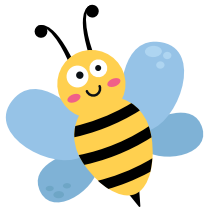


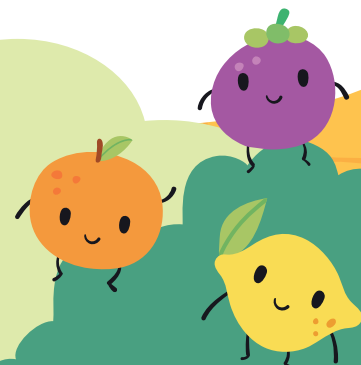
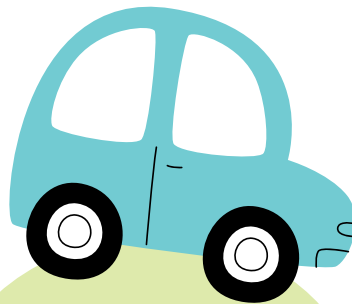
Κατερίνα Χριστόγερου



Είμαι 5 και μαθαίνω να συγκεντρώνομαι

Φύλλα δραστηριοτήτων
για την ενίσχυση της προσοχής

Με
πολύχρωμα
αυτοκόλλητα

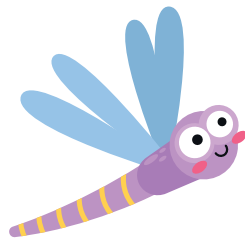


ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ

Κατερίνα Χριστόγερου

Είμαι 5 και μαθαίνω να συγκεντρώνομαι

Φύλλα δραστηριοτήτων
για την ενίσχυση της προσοχής



Εικονογράφηση
Ουρανία Λυμπεροπούλου

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ

Κατερίνα Χριστόγερου

ΕΙΜΑΙ 5 ΚΑΙ ΜΑΘΑΙΝΩ ΝΑ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΝΟΜΑΙ

Φύλλα δραστηριοτήτων για την ενίσχυση της προσοχής

Πρώτη έκδοση: Μάιος 2026

Επιμέλεια έκδοσης και διόρθωση

τυπογραφικών δοκιμών: Μαρία Γονιδάκη

Γραφιστική σύνθεση: Ουρανία Λυμπεροπούλου

Μακέτα εξωφύλλου: Γιώτα Αλεξάνδρου

© 2025, Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
και Κατερίνα Χριστόγερου

ISBN 978-618-03-4885-9

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 84885

Κ.Ε.Π. 6594, Κ.Π. 23157

ΠΡΟΣΟΧΗ!



Η ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ
ΔΟΛΟΦΟΝΕΙ
ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιαδήποτε μέσο ή τρόπο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα

τηλ.: 211 3003500

metaixmio.gr

metaixmio@metaixmio.gr

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ

Ασκήνηπιού 18, 106 80 Αθήνα

τηλ.: 210 3647433

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ

1. Ασκήνηπιού 18, 106 80 Αθήνα

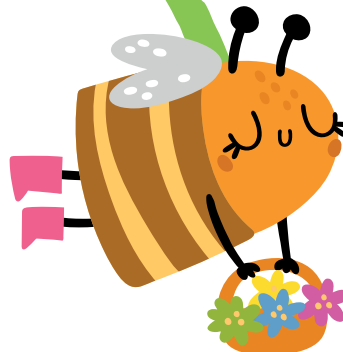
τηλ.: 210 3647433

2. Πολλυχώρος, Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα

τηλ.: 211 3003580, fax: 211 3003581

Λίγα λόγια για μένα

Είμαι η Κατερίνα Χριστόγερου.
Όταν ήμουν παιδί, μου άρεσε να τρέχω,
να παίζω στη φύση, να ακούω ιστορίες
κάτω από τη σκιά της καρυδιάς
και να σχεδιάζω με τα δάχτυλά μου δρόμους,
ποτάμια, γέφυρες, σπιτάκια πάνω στην υγρή άμμο.
Ύστερα, μεγάλωσα, σπούδασα Παιδαγωγικά
στο Μόναχο της Γερμανίας και στη Σχολή
Νηπιαγωγών στη Θεσσαλονίκη. Δούλεψα
σε πολλά σχολεία, ιδιωτικά και δημόσια, και χάρη
στους μαθητές μου δεν ξέχασα ποτέ ότι
τα παιδιά μαθαίνουν καινούρια πράγματα
παίζοντας. Έτσι, έγραψα βιβλία
για δασκάλους που αγαπούν τα παιδιά
και για παιδιά που χαίρονται
να μαθαίνουν και να δημιουργούν
μέσα από το παιχνίδι,
τη ζωγραφική
και το ταξίδι
στη φαντασία.



Περιεχόμενα

ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΑΓΩΓΟΥΣ

Εισαγωγικό σημείωμα της Μάγδας Πακτίτη.....	6
Χρήσιμες συμβουλές της Κατερίνας Χριστόγερου.....	8

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Συναισθήματα και χρώματα.....	12	Αριθμοί πριν και μετά.....	42
Όμοια μυρμήγκια.....	13	Το αγαπημένο μου κοχύλι.....	43
Βρες τα ίδια σε μέγεθος.....	14	Μοτίβο με αυτοκόλλητα.....	44
Βρες τα όμοια τετράγωνα.....	15	Χρώμα και κατεύθυνση.....	45
Άκου και χρωμάτισε.....	16	Τρίχρωμα σπιτάκια.....	46
Τα φύλλα πέφτουν.....	17	Εικόνες και περιγράμματα.....	47
Αριθμητήριο ή άβακας.....	18	Το κλειδί του σολ.....	48
Μπερδεμένες γραμμές.....	19	Τι μπορείς να θυμηθείς;.....	49
Ένωσε τις χρωματιστές τελίτσες.....	20	Σκιές.....	50
Ένωσε τις χρωματιστές τελίτσες.....	21	Χρωμάτισε τα τετράγωνα.....	51
Πάνω – κάτω.....	22	Βρες το πρώτο γράμμα που ακούς.....	52
Συνέχισε το μοτίβο.....	23	Βρες τα 6 κρυμμένα στοιχεία.....	53
Βροχή αστεριών.....	24	Χρωμάτισε τους κύκλους.....	54
Μια μέρα στη λαϊκή αγορά.....	25	Καρδιογράφημα.....	55
Χρωματιστά τουβλάκια.....	26	Από λουλούδι σε λουλούδι.....	56
Διαδρομές.....	27	Ώρα για ζωγραφική.....	57
Βλέπω και κολλάω χρωματιστά βέλη.....	28	Ρόμβοι με σχήματα και χρώματα.....	58
Βρες τα σχήματα στην εικόνα.....	29	Πολύχρωμα λουλούδια.....	59
Κάνε το ίδιο.....	30	Βλέπω και κολλάω.....	60
Ώρα για ζωγραφική.....	31	Αντίγραψε τη διαδρομή.....	61
Σχηματο-ανθρωπάκια.....	32	Συμμετρικές εικόνες.....	62
Λαβύρινθος.....	33	Καλάθια με λαχανικά.....	63
Ασπρόμαυρες κορόνες.....	34	Θ και Φ.....	64
Βλέπω και χρωματίζω.....	35	Ίδια γράμματα.....	65
Βλέπω και αντιγράφω.....	36	Α, Η και Ε.....	66
Βλέπω και κολλάω.....	37	Βρες τι δεν ταιριάζει.....	67
Ένα καράβι γεμάτο σχήματα.....	38	ρ, β, δ και ο.....	68
Ολοκλήρωσε τις εικόνες.....	39	Παρατήρησε τις εικόνες.....	69
6 σύννεφα ψάχνουν τα χρώματά τους.....	40	Τι μπορείς να θυμηθείς;.....	70
Μοτίβα.....	41	Μοτίβα.....	71
		Μπερδεμένες γραμμές.....	72
		Εικόνα σε τετράγωνα.....	73
		Ποιον δρόμο να πάρω;.....	74
		Ίχνη.....	75
		Βλέπω και σχεδιάζω.....	76
		ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙ	77

