

Αγαπητά μου παιδιά

Εύχομαι υγεία σε εσάς , τις οικογένειές σας και γρήγορη επάνοδο στην κανονικότητα. Θεωρώ ότι είναι πραγματικά η μόνη ουσιαστική ευχή δεδομένων των δύσκολων και πρωτόγνωρων συνθηκών που βιώνουμε όλοι. Αυτή η παραδοχή όμως με κανέναν τρόπο δε σημαίνει απαισιοδοξία ,θλίψη, εκνευρισμό ή οποιοδήποτε άλλο αρνητικό συναίσθημα. Είναι στο χέρι σας να βιώσετε όλο αυτό με όσο το δυνατόν καλή και αισιόδοξη διάθεση. Θα σας πρότεινα λοιπόν, ορισμένες τεχνικές που ίσως σας βοηθήσουν να σκεφτείτε και να λειτουργήσετε με θετικό και δημιουργικό τρόπο.

- Εστιάστε στο παρόν και στο πώς θα το κάνετε καλύτερο. Μην αναμασάτε το παρελθόν, το μέλλον αργεί. Για να έχουμε ένα καλό μέλλον πρέπει πρώτα να έχουμε ένα καλό παρόν. Και πρέπει να απολαμβάνουμε την κάθε του στιγμή .Η ζωή μπορεί γρήγορα να μας προσπεράσει, όταν δεν είμαστε επικεντρωμένοι σε ό,τι έχει σημασία, όταν συνηθίζουμε να τονίζουμε το αρνητικό και να παραβλέπουμε το θετικό.
- Φυσικά τηρούμε κατά γράμμα αυτά που μας λένε οι ειδικοί για να ξεπεράσουμε το πρόβλημα όσο πιο γρήγορα γίνεται.
- Βεβαίως, θα ασχοληθείτε με την εξ αποστάσεως διδασκαλία. Οι συνάδελφοί μου έχουν ήδη κάνει πολλή και σοβαρή δουλειά και συνεχίζουν. Ξεκινήστε λοιπόν κι εσείς να ασχολείστε.
- Δείτε το radlet στην ιστοσελίδα του σχολείου και ίσως βρείτε κάτι που σας ενδιαφέρει ή αναρτήστε εσείς κάτι που θεωρείτε ενδιαφέρον.
- Το 2100, που όλα θα είστε σεβάσμια γεροντάκια, θα έρχονται τα εγγόνια σας ίσως και τα δισέγγονά σας να σας πάρουν συνέντευξη για το περιοδικό του σχολείου τους και θα θέλουν να τους μιλήσετε για εκείνον τον περίεργο με την κορώνα ιό του 2020 (όπως εγώ ζητούσα από τη γιαγιά μου να μου μιλήσει για το 1940).Τι θα τους λέτε; Τι θα θυμάστε; Προτείνω λοιπόν να ξεκινήσετε ένα ημερολόγιο όπου θα καταγράφετε καθημερινά σκέψεις ,ιδέες ,συναισθήματα, γεγονότα ή ότι άλλο εσείς

αξιολογείτε ως σημαντικό (θυμηθείτε την Άννα Φρανκ). Κάποιοι μπορεί να ανακαλύψουν ότι έχουν λογοτεχνικό ταλέντο.

- Επίσης, μπορείτε να φτιάξετε ένα λεύκωμα όπου θα συγκεντρώνετε φωτογραφίες σχετικές με τον κορωνοϊό, που θα τις συλλέξετε από εφημερίδες και περιοδικά (αν αγοράζουν οι δικοί σας).
- Τι θα λέγατε να προσπαθήσετε να γράψετε ένα ποίημα ή ένα διήγημα σχετικό με την κατάσταση που βιώνουμε.
- Ή τι θα λέγατε να ζωγραφίσετε κάτι σχετικό και όλα αυτά να τα παρουσιάσετε στο σχολείο, όταν με το καλό επιστρέψουμε.
- Ή μαζί με κάποιους συμμαθητές σας (εξ αποστάσεως βέβαια) να γράψετε ένα θεατρικό έργο, ένα μονόπρακτο, που θα σατιρίζει την πραγματικότητα που ζούμε.
- Ή να γράψετε στίχους για ένα ραπ τραγούδι και με την καθηγήτρια της μουσικής, όταν επιστρέψετε στο σχολείο, να βάλετε και μουσική.
- Και τώρα κάτι "σατανικό"..... Ταλαιπωρείστε τους γονείς σας. Διαβίου μάθηση. Ετοιμάστε τους ένα διαγώνισμα πχ ιστορία, γεωγραφία, απλές ασκήσεις μαθηματικών και για να δούμε θα τα καταφέρουν; Αν όχι, να διαβάσουν την ύλη και να ξαναγράψουν. Επίσης, δώστε τους να διαβάσουν ένα λογοτεχνικό βιβλίο και ζητήστε τους να σας γράψουν μια περίληψη ή να σας χαρακτηρίσουν τους κεντρικούς ήρωες, γραπτώς βέβαια. Μη δεχτείτε καμιά δικαιολογία για να μην τα κάνουν και βαθμολογήστε τους αυστηρά.
- Συλλέξτε ειδήσεις καθημερινά από το διαδίκτυο σχετικές με τον κορωνοϊό και προσπαθήστε να καταλάβετε ποιές είναι αληθινές και ποιές όχι (fake). Σας σημειώνω ένα link, όπου υποδεικνύονται κάποιοι τρόποι για να ξεχωρίσετε την αληθινή είδηση από την ψεύτικη [https://saferinternet4kids.gr/fake-news-all/?by-theme\[\]=fake-news&submit=%CE%91%CE%BD%CE%B1%CE%B6%CE%AE%CF%84%CE%B7%CF%83%CE%B7](https://saferinternet4kids.gr/fake-news-all/?by-theme[]=fake-news&submit=%CE%91%CE%BD%CE%B1%CE%B6%CE%AE%CF%84%CE%B7%CF%83%CE%B7)
- Είναι καιρός να φτιάξετε τη διατροφή σας. Οι γονείς, οι περισσότεροι τουλάχιστον, είναι σπίτι. Συζητήστε μαζί τους και

προτείνετε να τρώτε σωστά και υγιεινά (αν δεν το κάνετε ήδη).
Αποφύγετε σνακ, αναψυκτικά κλπ.

- Γυμναστείτε, υπάρχουν πολλά προγράμματα στο διαδίκτυο για γυμναστική στο σπίτι. Ζητήστε από τους δικούς σας να γυμναστούν μαζί σας.
- Ζητήστε από τους γονείς σας να συμμετέχετε στις δουλειές του σπιτιού. Μόλις συνέλθουν από το σοκ, πείτε τους ότι ήρθε η ώρα να μάθετε να μαγειρεύετε. Ή μήπως να συμμαζέψετε επιτέλους το δωμάτιό σας;
- Δείτε όλοι μαζί μια ωραία ταινία ή μια θεατρική παράσταση ή ένα ενδιαφέρον ντοκυμαντέρ.
- Παίξτε επιτραπέζια με τους γονείς σας και τα αδέρφια σας.
- Μιλήστε με τους φίλους σας στο τηλέφωνο (όχι υπερβολές).
- Επίσης, πρωτοτυπήστε.....Μην τσακώνεστε με τους γονείς και τα αδέρφια. Αν εκνευριστείτε, πριν αντιδράσετε, πάρτε αργά-αργά μια εισπνοή και εκπνεύστε εξίσου αργά. Επαναλάβετε τρεις φορές , προσπαθήστε να εστιάσετε μόνο στην αναπνοή σας και μη σκέφτεστε τίποτα άλλο. Θα δείτε ότι μετά θα είστε πολύ πιο ήρεμοι και θα αντιμετωπίσετε την κατάσταση πιο χαλαρά χωρίς να χρειάζεται να τσακωθείτε. Αυτό μπορείτε να το μάθετε και στους δικούς σας να το κάνουν.
- Ξαπλώστε στο κρεβάτι σας χωρίς να κάνετε τίποτα, έτσι για χαλάρωση.

Ελπίζω να βρήκατε κάποια από αυτά ενδιαφέροντα . Μπορείτε κι εσείς στο radlet να αναρτήσετε τις προτάσεις σας. Καλή δύναμη σας εύχομαι και σύντομα να βρεθούμε στο σχολείο μας, γιατί μου λείψατε.

Η Δ/ντρια

Αναστασία Μπότσαρη

