














(περίπου 2 λίτρα υγρών την ημέρα). Στα υγρά περιλαμβάνονται το νερό, ως κύρια πηγή ενυδάτωσης, αλλά και οποιοδήποτε άλλο ρόφημα (π.χ. γάλα, χυμοί φρούτων, αφεψήματα, κ.λπ.). Στο πλαίσιο της δημιουργίας του πλάνου ενυδάτωσης, οι μαθητές καλούνται να λάβουν υπόψη και να συζητήσουν στην τάξη συνθήκες που τυχόν επηρεάζουν τις ανάγκες στους σε υγρά (π.χ. θερμό περιβάλλον και ενασχόληση με έντονη σωματική δραστηριότητα ή έντονο παιχνίδι λόγω εφίδρωσης και απώλειας υγρών από το σώμα, κ.λπ.).


 Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα ροφήματα και την επαρκή ενυδάτωση ανατρέξτε στους παρακάτω συνδέσμους:

- <http://eyzin.minedu.gov.gr/are-caffeinated-beverages-suitable-for-children/>
- <http://eyzin.minedu.gov.gr/what-should-i-drink-when-im-thirsty/>


## Σωματική δραστηριότητα και καθιστικές συνήθειες

 **1.** Διαδραστικό παιχνίδι παντομίμας που αφορά τα διάφορα είδη σωματικής δραστηριότητας. Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες, οι οποίες παίζουν με τη σειρά. Ο εκπαιδευτικός δίνει μια λέξη ή φράση σε ένα μέλος της ομάδας που αφορά κάποια δραστηριότητα με κίνηση (για παράδειγμα, για τις διάφορες κατηγορίες δραστηριοτήτων από απλές καθημερινές δραστηριότητες ή δουλειές σπιτιού έως τα αθλήματα, διάφορα ρήματα ή ενέργειες, όπως τρέχω, παίζω, σκουπίζω, σκάβω, κολύμπι, ποδηλασία, πατινάζ, ή απλώνω ρούχα, πλένω πιάτα, πάω βόλτα το σκύλο, κ.λπ.). Το μέλος της ομάδας θα πρέπει να περιγράψει στην ομάδα του τη λέξη ή φράση αυτή με παντομίμα σε συγκεκριμένο χρόνο. Οι ομάδες παίζουν με τη σειρά και η ομάδα που θα μαντέψει σωστά τις περισσότερες λέξεις κερδίζει.

 **2.** Καταγραφή καθιστικών δραστηριοτήτων. Οι μαθητές κατασκευάζουν ένα ημερολόγιο που θα αναγράφει τις ημέρες τις εβδομάδας (Δευτέρα έως Κυριακή) και στη συνέχεια καταγράφουν καθημερινά για μία εβδομάδα πόση ώρα ασχολήθηκαν με καθιστικές δραστηριότητες (π.χ. τηλεόραση, βιντεοπαιχνίδια, ηλεκτρονικός υπολογιστής, tablet, κινητό, κ.ά.). Τονίζεται στους μαθητές ότι ο ύπνος δεν περιλαμβάνεται σε αυτές. Στο τέλος της εβδομάδας οι μαθητές υπολογίζουν συνολικά το άθροισμα των ωρών που αφιέρωσαν σε καθιστικές δραστηριότητες για κάθε μέρα και συζητούν στην τάξη για το πώς θα μπορούσαν να ελαττώσουν σταδιακά τον χρόνο αυτό, έχοντας ως σημείο αναφοράς την υπάρχουσα διεθνή σύσταση για ενασχόληση με καθιστικές δραστηριότητες λιγότερο από 2 ώρες ημερησίως.

 **3.** Καταγραφή σωματικής δραστηριότητας. Οι μαθητές κατασκευάζουν ένα ημερολόγιο που θα αναγράφει τις ημέρες τις εβδομάδας (Δευτέρα έως Κυριακή) και στη συνέχεια καταγράφουν καθημερινά πόση ώρα ήταν σωματικά δραστήριοι και το είδος σωματικής δραστηριότητας που επιτέλεσαν (π.χ. 20 λεπτά περπάτημα για το σχολείο, 15 λεπτά ποδόσφαιρο, 1 ώρα χορός, 15 λεπτά δουλειές στο σπίτι, κ.ά.) Τα είδη σωματικής

δραστηριότητας μπορούν να περιλαμβάνουν οποιαδήποτε από τις ακόλουθες κατηγορίες: αθλήματα, χοροί, πολεμικές τέχνες, ενεργή μετακίνηση (π.χ. περπάτημα ή ποδήλατο), δουλειές στο σπίτι και παιχνίδι (π.χ. κρυφτό, κυνηγητό, κ.ά.). Στο τέλος της εβδομάδας οι μαθητές υπολογίζουν συνολικά το άθροισμα των λεπτών σωματικής δραστηριότητας για κάθε μέρα και συζητούν στην τάξη για το πώς θα αυξήσουν τη σωματική τους δραστηριότητα καθημερινά (π.χ. πάω με τα πόδια στο σχολείο, παίζω το απόγευμα έξω από το σπίτι, συμμετέχω ενεργά στο μάθημα της γυμναστικής, χρησιμοποιώ σκάλες αντί για ανελκυστήρα, κ.ά.), ώστε να καλύπτουν καθημερινά τον επιθυμητό στόχο της τουλάχιστον μίας ώρας σωματικής δραστηριότητας ημερησίως, βάσει των διεθνών συστάσεων.

 Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα και τις καθιστικές συνήθειες ανατρέξτε στους παρακάτω συνδέσμους:

- <http://eyzin.minedu.gov.gr/what-does-physical-activity-mean-to-children/>
- <http://eyzin.minedu.gov.gr/category/articles/health-science/>

## Παρουσίαση σχετικά με τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα

Πραγματοποίηση παρουσίασης από τον εκπαιδευτικό στην τάξη με τίτλο: «Τα μυστικά της Υγείας ... για μικρούς μαθητές». Η παρουσίαση αναφέρεται στις βασικές αρχές της ισορροπημένης διατροφής και στη σημασία ενός δραστήριου τρόπου ζωής ως μέσα εξασφάλισης μιας υγιούς ανάπτυξης κατά την παιδική ηλικία, και συνοδεύεται από υποστηρικτικό υλικό με οδηγίες προς τους εκπαιδευτικούς για τη διεξαγωγή της παρουσίασης στο σχολείο.

[Για να δείτε την παρουσίαση και το συνοδευτικό υλικό πατήστε εδώ.](#)



**ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ...  
ΓΙΑ ΜΙΚΡΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ**

 ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

 ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Υπουργείο Παιδείας,  
Ερευνας και Θρησκευμάτων

 ΕΥΖΗΝ  
ΕΘΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΝΕΩΝ