

## 4<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

<b>Τίτλος Δραστηριότητας</b>	<p align="center"><b>«Yoga και παντομίμα με...ζώα»</b></p> 
<b>Ηλικιακή Ομάδα</b>	<p align="center">5 – 7ετών</p>
<b>Εντάξηση Νοημοσύνης:</b>	
<b>Στόχοι</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ανακάλυψη νέων ειδών γυμναστικής όπως η yoga.</li> <li>→ Δημιουργική απασχόληση.</li> <li>→ Εξάσκηση κινητικών δεξιοτήτων.</li> <li>→ Εξάσκηση μνήμης.</li> <li>→ Εξάσκηση αγγλικών.</li> </ul>
<b>Εξηγώντας στα παιδιά</b>	<p>Είναι πολύ σημαντικό να φροντίζουμε το σώμα μας ακόμη και τώρα που μένουμε σπίτι. Για παράδειγμα, μπορούμε να κάνουμε Yoga, που είναι ένα είδος γυμναστικής και μετά να παίξουμε παντομίμα με έναν πρωτότυπο τρόπο.</p>
<b>Διαδικασία</b>	<p><b>Μέρος 1: Παρακολούθηση βίντεο</b>          Παρακολουθήστε τα βίντεο που υπάρχουν παρακάτω για yoga μαζί με τα παιδιά σας και προσπαθήστε ταυτόχρονα να κάνετε τις ασκήσεις που παρακολουθείτε.</p> <p><b>Μέρος 2: Παντομίμα</b>          Αργότερα, μέσα στη μέρα, καθίστε όλη η οικογένεια σε έναν κύκλο και παίξτε παντομίμα με ζώα. Όλοι οι παίκτες πρέπει να περιγράψουν ένα ζώο, με βάση τις ασκήσεις που είδαν προηγουμένως στα βίντεο. Πχ. Για να περιγράψουν τη γάτα, που παρακολούθησαν στα βίντεο, αντίστοιχα το σκύλο, τον κάβουρα κτλ. Οι υπόλοιποι παίκτες καλούνται να μαντέψουν</p>

	συντά. Όποιος παθετής μαντζώνει πρώτος, σηκώνεται και περιγράφει το επόμενο.
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Χαλάρω γυμναστικής (εάν είναι διαθέσιμο)</li><li>→ Βόντο:</li><ul style="list-style-type: none"><li>o <a href="https://www.youtube.com/embed/z2UQ5-cVHjs?feature=embed">https://www.youtube.com/embed/z2UQ5-cVHjs?feature=embed</a></li><li>o <a href="https://www.youtube.com/embed/5XCQfYsFa3Q?feature=embed">https://www.youtube.com/embed/5XCQfYsFa3Q?feature=embed</a></li></ul></ul>

## 5<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

<b>Τίτλος Δραστηριότητας</b>	<b>«Κινησι καρτών»</b> 
<b>Ηλικιακή Ομάδα</b>	7-12 ετών
<b>Ενίσχυση Νοημοσύνης</b>	 <b>Μαθηματικά/Λογική</b>  <b>Κreativότητα</b>  <b>Μουσική</b>
<b>Στόχοι</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Ενθάρρυνση του αυτοσχεδιασμού.</li><li>→ Εκτίμηση ολόκληρης της οικογένειας μέσω του παιχνιδιού.</li><li>→ Ανάπτυξη δημιουργικότητας</li><li>→ Εξάσκηση ικανοτήτων (π.χ. στόχος, φαντασία, ανταγή, ταχύτητα, ισορροπία).</li></ul>
<b>Εξηγώντας στα παιδιά</b>	Πάμε να παίξουμε ένα παιχνίδι με κάρτες, που η κάθε μία μας λέει τι πρέπει να κάνουμε σε κάθε γύρο, όπως για παράδειγμα να κάνουμε αθλητικές ασκήσεις, να χορέψουμε ή να παίξουμε κάποια γιναστά σε όλους μας παιχνίδι.

### Διαδικασία

Το παιχνίδι παίζεται από 2 ή περισσότερα άτομα. Οι παίκτες βάζουν τις κάρτες σε μία στοίβη. Ο πρώτος παίκτης τραβά μία κάρτα και διαβάζει δυνατά την οδήγία της κάρτας του. Μόλις ολοκληρώσει τη δοκιμασία με επιτυχία, η κάρτα δεν έχει πλέον ισχύ και παίζει ο επόμενος παίκτης. Ακολουθούν αναλυτικά οι οδηγίες της κάθε κάρτας, βάσει συμβόλου:

- **A**- Ελεύθερη «γρογογραφία» για 30'' (με μουσική)
- **K**- Παραγωγή μουσικής (ρυθμική) χρησιμοποιώντας μόνο το σώμα για 30''
- **Q**- Γέφυρα για 40''
- **J**- Κάνεις τη στροφή σου
- **10**- Κούλιακοι - ρίξε τα ζάρια και πολλαπλασιάστε με το 10
- **9**- «Bowling» - ρίξε 3 μπουκάλια με μία μπάλα από απόσταση 3 μέτρων κάνοντας «strikes»
- **8**- «Στίβος μάχης» - πρέπει να περάσεις μία διαδρομή μετ' εμπόδων σε 10'', περνώντας είτε από πάνω είτε από κάτω (περίπου 5 εμπόδια, π.χ. καρτέλες, μαξιλάκια)
- **7**- «Μουσικές καρτέλες» - όποιοι παίκτες προλάβουν να κάτσουν κερδίζουν την κάρτα
- **6**- «Στόχος» - σημάδεψε ένα μπουκάλι από απόσταση 3 μέτρων με μία μπάλα
- **5**- Τώρα πρέπει να κάνεις τη δοκιμασία που έκανε ο προηγούμενος. Αν η δραστηριότητα ήταν με χρόνο (π.χ. γέφυρα), και την εκπληρώσεις γρηγορότερα, παίρνεις την κάρτα του προηγούμενου παίκτη. Εάν ο προηγούμενος παίκτης είχε αποτύχει κερδίζεις επί κανονικά την κάρτα σου.
- **4**- 30 ροχαίσι σε 25''
- **3**- 30 αναπνοήσεις με σκοινί
- **2**- Ισορρόπησε στο ένα πόδι για 50''
- **Joker**- Κάποιος άλλος παίκτης επιλέγει τι δοκιμασία θα κάνεις (ελεύθερη επιλογή)

### Υποσημειώσεις:

- Οι δοκιμασίες του παιχνιδιού θα μπορούσαν να τροποποιηθούν σε περίπτωση που τα παιδιά είναι μικρότερης ηλικίας (π.χ. να δοθεί περισσότερος χρόνος ή να ζητηθεί μία πιο εύκολη δοκιμασία).

### Υλικά

- 2 τράπουλες (μπορεί να χρησιμοποιηθεί οποιαδήποτε διαθέσιμη τράπουλα π.χ. UNO ή Tic-tac).
- 1 σκουτίκι
- 5 πλαστικά μπουκάλια νερού (άδεια)
- 1 μπάλα
- 2 ζάρια
- 1 χρονόμετρο (εναλλακτικά: κινητό τηλέφωνο)
- μαξιλάρια, καρέκλες ή οτιδήποτε μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο σπίτι για τη δοκιμασία «Στίβος μάγισσο»
- 1 σπρέι για γυμναστικής (προαιρετικό)



## 6<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

<p>Τίτλος Δραστηριότητας</p>	<p>«Το μαγικό χαλί»</p> 
<p>Ηλικιακή ομάδα</p>	<p>Για όλες τις ηλικίες</p>
<p>Ενίσχυση Νοημοσύνης:</p>	 <p>Κινητική   Μουσική   Χωστικό/Οπτικό   Ενδοπροσωπική      Διαπροσωπική   Λογική</p>
<p>Στόχοι</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Προσομοίωση μιας επίσκεψης σε ένα μουσείο, ένα θέατρο, μια όπερα ή τον κινηματογράφο</li> <li>→ Ενίσχυση της αίσθησης ότι η καθημερινότητα αλλάζει αλλά μας προσφέρονται νέες δυνατότητες</li> <li>→ Ανάπτυξη της κριτικής ιστορικής σκέψης των παιδιών</li> <li>→ Ενίσχυση της μάθησης με νέους τρόπους</li> <li>→ Ανάδειξη της κουλτούρας</li> <li>→ Ανάπτυξη του κριτικού πνεύματος απέναντι στις τέχνες</li> <li>→ Καλλιέργεια της φαντασίας</li> <li>→ Ανάπτυξη του πνεύματος</li> <li>→ Ανάπτυξη της εκφραστικότητας και του λόγου</li> <li>→ Ανάδειξη της εστίας ως πλαίσιο ανάπτυξης</li> </ul>
<p>Εξηγώντας στα παιδιά</p>	<p>Μέχρι σήμερα ξέραμε πως για να δούμε μια θεατρική παράσταση θα πρέπει να πάμε στο θέατρο, για να δούμε έργα του αγαπημένου μας ζωοσκωτού καλλιτέχνη θα πρέπει</p>

	<p>να ταξιδέψουμε σε άλλη πόλη και πολλές φορές σε άλλη χώρα. Αισπών, να που για πρώτη φορά μπορούμε να ταξιδέψουμε σε όλο τον κόσμο, να δούμε και να θαυμάσουμε παραστάσεις, όπρες, ιστορικά μνημεία, πίνακες, γλυπτά. Και όλα αυτά φορώντας τις πεζούλες και τις παντόφλες μας και να κάτσουμε αναπαυτικά στο μαγικό χαλί μας. Έτοιμοι!</p>
<p><b>Διαδικασία</b></p>	<p><b>ΓΙΑ ΤΑ ΜΟΥΣΕΙΑ:</b></p> <p><b>Μέρος 1: Επίσκεψη στο Μουσείο μέσω της πλατφόρμας</b></p> <p><b>Μέρος 2: Καταγραφή προσωπικού ημερολογίου</b> Αγαπημένος καλλιτέχνης, αγαπημένο έκθεμα, τι μου αρέσει, τι με εντυπωσιάζει, τι μου θυμίζει, αν έχω ακούσει για κάτι από αυτά που ζίδα στο σχολείο, αν θα ήθελα κάποιο πίνακα στο δωμάτιο μου και γιατί, τι συναισθήματα μου δημιουργούνται βλέποντας ένα έκθεμα, κλπ.</p> <p><b>Μέρος 3: Δημιουργούμε</b> Εμπνεόμενοι από το μουσείο που μόλις βγήκαμε ζωγραφίζουμε ή κατασκευάζουμε με πηλό, αφήνοντας τη φαντασία μας ελεύθερη ή δημιουργούμε τη δική μας σκηνή του αγαπημένου μας εκθέματος.</p> <p><b>Μέρος 4: Έκθεση και συζήτηση για τα δημιουργήματά μας</b> Με όσα δημιουργήσαμε φτιάχνουμε το δικό μας κατάστημα αναμνηστικών. Ανταλλάζουμε τα δημιουργήματά μας και συζητάμε μεταξύ μας, από ποιον καλλιτέχνη επηρεαστήκαμε και πως αισθανθήκαμε με τη δική του και τη δική μας δημιουργία.</p> <p><b>ΓΙΑ ΘΕΑΤΡΑ, ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟ ΚΑΙ ΟΠΕΡΑ</b></p> <p><b>Μέρος 1: Προσταμαζουμε ένα ρεαλιστικό κείμενο</b> Κατασκευάζουμε εισιτήρια και φτιάχνουμε pop-corn και σπιτική λεμονάδα ή ό,τι άλλο αγαπάμε. Για κάθε προβολή είναι υπεύθυνο ένα άτομο να πουλήσει τα εισιτήρια και να σερβίρει τα pop-corn και τα ροφήματα.</p> <p><b>Μέρος 2: Παρακολούθηση παράστασης ή ταινίας</b> Παρακολουθούμε την παράσταση ή την ταινία.</p> <p><b>Μέρος 3: Αισθήματα και σκέψεις για τη παράσταση</b> Συζητάμε για το νόημα του θεάματος που παρακολουθήσαμε. Τι μας έκανε εντύπωση, ποιες ήρωες μας άρεσε περισσότερο, τι θαυμάσαμε στα χαρακτήρα του,</p>

	<p>αν μας άρεσε το τέλος της ιστορίας, αν έχουμε να προτείνουμε ένα εναλλακτικό τέλος, αν μας θυμίζει κάτι από τη δική μας ζωή, κλπ.</p> <p><b>Δραστηριότητα για τους μικρούς και εφήβους λάτρεις του Κινηματογράφου,</b> το Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης διοργανώνει το πρότζεκτ <b>Γυρίζουμε σπίτι</b> (για παιδιά 6-13 ετών) και <b>«Γράφουμε Σπίτι»</b>, για εφήβους 14-18 ετών), προσκαλώντας τα παιδιά και εφήβους που μένουν σπίτι, να δημιουργήσουν τη δική τους κινηματογραφική αφήγηση και να κερδίσουν κινηματογραφικά δώρα.</p>
<b>Υλικά</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ηλεκτρονικός υπολογιστής ή tablet ή τηλεόραση</li> <li>→ κόλλες ζωγραφικής</li> <li>→ χρώματα ζωγραφικής</li> <li>→ πηλός</li> <li>→ παπ-κορν και ροφήματα.</li> </ul>
<b>Πηγές</b>	<p><b>Επιλέξτε Προορισμό</b></p> <p><b>ΓΙΑ ΜΟΥΣΕΙΑ:</b>  <b>Αθήνα και το μουσείο της Ακρόπολης:</b>  <a href="https://www.theacropolismuseum.gr/en/content/akropolisefikolyiko">https://www.theacropolismuseum.gr/en/content/akropolisefikolyiko</a>  <b>Αθήνα και το μουσείο Μουσείων:</b>  <a href="https://www.besaki.org/index.php?lang=el">https://www.besaki.org/index.php?lang=el</a>  <b>Αθήνα και Εθνική Πινακοθήκη:</b>  <a href="https://www.nationalgallery.gr/en/">https://www.nationalgallery.gr/en/</a>  <b>Κρήτη και το Ιστορικό Μουσείο Κρήτης:</b>  <a href="https://www.historical-museum.gr/gr/activities/view/to-istoriko-mouseio-archetai-sto-spi-tas-gia-olous/2020">https://www.historical-museum.gr/gr/activities/view/to-istoriko-mouseio-archetai-sto-spi-tas-gia-olous/2020</a>  <b>Θεσσαλονίκη και Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης</b>  <a href="https://www.amth.gr/exhibitions">https://www.amth.gr/exhibitions</a>  <b>Θεσσαλονίκη και Λευκός Πύργος</b>  <a href="http://www.lph.gr/">http://www.lph.gr/</a>  <b>Κέρκυρα και Εθνική Πινακοθήκη, Μουσείο Αλεξάνδρου Σούτσο:</b>  <a href="http://corfu.nationalgallery.gr/parartama-kerkiras-plerophories">http://corfu.nationalgallery.gr/parartama-kerkiras-plerophories</a>  <b>Λονδίνο και το Βρετανικό μουσείο:</b>  <a href="https://britishmuseum.withgoogle.com/">https://britishmuseum.withgoogle.com/</a>  <b>Νέα Υόρκη και το Μολιά:</b>  <a href="https://artsandculture.google.com/partner/moma-the-museum-of-modern-art">https://artsandculture.google.com/partner/moma-the-museum-of-modern-art</a>  <b>Παρίσι και το μουσείο του Λούβρου:</b>  <a href="https://www.louvre.fr/en/visiter-en-ligne">https://www.louvre.fr/en/visiter-en-ligne</a>  <b>Ρώμη και το μουσείο Βατικανού:</b>  <a href="http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/en.html">http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/en.html</a></p>



