



## Ασκήσεις κλιμακούμενης δυσκολίας για ομάδες

### A. Ασκήσεις γνωριμίας – αυτοπαρουσίασης

1. **Δηλώσεις: «Με λένε... και, εάν κυβερνούσα τον κόσμο, θα...».**
2. **Πείτε το όνομά σας με μια κίνηση.** Ο καθένας λέει το όνομα του μπαίνοντας στο κέντρο του κύκλου συνοδεύοντας το με όποια κίνηση θέλει αυθόρμητα. Όλοι επαναλαμβάνουμε το όνομα καθώς και την κίνηση.
3. **Παιχνίδι με ονόματα:** «Το όνομά μου είναι... και μου αρέσει...». Συμπλήρωσε τη φράση και μετά... θυμήσου πώς ονομάζονται και τι αρέσει σε όσους έχουν ήδη μιλήσει (ο τελευταίος θα πρέπει να έχει πολύ καλή μνήμη!).
4. **Χειραψίες και συστάσεις:** Περπατάμε στον χώρο ελεύθερα προσέχοντας να μη συγκρουστούμε. Μόλις ακουστεί ένα παλαμάκι, παγώνουμε, χαμογελάμε στον απέναντί μας ή στον διπλανό μας και τον χαιρετάμε με ένα κούνημα του κεφαλιού και αρχίζουμε πάλι το περπάτημα. Μόλις ακουστεί διπλό παλαμάκι, παγώνουμε, χαμογελάμε, χαιρετάμε, κάνουμε χειραψία και λέμε και το όνομά μας.
5. **Πείτε το όνομά σας με το σώμα σας.** Δύο βήματα μπροστά, το λέτε, και μετά πίσω στη θέση σας. Οι υπόλοιποι μαντεύουμε μόνο όταν αυτός που παρουσιάζει έχει πάει στη θέση του.
6. **Ζωγραφίζω το όνομά μου:** Χρησιμοποιώντας οποιοδήποτε υλικό ζωγραφικής ή κολάζ δημιουργήστε μια μικρή ταμπέλα με το όνομά σας. Σκεφτείτε πρωτότυπους τρόπους να ενσωματώσετε στοιχεία που φανερώνουν χαρακτηριστικά, ενδιαφέροντα, προτιμήσεις, ιδέες σας κ.λπ.
7. Φτιάξτε μια **ακροστιχίδα** με το όνομά σας. Επίθετα, στίχοι, ιστορίες, τραγούδι ραπ ή ό,τι άλλο θέλετε!
8. **Ταυτότητα:** Φτιάξτε σε μικρά ορθογώνια χαρτιά τη δική σας διαφορετική ταυτότητα. Σημειώστε όνομα και επώνυμο, διεύθυνση, αγαπημένο φαγητό / ταινία / μάθημα, χόμπυ ή ό,τι άλλο θα θέλατε να περιλαμβάνει η ταυτότητά σας.
9. **Γάμος:** Σε δύο πρώτους: «Να ζήσετε κ.λπ...», αυτοσύσταση με όνομα και ένα ή και δύο επίθετα και ύφος «πρέπει να με γνωρίσετε, γιατί θα χάσετε!». Όποιος συστήνεται στέκεται δίπλα στους... νεόνυμφους, οι οποίοι χαιρετούν στο τέλος όλη την ομάδα.
10. **Πετάω το μπαλάκι και ρωτώ:** Οι μαθητές κινούνται γρήγορα στο χώρο. Ο εκπαιδευτικός δίνει ένα μαλακό μπαλάκι σε κάποιον και του ζητάει να πετάξει το μπαλάκι σε κάποιον άλλο κάνοντάς του μια ερώτηση, προκειμένου να τον γνωρίσει καλύτερα (π.χ. «ποιο άθλημα σου αρέσει;», «ποιο είναι το αγαπημένο σου χρώμα και γιατί;»). Όλοι σταματούν, για να ακούσουν την απάντηση. Ο μαθητής που παίρνει το μπαλάκι απαντάει στην ερώτηση και σκέφτεται μια άλλη για να θέσει πετώντας πάλι το μπαλάκι σε κάποιον.
11. Διάλεξε μία-δύο **κάρτες** ή **εικόνες** που σε εκφράζουν και πες μας κάτι για εσένα. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν σκίτσα, φωτογραφίες ή σχέδια από παιχνίδια όπως το DIXIT.
12. **Τι μου αρέσει;** Δείξτε με παντομίμα κάτι που σας αρέσει να κάνετε όταν έχετε ελεύθερο χρόνο ή σε ορισμένες περιόδους, π.χ. το καλοκαίρι. Οι υπόλοιποι αρχίστε να μαντεύετε αφού τελειώσει η παντομίμα.

