

# ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

# ΥΓΕΙΑΣ

Ι. Ο και Ε. Ε.

Ε' Τάξη

2018-2019



Διατροφή

Άσκηση

Ασφάλεια

Ύπνος - ξεκούραση

Καθαριότητα [ατομική -χώρου]

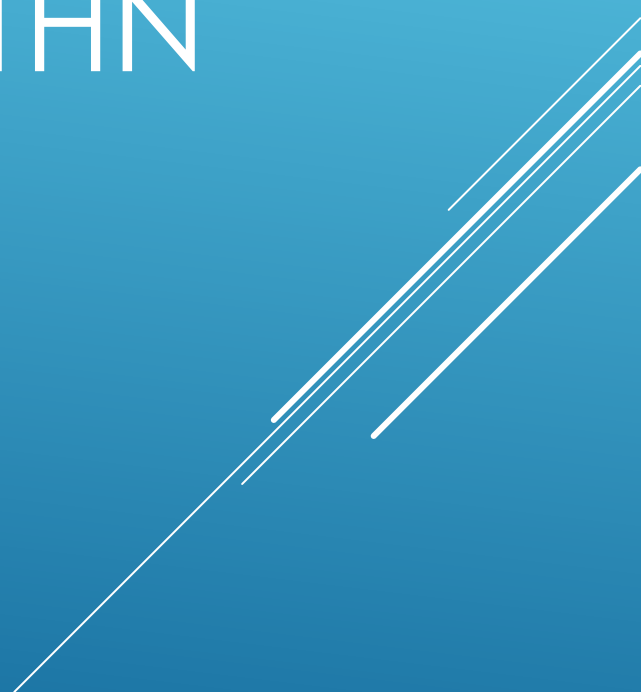
ΟΛΟΙ ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΥΓΕΙΑΣ



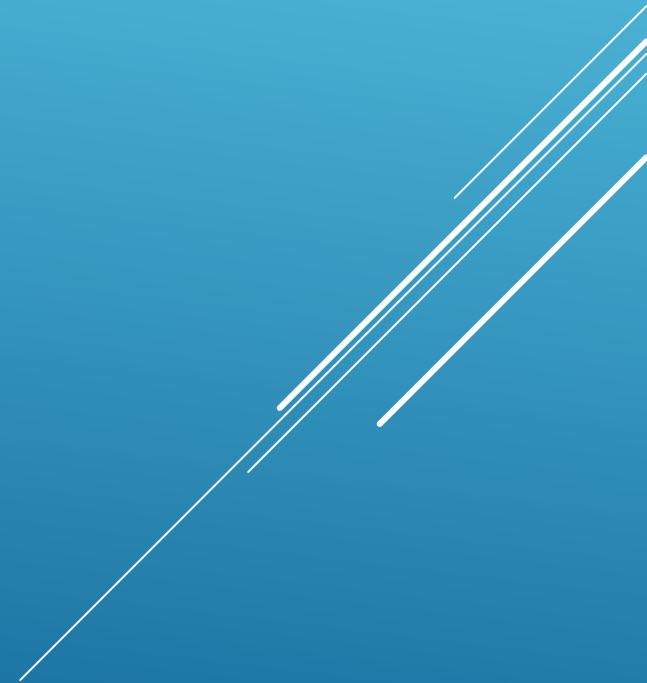


# ΔΙΑΤΡΟΦΗ

# ΠΩΣ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ



Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΧΕΙ ΤΟΥΣ ΕΞΗΣ  
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ



ΦΡΟΥΤΑ  
ΛΑΧΑΝΙΚΑ  
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ  
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ  
ΟΣΠΡΙΑ



**Το σώμα μας έχει τη  
δυνατότητα να αυτοθεραπεύεται.**

**Ύψιστη σημασία έχουν:**

**Η διατροφή, η κίνηση,  
το περιβάλλον, ο τρόπος ζωής,  
ο τρόπος σκέψης.**

**Ιπποκράτης 460-377 π.Χ.**

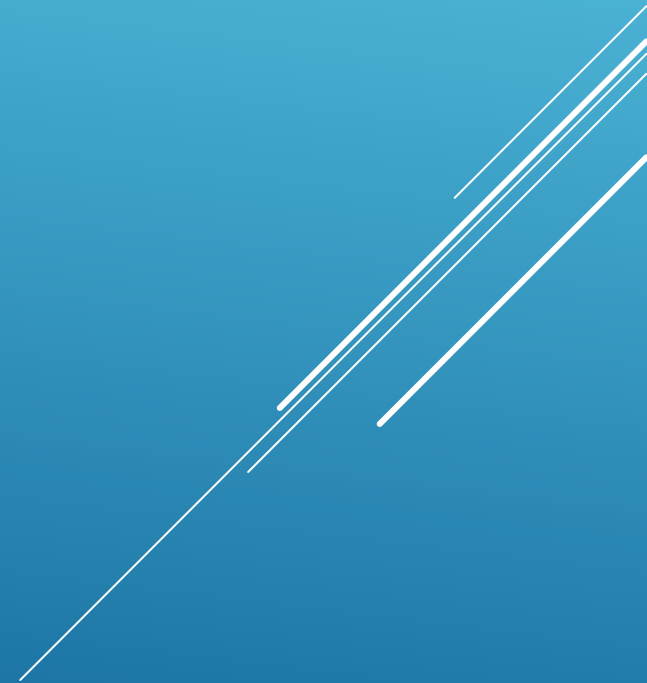


ΑΣΚΗΣΗ






# Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΑΣΚΗΣΗ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ



ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ  
ΚΟΛΥΜΠΙ  
ΑΡΚΕΤΗ ΚΙΝΗΤΟΙΚΟΤΗΤΑ  
ΒΟΛΤΕΣ ΜΕ ΣΚΥΛΟ  
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΔΟΥΛΙΕΣ



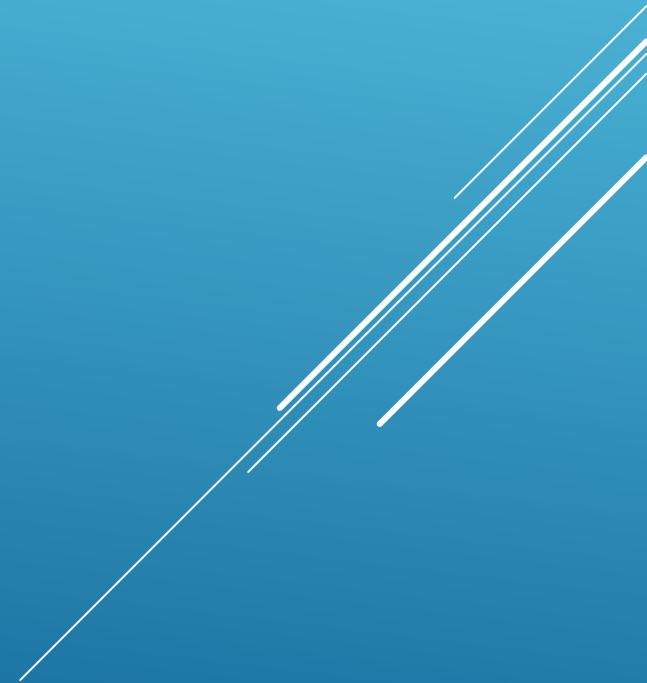
# ΥΠΝΟΣ-ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ



ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ  
ΚΟΙΜΑΣΑΙ  
ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ 8  
ΩΡΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΕΙΣ  
ΠΑΡΑΠΑΝΩ  
ΕΝΕΡΓΕΙΑ



ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ  
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ  
ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΜΠΑΝΙΟ  
ΝΑ ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ  
ΔΟΝΤΙΑ ΜΑΣ







ΟΙ ΤΕΡΙΔΟΝΕΣ ΚΑΝΟΥΝ ΚΑΚΟ ΣΤΑ  
ΔΟΝΤΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ ΓΙΑ  
ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ

