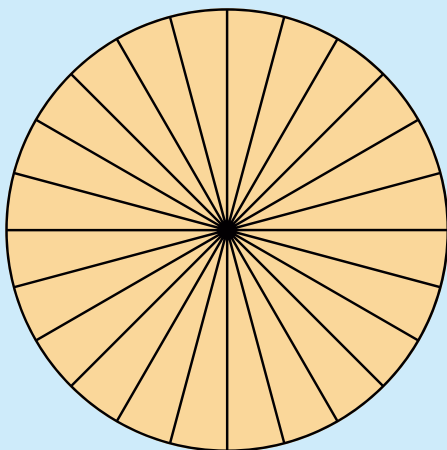


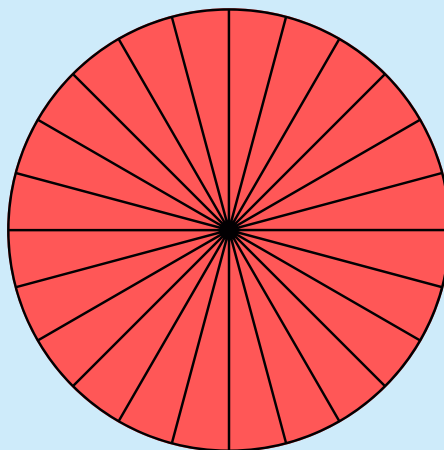
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

Ώρα για δράση!

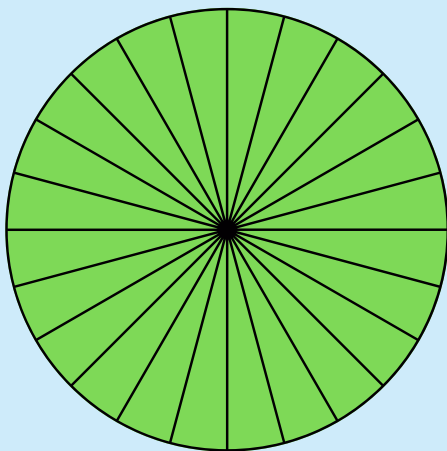
Λίαν



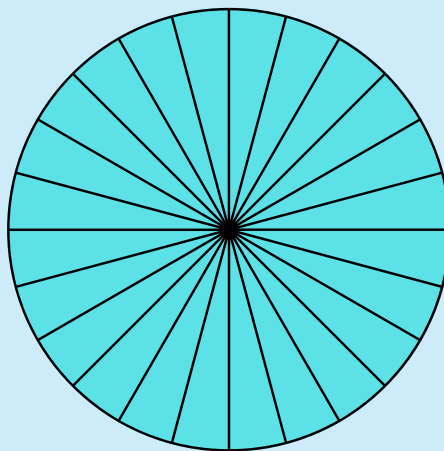
Μία



Νόα



Εσύ



ΦΥΛΛΟ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ: ΩΡΑ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ!

ΒΗΜΑ 1

Παρατηρήστε πόσο χρόνο αφιερώνει κάθε ήρωας στις δραστηριότητες μιας συνηθισμένης Τρίτης και έπειτα συμπληρώστε το δικό σας πίνακάκι!



ΛΙΑΜ

- Gaming: 2 ώρες και 50 λεπτά
- Βιντεάκια: 3 ώρες
- Διάβασμα: 1 ώρα
- Chat με αγνώστους: 1 ώρα
- Φαγητό: 2 ώρες
- Υγιεινή / Μπάνιο: 1 ώρα
- Ύπνος: 7 ώρες
- Διαδρομή για σχολείο (με αμάξι):
2 x 5 λεπτά
- Σχολείο: 6 ώρες



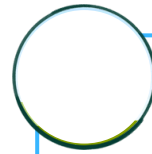
ΜΙΑ

- Βιντεάκια: 1 ώρα
- Ζωγραφική: 30 λεπτά
- Διάβασμα: 1 ώρα
- Chat με φίλους: 1 ώρα
- Γυμναστική: 2 ώρες
- Φαγητό: 1 ώρα
- Υγιεινή / Μπάνιο: 1 ώρα
- Ύπνος: 10 ώρες
- Περπάτημα για σχολείο: 2 x 15 λεπτά
- Σχολείο: 6 ώρες



ΝΟΑ

- Skateboard videos:
1 hour and 30 minutes
- Practising tricks: 40 minutes
- Homework: 1 hour
- Gaming : 1 hour
- Cooking with mom: 30 minutes
- football practice: 1 hour
- Hygiene: 1 hour
- Sleeping: 11 hours
- Biking to school: 2x 10 minutes
- School: 6 hours



