

«Η υγεία κατακτιέται με σωστή διατροφή και άσκηση»

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα αγωγής υγείας
Δ' τάξη 3^{ου} ΔΗΜ. ΣΧ. ΠΟΛΥΚΑΣΤΡΟΥ

Υπεύθυνες προγράμματος: Καμπουρούδη Ιωάννα – Μαργαρίτη Γεωργία

Μαθήτριες και μαθητές

που συμμετείχαν:

- Γεωργακούδη Πετρούλα
- Γιορδαμνή Τσαμπίκα
- Ζώρα Ιωάννα
- Καρυπίδου Μαρία
- Μελλίδου Ελπίδα
- Μωυσίδης Χαράλαμπος
- Παυλίδου Παρασκευή
- Σκεντέρι Εντρίτ
- Τσιλικούδη Σωτηρία
- Χότζα Ανίσα

Οι αρχαίοι Έλληνες έλεγαν:
«νους υγιής εν σώματι υγιεί»

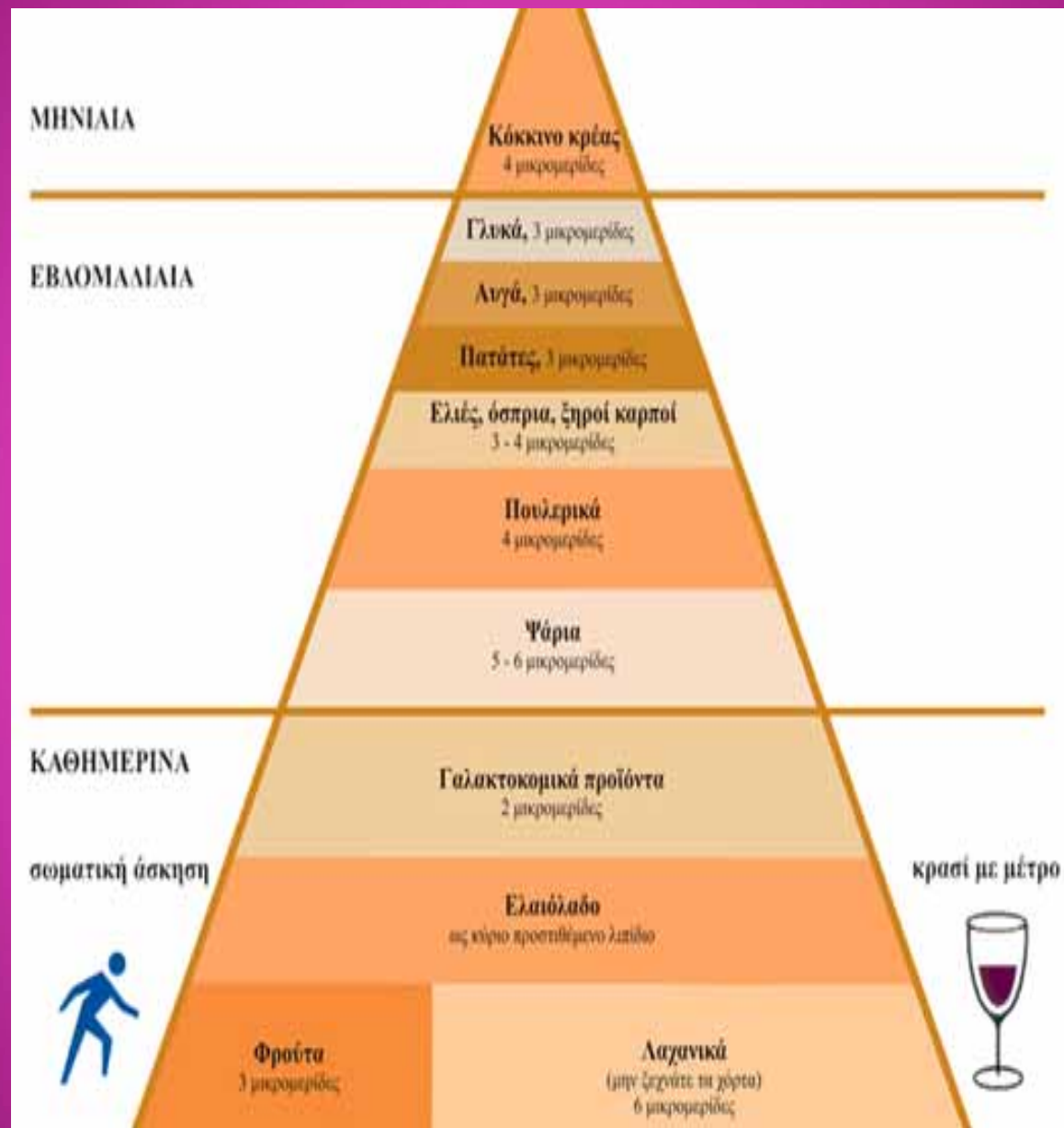
δηλαδή

η πνευματική κατάσταση του
ανθρώπου δεν είναι άσχετη από τη
σωματική του κατάσταση.

Άρα

η σωματική και η πνευματική υγεία
είναι αλληλένδετες.

«Νηστικό αρκούδι
δεν χορεύει»





Το αγώνισμα του δρόμου στην
αρχαία Ελλάδα.



