

# Αποστολές για Μικρούς Ήρωες!

Αγαπημένοι γονείς,

Η διεξαγωγή ποικίλων διασκεδαστικών δραστηριοτήτων, αποτελεί ένα φυσικό τρόπο με τον οποίο τα παιδιά μπορούν να εκφραστούν, να εξωτερικεύσουν τα συναισθήματα τους, να μάθουν, να πειραματιστούν, να ευχαριστηθούν και να ανακαλύψουν τον εαυτό τους, αλλά και το περιβάλλον τους. Επίσης, αποτελεί μια καλή ευκαιρία για εσάς και τα παιδιά σας να επικοινωνήσετε, να ανακαλύψετε πτυχές του εαυτού σας αλλά και της σχέσης σας και να την ενδυναμώσετε. Το παιχνίδι είναι ένα δυνατό μέσο με το οποίο μπορείτε να δημιουργήσετε κλίμα ξεγνοιασιάς, κατανόησης, εμπιστοσύνης και ασφάλειας, που τόσο τα παιδιά όσο και εσείς, έχετε ανάγκη αυτές τις μέρες. Ιδιαίτερα στις πιο μικρές ηλικίες, το παιχνίδι αποτελεί τη κύρια γλώσσα του, που το βοηθά να εκφράσει αυτά που εννοεί και νιώθει.

Είναι σημαντικό τα παιδιά να λάβουν το μήνυμα πως προσαρμοζόμαστε στις δύσκολες καταστάσεις και τις αξιοποιούμε με θετικό τρόπο. Ως γονείς, αποτελείτε το υπόδειγμα για το παιδί και παρέχετε με τη δική σας στάση και συμπεριφορά, πρότυπα τα οποία το παιδί μιμείται. Επομένως, μην ξεχνάτε πως η δική σας αντιμετώπιση και διαχείριση τέτοιων συνθηκών, δίνει στα παιδιά το μήνυμα για το πως να διαχειρίζονται και τα ίδια τις δυσκολίες.

Τα παιδιά δε χρειάζονται πολλά πράγματα για να είναι ευτυχημένα, λίγα και καλά. Χρειάζονται ένα περιβάλλον που θα μπορούν να εκφράζονται ελεύθερα και να νιώθουν ασφάλεια, ώστε να αναπτύσσονται καθημερινά. Ας τους αφιερώσουμε χρόνο, ας αποδεχτούμε τα ίδια και τα συναισθήματα τους και ας αναδείξουμε τη μοναδικότητά τους!



## The Dream Team

Ειδικευόμενες Εκπαιδευτικοί Ψυχολόγοι:

Αναστασία Γεωργίου, Άρτεμις Θεοφάνους,  
Δέσποινα Ιωσήφ, Έλενα Φρίζου, Μαρία  
Πρασιτίτη, Μαρία-Ελένη Αλεξιάδου, Ραφαέλλα  
Στεφανίδου, Στέλλα Σταύρου, Φανή Ρωσσιδου



## «Θεατρική Παράσταση»

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι τα παιδιά διαλέξουν το αγαπημένο τους παραμύθι και να στήσουν τη δική τους παράσταση. Μπορούν να διαλέξουν ολόκληρη την ιστορία ή την αγαπημένη τους σκηνή και είναι υπεύθυνοι να οργανώσουν τα σκηνικά, τα κοστούμια και τα λόγια του ρόλου τους. Δώστε χρόνο για να προετοιμαστούν και διευθετήστε συγκεκριμένη ώρα για να γίνει η παράσταση στο σπίτι.

### Υλικά:

- Παραμύθι
- Ενδυμασίες (μπορείτε να αξιοποιήσετε αποκριάτικες στολές)

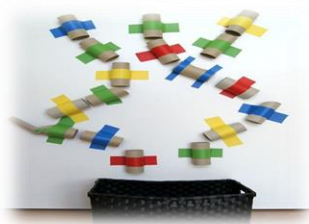


### “Pom Pom Ramp”

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι, τα παιδιά να δημιουργήσουν το δικό τους μονοπάτι, να θέσουν τους δικούς τους κανόνες, να τους εφαρμόσουν σε ατομικό επίπεδο και στη συνέχεια να σας προσκαλέσουν να παίξετε μαζί τους!