**Αμστερνταμ και το κρατικό μουσείο της Ολλανδίας:**

<https://artsandculture.google.com/partner/tijkmuseum>

**Μεξικό και το εθνικό μουσείο ανθρωπολογίας**

<https://artsandculture.google.com/asset/the-national-museum-of-anthropology-mexico-city-ziko-van-dijk-wikimedia-commons/bAG5HRdksSRodQ?hl=en>

**Βιέννη και στο μουσείο του**

<https://artsandculture.google.com/partner/leopold-museum-wienna?hl=en>

**Μαδρίτη και το μουσείο του Πράδο:**

<https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>

**Παρίσι και το μουσείο Γ' Ορανζιερί:**

<https://artsandculture.google.com/partner/musee-de-lorange?hl=en>

**Κορέα και το εθνικό μουσείο μοντέρνας και σύγχρονης τέχνης:**

<https://artsandculture.google.com/partner/national-museum-of-modern-and-contemporary-art-korea?hl=en>

**ΝΑΣΑ και το δίδυμο:**

<https://artsandculture.google.com/partner/nasa?hl=en>

**Ουάσινγκτον και το μουσείο Φυσικής Ιστορίας:**

<https://artsandculture.google.com/partner/smithsonian-national-museum-of-natural-history>

**Georgia και το ενυδρείο της Georgia:**

<https://www.georgiasaquarium.org/>

**ΓΙΑ ΘΕΑΤΡΑ:**

**Αθήνα και Θέατρο τέχνης Καρόλου Κων:**

<http://www.theatro-technis.gr/>

**Αθήνα και Εθνικό Θέατρο:**

<http://www.theatro-technis.gr/>

**Θεσσαλονίκη και Κρατικό Θέατρο:**

[https://www.ntmg.gr/default.aspx?lang=el-GR&page=1&fbclid=IwAR0SkzHQVwNmpaKDLQ9oHoM V7cImciCUNBF-phHICQ2zR\\_leadUk0RsUM](https://www.ntmg.gr/default.aspx?lang=el-GR&page=1&fbclid=IwAR0SkzHQVwNmpaKDLQ9oHoM V7cImciCUNBF-phHICQ2zR_leadUk0RsUM)

**Αθήνα και Θέατρο Παρτε:**

<https://partheatre.com/>

**Αθήνα και Επέση Ιδρύματος Ωνάση:**

<https://www.onassis.org/el/channel/about>

**Σέρρες και το ΔΗ.Π.Ε.ΘΕ Σερρών:**

<https://dipetheseron.gr/>

**ΒερολίνοκαιτοRiminiProtokoll:**

<https://www.rimini-protokoll.de/website/en>

**ΓΙΑ ΧΟΡΟ:**

**Βραξέλλες και την ομάδα ROSAS:**

<https://www.rosas.be/en/news/517-open-streaming-during-the-lockdown>

**Λονδίνο και Εθνικό Βρετανικό Μπαλέτο:**

<https://www.ballet.org.uk/>

**Παρίσι και Όπερα του Παρισιού:**

<https://www.operadeparis.fr/>

**Αμβούργο και Μπαλέτο του Αμβούργου:**

<https://www.hamburgballett.de/en/index.php>

**Θεσσαλονίκη και την ομάδα DieWalke:**

<https://die-wolke.org/>

**ΓΙΑ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟ:**

**Θεσσαλονίκη και Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης:**

<https://www.filmfestival.gr/el/>

**Ολυμπία και Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου για παιδιά και νέους μέσω της εφαρμογής facebook:**

<https://www.facebook.com/olympiafestival/>

**ΓΙΑ ΟΠΕΡΑ ΚΑΙ ΣΥΝΑΥΛΙΕΣ:**

**Αθήνα και ΜΕΓΑΡΟ Μουσικής Αθηνών:**

<http://www.megaron.gr/>

**Θεσσαλονίκη και Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης:**

<http://www.tch.gr/>

**Αθήνα και Τέμετα Στάρος Νιόργες:**

<https://www.snfcc.org/events>

**Νέα Υόρκη και Μετροπόλιταν Όπερα:**

<https://www.metopera.org/>

**Παρίσι και Όπερα του Παρισιού:**

<https://www.operadeparis.fr/>

## «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 4: Γνωρίζουμε το σπίτι μας με νέους τρόπους

*Ραφαέλα Αθανάτου, Αγγελική Ζήκου, Χρύσα Καρατζίου,  
ΓαρυφαλιάΚροτσσανιώτακη, Βασιλική Πέππα, φοιτήτριες του  
Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα  
Ψυχολογία, ΕΚΠΑ*

Η ενότητα «Γνωρίζουμε/ Ανακαλύπτουμε το σπίτι μας με νέους τρόπους» αφορά την εξοικείωση του παιδιού με διάφορα αντικείμενα οικιακής χρήσης καθώς ακόμα και τον τρόπο που τα παιδιά μπορούν να μάθουν και να διασκεδάσουν χρησιμοποιώντας τα. Η ενότητα χωρίστηκε σε δύο μέρη. Το πρώτο μέρος «Ανακαλύπτουμε το σπίτι μας», περιλαμβάνει δραστηριότητες που σχετίζονται με τη θέση και τη λειτουργία συγκεκριμένων αντικειμένων εντός του σπιτιού, ενώ το δεύτερο μέρος «Μαθαίνουμε μέσα από το σπίτι», αφορά την ενίσχυση των δεξιοτήτων στα μαθηματικά και τη γλώσσα μέσω της χρήσης απλών οικιακών αντικειμένων ή ακόμα και επίπλων, που τα παιδιά χρησιμοποιούν καθημερινά. Επιπλέον, ένα κομμάτι της δεύτερης ενότητας καλύπτεται από Παισχολικές δραστηριότητες που φέρνουν την οικογένεια σε επαφή με τα παραδοσιακά έθιμα της περιόδου.

## Ανακαλύπτουμε το σπίτι μας

### 1η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Βρες τι δεν ταιριάζει & Βάλ' το στη θέση του»
Ηλικιακή Ομάδα	5 – 7 ετών
Στόχοι	<p>Τα παιδιά γνωρίζουν καλύτερα το σπίτι και τα αντικείμενα (χρησιμοποιητα-θέση).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>→ Κατανομασία αντικείμενων</li><li>→ Εμπλουτισμός λεξιλογίου</li><li>→ Κατηγοριοποίηση</li><li>→ Αυτονομία</li><li>→ Δεξιότητες οπτικο-χωρικής αντίληψης</li><li>→ Ενίσχυση σχέσης μεταξύ μελών οικογένειας</li><li>→ Εννοιολογικές σχέσεις</li></ul>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"><li>* Τοποθετούμε αντικείμενα σε λανθασμένη θέση (π.χ. κατσαρόλα στο μπάνιο) χωρίς να βλέπουν τα παιδιά.</li><li>* Στη συνέχεια τα καλούμε να εντοπίσουν τα αταίριαστα αντικείμενα στο χώρο και να τα τοποθετήσουν στη σωστή τους θέση.</li></ul>
Υλικά	→ Αντικείμενα που βρίσκονται στο σπίτι



## 2<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Κόθο-Ζέστη»
Ηλικιακή Ομάδα	5 – 10 ετών
Στόχοι	<p>Τα παιδιά γνωρίζουν καλύτερα τις θέσεις των αντικειμένων στο σπίτι.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>→ Κατηγοριοποίηση</li><li>→ Αυτονομία</li><li>→ Δεξιότητες οπτικο-χωρικής αντίληψης</li><li>→ Εννοιολογικές σχέσεις</li><li>→ Ενίσχυση σχέσης μεταξύ μελών οικογένειας</li></ul>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"><li>* Ζητάμε από τα παιδιά να εντοπίσουν ένα αντικείμενο ουσιακής χρήσης (π.χ. η χτένα για τα μαλλιά)</li><li>* Οι υπόλοιποι ψάχνουμε για το αντικείμενο το παιδί δίνει οδηγίες για τη θέση του αντικειμένου χρησιμοποιώντας τη λέξη «κόθο», για όταν Εμπιστευμακρί από το αντικείμενο και τη λέξη «ζέστη», για όταν πλησιάζουμε το παιδωμετό αντικείμενο.</li><li>* Αντίστοιχα μπορεί το παιδί να αναζητήσει με τον ίδιο τρόπο αντικείμενο του σπιτιού που εμείς έχουμε εντοπίσει.</li></ul>
Υλικό	→ Αντικείμενα που βρίσκονται στο σπίτι

### 3<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Το κυνήγι του χαμένου θησαυρού»
Ηλικιακή Ομάδα	5 – 8 ετών
Στόχοι	<p>Να γνωρίσουν τα παιδιά τη λειτουργικότητα των μερών του σπιτιού με διασκεδαστικό τρόπο</p> <ul style="list-style-type: none"><li>→ Δεξιότητες οπτικο-χωρικής αντίληψης</li><li>→ Εννοιολογικές σχέσεις</li><li>→ Κατανομασία αντικειμένων</li><li>→ Εμπλουτισμός λεξιλογίου</li><li>→ Κατηγοριοποίηση</li><li>→ Αυτονομία</li><li>→ Ενίσχυση επικοινωνίας μεταξύ μελών οικογένειας</li></ul>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"><li>* Δημιουργούμε και χρωματίζουμε τον «πειρατικό» χάρτη του δικού μας σπιτιού.</li><li>* Κάποια μέλη κρύβουν στοιχεία σε σημεία του σπιτιού, τοποθετούν μηνύματα που περιέχουν μικρά ανήματα/ γράμους και σημειώνουν τα σημεία που είναι κρυμμένοι οι γράφοι στο χάρτη που μας οδηγεί στο θησαυρό.</li><li>* Το περιεχόμενο των γράφων αφορά τη λειτουργία συγκεκριμένων μερών του σπιτιού (π.χ. Το επόμενο στοιχείο βρίσκεται μέσα σε αυτό που βράζουμε μακαρόνια).</li><li>* Το παιχνίδι φτάνει στο τέλος του, όταν ανακαλύψουμε τον κρυμμένο θησαυρό, ο οποίος μπορεί να είναι ένα βιβλίο, ένα γλυκό, ένα όμορφο μήνυμα κλπ.)</li></ul>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Χαρτί</li><li>→ Μαρκαδόροι</li><li>→ Ενισχυτής υακίτη</li></ul>



## 4<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Τυφλόμπαλο»
Ηλικιακή Ομάδα	5 – 7 ετών
Στόχοι	Ενίσχυση της αίσθησης της αφής και επήρεια των αντικειμένων του σπαστού → Αισθητηριακή ανάπτυξη → Κατονομασία αντικειμένων → Ενίσχυση της επικοινωνίας μεταξύ των μελών της οικογένειας
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"><li>* Κλείνουμε με ένα μαντήλι τα μάτια μας</li><li>* Επιλέγουμε οσακά αντικείμενα (π.χ. χτένα, κόττα, ρολόι κ.α.)</li><li>* Μαντεύουμε τα αντικείμενα βασιζόμενοι μόνο στην αίσθηση της αφής μας</li><li>* Καταγράφουμε πόσα περισσότερα αντικείμενα καταφέρνουμε κάθε φορά να αναγνωρίσουμε/μαντέψουμε.</li></ul>
Υλικά	→ Μαντήλι → Οσακά αντικείμενα

## Μαθαίνουμε μέσα από το σπίτι

### 5<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Το Αλφαβητάρι του σπιτιού»
Ηλικιακή Ομάδα	5 – 12 ετών
Στόχοι	<p>Να βρουν όσα περισσότερα αντικείμενα του σπιτιού από ένα συγκεκριμένο γράμμα</p> <ul style="list-style-type: none"><li>→ Εμπλουτισμός λεξιλογίου</li><li>→ Κατηγοριοποίηση/ Ομαδοποίηση</li><li>→ Ενίσχυση επικοινωνίας μεταξύ των μελών</li></ul>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"><li>* Ένα μέλος της οικογένειας λέει από μέσα του την Αλφαβήτα και οι υπόλοιποι διακόπτουμε ξαφνικά, ώστε να προκύψει ένα γράμμα τυχαία.</li><li>* Από το γράμμα που προκύπτει, προσπαθούμε να εντοπίσουμε αντικείμενα από διάφορα μέρη του σπιτιού, που ξεκινούν με το συγκεκριμένο γράμμα σε 1'.</li><li>* Καταγράφουμε πόσα περισσότερα αντικείμενα καταφέρνουμε κάθε φορά να εντοπίσουμε.</li></ul>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Χρονόμετρο</li><li>→ Οσιακά αντικείμενα</li></ul>

## 6<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Ουράνιο τόξο & τα σχήματα»
Ηλικιακή Ομάδα	5 – 7 ετών
Στόχοι	Να βρουν όσο περισσότερα αντικείμενα του σπικιού από ένα συγκεκριμένο χρώμα/σχήμα. → Εμπλουτισμός λεξιλογίου → Κατηγοριοποίηση/ Ομαδοποίηση → Ενίσχυση επικοινωνίας μεταξύ των μελών
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"><li>* Ένα μέλος της οικογένειας επιλέγει ένα συγκεκριμένο χρώμα/σχήμα.</li><li>* Οι υπόλοιποι αναζητούν αντικείμενα του σπικιού που έχουν το συγκεκριμένο χρώμα/σχήμα για 1'.</li><li>* Καταγράφουμε πόσα περισσότερα αντικείμενα καταφέρνουμε κάθε φορά να εντοπίσουμε.</li></ul>
Υλικά	→ Χρονόμετρο → Ουράνια τόξα

## 7<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Μέτρα & Μετρήσιμα»
Ηλικιακή Ομάδα	10 – 12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Να μετρήσουν τις διαστάσεις των αντικειμένων και επιπέδων του σπυριού</li><li>→ Κατάκτηση βασικών γεωμετρικών εννοιών (π.χ. περίμετρος, εμβαδόν)</li><li>→ Σωστή χρήση των οργάνων μέτρησης</li><li>→ Εξάσκηση σε απλές μαθηματικές πράξεις (π.χ. πρόσθεση, πολλαπλασιασμός)</li></ul>
Διαδικασία	* Βοηθάμε τα παιδιά να μετρήσουν τις διαστάσεις των αντικειμένων.
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Επίπλα και αντικείμενα του σπυριού</li><li>→ Όργανα μέτρησης (π.χ. μέτρο)</li></ul>



## ΣΥΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ - Πρόταση για Πάσχα

Τίτλος Δραστηριότητας	«Πλέθω και προσφέρω»
Ηλικιακή Ομάδα	5 – 12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Να έρθουμε σε επαφή με τα έθιμα του Πάσχα μαζί με αγαπημένους μας ανθρώπους που δε θα συναντήσουμε φέτος το Πάσχα.</li><li>→ Βελτίωση της λεπτής κινητικότητας Εξάσκηση στη γραφή και σε βασικές μαθηματικές πράξεις (για τα μεγαλύτερα παιδιά)</li><li>→ Αίσθημα προσφοράς και βοήθειας</li><li>→ Επαφή με την παράδοση και τα έθιμα</li><li>→ Ενίσχυση της επικοινωνίας μεταξύ των μελών της οικογένειας</li><li>→ Ενίσχυση διαπροσωπικών σχέσεων</li></ul>
Διαδικασία:	<ul style="list-style-type: none"><li>* Επικοινωνούμε με τους παππούδες/ γιαγιάδες μας ή άλλους αγαπημένους συγγενείς/φίλους και τους ζητάμε να μας προτείνουν μια παραδοσιακή συνταγή για Πασχαλινό κουλουράκι.</li><li>* Φτιάχνουμε τη ζύμη με τα απαραίτητα υλικά.</li><li>* Τα μεγαλύτερα παιδιά –ανάλογα και με την ηλικία, μπορούν να καταγράψουν τα υλικά και τα απαραίτητα βήματα για τη συνταγή καθώς και να εξασκηθούν σε βασικές μετατροπές των μονάδων μέτρησης (π.χ. ml→l).</li><li>* Πλάθουμε τη ζύμη σε όμορφα σχέδια.</li><li>* Ψήνουμε τα κουλουράκια και στέλνουμε στα πρόσωπα που μας έδωσαν τη συνταγή φωτογραφία ή μοιραζόμαστε τηλεφωνικά την εμπειρία μας.</li></ul>
Υλικά:	→ Υλικά για Πασχαλινό κουλουράκι

## «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 5: Οργανώνουμε τη μέρα μας!

*Ελισάβετ Βελησαρίου, Γιώργος Καλαφίτης, Ελένη Λιοθρόη, Χριστίνα-Ραφαήλινα Μπασιά, Ευτυχία Τσεκούρα, φοιτητές και φοιτήτριες του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ*

Ο τομέας της οργάνωσης της ημέρας και της ενδυνάμωσης δεξιοτήτων καθημερινής ζωής είναι καθοριστικής σημασίας για τα παιδιά 5-12 ετών σε κάθε εποχή, ιδιαιτέρως στην περίοδο που διανύουμε. Στόχος της, είναι μέσα από ποικίλους τρόπους ψυχαγωγικούς αλλά και εκπαιδευτικούς, τα παιδιά να προσπαθούν να ανταπεξέρχονται στην καθημερινότητα τους αξιοποιώντας οικιακές εργασίες (πχ, καθαριότητα, μαγειρική, ταξινόμηση και οργάνωση σπιτιού και προσωπικό χώρο), μεριμνώντας για την ατομική τους φροντίδα (ατομική υγιεινή, προσωπική έκφραση) και συμμετέχοντας στη μαθησιακή/σχολική διαδικασία που πλέον υλοποιείται εντός του σπιτιού (ανάγνωση, γραφή, μαθηματικές έννοιες, διαχείριση χρημάτων). Όλα τα παραπάνω προσεγγίζονται λαμβάνοντας υπόψη της ανάπτυξης της κριτικής ικανότητας, της καλλιτεχνικής έκφρασης, της δημιουργικότητας, της συναισθηματικής έκφρασης, της αυτονομίας-αυτοεξαρτητέρας, αλλά και της διατήρησης της παιδικότητας εν μέσω της δύσκολης καθημερινότητας που διανύουμε.



## 1<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Η δική μας λίστα!»
Ηλικιακή Ομάδα	6-12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Ενίσχυση δεξιοτήτων καθημερινής ζωής και αυτοεξυπηρέτησης</li><li>→ Ατομική υγιεινή</li><li>→ Φροντίδα εαυτού</li></ul>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Εξηγούμε στα παιδιά ότι είναι σημαντικό να δημιουργήσουμε όλοι μαζί μια λίστα για να θυμόμαστε πράγματα που έχουμε να κάνουμε στην ημέρα μας</li><li>→ Μια λίστα είναι βοηθητική για να οργανώνουμε την καθημερινότητά μας εντάσσοντας στοιχεία που αφορούν στην φροντίδα/προστασία του εαυτού μας, στην απασχόληση, τη χαλάρωση και την αρμονική συνύπαρξη μεταξύ των μελών. Διπλά, σημειώνουμε ποιόν αφορά, π.χ. μαγείρεμα –είναι ενήλικας, πλύσιμο δοντιών-όλοι κλπ.</li><li>→ Η λίστα θα μπορούσε να διακοσμηθεί από όλα τα μέλη με χρώματα, διάφορα υλικά κλπ και να τοποθετηθεί σε ένα μέρος του σπιτιού, που να το βλέπουν όλοι.</li></ul>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Κόλλες</li><li>→ Χαρτί</li><li>→ Μαρκαδόροι</li></ul>

## 2<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Φτιάχνω κουλουράκια με σχήμα τα γράμματα της ΑΒ»
Ηλικιακή Ομάδα	6-7 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Ενίσχυση δεξιοτήτων καθημερινής ζωής (εξουκρίσιμη με μαγειρεία)</li><li>→ Επανάληψη της «ΑΒ» μέσω παιχνιδιού</li><li>→ Δημιουργία ενσωμάτωση της μαθησιακής διαδικασίας σε βασικές ενασχολήσεις της καθημερινότητας</li></ul>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"><li>→</li><li>→ Φτιάχνουμε μαζί με τα παιδιά ζυμάρι για κουλουράκια και στη συνέχεια σχηματίζουμε τα γράμματα της ΑΒ και τα ψήνουμε.</li><li>→ Αφού βγουν από το φούρνο και είναι έτοιμα προτείνουμε στα παιδιά να δημιουργήσουν και κάποιες λέξεις με αυτά.</li></ul>
Υλικά	→ Υλικά για την παρασκευή των κουλουράκιων

### 3<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Καλλιτεχνούμε μαζί!»
Ηλικιακή Ομάδα	8-12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Επαφή με τη τέχνη</li><li>→ Ψυχοκινητική ανάπτυξη</li><li>→ Ενίσχυση φαντασίας και χαρακτηρισμός νοημοσύνης</li><li>→ Επαφή και πειραματισμός με τεχνικές που αφορούν τη σύνθεση, το χρώμα και το σχέδιο</li></ul>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Επιλέγουμε όλοι μαζί έναν ζωγράφο/καλλιτέχνη που μας εμπνέει.</li></ul> <p>(Μπορείτε να περιηγηθείτε δωρεάν κάνοντας μια ψηφιακή βόλτα στο μουσείο του Βαν Γκογκ στο Άμστερνταμ καθώς και σε άλλα μουσεία εντός και εκτός Ελλάδος).</p> <ul style="list-style-type: none"><li>→ Μαθαίνουμε για τον καλλιτέχνη της επιλογής μας και για τα σημαντικότερα έργα του και εμπνεόμαστε δημιουργώντας ένα πίνακα ζωγραφικής.</li></ul>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Υλικά ζωγραφικής</li></ul> <p><a href="https://artsandculture.google.com/">https://artsandculture.google.com/</a> <a href="https://www.culturenow.gr/kaste-mia-psifiaki-volte-sto-moussio-van-gkogk-sto-amsterdam/">https://www.culturenow.gr/kaste-mia-psifiaki-volte-sto-moussio-van-gkogk-sto-amsterdam/</a> <a href="https://goulandris.gr/el/collection/works-of-art">https://goulandris.gr/el/collection/works-of-art</a></p> <p>(ενδεικτικές ιστοσελίδες χώρων πολιτισμού και τέχνης τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό)</p>

