**ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΕΜΨΥΧΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗΣ ΓΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΕΣ ΜΕΡΕΣ**

**Θετική σκέψη-θετική ενέργεια**

**Σήμερα είναι μια καινούρια μέρα. Αξιοποίησέ την!**

* Ζωγράφισε μια αστεία ζωγραφιά!
* Σήμερα θα σκέφτομαι θετικά και θα προσφέρω τρεις φιλοφρονήσεις/κομπλιμέντα σε άτομα που αγαπώ!
* Ποιο ήταν το τελευταίο βιβλίο/κόμικς που διάβασες;
* Σήμερα θα προσφέρω εθελοντική βοήθεια στο σπίτι.
* Ποια ήταν τα τελευταία πέντε φρούτα που έφαγες με σειρά προτίμησης;
* Μοιράσου με την οικογένειά σου ένα ενδιαφέρον ανέκδοτο που άκουσες/διάβασες.
* Γράψε σε ένα χαρτί τρεις λόγους για τους οποίους είσαι ένα αξιαγάπητο άτομο.
* Γράψε κάπου τις σκέψεις σου γι’ αυτά που ζεις αυτές τις μέρες.
* Γράψε ένα μήνυμα για τις επόμενες γενιές, κλείσε το σε ένα μπουκάλι/δοχείο και φύλαξέ το . Εναλλακτικά, βάλε το μήνυμα σε ένα κουτί και θάψε το στο χώμα, βάζοντας υπενθύμιση στον εαυτό σου να το ανοίξεις σε συγκεκριμένη ημερομηνία.
* Τι σου λείπει πιο πολύ από τις σχολικές μέρες;
* Αν είχες μια υπερδύναμη ποια θα ήταν αυτή;
* Σήμερα βρες βοηθό στην κουζίνα και φτιάξε ένα υγιεινό σνακ για όλη την οικογένεια (μπορείς να βρεις συνταγές σε βιβλία της κουζίνας και στο διαδίκτυο).
* Σήμερα διακόσμησε μια πέτρα (ξηράς ή θάλασσας) δημιουργικά. Μπορεί να αποτελέσει βαρίδι για τα φυλλάδιά σου.
* Σήμερα πρόσεξε πέντε αγαθά που σου προσφέρει η φύση δωρεάν.
* Σήμερα φτιάξε ένα φανταστικό πλάσμα/χαρακτήρα με ανακυκλώσιμα υλικά.
* Σήμερα βρες ένα δημιουργικό τρόπο να κινηθείς/γυμναστείς και να φροντίσεις το σώμα σου.
* Σήμερα φτιάξε τη δική σου χορογραφία στο αγαπημένο σου τραγούδι. Μπορείς να βιντεογραφήσεις τη διαδικασία.
* Σήμερα αφιέρωσε τη μέρα στο αγαπημένο σου μάθημα. Μπορείς να ανοίξεις το τετράδιο και το βιβλίο και να θυμηθείς όμορφες στιγμές από το μάθημα.
* Πρόκληση: κράτησε ημερολόγιο για όσες μέρες είναι κλειστό το σχολείο.
* Φτιάξε μια κάρτα με θετικά μηνύματα και στείλε τη σε ένα αγαπημένο σου πρόσωπο που έχει καιρό να το δεις (Γιαγιά, παππού, νονά, νονό, θείο, θεία, κ.α.).
* Ηχογράφησε τον εαυτό σου να διαβάζει μια ενδιαφέρουσα παράγραφο.
* Υιοθέτησε ένα δέντρο/φυτό/μια γλάστρα στο σπίτι σου και κατέγραψε την ανάπτυξή του.
* Γράψε μυστικά διάφορα μηνύματα/λέξεις /φράσεις θετικής ενέργειας και διασκόρπισέ τα σ’ ολόκληρο το σπίτι.
* Φωτογράφισε το πιο χαρούμενο άτομο στο σπίτι σου σε τρεις αστείες πόζες.
* Μπορείς να παίξεις το παιχνίδι της παντομίμας με κάποια μέλη της οικογένειάς σου αλλάζοντας το θέμα κάθε φορά (βιβλία, ταινίες, υπερήρωες, επαγγέλματα, τραγούδια…).
* Σήμερα ντύσου δημιουργικά και ευρηματικά ή φόρεσε τα αγαπημένα σου ρούχα.
* Σήμερα μπορείς να ζητήσεις από τους γονείς σου να φτιάξετε όλοι μαζί το αγαπημένο σου φαγητό και το αγαπημένο σου γλυκό.