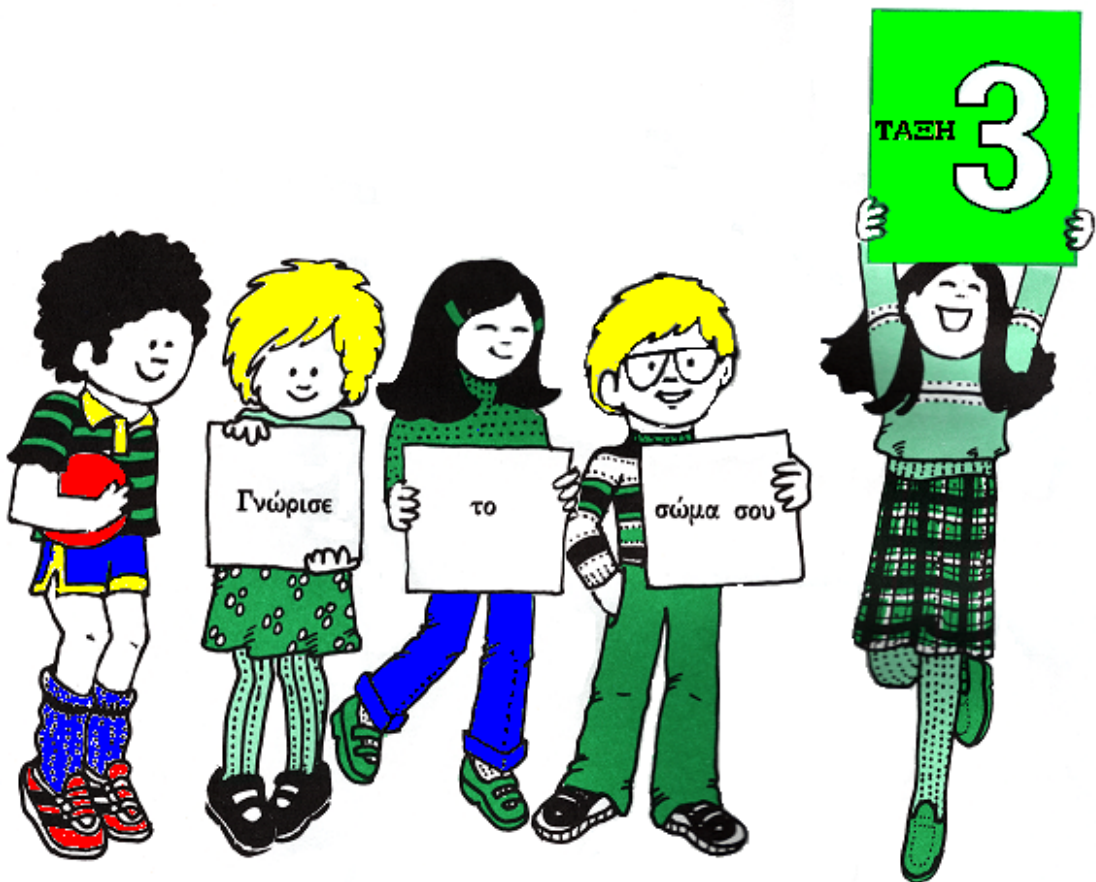


# Προαγωγή της Υγείας

δικό σου δικαίωμα και καθήκον



για τους μαθητές της 3ης Δημοτικού

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ  
Τμήμα Ιατρικής  
Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής  
Κλινική Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής

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:  
Λεωνίδα 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.

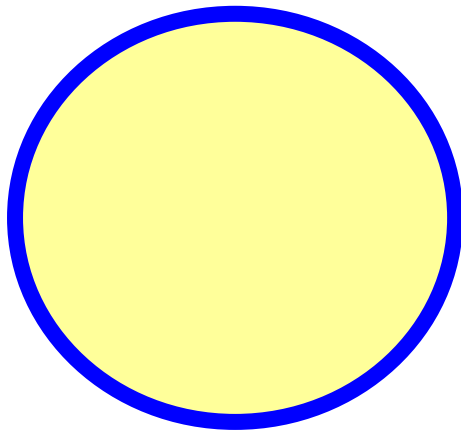
Χρηματοδοτήθηκε από .....

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>Μαθαίνω να φροντίζω το σώμα μου</b>	<b>5</b>
<b>Ποιος είμαι;</b>	<b>6</b>
<b>Έλεγχος υγείας</b>	<b>7</b>
<b>Αρχές πρόληψης και ασφάλειας</b>	<b>8</b>
<b>Διατροφή. Μαθαίνω να τρέφομαι σωστά</b>	<b>9</b>
<b>Διατροφή</b>	<b>10</b>
<b>Η τροφή μου για μια μέρα</b>	<b>11</b>
<b>Παραδοσιακή ελληνική διατροφή</b>	<b>12</b>
<b>Οι νηστείες της εκκλησία μας</b>	<b>13</b>
<b>Υγιεινή των δοντιών</b>	<b>14</b>
<b>Παίρνω απόφαση να γυμναστώ</b>	<b>15</b>
<b>Κάπνισμα. Τι πρέπει να κάνω;</b>	<b>16</b>
<b>Η καρδιά μου και οι πνεύμονές μου</b>	<b>17</b>
<b>Το παιχνίδι του «Γνώρισε το σώμα σου»</b>	<b>19</b>

## Μαθαίνω να φροντίζω το σώμα μου

Κάνε ένα σκίτσο σ' αυτόν τον κύκλο που θα σου θυμίζει την απόφαση που πήρες για κάποιο θέμα που αφορά την υγεία σου.



Η απόφασή μου που αφορά την υγεία μου είναι:

---

---



Σημείωσε στον πίνακα αν τήρησες την απόφασή σου. Στον ίδιο πίνακα μπορείς να σημειώσεις και πράγματα που έκανες ή προσπάθησες να κάνεις ή ξέχασες να κάνεις για να φροντίσεις τον εαυτό σου κάθε μέρα όπως:

ΠΗΡΑ ΠΡΩΙΝΟ / ΕΙΧΑ ΤΡΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ / ΕΦΑΓΑ 3 ΦΡΟΥΤΑ / ΕΦΑΓΑ ΣΑΛΑΤΑ / ΕΚΑΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ Ή ΣΠΟΡ / ΕΚΑΝΑ ΠΟΔΗΛΑΤΟ / ΕΚΑΝΑ ΚΟΛΥΜΠΗ / ΒΟΥΡΤΣΙΣΑ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΟΥ / ΔΕΝ ΕΦΑΓΑ ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ / ΕΒΑΛΑ ΖΩΝΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ κ.α.

	Το έκανα	Το ξέχασα	Προσπάθησα
Δευτέρα			
Τρίτη			
Τετάρτη			
Πέμπτη			
Παρασκευή			
Σάββατο			
Κυριακή			

## Ποιος είμαι;



1. *Είμαι*
2. *Γεννήθηκα στις (ημερομηνία) :*
3. *Γεννήθηκα στο (τόπος):*
4. *Κατοικώ στο (τόπος):*
5. *Τρεις λέξεις που με περιγράφουν καλύτερα:*
6. *Τρεις λέξεις που περιγράφουν καλύτερα την οικογένειά μου:*
7. *Το αγαπημένο μου αντικείμενο είναι:*
8. *Οι φίλοι μου με συμπαθούν γιατί:*
9. *Είμαι περήφανος για τον εαυτό μου όταν:*

## Έλεγχος υγείας

Ψάξε να βρεις τις παρακάτω λέξεις στον πίνακα με τα γράμματα. Κοίταξε σε όλες τις διευθύνσεις (κάθετα ή οριζόντια ή διαγώνια).



