guilford Press

## Κάτι για σένα:

Αυτή τη φορά έχουμε να σας προτείνουμε κάτι που σίγουρα θα σας φανεί τουλάχιστον οικείο, ίσως να σας κάνει να πείτε “μα κι εμείς το κάνουμε αυτό!”, ή ακόμη και να χαμογελάσετε συνειδητοποιώντας ότι τελικά...δεν είμαστε μόνοι! Υπάρχουν κι άλλοι εκεί έξω! Και φυσικά δεν αναφερόμαστε σε μικρά πράσινα ανθρωπάκια από άλλους πλανήτες και γαλαξίες! Μιλάμε απλά για τους δασκάλους του Δημοτικού Σχολείου Φουρφουρά, στο Ρέθυμνο της Κρήτης και το “**Σχολείο της Φύσης και των Χρωμάτων**”!

Όπως ίσως υποψιάζεστε, δεν πρόκειται για ένα συνηθισμένο δημοτικό σχολείο, από αυτά που παρέχουν τη λεγόμενη τυπική εκπαίδευση. Χάρη στο κέφι και το μεράκι των δασκάλων, οι μικροί μαθητές αξιοποιούν στο έπακρο τις νέες τεχνολογίες επικοινωνώντας με άλλους συμμαθητές τους από ορεινά σχολεία, χάρη στο “**Δίκτυο των Ορέων**”, μαθαίνουν γαλλικά εξ αποστάσεως, καλλιεργούν στα μπουστάνια τους λαχανικά, μαθαίνουν καλύτερα το

σώμα τους μέσα από ασκήσεις σωματικής έκφρασης και χορού και παίρνουν αποφάσεις για το σχολείο τους, με **Συμβούλια** που κάνουν κάθε Παρασκευή μεσημέρι, όπου όλοι, δάσκαλοι και μαθητές, έχουν **ισότιμη ψήφο!** Μια ακόμη σημαντική καινοτομία είναι το Φουρφουράς.tv όπου τα παιδιά εξηγούν με το δικό τους τρόπο ζητήματα που έχουν διδαχθεί στο σχολείο μέσα από την εκπομπή “Τα μικρά Αμαριωτάκια”.

Με μια επίσκεψη στην ιστοσελίδα του σχολείου, στο <https://fourfoursweb.wordpress.com>, θα μπορέσετε να δείτε περισσότερες λεπτομέρειες, να εμπνευστείτε αντλώντας ιδέες και ίσως να προβληματιστείτε λίγο ως προς τον τρόπο με τον οποίο ο συνδυασμός της τυπικής εκπαίδευσης του σχολείου και της άτυπης εκπαίδευσης που παρέχει ο Οδηγισμός μπορούν να αλληλοσυμπληρωθούν δημιουργώντας τους σκεπτόμενους ανθρώπους του αύριο!