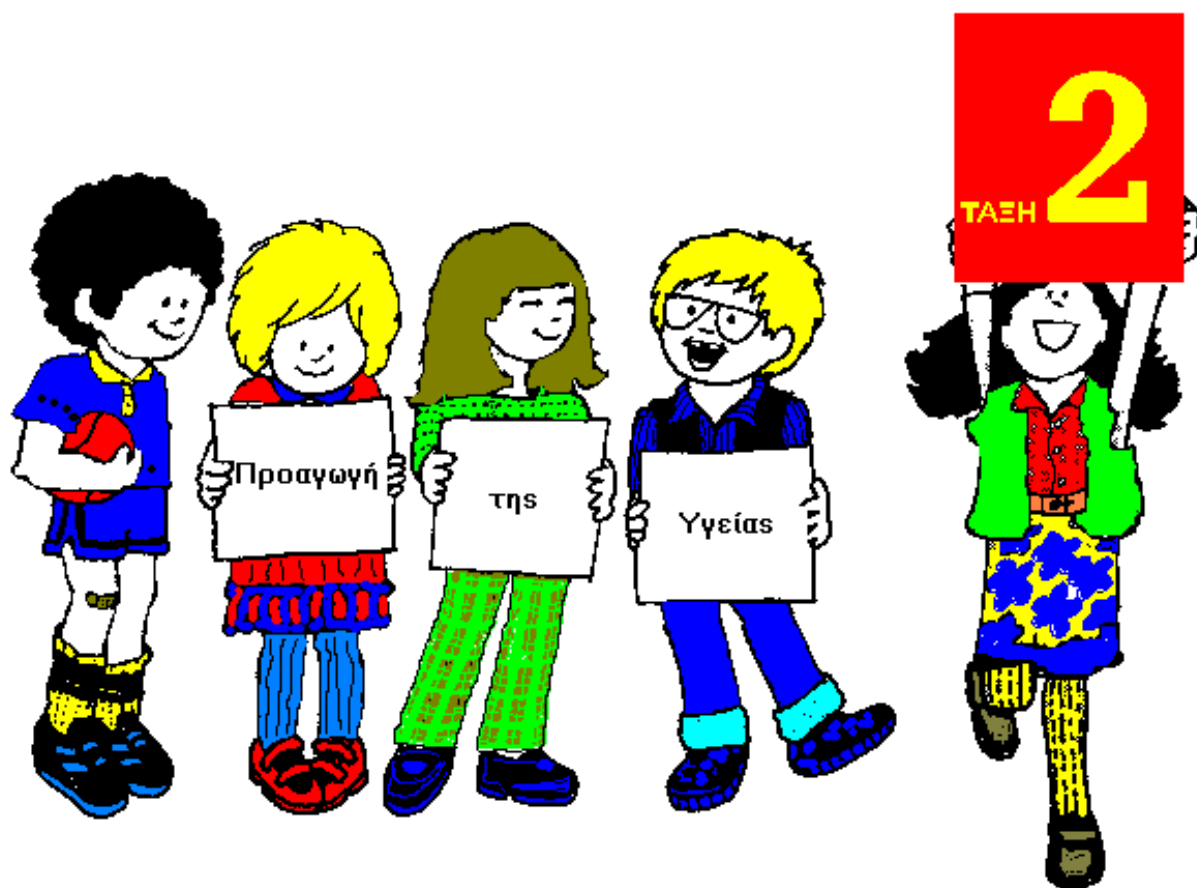


Προαγωγή της Υγείας

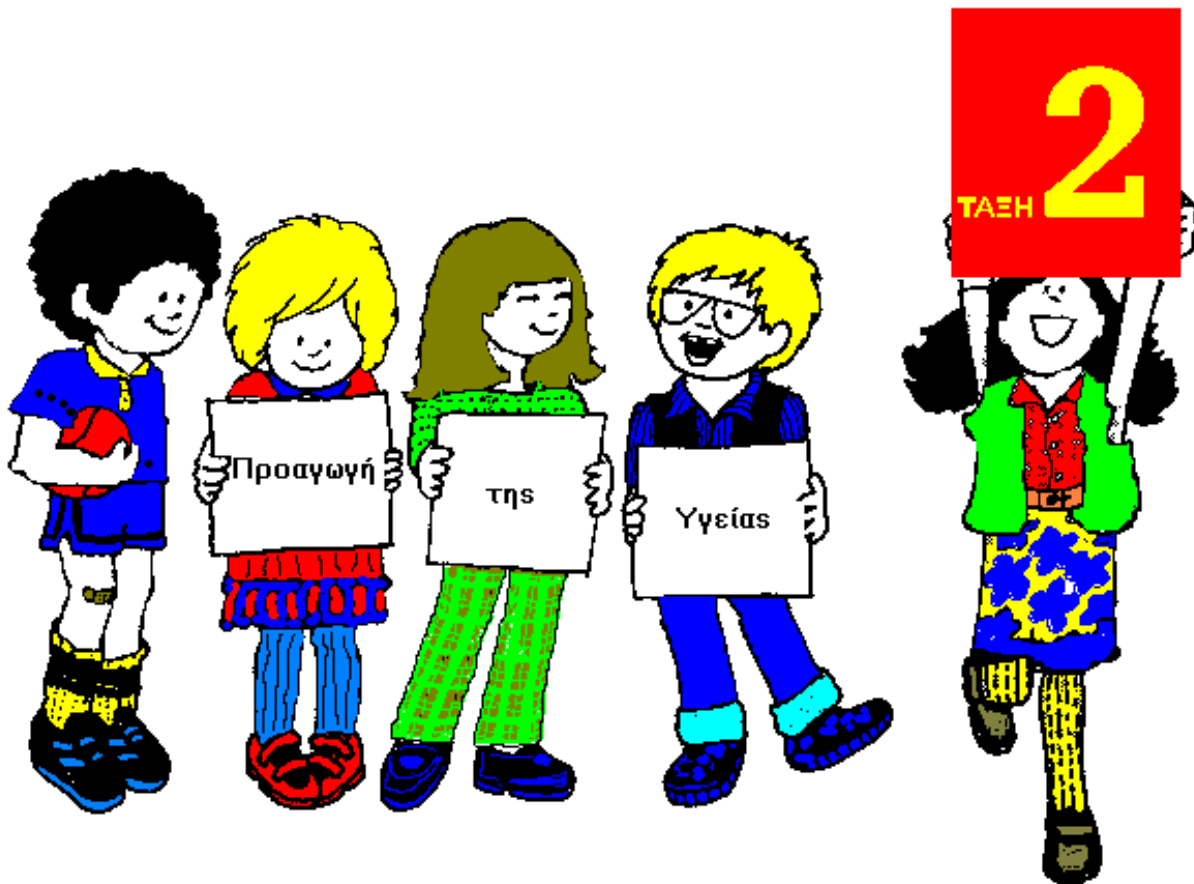
δικό σου δικαίωμα και καθήκον



για τους μαθητές της 2ας Δημοτικού

ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2006

