

**Υποδειγματικοί Νέοι Ηγέτες Ένταξης των Μεταναστών [EXEMPLAR]**

**IO1 – Διδακτέα Ύλη για Ηγέτες Ένταξης**

**Σχέδιο Μαθήματος**

**Ενότητα 4: Αυτό-φροντίδα**

**Κεφάλαιο 1: Το όριο μεταξύ στάσεων και συμπεριφοράς**

<b>Περιγραφή Μαθησιακών Δεξιοτήτων</b>	<b>Χρόνος (λεπτά)</b>	<b>Υλικό/ Εξοπλισμός που Χρειάζεται</b>	<b>Εκτίμηση / Αξιολόγηση</b>
<b>Εισαγωγή Εργαστηρίου:</b>  Ο εκπαιδευτής καλωσορίζει τους συμμετέχοντες και τους παρουσιάζει το χρονοδιάγραμμα της ημέρας. Το εργαστήριο θα ξεκινήσει με μια Δραστηριότητα για «σπάσιμο του πάγου» (Icebreaker).	5 λεπτά	Χώρος Εκπαίδευσης	Οι συμμετέχοντες θα λάβουν μέρος σε όλες τις ομαδικές δραστηριότητες
<b>Δραστηριότητα 1: «Διασκεδαστικές ερωτήσεις»</b> Ο εκπαιδευτής εμπλέκει όλους τους συμμετέχοντες στην Δραστηριότητα διασκεδαστικών ερωτήσεων. Ο	20 λεπτά	Χώρος Εκπαίδευσης	Οι συμμετέχοντες θα λάβουν μέρος σε όλες τις ομαδικές δραστηριότητες

<p>διαμεσολαβητής θα πάει γύρω από το δωμάτιο και θα ζητήσει από κάθε άτομο μια διασκεδαστική ερώτηση όπως «Αν ήσουν χρώμα, ποιο θα ήθελες να είσαι;» Ή «Τι είδους ζώο θα παίρνατε μαζί σας σε ταξίδι σε όλο τον κόσμο;» κτλ.</p> <p>Δεν υπάρχουν απαραίτητα υλικά για αυτήν την Δραστηριότητα. Βεβαιωθείτε ότι έχετε θέσει ερώτημα σε κάθε άτομο της ομάδας τουλάχιστον μία φορά.</p> <p>Μπορείτε επίσης να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να κάνουν σε εσάς ή σε άλλους συμμετέχοντες αστεία ερωτήματα της επιλογής τους. Είναι μια εύκολη και διασκεδαστική δραστηριότητα που δεν απαιτεί κανένα είδος προετοιμασίας και επιτρέπει στους ανθρώπους να αισθάνονται πιο χαλαροί και άνετοι με την υπόλοιπη ομάδα.</p>			
<p><b>Δραστηριότητα 2: «Είναι το ποτήρι μισοάδειο ή μισογεμάτο;»</b></p> <p>Σκοπός της Δραστηριότητας είναι να διδάξει στους συμμετέχοντες πώς μπορούν να μειώσουν το άγχος στη</p>	<p><u>40 λεπτά</u></p>	<p>Χώρος Εκπαίδευσης με εξοπλισμό ΤΠΕ για όλους τους συμμετέχοντες,</p> <p>Flipchart και μαρκαδόροι,</p> <p>Πίνακας παρουσιών,</p>	<p>Οι συμμετέχοντες θα λάβουν μέρος σε όλες τις ομαδικές δραστηριότητες</p>

<p>νέα κατάσταση.</p> <p><b>Εισαγωγή:</b></p> <p>Ο εκπαιδευτής εισάγει την ομάδα σε λίγες εύκολες και γρήγορες τεχνικές ανακούφισης του στρες - όπως τεχνική αναπνοής, μέτρηση και ούτω καθεξής.</p> <p>Ρωτά τους συμμετέχοντες για τις δικές τους μεθόδους για καταπολέμηση του άγχους και να τις γράφει σε ένα flipchart, προσθέτοντας κάποιες άλλες εάν χρειάζεται.</p> <p>Μετά από αυτό, ο εκπαιδευτής θα μιλήσει για τη σημασία της θετικής στάσης στη νέα κατάσταση και θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να διαδραματίσουν μια κατάσταση από την παρακάτω λίστα. Το ένα άτομο στο ζευγάρι πρέπει να έχει θετική στάση και το άλλο αρνητική. Μετά από αυτό, θα διαδραματίσουν την ίδια κατάσταση με άλλες παραλλαγές συμπεριφοράς (1ο άτομο με αρνητική στάση και 2ο με θετική, τόσο με αρνητικές στάσεις όσο και με θετικές στάσεις.</p> <p>Μετά την ολοκλήρωση αυτού του μέρους της Δραστηριότητας, ο εκπαιδευτής θα μιλήσει για τη σημασία της στάσης μας, τη δύναμη μιας καλής στάσης</p>		<p>Πένες και γραφική ύλη για συμμετέχοντες</p>	
---	--	--	--

<p>και για το πώς η συμπεριφορά μας επηρεάζει τους άλλους.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Στο ταμείο, έχετε συνειδητοποιήσει ότι δεν έχετε αρκετά χρήματα για να αγοράσετε όλα τα αντικείμενα που θέλετε.</li> <li>• Έχετε μπερδέψει έναν ξένο με κάποιο φίλο σας και του δώσατε ένα κτύπημα στην πλάτη.</li> <li>• Ένα σκυλί το οποίο δεν ήταν δεμένο με λουρί σας δάγκωσε.</li> <li>• Ένας πεζός που κοίταζε το τηλέφωνό του έχει χτυπήσει πάνω σας.</li> </ul>			
<p><b>Δραστηριότητα 3: ‘Faux pas!’</b> Κάθε συμμετέχων θα δώσει μερικά παραδείγματα καλών και κακών συμπεριφορών στην κουλτούρα του, χωρίς να εξηγήσει ποιο θεωρείται καλό και ποιο θεωρείται αρνητικό στην κουλτούρα του. Η υπόλοιπη ομάδα θα προσπαθήσει να μαντέψει σε ποια κατηγορία ανήκουν τα παραδείγματα.</p>	25 λεπτά	Χώρος Εκπαίδευσης	Οι συμμετέχοντες θα λάβουν μέρος σε όλες τις ομαδικές δραστηριότητες

<p>Η ευρύτερη ιδέα είναι να δούμε τις διαφορές ανάμεσα σε αυτό που θεωρείται καλή συμπεριφορά σε άλλους πολιτισμούς και τη σημασία της γνώσης για τον πολιτισμό στη χώρα που θέλουμε να ζήσουμε. Δε χρειάζονται υλικά για αυτή τη Δραστηριότητα.</p>			
<p><b>Δραστηριότητα 4: «Κάνε έρευνα»</b> Οι συμμετέχοντες καλούνται να χρησιμοποιήσουν το Διαδίκτυο ως εργαλείο για να μάθουν περισσότερα για τον πολιτισμό της χώρας υποδοχής. Ζητήστε τους να παρουσιάσουν μερικά ενδιαφέροντα γεγονότα για αυτή τη χώρα, μερικές συμβουλές όταν πρόκειται για:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Ντύσιμο</u></li> <li>- <u>Αντιμετώπιση άλλων ατόμων</u></li> <li>- <u>Δημόσια συμπεριφορά</u></li> <li>- <u>Ευγένεια</u></li> <li>- <u>Επίσημες καταστάσεις κτλ.</u></li> </ul> <p>Μετά το τέλος της Δραστηριότητας ο εκπαιδευτής θα κάνει μια μικρή συζήτηση σχετικά με τη σημασία της</p>	<p>30 λεπτά</p>	<p>Υπολογιστής ή laptop για κάθε συμμετέχοντα (εναλλακτικά ένα ανά δύο ή τρία άτομα)</p>	<p>Οι συμμετέχοντες θα λάβουν μέρος σε όλες τις ομαδικές δραστηριότητες</p>

γνώσης στο πλαίσιο της χώρα υποδοχής και τα έθιμά της. Όσο περισσότερο γνωρίζετε πριν μεταναστεύσετε σε ένα νέο μέρος, τόσο καλύτερη θα είναι η αρχή.			
<b>Διάλειμμα για καφέ</b>	15 λεπτά	Νερό, Καφές, Τσάι, Μπισκότα	
<b>Συνολική Διάρκεια Ενότητας</b>	<b>2 ώρες</b>		