

Απλώνω ευτυχία



Ιδέες και υλικό για τη δράση από τη Γεωργία Σολωμού - εκπαιδευτικό

Απλώνω ευτυχία

ακτιβιστική δράση

Στόχοι

- Προαγωγή και ενίσχυση του δείκτη ευτυχίας των παιδιών.
- Καλλιέργεια με βιωματικό τρόπο της αξίας του ακτιβισμού και της προσφοράς.

€100.000+ στον Σύνδεσμο
«Ένα Όνειρο μια Ευχή»
για παιδιά με καρκίνο και
συναφείς παθήσεις

Απέραντη
συγκίνηση και
πρωτόγνωρα
συναισθήματα

Ίσως η μεγαλύτερη
κινητοποίηση μικρών
εθελοντών για έναν κοινό
σκοπό

Αμέτρητα παιδικά χαμόγελα
100 + σχολεία σε όλη την Κύπρο
10 000+ παιδικές φανέλες
ευτυχίας

Δράση με
κοινωνικό μήνυμα
σε μια δύσκολη
περίοδο

Συμμετοχή των
παιδιών της
Παιδοογκολογικής
Κλινικής του
Μακάρειου
Νοσοκομείου

Συνεργασία
δεκάδων
εθελοντών για την
πραγματοποίηση
της δράσης σε
κάθε πόλη

Απλώνω Ευτυχία

Βραβείο από
το Παγκύπριο
Συντονιστικό
Συμβούλιο
Εθελοντών

Πολλές ευχές παιδιών
με καρκίνο
πραγματοποιήθηκαν

5000+ μέτρα σοιनी από την
«μπουγάδα ευτυχίας» το οποίο
θα αξιοποιηθεί για να «απλώσει
ευτυχία» στο Παιδοογκολογικό
Τμήμα του Μακάρειου
Νοσοκομείου

Ίσως η μεγαλύτερης
εμβέλειας συνεργασία
μεταξύ Γονέων/Κηδεμόνων
και Σχολείου

Συμμετοχή του
Νηπιαγωγείου
και Δημοτικού
Ριζοκαρπάσου

Δράση υπό την
αιγίδα του ΥΠΑΝ
και της ΠΟΕΔ

Ένα επιτραπέζιο παιχνίδι
ευγνωμοσύνης
σχεδιάστηκε ειδικά για τη
δράση

Χορηγήθηκε από την ΠΟΕΔ
και πωλήθηκε προς
όφελος του Συνδέσμου

Συνεργασία και
συντονισμός
πολλών φορέων
για υλοποίηση
της δράσης σε
κάθε πόλη

Βραβείο κοινωνικής προσφοράς «Νεόφυτος Χανδριώτης», από
τον ΟΠΑΠ ύψους €2000, το οποίο προσφέρθηκε στον
Σύνδεσμο “[Ένα Όνειρο μια Ευχή](#)”.

Στάδια υλοποίησης της δράσης

1

Διερευνώ

Τι είναι ευτυχία;
Πού τη βρίσκω;
Πώς την κατακτώ;

2

Προβληματίζομαι

Πώς μπορώ να «απλώσω» την ευτυχία και ποιοι/ες/ά έχουν ανάγκη να τους απλώσουμε ευτυχία;

3

Αποτυπώνω

Σε μια φανέλα αυτό/ά που αποτελούν για 'μένα ευτυχία.

4

Καταγράφω

Ιδέες για εθελοντικές/ακτιβιστικές δράσεις που μπορώ να εκπονήσω για να «απλώσω» περαιτέρω την ευτυχία στους/στις γύρω μου.

5

Ενημερώνω

Γονείς/κηδεμόνες και Σύνδεσμο Γονέων του σχολείου για τη δράση και τους ζητώ τη στήριξή τους για την υλοποίησή της. Επιλέγουμε από κοινού τον Σύνδεσμο/Οργανισμό που θα επωφεληθεί.

6

Εκπονώ

Σε διάστημα δύο εβδομάδων περίπου τις εθελοντικές μου δράσεις με χορηγούς γονείς, συγγενείς και φίλους/ες.

7

Παραδίδω

Με τους γονείς/κηδεμόνες μου στον Σύνδεσμο Γονέων του σχολείου τις εισφορές μου.

8

«Απλώνω ευτυχία» στο σχολείο

Η «μπουγάδα της ευτυχίας» με τις φανελίτες των παιδιών απλώνεται στο σχολείο και ο Σύνδεσμος Γονέων παραδίδει τις εισφορές στον Σύνδεσμο/Οργανισμό που από κοινού με τα παιδιά έχουν επιλέξει.

9

«Απλώνω ευτυχία στην κοινότητα»

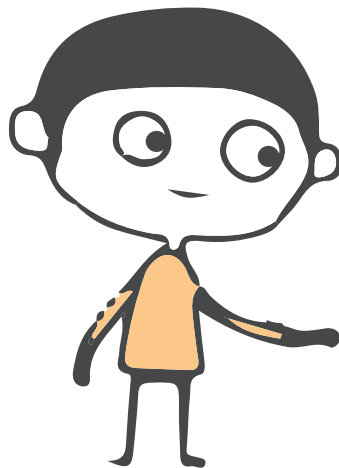
Σε συνεργασία με άλλα σχολεία και φορείς, όλες οι «μπουγάδες ευτυχίας» ενώνονται σε κεντρικό σημείο της κοινότητας.



Στάδιο 1 | Διερευνώ

Πού τη βρήκες;

Τη δημιούργησα
μόνος μου!

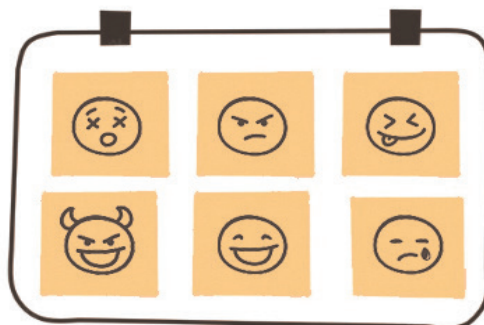


*Η ευτυχία εξαρτάται από εμάς τους ίδιους
Αριστοτέλης*

Στάδιο 1 | Διερευνώ

Ο/Η εκπαιδευτικός έχει κρύψει από πριν στην τάξη, καρτέλες με τα γράμματα που αποτελούν τη λέξη ευτυχία. Μπαίνει στην τάξη με ανήσυχη και αγχωμένη έκφραση ενώ η γλώσσα του σώματός του/της δείχνει ένταση.

«Καλημέρα παιδιά. Πώς νιώθετε σήμερα; Θα σας μοιράσω post-it χαρτάκια και θα ήθελα να γράψετε σε αυτά ένα συναίσθημα που νιώθετε αυτή τη στιγμή. Είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίζουμε και να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας».



Τα παιδιά αφού γράψουν και αιτιολογήσουν γιατί νιώθουν έτσι, κολλούν το χαρτάκι στον πίνακα. Τελευταίος/α γράφει ο/η εκπαιδευτικός στο δικό του/της post-it χαρτάκι, ένα από τα παρακάτω συναισθήματα: άγχος, αναστάτωση, ανησυχία.

«Η αλήθεια νιώθω έτσι γιατί τον τελευταίο καιρό αισθάνομαι ότι έχασα κάτι. Τι λέτε ότι είναι αυτό; Θα σας δώσω μερικά κλειδιά! Είναι κάτι που δεν πιάνεται... Κάτι που όλοι οι άνθρωποι θέλουν. Αποτελείται από τέσσερις συλλαβές και επτά γράμματα τα οποία έχω κρύψει καλά μέσα στην τάξη.