Αυτό το βιβλίο εργασίας ανήκει στ... μαθητ... _____



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

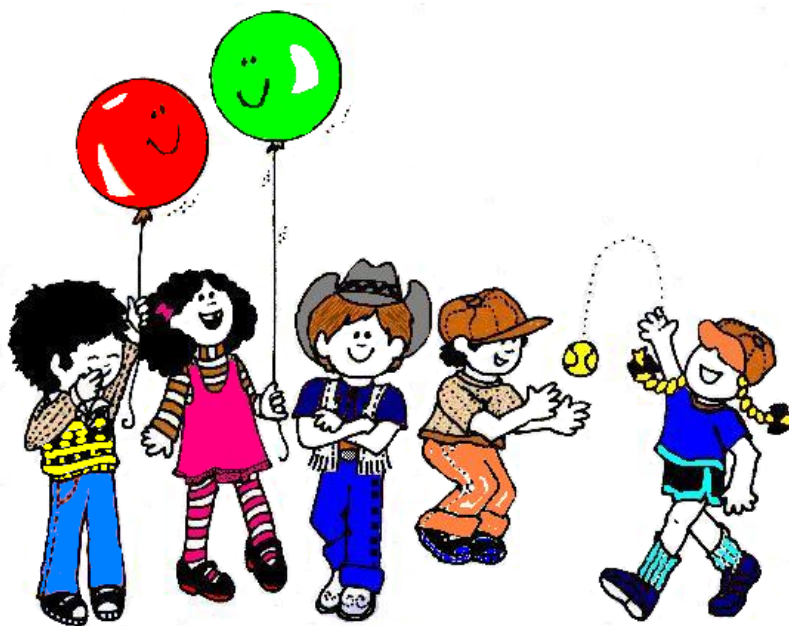
Επιστημονική Ομάδα Πανεπιστημίου Κρήτης:
Λεωνίδας Τζίμης
Σοφία Φλουρή

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.

