



WE LEARN EVERYWHERE



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by
the European Union



Make
Mothers
Matter



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TORINO



UNESA



acción
familiar

symplexis

ReadLab
RESEARCH INNOVATION AND DEVELOPMENT LTD



Περιεχόμενα

Δραστηριότητες στη Φύση	4
Δραστηριότητες στα ψώνια	9
Δραστηριότητες μαγειρικής	12
Αθλητικές δραστηριότητες	30
Δραστηριότητες κηπουρικής	33
Παιχνίδια	37
Επιστημονικά πειράματα	45
Τέχνες	48

ΣΕΙΡΑ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΩΝ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ

Το έργο We Learn Everywhere στοχεύει στην παροχή εργαλείων και συμβουλών που συμβάλλουν στην αντιμετώπιση δύσκολων περιόδων σε γονείς και φροντιστές/τριες. Σε συνέχεια του φυλλαδίου για τη γονική μέριμνα σε περιόδους κρίσης, το οποίο δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του έργου, αναπτύχθηκαν επίσης παιδαγωγικές δραστηριότητες για παιδιά. Το σύνολο των δραστηριοτήτων, που μπορούν να εφαρμοστούν στο σπίτι και στην καθημερινή ζωή, έχει ως στόχο να προσφέρει τα απαραίτητα εργαλεία σε γονείς και φροντιστές/τριες, ώστε να υποστηρίξουν τις μαθησιακές ανάγκες των παιδιών. Πρόκειται για κοινές εκπαιδευτικές δραστηριότητες που λειτουργούν ως μέσο για την ανάπτυξη δεσμών στην οικογένεια σε δύσκολες στιγμές.

Πράγματι, οι κοινές δραστηριότητες αποτελούν βασικό παράγοντα για την ανάπτυξη δεσμών μεταξύ γονέων/κηδεμόνων και παιδιών, καθώς και για την ανάπτυξη των παιδιών. Τα παιδιά είναι πρόθυμα να μάθουν για τον κόσμο γύρω τους και μπορούν να αντιμετωπίσουν κάθε νέα εμπειρία ως ευκαιρία μάθησης, γι' αυτό οι δραστηριότητες αυτές αξιοποιούν την έμφυτη περιέργεια των παιδιών για να κινήσουν το ενδιαφέρον τους. Η προσθήκη ενός διδακτικού στοιχείου στις δραστηριότητες βοηθά επίσης τα παιδιά να κατανοήσουν ευκολότερα τις νέες έννοιες, καθώς και να αναπτύξουν νέες δεξιότητες, τόσο κοινωνικές (ομαδική εργασία), όσο και σωματικές (συντονισμός χεριού-ματιού). Βασισμένες στην καθημερινή ζωή, οι δραστηριότητες στοχεύουν επίσης να συνδέσουν τα παιδιά με το περιβάλλον τους, αναδεικνύοντας το πόσο διασκεδαστικός και ενδιαφέρων μπορεί να είναι ο κόσμος γύρω τους.

Οι δραστηριότητες χωρίζονται σε διάφορες κατηγορίες: φύση, αγορές, μαγειρική, αθλητισμός, κηπουρική, παιχνίδια, επιστημονικά πειράματα, τέχνες και χειροτεχνίες.

Αυτές οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να είναι διασκεδαστικές και να εξυπηρετούν διάφορες ηλικιακές ομάδες, καθώς και να απαιτούν ελάχιστο έως καθόλου εξοπλισμό κατά την εφαρμογή τους. Μη διστάσετε να τις προσαρμόσετε στις ανάγκες σας και να τις μοιραστείτε!

Δραστηριότητες στη Φύση

Τίτλος Δραστηριότητας	Αισθητηριακός περίπατος στη φύση
Σύντομη Περιγραφή	Περίπατος στη φύση με το παιδί/τα παιδιά, εξερευνώντας τον κόσμο γύρω τους με τις αισθήσεις τους (ακοή, όραση, αφή, όσφρηση)
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	0 – 8 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Τουλάχιστον ένα παιδί και ένα ενήλικο άτομο, δεν υπάρχει όριο συμμετεχόντων/ουσών
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: Εύκολα προσβάσιμες τοποθεσίες στη φύση: πάρκο, δάσος, παραλία. Διάρκεια της δραστηριότητας: ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, από 30 λεπτά έως μία ώρα
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Δεν χρειάζονται
Μαθησιακοί Στόχοι	Ανάπτυξη του λεξιλογίου με τη χρήση των αισθήσεων, ανάπτυξη παρατηρητικών δεξιοτήτων
Περιγραφή της Δραστηριότητας	 <p>Ενώ περπατάτε, ζητήστε από το παιδί να περιγράψει τι βλέπει/ακούει/μυρίζει/αγγίζει, ενθαρρύνοντάς το να χρησιμοποιεί περιγραφικές λέξεις: αγγίξτε το φλοιό των δέντρων, κοιτάξτε κάτω από τις πέτρες, κλπ. Αν το παιδί μπορεί να διαβάσει και να γράψει, μπορεί να συμπληρώσει το φυλλάδιο «Τι εντόπισα», όπως αυτό: https://www.teachstarter.com/au/teaching-resource/nature-walk-senses-worksheet/</p>
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	Το παιδί αναπτύσσει το λεξιλόγιο που συνδέεται με τις αισθήσεις Το παιδί ενδιαφέρεται για τη φύση, παρατηρεί και εκτιμά τον κόσμο γύρω του
Συχνότητα της Δραστηριότητας	Μία φορά τον μήνα
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	Διδάξτε στο παιδί τι είναι ασφαλές να αγγίξει και τι όχι, ακολουθήστε μια αρκετά σύντομη διαδρομή ανάλογα με την ηλικία των παιδιών, πάρτε μαζί σας καπέλο και αντηλιακό αν ο καιρός είναι ηλιόλουστος, καθώς και νερό και σνακ.
Περισσότερες Πληροφορίες	<p>Η δραστηριότητα μπορεί να εφαρμοστεί σε μεγαλύτερα παιδιά που διαβάζουν και γράφουν με τον εξής τρόπο: τα παιδιά μπορούν να εντοπίζουν πράγματα που αρχίζουν με ένα συγκεκριμένο γράμμα, για παράδειγμα, με το γράμμα Π, «Εντόπισα μια πορτοκαλιά», «εντόπισα ένα πεύκο», κλπ.</p> <p>Η δραστηριότητα μπορεί να εφαρμοστεί σε όλες τις εποχές, προκειμένου τα παιδιά να κατανοήσουν τις αλλαγές της φύσης με την πάροδο του χρόνου.</p>

Δραστηριότητες στη Φύση

Τίτλος Δραστηριότητας	Κρυμμένος θησαυρός στη φύση
Σύντομη Περιγραφή	Τα παιδιά πρέπει να εντοπίσουν έναν συγκεκριμένο αριθμό φυτών/ζώων κατά τη διάρκεια του περιπάτου
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	3 - 12 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Τουλάχιστον ένα ενήλικο άτομο και ένα παιδί
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: Εύκολα προσβάσιμες τοποθεσίες στη φύση: πάρκο, δάσος, παραλία. Διάρκεια της δραστηριότητας: γύρω στη μία ώρα
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Ένα φύλλο χαρτί και ένα μολύβι/στυλό για κάθε παιδί
Μαθησιακοί Στόχοι	Ανάπτυξη των γνώσεων σχετικά με τα ζώα και τα φυτά, ανάπτυξη των παρατηρητικών δεξιοτήτων
Περιγραφή της Δραστηριότητας	Ετοιμάστε τα φύλλα χαρτί με τους «θησαυρούς» που πρέπει να βρει το παιδί, ανάλογα με την τοπική χλωρίδα και πανίδα και ανάλογα με την ηλικία του παιδιού για το επίπεδο λεπτομέρειας (για παράδειγμα, «ένα πουλί» για ένα μικρότερο παιδί, «ένα σπουργίτι» για ένα μεγαλύτερο παιδί). Παράδειγμα Αποφασίστε μαζί με το παιδί πώς θα αξιολογήσετε τις απαντήσεις: σας δείχνει το παιδί αυτά που έχει δει; Αν είναι μεγαλύτερης ηλικίας και έχει κινητό τηλέφωνο, βγάζει φωτογραφία; Πηγαίνετε βόλτα και συμπληρώστε το φύλλο θησαυρού!
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	Το παιδί έρχεται σε επαφή με την τοπική χλωρίδα και πανίδα Το παιδί ενδιαφέρεται για τη φύση, παρατηρεί και εκτιμά τον κόσμο γύρω του
Συχνότητα της Δραστηριότητας	Μία φορά τον μήνα
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	Εξηγήστε στο παιδί τι είναι ασφαλές να αγγίξει και τι όχι, ακολουθήστε μια αρκετά σύντομη διαδρομή ανάλογα με την ηλικία των παιδιών, πάρτε μαζί σας καπέλο και αντηλιακό αν ο καιρός είναι ηλιόλουστος, καθώς και νερό και σνακ.
Περισσότερες Πληροφορίες	Η δραστηριότητα μπορεί να εφαρμοστεί σε όλες τις εποχές, προκειμένου τα παιδιά να κατανοήσουν τις αλλαγές της φύσης με την πάροδο του χρόνου.

Δραστηριότητες στη Φύση	
Τίτλος Δραστηριότητας	Υιοθέτηση ενός δέντρου
Σύντομη Περιγραφή	Κάθε παιδί «υιοθετεί» ένα δέντρο, το παρατηρεί καθώς μεγαλώνει και καθώς αλλάζει με τις εποχές
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	6 – 17 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Δεν υπάρχει συγκεκριμένος αριθμός
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: οποιοδήποτε μέρος που έχει δέντρα κοντά στο σπίτι Διάρκεια της δραστηριότητας: Στην αρχή: 30 λεπτά, έπειτα μερικά λεπτά κάθε φορά που το παιδί επιθυμεί να ενημερώσει το ημερολόγιο του δέντρου
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Το «Ημερολόγιο του Δέντρου»(https://files.dnr.state.mn.us/education_safety/education/plt/activity_sheets/my-tree-journal.pdf), μολύβια και ξυλομπογιές, μέτρο
Μαθησιακοί Στόχοι	Γνώσεις σχετικά με το πώς αλλάζουν τα δέντρα, γνώσεις σχετικά με τα διάφορα μέρη του δέντρου
Περιγραφή της Δραστηριότητας	<p>Βοηθήστε το παιδί να επιλέξει ένα δέντρο κοντά στο σπίτι του και να συμπληρώσει τις πρώτες σελίδες του ημερολογίου, ανάλογα με την ηλικία του.</p> <p>Οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν μια ζωγραφιά του δέντρου όπως φαίνεται από μικρή απόσταση, μια ζωγραφιά του δέντρου από την οπτική γωνία ενός πουλιού που πετάει από πάνω του, μια ζωγραφιά ενός φύλλου, ενός λουλουδιού, ενός σπόρου/καρπού του δέντρου, καταγραφή σημαντικών χαρακτηριστικών του δέντρου (φωλιά πουλιού, μεγάλη τρύπα, βρύα ή κλιματσίδα που φυτρώνουν πάνω του, κλπ.), περιγραφή του δέντρου με όσο το δυνατόν ακριβέστερες λέξεις...</p> <p>Συνεχίστε να παρατηρείτε το δέντρο καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, σημειώνοντας τις αλλαγές που παρατηρείτε με την πάροδο του χρόνου.</p>
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	Το παιδί μαθαίνει για τα δέντρα, τον κύκλο της ζωής τους και οξύνει τις δεξιότητές του στην παρατήρηση. Το παιδί συνδέεται με τη φύση και έχει κάτι να ασχοληθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα.
Συχνότητα της Δραστηριότητας	Ενημερώστε το ημερολόγιο κάθε εβδομάδα ή κάθε δύο εβδομάδες, ανάλογα με τις αλλαγές που παρατηρούνται
Περισσότερες Πληροφορίες	Πηγή: https://www.dnr.state.mn.us/plt/curriculum.html



Δραστηριότητες στη Φύση	
Τίτλος Δραστηριότητας	Καθαρισμός της φύσης
Σύντομη Περιγραφή	Καθαρισμός της παραλίας ή του δάσους
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	5 - 17 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Όσα περισσότερα άτομα γίνεται
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: Παραλία ή δάσος Διάρκεια της δραστηριότητας: ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, από 30 λεπτά έως δύο ώρες
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Γάντια κηπουρικής για κάθε άτομο που συμμετέχει Σακούλες απορριμμάτων
Μαθησιακοί Στόχοι	Γνώσεις για το περιβάλλον και την ευθραυστότητά του Γνώσεις για τα απορρίμματα, την ανακύκλωση και τις αρχές μη-δενικών αποβλήτων
Περιγραφή της Δραστηριότητας	Επιλέξτε ένα μέρος μιας παραλίας ή ενός δάσους για να καθαρίσετε και μαζέψτε όσο το δυνατόν περισσότερα απορρίμματα από εκεί. Κατά τη διάρκεια του καθαρισμού, εξηγήστε στα παιδιά πώς λειτουργεί η συλλογή των απορριμμάτων, τη σημασία της αποφυγής των απορριμμάτων και της ανακύκλωσης, καθώς και τους τρόπους με τους οποίους κάθε άνθρωπος μπορεί να μειώσει τα απορρίμματά του. Δείτε το σαν ευκαιρία να σκεφτείτε ιδέες μαζί με τα παιδιά σχετικά με το πώς μπορείτε να μειώσετε τα απορρίμματα στο δικό σας σπίτι.
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	Τα παιδιά εκτιμούν περισσότερο τη φύση και φροντίζουν για την προστασία της.
Συχνότητα της Δραστηριότητας	Κάθε δύο ή τρεις μήνες
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	Εξηγήστε στα παιδιά τις προφυλάξεις που πρέπει να λάβουν κατά το χειρισμό αιχμηρών αντικειμένων, τονίζοντας τη σημασία της χρήσης των γαντιών - πάρτε μαζί σας καπέλο και αντηλιακό αν ο καιρός είναι ηλιόλουστος, καθώς και νερό και σνακ. Πριν αρχίσετε τον καθαρισμό, ελέγξτε την τοπική νομοθεσία για τυχόν περιορισμούς που απαγορεύουν αυτού του είδους τη δραστηριότητα.
Περισσότερες Πληροφορίες	Αν υπάρχουν αρκετοί έφηβοι/ες, μπορείτε να μετατρέψετε τη δραστηριότητα σε φιλικό διαγωνισμό, επιβραβεύοντας το άτομο που θα γεμίσει τις περισσότερες σακούλες σκουπιδιών.

