

## Για γονείς και παιδαγωγούς

Τα παιδιά πολλές φορές δυσκολεύονται να χαλαρώσουν μετά από μια μέρα με πολλές παραστάσεις και λίγη ή καθόλου φυσική άσκηση.

Μια πρακτική που μπορεί να επαναφέρει το νευρικό σύστημα σε κατάσταση ηρεμίας είναι το λεγόμενο **βουπτό της μέλισσας**. Μπορείτε να την προτείνετε στα παιδιά σας ως μέρος της προετοιμασίας τους για ύπνο. Πληροφοριακά, η πρακτική συστήνεται και στους ενήλικες που έχουν δυσκολίες με τον ύπνο.

Στα μικρά παιδιά θα τη συστήσουμε ως ένα μέσο για να έρθει η Νάγια, η μέλισσα, και να αρχίσει το παραμύθι.

Κατεβάστε το αρχείο  
για να ακούσετε  
το παραμύθι.



## Πριν αρχίσει το παραμύθι

Η Νάγια είναι μια όμορφη μικρή μέλισσα.

Όταν έχει ωραίο καιρό, της αρέσει να πηγαίνει από λουλούδι σε λουλούδι και με τη μικρή της προβοσκίδα να ρουφάει το νέκταρ, που είναι γλυκό και πολύ αρωματικό.

Η Νάγια θέλει να κάνετε παρέα.

Μπορείς να την καλέσεις αν θέλεις! Θα σου δείξω πώς.

Ξάπλωσε στο κρεβάτι σου και κλείσε τα μάτια.  
Άκου ένα γλυκό βουητό.

Είναι μια όμορφη μέλισσα: η κοιλίτσα της έχει  
κίτρινες και καφετιές ρίγες, τα ποδαράκια της  
είναι χνουδωτά και οι κεραίες της όρθιες.

Η προβοσκίδα της έτοιμη να μεγαλώσει όταν  
χρειαστεί να ρουφήξει την τροφή της.

«Γεια σου, είμαι η Νάγια η μέλισσα. Θέλεις να  
σου δείξω τον κήπο μου; Είναι ο πιο όμορφος  
κήπος του κόσμου! Έλα, θα σου μάθω πώς να  
συλλέγεις το νέκταρ από τα λουλούδια».

«Νέκταρ; Τι είναι αυτό;»

«Έλα μαζί μου και θα δεις.»

«Πάμε!»



