

Πρόσβαση στο σύστημα υγείας

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο ιδανικός ορισμός της υγείας δίνεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως «η κατάσταση της τέλειαις φυσικής, πνευματικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς η απουσία νόσου ή αναπηρίας». Σύμφωνα όμως με αυτό τον ορισμό και εάν θα μπορούσαμε να μετρήσουμε κάθε μία από τις παραμέτρους του, κατά πάσα πιθανότητα πολύ λίγα άτομα θα μπορούσαν να χαρακτηρισθούν ως αληθινά υγιή.

Σήμερα έχει γίνει απόλυτα σαφές ότι η υγεία δεν αποτελεί αντικείμενο αποκλειστικά και μόνο της Ιατρικής. Εκτός από τη φυσική διάσταση της υγείας υπάρχει η ψυχολογική, η κοινωνική, η πολιτισμική της διάσταση. Δύσκολα θα μπορούσε να αμφισβητηθεί ότι οι διάφοροι δείκτες υγείας ενός λαού εξαρτώνται πολύ περισσότερο από κοινωνικούς και πολιτισμικούς παράγοντες και λιγότερο από το σύστημα υγείας και τον αριθμό κλινών των νοσοκομείων. Αυτό γίνεται πολύ πιο εύκολα αντιληπτό, εάν παρατηρήσουμε τους δείκτες αυτούς σε ομάδες κοινωνικών μειονοτήτων, πολύ περισσότερο μάλιστα σε αυτές που αντιμετωπίζουν προβλήματα κοινωνικού ρατσισμού, ανεργίας, κακών συνθηκών διαβίωσης, αναλφαβητισμού, φτώχειας. Μια από αυτές τις κοινωνικά αποκλεισμένες μειονοτικές ομάδες είναι και οι τσιγγάνοι.

Στη χώρα μας, από τις ελάχιστες ερευνητικές δουλειές που έχουν γίνει στο χώρο υγείας των τσιγγάνων, τα συμπεράσματα είναι απογοητευτικά. Η βρεφική θνησιμότητα είναι απαράδεκτα υψηλή, κανονικοί εμβολιασμοί γίνονται στο 50% περίπου των παιδιών και ένα ποσοστό 20-90%, ανάλογα με τις περιοχές, είναι ανασφάλιστοι. Η σχέση τους με το σύστημα υγείας δείχνει μια αισθητή βελτίωση την τελευταία δεκαετία, όπως προκύπτει από συγκριτική μελέτη στους τσιγγάνους του Δενδροποτάμου. Οι γυναίκες γεννούν σε νοσοκομεία και τα παιδιά παρακολουθούνται από παιδίατρο. Από άλλη μελέτη στους τσιγγάνους της Αγ. Βαρβάρας και της Κάτω Αχαΐας, προκύπτει επίσης ότι ένα ποσοστό 39-43% επισκέπτεται τα νοσοκομεία κυρίως για εμβολιασμούς και παιδικές ασθένειες.

Από όλες όμως τις μελέτες το συμπέρασμα είναι ότι, ενώ η πολιτεία νο-

μοθετεί «για τις υπηρεσίες δημόσιας υγείας που σκοπό έχουν την πρόληψη των νόσων, την προαγωγή της υγείας και την ενίσχυση της κοινωνικής ισότητας σε θέματα υγείας», οι τσιγγάνοι ως «Έλληνες πολίτες δεύτερης κατηγορίας» δεν έχουν ούτε την πληροφόρηση ούτε την πρόσβαση ούτε βέβαια την καλή σχέση με τις υπηρεσίες Δημόσιας Υγείας και γενικότερα με τις Δημόσιες Υπηρεσίες.

Μέσα στα πλαίσια λοιπόν της αγωγής υγείας θα πρέπει όλες οι κοινωνικές ομάδες, αλλά πολύ περισσότερο αυτές οι ειδικές ομάδες, να συνειδητοποιούν την ταυτότητά τους ως άτομα αλλά και ως μέλη ενός συνόλου. Να κατανοούν ότι η ατομική μας υγεία αλλά και η συλλογική υγεία είναι κάτι που αφορά τον κάθε ένα χωριστά ως άτομο, αλλά και ως πολίτη. Ρόλος λοιπόν του εκπαιδευτικού, αλλά και κάθε άλλου που ασχολείται με την αγωγή υγείας, είναι όχι μόνο να διδάξει κάποιους κανόνες υγιεινής ή φυσιολογίας και ανατομίας, αλλά να διαμορφώσει πρότυπα συμπεριφοράς, να τροποποιήσει συμπεριφορές, να πληροφορήσει και συχνά να καθοδηγήσει τα παιδιά σε δρόμους που προασπίζουν, προάγουν και βελτιώνουν το ατομικό αλλά και το συνολικό επίπεδο υγείας. Σαν πρώτο βήμα λοιπόν κρίνεται απαραίτητη η συνειδητοποίηση από τα παιδιά αυτά της υπόστασης τους ως πολίτες που δικαιούνται, όπως όλοι οι πολίτες του κράτους, να γνωρίζουν και να επωφελούνται των κρατικών παροχών και της κρατικής μέριμνας, να διεκδικούν τα δικαιώματά τους και να τηρούν τις υποχρεώσεις τους. Θα ξεκινήσουμε δίνοντας τις βασικές γνώσεις για το πώς είναι δομημένο το σύστημα υγείας στην Ελλάδα, με ποιους τρόπους μπορούν να επωφεληθούν από το σύστημα αυτό, σε ποιες στιγμές της ζωής τους θα το χρειαστούν, πώς θα το προσεγγίσουν και ποιες είναι οι υποχρεώσεις τους για τη διαφύλαξη της ατομικής και της δημόσιας υγείας. Θα προσπαθήσουμε επίσης να βοηθήσουμε τον εκπαιδευτικό στη λύση πρακτικών προβλημάτων που σίγουρα προκύπτουν, γνωστοποιώντας του τουλάχιστον τους φορείς που θα μπορούσε να απευθυνθεί και τις ευθύνες του καθενός από αυτούς. Στη συνέχεια θα επιχειρήσουμε να δώσουμε τις βασικές γνώσεις στα παιδιά για την κατασκευή και τη λειτουργία του ανθρώπινου σώματος, με επόμενο βήμα τους στοιχειώδεις κανόνες της στοματικής, σωματικής και περιβαλλοντικής υγιεινής. Θα κλείσουμε τέλος αυτό το πρώτο μέρος του τομέα αγωγής υγείας με την κυκλοφοριακή αγωγή για την πρόληψη των ατυχημάτων, που

συχνά στοιχίζουν και τη ζωή ακόμη κάποιων παιδιών. Πιο αναλυτικά τα πρώτα 5 κεφάλαια περιέχουν τα εξής :

Κεφ. 1: Σύστημα υγείας.

Ο οικογενειακός γιατρός, ο αγροτικός γιατρός, τα κέντρα υγείας, τα νοσοκομεία, το ΕΚΑΒ, τα φάρμακα, τα εμβόλια, το βιβλιάριο υγείας του παιδιού.

Κεφ. 2, 3: Το Ανθρώπινο σώμα-Φροντίζω και προστατεύω το σώμα μου.

Το δέρμα, οι μύες, ο σκελετός, το αίμα και η καρδιά-ταξίδι πρώτο, το αναπνευστικό-ταξίδι δεύτερο, το πεπτικό-ταξίδι τρίτο, το ουροποιητικό-ταξίδι τέταρτο, γεννητικό-το μυστηριώδες πέμπτο ταξίδι, το νευρικό-ταξίδι έκτο, ακολουθούμενα από τη σωματική και περιβαλλοντική υγιεινή.

Κεφ. 4: Στοματική υγιεινή.

Κεφ. 5: Βαδίζοντας με ασφάλεια.

Σύστημα υγείας στην Ελλάδα

ΓΕΝΙΚΑ

Το σύστημα υγείας στη χώρα μας χωρίζεται σε ιδιωτικό και δημόσιο όπως άλλωστε και η εκπαίδευση και πολλοί άλλοι τομείς. Στο κομμάτι ιδιωτικού τομέα παροχής υπηρεσιών υγείας εντάσσονται γιατροί και οδοντίατροι, φαρμακοποιοί, φυσιοθεραπευτές και άλλα επαγγέλματα υγείας, που διατηρούν ιατρείο ή απασχολούνται σε ιδιωτικού δικαίου πολυϊατρεία ή νοσοκομεία. Όλοι αυτοί οι επαγγελματίες είναι εγγεγραμμένοι στους κατά τόπους συλλόγους (ιατρικούς κλπ.) και ασκούν την ειδικότητά τους επ' αμοιβή. Η αμοιβή είναι καθορισμένη, ίδια για όλους τους ασθενείς και ανάλογη με τον τύπο της παροχής ή της ιατρικής πράξης. Κάποιοι από τους επαγγελματίες αυτούς είναι συμβεβλημένοι με ασφαλιστικά ταμεία, ώστε η αμοιβή να μην καταβάλλεται από τον ασθενή, αλλά να εισπράττεται κατευθείαν από το ασφαλιστικό ταμείο. Σε αντίθετη περίπτωση, ο ασθενής μπορεί να καταθέσει την απόδειξη παροχής υπηρεσιών και να του επιστραφεί κάποιο ποσό από το ταμείο του. Υποχρέωση του κάθε γιατρού είναι να εξετάζει όλους τους αρρώστους και δεν έχει δικαίωμα να αρνηθεί τις υπηρεσίες του για λόγους κοινωνικής προκατάληψης και ρατσισμού. Από τη δική του μεριά ο αρρώστος είναι υποχρεωμένος να καταβάλλει το αντίτιμο της παρεχόμενης υπηρεσίας. Αξίζει να αναφέρουμε εδώ ότι από σχετικές έρευνες προκύπτει ότι οι τσιγγάνοι προτιμούν τους ελεύθερους επαγγελματίες γιατρούς για θέματα υγείας που δε χρειάζονται νοσηλεία. Αντίθετα, το ποσοστό που απευθύνεται σε γιατρούς του ασφαλιστικού του φορέα (όταν υπάρχει ασφάλεια) είναι ελάχιστο.

Η ομάδα των υγειονομικών που διατηρούν συμβάσεις με τα διάφορα ασφαλιστικά ταμεία (ΙΚΑ, ΤΕΒΕ) έχουν συνήθως συγκεκριμένο ωράριο για τους ασφαλισμένους των ταμείων στα ιατρεία τους ή εργάζονται πρωινές ώρες στα ιατρεία των ταμείων. Η επίσκεψη είναι χωρίς αμοιβή και είναι καλυμμένη από τον ασφαλιστικό φορέα. Οι ασφαλισμένοι του ΟΓΑ δικαιούνται δωρεάν περίθαλψη μόνο από τα δημόσια νοσοκομεία ή τα κέντρα υγείας. Για τους ανασφάλιστους ασθενείς υπάρχει η δυνατότητα των βιβλια-

ρίων της πρόνοιας. Αφού προσκομίσουν κάποια δικαιολογητικά στη Νομαρχία, όπως αντίγραφο φορολογικής δήλωσης ή άλλη πιστοποίηση οικονομικής αδυναμίας, μέσω των γραφείων της κοινωνικής πρόνοιας, εκδίδεται βιβλιάριο που εξασφαλίζει την πλήρη ιατρο-φαρμακευτική περίθαλψη του δικαιούχου σε όλα τα δημόσια Νοσοκομεία, Κέντρα Υγείας κλπ. Ασφαλιστικό βιβλιάριο Πρόνοιας μπορούν να πάρουν ακόμη και πολίτες που διαθέτουν περιουσία ή έχουν οικονομικούς πόρους, αλλά δεν είναι ασφαλισμένοι σε κάποιο ταμείο, όταν πάσχουν από σοβαρά χρόνια νοσήματα, όπως ο καρκίνος, η σχιζοφρένεια, το A.I.D.S. κλπ. Με τα βιβλιάρια αυτά οι ασθενείς έχουν ιατρική φροντίδα από τα δημόσια νοσοκομεία χωρίς διάκριση και προμηθεύονται τα φάρμακά τους δωρεάν από τα φαρμακεία των νοσοκομείων.

Από ερευνητικές δουλειές στον τσιγγάνικο πληθυσμό φαίνεται ότι οι περισσότεροι είναι ανασφάλιστοι και οι λίγοι ασφαλισμένοι είναι κυρίως στον ΟΓΑ και λιγότερο στο ΙΚΑ. Δεν απευθύνονται συχνά στους γιατρούς και επισκέπτονται τα νοσοκομεία κυρίως για τους τοκετούς, τους εμβολιασμούς και κάποιες φορές για τις ασθένειες των παιδιών τους. Ενώ οι σχέσεις τους είναι καλές με τον τομέα πρόνοιας (επιδόματα κλπ.), λίγοι από αυτούς έχουν βιβλιάριο υγείας κοινωνικής πρόνοιας (απορίας) και παραμένουν χωρίς ασφάλιση. Η προληπτική ιατρική ελάχιστα τους έχει αγγίξει, εκτός ίσως από το μικρό ποσοστό των υποχρεωτικών εμβολιασμών και σε κάποιες λίγες περιπτώσεις της αντισύλληψης.

Στο πρώτο κεφάλαιο σκοπός μας είναι να πάρουν τα παιδιά βασικές γνώσεις για το σύστημα υγείας, πώς και πότε θα επωφεληθούν από αυτό.

Προτάσεις για τον εκπαιδευτικό

1. ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ

Στο πρώτο κεφάλαιο τα παιδιά πρέπει να καταλάβουν ότι όλοι οι θεσμοί είναι για την καλύτερη εξυπηρέτηση των πολιτών. Να μάθουν πού θα απευθύνονται ανάλογα με το πρόβλημά τους και την περιοχή που βρίσκονται.

Τι θα πρέπει να συγκαταστήσουν τα παιδιά από την κάθε ενότητα;

- α)** Ο οικογενειακός γιατρός είναι συνήθως ιδιώτης, μια και ακόμη ο θεσμός αυτός δεν έχει υλοποιηθεί από το ΕΣΥ. Ξέρει το ιστορικό μας και τον συμβουλευόμαστε για τα προβλήματά μας.
- β)** Τον αγροτικό γιατρό, τον βρίσκουμε στα χωριά και είναι κρατικός γιατρός.
- γ)** Στα κέντρα υγείας μπορούμε να συμβουλευτούμε διάφορες ειδικότητες και να κάνουμε τις βασικές εργαστηριακές εξετάσεις όταν χρειάζονται.
- δ)** Στα νοσοκομεία επισκεπτόμαστε τους γιατρούς των ειδικοτήτων με ραντεβού, τα επείγοντα περιστατικά είναι χωρίς ραντεβού τις ημέρες εφημερίας του νοσοκομείου. Με το γιατρό πρέπει να είμαστε ειλικρινείς και συνεργάσιμοι. Τα παιδιά πρέπει επίσης να μάθουν ότι είναι δικαίωμα του ασθενή να γνωρίζει για τις εξετάσεις και την πορεία της ασθένειάς του.
- ε)** Το ΕΚΑΒ το καλούμε με το 166 για επείγουσες περιπτώσεις ατόμων που πρέπει να μεταφερθούν στο νοσοκομείο.
- ς)** Τα φάρμακα να αποφεύγονται χωρίς ιατρική εντολή. Είναι σημαντικό να κατανοήσουν πόσο βλαβερά μπορούν να είναι, όταν τα παίρνουν χωρίς λόγο. Μετά από αυτό, μπορούν πιο εύκολα να καταλάβουν το γιατί δεν πρέπει να παίρνουν οποιαδήποτε άλλη ουσία, αλκοόλ, ναρκωτικά κλπ.
- η)** Για τα εμβόλια, πέρα από το ότι πρέπει να γίνονται υποχρεωτικά, θα πρέπει να καταλάβουν ότι αποτελούν προστασία για τους ίδιους, αλλά και για το κοινωνικό σύνολο.
- θ)** Το βιβλιάριο υγείας του παιδιού είναι μια πολύτιμη πηγή πληροφοριών

για την ανάπτυξη και την υγεία του από την ώρα της γέννησής του.

Πιθανόν οι μαθητές του σχολείου να μην έλκονται ιδιαίτερα από την ανάγνωση και τα μεγάλα κείμενα. Προτείνουμε λοιπόν την ανάγνωση της κάθε ενότητας να την κάνει ο δάσκαλος και, αφού συζητήσει τα διάφορα θέματα με τα παιδιά, να τους ζητήσει να διαβάσουν τα μικρά ποιηματάκια. Μπορούν ακόμη και να τραγουδήσουν τα τετράστιχα σε δικούς τους ρυθμούς. Στη συνέχεια να απαντήσουν όλα τα παιδιά μαζί το σωστό ή λάθος, συζητώντας, όταν έχουν αμφιβολίες, το γιατί. Και στο τέλος το κάθε παιδί μόνο του να κάνει τις αντιστοιχίσεις.

Ενδέχεται το λεξιλόγιο, ορισμένες φορές, να είναι δύσκολο για τα παιδιά και να χρειάζονται διευκρινίσεις από το δάσκαλο. Είναι όμως κάποιες λέξεις που θα τις ακούσουν πολλές φορές και στους υγειονομικούς χώρους, αλλά και στα μέσα μαζικής επικοινωνίας, και είναι χρήσιμο να μπορούν να καταλάβουν τι σημαίνουν. Ίσως να μην έχουν ξανά την ευκαιρία να τους τις εξηγήσουν, όσα πιθανώς δε συνεχίσουν το σχολείο μετά το δημοτικό. Μερικές από αυτές τις λέξεις είναι: αστικές περιοχές (πόλεις), ημιαστικές (κωμοπόλεις), πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας (βασική ιατρική φροντίδα), διακομίζω (μεταφέρω αλλού), βραχεία νοσηλεία (νοσηλεία για λίγες ώρες), εκ περιτροπής εφημερίες (μία ο ένας και μία ο άλλος να εργάζεται για όλο το εικοσιτετράωρο), λοιμώδη νοσήματα (οι αρρώστιες που μεταδίδονται εύκολα από τον ένα στον άλλο). Ο εκπαιδευτικός σίγουρα μπορεί να δώσει περισσότερες ή αναλυτικότερες ερμηνείες ανάλογα με το λεκτικό επίπεδο των παιδιών.

Ασκήσεις

1. ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ – ΔΥΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΚΑΝΕΤΕ ΤΙΣ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΕΙΣ

-
- Πώς καλούμε το ΕΚΑΒ;
 - Πού υπάρχουν Αγροτικά Ιατρεία;
 - Ποιοι μπορούν να πάνε στο νοσοκομείο;
 - Δεν πληρώνω στο νοσοκομείο γιατί...
 - Κέντρα Υγείας έχουν οι...
 - Όλοι οι άνθρωποι έχουν δικαίωμα...
 - Κλείνω ραντεβού για εξέταση στα...
 - Σε ξαφνική ασθένεια πάω στο...
 - Ο ασθενής με το γιατρό πρέπει να...
 - Παίρνω φάρμακα μόνο με...
 - Τα φάρμακα...
 - Βιβλιάριο Υγείας έχουν...
 - Όλοι οι ασθενείς
 - έχω ασφαλιστικό βιβλιάριο
 - στην υγεία
 - Τηλεφωνώ στο 166
 - Στα χωριά
 - συνεργάζονται
 - συνταγή γιατρού
 - πόλεις και κομοπόλεις
 - ωφελούν αλλά και βλάπτουν
 - εξωτερικά ιατρεία
 - όλα τα παιδιά
 - εφημερεύον νοσοκομείο

ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΜΕ Χ ΤΟ ΣΩΣΤΟ Ή ΛΑΘΟΣ

	Σωστό	Λάθος
Εμβόλιο κάνω, αν θέλω.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Το βιβλιάριο υγείας δίνεται μόλις γεννηθεί το παιδί.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Παίρνω φάρμακα μόνο με συνταγή γιατρού.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Στα εξωτερικά ιατρεία πάω όποτε θέλω.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ο γιατρός δε χρειάζεται να εξηγήει στον άρρωστο.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Τα φάρμακα τα παίρνω σε ορισμένη ώρα.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΜΕ Χ ΤΟ ΣΩΣΤΟ Ή ΛΑΘΟΣ

	Σωστό	Λάθος
Μπορώ να πάρω όσα φάρμακα νομίζω καλά.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Το ασφαλιστικό βιβλιário είναι το ίδιο με το βιβλιário υγείας.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Το 166 είναι το κέντρο άμεσης βοήθειας.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Με τα εμβόλια αποκτούμε ανοσία για κάποιες ασθένειες.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Στο εφημερεύον νοσοκομείο πάνε τα επείγοντα περιστατικά.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Εμβόλια δεν κάνουν μόνο τα παιδιά αλλά και οι μεγάλοι.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Προτάσεις για τον εκπαιδευτικό

2. ΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΣΩΜΑ

3. ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ

Στο κεφάλαιο αυτό τα παιδιά με απλά λόγια πρέπει να κατανοήσουν τη δομή και τη λειτουργία του ανθρώπινου σώματος.

Οι πολλές ανατομικές λεπτομέρειες και η αποστήθιση πολλών αγνώστων λέξεων θα οδηγούσε σε σύγχυση. Στο μέρος αυτό οι ενότητες ξεκινούν με την περιγραφή και τη χρησιμότητα του δέρματος, των μυών και του σκελετού και προχωρούν στα υπόλοιπα συστήματα με μορφή ταξιδιωτικής αφήγησης σε μία προσπάθεια να ακολουθήσει το παιδί νοητικά τη λειτουργική διαδικασία του κάθε συστήματος. Πιο αναλυτικά ας δώσουμε έμφαση:

- α)** Το δέρμα ως προστατευτικό περίβλημα και ως το κατεξοχήν όργανο που μας φέρνει σε επαφή με το περιβάλλον. Το χρώμα του δέρματος, μία ασήμαντη διαφορά ανάμεσα στους ανθρώπους που καθορίζεται από τη μελανίνη. Τα σκούρα δέρματα είναι σε πλεονεκτική θέση σε σύγκριση με τα λευκά λόγω της μεγαλύτερης αντοχής τους στον ήλιο.
- β)** Οι μύες και ο σκελετός βασικά στηρικτικά συστήματα και προστάτες των πιο ευαίσθητων συστημάτων.
- γ)** Η αγάπη για τα ταξίδια και τις μετακινήσεις ίσως τραβήξει την προσοχή των παιδιών για να μάθουν πώς το αίμα και η καρδιά προσφέρουν σε όλο το σώμα το απαραίτητο οξυγόνο και τις θρεπτικές ουσίες και πώς παραλαμβάνουν τις άχρηστες ουσίες και το διοξείδιο του άνθρακα. Εδώ θα δουν τι εννοούμε όταν λέμε μετρώ την πίεση μου και τι σημαίνει αυτό για την κατάσταση του σώματός μας.
- δ)** Στο αναπνευστικό ακολουθούμε την πορεία του οξυγόνου από την εισσοδό του με την εισπνοή, μέχρι την έξοδο του διοξειδίου του άνθρακα με την εκπνοή. Καλό είναι να ξέρουν τα ονόματα, λάρυγγας, τραχεία, βρόγχοι, πνεύμονες, κυψελίδες.
- ε)** Και για όλα τα υπόλοιπα ταξίδια οι στόχοι είναι παρόμοιοι. Τα παιδιά πρέπει να μάθουν την πορεία και τα βασικά ονόματα των οργάνων του κάθε συστήματος.

Ο δάσκαλος πρέπει να εξηγεί στα παιδιά το κάθε ταξίδι χωριστά, ακολουθώντας την πορεία του Πήτερ-Παν στο κάθε σύστημα όπως φαίνεται στις εικόνες. Αν το σχολείο διαθέτει διαφανοσκόπιο, οι εικόνες αυτές μπορούν να γίνουν σε διαφάνειες και να προβάλλονται συγχρόνως. Στο τέλος του κεφαλαίου τα παιδιά θα απαντήσουν μόνα τους στις ερωτήσεις. Όταν απαντούν στις ερωτήσεις, μπορούν να συμβουλευούνται τις εικόνες ή το κείμενο ή να απαντούν ανά δύο όπως κάθονται στα θρανία τους.

Το ανθρώπινο σώμα μπορεί ο δάσκαλος να το διδάξει σαν μία ενιαία ενότητα ή σε συνδυασμό με την τρίτη και τέταρτη ενότητα, που αναφέρονται στην υγιεινή του σώματος και τη στοματική υγιεινή. Στα κεφάλαια αυτά, τα παιδιά θα ξανασυναντήσουν τα συστήματα, τα όργανα και τη λειτουργία τους, αλλά αυτήν τη φορά, σε συνάρτηση με την προσωπική τους ευθύνη, για τη φροντίδα και την προστασία τους.

Δική μας πρόταση είναι να διδάσκεται μετά από κάθε ανατομικό σύστημα η φροντίδα και η προστασία του σαν ενιαία ενότητα. Στο τέλος του κάθε συστήματος τα παιδιά μαζί με το δάσκαλο μπορούν:

1. Να απαντούν στις επιμέρους ερωτήσεις.
2. Να συζητούν κάποια θέματα.
3. Να αναπαριστούν με το σώμα τους κάποια από τα ταξίδια με θεατρικό παιχνίδι.
4. Να εφαρμόζουν κάποιους κανόνες υγιεινής που έμαθαν στο διάλειμμα ή στο μάθημα της γυμναστικής.

Τελειώνοντας, υπάρχουν κάποιες γενικές επαναληπτικές ασκήσεις για να συμπληρωθούν από τα παιδιά.

Ασκήσεις

2. ΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΣΩΜΑ

3. ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ ΛΥΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Ασκήσεις

1. Παρατηρήστε και συζητήστε τις διαφορές μεταξύ σας που οφείλονται στο δέρμα και στα εξαρτήματά του.

Χρώμα δέρματος, χρώμα και ποιότητα μαλλιών κλπ.

2. Βρείτε τρόπους για να νιώσετε στο δέρμα σας το αίσθημα του πόνου, της θερμότητας και της πίεσης.

Τσίμπημα, ζεστό-κρύο, πίεση με επαφή

3. Βρείτε οριζόντια και κάθετα τις λέξεις που μπορεί να είναι βλαβερές για το δέρμα μας.

Α Κ Φ Ε Ν Τ Ο Μ Α Ν Η Ο Π Ψ
Κ Τ Ρ Α Υ Μ Α Τ Α Χ Λ Λ Δ Ε
Ρ Θ Ι Λ Μ Ι Κ Ρ Ο Β Ι Α Ζ Ι
Υ Ξ Κ Ο Ν Ι Δ Ε Σ Ο Ο Ρ Λ Ρ
Ο Ζ Ε Σ Τ Η Λ Ο Κ Π Σ Μ Κ Α

2. Ασκήσεις

1. Εντοπίστε στο σώμα σας τα οστά και τους μύες που μπορείτε.

Κάθε παιδί θα δείχνει ένα οστό ή μυ και τα υπόλοιπα θα μαντεύουν.

2. Συμπληρώστε τα κενά στις προτάσεις.

Η καλύτερη ξεκούραση είναι ο **ύπνος**

Να μη μένουμε εκτεθειμένοι στο **κρύο**, όταν είμαστε **ιδρωμένοι**

Τα οστά ενώνονται μεταξύ τους με **αρθρώσεις**

Υπάρχουν δύο είδη μυών, οι **εκούσιοι** και οι **ακούσιοι**

3. Στο μάθημα της γυμναστικής προσπαθήστε να εφαρμόσετε τους κανόνες που μάθατε για την προστασία των μυών και του σκελετού σας.

3. Ασκήσεις

1. Δείξτε στο σώμα σας τη θέση της καρδιάς. Πιάστε και προσπαθήστε να μετρήσετε το σφυγμό σας ή τους χτύπους της καρδιάς σας για ένα λεπτό.

2. Πάρτε ένα μπαλόνι, φουσκώστε το και στη συνέχεια αφήστε το να ξεφουσκώσει. Υπάρχει καμία ομοιότητα με την πίεση του αίματος στα αγγεία μας;

Όπως ο αέρας ασκεί πίεση στο τοίχωμα του μπαλονιού όταν το φουσκώνουμε, έτσι και η καρδιά όταν συστέλλεται ασκεί πίεση με το αίμα στα τοιχώματα των αγγείων. Συζητήστε με τα παιδιά την ομοιότητα με το αίμα και τα αγγεία στην πίεση.

3. Συμπληρώστε με ΝΑΙ ή ΟΧΙ τα κενά.

όχι στο αλκοόλ

ναι στην άσκηση

ναι στο σωστό βάρος

όχι στο άγχος

όχι στο τσιγάρο

ναι στο γέλιο

ναι στα φρούτα

όχι στα λίπη και στα τηγανητά

4. Ασκήσεις

1. Δείξτε στο σώμα σας πού βρίσκεται η μύτη, ο λάρυγγας, η τραχεία, τα πνευμόνια. Πάρτε βαθιά εισπνοή και προσέξτε πώς ανοίγει ο θώρακας και πώς μαζεύει μετά την εκπνοή.
2. Συζητήστε γιατί πρέπει να αερίζουμε τους χώρους που ζούμε και ιδιαίτερα τις σχολικές αίθουσες.
3. Σβήστε τις λέξεις που έχουν σχέση με το αναπνευστικό σύστημα και βρείτε την πρόταση που απομένει.

~~ΜΥΤΗ~~ ~~ΤΟ~~ ~~ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ~~ ~~ΕΙΣΠΝΟΗ~~ ~~ΚΑΠΝΙΣΜΑ~~ ~~ΤΡΑΧΕΙΑ~~
~~ΒΛΑΠΤΕΙ~~ ~~ΒΡΟΓΧΟΙ~~ ~~ΕΚΠΝΟΗ~~ ~~ΣΟΒΑΡΑ~~ ~~ΚΥΨΕΛΙΔΕΣ~~ ~~ΤΗΝ~~
~~ΛΑΡΥΓΓΑΣ~~ ~~ΥΓΕΙΑ~~

5. Ασκήσεις

1. Δείξτε στο σώμα σας πού βρίσκεται το στόμα, ο οισοφάγος, το στομάχι, το ήπαρ, το παχύ και το λεπτό έντερο.
2. Συζητήστε για το πώς μπορούμε με τις αισθήσεις μας να καταλάβουμε τις χαλασμένες τροφές.
Με την όσφρηση, τη γεύση, την όραση. Καλό θα ήταν να δείξετε κάποια χαλασμένα τρόφιμα.
3. α) Το κυλικείο του σχολείου έχει διάφορα τρόφιμα. Κοιτάξτε τι τρόφιμα πουλάει και γράψτε τα ωφέλιμα και τα βλαβερά για τα δόντια και το πεπτικό σας σύστημα στις παρακάτω στήλες.

Ω Φ Ε Λ Ι Μ Α

Β Λ Α Β Ε Ρ Α

(Καλό θα ήταν τα παιδιά να καταφέρουν να τροποποιήσουν τις βλαβερές διατροφικές τους συνήθειες με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού)

- β) Κάνετε τις προτάσεις σας, για το τι θα έπρεπε να πουλά ένα σχολικό κυλικείο και βέβαια τι θα πρέπει να αγοράζετε εσείς, για να προστατεύετε τα δόντια και την υγεία σας.

6. Ασκήσεις

Συμπληρώστε στο παρακάτω τετράστιχο τις λέξεις που νομίζετε ότι θα ταιρίαζαν.

Για γερό ουροποιητικό

πίνω πίο πολύ **νερό**

αποφεύγω το **ποτό**

το βαρύ το **φαγητό**

7. Ασκήσεις

1. Συμπληρώστε τις λέξεις που λείπουν στις παρακάτω προτάσεις.

Τα ωάρια βρίσκονται στις **ωοθήκες**.

Τα σπερματοζώαρια βρίσκονται στους **όρχεις**.

Οι **ορμόνες** αλλάζουν το σώμα μας στην εφηβεία.

Για να γεννηθεί ένας άνθρωπος, το ωάριο συναντιέται με το σπερματοζώαριο στη **σάλπιγγα** της γυναίκας.

Το μωρό ζει και μεγαλώνει για **εννέα** μήνες μέσα στη **μήτρα**.

2. Σβήστε τις λέξεις που έχουν σχέση με το γεννητικό σύστημα και θα μείνει μια χρήσιμη συμβουλή.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ ~~ΩΑΡΙΟ~~ ~~ΜΗΤΡΑ~~ ΚΑΘΑΡΕΣ ~~ΟΡΧΕΙΣ~~

ΤΟΥΑΛΕΤΕΣ ΚΑΙ ~~ΣΑΛΠΙΓΓΑ~~ ΤΙΣ ~~ΣΠΕΡΜΑΤΟΖΩΑΡΙΟ~~

ΑΦΗΝΩ ~~ΟΡΜΟΝΕΣ~~ ΚΑΘΑΡΕΣ

8. Ασκήσεις

1. Παρατηρήστε πόσο γρήγορα αντιδρά το νευρικό σύστημα με μικρά τεστ, όπως απότομος κρότος, ελαφρό τσίμπημα, αντίδραση των ματιών στο φως.

Καλό είναι να έχετε ένα φακό, μια ροκάνα ή κάποιο θορυβώδες αντικείμενο κλπ.

2. Συζητήστε για δικές σας εμπειρίες που επιβαρύνουν το νευρικό σας σύστημα και για τρόπους που σκεφτήκατε, για να ηρεμήσετε.

Γενικές Ασκήσεις

ΒΑΛΤΕ ΣΤΗ ΣΩΣΤΗ ΣΕΙΡΑ ΤΟΥΣ ΣΤΑΘΜΟΥΣ ΤΟΥ ΚΑΘΕ ΤΑΞΙΔΙΟΥ

ΠΕΠΤΙΚΟ

Στομάχι	1: Στόμα
Παχύ έντερο	2: Οισοφάγος
Οισοφάγος	3: Στομάχι
Στόμα	4: Λεπτό έντερο
Ορθό	5: Παχύ έντερο
Λεπτό έντερο	6: Ορθό

ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ

Κυψελίδες	1: Μύτη
Τραχεία	2: Λάρυγγας
Πνεύμονες	3: Τραχεία
Μύτη	4: Βρόγχοι
Βρόγχοι	5: Πνεύμονες
Λάρυγγας	6: Κυψελίδες

ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟ

Ουρητήρες	1: Νεφρά
Ουρήθρα	2: Ουρητήρες
Νεφρά	3: Ουροδόχος κύστη
Ουροδόχος κύστη	4: Ουρήθρα

ΣΕ ΠΟΙΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΝΗΚΕΙ ΤΟ ΚΑΘΕ ΟΡΓΑΝΟ;

Εγκέφαλος	(Νευρικό)
Καρδιά	(Κυκλοφορικό)
Ωοθήκες	(Γεννητικό)
Όρχεις	(Γεννητικό)
Πνεύμονες	(Αναπνευστικό)
Μύες	(Μυϊκό)
Μήτρα	(Γεννητικό)
Νεφρά	(Ουροποιητικό)
Νεύρα	(Νευρικό)
Οισοφάγος	(Πεπτικό)
Νωτιαίος μυελός	(Νευρικό)
Σάλπιγγες	(Γεννητικό)
Φλέβες	(Κυκλοφορικό)
Βρόγχοι	(Αναπνευστικό)
Πάγκρεας	(Πεπτικό)
Χοληδόχος κύστη	(Πεπτικό)
Ουροδόχος κύστη	(Ουροποιητικό)

Προτάσεις για τον εκπαιδευτικό

4. ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Σκοπός του μαθήματος είναι η απόκτηση ορισμένων πολύ βασικών γνώσεων για την προστασία και τη σωστή φροντίδα των δοντιών. Επίσης, η υιοθέτηση από την πλευρά των παιδιών ορισμένων καθημερινών συνηθειών, που εξασφαλίζουν την αποτελεσματική πρόληψη των παθήσεων του στόματος και των δοντιών.

Ειδικότερα, οι στόχοι που προσπαθούμε να πετύχουμε είναι:

- να μάθουν τα παιδιά να βουρτσίζουν τα δόντια τους δυο φορές την ημέρα, και ιδίως μετά τα γεύματα
- να μάθουν τα παιδιά το σωστό τρόπο βουρτσίσματος των δοντιών
- να αλλάζουν την οδοντόβουρτσά τους κάθε τρεις μήνες
- να τρώνε κάθε μέρα φρούτα και λαχανικά και να πίνουν γάλα
- να αποφεύγουν τα γλυκά και ιδίως αυτά που παραμένουν πολύ ώρα στο στόμα (π.χ. καραμέλες)
- να ευαισθητοποιηθούν οι γονείς, ώστε να πηγαίνουν τα παιδιά στον οδοντίατρο, δυο φορές το χρόνο.

ΠΩΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ

Η σημαντικότερη αιτία για την εμφάνιση παθήσεων στα δόντια και στα ούλα είναι η **οδοντική μικροβιακή πλάκα**. Πρόκειται για μια ταινία από μι-

κρόβια, που επικάθεται πάνω στην επιφάνεια των δοντιών και είναι αόρατη. Αυτά τα μικρόβια παράγουν οξέα που καταστρέφουν τα δόντια. Σημαντικό ρόλο για το σχηματισμό αυτών των οξέων παίζει και η ζάχαρη που μένει πάνω στα δόντια από τις τροφές. Τα οξέα αυτά προκαλούν μια ασθένεια που λέγεται **τερηδόνα**, και καταστρέφει τα δόντια. Όταν η μικροβιακή πλάκα μείνει πολύ καιρό πάνω στα δόντια (δηλαδή όταν δεν τα βουρτσίζουμε τακτικά), τότε σκληραίνει σιγά σιγά και δημιουργεί την **πέτρα**. Ο σχηματισμός πέτρας στο σημείο επαφής των δοντιών και ούλων οδηγεί στη δημιουργία της **ουλίτιδας**, η οποία, αν δεν αντιμετωπισθεί γρήγορα και σωστά, με τη βοήθεια του οδοντίατρου, μπορεί να καταστρέψει τελείως τα δόντια.

ΠΩΣ ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ

- Ο σημαντικότερος τρόπος για την πρόληψη της τερηδόνας και της ουλίτιδας είναι το καθημερινό και σωστό βούρτσισμα.

Πρέπει δηλαδή να βουρτσίζονται τα δόντια τρεις φορές την ημέρα, μετά τα γεύματα, με μια καλή και καινούργια οδοντόβουρτσα (όχι παλιότερη από τρεις μήνες).

Το βούρτσισμα πρέπει να περιλαμβάνει όλα τα δόντια και όλες τις επιφάνειες (μπρος και πίσω), τη βάση των δοντιών (εκεί που συνδέονται με τα ούλα) και τα διαστήματα ανάμεσα στα δόντια, όπου μαζεύονται υπολείμματα τροφών.

Καλό θα είναι η οδοντόπαστα που χρησιμοποιείται να είναι εμπλουτισμένη με φθόριο, που παίζει προστατευτικό ρόλο.

- Τουλάχιστον δυο φορές το χρόνο, το παιδί πρέπει να επισκέπτεται τον οδοντίατρο, προληπτικά για έλεγχο και για την απομάκρυνση της πέτρας από τα δόντια.

- Πρέπει να αποφεύγονται τα γλυκά, τα παγωτά, οι καραμέλες και όλες οι τροφές που είναι πλούσιες σε ζάχαρη.

Επειδή τα παιδιά είναι δύσκολο να στερηθούν τα γλυκά, καλό είναι όταν καταναλώνουν τέτοιες τροφές να πλένουν μετά και σε σύντομο χρονικό διάστημα τα δόντια τους. Μια καλή συμβουλή είναι να μην καταναλώνονται τέτοιες τροφές στα ενδιάμεσα των κανονικών γευμάτων, αλλά μόνο μαζί μ' αυτά (π.χ. με το πρωινό ή το μεσημεριανό). Με αυτό τον τρόπο, αν το παιδί έχει αποκτήσει τη συνήθεια να πλένει τα δόντια μετά από κάθε βασικό γεύμα, περιορίζεται ο κίνδυνος να παραμείνει η ζάχαρη πάνω στα δόντια για μεγάλο διάστημα.

- Τροφή πλούσια σε γάλα, φρούτα και λαχανικά αντίθετα συντελεί στην καλή κατάσταση των δοντιών, και γιατί δεν αφήνει πολλά υπολείμματα τροφής πάνω τους, αλλά και επειδή παρέχει στον οργανισμό στοιχεία που είναι απαραίτητα για την καλή ανάπτυξη των δοντιών και των ούλων.

Αξίζει να τονισθεί ότι όλες αυτές οι οδηγίες για τη σωστή φροντίδα των δοντιών ισχύουν και για τους ενήλικες, αλλά έχει πολύ μεγάλη σημασία να μάθουν να τις εφαρμόζουν τα παιδιά, γιατί τα δόντια χαλάνε από πολύ μικρή ηλικία, αν δεν τα φροντίσουμε. Επίσης οι σωστές καθημερινές συνήθειες στοματικής υγιεινής, όταν αποκτηθούν στην παιδική ηλικία, ακολουθούν τον άνθρωπο για όλη του την ενήλικη ζωή.

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

ΥΛΙΚΑ: Πόστερ με σχέδια, καθρέπτες, ομοίωμα μασέλας, δοντιού με κάθετη τομή (σε μεγάλη κλίμακα), οδοντόβουρτσες, μολύβια, σβήστρες, ξύστρες, ξυλομπογιές, χαρτιά, μαρμελάδα, μήλα.

ΣΤΟΧΟΣ: Τα παιδιά

- να πάρουν μερικές βασικές γνώσεις για τα δόντια
- να γνωρίσουν ποια τροφή είναι ωφέλιμα και ποια βλαβερά για τα δόντια τους

- να πληροφορηθούν τι δημιουργεί στον οργανισμό μας η κακή στοματική υγιεινή
- να καταλάβουν την αναγκαιότητα της πρόληψης
- να εξοικειωθούν με τη σωστή τεχνική βουρτσίσματος των δοντιών
- να ενημερωθούν για την υποστήριξη που τους παρέχει ο οδοντίατρος.

ΤΡΟΠΟΣ

Λέω στα παιδιά να δείξουν το στόμα τους.
Τι μπορούμε να κάνουμε με το στόμα μας;

Μοιράζω τους καθρέπτες.

Παρατηρήστε το στόμα σας.

Τι υπάρχει μέσα;

Πώς είναι τα δόντια μας;

Είναι ίδια;

Ποια μοιάζουν; Μπορούμε να τα κατατάξουμε σε ομάδες;

Δείξτε μου τους κοπτήρες. Τι κάνουμε μ' αυτά;

Κυνόδοντες. Ξέρετε τι σημαίνει κυνόδοντας; Τι κάνουμε μ' αυτά;

Δείξτε μου τους μασητήρες. Τι κάνουμε μ' αυτά;

Δίνω στα παιδιά τα δυο ομοιώματα των δοντιών. Επεξήγηση των τμημάτων του δοντιού.

Παρατηρήστε πώς είναι τα δόντια απ' έξω και από μέσα.

Μοιράζω τα χαρτιά με το σχέδιο του δοντιού.

Ζωγραφίστε πώς είναι το δόντι μέσα.

Μέσα πού βρίσκονται τα δόντια;

Μέχρι ποιο σημείο είναι μέσα στα ούλα τα δόντια;

Πώς κρατούνται τα δόντια μέσα στα ούλα;

Πώς λέγεται αυτό το τμήμα του δοντιού;

Αρρωσταίνουν τα δόντια;

Τα παιδιά παρατηρούν τον πίνακα με τις ωφέλιμες και τις βλαβερές τροφές.

Βουτώ το ομοίωμα του δοντιού στη μαρμελάδα.

Βλέπετε ότι η μαρμελάδα πασαλείφτηκε στο δόντι.

Μετά το καρφώνω στο μήλο.

Τι έγινε τώρα;

Τα φαγητά λοιπόν που μένουν στο στόμα μας δημιουργούν μια στρώση στα ούλα μας. Έχει χρώμα ασπριδερό και λέγεται πλάκα.

Τα μικρόβια που αναπτύσσονται στην πλάκα δημιουργούν ένα οξύ που καταστρέφει το εξωτερικό μέρος του δοντιού, το σμάλτο.

Τότε λέμε ότι έχουμε μια από τις πιο συχνές ασθένειες των δοντιών, την τερηδόνα. Την αναγνωρίζουμε από τις μαύρες κηλίδες στο δόντι.

Τα παιδιά παρατηρούν τον πίνακα με τις ωφέλιμες και τις βλαβερές τροφές. Εξηγώ. Μοιράζω τα χαρτιά με τους δύο πίνακες.

Ζωγραφίστε στη σωστή στήλη μερικά τρόφιμα ωφέλιμα για τα δόντια και μερικά βλαβερά τρόφιμα.

Παρατηρήστε τις ζωγραφιές με την εξέλιξη της τερηδόνας.

Τι βλέπετε;

Μοιράζω τα χαρτιά με τα σχέδια του δοντιού.

Ζωγραφίστε στα δόντια τις τέσσερις φάσεις της τερηδόνας.

Πότε λέτε να πονάμε περισσότερο;

Η μόλυνση, όταν προχωρήσει πολύ, μπορεί να περάσει στο αίμα μας.

Ψάξτε να βρείτε ποια όργανα του σώματός μας μπορεί να πάθουν σοβαρή ασθένεια.

Μοιράζω τα σχέδια με τα παιδιά.

Ζωγραφίστε αυτά τα όργανα στο χαρτί σας.

Τώρα να δούμε πώς δημιουργείται η δεύτερη επικίνδυνη ασθένεια των δοντιών.

Τα μικρόβια που πολλαπλασιάζονται στην οδοντική πλάκα δημιουργούν φλεγμονές στα ούλα και τα καταστρέφουν.

Είναι άρρωστα. Λέμε ότι έχουμε ουλίτιδα.

Παρατηρήστε τα σχέδια και πείτε τι παθαίνουν τότε τα ούλα.

Τι συμβαίνει όταν αποτραβηχτούν τα ούλα; Μπορούν τα δόντια να στηριχθούν καλά;

Τι συμβαίνει στο δόντι;

Μοιράζω τα σχέδια με την ουλίτιδα.

Στο πρώτο δόντι ζωγραφίστε την οδοντική πλάκα και στο δεύτερο πώς τραβιούνται τα ούλα.

Δίνω τα μήλα και τους λέω να τα δαγκώσουν με τους κοπτήρες και να ελέγξουν αν μάτωσαν τα ούλα τους βλέποντας το μήλο.

Πότε ματώνουν επίσης τα ούλα; (Με το βούρτσισμα).

Υπάρχει τρόπος να αποφύγουμε αυτές τις ασθένειες; Ποιος;

Παρατηρήστε τα σχέδια για τη σωστή τεχνική βουρτσίσματος.

