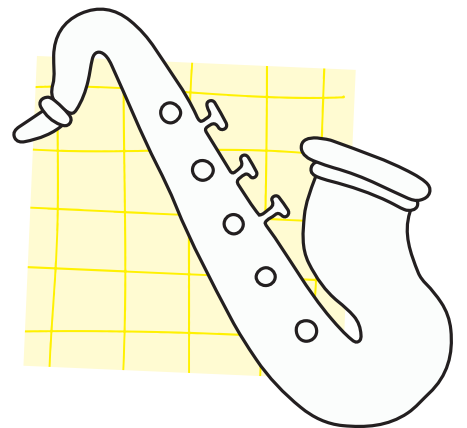
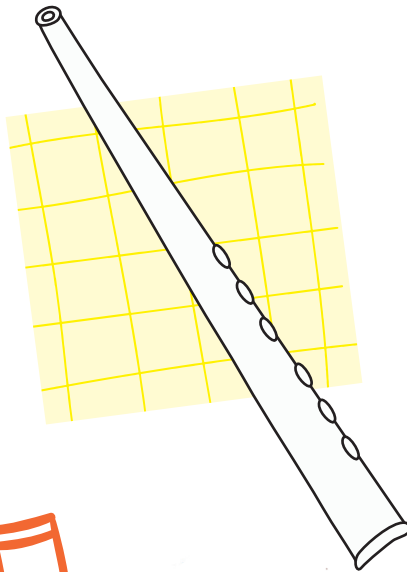
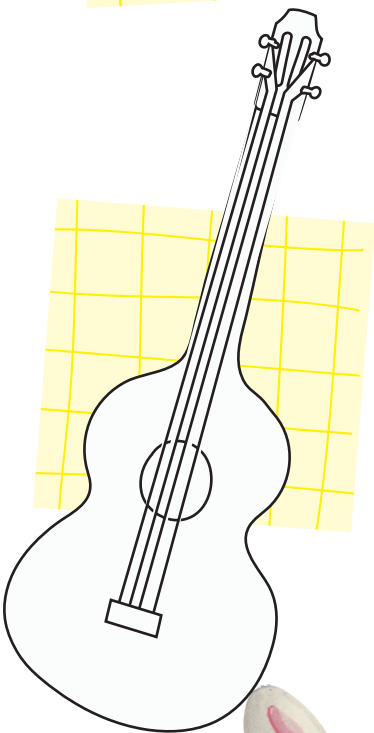
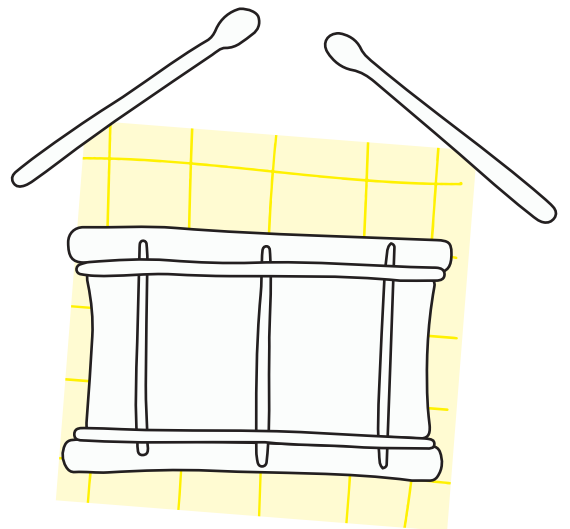
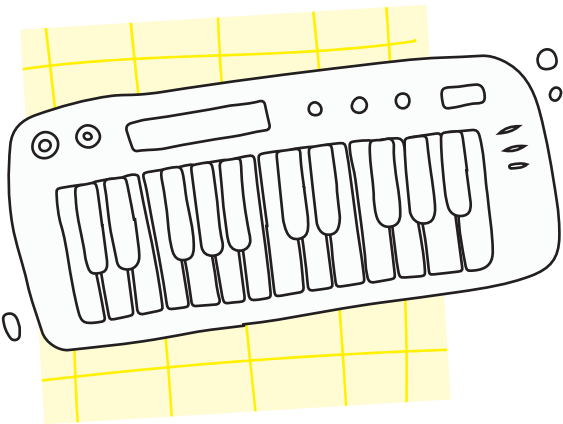


