

# ΕΞΥΠΝΟΙ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ ...με ασφάλεια ...στον 3ο Π.Σ.Δ.ΒΥΡΩΝΑ

<https://sway.cloud.microsoft/j2RcRF9NNYAbHbAK?ref=Link>



---

*Ζούμε σε μία χώρα με μεγάλη ηλιοφάνεια και είναι  
αναγκαίο από μικρά παιδιά να μαθαίνουμε ότι ο ήλιος  
είναι φίλος και εχθρός .*

*Αρωγός μας σε αυτή την προσπάθεια, η ηλίτσα, η μικρή  
κουκουβάγια που αν και νυκτόβιο πλάσμα ήθελε μια  
μέρα να μην πάει για ύπνο αλλά να ζήσει μια ολόκληρη  
μέρα !*

---

# Η μητέρα της για να συμφωνήσει έπρεπε πρώτα να της μάθει μερικά χρήσιμα πράγματα για τον ήλιο ...



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

## Η κουκουβάγια που αγαπούσε τον ήλιο

Από την εκστρατεία «Σύμφωνα Σαν Ήλιος»  
Επιμέλεια από το τμήμα Τ.Α.Α. Β' και Γ' τάξης του Διαγυριστού

ΑΓΙΩΝ ΥΓΙΕΑΣ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ - ΑΘΗΝΑ 2018



Η **Ήλιος** είναι μια **μεγάλη κουκουβάγια** που στέλνει όλες τις κουκουβάγιες στην **κοινωνία**. Δηλαδή κρατάει την ομάδα και είναι έτοιμη να βοηθήσει.

Πρώτη δουλειά της, μετά την παρατήρησή της στο ήλιο, της ήλιου, το ήλιο είναι να δει με τι μπορεί να κάνει η ομάδα της ημάρας.

Έπειτα ξεκινάει τη μαμά της, σε ένα μπαλόνι για να φέρει το αέρα πάνω στο κομμάτι, κι είναι ούλα το αέρα είναι.

Η ομάδα της αποφασίζει ότι θα αποφασίσει να το κάνει, αλλά πρώτα έπρεπε να κάνει μερικά πράγματα για τον ήλιο που φώναζε το αέρα και τον ήλιο με τον ήλιο είναι σημαντικό τη ζωή και τον ήλιο.



**Τι είναι ο Ήλιος?**

**Ο Ήλιος είναι πολύ σπουδαίος!**

- Είναι μια μεγάλη **πυρκαϊκή σφαίρα** που βρίσκεται στην κορυφή του **Συστήματος Ηλιακού**.
- Είναι **πολύ ζεστό**, αλλά είναι τόσο μακριά από εμάς, ώστε φαίνεται πολύ μικρός.
- Η γη κινείται γύρω από τον ήλιο και για αυτό λέγεται **πλανήτης**.
- Ο ήλιος είναι σημαντικό για όλα τα πλάσματα και το φως που φέρει στη γη (από αυτό οι φυτά είναι πράσινα, όπως κι εμάς!).



**Ο ήλιος είναι απαραίτητος στη φύση**

**Ο Ήλιος είναι πολύ σπουδαίος!**

- **Παραφέρει** την ενέργεια για να μεγαλώσουν και να ζήσουν τα φυτά, τα ζώα, ο άνθρωπος.
- **Κρατάει** την ατμόσφαιρα που μας κρατάει ζεστή, ώστε να μπορούμε να ζήσουμε στην επιφάνεια της γης.
- **Επιπλέον** το αέρα από τις θάλασσες, τις λίμνες και τα ποτάμια και από την βροχοπτώση ή λίξη και το υδατικό κύκλο.
- **Επιπλέον** το αέρα, απαραίτητος προς διάδοση και τη ζωή.

Διασε τον ήλιο σου με πολλή δύναμη στην γη!



**Ο ήλιος είναι απαραίτητος στη φύση**

- Προσφέρει την ενέργεια για να μεγαλώσουν και να φύτσει τα φυτά, τα δέντρα, το χόρτο, ο σπόγγος.
- Κρατάει την ατμόσφαιρα κοντά της χωρίς να την αφήσει να φύγει με σφοδρά πνεύμα της.
- Σοφίζει τα νερά από τις θάλασσες, τις λίμνες και τα ποτάμια και έτσι δημιουργείται η βροχή και το νερό που πίνει.
- Εξισορροπεί το κλίμα, απορροφώντας τους παγετούς και το καύση.

Διασε τον ήλιο σου θα ζήσεις μια τέτοια ζωή γι!



**Ο ήλιος είναι απαραίτητος στην υγεία**



**ΥΓΕΙΑ**

- Ηλιακή ενέργεια ως αντιοξειδωτική.
- Ηλιακή ενέργεια ως υγιεινή.
- Έργα για υγιεινή και άσκηση.
- Έργα για υγιεινή διατροφή ασφαλιστική ασφαλίτας.
- Μπορούμε να αναλάβουμε καλύτερα.



**Ο ήλιος είναι απαραίτητος στα παιδιά**



**Επειδή υπάρχει ο Ήλιος, τα παιδιά μπορούν:**

- Να αναπτύξουν καλύτερα.
- Να κάνουν καλύτερα.
- Να αναλάβουν καλύτερα, γρήγοτα καλύτερα.
- Να κάνουν πιο εύκολα με τον ήλιο.

**Όμως πρέπει να προσέχουμε γιατί παρότι ο ήλιος φαίνεται μικρός:**

- Δεν μπορεί να τον ελέγξει, γιατί οι άνθρωποι είναι πολύ μικρότεροι και μικρότεροι από τον ήλιο.
- Δεν μπορεί να ελέγξει πολλά από τον ήλιο, γιατί αν το ήλιο είναι στην θέση τους, κανείς δεν μπορεί να τον ελέγξει.



**Τι είναι το δέρμα**



**Το ΔΕΡΜΑ είναι το μεγαλύτερο όργανο του σώματος.**

- Απορροφά την ενέργεια, που μας κάνει ευτυχισμένο και στα μέτρα να προστάξουμε το σώμα, που προστατεύεται από τον ήλιο από το κρύο και τον παγετό.
- Προστατεύει το σώμα από το κρύο και από την καύση.
- Μπορεί να απορροφάει ακόμα κι όλη τη ζωή, το κρύο και την ψύξη, αλλά από τον ήλιο και τον ήλιο.



**Πως επηρεάζει ο ήλιος το δέρμα**



**Βιταμίνη D + Υπεριώδης ακτινοβολία -**

- Ο ήλιος είναι στη γη και μπορεί να κάνει τον ήλιο υπεριώδη ακτινοβολία.
- Όταν το δέρμα είναι στην γη, τότε και την υπεριώδη ακτινοβολία, μπορεί και να κάνει τον ήλιο υπεριώδη ακτινοβολία, που είναι υπεριώδη ακτινοβολία και μπορεί να κάνει τον ήλιο υπεριώδη ακτινοβολία.

**Προσοχή όμως!**

Αν δεν προσέχουμε, ο ήλιος μπορεί να κάνει το σώμα, δηλαδή να δημιουργήσει από καρκίνο ή καρκίνο με καρκίνο.



Μέσα από την ιστορία της Ηλίτσας, θυμηθήκαμε ότι ο Ήλιος είναι μια μπάλα φωτιάς και επειδή είναι μακριά φαίνεται μικρός. Ο ήλιος είναι πολύ σπουδαίος .

Χωρίς τον ήλιο δεν θα υπήρχε ζωή πάνω στη γη

Ο ήλιος είναι σημαντικός για όλα τα πλάσματα και τα φυτά που ζουν στη γη (και για τα νυκτόβια πλάσματα, όπως η Ηλίτσα!)

Επειδή υπάρχει ο Ήλιος:

Νοιώθουμε χαρούμενοι και ευτυχισμένοι.

Νοιώθουμε δυνατοί και υγιείς.

