



Μένουμε στο
σπίτι και
μαθαίνουμε!

Τάξη Α' - Αγωγή Ζωής

Εβδομάδα 5^η
1/02/2021 - 5/02/2021



Ξεκουράζομαι
σωστά

-
Κοιμάμαι
αρκετά!

«Ο ύπνος
τρέφει τα μωρά και τη
υγεία
τα μεγαλύτερα»

(εγχειρητική παρουσίαση)

Ο καλός ύπνος



Ύστερα από μια κουραστική μέρα το σώμα μας χρειάζεται ξεκούραση. Όσο κοιμόμαστε, το σώμα μας ξεκουράζεται και παίρνει ξανά δυνάμεις.

Έτσι, μόλις ξυπνάμε είμαστε και πάλι έτοιμοι και υγιείς για μια καινούρια μέρα.



Εργασία 1: Παρατήρησε τις διπλανές εικόνες και συζήτησε με τον ενήλικά σου απαντώντας προφορικά τις πιο κάτω ερωτήσεις.

1. Τι κάνει το αγόρι στην πρώτη εικόνα;
2. Γιατί νυστάζουμε το βράδυ;
3. Γιατί είναι σημαντικό για την υγεία μας να κοιμόμαστε;
4. Πόσο πρέπει να κοιμόμαστε;
5. Γιατί κάποιες φορές δεν μπορούμε να κοιμηθούμε;

Για να δούμε, τι από τα παρακάτω σκέφτηκες;

1. Γιατί νυστάζουμε το βράδυ;

Ο κύριος εγκέφαλος δούλεψε πολύ όλη μέρα και εμείς κάναμε ένα σωρό πράγματα. Έχουμε ανάγκη από ξεκούραση και ηρεμία για να συγκεντρώσουμε νέες δυνάμεις για την καινούρια μέρα.

2. Γιατί είναι σημαντικό για την υγεία μας να κοιμόμαστε;

Το σώμα μας κουράζεται και χρειάζεται ξεκούραση για να πάρει ξανά δυνάμεις.

3. Πόσο πρέπει να κοιμόμαστε;

Είναι καλό να κοιμόμαστε νωρίς το βράδυ και να ξυπνάμε νωρίς το πρωί.

4. Γιατί κάποιες φορές δεν μπορούμε να κοιμηθούμε;

Όταν περιμένουμε κάτι ευχάριστο να μας συμβεί την άλλη μέρα ή όταν έχουμε ζήσει εκείνη τη μέρα κάτι που μας στεναχώρησε ή ακόμη και όταν είμαστε πολύ κουρασμένοι.

Καληνύχτα και όνειρα γλυκά!

Ανήκει στον/στην: _____


	Φοράω τις πιτζάμες μου
	Πλένω τα δόντια μου
	Πηγαίνω στην τουαλέτα
	Διαβάζω παραμύθι
	Πάω για ύπνο

★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★	★	★	★

Καλημερούδια!

	Δεν φωνάζω τους γονείς μου
	Κοιμάμαι μόνος/η μου
	Μένω στο κρεβάτι μου όλο το βράδυ
	Μένω στο κρεβάτι μέχρι να είναι ώρα να ξυπνήσω

○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Συμβουλές για όνειρα γλυκά!

Εργασία 2:

Πριν πάω για ύπνο ακολούθησε όλη τους κανόνες για όνειρα γλυκά. Μην ξεχάσεις να χρωματίσεις τα αστεράκια και τους κύκλους.



Το κοριτσάκι στον πίνακα ζωγραφικός για να νιώσει ασφαγές και να κοιμηθεί παίρνει αγκαλιά το σκυγάκι της.

Εργασία:

Ζωγράφισε τον εαυτό σου
την ώρα που κοιμάσαι.

Μην ξεχάσεις να βάλεις δίπλα
σου όγλα αυτά που σε κάνουν
να αισθάνεσαι ασφαγής και
να έγεις...όνειρα γγυκά.