

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ FITNESS AND HEALTH



12th Primary school of Ilioupolis
Georgia Kretsi - Teacher of English
Ariadne Kaskasiadou - Teacher of Physical Education
2013 - 2014

This project was developed by the 6th Grade students of the school (ΣΤ2) in the English lesson in collaboration with the P.E teacher.

Duration: 3 months

Number of students: 19

Language Level: A2

Table of Contents

- General goal
- Objectives
- Activities assigned to the students
- Evaluation Questionnaire

General Goal

This project on Fitness and Health will help students understand the benefits of physical activity in combination with a balanced diet on the physical and emotional health.

Objectives

- ✚ To encourage students to form a positive attitude towards physical activity as a means of maintaining fitness and good physical and psychological health.
- ✚ To make them realize that healthy eating habits can help them keep a proper weight and be in good health.
- ✚ To help them boost their self-esteem and confidence through exercise.
- ✚ To foster team spirit and co-operation.
- ✚ To enhance personal and social skills like friendship and leadership.
- ✚ To help students understand that amongst the most significant benefits of physical activity are the prevention of emotional problems such as anxiety and depression as well as many diseases including heart diseases and osteoporosis.
- ✚ To help them be aware of the fact that sport participation includes reduced risk of obesity and a healthy growth of bones, muscles, ligaments and tendons.
- ✚ To make them understand that best of all, exercising is fun!

Activities assigned to the students

Activity 1

The project starts with a discussion in the classroom during the English lesson on the importance of a well balanced diet in keeping fit and healthy. Students exchange ideas, thoughts and knowledge about good eating habits and the consequences of poor eating and junk food on health. The great significance of physical activity is also stressed as well as its contribution to the maintenance of a proper weight and good physical and mental health.

Activity 2

Students are formed in 3 groups and are asked to search for information and pictures on the internet, magazines, newspapers etc. Group 1 has to work on "healthy foods". Group 2 has to find information and pictures on "unhealthy foods" and group 3 has to work on "junk food". The members of each group working together in the classroom make a poster and display it on the wall of the classroom. Then students present their work and a conversation is held between the students and the teacher on their findings. Students become aware of the fact that their diet should include protein, fats, vegetables and carbohydrates and that the less processed and fat-filled the food is, the healthier they'll be.



UNHEALTHY FOODS

JUNK FOOD

[illegible]

Book 6

1. I am a man
I am a man
I am a man

Swank and
parties

hot v'ya

hanshaw.org

1990s and 2000s

Activity 3

In the lesson of physical education the teacher hands out some photocopies to the students and talks to them about the importance of physical exercise. It is a biological need which consists the basic element for fitness and health till the old age. Exercising at school is not enough. Everyday games as well as everyday moving- exercising are highly essential. Numerous health problems and diseases are positively influenced such as: Hypothyroidism, migraines, back pain, osteo - and rheumatoid arthritis, type 2 diabetes, osteoporosis, cardiovascular disease, cancer etc.

However, it is stressed to the students that excessive training and exercising can cause hormonal disorder and negative influence on health. Just thirty (30) minutes of walking at a quick pace daily or of some other kind of moderate intensity exercise is recommended by the specialists. The great value of exercise for the bone development of children is also pointed out especially if it starts before adolescence. The photocopies given to the students are the following:

Η αξία της άσκησης

Η άσκηση είναι **βιολογική ανάγκη** και αποτελεί το απαραίτητο εκείνο στοιχείο για **καλή φυσική κατάσταση και υγεία** μέχρι τα βαθιά γηρατειά.

Ιδιαίτερα για τα **παιδιά** και τους **εφήβους** αποτελεί μια **φυσιολογική καθημερινή ανάγκη**.

Η γυμναστική του σχολείου δε φτάνει. Το καθημερινό παιχνίδι, η καθημερινή κίνηση-άσκηση αποτελούν το **θεμέλιο λίθο της υγείας**.

Διαβάστε ένα ένα τα **οφέλη** της άσκησης, επιγραμματικά:

Καρδιά: αιματώνεται καλύτερα, συσπάται με λιγότερη προσπάθεια.

Αρτηριακή πίεση: μειώνεται ως και 12 ώρες μετά τη λήξη της άσκησης.

Χοληστερίνη: αυξάνεται η καλή (HDL) έως και 24 ώρες μετά την άσκηση.

Τριγλυκερίδια: παραμένουν μειωμένα ως και 72 ώρες μετά τη λήξη της άσκησης.

Σάκχαρο/Διαβήτης: ιδιαίτερα σημαντική είναι η επίδραση της άσκησης ως και 48 ώρες μετά (το σάκχαρο στο αίμα ανεβαίνει λιγότερο και επανέρχεται γρηγορότερα στα φυσιολογικά επίπεδα).

Θρόμβοι: απομακρύνει τον κίνδυνο σχηματισμού θρόμβων άρα και τον κίνδυνο **εμφράγματος**.

Οστά: επιδρά θετικά στην αντοχή, την πυκνότητα και το πάχος του οστού. Προλαβαίνει αλλά και καταπολεμά την **οστεοπόρωση**.

Παχυσαρκία: μειώνεται το λίπος και αυξάνει η μυϊκή μάζα.

Φλεγμονές: μειώνονται σε σημαντικό βαθμό.

Άγχος, κατάθλιψη: βελτιώνει την ψυχική μας διάθεση αυξάνοντας τα επίπεδα των ορμονών της χαράς.

Τα οφέλη διαρκούν ως και 24 ώρες μετά.

Καρκίνος: Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας πρόσφατα αναγνώρισε ότι τα αυξημένα επίπεδα φυσικής κατάστασης μειώνουν τον κίνδυνο κατά 20%-70%.

Πλήθος προβλημάτων υγείας, επηρεάζονται θετικά από την άσκηση:

Υποθυρεοειδισμός, ημικρανίες, αυχενικό σύνδρομο, πόνοι στη μέση, οστεο-και ρευματοειδής αρθρίτιδα, σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών, διαβήτης τύπου 2, οστεοπόρωση, καρδιαγγειακά νοσήματα, καρκίνος, ψυχικά νοσήματα κ.λ.π.

Δεν υπάρχει πλέον καμία αμφιβολία για την **προληπτική αλλά και θεραπευτική δράση της άσκησης**.

Ας κάνουμε λοιπόν την άσκηση αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας.

- Να θυμόμαστε ότι επιτρέπονται **το πολύ τρεις μέρες ανάπαυσης** γιατί αλλιώς χάνεται σημαντικό ποσοστό από τις θετικές προσαρμογές.
- **Προσοχή!** Η υπερβολική πολύωρη καθημερινή προπόνηση μπορεί να προκαλέσει ορμονικές διαταραχές και να επηρεάσει αρνητικά την εξέλιξη της υγείας.

Τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας

Μειωμένος κίνδυνος παχυσαρκίας

Η μειωμένη σωματική δραστηριότητα αποτελεί σημαντικό παράγοντα αύξησης της παχυσαρκίας.

Μειωμένος κίνδυνος καρδιοπαθειών

Οι σωματικά δραστήριοι άνθρωποι με μέτριο επίπεδο φυσικής κατάστασης είναι κατά 50% λιγότερο πιθανό να εμφανίσουν κάποια καρδιοπάθεια σε σύγκριση με τους συνομήλικούς τους που επιλέγουν την καθιστική ζωή.

