

## ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ



## ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Σκοπός αυτού του μαθήματος είναι η απόκτηση βασικών γνώσεων για την υγιεινή του περιβάλλοντος και κυρίως η κατανόηση από την πλευρά των παιδιών της σημασίας που έχει η εφαρμογή ορισμένων απλών κανόνων καθημερινής συμπεριφοράς, για την προστασία από παθογόνα μικρόβια που βρίσκονται σε αυτό.

Πολλά από τα στοιχεία που αναφέρονται σε αυτό το κεφάλαιο είναι γνωστά στα περισσότερα παιδιά, γιατί αφορούν γνώσεις και καθημερινές πρακτικές που έχουν απομοιωθεί από τις οικογένειές τους.

Όμως για τα τσιγγανόπαιδα (καθώς και για παιδιά άλλων μειονοτήτων), που πιθανόν να ζουν σε καταυλισμούς ή και σε πρόχειρες οικισμούς, η διάδοση αυτών των γνώσεων μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη.

Ειδικότερα, οι στόχοι που προσπαθούμε να πετύχουμε είναι:

- Να μάθουν τα παιδιά ότι στο περιβάλλον υπάρχουν μικροσκοπικοί οργανισμοί (μικρόβια), που μπορεί να είναι επικίνδυνα για την υγεία.
- Να μάθουν τα παιδιά να εφαρμόζουν βασικούς κανόνες υγιεινής του νερού.
- Να μάθουν τα παιδιά τους βασικούς κανόνες που αφορούν την ασφαλή συλλογή και διάθεση των αποβλήτων.
- Να μάθουν τα παιδιά να προφυλάσσονται από τους κινδύνους που προέρχονται από την ύπαρξη κατοικιδίων και άλλων ζώων στο κοντινό περιβάλλον.

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΜΙΚΡΟΒΙΑ

Τα μικρόβια είναι μικροσκοπικοί ζωντανοί οργανισμοί που βρίσκονται στο περιβάλλον, αλλά και μέσα στο ανθρώπινο σώμα. Τα περισσότερα από

αυτά δεν είναι παθογόνα. Υπάρχουν όμως ορισμένα που ευθύνονται για την εμφάνιση παθήσεων στους ανθρώπους. Σήμερα γνωρίζουμε σε πολύ μεγάλο βαθμό τους κανόνες προφύλαξης από τα μικρόβια, οι οποίοι είναι απλοί και εύκολα μπορούν να εφαρμοσθούν από τον καθένα.

Τα επικίνδυνα για τον άνθρωπο μικρόβια μπορεί να προέλθουν από την επαφή με άλλους ανθρώπους (αντίστοιχες ασθένειες είναι η γρίπη, το κρυολόγημα, η μηνιγγίτιδα κ.ά.), το νερό (κυρίως διάρροια και δυσεντερία), από τα ζώα και έντομα (κυρίως παράσιτα, όπως είναι ο εχινόκοκκος) και από τις τροφές (κυρίως τροφικές δηλητηριάσεις).

## ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

### α. Υγιεινή του νερού

Το νερό που χρησιμοποιούμε στο σπίτι είτε για να πιούμε είτε για να μαγειρέψουμε είτε για να πλυθούμε ή να πλύνουμε ρούχα ή χώρους κλπ. πρέπει να είναι καθαρό. Αυτό σημαίνει βασικά ότι πρέπει να είναι απαλλαγμένο από παθογόνους μικροοργανισμούς.

Όταν το νερό που χρησιμοποιούμε προέρχεται από κάποιο ελεγχόμενο υδραγωγείο (από Δήμο ή Κοινότητα), τότε η ευθύνη για την υγιεινή του νερού ανήκει στο φορέα που ελέγχει το υδραγωγείο. Ο φορέας αυτός μπορεί με απλά μέτρα (κυρίως χλωρίωση και συστηματικό έλεγχο του δικτύου ύδρευσης) να εξασφαλίζει υγιεινό νερό στους καταναλωτές του δικτύου.

