

« Τ' ΑΣΤΕΡΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ! »»

“Εγχειρίδιο Ύπνου
...για όσους θέλουν να ονομάζονται Αστέρια!”



Μέσα από

παιχνίδια, απλά λόγια και διασκεδαστικές εικόνες,
ο Τηλέμαχος, η Ιλιάδα και ο Άργος

θα σου δείξουν πόσο πιο όμορφα θα αισθάνεσαι όταν
κοιμάσαι καλά και σίγουρα θα κάνεις την κάθε μέρα σου υπέροχη!

Ο ΚΑΛΟΣ ΚΑΙ Ο ΚΑΚΟΣ ΎΠΝΟΣ

επηρεάζει πάρα πολύ τον τρόπο που ζεις την κάθε σου μέρα.
Με το βιβλιαράκι “Τ’ αστέρια του Ύπνου”, έχεις την ευκαιρία
να μάθεις τρόπους για να κοιμάσαι σωστά!
Μέσα από παιχνίδια, απλά λόγια και διασκεδαστικές εικόνες,
ο Τηλέμαχος, η Ιλιάδα και ο Άργος
θα σου δείξουν πόσο πιο όμορφα θα αισθάνεσαι όταν
κοιμάσαι καλά και σίγουρα θα κάνεις την κάθε μέρα σου υπέροχη!

Εσύ γνωρίζεις
πόσο σημαντικό
ρόλο παίζει
ο Ύπνος στη ζωή
σου;



Ένας καλός φίλος...

Ένα όμορφο χαμόγελο...

Ένας Σωστός Ύπνος...

...και η Ζωή είναι ωραία!

Τρυφερά

Πηνελόπη Απλοϊκού

(η μαμά της οικογένειας)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

Γεια χαρά! Είμαι ο Τηλέμαχος Απλοϊκός,
Ο βασικός λόγος που άρχισα να γράφω είναι γιατί πάνε
λίγες μέρες που η μητέρα μου σκρινιάζει συνέχεια πως δεν
κοιμάμαι σωστά. Αποφάσισα λοιπόν ν' αρχίσω να γράφω
ένα ημερολόγιο για να ανακαλύψω πώς επηρεάζει τη ζωή
μου ο Ύπνος στα 11 μου χρόνια!



Ελπίζω μ' αυτό τον τρόπο να βρω μια λύση γιατί δεν έχω
καμία διάθεση ν' αρχίσουν τα "οικογενειακά συμβούλια" και
οι κανόνες... Άσε που πρέπει οπωσδήποτε να συμμαχήσω
με την αδερφή μου, Ιλιάδα!

Δευτέρα

...Σήμερα γράφω για πρώτη φορά στο ημερολόγιο για τον Ύπνο μου!

...Χτες το βράδυ ξάπλωσα γύρω στις 11:30 και μπορώ να πω πως με πήρε σχεδικά εύκολα ο Ύπνος. Το μόνο πρόβλημα είναι πως σήμερα το πρωί ούτε το ξυπνητήρι, ούτε οι φωνές του Άρχου ήσαν ικανά να με ξυπνήσουν. Όπως καταλαβαίνετε, άρρησα για το σχολείο και την άκουσα πάλι από την κυρία δασκάλα!



Βοήθησε τον Άρχο να ξεπεράσει
τα εμπόδια και να ξυπνήσει τον Ύπναρά φίλο του!

Σαν να μην έφτανε αυτό... το διάλειμμα, ενώ όλα τα παιδιά έπαιζαν έξω και σίχουρα περνούσαν καλύψερα από 'μένα, εγώ έπρεπε να κάθομαι να ακούω την κυρία δασκάλα που μου εξηγούσε...

<< ...Στο σώμα σου υπάρχει ένα μαγικό ρολόι,
που μπορεί να σε βοηθήσει

να κοιμάσαι το βράδυ και **να ξυπνάς**
το πρωί **στην ώρα σου!**

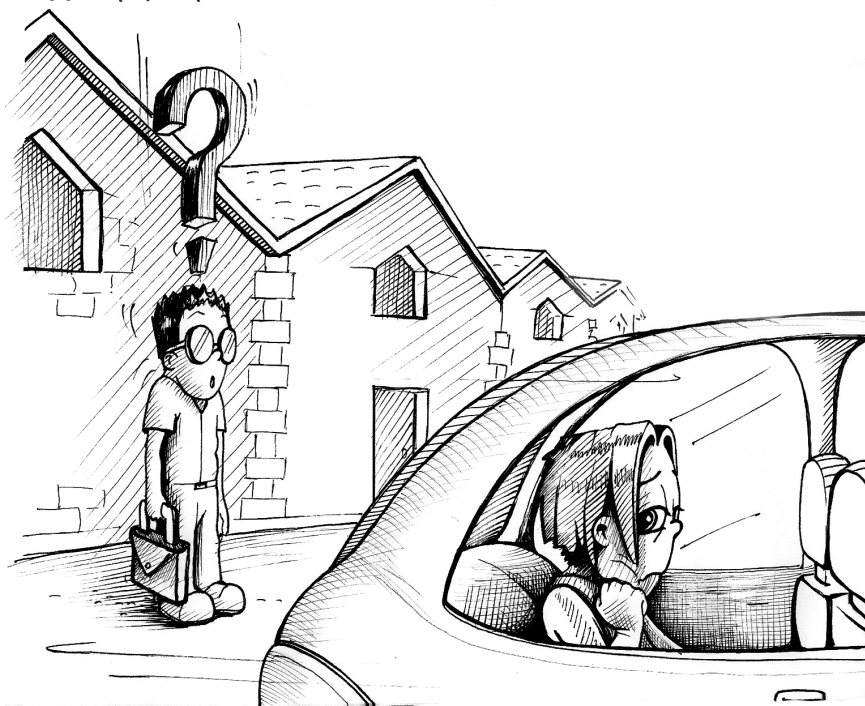
Αρκεί να το ρυθμίσεις με τις συνήθειες σου... >>



Και όμως είχε και χειρότερο!
Όταν ήρθε η ώρα να σχολάσουμε...

Νύσταξα τόσο πολύ που μου ξέφυγε κάτι ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ!

...μπήκα λοιπόν στο αμάξι και φτάνοντας στο σπίτι
θυμήθηκα πως άφησα τον “κολλητό” μου, να με περιμένει
στην αυλή του σχολείου... ελπίζω να μου ξαναμιλήσει μεζά
απ’ αυτό το επεισόδιο... (πρέπει να θυμηθώ να ζητήσω
συγγνώμη αύριο...)



...πάνω στην σσεναχώρια μου, περίμενα ζουλάχιστον, να έρθει ενθουσιασμένος ο Άρχος να με υποδεχθεί.

Δυστυχώς ούτε κι αυτό έγινε!

...φαίνεται πως ακόμα και ο Άρχος δυσκολεύτηκε να κοιμηθεί το βράδυ... Λέξε να φτιάω εχώ;

**Ξεμπέρδεψε τις πάρακατω λέξεις
για να μάθεις τι ζον κράτησε ξύπνιο...**

1. ΒΥΘΟΡΟΣ

2. ΥΚΡΟ

3. ΣΩΦ

4. ΟΚΑΚ ΡΟΝΕΙΟ

5. ΔΑΡΙΟ

6. ΧΟΑΛΗΡΤΟ

7. ΤΗΛΟΡΕΑΣΗ



Τελικά άρχισα να πιστεύω πως ίσως και να έχει δίκαιο η
μαμά... πρέπει να πάρω στα σοβαρά το θέμα του Ύπνου!

... και θ' αρχίσω από σήμερα το βράδυ!



Όταν πήγα να ξαπλώσω, πάνω στο κρεβάτι μου, με περίμενε ένα βιβλίο με τίτλο...

<<Τ' ΑΣΤΕΡΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ!>>

“Έχειρίδιο Ύπνου
...για όσους θέλουν να ονομάζονται Αστέρια!”

...το ξεφύλλισα λιγάκι και είδα πως ήταν γεμάτο με χρήσιμες συμβουλές που αφορούν τον σωστό Ύπνο. Δεν έχασα χρόνο και άρχισα να μελετάω....

○ ○ ○	Πήγαινε στο κρεβάτι σου για Ύπνο την ίδια ώρα κάθε βράδυ! Θα βοηθήσεις τον οργανισμό σου να συνηθίσει και θα σε ενημερώνει όταν είναι ώρα για Ύπνο. Σύνθημα του, το χασμουρητό!
---	---

- Βάλε ένα ζέλος στο παιχνίδι και τη γυμναστική...
...όταν πλησιάζει η ώρα για ύπνο!
- Για να μπορείς να κοιμηθείς εύκολα χρειάζεται να χαλαρώσεις.



- Αύριο θα έχεις όλη τη μέρα να παίξεις πάλι!

- Ρόφηματα όπως χυμός, αναψυκτικά, σοκολάτα μπορείς να τα απολαμβάνεις μόνο μέχρι το απόγευμα.

- Η κακά τα άλλα πολύ χρήσιμη βιταμίνη C και η καφεΐνη ξυπνούν τον οργανισμό.



- Γι' αρχότερα μπορείς να επιλέξεις νεράκι ή γάλα

4

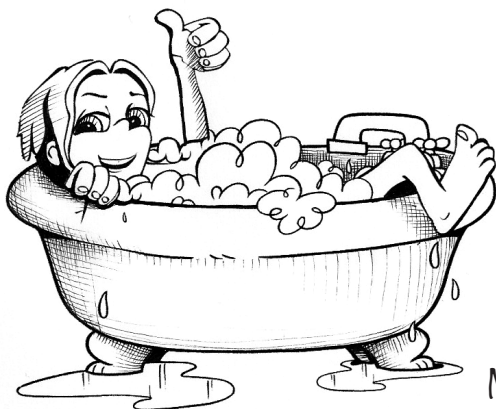


Είναι ώρα για Ύπνο
...βάλε στην άκρη
το φαγητό και
τις λιχουδιές...

Μπορεί να σου
χαλάσουν τον Ύπνο!

Αν πεινάς πολύ
ένα τσοτσάκι είναι αρκετό

Ένα ζεστό μπανάκι πριν τον Ύπνο
θα σε βοηθήσει να χαλαρώσεις!



5

Να φροντίζεις το
σώμα σου για να φαίνεσαι και να νιώθεις όμορφα

○



Για να έχεις τον
πιο απολαυστικό ύπνο...

Σιγουρέψου ότι το
σέρωμα και το μαξιλάρι
σου είναι Άνετα!



Το σέρωμα προστατεύει τη
σπονδυλική στήλη και το μαξιλάρι τον αυχένα σου.

○

○



...φρόντισε την ώρα
του ύπνου να υπάρχει
ησυχία στο δωμάτιο σου!



Οι διάφοροι θόρυβοι δεν θα σε
αφήσουν να κοιμηθείς...

○

○ Το να κρατάς Ημερολόγιο Ύπνου
σε βοηθάει να βλέπεις πόσο καλά
κοιμάσαι!

○ 

○ Με το ημερολόγιο Ύπνου θα γίνεις
ΑΣΤΕΡΙ στον ζρόπο που ξεκουράζεσαι!

Οφείλω να παραδεκτώ πως η μαμά έχει ζην ικανόζητα να
με πείθει για κάποια πράγμααα! Πόλυ έξυπνη η κίνηση ζης
με το βιβλίο!

Λέει πως...

<< ...με ζη
σωσζή καθοδήζηση
κάθε παιδί
μαθαίνει ζρήζορα!>>

Εσένα...



Πως σε λένε; _____

Πόσο χρονών είσαι; _____



Αν θέλεις συμπλήρωσε και το δικό σου ημερολόγιο Ύπνου;

Σήμερα είναι _____ (μέρα)

Χτες το βράδυ ξάπλωσα _____ (ώρα)

Για να με πάρει ο Ύπνος χρειάστηκαν _____ (λεπτά)

Δυσκολεύτηκε να κοιμηθώ γιατί _____

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α για να πάω τουαλέτα.

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α για να πιώ νεράκι.

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α γιατί έβλεπα άσχημο όνειρο.

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α γιατί πονούσε η κοιλιά μου.

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α γιατί _____

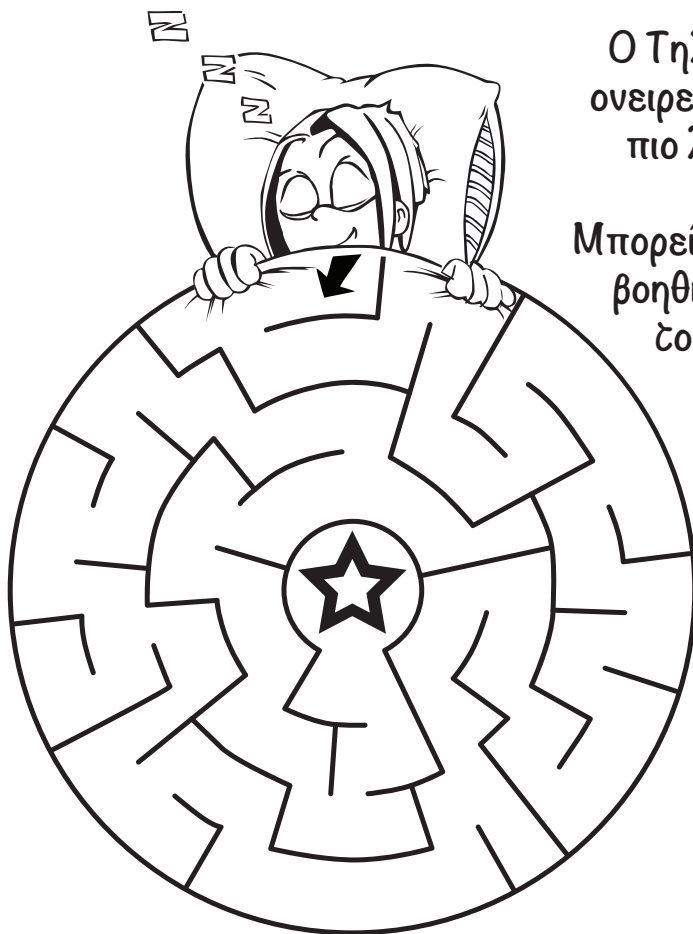
Σήμερα το πρωί ξύπνησα _____ (ώρα)

Συνολικά κοιμήθηκα _____ (ώρες)

