



## Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

### ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ III

Για καλύτερη ζωή, τρώω σωστά, ασκούμαι καθημερινά

## 2 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

Αγαπητοί εκπαιδευτικοί,

Το έντυπο που κρατάτε στα χέρια σας αποτελεί ενημερωτικό εκπαιδευτικό υλικό για την προώθηση των αρχών της **Καλής Υγείας & Ευημερίας** που συναποτελεί έναν από τους βασικότερους Παγκόσμιους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών.

Οι **Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης** εκφράζουν τις σύγχρονες παγκόσμιες προκλήσεις, που αντιμετωπίζουμε για τη δημιουργία ενός καλύτερου κόσμου για εμάς και τα παιδιά μας. Έναν κόσμο με αξιοπρεπή εργασία και καλή εκπαίδευση, έναν κόσμο ειρηνικό χωρίς την απειλή της κλιματικής αλλαγής, έναν κόσμο που μέσα από τις αρχές της Βιώσιμης Ανάπτυξης, θα μεριμνά για τις ανάγκες όχι μόνο της σημερινής γενιάς αλλά και των μελλοντικών γενεών με στόχο να διαμορφώσουμε τους Ενεργούς Πολίτες του Αύριο.

### Χρειάζεται η συντονισμένη προσπάθεια και συνεργασία όλων μας!

Αυτό σημαίνει ότι φορείς, οργανισμοί, γονείς, εκπαιδευτικοί, μαθητές και μαθήτριες γινόμαστε όλοι αναπόσπαστο και πολύτιμο κομμάτι στην προσπάθεια αυτή.

Ενώνουμε τη φωνή μας με χιλιάδες άλλους γονείς, εκπαιδευτικούς και σχολεία σε περισσότερες από 100 χώρες παγκοσμίως που συμμετέχουν στο **Μεγαλύτερο Μάθημα του Κόσμου** και στο **In Action for a better world** για τη δημιουργία ενός καλύτερου κόσμου!



# Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

3

**Η υγεία αποτελεί ίσως το πιο σημαντικό αγαθό και δικαίωμα για τον άνθρωπο.** Οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να ενημερώνουν και να εκπαιδεύουν τους μαθητές τους και τους γονείς σε βασικά θέματα υγείας. Η αγωγή υγείας αποτελεί πυλώνα της πρόληψης ασθενειών και της προαγωγής υγείας. Η εκπαίδευση σε θέματα υγείας εγείρει μεγάλο ενδιαφέρον για τους μαθητές. Τα κοινωνικά προβλήματα έχουν αυξηθεί και έτσι το σχολείο καλείται να εκπαιδεύσει τα παιδιά σε θέματα που τις παλιότερες εποχές ήταν υπόθεση της οικογένειας. Αν λάβουμε υπόψη την παραπληροφόρηση που χαρακτηρίζει την εποχή μας, το πρόβλημα γίνεται ακόμη πιο σύνθετο.

Έτσι, καλούμαστε ως εκπαιδευτικοί μέσα από προγράμματα αγωγής υγείας να εξηγήσουμε στα παιδιά βασικές έννοιες, να άρουμε φοβίες π.χ. για το γιατρό ή για τα μικρόβια, να τους διδάξουμε "ρουτίνες" προσωπικής υγιεινής και να τους εξηγήσουμε βασικούς επιστημονικούς όρους. Και όσο και να μας φαίνεται περίεργο, **τα παιδιά μας δρουν ως πολλαπλασιαστές της γνώσης μέσα στο σπίτι τους.**

Με το πρίσμα αυτό λοιπόν, το παρακάτω υλικό δημιουργήθηκε με σκοπό τα παιδιά να κατανοήσουν:



## 4 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

# 3

ΚΑΛΗ  
ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ  
ΕΥΗΜΕΡΙΑ



# Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

5

## Στόχοι του Μαθήματος

### Οι μαθητές:

- ▶ να κατανοήσουν την ανάγκη του σωστού πρωινού, του κοινού γεύματος και την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών
- ▶ να εξοικειωθούν με τους διαφορετικά είδη φυσικής δραστηριότητας

Προτεινόμενος χρόνος  
διεξαγωγής μαθήματος

2 διδακτικές ώρες

Προτεινόμενη Ηλικία

A' & B' τάξεις του Δημοτικού

## Λεξιλόγιο

Πρωινό, κοινό γεύμα, φρούτα, λαχανικά, φυσική δραστηριότητα, αεροβική δραστηριότητα, μυϊκή ενδυνάμωση, οστική ενδυνάμωση, γαλακτοκομικά, δημητριακά

## Υλικά & Μέσα για τη διεξαγωγή του Μαθήματος

- ▶ Μπορείτε να ανατρέξετε στο θεωρητικό υλικό ([https://www.biomatiko.gr/wp-content/uploads/2019/03/Ενημερωτικό-υλικό-υγείας\\_-8.3.2019.pdf](https://www.biomatiko.gr/wp-content/uploads/2019/03/Ενημερωτικό-υλικό-υγείας_-8.3.2019.pdf)) ώστε να πάρετε περισσότερες πληροφορίες για το θέμα.
- ▶ **Σύνδεση με το υλικό του Μαθητή**  
Ενότητες από το ενημερωτικό υλικό & το αρχείο των εργασιών (Παράρτημα 1)
  - Πρωινό, φρούτα & λαχανικά;
  - Άσκηση!!!
- ▶ **Υλικά**
  - Υλικά και αντικείμενα για τα παιχνίδια
  - Ψαλίδια, κόλλες

## 6 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

Το ήξερες;

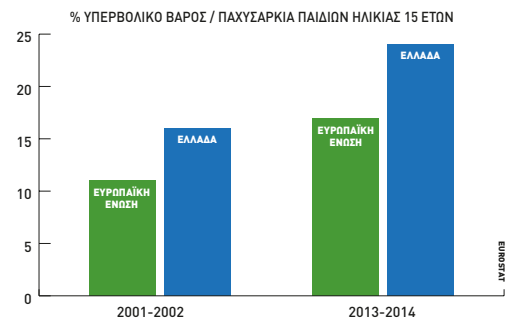
### Πρωινό, φρούτα και λαχανικά;

#### Για καλύτερη ζωή!

Στην Ελλάδα η παιδική παχυσαρκία αποτελεί μια από τις μεγάλες απειλές για την υγεία των παιδιών. Τα ποσοστά υπερβολικού βάρους και παχυσαρκίας είναι πολύ υψηλά στα παιδιά, και κυρίως στα αγόρια. Τα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας αυξήθηκαν κατά 50% μέσα σε μια δεκαετία.

Γι' αυτό ιδιαίτερη μέριμνα πρέπει να δωθεί στην ενημέρωση και εκπαίδευση των παιδιών στη σωστή διατροφή και άσκηση.

Στο υλικό αυτό αναφερόμαστε στα κυριότερα "λάθη" που παρατηρούνται όσον αφορά τη διατροφή.



Αν υπάρχει η επιθυμία για να ασχοληθείτε με τους μαθητές σας πιο επισταμένα σας παραπέμπουμε στο ψηφιακό πρόγραμμα: <http://www.nutritionactivityprogram.gr>



1



**Μεγάλη έλλειψη για τα παιδιά είναι το πρωινό.** Πολλές οικογένειες παραλείπουν το πρώτο γεύμα της ημέρας και το πιο σημαντικό. Το πρωινό πρέπει να περιλαμβάνει μια μερίδα γαλακτοκομικού (γάλα, γιαούρτι ή τυρί), 1 μερίδα δημητριακών π.χ. ψωμάκι ή δημητριακά ολικής άλεσης ή παξιμάδι και μια μερίδα φρούτου ή λαχανικού.

2



**Τα παιδιά πρέπει να τρώνε καθημερινά φρούτα και λαχανικά.** Το ιδανικό είναι 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών.

3



**Το κοινό γεύμα της οικογένειας.** Τα παιδιά μαθαίνουν στο κοινό γεύμα να συζητούν, να απολαμβάνουν το φαγητό τους και να κάνουν πιο υγιεινές επιλογές.

# Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

7

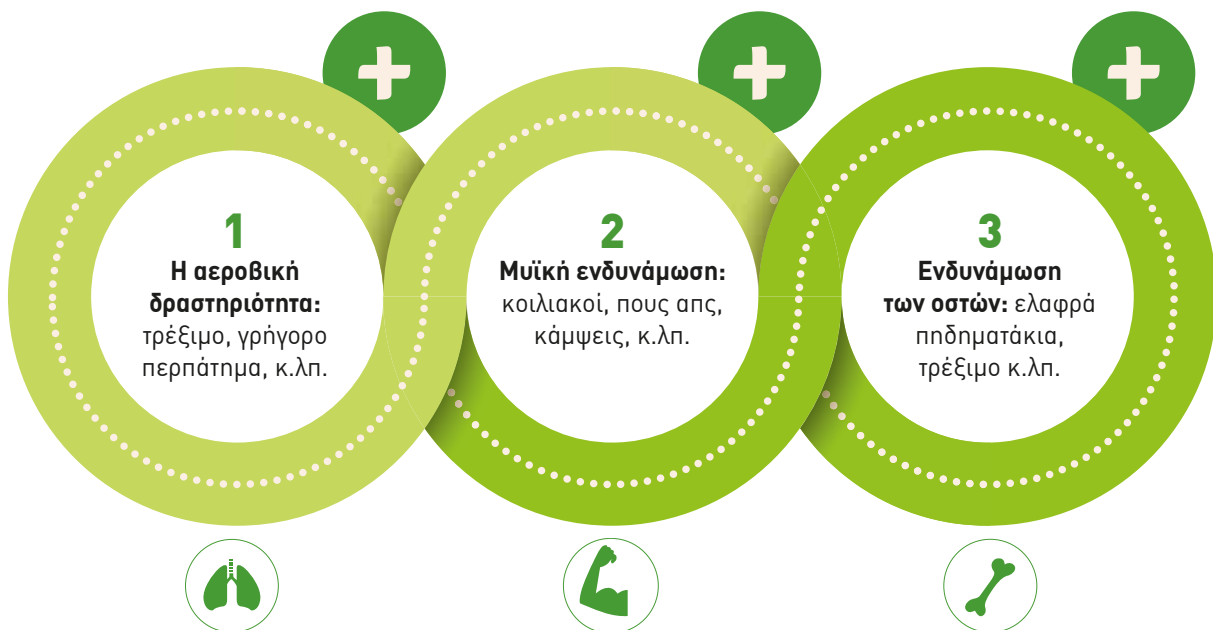
Το ήξερες;

## Άσκηση!!!

### Για ακόμα καλύτερη ζωή!

Εκτός από τη σωστή διατροφή, τα παιδιά χρειάζονται περίπου μια ώρα καθημερινής φυσικής δραστηριότητας.

Οι τρεις τύποι φυσικής δραστηριότητας είναι:



## 8 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

### Δραστηριότητες - 1η Ενότητα

- 1. Συζητάμε με τους μαθητές μας για ορισμένες διατροφικές συνήθειες:**  
Τρώνε πρωινό; Τι τρώνε συνήθως; Με την οικογένειά τους;  
Σημειώνουμε τις απαντήσεις τους στον πίνακα.
- 2. Συζητάμε επίσης τα συναισθήματά τους όταν τρώνε μαζί ως οικογένεια.**  
Τι προτιμούν;
- 3. Παρουσιάζουμε το υλικό για το μαθητή και συζητάμε.**  
Τι πρέπει να αλλάξουμε από τις συνήθειές μας;
- 4. Τα παιδιά στο φύλλο εργασίας προτείνουν τα δικά τους πρωινά.**  
Συζητούμε στην ολομέλεια σχετικά με τις επιλογές τους.  
Καλύπτονται οι ανάγκες τους με σωστό τρόπο;



**Προαιρετικά:** Οργανώνουμε ένα κοινό πρωινό γεύμα στην τάξη.

**Συγκεντρώνουμε και προετοιμάζουμε φρούτα και λαχανικά.** Χρησιμοποιούμε τη φαντασία μας μαζί με τα παιδιά για να δημιουργήσουμε "συνταγές" που περιέχουν φρούτα και λαχανικά π.χ. περίεργα "σμούθις". Μετά δοκιμάζουμε τα αποτελέσματα.



# Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

9

## Δραστηριότητες - 2η Ενότητα

1. Συζητάμε με τους μαθητές μας, αν κάνουν κάποιο είδος φυσικής δραστηριότητας και πόσο συχνά.

Τα σημειώνουμε στον πίνακα

2. Παρουσιάζουμε το υλικό για τους μαθητές.

Συζητούμε πάνω σε αυτό.

Κατατάσσουμε τις δραστηριότητες των μαθητών μας, που έχουμε σημειώσει στον πίνακα, με συζήτηση στις κατηγορίες φυσικής δραστηριότητας.

3. Συμπληρώνουμε το φύλλο εργασίας.