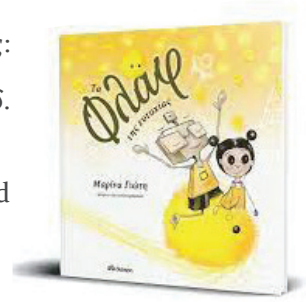
Ψάξτε να βρείτε τις καρτέλες με τα γράμματα! Όποιο παιδί βρίσκει μια καρτέλα την φέρνει και την κολλά στον πίνακα. Έπειτα σειροθετούμε τα γράμματα για να δούμε ποια λέξη σχηματίζεται».

Ε Υ Τ Υ Χ Ι Α

Ο/Η εκπαιδευτικός δηλώνει στα παιδιά ότι έχασε την ευτυχία του/της μιας και περνά διάφορα δύσκολα τον τελευταίο καιρό. Εκφράζει την απορία, κατά πόσο μπορεί ένας άνθρωπος να είναι ευτυχισμένος ακόμα κι όταν έχει δυσκολίες και προβλήματα; Όταν στη ζωή δεν είναι όλα ρόδινα; Πού κρύβεται άραγε η ευτυχία; Κάθε φορά που ρωτά κάτι αφήνει τα παιδιά να εκφράσουν ελεύθερα τις απόψεις τους και έπειτα απευθύνει την επόμενη ερώτηση. Προβάλλονται και σχολιάζονται οι **διαφάνειες 1,2,3** από την [«παρουσίαση «ευτυχία»](#).

Έπειτα ο/η εκπαιδευτικός διαβάζει σχετικά βιβλία όπως:

- «Τα Φλαφ της ευτυχίας», της Μαρίνας Γιώτη, εκδ. Διόπτρα.
- «Τη νύχτα που τα φώτα άναψαν», του David Litchfield, εκδ. Μικρή Σελήνη.



Αφήγηση του βιβλίου

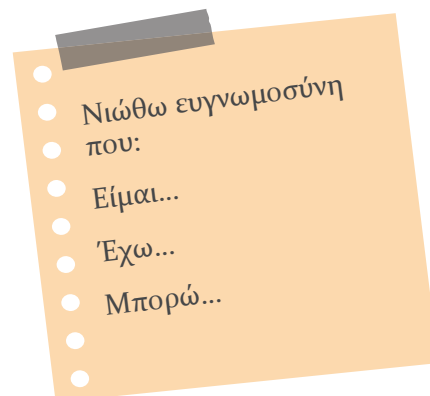
Μετά την αφήγηση, απευθύνει στα παιδιά ερωτήσεις όπως:

1. Ποιο είναι το μήνυμα του βιβλίου;
2. Πού βρίσκεται τελικά η ευτυχία;
3. Ποιο είναι το μυστικό για μια ευτυχισμένη ζωή;

Αναφέρεται στα παιδιά ότι η έκφραση ευγνωμοσύνης, δηλαδή το να αναγνωρίζουμε αυτά που έχουμε και να λέμε ευχαριστώ είναι ΕΝΑ από τα μυστικά για μια ευτυχισμένη ζωή. Καλεί τα παιδιά να προσπαθήσουν με συνέπεια να εντάξουν στην καθημερινή τους ρουτίνα μια απλή άσκηση ευγνωμοσύνης όπως να λέτε τρία πράγματα για τα οποία νιώθουν ευγνωμοσύνη πριν πάνε για ύπνο ή το πρωί που ξυπνάνε. Αν προτιμούν μπορούν να τα καταγράψουν σε ένα «ημερολόγιο ευγνωμοσύνης».

Έρευνες δείχνουν ότι άνθρωποι που εκφράζουν γραπτώς ή προφορικά την ευγνωμοσύνη τους είναι 25% πιο ευτυχισμένοι αφού με την έκφραση ευγνωμοσύνης εκκρίνεται η ντοπαμίνη που θεωρείται η ορμόνη της ευτυχίας.

Παρουσιάζεται στα παιδιά η **διαφάνεια 4** από την **«παρουσίαση «ευτυχία»** και όσα παιδιά επιθυμούν κάνουν εξάσκηση την πιο κάτω άσκηση ευγνωμοσύνης, συμπληρώνοντας τη φράση:



«Δεν είναι η ευτυχία που μας κάνει ευγνώμονες, αλλά η ευγνωμοσύνη που μας κάνει ευτυχισμένους»

David Steindl-Rast

Ο/Η εκπαιδευτικός ρωτά τα παιδιά τι κάνει τα ίδια ευτυχισμένα, τι κάνει την ψυχή τους να γελά. Εκφράζει την περηφάνια του/της για τις απαντήσεις τους και τους δηλώνει ότι μέσα από αυτές φαίνεται ξεκάθαρα πως αναγνωρίζουν ότι η ευτυχία κρύβεται στα απλά και καθημερινά της ζωής. Τα παιδιά προτρέπονται να διαδώσουν το σπουδαίο αυτό μήνυμά τους συμβάλλοντας έτσι στο να «απλωθεί ευτυχία» σε συμμαθητές/ριες, γονείς, εκπαιδευτικούς.

Στάδιο 2 | Προβληματίζομαι



*Η ευτυχία είναι κάτι το οποίο όταν διαιρείται,
πολλαπλασιάζεται*

Πάουλο Κοέλο

Στάδιο 2 | Προβληματίζομαι

Ο/Η εκπαιδευτικός προβληματίζει τα παιδιά για τον τρόπο με τον οποίο το σπουδαίο μήνυμα ότι η ευτυχία βρίσκεται στα απλά και καθημερινά, μπορεί να διαδοθεί. Τα παιδιά αφού εκφράσουν ελεύθερα τις ιδέες τους, παρακολουθούν βιντεάκια στα οποία παρουσιάζονται πώς σε σχολεία της Κύπρου κατάφεραν να διαδώσουν το σημαντικό αυτό μήνυμα.

BINTEO

Ακολουθεί συζήτηση. Τα παιδιά σύμφωνα με το βίντεο αφού αποτύπωσαν τι αποτελεί ευτυχία για το καθένα, άπλωσαν την «μπουγάδα της ευτυχίας» στο σχολείο τους. Με αυτό τον τρόπο όποιος/α έβλεπε τις φανέλες τους θα έπερνε ιδέες για το που κρύβεται η ευτυχία.



Στάδιο 3 | Αποτυπώνω την ευτυχία μου



Ευτυχία είναι που είμαι ζωντανός! Ευτυχία είναι η ζωή!
Ορέστης, 10 χρονών

Στάδιο 3 | Αποτυπώνω την ευτυχία μου

Ο/Η εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά να πάρουν μια σκέτη, λευκή ή ανοιχτόχρωμη φανέλα και να αφήσουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους να εκτροχιαστούν. Σε αυτήν μπορούν να σχεδιάσουν ή και να γράψουν με ό,τι υλικό θέλουν τι τα κάνει ευτυχισμένα. Μπορούν επίσης να κολλήσουν διάφορα διακοσμητικά. Στόχος η φανέλα να «εκπέμπει» ευτυχία. Οι φανελίτσες μπορούν να φιλοτεχνηθούν στο μάθημα της Εικαστικής Αγωγής αλλά και σε συνεργασία με τους γονείς/κηδεμόνες στα πλαίσια της δημιουργικής ενασχόλησής τους με τα παιδιά στο σπίτι.

