



01

Παράρτημα

Εκπαιδευτικό υλικό: Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Πιότη | Γεωργία Σολωμού | Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος ©2023

ε

θ

ε

λ

ο

ν

τ

ι

σ

μ

ό

ς

02

Παράρτημα

Εκπαιδευτικό υλικό: Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη | Γεωργία Σολωμού | Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα ©2023

Ο εθελοντισμός ξεκινά από την ελεύθερη βούληση του καθενός να βοηθήσει και διαχέεται στο περιβάλλον του χωρίς φραγμούς και περιορισμούς. Το πρώτο απαραίτητο βήμα είναι να δει κανείς τον εαυτό του σαν αναπόσπαστο μέρος της γειτονιάς, της κοινωνίας, της χώρας ...του πλανήτη.

Ο/Η εθελοντής/τρια βάζει τον εαυτό του/της στη θέση του συνανθρώπου του και «παίρνει» «προσφέροντας». Προσφέροντας οικονομική βοήθεια, προσφέροντας έναν καλό λόγο, προσφέροντας κάτι που χρειάζεται, προσφέροντας κάθε είδους συμπαράσταση, προσφέροντας λίγο χρόνο, προσφέροντας λίγη αγάπη.

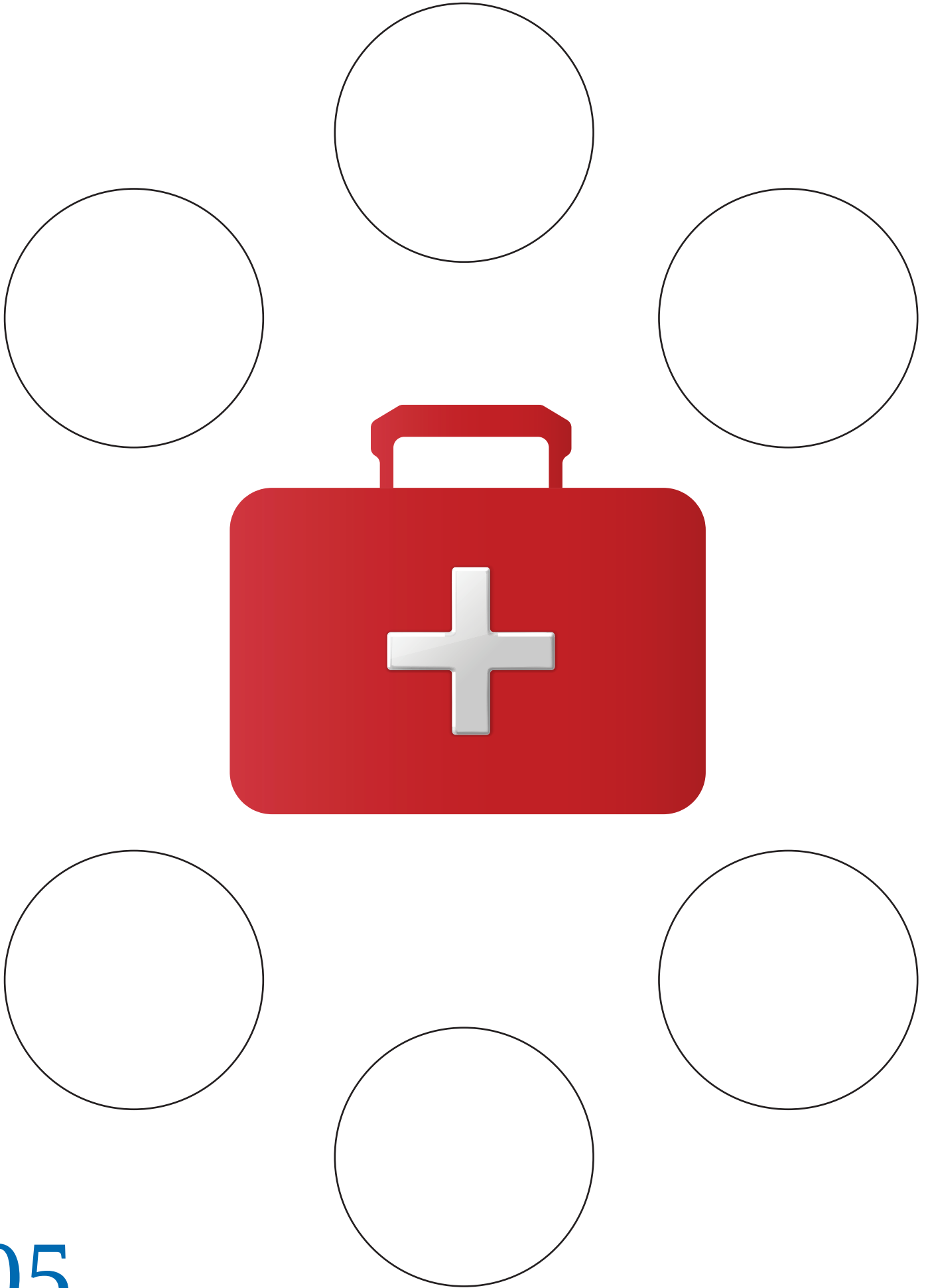
Γενικά, ο εθελοντισμός ορίζεται ως η πρόθυμη δέσμευση ενός ατόμου να εργαστεί χωρίς αμοιβή για ένα καθορισμένο ή αόριστο χρονικό διάστημα για το γενικό καλό της κοινωνίας. Οι βασικές αρχές που διέπουν τον εθελοντισμό σε κάθε του μορφή είναι:

- ★ Ο εθελοντισμός ωφελεί την κοινωνία και τον/την εθελοντή/τρια.
- ★ Η εργασία των εθελοντών είναι άμισθη - μη αμειβόμενη εργασία.
- ★ Ο εθελοντισμός διενεργείται όχι μόνο μέσω των εθελοντικών οργανώσεων αλλά και απευθείας από άτομα (άτυπος ή άμεσος εθελοντισμός).
- ★ Ο εθελοντισμός είναι πάντα θέμα επιλογής - μη υποχρεωτική εργασία (προκύπτει από την αυτόβουλη συμμετοχή).
- ★ Ο εθελοντισμός προάγει τα ανθρώπινα δικαιώματα και την ισότητα.
- ★ Ο εθελοντισμός σέβεται τα δικαιώματα, την αξιοπρέπεια και τον πολιτισμό όλων των ανθρώπων.
- ★ Ο εθελοντισμός είναι ένας θεμιτός τρόπος με τον οποίο οι πολίτες μπορούν να συμμετέχουν στις δραστηριότητες της κοινωνίας τους.
- ★ Ο εθελοντισμός είναι ο μόνος τρόπος με τον οποίο άτομα ή ομάδες μπορούν να εκφράσουν ανθρώπινες, περιβαλλοντικές και κοινωνικές ανάγκες.
- ★ Ο εθελοντισμός είναι μια δραστηριότητα που επιτυγχάνεται μόνο σε μη κερδοσκοπικό πλαίσιο.



04

Παράρτημα



χαρά



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

ενθουσιασμός



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

συγκίνηση



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

ικανοποίηση



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

περηφάνια



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

πληρότητα



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

ευτυχία



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

06

Παράρτημα

Εκπαιδευτικό υλικό: Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη | Γεωργία Σολωμού | Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος ©2023

εθελοντής/ εθελόντρια



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

δέκτης/ δέκτρια  
εθελοντισμού



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

εθελοντής/ εθελόντρια



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

δέκτης/ δέκτρια  
εθελοντισμού



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

06

Παράρτημα

Εκπαιδευτικό υλικό: Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη | Γεωργία Σολωμού | Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα ©2023

# Ο κύβος της ελπίδας

Η **ελπίδα** είναι σαν  
τον ήλιο, ρίχνει όλες  
τις σκιές πίσω της

Η **ελπίδα** κάνει τη  
σημερινή στιγμή  
λιγότερο δύσκολη

Οι καταιγίδες  
κάνουν τους  
ανθρώπους  
ισχυρούς και ποτέ  
**δεν διαρκούν**  
**για πάντα**

**Ναι μπορώ**  
και θα τα  
καταφέρω

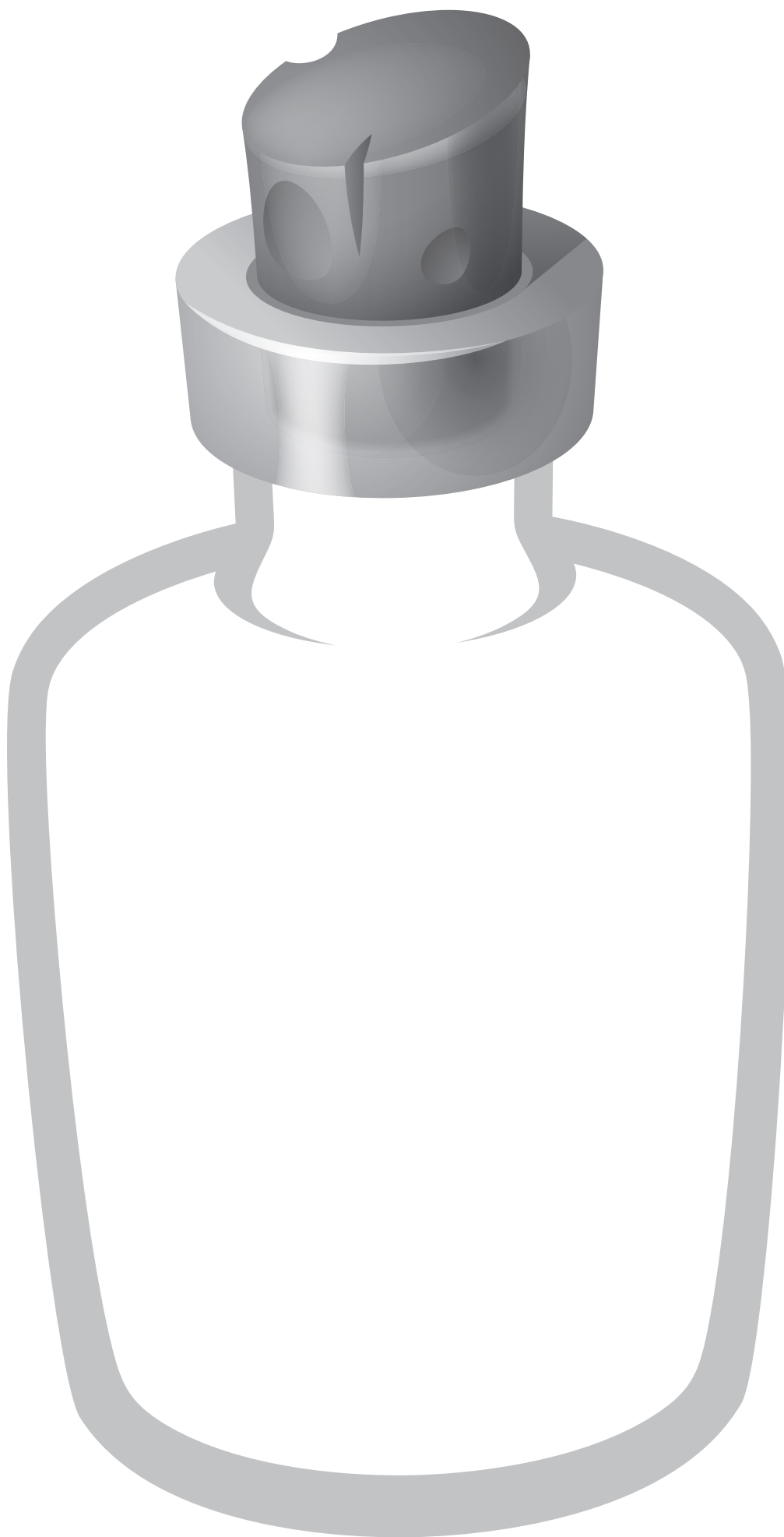
Επιλέγω την **ελπίδα**  
και τότε οτιδήποτε  
είναι δυνατό

Πιστεύω στον  
εαυτό μου και στις  
**δυνάμεις** μου

# 07

## Παράρτημα

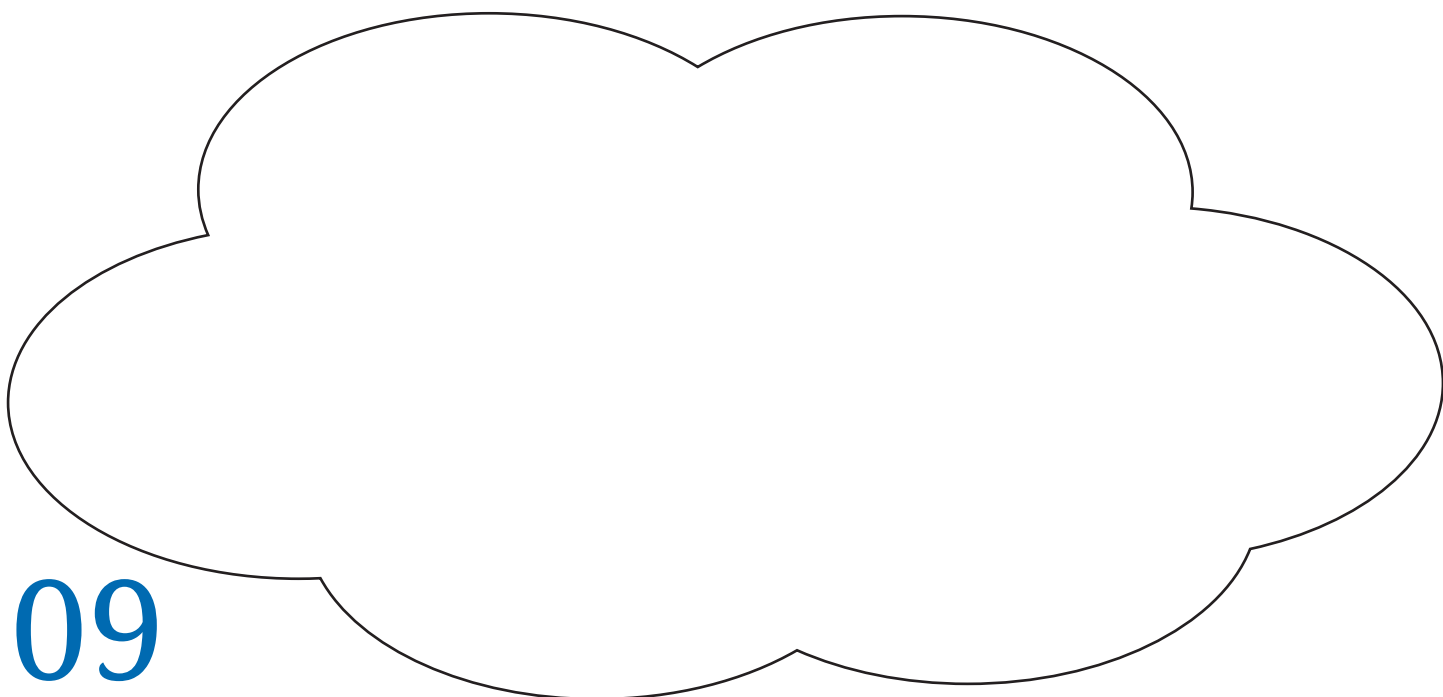
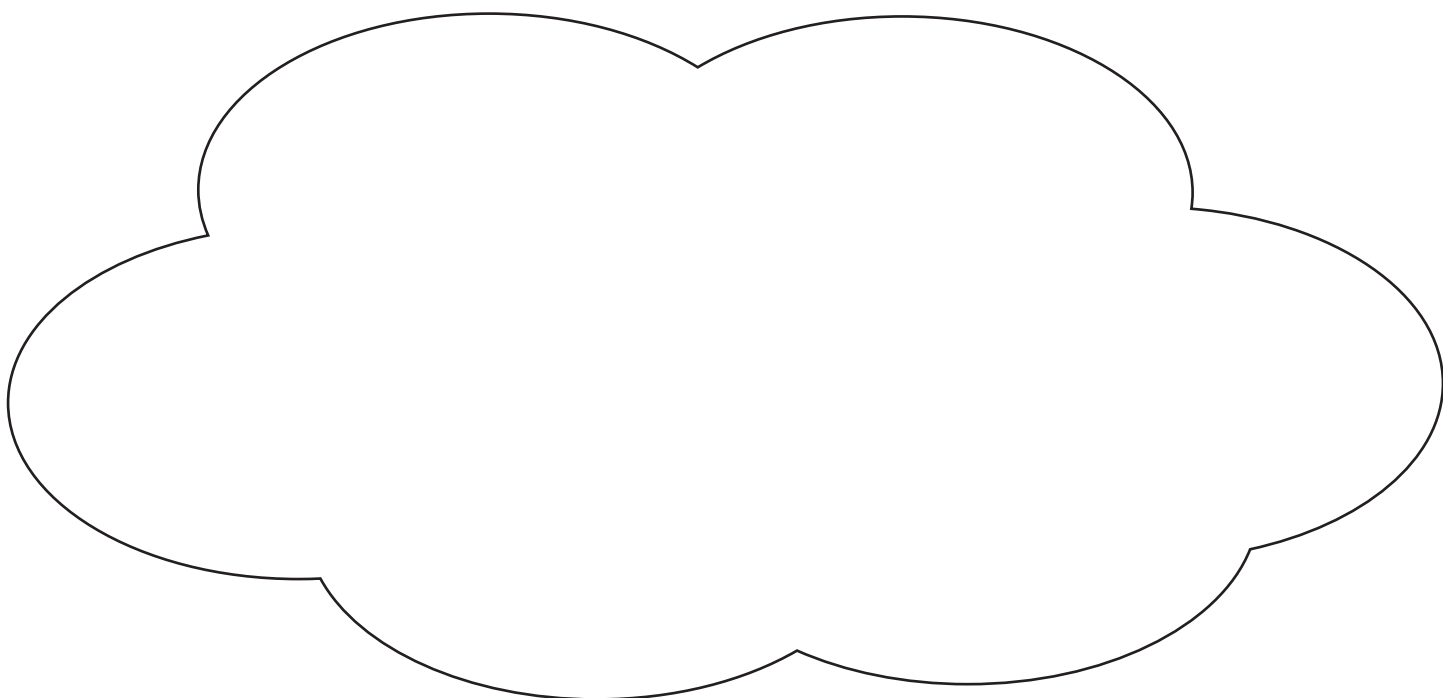
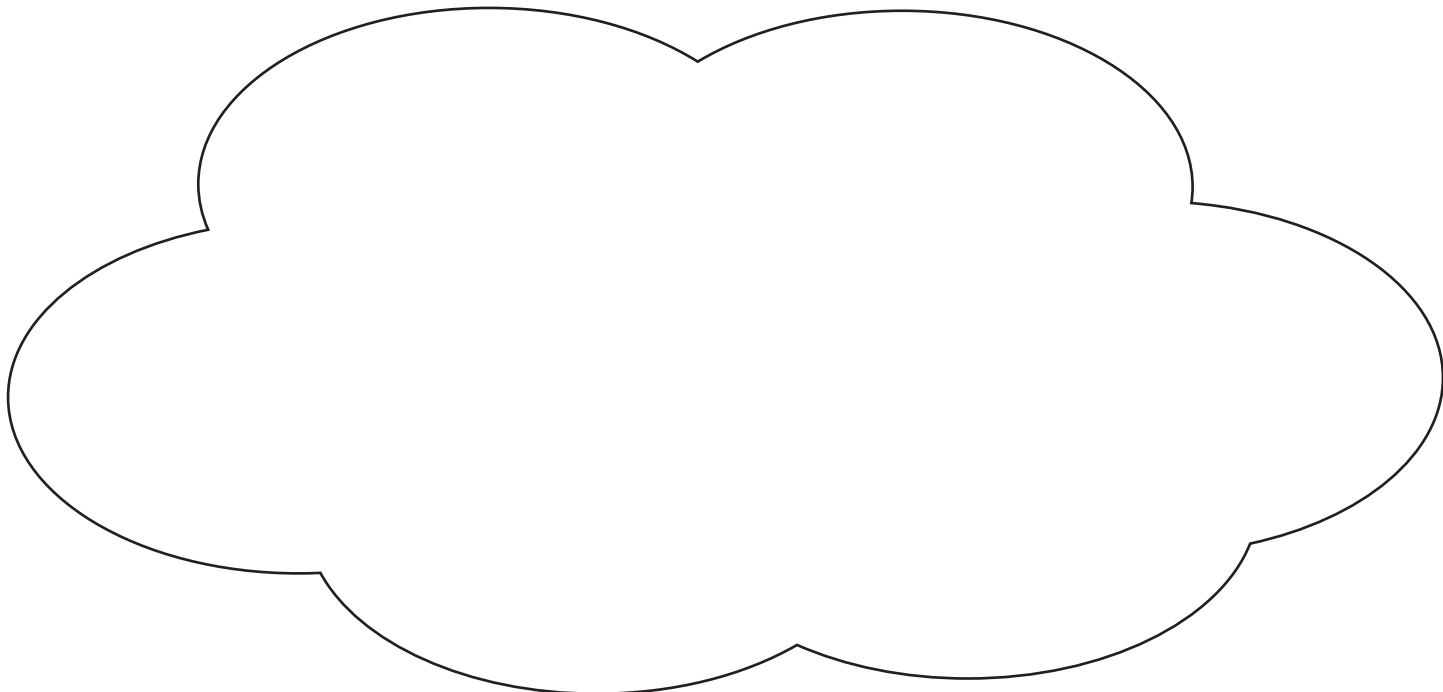




08

Παράρτημα

Εκπαιδευτικό υλικό: Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Πιότη | Γεωργία Σολωμού | Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα ©2023



Μπορώ



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Δε θέλω



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Πέφτω  
σηκώνομαι



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Αγωνίζομαι



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Μαζί



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Έχω  
θέληση



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Φοβάμαι



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Προσπαθώ



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Θα τα  
καταφέρω



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Αρκετά



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Έχω  
θάραρος



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Πιστεύω  
σε εμένα



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Δυσκολεύομαι



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Εμείς



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Ποτέ δε  
θα τα  
καταφέρω



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Έχω κάνει



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Σκέφτομαι  
θετικά



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

Είμαι  
δυνατός/ή



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

# Αλλάζω



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

# Οι δοκιμασίες με δυναμώνουν



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023



Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη ©2023

# 10 Παράρτημα

Εκπαιδευτικό υλικό: Ένα αστέρι στην καρδιά, Μαρίνα Γιώτη | Γεωργία Σολωμού | Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδος ©2023

# Το κρυπτόλεξο του/της εθελοντή/ριας