Έχουμε γερά κόκαλα και δόντια.

Έχουμε ισχυρή προστασία απέναντι στις αρρώστιες.

---

Μπορούμε να κοιμηθούμε καλύτερα

Όμως πρέπει να προσέχουμε γιατί παρ'ότι ο ήλιος φαίνεται μικρός:

Δεν πρέπει να τον κοιτάμε, γιατί τα μάτια μας είναι πολύ ευαίσθητα και μπορεί να τα βλάψει.

Δεν πρέπει να μένουμε πολλή ώρα στον ήλιο το καλοκαίρι, γιατί και το δέρμα μας είναι πάρα πολύ ευαίσθητο και μπορεί να πάθει κακό.

Και τι είναι το δέρμα ;

Μα κάτι σαν το παλτό του σώματός μας

Μας τυλίγει γύρω-γύρω και έτσι μπορεί να προστατεύει τα όργανα, που βρίσκονται μέσα στο σώμα μας, από το εξωτερικό περιβάλλον. Προστατεύει το σώμα από το πολύ κρύο και την πολλή ζέστη

Κάπως έτσι ξεκινήσαμε να προσεγγίζουμε το θέμα .

Δραματοποιώντας ότι είμαστε έτοιμοι να πάμε στην παραλία αναρωτηθήκαμε τι θα παίρναμε μαζί ;

Καπέλο , γυαλιά , ομπρέλα , αντηλιακό που θα είχαμε βάλει τουλάχιστον μισή ώρα πριν , ρούχα που θα κάλυπταν μεγάλο μέρος του σώματος και φυσικά πολύ πολύ νερό για ενυδάτωση

---



---

Μάθαμε νέες λέξεις ηλιακή ακτινοβολία - υπεριώδεις  
ακτίνες - ενυδάτωση

Προσομοιώσαμε ότι φοράμε το αντηλιακό μας ...

Και τότε ήρθε στην τάξη η αόρατη ομπρέλα , η  
αγαπημένη ιστορία της Βάσως Αρφαρά που χάρη σε  
αυτή μάθαμε γιατί όλοι αποφεύγουν τον ήλιο και φυσικά  
ότι η γη έχει μια αόρατη ομπρέλα που "τρύπησε", το  
όζον .

---



---

Αποφασίσαμε να φτιάξουμε κι ένα βιβλίο για την ηλιακή  
προστασία που κάθε σελίδα θα είναι κι ένα αφιέρωμα  
στην τάξη

---

# ΕΞΥΠΝΟΙ ΣΤΟΝ ΗΛΙΟ

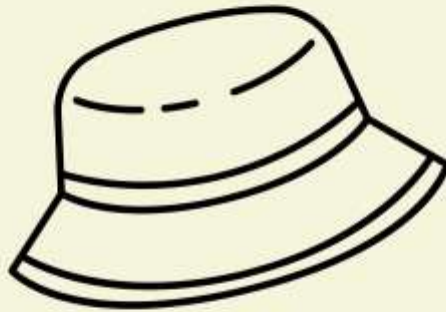


Προστατεύομαι με  
...αντηλιακό και το βάζω 1  
ώρα πριν να βγω στον ήλιο

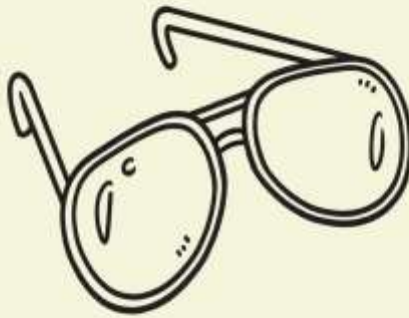




Προστατεύομαι με  
...καπέλο



Προστατεύομαι με  
...γυαλιά ηλίου







Προστατεύομαι με ...



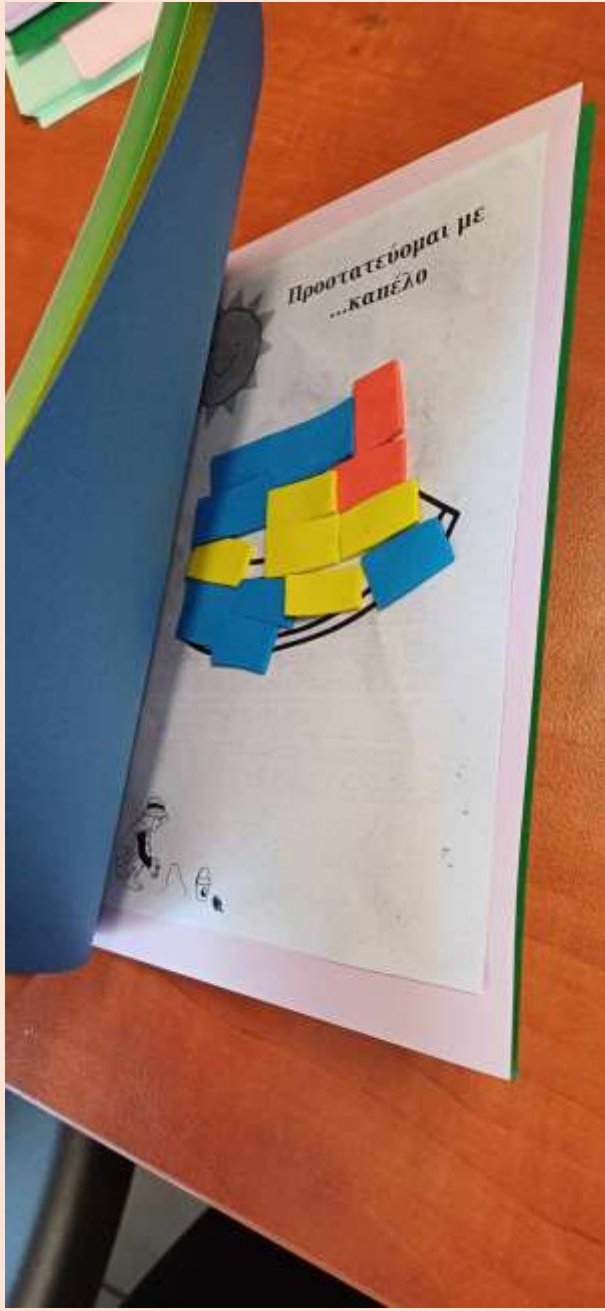
---

Φυσικά δεν θα μπορούσε να λείπει από την ενότητα αυτή και το εξαιρετικό βιβλίο της Αμαλίας Λεντζή, “ΠΡΩΤΟΒΟΗΘΗΜΑΤΑ”, που Ο Κλώνης και ο Άκης με τα απίθανα στιχάκια μαθαίνουν στα παιδιά πώς να προστατευτούν από την ηλιακή ακτινοβολία με το πιο διασκεδαστικό τρόπο !

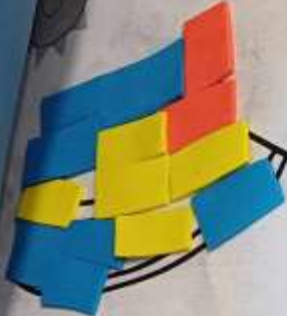
---







Προσάτευομαι με  
...καπέλο

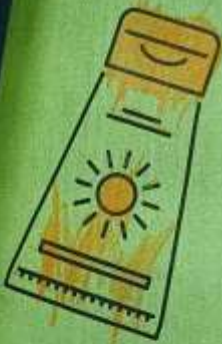




Προστατεύομαι με  
...γυαλιά ηλίου



Προστατεύομαι με  
...αυτηλιακό και το βάζω 1  
ώρα πριν να βγω στον ήλιο





















ΕΞΟΥΣΙΑ



Προστατεύομαι με  
...γυαλιά ηλίου



ΒΑΣΙΛΙΚΗ



























3<sup>ος</sup> ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ 2024

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ :ΜΑΡΙΑ ΒΟΛΑΚΗ