

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

(ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΚΙΤΡΙΝΟ ΧΡΩΜΑ, ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ ΜΕ ΜΠΛΕ, ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΕΑΥΤΟΥ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΟ)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙ							
ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ							
ΜΕΣΗΜΕΡΙ							
ΑΠΟΓΕΥΜΑ							
ΒΡΑΔΥ							
ΔΙΑΘΕΣΗ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ							

ΣΥΝΤΟΜΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

(ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΚΙΤΡΙΝΟ ΧΡΩΜΑ, ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ ΜΕ ΜΠΛΕ, ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΕΑΥΤΟΥ ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΟ)

ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΠΡΩΙΝΟΥ, ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ	ΠΡΩΙΝΟ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, ΠΡΩΙΝΟ, ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ	ΠΡΩΙΝΟ, ΔΟΥΛΕΙΕΣ ΣΠΙΤΙΟΥ	ΚΛΠ.		
ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ	ΜΕΛΕΤΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΦΑΓΗΤΟΥ (ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ), ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ	ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΕΣ ΜΠΑΝΙΟ	ΤΗΛΕΔΙΑΣΚΕΨΗ ΜΕ ΚΑΘΗΓΗΤΗ, ΣΝΑΚ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΟΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ		ΚΛΠ.	
ΜΕΣΗΜΕΡΙ	ΓΕΥΜΑ ΚΑΙ ΥΠΝΟΣ	ΦΑΓΗΤΟ GAMES	ΦΑΓΗΤΟ ΥΠΝΟΣ	ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ, ΦΑΓΗΤΟ			
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΟΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ, ΣΥΜΜΑΖΕΜΑ ΔΩΜΑΤΙΟΥ,	ΜΕΛΕΤΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ, ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΤΗΝ	ΣΥΓΥΡΙΣΜΑ ΔΩΜΑΤΙΟΥ, ΧΥΜΟΣ ΣΤΟ ΜΠΑΛΚΟΝΙ, ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ	ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ, ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΦΙΛΟΥΣ			

	ΜΠΑΝΙΟ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΦΙΛΟΥΣ				
ΒΡΑΔΥ	ΤΑΙΝΙΑ ΣΤΟΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ, ΒΡΑΔΙΝΟ ΓΕΥΜΑ, ΥΠΝΟΣ	ΒΡΑΔΙΝΟ ΦΑΓΗΤΟ, ΥΠΝΟΣ	ΒΡΑΔΙΝΟ ΦΑΓΗΤΟ, ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ, ΥΠΝΟΣ	ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΤΟ ΚΙΝΗΤΟ, ΒΡΑΔΙΝΟ ΦΑΓΗΤΟ, ΥΠΝΟΣ			
ΔΙΑΘΕΣΗ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ	ΜΕΤΡΙΑ	ΚΑΛΗ	Π.ΚΑΛΗ	ΚΑΛΗ			

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΓΡΑΨΕΤΕ ΑΡΧΙΚΑ ΠΩΣ ΕΧΕΙ ΤΟ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΣΑΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ, ΣΑΝ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΝΑ ΦΤΙΑΞΕΤΕ ΕΝΑ ΝΕΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΟΥ ΘΑ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΒΑΣΙΣΜΕΝΟ ΣΕ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΑΣ ΚΑΝΟΥΝ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΥΣ ΚΑΙ ΣΑΣ ΔΙΑΤΗΡΟΥΝ ΥΓΙΕΙΣ ΨΥΧΙΚΑ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΥΣ!

Το ιδανικό θα ήταν να υπάρχει μια ισορροπία ανάμεσα στα χρώματα! Δηλαδή μια ισορροπία στους τομείς της αυτοφροντίδας (ύπνος, σίτιση, ατομική φροντίδα και υγιεινή), της παραγωγικότητας (την φροντίδα των άλλων, την επιμέλεια στα μαθητικά καθήκοντα, δουλειές του σπιτιού κλπ) και της ψυχαγωγίας (χόμπυ, τηλεόραση, υπολογιστής, παιχνίδια κλπ) μέσα στην ημέρα!

ΒΑΖΟΝΤΑΣ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΣΑΣ ΕΝΑ ΜΙΚΡΟ ΣΧΟΛΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΘΕΣΗ ΣΑΣ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΔΕΙΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΤΕΙΤΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΑΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΗΜΕΡΑ. ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΞΑΝΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΣΑΣ ΔΥΣΚΟΛΕΨΕ Η ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΣΑΣ ΕΚΑΝΕ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΥΣ ΚΑΙ ΝΑ ΤΟ ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ ΜΕ ΕΚΕΙΝΟΥΣ ΠΟΥ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΤΕ.

ΘΑ ΧΑΡΩ ΝΑ ΜΟΥ ΣΤΕΙΛΕΤΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΣΥΖΗΤΗΣΟΥΜΕ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΑΥΤΟ, ΕΦΟΣΟΝ ΤΟ ΘΕΛΕΤΕ ΚΙ ΕΣΕΙΣ, ΣΤΟ

EMAIL : Natasa.ot85@gmail.com

Με αγάπη η εργοθεραπεύτρια σας

Νατάσα Κωσταρά

Πειραιάς, 6/4/2020