

# Πρόγραμμα Σχολικών Δραστηριοτήτων

## Αγωγής Υγείας

### 5ο - 7ο Νηπιαγωγεία Τυρνάβου

"Με υγιεινή διατροφή έχω δύναμη πολύ"

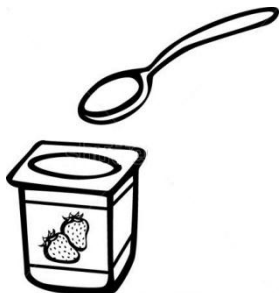
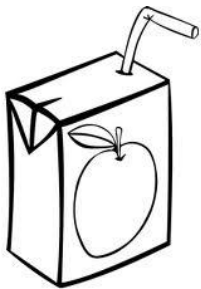
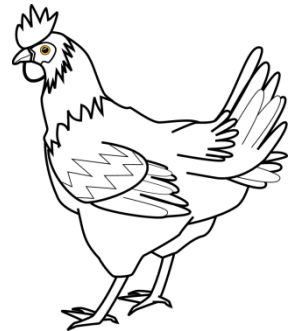
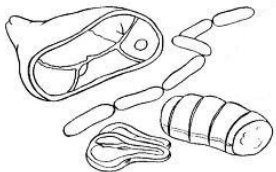
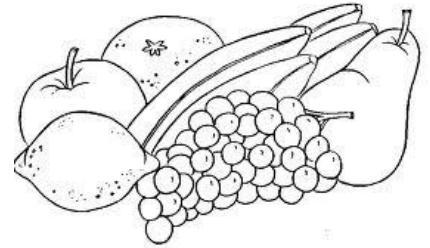
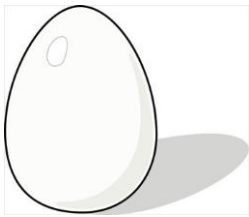
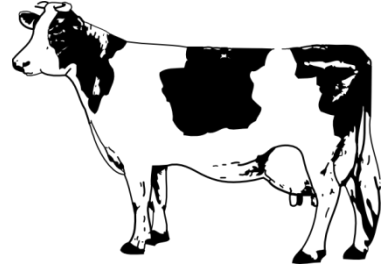
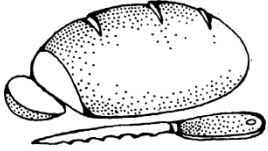


Όνομα: .....

Σχολικό Έτος: 2012 - 2013

Από πού παίρνουμε τα τρόφιμα

■ Αλήθεια , έχεις αναρωτηθεί από πού προέρχονται τα τρόφιμα που φτάνουν στο τραπέζι μας; Προσπάθησε να ενώσεις με μια γραμμή τα τρόφιμα με την πρώτη ύλη.



Τι πρέπει να κάνουμε για να είμαστε υγιείς

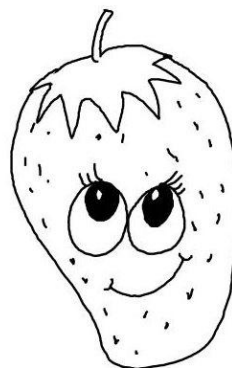
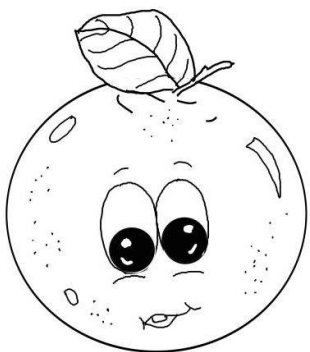
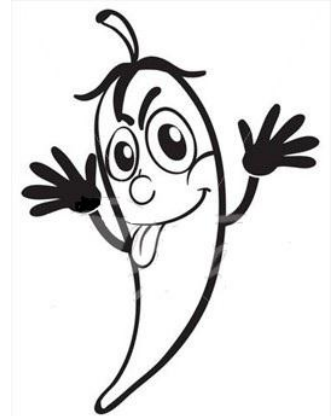
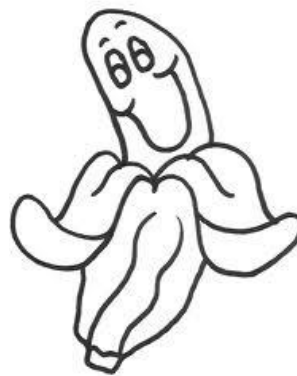
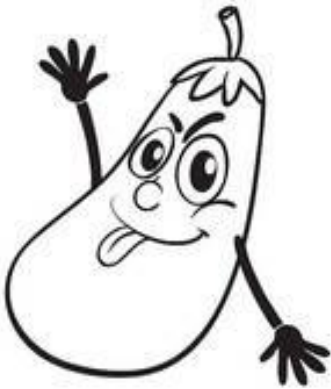
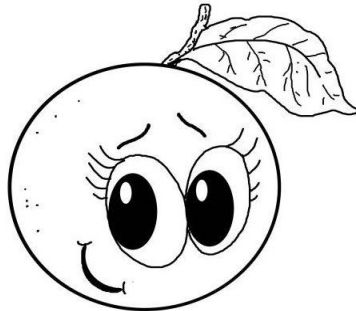
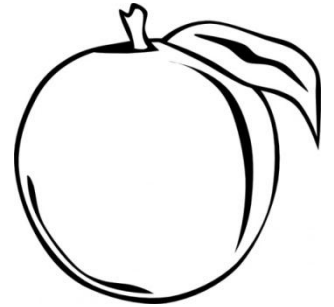
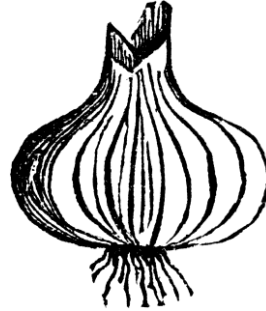
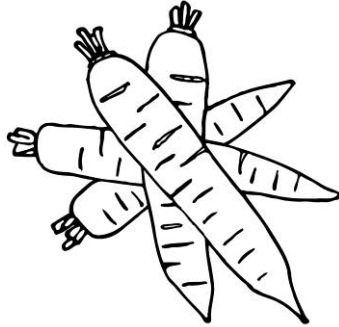
- Βάλε σε κύκλο και χρωμάτισε τι πρέπει να κάνουμε για να είμαστε υγιείς και σημείωσε με ένα Χ αυτά που μας αρρωσταίνουν.





Ξεχώρισε τα φρούτα και τα λαχανικά

■ Τα φρούτα και τα λαχανικά μπερδεύτηκαν! Ξεχώρισέ τα . Κύκλωσε με τον κόκκινο μαρκαδόρο σου όλα τα φρούτα και με τον πράσινο μαρκαδόρο όλα τα λαχανικά. Ύστερα χρωμάτισε τα με το χρώμα που έχουν στη φύση.



Διάλεξε το πρωινό σου

- Ώρα για πρωινό! Τα παιδιά είναι απαραίτητο να τρώνε πρωινό!

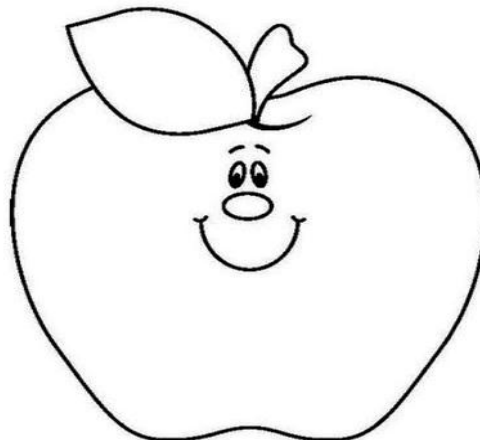
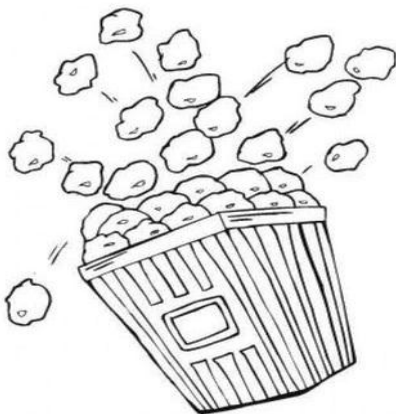
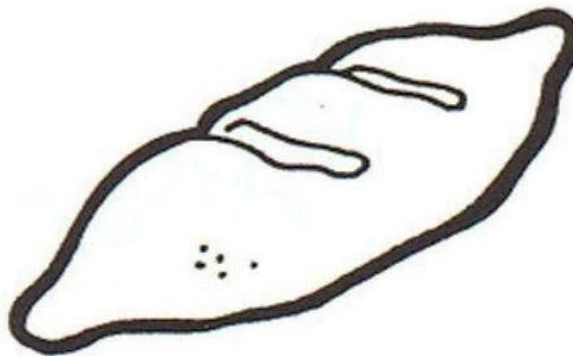
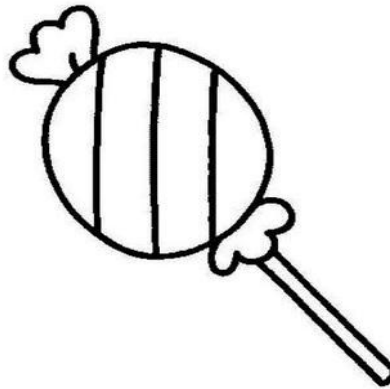
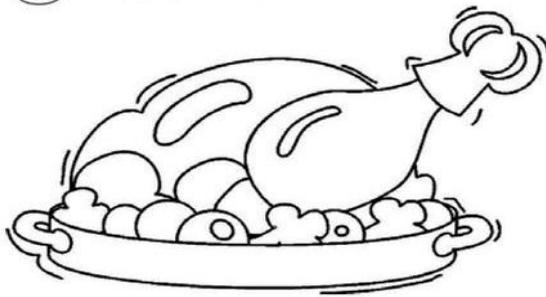
Διάλεξε κι εσύ το δικό σου πρωινό.



Διάλεξε τις υγιεινές τροφές

■ Βοήθησε το παιδάκι να διαλέξει τα υγιεινά τρόφιμα .

Κύκλωσε και χρωμάτισε μόνο τις υγιεινές τροφές.



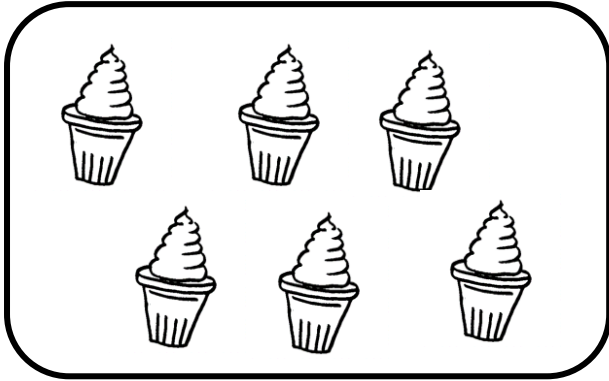


Όνομα:

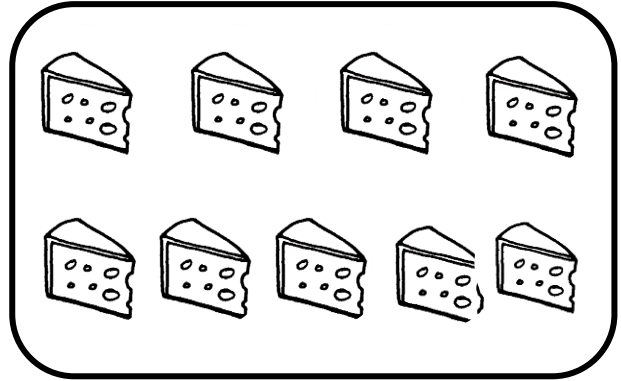
Ημερομηνία:

Μέτρησε τις τροφές

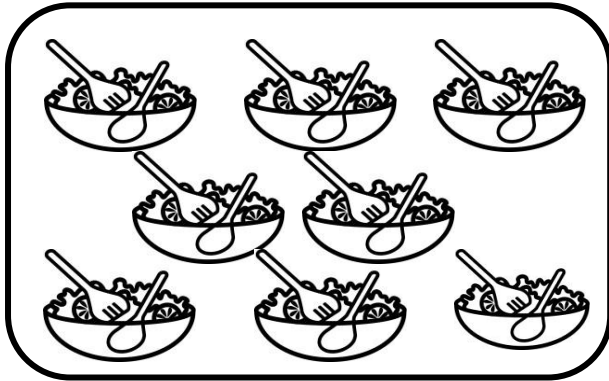
■ Μέτρησε τις τροφές σε κάθε ομάδα και γράψε τον αριθμό στο κουτάκι.



