



# Μένουμε σπίτι. Και τώρα τι κάνουμε;

Για όλα τα παιδιά που δεν ξέρουν  
τι να κάνουν!



Δημιουργία: Επιστημονική Επιτροπή Ελληνικού Δικτύου  
Υγιών Πόλεων του Π.Ο.Υ,  
Ομάδα Εργασίας για τα παιδιά στην κρίση του Covid -19

Παπαθανασοπούλου Νταίζη, Κοινωνιολόγος - Κοινωνική Λειτουργός  
Κοφινά Σταυρούλα, Κοινωνική Λειτουργός  
Παπαγεωργίου Δήμητρα, Ψυχολόγος  
Μυγδάκη Αθανασία, Κοινωνική Λειτουργός

# Δεν είσαι ο μόνος που μένει σπíti!

Θα έχεις ακούσει ότι  
για να νικήσουμε τον  
κορωνοϊό πρέπει να  
μείνουμε σπíti και  
όταν είμαστε με  
άλλους ανθρώπους,  
πρέπει να κρατάμε  
αποστάσεις μεταξύ  
μας.



Σε όλο τον πλανήτη οι  
άνθρωποι πήραν την  
απόφαση να μείνουν  
για λίγο στο σπίτι με  
την οικογένειά τους,  
χωρίς επαφές με  
άλλους ανθρώπους



Στο σπίτι προστατευόμαστε  
και μπορούμε να κρατάμε  
μακριά τον ιό.

**Για πόσο καιρό θα  
μείνουμε σπίτι;**

Για όσο χρειαστεί.

Όταν πιά δεν θα είναι  
απαραίτητο, θα μας  
ενημερώσουν ότι μπορούμε  
να βγαίνουμε έξω και αυτό  
θα γίνει με τέτοιο τρόπο  
ώστε να είμαστε ασφαλείς.



Ακόμη και όταν  
αρχίσουμε να  
βγαίνουμε έξω θα  
πρέπει και πάλι για  
ένα διάστημα να  
φροντίζουμε να  
κρατάμε αποστάσεις  
μεταξύ μας για να  
μην αφήσουμε τον ιό  
να μεταδωθεί



Όσο "ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ" Μιλάμε και βλέπουμε τους  
φίλους μας.

Δεν μπορούμε να τους συναντήσουμε αλλά μπορούμε να  
είμαστε μαζί τους.

Με το διαδίκτυο ή με το τηλέφωνο.





Μιλάμε και παίζουμε  
με **όλα** τα παιδιά που  
θέλουν παρέα.

Είναι όμορφο να μη  
νιώθει κανείς μοναξιά.



**Προσοχή!!!**

Όπως πάντα δε μιλάμε με άτομα  
που δεν γνωρίζουμε και  
φροντίζουμε για την ασφαλή  
πλοήγησή μας στο διαδίκτυο

Ανακαλύπτουμε τα  
αδέλφια μας!

Ακόμη και αν είναι πολύ  
μικρότερα από μας το  
παιχνίδι μαζί τους  
μπορεί να γίνει πολύ  
διασκεδαστικό!







Μπορούμε να  
διαβάσουμε όλοι  
μαζί ένα βιβλίο.....



....να χορέψουμε και  
να ακούσουμε  
μουσική

...ίσως και να τα  
φροντίσουμε  
βοηθώντας τους  
γονείς μας



Να παίξουμε

...θέατρο

....κουκλοθέατρο

Να τραγουδήσουμε



Μπορούμε να ασχοληθούμε  
με την κηπουρική και να  
φυτέψουμε σπόρους ή φυτά  
στο μπαλκόνι ή την αυλή  
Αγγίζουμε, μυρίζουμε,  
φροντίζουμε τα φυτά μας. Μας  
κάνει καλό



Μπορούμε να  
παίξουμε  
επιτραπέζια  
με τους  
υπόλοιπους  
στο σπίτι....



.... ή άλλα δημιουργικά  
παιχνίδια με κατασκευές.....

