

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....



Γράψτε εδώ τις απαντήσεις σας...

