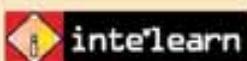


ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΔΙΕΥΒΥΝΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΥ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ
& ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ
ΕΘΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΝΕΟΤΗΤΑΣ

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΜΑΘΗΤΗ

8-12 ΕΤΩΝ





Αγωγή Υγείας Φυσική Ασκηση και Υγεία

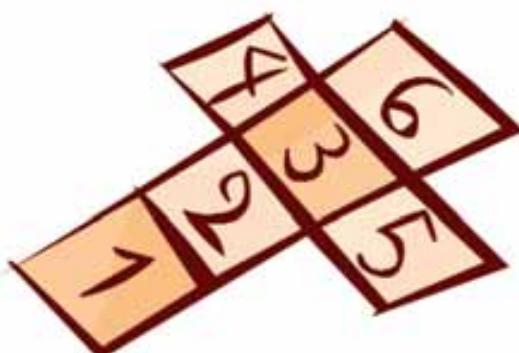
ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΜΑΘΗΤΗ 8-12 ΕΤΩΝ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΓΙΑΝΝΗΣ ΜΑΝΙΟΣ
ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ

ΑΘΗΝΑ 2008

Αγωγή Υγείας Φυσική Άσκηση και Υγεία

8-12 ΕΤΩΝ



ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΜΑΘΗΤΗ

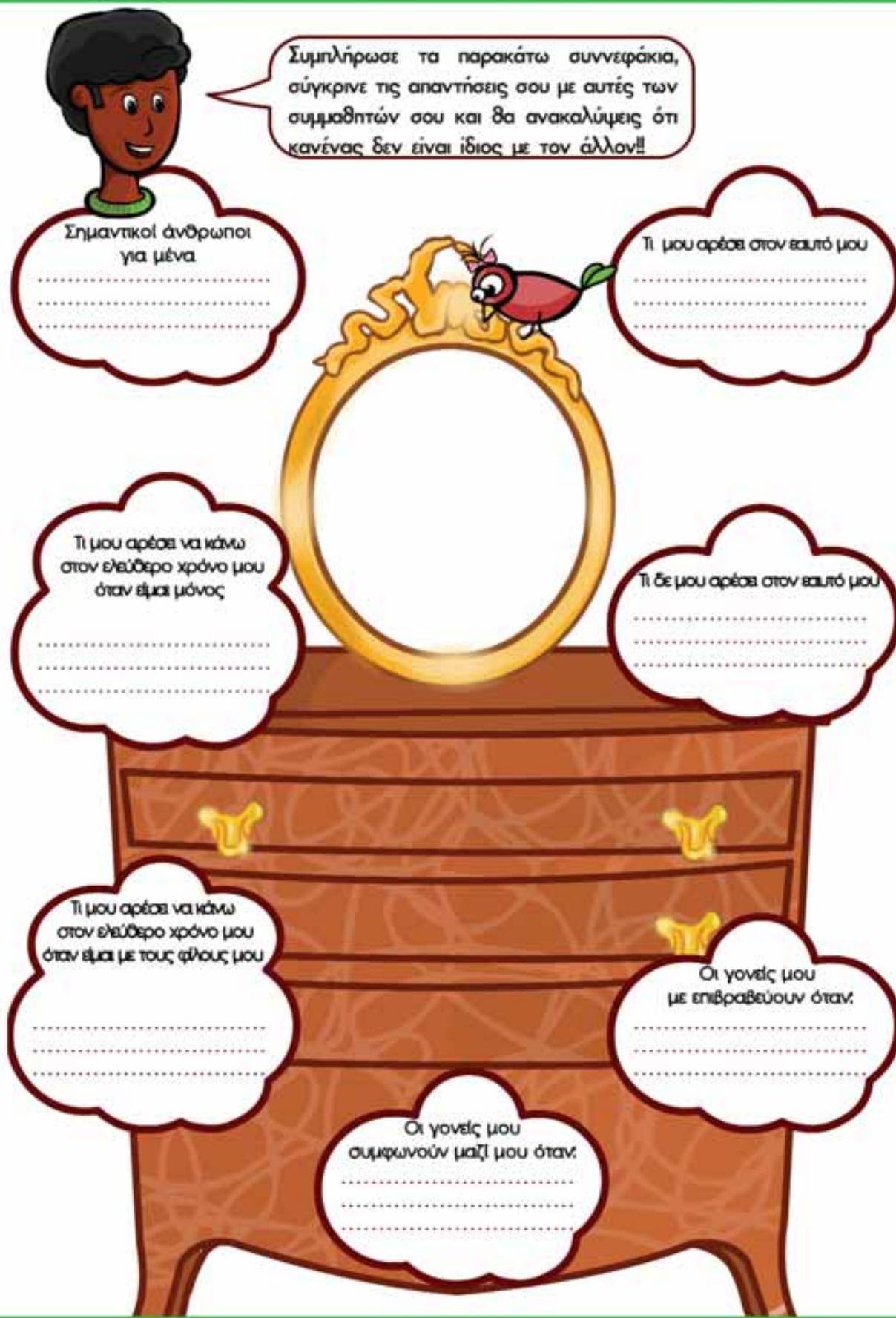


.....

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1ο Διδακτικό 2ωρο: Γνωριμία με τον εαυτό μου και τους άλλους.....	σελ 8
2ο Διδακτικό 2ωρο: Όλοι διαφορετικοί, όλοι μοναδικοί, όλοι ωραίοι.....	σελ 11
3ο Διδακτικό 2ωρο: Γνωρίζω το σώμα μου (μύες και οστά).....	σελ 12
4ο Διδακτικό 2ωρο: Γνωρίζω το σώμα μου (νευρικό σύστημα).....	σελ 16
5ο Διδακτικό 2ωρο: Γνωρίζω το σώμα μου (καρδιά και πνεύμονες).....	σελ 18
6ο Διδακτικό 2ωρο: Γνωρίζω το σώμα μου	σελ 23
7ο Διδακτικό 2ωρο: Επιδραση πτης φυσικής άσκησης στο σώμα μας.....	σελ 26
8ο Διδακτικό 2ωρο: Παραδοσιακά παιχνίδια.....	σελ 28
9ο Διδακτικό 2ωρο: Ποιες δραστηριότητες μπορώ να κάνω στον ελεύθερο χρόνο μου;.....	σελ 30
10ο Διδακτικό 2ωρο: Βάζω τη φυσική άσκηση στο καθημερινό μου πρόγραμμα.....	σελ 33
11ο Διδακτικό 2ωρο: Τι εμπόδια συναντώ στην προσπάθειά μου να κάνω φυσική άσκηση.....	σελ 34
12ο Διδακτικό 2ωρο: Κάνω φυσική άσκηση με ασφάλεια.....	σελ 36
Παράρτημα.....	σελ 39







Ζωγράφισε την οικογένειά σου και τους φίλους σου και γράψε τι είναι αυτό που σου αρέσει περισσότερο στο χαρακτήρα τους.

