

Handout

“Feeling CARED in School: A Journey Around the World”

- **School/Σχολείο:** 5ο Γυμνάσιο Αλίμου (Οδυσσέας Ελύτης)
- **Teacher/Καθηγήτρια:** Ιωάννα Κατσαργύρη
- **School Psychologist/Σχολική Ψυχολόγος:** Μαρία Τσιλιμπώκου
- **City/Country/Πόλη/Χώρα:** Αθήνα, Ελλάδα

- **Poster Description/Περιγραφή Αφίσας:**

The name of our poster is "Leaving a Mark". We decided to use space as a means of indicating that the time we spend at school and life itself often feel endless just like our ever-expanding universe which is infinite. In order to show that we are still talking about school, we placed various school supplies floating in the otherwise empty spaces. On the bottom of the poster, we drew the Earth because both school and our planet are our home. On the upper half of the paper, we glued a boy peacefully floating into the vast emptiness of space in a deep state of euphoria as he's being surrounded by some seemingly odd life forms at first. However, these ghost-looking beings are the classmates and teachers he met throughout his school life portrayed as ghosts since they weren't there for every part of the boy's life. But these people didn't just come and go. If you pay close attention, you can see handprints on the kid's legs and clothes which are an indication of the marks and impressions all those people left on him. All the memories, compliments, remarks, conversations, advice and life lessons are things the boy is going to carry with him forever, even if the people that told and taught him all that aren't with him anymore.

We used acrylics to paint the earth and to also colour the background black. We then drew everything else with markers on pieces of paper, outlined it and glued it directly onto the poster. Lastly, we used metallic markers and white paint to decorate the poster with stars, constellations and anything space-related.

Το όνομα της αφίσας μας είναι "Αφήνοντας Ένα Σημάδι". Αποφασίσαμε να χρησιμοποιήσουμε το διάστημα ως μέσο για να υποδείξουμε ότι ο χρόνος που περνάμε στο σχολείο και η ίδια η ζωή νιώθουν συχνά ατέλειωτα όπως το διαρκώς διαστελλόμενο σύμπαν μας που είναι άπειρο. Για να δείξουμε ότι ακόμα μιλάμε για το σχολείο, τοποθετήσαμε διάφορα σχολικά είδη να αιωρούνται στους κατά τα άλλα άδειους χώρους. Στο κάτω μέρος της αφίσας, σχεδιάσαμε τη Γη γιατί τόσο το σχολείο όσο και ο πλανήτης μας είναι το σπίτι μας. Ενώ στο από πάνω μέρος, κολλήσαμε ένα

αγόρι που αιωρείται ειρηνικά στο απέραντο κενό του διαστήματος σε κατάσταση ευφορίας καθώς περιβάλλεται από μερικές φαινομενικά περίεργες μορφές ζωής στην αρχή. Παρ' όλα αυτά, αυτά τα όντα που μοιάζουν με φαντάσματα είναι οι συμμαθητές και οι δάσκαλοι που γνώρισε στη διάρκεια της σχολικής του ζωής και απεικονίζονται ως φαντάσματα, αφού δεν ήταν ούτε θα είναι εκεί για κάθε μέρος της ζωής του αγοριού. Αλλά αυτοί οι άνθρωποι δεν ήταν απλώς περαστικοί στη ζωή του. Αν προσέξετε, μπορείτε να δείτε αποτυπώματα από χέρια στα πόδια και στα ρούχα του παιδιού, τα οποία είναι ένδειξη των σημαδιών και των εντυπώσεων που άφησαν όλα αυτά τα άτομα πάνω του. Όλες οι αναμνήσεις, τα κομπλιμέντα, οι παρατηρήσεις, οι συζητήσεις, οι συμβουλές και τα μαθήματα ζωής είναι πράγματα που το αγόρι θα κουβαλάει μαζί του για πάντα, ακόμα κι αν οι άνθρωποι που του είπαν και του δίδαξαν όλα αυτά δεν είναι πια μαζί του.

