



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ Ε΄ & ΣΤ΄ ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

I) Είμαι : α. **Αγόρι** β. **Κορίτσι** (βάλτε X στο σωστό)

II) Πηγαίνω στην: α. **Ε΄ τάξη** β. **ΣΤ΄ τάξη** (βάλτε X στο σωστό)

Βάλτε X σε αυτό ή αυτά που νομίζεις ότι είναι σωστό/ά)

- Κάνει καλό στην υγεία μου να τρώω σαλάτες μαζί με με το φαγητό μου:
 - κάθε μέρα, με το μεσημεριανό γεύμα
 - κάθε μέρα και στα δύο κύρια γεύματα (μεσημεριανό ΚΑΙ βραδινό)
 - ορισμένες φορές την εβδομάδα, σε ένα ή και στα δύο κύρια γεύματα
- Το πιάτο μου στο μεσημεριανό και βραδινό γεύμα, πρέπει να καλύπτεται:
το μισό από λαχανικά, το 1/4 από κρέας/ψάρι/αβγό/ όσπρια και το άλλο 1/4 από δημητριακά (ολικής άλεσης).
 - Σωστό
 - Λάθος
- Το να τρώω μικρές ποσότητες γλυκών κάθε μέρα, κάνει καλό στην υγεία μου.
 - Σωστό
 - Λάθος
- Τα βιομηχανοποιημένα τρόφιμα, όπως γαριδάκια, πατατάκια, λουκάνικα, κρουασάν και άλλα, καλό είναι να τα τρώω σπάνια.
 - Σωστό
 - Λάθος
- Το να πίνω αρκετό νερό (7 ποτήρια τουλάχιστον) καθημερινά, είναι απαραίτητο για να λειτουργεί σωστά ο οργανισμός μου.
 - Σωστό
 - Λάθος

6. Πολύ σημαντικό για να την υγεία μου είναι να έχω φυσική δραστηριότητα (π.χ. να περπατάω ή να παίζω στο πάρκο ή να αθλούμαι) για 1 ώρα:

α. Κάθε μέρα

β. τρεις φορές την εβδομάδα

γ. 1 φορά την εβδομάδα

7. Για την ηλικία μου είναι υγιεινό να κοιμάμαι τουλάχιστον 8 ώρες κάθε βράδυ.

α. Σωστό

β. Λάθος

8. Πρέπει να προστατεύομαι από την ακτινοβολία που εκπέμπουν οι ασύρματες συσκευές (πχ κινητό & ασύρματο τηλέφωνο) και ο ήλιος. Γι αυτό:

α. Κοιμάμαι έχοντας δίπλα το κινητό μου, αλλά το σκεπάζω με ένα ρούχο

β. Το κινητό και το ασύρματο τηλέφωνο τα διατηρώ μακριά από εμένα

γ. Φοράω αντηλιακό όταν είμαι εκτεθειμένος/η στον ήλιο

δ. Είναι ασφαλές να φορτίζω το κινητό μου σε κοντινή απόσταση από εμένα, αφού δεν συνομιλώ με κάποιον ταυτόχρονα

9. Όταν συμβαίνει κάτι που με στεναχωρεί, καλό είναι:

α. να μην μιλάω σε κανέναν

β. να μιλάω με κάποιον

γ. να σκέφτομαι ότι οι δυσκολίες απλά με βοηθούν να γίνω πιο δυνατός/η

10. Οι φίλοι μου θα παραμείνουν φίλοι μου, ακόμα και αν με στεναχωρούν πολύ κάποιες φορές με τον τρόπο που μου φέρονται.

α. Σωστό

β. Λάθος

11. Ο υγιεινός τρόπος ζωής περιλαμβάνει:

α. την υγιεινή διατροφή

β. τον επαρκή ύπνο

γ. τη διαχείριση του στρες

δ. τη σωματική άσκηση

ε. την ατομική υγιεινή