

Γράφοντας μαζί, τη δική σου
ΙΣΤΟΡΙΑ

ΚΟΡΟΝΟ-

-ΛΟΣ

Υποστηρίζοντας τα παιδιά μας:

Ένα παιχνίδι-ημερολόγιο συναισθημάτων που διευκολύνει τα παιδιά
να κατανοήσουν, να αναγνωρίσουν & να εκφράσουν όσα βιώνουν.

Δημιουργία: Κάσση Όλγα

Προσωπικά Στοιχεία

Όνομα:

Διεύθυνση:

Τηλέφωνο:

Σχολείο:

Τάξη:

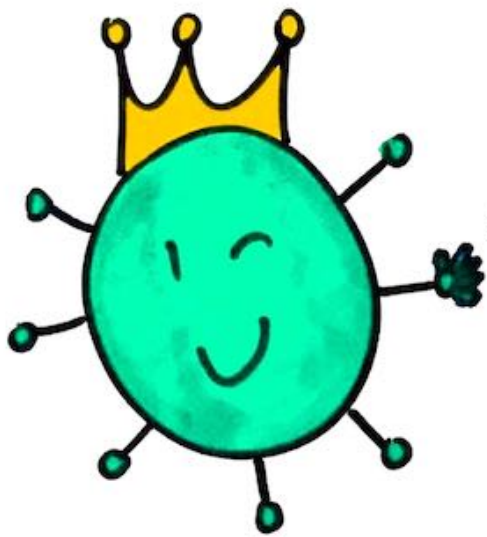
Ηλικία:

Λίγα λόγια για εσένα !

Αυτό το βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου είναι ολόδικό σου ! Είσαι εσύ ο καλλιτέχνης του και βάζοντας τις σκέψεις, τα συναισθήματά σου, τις ζωγραφιές και την προσπάθειά σου θα το κάνεις μοναδικό ! Δε χρειάζεται να ζωγραφίζεις υπέροχα, αρκεί να κάνεις αυτό που θέλεις , όπως σου έρχεται στο μυαλό !

Σκοπός του βιβλίου είναι να διασκεδάσεις, να μοιραστείς τις σκέψεις σου και να γίνεις καλύτερα !

⇒ Καλή διασκέδαση ⇐



Γεια σου!

Εγώ είμαι ο κορονοϊός!
Ξέρω, ίσως να με φοβάσαι

λίγο, όμως σου υπόσχομαι - θα προσπαθήσω να σου κρατήσω καλή παρέα και... ίσως σιγά-σιγά με συμπαθήσεις! Φορώ τη λαμπιερή μου κορόνα και σου κλείνω πονηρά το μάτι, καθώς είμαι πειραχτήρι και μου αρέσει να αναστατώνω τους ανθρώπους. Γνωρίζω πως έχω καταφέρει να αναστατώσω πολλούς από εσάς, αλλάζοντας το πρόγραμμά σας για λίγο καιρό. Οι μεγάλοι λένε συχνά το όνομά μου.

Άραγε εσύ πόσα πράγματα γνωρίζεις για εμένα;



► Ερώτηση 1^η:

Με λένε κορονοϊό γιατί:

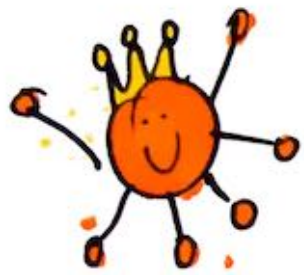
(α) Είμαι ο βασιλιάς της γρίπης

(β) Αν με δεις στο μικροσκόπιο, έχω το σχήμα της κορόνας.

(γ) Το χρώμα μου είναι χρυσό.



χύρισε σελίδα για να μάθεις αν απάντησες σωστά & να σου πω περισσότερα για εμένα!

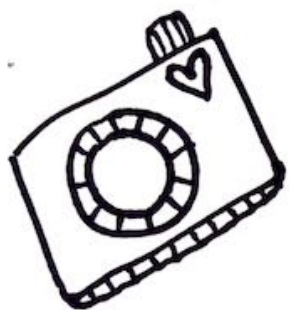


Αν απάντησες (β), τότε επέλεξες τη σωστή απάντηση! Μπράβο σου!!!

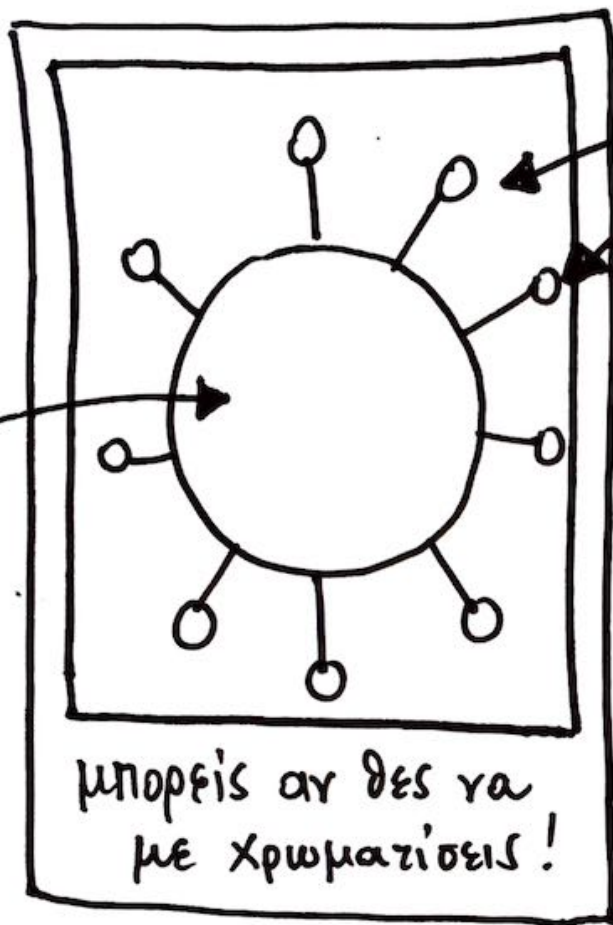


Έχω πάρει το όνομά μου από τις χαρακτηριστικές ακτίνες που έχω γύρω μου και με κάνουν να μοιάζω με στέμμα, που στα λατινικά λέγεται «κορόνα» ("corona"). Μπορεί να με δει κάποιος μόνο στο μικροσκόπιο, καθώς είμαι αόρατος με γυμνό μάτι, αλλά θα σου δείξω μια φωτογραφία μου!

χύρισε για να με δεις →



αυτό είναι
το
σώμα
μου



κι αυτές είναι
οι ακτίνες μου



... Αλήθεια, σαν τι
σου μοιάζω ;

1.

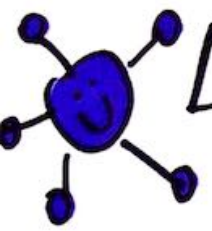
2.

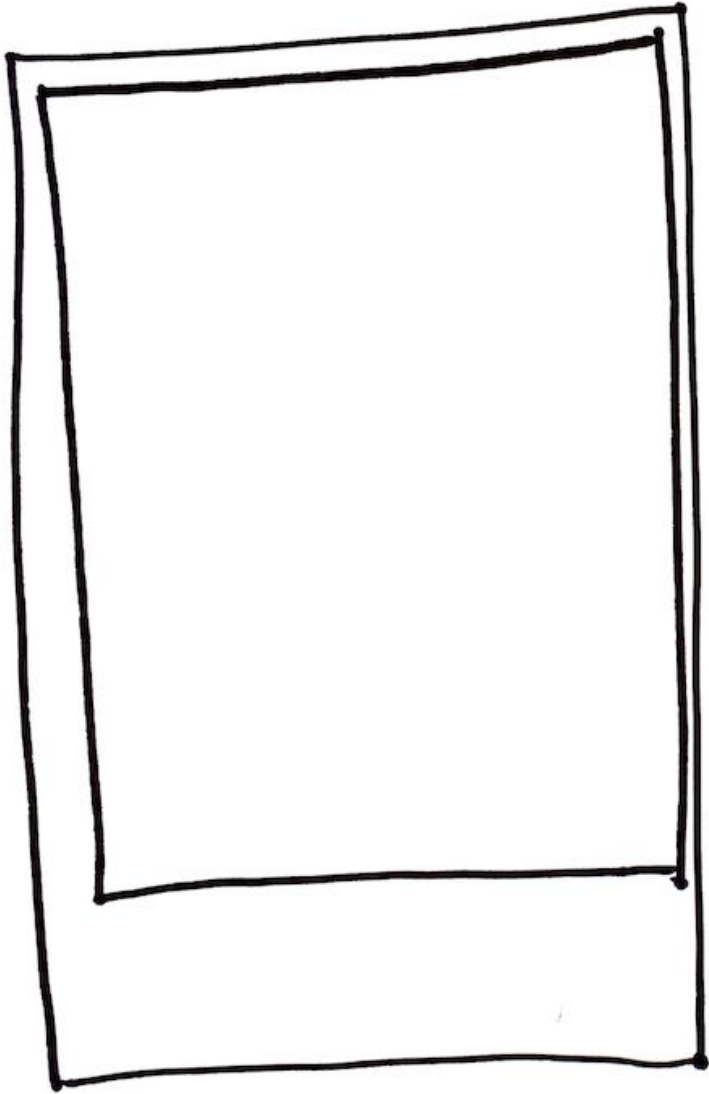
3.



