

ΚΥΒΕΡΝΟΝΑΥΤΕΣ



Βιβλίο δραστηριοτήτων

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE

ΚΥΒΕΡΝΟΝΑΥΤΕΣ ΒΙΒΛΙΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Το βιβλίο αυτό περιέχει δραστηριότητες που αποσκοπούν στην ενδυνάμωση των μηνυμάτων που δίνονται στα τρία πρώτα βίντεο της σειράς κινουμένων σχεδίων «Κυβερνοναύτες»:

Πρόσβαση και Ένταξη – Η διαφορετικότητα δίνει χρώμα στον κόσμο.

Υγεία και Ευημερία – Υπάρχει τόπος και χρόνος για όλα.

Καταναλωτική Συνείδηση – Όλοι μαζί μπορούμε να φροντίσουμε καλύτερα τον πλανήτη μας.

Συγγραφείς:

Janice Richardson, Βερόνικα Σαμαρά

Αγγλική έκδοση: Digi-Nauts Activity Book
Ημερομηνία της πρωτότυπης έκδοσης: Μάιος 2023

Επιτρέπεται η αναπαραγωγή αποσπασμάτων (έως 500 λέξεις) εκτός αν πρόκειται για εμπορικούς σκοπούς, εφόσον διατηρείται η ακεραιότητα του κειμένου, το απόσπασμα δεν χρησιμοποιείται εκτός του παρόντος πλαισίου, δεν παρέχει ελλιπείς πληροφορίες ή δεν παραπλανά με οποιονδήποτε τρόπο τον αναγνώστη αναφορικά με τη φύση, το εύρος ή το περιεχόμενο του κειμένου. Το πηγαίο κείμενο πρέπει πάντα να αναφέρεται ως εξής «© Συμβούλιο της Ευρώπης, 2023». Όλα τα άλλα αιτήματα σχετικά με την αναπαραγωγή ή μετάφραση όλου ή μέρους αυτού του εγγράφου θα πρέπει να απευθύνονται στη Διεύθυνση Επικοινωνίας του Συμβουλίου της Ευρώπης (Directorate of Communication, F-67075 Στρασβούργο Cedex ή publishing@coe.int).

Κάθε άλλη αλληλογραφία σχετικά με αυτό το έγγραφο θα πρέπει να απευθύνεται στη Τμήμα Εκπαίδευσης του Συμβουλίου της Ευρώπης.

Το παρόν έχει μεταφραστεί στα Ελληνικά από την Δρ. Βερόνικα Σαμαρά και την ομάδα του Saferinternet.gr

Η παρούσα έκδοση δεν έχει υποβληθεί σε επεξεργασία από τη Μονάδα Σύνταξης του Τμήματος Παραγωγής Εγγράφων και Εκδόσεων για τη διόρθωση τυπογραφικών και γραμματικών σφαλμάτων.

© Συμβούλιο της Ευρώπης, Μάρτιος 2024

Περιεχόμενο

ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΚΑΙ ΕΝΤΑΞΗ – Η ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ ΔΙΝΕΙ ΧΡΩΜΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Γνώρισε τους Κυβερνοναύτες.	7
Βρες τις 6 διαφορές!	8
Πες την ιστορία!	9
Πώς νιώθουν οι Κυβερνοναύτες;	10

ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑ – ΥΠΑΡΧΕΙ ΤΟΠΟΣ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΣ ΓΙΑ ΟΛΑ

Οι Κυβερνοναύτες είναι απασχολημένοι!	11
Ποια διασκεδαστικά πράγματα μπορούμε να κάνουμε μόνο εκτός σύνδεσης;	12
Πού πηγαίνει η Λίλα;	13
Κάνουμε ένα διάλειμμα.	14

ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ – ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΣΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΟΝ ΠΛΑΝΗΤΗ ΜΑΣ.

