

## **“Μένουμε Σπίτι” – Σύντομος Οδηγός για γονείς**

- Είναι σημαντικό οι γονείς να εξηγήσουν στα παιδιά το τι είναι Κορωνοϊός, να τονιστούν οι βασικοί κανόνες υγιεινής, να εξηγηθεί πως μπορεί να μεταδοθεί ο ιός από τον έναν άνθρωπο στον άλλον και πως μένοντας σπίτι προστατεύουν τους εαυτούς τους, τους γονείς τους, τους παππούδες τους, τους φίλους τους κι όσους αγαπούν.
  - Μένω στο σπίτι : Δύο κοινωνικές ιστορίες για τον κορωνοϊό <http://www.proseggisi.gr/%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CF%89-%CF%83%CF%84%CE%BF-%CF%83%CF%80%CE%AF%CF%84%CE%B9-%CE%BC%CE%AF%CE%B1-%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%81%CE%AF%CE%B1-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%BF%CE%BD-%CE%BA%CE%BF%CF%81/>
  - Διαλέξτε από 20 παιδικά βιβλία που γράφτηκαν ειδικά για τον κορωνοϊό <https://www.openbook.gr/coronavirus-paramythia/>
- Πρέπει να μάθετε τα παιδιά σας πώς προστατευόμαστε από τον Κορωνοϊό να πλένουν τα χέρια τους σωστά (και για 20 δευτερόλεπτα), πώς να χρησιμοποιήσουν αντισηπτικό τζελ και να καθαρίζουν πράγματα με αντισηπτικά χαρτομάντιλα. **Δεν** χρησιμοποιούμε αντισηπτικά σε οθόνες - υπολογιστών, τηλεφώνων και τηλεόρασης. κ.α...
  - Με πολύ απλά λόγια <https://www.openbook.gr/coronavirus-paramythia/>
  - Πως προστατευόμαστε από τον κορωνοϊό <http://prosvasimo.iep.edu.gr/koronoios/Koronoios%20KI%20Book.pdf>
  - Κορωνοϊός: Δεν φοβόμαστε, Προστατευόμαστε <http://prosvasimo.iep.edu.gr/docs/pdf/koronoios/%CE%9A%CE%BF%CF%81%CF%89%CE%BD%CE%BF%CF%8A%CF%8C%CF%82%20EASY%20TO%20READ.pdf>
- Επίσης είναι σημαντικό να καταλάβουν τα παιδιά ότι δεν μπορούν να πάνε στο σχολείο τώρα αλλά η διδασκαλία γίνεται εξ' αποστάσεως.
  - Γονείς που αντιμετωπίζουν δυσκολίες, μπορούν να ενημερωθούν πώς να διαχειριστούν την άρνηση των παιδιών στην εξ' αποστάσεως διδασκαλία <https://psychopedia.gr/goneis-pos-mporoy-n-na-diacheiristoyn-tin-arnisi-ton-paidion-stin-ex-apostaseos-didaskalia/>
- **Η ρουτίνα, το πρόγραμμα και τα όρια** είναι πολύ βοηθητικά για τα παιδιά και τα βοηθούν να νιώσουν ασφάλεια. Ένα οικογενειακό περιβάλλον χωρίς πρόγραμμα ίσως μεταφραστεί από το παιδί ως μια περίοδος διακοπών, κάτι που δεν ισχύει για αυτή την περίοδο.
- Είναι γεγονός πως είναι πολύ δύσκολο για όλους να παραμείνουμε τόσες ώρες μέσα σε ένα σπίτι. Οι γονείς θα πρέπει να βρουν δραστηριότητες και κινητικά παιχνίδια που θα εκτονώνουν και θα

περιορίσουν την έκθεση τους στις οθόνες και στο διαδίκτυο. Είναι ευκαιρία να βελτιωθούν οι οικογενειακές σχέσεις. Επίσης, οι γονείς θα πρέπει να μη ξεχνούν πως αποτελούν πρότυπο για τα παιδιά,

- Ιδέες για δημιουργική απασχόληση με τα παιδιά και βοηθητικά άρθρα:
  - Πρέπει να παίζουμε με τα παιδιά; Και αν ναι, πως;  
<https://www.oneirovates.com/post/paixnidi-me-ta-paidia>)
- **Βιβλία και παραμύθια**
  - [Παραμυθια για παιδιά: 8 συμβουλές για να διαβάσετε ή να αφηγηθείτε σωστά ένα παραμύθι.](#)
  - [☆ 25 εκδοτικοί οίκοι προσφέρουν ελεύθερα e-books και audio-books](#)
- **Επιτραπέζια παιχνίδια**
  - Π.χ. Φιδάκι, Uno, Τάβλι
  - Κοινωνική ιστορία για επιτραπέζια παιχνίδια (δεν κερδίζουμε πάντα)  
<http://provasimo.iep.edu.gr/docs/pdf/KI/%CE%A6%CE%B9%CE%BB%CE%AF%CE%B1%20&%20%CE%A0%CE%B1%CE%B9%CF%87%CE%BD%CE%AF%CE%B4%CE%B9%CE%B1%20%CE%95%CE%A0%CE%99%CE%A4%CE%A1%CE%91%CE%A0%CE%95%CE%96%CE%99%CE%9F%20%CE%A0%CE%91%CE%99%CE%A7%CE%9D%CE%99%CE%94%CE%99.pdf>
- **Δουλειές του σπιτιού** (Έχει αναρτηθεί βοηθητικό υλικό ενδεικτικά ανά ηλικίες.)
  - Σπίτι χωρίς οργάνωση και οι επιπτώσεις στη συμπεριφορά του παιδιού <https://www.oneirovates.com/post/spiti-kai-psixologia-tou-paidiou>
- **Μαγείρεμα**
  - Μαγειρέψετε όλοι μαζί το βραδινό ή το μεσημεριανό.
  - Φτιάξτε γλυκό.
  - Παίξτε εστιατόριο την ώρα του φαγητού. Ένας κάνει τον σερβιτόρο και οι υπόλοιποι τους πελάτες. Ο σερβιτόρος θα πάρει παραγγελία , θα σερβίρει κτλ.
  - Διοργανώστε βραδιές όπως πικ νικ στην αυλή ή στο μπαλκόνι.
- **Χορός, Γυμναστική και Μπάσκετ, ρακέτες θαλάσσης στην αυλή κ.α.**
- **Πάζλ, lego και κατασκευές**
- **Online εκπαιδευτικά παιχνίδια**
  - [“Μαγικό Πινέλο” – Εκπαιδευτικό λογισμικό για την Ειδική Αγωγή, το Νηπιαγωγείο και τις πρώτες τάξεις του Δημοτικού](#)
- **Παιχνίδια, όπως:**
  - Παντομίμα - π.χ. Τι κάνω; (ρήματα), ζώα, κ.α.

- ο Παιχνίδια Ρόλου με κούκλες, ζώα, αυτοκινητάκια κ.α.
- ο Πέσε μου τι δείχνω, κοιτάζω ή περιγράφω

- **Ταινίες και ντοκιμαντέρ**

**Κι άλλες ιδέες για παιχνίδια:**

- Παιχνίδι στο σπίτι: 50 δραστηριότητες αδρής και λεπτής κινητικότητας για παιδιά <https://www.oneirovates.com/post/50-drastiriotites-gia-paidia>
- 10 Παιχνίδια Εσωτερικού χώρου για παιδιά με ελάχιστο εξοπλισμό <https://www.oneirovates.com/post/10-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CF%87%CE%BD%CE%AF%CE%B4%CE%B9%CE%B1-%CE%B5%CF%83%CF%89%CF%84%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%8D-%CF%87%CF%8E%CF%81%CE%BF%CF%85-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%AC-%CE%BC%CE%B5-%CE%B5%CE%BB%CE%AC%CF%87%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%BF-%CE%B5%CE%BE%CE%BF%CF%80%CE%BB%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C>
- Κινητικά Παιχνίδια για Εκτόνωση μέσα στο Σπίτι <https://eidikospaidagogos.gr/kinitika-paixnidia-gia-ektonosi-mesa-sto-spiti/>
- Τα καλύτερα παιχνίδια για παιδιά με αυτισμό <https://eidikospaidagogos.gr/ta-kalytera-paixnidia-gia-paidia-me-autismo/> και Αυτισμός και Παιχνίδι <https://eidikospaidagogos.gr/autismos-kai-paixnidi/>

**Επίσης χρήσιμες πληροφορίες για γονείς**

<https://blogs.e-me.edu.gr/hive-annagkitsi/category/%ce%b5%ce%b9%ce%b4%ce%b9%ce%ba%ce%b7-%ce%b1%ce%b3%cf%89%ce%b3%ce%b7/>

Άντζελα Ασημακοπούλου  
Ψυχολόγος