**Προσπαθώντας να βελτιώσω την καθημερινότητά μου**

• Φτιάχνω ημερήσιο **πρόγραμμα**

• Βρίσκω λίγο χρόνο κάθε μέρα για **να βγω από το σπίτι** για τρέξιμο, ποδήλατο ή απλά για  περπάτημα

• **Παρατηρώ τη φύση** που αλλάζει… Τα δέντρα, τα φύλλα, τους καρπούς

• **Μειώνω την ενασχόλησή μου με** τις οθόνες (υπολογιστή, tablet, κινητό, τηλεόραση) κυρίως πριν  από τη μελέτη και τον ύπνο

• Καταγράφω σε ένα **τετράδιο- ημερολόγιο** σκέψεις, συναισθήματα, εμπειρίες, μια ευχάριστη  στιγμή της ημέρας, τι με έκανε να χαμογελάσω κλπ

• **Επικοινωνώ** με φίλους ή συγγενείς που έχω καιρό να δω

• Στρώνω το κρεβάτι μου και **φροντίζω** τον προσωπικό μου χώρο να είναι καθαρός και  τακτοποιημένος

• **Βοηθώ** σε απλές δουλειές του σπιτιού (στρώσιμο τραπεζιού, ανακύκλωση κλπ) • Φροντίζω το **κατοικίδιό** μας (τάισμα, βόλτα…)

• Ξεκουράζομαι αρκετά. **Κοιμάμαι νωρίς** και ξυπνάω νωρίς.

• Βάζω έναν **στόχο** κάθε μέρα και προσπαθώ να τον πετύχω

• Γίνομαι η αιτία **να χαμογελάσει** κάποιος

**Κατά τη διάρκεια των μαθημάτων**

• **Κάθομαι σωστά** στην καρέκλα μου

• Ενώ κάθομαι κάνω ανά διαστήματα **απλές κινήσεις** για να ξεκουράζω τον αυχένα, την πλάτη  και τους ώμους μου



**Κατά τη διάρκεια του διαλείμματος**

• Σηκώνομαι από την καρέκλα και **περπατώ** μέσα στο σπίτι

• Κοιτάζω για λίγο **έξω από το παράθυρο** και παρατηρώ τον ουρανό, τα δέντρα της αυλής, ένα  φυτό στη γλάστρα ή οτιδήποτε άλλο μπορεί να ξεκουράσει τα μάτια αλλά και την ψυχή μου.  Κατά τη διάρκεια του διαλείμματος δεν κοιτάζω καμία οθόνη (tablet, υπολογιστή, κινητού,  τηλεόρασης)

• Φροντίζω να καλύπτω τις **βιολογικές μου ανάγκες** (νερό, τουαλέτα κλπ)

• Κάνω μερικές **ασκήσεις** για να αποφορτιστούν η σπονδυλική στήλη και οι μύες μου: o Σκύβω το κεφάλι αργά εμπρός και μετράω μέχρι το 10. Κάνω το ίδιο προς τα πίσω και  στο πλάι.

o Τεντώνω την πλάτη μου σαν να θέλω με το κεφάλι μου να φτάσω το ταβάνι o Σηκώνω το ένα χέρι ψηλά, μετά το άλλο χέρι και τα δύο μαζί

o Κάνω αργά κύκλους των ώμων εμπρός και πίσω

o Κάνω εισπνοή, σηκώνω τους ώμους και μετά εκπνέοντας αφήνω τους ώμους απότομα  να έρθουν στη θέση τους

**Αποκτώ υγιεινές διατροφικές συνήθειες (προσαρμόζω τα γεύματα στο νέο ημερήσιο πρόγραμμα)**

• Ένα καλό **πρωινό** (πχ γάλα με δημητριακά ή ψωμί με μέλι και ταχίνι ή φυσικό χυμό φρούτων  και τοστ) θα με ξυπνήσει και θα με βοηθήσει να ξεκινήσω τη μελέτη μου. Δεν βιάζομαι να  προλάβω το πρωινό κουδούνι του σχολείου οπότε μπορώ να το απολαύσω.

• Ένα **δεκατιανό** και ανάλογο **απογευματινό** «σνακ»(πχ σάντουιτς, φρουτοσαλάτα, γιαούρτι,  κρέμα ή ριζόγαλο) θα μου δώσει ενέργεια για να ανταποκριθώ στις καθημερινές μου δραστηριότητες

• Το **«ελαφρύ» μεσημεριανό** γεύμα **πριν τη 1 το μεσημέρι** θα με βοηθήσει να παρακολουθήσω καλύτερα όλα τα μαθήματά μου, αλλά και να συμμετέχω στις κινητικές δραστηριότητες της  Φυσικής Αγωγής

• Τρώω καθημερινά **φρούτα και λαχανικά** που είναι πλούσια σε βιταμίνες και έτσι δυναμώνω  το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού μου

• Βρίσκω **απλές συνταγές** για μπάρες δημητριακών με βρώμη και ξηρούς καρπούς ή για άλλα  υγιεινά γλυκίσματα και τις φτιάχνω με τη βοήθεια κάποιου μεγάλου

**«Αφήνω στην άκρη» και δεν ασχολούμαι με αυτά που δεν μπορώ να ελέγξω όπως:**

• Τη συμπεριφορά των άλλων

• Τους κανόνες ασφαλείας στην κοινότητά μου

• Το να συμμετέχω στα μαθήματά μου με τον τρόπο που επέλεξε η πολιτεία και το  σχολείο μου

• Το ότι δεν μπορώ να συναντήσω αγαπημένα πρόσωπα

• Το ότι δεν μπορώ να πάω στην παιδική χαρά ή στην αγαπημένη μου δραστηριότητα

**Εστιάζω σε αυτά που μπορώ να ελέγξω**

• Να λέω πώς αισθάνομαι

• Να ζητώ βοήθεια

• Να βρίσκω δημιουργικούς τρόπους να κρατώ επαφή με φίλους • Να θέτω στόχους και να προσπαθώ να τους πετύχω

• Να είμαι ευγενικός και υπομονετικός με την οικογένειά μου • Να είμαι ευγνώμων για όσα έχω

• Να φροντίζω τη σωματική μου υγιεινή

• Να έχω καλή συμπεριφορά

• Να κοιμάμαι και να τρώω σωστά

• Να μένω ασφαλής τηρώντας τα μέτρα

**Ας προσπαθήσουμε μένοντας στο σπίτι να κάνουμε τη ζωή μας καλύτερη κι όχι απλά να περιμένουμε να περάσει αυτή η … «περίεργη» κατάσταση!**