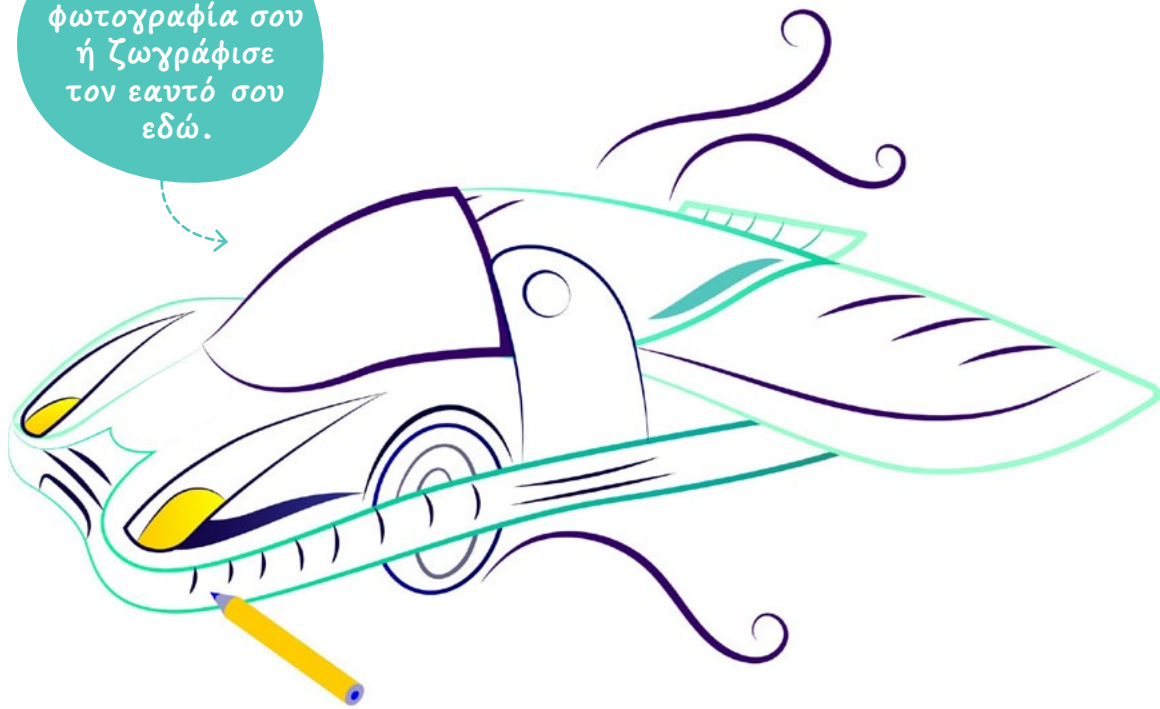
Το χρειαζόμαστε πραγματικά ή απλά το θέλουμε;	15
Ας εργαστούμε όλο μαζί για να προσέχουμε καλύτερα τον πλανήτη μας!	16
Σώσε τον πλανήτη γη: κρυπτόλεξο	17
Βάλε τις εικόνες στη σειρά και πες την ιστορία.	18

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΓΟΝΕΙΣ	19
---	-----------

Αυτό το βιβλίο ανήκει στον/στην:

.....

Βάλε μια
φωτογραφία σου
ή ζωγράφισε
τον εαυτό σου
εδώ.

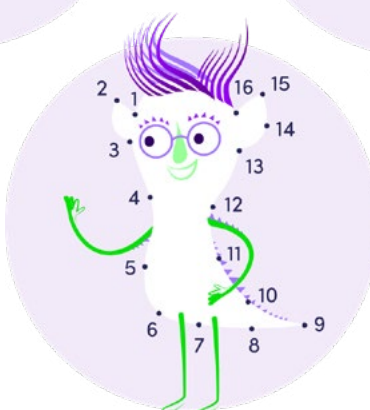
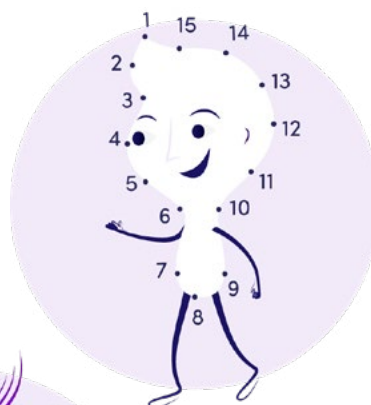


Πρόσβαση και Ένταξη

Η διαφορετικότητα κάνει πολύχρωμο τον κόσμο.

Γνώρισε τους Κυβερνοναύτες.

Ακολούθησε τους αριθμούς και ένωσε τις τελίτσες.
Αν θέλεις, χρωμάτισε τους Κυβερνοναύτες.



Τράβηξε τώρα μια γραμμή για να συνδέσεις κάθε χαρακτήρα με το όνομά του.
Έχουμε συνδέσει το πρώτο για σένα.