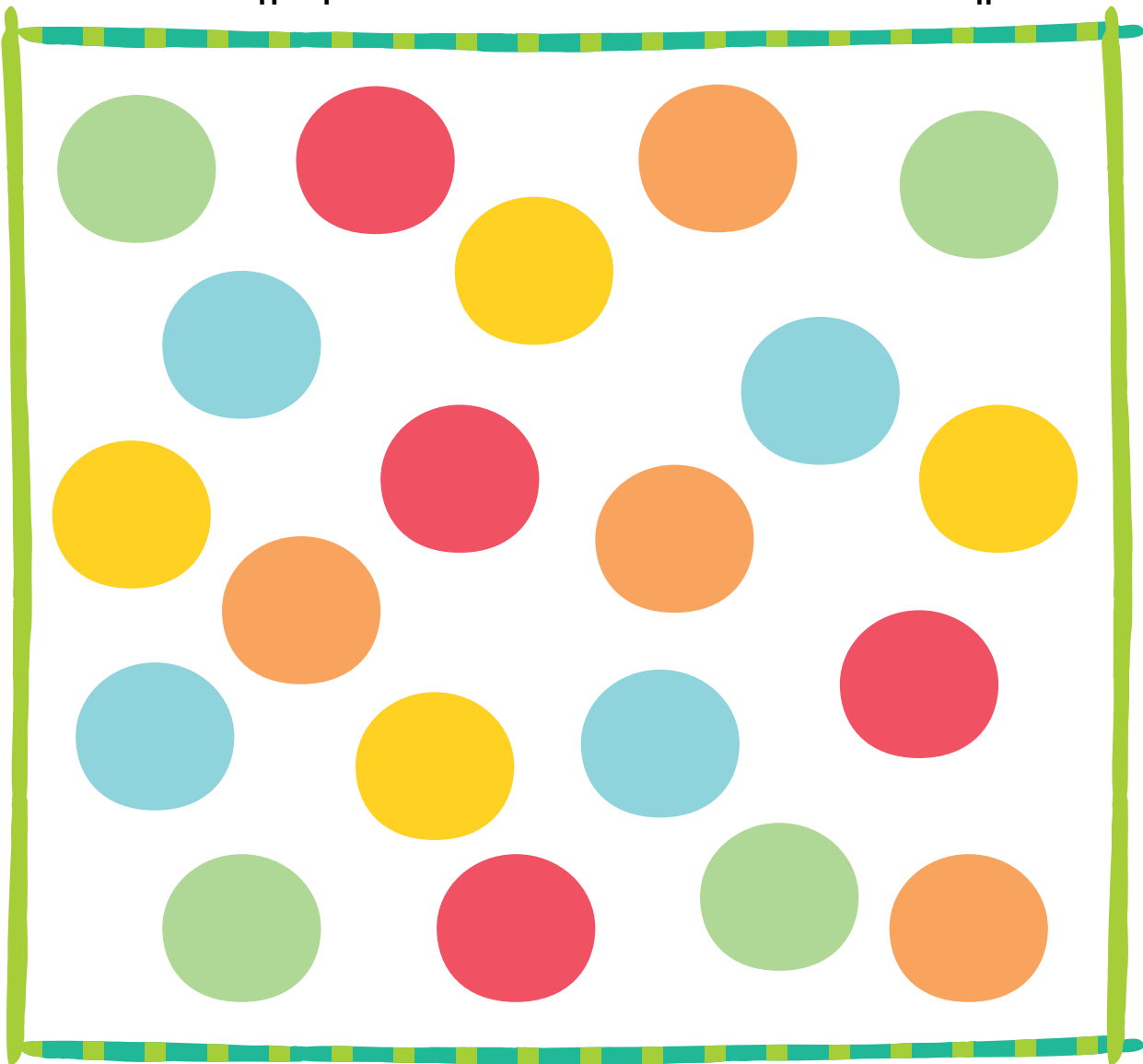
Οπτική
αντίληψη
Οπτική
διάκριση

Συναίσθημα και χρώματα

Κάθε συναίσθημα έχει το δικό του χρώμα.
Ονόμασε τα συναίσθηματα
και τα χρώματά τους.



