

# ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΑΣΚΗΣΗ - ΥΓΕΙΑ



# ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΜΑΘΗΤΗ



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ





## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

### Το αγαπημένο σου φαγητό

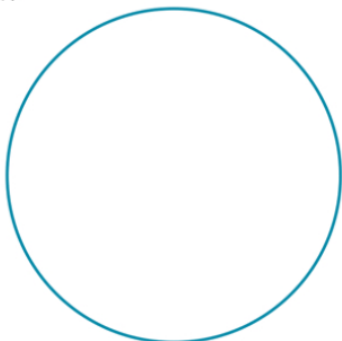
Στον πίνακα έχουν γραφτεί διάφορα τρόφιμα που σας ήρθαν στο μυαλό. Στον χώρο δίπλα αντίγραψε τα τρόφιμα που σου αρέσουν.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



Σύγκρινε τις προτιμήσεις σου με αυτές των συμμαθητών σου. Είναι ίδιες ή διαφέρουν;

Ζωγράφισε στον αριστερό κύκλο το αγαπημένο σου φαγητό και στο δεξί κύκλο το φαγητό που δεν σου αρέσει. Κάτω από κάθε φαγητό γράψε τους λόγους για τους οποίους σου αρέσει ή όχι, αντίστοιχα



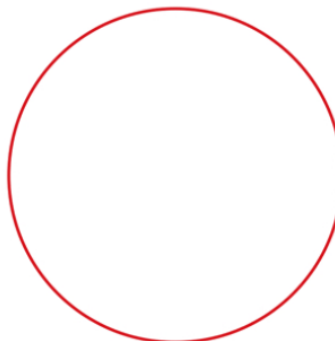
Μου αρέσει γιατί \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Δεν μου αρέσει γιατί \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

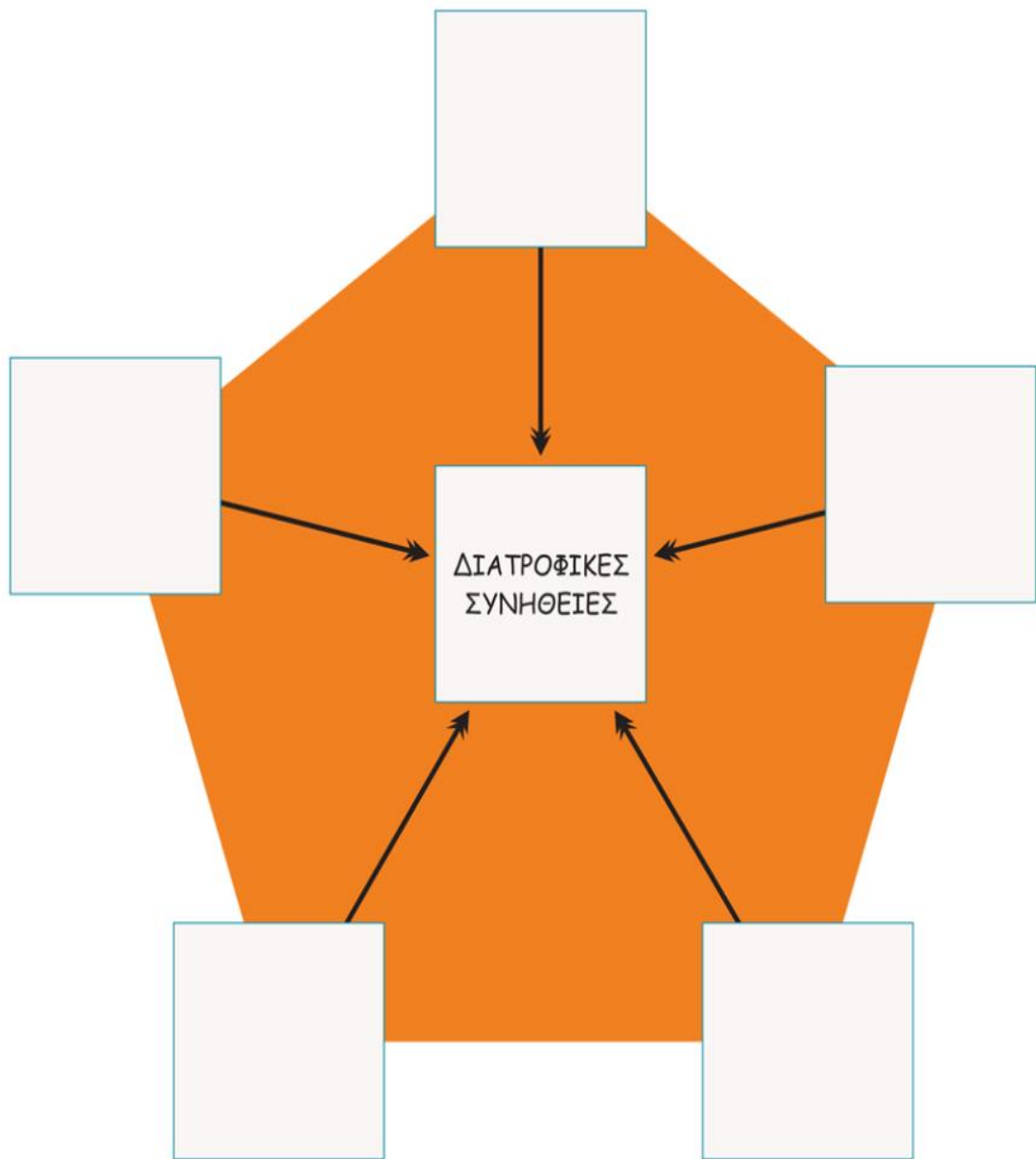
\_\_\_\_\_

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

---

### (α) Τα χαρακτηριστικά των διατροφικών συνηθειών

Τα πέντε κύρια χαρακτηριστικά των διατροφικών συνηθειών είναι:





**Χρησιμοποίησε αυτά που έγραψες στην προηγούμενη σελίδα για να απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις.**

1α. Πόσες φορές η απάντηση στη στήλη 3 ήταν κάποιο μέρος εκτός σπιτιού (π.χ. εστιατόριο, σχολείο, σινεμά κλπ.); \_\_\_\_\_

1β. Τι τρόφιμα είχες φάει εκεί;

---

---

---

---

2α. Πόσες φορές έχεις γράψει στη στήλη 5 τη λέξη «πεινά» ή «επειδή πείναγα»;

\_\_\_\_\_

2β. Τι τρόφιμα είχες φάει τότε;

---

---

---

---

3α. Πόσες φορές έχεις γράψει στη στήλη 5 κάποιο συναίσθημα π.χ. χαρά, άγχος κλπ. ή κάτι άλλο εκτός από «πεινά»;

\_\_\_\_\_

3β. Τι τρόφιμα είχες φάει τότε;

---

---

---

---

4. Τα τρόφιμα που έγραψες στην ερώτηση 2β και 3β είναι διαφορετικά;  Ναι  Όχι

Σύγκρινε τις απαντήσεις σου με αυτές των συμμαθητών σου.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3

Ποιος τρώει πόσο;



Αντιστοίχισε την ποσότητα της τροφής που βρίσκεται στην αριστερή στήλη με τους ανθρώπους που βρίσκονται στη δεξιά στήλη.

Ομάδα 1η



Η ποσότητα τροφής εξαρτάται από \_\_\_\_\_

Ομάδα 2η



Η ποσότητα τροφής εξαρτάται από \_\_\_\_\_

---



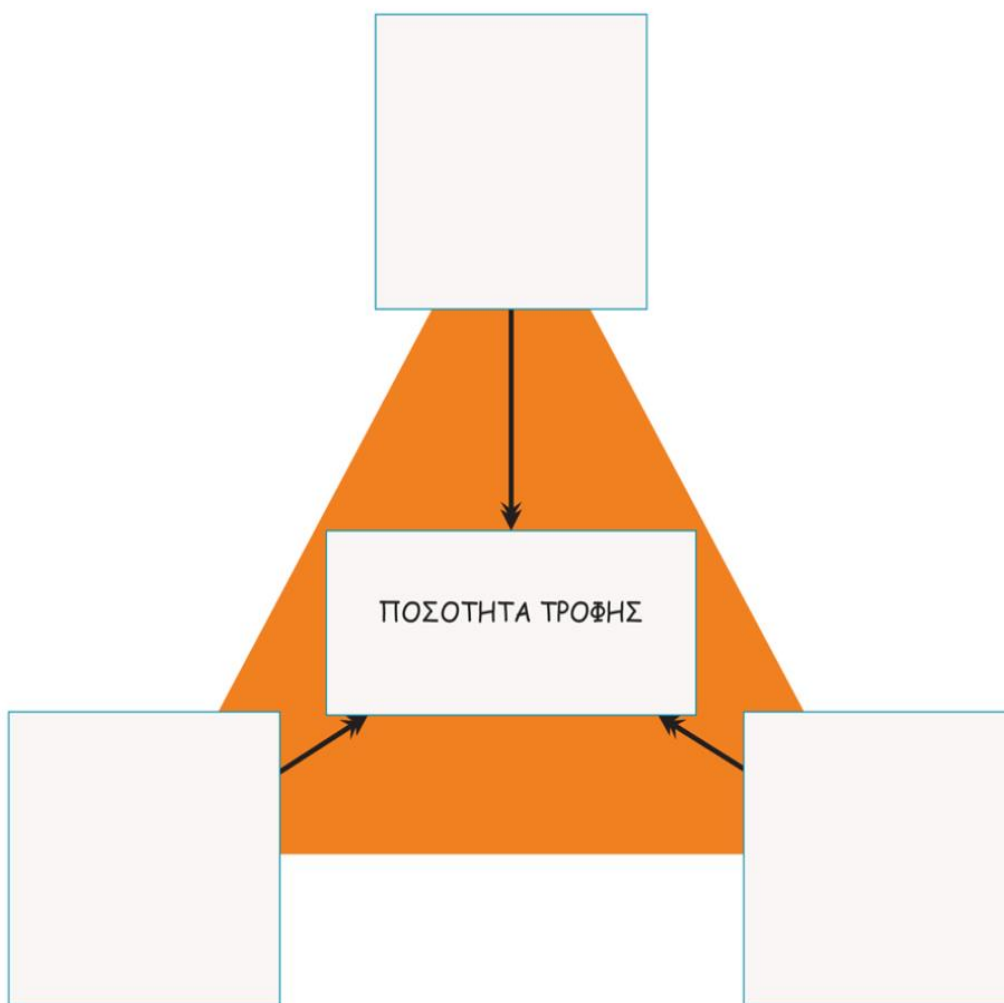
Ομάδα 3η



Η ποσότητα τροφής εξαρτάται από \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Συμπέρασμα...

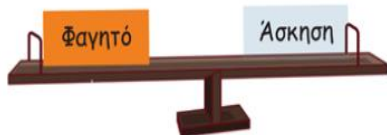
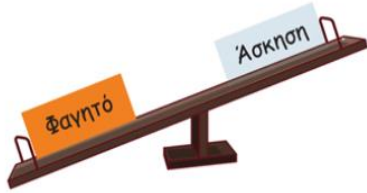
Οι ανάγκες για τροφή, δηλαδή οι ανάγκες για ενέργεια και θρεπτικά συστατικά είναι διαφορετικές για κάθε άτομο και εξαρτώνται από:



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4

### Ισοζύγιο ενέργειας

Ζωγράφισε τις επιπτώσεις στο βάρος ενός ατόμου...



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5

### (α) Ταξινομώντας τα τρόφιμα

Πήγαινε στη Δραστηριότητα 2β με θέμα "Οι διατροφικές μου συνήθειες" και προσπάθησε να χωρίσεις τα τρόφιμα που κατέγραψες για μια ημέρα στις ομάδες τροφίμων.

