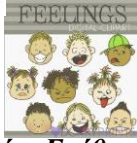




Εβδομαδιαίος προγραμματισμός – 11^η εβδομάδα 14 – 18/11/2016

Θέμα: «Ανακαλύπτοντας τα συναισθήματά μας!!»



Αφορμή – Ερέθισμα

Η συναισθηματική ανάπτυξη συνδέεται αμφίδρομα με τις άλλες πλευρές της ανάπτυξης, όπως με τη γνωστική και την κοινωνική, αφού τις επηρεάζει και επηρεάζεται από αυτές. Οι εναλλαγές των συναισθημάτων των παιδιών είναι συχνές τόσο στο σχολικό περιβάλλον όσο και εκτός από αυτό. Ένα δυνατό γέλιο ή το κλάμα κάποιου παιδιού κατά τον αποχωρισμό του από τη μητέρα του θα μπορούσαν να αποτελέσουν μια καλή αφορμή και ερέθισμα για την μεγάλη αυτή διαδρομή στα συναισθήματά μας!!!

ΔΕΥΤΕΡΑ 14/11/2016

Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπέζια με διάφορα επιτραπέζια εκπαιδευτικά παιχνίδια, με παιχνίδια συναρμολόγησης, με puzzle και με τα διάφορα κέντρα μάθησης (τη μουσική, το οικοδομικό υλικό, τη φύση, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, το μπακάλικό, το κουκλόσπιτο κλπ.) και ζωγραφίζουν με κηρομπογιές κάτι που επιθυμούν.

Γλωσσική Αγωγή

Συζήτηση: «Συναισθήματα και κοινωνική συμπεριφορά».

Βλέπουμε με τα παιδιά κάποια video ή μας επισκέπτεται στην τάξη μας ο συναισθηματούλης που τα έχει μπλέξει όλα, δεν ξέρει τι νιώθει και χρειάζεται τη βοήθειά μας (π.χ. Το βασιλιά των λιονταριών, κάποια video για τα διάφορα συναισθήματα, κάποια τραγούδια, μουσικές και εικόνες για τα συναισθήματα) και έπειτα με τη βοήθεια του βιβλίου «Αυτό που νιώθω» συζητάμε για τα όσα έχουμε δει και καταλήγουμε στα διάφορα συναισθήματα μας.

- Προτείνουμε διάφορες καταστάσεις στα παιδιά και ζητάμε να μας πουν πως αισθάνονται σε καθεμιά από αυτές.
 - ❖ Η μαμά δε σας αφήνει να δείτε την αγαπημένη σας ταινία.
 - ❖ Η γιαγιά σας έφερε ένα σακουλάκι καραμέλες.
 - ❖ Στο σχολείο ένα παιδάκι μουντζούρωσε τη ζωγραφιά σας.
 - ❖ Στο δρόμο βλέπετε ένα πεθαμένο πουλάκι.
 - ❖ Ετοιμάζετε το πάρτι γενεθλίων σας.
 - ❖ Βρέχει και ακούγονται δυνατές βροντές.
 - ❖ Ο μπαμπάς σας παίρνει αγκαλιά και σας δίνει ένα φιλί.
 - ❖ Κόβουμε εικόνες από περιοδικά και προσπαθούμε να μαντέψουμε, από τις εκφράσεις, τα συναισθήματα τους.
 - ❖ Φτιάχνουμε ένα κατάλογο με τα συναισθήματα (χαρά, αγωνία, φόβος, θυμός, πόνος κ.λπ.) και δίνουμε σε κάθε συναίσθημα ένα χρώμα. Δημιουργούμε την αφίσα των συναισθημάτων την οποία αναρτούμε στην τάξη.
 - ❖ Μπροστά στον καθρέφτη κάνουμε γκριμάτσες για να μιμηθούμε τον χαρούμενο, λυπημένο κ.λπ.

Παραμύθι: «Το χαρούμενο φαντασματάκι» & «Η Ευτυχούπολη»

Διαβάζουμε και βλέπουμε το πιο πάνω παραμύθι που έχει αφηγηθεί ένα παιδάκι του σχολείου μας (Χαράλαμπος) και το έχει γράψει και εικονογραφήσει με τη μαμά του. Έπειτα αφηγούμαστε το παραμύθι «Η Ευτυχούπολη» και έπειτα μέσα από ερωτήσεις και δραστηριότητες τα επεξεργαζόμαστε για καλύτερη κατανόησή τους. Θυμόμαστε επίσης το δικό μας παραμύθι που γράψαμε και με την τεχνική «Ροντάρι» βρίσκουμε λέξεις από τα γράμματα της λέξης «Συναισθήματα» και θα γράψουμε το δικό μας παραμύθι τις επόμενες μέρες!!