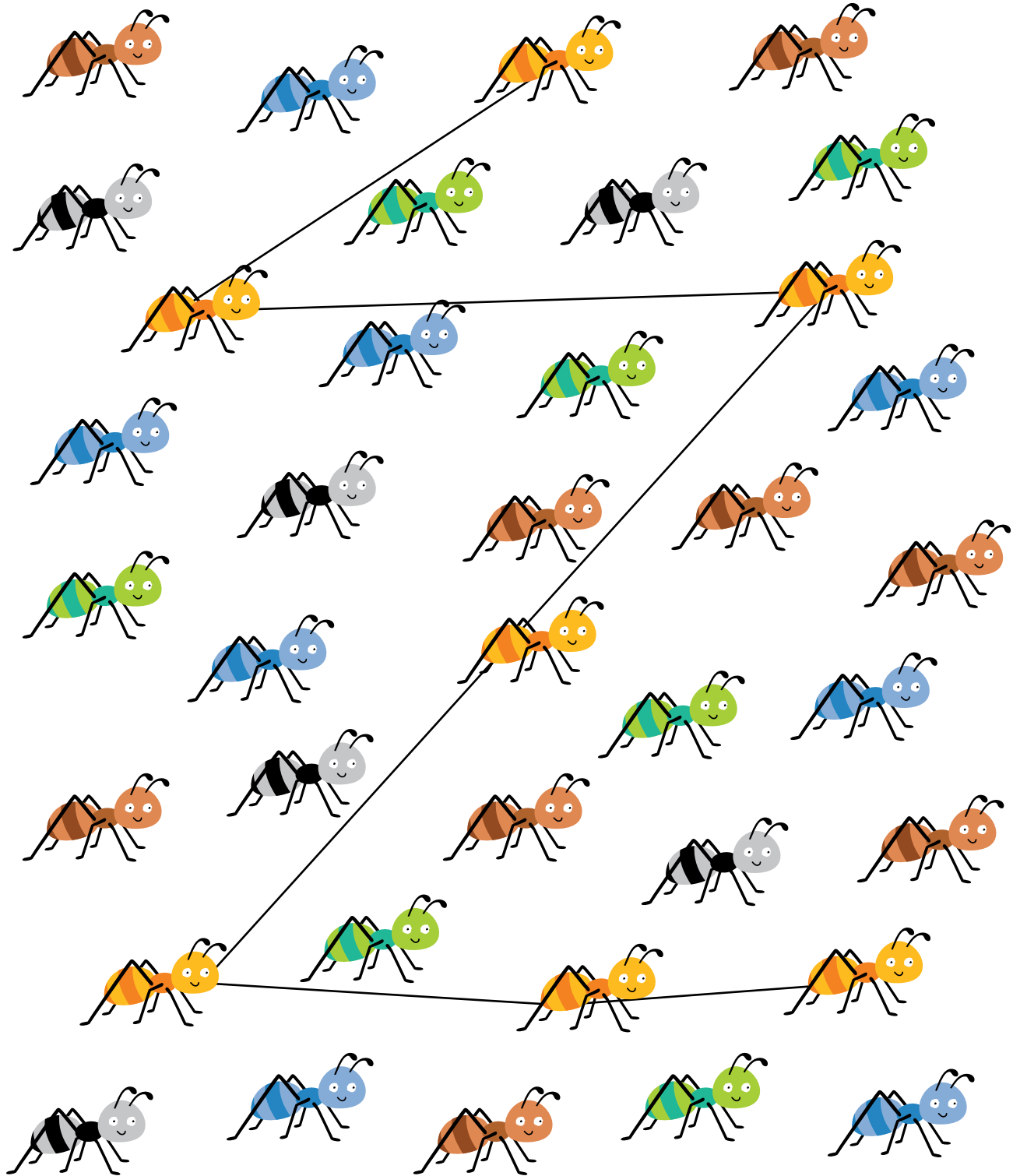
Ζωγράφισε σε κάθε κύκλο το σωστό συναίσθημα.



Όμοια μυρμήγκια

Ένωσε με μια γραμμή τα μυρμήγκια που έχουν το ίδιο χρώμα όπως στο υπόδειγμα.

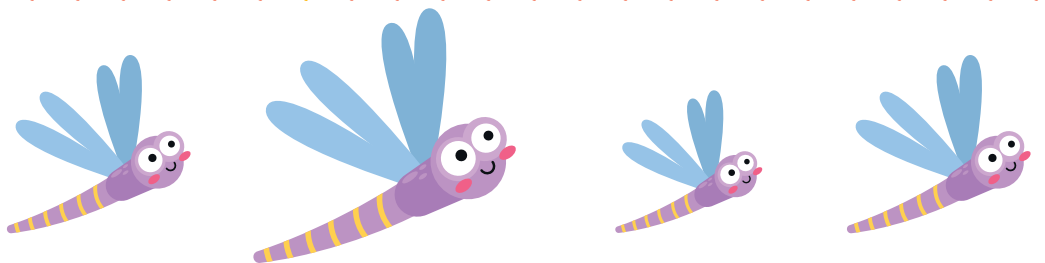
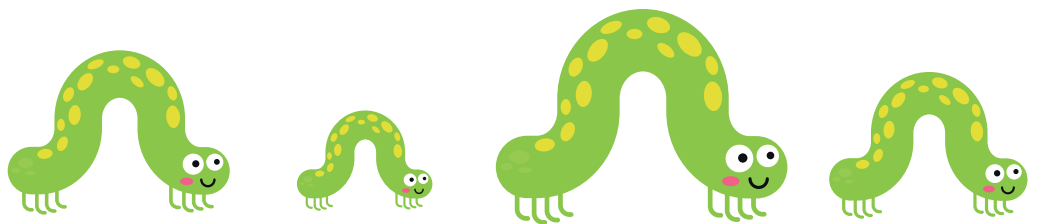
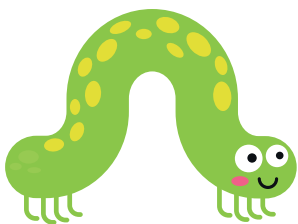
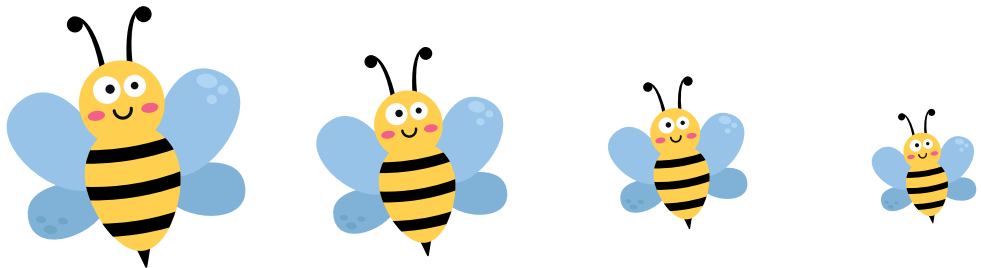
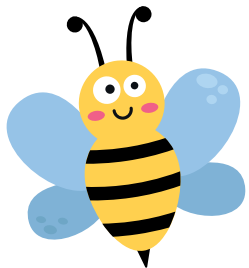
Οπτική
διάκριση
ως προς
το χρώμα



Οπτική διάκριση
ως προς
το μέγεθος

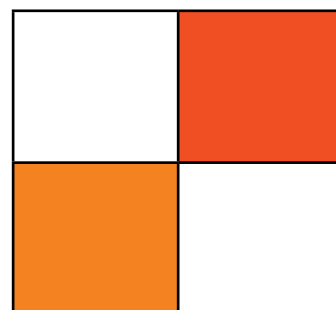
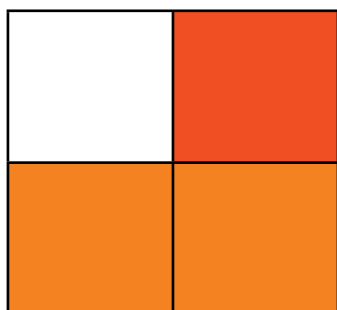
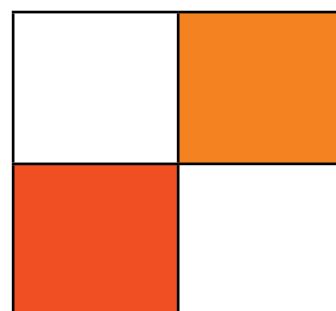
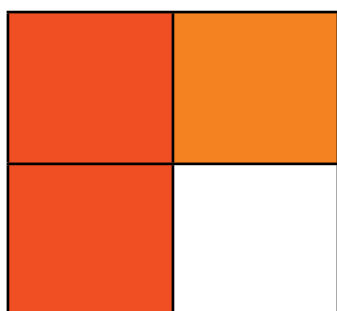
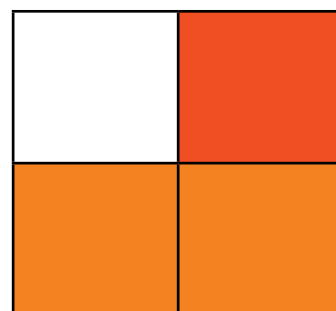
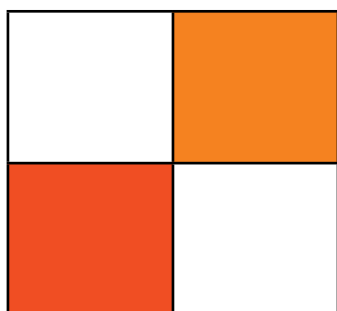
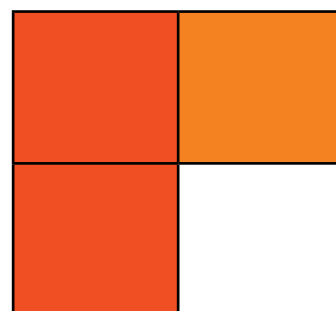
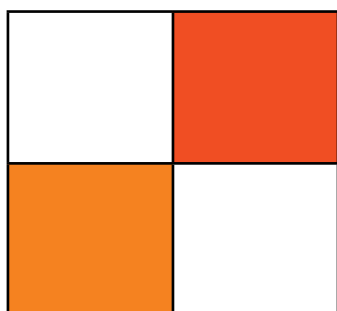
Βρες τα ίδια σε μέγεθος

Παρατήρησε τις εικόνες σε κάθε σειρά.
Κύκλωσε αυτήν που έχει το ίδιο μέγεθος
με την πρώτη αριστερά.



Βρες τα όμοια τετράγωνα

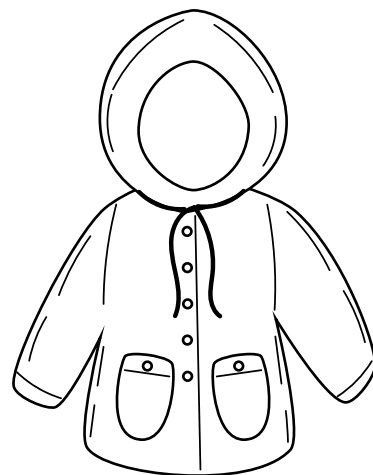
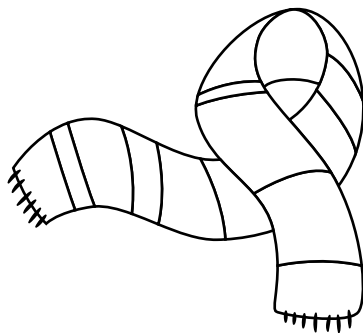
Βρες και ένωσε με μια γραμμή
τα όμοια τετράγωνα.



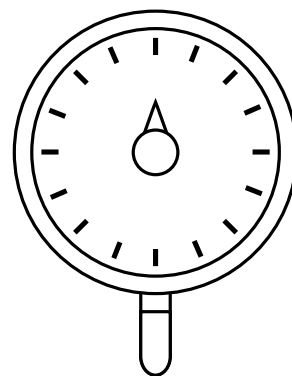
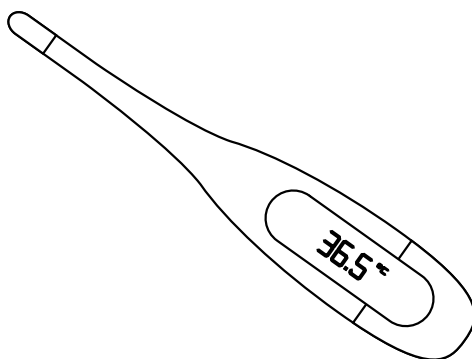
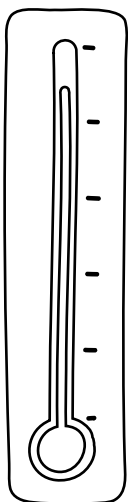
Άκου και χρωμάτισε

Άκουσε τις προτάσεις και χρωμάτισε
τη σωστή εικόνα.

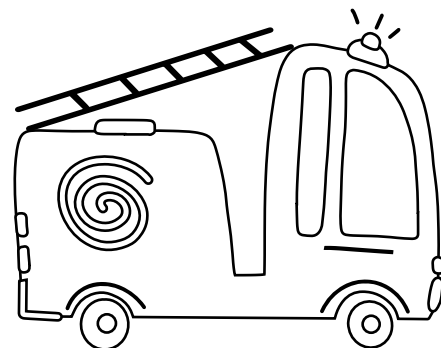
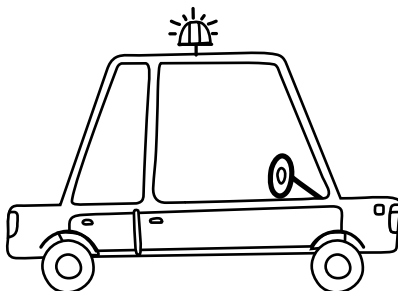
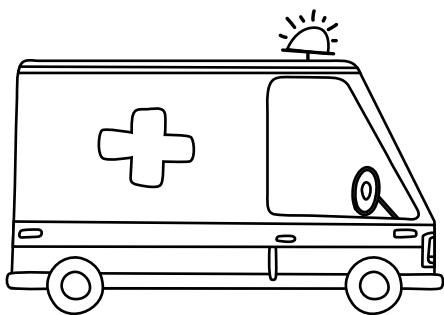
● Το φοράμε όταν βρέχει.



● Με αυτό μετράμε τον πυρετό.



