

## Ασκήσεις Καθημερινής Ζωής:

Για παιδιά 3 έως 6 ετών σε σύγκριση με παιδιά 6 έως 12 ετών

### Mario M. Montessori

*Αυτό το άρθρο του Mario Montessori, το οποίο δημοσιεύεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα, γράφτηκε στο Κονταϊκανάλ της Ινδίας το 1943 και αποσαφηνίζει μια αλήθεια της μοντεσοριανής αγωγής που δεν ήταν ποτέ τόσο ξεκάθαρη: Υπάρχουν δύο στάδια ανάπτυξης των δεξιοτήτων καθημερινής ζωής, τα οποία διαπερνούν τη μελέτη της φύσης και τις εμπειρίες της ζωής. Αν και πιο αφηρημένο, το δεύτερο στάδιο έχει μια ισχυρή συνιστώσα καθημερινής ζωής που συνδέει το παιδί έξι έως δώδεκα ετών με τον πραγματικό φυσικό κόσμο. Αυτή η έμφαση στο δεύτερο -στάδιο δημιουργεί μια ακόμη ισχυρότερη, πιο ενοποιημένη σύνδεση μέσα στο αναπτυξιακό συνεχές του παιδιού που είναι πλήρως ενσωματωμένο στον φυσικό κόσμο πριν και μετά το δημοτικό σχολείο.*

Τα Προχωρημένα Μαθήματα της Μαρίας και του Μάριο Μοντεσσόρι στο Κονταϊκανάλ της Ινδίας το 1943-44 θεωρούνται παγκοσμίως ως μια θεμελιώδης στιγμή στην ανάπτυξη του εκπαιδευτικού προγράμματος της μοντεσοριανής εκπαίδευσης για το Δημοτικό σχολείο. Σε αυτά διατυπώθηκε για πρώτη φορά η θεωρία της Μοντεσσόρι για την Κοσμική Εκπαίδευση.

Το άρθρο αποτελεί μια σύνοψη της διάλεξης και όχι η ίδια η διάλεξη. Όταν η Μαρία και ο Μάριο Μοντεσσόρι παρέδιδαν ένα Διεθνές Εκπαιδευτικό Σεμινάριο, όπως τα Προχωρημένα Μαθήματα του Κονταϊκανάλ του 1943-44, συχνά τύπωναν μια περίληψη, η οποία διανέμονταν στους μαθητές ως βοήθεια για τη μελέτη τους. Οι περισσότερες από τις περιλήψεις αυτές διασώζονται σήμερα σε ξεθωριασμένα αντίτυπα, τα οποία είχαν τυπωθεί με πολύγραφο μελάνης.

## Ασκήσεις Καθημερινής Ζωής

Υπάρχουν παράλληλες ασκήσεις για παιδιά του νηπιαγωγείου (από 3 έως 6 ετών) και για παιδιά του Δημοτικού σχολείου (από 6 έως 12 ετών).

Σπίτι των Παιδιών (3 έως 6 ετών)	Δημοτικό σχολείο (6 έως 12 ετών)
<b>1. Φροντίδα εαυτού και φροντίδα περιβάλλοντος</b>	
(α) Πλύσιμο χεριών	(α) Η συστηματική φροντίδα και πλύσιμο των ποδιών, ως προετοιμασία για πεζοπορία
(β) Ντύσιμο και ξεντύσιμο	(β) Πώς να πλένει, να σιδερώνει, να διπλώνει και να φροντίζει τα ρούχα, να ράβει κουμπιά, να αφαιρεί λεκέδες και να ετοιμάζει ρούχα έκτακτης ανάγκης.
(γ) Τοποθετώντας τα πάντα στη θέση τους, βάζοντας τα ένθετα πίσω στα πλαίσια τους –όλες οι ασκήσεις με ακρίβεια.	(γ) Προετοιμασία δεμάτων, τοποθέτηση όλων των πραγμάτων έτσι ώστε να καταλαμβάνουν τον λιγότερο δυνατό χώρο σ' ένα κουτί και να διευκολύνουν τη μεταφορά τους. Ο ευκολότερος τρόπος για να μεταφερθεί ένα βαρύ αντικείμενο είναι να μεταφερθεί πάνω στους ώμους ή γύρω από τη μέση. Αυτό δεν προκαλεί κόυραση. Δέστε τις αποσκευές στο σώμα. Η μεταφορά με τα χέρια είναι πολύ κουραστική.
(δ) Παρατήρηση σύνθετων ενεργειών που δείχνονται (από τη δασκάλα) με αναλυτικές κινήσεις έτσι ώστε κάθε κίνηση να γίνεται με ακρίβεια.	(δ) <i>Ασκήσεις στις Προμήθειες</i> - Βάλτε τα πράγματα που θα χρησιμοποιηθούν πρώτα πάνω-πάνω. Αυτό γίνεται σε προετοιμασία για μια ημερήσια έξοδο ή για μια έξοδο λίγων ημερών έτσι ώστε να αποτυπωθεί στη μνήμη. Σκεφτείτε κάθε ενέργεια με τη σειρά και τακτοποιήστε τα πράγματα προσεκτικά.