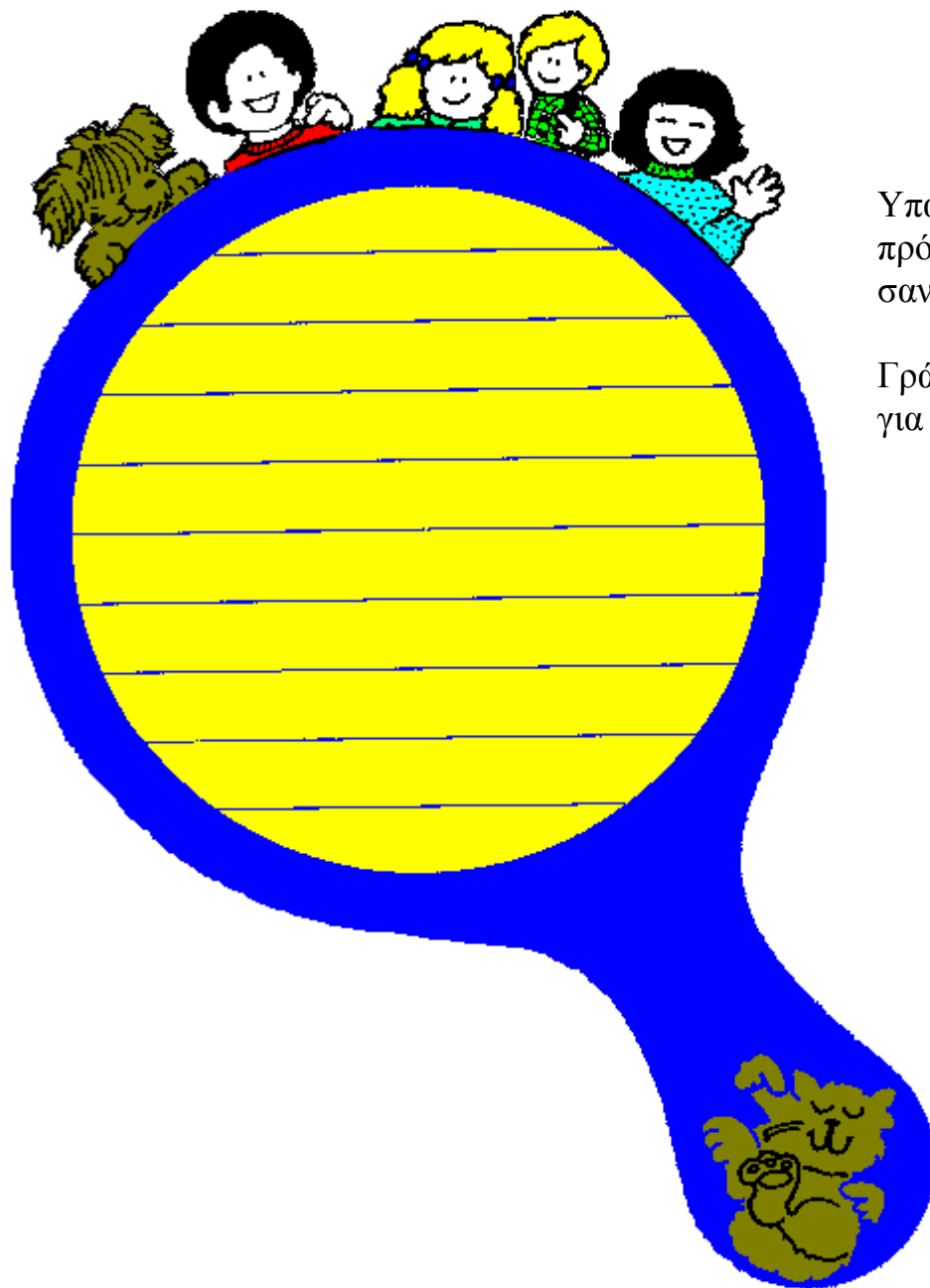
Χρηματοδοτήθηκε από

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Είναι σπουδαίο να είμαι ο εαυτός μου	5
Να πως φροντίζω για την υγεία μου όλη την εβδομάδα	6
Ο έλεγχος της υγείας μου	7
Η καρδιά μου	8
Οι πνεύμονές μου	9
Από που παίρνουμε τα τρόφιμά μας	10
Ας αναλύσουμε τα τρόφιμα που τρώμε	11
Ο κατάλογός μου με τα τρόφιμα	12
Να ένα θρεπτικό πρωινό	14
Ενδιάμεσα γεύματα	15
Οι νηστείας της εκκλησία μας	16
Τα δόντια μου. Πόσο καλά τα βουρτσίζω;	17
Τι θα διαλέξω;	18
Κάπνισμα και οινοπνευματώδη ποτά	19
Πρόληψη και ασφάλεια	20



Είναι σπουδαίο να είμαι ο εαυτός μου



Υπάρχει μόνο ένα
πρόσωπο στον κόσμο
σαν εσένα.

Γράψε κάτι χαρούμενο
για τον εαυτό σου.








Το όνομά μου είναι: _____

Το επίθετό μου είναι: _____

Είμαι πιο ευτυχισμένος όταν: _____

Να πως φροντίζω για την υγεία μου όλη την εβδομάδα

Συμπλήρωσε τον παρακάτω πίνακα κάθε ημέρα για μια εβδομάδα. Βάζε ένα σταυρό ή περισσότερους στο κατάλληλο τετράγωνο αν η απάντησή σου είναι «ναι».

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
 Βούρτσισα τα δόντια μου							
 Έλουσα τα μαλιά μου							
 Έκανα μπάνιο							
 Κοιμήθηκα ___ ώρες το μεσημέρι και ___ ώρες το βράδυ							
 Έφαγα ένα καλό πρωινό							
 Έφαγα ένα θρεπτικό πρόχειρο γεύμα							
 Έκανα κάποιου τύπου άσκηση							

Ο έλεγχος της υγείας μου

Ημερομηνία: _____

Το βάρος μου είναι _____ κιλά.

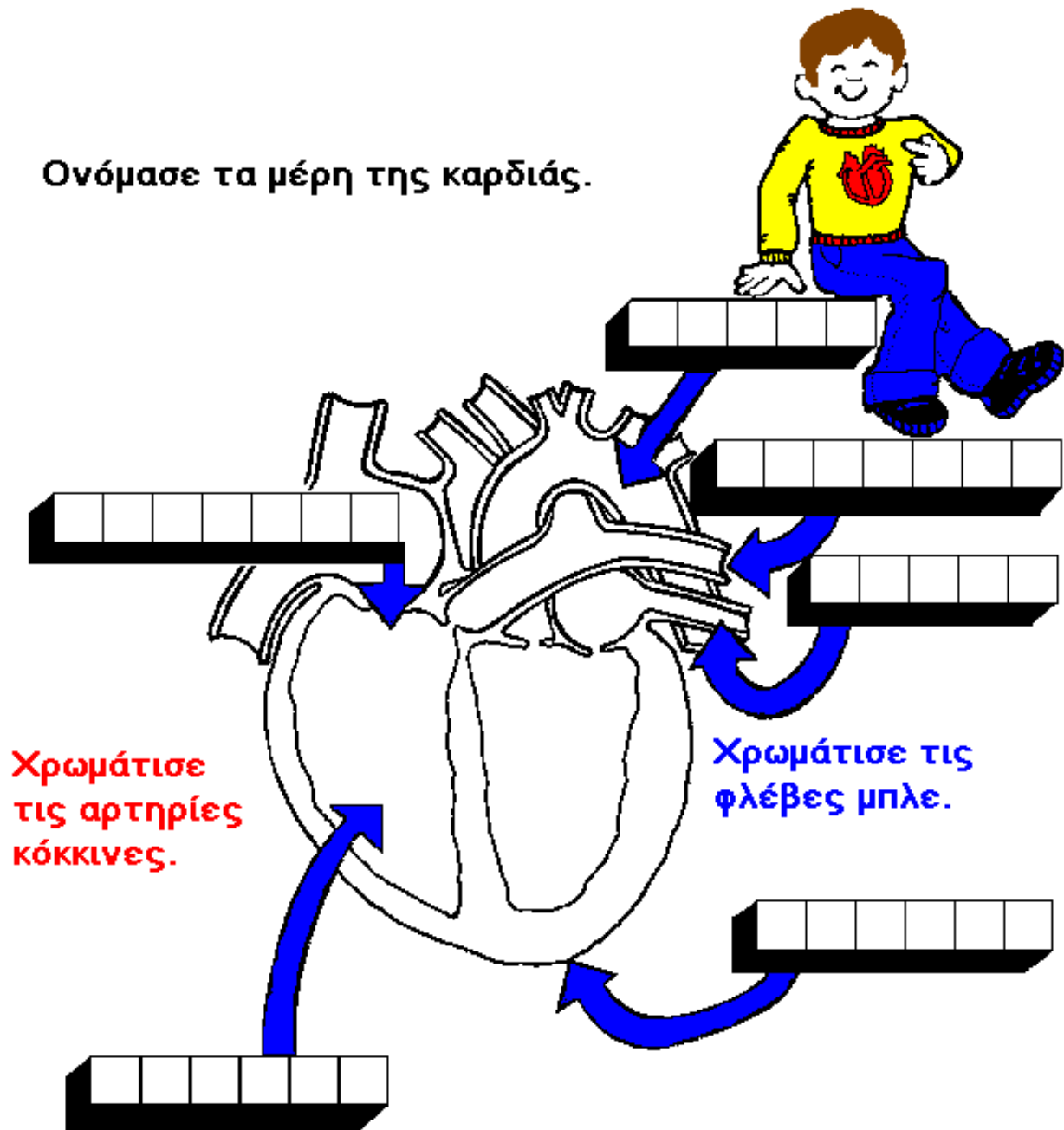
Το ύψος μου είναι _____ εκατοστά.

Ένωσε με γραμμές τις εικόνες με τις κατάλληλες λέξεις:



Η καρδιά μου

Ονόμασε τα μέρη της καρδιάς.



αορτή

αρτηρία

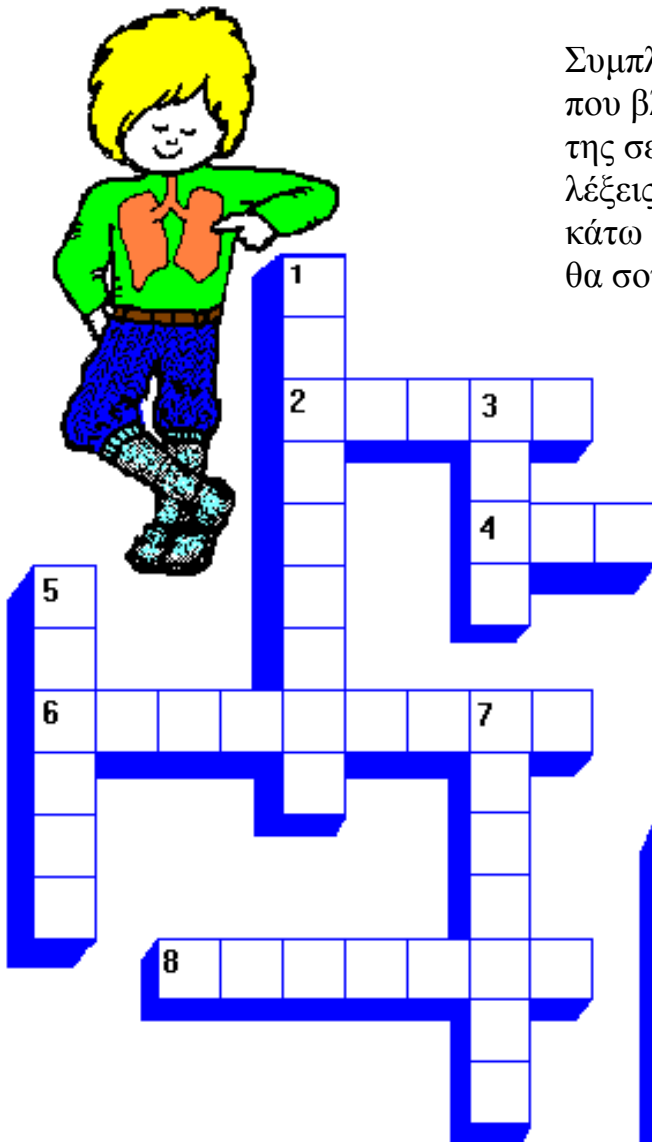
φλέβα

κορυφή

βαλβίδα

κοιλία

Οι πνεύμονές μου



Συμπλήρωσε το σταυρόλεξο με τις λέξεις που βλέπεις στο πλαίσιο στο δεξιό μέρος της σελίδας. Για να βρεις τις κατάλληλες λέξεις θα σε βοηθήσουν οι προτάσεις στο κάτω μέρος της σελίδας. Ο δάσκαλός σου θα σου εξηγήσει πώς να το συμπληρώσεις.



αέρας μυς
διάφραγμα εκπνοή
πνεύμονες εισπνοή
οξυγόνο
αίμα

ΚΑΘΕΤΑ

1. Το _____ είναι ο μυς που ελέγχει το μέγεθος της θωρακικής κοιλότητας.
3. Το οξυγόνο του αέρα μεταφέρεται στο σώμα με το _____.
5. Η _____ είναι ο αέρας που φεύγει από τους πνεύμονες.
7. Η _____ είναι ο αέρας που έρχεται στους πνεύμονες.

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

2. Ο _____ είναι αυτό που αναπνέουμε.
4. Το διάφραγμα είναι ένας _____.
6. Οι _____ είναι δύο μεγάλα αναπνευστικά όργανα.
8. Το _____ βρίσκεται στον αέρα που αναπνέουμε.

Από πού παίρνουμε τα τρόφιμά μας

Ένωσε με γραμμές και ζωγράφισε καθένα από τα τρόφιμα, που βλέπεις στο αριστερό τμήμα της σελίδας με εκείνο από τα τρόφιμα από το οποίο προέρχεται και βρίσκεται στο δεξιό μέρος της σελίδας.



