

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Αφού μελετήσετε τις ταινίες που έχετε στη διάθεσή σας και τις πιο κάτω πληροφορίες και εικόνες, εισηγηθείτε δύο ενέργειες που μπορούν να σας βοηθήσουν να έχετε υγιές μυοσκελετικό σύστημα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σχεδιαγράμματα, προτάσεις, φράσεις και σύμβολα.



Η χρήση της τεχνολογίας αναγκάζει πολλούς ανδρώπους σε ακινησία και προκαλεί κόπωση ορισμένων μυών. Σε συνδυασμό με την κακή στάση του σώματος, η καθιστικές δραστηριότητες με τη χρήση της τεχνολογίας προκαλούν προβλήματα του μυοσκελετικού συστήματος. Η σωστή στάση του σώματος κατά τη χρήση της τεχνολογίας είναι ιδιαίτερα σημαντική για τα παιδιά, που τη χρησιμοποιούν από μικρή ηλικία.

ΤΡΟΦΕΣ ΜΕ ΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ

The infographic features a blue header with the Greek text "ΤΡΟΦΕΣ ΜΕ ΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ". Below the header, there are two columns of food illustrations. The left column includes: ΜΠΡΟΚΟΠΙ (Broccoli), ΠΡΑΣΙΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ (Green vegetables), ΣΥΚΑ (Figs), ΜΠΑΜΙΕΣ (Zucchini), ΣΩΠΙΑ (Cucumbers), and ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ (Oranges). The right column includes: ΤΟΦΟΥ ΦΑΣΟΛΙΑ (Tofu), ΤΥΡΙ (Cheese), ΑΜΥΓΔΑΛΑ (Almonds), ΓΑΛΑ (Milk), and ΣΑΡΔΕΛΕΣ (Sardines).

Το ασβέστιο, που βρίσκεται στις τροφές που φαίνονται στη διπλανή εικόνα, είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη των οστών.

Οι γυμνασμένοι μύες στηρίζονται στα οστά χωρίς να τα καταπονούν. Αυξάνουν τη δύναμη και την ευλυγισία και διευκολύνουν τους ανδρώπους στις διάφορες κινήσεις και δραστηριότητες.





Το κανονικό βάρος του σώματος είναι παράγοντας που βοηθά στην υγεία του μυοσκελετικού συστήματος. Το παραπανήσιο βάρος του σώματος επιβαρύνει τα οστά και ταλαιπωρεί τις αρθρώσεις. Η ανεξέλεγκτη κατανάλωση τροφών που είναι πλούσιες σε ζάχαρη και λίπος, οδηγεί σε παχυσαρκία.

Για να σηκώσουμε φορτία, λυγίζουμε τα πόδια και πλησιάζουμε το βάρος κρατώντας την πλάτη σε όρθια θέση. Αν σκύψουμε, για να σηκώσουμε κάποιο βάρος, κινδυνεύουμε να προκαλέσουμε βλάβη στη σπονδυλική μας στήλη.



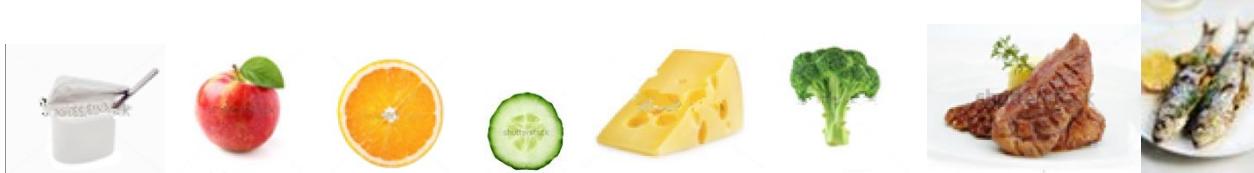
2. Η Κωνσταντίνα έχει ψηλώσει κατά 10 cm μέσα στον τελευταίο χρόνο. Γιατί οι τροφές που περιέχουν ασβέστιο είναι σημαντικές για την ανάπτυξή της;

.....

.....

.....

3. Κύκλωσε τις τροφές που είναι πλούσιες σε ασβέστιο.



γιαούρτι μήλο πορτοκάλι αγγουράκι τυρί μπρόκολο κρέας ψάρι

