



Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών  
Τμήμα Ψυχολογίας  
Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σχολικής Ψυχολογίας  
Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας



## «Μαζί στο σπίτι μας»

Δραστηριότητες δημιουργικής έκφρασης και  
ενίσχυσης των δεξιοτήτων σε βασικούς τομείς  
ανάπτυξης των παιδιών

*Για γονείς και ενήλικες που φροντίζουν παιδιά*

Επιμέλεια: Χρυσή (Σίτσου) Καζήγγρησσιου, Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας &  
Θεοδώρα Υφαντή, Δρ. Σχολικής Ψυχολογίας

Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας: <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>  
Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σχολικής Ψυχολογίας: <http://www.psych.uoa.gr/>

Αθήνας  
2020

## Εισαγωγικό σημείωμα

Η παρούσα συνθήκη αποτελεί μια ιδιαίτερη συγκυρία για όλους καθώς χρειάζεται να μείνουμε στο σπίτι μας για μεγάλο χρονικό διάστημα προστατεύοντας αλλά και τους συνανθρώπους μας. Οι δραστηριότητες δημιουργικής έκφρασης «έδαξ!» στο σπίτι μας, αποτελούν τη συνέχεια μιας σειράς χρήσιμου επιμελετηκού και εκπαιδευτικού υλικού (σε ελληνικά και αγγλικά) που έχει δημιουργηθεί από το Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας και απευθύνεται σε μαθητές, εκπαιδευτικούς, οικογένειες και ενήλικες που φροντίζουν παιδιά για την περίοδο που τα σχολεία είναι κλειστά λόγω της πανδημίας του COVID-19 (βλ. αναλυτικά : <http://www.cometechschoolpsych.org/el/usa-gr/index.php/2020-03-27-17-58-58>).

Το διάστημα αυτό, παράλληλα με τις γενικότερες δυσκολίες που όλοι αντιμετωπίζουμε, αναδύεται η ανάγκη δημιουργικής απασχόλησης των παιδιών μέσα στην ημέρα ώστε να υπάρχει συναισθηματική αποφόρτιση, σωματική εκτόνωση, ποιοτικός χρόνος μεταξύ των μελών, πράσινη συμπεριφοράν απόσυρσης, ενόσταν κλπ.

Κατανοώντας την συναισθηματική φρόνηση των ενήλικων τις ημέρες αυτές με τους πολλαπλούς ρόλους που αναλαμβάνουν στην καθημερινότητα τους (εργασία από το σπίτι, μέριμνη παιδιών, δουλειές, φροντίδα συγγενών κ.λπ.), προσέχουμε με σειρά δραστηριοτήτων με απλά υλικά και οδηγίες ώστε να μπορούν να αξιοποιηθούν από οικογένειες ή πλαίσια όπου φιλοξενούνται παιδιά και έφηβοι. Απώτερος σκοπός είναι να αξιοποιηθεί το διάστημα και ο χρόνος που μένουμε σπίτι με τα παιδιά με δραστηριότητες που αναδεικνύουν βασικές ικανότητες και δεξιότητες πολλαπλής νοημοσύνης πχ. συναισθηματική, δημιουργικότητα, φαντασία, τέχνη, μουσική κλπ. που συμπεριλαμβάνονται στους βασικούς τομείς ανάπτυξης των παιδιών.

Οι προτεινόμενες δραστηριότητες υλοποιήθηκαν από τους φοιτητές και φοιτήτριες του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών Σχολικής Ψυχολογίας, στο πλαίσιο του μαθήματος Επιστήμη Πρακτικής Άσκησης Ι και αποτελούν μια εθελοντική προσφορά για την απασχόληση των παιδιών στις οικογένειες αλλά και στα πλαίσια φιλοξενίας και διαβίωσης παιδιών και εφήβων.

Με βάση τα παραπάνω συν-δημιουργήθηκαν με τους μεταπτυχιακούς φοιτητές και φοιτήτριες κατά ενότητες με δραστηριότητες που περιλαμβάνουν προτάσεις και συνδέσμους για την ενίσχυση της μαθησιακής και κοινωνικο-συναισθηματικής ανάπτυξη των παιδιών μέσα από την καθημερινότητα στο σπίτι. Οι ενότητες είναι οι ακόλουθες:

- Ανα-δημιουργούμε στο σπίτι μας
- Παίρνουμε πρωτοβουλίες, γινόμαστε δημιουργικοί
- Ξυπνάμε και αποκοιναίνουμε με το σώμα μας
- Γνωρίζουμε το σπίτι μας με νέους τρόπους
- Οργανώνουμε τη μέρα μας
- Διαβάζουμε και καταλαβαίνουμε ο ένας τον άλλον
- Φροντίζουμε τον εαυτό μας

Στη συνέχεια περιγράφονται αναλυτικά οι προτεινόμενες δραστηριότητες ανά ενότητα και ομάδα εργασίας των μεταπτυχιακών φοιτητριών και φοιτητών.

Ευχόμαστε σύντομα να επιστρέψουμε στην καθημερινότητά μας, με τις συνθήκές μας και τις ευχάριστες στιγμές μας, πιο δυνατοί, περήφανοι για μας και για παιδιά μας που για μια φορά ακόμα «τα έχουμε καταφέρει»!

Χρυσή (Πίτσου) Χατζηηρότσου, Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας,  
Διευθύντρια του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σχολικής Ψυχολογίας  
και του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας  
Θεοδώρα Υφαντή, Δρ. Σχολικής Ψυχολογίας

Οι δραστηριότητες δημιουργήθηκαν από τους προπονητές φοιτητές και φοιτήτριες του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών Σχολικής Ψυχολογίας του Τμήματος Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

*Ραφαέλα Αθανάτου, Βίκυ Αρκαυιάδα, Εύη Βασιλειάδη, Ελισάβετ Βελησορίου, Δανάη Γαλιάνη, Κατερίνα Γαρυφαλιάδα, Άννα Γερακίνη, Φωτεινή Γεωργακοπούλου, Νέλλη Γεωργίου, Αριάννα Γκοτσοπούλου, Έρη Γριπάκη, Μαριάννα Δάβου, Έλμα Δημητριάδου, Αγγελική Σήκου, Γιώργος Καλαρότης, Χρήστος Καλομαρόπουλος, Χρύσα Καράτζιου, Νικολέτα Κολοτούρου, Μαντώ Κοιτσούκη, Γαρυφαλία Κρουσανιάκη, Ειρήνη Λάμπρου, Ελένη Λιαυρδή, Χριστίνα Μανιά, Δέσποινα Μαργέ, Αθήνα Μαστοράκη, Γιώργος Μπόμπας, Ειρήνη Ξηρογιάννη, Βασιλική Πάπα, Μαρίνα Σακουντζή, Κορίνα Σαρδέλη, Αθανασία Σολδάτου, Βίκυ Τζαβάλα, Ευτυχία Τσικουρά, Δώρα Τσόγκα, Δέσποινα Χιονά, Γεωργία Χουχούμη, Γεωργία Χριστοπούλου.*

## Περιεχόμενα

Ενότητα 1: Ανα-δημιουργούμε στο σπίτι μας.....	4
Ενότητα 2: Παίρνουμε πρωτοβουλίες, γινόμαστε δημιουργικοί.....	23
Ενότητα 3: Κινούμεστε και "επικοινωνούμε" με το σώμα μας.....	36
Ενότητα 4: Γνωρίζουμε το σπίτι μας με νέους τρόπους.....	55
Ενότητα 5: Οργανώνουμε τη μέρα μας!.....	64
Ενότητα 6: Μαθαίνουμε και καταλαβαίνουμε ο ένας τον άλλον.....	78
Ενότητα 7: Φροντίζουμε τον εαυτό μας (για τη ηλικία).....	84



## «Μαζί στο σπίτι μας»

*Δραστηριότητες δημιουργικής έκφρασης και ενίσχυσης των δεξιοτήτων σε βασικούς τομείς ανάπτυξης των παιδιών*

*Για γονείς και ενήλικες που φροντίζουν παιδιά*

### **Ενότητα 1: Ανα-δημιουργούμε στο σπίτι μας**

*Κατερίνα Γαρεφαλίου, Άννα Γερακίνη, Αριλένα Γκοτσοπούλου, Μαρριάννα Δάβου, Αθήνα Μαντοράκη, Ματίνα Σαπουντζή, φοιτήτριες του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ*

Ο άξονας «Ανα-δημιουργούμε» σχετίζεται με την ενίσχυση της φαντασίας και της δημιουργικότητας των παιδιών και των οικογενειών τους. Πιο συγκεκριμένα, ενήλικες και παιδιά μπορούν να αξιοποιήσουν με δημιουργικό τρόπο αντικείμενα, τα οποία είναι προσβάσιμα στο σπίτι, για να πραγματοποιήσουν τις δραστηριότητες του συγκεκριμένου άξονα, ενώ θα έχουν και την ευκαιρία να δουν μερικά από τα ήδη γνωστά παιχνίδια από διαφορετική σκοπιά, αφού προσφέρονται αναδιαμορφωμένα.

Στόχος των δραστηριοτήτων είναι τα παιδιά να μην απομακρυνθούν από το γνωστικό κομμάτι, καθώς θα μπορούν να μάθουν, αξιοποιώντας το παιχνίδι. Τέλος, τα παιδιά μέσω των συνεργατικών δραστηριοτήτων θα μάθουν να συνεργάζονται με τους άλλους, καλλιεργώντας ένα ομαδικό και συνεργατικό πνεύμα. Παράλληλα, θα μάθουν να είναι υπεύθυνα, θα αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και αυτονομία και θα εξελίσουν πολλές από τις ικανότητες που διαθέτουν.

## ΨΥΧΟΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

<p>Τίτλος Δραστηριότητας</p>	<p>«Ανακυκλώσιμη Φαντασία»</p> 
<p>Ηλικιακή Ομάδα</p>	<p>5- 10 ετών</p>
<p>Στόχοι</p>	<p>Δημιουργία κατασκευών από τα χάρτινα ρολά χαρτιού κουζίνας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Αξιοποίηση ανακυκλώσιμων υλικών</li> <li>→ Ανάπτυξη φαντασίας</li> <li>→ Ενίσχυση λεπτής κινητικότητας</li> <li>→ Δημιουργικότητα</li> <li>→ Ενίσχυση καλλιτεχνικών δεξιοτήτων</li> <li>→ Ανάπτυξη/ Ενίσχυση γνωστικών δεξιοτήτων</li> </ul>
<p>Διαδικασία</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Διαμορφώνουμε έναν χώρο κατασκευών στο σαλόνι ή την τραπεζαρία.</li> <li>→ Φέρνουμε τα χάρτινα ρολά από τα χαρτιά κουζίνας που έχουμε συγκεντρώσει και ζητούμε από τα παιδιά να φέρουν μαρκαδόρους, ξυλομπογιές ή άλλα είδη καλλιτεχνικών που διαθέτουν (κόλλα, ψαλίδι κ.α). Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κι άλλα ανακυκλώσιμα υλικά, όπως καπάκια από μπουκάλια, κομμάτια από γάλα.</li> <li>→ Προαιρετικά, συγκεντρώνουμε καλιά περιοδικά ή εφημερίδες τα οποία μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να «ντύσουμε» τις κατασκευές μας.</li> <li>→ Σκεπτόμαστε τις κατασκευές αφού πρώτα χωριστούμε σε ομάδες και συμφωνήσουμε για την κατασκευή που θα φτιάξουμε.</li> <li>→ Τα μέλη κάθε ομάδας χωρίζουν τις αρμοδιότητες που θα έχει το καθένα για την ολοκλήρωση της κατασκευής.</li> </ul>
<p>Υλικοτεχνή</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Χάρτινα ρολά από χαρτιά υγείας</li> <li>→ Μαρκαδόρους/ Ξυλομπογιές/ Νερομπογιές</li> <li>→ Κόλλα</li> <li>→ Ψαλίδι</li> <li>→ Πινέλο</li> <li>→ Περιοδικά/εφημερίδες (προαιρετικά)</li> <li>→ Χαρτόνια</li> <li>→ Συρραπτικό (προαιρετικά)</li> </ul>

## 2<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Συνθέτες και Σκηνοθέτες»
Ηλικιακή Ομάδα	6 - 12 ετών
Στόχοι	<p>Σύνθεση η διασκευη τραγουδιού και δημιουργία μουσικού βίντεο (videoclip)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>→ Ενθάρρυνση της δημιουργικής έκφρασης των παιδιών</li><li>→ Ανάπτυξη των παιδιών μέσω της μουσικής επίδρασης</li><li>→ Ενίσχυση αυτοπεποίθησης</li><li>→ Ανάπτυξη / Ενίσχυση της ελεύθερης έκφρασης των παιδιών</li></ul>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Ζητούμε από τα παιδιά να διασκευάσουν ένα τραγούδι της επιλογής τους, αντικαθιστώντας τους στίχους με δικούς τους.</li><li>→ Εναλλακτικά, σε περίπτωση που κάποιο παιδί γνωρίζει ή παίζει κάποιο μουσικό όργανο, ζητούμε να συνθέσουν το δικό τους τραγούδι, με δικούς τους στίχους και μουσική.</li><li>→ Στη συνέχεια, ζητούμε από τα παιδιά να σκηνοθετήσουν το τραγούδι που δημιούργησαν, ώστε να φτιάξουν το δικό τους μουσικό βίντεο (videoclip).</li><li>→ Τέλος, μπορούμε να τα βεντσοσκοπήσουμε ώστε να διατηρήσουμε τις δημιουργίες τους σε ένα αρχείο.</li></ul>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Κόλλες Α4,</li><li>→ Στυλό ή μαρκαδόροι</li><li>→ Μουσική ή Μουσικά όργανα (αν υπάρχουν)</li><li>→ Κάμερα ή κινητό (οι ενήλικες)</li></ul>



### 3<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Κλείσε τα μάτια και σκεφάσου»
Ηλικιακή Ομάδα	6 - 12 ετών
Στόχοι	<p>Σύνθεση ή διασκευή τραγουδιού και δημιουργία μουσικού βίντεο (videoclip)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>→ Ενθάρρυνση της δημιουργικής έκφρασης των παιδιών</li><li>→ Ανάπτυξη των παιδιών μέσω της μουσικής επίδρασης</li><li>→ Ενίσχυση αυτοπεποίθησης</li><li>→ Ανάπτυξη / Ενίσχυση της ελεύθερης έκφρασης των παιδιών</li></ul>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Ζητούμε από τα παιδιά να διασκευάσουν ένα τραγούδι της επιλογής τους, αντικαθιστώντας τους στίχους με δικούς τους.</li><li>→ Εναλλακτικά, σε περίπτωση που κάποιο παιδί γνωρίζει ή παίζει κάποιο μουσικό όργανο, ζητούμε να συνθέσουν το δικό τους τραγούδι, με δικούς τους στίχους και μουσική.</li><li>→ Στη συνέχεια, ζητούμε από τα παιδιά να σκηνοθετήσουν το τραγούδι που δημιούργησαν, ώστε να σφράξουν το δικό τους μουσικό βίντεο (videoclip).</li><li>→ Τέλος, μπορούμε να τα βεντσοσκοπήσουμε ώστε να διατηρήσουμε τις δημιουργίες τους σε ένα αρχείο.</li></ul>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Κόλλες Α4,</li><li>→ Στυλό ή μαρκαδόροι</li><li>→ Μουσική ή Μουσικά όργανα (αν υπάρχουν)</li><li>→ Κάμερα ή κινητό (σε ενηλίκους)</li></ul>




## 4<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Χοροπάζι»
Ηλικιακή Ομάδα	4-12 ετών
Στόχοι	<p>Να αναπτυχθούν τα παιδιά με τη βοήθεια της μουσικής και του χορού και να υψώσουν δημιουργικά</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ανάπτυξη των παιδιών ρυθμικά και μελωδικά</li> <li>→ Ενίσχυση της μουσικοκινητικής δεξιάτητας των παιδιών</li> <li>→ Ανάπτυξη / ενίσχυση της αυτοεκτίμησης</li> <li>→ Ενίσχυση δημιουργικότητας και φαντασίας των παιδιών</li> <li>→ Καλλιέργεια της αίσθησης του σωματικού και συνεργατικού πνεύματος</li> </ul>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Διαμορφώνουμε έναν χώρο του οποίου έτσι ώστε να υπάρχει αρκετός ελεύθερος χώρος για την δραστηριότητα.</li> <li>→ Παίρνουμε ένα χαρτόνι και γράφουμε «Ομαδική χορογραφία».</li> <li>→ Κάθε μέλος παίρνει ένα χαρτί σε κομμάτι παζλ και γράφει ψηλά το είδος του χορού που γνωρίζει και θέλει να χορέψει. (Δεν παράζει αν δεν ξέρει κάποιον χορό, αρκεί να βάλουμε τη φαντασία μας να δουλέψει και να αφήσουμε τον εαυτό μας ελεύθερο να κινηθεί μέσα στη μουσική).</li> <li>→ Διαλέγουμε όλοι μαζί ένα μουσικό κομμάτι που μας αρέσει και θέλουμε να χορέψουμε.</li> <li>→ Ορίζουμε ένα χρονικό περιθώριο όπου ατομικά κάθε μέλος σκέφτεται και σχεδιάζει μια δική του «μίνι χορογραφία» σύμφωνα με την μουσική και χορό που επέλεξε ή αυτοσχεδιάζει ακολουθώντας τη μουσική.</li> <li>→ Παράλληλα, όλα τα μέλη σημειώνουν στο δικό τους κομμάτι παζλ, τις κινήσεις και τα βήματα που σκέφτηκαν.</li> <li>→ Αφού τελειώσει ο χρόνος, ενώνουμε τα κομμάτια του παζλ πάνω στο χαρτόνι.</li> <li>→ Τέλος, κάθε μέλος δείχνει τα βήματα της δικής του χορογραφίας στα υπόλοιπα με τη σειρά που τα ενάσαμε.</li> </ul> <p><b>Μέλος γίνεται νέος χορογράφος!</b></p>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Έναν ελεύθερο χώρο μέσα στο σπίτι</li> <li>→ Μουσική</li> <li>→ Ένα Χαρτόνι</li> <li>→ Κομμάτια χαρτί σε σχήμα παζλ.</li> </ul>

## 5<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

<p>Τίτλος Δραστηριότητας</p>	<p>«Φτιάχνω τις δικές μου μαριονέτες»</p> 
<p>Ηλικιακή Ομάδα</p>	<p>4-12 ετών</p>
<p>Στόχοι</p>	<p>Να ενισχυθεί η συγκέντρωση και η δημιουργικότητα των παιδιών ώστε να φτιάξουν κάτι μόνο τους.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ενίσχυση της αβρής και λεπτής κινητικότητας</li> <li>→ Προαγωγή της δημιουργικότητας</li> <li>→ Ανάπτυξη συμβολικής σκέψης μέσα από το συμβολικό παιχνίδι</li> <li>→ Ενίσχυση της συγκέντρωσης των παιδιών</li> </ul>
<p>Διαδικασία</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Αναζητούμε στο διαδίκτυο ή σε βιβλία για να βρούμε μοντάλα για τις μαριονέτες μας (π.χ. σκίνα μάγισσας). Μπορούμε να βρούμε και πατρόν, ώστε να τα πετυχάσουμε.</li> <li>→ Αντιγράφουμε σε ένα χαρτόνι τις φησούρες που επέλεξε το παιδί, κάνοντας απλά το περίγραμμα και τις κόβουμε.</li> <li>→ Αφήνουμε το παιδί να χρωματίσει όπως θέλει τις μαριονέτες.</li> <li>→ Σχεδιάζουμε ρούχα για τις μαριονέτες σε χαρτί γκοφρέ ή γλασέ ή γυαλιστερό και να τα κόψουμε μαζί με το παιδί για να τα κολλήσει.</li> <li>→ Χρησιμοποιούμε μαλλί πλεξίματος σε διάφορα χρώματα για να διακοσμηθούν σαν μαλλιά όπου θα τα κολλήσουμε με κόλλα.</li> <li>→ Χρησιμοποιούμε ό,τι άλλο θέλει το παιδί για να στολίσει τις μαριονέτες (glitter, χρυσόσκονη).</li> <li>→ Μόλις η μαριονέτα είναι έτοιμη κολλάμε από πίσω το ξύλινο καλαμάκι (κόλλα / σιλικόνη ή σελοτάπ).</li> <li>→ Τέλος, κάνουμε το περίγραμμά της σε ένα πιο χοντρό χαρτόνι και το χρησιμοποιούμε σαν βάση ώστε να είναι η μαριονέτα πιο σταθερή.</li> </ul>
<p>Υλικά</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Χαρτόνι</li> <li>→ Μαργαρώρι ή ξυλομπογιές</li> <li>→ Ψαλίδι</li> <li>→ Σελοτάπ</li> <li>→ Υγρή κόλλα/σιλικόνη</li> <li>→ 1 ξύλινο καλαμάκι για κάθε μαριονέτα (σπάστε τις μύτες που ταιριάζουν) / πλαστικό καλαμάκι/ γυαλιστερό</li> <li>→ Glitter</li> <li>→ Χρυσόσκονη</li> <li>→ Μαλλί πλεξίματος</li> <li>→ Γκοφρέ χαρτί / γλασέ/ γυαλιστερό</li> <li>→ Κορδέλες.</li> </ul>

## 6<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Φτιάξε το δικό σου παραμύθι» 
Ηλικιακή Ομάδα	4-12 ετών
Στόχοι	Δημιουργική γραφή και ενίσχυση των γνωστικών δεξιοτήτων <ul style="list-style-type: none"><li>→ Ανάπτυξη γνωστικών δεξιοτήτων</li><li>→ Καλλιέργεια δημιουργικής φαντασίας</li><li>→ Ενσυναίσθηση / Κατανόηση των συναισθημάτων</li></ul>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Τοποθετούμε τις κάρτες ανάποδα σε μια στοιβή ώστε να μη βλέπουμε το περιεχόμενό τους.</li><li>→ Χωρίζουμε σε δύο ομάδες.</li><li>→ Ξεκινάει η ομάδα που έχει μικρότερο άθροισμα ηλικιών των παιδιών της.</li><li>→ Η ομάδα σπρώχνει μια κάρτα και προσπαθεί σε 5' να φτιάξει μια ιστορία με κεντρικό ήρωα τη λέξη που αναγράφεται στην κάρτα.</li><li>→ Γράφει μια ιστορία με αρχή μέση και τέλος παίρνοντας την κάρτα.</li><li>→ Στο τέλος συγκανερώνουμε τις ιστορίες και φτιάχνουμε ένα βιβλίο ζωγραφίζοντας δίπλα από κάθε ιστορία κάτι αντίστοιχο!</li></ul>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"><li>→ 20 κάρτες φτιαγμένες από χαρτί Α4. Γράφουμε μια λέξη σε κάθε κάρτα που θα αποτελεί τον ήρωα της κάθε ιστορίας</li><li>→ Χρονόμετρο</li></ul>



## 7<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«As αυτοσχέδιουμμε»
Ηλικιακή Ομάδα	4-12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ελεύθερη έκφραση και ανίσχυση φαντασίας</li> <li>→ Σύνθεση μέσω της φαντασίας</li> <li>→ Αναπαράσταση της πραγματικότητας</li> <li>→ Επικοινωνία με τα άλλα άτομα</li> <li>→ Δημιουργική έκφραση και αναζήτηση</li> <li>→ Εξωτερίκευση ιδεών και επιθυμιών</li> <li>→ Ανακάλυψη του εαυτού και των αντιδράσεων μέσω από την αλληλεπίδραση</li> </ul>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Μοιράζουμε τα θέματα, τα οποία μπορεί να είναι: μία τηλεφωνική συνομιλία ανάμεσα σε δύο γείτονες, ο δάσκαλος με τον μαθητή κ.α.</li> <li>→ Αφού αποφασίσουμε το θέμα, χωρίζουμε σε ομάδες των 2 ατόμων, μοιράζουμε ρόλους και διαμορφώνουμε ένα σκητικό κάθε φορά.</li> <li>→ Χρησιμοποιούμε απλά αντικείμενα, όπως ένα συνθημαμένο ζευγάρι γυαλιά, διάφορα ρούχα, ένα τηλέφωνο κ.α ώστε το σενάριο να μοιάζει αληθινό.</li> <li>→ Για να βοηθήσουμε τα παιδιά, μπορούμε να δώσουμε ιδέες μέσω ερωτήσεων (πχ ποιος είμαι, πως με λένε, από ποια χώρα είμαι) ώστε να δημιουργήσουν το δικό τους σενάριο.</li> </ul>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ρούχα</li> <li>→ Γυαλιά</li> <li>→ Βιβλία</li> <li>→ Τηλέφωνο</li> <li>→ Τσάντα κ.α.</li> </ul>




## 8<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Μυστήρια στο σπίτι»
Ηλικιακή Ομάδα	6-12 ετών
Στόχοι	<p>Ανάπτυξη αντιληπτικότητας μέσω της επίλυσης γρίφων και σταυρόλεξων</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ενίσχυση γνωστικών δεξιοτήτων</li> <li>→ Καλλιέργεια ομαδικού πνεύματος</li> <li>→ Ενίσχυση συνεργατικού πνεύματος</li> <li>→ Ενίσχυση αντιληπτικότητας</li> <li>→ Ενίσχυση λεπτής κινητικότητας</li> <li>→ Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων (αλληλεπίδραση, επικοινωνία, σεβασμός στους κανόνες)</li> </ul>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ορίζουμε ένα άτομο που θα κατασκευάσει μια υποθετική ιστορία με γρίφους και σταυρόλεξα και αναλαμβάνει να κρύψει σε διάφορα σημεία του σπιτιού 6 στοιχεία, τα οποία θα πρέπει να αναζητήσουν τα υπόλοιπα μέλη για να φτάσουν στην λύση της υπόθεσης.</li> <li>→ Ύστερα, ανακοινώνει την ιστορία στα υπόλοιπα μέλη και η εξερεύνηση ξεκινά!</li> <li>→ Ψάχνουμε σε όλους τους χώρους του σπιτιού για τα στοιχεία που θα οδηγήσουν στην λύση.</li> <li>→ Κάθε φορά που συναντάμε ένα στοιχείο, το διαβάζουμε και το λύνουμε, σημειώνουμε στο τετράδιο μας το περιεχόμενό του και το αφήνουμε στην θέση του.</li> <li>→ Το παιχνίδι ολοκληρώνεται όταν συγκεντρωθούν 6 στοιχεία.</li> </ul>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Αξιοποίηση όλων των χώρων και των αντικειμένων του σπιτιού</li> <li>→ Φανταστική ιστορία με γρίφους και σταυρόλεξα</li> <li>→ 6 χαρτιά ως στοιχεία με απαντήσεις ή σταυρόλεξα</li> <li>→ Τετράδιο σημειώσεων</li> <li>→ Στυλό/μολύβι</li> </ul>


## 9<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Μικροί επιστήμονες»
Ηλικιακή Ομάδα	5-14 ετών
Στόχοι	<p>Να κάνουν τα παιδιά πειράματα με βρώσιμα υλικά και αντικείμενα του σπιτιού.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Εμπλουτισμός γνώσεων</li> <li>→ Ανάπτυξη φαντασίας</li> <li>→ Ανάπτυξη συνεργατικού πνεύματος</li> <li>→ Ανακάλυψη επιστημών φυσικής και χημείας</li> </ul>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Μαζεύουμε στην κουζίνα</li> <li>→ Παίρνουμε υλικά όπως λάδι, νερό, σόδα, ξύδι, παγάκια κ.α.</li> <li>→ Χρησιμοποιούμε λεκάνες ή μπολ για τα πειράματα μας</li> </ul> <p><b>Παράδειγμα πειράματος: Ηφαίστεια στο σπίτι</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Φτιάχνουμε ένα κώνο από χαρτόνι και κόβουμε ένα κομμάτι από την κορυφή για να δημιουργήσουμε άνοιγμα.</li> <li>→ Στο στενότερο του κώνου κολλάμε ένα πλαστικό δοχείο.</li> <li>→ Βάζουμε την κατασκευή σε μια λεκάνη για να μη λερώνουμε την κουζίνα.</li> <li>→ Βάζουμε στο δοχείο νερό, σόδα και μια σταγόνα σαπούνι και ανακατεύουμε καλά.</li> <li>→ Ζητούμε από τα παιδιά να προσθέσουν το ξύδι και τότε αρχίζει η έκρηξη.</li> </ul> <p>Ας απολαύσουμε το θέαμα!</p>
Υλικά	<p><b>Ενδεικτικά πειράματα και υλικά:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ηφαίστεια στο σπίτι (με σόδα, νερό, σαπούνι, ξύδι)</li> <li>→ Ψάρεμα πάγου (με νερό, παγάκια, αλάτι, νήμα)</li> <li>→ Χάρτινο κάλυμμα (με ποτήρι, νερό, χαρτί)</li> <li>→ Μαλακό διάφανο αυγό (με 2 αυγά, 2 γυάλινα βάζα, νερό, ξύδι)</li> </ul>

## 10<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ


Τίτλος Δραστηριότητας	«Σχεδιάστης μόδας για μια μέρα» 
Ηλικιακή Ομάδα	5-9 ετών
Στόχοι	Να δημιουργήσουν ρούχα από υφάσματα για τις κοούκλες/αρσενάκια. → Ανάπτυξη φαντασίας και δημιουργικότητας → Αντίληψη ανουαισθήσης → Ανάπτυξη / ενίσχυση συνεργατικότητας → Ανάδειξη κρυφών ταλέντων
Διαδικασία	→ Μαζεύουμε στο σαλόνι. → Παίρνουμε τις κοούκλες και τα αρσενάκια που έχουμε στο δωμάτιο. → Βρίσκουμε ρούχα που δεν τα φοράμε πια και ξεκινάμε να δημιουργούμε ρούχα. Προσέχουμε με τα ραπτικά!!
Υλικά	→ Κοούκλες ή αρσενάκια → Ρούχα ή κούτσες που δε φορούν γονείς και παιδιά → Ραπτικά → Μπλοκ για να σχεδιάσουμε τα ρούχα → Κομψιά

## 11<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Camping...στο σαλόνι!» 
Ηλικιακή ομάδα	5-12 ετών
Στόχοι	Να μεταφέρουν στο σαλόνι το «κάμπινγκ» που θα έκαναν στην εξοχή. → Διαμόρφωση με απλά υλικά μιας σκηνής → Ανάπτυξη της φαντασίας → Γνωριμία με τη διαδικασία της ανακλασίσωσης
Διαδικασία	→ Συγκεντρώνουμε στο σαλόνι σεντόνια, σενας, βιβλία, μαξιλάρια και έναν φασό. → Φέρνουμε και ένα σκουπόξυλο για να στήσουμε τη σκηνή. → Στη συνέχεια, φεράμε άνετα ρούχα. Αν κάποιος από την οικογένεια παίζει κιθάρα μπορεί να τη φέρει στην σκηνή. → Τέλος, κλείνουμε τα φώτα και ξεκινάμε τις ιστορίες.
Υλικά	→ Σεντόνια → Ελεύθερο χώρο στο σαλόνι → Μαξιλάρια → Φασός → Σενας → Βιβλία




## 12<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

<p>Τίτλος Δραστηριότητας</p>	<p>«Ψάχνω την πασχαλινή μου κάρτα!»</p> 
<p>Ηλικιακή ομάδα</p>	<p>4-12 ετών</p>
<p>Στόχοι</p>	<p>Να κατασκευάσει το παιδί την δική του πασχαλινή κάρτα με ό, τι αγάδιο επιθυμεί, χρησιμοποιώντας την φαντασία του.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ανάπτυξη της φαντασίας</li> <li>→ Ενίσχυση της δημιουργικότητας</li> <li>→ Ενίσχυση της λεπτής κινητικότητας</li> </ul>
<p>Διαδικασία</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Τα παιδιά επιλέγουν το χρώμα του χαρτονιού και το κόβουν με ψαλίδι σε κατάλληλη μέγεθος για τη δημιουργία κάρτας.</li> <li>→ Στη συνέχεια, αγιδιάζουν με μαρκαδόρους ή glitter αγάδια όπως αυγά ή λαγουδάκια κ.α πάνω στη κάρτα.</li> <li>→ Εναλλακτικά μπορούν να τα αγιδιάσουν σε χαρτόνι διαφανετικό χρώματος και στη συνέχεια να το καλλήσουν στην κάρτα.</li> <li>→ Τέλος, τράβουν στο εξωτερικό της κάρτας μια ευχή για το Πάσχα.             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Μπορούμε να βγάλουμε φωτογραφία τις κάρτες και να τις στείλουμε μέσω τηλεφώνου στους παππούδες, γιαγιάδες ή άλλους συγγενείς και αγαπημένους φίλους.</li> <li>o Μπορούμε επίσης να τους μιλήσουμε στο τηλέφωνο για την δημιουργία μας και να τους διαβάσουμε την ευχή μας, εντάσσοντας τους στο πνεύμα των ημερών μαζί μας (έτσι και από απόσταση).</li> </ul> </li> </ul>
<p>Υλικά</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Χαρτόνι</li> <li>→ Ψαλίδι</li> <li>→ Μαρκαδόροι</li> <li>→ Glitter</li> <li>→ Κόλλα</li> <li>→ Κινητό ή κάμερα (οι ενήλικες)</li> </ul>


## 13<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Διορθώνω το έθιμα του Πάσχα!»
Ηλικιακή ομάδα	4-12 ετών
Στόχοι	<p>Εμπλουτισμός γνώσεων για τα έθιμα του Πάσχα σε διάφορα μέρη της Ελλάδας</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Εξοικείωση των παιδιών με τη γιορτή του Πάσχα</li> <li>→ Επικοινωνία παιδιών με τους παππούδες</li> <li>→ Ανάπτυξη της μακρόχρονης μνήμη τους</li> <li>→ Ενίσχυση γνωστικών δεξιοτήτων</li> </ul>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ζητούμε από τα παιδιά να μας γράψουν σε ένα χαρτί τα έθιμα του Πάσχα που γνωρίζουν.</li> <li>→ Επικοινωνούμε και ζητούμε από τις γιαγιάδες, τους παππούδες, συγγενικά ή άλλα αγαπημένα πρόσωπα να μας μιλήσουν για τα έθιμα των περιοχών από τις οποίες κατάγονται, εντάσσοντας τους στο πινάκιο των ημερών μαζί μας (έστω και από απόσταση).</li> <li>→ Αναζητούμε στο διαδίκτυο περισσότερες πληροφορίες για τα έθιμα αυτά, εικόνες, αφηγήσεις κλπ.</li> </ul>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Χαρτιά Α4</li> <li>→ Μαρκαδόροι / Ξυλομπογιές</li> <li>→ Εικόνες από το διαδίκτυο</li> </ul>

## 14<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Βάψιμο των αυγών με φυσικά υλικά»  
Ηλικιακή ομάδα	4-12 ετών
Στόχοι	Να μάθουν πως ακόμα και φυσικά υλικά, όπως λαχανικά, μπορεί να μας φανούν χρήσιμα για το βάψιμο των αυγών. → Εύρεση εναλλακτικών τρόπων βαψίματος του αυγού με φυσικά υλικά → Ανάπτυξη φαντασίας και δημιουργικότητας
Διαδικασία	→ Βράζουμε τα αυγά, (κατά προτίμηση λευκά) σε μεγάλη κατσαρόλα - βοηθοί μας τα παιδιά. → Παράλληλα, βράζουμε κόκκινο λάχανο, σπανάκι και παντζάρι. → Τα στραγγίζουμε και κρατάμε το χυμό που βράζουν. → Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και τα κρεμμυδόφτυλλα. → Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κουρκουμά και πιπέρι τσιγάρι, ανακατεύοντας τα σε βαζάνια με ζεστό νερό. → Αν θέλουμε να κάνουμε σχέδια, παίρνουμε μια κάλτσα-καλσόν, παίρνουμε λουλούδια από το μπαλκόνι ή από τον κήπο μας, καλύπτουμε τα αυγά και τα βάζουμε στο χρώμα που θέλουμε. → Επικοινωνούμε με μεγαλύτερης ηλικίας συγγενείς ή αγαπημένα πρόσωπα, μοιραζόμαστε την εμπειρία και τους ρετσόμυ αν γνωρίζουν άλλους τρόπους για το βάψιμο αυγών με φυσικά υλικά. → Αφήνουμε τα αυγά από 30 λεπτά μέχρι και ολόκληρη νύχτα, ανάλογα με το πόσο έντονα θέλουμε να είναι το χρώμα.
Υλικά	→ Κόκκινο λάχανο → Σπανάκι → Παντζάρι → Νερό → Κατσαρόλες → Βαζάνια γυάλινα → Λάδι για το γυάλισμα → Καλσόν-κάλτσα → Λουλούδια

## 15<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ


Τίτλος Δραστηριότητας	«Αυτοσχέδια τρύλιζα»  
Ηλικιακή ομάδα	5 - 9 ετών
Στόχοι	Να σχηματίσουν τα παιδιά τρύλιζα με τα αυγά → Ενίσχυση γνωστικών δεξιοτήτων → Ανάπτυξη φαντασίας → Ανάπτυξη /ενίσχυση της δημιουργικότητας → Ενίσχυση της αντοχικότητας
Διαδικασία	→ Παίρνουμε τα βαμμένα αυγά. → Ζωγραφίζουμε σε 9 αυγά κύκλους και σε 9 αυγά το γράμμα Χ. → Φτιάχνουμε με χαρτόνια τις τετράγωνες βάσεις της τρύλιζας πάνω στις οποίες θα τοποθετούμε τα αυγά. → Χωρίζουμε σε ομάδες και καθεμία διαλέγει το σύμβολό της. → Το παιχνίδι ξεκινάει!
Υλικά	→ Αυγά → Χαρτόνια → Μαρκαδόροι → Ψαλίδι



## 16<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

<p><b>Τίτλος Δραστηριότητας</b></p>	<p>«Πασχαλινό κυνήγι αυγών!»</p> 
<p><b>Ηλικιακή ομάδα</b></p>	<p>4-12 ετών</p>
<p><b>Επόχοι</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ανάπτυξη της διανοητικότητας</li> <li>→ Ανάπτυξη ταχύτητας</li> <li>→ Ενίσχυση αντοχικότητας</li> <li>→ Εκμάθηση ολοκλήρωσης έργου</li> </ul>
<p><b>Διαδικασία</b></p>	<p>Να εντοπίσουν τα παιδιά τα κρυμμένα αυγά μέσα σε διάφορους χώρους του σπιτιού.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Τα παιδιά απομακρύνονται από το χώρο προκειμένου να κρύψουμε κάποια από τα αυγά, που βρήκαν την προηγούμενη μέρα, ή και τα γλυκά που θέλουμε.</li> <li>→ Αυτοαγαθιάζουμε και τα κρύβουμε σπουδαιότερα μέσα στο σπίτι. Μέσα σε ντουλάπια, πίσω από αντικείμενα, ακόμα και σε πιο εμφανή μέρη – αν τα παιδιά είναι μικρά και θέλουμε να είναι εύκολο το παιχνίδι.</li> <li>→ Μόλις κρύψουμε όλα τα αυγά και τα γλυκά φωνάζουμε και λέμε στα παιδιά να πάρουν τα (αυτοαγάδια) καλάθια τους και να αρχίσουν να ψάχνουν.</li> <li>→ Τα παιδιά ψάχνουν μέχρι να βρουν όλα τα αυγά και τις λιχουδιές.</li> <li>→ Στο τέλος κάνουμε κι εμείς ένα γύρο για να βεβαιωθούμε ότι έχουν βρεθεί όλα τα αυγά.</li> <li>→ Αν δούμε ότι υπάρχουν ακόμα γλυκά δίνουμε στα παιδιά κάποιο στοιχείο για να τα βρουν.</li> <li>→ Παράλληλα, μπορούμε να κρύψουμε σημειωματάκια με στοιχεία που θα οδηγούν τα παιδιά από σημείο σε σημείο, ή να βάλουμε απίγματα, ριζί και ότι άλλο φανταστούμε!</li> </ul>
<p><b>Υλικά</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Βαμμένα Πασχαλινά αυγά ή σοκολατάκια</li> <li>→ Χαρτόνια πολύχρωμα για να φτιάξουν τα καλάθια τους</li> <li>→ Ελεύθερο χώρο μέσα στο σπίτι</li> </ul>

## 17<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Ταϊριάζε τα αυγά!» 
Ηλικιακή ομάδα	4-6ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Ενίσχυση γνωστικών δεξιοτήτων</li><li>→ Εμπλουτισμός λεξιλογίου</li><li>→ Αίσθηση του ανήκειν σε ομάδα</li></ul>
Διαδικασία	<p>Να ταϊριάζουν με βάση τα αυγά τα μικρά και τα κεφαλαία γράμματα της αλφαβήτου και να βρουν λέξεις.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>→ Εκτυπώνουμε ή κόβουμε σε χαρτόνι κενσόν αυγά κόκκινα που έχουν επάνω τους τα κεφαλαία και τα μικρά γράμματα του αλφαβήτου.</li><li>→ Τα παιδιά θα πρέπει να ταϊριάζουν κάθε φορά το κεφαλαίο με το μικρό γράμμα. Μπορούμε ακόμη να βάλουμε τα αυγά μέσα σε ένα καλάθι.</li><li>→ Χωρίζομαστε σε 2 ομάδες. Κάθε παιδί επιλέγει στην τάξη ένα αυγό.</li><li>→ Ανάλογα με το γράμμα που του έτυχε θα πρέπει να πει μια λέξη που το έχει ως αρχικό.</li><li>→</li></ul>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Εκτυπωτής</li><li>→ Ψαλίδι</li><li>→ Χαρτόνι κενσόν</li><li>→ Μαρκαδόροι</li><li>→ Ψαλίδι</li></ul>

## 18<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Διάλεξε το αυγό, κάνε ό,τι θα πω!»
Ηλικιακή ομάδα	4-12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Ανάπτυξη κινητικών και αισθητηριακών δεξιοτήτων</li><li>→ Ανακάλυψη ταλέντων</li><li>→ Ενίσχυση της συνεργατικότητας και του ομαδικού πνεύματος</li><li>→ Ενίσχυση γνωστικών δεξιοτήτων</li></ul>
Διαδικασία	<p>Να φτιάξουν χαρτονένια αυγά, πίσω από κάθε αυγό να υπάρχουν παραγγέλματα, τα οποία θα πρέπει να κάνουν τα παιδιά.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>→ Ετοιμάζουμε τα αυγά.</li><li>→ Σε κάθε αυγό γράφουμε από πίσω κάποια οδηγία. Για παράδειγμα: «Περπάτησε στις μύτες των ποδιών», «Τραγουδίστε ένα τραγούδι», «Πες μου μια λέξη από Π» κλπ.</li><li>→ Κάθε φορά οι προτάσεις μας μπορεί να είναι ανάλογες με το θέμα με το οποίο θέλουμε να ασχληθούμε (Μπορούν δηλαδή να αφορούν αριθμούς, γράμματα ή ό,τι άλλο θέλουμε).</li><li>→ Στη συνέχεια τοποθετούμε τα αυγά μέσα σε ένα καλάθι ή σε ένα κουτί.</li><li>→ Καθένας μας επιλέγει ένα αυγό και ακολουθεί την οδηγία.</li></ul>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Αυγά</li><li>→ Ψαλίδα</li><li>→ Καλάθι/Κουτί</li></ul>



## «Μαζί στο σπίτι μας»

*Δραστηριότητες δημιουργικής έκφρασης και ενίσχυσης των δεξιοτήτων σε βασικούς τομείς ανάπτυξης των παιδιών*

*Για γονείς και ενήλικες που φροντίζουν παιδιά*




### **Ενότητα 2: Παίρνουμε πρωτοβουλίες, γινόμαστε δημιουργικοί**

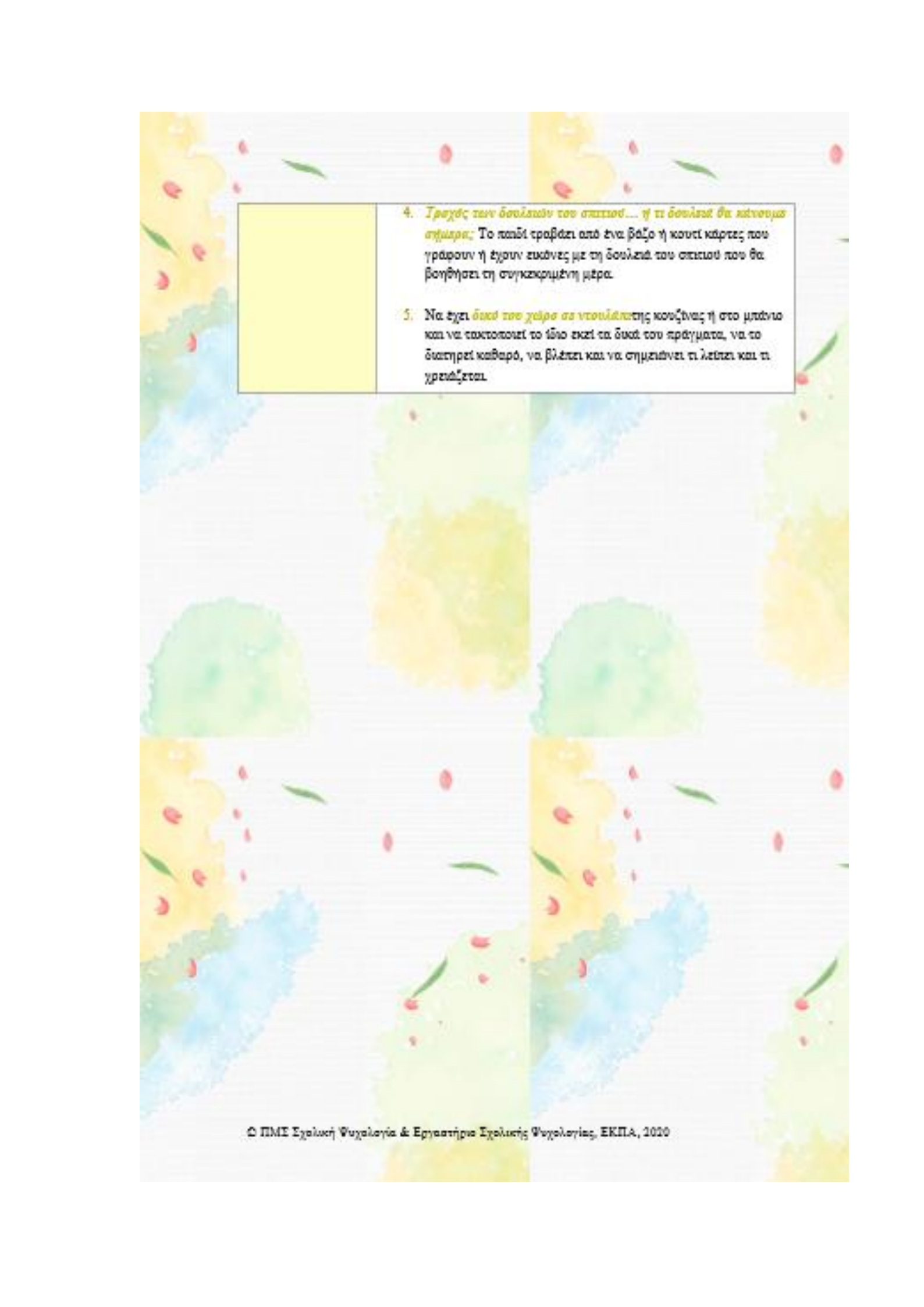
*Βίβη Αρκοβιάκη, Έφη Βασιλειάδη, Δανάη Γαλιάνη, Έρη Γρουπάρη, Κορίνα Σαρδέλη, φοιτήτριες του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σποδών Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ*

Η αξία των μικρών πραγμάτων που επιτρέπουν στο παιδί να είναι αυτόνομο και ανεξάρτητο, ενισχύουν την αίσθηση του ότι μπορεί να τα καταφέρει βασιζόμενο στις δικές του δυνάμεις. Οι γονείς και οι ενήλικες που φροντίζουν τα παιδιά είναι εκείνοι οι εστημαντακοί άλλοι που μπορούν να δείξουν ως πρότυπα τον τρόπο στα παιδιά, αξιοποιώντας παράλληλα τη σχέση μαζί τους μέσα από απλές καθημερινές δραστηριότητες. Στη συνέχεια ακολουθούν δραστηριότητες για την ενίσχυση της αυτονομίας και της πρωτοβουλίας που απευθύνονται σε παιδιά σχολικής ηλικίας. Με μικρές παραλλαγές μπορούν να εφαρμοστούν τόσο σε μικρότερα παιδιά όσο και σε εφηβους.



## 1<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	<p>«Οργάνωσέ το! / Έκανα – Δεν έκανα»</p> 
Ηλικιακή Ομάδα	5 – 12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Αυτονομία</li><li>➤ Προγραμματισμός</li><li>➤ Ανεξαρτησία</li><li>➤ Υπευθυνότητα</li><li>➤ Εξοικείωση με οικιακές δουλειές</li><li>➤ Φροντίδα εαυτού</li></ul>
Διαδικασία	<p>Το παιδί ενισχύεται να αναλάβει και να διεκπεραιώσει δουλειές του σπιτιού, όπως την οργάνωση του προσωπικού του χώρου και τη φροντίδα του εαυτού του π.χ. πλύσιμο δοντιών κ.τ.λ.</p> <p><b>Παροδείγματα:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Πάνω σε έναν μεγάλο πίνακα ή χαρτόνι στο δωμάτιο του φτιάχνει ένα <b>πρόγραμμα με δραστηριότητες</b>. Στην αντίστοιχη στήλη κολλάει μαγνητάκια ή ζωγραφίζει τις δραστηριότητες αυτονομίας: πλύσιμο δοντιών, στρώσιμο κρεβατιού κλπ. η γράφει/ ζωγραφίζει τι έκανε τη μέρα που πέρασε και τι όχι.</li><li>2. <b>«Δουλειές μετά μουσικής»:</b> Σε κάρτες γράφουμε τίτλους τραγουδιών μαζί με τα παιδιά. Τις βάζουμε σε ένα κουτί. Κάθε μέρα το κάθε παιδί και οι γονείς τραβούν από μια κάρτα. Με τη μουσική υπόκρουση του τραγουδιού που θα τραβήξει ο καθένας θα κάνει τις δουλειές στο δωμάτιό του.</li><li>3. <b>Οργάνωση της ντουλάκας</b> του ανά σετ ή κατηγορίες. Ενθαρρύνουμε το παιδί να επιλέξει τι θα φορέσει.</li></ol>

- 
- |  |  |
|--|--|
|  | <p>4. <i>Γράψτε ταιν δουλειών του σπικιστ... ή τι δουλειά θα κάνουμε σήμερα:</i> Το παιδί τραβάει από ένα βάζο ή κουτί κάρτες που γράφουν ή έχουν εικόνες με τη δουλειά του σπικιστ που θα βοηθήσει τη συγκεκριμένη μέρα.</p> <p>5. Να έχει <i>δισκά του χείρο σε ντουλάπια</i> της κουζίνας ή στο μπάνιο και να τακτοποιεί το ίδιο εκεί τα δισκά του πράγματα, να τα διατηρεί καθαρά, να βλέπει και να σημειώνει τι λείπει και τι χρειάζεται.</p> |
|--|--|

## 2<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	<p>«Ένα φανταστικό ή μελλοντικό ταξίδι»</p> 
Ηλικιακή Ομάδα	8+ ετών
Επόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Γνωστική ανάπτυξη</li><li>→ Πρωτοβουλία</li><li>→ Εικασία και αισιοδοξία</li><li>→ Εντόπιση προσωπικών ενδιαφερόντων</li><li>→ Οργάνωση</li><li>→ Ευκαιρία για βιωματική μάθηση</li></ul>
Διαδικασία	<p>Τα παιδιά αναζητούν στο διαδίκτυο πληροφορίες με σκοπό να οργανώσουν ένα φανταστικό ή μελλοντικό ταξίδι στην Ελλάδα ή το εξωτερικό. Το παιδί μπορεί να ψάξει τα αξιοθέατα της χώρας ή της πόλης που το ενδιαφέρει, τα μουσεία, το πώς φτάνει κανείς εκεί αλλά και φαγητά, έθιμα κλπ του αντίστοιχου τόπου. Η αναζήτηση θα οδηγήσει σε εμπνεύση για δραστηριότητες μέσα στο σπίτι π.χ. μπορούμε να μαγειρέψουμε κάτι που τράνε οι άνθρωποι στην Κίνα ή την Ισπανία. «Φέρνουμε έναν πολιτισμό στο σπίτι».</p>

### 3<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	<p>«Ανάπτυξη δεξιοτήτων για το μέλλον...»</p> 
Ηλικιακή Ομάδα	5+ ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Εξοικείωση με δεξιοτήτες ζωής</li><li>→ Εκμάθηση της ώρας</li><li>→ Εκμάθηση αξιών και διαχείρισης χρημάτων</li><li>→ Αυτονομία</li><li>→ Ανξαρτησία</li></ul>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Κάνουμε μάθημα οικονομίας και διαχείρισης χρημάτων. Φτιάχνουμε έναν κουμπάρο.</li><li>→ Φτιάχνουμε χαρτονομίσματα.</li><li>→ Οργανώνουμε παζάρι παιχιδιών.</li><li>→ Κατασκευάζουμε ρολόγια από χαρτόνι.</li></ul>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Πηλός</li><li>→ Πλαστελίνη</li><li>→ Χαρτόνι</li><li>→ Μαρκαδόροι</li></ul>



## 4<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

### «Το Συμβούλιο του Σπιτιού»

Τίτλος  
Δραστηριότητας



Ηλικιακή Ομάδα

8 – 12 ετών + έφηβοι

Στόχοι

- Ανάπτυξη διαλόγου και επικοινωνίας
- Ανάπτυξη κριτικής ικανότητας
- Επιχειρηματολογία
- Υποστήριξη και θάρρος της γνώμης
- Ενίσχυση ερευνητικότητας, φαντασίας, πρωτοβουλίας
- Λήψη αποφάσεων

Διαδικασία

- Φτιάχνουμε χρωματιστές κάρτες από χαρτόνι και σε κάθε μία όλοι γράφουν μια ερώτηση, μια ιδέα, μία σκέψη, έναν προβληματισμό
- Οι χρωματιστές κάρτες συλλέγονται σε ένα κουτί
- Όλα τα μέλη τη σκαρώνει με σειρά τραβούν μία χρωματιστή κάρτα
- Ο καθένας διαβάζει δυνατά την κάρτα που τράβηξε
- Όλοι απαντούν και λένε τη γνώμη τους.

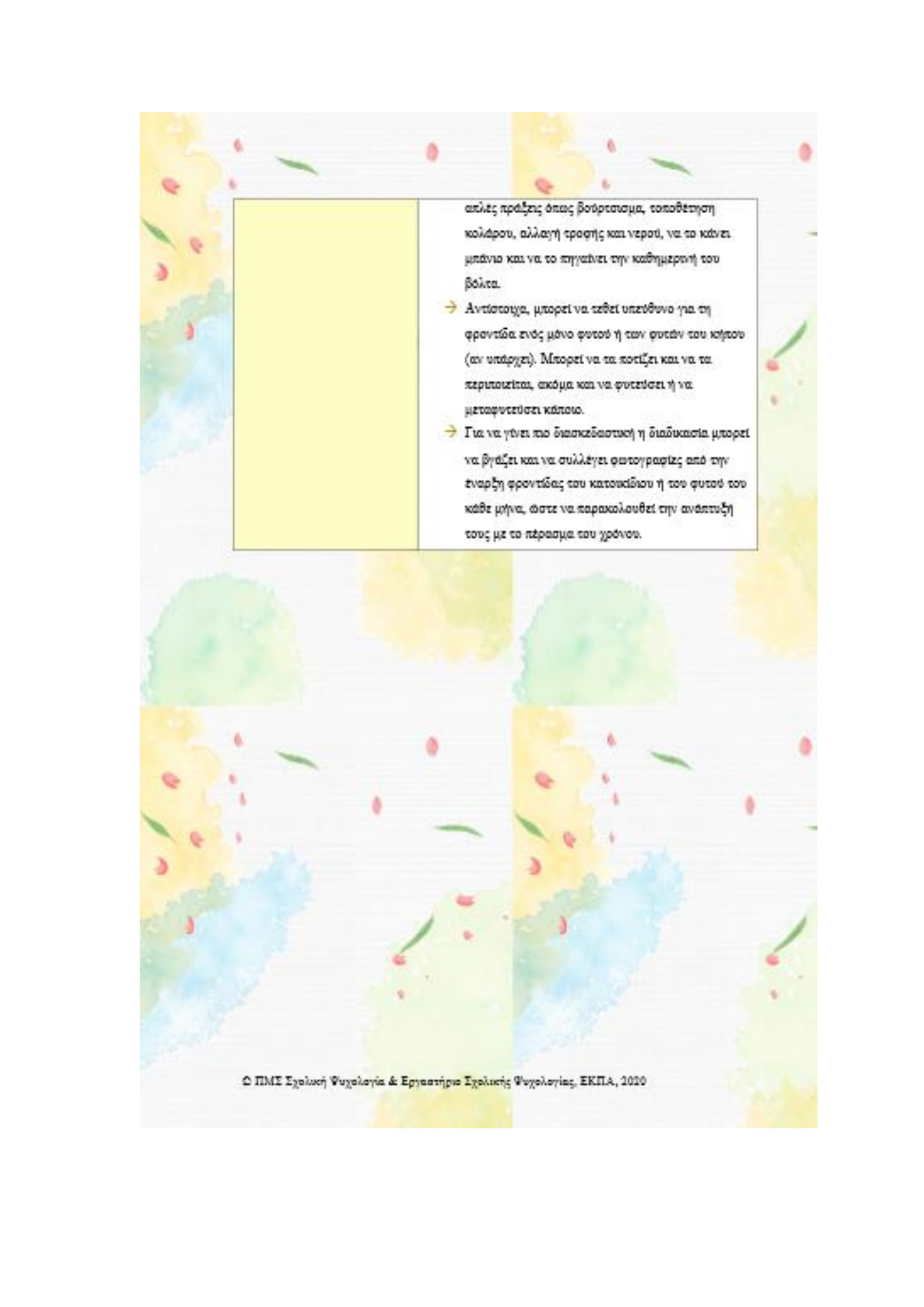
Στο τέλος κάθε παιχνιδιού οι ερωτήσεις μεζυρίζονται και καρφισώνονται σε ένα μεγάλο χαρτόνι ή γίνονται καιάζ. Οι γονείς μπορούν να θέσουν ερωτήσεις που προβληματίζουν τα παιδιά και να αποτελούν εφευρήματα ώστε τα παιδιά να ακούσουν νέα πράγματα και να αποκτήσουν νέα ερεθίσματα.

Υλικά

- Χαρτόνια
- Μαρκαδόροι
- Ψαλίδι
- Κουτί από χαρτόνι ή σακούλα

## 5<sup>η</sup> Δραστηριότητα

Τίτλος Δραστηριότητας	<p>αδελφάκια να φροντίζουν</p>  <p>The illustration shows three scenes of children caring for animals and a plant. In the top scene, a girl feeds a dog and a boy feeds a cat. In the middle scene, a girl feeds a dog and a boy feeds a hamster. In the bottom scene, a girl waters a potted plant while a boy stands next to it.</p>
Ηλικιακή Ομάδα	5 – 12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Εξοικείωση/ γνώση για τη ζωή και τις ανάγκες κατοικίδιων / φυτών</li><li>→ Ευαισθητοποίηση για τα άλλα ζώα/ όντα του πλανήτη</li><li>→ Καλλιέργεια υπομονής και στοχοθεσίας</li><li>→ Καλλιέργεια υπευθυνότητας</li><li>→ Συνέπεια</li></ul>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Το παιδί εξοικειώνεται με τη φροντίδα ενός κατοικίδιου ζώου ή ενός φυτού μέσα στο σπίτι ή στη βεράντα.</li><li>→ Το παιδί, ανάλογα με την ηλικία του, μπορεί να ασχολείται με τη φροντίδα του κατοικίδιου του με</li></ul>



	<p>απλές πράξεις όπως βοήρτσισμα, τοποθέτηση κοιλάρου, αλλαγή τροφής και νερού, να το κάνει μπάνιο και να το πηγαίνει την καθημερινή του βόλτα.</p>
--	---


- Αντίστοιχα, μπορεί να τεθεί υπεύθυνο για τη φροντίδα ενός μόνο φυτού ή των φυτών του κήπου (αν υπάρχει). Μπορεί να τα ποτίζει και να τα περιποιείται, ακόμα και να φυτεύσει ή να μεταφυτεύσει κάποιο.
- Για να γίνει πιο διασκεδαστική η διαδικασία μπορεί να βγαίνει και να συλλέγει φωτογραφίες από την έναρξη φροντίδας του κατοικίδιου ή του φυτού του κάθε μήνα, ώστε να παρακολουθεί την ανάπτυξη τους με το πέρασμα του χρόνου.

## 6<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	<p>Η συνέχιση της ιστορίας.../«και μετά τι;»</p> 
Ηλικιακή Ομάδα	5 – 12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Ανάπτυξη διαλόγου και επικοινωνίας</li><li>→ Ανάπτυξη κριτικής ικανότητας</li><li>→ Ανάπτυξη Επιχειρηματολογίας</li><li>→ Υποστήριξη και θάρρος της γνώμης</li><li>→ Ενίσχυση κριτικότητας, φαντασίας, πρωτοβουλίας</li><li>→ Λήψη αποφάσεων</li></ul>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Η οικογένεια κάθεται σε κύκλο.</li><li>→ Ένα μέλος ξεκινάει μια ιστορία. Π.χ. «Μια φορά και έναν καιρό...».</li><li>→ Όλοι μπορούν να προτείνουν το δικό τους τέλος για την ιστορία.</li><li>→ Ο καθένας μπορεί να αποδώσει τη σκέψη του και να παρουσιάσει το τέλος που σκέφτηκε, μέσα από μία ζωγραφιά, από ένα ποίημα, μέσω παντομίμας κλπ. Στο τέλος γίνεται συζήτηση γύρω από την κάθε πρόταση. Έτσι, η διαδικασία γίνεται πιο ευχάριστη για τα παιδιά και ακόμα πιο επουκδομητική.</li></ul>



## 7<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	<p>«Βοηθός /-ες Κουζίνας»</p> 
Ηλικιακή Ομάδα	5 – 12 ετών
Επόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Εξοικείωση με ρουτίνες και καθημερινές δραστηριότητες στο σπίτι</li><li>→ Καλλιέργεια πνεύματος συνεργασίας - ομαδικότητας</li><li>→ Ενεργή συμμετοχή</li><li>→ Ενίσχυση αυτονομίας</li></ul>
Διαθετικότητα	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Ο βοηθός κουζίνας μπορεί να ασχολείται με την προετοιμασία τραπέζιού, την τακτοποίηση τροφίμων, μαγικτικών σκευών, μαχαροπάρων, πετσετών κα., στους αντίστοιχους αποθηκευτικούς χώρους-συρτάρια.</li><li>→ Το παιδί/τα παιδιά βοηθούν με τη μεταφορά των πιάτων, των ποτηριών και των υπόλοιπων απαραίτητων αντικειμένων για το γεύμα στο τραπέζι.</li><li>→ Ακόμη μπορούν να ζωγραφίσουν τις χαρτοπετσέτες, να τις διπλώσουν σε διάφορα σχέδια, να επιλέξουν ποια ποτήρια και πιάτα θα βάλουν.</li></ul> <p>Παραλλαγές:</p>

1. Παρόμοια, σε αυτό το πνεύμα μπορεί να λειτουργήσει και η δραστηριότητα για την ταξινόμηση των αντικειμένων της κουζίνας ή για την επανατοποθέτησή τους στους αποθηκευτικούς τους χώρους.




2. Φτιάχνουμε κάρτες με εικόνες από φαγητά (σαλάτα, ζυμαρικά, όσπρια κλπ.) Φτιάχνουμε 3 κουτιά (πρωινό- μεσημεριανό- βραδινό). Βάζουμε μέσα τις αντίστοιχες κάρτες. Κάθε μέρα ένα παιδί είναι ο βοηθός μάγειρα. Τραβάει για κάθε γεύμα μια κάρτα ή όσες χρειάζονται και ανάλογα την εικόνα βρίσκει με τον μάγειρα ιδέες για το τι θα μαγειρέψουν. Αναλαμβάνει δουλειές στην κουζίνα που να μπορεί να επιτελέσει και ετοιμάζει το φαγητό με έναν από τους γονείς κάθε φορά.



3. Πικ-νικ στο σπίτι, στο μπαλκόνι, στον κήπο.

## 8<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«6-4.3.2.1» 
Ηλικιακή Ομάδα	5 – 12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Να εξοικειωθούν τα παιδιά σε μια τεχνική ενσυνείδητότητας που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οπουδήποτε.</li><li>→ Να μάθουν τα παιδιά να εστιάζουν στο παρόν.</li><li>→ Να εξασκήσουν την παρατήρηση του εαυτού και του περιβάλλοντος γύρω τους</li></ul>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Έτσι χρησιμοποιώντας την ακόλουθη εικόνα είτε όχη, καθόμαστε με το παιδί στο γραφείο, στον καναπέ, στο κρεβάτι ή σε οποιοδήποτε χώρο του σπιτιού θεωρούμε κατάλληλο και καθόμαστε αναπνευστικά και ήρεμα.</li><li>→ Τότε του ζητάμε να παρατηρήσει το περιβάλλον γύρω του και να εντοπίσει 5 πράγματα που βλέπει, 4 που μπορεί να αγγίξει, 3 που ακούει, 2 που μυρίζει και 1 που μπορεί να γευτεί.</li><li>→ Μπορεί ο γονέας να πραγματοποιεί την ίδια διαδικασία παράλληλα με το παιδί.</li></ul>

### Τεχνική 5-4-3-2-1

Κάθομαι ανακλιστικά, χαλαρώνω το σώμα μου και παρατηρώ το περιβάλλον γύρω μου με τις αισθήσεις μου!

Να αναζητώ 5 πράγματα που βλέπω γύρω μου.



Να βρω 4 πράγματα που ακούω με τα αυτιά.



Να αναζητώ 3 πράγματα που άσπασα.

Να αναζητώ 1 πράγμα που ακούω με τη γούνα.



Να αναζητώ 2 πράγματα που μυρίζω.



UnwindMonday

UnwindMonday.org

UNWIND  
MONDAY

Πηγή

<https://www.destressmonday.org/unwind-mondays-5-4-3-2-1-coping-technique>



## «Μαζί στο σπίτι μας»

*Δραστηριότητες δημιουργικής έκφρασης και ενίσχυσης των δεξιοτήτων σε βασικούς τομείς ανάπτυξης των παιδιών*

*Για γονείς και ενήλικες που φροντίζουν παιδιά*

### **Ενότητα 3: Κινούμαστε και "επικοινωνούμε" με το σώμα μας**

*Νικολέτα Κολοτούρου, Μαντώ Κουτσιώκη, Ειρήνη Λάμπρου, Ειρήνη Ξηρογιάννη, Βίκυ Τζιάλλα, Γεωργία Κουχούμη, φοιτήτριες του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ*

Η ενότητα επικεντρώνεται στο ρόλο που διαδραματίζει η «κίνηση» στην καθημερινή ζωή και ιδιαίτερα σε δύσκολες περιόδους. Στο πλαίσιο αυτό, σχεδιάστηκαν οι παρακάτω δραστηριότητες με σκοπό την ανάδειξη της σημασίας της κίνησης στη ζωή του ατόμου, ακόμη και σε περιπτώσεις που είναι φαινομενικά περιορισμένη. Στόχος των δραστηριοτήτων, είναι να συνδυαστεί το σώμα και η κίνηση με την σωματική άσκηση, την αποφόρτιση, την ευεξία, την έκφραση των συναισθημάτων, την ανάδειξη ικανοτήτων, καθώς και τη γνωστική ανάπτυξη. Παράλληλα, δίνεται στα μέλη της οικογένειας ή στην ομάδα των παιδιών και των ενηλίκων η ευκαιρία να «επικοινωνήσουν» μέσα από διαφορετικές «διαδρομές» και να «κινήθούν» σε νέα πλαίσια δημιουργικότητας και διασκέδασης.

**Καλές «μυτακινήσεις»...!!!**

## 1<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ






Τίτλος Δραστηριότητας	<p>«Αγάλματα και αυτοσχέδια»</p> 
Ηλικιακή Ομάδα	5 -12 ετών
Ενταχθείσες Νοημοσόνες	   Εκπαίδευση Δυσκολία Χιούμορ/Θέση
Επόχαι	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Ενθάρρυνση της σωματικής άσκησης με παιχνιδιόδη τρόπο</li><li>→ Ανάδειξη της σωματικής δραστηριότητας ως μέσο συναισθηματικής έκφρασης</li><li>→ Ενθάρρυνση της πρωτοβουλίας και του αυτοσχέδιασμού των παιδιών</li><li>→ Έκφραση, μάθημα των συναισθημάτων που προκατούν από την αναστολή της καθημερινότητας των παιδιών</li><li>→ Εντοπισμός των προσωπικών δυνατοτήτων των παιδιών εντός του σπαστού</li><li>→ Ενδυνάμωση των οικογενειακών σχέσεων και ανάδειξη της εστίας ως πλαίσιο ανάπτυξης</li></ul>
Εξηγώντας στα παιδιά	Μπορεί να είναι σπάνιο, μπορεί και ακατανόητο να σου πουν ότι δεν θα κάνουν αυτά που τόσο καιρό σε ευχαριστούσαν, σε συντρόφευαν, ίσως και να σε

	<p>αγγωναν. Είναι λογικό σε κάθε απρόσμενη εξέλιξη της ζωής μας να δυσκολευόμαστε να οργανωθούμε και να νιώθουμε δυσάρεστα συναισθήματα. Ένας περιορισμός στο σπίτι όμως είναι και περιορισμός στην επικοινωνία μας, στην κίνηση μας, στη διάθεσή μας για παιχνίδι. Τι θα έλεγες-λέγαες, λοιπόν, να γίνουμε τα πιο ζαηρά αγάλματα;</p>
<p><b>Διαδικασία</b></p>	<p><b>Μέρος 1:Αγάλματα ως παιχνίδι</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Γονείς/ενηλίκες/παιδιά αποφασίζουν ποιος θα τα φυλάει και θα πρέπει να ζωντανεύει τα αγάλματα.</li> <li>→ Οποιος επιλεγεί πρέπει να είναι γυρισμένος στον τόπο χωρίς να βλέπει, ενώ θα λέει την έκφραση: «Αγάλματα ακούνητα, αγέλαστα, αμίλητα... μέρα ή νύχτα!»</li> <li>→ Τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας/ομάδας με τη λέξη «νύχτα» δηλώνουν ότι δεν είναι έτοιμα, ενώ με τη λέξη «μέρα», την έναρξη του παιχνιδιού.</li> <li>→ Κάθε νέο παιχνίδι θα αφορά σε μια κατηγορία. Μερικές επιλογές είναι οι εξής: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 12 μήνες</li> <li>○ 24 ώρες της μέρας</li> <li>○ συναισθήματα</li> <li>○ επαγγέλματα</li> <li>○ σχολικά μαθήματα</li> <li>○ ασθένεια</li> <li>○ κμένος στο σπίτι</li> </ul> </li> </ul> <p>Τα μέλη της οικογένειας/ ομάδας μπορούν να χρησιμοποιούν για κάθε κατηγορία οτιδήποτε έχουν στη διάθεσή τους. Για παράδειγμα, εάν επιλεγεί η κατηγορία 24 ώρες, κάποιος θα μπορούσε να αναπαράσχει το πρωινό ξύπνημα, κάποιος άλλος το μεσημεριανό ύπνο ή φαγητό.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Εκείνος που τα φυλάει έχει το δικαίωμα να ζωντανεύει όποιο άγαλμα και για όσο χρόνο θέλει.</li> </ul>

	<p>→ Ένα αγαλμα «ζωντανό» μπορεί μόνο σωματικά ή με ό,τι άλλο αντικείμενο έχει επιλέξει για να το βοηθήσει, να αναπαραστήσει την επιλογή του</p> <p><b>Υποσημείωση:</b></p> <p>Είναι σημαντικό όλοι οι συμμετέχοντες να περάσουν από τη θέση εκκίνησης που τα φυλάει. Τέλος, μπορούν να επαναλαμβάνονται 2-3 γύροι για μια συγκεκριμένη κατηγορία, ενώ είναι ωφέλιμο να επιλεγούν κάποιες κατηγορίες όσα είναι και τα μέλη της οικογένειας/ομάδας ή και παραπάνω.</p>
<b>Υλικά</b>	Οποδήποτε επιλεγεί μέσα από το γήπεδο για τους σκοπούς του παιχνιδιού



## 2<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	<b>«Το πολύγωνο του χορού»</b> 
Ηλικιακή Ομάδα	5-12 ετών
Ενίσχυση Νοημοσύνης	    Μουσική   Ενσώθηση   Διασκευαστική   Χωροί/Όψεις
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Ενθάρρυνση της σημασιολογικής άσκησης με παιγνιώδη τρόπο</li><li>→ Ενθάρρυνση της πρωτοβουλίας και του αυτοσχεδιασμού των παιδιών</li><li>→ Ενθάρρυνση του αυθορμητισμού</li><li>→ Ενίσχυση της δημιουργικότητας</li><li>→ Ενίσχυση του μορφώματος αγαπημένων κομματιών μουσικής όλων των μελών της οικογένειας/ της ομάδας</li><li>→ Διεύρυνση του μουσικού ρεπερτορίου παιδιών και γοντών/ενηλίκων που φροντίζουν τα παιδιά</li><li>→ Διασκέδαση και εκτόνωση από το άγχος της καθημερινότητας</li><li>→ Ενδυνάμωση των σχέσεων</li></ul>
Εξηγητόσ στα παιδιά	Ο καθένας από εμάς μπορεί να έχει διαφορετικές προτιμήσεις στη μουσική. Οι περισσότεροι όμως την αγαπάμε. Ήρθε η ώρα, να γνωρίσουμε τα αγαπημένα

	<p>πραγματοποιεί ο ένας του άλλου και να τα χορεύουμε με τον πιο περίεργο και αστείο τρόπο</p>
<p><b>Διαδίκαστε</b></p>	<p><b>Μέρος 1: Αγαπημένο τραγούδι</b></p> <p>Γονείς/ενηλίκους και παιδιά επιλέγουν από 1 αγαπημένο κομμάτι μουσικής που να ενδέχεται να χορέυσει.</p> <p><b>Μέρος 2: Αρχηγός</b></p> <p>Ορίζεται το άτομο που επιλέγει το δικό του κομμάτι μουσικής που θα κληθούν να χορέψουν οι συμμετέχοντες. Κάθε φορά που τελειώνει το τραγούδι αλλάζει το άτομο που επιλέγει το τραγούδι.</p> <p><b>Μέρος 3: Παλάγωνα</b></p> <p>Ανάλογα με το πόσα μέλη συμμετέχουν στο παιχνίδι, οι συμμετέχοντες σχηματίζουν όρθιοι ένα τρίγωνο ή τετράγωνο.</p> <p><b>Μέρος 4: Τρόπος χορού</b></p> <p>Το άτομο που επιλέγει τραγούδι ορίζει και τον τρόπο που θα χορευτεί το κομμάτι του. Μερικές επιλογές είναι οι εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ σαν να κρυθναίμε</li> <li>→ σαν να ζεσταινόμαστε</li> <li>→ σαν να μαγειρεύουμε</li> <li>→ σαν να απλώνουμε τα ρούχα</li> <li>→ σαν να φοβόμαστε/χαρμόμαστε κλπ</li> <li>→ σαν να σπάζετε σκόλια, τήρεις κλπ</li> <li>→ σαν να γλιστράει/καίει/ μας ρουφάει το πάτομα κλπ</li> <li>→ σαν να χορεύουμε μπαλέτο/ γκλετσόλετ (άσχετα από το είδος του τραγουδιού)</li> </ul> <p>Όταν μπει η μουσική πρέπει όλοι να αντιγράψουν τις κινήσεις κάποιου. Αρχικά, όλοι τον/την κοιτούν και χορεύουν όπως αυτός/αυτή, μέχρι τη στιγμή που αποφασίζει να γυρίσει και να δείξει κάποιον άλλον. Τότε, όλοι κοιτούν αυτόν που έδειξε και προσπαθούν να τον αντιγράψουν. Στη συνέχεια, συναποφασίζεται το επόμενο</p>

	<p>μέλος που θα επιλέξει κομμάτι μουσικής και θα αντιγράψουν οι υπόλοιποι της κινήσεις του.</p> <p><b>Μέρος 5: Μουσικό συμβούλιο</b></p> <p>Μετά το πέρας της δραστηριότητας μπορεί να γίνει ένα «μουσικό συμβούλιο» όπου τα μέλη της ομάδας συζητούν για το τραγούδι που τους διασκέδασε περισσότερο, τους χαλάρωσε ή/και την πιο αστεία στιγμή του παιχνιδιού.</p>
<b>Υλικό</b>	<p>Οποδήποτε επιλεγεί μέσα από το χώρο για τους σκοπούς του παιχνιδιού</p>

### 3<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

<b>Τίτλος Δραστηριότητας</b>	<p>«Δημιουργήστε ιστορίες με... το σόμα μας»</p> 
<b>Ηλικιακή Ομάδα</b>	<p>5-12 ετών</p>
<b>Ενίσχυση Νοημοσύνης</b>	   <p>Κινητικότητα      Διαπροσωπική      Γλωσσική</p>
<b>Στόχοι</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ενθάρρυνση της πρωτοβουλίας και του αυτοσχέδιασμού των παιδιών</li> <li>→ Ενθάρρυνση του αυθαρητισμού</li> <li>→ Ενίσχυση της δημιουργικότητας</li> <li>→ Ενίσχυση της φαντασίας</li> <li>→ Ανάπτυξη της ικανότητας αφήγησης μιας ιστορίας χωρίς λόγια</li> <li>→ Μέτωση της χωροταξικής απόστασης με γειγνάδες και παππούδες ή άλλα αγαπημένα πρόσωπα</li> <li>→ Ενδυνάμωση των σχέσεων</li> </ul>
<b>Εξηγώντας στα παιδιά</b>	<p>Σε όλους μας αρέσουν τα παραμύθια και οι ιστορίες της γιαγιάς και του παππού. Μας αρέσει να τους ακούμε να μας τις αφηγούνται. Είναι σίγουρα, όμως, ότι και σε εκτέλους θα άρεσε πολύ να μπορούσαν να έβλεπαν τις ιστορίες τους να ζωντανεύουν. Και πόσο μάλλον αν πρωταγωνιστές είναι τα αγαπημένα τους πρόσωπα.</p>
<b>Διαδικασία</b>	<p><b>Μέρος 1: Ακούμε την ιστορία</b>          Βρίσκουμε ένα μέσο για να επικοινωνήσουμε με τη γιαγιά και τον παππού (όπως το τηλέφωνο) και τους ζητάμε να μας αφηγηθούν μια αγαπημένη τους ιστορία (είτε από τη ζωή τους, είτε ένα αγαπημένο τους παραμύθι, ό,τι εκθέτει επιθυμούν). Αντίστοιχα μπορούμε να επικοινωνήσουμε με</p>



άλλα αγαπημένα μας πρόσωπα ή να θυμηθούμε ιστορίες από τη δική μας οικογένεια/ομάδα.

#### **Μέρος 2: Γράφουμε την ιστορία**

Ένας μέλος της ομάδας αναλαμβάνει να καταγράψει την ιστορία σε ένα χαρτί για να μπορεί η ομάδα να το διαβάζει ξανά και ξανά σε περίπτωση που ξεχάσει κάτι.

#### **Μέρος 3: Καθορισμός ρόλων**

Όλη μαζί η ομάδα αποφασίζει ποιος θα παίξει ποιο ρόλο στην ιστορία. Κάποιοι μπορούν να αναλάβουν και τα σκηνικά, άλλοι τα κοστούμια.

#### **Μέρος 4: Αυτοσχεδιάζουμε**

**Προσοχή όμως:** Μπορεί να έχουμε το κείμενο που γράψαμε σαν βάση αλλά να θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε τη φαντασία μας και να προσθέσουμε ό,τι άλλο μας αρέσει καθώς παίζουμε την ιστορία.

**Προσοχή 2:** Για την αναπαράσταση της ιστορίας χρησιμοποιούμε ΜΟΝΟ το σώμα μας. Απαγορεύεται να βγάλουμε οποιαδήποτε λέξη από το στόμα μας (εξαιρούνται τα επιφωνήματα).

#### **Μέρος 5: Βιντεοσκόπηση**

Σε αυτό το μέρος της δραστηριότητας μπορούμε να:

- Βιντεοσκοπούμε καθώς αφηγούμαστε την ιστορία με το σώμα μας και να τη στείλουμε στη γιαγιά ή/και τον παππού για να μας απολαύσουν κι αυτοί
- Κάνουμε βιντεοκλήση με τη γιαγιά ή/και τον παππού καθώς αφηγούμαστε την ιστορία με το σώμα μας για μία live εμπειρία
- Μοιραζόμαστε προφορικά την εμπειρία μας με τη γιαγιά και τον παππού και αν επιθυμούμε να τους προτείνουμε να την παρουσιάσουμε από κοντά, με την πρώτη ευκαιρία, όταν ξανασυναντηθούμε. Μπορούμε να κάνουμε πολλές πρόβες και προσθήκες, μέχρι να έχουμε κάτι που μας αρέσει πολύ.

#### **Υποσημείωση:**

Αν επιλέξαμε ιστορία από την οικογένειά μας /ομάδα μας απολαμβάνουμε τη διαδικασία και κρατούμε τη βιντεοσκόπηση ως αναμνηστικό.