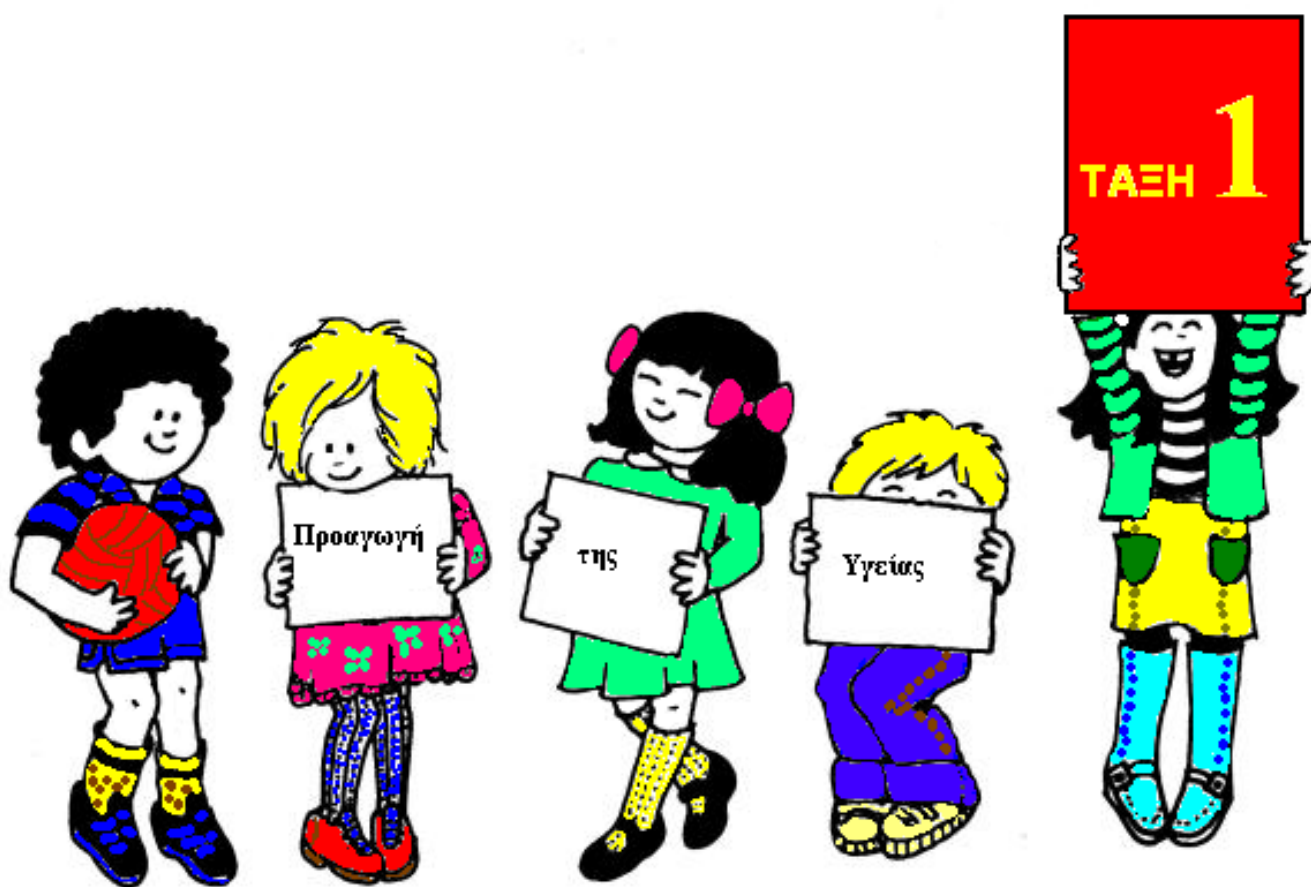


# Προαγωγή της Υγείας

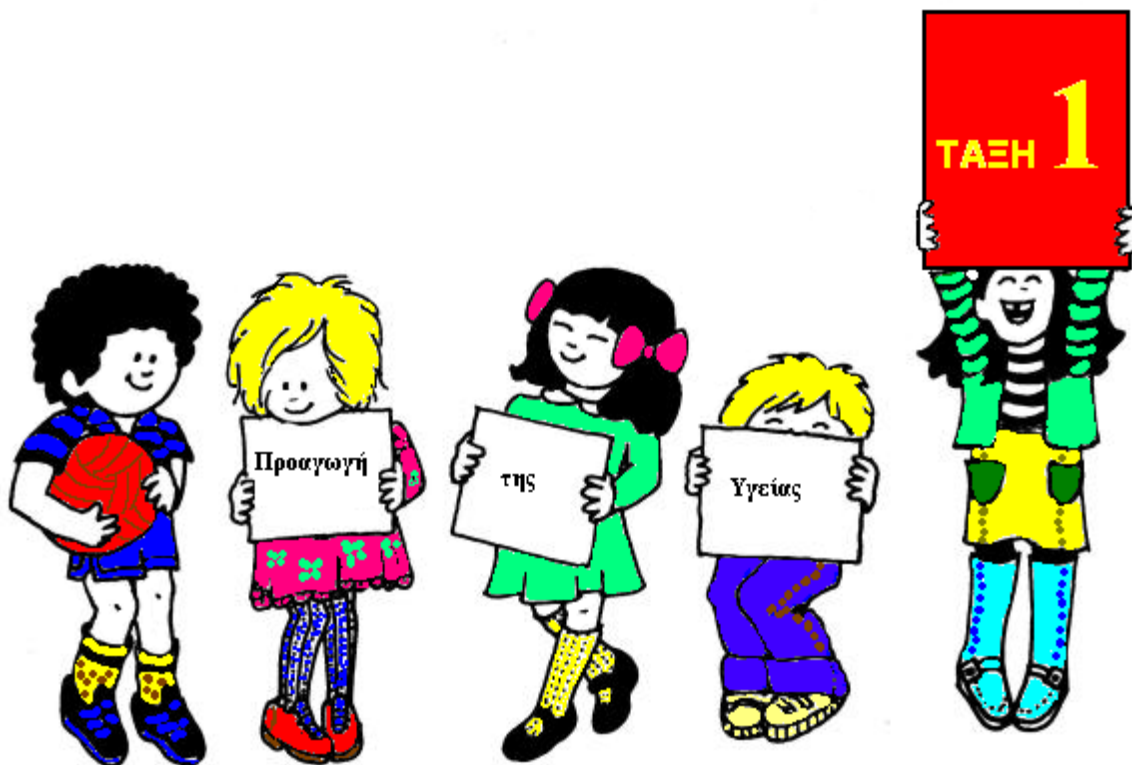
δικό σου δικαίωμα και καθήκον



ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2006



Αυτό το βιβλίο εργασίας ανήκει στ... μαθητ... \_\_\_\_\_



Αντώνης Καφάτος  
Καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής  
Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής  
Τμήμα Ιατρικής  
Πανεπιστήμιο Κρήτης

Επιστημονική Ομάδα Πανεπιστημίου Κρήτης:  
Λεωνίδας Τζίμης  
Σοφία Φλουρή

Η έκδοση αυτή βασίστηκε στο πρόγραμμα της American Health Foundation "Know your body".  
Στο τεύχος αυτό έγιναν προσθήκες και τροποποιήσεις κατάλληλες για τα παιδιά της χώρας μας.

Χρηματοδοτήθηκε από .....

