



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 (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας &
Θεοδώρα Υφαντή, Δρ. Σχολικής Ψυχολογίας

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

Απρίλιος
2020

Εισαγωγικό σημείωμα

Η παρούσα συνθήκη αποτελεί μια ιδιαίτερη συγκυρία για όλους καθώς χρειάζεται να μείνουμε στο σπίτι μας για μεγάλο χρονικό διάστημα προστατεύοντας εμάς και τους συνανθρώπους μας. Οι δραστηριότητες δημιουργικής έκφρασης «Μαζί στο σπίτι μας», αποτελούν τη συνέχεια μιας σειράς χρήσιμου ενημερωτικού 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.centerschoolpsych.psych.uoa.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, πρόληψη συμπεριφορών απόσυρσης, εντάσεων κλπ.

Κατανοώντας την συναισθηματική φόρτιση των ενηλίκων τις ημέρες αυτές με τους πολλαπλούς ρόλους που αναλαμβάνουν στην καθημερινότητα τους (εργασία από το σπίτι, μελέτη παιδιών, δουλειές, φροντίδα συγγενών κ.λπ.), προτείνουμε μια 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. ενσυναίσθηση, 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 Εποπτεία Πρακτικής Άσκησης Ι και αποτελούν μία 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 επτά 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
- Κινούμαστε και «επικοινωνούμε» με το σώμα μας
- Γνωρίζουμε το σπίτι μας με νέους τρόπους
- Οργανώνουμε τη μέρα μας
- Μαθαίνουμε 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 συνήθειές μας και τις ευχάριστες στιγμές μας, πιο δυνατοί, περήφανοι για μας και για παιδιά μας που για μια φορά ακόμα «τα έχουμε καταφέρει»!

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

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

Ραφαέλα Αθανάτου, Βίκυ Αρκουλάκη, Εύη Βασιλειάδη, Ελισάβετ Βελησαρίου, Δανάη Γαλάνη, Κατερίνα Γαρεφαλάκη, Άννα Γερακίνη, Φωτεινή Γεωργακοπούλου, Νέλλυ Γεωργίου, Αριαλένα Γκοτσοπούλου, Έρη Γρυπάρη, Μαριάννα Δάβου, Έλμα Δημητροπούλου, Αγγελική Ζήκου, Γιώργος Καλαρύτης, Χρήστος Καλογερόπουλος, Χρύσα Καρατζίου, Νικολέτα Κολοτούρου, Μαντώ Κουτσιούκη, Γαρυφαλιά Κρουσανιωτάκη, Ειρήνη Λάμπρου, Ελένη Λιούρδη, Χριστίνα Μανιά, Δέσποινα Μαρρέ, Λήδα Μαστοράκη, Γιώργος Μπόμπος, Ειρήνη Ξηρογιάννη, Βασιλική Πέππα, Ματίνα Σαπουντζή, Κορίνα Σαρδέλη, Αθανασία Σολδάτου, Βίκυ Τζιάλλα, Ευτυχία Τσεκούρα, 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: Κινούμαστε 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 ενήλικες)	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 Γαρεφαλάκη, Άννα Γερακίνη, Αριαλένα Γκοτσοπούλου, Μαριάννα Δάβου, Λήδα Μαστοράκη, 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 όποια 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 εξελίξουν πολλές από τις ικανότητες που διαθέτουν.

1^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Ανακυκλώσιμη Φαντασία» 
Ηλικιακή Ομάδα	5- 10 ετών
Στόχοι	Δημιουργία κατασκευών από τα χάρτινα ρολά χαρτιού κουζίνας <ul style="list-style-type: none">→ Αξιοποίηση ανακυκλώσιμων υλικών→ Ανάπτυξη φαντασίας→ Ενίσχυση λεπτής κινητικότητας→ Δημιουργικότητα→ Ενίσχυση καλλιτεχνικών δεξιοτήτων→ Ανάπτυξη/ Ενίσχυση γνωστικών δεξιοτήτων
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none">→ Διαμορφώνουμε έναν χώρο κατασκευών στο σαλόνι ή την τραπεζαρία.→ 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, κουτί από γάλα.→ Προαιρετικά, συγκεντρώνουμε παλιά περιοδικά ή εφημερίδες τα οποία μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να «ντύσουμε» τις κατασκευές μας.→ Ξεκινούμε τις κατασκευές αφού πρώτα χωριστούμε σε ομάδες και συμφωνήσουμε για την κατασκευή που θα φτιάξουμε.→ Τα μέλη κάθε ομάδας χωρίζουν τις αρμοδιότητες που θα έχει το καθένα για την ολοκλήρωση της κατασκευής.
Υλοποίηση	<ul style="list-style-type: none">→ Χάρτινα ρολά από χαρτιά υγείας→ Μαρκαδόρους/ Ξυλομπογιές/ Νερομπογιές→ Κόλλα→ Ψαλίδι→ Πινέλα→ Περιοδικά/εφημερίδες (προαιρετικά)→ Χαρτόνια→ Συρραπτικό (προαιρετικά)

2^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

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


3^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

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


4^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

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

5^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

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

6^η 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">→ Ανάπτυξη γνωστικών δεξιοτήτων→ Καλλιέργεια δημιουργικής φαντασίας→ Ενσυναίσθηση / Κατανόηση των συναισθημάτων
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none">→ Τοποθετούμε τις κάρτες ανάποδα σε μια στοίβα ώστε να μη βλέπουμε το περιεχόμενό τους.→ Χωριζόμαστε σε δύο ομάδες.→ Ξεκινάει η ομάδα που έχει μικρότερο άθροισμα ηλικιών των παικτών της.→ Η ομάδα επιλέγει μια κάρτα και προσπαθεί σε 5' να φτιάξει μια ιστορία με κεντρικό ήρωα τη λέξη που αναγράφεται στην κάρτα.→ Γράφει μια ιστορία με αρχή μέση και τέλος παίρνει την κάρτα.→ Στο τέλος συγκεντρώνουμε τις ιστορίες και φτιάχνουμε ένα βιβλίο ζωγραφίζοντας δίπλα από κάθε ιστορία κάτι αντίστοιχο!
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">→ 20 κάρτες φτιαγμένες από χαρτί A4, Γράφουμε μια λέξη σε κάθε κάρτα που θα αποτελεί τον ήρωα της κάθε ιστορίας→ Χρονόμετρο

7^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Ας αυτοσχεδιάσουμε!»
Ηλικιακή Ομάδα	4-12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none">→ Ελεύθερη έκφραση και ενίσχυση φαντασίας→ Σύνθεση μέσω της φαντασίας→ Αναπαράσταση της πραγματικότητας→ Επικοινωνία με τα άλλα άτομα→ Δημιουργική έκφραση και αναζήτηση→ Εξωτερίκευση ιδεών και επιθυμιών→ Ανακάλυψη του εαυτού και των αντιδράσεων μέσα από την αλληλεπίδραση
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none">→ Μοιράζουμε τα θέματα, τα οποία μπορεί να είναι: μία τηλεφωνική συνομιλία ανάμεσα σε δύο γείτονες, ο δάσκαλος με τον μαθητή κ.α.→ Αφού αποφασίσουμε το θέμα, χωριζόμαστε σε ομάδες των 2 ατόμων, μοιράζουμε ρόλους και διαμορφώνουμε ένα σκηνικό κάθε φορά.→ Χρησιμοποιούμε απλά αντικείμενα, όπως ένα συνηθισμένο ζευγάρι γυαλιά, διάφορα ρούχα, ένα τηλέφωνο κ.α ώστε το σενάριο να μοιάζει αληθινό.→ 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.
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">→ Ρούχα→ Γυαλιά→ Βιβλία→ Τηλέφωνο→ Τσάντα κ.α.


8^η 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">→ Ενίσχυση γνωστικών δεξιοτήτων→ Καλλιέργεια ομαδικού πνεύματος→ Ενίσχυση συνεργατικού πνεύματος→ Ενίσχυση αντιληπτικότητας→ Ενίσχυση λεπτής κινητικότητας→ Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων (αλληλεπίδραση, επικοινωνία, σεβασμός στους κανόνες)
Λιαδικασία	<ul style="list-style-type: none">→ 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.→ Ύστερα, ανακοινώνει την ιστορία στα υπόλοιπα μέλη και η εξερεύνηση ξεκινά!→ Φάχνουμε σε όλους τους χώρους του σπιτιού για τα στοιχεία που θα οδηγήσουν στην λύση.→ Κάθε φορά που συναντάμε ένα στοιχείο, το διαβάζουμε και το λύνουμε, σημειώνουμε στο τετράδιο μας το περιεχόμενο του και το αφήνουμε στην θέση του.→ Το παιχνίδι ολοκληρώνεται όταν συγκεντρωθούν 6 στοιχεία.
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">→ Αξιοποίηση όλων των χώρων και των αντικειμένων του σπιτιού→ Φανταστική ιστορία με γρίφους και σταυρόλεξα→ 6 χαρτιά ως στοιχεία με απαντήσεις ή σταυρόλεξα→ Τετράδιο σημειώσεων→ Στυλό/μολύβι


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


10^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	<p>«Σχεδιαστής μόδας για μια μέρα!»</p> 
Ηλικιακή Ομάδα	5-9 ετών
Στόχοι	<p>Να δημιουργήσουν ρούχα από υφάσματα για τις κούκλες/αρκουδάκια.</p> <ul style="list-style-type: none">→ Ανάπτυξη φαντασίας και δημιουργικότητας→ Αντίληψη ενσυναίσθησης→ Ανάπτυξη / ενίσχυση συνεργατικότητας→ Ανάδειξη κρυφών ταλέντων
Λιαδικασία	<ul style="list-style-type: none">→ Μαζευόμαστε στο σαλόνι.→ Παίρνουμε τις κούκλες και τα αρκουδάκια που έχουμε στο δωμάτιο.→ Βρίσκουμε ρούχα που δεν τα φοράμε πια και ξεκινάμε να δημιουργούμε ρούχα <p>Προσέχουμε με τα ραπτικά!!!</p>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">→ Κούκλες ή αρκουδάκια→ Ρούχα ή κάλτσες που δε φορούν γονείς και παιδιά→ Ραπτικά→ Μπλοκ για να σχεδιάσουμε τα ρούχα→ Κουμπιά

11^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Camping...στο σαλόνι!» 
Ηλικιακή ομάδα	5-12 ετών
Στόχοι	Να μεταφέρουν στο σαλόνι το «κάμπινγκ» που θα έκαναν στην εξοχή. <ul style="list-style-type: none">→ Διαμόρφωση με απλά υλικά μιας σκηνής→ Ανάπτυξη της φαντασίας→ Γνωριμία με τη διαδικασία της αναπλαισίωσης
Λιαδικασία	<ul style="list-style-type: none">→ Συγκεντρώνουμε στο σαλόνι σεντόνια, σνακς, βιβλία, μαξιλάρια και έναν φακό.→ Φέρνουμε και ένα σκουπόξυλο για να στήσουμε τη σκηνή.→ Στη συνέχεια, φοράμε άνετα ρούχα. Αν κάποιος από την οικογένεια παίζει κιθάρα μπορεί να τη φέρει στην σκηνή.→ Τέλος, κλείνουμε τα φώτα και ξεκινάμε τις ιστορίες.
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">→ Σεντόνια→ Ελεύθερο χώρο στο σαλόνι→ Μαξιλάρια→ Φακός→ Σνακς→ Βιβλία


12^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Φτιάχνω την πασχαλινή μου κάρτα!» 
Ηλικιακή ομάδα	4-12 ετών
Στόχοι	<p>Να κατασκευάσει το παιδί την δική του πασχαλινή κάρτα με ό, τι σχέδιο επιθυμεί, χρησιμοποιώντας την φαντασία του.</p> <ul style="list-style-type: none">→ Ανάπτυξη της φαντασίας→ Ενίσχυση της δημιουργικότητας→ Ενίσχυση της λεπτής κινητικότητας
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none">→ Τα παιδιά επιλέγουν το χρώμα του χαρτονιού και το κόβουν με ψαλίδι σε κατάλληλο μέγεθος για τη δημιουργία κάρτας.→ Στη συνέχεια, σχεδιάζουν με μαρκαδόρους ή glitter σχέδια όπως αυγά ή λαγουδάκια κ.α πάνω στη κάρτα.→ Εναλλακτικά μπορούν να τα σχεδιάσουν σε χαρτόνι διαφορετικού χρώματος και στη συνέχεια να το κολλήσουν στην κάρτα.→ Τέλος, γράφουν στο εσωτερικό της κάρτας μια ευχή για το Πάσχα.<ul style="list-style-type: none">○ Μπορούμε να βγάλουμε φωτογραφία τις κάρτες και να τις στείλουμε μέσω τηλεφώνου στους παππούδες, γιαγιάδες ή άλλους συγγενείς και αγαπημένους φίλους.○ 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 (έστω και από απόσταση).
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">→ Χαρτόνι→ Ψαλίδι→ Μαρκαδόροι→ Glitter→ Κόλλα→ Κινητό ή κάμερα (οι ενήλικες)

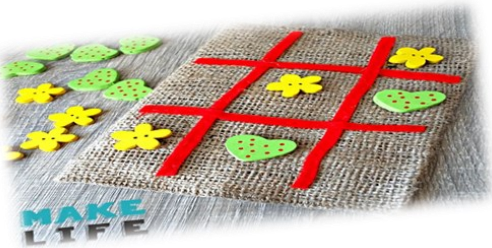
13^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Μαθαίνω τα 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">→ Εξοικείωση των παιδιών με τη γιορτή του Πάσχα→ Επικοινωνία παιδιών με τους παππούδες→ Ανάπτυξη της μακρόχρονης μνήμη τους→ Ενίσχυση γνωστικών δεξιοτήτων
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none">→ Ζητούμε από τα παιδιά να μας γράψουν σε ένα χαρτί τα έθιμα του Πάσχα που γνωρίζουν.→ 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 πνεύμα των ημερών μαζί μας (έστω και από απόσταση).→ Αναζητούμε στο διαδίκτυο περισσότερες πληροφορίες για τα έθιμα αυτά, εικόνες, αφηγήσεις κλπ.
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">→ Χαρτιά Α4→ Μαρκαδόροι / ξυλομπογιές→ Εικόνες από το διαδίκτυο


14^η 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	<ul style="list-style-type: none">→ 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 βγάζουν.→ Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και τα κρεμμυδόφυλλα.→ Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κουρκουμά και πιπέρι cayenne, ανακατεύοντας τα σε βαζάκια 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 ρωτούμε 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 έντονο θέλουμε να είναι το χρώμα.
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">→ Κόκκινο λάχανο→ Σπανάκι→ Παντζάρια→ Νερό→ Κατσαρόλες→ Βαζάκια γυάλινα→ Λάδι για το γυάλισμα→ Καλσόν-κάλτσα→ Λουλούδια


15^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

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

16^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Πασχαλινό κυνήγι αυγών!» 
Ηλικιακή ομάδα	4-12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none">→ Ανάπτυξη της διανοητικότητας→ Ανάπτυξη ταχύτητας→ Ενίσχυση αντιληπτικότητας→ Εκμάθηση ολοκλήρωσης έργου
Διαδικασία	<p>Να εντοπίσουν τα παιδιά τα κρυμμένα αυγά μέσα σε διάφορους χώρους του σπιτιού.</p> <ul style="list-style-type: none">→ Τα παιδιά απομακρύνονται από το χώρο προκειμένου να κρύψουμε κάποια από τα αυγά, που βάρφηκαν την προηγούμενη μέρα, ή/και τα γλυκά που θέλουμε.→ Αυτοσχεδιάζουμε και τα κρύβουμε οπουδήποτε 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.→ Μόλις κρύψουμε όλα τα αυγά και τα γλυκά φωνάζουμε και λέμε στα παιδιά να πάρουν τα (αυτοσχεδία) καλαθάκια τους και να αρχίσουν να ψάχνουν.→ Τα παιδιά ψάχνουν μέχρι να βρουν όλα τα αυγά και τις λιχουδιές.→ Στο τέλος κάνουμε κι εμείς ένα γύρο για να βεβαιωθούμε ότι έχουν βρεθεί όλα τα αυγά.→ Αν δούμε ότι υπάρχουν ακόμα γλυκά δίνουμε στα παιδιά κάποιο στοιχείο για να τα βρουν.→ Παράλληλα, μπορούμε να κρύψουμε σημειωματάκια με στοιχεία που θα οδηγούν τα παιδιά από σημείο σε σημείο, ή να βάλουμε αινίγματα, quiz και ό,τι άλλο φανταστούμε!
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">→ Βαμμένα Πασχαλινά αυγά ή σοκολατάκια→ Χαρτόνια πολύχρωμα για να φτιάξουν τα καλαθάκια τους→ Ελεύθερο χώρο μέσα στο σπίτι.

17^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

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

18^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

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

«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

Βίκυ Αρκουλάκη, Εύη Βασιλειάδη, Δανάη Γαλάνη, Έρη Γρυπάρη, Κορίνα Σαρδέλη, φοιτήτριες του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ

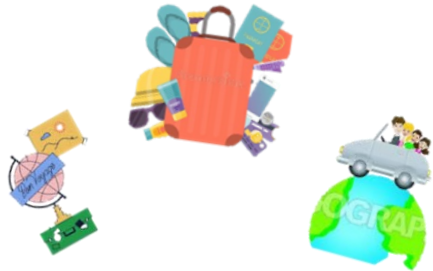
Η αξία των μικρών πραγμάτων που επιτρέπουν στο παιδί να είναι αυτόνομο και ανεξάρτητο, ενισχύουν την αίσθησή του ότι μπορεί να τα καταφέρει βασιζόμενο στις δικές του δυνάμεις. Οι γονείς και οι ενήλικες που φροντίζουν τα παιδιά είναι εκείνοι οι «σημαντικοί άλλοι» που μπορούν να δείξουν ως πρότυπα τον 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 εφήβους.

1^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	<p>«Οργάνωσέ το! / Έκανα – Δεν έκανα»</p> 
Ηλικιακή Ομάδα	5 – 12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none">➤ Αυτονομία➤ Προγραμματισμός➤ Ανεξαρτησία➤ Υπευθυνότητα➤ Εξοικείωση με οικιακές δουλειές➤ Φροντίδα εαυτού
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>Παραδείγματα:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Πάνω σε έναν μεγάλο πίνακα ή χαρτόνι στο δωμάτιό του φτιάχνει ένα πρόγραμμα με δραστηριότητες. Στην αντίστοιχη στήλη κολλάει μαγνητάκια ή ζωγραφίζει τις δραστηριότητες αυτονομίας: πλύσιμο δοντιών, στρώσιμο κρεβατιού κλπ. ή γράφει/ ζωγραφίζει τι έκανε τη μέρα που πέρασε και τι όχι.2. «Δουλειές μετά μουσικής»: 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.3. Οργάνωση της ντουλάπαςτου ανά σετ ή κατηγορίες. Ενθαρρύνουμε το παιδί να επιλέξει τι θα φορέσει.

- 
4. **Τροχός των δουλειών του σπιτιού... ή τι δουλειά θα κάνουμε σήμερα;** Το παιδί τραβάει από ένα βάζο ή κουτί κάρτες που γράφουν ή έχουν εικόνες με τη δουλειά του σπιτιού που θα βοηθήσει τη συγκεκριμένη μέρα.
5. Να έχει **δικό του χώρο σε ντουλάπι**της κουζίνας ή στο μπάνιο και να τακτοποιεί το ίδιο εκεί τα δικά του πράγματα, να το διατηρεί καθαρό, να βλέπει και να σημειώνει τι λείπει και τι χρειάζεται.


2^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	<p>«Ένα φανταστικό ή μελλοντικό ταξίδι»</p> 
Ηλικιακή Ομάδα	8+ ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none">→ Γνωστική ανάπτυξη→ Πρωτοβουλία→ Ελπίδα και αισιοδοξία→ Ενίσχυση προσωπικών ενδιαφερόντων→ Οργάνωση→ Ευκαιρία για βιωματική μάθηση
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 έμπνευση για δραστηριότητες μέσα στο σπίτι π.χ. μπορούμε να μαγειρέψουμε κάτι που τρώνε οι άνθρωποι στην Κίνα ή την Ισπανία. «Φέρνουμε έναν πολιτισμό στο σπίτι».</p>


3^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

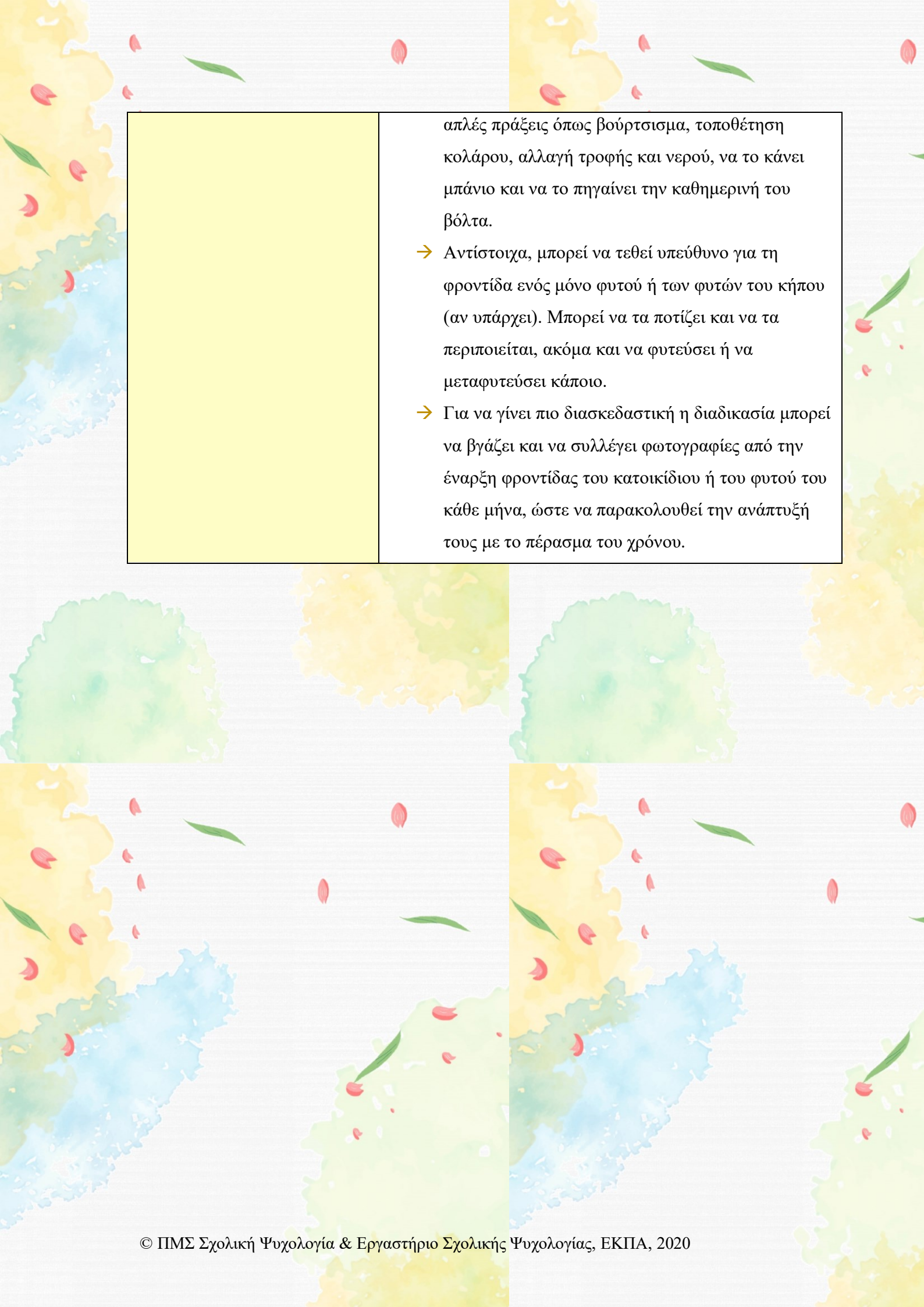
Τίτλος Δραστηριότητας	<p>«Μαθαίνω δεξιότητες για το μέλλον...»</p> 
Ηλικιακή Ομάδα	5+ ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none">→ Εξοικείωση με δεξιότητες ζωής→ Εκμάθηση της ώρας→ Εκμάθηση αξιών και διαχείρισης χρημάτων→ Αυτονομία→ Ανεξαρτησία
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none">→ Κάνουμε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

4^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Το Συμβούλιο του Σπιτιού» 
Ηλικιακή Ομάδα	8 – 12 ετών + έφηβοι
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none">→ Ανάπτυξη διαλόγου και επικοινωνίας→ Ανάπτυξη κριτικής ικανότητας→ Επιχειρηματολογία→ Υποστήριξη και θάρρος της γνώμης→ Ενίσχυση εφευρετικότητας, φαντασίας, πρωτοβουλίας→ Λήψη αποφάσεων
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none">→ Φτιάχνουμε χρωματιστές κάρτες από χαρτόνι και σε κάθε μία όλοι γράφουν μια ερώτηση, μία ιδέα, μία σκέψη, έναν προβληματισμό→ Οι χρωματιστές κάρτες συλλέγονται σε ένα κουτί→ Όλα τα μέλη τη οικογένειας με σειρά τραβούν μία χρωματιστή κάρτα→ Ο καθένας διαβάζει δυνατά την κάρτα που τράβηξε→ Όλοι απαντούν και λένε τη γνώμη τους. <p>Στο τέλος κάθε παιχνιδιού οι ερωτήσεις μαζεύονται και καρφιστώνονται σε ένα μεγάλο χαρτόνι ή γίνονται κολάζ. Οι γονείς μπορούν να θέτουν ερωτήσεις που προβληματίζουν τα παιδιά και να αποτελούν αφορμή ώστε τα παιδιά να ακούσουν νέα πράγματα και να αποκτήσουν νέα ερεθίσματα.</p>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">→ Χαρτόνια→ Μαρκαδόροι→ Ψαλίδι→ Κουτί από χαρτόνι ή σακούλα

5^η Δραστηριότητα


Τίτλος Δραστηριότητας	<p>«Μαθαίνω να φροντίζω»</p>  <p>The illustrations show children interacting with animals and plants: a girl with a dog, a boy with a cat, a girl with a dog, a boy with a fish, and a girl watering a plant while a boy stands nearby.</p>
Ηλικιακή Ομάδα	5 – 12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none">→ Εξοικείωση/ γνώση για τη ζωή και τις ανάγκες κατοικίδιων / φυτών→ Ευαισθητοποίηση για τα άλλα έμβια όντα του πλανήτη→ Καλλιέργεια υπομονής και στοχοθεσίας→ Καλλιέργεια υπευθυνότητας→ Συνέπεια
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none">→ Το παιδί εξοικειώνεται με τη φροντίδα ενός κατοικίδιου ζώου ή ενός φυτού μέσα στο σπίτι ή στη βεράντα.→ Το παιδί, ανάλογα με την ηλικία του, μπορεί να ασχολείται με τη φροντίδα του κατοικιδίου του με




απλές πράξεις όπως βούρτσισμα, τοποθέτηση κολάρου, αλλαγή τροφής και νερού, να το κάνει μάνιο και να το πηγαίνει την καθημερινή του βόλτα.

- 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 βγάζει και να συλλέγει φωτογραφίες από την έναρξη φροντίδας του κατοικίδιου ή του φυτού του κάθε μήνα, ώστε να παρακολουθεί την ανάπτυξή τους με το πέρασμα του χρόνου.

6^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	<p>Η συνέχιση της ιστορίας.../«και μετά τι;»</p> 
Ηλικιακή Ομάδα	5 – 12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none">→ Ανάπτυξη διαλόγου και επικοινωνίας→ Ανάπτυξη κριτικής ικανότητας→ Ανάπτυξη Επιχειρηματολογίας→ Υποστήριξη και θάρρος της γνώμης→ Ενίσχυση εφευρετικότητας, φαντασίας, πρωτοβουλίας→ Λήψη αποφάσεων
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none">→ Η οικογένεια κάθεται σε κύκλο.→ Ένα μέλος ξεκινάει μια ιστορία. Π.χ. «Μια φορά και έναν καιρό...».→ Όλοι μπορούν να προτείνουν το δικό τους τέλος για την ιστορία.→ 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 επιλογή. Έτσι, η διαδικασία γίνεται πιο ευχάριστη για τα παιδιά και ακόμα πιο εποικοδομητική.

7^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

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

1. Παρόμοια, σε αυτό το πνεύμα μπορεί να λειτουργήσει και η δραστηριότητα για την τακτοποίηση 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^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	<p>«5-4-3-2-1»</p> 
Ηλικιακή Ομάδα	5 – 12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none">→ Να εξοικειωθούν τα παιδιά σε μια τεχνική ενσυνειδητότητας που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οπουδήποτε.→ Να μάθουν τα παιδιά να εστιάζουν στο παρόν.→ Να εξασκήσουν την παρατήρηση του εαυτού και του περιβάλλοντος γύρω τους
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none">→ Είτε χρησιμοποιώντας την ακόλουθη εικόνα είτε όχι, καθόμαστε με το παιδί στο γραφείο, στον καναπέ, στο κρεβάτι ή σε οποιοδήποτε χώρο του σπιτιού θεωρούμε κατάλληλο και καθόμαστε αναπαυτικά και ήρεμα.→ 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.→ Μπορεί ο γονέας να πραγματοποιεί την ίδια διαδικασία παράλληλα με το παιδί.

Τεχνική 5-4-3-2-1

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

Να αναφέρω 5 πράγματα που βλέπω γύρω μου.



Να βρω 4 πράγματα που μπορώ να αγγίξω.



Να αναφέρω 3 πράγματα που ακούω.

Να αναφέρω 1 πράγμα που μπορώ να γευτώ.



Να αναφέρω 2 πράγματα που μυρίζω.



#DeStressMonday

DeStressMonday.org

DE STRESS
MONDAY

Πηγή

<https://www.destressmonday.org/unwind-monday-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 Κουτσιούκη, Ειρήνη Λάμπρου, Ειρήνη Εηρογιάννη, Βίκυ Τζιάλλα, Γεωργία Χουχούμη, 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 περιστάσεις 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 «κινήθουν» σε νέα πλαίσια δημιουργικότητας και διασκέδασης.

Καλές «μετακινήσεις»...!!!






1^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	<p>«Αγαματάκια αυτοσχεδιάστε»</p> 
Ηλικιακή Ομάδα	5 -12 ετών
Ενίσχυση Νοημοσύνης	 Κινησθητική  Διαπροσωπική  Χωρική/Οπτική
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none">→ Ενθάρρυνση της σωματικής άσκησης με παιγνιώδη τρόπο→ Ανάδειξη της σωματικής δραστηριότητας ως μέσο συναισθηματικής έκφρασης→ Ενθάρρυνση της πρωτοβουλίας και του αυτοσχεδιασμού των παιδιών→ Έκφραση, μοίρασμα των συναισθημάτων που προκύπτουν από την αναστολή της καθημερινότητας των παιδιών→ Εντοπισμός των προσωπικών δυνατοτήτων των παιδιών εντός του σπιτιού→ Ενδυνάμωση των οικογενειακών σχέσεων και ανάδειξη της εστίας ως πλαίσιο ανάπτυξης
Εξηγώντας στα παιδιά	Μπορεί να είναι σπάνιο, μπορεί και ακατανόητο να σου πουν ότι δεν θα κάνεις αυτά που τόσο καιρό σε ευχαριστούσαν, σε συντρόφευαν, ίσως και να σε

	<p>άγχωναν. 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 κίνησή μας, στη διάθεσή μας για παιχνίδι; Τι θα έλεγες-λέγατε, λοιπόν, να γίνουμε τα πιο ζωηρά αγαλματάκια;</p>
<p>Διαδικασία</p>	<p>Μέρος 1:Αγαλματάκια ας παίξουμε</p> <ul style="list-style-type: none"> → Γονείς/ενήλικες/παιδιά αποφασίζουν ποιος θα τα φυλάει και θα πρέπει να ζωντανεύει τα αγαλματάκια → Όποιος επιλεγθεί πρέπει να είναι γυρισμένος στον τοίχο χωρίς να βλέπει, ενώ θα λέει την έκφραση: «Αγαλματάκια ακούνητα, αγέλαστα, αμίλητα... μέρα ή νύχτα;» → Τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας/ομάδας με τη λέξη «νύχτα» δηλώνουν ότι δεν είναι έτοιμα, ενώ με τη λέξη «μέρα», την έναρξη του παιχνιδιού → Κάθε νέο παιχνίδι θα αφορά σε μια κατηγορία. Μερικές επιλογές είναι οι εξής: <ul style="list-style-type: none"> ○ 12 μήνες ○ 24 ώρες της μέρας ○ συναισθήματα ○ επαγγέλματα ○ σχολικά μαθήματα ○ ασθένεια ○ «μόνος στο σπίτι» <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 αναπαραστήσει το πρωινό ξύπνημα, κάποιος άλλος το μεσημεριανό ύπνο ή φαγητό.</p> <ul style="list-style-type: none"> → Εκείνος που τα φυλάει έχει το δικαίωμα να ζωντανεύει όποιο άγαλμα και για όσο χρόνο θέλει

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





2^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Το πολύγωνο του χορού» 
Ηλικιακή Ομάδα	5-12 ετών
Ενίσχυση Νοημοσύνης	    Μουσική Κινησθητική Διαπροσωπική Χωρική/Οπτική
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none">→ Ενθάρρυνση της σωματικής άσκησης με παιγνιώδη τρόπο→ Ενθάρρυνση της πρωτοβουλίας και του αυτοσχεδιασμού των παιδιών→ Ενθάρρυνση του αυθορμητισμού→ Ενίσχυση της δημιουργικότητας→ Ενίσχυση του μοιράσματος αγαπημένων κομματιών μουσικής όλων των μελών της οικογένειας/ της ομάδας→ Διεύρυνση του μουσικού ρεπερτορίου παιδιών και γονέων/ενηλίκων που φροντίζουν τα παιδιά→ Διασκέδαση και εκτόνωση από το άγχος της καθημερινότητας→ Ενδυνάμωση των σχέσεων
Εξηγώντας 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>τραγούδια ο ένας του άλλου και να τα χορέψουμε με τον πιο περίεργο και αστείο τρόπο</p>
<p>Διαδικασία</p>	<p>Μέρος 1: Αγαπημένο τραγούδι</p> <p>Γονείς/ενήλικες και παιδιά επιλέγουν από 1 αγαπημένο κομμάτι μουσικής που να ενδείκνυται για χορό.</p> <p>Μέρος 2: Αρχηγός</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>Μέρος 3: Πολύγωνο</p> <p>Ανάλογα με το πόσα μέλη συμμετέχουν στο παιχνίδι, οι συμμετέχοντες σχηματίζουν όρθιοι ένα τρίγωνο ή τετράγωνο.</p> <p>Μέρος 4: Τρόπος χορού</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"> → σαν να κρυώνουμε → σαν να ζεσταινόμαστε → σαν να μαγειρεύουμε → σαν να απλώνουμε τα ρούχα → σαν να φοβόμαστε/χαιρόμαστε κλπ → σαν να είμαστε σκύλοι, τίγρεις κλπ → σαν να γλιστράει/καίει/ μας ρουφάει το πάτωμα κλπ → σαν να χορεύουμε μπαλέτο/ χιπχοπκλπ (άσχετο από το είδος του τραγουδιού) <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>Μέρος 5: Μουσικό συμβούλιο</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>
Υλικά	<p>Οτιδήποτε επιλεγεί μέσα από το χώρο για τους σκοπούς του παιχνιδιού</p>

3^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

<p>Τίτλος Δραστηριότητας</p>	<p>«Διηγούμαστε ιστορίες με...το σώμα μας»</p> 
<p>Ηλικιακή Ομάδα</p>	<p>5-12 ετών</p>
<p>Ενίσχυση Νοημοσύνης</p>	 <p>Κινησθητική</p>  <p>Διαπροσωπική</p>  <p>Γλωσσική</p>
<p>Στόχοι</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Ενθάρρυνση της πρωτοβουλίας και του αυτοσχεδιασμού των παιδιών → Ενθάρρυνση του αυθορμητισμού → Ενίσχυση της δημιουργικότητας → Ενίσχυση της φαντασίας → Ανάπτυξη της ικανότητας αφήγησης μίας ιστορίας χωρίς λόγια → Μείωση της χωροταξικής απόστασης με γιαγιάδες και παππούδες ή άλλα αγαπημένα πρόσωπα → Ενδυνάμωση των σχέσεων
<p>Εξηγώντας στα παιδιά</p>	<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 σίγουρο, όμως, ότι και σε εκείνους θα άρεσε πολύ να μπορούσαν να έβλεπαν τις ιστορίες τους να ζωντανεύουν. Και πόσο μάλλον αν πρωταγωνιστές είναι τα αγαπημένα τους πρόσωπα.</p>
<p>Διαδικασία</p>	<p>Μέρος 1: Ακούμε την ιστορία 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 εκείνοι 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 ξέχασε 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 κουστούμια.

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 παπού για να μας απολαύσουν κι αυτοί
- Κάνουμε βιντεοκλήση με τη γιαγιά ή/και τον παπού καθώς αφηγούμαστε την ιστορία με το σώμα μας για μία live εμπειρία
- Μοιραστούμε προφορικά την εμπειρία μας με τη γιαγιά και τον παπού 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:

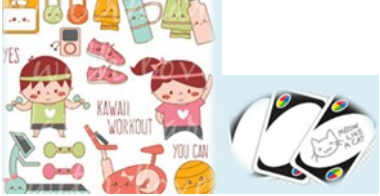



Αν επιλέξαμε ιστορία από την οικογένειά μας /ομάδα μας απολαμβάνουμε τη διαδικασία και κρατούμε τη βιντεοσκόπηση ως αναμνηστικό.

4^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

<p>Τίτλος Δραστηριότητας</p>	<p>«Yoga και παντομίμα με...ζώα»</p> 
<p>Ηλικιακή Ομάδα</p>	<p>5 – 7ετών</p>
<p>Ενίσχυση Νοημοσύνης</p>	 <p>Κινησθητική Ενδοπροσωπική Γλωσσική</p>
<p>Στόχοι</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Ανακάλυψη νέων ειδών γυμναστικής όπως η yoga. → Δημιουργική απασχόληση. → Εξάσκηση κινητικών δεξιοτήτων. → Εξάσκηση μνήμης. → Εξάσκηση αγγλικών.
<p>Εξηγώντας στα παιδιά</p>	<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 παίζουμε παντομίμα με έναν πρωτότυπο τρόπο.</p>
<p>Λιαδικασία</p>	<p>Μέρος 1: Παρακολούθηση βίντεο Παρακολουθήστε τα βίντεο που υπάρχουν παρακάτω για yoga μαζί με τα παιδιά σας και προσπαθήστε ταυτόχρονα να κάνετε τις ασκήσεις που παρακολουθείτε.</p> <p>Μέρος 2: Παντομίμα 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 μπορούν να κάνουν την άσκηση της γάτας, που παρακολούθησαν στα βίντεο, αντίστοιχα το σκύλο, τον κάβουρα κτλ. Οι υπόλοιποι παίκτες καλούνται να μαντέψουν</p>

	σωστά. Όποιος παίκτης μαντέψει πρώτος, σηκώνεται και περιγράφει το επόμενο.
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">→ Χαλάκι γυμναστικής (εάν είναι διαθέσιμο)→ Βίντεο:<ul style="list-style-type: none">○ https://www.youtube.com/embed/z2UQ5-cVHjs?feature=oembed○ https://www.youtube.com/embed/5XCQfYsFa3Q?feature=oembed

5^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	<p>«Κυνήγι καρτών»</p> 
Ηλικιακή Ομάδα	7-12 ετών
Ενίσχυση Νοημοσύνης	   <p>Μαθηματική/Λογική Κινησθητική Μουσική</p>
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none">→ Ενθάρρυνση του αυτοσχεδιασμού.→ Εκγύμναση ολόκληρης της οικογένειας μέσω του παιχνιδιού.→ Ανάπτυξη δημιουργικότητας→ Εξάσκηση ικανοτήτων (π.χ. στόχος, φαντασία, αντοχή, ταχύτητα, ισορροπία).
Εξηγώντας στα παιδιά	<p>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 γνωστά σε όλους μας παιχνίδια.</p>

Διαδικασία

Το παιχνίδι παίζεται από 2 ή περισσότερα άτομα. Οι παίκτες βάζουν τις κάρτες σε μία στοίβα. Ο πρώτος παίκτης τραβά μία κάρτα και διαβάζει δυνατά την οδηγία 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 «χορογραφία» για 50'' (με μουσική)
- **K**- Παραγωγή μουσικής (ρυθμού) χρησιμοποιώντας μόνο το σώμα για 30''
- **Q**- Γέφυρα για 40''
- **J**- Χάνεις τη σειρά σου
- **10**- Κοιλιακοί - ρίξε τα ζάρια και πολλαπλασίασε με το 10
- **9**- «Bowling» - ρίξε 5 μπουκάλια με μία μπάλα από απόσταση 3 μέτρων κάνοντας «strike»
- **8**- «Στίβος μάχης» - πρέπει να περάσεις μία διαδρομή μετ' εμποδίων σε 10'', περνώντας είτε από πάνω είτε από κάτω (περίπου 5 εμπόδια, π.χ. καρέκλες, μαξιλάρια)
- **7**- «Μουσικές καρέκλες» - 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 εσύ κανονικά την κάρτα σου.
- **4**- 30 ραχιαίοι σε 25''
- **3**- 30 αναπηδήσεις με σκοινάκι
- **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 Tichu).
- 1 σκοινάκι
- 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 μάχης»
- 1 στρώμα γυμναστικής (προαιρετικό)

6^η 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>Κινησθητική Μουσική Χωρική/Οπτική Ενδοπροσωπική Διαπροσωπική Γλωσσική</p>
<p>Στόχοι</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Προσομοίωση μιας επίσκεψης σε ένα μουσείο, ένα θέατρο, μια όπερα ή τον κινηματογράφο → Ενίσχυση της αίσθησης ότι η καθημερινότητα αλλάζει αλλά μας προσφέρονται νέες δυνατότητες → Ανάπτυξη της κριτικής ιστορικής σκέψης των παιδιών → Ενίσχυση της μάθησης με νέους τρόπους → Ανάδειξη της κουλτούρας → Ανάπτυξη του κριτικού πνεύματος απέναντι στις τέχνες → Καλλιέργεια της φαντασίας → Ανάπτυξη του πνεύματος → Ανάπτυξη της εκφραστικότητας και του λόγου → Ανάδειξη της εστίας ως πλαίσιο ανάπτυξης
<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 εικαστικού καλλιτέχνη θα πρέπει</p>

	<p>να ταξιδέψουμε σε άλλη πόλη και πολλές φορές σε άλλη χώρα. Λοιπόν, να που για πρώτη φορά μπορούμε να ταξιδέψουμε σε όλο τον κόσμο, να δούμε και να θαυμάσουμε παραστάσεις, όπερες, ιστορικά μνημεία, πίνακες, γλυπτά. Κι όλα αυτά φορώντας τις πυτζάμες και τις παντόφλες μας και να κάτσουμε αναπαυτικά στο μαγικό χαλί μας. Έτοιμοι;</p>
<p>Διαδικασία</p>	<p>ΓΙΑ ΤΑ ΜΟΥΣΕΙΑ:</p> <p>Μέρος 1: Επίσκεψη στο Μουσείο μέσω της πλατφόρμας</p> <p>Μέρος 2: Καταγραφή προσωπικού ημερολογίου Αγαπημένος καλλιτέχνης, αγαπημένο έκθεμα, τι μου αρέσει, τι με εντυπωσιάζει, τι μου θυμίζει, αν έχω ακούσει για κάτι από αυτά που είδα στο σχολείο, αν θα ήθελα κάποιον πίνακα στο δωμάτιο μου και γιατί, τι συναισθήματα μου δημιουργούνται βλέποντας ένα έκθεμα, κλπ.</p> <p>Μέρος 3: Δημιουργούμε Εμπνεόμενοι από το μουσείο που μόλις βγήκαμε ζωγραφίζουμε ή κατασκευάζουμε με πηλό, αφήνοντας τη φαντασία μας ελεύθερη ή δημιουργούμε τη δική μας εκδοχή του αγαπημένου μας εκθέματος.</p> <p>Μέρος 4: Έκθεση και συζήτηση για τα δημιουργήματά μας 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>ΓΙΑ ΘΕΑΤΡΑ, ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟ ΚΑΙ ΟΠΕΡΑ</p> <p>Μέρος 1: Προετοιμάζουμε ένα ρεαλιστικό κλίμα Κατασκευάζουμε εισιτήρια και φτιάχνουμε ποπ-κορν και σπιτική λεμονάδα ή ό,τι άλλο αγαπάμε. Για κάθε προβολή είναι υπεύθυνο ένα άτομο να «πουλήσει» τα εισιτήρια και να σερβίρει τα ποπ-κορν και τα ροφήματα.</p> <p>Μέρος 2: Παρακολούθηση παράστασης ή ταινίας. Παρακολουθούμε την παράσταση ή την ταινία.</p> <p>Μέρος 3: Αισθήματα και σκέψεις για τη παράσταση Συζητάμε για το νόημα του θεάματος που παρακολουθήσαμε. Τι μας έκανε εντύπωση, ποιος ήρωας μας άρεσε περισσότερο, τι θαυμάσαμε στο 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>Δραστηριότητα για τους μικρούς και εφήβους λάτρεις του Κινηματογράφου, το Φεστιβάλ Κινηματογράφου Θεσσαλονίκης διοργανώνει το πρότζεκτ «Γυρίζουμε σπίτι» (για παιδιά 6-13 ετών) και «Γράφουμε Σπίτι», 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>
<p>Υλικά</p>	<ul style="list-style-type: none"> → ηλεκτρονικός υπολογιστής ή tablet ή τηλεόραση → κόλλες ζωγραφικής → χρώματα ζωγραφικής → πηλός → ποπ-κορν και ροφήματα.
<p>Πηγές</p>	<p>Επιλέξτε Προορισμό</p> <p>ΓΙΑ ΜΟΥΣΕΙΑ: Αθήνα και το μουσείο της Ακρόπολης: https://www.theacropolismuseum.gr/el/content/ekpaideftiko-yliko Αθήνα και το μουσείο Μπενάκη: https://www.benaki.org/index.php?lang=en Αθήνα και Εθνική Πινακοθήκη: https://www.nationalgallery.gr/el/ Κρήτη και το Ιστορικό Μουσείο Κρήτης: https://www.historical-museum.gr/gr/activities/view/to-istoriko-mouseio-erchetai-sto-spiti-sas-gia-olous/2020 Θεσσαλονίκη και Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης https://www.amth.gr/exhibitions Θεσσαλονίκη και Λευκός Πύργος http://www.lpth.gr/ Κέρκυρα και Εθνική Πινακοθήκη, Μουσείο Αλεξάνδρου Σούτσου: http://corfu.nationalgallery.gr/parartema-kerkyras-plerophories Λονδίνο και το Βρετανικό μουσείο: https://britishmuseum.withgoogle.com/ Νέα Υόρκη και το MoMa: https://artsandculture.google.com/partner/moma-the-museum-of-modern-art Παρίσι και το μουσείο του Λούβρου: https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne Ρώμη και το μουσείο Βατικανού: http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/en.html</p>

Άμστερνταμ και το κρατικό μουσείο της Ολλανδίας:

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

Μεξικό και το εθνικό μουσείο ανθρωπολογίας

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

Βιέννη και στο μουσείο του

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

Μαδρίτη και το μουσείο του Πράντο:

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

Παρίσι και το μουσείο l' Orangerie:

<https://artsandculture.google.com/partner/musee-de-lorangerie?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 διάστημα:

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

Ουάσιγκτον και το μουσείο Φυσικής ιστορίας:

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

Georgia και το ενυδρείο της Georgia:

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

ΓΙΑ ΘΕΑΤΡΑ:

Αθήνα και Θέατρο τέχνης Καρόλου Κουν:

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

Αθήνα και Εθνικό Θέατρο:

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

Θεσσαλονίκη και Κρατικό Θέατρο:

https://www.ntng.gr/default.aspx?lang=el-GR&page=1&fbclid=IwAR0SksHQVwNmpiRDLQqoHoM V7cIltmciCUNBf-phHJCOI2zR_1leadUk0RsU4

Αθήνα και Θέατρο Πορεία:

<https://poreiatheatre.com/>

Αθήνα και Στέγη Ιδρύματος Ωνάση:

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

Σέρρες και το ΔΗ.ΠΕ.ΘΕ Σερρών:

<https://dipetheserron.gr/>

Βερολίνο και το RiminiProtokoll:

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

ΓΙΑ ΧΟΡΟ:

Βρυξέλλες και την ομάδα ROSAS:

<https://www.rosas.be/en/news/817-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 Διεθνες 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 Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος:

<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 Καράτζιου,
ΓαρυφαλιάΚρουσανιωτάκη, 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 Πασχαλινές 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 & Βαλ' το στη θέση του»
Ηλικιακή Ομάδα	5 – 7 ετών
Στόχοι	<p>Τα παιδιά γνωρίζουν καλύτερα το σπίτι και τα αντικείμενα (χρησιμότητα-θέση).</p> <ul style="list-style-type: none">→ Κατονομασία αντικειμένων→ Εμπλουτισμός λεξιλογίου→ Κατηγοριοποίηση→ Αυτονομία→ Δεξιότητες οπτικο-χωρικής αντίληψης→ Ενίσχυση σχέσης μεταξύ μελών οικογένειας→ Εννοιολογικές σχέσεις
Λιαδικασία	<ul style="list-style-type: none">★ Τοποθετούμε αντικείμενα σε λανθασμένη θέση (π.χ. κατσαρόλα στο μάνινο) χωρίς να βλέπουν τα παιδιά.★ Στη συνέχεια τα καλούμε να εντοπίσουν τα αταίριαστα αντικείμενα στο χώρο και να τα τοποθετήσουν στη σωστή τους θέση.
Υλικά	→ Αντικείμενα που βρίσκονται στο σπίτι

2^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Κρύο-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">→ Κατηγοριοποίηση→ Αυτονομία→ Δεξιότητες οπτικο-χωρικής αντίληψης→ Εννοιολογικές σχέσεις→ Ενίσχυση σχέσης μεταξύ μελών οικογένειας
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none">★ Ζητάμε από τα παιδιά να εντοπίσουν ένα αντικείμενο οικιακής χρήσης (π.χ. η χτένα για τα μαλλιά)★ Οι υπόλοιποι ψάχνουμε για το αντικείμενο το παιδί δίνει οδηγίες για τη θέση του αντικειμένου χρησιμοποιώντας τη λέξη «κρύο», για όταν Είμαστε μακριά από το αντικείμενο και τη λέξη «ζέστη», για όταν πλησιάζουμε το επιθυμητό αντικείμενο.★ Αντίστοιχα μπορεί το παιδί να αναζητήσει με τον ίδιο τρόπο αντικείμενο του σπιτιού που εμείς έχουμε εντοπίσει.
Υλικά	→ Αντικείμενα που βρίσκονται στο σπίτι

3^η 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">→ Δεξιότητες οπτικο-χωρικής αντίληψης→ Εννοιολογικές σχέσεις→ Κατονομασία αντικειμένων→ Εμπλουτισμός λεξιλογίου→ Κατηγοριοποίηση→ Αυτονομία→ Ενίσχυση επικοινωνίας μεταξύ μελών οικογένειας
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none">★ Δημιουργούμε και χρωματίζουμε τον «πειρατικό» χάρτη του δικού μας σπιτιού.★ Κάποια μέλη κρύβουν στοιχεία σε σημεία του σπιτιού, τοποθετούν μηνύματα που περιέχουν μικρά αινίγματα/ γρίφους και σημειώνουν τα σημεία που είναι κρυμμένοι οι γρίφοι στο χάρτη που μας οδηγεί στο θησαυρό.★ Το περιεχόμενο των γρίφων αφορά τη λειτουργία συγκεκριμένων μερών του σπιτιού (π.χ. Το επόμενο στοιχείο βρίσκεται μέσα σε αυτό που βράζουμε μακαρόνια).★ Το παιχνίδι φτάνει στο τέλος του, όταν ανακαλύψουμε τον κρυμμένο θησαυρό, ο οποίος μπορεί να είναι ένα βιβλίο, ένα γλυκό, ένα όμορφο μήνυμα κλπ.)
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">→ Χαρτί→ Μαρκαδόροι→ Ενισχυτής νικητή

4^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

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

Μαθαίνουμε μέσα από το σπίτι

5^η 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">→ Εμπλουτισμός λεξιλογίου→ Κατηγοριοποίηση/ Ομαδοποίηση→ Ενίσχυση επικοινωνίας μεταξύ των μελών
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none">★ Ένα μέλος της οικογένειας λέει από μέσα του την Αλφαβήτα και οι υπόλοιποι διακόπτουμε ξαφνικά, ώστε να προκύψει ένα γράμμα τυχαία.★ Από το γράμμα που προκύπτει, προσπαθούμε να εντοπίσουμε αντικείμενα από διάφορα μέρη του σπιτιού, που ξεκινούν με το συγκεκριμένο γράμμα σε 1'.★ Καταγράφουμε πόσα περισσότερα αντικείμενα καταφέρνουμε κάθε φορά να εντοπίσουμε.
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">→ Χρονόμετρο→ Οικιακά αντικείμενα

6^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

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

7^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

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

8^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ - Πρόταση για Πάσχα

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

«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 Καλαρύτης, Ελένη Λιούρδη, Χριστίνα-ΡαφαηλίναΜανιά, 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, ιδιαίτερος 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, τακτοποίηση και οργάνωση σπιτιού και προσωπικού χώρου), 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-αυτοεξυπηρέτησης, αλλά και της διατήρησης της παιδικότητας εν μέσω της δύσκολης καθημερινότητας που διανύουμε.

1^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Η δική μας λίστα!»
Ηλικιακή Ομάδα	6-12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none">→ Ενίσχυση δεξιοτήτων καθημερινής ζωής και αυτοεξυπηρέτησης→ Ατομική υγιεινή→ Φροντίδα εαυτού
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none">→ Εξηγούμε στα παιδιά ότι είναι σημαντικό να δημιουργήσουμε όλοι μαζί μια λίστα για να θυμόμαστε πράγματα που έχουμε να κάνουμε στην ημέρα μας.→ 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. Δίπλα, σημειώνουμε ποιόν αφορά, π.χ. μαγείρεμα –ένας ενήλικας, πλύσιμο δοντιών-όλοι κλπ.→ 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.
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">→ Κόλλες→ Χαρτί→ Μαρκαδόροι

2^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

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

3^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Καλλιτεχνούμε μαζί!»
Ηλικιακή Ομάδα	8-12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none">→ Επαφή με τη τέχνη→ Ψυχοκινητική ανάπτυξη→ Ενίσχυση φαντασίας και χωροταξικής νοημοσύνης→ Επαφή και πειραματισμός με τεχνικές που αφορούν τη σύνθεση, το χρώμα και το σχέδιο
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none">→ Επιλέγουμε όλοι μαζί έναν ζωγράφο/καλλιτέχνη που μας εμπνέει. <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">→ Μαθαίνουμε για τον καλλιτέχνη της επιλογής μας και για τα σημαντικότερα έργα του και εμπνεόμαστε δημιουργώντας ένα πίνακα ζωγραφικής.
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">→ Υλικά ζωγραφικής <p>https://artsandculture.google.com/ https://www.culturenow.gr/kante-mia-psifiaki-volta-sto-moyseio-van-gkogk-sto-amsterntam/ https://goulandris.gr/el/collection/works-of-art</p> <p>(ενδεικτικές ιστοσελίδες χώρων πολιτισμού και τέχνης τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό)</p>

4^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Η δική μας εκπομπή μαγειρικής!»
Ηλικιακή Ομάδα	6-12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none">→ Εκμάθηση δεξιοτήτων (μαγειρική)→ Ενίσχυση των δεσμών μεταξύ των μελών της ομάδας που μένουν μαζί→ Ψυχαγωγία→ Βελτίωση ικανοτήτων: ανάγνωσης, γραφής, υπολογισμού βάρους και ποσότητας→ Εξοικείωση με την τεχνολογία
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none">→ Επιλέγουμε μαζί με τα παιδιά μια συνταγή που να ανταποκρίνεται στα υλικά που διαθέτουμε στο σπίτι.→ Στη συνέχεια, 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 ποδιές) και ξεκινάει η βιντεοσκόπηση.→ Οι δύο παρουσιαστές, μαγειρεύουν από κοινού. Τα παιδιά βοηθούν στη διαδικασία και αναφέρουν βήμα βήμα τη συνταγή, υιοθετώντας το ρόλο του μάγειρα- παρουσιαστή.→ Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία, το παιδί μπορεί να βγάλει μία φωτογραφία την παρασκευή του και να αποθηκεύσουν το βίντεο – εκπομπή με τον κατάλληλο τίτλο, ώστε να δημιουργηθεί στη συνέχεια ένα αρχείο εκπομπών διαφορετικού περιεχομένου.



Υλικά

Κινητό τηλέφωνο ή κάμερα, σκεύη 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">→ Ενίσχυση οικογενειακών δεσμών/δεσμών κοινής διαβίωσης→ Ανάπτυξη κριτικής σκέψης→ Επικοινωνία /συζήτηση με αφορμή το θέμα της ταινίας <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">→ Οργανώνουμε μια βραδιά κινηματογράφου, με ταινία που θα επιλέξουν τα παιδιά.→ Διαμορφώνουμε το χώρο, φτιάχνουμε εισιτήρια, ψήνουμε ποπκορν και το απολαμβάνουμε όλοι μαζί!
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">→ Τηλεόραση→ Χαρτόνια→ Μαρκαδόροι→ Ψαλίδια→ Ποπκορν

6^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Κυνήγι κρυμμένου θησαυρού»
Ηλικιακή Ομάδα	5-12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none">→ Ανάπτυξη κριτικής σκέψης→ Εξάσκηση της μνήμης→ Ψυχαγωγία→ Συνεργασία→ Προαγωγή της φαντασίας→ Λήψη πρωτοβουλιών→ Σύνθεση οδηγιών
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none">→ Φτιάχνουμε κάρτες - κλειδιά με αινίγματα και τα κρύβουμε σε ανάλογους χώρους μέσα στο σπίτι.→ Δίνουμε στα παιδιά την πρώτη κάρτα στο ξεκίνημα του παιχνιδιού και τις υπόλοιπες πρέπει να τις βρουν λύνοντας τους γρίφους.→ Στην τελευταία κρυψώνα, κρύβεται ο θησαυρός που μπορεί να είναι μια λιχουδιά ή ένα μικρό δώρο ή ακόμα και ένα αισιόδοξο μήνυμα.→ Ανεβάζουμε το επίπεδο δυσκολίας ανάλογα την ηλικία. <p>Για μεγαλύτερη απόλαυση μπορούμε να μεταμφιεστούμε!</p>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">→ Κάρτες→ Ψαλίδια→ Φάκελοι→ Δώρο <p>www.plato-academy.gr (ενδεικτική ιστοσελίδα με ιδέες για τη διαμόρφωση του περιεχομένου των καρτών)</p>

7^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

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

8η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

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

9^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Αγαπητό μου ημερολόγιο...»
Ηλικιακή Ομάδα	8-12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none">→ Γλωσσική έκφραση→ Διερεύνηση συναισθημάτων του παιδιού σχετικά με τις συνθήκες που βιώνει→ Έκφραση συναισθημάτων→ Παραγωγή γραπτού λόγου
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none">→ Προτείνουμε στα παιδιά να γράψουν σε ημερολόγιο πώς περνούν την ημέρα τους, τι δημιουργικές δραστηριότητες κάνουν και πώς αισθάνονται γι' αυτές.→ Προτρέπουμε τα παιδιά να διακοσμήσουν με το δικό τους τρόπο ένα παλιό τετράδιο ή να κατασκευάσουν το δικό τους ημερολόγιο διπλώνοντας και συρράπτοντας 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.
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">→ Ημερολόγιο/τετράδιο→ Μολύβι/στυλό

10^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

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

11^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

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

12^η 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">→ Συγκεντρώνουμε όλα τα ρούχα της ντουλάπας σ' έναν χώρο.→ Έχουμε από πριν δημιουργήσει κάποιες κάρτες που γράφουν κατηγορίες ρούχων: π.χ. «μπλούζα» ή «παντελόνι».→ Το παιδί τραβάει μία κάρτα και ανάλογα αρχίζει να μαζεύει όλα τα ρούχα που σχετίζονται με την κάρτα.→ Έπειτα με τη βοήθεια μας, διπλώνουμε και αποθηκεύουμε μαζί τα ρούχα.→ Η διαδικασία συνεχίζεται με όλες τις κατηγορίες ρούχων. <p>Εναλλακτικά: 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">→ Κάρτες→ Μαρκαδόροι→ Ρούχα

«Μαζί στο σπίτι μας»

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

Για γονείς και ενήλικες που φροντίζουν παιδιά


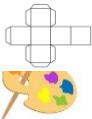


Ενότητα 6: Μαθαίνουμε και καταλαβαίνουμε ο ένας τον άλλον

Φωτεινή Γεωργακοπούλου, Κανέλλα Γεωργίου, Δέσποινα Μαρρέ, Δέσποινα Χιονά, 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.

Είδη δραστηριοτήτων που ενδείκνυνται για τη συγκεκριμένη ενότητα: Παιχνίδια με λέξεις, παιχνίδια χειροτεχνίας, παιχνίδια ερωτήσεων (τύπου επιτραπέζια), παντομίμα, παιχνίδια με κίνηση.




1^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

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


2^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τίτλος Δραστηριότητας	«Αγάλματα»
Ηλικιακή ομάδα	7 – 12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none">→ Να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν συναισθήματα.→ Να εξοικειωθούν με διαστάσεις της μη λεκτικής επικοινωνίας, καθώς μαθαίνουν να αναπαριστούν με το σώμα και το πρόσωπό τους διάφορα συναισθήματα.→ Να μοιραστούν τα μέλη της οικογένειας ή της ομάδας στιγμές της καθημερινότητάς τους και να εκφραστούν συναισθηματικά.
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none">→ Μοιράζουμε χαρτάκια με αριθμούς→ Βάζουμε μουσική→ Μόλις σταματήσει η μουσική, το άτομο με τον αριθμό «1» μένει ακίνητο και αναπαριστά με το σώμα και το πρόσωπό του ένα συναίσθημα.→ Οι υπόλοιποι προσπαθούν να βρουν ποιο συναίσθημα υποδύεται.→ 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.→ Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία με τον αριθμό 2 και ούτω καθεξής.    
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">→ Χαρτί ή χαρτόνι→ Μολύβι ή μαρκαδόροι→ Μουσική




3^η Δραστηριότητα

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

4^η Δραστηριότητα

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

5^η Δραστηριότητα

Τίτλος Δραστηριότητας	«Because I'm happy» home edition
Ηλικιακή ομάδα	8 – 12 ετών
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none">→ Οι παίκτες να βρουν πράγματα που τους κάνουν χαρούμενους.→ Να εξερευνήσουν τις δυνατότητες που μας δίνουν οι νέες τεχνολογίες για να περάσουμε καλά ακόμα και μέσα στο σπίτι.→ 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.
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none">→ Δίνουμε στον κάθε παίκτη ένα χαρτί→ Ορίζουμε κάποιον χρόνο μέσα στον οποίο θα πρέπει να σημειώσει στο χαρτί του 3 πράγματα που κάνει στο σπίτι και τον κάνουν χαρούμενο.→ 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. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"></div>
Υλικά	<ul style="list-style-type: none">→ Χαρτί→ Μολύβι

... Καλή σας διασκέδαση!

«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 7: Φροντίζουμε τον εαυτό μας (για ενήλικες)

Δώρα Τσόγκα, Έλμα Δημητροπούλου, Χρήστος Καλογερόπουλος, Αθανασία Σολδάτου, Γιώργος Μπόμπος, φοιτητές και φοιτήτριες του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ

Η χώρα μας βιώνει μια κρίσιμη περίοδο και η προσαρμογή στα νέα δεδομένα φαίνεται σταδιακή και δύσκολη. Καλούμαστε να διατηρήσουμε τον πολυδιάστατο ρόλο μας ως ενήλικες, σύντροφοι, σύζυγοι, εργαζόμενοι από το σπίτι και γονείς, έχοντας τη φροντίδα των παιδιών μας. Σε όλα αυτά έρχεται να προστεθεί η ανησυχία που προκαλεί η επιδημία του ιού. Είναι εξαιρετικά σημαντικό, λοιπόν, να εστιάσουμε όλοι στη δημιουργία αισθήματος ασφάλειας, πληρότητας και κοινωνικής σύνδεσης. Πριν απ' όλα, βέβαια, είναι σημαντικό σε μια τέτοια κατάσταση να μεριμνήσουμε για τη φροντίδα του εαυτού μας, ώστε να μπορούμε να φροντίζουμε τους άλλους. Αφιερώνοντας χώρο και χρόνο στον εαυτό μας, είναι βοηθητικό να ασχοληθούμε με πράγματα που μας ευχαριστούν, μας ηρεμούν και μας γεμίζουν δύναμη.

Είναι καλό να θυμόμαστε ότι είναι αποδεκτό και λογικό να μην τα καταφέρνουμε πάντα και να αισθανόμαστε κουρασμένοι με κάποιες καταστάσεις. Κάθε μέρα είναι μια νέα πρόκληση και μια νέα ευκαιρία για όλους μας!

Στη συνέχεια, παρέχουμε ορισμένες προτάσεις ελπίζοντας ότι θα αποτελέσουν πηγή έμπνευσης για όλους μας προκειμένου να αντιμετωπίσουμε λίγο πιο εύκολα τη νέα, πρωτόγνωρη και γεμάτη προκλήσεις καθημερινότητα.

1^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Κρατώντας τον εαυτό μας επικεντρωμένο σε ένα καθημερινό πρόγραμμα μικρών δραστηριοτήτων, μπορούμε να βελτιώσουμε τη διάθεσή μας και την αίσθηση ότι επιτυγχάνουμε καθημερινά μικρά βήματα-νίκες.

Τίτλος Δραστηριότητας	«Καθημερινοί στόχοι φροντίδας για την περίοδο που μένουμε σπίτι»
Ηλικιακή Ομάδα	Γονείς και Ενήλικες που φροντίζουν παιδιά
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none">→ Αφιέρωση χρόνου στη φροντίδα του εαυτού (σωματική και ψυχική)→ Ενίσχυση στοχοθεσίας και επίτευξη μικρών αλλαγών στην καθημερινότητα προκειμένου να καλλιεργηθεί ένα αίσθημα σταθερότητας και ελέγχου→ Ενίσχυση προσωπικών δυνάμεων και λειτουργικότητας
Διαδικασία	<p>Φτιάχνω τη δική μου λίστα στόχων και σημειώνω καθημερινά τα επιτεύγματά μου. Ενδεικτικοί στόχοι:</p> <ul style="list-style-type: none">→ Κοιμήθηκα αρκετές ώρες→ Φρόντισα την προσωπική μου υγιεινή→ Έφαγα ένα υγιεινό γεύμα→ Ήπια αρκετό νερό→ Γύμνασα το σώμα μου→ Έκανα ασκήσεις χαλάρωσης→ Ασχολήθηκα με κάτι που μου αρέσει→ Επιβράβευσα τον εαυτό μου, τουλάχιστον μια φορά, για μια θετική αντίδραση/συμπεριφορά→ Αναγνώρισα ένα θετικό χαρακτηριστικό της προσωπικότητάς μου

- Επικοινωνήσα με φίλους ή συγγενείς
- Μετέδωσα θετική ενέργεια ή υποστήριξα ένα άτομο του περιβάλλοντος
- Εξέφρασα μια ανάγκη ή/και μια επιθυμία ή/και μια ανησυχία που με απασχολεί
- Εξέφρασα σε σημαντικά πρόσωπα της ζωής μου τα θετικά συναισθήματα και τις σκέψεις που διατηρώ για εκείνα
- Έκανα τουλάχιστον μια αισιόδοξη σκέψη για το μέλλον
- Αισθάνθηκα ευγνώμων για τουλάχιστον ένα πράγμα

Ακολουθεί μία ενδεικτική ημερήσια checklist:

Έλεγχος αυτο-φροντίδας

ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕ ΤΑ ΚΟΥΤΑΚΙΑ ΟΣΩΝ ΚΑΝΕΙΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΣΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

- ΚΟΙΜΗΘΗΚΑ ΑΡΚΕΤΕΣ ΩΡΕΣ
- ΦΡΟΝΤΙΣΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΜΟΥ ΥΓΙΕΙΝΗ
- ΕΦΑΓΑ ΕΝΑ ΥΓΙΕΙΝΟ ΓΕΥΜΑ
- ΗΠΙΑ ΑΡΚΕΤΟ ΝΕΡΟ
- ΓΥΜΝΑΣΑ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ
- ΕΚΑΜΑ ΑΣΚΗΣΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ
- ΑΠΕΙΧΑ ΓΙΑ ΚΑΠΟΙΑ ΛΕΠΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΘΟΝΗ
- ΑΣΧΟΛΗΘΗΚΑ ΜΕ ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ
- ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΑ ΜΕ ΦΙΛΟΥΣ Ή ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ
- ΔΙΑΒΑΣΑ ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ
- ΔΟΚΙΜΑΣΑ ΚΑΤΙ ΝΕΟ
- ΕΞΕΦΡΑΣΑ ΜΙΑ ΑΝΑΓΚΗ Ή ΕΠΙΘΥΜΙΑ
- ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ
- ΕΚΑΜΑ ΜΙΑ ΑΙΣΙΟΔΟΞΗ ΣΚΕΨΗ
- ΑΙΣΘΑΝΘΗΚΑ ΕΥΓΝΩΜΩΝ

Κάνε συνήθεια τη φροντίδα του εαυτού σου

Υλικά

- Χαρτί
- Μολύβι
- Καλή διάθεση

2^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Ένα από τα πιο αποτελεσματικά εργαλεία αντιμετώπισης του άγχους, το οποίο αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του εαυτού μας είναι η αναπνοή μας. Οι ασκήσεις βαθιάς αναπνοής μπορούν να έχουν σημαντική επίδραση στην πνευματική μας ισορροπία καθώς και να βελτιώσουν την ικανότητα μας σε πρακτικές ενσυνειδητότητας (*mindfulness*). Η φυσική βαθιά αναπνοή συμβάλλει στην ηρεμία της σκέψης και την πνευματική ανάπτυξη.

Τίτλος Δραστηριότητας	«Αναπνέοντας βαθιά»
Ηλικιακή Ομάδα	Γονείς και Ενήλικες που φροντίζουν παιδιά
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none">→ Χαλάρωση και ενεργητικότητα μέσα στην ημέρα→ Μείωση του άγχους και χαλάρωση του αυτόνομου νευρικού συστήματος→ Ενίσχυση θετικής σκέψης→ Πνευματική ισορροπία
Διαδικασία	<ul style="list-style-type: none">→ Καθόμαστε σε μια άνετη θέση με ίσιο κορμό (π.χ. σε μια άνετη καρέκλα).1. Εισπνέουμε νιώθοντας τους μύες του διαφράγματος μας να συστέλλονται προς τα κάτω.2. Εκπνέουμε νιώθοντας τους μύες του διαφράγματος μας να χαλαρώνουν.3. Μετρούμε τις αναπνοές μας αριθμώντας τις αρχικά μέχρι το 5 για να διατηρήσουμε την συγκέντρωσή μας στην άσκηση (π.χ. εισπνοή 1, εκπνοή 2 και ούτω καθ' εξής).4. Μπορούμε να επαναλάβουμε όσες φορές νιώθουμε ότι χρειάζεται.

- Εναλλακτικά μπορούμε να εισπνεύσουμε αργά μετρώντας μέχρι το 4, να κρατήσουμε την αναπνοή μας μετρώντας μέχρι το 4, να εκπνεύσουμε αργά μετρώντας μέχρι το 4, να περιμένουμε 4 δευτερόλεπτα πριν ξεκινήσουμε νέο κύκλο αναπνοών.
- Ακολουθεί ένας ενδεικτικός τρόπος για βαθιά αναπνοή:

Αναπνέοντας βαθιά

ΑΣΚΗΣΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ



Βρες μια άνετη θέση
και βάλε χρονόμετρο για ένα λεπτό

Εισπνοή
(σαν να μυρίζεις ένα όμορφο λουλούδι)



Εκπνοή
(σαν να φουσκώνεις ένα μπαλόνι)

Μέτρα κάθε φορά μέχρι το 5
και επανάλαβε



Υλικά

- Μια άνετη θέση
- Ένας ήρεμος χώρος

