



ΟΙ ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



Μαρία Μαχαιρίδου
Διδάκτορας Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ.
Μέλος Παιδαγωγικής Ομάδας Κ.Π.Ε. Μαρώνας



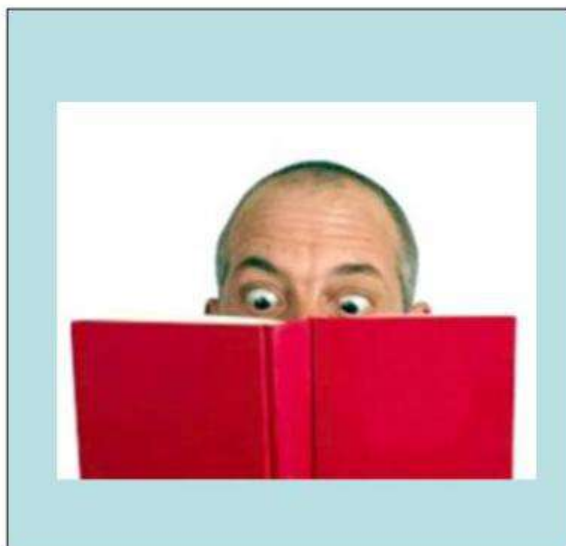
ΥΓΕΙΑ EXPRESS NEWS

www.ygeiaexpnews.com

THE WORLD'S FAVOURITE NEWSPAPER

- Από το 2011

ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ!



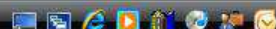
Παχύσαρκοι οι Ευρωπαίοι έφηβοι

Με τα παιδιά στην Ευρώπη να παχαίνουν και να γίνονται λιγότερο δραστήρια, οι ειδήμονες για θέματα υγείας ισχυρίζονται ότι οι πολίτικοί θα πρέπει να πάρουν το μάθημα των αντικαπνιστικών εκστρατειών και να εξετάσουν μεγαλύτερη φορολόγηση σε παρασκευάσματα που ενισχύουν την εφηβική παχυσαρκία... **Η Ελλάδα 1η στα ευρωπαϊκά ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας** Η παχυσαρκία θεωρείται η μεγάλη πρόκληση του 21ου αιώνα για την υγεία...



Οι Έλληνες αθλούνται λιγότερο από όλους στην Ευρώπη

Οι Έλληνες συγκαταλέγονται στους ευρωπαίους πολίτες που αθλούνται λιγότερο στους «27», σύμφωνα με τα αποτελέσματα του ευρωβαρόμετρου που δόθηκε στη δημοσιότητα στις Βρυξέλλες. Ειδικότερα, σύμφωνα με την κοινοτική δημοσκόπηση, μόνο το 3% των Ελλήνων, των Ιταλών και των Βουλγάρων, δηλώνουν ότι αθλούνται τακτικά. 15% των συμπολιτών μας δηλώνει ότι αθλείται κάπως συχνά, 5% σπάνια και το 67% ποτέ...



C:\Users\Maria\Doc...

ActivInspire - Studio

Παρουσίαση2

EL

7:44 μμ

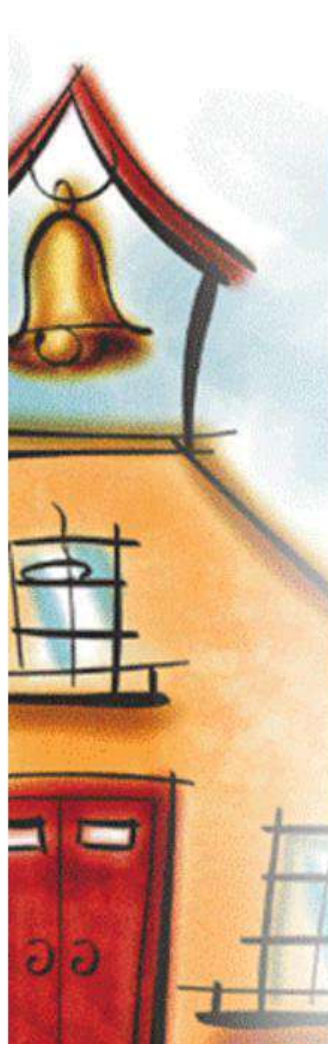
Τί είναι η παχυσαρκία;



- ➔ **Εφηβική παχυσαρκία**
- ➔ **Επιπτώσεις της εφηβικής παχυσαρκίας**
- ➔ **Υπολόγισε το ιδανικό Σωματικό Βάρος**
- ➔ **Υπολόγισε το Σωματικό Λίπος**
- ➔ **Υπολόγισε το Δείκτη Μάζας Σώματος**



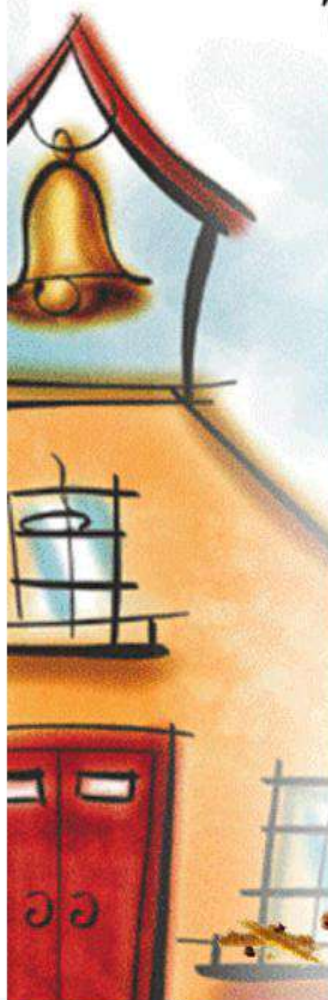




Εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωί							
Μεσημέρι							
Μεζεδάκι!							
Βράδυ							





Όνομα:.....

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωί							
Μεσημέρι							
Μεζεδάκι!							
Βράδυ							



Βήμα 1ο

Σημείωσε στη διπλανή σελίδα τα ημερήσια γεύματα που επέλεξες...

Βήμα 2ο

Χρησιμοποίησε τον ηλεκτρονικό θερμιδομετρητή, για να υπολογίσεις πόσες θερμίδες πρέπει να καταναλώνεις κάθε ημέρα...

<http://thermides.gr/thermides.php>

Βήμα 3ο

Χρησιμοποίησε τον ηλεκτρονικό θερμιδομετρητή, για να υπολογίσεις πόσες θερμίδες καταναλώνεις σε μία ημέρα...

<http://thermides.gr>

ΔΕΥΤΕΡΑ

Πρωί

Μεσημέρι

Θερμίδες:

Μεζεδάκι

Θερμίδες:

Βράδυ

Θερμίδες:

Θερμίδες:

ΣΥΝΟΛΟ:



C:\Users\Maria\Doc...

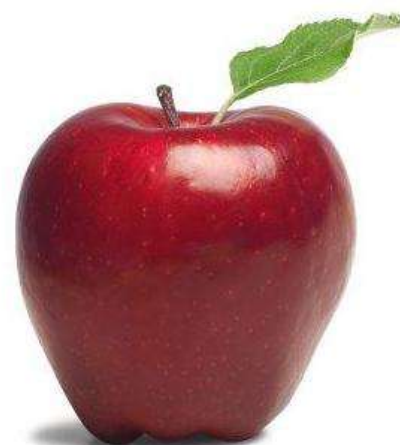
ActivInspire - Studio

Παρουσίαση2

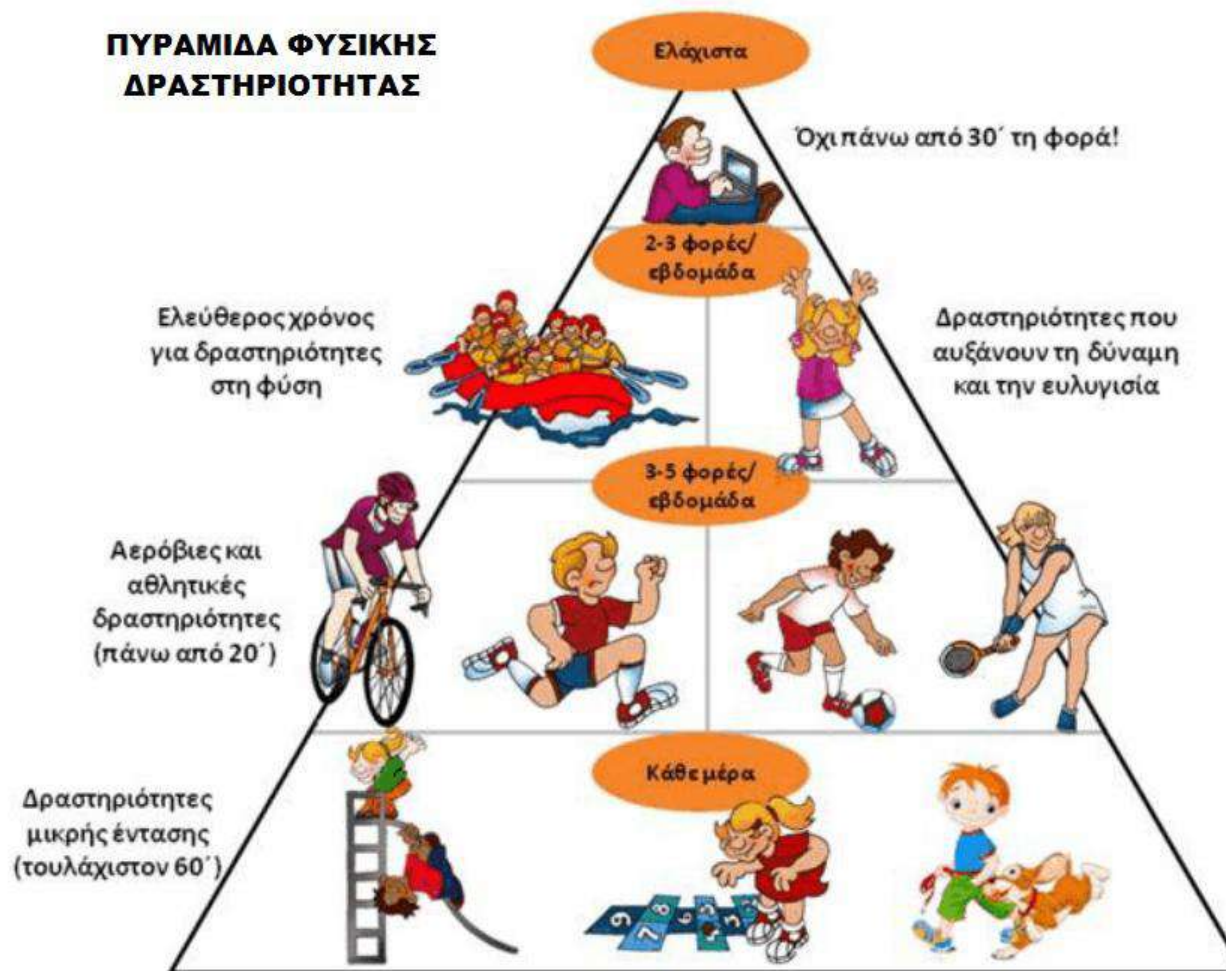
EL < > 7:49 μμ

Χρήσιμα...

