

Εξ αποστάσεως εκπαίδευση – Οδηγός για μαθητές/τριες

Με αφορμή την τηλεσυνάντηση με την ψυχολόγο Κατερίνα Μωριάτη «Φροντίζοντας τον εαυτό μου, οργανώνοντας τη μέρα μου καταγράψαμε και μοιράζομαστε **ιδέες και προτάσεις** για την καλύτερη διαχείριση του χρόνου των μαθητών/τριών.

- Φτιάξε ένα ημερήσιο **πρόγραμμα**
- Βρες λίγο χρόνο κάθε μέρα για **να βγεις από το σπίτι** για τρέξιμο, ποδήλατο ή απλά για περπάτημα
- **Παρατήρησε τη φύση** που αλλάζει... Τα δέντρα, τα φύλλα, τους καρπούς
- **«Αποσυνδέσου»** από όλες τις οθόνες (υπολογιστή, tablet, κινητό, τηλεόραση) κυρίως πριν από τη μελέτη και τον ύπνο
- Ζωγράφισε, κάνε **κατασκευές** ή στιδήποτε άλλο δημιουργικό με τα χέρια σου (πχ χριστουγεννιάτικα στολίδια, μικρά δωράκια για φίλους ή συγγενείς)
- Πάιξε **επιτραπέζια** ή άλλα **δημιουργικά παιχνίδια** όπως playmobil, lego ή puzzle
- Κατάγραψε σε ένα **τετράδιο- ημερολόγιο** σκέψεις, συναισθήματα, εμπειρίες, μια ευχάριστη στιγμή της ημέρας, τι σε έκανε να χαμογελάσεις κλπ
- **Επικοινωνήσε** με φίλους ή συγγενείς που έχεις να δεις καιρό
- Στρώσε το κρεβάτι σου και **φρόντισε** τον προσωπικό σου χώρο να είναι καθαρός και τακτοποιημένος
- **Βοήθησε** σε απλές δουλειές του σπιτιού (στρώσιμο τραπέζιου, ανακύκλωση κλπ)
- Φρόντισε το **κατοικίδιό** σας (τάισμα, βόλτα...)
- Ξεκουράσου αρκετά. **Κοιμήσου νωρίς** και ξύπνα νωρίς.
- Βάλε έναν **στόχο** κάθε μέρα και προσπάθησε να τον πετύχεις
- Γίνε η αιτία **να χαμογελάσει** κάποιος

Κατά τη διάρκεια των μαθημάτων

- **Κάθισε σωστά** στην καρέκλα σου
- Ενώ κάθεσαι κάνε ανά διαστήματα **απλές κινήσεις** για να ξεκουράζεις τον αυχένα, την πλάτη και τους ώμους σου



Κατά τη διάρκεια του διαλείμματος

- Σήκω από την καρέκλα και **περπάτησε** μέσα στο σπίτι
- Κοίταξε για λίγο **έξω από το παράθυρο** και παρατήρησε τον ουρανό, τα δέντρα της αυλής, ένα φυτό στη γλάστρα ή οτιδήποτε άλλο μπορεί να ξεκουράσει τα μάτια αλλά και την ψυχή σου. Κατά τη διάρκεια του διαλείμματος προσπάθησε να μην κοιτάξεις καμία οθόνη (tablet, υπολογιστή, κινητού, τηλεόρασης)
- Φρόντισε να καλύπτεις τις **βιολογικές σου ανάγκες** (νερό, τουαλέτα κλπ)
- Κάνε μερικές **ασκήσεις** για να αποφορτιστούν η σπονδυλική στήλη και οι μύες σου:
 - Σκύψε το κεφάλι αργά εμπρός και μέτρα μέχρι το 10. Κάνε το ίδιο προς τα πίσω και στο πλάι.
 - Τέντωσε την πλάτη σου σαν να θέλεις με το κεφάλι μου να φτάσεις το ταβάνι
 - Σηκώσε το ένα χέρι ψηλά, μετά το άλλο χέρι και τα δύο μαζί
 - Κάνε αργά κύκλους των ώμων εμπρός και πίσω
 - Κάνε εισπνοή, σηκώσε τους ώμους και μετά εκπνέοντας αφήσε τους ώμους απότομα να έρθουν στη θέση τους