

ΔΙΑΤΡΟΦΗ
Άννα Ιωσηφίδου

Όνοματεπώνυμο :

Τμήμα:

Ημ/νια :

Μάθημα: ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Μελέτησε το υλικό που δίνεται στη Δραστηριότητα 1 και έπειτα κάνε τα κουίζ στη Δραστηριότητα 2. Στη συνέχεια παίξε με το παιχνίδι της Δραστηριότητας 3. Παρακολούθησε το video και υπολόγισε το ΔΜΣ στη Δραστηριότητα 4. Συμπλήρωσε το ερωτηματολόγιο στη Δραστηριότητα 5. **Όλες οι δραστηριότητες να ολοκληρωθούν μέχρι την Τρίτη 12 Μαΐου.**

Δραστηριότητα 1.

Παρακολούθησε τις παρουσιάσεις ακολουθώντας τους παρακάτω συνδέσμους:

<https://www.youtube.com/watch?v=7B7dmf2YX8Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=cGR-chVKiV8>


Δραστηριότητα 2.

Κάνε τα κουίζ ακολουθώντας τους παρακάτω συνδέσμους:

α) Πόσο καλά γνωρίζω την τροφή μου; <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3740>


Μόλις ανοίξει η σελίδα κάνε κλικ στην εικόνα  για να ξεκινήσεις και ακολούθησε τις οδηγίες.

β) Η πίτα της διατροφής <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10750>

Μόλις ανοίξει η ιστοσελίδα κάνε κλικ στην εικόνα  για να ξεκινήσεις και ακολούθησε τις οδηγίες.


γ) Αξιολόγησε τις διατροφικές σου συνήθειες

<http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10755>

Μόλις ανοίξει η ιστοσελίδα κάνε κλικ στην εικόνα  για να ξεκινήσεις και ακολούθησε τις οδηγίες.

Δραστηριότητα 3.

Παίξε μόνος σου ή με άλλα άτομα το παιχνίδι «Κάνω υγιεινή διατροφή» που θα βρεις στην παρακάτω ιστοσελίδα. <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-10984>


Όταν ανοίξει η σελίδα κάνε κλικ στην εικόνα  για να ξεκινήσεις.

Για τις οδηγίες κάνε κλικ στο βιβλίο




Δραστηριότητα 4.

α) Παρακολούθησε το video που αφορά το Δείκτη Μάζας Σώματος ακολουθώντας τον παρακάτω σύνδεσμο: <http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/541>

Κάνε κλικ στο  για να ξεκινήσει το video.

β) Υπολόγισε το Δείκτη Μάζας Σώματος στην παρακάτω ιστοσελίδα: <http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-ugc-8525-860>

Κάνε κλικ στην εικόνα: 

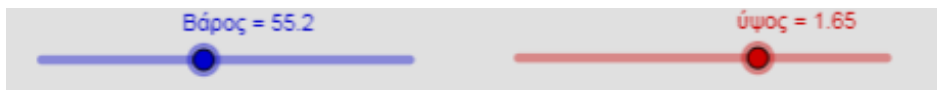
Αριστερά επέλεξε αγόρι ή κορίτσι κάνοντας κλικ στο αντίστοιχο τετράγωνο:

Δείκτης μάζας

ΔΜΣ Αγοριών

ΔΜΣ Κοριτσιών

Στο κάτω μέρος μετακίνησε δεξιά – αριστερά τον μπλε κύκλο για το βάρος σου και τον κόκκινο κύκλο για το ύψος σου:



Ένα κόκκινο κυκλάκι που εμφανίζεται στο σχεδιάγραμμα δείχνει το ΔΜΣ σου και αν είναι εντός ή εκτός φυσιολογικών ορίων.

Στο πάνω τμήμα του πίνακα που εμφανίζεται δεξιά φαίνεται το βάρος σου, το ύψος σου και τιμή του ΔΜΣ.

	A	B	C	
1	Βάρος	Ύψος	Δείκτης μάζας	
2	59.2	1.62	22.56	
3				
4				

η

Αν μετακινήσεις τον μπλε κύκλο του βάρους ή τον κόκκινο κύκλο του ύψους θα παρατηρήσεις πως αλλάζει η θέση του ΔΜΣ στο σχεδιάγραμμα και η τιμή του στον πίνακα.

Δραστηριότητα 5.

Συμπλήρωσε το ερωτηματολόγιο που θα βρεις στην ιστοσελίδα που ανοίγει με τον παρακάτω σύνδεσμο. Τοποθέτησε το ποντίκι πάνω στον σύνδεσμο και κάνε κλικ (ή ctrl+κλικ) ή αλλιώς μπορείς να κάνεις αντιγραφή – επικόλληση, ώστε να «ανοίξει» η ιστοσελίδα για να συμπληρώσεις το ερωτηματολόγιο. Ακολούθησε τις οδηγίες που αναφέρονται στην αρχή του

ερωτηματολογίου. Το ερωτηματολόγιο είναι για να ελέγξεις μόνος/η σου τις γνώσεις σου και δεν βαθμολογείσαι.

Σύνδεσμος ερωτηματολογίου:

<https://docs.google.com/forms/>