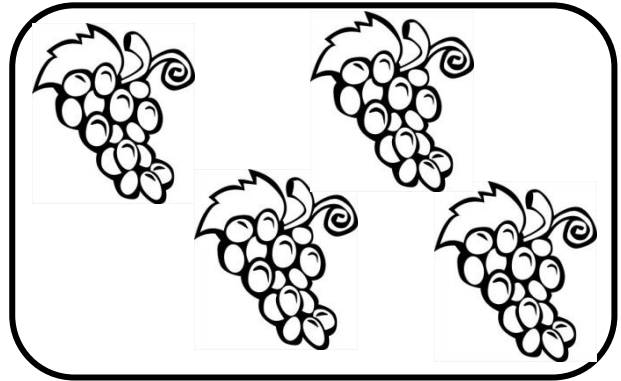
□



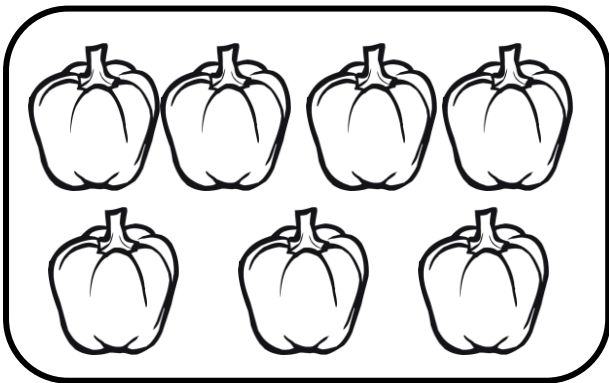
□



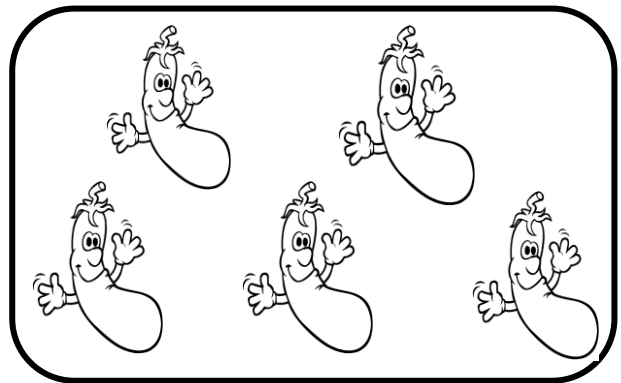
□



□



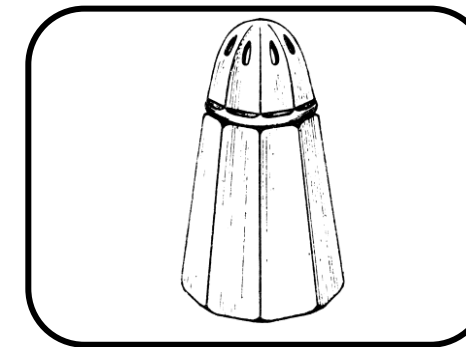
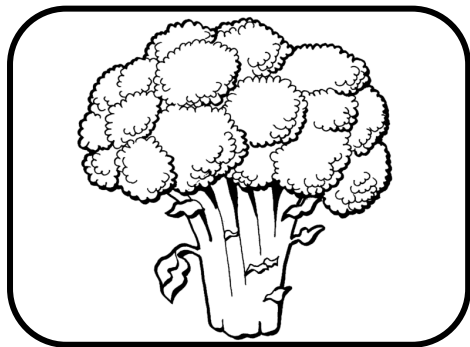
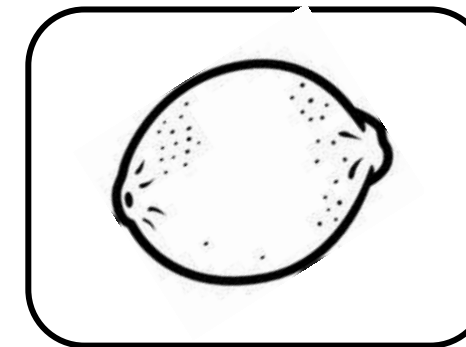
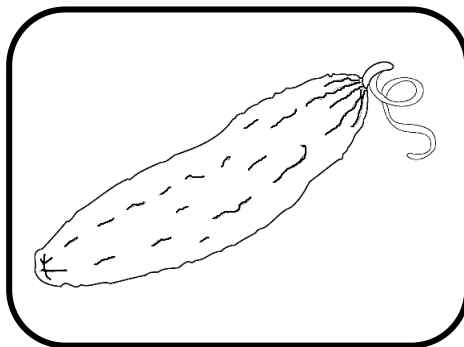
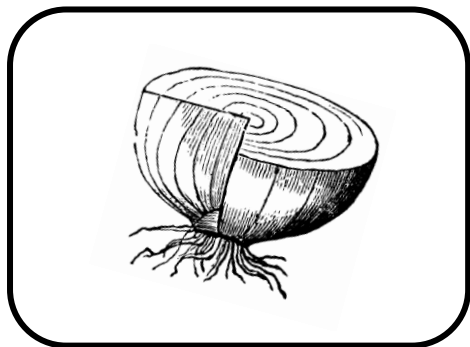
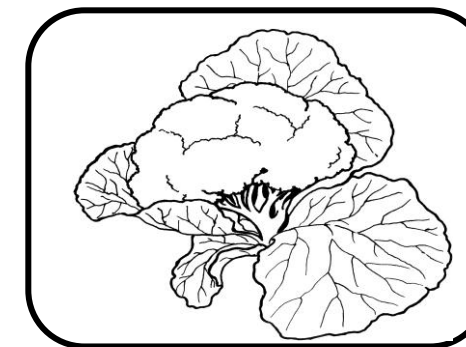
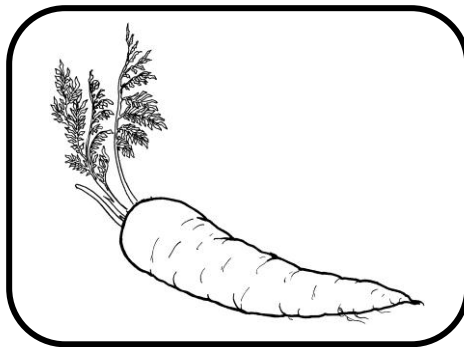
□



□

Φτιάχνω σαλάτα

Χρωμάτισε ότι χρειάζεσαι για να φτιάξεις τη δική σου σαλάτα.