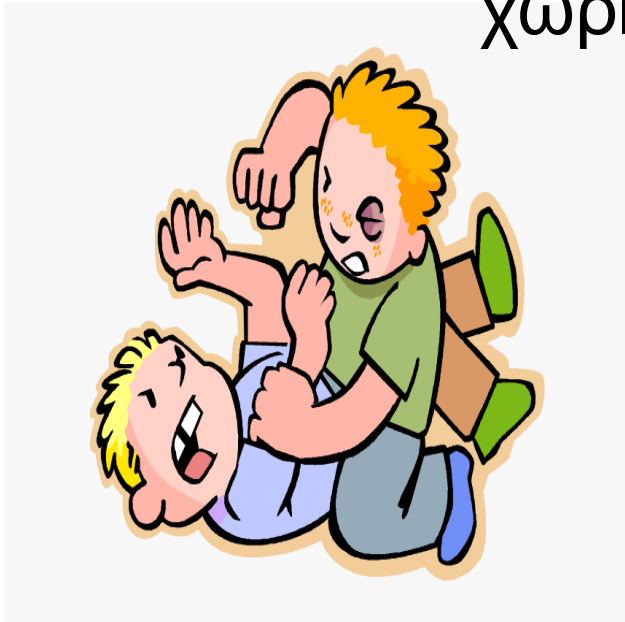
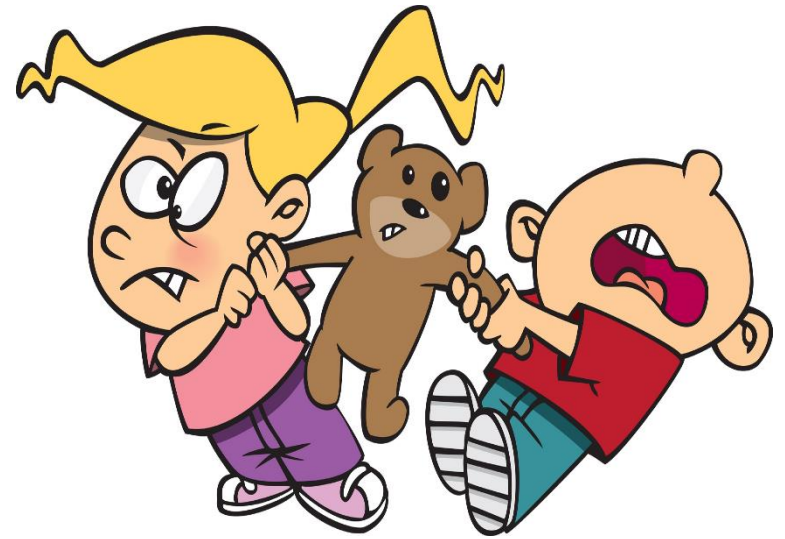


.... ή με ψαλίδι και χαρτί. Ας  
σκεφτούμε πόσα πράγματα  
μπορούμε να φτιάξουμε με  
απλά υλικά μέσα στο σπίτι!

# Δεν είναι ώρα για καυγάδες και φασαρίες!

Περνάμε όλες τις ώρες της ημέρας  
με τα αδέλφια μας, είναι οι μόνοι  
με τους οποίους μπορούμε να  
παίζουμε.

Είναι καλύτερα λοιπόν να περνάμε  
όμορφα μαζί παρά άσχημα  
χώρια





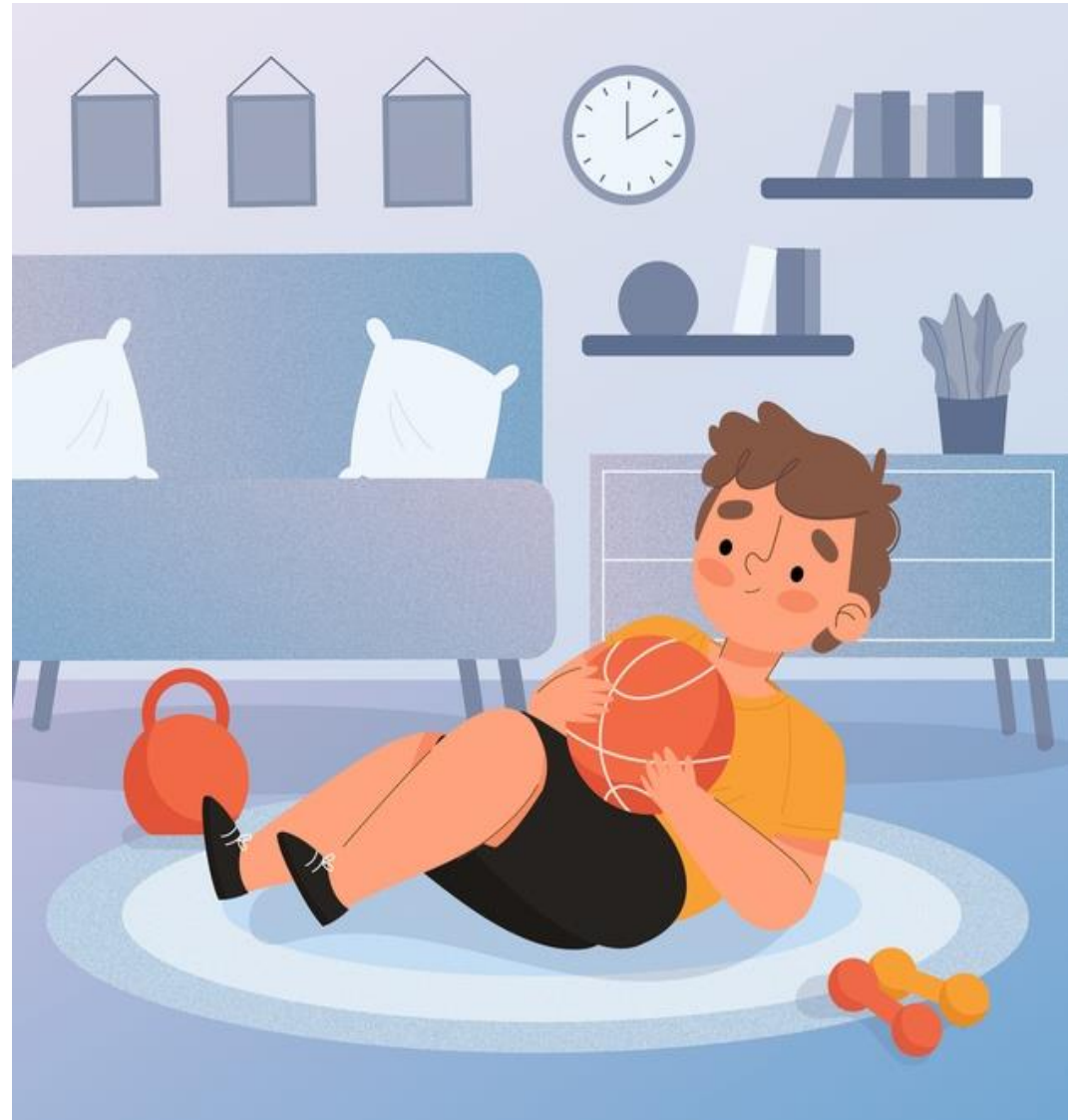
Αλλά ακόμη κι αν δεν έχουμε παρέα μπορούμε να κάνουμε διάφορα πράγματα!



Η γυμναστική στο σπίτι μπορεί να είναι διασκεδαστική!

Αναζητούμε βίντεο  
γυμναστικής στο  
σπίτι κατάλληλα για  
την ηλικία μας.

Αν είμαστε αθλητές  
αναζήταμε τη  
βοήθεια του  
προπονητή μας.  
Παρότρυνουμε την  
ομάδα μας να  
γυμναστούμε όλοι  
μαζί διαδικτυακά!







Για τους πιο τυχερούς από μας  
που έχουμε μεγάλο μπαλκόνι  
ή δικό μας κήπο μπορούμε να  
παίζουμε εκεί.





