



Εβδομαδιαίος προγραμματισμός – 29^η εβδομάδα 17/3/2025 – 21/3/2025

Θέμα: «Τα επαγγέλματα»



Αφορμή – Ερέθισμα

Η αναφορά των παιδιών στα επαγγέλματα των γονέων τους, η επίσκεψη κάποιου επαγγελματία, μια βρύση που χάλασε και χρειάζεται επισκευή, το χτίσιμο μιας οικοδομής κοντά στον χώρο του σχολείου, η αναφορά κάποιου παιδιού για το τι θα γίνει όταν μεγαλώσει, οι επισκέψεις διάφορων ειδικών στο σχολείο μας για τις αλλαγές που θα αρχίσουν να γίνονται στο σχολείο μας..... Πόσες ευκαιρίες για να μιλήσουμε για τα επαγγέλματα. Επαγγέλματα που μας ψυχαγωγούν, που φροντίζουν για την υγεία, τη μόρφωση και την ασφάλεια μας, που σχετίζονται με την παραγωγή προϊόντων....

ΔΕΥΤΕΡΑ 17/3/2025

Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι / Δομημένο 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 μπακάλικο, το κουκλόσπιτο κλπ.) και με χρώματα τα παιδιά ζωγραφίζουν κάτι που επιθυμούν..

Εντοπίζουμε επαγγέλματα γύρω από το σχολείο μας!!

Με τα παιδιά θα πάμε μια βόλτα γύρω από το σχολείο μας εντοπίζοντας και καταγράφοντας όσα περισσότερα επαγγέλματα μπορούμε παλιά και καινούρια!!

Γλωσσική Αγωγή

Οι γονείς είναι καλό να ρωτήσουν το παιδί τους τι δουλειά νομίζει ότι κάνουν. Χμμ... μην το θεωρείτε δεδομένο ότι γνωρίζει! Και είναι πολύ ωραίο να μιλάτε για αυτά τα θέματα στα παιδιά σας. Τα ενδιαφέρει οτιδήποτε έχει να κάνει με σας κι ας μην το δείχνουν πολλές φορές. Είναι ευκαιρία να μιλήσετε και να εμβαθύνετε σε ένα συγκεκριμένο θέμα το οποίο πραγματεύεται η δουλειά σας. Ακόμη πάρτε το παιδί σας στον εργασιακό σας χώρο αν το επιτρέπουν οι συνθήκες...

Συζήτηση: «Τα επαγγέλματα».

Στόχοι:

- Να μιλήσουν για τα επαγγέλματα των γονέων τους.
- Να αναφέρουν που εργάζονται, πως είναι το μέρος που εργάζονται και τα αντικείμενα ή εργαλεία που χρησιμοποιούν στο χώρο εργασίας.
- Να γνωρίσουν άλλα επαγγέλματα (π.χ. πυροσβέστης, αστυνομικός, γιατρός, νοσοκόμα, ψαράς, κομμώτρια, μάγειρας, δάσκαλος, φούρναρης, βιβλιοπώλης κλπ.)
- Να μάθουν για τους κινδύνους που διατρέχουν κάποια επαγγέλματα.
- Να αναφέρουν το τι θέλουν να κάνουν όταν μεγαλώσουν.

Γενικά με τα παιδιά συζητάμε τα επαγγέλματα των γονιών τους, το επάγγελμα που θα ήθελαν να κάνουν όταν μεγαλώσουν και τα επαγγέλματα που γνωρίζουν.

Μαθηματικά / Φυσικές Επιστήμες: «Μετράμε τα επαγγέλματα - Επαγγέλματα και αντιστοιχίες!»

Ζητάμε από τα παιδιά να μας αναφέρουν όσα επαγγέλματα γνωρίζουν, τα γράφουμε σε ένα μεγάλο χαρτόνι και τα μετράμε. Έπειτα συμπληρώνουμε το χαρτόνι με κάθε νέο επάγγελμα

που γνωρίζουμε. Στο τέλος, ξαναμετράμε τα επαγγέλματα και ανακαλύπτουμε πόσα ήταν αυτά που γνωρίζαμε, πόσα ήταν αυτά που προσθέσαμε, πόσα ήταν όλα μαζί κλπ. Αντιστοιχούμε μέσα από εικόνες τα εργαλεία που χρειάζεται το κάθε επάγγελμα και τους χώρους εργασίας τους.

Μουσική Αγωγή: «Αποδίδουμε μια ιστορία με ήχους»

Θα διηγηθούμε στα παιδιά μια ιστορία και θα τους ζητήσουμε να αποδώσουμε τους ήχους της ιστορίας με διάφορους τρόπους. Είτε με τα μουσικά όργανα, είτε με ήχους του σώματος μας κλπ. Έτσι προτρέπουμε τα παιδιά να χρησιμοποιήσουν και όποια αντικείμενα, υλικά ή μουσικά όργανα θέλουν και που νομίζουν ότι θα μπορούσαν να μας δώσουν τον ήχο που περιγράφουμε. Π.χ

Μια μέρα ένας ξυλοκόπος αποφάσισε να κόψει μερικά ξύλα για να τα πουλήσει στην αγορά. Πήρε λοιπόν το τσεκούρι του, πήγε στο δάσος και ξεκίνησε να κόβει ξύλα.... εκεί όμως που έκοβε τα ξύλα, παρατήρησε ότι όλα τα ζώα του δάσους έτρεχαν..... τρομαγμένα από δω και από κει. Σε λίγο κατάλαβε γιατί. Το δάσος είχε πάρει φωτιά. Κάλεσε αμέσως με το κινητό του.... την πυροσβεστική. Έπειτα από λίγα λεπτά άκουσε από μακριά τον ήχο της πυροσβεστικής..... Οι πυροσβέστες έφτασαν και άρχισαν να σβήνουν τη φωτιά με τις μάνικες τους..... Ο ξυλοκόπος στην προσπάθειά του να τους βοηθήσει χτύπησε, και οι πυροσβέστες κάλεσαν το ασθενοφόρο. Το ασθενοφόρο ήρθε..... και πήρε τον πληγωμένο ξυλοκόπο και τον πήγε στο νοσοκομείο. Εκεί οι γιατροί του καθάρισαν την πληγή και του την έδεσαν. Στο τέλος τον πήγαν με το ασθενοφόρο..... στο σπίτι του και του είπαν να ξεκουραστεί για λίγες μέρες. Κλπ.

Εκμάθηση τραγουδιού: Μαθαίνουμε με τα παιδιά το τραγούδι «Όταν μεγαλώσω».

Ήσυχες Δραστηριότητες – Ελεύθερο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται με επιτραπέζια παιχνίδια και με παιχνίδια συναρμολόγησης, στα τραπεζάκια της γραφής και των μαθηματικών, με puzzle και με εκπαιδευτικές δραστηριότητες σχετικές με το θέμα μας. Έπειτα αν επιθυμούν τα παιδιά ξαναλέμε τα τραγούδια που είπαμε πριν.

ΤΡΙΤΗ 18/3/2025

Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι / Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπεζάκια με διάφορα επιτραπέζια, εκπαιδευτικά παιχνίδια, παιχνίδια συναρμολόγησης, 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 ζωγραφίζουν και φτιάχνουν κάτι σχετικό με το θέμα μας!

Γλωσσική Αγωγή

Συζήτηση: «Τα επαγγέλματα».

Στόχοι:

- Να γνωρίσουν διάφορα επαγγέλματα και το χώρο εργασίας, μέσω εικόνων.
- Να γίνει δραματοποίηση του κάθε επαγγέλματος.
- Να κατανοήσουν ότι:
 - Ο κάθε άνθρωπος εργάζεται για να αποκτήσει όσα χρειάζεται (εργασία, ικανοποίηση και αμοιβή).
 - Για την εξάσκηση οποιουδήποτε επαγγέλματος χρειάζονται γνώσεις.
 - Όλα τα επαγγέλματα είναι απαραίτητα για την ομαλή λειτουργία της κοινωνίας.

Παραδοσιακό παιχνίδι: «Γέρο Γέρο Βασιλιά»

Με τα παιδιά θα παίξουμε το κλασικό παιχνίδι που ξέραμε από πάντα που ήμασταν παιδιά το γέρο γέρο βασιλιά. Ένα παιδί θα είναι ο Βασιλιάς και οι υπόλοιποι σκέφτονται όλοι μαζί ποιο επάγγελμα θα μιμηθούν στο Βασιλιά. Έτσι όταν είναι έτοιμοι πηγαίνουν απέναντι από το Βασιλιά και του λένε γέρο γέρο βασιλιά με τα 12 σπαθιά θέλουμε δουλειά». Ο βασιλιάς απαντά: « Σαν τι δουλειά;» και τα παιδιά απαντούν: « Σαν κι αυτή που βλέπεις τώρα» και μιμούνται το επάγγελμα που συμφώνησαν. Αν ο βασιλιάς το βρει δικαιούται να κυνηγήσει τα παιδιά και όποιο πιάσει πριν να περάσει τη γραμμή (που έχουν ορίσει από πριν) γίνεται εκείνος ο βασιλιάς.

Κοινωνικές Επιστήμες: «Παραδοσιακά επαγγέλματα που έχουν εκλείψει»

Στόχοι:

- Η γνωριμία με τον τρόπο ζωής και εργασίας στη παλιά εποχή και η σύγκριση τους με τις σημερινές ευκολίες.
- Γνωριμία με παλιά επαγγέλματα που έχουν εκλείψει ή έχουν αλλάξει.
- Τα παιδιά να γνωρίσουν τα εργαλεία που χρησιμοποιούσαν οι άνθρωποι στα παλιά χρόνια, να παρατηρήσουν τον τρόπο που εργάζονταν και να κάνουν συγκρίσεις με τα σημερινά δεδομένα.
- Τα παιδιά να ρωτήσουν τους παππούδες τους για τα παλιά επαγγέλματα.
- Τα παιδιά να εμπλουτίσουν το λεξιλόγιό τους.
- Τα παιδιά να γνωρίσουν τον τοπικό πολιτισμό αλλά και την οικογενειακή τους «ιστορία» δια μέσου των επαγγελμάτων.

Μέσα από διάφορες εικόνες, video και δραστηριότητες γνωρίζουμε με τα παιδιά τα παραδοσιακά επαγγέλματα που υπήρχαν στα παλιά χρόνια και έχουν εκλείψει ή έχουν αλλάξει και εξελιχτεί.

Φυσική Αγωγή: «Κλότσημα – Υποδοχή και αναπήδηση της μπάλας»

Μέσα από διάφορες δραστηριότητες και παιχνίδια συνεχίζουμε τις δεξιότητες κλοτσήματος και υποδοχής της μπάλας καθώς και αναπήδηση της τόσο ατομικά τα παιδιά όσο και σε ζευγάρια ή σε μεγαλύτερες ομάδες. Αυτές τις δεξιότητες τις εντάσσουμε σε διάφορα παιχνίδια όπως το ποδόσφαιρο, την καλαθόσφαιρα κλπ. Ωστε να εξασκήσουν τις πιο πάνω δεξιότητες.

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.

ΤΕΤΑΡΤΗ 19/3/2025

Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι / 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 μπακάλικο, το κουκλόσπιτο κλπ.) με υλικά εικαστικής έκφρασης τα παιδιά φτιάχνουν κάτι σχετικό με το θέμα μας.

Γλωσσική Αγωγή

Συζήτηση: «Φτιάχνουμε προτάσεις»

Δίνουμε στα παιδιά προφορικά δύο λέξεις που να σχετίζονται με κάποιο επάγγελμα και τους ζητάμε να σχηματίσουν μια πρόταση που να περιέχει και τις δύο λέξεις (π.χ πυροσβέστης – φωτιά. Ο πυροσβέστης σβήνει τη φωτιά, κομμώτρια – χτενίζει, γεωργός – οργώνει, χτίστης – σπίτι κλπ.).

Παραμύθι: «Άρης ο τσαγκάρης»

Αφηγούμαστε στα παιδιά το πιο πάνω παραμύθι και έπειτα μέσα από κάποιες ερωτήσεις και δραστηριότητες το επεξεργαζόμαστε για καλύτερη κατανόησή του.

Μαθηματικά / Φυσικές Επιστήμες: «Ο Άρης και οι αριθμοί»

Μέσα από το πιο πάνω παραμύθι που αφηγηθήκαμε στα παιδιά επεξεργαζόμαστε τους αριθμούς που αναφέρει και κάνουμε μια απλή εισαγωγή στην πρόσθεση και στην αφαίρεση

Μουσική Αγωγή: «Stave House»

Με τα παιδιά ξαναθυμόμαστε τα όσα κάναμε στα προηγούμενα μαθήματα, μέσα από διάφορες δραστηριότητες και παιχνίδια (το σπίτι με τα τέσσερα δωμάτια – πεντάγραμμα και το Δράκο τον Ντάντσαν, το χτίστη που έφτιαξε το σπίτι κλπ. (Εντός των ημερών θα αρχίσουμε να παίρνουμε στο σπίτι το φάκελο του Stave House λίγα λίγα παιδιά κάθε φορά, που θα πρέπει μαζί να κάνετε κάποιες δραστηριότητες με τα παιδιά σας στο σπίτι)

Παιχνιδοτράγουδα: «Δύο πιλότοι» & «Ο Φαίδωνας ο μουσικός»

Με τα παιδιά λέμε και παίζουμε τα πιο πάνω παινιδοτράγουδα.

Ήσυχες Δραστηριότητες – Δομημένο Παιχνίδι

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

ΠΕΜΠΤΗ 20/3/2025

Ελεύθερες Δραστηριότητες – Παιχνίδι / Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπεζάκια με διάφορα επιτραπέζια εκπαιδευτικά παιχνίδια, με παιχνίδια συναρμολόγησης, με τα διάφορα κέντρα μάθησης (τη μουσική, το οικοδομικό υλικό, τη φύση, τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, το μπακάλικο, το κουκλόσπιτο κλπ.) και με νερομπογιές τα παιδιά ζωγραφίζουν με πιτσιλιές.

Γλωσσική Αγωγή

Συζήτηση: «Τα επαγγέλματα».

Στόχοι: Τα παιδιά

- Μέσα από εικόνες, video και το βιβλίο «**Επαγγέλματα ερευνώ και μαθαίνω**» βλέπουμε τα διάφορα επαγγέλματα, τα σχολιάζουμε τα συζητάμε κλπ.

Παραμύθι – Ποίημα: «Η αλεπού γιατρός»

Σ' έν' αγρόκτημα οι κότες
Αρρωστήσανε βαριά,
Κι η αλεπού το είχε μάθει
Κει που ζούσε στη φωλιά.

Όταν έφτασε στην πόρτα,
άρχισε να τις ρωτά:
«Πώς τα πάτε, βρε κοτούλες,
Είστε όλες σας καλά;»

Ντύθηκε γιατρός σπουδαίος
Πήρε και τα γιατρικά
Και ξεκίνησε να πάει
Στο κοτέτσι χαρωπά.

Μα οι κότες μυριστήκαν
το σκοπό της πονηρής
κι είπαν: Είμαστε εντάξει,
Φτάνει μέσα να μην μπεις.

Μουσική Αγωγή: «Η οικογένεια των έγχορδων στην ορχήστρα»

Σε προηγούμενα μαθήματα έχουμε αναφερθεί στα όργανα της ορχήστρας αλλά όχι πολύ αναλυτικά. Σήμερα θα ασχοληθούμε πιο αναλυτικά με την οικογένεια των έγχορδων, μέσα από εικόνες, video, και κάποιο λογισμικό στον υπολογιστή.

Φυσική Αγωγή: «Κλότσημα – Υποδοχή και αναπήδηση της μπάλας»

Μέσα από διάφορες δραστηριότητες και παιχνίδια συνεχίζουμε τις δεξιότητες κλοτσήματος και υποδοχής της μπάλας καθώς και αναπήδηση της τόσο ατομικά τα παιδιά όσο και σε ζευγάρια ή σε μεγαλύτερες ομάδες. Αυτές τις δεξιότητες τις εντάσσουμε σε διάφορα παιχνίδια όπως το ποδόσφαιρο, την καλαθοσφαίρα κλπ. Ωστε να εξασκήσουν τις πιο πάνω δεξιότητες.

Ήσυχες Δραστηριότητες – Δομημένο Παιχνίδι

Τα παιδιά απασχολούνται στα τραπεζάκια 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 21/3/2025

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, το μπακάλικο, το κουκλόσπιτο κλπ.) και με υλικά εικαστικής έκφρασης, τα παιδιά φτιάχνουν κάτι σχετικό με το θέμα μας.

Μαθηματικά / Φυσικές Επιστήμες

Μέσα από εικόνες και πραγματικά υλικά θα αντιστοιχήσουμε και θα ομαδοποιήσουμε τα επαγγέλματα με τα εργαλεία τους, με τα προϊόντα που προσφέρουν κλπ. (Φούρναρης με ψωμί, με αλεύρι, με φούρνο, με πλάστη κλπ.).

Μουσική Αγωγή: «Η οικογένεια των έγχορδων στην ορχήστρα»

Σε προηγούμενα μαθήματα έχουμε αναφερθεί στα όργανα της ορχήστρας αλλά όχι πολύ αναλυτικά. Σήμερα θα ασχοληθούμε πιο αναλυτικά με την οικογένεια των έγχορδων, μέσα από εικόνες, video, και κάποιο λογισμικό στον υπολογιστή.

Εκμάθηση των τραγουδιών: Επαναλαμβάνουμε τραγούδια που μάθαμε σε προηγούμενα μαθήματα σχετικά ή όχι με το θέμα μας!!

Μάθημα Kindermusik Laugh & Learn – On The Go – Lesson 3

Ήσυχες Δραστηριότητες – Ελεύθερο Παιχνίδι

Ενασχόληση με επιτραπέζια παιχνίδια, ruzzle 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. Την **Τρίτη 25 Μαρτίου** είναι η εθνική επέτειος του 1821 και το σχολείο μας θα είναι κλειστό.
2. Στις **25 Μαρτίου** το σχολείο μας **θα συμμετέχει στην παρέλαση** με όσα παιδιά το επιθυμούν **από 2,5 χρονών και άνω**, ντυμένα με στολές «**Τσολιά**» για τα αγόρια και «**Αμαλίας**» για τα κορίτσια, οι οποίες θα σας δοθούν από το σχολείο και παρακαλούμε όπως τις προσέχετε πάρα πολύ γιατί ήταν αρκετό το κόστος αγοράς τους. Για το κάθε παιδάκι θα **στοιχήσει €5** που αφορά **το κόστος για τον καθαρισμό** των πιο πάνω στολών και για **τυχόν ζημιές** που μπορεί να προκύψουν.
3. Τα αγόρια που θα ντυθούν τσολιάδες θα χρειαστούν **καλσόν άσπρο** εκτός από τη στολή που θα σας δοθεί, γι' αυτό όσοι δεν έχετε καλό θα ήταν να προμηθευτείτε το συντομότερο δυνατόν.
4. Κατά τη διάρκεια αυτών των ημερών στο σχολείο μας **θα γίνονται πρόβες** ανά τακτά χρονικά διαστήματα για την παρέλαση που θα κάνουμε **στις 25 Μαρτίου**.
 1. Παρακαλούμε τα παιδιά που θα **παρελάσουν στις 25 Μαρτίου** να έρθουν ντυμένα **με τις στολές τους εκεί στον κυκλικό κόμβο η ώρα 10:30 ακριβώς** για να είμαστε στην ώρα μας για την παρέλαση, η οποία θα ξεκινήσει στις **10:45 π.μ.** Μετά το τέλος της παρέλασης θα **παραλάβετε τα παιδιά από το σχολείο**. Πριν παίρνετε τα παιδιά σας, θα πρέπει να έχετε βάλει άλλα ρούχα στα παιδιά και να παραδίδετε τις στολές σε κάποιο **υπεύθυνο άτομο που θα βρίσκεται εκεί**.

ΔΕΥΤΕΡΑ 17/3	ΤΡΙΤΗ 18/3	ΤΕΤΑΡΤΗ 19/3	ΠΕΜΠΤΗ 20/3	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 21/3
Πρόγευμα: Pancakes με βρώμη, μπανάνα, αυγό, φυστικοβούτυρο και μέλι Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Κουνέλι με πατάτες & λαχανικά στην κατσαρόλα Απόγευμα: Φρούτα	Πρόγευμα: Δημητριακά με γάλα Δεκατιανό: Πανακότα με γιαούρτι χαμ. Σε λιπαρά, στέβια & σάλτσα με φρέσκες φράουλες Μεσημεριανό: Μακαρόνια με κιμά, λαχανικά και αναρή Απόγευμα: Πανακότα με γιαούρτι χαμ. Σε λιπαρά, στέβια & σάλτσα με φρέσκες φράουλες	Πρόγευμα: Ομελέτα με λαχανικά, τυρί & φρυγανισμένο ψωμί Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Φακές με ρύζι καρότο, και λαχανικά & ½ ποτήρι χυμό πορτοκάλι Απόγευμα: Φρούτα	Πρόγευμα: Φέτα με μαρμελάδα, τυρί & λαχανικά Δεκατιανό: Κέικ Πορτοκάλι Μεσημεριανό: Μπριζόλες στο φούρνο με πατάτες jacket, γιαούρτι και λαχανικά Απόγευμα: Κέικ Πορτοκάλι	Πρόγευμα: Κρουασάν ψημένο στο φούρνο με σοκολάτα και λαχανικά Δεκατιανό: Φρούτα Μεσημεριανό: Ψάρι παγκάσιους στο φούρνο με πουργούρι και λαχανικά Απόγευμα: Φρούτα