Παρουσιάζονται οι **διαφάνειες 5-10** [«παρουσίαση ευτυχία»](#) και συζητούνται οι ιδέες των παιδιών.

Δίνεται στα παιδιά χρονικό περιθώριο δέκα περίπου ημερών να ολοκληρώσουν τις δημιουργίες τους!



Στάδιο 4 | Καταγράφω ιδέες εθελοντισμού



Η ευτυχία έρχεται από τις πράξεις
Δαλάι Λάμα

Στάδιο 4 | Καταγράφω ιδέες εθελοντισμού

Ακούγεται το τραγούδι [Χαμογέλασε στον ήλιο](#). Στο πάτωμα υπάρχουν σκόρπια χάρτινα αστεράκια.

Ο/Η εκπαιδευτικός μπαίνει στην τάξη και ρωτά τα παιδιά ξαφνιασμένος/η τι γυρεύουν τα αστερία στο πάτωμα και σε ποιον ανήκουν. Ποιος καλός άνεμος τα έφερε άραγε στην τάξη;

Τα παιδιά ενημερώνονται ότι τα αστερία αντιπροσωπεύουν τα «αστεράτα» παιδιά που θα γνωρίσουν στο σημερινό μάθημα. Αναφέρει ότι στη ζωή είναι πολύ σημαντικό να έχουμε υγιή πρότυπα, άτομα που να αποτελούν έμπνευση για εμάς. Τα παιδιά αναφέρουν αν έχουν και ποια είναι τα δικά τους πρότυπα ζωής. Ο/Η εκπαιδευτικός ενημερώνει ότι στο μάθημα της μέρας, θα γνωρίσουν μερικά παιδιά ακτιβιστές/ριες που θα τα εμπνεύσουν να μνηθούν και αυτά από τώρα που είναι μικρά στον ακτιβισμό. Τι είναι όμως ο ακτιβισμός; Εμπεριέχει τη λέξη «act»! Μέσα από σχετική παρουσίαση γνωρίζουν μικρούς ακτιβιστές/ριες και κατανοούν μέσα από τη δράση τους τι σημαίνει ακτιβισμός.

Παρουσίαση Μικροί/ες ακτιβιστές/ριες για τα δικαιώματα του παιδιού.

Ο/Η εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά να της/του ερμηνεύσουν τα λόγια του Δαλάι Λάμα: διαφάνεια η «παρουσίαση ευτυχίας».

«Η ευτυχία έρχεται από τις πράξεις»

Προβληματίζει τα παιδιά για το είδος των πράξεων που εννοεί ότι οδηγούν στην ευτυχία. Πρόκειται για τις πράξεις αγάπης, καλοσύνης, εθελοντισμού και προσφοράς. Γίνεται εκτενής αναφορά στο τι είναι εθελοντισμός, ποιες μορφές μπορεί να έχει καθώς και τα οφέλη του. Ο εθελοντισμός έχει αποδειχθεί ότι κάνει τους ανθρώπους ευτυχισμένους και δίνει νόημα στη ζωή μας! Ένα νόημα που αν το βρούμε σύμφωνα με τον Χόρχε Μπουκάι, θα ανακαλύψουμε το κλειδί της ευτυχίας.

Ο/Η εκπαιδευτικός επικαλούμενος/η τα λόγια της νεαρής ακτιβίστριας Γκρέτας Τούνμπεργκ ότι ποτέ δεν είσαι μικρός/η για να κάνεις τη διαφορά, καλεί τα παιδιά σε δράση. Τους προτείνει να γίνουν κι αυτά ακτιβιστές/ριες. Ήδη έκαναν το πρώτο βήμα με τις φανέλες που άπλωσαν. Πρόκειται για μια ακτιβιστική δράση με στόχο να μεταφέρουμε το κοινωνικό μήνυμα ότι η ευτυχία βρίσκεται στα απλά και καθημερινά της ζωής γεγονόσ που συμβάλλει στην ψυχική ενδυνάμωση όσων δουν τις φανέλες και τα μηνύματά τους.

Η δράση μπορεί να συνεχιστεί... Να γίνουν τα παιδιά «ακτιβιστές/ριες ευτυχίας» και να εμπλακούν σε εθελοντικές δράσεις με χορηγούς γονείς, συγγενείς και φίλους με σκοπό να απλώσουν ευτυχία και να ενισχύσουν κάποιο Σύνδεσμο! Ας πάρουμε μερικές ιδέες σχετικά με το πώς τα κατάφεραν κάποιοι/ες άλλοι/ες ακτιβιστές/



ριες ευτυχίας που ανέλαβαν να «απλώσουν ευτυχία» στα παιδιά που υποφέρουν από καρκίνο, πραγματοποιώντας τους τις ευχές τους. Για να το πετύχουν αυτό ενίσχυσαν τον Σύνδεσμο «Ένα Όνειρο μια Ευχή»!

[Βίντεο](#)

[Βίντεο](#)

Αφού παρακολουθήσουν τα πιο πάνω βίντεο, τα παιδιά αναφέρουν και καταγράφουν ιδέες για εθελοντικές δράσεις που μπορούν να εκπονήσουν με χορηγούς γονείς, φίλους/ες, συγγενείς, γείτονες και στόχο να μαζέψουν τις εισφορές σας.

Στο επόμενο μάθημα παρουσιάζονται διάφοροι Σύνδεσμοι/Οργανισμοί με επίκεντρο είτε τον άνθρωπο, είτε το φυσικό περιβάλλον, είτε τα ζώα και τα παιδιά ενημερώνονται για το έργο που επιτελούν. Σκοπός να διευκολυνθούν τα παιδιά στην απόφασή τους τι από όλα αυτά θα ενισχύσουν με τις εισφορές που θα μαζέψουν από τις δράσεις τους.

Το κεντρικό μαθητικό συμβούλιο συζητά και συναποφασίζει με τον Σύνδεσμο Γονέων/Κηδεμόνων του σχολείου, ποιος θα είναι ο Σύνδεσμος αυτός.

Λίστα ιδεών για εθελοντικές δράσεις

- ✓ Στρώσιμο και μάζεμα τραπεζιού
- ✓ Πότισμα κήπου
- ✓ Ετοιμασία πρωινού ή σάντουιτς για την οικογένεια
- ✓ Βόλτα και φροντίδα κατοικιδίου
- ✓ Σκούπισμα πεζοδρομίου γειτονιάς

Στάδιο 5 | Ενημερώνω



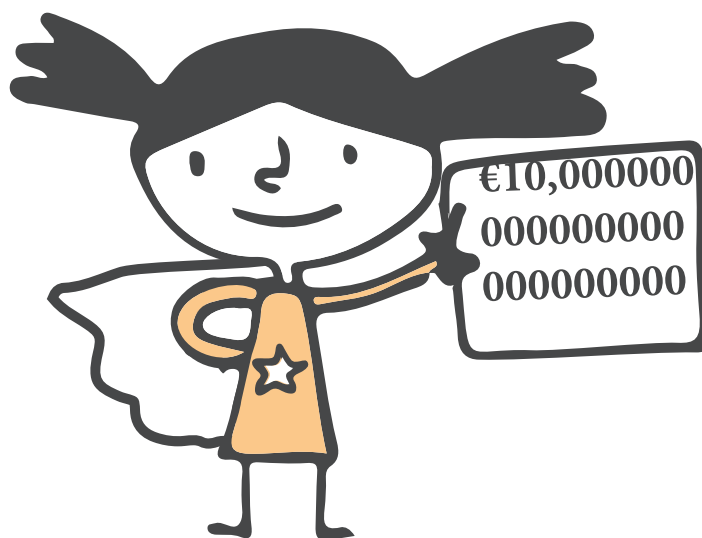
Σε αυτό το στάδιο ενημερώνονται οι γονείς/κηδεμόνες του σχολείου με σχετική επιστολή που εξηγεί τη δράση, τον τρόπο υλοποίησης και τον σκοπό της. Επιπλέον γίνεται αναφορά στον Σύνδεσμο που θα επωφεληθεί από τις εισφορές.

