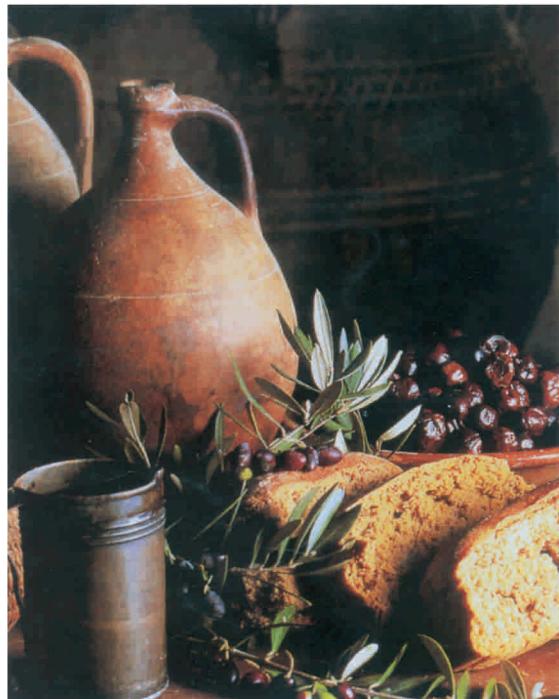


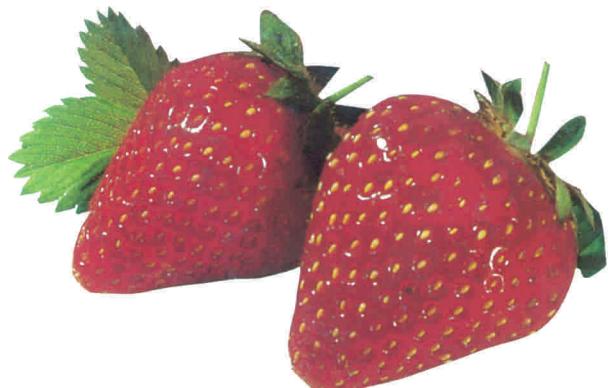
ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Δικό σου δικαίωμα και καθήκον



για τους μαθητές της Δ' Δημοτικού

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ
ΛΕΥΚΩΣΙΑ



ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Δικό σου δικαίωμα και καθήκοντα

Η έκδοση αυτή του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Κύπρου είναι ανατύπωση του εγχειριδίου «Γνώρισε το σώμα σου -Διατροφή και υγεία» του τομέα Κοινωνικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Κρήτης. Εκδίδεται με τη γραπτή άδεια του καθηγητή της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης Αντώνη Καφάτου.

Επιμέλεια της παρούσας έκδοσης: Δρ. Μιχάλης Τορναρίτης, Καθηγητής Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Κύπρου, Επισκέπτης Επίκουρος Καθηγητής Πανεπιστημίου Κρήτης.

Πρόλογος

Η καταπολέμηση προβλημάτων όπως η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, το κάπνισμα, η παραβατικότητα, η προβληματική συμπεριφορά μαθητών, οι σχέσεις διδασκομένων - διδασκόντων - γονέων μπορεί να προληφθεί αποτελεσματικά, σύμφωνα με τους ειδικούς μέσα από την εκπαίδευση εκπαιδευτών και μαθητών στην Αγωγή Υγείας, αρχίζοντας από το νηπιαγωγείο και το δημοτικό.

Τα αποτελέσματα πρόσφατων ερευνών, οι οποίες δείχνουν ότι παιδιά και έφηβοι έχουν χαμηλού επιπέδου αυτοεικόνα και αυτοεκτίμηση, πολλά προβλήματα και φοβίες που προκαλεί το πέρασμα από την παιδική στην εφηβική ηλικία, πολλές διαπροσωπικές συγκρούσεις, υψηλού βαθμού τελειομανή συμπεριφορά και πολλά προβλήματα διατροφικών διαταραχών, οδηγούν στο συμπέρασμα ότι επιβάλλεται η εντατικοποίηση των βιωματικών εργαστηρίων Αγωγής Υγείας.