Ποιος θα μας δείξει σ' αυτήν τη μασέλα πώς πρέπει να βουρτσίζουμε τα δόντια μας;

Μοιράζω τις οδοντόβουρτσες.

Τώρα θα μου δείξετε πώς βουρτσίζετε σωστά τα δικά σας δόντια.

Παρατηρήστε τα σχέδια. Εκτός απ' το βούρτσισμα, με ποιο άλλο τρόπο περιποιούμαστε τα δόντια μας;

Όταν αρρωσταίνουμε, πάμε στο γιατρό. Σε ποιο γιατρό πηγαίνουμε, όταν αρρωσταίνουν τα δόντια μας;

Πόσες φορές το χρόνο πρέπει να επισκεφθούμε τον οδοντίατρο;

Τι άλλο θα θέλατε να μάθετε για τα δόντια;

Μοιράζω τα σχέδια με τη σωστή τεχνική του βουρτσίσματος των δοντιών και τους ευχαριστώ.

Προτάσεις για τον εκπαιδευτικό

5. ΒΑΔΙΖΟΝΤΑΣ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Σκοπός αυτού του μαθήματος είναι η απόκτηση βασικών γνώσεων για το ασφαλές βάδισμα στους δρόμους και η κατανόηση από την πλευρά των παιδιών της σημασίας που έχει η εφαρμογή ορισμένων απλών κανόνων καθημερινής συμπεριφοράς στην αποφυγή των ατυχημάτων.

Ειδικότερα, οι στόχοι που προσπαθούμε να πετύχουμε είναι:

- να μάθουν τα παιδιά να βαδίζουν προσεκτικά και πάντα από το πεζοδρόμιο ή την αριστερή άκρη του δρόμου.
- να μάθουν τα παιδιά να διασχίζουν με ασφάλεια το δρόμο.
- να μάθουν τα παιδιά να διακρίνουν και να προσέχουν ειδικές καταστάσεις που αφορούν την κατάσταση των δρόμων και τις συνθήκες διάβασής τους.

ΤΟ ΑΣΦΑΛΕΣ ΒΑΔΙΣΜΑ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ

- Βαδίζουμε πάντα στο πεζοδρόμιο.
- Όταν δεν υπάρχει πεζοδρόμιο, βαδίζουμε στην αριστερή άκρη του δρόμου.
- Όταν κυκλοφορούμε το βράδυ σε δρόμους χωρίς φωτισμό, προσέχουμε ιδιαίτερα. Είναι ασφαλέστερο, αν χρησιμοποιούμε φακό.

Η ΔΙΑΒΑΣΗ ΤΩΝ ΔΡΟΜΩΝ

Υπάρχουν έξι βασικοί κανόνες για να διασχίσουμε με ασφάλεια ένα δρόμο.

- α)** Πρώτα αναζητούμε ένα ασφαλές μέρος για τη διάβαση του δρόμου.
- β)** Σταματάμε στην άκρη του πεζοδρομίου.
- γ)** Κοιτάζουμε προσεκτικά γύρω, αναζητώντας οχήματα που πλησιάζουν.
- δ)** Αφήνουμε τα διερχόμενα οχήματα να περάσουν, μέχρι να αδειάσει ο δρόμος.
- ε)** Όταν αδειάσει ο δρόμος, τον διασχίζουμε κάθετα.
- στ)** Καθώς διασχίζουμε τον δρόμο, συνεχίζουμε να προσέχουμε για τυχόν διερχόμενα οχήματα.

ΠΩΣ ΔΙΑΣΧΙΖΟΥΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΒΑΣΕΙΣ

- Όταν υπάρχει διάβαση με γραμμώσεις, περπατάμε πάντοτε μέσα σ' αυτή.
- Περιμένουμε πάντα να αδειάσει πρώτα ο δρόμος.
- Αν υπάρχει νησίδα στη μέση της διάβασης, σταματάμε σ' αυτήν και ελέγχουμε και πάλι το δρόμο, πριν συνεχίσουμε.
- Αν υπάρχει διάβαση με φωτεινό σηματοδότη που ενεργοποιείται από τον πεζό, τα παιδιά πρέπει να ξέρουν να την ενεργοποιήσουν (υπάρχει πάντα το κατάλληλο κουμπί στη στήλη του σηματοδότη). Πρέπει επίσης να περιμένουν οπωσδήποτε να ανάψει το πράσινο, πριν διασχίσουν τη διάβαση.

- Αν η διάβαση έχει αυτόματους φωτεινούς σηματοδότες (φανάκια), τα παιδιά πρέπει να μάθουν να μην τους παραβιάζουν ποτέ.
- Αν υπάρχουν σταθμευμένα οχήματα στην άκρη του δρόμου, πρέπει να αποφεύγουμε το πέρασμα ανάμεσά τους. Όταν δεν μπορούμε να κάνουμε αλλιώς, απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή.

Πολύ μεγάλη προσοχή και αυστηρή τήρηση των κανόνων χρειάζεται όταν διασχίζουμε τις γραμμές των τρένων. Τα παιδιά δεν παίζουν ποτέ πάνω ή κοντά στις γραμμές.

Ασκήσεις

5. ΒΑΔΙΖΟΝΤΑΣ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΛΥΜΕΝΕΣ

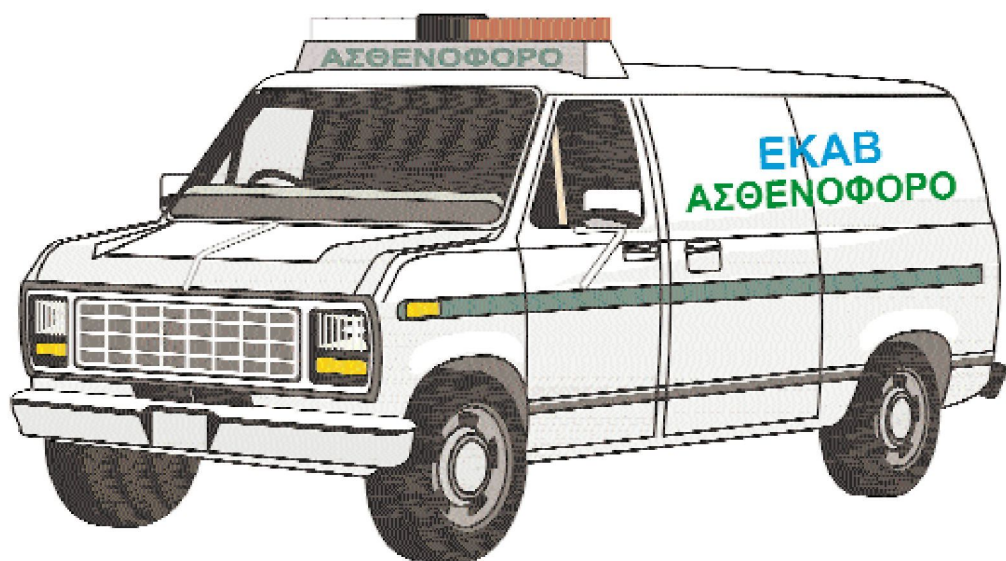
Απαραίτητα, άσκηση γίνεται στο δρόμο, σε επανειλημμένες εξόδους (π.χ. με την ευκαιρία εκδρομών) και με τη σχολαστική τήρηση των κανόνων κυκλοφορίας για τους πεζούς. Ένα ή περισσότερα παιδιά αναλαμβάνουν να οδηγήσουν με ασφάλεια τους υπόλοιπους.

ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΜΕ Χ ΤΗ ΣΩΣΤΗ Ή ΤΗ ΛΑΘΟΣ ΦΡΑΣΗ

	Σωστό	Λάθος
α. Όταν πηγαίνω στο σχολείο, βαδίζω πάντα στο πεζοδρόμιο.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
β. Όταν το φανάρι για τους πεζούς είναι κόκκινο, πρέπει να περάσω το δρόμο γρήγορα.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
γ. Όταν παίζω κοντά σε γραμμές τρένου, πρέπει να προσέχω.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
δ. Όταν υπάρχει διάβαση για τους πεζούς, περνάω το δρόμο μόνο μέσα από τη διάβαση.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ε. Αν υπάρχει νησίδα στη μέση της διάβασης, σταματάω πάντοτε και ξαναελέγχω το δρόμο.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
στ. Αν υπάρχουν σταματημένα αυτοκίνητα στην άκρη του δρόμου, περνάω γρήγορα ανάμεσά τους.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



1. ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ



Ο ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΣ ΓΙΑΤΡΟΣ

Είναι γιατρός με **ειδικότητα γενικής ιατρικής, παθολογίας ή παιδιατρικής** που καλύπτει **αστικές και ημιαστικές περιοχές**. Το γιατρό του τον διαλέγει ο κάθε ασθενής και μπορεί να τον επισκέπτεται στο ιατρείο του σε ορισμένες πρωινές και απογευματινές ώρες ή να τον καλέσει επίσκεψη στο σπίτι του όλο το εικοσιτετράωρο, αν αυτό είναι αναγκαίο.

**ΕΧΩ ΒΗΧΑ ΚΑΙ ΠΟΝΩ,
ΚΑΝΩ ΛΙΓΟ ΠΥΡΕΤΟ,
ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΡ ΝΑ ΚΟΙΤΑΧΤΩ;
ΣΤΟΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΓΙΑΤΡΟ!**



ΤΑ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΑ ΙΑΤΡΕΙΑ

Οι αγροτικοί γιατροί

Οι γιατροί που είναι υπεύθυνοι για την υγεία των κατοίκων της υπαίθρου μπορεί να είναι χωρίς ειδικότητα, δηλαδή μόνο με το πτυχίο της ιατρικής ή με ειδικότητα γενικού γιατρού. Εργάζονται **σε αγροτικές περιοχές και καλύπτουν τις ανάγκες συχνά πολλών χωριών**. Παρέχουν ιατρική φροντίδα σε όλους τους κατοίκους της περιοχής τους και σε όποιον και όποτε τη χρειαστεί. Οι δυνατότητες στα αγροτικά ιατρεία είναι περιορισμένες, γ' αυτό τα σοβαρότερα περιστατικά διακομίζονται στα κέντρα υγείας ή στα νοσοκομεία.



**ΒΡΙΣΚΟΜΑΙ Σ' ΕΝΑ ΧΩΡΙΟ
ΚΑΤΙ ΕΧΩ ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ
ΠΟΥ ΘΑ ΒΡΩ ΕΝΑ ΓΙΑΤΡΟ;
ΖΗΤΑ ΤΟΝ ΑΓΡΟΤΙΚΟ!**



ΤΑ ΚΕΝΤΡΑ ΥΓΕΙΑΣ

Είναι ιατρεία που έχουν τη δυνατότητα να νοσηλεύσουν για λίγες ώρες κάποια περιστατικά. Εδώ εργάζονται γιατροί διαφόρων ειδικοτήτων, όπως **παθολόγοι, ακτινολόγοι, μικροβιολόγοι, οφθαλμίατροι, χειρουργοί, παιδίατροι, οδοντίατροι κλπ.** Υπάρχει επίσης νοσηλευτικό και παραϊατρικό προσωπικό, μαιές και επισκέπτριες υγείας. Τα κέντρα υγείας βρίσκονται σε **πόλεις και κωμοπόλεις** και καλύπτουν τις ανάγκες του πληθυσμού **για όλη τη διάρκεια του εικοσιτετραώρου** με τακτικά ιατρεία και με εφημερίες του ιατρικού και λοιπού προσωπικού. Τα περιστατικά που δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν εκεί διακομίζονται σε νοσοκομεία.



**ΟΙ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΩΝ ΚΑΤΟΙΚΩΝ ΜΙΑΣ ΜΙΚΡΗΣ ΠΟΛΙΤΕΙΑΣ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΕΙΑΣ.**

ΤΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ



Έχουν όλες ή **σχεδόν όλες τις ιατρικές ειδικότητες**, οδοντιάτρους, φυσιοθεραπευτές, νοσηλευτικό και παραϊατρικό προσωπικό, κοινωνική υπηρεσία, κλινικές διαφόρων ειδικοτήτων και ειδικές μονάδες νοσηλείας όπως μονάδα εντατικής θεραπείας. Στα εξωτερικά ιατρεία μετά από ραντεβού μπορεί ο κάθε ασθενής να συμβουλευτεί το γιατρό της ειδικότητας που έχει ανάγκη ή να υποβληθεί σε εξετάσεις που έχουν συστηθεί από τους γιατρούς. Οι ασθενείς πρέπει να έχουν μαζί τους τα ασφαλιστικά τους βιβλιάρια, προκειμένου να καλύψουν

τα έξοδα των εξετάσεων. Εκτός από τα **τακτικά ιατρεία** στα νοσοκομεία, τις ημέρες που έχουν προγραμματισμένη **εφημερία**, λειτουργούν **ιατρεία επειγόντων περιστατικών** όλη την ημέρα και κατά τη διάρκεια όλης της νύχτας. Εκεί εξετάζονται όλοι οι ασθενείς που προσέρχονται για κάποιο αφνίδιο και οξύ πρόβλημα υγείας ή τραυματισμούς. Κατά την κρίση του γιατρού που εξέτασε τον ασθενή ή μετά από κάποιες εργαστηριακές εξετάσεις, συχνά κρίνεται σκόπιμη η εισαγωγή του ασθενούς σε κάποια κλινική του νοσοκομείου σχετική με το πρόβλημά του για θεραπεία, για περαιτέρω έλεγχο ή για παρακολούθηση. Κατά τη διάρκεια της νοσηλείας του, ο ασθενής πρέπει να είναι υπομονετικός και συνεργάσιμος, γιατί πολλές από τις εξετάσεις μπορεί να είναι επώδυνες. **Είναι δικαίωμά του να γνωρίζει την πορεία της νόσου του** και να ενημερώνεται για το πρόγραμμα των εξετάσεων ή των ιατρικών χειρισμών. Επίσης μπορεί **να αρνηθεί κάποια ιατρική πράξη**, την οποία για κάποιους λόγους δε θέλει, και να το συζητήσει με το γιατρό του. **Υπάρχουν ειδικές επιτροπές για τα δικαιώματα των ασθενών.**



**ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ, ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ,
ΓΕΝΝΕΣ ΚΑΙ ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΑ,
ΕΠΕΙΓΟΝΤΑ ΚΑΙ ΤΑΚΤΙΚΑ,
ΠΑΝ' ΣΤΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ.**

Είναι το Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας. Διαθέτει **ασθενοφόρα, ελικόπτερα** και **γιατρούς** για τις πρώτες βοήθειες και τη μεταφορά ασθενών από το μέρος που βρίσκονται στο νοσοκομείο. Για όλη την Ελλάδα ο αριθμός κλήσης είναι το **166**.



**ΑΜΑ ΤΥΧΕΙ ΣΟΒΑΡΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ
ΚΑΙ ΞΑΦΝΙΚΟ
ΣΤΟ ΜΥΑΛΟ ΜΟΥ Η ΠΡΩΤΗ ΛΕΞΗ
166**

ΦΑΡΜΑΚΑ

Είναι χημικές ουσίες που λειτουργούν με συγκεκριμένο τρόπο, ώστε να βοηθούν στη θεραπεία συγκεκριμένων ασθενειών. Ακόμη και τα πιο απλά και γνωστά σε όλους έχουν παρενέργειες που μπορεί να είναι πολύ σοβαρές για ορισμένους ανθρώπους. Για το λόγο αυτό, δεν πρέπει ποτέ να παίρνουμε φάρμακα παρά **μόνο με συνταγή γιατρού**. Τα φάρμακα πρέπει επίσης να παίρνονται με το συγκεκριμένο τρόπο που τα έδωσε



ο γιατρός στις καθορισμένες ώρες και μόνο για το χρονικό διάστημα που μας όρισε. Δεν πρέπει ούτε να τα ξαναπάρουμε μόνοι μας, όταν θεωρήσουμε ότι έχουμε κάποια παρόμοια συμπτώματα, ούτε να τα συστήσουμε σε όποιον γνωστό μας νομίζουμε ότι πάσχει από την ίδια ασθένεια. **Τα φάρμακα σώζουν ζωές αλλά μπορεί και να τις καταστρέψουν το ίδιο εύκολα, αν η χρήση τους δεν είναι σωστή.**

**ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΠΑΙΡΝΩ ΦΑΡΜΑΚΑ,
ΜΟΝΑΧΑ ΑΠΟ ΓΙΑΤΡΟΥΣ.
ΒΟΗΘΟΥΝ ΠΟΛΥ ΤΟΥΣ ΑΡΡΗΣΤΟΥΣ
ΜΑ ΒΛΑΠΤΟΥΝ ΤΟΥΣ ΓΕΡΟΥΣ.**

ΕΜΒΟΛΙΑ



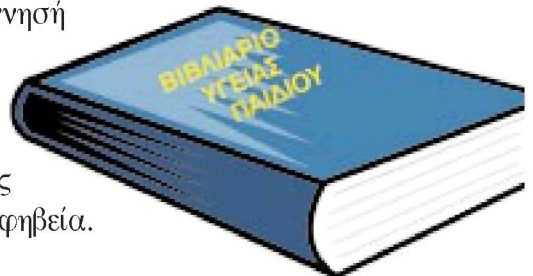
Τα εμβόλια γίνονται για να καταπολεμήσουν, ή μάλλον, να εξαφανίσουν τα παιδικά λοιμώδη νοσήματα. Είναι μια **τεχνητή ενεργητική ανοσία**. Ξεκινούν από την ηλικία των 2 μηνών και ο βασικός εμβολιασμός είναι **υποχρεωτικός για όλα τα παιδιά της χώρας**. Τα βασικά εμβόλια είναι για **διφθερίτιδα, κοκίτη, τέτανο**, για **πολιομυελίτιδα**, για **ιλαρά, παρωτίτιδα** και **ερυθρά**. Για την εγ-

γραφή του παιδιού στο σχολείο πρέπει να έχουν γίνει οι εμβολιασμοί. Σε αντίθετη περίπτωση, ο δάσκαλος θα πρέπει να ενημερώσει τους γονείς και να γίνουν οι εμβολιασμοί έστω καθυστερημένα από τον παιδίατρο του παιδιού ή από κάποιο γιατρό στο αγροτικό ιατρείο, κέντρο υγείας ή νοσοκομείο της περιοχής. Στην πρώτη τάξη του δημοτικού σχολείου έχει καθιερωθεί στη χώρα μας να γίνεται από κρατικούς φορείς ο αντιφυματικός εμβολιασμός BCG. Οι εμβολιασμοί δεν προφυλάσσουν μόνο το ίδιο το άτομο, αλλά και ολόκληρο τον πληθυσμό από τα λοιμώδη νοσήματα.

**ΜΕ ΤΑ ΕΜΒΟΛΙΑ ΓΛΥΤΩΝΩ
ΑΠΟ ΑΡΡΩΣΤΙΕΣ ΣΟΒΑΡΕΣ.
ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΑΙ ΕΓΩ
ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ.**

ΤΟ ΒΙΒΛΙΑΡΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Δίνεται σε όλα τα παιδιά από τη γέννησή τους. Περιέχει πληροφορίες για τον τοκετό, το βάρος, το ύψος, το θηλασμό, τους εμβολιασμούς, τα λοιμώδη νοσήματα και τα προβλήματα υγείας τους όπως και την ανάπτυξή τους μέχρι την εφηβεία.



Ασκήσεις

ΚΑΝΕΤΕ ΤΙΣ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΕΙΣ

- Πώς καλούμε το ΕΚΑΒ;
- Πού υπάρχουν Αγροτικά Ιατρεία;
- Ποιοι μπορούν να πάνε στο νοσοκομείο;
- Δεν πληρώνω στο νοσοκομείο γιατί...
- Κέντρα Υγείας έχουν οι...
- Όλοι οι άνθρωποι έχουν δικαίωμα...
- Κλείνω ραντεβού για εξέταση στα...
- Σε ξαφνική ασθένεια πάω στο...
- Ο ασθενής με το γιατρό πρέπει να...
- Παίρνω φάρμακα μόνο με...
- Τα φάρμακα...
- Βιβλιάριο Υγείας έχουν...
- Όλοι οι ασθενείς έχω ασφαλιστικό βιβλιάριο στην υγεία Τηλεφωνώ στο 166 Στα χωριά συνεργάζονται συνταγή γιατρού πόλεις και κομοπόλεις ωφελούν αλλά και βλάπτουν εξωτερικά ιατρεία όλα τα παιδιά εφημερεύον νοσοκομείο

ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΜΕ Χ ΤΟ ΣΩΣΤΟ Ή ΛΑΘΟΣ

	Σωστό	Λάθος
Εμβόλιο κάνω, αν θέλω.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Το βιβλιάριο υγείας δίνεται μόλις γεννηθεί το παιδί.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Παίρνω φάρμακα μόνο με συνταγή γιατρού.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Στα εξωτερικά ιατρεία πάω όποτε θέλω.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ο γιατρός δε χρειάζεται να εξηγήει στον άρρωστο.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Τα φάρμακα τα παίρνω σε ορισμένη ώρα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΜΕ Χ ΤΟ ΣΩΣΤΟ Ή ΛΑΘΟΣ

Σωστό

Λάθος

Μπορώ να πάρω όσα φάρμακα νομίζω καλά.

Το ασφαλιστικό βιβλιάριο είναι το ίδιο με το βιβλιάριο υγείας.

Το 166 είναι το κέντρο άμεσης βοήθειας.

Με τα εμβόλια αποκτούμε ανοσία για κάποιες ασθένειες.

Στο εφημερεύον νοσοκομείο πάνε τα επείγοντα περιστατικά.

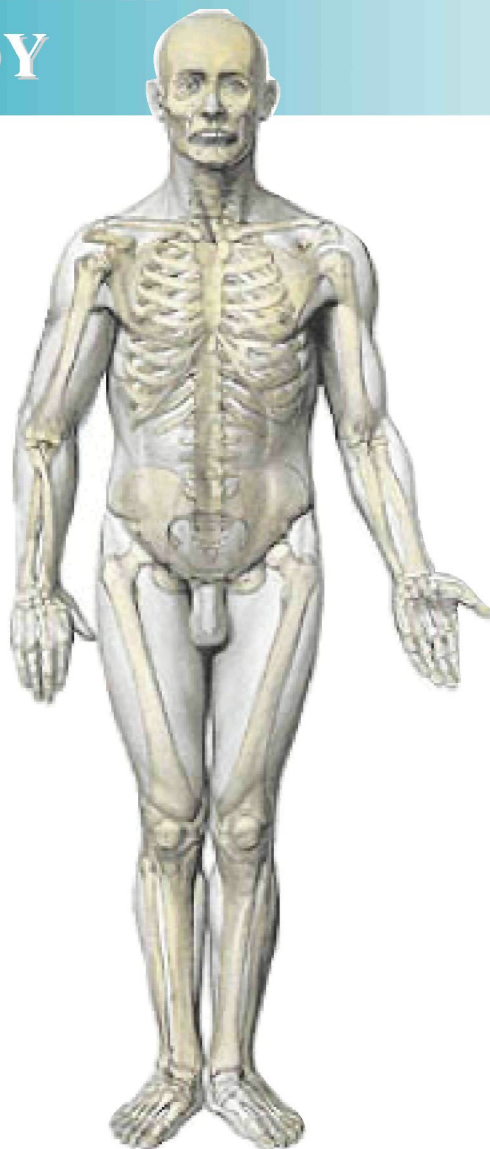
Εμβόλια δεν κάνουν μόνο τα παιδιά αλλά και οι μεγάλοι.

2. ΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΣΩΜΑ

3. ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ



ΟΛΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΙ



ΚΙ ΟΜΩΣ ΤΟΣΟ ΙΔΙΟΙ

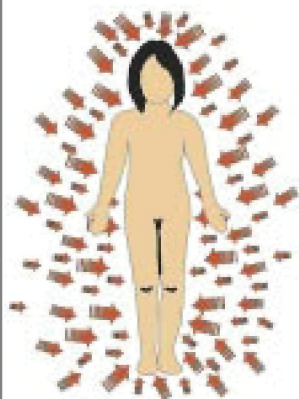
1. ΤΟ ΔΕΡΜΑ

Είναι το **ελαστικό περίβλημα** που καλύπτει το ανθρώπινο σώμα. Αποτελεί το μεγαλύτερο όργανο του ανθρώπου, αφού είναι περίπου 2 τ.μ. στο σώμα ενός ενήλικα. Ο ρόλος του είναι πολλαπλός. Ελέγχει τη θερμοκρασία του σώματος, προστατεύει από τους βλαβερούς παράγοντες του περιβάλλοντος, περιέχει νευρικές απολήξεις που δέχονται τα ερεθίσματα της αφής, του πόνου, της θερμοκρασίας, της πίεσης, βοηθά στην παραγωγή βιταμίνης D και τέλος απορροφά οξυγόνο και απελευθερώνει διοξείδιο του άνθρακα. **Το χρώμα του δέρματος οφείλεται στη μελανίνη**, μια χρωστική ουσία που βρίσκεται στην επιδερμίδα. Ανάλογα με την ποσότητά της, το χρώμα του δέρματος μπορεί να είναι από λευκοκίτρινο μέχρι μαύρο. Στο δέρμα υπάρχουν και κάποια συμπληρωματικά όργανα, όπως οι τρίχες, τα νύχια, οι ιδρωτοποιοί αδένες, οι σμηγματογόνοι αδένες που παράγουν κυψελίδα και οι μαστοί που μετά τον τοκετό παράγουν γάλα.



Το δέρμα μου

ΦΡΟΝΤΙΖΩ

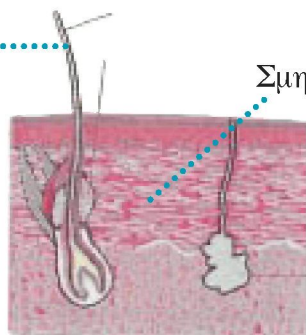


Το δέρμα είναι **το όργανο που καλύπτει το σώμα μας και το προστατεύει** από το περιβάλλον. Είναι, λοιπόν, πολύ φυσικό να χρειάζεται και τη μεγαλύτερη φροντίδα και προσοχή.

Με το να φροντίζουμε το δέρμα μας, εξασφαλίζουμε καλή υγεία και καλή συντροφιά με τους υπόλοιπους ανθρώπους.



Τρίχα



Σημηματογόνος
αδένας

Ιδρωτοποιός
αδένας

Μάθαμε ότι το δέρμα έχει τους **σημηματογόνους αδένες** που παράγουν **κυψελίδα**. Όλοι αυτοί οι αδένες λειτουργούν για την προστασία του δέρματος, αλλά συγχρόνως κάνουν το δέρμα λιπαρό και συχνά **να μυρίζει άσχημα, το εμποδίζουν επίσης να αναπνέει**.

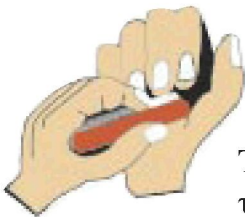
Τί πρέπει να κάνουμε γι' αυτό;

Το νερό και το σαπούνι είναι η ιδανική λύση!

Καθαρίζει το δέρμα μας, **απομακρύνει όλα τα μικρόβια**, που θα θέλανε να βρουν ευκαιρία να μπουν στο σώμα μας και να μας αρρωστήσουν, και μας δίνει μια λαμπερή όψη και μια ευχάριστη μυρωδιά.



Φυσικά για τους ίδιους λόγους, πρέπει **τα ρούχα μας να είναι καθαρά**. Ένα καθαρό σώμα μέσα σε λερωμένα ρούχα λερωίνεται ξανά.



Το ίδιο καθαρά πρέπει να έχω τα νύχια μου και τα μαλλιά μου.



ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ



Το δέρμα χρειάζεται και κάποια **προστασία** από μέρους μας.

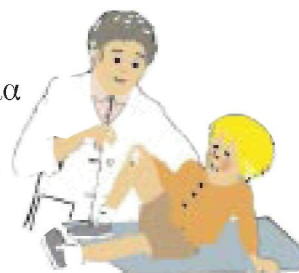
Προστασία **από το κρύο**
ή
τη ζέστη με τα ανάλογα ρούχα.



Προστασία από τον ήλιο που μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα και αργότερα καρκίνο του δέρματος, αν καθόμαστε για πολλή ώρα, κυρίως το καλοκαίρι.



Προστασία από τα έντομα
και
τους τραυματισμούς



και μερικές φορές προστασία από τις ψείρες. Είναι μικρά έντομα που γεννούν τα αυγά τους στα μαλλιά μας. Τα αυγά λέγονται κονίδες και όταν σκάσουν γεννιούνται και άλλες ψείρες. Οι ψείρες προτιμούν τα καθαρά μαλλιά, δεν είναι λοιπόν βρόμικοι όσοι έχουν ψείρες, απλά έτυχε να κολλήσουν.

Τα ειδικά σαμπουάν και οι κτένες, μας βοηθούν να τις διώξουμε, γιατί μπορεί να δημιουργήσουν **μολύνσεις του δέρματος**.

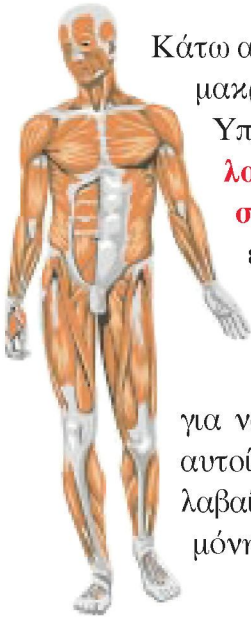


Ασκήσεις

- 1.** Παρατηρήστε και συζητήστε τις διαφορές μεταξύ σας που οφείλονται στο δέρμα και στα εξαρτήματά του.
- 2.** Βρείτε τρόπους για να νιώσετε στο δέρμα σας το αίσθημα του πόνου, της θερμότητας και της πίεσης.
- 3.** Βρείτε οριζόντια και κάθετα τις λέξεις που μπορεί να είναι βλαβερές για το δέρμα μας.

Α Κ Φ Ε Ν Τ Ο Μ Α Ν Η Ο Π Ψ
Κ Τ Ρ Α Υ Μ Α Τ Α Χ Λ Λ Δ Ε
Ρ Θ Ι Λ Μ Ι Κ Ρ Ο Β Ι Α Ζ Ι
Υ Ξ Κ Ο Ν Ι Δ Ε Σ Ο Ο Ρ Λ Ρ
Ο Ζ Ε Σ Τ Η Λ Ο Κ Π Σ Μ Κ Α

2. ΟΙ ΜΥΕΣ



Κάτω από το δέρμα υπάρχουν οι μύες. Είναι φτιαγμένοι από ίνες μακριές, τοποθετημένες η μια δίπλα στην άλλη σαν δεμάτι. Υπάρχουν περισσότεροι από 600 μύες στο σώμα μας. **Ο ρόλος τους είναι να βοηθούν στις κινήσεις του σώματος και στις στάσεις του.** Παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο στην έκφραση των συναισθημάτων μας. Συγκεκριμένα με τους μύες του προσώπου εκφράζουμε τη χαρά, τη λύπη, την έκπληξη, την απορία κλπ. Υπάρχουν δύο είδη μυών, οι **εκούσιοι**, αυτοί δηλαδή που κινούνται με τη θέλησή μας για να περπατήσουμε, να γονατίσουμε κλπ. και οι **ακούσιοι**, αυτοί δηλαδή που δουλεύουν διαρκώς χωρίς εμείς να το καταλαβαίνουμε, όπως του εντέρου ή και η ίδια η καρδιά που είναι μόνη της ένας μεγάλος μυς.

Ο ΣΚΕΛΕΤΟΣ

Κάτω από το δέρμα και τους μύες υπάρχει ο σκελετός. Είναι ένα **σύνολο οστών και χόνδρων που προστατεύει και στηρίζει το σώμα.** Στον άνθρωπο υπάρχουν περίπου 206 οστά. Οι βασικές λειτουργίες του σκελετού είναι να **στηρίζει τα μαλακά μέρη** και να προστατεύει τα ευαίσθητα όργανα, όπως τους πνεύμονες, τον εγκέφαλο κλπ. Τα οστά μαζί με τους μύες κάνουν τις κινήσεις. Σε ορισμένα οστά γίνεται επίσης παραγωγή κυττάρων του αίματος, **αιμοποίηση**. Για να φτιαχτεί το σύνολο του σκελετού, τα οστά ενώνονται μεταξύ τους με **αρθρώσεις**.



Οι μύες μου και ο σκελετός μου

ΦΡΟΝΤΙΖΩ



Οι μύες και τα οστά στηρίζουν το σώμα μας, βοηθούν στις κινήσεις μας και προστατεύουν τα εσωτερικά μας όργανα.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΩΣΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΛΑΣ

Καλή διατροφή

Κυρίως το γάλα

Σωματική άσκηση

Το παιχνίδι
Ο χορός
Το τρέξιμο
Τα αθλήματα

Ξεκούραση

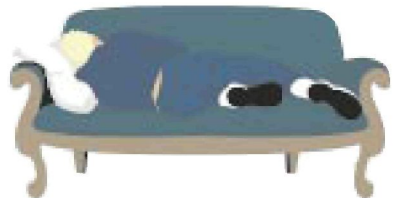
Κυρίως ύπνος



Με την άσκηση, μαζί με τους άλλους μύες δυναμώνει και ο καρδιακός μυς.

Η καλύτερη ξεκούραση είναι ο ύπνος.

Τα παιδιά πρέπει να κοιμούνται νωρίς και να ξυπνούν νωρίς, αν θέλουν να είναι σε καλή φόρμα όλη μέρα.



ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ

Θέλοντας να φροντίσουμε τους μύες και το σκελετό μας καμιά φορά ξεχνάμε την προστασία τους.

Ποτέ δεν πρέπει να είμαστε **υπερβολικοί και πάντα** πρέπει να είμαστε **προσεκτικοί**.

Όταν τρέχουμε και ασκούμεστε να είμαστε ντυμένοι ελαφρά. Τελειώνοντας την άσκηση, να φοράμε πάντα κάτι και **να μη μένουμε εκτεθειμένοι στο κρύο όταν είμαστε ιδρωμένοι**.



Πριν αρχίσουμε μια έντονη δραστηριότητα χρειαζόμαστε **προθέρμανση**.

Μετά από πολύωρη άσκηση **συνεχίζουμε με πιο αργό ρυθμό**, για να δώσουμε την ευκαιρία στο σώμα μας να προσαρμοστεί.



Να αποφεύγουμε τα επικίνδυνα παιχνίδια και άλματα, γιατί ένα κατάγμα δεν είναι απλή υπόθεση.



Αν δεν έχουμε κάνει το εμβόλιο του τετάνου, ένας τραυματισμός μπορεί να είναι καταστροφή. Ο τέτανος είναι ένα βακτηρίδιο που ζει στο έδαφος. Μπαίνει στο σώμα μας από ένα τραύμα και προσβάλλει τα νεύρα που ελέγχουν τους μυς. Μερικοί μύες, όπως οι αναπνευστικοί, μπορεί να κάνουν τόσο έντονη σύσπαση που να οδηγήσουν στο θάνατο. **Από δύο μηνών όλα τα παιδιά εμβολιάζονται για τον τέτανο**. Προστατευόμαστε για όλη μας τη ζωή, αν επαναλαμβάνουμε το εμβόλιο **κάθε δέκα χρόνια**.



Ασκήσεις

1. Εντοπίστε στο σώμα σας τα οστά και τους μύες που μπορείτε.

2. Συμπληρώστε τα κενά στις προτάσεις.

Η καλύτερη ξεκούραση είναι ο

Να μη μένουμε εκτεθειμένοι στο, όταν είμαστε

Τα οστά ενώνονται μεταξύ τους με

Υπάρχουν δύο είδη μυών, οι και οι

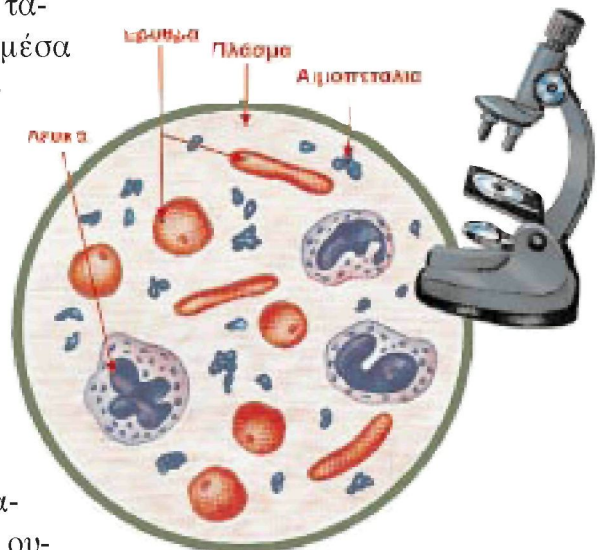
3. Στο μάθημα της γυμναστικής προσπαθήστε να εφαρμόσετε τους κανόνες που μάθατε για την προστασία των μυών και του σκελετού σας.

**ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΑΣ
ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΣΥΝΕΧΗ ΚΙΝΗΣΗ .
ΧΙΛΙΑΔΕΣ ΜΙΚΡΟΙ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΟΙ ΔΡΟΜΟΙ
ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΝΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΠΑΝΩ Σ ΑΥΤΟΥΣ
ΚΙΝΟΥΝΤΑΙ ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ.
ΙΣΩΣ ΑΥΤΟΣ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ ΛΟΓΟΣ
ΠΟΥ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΑΓΑΠΑΜΕ ΤΑ ΤΑΞΙΔΙΑ.**

3. ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ

Το αίμα και η καρδιά – ταξίδι πρώτο

Στον ανθρώπινο οργανισμό υπάρχουν περίπου 5,5 λίτρα αίμα. Αυτό το κόκκινο παχύρρευστο υγρό αποτελείται από δύο συστατικά, **το πλάσμα** και τα κύτταρα, ταξιδιώτες που κυκλοφορούν μέσα σ'αυτό. Αυτοί οι ταξιδιώτες είναι **τα ερυθρά αιμοσφαίρια, τα λευκά αιμοσφαίρια και τα αιμοπετάλια**. Στο αίμα επίσης, υπάρχουν κι άλλοι ταξιδιώτες, όπως διάφορες ουσίες και **οξυγόνο**. Το αίμα είναι ο γενικός μεταφορέας, γιατί στέλνεται σε όλο το σώμα από την καρδιά, μεταφέρει τροφή και οξυγόνο στα κύτταρα και παραλαμβάνει όλες τις άχρηστες ουσίες και το διοξείδιο του άνθρακα.

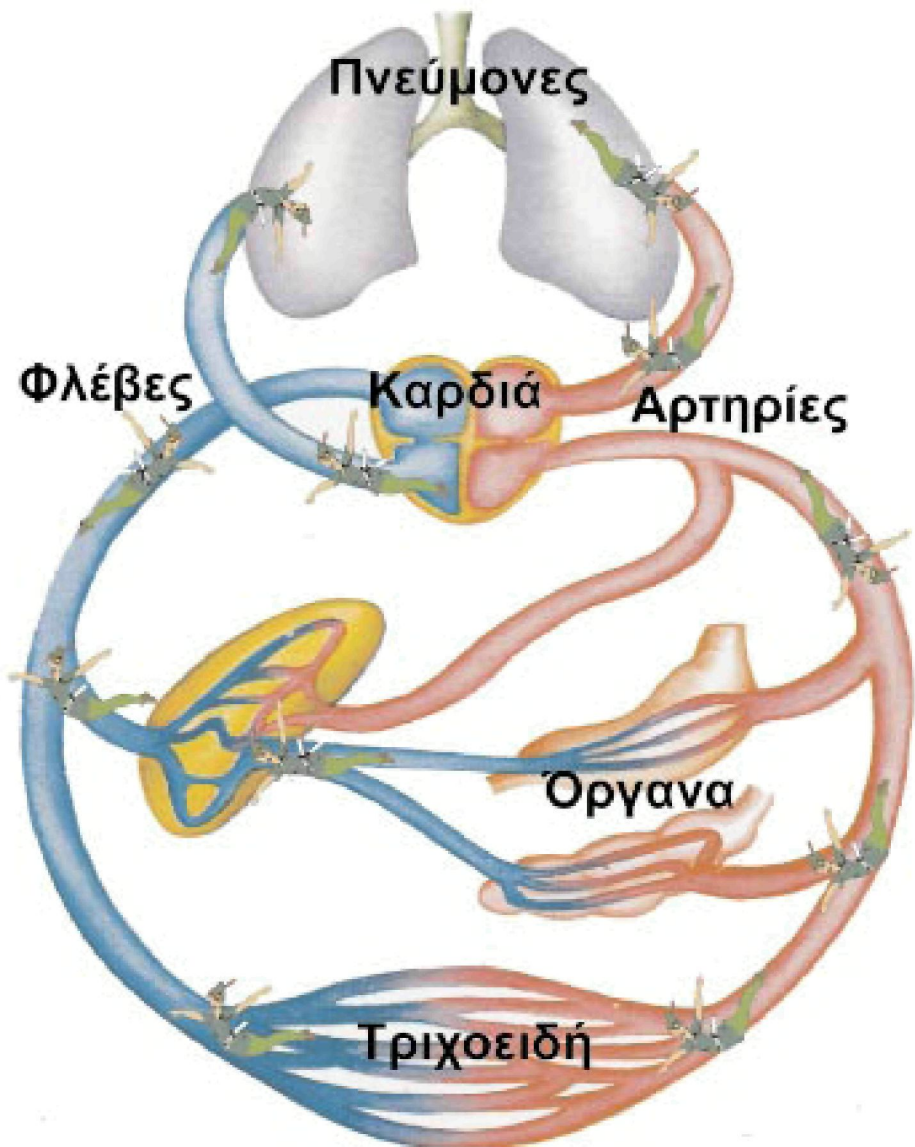


Ας παρακολουθήσουμε αυτό το πρώτο μεγάλο ταξίδι στο σώμα μας με ταξιδιώτη το αίμα. Ξεκινά με τις **αρτηρίες** από την **καρδιά** που διακλαδίζονται σε όλο μικρότερα σωληνάκια, τα τριχοειδή. Αυτά, αφού ξαναενωθούν, σχηματίζουν τις **φλέβες** που ξαναφέρνουν πίσω το αίμα στην καρδιά. Από την καρδιά το αίμα κάνει ένα μικρό κύκλο πηγαίνοντας στα πνευμόνια, για να πάρει οξυγόνο, και επιστρέφει στην καρδιά, για να ξαναρχίσει το μεγάλο κύκλο γύρο στο σώμα. Στο σώμα μας υπάρχουν 100.000 χιλιόμετρα αιμοφόρων αγγείων. **Η καρδιά είναι ένας πολύ ισχυρός μυς που λειτουργεί σαν αντλία.** Δουλεύει διαρκώς και σε ανάπαυση κάνει 60-80 χτύπους το λεπτό στους μεγάλους, ενώ στα παιδιά 120 χτύπους.

Τι είναι η πίεση που τόσο συχνά ακούμε να μετρούν οι μεγάλοι; Είναι η πίεση που ασκεί το αίμα πάνω στο τοίχωμα των αγγείων. Όταν η καρδιά συστέλλεται, η πίεση στις αρτηρίες είναι 110-150mm Hg (μιλμέτρ στήλης υδραργύρου) και η πίεση ονομάζεται **συστολική ή μεγάλη πίεση**. Όταν η καρδιά χαλαρώνει και διαστέλλεται, η πίεση πέφτει περίπου στα 80mm Hg και αυτή είναι η **μικρή πίεση ή διαστολική**. Η πίεση μπορεί να είναι αυξημένη ή χαμηλή, όταν υπάρχουν προβλήματα στην ελαστικότητα των τοιχωμάτων των αγγείων, στον όγκο του αίματος ή στο ρυθμό συστολής και διαστολής της καρδιάς. Όταν είναι αυξημένη η πίεση, λέμε ότι έχουμε **αρτηριακή υπέρταση** και όταν είναι ελαττωμένη, **αρτηριακή υπόταση**.



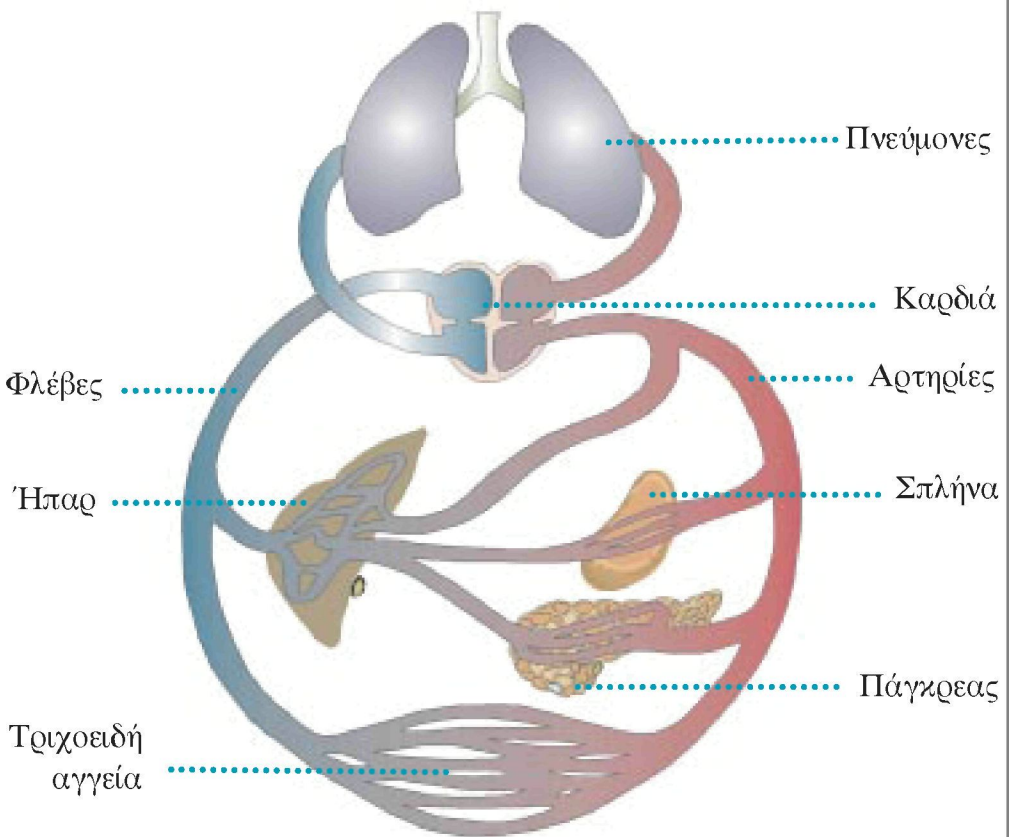
ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ (ΤΑΞΙΔΙ ΠΡΩΤΟ)



Το αίμα και η καρδιά

ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ

Στη σημερινή κοινωνία **τα πιο συχνά προβλήματα** που έχουν οι άνθρωποι με την υγεία τους είναι τα προβλήματα **από το κυκλοφορικό σύστημα.**



Φροντίζοντας από νωρίς, προστατεύουμε τον εαυτό μας για το μέλλον. Ευτυχώς οι φροντίδες αυτές δεν είναι δύσκολες και μπορούμε και μόνοι μας να τα καταφέρουμε.

Ας βάλουμε μερικά μεγάλα **ΟΧΙ** και μερικά μεγάλα **ΝΑΙ** στη ζωή μας.

Ο Χ Ι

Στα λίπη, στα παστά, στα τηγανητά



Στο πολύ φαγητό



Στο τσιγάρο



Στο αλκοόλ



Στο άγχος



Ν Α Ι

Στα φρούτα και στα λαχανικά



Στο σωστό βάρος



Στην εξοχή
Στην άσκηση



Στο γέλιο και
την ηρεμία



Κρατώντας αυτούς τους κανόνες, **μειώνουμε πολύ** τους κινδύνους για **προβλήματα από την καρδιά, από τα αγγεία, από την πίεση και από τα εγκεφαλικά.**

Δεν αξίζει τον κόπο να προσπαθήσουμε;

Ασκήσεις

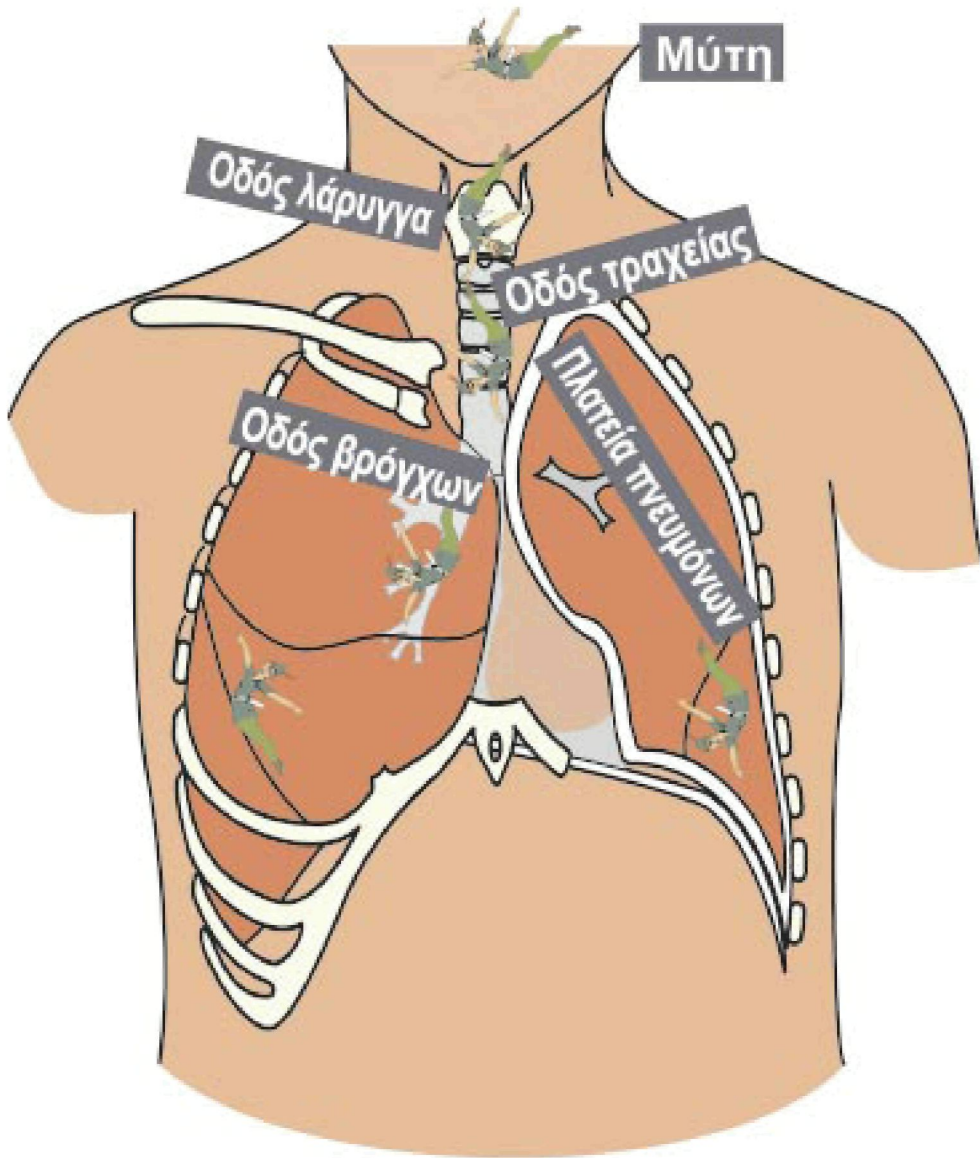
- 1.** Δείξτε στο σώμα σας τη θέση της καρδιάς. Πιάστε και προσπαθήστε να μετρήσετε το σφυγμό σας ή τους χτύπους της καρδιάς σας για ένα λεπτό.
- 2.** Πάρτε ένα μπαλόνι, φουσκώστε το και στη συνέχεια αφήστε το να ξεφουσκώσει. Υπάρχει καμία ομοιότητα με την πίεση του αίματος στα αγγεία μας;
- 3.** Συμπληρώστε με ΝΑΙ ή ΟΧΙ τα κενά.
 - στο αλκοόλ
 - στην άσκηση
 - στο σωστό βάρος
 - στο άγχος
 - στο τσιγάρο
 - στο γέλιο
 - στα φρούτα
 - στα λίπη και στα τηγανητά

4. ΤΟ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ – ταξίδι δεύτερο

Το αναπνευστικό σύστημα προμηθεύει στον άνθρωπο το απαραίτητο για τη ζωή του οξυγόνο. Το ταξίδι του οξυγόνου του αέρα ξεκινά με την **εισπνοή** από τη **μύτη** και το **στόμα**, περνά το **φάρυγγα**, το **λάρυγγα**, την **τραχεία** και χωρίζεται στη διακλάδωση των δύο **βρόγχων**, για να πάει **στο δεξιό και στον αριστερό πνεύμονα** που είναι γεμάτοι με εκατομμύρια μικρές σακουλίτσες, τις **κνυελίδες**. Εκεί στις κνυελίδες, το οξυγόνο αποχωρίζεται τους υπόλοιπους φίλους του και ταξιδεύει σαν ένας αστροναύτης μέσα στα ερυθρά αιμοσφαίρια του αίματος σε όλο το σώμα, για να του δώσει ζωή και ενέργεια. Μα όπως το αυτοκίνητο αφήνει καυσαέρια, κάπως έτσι και το ταξίδι του οξυγόνου παράγει το άχρηστο **διοξείδιο του άνθρακα** που επιστρέφει με το αίμα στους πνεύμονες κι από εκεί φεύγει από το σώμα με την **εκπνοή**.

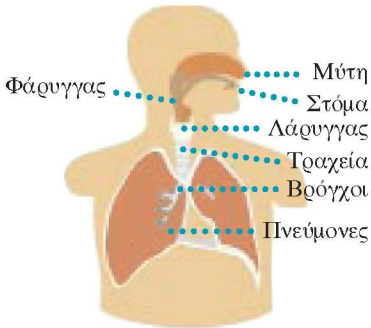


ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ (ΤΑΞΙΔΙ ΔΕΥΤΕΡΟ)



Το αναπνευστικό σύστημα

ΦΡΟΝΤΙΖΩ



Για να μπορεί το οξυγόνο να φθάνει άνετα στους πνεύμονές μας, πρέπει να φροντίζουμε ώστε **όλοι οι δρόμοι** που οδηγούν εκεί να είναι **ελεύθεροι και ανοικτοί**.

Προσπαθούμε λοιπόν να **αναπνέουμε από τη μύτη και όχι από το στόμα**, γιατί έτσι **ο αέρας** ζεσταίνεται και φιλτράρεται από τις τριχούλες που έχει η μύτη και **φτάνει καθαρός στα πνευμόνια**.



Για τον ίδιο λόγο κρατάμε τη μύτη μας πάντα καθαρή και αν συναχωθούμε τη **φυσάμε απαλά** και την καθαρίζουμε, χωρίς να την τραυματίζουμε.



Γυμναζόμαστε στην εξοχή και στον καθαρό αέρα και **αερίζουμε πάντα καλά** τα δωμάτιά μας και τις αίθουσες στο σχολείο μας.



Τη νύχτα **δεν κοιμόμαστε σε χώρο με φυτά**, γιατί παίρνουν οξυγόνο και αποβάλλουν διοξείδιο του άνθρακα.



ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ

Δεν καπνίζω και αποφεύγω τους χώρους όπου καπνίζουν άλλοι. Ο καπνός, με τις επικίνδυνες ουσίες που περιέχει, **καταστρέφει** όχι μόνο τα πνευμόνια, αλλά και τους δρόμους που οδηγούν τον αέρα σ' αυτά, όπως το λάρυγγα, την τραχεία και τους βρόγχους. Όσοι καπνίζουν, εκτός απ' το βήχα και τη δυσκολία στην αναπνοή, παθαίνουν συχνά και **πολύ σοβαρές αρρώστιες**, όπως ο καρκίνος.



Υπάρχουν και άλλες ασθένειες του αναπνευστικού, που **μεταδίδονται** από άτομο σε άτομο. Αυτές ευνοούνται **από την κακή υγιεινή, από το συνωστισμό σε κλειστούς χώρους και τη βρομιά**. Μια τέτοια αρρώστια είναι η **φυματίωση**.



Παλαιότερα οι άνθρωποι πέθαιναν από αυτή, γιατί δεν υπήρχε φάρμακο. Τώρα έχουμε το **εμβόλιο εναντίον της φυματίωσης, BCG**, που μας προστατεύει. Το κάνουν όλα τα παιδιά, όταν πάνε στο σχολείο.

Ακόμα κι αν κάποιος, που δεν έχουν εμβολιαστεί, αρρωστήσουν, έχουμε σήμερα **τα αντιβιοτικά**, που μπορούν να τους θεραπεύσουν.



Ασκήσεις

- 1.** Δείξτε στο σώμα σας πού βρίσκεται η μύτη, ο λάρυγγας, η τραχεία, τα πνευμόνια. Πάρτε βαθιά εισπνοή και προσέξτε πώς ανοίγει ο θώρακας και πώς μαζεύει μετά την εκπνοή.
- 2.** Συζητήστε γιατί πρέπει να αερίζουμε τους χώρους που ζούμε και ιδιαίτερα τις σχολικές αίθουσες.
- 3.** Σβήστε τις λέξεις που έχουν σχέση με το αναπνευστικό σύστημα και βρείτε την πρόταση που απομένει.

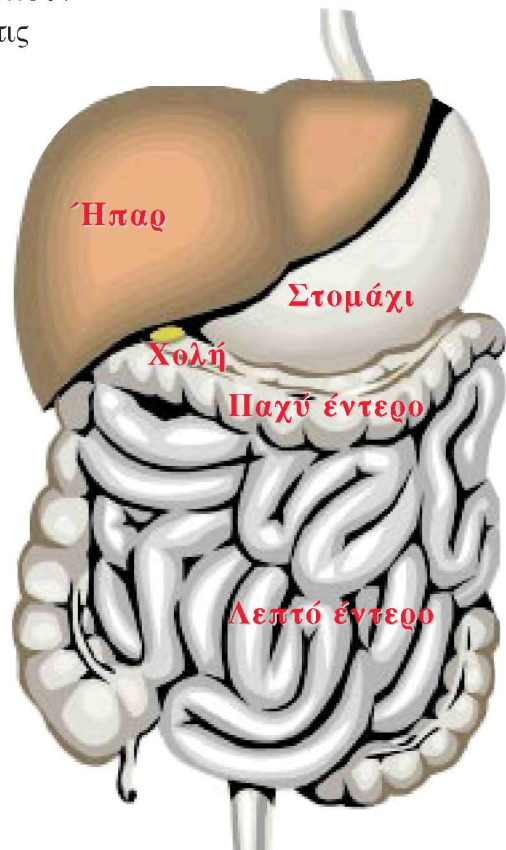
ΜΥΤΗ ΤΟ ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ ΕΙΣΠΝΟΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΤΡΑΧΕΙΑ

ΒΛΑΠΤΕΙ ΒΡΟΓΧΟΙ ΕΚΠΝΟΗ ΣΟΒΑΡΑ ΚΥΨΕΛΙΔΕΣ ΤΗΝ

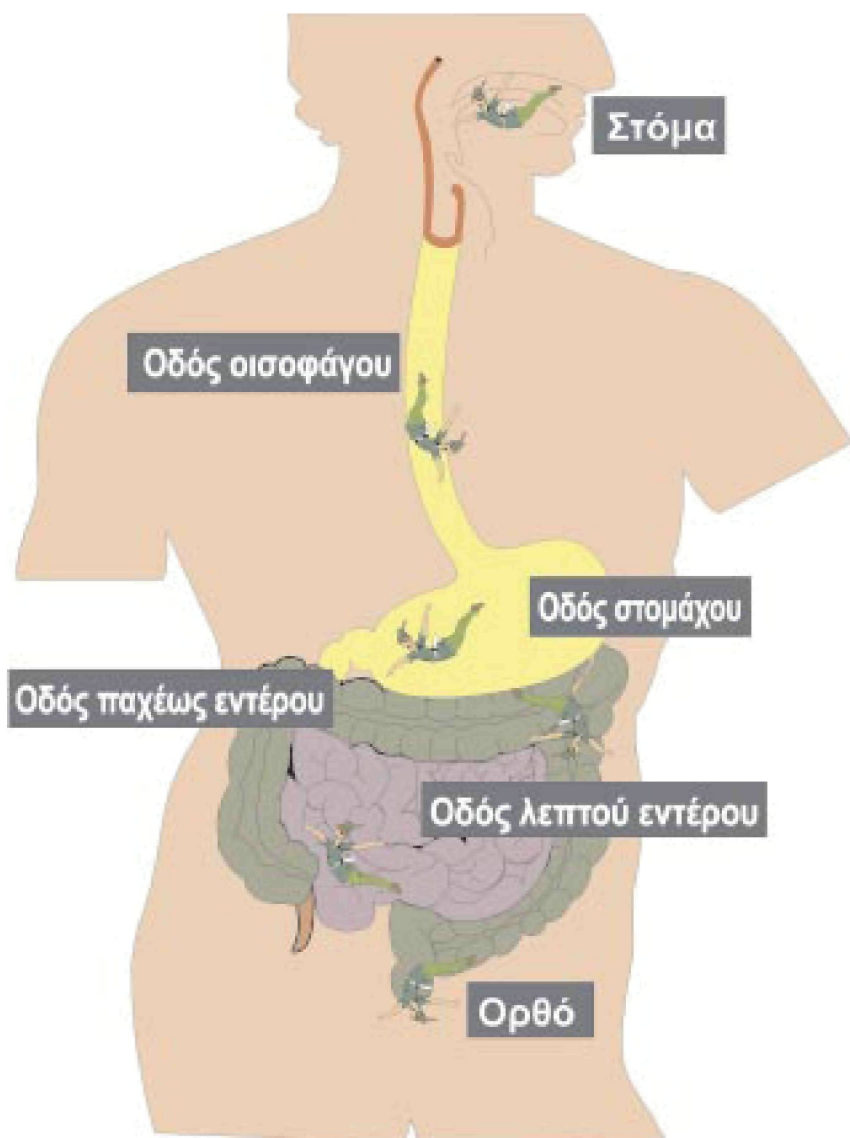
ΛΑΡΥΓΓΑΣ ΥΓΕΙΑ

5. ΤΟ ΠΕΠΤΙΚΟ – ταξίδι τρίτο

Με το πεπτικό σύστημα παίρνουμε από τις **τροφές** όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειαζόμαστε. Ας ακολουθήσουμε την πορεία των τροφών και ας φανταστούμε ένα άλλο ταξίδι. Το ταξίδι των τροφών γίνεται πάνω στη λεωφόρο της **πέψης**. Η λεωφόρος αυτή ξεκινά από το **στόμα**, με πρώτα αξιοθέατα τα **32 δόντια**, τη **γλώσσα** και το **σάλιο** που δουλεύουν με ζήλο για να πολτοποιήσουν τις τροφές. Συνεχίζει με την οδό **οισοφάγου** και μετά την οδό **στομάχου**. Εδώ οι τροφές κάνουν παρέα με τα **γαστρικά υγρά** και λιώνουν ακόμη περισσότερο. Αφού κάνουν μία στάση τεσσάρων ωρών στην οδό στομάχου, συνεχίζουν για την οδό **λεπτού εντέρου**. Στο λεπτό έντερο τα πράγματα είναι λίγο δύσκολα, γιατί γίνεται συνωστισμός. Φτάνει η **χολή** από την πάροδο **χοληδόχο κύστη** και υγρά από την πάροδο **πάγκρεας** και διασπούν τις τροφές. Θρεπτικές ουσίες από τις τροφές τρυπώνουν στα σοκάκια των τοιχωμάτων του λεπτού εντέρου και συνεχίζουν το ταξίδι τους με το αίμα μέσα στα αγγεία, ενώ οι αχώνευτες τροφές και το νερό συνεχίζουν το ταξίδι της πέψης με την οδό **παχέως εντέρου**. Σ' αυτό τον τελευταίο σταθμό, το νερό απορροφάται στο αίμα και τα στερεά άχρηστα υλικά παραμένουν για 12 περίπου ώρες στο **ορθό** μέχρι να φύγουν από το σώμα σαν **περιττώματα**. Αυτό είναι και το τέλος του ταξιδιού στη λεωφόρο της πέψης που το μήκος της στο ανθρώπινο σώμα φτάνει τα 10 μέτρα.



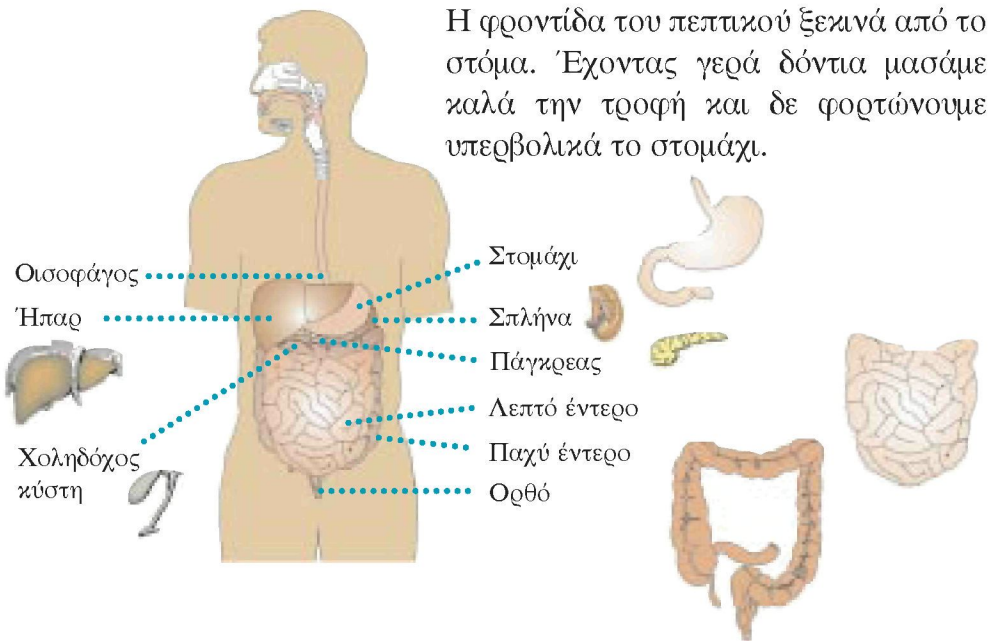
ΠΕΠΤΙΚΟ



Πεπτικό

ΦΡΟΝΤΙΖΩ

Το πεπτικό είναι το σύστημα που βοηθά τον οργανισμό μας να απορροφήσει όλες τις θρεπτικές ουσίες από τις τροφές, έτσι ώστε να αναπτυχθεί και να λειτουργήσει αρμονικά.



Η φροντίδα του πεπτικού ξεκινά από το στόμα. Έχοντας γερά δόντια μασάμε καλά την τροφή και δε φορτώνουμε υπερβολικά το στομάχι.

Γι' αυτό πλένουμε τακτικά τα δόντια μας, αποφεύγουμε τα πολλά γλυκά και πηγαίνουμε στον οδοντίατρο. Το μάσημα της τροφής πρέπει να είναι αργό και καλό και ποτέ να μην καταπίνουμε βιαστικά. Η ώρα του φαγητού πρέπει να είναι ευχάριστη, χωρίς θυμούς, νεύρα και έντονες συζητήσεις. Όταν ήμαστε ήρεμοι, η πέψη γίνεται καλύτερα.

Προσπαθούμε να τρώμε πολλά και ελαφρά γεύματα και όχι ένα και βαρύ γεύμα. Καλό είναι μετά το γεύμα μας να ξεκουραζόμαστε και να ηρεμούμε και όχι να κουράζουμε το σώμα μας με έντονη άσκηση.

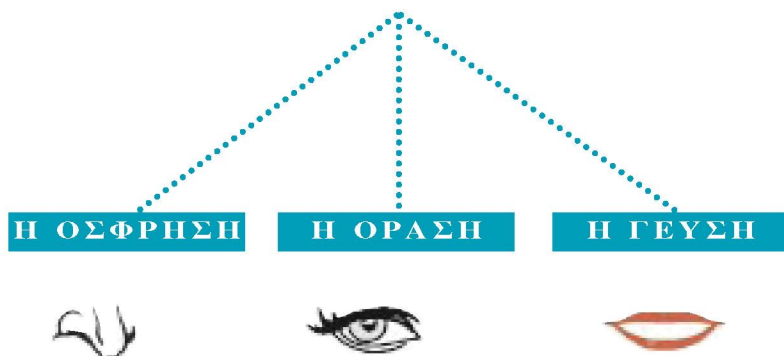
Η διατροφή μας πρέπει να περιλαμβάνει όλα τα είδη των τροφών και κυρίως φυτικές ίνες και πολύ νερό για να αποφύγουμε τη δυσκοιλιότητα.

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ

Μικροοργανισμοί βρίσκονται είτε στα άπλυτα οπωροκηπευτικά είτε αναπτύσσονται, λόγω κακής συντήρησης, στα τρόφιμα και προκαλούν δηλητηριάσεις στον οργανισμό μας. Το καλοκαίρι ιδιαίτερα πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί λόγω της ζέστης και των εντόμων.

Το καλό πλύσιμο, το μαγείρεμα, το ψυγείο, το ξαναβράσιμο του φαγητού (όταν δεν υπάρχει ψυγείο), βοηθούν αποτελεσματικά στην προστασία του πεπτικού μας συστήματος.

Για την προστασία του πεπτικού μας συστήματος το ίδιο το σώμα μας διαθέτει αρκετά όπλα, με τα οποία μας προειδοποιεί για τις ακατάλληλες τροφές.



Για οποιοδήποτε πρόβλημα απ' το πεπτικό, όπως πόνος, εμετός, διάρροια, επίμονη δυσκοιλιότητα ή αίμα πρέπει να απευθυνούμε στο γιατρό. Μπορεί να πρόκειται για κάτι απλό, αλλά μπορεί επίσης να είναι κάτι σοβαρό και επικίνδυνο.

