



Ολυμπισμός σημαίνει “Παίζω με Ασφάλεια”

Φύλλα Εργασίας

Α', Β', Γ' τάξεις Δημοτικού



Συμπληρώνονται από τους μαθητές
στο πλαίσιο των βιωματικών εργασιών

Συντελεστές

Συγγραφέας: Δρ. Δικαία Χατζηευσταθίου
Γενική Επιμέλεια για την ΕΘΝΟΑ: Νζενίς Παναχοπούλου
Γενική Επιμέλεια για το ΔΚΟΕ: Νζόρα Πάλλη
Εικαστική Επιμέλεια : Ακης Κουλούβαρης



Αθήνα, 2021

Copyright © : ΔΙΕΘΝΕΣ ΚΕΝΤΡΟ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΕΚΕΧΕΙΡΙΑΣ (ΔΚΟΕ),
ΕΘΝΙΚΗ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ (ΕΘΝΟΑ)

www.hoa.org.gr
www.olympictruce.org

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

01

«Ο Τρόπος Ζωής μου»

1) Γράψε τα παρακάτω αθλήματα στη σωστή φωτογραφία που τα απεικονίζει:



Καλαθοσφαίριση (Μπάσκετ)
Ποδόσφαιρο
Κλασικός αθλητισμός
Ενόργανη γυμναστική



2) Βάλτε τις παρακάτω δραστηριότητες με τη σειρά ανάλογα με το τι κάνεις περισσότερο σε μια ημέρα (Γράψε 1 έως 4 στα κουτάκια, 1 για το περισσότερο και 4 για το λιγότερο).

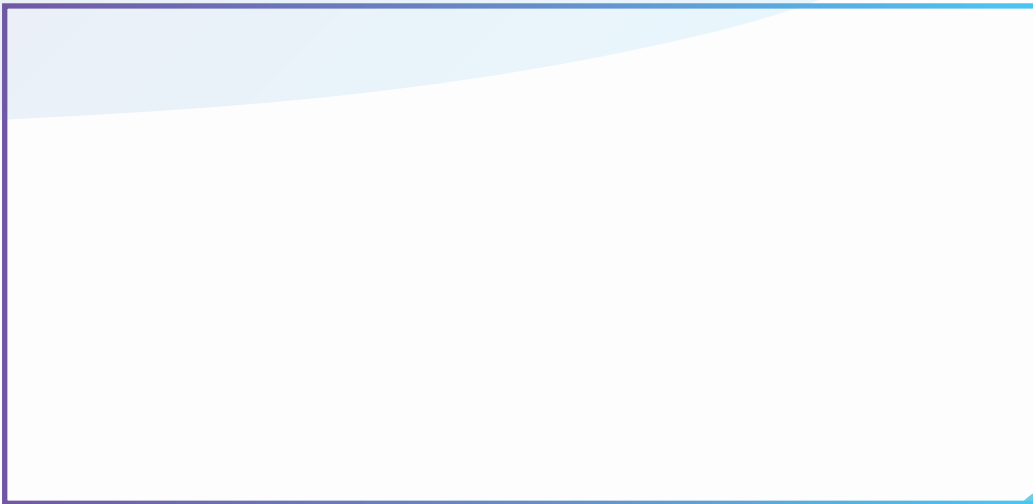


ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

02

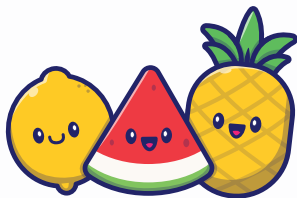
«Η διατροφή μου»

1) Ζωγράφισε την Υχεινούλα (από το παραμύθι που έμαθες) να κάνει κάποιες από τις δραστηριότητες που της αρέσουν.



2) Βάλε στο ξεράχνο ✓ όταν είναι σωστό και ✗ όταν ΔΕΝ είναι σωστό.

Ποια από τα παρακάτω κάνουν καλό στην υγεία μας;



Φρούτα και λαχανικά



Περπάχημα



Τηλεόραση όλη μέρα



Ζαχαρώδη και γλυκά

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

03

«Αγώνες και κανόνες»

1) Ζωγράφισε το σκίτσο δυο αθλημάτων που γνωρίζεις.



2) Βάλε στο τετραγωνάκι ✓ όταν είναι σωστή η απάντηση και ✗ στη λάθος. Ο ρόλος του διαιτητή είναι:



Να βοηθάει τους παίκτες να χάνουν



Να βοηθάει τους παίκτες να κερδίζουν



Να τηρούνται οι κανόνες του παιχνιδιού



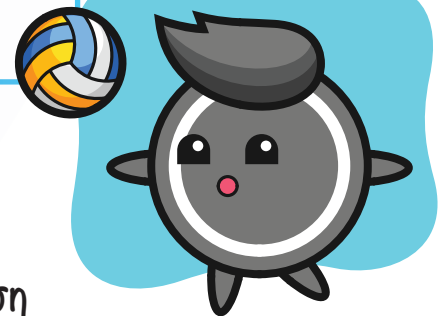
Να υπάρχει έντιμο παιχνίδι

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

04

«Νέα αυλήματα και διαδίκτυο»

1) Ζωγράφισε το καινούριο παιχνίδι που έφτιαξες σήμερα με την ομάδα σου στην τάξη.



2) Βάλε στο τετράγωνο ✓ όταν είναι σωστή η απάντηση και ✗ στη λάθος.



Κοροϊδεύω στο διαδίκτυο



Είμαι στο διαδίκτυο μαζί με τους γονείς



Παίζω ηλεκτρονικά παιχνίδια πολλές ώρες



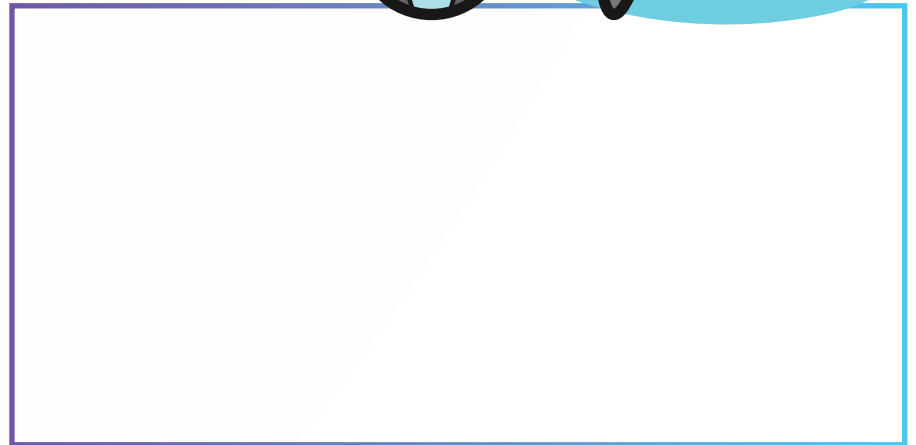
Παίζω με φίλους

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

05

«Διαφορετικότητα»

1) Ζωγράφισε την παρακάτω εικόνα για τη διαφορετικότητα.



2) Σε τι μοιάζουν και σε τι διαφέρουν; Βάλε τα παρακάτω στη σωστή στήλη.

| Μοιάζουν | Διαφέρουν |
|----------|-----------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Όλα παιδιά
Όλα χαρούμενα
Μαλλιά
Χρώμα δέρματος
Μάτια
Ρούχα
Κορίτσια και Αγόρια
Όλοι άνθρωποι

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

06

«Άτομα με κινητική αναπηρία»

Δες τις δυο φωτογραφίες και απάντησε:



A



B



- 1) Τα παιδιά στη φωτογραφία A τι κοινό έχουν με τα παιδιά στη φωτογραφία B;
- 2) Τα παιδιά στη φωτογραφία A σε τι διαφέρουν από τα παιδιά στη φωτογραφία B;
- 3) Τι χρειάζονται τα παιδιά στη φωτογραφία A για να μπορέσουν να παίξουν ποδόσφαιρο;
- 4) Τι χρειάζονται τα παιδιά στη φωτογραφία B για να μπορέσουν να παίξουν ποδόσφαιρο;

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

07

«Έντιμο παιχνίδι»

1) Βάλε στο δεξιάχωνο ✓ όταν είναι σωστή η απάντηση και ✗ στη λάθος:



Διασχίζω το δρόμο με κόκκινο



Κάνω φασαρία στην τάξη



Σέβομαι τον αντίπαλο σε ένα αγώνα



Σέβομαι τον προπονητή/ δάσκαλό μου



Ακολουθώ τους κανόνες του παιχνιδιού



Χτυπάω τους συμμαθητές μου

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

08

«Τα δικαιώματα του παιδιού»

1) Βάλε στο ζευγάρι όταν είναι σωστή η απάντηση και σση λάθος.

