

ΠΑΙΖΟΥΜΕ, ΠΑΙΖΕΤΕ, ΠΑΙΖΟΥΝ...

ΟΧΙ με την ΥΓΕΙΑ μας

Ιδέες για παιδιά και γονείς για να περνάμε καλά στο σπίτι!

Φτιάξε το προσωπικό σου ημερολόγιο καραντίνας. Πάρε ένα χρησιμοποιημένο τετράδιο ή μπλοκ και ζωγράφισε το εξώφυλλο, ή κόλλησε φωτογραφίες που σου αρέσουν και θεωρείς κατάλληλες. Κάθισε αναπαυτικά σε ένα μέρος του σπιτιού που αγαπάς και γράψε τις απαντήσεις σου στα παρακάτω:

- Ένα αγαπημένο πρόσωπο
- Κάτι που απολαμβάνεις να κάνεις
- Ένα ταλέντο που έχεις
- Κάτι που αγαπάς στο χαρακτήρα σου
- Ένα αγαπημένο τραγούδι
- Ένα παιχνίδι που σου αρέσει να παίζεις
- Το αγαπημένο σου βιβλίο
- Το τελευταίο πράγμα που σε έκανε να γελάσεις

Μάθε κάτι καινούργιο! Διάλεξε μια νέα πληροφορία που διάβασες, άκουσες, είδες, έμαθες σε ένα από τα μαθήματα σου και γράψε στο ημερολόγιο σου.

Βρες μια συνταγή για ένα γλυκό ή φαγητό που σου φαίνεται ενδιαφέρον, από έναν φίλο συγγενή από το διαδίκτυο ή την τηλεόραση ή από βιβλίο με συνταγές. Αγόρασε τα υλικά με τους γονείς σου, φτιάξτο και καλή απόλαυση!

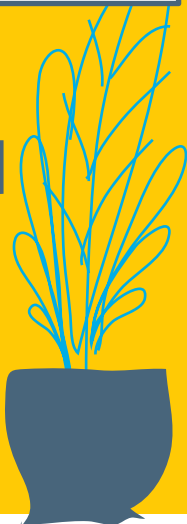
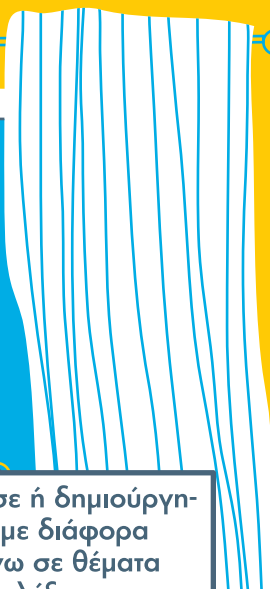
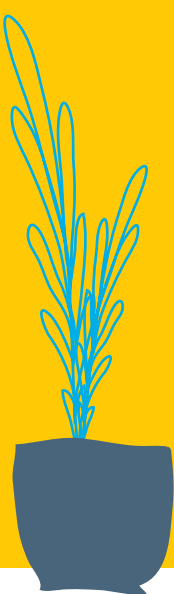
Σημείωσε το πιο ενδιαφέρον και το πιο αστείο γεγονός που θα δεις από την μαπακονόπορτα ή το παράθυρό σου.

Φτιάξε μια ιστορία και μοιράσου την με τους φίλους σου. Ακόμα καλύτερα, δημιούργησε την αρχή μιας ιστορίας και ζήτησέ τους να δημιουργήσουν και να σου πουν τη δική τους συνέχεια.

Διάβασε αγαπημένα βιβλία. Εκμεταλλεύσου το χρόνο και ταξίδεψε στις σελίδες όλων όσων ήθελες πάντα να διαβάσεις. Γράψε στο ημερολόγιο σου κάτι που θα ήθελες να θυμάσαι.

Επικοινωνήσε με τους φίλους σου και τα αγαπημένα σου πρόσωπα.

Άκου μια ιστορία. Συγγραφείς βιβλίων για παιδιά διαβάζουν αγαπημένα τους παιδικά βιβλία στο Δίκτυο:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLN-PsyEdbigFMWgnBfnNWnypZCE9WY55m>



Ζωγράφισε ή δημιούργησε κολλάζ με διάφορα υλικά πάνω σε θέματα που θα διαλέξεις με τους φίλους σου ή τους γονείς σου.

Άκουσε μουσική. Ξεκίνησε με τα αγαπημένα σου τραγούδια. Προσπάθησε να συγκεντρωθείς στη μελωδία απομονώνοντας εξωτερικούς θορύβους και ήχους. Συγκεντρώσου σε αυτό που ακούς και απάλλαξε το μυαλό σου από σκέψεις και ανησυχίες.

Τώρα που έχεις ζεσταθεί κάνε γυμναστική! Μπορείς να τρέξεις επιτόπου, να κάνεις αλματάκια, να χρησιμοποιήσεις μια καρέκλα ή ένα χαλί για να γυμνάσεις όλα τα μέρη του σώματός σου! Αν πάλι δεν έχεις όρεξη απλά τεντώσου και ξεμούδιασε. Το σώμα σου δεν είναι φτιαγμένο για να κάθεται!

Χόρευε στους ρυθμούς αγαπημένων τραγουδιών. Αφέσου στη μουσική και ακολούθησε το σώμα σου χωρίς να σκέφτεσαι. Μη σταματάς! Άφησε το άγχος, την πίεση και τις ανησυχίες σου να παρασρθούν και να εξαφανιστούν στο ρυθμό.

Παίξε με τους γονείς σου και τα αδέρφια σου ένα αγαπημένο επιτραπέζιο παιχνίδι ή φτιάξτε το δικό σας.

Δημιούργησε ένα ημερήσιο πρόγραμμα με τις παραπάνω δραστηριότητες και άλλες που μπορείς να σκεφτείς και οργάνωσε το χρόνο σου. Στη συνέχεια φτιάξε στο ημερολόγιό σου το πρόγραμμα της εβδομάδας. Μπορείς να επιλέγεις να κάνεις όλες τις δραστηριότητες που έχεις σημειώσει ή απλά να διαλέγεις ανάλογα με τη διάθεση σου.

Φτιάξε μια μουσική λίστα με τραγούδια που σου αρέσουν ή ακόμα καλύτερα δυο-τρεις για τις διαφορετικές σου διαθέσεις. Μπορείς να δημιουργήσεις μια με τραγούδια χορευτικά, μια άλλη με τραγούδια χαλάρωσης, με ελληνικά, με ξένα κλπ.

ΒΟΟΗΛΛΑΣ



Δίκτυο
για τα δικαιώματα
του παιδιού

network
for children's
rights