

Αναπτύσσω υγιεινές συνήθειες

Τι εννοούμε με τη λέξη «άσκηση»;

Άσκηση είναι κάθε δραστηριότητα που μας κάνει να ιδρώσουμε και να λαχανιάσουμε αν την κάνουμε έντονα.

Άσκηση I: Συμπληρώστε το παρακάτω ερωτηματολόγιο και δείτε κατά πόσο χρειάζεται να κάνετε αλλαγές προκειμένου να αποκτήσετε υγιεινές συνήθειες στη ζωή σας.

	Πάντα	Συνήθως	Μερικές φορές	Ποτέ
1. Περπατώ ή χρησιμοποιώ ποδήλατο αντί για το αυτοκίνητο όταν αυτό είναι ασφαλές και δυνατό.	3	2	1	0
2. Βρίσκω χρόνο για να γυμναστώ τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα.	3	2	1	0
3. Μετά το σχολείο, είμαι κινητικά δραστήριος αντί να βλέπω τηλεόραση ή να παίζω βιντεοπαιχνίδια.	3	2	1	0
4. Συμμετέχω τακτικά σε παιχνίδια ή σπορ ή δραστηριότητες αναψυχής (π.χ. περπάτημα στη φύση).	3	2	1	0
5. Γνωρίζω περίπου πόσο λιπαρό είναι το κάθε φαγητό που τρώω.	3	2	1	0
6. Διαβάζω τις ετικέτες των τροφίμων για να ελέγξω τη διατροφική τους αξία.	3	2	1	0
7. Τρώω φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα.	3	2	1	0
8. Αποφεύγω τα τηγανισμένα φαγητά.	3	2	1	0
9. Περιορίζω τον αριθμό των «άκρυστων φαγητών» που τρώω μεταξύ των γευμάτων (π.χ. τσιπς, καραμέλες, μπισκότα, αεριούχα ποτά, κ.ά.).	3	2	1	0
10. Φροντίζω για την προσωπική μου υγιεινή (π.χ. πλένω τα δόντια μου, κ.ά.).	3	2	1	0

Τώρα μπορείτε να δείτε τα αποτελέσματα από το ερωτηματολόγιο που συμπληρώσατε:

25-30 βαθμοί: Κάνεις σίγουρα μια υγιή ζωή.

20-24 βαθμοί: Είσαι σε καλό σημείο, αλλά μπορείς να βελτιωθείς.

15-19 βαθμοί: Χρειάζεται να κάνεις σημαντικές αλλαγές στον τρόπο της ζωής σου.

Κάτω από 14 βαθμούς: Είναι απαραίτητο να κάνεις μεγάλες αλλαγές για να αποκτήσεις υγιεινές συνήθειες.

Διεξάγετε την έρευνα σε όλα τα μέλη της οικογένειας και συζητήστε τα αποτελέσματα.