ΙΔΕΕΣ

: κάποια παιδιά μου λένε πως μοιάζω με
ουράνιο σώμα, άλλα παιδιά πάλι, όταν με
βλέπουν σκέφτονται το ποδήλατό τους! Εσύ;

 Δείξε μου κι εσύ μια φωτογραφία σου:



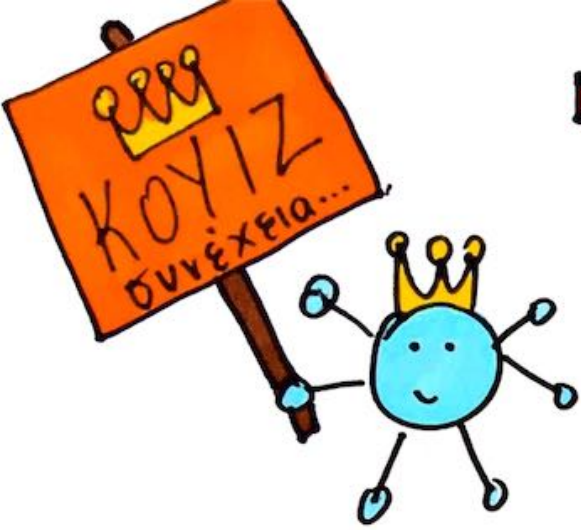
εκεί που αγαπάς;

• Πού είσαι; _____

• Με ποιον βρίσκεσαι;

• Πώς γιώθεις;

• Πότε θα βρεθείς ξανά



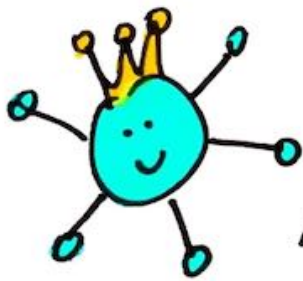
► Ερώτηση 2^η :

Έχω ξαφνιαστεί τόσο πολύ τους ανθρώπους
γιατί :

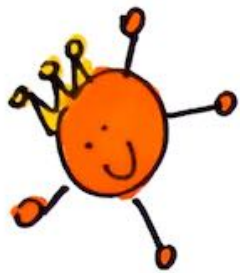
(α) Είμαι ο μοναδικός ως που υπάρχει.

(β) Ταξιδεύω πολύ γρήγορα, από άνθρωπο
σε άνθρωπο και από χώρα σε χώρα.

(γ) Όποιος με έχει τον χαργαλάνε ... οι
πατούσες του.



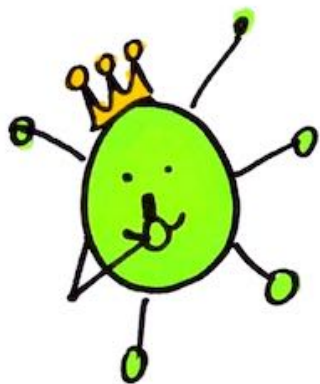
χύρισε σελίδα
για να δεις την
απάντηση!



Αν απάντησες (B), τότε γνωρίζεις σημαντικές πληροφορίες για εμένα! Ταξιδεύω πολύ - πολύ γρήγορα!

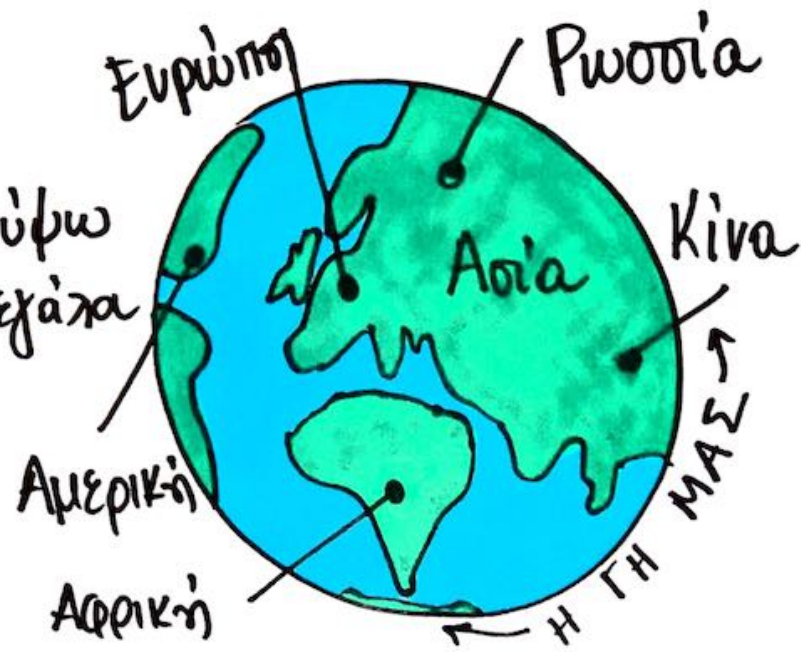


* * *
Αγαπώ πολύ τα ταξίδια και έχω ήδη ταξιδέψει σε πολλές χώρες. Είμαι πολύ κοινωνικός, θέλω να γνωρίσω πολλούς ανθρώπους και μου αρέσει να περνάω από τον ένα στο άλλο.



Σσος! Μυστικό: να σου αποκαλύψω με ποιον τρόπο κάνω τόσο μεγάλα ταξίδια;;;

Γύρισε
→ σελίδα!



1^{ος} ΤΡΟΠΟΣ



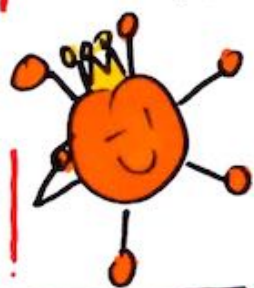
Ταξιδεύω πηδώντας
από χέρι σε χέρι!
Είναι πολύ απλός
και διασκεδαστικός
τρόπος!

Σε ποιον δεν αρέσει
το ΧΟΡΟΠΗΔΗΤΟ;

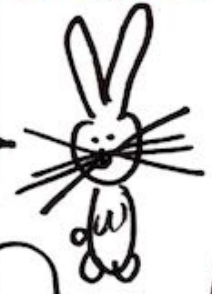
Όμως...



με σαπουνί και νερό,
ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΑΜΑΤΕ!
θυμήσου: Για να με
σταματήσεις σαπουνάδα
ή αντισηπτικό πρέπει
να χρησιμοποιήσεις!



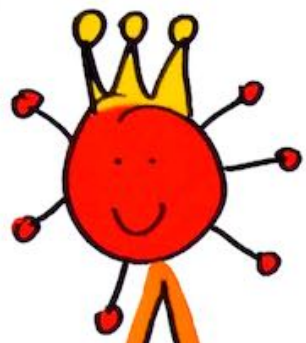
σε όλους!



σε όλους!



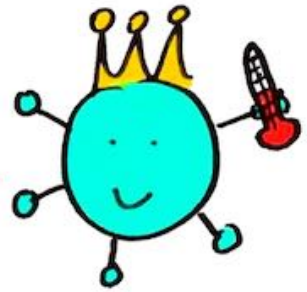
σε όλους!



Έχω κι έναν δεύτερο τρόπο που ταξιδεύω,
όμως θα σου τον πω αργότερα γιατί με
κουράζουν τα πολλά λόγια!

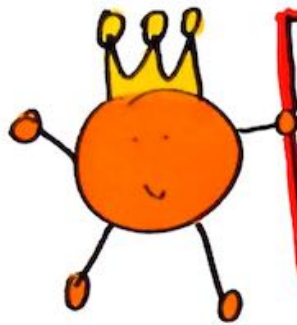
Ας συνεχίσουμε το κούιζ μας !!!

► Ερώτηση 3^η



Τι παθαίνει όποιος αρρωστήσει από εμένα, τον
κορονοϊό;

- (α) Έχει «κοινά» (απλά δηλαδή) συμπτώματα γρίπης (βήχα και πυρετό).
- (β) Τον χαρχαλάνε οι πατούσες του (ξανά).
- (γ) Βγάζει χρυσά σημαδάκια σε όλο του το σώμα.



Σωστή απάντηση: (α)

Ξαφνιάστηκες;

Μα είμαι ξάδερφος
της Γρίπης και του
κοινού κρυολογήματος!

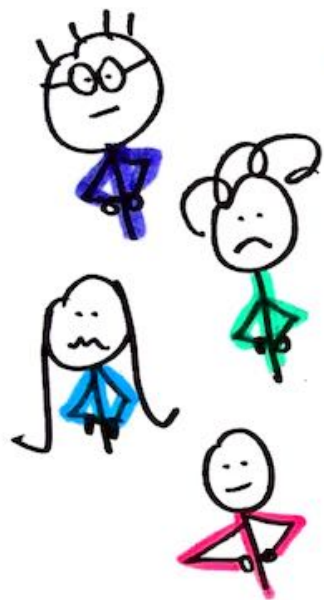
Τα συμπτώματά
μου λοιπόν είναι:

- 1  ΒΗΧΑΣ
- 2  ΠΥΡΕΤΟΣ

Επίσης είναι σημαντικό να σου πω
πως δεν μένω για πάντα! Για
την ακρίβεια μένω για λίγες
ημέρες, όπως τα ξαδέρφια μου
και σχεδόν όλοι οι άνθρωποι γίνονται καλά!

Όταν εξηγώ στα παιδιά όλες αυτές τις πληροφορίες πάντα με ρωτάνε μπερδεμένα :

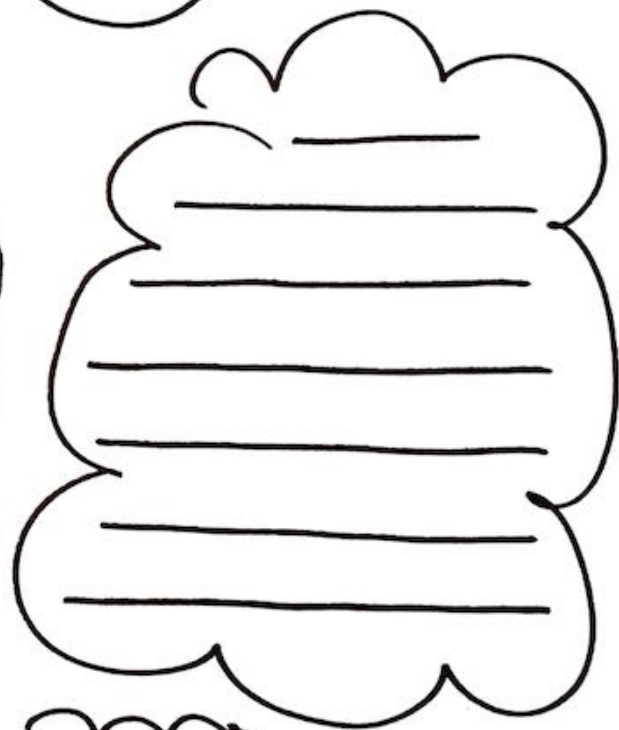
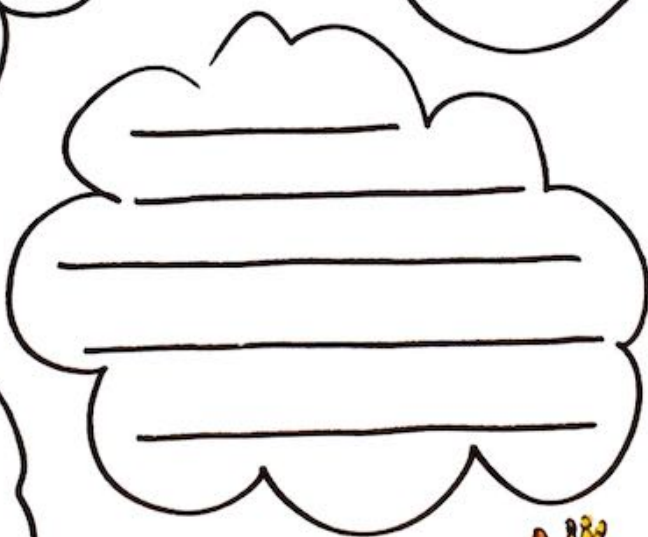
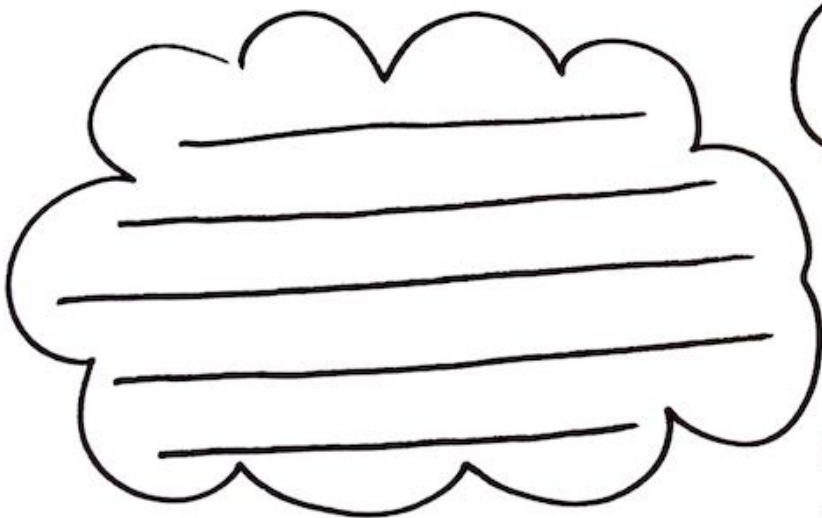
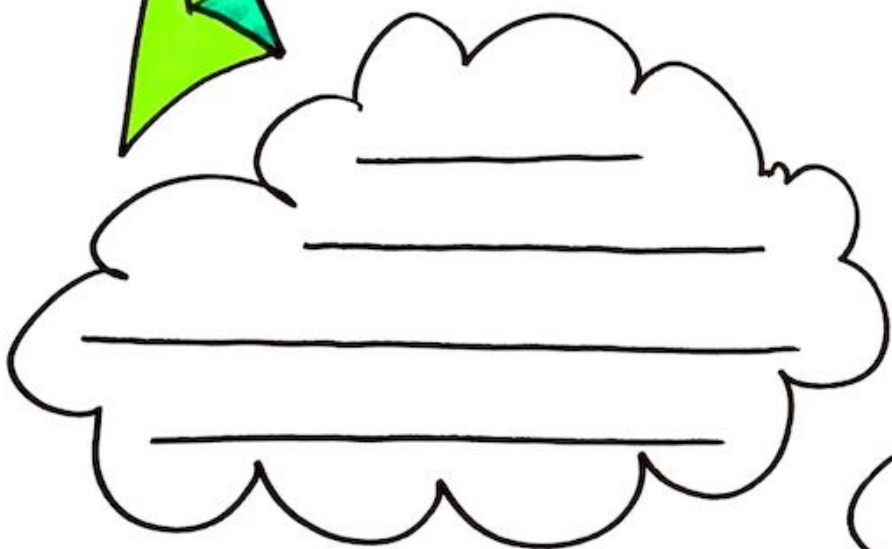
Μα τότε κορονοϊέ, γιατί σε φοβούνται τόσο πολύ οι μεγάλοι; Γιατί έχεις αλλάξει τη ζωή μας και γιατί μας έχεις κλείσει μέσα στα σπίτια μας;





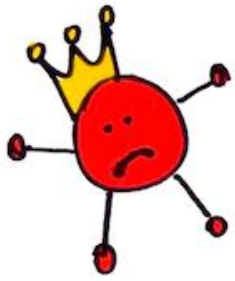
Μήπως έχεις κι εσύ ερωτήσεις για εμένα; Θα βρεις μπόνους χώρο για να μου τις γράψεις στην επόμενη σελίδα!



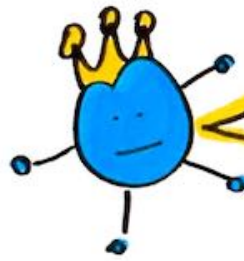
Χώρος για  απορίες



Αν πάη δεν έχεις  απορίες απλά πήγαινε στην επόμενη σελίδα 



Πραγματικά θα ήθελα να μπορώ να διαβάσω όλες σου τις απορίες και να σε βοηθήσω να τις λύσεις. Αλλά δεν μπορώ...



Ποιος άραγε θα μπορούσε να σε βοηθήσει με αυτές;

▶ Έχεις μήπως γύρω σου ομάδα βοηθών;

Γράψε ποιος μπορεί να σε βοηθήσει:

Κάποιο παιδί μπορεί να έχει 1 μόνο βοηθό ή και περισσότερους

Είναι σημαντικό να μοιράζεσαι τις
σκέψεις σου, τις απορίες και τα συναι-
σθήματά σου με τα αγαπημένα σου
πρόσωπα!

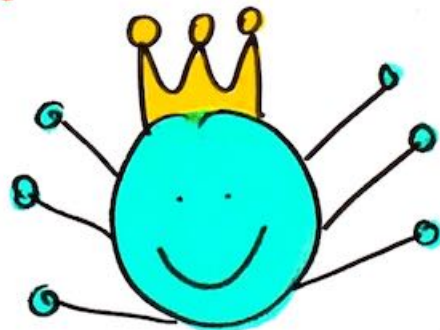


Ακόμα κι εγώ,
που είμαι ένας
μικροσκοπικός
ιός έχω έννοιες
και συναισθήματα!

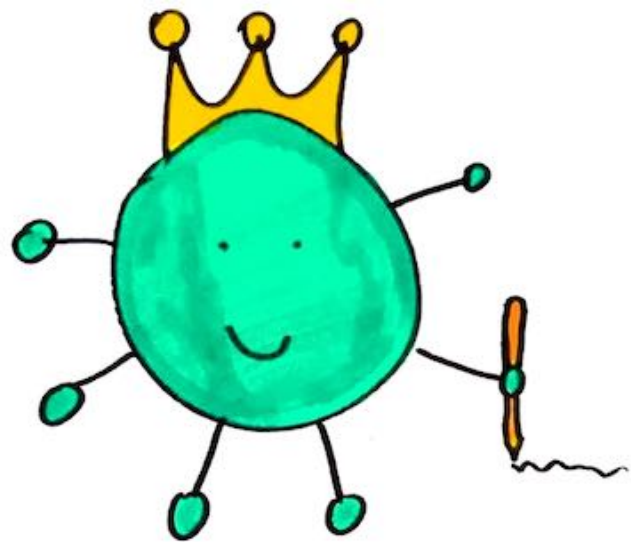
Όταν τις μοιράζομαι

με τη μαμά ή τον μπαμπά σύντομα μπαίνουν και νιώθω
πανάλαφρος ... έτοιμος να πετάξω

ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΟ!!!



Ναι!!!
Όταν
μιλάω
για αυτά
που με
απασχολούν
νιώθω
καλύτερα!



Όρα όμως να αναλάβω κι εγώ δράση και να προσπαθήσω να σου εξηγήσω περισσότερα για εμένα!



Όπως είπαμε στη σελίδα 11 τα συμπτώματα που προκαλώ είναι βήχας πυρετός

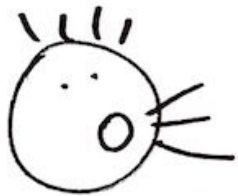
Ε, λοιπόν, ο 2ος τρόπος με τον οποίο ταξιδεύω τόσο γρήγορα και σας αναστατώνω είναι το πρώτο μου σύμπτωμα. Μπορείς να συμπληρώσεις τα γράμματα;

▶ 2ος τρόπος μετάδοσης =



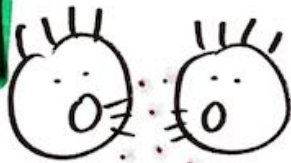
Για να γίνω πιο συγκεκριμένος, ταξιδεύω μέσα από τα **ΣΤΑΓΟΝΙΔΙΑ** δηλαδή τις πολύ μικρές σταγονίτσες σάλιου που μεταφέρονται από τον έναν άνθρωπο στον άλλο όταν :

1



βήχει
(όπως είπαμε)
τα σταγονίδια
ταξιδεύουν με
το **βήχα**

2



βρίσκεται πολύ
κοντά και τα
σταγονίδια ταξι-
δεύουν μέσα
από την **ανάσα**

3



μοιράζεστε
αντικείμενα που
βάζετε στο στόμα
(πχ. ποτήρι, καλαμάκι,
πιρούνι...)

ΑΡΑ τα σταγονίδια
ταξιδεύουν μέσα
από το **σάλιο**.



Να σου εμπιστευτώ κάτι;

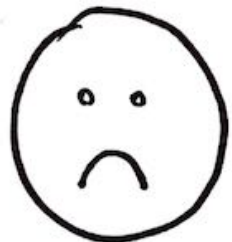
Γνωρίζω πως πολλοί άνθρωποι, μεγάλοι και μικροί νιώθουν πιεστικά συναισθήματα όταν ακούν ή σκέφτονται κάτι για εμένα.



Εσύ πώς νιώθεις όταν ακούς το όνομά μου;



Άγχος



Λύπη



Ηρεμία



Αγπουχία



Θυμό



Φόβο

Ζωγράφισε τον εαυτό σου πριν και μετά τον
ερχομό μου στη ζωή σου.

ΠΡΙΝ

τον κορονοϊό
έμοιαζα:

Μάλιστα...

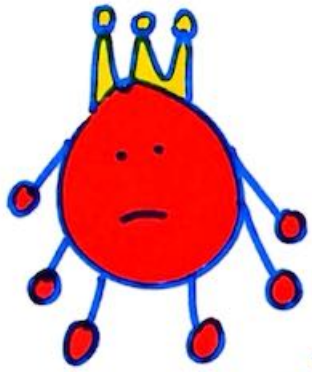


ΜΕΤΑ

τον κορονοϊό
μοιάζω:

Το έπιασα το μήνυμα!





Το ταξίδι μου, καταλαβαίνω, πως δεν είναι για εσένα διασκεδαστικό! Γιατί όμως;

Μπορείς να μου πεις τι έχει αλλάξει στη ζωή σου και τι παραμένει ίδιο;



ΕΧΟΥΝ ΑΛΛΑΞΕΙ

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΝ ΣΤΑΘΕΡΑ

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓



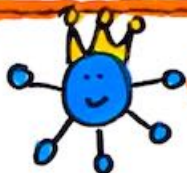
Οι αλλαγές στη ζωή σου ξεκίνησαν λίγο μετά την έναρξη του ταξιδιού μου.

Ξεκίνησα από μακριά, από την Κίνα και οι άνθρωποι εκεί γρήγορα ενημέρωσαν όλο τον κόσμο για εμένα. Ήμουν ακόμα πολύ μακριά από την Ελλάδα που ζεις και την πόλη σου την Αθήνα.

Πως ξεκίνησαν όλα...

Τότε όμως έμαθες να εφαρμόζεις **ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ** για να προστατεύεις τον εαυτό σου και τους άλλους.

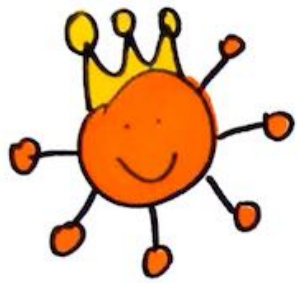
Θυμάσαι κάποιους τέτοιους κανόνες;



1.

2.

3.



Ας δούμε παρέα ποιοι είναι οι βασικοί

ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

...ή χρησιμοποιώ
αντισηπτικό...



1. Πλένω καλά-καλά τα χέρια μου με σαπούνι και νερό. (Θυμάσαι που σου αποκαλύψα πως ταξιδεύω από χέρι σε χέρι;)
2. Όταν βήχω καλύπτω το στόμα μου με τον αγκώνα μου ή με ένα χαρτομάντηλο. (Θυμάσαι πως ο βήχας ήταν ένας ακόμα τρόπος;) Το ίδιο κάνω όταν φταρνίζομαι (γιατί τα σταγονίδια με βοηθούν να ταξιδεύω μακριά)
3. Πετάω πάντα το χαρτομάντηλο στον κάδο αφού το χρησιμοποιήσω (αφού με τσακώσεις, θυμήσου να με πετάξεις!)

ένας ακόμη
πίσω...

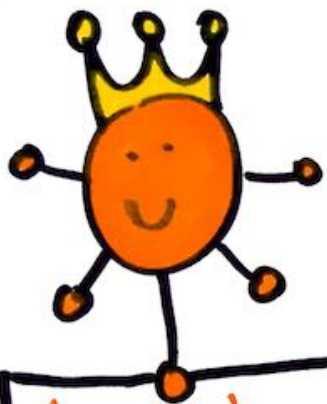


ΔΕΣ ! Να ο τελευταίος κανόνας !

4. Αποφεύγω τις κοντινές επαφές με άλλους ανθρώπους (γιατί μέσω της ανάσας και του σάλιου έχω συνεχίω το ταξίδι μου).

Τώρα που ξέρεις τους τρόπους που ταξιδεύω, καθώς και τους τρόπους που οι άνθρωποι μπορείτε να προστατευτείτε, ας μιλήσουμε για αυτή την περίεργη λέξη που έβαλα στη ζωή σας ξαφνικά :

ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ
Τι είναι και γιατί γίνεται;



Ας δούμε
με ποια
σειρά έγι-
ναν οι
αλλαγές
για την
προστασία
των παιδιών
και των
μεγάλων.

▶ Στην αρχή σε ενημέρωσαν οι μεγάλοι για τους κανόνες υγιεινής και την προστασία σου.

▶ Μετά, οι γιατροί πρότειναν να κλείσουν τα σχολεία για την προστασία όλων των μαθητών.

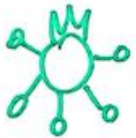

↳ Σίγουρα θα ένιωσες διάφορα συναισθήματα όταν έγινε αυτή η αλλαγή. Κάποια παιδιά ίσως ένιωσαν χαρά που σταμάτησαν οι υποχρεώσεις και οι εργασίες, κάποια άλλα ίσως στενοχωρήθηκαν που δεν θα έβλεπαν για λίγο καιρό τους φίλους τους.

▶ Τις τελευταίες ημέρες οι γιατροί πρότειναν να μείνουμε για λίγο διάστημα όλοι στο σπίτι μας, για την προστασία όλων των ανθρώπων.




Καραντίνα ονομάζεται ο περιορισμός στο σπίτι, που έχει σκοπό να σε προστατέψει από τη μετάδοση του ιού από άλλο άνθρωπο.

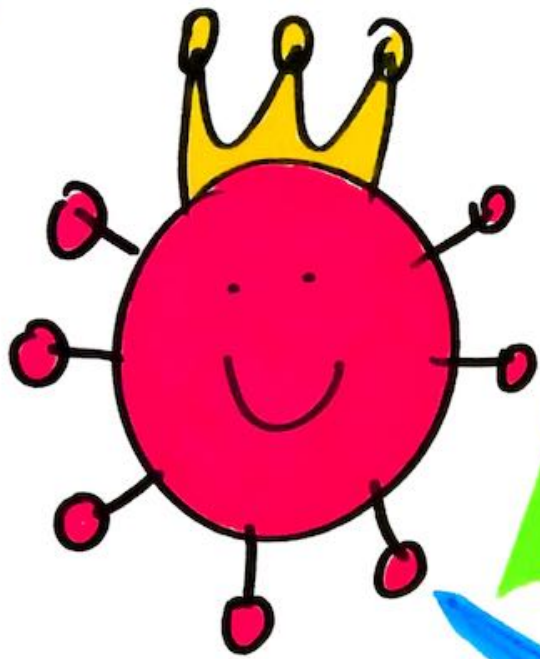



Γιατί; Για την προστασία και την ασφάλεια μας. Όσο μένουμε στο σπίτι, δίνουμε χρόνο στον  να φύγει μακριά, αφού δεν θα βρίσκει σε ποιον άνθρωπο να  μεταδοθεί κι έτσι το ταξίδι του θα τελειώσει!

Επιπλέον, σε αυτό το χρόνο όσοι έχουν ήδη αρρωστήσει θα γίνουν καλά και δεν θα υπάρχουν νέοι ασθενείς.

 ↓
Θα κρατήσει για πάντα;
Φυσικά και όχι!!! Θα κρατήσει λίγες ημέρες, όσες θα μας πουν οι γιατροί! Εκείνοι φροντίζουν για το καλό όλων μας!





Οι άνθρωποι λοιπόν, 
λαμβάνουν όλα τα απαραίτητα
μέτρα για να σταματήσουν την
μετάδοση του κορονοϊού και
να παραμείνουν υγιείς.

Πολύ συχνά αναφέρεται
η ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ
ΕΥΑΛΟΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ.



Άραγε γνωρίζεις
τι σημαίνει η
λέξη ΕΥΑΛΟΤΟΣ;



Ευάλωτος είναι ένας άνθρωπος που δεν

μπορεί να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά
έναν κίνδυνο. Είναι περισσότερο ευαίσθητος

από άλλους ανθρώπους και χρειάζεται

όλοι να φροντίζουμε ώστε να είναι

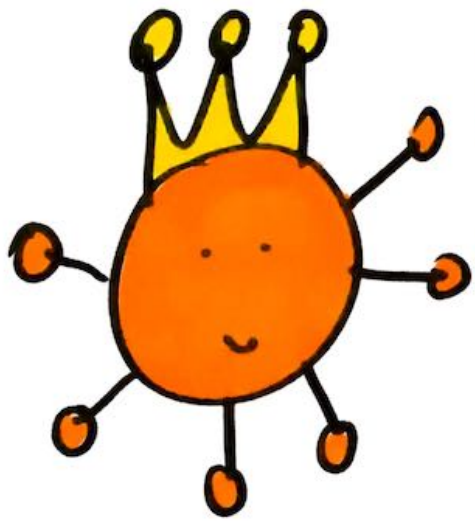
ασφαλής και υγιής.

Ο ευάλωτος
λέγεται αλλιώς
ΕΥΠΑΘΗΣ!

ΣΤΙΣ ευάλωτες ομάδες
ανήκουν:

- 1 οι παππούδες + οι γιαγιάδες μας.
- 2 άτομα που δεν είναι δυνατά λόγω άλλης ασθένειας.






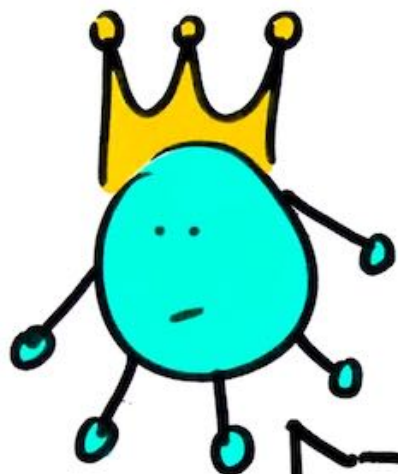
Επομένως...

Αν και εγώ είμαι ένας
ιός γρίπης και δεν είμαι τόσο επι-
κίνδυνος, οι ευάλωτες ομάδες
που αρρωσταίνουν πιο εύκολα

θα πρέπει να είναι ακόμα πιο προσεκτικές.

Γιαυτό είναι σημαντικό η γιαγιά
και ο παππούς να μείνουν στο
δικό τους σπίτι, καλά προστα-
τευμένοι και ασφαλείς.
Εσύ θα τους δεις από κοντά σύντομα,
όταν το ταξίδι μου τελειώσει! 





Μένετε σπίτι λοιπόν για να είστε
όλοι οι άνθρωποι ασφαλείς και να
μην αρρωστήσετε από κορονοϊό.

Σίγουρα δεν
ήθελα να σας
τρομάξω τόσο!
Εχω απλά αγαπή
τα ταξίδια!



Μα... μια στιγμή!
Είμαι κι εγώ
ένας ιός, ιός της
Γρίπης λέγομαι!

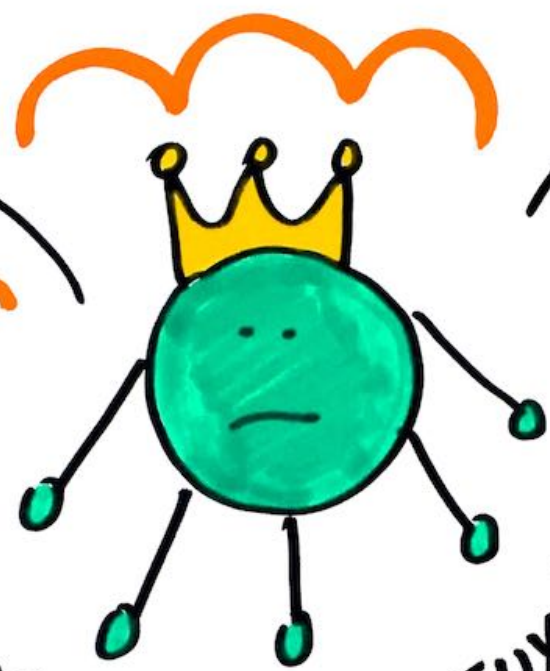
Κι εγώ αγαπώ τα ταξίδια
και κάνω βόλτες με
τους ίδιους ακριβώς
τρόπους! Γιατί οι άνθρω-
ποι δεν κρύβονται από
εμένα;



Νομίζω γνωρίζω
την απάντηση!
Εσύ;;;

1. Είμαι ένας ολοκαίνουριος ιός & οι άνθρωποι δεν θέλουν ιούς που δεν γνωρίζουν.

2. Βασικά οι άνθρωποι δεν θέλουν κανέναν ιό. Θέλουν να είναι υγιείς.



Σας έχω απευχθήσει
Γιατί...

3. Είμαι ταχύτατος!
Ταξιδεύω χρηγορότατα και αυτό δεν αρέσει στους ανθρώπους.

4. Έχω ήδη ταξιδέψει σε όλο τον πλανήτη άρα είμαι διάσημος.

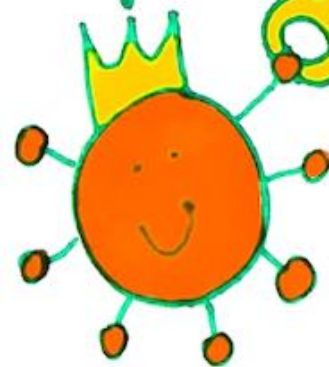
5. Καθώς είμαι ολοκαίνουριος ιός, δεν υπάρχει συγκεκριμένο φάρμακο να με σταματήσει.



Μα πραγματικά αν γνώριζα πως θα
σας προκαλούσα τόσο μεγάλη αναστάτωση
δεν θα το ξεκινούσα αυτό το ταξίδι μου!

Μακάρι να είχα ένα μαγικό λυχνάρι, να κάνω 3 ευχές!
Θα τα άλλαξα όλα μεμιας!

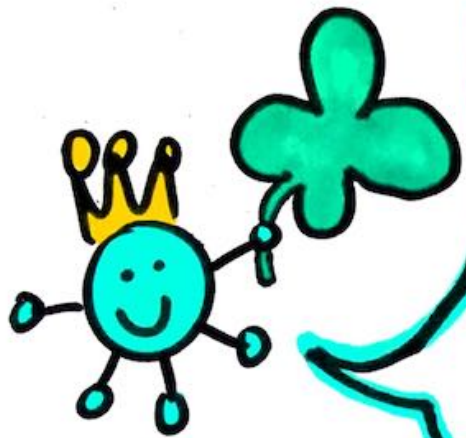
Εσύ τι
ευχή θα
έκανες;



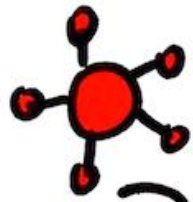
1. _____

2. _____

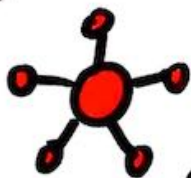
3. _____



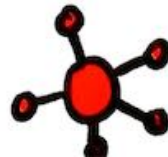
Εύχομαι όλες σου οι ευχές
να γίνουν πραγματικότητα!
Άλλωστε το χαμογελο σου
είναι πολύτιμο! 😊

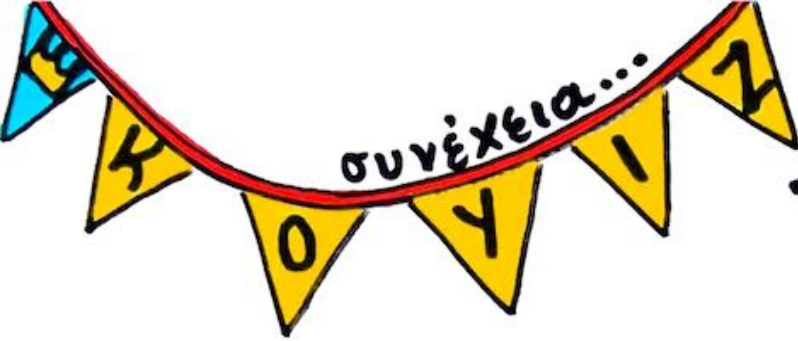


Πάμε λοιπόν να ολοκληρώσουμε
το κουίζ με την 4^η και τελευταία
ερώτηση για εμένα;



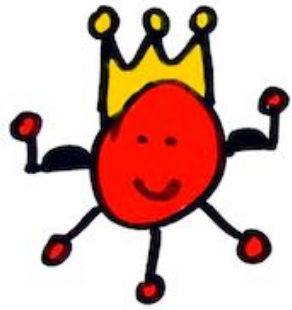
φύγαμε ε ε ε ...!





ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΕΡΩΤΗΣΗ

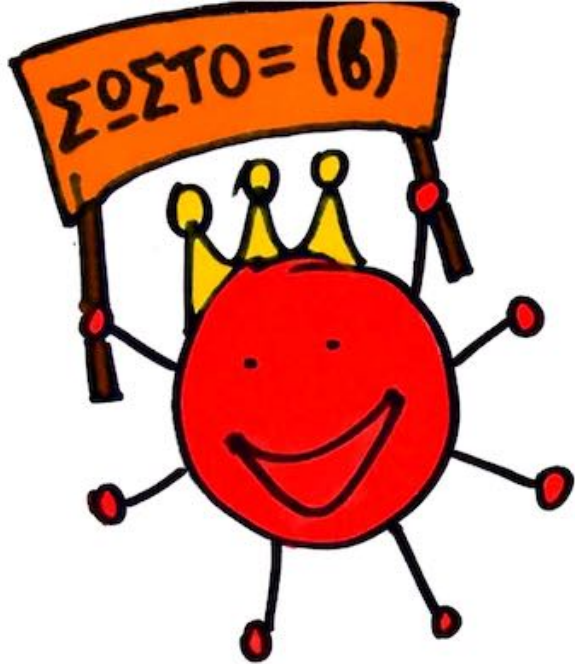
► Ερώτηση 4^η :



Είμαι ανίκητος και θα σας ταλαιπωρώ για πάντα :

- (α) Ναι, οι κορονοϊοί είναι ανίκητοι.
- (β) Όχι, οι επιστήμονες ετοιμάζουν το εμβόλιο που θα κάνει τον κορονοϊό ένα ασήμαντο κομμάτι του χιρίπης.
- (γ) Οι άνθρωποι δεν γνωρίζουν πως να νικάνε τους χιρίπης.

... απάντησε ; γύρισε σελίδα να δεις αν είναι σωστό !!!

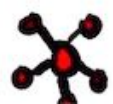


Απάντησες (β)? Μπράβο σου! Είσαι πολύ σωστά ενημερωμένο παιδί, κάτι που δείχνει πως ενδιαφέρεσαι για τα όσα συμβαίνουν και συζητάς με τους γονείς σου όσα σε απασχολούν!

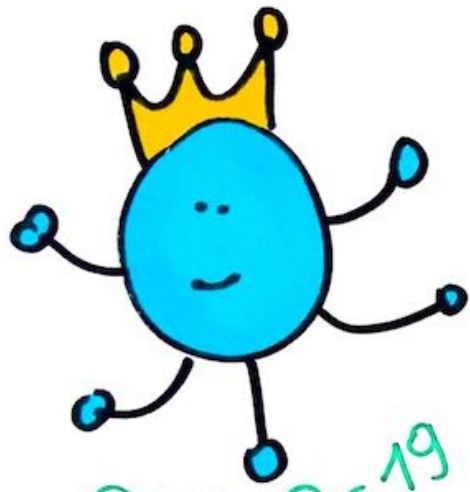


Αν πάλι απάντησες κάτσο από τις άλλες δυο επιλογές δεν πειράζει καθόλου! Μερικές φορές θεωρούμε πως αυτό που φοβόμαστε θα συμβεί, άρα είναι αληθινό.

Ο τρόπος για να το σταματήσουμε είναι οι σωστές πληροφορίες και θα σου τις δώσω αμέσως!



πάμε στην άλλη σελίδα!



COVID-19
→ το επίσημο
όνομά μου

Θφείλω να παραδεχτώ πως δεν
είμαι ούτε ο πρώτος, ούτε ο
μοναδικός κορονοϊός που υπάρχει!

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

Οι άνθρωποι γνωρίζουν δεκάδες κορονοϊούς, για
τους οποίους οι γιατροί έχουν φτιάξει κατάλληλα
εμβόλια και τους έχουν κάνει εντελώς ακίνδυνους.

Το ίδιο πρόκειται να συμβεί και με το νέο
κορονοϊό (COVID-19).

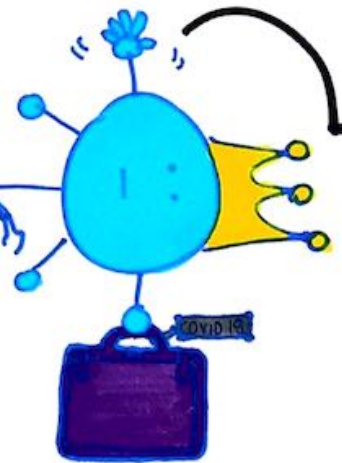
Επιστήμονες από όλο τον κόσμο εργάζονται για
να ετοιμάσουν το εμβόλιο που θα κάνει τους
ανθρώπους δυνατούς και δεν θα αρρωσταίνουν
από τον κορονοϊό.

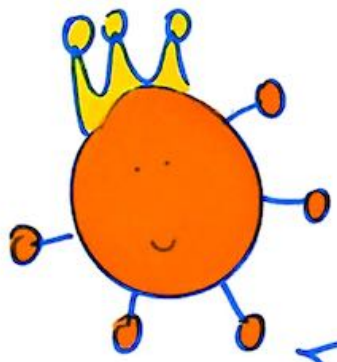
Επομένως... όπως ήδη έχεις μάθει ξεκίνησα χαρπός
το ταξίδι μου, στην πορεία όμως προκάλεσα μεγάλη
αναστάτωση και το μεζάνισα λίγο και τώρα όλοι
περιμένουμε τους γιατρούς και τους επιστήμονες να
βάλουν ένα ζέκος! Και θα γίνει σύντομα!



Σίγουρα την επόμενη φορά θα σκεφτώ
διπλά πριν ξεκινήσω για νέες περιπέτειες!

“
“
ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΜΟΥ
ΤΕΛΕΙΩΝΕΙ
“
“





Σίγουρα το μυαλό σου θα έχει γεμίσει με σκέψεις! Κάποιες σκέψεις είναι αρνητικές και κάνουν τους ανθρώπους να γιγνώθουν

δυσάρεστα συναισθήματα (δηλαδή συναισθήματα που δεν τους αρέσουν). Όλοι οι άνθρωποι, μικροί και μεγάλοι κάνουν **αρνητικές σκέψεις.**

Φοβάμαι ότι...

Ανισχυώ μήπως...

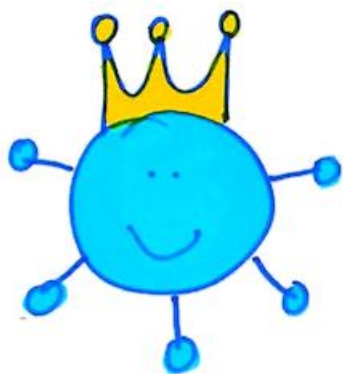
Ίσως ξαφνικά...

Δυσκολεύομαι...

Εάν θέξεις
μπορείς
να σημει-
ώσεις εδώ
δίπλα
κάποιες
δικές σου
αρνητικές
σκέψεις.



Υπάρχουν όμως και οι **θετικές σκέψεις**, που κάνουν τους ανθρώπους να γιώθουν ευχάριστα συναισθήματα (δηλαδή όμορφα συναισθήματα, που αρέσουν σε όλους)!



Εάν θέλεις
μπορείς να
σημειώσεις
κάποιες δικές
σου θετικές
σκέψεις δίπλα.

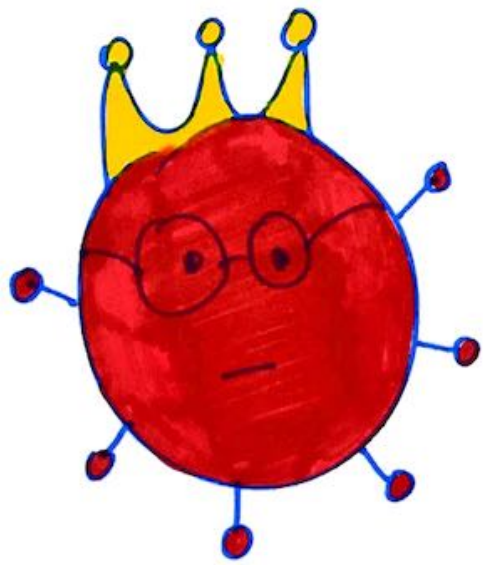


Μου αρέσει όταν ...

Είμαι διασκεδαστικό ...

Απολαμβάνω ...

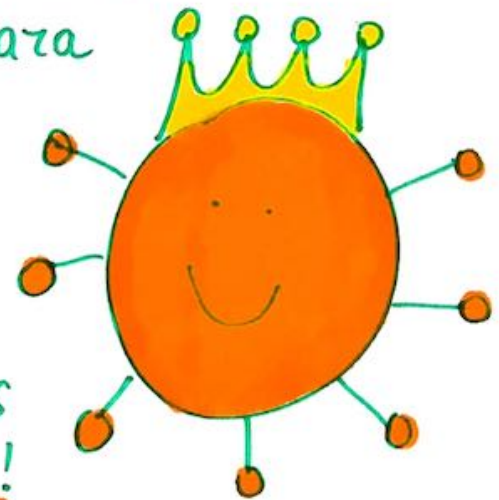
Νιώθω όμορφα ...



Αυτή την περίοδο ίσως νιώθεις λύπη
ή ανησυχία και κάνεις συχνότερα
αρνητικές σκέψεις. Είναι λογικό και
συμβαίνει σε όλους τους ανθρώπους!

Ίσως νιώθεις έτσι γιατί σου λείπουν
άνθρωποι και δραστηριότητες που δεν
μπορείς να έχεις αυτές τις ημέρες.

Έχεις αρκετό χρόνο διαθέσιμο όσο βρίσκεσαι στο
σπίτι λόγω του κορονοϊού και αυτό έχει σίγουρα και
τα θετικά του! Υπάρχουν πολλά πράγματα
που μπορείς να κάνεις για να περάσεις
όμορφα & να διασκεδάσεις! Είναι ευκαιρία
να θυμηθείς παιχνίδια παλιά ή να σκεφτείς
νέες ιδέες διασκέδασης και δημιουργίας!

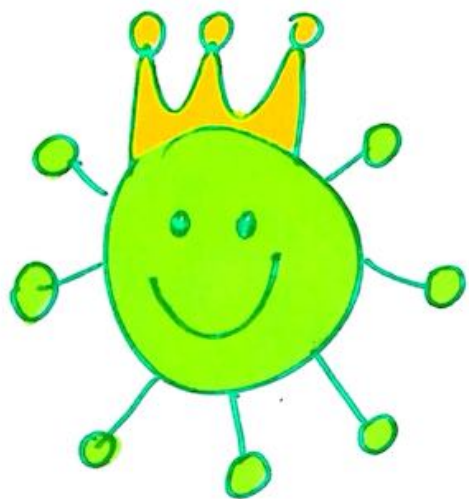




Τι θα έλεγες να τα καταγράψουμε;
Βάλε εδώ όλα αυτά που σου λείπουν κι εδώ όλα αυτά που
↓ απολαμβάνεις!

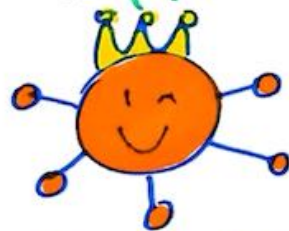
Ουφ...

Γιούπι...



Ελπίζω η πράσινη λίστα σου να είναι καλοχερισμένη !!! Αν όχι, χρειάζεται να προσπαθήσεις να βρεις περισσότερες ιδέες για διασκέδαση και ευχαρίστηση.

Μπορείς να ζητήσεις τη βοήθεια της μαμάς ή του μπαμπά, ώστε να προσθέσει παρέα γέες ιδέες ... και φυσικά να τις εφαρμόσεις!



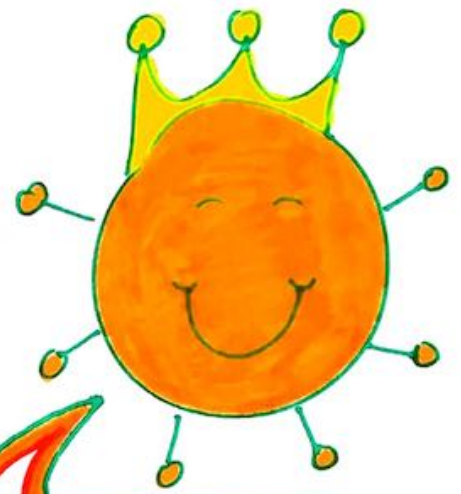
ΘΥΜΗΣΟΥ: όταν γιώθεις κάποιο δυσάρεστο συναίσθημα (λύπη, άγχος, φόβο, βαρεμάρα...) μπορείς να ψάξεις στην πράσινη λίστα σου και να διαλέξεις κάτι που σου αρέσει να κάνεις. Θα δεις σύντομα το συναίσθημα εκείνο να μικραίνει και τη θέση του θα πάρει η ανακούφιση και η πρεμία!

Πω - πω! Παρέα συζητήσαμε τόσα
πολλά πράγματα! Κι αν αρχικά είχα
σκοπό να σου μάθω πληροφορίες για
εμένα, τελικά εγώ δίπλα σου έμαθα
καλύτερα και τον εαυτό μου, αλλά και
τους ανθρώπους μέσα από εσένα!

* * *

Πλησιάζει η ώρα να σε
αποχαιρετήσω, όμως έχω

κάτι τελευταίο που θέλω να μοιραστώ ...



Πέρασα
υπέροχα
μαζί σου
και σε
ευχαριστώ!

ας χοροπηδήσουμε πίσω... →





Ο τίτλος αυτού του βιβλίου είναι :

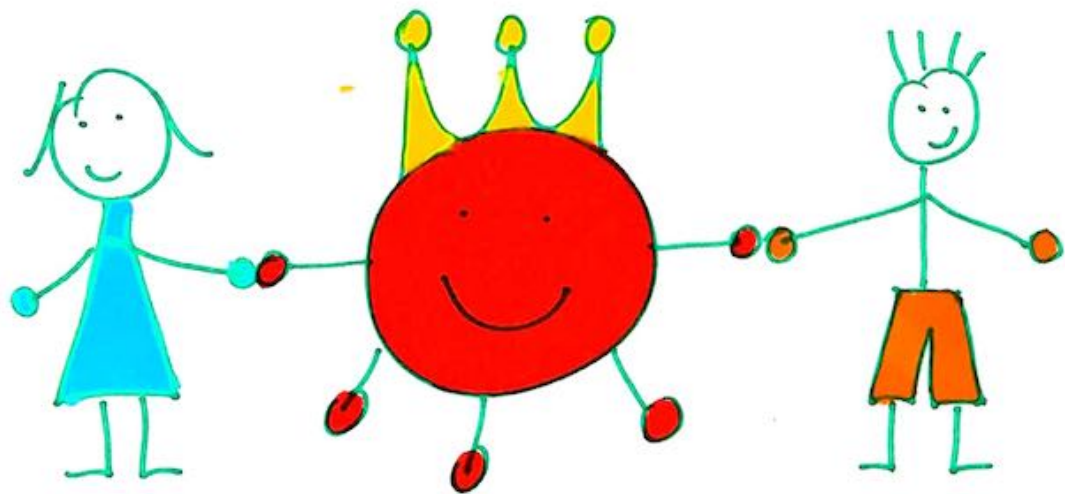
Φυσικά αυτό το γνωρίζεις από την πρώτη στιγμή που το κράτησες στα χέρια σου!

Αυτό που δεν γνωρίζεις είναι το γιατί επέλεξα αυτό τον τίτλο!

Πριν σου αποκαλύψω τη δική μου σκέψη, θα ήθελες να μου γράψεις τι πιστεύεις εσύ;

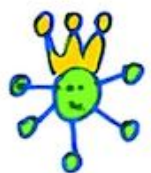
Three horizontal lines for writing inside a cloud-shaped border.

Τι σημαίνει αυτός ο τίτλος άραγε;



Ε, λοιπόν, το
καλύτερο το κράτησα
για το ζέλος!

Αυτή τη στιγμή, εσύ κι εγώ γράφουμε
πραγματικά μια σελίδα ιστορίας - όχι - όχι
δεν εννοώ παραμυθιού! Εννοώ Ιστορίας! Σαν
το μάθημα που μαθαίνεις στο σχολείο!



Το δικό μου ταξίδι γύρω-γύρω σε όλη τη γη
οι άνθρωποι το ονομάζουν **ΠΑΝΔΗΜΙΑ.**
Το είχες ακούσει ποτέ;



πάμε πίσω γρήγορα...



Πανδημία ονομάζουν οι άνθρωποι μια αρρώστια που ταξιδεύει σε όλο τον κόσμο, πολύ γρήγορα.

Η λέξη πανδημία φτιάχνεται όταν ενωθούν 2 άλλες λέξεις: παν (που σημαίνει όλος) και δήμος (που σημαίνει πληθυσμός).

Τα παλιά τα χρόνια οι πανδημίες ήταν συχνές.

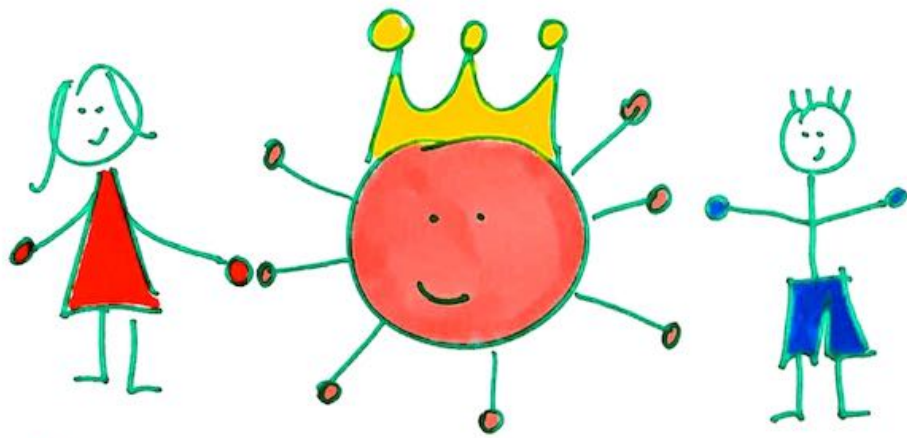
Τη σημερινή εποχή όμως η ιατρική αντιμετωπίζει τις περισσότερες ασθένειες άμεσα, με κατάλληλα φάρμακα.

Έτσι, η τελευταία μεγάλη πανδημία είχε συμβεί το 1918 κι αυτό σημαίνει πως είχε πάνω από έναν αιώνα να γίνει κάτι τέτοιο. Άρα, κανείς από όσους ζουν σε όλο τον πλανήτη, από τον πιο μεγάλο - μέχρι τον πιο μικρό δεν το έχει ξαναζήσει!



Επομένως...





Επομένως, αυτό που ζούμε τώρα, είναι ένα πολύ σπάνιο
και σημαντικό γεγονός για όλους, που θα μείνει στην

Α

Στη δική σου,
προσωπική ιστορία,
αφού θα θυμάσαι
για πάντα πως το
έζησες, πώς έγιωσες,
τι έκανες...!



Β

Στην παγκόσμια ιστορία,
αφού θα καταγραφεί στα
μελλοντικά βιβλία και θα
μαθαίνουν για αυτό τα παιδιά
στο σχολείο μετά από χρόνια!

Γ

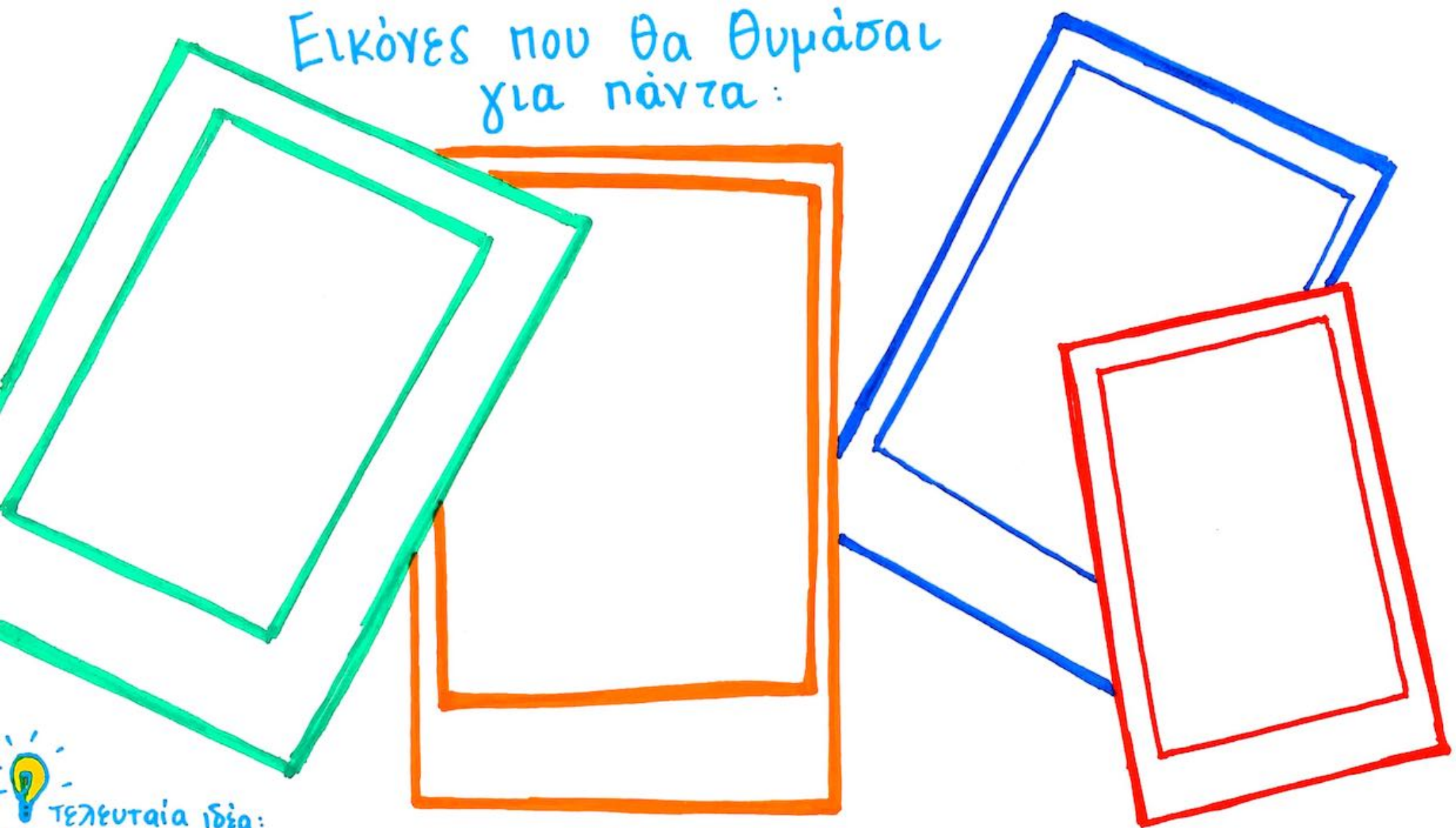
Στη δική μου
μικρότερη
κορονοϊστορία!

Όρα να πούμε αγζίο!

Είσαι ένα υπέροχο παιδί, που βιώνει ένα μεγάλο, πρωτόγνωρο γεγονός! Είναι πιθανό κάποιες στιγμές να νιώθεις ανησυχία ή φόβο. Συζητήσε για τα όσα σε απασχολούν με την οικογένειά σου. Θα σε βοηθήσουν με την αγάπη τους να νιώσεις καλύτερα! Θυμήσου: Δεν θα κρατήσει για πάντα! Αντίθετα, θα κρατήσει για λίγο, αλλά θα γραφτεί για πάντα στην ιστορία σου!

Μένουμε στο σπίτι για λίγες ημέρες και έχουμε πάντα εμπιστοσύνη στους γιατρούς! Εκείνοι ξέρουν και μας φροντίζουν, εκείνοι θα μας πουν πότε θα είμαστε ασφαλείς για να επιστρέψουμε στο σχολείο, τους φίλους, το πάρκο!

ΕΙΚΟΝΕΣ που θα θυμάσαι
για πάντα:



 ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΙΔΙΑ:
Μπορείς αν θες να
εξοντώσεις όλους τους
κορονοϊούς που βρήκες
σε αυτό το βιβλίο!

Άλλωστε, ίσως μέχρι να

T E Λ Ο Σ

φτάσεις στο τέλος του βιβλίου να έχει ήδη βρεθεί το
εμβόλιο!

