

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΚΑΙ ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Οργανώστε την ημέρα σας

- Διατηρήστε, όσο μπορείτε, τους συνηθισμένους ρυθμούς στο σπίτι σας και τις καθημερινές σας ρουτίνες, και οργανώστε τον χρόνο της οικογένειας και των παιδιών.
- Τηρήστε ένα καθημερινό πρόγραμμα δραστηριοτήτων, διατροφής και ύπνου, το οποίο είναι απαραίτητο, καθώς δημιουργεί αίσθημα ασφάλειας στα παιδιά.
- Υιοθετήστε οικογενειακώς έναν υγιεινό τρόπο ζωής (υγιεινή διατροφή, επαρκής ύπνος, φυσική άσκηση, καλή ψυχολογική κατάσταση).
- Συνδιαμορφώστε το καθημερινό πρόγραμμα της οικογένειας με τα παιδιά σας. Προγραμματίστε μία οικογενειακή συνάντηση και ρωτήστε τη γνώμη τους για το πότε προτιμούν να κάνουν ορισμένες δραστηριότητες.
- Κάντε τα παιδιά να αισθάνονται χρήσιμα, αναθέστε τους μικρές εργασίες, προωθήστε την υπευθυνότητά τους. Δώστε ιδέες ανάλογα με την ηλικία, τα ενδιαφέροντα και τις οικογενειακές συνθήκες.
- Λάβετε υπόψη πιθανές εκπαιδευτικές ανάγκες τους. Για παράδειγμα, για τα παιδιά με υπερκινητικότητα, ευερεθιστότητα και ΔΕΠΥ προτείνονται προσαρμογές και ρυθμίσεις στο χώρο τους ώστε να παρέχεται ασφάλεια, π.χ. δωμάτια χωρίς πολλά αντικείμενα και χωρίς πολλά ερεθίσματα αλλά και δραστηριότητες αποφόρτισης, κυρίως κινητικές.
- Προσπαθήστε να διατηρήσετε την ισορροπία μεταξύ ψυχαγωγίας, ξεκούρασης, παιχνιδιού, διαβάσματος.
- Θυμηθείτε ότι οι έφηβοι έχουν ανάγκη να βρίσκονται με συνομηλίκους, και ότι η απομόνωση στο σπίτι έρχεται σε αντίθεση με τις φυσιολογικές ανάγκες της ηλικίας τους. Στην παρούσα φάση η ενασχόληση με το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι βοηθητική (δυνατότητα συνέχισης της επικοινωνίας με τους συνομηλίκους, αίσθημα συντροφικότητας και αλληλοϋποστήριξης, μείωση συναισθημάτων μοναξιάς, μείωση στρες). Ωστόσο, χρειάζεται προσοχή στη χρήση του. Ελέγχετε το περιεχόμενο των ηλεκτρονικών παιχνιδιών και γενικά της ενασχόλησής τους με το διαδίκτυο και βεβαιωθείτε για την ασφάλειά τους (σελίδες για την ασφάλεια στο διαδίκτυο: <https://www.cyberkid.gov.gr/>, <https://saferinternet4kids.gr/>)

Ευχάριστες δραστηριότητες στο σπίτι

Η παραμονή στο σπίτι προσφέρει την ευκαιρία για ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά, οπότε επωφεληθείτε!

- **Παίξτε παιχνίδια μαζί με τα παιδιά σας**
 - *Γνωστικό παιχνίδι:* επιτραπέζια παιχνίδια, παιχνίδια γνώσεων (μπορείτε να βρείτε και online ή εφαρμογές στο κινητό), όνομα-ζώο-φυτό, κρεμάλα, κυνήγι κρυμμένου θησαυρού με γρίφους που θα πρέπει να λύνουν τα παιδιά

- *Κινητικό παιχνίδι*: παντομίμα, μουσικές καρτέκλες, κρυφτό, bowling με πλαστικά μπουκάλια, κρυμμένος θησαυρός, τυφλόμυγα

➤ **Γυμναστείτε μαζί τους**

Η γυμναστική είναι ένας τρόπος εκτόνωσης, χαλάρωσης και ανάπτυξης δεξιοτήτων των παιδιών. Την περίοδο αυτή της πανδημίας, που τα παιδιά μένουν πολλές ώρες σπίτι, γίνεται εντονότερη η επιθυμία για κινητικές δραστηριότητες. Υπάρχουν πολλά σχετικά βίντεο στο διαδίκτυο με δασκάλους φυσικής αγωγής που δείχνουν της κατάλληλες ασκήσεις

Ενδεικτικά link με βίντεο:

<https://www.youtube.com/watch?v=HeRFXhDUxL4>

<https://www.youtube.com/watch?v=QY1ZxOw tfA>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZIC-QXLQ6n8>

➤ **Διαβάστε ή Ακούστε ένα βιβλίο**

- Ελεύθερη ψηφιακή βιβλιοθήκη:

Στην σελίδα αυτήν μπορείτε να επιλέξετε βιβλία από διάφορες κατηγορίες και να τα διαβάσετε δωρεάν μέσω υπολογιστή, tablet, κινητού τηλεφώνου
<https://www.ebooks4greeks.gr/>

- Audio books:

- *Το «Δώρο» – Οι Πρώτες 50 Ιστορίες*: Το «Δώρο» του Στέφανου Ξενάκη θέλει με πολύ απλό και εύληπτο τρόπο, μέσω της παράθεσης καθημερινών βιωματικών ιστοριών του συγγραφέα, να υπενθυμίσει πως κάθε μέρα είναι μια νέα μέρα.
<https://www.youtube.com/watch?v=tJvNRIfkfTE&fbclid=IwAR3Z8EGsszx8YgjVFgXRKN0D0dnLb7G7e88JaxcqyWqAwea86vOhf2IAUEI>
- *“Άκουσε ένα βιβλίο” – 30 κλασικά λογοτεχνικά έργα*: αφηγήσεις μεγάλων έργων της ελληνικής και ξένης κλασικής λογοτεχνίας σε μορφή MP3
<https://www.openbook.gr/akouse-ena-vivlio/>

➤ **Δείτε μαζί ταινίες και online θεατρικές παραστάσεις**

Ευρώπη Ευθυμιάδου, Ψυχολόγος

Ευθαλία Παππά, Κοινωνική Λειτουργός