



ΑΣΩΠΟΥ 15 - 18901 ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΤΗΛ. 210-46 77 037 - ΤΗΛ. /FAX : 210-46 73 814
e-mail: iliadi_edu@otenet.gr - ΗΛ/ΚΗΔ/ΝΣΗ: www.iliadi.edu.gr

Ομαδική Εργασία

Υγεία – Το σημαντικότερο αγαθό



*Γυμνάζω το σώμα μου, τρέφομαι σωστά
και κυκλοφορώ με ασφάλεια!*

Δ' Τάξη

Εκπαιδευτηρίων Ηλιάδη

2021-2022

Αγαπητέ Αναγνώστη,

Ο ρόλος του σχολείου και του εκπαιδευτικού ξεπερνάει το πλαίσιο της διδακτέας ύλης, καθώς ασκεί καθοριστική επιρροή σε θέματα γενικότερης παιδείας και καλλιέργειας των μαθητών. Έτσι, μέσω της βιωματικής μάθησης οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά με σκοπό να αποκτήσουν γνώσεις, εμπειρίες και ικανότητες τις οποίες θα εφαρμόσουν στη ζωή τους.

Η διασφάλιση μιας ζωής με υγεία και ευημερία ήταν η αφορμή της παρούσας εργασίας. Βασικός μας στόχος ήταν οι μαθητές να κατανοήσουν πως η υγεία είναι το σημαντικότερο αγαθό ώστε μεγαλώνοντας να υιοθετήσουν μια σωστή στάση ζωής και σαν υπεύθυνοι πολίτες να φροντίζουν το σώμα τους, να έχουν υγιεινές συνήθειες και να προστατεύουν τον εαυτό τους από ατυχήματα κυκλοφορώντας με ασφάλεια είτε πεζοί, είτε με ποδήλατο είτε με κάποιο όχημα.

Οι μαθητές της Δ' τάξης μέσα από ευχάριστες διαθεματικές δραστηριότητες γνώρισαν τα μέρη του ανθρώπινου σώματος και εμπλούτισαν τον γραπτό και τον προφορικό τους λόγο. Γνώρισαν τη διατροφική πυραμίδα και έμαθαν τους βασικούς πυλώνες της σωστής διατροφής. Επίσης διδάχτηκαν και εφάρμοσαν τους κανόνες κυκλοφοριακής αγωγής ώστε να μπορούν να κυκλοφορούν με ασφάλεια στον δρόμο. Μαζί συζητήσαμε, αναζητήσαμε, παρατηρήσαμε, σχολιάσαμε, μάθαμε, θυμηθήκαμε τις πέντε αισθήσεις, μαγειρέψαμε, ζωγραφίσαμε, φτιάξαμε απλές κατασκευές και παίξαμε το φιδάκι της υγιεινής διατροφής.

Στην παρούσα εργασία θα σας παρουσιάσουμε την προσπάθειά μας να γνωρίσουμε το σώμα μας, να υιοθετήσουμε σωστές διατροφικές συνήθειες και να μάθουμε τους κανόνες οδικής ασφάλειας.

Σας ευχαριστούμε πολύ

Η δασκάλα Πέππα Φανή και οι μαθητές της Δ' τάξης

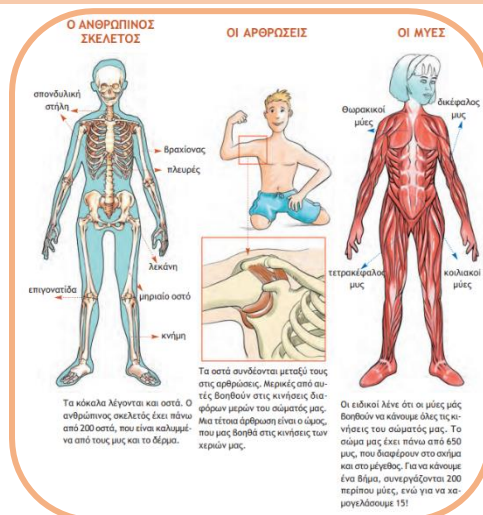
Γνωρίζουμε το σώμα μας

Δραστηριότητα 1^η:

A) Στα πλαίσια του μαθήματος «Το σώμα μας» στο βιβλίο της Μελέτης Περιβάλλοντος συζητήσαμε για τα οστά και την εσωτερική και εξωτερική σύστασή τους. Στη συνέχεια χρησιμοποιήσαμε δυο χάρτινους σωλήνες από χαρτί κουζίνας και τοποθετήσαμε στο ένα γόμες, μαρκαδόρους και ξύστρες και στο άλλο κομματάκια από σφουγγάρι. Έπειτα δόθηκε στους μαθητές το παρακάτω ερώτημα: «Ποια από τις δύο κατασκευές μοιάζει περισσότερο με τα οστά μας;». Μέσα από αυτό το εύκολο πείραμα οι μαθητές κατανόησαν τους λόγους για τους οποίους το εσωτερικό των οστών μας έχει ένα σπογγώδες υλικό.



B) Αφού οι μαθητές έμαθαν για τη μορφή που έχουν τα οστά του ανθρώπου, προσπάθησαν να παρατηρήσουν πώς αλλάζει ο μυς του μπράτσου μας όταν σηκώνουμε βάρος. Χρησιμοποίησαν τη σάκα τους και ψηλάφισαν τον μυ του μπράτσου τους όταν το χέρι τους ήταν τεντωμένο και όταν ήταν λυγισμένο. Στη συνέχεια κατέγραψαν τις αλλαγές που παρατήρησαν και έμαθαν για τα διαφορετικά είδη μυών. Έπειτα προσπάθησαν να καταλάβουν κατά τη διάρκεια μιας κίνησης (π.χ. όταν χαμογελάμε) ποια οστά, αρθρώσεις και μύες συνεργάζονται.



Δραστηριότητα 2^η: Στα πλαίσια του μαθήματος «Φροντίζω το σώμα μου» στο βιβλίο της Μελέτης Περιβάλλοντος συζητήσαμε για τις καθημερινές δραστηριότητες ή συνήθειες που έχει ο άνθρωπος και για τα λάθη που κάνει. Έπειτα μιλήσαμε για τη σωστή στάση που πρέπει να έχει το σώμα μας όταν καθόμαστε στο θρανίο μας και διαβάζουμε τα μαθήματά μας ή όταν σηκώνουμε τη σχολική μας τσάντα.



Δραστηριότητα 3^η: Δόθηκε στους μαθητές ένα φυλλάδιο εργασίας με τίτλο «Γνωρίζουμε το σώμα μας». Σε αυτό το φυλλάδιο οι μαθητές θυμήθηκαν ποιες είναι οι πέντε αισθήσεις και ποια είναι τα μέρη του σώματος που χρησιμοποιούμε όταν γευόμαστε, ακούμε, βλέπουμε, μυρίζουμε και αγγίζουμε. Στη συνέχεια ταίριαξαν κάθε εικόνα που τους είχε δοθεί με το κατάλληλο ρήμα και με τη σωστή αίσθηση.

Οι αισθήσεις μας

Για να μπορούμε να κάνουμε κάποιες καθημερινές δραστηριότητες όπως...

...χρησιμοποιούμε τα μέρη του σώματός μας αλλά και τις αισθήσεις μας.

Για να θυμηθούμε ποιες είναι οι αισθήσεις μας!

	γεύση		ακοή		όραση
	ὀσφρηση		αφή		

Παράδειγμα:

Λεκάνη 1

1. Όραση: βλέπω, εικόνα ...

1

2

3

4

5

αγγίζω

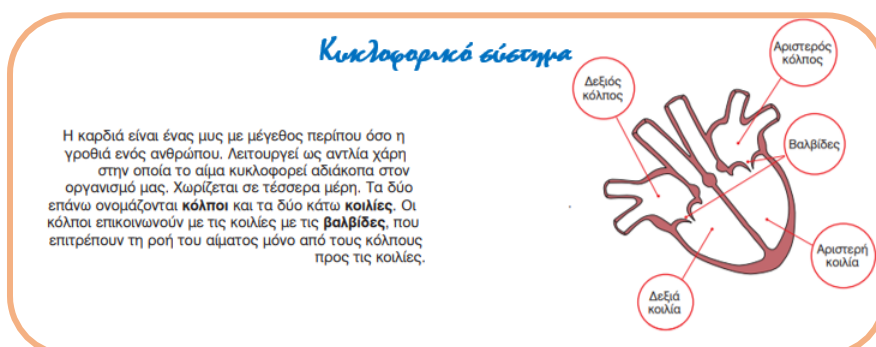
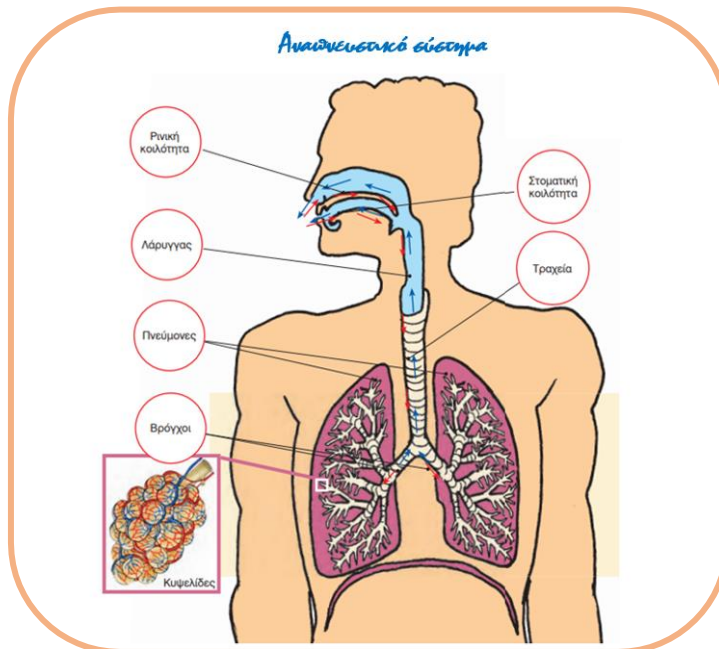
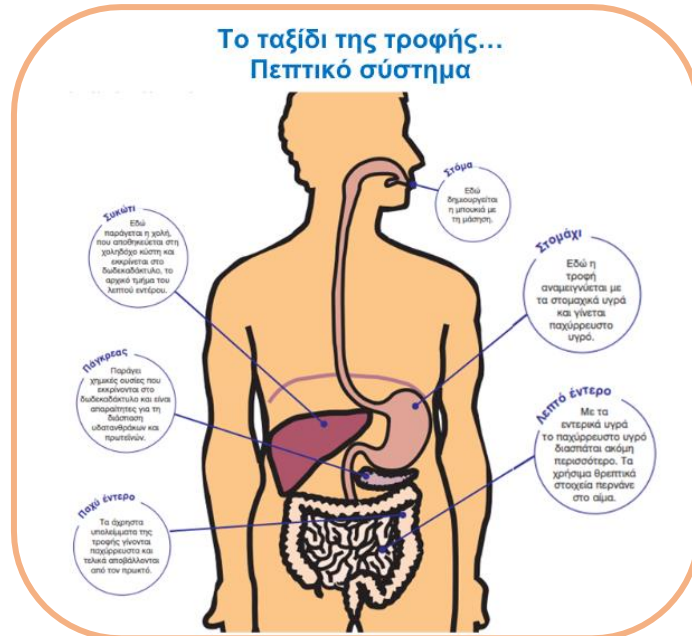
μυρίζω

ακούω

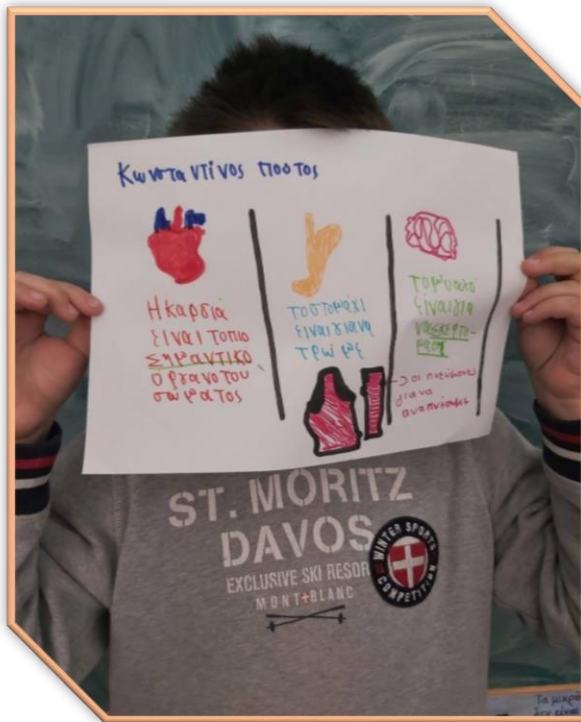
βλέπω

γεύομαι

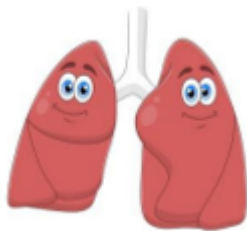
Δραστηριότητα 4^η: Οι μαθητές γνώρισαν το ταξίδι της τροφής μαθαίνοντας για το πεπτικό σύστημα. Στη συνέχεια έμαθαν για το αναπνευστικό και κυκλοφορικό σύστημα καθώς και για τα όργανα τους σώματός μας που συνεργάζονται για τη σωστή λειτουργία τους.



Δραστηριότητα 5^η: Οι μαθητές αναζήτησαν και κατέγραψαν πληροφορίες για ένα από τα όργανα του σώματός μας.



Κωνσταντίνος



Μαριάντζελα

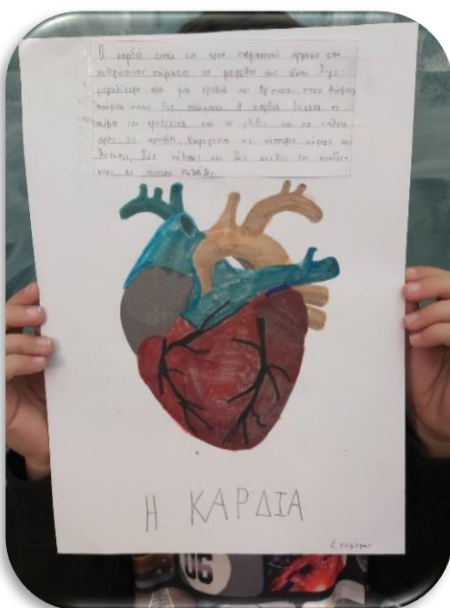
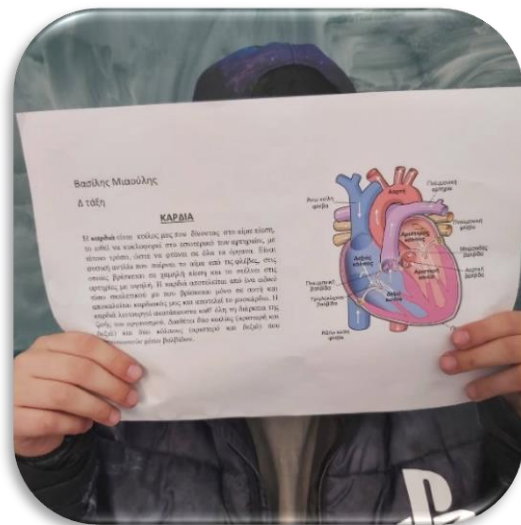
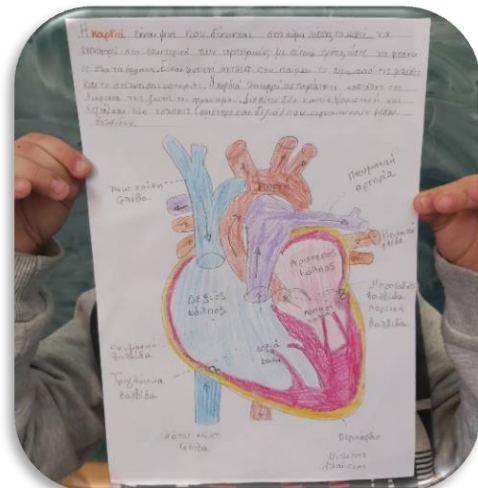
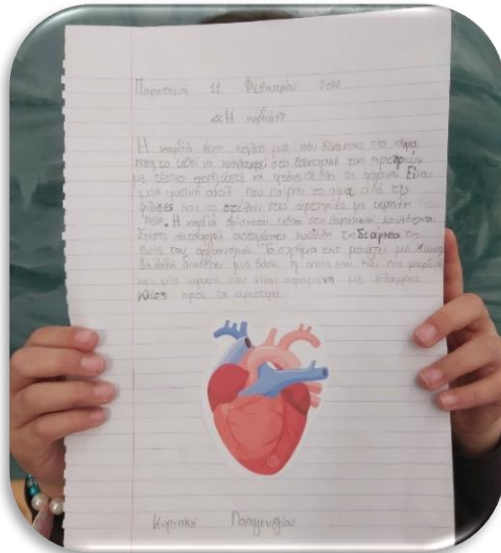


Η καρδιά

Η καρδιά είναι κοίλος μυς που δίνοντας στο αίμα πίεση το ωθεί να κυκλοφορεί στο εσωτερικό των αρτηριών με τέτοιο τρόπο, ώστε να φτάνει σε όλα τα όργανα. Είναι μία φυσική αντλία που παίρνει το αίμα από τις φλέβες και το στέλνει στις αρτηρίες με υψηλή πίεση. Η καρδιά αποτελείται από ένα ειδικό τύπο σκελετικού μυ που βρίσκεται μόνο σε αυτή και αποκαλείται

καρδιακός μυς και αποτελεί το μυοκάρδιο. Η καρδιά βρίσκεται μέσα στη θωρακική κοιλότητα. Επίσης λειτουργεί ασταμάτητα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του οργανισμού. Το σχήμα της μοιάζει με κώνο, δηλαδή διαθέτει μια βάση η οποία είναι πιο φαρδιά και μια κορυφή που είναι στραμμένη με ελαφριά κλίση προς τα αριστερά. Διαθέτει δυο κοιλίες (αριστερή και δεξιά) και δύο κόλπους (αριστερά και δεξιά) που συγκοινωνούν μέσω βαλβίδων.

