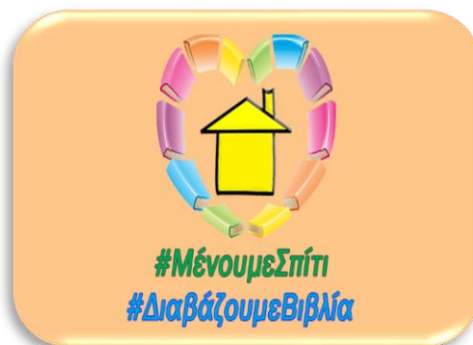


ΙΔΕΕΣ ΚΑΙ ΕΝΘΑΡΡΥΝΤΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΓΙΑ ΜΕΡΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ



Αγαπημένα μου παιδιά σας χαιρετώ και σας στέλνω όλη μου τη θετική ενέργεια για να περάσουν οι ιδιόμορφες αυτές μέρες με υγεία, δύναμη ψυχική και χαμόγελο!

Πιο κάτω θα βρείτε διάφορες ιδέες/ερωτήσεις που μπορείτε να προσαρμόσετε στην καθημερινότητά σας, όπως εσείς θεωρείτε ότι σας ωφελεί. Θα βρείτε επίσης εμπνευστικά μηνύματα, γιατί μην ξεχνάτε πως οι λέξεις που χρησιμοποιούμε έχουν δύναμη... Ας χρησιμοποιήσουμε αυτή τη δύναμη λοιπόν με σοφία τόσο για μας, όσο και για τα άτομα που μας περιβάλλουν.

Η δασκάλα σας της Αγωγής Υγείας,

Θέκλα Καρίττεβλη

- Εφαρμόζω τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας καθημερινά!
- Θυμήθηκες να μπεις στην ιστοσελίδα μας σήμερα;
- Σήμερα είναι μια καινούρια μέρα. Αξιοποίησέ την!
- Φτιάξε μια αστεία ζωγραφιά!
- Σήμερα θα σκέφτομαι θετικά και θα προσφέρω τρεις φιλοφρονήσεις σε άτομα που αγαπώ!
- Ποιο ήταν το τελευταίο βιβλίο/κόμικς που διάβασες;
- Σήμερα θα προσφέρω εθελοντική βοήθεια στο σπίτι.
- Ποια ήταν τα τελευταία πέντε φρούτα που έφαγες με σειρά προτίμησης;
- Μοιράσου ένα ενδιαφέρον ανέκδοτο που άκουσες/διάβασες.
- Γράψε σε ένα χαρτί τρεις λόγους για τους οποίους είσαι ένα αξιαγάπητο άτομο.
- Γράψε σε ένα χαρτί, τις σκέψεις σου γι' αυτά που ζεις αυτές τις μέρες.
- Τι σου λείπει πιο πολύ από τις σχολικές μέρες;
- Αν είχες μια υπερδύναμη ποια θα ήταν αυτή;
- Σήμερα βρες βοηθό στην κουζίνα και φτιάξε ένα υγιεινό σνακ για όλη την οικογένεια (μπορείς να βρεις συνταγές στην ιστοσελίδα μας).
- Σήμερα διακόσμησε μια πέτρα (ξηράς ή θάλασσας) δημιουργικά. Μπορεί να αποτελέσει βαρίδι για τα φυλλάδιά σου.
- Σήμερα οργάνωσε τα βιβλία/ρούχα/παπούτσια/συρτάρια σου πιο πρακτικά.
- Σήμερα πρόσεξε πέντε αγαθά που σου προσφέρει η φύση δωρεάν.
- Σήμερα φτιάξε ένα φανταστικό πλάσμα/χαρακτήρα με ανακυκλώσιμα υλικά.



- Σήμερα φτιάξε ένα πρόγραμμα επιτραπέζιων παιχνιδιών και παζλ για όλη την οικογένεια.
- Σήμερα φτιάξε το γενεαλογικό σου δέντρο με τη βοήθεια κάποιου ενήλικα στο σπίτι.
- Σήμερα είναι μια ευκαιρία να διαβάσεις ξανά κάτι που σε δυσκόλεψε από τη σχολική ύλη.
- Σήμερα βρες ένα δημιουργικό τρόπο να κινηθείς/γυμναστείς και να φροντίσεις το σώμα σου.
- Σήμερα φτιάξε μια ολόδικιά σου δημιουργική και ασφαλή κρυψώνα για να διαβάζεις τα αγαπημένα σου βιβλία ανενόχλητος/η. Ενημέρωσε πρώτα τους γονείς σου.
- Σήμερα φτιάξε τη δική σου χορογραφία στο αγαπημένο σου τραγούδι. Μπορείς να βιντεογραφήσεις τη διαδικασία.
- Σήμερα αφιέρωσε τη μέρα στο αγαπημένο σου μάθημα. Μπορείς να ανοίξεις το τετράδιο και το βιβλίο και να θυμηθείς όμορφες στιγμές από το μάθημα.
- Πρόκληση: κράτησε ημερολόγιο για πέντε συνεχόμενες μέρες.
- Φτιάξε μια κάρτα με θετικά μηνύματα για ένα αγαπημένο σου άτομο που έχει καιρό να το δεις.
- Ηχογράφησε τον εαυτό σου να διαβάζει μια ενδιαφέρουσα παράγραφο.
- Σήμερα κάνε καραόκε πάρτι με την οικογένειά σου.
- Υιοθέτησε ένα δέντρο/φυτό/μία γλάστρα στο σπίτι σου και κατέγραψε την ανάπτυξή του.
- Σήμερα βοήθησε κάποιο άτομο στο σπίτι εθελοντικά.
- Γράψε μυστικά μηνύματα θετικής ενέργειας και διασκόρπισέ τα σ' ολόκληρο το σπίτι.
- Σήμερα παίξε το παιχνίδι του κρυμμένου θησαυρού.



- Φωτογράφησε το πιο χαρούμενο άτομο στο σπίτι σου σε τρεις αστείες πόζες.
- Γράψε και βάλε σε ένα άδειο καθαρό δοχείο, διάφορες έξυπνες αλλά ασφαλείς προκλήσεις και παίξε το παιχνίδι των προκλήσεων με άλλα μέλη της οικογένειάς σου.
- Μπορείς να παίζεις το παιχνίδι της παντομίμας με κάποια μέλη της οικογένειάς σου αλλάζοντας το θέμα κάθε φορά (βιβλία, ταινίες, υπερήρωες, τραγούδια...).
- Σήμερα ντύσου ευρηματικά. Μάζεψε ρούχα και αξεσουάρ από όλα τα δωμάτια του σπιτιού, (θυμήσου να ζητήσεις την άδεια, αν κάτι δεν σου ανήκει) και φτιάξε το δικό σου θεατρικό κοστούμι. Μπορείς να συνοδεύσεις τη δημιουργία σου με θεατρικό λόγο.
- Πρόκληση: σήμερα μάθε κάτι καινούριο!
- Το βιβλίο είναι μια ταξιδιάρικη συντροφιά. Δημιούργησε ώρα αφήγησης ή και ανάγνωσης για την οικογένειά σου. Μην ξεχάσεις να απολαύσεις online παραμύθια στην ιστοσελίδα μας.
- Σήμερα άνοιξε ένα λεξικό, μάθε μια καινούρια λέξη και βάλε στόχο να την χρησιμοποιήσεις με τρεις διαφορετικούς τρόπους.
- Σήμερα φτιάξε ένα φάκελο και διακόσμησέ τον δημιουργικά. Εδώ, μπορείς να βάζεις όλες σου τις δημιουργίες και τις σκέψεις. Όταν ξαναβρεθούμε με το καλό στο σχολείο, αν θέλεις μπορείς να τον φέρεις και να τον μοιραστείς στην τάξη.

