

Εξασκώ το πνεύμα μου μένοντας στο σπίτι

Μένοντας στο σπίτι νιώθουμε πως το πνεύμα ατονεί και εισερχόμαστε σε καταστάσεις ρουτίνας και πλήξης. Για να ξεφύγουμε από αυτή τη διάθεση σας προτείνουμε ορισμένες δραστηριότητες που θα επιφέρουν πνευματική εγρήγορση.

Πρώτα από όλα μπορείτε να παίξετε με τα παιχνίδια των παιδιών σας και να υποδυθείτε τους αγαπημένους τους ήρωες.

Μπορείτε να παίξετε διάφορα επιτραπέζια παιχνίδια, να φτιάξετε παζλ, να διαβάσετε.

Μπορείτε να κάνετε διάφορες κατασκευές:

1. Κουκλοθέατρο:

Μπορείτε να φτιάξετε σκηνή κουκλοθέατρου χρησιμοποιώντας μια ράγα μονόζυγου και τοποθετώντας την σε μια πόρτα. Μέσα από τη ράγα περνάτε ένα ύφασμα που δεν θέλετε ή ένα σεντόνι και η σκηνή σας είναι έτοιμη.



Άλλος τρόπος για να κατασκευάσετε σκηνή κουκλοθέατρου παρουσιάζεται στο παρακάτω video

<https://www.youtube.com/watch?v=da4Yh0chWMI>

Κατασκευή κούκλας:

- Υλικά:
 - Μια αθλητική κάλτσα,
 - Μαλλί για πλέξιμο,
 - Κουμπιά,
 - Χρωματιστά χαρτιά για τα χαρακτηριστικά.

Διαδικασία κατασκευής της κούκλας: Κολλάμε στο επάνω μέρος της κάλτσας τα μαλλιά ή αν μπορούμε τα ράβουμε. Κολλάμε στη συνέχεια τα μάτια και τα μάγουλα, το στόμα και την μύτη και η κουκλίτσα μας είναι έτοιμη. Αν θέλουμε να κάνουμε πιο σταθερό το στόμα της κούκλας βάζουμε από μέσα ένα χαρτονάκι σε οβάλ σχήμα.

Παίζουμε βάζοντας και τα τέσσερα δάκτυλα μέσα στην κάλτσα ή αν θέλουμε να ξεχωρίσουμε τον αντίχειρα τον κάνουμε ν' ανοιγοκλείνει το στόμα. Με αυτόν τον τρόπο

κάνουμε μια πρώτη τάξης εξάσκηση στα δάκτυλά μας.



- Για ποιο περίτεχνες κούκλες μπορείτε να πάρετε ιδέες από τα παρακάτω videos:

https://www.youtube.com/watch?v=QuQU1xD9_kM

<https://oneirovates.com/kouklotheatro-pos-ftiachno-koukles/>

2. Κολλάζ με όσπρια και ξηρούς καρπούς

Υλικά:

χαρτί
μαρκαδόροι/νερομπογιές
υγρή κόλλα
όσπρια

Κατασκευή:

Παίρνουμε το χαρτί και κάνουμε όποιο σχέδιο θέλουμε, π.χ. ήλιο, θάλασσα, βουνό, δέντρο. Ύστερα απλώνουμε την κόλλα και στη συνέχεια τοποθετούμε τα όσπρια έτσι ώστε να ταιριάζουν τα χρώματα. Όσα δεν ταιριάζουν τα χρωματίζουμε με τους μαρκαδόρους ή τις νερομπογιές.

Μερικές ιδέες ακολουθούν παρακάτω:

<https://www.youtube.com/watch?v=HKMGBbihyuM>

<https://www.youtube.com/watch?v=BfQEd0U6Puo>

<https://www.youtube.com/watch?v=ljZLYOoiHw>

3. Φτιάχνω ένα φυτολόγιο:

Σε μια βόλτα στο πάρκο κόψτε ένα φύλλο από τα φυτά που θα βρείτε εκεί. Κολλήστε το σε ένα λευκό χαρτί και γράψτε το όνομα του φυτού. Μπορείτε να βρείτε, επίσης, πληροφορίες για κάθε φυτό.

4. Γράμματα στους συμμαθητές ή στον παππού και τη γιαγιά:

Τα παιδιά του Δημοτικού ή του νηπιαγωγείου (υπαγορεύοντας στους γονείς) μπορούν να γράψουν γράμματα για τα αγαπημένα του πρόσωπα που δεν συναντούν τόσο συχνά και να τα ομορφύνουν με ζωγραφιές.

5. Παιχνίδια με την αλφαβήτα:

Ένα κλασικό παιχνίδι με την αλφαβήτα είναι το «όνομα, ζώο, πράγμα...». Σε ένα λευκό χαρτί χωρίζετε στήλες για όνομα, ζώο, πράγμα, φυτό, επάγγελμα, χώρα/πόλη. Ένας λέει

την αλφαβήτα σιωπηλά και οι υπόλοιποι του λένε να σταματήσει, ακούγεται το γράμμα που πρόφερε εκείνη τη στιγμή και όλοι πρέπει να βρουν λέξεις που αρχίζουν από αυτό το γράμμα.

Παραλλαγή του παιχνιδιού: λέει κάποιος δυνατά ένα γράμμα της αλφαβήτας και όλοι πρέπει να βρουν αντικείμενα τους σπιτιού ή έννοιες που αρχίζουν από αυτό το γράμμα

6. Πειράματα για τη βροχή:

ΤΟ ΣΥΝΝΕΦΟ ΕΦΕΡΕ ΒΡΟΧΗ

- Σε ένα χαμηλό ποτήρι, αναμείξτε 3 κουταλιές της σούπας νερό με 10 κουταλιές χρώμα ζαχαροπλαστικής (έντονο χρώμα, όπως κόκκινο, μπλε, πράσινο).
- γεμίστε με νερό ένα άλλο ποτήρι (ψηλό αυτή τη φορά) Προσθέστε πάνω- πάνω αφρό ξυρίσματος σε πάχος 3-5 εκατοστά (όσο πιο παχύ είναι το στρώμα αφρού, τόσο πιο πολύ θα διαρκέσει το πείραμα) και εξηγήστε στο παιδί ότι ο αφρός υποτίθεται πως είναι το σύννεφο.
- Με ένα κουτάλι λειάνετε τον αφρό για να είναι επίπεδος.
- Μεταφέρετε το χρωματιστό νερό από το χαμηλό ποτήρι στο ποτήρι με τον αφρό, ρίχνοντάς το σιγά-σιγά με ένα σταγονόμετρο (π.χ. αυτό που χρησιμοποιείτε για να δίνετε σιρόπι στο παιδί). Συνεχίστε να προσθέτετε σταγόνες μέχρι το χρωματιστό νερό να διαπεράσει το «σύννεφο» και να χρωματίσει το νερό.

Τι μας λέει λοιπόν το πείραμα; Το «σύννεφο-αφρός» κάποια στιγμή θα βαρύνει και δεν θα μπορεί να απορροφήσει άλλο το νερό. Κι έτσι έρχεται η βαρύτητα και τραβά το χρωματιστό νερό κάτω. Το ίδιο συμβαίνει και με την αληθινή βροχή. Όταν ένα σύννεφο (που αποτελείται από πολύ μικρά σταγονίδια νερού) συσσωρεύει πολλές σταγόνες, απελευθερώνει την επιπλέον υγρασία με τη μορφή βροχής.

7. Κορνίζα:



Υλικά

- Χοντρό χαρτόνι χαρτόκουτας, κομμένο σε ορθογώνιο σχήμα, μεγαλύτερο από μια φωτογραφία διαστάσεων 8*13
- Σκοινί, από αυτό που χρησιμοποιούμε για να απλώνουμε τα ρούχα μας
- Κοχύλια ή οποιοδήποτε άλλο διακοσμητικό θέλετε, όπως χάντρες, κουμπιά, αποξηραμένα λουλούδια,

- Ομπρελίτσες (από αυτές που χρησιμοποιούμε σε γενέθλια για στολισμό φαγητών)
- Πετραδάκια (μπορείτε να μαζέψετε χαλικάκια από το πάρκο και να τα βάψετε)
- Άσπρη μπογιά/ μαρκαδόρους
- Υγρή κόλλα

Κατασκευή

- Κόβουμε το χαρτόνι σε ορθογώνιο σχήμα και σε μεγαλύτερο μέγεθος από μια φωτογραφία φυσιολογικών διαστάσεων.
- Κόβουμε το σκοινί σε δύο μεγέθη για κάθε κορνίζα. Ένα για το περίγραμμα της κορνίζας και ένα μικρότερο για να φτιάξουμε το πλαίσιο που θα μπει η φωτογραφία. Τα κολλάμε και αφήνουμε να στεγνώσει καλά.
- Αφού στεγνώσει, περνάμε το σκοινί με άσπρη μπογιά, ακόμη και αν χρειαστεί να περαστεί 2 ή 3 χέρια. Αφήνουμε να στεγνώσει.
- Γεμίζουμε το εξωτερικό πλαίσιο που δημιουργήσαμε με τα σκοινιά με κόλλα, κολλάμε τα πετραδάκια και αφήνουμε να στεγνώσει καλά.
- Από την μία άκρη κολλάμε ένα κοχύλι και από την άλλη άκρη μια ομπρελίτσα ή όποια διακοσμητικά θέλετα.
- Κολλάμε την φωτογραφία στο πλαίσιο και η κορνίζα μας είναι έτοιμη.

8. Καλοκαιρινό Ανθοδοχείο



Υλικά:

- κουτάκι από χυμό,
- κορδέλες, μαλλί,
- ταινία διπλής όψεως,
- κοχύλια ή οποιοδήποτε άλλο διακοσμητικό,
- ψαλίδι, κόλλα

Κατασκευή:

Κόψε το πάνω μέρος ενός κουτιού χυμού, το πλένουμε και το αφήνουμε να στεγνώσει. Τυλίγουμε το κουτάκι εξωτερικά με την ταινία διπλής όψεως. Διαλέγουμε τα χρώματα που προτιμάμε και αρχίζουμε να τυλίγουμε προσεχτικά το μαλλί και τις κορδέλες στο κουτάκι. Στο πάνω μέρος του κουτιού, προτιμούμε να βάλουμε μια κορδέλα και να στερεώσουμε την άκρη της με λίγη κόλλα. Κολλάμε κοχύλια ή ό,τι άλλο θέλουμε.

9. Κηπουρική

Η κηπουρική είναι μια δραστηριότητα που εξοικειώνει τα παιδιά με το περιβάλλον, τα βοηθά να γνωρίσουν τα φυτά και τις ιδιότητες τους, τους αναπτύσσει την υπευθυνότητα καθώς αναλαμβάνουν τη φροντίδα ενός φυτού και μαθαίνουν τον κύκλο ζωής των φυτών. Ακόμη και αν δεν έχετε κήπο ή μεγάλο μπαλκόνι, μπορείτε να διακοσμήσετε τους εξωτερικούς σας χώρους με μικρές γλάστρες.

Αν έχετε πήλινες γλάστρες, τα παιδιά μπορούν να τις ζωγραφίσουν με όποιο τρόπο επιθυμούν.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ως γλάστρες και αντικείμενα του σπιτιού που δεν χρησιμοποιείτε πλέον, όπως χαρτόκουτα από παπούτσια, χάρτινες σακούλες, γαλότσες των παιδιών ή αρβυλάκια, τα κουβαδάκια τους, κουτιά από γάλα, πλαστικά ή μεταλλικά κουτιά.