ψωμί



τυρί



λουκάνικα



πορτοκαλάδα



λάδι



κρέας



σιτάρι



γάλα










πορτοκάλια



ελιές

Ας αναλύσουμε τα τρόφιμα που τρώμε

Ορισμένα φαγητά και γλυκά που τρως παρασκευάζονται με υλικά από διάφορα τρόφιμα. Ζήτησε από το δάσκαλο ή τους γονείς σου να σε βοηθήσουν να αναλύσεις τα παρακάτω φαγητά και γλυκά, στα τρόφιμα που τα αποτελούν. Βάλε ένα σταυρό κάτω από την αντίστοιχη κατηγορία για να δείξεις εάν το κάθε ένα από τα τρόφιμα – υλικά είναι φυτικό, ζωικό, ή παρασκευασμένο από τον άνθρωπο. Χρωμάτισε τα τρόφιμα με το χρώμα που επιθυμείς.

Φαγητά	Τρόφιμα που περιέχει	Φυτικό	Ζωικό	Παρασκευασμένο από τον άνθρωπο
 Μουσακάς				
 Γεμιστά				
 Φασολάδα				
 Τυρόπιττα				
 Λουκουμάδες				
 Χαλβάς με σιμιγδάλι				
 Ρυζόγαλο				

Ο κατάλογός μου με τα τρόφιμα

Κόψε φωτογραφίες από τρόφιμα που τρως για πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό και στα ενδιάμεσα γεύματα. Κόλλησέ τα στην κατάλληλη θέση. Γράψε δίπλα στο κάθε ένα από τα τρόφιμα αν είναι φυτικό, ζωικό ή είναι φτιαγμένο από τον άνθρωπο.



ΒΡΑΔΙΝΟ



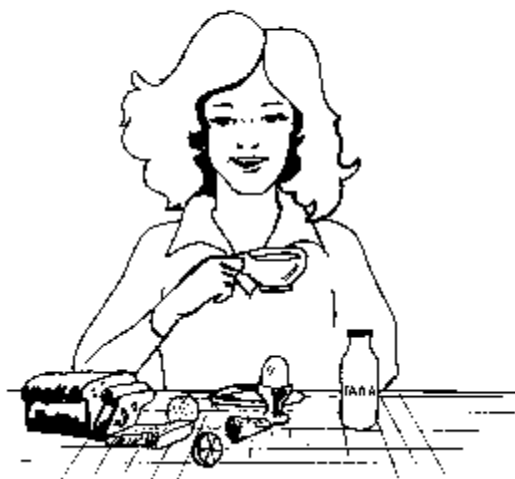
ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΓΕΥΜΑΤΑ



Να ένα θρεπτικό πρωινό



Χρωμάτισε την εικόνα που νομίζεις ότι δείχνει ένα θρεπτικό πρωινό.



γάλα
ψωμί – τυρί
αυγό
πορτοκάλι



κόκα κόλα
μπισκότα

Χρωμάτισε τα κουτιά που περιέχουν τρόφιμα κατάλληλα για ένα θρεπτικό πρωινό

Γιαούρτι	Μέλι	Λουκάνικα	Μήλο
Σοκολάτα	Γκοφρέτα	Μυζήθρα	Μαγιονέζα
Ζαμπόν	Αμύγδαλα	Γαριδάκια	Ελιές
Φρυγανιά	Ντόνατς	Κόκα-κόλα	Μπισκότα
Πατατάκια	Αχλάδι	Καρύδια	Κορν φλέικς

Ενδιάμεσα γεύματα

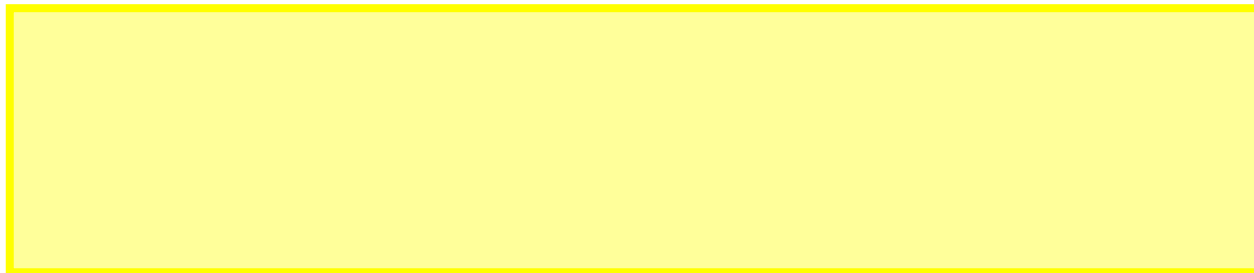
Κάνε έναν κατάλογο από τα ενδιάμεσα πρόχειρα γεύματα που τρως.
Συμπλήρωνε τον κατάλογο κάθε μέρα για μια εβδομάδα.

Δευτέρα	_____
Τρίτη	_____
Τετάρτη	_____
Πέμπτη	_____
Παρασκευή	_____
Σάββατο	_____
Κυριακή	_____



Οι νηστείες της εκκλησία μας

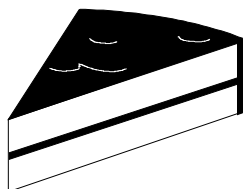
Ποιές είναι οι περίοδοι νηστείας της εκκλησίας μας; Γράψε τις πληροφορίες που ρώτησες και έμαθες στον παρακάτω πίνακα.



Χρωμάτισε τα τρόφιμα που επιλέγουν οι μεγάλοι τις ημέρες νηστείας της εκκλησίας



φασολάδα



τούρτα



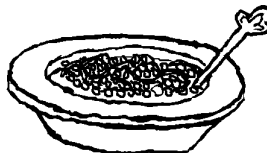
σαλάτα



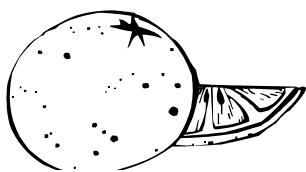
λουκάνικο



σουβλάκι



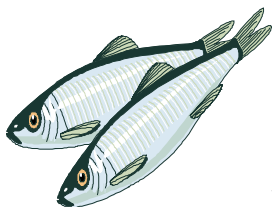
φακές



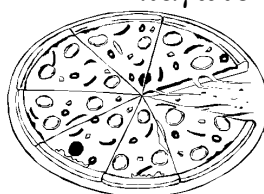
πορτοκάλι



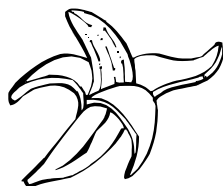
παγωτό



ψάρια



πίτσα



μπανάνα



χάμπουργκερ

Τα δόντια μου. Πόσο καλά τα βουρτσίζω;



Για να δεις πόσο καλά βουρτσίζεις τα δόντια σου
χρειάζεσαι τα εξής:



δισκίο χρωματισμού



νεροχύτη



φλυτζάνι



νερό



καθρέφτη

Τώρα κάνε το παρακάτω πείραμα:

1. Μάσησε ένα



2. Φτύσε το σε ένα



ή στον



3. Ξέπλυνε το στόμα σου με



4. Κοίταξε στον



Χρωμάτισε αυτά τα δόντια
που άλλαξαν χρώμα στο
στόμα σου.



Αυτά τα δόντια πρέπει να τα
βουρτσίζεις καλύτερα.

