

# ΜΕΤΡΟ, ΠΟΙΚΙΛΙΑ - ΚΙΝΗΣΗ, ΕΥΕΞΙΑ

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την ισορροπημένη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα

## Το εικονόλεξο της ημέρας!

Αγαπητό μου ημερολόγιο,

Σήμερα το  με ξύπνησε το . Έπρεπε να σηκωθώ για το . Δεν είχα όρεξη και καθόλου ενέργεια! Αλλά όταν σηκώθηκα και πήγα στην , είδα κάτι που θα μου έδινε ενέργεια! Ένα πρωινό που θα μου έδινε δύναμη να αρχίσει η μέρα μου όμορφα!  ένα ξεροψημένο  και ένα ζεστό . Μιαμ!!! Η μαμά μου είναι η καλύτερη μαμά του κόσμου! Μόλις έφαγα το πρωινό μου, έπλυνα τα  μου, έβαλα ζεστά  πηγά στη  μου και έφυγα! Σκέφτηκα «Να πάρω το  ή το καινούριο μου ; Καλύτερα να γυμναστώ λιγάκι...» Οπότε, ανέβηκα στο  και κατηφόρισα για το σχολείο! Πρώτη ώρα, γυμναστική! Το λατρεύω αυτό το μάθημα!!! ! Μετά απ' όλη αυτή την άσκηση, είχα ιδρώσει και ήθελα επειγόντως ! Ευτυχώς, στις  του σχολείου ήπια δροσερό νεράκι! Το στομάχι μου άρχισε να γουργουρίζει πάλι... Ευτυχώς η μαμά μου είχε βάλει στην τσάντα ένα  και το αγαπημένο μου φρούτο, ένα ! Έκατσα με τους φίλους μου και κάναμε πικ-νικ στα  του προαυλίου. Ήταν τέλεια! Η Μαρία είχε φέρει και  γιατί ήταν τα γενέθλιά της! Ξέρω ότι δεν κάνει να τρώμε πολλές τέτοιες λιχουδιές, αλλά σήμερα ήταν μια εξαίρεση! Έφαγα και έχω ένα μικρό γλυκό από !... Νέριιν! Το  χτύπησε και έπρεπε να μπούμε! Μαθηματικά, ιστορία,  καισχόλασμα!!! Πήρα το  μου για το γυρισμό και στο  με περίμενε το αγαπημένο μου φαγητό!  στο φούρνο! Καλά, η μαμά είναι τέλεια μαγειρίσσα! Το άδειασα το  μου! Το απόγευμα, μετά το διάβασμα, θα πήγαινα πρώτη μέρα στο . Γιούπιι!!! Ο δάσκαλος μου έμαθε κάποιες ωραίες κινήσεις και βασικές στάσεις του σώματος! Μετά το μάθημα, ένιωθα τέλεια! Γεμάτος ενέργεια! Απίστευτη εμπειρία!!! Όταν γύρισα , ήπια το ζεστό μου  και έκατσα στο  να χαλαρώσω! Ήταν πολύ όμορφη μέρα! Αλλά τώρα νιώθω κουρασμένος και θα ήθελα να κοιμηθώ... Καληνύχτα αγαπητό μου ημερολόγιο... Τα λέμε αύριο!