Εξοπλίζετε τα παιδιά με κατάλληλα εργαλεία, παιδικά γάντια, φτυάρια και τσουγκρανίτσες (από αυτά που παίζουν στη θάλασσα), τους δίνετε χώμα και φυτεύουν σπόρους από τα αγαπημένα τους φυτά, μυρωδικά, λουλούδια, ντοματίνια κ.α.

Ιδέες για την κηπουρική για παιδιά μπορείτε να πάρετε με τα παρακάτω videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=rj0A4sTn1GM>

<https://www.youtube.com/watch?v=WbBpXitOV6E>

https://www.youtube.com/watch?v=h_c9acu4RRA

10. Διαδικτυακή ξενάγηση σε μουσεία

Μουσεία και πινακοθήκες ανά τον κόσμο προσφέρουν ψηφιακές περιηγήσεις στον χώρο τους

- Pinacoteca di Brera, Μιλάνο: Πραγματοποιήστε online επίσκεψη από [εδώ](#).
- Μουσεία του Βατικανού, Ρώμη: Πραγματοποιήστε online επίσκεψη από [εδώ](#).
- Αρχαιολογικό Μουσείο, Αθήνα: Πραγματοποιήστε online επίσκεψη από [εδώ](#).
- Μουσείο του Λούβρου, Παρίσι: Πραγματοποιήστε online επίσκεψη από [εδώ](#).
- Μουσείο του Πράντο, Μαδρίτη: Πραγματοποιήστε online επίσκεψη από [εδώ](#).
- Γκαλερί Uffizi, Φλωρεντία: Πραγματοποιήστε online επίσκεψη από [εδώ](#).
- Μητροπολιτικό Μουσείο, Νέα Υόρκη: Πραγματοποιήστε online επίσκεψη από [εδώ](#).
- Βρετανικό Μουσείο, Λονδίνο: Πραγματοποιήστε online επίσκεψη από [εδώ](#).
- Ερμιτάζ, Αγία Πετρούπολη: Πραγματοποιήστε online επίσκεψη από [εδώ](#).
- Εθνική Πινακοθήκη, Ουάσιγκτον: Πραγματοποιήστε online επίσκεψη από [εδώ](#).

- Μουσεία της Ελλάδας θα βρείτε [εδώ](#).

Τέλος, πολλά μουσεία αλλά και φορείς πολιτισμού έχουν δημιουργήσει διαδικτυακές εφαρμογές και παιχνίδια που φιλοξενούνται στις ιστοσελίδες τους, ούτως ώστε να φέρουν τα παιδιά αλλά και το ενήλικο κοινό κοντά στα εκθέματα και να τους προσφέρουν μια μοναδική πολιτιστική εμπειρία. Βρείτε [εδώ](#) έξι δωρεάν διαδικτυακά παιχνίδια που θα φέρουν πιο κοντά τα παιδιά στον πολιτισμό και τις τέχνες.

11. Πασχαλινές κάρτες



Υλικά:

Χαρτόνι κανσόν καφέ ή λευκού χρώματος.

Φιογκάκια,

Κουμπάκια,

Μαλλί πλεξίματος

Χάντρες ματάκια

- Κόβουμε λωρίδες κανσόν σε διαστάσεις 15εκ. μήκος και 45εκ. πλάτος. Στη μία άκρη το στρογγυλεύουμε για να γίνει το πρόσωπο της κάρτας. Χώριζουμε την κάρτα, ξεκινώντας να μετράμε από το τέλος σε 15-5-15-10 εκ. ώστε να διπλώσει στα σωστά σημεία και βάζουμε ένα μικρό πασχαλινό αυτοκόλλητο για να μπορεί να ανοιγοκλείνει.
- Κόβουμε αυτιά, δόντια και πατούσες και τα κολλάμε όπως φαίνεται στην εικόνα. Κολλάμε μάτια και μύτη.
- Δείτε περισσότερες ιδέες για κάρτες και εκτυπώστε τα πατρόν τους από το PDF αρχείο https://www.kinderella.gr/wp-content/uploads/2015/03/patron_pasxa.pdf