Χρησιμοποιήσαμε ακρυλικές μπογιές για να βάψουμε τη γη και να χρωματίσουμε το φόντο μαύρο. Στη συνέχεια σχεδιάσαμε όλα τα άλλα αντικείμενα με μαρκαδόρους σε κομμάτια χαρτί, τους κάναμε περιγράμματα και τα κολλήσαμε απευθείας στην αφίσα. Τέλος, χρησιμοποιήσαμε μεταλλικούς μαρκαδόρους και λευκή μπογιά για να διακοσμήσουμε την αφίσα με αστέρια, αστερισμούς και οτιδήποτε σχετίζεται με το διάστημα.

· **Myrto Tsimouri's Answers/Οι Απαντήσεις της Μυρτώ Τσιμούρη:**

1. Connected

Most teenagers go through a phase where they don't feel understood and they feel out of place in the world. In school on the other hand, kids feel connected to one another, since they spend so much time together. Classroom banter, school trips, group activities and playful teases at recess help strengthen the bond between students and teachers.

Οι περισσότεροι έφηβοι περνάνε μια φάση όπου νιώθουν πως κανείς δεν τους καταλαβαίνει και πως είναι εκτός τόπου και χρόνου. Στο σχολείο όμως, τα παιδιά νιώθουν συνδεδεμένα, επειδή περνάνε τόσο χρόνο μαζί. Τα αστεία στην τάξη, οι σχολικές εκδρομές, οι ομαδικές εργασίες και τα παιχνιδιάρικα πειράγματα στα διαλείμματα δυναμώνουν τον δεσμό μεταξύ μαθητών και καθηγητών.

2. Accepted and Respected

School promotes an environment based on respect and acceptance. If a child from a foreign country arrives in a school and is challenged in this new environment, both teachers and students will welcome them with open arms and help them adjust and feel accepted. Since a school houses a plethora of diverse individuals such as people from different ethnic backgrounds, with different sexualities, with learning differences and mental health disorders, acceptance and respect are the key to maintaining a safe and happy environment.

Thus, schools teach students to love themselves and their peers for their diversity, since every person is unique and that makes the world a tad more interesting.

Το σχολείο προάγει ένα περιβάλλον βασισμένο στον σεβασμό και την αποδοχή. Αν ένα παιδί από μια ξένη χώρα έρθει σε ένα σχολείο και δυσκολεύεται να προσαρμοστεί στο καινούργιο αυτό μέρος, και οι δάσκαλοι και οι μαθητές θα το καλωσορίσουν με ανοιχτές αγκάλες και θα το βοηθήσουν να συνηθίσει ώστε να νιώθει αποδεκτό. Μιας και ένα σχολείο αποτελείται από ένα τεράστιο πλήθος ατόμων με διαφορές όπως η καταγωγή, η σεξουαλικότητα, οι μαθησιακές δυσκολίες και τα ψυχολογικά προβλήματα, η αποδοχή και ο σεβασμός είναι το κλειδί για τη διατήρηση ενός ασφαλούς και χαρωπού περιβάλλοντος. Επομένως, τα σχολεία μαθαίνουν στους μαθητές να αγαπάνε τους εαυτούς τους και τους γύρω τους για την διαφορετικότητα τους, διότι κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και αυτό είναι που κάνει τον κόσμο πιο ενδιαφέρον.

3. Empowered

My school's creativity, understanding, care and support are what set us apart from other schools in my opinion.

Η δημιουργικότητα, η κατανόηση, η φροντίδα και η υποστήριξη του σχολείου μου είναι αυτά που μας κάνουν να ξεχωρίζουμε από άλλα σχολεία κατά τη γνώμη μου.

4. Discovering our Strengths

In school we are exposed to tons of different subjects, languages and activities. Through school, I discovered my passion for art and history, which will probably be what I do in the future. In school, we don't only discover our strengths but we develop them too. Through my teachers' support and advice, I was able to further improve as an artist and discover that I am good at subjects like history and biology, which I would have never expected to enjoy.

