# Υγεία και σωστή διατροφή

*Τροφές • Υγιεινή • Καθαριότητα • Άσκηση • Καθημερινές συνήθειες*

| | |
|---|---|
| **Τμήμα** | Α1 |
| **Διάρκεια** | 3 διδακτικές ώρες (3 × 45΄) |

## 1. Σκοπός του μαθήματος

Οι εκπαιδευόμενοι να κατανοήσουν ότι η υγεία συνδέεται με τη διατροφή, την καθαριότητα, την άσκηση και τις καθημερινές μας συνήθειες. Στόχος είναι να μπορούν να μιλούν για την καθημερινή τους ζωή, να αναγνωρίζουν βασικές τροφές και να κάνουν απλές επιλογές που προστατεύουν την υγεία τους.

## 2. Διδακτικοί στόχοι

- Να αναγνωρίζουν υγιεινές και λιγότερο υγιεινές τροφές.
- Να ονομάζουν φρούτα, λαχανικά και βασικές ομάδες τροφίμων.
- Να εξηγούν γιατί πλένουμε τα χέρια μας και τα τρόφιμα.
- Να περιγράφουν απλές συνήθειες προσωπικής υγιεινής.
- Να αναγνωρίζουν τη σημασία του περπατήματος και της άσκησης.
- Να χρησιμοποιούν απλές προτάσεις για την καθημερινή υγεία.

## 3. Πρώτη διδακτική ώρα – Τρώμε σωστά (45΄)

### Α. Συζήτηση στην τάξη (10΄)

Ξεκινάμε με απλές ερωτήσεις και ενθαρρύνουμε όλους να συμμετέχουν προφορικά:

- Τι φάγατε σήμερα το πρωί;
- Ποιο είναι το αγαπημένο σας φαγητό;
- Τρώτε κάθε μέρα φρούτα;
- Πίνετε αρκετό νερό;
- Ποια φαγητά θεωρείτε υγιεινά;

### Β. Γνωρίζουμε τις τροφές (20΄)

| Ομάδα τροφίμων | Παραδείγματα και απλή εξήγηση |
|---|---|
| **Φρούτα** | Μήλο, πορτοκάλι, μπανάνα, φράουλα. Προσφέρουν βιταμίνες και φυτικές ίνες. |
| **Λαχανικά** | Ντομάτα, αγγούρι, καρότο, πιπεριά. Προσφέρουν βιταμίνες και φυτικές ίνες. |
| **Τροφές με πρωτεΐνες** | Ψάρι, αυγό, κοτόπουλο, κρέας και όσπρια. Βοηθούν το σώμα να αναπτύσσεται και να διατηρείται. |
| **Δημητριακά και αμυλούχες τροφές** | Ψωμί, ρύζι, μακαρόνια, πατάτες. Προσφέρουν ενέργεια. |
| **Γαλακτοκομικά** | Γάλα και γιαούρτι. Προσφέρουν ασβέστιο. |

### Γ. Η υγιεινή διατροφή στο πιάτο μας (15΄)

Ένα ισορροπημένο γεύμα μπορεί να περιλαμβάνει λαχανικά, μια πηγή πρωτεΐνης, ψωμί ολικής άλεσης ή ρύζι ή πατάτα και λίγο ελαιόλαδο.

Προφορική δραστηριότητα: «Αν ετοιμάζαμε σήμερα ένα υγιεινό μεσημεριανό, τι θα βάζαμε στο πιάτο μας;»

**4.**

## Δεύτερη διδακτική ώρα – Καθαριότητα και προσωπική υγιεινή (45΄)

### Α. Συζήτηση: Γιατί πρέπει να είμαστε καθαροί;

- Γιατί πλένουμε τα χέρια μας πριν φάμε;
- Γιατί βουρτσίζουμε τα δόντια μας;

- Γιατί κάνουμε μπάνιο;
- Γιατί πλένουμε τα φρούτα και τα λαχανικά;
- Γιατί αλλάζουμε τακτικά καθαρά ρούχα;

### Β. Τα βήματα για το πλύσιμο των χεριών

1. Βρέχουμε τα χέρια μας με καθαρό νερό.
2. Βάζουμε σαπούνι.
3. Τρίβουμε τις παλάμες.
4. Τρίβουμε ανάμεσα στα δάχτυλα και τους αντίχειρες.
5. Ξεπλένουμε καλά.
6. Στεγνώνουμε τα χέρια μας με καθαρή πετσέτα ή χαρτί.

Πλένουμε τα χέρια μας πριν από το φαγητό, μετά την τουαλέτα και όταν είναι λερωμένα.

### Γ. Άσκηση – Σωστό ή λάθος;

| Πρόταση | Απάντηση |
|---|---|
| Πλένω τα χέρια πριν φάω. | **Σωστό** |
| Δεν χρειάζεται να πλένω τα δόντια μου. | **Λάθος** |
| Πλένω τα φρούτα πριν τα φάω. | **Σωστό** |
| Χρησιμοποιώ την ίδια προσωπική πετσέτα με όλους. | **Λάθος** |
| Φροντίζω την καθαριότητά μου. | **Σωστό** |

## 5. Τρίτη διδακτική ώρα – Άσκηση και καθημερινές συνήθειες (45΄)

### Α. Η άσκηση είναι υγεία

Δεν χρειάζεται να πηγαίνουμε όλοι στο γυμναστήριο. Μπορούμε να:

- Περπατάμε καθημερινά.
- Ανεβαίνουμε σκάλες.
- Κάνουμε ποδήλατο.
- Χορεύουμε.
- Κάνουμε απλές ασκήσεις στο σπίτι.

Ερωτήσεις: Περπατάτε καθημερινά; Σας αρέσει ο χορός; Πηγαίνετε στη δουλειά με τα πόδια;

### Β. Καλές καθημερινές συνήθειες

- Κοιμάμαι αρκετές ώρες.
- Πίνω νερό.
- Τρώω πρωινό και ποικιλία τροφών.
- Τρώω φρούτα και λαχανικά.
- Περπατάω και κινούμαι μέσα στην ημέρα.
- Αποφεύγω το κάπνισμα.
- Περιορίζω τα πολλά γλυκά και τα αναψυκτικά.
- Φροντίζω την προσωπική μου καθαριότητα.

### Γ. Δραστηριότητα – Η δική μου ημέρα

Κάθε εκπαιδευόμενος περιγράφει προφορικά μια συνηθισμένη ημέρα του. Παράδειγμα: «Το πρωί ξυπνάω στις 7. Πλένω το πρόσωπό μου. Τρώω πρωινό. Πηγαίνω στη δουλειά. Το μεσημέρι τρώω φαγητό. Το απόγευμα περπατάω. Το βράδυ κοιμάμαι.»

Στόχος: να σχηματίζουν απλές προτάσεις με ρήματα καθημερινής ζωής.

## 6. Φύλλο εργασίας για τους εκπαιδευόμενους

### Άσκηση 1 – Βρίσκω τις υγιεινές τροφές

Βάζω ✓ στις τροφές που μπορούν να αποτελούν μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής.

- Μήλο ☐
- Καρότο ☐
- Αναψυκτικό ☐
- Ψάρι ☐
- Πατάτες τηγανητές ☐
- Γιαούρτι ☐
- Καραμέλες ☐
- Φακές ☐

### Άσκηση 2 – Επιλέγω τη σωστή απάντηση

**Τι πίνουμε για να ξεδιψάσουμε;**
α) Νερό β) Αναψυκτικό

**Πότε πλένουμε τα χέρια μας;**
α) Πριν από το φαγητό β) Ποτέ

**Ποια τροφή είναι φρούτο;**
α) Μήλο β) Ψωμί

**Τι βοηθά το σώμα μας;**
α) Το περπάτημα β) Η ακινησία

**Πότε βουρτσίζουμε τα δόντια;**
α) Καθημερινά β) Μία φορά τον μήνα

**Ποια τροφή είναι όσπριο;**
α) Φακές β) Πορτοκάλι

### Άσκηση 3 – Συμπληρώνω τις προτάσεις

Λέξεις: νερό – χέρια – φρούτα – περπάτημα – δόντια

1. Πλένω τα _____ πριν φάω.

2. Πίνω αρκετό _____.

3. Τρώω καθημερινά _____.

4. Το _____ βοηθά την υγεία μου.

5. Βουρτσίζω τα _____ μου.

## 7. Αξιολόγηση – Τι κρατάμε από το μάθημα;

Στο τέλος γίνεται ένας σύντομος προφορικός κύκλος. Κάθε εκπαιδευόμενος λέει μία καλή συνήθεια που θα ήθελε να εφαρμόζει καθημερινά.

**ΥΓΕΙΑ =** Σωστή διατροφή • Καθαριότητα • Άσκηση • Ύπνος • Νερό • Καθημερινή φροντίδα