Μπορείτε να πάρετε και άδεια βαζάκια που έχετε στο σπίτι, να κολλήσετε πάνω τους κάποια από τα πατρόν που θα βρείτε στην παραπάνω ιστοσελίδα, να τα γεμίσετε με ό,τι θέλετε και να τα προσφέρετε ως δώρα στους νονούς και νονές των παιδιών.

12. Μαγιάτικο στεφάνι

Μιας και πλησιάζει και η 1^η Μαΐου τα παιδιά δίνουμε στα παιδιά δυο επιλογές για κατασκευή στεφανιού, είτε με χάρτινα λουλούδια, είτε με αληθινά λουλούδια.

1^η επιλογή:



Υλικά:

- Ένα χάρτινο πιατάκι (κατά προτίμηση πράσινο)
- Χάρτινες αυγοθήκες
- Χρώματα τέμπερας ή ακουαρέλας
- Πινέλα, ψαλίδι και κόλλα

Κατασκευή:

- Κόβουμε το εσωτερικό απ' το χάρτινο πιάτο μας, ώστε να δημιουργηθεί ένα στεφάνι. Αν το πιάτο μας, δεν είναι πράσινο, το χρωματίζουμε με ανοιχτό και σκούρο πράσινο.
- Κόβουμε τις αυγοθήκες μία- μία ώστε να δημιουργήσουμε μικρά κυπελλάκια. Στη συνέχεια τις ψαλιδίζουμε κάθετα για να φτιάξουμε πέταλα.
- Χρωματίζουμε τις αυγοθήκες μας διαφορετικά χρώματα εσωτερικά και εξωτερικά. Προτείνουμε στο κέντρο να χρωματίσουμε διαφορετικό χρώμα για να φαίνεται σαν τη γύρη. Εναλλακτικά μπορούμε να κόψουμε στρογγυλά χρωματιστά χαρτονάκια και να τα κολλήσουμε στο κέντρο.
- Κολλάμε κάθε αυγοθήκη – λουλούδι στο στεφανάκι που είχαμε φτιάξει.

2^η επιλογή:



- Για τη βάση του στεφανιού σας θα χρειαστείτε κληματόβεργες ή κισσούς ή ευλύγιστα κλαράκια, πλεγμένα μεταξύ τους στο επιθυμητό μέγεθος και στερεωμένα καλά με το σύρμα (ή τον σπάγκο) στις άκρες του. Ακόμη και μια συρμάτινη κρεμάστρα την οποία θα λυγίσετε σε κύκλο, ή ότι άλλο θυμίζει βάση στεφανιού, μπορεί να αποτελέσει μια εύκολη εκδοχή.

- Διαλέγετε λουλούδια και πρασινάδες, όποια λουλούδια θέλετε και σας αρέσουν. Καλό βέβαια είναι να αποφύγετε τα αδύναμα ή εύθραυστα και να προτιμήσετε μακρύ κοτσάνι.
- Δέστε τα λουλούδια που μαζέψατε με τα χεράκια σας σε πολύχρωμα μπουκετάκια με το σπάγκο (ή το σύρμα) και αρχίστε να τα στερεώνετε σφιχτά στο στεφάνι σας το ένα δίπλα στο άλλο, έτσι ώστε το ένα να καλύπτει τα κοτσάνια του άλλου. Μη διστάσετε να το εμπλουτίσετε με πρασινάδες και μεγάλα φύλλα, ακόμη και κλαδιά ελιάς, τα οποία θα κάνουν το στεφάνι σας να μοιάζει εντυπωσιακό.