ΕΝΤΥΠΟ 3

Οργανώνω τη μέρα μου

	Τι έχω να κάνω σήμερα		✓
Πρωί 	Ώρα: π.χ. 9:00-10:00	π.χ. παρακολούθηση εξ αποστάσεως μαθημάτων	
	Ώρα: π.χ. 10:00-11:00	π.χ. μελέτη ασκήσεων από ηλεκτρονική τάξη	
	Ώρα: π.χ. 11:00-12:00	π.χ. τηλεόραση	
	Ώρα: π.χ. 12:00-13:00	π.χ. μουσική	
Μεσημέρι 	Ώρα: π.χ. 13:00-14:00	π.χ. ώρα φαγητού	
Απόγευμα 			
Βράδυ 			

Θυμάμαι στη μέρα μου να συμπεριλάβω:

- ✓ **παρακολούθηση εξ αποστάσεως μαθημάτων**
- ✓ **μελέτη ασκήσεων από ηλεκτρονική τάξη**
- ✓ **δραστηριότητες ευχάριστες: *π.χ. επιτραπέζιο***
- ✓ **δραστηριότητες που με χαλαρώνουν: *π.χ. μουσική***
- ✓ **γυμναστική: *πχ ασκήσεις στο σπίτι.***
- ✓ **χαλάρωση: *ύπνος***
- ✓ **ώρα φαγητού**
- ✓ **επικοινωνία με φίλους και αγαπημένα πρόσωπα: *π.χ.chat με συμμαθητές, τηλ. παππού-γιαγιά***

ό,τι άλλο έχω επιλέξει να κάνω αυτές τις μέρες στο σπίτι

Τι μου άρεσε περισσότερο στην ημέρα μου:	**Να μην ξεχάσω αύριο στο πρόγραμμα μου**
----------	……
----------	……

©Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ (2020)