ΖΥΓΑΡΙΑ  
ΥΨΟΣ  
ΒΑΡΟΣ  
ΑΠΟΦΑΣΗ

ΣΩΜΑ  
ΑΣΚΗΣΗ  
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ  
ΠΙΕΣΟΜΕΤΡΟ  
ΥΓΙΗΣ

ΣΤΗΘΟΣΚΟΠΙΟ  
ΕΠΙΛΟΓΗ  
ΛΙΠΟΣ  
ΠΙΕΣΗ

N	E	K	Σ	T	H	Θ	O	Σ	K	O	Π	I	O	Π
K	N	T	O	Π	Y	Γ	I	H	Σ	Ψ	I	X	Σ	Ω
Φ	Σ	B	P	H	I	Ψ	A	Λ	A	N	E	B	Ω	N
X	Ψ	A	A	Ω	K	E	O	Π	Y	B	Σ	N	M	E
Z	Y	Γ	A	P	I	A	H	Σ	O	Θ	H	Φ	A	Π
T	X	Ω	N	B	O	Z	Θ	K	M	Φ	Δ	X	Λ	I
A	Λ	Γ	B	Δ	Γ	Σ	Ψ	B	K	E	A	Z	Ψ	Λ
T	I	Γ	P	T	K	E	H	I	Λ	Π	T	Σ	Ω	O
K	Π	I	E	Σ	O	M	E	T	P	O	K	N	H	Γ
N	O	Π	Φ	A	Σ	K	H	Σ	H	Y	Φ	Ψ	P	H
Π	Σ	X	O	Λ	H	Σ	T	E	P	I	N	H	P	T

## Αρχές πρόληψης και ασφάλειας

Τι πρέπει να συμπληρώσεις στις εικόνες αυτές για να δείχνουν καλύτερα την έννοια της «προφύλαξης»;



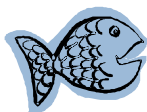
Ζωγράφισε ένα δικό σου παράδειγμα που να δείχνει κάποιο τρόπο προφύλαξης από ένα ατύχημα:





## Διατροφή. Μαθαίνω να τρέφομαι σωστά

Ένωσε με γραμμές το κάθε ένα από τα τρόφιμα με τα κυριότερα θρεπτικά συστατικά που περιέχει.



ψάρι



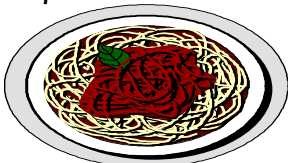
βούτυρο



γιαούρτι



πορτοκάλι



μακαρόνια



όσπρια



ελαιόλαδο

**ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ**

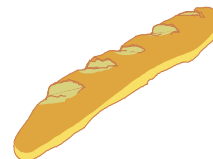
**ΛΙΠΗ**

**ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ**

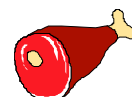
**ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

**ΣΙΔΗΡΟ**

**ΑΣΒΕΣΤΙΟ**



ψωμί



κρέας



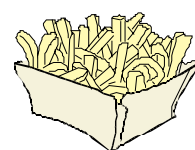
γάλα



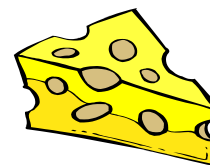
μήλο



ζάχαρη



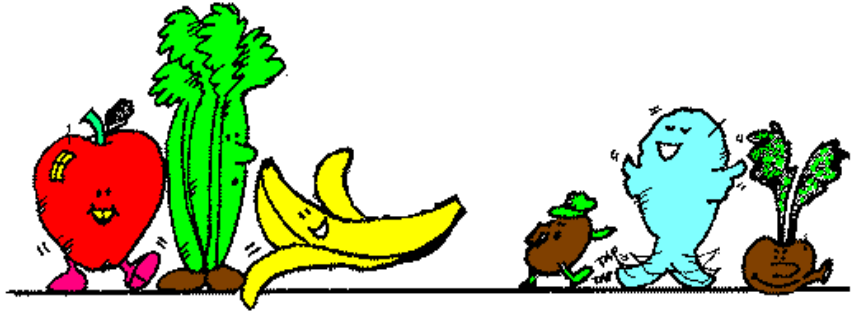
πατάτες



τυρί

# Διατροφή

Σχεδιάσε το δικό σου πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό. Κάνε ένα κατάλογο με τα τρόφιμα που διάλεξες και γράψε δίπλα την προέλευσή και τα θρεπτικά συστατικά τους.



