

Η ιστορία της
Μελένιας



Υπό την αιγίδα



Το βιβλίο "Η ιστορία της Μελένιας" είναι μέρος του εκπαιδευτικού υλικού του προγράμματος ΜΕΤΡΟ - ΠΟΙΚΙΛΙΑ - ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ που στόχο έχει την προαγωγή και διατήρηση της καλής υγείας των παιδιών μέσω της υιοθέτησης σωστών προτύπων διατροφής και φυσικής δραστηριότητας.

copyright: ΕΠΙΚΙΝΟΝΙΑ



Το πρόγραμμα ΜΕΤΡΟ - ΠΟΙΚΙΛΙΑ - ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ εντάσσεται στο Εθνικής Εμβέλειας πρόγραμμα του QualityNet Foundation για την προώθηση της Κοινωνικής Υπευθυνότητας "ΕΙΝΑΙ ΕΥΘΥΝΗ ΟΛΩΝ ΜΑΣ" στον άξονα ΥΓΕΙΑ - ΕΥΕΞΙΑ.

Η ιστορία της Μελένιας



Συγγραφείς: Αργυρίου Μαρία, Καββαδά Μαριλένα
Εικονογράφηση: Νίκος Σπαθής



Η ιστορία της Μελένιας

Ένα γλυκό καλοκαιρινό βράδυ η μικρή μας φίλη, η Μελένια, αφού έφαγε ένα τεράστιο κομμάτι σοκολατένιας τούρτας, στολισμένο με κατακόκκινα γυαλιστερά γλυκά κεράσια, πασπαλισμένα με κρυσταλλωμένη ζάχαρη, ξάπλωσε αναπαυτικά στο πουπουλένιο της κρεβάτι και άρχισε να ονειρεύεται... Να ονειρεύεται πως είχαν περάσει πολλά χρόνια και είχε πια μεγαλώσει!

Αν προτιμάς η Μελένια να ονειρεύεται ότι μεγαλώνοντας έχει γίνει ένα κορίτσι γεμάτο δύναμη και ενέργεια, έτοιμο για δράση, συνέχισε να διαβάζεις την ιστορία στη σελίδα 7.

Αν προτιμάς η Μελένια να ονειρεύεται ότι μεγαλώνοντας έχει γίνει ένα κορίτσι χωρίς ιδιαίτερη διάθεση για παιχνίδι και δράση, συνέχισε να διαβάζεις την ιστορία στη σελίδα 9.





Η ιστορία της Μελένιας

Σύμφωνα με το όνειρο, βλέπετε, η Μελένια φρόντιζε πολύ τη διατροφή και την άσκησή της, καθώς κυλούσαν τα χρόνια!

Μα όταν η μικρή μας ξύπνησε, κατάλαβε ότι κάτι τέτοιο μόνο στα όνειρά της θα μπορούσε να συμβεί, αφού ποτέ έως τώρα δεν είχε ασχοληθεί σοβαρά με τη διατροφής της και απέφευγε να γυμνάζεται!

Έτσι άρχισε να σκέφτεται και να σκέφτεται...

Έτρεξε στον καθρέφτη, κοιτάχτηκε και δίχως να χάσει χρόνο αποφάσισε...

Αν προτιμάς η Μελένια να αποφασίσει να αλλάξει τρόπο ζωής, συνέχισε να διαβάζεις την ιστορία στη σελίδα 11.

Αν προτιμάς η Μελένια να αποφασίσει να συνεχίσει να ζει με τον ίδιο τρόπο, συνέχισε να διαβάζεις την ιστορία στη σελίδα 13.





Η ιστορία της Μελένιας

Φυσικά και δεν θα είχε διάθεση για παιχνίδι, αφού δεν έτρωγε αρκετά φρούτα και λαχανικά και δεν γυμναζόταν συχνά.

Όταν ξύπνησε η Μελένια, έντρομη έτρεξε στον καθρέφτη, κοιτάχτηκε και άρχισε να σκέφτεται...

Αν προτιμάς η Μελένια να συνεχίσει να ζει με τον ίδιο ανθυγιεινό τρόπο, συνέχισε να διαβάζεις την ιστορία στη σελίδα 13.

Αν προτιμάς η Μελένια να αλλάξει τον ανθυγιεινό τρόπο ζωής της, συνέχισε να διαβάζεις την ιστορία στη σελίδα 11.





Η ιστορία της Μελένιας

Έτσι, δίχως να χάσει χρόνο η Μελένια, έτρεξε στην κουζίνα αποφασισμένη να φτιάξει ένα υγιεινό πρωινό για τον εαυτό της. Έβαλε σε ένα ποτήρι φρέσκο γάλα και λίγες κουταλιές δημητριακών, χωρίς ζάχαρη ή σοκολάτα, και διάλεξε μια ώριμη μπανάνα από τη φρουτιέρα. Καθώς όμως ολοκλήρωνε το πρωινό της, θυμήθηκε τη λαχταριστή τούρτα που είχε απομείνει στο ψυγείο και αισθάνθηκε μια έντονη επιθυμία να τη φάει ολόκληρη!

Αν νομίζεις ότι η Μελένια πρέπει να φάει την τούρτα, συνέχισε να διαβάζεις την ιστορία στη σελίδα 15.

Αν νομίζεις ότι η Μελένια δεν πρέπει να φάει την τούρτα, συνέχισε να διαβάζεις την ιστορία στη σελίδα 17.





Η ιστορία της Μελένιας

Η Μελένια είπε με δυνατή φωνή: «Είμαι ο εαυτός μου! Και με αγαπώ όπως είμαι! Λίγα κιλά πάνω ή λίγα κιλά κάτω τι διαφορά κάνουν; Το μόνο που μου λείπει είναι ένα πολύ πλούσιο πρωινό». Έτσι, έτρεξε στην κουζίνα και μέσα σε λίγα λεπτά, μασουλώντας μερικά γεμιστά μπισκοτάκια σοκολάτας, ετοίμασε το πρωινό της! Ένα τεράστιο ποτήρι με zaharouchio gála kai dúo pachoulés fétes psomí me mpólikh pralína fountoukiou! Καθώς ξεκινούσε όμως να τρώει, σκέφτηκε την εικόνα της από το όνειρο της και αυτό την έβαλε σε σκέψεις...

Μήπως «αγαπώ τον εαυτό μου» θα πει τον φροντίζω, ώστε να είναι υγιής; Μήπως ένα μπωλ δημητριακών με φρέσκο γάλα κι ένα φρούτο είναι αρκετό για πρωινό;

Αν θες η Μελένια να προτιμήσει μια πιο σωστή διατροφή, συνέχισε να διαβάζεις την ιστορία στη σελίδα 19.

Αν θες η Μελένια να συνεχίσει να τρώει σοκολάτες, συνέχισε να διαβάζεις την ιστορία στη σελίδα 21.



Η ιστορία της Μελένιας

Η Μελένια, δυστυχώς, λύγισε στο γλυκό πειρασμό!
Όμως κατά βάθος ήξερε ότι δεν είναι καθόλου εύκολο
να αλλάξει κανείς τις κακές του συνήθειες.
Τα λάθη παραμονεύουν σε κάθε προσπάθεια!
Η Μελένια αυτή τη φορά το αποφάσισε για τα καλά!
Θα προσπαθούσε ξανά και ξανά, πάντα με περισσότερο
πείσμα, ώσπου να καταφέρει να φροντίζει τον εαυτό της
με το σωστό τρόπο.

Αν προτιμάς η Μελένια να γραφτεί σε ένα δημοτικό γυμναστήριο, συνέχισε να
διαβάζεις την ιστορία στη σελίδα 23.

Αν προτιμάς η Μελένια να ασχοληθεί με το χορό, συνέχισε να διαβάζεις
την ιστορία στη σελίδα 25.





Η ιστορία της Μελένιας

Η Μελένια κρατήθηκε και δεν έφαγε την τούρτα, αν και μέσα της ήξερε καλά ότι θα έρθουν φορές που θα λυγίσει σε γλυκούς πειρασμούς. Έτσι, αποφάσισε σε αυτή την προσπάθεια να κάνει βοηθό της την άθληση ή το χορό.

Αν προτιμάς η Μελένια να γραφτεί σε ένα δημοτικό γυμναστήριο, συνέχισε να διαβάζεις την ιστορία στη σελίδα 23.

Αν προτιμάς η Μελένια να ασχοληθεί με το χορό συνέχισε να διαβάζεις την ιστορία στη σελίδα 25.





Η ιστορία της Μελένιας

Πράγματι! Η Μελένια κατάλαβε πως «αγαπώ τον εαυτό μου» δεν σημαίνει απλώς ότι τον αποδέχομαι όπως είναι, αλλά και ότι τον φροντίζω με αγάπη!

Έτσι, αφού έφαγε ένα σωστό πρωινό, αποφάσισε να ξεκινήσει να γυμνάζεται.

Αν προτιμάς η Μελένια να γραφτεί σε ένα δημοτικό γυμναστήριο, συνέχισε να διαβάζεις την ιστορία στη σελίδα 23.

Αν προτιμάς η Μελένια να ασχοληθεί με το χορό, συνέχισε να διαβάζεις την ιστορία στη σελίδα 25.





Η ιστορία της Μελένιας



Καθώς ολοκλήρωνε, όμως, το πρωινό της η Μελένια, ένας πόνος στο στομάχι την έβαλε ξανά σε σκέψεις. Ε, ναι, λοιπόν! Είχε έρθει ο καιρός πια να αλλάξει Στάση και να μπει στη Δράση!

Αν προτιμάς η Μελένια να γραφτεί στο δημοτικό γυμναστήριο, συνέχισε να διαβάζεις την ιστορία στη σελίδα 23.

Αν προτιμάς η Μελένια να ασχοληθεί με το χορό, συνέχισε να διαβάζεις την ιστορία στη σελίδα 25.

