



Παράγοντες υγείας

Θ. Δ. ΚΑΙ Σ. Α.

Ε' ΤΑΞΗ

2018- 2019

Παράγοντες υγείας

- 1) Διατροφή
- 2) Άσκηση
- 3) Ατομική καθαριότητα
- 4) Καθαριότητα περιβάλλοντος
- 5) Ύπνος ξεκούραση
- 6) Άσκηση



HEALTH



Για να μην είσαι παχύσαρκος

- ▶ Πρέπει να τρως φαγητά με μέτρο
- ▶ Πρέπει να τρως γλυκά μια φορά την εβδομάδα ή και καθόλου
- ▶ Πρέπει να αθλείσαι



The eatwell plate

Use the eatwell plate to help you get the balance right. It shows how much of what you eat should come from each food group.



Τι μπορείς να κάνεις όταν θέλεις άσκηση

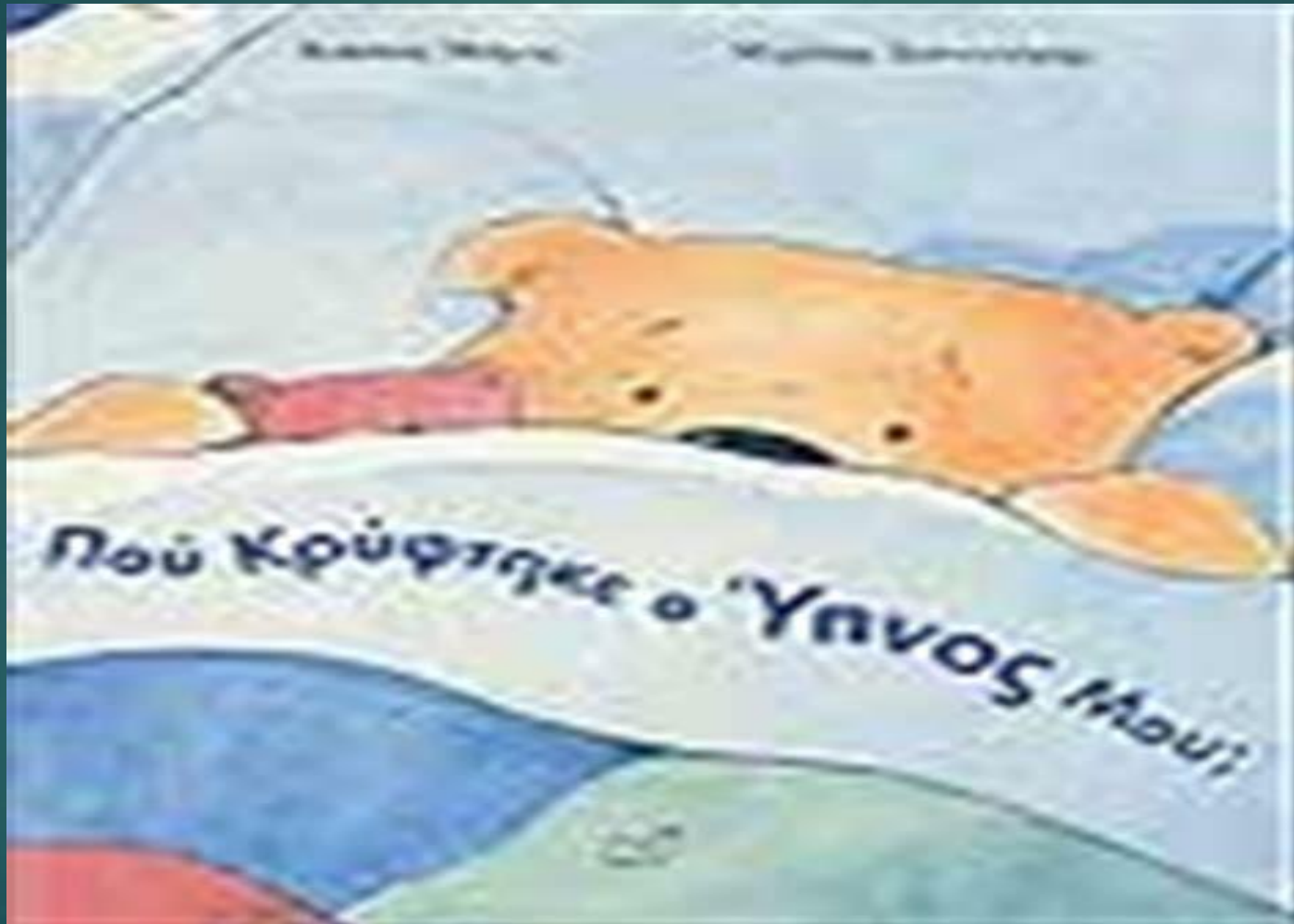
- *Μπορείς το απόγευμα να πηγαίνεις περπάτημα με το σκύλο σου
- *Μπορείς να πηγαίνεις γυμναστήριο
- * Μπορείς να κάνεις μονόζυγο



ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ



ΥΠΝΟΣ



Θα είσαι καλά στην υγεία σου αν :

Η καρδιά σου χτυπά καλά, ούτε γρήγορα ούτε αργά .





The End