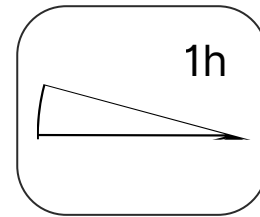
ΕΣΕΙΣ

- Βιντεάκια: _____
- Διάβασμα: _____
- Μηνύματα σε φίλους: _____
- Φαγητό: _____
- Υγιεινή / Μπάνιο: _____
- Ύπνος: _____
- Σχολείο: _____
- _____: _____

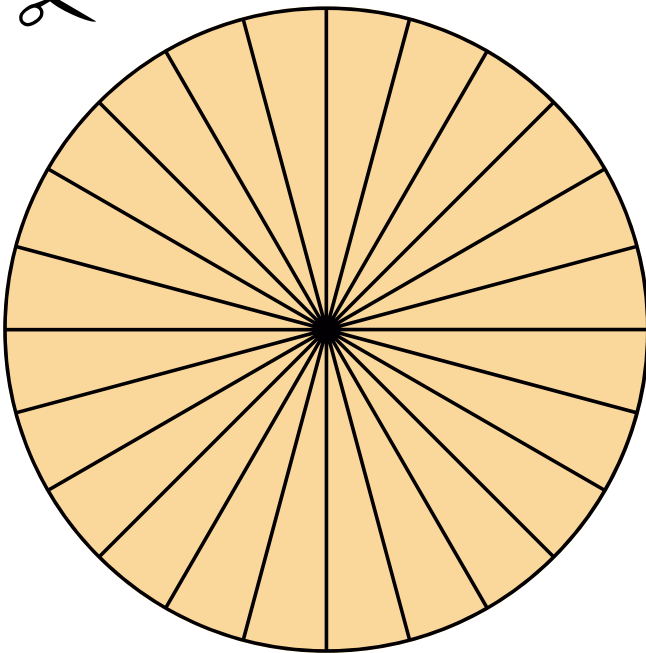
ΒΗΜΑ 2

Μετρήστε τις ώρες που αφιερώνει κάθε ήρωας σε κάθε δραστηριότητα, κόψτε τα αντίστοιχα κομμάτια από τους κύκλους και κολλήστε τα στα κυκλικά διαγράμματα.

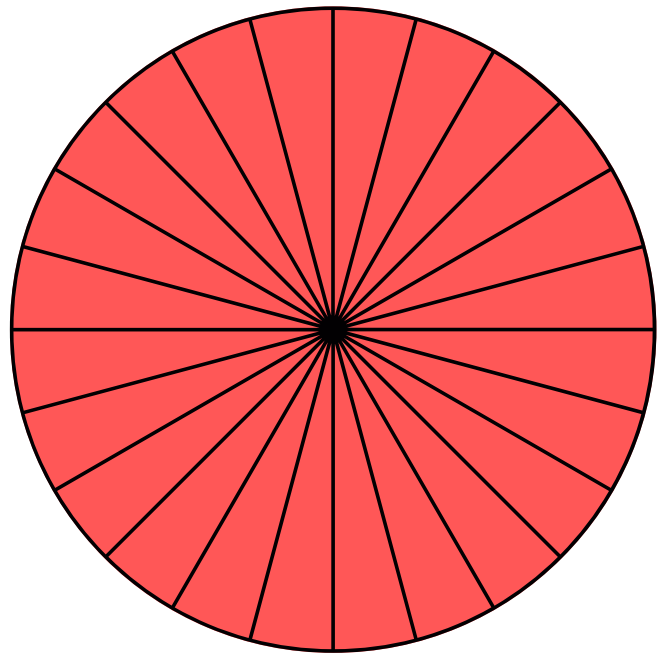
Έπειτα, υπολογίστε τι κλάσμα της ημέρας αντιπροσωπευεί η κάθε δραστηριότητα!



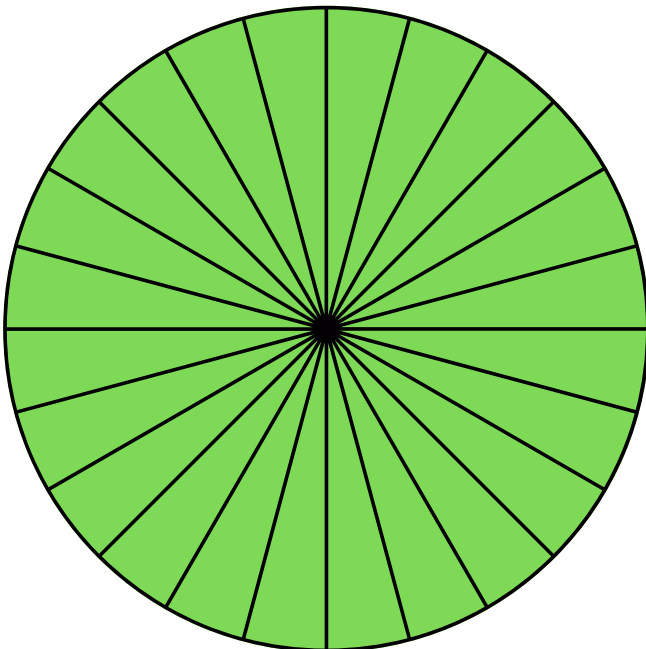
ΛΙΑΜ



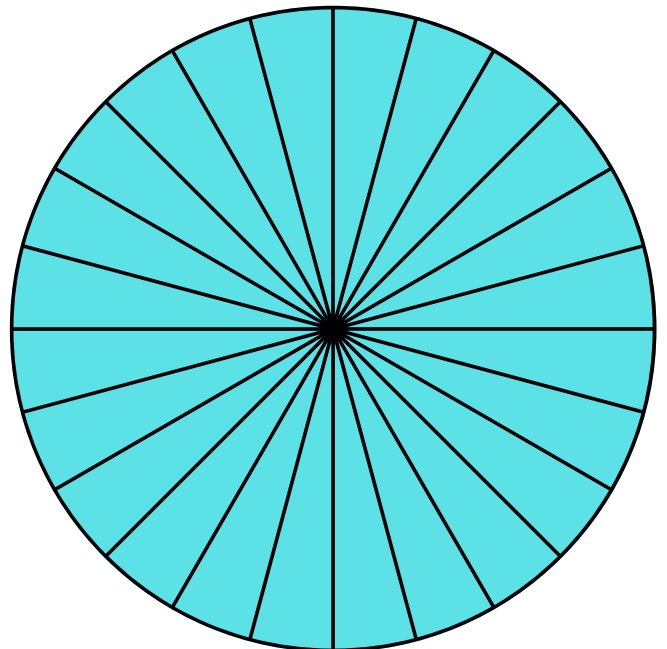
ΜΙΑ



ΝΟΑ

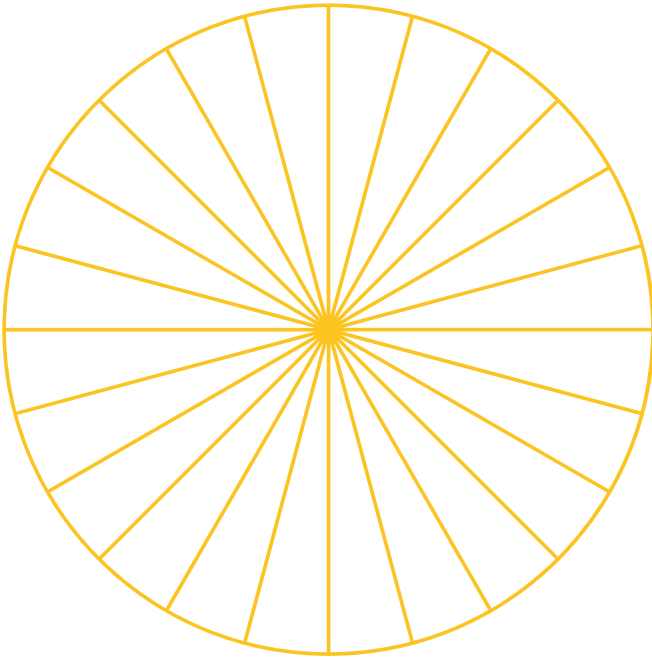


ΕΣΥ



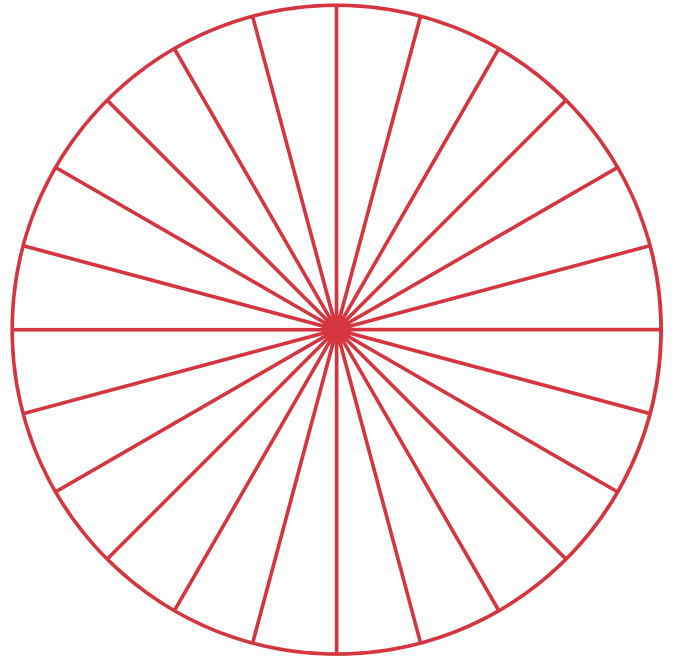
ΧΡΟΝΟΣ ΣΕ ΟΘΟΝΕΣ

ΛΙΑΜ



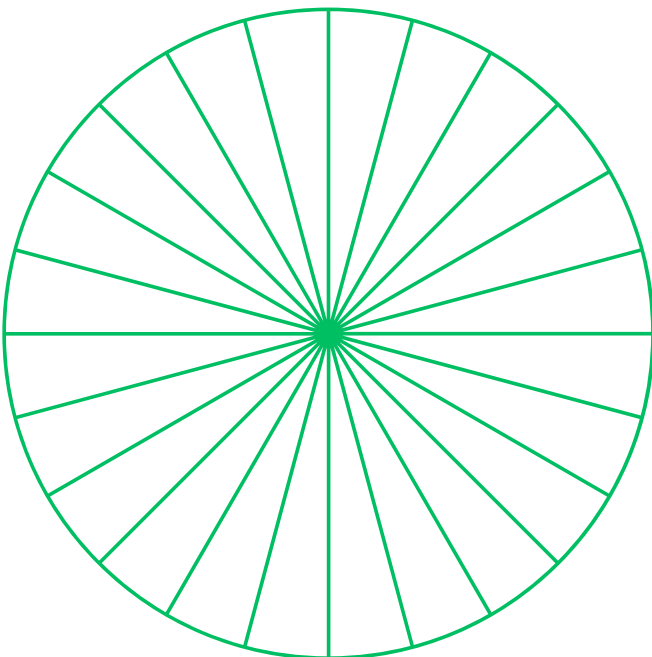
$$\text{—} \text{ ώρες} = \frac{\text{—}}{24} = \text{—}$$

ΜΙΑ



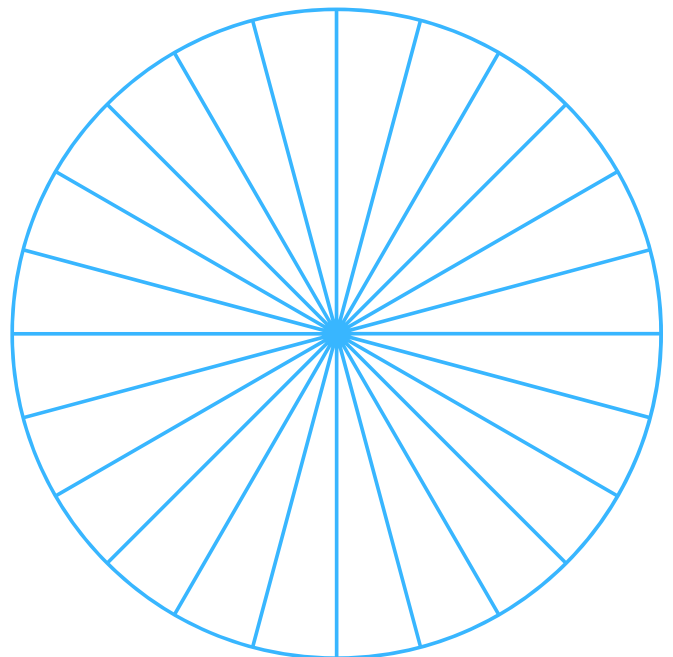
$$\text{—} \text{ ώρες} = \frac{\text{—}}{24} = \text{—}$$

ΝΟΑ



$$\text{—} \text{ ώρες} = \frac{\text{—}}{24} = \text{—}$$

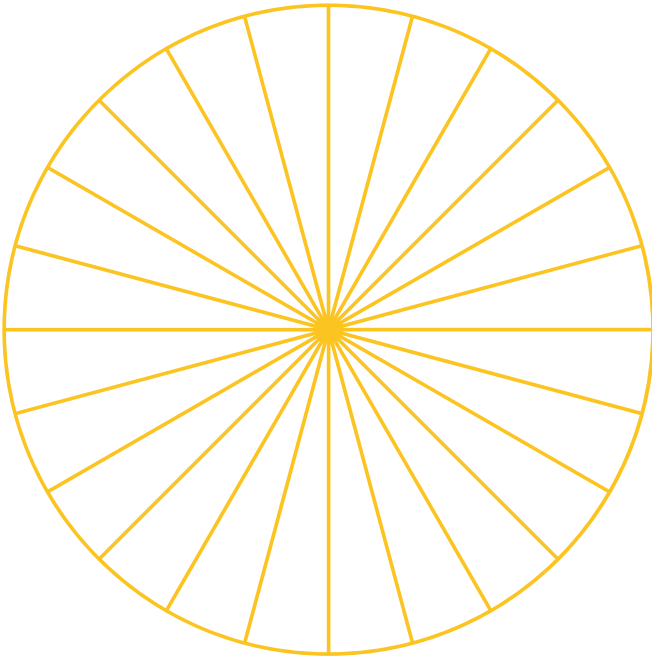
ΕΣΕΙΣ



$$\text{—} \text{ ώρες} = \frac{\text{—}}{24} = \text{—}$$

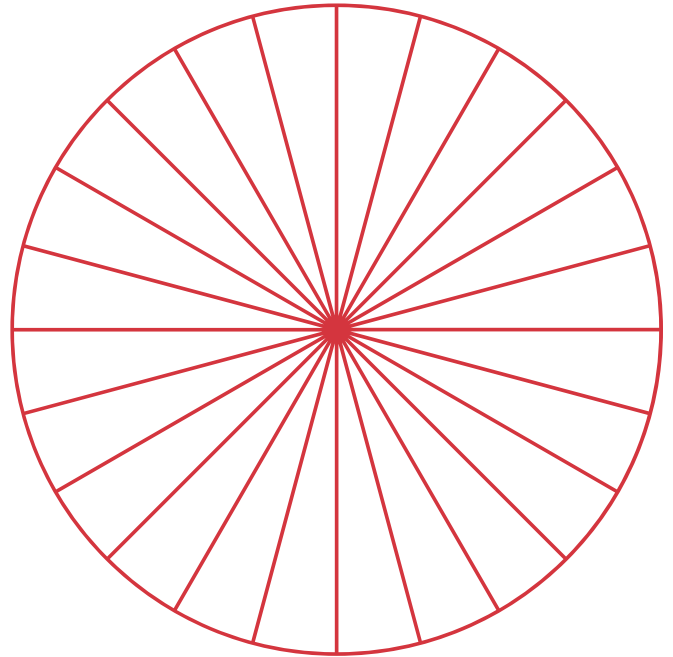
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕ ΚΙΝΗΣΗ

ΛΙΑΜ



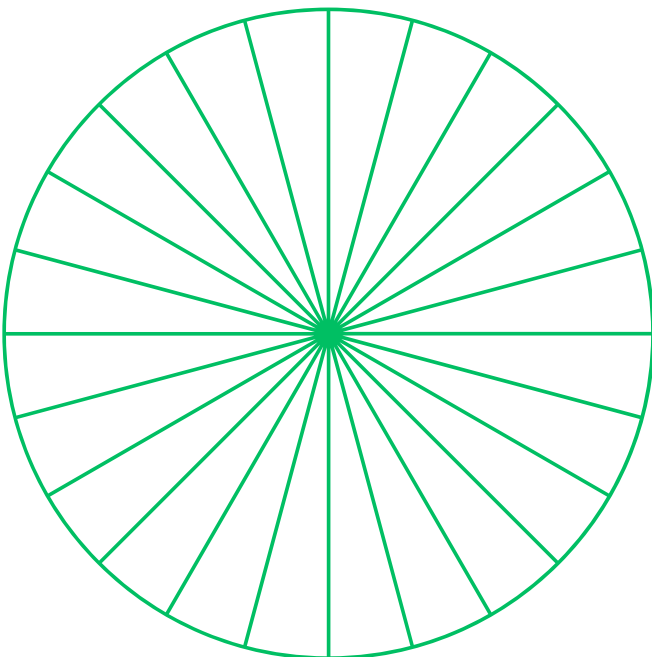
$$\text{—} \text{ ώρες} = \frac{\text{—}}{24} = \text{—}$$

ΜΙΑ



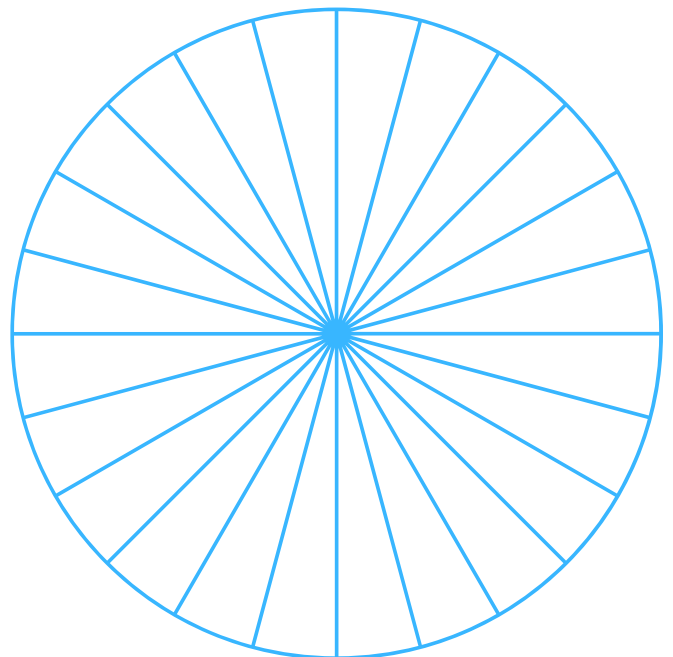
$$\text{—} \text{ ώρες} = \frac{\text{—}}{24} = \text{—}$$

ΝΟΑ



$$\text{—} \text{ ώρες} = \frac{\text{—}}{24} = \text{—}$$

ΕΣΕΙΣ

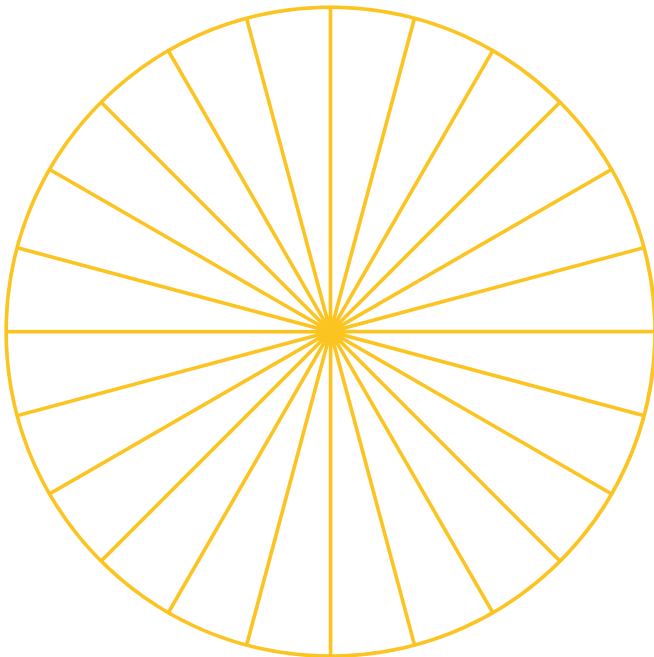


$$\text{—} \text{ ώρες} = \frac{\text{—}}{24} = \text{—}$$

ΧΡΟΝΟΣ ΜΕ ΦΙΛΟΥΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

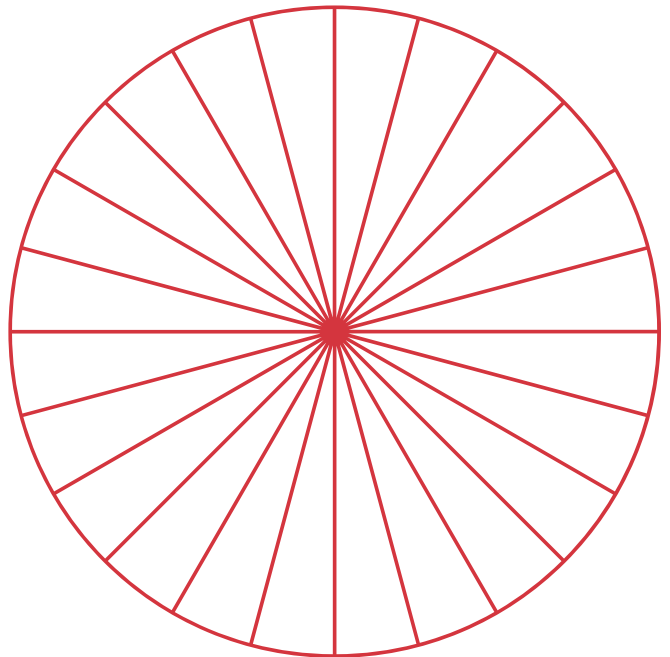


ΛΙΑΜ



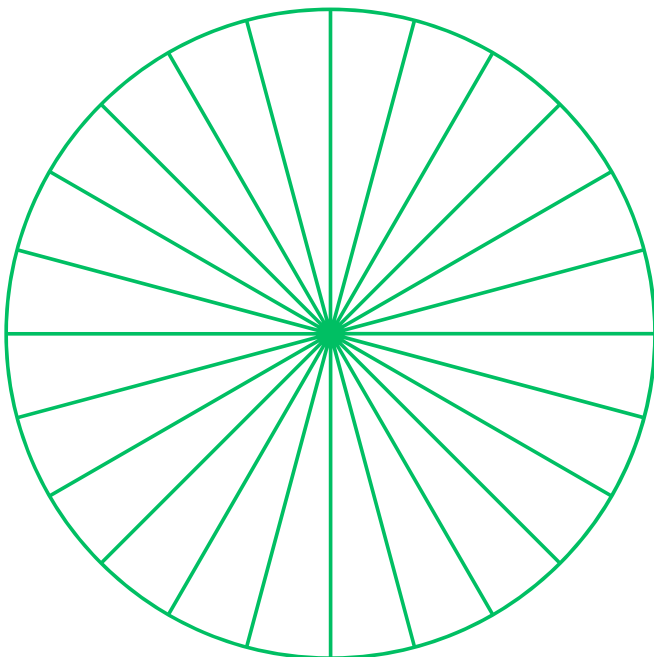
$$\text{---} \text{ ώρες} = \frac{\text{---}}{24} = \text{---}$$

ΜΙΑ



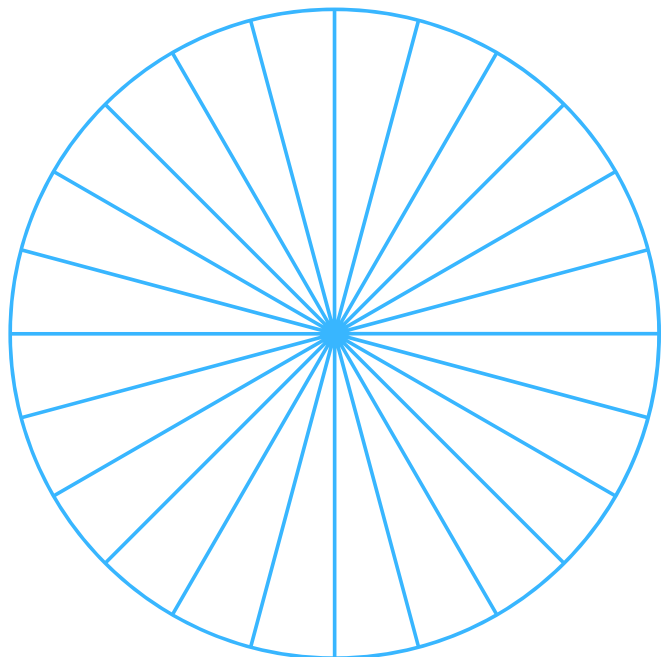
$$\text{---} \text{ ώρες} = \frac{\text{---}}{24} = \text{---}$$