Σπίτι των Παιδιών (3 έως 6 ετών)	Δημοτικό σχολείο (6 έως 12 ετών)
<b>1. Φροντίδα εαυτού και φροντίδα περιβάλλοντος</b>	
<p>(ε) Παρατήρηση του περιβάλλοντος και προσανατολισμός στο χρόνο. Να μάθει τον καθημερινό καταμερισμό της εργασίας.</p>	<p>(ε) Να παρατηρεί πρακτικά και επιστημονικά τις αποστάσεις και το κλίμα. Να παρακολουθεί τη φαινόμενη διαδρομή του φωτός του ήλιου, πιθανώς με όργανα, και να προσανατολίζεται με τον ήλιο και τα αστέρια. Η τεχνική να σημειώνει τον δρόμο της επιστροφής —σε ένα δάσος. Να χρησιμοποιεί ένα ηλιακό ρολόι στο ύπαιθρο για να προσδιορίζει την ώρα από τον ήλιο.</p> <p><i>Αίσθηση του δάσους</i> - Κάποιος μπορεί να έχει να μην έχει αποκτήσει μια αίσθηση κατεύθυνσης. Αποκτάται όταν κάποιος είναι μικρός. Τα δέντρα έχουν τη μία πλευρά τους καλυμμένη με υγρό πράσινο και την άλλη πλευρά στεγνή, ανάλογα με την κατεύθυνση του υγρού ανέμου. Προσανατολισμός της θέσης και της κατεύθυνσης χρησιμοποιώντας μια πυξίδα τσέπης.</p>

## 2. Κοινωνικές σχέσεις

<p>(α) Πώς να χαιρετά ο ένας τον άλλον, να είναι ευγενικό και να έχει καλούς τρόπους.</p>	<p>(α) <i>Ηθικό Πεδίο</i> - Ειδική κοινωνική συμπεριφορά και ειδικοί κοινωνικοί κανόνες:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Να σέβεται τους ηλικιωμένους.</li><li>2. Να βοηθά τους αδύναμους.</li><li>3. Να φροντίζει τους τραυματίες.</li><li>4. Να βοηθά γενικά</li><li>5. Να σέβεται τα ζώα και τα φυτά</li><li>6. Να μην προσπαθεί να είναι πάντα πρώτος.</li><li>7. Να αποφεύγει άχρηστες συζητήσεις.</li><li>8. Να αντέχει με αξιοπρέπεια τις αποτυχίες του.</li><li>9. Να μην γκρινιάζει ή να διαμαρτύρεται.</li></ol>
<p>(β) Ανάπτυξη της <i>υπακοής</i> και της συνήθειας λήψης αποφάσεων με βάση τη συνείδηση του ατόμου.</p>	<p>(β) Ανάπτυξη της αίσθησης πίστης και αξιοπιστίας. Αυτό οδηγεί στην εκπλήρωση των στόχων και τη συνεργασία με πολλούς που ενεργούν συνεργατικά. Η ενέργεια πολλαπλασιάζεται στη συλλογική προσπάθεια. Το κοινωνικό ένστικτο ικανοποιείται. Η πειθαρχία γίνεται κοινωνική αξία.</p>



Παιδιά που σερβίρουν σούπα, Laren, Holland, 1940, ευγενική προσφορά της συλλογής MargotWaltuch



Παιδιά που γυαλίζουν ασημικά, Laren, Holland, 1938, ευγενική προσφορά της συλλογής MargotWaltuch



Προετοιμασία ενός νέου κήπου μετά τον πόλεμο, Παρίσι, 1918

Σπίτι των Παιδιών (3 έως 6 ετών)	Δημοτικό σχολείο (6 έως 12 ετών)
<b>3.Κίνηση</b>	
<p>(α) Ανάλυση κίνησης. Αποκτά κανείς την τελειότητα των κινήσεων εξαλείφοντας τις περιττές κινήσεις.</p>	<p>(α) Ανάλυση των σκέψεων, των λέξεων και των παρορμήσεων κάποιου. Αυτά πρέπει να ελέγχονται από το μυαλό. Δεν πρέπει να προσβάλει κανείς τον άλλον. Μην έρχεται σε αντίθεση με άλλους και μη χρησιμοποιεί βία. Πρέπει να γίνεται εξάσκηση στα παιχνίδια —νοητικού ελέγχου. Να μην συμμετέχει σε αυτό που κάνουν οι άλλοι όταν δεν υπάρχει ανάγκη και να μην μπαίνει εμπόδιο στους άλλους.</p>
<p>(β)Περπάτημα στη γραμμή</p>	<p>(β) Πειθαρχημένες πορείες (αυτό διδάσκει τάξη και συγχρονισμό της κίνησης). Ρυθμικά τραγούδια πρέπει να συνοδεύουν αυτές τις πορείες, καθώς η πλήξη της αναγκαστικής πορείας κουράζει πολύ περισσότερο από τη σωματική κόπωση. Είναι το πνεύμα που κουράζεται περισσότερο από το σώμα. Να θυμάστε τους κανόνες του δρόμου. Όταν κάνετε κάμπινγκ, τα θρησκευτικά τραγούδια βγαίνουν αυτόματα, ειδικά όταν είναι σκοτεινά. Αυτό επηρεάζει όλους τους ανθρώπους, ιδιαίτερα τους πρωτόγονους. Αυτή είναι μια νυχτερινή άσκηση για τα παιδιά.</p>
<p>(γ) Μάθημα σιωπής</p>	<p>(γ) Να διατηρούν τα παιδιά τέλεια σιωπή με τέλεια ακινησία και να γνωρίζουν τους διαφορετικούς ήχους του περιβάλλοντος, ειδικά τη νύχτα. Τα αστέρια και το φως του φεγγαριού βοηθούν τα παιδιά να διαλογιστούν.</p>

#### 4. Ασκήσεις των αισθήσεων της Οσμής (όσφρησης) και της Αφής

Οι αντίστοιχες ασκήσεις είναι πολύ ζωτικής σημασίας για την πνευματική ζωή του παιδιού. Περπάτημα τη νύχτα με γρασίδι ή χαλίκια κάτω από τα πόδια του, περπάτημα σ' ένα στενό μονοπάτι, περπάτημα χωρίς θόρυβο, όχι με τις φτέρνες ή τα δάχτυλα των ποδιών αλλά με ολόκληρο το πέλμα, σκύβοντας ελαφρά προς τα εμπρός (αυτό κατανέμει το βάρος του σώματος κι έτσι μειώνει την κούραση). Περπάτημα με τα δάχτυλα των ποδιών (οι ιθαγενείς της Αμερικής είναι εξαιρετικοί ειδικοί στο σωστό περπάτημα). Μάθετε να περπατάτε σ' ένα δάσος χωρίς να καταστρέφετε τα κλαδιά των θάμνων. Αν το μονοπάτι είναι στενό, τότε περπατήστε λοξά. Ανεβείτε ή κατεβείτε ανηφορικές πλαγιές βάζοντας τα πόδια στην πλαγιά λοξά. (Αυτό δίνει μια σταθερότητα και επίσης το πόδι δεν μπορεί να λυγίσει στο πλάι.) Αναγνωρίστε τον ήχο του νερού και κρίνετε το ύψος ενός καταρράκτη αν βρίσκεστε κοντά του στο σκοτάδι. Να βρίσκει κανείς το δρόμο του στο ημίφως.

*Χρήση χεριών (αναρρίχηση):* Είναι πολύ σημαντική όταν περνάμε μέσα από πυκνή βλάστηση όπως και στην αναρρίχηση. Για να μπορείτε να κρεμαστείτε με τρία δάχτυλα, να ευθυγραμμιστείτε με έναν τοίχο και να αναρριχηθείτε σε ένα βράχο, για να μειώσετε την ταχύτητα μιας πτώσης σας. Μάθετε να κρατιέστε σταθερά από μια λαβή. Μάθετε να σηκώνετε το κορμί σας με τα χέρια μόνο καθώς τα πόδια σας μπορεί να γλιστράνε.

*Χρήση σχοινού (αναρρίχηση):* Μάθετε να χρησιμοποιείτε ένα σχοινί στην αναρρίχηση κάθετα ή πλάγια. Όταν χρησιμοποιείτε ένα σχοινί πλάγια πρέπει να

	<p>είστε μεταξύ του σχοινοῦ του τοῖχου αναρρίχησης κρατώντας το σχοινί με τα δύο χέρια. Εάν το σχοινί είναι τεντωμένο και το άτομο γλιστρήσει και πέσει, θα κρατηθεί από το σχοινί, το οποίο θα το στηρίξει και θα τοεμποδίσει να πέσει. Στην περίπτωση κάθετης αναρρίχησης, το παιδί θα πρέπει να διδαχθεί να τοποθετεί τα πόδια στον τοίχο και να περπατά προς τα πάνω κρατώντας σφιχτά το σχοινί. Αυτό δεν είναι καθόλου κουραστικό και είναι σαν να περπατάς σε επίπεδο έδαφος. Αυτό είναι μια ώθηση για να ξεπεραστεί η βαρύτητα. Πρέπει να χρησιμοποιούνται τα πόδια και όχι τα γόνατα.</p> <p>Αυτές οι δραστηριότητες πρέπει να γίνονται ως προετοιμασία για μια έξοδο: αναρρίχησησε έναν τοίχο, σε ένα δένδρο κ.λπ..</p>
<p><b>5. Ασκήσεις Τάξης:</b> Βάζοντας τα πάντα στη θέση τους</p>	<p>Μάθετε να αφήνετε τα πράγματα όπως τα βρήκατε χωρίς ν' αφήνετε πίσω σας κανένα χάος. Μην αφήνετε ίχνος όταν εγκαταλείπετε έναν χώρο. Σεβαστείτε την καθαρότητα του νερού.</p>
<p><b>6. Γυμναστική:</b> άλμα, σκαρφάλωμα σε μικρά δέντρα, ποδηλασία, κολύμπι</p>	<p>Σκαρφάλωμα σε δέντρα ή ψηλούς βράχους με τη βοήθεια σχοινοῦ, σκαρφάλωμα σε στύλο, τεχνικές κολύμβησης (διαφορετικά στυλ), κωπηλασία και κανό. Το κολύμπι πρέπει να είναι υποχρεωτικό γιατί διαφορετικά θα χάσουν όλη τη διασκέδαση των εκδρομών. Το σχολείο πρέπει να τους προετοιμάσει γι' αυτές τις εξόδους κι η προετοιμασία να είναι συστηματική.</p> <p>Όπου είναι δυνατόν, πρέπει τα παιδιά να διδάσκονται πατινάζ στον πάγο και σε πίστα. Διαφορετικά είδη αθλημάτων όπως πυγμαχία, σκοποβολή, ξιφασκία, όλα τα αθλητικά παιχνίδια, ακόντιο, δισκοβολία, ποδηλασία, ιπασία, άλμα πάνω από εμπόδια, οδήγηση αλόγων, οδήγηση</p>



αυτοκινήτων. Να στήνουν και να ξεστήνουν σκηνές, να τις συσκευάζουν, φτιάχνοντας δέματα, να φορτώνουν και να ξεφορτώνουν ζώα. Το τελευταίο είναι τέχνη γιατί αν δεν υπάρχει ισορροπία το ζώο θα ξεφορτωθεί μόνο του, ειδικά αν είναι γάιδαρος! Οι νόμοι της βαρύτητας, το τρίγωνο των δυνάμεων και άλλα τέτοια επιστημονικά πράγματα πρέπει να ληφθούν υπόψη.

Μάθετε τα παιδιά να ανάβουν φωτιά ειδικά όταν βρέχει (κατά τη διάρκεια της βροχής κάντε τη φωτιά αρκετά μεγάλη). Εάν υπάρχει μια τεράστια φωτιά, τότε οι σταγόνες της βροχής δεν μπορούν να την σβήσουν καθώς θα γίνουν ατμός πριν φτάσουν στη φωτιά. Γι' αυτό απαιτείται μεγάλη ποσότητα ξύλων. Αυτό είναι ένα μυστικό των ιθαγενών Αμερικανών.

Αυτοσχεδιάστε πιάτα για φαγητό, διαμορφώστε ένα μέρος για ύπνο στο έδαφος. Οι καουμπόηδες φτιάχνουν ένα λάκκο και κοιμούνται μέσα σ' αυτόν όλη τη νύχτα, αν το έδαφος δεν είναι υγρό.

Το παιδί πρέπει να μάθει πώς να ανοίγει ένα μονοπάτι για τους άλλους. Ένας από τους τρόπους είναι να σπρώχνουν τα φυτά προς το έδαφος με τα πόδια. Να φτιάχνουν μια σχεδία για να διασχίσουν ένα ποτάμι - αυτό έχει τη δική του τεχνική. Εάν ενωθούν δύο κορμοί δένδρων επιπλέουν. Θα πρέπει να μάθουν πώς να χτίζουν καταφύγια για τη βροχή, να χτίζουν μόνιμα καταφύγια, να χτίζουν γέφυρες και να μετρούν τις αποστάσεις.

Τα παιδιά πρέπει να πηγαίνουν μια ή δύο εκδρομές στην ύπαιθρο το χρόνο. Όλα πρέπει να προγραμματιστούν εκ των προτέρων: το δρομολόγιο, τα έξοδα, τα χρονοδιαγράμματα κλπ. Σε αυτές τις εκδρομές τα παιδιά θα κάνουν πράξη όσα

	<p>έμαθαν, τις γνώσεις τους για τα φυτά, τα ζώα, τη ζωή των εντόμων και την παρατήρηση της φύσης γενικότερα. Μπορούν επίσης να συλλέξουν δείγματα, βιολογικά, βοτανικά, και οι συλλογές τους μπορεί να είναι για το σχολείο, το σπίτι ή το μουσείο. Μπορούν να παρατηρήσουν στοιχεία της γεωγραφίας και να συλλέξουν γεωλογικά δείγματα. Θα πρέπει να παρατηρούν τα ζώα στο ζωολογικό κήπο και στη φάρμα, να επισκέπτονται βοτανικούς κήπους, να δουν πώς φροντίζουν τα βοοειδή, να ξέρουν πώς να ψαρεύουν, να πάνε σε ιστορικά μέρη και επίσης να δουν αρχαιολογικές ανασκαφές, εάν υπάρχουν.</p>
	<p>Τα παιδιά μεταξύ 10-12 ετών πρέπει να επισκέπτονται χώρους εργασίας και παραγωγής, δηλαδή βιομηχανικά κέντρα και εργοστάσια για να δουν πώς εξορύσσονται τα ορυκτά από τα μεταλλεύματά τους και να έρθουν σε επαφή με τα προϊόντα του πολιτισμού και να μάθουν υπό ποιες συνθήκες παράγει ο άνθρωπος διαφορετικά είδη προϊόντων. Να έρθουν σε επαφή με ψαράδες και να τους βοηθήσουν στη δουλειά τους και να κάνουν το ίδιο με ανθρακωρύχους. Να επισκεφθούν αγροκτήματα όπου η γεωργία γίνεται επιστημονικά, να επισκεφθούν τυπογραφεία και να δουν πώς τυπώνονται και διανέμονται οι εφημερίδες. Να επισκεφθούν τα κέντρα ανταλλαγής και εμπορίου, να παρακολουθήσουν την άφιξη και τη φόρτωση και την εκφόρτωση σκαφών στα λιμάνια, να ταξιδεύουν με αυτοκίνητα και βάρκες, να κωπηλατούν και να ρυμουλκούνται.</p> <p>Όλα αυτά στοχεύουν στο να βοηθήσουν το άτομο να προετοιμαστεί για την περίοδο της ζωής του μεταξύ 12 και 14 ετών. Αυτό</p>

	βοηθά το παιδί να εξοικειωθεί με τον κόσμο. Το παιδί πρέπει να εξερευνήσει τις κοινωνικές συνθήκες του ανθρώπου και τις διαφορετικές πτυχές της κοινωνίας και της φύσης.
--	--

---

Ο Δρ.Μάριο Μοντεσσόρι (1898-1982), γιος της Μαρίας Μοντεσσόρι, αφιέρωσε τη ζωή του στη διατήρηση, τη διάδοση και την εφαρμογή των έργων της Μοντεσσόρι.

Πνευματικάδικαιώματα © 1944 Montessori-Pierson Publishing Company.

Το άρθρο μεταφράστηκε και δημοσιεύεται με άδεια της Montessori-Pierson Publishing Company

*Μετάφραση: Δημήτρης Χασάπης*