Βασίλης, Κυριακή, Μελέτης

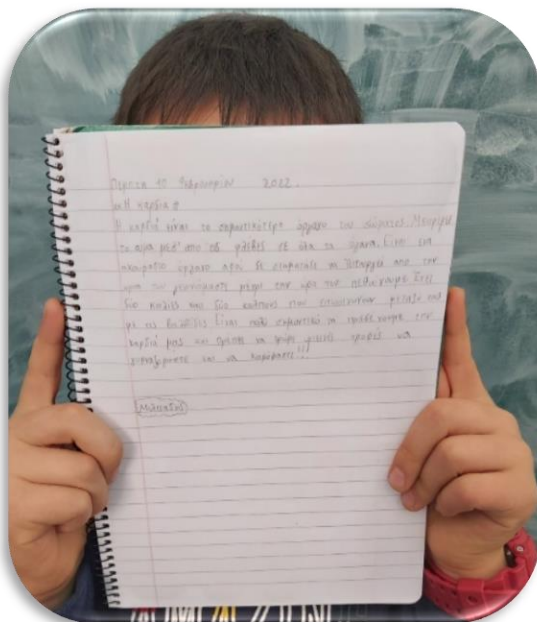
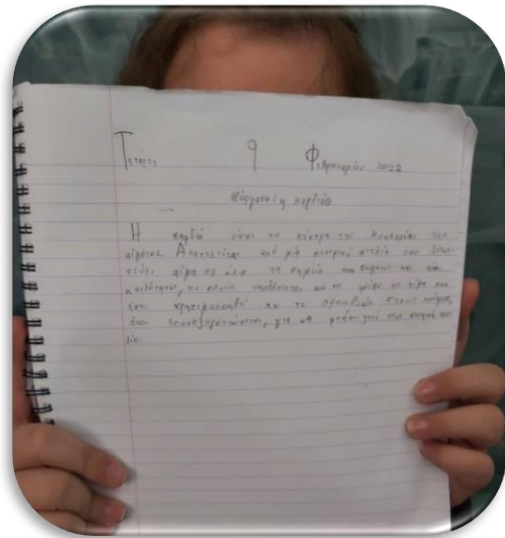


Η καρδιά είναι το πιο σημαντικό όργανό του ανθρώπινου σώματος. Το μέγεθός της είναι λίγο μεγαλύτερο από μια γροθιά και βρίσκεται στον θώρακα ανάμεσα στους δύο πνεύμονες. Η καρδιά δέχεται το αίμα που προέρχεται από τις φλέβες και το στέλνει προς τις αρτηρίες. Χωρίζεται σε τέσσερις κύριες κοιλότητες, δύο κόλπους και δύο κοιλίες που συνδέονται με τέσσερις βαλβίδες.

Σταμάτης

Η καρδιά είναι το κέντρο της κυκλοφορίας του αίματος. Αποτελείται από μία κεντρική αντλία που διοχετεύει αίμα σε όλο τα σημεία του σώματος και από κοιλότητες, οι οποίες υποδέχονται από τις φλέβες το αίμα που έχει χρησιμοποιηθεί και το προωθούν στους πνεύμονες, όπου επαναοξυγονώνεται, για να φτάσει ξανά στην κεντρική αντλία.

Μαριλένα

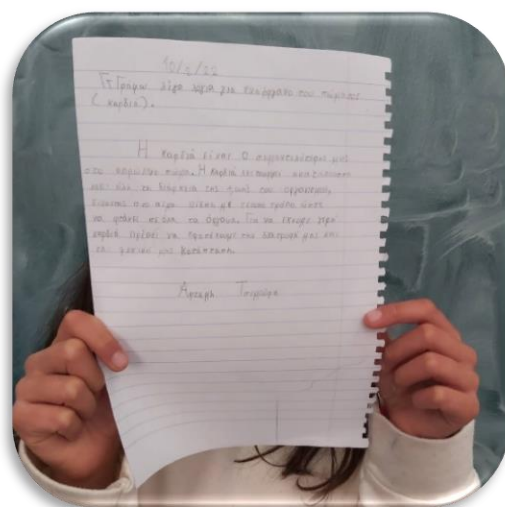


Η καρδιά είναι το σημαντικότερο όργανο του σώματος. Μεταφέρει το αίμα μέσα από τις φλέβες σε όλα τα όργανα. Είναι ένα ακούραστο όργανο αφού δε σταματάει να λειτουργεί από την ώρα που γεννιόμαστε μέχρι την ώρα που πεθαίνουμε. Έχει δύο κοιλίες και δύο κόλπους που επικοινωνούν μεταξύ τους με τις βαλβίδες. Είναι πολύ σημαντικό να προσέχουμε την καρδιά μας και πρέπει να τρώμε υγιεινές τροφές, να γυμναζόμαστε και να κοιμόμαστε!

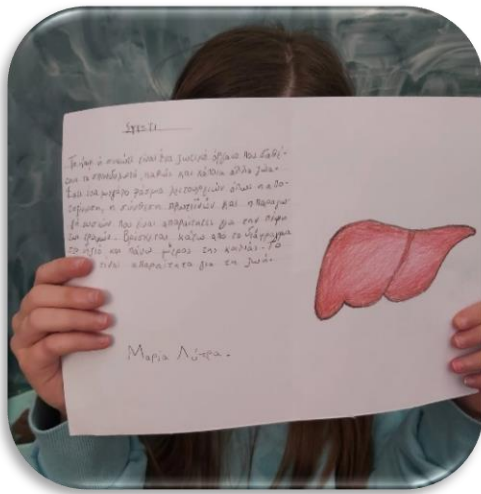
Μιλτιάδης

Η καρδιά είναι ο σημαντικότερος μυς στο ανθρώπινο σώμα. Λειτουργεί ακατάπαυστα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του οργανισμού, δίνοντας στο αίμα πίεση με τέτοιο τρόπο ώστε να φτάνει σε όλα τα όργανα. Για να έχουμε γερή καρδιά πρέπει να προσέχουμε την διατροφή μας και τη φυσική μας κατάσταση.

Άρτεμη

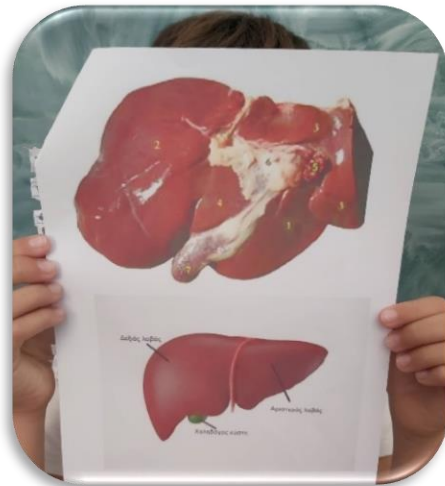
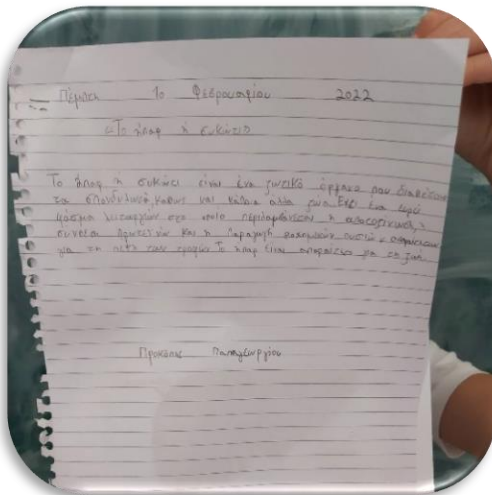


Το ήπαρ ή συκώτι



Το ήπαρ ή συκώτι είναι ένα ζωτικό όργανο που διαθέτουν τα σπονδυλωτά, καθώς και κάποια άλλα ζώα. Έχει ένα ευρύ φάσμα λειτουργιών στο οποίο περιλαμβάνεται η αποτοξίνωση, η σύνθεση πρωτεϊνών και η παραγωγή βιοχημικών ουσιών απαραίτητων για τη πέψη των τροφών. Βρίσκεται κάτω από το διάφραγμα στο δεξιό και πάνω μέρος της κοιλιάς. Το ήπαρ είναι απαραίτητο για τη ζωή.

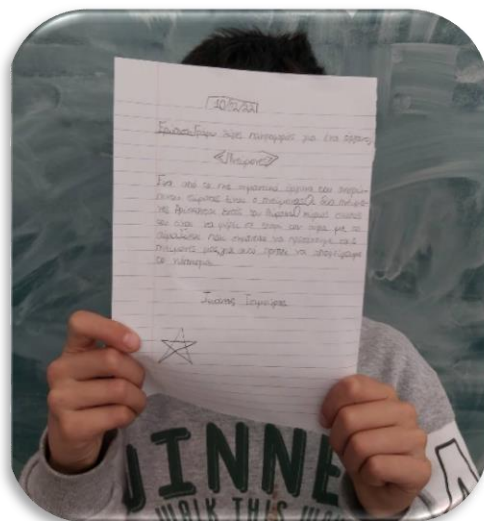
Μαρία, Προκότης



Οι πνεύμονες

Ένα από τα πιο σημαντικά όργανα του ανθρώπινου σώματος είναι ο πνεύμονας. Οι δύο πνεύμονες βρίσκονται εντός του θώρακα. Ο κύριος σκοπός τους είναι να φέρουν σε επαφή τον αέρα με το αίμα. Είναι πολύ σημαντικό να προσέχουμε τους πνεύμονές μας, για αυτό πρέπει να αποφεύγουμε το κάπνισμα.

Ιωάννης

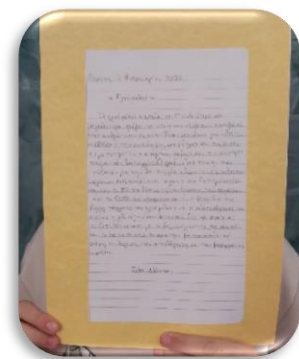


Ο εγκέφαλος

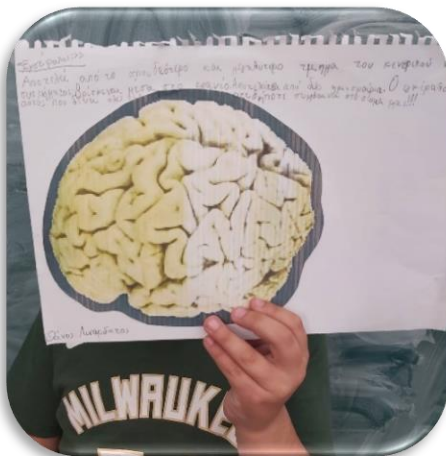


Ο εγκέφαλος αποτελεί το σπουδαιότερο και μεγαλύτερο τμήμα του κεντρικού νευρικού συστήματος ενός ανθρώπινου σώματος. Είναι υπεύθυνο για όλες τις αισθήσεις, την αντίληψη, το έλεγχο και τον συντονισμό των μυϊκών κινήσεων καθώς και τις ανώτερες πνευματικές λειτουργίες. Ο εγκέφαλος επίσης είναι υπεύθυνος για την λειτουργία όλων των υπόλοιπων οργάνων ενός ανθρώπινου οργανισμού.

Αντιπροσωπεύει περίπου το 2% του βάρους ενός ανθρώπου, ενώ χρησιμοποιεί το 20% του οξυγόνου και των θερμίδων του. Πηγή ενέργειας του εγκεφάλου είναι οι υδατάνθρακες και κυρίως η γλυκόζη. Αποτελείται από δύο ημισφαίρια: το δεξί έχει να κάνει με τη δημιουργικότητα, τη φαντασία και το ένστικτο, ενώ το αριστερό με την αναλυτική σκέψη, τη λογική, την αιτιολόγηση και την μαθηματική ακρίβεια.



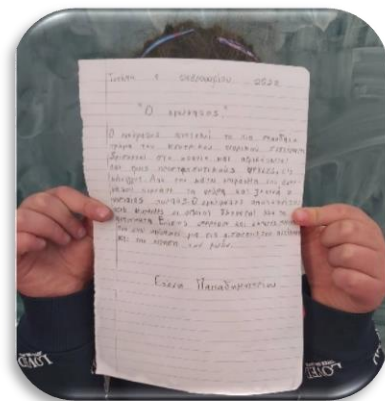
Σέμι



Ο εγκέφαλος αποτελεί το σπουδαιότερο και μεγαλύτερο τμήμα του κεντρικού νευρικού συστήματος. Βρίσκεται μέσα στο κρανίο. Αποτελείται από δύο ημισφαίρια. Ο εγκέφαλος είναι αυτός που δίνει όλες τις εντολές για οτιδήποτε συμβαίνει στο σώμα μας!!

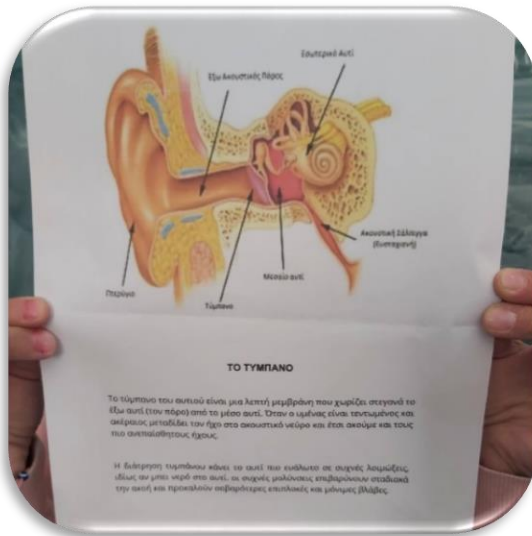
Θάνος

Ο εγκέφαλος αποτελεί το πιο σπουδαίο τμήμα του κεντρικού νευρικού συστήματος. Βρίσκεται στο κρανίο και περιβάλλεται από τρεις προστατευτικούς υμένες, τις μήνιγγες. Από την κάτω επιφάνεια του εγκεφάλου περνάνε τα νεύρα και ξεκινά ο νωτιαίος μυελός. Ο εγκέφαλος αποτελείται από νευρώνες οι οποίοι δέχονται όλα τα ερεθίσματα. Επίσης υπάρχουν και κάποιες περιοχές που είναι υπεύθυνες για τις αισθήσεις, την αντίληψη και την κίνηση των μυών.



Ελένη

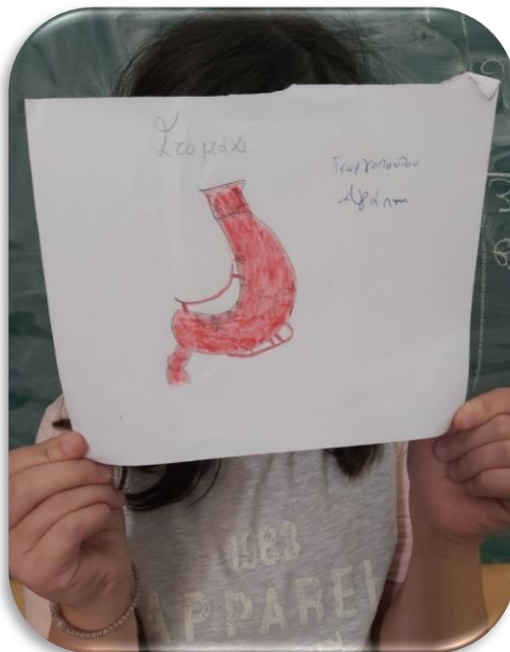
Το τύμπανο



Το τύμπανο του αυτιού είναι μια λεπτή μεμβράνη που χωρίζει στεγανά το έξω αυτί (τον πόρο) από το μέσο αυτί. Όταν ο υμένας είναι τεντωμένος και ακέραιος μεταδίδει τον ήχο στο ακουστικό νεύρο και έτσι ακούμε και τους πιο ανεπαίσθητους ήχους. Η διάτρηση τυμπάνου κάνει το αυτί πιο ευάλωτο σε συχνές λοιμώξεις, ιδίως αν μπει νερό στο αυτί. Οι συχνές μολύνσεις επιβαρύνουν σταδιακά την ακοή και προκαλούν σοβαρότερες επιπλοκές και μόνιμες βλάβες.

Θεοφανία

Το στομάχι



Αγάπη

Τρεφόμαστε σωστά!

Δραστηριότητα 6^η: Στα πλαίσια της ενότητας της Γλώσσας «Η ελιά» συζητήσαμε για τα καλά συστατικά της ελιάς και του ελαιόλαδου. Οι μαθητές δημιούργησαν χειροποίητες λιχουδιές με βασικό συστατικό τον χρυσό της ελιάς, το ελαιόλαδο.



Δραστηριότητα 7^η: Στα πλαίσια του μαθήματος «Η διατροφή και το σώμα μας» της Μελέτης Περιβάλλοντος συζητήσαμε για την πυραμίδα της υγιεινής διατροφής και μάθαμε για τις διαφορετικές ομάδες τροφίμων και για το τι μας προσφέρει καθεμία από αυτές.



Δραστηριότητα 11^η: Οι μαθητές έπαιξαν το επιτραπέζιο «Το φιδάκι της υγιεινής διατροφής». Κάθε φορά που έπεφταν πάνω σε μία ανθυγιεινή τροφή ή σε κάποιο αναψυκτικό το φιδάκι τους πήγαινε προς τα πίσω, ενώ κάθε φορά που συναντούσαν μία υγιεινή τροφή η σκάλα τους οδηγούσε μπροστά!



Δραστηριότητα 12^η: Οι μαθητές έφτιαξαν και ζωγράρισαν τα δικά τους πιάτα υγιεινής διατροφής.



Ασφαλώς...κυκλοφορώ!

Δραστηριότητα 13^η: Στα πλαίσια της ενότητας «Ασφαλώς...κυκλοφορώ» της Γλώσσας οι μαθητές γνώρισαν και έμαθαν τα σήματα και τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας. Πιο αναλυτικά έμαθαν να ξεχωρίζουν τα οδικά σήματα με βάση το χρώμα και το σχήμα τους, να αντιστοιχούν τα σήματα με τη σημασία τους και να «διαβάζουν» σωστά τους φωτεινούς σηματοδότες.



ΑΣΠΟΥ 15 - 15901 ΣΑΛΑΜΙΝΑ - ΤΗΛ. 210-46 77 037 - ΤΗΛ./FAX: 210-46 73 914

E-mail: lia_d_edu@otenet.gr - ΗΛ/ΚΗ Δ/ΓΧΗ: www.lia.d.edu.gr

Όνοματεπώνυμο: _____

Κυκλοφοριακή Αγωγή



Ασφαλώς... κυκλοφορώ!

Σχολικό έτος 2021-2022

Κυκλοφοριακή αγωγή και σήματα

Σε ποιο περιβάλλον πιστεύεις ότι θα ταίριαζε το κάθε σήμα: Ένωσε με μια γραμμή!!

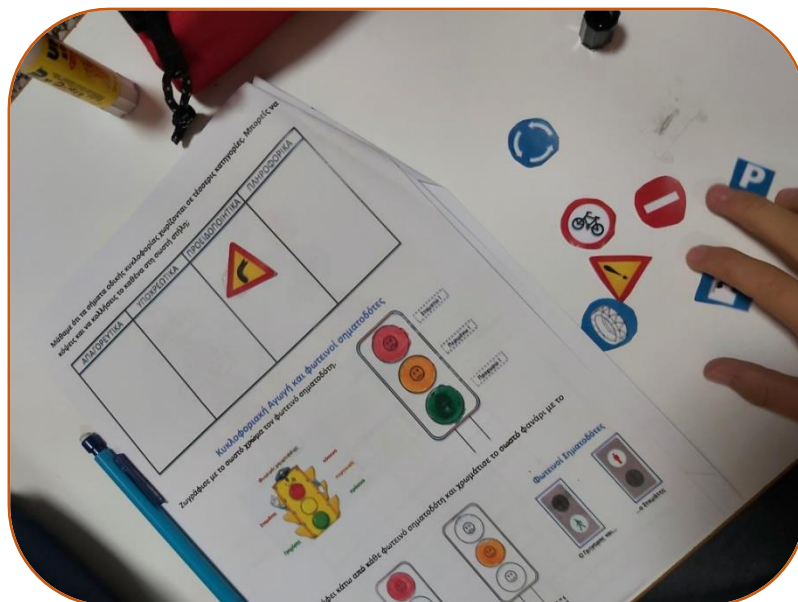
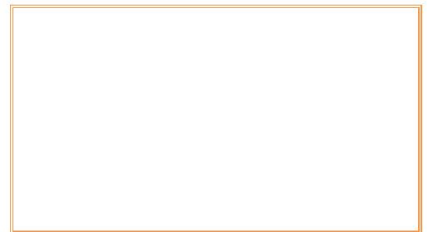


Τι χρώμα έχει το κάθε σήμα:

Τι σημαίνει το κάθε σήμα:



Ζαγιάρασε και εσύ ένα σήμα οδικής κυκλοφορίας!



Δραστηριότητα 14^η: Στα πλαίσια της ενότητας «Ασφαλώς...κυκλοφορώ» της Γλώσσας οι μαθητές τραγούδησαν τραγουδάκια για τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας, γνώρισαν και έμαθαν τον τέλειο εξοπλισμό για το ποδήλατο και τα πατίνια.



Παιδικό τραγούδι κυκλοφοριακής αγωγής: «Προσοχή – Προσοχή»

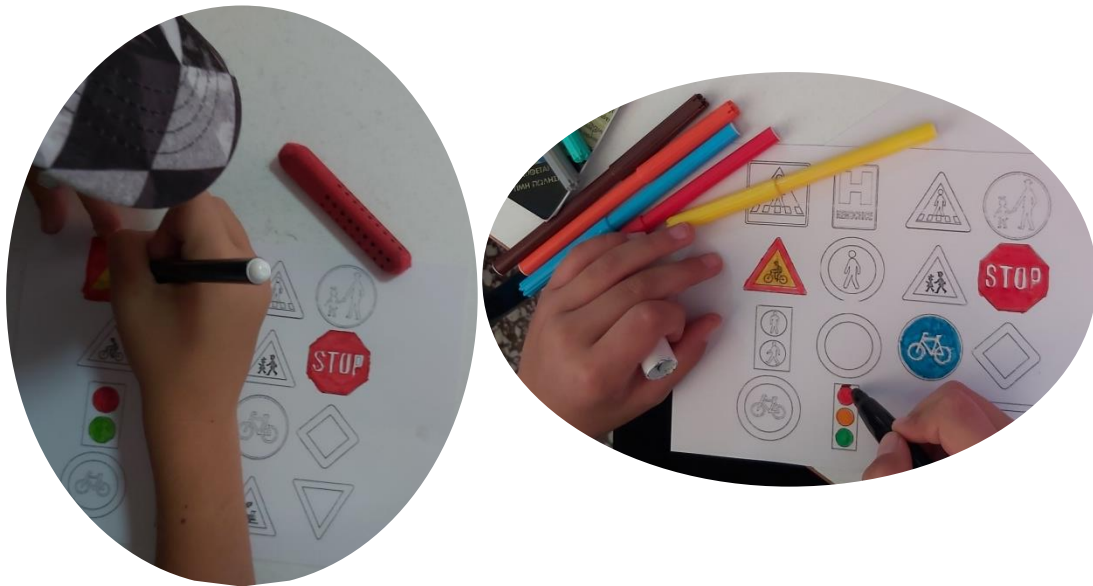
https://www.youtube.com/watch?v=rfvP_gFGH0M8



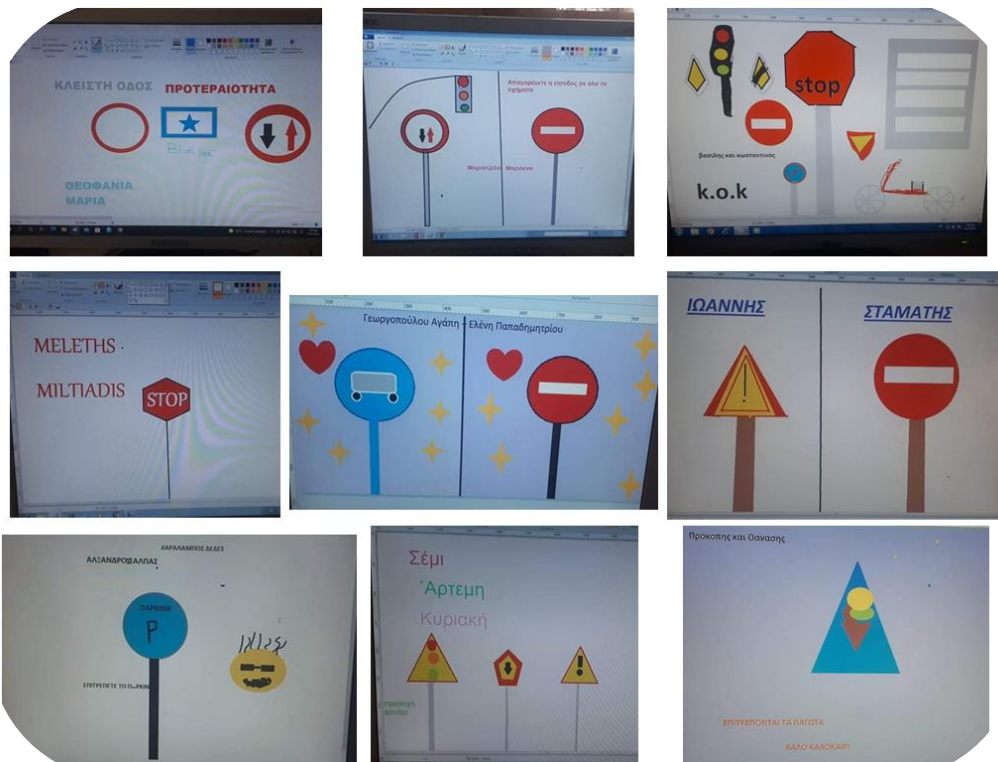
Δραστηριότητα 15^η: Ο γυμναστής Τσιμούρας Δημήτριος και ο Μπεγνής Γιώργος επισκέφτηκαν το σχολείο μας για να μιλήσουν στους μαθητές για το ποδήλατο και τη σωστή χρήση του! Έπειτα οι μαθητές έκαναν ποδήλατο στο χώρο του σχολείου μας προσέχοντας τα δρομάκια που είχαν φτιάξει.



Δραστηριότητα 16^η: Στα πλαίσια του μαθήματος των Εικαστικών οι μαθητές ζωγράρισαν σήματα οδικής κυκλοφορίας.



Δραστηριότητα 17^η: Στα πλαίσια του μαθήματος της Πληροφορικής οι μαθητές σχεδίασαν και ζωγράρισαν στον υπολογιστή σήματα οδικής κυκλοφορίας. Έπειτα σχεδίασαν και τα δικά τους σήματα!



Δραστηριότητα 18^η: Στα πλαίσια του μαθήματος των Γαλλικών/Γερμανικών οι μαθητές έμαθαν στα γαλλικά/ γερμανικά μερικά σήματα οδικής κυκλοφορίας.



- 

Halt! Vorfahrt gewähren!
Dieses Schild schreibt vor, dass man an der Haltelinie halten und dem Querverkehr Vorfahrt gewähren muss.
- 

Vorfahrt gewähren
Dieses Schild schreibt vor, dass du dem Querverkehr Vorfahrt gewähren musset.
- 

Vorfahrt
Das Zeichen gibt die Vorfahrt an der nächsten Kreuzung oder Einmündung an.
- 

Verbot der Einfahrt
Dieses Schild verbietet, in die ausgeschilderte Einfahrt zu fahren.
- 

Halteverbot
Dieses Schild steht für ein Halteverbot. Außer in einem Notfall darf hier nicht gehalten werden.
- 

Eingeschränktes Halteverbot
Dieses Verkehrsschild weist ein eingeschränktes Halteverbot aus. Das Halten auf und an der Fahrbahn ist für bis zu 3 Minuten gestattet.
- 

Verbot für Fahrzeuge aller Art
Dieses Schild bedeutet ein Fahrverbot für alle Fahrzeuge.
- 

Verbot für Fahrräder
Dieses Verkehrsschild verbietet das Fahren eines Fahrrads. Anderen Fahrzeugen ist das Fahren gestattet.