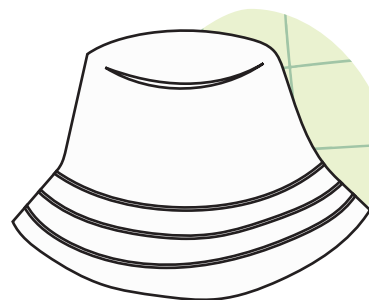
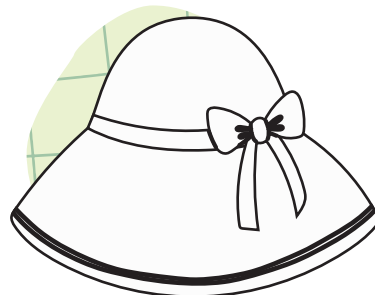
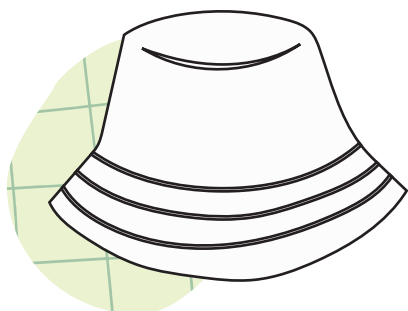
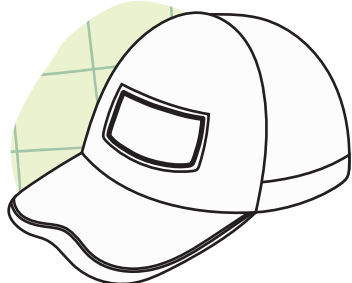
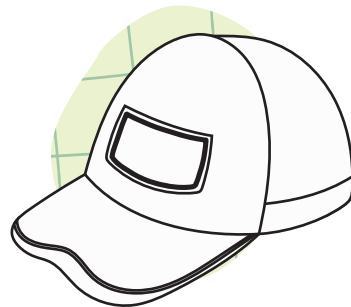
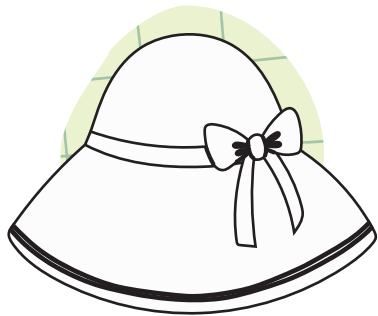
Νυχτερινή συναυλία

Το μικρό κουνελάκι δε θέλει να κοιμηθεί. Αντί γι' αυτό, κάνει μια μουσική παρέλαση. Παρατήρησε τα μουσικά όργανα και χρωμάτισε το τύμπανο, τη φλογέρα και την κιθάρα που παίζουν οι φίλοι του.



Καπελοσκανταλιές

Το μικρό κουνελάκι πριν κοιμηθεί κάνει σκανταλιές.
Ανοίγει την ντουλάπα και δοκιμάζει τα καπέλα και τα σκουφιά.
Ένωσε με μια γραμμή τα ίδια καπέλα και τα ίδια σκουφιά και έπειτα
χρωμάτισέ τα με τα ίδια χρώματα.



Κάθε βράδυ...

Το μικρό κουνελάκι κάθε βράδυ πριν κοιμηθεί πίνει το γάλα του, πλένει τα δόντια του και διαβάζει το αγαπημένο του βιβλίο.

Βάλε ✓ στις εικόνες που δείχνουν τι συνηθίζεις να κάνεις εσύ κάθε βράδυ πριν κοιμηθείς.



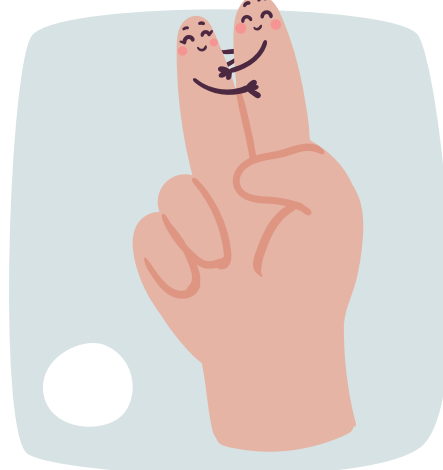
Διαλέγω τα ρούχα
της επομένης. μέρας.



Διαβάζω ένα βιβλίο.



Δίνω φιλιά και αγκαλιές.



Κάνω μπάνιο.



Φοράω πιτζάμες.



Πλένω τα δόντια μου.

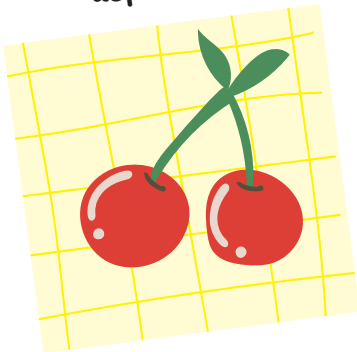


Ένα υαλό βραδινό γεύμα

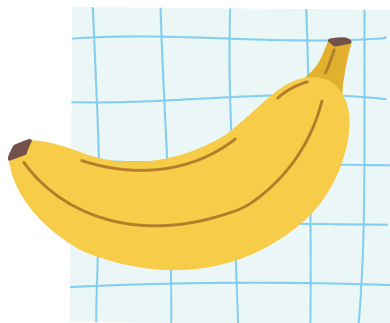
Ένα ελαφρύ γεύμα μάς βοηθά να κοιμηθούμε ήρεμα. Το μικρό κουνελάκι πίνει ένα ποτήρι ζεστό γάλα πριν κοιμηθεί. Παρακάτω θα βρεις κάποια μικρά γεύματα που μπορεί να σε βοηθήσουν να χαλαρώσεις και να κοιμηθείς καλύτερα. Διάλεξε το γεύμα που σου αρέσει πιο πολύ και δοκίμασε να το ετοιμάσεις στο σπίτι με τη βοήθεια της μαμάς και του μπαμπά.



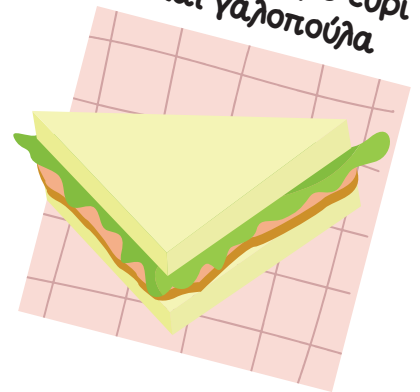
υεράσια



μικρή μπανάνα



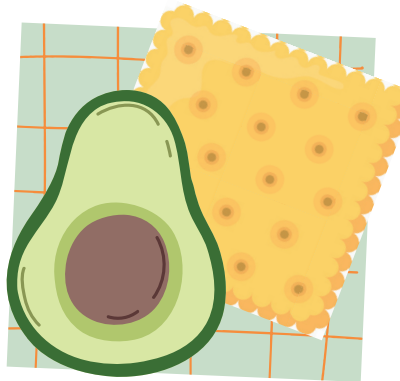
σάντουιτς με τυρί
και γαλοπούλα



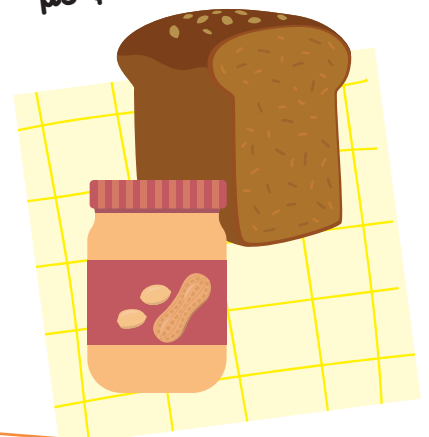
καρύδια ή αμύγδαλα



υράιερ με αβουάντο



ψωμί ολικής άλεσης
με φιστιοβούτυρο



ρυζόγαλο



Συμβουλή

Κατανάλωσε το γεύμα
σου αρκετή ώρα πριν
ξαπλώσεις στο κρεβάτι.



Συνταγή για έναν ήρεμο ύπνο

Το μικρό κουνελάκι σου προτείνει μια συνταγή για έναν ήρεμο ύπνο.



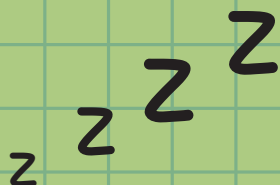
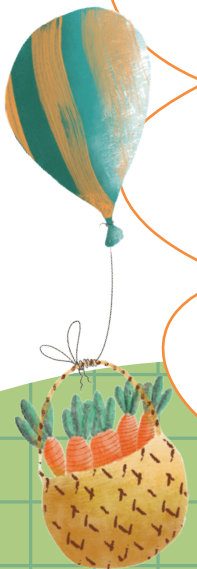
Υλικά

- 1 ποτήρι ζεστό γάλα
- 1 αγαπημένο βιβλίο
- 1 ζεστή κουβέρτα
- 1 αφράτο μαξιλάρι
- 1 μεγάλη αγκαλιά
- Πολλά γλυκά φιλιά

Εκτέλεση

Πιες ένα ποτήρι ζεστό γάλα. Έπειτα ξάπλωσε στο κρεβάτι, σκεπάσου με τη ζεστή σου κουβέρτα και ακούμπησε το κεφάλι σου στο αφράτο μαξιλάρι. Άκουσε τη μαμά ή τον μπαμπά να σου διαβάζει το αγαπημένο σου βιβλίο. Στη συνέχεια δώσε και πάρε μια μεγάλη αγκαλιά και πολλά γλυκά φιλιά.

Ζωγράφισε στο πλαίσιο το πιο όμορφο όνειρο που έχεις δει.



Μια μικρή καληνύχτα

Η μαμά καληνυχτίζει το μικρό της κουνελάκι λέγοντάς του: «Σ' αγαπώ!». Ζωγράφισε εσένα και τη μαμά σου τη στιγμή που λέτε τη δική σας μικρή καληνύχτα.

