



Εβδομαδιαίος προγραμματισμός – 8^η εβδομάδα 19/10/2020 – 23/10/2020

Θέμα: «Το σπίτι μας και η φροντίδα του!!»



Αφορμή – Ερέθισμα

Το χτίσιμο ή γκρέμισμα ενός σπιτιού, οι ζωγραφιές των παιδιών (το σπίτι είναι το συχνότερο επαναλαμβανόμενο και αρτιότερο δημιούργημά τους), το παραμύθι «Ο λύκος και τα τρία γουρουνάκια», ή ακόμη και ένα σαλιγκάρι που θα βρουν στην αυλή του σχολείου, μπορούν να γίνουν η αφορμή για να συζητήσουμε για το σπίτι μας.

Επειτα μπορούμε να επεκταθούμε στο περιβάλλον γύρω από το σχολείο, στην γειτονιά μας, στη γειτονιά εκεί που μένουν, στην Πόλη μας, αφού είναι κάτι με το οποίο ερχόμαστε σε επαφή μαζί τους καθημερινά, καθώς πηγαίνουμε στο σχολείο, καθώς επιστρέφουμε στο σπίτι μας, καθώς βγαίνουμε μια βόλτα είτε από το σπίτι είτε από το σχολείο και αξιοποιούμε όλα αυτά που υπάρχουν γύρω μας!!

ΔΕΥΤΕΡΑ 19/10/2020

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 τα παιδιά ζωγραφίζουν κάτι που επιθυμούν με παστέλ.

Γλωσσική Αγωγή

Παραμύθι: «Τα τρία γουρουνάκια» και το αντίστοιχο «Τα τρία μικρά Λυκάκια»

Με τα παιδιά παρακολουθούμε τα πιο πάνω παραμύθια και έπειτα, θέτουμε ερωτήσεις στα παιδιά ώστε να τους προβληματίσουμε για τους διάφορους τρόπους κατασκευής σπιτιών (Με ποια υλικά κατασκεύασαν τα σπίτια τους τα τρία γουρουνάκια; Υπάρχουν σήμερα σπίτια από άχυρο, από ξύλο και από τούβλα; Γιατί δεν φτιάχνουμε σπίτια από άχυρο; Κλπ.) Συζητάμε τις διαφορές των δύο παραμυθιών τι γίνεται στο ένα και τι στο άλλο και έπειτα συζητάμε για το που μένουμε εμείς κλπ.

Συζήτηση: «Γιατί ζούμε σε σπίτια»

Στόχοι:

- Να κατανοήσουν τα παιδιά την αναγκαιότητα του σπιτιού για την κάθε οικογένεια.
- Να αναφέρουν τους διάφορους χώρους του σπιτιού τους και τη χρήση τους.
- Να ξεχωρίσουν και να ονομάσουν διάφορους τύπους σπιτιών (μονοκατοικία, πολυκατοικία, διώροφο, τριώροφο κ.λπ.).
- Να περιγράψουν ένα συνηθισμένο σπίτι στο χωριό (μεγάλη αυλή, κοτέτσι, ζώα) και τα σπίτια στις πόλεις (διαμερίσματα κ.λπ.).
- Να μιλήσουν για το σπίτι τους και τη γειτονιά τους αναπτύσσοντας την παρατηρητικότητα, τη μνήμη, την προσοχή και το λεξιλόγιο τους.
- Να δουν φωτογραφίες από κατοικίες σε άλλες χώρες, να τις περιγράψουν και να κάνουν συσχετισμούς (Κίνα – Παγόδα, Εσκιμώοι – Ιγκλού κ.λπ.).

Κοινωνικές Επιστήμες: «Τα σπίτια σήμερα και παλιά»

Για να προβληματίσουμε τα παιδιά τα ρωτάμε αν τα σπίτια σήμερα είναι ίδια με παλιά, τους δείχνουμε παράλληλα και κάποιες εικόνες και συζητάμε για τα σπίτια του χθες και του σήμερα. Βλέπουμε εικόνες και σχολιάζουμε την εξέλιξη των σπιτιών, της κατοικίας (σπηλιά κλπ.). Παράλληλα δείχνουμε μια εικόνα με τη γέννηση του Χριστού και τους λέμε να μας πουν που γεννήθηκε ο χριστός και ποιο είναι άραγε το σπίτι του (έτσι θα αναφερθούμε στο γεγονός ότι γεννήθηκε σε μια σπηλιά και το σπίτι του είναι η εκκλησία που πηγαίνουμε, δίνοντας τους τη σημασία της εκκλησίας για το Χριστιανισμό).

Μαθηματικά / Φυσικές Επιστήμες

Δείχνουμε στα παιδιά εικόνες από ορθογώνια σπίτια με τριγωνικές στέγες. Μέσα από τις στέγες των σπιτιών θυμόμαστε το τρίγωνο με το οποίο ασχοληθήκαμε σε προηγούμενα μαθήματα. Προβληματίζουμε τα παιδιά για το τι σχήμα έχουν τα σπίτια, τα παράθυρα, οι πόρτες των σπιτιών κλπ. Στόχος είναι να αναφερθούν τα παιδιά στο ορθογώνιο. Περιγράφουμε τα χαρακτηριστικά του ορθογώνιου και παρακινούμε τα παιδιά να εντοπίσουν τα ορθογώνια στο Σκουληκάκι-Σχηματούλη που βρίσκεται στην τάξη μας. Επίσης, καλούμε τα παιδιά να παρατηρήσουν την τάξη μας και να εντοπίσουν πράγματα που έχουν σχήμα ορθογώνιο (π.χ. ορθογώνιο είναι το κουκλοθέατρο, τα σπιτάκια με τους αριθμούς που είναι κολλημένα στον τοίχο, κλπ.)

Μουσική Αγωγή

«Ψηλοί και Χαμηλοί ήχοι (ή λεπτοί/χοντροί ήχοι)»

Στόχοι:

- ❖ Να αποδίδουν με το σώμα τους σε διάφορα επίπεδα (ψηλό, μεσαίο, χαμηλό) τους ψηλούς και χαμηλούς ήχους.
- ❖ Να εντοπίζουν μέσα από μουσικές ακροάσεις τους ψηλούς και χαμηλούς ήχους (ενεργητική ακρόαση).
- ❖ Να αποδίδουν με τη φωνή τους ψηλούς και χαμηλούς ήχους, έχοντας ως ερεθίσματα διάφορες εικόνες (καμηλοπάρδαλη – ψηλοί, φίδι – χαμηλοί ήχοι).
- ❖ Να εκτελούν με τα κατάλληλα μουσικά όργανα Ψηλούς και Χαμηλούς ήχους (ξυλόφωνο, μεταλλόφωνο κλπ.).
- ❖ Να τραγουδούν διάφορα τραγούδια και να δείχνουν με κινήσεις των χεριών τους στον αέρα, το ύψος του τραγουδιού (π.χ. Μια ωραία πεταλούδα – στο ω-ραία σηκώνουν τα χέρια ψηλά).

Μουσικές ακροάσεις:

- «Το πέταγμα της μέλισσας» του Ρίμσκι – Κόρσακοφ (Rimsky Korsakov «Flight of the bumblebee»)
- «Καρναβάλι των ζώων» του Καμίγ Σαιντ – Σανς (ελέφαντας – χαμηλοί ήχοι, ενυδρείο – ψηλοί ήχοι, γάιδαρος – ψηλοί και χαμηλοί ήχοι).

Ήσυχες Δραστηριότητες – Δομημένο Παιχνίδι

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

ΤΡΙΤΗ 20/10/2020

Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι / Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπέζακια 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 μπογιές τα παιδιά ζωγραφίζουν κάτι σχετικό με το θέμα μας.

Γλωσσική Αγωγή

Συζήτηση: «Πώς φτιάχεται ένα σπίτι;» «Το σπίτι μας και η καθαριότητά του»

Στόχοι:

- Να γνωρίσουν τα υλικά που χρησιμοποιούνται για το κτίσιμο ενός σπιτιού.
- Να μάθουν ποιοι άνθρωποι εργάζονται για την κατασκευή ενός σπιτιού (αρχιτέκτονας, οικοδόμος, ηλεκτρολόγος, υδραυλικός, ελαιοχρωματιστής).
- Να μάθουν μερικά εργαλεία που χρησιμοποιούνται.
- Να καταλάβουν ότι, για να κτιστεί το σπίτι απαιτείται χρόνος, κόπος αλλά και χρήμα.
- Να αντιληφθούν την αξία της καθαριότητας και της συντήρησης του σπιτιού και γενικά του χώρου μας.

Αινίγματα: Σαν εισαγωγή των αινιγμάτων που θα πούμε αναφερόμαστε σε κάποια αντικείμενα που έχει μέσα το σπίτι μας, στα διάφορα δωμάτιά του. (π.χ. στο σαλόνι έχει καναπέ, τηλεόραση, πολυθρόνα κλπ. στο υπνοδωμάτιο κρεβάτι, κομοδίνο κλπ.)

Λέμε στα παιδιά διάφορα αινίγματα και με τη βοήθειά μας προσπαθούμε να τα βρουν (π.χ. ποιο είναι το κουτί που το κοιτάμε και δε μας βλέπει; (η τηλεόραση) το ανοίγουμε ζεσταίνεται το κλείνουμε κρυώνει τι είναι; (το ψυγείο) κλπ.)

Φυσική Αγωγή: «Είδη μετακίνησης και σταμάτημα»

Τα παιδιά μέσα από διάφορες δραστηριότητες, παιχνίδια, μιμήσεις κλπ. να μπορούν να μετακινούνται με διάφορους τρόπους (περπάτημα, τρέξιμο, πήδημα κλπ) και σε συνδυασμό μεταξύ τους αλλά σε συνδυασμό και με το σταμάτημα.

Ήσυχες Δραστηριότητες – Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπεζάκια με παιχνίδια συναρμολόγησης, με επιτραπέζια παιχνίδια και κάποιες δραστηριότητες που αφορούν το γεωργό και τη σπορά. Επίσης όσοι επιθυμούν απασχολούνται στα τραπεζάκια της γραφής και των μαθηματικών και παίζουμε κάποια παιχνίδια στον κύκλο που μάθαμε μέχρι τώρα.

ΤΕΤΑΡΤΗ 21/10/2020

Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι και Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπεζάκια 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 μπακάλικο, το κουκλόσπιτο κλπ.) και με υλικά εικαστικής έκφρασης φτιάχνουμε κάτι σχετικό με το θέμα μας.

Γλωσσική Αγωγή

Ποίημα: «Το μικρό μου το σπιτάκι»

Το μικρό μου το σπιτάκι
Πόσο εγώ το αγαπά
Έχει κήπο με λουλούδια
Και ένα δέντρο εκεί ψηλό

Τα παράθυρά τ' ανοίγω
Το πρωί με τη δροσιά
Και τον ήλιο απολαμβάνω
Που σαν βγει χαμογελά

Απαγγέλλουμε στα παιδιά το πιο πάνω ποίημα που αναφέρεται στο σπίτι. Μέσα από ερωτήσεις, προβληματισμούς και δραστηριότητες το επεξεργαζόμαστε για καλύτερη κατανόησή του.

Μαθηματικά / Φυσικές Επιστήμες: «Ψηλό και Χαμηλό»

Δείχνουμε στα παιδιά εικόνες με σπίτια μονώροφα, διώροφα, τριώροφα και τους ζητάμε να μας πουν τι βλέπουν, σε τι διαφέρουν αυτά τα σπίτια. Έτσι εισάγουμε τις έννοιες ψηλό – χαμηλό. Στόχος είναι μέσα από διάφορες δραστηριότητες τα παιδιά:

- Να αναγνωρίζουν και να ταξινομούν ψηλά και χαμηλά αντικείμενα.
- Να φτιάχνουν με πραγματικά αντικείμενα ψηλά και χαμηλά πράγματα.
- Να κάνουν συγκρίσεις μεταξύ αντικειμένων και να βγάλουν συμπεράσματα χρησιμοποιώντας τις έννοιες «ψηλό» και «χαμηλό».

Εκμάθηση του τραγουδιού: «Το σπίτι μου το πατρικό»

Μετά το άκουσμα του τραγουδιού συζητάμε με τα παιδιά για το περιεχόμενό του. Σύμφωνα με τα λόγια του τραγουδιού, αυτοί που το ερμηνεύουν αναπολούν το σπίτι τους το πατρικό, τη γειτονία εκεί που έπαιζαν με τα άλλα τα παιδιά όλοι σαν αδέρφια. Ιδιαίτερη σημασία δίνουμε στους στίχους του τραγουδιού:

«Δε θέλω εγώ φανταχτερά
παλάτια που λαμποκοπούν
και μες τη ψεύτικη χαρά
όλα τα πλούτη τους σκορπούν
εγώ ποθώ το φτωχικό
το σπίτι μου το πατρικό».

Κοινωνικές Επιστήμες

Μέσα από τους πιο πάνω στίχους μπορούμε να ευαισθητοποιήσουμε τα παιδιά για τη σημασία του να έχουμε έστω ένα μικρό σπιτάκι, απλό και λιτό, στο οποίο θα μπορούμε να ζήσουμε αγαπημένοι και μονιασμένοι με την οικογένειά μας. Η απληστία κάποιων ανθρώπων για σπίτια τεράστια και πανάκριβα δεν χαρίζει την ευτυχία και την αγάπη. Εξάλλου είναι σημαντικό να τονίσουμε στα παιδιά, ότι υπάρχουν άλλα παιδιά σε ολόκληρο τον κόσμο που δεν έχουν σπίτι για να κοιμηθούν, για να ζεσταθούν, ούτε κρεβατοκάμαρες και μπάνια σαν εμάς. Σημαντικό λοιπόν να εκτιμάμε έστω και τα ελάχιστα που μας έχει χαρίσει ο Θεός.

Ήσυχες Δραστηριότητες – Ελεύθερο Παιχνίδι

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

ΠΕΜΠΤΗ 22/10/2020

Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι / Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπεζάκια με διάφορα εκπαιδευτικά παιχνίδια, με το ζυμαράκι, με τα διάφορα κέντρα μάθησης (τη μουσική, το οικοδομικό υλικό, τη φύση, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή κλπ.) και με υλικά εικαστικής έκφρασης φτιάχνουν κάτι σχετικό με το θέμα αυτής της βδομάδας.

Γλωσσική Αγωγή

Παραμύθι: «Ένα σαλιγκάρι δίχωςσπίτι»

Έπειτα από την αφήγηση του παραμυθιού γίνεται επεξεργασία του μέσα από διάφορες ερωτήσεις και δραστηριότητες για βαθύτερη και καλύτερη κατανόησή του.

Φυσική Αγωγή

Το παιχνίδι του κρυμμένου θησαυρού. Η εκπαιδευτικός κρύβει κάθε φορά ένα νόμισμα σε κάποιο σημείο της τάξης. Τα παιδιά τραγουδώντας: «Ψάξε, ψάξε το ευρώ, τραλαλά – τραλαλό! Ψάξε, ψάξε το ευρώ που το κρύβω στο σχολείο» προσπαθούν να τα εντοπίσουν και να τα τοποθετήσουν στο κουμπάρι. Η εκπαιδευτικός χτυπάει παλαμάκια δυνατά, όταν πλησιάζουν τα παιδιά προς τον θησαυρό και σιγανά όταν απομακρύνονται!

Μουσική Αγωγή

«Ψηλοί και Χαμηλοί ήχοι (ή λεπτοί/χοντροί ήχοι)»

Στόχοι:

- ❖ Να αποδίδουν με το σώμα τους σε διάφορα επίπεδα (ψηλό, μεσαίο, χαμηλό) τους ψηλούς και χαμηλούς ήχους.
- ❖ Να εντοπίζουν μέσα από μουσικές ακρόασεις τους ψηλούς και χαμηλούς ήχους (ενεργητική ακρόαση).
- ❖ Να αποδίδουν με τη φωνή τους ψηλούς και χαμηλούς ήχους, έχοντας ως ερεθίσματα διάφορες εικόνες (καμηλοπάρδαλη – ψηλοί, φίδι – χαμηλοί ήχοι).
- ❖ Να εκτελούν με τα κατάλληλα μουσικά όργανα Ψηλούς και Χαμηλούς ήχους (ξυλόφωνο, μεταλλόφωνο κλπ.).
- ❖ Να τραγουδούν διάφορα τραγούδια και να δείχνουν με κινήσεις των χεριών τους στον αέρα, το ύψος του τραγουδιού (π.χ: Μια ωραία πεταλούδα – στο ω-ραία σηκώνουν τα χέρια ψηλά).

Μουσικές ακρόασεις:

- «Το πέταγμα της μέλισσας» του Ρίμσκι – Κόρσακοφ (Rimsky Korsakov «Flight of the bumblebee»)
- «Καρναβάλι των ζώων» του Καμίγ Σαιντ – Σανς (ελέφαντας – χαμηλοί ήχοι, ενυδρείο – ψηλοί ήχοι, γάιδαρος – ψηλοί και χαμηλοί ήχοι).

Ήσυχες Δραστηριότητες – Ελεύθερο Παιχνίδι

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

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 23/10/2020

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 φτιάχνουν κάτι που αφορά την 28^η Οκτωβρίου.

Γλωσσική Αγωγή

Συζήτηση-Διαπολιτισμική εκπαίδευση: «Παράξενα σπίτια του κόσμου»

Παρακολουθούμε από το YouTube παράξενα σπίτια από όλο τον κόσμο. Ζητάμε από τα παιδιά να εκφράσουν τις εντυπώσεις τους και τους προβληματισμούς τους για τα σπίτια που φτιάχνονται σε άλλα μέρη του πλανήτη μας (σπίτι-τσαγιέρα στις ΗΠΑ, σπίτι πάνω σε δέντρο στην Ιαπωνία κλπ.). Έτσι λοιπόν συζητάμε για τα σπίτια που φτιάχνονται σε άλλες χώρες, ποιες διαφορές έχουν με τα δικά μας σπίτια, ποιες οι ομοιότητες τους, από ποια υλικά είναι άραγε φτιαγμένα, πόσο ασφαλή είναι τα σπίτια αυτά για τους ανθρώπους κλπ.)

Παραμύθι: «Το σπίτι»

Έπειτα από την αφήγηση του παραμυθιού γίνεται επεξεργασία του μέσα από διάφορες ερωτήσεις και δραστηριότητες για βαθύτερη και καλύτερη κατανόησή του.

Μουσική Αγωγή

Τα παιδιά με διάφορα κουζινικά παίζουν και κάνουν μουσική. Χτυπάνε ρυθμό, παλμό, συνοδεύουν τραγούδια κλπ.

Μάθημα Kindermusik Laugh & Learn – Home Sweet Home – Lesson 4

Ψυχές 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. Η αξιολόγηση των παιδιών που θα γινόταν την Πέμπτη 22 Οκτωβρίου από λογοπαθολόγους έχει ακυρωθεί, λόγω της κατάστασης που έχει διαμορφωθεί με τον κορωνοϊό (Covid-19). Η καινούρια ημερομηνία θα σας ανακοινωθεί αργότερα.
2. Την Πέμπτη & Παρασκευή 22 & 23 Οκτωβρίου αντίστοιχα θα πραγματοποιηθεί στο χώρο του σχολείου μας σεμινάριο πρώτων βοηθειών, το οποίο επιχορηγείτε από την ΑΝΑΔ και το κόστος από €78 θα είναι €45. Παρακαλούμε όσοι ενδιαφέρεστε να το παρακολουθήσετε να μας ενημερώσετε άμεσα.
3. Έχουν ακυρωθεί όλες οι εκδηλώσεις και γιορτές λόγω της κατάστασης που έχει διαμορφωθεί με τον κορωνοϊό (Covid-19). Ως εκ τούτου δε θα πραγματοποιηθεί η καθιερωμένη παρέλαση που γινόταν στις 28 Οκτωβρίου.

ΔΕΥΤΕΡΑ 19/10	ΤΡΙΤΗ 20/10	ΤΕΤΑΡΤΗ 21/10	ΠΕΜΠΤΗ 22/10	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 23/10
Πρόγευμα: Βρώμη με γάλα, σταφίδες, ξηρούς καρπούς και σοκολάτα	Πρόγευμα: Κοκτέιλ κυπριακή πίτα με χαλούμι, λούντζα & λαχανικά	Πρόγευμα: Γαλλικό τοστ, ψωμί ολικής παναρισμένο με αυγό χτυπημένο με γάλα, ψημένα στο tefal με ελάχιστη μαργαρίνη soft	Πρόγευμα: Φέτα με βούτυρο & γαλοπούλα	Πρόγευμα: Δημητριακά με γάλα και σταφίδες
Δεκατιανό: Φρούτα	Δεκατιανό: Φρούτα	Δεκατιανό: Χαλβά	Δεκατιανό: Φρούτα	Δεκατιανό: Φρούτα
Μεσημεριανό: Σπανακόρυζο με γιαούρτι και λαχανικά	Μεσημεριανό: Ρολό στο φούρνο με πατάτες, λαχανικά και γιαούρτι	Μεσημεριανό: Φακές με ρύζι καρότο, και λαχανικά	Μεσημεριανό: Σουφλέ στο φούρνο με ψωμί, αυγά, αλλαντικά, τυριά & σαλάτα με όσπρια	Μεσημεριανό: Μακαρόνια του φούρνου & σαλάτα
Απόγευμα: Φρούτα	Απόγευμα: Φρούτα	Απόγευμα: Χαλβά	Απόγευμα: Φρούτα	Απόγευμα: Φρούτα