Στάδιο 6 | Εκπονώ



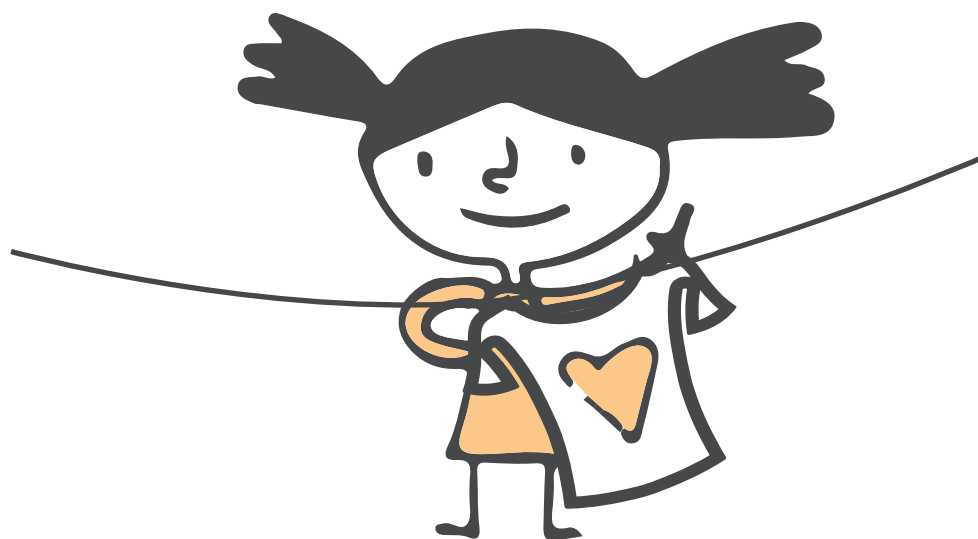
Ο/Η εκπαιδευτικός επισημαίνει στα παιδιά ότι είναι σημαντικό να επιλέξουν δουλειές που να μην τις κάνουν ήδη. Να προτιμήσουν κάποιες καινούριες. Τα ενημερώνει ότι θα έχουν στη διάθεσή τους δύο περίπου εβδομάδες για να εκπονήσουν και να ολοκληρώσουν τον εθελοντισμό τους.

Στάδιο 7 | Παραδίδω



Λίγες μέρες πριν το «άπλωμα ευτυχίας» στο σχολείο, τα παιδιά με τους γονείς/ κηδεμόνες τους παραδίδουν στον Σύνδεσμο Γονέων/Κηδεμόνων του σχολείου τις εισφορές. Εκείνος με τη σειρά του, τη μέρα που θα απλωθεί η «μπουγάδα» αναλαμβάνει να δώσει στον Σύνδεσμο που αποφασίστηκε ότι θα επωφεληθεί, το συνολικό ποσό που μαζεύτηκε από το σχολείο.

Στάδιο 8 | Απλώνω ευτυχία στο σχολείο



Παιδιά και εκπαιδευτικοί απλώνουν σε σχοινάκια, πρωί-πρωί στο σχολείο την πιο χρωματιστή μπουγάδα με τις πιο ευτυχισμένες φανελίτσες!

Στάδιο 9 | Απλώνω ευτυχία στην κοινότητα



Παιδιά και εκπαιδευτικοί απλώνουν σε σχοινάκια, στην κοινότητα την πιο χρωματιστή μπουγάδα με τις πιο ευτυχισμένες φανελίτσες!

Στάδιο 9 | Απλώνω ευτυχία στην κοινότητα

Αφού πραγματοποιηθεί το άπλωμα στο σχολείο ο/η εκπαιδευτικός, ρωτά τα παιδιά αν επιθυμούν να στείλουν και έξω από το σχολείο το κοινωνικό μήνυμα της δράσης. Τα προβληματίζει για το πώς θα καταφέρουν κάτι τέτοιο. Γίνεται ανταλλαγή ιδεών και όλοι/ες μαζί καταλήγουμε τότε και σε συνεργασία με ποιους φορείς θα γίνει το άπλωμα στην κοινότητα. Μια πολύ καλή ιδέα είναι να ενημερώσουμε για τη δράση μας κι άλλα σχολεία της περιοχής για να συμμετέχουν. Ενώνοντας τις μπουγάδες μας θα στείλουμε ακόμα πιο ηχηρό το μήνυμά μας. Τα παιδιά καταστρώνουν ένα πλάνο για προώθηση της δράσης τους, π.χ. ετοιμασία [αφίσας, ραδιοφωνικού διαφημιστικού](#).

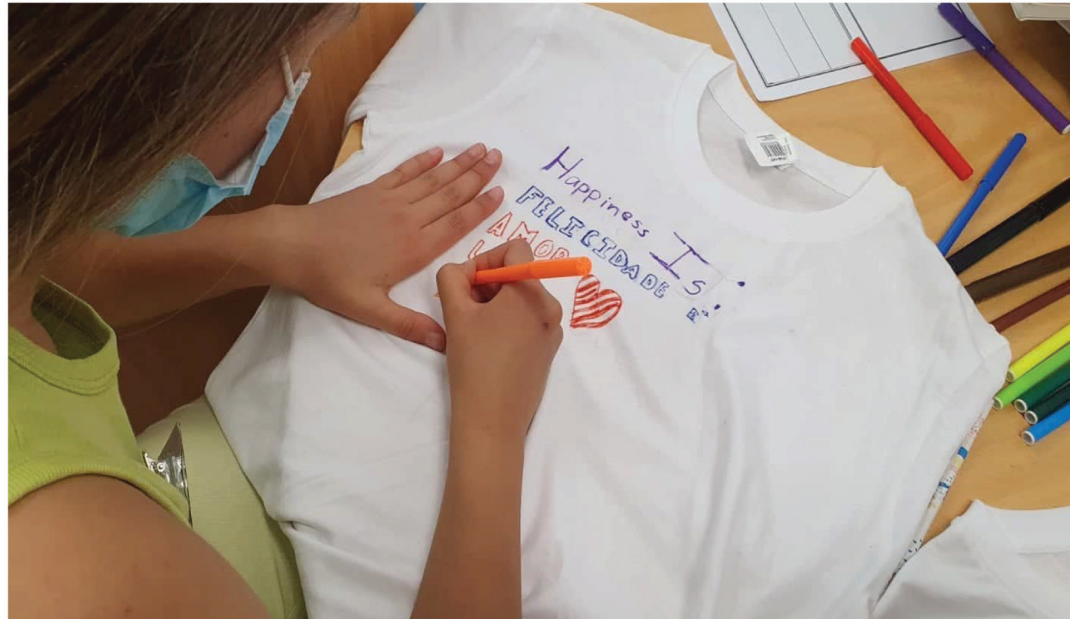
Προβάλλονται τα πιο κάτω βίντεο από «απλώματα ευτυχίας» στην κοινότητα

