*100 δραστηριότητες για παιδιά (αντί για τηλεόραση και οθόνες)*

**Κάποιες από τις παρακάτω δραστηριότητες απαιτούν τη συμμετοχή γονέων και κάποιες όχι. Παρ’ όλα αυτά θα βρείτε 100 επιλογές για να περάσετε ευχάριστες και δημιουργικές στιγμές μακριά από την τηλεόραση, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και τις οθόνες!**

**Πάμε να τις δούμε:**

**1. Παίξτε κουκλοθέατρο με κούκλες που θα φτιάξετε από κάλτσες και παλιά υφάσματα.**

**2. Φτιάξτε σκιές ζώων με τα χέρια σας.**

**3. Κάντε αγώνες ισορροπίας τοποθετώντας ένα μαξιλάρι ή ένα βιβλίο στο κεφάλι σας.**

**4. Κατασκευάστε ένα πύργο από τραπουλόχαρτα.**

**5. Δείξτε στα παιδιά ποια ήταν τα αγαπημένα παιχνίδια των δικών σας παιδικών χρόνων.**

**6. Παίξτε μαξιλαροπόλεμο**

**7. Κάντε κατασκευές με τουβλάκια.**

**8. Φτιάξτε κούκλες από χαρτί.**

**9. Εκδώστε μια εφημερίδα με τα νέα της οικογένειας.**

**10. Δείξτε στα παιδιά φωτογραφίες των δικών σας παιδικών χρόνων.**

**11. Φτιάξτε καραβάκια και αεροπλανάκια από χαρτί.**

**12. Κοιτάξτε έξω από το παράθυρο και γράψτε ή ζωγραφίστε ότι βλέπετε.**

**13. Βγάλτε αστείες φωτογραφίες.**

**14. Συγκεντρώστε ρούχα, παπούτσια και παιχνίδια που δεν χρειάζεστε πια με σκοπό να τα δωρίσετε.**

**15. Φτιάξτε κολιέ από ζυμαρικά (πένες, κοραλάκια κλπ) ή από ποπ-κορν.**

**16. Κάντε μία χορογραφία και τραβήξτε τη σε βίντεο.**

**17. Φτιάξτε όλοι μαζί ατομικές πίτσες με τα υλικά της επιλογής σας.**

**18. Φτιάξτε τη δική σας σκηνή με σεντόνια και κουβέρτες.**

**19. Παίξτε τρίλιζα.**

**20 «Ζωγραφίστε» κάτι στην πλάτη του άλλου και αφήστε τον να μαντέψει τι σχεδιάσατε.**

**21. Ανακαλύψτε νέα μέρη στο χάρτη και διαβάστε περισσότερα για αυτά.**

**22. Παίξτε κυνήγι θησαυρού μέσα στο σπίτι.**

**23. Επιλέξετε ένα γράμμα και βρείτε αντικείμενα μέσα στο σπίτι που ξεκινάνε από αυτό το γράμμα.**

**24. Ανεβάστε τη δική σας θεατρική παράσταση.**

**25. Δημιουργείστε κατασκευές με υλικά που προορίζονται για τον κάδο της ανακύκλωσης.**

**26. Ζωγραφίστε τα πορτρέτα των μελών της οικογένειας.**

**27. Παίξτε με παζλ.**

**28. Δείτε παλιά οικογενειακά βίντεο.**

**29. Φτιάξτε ζωγραφιές που θα διακοσμήσουν το σπίτι σας.**

**30. Μετατρέψτε το σπίτι σας σε spa: Βάλτε χαλαρωτική μουσική, κάντε μάσκα ομορφιάς, κάντε μασάζ κλπ.**

**31. Γράψτε ένα γράμμα σε αγαπημένα σας πρόσωπα.**

**32. Λύστε σταυρόλεξα και γρίφους για παιδιά.**

**33. Γράψτε και ηχογραφήστε το δικό σας τραγούδι.**

**34. Φτιάξτε τη δική σας μυστική οικογενειακή χειραψία.**

**35. Παίξτε κρεμάλα.**

**36. Διαβάστε ένα βιβλίο και ξεκινήστε ένα ημερολόγιο ανάγνωσης.**

**37. Παίξτε στο σπίτι με άδεια μπουκάλια από νερό bowling.**

**38. Παίξτε όνομα, ζώο, πράγμα. (Μπορείτε να προσθέσετε περισσότερες κατηγορίες από τις κλασσικές π.χ. παιχνίδι, ταινία.. για να γίνει πιο διασκεδαστικό και ενδιαφέρον το παιχνίδι!)**

**39. Φτιάξτε κολάζ με τα αγαπημένα σας ζώα, χρώματα, φαγητά, ταινίες κ.τ.λ. από αποκόμματα περιοδικών.**

**40. Διοργανώστε talent show.**

**41. Αναπαραστήστε σκηνές από την αγαπημένη σας ταινία.**

**42. Κάντε τη δική σας ραδιοφωνική εκπομπή και ηχογραφήστε την για να τη στείλετε στους παππούδες, στους νονούς κλπ.**

**43. Κάντε πικνίκ στο σαλόνι.**

**44. Παίξτε παιχνίδια με τράπουλα.**

**45. Παίξτε κουτσό.**

**46. Σκαρώστε μία αθώα φάρσα σε ένα μέλος της οικογένειας.**

**47. Παίξτε το παιχνίδι των χωρών. π.χ η Δευτέρα μπορεί να είναι η μέρα της Γαλλίας: Φτιάξτε Γαλλικό φαγητό, δείτε Γαλλική ταινία, ακούστε Γαλλική μουσική.**

**48. Δείξτε στα παιδιά τις φωτογραφίες τους από τότε που ήταν μωρά.**

**49. Παίξτε με πλαστελίνη.**

**50. Βάλτε μουσική, τραγουδήστε και χορέψτε στο ρυθμό.**

**51. Συνδυάστε τη διασκέδαση με την ισορροπημένη διατροφή, φτιάχνοντας πολύχρωμα smoothies με φρούτα και λαχανικά της εποχής και δίνοντάς τους ευφάνταστα ονόματα.**

**52. Παίξτε επιτραπέζια.**

**53. Δημιουργήστε το δικό σας επιτραπέζιο παιχνίδι.**

**54. Ακούστε ένα audio book.**

**55. Δείτε ταινία στο σπίτι .**

**56. Φτιάξτε «δοκό ισορροπίας», ακουμπώντας στο πάτωμα ένα σχοινάκι. Ζητήστε στα παιδιά να περπατήσουν στη δοκό χωρίς να πέσουν.**

**57. Παίξτε μπάσκετ με μια άδεια κούτα και μπάλα που έχετε φτιάξει από εφημερίδα.**

**Τέλος φόρμας**

**58. Μεταμφιεστείτε και παίξτε παιχνίδια ρόλων.**

**59. Φτιάξτε κέικ .**

**60. Θυμηθείτε ιστορίες από παλιά..**

**61. Φτιάξτε αστεία αξεσουάρ από χαρτί (μάσκες, καπέλα, γυαλιά) και φορέστε τα.**

**62. Γράψτε γράμματα ο ένας στον άλλον και ανοίξτε τα σε έναν μήνα, σε ένα χρόνο κλπ.**

**63. Φυτέψτε σπόρους σε γλάστρα στο μπαλκόνι.**

**64. Ξεκινήστε ημερολόγιο. Μπορείτε να σημειώνετε καθημερινά ένα ευχάριστο γεγονός.**

**65. Στήστε ένα εστιατόριο/σχολείο/πάρτυ για τα λούτρινα κουκλάκια.**

**66. Κολλήστε χαρτάκια post it σε οτιδήποτε αρχίζει από Άλφα ή Βήτα κλπ.**

**67 . Σκεπάστε το τραπέζι της κουζίνας με ένα σεντόνι και μετατρέψτε το σε φρούριο.**

**68. Αφήστε τα παιδιά να ετοιμάσουν και να σερβίρουν το πρωινό τους.**

**69. Βοηθήστε τα να μάθουν να στρώνουν το κρεβάτι τους.**

**70. Μάθετε τους να βάζουν τα ρούχα τους που έχουν φορέσει όλη την ημέρα σε ένα σημείο που θα τους υποδείξετε στο δωμάτιό τους ή στα άπλυτα. Να βάλουν την πυτζάμα τους όπου τους δείξετε το πρωί και να τη διπλώσουν.**

**71 Ξεχωρίστε τα άπλυτα σε χρωματιστά και λευκά.**

**72. Απλώστε μαζί τα πλυμένα ρούχα με τα μανταλάκια.**

**73. Ξεχωρίστε τα πλυμένα ανά είδος ή χρώμα ή μέγεθος**

**74. Διπλώστε τα ρούχα της οικογένειας, πετσέτες, τραπεζομάντηλα μαζί με τα παιδιά.**

**75. Διδάξτε τα να δένουν τα κορδόνια των παπουτσιών τους.**

**76. Πλύνετε τα δόντια μαζί ακούγοντας το αγαπημένο σας μουσικό τραγούδι.**

**77. Στρώστε το τραπέζι μαζί, μετράτε μαζί τους και υπολογίζετε πόσα άτομα είστε, πόσα σουπλά, πόσα πιάτα, πόσα ποτήρια, πόσα μαχαιροπήρουνα χρειάζεστε.**

78. Αφήνετε τα παιδιά να μεταφέρουν πιάτα και ποτήρια (έστω κι ένα ένα!!!) στο τραπέζι.