ΝΟΑ

ΣΙΓΜΑ

ΕΛΟ

ΛΙΛΑ

ΡΟΜΠΙ

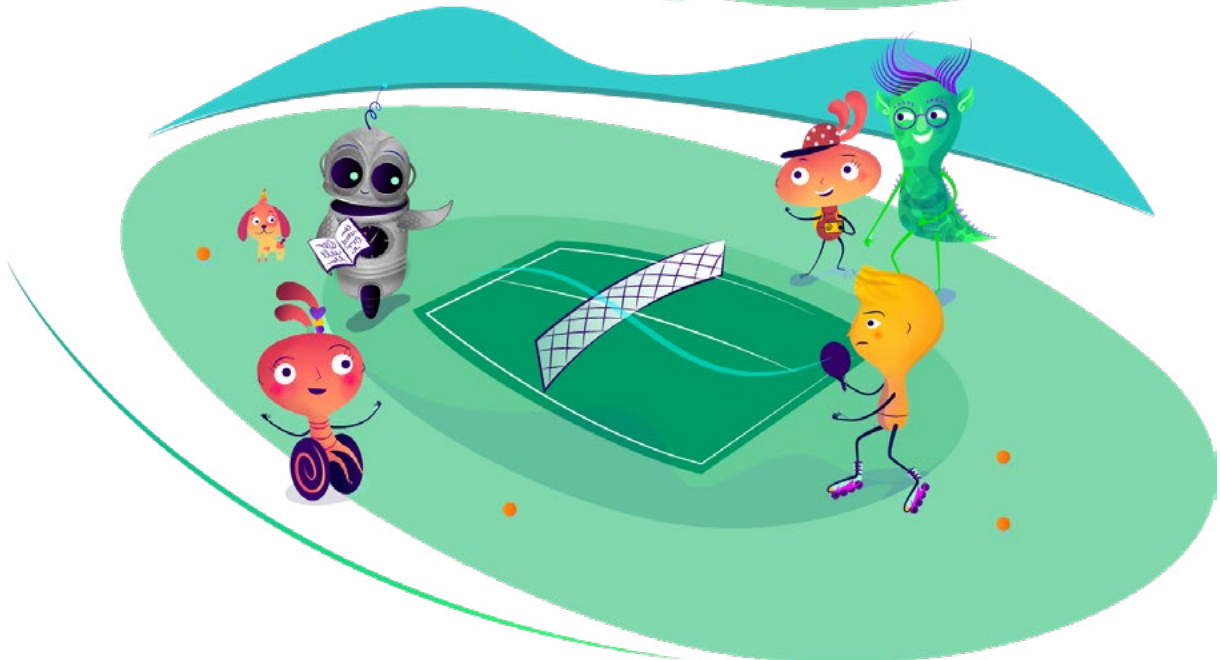
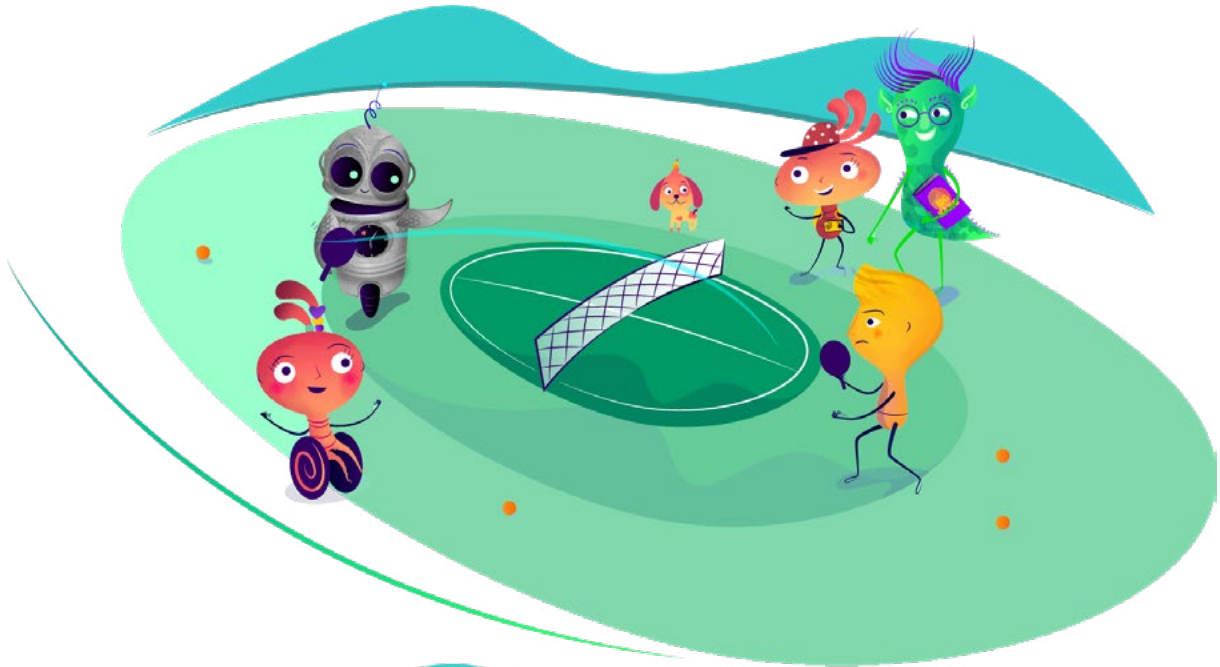
Σε ποιον ανήκουν αυτά τα αντικείμενα; Γράψε το όνομα του ιδιοκτήτη τους κάτω από αυτά.



Βρες τις 6 διαφορές!

Ο κάθε ένας από εμάς έχει διαφορετικό παρουσιαστικό και τρόπο σκέψης. Μπορείς να βρεις τις 6 διαφορές των δύο εικόνων; Κύκλωσέ τες μέσα σε αυτές.

Το να είμαστε διαφορετικοί είναι ωραίο και κάνει τον κόσμο πιο διασκεδαστικό.



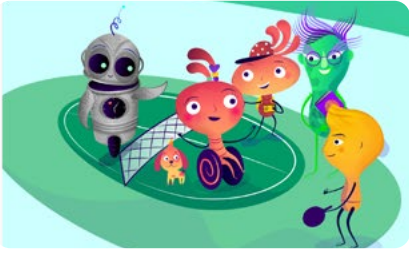
Με ποιους τρόπους διαφέρεις από τους φίλους σου;



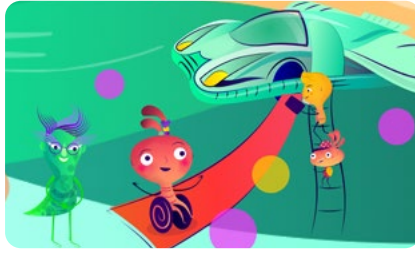
.....

.....

Πες την ιστορία!



Οι Κυβερνοναύτες πάνε σήμερα βόλτα.



Ο Ρόμπι κάνει ένα κόλπο για να φτιάξει ένα μαγικό χαλί.



Πηγαίνουν στην πόλη που μένει ο Σίγμα.

Φτιάξε τώρα μια ιστορία για να δείξεις πώς οι Κυβερνοναύτες φέρονται ευγενικά και βοηθούν ο ένας τον άλλον.

Ζωγράφισε μια φατσούλα για να δείξεις πώς ένιωσες όταν είδες το βίντεο.

Αυτή είναι η δική μου φατσούλα.

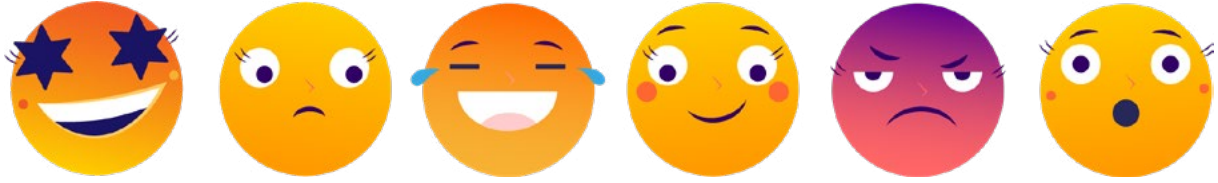


Η δική σου φατσούλα.

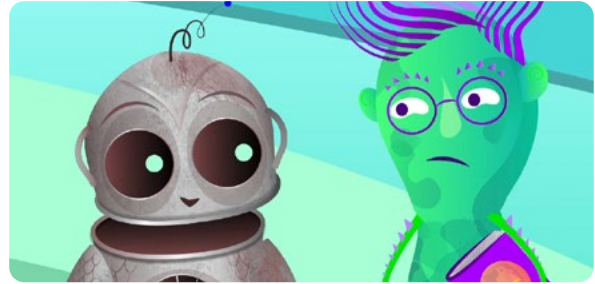


Πώς νιώθουν οι Κυβερνοναύτες;

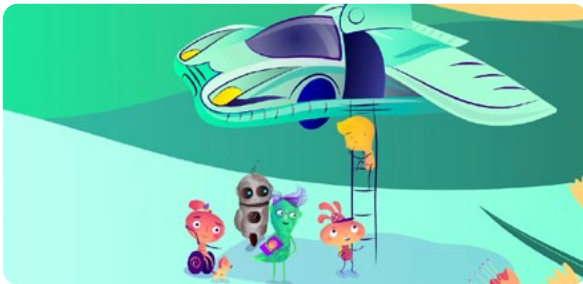
Τράβηξε μια γραμμή για να συνδέσεις μια φατσούλα με τη σκηνή που ταιριάζει.



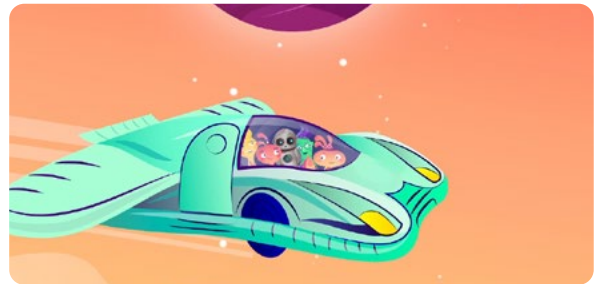
«Τι σου αρέσει να παίζεις, Σίγμα;»



«Κανείς δεν θέλει να παίξει μαζί μου, γιατί φαίνομαι διαφορετικός από τους άλλους.»



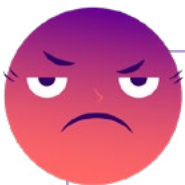
«Τι λέτε να πάμε μια βόλτα με το σούπερ αυτοκίνητό μου;»



«Ναιiiii!» Όλοι μαζί απογειώνονται με το σούπερ αυτοκίνητο.

Πώς νιώθεις;

Είμαστε όλοι διαφορετικοί. Κάτι που μπορεί να είναι αστείο για εμάς, μπορεί να πληγώσει άλλους. Στο αριστερό πλαίσιο, σχεδίασε μια εικόνα για να δείξεις κάτι που σε θυμώνει. Στο δεξί πλαίσιο, σχεδίασε μια εικόνα για δείξεις κάτι που σε εκπλήσσει.



Υγεία και Ευημερία

Υπάρχει τόπος και χρόνος για όλα.

Οι Κυβερνοναύτες είναι απασχολημένοι.

Πότε κάνεις τα παρακάτω πράγματα;



Σε κάθε πλαίσιο περίγραψε με λέξεις τι κάνεις τη στιγμή που δείχνει το ρολόι στα αριστερά.
Οι παρακάτω εικόνες θα σε βοηθήσουν στην περιγραφή σου.



Ποια διασκεδαστικά πράγματα μπορούμε να κάνουμε μόνο εκτός σύνδεσης;

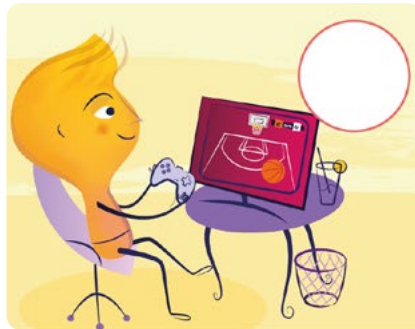
Σχεδιάσε μια 🎮 για τα πράγματα που μπορούμε να κάνουμε μόνο εκτός σύνδεσης.

Σχεδιάσε ένα 📶 για τα πράγματα που μπορούμε να κάνουμε μόνο στο διαδίκτυο.

Σχεδιάσε ένα ★ για τα πράγματα που μπορούμε να κάνουμε εντός και εκτός σύνδεσης.

Κάναμε το πρώτο για σένα.

Υπάρχουν πολλά διασκεδαστικά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε μόνο στον πραγματικό κόσμο.

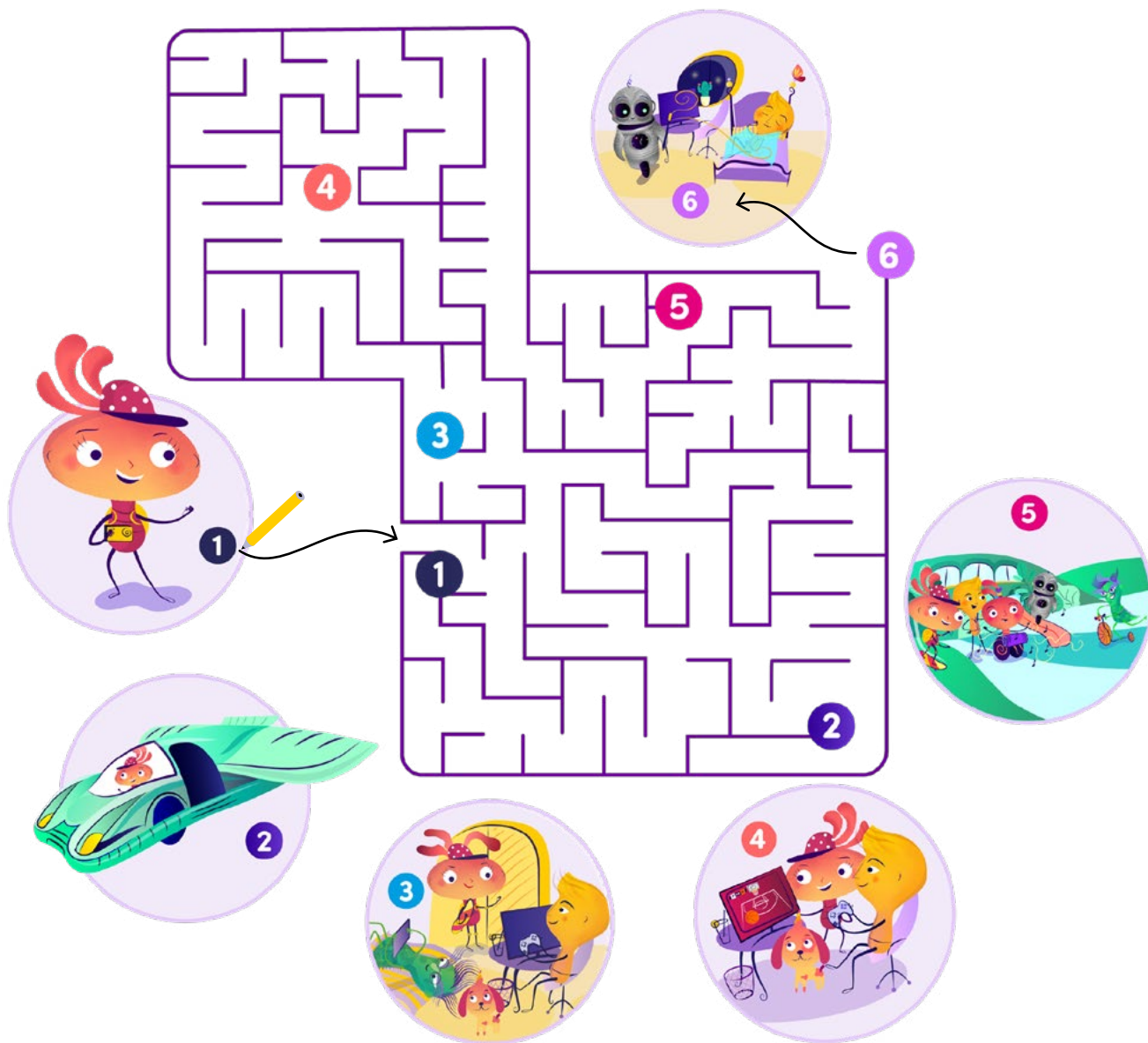


Στα παρακάτω πλαίσια, ζωγράφισε δύο πράγματα που δεν μπορείς να κάνεις αν είσαι στον υπολογιστή.



Πού πηγαίνει η Λίλα;

Ξεκίνησε από το νούμερο 1 και πέρασε μέσα από το λαβύρινθο για να δεις τι θα γίνει στο τέλος της ημέρας.



Εξισορροπούμε το χρόνο!

Μπορούμε να διασκεδάζουμε στο διαδίκτυο, εκτός αυτού, παντού.

Κάνουμε ένα διάλειμμα.

Κοίταξε τους Κυβερνοναύτες που ασκούνται. Μπορείς να αντιγράψεις τις κινήσεις τους;



Σκέψου τώρα άλλες δύο άλλες ασκήσεις. Μπορείς να τις ζωγραφίσεις;

Two empty rectangular boxes with rounded corners, intended for drawing exercises. Each box has a yellow pencil icon in its top-left corner.

Μην ξεχνάς να ξεκουράζεις τα μάτια σου κάθε 20 λεπτά όταν είσαι στο διαδίκτυο.
Και να ασκείσαι καθημερινά!

Καταναλωτική συνείδηση

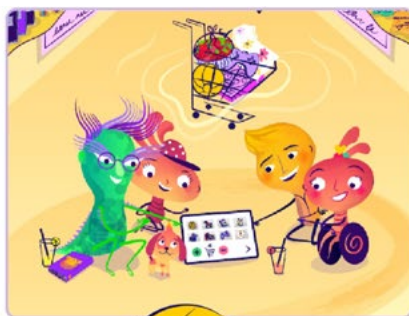
Όλοι μαζί μπορούμε να φροντίσουμε καλύτερα τον πλανήτη!

Το χρειαζόμαστε πραγματικά ή απλά το θέλουμε;

Όλοι χρειαζόμαστε φαγητό, νερό, ένα μέρος για να ζήσουμε, καθαρό αέρα για να αναπνέουμε και εκπαίδευση.

Θέλουμε πολλά πράγματα όπως παγωτό, παιχνίδια, τάμπλετ, τηλέφωνο, αλλά πιθανότατα μπορούμε να ζήσουμε χωρίς αυτά.

Μπορείς να θυμηθείς τρία πράγματα που θέλουν οι Κυβερνοναύτες και τρία πράγματα που χρειάζονται στο βίντεο; Κοίταξε τις εικόνες και ζωγράφισε τα αντικείμενα στο σωστό πλαίσιο. Έχουμε ζωγραφίσει το πρώτο για σένα.



Ας εργαστούμε όλοι μαζί για να προσέχουμε καλύτερα τον πλανήτη μας!

Το ήξερες ?



Όλοι χρειαζόμαστε οξυγόνο και διοξείδιο του άνθρακα για να ζήσουμε... όμως το πολύ διοξείδιο του άνθρακα είναι κακό για τον αέρα και δημιουργεί ρύπανση. Αυτό μπορεί να αρρωστήσει εμάς και τον πλανήτη.

Κάθε φορά που κάνουμε κάτι, π.χ. πηγαίνουμε κάπου με το αυτοκίνητο, δημιουργούμε διοξείδιο του άνθρακα. Αυτό ονομάζεται 'αποτύπωμα άνθρακα'.

Μπορούμε να βοηθήσουμε να γίνει ο αέρας πιο καθαρός αν ακολουθούμε τα **4 Ε**.

Τα 4 Ε

Εξοικονόμησε ενέργεια

Επίλεξε σωστά

Ενήργησε υπεύθυνα

Επαναχρησιμοποίησε και ανακύκλωσε

Σημείωσε με **✓** τις εικόνες που δείχνουν πράγματα καλά για τον πλανήτη.

Σημείωσε με **✗** τα πράγματα που δεν είναι καλά για τον πλανήτη.



Πηγαίνω με το ποδήλατο ή περπατάω



Πηγαίνω παντού με το αυτοκίνητο



Σβήνω τα φώτα



Σπαταλώ χαρτί



Κλείνω τη βρύση όσο πλένω τα δόντια μου



Κάνω ντουζ ή μπάνιο για πολύ ώρα



Βλέπω πολλά βίντεο στο διαδίκτυο



Αγοράζω πολλά παιχνίδια



Φυτεύω δέντρα



Ανακυκλώνω πλαστικό, γυαλί και κουτάκια



Ζωγράφισε 2 πράγματα που μπορείς να κάνεις για να σώσεις τον πλανήτη.



Σώσε τον πλανήτη γη: Κρυπτόλεξο.

Κύκλωσε τις λέξεις στο παρακάτω κρυπτόλεξο και σώσε τη γη!

