



Υγεία πάνω από όλα

Α. Α. και Σ. Α.

Ε΄Τάξη

2018-2019

Ατομική καθαριότητα

- Πρέπει να κάνουμε μπάνιο καθημερινά.
- Να πλένουμε τα δόντια μας τρεις φορές την μέρα.
- Να καθαρίζουμε τα αυτιά μας από το κερί.
- Να πηγαίνουμε στον ιατρό τρεις φορές τον χρόνο.
- Να κοιμόμαστε τουλάχιστον οκτώ ώρες.
- Καλή Άσκηση
- Καλή Διατροφή

Μπάνιο

- Πρέπει να κάνουμε μπάνιο το σώμα μας καθημερινά.
- Το καλοκαίρι καθημερινά κάνουμε τα μαλλιά μας και το σώμα μας.
- Τον χειμώνα 4 φορές την εβδομάδα.



Βούρτσισμα των δοντιών

- Βουρτσίζουμε τα δόντια μας τρεις φορές την μέρα.
- Πηγαίνουμε στο οδοντίατρο και τον ορθοδοντικό τέσσερις φορές τον χρόνο.



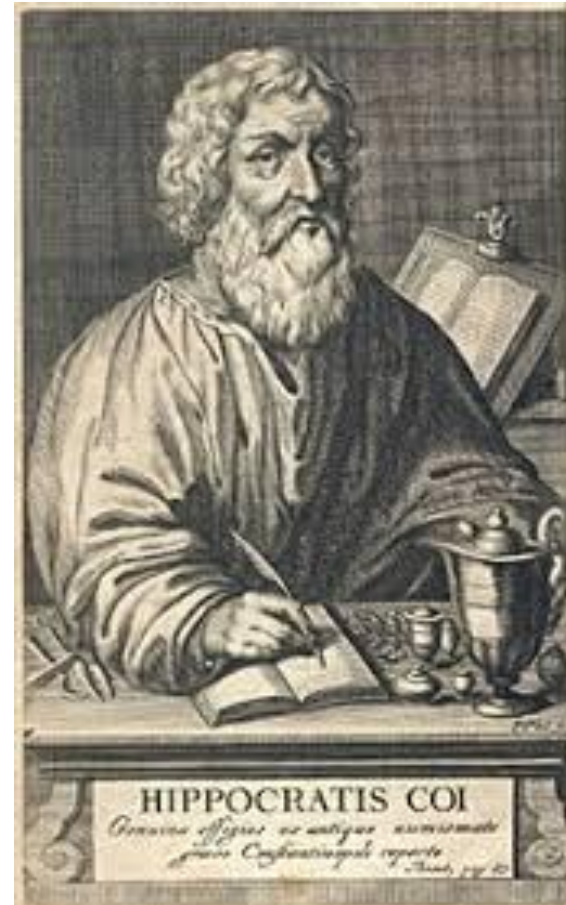
Αυτιά

Το κερί των αυτιών (επιστημονικά ονομάζεται κυψελίδα) δημιουργείται συνεχώς από τους αδένες του δέρματος που βρίσκονται στο κανάλι των αυτιών.



Ιατρός

- Πηγαίνουμε στον ιατρό τέσσερις φορές τον χρόνο
- Ο πατέρας της ιατρικής είναι ο Ιπποκράτης.

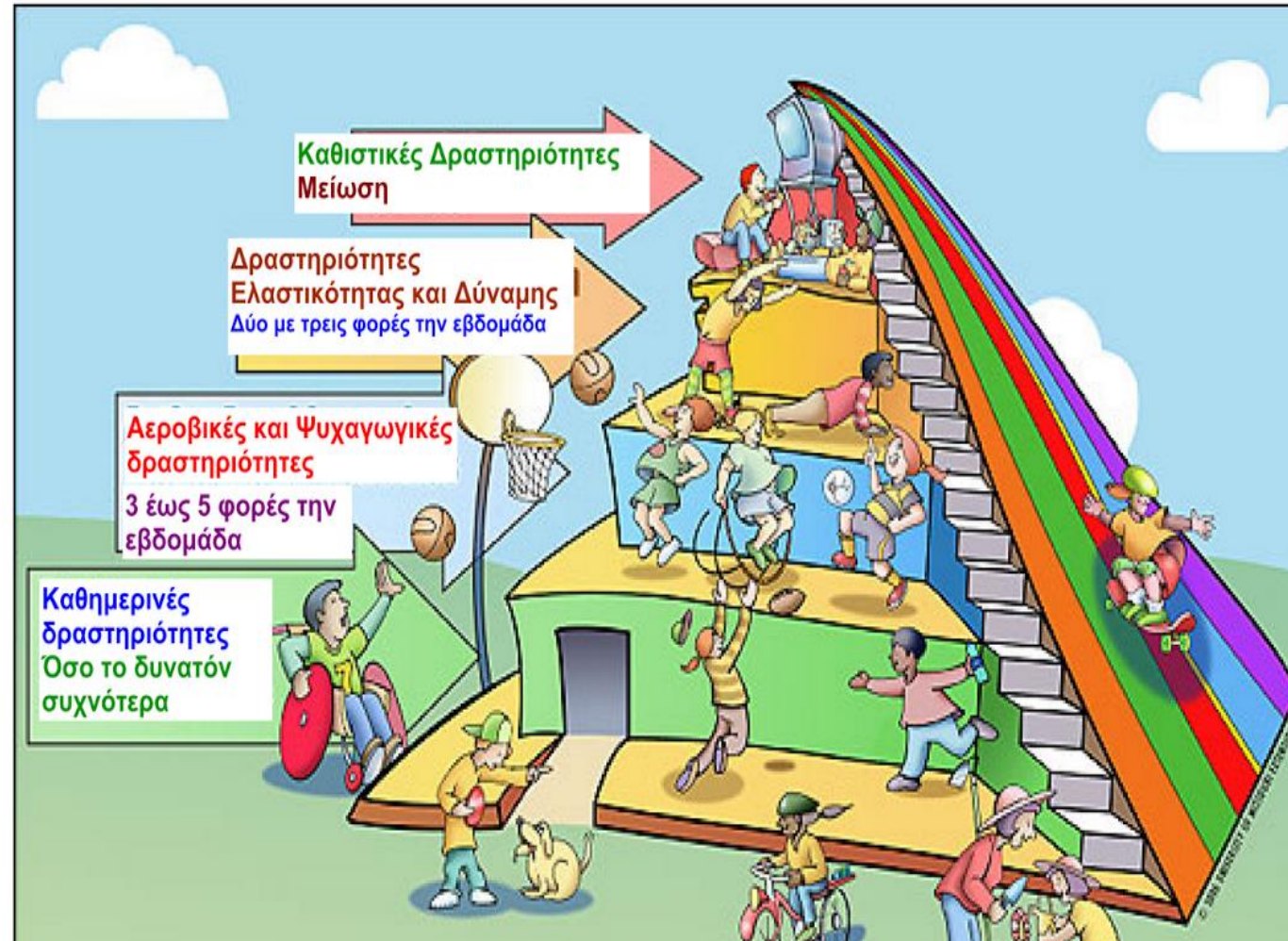


Ύπνος

- Ο οργανισμός μας χρειάζεται τουλάχιστον οχτώ ώρες ύπνο, γιατί πρέπει να αναπαυθεί η ψυχή μας. Επίσης, πρέπει το πρωί να ξυπνάμε νωρίς με όρεξη.



Πυραμίδα της άσκησης



Η πυραμίδα της διατροφής



ΤΕΛΟΣ