Το εγχειρίδιο «Γνώρισε το σώμα σου - Διατροφή και υγεία» του τομέα Κοινωνικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Κρήτης, ευγενής προσφορά στην παιδεία των παιδιών της Κύπρου, του καθηγητή της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης κυρίου Αντώνη Καφάτου, είναι ένα εξαιρετο βοήθημα για τα βιωματικά εργαστήρια της Αγωγής Υγείας. Ευχαριστούμε θερμά τον καθηγητή για τη συνεισφορά του στην παιδεία του τόπου μας.

Σάββας Νικολαΐδης
Διευθυντής Δημοτικής Εκπαίδευσης

Περιεχόμενα

Εισαγωγικό σημείωμα	5
Ας γνωριστούμε	6
Έλεγχος υγείας	7
Εγώ αποφασίζω	8
Μαθαίνω να φροντίζω το σώμα μου	9
Πρόληψη ατυχημάτων	10
Υγιεινές συνήθειες	11
Από που προέρχονται οι τροφές;	12
Ομάδες τροφίμων και θρεπτικά συστατικά	13
Το διαιτολόγιό μου	14
Το πρωινό μου	15
Σχεδιάζω τα γεύματά μου	16
Υγιεινή των δοντιών	17
Η γυμναστική είναι διασκέδαση	18
Φάρμακα	19
Κάπνισμα και οινοπνευματώδη ποτά	20



Εισαγωγικό σημείωμα

Στόχος του τεύχους αυτού είναι να ευαισθητοποιήσει τα παιδιά, τους γονείς τους και τους εκπαιδευτικούς σε θέματα υγείας. Θα πρέπει να γίνει κατανοητό ότι η καλή υγεία, η άριστη ανάπτυξη και η καλή απόδοση στο σχολείο εξαρτάται σε πολύ μεγάλο βαθμό από τις συνήθειες μας και τον τρόπο ζωής μας.

Αν καπνίζουν οι γονείς στο σπίτι, τα παιδιά καπνίζουν έμμεσα με αποτέλεσμα να παίρνουν πολύ περισσότερες τοξικές ουσίες από τους ίδιους τους καπνιστές γονείς τους. Η άσχημη αυτή συνήθεια των γονιών έχει πολύ σοβαρές άμεσες και μακροχρόνιες επιπτώσεις στην υγεία των παιδιών (βρογχίτιδες, άσθμα, αυξημένο κίνδυνο για καρκίνο ως ενήλικες, οι ανάγκες για ορισμένα θρεπτικά συστατικά αυξάνονται με το κάπνισμα κ.ά.)