ΨΩΜΙ ΚΑΙ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



ΚΡΕΑΣ - ΨΑΡΙ - ΟΣΤΡΙΑ

ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ



ΛΙΠΗ - ΕΛΑΙΑ - ΓΛΥΚΑ





Έχεις καταναλώσει τρόφιμα από όλες τις ομάδες; \_\_\_\_\_

Αν όχι, από ποια ομάδα δεν έχεις καταναλώσει καθόλου τρόφιμα;

---

---

---

Από ποια ομάδα έχεις καταναλώσει τα περισσότερα τρόφιμα;

---

---

---

Από ποια ομάδα έχεις καταναλώσει τα λιγότερα τρόφιμα;

---

---

---

Ποια είναι η πιο δημοφιλής ομάδα τροφίμων στην τάξη σου (αυτή από την οποία καταναλώνουν τα περισσότερα τρόφιμα οι περισσότεροι μαθητές);

---

---

Ποια είναι η πιο δημοφιλής ομάδα τροφίμων των αγοριών της τάξης σου;

---

---

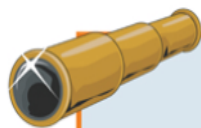
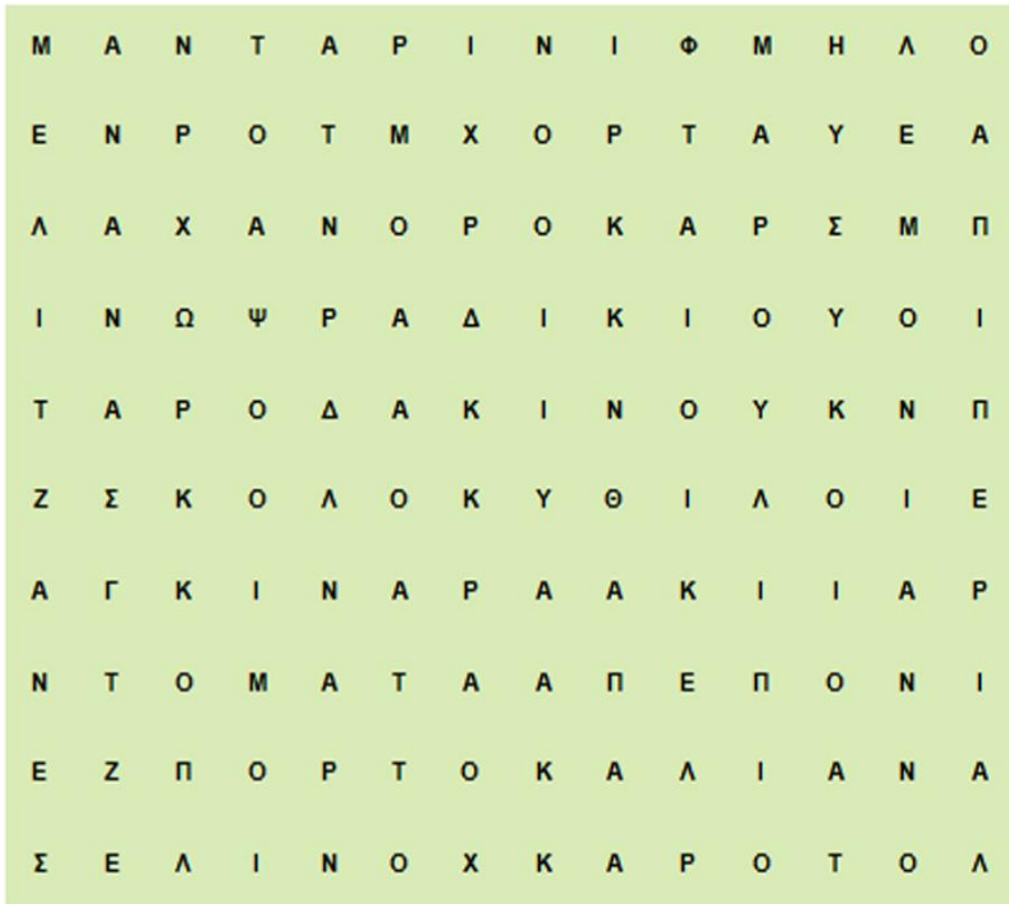
Ποια είναι η πιο δημοφιλής ομάδα τροφίμων των κοριτσιών της τάξης σου;

---

---

## (β) Παίζοντας με τις ομάδες τροφίμων

Στο κρυπτόλεξο που ακολουθεί προσπάθησε να βρεις 20 τρόφιμα, τα οποία ανήκουν σε μια ομάδα τροφίμων. Χρησιμοποίησε κάποια από τα γράμματα που θα περισσέψουν στο τέλος για να σχηματίσεις το όνομα της συγκεκριμένης ομάδας τροφίμων.



Η ομάδα τροφίμων είναι:

---

---

Στο κρυπτόλεξο που ακολουθεί προσπάθησε να βρεις 16 τρόφιμα, τα οποία ανήκουν σε μια ομάδα τροφίμων. Χρησιμοποίησε κάποια από τα γράμματα που θα περισσέψουν στο τέλος για να σχηματίσεις το όνομα της συγκεκριμένης ομάδας τροφίμων.

Ε	Λ	Α	Ι	Ο	Λ	Α	Δ	Ο	Κ	Ρ	Ε	Μ	Α
Λ	Μ	Μ	Α	Ρ	Γ	Α	Ρ	Ι	Ν	Ε	Σ	Α	Λ
Ι	Π	Υ	Φ	Ο	Υ	Ν	Τ	Ο	Υ	Κ	Ι	Γ	Φ
Ε	Ε	Γ	Ι	Β	Ο	Υ	Τ	Υ	Ρ	Ο	Π	Ι	Ι
Σ	Ι	Δ	Τ	Ο	Υ	Λ	Ο	Υ	Μ	Π	Α	Ο	Σ
Ω	Κ	Α	Κ	Α	Ρ	Υ	Δ	Ι	Ζ	Γ	Λ	Ν	Τ
Υ	Ο	Λ	Σ	Α	Λ	Τ	Σ	Ε	Σ	Α	Ι	Ε	Ι
Κ	Ν	Α	Σ	Ο	Κ	Ο	Λ	Α	Τ	Α	Ν	Ζ	Κ
Η	Λ	Ι	Ε	Λ	Α	Ι	Ο	Λ	Α	Δ	Ι	Α	Ι



Η ομάδα τροφίμων είναι:

---

---



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6

### Γεύμα ή σνακ;

Πήγαινε στη Δραστηριότητα 2β με τίτλο "Οι διατροφικές μου συνήθειες". Μέτρησε πόσα γεύματα και πόσα σνακ (ή ενδιάμεσα γεύματα) έχεις σημειώσει και γράψε τον αριθμό τους.



