



# Ολυμπισμός σημαίνει “Παίζω με Ασφάλεια”

## Φύλλα Εργασίας

Δ', Ε', ΣΤ' 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 ΕΚΧΕΙΡΙΑΣ (ΔΚΟΕ),  
ΕΘΝΙΚΗ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ (ΕΘΝΟΑ)

[www.hoa.org.gr](http://www.hoa.org.gr)  
[www.olympictruce.org](http://www.olympictruce.org)

# ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

01

«Ο Τρόπος Ζωής μου»

1) Τι είναι η φυσική δραστηριότητα;

---

---

---

---

---

---

---

---

2) Τι είναι οι καθιστικές συνήθειες;

---

---

---

---

---

---

---

---

3) Ποιος είναι ο τρόπος ζωής σου; (ποιες και πόσες φυσικές δραστηριότητες/ ποιες και πόσες καθιστικές συνήθειες κάνεις καθημερινά )

---

---

---

---

---

---

---

---

# ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

02

## «Διατροφή»

1) Ποιο είναι το αγαπημένο σου φαγητό;

Θεωρείς ότι κάνει καλό στην υγεία σου (είναι υγιεινό) ή όχι; Γιατί;

---

---

---

---

---

---

---

---

2) Ποιες είναι οι διατροφικές σου συνήθειες;

Σημείωσε στον παρακάτω πίνακα τι έφαγες χθες.

Είδος τροφίμου (πχ. Πατάτες, γάλα)	
Πώς ήταν μαγειρεμένο; (πχ. Τηγανητό, βραστό)	
Ήταν σνακ ή κυρίως γεύμα;	
Πού το έφαγες; (πχ. Σπίτι, σχολείο)	
Με ποιο άτομο έφαγες μαζί (πχ. φίλοι, γονείς, μόνος-η)	
Για ποιο λόγο έφαγες το συγκεκριμένο τροφίμο (πχ. πείνα, βαρεμάρα, θυμός, στεναχώρια, ευχαρίστηση, διαθεσιμότητα κλπ.).	

# ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

03

## «Αγώνες και κανόνες»

1) Τι ξέρεις για τους Ολυμπιακούς Αγώνες;

---

---

---

---

---

---

---

---

2) Ποια είναι τα αγαπημένα σου αθλήματα και γιατί;

---

---

---

---

---

---

---

---

3) Για ποιο λόγο τα αγωνίσματα έχουν κανόνες;