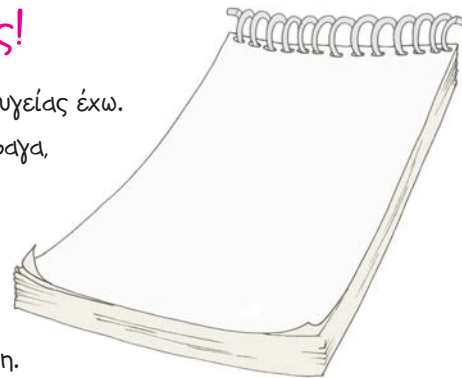




Στο δημοτικό γυμναστήριο, υποδέχτηκε τη Μελένια ένας δάσκαλος γυμναστικής, ο οποίος της εξήγησε πολλά πράγματα για τη σωματική άσκηση, την ξενάγησε στο χώρο του γυμναστηρίου, φρόντισε για το πρόγραμμά της και κυρίως της έδωσε μερικές σημαντικές συμβουλές, τις οποίες άκουσε με μεγάλη προσοχή η Μελένια!

Συμβουλές για μικρούς και μεγάλους αθλητές!

- Ενημερώνω το δάσκαλο ή τη δασκάλα γυμναστικής για οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας έχω.
- Ποτέ δεν γυμνάζομαι, αν δεν έχουν περάσει τουλάχιστον τρεις ώρες αφότου έφαγα, ώστε να έχει ολοκληρωθεί η διαδικασία της πέψης.
- «Ζεσταίνω» με ειδικές ασκήσεις το σώμα μου, προτού εκτελέσω οποιαδήποτε πιο απαιτητική άσκηση, πάντα σύμφωνα με τις οδηγίες του δασκάλου ή της δασκάλας γυμναστικής που έχει αναλάβει την προπόνησή μου.
- Φροντίζω την καθαριότητα του σώματός μου πριν και μετά τη σωματική άσκηση.
- Αναπληρώνω τα υγρά που χάνει ο οργανισμός μου μετά την έντονη άσκηση.



Τα χρόνια όμως πέρασαν... Κι αν θέλεις να μάθεις πώς έγινε η Μελένια μεγαλώνοντας, δεν έχεις παρά να συνεχίσεις να διαβάζεις την ιστορία στη σελίδα 26!!!





Η ιστορία της Μελένιας

Στη σχολή χορού, υποδέχτηκε τη Μελένια μια δασκάλα χορού, η οποία της εξήγησε πολλά πράγματα για το χορό, την ιστορία και τα είδη του, την ξενάγησε σε ολόκληρη τη σχολή, διαμόρφωσε το πρόγραμμά της, κυρίως όμως της έδωσε μερικές σημαντικές συμβουλές, τις οποίες άκουσε με μεγάλη προσοχή η Μελένια και τις κράτησε για πάντα στο μυαλό της!

Συμβουλές για μικρούς και μεγάλους χορευτές!

- Ενημερώνω πάντα τη δασκάλα ή το δάσκαλο χορού για οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας έχω.
- Ποτέ δεν χορεύω, αν δεν έχουν περάσει τουλάχιστον τρεις ώρες αφότου έφαγα, ώστε να έχει ολοκληρωθεί η διαδικασία της πέψης.
- «Ζεσταίνω» με ειδικές ασκήσεις το σώμα μου, προτού εκτελέσω οποιαδήποτε πιο απαιτητική φιγούρα, ακολουθώντας προεκτικά τις οδηγίες του δασκάλου ή της δασκάλας μου.
- Φροντίζω την καθαριότητα του σώματός μου πριν και μετά τη βωματική άσκηση.
- Αναπληρώνω τα υγρά που χάνει ο οργανισμός μου μετά την έντονη άσκηση.



Τα χρόνια όμως πέρασαν... Κι αν θέλεις να μάθεις πώς έγινε η Μελένια μεγαλώνοντας, δεν έχεις παρά να συνεχίσεις να διαβάζεις την ιστορία στη σελίδα 26!!!





Η Μελένια μεγάλωσε! Κι έγινε μια υπέροχη μαμά!
Σήμερα, όλοι στην οικογένειά της φροντίζουν
να έχουν μια ισορροπημένη διατροφή και να μη χάνουν ευκαιρία
για παιχνίδι και δραστηριότητα!

Εσύ, αλήθεια, ποιο άθλημα προτιμάς;
Μη χάνεις χρόνο λοιπόν, αφιέρωσέ του τις ελεύθερες ώρες σου!

Άλλαξε Στάση, Μπες στη Δράση!

Εδώ κόλλησε τη φωτογραφία σου
σε ώρα άθλησης ή χορού!





Βιοματικό
Σχολείο

Λ. Πεντέλης 138, 152 34 Χαλάνδρι, Τηλ.: 210-6898593, Fax.: 210-6854204, www.biomatiko.gr

ISBN 978-960-89931-0-5