



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ

Πρώθιση της κατανάλωσης φρούτων, λαχανικών και γάλακτος



**B.2 Δημιουργία εφαρμογών και παρουσιάσεων
σχετικών με το πρόγραμμα δωρεάν διανομής
φρούτων, λαχανικών και γάλακτος στα σχολεία**



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης
και Τροφίμων



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας,
Έρευνας και Θρησκευμάτων



**Δραστηριότητα:
«Πόσο δραστήριος/α είμαι ;»**



Δραστηριότητα:

«Πόσο δραστήριος/α είμαι ;» (1^ο μέρος)

Στο χώρο που ακολουθεί σημείωσε το τι έκανες (πχ. διάβασμα, παιχνίδι, τηλεόραση, γυμναστική στο σχολείο, αθλήματα, ύπνος) τη χτεσινή ημέρα. **Προσοχή! Πρέπει να συμπληρώσεις όλα τα κενά!**

Ημερομηνία : _____

12:00 _____

1:00 _____

1:00 _____

2:00 _____

2:00 _____

3:00 _____

3:00 _____

4:00 _____

4:00 _____

5:00 _____

5:00 _____

6:00 _____

6:00 _____

7:00 _____

7:00 _____

8:00 _____

8:00 _____

9:00 _____

9:00 _____

10:00 _____

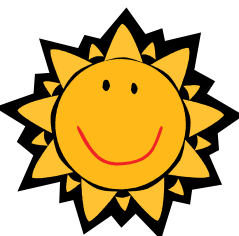
10:00 _____

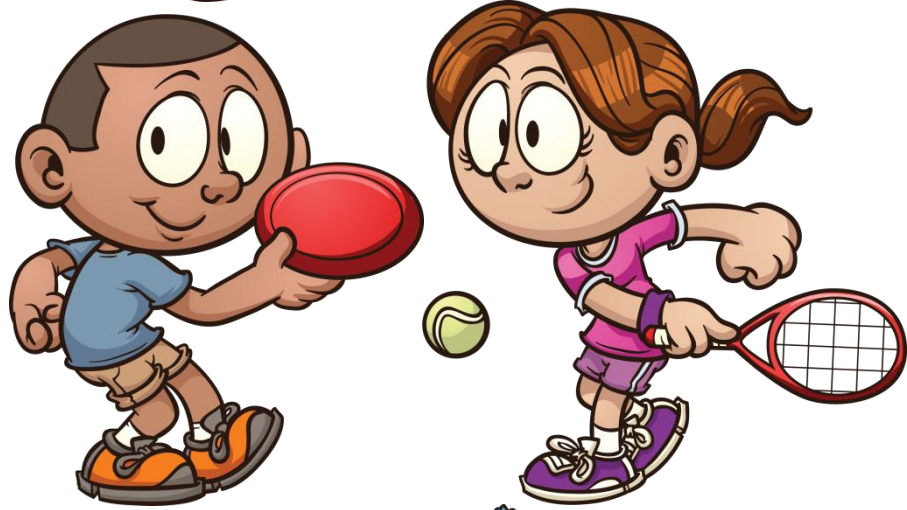
11:00 _____

11:00 _____

12:00 _____

12:00 _____



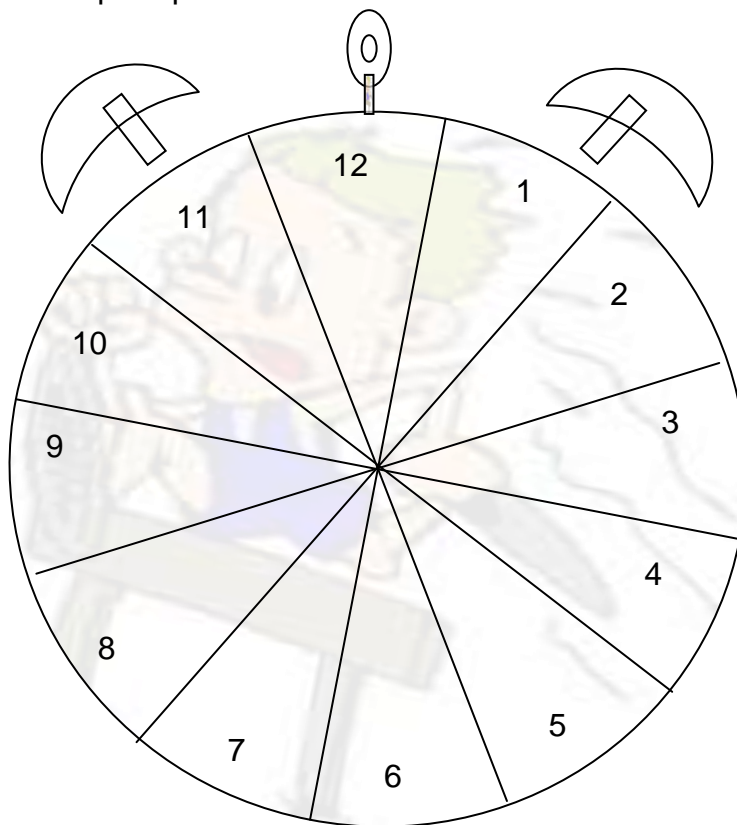


«Πόσο δραστήριος/α είμαι;» (2 μέρος)

Στα δυο ρολόγια που ακολουθούν αποτυπώνεται ένα 24ωρο (**ρολόι-1: μεσάνυχτα έως 12 το μεσημέρι, ρολόι-2: 12 το μεσημέρι έως τα μεσάνυχτα**). Κάθε ρολόι είναι χωρισμένο σε 12 μέρη τα οποία αντιστοιχούν σε ώρες (πχ. το κουτάκι με το νούμερο 1 αντιστοιχεί στο χρονικό διάστημα από 1:00 έως 2:00). Χρησιμοποιώντας τις δραστηριότητες που έγραψες στο 1^ο μέρος και τα χρώματα που αντιστοιχούν σε κάθε δραστηριότητα (σύμφωνα με τον πίνακα στην επόμενη σελίδα), χρωμάτισε τα ρολόγια:

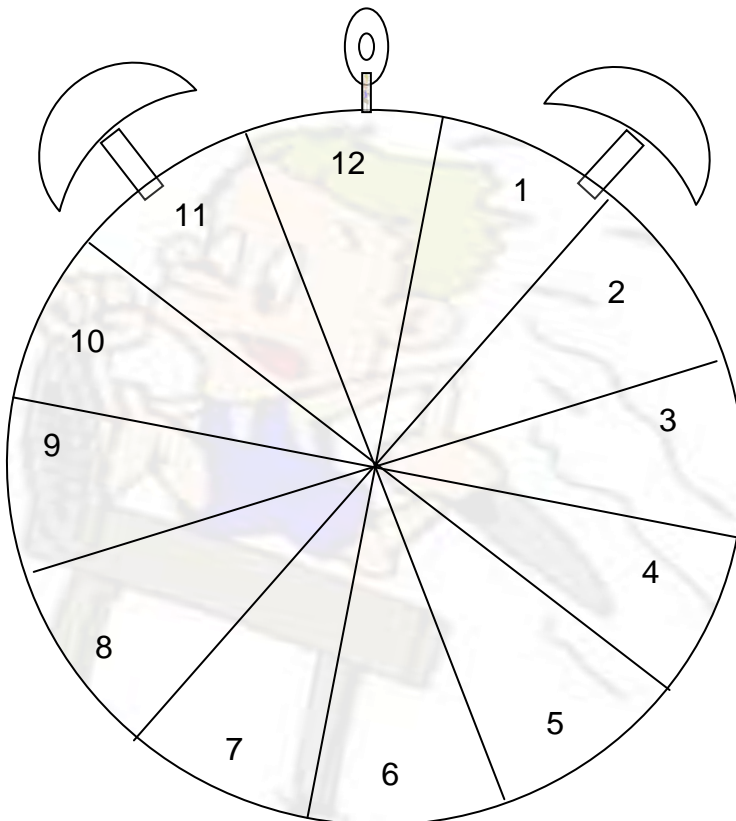
**Μεσάνυχτα έως 12
το μεσημέρι**

ΡΟΛΟΙ 1



**12 το μεσημέρι
έως τα μεσάνυχτα**

ΡΟΛΟΙ 2



Κατάλογος Δραστηριοτήτων και αντίστοιχες εντάσεις

Δραστηριότητα	Ένταση
Αργό Περπάτημα Μπόουλινγκ Βόλεϊ Ψάρεμα	Χαμηλή
Ποδήλατο Ενόργανη Γυμναστική Πινγκ-Πονγκ Ρυθμική Γυμναστική Χορός (μπαλέτο, μοντέρνος, δημοτικός) Παιχνίδια (κουτσό, κυνηγητό, κρυφτό, μήλα, κλπ.) Ασκήσεις (πους-απ, κοιλιακοί, αναπηδήσεις, κλπ.)	Μέτρια
Κολύμβηση Συγχρονισμένη Κολύμβηση Μπάσκετ Ποδόσφαιρο Υδατοσφαίριση Χαντ-μπολ Τένις Παιχνίδια στο νερό Σχοινάκι Πολεμικές Τέχνες Τρέξιμο Τρέξιμο/ Περπάτημα	Έντονη
Καθιστικές Δραστηριότητες	
Διάβασμα, τηλεόραση, βίντεο, Η/Υ	-----
Ύπνος/ ξεκούραση	-----