Από την καθηγήτρια της Οικιακής Οικονομίας Κα Λιλή Αικατερίνη

Γεια σας παιδιά!

Εύχομαι να είστε όλοι καλά στην υγεία σας, σωματική και ψυχική. Επειδή οι μέρες που ζούμε χρειάζονται προσοχή και ψυχραιμία ( όχι πανικός), ένας βασικός, σημαντικός παράγοντας που

μας βοηθά στην υγεία μας και στην πρόληψη των ασθενειών, είναι να ακολουθούμε τους κανόνες ατομικής υγιεινής. Γι αυτό σας παραπέμπω στις σελίδες 63-67 του βιβλίου , στην ενότητα Αγωγή Υγείας, να διαβάσετε και να μάθετε με ποιους τρόπους μπορείτε να φροντίσετε καθημερινά τον εαυτό σας. Τώρα και στο μέλλον. Η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία.

Σας συνιστώ την προσοχή σας επίσης σε δύο πράγματα

α. Τρώτε υγιεινά και σωστά! Όχι περισσότερη τροφή από αυτή που ξοδεύετε, αφού οι δραστηριότητές σας έχουν περιοριστεί ή και σταματήσει. Πιστεύω πως χρειάζεται προσοχή στο τι καταναλώνουμε τώρα που καθόμαστε σπίτι. Συχνά και μικρά θρεπτικά γεύματα μέσα στην ημέρα (δες την σελίδα 31 που μιλά για την Διατροφή και τα θρεπτικά στοιχεία που υπάρχουν στα τρόφιμα, απαραίτητα για την υγεία και την σωστή ανάπτυξή μας.

" Είμαστε ότι τρώμε'' έλεγαν οι αρχαίοι μας πρόγονοι.

β. Χρησιμοποιείτε τα κινητά ή τον Η/Υ σας με μέτρο και όχι υπερβολές. Σκεφτείτε άλλους τρόπους ψυχαγωγίας. Μερικές ιδέες όπως να μάθετε να μαγειρεύετε ή να κάνετε τα δικά σας γλυκά. Επιτραπέζια παιχνίδια μαζί με άλλους, φτιάξτε ένα μεγάλο παζλ ή μικρές ιστορίες με τα όσα συμβαίνουν γύρω σας όλες αυτές τις εβδομάδες που είσαστε μακριά από το σχολείο, τους φίλους σας,και τις αγαπημένες ασχολίες σας.,διαβάστε λογοτεχνία ή οτιδήποτε που έχει να κάνει με την ενημέρωση π.χ εφημερίδες ή και το διαδίκτυο, όταν πρόκειται για αυτό τον λόγο. Αναπτύξτε την κριτική σας σκέψη ,και μέσα από συζητήσεις αποκτήστε τις δικές σας απόψεις. Και φυσικά να κρατάτε επαφή και να συνεχίζετε τα μαθήματά σας με το σχολείο και τους καθηγητές σας. Ολοκληρώστε παιδιά αυτό που ξεκινήσατε από την αρχή της χρονιάς. Μην αφήνετε κενά στην μάθηση σας.

Τέλος, σας προτείνω να δείτε μία από τις πιο όμορφες , μαγικές, ταινίες κινουμένων σχεδίων (animation), που κρύβει πολλά μηνύματα μέσα της, το ''Spirited away'' (2001) / Ταξίδι στη χώρα των Θαυμάτων.

Μπορείτε να τη βρείτε εύκολα στο διαδίκτυο, πληκτρολογώντας στο google “Spirited away (2001) Tainies Online”.  
Βρείτε τα μηνύματα της ταινίας συγκεντρώστε τις εντυπώσεις σας και θα τα ξαναπούμε..

Να είσαστε καλά και να προσέχετε τον εαυτό σας και τους γύρω σας.

Ελπίζω να συναντηθούμε σύντομα, γεροί και δυνατοί.