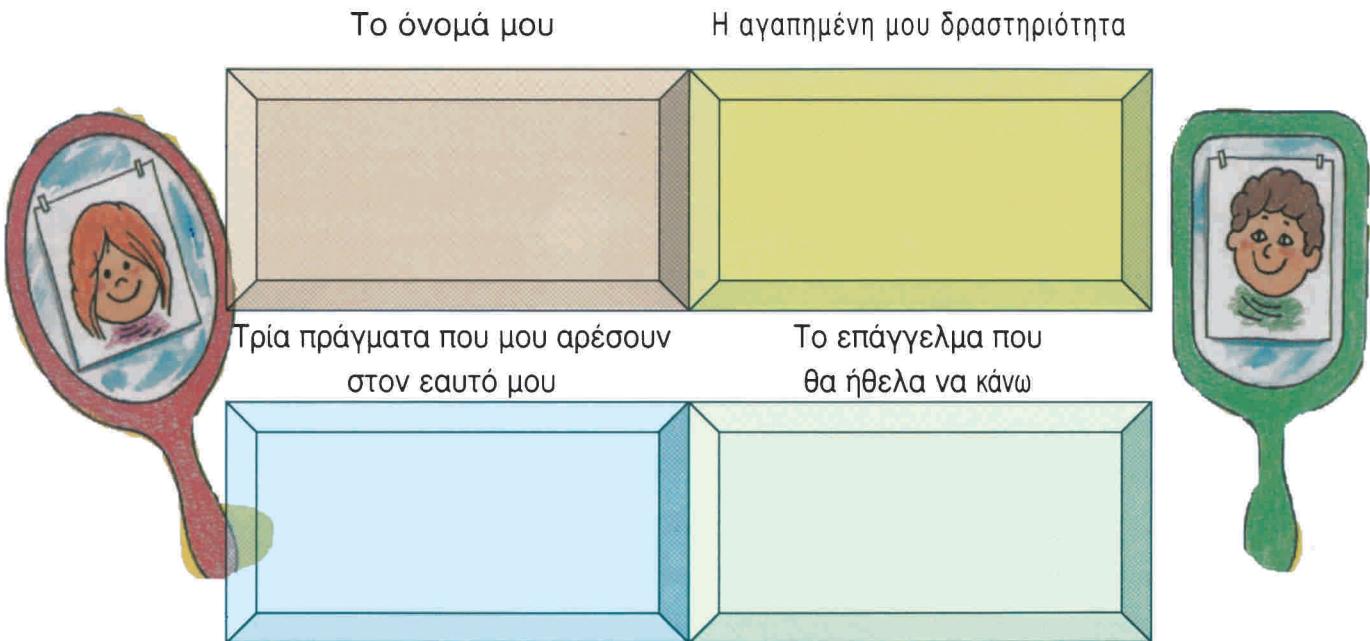
Άλλο παράδειγμα που έχει σχέση με τη συμπεριφορά και τις επιλογές μας είναι αυτό του αυξημένου βάρους ή της παχυσαρκίας. Η επιλογή να καθόμαστε αδρανείς για πολλές ώρες στην τηλεόραση και ταυτόχρονα να τρώμε τρόφιμα πλούσια σε θερμίδες ενώ είναι ανεπαρκή σε άλλα θρεπτικά συστατικά έχει ως αποτέλεσμα τη γρήγορη αύξηση του βάρους. Παράλληλα δημιουργούνται ανεπάρκειες όπως η σιδηροπενική αναιμία, υποβιταμινώσεις A, C, D, B και άλλες. Η συστηματική καθημερινή σωματική άσκηση, προλαμβάνει την υπερβολική αύξηση του βάρους, ενώ η καλή διατροφή θα βοηθήσει στην άριστη ανάπτυξη του παιδιού και την αποφυγή ανεπάρκειών. Επομένως, η άριστη υγεία και ανάπτυξη καθώς και η πρόληψη των χρόνιων νοσημάτων έχει απόλυτη σχέση με τις επιλογές που κάνει το κάθε παιδί.

Το παρόν βιβλίο εργασίας σχεδιάστηκε ώστε να βοηθήσει τα παιδιά με τρόπο ευχάριστο, με ενεργητική συμμετοχή των ιδίων και των γονιών τους να αποκτήσουν τη συμπεριφορά εκείνη που δια βίου προάγει τη σωματική και ψυχική υγεία και προλαμβάνει τα χρόνια νοσήματα που εμφανίζονται αργότερα στους ενήλικες.

Η προσπάθεια για αγωγή σε θέματα υγείας στα σχολεία δεν στοχεύει στην εισαγωγή ενός ακόμα μαθήματος στο ήδη βεβαρημένο πρόγραμμα του σχολείου, αλλά σ' ένα σύνολο ευχάριστων δραστηριοτήτων και βιωματικής μάθησης που θα επηρεάσει τη συμπεριφορά των παιδιών ώστε να κάνουν τις επιλογές εκείνες που προάγουν την υγεία. Γι' αυτό τα θέματα και οι ασκήσεις που περιλαμβάνονται στο τεύχος αυτό αποτελούν απλώς έναν οδηγό και δίνουν ορισμένα υποδείγματα δραστηριοτήτων. Ο εκπαιδευτικός που θα αναλάβει την ευθύνη της αγωγής σε θέματα υγείας θα έχει τη δυνατότητα να προσθέσει με τη δική του φαντασία και δημιουργικότητα άλλες πρωτότυπες και πιο ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, που θα εντυπωσιάσουν τα παιδιά και θα έχουν μακροχρόνια επίδραση στη συμπεριφορά τους σε θέματα υγείας.

Ας γνωριστούμε

- Συμπλήρωσε τα κενά όσο καλύτερα μπορείς.



Πόσο σημαντικά είναι για σένα τα παρακάτω και γιατί;
(Βαθμολόγησε με βαθμό 1=λιγότερο σημαντικό έως 5=πολύ σημαντικό).

