

# Παιδιά εναντίον βαρεμάρας!

---



# Παιδιά εναντίον βαρεμάρας!

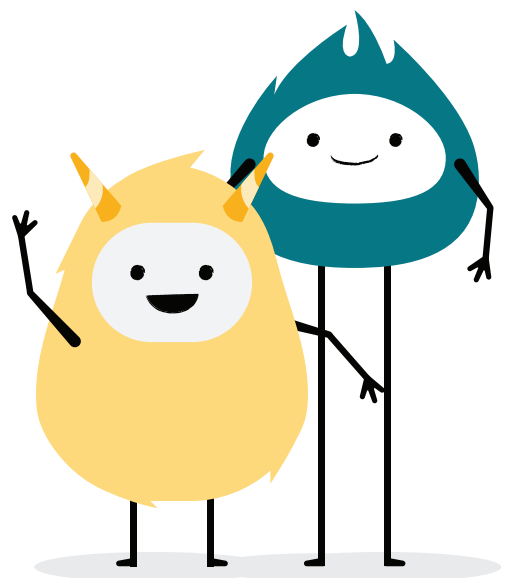
---

## Οδηγίες:

- 1** Εκτυπώστε το υλικό που ετοιμάσαμε για εσάς, κατα προτίμηση σε χαρτόνι αφού προορίζεται για ανάρτηση στον τοίχο του παιδικού δωματίου, σε κάποιο πίνακα που έχετε στο σπίτι, στο ψυγείο ή οπουδήποτε αλλού θεωρείτε ότι θα είναι εύκολα προσβάσιμο και έτοιμο προς χρήση.
- 2** Τοποθετήστε τις σελίδες δίπλα δίπλα οριζόντια, έτσι ώστε να δημιουργούν τη λέξη "Βαριέμαι" σωστά.
- 3** Εξηγήστε στα παιδιά τη βασική ιδέα: πρόκειται για έναν πίνακα γεμάτο ιδέες για να γεμίσουν τον χρόνο τους το καλοκαίρι. Μπορούν να τον χρησιμοποιήσουν απλώς σαν μία πηγή ιδεών ή -αν τους φαίνεται πιο ενδιαφέρον- να τον αντιμετωπίσουν σαν πρόκληση. Στη δεύτερη περίπτωση, ορίστε ένα "βραβείο" για το παιδί που θα καταφέρει να ολοκληρώσει όλες τις δραστηριότητες που παρουσιάζονται, το αξίζει!

Τέλος, μην παραλείπετε να θυμίζετε στα παιδιά: θα έρθει ο Σεπτέμβρης και η βαρεμάρα θα αντικατασταθεί με μπόλικο διάβασμα, υποχρεώσεις, τρέξιμο, διαγωνίσματα, βαθμούς... Ας την ευχαριστηθούν, τώρα που έχουν την ευκαιρία!

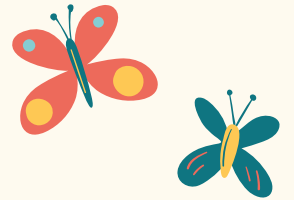
## Καλο καλοκαίρι!



**Β**γες έξω



**Α**σκήσου



**Ρ**ώτα πως μπορείς να βοηθήσεις

**Ι**κανοποίησε την περιέργεια σου

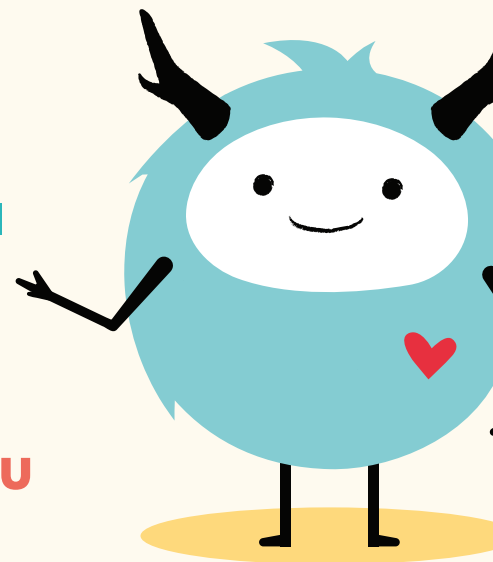
**Ε**ξερεύνησε



**Μ**άθε κάτι καινούριο

**Α**ρχισε ένα καλοκαιρινό χόμπι

**Ι**κανοποίησε κάποια ανάγκη σου





## Βγες έξω

- Κάνε πικ-νικ στο μπालκόνι ή στην αυλή
- Κάνε μια βόλτα σε ενδιαφέροντα σημεία της πόλης σου
- Φύτεψε και φρόντισε μερικά φυτά για το καλοκαίρι
- Πήγαινε μια βόλτα σε ένα κοντινό πάρκο
- Παιξε νεροπόλεμο, όπου μπορείς
- Φτιαξε ένα καλοκαιρινό φυτολόγιο
- Πήγαινε ένα θερινό σινεμα
- Φωτογράφισε καλοκαιρινές σκηνές από τη γειτονιά



## Ασκήσου

- Φτιάξε μια πίστα σκι με μπάλας ή μπάλας στο σπίτι
- Παιξε κρυφτό μέσα στο σπίτι
- Κάνε μια διαδρομή με το ποδήλατο ή το πατίνι
- Παιξε μπάσκετ ή ποδόσφαιρο στο κοντινό γηπεδάκι
- Παιξε σχοινάκι όπου μπορείς
- Σκαρφάλωσε σε ένα δέντρο
- Φτιάξε μια χορογραφία, με φίλους αν γίνεται



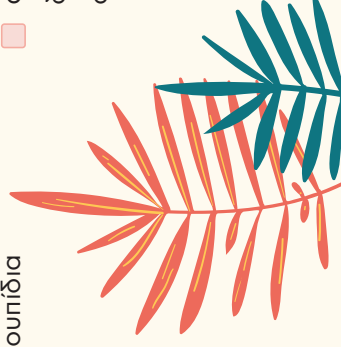
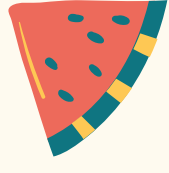
## Ρώτα πως μπορείς να βοηθήσεις

- Λάβε μέρος στην προετοιμασία φανητού
- Καθάρισε τη ντουλάπα σου
- Τακτοποίησε το δωμάτιό σου
- Επιδιόρθωσε κάτι μέσα στο σπίτι
- Στρώσε το τραπέζι
- Μάζεψε τα απλωμένα ρούχα
- Βοήθησε κάποιον μικρότερο
- Βγάλε τα σκουπίδια



## Ικανοποίησε την περιέργειά σου

- Ψάξε πληροφορίες για τον αγαπημένο σου αθλητή στο internet
- Δες ένα ντοκιμαντέρ με κάποιο θέμα που σε ενδιαφέρει
- Κάνε πειράματα με υλικά από τη κουζίνα
- Φτιάξε μια λίστα με ερωτήσεις για κάποιον αγαπημένο σου
- Δες παλιές φωτογραφίες της οικογένειάς σου
- Ψάξε πληροφορίες για τον αγαπημένο σου τραγουδιστή στο internet
- Φτιάξε το γενεαλογικό δέντρο της οικογένειάς σου





## Εξερεύνησε

- Χρησιμοποίησε το google earth και κάνε βόλτες σε όλο τον πλανήτη
- Φτιάξε έναν χάρτη της γειτονιάς σου
- Αναζήτησε μουσεία που έχουν virtual tour και κάνε μια επίσκεψη
- Προμηθεύσου κάποιο τηλεσκόπιο και εξερεύνησε τον βραδινό ουρανό
- Επισκέψου κάποιο μουσείο της πόλης σου
- Χρησιμοποίησε μεγεθυντικό φακό για να δεις διάφορα αντικείμενα
- Φτιάξε με υλικά που έχεις στο σπίτι το ηλιακό σύστημα



## Μάθε κάτι καινούριο

- Μάθε ένα καινούριο παιχνίδι
- Μάθε δέκα καινούριες λέξεις σε μια ξένη γλώσσα
- Μάθε τρία περιεργα ρεκόρ από το βιβλίο Γίνες
- Μάθε βασικές πρώτες βοήθειες
- Μάθε δέκα πρωτεύουσες της Ευρώπης
- Μάθε ένα εύκολο κομμάτι σε κάποιο μουσικό όργανο
- Μάθε έναν παραδοσιακό χορό
- Μάθε να φτιάχνεις το αγαπημένο σου γλυκό



## Άρχισε ένα καλοκαιρινό χόμπι

- Γράψε ημερολόγιο για το καλοκαίρι σου
- Φύτεψε και φρόντισε γλάστρες με λουλούδια
- Διάβασε ένα βιβλίο (ας πάρει όλο το καλοκαίρι!)
- Λύσε σταυρόλεξα ή sudoku
- Φτιάξε οριγκάμι
- Διάβασε κόμικς
- Ζωγράφισε πέτρες από τη παραλία
- Γράψε ένα δικό σου μυθιστόρημα



## Ικανοποίησε κάποια ανάγκη σου

- Κοιμήσου το μεσημέρι
- Μίλα με έναν φίλο στο τηλέφωνο
- Ζωγράφισε το μέρος στο οποίο θα ήθελες να είσαι
- Φτιάξε ένα δροισιτικό ρόφημα, δική σου συνταγή
- Κάνε ένα απολαυστικό, δροσερό μπάνιο
- Γράψε στο ημερολόγιο σου
- Πες σε κάποιον ένα μυστικό
- Φτιάξε νέα ρούχα, από παλιά ρούχα