<p><b>13. Θα ήθελα...:</b> Πώς θα θέλατε να είναι το μέρος στο οποίο ζείτε; Ή το σχολείο σας; Ή το σπίτι και το δωμάτιό σας; Περιγράψτε ή ζωγραφίστε και παρουσιάστε σε όλους τις επιθυμίες σας.</p>
<p><b>14. Αυτοπαρουσίαση:</b> Σε μία παράγραφο ετοίμασε μια περιγραφή του εαυτού σου: εξωτερική εμφάνιση, ενδιαφέροντα, ταλέντα, φιλοδοξίες... Παρουσίασε τον εαυτό σου στην ομάδα με ένα ύφος που θα κάνει όλους να θέλουν να γίνουν φίλοι σου / να σε γνωρίσουν καλύτερα. Μπορείς να ετοιμάσεις και μια <b>ηλεκτρονική αυτοπαρουσίαση</b> με φωτογραφίες και ό,τι άλλο σε εκφράζει.</p>
<p><u>Παραλλαγή:</u> <b>Φανταστική αυτοπαρουσίαση:</b> Σε μία παράγραφο ετοίμασε μια περιγραφή του εαυτού σου, όπως θα ήθελες να είναι / με όλα όσα θα ήθελες να αλλάξεις: εξωτερική εμφάνιση, ενδιαφέροντα, ταλέντα, φιλοδοξίες. Παρουσίασε τον εαυτό σου στην ομάδα με ένα ύφος ανάλογο της φανταστικής εικόνας του εαυτού σου.</p>
<p><b>15. Παζλ:</b> Σε ένα χρωματιστό χαρτόνι το κάθε μέλος φτιάχνει ένα παζλ με 5 κομμάτια (ένα κεντρικό και τέσσερα περιφερειακά σε ό,τι σχήμα θέλει) και το κόβει με κοπίδι. Στο κεντρικό κομμάτι γράφει το όνομά του, στα άλλα ένα επίθετο, ένα χόμπυ / ταλέντο, ένα μέρος που αγαπάει, την αγαπημένη του λέξη / παροιμία ή ό,τι άλλο συμφωνήσει η ομάδα. Σηκώνεται και κολλάει στον τοίχο ένα ένα τα κομμάτια του παζλ και μιλάει για αυτά.</p>
<p><b>16. Ο ήλιος με το «είμαι».</b> Σε ένα χαρτί ζωγραφίστε έναν ήλιο με 10 ακτίνες. Στο κέντρο του ήλιου γράψτε «είμαι...» και σε κάθε ακτίνα συμπληρώστε ένα χαρακτηριστικό σας. Όλοι οι ήλιοι αναρτώνται στον τοίχο.</p>
<p><b>17. Κοσμοθεωρίες.</b> Ποια φράση / ρύση / παροιμία πιστεύετε ότι σας εκφράζει απόλυτα; Εξηγήστε σύντομα την επιλογή σας.</p>
<p><b>18. Συνεντεύξεις.</b> Σε ζευγάρια ρωτήστε ο ένας τον άλλον ό,τι θα θέλατε να μάθετε για εκείνον. Ετοιμάστε ενδιαφέρουσες ερωτήσεις και κρατήστε σημειώσεις. Στη συνέχεια παρουσιάστε ό,τι ακούσατε και σημειώσατε στην υπόλοιπη ομάδα δίνοντας έμφαση στις πληροφορίες που σας έκαναν μεγαλύτερη εντύπωση. Κάντε όλους να θέλουν να γνωρίσουν το φίλο σας!</p>
<p><b>19. Είμαι στο πρωτοσέλιδο της εφημερίδας.</b> Τι θα περιελάμβανε μια εφημερίδα ή ένα περιοδικό αφιερωμένο σε εσάς; Σκεφτείτε τίτλο, υπότιτλο, σύντομες περιγραφές θεμάτων, εικόνες...</p>
<p><b>20. Πινακίδα – ταμπέλα γνωριμίας:</b> Σε ένα μεγάλο χαρτί Α3 γράψτε όλοι με μαρκαδόρο το όνομά σας στο κέντρο και από κάποια στοιχεία για τον εαυτό / χαρακτήρα σας (θυμηθείτε πώς περιγράφονται, π.χ., τα τεχνικά χαρακτηριστικά ενός αυτοκινήτου). Επίσης μπορείτε να ζωγραφίσετε κάτι που σας χαρακτηρίζει.</p>
<p><b>21. Με τα μάτια των άλλων.</b> Γράψτε σε ένα χαρτί τρία επίθετα που πιστεύετε ότι σας χαρακτηρίζουν. Στη συνέχεια γράψτε και για εκείνον που κάθετα δεξιά σας τρία επίθετα και κολλήστε το χαρτάκι στην πλάτη του. Ο καθένας διαβάζει δυνατά τα επίθετα που έγραψε για τον εαυτό του και στη συνέχεια παίρνει από την πλάτη του το χαρτάκι που έγραψε ο διπλάνός του και το διαβάζει επίσης. Τι παρατηρείτε;</p>
<p><b>22. «Θέλω να γίνω σαν τον... / το πρότυπό μου είναι...»:</b> Ποιος είναι το πρότυπό σου και γιατί θα ήθελες να του μοιάσεις; Τι χρειάζεται να κάνεις για να τα καταφέρεις;</p>
<p><b>23. Τι δεν είμαι;</b> Δείξτε με παντομίμα μια συμπεριφορά, μια συνήθεια, ένα χαρακτηριστικό κ.λπ. που αντιπαθείτε και δεν θα θέλατε να το έχουν οι φίλοι σας. Οι υπόλοιποι μαντεύουν αφού τελειώσει η παρουσίαση.</p>

**24. «Να αλλάξει θέση όποιος...»** (σταδιακά από ρούχα σε αντιλήψεις, πεποιθήσεις...). Όποιος λέει τη φράση στέκεται στη μέση του κύκλου και διαθέτει ο ίδιος το χαρακτηριστικό. Όποιος δεν προλάβει να μπει στη θέση κάποιου άλλου, στέκεται στη μέση και συνεχίζει.

**25. Μια θέση στην κιβωτό του Νώε!** Εάν η ομάδα ήταν η κιβωτός, ποιο ιδιαίτερο χαρακτηριστικό / συνήθεια / ταλέντο σας κ.λπ. θα σας εξασφάλιζε μια θέση σε εκείνη και θα θέλατε και να διασωθεί;

*Παραλλαγή 1:* Γράψτε σε ένα χαρτί με μεγάλα γράμματα τη λέξη εκείνη που πιστεύετε ότι αποτελεί το **εισιτήριο** σας για την ομάδα και τοποθετήστε το στη μέση του κύκλου (εφόσον όλοι κάθονται σε κύκλο). Όποιος θέλει σηκώνεται, επιλέγει τη λέξη που θεωρεί πιο σημαντική και δικαιολογεί την επιλογή του.

*Παραλλαγή 2:* Ποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά σας θα προβάλατε, ώστε να διασωθείτε στην κιβωτό;

**26.** Σε ένα χαρτί γράψτε **δύο αλήθειες και ένα ψέμα** για τον εαυτό σας. Κατά την παρουσίαση οι υπόλοιποι θα προσπαθήσουν να ανακαλύψουν το ψέμα.

**27. Τι θα έλεγε για εσάς ο/η...** (κάποιος δικός σας / φίλος κ.λπ.). Κάθε μαθητής (αυτό-) παρουσιάζεται συμβολικά μέσω ενός (αγαπημένου) προσώπου.

**28. Η τεχνική της άδειας καρέκλας:** Ο εμπυχωτής τοποθετεί στο κέντρο της σκηνής μια άδεια καρέκλα. Ζητά από κάθε μέλος της ομάδας να «δει» αυτήν την καρέκλα ως το σημαντικότερο θέμα που τον απασχολεί αυτή τη στιγμή στη ζωή του. Στη συνέχεια προτρέπει τα μέλη να σηκωθούν να τοποθετηθούν απέναντι στην καρέκλα και να εκφραστούν με λόγια ή/και πράξεις απέναντί της.

**29. Το μαγικό κουτί.** Τοποθετούμε στη μέση του κύκλου ένα κουτί γεμάτο διάφορα αντικείμενα. Ο καθένας το ανοίγει και επιλέγει ένα αντικείμενο (τυχαία με κλειστά μάτια ή κοιτώντας). Αφού το περιεργαστεί και σκεφτεί για λίγο, το συνδέει με μια ανάμνηση, μια εμπειρία, ένα στοιχείο του χαρακτήρα του κ.λπ.

**30. Ερωτηματολόγιο χαρακτήρα:** Απάντησε τις παρακάτω ερωτήσεις με όση μεγαλύτερη ταχύτητα και ακρίβεια μπορείς (αλλά και χιούμορ!). Μπορείς να απευθύνεις κάποιες ερωτήσεις σαν και αυτές στους συμμαθητές σου, για να τους γνωρίσεις καλύτερα: Μου αρέσει το χρώμα ..., γιατί ..., Ο ... είναι ο καλύτερος φίλος μου, γιατί ..., Το αγαπημένο μου φαγητό είναι ..., γιατί ..., Μου αρέσει το τραγούδι ..., γιατί ..., Οι αγαπημένες μου διακοπές ήταν ..., γιατί ..., Η αγαπημένη μου τάξη στο σχολείο μέχρι τώρα είναι ..., γιατί ..., Η αγαπημένη μου ταινία είναι ..., γιατί ..., Θέλω να ταξιδέψω ..., γιατί ..., Αγχώνομαι συχνά για ..., γιατί ..., Θυμώνω όταν ..., γιατί ..., Είμαι πολύ χαρούμενος όταν ..., γιατί ..., Εάν ήμουν ζώο, θα ήμουν ..., γιατί ..., Εάν ήμουν χρώμα, θα ήμουν ..., γιατί ..., Εάν ήμουν φυτό, θα ήμουν ..., γιατί ..., Εάν ήμουν παραμύθι, θα ήμουν ..., γιατί ..., Εάν ήμουν παραμύθι, θα ήμουν ..., γιατί ..., Εάν ήμουν σούπερ ήρωας, θα ήμουν ..., γιατί ..., Εάν ήμουν φαγητό, θα ήμουν ..., γιατί ..., Εάν ήμουν μυρωδιά, θα ήμουν ..., γιατί ..., Εάν μπορούσα να αλλάξω το όνομά μου, θα το έκανα ..., γιατί ..., Το πρόσωπο στο οποίο μου αρέσει να μιλώ περισσότερο είναι ..., γιατί ..., Υποστηρίζω ότι ..., γιατί ..., Η μεγαλύτερη ευχή μου είναι ..., γιατί ...

## Β. Ασκήσεις ομαδικότητας – συνεργασίας – εμπιστοσύνης

**31. Φτιάξε / φτιάξτε το παζλ.** Καθένας μόνος του προσπαθεί να ενώσει μέσα σε 1-3 λεπτά μια εικόνα από περιοδικό που είναι κομμένη σε 4-10 κομμάτια (ανάλογα με την ηλικία). Στη συνέχεια ομάδες των 3-5 ατόμων καλούνται να κάνουν το ίδιο (ποια ομάδα θα τελειώσει πιο γρήγορα;). Συζήτηση: Πότε και γιατί ήταν πιο εύκολος και ταχύτερος ο σχηματισμός του παζλ;

*Παραλλαγή:* Φτιάξτε εικόνες **τάνγκραμ** (το κινέζικο παιχνίδι με τα γεωμετρικά σχήματα).

Παρατηρήστε τα σχήματα που έχετε μπροστά σας και προτείνετε πιθανές εικόνες. Ακούγονται όλες οι ιδέες και είτε επιλέγεται μία, είτε (καλύτερα) συνδυάζονται όλες σε μία εικόνα.

