

Αγαπητοί γονείς / κηδεμόνες,

Την περίοδο αυτή προστατεύουμε τον εαυτό μας και τους σημαντικούς μας ανθρώπους τηρώντας τα μέτρα της φυσικής απόστασης και ευρύτερα, τα μέτρα που μας υποδεικνύονται στην ιδιαίτερη συνθήκη της καραντίνας. Ταυτόχρονα, έχει φανεί ότι η πανδημία λειτουργεί ως στρεσογόνος περίοδος για πολλούς ανθρώπους – μικρούς και μεγάλους. Συνεπώς, η ανάληψη δράσης για **αυτό-φροντίδα** θεωρείται πιο απαραίτητη από ποτέ (Centers for Disease Control and Prevention, 2020).



Για το σκοπό αυτό, η ψυχολόγος της ΕΔΕΑΥ, Μπισμπίκη Ιωάννα, που υποστηρίζει φέτος το σχολείο μας πρόκειται να αναρτά υλικό προς ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των μαθητών στο θέμα της αυτό-φροντίδας και ειδικότερα τη συναισθηματική διάσταση αυτής. Το υλικό θα αναρτάται σε μάθημα του e-class με τίτλο «**Φροντίζοντας τον εαυτό μου...**», όπου οι μαθητές μπορούν να εγγράφονται και να το παρακολουθούν. Ο διαδικτυακός αυτός τόπος στόχο έχει να παρέχει ερεθίσματα προς σκέψη και επεξεργασία για τους μαθητές. Δεν έχει υποχρεωτικό χαρακτήρα και δεν προϋποθέτει τη συμπλήρωση εργασιών ή ασκήσεων από τους ίδιους.

Επίσης μπορείτε να ανατρέξετε σε αναρτήσεις που απευθύνονται σε γονείς στο blog της κας Μπισμπίκη. <https://blogs.sch.gr/ibismpiki/>