

**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 ΜΠΩΡΩ  
ΠΟΥ ΘΑ ΒΡΩ ΕΝΑ ΓΙΑΤΡΟ;  
ΖΗΤΑ ΤΟΝ ΑΓΡΟΤΙΚΟΙ**



**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.**

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 κλίσης 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



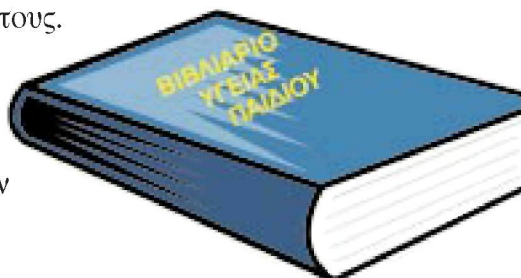
Τα εμβόλια γίνονται για να καταπολεμήσουν, ή μάλλον, να εξαφανίσουν τα παιδικά λοιμώδη νοσήματα. Είναι μια **τεχνητή ενεργητική ανοσία**. Ξεκινούν από την ηλικία των 2 μηνών και ο βασικός εμβολιασμός είναι **υποχρεωτικός για όλα τα παιδιά της χώρας**. Τα βασικά εμβόλια είναι για **διφθερίτιδα, κοκίτη, 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 κομποπόλεις
- ωφελούν αλλά και βλάπτουν
- εξωτερικά ιατρεία
- όλα τα παιδιά
- εφημερεύον νοσοκομείο

**ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΜΕ Χ ΤΟ ΣΩΣΤΟ Ή ΛΑΘΟΣ**

**Σωστό**

**Λάθος**

Εμβόλιο κάνω, αν θέλω.

Το βιβλίο υγείας δίνεται μόλις γεννηθεί το παιδί.

Παίρνω φάρμακα μόνο με συνταγή γιατρού.

Στα εξωτερικά ιατρεία πάω όποτε θέλω.

Ο γιατρός δε χρειάζεται να εξηγεί στον άρρωστο.

Τα φάρμακα τα παίρνω σε ορισμένη ώρα.

ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΜΕ Χ ΤΟ ΣΩΣΤΟ Ή ΛΑΘΟΣ

Σωστό

Λάθος

Μπορώ να πάρω όσα φάρμακα νομίζω καλά.

Το ασφαλιστικό βιβλιário είναι το ίδιο με το βιβλιário υγείας.

Το 166 είναι το κέντρο άμεσης βοήθειας.

Με τα εμβόλια αποκτούμε ανοσία για κάποιες ασθένειες.

Στο εφημερεύον νοσοκομείο πάνε τα επείγοντα περιστατικά.

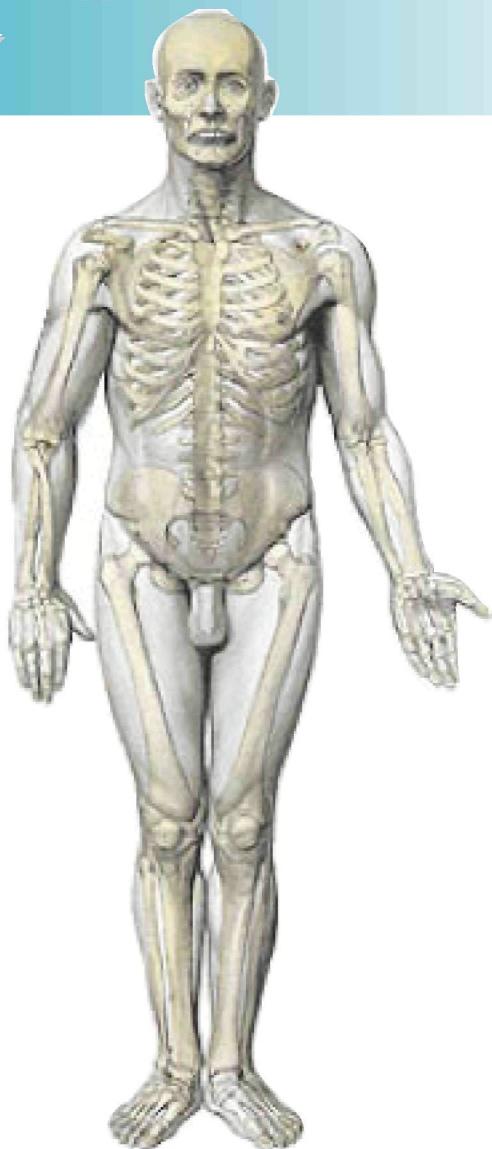
Εμβόλια δεν κάνουν μόνο τα παιδιά αλλά και οι μεγάλοι.

## 2. ΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΣΩΜΑ

### 3. ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ



**ΟΛΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΙ**



**ΚΙ ΟΜΩΣ ΤΟΣΟ ΙΔΙΟΙ**





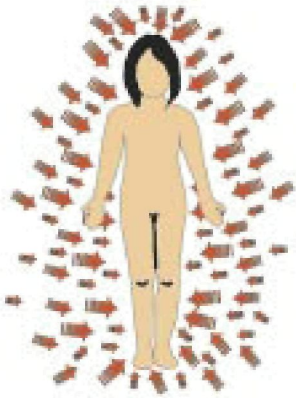
## 1. ΤΟ ΔΕΡΜΑ

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

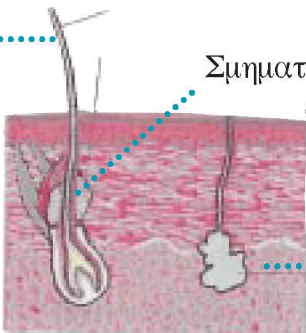


Το δέρμα είναι **το όργανο που καλύπτει το σώμα μας και το προστατεύει** από το περιβάλλον. Είναι, λοιπόν, πολύ φυσικό να χρειάζεται και τη μεγαλύτερη φροντίδα και προσοχή.

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



Τρίχα



Σμηματογόνος  
αδένας

Ιδρωτοποιός  
αδένας

Μάθαμε ότι το δέρμα έχει τους **σμηματογόνους αδένες** που παράγουν **κνυελίδα**. 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**.

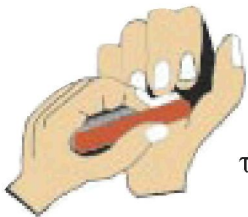
Τί πρέπει να κάνουμε γι' αυτό;

**Το νερό και το σαπούνι** είναι η ιδανική λύση!

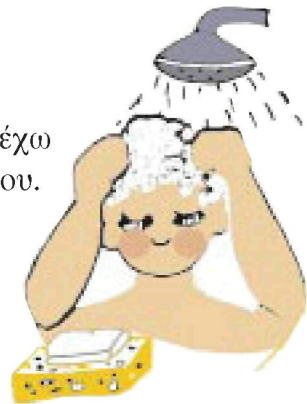
Καθαρίζει το δέρμα μας, **απομακρύνει όλα τα μικρόβια**, που θα θέλανε να βρουν ευκαιρία να μπουν στο σώμα μας και να μας αρρωστήσουν, και μας δίνει μια λαμπερή όψη και μια ευχάριστη μυρωδιά.



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



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





## ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ



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

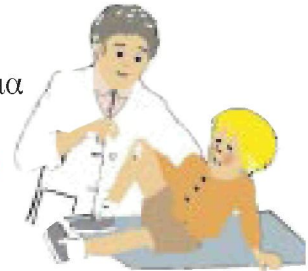
Προστασία **από το κρύο**  
ή  
**τη ζέστη με τα ανάλογα ρούχα.**



**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.



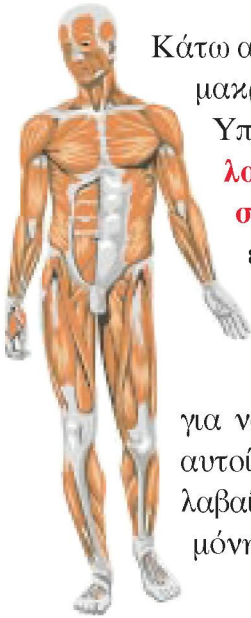
**Τα ειδικά σαμπουάν και οι κτένες**, μας βοηθούν να τις διώξουμε, γιατί μπορεί να δημιουργήσουν **μολύνσεις του δέρματος**.

# 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 ΦΡΟΝΤΙΑΑΣ

#### Καλή διατροφή

Κυρίως το γάλα



#### Σωματική άσκηση

Το παιγνίδι  
Ο χορός  
Το τρέξιμο  
Τα αθλήματα

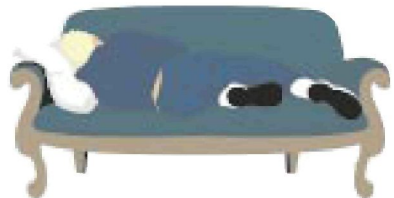
#### Ξεκούραση

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 .....

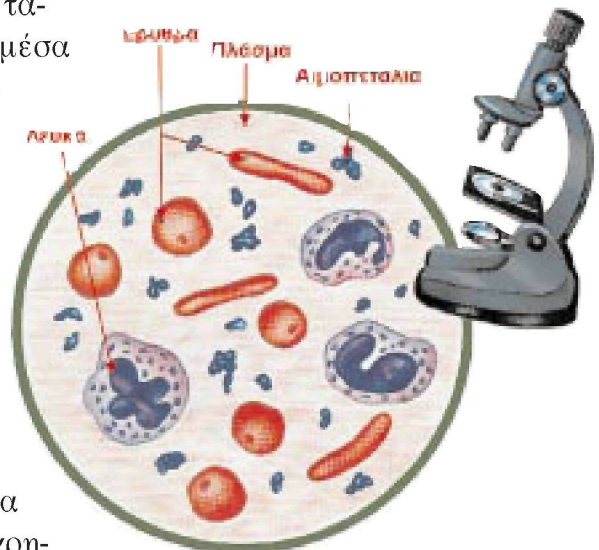
**3.** Στο μάθημα της γυμναστικής προσπαθήστε να εφαρμόσετε τους κανόνες που μάθατε για την προστασία των μυών και του σκελετού σας.

**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 άνθρα-



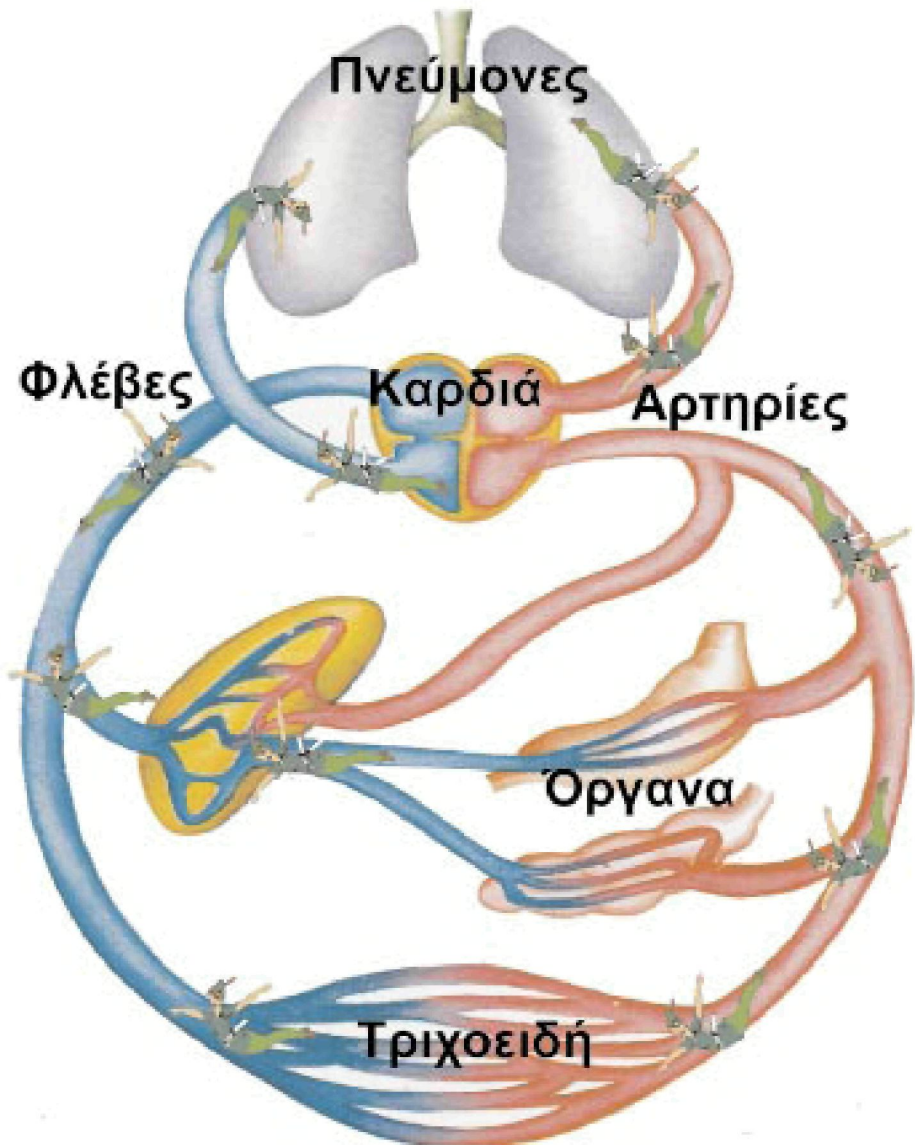
κα. Ας παρακολουθήσουμε αυτό το πρώτο μεγάλο ταξίδι στο σώμα μας με ταξιδιώτη το αίμα. Ξεκινά με τις **αρτηρίες** από την **καρδιά** που διακλαδίζονται σε όλο μικρότερα σωληνάκια, τα τριχοειδή. Αυτά, αφού ξαναενωθούν, σχηματίζουν τις **φλέβες** που ξαναφέρνουν πίσω το αίμα στην καρδιά. Από την καρδιά το αίμα κάνει ένα μικρό κύκλο πηγαίνοντας στα πνευμόνια, για να πάρει οξυγόνο, και επιστρέφει στην καρδιά, για να ξαναρχίσει το μεγάλο κύκλο γύρω 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**.





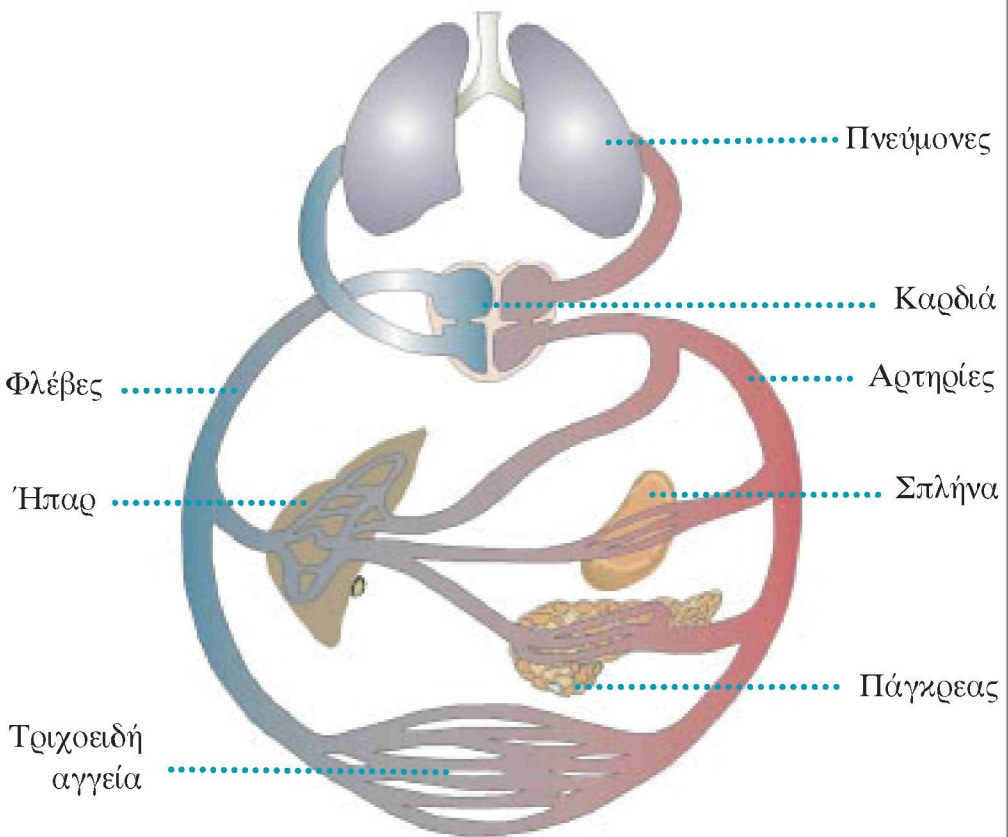
# ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ (ΤΑΞΙΔΙ ΠΡΩΤΟ)



