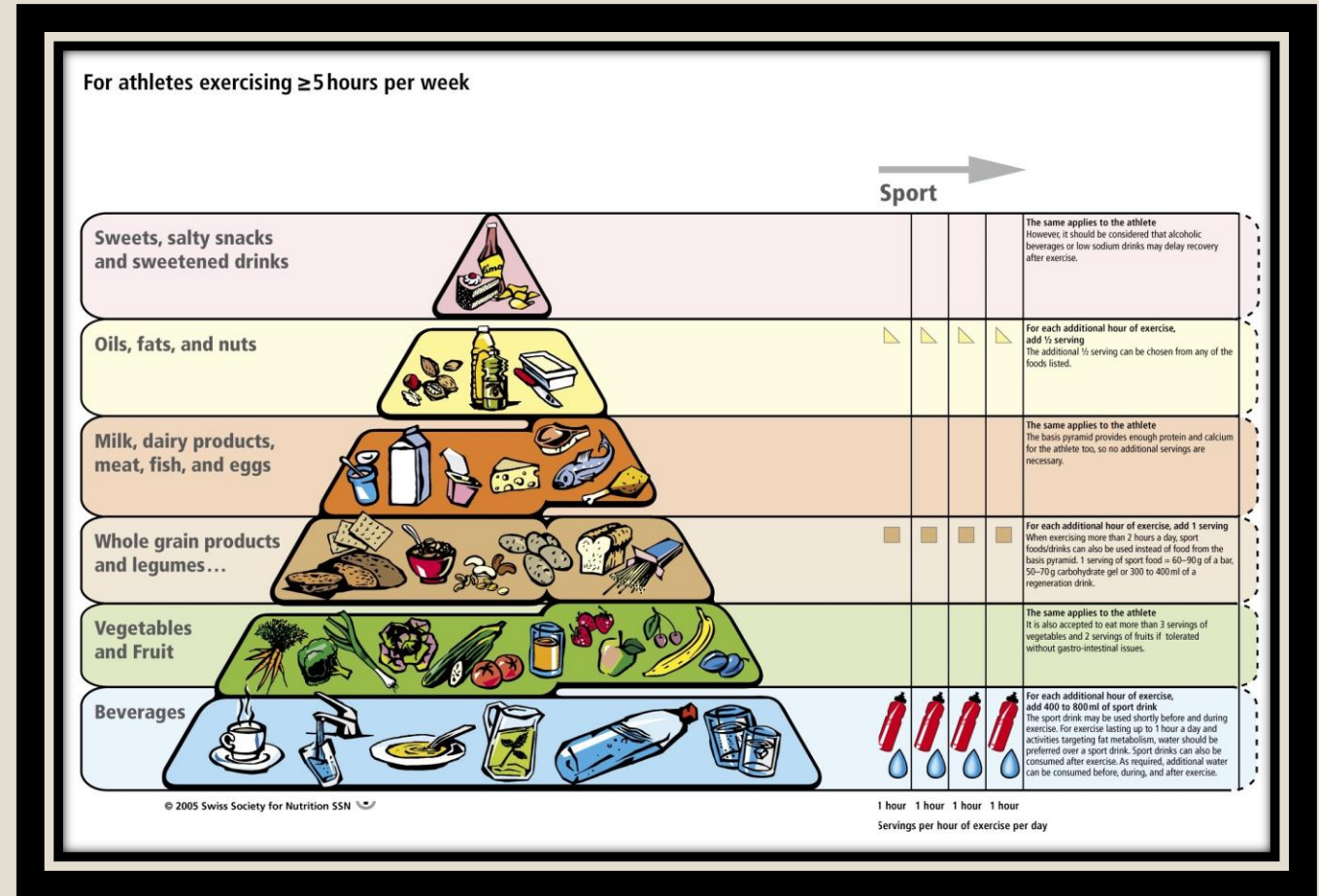




ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

Μ-Ε Α., Ε' τάξη

1) ΔΙΑΤΡΟΦΗ Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΝΕΙ ΚΑΛΟ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ



2) ΑΣΚΗΣΗ

ΑΣΚΗΣΗ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟ ΤΡΕΙΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ



3) ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ

Ατομική Καθαριότητα

Η φροντίδα του εαυτού μας επί καθημερινής βάσης.

Στόχος: πρόληψη ασθένειας, διατήρηση της υγείας και τη καλλιέργεια της αισθητικής.

Πως πετυχαίνουμε την ατομική υγιεινή?

Καθαριότητα του σώματος, υγιεινή στοματική, υγιεινός ύπνος.

4) ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΤΑ ΔΑΣΗ ΚΑΙ ΝΑ
ΜΗΝ ΠΕΤΑΜΕ ΠΟΤΕ ΣΚΟΥΠΙΔΑΚΙΑ. ΤΑ
ΣΚΟΥΠΙΔΙΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΑ ΒΑΖΟΥΜΕ
ΣΕ ΚΑΔΟΥΣ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ.



5) ΥΠΝΟΣ ΚΑΙ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ

ΟΙ 3 ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΤΙΚΟ ΚΑΛΟ ΥΠΝΟ :

1. ΥΠΝΟΣ ΧΩΡΙΣ ΒΑΡΥΣΤΟΜΑΧΙΑ, ΕΝΤΑΣΕΙΣ
2. ΥΠΝΟΣ από ΝΩΡΙΣ, 8-9μμ τα ΠΑΙΔΙΑ, 10-11μμ οι ΜΕΓΑΛΟΙ
3. ΥΠΝΟΣ σε σκοτεινό δωμάτιο ή με μάσκα ύπνου
ή με μικρό κόκκινο φωτάκι

ΤΑ 3 ΣΗΜΑΔΙΑ
ΤΟΥ ΚΑΛΟΥ ΥΠΝΟΥ

1. ΣΥΠΝΑΜΕ ΓΕΛΑΣΤΟΙ!
2. ΠΡΗ ΤΗΝ ΑΝΑΤΟΛΗ!
3. ΧΩΡΙΣ ΑΓΧΟΥ!



6) ΑΣΦΑΛΕΙΑ

- ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ



ΦΟΡΑΜΕ ΤΗ ΖΩΝΗ ΜΑΣ.
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΤΟ ΕΙΔΙΚΟ ΚΑΘΙΣΜΑ.
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΤΗ ΔΙΑΒΑΣΗ ΠΕΖΩΝ.
ΔΕΝ ΜΙΛΟΥΜΕ ΣΤΟ ΚΙΝΗΤΟ ΚΑΘΩΣ ΟΔΗΓΟΥΜΕ.