ΝΟΑ



$$\text{---} \text{ ώρες} = \frac{\text{---}}{24} = \text{---}$$

ΕΣΕΙΣ

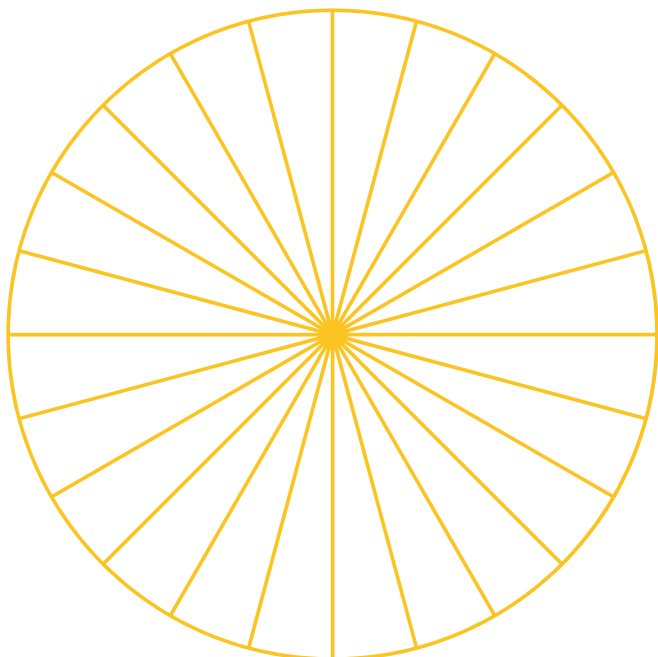


$$\text{---} \text{ ώρες} = \frac{\text{---}}{24} = \text{---}$$

ΥΠΝΟΣ

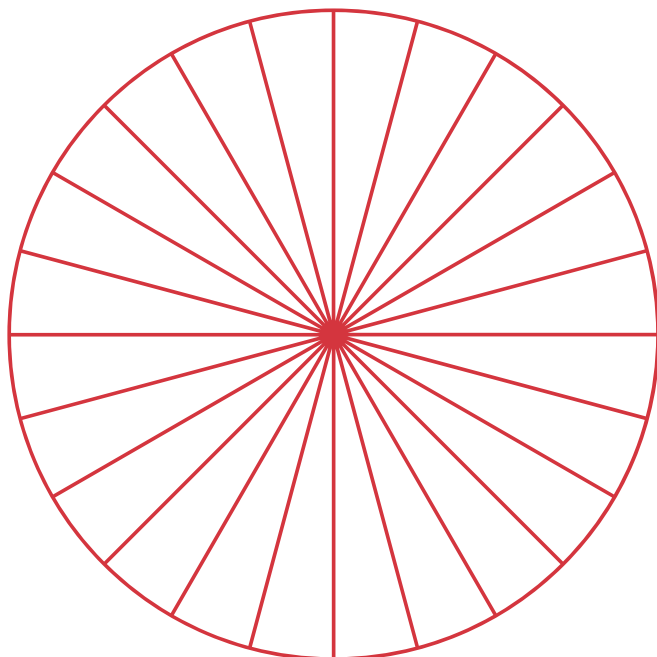


ΛΙΑΜ



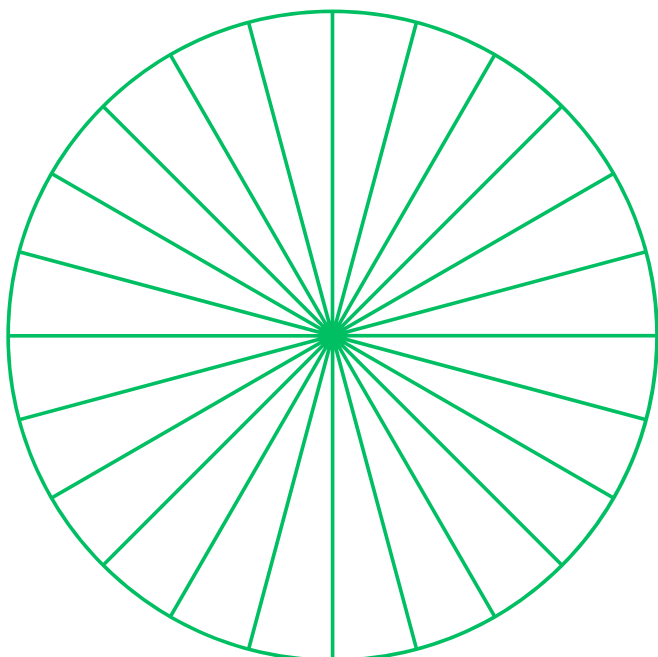
$$\text{—} \text{ ώρες} = \frac{\text{—}}{24} = \text{—}$$

ΜΙΑ



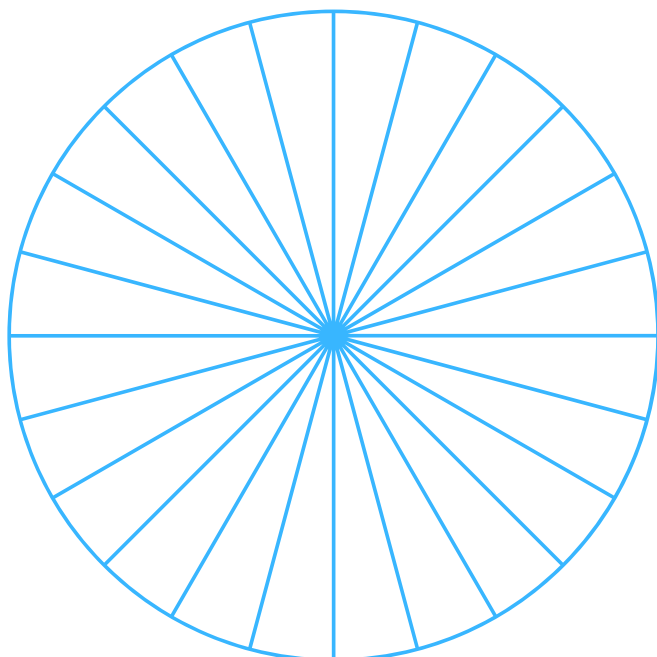
$$\text{—} \text{ ώρες} = \frac{\text{—}}{24} = \text{—}$$

ΝΟΑ



$$\text{—} \text{ ώρες} = \frac{\text{—}}{24} = \text{—}$$

ΕΣΕΙΣ



$$\text{—} \text{ ώρες} = \frac{\text{—}}{24} = \text{—}$$



ΔΡΑΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΣ... ΖΟΜΠΙ-ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ!

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ...

Δείτε πόσο χρόνο πρέπει να αφιερώνουμε σε αυτές τις συνήθειες, για να μη μετατραπούμε σε αργά Ζόμπι!



Χρόνος σε οθόνες:
Έως 2 ώρες το πολύ

Ύπνος:
Από 9 μέχρι 12 ώρες

Δραστηριότητες με κίνηση:
Τουλάχιστον 1 ώρα τη μέρα

Τώρα είναι η σειρά σας! Χρησιμοποιώντας όσα ανακαλύψατε στην προηγούμενη δραστηριότητα, γράψτε τις δικές σας συμβουλές κατά της... ζόμπι-κατάστασης για κάθε ήρωα, αλλά και για εσάς τους ίδιους!



ΛΙΑΜ



ΜΙΑ



ΝΟΑ



ΕΣΕΙΣ



Η ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΑΝΤΙ-ΖΟΜΠΙ ΗΜΕΡΑ!

ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ

Πώς θα κάνετε τη μέρα σας για να είστε υγιείς; Ζωγραφίστε στο διάγραμμα όσα θα κάνετε και πόσο χρόνο θα σας έπαιρναν!

