

COOL for SCHOOL

Τips για μια επιτυχημένη
επιστροφή στα θρανία!



**GREEN
PHARMACY**

...το δικό σου φαρμακείο!



Ξεκινάμε με τον ύπνο!

Μετά τις διακοπές μικροί και μεγάλοι χρειάζονται χρόνο προσαρμογής! Για να γίνει η μετάβαση πιο εύκολη, δύο εβδομάδες πριν ξεκινήσει το σχολείο, ξεκινάμε να πηγαίνουμε λίγο πιο νωρίς για ύπνο κάθε βράδυ. Με τον τρόπο αυτό τα παιδιά θα θυμηθούν τη ρουτίνα της σχολικής εβδομάδας και θα ξυπνήσουν πιο εύκολα το πρωί. Εναλλακτικά, τα παιδιά μπορούν να ξυπνούν λίγο νωρίτερα κάθε μέρα μέχρι να προσαρμοστούν στο νέο τους πρόγραμμα. Θυμόμαστε! Τα μικρότερα παιδιά χρειάζονται σχεδόν 12 ώρες ενώ οι έφηβοι χρειάζονται 8 με 10 ώρες ύπνου κάθε βράδυ, στα πλαίσια της ξεκούρασης και της σωστής ανάπτυξής τους.



Διάρλειμμα από τις οθόνες!

Η επιστροφή στο σχολείο είναι μια καλή ευκαιρία για να επαναφέρουμε τα όρια στους χρόνους χρήσης των οθονών (τηλεόραση, κινητά, tablets, Η/Υ κλπ). Συζητούμε με τα παιδιά για το χρόνο που μπορούν να περνούν χρησιμοποιώντας την τεχνολογία και το χρόνο που χρειάζεται να αφιερώνουν στο διάβασμα και τις εργασίες του σχολείου. Επιπλέον ελεύθερο χρόνος μπορεί να αξιοποιείται σε δραστηριότητες όπως τα αθλήματα ή ακόμη και χρόνος με τους γονείς εκτός σπιτιού. Θυμόμαστε! Πριν τον βραδινό ύπνο, είναι προτιμότερο τα παιδιά να ασχολούνται με άλλες δραστηριότητες που τα ηρεμούν και δεν τα κρατούν σε εγρήγορση. Ενδεικτικά, το διάβασμα ενός βιβλίου, η ακρόαση ενός ηχητικού βιβλίου (audiobook), ένα χαλαρωτικό μπάνιο κλπ.

Πρωινή ρουτίνα!

Πριν ακόμη ξεκινήσει η σχολική χρονιά, βοηθήσουμε τα παιδιά μας να οργανώσουν την πρωινή τους ρουτίνα. Αυτή μπορεί να περιλαμβάνει την προσωπική περιποίησή τους, την επιλογή των ρούχων τους, το πρωινό γεύμα τους, ακόμη και την ευθύνη του πρωινού ξυπνήματος (για τα μεγαλύτερα παιδιά) ώστε να είναι ήδη έτοιμα όταν χτυπήσει πρώτη φορά το κουδούνι. Μπορούμε να φτιάξουμε και λίστα για να τα βοηθήσουμε να θυμούνται όλα τα βήματα! Οι λίστες παρέχουν κίνητρο και αρμοδιότητες και βοηθούν τα παιδιά να ανεξαρτητοποιηθούν και να νιώσουν αυτοπεποίθηση.



Διαλέγουμε την κατάλληλη σχολική τσάντα!

Η ιδανική τσάντα για ένα παιδί είναι αυτή που μπορεί να τη διαχειριστεί μόνο του και δεν επιβαρύνει τη μυοσκελετική του ανάπτυξη. Σύμφωνα με τους ειδικούς, το βάρος της σχολικής τσάντας δεν πρέπει να ξεπερνά το 15% του σωματικού βάρους του παιδιού. Οι τσάντες πλάτης πρέπει να είναι φαρδιές, να έχουν χωρίσματα και να έχουν επιπρόσθετη επένδυση στην πλάτη και στις τσάντες. Εναλλακτικά, μπορούμε να επιλέξουμε και τροχήλατες τσάντες. Η σχολική τσάντα θα πρέπει να έχει μέσα τα απαραίτητα της κάθε μέρας και θα πρέπει να φοριέται/κρατιέται σωστά από το κάθε παιδί.





Ξεκινάμε με ένα πλούσιο πρωινό!

Κατά την περίοδο των διακοπών το πρόγραμμα στη διατροφή είναι περισσότερο ελεύθερο. Οι επιλογές μπορεί να είναι πολλές ενώ κάποιες είναι πιο δελεαστικές από άλλες! Η επάνοδος στους καθημερινούς ρυθμούς, συνεπάγεται και την επιστροφή σε πιο υγιεινές και θρεπτικές επιλογές.

Ξεκινάμε την ημέρα με ένα πλήρες και ισορροπημένο πρωινό, που θα προσφέρει την απαραίτητη ενέργεια που χρειάζονται τα παιδιά για να μελετήσουν και να ξεκινήσουν την ημέρα τους. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που τρώνε πρωινό αποδίδουν καλύτερα στα μαθήματα που απαιτούν συγκέντρωση και εγρήγορση.

Επιλέγουμε υγιεινά και ισορροπημένα γεύματα!

Ετοιμάζουμε για τα παιδιά σπιτικά σνακ για να πάρουν μαζί στο σχολείο. Στόχος είναι να προσφέρουν τόσο την ενέργεια που είναι απαραίτητη μέσα στην ημέρα αλλά να έχουν ποικιλία και να είναι θρεπτικά και ελκυστικά σε σχέση με τα έτοιμα γεύματα που μπορούν να βρουν στο κυλικείο του σχολείου.

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που ασχολούνται με την επιλογή και την προετοιμασία των γευμάτων τους για το σχολείο κάνουν πιο σωστές και υγιεινές επιλογές. Υπενθυμίζουμε στα παιδιά μας να πίνουν νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας! Για τα μικρότερα παιδιά, μπορούμε να τους δίνουμε μαζί το αγαπημένο τους παγωύρι, το οποίο έχουν προσωποποιήσει με αυτοκόλλητα κ.ά.

Γρήγορη επίσκεψη στον γιατρό!

Οι ημέρες αναμονής πριν την έναρξη του σχολικού έτους είναι κατάλληλες για να προγραμματίσουμε ένα γενικό προληπτικό έλεγχο με τον παιδίατρο. Μπορούν να γίνουν οι απαραίτητες εξετάσεις και τυχόν εμβόλια που είτε έχουμε παραλείψει ή χρειάζεται να γίνουν πριν αρχίσει το σχολικό έτος. Επιπλέον, αν το παιδί πηγαίνει σε κάποια δραστηριότητα σίγουρα θα χρειαστεί βεβαίωση από τον ιατρό για τη συμμετοχή του.

Για να συμπληρώσουμε το ετήσιο check up, μπορούμε να προγραμματίσουμε και μια επίσκεψη στον οδοντίατρο και τον οφθαλμίατρο!



Βόλτα έξω από το σχολείο λίγες μέρες πριν την έναρξη!

Μια βόλτα έξω από το σχολείο πριν ξεκινήσει η σχολική χρονιά μπορεί να λειτουργήσει ευνοϊκά, περιορίζοντας το στρες της πρώτης ημέρας (κυρίως αν πρόκειται για μετάβαση από το νηπιαγωγείο στο δημοτικό ή από το δημοτικό στο γυμνάσιο). Να γνωρίσει ή να θυμηθεί το χώρο υπό χαλαρές συνθήκες πριν τη μεγάλη ημέρα!





Συζητούμε για τις ανησυχίες πριν την έναρξη της σχολικής χρονιάς!

Η ανησυχία τις πρώτες ημέρες του σχολείου είναι φυσιολογική! Κυρίως αν το παιδί αλλάζει σχολείο ή πηγαίνει πρώτη φορά σε νέα τάξη κλπ. Είναι καλό να μιλήσουμε με τα παιδιά μας, να συζητήσουμε τα άγχη και τις φοβίες τους και να προσπαθήσουμε να τα χαλαρώσουμε πχ. φτιάχνοντας σενάρια και πώς να τα διαχειριστούν, με ιστορίες από τα δικά μας μαθητικά χρόνια κ.ά.



Συμπεριλαμβάνουμε τα παιδιά στην προετοιμασία για το σχολείο!

Το πιο εύκολο και ευχάριστο είναι να πάμε μαζί με τα παιδιά βόλτα για τα σχολικά ψώνια και να τα αφήσουμε να επιλέξουν τα είδη της αρεσκείας τους. Επιπλέον, μπορούμε μαζί τους να κάνουμε μικρές αλλαγές στο χώρο που διαβάζουν (πχ. με νέα αντικείμενα ή χωροταξικές αλλαγές) ώστε να γίνει πιο ελκυστικός.

Υπενθυμίζουμε τους κανόνες υγιεινής και ασφαλείας!

Υπενθυμίζουμε στα παιδιά μας τους βασικούς κανόνες υγιεινής όπως το τακτικό πλύσιμο των χεριών, την διατήρηση απόστασης από άλλους συμμαθητές που είναι άρρωστοι κλπ. Επιπλέον, υπενθυμίζουμε και τους βασικούς κανόνες ασφαλείας όπως: «προσοχή την ώρα που περνάμε το δρόμο», «ακολουθούμε διαδρομές που ξέρουμε καλά», «περπατάμε πάντα στο πεζοδρόμιο», «δεν μιλάμε σε άτομα που δεν γνωρίζουμε», «δεν μπαίνουμε σε αυτοκίνητα ατόμων εκτός από αυτά της οικογένειας», «τις ώρες του σχολείου απευθυνόμαστε στο δάσκαλο αν δεν αισθανόμαστε καλά ή ασφαλείς» κλπ.



Και κάτι ακόμη!

Προμηθευόμαστε εγκαίρως αντιφθειρικά προϊόντα ώστε να είμαστε έτοιμοι για τον γνωστό πόλεμο της ψείρας. Επίσης, φροντίζουμε να ενισχύσουμε την άμυνα των παιδιών ενάντια στις πρώτες φθινοπωρινές ιώσεις του σχολείου, με τα κατάλληλα συμπληρώματα διατροφής.



INSTAGRAM ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

COOL for SCHOOL

ΛΑΒΕΤΕ ΜΕΡΟΣ ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΤΕ!

Ακολουθήστε μας στο Instagram,
[greenpharmacies.gr](https://www.instagram.com/greenpharmacies.gr)

και μπείτε στην κλήρωση για να κερδίσετε

5 ΤΣΑΝΤΕΣ

με ένα 1 Repel Anti-lice Hair Spray και
1 Repel Anti-lice Restore και

10 ΟΜΠΡΕΛΕΣ

με τη μασκότ GP σε super συσκευασία!

Διάρκεια διαγωνισμού 8-30 Σεπτεμβρίου 2025

Για να λάβετε μέρος στο διαγωνισμό, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

1



Follow us
[@greenpharmacies.gr](https://www.instagram.com/greenpharmacies.gr)

2



Κάντε like
στο post

3



Γράψτε μας με σχόλιο από ποιο φαρμακείο (όνομα και περιοχή φαρμακείου) του δικτύου μας επιθυμείτε να **παραλάβετε το δώρο σας**

4



Κάντε tag 2 άτομα που θα ήθελαν κι αυτά να κερδίσουν τα συγκεκριμένα δώρα

Anti-Lice
Repel
ΠΡΟΤΗΤΗ ΕΠΙΧΥΡΑΣ



REPEL ANTI-LICE
PREVENT HAIR SPRAY
Άοσμο απωθητικό
σπρέι για τις ψείρες.
250 ml



REPEL ANTI-LICE RESTORE
LOTION/SHAMPOO
Αγωγή εξάλειψης για
τις ψείρες και την κόνιδα.
200 ml

ΟΜΠΡΕΛΑ
ΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΟΤ GP



**ΟΙ ΝΙΚΗΤΕΣ ΘΑ ΠΑΡΑΛΑΒΟΥΝ ΤΟ ΔΩΡΟ ΤΟΥΣ
ΑΠΟ ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΤΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΤΟΥΣ!**

Αναλυτικά
οι όροι
διαγωνισμού