### Υλικά:

- Χαρτονάκια (π.χ., χαρτί από εφημερίδα, περιοδικό, διαφημιστικά).
- Χρώματα
- Κολητική Ταινία
- Μπάλες
- Καλαθάκι



## «Ευθύνες στο σπίτι»

This week's learning plan

Madeline's Weekly Activities

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<b>Morning</b>	9.30am-11am Top Library - Movement - Interaction - Sharing - Safety - Sharing 11-12noon- New Toys - Discovery - Manipulation etc Noon- Lunch Afternoon (12pm- 9am) 11am- Play Date - Socialisation - Interaction - Free Play - Sharing - New - Enrichment etc OR: Rhyming - New material - Observation - Music - Foods OR: Free Play with inside play activities OR: Rhyming play	9.30am- Play Group - Free play - Socialisation - Art and - Sharing - Dress Up - Sharing - Climbing etc. - (H)S morning back including morning tea and lunch	Daily Home 9am- 11am- (Mummy at Play) Free Play/Daddy Play/Dance Time - Back building - Dress up - H(S) dancing - Clay on drawing - Top Library sees - Puzzles - Imagination - Free School - Drawing - Music Play 11am-12noon- Art and Crafts Choose activities From the Arts and Crafts activity list OR: Rhyming 12.30- 1pm Library session - Toddler time - Socialisation - Reading	9.30am- 10.45am Gymnastics - Movement - Dance - Interaction - Socialisation - Sharing - Brain Gym etc 11am- 11.15h- (Alternative or combine activities including lunch/preparation) Play Date - Socialisation - Interaction - Free Play - Sharing - New - Enrichment etc OR: Rhyming - New material - Observation - Music - Foods OR: Free Play with inside play activities	Crafts in Day Morning- Activities that use mixed during the week 11am-12noon- Art and Crafts Choose activities From the Arts and Crafts activity list Free Play/Dance Time - Back building - Dress up - H(S) dancing - Clay on drawing - Toy Library toys - Puzzles - Imagination - Paper School - Drawing - Music Play

Δημιουργήστε έναν πίνακα με τα ονόματα των μελών της οικογένειας και τις μέρες της εβδομάδας. Το κάθε άτομο στο σπίτι θα είναι υπεύθυνο να φέρει εις πέρας μια δραστηριότητα που αφορά όλη την οικογένεια (πχ. πλένω τα πιάτα, σκουπίσμα, συγύρισμα κοινού χώρου). ΠΡΟΣΟΧΗ!

Η δημιουργία αυτού του προγράμματος και η ανάθεση ευθυνών πρέπει να προκύψουν μετά από συζήτηση και συμφωνία όλων των μελών της οικογένειας. Σημειώστε με τικ κάθε φορά που ολοκληρώνεται η δραστηριότητα.

### Υλικά:

- Πίνακας ή χαρτόνι με πρόγραμμα
- Η/Υ (όχι απαραίτητα)

Χρήσιμες ιστοσελίδες για ιδέες:

- <https://templates.office.com/el-gr/%CE%B7%CE%BC%CE%B5%CF%81%CE%BF%CE%BB%CF%8C%CE%B3%CE%B9%CE%B1>
- <https://www.pinterest.co.uk/pin/827466131522895399/>

## «Παιχνίδι κρυμμένου θησαυρού μέσα στο σπίτι»



Τοποθετούμε τις κάρτες σε σημεία - κλειδιά μέσα στο σπίτι και τα παιδιά καλούνται να απαντήσουν στο πρόβλημα ή να κάνουν την δραστηριότητα που αναγράφεται πάνω σε κάθε κάρτα, για να προχωρήσουν στο επόμενο στοιχείο. Μπορείτε φυσικά να φτιάξετε και τις δικές σας κάρτες αναλόγως με τις προτιμήσεις σας. Ο κρυμμένος θησαυρός μπορεί να αποτελεί κάτι υλικό, ή το αγαπημένο φαγητό του παιδιού ή μία αγαπημένη δραστηριότητα που μπορείτε να κάνετε μαζί.

### Υλικά

- Κάρτες με οδηγίες για καθοδήγηση προς τον κρυμμένο θησαυρό

Ενδεικτικές κάρτες για το παιχνίδι:

- <https://www.aspaonline.gr/kinigi-thisavrou-spiti/>
- <https://drive.google.com/file/d/1UwrsSIOkOETtonP534C05keL7t551CfD/view?usp=sharing>

## «Δημιουργία Κόμικ»

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι τα παιδιά να φτιάξουν ένα δικό τους κόμικ! Το θέμα της ιστορίας μπορεί να αφορά την επικαιρότητα, αυτές τις μέρες που τα παιδιά μένουν στο σπίτι ή σιδηήποτε άλλο επιθυμούν ανάλογα και με τα ενδιαφέροντα τους.

### Υλικά:

- Χαρτονάκια
- Χρώματα



Σκεφτείτε ποια θα είναι η πλοκή της ιστορίας, ποιι θα είναι οι ήρωες. Τους ήρωες μπορείτε να τους χρωματίσετε εσείς ή να χρησιμοποιήσετε έτοιμες εικόνες από το διαδίκτυο ή από περιοδικά. Σκεφτείτε τους διαλόγους της ιστορίας σας, σχεδιάστε τις εικόνες και τοποθετήστε τις σε σειρά.

Τέλος, δώστε ένα τίτλο στο κόμικ σας και τοποθετήστε το όνομα μας.

Στη συνέχεια, διαβάστε το κόμικ στην οικογένεια και τους φίλους σας. Μπορείτε να ετοιμάσετε τα δικά σας κόμικ και ηλεκτρονικά.

### Χρήσιμο Υλικό:

<https://www.pixton.com/gr/>

## «Ο Ζωολογικός Κήπος»



**Θα χρειαστείτε:** Λίγη μνήμη και πολύ γέλιο!!!

**Στόχος:** Να απομνημονεύσουν τα παιδιά τις επιλογές των άλλων παικτών, που υπάγονται κάτω από μία ευρύτερη κατηγορία και να τα ανακαλέσουν, ούτως ώστε να ξεφύγουν από την μέση του κύκλου. Οι παίκτες κάθονται σε κύκλο. Ένα μέλος της ομάδας στέκεται στο κέντρο. Ο κάθε παίκτης επιλέγει το όνομα ενός ζώου και τα λένε στο παιδί που στέκεται στο κέντρο, χωρίς όμως να του αποκαλύψουν ποιο ζώο έχει επιλέξει ο καθένας. Επίσης επιτρέπεται να ακουστεί μέχρι μία φορά το ζώο που διάλεξε κάθε παιδί. Δεν επιτρέπονται υπενθυμίσεις. Το παιδί που βρίσκεται στο κέντρο πρέπει να πει τα ονόματα δύο ζώων από αυτά που άκουσε και στη συνέχεια τα παιδιά που έχουν αυτά τα ζώα να αλλάξουν θέσεις μεταξύ τους. Πρέπει όμως αυτό να γίνει γρήγορα, γιατί το παιδί που είναι στο κέντρο θα προσπαθήσει να πάρει την θέση του ενός από τα δύο παιδιά. Προσοχή!!! Αν το παιδί που βρίσκεται στο κέντρο πει “ζωολογικός κήπος” θα πρέπει όλα τα μέλη του κύκλου να αλλάξουν θέση μεταξύ τους. Ο παίκτης που δε θα προλάβει να βρει θέση στον κύκλο, θα είναι ο επόμενος που θα σταθεί μέσα στην μέση του κύκλου. Μπορεί να γίνει με παραλλαγές όπως: φρούτα, χώρες, καλλιτέχνες

## «Παίζω με τις λέξεις»

### Οδηγίες

Παίξτε με τα παιδιά σας κρεμάλα, όνομα-ζώο-φυτό-πράγμα και λύστε μαζί σταυρόλεξα. Απλά και εύκολα παιχνίδια με λέξεις, που δεν έχουν χάσει την αξία τους! Για μικρότερα παιδιά, προσχολικής ηλικίας, μπορείτε να δείχνετε αντικείμενα/εικόνες και να ζητάτε από το παιδί σας να τα ονοματίζει. Ακόμη, μπορείτε να αναφέρετε την φωνούλα από διάφορα γράμματα και να ψάχνετε μαζί στο σπίτι να βρείτε αντικείμενα που αρχίζουν από αυτά.

### Υλικά:

- Χαρτί
- Μολύβι

Μπορείτε να βρείτε παιδικά σταυρόλεξα στις παρακάτω ιστοσελίδες:

- <https://www.livebooks.gr>
- <https://www.thrania.com/askiseis-staurolexa>

## «Ζωγράφισε το...»

### Οδηγίες:

Συμφωνείτε κάθε φορά με το παιδί σας, ένα θέμα για το οποίο θα ζωγραφίσετε, για παράδειγμα “Χριστούγεννα”. Ξεκινάτε να ζωγραφίζετε ταυτόχρονα οτιδήποτε αφορά αυτό το θέμα. Έχετε χρόνο περίπου ένα λεπτό (μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια κλεψύδρα από κάποιο άλλο επιτραπέζιο ή το χρονόμετρο του κινητού σας). Μόλις ολοκληρώσετε προσπαθήστε να μαντέψετε τι απεικονίζουν οι ζωγραφιές. Αν θέλετε να γίνει πιο διασκεδαστικό το παιχνίδι, μπορείτε να δοκιμάσετε να ζωγραφίσετε με κλειστά τα μάτια (χρησιμοποιήστε κάποιο πανί για να δέσετε τα μάτια). Εναλλακτικά, μπορείτε αντί για σχέδιο, να χρησιμοποιήσετε την πλαστελίνη.

**Υλικά:** Χαρτί και μολύβι



## «Νόστιμο αλλά τι είναι;»

Στόχος είναι τα παιδιά να γευτούν και να εντοπίσουν διάφορες τροφές (πατατάκια, φρούτα, λαχανικά, τυρί, γιαούρτι, τόνο κ.ο.κ.). Κλείνουμε τα μάτια του παιδιού με ένα μαντίλι. Δώστε την ευκαιρία στα παιδιά να αγγίξουν και να μυριστούν την τροφή πριν την τοποθετήσουν στο στόμα τους, έτσι ώστε να εξασκήσουν όλες τις αισθήσεις τους.

### Υλικά:

- Μαντίλι
- Διάφορες τροφές
- 

Πιθανές παραλλαγές για το συγκεκριμένο παιχνίδι: χρησιμοποιείτε αντικείμενα



## “Master Chef”



Στόχος είναι να συνεργαστείτε με τα παιδιά και να περάσετε ποιοτικό και δημιουργικό χρόνο μαζί τους. Φτιάξτε ένα γλυκό ή και φαγητό με τα παιδιά, δώστε τους την ευκαιρία να διαβάσουν τη συνταγή και με την καθοδήγηση σας να εκτελούν τις οδηγίες.

### Υλικά:

- Βιβλίο Συνταγών
- Η/Υ (όχι απαραίτητα)
- Τρόφιμα
- Μαγειρικά Σκεύη

## “Βόλτα στην υπεραγορά”



Το παιχνίδι λέγεται “Βόλτα στην υπεραγορά” αλλά μπορείτε να κάνετε διάφορες παραλλαγές. Πρόκειται για ένα διασκεδαστικό παιχνίδι μνήμης για μικρούς και μεγάλους.

Φανταστείτε ότι πηγαίνετε οικογενειακώς στην υπεραγορά και γεμίζετε το καρότσι σας με πράγματα.

Σκοπός τους παιχνιδιού είναι να γεμίσετε το καρότσι με πράγματα που χρειάζεστε (π.χ. προμήθειες για τη каранτίνα χαχα) και να θυμάστε τι έχει βάλει ο καθένας σας μέσα.

Ο πρώτος παίκτης λέει για παράδειγμα «ψωμί», ο δεύτερος παίκτης επαναλαμβάνει το «ψωμί» και προσθέτει και κάτι ακόμα. Ο τρίτος παίκτης επαναλαμβάνει τα δύο προηγούμενα και προσθέτει κάτι ακόμη. Συνεχίζετε να επαναλαμβάνετε αλλά και να προσθέτετε μέχρι να ξεχάσετε κάτι.

Πιθανές παραλλαγές για το συγκεκριμένο παιχνίδι μνήμης: βιβλιοπωλείο, μαγαζί με παιχνίδια, ζωολογικός κήπος



## «Κατασκευές με κουμπιά»

Τα παιδιά μπορούν να φτιάξουν μικρά έργα τέχνης χρησιμοποιώντας κουμπιά, κάθε σχήματος και χρώματος. Αναζητήστε ξεχασμένα κουμπιά ή προμηθευτείτε από τα διάφορα καταστήματα.

Μπορείτε να φτιάξετε κατασκευές ή σχέδια για να διακοσμήσετε το σπίτι ή το παιδικό υπνοδωμάτιο.