- 32. Πάρε το σακούλι μου.** Πρώτα σε κύκλο και μετά σε γραμμή (ο ένας πίσω από τον άλλον) προσπαθήστε να δώσετε, ο ένας στον άλλον, από χέρι σε χέρι / πάνω από το κεφάλι και χωρίς να στρίψετε ένα σακουλάκι γεμάτο με πράγματα ή ένα άλλο, μεγαλύτερο, αντικείμενο ή μια μπάλα (που δεν πρέπει να πέσει κάτω!).
- 33. Εναλλαγές σε περπάτημα.** Κάποιος προτείνει έναν πρωτότυπο τρόπο περπατήματος στο χώρο, του δίνει έναν τίτλο («θα περπατήσουμε σαν...») και οι υπόλοιποι ακολουθούν. Στο τέλος τον ευχαριστούμε. Επιλέγουμε την πιο πρωτότυπη πρόταση.
- 34. Μεταφορές.** Όλοι μαζί σε κύκλο προσπαθούμε να «μεταφέρουμε» σε ένα άλλο σημείο και χωρίς να μας πέσει, μια φάλαινα που γλιστράει, έναν μεγάλο καναπέ, έναν παλιό καθρέφτη, ένα πούπουλο. Ενθαρρύνουμε και δίνουμε συμβουλές ο ένας στον άλλον και στο τέλος ανταλλάσσουμε ένα μεγάλο «μπράβο».
- 35. Χτύπα παλαμάκια.** Όταν κάποιος επιλέγει να χτυπήσει μία φορά, τότε συνεχίζει κανονικά ο επόμενος με τη φορά του κύκλου. Αν κάποιος επιλέξει να χτυπήσει παλαμάκια δύο φορές, τότε αλλάζει και η φορά του κύκλου.
- 36. Μετρώ μέχρι το 20.** Ξεκινήστε να μετράτε όλοι φωναχτά μέχρι το 4 και μετά από μέσα σας μέχρι το 19 και πείτε το 20 φωναχτά. Προσπαθήστε να συμπέσετε!
- 37. Μπερδεμένος κύκλος.** Αφού σχηματίσετε έναν κύκλο, ελάτε κοντά, περάστε ο ένας κάτω από τα χέρια του άλλου, κάντε τον κύκλο... κουβάρι! Και μετά προσπαθήστε να τον ξαναφτιάξετε, χωρίς φυσικά να λύσετε τα χέρια σας!
- 38. Μηχανές.** Μπορεί να γίνει με όλα τα παιδιά ή με μικρές ομάδες. Με τις μικρές ομάδες ξεκινήστε δείχνοντας πώς μπορεί να γίνει μια ανθρώπινη μηχανή. Για παράδειγμα, ένα πλυντήριο γίνεται με δυο παιδιά να κρατάνε τα χέρια τεντωμένα και ένα τρίτο να κινείται ανάμεσα σαν να είναι η πλύση. Μετά το παράδειγμα, τα παιδιά αποφασίζουν τι μηχανή θα φτιάξουν, αφού πρώτα σκεφτούν και τις παρακάτω ερωτήσεις που τους κάνουν: Ποια μηχανή θέλετε να κάνετε; Είναι εύκολο να την φτιάξετε με την ομάδα σας; Ποια είναι τα μέρη της μηχανής; Ποιο μέρος θέλεις να είσαι; Είναι η μηχανή τελειωμένη; Αν θέλουν, προσθέτουν και τον ήχο της μηχανής. Η μηχανή μπορεί να είναι και εντελώς φανταστική.
- 39. Φανταστικοί καθρέφτες.** Σε ζευγάρια καθίστε αντιμέτωποι και ο ένας να γίνει καθρέφτης που αντανακλά την κίνηση ή την έκφραση του άλλου. Δώστε έμφαση στα συναισθήματα που μπορεί να εκφράσει όλο το πρόσωπο.
- 40. Οδήγησε τον τυφλό** (τραβώντας από τα χέρια ή σπρώχνοντας από τους ώμους). Μην τον αφήσεις να χτυπήσει σε άλλο ζευγάρι! Ενθάρρυνέ τον, δώσε του οδηγίες, πες του πού βρίσκεται...
- 41. Ακολούθησε τον ήχο** του φίλου σου και βρες τον! Σκέψου και έναν ήχο προειδοποίησης κινδύνου.
- 42. Πέσε πίσω** στον φίλο σου με ανοιχτά τα χέρια και κλειστά τα μάτια.
- 43. Παιχνίδια με μια κορδέλα.** Τα παιδιά σε γραμμή το ένα πίσω από το άλλο ή σε κύκλο κρατούν μια χάρτινη κορδέλα (γκοφρέ). Με τη μουσική περπατούν στο χώρο προσπαθώντας να μην σκιστεί η κορδέλα. Παραλλαγή: Τα παιδιά σε κύκλο κρατούν μια κορδέλα. Σηκώνουν πάνω, κατεβάζουν κάτω την κορδέλα τους ανάλογα με το ανέβασμα ή το χαμήλωμα της έντασης της μουσικής. Προσπαθούν

<p>να συγχρονίσουν την κίνησή τους, ώστε να μην σκιστεί η κορδέλα. Μπορεί να δοθεί περιθώριο τριών προσπαθειών με ενδιάμεση συνεννόηση μεταξύ τους για την καλύτερη συνεργασία.</p>
<p><b>44. Το εκκρεμές:</b> Με τις πατούσες κολλημένες στο πάτωμα ο Γ πέφτει απαλά πίσω στον Α, ο οποίος τον πιάνει και τον σπρώχνει μπροστά στον Β κ.ο.κ.</p>
<p><b>45. Όλοι μαζί μια φωλιά:</b> Όλη η ομάδα σχηματίζει μια στρογγυλή «φωλιά» μπλέκοντας τα χέρια και στη μέση κάποιος «αφήνεται» στην ασφάλεια της ομάδας, που δεν τον αφήνει να πέσει.</p>
<p><b>46. Ισορροπήστε!</b> Οι μαθητές σε ζευγάρια και σταδιακά σε τριάδες και τετράδες προσπαθούν να βρουν <b>κοινό σημείο ισορροπίας</b> σηκώνοντας το ένα πόδι και ακουμπώντας ο ένας στους ώμους του άλλου ή και σε πιο δύσκολα σημεία του σώματος (π.χ. κεφάλι, δείκτη, αγκώνες).</p>
<p><b>47.</b> Τα παιδιά κάνουν τους <b>γλύπτες</b> και τα <b>αγάλματα</b> σε ζευγάρια. Το ένα παιδί είναι ο γλύπτης και το άλλο το άγαλμα, που το διαμορφώνει ο γλύπτης όπως θέλει. Στο τέλος ο γλύπτης παρουσιάζει το έργο του με έναν τίτλο.</p>
<p><b>48. Είσαι η τσάντα / το πορτοφόλι / το βιβλίο / το άρωμα / το θρανίο / το παιχνίδι κ.λπ. μου.</b> Σε ζεύγη παρουσιάζουμε φανταστικούς διαλόγους μεταξύ ενός ατόμου και ενός προσωπικού αντικείμενου του. Παίρνουμε την ανάλογη στάση, κινούμενοι ή ακίνητοι. Το «αντικείμενο» ακούει, μιλάει, αλλά δεν μπορεί να το ακούσει ο ιδιοκτήτης του.</p>
<p><b>49. Βρείτε το αντικείμενο!</b> Σε ομάδες των 2-4 ατόμων γράψτε σε ένα χαρτί ένα αντικείμενο που βλέπετε γύρω σας και που πιστεύετε ότι θα μπορούσε να περιγραφεί χωρίς λόγια (με παντομίμα). Σκεφτείτε και συζητήστε πώς θα παρουσιάσετε το αντικείμενο στις άλλες ομάδες (συμμετέχοντας όλοι). Η παρουσίαση μπορεί να είναι στατική (παγωμένη εικόνα) ή δυναμική (με κίνηση, κανονική ή αργή). Κάθε ομάδα παρουσιάζει και οι υπόλοιπες συζητούν και προσπαθούν να μαντέψουν γρήγορα το αντικείμενο και μετά ένας τρέχει να το αγγίξει.</p>
<p><b>50. Εγώ, η ομάδα μου και η βαλίτσα επιβίωσης.</b> Γράψτε σε ένα χαρτάκι με μεγάλα γράμματα το χαρακτηριστικό σας εκείνο που πιστεύετε ότι μπορεί να «απογειώσει» την ομάδα μας, να συμβάλει πραγματικά στο να γίνει καλύτερη (ένα επίθετο). Αφήστε το στο κέντρο του κύκλου (να φαίνονται όλα). Όποιος θέλει σηκώνεται και επιλέγει ένα (όχι το δικό του) και λέει γιατί το θεωρεί και εκείνος σημαντικό. Μαζεύουμε αυτά τα χαρτάκια και στη συνέχεια επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία με το χαρακτηριστικό μας που πιθανόν να κάνει κακό στην ομάδα μας, να την εμποδίσει να λειτουργήσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Όποιος σηκώνεται και επιλέγει ένα αρνητικό χαρακτηριστικό, σκέφτεται πώς θα μπορούσε να αντιμετωπιστεί. Κρατάμε τα θετικά σε μια «βαλίτσα επιβίωσης» και τα θυμόμαστε, τραβώντας ένα τυχαίο ή και όλα, εάν κάτι δεν πάει καλά.</p>
<p><b>51.</b> Τα μέλη της ομάδας χωρίζονται σε ζευγάρια όπου το ένα παριστάνει <b>το σαλιγκάρι</b> και το άλλο <b>το κέλυφός του</b>. Η άσκηση επαναλαμβάνεται με εναλλαγή ρόλων μεταξύ των μελών του ζευγαριού.</p>
<p><b>52. Παγωμένη εικόνα:</b> «Ομάδα»: Ένας – ένας παίρνουν μια στάση με θέμα «Είμαι μόνος... νιώθω μοναξιά». Στη συνέχεια παίρνουν μια στάση με θέμα «Έχω φίλους και νιώθω καλά». Ο εμπυχωτής ζητά να έρθουν και να πάρουν όλοι θέση κοντά σε έναν μαθητή (ένας ένας) και να δημιουργήσουν ένα γλυπτό με θέμα «Ανήκω και εγώ στην ομάδα». Αφού είναι έτοιμο, ο συντονιστής ακουμπά τον ώμο καθενός και ακούγεται μια λέξη σχετική με την έννοια της ομάδας ή με το συναίσθημα που τους διακατέχει εκείνη τη στιγμή. Όλοι γυρνούν διαδοχικά να δουν το γλυπτό.</p>

- 53. Το σμήνος.** Όλοι μαζί σχηματίζουν μια κουκίδα. Κάποιος μπαίνει μπροστά και αργά κάνει κάποια κίνηση (μιμητική, χορευτική ή άλλη), την οποία αναπαράγει όλη η ομάδα προχωρώντας, εάν υπάρχει χώρος. Διαδοχικά γίνονται όλοι «ηγέτες».
- 54. Το πλέγμα.** Με σπάγκους ενώνουμε καρτέκλες / θρανία σε κύκλο ή άλλο σχήμα και φτιάχνουμε ένα πλέγμα στο ύψος του γονάτου ή και πιο ψηλό. Σε κάποια σημεία κρεμάμε χαρτάκια (με μανταλάκια) και γράφουμε επάνω «Προσοχή! Ναρκοπέδιο». Εναλλακτικά τοποθετούμε μικρά αντικείμενα σε σημεία που μπορούν να στηριχθούν. Χωριζόμαστε σε δύο ομάδες και κάθε ομάδα επιλέγει τρία άτομα για να διασχίσουν το πλέγμα όσο το δυνατόν πιο γρήγορα, χωρίς να κουνήσουν «νάρκες» / αντικείμενα και ακολουθώντας τις οδηγίες της ομάδας τους.
- 55. Το μαγικό μαγαζί.** Κάθε συμμετέχων μπορεί να «αγοράσει» συμβολικά ό,τι θέλει έναντι κάποιου αντιτίμου. Τα προϊόντα του μαγαζιού μπορεί να είναι και ιδέες, επιθυμίες, σύμβολα... Σε καθετί που αγοράζει κάθε μέλος πρέπει να πληρώσει ως αντάλλαγμα κάτι άλλο (όλα γράφονται σε χαρτάκια). Η ομάδα συζητά και συεννοείται για το τι χρειάζεται, ώστε να βελτιωθεί και να λειτουργεί όσο το δυνατόν καλύτερα.
- 56. Η τάξη μας αλλιώς.** Σε ομάδες σκεφτόμαστε ιδέες για το πώς θα μπορούσε να γίνει πιο ευχάριστη και πιο λειτουργική η τάξη μας. Περιγράφουμε με λόγια και ζωγραφίζουμε όλοι μαζί σε ένα χαρτόνι την «κάτοψη» της αίθουσας.

### Γ. Ασκήσεις επικοινωνίας – ακρόασης – συγκέντρωσης

(κάθε άσκηση και μια παράμετρος της αποτελεσματικής επικοινωνίας – οι μαθητές στοχάζονται, ο δάσκαλος συμπληρώνει)

