

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ Γ1 Τάξης Δασκάλα :Πεύκου Μαρία

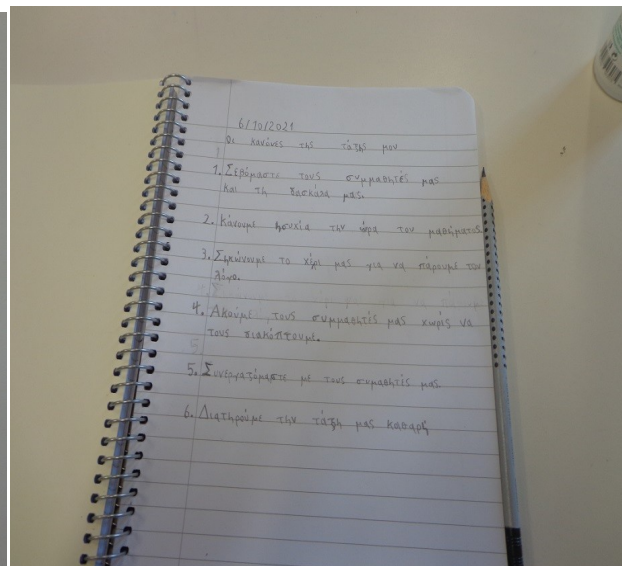
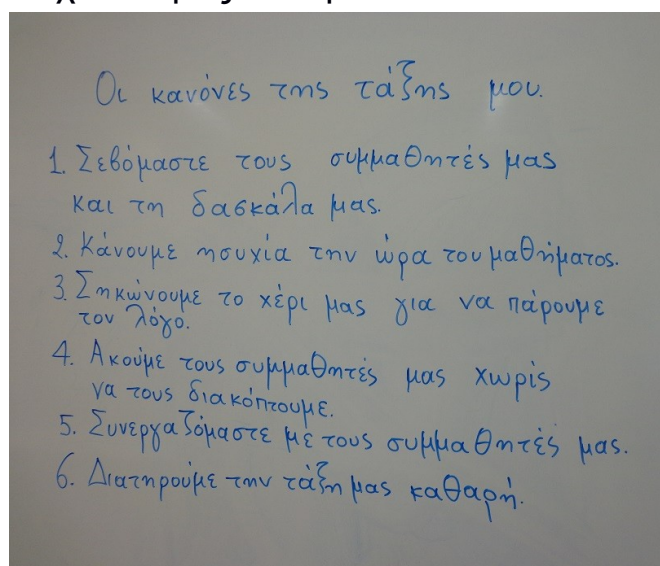
Παρουσιάζεται το πρόγραμμα που εκπονήθηκε κατά το έτος 2021-22 και αφορά τη θεματική ενότητα « **Ζω καλύτερα – Ευ Ζην** ».

Υποθεματική : ΥΓΕΙΑ

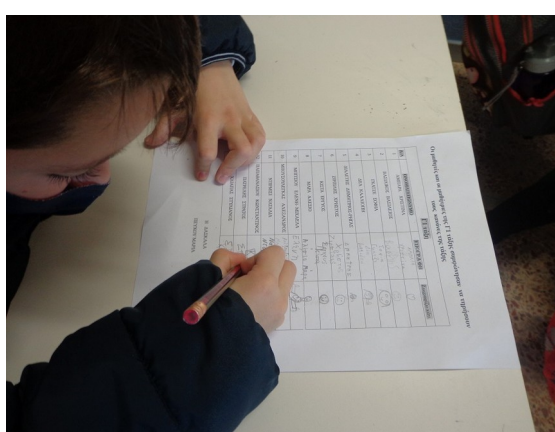
Τίτλος Προγράμματος :Νοιάζομαι και φροντίζω....

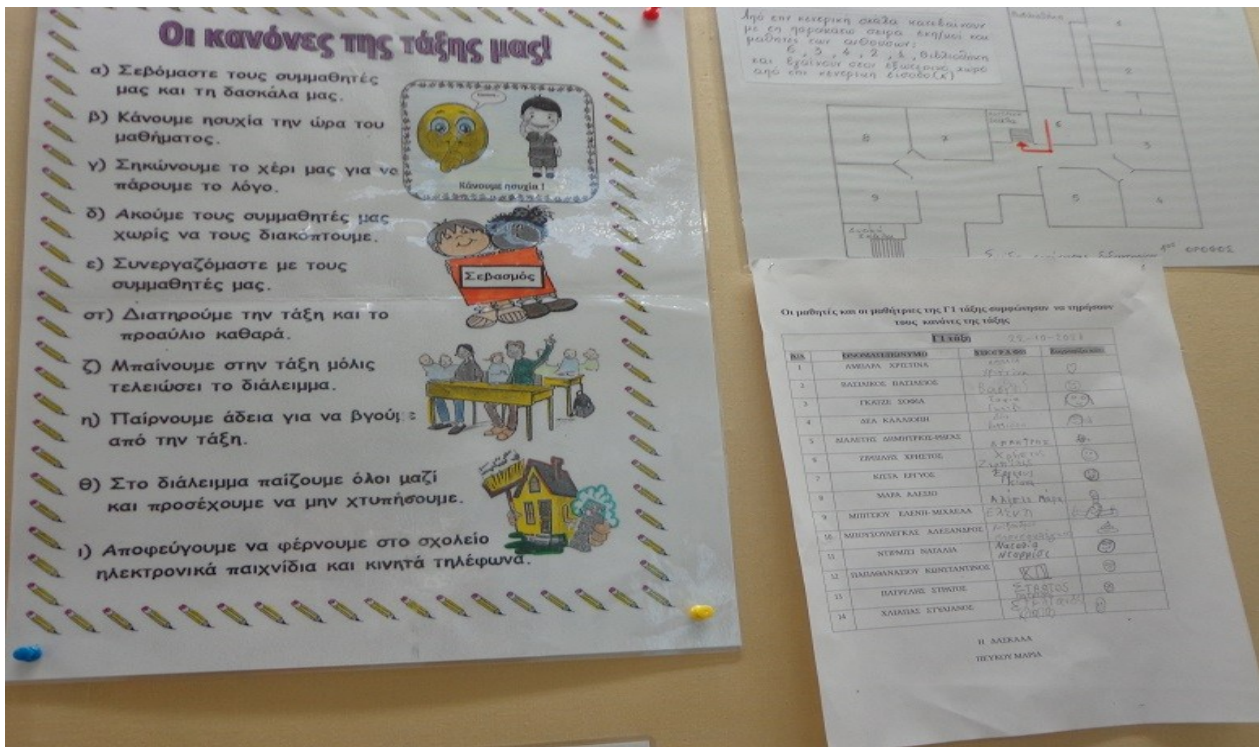
1ο εργαστήριο: Ζούμε μαζί, χρειαζόμαστε κανόνες

Στόχος μας είναι να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά την αναγκαιότητα να θέτουν κανόνες και να μάθουν τον ομαδικό τρόπο εργασίας στην τάξη. Γι αυτό λοιπόν γράψαμε κανόνες που θα τηρούμε όταν εργαζόμαστε στην ομάδα μας και κανόνες για να διατηρήσουμε την τάξη μας και κατ'επέκταση το σχολείο μας καθαρό.



Στο τέλος οι μαθητές αποτύπωσαν ζωγραφίζοντας μια χαρούμενη ή λυπημένη φατσούλα πώς τους φάνηκε το εργαστήριο και υπέγραψαν τους κανόνες.





2ο εργαστήριο: Ατομική υγιεινή

Σκοπός μας είναι η ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των μαθητών σε θέματα υγιεινής με κατεύθυνση την πρόληψη και την μετάδοση των νοσημάτων. Την προαγωγή της διερευνητικής, βιωματικής και συνεργατικής μάθησης και τέλος την διάχυση των γνώσεων τους στους συμμαθητές τους .

α) Παρουσιάστηκε στους μαθητές ένα **εικονογραφημένο έντυπο** για παιδιά Α'-Γ' τάξης δημοτικού με θέμα την ατομική υγιεινή και φροντίδα του σώματος.



β) Παρακολούθησαν την **αφήγηση ενός παραμυθιού**



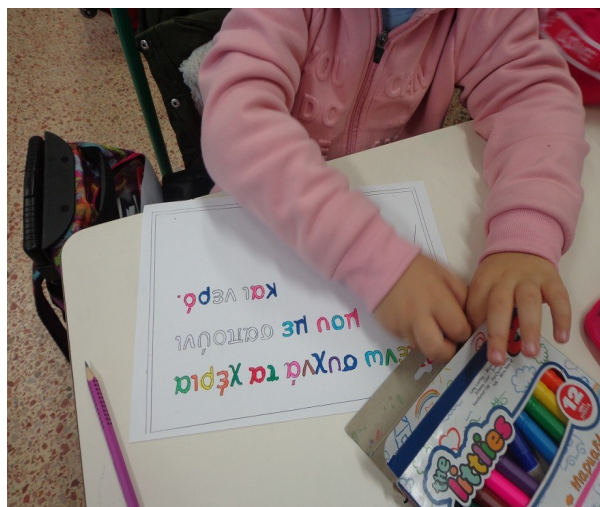
γ) Δόθηκαν τα **φύλλα εργασίας εργασίας που παραθέτουμε στο τέλος** με σκοπό την καλύτερη κατανόηση.

Επεκτάθηκε το θέμα και στη σωστή χρήση της μάσκας.

Είδαμε το Κουκλοθέατρο σε VIDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=WpEoQ-5WMIIs>

Τέλος κατασκευάσαμε καρτέλες με συμβουλές ατομικής υγιεινής, τις πλαστικοποιήσαμε και τις τοποθετήσαμε σε χώρους του σχολείου με σκοπό την ενημέρωση των συμμαθητών τους.







3ο εργαστήριο: Υγιεινή διατροφή

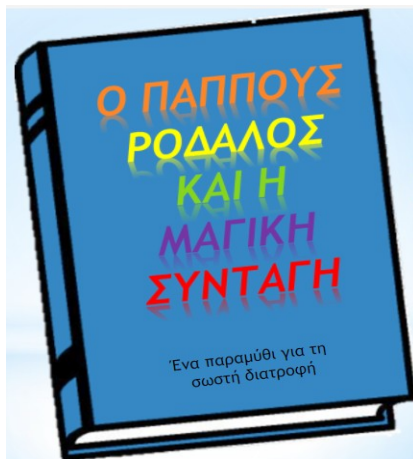
Σκοπός μας είναι να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες την αξία των τροφών και τις επιδράσεις αυτών στην υγεία τους.

- Να ευαισθητοποιηθούν σε ζητήματα διατροφής, όπως η μεσογειακή.
- Να προασπίσουν την σωματική και την ψυχική τους υγεία, καλλιεργώντας παράλληλα διατροφική συνείδηση.

Ζητήσαμε λοιπόν από τα παιδιά να ζωγραφίσουν το αγαπημένο τους φαγητό και να το παρουσιάσουν!



Έγινε παρουσίαση του παραμυθιού βιβλίου: «Ο παππούς Ροδαλός και η μαγική συνταγή»



»

Πράγματι, ένα πρωί του χτύπησαν την πόρτα.

ΤΟΚ ΤΟΚ ΤΟΚ



Γεια σας παιδιά!

* - Γεια σου παππού Ροδαλέ!

Ήρθαμε για να μάθουμε κι εμείς τη μαγική συνταγή σου για να είμαστε πάντα γεροί και δυνατοί.

* Τότε ο παππούς έγραψε σ' ένα μεγάλο χαρτί:

* ΦΡΟΥΤΑ

* ΛΑΧΑΝΙΚΑ

* ΚΑΡΠΟΙ

* ΟΣΠΡΙΑ

Μα μην ξεχνάτε και τα

* ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

* ΨΑΡΙΑ και

* ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Αυτή είναι η **μαγική συνταγή** της υγείας, είπε ο παππούς.

4ο εργαστήριο: Διατροφική πυραμίδα -ομάδες τροφίμων

Ανακεφαλαίωση των όσων ειπώθηκαν στο προηγούμενο εργαστήριο περί διατροφικών συνηθειών

BINTEO <https://www.youtube.com/watch?v=HQmIRfX22U4&t=25s>

Δόθηκαν φύλλα εργασίας εργασίας με σκοπό την καλύτερη κατανόηση και εμπέδωση των γνώσεων για την υγιεινή διατροφή και τις ομάδες τροφίμων

Φύλλα Εργασίας για την Τάξη – Ομάδες Τροφίμων (Για μαθητές Γ', Δ', Ε' και ΣΤ' τάξης Δημοτικού)

Παίξαμε μουσικοκινητικό παιχνίδι « Ο Ρομποτάκης»

Π.χ. « Όταν ο Ρομποτάκης πεινάει, περπατάμε αργά, είμαστε νηστικοί», «Όταν ο Ρομποτάκης τρέχει ή περπατάμε γρήγορα, έχουμε φάει καλό πρωινό και οι ίδιοι».



5ο εργαστήριο: Γίνομαι διαιτολόγος για μια μέρα!

Τα παιδιά καλούνται να επαληθεύσουν την κατάκτηση των προηγούμενων δεξιοτήτων με τη δραστηριότητα της διατροφικής πυραμίδας <http://photodentro.edu.gr/lor/handle/8521/3685>

Κατασκευή διατροφικής πυραμίδας



Τέλος ολοκληρώσαμε το εργαστήριο με τη σύνταξη ενός ημερήσιου διατροφολογίου

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3564>

Φτιάξε το ημερήσιο πρόγραμμα των γευμάτων σου!

Πρωινό	Διάλειμμα	Μεσημεριανό	Απογευματινό	Βραδινό



6ο εργαστήριο: Σωματική άσκηση - δραστηριότητα

Παρουσίαση για την ανάγκη της καθημερινής δραστηριότητας.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΥΖΗΝ

ΕΘΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ
ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ
ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ;



Δυνατή
Καρδιά



Επιθυμητό
Σωματικό
Βάρος



Συνεργασία &
Ομαδικότητα



Δυνατά οστά
& Μύες



Ενίσχυση Μνήμης
& Συγκέντρωσης



Βάζοντας την άσκηση στο καθημερινό σου πρόγραμμα, θέτεις τα θεμέλια για να είσαι υγιής για όλη σου τη ζωή!

ΠΟΣΗ ΦΥΣΙΚΗ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;



Δες στην πυραμίδα
τα διάφορα είδη
σωματικής άσκησης
που μπορείς να
κάνεις για να είσαι
πάντα δραστήριος!!!

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΦΥΣΙΚΗΣ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ



ΚΑΙ ΕΠΕΙΔΗ
ΟΠΟΙΟΣ
ΚΑΘΕΤΑΙ...
ΣΚΟΥΡΙΑΖΕΙ!



Θα πρέπει να διαθέτεις λιγότερο από 2 ώρες/ημέρα σε καθιστικές δραστηριότητες!



Όσο περισσότερη άσκηση κάνεις, τόσο το καλύτερο!



ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΣΝΑΚ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ



20-30 λεπτά πριν τον αγώνα:

Για ενέργεια!

Επίλεξε ένα από τα παρακάτω:



Κατά η διάρκεια της άσκησης:



**Απώλεια νερού
μέσω ιδρώτα**

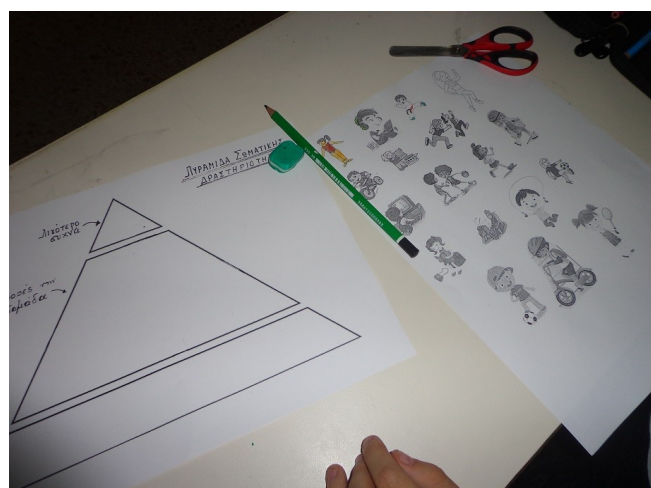
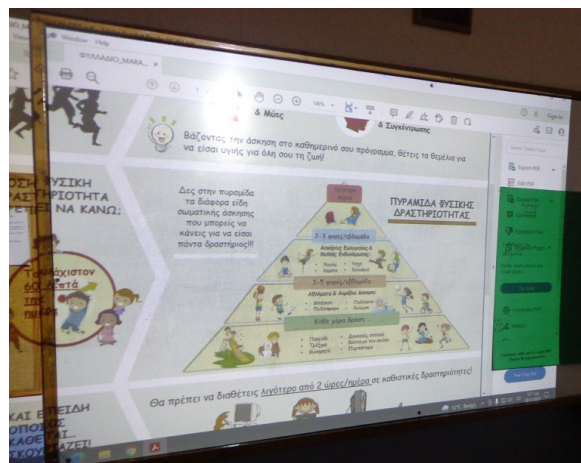


Μετά το τέλος του αγώνα:

**Για αναπλήρωση της
ενέργειας & των υγρών!**



Κατασκευή πυραμίδας Φυσικής Δραστηριότητας



Τα παιδιά κατασκεύασαν τη δική τους Πυραμίδα Σωματικής Δραστηριότητας.