[Βίντεο 1](#)

[Βίντεο 2](#)

[Βίντεο 3](#)



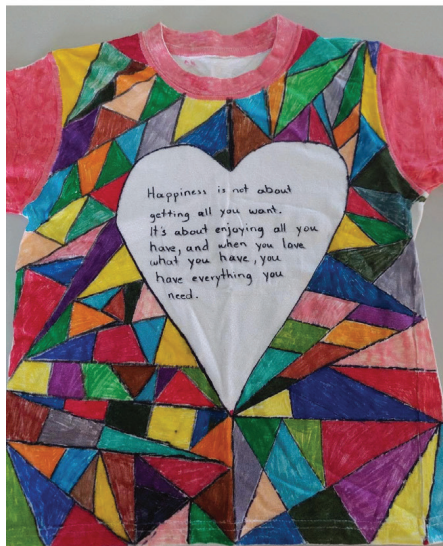


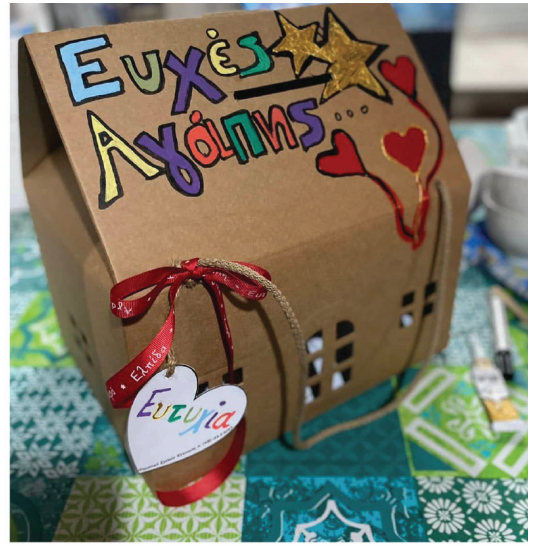
Αποτυπώνω τι
είναι ευτυχία για
μένα





Αποτυπώνω τι είναι ευτυχία για μένα





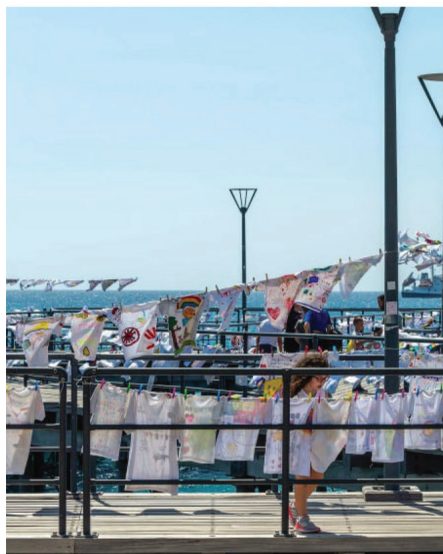
Εκπονώ τις εθελοντικές μου δράσεις



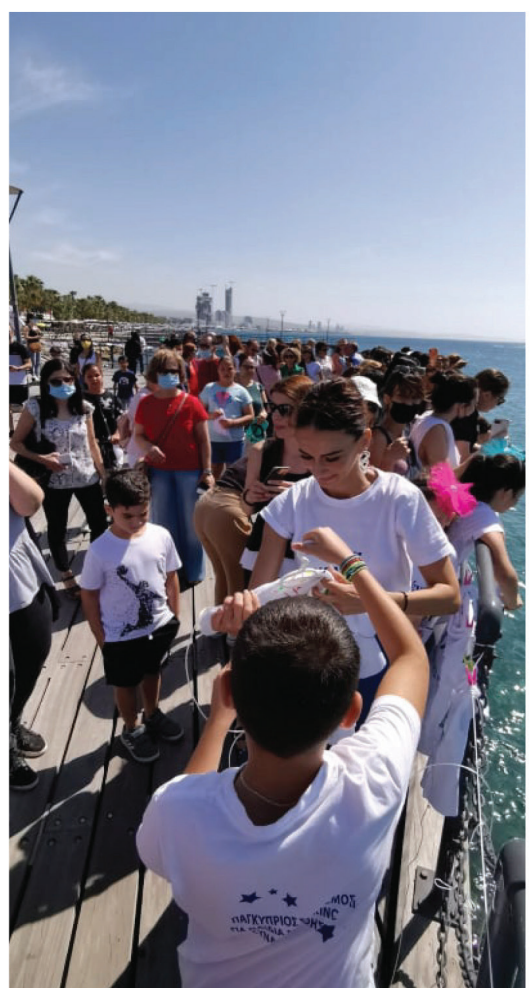


«Απλώνω ευτυχία»
στο σχολείο





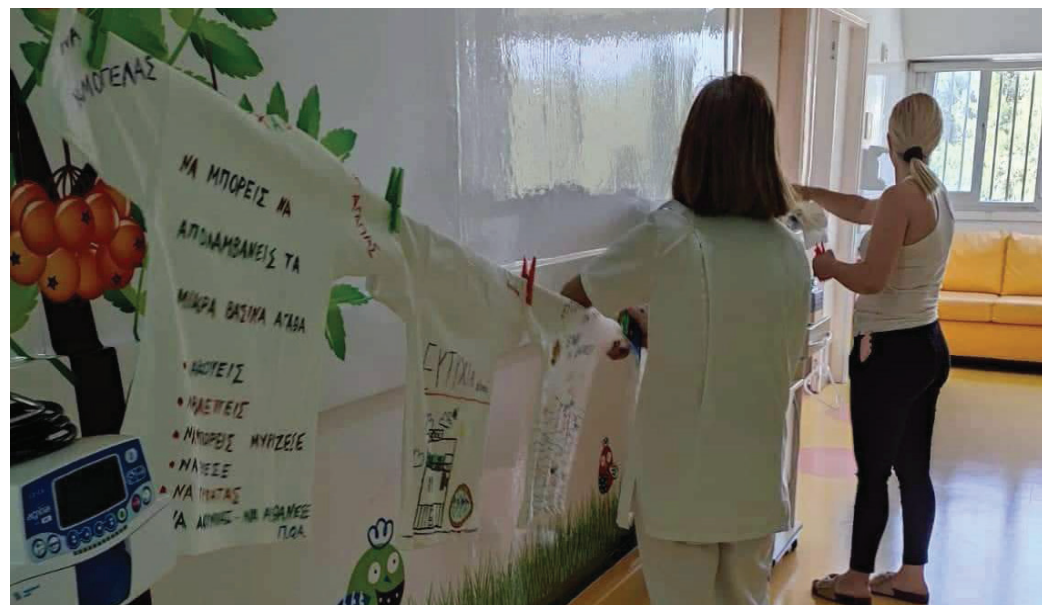
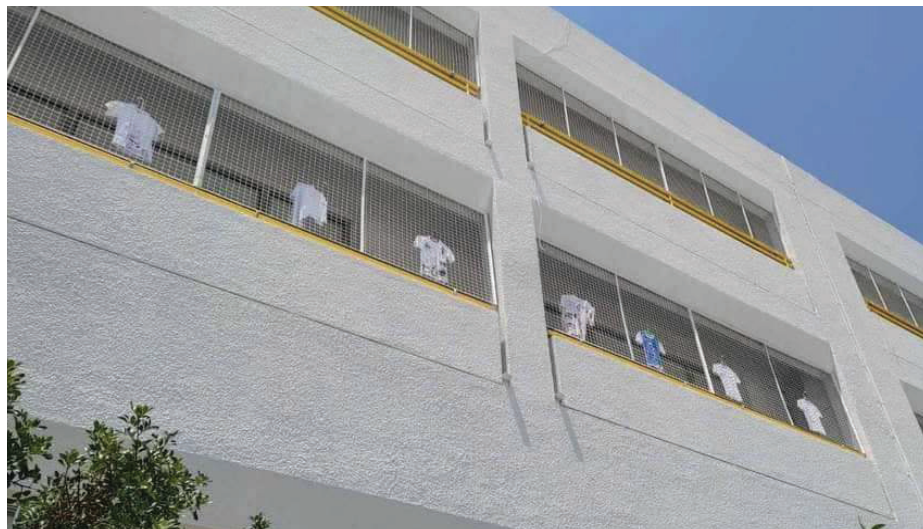
«Απλώνω ευτυχία»
στην κοινότητα