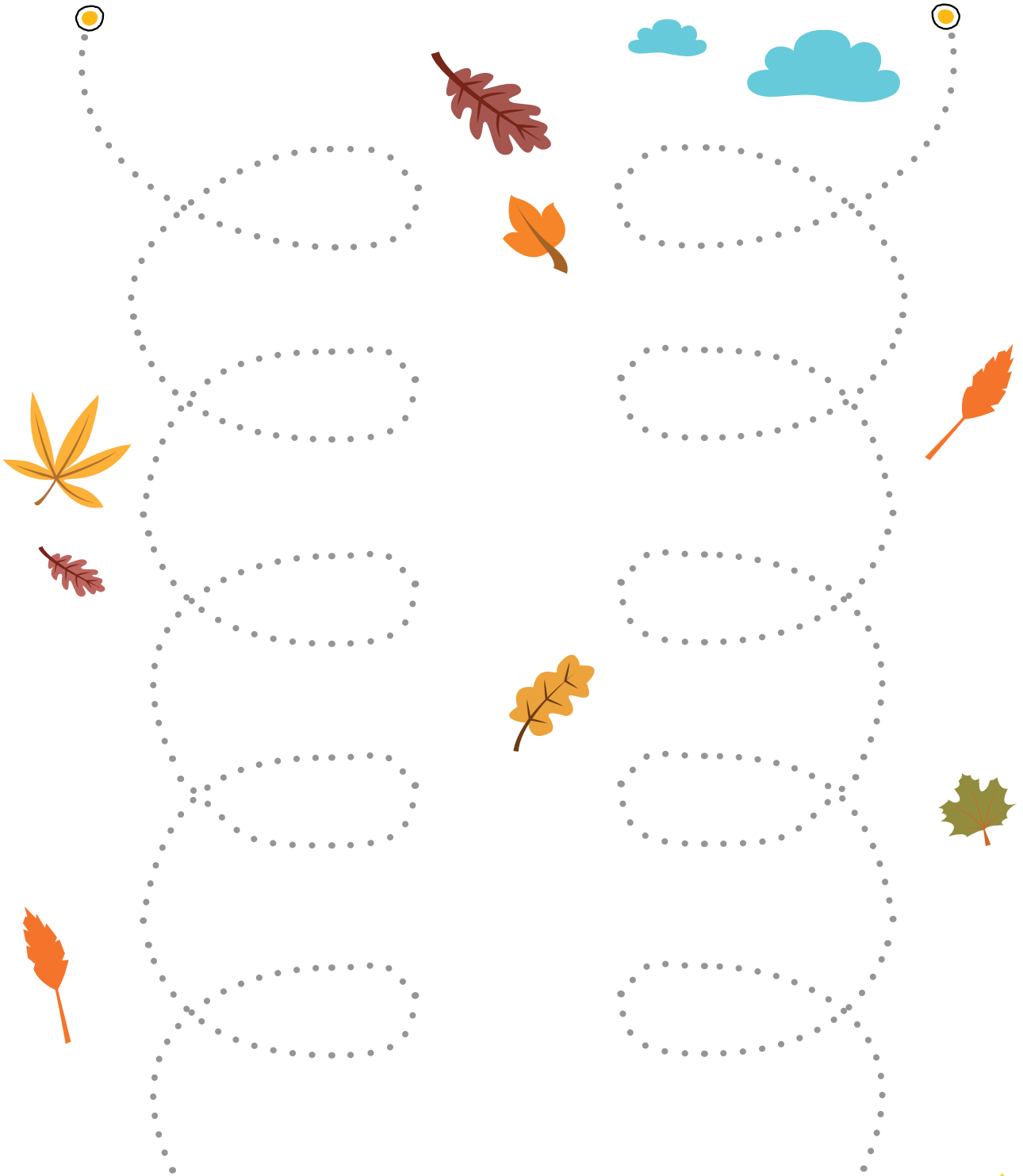
● Μας μεταφέρει στο νοσοκομείο.



Τα φύλλα πέφτουν

Με το μολύβι σου σχημάτισε τις διαδρομές που ακολουθούν τα φύλλα.

Οπτική διάκριση
Προσανατολισμός





**Ανησχείτε γιατί αποσπάται εύκολα
η προσοχή του παιδιού σας;**

Στο παράρτημα
δίνονται ιδέες
για παιχνίδια
και χαλαρωτικές
ασκήσεις

**Δυσκολεύεται να ακολουθήσει οδηγίες
και δεν ολοκληρώνει το παιχνίδι ή τις δραστηριότητές του;**



Απαντάει παρορμητικά και συνεπώς λανθασμένα;

Το επίπεδο της συγκέντρωσης ποικίλλει από παιδί σε παιδί. Όλα τα παιδιά όμως χρειάζονται την αναγκαία υποστήριξη και καθοδήγηση, για να ασκήσουν την ικανότητα της προσοχής που είναι απαραίτητη στη διαδικασία της μάθησης και την οργάνωση του χρόνου τους.

Το βιβλίο αυτό περιλαμβάνει προσεκτικά επιλεγμένες δραστηριότητες, με τη μορφή φύλλων εργασίας, που στοχεύουν στην αύξηση του χρόνου διατήρησης της προσοχής σε ένα ερέθισμα και την καλλιέργεια δεξιοτήτων, όπως ο οπτικοκινητικός συντονισμός, η οπτική αντίληψη και μνήμη, η οπτική διάκριση, ο χωρικός προσανατολισμός.

Το υλικό μπορεί να αξιοποιηθεί στο σπίτι ή στο νηπιαγωγείο, δίνοντας τη δυνατότητα στα μικρά παιδιά, παράλληλα με την άσκηση των δεξιοτήτων τους, να περάσουν ευχάριστα και να εκφραστούν με τη ζωγραφική και το παιχνίδι.



**ΜΕ ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ
ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ,
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ
ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ
ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

Κυκλοφορούν επίσης



ISBN: 978-618-03-4885-9



9 786180 348859
ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 84885

metaixmio.gr