Όταν όμως χρησιμοποιούμε νερό από άλλες πηγές (πηγάδια, στέρνες, ποτάμια, λίμνες κλπ.), τότε πρέπει να φροντίζουμε εμείς για την ασφαλή χρήση αυτού του νερού. Το νερό που χρησιμοποιούμε (κυρίως σαν πόσιμο ή για μαγείρεμα) πρέπει να είναι πάντα άχρωμο, άοσμο και χωρίς να αιωρούνται μέσα σε αυτό σωματίδια ορατά με γυμνό οφθαλμό. Πρέπει επίσης να μην έχει κοντά του βόθρους ή σκουπιδότοπους ή εγκαταστάσεις με ζώα (σταύλους, μαντριά κλπ.). Ένας καλός τρόπος για να καταστρέψουμε τα

περισσότερα μικρόβια που υπάρχουν στο νερό είναι να το βράσουμε για τουλάχιστον ένα τέταρτο της ώρας. Ποτέ δε χρησιμοποιούμε και κυρίως δεν πίνουμε νερό, που δεν είμαστε σίγουροι ότι είναι καθαρό.

### **β. Συλλογή και διάθεση αποβλήτων**

Η συλλογή και διάθεση των αποβλήτων (ειδικά των λυμάτων) και των σκουπιδιών πρέπει να γίνεται με συστηματικό και σωστό τρόπο. Αλλιώς υπάρχει κίνδυνος είτε να μολύνουν τα νερά της περιοχής είτε να προσελκύσουν ζώα (ποντίκια, αρουραίους) και έντομα, που είναι φορείς παθογόνων μικροοργανισμών, με κίνδυνο να μεταδοθούν ασθένειες και στους ανθρώπους.

### **γ. Προφύλαξη από την επαφή με τα ζώα**

Είναι σημαντικό στο περιβάλλον της κατοικίας να μην υπάρχουν σε μεγάλους αριθμούς ζώα που είναι φορείς παθογόνων μικροοργανισμών.

Ιδιαίτερη σημασία έχουν ποντίκια, αρουραίοι και έντομα. Για να αποφεύγουμε συγκέντρωση ζώων και εντόμων, πρέπει να μην υπάρχουν στην περιοχή ελεύθερα λύματα και σκουπίδια ή λιμνάζοντα νερά. Σε κάθε περίπτωση, πρέπει να γίνεται και συστηματική καταπολέμησή τους, όταν υπάρχουν, με φάρμακα και εντομοκτόνα.

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ

### 1. Παίξτε τον πόλεμο των μικροβίων.

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

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

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

## ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ



## Κ Α Π Ν Ι Σ Μ Α

Σκοπός αυτού του μαθήματος είναι η απόκτηση της κατάλληλης στάσης και συμπεριφοράς από τους μαθητές απέναντι στη συνήθεια του καπνίσματος, έτσι ώστε να μη γίνουν στο μέλλον καπνιστές.

Ειδικότερα, οι στόχοι που προσπαθούμε να πετύχουμε είναι:

- Να μάθουν τα παιδιά ότι το κάπνισμα είναι μια συνήθεια που οδηγεί στην εμφάνιση πολλών προβλημάτων υγείας.
- Να αποκτήσουν τα παιδιά μια αρνητική εικόνα απέναντι στο πρότυπο του καπνιστή και μια θετική εικόνα απέναντι στο πρότυπο του μη καπνιστή.
- Να οπλισθούν τα παιδιά με επιχειρήματα απέναντι σε συνομηλίκους τους, που τους πιέζουν να δοκιμάσουν και να αρχίσουν το κάπνισμα.

## ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Το κάπνισμα ευθύνεται αποδεδειγμένα για ένα μεγάλο αριθμό ασθενειών και παθολογικών καταστάσεων. Οι σημαντικότερες από αυτές είναι οι καρδιοπάθειες και πολλές μορφές καρκίνων.

Όμως η αγωγή υγείας για το θέμα αυτό στα παιδιά και στους νέους δεν μπορεί να βασισθεί ιδιαίτερα στην προβολή του γεγονότος ότι το κάπνισμα βλάπτει την υγεία. Οι νέοι ενδιαφέρονται για τελείως διαφορετικά πράγματα, από τα οποία επηρεάζεται αποφασιστικά η συμπεριφορά τους, ενώ βλέπουν την ασθένεια ή το θάνατο σαν πράγματα πολύ μακρινά, που δεν τους αφορούν άμεσα.

Τα σημαντικότερα θέματα που ενδιαφέρουν τους νέους και επηρεάζουν την συμπεριφορά τους είναι η ένταξη στο κοινωνικό περιβάλλον και η υιοθέτηση προτύπων. Από αυτά επηρεάζεται κυρίως και η στάση τους απέναντι

στο κάπνισμα. Εδώ βασίζεται και η προσπάθεια για αποτελεσματική αγωγή υγείας και πρόληψη της καπνιστικής συνήθειας στα παιδιά και στους νέους.

Πρέπει να σημειώσουμε ότι όλες οι μελέτες τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα δείχνουν ότι ένα σημαντικό και συνεχώς αυξανόμενο ποσοστό παιδιών στις μεγάλες τάξεις του Δημοτικού έχει αρχίσει να καπνίζει. Είναι μάλιστα χαρακτηριστικό ότι το φαινόμενο αυτό δεν αφορά μόνο τα αγόρια αλλά και τα κορίτσια.

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αποκτήσουν τα παιδιά μια αρνητική αντίληψη και στάση απέναντι στο κάπνισμα, πριν γίνουν καπνιστές. Συνήθως οι νέοι που έχουν ήδη αρχίσει να καπνίζουν δεν ανταποκρίνονται στις αντίστοιχες προσπάθειες αγωγής υγείας.

## ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟΙ ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΑΡΧΙΖΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ

- Η πίεση των συνομηλίκων τους να δοκιμάσουν το κάπνισμα.
- Η επιθυμία να δείξουν ότι μεγαλώνουν και ότι εντάσσονται στην κοινωνία των μεγάλων.
- Η επίδραση της διαφήμισης που έχει σε σημαντικό βαθμό σαν στόχο τους νέους.
- Η επίδραση κοινωνικών προτύπων από το περιβάλλον τους, που είναι καπνιστές (κυρίως γονείς και δάσκαλοι).

## ΤΟ ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Παθητικός καπνιστής θεωρείται το άτομο, που, ενώ δεν καπνίζει το ίδιο, ζει μέσα σε ένα περιβάλλον καπνιστών και εισπνέει συστηματικά τον καπνό των τσιγάρων που υπάρχει στον αέρα. Υπάρχουν πολλές αρνητικές επιδράσεις στην υγεία από το παθητικό κάπνισμα.



Τα παιδιά είναι η πιο χαρακτηριστική και πιο επιβαρυνόμενη περίπτωση παθητικών καπνιστών, όταν οι γονείς καπνίζουν στο σπίτι και ιδιαίτερα στους χώρους που βρίσκονται και τα παιδιά.

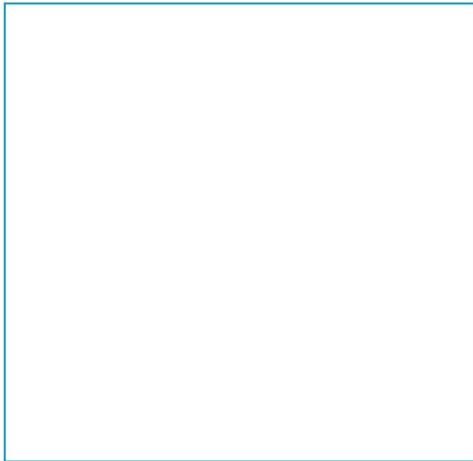
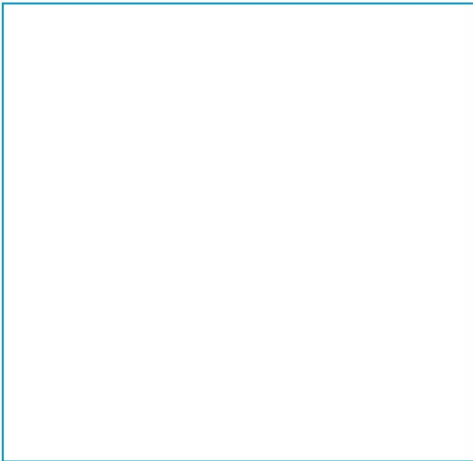
## ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Καπνίζει κάποιος από τους γονείς σου;