## Απαντήσεις:

1. Ημερολόγιο, 2. Ξύπνησε, 3. Σηκωθώ, 4. Σχολείο, 5. Δεν είχα όρεξη και καθόλου ενέργεια, 6. Ηλεκτρονικό παιχνίδι, 7. Πρωινό, 8. Ξεροψημένο, 9. Σανδвич, 10. Ζεστό, 11. Μιαμ!!!, 12. Μαμά, 13. Καλύτερη, 14. Κόσμος, 15. Μόλις, 16. Έφαγα, 17. Πρωινό, 18. Έπλυνα, 19. Τα, 20. Έβαλα, 21. Ζεστά, 22. Πηγά, 23. Στή, 24. Πηγά, 25. Στή, 26. Μου, 27. Και, 28. Έφυγα, 29. Σκέφτηκα, 30. Να πάρω, 31. Το, 32. Καινούριο, 33. Μου, 34. Καλύτερα, 35. Να γυμναστώ, 36. Λιγάκι, 37. Οπότε, 38. Ανέβηκα, 39. Στο, 40. Κατηφόρισα, 41. Για το, 42. Σχολείο, 43. Πρώτη, 44. Ώρα, 45. Γυμναστική, 46. Το, 47. Λατρεύω, 48. Αυτό, 49. Το, 50. Μάθημα, 51. Μετά, 52. Απ' όλη, 53. Αυτή, 54. Την, 55. Άσκηση, 56. Είχα, 57. Ιδρώσει, 58. Και, 59. Ήθελα, 60. Επειγόντως, 61. Ευτυχώς, 62. Στις, 63. Του, 64. Σχολείου, 65. Ήπια, 66. Δροσερό, 67. Νεράκι, 68. Το, 69. Στομάχι, 70. Μου, 71. Άρχισε, 72. Να, 73. Γουργουρίζει, 74. Πάλι, 75. Ευτυχώς, 76. Η, 77. Μαμά, 78. Μου, 79. Είχε, 80. Βάλει, 81. Στην, 82. Τσάντα, 83. Ένα, 84. Και, 85. Το, 86. Αγαπημένο, 87. Μου, 88. Φρούτο, 89. Ένα, 90. Έκατσα, 91. Με, 92. Τους, 93. Φίλους, 94. Μου, 95. Και, 96. Κάναμε, 97. Πικ-νικ, 98. Στα, 99. Του, 100. Προαυλίου, 101. Ήταν, 102. Τέλεια, 103. Η, 104. Μαρία, 105. Είχε, 106. Φέρει, 107. Και, 108. Γιατί, 109. Ήταν, 110. Τα, 111. Γενέθλιά, 112. Της, 113. Ξέρω, 114. Ότι, 115. Δεν, 116. Κάνει, 117. Να, 118. Τρώμε, 119. Πολλές, 120. Τέτοιες, 121. Λιχουδιές, 122. Αλλά, 123. Σήμερα, 124. Ήταν, 125. Μια, 126. Εξαίρεση, 127. Έφαγα, 128. Και, 129. Εχώ, 130. Ένα, 131. Μικρό, 132. Γλυκό, 133. Από, 134. Νέριιν!, 135. Το, 136. Χτύπησε, 137. Και, 138. Έπρεπε, 139. Να, 140. Μπούμε!, 141. Μαθηματικά, 142. Ιστορία, 143. Και, 144. Σχόλασμα, 145. Πήρα, 146. Το, 147. Μου, 148. Για, 149. Το, 150. Γυρισμό, 151. Και, 152. Στο, 153. Με, 154. Περίμενε, 155. Το, 156. Αγαπημένο, 157. Μου, 158. Φαγητό!, 159. Στο, 160. Φούρνο!, 161. Καλά, 162. Η, 163. Μαμά, 164. Είναι, 165. Τέλεια, 166. Μαγειρίσσα!, 167. Το, 168. Άδειασα, 169. Το, 170. Μου!, 171. Το, 172. Απόγευμα, 173. Μετά, 174. Το, 175. Διάβασμα, 176. Θα, 177. Πήγαινα, 178. Πρώτη, 179. Μέρα, 180. Στο, 181. Γιούπιι!!!, 182. Ο, 183. Δάσκαλος, 184. Μου, 185. Έμαθε, 186. Κάποιες, 187. Ωραίες, 188. Κινήσεις, 189. Και, 190. Βασικές, 191. Στάσεις, 192. Του, 193. Σώματος!, 194. Μετά, 195. Το, 196. Μάθημα, 197. Ένιωθα, 198. Τέλεια!, 199. Γεμάτος, 200. Ενέργεια!, 201. Απίστευτη, 202. Εμπειρία!!!, 203. Όταν, 204. Γύρισα, 205. Ήπια, 206. Το, 207. Ζεστό, 208. Μου, 209. Και, 210. Έκατσα, 211. Στο, 212. Να, 213. Χαλαρώσω!, 214. Ήταν, 215. Πολύ, 216. Όμορφη, 217. Μέρα!, 218. Αλλά, 219. Τώρα, 220. Νιώθω, 221. Κουρασμένος, 222. Και, 223. Θα, 224. Ήθελα, 225. Να, 226. Κοιμηθώ..., 227. Καληνύχτα, 228. Αγαπητό, 229. Μου, 230. Ημερολόγιο..., 231. Τα, 232. Λέμε, 233. Αύριο!