

Αγαπητοί Γονείς,

Ο τόπος μας περνά δύσκολες μέρες, αφού βρίσκεται αντιμέτωπος με την απειλή του Κορωνοϊού, ενός εχθρού που κανείς, ακόμη, δεν μπορεί να προσδιορίσει το μέγεθός του. **«Μείνετε σπίτι»**, είναι το σύνθημα του Υπουργείου Υγείας. Η νέα κατάσταση λοιπόν περιορίζει τους ανθρώπους στο σπίτι. Ας δούμε όμως και τη θετική πλευρά του πράγματος. Ας το δούμε ως **ευκαιρία** για να έχουμε περισσότερο **ποιοτικό χρόνο** με τα παιδιά μας.

Είναι σημαντικό να βοηθήσουμε τα παιδιά, όσο το δυνατόν, να έχουν στην καθημερινότητά τους εμπειρίες που προσομοιάζουν με αυτές που περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα του νηπιαγωγείου. Είναι σημαντικό, επίσης, να περιορίσουμε και το χρόνο έκθεσης των παιδιών στις οθόνες της τηλεόρασης και του ηλεκτρονικού υπολογιστή, προτείνοντάς τους δραστηριότητες ποιοτικές, δημιουργικές και ευχάριστες. Είναι καλά, εάν υπάρχει δυνατότητα, να δημιουργήσετε ένα χώρο όπου το παιδί σας θα κάνει κάποιες πιο λερωμένες δραστηριότητες, και του οποίου θα έχει την ευθύνη να συγυρίζει.

Πιο κάτω προτείνουμε, καταρχάς, διάφορες δραστηριότητες, από τις οποίες τα παιδιά θα μπορούσαν να επιλέξουν και να γεμίσουν το χρόνο τους, μέσα στη μέρα. Υπάρχουν δραστηριότητες που θα μπορούσαν τα παιδιά να κάνουν μόνα τους, με τα αδέρφια τους ή με σας τους γονείς, όπως:

- Εικαστικές δραστηριότητες:
  - ✓ Ζωγραφική (παστέλς, χρωματιστά μολύβια,μπογιές-εάν υπάρχουν)
  - ✓ Κολλητική με άχρηστα υλικά (χαρτιά διάφορα, παλιά περιοδικά, ρουχαλάκια, μαλλιά μπλεξίματος, κουμπιά, ξυλάκια, άχρηστα κουτιά, πλαστικά ή μεταλλικά πώματα, κ.ά.). Για την χαρτοκοπτική-κολλητική τα παιδιά θα χρειαστούν ψαλίδι, γόμα, χαρτότελλα.
  - ✓ Κατασκευές με διάφορα υλικά: κοσμήματα, όπως κολιέ, βραχιόλια, τρισδιάστατες (με άχρηστα κουτιά) όπως σπίτι, αυτοκίνητο, ρομπότ, κούκλες.
  - ✓ Πλαστική με ζυμάρι (είναι πολύ εύκολο να φτιάξουμε στο σπίτι), πλαστελίνη ή πηλό (εάν υπάρχουν στο σπίτι).
- Εκπαιδευτικά/παιδαγωγικά παιχνίδια, οικοδομικό υλικό (παιχνίδια κατασκευών) που έχετε στο σπίτι σας.
- Παιχνίδια ρόλων: πέραν των υλικών και μέσων που έχουν τα ίδια, δώστε, επιπλέον, στα παιδιά σας παλιά καπέλα σας, κολιέ, ρούχα, μαντήλια, τσάντες, γυαλιά ηλίου, μαξιλάρια, σεντονάκια κ.ά. για να τα χρησιμοποιήσουν. Όταν έχετε χρόνο πάρτε και σεις μέρος στο παιχνίδι τους.
- Ώρα παραμυθιού (συστήνεται να υπάρχει καθημερινά): μητέρα ή πατέρας διαβάζει στο παιδί/στα παιδιά παραμύθι (μπορεί να είναι και προφορική αφήγηση παραμυθιού). Στη συνέχεια το παιδί θα μπορούσε να «διαβάσει» το παραμύθι στους γονείς του **(περισσότερες δραστηριότητες για το παραμύθι, σας έχουν δοθεί ξανά στα πλαίσια της δανειστικής βιβλιοθήκης, από τις οποίες θα μπορείτε να επιλέγετε).**

- Κουκλοθέατρο με μέσα και υλικά που υπάρχουν στο σπίτι ή που θα φτιάξουν τα παιδιά με άχρηστο υλικό και όταν αυτά θέλουν. Είναι σημαντική η συμμετοχή γονιών ή άλλων αδελφιών.
- Ομαδικά παραδοσιακά ή άλλα σύγχρονα παιγνίδια ή και παιγνίδια που εσείς θα επινοήσετε (υπάρχουν πάρα πολλές ιδέες και στο διαδίκτυο).
- Ας χορέψουμε μαζί, για **διασκέδαση και άσκηση!** Ας τραγουδήσουμε (συνοδεύουμε, εάν θέλουμε, το τραγούδι με αντικείμενα που υπάρχουν στο σπίτι (κουτάλια, καπάκια, μεταλλικά κουτιά, χαλικάκια ή και αυτοσχέδια όργανα που θα ήθελαν να φτιάξουν).
- Διαγωνισμοί όπως, καραόκε, μάντεψε ποιος, τρίλιζα, κρυμμένος θησαυρός, παιγνίδια συννίνοι (συμμετοχή όλης της οικογένειας), ας πούμε με τη σειρά τα μέλη της οικογένειας λέξεις (φαγητό, όνομα, ζώο, πράγμα) που ξεκινά από ένα συγκεκριμένο φώνημα π.χ. ε-.
- Ζαχαροπλαστική-μαγειρική: Τα παιδιά συμμετέχουν στην ετοιμασία ενός γλυκού, φαγητού, προγεύματος.
- Συμμετέχουμε στις δουλειές του σπιτιού: Συγύρισμα δωματίου και παιγνιδιών του, στρώσιμο του τραπεζιού κ.ά.
- Δραστηριότητες στην αυλή (εάν υπάρχει): καθαριότητα, κηπουρικές ασχολίες (σκαλίζω, ποτίζω, φυτεύω σπόρους), παιγνίδια στην αυλή. Εάν δεν υπάρχει αυλή, φυτεύουμε σπόρους σε γλαστράκι ή βαμβάκι και παρατηρούμε την ανάπτυξή τους.

Προσοχή! Δεν καταπιέζουμε τα παιδιά να κάνουν πράγματα. Τα παιδιά επιλέγουν δραστηριότητες που θα ήθελαν να ασχοληθούν.

Ακόμη, μιλώ, συζητώ με τα παιδιά μου, δεν αφήνουμε ασχολίαστα πράγματα που συμβαίνουν γύρω μας. Ακούω τις σκέψεις, τους προβληματισμούς, τις απόψεις και τα συναισθήματά τους και ανταποκρίνομαι στις ανάγκες τους.

### **Ας μειώσουμε τις αρνητικές επιπτώσεις από αυτόν τον αναγκάιο εγκλεισμό...**

Θα ήταν χαρά μου, εάν μου στέλνατε φωτογραφίες ή βίντεο από το παιγνίδι σας και τις δημιουργίες σας, όποτε εσείς νιώθετε την ανάγκη και μπορείτε. Φωτογραφίες και βίντεό σας, θα ήταν καλό, να προωθείτε και προς τον παππού και τη γιαγιά ή άλλα αγαπημένα πρόσωπα που η σημερινή κατάσταση δεν σας επιτρέπει να βλέπετε. Ακόμη, στον παππού και τη γιαγιά θα μπορούσατε να γράψετε τις σκέψεις σας σ' ένα γράμμα, σ' ένα ποίημα και να τις προωθήσετε. **Είναι σημαντικό να κρατήσουμε την επικοινωνία με τα αγαπημένα μας πρόσωπα.**

**ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΑ ΜΕΤΡΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ!!!**