

**τι μπορώ να κάνω όσο είμαι στο σπίτι για να
αισθάνομαι καλύτερα**

μπορώ να γυμνάζομαι

yoga στο σπίτι ή στο μπαλκόνι



στάσεις γογα

<https://www.self.com/gallery/must-know-yoga-poses-for-beginners>

οφέλη μαθήματος yoga

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

yoga για εφήβους

<https://www.youtube.com/watch?v=7kgZnJqzNaU>

αν βαριέμαι, κάνω μονο για 5 λεπτά πρωινή yoga

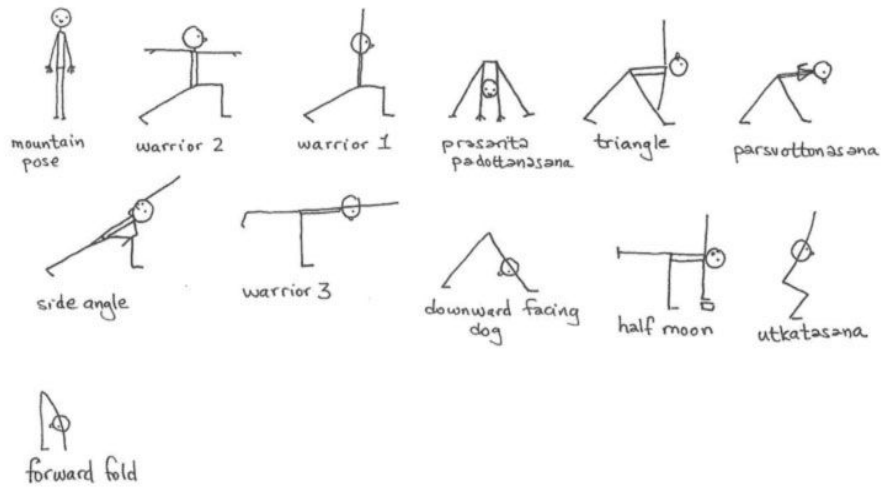
<https://www.youtube.com/watch?v=4C-gxOE0j7s>

δεν πειράζει που τα βίντεο είναι στα Αγγλικά, παρατηρώ το σώμα και το πρόσωπο και προσπαθώ να ακολουθήσω

κάνω διαλείμματα, δεν πιέζω τον εαυτό μου περισσότερο από όσο μπορώ

μπορώ ακόμα να σχεδιάσω τις βασικές θέσεις yoga

PRIMARY STANDING POSTURES



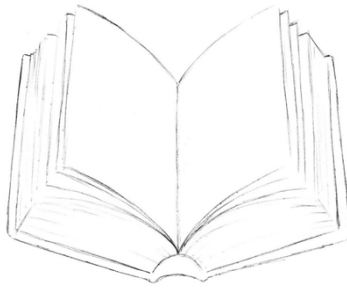
και να σημειώσω ποια μου άρεσε περισσότερο

οι εικόνες από:

[https://co.pinterest.com/pin/234257618089074445/?amp_client_id=CLIENT_ID\(&mweb_unauth_id={{default.session}}&simplified=true](https://co.pinterest.com/pin/234257618089074445/?amp_client_id=CLIENT_ID(&mweb_unauth_id={{default.session}}&simplified=true)

https://www.123rf.com/photo_78154440_stock-illustration-set-of-hand-drawn-stickman-yoga-poses-isolated-on-white-background-vector-illustration.html

να διαβάζω ή να μου διαβάζουν



Ηλεκτρονικό Αναγνώστηριο της Εθνικής Βιβλιοθήκης της Ελλάδος

<https://ereading.nlg.gr/el/?server=1>

Ανοικτή Βιβλιοθήκη

<https://www.openbook.gr/akouse-ena-vivlio/>

e-book παραμύθια & δραστηριότητες

https://plastelini.xyz/e-book-%cf%80%ce%b1%cf%81%ce%b1%ce%bc%cf%8d%ce%b8%ce%b9%ce%b1/?fbclid=IwAR24rreEs7gBx92aU2x4Q9yLvBBDj3uG-DP1E0b00_wzbqNo8yyljfSV3So

τα παραπάνω από: <http://2kesy-peiraia.att.sch.gr/> όπου μπορείτε να δείτε πληροφορίες για δημιουργικές δραστηριότητες

Μικρός αναγνώστης

http://www.mikrosanagnostis.gr/istoria_list.asp

Προσβάσιμο - Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής

<http://prosvasimo.iep.edu.gr/el/polimesiko-uliko/sullogi-apo-paidika-paramuthi-a-sth-nohmatikh>

