

# ◀ ΟΔΗΓΟΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΒΙΩΣΗ = ΥΓΕΙΑ

ΥΓΕΙΑ = ΠΡΟΛΗΨΗ

ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ  
ΣΤΗΝ Α/ΘΜΙΑ & Β/ΘΜΙΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

1ο ΕΠΑΛ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ  
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (Project)  
“ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΩΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΥΓΕΙΑΣ”  
Σχ. Έτος 2011 - 2012

**ελέγχω**  
την υγεία μου  
(η πρόληψη σώζει)



**προσέχω**  
την ατομική μου  
υγεία



**καθαριότητα**  
& **ασφάλεια**  
χώρων άθλησης



**προσέχω**  
τη διατροφή μου

- μέτρο
- ισορροπία
- ποικιλία



**αθλούμαι**  
**συστηματικά**  
ιδανικό:  
καθημερινό παιχνίδι  
για 1 ώρα



**κακιές**  
**συνήθειες**  
**απειλή**  
για την υγεία



**καλή ψυχολογία**  
με θετικά συναισθήματα  
ευχάριστη σκέψη &  
διάθεση



**γνώση**  
Α' βοηθειών



## ΥΓΕΙΑ, ΤΟ ΠΟΛΥΤΙΜΟΤΕΡΟ ΑΓΑΘΟ!

Με την υποστήριξη της:  
Δ/ΝΣΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΕΒΡΟΥ