

9/4/2020

Καθώς οι μέρες περνάνε μπορεί να μας φαίνεται ότι βαριόμαστε κάποιες φορές!.. Φυσιολογικό και συχνά αναμενόμενο..

Θα μπορούσατε λοιπόν να κάνετε ένα «παιχνίδι» για τον εαυτό σας και σε ώρες πλήξης να το χρησιμοποιείτε!

Παρακάτω παρατίθενται σε πίνακα **διάφορες καθημερινές δραστηριότητες** τις οποίες μπορεί να κόψετε ανά τετραγώνάκι και να βάλετε τα χαρτάκια σε ένα κουτί. Όταν δεν ξέρετε πραγματικά τι να κάνετε, μπορείτε να τραβάτε στην τύχη ένα χαρτάκι και να κάνετε ό,τι γράφει!

Αν δεν έχετε εκτυπωτή στο σπίτι, θα μπορούσατε να τον φτιάξετε μόνοι σας τον πίνακα και τα χαρτάκια, προσθέτοντας και άλλες δραστηριότητες που σας ενδιαφέρουν !

Νατάσα Κωσταρά

Στην παρακάτω σελίδα ακολουθεί ο πίνακας...

| | | | | | |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Κάνω γυμναστική ακούγοντας μουσική στο σπίτι | Συγυρίζω το δωμάτιό μου | Διαβάζω ένα βιβλίο | Φτιάχνω μια λίστα με τα αγαπημένα μου τραγούδια στον η/υ | Βρίσκω μία εύκολη συνταγή να μαγειρέψω | Ξεσκονίζω τα έπιπλα |
| Ζωγραφίζω αγαπημένα ενδιαφέροντα | Γράφω ένα γράμμα σε ένα αγαπημένο μου πρόσωπο | Παίζω σκάκι | Κατασκευάζω μια ανοιξιάτικη χειροτεχνία | Κάνω μια σύντομη επανάληψη σε ένα σχολικό μάθημα | Παίζω ένα επιτραπέζιο |
| Ποτίζω τα λουλούδια | Βγάζω φωτογραφίες | Ζωγραφίζω με ανεξιτηλο μαρκαδόρο ένα παλιό t-shirt | Συμμαζεύω το γραφείο και τα συρτάρια μου | Προσπαθώ να ζωγραφίσω με το πόδι | Φτιάχνω κολάζ με εικόνες και άρθρα από εφημερίδες και περιοδικά |
| Μαθαίνω να ράβω | Σκηνοθετώ ένα σκετσάκι και το τραβάω βίντεο | Συγκεντρώνω πράγματα και ρούχα που δεν μου είναι χρήσιμα και μπορώ αργότερα να τα χαρίσω | Βλέπω μία ταινία και της γράφω ένα διαφορετικό τέλος | Ζωγραφίζω τον εαυτό μου όπως τον φαντάζομαι στο μέλλον | Συγκεντρώνω πληροφορίες από το ίντερνετ για έναν αγαπημένο τραγουδιστή ή τραγουδίστρια |