Είμαι παιδί και έχω δικαίωμα να:



Πηγαίνω σχολείο



Παίζω



Έχω ρούχα



Πηγαίνω στο γιατρό



Εργάζομαι



Πεινάω

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

09

«Τα ψυχικά οφέλη της άσκησης»

1) Ζωγράφισε το αγαπημένο σου άθλημα.



2) Βάλε στο ζεγράχωνο ✓ το ζεγράχωνο με την απάντηση που σε εκφράζει:

Τι αισθάνεσαι όταν παίζεις το αγαπημένο σου άθλημα;



Τι αισθάνεσαι όταν κερδίζεις έναν αγώνα στο αγαπημένο σου άθλημα;



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

10

«Φυσική δραστηριότητα»

1) Βάλε στο τετράγωνο ✓ στη σωστή απάντηση και ✗ στη λάθος.

Ποιες από τις παρακάτω είναι φυσικές δραστηριότητες;



Βγάζω βόλτα το σκύλο μου



Φροντίζω τα φυτά μου



Περπατάω στο δρόμο



Τρέχω στο πάρκο



Κάθομαι



Κοιμάμαι

ΛΥΣΕΙΣ



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

01

«Ο Τρόπος Ζωής μου»

1) Γράψε τα παρακάτω αθλήματα στη σωστή φωτογραφία που τα απεικονίζει:



Ενόργανη γυμναστική



Καλαθοσφαίριση



Ποδόσφαιρο



Κλασικός αθλητισμός

Καλαθοσφαίριση (Μπάσκετ)
Ποδόσφαιρο
Κλασικός αθλητισμός
Ενόργανη γυμναστική



2) Βάλε τις παρακάτω δραστηριότητες με τη σειρά ανάλογα με το τι κάνεις περισσότερο σε μια ημέρα (Γράψε 1 έως 4 στα κουτάκια, 1 για το περισσότερο και 4 για το λιγότερο).

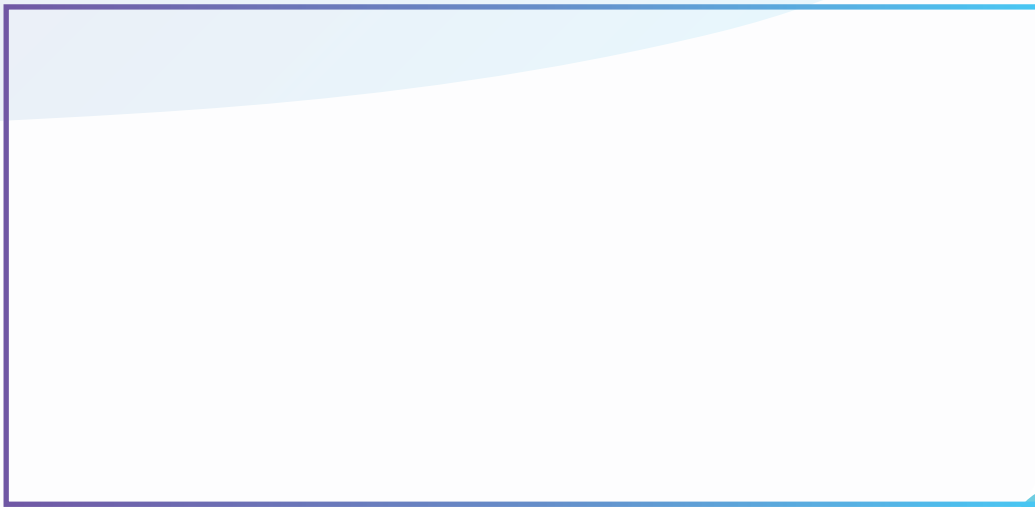


ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

02

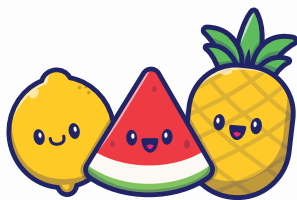
«Διατροφή»

1) Ζωγράφισε την Υγιεινούλα (από το παραμύθι που έμαθες) να κάνει κάποιες από τις δραστηριότητες που της αρέσουν.