Δραστηριότητες στη Φύση

Τίτλος Δραστηριότητας	Το ημερολόγιο του καιρού
Σύντομη Περιγραφή	Έλεγχος του καιρού και των αλλαγών του ανά τις εποχές
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	1 - 10 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Δεν υπάρχει όριο ατόμων
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: Αρχική Σελίδα Διάρκεια της δραστηριότητας: 5 λεπτά την ημέρα
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Ημερολόγιο, μολύβια και/ή αυτοκόλλητα
Μαθησιακοί Στόχοι	Γνώσεις σχετικά με τον καιρό και του τρόπου με τον οποίο αλλάζει ανά τις μέρες και τις εποχές
Περιγραφή της Δραστηριότητας	Κάθε πρωί, ζητήστε από το παιδί να σας πει πώς είναι ο καιρός εκείνη την ημέρα: ήλιος, συννεφιά, βροχή, χιόνι και ποια είναι η θερμοκρασία. Στη συνέχεια, βάλτε το να ζωγραφίσει το αντίστοιχο με τον καιρό σύμβολο στην αντίστοιχη ημέρα του ημερολογίου (αν το παιδί είναι πολύ μικρό, βοηθήστε το με τη ζωγραφική). Αν το παιδί είναι πολύ μικρό και δυσκολεύεται να ζωγραφίσει, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτοκόλλητα. Αφού αξιολογήσετε τον καιρό εκεί που ζείτε, δείτε μαζί με το παιδί τον καιρό σε μια άλλη ευρωπαϊκή πόλη και αναζητήστε στον χάρτη πού βρίσκεται η πόλη. Αν έχετε πολλά παιδιά που θέλουν να συμμετάσχουν, προμηθευτείτε ένα ημερολόγιο για το καθένα ή βάλτε κάθε παιδί να συμπληρώνει εναλλάξ το ημερολόγιο κάθε μέρα.
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	Το παιδί θα δίνει μεγαλύτερη προσοχή στο περιβάλλον του και στον φυσικό κόσμο που το περιβάλλει. Μετά από μερικές εβδομάδες, θα είναι σε θέση να παρατηρεί τις τάσεις καθώς ο καιρός αλλάζει και έτσι θα μάθει για τα καιρικά μοτίβα και τις εποχές.
Συχνότητα της Δραστηριότητας	Κάθε μέρα
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	
Περισσότερες Πληροφορίες	Αν έχετε έφηβα παιδιά, μπορείτε να τους αναθέσετε να βοηθήσουν τα μικρότερα αδέρφια τους σε αυτή τη δραστηριότητα.

Δραστηριότητες στα ψώνια	
Τίτλος Δραστηριότητας	Λίστα για ψώνια
Σύντομη Περιγραφή	Το παιδί διαλέγει μια συνταγή, φτιάχνει μια λίστα με τα υλικά και υπολογίζει το κόστος
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	12 - 17 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Ένα παιδί ανά συνταγή
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: Σπίτι και στο σούπερ μάρκετ Διάρκεια της δραστηριότητας: 30 λεπτά
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Πρόσβαση στο διαδίκτυο ή βιβλία μαγειρικής, φύλλο χαρτί, στυλό ή μολύβι
Μαθησιακοί Στόχοι	Γνώσεις σχετικά με το πώς συντάσσεται μια λίστα αγορών με βάση μια συνταγή Χρήση μαθηματικών για τον υπολογισμό της ποσότητας κάθε συστατικού ανάλογα με τον αριθμό των ατόμων που θα φάνε
Περιγραφή της Δραστηριότητας	Βοηθήστε το παιδί να επιλέξει μια συνταγή και στη συνέχεια αναζητήστε τα συστατικά που χρειάζονται. Πρόκειται για μια ευκαιρία να μιλήσετε για το τι κάνει ένα γεύμα υγιεινό και για τις ομάδες τροφίμων που χρειάζονται κατά τη διάρκεια της ημέρας (φρούτα και λαχανικά, δημητριακά, πρωτεΐνες). Αφήστε το παιδί να ελέγξει ποια υλικά είναι ήδη διαθέσιμα στο σπίτι και στη συνέχεια υπολογίστε πόση ποσότητα από κάθε συστατικό χρειάζεται, καθώς και πόσο θα κοστίσει.
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	Το παιδί θα αποκτήσει γνώσεις σχετικά με το πώς να προετοιμάζει ένα γεύμα.
Συχνότητα της Δραστηριότητας	Μία ή δύο φορές τον μήνα
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	Βεβαιωθείτε ότι τα συστατικά δεν θα δημιουργήσουν προβλήματα, αν κάποιο άτομο στο σπίτι έχει αλλεργίες.
Περισσότερες Πληροφορίες	Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να συνδυαστεί με μια δραστηριότητα μαγειρικής (παρακάτω).

Δραστηριότητες στα ψώνια	
Τίτλος Δραστηριότητας	Ψώνια για φαγητό
Σύντομη Περιγραφή	Πηγαίνετε στο σούπερ μάρκετ με το παιδί και αγοράστε τρόφιμα σύμφωνα με μια λίστα για ψώνια
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	6 – 17 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Ανάλογα με την ηλικία του παιδιού και την αυτονομία του, μεταξύ 1-3 παιδιά ανά ενήλικο άτομο
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: σούπερ μάρκετ Διάρκεια της δραστηριότητας: 45 λεπτά
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Λίστα αγορών
Μαθησιακοί Στόχοι	Γνώσεις σχετικά με το πώς πρέπει να αγοράζουμε τρόφιμα
Περιγραφή της Δραστηριότητας	<p>Πηγαίνετε στο σούπερ μάρκετ μαζί με το παιδί και αφήστε το να αναλάβει την επιλογή των συστατικών σύμφωνα με τη λίστα αγορών, εξηγώντας πώς να επιλέγει ποιοτικά προϊόντα και να διαβάξει τα συστατικά, καθώς και ελέγχει την τιμή, το κόστος ανά μονάδα έναντι του κόστους ανά κιλό, κλπ.</p> <p>Δείτε στο παιδί τις διάφορες ετικέτες που αναγράφονται στα προϊόντα (διατροφική αξία, ετικέτα δίκαιου εμπορίου, ετικέτα βιολογικών προϊόντων, κλπ.) και τι αντιπροσωπεύουν.</p> <p>Τέλος, μόλις γυρίσετε στο σπίτι, βοηθήστε το παιδί να εντοπίσει στα είδη που αγοράσατε πού έχουν παραχθεί και να βρει σε έναν χάρτη πού βρίσκονται αυτές οι χώρες.</p>
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	Το παιδί θα κατανοήσει καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να ψωνίζει τρόφιμα.
Συχνότητα της Δραστηριότητας	Μία ή δύο φορές τον μήνα
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	
Περισσότερες Πληροφορίες	<p>Για τα μικρότερα σε ηλικία παιδιά, μπορεί να δημιουργηθεί μια λίστα αγορών με εικόνες.</p> <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να συνδυαστεί με τη δραστηριότητα «Δημιουργία λίστας αγορών».</p> <p>Τα μικρότερα παιδιά μπορούν να συμμετάσχουν σε αυτή τη δραστηριότητα παίρνοντας προϊόντα από τα ράφια ή τακτοποιώντας τα στο καλάθι με τα ψώνια.</p>

Δραστηριότητες στα ψώνια

Τίτλος Δραστηριότητας	Διασκέδαση και ψώνια!
Σύντομη Περιγραφή	Παιχνίδι παρατήρησης κατά τη διάρκεια των αγορών
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	1 - 6 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Δεν υπάρχει συγκεκριμένος αριθμός
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: σούπερ μάρκετ Διάρκεια της δραστηριότητας: όσο διαρκέσουν τα ψώνια
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Κανένα
Μαθησιακοί Στόχοι	Ανάπτυξη των δεξιοτήτων παρατήρησης, ανάπτυξη του λεξιλογίου που σχετίζεται με τα τρόφιμα
Περιγραφή της Δραστηριότητας	Διαλέξτε ένα ή περισσότερα χρώματα που πρέπει να βρει το παιδί στο σούπερ μάρκετ και ζητήστε να το δείξει όταν το δει, ονομάζοντας ταυτόχρονα το αντικείμενο που έχει αυτό το χρώμα. Για παράδειγμα, στο διάδρομο με τα φρούτα και τα λαχανικά, βρείτε το πορτοκαλί χρώμα - το παιδί μπορεί να δείξει καρότα, πορτοκάλια, κολοκύθες, γλυκοπατάτες, κλπ.
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	Το παιδί απολαμβάνει το χρόνο του στο σούπερ μάρκετ, αναπτύσσει την παρατηρητικότητα του και ενθουσιάζεται περισσότερο με τα τρόφιμα.
Συχνότητα της Δραστηριότητας	Μία φορά τον μήνα
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	
Περισσότερες Πληροφορίες	Με μεγαλύτερα παιδιά που μπορούν να διαβάσουν, η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί και με γράμματα («βρείτε τρόφιμα που αρχίζουν με το γράμμα Σ»).

Δραστηριότητες μαγειρικής

Τίτλος Δραστηριότητας	Γλειφιτζούρια με γεύση πεπόνι
Σύντομη Περιγραφή	Φτιάξτε υγιεινά γλειφιτζούρια από πεπόνι
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	1 - 12 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	2 παιδιά
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: στο σπίτι Διάρκεια της δραστηριότητας: 20 λεπτά για την προετοιμασία των γλειφιτζουριών και τουλάχιστον 5 ώρες στην κατάψυξη
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Μπλέντερ, μετρητής δοσολογιών, καλούπι για παγωτό, ξυλάκια για παγωτό 320 γραμμάρια πεπόνι, 190 γραμμάρια γιαούρτι απλό ή βανίλια, 2 κουταλιές της σούπας φρεσκοστυμμένος χυμός λεμονιού, 2-3 κουταλιές της σούπας γλυκαντικό (προαιρετικά).
Μαθησιακοί Στόχοι	Γνώσεις σχετικά με την εκτέλεση μιας συνταγής
Περιγραφή της Δραστηριότητας	Προσθέστε το πεπόνι, το γιαούρτι, το χυμό λεμονιού και το γλυκαντικό (αν χρησιμοποιείτε) σε ένα μπλέντερ. Πολτοποιήστε το μείγμα πεπονιού σε μέτρια προς υψηλή ταχύτητα για 1-2 λεπτά ή μέχρι το μείγμα να γίνει εντελώς λείο. Ρίξτε το μείγμα πεπονιού στις φόρμες παγωτού. Τοποθετήστε τα ξυλάκια. Τοποθετήστε το μείγμα στην κατάψυξη και αφήστε το να παγώσει για τουλάχιστον 5 ώρες ή κατά προτίμηση όλη τη νύχτα. Βγάλτε τη γρανίτα από την κατάψυξη και απολαύστε.
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	Το παιδί θα κατανοήσει καλύτερα τις δεξιότητες που σχετίζονται με το μαγείρεμα και θα εκτιμήσει την κατανάλωση υγιεινών τροφίμων.
Συχνότητα της Δραστηριότητας	Οποιαδήποτε στιγμή χρειάζεστε ένα παγωμένο γλύκισμα!
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	
Περισσότερες Πληροφορίες	Πηγή: https://babyfoode.com/blog/cantaloupe-popsicles/

Δραστηριότητες μαγειρικής

Τίτλος Δραστηριότητας	Μπέργκερ φακής
Σύντομη Περιγραφή	Φτιάξτε ένα μπέργκερ από φακές
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	12 - 17 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	2 παιδιά
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: στο σπίτι Διάρκεια της δραστηριότητας: μία ώρα
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Μεγάλο τηγάνι, μπολ ανάμειξης, μπλάντερ (προαιρετικά) Για τέσσερα μπιφτέκια: 1 κουταλιά της σούπας λάδι, 1/2 κρεμμύδι, 1/2 κουταλάκι του γλυκού ψιλοκομμένο σκόρδο, 1/2 κοτσάνι σέλινο, 1 μέτριο καρότο, 250 γραμμάρια γλυκοπατάτας, καθαρισμένες και κομμένες σε κύβους 1 εκατοστού, 1 κουταλιά της σούπας κάρυ, 1 κουταλάκι του γλυκού καπνιστή πάπρικα, 1/2 κουταλάκι του γλυκού κύμινο, 115 γραμμάρια πράσινες ξηρές φακές (ή μία κονσέρβα φακές 400 γραμμαρίων), 350 ml νερό, 1 αυγό, 24 γραμμάρια ξερή φρυγανιά, 1 κουταλιά της σούπας λάδι (για το τηγάνισμα των μπιφτεκίων).
Μαθησιακοί Στόχοι	Γνώσεις σχετικά με την εκτέλεση μιας συνταγής Μαγείρεμα διαφόρων συστατικών
Περιγραφή της Δραστηριότητας	<p>Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε το κρεμμύδι, το σκόρδο, το σέλινο και τα καρότα, χαμηλώστε τη φωτιά και μαγειρέψτε για περίπου 5 λεπτά (μέχρι να μαλακώσουν).</p> <p>Προσθέστε τη γλυκοπατάτα, το κάρυ, την καπνιστή πάπρικα και το κύμινο και στη συνέχεια, ανακατέψτε για ένα ακόμη λεπτό.</p> <p>Προσθέστε τις φακές και το νερό. Αφήστε το να πάρει βράση, στη συνέχεια χαμηλώστε τη φωτιά και αφήστε το να σιγοβράσει μέχρι να μαλακώσει και να απορροφηθεί το νερό (περίπου 25 λεπτά). (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ) Μπορείτε να ανακατεύετε το μείγμα σε αυτό το στάδιο. Προσθέστε το σε ένα μπλάντερ και χτυπήστε το μέχρι να γίνει λείο.</p> <p>Μεταφέρετε το μείγμα σε ένα μπολ και αφήστε το να κρυώσει. Προσθέστε το αυγό και τη φρυγανιά και στη συνέχεια ανακατέψτε μέχρι να ομογενοποιηθούν.</p> <p>Χωρίστε το μείγμα και σχηματίστε 4 μπιφτέκια.</p> <p>Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Τηγανίστε τα μπιφτέκια για 4-5 λεπτά από κάθε πλευρά ή μέχρι να πάρουν χρώμα και να ζεσταθούν.</p>