Η οικογένειά μου

Οι φίλοι μου



Φτιάξε το δέντρο της ανάπτυξής σου!
 Κόλλησε μία μεζούρα σε ένα χαρτόνι μήκους περίπου 1,7 μ. Κόλλησε μία φωτογραφία της γέννησής σου στο σημείο που η μεζούρα δείχνει 50 εκ. Τόσο ήταν περίπου το ύψος σου όταν γεννήθηκες! Μέτρα το ύψος που έχεις σήμερα, σημειώσε το στο χαρτόνι και θα δεις πόσο έχεις μεγαλώσει! Επειτα κόλλησε διάφορες φωτογραφίες σου από τη στιγμή της γέννησής σου μέχρι σήμερα με χρονολογική σειρά. Με τη βοήθεια του δασκάλου σου στερέωσε το αναστριμόμετρο στον τοίχο και κάθε μόνα σημειώνε με μια γραμμή το ύψος σου. Μέτρα και το βάρος του σωματός σου με μια ζυγαριά και σημειώνε τα νουμερά που βρίσκεις στο παρακάτω πινακάκι.



Ημερομηνία	Υψος	Βάρος

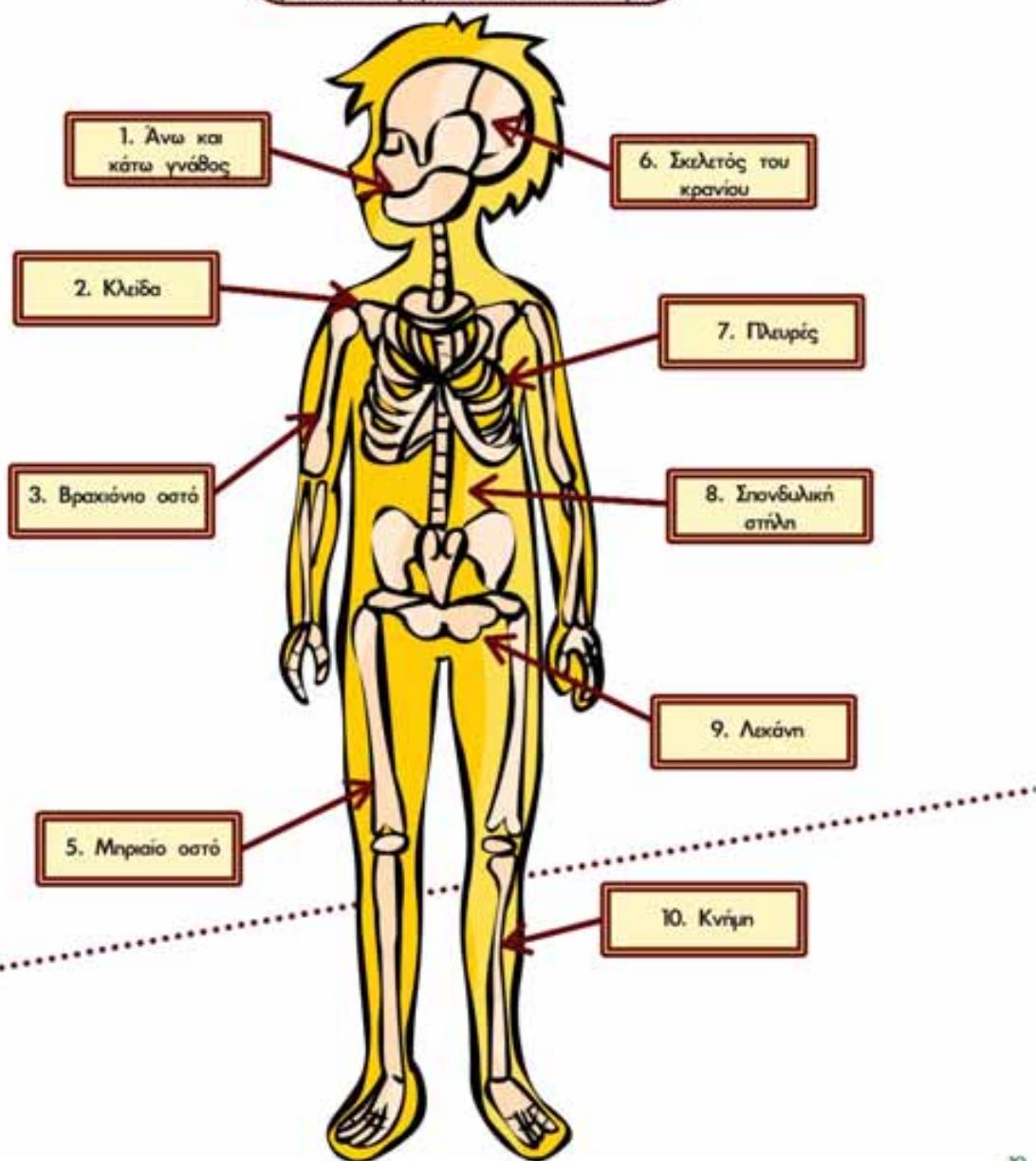




Το ξέρεις ότι το ανθρώπινο σώμα έχει 206 οστά που αποτελούν το σκελετό του ανθρώπου; Μάλιστα σε πολλά σημεία ενώνονται μεταξύ τους με αρθρώσεις για να μπορεί το σώμα να κινείται...



Α, ναι; Ξέρω όμως ότι στηρίζουν το σώμα και προφυλάσσουν σημαντικά όργανα, όπως τον εγκέφαλο και την καρδιά. Ας κοιτάξουμε στο χάρτη ανατομίας για να δούμε που βρίσκονται μερικά από τα οστά μας.





Τώρα ψηλάφρισε τα οστά
σου όπως στις εικόνες.

Ανοιγόκλεισε το στόμα και ακουύμπησε
τη γνάθο σου.



Σήκωσε τους ώμους ψηλά ή φέρτους
μπροστά και ακουύμπησε την κλείδα σου.



Βάλε τα χέρια χαμηλά στη μέση και νιώσε
τα κόκαλα της λεκάνης.



Ζήτα από το συμμαδπτή σου να σου γυρίσει
την πλάτη σκύβοντας ελαφρά το κεφάλι και
παρατήρησε τα κόκαλα της σπινθυλικής
του σπλήνα.