Μαθηματικά / Φυσικές Επιστήμες: «Πως εμφανίζονται και πως εκφράζονται τα συναισθήματα;» & «Συγκρίσεις μεγεθών»

Με τα παιδιά αναφερόμαστε στα χαρακτηριστικά του κάθε συναισθήματος και πως τα ξεχωρίζουμε (κλάμα, δάκρυα – λύπη, γέλιο, κλάμα από χαρά, σπάσιμο, κτύπημα από θυμό κλπ.) με διάφορες εικόνες ή video με κάποιες πράξεις ξεχωρίζουμε το κάθε συναίσθημα, το αναπαριστούμε και εμείς κλπ. Έπειτα συγκρίνουμε διάφορα μεγέθη, αύξηση φόβου, χαράς, θυμού κλπ. μέσα από διάφορες καταστάσεις, και προσπαθούμε να ξεχωρίζουμε πότε είναι πιο λίγη η χαρά, η λύπη, πότε πιο πολύ, ποιες καταστάσεις αυξάνουν ή μειώνουν τα διάφορα συναισθήματα κλπ.

Μουσική Αγωγή: «Συνδυάζοντας μουσικές και χρώματα με τα συναισθήματα μας!»

Με τα παιδιά ακούμε διάφορες μουσικές και την κάθε μουσική τη συνδυάζουμε με το ανάλογο συναίσθημα που της ταιριάζει. Έπειτα σαν προέκταση μπορούμε να κινηθούμε και να εκφράσουμε το κάθε συναίσθημα με τη μουσική και τα διάφορα μέρη του σώματός μας (πρόσωπο, πόδια, χέρια κλπ.). Παράλληλα με τη μουσική κινούμαστε στο χώρο και κάτω στο πάτωμα έχουμε διάφορα χρωματιστά κομμάτια ρούχων. Όταν η μουσική σταματά τα παιδιά περιγράφουν τι συναίσθημα τους προκαλεί το χρώμα που σταμάτησαν και γιατί.

Εκμάθηση του τραγουδιού: «Feelings Song»

Με τα παιδιά μαθαίνουμε το πιο πάνω τραγούδι στα αγγλικά και το μεταφράζουμε και στα ελληνικά ώστε να γνωρίζουν τι λένε τα λόγια του συγκεκριμένου τραγουδιού.

Ήσυχες Δραστηριότητες – Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται με επιτραπέζια παιχνίδια και με παιχνίδια συναρμολόγησης, στα τραπέζια της γραφής και των μαθηματικών, με puzzle και αν επιθυμούν τα παιδιά ξαναλέμε το τραγούδι που μάθαμε πιο πριν για το θέμα μας.

TRITH 15/11/2016

Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι / Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπέζια με διάφορα επιτραπέζια, εκπαιδευτικά παιχνίδια, παιχνίδια συναρμολόγησης, με τα διάφορα κέντρα μάθησης (τη μουσική, το οικοδομικό υλικό, τη φύση, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή κλπ.) και με τις νερομπογιές τα παιδιά ζωγραφίζουν κάτι σχετικό με το θέμα μας.

Γλωσσική Αγωγή:

Συζήτηση: «Τα μπαλόνια της χαράς» «Χαίρομαι όταν..... Λυπάμαι όταν.....»

Φέρνουμε στα παιδιά μπαλόνια και με διάφορα αξεσουάρ θα γίνουμε αστείοι κλόουν και θα παίξουμε όπως θέλουμε. Έπειτα

Τα παιδιά προβληματίζονται και καταγράφουν καταστάσεις που τους προκαλούν χαρά

- Τι θα κάνω για να δείξω τη χαρά μου;
- Πως θα ήταν ο κόσμος αν ήταν πάντα χαρούμενος...

Τα παιδιά προβληματίζονται και καταγράφουν καταστάσεις που τους προκαλούν λύπη.