Σήμερα νιώθω _____

Τρίτη

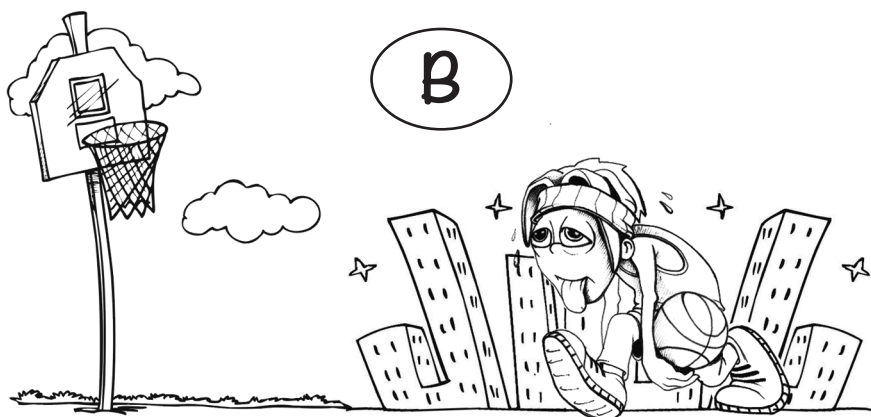
Αφού 'το πήρα απόφαση, φρόντισα στις 20:30 η ώρα να είμαι στο κρεβάτι μου. Μέχρι να φτάσει 21:30, που είχα βάλει στόχο να κοιμηθώ, διαβάσα ένα ευχάριστο κόμικ!



Ο Τηλέμαχος
ονειρεύεται 'το
πιο λαμπερό
αστέρι!
Μπορείς να 'τον
βοηθήσεις να
'το φτάσει;

Στον Ύπνο μου είδα ένα πολύ όμορφο όνειρο και 'το πρωί ξύπνησα αρκετά εύκολα!

Μια χαρά πήγε η μέρα στο σχολείο. Βρήκα την ευκαιρία και εξήγησα στον “κολλητό” μου για τη χθεσινή μου “γκάφα” και φαίνεται πως είναι όλα ΚΑΛΑ!
...Μεζά στο σχολείο πήγαμε μαζί μια βόλτα στο γήπεδο για καλαθιές!



Τι νομίζεις; Θα έχει δυνάμεις ο Τηλέμαχος σήμερα;

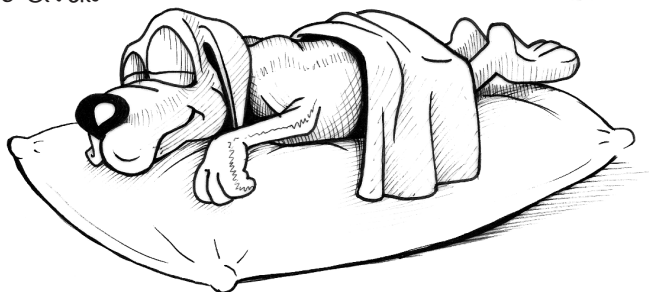
A ☐

B ☐

Γυρνώντας στο σπίτι, βρήκα τον αγαπημένο
μου Άρχο να κοιμάται του καλού καιρού...
Τι ευχερός που είναι!



Μπρούμυα



Ανάσκελα

Αντίθετα με τους ανθρώπους,
ένας σκύλος όπως ο Άρχος, μπορεί να κοιμηθεί
όπου θέλει, όπως θέλει και όποτε θέλει!!!

Το απόγευμα κάθισα να μελεδήσω λίγο...

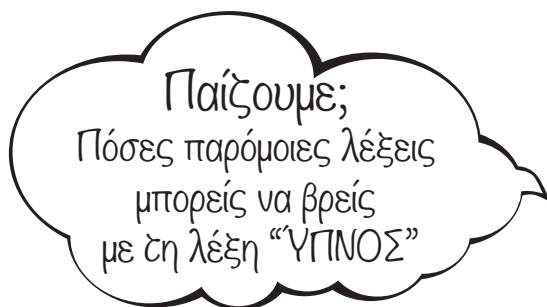
...για τον ΥΠΝΟ ΦΥΣΙΚΑ!

Αφού αυτό είναι το θέμα που με απασχολεί τη συγκεκριμένη περίοδο... και ΞΕΡΕΤΕ ΤΙ ΑΝΑΚΑΛΥΨΑ;

...Μερικοί άνθρωποι,
ακόμα και **παιδιά** μπορεί να **έχουν**
προβλήματα Ύπνου!



Όταν αρχόξερα κοίταξα το ρολόι, δεν πίστευα πόσο
γρήγορα πέρασε η ώρα. Είχαμε ξεθεωθεί στο παιχνίδι
με την Ιλιάδα, τη μικρή μου αδερφή!
...Μου αρέσει πολύ να την πειράζω αλλά κατά βάθος την
αγαπάω!



Δεύτερη Μέρα



Σήμερα είναι _____ (μέρα)

Χτες το βράδυ ξάπλωσα _____ (ώρα)

Για να με πάρει ο Ύπνος χρειάστηκαν _____ (λεπτά)

Δυσκολεύτηκα να κοιμηθώ γιατί _____

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α για να πάω τουαλέτα.

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α για να πιώ νεράκι.

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α γιατί έβλεπα άσχημο όνειρο.

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α γιατί πονούσε η κοιλιά μου.

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α γιατί _____

Σήμερα το πρωί ξύπνησα _____ (ώρα)

Συνολικά κοιμήθηκα _____ (ώρες)

Σήμερα νιώθω _____

Σημειώσεις:



Τεζάρτη

Όταν ξύπνησα σήμερα το πρωί, δεν έβρισκα πουθενά την οδοντόβουρτσα μου, η αλήθεια είναι ότι το βράδυ ξεχάστηκα παίζοντας ηλεκτρονικά και νομίζω πως ο οργανισμός μου άρχισε να μου θυμώνει!

Κράτρησε τη σελίδα μπροστά από ένα καθρέφτη και θα σου αποκαλύψει ένα μοναδικό μήνυμα.

ΗΜΗΝΗ ΗΤ ΙΕΙΩΙΕΜ ΥΟΙΠΟΥ ΗΨΙΕΛΛΕ Η
ΗΖΥΧΤΥΖ ΙΑΚ ΑΔΑΛΑΣ ΙΕΛΑΧΟΡΠ ΙΑΚ



Μπορείς να σπάσεις τον κωδικό και να ανακαλύψεις το κρυμμένο μήνυμα;

$\frac{7}{15} \cdot \frac{20}{4} = \frac{6}{20}$, $\frac{7}{24} \cdot \frac{16}{20} = \frac{11}{5}$, $\frac{9}{12} \cdot \frac{24}{24} = 1$

$$Q = 1$$

Αφού δεν ήμουν σωστός στις υποχρεώσεις μου και έχασα τον αγώνα, κάποιο παιδί από την αντίπαλη ομάδα έσπασε το ρεκόρ μου στις καλαθιές...

...πρέπει να παραδεχτώ πως ζήλεψα λίγο! Αναρωτιέμαι λοιπόν... Πόση ώρα πρέπει να κοιμάμαι ζελικά για να είμαι πρώτος;

<< Για να είσαι δυνατός και έξυπνο παιδί
επιβάλεται να κοιμάσαι **9** έως **11** ώρες
**Μόνο τότε θα ξεκουράζεσαι
αρκετά! >>**



Η μαμά μου έδωσε και σ' αυτό την απάντηση. Μελετάει συχνά και φροντίζει να είναι ενήμερη για το καλό μας!



Τρίτη Μέρα

Σήμερα είναι _____ (μέρα)

Χτες το βράδυ ξάπλωσα _____ (ώρα)

Για να με πάρει ο Ύπνος χρειάστηκαν _____ (λεπτά)

Δυσκολεύτηκα να κοιμηθώ γιατί _____

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α για να πάω τουαλέτα.

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α για να πιώ νεράκι.

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α γιατί έβλεπα άσχημο όνειρο.

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α γιατί πονούσε η κοιλιά μου.

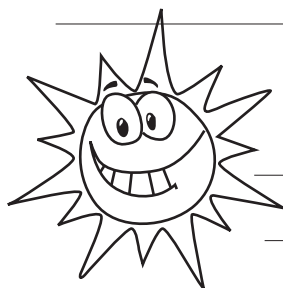
Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α γιατί _____

Σήμερα το πρωί ξύπνησα _____ (ώρα)

Συνολικά κοιμήθηκα _____ (ώρες)

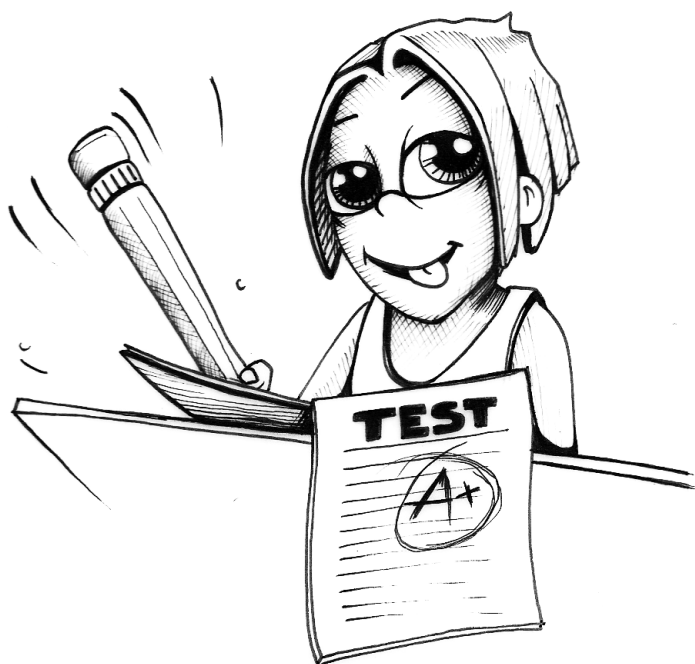
Σήμερα νιώθω _____

Σημειώσεις:



Πέμπτη

Σήμερα γράψαμε διαγώνισμα στα μαθηματικά! Ευτυχώς που είχα κοιμηθεί καλά το βράδυ γιατί όπως ξέρετε χρειάζεται αρκετή συγκέντρωση και ταχύτητα σκέψης... Ήμουν ο μόνος που έγραψε ΑΡΙΣΤΑ και νομίζω πέρα μερικούς πόντους δημοτικότητας στην τάξη μου!



Θέλεις να μάθεις κι εσύ το μυστικό της εξυπνάδας μου;

« Όταν **Ξεκουράζεσαι Σωστά**
δεν πρέπει να **σε φοβίζει**
κανένα διαγώνισμα! »

Όταν χύρισα σπίκι μάζεψα από το παιχνίδι του Άρχο και την Ιλιάδα και τους έβαλα να γράψουν από ένα διαχώνισμα Υπνου. Μ' ευχαριστεί πολύ ότι μαθαίνω να το μοιράζομαι με "τα δικά μου άζομα"!