**ΤΡΟΦΙΜΑ:**

**ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ:**  
(ζωικά, φυτικά ή παρασκευασμένα από τον άνθρωπο)

**ΘΡΕΠΤΙΚΑ  
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ**

**ΠΡΩΙΝΟ**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**ΒΡΑΔΙΝΟ**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

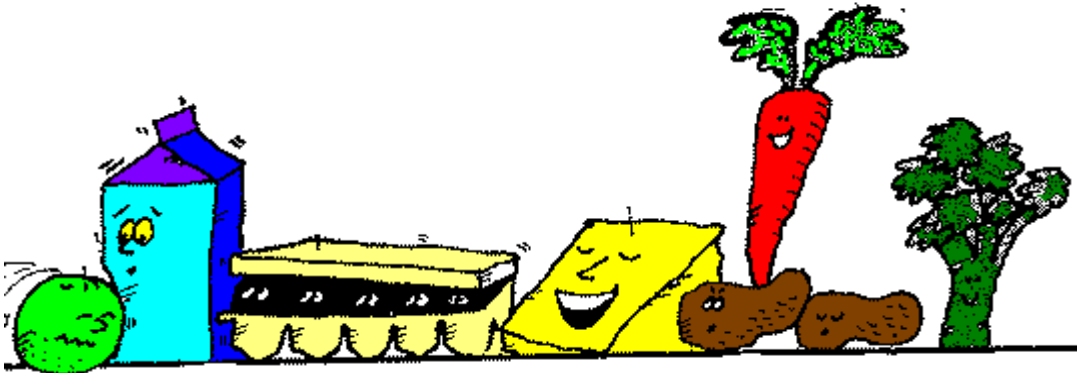
---

---

---

## Η τροφή μου για μια μέρα






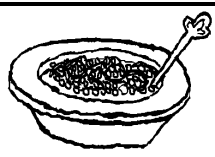
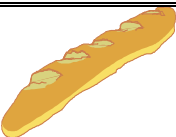
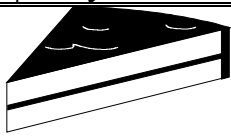

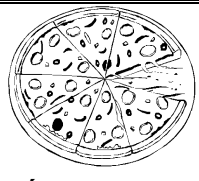

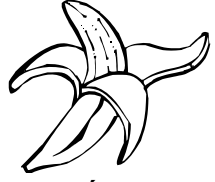




Γράψε όλα τα τρόφιμα που έφαγες για μια ημέρα. Βάλε ένα σταυρό στο κατάλληλο τετράγωνο στο δεξιό μέρος της σελίδας για να δείξεις αν το τρόφιμο είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και βιταμίνες.



	ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

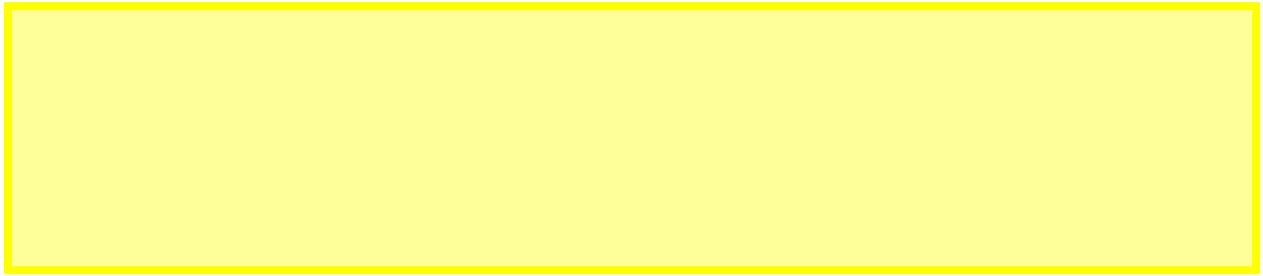
## Παραδοσιακή ελληνική διατροφή

Ποια από τα τρόφιμα που βλέπεις στον πίνακα είναι παραδοσιακά; Σημείωσε στη διπλανή στήλη ΝΑΙ ή ΟΧΙ και γράψε πόσο συχνά τα τρως μέσα σε μία εβδομάδα.