---

---

---

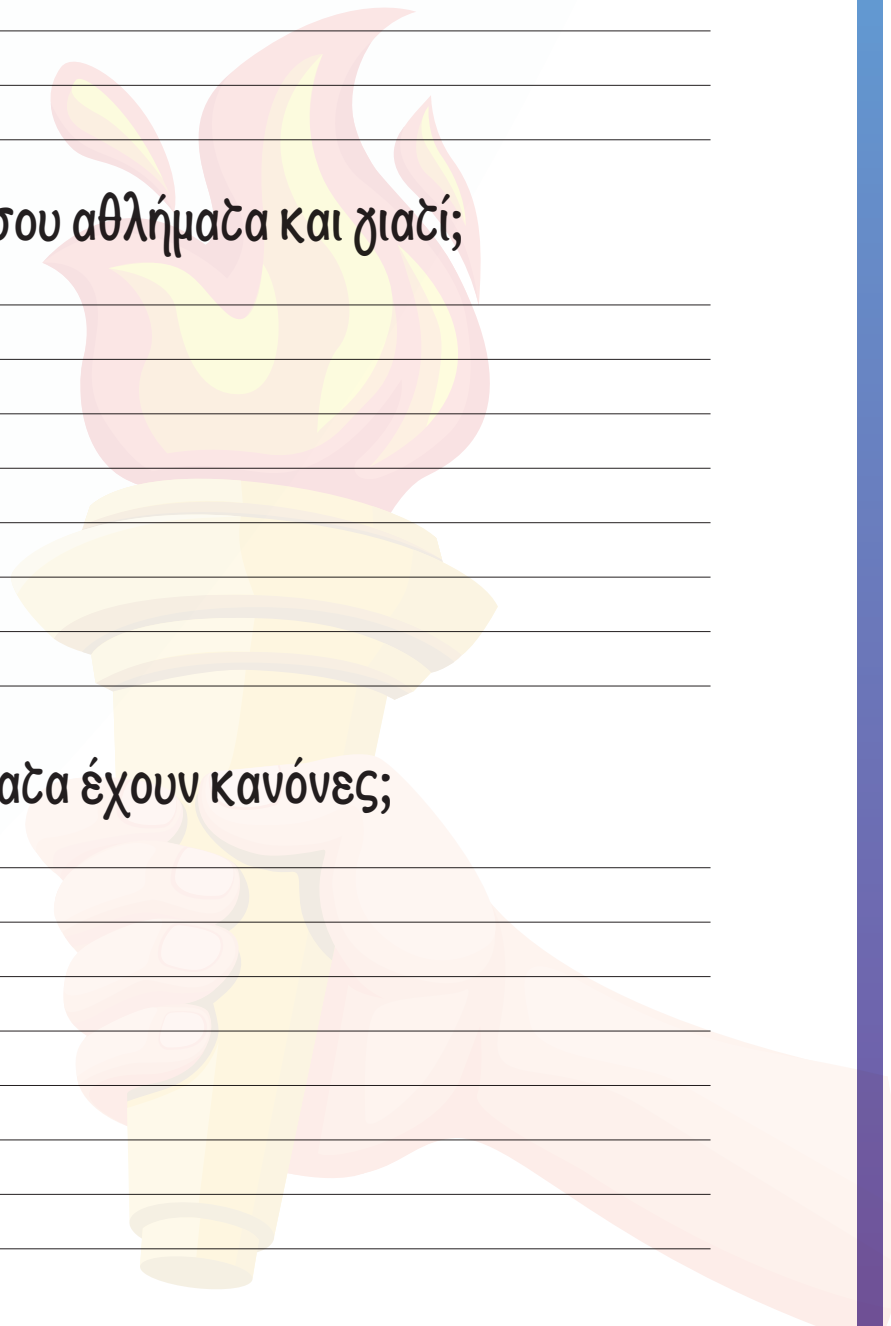
---

---

---

---

---



# ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

04

## «Νέα αθλήματα και διαδίκτυο»

1) Μπορείς να σκεφτείς ένα καινούριο πρωτότυπο άθλημα για να μπει στους Ολυμπιακούς Αγώνες; Περιέγραψε ποιοι είναι οι κανόνες του.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2) Ποιος είναι ο δικός μου τρόπος χρήσης του διαδικτύου;

Για ποιο λόγο χρησιμοποιώ το διαδίκτυο; (πχ. Ενημέρωση, παιχνίδι, ζαχνιά)	
Πόσο συχνά; (πχ. κάθε μέρα, μια φορά την εβδομάδα)	
Για πόση ώρα κάθε φορά; (πχ. Δέκα λεπτά, μισή ώρα)	
Με ποιο άτομο είμαι μαζί; (π.χ. φίλοι, ζονείς, μόνος-η)	

# ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

05

## «Διαφορετικότητα»

1) Γράψε τι σε κάνει διαφορετικό από  
τη διπλανή σου/ το διπλανό σου;

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2) Γράψε εδώ αθλήματα που παίζονται σε διαφορετικές χώρες του κόσμου:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3) Βρες τη σωστή απάντηση στις παρακάτω προτάσεις:

Είμαστε διαφορετικοί σημαίνει:

- α) είμαι καλύτερος-η από σένα
- β) είμαι χειρότερος-η από σένα
- γ) είμαστε όλοι ίσοι και διαφορετικοί

Έρχεται στην τάξη ένας καινούριος μαθητής που είναι τυφλός. Εμείς:

- α) δεν τον κάνουμε παρέα
- β) τον κοιτάμε περίεργα
- γ) του μιλάμε φιλικά και τον κάνουμε να αισθανθεί φιλόξενα στην νέα του τάξη

Βλέπουμε στο δρόμο ένα παιδί με παραπάνω κιλά:

- α) γελάμε μαζί του
- β) το αποδεχόμαστε όπως είναι, είμαστε όλοι διαφορετικοί!
- γ) το κάνουμε να αισθανθεί άσχημα με την αποδοκιμαστική ματιά μας

Παίζουν αγόρια ποδόσφαιρο και θέλει να παίξει μαζί τους και ένα κορίτσι:

- α) παίζουν όλοι μαζί
- β) αγόρια και κορίτσια δεν παίζουν μαζί
- γ) το ποδόσφαιρο δεν είναι για κορίτσια

# ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

06

«Άτομα με κινητική αναπηρία»

1) Οι λέξεις κρύφτηκαν.

Μπορείς να τις βρεις και να τις κυκλώσεις;