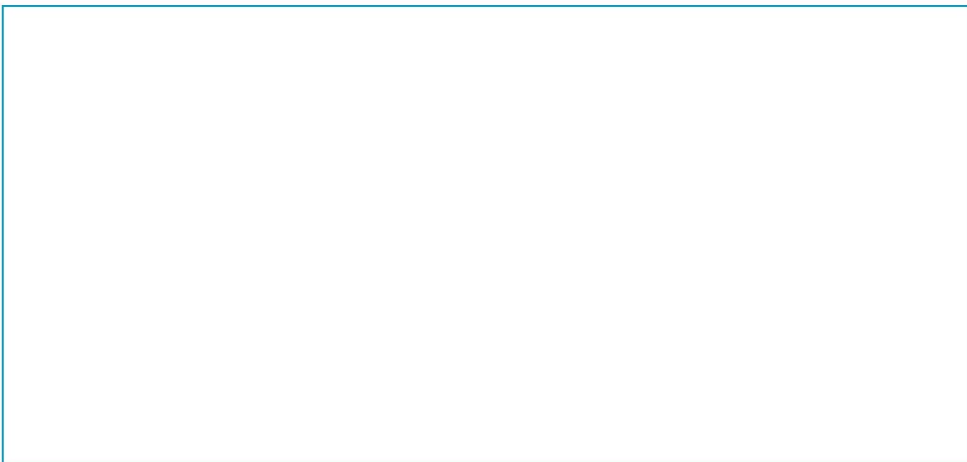
2. Ζωγράφισε:

Έναν που καπνίζει

Έναν που δεν καπνίζει



3. Ζωγράφισε: έναν παθητικό καπνιστή.



4. Σημειώστε με x τη σωστή ή λάθος φράση.

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

ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ



## Τ Ο Α Λ Κ Ο Ο Λ

Σκοπός αυτού του μαθήματος είναι η απόκτηση βασικών γνώσεων σε σχέση με τα αλκοολούχα ποτά, καθώς και η υιοθέτηση της κατάλληλης στάσης και συμπεριφοράς από τους μαθητές απέναντι στην κατανάλωση αυτών των ποτών, έτσι ώστε να είναι σε θέση να αποφύγουν την πρόωμη και καταχρηστική κατανάλωση καθώς και την εξάρτηση από το αλκοόλ.

Ειδικότερα, οι στόχοι που προσπαθούμε να πετύχουμε είναι:

- Να μάθουν τα παιδιά τι είναι τα αλκοολούχα ποτά και ποια είναι τα πιο συνηθισμένα από αυτά.
- Να μάθουν τα παιδιά πότε μπορεί να γίνει επικίνδυνη η κατανάλωσή τους.
- Να αποκτήσουν τα παιδιά μια αρνητική εικόνα απέναντι στο πρότυπο του ενήλικου ατόμου, που κάνει συστηματικά υπερβολική χρήση οινοπνευματωδών ποτών.

## Α Γ Ω Γ Η Υ Γ Ε Ι Α Σ Γ Ι Α Τ Ο Α Λ Κ Ο Ο Λ Σ Τ Α Π Α Ι Δ Ι Α

Η υπερβολική κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών (που αντιστοιχεί σε πάνω από 3-4 ποτηράκια κρασί ή αντίστοιχη ποσότητα άλλου οινοπνευματώδους ποτού) ευθύνεται αποδεδειγμένα για ένα μεγάλο αριθμό ασθενειών και παθολογικών καταστάσεων. Οι σημαντικότερες από αυτές είναι ψυχικές παθήσεις που σχετίζονται με τον αλκοολισμό, καθώς και παθήσεις του ήπατος. Υπάρχει όμως και ένα πλήθος άλλων παθολογικών καταστάσεων που ο κίνδυνος να εμφανισθούν είναι αυξημένος στα άτομα που κάνουν υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ.