Διαβήτης

Η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας μπορεί να αποτελέσει παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη διαβήτη τύπου 2. Στα πολύ δραστήρια άτομα, ο κίνδυνος εμφάνισης του διαβήτη είναι μειωμένος κατά 33-50%. Και στους διαβητικούς η σωματική δραστηριότητα έχει αποδειχθεί ότι βοηθά στον έλεγχο των επιπέδων σακχάρου στο αίμα.

Μειωμένος κίνδυνος καρκίνου

Η μέτρια έως έντονη σωματική δραστηριότητα μειώνει τον κίνδυνο εκδήλωσης καρκίνου του παχέος εντέρου, του στήθους, του πνεύμονα και του μαστού.

Υγεία των μυών και των οστών

Η τακτική άσκηση χαρίζει πιο δυνατούς μύες, τένοντες και συνδέσμους και πιο δυνατά οστά. Οι ασκήσεις που περιλαμβάνουν φόρτιση με το σωματικό μας βάρος (π.χ. τρέξιμο, πατίνια, χορός) έχει αποδειχθεί ότι αυξάνουν την οστική πυκνότητα στους εφήβους, βοηθούν στη διατήρηση της οστικής πυκνότητας στους ενήλικες και επιβραδύνουν την απώλεια της οστικής μάζας στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας (οστεοπόρωση).

Ψυχική υγεία

Η σωματική δραστηριότητα είναι ευεργετική για την ψυχολογική μας κατάσταση, μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε καλύτερα το στρες και βελτιώνει τις λειτουργίες του εγκεφάλου μας (όπως την ικανότητα λήψης αποφάσεων και σχεδιασμού και τη βραχυπρόθεσμη μνήμη), μειώνει το άγχος και μας βοηθά να κοιμόμαστε καλύτερα. Η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία της κατάθλιψης. Στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, η σωματική δραστηριότητα μπορεί να συμβάλει στη μείωση του κινδύνου για γεροντική άνοια και νόσο του Αλτσχάιμερ.

Πόση σωματική δραστηριότητα χρειαζόμαστε;

Οι νέες συστάσεις των ειδικών στο Ηνωμένο Βασίλειο και στις ΗΠΑ τονίζουν τα οφέλη των τακτικών «δόσεων» σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης. Για παράδειγμα, συνιστάται 30 λεπτά γρήγορα περπάτημα σχεδόν καθημερινά για τη βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας. Είναι εξίσου ευεργετικό αν το μοιράσει κανείς σε 2 ή 3 δόσεις των δέκα λεπτών· το αποτέλεσμα είναι το ίδιο, και με τον τρόπο αυτό μπορούμε να εντάξουμε ευκολότερα την αναγκαία σωματική δραστηριότητα στην πολυσχολη ζωή μας.

Μακροζωία και καλύτερη ποιότητα ζωής

Η τακτική σωματική δραστηριότητα έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει στη μακροζωία (μειώνοντας τον κίνδυνο εκδήλωσης νόσων και επιδείνωσης της υγείας) αλλά και στην καλύτερη ποιότητα ζωής (καλύτερη ψυχική και πνευματική υγεία, βελτιωμένη ευλυγισία και αντοχή). Καθώς οι έρευνες στον τομέα αυτό συνεχίζονται, αναμένεται να δοθεί ακόμη μεγαλύτερη προσοχή στην αξία της σωματικής δραστηριότητας για την υγεία και την ευεξία σε σχέση με το παρελθόν.

Πηγή: (Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Πληροφόρησης)

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΣΚΕΛΕΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Παρότι η οστική μάζα καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από γενετικούς παράγοντες **η άσκηση βοηθά στη σωστή ανάπτυξη των οστών και συμβάλλει στην ανάπτυξη υψηλής «κορυφαίας οστικής πυκνότητας»**. Με τον όρο αυτό εννοούμε τη μέγιστη ποσότητα οστίτη ιστού που αποκτά ο σκελετός μας την περίοδο της ωρίμανσής του. Η κορυφαία οστική πυκνότητα αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για το μελλοντικό κίνδυνο οστεοπόρωσης και καταγμάτων και για το λόγο αυτό ακόμη και μικρά οφέλη είναι απαραίτητα.

Η ανάπτυξη των οστών γίνεται με ασκήσεις φόρτισης (ασκήσεις που όταν τις κάνουμε το βάρος μας περνά μέσα από τα οστά) και ασκήσεις ενδυνάμωσης.

Η άσκηση προσδίδει τα καλύτερα σε διάρκεια οφέλη στην οστική πυκνότητα αν ξεκινήσει πριν την εφηβεία.

Ο πιο απλός τρόπος για να ασκηθεί ένα μικρό παιδί είναι η **βάδιση**.

Καθώς μεγαλώνει με την παρακίνηση των γονέων μπορεί να επιλέξει από δραστηριότητες όπως το **ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το τένις, το καράτε, ο χορός, το τραμπολίνο ή την ενόργανη γυμναστική. Τα άλματα** και γενικά οι δραστηριότητες φόρτισης του σκελετού σε αυτές τις αθλητικές δραστηριότητες προκαλούν μία σημαντική αύξηση της οστικής πυκνότητας στη σπονδυλική στήλη και το ισχίο σε παιδιά προ της εφηβείας, ενώ συγχρόνως δυναμώνει και το μυϊκό σύστημα.

Η διάρκεια της άσκησης στα παιδιά θα πρέπει να είναι 30-60 λεπτά και να γίνεται αρκετές φορές εβδομαδιαίως ιδιαίτερα για παιδιά 5-12 ετών.

Πρόσφατη μελέτη απέδειξε πως η χορήγηση συμπληρωμάτων ασβεστίου σε παιδιά δεν τα βοηθά να χτίσουν δυνατότερα οστά. Τα υγιή παιδιά πρέπει να καταναλώνουν τα **γαλακτοκομικά προϊόντα** (γάλα, γιαούρτι, τυρί, παγωτό κ.τ.λ.) και να παίρνουν το ασβέστιο μέσω της τροφής και όχι μέσω συμπληρωμάτων.

Το παράδοξο είναι πως ενώ τα παιδιά αποτελούν την πιο δραστήρια κινητικά ομάδα μόνο μια μικρή μειονότητά τους ασκείται συστηματικά. Δυστυχώς δαπανούν πολλές ώρες μπροστά στην τηλεόραση. Έχει αποδειχθεί ότι η φυσική δραστηριότητα μειώνεται κατά την εφηβεία, ιδιαίτερα στα κορίτσια. Στο σχολείο θα πρέπει να υπάρχει η δυνατότητα άθλησης, και να υπάρχει εκπαίδευση στους μαθητές για τα οφέλη της άσκησης γενικότερα.

Είναι λοιπόν απαραίτητη η ενασχόλησή τους με τον αθλητισμό ώστε να αποκομίσουν μακροχρόνια οφέλη για τα οστά.

Δρ Ιωάννης Ελ. Διονυσιώτης
Φυσιάτρος-Ιατρός Αποκατάστασης

Activity 4

During the lesson of P.E the teacher explains to the students the reason why exercise besides the body trains the human brain as well. It provides the brain with oxygen which helps the brain function faster and more efficiently. That's why children who exercise regularly are usually cleverer!

She also emphasizes on the role of physical exercise in the maintenance of psychological and emotional health of people. It fights depression, stress and anxiety as well as insomnia. Doctors suggest: to fight depression turn to team sports. For stress and anxiety, yoga or mild exercising combined with deep breaths free the body and the mind. For worry and disappointment, find out new interests and activities preferably in nature like rafting in rivers, climbing etc. which can boost self-confidence. For taking the right decision swimming can be of great help and when you are angry ease off participating in a program of martial arts!

Η άσκηση μας κάνει εξυπνότερους



Πέρα από το σώμα η άσκηση φαίνεται ότι «γυμνάζει» και το... μυαλό!

1. Αυξάνει τον αριθμό των μιτοχονδρίων – των εργοστασίων παραγωγής ενέργειας των κυττάρων – στα εγκεφαλικά κύτταρα.

2. Η συστηματική γυμναστική επιδρά απ' ευθείας στον εγκέφαλο, διεγείροντας την ανάπτυξη ενός τμήματός του που παίζει καθοριστικό ρόλο στην μάθηση και στην μνήμη:

Ο υπόκαμπος – μία δομή του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνη για την μνήμη και την μάθηση – είναι κατά 12% μεγαλύτερος στα παιδιά που έχουν την καλύτερη φυσική κατάσταση.

Η τονωτική ένεση ενέργειας που προκύπτει από τη συχνή άσκηση βοηθά τον εγκέφαλο να λειτουργεί ταχύτερα και πιο αποδοτικά.

«Η άσκηση διατηρεί τον εγκέφαλο μας νέο» υπογραμμίζει ο δρας Μαρκ Ντέιβις.

Η επιστημονική έρευνα έχει ήδη καταδείξει πως σε όλες τις ηλικίες η γυμναστική μπορεί να μας κάνει πιο ευφρεείς.

3 Το όφελος αποδίδεται και στο ότι καλή φυσική κατάσταση σημαίνει καλύτερη πνευμονική και καρδιαλογική λειτουργία, και κατ' επέκτασιν καλύτερη οξυγόνωση του εγκεφάλου.

Φυσική άσκηση λοιπόν, ενάντια σε νευροεκφυλιστικές νόσους που εμφανίζονται κυρίως σε μεγαλύτερες ηλικίες, όπως π.χ. το Αλτσχάιμερ

Ο επικεφαλής ερευνητής δρ Άρθουρ Κρέμερ, καθηγητής Ψυχολογίας και διευθυντής του Ιδρύματος Beckman, εκτιμά ότι τα ευρήματα αυτά αποτελούν ένα ακόμα επιχείρημα για **να ενθαρρύνονται μικροί και μεγάλοι να γυμνάζονται συστηματικά καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους.**

Κάντε γυμναστική ΣΤΡΩΝΕΙ ΤΑ ΝΕΥΡΑ!

Τι πρόβλημα έχετε; Σας τριγουρίζει κατάθλιψη, θυμώνετε εύκολα; Η αυτοπεποίθησή σας «έπιασε πάτο»; Διαλέξτε την κατάλληλη γυμναστική και θα διαπιστώσετε ότι όλα ξεπερνιούνται!

Η άσκηση βοηθά στη διατήρηση της ψυχικής και συναισθηματικής ισορροπίας καθώς παρέχει

Ηρεμία, αυτοπειθαρχία, θετική σκέψη,

θετικά συναισθήματα και αντιμετωχεται: *την κατάθλιψη, το άγχος και την σιπνία.*

Για την κατάθλιψη
Και για τις κρίσεις πανικού

Στραφείτε στα δυναμικά, κατά προτίμηση ομαδικά σπορ, αυξάνοντας έτσι τα επίπεδα των ορμονών που ανεβάζουν τη διάθεση, μειώνοντας συγχρόνως τα επίπεδα των ορμονών του στρες.

Για το στρες

Η γιόγκα ή η ήπια γυμναστική σε συνδυασμό με τις βαθιές αναπνοές χαλαρώνουν τους μύς και απελευθερώνουν σώμα και πνεύμα.

Έτσι το άγχος δεν έχει περιθώριο ύπαρξης.

Για την αυτοπεποίθηση

Ανακαλύψτε νέες δραστηριότητες.

Κάτι που θα κεντρίσει το ενδιαφέρον σας θα επιφέρει θετικές αλλαγές στην ψυχική σας κατάσταση.

Ειδικότερα, οι δραστηριότητες στη φύση π.χ ράφτινγκ, ορειβασία κ.λ.π. τονώνουν την αυτοπεποίθησή μας και μας κάνουν πιο αποφασιστικούς.

Για τη στενοχώρια

Ρίξτε το στο περπάτημα.

Η αδράνεια είναι ο ύπουλος φίλος της στενοχώριας, ενώ το περπάτημα ο καλύτερος φίλος της ευδιαθεσίας.

Για σωστές αποφάσεις

Καλυμπήστε.

Η επίδραση του νερού στο νευρικό μας σύστημα έχει σαν αποτέλεσμα το ξεμπλοκάρισμα του μυαλού, την καθαρότερη κρίση και τη λήψη πιο εύστοχων αποφάσεων

Για το θυμό

Εκτονωθείτε με κάποιο πρόγραμμα πολεμικών τεχνών.

Ενώ θα ιδρώνετε και θα προσπαθείτε να χτυπήσετε, να κλωστήσετε και να αποφύγετε τις επιθέσεις του άλλου, οι ενδορφίνες σας (ορμόνες χαράς) θα ξεφαντώνουν και στο τέλος του προγράμματος δεν θα υπάρχει πλέον μέσα σας χώρος για μίσση, πάθη και αλληλοσπαραγμούς.

Activity 5

In the lesson of physical education students discuss with the teacher about sports and their categorization in team sports, individual sports, water sports, summer - winter sports etc.

Then, in the lesson of English, students are divided in 3 groups and are asked to find information and pictures from the net, newspapers and magazines. Group 1 has to work on "team sports", group 2 has to search for information and pictures on "individual sports" and group 3 has to work on "summer - winter sports". The groups prepare their collages and present their work in the classroom.

Group 1 presents team sports which include any sport with players working together to accomplish an ultimate goal which is usually to win. They set goals, make decisions, communicate and solve problems in a trusting atmosphere in order to accomplish their objectives. This can be seen in sports such as hockey, football, basketball, volleyball, water polo, cricket, tennis and many others.

Group 2 presents individual sports which have individuals, rather than teams, as participants, although it's possible to create a team competition in any sport by combining the results of several individual competitors or by having team members take turns to play. Such sports are: alpine skiing, bowling, canoeing, cycle racing, golf, gymnastics, skating, tennis, swimming, surfing, fishing etc.

Group 3 presents summer sports which are a great way to have fun and play outside in the sunshine or in the water. Such sports are: beach-volley, surfing, frisbee, golf, swimming, biking, canoeing, soccer, sailing, windsurfing etc

They also present winter sports which are played in winter. Traditionally such sports were only played in cold areas during winter, but artificial snow and ice allow more flexibility. Such sports are: variations of skiing, ice skating and sledding.

SUMMER - WINTER SPORTS

Ice-skating



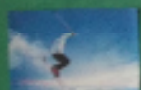
Ice skating is a sport which is popular in winter. It is a sport which is very popular in the winter. It is a sport which is very popular in the winter.

A winter sport is a sport which is played in winter. It is a sport which is very popular in the winter. It is a sport which is very popular in the winter.

Beach volleyball



skiing



snowboarding



sledding



Biking

Irone Markatob
Marionela Markatob
Gonzaga St. Bonetti
Tobin Aggelos
Antonios Aggelos

WATER SPORTS



TEAM SPORTS

rugby



Rugby is a team sport which is played in the autumn and winter. It is a sport which is very popular in the autumn and winter. It is a sport which is very popular in the autumn and winter.



volleyball



basketball



synchronized swimming



water polo



football



Football is a team sport which is played in the autumn and winter. It is a sport which is very popular in the autumn and winter. It is a sport which is very popular in the autumn and winter.



Activity 6

Students are asked to write on a piece of cardboard about their favorite sport or physical activity. They are asked to mention the reasons why they prefer this sport, if they participate or are involved somehow in that and to find relevant information or pictures about it. They present and talk about their work in the classroom.





Activity 7

A clinical dietitian who cooperates with our municipality is invited to the school to talk to the students about healthy diet and physical activity. She emphasizes on their contribution to the maintenance of good health and fitness. Slides are shown to the students and a very interesting conversation follows where the dietitian answers the students' queries.

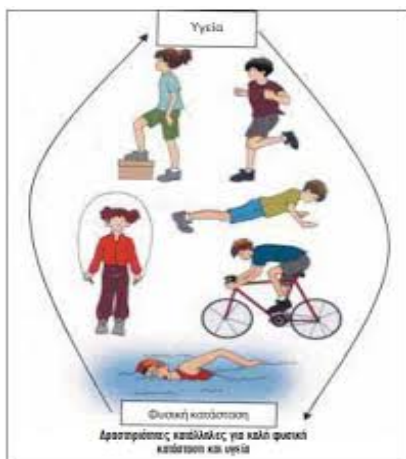




Activity 8

The teacher of English gives out to the students a questionnaire to complete on balanced diet and physical activity and asks them to be true and honest in their answers. The results of the questionnaire are thoroughly discussed and evaluated in the classroom.

Active healthy living Questionnaire



Take charge of your health by introducing balanced diet and physical activity into your lifestyle.

1. The food I eat is in my opinion:

Healthy

Healthy but not always

Unhealthy

I don't know

2. Before I go to school, I have breakfast:

Never

Sometimes

Always

3. When I eat out, I usually have: (tick as many answers as you like)

Sandwiches

Sweets

Juice

Coke or other fizzy drinks

Fast food dishes

Pizza

Salads

Fish or meat

Fresh fruit or vegetables

4. I usually have:

4-5 meals a day

2-3 meals a day

1 meal a day

5. I eat at least one portion of fruit or vegetables a day:

Always

Sometimes

Never

6. I eat pulses / leguminous plants

Sometimes (2-3 a week)

Often (more than 3 a week)

Rarely (1-2 a week)

Never

7. The key to a healthy way of living is to:

Eat many different kinds of foods and exercise myself

Eat some foods more than other foods

Eat certain kinds of foods in moderate or small amount

All of the above

8. I usually do sports:

More than 5 hours a week

2-5 hours a week

Less than 2 hours a week

9. I skip Physical Education lessons:

Never

Sometimes

Often

10. I usually spend more time in front of a TV / computer screen than on sports:

True

False

11. I would do more sports if I had more free time:

Yes

No

I'm not sure

12. When I have some free time I usually:

Play games on my computer

Play football or basketball

Go to the gym

13. I usually sleep:

More than 8 hours

6-8 hours

Less than 6 hours

14. I usually go to bed:

After midnight

Between 10 and 12 pm

Before 10 pm

15. I get information about healthy lifestyle mostly from:

Media

Parents

Teachers

Friends

All of the above

16. I feel I need to change my lifestyle:

Yes

No

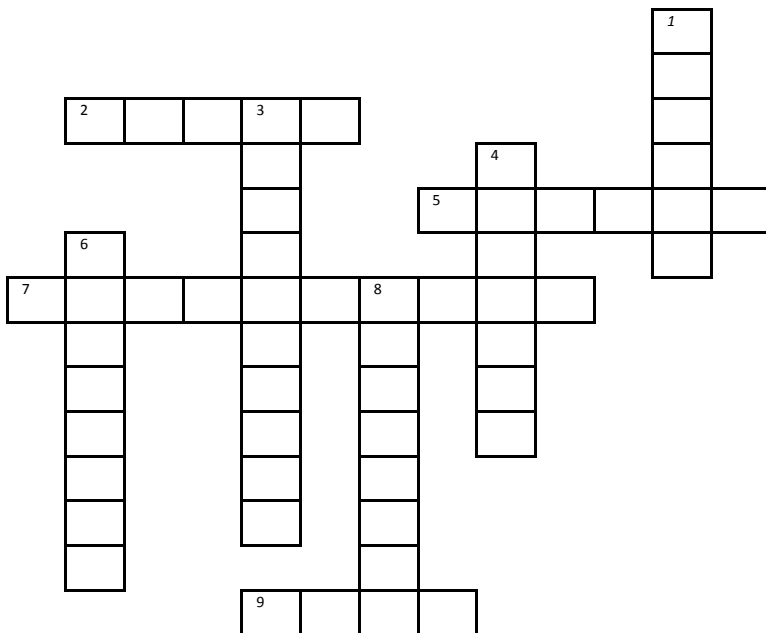
I am not sure

KEEP FIT AND ACTIVE!

Activity 9

Fun time! Students design a crossword puzzle on sports with the help of the teacher of English. They are also given a word search puzzle on summer sports and they enjoy very much working on them!

Crossword puzzle on sports



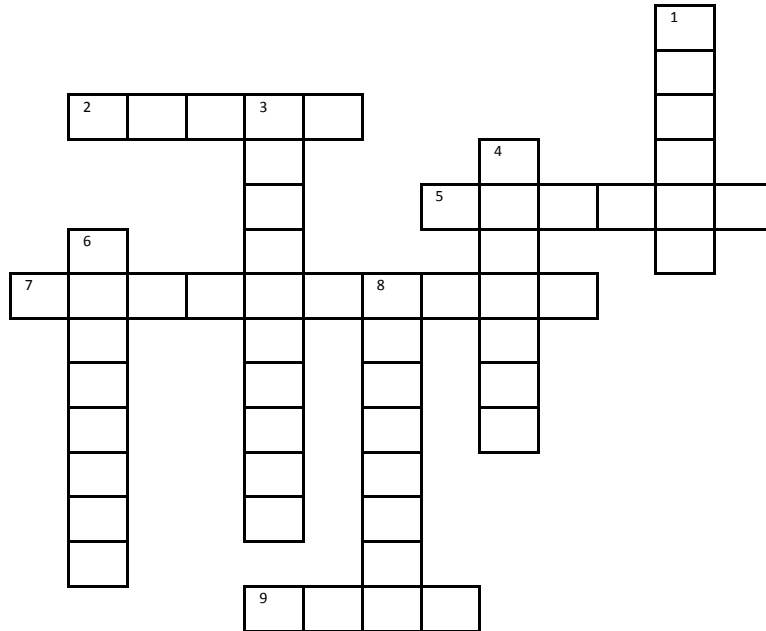
Across Clues

- 2. Related to football
- 5. Use a puck
- 7. You use a ball and hit it with your arms and hands
- 9. You try to get a small ball into a hole in the ground

Down Clues

- 1. You try to get a ball kicked through a net
- 3. You use a ball to dribble and try to score
- 4. Roll a ball to get a strike
- 6. To run or pass to get a touchdown
- 8. Try to hit a ball as far as you can to get on a base

