

Υγιεινός τρόπος ζωής | Μαθησιακό περιβάλλον KIDS4ALLL

 learn.kids4all.eu/el/tg1/know-what/healthy-lifestyle

14 novembre 2022

Primary tabs

Υγιεινός τρόπος ζωής

Μικρές πράξεις και επιλογές μπορούν να αλλάξουν τα πάντα! Γίνονται συνήθειες και επηρεάζουν καθοριστικά την υγεία του μυαλού και του σώματός μας.

Το καλό είναι ότι για τις πράξεις μας αποφασίζουμε εμείς και οι επιλογές μας είναι στο χέρι μας!

Πριν ξεκινήσεις την ενότητα, μαζί με το φιλαράκι σου τσεκάρετε τι ξέρετε απαντώντας στο κουίζ!



Τώρα δείτε μαζί το βίντεο και διαβάστε το κείμενο!

Οι μικρές επιλογές γίνονται πράξεις,

Οι πράξεις γίνονται συνήθειες

Και οι συνήθειες γίνονται ο τρόπος ζωής μας

Έτσι, ΕΣΥ τι θα επιλέξεις;

Η υγεία είναι μια κατάσταση σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας.

Οι παρακάτω παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν την προσωπική υγεία:

- διατροφή
- σωματική άσκηση
- επαρκής ύπνος
- ψυχική υγεία

Οι συνήθειες και οι καθημερινές επιλογές μας μπορούν να διαμορφώσουν τη ζωή μας και να επηρεάσουν την ευημερία μας.

Σκέψου τις δικές σου συνήθειες και επιλογές! Υπάρχει κάτι που θα ήθελες να αλλάξεις;

Μαζί με τον φιλαράκι σου, καταγράψτε τουλάχιστον 5 πράγματα που θα μπορούσατε να κάνετε για να βελτιώσετε την ευεξία σας!



Κάνε κλικ εδώ και διάβασε συμβουλές για έναν υγιεινό τρόπο ζωής και μια υγιεινή διατροφή!



Βήμα 1

Μαζί με το φιλαράκι σου, φτιάξτε ένα μενού με γεύματα για μια μέρα, ανατρέχοντας σε όσα έχετε μάθει για την υγιεινή διατροφή!

Πρωινό: _____

Γεύμα: _____

Δείπνο: _____

Σνακ: _____

Βήμα 2

Συνεργαστείτε με άλλες ομάδες φίλων, συζητήστε τα καθημερινά σας γεύματα και δημιουργήστε ένα μενού με γεύματα για μια εβδομάδα!

Το κάνατε;

Συμβουλή: Σκεφτείτε τα γεύματα που συνήθως έχετε! Αυτό θα είναι μια σπουδαία εμπειρία για όλους, καθώς θα προκύψουν νέες ιδέες για γεύματα.

Αν θέλετε το περιεχόμενό σας να συμπεριληφθεί στη συλλογή KIDS4ALLL, ζητήστε από τον εκπαιδευτή σας να το ανεβάσει στην περιοχή work.it.



Κάντε κλικ εδώ και παρακολουθήστε τις κινήσεις που παρουσιάζονται!

Δοκιμάστε το! Σηκωθείτε όρθιοι και προσπαθήστε να κάνετε αυτές τις ασκήσεις διατάσεων!



Ποιο ήταν το πιο ενδιαφέρον πράγμα που μάθατε σε αυτή την ενότητα;



Υπάρχει κάποια νέα συνήθεια που θα ήθελες να υιοθετήσεις; Ποια είναι;

Συζητήσέ το με το φιλαράκι σου και ανταλλάξτε ιδέες.

Φτιάξτε μια καρτ ποστάλ γι' αυτές τις νέες συνήθειες και ανεβάστε την στην περιοχή work.it!

Θα θέλατε να δημιουργήσετε τις δικές σας καρτ ποστάλ για να τις ανεβάσετε στην πλατφόρμα; Κατεβάστε δωρεάν το application KIDS4ALLL και η επιθυμία σας θα γίνει πραγματικότητα!



Μοιραστείτε postcards

Files must be less than **2 MB**.

Allowed file types: **gif jpg jpeg png**.

Και τώρα, για ποιο θέμα θέλετε να μάθετε περισσότερα;

gif maker