## 4<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Η δική μας εκτομική μαγείρική!»
Ηλικιακή Ομάδα	6-12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Εκμάθηση δεξιοτήτων (μαγείρική)</li><li>→ Ενίσχυση των δεσμών μεταξύ των μελών της ομάδας που μένουν μαζί</li><li>→ Ψυχαγωγία</li><li>→ Βελτίωση ικανοτήτων: ανάγνωσης, γραφής, υπολογισμού βάρους και ποσότητας</li><li>→ Εξοικείωση με την τεχνολογία</li></ul>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Επιλέγουμε μαζί με τα παιδιά μια συνταγή που να ανταποκρίνεται στα υλικά που διαθέτουμε στο σπίτι.</li><li>→ Στη συνταγή, τα παιδιά αναλαμβάνουν να γράψουν με δημιουργικό τρόπο τη συνταγή και τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουν. Τοποθετούν όλα τα απαραίτητα υλικά και σκεύη πάνω στην κουζίνα (προαιρετικά: φορούν ποδιάς) και ξεκινάει η βεντσοκόπηση.</li><li>→ Οι δύο παρουσιαστές, μαγικεύουν από κοινού. Τα παιδιά βοηθούν στη διαδικασία και αναφέρουν βήμα βήμα τη συνταγή, υιοθετώντας το ρόλο του μάγικα- παρουσιαστή.</li><li>→ Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία, το παιδί μπορεί να βγάλει μία φωτογραφία την παρασκευή του και να αποθηκεύσουν το βίντεο – εκτομική με τον κατάλληλο τίτλο, ώστε να δημιουργηθεί στη συνταγή ένα αρχείο εκτομικών διαφορετικού περιεχομένου.</li></ul>





Υλικό

Κινητό τηλέφωνο ή κάμερα, σκεπή μαγειρικής, απαραίτητα υλικά για την υλοποίηση των συνταγών

## 5η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Βραδιά κινηματογράφου»
Ηλικιακή Ομάδα	5-12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Ενίσχυση οικογενειακών δεσμών/δεσμών κοινής διαβίωσης</li><li>→ Ανάπτυξη κριτικής σκέψης</li><li>→ Επικοινωνία /συζήτηση με αφορμή το θέμα της ταινίας</li></ul> <p><i>(Η επιλογή της ταινίας θα μπορούσε να αποτελεί παράδειγμα για την ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας μέσα από τις δυσκολίες που κατάφερε να ξεπεράσει ο ήρωας)</i></p>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Οργανώνουμε μια βραδιά κινηματογράφου, με ταινία που θα επιλέξουν τα παιδιά.</li><li>→ Διαμορφώνουμε το χώρο, φτιάχνουμε τσιπς/πίρα, φήνουμε ποπκον και το απολαμβάνουμε όλοι μαζί!</li></ul>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Τηλεόραση</li><li>→ Χαρτόνια</li><li>→ Μαρκαδόροι</li><li>→ Ψαλίδια</li><li>→ Ποπκον</li></ul>



## 6<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Κινητή κρυμμένου θησαυρού»
Ηλικιακή Ομάδα	5-12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Ανάπτυξη κριτικής σκέψης</li><li>→ Εξάσκηση στις μνήμες</li><li>→ Φυγαγωγία</li><li>→ Συνεργασία</li><li>→ Προαγωγή της φαντασίας</li><li>→ Λήψη πρωτοβουλιών</li><li>→ Σύνθεση οδύγηων</li></ul>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Φτιάχνουμε κάρτες - κλειδιά με ανήγματα και τα κρύβουμε σε ανάλογους χώρους μέσα στο σπίτι.</li><li>→ Δίνουμε στα παιδιά την πρώτη κάρτα στο ξεκίνημα του παιχνιδιού και τις υπόλοιπες πρέπει να τις βρουν λύνοντας τους γρίφους.</li><li>→ Στην τελευταία κρυψώνα, κρύβεται ο θησαυρός που μπορεί να είναι μια λαχουδιά ή ένα μικρό δώρο ή ακόμα και ένα εισιτήριο μήνυμα.</li><li>→ Ανεβαίνουμε το επίπεδο δυσκολίας ανάλογα την ηλικία.</li></ul> <p>Για μεγαλύτερη απόλαυση μπορούμε να μεταμριζοστούμε!</p>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Κάρτες</li><li>→ Φαλιόια</li><li>→ Φακίλοι</li><li>→ Δώρο</li></ul> <p><a href="http://www.plato-academy.gr">www.plato-academy.gr</a> (ειδική ιστοσελίδα με ιδέες για τη διαμόρφωση του περιεχομένου των καρτών)</p>

## 7<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Πιτζάμα πάρτι»
Ηλικιακή Ομάδα	6-12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Ενίσχυση δεσμών στην οικογένεια</li><li>→ Εναλλαγή ρουτίνας με ευχάριστες δραστηριότητες</li><li>→ Πρωτοβουλία/Οργάνωση</li><li>→ Ψυχαγωγία όλων των μελών της οικογένειας</li></ul>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Βάζουμε τα καλά μας και οργανώνουμε ένα πιτζάμα πάρτι</li><li>→ Διαμορφώνουμε το χώρο κατάλληλα, κατασκευάζουμε προσκλήσεις, φτιάχνουμε νόστιμες λιχουδιές και κοκτέιλ με χυμούς, βάζουμε μουσική και χορεύουμε φορώντας τις πιτζάμες μας.</li></ul>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Υπόδημα</li><li>→ Κουβέρτες</li><li>→ Σενάκι</li><li>→ Μουσική</li><li>→ Μάσκες τέτοιου</li></ul>

## 8η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Ανεβάζουμε τη δική μας παράσταση»
Ηλικιακή Ομάδα	5-12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Ενίσχυση συναισθηματικής έκφρασης, συνεργασίας, δημιουργικότητας και ενίσχυση κοινωνικών δεξιοτήτων</li><li>→ Ανέλιξη πρωτοβουλίας</li><li>→ Ενεργοποίηση</li></ul>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Συζητάμε και επιλέγουμε το θέμα του θεατρικού μας έργου.</li><li>→ Μαθαίνουμε ρόλους (π.χ. ρόλος του σκηνοθέτη, του σεναριογράφου, του ηθοποιού, του ενδυματολόγου ή και του κριτικού θεάτρου).</li></ul>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Υφάσματα</li><li>→ Ρούχα</li><li>→ Αντικείμενα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως βοηθήματα για τη μεταμφίση των παιδιών</li></ul>

## 9<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Αγαπητό μου ημερολόγιο...»
Ηλικιακή Ομάδα	8-12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Γλωσσική έκφραση</li><li>→ Διαρέτιση συναισθημάτων του παιδιού σχετικά με τις συνθήκες που βιώνει</li><li>→ Έκφραση συναισθημάτων</li><li>→ Παραγωγή γραπτού λόγου</li></ul>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Προτείνουμε στα παιδιά να γράψουν σε ημερολόγιο πώς περνούν την ημέρα τους, τι δημιουργικές δραστηριότητες κάνουν και πώς αισθάνονται γι' αυτές.</li><li>→ Προτρέπουμε τα παιδιά να διακοσμήσουν με το δικό τους τρόπο ένα καλό τετράδιο ή να κατασκευάσουν το δικό τους ημερολόγιο δεξιάνοτας και αριστερόνοτας χαρτιά Α4. Το εξώφυλλο και οπισθόφυλλο μπορεί να δημιουργηθεί από ένα χαρτόνι που υπάρχει στο σπίτι και το παιδί μπορεί να το διακοσμήσει όπως επιθυμεί.</li></ul>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Ημερολόγιο/τετράδιο</li><li>→ Μολύβι/στενάκι</li></ul>

## 10<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Όραση.. Off. Αφή, όσφρηση, γεύση.. Ου!»
Ηλικιακή Ομάδα	5 – 9 ετών
Ετόχοι	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Διάκριση γεύσεων / αντικειμένων</li> <li>→ Εξοικείωση με τις αισθήσεις</li> <li>→ Συνδυασμός αισθήσεων (όσφρηση, αφή, γεύση) για τη συνειδητοποίηση όλων των διαστάσεων ενός υλικού/ αντικειμένου</li> </ul>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Κλείνουμε τα μάτια του παιδιού με ένα μαντήλι και τοποθετούμε μπροστά του ένα σκεύος που περιλαμβάνει κάποιο προϊόν (π.χ. αλεύρι, ζάχαρη, μπαχαρικά κλπ.).</li> <li>→ Το παιδί καλείται αρχικά με την αφή, στη συνέχεια με την όσφρηση και τέλος με τη γεύση να βρει ποιο προϊόν έχει μπροστά του.</li> </ul> <p><b>Εναλλακτικά:</b> Τοποθετούμε διάφορα είδη αντικειμένων μέσα σε μία σχολική τσάντα (π.χ. στολό, μολύβι, γόμα, ξύστρα κλπ.). Το παιδί με τα μάτια του κλειστά, προσπαθεί μέσω της αφής να τα αναγνωρίσει.</p>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Μαντήλι</li> <li>→ Σκεύος/μπολ</li> <li>→ Εφόδια υλικά (π.χ. αλεύρι, ζάχαρη, μπαχαρικά)</li> <li>→ Σχολική τσάντα</li> <li>→ Αντικείμενα που σχετίζονται με τη διαδικασία της μάθησης (π.χ. μολύβι, στολό, γόμα)</li> </ul>



## 11<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Γινόμεστε... κηπουράκι»
Ηλικιακή Ομάδα	6 – 12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Περιποίηση των φυτών</li><li>→ Εκμάθηση γνώσεων σχετικά με την περιποίηση των φυτών</li></ul>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Μαθαίνουμε στα παιδιά πώς να φυτέψουν τα φυτά και πώς περιποιώμαστε τις γλάστρες</li><li>→ Διαβάζουμε μαζί για τα διάφορα φυτά και την περιποίηση που χρειάζεται το καθένα (πότισμα, λίπασμα κλπ.), αναζητώντας στο διαδικτυακό σχετικές πληροφορίες</li><li>→ Το παιδί μπορεί να κρατάει ημερολόγιο στο οποίο να καταγράφει πώς περιποιείται το κάθε φυτό ή να δημιουργήσει ένα φυτολόγιο.</li></ul> <p><b>Εναλλακτικό:</b> Μπορούμε επίσης να φυτέψουμε φακές και άλλα όσπρια σε κεσοδάκια γιαουρτιού και τα αφήνουμε στο μπαλκόνι ή σε κάποια ευήλια γωνία του σπιτιού και τα περιποιώμαστε.</p>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Γλάστρες</li><li>→ Χώμα</li><li>→ Σπόρους</li><li>→ Ποτιστήρι</li><li>→ Κεσοδάκια από γιαούρτι</li><li>→ Διάφορα όσπρια</li></ul>



## 12<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Οργανώνω τη ντουλάπα μου»
Ηλικιακή Ομάδα	9-12 ετών
Στόχοι	→ Απόκτηση δεξιοτήτων οργάνωσης και ταξινόμησης
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Συγκεντρώνουμε όλα τα ρούχα της ντουλάπας σ' έναν χώρο.</li><li>→ Έχουμε από πριν δημιουργήσει κάποιες κάρτες που γράφουν κατηγορίες ρούχων: π.χ. «μπλουζα» ή «παντελόνι».</li><li>→ Το παιδί τραβάει μία κάρτα και ανάλογα αρχίζει να μαζεύει όλα τα ρούχα που σχετίζονται με την κάρτα.</li><li>→ Έπειτα με τη βοήθεια μας, διυλάνουμε και αποθηκεύουμε μαζί τα ρούχα.</li><li>→ Η διαδικασία συνεχίζεται με όλες τις κατηγορίες ρούχων.</li></ul> <p><b>Εναλλακτικό:</b> Μπορούμε να δημιουργήσουμε κάρτες που να διακρίνουν τα ρούχα που φορά το παιδί το χειμώνα, από εκείνα που φορά το καλοκαίρι (καλοκαιρινά/ χειμωνιάτικα) και στη συνέχεια να ακολουθήσουμε τη διαδικασία όπως περιγράφηκε προηγουμένως.</p>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Κάρτες</li><li>→ Μαρκαδόροι</li><li>→ Ρούχα</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 6: Μαθαίνουμε και καταλαβαίνουμε ο ένας τον άλλον**

Φωτεινή Γεωργακοπούλου, Κανέλλα Γεωργίου, Δέσποινα Μαρρέ, Δέσποινα Χιονιά, Γεωργία Χριστοπούλου, φοιτήτριες του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ


Στην παρούσα ενότητα, τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα μαζί με τους γονείς τους να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους, να τα μοιραστούν σε ένα ασφαλές περιβάλλον και να κατανοήσουν ότι είναι φυσιολογικό να βιώνουν όλα τα συναισθήματα (ευχάριστα και δυσάρεστα). Επίσης, οι γονείς και οι σημαντικοί άλλοι, μέσα από ευχάριστες δραστηριότητες και παιχνίδια, μπορούν να έρθουν πιο κοντά με τα παιδιά δημιουργώντας χώρο για συναισθηματική έκφραση και μοίρασμα.

Εδώ δραστηριοτήτων που ενδέχονται για τη συγκεκριμένη ενότητα: Παιχνίδια με λέξεις, παιχνίδια χειροτεχνίας, παιχνίδια ερωτήσεων (τόπου επιτραπέζια), παντομίμα, παιχνίδια με κίνηση.

