

Πως νοιώθεις;

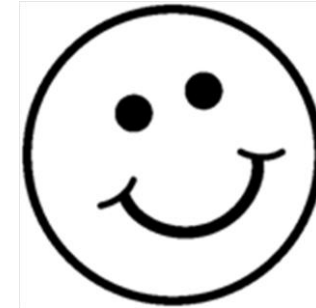
Έτσι είμαι όταν πεινάω, επειδή δεν έχω φάει πρωινό



Νοιώθω

- Κούραση
- Κακή διάθεση
- Νυσταγμένος/η
- Αδυναμία συγκέντρωσης στο μάθημα
- Υπερκινητικότητα
- Περισσότερο άγχος

Έτσι είμαι όταν έχω φάει πρωινό



Νοιώθω

- Χαρούμενος/η
- Γεμάτος/η ενέργεια
- Ότι μπορώ να συμμετέχω περισσότερο στο μάθημα και το παιχνίδι
- Τρώω πιο σωστά μέσα στη μέρα
- Ότι είμαι πιο υγιής

Η συγκεκριμένη άσκηση μπορεί να υλοποιηθεί με τη χρήση του καταιγισμού ιδεών (θα χρειαστείτε: πίνακα, μαρκαδόρο ή κιμωλία, σφουγγάρι).

Προτεινόμενη Χρονική Διάρκεια: 5 ' Καταγραφή απαντήσεων + 3' Συζήτηση



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
7^Η ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