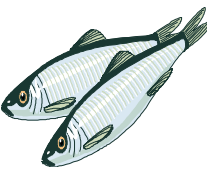
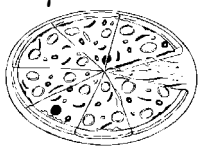




 ψάρι		 παγωτό	
 ελαιόλαδο		 χάμπουργκερ	
 πορτοκάλι		 φακές	
 μαύρο ψωμί		 τούρτα	
 γιαούρτι		 πίτσα	
 σαλιγκάρια		 μπανάνα	
 φασολάδα		 σουβλάκι	
 σαλάτα		 ελιές	

## Οι νηστείες της εκκλησία μας

Ποιά τρόφιμα πρέπει να αποφεύγουν οι μεγάλοι όταν νηστεύουν; Γράψε τις πληροφορίες που ρώτησες και έμαθες στον παρακάτω πίνακα.



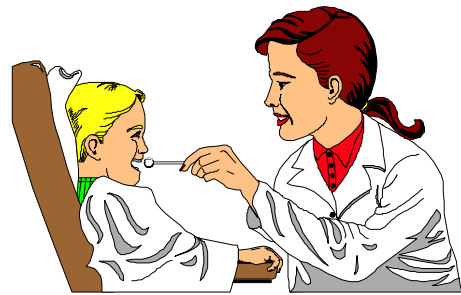
Τα παιδιά δεν πρέπει να νηστεύουν ωστόσο μπορείς και εσύ να αποφεύγεις κάποια τρόφιμα τις μέρες της νηστείας. Ποιά είναι αυτά; Βάλε X στον παρακάτω πίνακα.

 φασολάδα	 τούρτα	 γάλα
 σαλάτα	 λουκάνικο	 αβγό
 σουβλάκι	 φακές	 αναψυκτικό
 πορτοκάλι	 παγωτό	 μπρόκολο
 ψάρια	 πίτσα	 σουβλάκι
 μπαਨάνα	 χάμπουργκερ	 σαλιγκάρια

## Υγιεινή των δοντιών

Οδηγίες:

1. Γράψε όλα τα πρόχειρα γεύματα που έφαγες χθες και σήμερα.
2. Βρες ποιά από τα τρόφιμα που έφαγες περιέχουν μεγάλη ποσότητα ζάχαρης ή κολλάνε στα δόντια. Γράψε τα στη στήλη που λέει «αριθμός τροφίμων με πολύ ζάχαρη ή που κολλάνε στα δόντια».
3. Κάθε φορά που η ζάχαρη έρχεται σε επαφή με τα βακτηρίδια στο στόμα παράγεται οξύ για 20 λεπτά της ώρας που καταστρέφει τα δόντια.
4. Υπολόγισε για πόσα λεπτά τα δόντια σου ήταν εκτεθειμένα στα οξέα.



ΠΡΩΤΗ			ΔΕΥΤΕΡΗ		
ΗΜΕΡΑ			ΗΜΕΡΑ		
5		100 λεπτά	5		100 λεπτά
4		80 λεπτά	4		80 λεπτά
3		60 λεπτά	3		60 λεπτά
2		40 λεπτά	2		40 λεπτά
1		20 λεπτά	1		20 λεπτά
	Αριθμός τροφίμων με πολύ ζάχαρη ή που κολλάνε στα δόντια	Χρόνος που ήταν τα δόντια μου εκτεθειμένα στα οξέα		Αριθμός τροφίμων με πολύ ζάχαρη ή που κολλάνε στα δόντια	Χρόνος που ήταν τα δόντια μου εκτεθειμένα στα οξέα

Σήμερα τα δόντια μου ήταν εκτεθειμένα στα οξέα για \_\_\_\_\_ λεπτά.

Σήμερα τα δόντια μου ήταν εκτεθειμένα στα οξέα για \_\_\_\_\_ λεπτά.

## Παίρνω απόφαση να γυμναστώ

Χρησιμοποίησε τη διαδικασία της λήψης μιας απόφασης για να προσδιορίσεις τι πρέπει να κάνεις για να γυμνάσεις το σώμα σου.

Η διαδικασία της λήψης μιας απόφασης



- ♦ Καθορίζουμε το πρόβλημα

---

  - ♦ Συγκεντρώνουμε τις πληροφορίες
    - 1. Ποια είδη γυμναστικής μου αρέσουν;
    - 2. Πόσο χρόνο μπορώ να γυμναστώ;
  - ♦ Αναλύουμε τις πληροφορίες
    - 1. Προσδιορίζω τα πιο κατάλληλα είδη γυμναστικής για μένα.
    - 2. Αποφασίζω για ένα είδος γυμναστικής στο χρόνο που διαθέτω.
  - ♦ Συμπέρασμα
- Αποφασίζω τι ακριβώς θα κάνω.

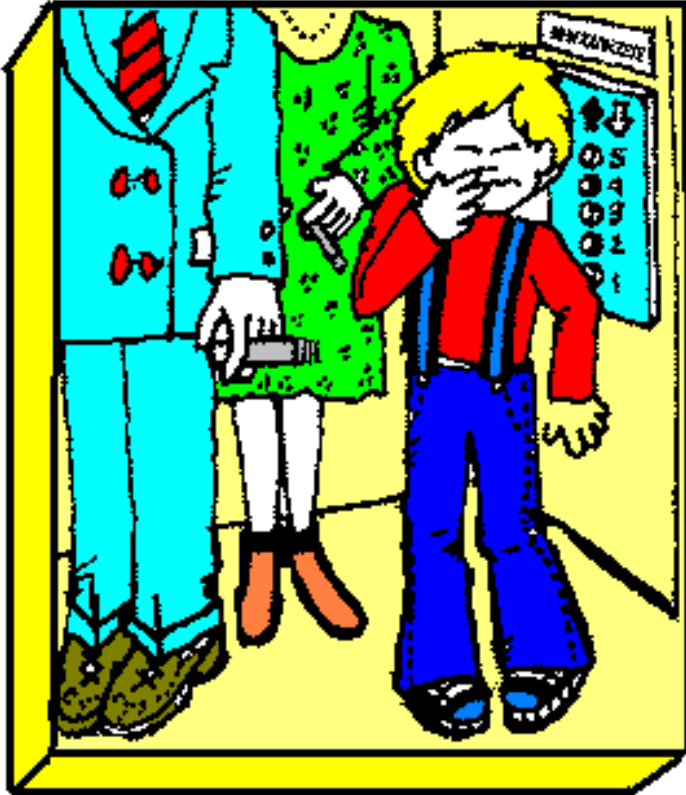
Η γυμναστική που θα κάνω είναι: \_\_\_\_\_

Σημειώνω μόνο ένα

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Έκανα τη γυμναστική μου.							
Δεν έκανα τη γυμναστική μου.							
Έκανα ένα μέρος της γυμναστικής μου.							

## Κάπνισμα. Τι πρέπει να κάνω;

Κοίταξε τις εικόνες στο αριστερό μέρος της σελίδας. Αποφάσισε τι θα έκανες εάν βρισκόσουν στην κατάσταση που δείχνει η εικόνα και γράψε μια μικρή ιστορία γι' αυτό.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Η καρδιά μου και οι πνεύμονές μου

### ΑΕΡΟΒΙΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Αερόβιες ονομάζονται αυτές οι ασκήσεις που χρειάζεται να εισπνέεις βαθιά, να χρησιμοποιείς πολύ οξυγόνο και διαρκούν πολύ χρόνο.

Αυτό γίνεται όταν για παράδειγμα τρέχεις στο μαραθώνιο και κάνεις ποδήλατο.

Η αερόβια γυμναστική κάνει την καρδιά και τους πνεύμονες δυνατούς και γερούς.



### ΑΝΑΕΡΟΒΙΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ



Αναερόβιες ονομάζονται αυτές οι ασκήσεις που δεν χρειάζεται να εισπνέεις βαθιά και να χρησιμοποιείς πολύ οξυγόνο.

Είναι πολύ έντονες και διαρκούν πολύ λίγο χρόνο. Τέτοιες ασκήσεις είναι ο δρόμος των 100 μέτρων.

Αυτές οι ασκήσεις βοηθούν το σώμα να γυμναστεί αλλά είναι καλύτερα να προτιμάς τις αερόβιες ασκήσεις.

- Διάλεξε μια αερόβια άσκηση να κάνεις στο σπίτι, μετά το σχολείο και δες το αποτέλεσμα που έχει στην καρδιά σου και στους πνεύμονές σου.



Η αερόβια άσκηση που θα κάνω είναι:

---

Ο δάσκαλος θα σου δείξει πώς να μετράς το σφυγμό σου και την αναπνοή σου.

Ζήτησε από τους γονείς σου να σε βοηθήσουν να συμπληρώσεις τα παρακάτω:

#### ΚΑΡΔΙΑ

1. Μέτρησε το σφυγμό σου πριν την άσκηση για ένα λεπτό.
2. Μέτρησε το σφυγμό σου μετά την άσκηση για ένα λεπτό.

Αριθμός  
σφυγμών πριν  
την άσκηση

Αριθμός  
σφυγμών μετά  
την άσκηση

#### ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ

1. Μέτρησε το ρυθμό της αναπνοής σου για ένα λεπτό πριν την άσκηση (κάθε φορά που εκπνέεις μετράει για μια φορά).
2. Μέτρησε το σφυγμό σου για ένα λεπτό μετά την άσκηση.

Ρυθμός  
αναπνοής  
πριν  
την άσκηση

Αριθμός  
σφυγμών μετά  
την άσκηση









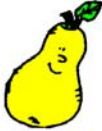


# Το παιχνίδι του «Γνώρισε το σώμα σου»

## Θα χρειασθούν:

- 2-4 παίκτες
- ένα ζάρι
- ένα πιόνι για τον κάθε παίκτη

## Πως παίζεται:

1. Ρίξτε το ζάρι για να δείτε τη σειρά των παιχτών.
2. Κερδίζει ο παίκτης που θα φτάσει πρώτος στο άστρο στο τέλος.
3. Δεν χρειάζεται ο ακριβής αριθμός για να φτάσεις στο τέρμα. Εάν χρειάζεσαι π.χ. 4 για να νικήσεις και φέρεις 5 στο ζάρι τότε κερδίζεις.

<b>ΑΦΕΤΗΡΙΑ</b> 		<b>Ξέρεις να φροντίζεις το σώμα σου. Προχώρησε 2 διαστήματα.</b>		
<b>Ξέρεις πώς να φοράς ένα σωσίβιο σε μια βάρκα. Προχώρησε 1 διάστημα.</b>		<b>Έφαγες ένα θρεπτικό γεύμα. Προχώρησε 3 διαστήματα.</b>		<b>Οοπ! Ξέχασες να κάνεις γυμναστική σήμερα. Πήγαινε πίσω ένα διάστημα.</b>
	<b>Έφαγες ένα φρούτο αντί για μια σοκολάτα. Προχώρησε 3 διαστήματα.</b>		<b>Ξέχασες να φορέσεις τη ζώνη ασφαλείας στο αυτοκίνητο. Πήγαινε πίσω 3 διαστήματα.</b>	
	<b>Βούρτισες τα δόντια σου. Προχώρησε 1 διάστημα.</b>	<b>Ξέρεις πως λειτουργεί η καρδιά. Παίξε άλλη μια φορά.</b>		<b>Οοπ! Έφαγες πολλά γλυκά σήμερα. Πήγαινε πίσω 3 διαστήματα.</b>
<b>Οοπ! Δεν βούρτισες τα δόντια σου μετά το τελευταίο γεύμα. Χάνεις τη σειρά σου.</b>	<b>Ξέρεις να παίρνεις αποφάσεις που αφορούν την υγείας σου. Παίξε άλλη μια φορά.</b>	<b>ΤΕΛΟΣ ΚΕΡΑΙΣΕΣ!</b>	