# ΜΑΘΗΜΑ: “Εργαστήριο Δεξιοτήτων”,

# Θεματική Ενότητα: Ζω καλύτερα – Ευ ζην:

# 1. Υγεία: Διατροφή – Αυτομέριμνα, Οδική Ασφάλεια

# Τάξη: **Α Γ**υμνασίου, Τμήμα………. Ημερομηνία:

**Ονοματεπώνυμο μαθητή/-τριας:**

# 

# ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ : Η διατροφή μου και εγώ!

# Μπορείς να διαλέξεις μια απάντηση σε κάθε μία από τις παρακάτω ερωτήσεις;

**1. Έχω αυτοεκτίμηση σημαίνει να αισθάνομαι ότι είμαι πολύ ξεχωριστό άτομο.** ΣΩΣΤΟ ή ΛΑΘΟΣ

**2. Μερικές φορές όταν η εικόνα που έχω για το σώμα μου είναι αρνητική, τότε:**

α. Ελέγχω συνέχεια το σώμα μου στον καθρέφτη.

β. Σκέφτομαι και κάνω υποτιμητικά σχόλια για το σώμα μου.

γ. Συγκρίνω το σώμα μου με αυτό άλλων ανθρώπων.

δ. Θα ήθελα να έχω το σώμα ενός φίλου-μιας φίλης.

ε. Θα ήθελα να έχω το σώμα ενός διάσημου ατόμου, που θαυμάζω.

στ. Όλα τα παραπάνω

ζ. Τίποτα από τα παραπάνω

**3. Αν ένας συμμαθητής-τριά μου μιλάει άσχημα για εμένα, σε σχέση με το σώμα μου, το καλύτερο που έχω να κάνω είναι:**

α. Να τον/την πιστέψω

β. Να κρυφτώ σε κάποια γωνία

γ. Να σκεφτώ όλα τα καλά πράγματα που ξέρω για εμένα.

δ. Να μην του/της δώσω καμία σημασία.

ε. Όλα τα παραπάνω

στ. Τίποτα από τα παραπάνω

**4. Τι νομίζεις ότι είναι η φυσιολογική διατροφή:**

α. Να τρως υγιεινά κάθε μέρα προσέχοντας τα λιπαρά και τα γλυκά

β. Να τρως υγιεινές τροφές και μερικές φορές να τρως και κάποιες ανθιυγιεινές

γ. Να τρως ό,τι είναι έτοιμο, χωρίς να αφιερώνεις πολύ χρόνο

δ. Να τρως ό,τι σου αρέσει ανάλογα με τη διάθεσή σου

ε. Όλα τα παραπάνω

στ. Τίποτα από τα παραπάνω

**5. Ποιο από τα παρακάτω κριτήρια ελέγχουμε όταν θέλουμε να εξετάσουμε το βάρος μας;**

α. Το ύψος μας

β. Την ηλικία μας

γ. Την καθημερινή σωματική μας άσκηση

δ. Τις ιδιαίτερες συνθήκες που ζούμε (π.χ. περιοχή με χαμηλές θερμοκρασίες)

ε. Μια ιδιαίτερη περίοδο που διανύουμε (π.χ. έχουμε αρρωστήσει)

στ. Όλα τα παραπάνω

ζ. Τίποτα από τα παραπάνω

**6. Αν μερικές φορές νιώθω ότι βαριέμαι ή είμαι στεναχωρημένος/-η ή αγχωμένος/-η μου αρέσει να τρώω:**

α) Διάφορες ανθυγιεινές τροφές όπως π.χ. τσιπς, γλυκά κλπ σε όση ποσότητα μου αρέσει.

β) Κάποιες ανθυγιεινές τροφές,που με κάνουν να νιώθω καλύτερα, με μέτρο στην ποσότητα.

γ) Ότι βρω μπροστά μου

δ) Όλα τα παραπάνω

ε) Άλλο