Στο σχολείο βρισκόμαστε εκτεθειμένοι σε πολλά μαθήματα, γλώσσες και δραστηριότητες. Μέσω του σχολείου, ανακάλυψα το πάθος μου για τα καλλιτεχνικά και την ιστορία, με τα οποία πιθανότατα θα ασχοληθώ στο μέλλον. Στο σχολείο, δεν ανακαλύπτουμε μόνο τις δυνάμεις μας, αλλά τις εξελίσσουμε κιόλας. Λόγω της υποστήριξης και των συμβουλών των καθηγητών μου, μπόρεσα να βελτιωθώ περισσότερο ως καλλιτέχνης και να ανακαλύψω πως είμαι καλή σε μαθήματα όπως η ιστορία και η βιολογία, πράγματα που δεν περίμενα ποτέ ότι θα μου άρεσαν.

· **Angelina Tsimouri's Answers/Οι Απαντήσεις της Αντζελίνας Τσιμούρη:**

1. Connected

Being a student means being part of a large group of people (classmates and teachers alike) with whom you're going to spend a significant portion of your time. That's why it's important to not be outcasted and to feel included. In order to ensure that that feeling is mutual, we should open up, voice our troubles and help others who find it difficult to approach people. A strong bond is more frequently felt in team sports, group projects, field trips and celebrations since everyone is gathered in the same place with common goals and needs. This connection is experienced through support, compassion and teamwork!

Το να είσαι μαθητής σημαίνει να ανήκεις σε μια μεγάλη ομάδα ατόμων (μαθητές και καθηγητές), με τα οποία θα περνάς ένα σημαντικό κομμάτι του χρόνου σου. Γι'αυτό είναι ουσιώδες να μη νιώθεις στην απέξω και να συμπεριλαμβάνεσαι στις ομαδικές δραστηριότητες. Για να σιγουρέψουμε πως αυτό ισχύει για όλους, πρέπει να μη φοβόμαστε να εκφράσουμε τα προβλήματα και τις ανησυχίες μας και να βοηθάμε τα παιδιά που δυσκολεύονται να προσεγγίσουν άλλους. Ένας ισχυρός δεσμός γίνεται πιο συχνά αισθητός σε ομαδικά αθλήματα και εργασίες, εκδρομές και εκδηλώσεις αφού όλοι βρίσκονται συγκεντρωμένοι στον ίδιο χώρο έχοντας παρόμοιους στόχους και ανάγκες. Αυτή η σύνδεση βιώνεται μέσω της υποστήριξης, της συμπόνιας και της συνεργασίας!

2. Accepted and Respected

Although everyone is connected with one another, we are our own individual personalities with different needs, skills and traits. I cannot stress enough how vital it is that every student and teacher feels respected and accepted by their peers. Where there is no respect, there is no need to stay. The respect you show to others (or the lack thereof) is an immediate reflection on your self-respect. Not accepting others for who they are almost always leads to bigotry, unnecessary hate and pain. Regardless of someone's ethnic background, religion, appearance, gender, disability, sexuality or interests, we are all valid and deserve feeling loved by the ones around us. After all, our unity is our strength and diversity is our power!

Αν και όλοι είναι συνδεδεμένοι μεταξύ τους, έχουμε τις δικές μας προσωπικότητες με διαφορετικές ανάγκες, ικανότητες και χαρακτηριστικά. Δεν μπορώ να τονίσω αρκετά πόσο σημαντικό είναι κάθε μαθητής και δάσκαλος να αισθάνεται σεβασμό και αποδοχή από τους συνομηλίκους του. Όπου δεν υπάρχει σεβασμός, δεν υπάρχει λόγος να βρίσκεσαι εκεί. Ο σεβασμός που δείχνεις στους άλλους (ή η έλλειψη του) είναι μια άμεση ένδειξη του αυτοσεβασμού σου. Το να μην αποδέχεσαι τους άλλους όπως ακριβώς είναι σχεδόν πάντα οδηγεί σε μισαλλοδοξία, περιττό μίσος και πόνο. Ανεξάρτητα από την καταγωγή, τη θρησκεία, την εμφάνιση, το φύλο, την αναπηρία, τη σεξουαλικότητα ή τα ενδιαφέροντα κάποιου, είμαστε όλοι ισάξιοι και δικαιούμαστε να νιώθουμε αγαπημένοι από τους γύρω μας. Εξάλλου, η ενότητά μας είναι δύναμη και η διαφορετικότητα μας είναι υπερδύναμη!

3. Empowered

A school consists of numerous different personalities with countless skills and abilities, so it's pretty easy to imagine how strong we are with all those combined. Everyone has a specific talent or trait that makes them special, whether that's a certain sport, activity like drawing and dancing or ability like conflict resolution. However, except for individual strengths, we also have strengths as a team. Some of those include: compassion, teamwork, understanding, support, leadership, communication, creativity, discipline, patience, enthusiasm, determination and dedication. All of those help us work more efficiently and easily and also make us appreciate others' individuality. Lastly, school can also help you further develop your own strengths! It can fuel your creativity, award your hard work, monitor your progress and give you advice on how to become an even better version of yourself!

Ένα σχολείο αποτελείται από διάφορες προσωπικότητες με αμέτρητες δεξιότητες και ικανότητες, επομένως είναι πολύ εύκολο να φανταστεί κανείς πόσο δυνατοί είμαστε με όλα αυτά σε συνδυασμό. Ο καθένας έχει ένα συγκεκριμένο ταλέντο ή χαρακτηριστικό που τον κάνει ξεχωριστό, είτε πρόκειται για ένα ορισμένο άθλημα, δραστηριότητα όπως η ζωγραφική και ο χορός ή ικανότητες όπως η επίλυση συγκρούσεων. Ωστόσο, εκτός από τις ατομικές μας δυνάμεις, έχουμε δυνάμεις και ως ομάδα. Μερικές από αυτές περιλαμβάνουν: τη συμπόνια, τη συνεργασία, την κατανόηση, την υποστήριξη, την ηγεσία, την επικοινωνία, τη δημιουργικότητα, την πειθαρχία, την υπομονή, τον ενθουσιασμό, την αποφασιστικότητα και την αφοσίωση. Όλα αυτά μας βοηθούν να εργαζόμαστε πιο αποτελεσματικά και εύκολα και επίσης μας κάνουν να εκτιμούμε την ατομικότητα των άλλων. Τέλος, το σχολείο μπορεί να μας βοηθήσει να αναπτύξουμε περαιτέρω και τις δικές μας δυνάμεις! Μπορεί να τροφοδοτήσει τη δημιουργικότητά μας, να επιβραβεύσει τη σκληρή δουλειά μας, να παρακολουθήσει την πρόοδό μας και να μας δώσει συμβουλές για το πώς να γίνουμε μια ακόμα καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας!

4. Discovering our Strengths

School isn't just a place where you attend lessons on some subjects for a few hours. It's a whole world of possibilities and a safe place for a child to grow, make friends, learn important non academic skills and develop their personality in a healthy way. But something that's always overlooked is the fact that it gives you the chance to discover your own strengths. How else would you have known you enjoyed math if school hadn't tried to teach you in a fun way? How would you have found out you like theatre if you hadn't joined the drama club? How would it have occurred to you that you are a good singer if your music teacher hadn't encouraged you to try it out? All these and more prove that because of all the subjects, teachers, extracurricular activities and programs a school offers kids discover activities they weren't aware they'd enjoy or be good at. Sometimes these strengths could lead to something as important as a child's choice of career path. And everyone we have to thank is the people at school making sure that our natural gifts or undiscovered talents don't stay hidden forever!

