

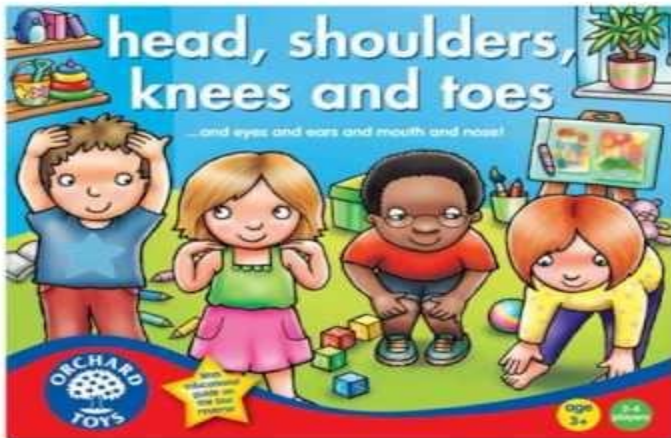
ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ

ΜΕΡΟΣ Β΄

ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ-ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ
ΜΟΥ

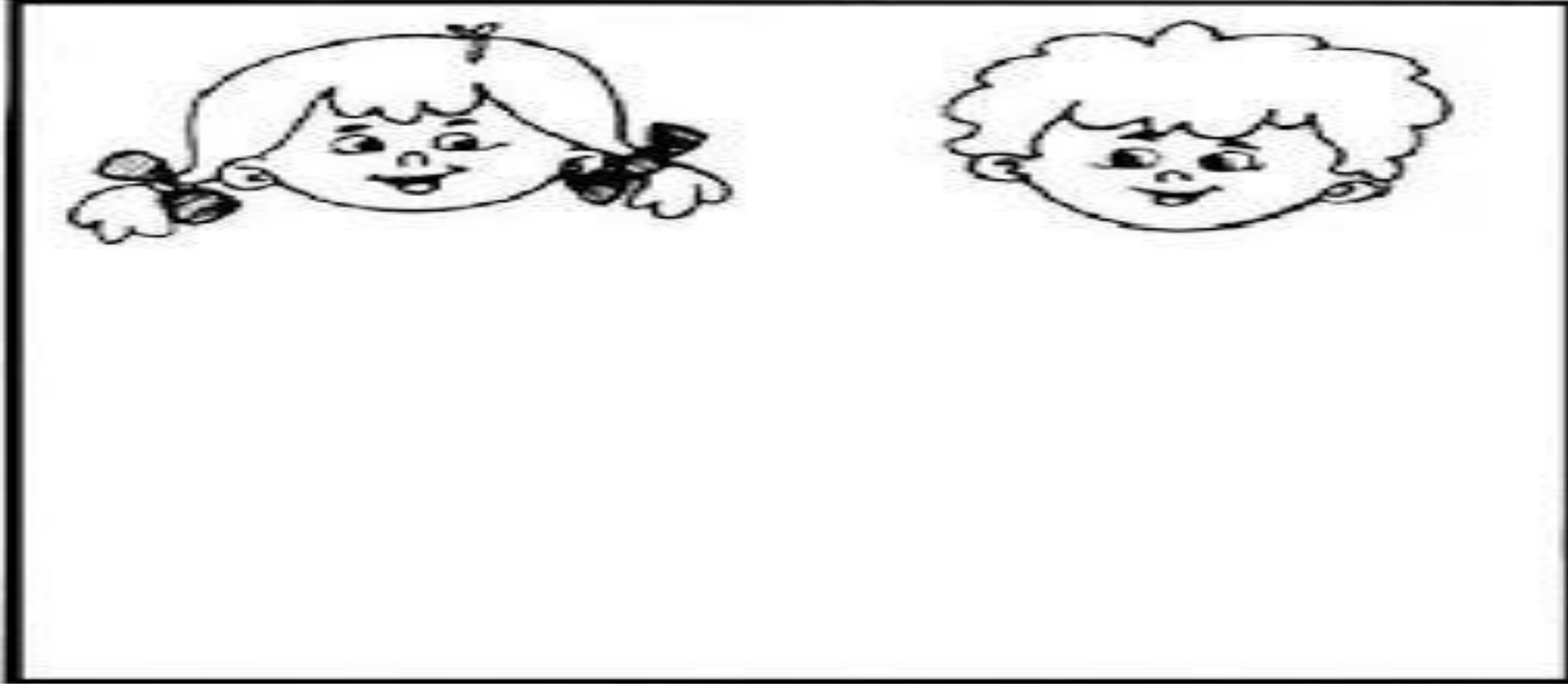
ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΣ ΤΟ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΤΡΑΓΟΥΔΑΚΙ

- Πατήστε στη διπλανή εικόνα για να μεταβείτε στον υπερσύνδεσμο



ΕΙΣΑΙ ΑΓΟΡΙ Η΄ ΚΟΡΙΤΣΙ;

Σχεδιάσε το σώμα σου στο κεφαλάκι που σου ταιριάζει και στη συνέχεια ζωγράφισέ το



ΟΝΟΜΑ:

Εικόνα 1

ΚΑΙ ΤΩΡΑ... ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕ ΤΙΣ ΦΡΑΣΕΙΣ!

Τα μάτια μου είναι:	

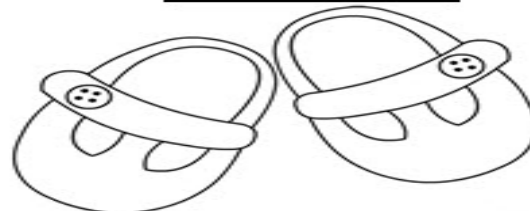
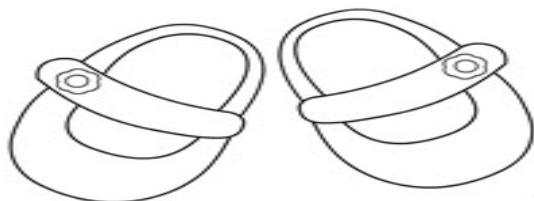
Τα μαλλιά μου είναι:	
_____	
Το αγαπημένο μου χρώμα είναι:	
_____	

Εικόνα 2

Το αποτύπωμα της παλάμης μου:



Φορώ παπούτσια Νο:



Εικόνα 3



ΑΣ ΜΕΤΡΗΣΟΥΜΕ!!!

ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΜΟΥ

- Ζυγίζω κιλά.



ΤΟ ΥΨΟΣ ΜΟΥ

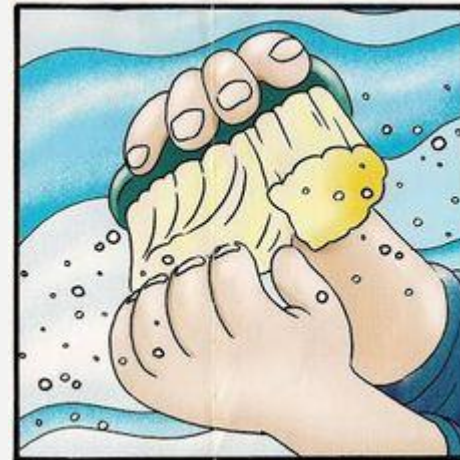
- Το ύψος μου είναι μέτρο και εκατοστά.



ΠΩΣ ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ;



Κάνω μπάνιο.

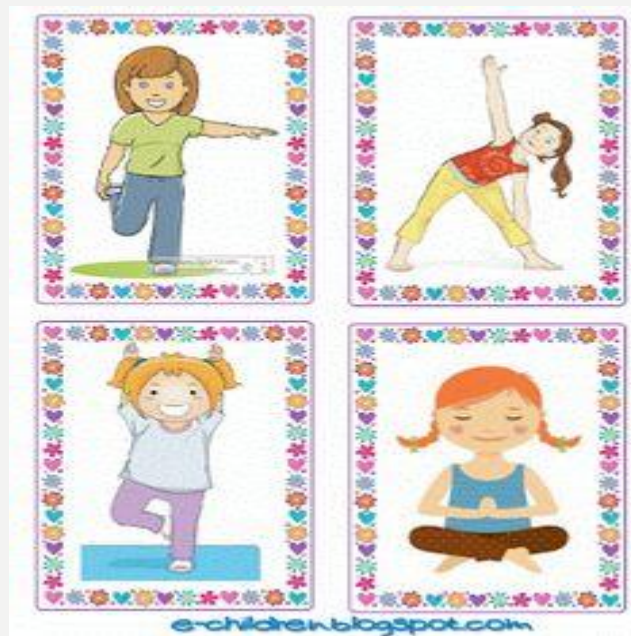


Εικόνες 4-7

ΠΩΣ ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ;



Τρέφομαι σωστά



Εικόνες 8-9

Όνομα:

Ημερομηνία:

Προσέχω το σώμα μου

■ Διάβασε το ποίημα και ζωγράφισε ότι σου αρέσει

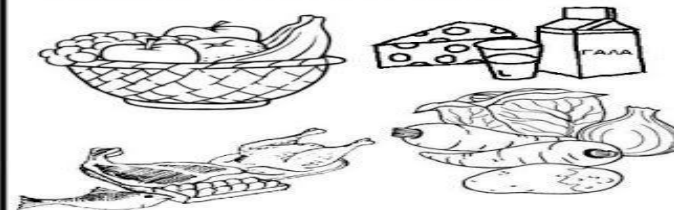
Το σώμα πρέπει να γυμνάζεις
ν'ναι πάντοτε σε φόρμα
πήδα τρέχα πάνω κάτω,
στάσου λίγο πάλι όρμα!



Να τρως τροφές που είναι καλές
για δύναμη και υγεία
κι από τις βιταμίνες τους
να μη λείπει καμία.



Να τρως τυρί, γάλα κι αβγά
κρέας και ψαράκι
ζυμαρικά, λάδι, ψωμί
λαχανικά και φρούτα
κι όλοι οι ξηροί καρποί
δίνουν δύναμη στο σώμα
κάνουν κόκκαλα γερά!



- Διαβάζω το παρακάτω κείμενο και στη συνέχεια γράφω ΝΑΙ ή ΟΧΙ δίπλα από τις τροφές που πρέπει να τρώω συχνά.

Στο ρυζάκι  λέμε ΝΑΙ
 στα γιουβαρλάκια  λέμε ΝΑΙ.
 Στα φασολάκια  λέμε ΝΑΙ
 και στο λάδι  λέμε ΝΑΙ.
 Στο γιαούρτι  λέμε ΝΑΙ
 και στα φρούτα  λέμε ΝΑΙ.

ΟΧΙ λέμε στις τσίχλες 
 ΟΧΙ στα αναψυκτικά 
 ΟΧΙ στις σοκολάτες 
 ΟΧΙ και στα ανθυγιεινά 

ΣΤΑΜΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ

Φρούτα	
Λαχανικά	
Πατατάκια	
Καραμέλες	
Γιαούρτι	
Όσπρια	
Παγωτό	

Εικόνα 10

ΚΑΙ ΑΦΟΥ ΦΑΓΑΜΕ ΣΩΣΤΑ, ΑΣ ΠΛΥΝΟΥΜΕ ΤΑ ΧΕΡΑΚΙΑ ΜΑΣ...

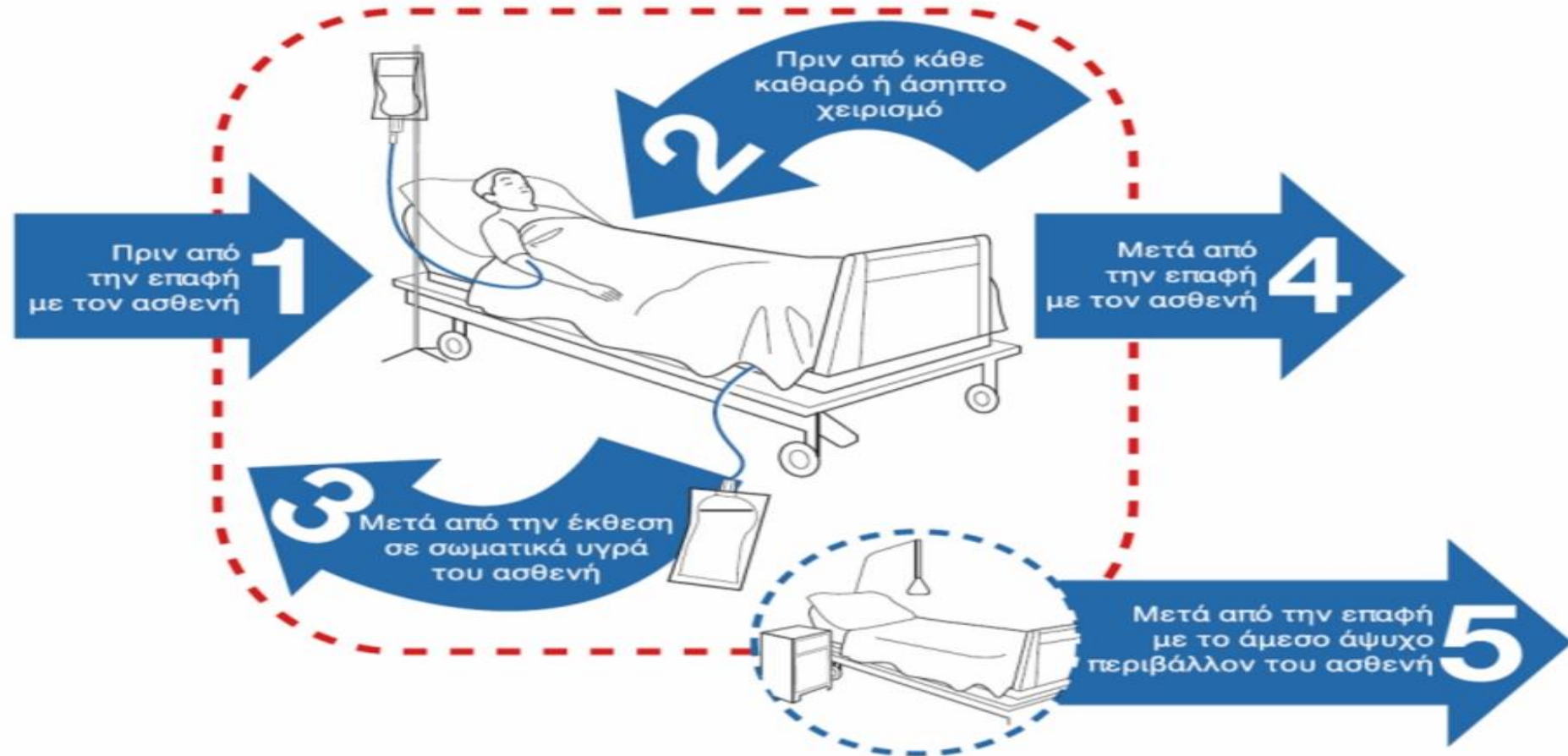


ΚΙ ΑΝ ΚΑΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΡΡΩΣΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΠΛΗΣΙΑΣΩ;

- Μην ανησυχείς!!!
- Θα ακολουθήσεις 5 βηματάκια πολύ προσεκτικά!
- Ειδικά τώρα που ο ιός караδοκεί...
- Γύρνα τη σελίδα και θα δεις!
- Έπειτα, πήγαινε στο μπάνιο και πλύνε τα χεράκια όπως είπαμε



ΤΑ 5 ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ



Εικόνα 12

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ!!!

Είμαι στη διάθεσή σας για ό,τι χρειαστείτε.

Μπορείτε να επικοινωνείτε μαζί μου στο kwnna258@gmail.com

Πλατανιά Κωνσταντίνα (ΠΕο2)

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ – ΠΗΓΕΣ ΟΠΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

- Εικόνα 1: <https://gr.pinterest.com/pin/34902965841139088/>
- Εικόνα 2: https://4.bp.blogspot.com/--E_xHxJosxM/V3zapzV3jvI/AAAAAAAAAJ5U/hnazJoKrt5Ykcgk-0FSzFuuszMvHpuIwQCLcB/s1600/ALL_ABOUT_ME_INFORMATIONS%2BI.jpg
- Εικόνα 3: https://2.bp.blogspot.com/-KAylbyp2L8A/V3zaqJOSMqI/AAAAAAAAAJ5Y/Z7FVOuTzzAAhy0hWLBnUOR04xrNgwnCMgCLcB/s1600/ALL_ABOUT_ME_HAND_AND_FOOTPRINT.jpg
- Εικόνες 4-9: <https://gr.pinterest.com/maria1976rigout/%CF%86%CF%81%CE%BF%CE%BD%CF%84%CE%B9%CE%B6%CF%89-%CF%84%CE%BF-%CF%83%CF%89%CE%BC%CE%BI-%CE%BC%CE%BF%CF%85/>
- Εικόνα 10: <https://gr.pinterest.com/pin/498703358737519297/>
- Εικόνα 11:
https://www.google.com/search?q=%CF%80%CE%BB%CE%B5%CE%BD%CF%89+%CF%84%CE%BI+%CF%87%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%BI+%CE%BC%CE%BF%CF%85&sxsrf=ALeKk03_pKLmZmzIdOkwwxi5a3otMSCdoA:1585582601003&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=x7AVWuEUIBqm5M%253A%252C_X3d2sKGe-GYwM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kQmcIegMVPdgvrzt_qDertJfo5h_A&sa=X&ved=2ahUKEwiBj8e9w8LoAhVpVRUIHdsKCPkQ9QEwB3oECAkQJA#imgsrc=E2X3LInnLFyQ8M
- Εικόνα 12: <https://www.mavridis-carpets.gr/2017/02/%CF%87%CE%AD%CF%81%CE%B9%CE%BI-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%BI/>