Τα γεύματα που έχεις φάει μέσα σε μια μέρα είναι: \_\_\_\_\_

Τα σνακ που έχεις φάει μέσα σε μια μέρα είναι: \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Γεύμα** = το σύνολο των τροφίμων και ποτών που καταναλώνω σε ορισμένη ώρα της ημέρας (π.χ. πρωινό, μεσημεριανό ή βραδινό) και από το οποίο παίρνω κυρίως την ενέργεια και τα συστατικά που χρειάζεται το σώμα μου.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Σνακ (ή ενδιάμεσο γεύμα)** = το τρόφιμο ή το ποτό που καταναλώνω ενδιάμεσα από τα γεύματα της ημέρας.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Αφού διάβασες τα παραπάνω, μέτρησε πάλι τον αριθμό των γευμάτων και σνακ που έκανες μέσα σε μια ημέρα.



Τα γεύματα που έχεις κάνει μέσα σε μια μέρα είναι: \_\_\_\_\_

Τα σνακ που έχεις κάνει μέσα σε μια μέρα είναι: \_\_\_\_\_

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7

### Διατροφικές επιλογές και φροντίδα σώματος

Στον παρακάτω πίνακα συμπλήρωσε όσα τρόφιμα γνωρίζεις που σε βοηθούν...

ΤΡΟΦΙΜΑ	... να έχεις γερά κόκαλα και δόντια!	... να έχεις υγιές δέρμα!	... να βλέπεις καλά!	... να μην έχεις αναιμία!	... να αποφεύγεις το κρυολόγημα!

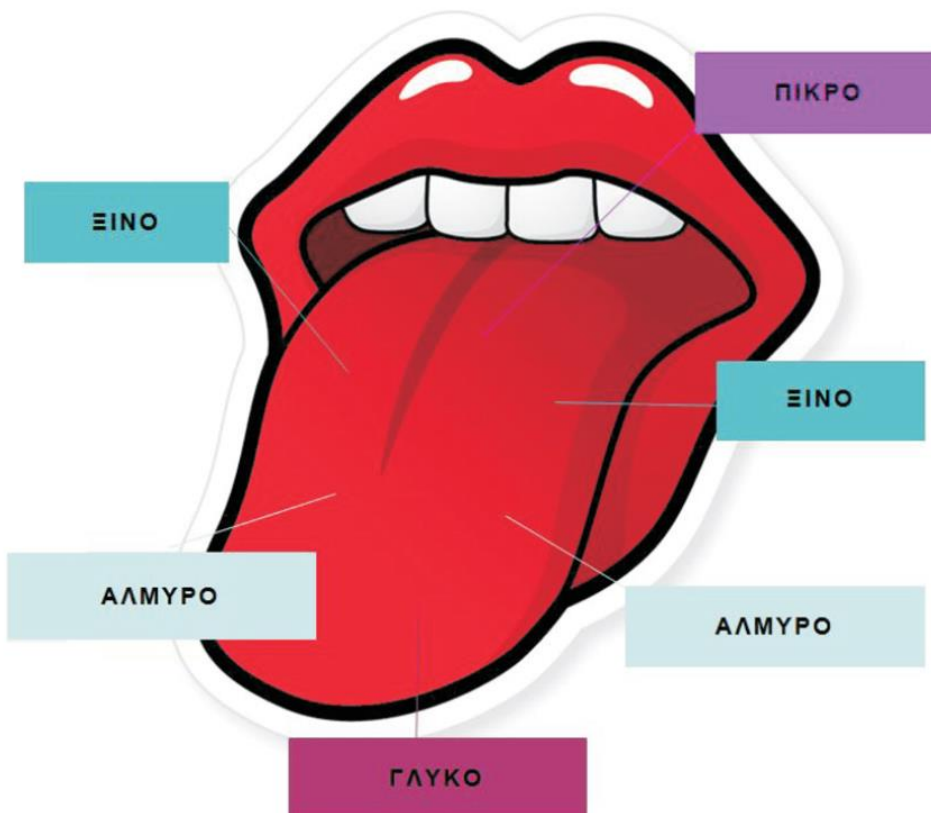
Κύκλωσε τα τρόφιμα που εμφανίζονται σε περισσότερες από μια στήλες.



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 9

### Ο χάρτης της γλώσσας σου

Διάβασε προσεκτικά το «Χάρτη της Γλώσσας».



Δοκίμασε τα τρόφιμα βάζοντας τα στα αντίστοιχα σημεία στη γλώσσα σου (π.χ. λεμόνι στο ξινό).

Δοκίμασε να βάλεις το ξινό τρόφιμο στην περιοχή του γλυκού. Τι γεύση είχε;

Τώρα κλείσε τη μύτη σου και επανέλαβε τη δοκιμασία. Υπάρχει διαφορά;

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 10

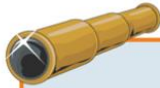
### Ανακάλυψε το λιγότερο αγαπημένο σου τρόφιμο

Το τρόφιμο ή φαγητό που δεν μου αρέσει είναι .....

Προσπάθησε να βρεις όσες περισσότερες πληροφορίες μπορείς για αυτό το τρόφιμο και συμπλήρωσε το παρακάτω «Δελτίο Ταυτότητας».

---

---



### ΔΕΛΤΙΟ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ

Όνομα: \_\_\_\_\_

Ομάδα τροφίμων που ανήκει:

---

---

Περιγραφή (χρώμα, μέγεθος, γεύση κλπ.):

---

---

---

Εποχή παραγωγής: \_\_\_\_\_

Σημείο/α του σώματος που η κατανάλωση αυτού του τροφίμου βοηθάει να διατηρηθεί σε καλή κατάσταση:

---

---

Τρόφιμα με τα οποία συνήθως συνδυάζεται:

---

---

Κάνε μια μικρή παρουσίαση 10 λεπτών στην τάξη για το τρόφιμο αυτό. Αν τυχαίνει να μην το αγαπούν και κάποια άλλα παιδιά στην τάξη, μπορείτε να σχηματίσετε ομάδα και να κάνετε μια ομαδική παρουσίαση.

Διάλεξε μια απλή συνταγή για ένα φαγητό (ή γλυκό) που να περιέχει το τρόφιμο που δεν σου αρέσει, εκτέλεσέ την στο σπίτι με τη βοήθεια της οικογένειάς σου και φέρε την στο σχολείο για να την δοκιμάσουν οι συμμαθητές σου. Στη συνέχεια συμπλήρωσε τα παρακάτω:

Οι λόγοι για τους οποίους άρεσε	Οι λόγοι για τους οποίους δεν μου
αυτό το φαγητό στους	αρέσει αυτό το φαγητό είναι:
συμμαθητές μου ήταν:	

Σύγκρινε τους παραπάνω λόγους

## Τα μυστικά των σεφ

Διάλεξε μια συνταγή που να περιέχει το λιγότερο αγαπημένο σου τρόφιμο, που σημείωσες στη δραστηριότητα 10. Συμπλήρωσε στον παρακάτω χώρο τα υλικά και την εκτέλεσή της.



ΥΛΙΚΑ:

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:







Ποιο είναι το κύριο συστατικό της συνταγής;

---

---

---

Ποιο συστατικό υπάρχει λιγότερο στη συνταγή;

---

---

---

Ποιος είναι ο τρόπος μαγειρέματος;

---

---

---

Υπάρχει/ουν μπαχαρικό/ά στη συνταγή; Ποιο/α είναι αυτό/ά;

---

---



# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

---

## Τι είναι φυσική δραστηριότητα;

Είναι οποιαδήποτε κίνηση κάνουν οι μύες του σώματος. Είμαστε φυσικά δραστήριοι προκειμένου να ανταπεξέλθουμε στις καθημερινές μας ανάγκες.

1. Ανάφερε μερικές φυσικές δραστηριότητες που κάνεις στην καθημερινή σου ζωή.

---

---

---

---

---

2. Ανάφερε μερικές φυσικές δραστηριότητες που συνηθίζει να κάνει η οικογένειά σου

---

---

---

---

---

3. Ποιες φυσικές δραστηριότητες έκανε ο άνθρωπος στο παρελθόν που έχουν περιοριστεί ή εξαλειφθεί σήμερα;

---

---

---

---

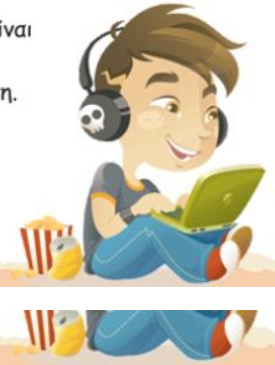
---

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

Τι είναι καθιστικές συνήθειες;



Το αντίθετο της φυσικής δραστηριότητας. Είναι συνήθειες της καθημερινής μας ζωής που περιλαμβάνουν ελάχιστη έως καθόλου κίνηση.

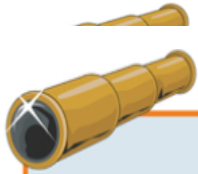


Ποιες είναι οι καθιστικές  
σου συνήθειες;

Ποιες είναι οι καθιστικές  
συνήθειες της οικογένειάς σου;

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3

**Αξιολόγησε τον τρόπο ζωής σου!**



Πόσες φυσικές δραστηριότητες που κάνεις στην καθημερινή σου ζωή έχεις αναφέρει στη Δραστηριότητα 1;

---

Τι διάρκεια είχαν; (σε μια συνηθισμένη ημέρα)

---

Πόσες καθιστικές συνήθειες έχεις αναφέρει στη Δραστηριότητα 2; (τις δικές σου όχι της οικογένειάς σου)

---

Τι διάρκεια είχαν; (σε μια συνηθισμένη ημέρα)

---

Εάν οι καθιστικές σου συνήθειες είναι περισσότερες, σκέψου μερικές φυσικές δραστηριότητες που μπορείς να κάνεις, ακόμα, για να μην έχεις καθιστική ζωή.

---

---

---

---

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4

Πόσο καλή φυσική κατάσταση έχεις;



Καλή φυσική κατάσταση έχει αυτός που είναι συνήθως φυσικά δραστήριος, έχει ενέργεια για να κάνει τις δουλειές του και δεν κουράζεται εύκολα κατά τη διάρκεια της ημέρας.



Σύμφωνα με αυτά που συζητήσατε στην τάξη πιστεύεις ότι έχεις καλή φυσική κατάσταση;

Ναι

Όχι

Γιατί νομίζεις ότι έχεις καλή φυσική κατάσταση;

---

---

---

---

Γιατί νομίζεις ότι έχεις κακή φυσική κατάσταση;

---

---

---

---

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5

### Τι ασκήσεις και αθλήματα κάνεις;

Υπάρχουν ασκήσεις που κάνεις συστηματικά; Αν ναι ποιες είναι αυτές;

---

---

---

---



Το ήξερες ότι οι φυσικές δραστηριότητες, οι ασκήσεις και τα αθλήματα είναι τόσο σημαντικές συνήθειες όσο και η σωστή διατροφή, η καθαριότητα και το καθημερινό πλύσιμο των δοντιών μας;



Ποια αθλήματα γνωρίζεις;

---

---

---

---

Ποια ξέρεις να παίζεις;

---

---

---

---

Υπάρχει κάποιο άθλημα που κάνεις συστηματικά; Εάν ναι πόσες φορές μέσα στην εβδομάδα ασχολείσαι με αυτό;

---

---

---

---

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6

### Τποια είναι τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα των ασκήσεων;

Για να μπορείς να περιγράψεις σωστά την άσκηση που κάνεις θα πρέπει να γνωρίζεις τα παρακάτω χαρακτηριστικά γνωρίσματα:

**Συχνότητα:** Πόσες φορές ασκήθηκες μέσα στην εβδομάδα;

Για παράδειγμα, έπαιξες μπάσκετ τρεις φορές, Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή.

1. Υπάρχει κάποια άσκηση ή άθλημα που κάνεις μέσα στην εβδομάδα; Αν ναι, πόσο συχνά μέσα στην εβδομάδα ασκείσαι;

---

---

---

---

---

2. Πόσο συχνά κάνετε μέσα στην εβδομάδα φυσική αγωγή στο σχολείο;

---

**Διάρκεια:** Πόσο διήρκεσε η άσκηση κάθε φορά;

Για παράδειγμα, τη Δευτέρα έπαιξες μπάσκετ για 30 λεπτά, ενώ την Τετάρτη για μια ώρα.

3. Πόσο διαρκεί το μάθημα της φυσικής αγωγής κάθε φορά;

---

**Τύπος άσκησης:** Τι άσκηση ήταν αυτή;

Κάποιο άθλημα; (π.χ. μπάσκετ ή ποδόσφαιρο). Κάποια απλή φυσική δραστηριότητα; (π.χ. κολύμπι στη θάλασσα, περπάτημα).

4. Τι ασκήσεις ή αθλήματα κάνεις τώρα ή έκανες στο παρελθόν;

---

---

---



**Ένταση:** Πόσο έντονη ήταν η άσκηση; Ήπια, μέτρια ή πολύ έντονη;  
Ήταν άσκηση που σε έκανε να ιδρώσεις, να λαχανιάσεις ή να κοκκινήσεις; Ένωθες την καρδιά σου να χτυπάει γρήγορα; Μπορούσες κατά τη διάρκειά της να μιλήσεις με τους φίλους σου ή όχι;

Να μερικοί τρόποι για να καταλάβεις αν η άσκηση ήταν έντονη ή όχι:

**Χαμηλής έντασης** είναι η άσκηση που δεν σε κουράζει. Δεν σε κάνει να λαχανιάζεις και να ιδρώνεις.

5. Ανάφερε 2-3 δραστηριότητες ή ασκήσεις χαμηλής έντασης.

---

---

---

---

**Μέτριας έντασης** είναι η άσκηση που σε κάνει να λαχανιάζεις ή να ιδρώνεις, όπως το γρήγορο περπάτημα ή το πολύ ελαφρύ τρέξιμο (τζόκινγκ). Μπορείς, όμως, κατά τη διάρκειά της να μιλάς με τους φίλους σου χωρίς να νιώθεις την αναπνοή σου να κόβεται.

6. Μπορείς να σκεφτείς μερικές ασκήσεις μέτριας έντασης;

---

---

---

---

**Υψηλής έντασης** είναι η άσκηση που σε κάνει

- να λαχανιάζεις έντονα
- να ιδρώνεις πολύ και
- κοκκινίζουν τα μάγουλά σου
- η καρδιά σου χτυπάει πολύ γρήγορα



7. Μπορείς να σκεφτείς μερικές ασκήσεις υψηλής έντασης;

---

---

---





## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 9

### Στόχος καθημερινής φυσικής δραστηριότητας

#### Το ήξερες ότι...

Είναι σημαντικό να είσαι φυσικά δραστήριος ή να ασκείσαι με κάποιο τρόπο 60 λεπτά την ημέρα;



#### Δηλαδή...

Αν ανήκεις στα παιδιά που δεν ήταν μέχρι τώρα φυσικά δραστήρια, ξεκίνα με 30 λεπτά την ημέρα ήπιων φυσικών δραστηριοτήτων.

Σκέψου και κατέγραψε μερικές φυσικές δραστηριότητες που μπορείς να κάνεις για να πετύχεις αυτόν τον στόχο.

---

---

---

---

---

---

---

Αν ανήκεις στα παιδιά που είναι δραστήρια ή κάνεις κάποιο είδος άσκησης ή κάποιο άθλημα πήγαινε κατευθείαν στον τελικό μας στόχο: Προσπάθησε να κάνεις φυσικές δραστηριότητες και ασκήσεις για 60' καθημερινά και οι περισσότερες να φτάνουν τη μέτρια ένταση. Τρεις φορές την εβδομάδα ασκήσου σε πιο υψηλή ένταση για 15 με 20 λεπτά.

Σκέψου και κατέγραψε μερικές φυσικές δραστηριότητες που μπορείς πραγματικά να κάνεις για να πετύχεις αυτόν τον στόχο.

---

---

---

---

---

---

---


---

Αυτό είναι! Σίγουρα θα είσαι πολύ υγιής αν συνεχίσεις έτσι!



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 10

**Τι φυσικές δραστηριότητες μπορείς να κάνεις στα διαλείμματα;**



1) Γνωρίζεις κάποιες ευχάριστες φυσικές δραστηριότητες, ασκήσεις ή παιχνίδια που περιέχουν κίνηση; (π.χ. τα μήλα, ομαδικό κορόιδο).

2) Γράψε σε κάρτες αναλυτικά τα παιχνίδια που γνωρίζεις και πού μπορείς να παίξεις με τους συμμαθητές σου στα διαλείμματα (δες μερικά παραδείγματα στις επόμενες σελίδες). Τις κάρτες που θα φτιάξεις, εσύ και οι υπόλοιποι συμμαθητές σου, θα τις βάλετε σε μία ειδική τσέπη που θα κρεμάσετε στην τάξη κι έτσι θα έχετε πολλές επιλογές ευχάριστων δραστηριοτήτων για να κάνετε στα διαλείμματα. Έτσι, δεν θα βαριέστε!

3) Ρώτησε τους γονείς σου ή άλλους γνωστούς σου αν γνωρίζουν κάποια παιχνίδια που περιέχουν φυσική δραστηριότητα. Σίγουρα κάτι θα θυμούνται από την παιδική τους ηλικία. Μπορείς να περιγράψεις και αυτά τα παιχνίδια σε κάρτες και να τα φέρεις στο σχολείο. Σκέψου με αυτόν τον τρόπο πόσα παιχνίδια θα μαζέψετε όλα τα παιδιά μαζί!

4) Αυτά τα παιχνίδια που θα παίζεις στα διαλείμματα, μπορείς να τα παίζεις και σε οποιοδήποτε άλλο χώρο έξω από το σχολείο. Μπορείς να τα δείξεις στους φίλους σου και να τα παίζετε τα απογεύματα. Σίγουρα, θα διασκεδάσετε!

5) Αν είσαι από τα παιδιά που δεν έχεις την ευκαιρία να είσαι ιδιαίτερα φυσικά δραστήριος εκτός σχολείου, έχεις έναν παραπάνω λόγο να ασκείσαι σε περισσότερα διαλείμματα.



## Η καθαριότητα

### Εξοπλισμός:

2 σακούλες σκουπιδιών που τις γεμίζουμε με μαλακά αντικείμενα όπως μπλούζες, καπέλα, σφουγγάρια, γάντια, χαλάκια μικρά κλπ.

Γήπεδο του βόλεϊ που χωρίζεται στη μέση με το δίχτυ ή ένα χώρο στο προαύλιο του σχολείου που τον χωρίζουμε στη μέση με 4-6 στρώματα γυμναστικής.

### Περιγραφή του παιχνιδιού:

Χωριστείτε σε 2 ισάριθμες ομάδες. Κάθε ομάδα τοποθετείται στη μία πλευρά του γηπέδου του βόλεϊ ή του προαυλίου που έχετε χωρίσει στη μέση με τα στρώματα γυμναστικής.

Πάρτε από μία σακούλα σκουπιδιών που περιέχει μέσα τα διάφορα μαλακά αντικείμενα, (μία σακούλα η κάθε ομάδα). Αδειάστε το περιεχόμενο της σακούλας στο χώρο σας.

Με το σύνθημα «πάμε» αρχίστε να πετάτε τα αντικείμενα που έχετε στο χώρο της αντίπαλης ομάδας. Πετάξτε όχι μόνο τα αντικείμενα που είχατε στη σακούλα σας, αλλά και τα αντικείμενα που δέχεστε από την αντίπαλη ομάδα. Μετά από 2 λεπτά σταματήστε το παιχνίδι και κοιτάξτε ποιος χώρος είναι καθαρότερος (περιέχει, δηλαδή, λιγότερα αντικείμενα). Επαναλάβετε το παιχνίδι 2-3 φορές.

Καλή διασκέδαση!

## Η αμοιβάδα

### Εξοπλισμός:

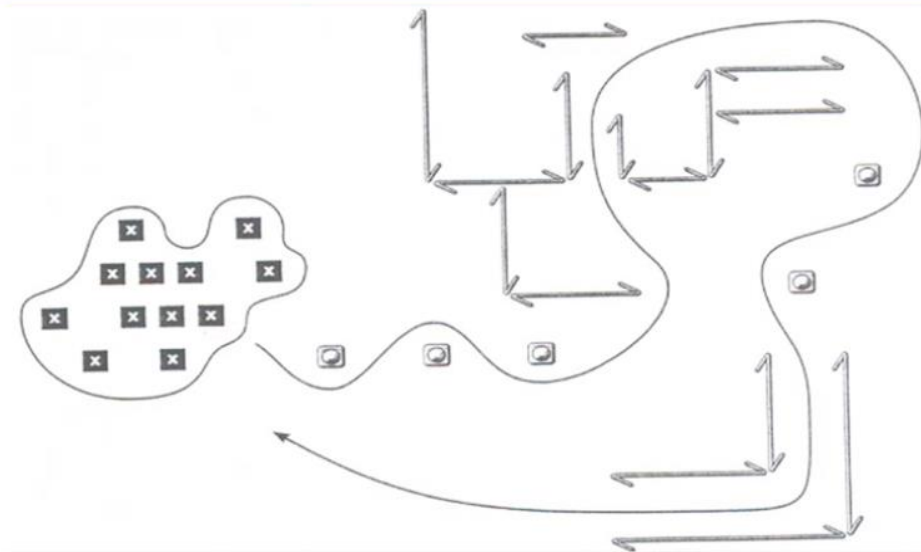
Προαύλιο, ένα μεγάλο σκοινί ή πολλά σκοινιά ενωμένα, κώνοι, πάγκοι ή θρανία, στρώματα γυμναστικής, καρέκλες.

### Περιγραφή του παιχνιδιού:

Σχεδιάστε στο προαύλιο, μια διαδρομή με εμπόδια όπως φαίνεται στο σχήμα. Δεθείτε όλα τα παιδιά ή μια ομάδα παιδιών με το σκοινί χαλαρά, φτιάχνοντας μια αμοιβάδα, όπως φαίνεται στο σχήμα (ο αριθμός των παιδιών, εξαρτάται από το μήκος του σκοινιού). Όπως είστε δεμένοι, προσπαθήστε να διανύσετε τη διαδρομή μεταξύ των εμποδίων. Για να το καταφέρετε αυτό πρέπει να συνεργαστείτε καλά και να αλλάζετε σχήματα, προκειμένου να χωράτε ανάμεσα στα εμπόδια.

Επαναλάβετε το παιχνίδι κάθε φορά σε πιο γρήγορο ρυθμό.

Καλή διασκέδαση!







## Σκυταλοδρομία

### Εξοπλισμός:

Μικρά χαλάκια, στεφάνια, καπέλα, κώνοι, μπάλες ποδοσφαίρου ή μπάσκετ, μπάλες βόλεϊ ή χάντμπολ, σφουγγάρια, κλπ.

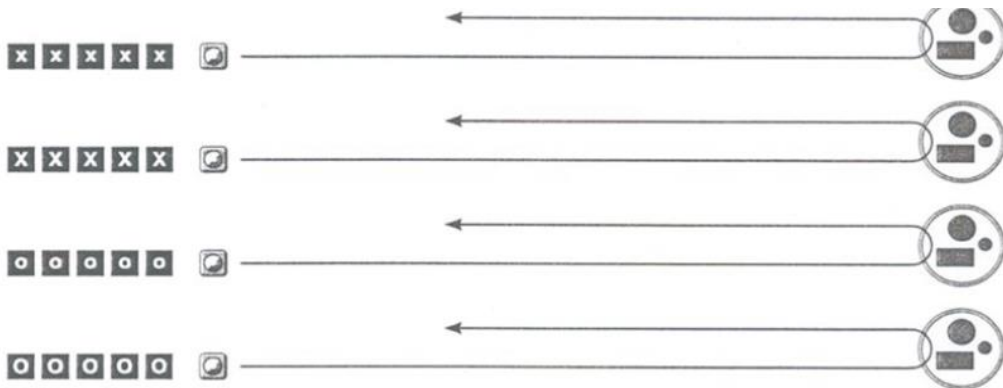
### Περιγραφή του παιχνιδιού:

Χωριστείτε σε ισάριθμες ομάδες όπως φαίνεται στο σχήμα.

Τοποθετείστε μπροστά από κάθε ομάδα (σε απόσταση 40 περίπου μέτρων) τα στεφάνια και βάλτε μέσα τα αντικείμενα που περιγράφονται στον εξοπλισμό. Κάθε στεφάνι πρέπει να περιέχει τα ίδια ακριβώς αντικείμενα. Ο αριθμός των αντικειμένων που περιέχει το κάθε στεφάνι πρέπει να είναι ίσος με τον αριθμό των παιδιών της κάθε ομάδα.

Με το σύνθημα "Πάμε", ο πρώτος μαθητής της κάθε ομάδας τρέχει στο στεφάνι που είναι μπροστά του, παίρνει ένα αντικείμενο και επιστρέφει στην ομάδα του. Δίνει το αντικείμενο αυτό στο δεύτερο παιδί της ομάδας του. Το δεύτερο παιδί της ομάδας τρέχει πάλι στο στεφάνι και παίρνει ένα αντικείμενο ακόμα. Επιστρέφει τρέχοντας με τα 2 αντικείμενα στο χέρι και τα δίνει στο τρίτο παιδί της ομάδας. Το τρίτο παιδί της ομάδας τρέχει πάλι στο στεφάνι και παίρνει ένα ακόμα αντικείμενο. Τρέχει πίσω στην ομάδα του κρατώντας τα 3 αντικείμενα και τα δίνει στο τέταρτο παιδί της ομάδα του. Συνεχίζετε την ίδια διαδικασία μέχρι να μαζέψετε όλα τα αντικείμενα που περιέχει το στεφάνι στην ομάδα σας. Κερδίζει όποια ομάδα επιστρέψει όλα τα αντικείμενα πίσω στη βάση της.

Καλή διασκέδαση!







## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 13

### Ποιες φυσικές δραστηριότητες, ασκήσεις ή αθλήματα σου αρέσουν;

Παρακάτω περιγράφονται διάφοροι τύποι ασκήσεων και φυσικών δραστηριοτήτων. Αποφάσισε ποιες κατηγορίες σου αρέσουν περισσότερο. Μην ξεχνάς: Όποιες κατηγορίες επιλέξεις είναι εξίσου σημαντικές για την υγεία. Δες τι σου αρέσει, τι σου ταιριάζει, τι θα ήθελες να κάνεις συστηματικά.

	Ναι	Όχι
Μου αρέσουν οι φυσικές δραστηριότητες που έχουν χαμηλή ένταση και που χρειάζονται για να εξυπηρετηθώ στην καθημερινή μου ζωή, όπως είναι το περπάτημα και οι δουλειές του σπιτιού.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μου αρέσουν δραστηριότητες και ασκήσεις που δεν είναι κουραστικές, δηλαδή δε με κάνουν να λαχανιάζω και να ιδρώνω, όπως είναι ο χορός και η ποδηλασία.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Δεν μου αρέσουν οι ασκήσεις που πάντα κάποιος κερδίζει. Μου αρέσει να κάνω ασκήσεις που με κάνουν να λαχανιάζω ή να ιδρώνω, χωρίς, όμως, να συναγωνίζομαι τους φίλους μου, όπως σχοινάκι, ελαφρύ τρέξιμο, ρακέτες, κολύμπι στη θάλασσα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μου αρέσουν ασκήσεις που μου δίνουν την ευκαιρία να παίζω με τους φίλους μου και που είναι διασκεδαστικές. Μπορώ να παίζω ατέλειωτες ώρες στη γειτονιά και στα διαλείμματα του σχολείου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μου αρέσουν φυσικές δραστηριότητες που μου δίνουν την ευκαιρία να εξερευνώ τη φύση, όπως πεζοπορία, ορειβασία, ιστιοπλοΐα, ράφτινγκ, σκι, καταδύσεις. Βαριέμαι να γυμνάζομαι σε κλειστό χώρο.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μου αρέσουν διάφορα αθλήματα που πάντα κάποιος κερδίζει, όπως, το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το βόλεϊ, το χάντμπολ, οι πολεμικές τέχνες.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μου αρέσουν δυναμικά αθλήματα που απαιτούν σκληρή προπόνηση και σου κόβουν την ανάσα, όπως αναρρίχηση, καταρρίχηση, σερφινγκ, άλματα με σκέιτ μπορντ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 14

**Ποιες φυσικές δραστηριότητες και ασκήσεις σε κάνουν να αισθάνεσαι ότι τα καταφέρνεις;**

Κάνε μια λίστα με τις φυσικές δραστηριότητες, ασκήσεις, αθλήματα και κινητικά παιχνίδια που γνωρίζεις και σε κάνουν να αισθάνεσαι ότι:

- διασκεδάζεις
- τα καταφέρνεις καλά
- αξίζεις
- σε αποδέχονται οι συνασκούμενοι σου

A large rectangular area with a light blue background and an orange border, containing horizontal blue lines for writing.



**EYZHN**  
ΕΘΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