

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΥΓΕΙΑΣ



Ε. Χ. ΚΑΙ Ε.Κ

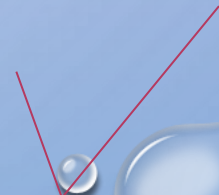
.ΤΑΞΗ Ε΄

Health



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

- ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΑΣΚΗΣΗ



ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ

Η ατομική υγιεινή περιλαμβάνει την καθαριότητα του σώματος, τον υγιεινό ύπνο, τη στοματική υγιεινή και άλλες υγιεινές καθημερινές συνήθειες.



ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Δράσεις των περιβαλλοντικών υποομάδων

- Ανακύκλωση χαρτιού, πλαστικών, μπαταριών, αλουμινίου.
- Καθαριότητα στους εξωτερικούς χώρους του σχολείου.
- Βιολογικές καλλιέργειες.
- Κομποστοποίηση



ΥΠΝΟΣ – ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ





ΑΣΦΑΛΕΙΑ



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

- Στρώνουμε τα κρεβάτια
- Ανοίγουμε πόρτες να μπει φρέσκος αέρας
- Καθαρίζουμε τη λεκάνη της τουαλέτας
- Συμμαζεύουμε ό,τι δεν είναι στη θέση του

- Μαγειρεύουμε το μεσημεριανό
- Πλένουμε τα πιάτα
- Σαπουνίζουμε το τραπέζι και τον πάγκο της κουζίνας
- Βγάζουμε έξω τα σκουπίδια



ΔΕΥΤΕΡΑ

- Αλλάζουμε σεντόνια & πετσέτες
- Τινάζουμε κι αφήνουμε να αεριστούν κουβέρτα, πάπλωμα, μαξιλάρια, ριχτάρια κτλ
- Βάζουμε πλυντήριο

ΤΡΙΤΗ

- Ξεσκόνισμα γενικό
- Καθαρίζουμε τζάμια και καθρέφτες
- Πηγαίνουμε σούπερ μάρκετ



The End

The words "The End" are written in a white, elegant cursive script. The text is positioned on the left side of the frame. To the right of the text, there is a bright, glowing golden light source that creates a lens flare effect. Numerous small, sparkling particles, resembling dust or light, are scattered around the light source and trail off towards the left, partially overlapping the end of the word "End". The overall background is a dark, gradient brown.