Λέξεις

ΚΑΘΑΡΟΣ ΑΕΡΑΣ ΧΑΡΤΙ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΝΕΡΟ
ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΔΕΝΤΡΑ ΟΞΥΓΟΝΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ



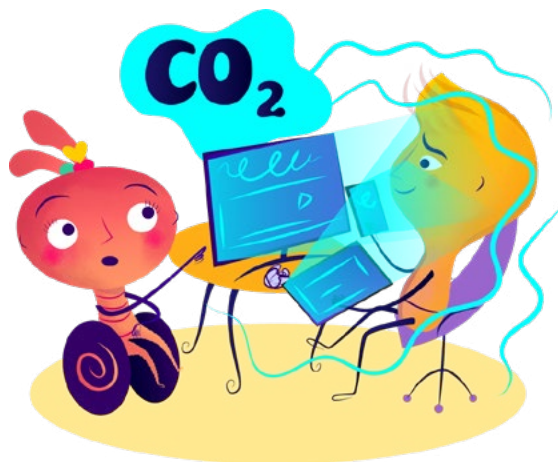
Χ	Μ	Ο	Ξ	Υ	Γ	Ο	Ν	Ο	Φ
Α	Ν	Α	Κ	Υ	Κ	Λ	Ω	Σ	Η
Ρ	Ε	Κ	Κ	Θ	Α	Ρ	Ο	Σ	Δ
Τ	Ρ	Ν	Ζ	Ω	Ε	Η	Δ	Τ	Ε
Ι	Ο	Υ	Γ	Ο	Ρ	Ι	Α	Θ	Ν
Π	Ο	Δ	Η	Λ	Α	Τ	Ο	Ε	Τ
Ε	Ψ	Α	Β	Ζ	Σ	Υ	Χ	Ι	Ρ
Ω	Π	Ε	Ρ	Π	Α	Τ	Η	Μ	Α



Σκέψου τον πλανήτη όταν συνδέεσαι στο διαδίκτυο.

Όταν χρησιμοποιούμε τον υπολογιστή μας, το τάμπλετ ή το κινητό αυξάνουμε το δικό μας αποτύπωμα άνθρακα.

Πες σε ένα φίλο / μια φίλη την ιστορία που βλέπεις στην εικόνα.

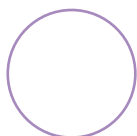


Βάλε τις εικόνες στη σειρά και πες την ιστορία.

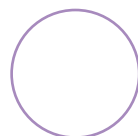
Γράψε έναν αριθμό από το 1 έως το 6 στον άσπρο κύκλο κάθε εικόνας για να τις βάλεις στη σειρά που τις είδες στο βίντεο.



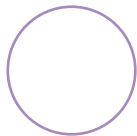
Βάλε τώρα τις παρακάτω προτάσεις στη σειρά για να πεις την ιστορία.
Γράψε έναν αριθμό από το 1 έως το 6 δίπλα στην καθεμία.



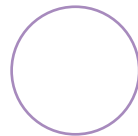
...τα παιδιά διασκεδάζουν
ψωνίζοντας



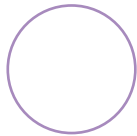
...ο Σίγμα εξηγεί τι είναι το
αποτύπωμα άνθρακα



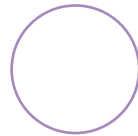
...η αγορά πολλών πραγμάτων
είναι κακή για τον πλανήτη



...ελάτε να παίξουμε το παιχνίδι
'χρειάζομαι' ή 'θέλω'



...βάζουν πολλά πράγματα στο
καλάθι των αγορών



...μπορούμε να προσέχουμε
καλύτερα τον πλανήτη μας

Οδηγός για εκπαιδευτικούς και γονείς.

Δραστηριότητα	Σελ.	Ικανότητες που προάγονται	e-δεξιότητες / στόχοι
Γνώρισε τους Κυβερνοναύτες. Ένωσε τις τελίτσες. Ταίριαξε άτομα και αντικείμενα.	7	Ένταξη και διαφορετικότητα Παρατήρηση: ρίχνουμε μια ματιά σε ατομικές προτιμήσεις	Βασικές γνώσεις αριθμητικής Λεπτές κινητικές δεξιότητες Ικανότητα λογικών & συνεπαγόμενων συνδέσμων μεταξύ γεγονότων
Βρες τις 6 διαφορές! Με ποιους τρόπους διαφέρεις από τους φίλους σου.	8	Αναλογισμός διαφορών Εκτίμηση της διαφορετικότητας, αμφισβήτηση στερεοτύπων	Οπτική διάκριση Εντοπισμός μοτίβων Αναλυτικές δεξιότητες
Πες την ιστορία! Σχεδίασε ένα εμότζι για να δείξεις πώς ένιωσες...	9	Έκφραση και κατανόηση των συναισθημάτων του εαυτού και των άλλων, ανάπτυξη ενσυναίσθησης Δημιουργικότητα	Αναγνώριση αλληλουχίας γεγονότων Μετατροπή ιδεών και συναισθημάτων σε εικόνες
Πώς νιώθουν οι Κυβερνοναύτες; Πώς νιώθεις εσύ;	10	Αναλογισμός των αντιδράσεων μας Κριτική σκέψη	Ανάλυση καταστάσεων από πολλαπλές οπτικές γωνίες Προφορική και γραπτή έκφραση
Οι Κυβερνοναύτες είναι απασχολημένοι! Γράψε τι κάνεις, και πότε.	11	Υγεία και ευημερία Έννοιες εντός/εκτός σύνδεσης Ευθύνες και περιορισμοί	Ικανότητα να λέμε την ώρα Ένταξη δραστηριοτήτων σε σειρά Σύνοψη ιδεών
Ποια διασκεδαστικά πράγματα μπορούμε να κάνουμε μόνο εκτός σύνδεσης; Γράψε δύο πράγματα που δεν μπορείς να κάνεις στο διαδίκτυο.	12	Αυτογνωσία, αναστοχασμός σχετικά με τις πράξεις μας Εξισορρόπηση του χρόνου στο διαδίκτυο και στον πραγματικό κόσμο	Μεταγνωστικές ικανότητες Απόδοση ιδεών μέσω εικόνων
Πού πηγαίνει η Λίλα; Ξεκίνησε με το νούμερο 1 και πέρασε μέσα από το λαβύρινθο.	13	Επίλυση προβλημάτων Ανάπτυξη υπομονής και επιμονής	Συντονισμός ματιών - χεριών Ανάκληση γεγονότων με σωστή σειρά
Κάνουμε ένα διάλειμμα. Εξασκήσου, επινόησε και ζωγράφισε θέσεις ασκήσεων.	14	Φροντίδα της σωματικής και ψυχικής μας υγείας Εξισορρόπηση του χρόνου εντός και εκτός σύνδεσης Σωματική δραστηριότητα / δημιουργικότητα	Συντονισμός δεξιού – αριστερού χεριού Αντιγραφή θέσεων του σώματος Χωρική αντίληψη
Το χρειαζόμαστε πραγματικά ή απλά το θέλουμε; Ποια πράγματα χρειάζονται ή θέλουν οι Κυβερνοναύτες;	15	Διαφοροποίηση μεταξύ επιθυμιών, αναγκών και δικαιωμάτων Αναστοχασμός επιλογών για τη λήψη υπεύθυνων αποφάσεων	Αναγνωστική κατανόηση Αναλυτικές δεξιότητες Κατηγοριοποίηση αντικειμένων
Ας εργαστούμε όλο μαζί για να προσέχουμε καλύτερα τον πλανήτη μας! Δείξε πράγματα καλά για τη γη.	16	Καταναλωτική συνείδηση: αναστοχασμός σχετικά με τον αντίκτυπο των επιλογών μας Εύρεση λύσεων	Αναγνωστική κατανόηση Κατηγοριοποίηση αντικειμένων
Σώσε τον πλανήτη γη: κρυπτόλεξο Σκέψου τον πλανήτη όταν συνδέσαι στο διαδίκτυο.	17	Σκέψεις αναφορικά με την έννοια της βιωσιμότητας	Αναγνώριση λέξεων / μοτίβων Δεξιότητες γρήγορης και ανιχνευτικής ανάγνωσης Ικανότητα αφήγησης μέσω εικόνας
Βάλε τις εικόνες στη σειρά και πες την ιστορία. Πες την ιστορία για το δικό μας αποτύπωμα άνθρακα.	18	Συνεργασία Παρατήρηση Κριτική σκέψη	Ανάλυση οπτικών ενδείξεων Βασικές γνώσεις αριθμητικής Ένταξη γεγονότων σε σειρά



Λύση: Σώσε τον πλανήτη γη - Κρυπτόλεξο.

Χ	Μ	Ο	Ξ	Υ	Γ	Ο	Ν	Ο	Φ
Α	Ν	Α	Κ	Υ	Κ	Λ	Ω	Σ	Η
Ρ	Ε	Κ	Κ	Θ	Α	Ρ	Ο	Σ	Δ
Τ	Ρ	Ν	Ζ	Ω	Ε	Η	Δ	Τ	Ε
Ι	Ο	Υ	Γ	Ο	Ρ	Ι	Α	Θ	Ν
Π	Ο	Δ	Η	Λ	Α	Τ	Ο	Ε	Τ
Ε	Ψ	Α	Β	Ζ	Σ	Υ	Χ	Ι	Ρ
Ω	Π	Ε	Ρ	Π	Α	Τ	Η	Μ	Α

www.coe.int

Το Συμβούλιο της Ευρώπης είναι ο επιφανέστερος οργανισμός προάσπισης των ανθρωπίνων δικαιωμάτων της ευρωπαϊκής ηπείρου. Περιλαμβάνει 46 κράτη μέλη, συμπεριλαμβανομένων όλων των μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Όλα τα κράτη μέλη του Συμβουλίου της Ευρώπης έχουν υπογράψει την Ευρωπαϊκή Σύμβαση Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων, ένα σύμφωνο που έχει σχεδιαστεί για την προστασία των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, της δημοκρατίας και του κράτους δικαίου. Το Ευρωπαϊκό Δικαστήριο Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων επιβλέπει την εφαρμογή της Σύμβασης στα κράτη μέλη.

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE