

Cultivate school entrepreneurial mindset through holistic approach targeting teachers and pupils



IO7: Tips and Hints on Creative Stories

Competence: 2.2 Κινητοποίηση του εαυτού και επιμονή (1st Method)

Partner Responsible: Rinova Ltd



Coordinated by



Partners



Apostolos
Varnavas
Primary School

4th Primary
School of
Tyrnavos

Program	Erasmus+
Key Action	KA201 - Strategic Partnerships for school education - Cooperation for innovation and the exchange of good practices
Project Title	Cultivate School Entrepreneurial Mindset through a Holistic Approach Targeting Teachers and Pupils
Project Acronym	EnterSchoolMind
Project Agreement Number	2018-1-CY01-KA201-046906
Project Start Date	01/11/2018
Project End Date	31/10/2021

Table of Contents

Title of story: A Sunday Afternoon with Friends..... **Error! Bookmark not defined.**

Title of Story: Αγώνας δρόμου 5 χιλιομέτρων

Page 1

- a) Δε θα ήταν ωραία αν έπαιρνες ένα ρίσκο και έλεγες ναι; Θυμήσου ότι είναι πάντα ωραίο να κάνεις κάτι που σου αρέσει, ακόμη κι αν δεν είσαι ο καλύτερος σε αυτό.
- b) Δε θα 'ταν καλά να κάνεις κάτι μαζί με τους φίλους και τις φίλες σου; Αυτό έτσι κι αλλιώς θα σε βοηθήσει να παραμείνεις συνεπής στον στόχο που έχεις θέσει. Θυμήσου πως δε χρειάζεται να είμαστε οι καλύτεροι σε οτιδήποτε κάνουμε.
- c) Είναι πολύ θετικό το ότι σχεδιάζεις να συμμετάσχεις στον αγώνα δρόμου, όμως η στήριξη από τους φίλους και τις φίλες σου θα σε βοηθούσε αρκετά για να πετύχεις τον στόχο σου.
- d) Πολύ σωστά! Κάνοντας κάτι με άλλους ανθρώπους μπορεί να ενισχύσει τόσο τη δική σου αποφασιστικότητα, όσο και τη δική τους. Όταν πας να χάσεις τη θέληση σου, είναι αυτοί που μπορούν να σε βοηθήσουν να συνεχίσεις και όταν έχεις περισσότερη αποφασιστικότητα, τότε μπορείς να βοηθήσεις εσύ εκείνους.

Page 2

- a) Είναι πολύ ωραίο το ότι έχεις φτιάξει ένα πρόγραμμα, όμως αν το έδειχνες και σε άλλους τότε θα μπορούσες να λάβεις υποστήριξη από την οικογένειά σου για να επιτύχεις τους στόχους σου.
- b) Δε θα ήταν καλύτερα να φτιάξεις ένα πρόγραμμα ως ένα μέσο για να δώσεις κίνητρα στον εαυτό σου όταν δεν έχεις αρκετή όρεξη για να πας για τρέξιμο;
- c) Πολύ καλή απάντηση, είναι πάντα ωραίο να έχεις κάποιον να σε υποστηρίζει, να σε ενθαρρύνει και να σε επαινεί όταν τα πας καλά!
- d) Είναι πολύ καλό το ότι αποφάσισες να τρεχεις κάθε μέρα μετά το σχολείο, όμως ίσως ένα πρόγραμμα που θα μπορούσαν να βλέπουν κι άλλοι να σε διευκόλυνε να εμμένεις στον στόχο σου.

Page 3

- a) Είναι καλό το ότι θα συνεχίσεις να προσπαθείς, όμως δε θα ήταν ακόμα καλύτερα να σκεφτόσουν τρόπους για να συνεχίσεις να δίνεις κίνητρα στον εαυτό σου;
- b) Είναι καλό το ότι θα συνεχίσεις να προσπαθείς, όμως είναι πάντα σημαντικό να έχεις έτοιμους τρόπους ενθάρρυνσης για τις μέρες που δε θα σου περνά καν απ' το μυαλό να τρέξεις.
- c) Πολύ καλή απάντηση, τέτοιες ενθαρρυντικές ενέργειες είναι αυτές που μας ωθούν να συνεχίσουμε όταν νιώθουμε πεσμένοι.
- d) Κάποιες φορές δεν είμαστε σε διάθεση να σκεφτούμε κάτι για πολύ, δε θα ήταν καλύτερα όμως να αντιμετωπίσεις την κατάσταση όπως είναι αντί να την αποφεύγεις;

Page 4

- a) Δε θα ήταν καλύτερα να υπενθυμίσεις στον εαυτό σου ότι μπορείς να συζητήσεις με τους φίλους σου ανά πάσα στιγμή και ότι τώρα προέχει να βελτιώσεις τη φυσική σου κατάσταση, όπως έχεις υποσχεθεί στον εαυτό σου;
- b) Πολύ καλή απάντηση, κατάφερες να συνεχίσεις την προσπάθεια σου και να υποσχεθείς μια ανταμοιβή στον εαυτό σου για όταν τα καταφέρεις, κάτι που θα σε βοηθήσει να διατηρήσεις τη θέλησή σου να συνεχίσεις.
- c) Είναι καλό το ότι έκανες ακόμη ένα γύρο, ίσως όμως θα ήταν καλύτερα να ολοκληρώνες όλη τη διαδρομή που είχες βάλει σαν στόχο και μετά να πήγαινες να συζητήσεις με τους φίλους σου.
- d) Είναι καλό το ότι συνέχισες να τρέχεις, κρίμα όμως που σταμάτησες στη συνέχεια. Τρέχοντας και μένοντας σε φόρμα είναι κάτι θετικό και δε θα πρέπει να ντρέπεσαι γι' αυτό.

Page 5

- a) Πολύ καλή απάντηση, χρησιμοποιείς το ανταγωνιστικό σου πνεύμα για να διατηρήσεις το κίνητρό σου – μπράβο σου!
- b) Είναι καλό το ότι μίλησες στη μαμά σου γι' αυτό, είναι όμως καλό να θυμάσαι ότι μόνο ένα άτομο μπορεί να είναι στην κορυφή κι ότι η νίκη δεν είναι το παν.
- c) Είναι καλό να θυμάσαι ότι μόνο ένα άτομο μπορεί να είναι στην κορυφή κι ότι η νίκη δεν είναι το παν. Γι' αυτό πρέπει να θυμάσαι πως το να κρατηθείς σε καλή φόρμα είναι το σημαντικότερο σου κίνητρο.
- d) Κάποιες φορές μπορεί να είναι δύσκολο όταν άλλοι είναι καλύτεροι από εμάς σε κάποια πράγματα. Ωστόσο, θα μας κάνει να νιώσουμε καλύτερα και να δείξουμε πνεύμα αθλητοπρέπειας αν μπορέσουμε να πανηγυρίσουμε για την επιτυχία τους λες κι είναι δική μας επιτυχία!

Page 6

- a) Θα ήταν καλά να μην αγνοήσεις ένα τραυματισμό. Ίσως θα μπορούσες να συνεχίσεις να τρέχεις αλλά να διανύεις μικρότερες αποστάσεις και να σταματάς όποτε νιώθεις το πόδι σου να σε ενοχλεί.
- b) Ίσως θα μπορούσες να σκεφτείς άλλες εύκολες ασκήσεις για να κάνεις στο σπίτι, έτσι ώστε να μη βγεις εντελώς από τη ρουτίνα σου.
- c) Πολύ καλή απάντηση, βρήκες ένα τρόπο για να συνεχίσεις και να προσέχεις και τον εαυτό σου.
- d) Κάποιες φορές είναι δύσκολο να συνεχίσεις όταν σου τύχει κάποια αναποδιά, όμως αυτή είναι η ώρα που πρέπει να βρεις το θάρρος και τη δύναμη και να μην το βάλεις κάτω.

Page 7

- a) Μπράβο, αυτή είναι μια πολύ καλή απάντηση. Συνειδητοποίησες κάτι που θα σε βοηθήσει να παραμείνεις συγκεντρωμένος.

- b) Είναι πολύ καλό το ότι παραμένεις συνεπής στον στόχο σου για τον αγώνα δρόμου, αν και θα σε βοηθούσε ακόμη περισσότερο να θέσεις και κάποιους επιπρόσθετους στόχους για να διασφαλίσεις το ότι θα παραμείνεις το ίδιο συγκεντρωμένος και στο μέλλον.
- c) Το να θέτεις στόχους είναι πάντα καλό για να διατηρείς τη θέλησή σου, ακόμα κι αν αυτοί οι στόχοι είναι μικροί.
- d) Είναι σημαντικό να σκεφτόμαστε τους δικούς μας λόγους για να παραμένουμε συγκεντρωμένοι στον στόχο μας και όχι αυτό που σκέφτονται οι άλλοι.

Page 8

- a) Δε θα ήταν καλύτερα να σκεφτείς εναλλακτικούς τρόπους για να εξασφαλίσεις τα χρήματα; Μια καλή λύση θα ήταν να συζητήσεις με την οικογένειά σου κάποιες άλλες ιδέες.
- b) Πολύ καλή απάντηση, προσπαθείς να μάθεις από τα λάθη σου και να δοκιμάσεις άλλους τρόπους για να πετύχεις τους στόχους σου.
- c) Δε θα ήταν καλύτερα να σκεφτείς εναλλακτικούς τρόπους για να εξασφαλίσεις τα χρήματα; Μια καλή λύση θα ήταν να συζητήσεις με την οικογένειά σου κάποιες άλλες ιδέες.
- d) Δε θα ήταν καλύτερα να σκεφτείς εναλλακτικούς τρόπους για να εξασφαλίσεις τα χρήματα; Μια καλή λύση θα ήταν να συζητήσεις με την οικογένειά σου κάποιες άλλες ιδέες.

Page 9

- a) Μην τα παρατάς τόσο εύκολα, κάποιες φορές οι στόχοι παίρνουν περισσότερο χρόνο για να επιτευχθούν και είναι τότε που πρέπει να βρούμε τρόπους για να διατηρήσουμε την ίδια θέληση για να τα καταφέρουμε!
- b) Αυτό θα βοηθούσε, αν και είναι εξίσου καλό να σκέφτεσαι κι άλλους τρόπους για να πετύχεις τον στόχο σου.
- c) Πολύ καλή απάντηση! Κάποιες φορές όταν βάζουμε μεγάλους στόχους είναι βοηθητικό να τους σπάμε σε άλλους μικρότερους για να διατηρούμε τη θέλησή μας να συνεχίσουμε.
- d) Μην τα παρατάς τόσο εύκολα, κάποιες φορές οι στόχοι παίρνουν περισσότερο χρόνο για να επιτευχθούν και είναι τότε που πρέπει να βρούμε τρόπους για να διατηρήσουμε την ίδια θέληση για να τα καταφέρουμε!

Page 10

- a) Είναι πάντα δύσκολο να ξεπεράσεις την απογοήτευση σου, όμως θα έπρεπε να σε κάνει να νιώθεις καλύτερα το ότι τελείωσες τον αγώνα δρόμου και να τερμάτισες με τους φίλους σου.
- b) Τώρα θα ήταν καλό να σκεφτείς τη θετική πλευρά της κατάστασης, ότι δηλαδή θα έχεις περισσότερο χρόνο για να κάνεις κι άλλα πράγματα που σου αρέσουν. Βέβαια, έτσι κι αλλιώς θα πρέπει να νιώθεις περήφανος για το κατόρθωμά σου: έχεις τερματίσει έναν αγώνα δρόμου 5 χιλιομέτρων!

- c) Πολύ καλή απάντηση, είναι καλό να σκεφτείς όλα τα θετικά που έχουν προκύψει από αυτόν τον αγώνα δρόμου.
- d) Είναι πάντα δύσκολο να ξεπεράσεις την απογοήτευση σου, όμως θα έπρεπε να σε κάνει να νιώθεις καλύτερα το ότι τελείωσες τον αγώνα δρόμου και να τερμάτισες με τους φίλους σου.