Το σχολείο δεν είναι απλώς ένα μέρος όπου παρακολουθείς ορισμένα μαθήματα για μερικές ώρες. Είναι ένας ολόκληρος κόσμος δυνατοτήτων και ένα ασφαλές περιβάλλον για ένα παιδί να μεγαλώσει, να κάνει φίλους, να μάθει σημαντικές μη ακαδημαϊκές δεξιότητες και να αναπτύξει την προσωπικότητά του με υγιή τρόπο. Αλλά κάτι που πάντα παραβλέπεται είναι το γεγονός ότι μας δίνει την ευκαιρία να ανακαλύψουμε τις κρυμμένες μας δυνάμεις. Πώς αλλιώς θα ήξερες ότι σου αρέσουν τα μαθηματικά αν το σχολείο δεν προσπαθούσε να στα διδάξει με διασκεδαστικό τρόπο; Πώς θα μάθαινες ότι σου αρέσει το θέατρο αν δεν είχες κάνει εγγραφή στη δραματική λέσχη; Πώς θα συνειδητοποιούσες ότι τραγουδάς ωραία, αν ο καθηγητής της μουσικής σου δεν σε ενθάρρυνε να δοκιμάσεις; Όλα αυτά και πολλά άλλα αποδεικνύουν ότι λόγω όλων των μαθημάτων, δασκάλων, εξωσχολικών δραστηριοτήτων και προγραμμάτων που ένα σχολείο προσφέρει στα παιδιά οδηγούν στην ανακάλυψη δραστηριοτήτων που δε

γνώριζαν ότι θα απολαύσουν ή ότι είναι καλοί. Μερικές φορές αυτά τα δυνατά σημεία θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε κάτι τόσο σημαντικό όσο η επιλογή της επαγγελματικής πορείας ενός παιδιού. Και όλοι που πρέπει να ευχαριστήσουμε είναι οι άνθρωποι στο σχολείο που φροντίζουν ώστε τα φυσικά μας χαρίσματα ή τα ανεξερεύνητα ταλέντα μας να βγουν στην επιφάνεια!

· **Mikaela Skitsa's Answers/Οι Απαντήσεις της Μικαέλας Σκίτσα:**

1. Connected

In our class/school, we feel connected since we share similar needs and goals. Obviously, we all want to be in a safe and fun environment where we are not afraid to express our opinions. The best place for all that is school!

Στην τάξη/σχολείο μας αισθανόμαστε συνδεδεμένοι καθώς έχουμε κοινές ανάγκες και κοινούς στόχους. Σίγουρα όλοι θέλουμε να βρισκόμαστε σε ένα ασφαλές και ευχάριστο μέρος που να μην φοβόμαστε να εκφράσουμε τη γνώμη μας. Το καλύτερο μέρος για να συμβεί αυτό είναι το σχολείο.

2. Accepted and Respected

What makes us feel safe and enhances the feeling of respect and acceptance based on our own individual needs and abilities is when we play various team sports, where we are accepted and respected while cooperating with our teammates.

Αυτό που στην τάξη/σχολείο μας μας κάνει να αισθανόμαστε ασφαλείς και ενισχύει την αίσθηση του σεβασμού και της αποδοχής με βάση τις μοναδικές μας ανάγκες και δυνατότητες είναι όταν μέσω μερικών ομαδικών αθλημάτων νιώθουμε στην αίσθηση της αποδοχής και του σεβασμού, αλλά και της συνεργασίας.

3. Discovering our Strengths

It's important to discover our strong elements and abilities since that could lead to getting to know parts of ourselves that we weren't aware of before. School helps us with its various excursions and events.

Είναι σημαντικό να ανακαλύπτουμε τα δυνατά μας στοιχεία και τις δυνατότητες μας ώστε να ανακαλύπτουμε διαφορετικές πτυχές του εαυτού μας που ίσως να μη γνωρίζαμε. Το σχολείο μας βοηθάει με τις διαφορές εκδρομές και εκδηλώσεις του.

· **Rafaela Rembaltadou's Answers/Οι Απαντήσεις της Ραφαέλας Ρεμβαλτάδου:**

1. Connected

Firstly, we all have fairly similar goals regarding friendship, education, cooperation and teamwork. In school we also come across people who share common interests with ourselves such as drawing, sports and certain subjects. What's more, when you feel

connected with someone you can communicate with them with ease. Additionally, we feel connected with the people in our class through group projects. Lastly, as a team we all have the same goals for learning, education and entertainment.

Έχουμε όλοι τους ίδιους στόχους (π.χ. φιλία, εκπαίδευση, συνεργασία, ομαδικότητα). Μάλιστα, μέσω του σχολείου ερχόμαστε σε επαφή με άτομα με τα οποία μοιραζόμαστε κοινά ενδιαφέροντα: π.χ. ζωγραφική, τα ίδια αθλήματα και μαθήματα, κ.τ.λ. Επιπλέον, πολλές φορές όταν είσαι «συνδεδεμένος» με κάποια άτομα είναι πιο εύκολη η επικοινωνία μεταξύ σας. Επίσης, νιώθεις «συνδεδεμένος» με την τάξη σου με τη συμμετοχή σου σε διάφορες ομαδικές εργασίες των καθηγητών. Τέλος, ως ομάδα έχουμε σχεδόν όλοι τις ίδιες ανάγκες μάθησης, εκπαίδευσης και ψυχαγωγίας.

2. Accepted and Respected

We feel acceptance and respect through athletic activities and games that we play during P.E. lessons. Moreover, through our school's rules and scoldings, we learn to respect our elders and one another. Lastly, through discussions during lessons, students form connections and strengthen their trust.

Μέσω των αθλητικών δραστηριοτήτων και των παιχνιδιών τα οποία παίζουμε στο μάθημα της γυμναστικής νιώθουμε σεβασμό και αποδοχή. Επιπροσθέτως, το σχολείο μέσα από τους κανόνες και τις παρατηρήσεις (επίπληξη) μας μαθαίνει να σεβόμαστε τους μεγαλύτερους μας, αλλά και ο ένας τον άλλον. Τέλος, χάρις στον διάλογο στο μάθημα τα άτομα αρχίζουν σιγά σιγά να αναπτύσσουν ισχυρούς δεσμούς, αλλά πιο σημαντικά να κερδίζουν την εμπιστοσύνη ο ένας του άλλου.

3. Discovering our Strengths

Through exams, students understand where they lack knowledge and skill and where they excel. When a teacher makes a lesson interesting, it becomes more appealing and easier to follow for students and can sometimes even influence the career path they'd like to follow.

Μέσω των εξετάσεων, τα άτομα καταλαβαίνουν που ιστερούν αλλά και σε ποια μαθήματα τα πάνε καλά. Όταν ο καθηγητής κάνει το μάθημα πιο ενδιαφέρον, οι μαθητές προσελκύονται και έτσι καταλαβαίνουν ποιον κλάδο θα ήθελαν να ακολουθήσουν.

· **Anthi Mauroidakou's Answers/Οι Απαντήσεις της Ανθής Μαυροειδάκου:**

Respect is one of the most powerful concepts. In schools, respect FOR the teacher, respect FROM the teacher and THE TEACHING of respect itself seem to be one of the most important factors for learning! According to a study conducted by an American university, it was shown that students reported to be more willing to learn and show commitment to class when they are respected; I would have to agree with the mentioned statement

Ο σεβασμός είναι πιθανότατα μία από τις πιο ισχυρές και περίπλοκες έννοιες. Όταν πρόκειται για το σχολικό περιβάλλον, ο σεβασμός ΠΡΟΣ τον δάσκαλο, ο σεβασμός ΑΠΟ τον δάσκαλο, καθώς και η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ του σεβασμού φαίνεται να είναι ένας από τους πιο

σημαντικούς τομείς στη μάθηση. Σύμφωνα με μελέτη που πραγματοποιήθηκε από ένα αμερικανικό πανεπιστήμιο, φάνηκε ότι οι μαθητές είναι πιο πρόθυμοι να μάθουν και να δείξουν δέσμευση στην τάξη όταν νιώθουν το αίσθημα του σεβασμού. Εγώ, δεν μπορώ παρά να συμφωνήσω με την παραπάνω δήλωση.