ΑΝΑΠΗΡΙΑ

ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΙ

ΙΣΟΙ

ΓΚΟΛΜΠΟΛ

ΜΠΟΤΣΙΑ

ΚΣΕΚΣΞΣΔΑΝΑΠΗΡΙΑΚΗ

ΣΕΣΝΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΙΩΠΣΣΔΩ

ΒΜΕΙΣΟΙΦΣΟΦΓ

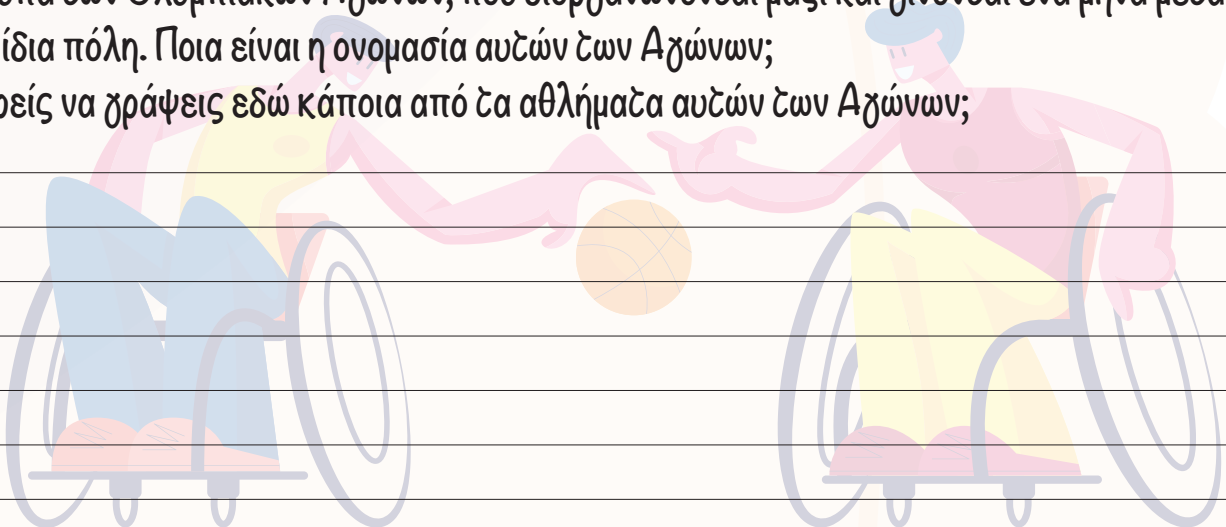
ΑΦΑΙΦΓΚΟΛΜΠΟΛΑΦ

ΦΔΦΔΞΜΠΟΤΣΙΑΓΣΓΣΕΓΣ

2) Σκέψου και γράψε κάποιες από τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει στην καθημερινότητά του ένα παιδί με κινητική αναπηρία (πχ. από τη σιζιμή που σηκώνεται από το κρεβάτι, στο μετρό, στο πάρκο, στο σχολείο κλπ.).

3) Τα άτομα με κινητική αναπηρία έχουν τη δυνατότητα να πάρουν μέρος σε αγώνες στα πρότυπα των Ολυμπιακών Αγώνων, που διοργανώνονται μαζί και γίνονται ένα μήνα μετά στην ίδια πόλη. Ποια είναι η ονομασία αυτών των Αγώνων;

Μπορείς να γράψεις εδώ κάποια από τα αθλήματα αυτών των Αγώνων;





# ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

07

## «Έντιμο παιχνίδι»

1) Φαντάσου ένα παιχνίδι κάποιου αθλήματος που σου αρέσει (πχ. καλαθοσφαίριση) να παίζεται χωρίς κανόνες. Γράψε εδώ τι θα συνέβαινε.

---

---

---

---

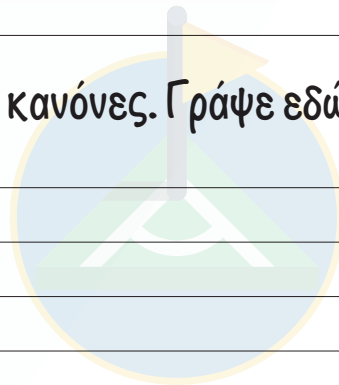
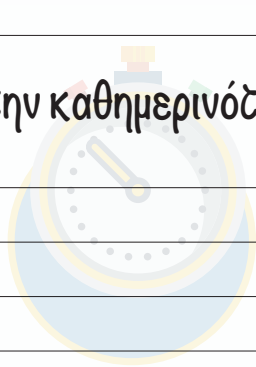
---

---

---

---

2) Φαντάσου την καθημερινότητά σου χωρίς κανόνες. Γράψε εδώ πώς θα ήταν.



---

---

---

---

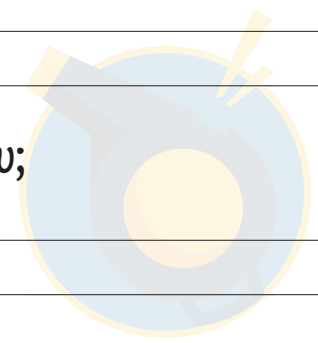
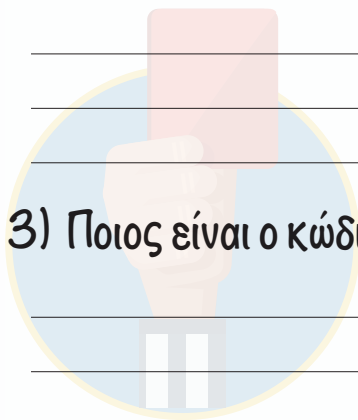
---

---

---

---

3) Ποιος είναι ο κώδικας έντιμου παιχνιδιού της τάξης σου;



---

---

---

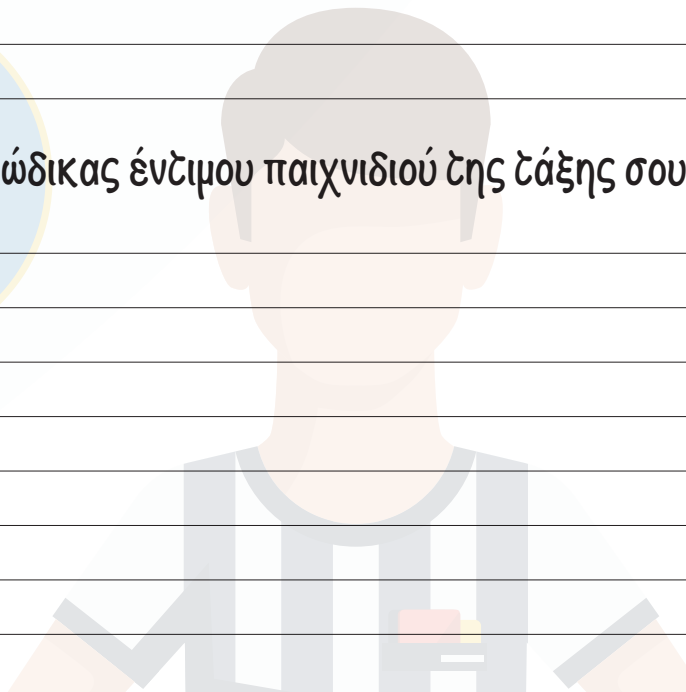
---

---

---

---

---



# ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

08

## «Τα δικαιώματα του παιδιού»

1) Οι λέξεις κρύφτηκαν. Μπορείς να τις βρεις και να τις κυκλώσεις;

ΕΙΡΗΝΗ  
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ  
ΑΓΑΠΗ  
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ  
ΦΙΛΙΑ

ΑΣΑΕΙΡΗΝΗΔΦΚ  
ΜΝΜΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΠΟΠ  
ΣΔΕΓΑΓΑΠΗΠΕΡΗ  
ΩΠΜΣΠΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΕΠΣΜ  
ΣΕΡΝΦΙΛΙΑΜΒΠΣ

2) Βρες τις σωστές απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις

Τι πρέπει να κάνει κάθε μέρα ένα παιδί;

- α) να σιδερώνει
- β) να πηγαίνει στη δουλειά
- γ) να παίζει

Ένα παιδί είναι άρρωστο; Τι κάνουμε;

- α) το αφήνουμε μόνο του
- β) το πάμε στο γιατρό
- γ) δεν κάνουμε τίποτε

Ένα παιδί κάνει κάτι που δεν είναι σωστό. Τι κάνουμε;

- α) του εξηγούμε ποιο είναι το σωστό
- β) το κοροϊδεύουμε
- γ) το χτυπάμε

Ένα παιδί χρειάζεται να μαθαίνει νέες γνώσεις. Τι κάνει;

- α) Πάει σχολείο
- β) Βλέπει τηλεόραση όλη μέρα
- γ) Τίποτε

Τι πρέπει να πίνει ένα παιδί που διψάει;

- α) βρώμικο νερό
- β) νερό της βρύσης
- γ) νερό της βροχής

Ένα παιδί πεινάει. Τι κάνουμε;

- α) του δίνουμε φαγητό
- β) το αφήνουμε να πεινάει
- γ) παίζουμε μαζί του

Ένα παιδί δεν έχει παιχνίδια. Τι κάνουμε;

- α) του προσφέρουμε κάποια από τα δικά μας
- β) το αφήνουμε στενοχωρημένο
- γ) γελάμε μαζί του

Ένα παιδί με αναπηρία δεν μπορεί να ανέβει στο πεζοδρόμιο με την αναπηρική καρέκλα γιατί δεν έχει την ειδική κλίση. Τι κάνουμε;

- α) το βοηθάμε να ανέβει και μαζί του – και με τη βοήθεια των γονιών μας – στέλνουμε γράμμα διαμαρτυρίας στους υπευθύνους του δήμου
- β) το κοροϊδεύουμε
- γ) το κοιτάμε χωρίς να κάνουμε τίποτε

# ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

09

«Τα ψυχικά οφέλη της άσκησης»

1) Ποιο είναι το αγαπημένο σου άθλημα;

Γράψε 3 λόγους που σου αρέσει να παίζεις αυτό το άθλημα.

---

---

---

---

---

---

---

---

2) Μπορείς να βρεις ποια από τα παρακάτω είναι ψυχικά οφέλη;

Ευλυγισία

Μυϊκή δύναμη

Χαρά

Επιμονή

Όρεξη για διάβασμα

Εξυπνάδα

Υπομονή

Θυμός

3) Σωστό ή λάθος;

Σωστό

Λάθος

Παίζω αθλήματα μόνο για να κερδίζω

Ο αθλητισμός κάνει καλό μόνο στο σώμα μου

Όταν παίζω με φίλους, μου δίνει χαρά

Ο αθλητισμός είναι για όλους

# ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

10

## «Φυσική δραστηριότητα»

1) Γράψε κάποια είδη φυσικής δραστηριότητας που κάνεις (πχ. τρέξιμο, βιάζω το σκύλο μου βόλτα).

---

---

---

---

---

---

---

---

2) Ξυπνάς μια μέρα και σου λένε ότι απαγορεύεται να κάνεις κάθε φυσική δραστηριότητα. Τι συναισθήματα θα νιώσεις;

---

---

---

---

---

---

---

---

# ΛΥΣΕΙΣ



# ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

01

## «Ο Τρόπος Ζωής μου»

### 1) Τι είναι η φυσική δραστηριότητα;

Σαν φυσική δραστηριότητα ορίζουμε κάθε μορφή κινητικής δραστηριότητας στην οποία ενεργοποιούνται μεγάλες μυϊκές ομάδες του σώματος. Έτσι οι αθλητικές δραστηριότητες και κάθε άλλη μορφή σωματικής άσκησης ή κινητικού παιχνιδιού είναι φυσικές δραστηριότητες, ενώ φυσικές δραστηριότητες είναι επίσης ο περίπατος και οι μετακινήσεις με τα πόδια ή το ποδήλατο, οι εργασίες στο σπίτι ή στον κήπο, η σωματική εργασία σε διάφορα επαγγέλματα, καθώς και οι υπαίθριες δραστηριότητες ή αθλήματα αναψυχής. Ωστόσο, πρέπει να διαχωριστεί η έννοια της άθλησης από την έννοια της άσκησης.

Η άσκηση γίνεται άθληση όταν αποκτά ανταγωνιστικό χαρακτήρα. Για παράδειγμα ένας που τρέχει στο δρόμο ασκείται, ωστόσο αν έχει κάποιον αντίπαλο ή ακόμη και αν ανταγωνίζεται τον ίδιο του τον εαυτό, πχ. με το χρονόμετρο, αθλείται.

### 2) Τι είναι οι καθιστικές συνήθειες;

Καθιστικές συνήθειες είναι όλες αυτές οι συνήθειες που δεν απαιτούν καμία σωματική κίνηση και δραστηριότητα, για παράδειγμα η παρακολούθηση της τηλεόρασης, η πολύωρη ενασχόληση με το διαδίκτυο, ηλεκτρονικά παιχνίδια κλπ.

### 3) Ποιος είναι ο τρόπος ζωής σου; (ποιες και πόσες φυσικές δραστηριότητες/ ποιες και πόσες καθιστικές συνήθειες κάνεις καθημερινά )

Εδώ περιγράφεις τον τρόπο ζωής σου. Δεν υπάρχει σωστή ή λάθος απάντηση.

---

---

---

---

---

---

---

---

# ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

02

## «Διατροφή»

1) Ποιο είναι το αγαπημένο σου φαγητό;

Θεωρείς ότι κάνει καλό στην υγεία σου (είναι υγιεινό) ή όχι. Γιατί;

Εδώ γράφεις το αγαπημένο σου φαγητό και τους λόγους που είναι ή δεν είναι υγιεινό.

Για παράδειγμα: είναι ζησανητό; (μη υγιεινό). Δεν υπάρχει σωστή ή λάθος απάντηση.

2) Ποιες είναι οι διατροφικές μου συνήθειες;

Είδος τροφίμου (πχ. Πατάτες, γάλα)	
Πώς ήταν μαγειρεμένο; (πχ. Τηγανητό, βραστό)	
Ήταν σνακ ή κυρίως γεύμα;	
Πού το έφαγες; (πχ. Σπίτι, σχολείο)	
Με ποιο άτομο έφαγες μαζί; (πχ. φίλοι, γονείς, μόνος-η)	
Για ποιο λόγο έφαγες το συγκεκριμένο τρόφιμο; (πχ. πείνα, βαρεμάρα, θυμός, σκεναχώρια, ευχαρίστηση, διαθεσιμότητα κλπ.).	

# ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

03

## «Αγώνες και κανόνες»

### 1) Τι ξέρεις για τους Ολυμπιακούς Αγώνες;

Οι Ολυμπιακοί Αγώνες ξεκίνησαν το 776 π.Χ. στην Ολυμπία της Ήλιδας, με τη συμμετοχή αθλητών απ' όλο τον ελληνικό κόσμο της αρχαιότητας. Κατά τη διάρκεια των Αγώνων κηρυσσόταν εκεχειρία και οι πολεμικές επιχειρήσεις διακόπτονταν. Κατείχαν τόσο σημαντική θέση στη ζωή των Ελλήνων, ώστε το μεταξύ τους διάστημα, η Ολυμπιάδα, χρησιμοποιήθηκε ως βάση του χρονολογικού συστήματός τους. Οι Ελλανοδικές διασφάλιζαν τη διαίτησία των αγώνων και είχαν ως ιερό καθήκον να διατηρούν το επίπεδο και την κληρονομιά των Αγώνων, καθώς και να καθιστούν σίγουρο ότι οι κανόνες τηρούνται. Αρχικά επονομάζονταν Αθωνοθέτες, που αποδίδεται ως «διοργανωτές των αγώνων», αλλά αργότερα επικράτησε η ονομασία «Ελλανοδικές». Οι Ολυμπιακοί Αγώνες πέρασαν από διάφορες φάσεις ακμής και παρακμής, έως ότου καταργήθηκαν από τον αυτοκράτορα του Βυζαντίου Θεοδοσίο τον Μέγα το 393 μ.Χ. ως ειδωλολατρικοί. 1503 χρόνια αργότερα αναβίωσαν, χάρις στις ενέργειες δύο ανθρώπων, του γάλλου βαρώνου Πιερ Ντε Κουμπερτέν (1836-1937) και του έλληνα λόγιου και επιχειρηματία Δημητρίου Βικέλα (1835-1908) στα τέλη του 19ου αιώνα. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες τελούνται κάθε τέσσερα χρόνια από το 1896 και μετά, με εξαίρεση τις χρονιές κατά τη διάρκεια των Παγκόσμιων πολέμων και του έτους 2020 λόγω της πανδημίας του Covid-19.

### 2) Ποια είναι τα αγαπημένα σου αθλήματα και γιατί;

---

---

---

---

### 3) Για ποιο λόγο τα αγωνίσματα έχουν κανόνες;

Οι κανόνες θεσπίστηκαν για την ομαλή διεξαγωγή του ανταγωνιστικού αθλητισμού με τάξη και ασφάλεια σύμφωνα με τις αρχές του «ευ αγωνίζεσθαι». Με τους κανόνες διασφαλίζεται το έντιμο παιχνίδι ανάμεσα σε αθλητές και αθλήτριες που σέβεται ο ένας τον άλλον.



# ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

04

## «Νέα αθλήματα και διαδίκτυο»

1) Μπορείς να σκεφτείς ένα καινούριο πρωτότυπο άθλημα για να μπει στους Ολυμπιακούς Αγώνες; Περιέγραψε ποιοι είναι οι κανόνες του.

Εδώ σκέφτεσαι και γράφεις ένα πρωτότυπο άθλημα για να μπει στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Σου δίνουμε μερικά παραδείγματα: πυγμαχία με σκάκι, μπρέικ ντανς (break dance), ιππασία με ζοξοβολία. Και κάποιοι κανόνες θα μπορούσαν να είναι για παράδειγμα: να παίζεται με δέκα άτομα, να διαρκεί μια ώρα, να παίζεται με μπάλα κλπ. Δεν υπάρχει σωστή ή λάθος απάντηση.

2) Ποιος είναι ο δικός μου τρόπος χρήσης του διαδικτύου;

Για ποιο λόγο χρησιμοποιώ το διαδίκτυο; (πχ. Ενημέρωση, παιχνίδι, ζαχνιά)	
Πόσο συχνά; (πχ. κάθε μέρα, μια φορά την εβδομάδα)	
για πόση ώρα κάθε φορά; (πχ. Δέκα λεπτά, μισή ώρα)	
Με ποιο άτομο είμαι μαζί; (π.χ. φίλοι, ζονείς, μόνος-η)	

# ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

05

## «Διαφορετικότητα»

1) Γράψε εδώ τι σε κάνει διαφορετικό από τη διπλανή σου/ το διπλανό σου;

Γράψε εδώ στοιχεία όπως για παράδειγμα:

- το φύλο μου (κορίτσι, αγόρι)
- τα χαρακτηριστικά μας (πχ. μάτια, μαλλιά)
- οι οικογένειές μας (πχ. πόσα αδέρφια έχουμε, τι ηλικίες)
- Σκέφτομαι και ό,τι άλλο είναι πολύ συγκεκριμένο σε σχέση με το διπλανό/ διπλανή μου (πχ. από ποιο μέρος είναι η καταγωγή τους; έχουν κάποια κινητική αναπηρία;)

2) Γράψε εδώ αθλήματα που παίζονται σε διαφορετικές χώρες του κόσμου:

- Τάε Κβο Ντο - Κορέα
- Καποέιρα - Βραζιλία
- Αϊκίντο και Σούμο - Ιαπωνία
- Μπέιζμπολ, Λακρός, Αμερικανικό ποδόσφαιρο - Αμερική/ Καναδά
- Κρίκετ - Αγγλία
- Κόρφμπολ - Ολλανδία
- Κέρλινγκ - Σκωτία

3) Βρες τη σωστή απάντηση στις παρακάτω ερωτήσεις:

Είμαστε διαφορετικοί σημαίνει:

- α) είμαι καλύτερος-η από σένα
- β) είμαι χειρότερος-η από σένα
- γ) είμαστε όλοι ίσοι και διαφορετικοί

Έρχεται στην τάξη ένας καινούριος μαθητής που είναι ευφλός. Εμείς:

- α) δεν τον κάνουμε παρέα
- β) τον κοιτάμε περίεργα
- γ) τον μιλάμε φιλικά και τον κάνουμε να αισθανθεί φιλόξενα στη νέα του τάξη

Βλέπουμε στο δρόμο ένα παιδί με παραπανίσια κιλά:

- α) γελάμε μαζί του
- β) το αποδεχόμαστε όπως είναι, είμαστε όλοι διαφορετικοί!
- γ) το κάνουμε να αισθανθεί άσχημα με την αποδοκιμαστική ματιά μας

Παίζουν αγόρια ποδόσφαιρο και θέλει να παίξει μαζί τους και ένα κορίτσι:

- α) παίζουν όλοι μαζί
- β) αγόρια και κορίτσια δεν παίζουν μαζί
- γ) το ποδόσφαιρο δεν είναι για κορίτσια

# ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

06

## «Άτομα με κινητική αναπηρία»

1) Οι Λέξεις κρύφθηκαν.