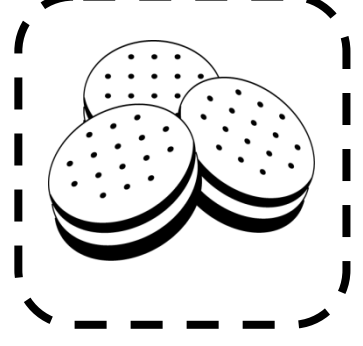
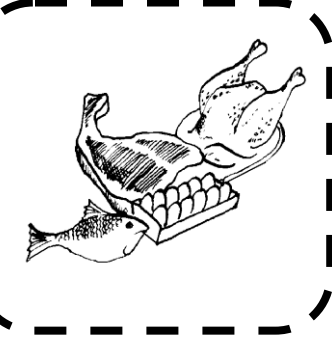
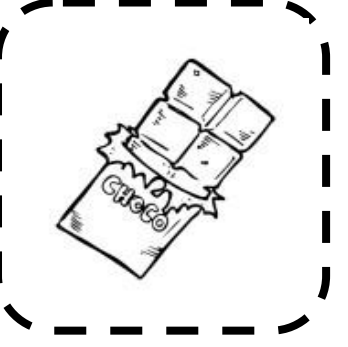
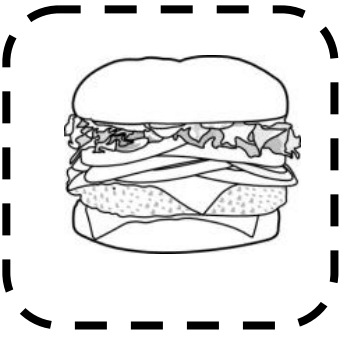
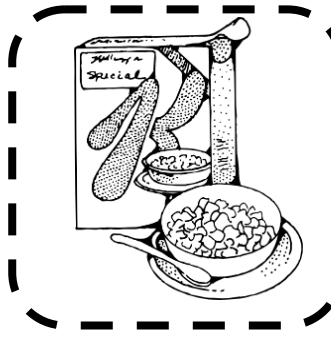
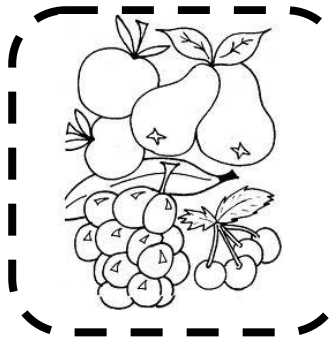
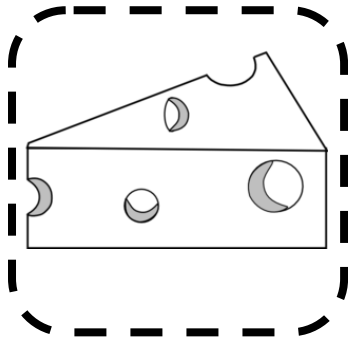
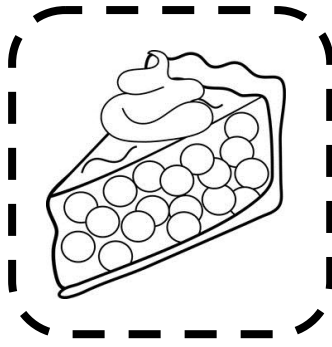


Γερός οργανισμός - Αδύναμος οργανισμός

- Κόψε τις εικόνες της διπλανής σελίδας και κόλλησέ τες στην αντίστοιχη στήλη.

Έτσι θα ξέρεις πάντα τι πρέπει να τρως για να είσαι υγιής.

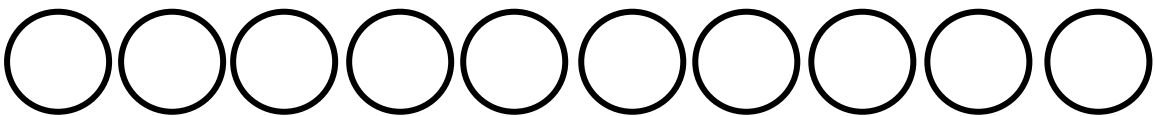
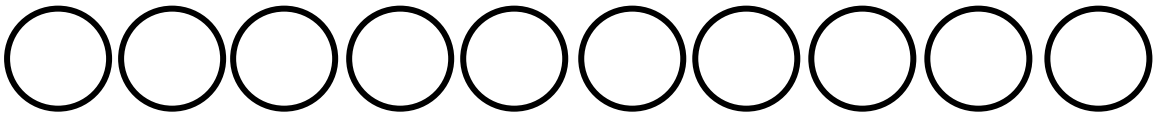
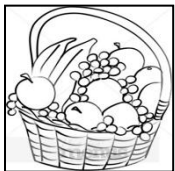
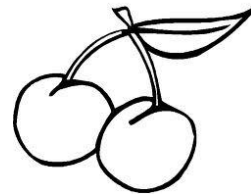
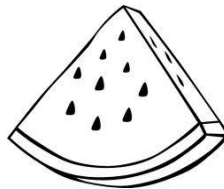
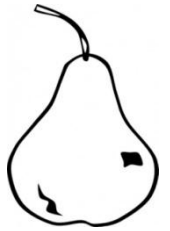
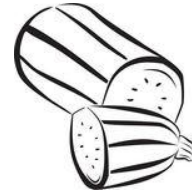
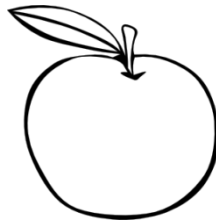
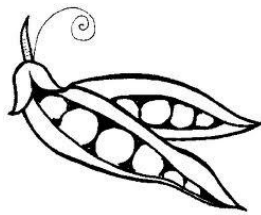
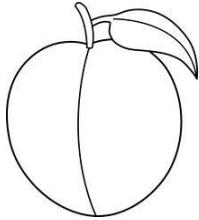
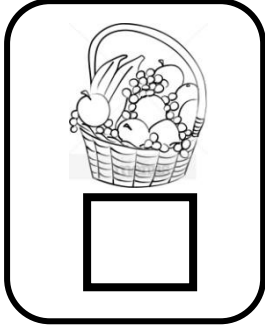
| ΓΕΡΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ | ΑΔΥΝΑΜΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ |
|------------------|---------------------|
|                  |                     |



Μετρώ τα φρούτα και τα λαχανικά

■ Χρωμάτισε τόσα κυκλάκια όσα είναι τα φρούτα και τα λαχανικά .

Ύστερα γράψε στα τετράγωνα τους αριθμούς.

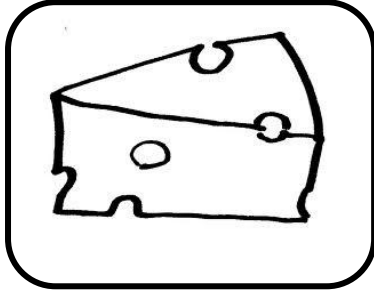




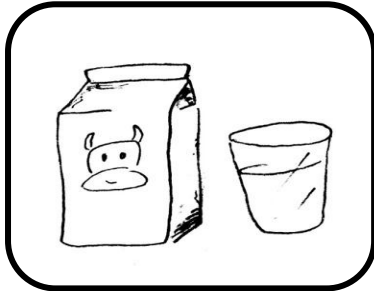
■ Τα τρόφιμα έχασαν τα ονόματά τους και ψάχνουν να τα βρουν.

Ένωσε με μια γραμμή τα τρόφιμα με τις λέξεις .

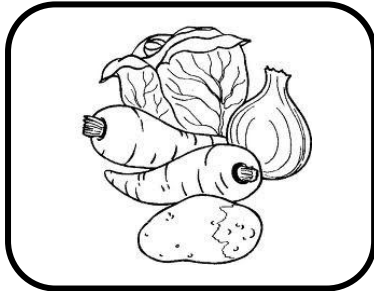
Που νομίζεις ότι γράφει ΤΥΡΙ , ΓΑΛΑ , ΛΑΧΑΝΙΚΑ , ΚΕΡΑΣΙΑ , ΚΡΕΑΣ.



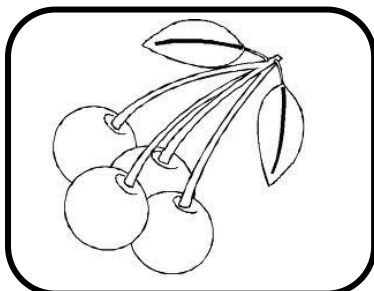
**ΚΡΕΑΣ**



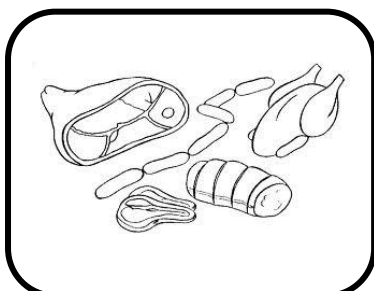
**ΛΑΧΑΝΙΚΑ**



**ΤΥΡΙ**

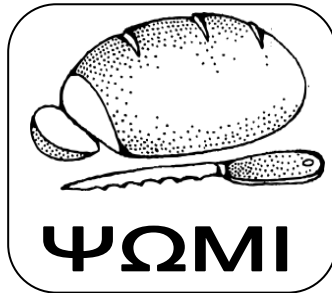
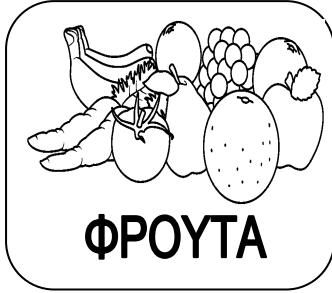


**ΓΑΛΑ**



**ΚΕΡΑΣΙΑ**

ΤΟ ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Φ | Ρ | Ο | Υ | Τ | Α | Σ | Λ | Η | Α |
| Χ | Ο | Σ | Ο | Υ | Π | Α | Κ | Φ | Υ |
| Ο | Σ | Α | Λ | Α | Τ | Α | Β | Ο | Ω |
| Π | Ο | Λ | Α | Χ | Α | Ν | Ι | Κ | Α |
| Β | Κ | Ψ | Ω | Μ | Ι | Ο | Ν | Ω | Μ |
| Μ | Α | Κ | Α | Ρ | Ο | Ν | Α | Δ | Α |

Όνομα:

Ημερομηνία:

■ Χρωμάτισε τόσα κουτάκια όσα και τα γράμματα κάθε λέξης.



Μ Π Α Ν Α Ν Α

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|



Σ Ο Κ Ο Λ Α Τ Α

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|



Κ Ο Τ Ο Π Ο Υ Λ Ο

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|



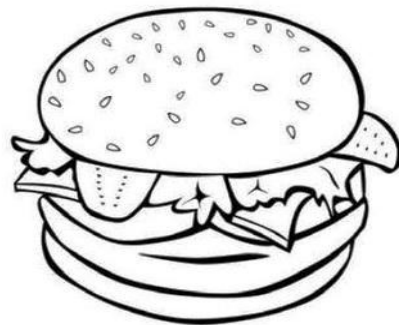
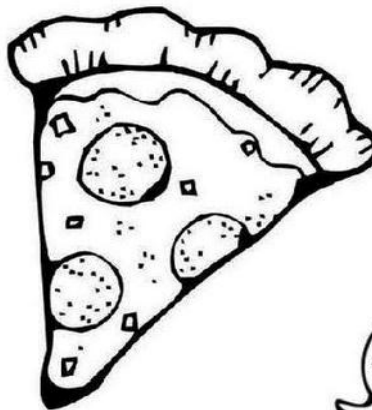
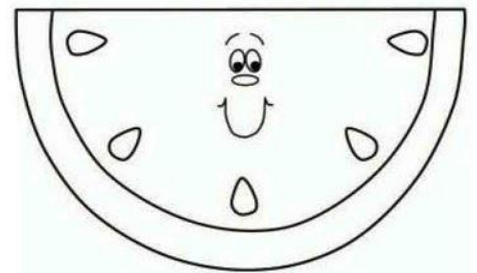
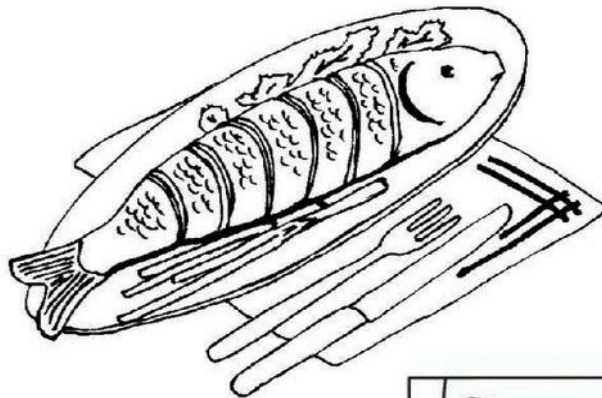
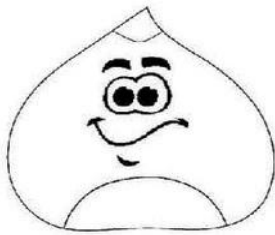
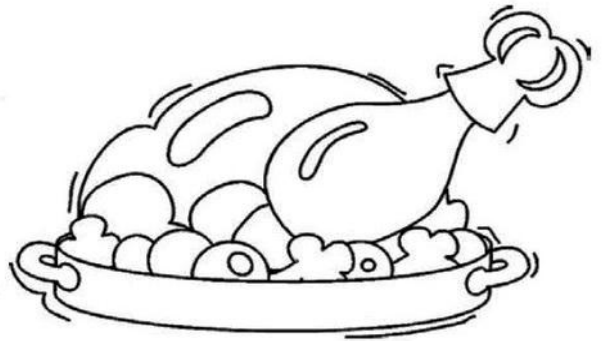
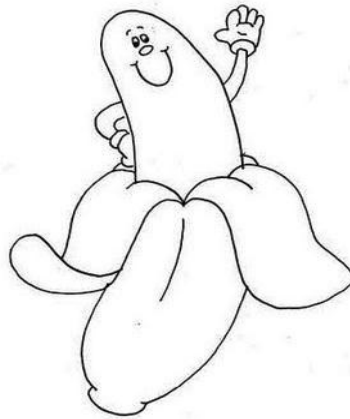
Γ Α Λ Α

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|



Μαγειρεμένες τροφές

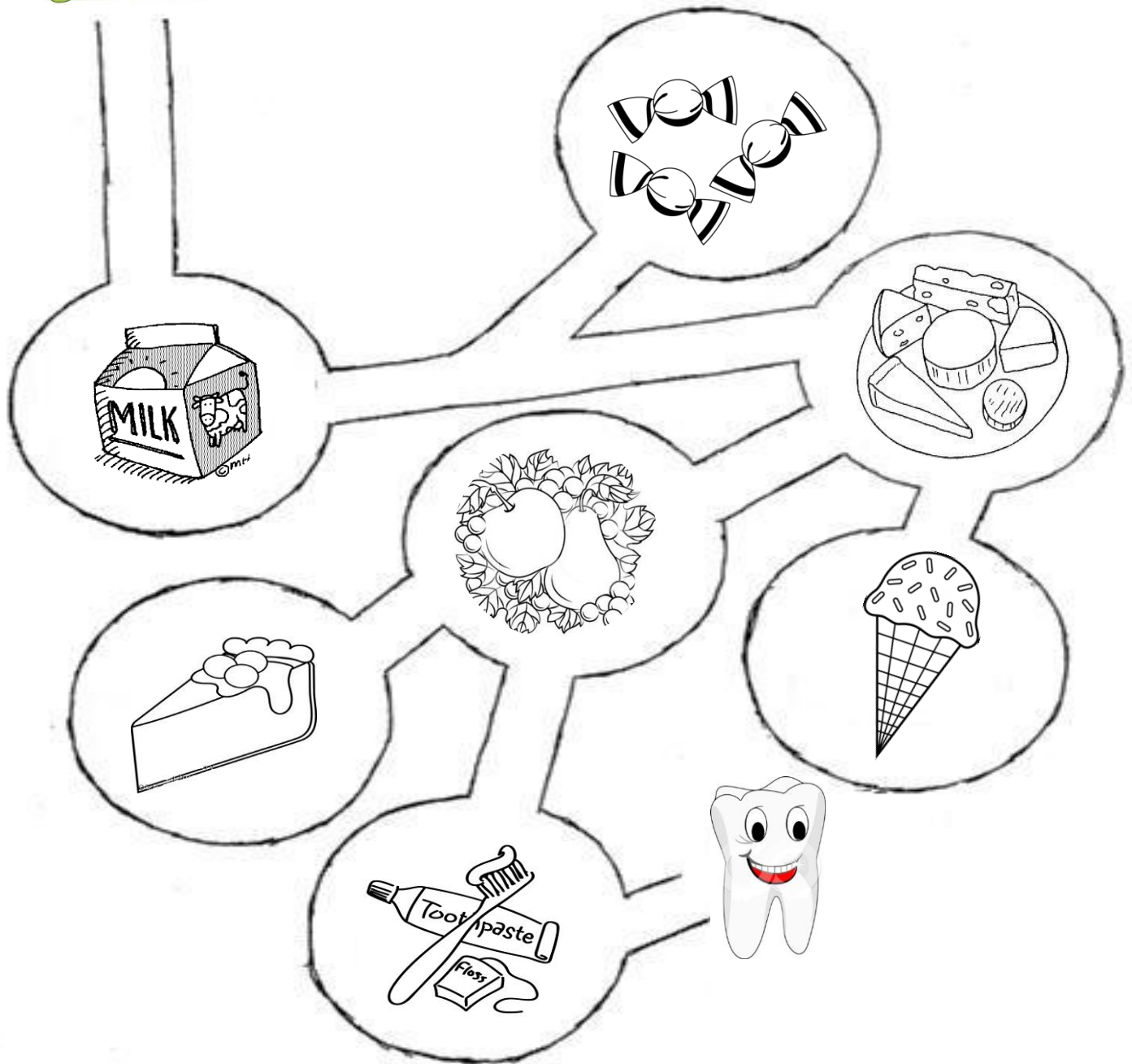
- Κύκλωσε και χρωμάτισε μόνο τις τροφές που τρώμε μαγειρεμένες.



Δείξε το δρόμο

- Βοήθησε το κοριτσάκι να βρει το δρόμο που οδηγεί στα γερά δόντια .

Χρωμάτισε μόνο τις εικόνες που κάνουν καλό στα δόντια μας.



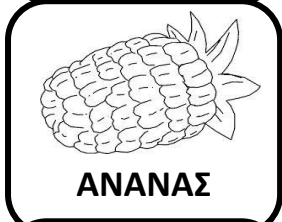
ΑΚΡΟΣΤΙΧΙΔΑ



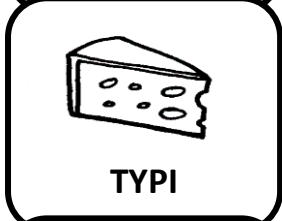
Δ - - - - -



Ι - - - -



Α - - - - -



Τ - - -



Ρ - - - - -



Ο - - - - -



Φ - - - - -



Η - - - - -



■ Διάβασε και ζωγράφισε ότι λέει το ποίημα.

### Βιταμίνες κάθε μέρα κάνουν το γιατρό πέρα

Βιταμίνες κάθε μέρα  
τον γιατρό τον κάνουν πέρα  
Άλφα Βήτα , C και D  
ψάξτες στον Τσελεμεντέ.



Είμαι η βιταμίνη Άλφα  
που με λένε ρετινόλη  
στο σπανάκι τριγυρνώ,  
στο μαρούλι και στ' αβγό.  
Γάλα βούτυρο τυράκι,  
μεγαλώνει το παιδάκι  
και θα βλέπει πιο καλά,  
αν την Άλφα αγαπά.



Είμαι η Βήτα Βιταμίνη  
και έχω πολλά αδέρφια  
στο ψωμάκι την αράζω  
και τα νεύρα ξεκουράζω.



Αχ! Θα πρέπει να προσέχω  
γερά δόντια για να έχω  
κάθε μέρα όταν ξυπνάω  
και το βράδυ αφού φάω  
να τα πλένω συνεχώς  
την κακιά την τερηδόνα  
να τη διώξω εντελώς.