Crossword puzzle on sports
Solution



Across Answers

- 2. RUGBY
- 5. HOCKEY
- 7. VOLLEYBALL
- 9. GOLF

Down Answers

- 1. SOCCER
- 3. BASKETBALL
- 4. BOWLING
- 6. FOOTBALL
- 8. BASEBALL

SUMMER SPORTS WORD SEARCH



E	Z	Y	O	I	U	L	X	X	G	F	Q	E	F	F
E	L	C	Y	C	I	B	L	Y	E	D	R	T	Z	E
A	U	V	J	E	H	I	M	A	C	L	C	E	B	M
T	K	B	B	F	X	N	C	Z	B	A	K	D	D	I
H	K	W	F	M	A	S	R	G	V	E	S	W	P	T
L	S	P	P	S	I	H	O	Z	N	B	S	U	H	F
E	S	T	T	N	I	F	S	N	W	I	G	A	Q	L
T	X	I	N	G	B	S	S	W	E	R	T	R	B	A
E	C	E	K	T	T	F	C	C	I	C	K	A	J	H
S	T	A	P	A	F	S	O	O	L	M	I	B	O	U
M	L	K	D	O	C	C	U	Q	A	S	M	W	S	B
T	H	I	Y	H	E	O	N	E	O	W	C	I	E	X
Z	U	A	J	A	S	R	T	A	G	F	D	U	N	V
M	L	S	O	C	C	E	R	O	E	R	D	C	B	G
P	S	V	L	L	A	B	Y	E	L	L	O	V	L	A

Athlete
Baseball
Bicycle
Boating

Cross Country
Goalie
Gymnastics
Halftime

Playoffs
Score
Scuba
Soccer

Stadium
Swimming
Tennis
Volley Ball



© ClassroomJr.com. All Rights Reserved.



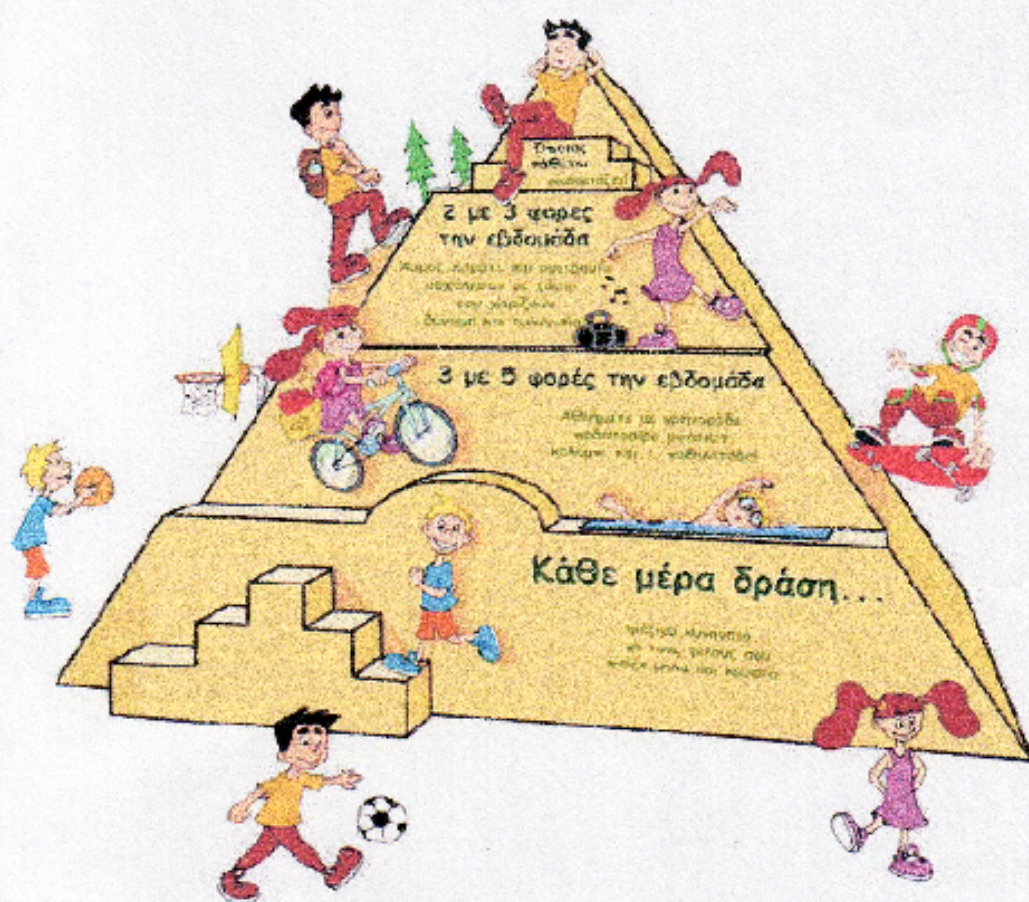


Activity 10

In the lesson of physical education, the teacher gives out photocopies with the pyramid of physical exercise to the students. She explains to them that at the base of the pyramid, there are activities such as bike rides, housework (help in the garden, clean the house etc.) the 'go' and 'come' to school on foot, walking and playing in the playground etc. which should be performed on a daily basis by children. At the next level of the pyramid there are activities such as running, swimming and team sports-games such as football, basketball etc. These activities are recommended to be done three to five days a week and their duration should be at least 20 minutes. At the third level of the pyramid there are activities that increase strength and flexibility. Finally, at the top of the pyramid there are the so-called sedentary activities in which pupils should be employed as little as possible, ideally 1-2 hours daily. Examples include watching T.V, playing video games, working on the computer. These are activities that contribute to the immobility and inertia of the body and have long term negative effects on health.

This is the pyramid of physical exercise:

Οι συστάσεις για φυσική δραστηριότητα και υγεία, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Ο



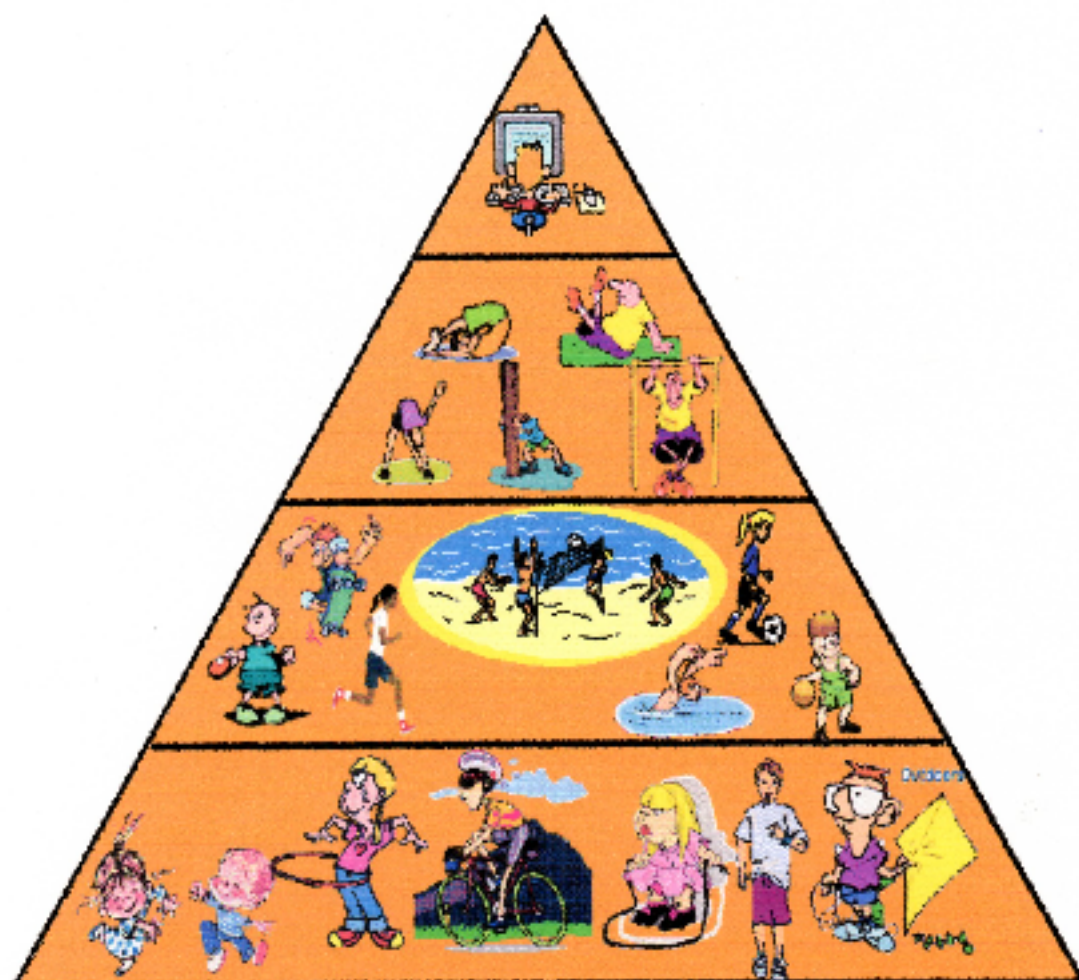
ργανισμό Υγείας (World Health Organization) αναφέρουν ότι τα παιδιά θα πρέπει να είναι φυσικά δραστήρια για τουλάχιστον μία ώρα την ημέρα.

Στη βάση της πυραμίδας λοιπόν, βρίσκονται δραστηριότητες, όπως βόλτες με το ποδήλατο, δουλειές τιπού (βοήθεια στον κήπο, στο καθάρισμα του σπιτιού κ.α), το «πήγαινε» και «έλα» στο σχολείο με τα πόδια, λύτες και παιχνίδια στην παιδική χαρά ή στα πάρκα κ.α, οι οποίες θα πρέπει να πραγματοποιούνται σε ιθμερινή βάση από τα παιδιά, και είναι εύκολα πραγματοποιήσιμες.

Στο αμέσως επόμενο επίπεδο της πυραμίδας παρουσιάζονται δραστηριότητες, όπως είναι το τρέξιμο, η λύμψηση, καθώς και όλα τα ομαδικά αθλήματα-παιχνίδια, όπως το ποδόσφαιρο, η καλαθοσφαίριση ή και το ινγηγτό. Με τις δραστηριότητες αυτές συστήνεται τα παιδιά να ασχολούνται 3 έως 5 ημέρες την εβδομάδα. Η τωση με την οποία θα πρέπει να εκτελούνται ενδείκνυται να είναι τέτοια ούτως ώστε να προκαλεί στα παιδιά ιχάνιασμα, και η διάρκειά τους θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 20 λεπτά συνεχόμενα.

Στο τρίτο επίπεδο της πυραμίδας περιλαμβάνονται ασκήσεις που αυξάνουν τη δύναμη και την ευλυγισία. Για μεν δύναμη, οι ασκήσεις (4 με 5 σε αριθμό) θα πρέπει να επαναλαμβάνονται 2 με 3 φορές την εβδομάδα, α τη δε ευλυγισία, θα πρέπει να πραγματοποιούνται σχεδόν καθημερινά, λίγο πριν ή αμέσως μετά από το λος της κυρίως φυσικής δραστηριότητας και η διάρκεια της καθεμιάς να είναι τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.

Τέλος, στην κορυφή της πυραμίδας περιλαμβάνονται οι λεγόμενες καθιστικές δραστηριότητες, με τις οποίες τα παιδιά θα πρέπει να απασχολούνται όσο το δυνατό λιγότερο, ιδανικά μέχρι 1-2 ώρες ημερησίως. Ενδεικτικά αναφέρονται η παρακολούθηση τηλεόρασης, τα βιντεοπαιχνίδια και η ενασχόληση με τον υπολογιστή, δραστηριότητες δηλαδή οι οποίες συντελούν στην ακινησία και την αδράνεια του σώματος, και σε υπερβολικό βαθμό έχουν μακροπρόθεσμα σοβαρές αρνητικές συνέπειες για την υγεία.

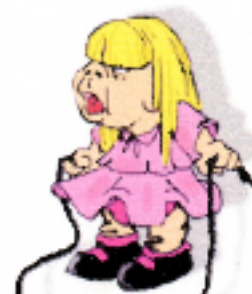


Η πυραμίδα της Φυσικής Δραστηριότητας έχει 4 διαφορετικά επίπεδα. Κάθε επίπεδο συμπεριλαμβάνει ένα ή δύο τύπους δραστηριότητας που είναι απαραίτητες για τη βελτίωση της υγείας. Όσο πιο χαμηλά βρίσκεται στην πυραμίδα μια δραστηριότητα, τόσο πιο συχνά πρέπει να εκτελείται.

Επίπεδο 1:



Οι δραστηριότητες που έχουν μεγάλη οφέλη στη γενική υγεία για πολύ μεγάλο αριθμό ατόμων βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας.



Είναι μικρής έντασης και μπορούν να τις πραγματοποιήσουν όλοι. Τέτοιου τύπου δραστηριότητες μπορεί να είναι:

Βόλτα με το ποδήλατο - καθαριότητα παιτιού - ανέβασμα της σκάλας - πλύσιμο αυτοκινήτου - γρήγορο περπάτημα - δουλειά στον κήπο - χορός - παιχνίδι στη γειτονιά ή στο πάρκο κ. α.

Τα παιδιά χρειάζονται τουλάχιστον 60 λεπτά μακρής έντασης δραστηριότητας όλες τις ημέρες της εβδομάδας. Τα 60 λεπτά δεν είναι αναγκαστικά να είναι συνεχόμενα αλλά μπορούν να κατανεμηθούν και σε 6 δεκάλεπτα κατά τη διάρκεια της ημέρας.



Επίπεδο 2:

Το επίπεδο 2 περιλαμβάνει αερόβιες και αθλητικές δραστηριότητες. Σκοπός αυτών των δραστηριοτήτων είναι η βελτίωση της ικανότητας της καρδιάς και των πνευμόνων να προμηθεύουν τους μύες του σώματός σου με οξυγόνο. Το σώμα σου για να κινηθεί χρειάζεται το οξυγόνο, που το παίρνουμε με την αναπνοή. Το οξυγόνο μεταφέρεται από τους πνεύμονες στο αίμα και από εκεί στους μύες όπου βοηθάει τη διάσπαση των θρεπτικών συστατικών με αποτέλεσμα να δημιουργείται ενέργεια που σπινάει τους μύες και έτσι δημιουργείται η κίνηση.



Οι αερόβιες δραστηριότητες βοηθούν τη μεταφορά του οξυγόνου στους μύες με τους παρακάτω τρόπους:
Δυναμώνουν τους πνεύμονες αφού και αυτοί είναι μύες και για να δυναμώσουν χρειάζονται την άσκηση όπως και ο οποιοσδήποτε μύς.

Δυναμώνουν την καρδιά με αποτέλεσμα αυτή να

μεγαλώνει και να αντλεί μεγαλύτερη ποσότητα αίματος, οπότε μεταφέρεται και μεγαλύτερη ποσότητα οξυγόνου

Οι αρτηρίες που μεταφέρουν το αίμα που είναι πλούσιο σε οξυγόνο παρουσιάζουν λιγότερα προβλήματα αθηροσκλήρωσης (μειώνεται η διάμετρός τους εξαιτίας ιζημάτων στο εσωτερικό των τοιχωμάτων τους), ή αρτηριοσκλήρωσης (το τοίχωμά τους γίνεται σκληρό και ανελαστικό). Αυξάνει τον αριθμό των τριχοειδών αγγείων που είναι οι σταθμοί όπου το οξυγόνο και τα θρεπτικά συστατικά μεταφέρονται από το αίμα στους μύς.

Προκαλεί προσαρμογές στις μυϊκές ίνες οι οποίες γίνονται περισσότερο αποτελεσματικές στη χρήση του οξυγόνου.

Αερόβιες δραστηριότητες είναι:

Τρέξιμο.

Σχοινάκι σε αργό ή μέτριο ρυθμό.

Κολύμβηση.

Οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα με την κατάλληλη διάρκεια και ένταση.

Αθλητικές δραστηριότητες μπορεί να είναι:

Καλαθοσφαίριση.

Πετοσφαίριση.

Χειροσφαίριση.

Παδόσφαιρο.

Ομαδικά παιχνίδια με κνημητό κ. α.

Όλα τα παραπάνω αυξάνουν την αερόβια αντοχή όταν:

Εκτελούνται συνεχώς για πάνω από 20 λεπτά χωρίς διακοπές (όταν υπάρχει πρόβλημα χρόνου μπορούν να έχουν διάρκεια 10 λεπτών αρκεί να επαναλαμβάνονται για πάνω από 2 φορές την ίδια μέρα).

Θα πρέπει να εκτελούνται 3 έως 5 μέρες την εβδομάδα.

Η έντασή τους θα πρέπει να είναι τέτοια ώστε να ζεσταθείτε και να ιδρώσετε.

Επίπεδο 3:

Το επίπεδο 3 περιλαμβάνει δραστηριότητες και ασκήσεις που αυξάνουν την ευλυγισία και τη δύναμη.

Ευλυγισία.



Η διάταση (τέντωμα) αποτελεί την κύρια τεχνική για τη βελτίωση της ευλυγισίας του ατόμου. Με τη διάταση αυξάνουμε το μήκος των μυών με αποτέλεσμα να αυξάνουμε το εύρος κίνησης της άρθρωσης. Με τον τρόπο αυτό αντιμετωπίζουμε και προβλήματα που προέρχονται από μύες με μικρό μήκος όπως πόνοι στην πλάτη, λόρδωση, στρογγυλεμένοι ώμοι, κλίση του κεφαλιού προς τα εμπρός, θλάση μυών και κάκωση τενόντων.



Ένα πρόγραμμα διάτασης θα πρέπει να επαναλαμβάνεται από 3 έως 7 φορές την εβδομάδα.



Η κάθε άσκηση θα πρέπει να διαρκεί 20 δευτερόλεπτα (μετράει αργά μέχρι το 20).

Η καλύτερη στιγμή για διατάσεις είναι μετά την προθέρμανση ή στο τέλος της κυρίως άσκησης, όταν και οι μύες είναι ζεστοί.

Δύναμη.

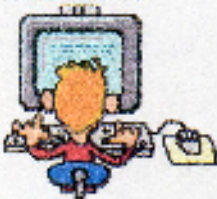
Τα άτομα με δυνατούς μύες έχουν λιγότερες πιθανότητες να υποφέρουν από κακώσεις την αρθρώσεων (π.χ. αυχένες, γόνατα, ποδοκνημική).

Όταν οι μύες συγκεκριμένων περιοχών του σώματος είναι αδύναμοι ή υπερανπτυγμένοι, τότε μπορεί να προκληθεί κακή στάση του σώματος. Η έλλειψη δύναμης των κοιλιακών μυών και των μυών της μέσης σχετίζεται αρκετά με την κακή στάση και πιθανά προβλήματα στη ράχη.



Ένα πρόγραμμα δύναμης θα πρέπει να επαναλαμβάνεται από 2 έως 3 φορές την εβδομάδα.

Επίπεδο 4:



Το επίπεδο 4 περιλαμβάνει εκείνες τις δραστηριότητες οι οποίες θα πρέπει να γίνονται λίγες φορές και η διάρκειά τους να μη ξεπερνά τα 30 λεπτά τη φορά. Έτσι, δραστηριότητες είναι η παρακολούθηση τηλεόρασης, τα βιντεοπαιχνίδια, το παίξιμο παιχνιδιών στον ηλεκτρονικό υπολογιστή και γενικά δραστηριότητες που έχουν σαν αποτέλεσμα την αδράνεια του σώματος.

Αυτές οι δραστηριότητες είναι υπεύθυνες για τις λεγόμενες υποκινητικές

ασθένειες όπως:

Παχυσαρκία.

Διαβήτης τύπου II

Υπέρταση.

Αθηροσκλήρωση και αρτηριοσκλήρωση.

Καρδιακά επεισόδια.

Αρκετές μορφές καρκίνου.

Οστεοπόρωση (μείωση της πυκνότητας των οστών).

Πόνος στην πλάτη.

Κατάθλιψη.

Επιθετική συμπεριφορά κ.α.

Activity 11

Movement is an important factor when someone wants to lose weight or keep his body healthy. But going to the gym and working out the machines is not for every body. So students discuss with their teacher of English the option of discovering alternative fun ways for exercising besides going to the gym. They are asked to find information either talking with their parents and friends or searching the net. They come up with ideas and solutions which they discuss in the English classroom with their classmates exchanging information and expressing views and preferences. Such alternative ways to exercise and have fun are: zumba, belly dance, street dance, rollerblading, biking, horseback riding, archery, laser tag, paintball etc.

Not a Gym Person? 10 Alternative Ways to Exercise

We all know it is not easy to diet, it takes a lot of will and concentration, but with discipline and perseverance you will get to enjoy your success. Movement is an important factor when you want to lose weight or keep our body healthy, but going to the gym and working out the machines is not for everybody. Because, let's face it, fitness can be very boring. But how about more enjoyable ways for getting toned? Let's have a look at ten alternative fun ways for exercising.



1. Zumba

Like the invention of all great things, Zumba began almost accidentally in Columbia. Zumba experienced international success. Because it includes a wide range of simple but highly effective moves, Zumba works many muscle groups and is ideal for toning and body sculpting. On the other hand, because it is a cardio activity, it help you burn fat fast. One hour of Zumba can burn up to 1.000 calories.



2. Belly dance

Over the past years, belly dance has become an international phenomenon, many women turning to it after being fascinated by the rhythms of oriental music and beautiful odalisque in the desert. Belly dancing is an excellent way to get rid of calories, but also enhances the body's resistance. Easy to practice and very fun at the same time, it is an excellent cardio exercise. Belly dancing is also a great way to fight osteoporosis, because it strengthens the pelvic bones, the feet and the inside of the thighs. Because of the fact that this type of exercise works with the abdomen and lower body, you will get rid of the extra fat on your belly in no time. In less than two weeks of training you will witness how your body becomes more defined and your abdomen muscles are highlighting.



3. Street dance

Movement, a group of friends, music, outdoors... that is what street dance is all about. This sport means freedom of movement, expression and dissent. In general, the term "street dance" is used to describe a hip hop and funk dance that emerged in the U.S. in the '70s, today evolved in many styles like break-dance, popping, locking, hip hop new style, house dance and electro dance. It is important to know that these types of dance are very popular today, both as physical exercise, but also as a form art and competition practiced in dance studios and in other areas. Street dance is a sport that provokes attitude and character, and is synonymous with synchronization, self-confidence, originality, diversity and a burning desire to move.



4. Tennis

Tennis is a clean game in which cheating has no business and the players respect each other. Tennis remains one of the most beautiful sports, which requires both elegance and spectacle. If you really want to move, tennis is the right sport. You put a lot of effort practicing it, running across the field, sweating, panting, but you have to coordinate your moves and put your mind to it. It's a complex sport that requires reflexes, speed, strength, insight, skill, courage, grace and rhythm.