Μπορείς να τις βρεις και να τις κυκλώσεις;

ΑΝΑΠΗΡΙΑ

ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΙ

ΙΣΟΙ

ΓΚΟΛΜΠΟΛ

ΜΠΟΤΣΙΑ

ΚΣΞΚΣΞΣΔΑ**ΝΑΠΗΡΙΑ**ΑΚΝ

ΣΕΣΝ**ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΙ**ΩΠΣΣΔΩ

ΒΜΕ**ΙΣΟΙ**ΦΣΟΦΓ

ΑΦΑ**ΙΦΓΚΟΛΜΠΟΛ**ΑΦ

ΦΔΦΔ**ΜΠΟΤΣΙΑ**ΓΣΓΣΕΓΣ

2) Σκέψου και γράψε κάποιες από τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει στην καθημερινότητά του ένα παιδί με κινητική αναπηρία (πχ. από τη σιζιμή που σηκώνεται από το κρεβάτι, στο μετρό, στο πάρκο, στο σχολείο κλπ.).

Πιθανόν να χρειάζεται βοήθεια από τον γονέα για να σηκωθεί από το κρεβάτι. Μετά χρειάζεται αναπηρικό αμαξίδιο για να κινηθεί μέσα στο διαμέρισμα, πχ. να αποφύγει τις ζωνιές που υπάρχουν (έχετε αλήθεια ποτέ αναρωτηθεί πόσο δύσκολο είναι να μπει κάποιος με αμαξίδιο στην τουαλέτα για να πλύνει τα δόντια σου;). Μετά να χρησιμοποιήσει τον ανελκυστήρα εάν υπάρχει, αλλά είναι πιθανόν να υπάρχουν μόνο σκάλες που δεν μπορεί να τις κατέβει με το αμαξίδιο και να χρειάζεται βοήθεια. Εάν χρειάζεται να πάρει κάποιο μέσο μεταφοράς προκειμένου να πάει στο σχολείο, τότε θα χρειάζεται βοήθεια για να μπει στο λεωφορείο μέσω της ειδικής σανίδας πρόσβασης - ράμπα. Αφού κατέβει από το μέσο μεταφοράς για να προχωρήσει μέχρι να φτάσει στον προορισμό του μπορεί να χρειαστεί βοήθεια. Κάποιοι οδηγοί παρκάρουν τα αυτοκίνητά τους σε σημεία που εμποδίζουν την πρόσβαση του αμαξιδίου και σε πολλά πεζοδρόμια δεν υπάρχει δυνατότητα πρόσβασης για να κατέβει ή να ανέβει το αμαξίδιο.

3) Τα άτομα με κινητική αναπηρία έχουν τη δυνατότητα να πάρουν μέρος σε αγώνες στα πρότυπα των Ολυμπιακών Αγώνων, που διοργανώνονται μαζί και γίνονται ένα μήνα μετά στην ίδια πόλη. Ποια είναι η ονομασία αυτών των Αγώνων;

Μπορείς να γράψεις εδώ κάποια από τα αθλήματα αυτών των Αγώνων;

Λέγονται Παραολυμπιακοί Αγώνες. Κάποια από τα αθλήματα των Αγώνων αυτών είναι:

Αντισφαίριση με αμαξίδιο

Άρση βαρών σε πάγκο

Γκόλμπολ (Goalball)

Επιτραπέζια Αντισφαίριση

Ιππασία

Καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο

Κολύμβηση

Μπότσια (Boccia)

Ξιφασκία με αμαξίδιο

Πετοσφαίριση (Καθιστών)

Ποδηλασία

Ποδόσφαιρο 5x5

Ποδόσφαιρο 7x7

Ράγκμπυ με αμαξίδιο

Σκοποβολή

Στίβος

Τζούντο

Τοξοβολία

Κωπηλασία

Τρίαθλο

Κανόε

# ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

07

## «Έντιμο παιχνίδι»

1) Φαντάσου ένα παιχνίδι κάποιου αθλήματος που σου αρέσει (πχ. καλαθοσφαίριση) να παίζεται χωρίς κανόνες. Γράψε εδώ τι θα συνέβαινε.

Δεν θα ξέραμε πότε θα ίσχυε κάποιο καλάθι, πότε κάποιος θα έκανε φάουλ, ποιος έχει σειρά να παίξει, ποιος θα κέρδιζε και ποιος θα έχανε!

2) Φαντάσου την καθημερινότητά σου χωρίς κανόνες. Γράψε εδώ πώς θα ήσαν.

Δεν θα ήξερα πότε να πάω σχολείο, για πόσες ώρες, πώς να συμπεριφερθώ στη δασκάλα/ δάσκαλο και τους συμμαθητές μου, πώς θα διέσχιζα το δρόμο στα φανάρια, τι ώρες να ξυπνώ, τι ώρες να κοιμάμαι και πολλά άλλα!

3) Ποιος είναι ο κώδικας έντιμου παιχνιδιού της τάξης σου;

Εδώ γράφεις τον κώδικα έντιμου παιχνιδιού που αποφασίσατε στην τάξη σου. Για παράδειγμα, παίζω με τους κανόνες του παιχνιδιού, σέβομαι τον αντίπαλο στον αγώνα, χειροκροτώ την καλή προσπάθεια, δέχομαι την ήττα, εάν κάποιος παίχτης πέσει κάτω τον βοηθάω να σηκωθεί ανεξάρτητα εάν είναι αντίπαλος ή συμπαίχτης, δεν κοροϊδεύω όταν κάποιος χάνει στο παιχνίδι.

# ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

08

## «Τα δικαιώματα του παιδιού»

1) Οι λέξεις κρύφθηκαν. Μπορείς να τις βρεις και να τις κυκλώσεις;

ΕΙΡΗΝΗ  
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ  
ΑΓΑΠΗ  
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ  
ΦΙΛΙΑ

ΑΣΑΕΙΡΗΝΗΔΦΚ  
ΜΝΜΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΠΟΠ  
ΣΔΕΓΑΓΑΠΗΠΕΡΗ  
ΩΠΜΣΠΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΕΠΣΜ  
ΣΕΡΝΦΙΛΙΑΜΒΠΣ

2) Βρες τις σωστές απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις:

Τι πρέπει να κάνει κάθε μέρα ένα παιδί;

- α) να σιδερώνει
- β) να πηγαίνει στη δουλειά
- γ) να παίζει

Ένα παιδί είναι άρρωστο; Τι κάνουμε;

- α) το αφήνουμε μόνο του
- β) το πάμε στο γιατρό
- γ) δεν κάνουμε τίποτε

Ένα παιδί κάνει κάτι που δεν είναι σωστό.

Τι κάνουμε;

α) του εξηγούμε ποιο είναι το σωστό

- β) το κοροϊδεύουμε
- γ) το χτυπάμε

Ένα παιδί χρειάζεται να μαθαίνει νέες γνώσεις.

Τι κάνει;

α) πάει σχολείο

- β) το αφήνουμε να βλέπει τηλεόραση όλη μέρα
- γ) τίποτε, δεν μας νοιάζει

Τι πρέπει να πίνει ένα παιδί που διψάει;

- α) βρώμικο νερό
- β) νερό ζης βρύσης
- γ) νερό ζη βροχής

Ένα παιδί πεινάει. Τι κάνουμε;

α) του δίνουμε φαγητό

- β) το αφήνουμε να πεινάει
- γ) παίζουμε μαζί του

Ένα παιδί δεν έχει παιχνίδια. Τι κάνουμε;

α) του προσφέρουμε κάποια από τα δικά μας

- β) το αφήνουμε στενοχωρημένο
- γ) ζηλάμε μαζί του

Ένα παιδί με αναπηρία δεν μπορεί να ανέβει στο πεζοδρόμιο με την αναπηρική καρέκλα γιατί δεν έχει την ειδική κλίση. Τι κάνουμε;

α) το βοηθάμε να ανέβει και μαζί του - και με τη βοήθεια των γονιών μας - στέλνουμε γράμμα διαμαρτυρίας στους υπεύθυνους του δήμου

- β) το κοροϊδεύουμε
- γ) το κοιτάμε χωρίς να κάνουμε τίποτε

# ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

09

«Τα ψυχικά οφέλη της άσκησης»

1) Ποιο είναι το αγαπημένο σου άθλημα;

Γράψε 3 λόγους που σου αρέσει να παίζεις αυτό το άθλημα.

---

---

---

---

---

---

---

---

2) Μπορείς να βρεις ποια από τα παρακάτω είναι ψυχικά οφέλη;

Ευλυγισία

Μυϊκή δύναμη

**Χαρά**

**Επιμονή**

**Όρεξη για διάβασμα**

Εξυπνάδα

**Υπομονή**

Θυμός

3) Σωστό ή λάθος;

Σωστό

Λάθος

Παίζω αθλήματα μόνο για να κερδίσω		●
Ο αθλητισμός κάνει καλό μόνο στο σώμα μου		●
Όταν παίζω με φίλους, μου δίνει χαρά	●	
Ο αθλητισμός είναι για όλους	●	

# ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

10

## «Φυσική δραστηριότητα»

1) Γράψε κάποια είδη φυσικής δραστηριότητας που κάνεις (πχ. ζρέξιμο, βιάζω βόλτα ζο σκύλο μου)

2) Ξυπνάς μια μέρα και σου λένε ότι απαγορεύεται να κάνεις κάθε φυσική δραστηριότητα. Τι συναισθήματα θα νιώσεις;

Για παράδειγμα μπορεί να νιώσω:

Απογοήτευση που δεν μπορώ να παίξω με ζους φίλους ποδόσφαιρο ή άλλο άθλημα.

Στενοχώρια που δεν μπορώ να ζρέξω και να νιώσω τη χαρά της άσκησης.

Θυμό που δεν έχω τη δυνατότητα να βιάλω την ενέργειά μου στον αθλητισμό.

Φόβο για το πόσο αυτό θα διαρκέσει αφού μου αρέσει η ελευθερία της έκφρασης μέσα από την άσκηση και τον αθλητισμό.

Πολλά άλλα συναισθήματα που μπορείς να προσθέσεις και εσύ.



Ολυμπισμός σημαίνει  
“ΠαίΖΩ με Ασφάλεια”