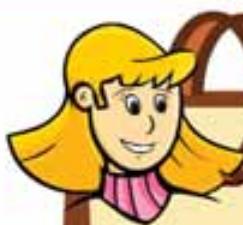


Πίσεις το μπριαίο οστό σου και μετά αυτό
της κνήμης.



Πάρε βαθιά ανάσα και μείνε εκεί για λίγο,
προσπάθησε να νιώσεις τις πλευρές σου.





Στέκεσαι σωστά όταν κάνεις τις καθημερινές σου δραστηριότητες; Διάλεξε και σημειώσε με ένα ✓ τη σωστή απάντηση.

Ποια είναι η σωστή στάση σώματος όταν περπατώ;

- * Με τα χέρια στις τσέπες και τους ώμους κυρτούς.
- * Με τα χέρια έξω από τις τσέπες και το Βλέμμα σε ευθεία.
- * Με τα χέρια έξω από τις τσέπες κοιτάζοντας κάτω.

Πώς μεταφέρω τα ψώνια από το σούπερ μάρκετ;

- * Κρατώ ισάριθμες σακούλες στα δύο χέρια.
- * Κρατώ όλες τις σακούλες στο ένα χέρι.
- * Σέρνω τις σακούλες στο έδαφος.

Πώς πρέπει να κάθομαι στο θρανίο ή στο λεωφορείο;

- * Σπν άκρη του καθίσματος με το σώμα μου να πέφτει πάνω στο θρανίο.
- * Με το ισχίο στο πίσω μέρος του καθίσματος και την πλάτη να ακουμπά σπν πλάτης καρέκλας.
- * Με σταυρωμένα πόδια, καμπουριάζοντας.

Πώς πρέπει να κάθομαι μπροστά στον υπολογιστή;

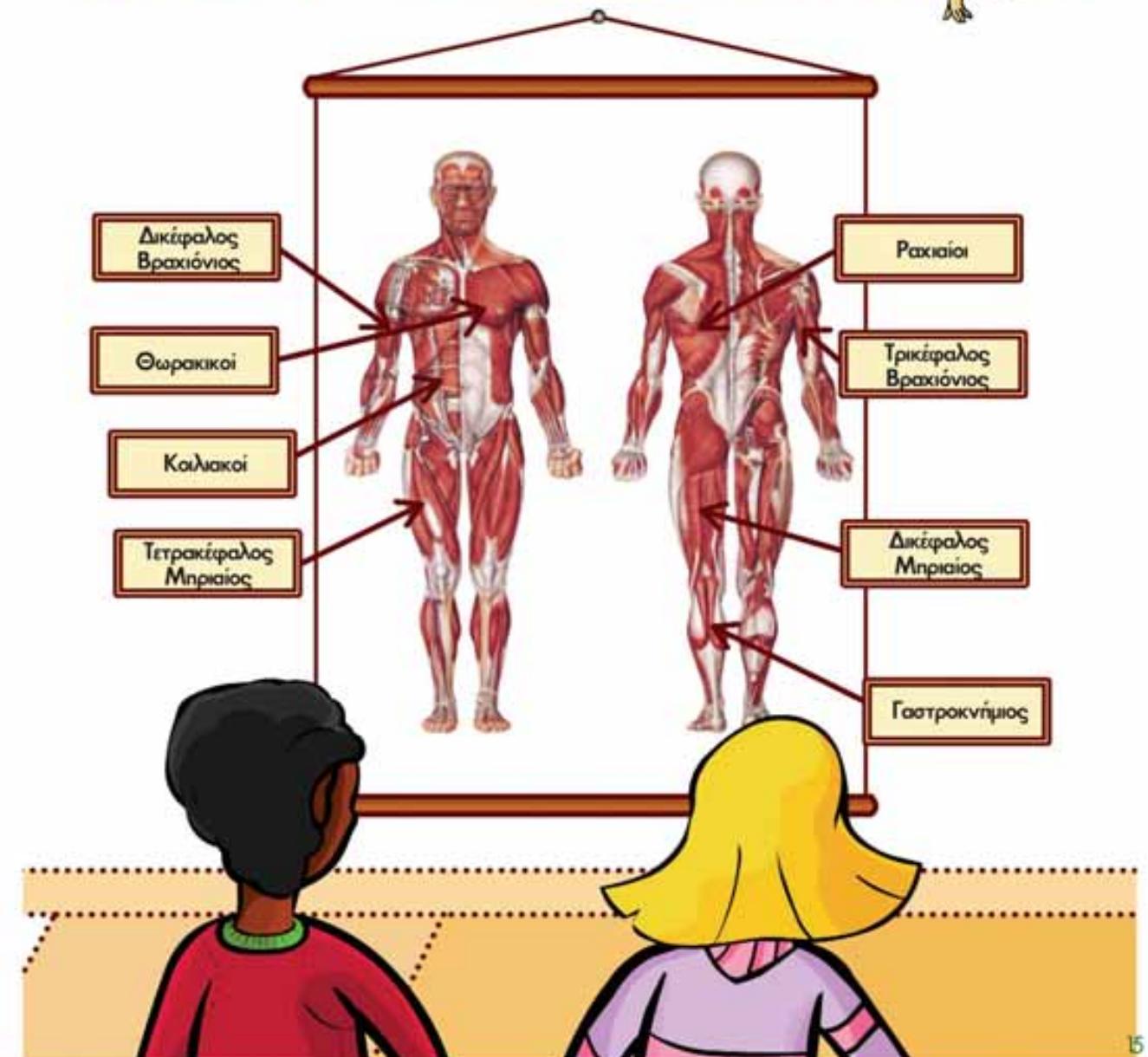
- * Κάθομαι σκυρτός και έχω αρκετό φως στο δωμάτιο.
- * Με την πλάτη να ακουμπά σπν καρέκλα και τους αγκώνες να ακουμπούν στο γραφείο, έχοντας αρκετό φως στο δωμάτιο.
- * Με την πλάτη να ακουμπά σπν καρέκλα και με χαμηλό φωτισμό.

Πώς πρέπει να μεταφέρω τη σχολική μου τσάντα;

- * Τη φορώ σπν πλάτη και περπατώ ίσια.
- * Τη φορώ στον ένα ώμο και περπατώ ίσια.
- * Τη φορώ σπν πλάτη και έχω τους ώμους κυρτούς.

Πώς πρέπει να σπκώνω ένα Βαρύ Βέμα;

- * Με τεντωμένα πόδια.
- * Με λυγισμένα τα γόνατα και την πλάτη σε ευθεία.
- * Με γερανό.



