

ΠΡΩΙΝΟ ΓΕΥΜΑ

Ιστορίες Πρωινού για παιδιά...



Γιωργάκης

Ο Γιωργάκης (10 ετών), χτες βράδυ άργησε να κοιμηθεί γιατί παρακολουθούσε μια ταινία στην τηλεόραση. Σήμερα δυσκολεύτηκε με το πρωινό του ξύπνημα. Έτσι καθώς δεν είχε πολύ χρόνο στη διάθεσή του, ντύθηκε και ετοίμασε βιαστικά τη τσάντα του, φεύγοντας νηστικός για το σχολείο. Στο σχολείο, ένοιωθε κουρασμένος και νυσταγμένος και με δυσκολία μπορούσε να παρακολουθήσει τη δασκάλα που τους έκανε μαθηματικά την πρώτη ώρα.



Ελένη

Η Ελένη (9 ετών), χτες κοιμήθηκε αργότερα από τη συνηθισμένη της ώρα, καθώς ήθελε να τελειώσει το διάβασμα ενός βιβλίου που είχε δανειστεί από τη βιβλιοθήκη του σχολείου και έπρεπε να το επιστρέψει σήμερα. Το πρωί ξύπνησε 10' αργότερα από ότι συνήθως. Προτού φύγει για το σχολείο, ήπιε γρήγορα το γάλα που της είχε ετοιμάσει η μητέρα της. Τη δεύτερη ώρα που είχε γυμναστική, ένοιωθε κουρασμένη και με δυσκολία κατάφερε να τερματίσει στο τρέξιμο. Μετά πεινούσε τόσο πολύ, που έφαγε 2 κομμάτια από την τούρτα γενεθλίων που είχε φέρει η Μαρία η συμμαθήτριά της.



Νικόλας

Ο Νικόλας (12 ετών), αν και ξυπνάει σχετικά νωρίς, αποφεύγει να τρώει πρωινό στο σπίτι, καθώς δεν του αρέσει τίποτα από αυτά που έχουν. Τις περισσότερες φορές, σταματά στο περίπτερο ή στο φούρνο της γειτονιάς του για να αγοράσει είτε μια ζαμπονοτυρόπιτα ή ένα κρουασάν ή 1 μεγάλο πακέτο γαριδάκια και αναψυκτικό, τα οποία στη συνέχεια καταναλώνει στο δρόμο για το σχολείο. Τελευταία έχει παχύνει πολύ και νοιώθει καούρες στο στομάχι.

Εργαστείτε σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων. Διαλέξτε την ιστορία πρωινού, ενός εκ των τριών παιδιών και σκεφτείτε σε σχέση και με τις δικές σας εμπειρίες, πως θα μπορούσαν να διαμορφωθούν οι συνήθειες του, ώστε να είναι σε θέση να καταναλώσει ένα ισορροπημένο πρωινό γεύμα στην καθημερινότητά του. Ξαναγράψτε την ιστορία του αλλιώς....

Προτεινόμενη Χρονική Διάρκεια: 8-10' για την εργασία σε ομάδες + 10-15' Συζήτηση



Πιθανές Απαντήσεις.....



Γιωργάκης

Ο Γιωργάκης (10 ετών), χθες βράδυ κοιμήθηκε στις 9.00 ώστε να χορτάσει ύπνο, καθώς έχει να πάει σχολείο αύριο. Πριν πέσει για ύπνο, φρόντισε να ετοιμάσει την τσάντα του και να βρει τα ρούχα και τα παπούτσια που θα έβαζε στο σχολείο την επόμενη μέρα, ώστε να μην αγχώνεται το πρωί. Την επόμενη μέρα, σηκώθηκε αμέσως μόλις χτύπησε το ξυπνητήρι, πλύθηκε, ντύθηκε και στη συνέχεια καθώς είχε αρκετό χρόνο στη διάθεσή του, έφτιαξε και έφαγε ένα τوست με ψωμί ολικής άλεσης, ντομάτα, μαρούλι και τυρί. Γεμάτος ενέργεια και κεφάλτος, ξεκίνησε για το σχολείο. Η δασκάλα των μαθηματικών, του έδωσε ένα αυτοκόλλητο ως βραβείο για τη συμμετοχή του στο μάθημα καθώς έκανε τις διαιρέσεις που τους είχε βάλει πολύ γρήγορα και σωστά.



Ελένη

Η Ελένη (9 ετών), χθες δεν πρόλαβε να τελειώσει το βιβλίο που έπρεπε να επιστρέψει σήμερα στη βιβλιοθήκη του σχολείου της, καθώς είχε πάει 9.00 και ήταν ώρα για ύπνο. Αν και θα ήθελε να τελειώσει το βιβλίο, σκέφτηκε ότι θα ήταν προτιμότερο να ζητήσει παράταση για την επιστροφή του βιβλίου και να κοιμηθεί στην ώρα της. Ετοίμασε τα πράγματά της για το πρωί και μετά έβαλε σε ένα μπολ τα δημητριακά και τις σταφίδες που τρώει συνήθως, ώστε το πρωί να κερδίσει λίγο παραπάνω χρόνο για να φάει το πρωινό της. Έχοντας χορτάσει ύπνο και με καλή διάθεση, ξύπνησε στην ώρα της το πρωί, αφού πλύθηκε, πήρε το γάλα από το ψυγείο, το πρόσθεσε στα δημητριακά και έχοντας απολαύσει το πρωινό της, ξεκίνησε για το σχολείο. Τη δεύτερη ώρα που είχε γυμναστική, ένοιωθε τρομερή ενέργεια και τόσο δυνατή, που τερμάτισε από τους πρώτους στο αγώνισμα τρεξίματος. Στη συνέχεια κατανάλωσε το κολατσιό που είχε φέρει από το σπίτι και δοκίμασε ένα μικρό κομμάτι από την τούρτα γενεθλίων της Μαρίας.



Νικόλας

Ο Νικόλας (12 ετών), συνηθίζει να ξυπνάει σχετικά νωρίς και καθώς έχει αρκετό χρόνο στη διάθεσή του, βοηθάει τη μητέρα του να ετοιμάσουν το πρωινό γεύμα για κείνον και τα αδέρφια του, σύμφωνα με τις επιλογές που συζήτησαν την προηγούμενη ημέρα. Δε φεύγει σχεδόν ποτέ από το σπίτι νηστικός. Αν όμως τύχει καμιά φορά, τότε σταματά στο περίπτερο ή στο φούρνο της γειτονιάς του για να αγοράσει είτε ένα κουλούρι Θεσσαλονίκης ή κράκερς ολικής άλεσης, ενώ φροντίζει να πάρει μαζί του φεύγοντας μια μπανάνα ή ένα μήλο, τα οποία στη συνέχεια καταναλώνει στο δρόμο για το σχολείο. Έτσι καταφέρνει να έχει ένα υγιές σωματικό βάρος και να νοιώθει καλά.