Δραστηριότητες μαγειρικής

Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	<p>Το παιδί θα κατανοήσει καλύτερα τις δεξιότητες που σχετίζονται με το μαγείρεμα και θα εκτιμήσει την κατανάλωση υγιεινών τροφίμων.</p>
Συχνότητα της Δραστηριότητας	<p>Μία φορά τον μήνα</p>
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	<p>Επιβλέψτε το παιδί κατά τη χρήση του φούρνου και τον χειρισμό αιχμηρών ή καυτών αντικειμένων.</p>
Περισσότερες Πληροφορίες	<p>Ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, αφήστε το να αναλάβει περισσότερα καθήκοντα στη μαγειρική. Προσθέστε ένα μαθηματικό στοιχείο υπολογίζοντας τις ποσότητες που απαιτούνται για διαφορετικό αριθμό μπιφτεκιών. Πηγή: https://www.healthylittlefoodies.com/lentil-burgers/ Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να συνδυαστεί με τις δραστηριότητες στα ψώνια.</p>

Δραστηριότητες μαγειρικής

Τίτλος Δραστηριότητας	Κέικ σοκολάτας σε κούπα
Σύντομη Περιγραφή	Ψήστε ένα γρήγορο, υγρό κέικ σοκολάτας σε κούπα
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	1 – 12 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Ένα κέικ ανά παιδί
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: στο σπίτι Διάρκεια της δραστηριότητας: 10 λεπτά
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Μια κούπα του καφέ, φούρνος μικροκυμάτων 3 κουταλιές της σούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις 2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη 2 κουταλάκια του γλυκού κακάο 1/4 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουτερ 3 κουταλιές της σούπας γάλα 1 κουταλιά της σούπας λάδι (ουδέτερης γεύσης, όπως ηλιέλαιο) 1 σταγόνα εκχύλισμα βανίλιας 10 κομματάκια ημίγλυκης σοκολάτας (1 κουταλάκι του γλυκού)
Μαθησιακοί Στόχοι	Γνώσεις σχετικά με την εκτέλεση μιας συνταγής
Περιγραφή της Δραστηριότητας	Σε μία κούπα, ανακατέψτε το αλεύρι, τη ζάχαρη, το κακάο και το μπέικιν πάουτερ. Προσθέστε το γάλα, το λάδι και τη βανίλια. Με ένα πιρούνι, ανακατέψτε απαλά μέχρι το μείγμα να μην έχει πλέον σβώλους. Πασπαλίστε τα κομματάκια σοκολάτας. Ψήστε το κέικ στον φούρνο μικροκυμάτων για 45 δευτερόλεπτα. Αφήστε το κέικ να κρυώσει για 5 λεπτά για να ολοκληρωθεί το ψήσιμο.
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	Το παιδί θα κατανοήσει καλύτερα τις δεξιότητες που σχετίζονται με το μαγείρεμα και μαθαίνει έναν γρήγορο τρόπο προετοιμασίας ενός σνακ.
Συχνότητα της Δραστηριότητας	Μία φορά τον μήνα
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	Η κούπα μπορεί να είναι καυτή όταν βγει από τον φούρνο μικροκυμάτων.
Περισσότερες Πληροφορίες	Πηγή: https://www.ricardocuisine.com/en/recipes/5769-moist-chocolate-cake-in-a-cup

Δραστηριότητες μαγειρικής

Τίτλος Δραστηριότητας	Κρέπες Βελγίου
Σύντομη Περιγραφή	Φτιάξτε κρέπες για όλη την οικογένεια, μαθαίνοντας πληροφορίες για το Βέλγιο.
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	1 – 17 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Όλα τα παιδιά της οικογένειας μπορούν να συνεισφέρουν στο μαγείρεμα των κρεπών εναλλάξ, ανάλογα με την ηλικία τους.
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: στο σπίτι Διάρκεια της δραστηριότητας: μία ώρα
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Μια υδρόγειος σφαίρα ή ένας παγκόσμιος χάρτης, μια συσκευή με σύνδεση στο διαδίκτυο Μεγάλο αντικολητικό τηγάνι, μπολ ανάμειξης, σύρμα, κουτάλα Για οκτώ κρέπες: 200 γραμμάρια αλεύρι, 2 αυγά, 500 ml γάλα, 1 κουταλιά λάδι (κατά προτίμηση ουδέτερο λάδι), μια πρέζα αλάτι, ένα κομμάτι βούτυρο ή λάδι για μαγείρεμα. Και τα υλικά της επιλογής σας που θα προσθέσετε! (ζάχαρη, σιρόπι σφενδάμου, μαρμελάδα, φυστικοβούτυρο, επάλειψη σοκολάτας, κλπ.)
Μαθησιακοί Στόχοι	Γνώσεις για το Βέλγιο Γνώσεις σχετικά με την εκτέλεση μιας συνταγής Γνώσεις σχετικά με την ανάμειξη και το μαγείρεμα διάφορων συστατικών
Περιγραφή της Δραστηριότητας	Πριν αρχίσετε να μαγειρεύετε, βρείτε στην υδρόγειο σφαίρα ή σε έναν χάρτη το Βέλγιο. Στη συνέχεια, μαζί με το παιδί/τα παιδιά, αναζητήστε κάποιες πληροφορίες για τη χώρα: βρείτε τη σημαία, την πρωτεύουσα, τον πληθυσμό, τη γλώσσα/ες, κλπ. Χρησιμοποιήστε τη λειτουργία αναζήτησης εικόνων για να δείτε σημαντικά μνημεία/τοπία της χώρας (αν το κάνετε αυτό με πολύ μικρά παιδιά, επικεντρωθείτε στις εικόνες). Στη συνέχεια, προχωρήστε στο μαγείρεμα: σε ένα μεγάλο μπολ, ρίξτε μαζί όλα τα υλικά, εκτός από το βούτυρο ή το λάδι για το μαγείρεμα. Ανακατέψτε καλά τα υλικά, φροντίζοντας να μην υπάρχουν σβώλοι στη ζύμη και να είναι αρκετά αραιή. Στη συνέχεια, τοποθετήστε το τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και προσθέστε το βούτυρο ή το λάδι.

Δραστηριότητες μαγειρικής

	<p>Μόλις ζεσταθεί το τηγάνι, ρίξτε μια κουτάλα από το μείγμα στο τηγάνι και κουνήστε το ώστε να έχετε μια λεπτή, στρογγυλή κρέπα. Μόλις ψηθεί η μία πλευρά, γυρίστε την από την άλλη. Σερβίρετε ζεστή με ό,τι γαρνιτούρα επιθυμείτε!</p>
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	<p>Το παιδί θα μάθει για το Βέλγιο, θα κατανοήσει πόσο μεγάλος είναι ο κόσμος και θα γνωρίσει γεύσεις και τρόφιμα άλλων χωρών. Το παιδί θα κατανοήσει καλύτερα τις δεξιότητες που σχετίζονται με το μαγείρεμα και θα εκτιμήσει την κατανάλωση σπιτικών φαγητών.</p>
Συχνότητα της Δραστηριότητας	<p>Μία φορά τον μήνα</p>
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	<p>Επιβλέπετε το παιδί κατά τη χρήση του φούρνου και τον χειρισμό αιχμηρών ή καυτών αντικειμένων. Το μαγείρεμα των κρεπών δεν είναι κατάλληλο για πολύ μικρά παιδιά, τα οποία μπορούν ωστόσο να συμμετέχουν στο ανακάτεμα της ζύμης και να παρακολουθούν το ψήσιμο.</p>
Περισσότερες Πληροφορίες	<p>Ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, αφήστε το να αναλάβει περισσότερα καθήκοντα στη μαγειρική. Προσθέστε ένα μαθηματικό στοιχείο υπολογίζοντας τις ποσότητες που απαιτούνται για διαφορετικό αριθμό κρεπών. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να συνδυαστεί με τις δραστηριότητες στα ψώνια.</p>

Δραστηριότητες μαγειρικής

Τίτλος Δραστηριότητας	Βάφλες Βελγίου
Σύντομη Περιγραφή	Φτιάξτε βάφλες για όλη την οικογένεια, μαθαίνοντας πληροφορίες για το Βέλγιο.
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	1 – 17 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Όλα τα παιδιά της οικογένειας μπορούν να συνεισφέρουν στο μαγείρεμα εναλλάξ, ανάλογα με την ηλικία τους.
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: στο σπίτι Διάρκεια της δραστηριότητας: τρεις ώρες (συμπεριλαμβανομένων των δύο ωρών για την ξεκούραση της ζύμης)
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Μια υδρόγειος σφαίρα ή ένας παγκόσμιος χάρτης, μια συσκευή με σύνδεση στο διαδίκτυο Βαφλιέρα, 2 μπολ, σύρμα, κουτάλα Για οκτώ βάφλες: 400 γραμμάρια αλεύρι, 2 αυγά, 333ml γάλα, 75 γραμμάρια ζάχαρη, 100 γραμμάρια βούτυρο, 1 πακέτο μαγιά, 1 πρέζα αλάτι. Και τα υλικά της επιλογής σας που θα προσθέσετε! (άχνη ζάχαρη, σιρόπι σφενδάμου, μαρμελάδα, φυστικοβούτυρο, επάλειψη σοκολάτας, κλπ.)
Μαθησιακοί Στόχοι	Γνώσεις για το Βέλγιο Γνώσεις σχετικά με την εκτέλεση μιας συνταγής Γνώσεις σχετικά με την ανάμιξη και το μαγείρεμα διάφορων συστατικών
Περιγραφή της Δραστηριότητας	Σε ένα μπολ, χτυπήστε τα αυγά, τη ζάχαρη και μια πρέζα αλάτι. Σε ένα άλλο μπολ, ρίξτε το αλεύρι και τη μαγιά και στη συνέχεια ρίξτε το μείγμα αυγών και ζάχαρης. Στη συνέχεια, προσθέστε το γάλα και το λιωμένο βούτυρο και ανακατέψτε καλά τη ζύμη, μέχρι να μην υπάρχουν σβώλοι. Σκεπάστε το μπολ και αφήστε τη ζύμη να ξεκουραστεί για δύο ώρες στο ψυγείο. Ζεστάνετε τη βαφλιέρα και ρίξτε τη ζύμη για τέσσερα έως έξι λεπτά. Όταν η βάφλα πάρει χρώμα, είναι έτοιμη. Σερβίρετε ζεστή με ό,τι γαρνιτούρα επιθυμείτε! Ενώ η ζύμη είναι στο ψυγείο, βρείτε στην υδρόγειο σφαίρα ή σε έναν χάρτη πού βρίσκεται το Βέλγιο. Στη συνέχεια, μαζί με το παιδί/τα παιδιά, αναζητήστε κάποιες πληροφορίες για τη χώρα: βρείτε τη σημαία, την πρωτεύουσα, τον πληθυσμό, τη γλώσσα/ες, κλπ. Χρησιμοποιήστε τη λειτουργία αναζήτησης εικόνων για να δείτε σημαντικά μνημεία/τοπία της χώρας (αν το κάνετε αυτό με πολύ μικρά παιδιά, επικεντρωθείτε στις εικόνες).

Δραστηριότητες μαγειρικής

Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	<p>Το παιδί θα μάθει για το Βέλγιο, θα κατανοήσει πόσο μεγάλος είναι ο κόσμος και θα γνωρίσει γεύσεις και τρόφιμα άλλων χωρών.</p> <p>Το παιδί θα κατανοήσει καλύτερα τις δεξιότητες που σχετίζονται με το μαγείρεμα και θα εκτιμήσει την κατανάλωση σπιτικών φαγητών.</p>
Συχνότητα της Δραστηριότητας	<p>Μία φορά τον μήνα</p>
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	<p>Επιβλέπετε το παιδί κατά τη χρήση της βαφλιέρας και το χειρισμό αιχμηρών ή καυτών αντικειμένων. Η προετοιμασία της βάφλας δεν είναι κατάλληλη για πολύ μικρά παιδιά, τα οποία μπορούν ωστόσο να συμμετέχουν στο ανακάτεμα της ζύμης και να παρακολουθούν το ψήσιμο.</p>
Περισσότερες Πληροφορίες	<p>Ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, αφήστε το να αναλάβει περισσότερα καθήκοντα στη μαγειρική.</p> <p>Προσθέστε ένα μαθηματικό στοιχείο υπολογίζοντας τις ποσότητες που απαιτούνται για τη δημιουργία περισσότερης ζύμης. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να συνδυαστεί με τις δραστηριότητες στα ψώνια.</p>

Δραστηριότητες μαγειρικής

Τίτλος Δραστηριότητας	Γεμιστά
Σύντομη Περιγραφή	Φτιάξτε γεμιστά για όλη την οικογένεια, μαθαίνοντας πληροφορίες για την Ελλάδα.
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	0 - 17 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Δεν υπάρχει όριο ατόμων
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: στο σπίτι Διάρκεια της δραστηριότητας: μιάμιση ώρα
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Μια υδρόγειος σφαίρα ή ένας παγκόσμιος χάρτης, μια συσκευή με σύνδεση στο διαδίκτυο Μαχαίρι, σανίδα κοπής, μπολ, τρίφτης ή μπλέντερ, φούρνος, μεγάλο ταψί φούρνου, αλουμινοχαρτό Για δέκα κομμάτια: ½ ματσάκι μαιντανό, 200 γραμμάρια ρύζι, 1 κιλό πατάτες, 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο, 2 κουταλιές της σούπας πελτέ ντομάτας, 250 ml νερό, 6 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο, 100 γραμμάρια ξερή φρυγανιά, αλάτι, πιπέρι. Για το σερβίρισμα: ψωμί, φέτα (προαιρετικά), πιπέρι, δυόσμος
Μαθησιακοί Στόχοι	Γνώσεις για την Ελλάδα Γνώσεις σχετικά με την εκτέλεση μιας συνταγής Γνώσεις σχετικά με την ανάμιξη και το μαγείρεμα διάφορων συστατικών
Περιγραφή της Δραστηριότητας	Πριν αρχίσετε να μαγειρεύετε, βρείτε στην υδρόγειο σφαίρα ή σε έναν χάρτη την Ελλάδα. Στη συνέχεια, μαζί με το παιδί/τα παιδιά, αναζητήστε κάποιες πληροφορίες για τη χώρα: βρείτε τη σημαία, την πρωτεύουσα, τον πληθυσμό, τη γλώσσα/ες, κλπ. Χρησιμοποιήστε τη λειτουργία αναζήτησης εικόνων για να δείτε σημαντικά μνημεία/τοπία της χώρας (αν το κάνετε αυτό με πολύ μικρά παιδιά, επικεντρωθείτε στις εικόνες). Συνεχίστε στη μαγειρική: Κόψτε τις ντομάτες από την κάτω πλευρά και χρησιμοποιήστε ένα κουτάλι για να αφαιρέσετε προσεκτικά το εσωτερικό τους χωρίς να σκίσετε τη φλούδα. Βάλτε το εσωτερικό των ντοματών σε ένα μπολ και αφήστε το στην άκρη. Κόψτε το πάνω μέρος των πιπεριών, αφαιρέστε τους σπόρους και αφήστε τις στην άκρη. Βάλτε τις ντομάτες και τις πιπεριές σε ένα ταψί και αφήστε το στην άκρη.