Δόθηκαν τα παρακάτω φυλλάδια στους μαθητές

Για να μεγαλώσω σωστά, κινούμαι καθημερινά!

Τι περιλαμβάνει η σωματική δραστηριότητα;

Αθλήματα



Πολεμικές Τέχνες



Χοροί



Παιχνίδι



Μετακίνηση



Δουλειές στο σπίτι



Τι μου προσφέρει η σωματική δραστηριότητα;

1. Γυμνάζει τους μυς και την καρδιά μου
2. Δυναμώνει τα κόκκαλα μου
3. Βοηθάει στη σωστή ανάπτυξη του σώματός μου

Πόση ώρα πρέπει να ασκούμαι;

Τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα!

Ήξερες ότι ...

Όταν συμμετέχεις σε ομαδικά αθλήματα κάνεις πιο πολλούς φίλους;

Η σωματική δραστηριότητα βελτιώνει τη διάθεσή σου;

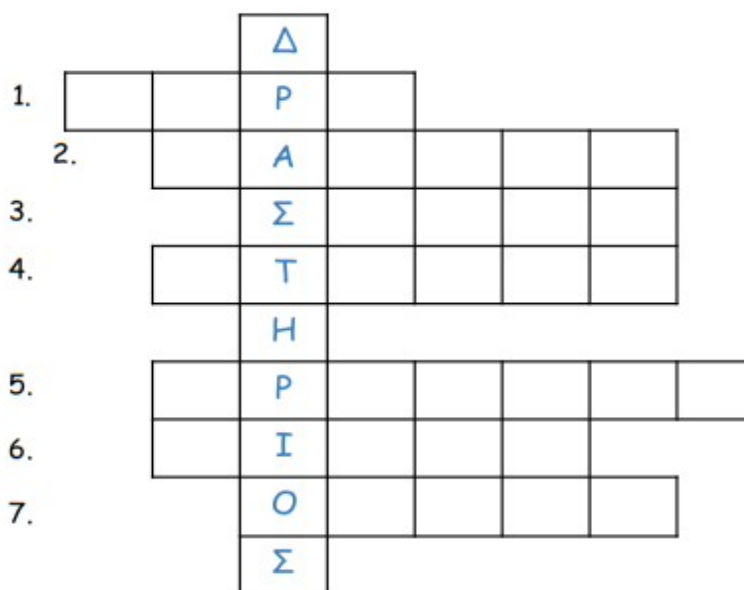
Όταν ασκείσαι κοιμάσαι καλύτερα;



Για να μεγαλώσω σωστά, κινούμαι καθημερινά!

Κάνε ένα διάλειμμα, βρίσκοντας τις 7 λέξεις που σχηματίζουν κάθετα τη λέξη «ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΣ»

1. Όταν ασκείσαι το σώμα σου χάνει περισσότερα υγρά οπότε μη ξεχνάς να πίνεις ...
2. Στο τένις (αντισφαίριση) χρησιμοποιείς τη ... για να αποκρούσεις την μπάλα
3. Η σωματική δραστηριότητα σε βοηθάει να συγκεντρώνεσαι δηλαδή να οργανώνεις τη Σ... σου
4. Η κολύμβηση ανήκει στα αθλήματα του «Υγρού ...».
5. Όταν παίζεις «κυνηγητό» τότε το ... γίνεται παιχνίδι
6. Στο βόλεϊ (πετοσφαίριση) προσπαθείς να «πετάξεις» την μπάλα πάνω από το ...
7. Στο ποδόσφαιρο και στο μπάσκετ (καλαθοσφαίριση) συμμετέχεις σε μία ...



Προσπαθώ να μειώσω τις καθιστικές δραστηριότητές μου, όπως η τηλεόραση και η ενασχόληση με το κινητό, το tablet και τον ηλεκτρονικό υπολογιστή

7ο εργαστήριο: Αξιολόγηση

Παρουσίαση του παραμυθιού βιβλίου: «Ο παππούς Ροδαλός και η μαγική συνταγή» στους συμμαθητές μας με φύλλα εργασιών και κρυπτόλεξα.

Η μαγική συνταγή του παππού Ροδαλού



Γ ΤΑΞΗ
2ο Δημοτικό Σχολείο Πολυγύρου

Ο ΠΑΠΠΟΥΣ ΡΟΔΑΛΟΣ ΚΑΙ Η ΜΑΓΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ

Μια φορά και έναν καιρό , σε μια χώρα πολύ μακρινή υπήρχε ένα χωριό πολύ όμορφο, που λεγόταν το Χωριό της Υγείας. Εκεί οι άνθρωποι ήταν όλοι καλά και δεν αρρώσταιναν ποτέ. Άντρες, γυναίκες και παιδιά ήταν όλοι δυνατοί και γεροί και μπορούσαν να δουλεύουν και να παίζουν χωρίς να κουράζονται ιδιαίτερα.

Στη χώρα αυτή υπήρχαν πάρα πολλοί όμορφοι κήποι , όπου οι άνθρωποι είχαν φυτέψει νόστιμα πράγματα.