Το πήξερες ότι για να εκτελέσουμε οποιαδήποτε κίνηση θα πρέπει πρώτα να συντονιστούν οι μύες και τα οστά μας;

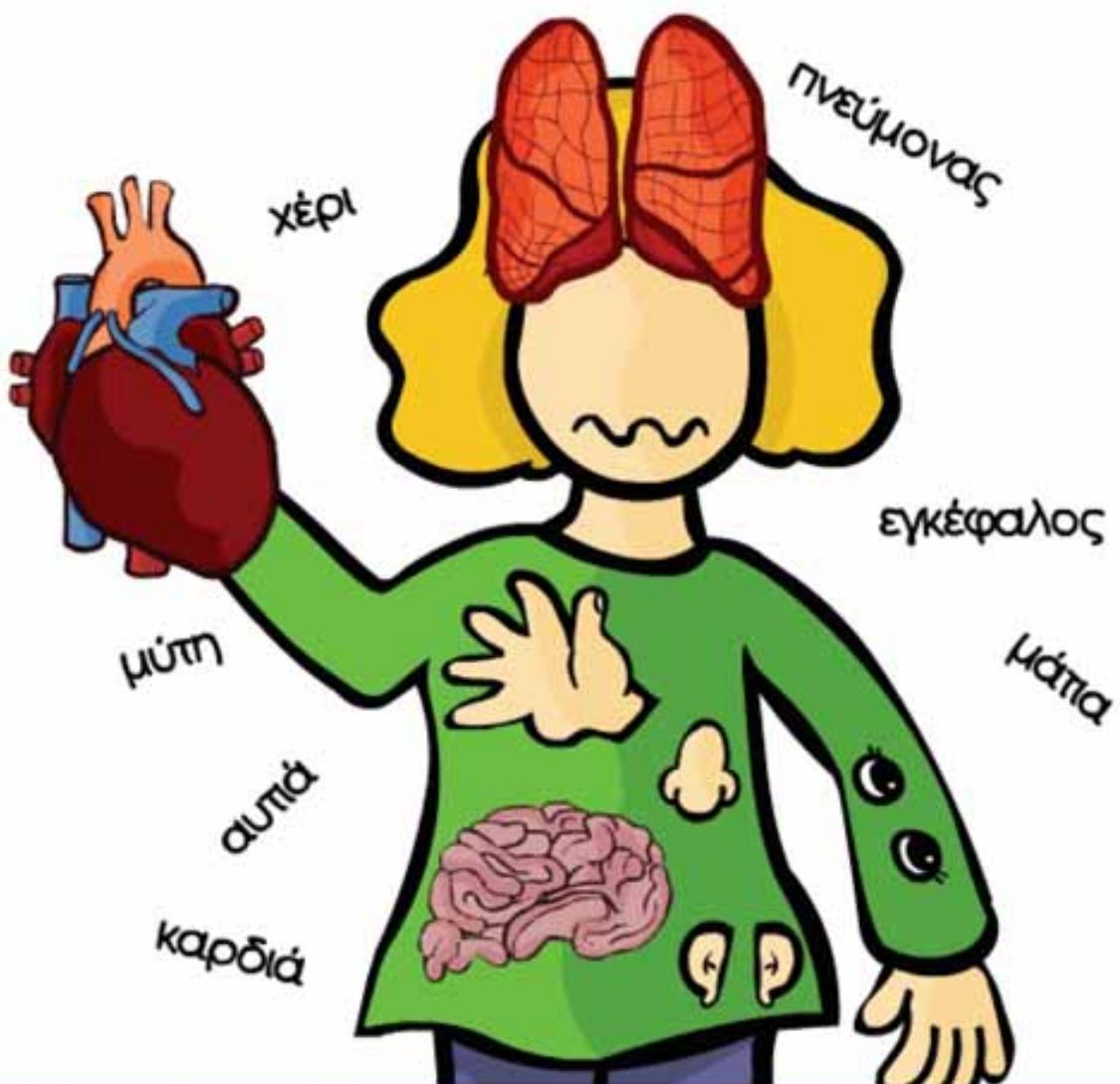
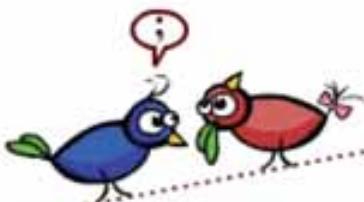
Ακριβώς! Ο εγκέφαλος και το νευρικό σύστημα παιζουν το ρόλο του συντονιστή στον οργανισμό μας..

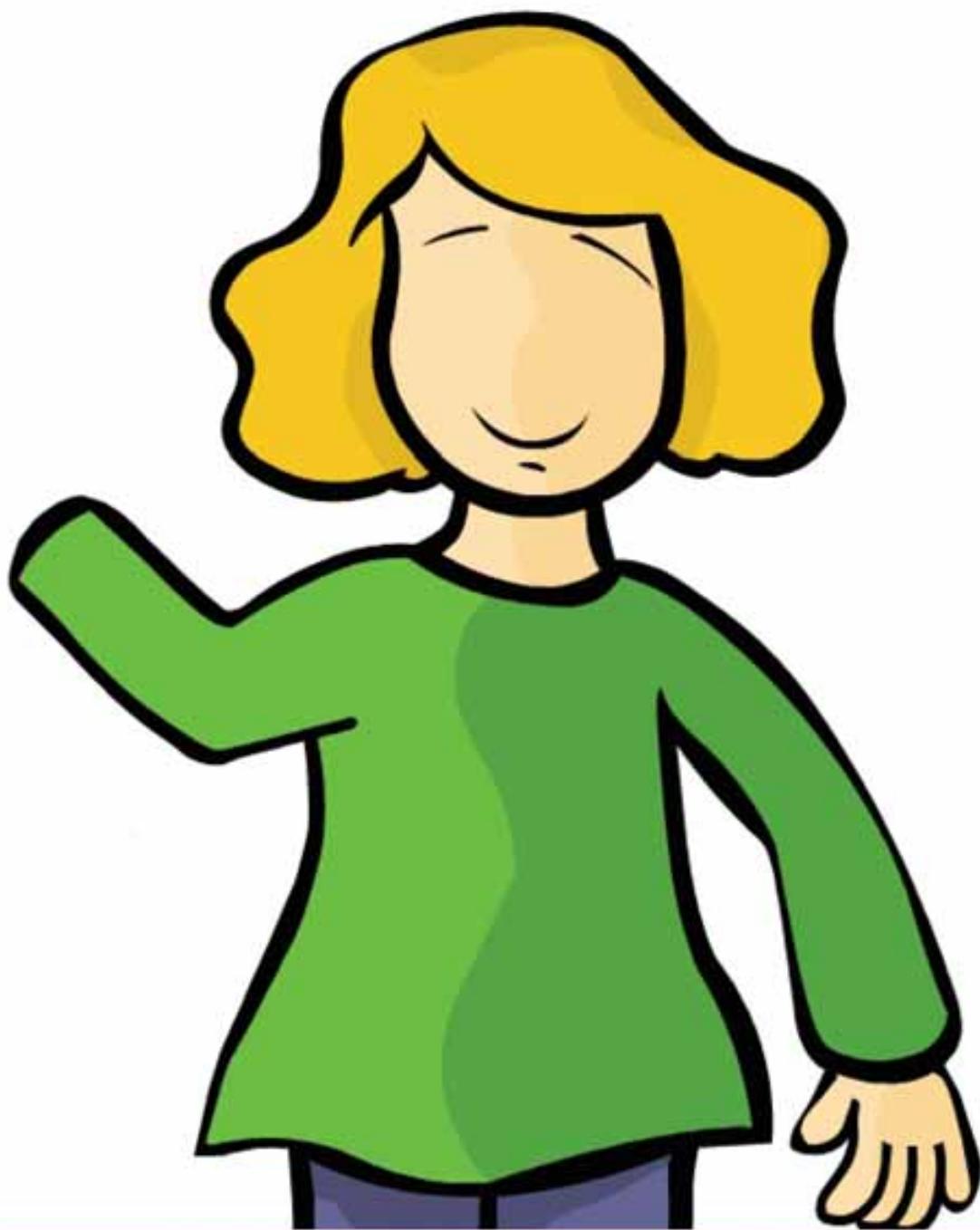


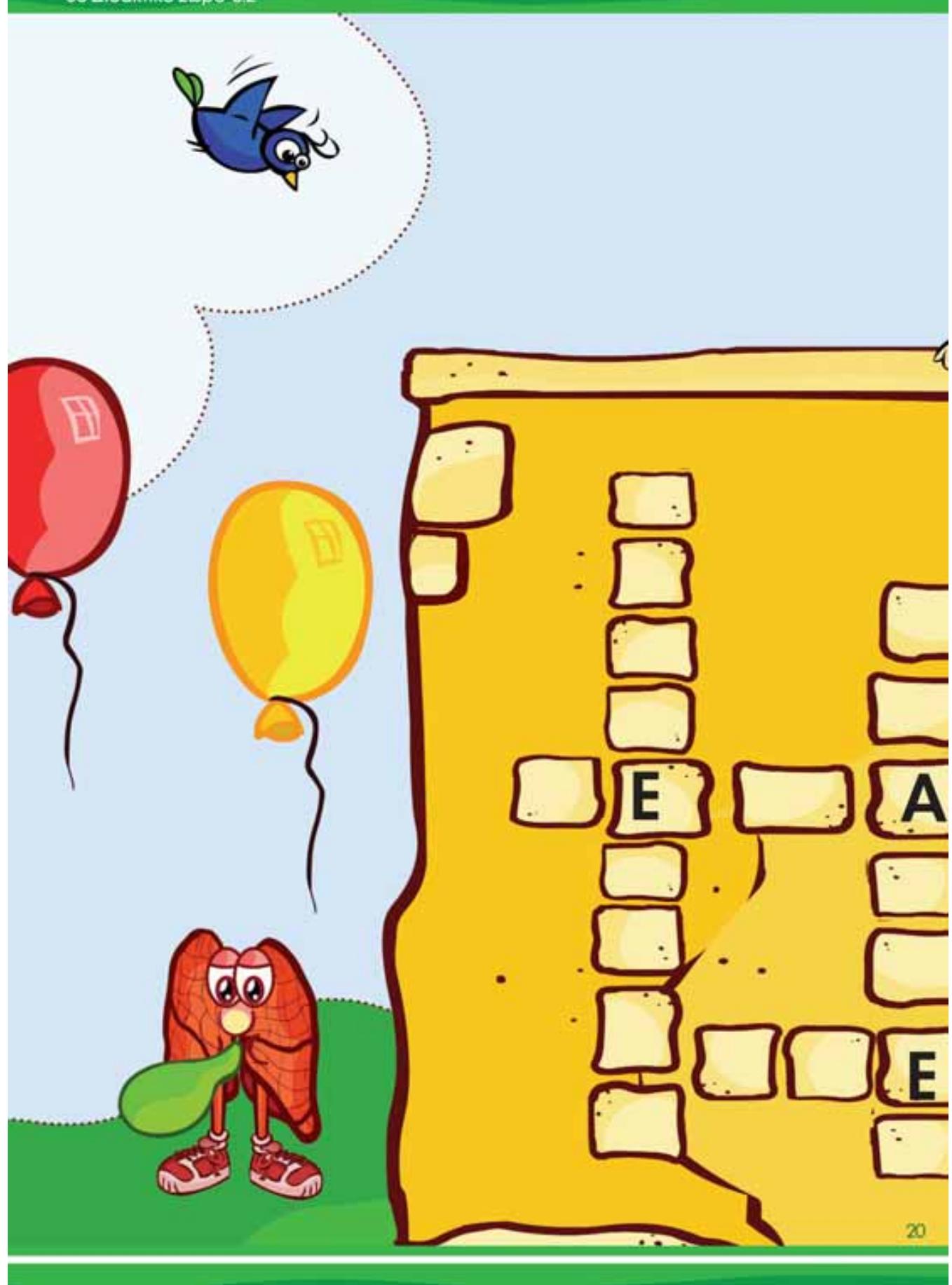


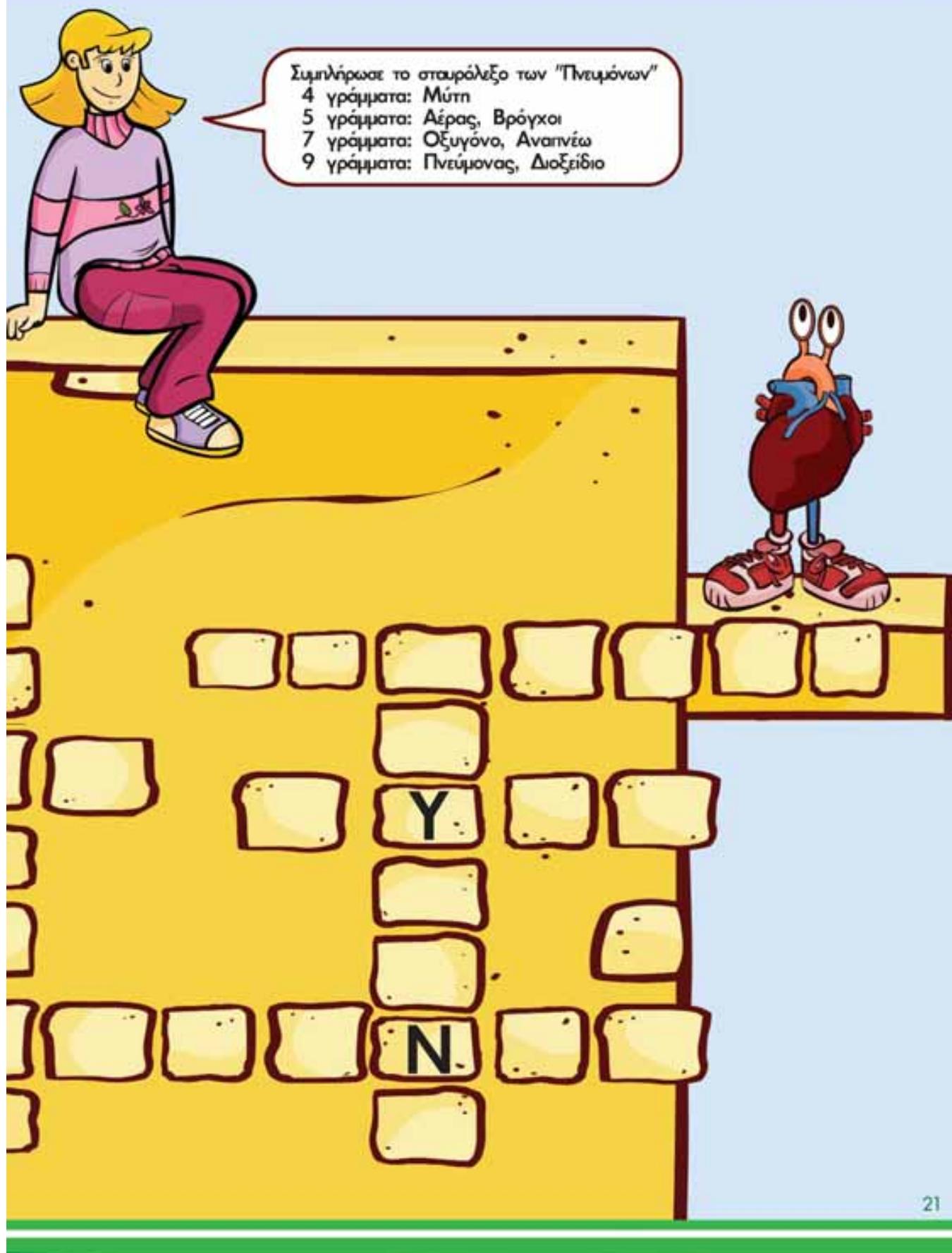


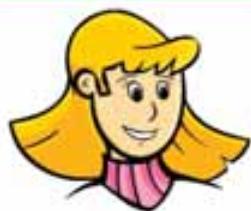
Τα μέλη του σώματος της φίλης μας μπερδεύπικαν.
Βοήθησε την αντιστοιχίζοντας την εικόνα του
μέλους ή του οργάνου με το όνομά του. Μετά
κόψε από το παράρτημα τις αντίστοιχες εικόνες
και κόλλασέ τις στο κενό σώμα στη διπλανή σελίδα.











Παραπήρως την εικόνα για να μάθεις πώς κινείται το αίμα μέσα στο σώμα σου. Μετά συμπλήρωσε τα κενά με τα ονόματα των οργάνων που αντιστοιχούν σε κάθε αριθμό.



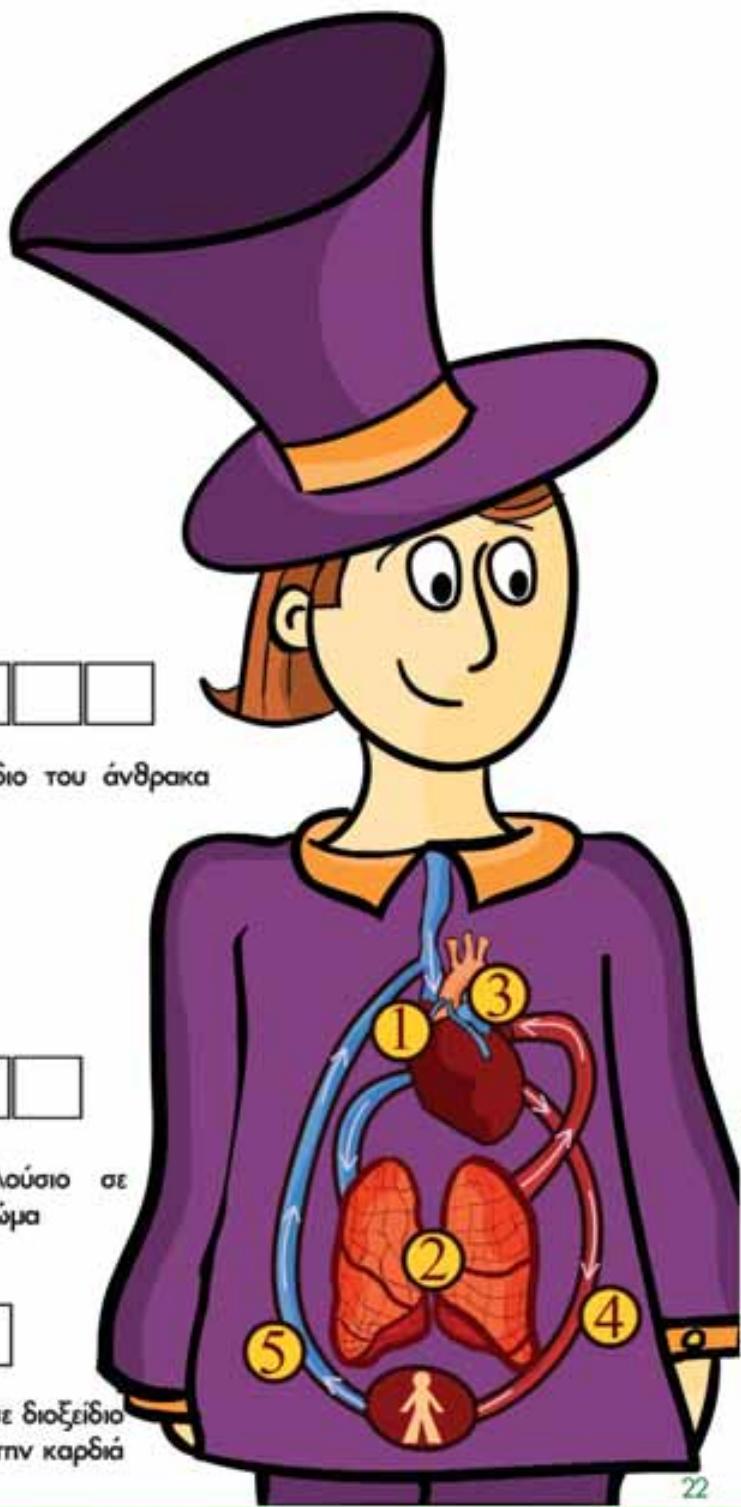
1. Δουλεύει ασταμάτητα μέρα νύχτα

2. Γεμίζει οξυγόνο και αποβάλλει διοξείδιο του άνθρακα

3. Στέλνει αίμα προς όλο το σώμα

4. Αγγεία που μεταφέρουν αίμα πλούσιο σε οξυγόνο από την καρδιά σε όλο το σώμα

5. Αγγεία που μεταφέρουν αίμα πλούσιο σε διοξείδιο του άνθρακα απ' όλο το σώμα σου πίσω στην καρδιά





Ξέρεις ότι το βάρος του σώματός μας εξαρτάται τόσο από τη διατροφή όσο και από τη σωματική μας άσκηση; Κοίταξε τις εικόνες και δες με ποιον τρόπο γίνεται αυτό!



Κατανάλωση κανονικών μερίδων

Καθημερινή σωματική άσκηση

Σταθερό σωματικό βάρος



Κατανάλωση μεγάλων μερίδων

Καθόλου σωματική άσκηση

Αύξηση σωματικού βάρους



Κατανάλωση μικρών μερίδων

Καθημερινή σωματική άσκηση

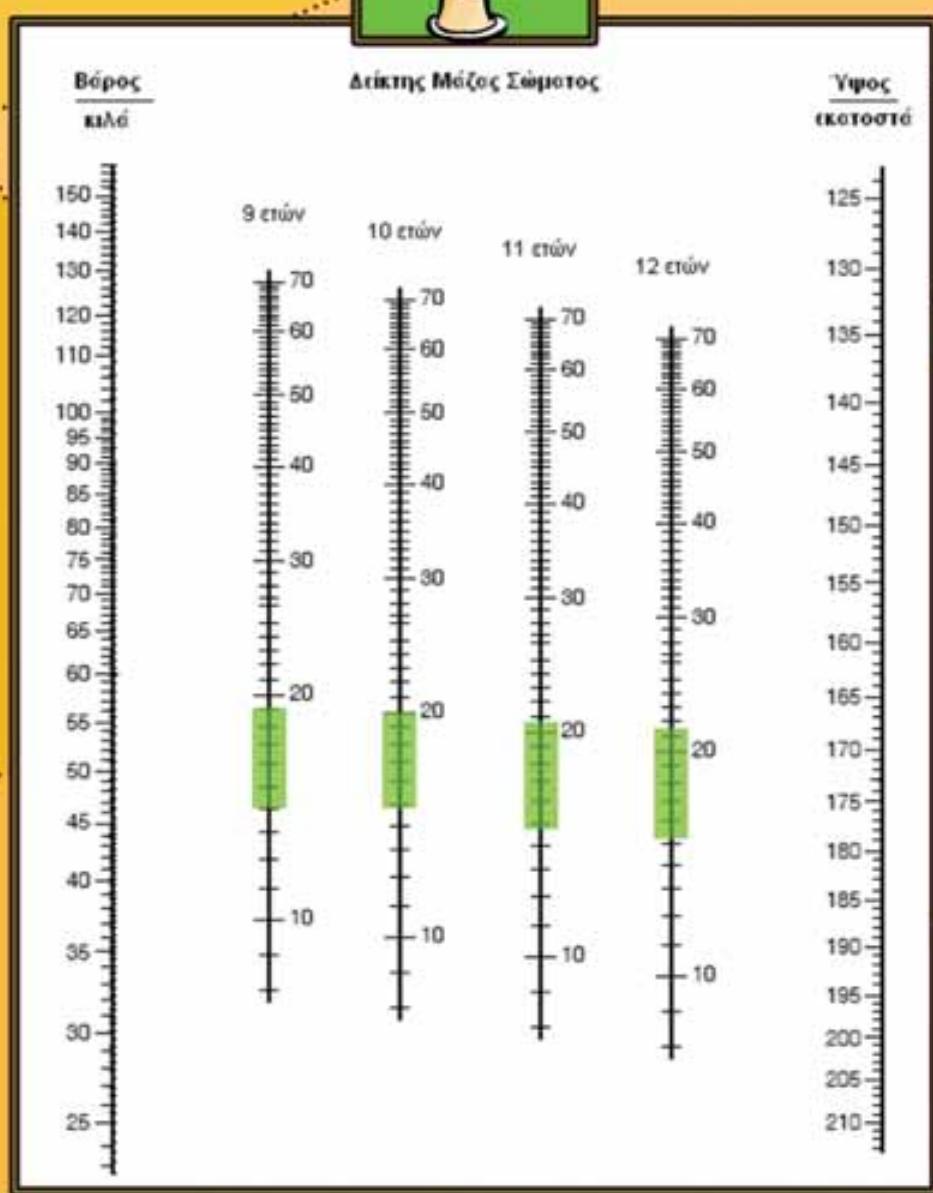
Μείωση σωματικού βάρους



Ανάλογα με το φύλο σου, ένωσε στο κατάλληλο πινακάκι το βάρος με το ύψος σου. Ανάλογα με την πλειά σου, δες σε ποιο σημείο τέμνει η γραμμή που έφτιαξες τη γραμμή του Δείκτη Μάζας Σώματος. Αν την τέμνει μέσα στην πράσινη περιοχή τότε το βάρος είναι φυσιολογικό, αν βρίσκεται κάτω από την πράσινη περιοχή το βάρος σου είναι χαμπλότερο από το κανονικό, ενώ αν βρίσκεται πάνω από αυτή είναι αυξημένο...



ΑΓΟΡΙΑ

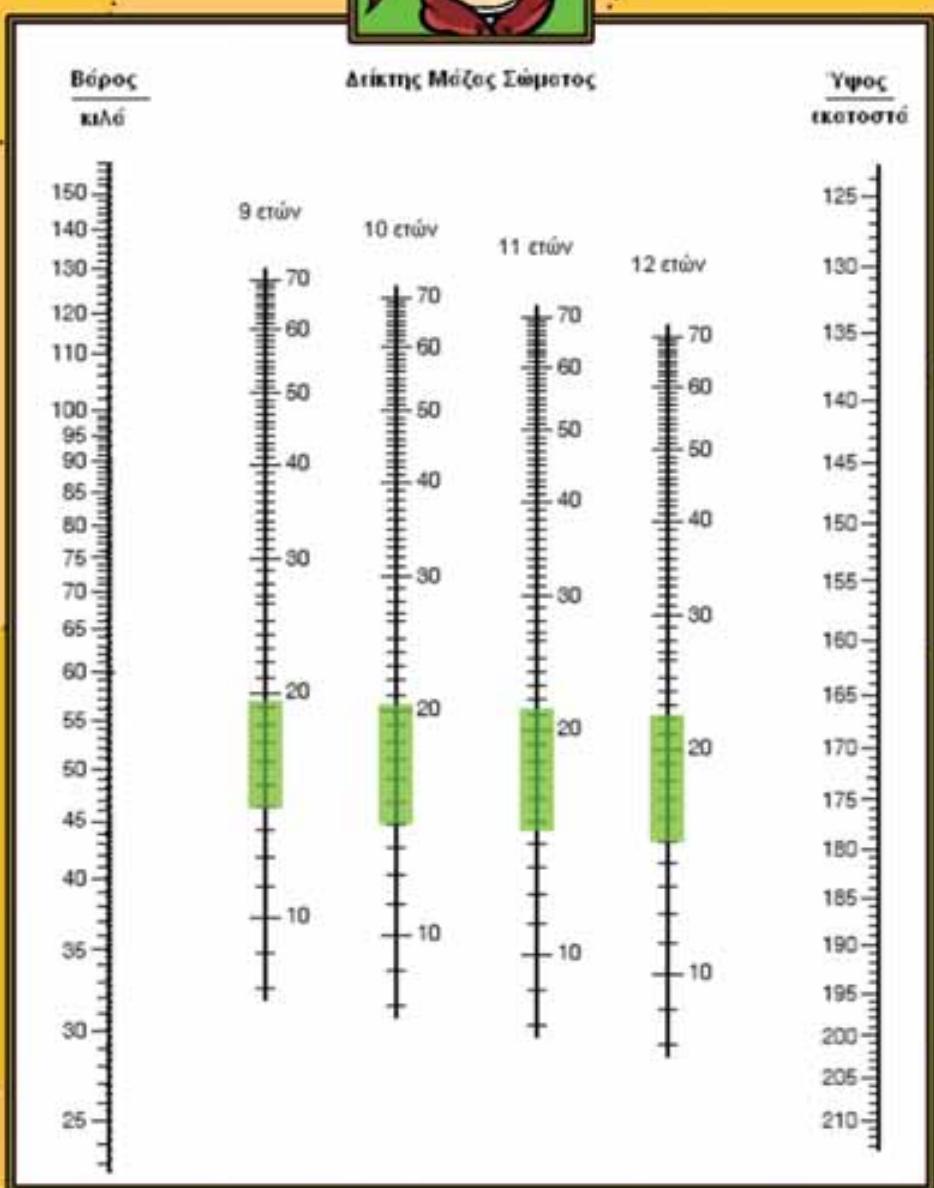


Ο Δείκτης Μάζας Σώματος μπορεί να σε βοηθήσει να δεις αν το βάρος σου δρισκεται μέσα στα φυσιολογικά όρια.
Προσπάθησε να το υπολογίσεις και μόνος σου με τον παρακάτω τρόπο:

$$\text{Δείκτης Μάζας Σώματος} = \frac{\text{Βάρος σε κιλά}}{(\text{Υψος σε μέτρα} \times \text{Υψος σε μέτρα})}$$



ΚΟΡΙΤΣΙΑ



Το ξέρεις ότι η φυσική άσκηση δε βοηθά μόνο στη διατήρηση του σωματικού βάρους σε φυσιολογικά επίπεδα αλλά έχει κι άλλα οφέλη για τις:

Ακριβώς... Η φυσική άσκηση μας βοηθά να έχουμε καλή φυσική κατάσταση και υγεία ώστε να μπορούμε να κάνουμε τις καθημερινές μας δραστηριότητες όσο καλύτερα γίνεται!

Από όσο ξέρω, όταν έχουμε καλή φυσική κατάσταση τότε η καρδιά και οι πνεύμονες μας δουλεύουν καλύτερα!

Και έτσι μπορούμε να παίζουμε με τους φίλους μας σχοινάκι και κουτσό, να κάνουμε ποδήλατο, να τρέχουμε και να κολυμπάμε ακόμα πιο πολύ!!!





Σπειάσω με κόκκινο κύκλο όσες δραστηριότητες ασκούν καρδιά και πνεύμονες, με πράσινο τρίγωνο όσες δυναμώνουν κάποιο μέλος του σώματος και με πορτοκαλί τετράγωνο όσες δεν ασκούν το σώμα.



Κάνε μια μικρή περιγραφή του παραδοσιακού παιχνιδιού που Βρήκες.

Όνομα:

Περιοχή / Χώρα Προέλευσης:

Κανόνες:

Τώρα ζωγράφισε τη σημαία της χώρας προέλευσης αλλά και κάποια παιδιά που παίζουν το παραδοσιακό αυτό παιχνίδι.





Στον παρακάτω πίνακα θέλεις ορισμένες δραστηριότητες. Σημειώσε με ένα νούμερο από το 1 έως το 5 πόσο πολύ ασχολείσαι με κάθε δραστηριότητα μέσα στην εβδομάδα.





Ζωγράφισε ή κόλλησε φωτογραφίες από τις δραστηριότητες που σχεδιάζεις να κάνεις μέσα σε μία εβδομάδα στη σωστή κατηγορία. Γράψε κάτω από κάθε φωτογραφία πόση ώρα σκοπεύεις να την κάνεις μέσα στην εβδομάδα (σε λεπτά).





Λαμβάνοντας υπόψη τα εμπόδια που συνάντησες, ζωγράφισε ή κόλλησε φωτογραφίες από τις δραστηριότητες που σχεδιάζεις να κάνεις μέσα σε μια εβδομάδα στο σωστό πλαίσιο. Γράψε κάτω από κάθε φωτογραφία πόση ώρα σκοπεύεις να ασχοληθείς με τη δραστηριότητα αυτή μέσα στην εβδομάδα (σε λεπτά).





Έχεις δώσει ραντεβού με τους φίλους σου να πάτε για τρέξιμο στην παραλία. Ξεκίνησες από το σπίτι σου και ακολουθήσε τη διαδρομή που είναι πιο ασφαλής για να φτάσεις στον προορισμό σου.





Σπηλιώσε πάνω στην εικόνα που θα μπορούσες να κάνεις ποδήλατο, να παιξεις ποδόσφαιρο, να παιξεις με τους φίλους σου κυνηγόπτο, να περπατήσεις ή να βγάλεις βόλτα το σκύλο.





ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ



