

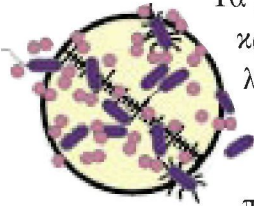
ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ



ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Η Υγιεινή του περιβάλλοντος μάς βοηθά να μάθουμε να εφαρμόζουμε απλούς κανόνες για να προστατευτούμε από ορισμένα μικρόβια που είναι βλαβερά για την υγεία μας.

Τί είναι τα μικρόβια



Τα μικρόβια είναι ζωντανοί οργανισμοί, όμως είναι τόσο μικροσκοπικοί, που δεν μπορούμε να τους δούμε. Τα πιο πολλά μικρόβια είναι φίλοι του ανθρώπου όπως π.χ. η μαγιά του ψωμιού. Άλλα όμως είναι επικίνδυνα και μπορούν να μας κάνουν να αρρωστήσουμε, π.χ. να πάθουμε γρίπη, μηνιγγίτιδα, δυσεντερία, ηπατίτιδα κ.ά.

Τα επικίνδυνα μικρόβια μπορούμε να τα κρατάμε μακριά μας παίρνοντας μερικά απλά μέτρα.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

1. Προσοχή στο νερό!

Το νερό που πίνουμε ή χρησιμοποιούμε στο σπίτι πρέπει να είναι πάντα καθαρό.



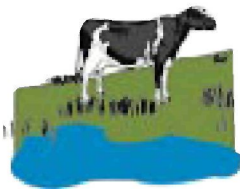
Όταν το νερό που χρησιμοποιούμε
για να πίνουμε,
να μαγειρεύουμε
ή να πλενόμαστε



δεν προέρχεται από τη βρύση αλλά από άλλη πηγή (πηγάδι, στέρνα, ποτάμι κλπ.), πρέπει να προσέχουμε, γιατί μπορεί να περιέχει επικίνδυνα μικρόβια.

Αν δεν είμαστε σίγουροι ότι το νερό είναι καλό, πρέπει να το βράζουμε πριν το χρησιμοποιήσουμε.





Ποτέ δεν πρέπει να παίρνουμε νερό από περιοχές όπου βόσκουν ζώα.

Αν έχουμε πηγάδι στο σπίτι, πρέπει αυτό να είναι πάντα σκεπασμένο. Ο κουβάς που παίρνουμε νερό από το πηγάδι, πρέπει να είναι πάντα καθαρός.



2. Προσοχή στα σκουπίδια!



Τα σκουπίδια δεν πρέπει να τα πετάμε ποτέ στην αυλή ή στο δρόμο. Όσο καιρό τα σκουπίδια μένουν μέσα ή κοντά στο σπίτι (1-2 μέρες), πρέπει να τα φυλάμε σε κλειστούς κάδους ή κουβάδες. Αν υπάρχουν σκουπίδια πεταμένα κοντά στο σπίτι, θα έρθουν ποντίκια και έντομα για να τα φάνε, κουβαλώντας πάνω τους και επικίνδυνα μικρόβια.

Επίσης, γύρω από το σπίτι και κοντά σ' αυτό δεν πρέπει να υπάρχουν στάσιμα νερά, γιατί πάλι μαζεύονται έντομα.

3. Προσοχή στα ζώα!



Τα ζώα είναι οι καλύτεροί μας φίλοι. Όμως μερικές φορές μπορεί να κρύβονται επικίνδυνα μικρόβια στο δέρμα ή στις τρίχες τους. Γι' αυτό, όταν πιάνουμε κάποιο ζώο (σκύλο, γάτα, κατσίκια κλπ.),

πρέπει πάντα να πλένουμε μετά τα χέρια μας.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Παίξτε τον πόλεμο των μικροβίων.

Χωριστείτε σε δύο ομάδες, όπου οι μισοί θα είναι τα μικρόβια που προσπαθούν να έρθουν κοντά στο σπίτι και οι άλλοι μισοί προσπαθήστε να τα εμποδίσετε.

2. Σημειώστε με x τη σωστή ή τη λάθος φράση.

	Σωστό	Λάθος
α. Το νερό που υπάρχει στη φύση μπορούμε πάντα να το πούμε.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
β. Όταν βράσουμε το νερό, σκοτώνονται τα πιο πολλά μικρόβια.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
γ. Όταν παίζω με τα ζώα, πρέπει πάντα μετά να πλένω τα χέρια μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
δ. Όταν υπάρχουν σκουπίδια στην αυλή, μαζεύονται ζώα και έντομα, που μπορεί να φέρουν μαζί τους επικίνδυνα μικρόβια.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ε. Όταν περισσεύουν νερά στο σπίτι, τα πετάμε στην αυλή.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
στ. Δεν είναι εύκολο να εμποδίσουμε τα επικίνδυνα μικρόβια να έλθουν στο σπίτι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

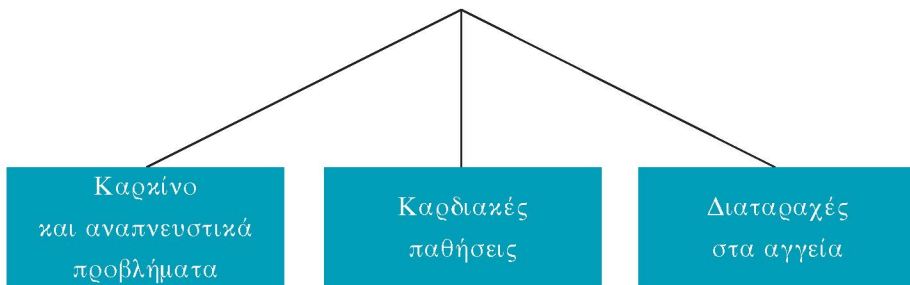
ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ



ΓΙΑΤΙ ΔΕ ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

1. Αν καπνίσω, θα κάνω κακό στην υγεία μου.

α. Το κάπνισμα προκαλεί:



β. Εξασθενίζει την όραση.



γ. Βλάπτει την τσέπη μας.



2. Όποιος καπνίζει έχει μικρότερη αντοχή στα σπορ και στο παιχνίδι.



3. Μυρίζει άσχημα η αναπνοή του και «βρομάει».



4. Παθητικός καπνιστής είναι εκείνος που εισπνέει συχνά τον καπνό από τσιγάρα που υπάρχει στον αέρα ενός δωματίου, χωρίς να καπνίζει ο ίδιος.

α. Ο καπνός του τσιγάρου μυρίζει άσχημα, «βρομάει» και μολύνει τον αέρα που αναπνέουμε.

β. Όταν καπνίζει κάποιος μεγάλος στο δωμάτιο που βρίσκομαι, ο καπνός του τσιγάρου με ενοχλεί και βλάπτει την υγεία μου, χωρίς εγώ να φταίω σε τίποτα.



5. Όποιος καπνίζει δεν είναι «μάγκας».

- «Μάγκας» είναι όποιος έχει την εξυπνάδα να λέει όχι στο κάπνισμα.
- Κανείς δεν επιτρέπεται να πουλάει τσιγάρα στα παιδιά.
- Όταν ένας φίλος μου πει «πάρε ένα τσιγάρο», εγώ απαντώ «όχι ευχαριστώ, είμαι μη καπνιστής».

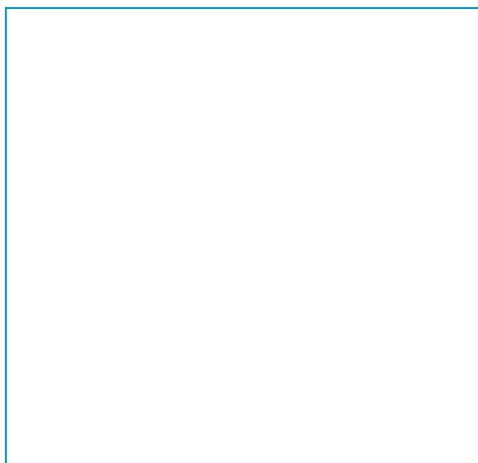
ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Καπνίζει κάποιος από τους γονείς σου;

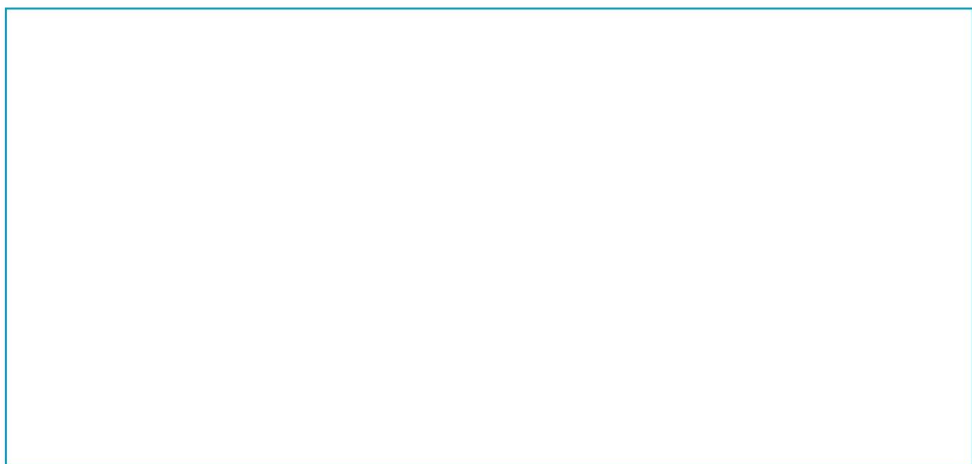
2. Ζωγράφισε:

Έναν που καπνίζει

Έναν που δεν καπνίζει



3. Ζωγράφισε: έναν παθητικό καπνιστή.



4. Σημειώστε με x τη σωστή ή λάθος φράση.

	Σωστό	Λάθος
α. Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
β. Όταν ο μπαμπάς καπνίζει στο σπίτι, η δική μου υγεία δεν κινδυνεύει.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
γ. Όταν καπνίζω, φέρομαι σαν να είμαι μεγάλος.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
δ. Όταν οι φίλοι μου καπνίζουν, πρέπει να καπνίσω και γώ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ε. Αν καπνίζω, θα έχω μικρότερη αντοχή στα σπορ και στο παιχνίδι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
στ. Όποιος πουλάει τσιγάρα στα παιδιά είναι παράνομος.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ζ. Αν καπνίζω, θα είμαι μάγκας.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΩ ΓΙΑ ΤΑ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ ΠΟΤΑ

Τα οινοπνευματώδη ποτά είναι τα ποτά που περιέχουν οινόπνευμα. Τέτοια ποτά είναι:



Το κρασί,



η μπύρα,



το ούζο,



το ούισκι

και πολλά άλλα.

Όταν πίνουμε αυτά τα ποτά, το οινόπνευμα μπαίνει στο αίμα μας και πηγαίνει σε όλο μας το σώμα.



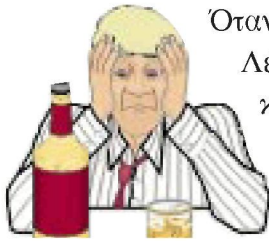
Όποιος πίνει μικρή ποσότητα από αυτά τα ποτά (π.χ. 2-3 ποτηράκια κρασί την ημέρα), δεν κινδυνεύει. Όποιος όμως πίνει πολύ και κάθε μέρα, βλάπτει την υγεία του.



Όταν πίνουμε μικρές ποσότητες από αυτά τα ποτά, αισθανόμαστε όμορφα.



Όταν όμως πούμε πολύ, μπορεί να αισθανθούμε πολύ άσχημα, να πονάει το κεφάλι μας, να κάνουμε εμετό και να είμαστε άρρωστοι.



Όταν κάποιος πίνει πολύ και μεθάει, δεν ξέρει τι κάνει.
Λέει χαζομάρες και ασυναρτησίες, μπερδεύει το βήμα του
και παραπατάει, κάνει τους άλλους να γελάνε μαζί του
και να τον κοροϊδεύουν.



Όταν κάποιος έχει πεί και είναι ζαλισμένος δεν πρέπει ποτέ να οδη-
γεί, γιατί δεν είναι σε θέση να οδηγήσει προσε-
κτικά, και υπάρχει μεγάλος κίνδυνος να
προκαλέσει ατύχημα.



Οι γυναίκες που βρίσκονται σε κατάσταση εγκυμοσύνης δεν πρέπει να πίνουν,
γιατί αυτό μπορεί να βλάψει το μωρό τους.

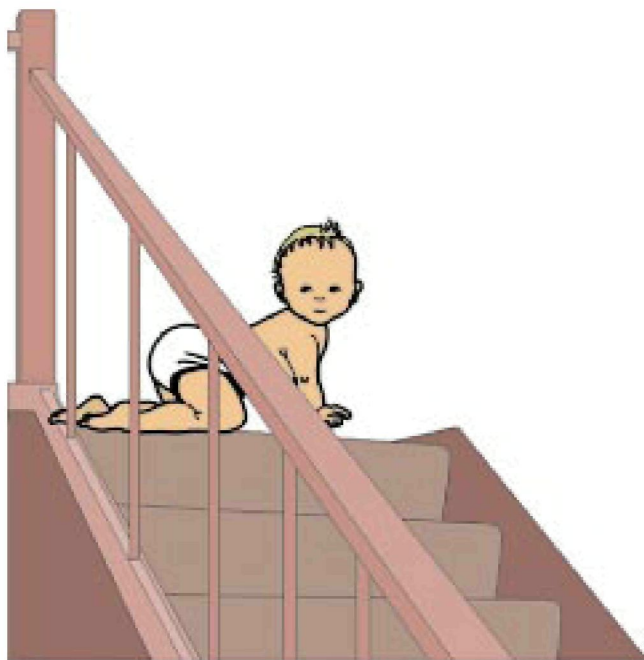
ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Σημειώστε με x τη σωστή ή τη λάθος φράση.

	Σωστό	Λάθος
α. Η μπύρα και το κρασί είναι οινοπνευματώδη ποτά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
β. Η κόκα-κόλα και η πορτοκαλάδα είναι οινοπνευματώδη ποτά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
γ. Όταν πίνω, φέρομαι σαν να είμαι μεγάλος.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
δ. Όποιος έχει πιεί δεν πρέπει να οδηγεί.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ε. Οι έγκυες γυναίκες επιτρέπεται να πίνουν μόνο λίγο.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
στ. Όποιος πίνει πολύ αισθάνεται όμορφα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Περιγράψτε μια περίπτωση από ζημιά που συνέβη σε κάποιον, επειδή ήταν μεθυσμένος.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



ΤΙ ΠΡΟΣΕΧΩ ΟΤΑΝ ΕΙΜΑΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Οι πτώσεις



Δε σκύβουμε ποτέ από ανοιχτά παράθυρα και μπαλκόνια.

Τα παράθυρα πρέπει να είναι ασφαλισμένα, οι πόρτες και οι μπαλκονόπορτες πρέπει να είναι κλειστές.

Φροντίζουμε το πάτωμα να είναι στεγνό και τα χαλιά να μη γλιστρούνε.

Οι δηλητηριάσεις



Τα απορρυπαντικά και τα φυτοφάρμακα δεν τα πίνουμε. Ούτε τα εισπνέουμε. Μερικά φυτοφάρμακα είναι τόσο τοξικά, που ακόμα και η επαφή με αυτά μπορεί να μας κάνει να αρρωστήσουμε.

Δεν παίρνουμε ποτέ μόνοι μας φάρμακα.

Τα καλλυντικά, τα απορρυπαντικά, τα φυτοφάρμακα και τα φάρμακα τα φυλάμε σε σημείο που δεν τα φθάνουν τα μικρά παιδιά ή σε ντουλάπια τα οποία κρατάμε πάντα κλειδωμένα.

Τα εγκαύματα



Στην κουζίνα, δεν πλησιάζουμε τις κατσαρόλες όπου βράζει νερό ή μαγειρεύεται φαγητό.

Μένω μακριά από την ηλεκτρική κουζίνα.

Οι θερμάστρες πάντοτε να είναι σταθερές και καλυμμένες.

Αναπτήρες, σπύρτα και εύφλεκτα αντικείμενα να είναι ασφαλισμένα, μακριά από εκεί που μπορούν να φθάσουν τα μικρότερα παιδιά.

Η θερμάστρα οποιουδήποτε τύπου κλείνει πάντοτε πριν από τον ύπνο.

Οι πνιγμοί



Τα μικρότερα παιδιά δε μένουν ποτέ μόνα τους στην μπανιέρα.

Το μαξιλάρι στα πολύ μικρά παιδιά δεν πρέπει να είναι πολύ μαλακό, γιατί υπάρχει κίνδυνος πνιγμού.

Παιγνίδια που μπορεί να μπουν στη μύτη και στο στόμα των πολύ μικρών παιδιών (π.χ. βόλοι) δε μένουν ποτέ έκθετα.

Οι ηλεκτροπληξίες



Οι πρίζες και τα καλώδια μπορεί να είναι επικίνδυνα. Δεν τα πιάνουμε ποτέ. Οι πρίζες πρέπει να έχουν καλύμματα ασφαλείας. Τα καλώδια δεν πρέπει να είναι έκθετα.

Ηλεκτρικές συσκευές που μπορεί να είναι επικίνδυνες (όπως αερόθερμα, ανεμιστήρες κλπ.) πρέπει να τοποθετούνται και να φυλάγονται σε μέρη όπου δεν τα φθάνουν τα μικρότερα παιδιά.

Τα ατυχήματα με εργαλεία που υπάρχουν στο σπίτι ή στην αυλή

Επικίνδυνα παιχνίδια, γυάλινα σκεύη (όπως ποτήρια, μπουκάλια κλπ.), κο-



φτερά εργαλεία, όπως βελόνες, καρφίτσες, καρφιά, ψαλίδια, μαχαίρια, πριόνια κλπ. πρέπει να είναι ασφαλισμένα, μακριά από εκεί που μπορεί να φτάσουν τα μικρότερα παιδιά. Τα εργαλεία των μεγάλων δεν είναι παιχνίδια. Επίσης δεν πρέπει να υπάρχουν έκθετα σκουπίδια (μπορεί να περιέχουν κοφτερά ή και εύφλεκτα αντικείμενα).

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Τα παιδιά αναλαμβάνουν να οργανώσουν ένα «ασφαλές σπίτι».

Χωρίζονται σε ομάδες και κάθε ομάδα αναλαμβάνει την οργάνωση ενός χώρου (κουζίνα, μπάνιο κλπ.).

2. Σημειώστε με x τη σωστή ή τη λάθος φράση.

	Σωστό	Λάθος
α. Όλα τα καλώδια και οι πρίζες είναι ασφαλή.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
β. Όταν βράζουμε νερό στην κουζίνα, δεν πρέπει να πλησιάζουν τα μικρότερα παιδιά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
γ. Ποτέ δεν παίρνω κανένα φάρμακο μόνος μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
δ. Όταν υπάρχουν σκουπίδια στην αυλή, μπορεί να γίνουν αιτία ατυχήματος.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ε. Μου αρέσει να παίζω με τα εργαλεία που υπάρχουν στην αυλή.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
στ. Δεν είναι εύκολο να αποφύγουμε τα ατυχήματα στο σπίτι.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΑΓΩΓΗ



Σ Ε Ξ Ο Υ Α Λ Ι Κ Η Α Γ Ω Γ Η

Μ Π Α Ι Ν Ο Υ Μ Ε Σ Τ Η Ν Ε Φ Η Β Ε Ι Α

Τι είναι η εφηβεία;

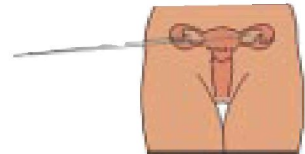
Είναι η περίοδος εκείνη της ζωής μας που το σώμα και η συμπεριφορά μας αλλάζει καθώς προχωράμε προς την ενηλικίωση.

Την περίοδο αυτή οι ενδοκρινείς αδένες παράγουν ορμόνες που ρυθμίζουν την ανάπτυξη των χαρακτηριστικών του κάθε φύλου.

Τέτοιες ορμόνες είναι:



Τα οιστρογόνα που παράγονται στις ωοθήκες των κοριτσιών και η τεστοστερόνη που παράγεται στους όρχεις των αγοριών.



Η Ε Φ Η Β Ε Ι Α Σ Τ Α Α Γ Ο Ρ Ι Α



Η εφηβεία στα αγόρια ξεκινά λίγο πιο αργά από τα κορίτσια, μεταξύ 13 και 16 ετών.

Είναι τότε που τα αγόρια ψηλώνουν, φαρδαίνουν οι πλάτες και ο θώρακάς τους, αλλάζουν τα χαρακτηριστικά τους.

Το δέρμα τους γίνεται πιο τραχύ, εμφανίζεται τρίχωση στις μασχάλες, στο πρόσωπο αλλά και στο πέος τους.

Τα γεννητικά τους όργανα γίνονται πιο μεγάλα και οι όρχεις αρχίζουν να παράγουν σπέρμα.

Συχνά στην εφηβεία, όπως και στην ενήλικη ζωή, το πέος γίνεται σκληρό και πιο μεγάλο για λίγη ώρα. Τότε λέμε ότι το πέος βρίσκεται σε στύση και αυτό συμβαίνει, γιατί μεγάλη ποσότητα αίματος φτάνει στα αγγεία του.

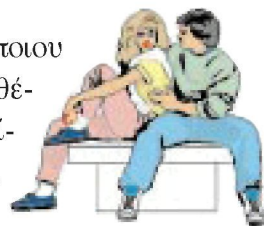
Η αιτία μπορεί να είναι κάποιο εξωτερικό ερέθισμα ή κάποια σκέψη ή ένα όνειρο. Το ίδιο συμβαίνει και στα μωρά και στα μικρότερα αγόρια, όταν τα αλ-λάζουν ή τα χαϊδεύουν οι γονείς τους. Τα χάρδια και η τρυφερότητα παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή μας από πολύ μικρή ηλικία. Μας προσφέρουν ψυχι-κή χαρά και σωματική ευχαρίστηση. Δεν είναι λοιπόν περίεργο που οι άν-θρωποι χαϊδεύουν κάποιες φορές το σώμα τους και τα γεννητικά τους όργα-να. Αυτό ονομάζεται **αυνανισμός**. Είναι ένας τρόπος να γνωρίσει κανείς το σώμα του ή να το χαρεί.



Εκτός από το σώμα, στη διάρκεια της εφηβείας **αλλάζει και η ψυχολογία** των αγοριών. Η παρέα με το άλλο φύ-λο αρχίζει να έχει ενδιαφέρον και συχνά κάποια κορίτσια κερδίζουν την ιδιαίτερη συμπάθεια και το θαυμασμό κάποιων αγοριών. Μπορεί να επι-διώκουν να είναι συχνά μόνα τους με

κάποιο κορίτσι, να συζητούν ή να φιλιούνται.

Όσο μεγαλώνουν οι άνθρωποι, έχουν την ανάγκη κάποιου άλλου ανθρώπου, κάποιου που θα αποκτήσει ιδιαίτερη θέ-ση στην καρδιά τους, εκτός από τους γονείς και τους φί-λους τους, και που θα τους προσφέρει τρυφερότητα, αγάπη και κατανόηση.



Η ΕΦΗΒΕΙΑ ΣΤΑ ΚΟΡΙΤΣΙΑ

Η εφηβεία στα κορίτσια αρχίζει μεταξύ 11 και 14 ετών.

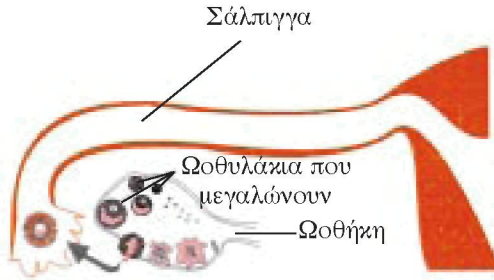
Το σώμα αρχίζει σιγά σιγά να αλλάζει.

Μεγαλώνει το στήθος, στρογγυλεύουν οι γοφοί, εμφανίζεται τρίχωση στις μασχάλες και στα γεννητικά όργανα.

Στην ηλικία αυτή εμφανίζεται και η **περίοδος** (έμμηνος ρύση). Η περίοδος είναι η απώλεια αίματος από τον κόλπο. Και αυτό δεν ξεκινά σε όλα τα κορίτσια στην ίδια ηλικία.



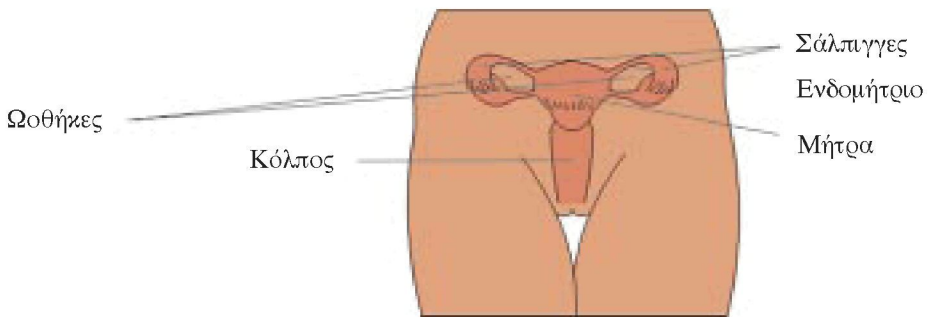
Τί συμβαίνει όμως στο σώμα των κοριτσιών για να έχουμε την **έμμηνο ρύση**;



Κάθε μήνα στη μία από τις δύο ωοθήκες των γυναικών ωριμάζει ένα ωάριο που περνά στη σάλπιγγα (ωοθυλακιορρηξία).

Αυτό γίνεται περίπου τη δέκατη τέταρτη ημέρα από την αρχή της περιόδου.

Στο διάστημα αυτό, οι ορμόνες που παράγονται στις ωοθήκες προετοιμάζουν το εσωτερικό της μήτρας, ώστε να δεχτεί το ωάριο αν αυτό γονιμοποιηθεί. Η προετοιμασία αυτή είναι η πάχυνση του εσωτερικού στρώματος της μήτρας (του ενδομητρίου) και ο εμπλουτισμός του με πολλά αιμοφόρα αγγεία.

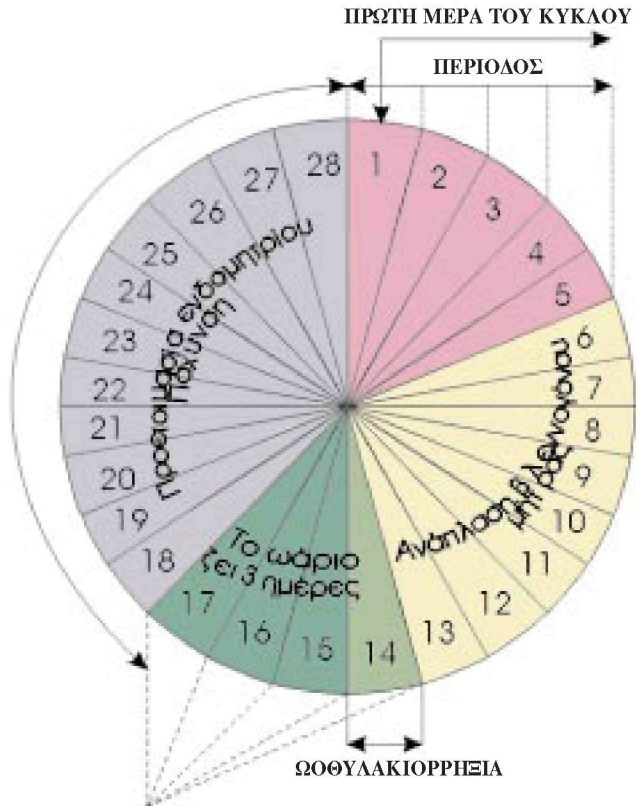


Αν το ωάριο δε γονιμοποιηθεί μέσα στις πρώτες τρεις ημέρες μετά την ωοθυλακιορρηξία πεθαίνει. Τότε οι ορμόνες αλλάζουν και περίπου 14 ημέρες μετά την ωοθυλακιορρηξία το ενδομήτριο σπάει και έτσι αίμα από τα μικρά αγγεία βγαίνει από τον κόλπο. Αυτός ο κύκλος από τη μία περίοδο μέχρι την άλλη ονομάζεται εμμηνορρυσιακός κύκλος.

ΕΜΜΗΝΟΡΡΥΣΙΑΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ 28 ΗΜΕΡΩΝ

ΕΑΝ ΓΟΝΙΜΟΠΟΙΗΘΕΙ ΤΟ ΩΑΡΙΟ, ΔΕΝ ΕΧΟΥΜΕ ΠΕΡΙΟΔΟ ΚΑΙ Η ΜΗΤΡΑ ΣΥΝΕΧΙΖΕΙ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ.

ΕΑΝ ΔΕ ΓΟΝΙΜΟΠΟΙΗΘΕΙ ΤΟ ΩΑΡΙΟ, ΕΧΟΥΜΕ ΡΗΞΗ ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΟΥ ΚΑΙ ΝΕΑ ΠΕΡΙΟΔΟ.



ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΗΜΕΡΕΣ ΜΠΟΡΕΙ
ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΓΟΝΙΜΟΠΟΙΗΣΗ
ΤΟΥ ΩΑΡΙΟΥ

Η διάρκεια του κύκλου είναι συνήθως 28 ημέρες. Μπορεί όμως να διαρκεί από 25 μέχρι 35 ημέρες ανάλογα με την κάθε γυναίκα. Μπορεί επίσης στην ίδια γυναίκα να αλλάξει διάρκεια.

Η διάρκεια της περιόδου διαφέρει από γυναίκα σε γυναίκα και μπορεί να διαρκεί από 3 μέχρι 7 ή και παραπάνω ημέρες. Τις ημέρες αυτές είναι απαραίτητη η σχολαστική καθαριότητα των γεννητικών οργάνων, με σαπούνι και ζεστό νερό. Η άσκηση και η γυμναστική δεν απαγορεύονται, παρά μόνο αν υπάρχει κάποιο ιδιαίτερο πρόβλημα.

Εκτός όμως από το σώμα των κοριτσιών, στην εφηβεία αλλάζει και η ψυχολογία τους. Η αλλαγή αυτή είναι ανάλογη με την αλλαγή που συμβαίνει στα αγόρια. Παρέα με το άλλο φύλο, ενδιαφέρον για την εξωτερική εμφάνιση, αναζήτηση του ανθρώπου εκείνου που θα τους καλύψει τις ανάγκες για τρυφερότητα, αγάπη και κατανόηση.



ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ



Οικογενειακός προγραμματισμός είναι οι γνώσεις και οι ενέργειες που βοηθούν τους ανθρώπους να επιτύχουν ή να αποφύγουν τη γονιμοποίηση, ανάλογα με τις επιθυμίες και τις ανάγκες τους.

Η σύλληψη και η γέννηση ενός παιδιού είναι ευθύνη και των δύο γονέων. Το γεγονός ότι το έμβρυο μεγαλώνει στο σώμα της μητέρας για 9 μήνες δεν απαλλάσσει τον πατέρα από τις υποχρεώσεις του απέναντι σ' αυτό τον καινούργιο άνθρωπο. Συχνά σε νέα ζευγάρια, αλλά και σε εφήβους που έχουν ολοκληρωμένες σεξουαλικές σχέσεις, έρχεται μια ανεπιθύ-

μητη εγκυμοσύνη. Τι μπορεί να γίνει τότε;

Ένας βιαστικός γάμος, ένα εξώγαμο παιδί ή μια έκτρωση;

Και οι τρεις παραπάνω λύσεις δημιουργούν έντονα και μεγάλα ηθικά, ψυχολογικά, κοινωνικά και πρακτικά προβλήματα και στον άνδρα και στη γυναίκα. Υποχρέωση λοιπόν των ζευγαριών, που αποφάσισαν να έχουν ολοκληρωμένες σωματικές σχέσεις, είναι να ενημερωθούν σωστά από το γιατρό τους για τους τρόπους αντισύλληψης.





Σήμερα υπάρχουν πολλά μέσα αντισύλληψης, όπως αντισυλληπτικά χάπια, διαφράγματα, ενδομήτρια σπειράματα για τις γυναίκες και προφυλακτικά για τους άνδρες. Εκείνο όμως που θα μας προστατεύσει πιο πολύ από δυσάρεστες και επώδυνες καταστάσεις είναι η υπευθυνότητα, ο αμοιβαίος σεβασμός και η αγάπη μεταξύ των συντρόφων.

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΑ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ - A.I.D.S.

Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα είναι μια ομάδα από αρρώστιες που μεταδίδονται από τον ένα άνθρωπο στον άλλο με τη σεξουαλική επαφή. Ένα άλλο όνομα τους είναι **αφροδίσια νοσήματα**. Τέτοια είναι ο έρπης των γεννητικών οργάνων, η σύφιλη, η γονόρροια κ.ά.

Παλιά οι αρρώστιες αυτές δε θεραπεύονταν και πολλοί άνθρωποι μετά από μεγάλη ταλαιπωρία πέθαιναν. Με την ανακάλυψη της πενικιλίνης και των άλλων αντιβιοτικών, η ιατρική έχει τα μέσα να τις πολεμήσει.

Σήμερα έχουμε μια άλλη ασθένεια που μεταδίδεται κυρίως με τη σεξουαλική επαφή και που δυστυχώς δε μπορούμε να θεραπεύσουμε. Είναι πιο γνωστή με το αγγλικό της όνομα, A.I.D.S., γιατί πρωτοεμφανίστηκε το 1980 στην Αμερική. Στα ελληνικά ονομάζεται **Σύνδρομο Επύκτητης Ανοσολογικής Ανεπάρκειας (Σ.Ε.Α.Α)**. Ας δούμε τι σημαίνουν αυτές οι λέξεις.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ Α.Ι.Δ.Σ.

Σύνδρομο= όχι μια αρρώστια, αλλά ένα σύνολο από παθολογικά συμπτώματα και εκδηλώσεις.

Επίκτητη= μια βλάβη που δεν την έχουμε από τη γέννησή μας, αλλά την αποκτούμε κατά τη διάρκεια της ζωής μας.

Ανοσολογική Ανεπάρκεια= αδυναμία του ανοσολογικού συστήματος, που είναι υπεύθυνο για την άμυνα του οργανισμού μας ενάντια στις μολύνσεις, να μας προστατεύσει.

Άρα το Α.Ι.Δ.Σ. είναι ένα σύνολο από διαφορετικές μολύνσεις και βλάβες του οργανισμού μας εξαιτίας της καταστροφής του αμυντικού μας συστήματος.

Η ΑΙΤΙΑ

Ποιά είναι όμως η αιτία που προκαλεί αυτήν τη βλάβη στο αμυντικό μας σύστημα;

Ο ιός Η.Ι.Υ. ή ιός της ανθρώπινης ανοσοεπάρκειας.

Οι ιοί είναι οι μικρότεροι ζωντανοί οργανισμοί που γνωρίζουμε και που προκαλούν ασθένειες. Αυτός ο ιός μάς ήταν άγνωστος μέχρι το 1983.

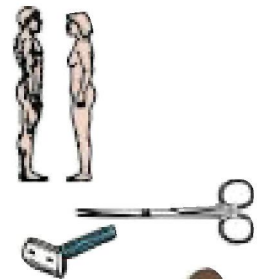
ΠΩΣ ΜΕΤΑΔΙΔΕΤΑΙ ΤΟ Α.Ι.Δ.Σ.



1. Με τη σεξουαλική επαφή.
2. Με μετάγγιση μολυσμένου αίματος.

3. Με μολυσμένες σύριγγες, ξυράφια, βελόνες τατουάζ, τρυπήματος αυτιών, βελονισμού κ.ά.

4. Από μητέρα στο έμβryo ή στο βρέφος.



ΤΟ Α.Ι.Δ.Σ. ΔΕ ΜΕΤΑΔΙΔΕΤΑΙ

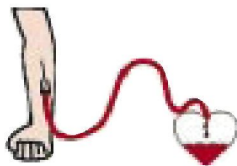


1. Με απλό φιλή, κοινωνική επαφή, συντροφιά, πισίνα, γυμναστήριο.



2. Τσίμπημα εντόμου.

3. Όταν δίνεις αίμα.



4. Κοινή χρήση πιάτων, ποτηριών, τετραδίων, μολυβιών και άλλων αντικειμένων.

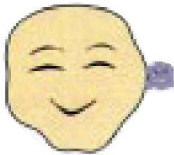


5. Βήχα ή φτέρνισμα.

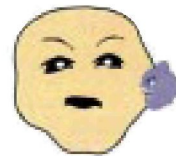
Η ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΕΥΘΥΝΗ

1. Να μην έχουμε σεξουαλικές σχέσεις ή να έχουμε μόνο ένα σύντροφο ή να χρησιμοποιούμε προφυλακτικό.
2. Σύριγγες μιας χρήσης για τους χρήστες ναρκωτικών.
3. Να αποφεύγουμε την επαφή με αίμα και άλλα σωματικά υγρά.
4. Να μη χρησιμοποιούμε ξένες οδοντόβουρτσες, ξυραφάκια κ.ά.

ΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΙΟΥ Η.Ι.Υ.



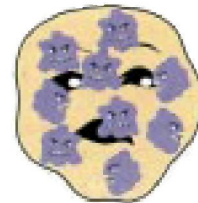
1. Ο ιός κολλάει στο λεμφοκύτταρο.



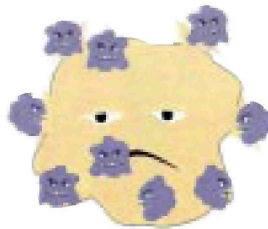
2. Σπάει τη μεμβράνη και περνά μέσα στο λεμφοκύτταρο.



3. Μέσα στο λεμφοκύτταρο αρχίζει και φτιάχνει καινούργιους ιούς.



4. Το λεμφοκύτταρο γεμίζει ιούς και διογκώνεται.



5. Τελικά σπάει και καινούριοι ιοί κυκλοφορούν στο αίμα και προσβάλλουν καινούρια λεμφοκύτταρα.

Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΜΟΛΥΝΣΗΣ ΜΕ ΤΟΝ ΙΟ

1. Μόλυνση με τον ιό.

Ο ιός κυκλοφορεί στο αίμα, το άτομο μπορεί να τον μεταδώσει σε άλλους, αλλά δεν μπορούμε να το διαγνώσουμε με ειδικές εξετάσεις αίματος, αν δεν περάσουν 2 εβδομάδες έως 6 μήνες από τη μόλυνση.

2. Φορέας του A.I.D.S.

Το άτομο είναι «οροθετικό», δηλαδή στο αίμα του ανιχνεύονται με ειδικές εξετάσεις αντισώματα, που επιβεβαιώνουν τη μόλυνση με τον ιό. Στην κατάσταση του φορέα μπορεί να παραμείνει το άτομο από λίγους μήνες μέχρι 8 χρόνια. Δε φαίνεται άρρωστο, αλλά μεταδίδει τον ιό.

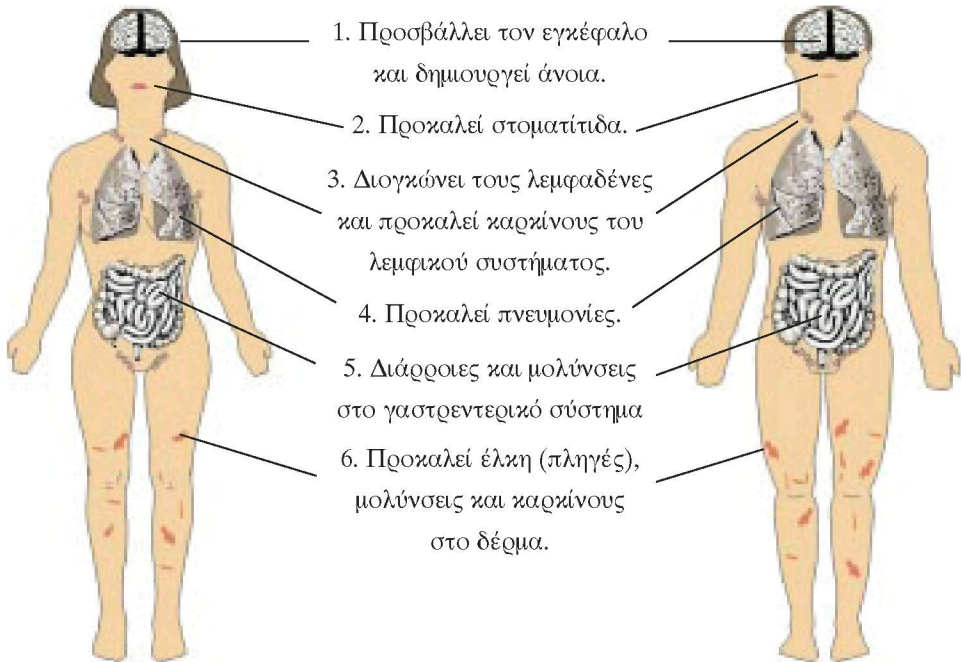
3. Ασθενής του A.I.D.S.

Όταν κάποιος εμφανίσει την ασθένεια, είναι βέβαιο ότι θα πεθάνει. Δεν υπάρχει θεραπεία ούτε εμβόλιο για πρόληψη. Η ιατρική βοηθά όσο μπορεί τους ασθενείς να αντιμετωπίσουν τα συμπτώματα και τις μολύνσεις, αλλά το τέλος θα έρθει αργά ή γρήγορα. Δυστυχώς, οι περισσότεροι ασθενείς του A.I.D.S. είναι νέα άτομα.

ΠΩΣ ΕΚΔΗΛΩΝΕΤΑΙ ΤΟ A.I.D.S.

Με κούραση, πυρετό, αδυνάτισμα, πρήξιμο στους αδένες, διάρροιες, δερματίτιδες ξεκινά το A.I.D.S. Συνεχίζει προσβάλλοντας σχεδόν όλα τα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού. Μέσα από έναν άνισο αγώνα και αφού τον εξαντλήσει ολοκληρωτικά, τον οδηγεί στο θάνατο.

ΠΩΣ ΕΚΔΗΛΩΝΕΤΑΙ ΤΟ Α.Ι.Δ.Σ.



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ

1. Το Α.Ι.Δ.Σ. δε μεταδίδεται εύκολα όπως η γρίπη, το συνάχι, η ανεμοβλογιά κ.ά. Όμως, και μία μόνο σεξουαλική επαφή χωρίς προφύλαξη μπορεί να είναι μοιραία.
2. Η μετάδοση γίνεται μόνο με το αίμα, με το σπέρμα και με τα σωματικά υγρά του φορέα του ιού. Τα δάκρυα και ο ιδρώτας δύσκολα μπορούν να μεταδώσουν τον ιό. Θεωρητικά το σάλιο θα μπορούσε να μολύνει, αν αυτός που το δέχεται έχει πληγές ή γρατσουνιές από όπου θα μπορούσε να περάσει ο ιός στο αίμα του.

3. Ο ιός του A.I.D.S. είναι πολύ ευαίσθητος. Ζεί ελάχιστα στο νερό και στον αέρα και καταστρέφεται εύκολα με το οινόπνευμα, το οξυζενέ και τη χλωρίνη.
4. Τα προσωπικά αντικείμενα δεν πρέπει να τα δανείζουμε (ξυραφάκια, οδοντόβουρτσες, ψαλιδάκια, εργαλεία μανικιούρ κ.ά.). Αν δανείσουμε ρούχα πρέπει να τα πλύνουμε πριν τα φορέσουμε με νερό και απορρυπαντικό σε θερμοκρασία πάνω από 60 βαθμούς C.
5. Η ενημέρωση, η πρόληψη, η αγάπη και ο σεβασμός στον εαυτό μας, στην οικογένεια και στους συνανθρώπους μας είναι αυτά που θα γλυτώσουν την ανθρωπότητα από το A.I.D.S.
6. Το A.I.D.S. μπορεί να τύχει σε όλους μας.
7. Ο φόβος και η άγνοια είναι οι χειρότεροι σύμβουλοι. Μπορούν να μας οδηγήσουν σε πράξεις απάνθρωπες. Δεν κινδυνεύουμε από τους φορείς του A.I.D.S., ακόμα και αν κάθονται στο διπλανό θρανίο, κάνουμε μπάνιο μαζί και τρώμε στο ίδιο τραπέζι. Κινδυνεύουμε μόνο από τη δική μας συμπεριφορά.
8. Όλοι οι ασθενείς έχουν ανάγκη την αγάπη και τη συμπαράσταση των δικών τους ανθρώπων. Το ίδιο και οι ασθενείς του A.I.D.S.