Τί μπορεί να είχαν φυτέψει; (καρότα, ντοματιές, αγγουριές, μαρούλια, κρεμμύδια, λάχανα, κουνουπίδια, σκόρδα, φασολιές, κουκιά, μελιτζανιές, κολοκυθιές, βρούβες, παντζάρια ...).



Επίσης υπήρχαν και πάρα πολλά περβόλια με μπόλικά δέντρα που φτιάχνουν νόστιμα φρούτα.

Τι δέντρα υπήρχαν; (πορτοκαλιές, μανταρινιές, λεμονιές, βερικοκιές, μπανανιές, κερασιές, μηλιές, αχλαδιές, ροδακινιές, ...)



Τα παιδιά ρωτούσαν τους μεγάλους:

- Μα πώς καταφέρνουμε όλοι και είμαστε πάντα καλά, όμορφοι γεροί και δυνατοί;

Και οι μεγάλοι τους απαντούσαν:

- Το μυστικό το ξέρει ο παππούς Ροδαλός. Αυτός κρατάει τη μυστική συνταγή της υγείας μας.

Τα παιδιά αποφάσισαν να πάνε στο σπίτι του παππού Ροδαλού και να τον ρωτήσουν γι' αυτή την περίφημη μαγική συνταγή. Πράγματι, ένα πρωί του χτύπησαν την πόρτα.

Τοκ τοκ τοκ

- Γεια σου παππού Ροδαλέ. Ήρθαμε να μάθουμε κι εμείς τη μαγική συνταγή σου για να είμαστε πάντα γεροί και δυνατοί.

Τότε ο παππούς έγραψε σ' ένα μεγάλο χαρτί:

ΦΡΟΥΤΑ
ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΚΑΡΠΟΙ
ΟΣΠΡΙΑ

ΜΑ ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ΚΑΙ ΤΑ
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ
ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

- Αυτή είναι η μαγική συνταγή της υγείας, είπε ο παππούς.

- Μα παππού, εμείς είμαστε μικρά παιδιά και δεν ξέρουμε τι είναι όλα αυτά, είπαν τα παιδιά.

- Τότε θα σας βοηθήσω εγώ. Ποιο είναι το πρώτο γράμμα εδώ; (Φ)

Για να σκεφτούμε μερικά φρούτα (ο καθένας λέει ένα φρούτο)

Πάμε να μαζέψουμε στα καλάθια μας και τα φέρνουμε στη μέση.



Λαχανικά. Ποια είναι τα λαχανικά;



Καρποί.
Ποιοι
είναι οι

καρποί; (αμύγδαλα, καρύδια, φουντούκια, φιστίκια, κάστανα,
Πάμε να μαζέψουμε στα καλάθια μας και τα φέρνουμε στη μέση.



Όσπρια. Ποια
είναι τα όσπρια; (φακές, φάβα, φασόλια, μαυρομάτικα, γίγαντες, κουκιά, ρεβίθια...)



Γαλακτοκομικά
είναι αυτά που

φτιάχνονται από γάλα.
Μπορείτε να σκεφτείτε
μερικά; (Γιαούρτι, τυρί,
φρέτα, μυζήθρα, ξύγαλο,
στάκα, ανθόγαλο...)



Ψάρια.



* **Ψάρια.**

Δημητριακά (ρύζι, μακαρόνια, κορν φλέικς, μούσλι, σιτάρι, σίκαλη, βρώμη, κριθάρι, καλαμπόκι, Χόντρος, ποπ κορν...)



- Καταλάβετε τώρα ποια είναι η μαγική συνταγή της υγείας;
- **Ναι!!! Φώναξαν χαρούμενα τα παιδιά.**

Πέρασε καιρός και κάποια στιγμή ο παππούς Ροδαλός έπρεπε να φύγει μακριά για δουλειές. Μόλις έφυγε όμως, ένας περίεργος άνθρωπος ήρθε στη χώρα της Υγείας. Ένας πολύ περίεργος άνθρωπος. Ένας πάρα πολύ περίεργος άνθρωπος. Φορούσε μαύρα γυαλιά, τόσο μαύρα που δεν

μπορούσες να διακρίνεις από μέσα τα μάτια του. Και το δέρμα του ήταν κατακίτρινο. Τον έλεγαν Κύριο Ωχρο. Κύριο Μυστήριο Ωχρο.

Ο Κύριος Ωχρός μόλις έφτασε στη Χώρα της Υγείας, πήγε κι έκατσε σ' ένα εστιατόριο.

- Φέρτε μου να φάω , είπε.



Ο ταβερνιάρης του έφερε διάφορα λαχανικά, φρούτα, καρπούς και δημητριακά, φέτα και ψωμάκι.



- Τι αηδίες είναι αυτές; Φώναξε ο κύριος Μυστήριο Ωχρός.

- Μα σας έφερα ό,τι καλύτερο διαθέτει το κατάστημά μας, είπε ο ταβερνιάρης παραξενεμένος.

- Φαΐ το λες εσύ αυτό; Τώρα θα σου δείξω εγώ τι σημαίνει φαΐ. Μέσα απ' το σακίδιό του άρχισε να βγάζει ένα σωρό μπολάκια. Ανοίγει το ένα , είχε πατατάκια και γαριδάκια. Ανοίγει το άλλο, είχε τηγανιτές πατάτες και τηγανιτά καλαμαράκια. Ανοίγει το τρίτο, ήταν γεμάτο γλυκά: πάστες, σοκολατίνες, γλειφιτζούρια, καραμέλες,...

Ανοίγει το επόμενο, γεμάτο αλμυρά μπισκότα και κρακεράκια.

Ανοίγει και το τελευταίο, γεμάτο φαγητά με πολλά λίπη, απ' αυτά που παχαίνουν τους ανθρώπους και τους δυσκολεύουν να κινηθούν: ζαμπόν, λουκάνικα, μπριζόλες, μπιφτέκια, σουβλάκια, κέικ με πολύ βούτυρο...

- Ορίστε, φάτε απ' αυτά τα φαγητά , να δείτε τι θα πει απόλαυση!



Μμμμ πράγματι είναι πολύ νόστιμα, είπε ο ταβερνιάρης!
 Ήρθαν κι άλλοι άνθρωποι και δοκιμάσανε τα φαγητά αυτά και πολύ τους άρεσαν. Σταμάτησαν λοιπόν να τρώνε τα αυτά που έγραφε η μαγική συνταγή του παππού Ροδαλού και τρώγανε μόνο φαγητά σαν κι αυτά που έφερε ο κύριος Μυστήριος Ωχρός.

Πέρασαν οι μέρες, πέρασαν οι μήνες, και οι άνθρωποι δεν ήταν πια υγιείς και δυνατοί όπως παλιά. Άρχισαν να μην νιώθουν και τόσο καλά.

Σε μερικούς πονούσε το κεφάλι
 Σε άλλους πονούσε το στομάχι
 Άλλοι απέκτησαν μαύρα δόντια και πονόδοντο
 Άλλοι πονούσαν στα κόκαλα
 Άλλοι πονούσαν στην καρδιά, που αντί να κάνει τακ-τακ, τώρα έκανε τακ---τακ-τακ-τακ-----τακατακτακ...

Δεν ήταν πια δυνατοί και δυσκολευόταν να σηκώσουν οποιοδήποτε βάρος.... « Ωχ δεν μπορώ...»

Και αρρώσταιναν συνέχεια: έβηχαν, είχαν πυρετό, φτιαρνιζόταν, και κουραζόταν πολύ εύκολα

Τα παιδιά που είχαν επισκεφτεί τον παππού Ροδαλό, δεν ξεγελάστηκαν απ' τον κύριο Μυστήριο Ωχρό και δεν έπαθαν τίποτα.

Σκέφτηκαν ότι έπρεπε να πάνε να ειδοποιήσουν τον παππού να έρθει γρήγορα πίσω, διαφορετικά όλοι θα αρρώσταιναν πάρα πολύ και δεν θα μπορούσαν ποτέ να γίνουν ξανά καλά.

Ανέβηκαν βουνά, κατέβηκαν βουνά, έτρεχαν, πηδούσαν ποταμάκια, περπάτησαν σε λάσπες, περπάτησαν σε γλιστερό πάγο, έτρεχαν... ώσπου έφτασαν στο σπίτι του παππού Ροδαλού

- Τρέξε παππού Ροδαλέ. Στη Χώρα της Υγείας έχει έρθει ο Κύριος Μυστήριοις Ωχρός και έφερε φαγητά κακά και όλοι που τα τρώνε αρρώστησαν.
- Τι φαγητά δηλαδή; (λένε τα φαγητά)
- Τώρα θα δει τι θα πάθει, λέει ο παππούς Ροδαλός και αρπάζει τη μπαστούνα του.

Όταν έφτασαν στη Χώρα της Υγείας και βλέπει ο παππούς τον κύριο Μυστήριοις Ωχρό άρχισε να τον κυνηγά με τη μπαστούνα του.

Μετά έφερε το γιατρό και με φάρμακα έγιναν πάλι καλά οι άνθρωποι της Χώρας. Από τότε, ποτέ δεν ξανάφαγαν απ' αυτά τα φαγητά που μόνο αρρώστιες και πόνο τους έφεραν και ακολουθούσαν πάντα τη μαγική συνταγή του παππού Ροδαλού:

ΦΡΟΥΤΑ
ΛΑΧΑΝΙΚΑ
ΚΑΡΠΟΙ
ΟΣΠΡΙΑ

ΜΑ ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ΚΑΙ ΤΑ
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ
ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Και έζησαν αυτοί καλά και εμείς ΚΑΛΥΤΕΡΑ!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



Μπορείς να βρεις τα 10 φρούτα που κρύβονται εδώ μέσα;

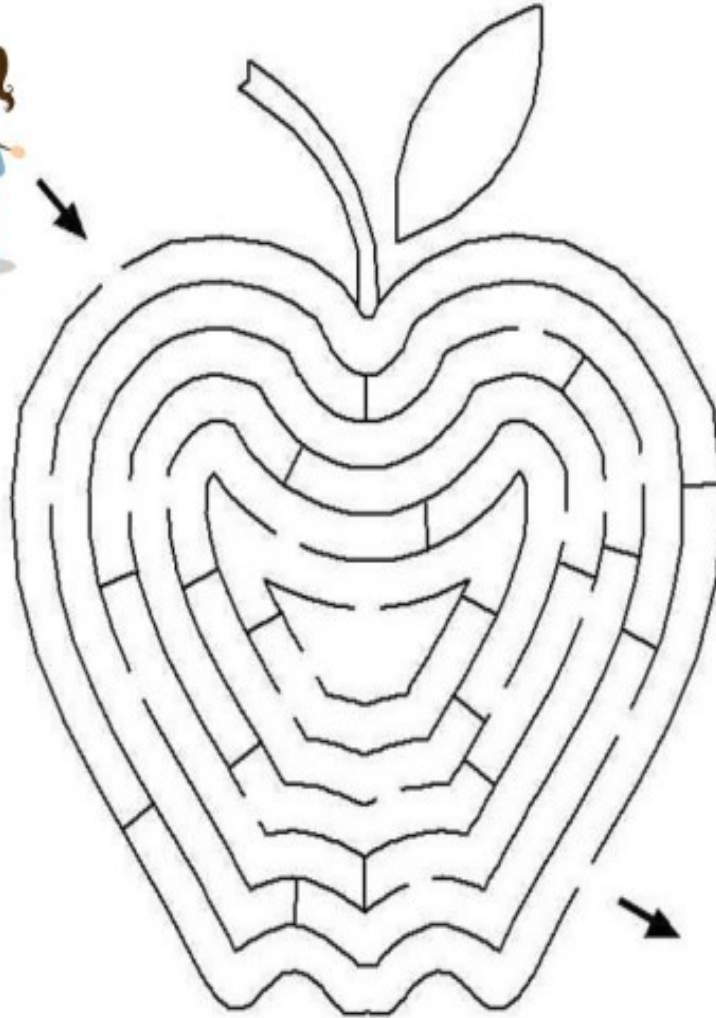
Δ Φ Γ Η Υ Ξ Θ Ι Φ Ρ Α Ο Υ Λ Α Δ Β Δ Ω Ω Γ Ε Τ
Γ Η Υ Ξ Μ Θ Υ Φ Τ Η Ξ Θ Μ Ι Φ Η Υ Κ Ε Ρ Α Σ Ρ
Ε Ρ Μ Π Ε Ρ Μ Π Α Ν Ε Σ Τ Η Ι Μ Ν Ε Ρ Η Θ Κ Γ
Φ Ω Π Γ Ρ Σ Η Ε Σ Τ Α Φ Υ Λ Ι Ε Γ Ρ Σ Γ Ρ Σ Ρ
Τ Σ Α Τ Α Χ Λ Α Δ Ι Η Γ Υ Ξ Ι Η Δ Α Τ Ρ Α Ο Ρ
Θ Σ Ν Δ Ρ Α Ο Α Ν Α Ν Κ Γ Θ Ι Υ Θ Σ Ο Υ Ν Ι Τ
Ι Φ Α Α Ν Α Ν Α Σ Κ Ε Ρ Π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



Η φλούδα κάποιων
φρούτων περιέχει φυτικές
ίνες που είναι σημαντικές
για τον άνθρωπο!!

Φρούτα και λαχανικά τρώω απ' αυτά πολλά!

Βοήθησε το κοριτσάκι να βρει το δρόμο του έξω από το μήλο:



Δεν ξεχνάμε να
πλένουμε πολύ καλά τα
φρούτα και τα λαχανικά
πριν τα φάμε!!

Φρούτα και λαχανικά τρώω απ'αυτά πολλά!

Λύσε το παρακάτω σταυρόλεξο χρησιμοποιώντας την κάθετη λέξη που σχηματίζεται για βοήθεια:

1. _ _ _ _ Υ _ _
2. _ _ Γ _ _ _ _
3. _ _ _ Ι _ _ _ _ _
4. _ _ Ε _ _ _ _ _
5. _ _ _ Ι _ _ _ _
6. Ν _ _ _ _ _ _
7. _ Α _ _ _ _

1. Είμαι πράσινο, σγουρό στη σαλάτα μπαίνω εγώ.
2. Πράσινο, μακρύ λαχανικό κοντά στους σπόρους μαλακό. Τραγανό σαν το καρότο στο τζατζίκι μπαίνω πρώτο.
3. Μωβ είναι το χρώμα μου και μακρύ το σώμα μου, έχω κι ένα κοτσανάκι και με τρώνε παπουτσάκι.
4. Η καλή νοικοκυρά συχνά για μένα κλαίει.
5. Να τη δεις να φοβηθείς να τη φας να γλυκαθείς.
6. Μια κοντούλα παχουλή, πάντα κόκκινα φορεί, έχει πράσινα μαλλιά και σποράκια στην κοιλιά.
7. Έχω χρώμα πορτοκαλί, μ'αγαπάνε οι λαγοί κι έχουν όραση καλή



Προτιμάμε φρούτα και
λαχανικά εποχής γιατί έχουν
πιο πολλές βιταμίνες και
είναι και πιο φθηνά!

Τα φύλλα εργασιών του 2ου Εργαστηρίου

Όνομα:

Ημερομηνία.....

Γ1 τάξη

Ατομική υγιεινή παιδιών

Διάβασε προσεκτικά τους κανόνες ατομικής υγιεινής!

Τι πρέπει να κάνω για να μην εξαπλωθούν τα μικρόβια και οι ιώσεις ;

Τηρώ τους κανόνες ατομικής υγιεινής, όπως:

1. Αποφεύγω να πιάνω με τα χέρια μου τα μάτια, τη μύτη και το στόμα.
2. Χρησιμοποιώ μόνο τα δικά μου μολύβια, στυλό, ή μαρκαδόρους (προσωπικά αντικείμενα)
3. Όταν βήχω ή φτερνίζομαι, καλύπτω τη μύτη και το στόμα με το μανίκι στο ύψος του αγκώνα ή με χαρτομάντιλο.
4. Πετάω αμέσως το χρησιμοποιημένο χαρτομάντιλο στα σκουπίδια.
5. Απαγορεύεται τα παιδιά να πίνουν νερό απευθείας από τη βρύση με το στόμα.
6. Πλένω πολύ συχνά τα χέρια με σαπούνι και νερό ή εναλλακτικά χρησιμοποιώ αντισηπτικό.
7. Φορώ πάντα σωστά την μάσκα μου.

Όνομα:

Ημερομηνία.....

Γ1 τάξη

Φύλλο εργασίας 1



Να συμπληρώσεις τις λέξεις που λείπουν με την βοήθεια της εικόνας .
Τα παιδιά πρέπει να πλένει πολύ καλά τα χέρια του με υγρό σαπούνι και μετά
να χρησιμοποιήσει αντισηπτικό υγρό ή σπρέι στις πιο κάτω περιπτώσεις :

① μετά από φ

② μετά από π

③ μετά από το άγγιγμα των ζ

④ μετά την χρήση της τ

⑤ πριν την κατανάλωση φ

Όνομα:

Ημερομηνία.....

Γ1 τάξη

Φύλλο εργασίας 2

1) Παρατήρησε τις εικόνες και στη συνέχεια συμπλήρωσε τα κενά στις παρακάτω προτάσεις!



- Καλύπτω το στόμα μου και τη μύτη με.....
όταν β..... ή φτερνίζομαι.
- Πετάω το χαρτομάντιλο αμέσως μετά τη χρήση στο κ.....



2) Παρατήρησε τις εικόνες και απάντησε τις ερωτήσεις!

A) Πότε φοράς μάσκα;

.....

.....

B) Πότε πρέπει να πλύνω οπωσδήποτε τα χέρια μου;

.....

.....

.....

.....

Όνομα:

Ημερομηνία.....

Γ1 τάξη

Φύλλο εργασίας 3

Κανόνες Ατομικής Υγιεινής

Η φροντίδα του σώματος



Να γράψεις τέσσερις δικούς σου κανόνες ατομικής υγιεινής.

①

②

③

④

Όνομα:

Ημερομηνία.....

Γ1 τάξη

Φύλλο εργασίας 4

Αντικείμενα ατομικής υγιεινής

Να



αναφέρεις πέντε αντικείμενα (πράγματα) που χρησιμοποιείς για την ατομική σου υγιεινή. (αντικείμενα της πιο πάνω εικόνας ή και δικά σου παραδείγματα)

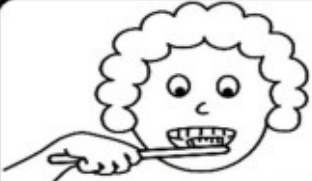
①

②

③

④

⑤

Όνομα _____	Ημερ _____
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ <i>Σημειώνω Σ για τη σωστή και Λ για τη λάθος απάντηση</i>	
 Καθαρίζω τα αυτιά μου με μπατονέτες.	Σ Λ
 Φοράω καλοκαιρινά ρούχα το χειμώνα.	Σ Λ
 Χρησιμοποιώ βρώμικες πετσέτες και τις μοιράζομαι με άλλους.	Σ Λ
 Βάζω αντικείμενα στη μύτη μου και βρώμικα χέρια.	Σ Λ
 Βουρτσίζω καθημερινά τα δόντια μου μετά από κάθε γεύμα.	Σ Λ
 Χτενίζομαι κάθε μέρα.	Σ Λ
 Πλένω τα μάτια μου με σαπούνι.	Σ Λ

ΕΡΩΤΗΣΗ: Τι παθαίνουν τα μικρόβια όταν πλένω τα χέρια μου με σαπούνι και νερό;

A) πεθαίνουν ή B) πολλαπλασιάζονται

(κύκλωσε τη σωστή απάντηση)

Όνομα:

Ημερομηνία.....

Γ1 τάξη

Φύλλο εργασίας 6

Σημείωσε √ όπου συμφωνείς και √ όπου διαφωνείς	Συμφωνώ	Διαφωνώ
Η ατομική υγιεινή έχει ως στόχο την πρόληψη της ασθένειας και τη διατήρηση της υγείας.		
Το παιδί πρέπει να κάνει μπάνιο 1 φορά την ημέρα		
Το παιδί πρέπει να πλένει τα χέρια του μόνο με νερό		
Το πλύσιμο των δοντιών πρέπει να γίνεται μόνο πριν ξαπλώσουμε για ύπνο το βράδυ .		
Το παιδί πρέπει να φορά καθημερινά καθαρά (κάλτσες, εσώρουχα , ρούχα, παπούτσια).		
Το παιδί δεν πρέπει να δίνει σε άλλα άτομα προσωπικά του αντικείμενα όπως: χτένα, οδοντόβουρτσα, κ.λπ.)		
Αν το παιδί έχει ψείρες πρέπει οι γονείς να αγοράσουν ειδικά προϊόντα για την αντιμετώπιση τους από το φαρμακείο.		



Όνομα:.....

Ημερομηνία.....

Γ1 τάξη

Φύλλο εργασίας 7

Σενάριο (κατάσταση)

Η Μαρία , η Αρετή και η Ραφαηλία είναι τρεις πολύ καλές φίλες και συμμαθήτριες. Πάνε και οι τρεις στην Γ Δημοτικού . Η Μαρία άρχισε να φταρνίζεται και να βήχει. Η Αρετή και η Ραφαηλία στεναχωρέθηκαν πολύ που η αγαπημένη τους φίλη αρρώστησε απότομα . Νιώθουν άσχημα και φοβούνται ότι θα αρρωστήσουν και αυτές .

α) Τι θα πρότεινες στην Μαρία να κάνει;

.....

.....

.....

2) Τι θα πρότεινες στην Αρετή και στη Ραφαηλία να κάνουν για να μην φοβούνται ;

.....

.....

.....

.....



Όνομα:

Ημερομηνία.....

Γ1 τάξη

Φύλλο εργασίας 8

Να γράψεις αριθμητικός σε μια εβδομάδα πόσες φορές την ημέρα ακολουθείς τους κανόνες ατομικής υγιεινής	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
1.Κάνω μπάνιο							
2.Φοράω καθαρά ρούχα							
3.Φοράω καθαρά εσώρουχα και κάλτσες							
4.Πλένω τα μαλλιά μου							
5.Κόβω τα νύχια στα χέρια και στα πόδια							
6.Πλένω το πρόσωπο μου							
7.Πλένω τα δόντια μου							
8.Πλένω τα χέρια μου							
9.Κάνω έλεγχο για ψείρες							



Μπράβο!

Έφτασες στο τέλος της εργασίας σου!