2) Βάλε στο ζεγράχνο ✓ όταν είναι σωστό και ✗ όταν ΔΕΝ είναι σωστό.

Ποια από τα παρακάτω κάνουν καλό στην υγεία μας;



Φρούτα και λαχανικά



Περπάχημα



Τηλεόραση όλη μέρα



Ζαχαρωτά και γλυκά

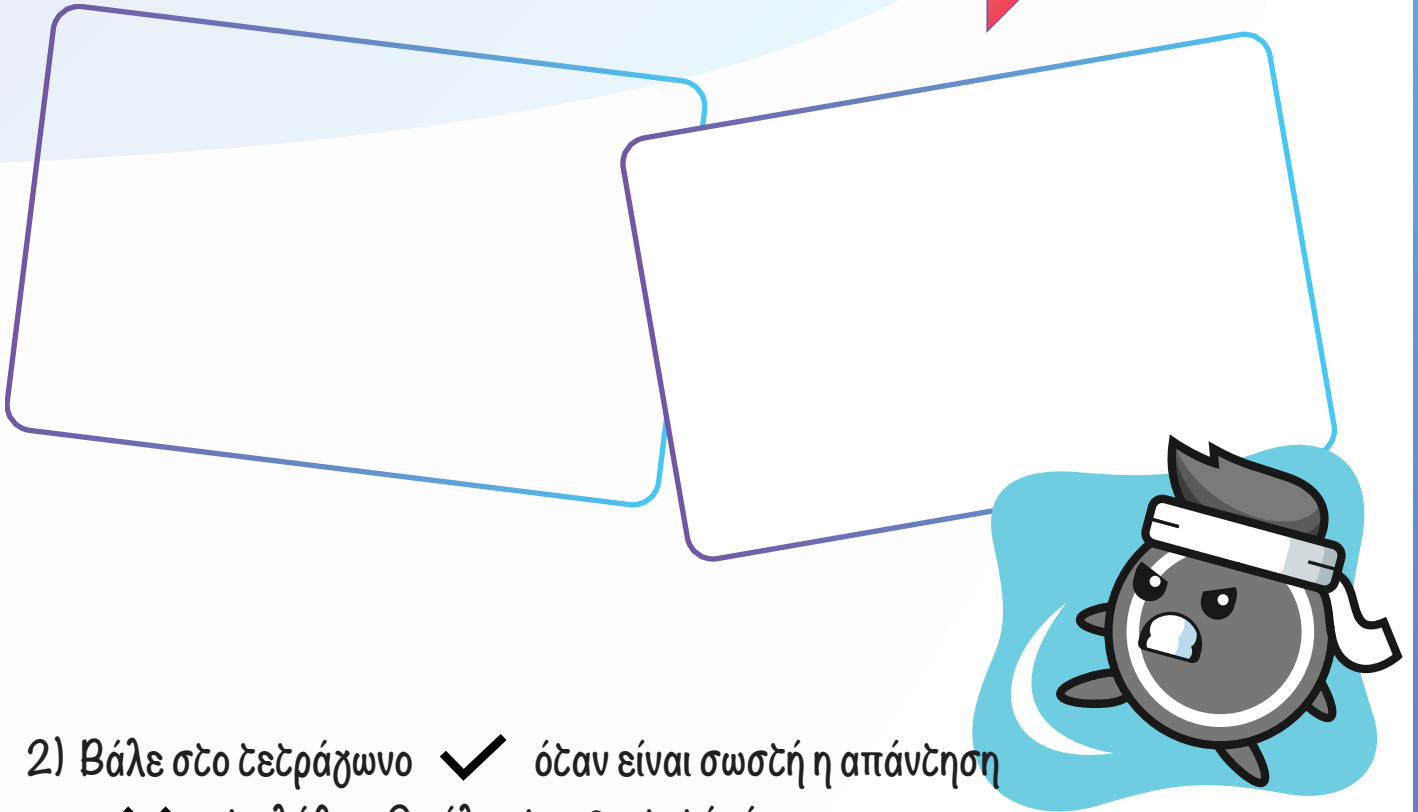


ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

03

«Αγώνες και κανόνες»

1) Ζωγράφισε το σκίτσο δυο αθλημάτων που ξέρεις.



2) Βάλε στο τετράγωνο ✓ όταν είναι σωστή η απάντηση και ✗ στη λάθος, Ο ρόλος του διαιτητή είναι:



Να βοηθάει τους παίκτες να χάνουν



Να βοηθάει τους παίκτες να κερδίζουν



Να εφαρμόζονται οι κανόνες του παιχνιδιού



Να υπάρχει έντιμο παιχνίδι

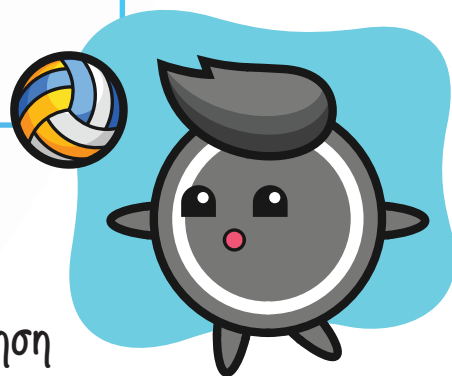
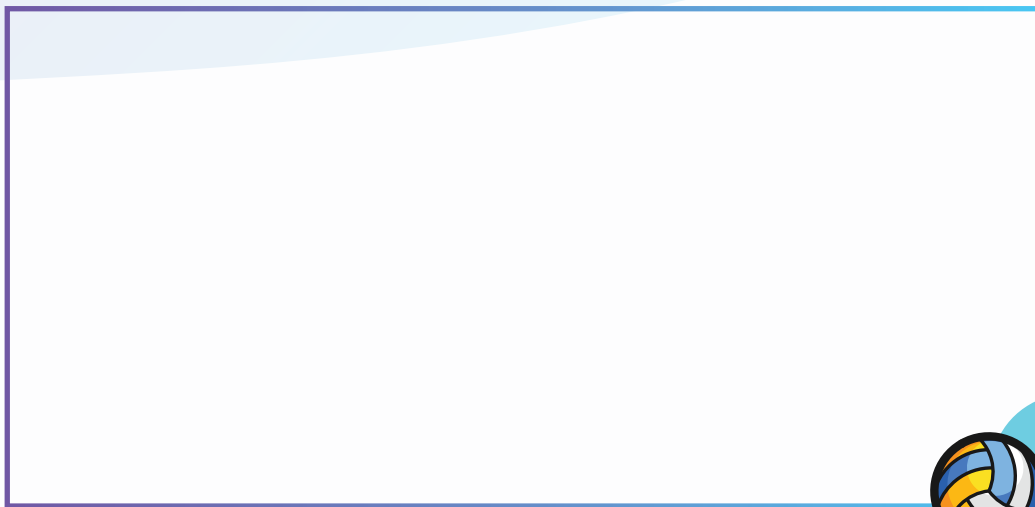


ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

04

«Νέα αυλήματα και διαδίκτυο»

1) Ζωγράφισε το καινούριο παιχνίδι που έφτιαξες σήμερα με την ομάδα σου στην τάξη.



2) Βάλε στο ζεγράγωνο ✓ όταν είναι σωστή η απάντηση και ✗ σση λάθος



Κοροϊδεύω στο διαδίκτυο



Είμαι στο διαδίκτυο μαζί με τους γονείς



Παίζω ηλεκτρονικά παιχνίδια πολλές ώρες



Παίζω με φίλους

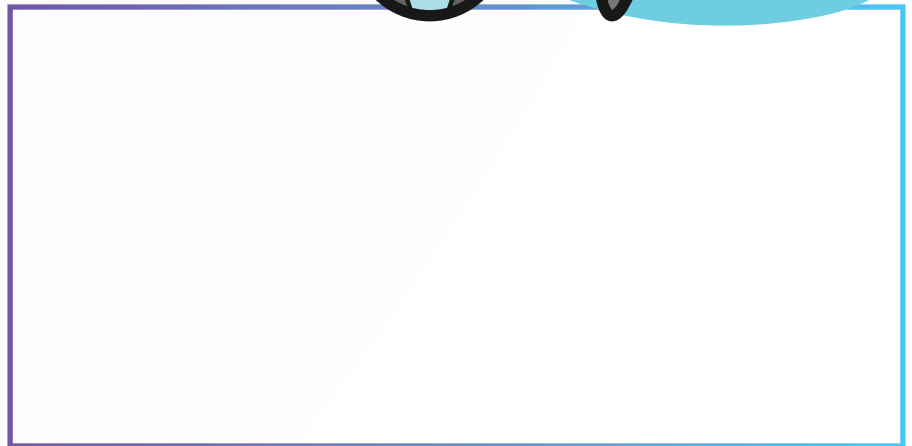


ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

05

«Διαφορετικότητα»

1) Ζωγράφισε την παρακάτω εικόνα για τη διαφορετικότητα



2) Σε τι μοιάζουν και σε τι διαφέρουν; Βάλε τα παρακάτω στη σωστή στήλη.

| Μοιάζουν | Διαφέρουν |
|---------------|---------------------|
| Όλα παιδιά | Μαλλιά |
| Όλα χαρούμενα | Χρώμα δέρματος |
| Όλοι άνθρωποι | Μάτια |
| | Ρούχα |
| | Κορίτσια και Αγόρια |
| | |

Όλα παιδιά
Όλα χαρούμενα
Μαλλιά
Χρώμα δέρματος
Μάτια
Ρούχα
Κορίτσια και Αγόρια
Όλοι άνθρωποι

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

06

«Άτομα με κινητική αναπηρία»

Δες τις δυο φωτογραφίες και απάντησε:



A



B

- 1) Τα παιδιά στη φωτογραφία A τι κοινό έχουν με τα παιδιά στη φωτογραφία B;
παίζουν ποδόσφαιρο
- 2) Τα παιδιά στη φωτογραφία A σε τι διαφέρουν από τα παιδιά στη φωτογραφία B;
έχουν κινητική αναπηρία
- 3) Τι χρειάζονται τα παιδιά στη φωτογραφία A για να μπορέσουν να παίξουν ποδόσφαιρο;
ειδικό εξοπλισμό και μπάλα ποδοσφαίρου
- 4) Τι χρειάζονται τα παιδιά στη φωτογραφία B για να μπορέσουν να παίξουν ποδόσφαιρο;
μπάλα ποδοσφαίρου

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

07

«Έντιμο παιχνίδι»

1) Βάλε στο τετράγωνο ✓ όταν είναι σωστή η απάντηση και ✗ σση λάθος:



Διασχίζω το δρόμο με κόκκινο



Κάνω φασαρία σση ζάξη



Σέβομαι τον αντίπαλο σε ένα αγώνα



Σέβομαι τον προπονητή/ δάσκαλό μου



Ακολουθώ τους κανόνες του παιχνιδιού



Χτυπάω τους συμμαθητές μου



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

08

«Τα δικαιώματα του παιδιού»

1) Βάλε στο ζευγάριον ✓ όταν είναι σωστή η απάντηση και ✗ ση λάθος.

Είμαι παιδί και έχω δικαίωμα να:



Πηγαίνω σχολείο



Παίζω



Έχω ρούχα



Πηγαίνω στο γιατρό



Εργάζομαι



Πεινάω



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

09

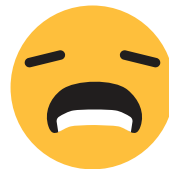
«Τα ψυχικά οφέλη της άσκησης»

1) Ζωγράφισε το αγαπημένο σου άθλημα.



2) Βάλε στο ζευγάρι το ζευγάρι με την απάντηση που σε εκφράζει:

Τι αισθάνεσαι όταν παίζεις το αγαπημένο σου άθλημα;



Τι αισθάνεσαι όταν κερδίζεις έναν αγώνα στο αγαπημένο σου άθλημα;



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

«Φυσική δραστηριότητα»

10

1) Βάλε στο τετράγωνο ✓ όταν είναι σωστή η απάντηση και ✗ ση λάθος.

Ποιες από τις παρακάτω είναι φυσικές δραστηριότητες;



Βγάζω βόλτα το σκύλο μου



Φρονίζω τα φυτά μου



Περπατάω στο δρόμο



Τρέχω στο πάρκο



Κάθομαι



Κοιμάμαι





Ολυμπισμός σημαίνει
“ΠαίΖΩ με Ασφάλεια”