μπορείτε να δείτε και μια μικρή ιστορία για βιβλία που πετάνει:

The Fantastic Flying Books of Mr. Morris Lessmore

<https://www.youtube.com/watch?v=Ad3CMri3h0s>

η εικόνα από:

<https://www.drawingforall.net/how-to-draw-a-book/>



να ακούω μουσική



ακούω και μαθαίνω για τη μουσική που με ενδιαφέρει

μη φοβάσαι terror x crew

https://www.youtube.com/watch?v=w05ptMu_7ds

η εξέλιξη του χιπ χοπ

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

η ιστορία της ραπ μουσικής στην Ελλάδα

<https://www.youtube.com/watch?v=WKP8bZPZJkY>

<https://www.youtube.com/watch?v=j-VHIsQLFuw>

αντίστοιχα μπορώ να ψάξω και για άλλα είδη μουσικής

βλέπω τις αλλαγές μέσα στο χρόνο & καταλαβαίνω καλύτερα γιατί μου αρέσει

η εικόνα από:

<https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/headphones-types-earphones-monochrome-sketches-vector-23518662>

να συζητώ



για θέματα που με απασχολούν και με ενδιαφέρουν

ή πάνω σε κάτι που θέλει να μοιραστεί μαζί μου κάποιος φίλος

για το διάλογο [θα χρειαστεί επεξήγηση με πιο απλά λόγια από τους βοηθούς]:

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGL-A110/246/1823,5878/>

αν στη συζήτηση δεν ξέρω κάποια λέξη μπορώ να δω την εικόνα της μόνος/η ή με τη βοήθεια κάποιου:

<http://prosvasimo.iep.edu.gr/imagesdb/>

η εικόνα από:

<https://pixabay.com/el/illustrations/%CF%84%CE%BF-%CF%83%CF%84%CF%8C%CE%BC%CE%B1-%CF%87%CE%B5%CE%AF%CE%BB%CE%B7-%CF%80%CF%81%CF%8C%CF%83%CF%89%CF%80%CE%BF-%CF%83%CE%BA%CE%AF%CF%84%CF%83%CE%BF-913784/>



να λέω αυτό που αισθάνομαι

λέω με λόγια τι νιώθω ή το ζωγραφίζω ή το δείχνω με το σώμα και το πρόσωπό μου

ψάχνω να βρω γιατί νιώθω έτσι

αναγνωρίζω αυτό που αισθάνομαι και προσπαθώ να καταλάβω πώς αισθάνονται και οι άλλοι, αν δεν καταλαβαίνω τους ρωτώ

ελέγχω τον εαυτό μου

διαχωρίζω τα συναισθήματά μου από τη συμπεριφορά μου

μπορεί να με βοηθήσει να σκεφτώ

πού νιώθω τα συναισθήματα στο σώμα μου

<https://www.healthyliving.gr/2014/01/02/synaisthmata-thermokrasia/>

ή

ένα παραμύθι για το θυμό

<https://www.diaforetiko.gr/to-pedi-ke-ta-karfia-mia-istoria-gia-to-thimo/>

να δημιουργώ

βλέπω το καινούριο σπίτι της πέππα

<https://www.youtube.com/watch?v=nlf9Ky-jCjc>

αν και το βίντεο είναι παιδικό, εστιάστε στο 1 λεπτό, πηγαίνουν να δουν το καινούριο σπίτι που δεν υπάρχει ακόμα!

κάθε τι καινούριο υπάρχει πρώτα σαν ιδέα μέσα μας!

αυτές τις μέρες μπορούμε να δημιουργήσουμε πολλά

όπως

ένα φαγητό / γλυκό

<https://cookpad.com/gr/sintages/3069225-eukolo-kai-nostimo-ruzogalo>

ένα ποίημα

και πολλά άλλα, για ιδέες δείτε εδώ

http://cultureedu.gr/images/dimiourgiki_grafi/dimiourgiki_grafi_terzitanou.pdf

μία ζωγραφιά

από σχήματα ή τελείες

μουσική

από το σώμα μας και αντικείμενα του σπιτιού

και ό,τι άλλο φανταστείτε



να μαθαίνω

**μέσα από όλα αυτά
απολαμβάνοντας, παίζοντας και δοκιμάζοντας**

**γιατί η μάθηση μπορεί να είναι μια θετική εμπειρία
ακόμα και μέσα σε αυτή τη δύσκολη συγκυρία**

για τους μαθητές και τις μαθήτριες του ΕΕΕΕΚ Πειραιά

από: Βάσια Πασάλη