

Σχολείο στο
σπίτι; ποιος
να το
φανταζόταν!



Γιατί έχουμε σχολείο στο σπίτι;

Αγαπημένα μου παιδιά,

Γνωρίζετε ότι τα σχολεία έχουν κλείσει για ένα διάστημα με σκοπό να παραμείνουμε όλοι στο σπίτι μας. Αυτό γίνεται για να μπορέσουμε να ξεπεράσουμε την επιδημία από ένα μικρόβιο που ονομάζεται κορωναιός.

Μαζί κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε για να προστατεύσουμε τους εαυτούς μας και τους γύρω μας.

Με τη συνεργασία όλων μας, γρήγορα όλα θα πάνε καλά και θα επιστρέψουμε στην καθημερινότητα μας!

Ακολουθούν χρήσιμες συμβουλές!

Χρήσιμες συμβουλές

1. Μένουμε στο σπίτι

Γνωρίζω ότι αυτό μας δυσκολεύει, είναι όμως πολύ σημαντικό να μην πλησιάζουμε άλλους ανθρώπους αυτές τις μέρες, γιατί με αυτόν τον τρόπο μεταδίδεται ο ιός από τον έναν άνθρωπο στον άλλο.

Μένοντας στο σπίτι, έχουμε την ευκαιρία να περάσουμε όμορφα με την οικογένεια μας ακόμα και αν κάποιες στιγμές νιώθουμε ότι μας λείπουν τα φιλαράκια μας.



Σημαντική η ατομική καθαριότητα

2. Πλένουμε προσεχτικά τα χέρια μας για αρκετό χρονικό διάστημα. Σιγοτραγουδάμε δυο φορές το HAPPY BIRTHDAY!



3. Αποφεύγουμε να αγγίζουμε το πρόσωπό μας με τα χέρια. Ούτε τη μύτη, ούτε το στόμα.



Υγιεινό φαγητό και ξεκούραση

4. Τρώμε υγιεινά. Προτιμούμε τα φρούτα και τα λαχανικά, που είναι πλούσια σε βιταμίνες και βοηθούν στο να είμαστε υγιείς. Δε ξεχνάμε το πρόγευμα γιατί μας δίνει ενέργεια για όλη την μέρα. Δεν αφήνουμε πίσω κανένα βασικό γεύμα. Αποφεύγουμε να τσιμπολογούμε συνέχεια σνακ και γλυκά.



5. Κοιμόμαστε αρκετά, έτσι ώστε να είμαστε ξεκούραστοι. Μειώνουμε, όσο μπορούμε, το χρόνο μπροστά από οθόνες (η.υ, τάμπλετ, κινητό).



Φυσική δραστηριότητα

- * 6. Μένοντας στο σπίτι, δεν σημαίνει ότι θα στερηθούμε την απαραίτητη για το σώμα αλλά και τη ψυχική μας υγεία, **φυσική δραστηριότητα**. Ποδήλατο και μπάλα στην αυλή, σχοινάκι στο μπαλκόνι, δυνατή μουσική και χορό στο δωμάτιο μας, ανεβοκατέβασμα της σκάλας του σπιτιού. Εξερευνήστε νέους τρόπους εκγύμνασης.

