



Δραστηριότητα 3

Ονομασία της δραστηριότητας	Ραμμένη ανθεκτικότητα
Καλυπτόμενο θέμα	Οικοδομώντας την ανθεκτικότητα στο κλίμα αναγνωρίζοντας τα δυνατά και θετικά σημεία της ζωής μας.
Μαθησιακά αποτελέσματα και ικανότητες που μπορούν να αποκτηθούν	Προώθηση της αυτογνωσίας Προώθηση της αυτο-αγάπης Προώθηση του αυτο-αναστοχασμού Πρωθήστε την ευγνωμοσύνη
Διάρκεια	1 ώρα
Είδος μεθόδου	Ατομική δραστηριότητα
Απαιτούμενα υλικά	Χαρτί A5 Μύτες τσόχας - είναι προτιμότερες οι πολύχρωμες Οδηγίες: https://www.canva.com/design/DAF4Qy5oXf0/PdCgke7lhOPFDZiv_1JueA/edit?utm_content=DAF4Qy5oXf0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton
Περιβάλλον μάθησης και περιγραφή δραστηριότητας	Σε αυτή τη δραστηριότητα, κάθε συμμετέχων θα σχεδιάσει το δικό του "Δέντρο Ανθεκτικότητας". Στόχος είναι να αναγνωρίσουμε την τύχη που έχουμε και να αποδεχτούμε καλύτερα το πρόβλημα με την κλιματική αλλαγή. Κάθε συμμετέχων θα σχεδιάσει ένα δέντρο όπου κάθε συστατικό αντιπροσωπεύει: Κορμός - οι ατομικές αξίες, δυνάμεις, δεξιότητες και ικανότητες Έδαφος - αντιπροσωπεύουν την τρέχουσα ζωή σας: πού ζείτε, την καθημερινή ρουτίνα, την εργασία και τις δραστηριότητές σας. Ρίζες - πράγματα που σας κάνουν δυνατούς : πολιτιστική κληρονομιά, οικογένεια, φίλοι, τόποι, πρακτικές και πεποιθήσεις Κλαδιά - Ελπίδες, όνειρα και επιθυμίες Φύλλα - σημαντικοί άνθρωποι στη ζωή σας





	Λουλούδια - Δώρα που φέρνετε στους άλλους Φρούτα - δώρα που σας έχουν δοθεί. Μετά την ολοκλήρωση του δέντρου, κάθε συμμετέχων θα πρέπει να αναστοχαστεί και να μοιραστεί τα ευρήματα και τα συναισθήματά του σχετικά με τη δραστηριότητα.
Αξιολόγηση δραστηριότητας / Αναστοχασμός	Αυτοαναστοχασμός σχετικά με την ποσότητα των εργαλείων που διαθέτει ο καθένας (κάθε λέξη που γράφεται είναι ένα εργαλείο!) και αν η καταγραφή τους ήταν χρήσιμη. Ο συμμετέχων μπορεί να ερωτηθεί: Νιώθετε ευγνωμοσύνη για όλα όσα έχετε γράψει; Αισθάνεστε πιο ικανοί και καλύτερα υποστηριζόμενοι μετά από αυτή την άσκηση;
Απαιτούμενα υλικά	N/A