Ασκήσεις

- 1.** Δείξτε στο σώμα σας πού βρίσκεται το στόμα, ο οισοφάγος, το στομάχι, το ήπαρ, το παχύ και το λεπτό έντερο.
- 2.** Συζητήστε για το πώς μπορούμε με τις αισθήσεις μας να καταλάβουμε τις χαλασμένες τροφές.
- 3.** α) Το κυλικείο του σχολείου έχει διάφορα τρόφιμα. Κοιτάξτε τι τρόφιμα πουλάει και γράψτε τα ωφέλιμα και τα βλαβερά για τα δόντια και το πεπτικό σας σύστημα στις παρακάτω στήλες.

Ω Φ Ε Λ Ι Μ Α

Β Λ Α Β Ε Ρ Α

- β) Κάνετε τις προτάσεις σας, για το τι θα έπρεπε να πουλά ένα σχολικό κυλικείο και βέβαια τι θα πρέπει να αγοράζετε εσείς, για να προστατεύετε τα δόντια και την υγεία σας.

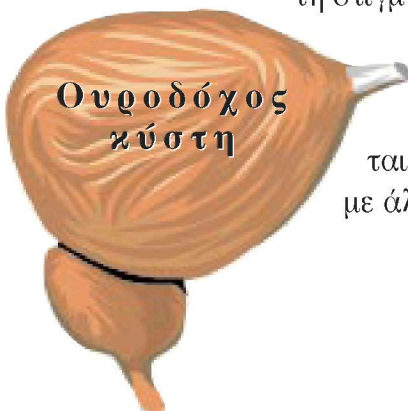
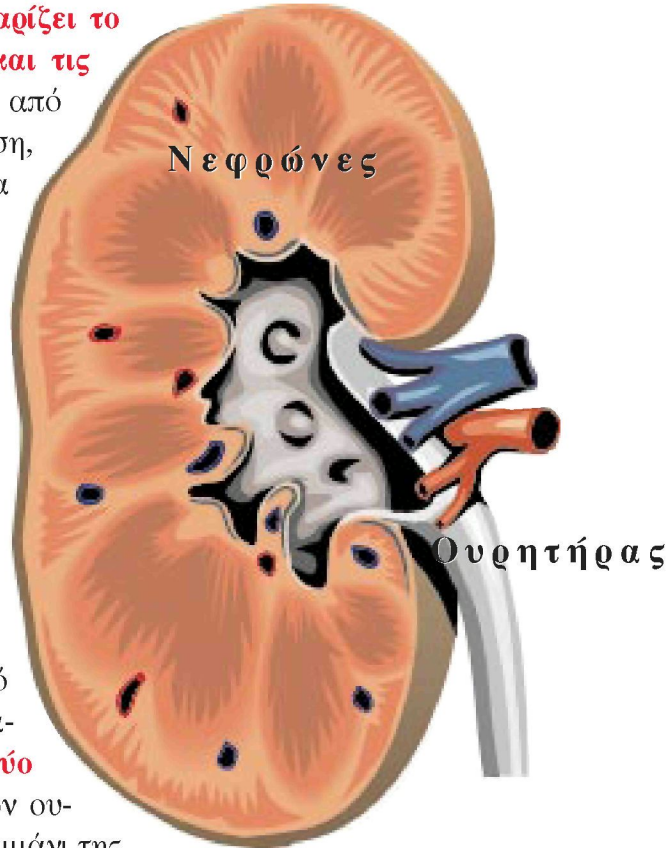
6. ΤΟ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟ - ταξίδι τέταρτο

Το ουροποιητικό σύστημα **καθαρίζει το αίμα από τις τοξικές ουσίες και τις αποβάλλει με τα ούρα**. Μετά από

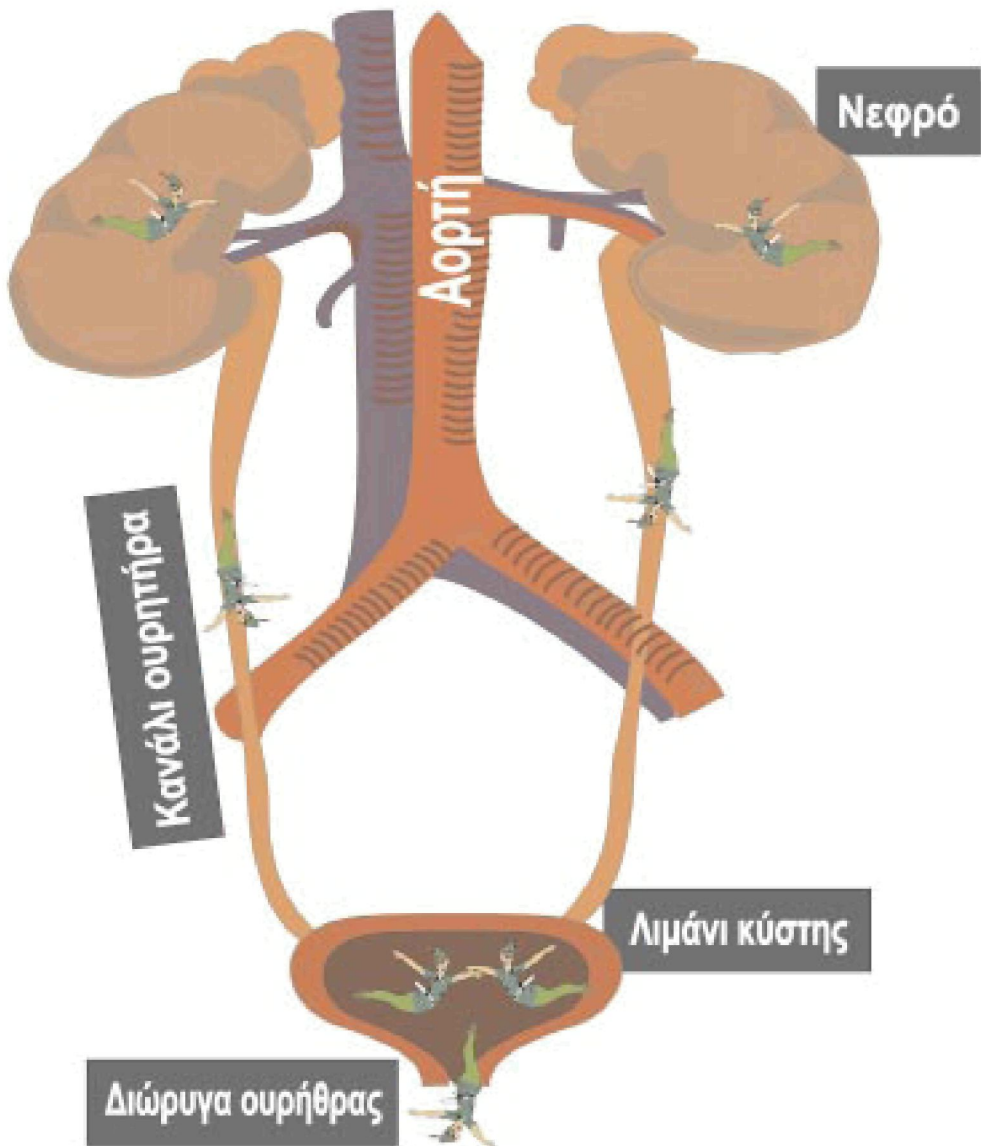
τόσα ταξίδια, τόση μεγάλη κίνηση, τόσους πολλούς ταξιδιώτες μέσα στο σώμα μας, δεν είναι φυσικό να έχουμε και πολλά καυσαέρια, πολλές άχρηστες ουσίες; Αυτές, λοιπόν, οι άχρηστες ουσίες φτάνουν με το αίμα στα νεφρά, τον πρώτο σταθμό της κρουαζιέρας με το κρουαζιερόπλοιο ουροποιητικό. Στα **δύο νεφρά** επισκέπτονται κάτι μικροσκοπικά κανάλια, τους **νεφρώνες**, και εκεί φιλτράρονται, για να αποχωριστούν από το αίμα και να συνεχίσουν το ταξίδι τους σαν ούρα πια, στους **δύο**

ουρητήρες. Οι δύο σωλήνες των ουρητήρων οδηγούν τα ούρα στο λιμάνι της **ουροδόχου κύστης**. Η ουροδόχος κύστη είναι

ένα σακούλι από μυς που γεμίζει σιγά-σιγά με ούρα και διαστέλλεται μέχρι τη στιγμή που τα ούρα θα προχωρήσουν μέσα από τη στενή διώρυγα της **ουρήθρας**, για να εγκαταλείψουν το σώμα μας. Τότε η ουροδόχος κύστη αδειάζει και συρρικνώνεται, για να ξαναγεμίσει μετά από λίγες ώρες με άλλους ταξιδιώτες.



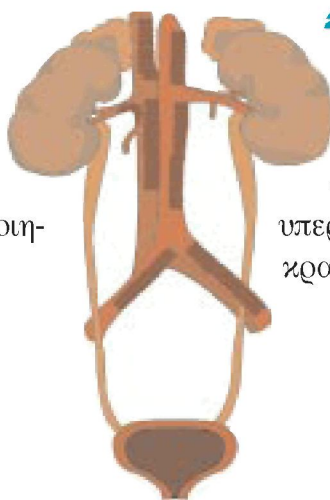
ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟ



Το ουροποιητικό σύστημα

ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ

1. Η καθαριότητα του σώματος. (Αυτό εμποδίζει τα μικρόβια του περιβάλλοντος να προσβάλλουν το ουροποιητικό σύστημα).



2. Η ελαφριά και καλή διατροφή (χωρίς πολλά λίπη) και η αποφυγή αλκοολούχων ποτών ανακουφίζει τα νεφρά απ' την υπερβολική δουλειά και τα κρατά σε καλή υγεία.

Το χρώμα των ούρων είναι κιτρινωπό. Καλό είναι να συνηθίσουμε να το παρατηρούμε σε κάθε ούρηση. Αν και μπορεί να αλλάξει από διάφορες τροφές, όπως π.χ. τα παντζάρια, συνήθως πολλά ουρολογικά προβλήματα τα καταλαβαίνουμε από το χρώμα των ούρων.



Ο πόνος, τα τσουξίματα ή το αίμα στην ούρηση πρέπει να μας οδηγήσουν αμέσως στο γιατρό για να προστατεύσουμε τον εαυτό μας από σοβαρότερα προβλήματα.

Ασκήσεις

Συμπληρώστε στο παρακάτω τετράστιχο τις λέξεις που νομίζετε ότι θα ταιρίαζαν.

Για γερό ουροποιητικό

πίνω πίο πολύ

αποφεύγω το

το βαρύ το

7. ΓΕΝΝΗΤΙΚΟ-το μυστηριώδες πέμπτο ταξίδι



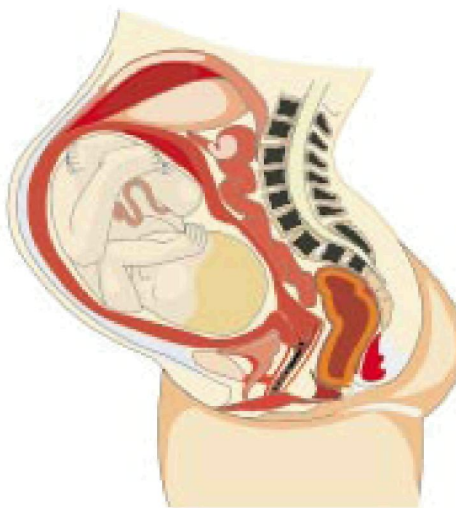
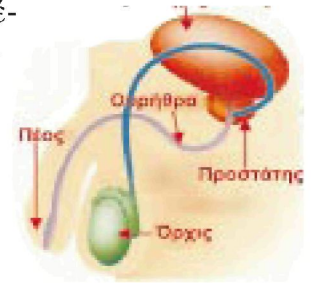
Το γεννητικό σύστημα είναι αυτό που εξασφαλίζει τη **διαίω-ση του αν-θρώπινου είδους**

και τη συνέχεια της ζωής. Είναι διαφορετικό στον άνδρα και στη γυναίκα. Οι ταξιδιώτες στο μυστηριώδες πέμπτο ταξίδι ζουν και ταξιδεύουν σε διαφορετικά σώματα. Στον άνδρα λέγονται **σπερματοζώαρια** και παράγονται στους **όρχεις** από την ηλικία των 13 περίπου ετών. Ενώ στις γυναίκες κατοικούν από όταν γεννιούνται στις **ωοθήκες** και λέγονται **ωάρια**. Δεν είναι βέβαια από την αρχή ώριμα για να ξεκινήσουν το ταξίδι της αναπαραγωγής, αλλά ωριμάζουν με την **επίδραση ορμονών** στην ηλικία των 11 περίπου ετών. Για να γεννηθεί ένας καινούριος άνθρωπος οι δύο

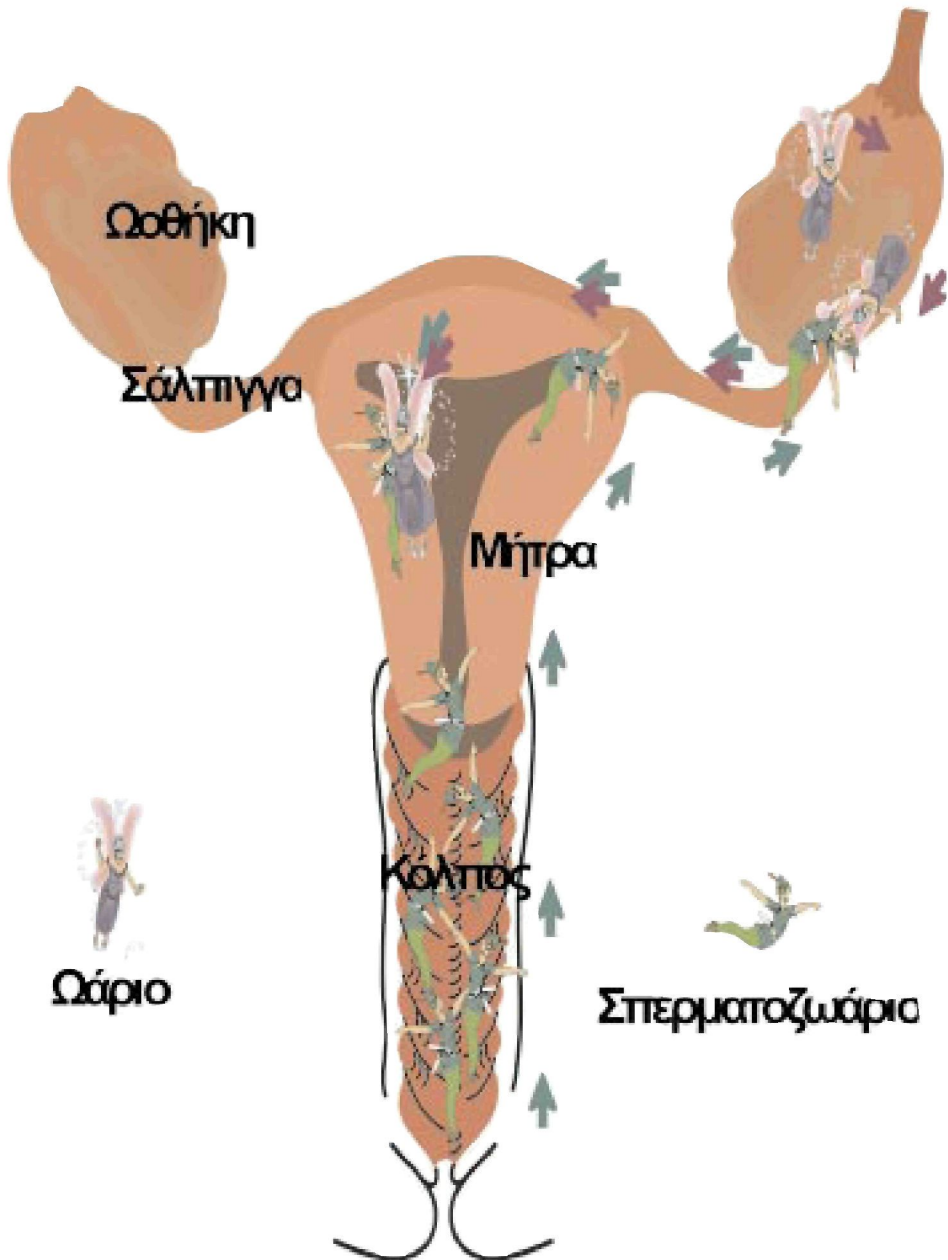
ταξιδιώτες πρέπει να συναντηθούν και να γίνουν ένα. Αυτό γίνεται μέσα στο σώμα της γυναίκας.

Το ωάριο ξεκινά από τη μια ωοθήκη και κατεβαίνει το τούνελ της **σάλπιγγας**, εκεί συναντά πολλά σπερματοζώαρια που ξεκίνησαν από τους όρχεις και ανέβηκαν από τον **κόλπο** της γυναίκας μέχρι εκεί. Το ωάριο ενώνεται μόνο με ένα σπερματοζώαριο, γίνονται ένα και μαζί πια συνεχίζουν

το ταξίδι προς τη **μήτρα**. Από αυτήν τη στιγμή έχει αρχίσει ένα καινούριο ταξίδι, το ταξίδι ενός καινούριου ανθρώπου που, αφού ζήσει για **εννέα μήνες μέσα στο σώμα της μητέρας του**, θα ξεκινήσει το δικό του ταξίδι στη ζωή.



ΓΕΝΝΗΤΙΚΟ



Το γεννητικό σύστημα

ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ

Τη φροντίδα του γεννητικού συστήματος πρέπει να τη γνωρίζουμε από μικρή ηλικία και όχι μόνο όταν ενηλικιωθούμε.

Απαραίτητη και για τα δύο φύλλα είναι η **σχολαστική καθαριότητα** των γεννητι-

κών οργάνων, η καθαριότητα των ρούχων και του περιβάλλοντος.

Έτσι μπορούμε να αποφύγουμε τις μολύνσεις που όχι μόνο θα μας ταλαιπωρήσουν και θα καταστρέψουν την υγεία μας, αλλά μπορεί να μας στερήσουν και τη χαρά να γίνουμε κάποτε γονείς.

Τα αγόρια αλλά και τα κορίτσια πρέπει:

- να αποφεύγουν τα υπερβολικά στενά παντελόνια,**
- να μη φορούν εσώρουχα άλλων,**
- να χρησιμοποιούν καθαρές τουαλέτες και**
- να τις αφήνουν καθαρές.**



Μεγαλώνοντας, βλέπουμε το σώμα μας να αλλάζει.

Ψηλώνουμε, αλλάζει το στήθος μας, έρχεται η περίοδος στα κορίτσια, η φωνή γίνεται πιο βραχνή στα αγόρια και αναπτύσσεται ένα ελαφρό χνούδι στο χείλος και το σαγόνι των αγοριών.

Όλες αυτές οι αλλαγές οφείλονται σε κάποιες ουσίες που ονομάζονται ορμόνες και που μας βοηθούν να ωριμάσουμε. Πρέπει να είμαστε ευτυχείς για όλες αυτές τις αλλαγές του σώματός μας γιατί μας δείχνουν ότι ο οργανισμός μας λειτουργεί καλά και αρμονικά. Για καμιά από αυτές τις αλλαγές δεν πρέπει να ντρεπόμαστε, είναι φυσιολογικές.

Μπορούμε να συζητούμε με τους γονείς μας γι' αυτές ή με το γιατρό μας, όταν είναι ανάγκη.



Ασκήσεις

- 1.** Συμπληρώστε τις λέξεις που λείπουν στις παρακάτω προτάσεις.

Τα ωάρια βρίσκονται στις

Τα σπερματοζώρια βρίσκονται στους

Οι αλλάζουν το σώμα μας στην εφηβεία.

Για να γεννηθεί ένας άνθρωπος, το ωάριο συναντιέται με το σπερματοζώριο στη της γυναίκας.

Το μωρό ζει και μεγαλώνει για μήνες μέσα στη

- 2.** Σβήστε τις λέξεις που έχουν σχέση με το γεννητικό σύστημα και θα μείνει μια χρήσιμη συμβουλή.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ ΩΑΡΙΟ ΜΗΤΡΑ ΚΑΘΑΡΕΣ ΟΡΧΕΙΣ

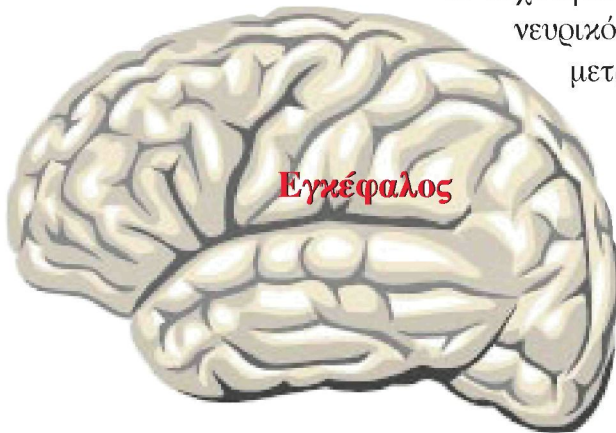
ΤΟΥΑΛΕΤΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΠΙΓΓΑ ΤΙΣ ΣΠΕΡΜΑΤΟΖΩΑΡΙΟ

ΑΦΗΝΩ ΟΡΜΟΝΕΣ ΚΑΘΑΡΕΣ

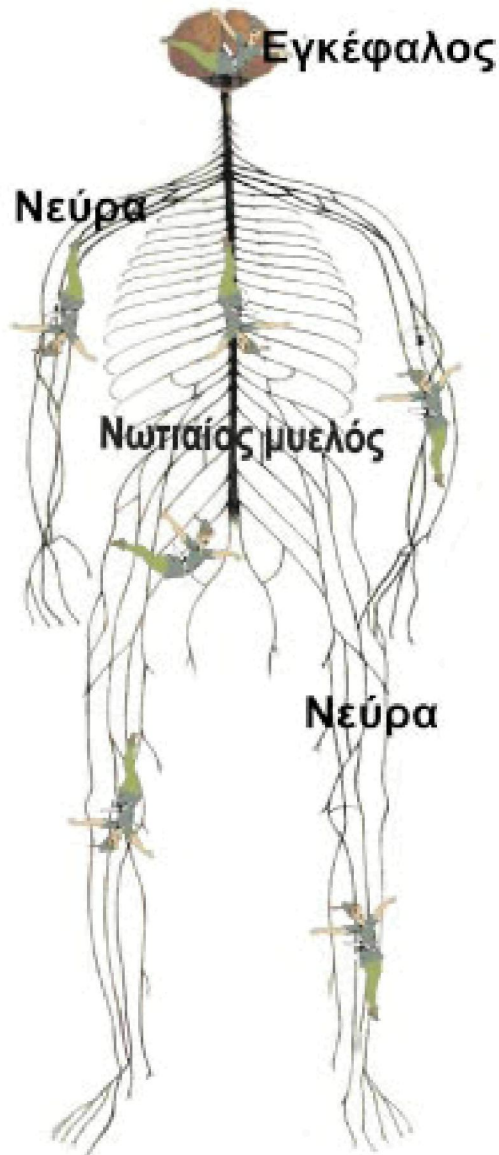
8. ΝΕΥΡΙΚΟ - ταξίδι έκτο

Το νευρικό σύστημα είναι **ο κεντρικός έλεγχος** όλου του σώματος. Αποτελείται από τον **εγκέφαλο**, το μεγάλο αρχηγό, το **νωτιαίο μυελό** και τα **νεύρα** που εκτείνονται σε όλο το σώμα. Οι ταξιδιώτες του νευρικού συστήματος είναι **πληροφορίες** από τα διάφορα όργανα και το περιβάλλον προς τον εγκέφαλο και **εντολές** από τον εγκέφαλο προς όλα τα μέρη του σώματος. Εδώ βέβαια οι ταξιδιώτες δεν απολαμβάνουν καθόλου το ταξίδι, ταξιδεύουν με πύραυλο τόσο γρήγορα, που δεν προφταίνουν να δουν τίποτε γύρω τους.