### 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!



## Ο Χάρτης της υγείας μας

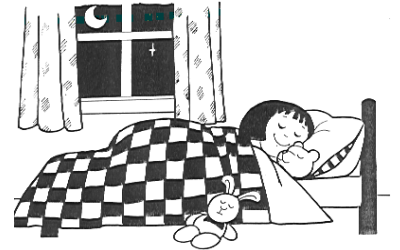
**1ος Κανόνας:**

**Καθαριότητα**



**2ος Κανόνας:**

**Καλός ύπνος**



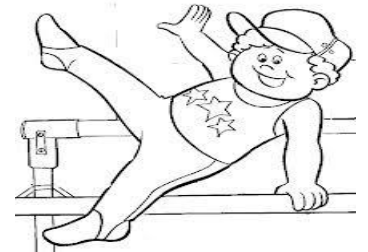
**3ος Κανόνας:**

**Σωστή διατροφή**



**4ος Κανόνας:**

**Σωστή άσκηση**



**5ος Κανόνας:**

**Ζούμε κοντά στη φύση**

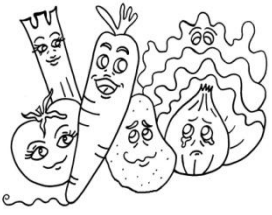


**6ος Κανόνας:**

**Επίσκεψη στο γιατρό**



### Σταυρόλεξο



ΛΑΧΑΝΙΚΑ



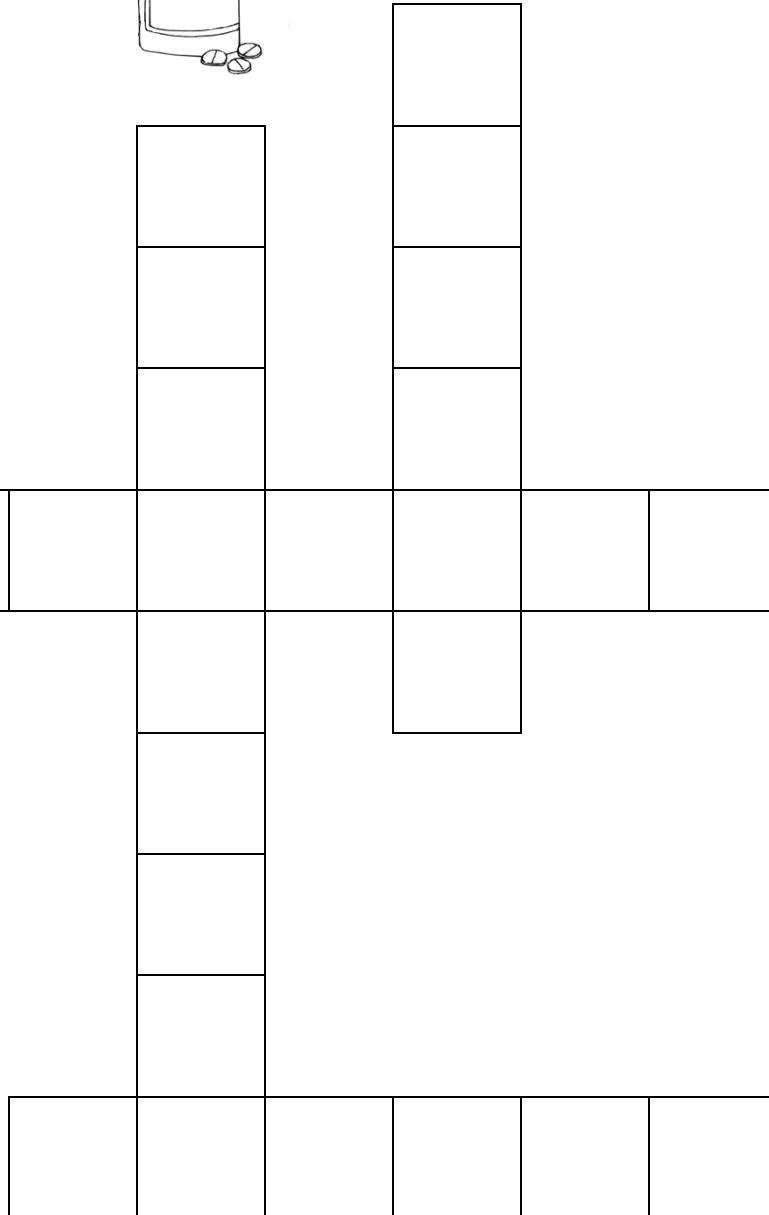
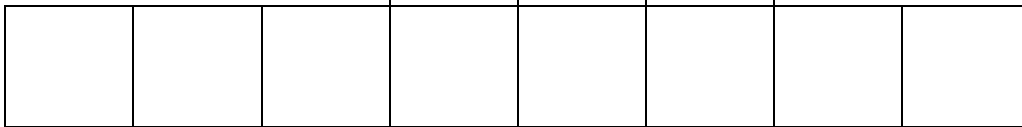
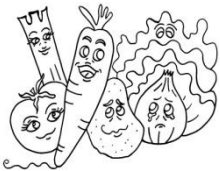
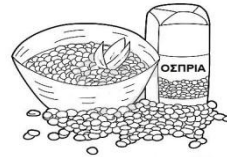
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ



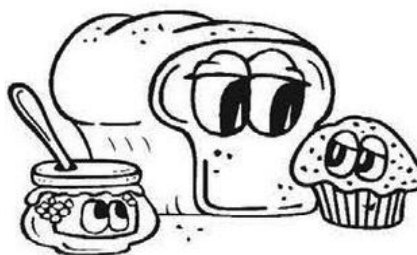
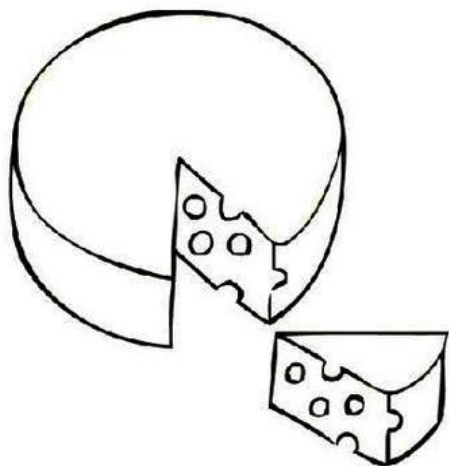
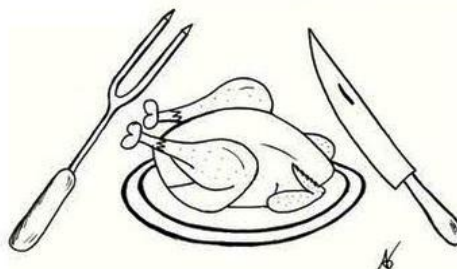
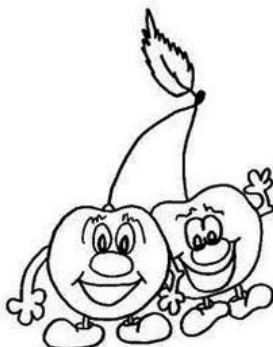
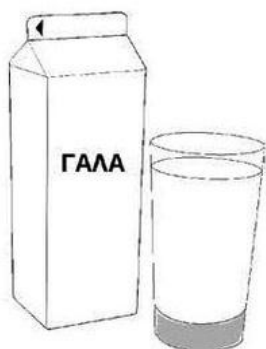
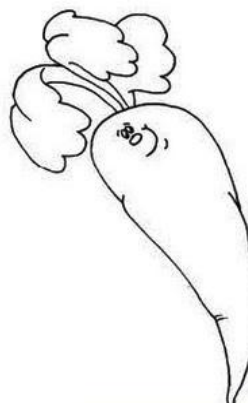
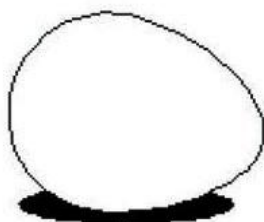
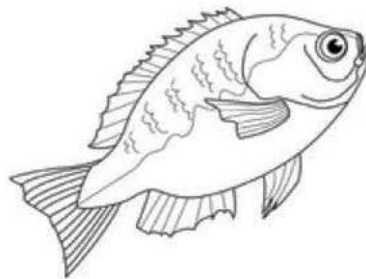
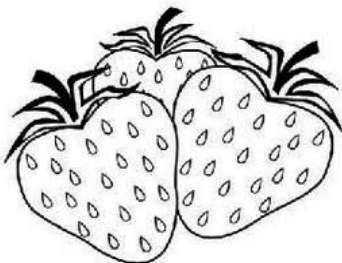
ΟΣΠΡΙΑ



ΑΣΚΗΣΗ



■ Κύκλωσε και χρωμάτισε τα προϊόντα ζωικής προέλευσης.



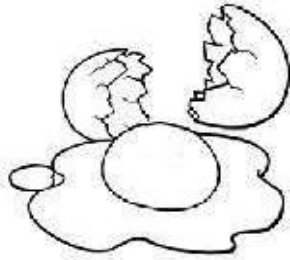


■ Τα παιδιά λατρεύουν τα τηγανητά.... ωστόσο , όμως πρέπει να αποφεύγονται.

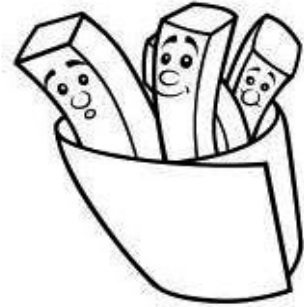
Λύσε το παρακάτω σταυρόλεξο.

### Σταυρόλεξο

ΑΒΓΟ



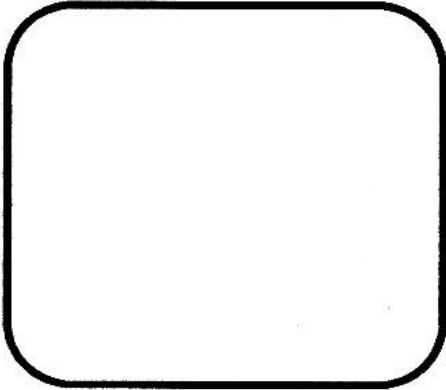
ΠΑΤΑΤΕΣ



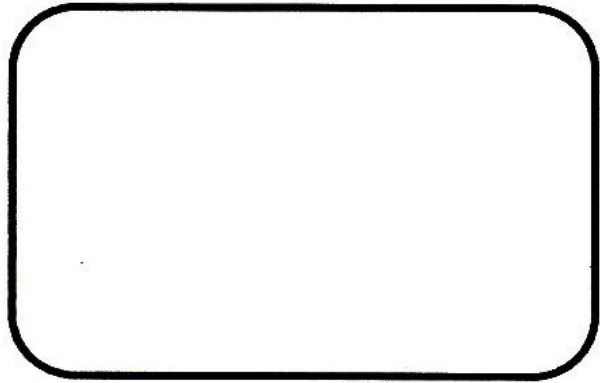
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

## Η ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΜΟΥ

Βάλε το αποτύπωμά σου



Ζωγράφισε το πρόσωπό σου

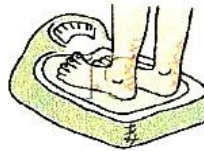


ΟΝΟΜΑ : .....

ΕΠΙΘΕΤΟ : .....

ΥΨΟΣ : .....

ΒΑΡΟΣ : .....



ΝΟΥΜΕΡΟ ΠΑΠΟΥΤΣΙΩΝ : .....



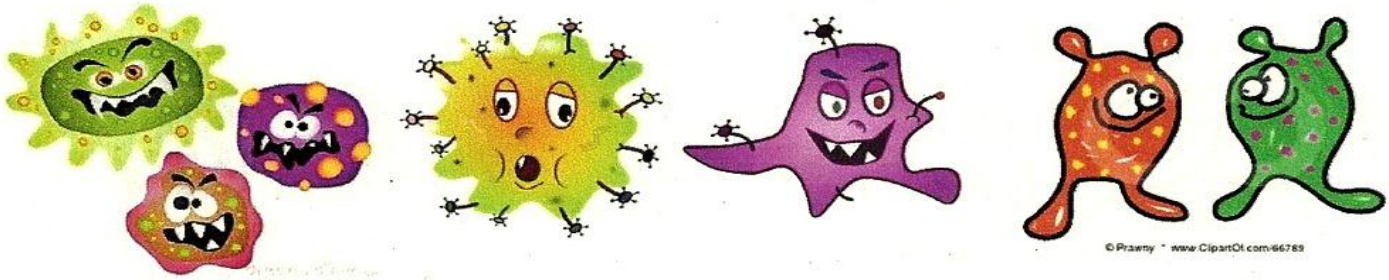
ΧΡΩΜΑ ΜΑΤΙΩΝ: .....



ΧΡΩΜΑ ΜΑΛΛΙΩΝ: .....



## Τα μικρόβια



- Αυτά είναι τα μικρόβια. Ζωγράφισε κι εσύ τα μικρόβια , όπως τα φαντάζεσαι και γράψε τη λέξη ΜΙΚΡΟΒΙΑ

ΜΙΚΡΟΒΙΑ

---

---

---