79. Παίξτε με τα κατσαρολικά - δεν φαντάζεστε πόσο χαίρονται τα παιδιά να παίζουν με αυτά - (να ακούσουν τι ήχο κάνει η κάθε κατσαρόλα ανάλογα με το μέγεθός της, να συγκρίνουν το βάρος, τη χωρητικότητά τους, το ύψος, το πλάτος της)

80. Αλλάξτε τον τόπο, τον χρόνο και άλλα στοιχεία των ηρώων στα παραδοσιακά παραμύθια και αφήστε τη φαντασία σας να σας οδηγήσει σε νέες διασκεδαστικές ιστορίες. Τι θα συνέβαινε στην ιστορία αν η κοκκινοσκουφίτσα πήγαινε να αγοράσει τα φρούτα από το σουπερμάρκετ της γειτονιάς της; Αν τα τρία γουρουνάκια ζούσαν στον Βόρειο Πόλο, τι σπίτια θα έφτιαχναν; Αν η Χιονάτη συναντούσε τη φίλη της την Ωραία Κοιμωμένη;

81. Διαβάστε τα αγαπημένα σας βιβλία δυνατά. Διασκεδάστε μαζί με τα παιδιά διαβάζοντάς τους την αγαπημένη τους ιστορία με ύφος χαρούμενο, θυμωμένο, φοβισμένο, δραματικό κτλ.

82. Συγκεντρώστε λέξεις αστείες, γλυκές, τρομακτικές, από διάφορες αναγνώσεις σας μέσα σε κουτάκια.

83. Φτιάξτε την ταυτότητα του αγαπημένου σας ήρωα.

84. Δημιουργείστε με υλικά που έχετε σπίτι την δική σας μακέτα ανάλογη με το περιεχόμενο της ιστορίας. Το τρισδιάστατο σκηνικό της ιστορίας μπορεί να ζωντανέψει!

85. Επιλέξτε με τα παιδιά διάφορα υλικά (καπάκια, φελλό, μικρές πέτρες, πλαστικά και ξύλινα αντικείμενα) και παρατηρείστε ποια αντικείμενα επιπλέουν και ποια όχι.

86. «Πιάστε τον πάγο με ένα κομμάτι σχοινί.»

Υλικά: Ένα κομμάτι σχοινί, παγάκια, αλάτι (και λίγη αόρατη μαγική χρυσόσκονη).

Βρέξτε το σχοινί και βάλτε το πάνω σε ένα παγάκι. Ρίξτε επάνω τους λίγο αλάτι και την αόρατη μαγική χρυσόσκονη και μετρήστε αργά μέχρι το 10. Τι θα συμβεί;

87. Φορέστε αστεία ρούχα και μεταμφιεστείτε.

88. Οργανώστε έναν διαγωνισμό χορού.

89. Δημιουργήστε σπιτάκι, φωλιά, σπηλιά με μαξιλάρια ή σεντόνια και παίξτε παιχνίδια μυστηρίων.

90. Φτιάξτε λαβύρινθους με τα τουβλάκια, γέφυρες με πλαστικά ποτήρια και ξυλάκια.

91. Δημιουργήστε κάρτες για τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

92. Βγάλτε φωτογραφίες τους «θησαυρούς της φύσης» που έχετε στον κήπο σας ή στο μπαλκόνι σας και φτιάξτε το δικό σας άλμπουμ ή κολλάζ.

93.Παίξτε με τις μπουρμπουλήθρες στο μπαλκόνι με νερό και σαπούνι.

94. Παρατηρήστε τα σύννεφα στον ουρανό και δώστε τους ονόματα.

95. Δημιουργήστε διαδρομές με εμπόδια και προσπαθήστε να περάσετε τις δοκιμασίες.

96. Διαλέξτε με τα παιδιά μια συνταγή, μετρήστε τα υλικά, συζητήστε τη σειρά εκτέλεσης και στο τέλος ενθαρρύνετε τα να ζωγραφίσουν τα υλικά που θα χρησιμοποιήσουν.

97. Εμπιστευτείτε τη φαντασία σας και δημιουργήστε διάφορα σχήματα και σχέδια με ζυμάρι.

98. Διαθέστε χρόνο να μιλήσετε για τις παραδοσιακές συνταγές καθώς μαγειρεύετε φαγητά ή σνακ διάφορων χωρών όπως, για παράδειγμα, Ιταλία-πίτσα, Μεξικό-μπουρίτος με λαχανικά κ.λ.π.

99. Παίξτε τουβλάκια πλάτη με πλάτη.

Χωριστείτε σε ζευγάρια και καθίστε πλάτη με πλάτη. Ο καθένας κρατάει ίσο αριθμό τουβλάκια και ίδια χρώματα. Ο ένας χτίζει ένα μοντέλο και στη συνέχεια εξηγεί στο ζευγάρι του δίνοντας οδηγίες πως να το χτίσει το ίδιο με το δικό του. Ο συνεργάτης ακολουθεί τις οδηγίες χωρίς να κοιτάζει ή να κάνει ερωτήσεις. Τέλος τα ζευγάρια-συνεργάτες συγκρίνουν τα μοντέλα τους και κερδίζουν αυτοί που κατάφεραν να χτίσουν όσο το δυνατόν πιο όμοιο το μοντέλο.

100.  **Μην κάνετε τίποτα.**

H Kim Raver λέει ότι είναι σημαντικό να αφήνουμε τα παιδιά να βαριούνται πού και πού. Έτσι μαθαίνουν να γίνονται δημιουργικά.

Διαλέξτε από τις ιδέες που σας προτείνουμε αυτές που σας ταιριάζουν καλύτερα και.. καλή διασκέδαση!