



Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΡΟΥΤΙΝΑΣ



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΡΟΥΤΙΝΕΣ (ΟΠΩΣ ΤΑ ΚΟΙΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΚΑΙ ΟΙ ΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΩΡΕΣ ΥΠΝΟΥ) ΒΟΗΘΟΥΝ ΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΝΑ ΜΕΤΡΙΑΖΟΥΝ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΚΑΝΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΟΝΤΑΙ ΑΣΦΑΛΗ. ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΟΙΚΕΙΕΣ ΡΟΥΤΙΝΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΔΥΣΚΟΛΩΝ ΚΑΙΡΩΝ.



Η ΠΡΟΒΛΕΨΙΜΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΡΟΥΤΙΝΩΝ ΚΑΙ ΤΟ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΝ ΚΑΝΕΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΟΝΤΑΙ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΩΣΗ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ.

ΟΙ ΡΟΥΤΙΝΕΣ ΒΟΗΘΟΥΝ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΑΝΑΚΟΥΦΙΖΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΝΑ ΜΕΙΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΑΝΗΣΥΧΙΑ, ΚΑΙ ΝΑ ΖΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΥΓΙΕΙΣ ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΕΣ ΖΩΕΣ.

ΟΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ ΡΟΥΤΙΝΕΣ ΜΕΙΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΠΑΡΟΡΜΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΚΑΝΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΜΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΑ ΑΥΤΟ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΣΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ.

ΟΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ ΡΟΥΤΙΝΕΣ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ, ΤΑ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΑ ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ.

ΤΑ ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΑ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΩΡΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ, ΟΠΩΣ ΤΑ ΚΟΙΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΙΑ ΣΤΑΘΕΡΗ ΡΟΥΤΙΝΑ ΥΠΝΟΥ, ΚΑΝΕΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΚΟΙΜΟΥΝΤΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΚΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ.

ΟΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ ΡΟΥΤΙΝΕΣ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΓΟΝΕΪΚΗ ΕΠΑΡΚΕΙΑ, ΤΗΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ, ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΖΥΓΙΚΗ / ΣΥΝΤΡΟΦΙΚΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ.

Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΔΕΙΧΝΕΙ ΟΤΙ Η ΣΥΝΕΠΕΙΑ (Η ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ΜΙΑΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΣΕΙΡΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΙΔΙΟ ΠΛΑΙΣΙΟ) ΕΙΝΑΙ Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΤΑΤΡΟΠΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΣΕ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.

Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΦΕΙΣ ΤΗΣ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΧΩΡΑ ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΣΩ ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΩΝ



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime

Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Μια πρωτοβουλία του UNODC για την υποστήριξη χαρούμενων, υγιών και φροντιστικών οικογενειών

Με τη γενναιόδωρη
υποστήριξη της Γαλλίας

Για περισσότερες πληροφορίες και αναφορές επισκεφθείτε:

www.unodc.org/listenfirst



Σε συνεργασία με τον