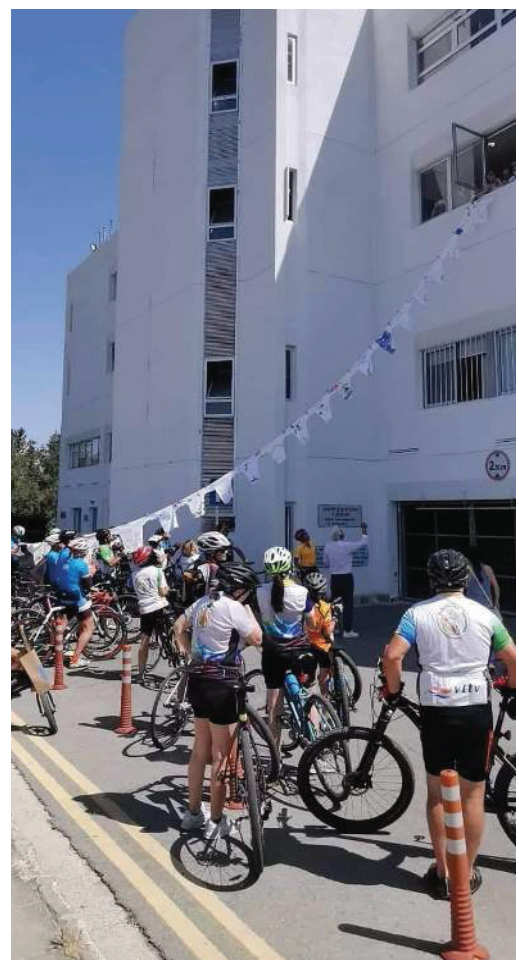


«Απλώνω ευτυχία»
στην κοινότητα





Τα παιδιά του
Παιδοογκολογικού
«Απλώνουν ευτυχία»



Χρήσιμες οδηγίες

Η δράση μπορεί να εκπονηθεί από ένα σχολείο στην ολότητά του ή από μερικές τάξεις μόνο.

Ένα σχολείο μπορεί να συμμετάσχει μόνο στο πρώτο μέρος της δράσης (στάδιο 1-3) που αφορά το κομμάτι του κοινωνικού ακτιβισμού και να απλώσει στον χώρο του ή στην κοινότητα χωρίς τα παιδιά να συμμετέχουν σε εθελοντικές δράσεις.

Σε περίπτωση που τα παιδιά συμμετέχουν και στο εθελοντικό κομμάτι, τους δίνεται περιθώριο δύο περίπου εβδομάδων και έπειτα προγραμματίζεται το άπλωμα της «μπουγάδας» στο σχολείο. Τα παιδιά σε συνεργασία με τους γονείς/κηδεμόνες και τον Σύνδεσμο Γονέων/Κηδεμόνων του σχολείου αποφασίζουν ποιον Οργανισμό/Σύνδεσμο θα ενισχύσουν.

Για καλύτερη οργάνωση, δύο-τρεις μέρες πριν το άπλωμα στο σχολείο, παραδίδονται στον Σύνδεσμο Γονέων/Κηδεμόνων οι εισφορές που μάζεψαν τα παιδιά μέσα από τις εθελοντικές τους δράσεις. Την ημέρα του απλώματος ο Σύνδεσμος Γονέων του σχολείου παραδίδει το συνολικό ποσό από τις δράσεις των παιδιών στον/στην εθελοντή/ρια του Συνδέσμου που θα επωφεληθεί.

Την προηγούμενη του απλώματος στο σχολείο μπορούμε να μοιράσουμε σε όλα τα παιδιά είτε έκαναν φανελίτσα είτε όχι, χάρτινα αστεράκια στα οποία μετά από συζήτηση καταγράφονται διάφορες λέξεις ενδυνάμωσης και ελπίδας π.χ αγάπη, καλοσύνη, επιμονή, προσπάθεια, θετικότητα, φιλία, χαμόγελο, συγχώρεση κ.λ.π και έπειτα διακοσμούνται. Τη μέρα του απλώματος τα παιδιά στερεώνουν στις κρεμασμένες φανελίτσες τους με ένα μικρό μανταλάκι το αστέρι τους, απόδειξη ότι έχουν συμβάλει στον «ακτιβισμό ευτυχίας». Αφού ολοκληρωθεί το άπλωμα στο σχολείο, μαζεύουμε τα αστεράκια και φτιάχνουμε ένα υπέροχο κολλάζ για την τάξη.

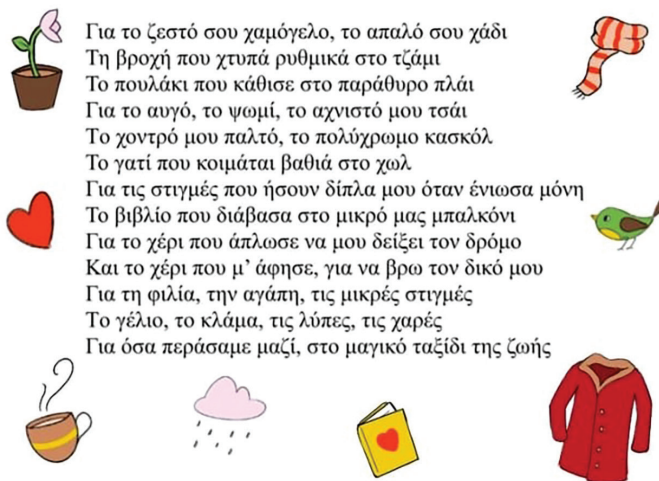
Το σχολείο που εκπονεί τη δράση μπορεί να αναλάβει να απλώσει την «μπουγάδα ευτυχίας» και στην κοινότητα μόνο του ή σε συνεργασία με άλλα σχολεία της περιοχής που εκπονούν τη δράση. Μαζί με τους εμπλεκόμενους φορείς ορίζεται μια ημερομηνία για να γίνει το «άπλωμα της ευτυχίας» στην κοινότητα. Την ημέρα αυτή οι «μικροί/ες ακτιβιστές/ριες της ευτυχίας», μπορούν να εκπονούν εθελοντικές δράσεις, προσφέροντας τις εισφορές στον οργανισμό που από κοινού τα σχολεία που συμμετέχουν θα αποφασίσουν ότι θα επωφεληθεί.



Υλικό για περαιτέρω επεξεργασία

- Υλικό για την αξία του ακτιβισμού και πώς τα παιδιά μπορούν να γίνουν ακτιβιστές/ριες στο βιβλίο: «Πώς θα φτιάξουμε έναν καλύτερο κόσμο», της Kelly Swift, εκδ. Διόπτρα
- Εκπαιδευτικό υλικό για το βιβλίο «[Φλαφ της ευτυχίας](#)» της Μαρίνας Γιώτη, εκδ. Διόπτρα που εκπονήθηκε από την εκπαιδευτικό Σολωμού Γεωργία:
- Σχέδια μαθήματος και δραστηριότητες για την προσφορά, τον εθελοντισμό, την ευγνωμοσύνη, το νόημα της ζωής κ.α από το πρόγραμμα Θετικής Εκπαίδευσης και Καλλιέργειας Αξιών: «[Το σχολείο της ευτυχίας](#)»
- Ιστορία που έχει ως μήνυμα ότι η ευτυχία κρύβεται μέσα μας στο βιβλίο: «Ο δρόμος της ευτυχίας», του Χόρχε Μπουκάι, εκδ. Όπερα, σελ. 156-158
- Χαλάρωση: [Το δέντρο της ευγνωμοσύνης](#)
- Ποίημα «Ευχαριστώ», της Μαρίνας Μιχαηλίδου-Καδή

Ευχαριστώ
Μαρίνα Μ. Καδή



- Απλώνω ευτυχία με μια ιστορία από τα παιδιά για τα παιδιά

Με αφορμή τη συμμετοχή τους στη δράση «Απλώνω Ευτυχία», τα παιδιά της Α΄1 και της Στ΄2 του Δημοτικού Σχολείου Αγλαντζιάς Ε΄ - Άκη Κλεάνθους (σχ. χρονιά 2021-2022) με την καθοδήγηση των εκπαιδευτικών Αλεξίας Παπαχριστοφόρου και Χριστάλλας Μηνά, έγραψαν και εικονογράφησαν μια ιστορία με τίτλο:

«Αυτό, με την πιο Μεγάλη Δύναμη στον Κόσμο», σε μια προσπάθεια, να απλωθεί λίγη περισσότερη ευτυχία, και μέσα μας και γύρω μας. Δίνοντας ένα ποσό - όσο εσύ επιθυμείς ο καθένας/μία -μέσω της **JCC**, μπορεί να αγοράσει και να κατεβάσει το ηλεκτρονικό βιβλίο, από έναν σύνδεσμο που θα σταλεί στο ηλεκτρονικό του/της ταχυδρομείο (μέσα σε λίγες ώρες). Τα χρήματα πηγαίνουν κατευθείαν στον Σύνδεσμο «Ένα Όνειρο Μια Ευχή», βοηθώντας να πραγματοποιηθούν οι ευχές παιδιών, που χρειάζονται το νοιάξιμο, τη βοήθεια και τη στήριξή μας.

Λίγα λόγια για την ιστορία: Ένα Αγόρι ξεκινάει ένα ταξίδι. Θέλει όσο τίποτα άλλο, να ανακαλύψει το πράγμα αυτό, με την πιο ΜΕΓΑΛΗ ΔΥΝΑΜΗ στον κόσμο.

Στον δρόμο του, συναντάει ένα Πουλί που δε λέει να πετάξει, ένα Καράβι που φοβάται να αφήσει το λιμάνι του, ένα Κορίτσι που θέλει να αιχμαλωτίσει όσες πιο πολλές πεταλούδες στο βάζο της κι έναν Λαγό που δε δέχεται στην παρέα του έναν «ξένο» Λαγό.

Συναντάει... όλο και μια καρδιά, που λαχταράει τη χαρά.

Πού είναι όμως, το πράγμα αυτό που αναζητά; Αυτό, με την πιο ΜΕΓΑΛΗ ΔΥΝΑΜΗ στον κόσμο;

Η ιστορία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για επεξεργασία και έμπνευση για νέες ιδέες από τα παιδιά.



Δηλώσεις για τη δράση

Νομίζω πως ένας βασικός λόγος της επιτυχίας της δράσης, πέραν του πόσο ουσιαστική είναι, έχει να κάνει με το γεγονός πως αποτελεί κάτι που ξεκίνησε από την «καρδιά» της εκπαίδευσης. Αγκαλιάστηκε από παιδιά και εκπαιδευτικούς της καθημερινής σχολικής πραγματικότητας. Για μένα έχει πάρει ήδη τον δρόμο του θεσμού από τις δράσεις της μάχιμης εκπαιδευτικής πραγματικότητας.

Ευάνθη Παπανικόλα, εκπαιδευτικός

Η θέα της μπουγάδας στη θάλασσα, τα αισιόδοξα μηνύματα των παιδιών να ανεμίζουν και η συνεισφορά στον Σύνδεσμο προκάλεσαν πανέμορφα συναισθήματα σε όλους μας, κάτι που είχαμε ιδιαίτερη ανάγκη να αισθανθούμε.

Μύρια Μουρίδου-Μαραγκού, ψυχολόγος

Η πολύχρωμη μπουγάδα της ευτυχίας πρόσφερε τόση χαρά σε όλους μας, έφερε τα παιδιά μας αντιμέτωπα με πρωτόγνωρα συναισθήματα. Ευχαριστούμε από καρδιάς.

Χαρά Κυριακίδου, μητέρα

Μπράβο σε όλους σας. Αυτή η όμορφη δράση αποκτά ιδιαίτερη αξία όταν γίνεται σε τέτοιους καιρούς που υπολειτουργούν πολλά και η ευτυχία και η ελπίδα μοιάζει να έχει εγκαταλείψει πολλούς.

Βούλα Αντωνίου, σκηνοθέτιδα



Το χρώμα, η χαρά και τα χαμόγελα των παιδιών αποδεικνύουν την τεράστια επιτυχία της δράσης. Μιας δράσης με ιδιαίτερη αξία για τη δύσκολη περίοδο που βιώνουμε όλοι, μικροί και μεγάλοι.

Μαριαλένα Χριστοδουλίδου, εκπαιδευτικός

Ήταν για εμάς τους/τις εθελοντές/εθελόντριες του Συνδέσμου «Ένα Όνειρο μια Ευχή», μια δράση γεμάτη συγκίνηση και συναισθήματα. Μια δράση γεμάτη ΕΥΤΥΧΙΑ.

Λίζα Δημητρίου, εθελόντρια Συνδέσμου «Ένα Όνειρο μια Ευχή».

Συγχαρητήρια για την εμπνευσμένη δράση που έγινε αλυσίδα χαράς και ελπίδας, σκορπίζοντας αμέτρητα χαμόγελα σε μικρούς και μεγάλους.

Ράνια Γεωργίου, εκπαιδευτικός

Ευτυχία είναι να βλέπεις αυτό το τόσο όμορφο θέαμα να «απλώνεται» και να «απλώνεται» μπροστά στα μάτια σου. Και να ξετυλίγονται ιδέες, συναισθήματα, όμορφες συνεργασίες και ουσιαστικές δράσεις. Νιώθω πως ό,τι κι αν γράψω θα είναι λίγο για να αποτυπώσει το πιο μεγάλο μπράβο του κόσμου, την ευγνωμοσύνη, τη συγκίνηση, τα μαθήματα ζωής που πήραμε μικροί και μεγάλοι.

Αλεξία Παπαχριστοφόρου, εκπαιδευτικός

Μια δράση ουσιαστική και αφυπνιστική! Σπουδαία!

Έλενα Περικλέους, εκπαιδευτικός, συγγραφέας

Χιλιάδες μπράβο στην πιο όμορφη δράση που γίνεται στα σχολεία μας για τον πιο όμορφο και ιερό σκοπό. Άλλα τόσα μπράβο σε όσους συμμετέχουν: δασκάλους, παιδιά, γονείς. Το μόνο σίγουρο είναι ότι γίναμε καλύτεροι άνθρωποι. Συνεχίστε να μοιράζετε ευτυχία, χαμόγελα και αγάπη στις παιδικές ψυχούλες.

Θεοδώρα Ιωάννου, εκπαιδευτικός



Πώς η δράση επηρέασε τα παιδιά

Η δράση συνέχισε να επηρεάζει τα παιδιά και αφού ολοκληρώθηκε. Αρκετά από αυτά ανέπτυξαν εθελοντικές δράσεις σε ατομικό επίπεδο ενώ άλλα υλοποίησαν τις ιδέες τους με τη βοήθεια των συμμαθητών/ριών τους.

Μερικά παραδείγματα

Κορίτσια Στ' τάξης ανέλαβαν και έφτιαξαν κεριά, κορίτσια Δ' τάξης ροπ-ροπ και κορίτσια Γ' τάξης διάφορες χειροτεχνίες! Όλες αν και σε διαφορετικά σχολεία αποφάσισαν να δώσουν τις εισφορές τους στον Σύνδεσμο «Ένα Όνειρο μια Ευχή» για παιδιά με καρκίνο και συναφείς παθήσεις.

Παιδιά Δ' τάξης, αποφάσισαν να φτιάχνουν διάφορες χειροτεχνίες. Επιθυμία τους τα έσοδα να κατατεθούν στην Ύπατη Αρμοστεία και συγκεκριμένα για την κρίση σε Ουκρανία και Αφγανιστάν. [Βίντεο](#)

Δύο σχολεία ανέλαβαν και μάζεψαν τα κασκόλ και τις κουβέρτες της αγάπης καθώς και παπούτσια για τους πρόσφυγες σε Πουρνάρα, Κοφίνου και τους άστεγους στην Αθήνα.

Τα ίδια σχολεία τα οποία ήταν και τα δύο πρώτα που ξεκίνησαν τη δράση «απλώνω ευτυχία» οργάνωσαν ακτιβιστική δράση με τίτλο «Οι χαρταετοί της ειρήνης», θέλοντας έτσι να στείλουν το μήνυμα ότι τα παιδιά θέλουν ειρήνη στον κόσμο. Την ίδια μέρα παιδιά παρέδωσαν εισφορές στην Ύπατη Αρμοστεία για τους πρόσφυγες.

Τέλος, σχολεία μάζεψαν είδη πρώτης ανάγκης για καταφύγιο σκύλων, οργάνωσαν επίσκεψη και ανέλαβαν την αναδοχή οχτώ από αυτούς για έναν χρόνο.

Άρθρα και δημοσιεύσεις για τη δράση

Απλώνω ευτυχία σε σχολεία της Λεμεσού

[Philenews](#)

[To Thema Online](#)

[Εφημερίδα Λεμεσός](#)

[Info Kids Cy](#)

[Πρωώθηση της δράσης μέσω της εκπομπής «Με αγάπη Χριστιάνα»](#)

Απλώνω ευτυχία στον Μόλο Λεμεσού

[Καθημερινή](#)

[Alpha News](#)

[Cyprus Times](#)

[Lemesos Blog](#)

[Nea Kypros](#)

[ΠΟΕΔ](#)

[Cyprus Mail](#)

[CYToday](#)

Απλώνω ευτυχία σε σχολεία της Πάφου

[Philenews](#)

[Pafoslive](#)

Απλώνω ευτυχία Μακαρίου-Πάφος

[24News](#)

[Must](#)

[Taxidromos](#)

[Kathimerini](#)

[Cyprustimes](#)

[Reporter](#)

[Anti](#)

[Pafospress](#)

Απλώνω Ευτυχία - Λευκωσία

[Philenews](#)

[Brief](#)



Ευχαριστίες

Από καρδιάς ευχαριστίες στους/στις εκπαιδευτικούς, διευθυντές/ριες και γονείς/κηδεμόνες που με τόσο ενθουσιασμό αγκάλιασαν και συμμετείχαν στη δράση.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες στην αδελφική μου φίλη Εύη Ιωάννου που ήταν δίπλα μου σε κάθε «άπλωμα ευτυχίας», στη διευθύντρια μου κ. Νίκη Μικελλίδου για τη συνεχή της στήριξη και αγάπη, στον/στις συντονιστή/τριες σε Πάφο, Λάρνακα και ελεύθερη Αμμόχωστο, Γιώργο Γεωργίου, Νικολίνα Νικολάου και Χριστίνα Σωφρονίου, στον φίλο Οράτιο Ιεροδιακόνου, για την πολύτιμη και συνεχή βοήθειά του, τα club μοτοσικλετιστών σε Πάφο και Αυγόρου, τις ποδηλατικές ομάδες Λευκωσίας, καθώς και την κ. Σούλα Ιωάννου ΕΔΕ, που με παρότρυνε στη δημιουργία του παρόντος υλικού.

Ευχαριστίες επίσης στο ΥΠΑΝ, στην ΠΟΕΔ και στους Δήμους Λεμεσού, Πάφου, Λευκωσίας και Λάρνακας, που έθεσαν υπό την αιγίδα τους τη δράση, στον ΟΠΑΠ που ήταν χορηγός και βράβευσε τη δράση για την κοινωνική της προσφορά, στα ΜΜΕ που πίστεψαν και προώθησαν τη δράση και συγκεκριμένα τον Κλικ FM και τον Δρόμο FM που ήταν οι χορηγοί επικοινωνίας σε Λεμεσό και Λευκωσία αντίστοιχα.

Θερμές ευχαριστίες ακόμα, στον Σύνδεσμο «Ένα Όνειρο μια Ευχή», για την άρτια συνεργασία αλλά και το τιτάνιο έργο που επιτελεί προς όφελος των παιδιών που υποφέρουν από καρκίνο και συναφείς παθήσεις.

Παιδιά μου, υπέροχοι/ες ακτιβιστές/τριες ευτυχίας, το πιο μεγάλο ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ το οφείλω σε εσάς. Με τον ενθουσιασμό, τη γενναιοδωρία, την ενσυναίσθηση και τις εθελοντικές σας δράσεις μάς συγκινείσατε όλους/ες. Χάρη σε εσάς πολλές ευχές παιδιών που υποφέρουν από καρκίνο πραγματοποιήθηκαν και οι οικογένειες τους στηρίχθηκαν οικονομικά. Σας ευχαριστώ για το φως και τα μαθήματα ζωής που μας δίνετε.

Γεωργία Σολωμού



Βιογραφικό

Η Γεωργία Σολωμού είναι εκπαιδευτικός και κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών. Είναι πιστοποιημένη Προπονήτρια Ζωής για παιδιά και εμπυχώτρια θεατρικού παιχνιδιού, απόφοιτος του Θεάτρου Ημέρας. Έχει ολοκληρώσει σπουδές στη θετική και συμβουλευτική ψυχολογία για παιδιά και εφήβους στο Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Διδάσκει το μάθημα της Αγωγής Υγείας, συντονίζει βιωματικά εργαστήρια για γονείς, εκπαιδευτικούς και παιδιά και παράγει σχετικό εκπαιδευτικό υλικό. Όραμά της είναι η ψυχική ενδυνάμωση και η προσωπική ευτυχία των παιδιών.