Αξίζει να σημειωθεί ότι μια μετρομημένη κατανάλωση αλκοολούχων ποτών και ιδιαίτερα κρασιού, χαμηλότερη από τα επίπεδα που αναφέρθηκαν πιο πάνω, όχι μόνο δεν προκαλεί βλάβες στην υγεία, αλλά θεωρείται και προστατευτικός παράγοντας απέναντι στις καρδιοπάθειες.

Όπως και για το κάπνισμα, η αγωγή υγείας για το θέμα αυτό στα παιδιά και στους νέους δεν μπορεί να βασισθεί στην προβολή του γεγονότος ότι το αλκοόλ βλάπτει την υγεία.

Έτσι η έμφαση πρέπει να δοθεί και εδώ στην ανάπτυξη ενός αρνητικού κοινωνικού προτύπου για τον ενήλικο που κάνει υπερβολική χρήση οινοπνευματωδών στη συνείδηση των παιδιών.

Έχει ιδιαίτερη σημασία να κατανοήσουν τα παιδιά ότι δεν πρέπει να οδηγούμε, όταν έχουμε πει. Σημαντικό είναι επίσης να γνωρίζουν τα κορίτσια από την ηλικία αυτή ότι κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να βλάψει την υγεία του εμβρύου ή ακόμα και τη ζωή του.

Όλες οι μελέτες τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα δείχνουν ότι ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών στις μεγάλες τάξεις του Δημοτικού έχει έρθει σε επαφή αρκετές φορές με αλκοολούχα ποτά, ενώ ένα μικρό ποσοστό έχει ήδη αρχίσει να εθίζεται σ'αυτά. Το ποσοστό αυτό μεγαλώνει στη συνέχεια κατά την εφηβική ηλικία, ενώ αυξάνεται σταδιακά και το ποσοστό των νεαρών κοριτσιών που κάνουν συστηματικά κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών.

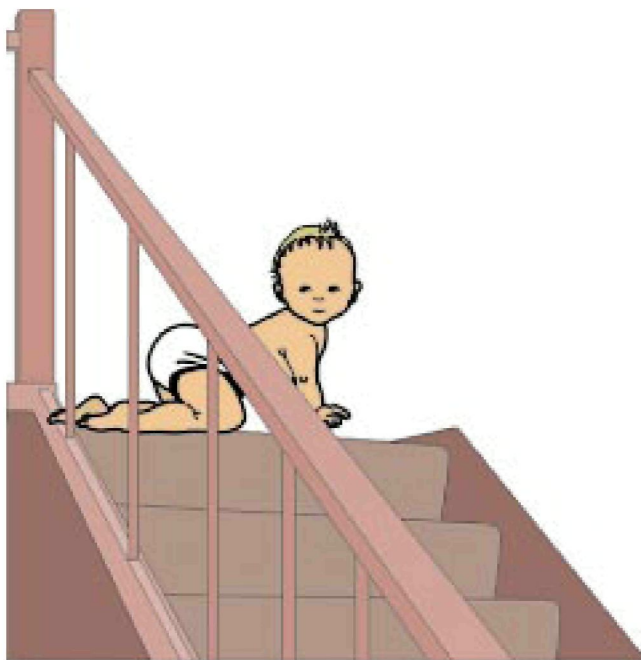
## ΑΣΚΗΣΕΙΣ

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

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

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

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ





## ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Σκοπός αυτού του μαθήματος είναι η απόκτηση βασικών γνώσεων και αντίστοιχων συνηθειών, που αφορούν την αποφυγή των ατυχημάτων στο χώρο της κατοικίας και η κατανόηση από την πλευρά των παιδιών της σημασίας που έχει η εφαρμογή ορισμένων απλών κανόνων καθημερινής συμπεριφοράς στο θέμα αυτό.

Σημασία έχει επίσης να μάθουν τα παιδιά των μεγάλων τάξεων να προστατεύουν τα μικρότερα αδερφάκια τους από επικίνδυνες καταστάσεις στο σπίτι. Αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία στις οικογένειες στις οποίες οι γονείς δε διαθέτουν τις αντίστοιχες γνώσεις και εμπειρίες.

Έτσι για τα τσιγγανόπαιδα, αλλά και για παιδιά άλλων μειονοτήτων, που πιθανόν να ζουν σε καταυλισμούς και σε πρόχειρους οικισμούς ή που οι οικογένειες τους έχουν εγκατασταθεί σχετικά πρόσφατα σε μία παραδοσιακού τύπου κατοικία, η διάδοση αυτών των γνώσεων μπορεί να αποδειχθεί σωτήρια.

Ειδικότερα, οι στόχοι που προσπαθούμε να πετύχουμε είναι να μάθουν τα παιδιά:

- Ότι στο περιβάλλον της κατοικίας υπάρχουν κίνδυνοι και μπορούμε να πάθουμε πολύ σοβαρά, ακόμη και θανατηφόρα ατυχήματα.
- Να εφαρμόζουν βασικούς κανόνες ασφάλειας και αποφυγής των ατυχημάτων.
- Τους κινδύνους που αφορούν τόσο τα ίδια όσο και τα μικρότερα αδέρφια τους και τους τρόπους προστασίας των μικρών παιδιών από τα ατυχήματα.
- Να προφυλάσσονται από τους κινδύνους που προέρχονται από την έλλειψη πληροφόρησης και εξοικίωσης με τους κανόνες ασφαλείας, που μπορεί να έχουν οι μεγάλοι στο σπίτι.

## ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΣΥΧΝΟΤΕΡΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Τα πιο συνηθισμένα ατυχήματα στο σπίτι είναι:

- Οι πτώσεις (από ύψος ή λόγω της ολισθηρότητας του πατώματος).
- Τα εγκαύματα (κυρίως από καυτό νερό ή φαγητό την ώρα του μαγειρέματος, επαφή με θερμάστρες ή καυτά μαγειρικά σκεύη).
- Οι δηλητηριάσεις (με κατάποση απορρυπαντικών ή καλλυντικών ή φυτοφαρμάκων ή πολύ συχνά και φαρμάκων που βρίσκονται αποθηκευμένα στο σπίτι).
- Οι πνιγμοί (συνήθως στη μπανιέρα του σπιτιού ή από κατάποση ξένου σώματος).
- Οι ηλεκτροπληξίες (σε πρίζες, σε έκθετα ή χαλασμένα καλώδια).
- Τα ατυχήματα με παιχνίδια.
- Τα ατυχήματα με εργαλεία που υπάρχουν στο σπίτι ή στον κήπο.

Τα επικίνδυνα για την υγεία ή και για τη ζωή των παιδιών ατυχήματα μπορούν να συμβούν σε όλους τους χώρους του σπιτιού (κουζίνα, τραπεζαρία, μπάνιο, υπνοδωμάτιο) και στην αυλή ή γύρω από το σπίτι.

## ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ

### α. Ασφάλεια στην κουζίνα

Τα ντουλάπια πρέπει να είναι πάντα κλειστά και μάλιστα, αν γίνεται, κλειδωμένα. Ποτέ δεν πρέπει τα μικρότερα παιδιά να είναι στην κουζίνα, χωρίς επίβλεψη, την ώρα που μαγειρεύεται το φαγητό. Το πάτωμα της κουζίνας πρέπει να είναι πάντα στεγνό, ώστε να μη γλιστράει. Άδεια ή ανοιγμένα κουτιά κονσέρβας να απομακρύνονται.

### β. Ασφάλεια στην τραπεζαρία και στο χωλ

Απαραίτητος είναι ο καλός φωτισμός όλων των χώρων, στη διάρκεια όλης της μέρας και στις βραδινές ώρες. Οι θερμάστρες να είναι πάντοτε σταθερές

και καλυμμένες. Να μη γλιστράει το πάτωμα ή τα χαλιά. Αντικείμενα όπως σπίρτα, βελόνες, καρφίτσες, καρφιά, ψαλίδια κλπ. πρέπει να είναι ασφαλισμένα, μακριά από εκεί που μπορούν να φθάσουν τα μικρότερα παιδιά.

### γ. Ασφάλεια στο υπνοδωμάτιο

Τα παράθυρα να 'ναι ασφαλισμένα. Το μαξιλάρι στα πολύ μικρά παιδιά δεν πρέπει να είναι πολύ μαλακό (κίνδυνος ασφυξίας). Η θερμάστρα οποιουδήποτε τύπου κλείνει πάντοτε πριν από τον ύπνο. Παιγνίδια που μπορεί να μπουν στη μύτη και στο στόμα των πολύ μικρών παιδιών (π.χ. βόλοι) δε μένουν ποτέ έκθετα.

### δ. Ασφάλεια στο μπάνιο

Φυλάγονται σε σίγουρο μέρος τα κοφτερά αντικείμενα (π.χ. ξυράφια) και οι ηλεκτρικές συσκευές. Το φαρμακείο είναι πάντοτε κλειδωμένο. Τα απορρυπαντικά τοποθετούνται σε κάποιο σημείο όπου δεν τα φθάνουν τα παιδιά.

### ε. Ασφάλεια στην αυλή

Τα εργαλεία και τα φυτοφάρμακα είναι πάντοτε φυλαγμένα σε αποθήκη. Δεν υπάρχουν σκουπίδια έκθετα (μπορεί να περιέχουν κοφτερά ή ακόμη και εύφλεκτα αντικείμενα).

## ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

- Τα παιγνίδια των μεγαλύτερων παιδιών δεν πρέπει να είναι έκθετα, ώστε να μπορούν να τα βρουν μόνο τους τα μικρότερα παιδιά.
- Τα εργαλεία των μεγάλων δεν είναι παιγνίδια.
- Ποτέ δεν παίρνουν φάρμακα μόνο τους, ακόμα και τα μεγαλύτερα παιδιά.
- Τα καλώδια και οι πρίζες μπορεί να είναι επικίνδυνα, ακόμη και όταν φαίνονται «εντάξει».

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ

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

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

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

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

ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΑΓΩΓΗ



## Σ Ε Ξ Ο Υ Α Λ Ι Κ Η Α Γ Ω Γ Η

Το κεφάλαιο της σεξουαλικής αγωγής είναι ίσως το πιο δύσκολο κομμάτι στον τομέα αγωγής υγείας στο δημοτικό σχολείο.

Η ενημέρωση των παιδιών σε θέματα σεξουαλικής αγωγής είναι συνάρτηση των πολιτισμικών, θρησκευτικών και φιλοσοφικών τοποθετήσεων των οικογενειών τους, με αποτέλεσμα συχνά να συνυπάρχουν στην ίδια τάξη παιδιά πολύ ενημερωμένα στον τομέα αυτό και παιδιά που δε γνωρίζουν σχεδόν τίποτε και συγχρόνως τον θεωρούν και σαν τομέα απαγορευμένο. Επίσης το νεαρό της ηλικίας των παιδιών αποτελεί ένα πρόσθετο πρόβλημα για τα θέματα με τα οποία θα ασχοληθεί ο εκπαιδευτικός. Παρ' όλα αυτά όμως και επειδή κάποια παιδιά μετά το τέλος του δημοτικού σχολείου θα εγκαταλείψουν την εκπαίδευση και σύντομα θα περάσουν σε ενεργό σεξουαλική ζωή και τεκνοποίηση, καλό θα είναι να έχουν αποκτήσει μερικές βασικές γνώσεις.

### Τ Ο Υ Λ Ι Κ Ο

Το υλικό μας δομήθηκε σε τρεις ενότητες που πραγματεύονται τα εξής θέματα:

1. Οι αλλαγές στον οργανισμό, το σώμα και τον ψυχισμό των εφήβων (αγοριών και κοριτσιών).
2. Οικογενειακός προγραμματισμός.
3. Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα, A.I.D.S.

### Σ Κ Ο Π Ο Σ

Σκοπός μας είναι να μπορέσουν να μάθουν τα παιδιά για τις αλλαγές στο σώμα τους, να το γνωρίσουν, να το αποδεχθούν και να το αγαπήσουν.

Να κατανοήσουν ότι η εγκυμοσύνη και η γέννηση ενός παιδιού είναι ευθύνη και των δύο γονέων και αποτέλεσμα της επιθυμίας και των δύο.

Να ενημερωθούν για τους κινδύνους των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων και κυρίως του Α.Ι.Δ.Σ.

Να αποκτήσουν κάποιες γνώσεις που θα τα βοηθήσουν να αναπτύξουν σωστές στάσεις και απόψεις για ακίνδυνη σεξουαλική συμπεριφορά.

Να αποθαρρυνθούν οι διακρίσεις και ο ρατσισμός απέναντι στους φορείς και στους ασθενείς του Α.Ι.Δ.Σ.

## ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

1. Ο εκπαιδευτικός που θα αναλάβει τη διδασκαλία της σεξουαλικής αγωγής θα πρέπει να είναι καλά καταρτισμένος στα θέματα αυτά. Να έχει άνεση στις σχέσεις του με τους μαθητές και να μπορεί να συζητά μαζί τους. Να ξέρει τότε πρέπει να εμβαθύνει σε κάποιο θέμα και τότε πρέπει να προσπεράσει κάποιο άλλο, ανάλογα με τις δυνατότητες των μαθητών του.
2. Καλό θα είναι ο εκπαιδευτικός να ενημερώσει και να συζητήσει με τους γονείς και κηδεμόνες των παιδιών πριν ξεκινήσει τη σεξουαλική αγωγή. Να καταγράψει τις απόψεις τους και να υπερασπιστεί σε περίπτωση αντιδράσεων την αναγκαιότητα της διδασκαλίας του μαθήματος για την προώθηση της καλής υγείας και της σωστής σεξουαλικής συμπεριφοράς των παιδιών. Να λάβει επίσης υπ' όψιν του πιθανές θρησκευτικές ή άλλες ιδιαιτερότητες των γονέων και να ζητήσει τη συνδρομή του διευθυντή ή κάποιου ειδικού για τα προβλήματα που ίσως παρουσιαστούν.
3. Ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες της τάξης, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να σχεδιάσει ένα δικό του πρόγραμμα διδασκαλίας, εμπλουτίζοντας το υλικό με περισσότερες πληροφορίες ή αφαιρώντας κάποια μέρη που θεωρεί ότι δεν ενδιαφέρουν ή δεν αφορούν τους μαθητές του.
4. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να ξεκινήσει πληροφορώντας τους μαθητές για το περιεχόμενο του μαθήματος και ζητώντας τους να πουν τί ξέρουν πρώτα οι ίδιοι. Ή να ζητήσει από τους μαθητές του να γράψουν ανώνυμα τι θα ήθελαν να ξέρουν και δεν το ξέρουν σε κάθε ενότητα. Αφού δει πού

κινούνται οι γνώσεις των μαθητών του και ποιες είναι οι απορίες τους, να προσπαθήσει να τις απαντήσει. Χρειάζεται και εδώ προσοχή, γιατί συχνά τα παιδιά θέλουν να προκαλέσουν ή να σοκάρουν. Καλό είναι, αν υπάρχουν ερωτήσεις με άσχημο λεξιλόγιο, να τις αγνοήσει εξηγώντας στα παιδιά ότι πρόκειται για κάτι σοβαρό και ότι δεν έχουν θέση κακόγουστα αστεία και υπερβολές.

5. Πιθανόν σε ειδικές περιπτώσεις, να χρειαστεί να χωρίσει τα παιδιά σε ομάδες ανάλογα με το φύλο τους.
6. Τέλος, για να αξιολογήσει τις γνώσεις των μαθητών σε όσα συζητήθηκαν, μπορεί να τους αναθέσει κάποιο θέμα να το αναπτύξουν σε ομάδες ή να φτιάξει ερωτήσεις που θα πρέπει να απαντήσουν τα παιδιά ανώνυμα. Ανάλογα με τα αποτελέσματα, να επιμένει σε επιμέρους θέματα ή να επαναλάβει και να διευκρινίσει ό,τι φαίνεται πως δεν έγινε κατανοητό.