Δραστηριότητες μαγειρικής

	<p>Τρίψτε τα μεγάλα κομμάτια ντομάτας σε έναν τρίφτη ή πολτοποιήστε τα στο μπλέντερ.</p> <p>Τρίψτε το κρεμμύδι και το σκόρδο στο μπολ και προσθέστε τον δυόσμο και το μαϊντανό αφού τους ψιλοκόψετε. Προσθέστε λίγο αλάτι και πιπέρι και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε το ρύζι στο μπολ και ανακατέψτε.</p> <p>Προσθέστε ένα κομμάτι βούτυρο σε κάθε ντομάτα και πιπεριά. Αλατοπιπερώστε τις ντομάτες και μοιράστε τη γέμιση στα λαχανικά. Βάλτε άλλο ένα κομμάτι βούτυρο πάνω από τη γέμιση.</p> <p>Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180° C στον αέρα.</p> <p>Κόψτε τις πατάτες και τοποθετήστε τις στο ταψί.</p> <p>Σε ένα μπολ προσθέστε τον πελτέ ντομάτας, το νερό, 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι και ανακατέψτε καλά. Ρίξτε τη σάλτσα στο ταψί, προσθέστε 3-4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο και απλώστε την αποξηραμένη φρυγανιά πάνω από τις ντομάτες.</p> <p>Σκεπάστε το ταψί με αλουμινόχαρτο και ψήστε τα λαχανικά στο φούρνο για 30-40 λεπτά. Αφαιρέστε το αλουμινόχαρτο και ψήστε για άλλα 30-40 λεπτά.</p> <p>Σερβίρετε τα λαχανικά με ψωμί, φέτα, πιπέρι και δυόσμο.</p>
<p>Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα</p>	<p>Το παιδί θα μάθει για την Ελλάδα.</p> <p>Το παιδί θα κατανοήσει καλύτερα τις δεξιότητες που σχετίζονται με το μαγείρεμα και θα εκτιμήσει την κατανάλωση σπιτικών φαγητών.</p>
<p>Συχνότητα της Δραστηριότητας</p>	<p>Μία φορά τον μήνα</p>
<p>Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη</p>	<p>Επιβλέπετε το παιδί κατά τη χρήση του φούρνου και τον χειρισμό αιχμηρών ή καυτών αντικειμένων.</p>
<p>Περισσότερες Πληροφορίες</p>	<p>Ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, αφήστε το να αναλάβει περισσότερα καθήκοντα στη μαγειρική.</p> <p>Προσθέστε ένα μαθηματικό στοιχείο υπολογίζοντας τις ποσότητες που απαιτούνται για τη δημιουργία περισσότερων κομματιών.</p> <p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να συνδυαστεί με τις δραστηριότητες στα ψώνια.</p>

Δραστηριότητες μαγειρικής

Τίτλος Δραστηριότητας	Ρεβιθάδα
Σύντομη Περιγραφή	Φτιάξτε ρεβίθια στιφάδο για όλη την οικογένεια, μαθαίνοντας πληροφορίες για την Ελλάδα.
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	0 – 17 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Δεν υπάρχει όριο ατόμων
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: στο σπίτι Διάρκεια της δραστηριότητας: μία ώρα
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Μια υδρόγειος σφαίρα ή ένας παγκόσμιος χάρτης, μια συσκευή με σύνδεση στο διαδίκτυο Μαχαίρι, σανίδα κοπής, μεγάλη κατσαρόλα Για τέσσερις μερίδες: 2 κλωνάρια σέλινο, 2 κρεμμύδια, 2 σκελίδες σκόρδο, 2 καρότα, 2 κουταλιές της σούπας θυμάρι, 2 κλωνάρια δεντρολίβανο, 2 λεμόνια (ξύσμα και χυμός), 1 κύβος ζωμού λαχανικών, 800 γρ. νερό, αλάτι, πιπέρι, 600 γρ. ρεβίθια (κατεψυγμένα, κονσερβοποιημένα ή προμαγειρεμένα), 1/3 ματσάκι άνηθο, 4-5 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο.
Μαθησιακοί Στόχοι	Γνώσεις για την Ελλάδα Γνώσεις σχετικά με την εκτέλεση μιας συνταγής Γνώσεις σχετικά με την ανάμιξη και το μαγείρεμα διάφορων συστατικών
Περιγραφή της Δραστηριότητας	Πριν αρχίσετε να μαγειρεύετε, βρείτε στην υδρόγειο σφαίρα ή σε έναν χάρτη την Ελλάδα. Στη συνέχεια, μαζί με το παιδί/τα παιδιά, αναζητήστε κάποιες πληροφορίες για τη χώρα: βρείτε τη σημαία, την πρωτεύουσα, τον πληθυσμό, τη γλώσσα/ες, κλπ. Χρησιμοποιήστε τη λειτουργία αναζήτησης εικόνων για να δείτε σημαντικά μνημεία/τοπία της χώρας (αν το κάνετε αυτό με πολύ μικρά παιδιά, επικεντρωθείτε στις εικόνες). Συνεχίστε στη μαγειρική: Κόψτε το σέλινο, τα κρεμμύδια, τα σκόρδα και τα καρότα σε μικρούς κύβους και προσθέστε τα σε μια κατσαρόλα. Προσθέστε το θυμάρι, το δεντρολίβανο, το ξύσμα λεμονιού, τον κύβο, το νερό, το αλάτι, το πιπέρι, τα ρεβίθια και τοποθετήστε την κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Μόλις αρχίσει να βράζει, κλείστε το καπάκι και βράστε για 30 λεπτά.

Δραστηριότητες μαγειρικής

	<p>Αποσύρτε από τη φωτιά και προσθέτετε τον ψιλοκομμένο άνθο, το χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο και το πιπέρι. Σερβίρετε με φέτες λεμονιού, ελαιόλαδο και πιπέρι.</p>
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	<p>Το παιδί θα μάθει για την Ελλάδα. Το παιδί θα κατανοήσει καλύτερα τις δεξιότητες που σχετίζονται με το μαγείρεμα και θα εκτιμήσει την κατανάλωση σπιτικών φαγητών.</p>
Συχνότητα της Δραστηριότητας	<p>Μία φορά τον μήνα</p>
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	<p>Επιβλέπετε το παιδί κατά τη χρήση του φούρνου και τον χειρισμό αιχμηρών ή καυτών αντικειμένων.</p>
Περισσότερες Πληροφορίες	<p>Ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, αφήστε το να αναλάβει περισσότερα καθήκοντα στη μαγειρική. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να συνδυαστεί με τις δραστηριότητες στα ψώνια. Πηγή: https://akispetretzikis.com/en/recipe/4445/revithada</p>

Δραστηριότητες μαγειρικής

Τίτλος Δραστηριότητας	Ιταλική πίτσα
Σύντομη Περιγραφή	Φτιάξτε πίτσα για όλη την οικογένεια, μαθαίνοντας πληροφορίες για την Ιταλία.
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	8 - 17 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Ένας/μία γονέας και 1-4 παιδιά
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: στο σπίτι Διάρκεια της δραστηριότητας: τρεις ώρες (συμπεριλαμβανομένων των δύο ωρών για την ξεκούραση της ζύμης)
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	250 γρ. αλεύρι 3,5 γρ. ξηρή μαγιά μπύρας 5 γρ. ζάχαρη 200 ml νερό 25 ml ελαιόλαδο 3,25 γρ. αλάτι 150 γρ. σάλτσα ντομάτας 125 γρ. μοτσαρέλα
Μαθησιακοί Στόχοι	Γνώσεις σχετικά με την εκτέλεση μιας συνταγής Μαγείρεμα διαφόρων συστατικών
Περιγραφή της Δραστηριότητας	<p>Ανακατέψτε το αλεύρι με τη μαγιά μπύρας και τη ζάχαρη. Ξεχωριστά, σε ένα μεγάλο μπολ, ρίξτε το ζεστό νερό. Προσθέστε το ελαιόλαδο, αρχίστε να ανακατεύετε και προσθέστε το αλεύρι σιγά σιγά.</p> <p>Αφού χρησιμοποιήσετε το μισό αλεύρι, προσθέστε ένα κουταλάκι του γλυκού αλάτι και συνεχίστε το ανακάτεμα.</p> <p>Σκεπάστε με μία μεμβράνη και αφήστε να φουσκώσει σε ζεστό μέρος μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο. Αυτό θα πάρει περίπου 2 ώρες.</p> <p>Βουτυρώστε ένα ταψί με ελαιόλαδο. Αδειάστε τη ζύμη στο ταψί. Προσθέστε τη σάλτσα ντομάτας.</p> <p>Αφήστε να φουσκώσει για άλλα 10 λεπτά και στη συνέχεια ψήστε για περίπου 25 λεπτά.</p> <p>Μετά από 25 λεπτά, προσθέστε το τυρί μοτσαρέλα και αφήστε το να ψηθεί για άλλα 5 λεπτά.</p>

Δραστηριότητες μαγειρικής

	<p>Ενώ περιμένετε να φουσκώσει η ζύμη, βρείτε στην υδρόγειο σφαίρα ή σε ένα χάρτη που βρίσκεται η Ιταλία. Στη συνέχεια, μαζί με το παιδί/τα παιδιά, αναζητήστε κάποιες πληροφορίες για τη χώρα: βρείτε τη σημαία, την πρωτεύουσα, τον πληθυσμό, τη γλώσσα/ες, κλπ. Χρησιμοποιήστε τη λειτουργία αναζήτησης εικόνων για να δείτε σημαντικά μνημεία/τοπία της χώρας (αν το κάνετε αυτό με πολύ μικρά παιδιά, επικεντρωθείτε στις εικόνες).</p>
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	<p>Το παιδί θα κατανοήσει καλύτερα τις δεξιότητες που σχετίζονται με το μαγείρεμα και θα αναπτύξει ομαδικές δεξιότητες.</p>
Συχνότητα της Δραστηριότητας	<p>Μία φορά την εβδομάδα</p>
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	<p>Επιβλέπετε το παιδί κατά τη χρήση του φούρνου και τον χειρισμό αιχμηρών ή καυτών αντικειμένων.</p>
Περισσότερες Πληροφορίες	<p>Ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, αφήστε το να αναλάβει περισσότερα καθήκοντα στη μαγειρική. Προσθέστε ένα μαθηματικό στοιχείο υπολογίζοντας τις ποσότητες που απαιτούνται για διαφορετικό αριθμό πιτσών. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να συνδυαστεί με τις δραστηριότητες στα ψώνια.</p>

Δραστηριότητες μαγειρικής

Τίτλος Δραστηριότητας	Κέικ σοκολάτας από την Ισπανία
Σύντομη Περιγραφή	Φτιάξτε κέικ σοκολάτας μαθαίνοντας για την Ισπανία
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	1 - 17 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Δεν υπάρχει όριο ατόμων
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: στο σπίτι Διάρκεια της δραστηριότητας: μία ώρα
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Μπολ, σύρμα, στρογγυλό ταψί, φούρνος 4 αυγά 175 γρ. ζάχαρη 200 ml κρέμα γάλακτος 100 γραμμάρια ηλιέλαιο 1 κουταλάκι του γλυκού βανίλια 50 γρ. κακάο σε σκόνη χωρίς ζάχαρη 200 γρ. αλεύρι 16 γρ. μπέικιν πάουντερ ή 1 φακελάκι χημικής μαγιάς
Μαθησιακοί Στόχοι	Γνώσεις σχετικά με την εκτέλεση μιας συνταγής Μαγείρεμα διαφόρων συστατικών
Περιγραφή της Δραστηριότητας	<p>Αρχικά, χτυπήστε τα αυγά με τη ζάχαρη και τη βανίλια μέχρι το μείγμα να ασπρίσει και να διπλασιαστεί σε όγκο. Προσθέστε την κρέμα γάλακτος και το λάδι και ανακατέψτε απαλά.</p> <p>Τέλος, προσθέστε λίγο-λίγο το κακάο, το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ ή τη μαγιά. Ανακατέψτε μέχρι να μην υπάρχουν σβώλοι. Τοποθετήστε τη ζύμη σε ένα λαδωμένο ταψί, έχοντας στρώσει στον πάτο χαρτί ψησίματος.</p> <p>Ψήστε με κυκλική θέρμανση στους 180° για περίπου 30 λεπτά. Ελέγξτε τρυπώντας με μια οδοντογλυφίδα στο κέντρο για να δείτε αν είναι έτοιμο. Αν η οδοντογλυφίδα είναι καθαρή, το κέικ είναι έτοιμο!</p> <p>Αφήστε το να κρυώσει για 10 λεπτά, στη συνέχεια αφαιρέστε το από τη φόρμα και αφήστε το να κρυώσει εντελώς πριν το φάτε.</p>