Έχεις σκεφτεί να μάθεις να μαγειρεύεις;

Τώρα που είμαστε πιά πολλές ώρες στο σπίτι μπορούμε να δοκιμάσουμε διάφορες συνταγές με τη βοήθεια ενός μεγάλου και έτσι να μάθουμε να φτιάχνουμε μόνοι μας ό,τι θέλουμε σιγά σιγά! Ίσως μάλιστα, ποιος ξέρει, να ανακαλύψουμε πως έχουμε ιδιαίτερες μαγειρικές ικανότητες!

Γυμναστική στο δρόμο με την  
οικογένεια;

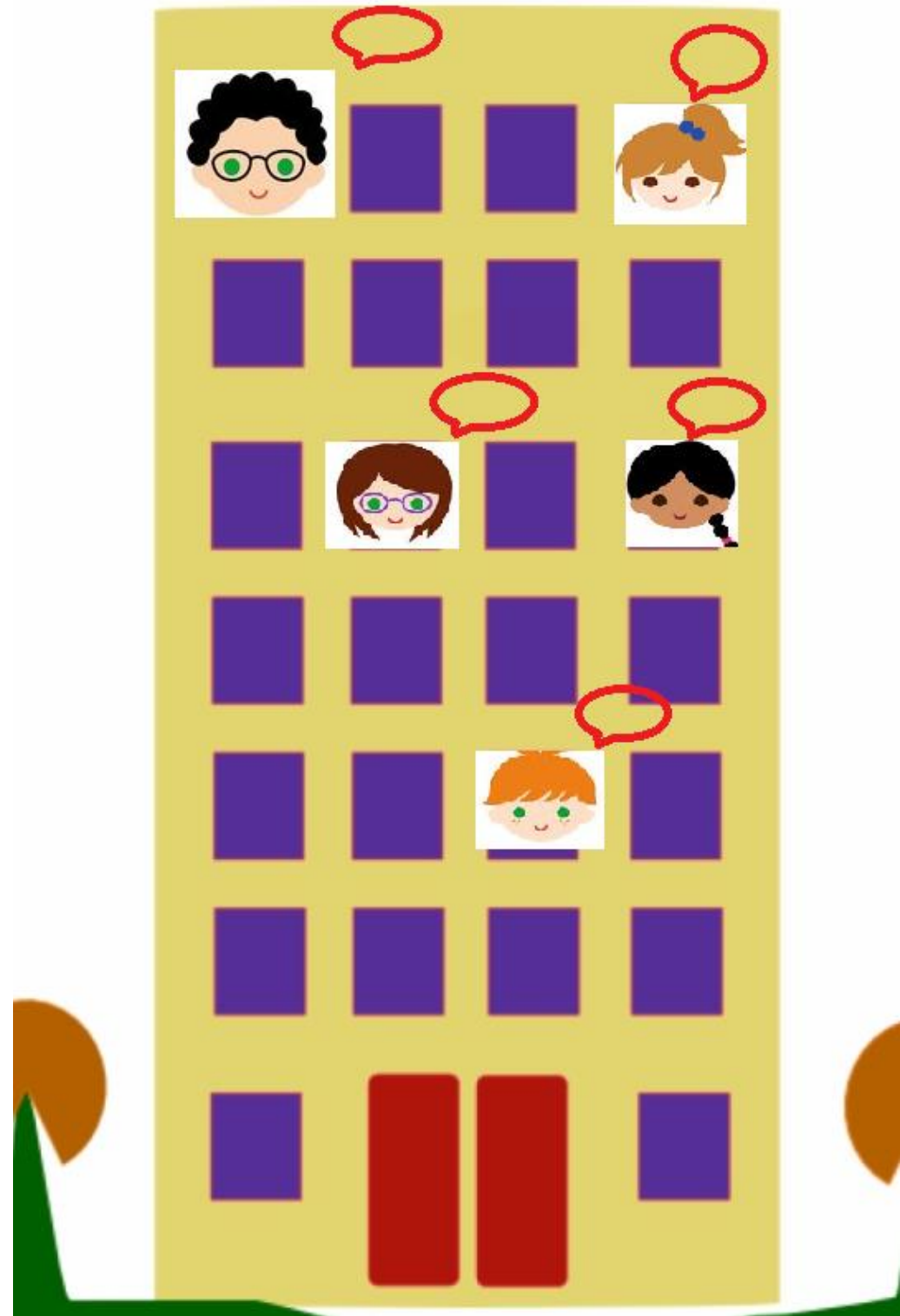
Η αλήθεια είναι ότι είναι  
προτιμότερο με τους  
φίλους , όμως δεν  
επιτρέπεται στα παιδιά να  
μετακινηθούν μόνα τους.

Η άθληση με κάποιον μεγάλο  
ή με το κατοικίδιό μας  
είναι μια όμορφη ευκαιρία  
για μια μικρή βολτίτσα



Είναι ευκαιρία να  
γνωριστούμε καλύτερα  
με τα παιδιά στη  
γειτονιά.

Δοκιμάζουμε να δούμε αν  
μπορούμε να μιλήσουμε  
με παιδιά στα απέναντι  
μπαλκόνια ή παράθυρα ή  
ακόμη και να παίξουμε  
από απόσταση μαζί τους



# Στο σπίτι δεν είμαστε μόνοι.

Είμαστε όλη η οικογένεια ταυτόχρονα και όλη την ημέρα μαζί!  
Σαν να είναι Κυριακή.

Αυτό μπορεί να γίνει λίγο δύσκολο  
εάν το σπίτι μας είναι μικρό και  
δεν έχουμε δικό μας δωμάτιο,  
αυτό έχει κάποιες δυσκολίες.

Όλοι οι άνθρωποι χρειάζονται για  
λίγο να απομονωθούν.

Μπορούμε να το συζητήσουμε  
με την υπόλοιπη οικογένεια.



Χρειάζεται να σεβόμαστε τώρα  
περισσότερο από ποτέ τους  
υπόλοιπους με τους οποίους  
μοιραζόμαστε το σπίτι και την  
ανάγκη όλων μας για προσωπικό  
χώρο



Ίσως οι γονείς μας να δουλεύουν  
από το σπίτι πιά.

Τους διευκολύνουμε να έχουν την  
προσοχή και τη συγκέντρωση  
που χρειάζεται για να έχουμε  
μετά το χρόνο τους.

Είναι μία ωραία ευκαιρία αυτή την  
ώρα να διαβάσουμε ένα βιβλίο,  
να παίξουμε ένα παιχνίδι στον  
υπολογιστή χωρίς ήχο, να  
ακούσουμε μουσική με  
ακουστικά, να ζωγραφίσουμε.



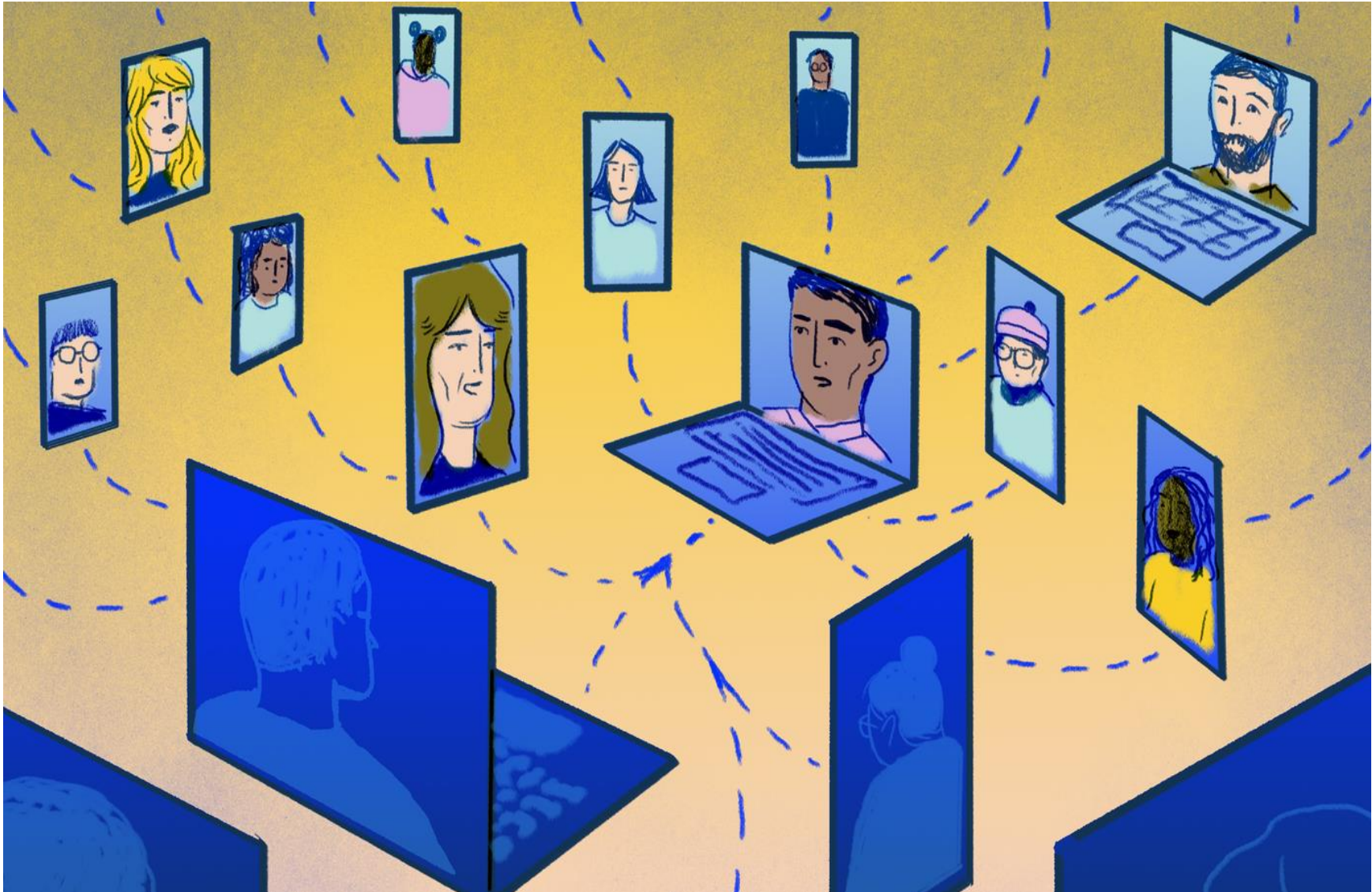


Τα σχολεία είναι κλειστά τα μαθήματα όμως συνεχίζουν!  
Συμμετέχουμε στα διαδικτυακά μαθήματα ή παρακολουθούμε  
εκπαιδευτική τηλεόραση ταυτόχρονα με τους συμμαθητές μας.

Δεν αφήνουμε τον ιό να αλλάξει τη ζωή μας. Κρατάμε τη  
ρουτίνα της καθημερινότητας.

Άλλωστε είναι συνδεδεμένοι και οι φίλοι μας! Είμαστε όλοι μαζί  
όπως στην τάξη....

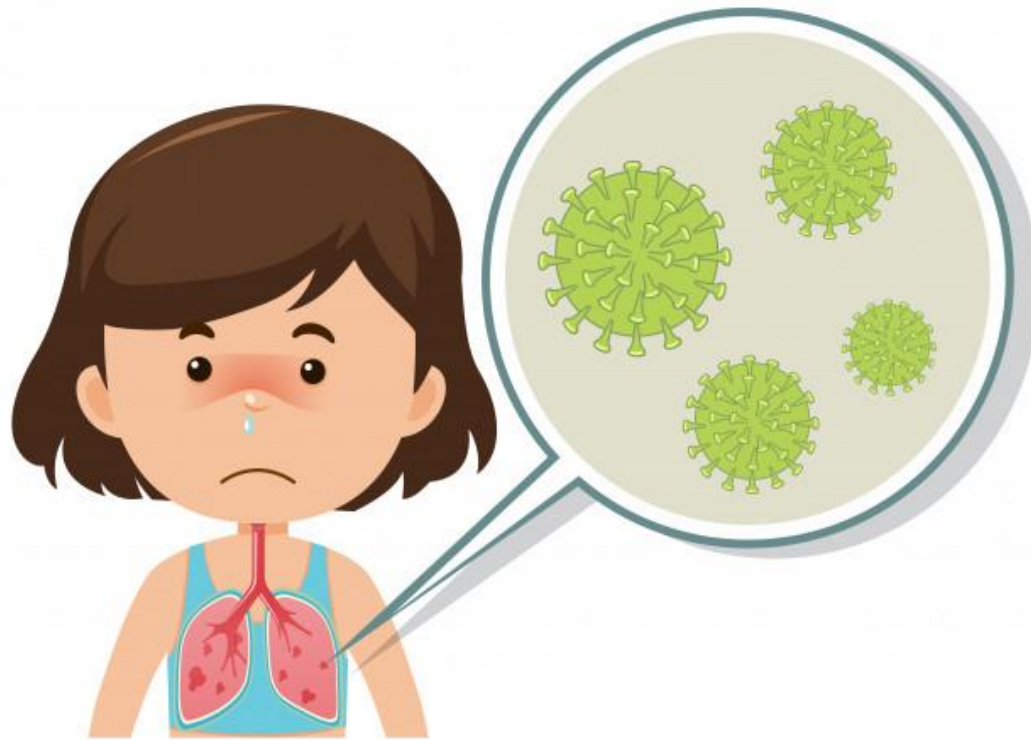
.....μόνο λίγο διαφορετικά!



Και δεν ξεχνάμε τον  
παππού και τη γιαγιά  
τώρα που δεν μπορούμε  
να βρεθούμε από κοντά.  
Τους μιλάμε στο τηλέφωνο  
καθημερινά ή από το  
διαδίκτυο και κάνουμε  
μαζί πράγματα από  
απόσταση, ακόμη και να  
μας πουν το αγαπημένο  
μας παραμύθι !!!







## **CORONAVIRUS : CoV**

Δεν μένουμε με την απορία!

Αν έχουμε ερωτήσεις για τον ιό μπορούμε να  
ζητήσουμε από κάποιον μεγάλο να μας  
εξηγήσει.



Φοβάσαι μήπως αρρωστήσεις;





Οι δικοί μας άνθρωποι και οι  
γιατροί είναι δίπλα μας όπως  
κάθε φορά που αρρωσταίνουμε.  
Ξέρουν πως να μας φροντίσουν  
και αυτή τη φορά



Θυμήσου: Με όλα αυτά που συμβαίνουν μπορεί....

Να θυμώσεις....

Να φοβηθείς για σένα και τους αγαπημένους σου ή

Να νοιώθεις απλώς μπερδεμένος....



Να ξέρεις πως δεν είσαι μόνος! Όλοι έχουμε παρόμοια συναισθήματα. Αυτά και πολλά άλλα ακόμα...

Για όλους είναι μια δύσκολη περίοδος γι' αυτό πρέπει να βοηθήσουμε όλοι ο ένας τον άλλο και να κάνουμε ότι χρειάζεται για να ξεπεραστεί γρήγορα

# Ας κρατήσουμε μια θετική στάση όσο μένουμε σπίτι!



Δεν είναι  
ανάγκη να  
νευριάζουμε....



.....να κάνουμε  
φασαρία και να  
φωνάζουμε



Δεν είναι  
ανάγκη να  
βαριόμαστε.



Αν και είναι εντάξει,  
να ξεκουράζεται το  
μυαλό μας δεν είναι  
ανάγκη να  
κοιμόμαστε μέχρι να  
ξανανοίξουν τα  
σχολεία!!!



Ας κάνουμε σχέδια για το μέλλον!

Μπορούμε να ζητήσουμε από τους δικούς μας με την πρώτη ευκαιρία που θα μας επιτραπεί ξανά να βγούμε από το σπίτι, να κάνουμε κάτι μαζί και να είμαστε ασφαλείς από τον ιό.

Έτσι θα έχουμε κάτι όμορφο να περιμένουμε!





# Μένουμε σπίτι....

Έχουμε θετική διάθεση, βοηθάμε ο ένας τον άλλο



....και όλοι μαζί νικάμε τον ιό!