Η ταχύτητα που στέλνει τα μηνύματα το νευρικό μας σύστημα είναι 300 χιλιόμετρα την ώρα.



ΝΕΥΡΙΚΟ



Το νευρικό σύστημα

ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ

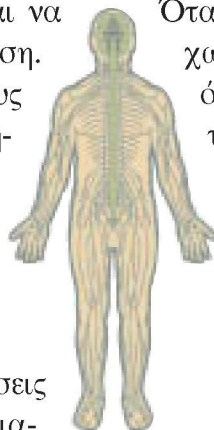
Το νευρικό σύστημα ελέγχει όλο μας το σώμα. Ένας λόγος λοιπόν παραπάνω να το φροντίζουμε όσο περισσότερο μπορούμε.

Η πιο σωστή φροντίδα είναι να αποφύγουμε τη συνεχή ένταση. Μόνοι μας θα βρούμε τους τρόπους που θα μας βοηθήσουν σε αυτό.



Όταν έχουμε εξετάσεις και πολύ διάβασμα, μικρά διαλείμματα είναι απαραίτητα.

Όταν είμαστε κουρασμένοι, λίγη μουσική, λίγη καλή συντροφιά ή συζήτηση θα μας ξεκουράσει.



Όταν ανησυχούμε και στεναχωριόμαστε, ας σκεφτούμε ότι ίσως υπερβάλλουμε και τα πράγματα να μην είναι αλήθεια τόσο άσχημα, όσο νομίζουμε.



Ένας περίπατος,

λίγη γυμναστική και παιχνίδι ή λίγος ύπνος θα μας αλλάξει τη διάθεση.



Οι καυγάδες, η ένταση, οι θυμοί, το υπερβολικά φορτωμένο πρόγραμμα είναι ότι χειρότερο για το νευρικό μας σύστημα. Όλοι έχουμε ανάγκη από ξεκούραση και χαρούμενες ασχολίες.

Η καλή διατροφή είναι επίσης πολύ σημαντική.

Αντίθετα, όλα αυτά που μερικές φορές ακούμε να λένε ότι ηρεμούν όπως: το τσιγάρο, το αλκοόλ, ο καφές και το τσάι, ή ακόμη χειρότερα, τα ναρκωτικά και τα ψυχοφάρμακα, όχι μόνο δε βοηθούν στην καλή κατάσταση του νευρικού μας συστήματος, αλλά το **βλάπτουν σοβαρά**.

Ασκήσεις

- 1.** Παρατηρήστε πόσο γρήγορα αντιδρά το νευρικό σύστημα με μικρά τεστ, όπως απότομος κρότος, ελαφρό τσίμπημα, αντίδραση των ματιών στο φως.
- 2.** Συζητήστε για δικές σας εμπειρίες που επιβαρύνουν το νευρικό σας σύστημα και για τρόπους που σκεφτήκατε, για να ηρεμήσετε.

Γενικές Ασκήσεις

ΒΑΛΤΕ ΣΤΗ ΣΩΣΤΗ ΣΕΙΡΑ ΤΟΥΣ ΣΤΑΘΜΟΥΣ ΤΟΥ ΚΑΘΕ ΤΑΞΙΔΙΟΥ

ΠΕΠΤΙΚΟ

Στομάχι	1:
Παχύ έντερο	2:
Οισοφάγος	3:
Στόμα	4:
Ορθό	5:
Λεπτό έντερο	6:

ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ

Κυψελίδες	1:
Τραχεία	2:
Πνεύμονες	3:
Μύτη	4:
Βρόγχοι	5:
Λάρυγγας	6:

ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟ

Ουρητήρες	1:
Ουρήθρα	2:
Νεφρά	3:
Ουροδόχος κύστη	4:

ΣΕ ΠΟΙΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΑΝΗΚΕΙ ΤΟ ΚΑΘΕ ΟΡΓΑΝΟ;

Εγκέφαλος

Καρδιά

Ωοθήκες

Όρχεις

Πνεύμονες

Μύες

Μήτρα

Νεφρά

Νεύρα

Οισοφάγος

Νωπιαίος μυελός

Σάλπιγγες

Φλέβες

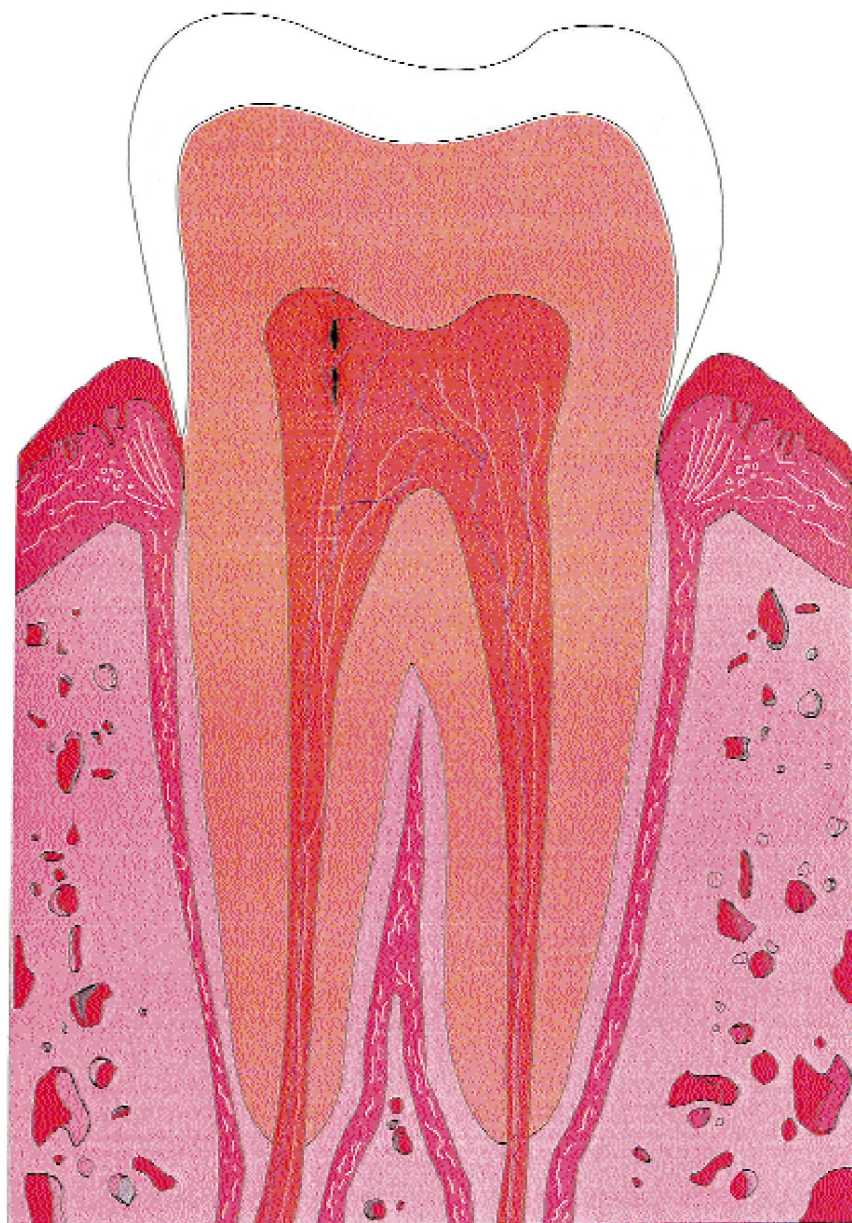
Βρόγχοι

Πάγκρεας

Χοληδόχος κύστη

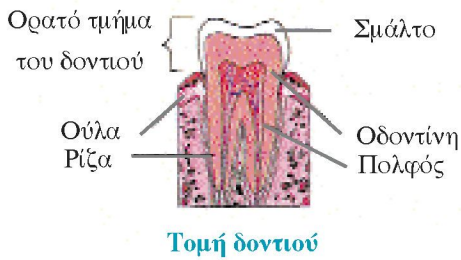
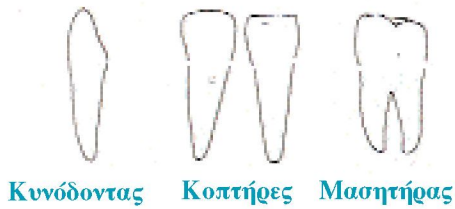
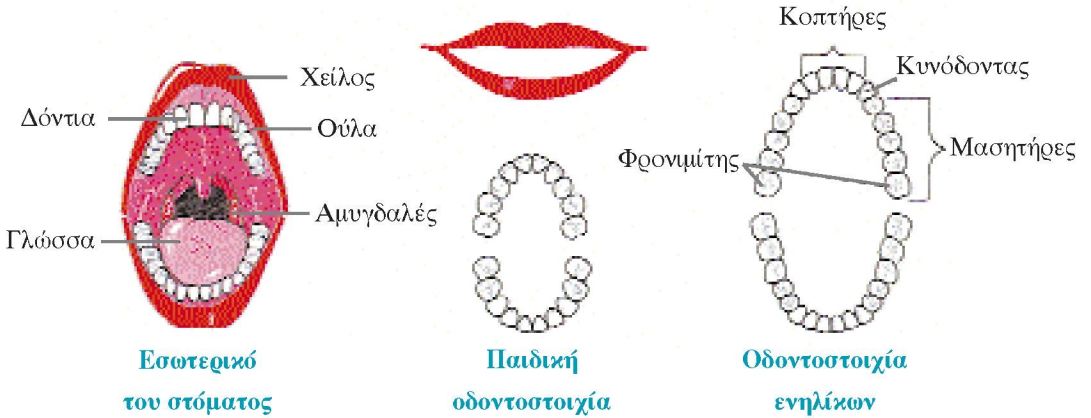
Ουροδόχος κύστη

4. ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ



ΤΟ ΣΤΟΜΑ

Το στόμα είναι ένα άνοιγμα στο πρόσωπό μας με το οποίο τρώμε, μιλάμε, αναπνέουμε.



ΣΥΝΗΘΕΣΤΕΡΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΔΟΝΤΙΩΝ

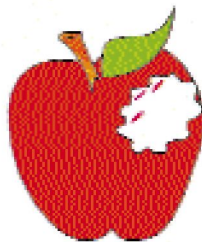
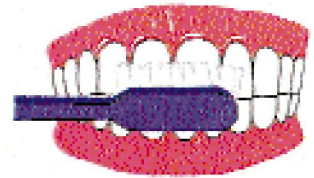
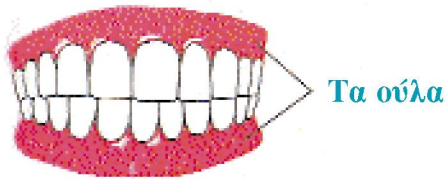
Οι συνηθέστερες παθήσεις δοντιών είναι δύο

ΠΕΡΙΟΔΟΝΤΙΚΗ ΝΟΣΟΣ

ΤΡΗΛΟΝΑ

Οι παθήσεις αυτές είναι πολύ συχνές και στα παιδιά και στους ενήλικες. Με τη σωστή πρόληψη η συχνότητα αυτή μπορεί να μειωθεί σημαντικά.

Η **περιοδοντική νόσος** προσβάλλει κυρίως τα ούλα. Αρχίζει από την παιδική ηλικία, με ένα φαινόμενο γνωστό σαν **ουλίτιδα**, που χαρακτηρίζεται από μάτωμα στο βούρτσισμα των δοντιών.

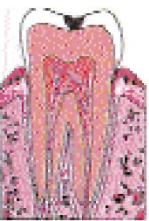


Η αιτία της νόσου είναι ο σχηματισμός μιας **οδοντικής πλάκας**, μιας σχεδόν αόρατης πλάκας από μικρόβια, που προκαλούν φλεγμονή στα ούλα και το στόμα.



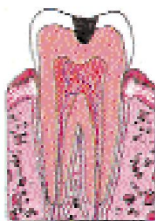
Η **τερηδόνα** προσβάλλει τα ίδια τα δόντια και σταδιακά τα καταστρέφει. Και εδώ φαίνεται ότι παίζουν ρόλο ορισμένα μικρόβια της οδοντικής πλάκας σε συνδυασμό με ορισμένα στοιχεία της διατροφής και ιδίως με τη **ζάχαρη**.

**Τερηδόνα
στο σμάλτο**



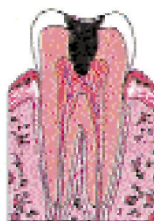
Δεν το
αισθανόμαστε

**Τερηδόνα
στην οδοντίνη**



Πόνος όταν τρώμε
γλυκό ή κρύο

**Τερηδόνα
στον πολφό**



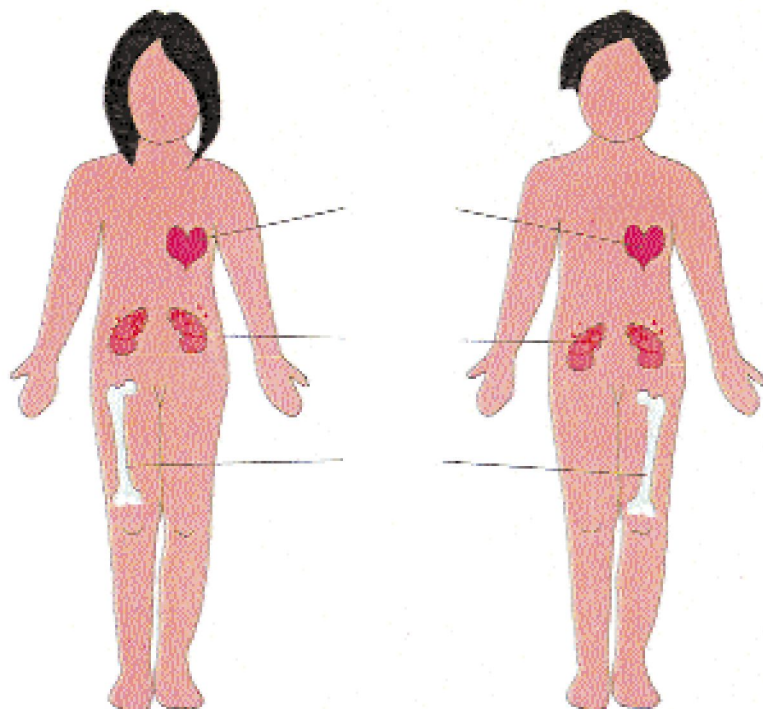
Δυνατοί
πόννοι

**Δόντι
κατεστραμμένο**

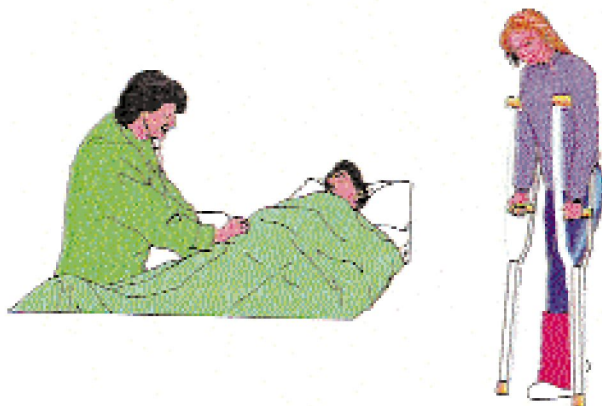


Κίνδυνος
μόλυνσης

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΜΟΛΥΝΣΗ



Το κατεστραμένο δόντι μπορεί να δημιουργήσει **φλεγμονή** και να μολύνει **το αίμα**. Το αίμα μπορεί να μεταφέρει **τη φλεγμονή σε ζωτικά όργανα** του σώματός μας και να προκαλέσει **σοβαρές βλάβες** σ' αυτά.



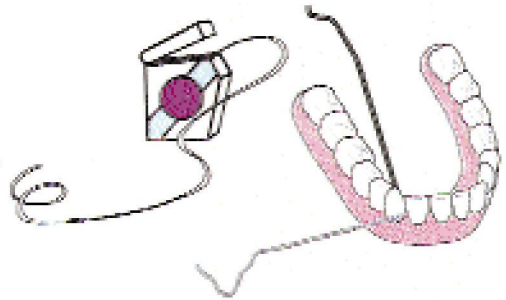
ΣΩΣΤΗ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΔΟΝΤΙΩΝ



Το σημαντικότερο μέσο για την πρόληψη της **περιοδοντικής νόσου** είναι το συστηματικό και σωστό βούρτσισμα των δοντιών. Ιδιαίτερη σημασία έχει η σωστή τεχνική βουρτσίσματος των δοντιών.

Επίσης ιδιαίτερα σημαντική θεωρείται η υψηλή περιεκτικότητα φθορίου στο πόσιμο νερό, καθώς και η χρήση οδοντόπαστας εμπλουτισμένης με φθόριο.

Ο χώρος ανάμεσα στα δόντια μπορεί να καθαρίζεται με **οδοντικό νήμα**.



Επίσης μια άλλη μέθοδος πρόληψης είναι οι **στοματικές πλύσεις** με ειδικά αντισηπτικά.

Τέλος, χρειάζεται η περιοδική **απομάκρυνση της πλάκας**, που πάντα σχηματίζεται σε κάποιο βαθμό, από τον οδοντίατρο (επισκέψεις περίπου μια φορά το χρόνο).



ΤΡΟΦΙΜΑ

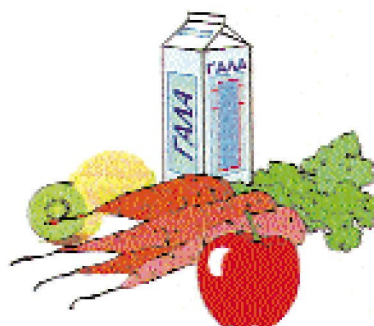


Βλαβερά
για τα δόντια

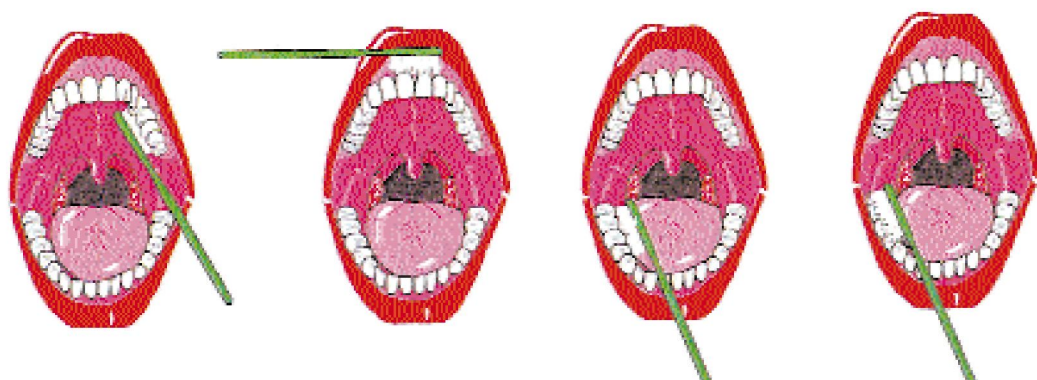
Η πρόληψη της τερηδόνας βασίζεται και στον **περιορισμό πρόσληψης ζάχαρης** από την τροφή (καθώς και τροφίμων που είναι πλούσια σε ζάχαρη, π.χ. γλυκά, ζαχαρούχοι χυμοί κλπ.).

Το γάλα, τα τυριά, τα φρούτα και τα λαχανικά δυναμώνουν τα δόντια.

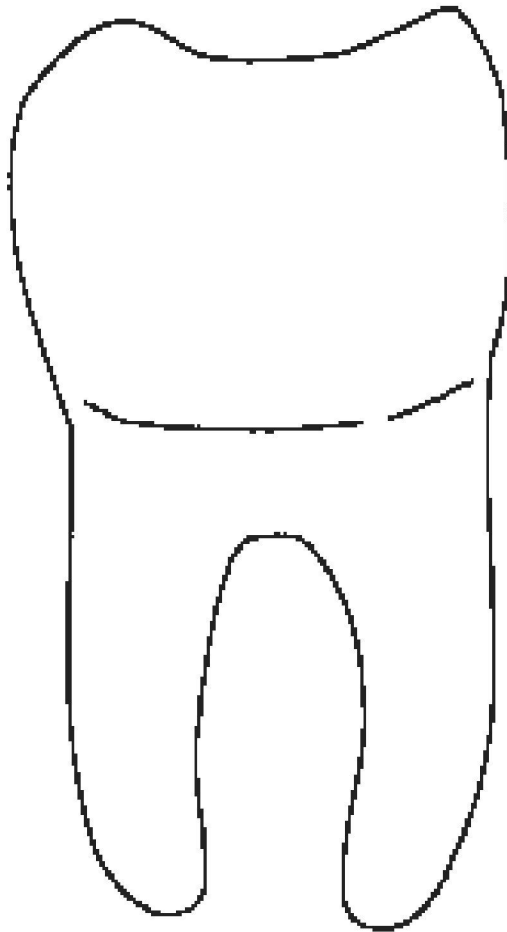
Ωφέλιμα
για τα δόντια



ΣΩΣΤΟ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ

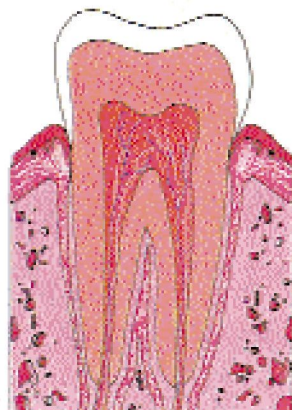


ΖΩΓΡΑΦΙΖΩ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΕΝΟΣ ΔΟΝΤΙΟΥ

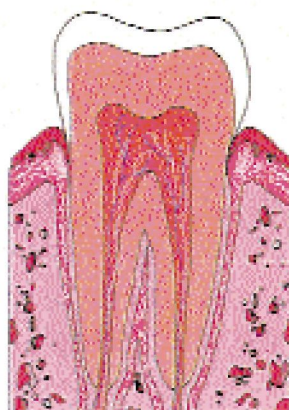


ΖΩΓΡΑΦΙΖΩ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΔΟΝΤΙΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΕΡΗΔΩΝΑ

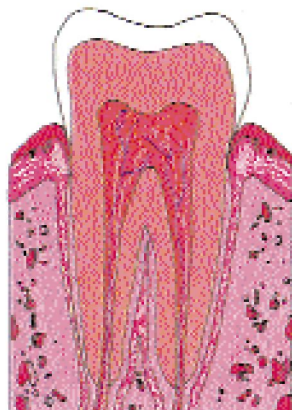
Τερηδόνα
στο σμάλτο



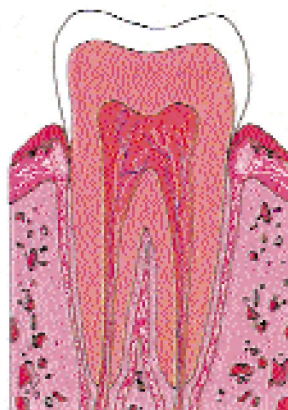
Τερηδόνα
στην οδοντίνη



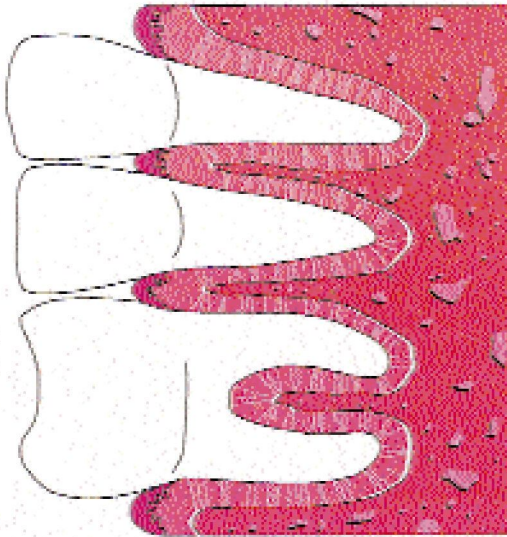
Τερηδόνα
στον πολφό



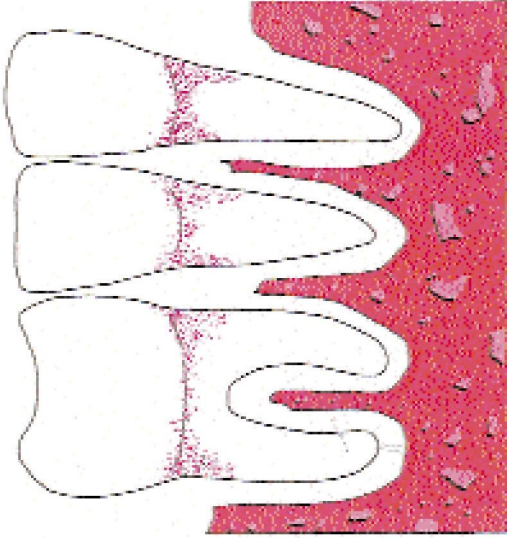
Δόντι
κατεστραμμένο



ΖΩΓΡΑΦΙΖΩ ΠΩΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΤΑΙ Η ΟΥΛΙΤΙΑ

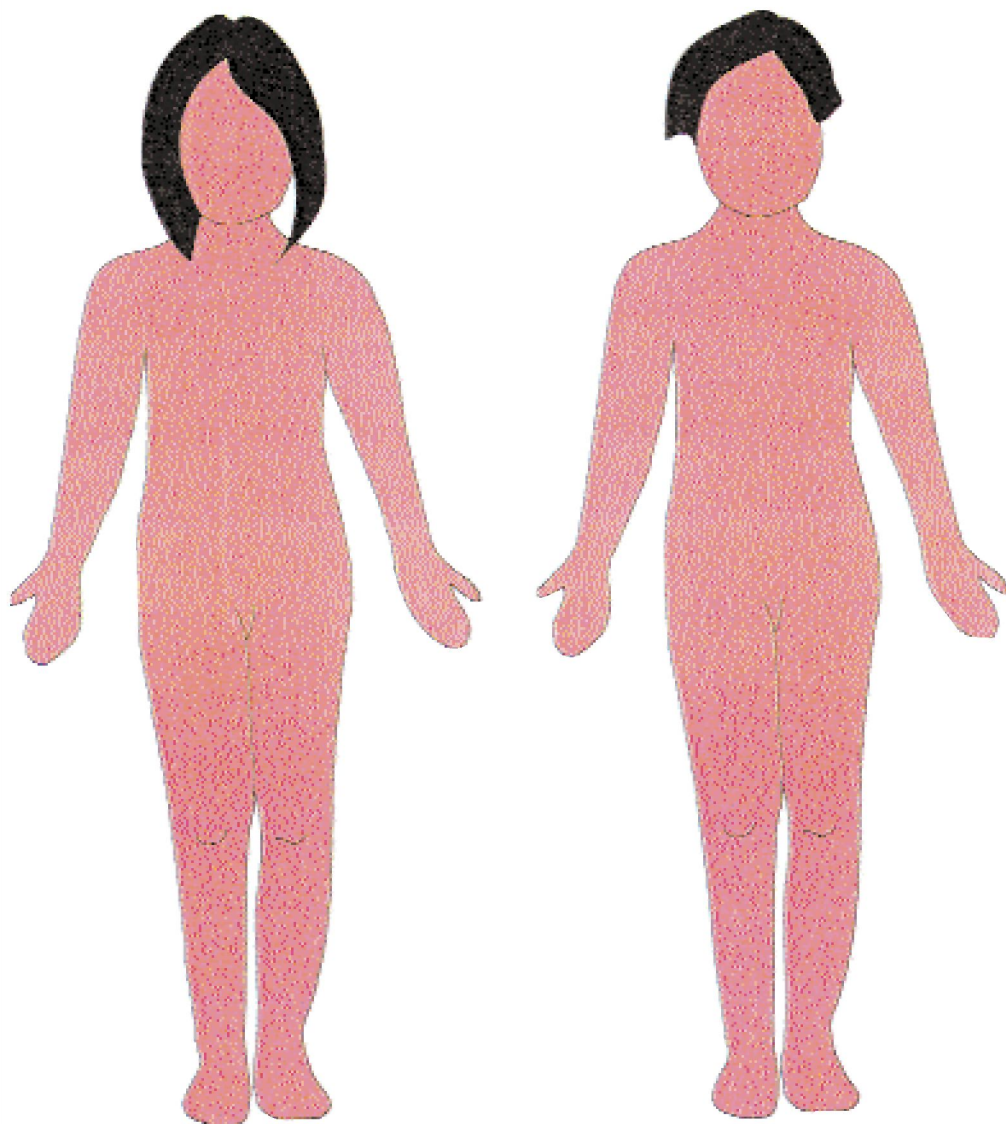


**Ζωγραφίζω
την οδοντική πλάκα**



**Ζωγραφίζω
τη φλεγμονή των ούλων**

**ΖΩΓΡΑΦΙΖΩ ΜΕΡΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ
ΝΑ ΠΑΘΟΥΝ ΣΟΒΑΡΕΣ ΒΛΑΒΕΣ
ΑΠΟ ΦΛΕΓΜΟΝΗ ΤΟΥ ΔΟΝΤΙΟΥ**



ΖΩΓΡΑΦΙΖΩ

**Τρόφιμα ωφέλιμα
για τα δόντια**



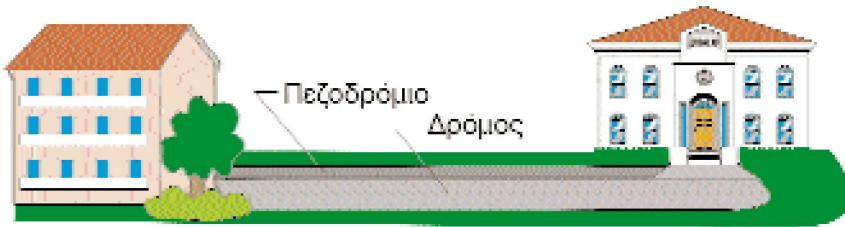
**Τρόφιμα βλαβερά
για τα δόντια**



5. ΒΑΔΙΖΟΝΤΑΣ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

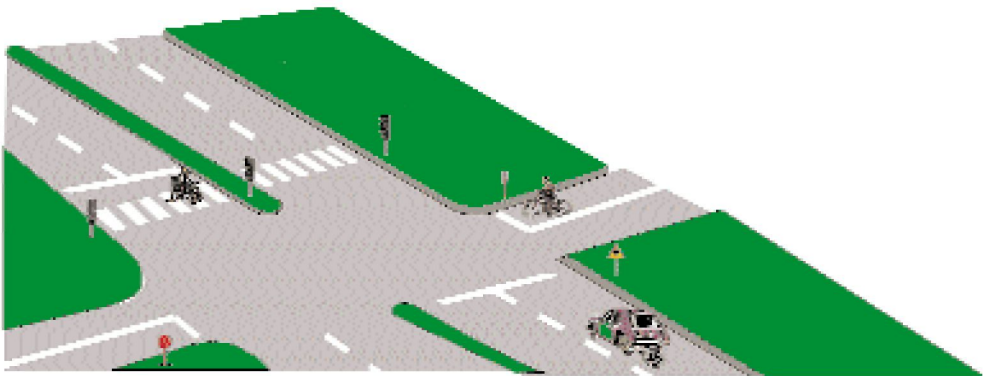


Βαδίζοντας με ασφάλεια



Ο δρόμος είναι το μέρος στο οποίο μπορούν να κινούνται με άνεση οι άνθρωποι και τα μέσα συγκοινωνίας.

Το τμήμα του δρόμου που προορίζεται για τους πεζούς λέγεται **πεζοδρόμιο**.



Το τμήμα του δρόμου που προορίζεται για την κυκλοφορία των οχημάτων (αυτοκινήτων) λέγεται **οδοστρώμα**.

Διάβαση είναι το τμήμα του οδοστρώματος που ορίζεται για τη διέλευση των πεζών.

Νησίδα ασφαλείας είναι η υπερυψωμένη τσιμεντένια λωρίδα που βρίσκεται στη μέση δρόμων μεγάλης κυκλοφορίας και χωρίζει τα δύο ρεύματα κυκλοφορίας.

Η κίνηση των ανθρώπων και των οχημάτων στους δρόμους λέγεται **κυκλοφορία**.

Ο **τροχονόμος** είναι ο αστυνομικός που ρυθμίζει την κυκλοφορία των οχημάτων και των πεζών.



Ο **Φωτεινός σηματοδότης** είναι η συσκευή με την οποία μεταδίδονται φωτεινά σήματα σχετικά με την ασφάλεια και την κυκλοφορία των οχημάτων και των πεζών.



Όταν ανάβει το κόκκινο ανθρωπάκι, σημαίνει **STOP**. Σταματάμε και περιμένουμε πάνω στο πεζοδρόμιο.

Όταν ανάβει το πράσινο ανθρωπάκι, σημαίνει ότι **μπορούμε να διασχίσουμε το δρόμο**.

Οι περισσότεροι φωτεινοί σηματοδότες λειτουργούν αυτόματα. Υπάρχουν όμως και μερικοί που για να ανάβει το πράσινο ανθρωπάκι πρέπει **να πατήσουμε** το ειδικό κουμπί που υπάρχει στο σηματοδότη.

Οι **Πινακίδες σήμανσης** είναι οι πινακίδες που πληροφορούν τους οδηγούς ότι πρέπει να οδηγούν με προσοχή (π.χ. Προσοχή διάβαση πεζών).

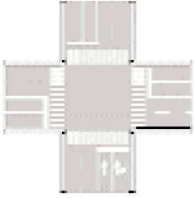


Πληροφορούν επίσης τους πεζούς για τις υποχρεώσεις, τους περιορισμούς και τις απαγορεύσεις που υπάρχουν στο συγκεκριμένο σημείο, π.χ. **Απαγορεύεται η είσοδος στους πεζούς**.

Σημεία του δρόμου από το οποίο περνούν τα ποδήλατα. **Απαγορεύεται να περάσουν άλλα οχήματα**.



Αυτή η πινακίδα μάς πληροφορεί ότι υπάρχει υπόγεια διάβαση για πεζούς.



Οι άσπρες λωρίδες (**διαγραμμίσεις**) στο δρόμο ρυθμίζουν την κυκλοφορία των οχημάτων και των πεζών.

Ο τροχονόμος, οι φωτεινοί σηματοδότες, οι πινακίδες σήμανσης, οι διαγραμμίσεις των δρόμων είναι μέρος του **Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας**. Μας προειδοποιούν και μας καθοδηγούν.

Ο **Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας** (Κ.Ο.Κ.) είναι ένα σύστημα κανονισμών που ρυθμίζει την κυκλοφορία, για να αποφεύγονται τα ατυχήματα.

Κυκλοφοριακή αγωγή είναι η απόκτηση βασικών γνώσεων, που θα πάρουν τα παιδιά για να κινούνται με ασφαλή τρόπο στους δρόμους, να μπορούν να διακρίνουν τους κινδύνους και να προσέχουν την κατάσταση των δρόμων και τις συνθήκες διάβασής τους.



ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΑΙ

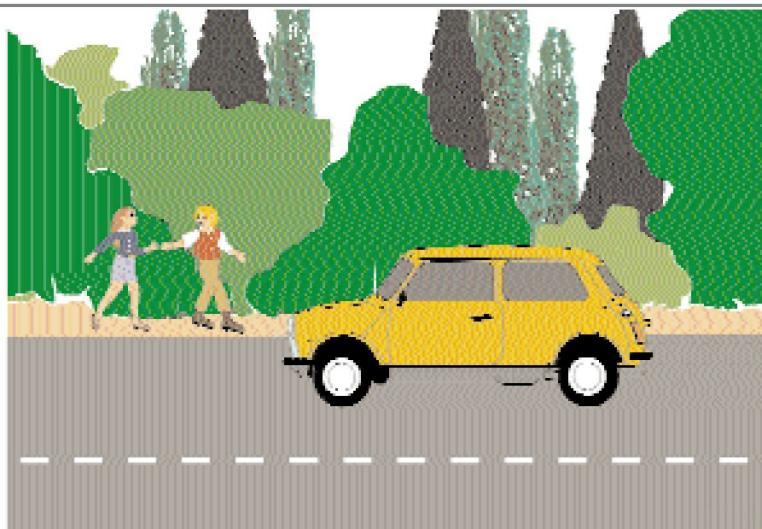
Τηρώντας μερικούς απλούς κανόνες, **μπορούμε να αποφύγουμε ατυχήματα** και να βαδίζουμε με ασφάλεια στους δρόμους.



Αυτοί οι κανόνες είναι:

1. Βαδίζουμε πάντα στο πεζοδρόμιο και κοντά στα σπίτια, όχι στην άκρη του πεζοδρομίου.

Προσέχουμε τις εξόδους των γκαράζ!



- 2.** Όταν δεν υπάρχει πεζοδρόμιο, βαδίζουμε στην αριστερή άκρη του δρόμου. Έτσι βλέπουμε τα αυτοκίνητα που έρχονται και μας βλέπουν και οι οδηγοί των αυτοκινήτων.
Αν είμαστε πολλοί, βαδίζουμε ο ένας πίσω από τον άλλο.



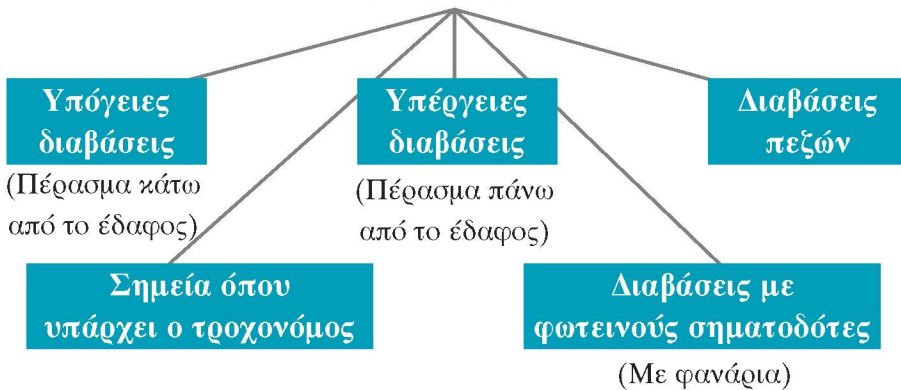
- 3.** Όταν κυκλοφορούμε **το βράδυ** σε δρόμους χωρίς φωτισμό, προσέχουμε ιδιαίτερα.
Για να μας βλέπουν οι οδηγοί, φοράμε ανοιχτόχρωμα ρούχα και όχι σκούρα, κρατάμε ένα φακό και, αν είναι δυνατόν, τα ρούχα μας να έχουν αντανακλαστικές ταινίες.

Η ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΒΑΣΗ ΤΩΝ ΔΡΟΜΩΝ

Υπάρχουν έξι βασικοί κανόνες για να διασχίσουμε με ασφάλεια ένα δρόμο.

1. Ζητούμε πρώτα ένα ασφαλές μέρος για να περάσουμε από τη μια στην άλλη πλευρά του δρόμου.

Ασφαλή μέρη είναι:



Αν δεν υπάρχουν αυτά, τότε διαλέγουμε **ένα ασφαλές σημείο** για τη διάβαση. Ένα σημείο όπου **δεν υπάρχουν αντικείμενα που εμποδίζουν την ορατότητά μας**, π.χ. περιπτερά ή στοίβες από εμπορεύματα ή κάδοι σκουπιδιών ή σταθμευμένα οχήματα κλπ.

Αποφεύγουμε επίσης **τις στροφές** στις οποίες δεν έχουμε καλή ορατότητα.



2. Σταματάμε στην άκρη του πεζοδρομίου. Κρατούμε μια ασφαλή απόσταση από τα οχήματα.



3. Κοιτάζουμε προσεκτικά γύρω, αναζητώντας **οχήματα που πλησιάζουν**.



4. Αφήνουμε τα διερχόμενα οχήματα να περάσουν, μέχρι **να αδειάσει ο δρόμος**.

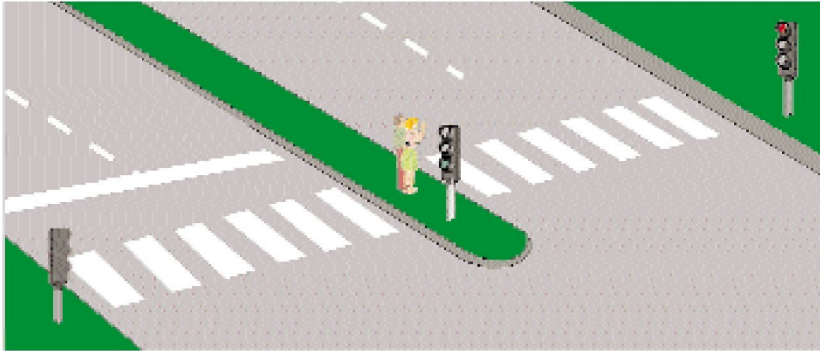
5. Όταν αδειάσει ο δρόμος, τον διασχίζουμε **κάθιστα**.

ΠΩΣ ΔΙΑΣΧΙΖΟΥΜΕ ΤΙΣ ΔΙΑΒΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΕΖΩΝ

1. Περιμένουμε να αδειάσει ο δρόμος κοιτάζοντας και ακούγοντας αν έρχεται κάποιο όχημα.

2. Διασχίζουμε το δρόμο περπατώντας πάντοτε πάνω στις γραμμές.





3. Αν υπάρχει νησίδα ασφαλείας στη μέση της διάβασης, σταματάμε σ' αυτήν και **ελέγχουμε πάλι το δρόμο**, πριν συνεχίσουμε.



4. Αν υπάρχει διάβαση με φωτεινό σηματοδότη που ενεργοποιείται από τον πεζό, **πιέζουμε** το κατάλληλο κουμπί και περιμένουμε ν' ανάψει το πράσινο για να διασχίσουμε το δρόμο.

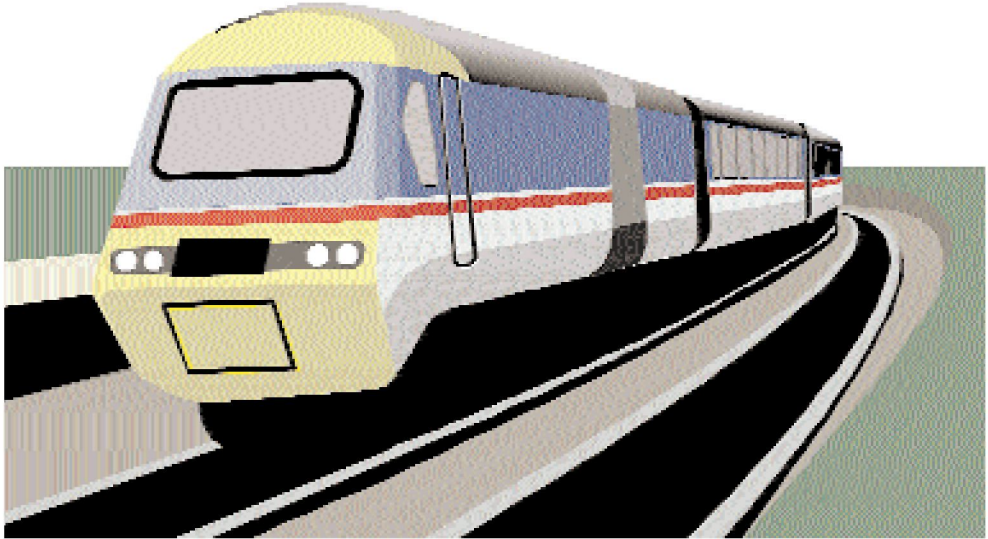
Αν η διάβαση έχει αυτόματους φωτεινούς σηματοδότες (φανάκια), **περιμένουμε** στη νησίδα, ώσπου ν' ανάψει το πράσινο ανθρώπακι.

Δεν περνάμε **ποτέ** με κόκκινο.



5. Αν υπάρχουν σταθμευμένα οχήματα στην άκρη του δρόμου, πρέπει να αποφεύγουμε το πέρασμα ανάμεσά τους. Όταν δεν μπορούμε να κάνουμε αλλιώς, απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή, διότι μπορεί τα οχήματα που προσπερνούν, να μη μας δουν. Μπορεί επίσης να ξεκινήσει ξαφνικά κάποιο από τα σταθμευμένα τροχοφόρα και να μας χτυπήσει.

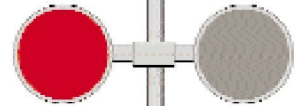
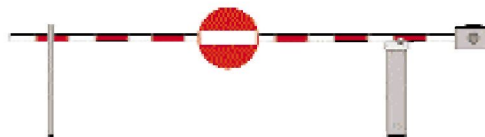




6. Πολύ μεγάλη προσοχή χρειάζεται, όταν διασχίζουμε τις γραμμές των τρένων.

Δεν παίζουμε **ποτέ** πάνω ή κοντά στις γραμμές.

Διασχίζουμε τις γραμμές **μόνο από τις διαβάσεις και τηρούμε αυστηρά τους κανόνες.**



Ασκήσεις

Απαραίτητα, άσκηση γίνεται στο δρόμο, σε επανειλημμένες εξόδους (π.χ. με την ευκαιρία εκδρομών) και με τη σχολαστική τήρηση των κανόνων κυκλοφορίας για τους πεζούς. Ένα ή περισσότερα παιδιά αναλαμβάνουν να οδηγήσουν με ασφάλεια τους υπόλοιπους.

ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΜΕ Χ ΤΗ ΣΩΣΤΗ Ή ΤΗ ΛΑΘΟΣ ΦΡΑΣΗ

	Σωστό	Λάθος
α. Όταν πηγαίνω στο σχολείο, βαδίζω πάντα στο πεζοδρόμιο.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
β. Όταν το φανάρι για τους πεζούς είναι κόκκινο, πρέπει να περάσω το δρόμο γρήγορα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
γ. Όταν παίζω κοντά σε γραμμές τρένου, πρέπει να προσέχω.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
δ. Όταν υπάρχει διάβαση για τους πεζούς, περνάω το δρόμο μόνο μέσα από τη διάβαση.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ε. Αν υπάρχει νησίδα στη μέση της διάβασης, σταματάω πάντοτε και ξαναελέγχω το δρόμο.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
στ. Αν υπάρχουν σταματημένα αυτοκίνητα στην άκρη του δρόμου, περνάω γρήγορα ανάμεσά τους.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>