***Μελέτη Περιβάλλοντος Α’ Δημοτικού Όνομα:…………………….……………….***

***Ημερομηνία: …………………………….***

***Ενότητα 2η***

***Κεφάλαιο 1o: Γνωρίζω το σώμα μου
Κεφάλαιο 3ο : Πως φροντίζω το σώμα μου για να είμαι υγιής***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Χαρωπά τα μου τα χτυπώ χαρωπά τα μου τα χτυπώ μιά και είμαι εγώ ξέρω πάντα να χαρωπά τα μου τα χτυπώ  |  | Χαρωπά τα μου χτυπώ χαρωπά τα μου χτυπώ μιά και είμαι εγώ ξέρω πάντα να χαρωπά τα μου χτυπώ  |
|  |  |  |
| Χαρωπά τα μου χτυπώ χαρωπά τα μου χτυπώ μιά και είμαι εγώ ξέρω πάντα να χαρωπά τα μου χτυπώ  |  | Χαρωπά τα μου τα χτυπώ χαρωπά τα μου τα χτυπώ μιά και είμαι εγώ ξέρω πάντα να χαρωπά τα μου τα χτυπώ |
|  |  |  |
| Χαρωπά θε να δυνατάχαρωπά θε να δυνατάμιά και είμαι εγώ ξέρω πάντα να κι άμα θές απ’την αρχή ξαναρχινώ |

Ποια σημεία του σώματός μας γνωρίσαμε σε αυτό το τραγουδάκι;

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Χ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ | Δ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ |
|  |  |
| Γ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ | Π \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ |

Το σώμα μας χρειάζεται ενέργεια για να μπορεί να τραγουδάει, να παίζει, να μαθαίνει. Την ενέργεια την παίρνουμε από τις τροφές που τρώμε.

Εσύ τι έφαγες χθες; Γράψε τις τροφές που έφαγες στον παρακάτω πίνακα. Συζητάμε και σημειώνουμε ένα τικ στην στήλη που αναφέρει αν είναι υγιεινή τροφή αυτή που φάγαμε ή όχι αυτή

|  |  |
| --- | --- |
| Πρωινό | υγιεινή τροφή |
| □ |
| Δεκατιανό | □ |
| Μεσημεριανό | □ |
| Απογευματινό | □ |
| Βραδινό | □ |

Σε πόσα κουτάκια βάλαμε τικ; Ας γράψουμε τον αριθμό εδώ \_\_\_\_\_\_\_