Έκρυφα κάποιες λέξεις στον πίνακα!
Μπορείς να τις βρεις και να τις κυκλώσεις;

ΥΠΝΟΣ

☐

ΚΡΕΒΑΤΑΚΙ

☐

ΟΝΕΙΡΑ

☐

ΝΥΧΤΑ

☐

ΠΑΡΑΜΥΘΙ

☐

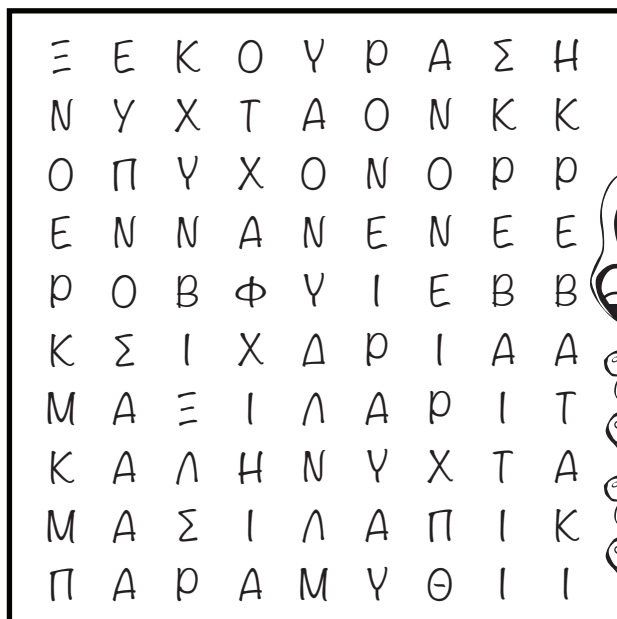
ΜΑΞΙΛΑΡΙ

☐

ΚΑΛΗΝΥΧΤΑ

☐

ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ

☐


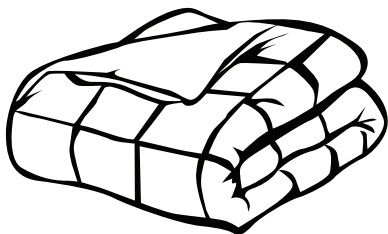
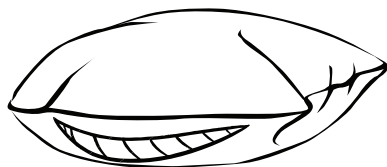
1. Τα περισσότερα παιδιά χρειάζονται τουλάχιστον μέχρι..... ώρες ύπνου, το βράδυ.
2. Φρόντισε την ώρα του ύπνου να έχει Η..... στο δωμάτιο σου.
3. Κράτα ένα Η..... Υ..... Σε βοηθάει να βλέπεις πόσο καλά κοιμάσαι.
4. Πάντα να κοιμάσαι στο Κ..... σου. Είναι πιο άνετα και ξεκουράζεσαι καλύτερα.



Η αδερφή μου παρόλο που είναι μωρό ακόμα και κοιμάται με χνουδωτά ζωάκια κάθε βράδυ, έμαθε να διαβάζει και να γράφει σαν μεγάλη!

Η ώρα πέρασε και καθώς έφτιαχνα το ζέλειο σκηνικό στο υπνοδωμάτιο μου... (έβαλα τα αγαπημένα μου σεντόνια, ζακτοποίησα το μαξιλάρι μου)... ξαφνικά η θερμοκρασία έπεσε κατ'ακρότατο, λες και κάποιος άναψε κλιματιστικό! Ευτυχώς θυμήθηκα ότι στο ντεβάνι μου έχει ένα μουσικό συρτάρι κι εκεί βάζει η μαμά τα παπλώματά και τις κουβέρτες. Cool! Όλα πήγαιναν καλά μέχρι που λίγα λεπτά πριν με πάρει ο Ύπνος φαίνεται ότι το παιδί από το διπλό σπίτσι αποφάσισε να ακούσει την αγαπημένη του μουσική... ΡΟΚ!!!! Άντε τώρα να κοιμηθείς με τόσο θόρυβο!

**Ένα από τα πιο κάτ'ω αντικείμενα ενοχλεί τον Ύπνο!
Ποιό λες να είναι;**





Τέταρτη Μέρα

Σήμερα είναι _____ (μέρα)

Χτες το βράδυ ξάπλωσα _____ (ώρα)

Για να με πάρει ο Ύπνος χρειάστηκαν _____ (λεπτά)

Δυσκολεύτηκα να κοιμηθώ γιατί _____

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α για να πάω τουαλέτα.

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α για να πιώ νεράκι.

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α γιατί έβλεπα άσχημο όνειρο.

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α γιατί πονούσε η κοιλιά μου.

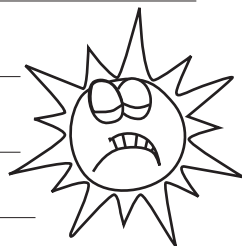
Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α γιατί _____

Σήμερα το πρωί ξύπνησα _____ (ώρα)

Συνολικά κοιμήθηκα _____ (ώρες)

Σήμερα νιώθω _____

Σημειώσεις:



Παρασκευή

Είμαι πάρα πολύ χαρούμενος! Είναι Παρασκευή... αυτό πάει να πει ακολουθεί Σαββατοκύριακο και μάλιστα με τους χονεϊς μου να έχουν προγραμματίσει εκδρομή! Χρειάζονται λίγο χρόνο οι δυο τους και τους καταλαβαίνω! Εμείς θα κοιμηθούμε σ'η γιαχιά και τον παππού, δηλαδή θα μας κάνουν όλα τα χαΐρια... σχεδόν!

Ξεμπέρδεψε τις πάρακατω λέξεις για να μάθεις τι θα χρειάζεται να φτιάξει η γιαχιά για να μας χαρίσει ένα ωραίο βραδινό υπνάκο!

1. ΡΙΜΑΞΙΛΑ _____
2. ΚΒΟΥΕΡΤΑ _____
3. ΠΑΘΡΑΜΥΙ _____
4. ΠΑΠΩΛΜΑ _____
5. ΣΤΩΡΜΑ _____
6. ΝΣΕΤΟΝΙΑ _____



Η μέρα κύλησε σαν νεράκι και μόλις κατ'άλλαβα ότι έχει περάσει ήδη μια βδομάδα με σχολαστική μελέτη χύρω από τον Ύπνο!

Τελικά ανακάλυψα πόσο σημαντικά είναι κάποια ευαίσθητα θέματα, για τα οποία μάλλον δεν δίνουμε και τόση σημασία! Για παράδειγμα...



Ένα Άνετο Στρώμα
θα σου προσφέρει τα πιο
όμορφα όνειρα!

Γι' αυτό κι εγώ δεν πρόκειται να ξανασυμπεριφερθώ
άτσαλα στο στρώμα μου...και στην τελική;
ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ!



Πέμπτη Μέρα

Σήμερα είναι _____ (μέρα)

Χτες το βράδυ ξάπλωσα _____ (ώρα)

Για να με πάρει ο Ύπνος χρειάστηκαν _____ (λεπτά)

Δυσκολεύτηκα να κοιμηθώ γιατί _____

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α για να πάω τουαλέτα.

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α για να πιώ νεράκι.

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α γιατί έβλεπα άσχημο όνειρο.

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α γιατί πονούσε η κοιλιά μου.

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α γιατί _____

Σήμερα το πρωί ξύπνησα _____ (ώρα)

Συνολικά κοιμήθηκα _____ (ώρες)

Σήμερα νιώθω _____

Σημειώσεις:



Σάββατο

Ξύπνησα με την πιο όμορφη διάθεση που υπάρχει στον κόσμο! Η διαχία μας είχε έτοιμο πρωινό και ο παππούς ήταν έτοιμος για παιχνίδι (...και συμβουλές). Χάρηκαν πολύ που μας φιλοξενούσαν στο σπίτι τους και όλη η μέρα προορίζετο για παιχνίδι, αστεία και διασκέδαση! Νιώθω ότι βρισκόμαστε σε διακοπές, όπως την ώρα του Ύπνου!

Ο Ύπνος μοιάζει με σύντομες διακοπές!

Όταν κοιμάσαι, ο εγκέφαλος σου δουλεύει για να ξεκουράσει το σώμα σου από την κόπωση της ημέρας, αποθηκεύει πληροφορίες, αναζωογονεί το σώμα διαγράφει τις περιττές πληροφορίες και υποστηρίζει τις ζωτικές λειτουργίες!

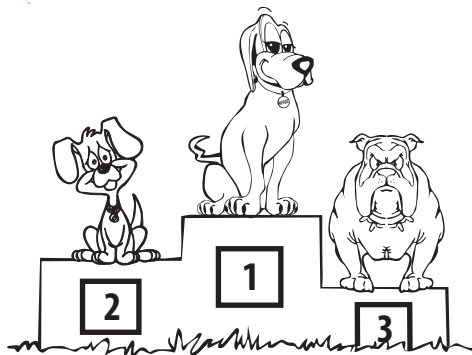




...με βοηθάει να ισοροπώ στις μύες των ποδιών μου!



...με κάνει τον καλύτερο παίχτα!



...με κάνει Νικητή!



Έκζη Μέρα

Σήμερα είναι _____ (μέρα)

Χτες το βράδυ ξάπλωσα _____ (ώρα)

Για να με πάρει ο Ύπνος χρειάστηκαν _____ (λεπτά)

Δυσκολεύτηκα να κοιμηθώ γιατί _____



Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α για να πάω τουαλέτα.

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α για να πιώ νεράκι.

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α γιατί έβλεπα άσχημο όνειρο.

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α γιατί πονούσε η κοιλιά μου.

