

Ένιωθα λίγο αναστατωμένη τις τελευταίες μέρες με όλες αυτές τις αλλαγές που έχουν γίνει.

**Μήπως κι εσείς νιώθετε το ίδιο**; Αλλάξατε τις συνήθειές σας; Βαριέστε εύκολα; Είστε πιο οξύθυμοι; Δε διαχειρίζεστε σωστά τον χρόνο σας;

Γεια σας, παιδιά! Θα ήθελα να μοιραστώ κάτι μαζί σας.



Ε λοιπόν είστε πολύ τυχεροί! Έχω βρει τη λύση στο πρόβλημά σας! **Οργανώστε** **εβδομαδιαίο πρόγραμμα**. Ορίστε συγκεκριμένο ωράριο (**1η στήλη**) για την κάθε δραστηριότητά σας (**2η στήλη**):

**Πότε θα γίνονται τα γεύματά σας**

**Πότε θα παίζετε ηλεκτρονικά παιχνίδια, επιτραπέζια, παζλ, κ.ά**

**Πότε θα κάνετε τις δραστηριότητες που σας προτείνουν οι δάσκαλοί σας**

**Πότε θα διαβάζετε το αγαπημένο σας λογοτεχνικό βιβλίο**

**Πότε θα ακούτε τη μουσική που λατρεύετε**

**Πότε θα χορεύετε στους ρυθμούς της αγαπημένης σας μουσικής**

**Και ό,τι άλλο θέλετε!**

Όταν ολοκληρώνετε μία δραστηριότητα, μπορείτε να ζωγραφίζετε μια **χαμογελαστή φατσούλα** στην **3η στήλη** με τίτλο «το έκανα;» **ή** να κολλάτε ένα **αυτοκόλλητο.**



Με την ιδέα μου θα νιώσετε καλύτερα και θα περνάτε όμορφα τον χρόνο σας!

**Πιστέψτε με!!!**





ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΕΥΤΕΡΑΣ

**Ώρα Δραστηριότητa Το έκανα;**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |





ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΡΙΤΗΣ

**Ώρα Δραστηριότητa Το έκανα;**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |





ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΕΤΑΡΤΗΣ

**Ώρα Δραστηριότητa Το έκανα;**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |





ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΜΠΤΗΣ

**Ώρα Δραστηριότητa Το έκανα;**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |





ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

**Ώρα Δραστηριότητa Το έκανα;**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