- 57. Σσςσς... Τι ακούς;** Ακούστε τους ήχους έξω από το παράθυρο. Μοιραστείτε τι ακούσατε. Ποια είναι η σημασία της ησυχίας;
- 58. Συλλογή ήχων.** Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν ήχους για να φτιάξουν μια κασέτα. Κάθε παιδί επιλέγει έναν ήχο για να ηχογραφήσει. Μπορεί να είναι οποιοσδήποτε ήχος από μέσα ή έξω από το σχολείο, π.χ. κελιάδισμα πουλιών, γαύγισμα, κίνηση στο δρόμο, παλαμάκια, σφύριγμα, κ.λπ. Μπορεί να είναι επίσης κάποιος ήχος που θα συμπληρώσει παίρνοντας την κασέτα στο σπίτι. Σε ζευγάρια ηχογραφούν τους ήχους και στη συνέχεια το κάθε ζευγάρι, παίζει την κασέτα του για την υπόλοιπη τάξη. Μπορούν αν θέλουν, να φτιάξουν μια κασέτα όλα τα ζευγάρια μαζί. Το παιχνίδι μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε κάποιο θέμα σχετικό με τους ήχους.
- 59. Σπρώξε και άφησε.** Σπρώξτε ο ένας τον άλλον με τα δύο χέρια κολλημένα και μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε τρεις φορές. Ποιο είδος επικοινωνίας συμβολίζει η πρώτη κίνηση και ποιο η δεύτερη;
- 60. Περπατώ κολλητά.** Σε ζευγάρια κινηθείτε δίπλα δίπλα ή κυκλικά ή με όποιον άλλον τρόπο επιλέξετε, αρκεί να μην «ξεκολλήσετε»! Φροντίστε να κρατάτε σωματική επαφή με ένα διαφορετικό κάθε φορά σημείο του σώματός σας (π.χ. πλάτη, αγκώνας, κεφάλι, δάκτυλο).
- 61. Το μήνυμα ταξιδεύει.** Σε κύκλο με τα χέρια ενωμένα, ένα μήνυμα (π.χ. σφίξιμο χεριών τρεις φορές ή μια γκριμάτσα προσώπου ή ένα διπλό πάτημα στο πόδι του διπλανού κ.λπ.) «ταξιδεύει». Έφτασε σωστά στο τέλος;
- 62. Εσύ και οι άλλοι...:** Παρατήρησε τον καθένα στην ομάδα και μίλησε για τις διαφορές που βλέπεις να υπάρχουν στην εξωτερική εμφάνιση και στα ενδιαφέροντα (όπως προκύπτουν από την εμφάνιση), χωρίς να αναφέρεσαι σε συγκεκριμένα άτομα. Αφού παρουσιαστούν όλοι, σχολίασε πάλι τις

<p>διαφορές και τα πιθανά σημεία στα οποία έπεσες έξω. [Η πρώτη εντύπωση δεν είναι πάντοτε η αληθινή εικόνα του άλλου – στην επικοινωνία πρέπει να είμαστε «ανοικτοί» σε όλους.]</p>
<p><b>63. Εμφυχώσεις.</b> Σε ζεύγη προετοιμάζουμε παιχνίδια ρόλων - καταστάσεις στις οποίες ο ένας απογοητεύεται και είναι έτοιμος να τα παρατήσει και ο άλλος τον εμψυχώνει, για να συνεχίσει. Δίνουμε έμφαση στον τρόπο που μιλάμε, ώστε να είναι ενθαρρυντικός («Μπορείς να τα καταφέρεις!», «Μην το βάζεις κάτω!») και όχι κοροϊδευτικός ή υποτιμητικός (π.χ. «Μην κάνεις σαν μωρό!»).</p>
<p><b>64. Μια λέξη – μια ιστορία.</b> Σε ομάδες των 4-5 ατόμων φτιάξτε μια ιστορία με ένα θέμα που προτείνει η τάξη (ίσως τον περίεργο τίτλο ενός βιβλίου που δεν έχει γραφτεί ακόμα!) λέγοντας ο καθένας διαδοχικά μόνο μία λέξη σε κάθε γύρο. Θυμηθείτε να βάλετε κάπου τελείες!</p>
<p><b>65. Το κουβάρι της επικοινωνίας:</b> 3 κουβάρια πετιούνται από χέρι σε χέρι και ξετυλίγονται σταδιακά σχηματίζοντας έναν άμορφο ιστό (όποιος πιάνει το κουβάρι κρατάει την άκρη του και μετά το πετάει σε άλλον). Η άσκηση επαναλαμβάνεται με 1 μόνο κουβάρι, που πηγαίνει από χέρι σε χέρι με στόχο να σχηματιστεί ορισμένο γεωμετρικό σχήμα, π.χ. κύκλος. Η ομάδα αποφασίζει πώς θα τοποθετηθεί, ώστε να σχηματιστεί το γεωμετρικό σχήμα ή και κάποιο άλλο σχέδιο που θα σκεφτεί.</p>
<p><b>66. Μιλώ αλλά δεν με ακούς! – Τώρα είναι καλύτερα!</b> α) Πλάτη-πλάτη σε ζευγάρια ο ένας μιλά στον άλλον για κάτι που τον απασχολεί ή για κάτι σημαντικό που συνέβη πρόσφατα, ενώ ο άλλος σιωπά εντελώς (2-3 λεπτά). β) Επαναλάβετε την αφήγηση γυρνώντας πρόσωπο με πρόσωπο. Ο ακροατής δείχνει έντονα το ενδιαφέρον του. Πώς νιώσατε σε καθεμία από τις δύο περιπτώσεις;</p>
<p><b>67. Αλυσιδωτή ιστορία:</b> Με δεδομένη αρχή (π.χ. «Αύριο είναι Κυριακή») ή/και τέλος (π.χ. «Αυτή ήταν η καλύτερη μέρα της ζωής μου!») η ομάδα φτιάχνουμε μια ιστορία με αρχή, μέση και τέλος. Ξεκινά ο πρώτος και μόλις ακουστεί παλαμάκι (από τον εμψυχωτή) συνεχίζει ο επόμενος κ.ο.κ.</p>
<p><b>68. Ακούω, επαναλαμβάνω και μιλώ:</b> Σε κύκλο κάποιος λέει μια άποψη και ένα επιχείρημα για ένα θέμα. Ο δεύτερος επαναλαμβάνει ό,τι είπε ο πρώτος, λέει εάν συμφωνεί ή διαφωνεί και εκφράζει τη δική του άποψη ή δίνει ένα επιχείρημα που αντικρούει αυτό που ακούστηκε. Ο τρίτος επαναλαμβάνει ό,τι είπε ο πρώτος και ο δεύτερος κ.ο.κ. Εννοείται ότι κρατάτε σημειώσεις!</p>
<p><b>69. Δείτε τι μου αρέσει:</b> Μπροστά στη βιντεοκάμερα πείτε κάτι ο καθένας για τον εαυτό του, αφού πρώτα σκεφτείτε τι θέλετε να πείτε.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Αν δεν τους είναι εύκολο να μιλήσουν μόνα τους, βοηθήστε τα, ρωτώντας π.χ. «τι είναι αυτό που σε κάνει να γελάς;». Δείχνετε το βίντεο μπροστά σε όλη την τάξη. Μετά ρωτάτε τα παιδιά πως ένιωσαν βλέποντας τον εαυτό τους στην τηλεόραση.</i></li> <li>• <i>Παραλλαγή: Στη συνέχεια, αν θέλουν, παίρνουν συνέντευξη ο ένας από τον άλλον μπροστά στην κάμερα.</i></li> </ul>

#### Δ. Εικαστικές δραστηριότητες ομαδικότητας – συνεργασίας – επικοινωνίας

70. Το όνομα και η «ταμπέλα» / λογότυπο της ομάδας.
71. Ιστορία πάνω σε γραμμή.
72. Γραμμή παραγωγής.
73. Συμπλήρωση σχημάτων / γραμμών.