Παρουσίαση της εργασίας:
Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Παρουσίαση της εργασίας:
Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Ημερήσιο πρόγραμμα διατροφής

- **ΠΡΩΙΝΟ:**

1. Δημητριακά με γάλα
2. Ψωμί με μέλι και γάλα ή αυγό
3. Κέικ με γάλα

- **ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:**

1. κουλούρι ή τόστ
2. δύο φρούτα ή φυσικό χυμό

- **ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ:**


1. φακές, φέτα, ψωμί ολικής, μαρουλοσαλάτα
2. Κοτόπουλο με πιλάφι, ντοματοσαλάτα
3. Γιουβαρλόσουπα, ψωμί ολικής, λαχανοσαλάτα

- **ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:**

1. Σάντουιτς με τυρί και ντομάτα
2. Σοκολάτα υγείας (μία την εβδομάδα)
3. Καρπούζι ή μπανάνα ή κεράσια

- **ΒΡΑΔΙΝΟ**

1. Γιαούρτι ή γάλα με δημητριακά
2. Ψωμί ολικής άλεσης με βιτάμ
3. Σαλάτα καρότο με αυγό και ψωμί
4. Τόστ με τυρί – γαλοπούλα και φυσικό χυμό



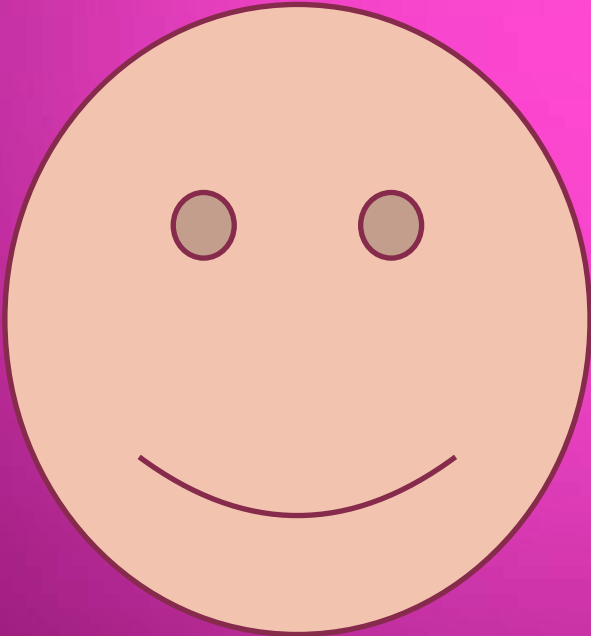
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

Το πρωί να τρως σαν
ΒΑΣΙΛΙΑΣ,
το μεσημέρι σαν
ΠΡΙΓΚΙΠΑΣ
και το βράδυ σαν
ΖΗΤΙΑΝΟΣ.



Να βάζεις στα
γεύματά σου
τροφές από
όλες τις
βαθμίδες της
διατροφικής
πυραμίδας.





«Αν θέλεις να περνάς καλά και να 'χεις την υγείά σου, τρώγε ό,τι παράγεται αγνό εις τα χωριά σου.»



Ενημέρωση από διατροφολόγους για τις ωφέλειες των φρούτων

Καθημερινά πρέπει να καταναλώνουμε 3 μερίδες φρούτα.



Η κίνηση και το παιχνίδι
είναι απαραίτητα αν θέλουμε να είμαστε υγείς.



Όποια κι αν είναι η άσκηση
μας ωφελεί.

***ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΣΚΗΣΗΣ***

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΠΡΩΙΝΕΣ ΩΡΕΣ

- Παιχνίδι στο σχολείο με τους φίλους μας (μήλα, κρυφτό, κυνηγητό)

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ

ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΕΣ ΩΡΕΣ

- Ποδόσφαιρο
ή
- Μπαλέτο
ή
- ποδηλασία



ΤΡΙΤΗ

ΠΡΩΙΝΕΣ ΩΡΕΣ

- Γυμναστική στο σχολείο

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ

ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΕΣ ΩΡΕΣ

- Χορός
ή
- Ποδήλατο
ή
- Βόλτα με τον σκύλο
- 30 λεπτά T.V.



ΤΕΤΑΡΤΙ

Η

ΠΡΩΙΝΕΣ ΩΡΕΣ

- Παιχνίδι με τους φίλους μας στο σχολείο.
(σχοινάκι, μπάλα ...)

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ

ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΕΣ ΩΡΕΣ

- Ποδόσφαιρο / μπάσκετ / βόλεϊ
ή
- μπαλέτο
ή
- ποδήλατο



ΠΕΜΠΤΗ

ΠΡΩΙΝΕΣ ΩΡΕΣ

- Γυμναστική στο σχολείο

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ

ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΕΣ ΩΡΕΣ

- Χορός
ή
- Κολύμπι
ή
- Βόλτα με τον σκύλο
- 30 λεπτά Η/Υ



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΠΡΩΙΝΕΣ ΩΡΕΣ

- Παιχνίδι στο σχολείο με τους συμμαθητές μου. (τζαμί, κουτσό ...)

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ

ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΕΣ ΩΡΕΣ

- Ποδόσφαιρο
ή
- Μπαλέτο
ή
- Ποδηλασία



ΣΑΒΒΑΤΟ

ΠΡΩΙΝΕΣ ΩΡΕΣ

- Παιχνίδι στο πάρκο με τους φίλους μας.

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ

ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΕΣ ΩΡΕΣ

- Χορός
ή
- Παιχνίδι
ή
- 30 λεπτά Η/Υ



ΚΥΡΙΑΚΗ

ΠΡΩΙΝΕΣ ΩΡΕΣ

- Ξεκούραση
- Παραδοσιακοί χοροί (σε συλλόγους)
ή
- Ορειβασία
ή
- Εξόρμηση στην εξοχή

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΓΕΥΜΑ

ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΕΣ ΩΡΕΣ

- Περίπατος
- 1 ώρα T.V.





Καλό καλοκαίρι !