Δραστηριότητες μαγειρικής

	<p>Ενώ περιμένετε να ψηθεί το κέικ, βρείτε στην υδρόγειο σφαίρα ή σε ένα χάρτη πού βρίσκεται η Ισπανία. Στη συνέχεια, μαζί με το παιδί/τα παιδιά, αναζητήστε κάποιες πληροφορίες για τη χώρα: βρείτε τη σημαία, την πρωτεύουσα, τον πληθυσμό, τη γλώσσα/ες, κλπ. Χρησιμοποιήστε τη λειτουργία αναζήτησης εικόνων για να δείτε σημαντικά μνημεία/τοπία της χώρας (αν το κάνετε αυτό με πολύ μικρά παιδιά, επικεντρωθείτε στις εικόνες).</p>
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	<p>Το παιδί θα κατανοήσει καλύτερα τις δεξιότητες που σχετίζονται με το μαγείρεμα και θα αναπτύξει ομαδικές δεξιότητες.</p>
Συχνότητα της Δραστηριότητας	<p>Κάθε δύο εβδομάδες</p>
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	<p>Επιβλέπετε το παιδί κατά τη χρήση του φούρνου και τον χειρισμό αιχμηρών ή καυτών αντικειμένων.</p>
Περισσότερες Πληροφορίες	<p>Ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, αφήστε το να αναλάβει περισσότερα καθήκοντα στη μαγειρική. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να συνδυαστεί με τις δραστηριότητες στα ψώνια.</p>

Δραστηριότητες μαγειρικής

Τίτλος Δραστηριότητας	Ομελέτα με πατάτες (τορτίγια) από την Ισπανία
Σύντομη Περιγραφή	Φτιάξτε ομελέτα για όλη την οικογένεια, μαθαίνοντας πληροφορίες για την Ισπανία.
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	1 – 17 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	2 παιδιά
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: στο σπίτι Διάρκεια της δραστηριότητας: 45 λεπτά
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Δύο μπολ, σύρμα, μεγάλο τηγάνι και καπάκι, σπάτουλα Για 4 άτομα: 5 αυγά, 500 γρ. πατάτες, 1 κρεμμύδι, αλάτι, ελαιόλαδο. Γνώσεις σχετικά με την εκτέλεση μιας συνταγής
Μαθησιακοί Στόχοι	Μαγείρεμα διαφόρων συστατικών
Περιγραφή της Δραστηριότητας	<p>Πριν αρχίσετε να μαγειρεύετε, βρείτε στην υδρόγειο σφαίρα ή σε έναν χάρτη την Ισπανία. Στη συνέχεια, μαζί με το παιδί/τα παιδιά, αναζητήστε κάποιες πληροφορίες για τη χώρα: βρείτε τη σημαία, την πρωτεύουσα, τον πληθυσμό, τη γλώσσα/ες, κλπ. Χρησιμοποιήστε τη λειτουργία αναζήτησης εικόνων για να δείτε σημαντικά μνημεία/τοπία της χώρας (αν το κάνετε αυτό με πολύ μικρά παιδιά, επικεντρωθείτε στις εικόνες).</p> <p>Συνεχίστε στη μαγειρική! Καθαρίστε και πλύνετε τις πατάτες, και στη συνέχεια κόψτε τις πατάτες και το κρεμμύδι σε λεπτές φέτες. Τοποθετήστε τα σε ένα τηγάνι και προσθέστε ελαιόλαδο.</p> <p>Αφήστε τα να τηγανιστούν σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά μέχρι να αρχίσουν να ροδίζουν. Θα καταλάβετε ότι οι πατάτες είναι έτοιμες όταν αρχίσουν να σπάνε με τη σπάτουλα. Για να είναι ζουμερή η ομελέτα, είναι σημαντικό οι πατάτες να είναι καλά ψημένες.</p> <p>Αφαιρέστε από το τηγάνι και στραγγίξτε καλά. Τοποθετήστε τα σε ένα μεγάλο μπολ.</p> <p>Σε ένα άλλο μπολ, χτυπήστε τα αυγά, προσθέστε τα στις πατάτες και το κρεμμύδι. Στη συνέχεια, προσθέστε λίγο αλάτι και ανακατέψτε. Αφήστε τις πατάτες να μουλιάσουν για λίγα λεπτά.</p> <p>Προσθέστε λίγες κουταλιές λάδι στο τηγάνι και προσθέστε το μείγμα πατάτας και αυγών.</p> <p>Με τη σπάτουλα, σχηματίστε την ομελέτα γύρω από τις άκρες ενώ ψήνεται.</p>

Δραστηριότητες μαγειρικής


	<p>Όταν δείτε ότι η ομελέτα έχει σταθεροποιηθεί, βάλτε ένα πιάτο ή ένα καπάκι πάνω στο τηγάνι και γυρίστε την γρήγορα. Βάλτε ξανά το τηγάνι στη φωτιά και ρίξτε ξανά μέσα την ομελέτα για να ψηθεί και η άλλη πλευρά. Αφήστε το τηγάνι στη φωτιά για μερικά λεπτά ακόμα, ενώ στρογγυλεύετε τις άκρες με τη σπάτουλα (2 ή 3 λεπτά αν σας αρέσει πιο στεγνή, λιγότερο αν σας αρέσει ζουμερή). Σερβίρετε ζεστό!</p>
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	<p>Το παιδί θα κατανοήσει καλύτερα τις δεξιότητες που σχετίζονται με το μαγείρεμα και θα αποκτήσει γνώσεις για μια άλλη Ευρωπαϊκή χώρα.</p>
Συχνότητα της Δραστηριότητας	<p>Κάθε μήνα</p>
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	<p>Επιβλέπετε το παιδί κατά τη χρήση της κουζίνας και τον χειρισμό αιχμηρών ή καυτών αντικειμένων.</p>
Περισσότερες Πληροφορίες	<p>Ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, αφήστε το να αναλάβει περισσότερα καθήκοντα στη μαγειρική. Προσθέστε ένα μαθηματικό στοιχείο υπολογίζοντας τις ποσότητες που απαιτούνται για διαφορετικό αριθμό πιάτων. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να συνδυαστεί με τις δραστηριότητες στα ψώνια.</p>

Αθλητικές δραστηριότητες	
Τίτλος Δραστηριότητας	Σχέδιο τρεξίματος
Σύντομη Περιγραφή	Σχεδιάστε ένα πρόγραμμα τρεξίματος και πραγματοποιήστε το
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	8 - 17 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Δεν υπάρχει συγκεκριμένος αριθμός
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: ένα μέρος κοντά στο σπίτι Διάρκεια της δραστηριότητας: 30 λεπτά για το σχεδιασμό της διαδρομής, 15 λεπτά έως μία ώρα, ανάλογα με την ηλικία του παιδιού και το σωματικό επίπεδο των συμμετεχόντων για το τρέξιμο.
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Χάρτης, αναλογικός ή ψηφιακός, της περιοχής όπου θα διεξαχθεί η διαδρομή. Παπούτσια κατάλληλα για τρέξιμο
Μαθησιακοί Στόχοι	Γνώσεις σχετικά με τον σχεδιασμό ενός δρομολογίου με βάση τον διαθέσιμο χρόνο και την εκτιμώμενη ταχύτητα. Γνώσεις σχετικά με το πώς να τρέχετε σωστά και με ασφάλεια
Περιγραφή της Δραστηριότητας	Συμφωνήστε με το παιδί για το πόση ώρα θέλετε να τρέξετε και σχεδιάστε μια διαδρομή που θα ακολουθήσετε. Ξεκινήστε από αργό τρέξιμο για προθέρμανση και δώστε προβάδισμα στο παιδί αν είναι αρκετά μεγάλο ώστε να γνωρίζει τον δρόμο. Μετά το τρέξιμο, φροντίστε να κάνετε διατάσεις και να πιείτε πολύ νερό.
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	Το παιδί θα γνωρίσει καλύτερα το περιβάλλον του, ενώ παράλληλα θα μάθει πώς να σχεδιάζει μια διαδρομή. Το παιδί θα αθληθεί.
Συχνότητα της Δραστηριότητας	Δύο φορές τον μήνα
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	Προσέξτε τον καιρό και αποφύγετε τις κρύες ή ζεστές μέρες.
Περισσότερες Πληροφορίες	Αυτή η δραστηριότητα μπορεί επίσης να γίνει με ποδήλατα. Σε αυτή την περίπτωση, μπορείτε να προσθέσετε μια υποδραστηριότητα ώστε να μάθετε πώς να φροντίζετε ένα ποδήλατο (να βάζετε αέρα στα λάστιχα, να λαδώνετε την αλυσίδα και να ελέγχετε τα φρένα).

Αθλητικές δραστηριότητες

Τίτλος Δραστηριότητας	Πήδα!
Σύντομη Περιγραφή	Άλμα εις μήκος
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	5 - 12 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Δεν υπάρχει συγκεκριμένος αριθμός συμμετεχόντων/ουσών
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: στο σπίτι ή στο πάρκο Διάρκεια της δραστηριότητας: 30 - 45 λεπτά
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Μέτρο, κιμωλία Υπολογισμός αποστάσεων
Μαθησιακοί Στόχοι	Γνώσεις σχετικά με το τι επηρεάζει την απόσταση ενός άλματος
Περιγραφή της Δραστηριότητας	Βάλτε κάθε παιδί να κάνει ένα μικρό άλμα εις μήκος, ξεκινώντας από μια καθορισμένη γραμμή εκκίνησης, και σημειώστε στο έδαφος πού προσγειώνεται. Στη συνέχεια, βάλτε στόχο να πηδήξουν πιο μακριά, δοκιμάζοντας διαφορετικές τεχνικές (τρέξιμο πριν το άλμα, μεγαλύτερη κάμψη των γονάτων, κλπ.). Σημειώστε πού προσγειώνονται κάθε φορά!
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	Το παιδί αθλείται και μαθαίνει να υπολογίζει αποστάσεις
Συχνότητα της Δραστηριότητας	Μία φορά τον μήνα
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	Προσέξτε το παιδί ώστε να μην τραυματιστεί
Περισσότερες Πληροφορίες	Αυτή η δραστηριότητα μπορεί επίσης να πραγματοποιηθεί με άλματα εις ύψος.

Αθλητικές δραστηριότητες

Τίτλος Δραστηριότητας	Κουτσό
Σύντομη Περιγραφή	Παιχνίδι αλμάτων και συγχρονισμού
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	3 - 12 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Τουλάχιστον 2 άτομα
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: Στο σπίτι ή στο πάρκο Διάρκεια της δραστηριότητας: 30 λεπτά
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Κιμωλία αν παίζετε έξω, κολλητική ταινία αν παίζετε μέσα, μια μικρή πέτρα.
Μαθησιακοί Στόχοι	Τήρηση των κανόνων ενός παιχνιδιού Βελτίωση του συγχρονισμού κινήσεων και όρασης
Περιγραφή της Δραστηριότητας	 <p>Βοηθήστε το παιδί να σχεδιάσει ένα παραδοσιακό σχέδιο για κουτσό όπως αυτό (https://justbeslower.life/wp-content/uploads/2016/05/IMG_3771.jpg).</p> <p>Ρίξτε μια μικρή πέτρα στο πρώτο τετράγωνο. (Αν πέσει σε γραμμή ή έξω από το τετράγωνο, χάνετε τη σειρά σας. Περάστε το πετραδάκι στον/στην επόμενο/η παίκτη/τρια και περιμένετε τη σειρά σας). Πηδήξτε με το ένα πόδι στο πρώτο άδειο τετράγωνο και στη συνέχεια σε κάθε επόμενο άδειο τετράγωνο. Φροντίστε να παραλείψετε αυτό στο οποίο βρίσκεται το πετραδάκι. Στα ζευγάρια (4-5 και 7-8), πηδήξτε με το ένα πόδι σε κάθε τετράγωνο. Στο 10, πηδήξτε και με τα δύο πόδια, γυρίστε και κατευθυνθείτε πίσω προς την αρχή. Όταν φτάσετε ξανά στο τετράγωνο με το πετραδάκι, σηκώστε το - ενώ βρίσκεστε ακόμα στο ένα πόδι! - και ολοκληρώστε τη διαδρομή. Αν τελειώσατε χωρίς λάθη, δώστε το πετραδάκι στο άτομο που έχει σειρά. Στον επόμενο γύρο που θα παίξετε, πετάξτε το πετραδάκι στον επόμενο αριθμό. Αν πέσετε, πηδήξτε έξω από τις γραμμές ή χάσετε ένα τετράγωνο ή το πετραδάκι, χάνετε τη σειρά σας και πρέπει να επαναλάβετε τον ίδιο αριθμό στον επόμενο γύρο. Το άτομο που θα φτάσει πρώτο στο 10, κερδίζει.</p>
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	Το παιδί αθλείται και θα βελτιώσει τις κινητικές του δεξιότητες.
Συχνότητα της Δραστηριότητας	Κάθε δύο εβδομάδες
Περισσότερες Πληροφορίες	Με μεγαλύτερα παιδιά, μπορείτε να εφαρμόσετε μαθηματικά, χρησιμοποιώντας μόνο ζυγούς αριθμούς ή αυξάνοντας τους κατά πέντε αντί για ένα. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν διαφορετικά σχήματα, για να γίνει το παιχνίδι ευκολότερο ή δυσκολότερο.

Δραστηριότητες κηπουρικής

Τίτλος Δραστηριότητας	Κήπος αρωματικών βοτάνων
Σύντομη Περιγραφή	Καλλιέργεια μυρωδικών για την κουζίνα
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	0 - 17 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Δεν υπάρχει συγκεκριμένος αριθμός
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: Αρχική Σελίδα Διάρκεια της δραστηριότητας: 30 λεπτά στην αρχή και στη συνέχεια μερικά λεπτά κάθε μέρα
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Σπόροι, γλάστρες και χώμα αν δεν υπάρχει πρόσβαση σε κήπο
Μαθησιακοί Στόχοι	Γνώσεις σχετικά με το πώς καλλιεργούνται τα φυτά
Περιγραφή της Δραστηριότητας	Ανάλογα με τα αρωματικά βότανα που σας αρέσουν και τις συνθήκες καλλιέργειας εκεί που ζείτε (θερμοκρασία, έκθεση στον ήλιο), επιλέξτε συγκεκριμένους σπόρους. Με το παιδί, τοποθετήστε τους σπόρους στο χώμα, εξηγώντας πόσο βαθιά πρέπει να μπουν, και ποτίστε τους προσεκτικά. Κατά τη διάρκεια των επόμενων εβδομάδων, παρακολουθήστε την ανάπτυξη των φυτών, ποτίζοντάς τα όταν χρειάζεται. Τα μεγαλύτερα παιδιά, μπορούν να είναι υπεύθυνα γι' αυτό. Μαζί με το παιδί, παρατηρήστε τις αλλαγές, καταγράφοντάς τις σε ένα ημερολόγιο ή/και βγάζοντας μια φωτογραφία κάθε μέρα. Όταν τα αρωματικά βότανα ωριμάσουν, δοκιμάστε τα μαζί με το παιδί!
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	Το παιδί θα ενθουσιαστεί με την καλλιέργεια τροφής, θα μάθει για τον κύκλο ζωής των φυτών και θα αναπτύξει το αίσθημα ευθύνης φροντίζοντας ένα φυτό.
Συχνότητα της Δραστηριότητας	Δύο ή τρεις φορές το χρόνο (ανάλογα με το αν τα φυτά μεγαλώνουν σε εξωτερικό ή εσωτερικό χώρο)
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	Εάν έχετε κατοικίδια ζώα και έχουν πρόσβαση στα φυτά, βεβαιωθείτε ότι δεν είναι τοξικά για αυτά.
Περισσότερες Πληροφορίες	Αν διαθέτετε τον χώρο, αυτή η δραστηριότητα μπορεί να γίνει με περισσότερα φυτά που αρέσουν στα παιδιά στο φαγητό. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να γίνει παράλληλα με τη δραστηριότητα «Ζωγραφική σε γλάστρες».

Δραστηριότητες κηπουρικής

Τίτλος Δραστηριότητας	Καλλιέργεια φυτών
Σύντομη Περιγραφή	Καλλιέργεια ενός φυτού σε διαφορετικές συνθήκες
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	6 - 12 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Δεν υπάρχει συγκεκριμένος αριθμός
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: στο σπίτι Διάρκεια της δραστηριότητας: 30 λεπτά στην αρχή και στη συνέχεια μερικά λεπτά κάθε μέρα
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Σπόροι, γλάστρες και χώμα
Μαθησιακοί Στόχοι	Γνώσεις σχετικά με το τι χρειάζονται τα φυτά για να αναπτυχθούν
Περιγραφή της Δραστηριότητας	Με το παιδί, τοποθετήστε τους σπόρους στο χώμα, εξηγώντας πόσο βαθιά πρέπει να μπουν, και ποτίστε τους προσεκτικά. Φυτέψτε σπόρους για το ίδιο φυτό σε διαφορετικές γλάστρες. Τοποθετήστε τις γλάστρες σε διαφορετικά σημεία του σπιτιού, με διαφορετική έκθεση στον ήλιο, θερμοκρασία και υγρασία. Για παράδειγμα, τοποθετήστε μία στο μπάνιο, μία σε ένα περβάζι παραθύρου με πολύ ήλιο και μία σε ένα ψυχρότερο δωμάτιο με λιγότερο ή καθόλου ήλιο. Αν υπάρχει χώρος, τοποθετήστε δύο γλάστρες σε κάθε θέση και ποτίστε τις με διαφορετικό τρόπο. Κατά τη διάρκεια των επόμενων ημερών, παρακολουθήστε την ανάπτυξη των φυτών, κρατώντας ημερολόγιο για να σημειώσετε σε ποιες συνθήκες τα φυτά αναπτύσσονται καλύτερα.
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	Το παιδί θα μάθει ποιες παράμετροι ευνοούν ή εμποδίζουν την ανάπτυξη των φυτών. Μία φορά στους τρεις μήνες
Συχνότητα της Δραστηριότητας	Εάν έχετε κατοικίδια ζώα ή μικρά παιδιά και έχουν πρόσβαση στα φυτά, βεβαιωθείτε ότι δεν είναι τοξικά για αυτά ή δεν δημιουργούν αλλεργίες.
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να επαναληφθεί με διαφορετικά φυτά, τα οποία ανταποκρίνονται διαφορετικά στις διαφορετικές συνθήκες καλλιέργειας.
Περισσότερες Πληροφορίες	

Δραστηριότητες κηπουρικής	
Τίτλος Δραστηριότητας	Ζωγραφική σε γλάστρες
Σύντομη Περιγραφή	Ζωγραφική σε γλάστρες όπου θα καλλιεργηθούν φυτά
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	0 - 12 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Δεν υπάρχει συγκεκριμένος αριθμός Τοποθεσία: Αρχική Σελίδα
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Διάρκεια της δραστηριότητας: 30 λεπτά + ο χρόνος για το καθάρισμα
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Γλάστρες, μπογιές και πινέλα, ποδιές για τα μικρότερα παιδιά
Μαθησιακοί Στόχοι	Ανάπτυξη της δημιουργικότητας των παιδιών
Περιγραφή της Δραστηριότητας	Κάθε παιδί διαλέγει μια γλάστρα και τη ζωγραφίζει όπως επιθυμεί. Αφού βάψετε τις γλάστρες, αφήστε τις να στεγνώσουν και χρησιμοποιήστε τις για να φυτέψετε φυτά.
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	Το παιδί εκφράζει τη δημιουργικότητά του και βλέπει τη ζωγραφισμένη γλάστρα του στο σπίτι/στον κήπο.
Συχνότητα της Δραστηριότητας	Κάθε δύο ή τρεις μήνες
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να συνδυαστεί με τη δραστηριότητα «Κήπος αρωματικών βοτάνων».
Περισσότερες Πληροφορίες	Μπορεί επίσης να εφαρμοστεί μετά από μια από τις δραστηριότητες στη φύση, εφαρμόζοντας το θέμα στις ζωγραφιές (για παράδειγμα, δέντρα, πουλιά, έντομα, λουλούδια, κλπ.).

Δραστηριότητες κηπουρικής

Τίτλος Δραστηριότητας	Κουτί με καθρέφτη για τα έντομα
Σύντομη Περιγραφή	Κατασκευάστε ένα κουτί με καθρέφτη για να παρατηρήσετε έντομα και αράχνες από όλες τις γωνίες
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	6 - 12 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Δεν υπάρχει συγκεκριμένος αριθμός
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: Στο σπίτι και στη φύση (κήπος, πάρκο, δάσος) Διάρκεια της δραστηριότητας: 30 λεπτά για την κατασκευή του κουτιού, μία ώρα για την παρατήρηση των εντόμων
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Ένα μικρό κουτί από χαρτόνι (στο μέγεθος ενός κουτιού γάλακτος του 1 λίτρου), αυτοκόλλητο ρολό καθρέφτη, ψαλίδι, ταινία διπλής όψης.
Μαθησιακοί Στόχοι	Τήρηση οδηγιών για χειροτεχνίες Γνώσεις για τα έντομα
Περιγραφή της Δραστηριότητας	Ανοίξτε το κουτί σε επίπεδη μορφή και κόψτε το στη μέση, στη συνέχεια κόψτε ένα τμήμα του ρολού καθρέφτη και στερεώστε το στη μία πλευρά του κουτιού. Μόλις καλυφθεί, κόψτε γύρω από τις προηγούμενες πτυχώσεις στο κάτω μέρος του κουτιού για να δημιουργήσετε ανοίγματα (αυτά θα αποτελέσουν τη βάση του κουτιού). Για να προσαρμόσετε το σχήμα του κουτιού, προσθέστε την ταινία διπλής όψης σε τρία από τα ανοίγματα και σε μία από τις εξωτερικές πλευρές του κουτιού. Μόλις κολλήσουν οι πλευρές μεταξύ τους, δημιουργήστε τον πάτο του κουτιού. Χρησιμοποιώντας το άλλο μισό του κουτιού, κόψτε ένα τετράγωνο στο ίδιο μέγεθος με τη βάση του κουτιού, καλύψτε το με αυτοκόλλητο καθρέφτη και στερεώστε το στη βάση του κουτιού με ταινία διπλής όψης. Το εξωτερικό του κουτιού μπορεί να διακοσμηθεί όπως θέλει το παιδί. Μόλις το κουτί είναι έτοιμο, πηγαίνετε στον κήπο, στο πάρκο ή στο δάσος και πιάστε έντομα (μυρμήγκια, πασχαλίτσες, κλπ.) με το κουτί, αφήνοντάς τα να κινούνται μέσα σε αυτό. Παρατηρήστε τα από όλες τις πλευρές, πριν τα απελευθερώσετε.
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	Το παιδί αποκτά γνώσεις για τα έντομα. Αναπτύσσεται η λεπτή κινητικότητα και οι δεξιότητες παρατήρησης.
Συχνότητα της Δραστηριότητας	Μία φορά τον μήνα
Περισσότερες Πληροφορίες	Ανάλογα με την ηλικία του παιδιού και τις δεξιότητές του, αφήστε το να αναλάβει περισσότερα καθήκοντα. Πηγή: https://www.sunhatsandwellieboots.com/2011/06/mirror-

Παιχνίδια	
Τίτλος Δραστηριότητας	Μνήμη
Σύντομη Περιγραφή	Ένα κλασικό παιχνίδι μνήμης, όπου τα άτομα που παίζουν πρέπει να βρουν ζευγάρια
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	3 – 12 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Τουλάχιστον 2 άτομα
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: στο σπίτι Διάρκεια της δραστηριότητας: μία ώρα για την προετοιμασία του παιχνιδιού και περίπου 30 λεπτά για το παιχνίδι, ανάλογα με τον αριθμό των καρτών.
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Φύλλα χαρτί, ψαλίδι, χρώματα
Μαθησιακοί Στόχοι	Βελτίωση της μνήμης
Περιγραφή της Δραστηριότητας	Για να δημιουργήσετε τις κάρτες του παιχνιδιού, κόψτε κάθε φύλλο χαρτιού A4 σε 8 τετράγωνα και βάλτε το παιδί (ή τα παιδιά) να σκεφτεί (ή να σκεφτούν) αντικείμενα/ζώα που θα δημιουργήσουν στις κάρτες (για παράδειγμα, γάτες, μπανάνες, καρέκλες, δέντρα, κλπ.). Σχεδιάστε κάθε αντικείμενο/ζώο σε δύο κάρτες. Για να παίξετε το παιχνίδι, τοποθετήστε τις κάρτες με την όψη προς τα κάτω, σε τυχαία σειρά, σε μια επίπεδη επιφάνεια. Κάθε άτομο, με τη σειρά του, γυρίζει δύο κάρτες για να αποκαλύψει την κρυφή τους όψη. Αν και οι δύο κάρτες έχουν το ίδιο αντικείμενο πάνω τους, παίρνει και τις δύο κάρτες στο χέρι του και παίζει ξανά. Αν οι δύο κάρτες δείχνουν διαφορετικά αντικείμενα, ξαναβάζει με την όψη προς τα κάτω και παίζει το επόμενο άτομο. Το παιχνίδι ολοκληρώνεται μόλις βρεθούν όλα τα ζευγάρια και κερδίζει το άτομο με τις περισσότερες κάρτες στο χέρι του.
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	Το παιδί χρησιμοποιεί τη δημιουργικότητά του για να δημιουργήσει τις κάρτες και θα ευχαριστηθεί περισσότερο το παιχνίδι. Βελτιώνεται η μνήμη του, καθώς και η ικανότητά του να περιμένει τη σειρά του για να παίξει.
Συχνότητα της Δραστηριότητας	Μία φορά την εβδομάδα
Περισσότερες Πληροφορίες	Για να προσαρμόσετε τη δυσκολία του παιχνιδιού στην ηλικία των παικτών, προσθέστε ή αφαιρέστε ζευγάρια από το παιχνίδι. Για τα μεγαλύτερα παιδιά που μπορούν να διαβάσουν, η δυσκολία μπορεί επιπλέον να αυξηθεί αντικαθιστώντας τα σχέδια με τα ονόματα των αντικειμένων.

Παιχνίδια	
Τίτλος Δραστηριότητας	Μυαλό γεμάτο αριθμούς
Σύντομη Περιγραφή	Μαθηματικό παιχνίδι ζαριών
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	6 – 17 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Τουλάχιστον 2 άτομα
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: στο σπίτι Διάρκεια της δραστηριότητας: 15 λεπτά
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Έξι ζάρια, φύλα χαρτί, μολύβια
Μαθησιακοί Στόχοι	Ανάπτυξη των μαθηματικών δεξιοτήτων
Περιγραφή της Δραστηριότητας	Ένα άτομο ρίχνει τα έξι ζάρια στο τραπέζι. Στη συνέχεια, τα ζάρια τοποθετούνται σε ένα δίσκο με τους αριθμούς που έχουν φέρει προς τα πάνω για να τα βλέπουν όλοι. Ξεκινάει ένα χρονόμετρο και τα άτομα πρέπει να γράψουν όσο το δυνατόν περισσότερες πράξεις γίνεται χρησιμοποιώντας τους αριθμούς. Για παράδειγμα, οι αριθμοί που έτυχαν είναι 7, 2, 2, 2, 3, 6 και 4. Μερικές πιθανές πράξεις είναι οι παρακάτω: $4 + 2 = 6$ $7 - 3 = 4$ $6 - 4 = 2$ Το άτομο με τις περισσότερες σωστές πράξεις κερδίζει.
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	Το παιδί γυμνάζει τις μαθηματικές του δεξιότητες, ενώ το ανταγωνιστικό κομμάτι προσθέτει περισσότερη διασκέδαση.
Συχνότητα της Δραστηριότητας	Μία φορά την εβδομάδα
Περισσότερες Πληροφορίες	Για μεγαλύτερα παιδιά, η δυσκολία μπορεί να αυξηθεί χρησιμοποιώντας ζάρια με περισσότερες πλευρές, αυξάνοντας έτσι τους αριθμούς που χρησιμοποιούνται (για παράδειγμα, ένα ζάρι με 20 πλευρές).

Παιχνίδια

Τίτλος Δραστηριότητας	Έλεγχος του ψυγείου
Σύντομη Περιγραφή	Ένα παιχνίδι καρτών με μπλόφα και μαθηματικά
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	8 - 17 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	3-6 άτομα
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: στο σπίτι Διάρκεια της δραστηριότητας: 30 λεπτά για την προετοιμασία του παιχνιδιού 20 λεπτά για το παιχνίδι
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Φύλλα χαρτιού και μολύβια για να δημιουργήσετε τις κάρτες.
Μαθησιακοί Στόχοι	Μαθηματικά Μπλόφα Κατανόηση των εκφράσεων του προσώπου
Περιγραφή της Δραστηριότητας	<p>Προετοιμασία του παιχνιδιού Δημιουργήστε 48 κάρτες τροφίμων: - 3 κάρτες με δύσοσμο τυρί - 9 κάρτες με κουνουπίδι - 9 κάρτες με καρότο - 9 κάρτες με μελιτζάνα - 9 κάρτες με αρακά - 9 κάρτες με ραπανάκια</p> <p>Οι εννέα κάρτες των τροφίμων εκτός από αυτές των τυριών αριθμούνται με τέτοιο τρόπο ώστε κάθε μία κατηγορία να περιέχει τρεις κάρτες που έχουν άθροισμα είκοσι πέντε, π.χ. 4, 6 και 15 ή 7, 8 και 10.</p> <p>Παιχνίδι: Σε κάθε άτομο μοιράζονται πέντε φύλλα Το πρώτο άτομο κοιτάζει τις κάρτες του και στη συνέχεια ζητά από την ομάδα ένα είδος φαγητού. («Μου δίνετε, παρακαλώ, κουνουπίδι;») Τα υπόλοιπα άτομα αξιολογούν τα φύλλα τους και τοποθετούν μία από τις ζητούμενες κάρτες με την όψη προς τα κάτω στη μέση του τραπεζιού. Εάν ένα άτομο δεν έχει την ζητούμενη κάρτα, ο παίκτης αυτός μπορεί να «μπλοφάρει» και να αφήσει οποιαδήποτε κάρτα. Το άτομο που ζήτησε το λαχανικό διαλέγει μια κάρτα και την παίρνει.</p>

Παιχνίδια

	<p>Τα άτομα των οποίων οι κάρτες δεν επιλέχθηκαν παίρνουν πίσω τις κάρτες τους. Το παιχνίδι συνεχίζεται δεξιόστροφα. Τα άτομα σχηματίζουν σετ καρτών των 25. Ένα σετ αποτελείται από τρεις κάρτες του ίδιου λαχανικού που έχουν άθροισμα 25. Οι κάρτες με το τυρί οδηγούν σε αφαίρεση ενός πόντου στο τέλος του παιχνιδιού. Οι παίκτες/τριες «μπλοφάρουν» δίνοντας αυτές τις κάρτες σε άλλους παίκτες όταν δοθεί η ευκαιρία. Το παιχνίδι τελειώνει όταν συμπληρωθούν όλα τα σετ των 25 και μείνουν στο παιχνίδι μόνο οι κάρτες με το δύσοσμο τυρί. Οι παίκτες λαμβάνουν έναν πόντο για κάθε σετ των 25. Κάθε κάρτα δύσοσμου τυριού αφαιρεί -1 πόντο.</p>
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	<p>Τα παιδιά εξασκούν τις μαθηματικές τους δεξιότητες, ενώ παράλληλα διασκεδάζουν και αποκτούν μια πιο θετική άποψη για τα λαχανικά. Επιπλέον, θα αποκτήσουν κοινωνικές δεξιότητες, μαθαίνοντας πώς να μπλοφάρουν και πώς να εντοπίζουν ότι κάποιος άνθρωπος μπλοφάρει.</p>
Συχνότητα της Δραστηριότητας	<p>Κάθε δύο εβδομάδες.</p>
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	
Περισσότερες Πληροφορίες	<p>Μπορείτε να δημιουργήσετε και να αποφασίσετε μαζί με τα παιδιά ποια λαχανικά θα βάλετε στις κάρτες.</p>

Παιχνίδια	
Τίτλος Δραστηριότητας	Συνεργατική συγγραφή μιας ιστορίας
Σύντομη Περιγραφή	Τα παιδιά γράφουν μια ιστορία
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	10 – 17 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Τουλάχιστον 3 άτομα
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: στο σπίτι Διάρκεια της δραστηριότητας: 45 λεπτά
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Φύλλα χαρτί, στυλό ή μολύβι
Μαθησιακοί Στόχοι	Ανάπτυξη της δημιουργικότητας και του λεξιλογίου
Περιγραφή της Δραστηριότητας	Κάθε άτομο γράφει μια πρόταση στο πάνω μέρος του χαρτιού και στη συνέχεια το διπλώνει έτσι ώστε να μην είναι ορατό αυτό που έγραψε. Μόλις όλα τα άτομα γράψουν μια πρόταση, κάθε παίκτης/τρια δίνει το φύλλο του χαρτιού του στον παίκτη στα αριστερά και στη συνέχεια γράφει μια δεύτερη πρόταση στο φύλλο που έλαβε συνεχίζοντας την αρχική πρόταση. Το διπλώνει έτσι ώστε να μην είναι ορατό, και στη συνέχεια δίνουν το φύλλο στο άτομο στα αριστερά και πάλι. Η διαδικασία συνεχίζεται μέχρι να γεμίσει το φύλλο ή μετά από έναν αριθμό προτάσεων που έχει συμφωνηθεί. Στη συνέχεια, κάθε παίκτης διαβάζει δυνατά μία από τις ιστορίες που έχουν δημιουργηθεί.
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	Τα παιδιά εξασκούν τις δεξιότητές τους στη γραφή, ενώ παράλληλα συνεργάζονται με άλλους ανθρώπους και αναπτύσσουν το λεξιλόγιό τους.
Συχνότητα της Δραστηριότητας	Μία φορά τον μήνα
Περισσότερες Πληροφορίες	Για να έχουν συνοχή οι ιστορίες, οι παίκτες/τριες μπορούν να συμφωνήσουν σε ένα θέμα για τις προτάσεις και/ή στη δομή τους - για παράδειγμα, ξεκινώντας την πρώτη πρόταση με το «μια φορά κι έναν καιρό». Μπορούν επίσης να συμφωνήσουν κάποιες λέξεις που είτε πρέπει να χρησιμοποιούν είτε να αποφεύγουν.

Παιχνίδια	
Τίτλος Δραστηριότητας	Taboo
Σύντομη Περιγραφή	Μαντεψιές με βάση το λεξιλόγιο
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	10 - 17 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Τουλάχιστον 2, αλλά όσο το δυνατό περισσότερα άτομα
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: στο σπίτι Διάρκεια της δραστηριότητας: μία ώρα
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Φύλλα χαρτί, στυλό ή μολύβι
Μαθησιακοί Στόχοι	Ανάπτυξη του λεξιλογίου
Περιγραφή της Δραστηριότητας	<p>Προετοιμασία του παιχνιδιού Συγκεντρώστε μια σειρά από κάρτες με το λεξιλόγιο-στόχο στην κορυφή τους και τη λίστα των λέξεων «ταμπού» (που δεν πρέπει να ειπωθούν» από κάτω.</p> <p>Παιχνίδι: Για να παίξετε, ένα άτομο προσπαθεί να επικοινωνήσει μια έννοια ή λέξη στους άλλους χωρίς να χρησιμοποιήσει σχετικές λέξεις που αναγράφονται σε μια λίστα. Για παράδειγμα, η λέξη που περιγράφεται είναι το «κέικ», αλλά δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιήσει τις λέξεις «ψήνω», «αλεύρι», «φούρνος», «cupcake», «ζάχαρη» ή «γλυκό». Μόλις ένα άτομο βρει τη λέξη, αλλάζει ρόλους με τον πρώτο/η παίκτη/τρια.</p>
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	Τα παιδιά διευρύνουν το λεξιλόγιό τους, μαθαίνουν να εκφράζονται με δημιουργικό τρόπο και διασκεδάζουν με τη γλώσσα.
Συχνότητα της Δραστηριότητας	Μία φορά τον μήνα
Περισσότερες Πληροφορίες	Ανάλογα με το επίπεδο των παικτών/τριών, αυτό το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί σε μια ξένη γλώσσα.

Παιχνίδια	
Τίτλος Δραστηριότητας	Κατηγορίες
Σύντομη Περιγραφή	Παιχνίδι για την ανάπτυξη του λεξιλογίου
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	6 – 17 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Τουλάχιστον δύο
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: στο σπίτι Διάρκεια της δραστηριότητας: 30 λεπτά - 1 ώρα, ανάλογα με την επιθυμία των ατόμων
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Φύλλα χαρτί, στυλό ή μολύβι
Μαθησιακοί Στόχοι	Ανάπτυξη του λεξιλογίου
Περιγραφή της Δραστηριότητας	<p>Τα άτομα συμφωνούν τις κατηγορίες που πρέπει να συμπληρώσουν. Παραδείγματα: φρούτα, λαχανικά, ζώα, αντικείμενα, ιστορικά πρόσωπα, τραγούδια, χώρες, πόλεις, κλπ.</p> <p>Μόλις συμφωνηθούν οι κατηγορίες, ένας/μία παίκτης/τρια απαγγέλλει το αλφάβητο στο μυαλό του και τα υπόλοιπα άτομα τον/την σταματούν σε τυχαίο χρόνο. Το πρώτο άτομο λέει το γράμμα στο οποίο βρισκόταν όταν διακόπηκε και οι παίκτες/τριες πρέπει να συμπληρώσουν όλες τις κατηγορίες με μια λέξη που αρχίζει με το γράμμα, μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα (ένα ή δύο λεπτά, ανάλογα με τον αριθμό των κατηγοριών και το επίπεδο των παικτών).</p> <p>Μόλις λήξει ο χρόνος, υπολογίζεται η βαθμολογία: 2 πόντοι αν η λέξη που βρέθηκε δεν βρέθηκε από κανέναν άλλο παίκτη, 1 πόντος αν βρέθηκε από έναν ή περισσότερους παίκτες και -1 πόντος αν η λέξη είναι λάθος (είτε δεν ταιριάζει στην κατηγορία, είτε δεν αρχίζει πραγματικά με το γράμμα).</p>
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	Τα παιδιά εξασκούν το λεξιλόγιο και τις ορθογραφικές τους δεξιότητες, καθώς και τις γενικές τους γνώσεις για τον κόσμο.
Συχνότητα της Δραστηριότητας	Κάθε δύο εβδομάδες

Παιχνίδια	
Τίτλος Δραστηριότητας	Μάντεψε τη μυρωδιά
Σύντομη Περιγραφή	Ένα παιχνίδι που αναπτύσσει το λεξιλόγιο και την αίσθηση της όσφρησης
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	1 - 6 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Δεν υπάρχει συγκεκριμένος αριθμός
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: στο σπίτι Διάρκεια της δραστηριότητας: 15 - 30 λεπτά, ανάλογα με την ηλικία των παικτών/τριών και τη δυνατότητα συγκέντρωσης της προσοχής
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Διαφορετικά αντικείμενα/τρόφιμα από το σπίτι με χαρακτηριστική μυρωδιά Ένα κομμάτι ύφασμα
Μαθησιακοί Στόχοι	Ανάπτυξη του λεξιλογίου, βελτίωση της όσφρησης
Περιγραφή της Δραστηριότητας	Πρώτα, δέστε τα μάτια του πρώτου/ης παίκτη/τριας, για να διασφαλίσετε ότι δεν μπορεί να δει. Στη συνέχεια, το άτομο αυτό μυρίζει τα διάφορα αντικείμενα και μαντεύει τι είναι.
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	
Συχνότητα της Δραστηριότητας	Κάθε δύο εβδομάδες
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	
Περισσότερες Πληροφορίες	Παραλλαγή αυτού του παιχνιδιού είναι το «μαντέψτε τη γεύση», όπου οι παίκτες πρέπει να μαντέψουν τι είναι αυτό που γεύονται. Εάν παίζετε την παραλλαγή της γεύσης, βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες δεν έχουν αλλεργίες ή/και διατροφικούς περιορισμούς.