- Πότε είναι λυπημένα;
- Πως εκφράζουν τη λύπη τους; κλπ.

Παραμύθι: «Αντίο ποντικούλι»

Έπειτα από την αφήγηση του πιο πάνω παραμυθιού μέσα από διάφορες ερωτήσεις και δραστηριότητες το επεξεργαζόμαστε για καλύτερη κατανόηση του.

Κοινωνικές Επιστήμες: «Οι διάφορες καταστάσεις και συμβάντα στη ζωή μας και τα συναισθήματα!»

Με τα παιδιά βλέπουμε διάφορες καταστάσεις σε διάφορα περιβάλλοντα, στην οικογένεια, στο σχολείο, στη θρησκεία και στη κοινωνία γενικότερα (χωρισμός, γάμος, βάπτισμα, παιχνίδι με τους φίλους μας, καβγάς με τους φίλους μας, οι νόμοι και κανόνες τις κοινωνίας πως μας κάνουν να αισθανόμαστε, η γέννηση του Χριστού που πλησιάζει, τα πάθη και η σταύρωση του, τα θαύματα που έκανε κλπ.) και τα συζητάμε, για το πώς αισθανόμαστε κλπ.

Φυσική Αγωγή: «Παίζουμε και κινούμαστε με τα συναισθήματα!»

Με ανάλογη μουσική αναγνωρίζουμε κάποια συναισθήματα και κινούμαστε ανάλογα με αυτά (με διάφορους τρόπους μετακίνησης – περπάτημα, τρέξιμο, πήδημα, ισορροπία κλπ.)

Παιχνίδια λύπης και χαράς: Στη συνέχεια παίζουμε διάφορα παιχνίδια με τα παιδιά (Διαγωνισμός γέλιου, στη χώρα όλων των καιρών κλπ.)

Ήσυχες Δραστηριότητες – Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπέζια με παιχνίδια συναρμολόγησης, με επιτραπέζια παιχνίδια και κάποιες δραστηριότητες που αφορούν το θέμα μας. Επίσης όσοι επιθυμούν

απασχολούνται στα τραπέζια της γραφής και των μαθηματικών και παίζουμε στον κύκλο κάποια ομαδικά παιχνίδια που αφορούν το θέμα μας. (π.χ. Παίζουμε κάποια παιχνίδια με το ζάρι των συναισθημάτων και διάφορες εικόνες).

ΤΕΤΑΡΤΗ 16/11/2016

Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι και Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπέζια με διάφορα επιτραπέζια εκπαιδευτικά παιχνίδια, με παιχνίδια συναρμολόγησης, με το ζυμαράκι και με τα διάφορα κέντρα μάθησης (τη μουσική, το οικοδομικό υλικό, τη φύση, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, το μπακάλικό, το κουκλόσπιτο κλπ.) και με υλικά εικαστικής έκφρασης τα παιδιά φτιάχνουν κάτι σχετικό με το θέμα μας.

Γλωσσική Αγωγή

Συζήτηση: «Φοβάμαι όταν...Θυμώνω όταν...»

Μέσα από τα παραμύθια: «Ο μεγάλος Θυμός» & «Δε φοβάμαι το σκοτάδι» συζητάμε με τα παιδιά και τα βοηθάμε να κατανοήσουν τα συναισθήματα του θυμού και του φόβου.

- Τα παιδιά περιγράφουν καταστάσεις, ζώα, αντικείμενα που τους προκαλούν φόβο.
- Περιγράφουν την αντίδραση τους στο φόβο.
- Τι μου προκαλεί θυμό;
- Με τι μοιάζω όταν θυμώνω;
- Τι κάνω όταν θυμώνω;
- Το χρώμα του θυμού.

Ποίημα: «Έσπασε η Ρηγιώ το βάζο»

Έσπασε η Ρηγιώ το βάζο,
Άθελά της, τι ζημιά!
Μάζεψε τα κομματάκια
Στην αυλή, σε μια γωνιά.

Τώρα τι μπορεί να κάνει;
Αχ, τι φόβος, τι ντροπή!
Μ' ένα ψέμα τα βολεύει.....
Να το πει; Να μην το πει;

Όχι! Ψέματα δε λέει!
Θα μιλήσει θαρρετά.
«Το 'σπασα» θα πει «μανούλα!»
Κι η μαμά θα την κοιτά.