**Προαιρετικά:** Σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής του σχολείου μας, οργανώνουμε μία διδακτική ώρα με παιχνίδια και φυσικές δραστηριότητες στην αυλή του σχολείου μας. Ποιες δραστηριότητες μας άρεσαν πιο πολύ;

**Μπορείτε να δείτε επίσης:**

<http://www.nutritionactivityprogram.gr/>  
<http://www.biomatiko.gr/e-υλικό-2/#drastiriotites>  
<http://www.biomatiko.gr/kali-ygeia-evimeria/>

# 10 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 - ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

### Πρωινό, φρούτα και λαχανικά; Για καλύτερη ζωή!

Διαλέγω τρόφιμα και φτιάχνω τα δικά μου **πρωινά**.  
Προσέχω γιατί κάποιες επιλογές συμπληρώνουν **περισσότερες** από μια ομάδες τροφίμων.  
Επίσης κάποια **δεν είναι** κατάλληλα για πρωινό:



1 μερίδα γαλακτοκομικά	1 μερίδα δημητριακά	1 μερίδα φρούτο ή λαχανικό
1	2	3

# Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

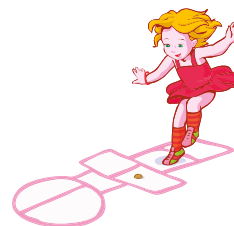
11

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 - ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

### Άσκηση!!!

Για ακόμα καλύτερη ζωή!

Κυκλώνω τουλάχιστον **δύο** δραστηριότητες που θα μου άρεσε να κάνω:



## Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

### ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 - ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

## Και ζώρα ανακεφαλαίωση!

Α'

1. Βάζω τις λέξεις στη σωστή στήλη:

άσκηση

αντιβιοτικό

κόψιμο νυχιών

Γιατρός

βλαβερά μικρόβια

σωστή διατροφή

ίωση

πλύσιμο χεριών

καλό πρωινό

εμβόλιο

μπάνιο

ωφέλιμα μικρόβια

πλύσιμο δοντιών

Τι κάνω για να μην αρρωστήσω	Τι κάνω όταν αρρωστήσω	Σύμμαχοι για την υγεία μου	Εχθροί της υγείας μου

# Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

13

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 - ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

# Και τώρα ανακεφαλαίωση!

# Β'

2. Τι παρατηρώ;

Έχω περισσότερους **σύμμαχους** ή **εχθρούς**:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 14 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

### Λάβετε μέρος Γίνετε μέλος ενός παγκόσμιου δικτύου!



**Καταγράψτε** τις δράσεις σας στο διαδραστικό χάρτη του παγκόσμιου προγράμματος  
"Το Μεγαλύτερο Μάθημα του Κόσμου" και μοιραστείτε τις προτάσεις σας με ένα παγκόσμιο σχολικό δίκτυο:

<https://worldslargestlesson.globalgoals.org/map/index.html>



ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ  
ΓΙΑ ΤΟΥΣ 17 ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ  
ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

**Συμμετέχετε** στον Πανελλήνιο Σχολικό Διαγωνισμό "Bravo Schools". Η πρωτοβουλία "Bravo Schools" στοχεύει στην ανάδειξη των πιο ολοκληρωμένων εκπαιδευτικών προσεγγίσεων σε θέματα κοινωνικής υπευθυνότητας που σχετίζονται με τους **17 Παγκόσμιους Στόχους των Ηνωμένων Εθνών για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη**.

#### Κατηγορίες Συμμετοχής

##### ΣΧΕΔΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Καταθέστε μας ένα ή περισσότερα σχέδια μαθήματος που αναπτύξατε & συνδέονται με τους 17 ΠΣΒΑ.

##### ΜΑΘΗΤΙΚΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ

Παρουσιάστε τα έργα των παιδιών (αφίσα με μηνύματα, ποίημα/τραγούδι, video, ζωγραφική, επιτραπέζιο παιχνίδι, κατασκευή, κ.ά.)

##### ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Αναδείξτε τις δράσεις/ προγράμματα του σχολείου σας που υλοποιούνται σε συνεργασία με την τοπική κοινωνία.

[www.bravoschools.gr](http://www.bravoschools.gr)  
**ΔΗΛΩΣΤΕ ΤΩΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ**



ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ  
ΣΤΟΧΟΣ

3

ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ & ΕΥΗΜΕΡΙΑ



education / participation / community engagement



Το εκπαιδευτικό τμήμα του QualityNet Foundation συμβάλλει στη δημιουργία των ενεργών πολιτών του αύριο μέσα από την ανάπτυξη καινοτόμων προγραμμάτων και δράσεων.

Τηλ.: 210-6898593, e-mail: [info@qualitynet.gr](mailto:info@qualitynet.gr)

[www.inactionforabetterworld.com](http://www.inactionforabetterworld.com)

[www.qualitynetfoundation.org](http://www.qualitynetfoundation.org)