5. Rollerblading

Besides being fun, rollerblading has many benefits on the body.. Even if you do not like sports, you will see that rollerblading is really nice and if you convince two or three friends to accompany you, time will fly so fast you will not even notice. Rollerblading is all about balance and center of gravity. It improves your mobility, reflexes, endurance and increases your resistance and last but not least, it regulates the heartbeat. But with 50% less shock on the joints. And in the muscle chapter you will do just great: legs, thighs and lower back area.



6. Biking

Improves blood circulation. Therefore, people who regularly go cycling have lower risk for developing swelling and varicose veins. It is also indicated as a method of training your tendons, ligaments and joints. In this respect, it prevents diseases such as osteoporosis, tendonitis or osteoarthritis. Due to the better oxygenation of the brain as a result of cycling, intellectual capabilities are enhanced and mental condition improves. Specialists say that cycling is a great method for preventing respiratory diseases. Should I go on with the list of benefits? I think you got the picture.



7. Horseback riding

Horseback riding is truly a delight. Riding really helps you strengthen your balance, coordination of movement, concentration and attention, together with a beautiful posture, strengthening of back muscles. We're not talking about any regular sport. This one is all about enjoying nature and communicating with animals. Don't ever think of yourself as master of the horse. The main idea of this sport is to learn how to communicate with a horse and become one with him. Remember that things can always get unpredictable with these noble creatures and you can fall down. It is the reason why horseback riding releases you of all the stress accumulated before, as you have to really concentrate and be prepared for anything methods.



8. Archery.

Another noble sport. The main benefits of practicing archery are related to balance, coordination and perseverance. The person practicing this type of sport will learn patience and attention and gradually increasing concentration. Coordinated movements, carefulness and high accuracy. Archery will also tone muscles and improve posture.



9. Laser tag

This is where you really start to have fun and work up a sweat without even knowing it. Communication is essential with this type of sport, because you're part of a team which has a goal: defeat the opponents. You'll be running around, with your arms kept tight on the weapon. Ever since it first appeared in 1979 laser tag has evolved in full on competitions and real strategies.



10. Paintball

You got this one figured out: it's the messier type of laser tag.

Activity 12

Students discuss in the classroom about some fun activities for the families that don't feel like exercising at a regular pace. They express their opinions and exchange ideas and thoughts with one another and with their English teacher.

Such fun activities are:

- ❖ Fly a kite in the park or at the beach.
- ❖ Dance to favorite music.
- ❖ Ride bicycles along the river or use bike paths.
- ❖ Play a family game.
- ❖ Walk the dog.
- ❖ Throw a Frisbee.
- ❖ Swim and splash about at the local pool.
- ❖ Jump on a trampoline.
- ❖ Do some housework or gardening.
- ❖ Paint the walls of a room.
- ❖ Wash the car together with dad or mum.

A student writes them down on a piece of cardboard and sticks it up on the classroom board.



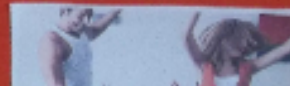
Playing rockets
Swimming in the pool
Playing football in the street
Jogging in the park
Riding a bike



Working in the garden with the kids
Cleaning the house with the kids
Washing the car
Planting the man
Walking the dog



Skating in the street
Cooking with mum
Dancing in the house
Walking in the mountain



Activity 13

The teacher of P.E gives out to the students a diary of their every day physical activities. They have to keep records of the duration and intensity of their daily exercise and activities for 1 week. According to their score they'll find out how good their physical condition is, how healthy they are and what they can do to improve their fitness level.

Ανάλογα με τις καθημερινές σας δραστηριότητες,, εκτός σχολείου, υπολογίστε το Δείκτη Δραστηριοποίησής σας.

Καθημερινή δραστηριότητα	ΕΝΤΑΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ					Επί X	ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ				
	5	4	3	2	1		4	3	2	1	Γινόμενο
	πολύ υψηλή	υψηλή	μέτρια ως υψηλή	μέτρια	ελαφριά	επί X	πάνω από 30'	20'-30'	10'-20'	κάτω από 10'	πολλαπλα σιασμού
ΜΕΡΕΣ						επί X					
ΔΕΥΤΕΡΑ						X					
ΤΡΙΤΗ						X					
ΤΕΤΑΡΤΗ						X					
ΠΕΜΠΤΗ						X					
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ						X					
ΣΑΒΒΑΤΟ						X					
ΚΥΡΙΑΚΗ						X					
>	Αθροισμα των γινομένων:									ΣΚΟΡ :	

ΕΝΤΑΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ:

Σκορ : 5 : Πολύ υψηλής έντασης άσκηση με έντονο λαχάνισμα.

4 : Υψηλής έντασης άσκηση με λαχάνισμα π.χ. τρέξιμο, κολύμπι, σκουάκι...

3 : Μέτρια ως υψηλής έντασης άσκηση πχ. Βόλτες με ποδήλατο και σπορ αναψυχής

2 : Μέτρια έντασης άσκηση πχ. Χαλαρό τζόκινγκ

1 : Ελαφριάς έντασης άσκηση πχ. Περπάτημα.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ:

Σκορ : 4 : πάνω από 30'

3 : 20'-30'

2 : 10'-20'

1 : κάτω από 10'

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ:

ΣΚΟΡ: 80-100 : Υψηλή φυσική κατάσταση. Έχετε πολύ δραστήριο τρόπο ζωής

60-80 : Πολύ καλή φυσική κατάσταση. Είστε δραστήριοι και υγιείς.

40-60 : Μέτρια φυσική κατάσταση. Είστε σε αποδεκτά επίπεδα (θα μπορούσατε να είναι καλύτερα)

20-40 : Χαμηλή φυσική κατάσταση. Δεν έχετε αρκετά δραστήριο τρόπο ζωής.

Κάτω από 20 : Πολύ χαμηλή φυσική κατάσταση. Κάνετε καθιστική ζωή. Μήπως είναι καιρός να κάνετε κάτι για την υγεία σας;

Activity 14

Students play a team game during the P.E lesson. They play relay race (which stands for blood circulation). The teacher explains the rules of the game.

Children are formed in groups. Each group is a muscle that needs energy. Every child is the blood that runs (zig.zag move) between blue cones (which stand for the veins) to reach the heart and lungs (crone) which picks up oxygen (coaching saucers) and returns through the red cones (which stand for the arteries).

When the muscle (the whole group) gathers all the oxygen it needs (saucers) it has enough energy to move.

In the end, all the groups together make on the spot jumps and push ups.







Activity 15

Students watch a BBC video on "exercise and sports they can keep you fit and healthy". A conversation is held where they express their views and speculations on what they've watched.

Activity 16

Evaluation questionnaire

In the end of the program, students working on this project are given an evaluation questionnaire to complete. The data collected from the questionnaire are processed and statistically analyzed in order to reach conclusions for the successful implementation of the program.

1. In your opinion, how many meals must someone have during the day to keep fit and healthy?
2. What's the ideal portion of fruit and vegetables you have to consume a day ?
3. Describe the breakfast that can provide someone with the necessary energy required for the rest of his day.
4. How many times a week must someone have a physical exercise or do some kind of a sport in order to keep fit and healthy?
5. In your opinion which is more important for a person who wishes to have an ideal weight and good health?
 - a. to maintain a healthy diet
 - b. to exercise daily or do a sport
 - c. both of them
6. Describe your feelings while working on the program.
7. All in all which do you think is the key to a healthy way of living?

THE END