## 1<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ




<b>Τίτλος Δραστηριότητας</b>	<b>«Το ζάρσι»</b>
<b>Ηλικιακή ομάδα</b>	4 – 7 ετών
<b>Στόχοι</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Να μάθουν τα παιδιά ποια συναισθήματα υπάρχουν και πώς να τα αναπαριστούν.</li> <li>→ Να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν συναισθήματα, τόσο στον εαυτό τους όσο και στους άλλους</li> <li>→ Να διασκεδάσει όλη η οικογένεια ή η ομάδα μαζί.</li> </ul>
<b>Διαδικασία</b>	<p> Κόβουμε χαρτόνια. Δημιουργούμε έξι μικρά τετράγωνα/ καμβάδες.</p> <p> Χρησιμοποιώντας μπογιές, ζωγραφίζουμε σε κάθε τετράγωνο, μαζί με τα παιδιά, μία φαινοσέλιμα με ένα διαφορετικό συναίσθημα.</p> <p> Ενώνουμε τα τετράγωνα με κόλλα ή συρραπτικό και φτιάχνουμε ένα ζάρσι.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ας παίξουμε:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Καθόμαστε σε κύκλιο και ο κάθε παίκτης όταν έρθει η σειρά του ρίχνει το ζάρσι.</li> <li>→ Ανάλογα με συναίσθημα που θα πέτσει προσπαθεί να το υποδυθεί με τις εκφράσεις του προσώπου του και επίσης, λέει μια ιστορία ή μια κατάσταση που ένιωσε έτσι.</li> <li>→ Ο επόμενος παίκτης επαναλαμβάνει την ίδια διαδικασία.</li> <li>→ Το παιχνίδι τελειώνει όταν έχουν ακουστεί όλα τα συναισθήματα ή όταν όλα τα μέλη της ομάδας έχουν μιλήσει γι' αυτά.</li> </ul> <p style="text-align: center;"></p>
<b>Υλικά</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Χαρτόνια</li> <li>→ Μπογιές (τέμπρα, νερομπογιά, μαρκαδόροι, ξυλομπογιές)</li> <li>→ Κόλλα</li> <li>→ Ψαλίδι</li> <li>→ Συρραπτικό</li> </ul>

## 2<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Αγάλματα»
Ηλικιακή ομάδα	7 – 12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν συναισθήματα.</li><li>→ Να εξοικειωθούν με διαστάσεις της μη λεκτικής επικοινωνίας, καθώς μαθαίνουν να αναπαριστούν με το σώμα και το πρόσωπό τους διάφορα συναισθήματα.</li><li>→ Να μοιραστούν τα μέλη της οικογένειας ή της ομάδας στιγμές της καθημερινότητάς τους και να εκφραστούν συναισθηματικά.</li></ul>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Μοιράζουμε χαρτόνια με αριθμούς</li><li>→ Βάζουμε μουσική</li><li>→ Μόλις σταματήσει η μουσική, το άτομο με τον αριθμό «1» μένει ακίνητο και αναπαριστά με το σώμα και το πρόσωπό του ένα συναίσθημα.</li><li>→ Οι υπόλοιποι προσπαθούν να βρουν ποιο συναίσθημα υποδέεται.</li><li>→ Καταγράφουμε όλοι μαζί τα στοιχεία του σώματος και του προσώπου που μας δείχνουν το συναίσθημα (π.χ. για τον θυμό, σφιγμένο στόμα, ενωμένα φρύδια, έντονο βλέμμα, σφιγμένες γροθιές) και ο καθένας αφηγείται κάτι που τον έκανε να νιώσει αυτό το συναίσθημα μέσα στην ημέρα.</li><li>→ Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία με τον αριθμό 2 και ούτω καθεξής.</li></ul> 
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Χαρτί ή χαρτόνι</li><li>→ Μολύβι ή μαρκαδόροι</li><li>→ Μουσική</li></ul>




### 3<sup>η</sup> Δραστηριότητα


<b>Τίτλος Δραστηριότητας</b>	<b>«Η υπερ ομάδα μας»</b>
<b>Ηλικιακή ομάδα</b>	8 – 12 ετών
<b>Στόχοι</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Τα μέλη της ομογένειας να αναβιώσουν όμορφες στιγμές και να μοιραστούν τις εμπειρίες τους.</li><li>→ Να φτιάξει η διάθεση τους και να θυμηθούν ότι αυτές οι στιγμές θα ξαναρθούν.</li><li>→ Να κάνουν όλοι μαζί όνειρα για το μέλλον.</li></ul>
<b>Διαδικασία</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Κάθε μέλος της ομάδας επιλέγει 5 αγαπημένες φωτογραφίες.</li><li>→ Παρουσιάζει τις φωτογραφίες στους υπολοίπους.</li><li>→ Περιγράφει τη φωτογραφία: Μιλά για το που ήταν, με ποιόν, πόσο χρονών ήταν τότε, τι έκανε.</li><li>→ Λέει τι τον έκανε να επιλέξει τις συγκεκριμένες φωτογραφίες και πώς ένιωθε τότε και τώρα που τις βλέπει.</li></ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"></div>
<b>Υλικά</b>	→ Φωτογραφίες



## 4<sup>η</sup> Δραστηριότητα

<b>Τίτλος Δραστηριότητας</b>	<b>«Κουκλοθέατρο με δαχτυλίδια»</b>
<b>Ηλικιακή ομάδα</b>	5 – 12 ετών
<b>Στόχοι</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Να αναπτυχθεί η φαντασία των μελών της οικογένειας ή της ομάδας.</li> <li>→ Να συμπυκνωθούν όλα τα συναισθήματα σε μια ιστορία.</li> <li>→ Να χαλαρώσουν τα παιδιά και να περάσουν δημιουργικά τον χρόνο τους.</li> </ul>
<b>Διαδικασία</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Φτιάχνουμε δαχτυλίδια από χαρτί και κολλάμε πάνω τους φατσούλες με συναισθήματα που έχουμε ζωγραφίσει.</li> <li>→ Παρατρύνουμε τα παιδιά να δώσουν όνομα στην κάθε φατσούλα με συναισθήματα και να συζητήσουμε γιατί το διάλεξαν.</li> <li>→ Στη συνέχεια ακούμε τις ιδέες των παιδιών και όλοι μαζί φτιάχνουμε μια ιστορία με τους κυρίους/ές των συναισθημάτων.</li> <li>→ Την κατασκευή τα παιδιά την έχουν διαθεσιμότητα και για το δικό τους ελεύθερο παιχνίδι για να την αξιοποιήσουν όπως θέλουν σε δικές τους ιστορίες.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>
<b>Υλικά</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Χαρτί</li> <li>→ Ψαλίδι</li> <li>→ Ταινία ή συρραπτικό</li> <li>→ Μαρκαδόροι</li> </ul>

## 5<sup>η</sup> Δραστηριότητα

Τίτλος Δραστηριότητας	«Because I'm happy» home edition
Ηλικιακή ομάδα	8 – 12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Οι παίκτες να βρουν πράγματα που τους κάνουν χαρούμενους.</li><li>→ Να εξερευνήσουν τις δυνατότητες που μας δίνουν οι νέες τεχνολογίες για να περάσουμε καλά ακόμα και μέσα στο σπίτι.</li><li>→ Τα μέλη της ομάδας ή της οικογένειας να μάθουν τι είναι σημαντικό για τον καθένα και πως θα μπορούν να του φτιάξουν τη διάθεση όταν χρειάζεται.</li></ul>
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Δίνουμε στον κάθε παίκτη ένα χαρτί</li><li>→ Ορίζουμε κάποιον χρόνο μέσα στον οποίο θα πρέπει να σημειώσει στο χαρτί του 3 πράγματα που κάνει στο σπίτι και τον κάνουν χαρούμενο.</li><li>→ Στο τέλος του χρόνου, ο καθένας παρουσιάζει τα 3 πράγματα που του φτιάχνουν τη διάθεση και τα αποτυπώνει με δημιουργικό τρόπο αν το επιθυμεί: σε μία λίστα, μια ζωγραφιά, σε στίχους, σε μια ιστορία.</li></ul> <div style="text-align: center;"></div>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Χαρτί</li><li>→ Μαλαβί</li></ul>

... Καλή σας διασκέδαση!