## «Φτιάχνουμε το δικό μας θέατρο σκιών»

Στόχος της δραστηριότητας να αφήσουμε την φαντασία των παιδιών ελεύθερη να δημιουργήσουν τις δικές τους ιστορίες μέσα από το δικό τους θέατρο σκιών. Φτιάχνοντας το δικό τους θέατρο σκιών μπορούν στη συνέχεια να διοργανώσουν την δική τους παράσταση με τους δικούς τους ήρωες και να την παρουσιάσουν σε όλη την οικογένεια.

### Υλικά:

1. Μια χάρτινη κούτα (οποιοδήποτε μέγεθος)
2. Λαδόκολλα
3. Ζεστή κόλλα σιλικόνης (με την βοήθεια ενήλικα) ή με υγρή κόλλα
4. Τσόχα, υφάσματα, κουμπιά ή άλλα διακοσμητικά που έχετε στο σπίτι

### Οδηγίες:

Κόβουμε τα αυτάκια της κούτας και κολλάμε τη λαδόκολλα από την μια μεριά. Ντύνουμε την κούτα με τσόχα ή με υφάσματα που έχουμε στο σπίτι. Διακοσμήστε το θέατρο σας όπως τα παιδιά θέλουν. Και η παράσταση είναι έτοιμη να ξεκινήσει!



## «Φτιάξε την δική σας μπάντα»

### Κλακέτες

#### Υλικά:

- Χαρτονάκια
- Καπάκια μπίρας ή αναψυκτικών
- Γομα
- Νερομπογιες

#### Οδηγίες:

Κόψετε τα χαρτονάκια σε ορθογώνια παραλληλόγραμμα (8 X 3 εκ.) και ακολουθώντας διπλώστε στην μέση. Χρωματίστε τα καπάκια με όποιο χρώμα αρέσει στα παιδιά και κολλήστε τα πάνω στο χαρτόνι από την ίδια πλευρά. Βάλτε στην παλάμη σας ένα χαρτονάκι και η κλακέτα σας είναι έτοιμη



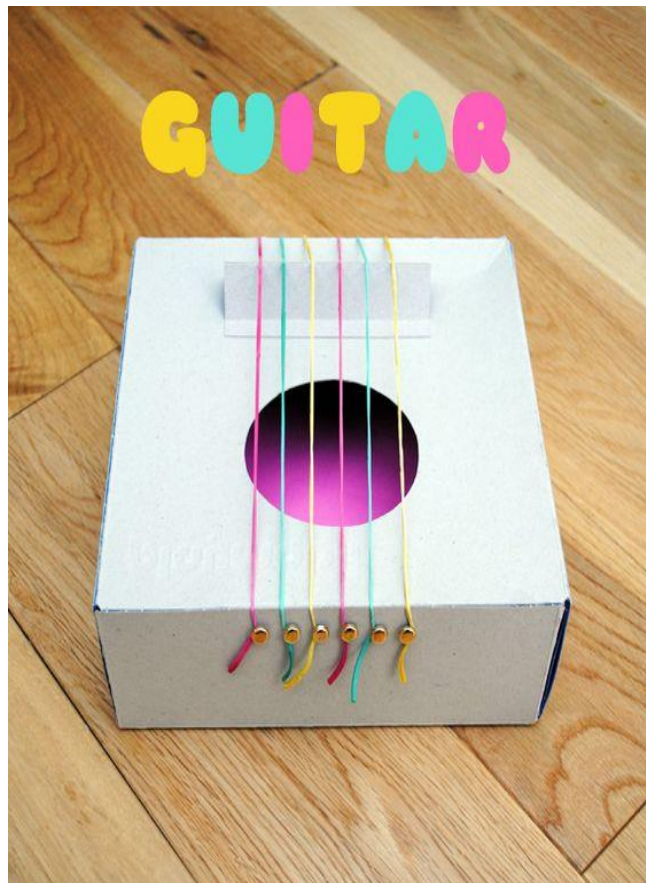
Γνωρίζοντας τις ευεργετικές ιδιότητες της μουσικής φέρτε τα παιδιά σας πιο κοντά σε αυτή, με την κατασκευή μουσικών οργάνων και δημιουργήστε την δική σας μουσική μπάντα για ατελείωτες μουσικές παραστάσεις στο σπίτι!!

#### Υλικά:

- 1 κουτί από παπούτσια
- Κλωστές
- Στρογγυλεμένα καρφάκια χειροτεχνίας ή πινέζες

#### Οδηγίες:

Τοποθετήστε τα καρφάκια στην κάθετη πλευρά του κουτιού αφήνοντας διάστημα 1-1,5 εκ. Κάνετε το ίδιο και για την ακριβώς απέναντι, κάθετη πλευρά του κουτιού. Τυλίγετε την κάθε κλωστή γύρω από το καρφάκι και στη συνέχεια τεντώνετε μέχρι την άλλη πλευρά του κουτιού όπου στερεώνετε στο αντίστοιχο καρφάκι. Επαναλαμβάνετε για όλες τις κλωστές και τα καρφάκια, φροντίζοντας οι κλωστές να είναι παράλληλες μεταξύ τους. Μην ξεχάσετε να τοποθετήσετε ένα κάθετο κομμάτι χαρτόνι για να "βοηθήσετε" τις κλωστές να μην εφάπτονται στην οριζόντια πλευρά του κουτιού. Ανοίξτε και μια στρογγυλή τρύπα στο κέντρο της οριζόντιας επιφάνειας και η κιθάρα είναι έτοιμη!



## «Δε μ' αρέσει, θέλω να το αλλάξω!»

**Στόχος:** Ανάπτυξη και ενίσχυση της **αυτοεκτίμησης** των παιδιών και αναγνώριση ότι ακόμα και φαινομενικά αρνητικές πτυχές του εαυτού μας μπορούν να γίνουν θετικές.

#### Οδηγίες:

Ζητάμε από το παιδί να απομονώσει ένα από τα στοιχεία του σώματος (ή του χαρακτήρα του) που δεν του αρέσει και θα ήθελε να το αλλάξει. Με βάση αυτό το ανεπιθύμητο στοιχείο, ζητάμε από το παιδί να γράψει ένα παραμύθι με ήρωα, ένα ζώο. Στο παραμύθι αυτό, το πιο ανεπιθύμητο στοιχείο θα πρέπει να μετατραπεί σε προτέρημα του ζώου-ήρωα. Με την ολοκλήρωση του παραμυθιού το παιδί ζωγραφίζει μια σκηνή του παραμυθιού του. Πάνω στη ζωγραφιά του το παιδί μπορεί να γράψει μια φράση που να εκφράζει μία επιθυμία του, ολοκληρώνοντας την φράση: «εγώ **για** μένα, θα ήθελα . . . ». Συζητάμε με το παιδί πως του φάνηκε η δραστηριότητα.

**Σημείωση:** Την δραστηριότητα μπορούν να την κάνουν όλα τα μέλη της οικογένειας και να κάνουν συζήτηση όλοι μαζί με την ολοκλήρωση της .



## Έχεις καλό στόχο;

Σ' αυτή τη δραστηριότητα, το παιδί καλείται να ρίξει το στεφάνι, έτσι ώστε να καταφέρει να περάσει μέσα από τους κώνους. Μπορείτε να βάλετε τους κώνους σε διάφορες αποστάσεις, ούτως ώστε να αυξάνεται η δυσκολία για το παιδί.

### Υλικά:

- Ανακυκλώσιμα πιατάκια
- Το εσωτερικό σκληρό χαρτί από το χαρτί της κουζίνας ή της τουαλέτας (δύο από αυτά) ή σκληρό χαρτόνι που τυλιγεται και μπορεί να φτιάξει ένα κύλινδρο
- Ψαλίδι
- Ταινία (Speed fix)
- Νερομπογιές

## Φτιάξε ένα υπέροχο σπιτί από marshmallow!

Στόχος της δραστηριότητας είναι να δημιουργήσει το παιδί ένα κτίριο/ σπιτάκι από marshmallow και οδοντογλυφίδες.

Είναι εύκολο, δημιουργικό και σίγουρα απολαυστικό για το παιδί αφού μπορεί να φάει κάποια από τα μέρη του κτιρίου 😊

### Υλικά:

- Marshmallows
- Οδοντογλυφίδες

\*Το παιδί μπορεί να χρησιμοποιήσει και άλλα τρόφιμα (π.χ., σταφίδες, φρούτα) για να δώσει περισσότερο χρώμα στο σπιτάκι του!

## Καπέλο Υπερδύναμη!

**Φτιάξτε το δικό σας καπέλο υπερδύναμη!**

### Κύρια υλικά:

- Μεγάλα χαρτόνια για το καπέλο
- Γόμα
- Χαρτοταινία

### Υλικά που θα διακοσμούν το καπέλο:

- Κομφετί
- Εφημερίδες
- Χάντρες, παλιά ρούχα, κουμπιά, αυτοκόλλητα.

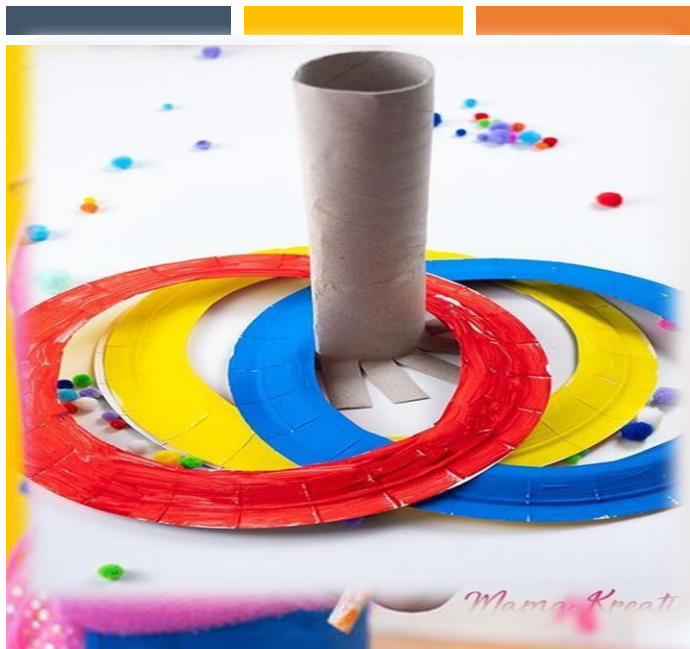
Χρησιμοποιήστε ως βάση ένα σκληρό χαρτόνι το οποίο θα το συνδέσετε έτσι ώστε να μοιάζει με ένα κύλινδρο. Χρησιμοποιείτε και άλλα υλικά τα οποία θα διακοσμούν το καπέλο σας.

Πείτε στα παιδιά ότι ο καθένας θα φτιάξει το δικό του καπέλο, το οποίο όταν το φορέσουν θα μπορέσουν να αποκτήσουν μια **υπερδύναμη**.

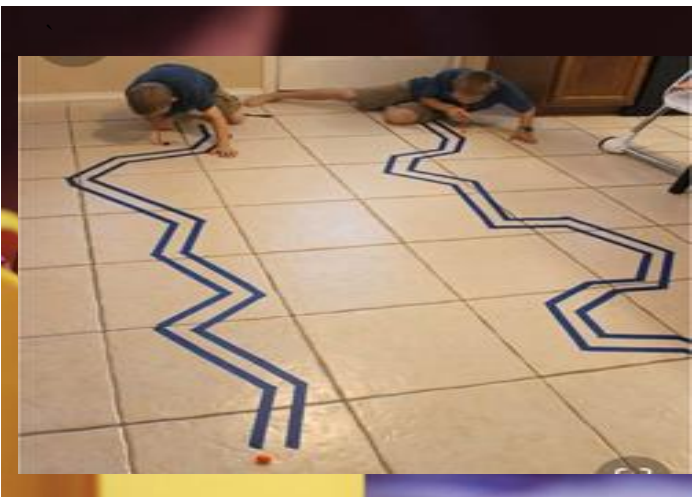
Τα παιδιά θα καταλάβουν ότι θα αποκτήσουν μια υπερδύναμη μιας και μόλις το φορέσουν θα νιώσουν να συμβαίνουν μερικά μαγικά πράγματα.

Ενδεικτικά θα νιώσουν μαγικά φτερά να βγαίνουν από την πλάτη τους, ή ακόμη ότι βγήκε από την πλάτη τους η κάπα του superman/superwoman.

Μπορεί επίσης να εμφανιστεί ένα μαγικό ραβδί στο χέρι τους. Αφού κλείσουν τα μάτια και οραματιστούν τα πιο πάνω, πείτε τους ότι τα ίδια θα μπορούν να επιλέξουν ποια ήταν η δική τους υπερδύναμη που τους χάρισε το καπέλο. Κάποιες επιλογές υπερδυνάμεων θα μπορούσαν να ήταν: να πετάξουν ψηλά στον ουρανό, και να δουν το κόσμο από ψηλά, να δουν πως ζούνε τα πουλιά, να δουν τον ήλιο από κοντά και να νιώσουν ελεύθεροι στον ουρανό. Άλλοι θα μπορούν μόλις το φορέσουν να πραγματοποιήσουν τρεις οποιοδήποτε ευχές που θα ήθελαν να ευχηθούν στο δικό τους εαυτό και να τις δουν νοερά να πραγματοποιούνται. Αφού ο καθένας φτιάξει το δικό του καπέλο και το φορέσει και ανακαλύψει πώς λειτουργήσε για αυτόν η δική του υπερδύναμη, τότε μπορεί να συστήσει στον άλλο την υπερδύναμη του και πώς λειτουργήσε για αυτό.







## Λαβύρινθοι!

Μπορείτε να φτιάξετε λαβύρινθους στο πάτωμα του σπιτιού σας με χαρτοταινία έτσι ώστε να δημιουργήσετε αγώνες δρόμου.

Έπειτα θα προσπαθείτε να φυσάτε ένα μπον μπον μπαλάκι με ένα καλαμάκι, προσπαθώντας να μην το βγάλετε έξω από τις γραμμές και όσο πιο γρήγορα μπορείτε.

Στο τέλος του λαβύρινθου θα σας περιμένει μία κούπα, όπου θα πρέπει να στοχεύσετε και να βάλετε goal χρησιμοποιώντας το μπον μπον μπαλάκι.

Κερδίζει εκείνος που θα καταφέρει να έχει τα περισσότερα μπον μπον στην κούπα του!

### Υλικά:

- Χαρτοταινία
- Μπαλάκι μπον μπον
- Καλαμάκια



## Καθρέφτη, Καθρεφτάκι μου...

1. Βρες ένα καθρέφτη, κάθισε μπροστά του και μελέτησε τον εαυτό σου.
2. Βρες κάτι, όσο ασήμαντο κι αν φαίνεται, που σου αρέσει πάνω σου και επανέλαβε το φωναχτά με αυτοπεποίθηση. Μπορεί να είναι οτιδήποτε- να μερικές ιδέες:

Έχω μικρές βλεφαρίδες..  
Οι φακίδες μου είναι  
χαριτωμένες..  
Μου αρέσει ο τρόπος που  
ζαρώνει η μύτη μου όταν  
χαμογελώ. ..



## Μύρισε και Πες...

1. Αν επικεντρωθούμε στις αισθήσεις μας, θα μας είναι ευκολότερο να ζήσουμε τη στιγμή και να κατευνάσουμε συναισθήματα θυμού ή λύπης.
2. Παιξε αυτό το παιχνίδι με κάποιον ενήλικα. Κλείσε σφιχτά τα μάτια σου.
3. Ο ενήλικας πρέπει να σου δώσει κάτι αρωματικό, για παράδειγμα μια φλούδα πορτοκάλι, ή κάτι ωραίο στην αφή, για παράδειγμα ένα φτερό.
4. Με τα μάτια σου κλειστά, εστίασε στη μυρωδιά ή την αφή του αντικειμένου.

### Ξέμεινες από ιδέες; Δοκίμασε τα παρακάτω...

- Φτερό
- Κουκουνάρι
- Μπανάνα
- Μολύβι
- Καραμέλα
- Οδοντόκρεμα
- Λεμόνι
- Κοχύλι

## Πηγές

<https://www.itsalwaysautumn.com/diy-hallway-laser-maze-indoor-fun-for-kids.html>

<https://playteachrepeat.com/marshmallow-toothpick-building-challenge/>

<http://alittlelearningfortwo.blogspot.com/2010/11/paper-plate-ring-toss-game.html>

<https://www.pixton.com/gr/>

<https://www.mothersblog.gr/>

<https://paixnidaki.com/ftiaxnoume-theatro-skiwnfigoures/>

<https://rontamil.gr/5yperoxa/>

<https://www.aspaonline.gr/kinigi-thisavrou-spiti/>

<https://busytoddler.com/2020/03/pom-pom-tube-ramp/>

Plummer, D. M. (2019). *Παιχνίδια αυτοεκτίμησης για παιδιά*. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.

Clarkson, S. (2018). *Ναι στη Χαρά*. Αθήνα: Εκδόσεις Μεταίχμιο