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Μαθαίνω να φροντίζω το σώμα μου	4
Για κοίτα! Είμαι εγώ;	5
Ο έλεγχος της υγείας μου	6
Σωματική άσκηση για να γίνεις δυνατός	7
Από πού παίρνουμε τα τρόφιμά μας	8
Από πού παίρνουμε τα τρόφιμά μας	9
Κάθε ένα από τα τρόφιμα έχει το δικό του χρώμα	10
Κάθε ένα από τα τρόφιμα έχει τη δική του γεύση	11
Υγρά και στερεά	12
Παραδοσιακή ελληνική διατροφή	13
Χρωμάτισε τα τρόφιμα που πρέπει να επιλέγεις τις ημέρες νηστείας της εκκλησίας	14
Προτιμήσεις στα τρόφιμα	15
Πρόληψη και ασφάλεια	16
Τα δόντια μου	17
Η καρδιά μου	18
Οι πνεύμονές μου	19
Το παιχνίδι του βιβλίου «ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ»	20








## Μαθαίνω να φροντίζω το σώμα μου

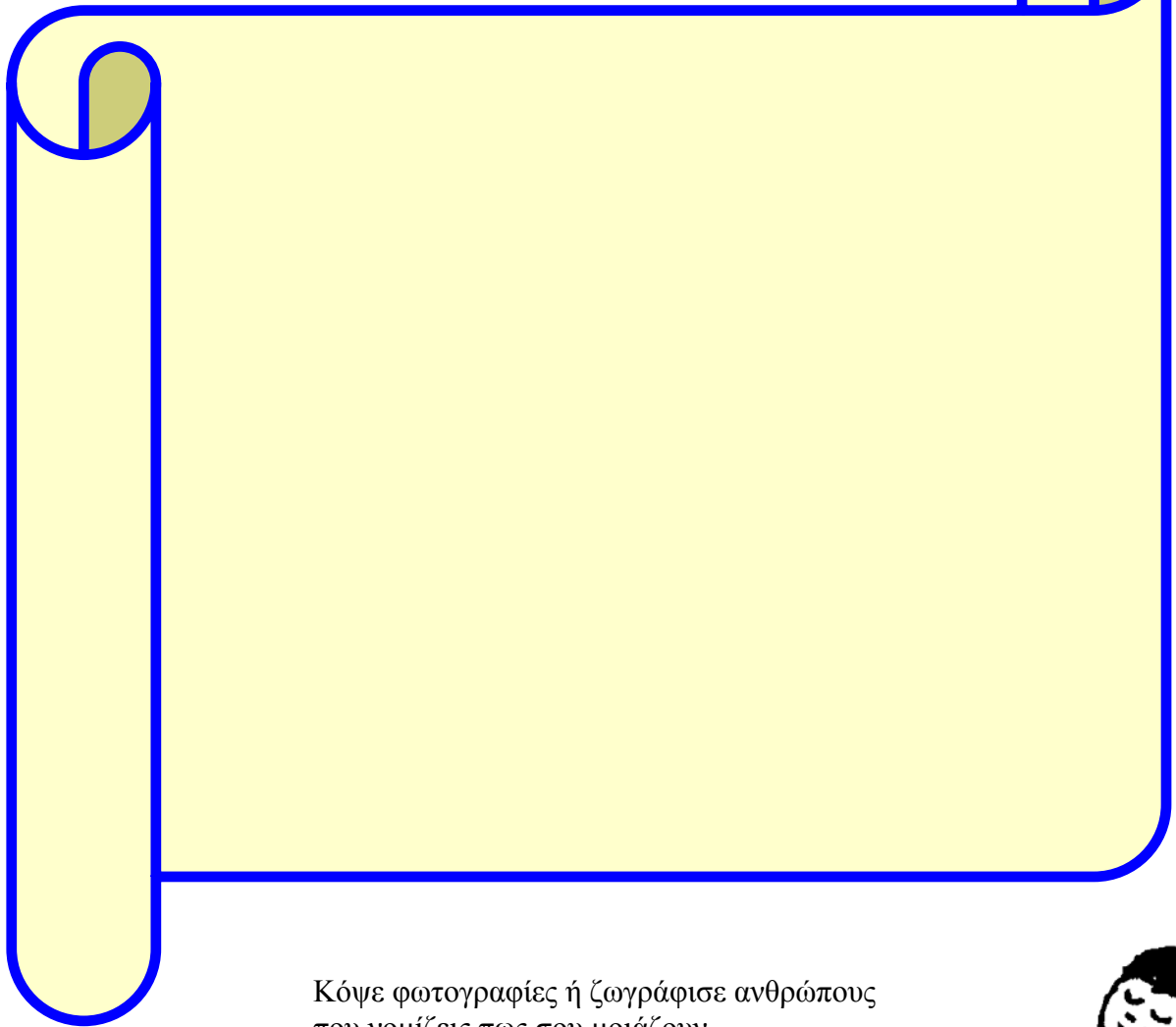
Κάθε πρωί που ξυπνώ, να τι πρέπει να κάνω:



Τώρα είμαι έτοιμος να ξεκινήσω την ημέρα μου.

Συμπλήρωνε κάθε μέρα μ' ένα ή περισσότερους σταυρούς τι έκανες απ' αυτά που δείχνουν οι φωτογραφίες.					
1. Δευτέρα					
2. Τρίτη					
3. Τετάρτη					
4. Πέμπτη					
5. Παρασκευή					
6. Σάββατο					
7. Κυριακή					

## Για κοίτα! Είμαι εγώ;



Κόψε φωτογραφίες ή ζωγράφισε ανθρώπους που νομίζεις πως σου μοιάζουν. Κόλλησε τις φωτογραφίες ή τις ζωγραφιές σ' αυτή τη σελίδα.



## Ο έλεγχος της υγείας μου

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

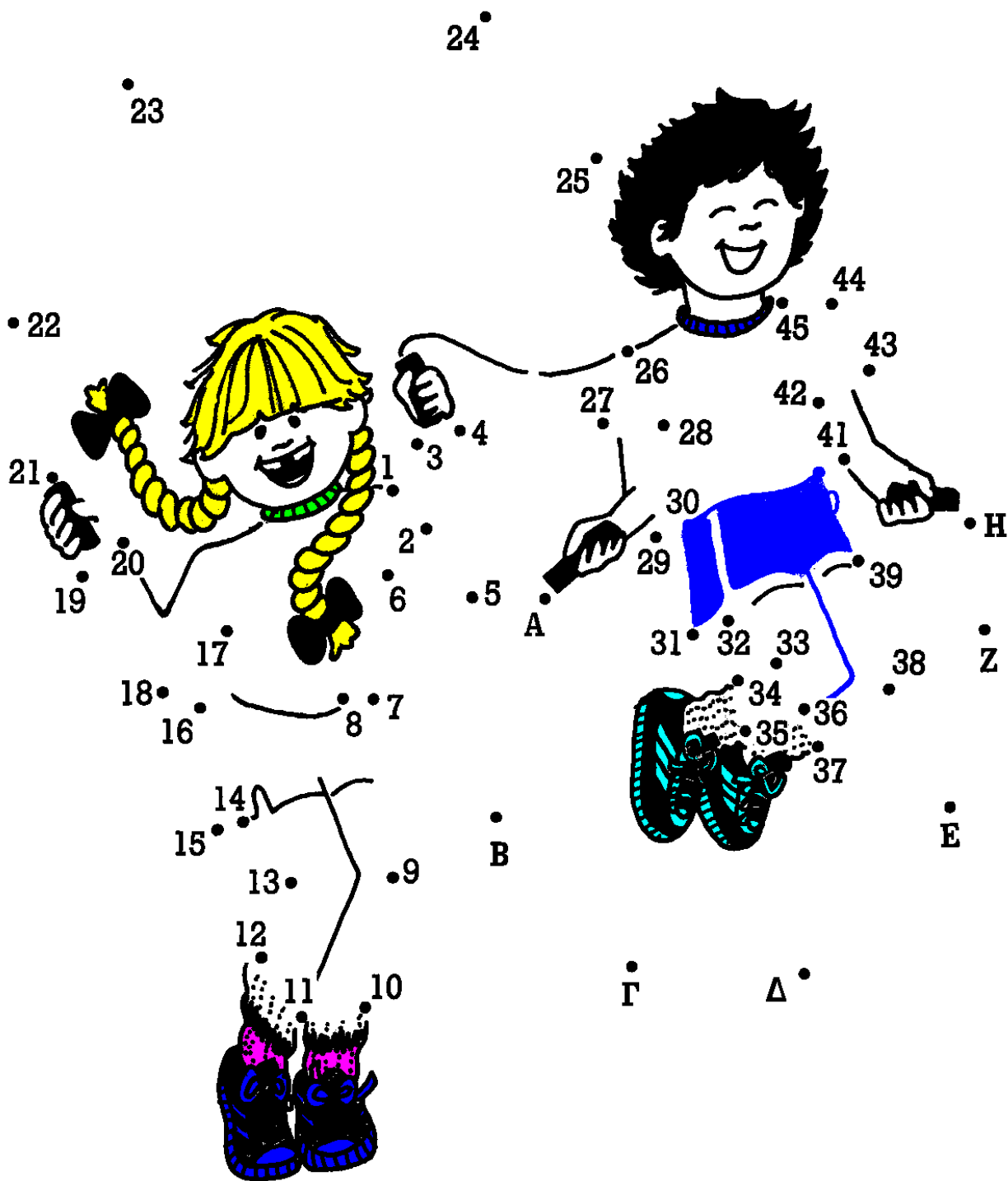
Το ύψος μου είναι \_\_\_\_\_ εκατοστά.

Το βάρος μου είναι \_\_\_\_\_ κιλά.



## Σωματική άσκηση για να γίνεις δυνατός

Ένωσε τις τελείες για να δεις τι πρέπει να κάνεις για να διατηρήσεις το σώμα σου γερό και δυνατό.



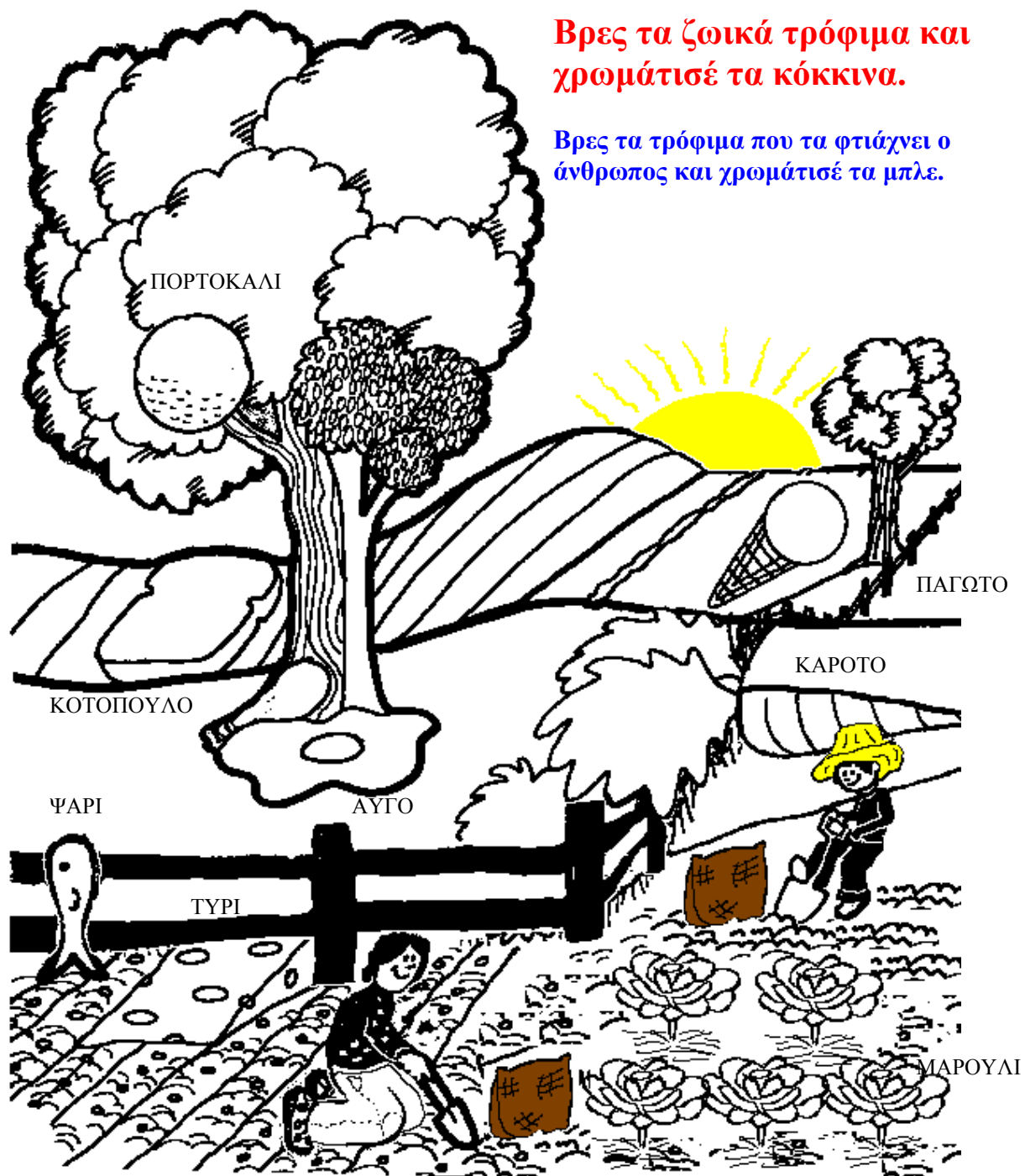


## Από πού παίρνουμε τα τρόφιμά μας

Βρες τα φυτικά τρόφιμα σ' αυτή την εικόνα και χρωμάτισέ τα πράσινα.

Βρες τα ζωικά τρόφιμα και χρωμάτισέ τα κόκκινα.

Βρες τα τρόφιμα που τα φτιάχνει ο άνθρωπος και χρωμάτισέ τα μπλε.



# Από πού παίρνουμε τα τρόφιμά μας

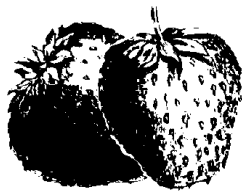
Βρες τα φυτικά τρόφιμα σ' αυτή την εικόνα και χρωμάτισέ τα πράσινα.

Βρες τα ζωικά τρόφιμα και χρωμάτισέ τα κόκκινα.

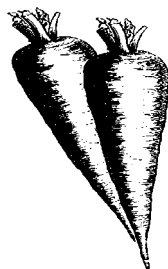
Βρες τα τρόφιμα που τα φτιάχνει ο άνθρωπος και χρωμάτισέ τα μπλε.



## Κάθε ένα από τα τρόφιμα έχει το δικό του χρώμα



φράουλα



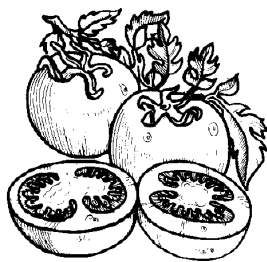
καρότα



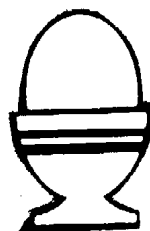
γάλα



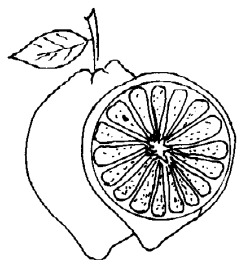
κρέας



ντομάτα



αυγό



λεμόνι




μπανάνα

Χρωμάτισε τα τρόφιμα με το χρώμα που έχουν στη φύση.

## Κάθε ένα από τα τρόφιμα έχει τη δική του γεύση

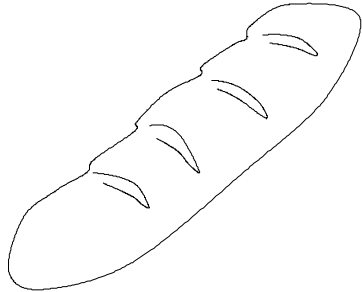
Συμπλήρωσε στον πίνακα τη γεύση που έχει κάθε ένα από τα τρόφιμα.

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΓΛΥΚΟ	ΑΛΜΥΡΟ	ΞΥΝΟ
Ζάχαρη 			
Αλάτι 			
Λεμόνι 			
Τυρί 			
Μέλι 			
Καραμέλες 			
Ξύδι 			
Τουρσί 			

## Υγρά και στερεά

Χρωμάτισε τα τρόφιμα που είναι υγρά με **κόκκινο**.

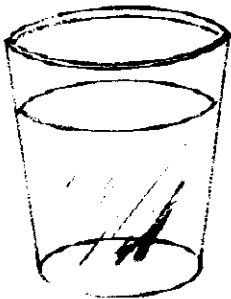
Χρωμάτισε τα τρόφιμα που είναι στερεά με **μπλε**.



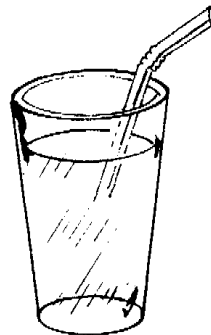
ψωμί



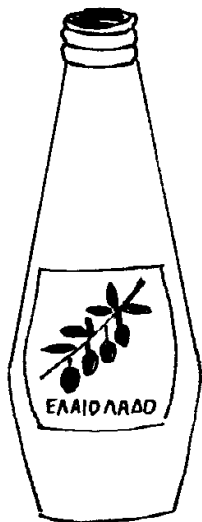
κοτόπουλο



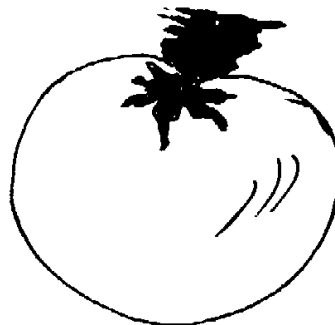
γάλα



πορτοκαλάδα



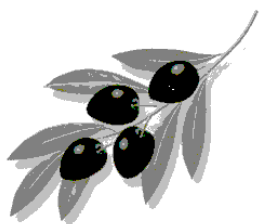
ελαιόλαδο



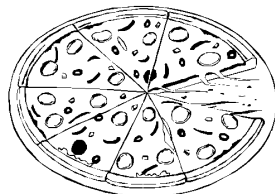
ντομάτα

## Παραδοσιακή ελληνική διατροφή

Χρωμάτισε τα τρόφιμα που χαρακτηρίζουν την παραδοσιακή ελληνική διατροφή.



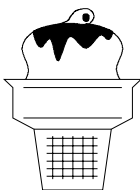
ελιές



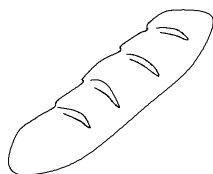
πίτσα



αγκινάρα



παγωτό



μαύρο ψωμί



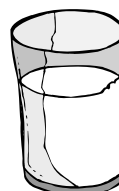
τούρτα



ελαιόλαδο



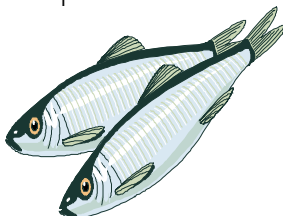
αναψυκτικό τύπου κόλας



χυμός από φρέσκο πορτοκάλι



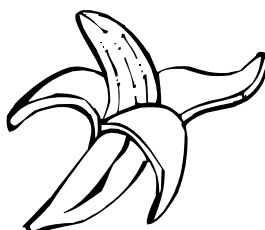
hamburger



ψάρια



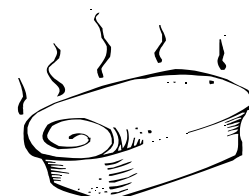
σαλιγκάρια



μπανάνα



φακές ή φασολάδα

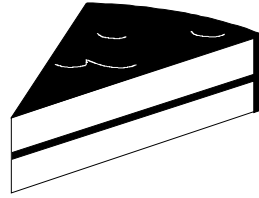


άσπρο ψωμί

# Χρωμάτισε τα τρόφιμα που πρέπει να επιλέγεις τις ημέρες νηστείας της εκκλησίας



φασολάδα



τούρτα



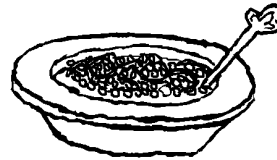
σαλάτα



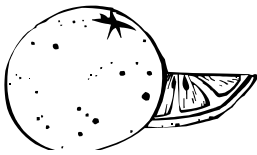
λουκάνικο



σουβλάκι



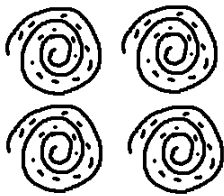
φακές



πορτοκάλι



παγωτό



τηγανίτες ή ξεροτήγανα



μπρόκολα



μαύρο ψωμί

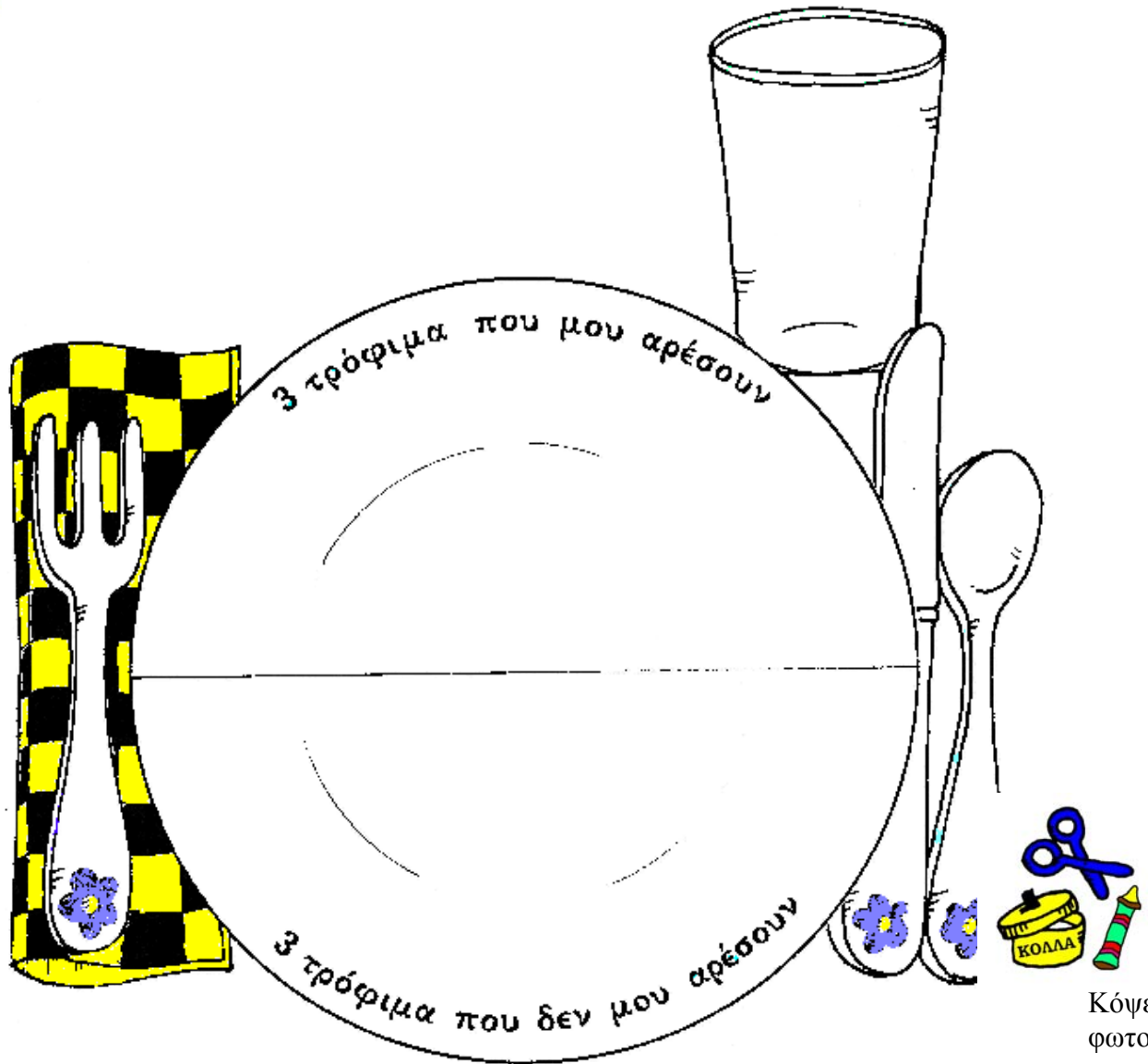


χάμπουργκερ

## Προτιμήσεις στα τρόφιμα



Κόψε φωτογραφίες από 3 τρόφιμα που σου αρέσουν.  
Κόλλησέ τα στο πάνω μέρος του πιάτου της εικόνας.



Κόψε  
φωτο  
γραφί

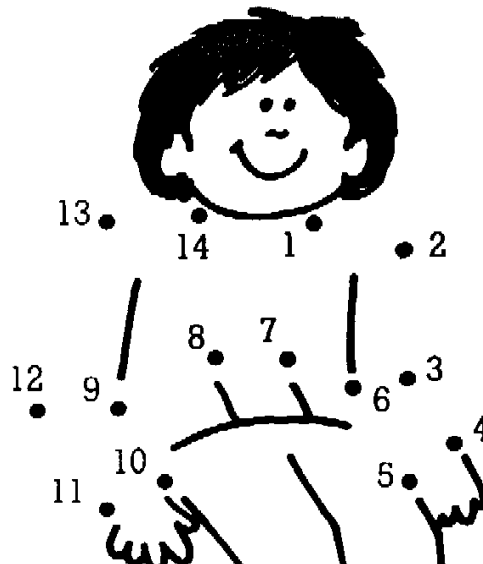
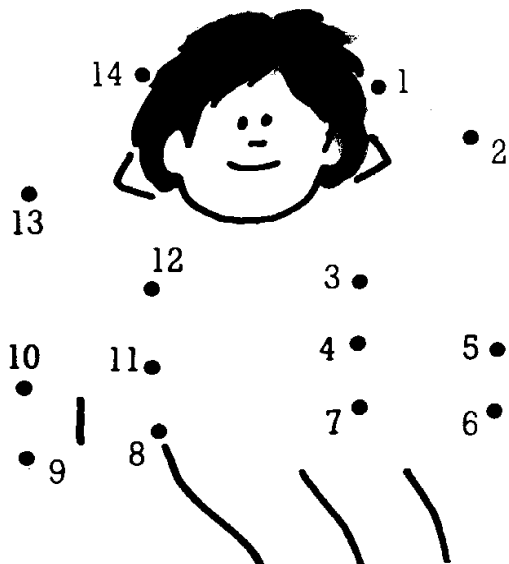
ες από 3 τρόφιμα που δεν σου αρέσουν.  
Κόλλησέ τα στο κάτω μέρος του πιάτου της εικόνας.  
Χρωμάτισε το ποτήρι για να δείξεις το αγαπημένο σου ποτό.



## Πρόληψη και ασφάλεια

Ένωσε τις τελείες.

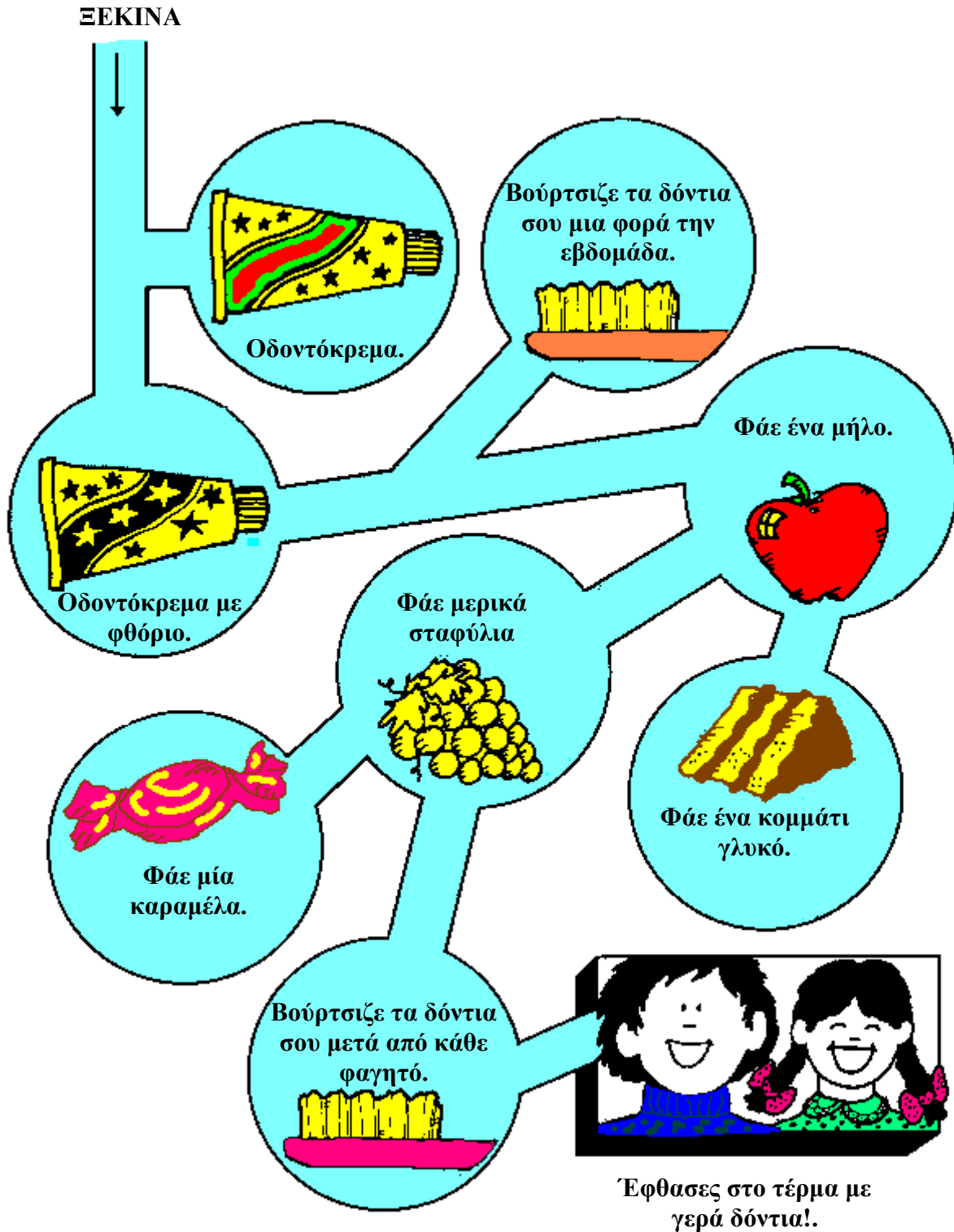
Ζωγράφισε μία αντίστοιχη εικόνα και κόλλησέ την στο αυτοκίνητο της οικογένειάς σου ή στο αυτοκίνητο που μπαίνεις συχνά.



	Χρησιμοποίησα τη ζώνη ασφαλείας.	Η οικογένειά μου χρησιμοποίησε τις ζώνες ασφαλείας.	Δεν χρησιμοποίησα τη ζώνη ασφαλείας.	Η οικογένειά μου δεν χρησιμοποίησε τις ζώνες ασφαλείας.
1. Δευτέρα				
2. Τρίτη				
3. Τετάρτη				
4. Πέμπτη				
5. Παρασκευή				
6. Σάββατο				
7. Κυριακή				

# Τα δόντια μου

Βρες το δρόμο που οδηγεί σε γερά δόντια.



## Η καρδιά μου

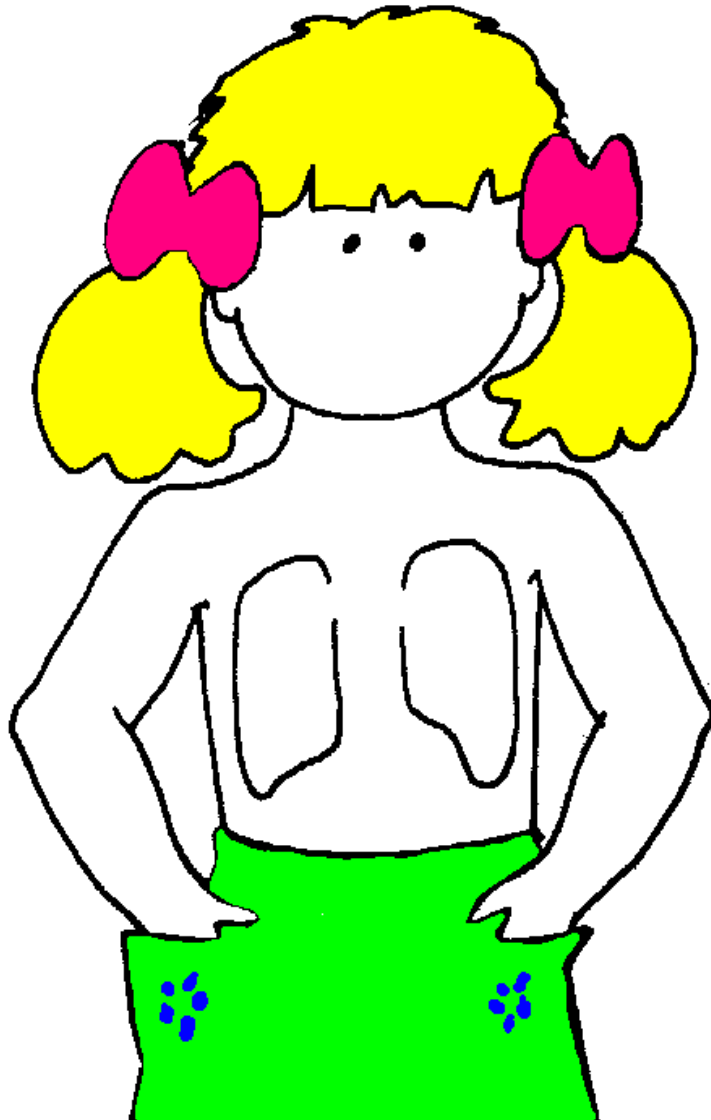
Ένωσε με γραμμές την κάθε εικόνα με την κατάλληλη λέξη.



## Οι πνεύμονές μου

Πάρε μια βαθιά αναπνοή για να αισθανθείς τον αέρα να πηγαίνει στους πνεύμονές σου.

Ζωγράφισε τα μέρη του σώματός σου που να περνάει ο αέρας για να φθάσει στους πνεύμονές σου.



## Το παιχνίδι του βιβλίου «ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ»

1. Οι μαθητές κόβουν τις εικόνες και ετοιμάζουν 12 κάρτες.
2. Σκορπίζουν τις κάρτες από την ανάποδη όψη.
3. Ο πρώτος παίκτης γυρίζει δύο κάρτες προς την όψη της εικόνας. Αν είναι ζευγάρι, δηλαδή η ίδια εικόνα, ο παίκτης κρατάει και τις δύο κάρτες. Αν δεν είναι ίδιες τότε τις γυρίζει ανάποδα πάλι.
4. Το παιχνίδι συνεχίζεται και οι παίκτες προσπαθούν να συγκεντρώσουν όσο το δυνατόν περισσότερα ζευγάρια.
5. Το παιχνίδι τελειώνει όταν τελειώσουν οι κάρτες.



Πίνω αποβουτυρωμένο  
γάλα



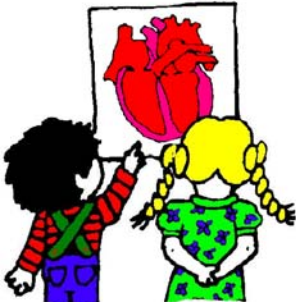
Πίνω αποβουτυρωμένο  
γάλα



Γυμνάζομαι



Γυμνάζομαι



Γνωρίζω πως δουλεύει  
η καρδιά μου



Γνωρίζω πως δουλεύει  
η καρδιά μου



Βουρτσίζω τα δόντια  
μου μετά από κάθε  
γεύμα



Βουρτσίζω τα δόντια  
μου μετά από κάθε  
γεύμα



Τρώγω θρεπτικά  
τρόφιμα



Τρώγω θρεπτικά  
τρόφιμα



Φοράω τη ζώνη  
ασφαλείας στο  
αυτοκίνητο



Φοράω τη ζώνη  
ασφαλείας στο  
αυτοκίνητο