<b>74. Πρωτότυπο μαγαζί.</b>
<b>75. Το ιδανικό σπίτι / δωμάτιο / σχολείο.</b> Ομαδικό κολάζ με εικόνες κομμένες από περιοδικά που έχουν ως θέμα τη διακόσμηση / τον κήπο / την αρχιτεκτονική κ.λπ.
<b>76. Η πόλη μας όπως θα θέλαμε να είναι.</b>
<b>77. Ένα πρωτότυπο δέντρο γεμάτο με...</b>
<b>78. Τέσσερις εποχές με την παρέα μου.</b> Ας σκεφτούμε τι μπορούμε να κάνουμε σε κάθε εποχή μαζί με τους φίλους μας.
<b>79. Οι ζωγράφοι και ο... «ηγέτης».</b> Χωρισμένοι σε ομάδες των 4-5 ατόμων οι 3 (ή οι 4) δένουν τα μάτια τους με ένα μαντίλι, ώστε να μη βλέπουν, και δένουν επίσης τα χέρια τους που είναι δίπλα-δίπλα και πιάνονται, ώστε να μην τα αφήνουν. Κάθε χέρι πιάνει ένα χρωματιστό μολύβι. Το άλλο άτομο της ομάδας αναλαμβάνει να συντονίσει την ομάδα του, ώστε να καταφέρει να ζωγραφίσει όσο πιο πιστά μπορεί μια εικόνα που του δίνεται από τον εμπυχωτή (και την οποία δεν έχουν δει τα μέλη με τα δεμένα μάτια και χέρια).
<b>80. Ακούω και ζωγραφίζω.</b> Καθίστε σε ζευγάρια πλάτη-πλάτη. Ο ένας φτιάχνει ένα σχέδιο (με γεωμετρικά σχήματα ή απλώς μια ζωγραφιά, όχι πολύ περίπλοκο) και προσπαθεί να το περιγράψει στον άλλον με μεγάλη λεπτομέρεια. Η επιτυχία της επικοινωνίας θα κριθεί στο πόσο κοντά είναι η ζωγραφιά του ακροατή με την αρχική.

*Πολλές από τις παραπάνω δραστηριότητες είναι πρωτότυπες και έχουν σχεδιαστεί για να υπηρετήσουν συγκεκριμένους στόχους και να βελτιώσουν ορισμένες δεξιότητες. Κάποιες είναι εμπλουτισμένες παραλλαγές (μετά από πολλές εφαρμογές) ασκήσεων που έχουν παρουσιαστεί σε διάφορα βιωματικά σεμινάρια ή που έχουν αντληθεί από σχετική βιβλιογραφία και δικτυογραφία (βλ. τις Πηγές).*

### Πηγές

Ασκήσεις και εμπνεύσεις έχουν αντληθεί και από βιωματικά εργαστήρια που έχουν κατά καιρούς πραγματοποιήσει οι εξής: Dorothy Heathcote, Νίκος Γκόβας, Γιώργος Μπινιάρης, Άβρα Αυδή, Πέγκυ Στεφανίδου, Τζωρτζίνα Κακουδάκη, Ελένη Καλλία, Αλέξης Κόκκος, Ν. Φίλιπς, Αλέκος Παπάγος, Μανώλης Πολυχρονίδης, Τάσος Κατέχης, Prasad Sonani, Κωνσταντίνος Μυλιώνης, Άγγελος Σταματάκης, Ιωάννα Μακρή, Έλενα Βλαχογιάννη, Μενέλαος Πρόκος, Λαμπρινή Κουβαρά και Ιωάννης Πίμπας κ.ά.

Έμπνευση και πηγή αποτέλεσε το πρόγραμμα «Περάσματα» της Ύπατης Αρμοστείας για τους Πρόσφυγες, το πρόγραμμα «ΕΜΕΙΣ» του Κέντρου Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών, καθώς και η «Εκπαίδευση Αποτελεσματικού Δασκάλου» του Thomas Gordon.

Συνάδελφοι και φίλοι που μας έχουν εμπνεύσει με ιδέες τους και στους οποίους χρωστάμε ευγνωμοσύνη για τη γόνιμη συνεργασία και καλοπροαίρετη κριτική είναι οι εξής: Δώρα Μαργέλη, Μυρτώ Μαλάμου, Κατερίνα Καρακώτσου, Φωτεινή Εγγλέζου, Γιώργος Μπίκος, Χρύσα Παπαθωμά, Χριστίνα Βασιλάκου, Γιώργος Κωνσταντακάκης, Ελίζα Δεληγιαννάκη, Γιάννης Καργάκος, Κατερίνα Τρίμη, Μαρία Νέζη, Ζαχαρούλα Σπυράτου.



### Βιβλία με δραστηριότητες για ομάδες

- Αβέρωφ – Ιωάννου, Τ. (1994, δ' έκδοση). *Μαθαίνοντας τα παιδιά να συνεργάζονται*. Αθήνα: Θυμάρι.
- Άλκηστις (1999). *Η Δραματοποίηση για παιδιά*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Αρχοντάκη Ζ., Φιλίππου Δ. (2003). *205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης*. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Βαϊκούση, Δ. (2003). *Εκπαίδευση Ενηλίκων: Οι δυσκολίες στην επικοινωνία Εκπαιδευτών και Εκπαιδευόμενων*, επιμ. Δ. Βεργίδης. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Batlloiri J. (2003). *50 Παιχνίδια καλλιτεχνικής έκφρασης*. Αθήνα: Μαλλιάρης – Παιδεία.
- Batlloiri J. (2003). *50 Παιχνίδια φυσικής αγωγής*. Αθήνα: Μαλλιάρης – Παιδεία.
- Batlloiri J. (2003). *50 Παιχνίδια με αριθμούς και σχήματα*. Αθήνα: Μαλλιάρης – Παιδεία.
- Cartasev S.I (2006). *One world: Teaching tolerance and participation*. Νέα Υόρκη: IDEA.
- Γκιάστας, Γ. (2003). *Εκπαίδευση Ενηλίκων: Η ψυχολογία Ομάδων στην εκπαίδευση ενηλίκων*, επιμ. Δ. Βεργίδης. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Γκόβας Ν. (2001). *Για ένα δημιουργικό νεανικό θέατρο: παιχνίδια, ασκήσεις, τεχνικές*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Duglas, T. (1997). *Η επιβίωση στις Ομάδες, γ' έκδοση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Jaques, D. (2001). *Μάθηση σε ομάδες*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Καραντζής Ι.Δ. (2007). *Εφαρμογές βασικών αρχών της μάθησης στην εκπαίδευση*. Αθήνα: Gutenberg.
- Κόκκος, Α. (2003). *Εκπαίδευση Ενηλίκων: Ο μετασχηματισμός των στάσεων και ο ρόλος του εμπυχωτή*, επιμέλεια Δ. Βεργίδης. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Κουρετζής, Λ. (2008). *Το θεατρικό παιχνίδι και οι διαστάσεις του*. Αθήνα: Ταξιδευτής.
- Λαλούμη – Βιδάλη, Ε. *Ανθρώπινες Σχέσεις και Επικοινωνία στην Προσχολική Εκπαίδευση*, Θεσσαλονίκη: Σύγχρονες Εκδόσεις.
- Μακέλη, Γρ. (2007). *Ας δουλέψουμε μαζί, η λειτουργία της Ομάδας – η δουλειά με την Ομάδα*. Μακρινίτσα: ΥΠΕΠΘ & ΚΠΕ Μακρινίτσας.
- Μακέλη, Γρ. (2009). *Βιωματικές ασκήσεις για δουλειά με την Ομάδα*. Μακρινίτσα: ΥΠΕΠΘ & ΚΠΕ Μακρινίτσας.
- Τοδούλου – Πολέμη, Μ. *Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Εκπαιδευτών, Εκπαιδευτικό Υλικό θεωρητικής κατάρτισης*, τόμ. III: *Η αξιοποίηση της διεργασίας της ομάδας στην εκπαίδευση ενηλίκων*. Αθήνα: Υπουργείο Απασχόλησης και Κοινωνικής Προστασίας - Εθνικό Κέντρο Πιστοποίησης Συνεχιζόμενης Επαγγελματικής Κατάρτισης.
- ΥΠΕΠΘ και Παιδαγωγικό Ινστιτούτου/ Κουρετζής, Λ. - Άλκηστις (1993). *Θεατρική Αγωγή 1*. Αθήνα: ΟΕΔΒ.
- Φιλίππου, Δ., Καραντάνα, Π. (2010). *Ιστορίες για να ονειρεύεσαι... Παιχνίδια για να μεγαλώνεις... Για εμπύχωση βιωματικών ομάδων προσωπικής ανάπτυξης*. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Χατζηχρήστου Χ. (επιμ.). *Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή στο Σχολείο: Πρόγραμμα για την προαγωγή της Ψυχικής Υγείας και της μάθησης στη σχολική κοινότητα*. Εκπαιδευτικό Υλικό III: Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση. Τυπωθήτω, Αθήνα, 2011.
- Χρυσάφιδης, Κ. (1994), *Βιωματική – Επικοινωνιακή Διδασκαλία*, Gutenberg, Αθήνα
- Thody, A., Gray, B., Bowden, D. (2003), *Οδηγός επιβίωσης του εκπαιδευτικού*, Σαββάλας, Αθήνα
- Wetherell, M., επιμέλεια (2004), *Ταυτότητα, Ομάδες και κοινωνικά ζητήματα*, Μεταίχμιο, Αθήνα

### Ιστοσελίδες και ηλεκτρονικές εκδόσεις:

- <http://totheatrikopaixnidi.blogspot.gr/>
- <http://digitalschool.minedu.gov.gr/info/newps/>
- <http://repository.edulll.gr/256>

- <http://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/4719/1324.pdf>
- <http://athanasiapeppa.blogspot.com/>
- [http://www.theatroedu.gr/main/images/stories/files/Yliko\\_Drast/EandT\\_educ\\_assort\\_Paignidia\\_Askhseis\\_1\\_GR.pdf](http://www.theatroedu.gr/main/images/stories/files/Yliko_Drast/EandT_educ_assort_Paignidia_Askhseis_1_GR.pdf)
- [http://www.theatroedu.gr/main/images/stories/files/Yliko\\_Drast/EandT\\_educ\\_assort\\_Paignidia\\_Askhseis\\_2\\_GR.pdf](http://www.theatroedu.gr/main/images/stories/files/Yliko_Drast/EandT_educ_assort_Paignidia_Askhseis_2_GR.pdf)
- <http://www.psychodramainstitute.gr/warmup.html>
- <http://www.gordonhellas.gr/index.html>
- <http://www.elnplex.com/?cat=26>

### Διαδικτυακά άρθρα και παρουσιάσεις

Χρυσοστόμου Ά. και Νικολαΐδης Ν. (Σεπτέμβρης 2012), Βιωματική μάθηση-θεατρικά παιχνίδια ως μέσο Προαγωγής Υγείας, ενδεικτικές δραστηριότητες στα πλαίσια της επιμόρφωσης εκπαιδευτικών προδημοτικής εκπαίδευσης στην εφαρμογή του Αναλυτικού Προγράμματος Αγωγής Υγείας - Διήμερο Εκπαιδευτικού (ανακτήθηκε από

Μπενέτου, Α., Οι εμπειρικά τεκμηριωμένες ασκήσεις της θετικής ψυχολογίας: από τη θεωρία στην πράξη. Σημειώσεις σεμιναρίου (ανακτήθηκε από

*Το παρόν υλικό έχει εν μέρει δημοσιευτεί και είναι υπό έκδοση. Δίνεται αποκλειστικά για προσωπική ενημέρωση και χρήση. Οποιαδήποτε παρατήρηση και πρόταση βελτίωσης θα είναι πολύτιμη.*  
[valialoutrianaki@yahoo.gr](mailto:valialoutrianaki@yahoo.gr)