Επιστημονικά πειράματα	
Τίτλος Δραστηριότητας	Ηφαίστειο
Σύντομη Περιγραφή	Προσομοίωση της έκρηξης ηφαιστείου
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	6-11 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Δεν υπάρχει όριο ατόμων
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: στο σπίτι Διάρκεια της δραστηριότητας: 30 λεπτά - 1 ώρα
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Μικρό μπολ, μαγειρική σόδα, μαγειρική μπογιά, ξύδι ή χυμός λεμονιού
Μαθησιακοί Στόχοι	Μελέτη της χημείας και των στοιχείων της φύσης
Περιγραφή της Δραστηριότητας	Γεμίστε ένα μικρό μπολ με μαγειρική σόδα και προσθέστε κόκκινη μαγειρική μπογιά. Στη συνέχεια προσθέστε γρήγορα ξύδι ή χυμό λεμονιού. Για να κάνετε το πείραμα πιο εντυπωσιακό και αληθοφανές, μπορείτε να φτιάξετε έναν κώνο από χώμα ή άμμο στον κήπο και να τοποθετήσετε το μικρό μπολ με τη μαγειρική σόδα από πάνω.
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	Το παιδί θα αποκτήσει μια εικόνα των φυσικών φαινομένων και των χημικών διεργασιών, ενώ ταυτόχρονα θα διασκεδάσει.
Συχνότητα της Δραστηριότητας	
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	Είναι απαραίτητη η επίβλεψη των ενηλίκων
Περισσότερες Πληροφορίες	

Επιστημονικά πειράματα

Τίτλος Δραστηριότητας	Μη Νευτώνεια Ρευστά
Σύντομη Περιγραφή	Δημιουργία ενός μη-νευτώνειου ρευστού χρησιμοποιώντας αντικείμενα που συνήθως υπάρχουν στο σπίτι
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	3 - 17 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Δεν υπάρχει όριο ατόμων
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: στο σπίτι Διάρκεια της δραστηριότητας: 15 - 30 λεπτά
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	30 γρ. άμυλο καλαμποκιού, 60 ml νερό, ένα μπολ, κούπα ή κουτάλια μέτρησης, εφημερίδα ή χαρτοπετσέτες
Μαθησιακοί Στόχοι	Μάθηση των ιδιοτήτων της ύλης
Περιγραφή της Δραστηριότητας	Καλύψτε το χώρο όπου θα εφαρμόσετε τη δραστηριότητα με εφημερίδες ή χαρτοπετσέτες για να διευκολύνετε έπειτα το καθάρισμα. Μετρήστε 30 γραμμάρια άμυλο καλαμποκιού και ρίξτε το στο μπολ. Προσθέστε 2 κουταλιές της σούπας νερό στο μπολ και ανακατέψτε αργά. Συνεχίστε να προσθέτετε αργά νερό στο μείγμα ανακατεύοντας συνεχώς με αργό ρυθμό. Μπορεί να βοηθήσει στην ανάμειξη του μείγματος ένα άτομο, ενώ το άλλο μπορεί να προσθέτει το νερό. Σταματήστε να προσθέτετε νερό όταν όλο το άμυλο καλαμποκιού αναμιχθεί με αυτό και δημιουργηθεί ένα παχύρρευστο, κολλώδες μείγμα. Αν γίνει πολύ υδαρές, προσθέστε περισσότερο άμυλο καλαμποκιού. Πάρτε μια ποσότητα από το μείγμα στα χέρια σας. Δημιουργήστε μια μπάλα από το μείγμα. Φροντίστε να ασκήσετε πίεση στο μείγμα. Αφού σχηματίσετε το μείγμα σε μια σταθερή μπάλα στο χέρι σας, κρατήστε το χέρι σας ανοιχτό και παρακολουθήστε το μείγμα να πέφτει στην καμπύλη της παλάμης σας. Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε να ρίξετε το μείγμα σε μια εφημερίδα ή χαρτοπετσέτα. Μετακινήστε αργά και απαλά τα δάχτυλά σας μέσα στο μείγμα. Στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε μέτρια δύναμη και χτυπήστε το μείγμα.
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	Γνώσεις σχετικά με την έννοια του ιξώδους και τη διαφορά του με την έννοια της ρευστότητας
Συχνότητα της Δραστηριότητας	Ανάλογα με το ενδιαφέρον του παιδιού, κάθε δύο μήνες
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	Είναι απαραίτητη η επίβλεψη των ενηλίκων
Περισσότερες Πληροφορίες	https://www.scienceforkids.com/non-newtonian-fluid-its-super-stuff-science-kids/

Επιστημονικά πειράματα	
Τίτλος Δραστηριότητας	Κεραυνός μέσα στο σπίτι
Σύντομη Περιγραφή	Γνώσεις σχετικά με τον στατικό ηλεκτρισμό
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	3 - 12 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Δεν υπάρχει συγκεκριμένος αριθμός συμμετεχόντων/ουσών
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: στο σπίτι Διάρκεια της δραστηριότητας: 15-25 λεπτά
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Ένα ταψί για πίτες από αλουμίνιο, Ένα μικρό κομμάτι μάλλινο ύφασμα, Φελιζόλ, Ένα μολύβι με καινούργια γόμα, Μια παραμάνα
Μαθησιακοί Στόχοι	Γνώσεις σχετικά με τον στατικό ηλεκτρισμό
Περιγραφή της Δραστηριότητας	<p>Σπρώξτε την παραμάνα στο κέντρο του αλουμινένιου ταψιού. Σπρώξτε το άκρο της γόμας του μολυβιού μέσα στην παραμάνα. Τοποθετήστε το φελιζόλ ανάποδα σε ένα τραπέζι. Τρίψτε γρήγορα το κάτω μέρος του πιάτου με το μαλλί για μερικά λεπτά. Σηκώστε το αλουμινένιο ταψί χρησιμοποιώντας το μολύβι ως χερούλι και τοποθετήστε το πάνω στο πιάτο φελιζόλ που μόλις τρίψατε με το μαλλί. Αγγίξτε το ταψί με το δάχτυλό σας. Θα πρέπει να αισθανθείτε τον ηλεκτρισμό. Αν δεν αισθανθείτε τίποτα, δοκιμάστε να τρίψετε ξανά το φελιζόλ.</p> <p>Μόλις αισθανθείτε τον ηλεκτρισμό, δοκιμάστε να σβήσετε τα φώτα πριν αγγίξετε ξανά το ταψί. Θα πρέπει να δείτε μια σπίθα! ΕΞΗΓΗΣΗ: Γιατί συμβαίνει αυτό; Όλα έχουν να κάνουν με τον στατικό ηλεκτρισμό. Ο κεραυνός προκύπτει όταν αρνητικά φορτία, τα οποία ονομάζονται ηλεκτρόνια, στον πυθμένα του σύννεφου ή στην περίπτωση αυτού του πειράματος στο δάχτυλό σας έλκονται από θετικά φορτία, τα οποία ονομάζονται πρωτόνια, στο έδαφος ή στο ταψί από αλουμίνιο. Η σπίθα που προκύπτει είναι ένας μίνι κεραυνός.</p>
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	Κατανόηση του ηλεκτρισμού και του τρόπου λειτουργίας του κεραυνού
Περισσότερες Πληροφορίες	Πηγή: https://www.weather.gov/safety/lightning-experiments

Τέχνες	
Τίτλος Δραστηριότητας	Χάντρες
Σύντομη Περιγραφή	Κατασκευή βραχιολιών ή κολιέ σύμφωνα με ένα μοτίβο
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	2 - 6 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	3 παιδιά ανά ενήλικα
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: στο σπίτι Διάρκεια της δραστηριότητας: 30 λεπτά
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Χρωματιστές χάντρες, σκοινί
Μαθησιακοί Στόχοι	Γνώσεις σχετικά με τη διατήρηση ενός μοτίβου
Περιγραφή της Δραστηριότητας	<p>Συμφωνήστε με τα παιδιά ένα μοτίβο που πρέπει να ακολουθήσουν για να φτιάξουν το βραχιόλι. Για παράδειγμα, μια μπλε χάντρα, μετά μια πράσινη χάντρα, μετά μια λευκή χάντρα. Κάντε το μοτίβο πιο απλό ή πιο περίπλοκο, ανάλογα με την ηλικία των παιδιών.</p> <p>Στη συνέχεια, κόψτε ένα κομμάτι σκοινί για κάθε παιδί και αφήστε τα να φτιάξουν ένα βραχιόλι ή κολιέ αναπαράγοντας το μοτίβο. Μόλις το βραχιόλι ή το κολιέ είναι έτοιμο, βοηθήστε τα να το δέσουν και να το φορέσουν!</p>
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	<p>Τα παιδιά θα μάθουν πώς να ακολουθούν ένα μοτίβο και αναπτύξουν δεξιότητες συντονισμού καθώς τοποθετούν τις χάντρες στο σκοινί.</p> <p>Αναπτύξουν επίσης μια αίσθηση υπερηφάνειας για το τι μπορούν να κάνουν, καθώς θα φορούν ή προσφέρουν αυτό που έφτιαξαν.</p>
Συχνότητα της Δραστηριότητας	Μία φορά τον μήνα
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	Μεγάλη προσοχή με τα πολύ μικρά παιδιά, τα οποία μπορεί να καταπιούν τις χάντρες - σε αυτή την περίπτωση, χρησιμοποιήστε μεγάλες χάντρες και προσέξτε τα παιδιά ανά πάσα στιγμή.

Τέχνες	
Τίτλος Δραστηριότητας	Ζωγραφική με σφραγίδες
Σύντομη Περιγραφή	Ζωγραφική με σφραγίδες από πατάτα
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	0 - 6 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Δεν υπάρχει όριο ατόμων
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: στο σπίτι Διάρκεια της δραστηριότητας: 30 λεπτά - 1 ώρα
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Μπογιά, φύλλα χαρτί, 4-5 πατάτες, μαχαίρι ή κουπ πατ, μια ποδιά για κάθε παιδί.
Μαθησιακοί Στόχοι	Ζωγραφική με σφραγίδες
Περιγραφή της Δραστηριότητας	Αρχικά, κόψτε τις πατάτες σε διάφορα, διασκεδαστικά σχήματα, είτε με μαχαίρι είτε με κουπ πατ. Στη συνέχεια, δώστε τις πατάτες στα παιδιά, για να τις ζωγραφίσουν και στη συνέχεια να τις χρησιμοποιήσουν ως σφραγίδες για να ζωγραφίσουν στα φύλλα χαρτιού.
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	Το παιδί βελτιώνει τις κινητικές του δεξιότητες και αναπτύσσει τις καλλιτεχνικές του ευαισθησίες.
Συχνότητα της Δραστηριότητας	Μία φορά τον μήνα
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	
Περισσότερες Πληροφορίες	Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να σας βοηθήσουν να κόψετε τις πατάτες σε διάφορα σχήματα.

Τέχνες	
Τίτλος Δραστηριότητας	Χειροτεχνίες με χάρτινα πιάτα
Σύντομη Περιγραφή	Δημιουργία ζώων από χάρτινα πιάτα
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	0 – 6 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Δεν υπάρχει όριο ατόμων
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: στο σπίτι Διάρκεια της δραστηριότητας: 30 λεπτά
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Χάρτινα πιάτα, χρωματιστά φύλλα χαρτιού, κόλλα, μαρκαδόροι, ψαλίδια (προσαρμοσμένα για χρήση από μικρά παιδιά)
Μαθησιακοί Στόχοι	Γνώσεις σχετικά με τη δημιουργία σχημάτων με το διαθέσιμο υλικό
Περιγραφή της Δραστηριότητας	Αρχικά, αποφασίστε τι σχήμα θέλετε να δημιουργήσετε με τα χάρτινα πιάτα (για παράδειγμα, μια γάτα, έναν σκύλο, ένα άλογο, κλπ.). Στη συνέχεια, μαζί με το παιδί/τα παιδιά, διακοσμήστε ή/και κόψτε το πιάτο για να δημιουργήσετε το σχήμα που επιθυμείτε. Προσθέστε λεπτομέρειες είτε σχεδιάζοντάς τες, είτε κόβοντας σχήματα σε χρωματιστά φύλλα χαρτιού και κολλώντας τα.
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	Το παιδί αναπτύσσει τη δημιουργικότητά του, καθώς και τον συντονισμό των χεριών και των ματιών του. Μαθαίνει επίσης πώς να εκτελεί ένα σχέδιο αφού το σκεφτεί ή το δει ως παράδειγμα.
Συχνότητα της Δραστηριότητας	Μία φορά τον μήνα
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	
Περισσότερες Πληροφορίες	Μπορείτε να βρείτε πολλές ιδέες για σχήματα στο διαδίκτυο. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να φτιάξετε διακοσμητικά για διάφορες εκδηλώσεις, όπως οι Απόκριες ή το Πάσχα.

Τέχνες	
Τίτλος Δραστηριότητας	Κουνελάκια από χαρτί υγείας
Σύντομη Περιγραφή	Δημιουργήστε χαριτωμένα λαγουδάκια από ρολά χαρτιού υγείας
Ηλικιακή Ομάδα-Στόχος	0 - 6 ετών
Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών	Δεν υπάρχει όριο ατόμων
Τοποθεσία και διάρκεια της δραστηριότητας	Τοποθεσία: στο σπίτι Διάρκεια της δραστηριότητας: 30 λεπτά
Εργαλεία και υλικά που θα χρειαστούν	Κόλλα, ρολά χαρτιού υγείας, μπογιά, πινέλα, πλαστικά μάτια, μπάλαια βαμβακιού, μαύρος μαρκαδόρος και λευκό στυλό
Μαθησιακοί Στόχοι	Τα παιδιά μαθαίνουν πώς να δημιουργήσουν ένα σχήμα που έχουν σκεφτεί με το διαθέσιμο υλικό - μαθαίνουν πώς να ακολουθούν οδηγίες, εκφράζοντας παράλληλα τη δημιουργικότητά τους.
Περιγραφή της Δραστηριότητας	Πρώτα, κόψτε τα ρολά χαρτιού υγείας σε λωρίδες πάχους 1 εκατοστού - δύο για κάθε λαγουδάκι που θα φτιάξετε, καθώς θα χρησιμοποιηθούν ως αυτιά. Χρωματίστε τα ρολά και τις λωρίδες και αφήστε τα να στεγνώσουν. Κολλήστε τα αυτιά μεταξύ τους και στη συνέχεια, κολλήστε τα πάνω σε κάθε λαγουδάκι από ρολό. Κολλήστε δύο μάτια σε κάθε λαγουδάκι. Με τον μαύρο μαρκαδόρο, σχεδιάστε μια μύτη, ένα στόμα και μουστάκια. Με το λευκό στυλό, προσθέστε δύο δόντια που βγαίνουν από το στόμα. Τέλος, κολλήστε μια μικρή μπάλα βαμβακι στο πίσω μέρος του λαγού.
Αποτελέσματα και Πλεονεκτήματα	Το παιδί αναπτύσσει τη δημιουργικότητά του, καθώς και το συντονισμό των χεριών και των ματιών του. Μαθαίνει επίσης πώς να εκτελεί ένα σχέδιο αφού το σκεφτεί ή το δει ως παράδειγμα.
Συχνότητα της Δραστηριότητας	Μία φορά τον μήνα
Προϋποθέσεις που πρέπει να λάβετε υπόψη	Προσέξτε τα πολύ μικρά παιδιά, για να βεβαιωθείτε ότι δεν θα καταπιούν τα μάτια. Να τα προσέχετε ανά πάσα στιγμή.
Περισσότερες Πληροφορίες	Πηγή: https://ecoscrapbook.blogspot.com/2012/04/easter-kids-craft-toilet-paper-roll.html