- ➔ **Υγιεινό κολατσιό στο σχολείο**
- ➔ **Ο έφηβος έχει τη δική του διατροφή**
- ➔ **Τα 5 ΝΑΙ και τα 5 ΟΧΙ!**



ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ



Next Page



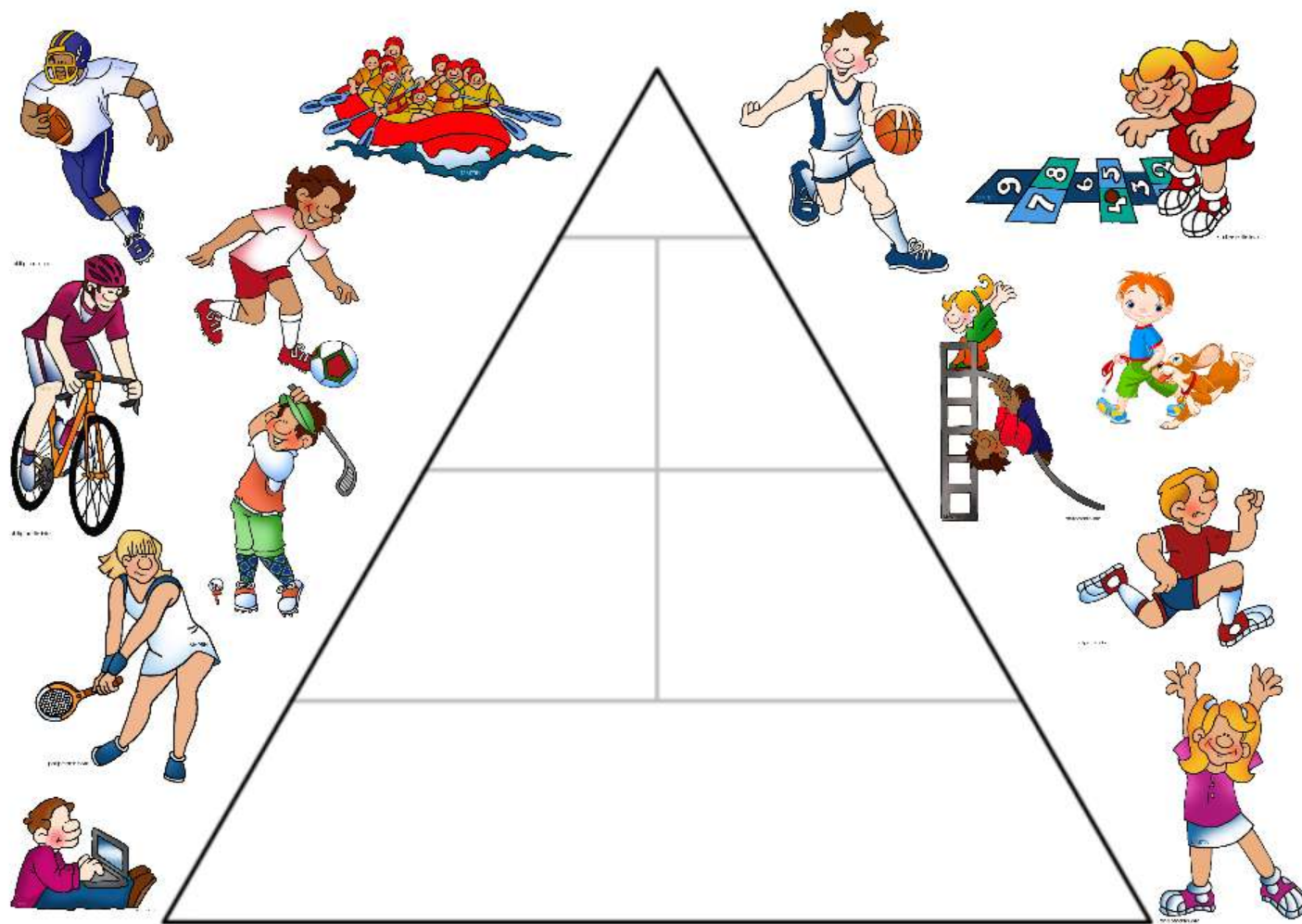
C:\Users\Maria\Doc...

ActivInspire - Studio

Παρουσίαση2

EL

7:49 μμ



Ποια είναι η διαφορά εάν κινείσαι περισσότερο;

Βήμα 1ο

Σημείωσε στη διπλανή σελίδα τα ημερήσια γεύματα που επέλεξες...

Βήμα 2ο

Χρησιμοποίησε τον ηλεκτρονικό θερμιδομετρητή, για να υπολογίσεις πόσες θερμίδες πρέπει να καταναλώνεις κάθε ημέρα...

<http://thermides.gr/thermides.php>

Βήμα 3ο

Χρησιμοποίησε τον ηλεκτρονικό θερμιδομετρητή, για να υπολογίσεις πόσες θερμίδες καταναλώνεις σε μία ημέρα...

<http://thermides.gr>



Χρήσιμα...

- ➔ Τα οφέλη της άσκησης
- ➔ Υγεία και πνευματική ευεξία
- ➔ Αθλητισμός και καρδιά
- ➔ Φυσική δραστηριότητα
- ➔ Οι...κρυμμένοι θησαυροί της άσκησης



Ξέρεις ότι...;

- ➔ **Η άσκηση βελτιώνει τους βαθμούς των μαθητών!**
- ➔ **Η καθιστική ζωή αφαιρεί χρόνια ζωής**
- ➔ **5 λόγοι για να ξεκινήσεις τώρα!**



C:\Users\Maria\Doc...

ActivInspire - Studio

Παρουσίαση2

EL



7:50 μμ



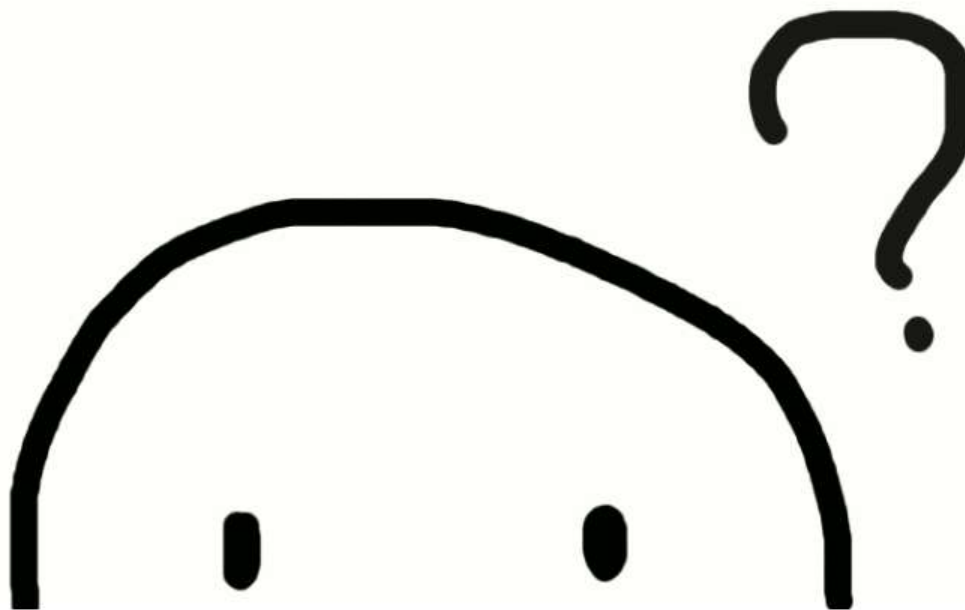
Μία τελευταία ματιά!

Φροντίζεις την υγεία σου, εάν κάθε εβδομάδα...

Καταναλώνεις ελάχιστα...



Ερωτήσεις;



C:\Users\Maria\Doc...

ActivInspire - Studio

Παρουσίαση2

EL



7:51 μμ