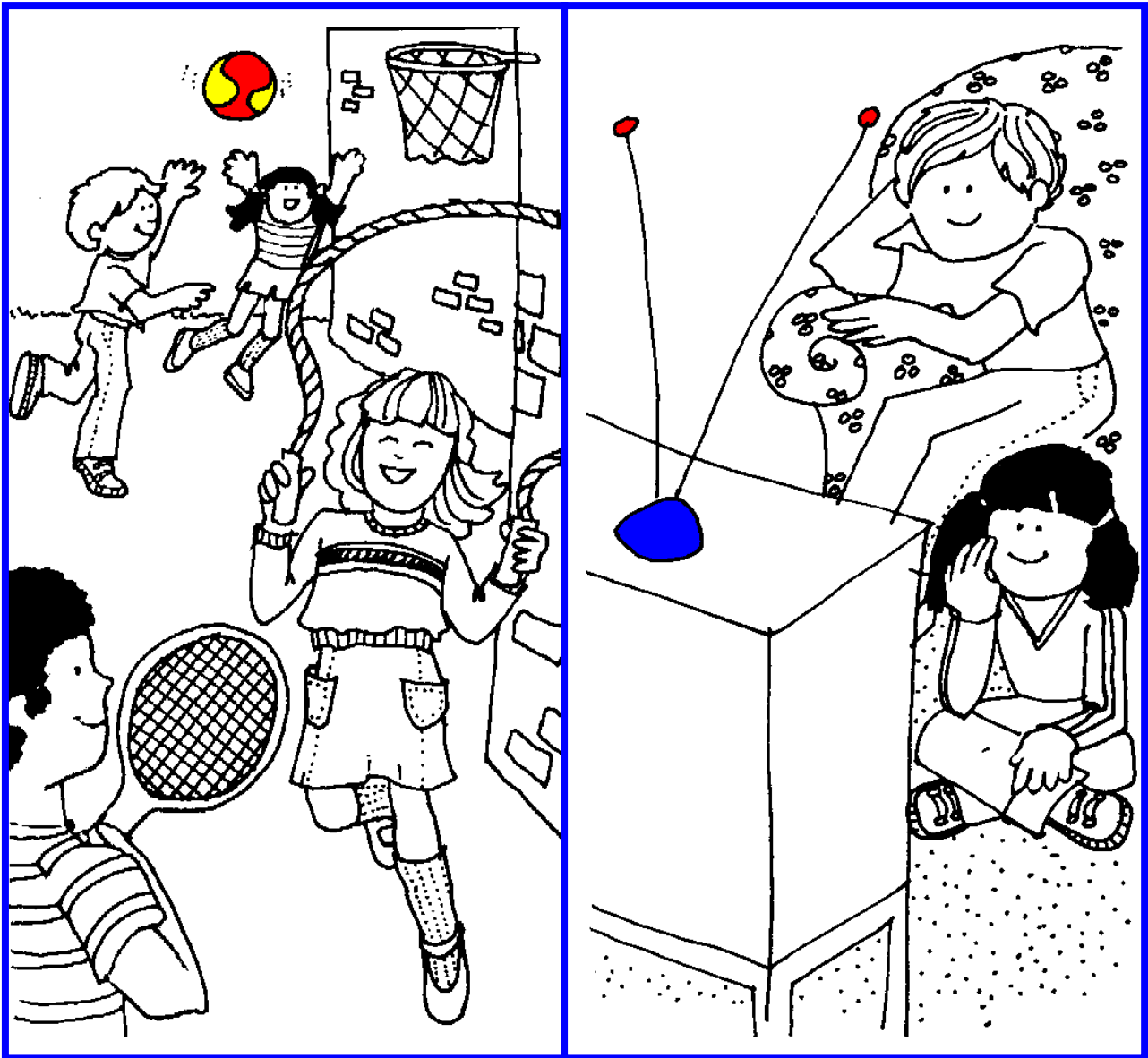


Τι θα διαλέξω;

Είναι μια όμορφη ηλιόλουστη μέρα.

Μπορείς να βγεις να παίξεις με τους φίλους σου και να γυμναστείς ή μπορείς να καθίσεις στο σπίτι και να δεις τηλεόραση.

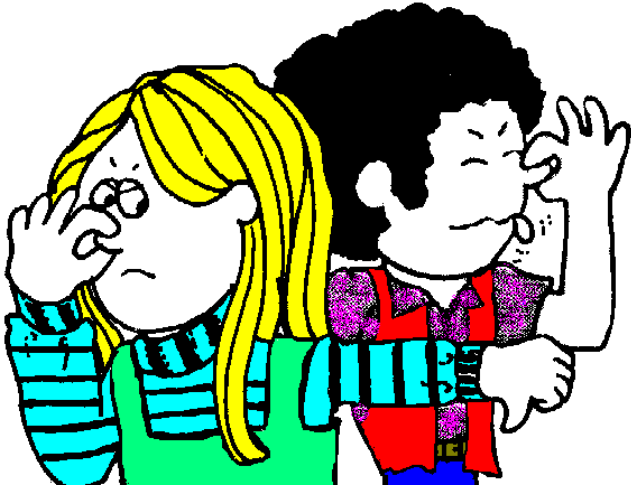
Χρωμάτισε την εικόνα που νομίζεις ότι είναι η καλύτερη επιλογή για σένα.

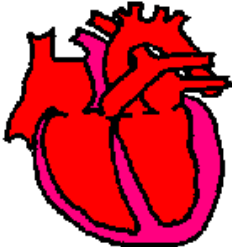






Κάπνισμα και οινοπνευματώδη ποτά

Το κάπνισμα και τα οινοπνευματώδη ποτά επηρεάζουν ορισμένα μέρη του σώματός μας.

Διάβασε τον παρακάτω πίνακα και βάλε ένα σταυρό στο τετράγωνο που αντιστοιχεί στη σωστή απάντηση.



	ΤΣΙΓΑΡΑ	ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ
 ΚΑΡΔΙΑ		
Χτυπάει πιο γρήγορα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Χτυπάει πιο αργά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ		
Τμήματα των πνευμόνων καταστρέφονται.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 ΜΑΤΙΑ		
Τα μάτια τσούζουν.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 ΣΤΟΜΑ ΚΑΙ ΛΑΙΜΟΣ		
Το στόμα και ο λαιμός καίνε.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 ΜΥΑΛΟ		
Ελαττώνεται η διαύγεια και η προσοχή.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Πρόληψη και ασφάλεια

Βάλε ένα σταυρό στις φωτογραφίες που νομίζεις ότι δείχνουν τρόπους που μπορείς να προφυλάξεις τον εαυτό σου.