«Μπράβο», θα της πει «Ρηγιώ μου!»
Ήταν, βέβαια, ζημιά,
Μα δεν είναι σαν το ψέμα,
Που λερώνει την καρδιά»

Έπειτα από την αφήγηση του πιο πάνω ποιήματος θα μιλήσουμε με τα παιδιά για τα συναισθήματα που αναφέρονται σ' αυτό, στο τι αισθάνεται η Ρηγιώ κλπ.

Μαθηματικά / Φυσικές Επιστήμες: «Τα χρώματα, οι αριθμοί και τα σχήματα στα συναισθήματα!»

Αν τα συναισθήματα ήταν χρώματα ποιο χρώμα θα ήταν το κάθε ένα, αν ήταν αριθμοί ποιος αριθμός θα ήταν το κάθε συναίσθημα, αν ήταν σχήμα ποιο σχήμα θα ήταν το κάθε συναίσθημα. Έτσι αναφερόμαστε στους αριθμούς, στα χρώματα, στα σχήματα συνδυασμένα με τα συναισθήματα!!

Μουσική Αγωγή: «Μουσική και συναισθήματα» «Το κυνηγητό των θυμωμένων»

Με τα παιδιά ακούμε διάφορες μουσικές και την κάθε μουσική τη συνδυάζουμε με το ανάλογο συναίσθημα που της ταιριάζει. Στην συνέχεια παίζουμε το παιχνίδι «το κυνηγητό των θυμωμένων», όπου τα παιδιά χωρίζονται σε 2 ομάδες στους χαρούμενους και τους

θυμωμένους και οι χαρούμενοι κυνηγούν τους θυμωμένους και όποιο παιδί πιάνουν μπαίνει στην ομάδα τους, έπειτα αλλάζουν ρόλους και ξαναπαίζουν το παιχνίδι.

Εκμάθηση του τραγουδιού: «Το τραγούδι των συναισθημάτων»

Παιχνίδι «η σούπα των φόβων»: Με τα παιδιά θα παίζουμε ένα παιχνίδι με τους φόβους μας ώστε να τους νικήσουμε. Θα γράψουμε πάνω σε ένα χαρτί το φόβο του κάθε παιδιού και έπειτα θα τους ρίξουμε όλους σε ένα καζάνι (κατσαρόλα) για να τους κάνουν σούπα και να τους φάμε μετά. Ένας ή μια μάγειρας ανακατεύει τους φόβους και τους μαγειρεύει λέγοντας όλοι μαζί:

**Φόβους ρίχνω στο τσουκάλι και χορεύω γύρω – γύρω
Παίρνω ένα μακρύ κουτάλι με τους φίλους μου τριγύρω
Ρίχνω αλάτι ρίχνω πιπέρι τραγουδάμε και γελάμε
Θα τους φάω το μεσημέρι τι ωραία που περνάμε**

Ήσυχες Δραστηριότητες – Ελεύθερο Παιχνίδι

Τα παιδιά φτιάχνουν κάποια puzzle με τη βοήθεια της εκπαιδευτικού, απασχολούνται με παιχνίδια συναρμολόγησης, εκπαιδευτικά παιχνίδια, πίνακες διπλής εισδοχής που αφορούν το θέμα μας και όσοι επιθυμούν απασχολούνται στα τραπέζια γραφής και μαθηματικών.

ΠΕΜΠΤΗ 17/11/2016

Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι / Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπέζια με διάφορα επιτραπέζια εκπαιδευτικά παιχνίδια, με παιχνίδια συναρμολόγησης, με τα διάφορα κέντρα μάθησης (τη μουσική, το οικοδομικό υλικό, τη φύση, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, το μπακάλικό, το κουκλόσπιτο κλπ.) και με διάφορα υλικά εικαστικής έκφρασης τα παιδιά φτιάχνουν κάτι σχετικό με το θέμα μας.

Γλωσσική Αγωγή

Συζήτηση: «Εκπλήξη & Ντροπή» & «Αγάπη, Μίσος κλπ.»