## 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



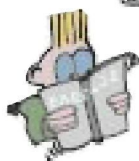
Στο τσιγάρο



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

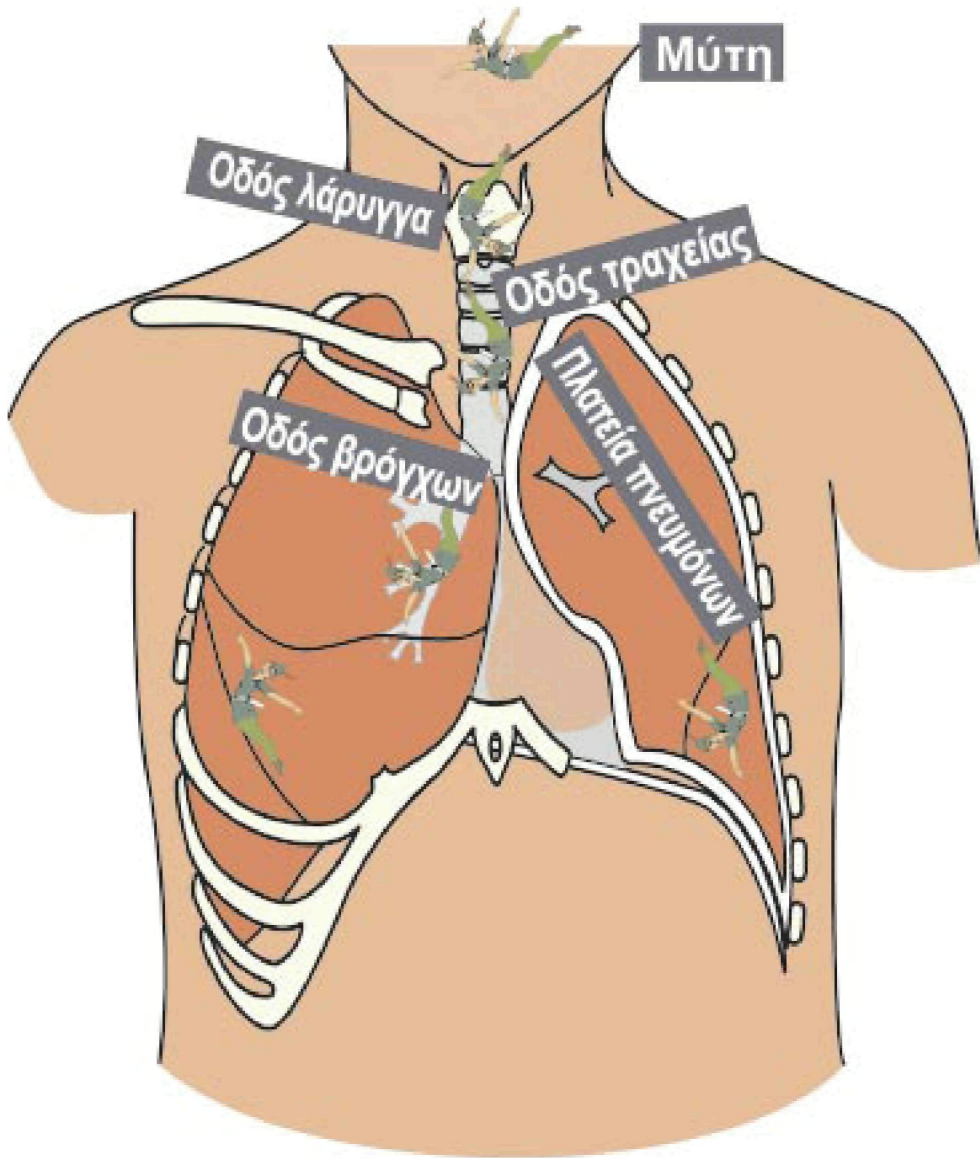
- 1.** Δείξτε στο σώμα σας τη θέση της καρδιάς. Πιάστε και προσπαθήστε να μετρήσετε το σφυγμό σας ή τους χτύπους της καρδιάς σας για ένα λεπτό.
- 2.** Πάρτε ένα μπαλόνι, φουσκώστε το και στη συνέχεια αφήστε το να ξεφουσκώσει. Υπάρχει καμία ομοιότητα με την πίεση του αίματος στα αγγεία μας;
- 3.** Συμπληρώστε 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**.

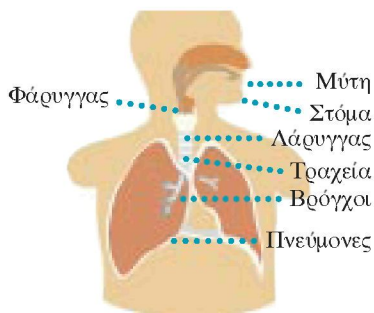


# ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ (ΤΑΞΙΔΙ ΔΕΥΤΕΡΟ)



## 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 φυτό**, 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

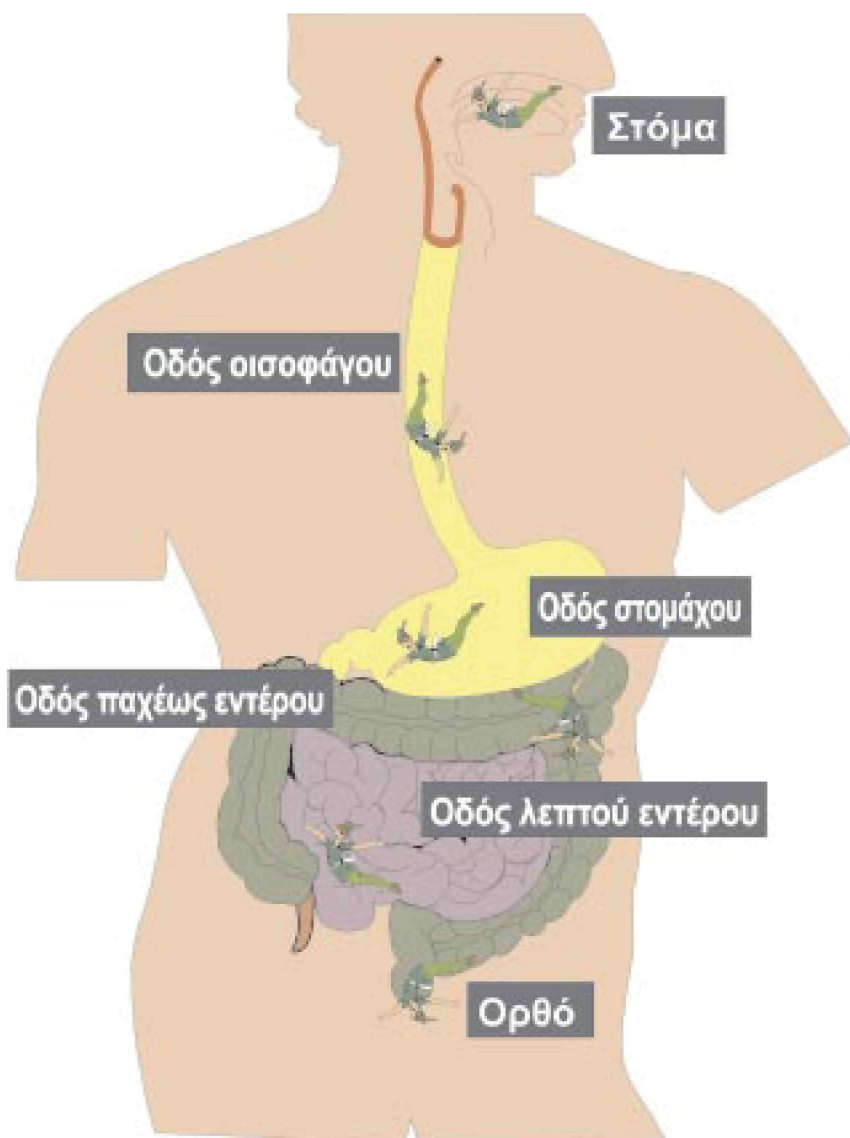
- 1.** Δείξτε στο σώμα σας πού βρίσκεται η μύτη, ο λάρυγγας, η τραχεία, τα πνευμόνια. Πάρτε βαθιά εισπνοή και προσέξτε πώς ανοίγει ο θώρακας και πώς μαζεύει μετά την εκπνοή.
- 2.** Συζητήστε γιατί πρέπει να αερίζουμε τους χώρους που ζούμε και ιδιαίτερα τις σχολικές αίθουσες.
- 3.** Σβήστε τις λέξεις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

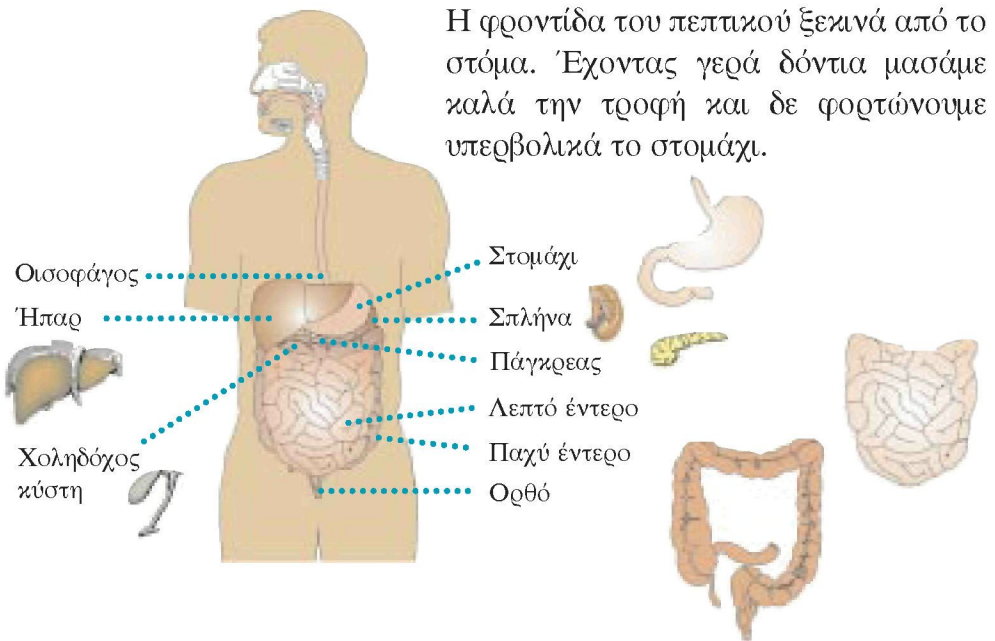
# ΠΕΠΤΙΚΟ



## 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.

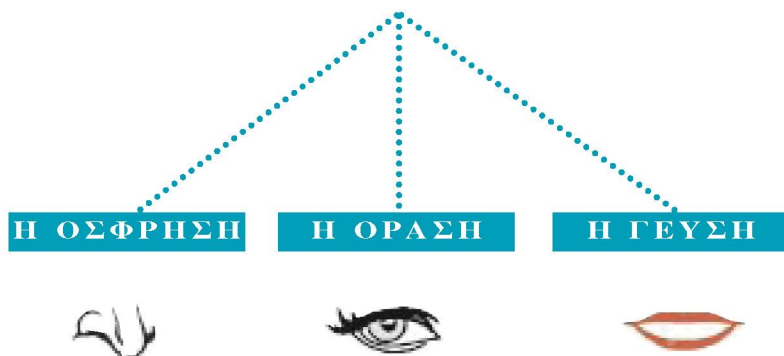
Η διατροφή μας πρέπει να περιλαμβάνει όλα τα είδη των τροφών και κυρίως φυτικές ίνες και πολύ νερό για να αποφύγουμε τη δυσκοιλιότητα.

## 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.

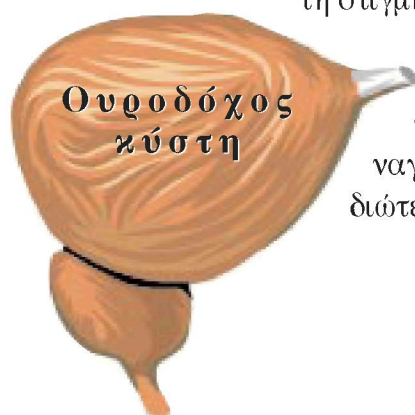
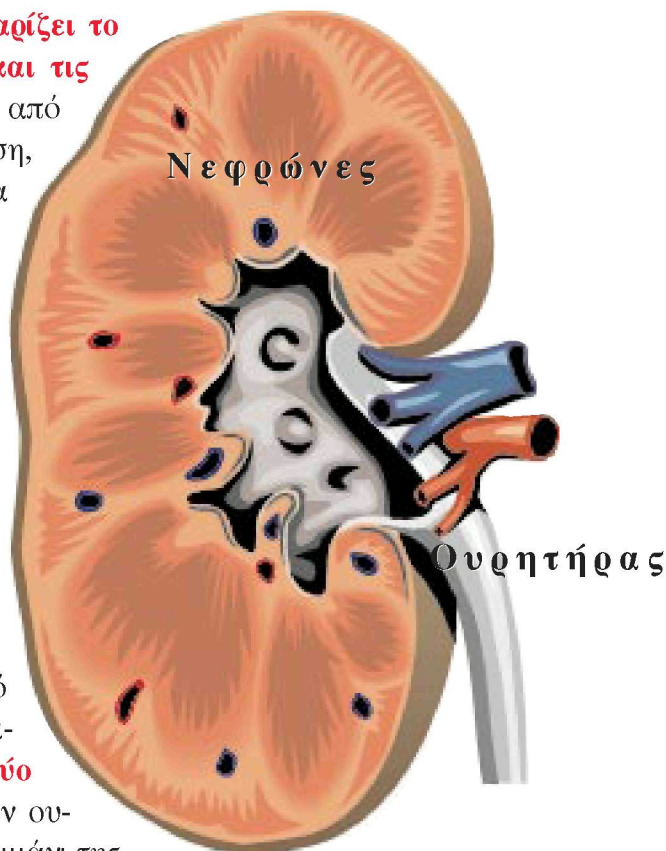
## 6. ΤΟ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟ - ταξίδι τέταρτο

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**

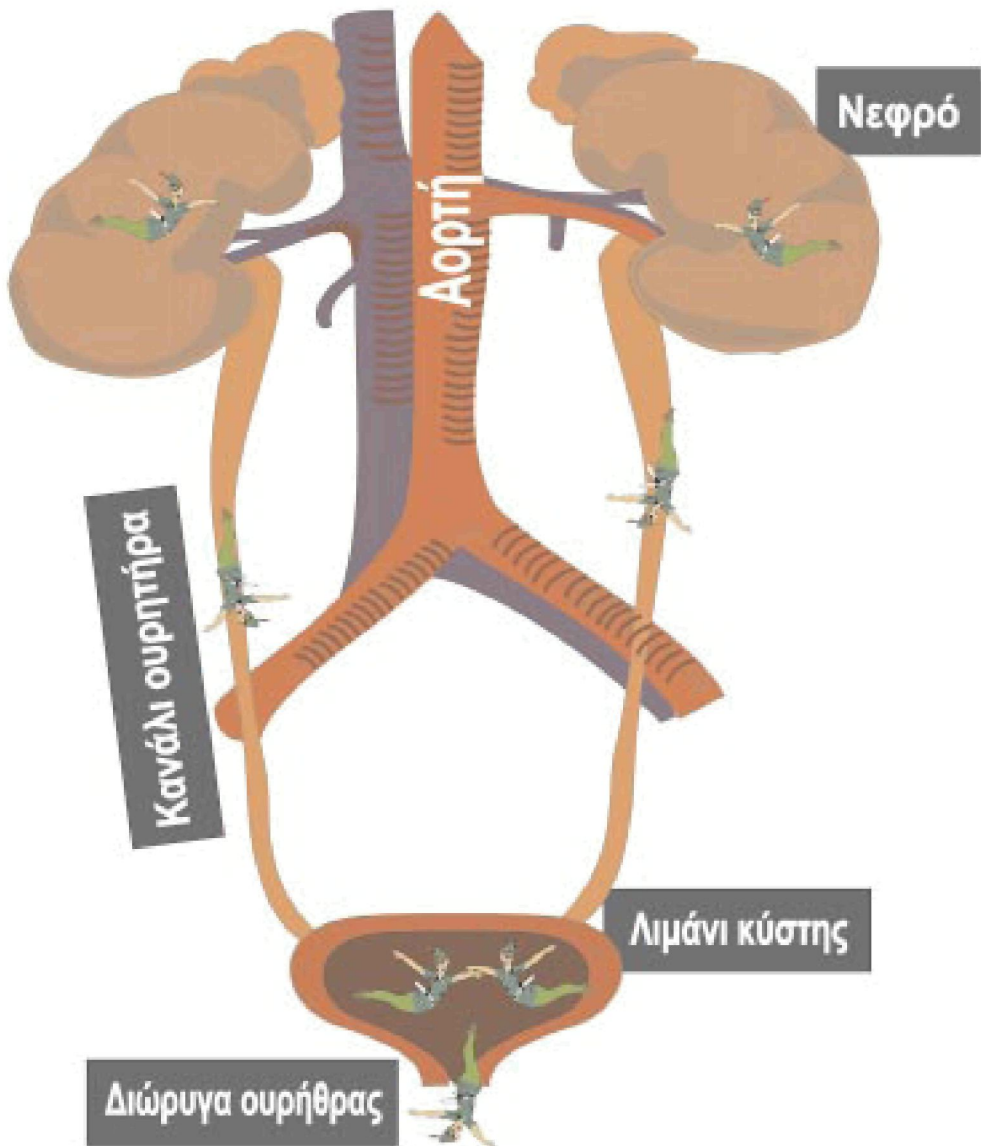
**ουρητήρες**. Οι δύο σωλήνες των ουρητήρων οδηγούν τα ούρα στο λιμάνι της **ουροδόχου κύστης**. Η ουροδόχος κύστη είναι

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.





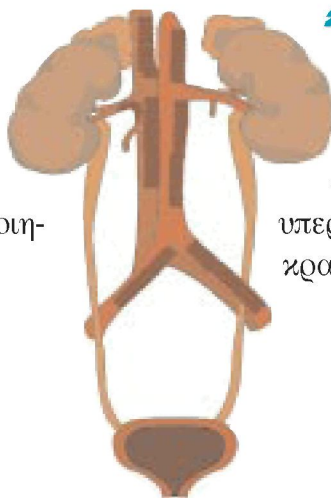
# ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟ



## 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 .....

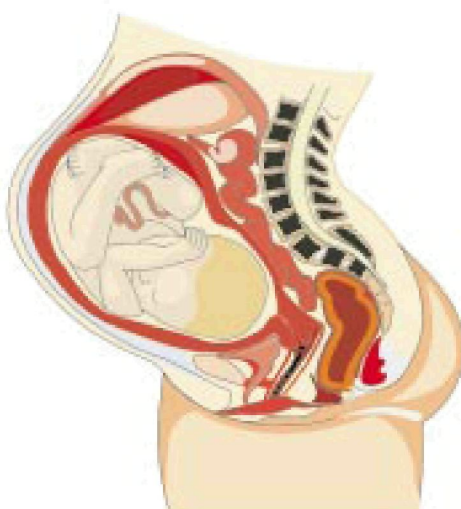
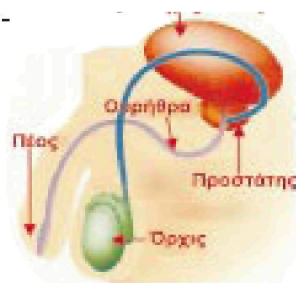
## 7. ΓΕΝΝΗΤΙΚΟ - το μυστηριώδες πέμπτο ταξίδι



Το γεννητικό σύστημα είναι αυτό που εξασφαλίζει τη **διαίωσιση του ανθρώπινου είδους**

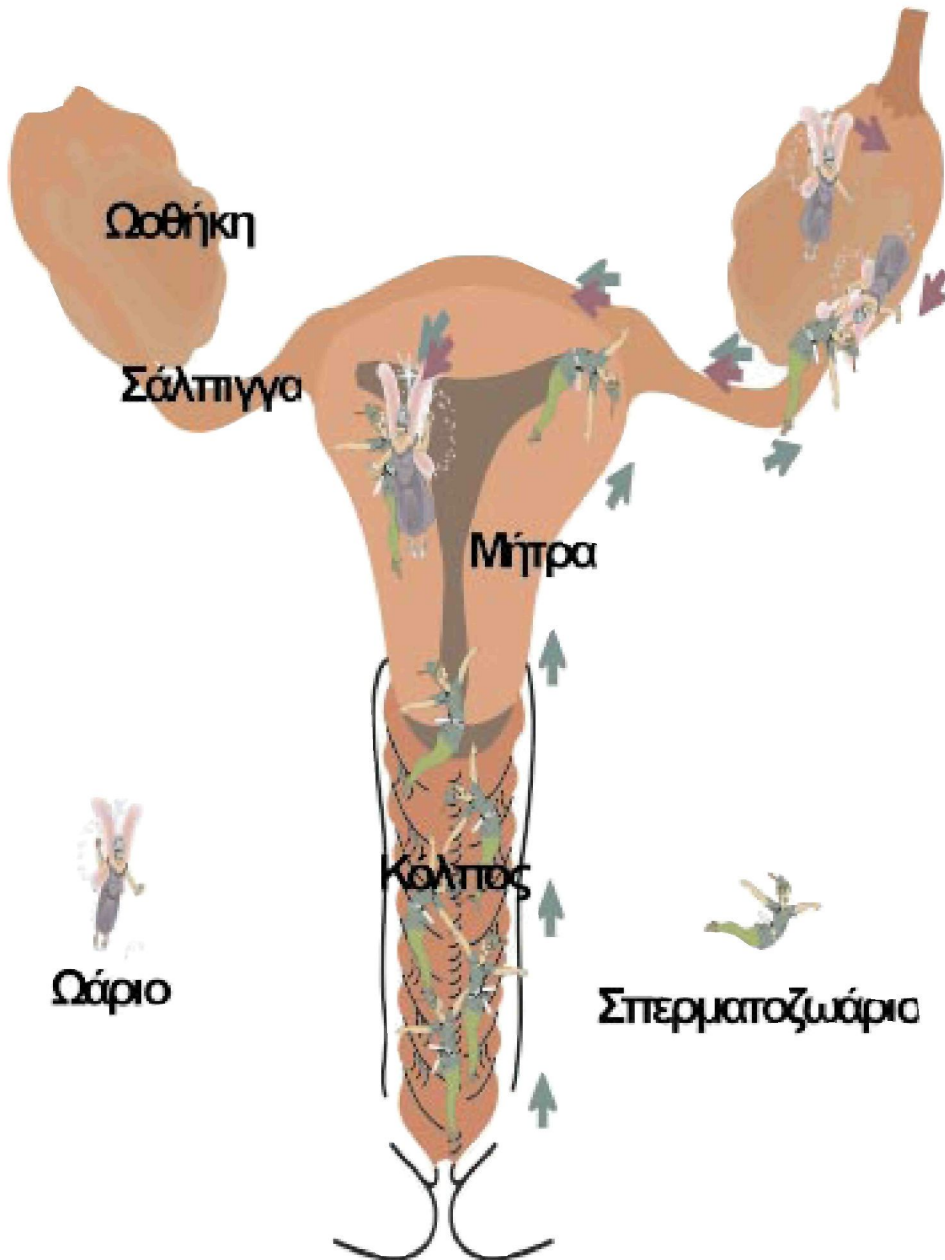
και τη συνέχεια της ζωής. Είναι διαφορετικό στον άνδρα και στη γυναίκα. Οι ταξιδιώτες στο μυστηριώδες πέμπτο ταξίδι ζουν και ταξιδεύουν σε διαφορετικά σώματα. Στον άνδρα λέγονται **σπερματοζώαρια** και παράγονται στους **όρχεις** από την ηλικία των 13 περίπου ετών. Ενώ στις γυναίκες κατοικούν από όταν 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 ταξιδιώ-

τες πρέπει να συναντηθούν και να γίνουν ένα. Αυτό γίνεται μέσα στο σώμα της γυναίκας. Το ωάριο ξεκινά από τη μαιωθήκη 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.

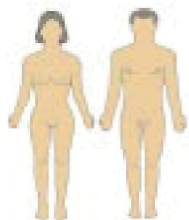
Απαραίτητη και για τα δύο φύλλα είναι η **σχολαστική καθαριότητα** των γεννητι-

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 σπερματοζωάρια βρίσκονται στους .....

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

Για να γεννηθεί ένας άνθρωπος, το ωάριο συναντιέται με το σπερματοζωάριο 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

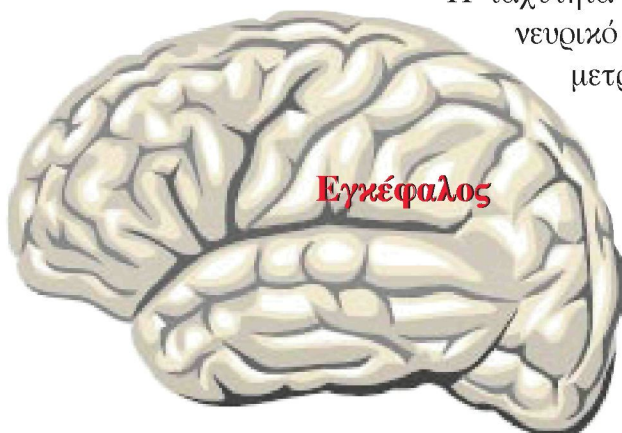
ΤΟΥΑΛΕΤΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΠΙΓΓΑ ΤΙΣ ΣΠΕΡΜΑΤΟΖΩΑΡΙΟ

ΑΦΗΝΩ ΟΡΜΟΝΕΣ ΚΑΘΑΡΕΣ

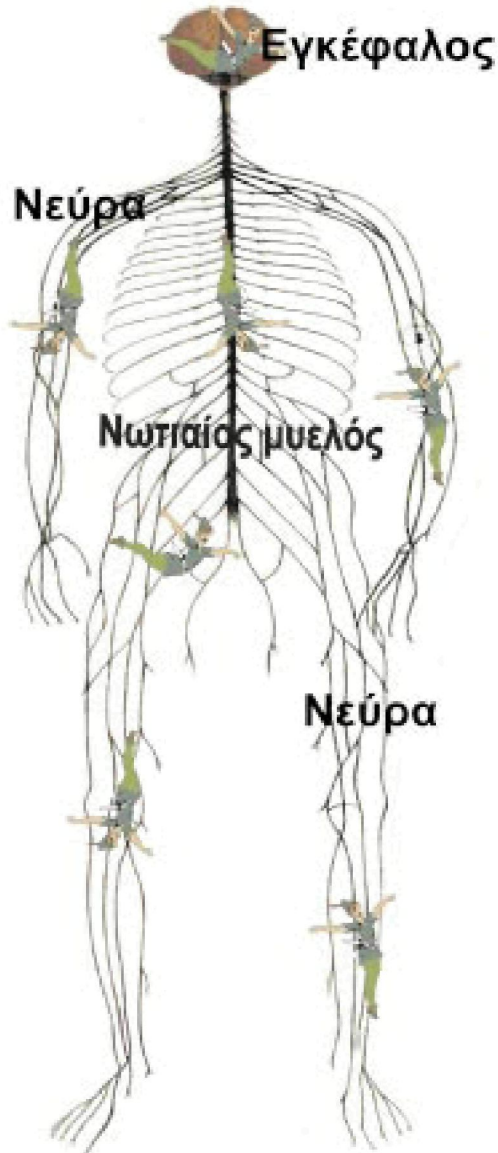
## 8. ΝΕΥΡΙΚΟ - ταξίδι έκτο

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

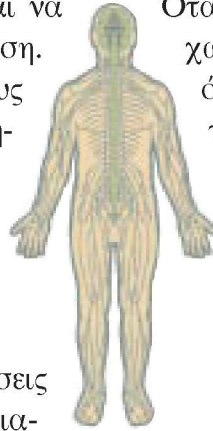
Το νευρικό σύστημα ελέγχει όλο μας το σώμα. Ένας λόγος λοιπόν παραπάνω να το φροντίζουμε όσο περισσότερο μπορούμε.

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

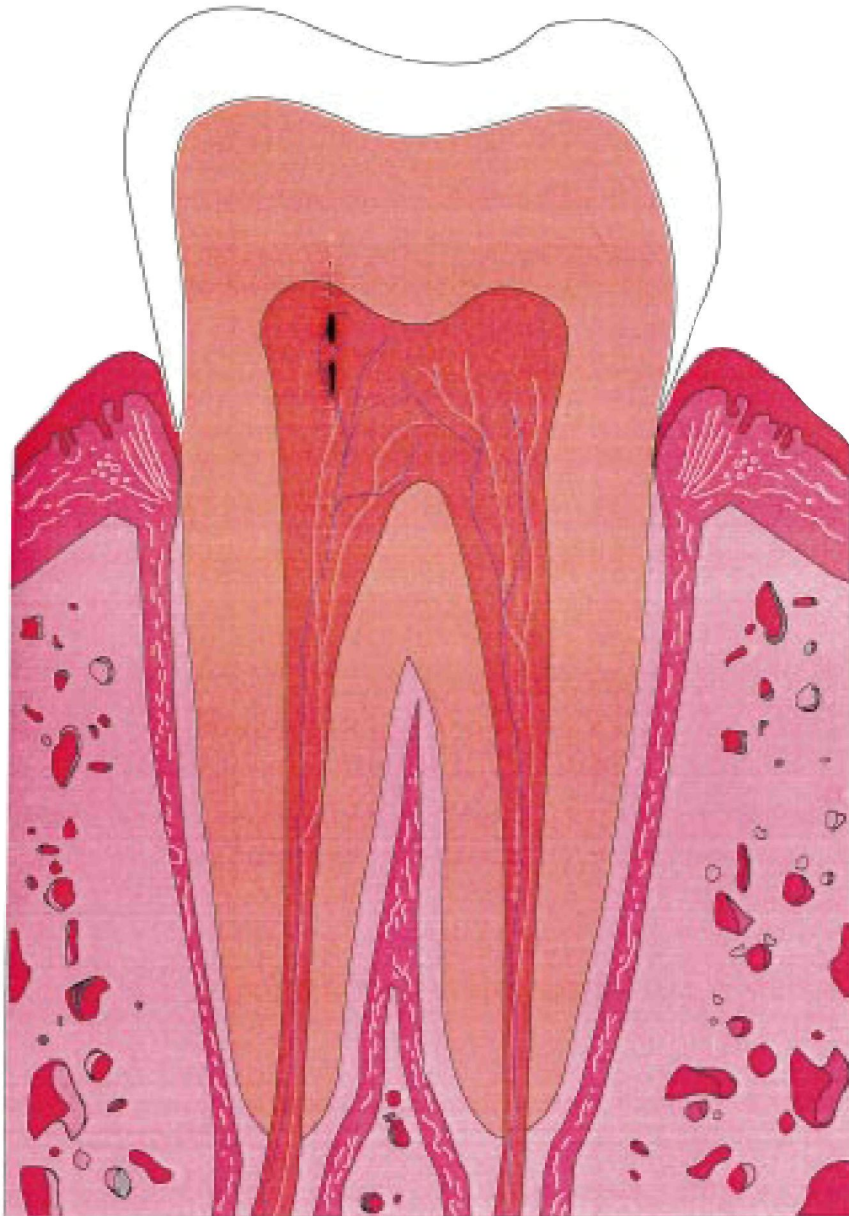
Βρόγχοι

Πάγκρεας

Χοληδόχος κύστη

Ουροδόχος κύστη

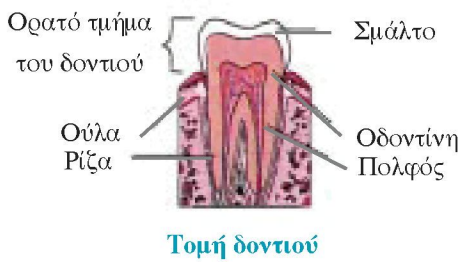
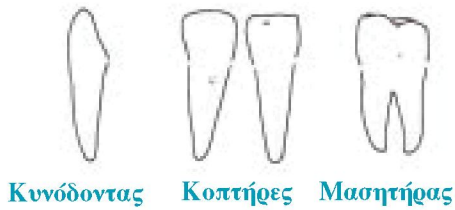
## 4. ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ





**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.

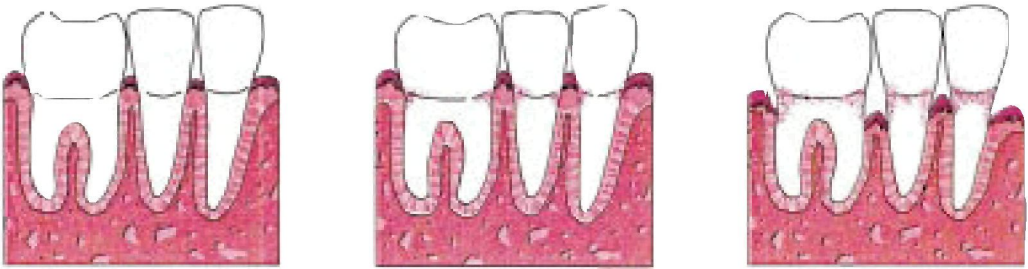
Η **περιοδοντική νόσος** προσβάλλει κυρίως τα ούλα. Αρχίζει από την παιδική ηλικία, με ένα φαινόμενο γνωστό σαν **ουλίτιδα**, που χαρακτηρίζεται από μάτωμα στο βούρτσισμα των δοντιών.



Τα ούλα

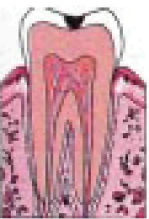


Η αιτία της νόσου είναι ο σχηματισμός μιας **οδοντικής πλάκας**, μιας σχεδόν αόρατης πλάκας από μικρόβια, που προκαλούν φλεγμονή στα ούλα και το στόμα.



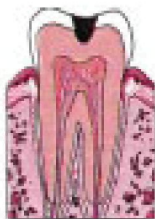
Η **τερηδόνα** προσβάλλει τα ίδια τα δόντια και σταδιακά τα καταστρέφει. Και εδώ φαίνεται ότι παίζουν ρόλο ορισμένα μικρόβια της οδοντικής πλάκας σε συνδυασμό με ορισμένα στοιχεία της διατροφής και ιδίως με τη **ζάχαρη**.

**Τερηδόνα  
στο σμάλτο**



Δεν το  
αισθανόμαστε

**Τερηδόνα  
στην οδοντίνη**



Πόνος όταν τρώμε  
γλυκό ή κρύο

**Τερηδόνα  
στον πολφό**



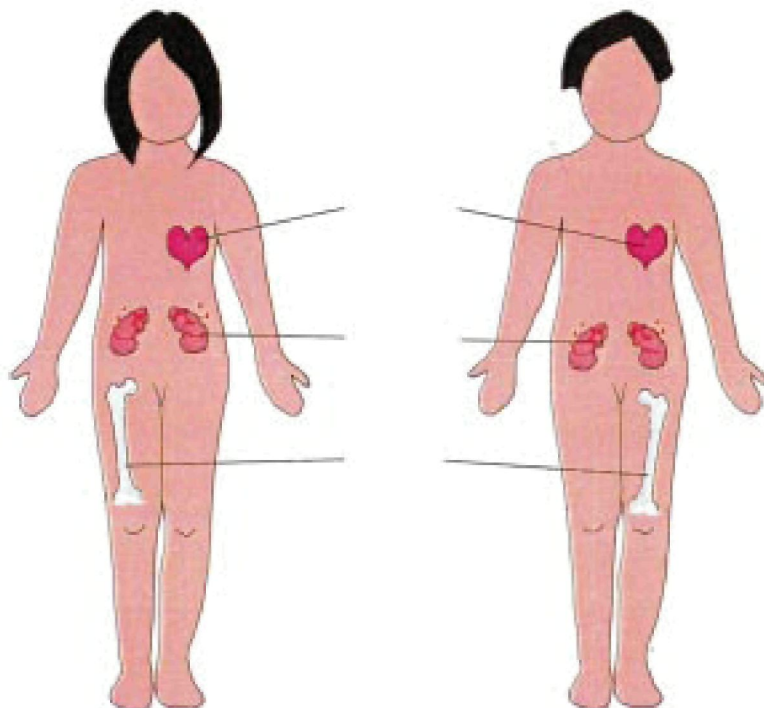
Δυνατοί  
πόννοι

**Δόντι  
κατεστραμμένο**

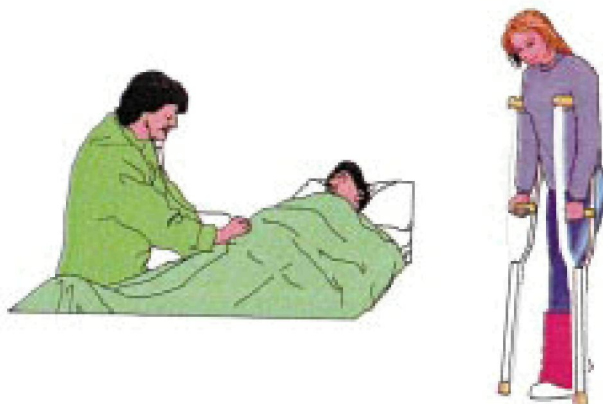


Κίνδυνος  
μόλυνσης

## ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΜΟΛΥΝΣΗ



Το κατεστραμμένο 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.



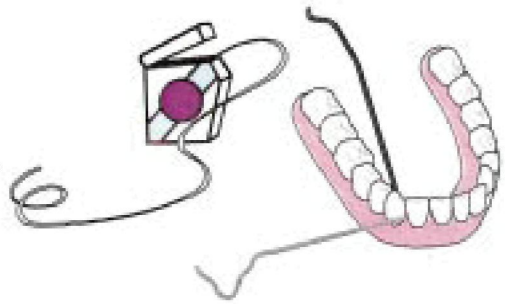
## ΣΩΣΤΗ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΔΟΝΤΙΩΝ



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.

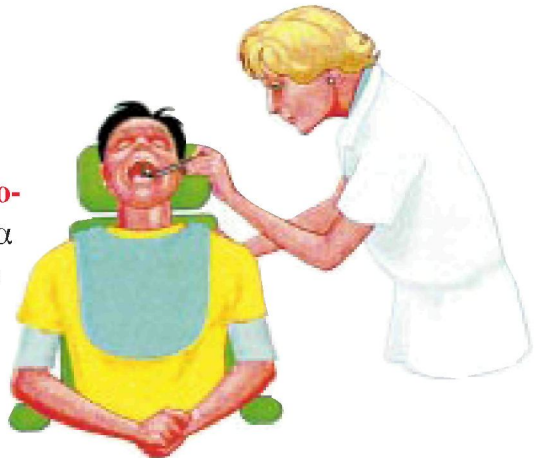
Επίσης ιδιαίτερα σημαντική θεωρείται η υψηλή περιεκτικότητα φθορίου στο πόσιμο νερό, καθώς και η χρήση οδοντόπαστας εμπλουτισμένης με φθόριο.

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).



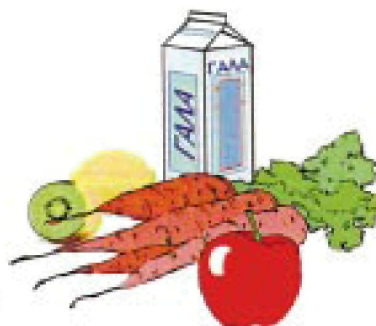
## ΤΡΟΦΙΜΑ



Βλαβερά  
για τα δόντια

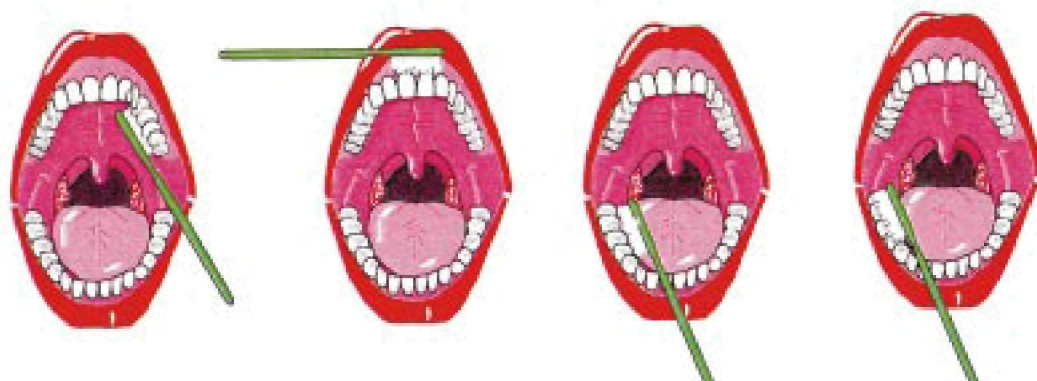
Η πρόληψη της τερηδόνας βασίζεται και στον **περιορισμό πρόσληψης ζάχαρης** από την τροφή (καθώς και τροφίμων που είναι πλούσια σε ζάχαρη, π.χ. γλυκά, ζαχαρούχοι χυμοί κλπ.).

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



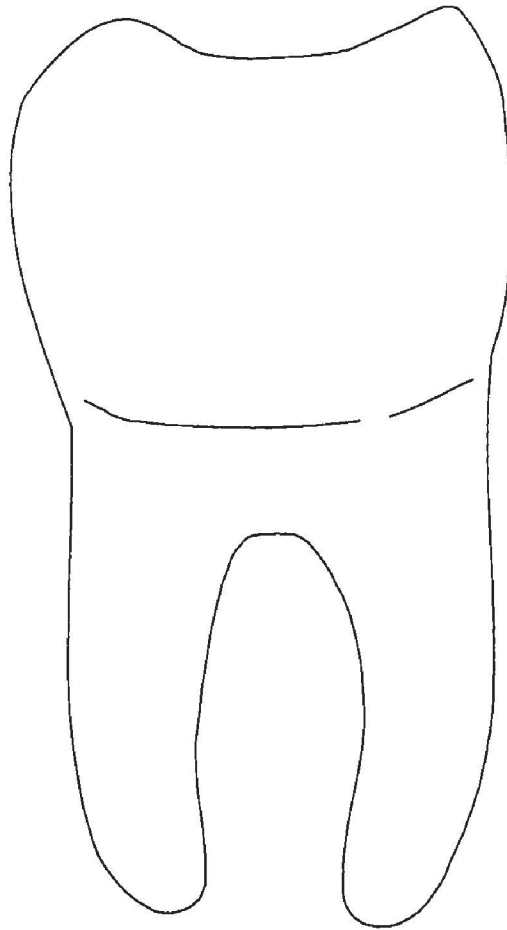
Ωφέλιμα  
για τα δόντια

## ΣΩΣΤΟ ΒΟΥΡΤΣΙΣΜΑ



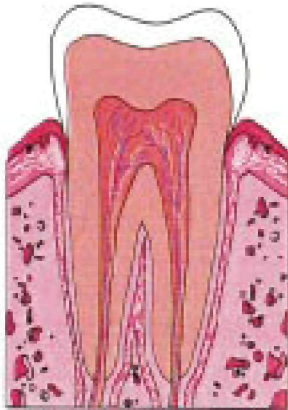


**ΖΩΓΡΑΦΙΖΩ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΕΝΟΣ ΔΟΝΤΙΟΥ**

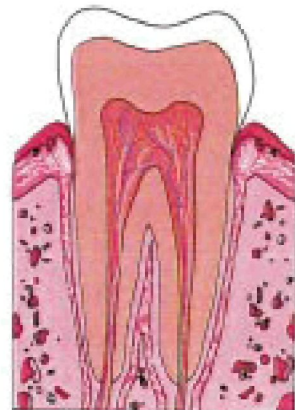


## ΖΩΓΡΑΦΙΖΩ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΔΟΝΤΙΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΕΡΗΔΟΝΑ

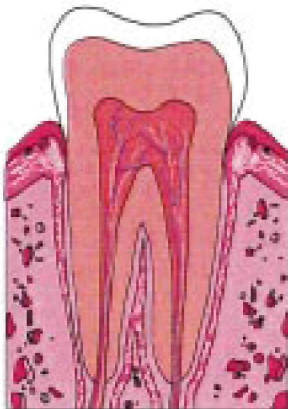
Τερηδόνα  
στο σμάλτο



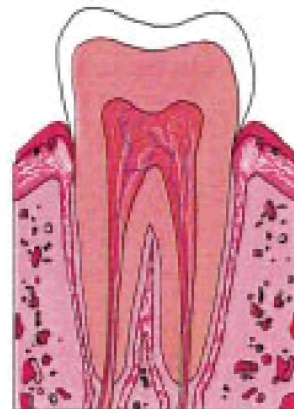
Τερηδόνα  
στην οδοντίνη



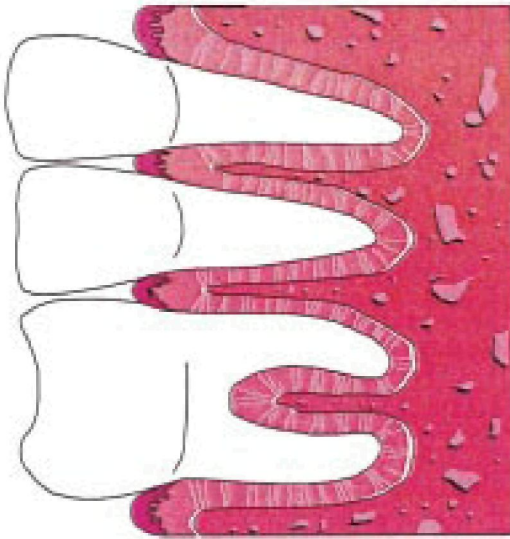
Τερηδόνα  
στον πολφό



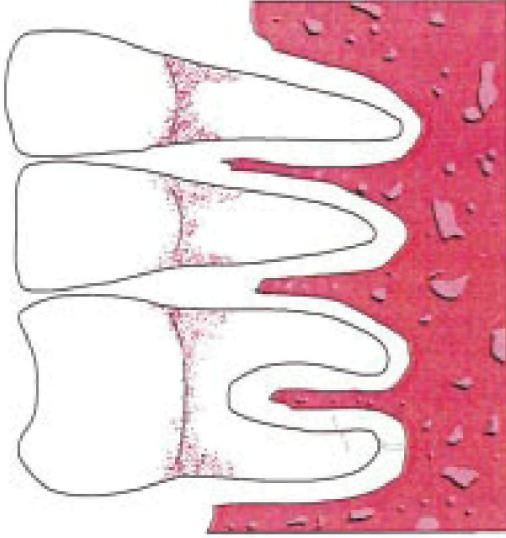
Δόντι  
κατεστραμμένο



**ΖΩΓΡΑΦΙΖΩ ΠΩΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΤΑΙ Η ΟΥΛΙΤΙΑ**

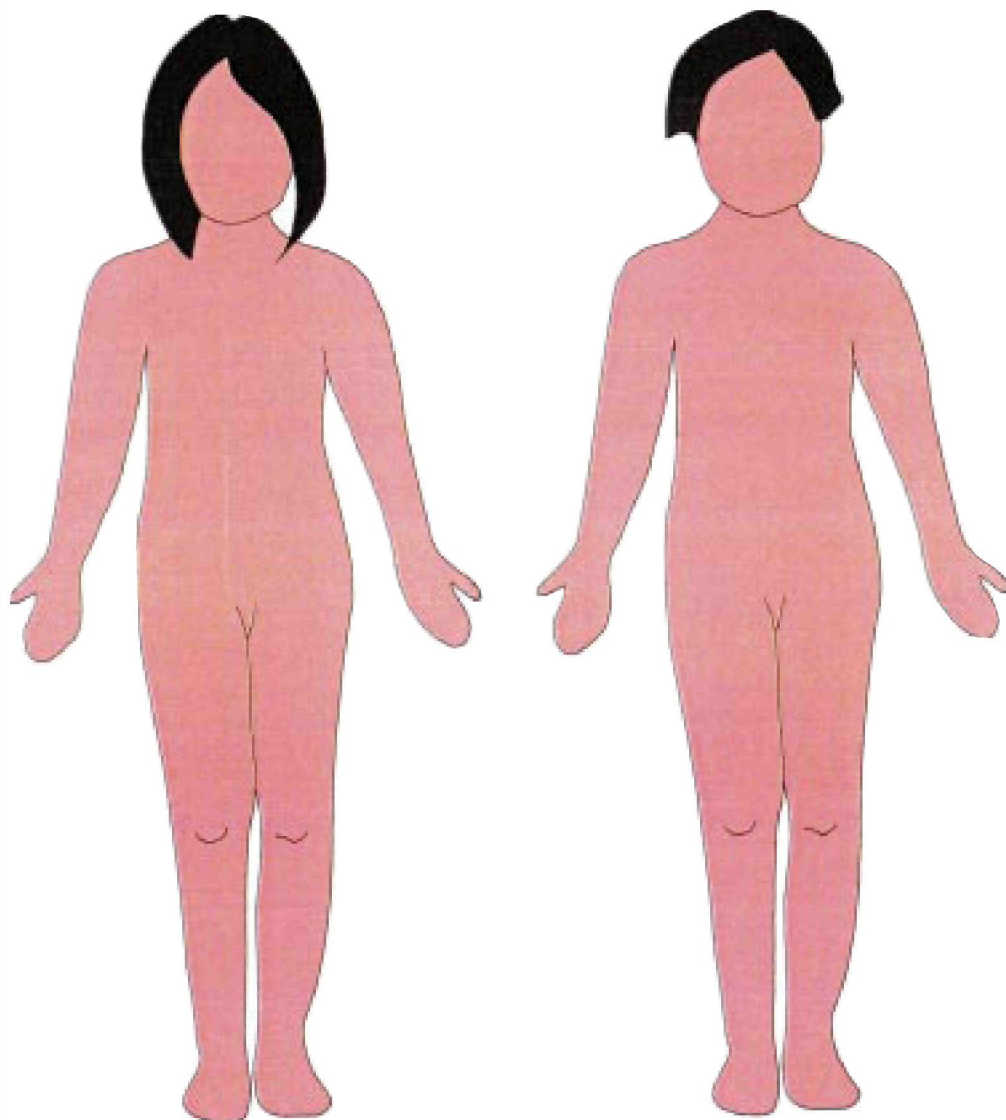


**Ζωγραφίζω  
την οδοντική πλάκα**



**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**

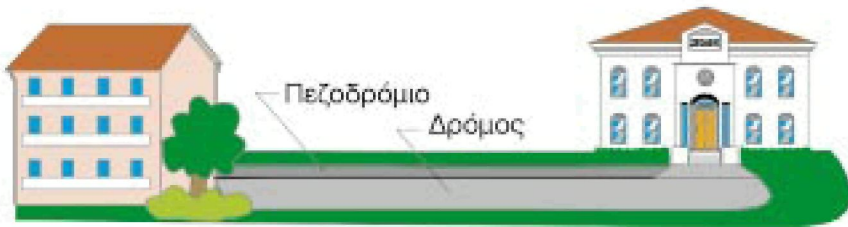
A large, empty rectangular box with a red border, intended for drawing or writing about foods that are beneficial for teeth.A large, empty rectangular box with a black border, intended for drawing or writing about foods that are harmful to teeth.

## 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.

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

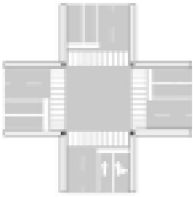


Πληροφορούν επίσης τους πεζούς για τις υποχρεώσεις, τους περιορισμούς και τις απαγορεύσεις που υπάρχουν στο συγκεκριμένο σημείο, π.χ. **Απαγορεύεται η είσοδος στους πεζούς**.

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

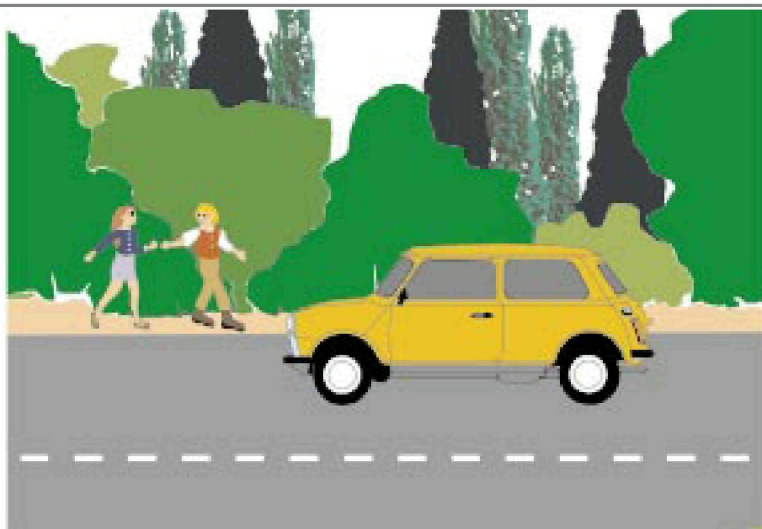
Τηρώντας μερικούς απλούς κανόνες, **μπορούμε να αποφύγουμε ατυχήματα** και να βαδίζουμε με ασφάλεια στους δρόμους.



Αυτοί οι κανόνες είναι:

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

Προσεχουμε 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.**

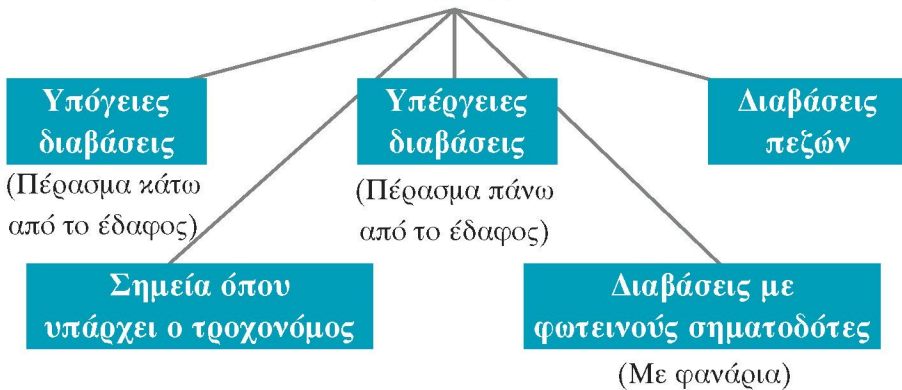


## Η ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΒΑΣΗ ΤΩΝ ΔΡΟΜΩΝ

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. περίπτερα 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 κάθετα.

## 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.



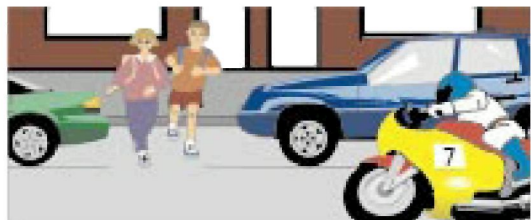
4. Αν υπάρχει διάβαση με φωτεινό σηματοδότη που ενεργοποιείται από τον πεζό, **πιέζουμε** το κατάλληλο κουμπί και περιμένουμε ν' ανάψει το πράσινο για να διασχίσουμε το δρόμο.

Αν η διάβαση έχει αυτόματους φωτεινούς σηματοδότες (φανάρια), **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.

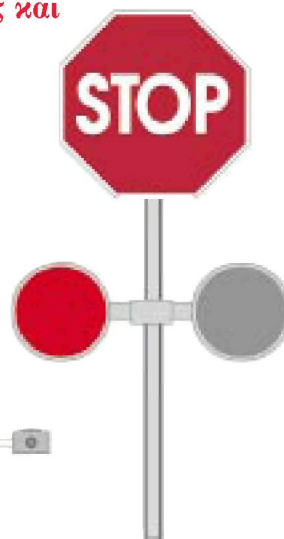
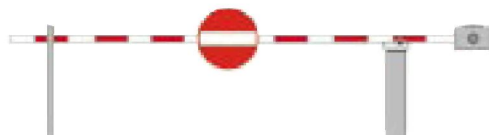




6. Πολύ μεγάλη προσοχή χρειάζεται, όταν διασχίζουμε τις γραμμές των τρένων.

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"/>



# Δ Ι Π Λ Ω Μ Α

**ΒΑΔΙΖΟΝΤΑΣ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ**



..... μαθητ ..... του ..... Δημοτικού  
Σχολείου ..... έδωσε εξετάσεις στους κανόνες κυκλοφο-  
ρίας πεζού και πήρε **ΑΡΙΣΤΑ**. Έμαθε και γνωρίζει άριστα όσα δι-  
δάχθηκε στο μάθημα **ΒΑΔΙΖΟΝΤΑΣ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ**.

**Το Δίπλωμα αυτό υποχρεώνει να εφαρμόζονται σωστά οι κα-  
νόνες κυκλοφορίας πεζών.**

..... Διευθυντ ..... του Σχολείου

Υπογραφή

.....

