

Μέρος Α΄ - Υγεία

Δραστηριότητα 1: Διαβάζω το κείμενο και συμπληρώνω τον παρακάτω πίνακα.

Τι μπορεί να συμβεί αν δεν πίνω αρκετό νερό;¹

Δεν μπορώ να πω πολύ νερό, το ξεχνάω συνέχεια. Μπορεί να πάθω κάτι; Αλήθεια πόσο νερό πρέπει να πίνω κάθε μέρα; Μια από τις πιο συχνές ερωτήσεις που ακούω καθημερινά. Μήπως ανήκεις και εσύ σε αυτή την κατηγορία ανθρώπων και δυσκολεύεσαι να πιεις νερό;

Ας ξεκινήσουμε όμως από τα βασικά...

Το νερό είναι το κύριο χημικό συστατικό του σώματός μας και αποτελεί περίπου το 50%-70% του σωματικού σου βάρους. Το σώμα σου εξαρτάται από το νερό για να ζήσει. Κάθε μέρα χάνουμε πολύ νερό. Για να λειτουργεί σωστά το σώμα σου, πρέπει να αναπληρώνεις την παροχή νερού καταναλώνοντας ποτά και τροφές που περιέχουν νερό.

4 μικρές συμβουλές για μην ξεχνάς το νερό σου

1. Κράτησε συνεχώς ένα μπουκάλι με νερό κοντά σου ώστε να το βλέπεις.
2. Συνδύασε το νερό με τα γεύματα σου.
3. Δώσε γεύση στο νερό σου: μερικές φέτες λεμόνι, φρούτων ή μυρωδικών είναι ό,τι χρειάζεσαι.
4. Χρησιμοποίησε εφαρμογές (= app) υπενθύμισης στο κινητό σου.

Συμπερασματικά

Το νερό είναι απαραίτητο για πολλές λειτουργίες του οργανισμού σου, μην το ξεχνάς! Ακολούθησε τις παραπάνω συμβουλές και μην ξεχνάς να προσθέσεις ποικιλία φρούτων και λαχανικών στην καθημερινή σου διατροφή, καθώς αποτελούν επίσης τρόφιμα πλούσια σε υγρά που θα σε βοηθήσουν να ξαναπάρεις τα υγρά που χάνεις.

¹ <https://www.fmh.gr/den-pino-poly-nero-ti-mporei-na-patho/>

α/α	Πληροφορίες	Ναι	Όχι
1	Κάποιοι άνθρωποι δεν πίνουν συχνά νερό μέσα στη μέρα.		
2	Περίπου το 1/3 του βάρους μας είναι νερό.		
3	Πρέπει να δίνουμε ξανά στο σώμα μας το νερό που χάσαμε.		
4	Αν το νερό μας έχει ωραία γεύση, είναι πιο εύκολο να πίνουμε πιο πολύ νερό μέσα στη μέρα.		
5	Όταν είμαστε στο κινητό μας, θυμόμαστε πιο εύκολα να πίνουμε νερό μέσα στη μέρα.		
6	Αντί να πίνουμε νερό, μπορούμε να πίνουμε καφέ και αναψυκτικά.		

Έξτρα βαθμός: Κάνω μια αφίσσα για το νερό. Γράφω **δυο-τρεις προτάσεις**, π.χ. **Το νερό είναι ζωή, Πίνουμε νερό – έχουμε υγεία! Χρησιμοποιώ χρώματα και εικόνες.**



Μέρος Β' - Τρόπος ζωής

Δραστηριότητα 2: Διαβάζω το κείμενο και διαλέγω τη σωστή απάντηση για κάθε ερώτηση.

Οι Δανοί και η ευτυχία...²

Τι είναι αυτό που έχει κάνει τη Δανία το κράτος με τους πιο ευτυχισμένους κατοίκους του κόσμου; Είναι 3 φράσεις που χρησιμοποιούν στην καθημερινότητά τους και βλέπουν τη ζωή με άλλο μάτι.

1. Δεν υπάρχει κακός καιρός – μόνο κακά ρούχα

² <https://www.in.gr/2024/04/26/world/mystiko-tis-eytyxias-ton-danon-oi-3-fraseis-kleidia-pou-lene/>

Αυτή είναι μια παλιά δανέζικη έκφραση, που αποτελεί κομμάτι της ιστορίας της. Η Δανία τις περισσότερες ημέρες του χρόνου έχει βροχή. Αν, λοιπόν, οι κάτοικοι έβγαιναν έξω μόνο τις ηλιόλουστες ημέρες, αυτό θα γινόταν σπάνια και έτσι θα άφησαν τη ζωή να περνάει μπροστά από τα μάτια τους. Έτσι, συμφώνησαν πως δεν υπάρχει κακός καιρός, αλλά κακά ρούχα, με την έννοια ότι δεν ταιριάζουν στις καιρικές συνθήκες. Οι Δανοί πιστεύουν πως μπορούν να απολαύσουν κάθε μέρα, αρκεί να είναι κατάλληλα ντυμένοι.



2.Εποχή για «Hygge»

Στα δανέζικα το «hygge» σημαίνει άνετη και ζεστή ατμόσφαιρα. Είναι μία συνήθεια που χρησιμοποιούν πολύ στη Δανία τις πολύ κρύες και σκοτεινές ημέρες του χειμώνα, όταν το φως διαρκεί μόλις λίγες ώρες και έτσι μαζεύονται στα σπίτια και απολαμβάνουν τη ζεστασιά και την όμορφη παρέα. Αυτές οι συναντήσεις λαμβάνουν χώρα συνήθως τις Παρασκευές και πρόκειται για ένα γεγονός που περιμένουν πώς και πώς καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας. Και εννοείται ότι κάθε Δευτέρα θα σχολιάσουν πως πέρασαν τόσο σε αυτή τη μάζωξη όσο και το Σαββατοκύριακο.

3. Δεν έχει σημασία

«Pyt med det», δηλαδή «δεν έχει σημασία» ή «μην ανησυχείς γι' αυτό» είναι μια φράση που λέγεται πολύ συχνά μεταξύ των κατοίκων της Δανίας. Μπορεί να πρόκειται για απλές λέξεις, όμως αυτός είναι ένας καλός τρόπος για να μην στενοχωριέσαι για μικρά πράγματα, τα οποία κατά πάσα πιθανότητα σε έξι μήνες από σήμερα ούτε που θα θυμάσαι.

1. Οι Δανοί...

- (α) λένε τρεις φράσεις όταν χαιρετιούνται.
- (β) είναι στην πρώτη θέση των ευτυχισμένων λαών.
- (γ) βλέπουν τη ζωή με μισό μάτι.

2. Σύμφωνα με τους Δανούς,...

- (α) μπορείς να βγεις έξω ό,τι καιρό και να κάνει αν έχεις τα κατάλληλα ρούχα.
- (β) πρέπει να βγαίνεις έξω όταν βρέχει.
- (γ) αν ο καιρός δεν είναι καλός, η μέρα δεν θα είναι καλή.

3. Το hygge...

- (α) είναι μια συνήθεια της νύχτας.
- (β) είναι συναντήσεις με φίλους στο τέλος της εβδομάδας.
- (γ) κάνει το σπίτι να μένει ζεστό τον χειμώνα.

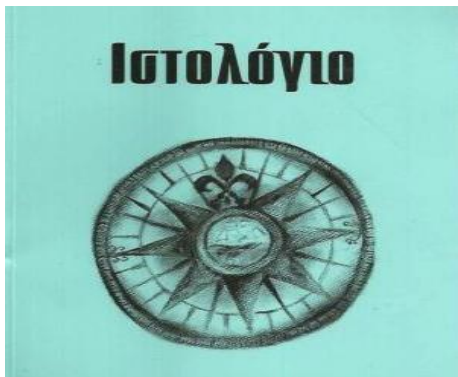
4. Οι κάτοικοι της Δανίας...

- (α) λένε όλοι τα ίδια πράγματα μεταξύ τους.
- (β) δεν θυμούνται για πολύ καιρό τα άσχημα πράγματα.
- (γ) προσπαθούν να μην ανησυχούν για ασήμαντα θέματα.

5. Ένα τέτοιο άρθρο μπορούμε να το διαβάσουμε...

- (α) σε ταξιδιωτικό οδηγό.
- (β) σε κρατική διαφήμιση.
- (γ) σε οδηγίες χρήσης.

Δραστηριότητα 3: Σε ένα ιστολόγιο (= μπλογκ) για τις συνήθειες των ανθρώπων γράφω τι κάνουν οι άνθρωποι στη χώρα μου για να νιώθουν χαρούμενοι (100 λέξεις).



Στη χώρα μου οι άνθρωποι συνήθως.....
.....
.....
.....
.....
.....

Μέρος Γ' - Κοινωνία

Δραστηριότητα 4: Παρακολουθώ τη διαφήμιση και

(α) συμπληρώνω τα κενά με τις λέξεις που λείπουν

(β) απαντώ στις ερωτήσεις με ολόκληρες προτάσεις.

«Εδώ έμαθα να μη, έμαθα να, έμαθα να, έμαθα να, έμαθα να όταν έπεφτα.

Έμαθα τι σημαίνει Εδώ έμαθα τι σημαίνει

👉 Πόσον καιρό υπάρχουν τα παιδικά χωριά SOS;

.....

👉 Ποιους βοηθάνε τα τα παιδικά χωριά SOS;

.....

👉 Πώς μπορεί κάποιος να βοηθήσει τα παιδικά χωριά SOS;

.....

.....

Δραστηριότητα 5: Είμαι εθελοντής/εθελόντρια στα παιδικά χωριά SOS (παίζω με τα παιδιά, βοηθάω στις δουλειές του σπιτιού, βοηθάω τα μικρά παιδιά στα μαθήματά τους κτλ.), αλλά υπάρχουν πολλές ανάγκες και χρειαζόμαστε πιο πολλούς εθελοντές. Γράφω ένα μέιλ στον καλύτερό μου φίλο/στην καλύτερή μου φίλη και (α) εξηγώ τι κάνουμε στα παιδικά χωριά SOS, (β) τον/την προσκαλώ να κάνει εθελοντική εργασία για τα χωριά SOS μέσα στο καλοκαίρι.

Φίλε μου Σαμ / Αγαπημένη μου Άαντι,

τι κάνεις; Εμείς είμαστε όλοι καλά...