

Γενικές προτάσεις για καλές πρακτικές στην περίοδο της απομόνωσης



Αγαπητοί γονείς,

Για να είμαστε εμείς οι μεγάλοι καλά:

- ✓ Βρίσκουμε αξιόπιστες πηγές ενημέρωσης (προτιμήστε το ραδιόφωνο), αλλά αποφεύγουμε την συνεχή ενασχόληση με την πανδημία
- ✓ Επιδιώκουμε την επικοινωνία μέσω κοινωνικών δικτύων και διατηρούμε τις επαφές μας
- ✓ Η κρίση που περνάμε όλοι μαζί διαταράσσει τον τρόπο αντίληψης του κόσμου γύρω μας και της ίδιας μας της ζωής, αποδεχόμαστε τα συναισθήματα θλίψης, φόβου, άγχους, αβεβαιότητας και προσπαθούμε να ελέγξουμε όσο μπορούμε στην καθημερινότητα διατηρώντας όσο μπορούμε έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής (διατροφή, άσκηση, ύπνος)
- ✓ Δημιουργούμε ημερήσιο πρόγραμμα (Ρουτίνα Ρουτίνα Ρουτίνα)
- ✓ Αναζητούμε στο διαδίκτυο ενδιαφέρουσες δραστηριότητες

Για να είναι τα παιδιά μας καλά:

- ✓ Μιλάμε στα παιδιά για τον Covid-19 (θυμόμαστε ότι τα παιδιά μπορεί να δυσκολευτούν να εκφράσουν το άγχος και τον φόβο τους και να έχουν έντονες αντιδράσεις)
- ✓ Αναζητήστε βοήθεια είτε από δομές είτε από ειδικούς
- ✓ Προετοιμάζουμε ένα πλάνο για την περίπτωση που κάποιο μέλος της οικογένειας αρρωστήσει

Κάποιες πληροφορίες

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΔΗΜΟΥ ΣΟΦΑΔΩΝ

Βοήθεια στο Σπίτι Δήμου Σοφάδων
Τηλέφωνο:2443353308

Κέντρο Κοινότητας Δήμου Σοφάδων
Τηλέφωνο:2443353328

ΚΕΠ(Κέντρο Εξυπηρέτησης Πολιτών Σοφάδων)
Τηλέφωνο:2443353278



ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΔΗΜΟΥ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ

Διεύθυνση Κοινωνικής Προστασίας Παιδείας και Πολιτισμού Δήμου Καρδίτσας
Τηλέφωνα:2441354719, 2441354713, 2441354716, 2441354702

Κέντρο Κοινότητας Δήμου Καρδίτσας
Τηλέφωνα:2441100352, 2441100353

Βοήθεια στο Σπίτι Δήμου Καρδίτσας
Τηλέφωνο:2441062162

ΚΕΠ(Κέντρο Εξυπηρέτησης Πολιτών Καρδίτσας)
Τηλέφωνο:2441353201

Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας Καρδίτσας
Τηλέφωνο:2441022310

ΚΕΣΥ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ
Τηλέφωνο:2441079892

ΤΟΜΥ-1η Τοπική Ομάδα Υγείας Καρδίτσας
Τηλέφωνο:2441040142

2η ΤΟΜΥ Καρδίτσας
Τηλέφωνο: 2441027175

Κοινωνικό Φαρμακείο Καρδίτσας
Τηλέφωνο:2441027175

ΟΑΕΔ ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ
Τηλέφωνο:2441077301

Παραδείγματα για οργάνωση των ημερών μας!

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΠΙΤΙΟΥ σε 30 ημέρες

1 Ξεκαθάρισε τα ντουλάπια της κουζίνας από προϊόντα που έχουν λήξει	2 Δώρισε παλιά βιβλία	3 Ξεδιάλεξε τα καλλυντικά σου	4 Συμμάζεψε τα συρτάρια του γραφείου σου	5 Καθάρισε την τσάντα και το πορτοφόλι σου από περιττά πράγματα
6 Οργάνωσε και ανεφοδίασε τα εργαλεία και είδη καθαρισμού	7 Ξεφορτώσου παλιά, φθαρμένα παπούτσια	8 Άνοιξε τη ντουλάπα και βγάλε όλα τα ρούχα. Ότι δεν έχεις φορέσει τα τελευταία 2 χρόνια χάρισέ το	9 Οργάνωσε δύο ντουλάπια της κουζίνας	10 Διέγραψε επαφές που δεν χρειάζεσαι στο κινητό σου
11 Άδειασε τα ντουλάπια του μπάνιου, ξεκαθάρισε και ανεφοδίασε	12 Πάρε μια σακούλα και κάνε μια βόλτα στο σπίτι. Εξοφάνισε 10 αντικείμενα που δεν χρειάζεσαι πια	13 Καθάρισε και οργάνωσε το ντουλάπι με τα φάρμακα	14 Μετέφερε στον υπολογιστή φωτογραφίες και βίντεο από το κινητό για να αδειάσει	15 Οργάνωσε, καθάρισε και διακόσμησε το χawl & το έπιπλο εισόδου
16 Καθάρισε την κατάψυξη και τακτοποίησε	17 Οργάνωσε δύο ακόμη ντουλάπια της κουζίνας	18 Καθάρισε το ψυγείο και αποθήκευσε τα προϊόντα ανά κατηγορία σε κάθε ράφι	19 Ξεχώρισε παλιές πετσέτες και τακτοποίησε τις υπόλοιπες	20 Ξεχώρισε παλιά σεντόνια και τακτοποίησε τα υπόλοιπα
21 Ξεκαθάρισε τα ρούχα των παιδιών	22 Ξεκαθάρισε τα παιχνίδια στο παιδικό δωμάτιο	23 Άνοιξε τον υπολογιστή και ξεχώρισε σε φακέλους ανά έτος τις φωτογραφίες. Κάνε backup	24 Οργάνωσε το ντουλάπι του νεροχύτη στην κουζίνα	25 Ξεδιάλεξε κάλτσες και εσώρουχα
26 Ξεδιάλεξε τα αξεσουάρ και τα κοσμήματά σου	27 Καθάρισε και τακτοποίησε τις παπουτσιούθκες	28 Ξεκαθάρισε cd και dvd	29 Στείλε στην ανακύκλωση την περιττή χαρτούρα	30 Απόλαυσε όσα έχεις κάνει!

-MAKE LIFE-

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Δευτέρα		Τρίτη	
8:00	Πρόγραμμα ατομικής υγιεινής	8:00	Πρόγραμμα ατομικής υγιεινής
9:00	Ελεύθερο παιχνίδι	9:00	Ελεύθερο παιχνίδι
10:00	Μαθήματα / Εργασίες	10:00	Μαθήματα / Εργασίες
11:00	Δεκατιανό	11:00	Δεκατιανό
12:00	Μαθήματα / Εργασίες	12:00	Μαθήματα / Εργασίες
13:00	Επικοινωνία (Κοιν. Δίκτυα ή Τηλ.)	13:00	Επικοινωνία (Κοιν. Δίκτυα ή Τηλ.)
14:00	Μεσημεριανό	14:00	Μεσημεριανό
15:00	Ώρα κοινής ησυχίας	15:00	Ώρα κοινής ησυχίας
16:00		16:00	
18:00	Περπάτημα / Βόλτα	18:00	Περπάτημα / Βόλτα
Τετάρτη		Πέμπτη	
8:00	Πρόγραμμα ατομικής υγιεινής	8:00	Πρόγραμμα ατομικής υγιεινής
9:00	Ελεύθερο παιχνίδι	9:00	Ελεύθερο παιχνίδι
10:00	Μαθήματα / Εργασίες	10:00	Μαθήματα / Εργασίες
11:00	Δεκατιανό	11:00	Δεκατιανό
12:00	Μαθήματα / Εργασίες	12:00	Μαθήματα / Εργασίες
13:00	Επικοινωνία (Κοιν. Δίκτυα ή Τηλ.)	13:00	Επικοινωνία (Κοιν. Δίκτυα ή Τηλ.)
14:00	Μεσημεριανό	14:00	Μεσημεριανό
15:00	Ώρα κοινής ησυχίας	15:00	Ώρα κοινής ησυχίας
16:00		16:00	
18:00	Περπάτημα / Βόλτα	18:00	Περπάτημα / Βόλτα
Παρασκευή		Σάββατο/Κυριακή	
8:00	Πρόγραμμα ατομικής υγιεινής	8:00	Πρόγραμμα ατομικής υγιεινής
9:00	Ελεύθερο παιχνίδι	9:00	Ελεύθερο παιχνίδι
10:00	Μαθήματα / Εργασίες	10:00	Περπάτημα / Βόλτα
11:00	Δεκατιανό	11:00	Δεκατιανό
12:00	Μαθήματα / Εργασίες	12:00	
13:00	Επικοινωνία (Κοιν. Δίκτυα ή Τηλ.)	13:00	
14:00	Μεσημεριανό	14:00	Μεσημεριανό
15:00	Ώρα κοινής ησυχίας	15:00	Ώρα κοινής ησυχίας
16:00		16:00	
18:00	Περπάτημα / Βόλτα	18:00	Περπάτημα / Βόλτα



Χρήσιμα Links

ΕΝΕΕΓΥΛ Σοφάδων

<https://blogs.sch.gr/teeeidsofadkar/>

ΕΟΔΥ

<https://eody.gov.gr/>

Έντυπο Βεβαίωσης Μετακίνησης

<https://forma.gov.gr/>

Περιφέρεια Θεσσαλίας

<https://www.thessaly.gov.gr/>

Δωρεάν υπηρεσία τηλεϊατρικής (για Θεσσαλία)

<https://drbutton.gr/el/thessaly/>