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α γιατί _____

Σήμερα το πρωί ξύπνησα _____ (ώρα)

Συνολικά κοιμήθηκα _____ (ώρες)

Σήμερα νιώθω _____

Σημειώσεις:







Κυριακή

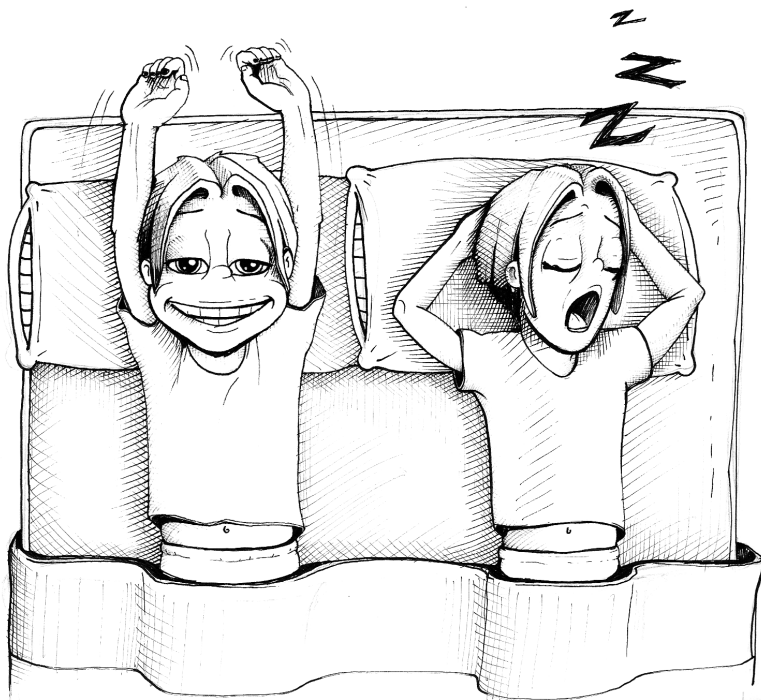
Όπως αποδείχθηκε λίγη σοφία δεν μου έκανε καθόλου κακό... αντίθετα!

Από την μικρή εμπειρία μου σχετικά με τον Ύπνο... κάτι μου λέει πως θα μου πάει...

ΣΟΥΠΕΡ Η ΧΡΟΝΙΑ!

« Άρχισε τη
μέρα σου μ' ένα
πλατύ χαμόγελο...

...και κλείσε τη
με τον πιο
θλυκό υπνάκο! »



Έβδομη Μέρα



Σήμερα είναι _____ (μέρα)

Χτες το βράδυ ξάπλωσα _____ (ώρα)

Για να με πάρει ο Ύπνος χρειάστηκαν _____ (λεπτά)

Δυσκολεύτηκα να κοιμηθώ γιατί _____



Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α για να πάω τουαλέτα.

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α για να πιώ νεράκι.

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α γιατί έβλεπα άσχημο όνειρο.

Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α γιατί πονούσε η κοιλιά μου.

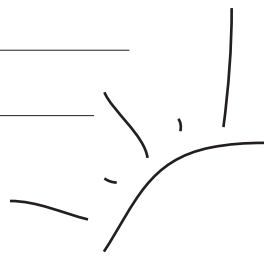
Το βράδυ ξύπνησα _____ φορές/α γιατί _____

Σήμερα το πρωί ξύπνησα _____ (ώρα)

Συνολικά κοιμήθηκα _____ (ώρες)

Σήμερα νιώθω _____

Σημειώσεις:





Απαντήσεις

- Ξεμπέρδεψε τις πάρακατω λέξεις για να μάθεις τι κράτησε ξύπνιο τον Άρχο...
1. Θόρυβος 2. Κρύο 3. Φως 4. Κακό Όνειρο 5. Ράδιο
6. Ροχαλητό 7. Τηλεόραση
- Πόσες παρόμοιες λέξεις μπορείς να βρεις με τη λέξη ΥΠΝΟΣ;
1. Υπναράς 2. Υπνοδωμάτιο 3. Υπνόσακκος
4. Υπνάκος 5. Αϋπνος 6. Υπνωση 7. Υπνοβάτης
8. Υπνηλία 9. Υπνοσύνολο 10. Υπνωτικό.
- Κράτησε τη σελίδα μπροστά από ένα καθρέφτη και θα σου αποκαλύψει ένα μοναδικό μήνυμα.
Η έλλειψη ύπνου μειώνει τη μνήμη και προκαλεί
ζαλάδα και σύγχυση.
- Μπορείς να σπάσεις τον κωδικό και να ανακαλύψεις το κρυμμένο μήνυμα;
Ο σωστός ύπνος βοηθάει να σκέφτεσαι έξυπνα!
- Υπνόλεξο
1. εννέα έως ένδεκα 2. ησυχία 3. ημερολόγιο Υπνου
4. κρεβατάκι
- Ξεμπέρδεψε τις πάρακατω λέξεις για να μάθεις τι θα χρειάζεται να φτιάξει η γιαγιά για να μας χαρίσει ένα ωραίο βραδινό υπνάκο!
1. Μαξιλάρι 2. Κουβέρτα 3. Παραμύθι 4. Πάπλωμα
5. Στρώμα 6. Σεντόνια

Gevorest

« Τ' ΑΣΤΕΡΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ! »»

