

Δραστηριότητα 4: Απλότητα

✚ «Απλότητα είναι να εκτιμάς τα απλά πράγματα στη ζωή»

Συζήτησε με μέλη της οικογένειάς σου ποια είναι αυτά τα μικρά πράγματα που είναι καλό να εκτιμούμε.

✚ Ζωγράφισε ένα και χάρισέ το σε αυτούς!

✚ Φτιάξε ένα απλό και υγιεινό πρωινό με την οικογένειά σου (όπως δημητριακά με φρούτα, αυγό βραστό και φρέσκο χυμό πορτοκάλι)! Να θυμάσαι ότι είναι σημαντικό να συγυρίζουμε και να τοποθετούμε όλα τα σκεύη στη θέση τους.

Μπορείτε όλα τα μέλη της οικογένειας να καθίσετε και να το απολαύσετε.

Να θυμάσαι να φορέσεις ποδιά και να πλύνεις πολύ καλά τα χεράκια σου. Πάντα κοντά σου να βρίσκεται κάποιος ενήλικας να επιβλέπει!



Εικόνα: <https://www.mama365.gr/21663/6-trofes-gia-ygieino-kai-threptiko-proino.html>

✚ Ας τεντωθούμε με απλές «ασκήσεις». Μπορούμε να τις κάνουμε κάθε πρωί!

- Σηκωθείτε όρθιοι/όρθιες ή όσσι/όσες δεν μπορείτε, μείνετε στην καρέκλα και τεντώστε τα χέρια ψηλά. Το κεφάλι να κοιτά μπροστά.
- Τώρα κάντε κλίση το κεφάλι δεξιά και μετά αριστερά. Μετά πίσω και μετά μπροστά.
- Το κεφάλι κοιτάει πάλι μπροστά και τα χέρια ανοίγουν, ψηλά και ανοίγουν πάλι.
- Το κεφάλι μπροστά και τα χέρια ψηλά και μετά μπροστά, ψηλά και μετά μπροστά.