Με τα παιδιά παίζουμε το κουτί των εκπλήξεων, όπου είναι ένα παιχνίδι θησαυρού με ένα κουτί που έχει κάποιες εκπλήξεις μέσα που για να βρούμε το κλειδί να το ανοίξουμε ακολουθούμε τους φακέλους που μας καθοδηγούν. Έτσι όταν το ανοίξουμε συζητάμε για αυτό το συναίσθημα που νιώθουμε της έκπληξης. Στη συνέχεια μέσα από κάποιες εικόνες, ποιήματα κλπ. αγαφερόμαστε στη ντροπή, στην αγάπη, στο μίσος και γενικά σε συναισθήματα που δεν έχουμε ασχοληθεί και πολύ αυτή τη βδομάδα και τα αναλύουμε, τα συζητούμε και τα σχολιάζουμε.

Παραμύθι: «Ένα κουτάβι νιώθει μοναξιά»

Έπειτα από την αφήγηση του πιο πάνω παραμυθιού μέσα από διάφορες ερωτήσεις και δραστηριότητες το επεξεργαζόμαστε για καλύτερη κατανόηση του.

Φυσική Αγωγή: «Παίζουμε και κινούμαστε με τα συναισθήματα!»

Με ανάλογη μουσική αναγνωρίζουμε κάποια συναισθήματα και κινούμαστε (με διάφορους τρόπους μετακίνησης – περπάτημα, τρέξιμο, πήδημα, ισορροπία κλπ.) σύμφωνα με αυτά. Έπειτα παίζουμε με τα παιδιά κάποια παιχνίδια από αυτά που έχουμε κάνει κατά τη διάρκεια αυτής της βδομάδας.

Εικαστική Έκφραση:

Με τα παιδιά μέσα από διάφορα υλικά εικαστικής έκφρασης δημιουργούμε και φτιάχνουμε κάτι σχετικό με το θέμα αυτής της βδομάδας. (πιθανή συνέχεια από την πρωινή δραστηριότητα)

Ήσυχες Δραστηριότητες – Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπέζια με διάφορα εκπαιδευτικά παιχνίδια, παιχνίδια συναρμολόγησης, κάποιες εκπαιδευτικές δραστηριότητες για το θέμα μας και λέμε κάποια τραγούδια που μάθαμε μέχρι τώρα για το θέμα με το οποίο ασχολούμαστε αυτή τη βδομάδα.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18/11/2016

Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι / Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπέζια με διάφορα εκπαιδευτικά παιχνίδια, με το ζυμαράκι, με τα διάφορα κέντρα μάθησης (τη μουσική, το οικοδομικό υλικό, τη φύση, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, το μπακάλικό, το κουκλόσπιτο κλπ.) και ζωγραφίζουν με κηρομπογιές κάτι σχετικό με το θέμα που ασχολούμαστε αυτή τη βδομάδα.

Γλωσσική Αγωγή: «Όλα τα συναισθήματα μαζί»

Με τα παιδιά βλέπουμε το video «**το νησί των συναισθημάτων**» και κάνουμε μια επανάληψη των συναισθημάτων, τα αναγνωρίζουμε μέσα από εικόνες κλπ. τα εκφράζουμε, τα αποτυπώνουμε στο χαρτί, επιλέγουμε με τα παιδιά κάποιες δραστηριότητες – παιχνίδια που έχουμε κάνει αυτή τη βδομάδα και τα επαναλαμβάνουμε.

Παραμύθι: «**Το σακάκι (ή καπέλο) των συναισθημάτων**» (παραμυθοσαλάτα)

Αφηγούμαστε στα παιδιά το πιο πάνω παραμύθι έπειτα το επεξεργαζόμαστε μέσα από διάφορες ερωτήσεις και δραστηριότητες.

Μαθηματικά / Φυσικές Επιστήμες: «**Τα χρώματα και τα φυσικά φαινόμενα των συναισθημάτων!**»

Με τα παιδιά μέσα από διάφορες δραστηριότητες και παιχνίδια αναφερόμαστε στα χρώματα και στα περίεργα φαινόμενα της φύσης (ηφαίστεια, καταιγίδα, κεραυνοί, θάλασσα, έκλειψη ηλίου – σύνδεση με προηγούμενη βδομάδα κλπ.) και συνδέουμε το κάθε τι με κάποιο συναίσθημα που μας προκαλεί, καθώς και για τα χρώματα κάνουμε επανάληψη από το προηγούμενο μάθημα για το ποιο χρώμα εκφράζει το κάθε συναίσθημα.

Μουσική Αγωγή

Τα παιδιά με την κατάλληλη μουσική θα κάνουν σκηνικούς αυτοσχεδιασμούς του πιο πάνω παραμυθιού και γενικά θα επεξεργαστούμε το παραμύθι σε θεατρική μορφή!!

Μάθημα Kindermusic Laugh & Learn – Wild Animal Park– Lesson 2

Ήσυχες Δραστηριότητες – Ελεύθερο Παιχνίδι

Ενασχόληση με επιτραπέζια παιχνίδια, puzzle και μια μικρή αναφορά στον κύκλο στα όσα έχουμε κάνει αυτή τη βδομάδα, μια μικρή επανάληψη των σημαντικότερων που έχουμε κάνει, κάνουμε ένα αναστοχασμό και μια μικρή προφορική αξιολόγηση με τα παιδιά για το τι πήγε καλά αυτή τη βδομάδα και τι όχι.

Ανακοινώσεις

1. Θα δοθούν **τα ποιήματα και οι ρόλοι των παιδιών για τη Χριστουγεννιάτικη γιορτή**. Παρακαλούμε όπως βοηθήσετε τα παιδιά στην εκμάθησή τους.
2. **Αυτές τις μέρες θα αρχίσουν οι καθημερινές πρόβες στο σχολείο μας για τη Χριστουγεννιάτικη μας γιορτή** και τα μαθήματα – διδακτικοί περίοδοι κατά τη διάρκεια της μέρας θα γίνονται σε μικρότερη χρονική διάρκεια - δε θα διαρκούν 40 λεπτά αλλά λιγότερο - καθώς επίσης και το διάλειμμα των παιδιών πιθανόν να είναι πιο μικρό και πολλές φορές καθόλου λόγω του καιρού.
3. Η Χριστουγεννιάτικη μας γιορτή φέτος έχει καθοριστεί **για τις 12 Δεκεμβρίου** και το δώρο για τα παιδιά μάλλον θα είναι **κάλτσα Χριστουγεννιάτικη με το όνομα του κάθε παιδιού γραμμένο πάνω**. Το κόστος για τα δώρα (και ένα μικρό συμβολικό ποσό μέσα σ' αυτό για τις στολές), **θα είναι €15 για το κάθε παιδί**. Παρακαλούμε όπως τα φέρετε το συντομότερο δυνατόν γιατί θα πρέπει να τα παραγγείλουμε, ούτως ώστε να προλάβουν **να ετοιμαστούν μέχρι τις 12 Δεκεμβρίου**.

ΔΕΥΤΕΡΑ 14/11	ΤΡΙΤΗ 15/11	ΤΕΤΑΡΤΗ 16/11	ΠΕΜΠΤΗ 17/11	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 18/11
Πρόγευμα: Βαγ Δημητριακών & γάλα με λίγο κακάο & μέλι	Πρόγευμα: Φρυγανισμένο ψωμί ολικής άλεσης με χαρουπόμελο, & τυρί	Πρόγευμα: Αυγοφέτα με σλάις ψωμί ολικής παναρισμένο σε αυγό με γάλα και λαχανικά	Πρόγευμα: Δημητριακά με γάλα, φρούτα & σταφίδες	Πρόγευμα: Φέτα με τυρί κρέμα, γαλοπούλα & λαχανικά
Δεκατιανό: Φρούτα	Δεκατιανό: Φρούτα	Δεκατιανό: Φρούτα	Δεκατιανό: Μήλο ψητό στο φούρνο με κανέλα & καστανή ζάχαρη	Δεκατιανό: Φρούτα
Μεσημεριανό: Σουτζουκάκια με άγριο ρύζι, σάλτσα ντομάτας & λαχανικά	Μεσημεριανό: Σολωμός στο φούρνο με πατάτες & λαχανικά	Μεσημεριανό: Σούπα φακές με λαχανικά	Μεσημεριανό: Γιουβέτσι με κριθαράκι ολικής, γιαούρτι & σαλάτα	Μεσημεριανό: Κοτόπουλο στο φούρνο με πατάτες και λαχανικά
Απόγευμα: Φρούτα	Απόγευμα: Φρούτα	Απόγευμα: Φρούτα	Απόγευμα: Μήλο ψητό στο φούρνο με κανέλα & καστανή ζάχαρη	Απόγευμα: Φρούτα