- _____ Οι φίλοι μου
- _____ Το εισόδημα της οικογένειας
- _____ Οι βαθμοί μου
- _____ Η γειτονιά μου
- _____ Η καλή φυσική μου κατάσταση
- _____ Το σπίτι που μένω
- _____ Η οικογένειά μου
- _____ Η υγιεινή μου διατροφή
- _____ Οι δραστηριότητές μου
- _____ Άλλο: _____

Έλεγχος υγείας

Χρησιμοποίησε αυτές τις λέξεις για να γεμίσεις τα κενά παρακάτω:

πίεση αίματος	διαφορετικές	μάθω	πτυχής
αίματος	διασκεδάσω	άσκηση	λίπους
πιεσόμετρο	υγείας	έλεγχος	βάρος
χοληστερίνη	επαναφορά σφυγμού		ύψος

Σύντομα θα γίνει στο σχολείο μας ένας _____ υγείας. Υπάρχουν πολλές _____ μετρήσεις που δείχνουν την κατάσταση της _____ μας. Θα μετρήσουν το _____ και το _____ μου και την _____ με το _____. Θα μετρήσουν το πάχος της _____ του δέρματος με ένα ειδικό όργανο για να προσδιορίσουν στη συνέχεια το ποσοστό του _____ στο σώμα μου. Θα πάρουν στη συνέχεια ένα δείγμα _____ για να μετρήσουν το ποσόν της _____. Επίσης θα πάρω μέρος στη δοκιμασία _____ που μετρά την αντίδραση του οργανισμού μας στην έντονη _____. Θα _____ για την υγεία μου και θα _____ πολύ.

Γράψε ένα γράμμα στους γονείς σου περιγράφοντας την κατάσταση υγείας σου.

Εγώ αποφασίζω

- Σκέψου μία κατάσταση που πρέπει να αντιμετωπίσεις (π.χ. να επιτύχεις άριστη αναπτυξή, να κάνεις περισσότερους φίλους, κ.ά).

Πάρε μίαν απόφαση που θα σε βοηθήσει να πετύχεις το στόχο σου.

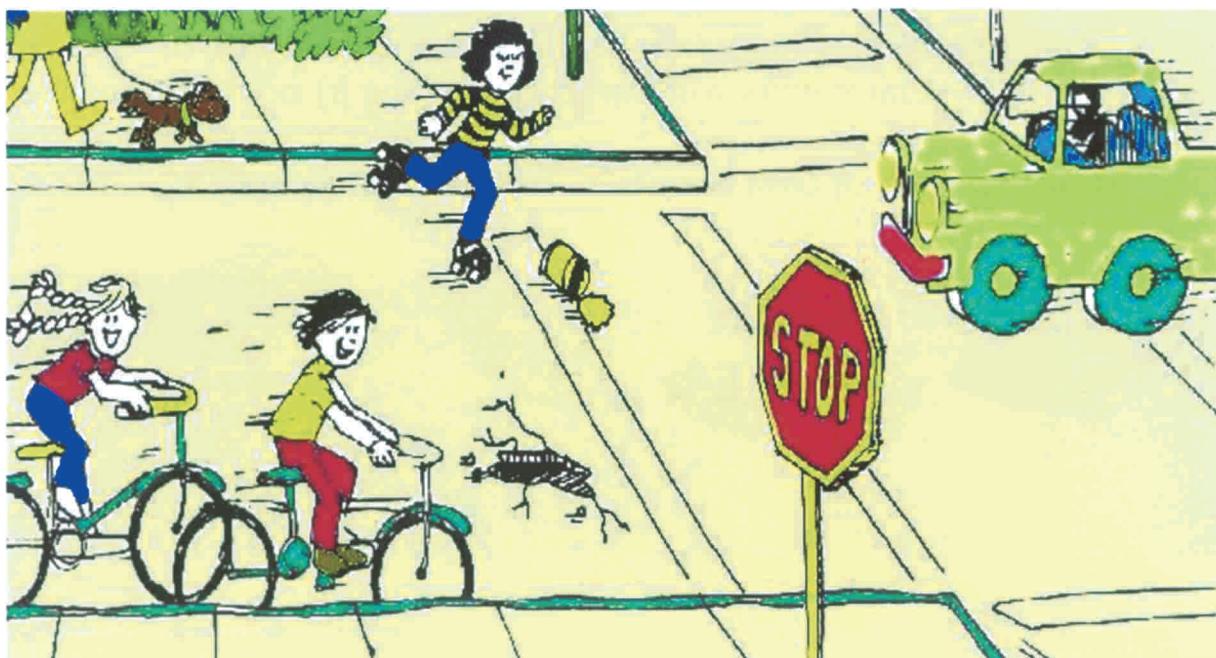
Συμπλήρωσε τον παρακάτω πίνακα.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΓΙΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΡΩ ΜΙΑΝ ΑΠΟΦΑΣΗ	ΠΟΙΟΣ ΘΑ ΜΕ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ	ΠΙΘΑΝΕΣ ΛΥΣΕΙΣ	Η ΑΠΟΦΑΣΗ ΜΟΥ
-----------	-----------------------------------	-----------------------	----------------	---------------

Έτσι η απόφαση η καλύτερη που μπορούσα να πάρω; Δικαιολόγησέ το.

Μαθαίνω να φροντίζω το σώμα μου



- Κοίταξε προσεκτικά την παραπάνω εικόνα. Τι μπορεί να συμβεί σ' αυτή την περίπτωση που θα χρειασθεί πρώτες βοήθειες;

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Ποιες πρώτες βοήθειες θα προσφέρεις στην κάθε περίπτωση;

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Πώς θα μπορούσε κανείς να προλάβει τα πιθανά ατυχήματα;

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Πρόληψη ατυχημάτων

- Συζήτησε με τους συμμαθητές σου τις παρακάτω ερωτήσεις και γράψε τα συμπεράσματα.

Γιατί πρέπει να χρησιμοποιώ τη ζώνη ασφαλείας στο αυτοκίνητο ή στο αεροπλάνο;



Γιατί πρέπει η οικογένειά μου να χρησιμοποιεί τις ζώνες ασφαλείας;



ΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΜΟΥ:

Αριθμός κυκλοφορίας:.....

- Ζωγράφισε το αυτοκίνητο της οικογένειάς σου (ή αυτό που μπαίνεις συχνότερα).

- Πού βρίσκονται οι ζώνες ασφαλείας;

(Ζωγράφισέ τις στο αυτοκίνητο)

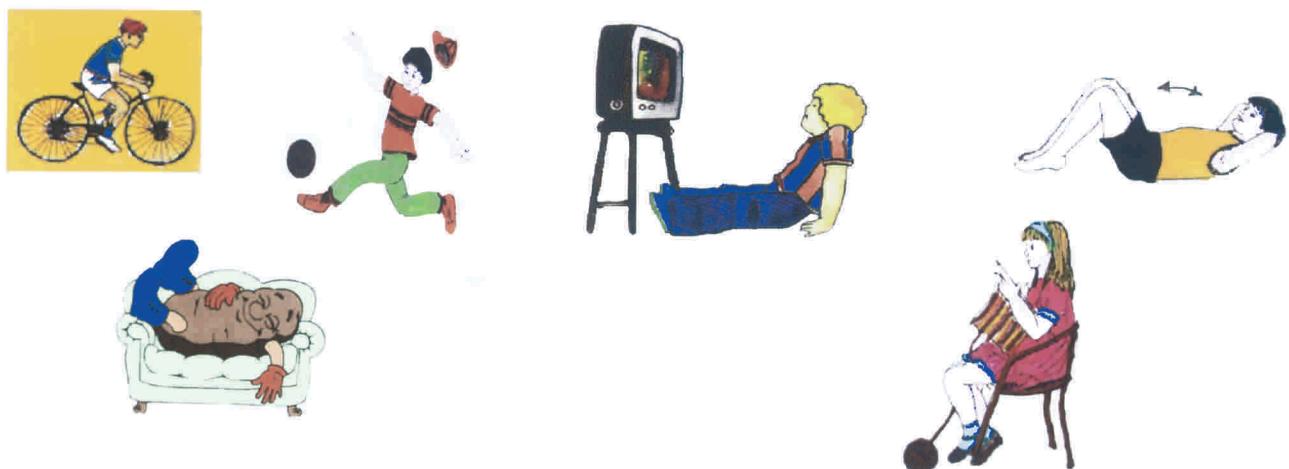
- Πού κάθεσαι συνήθως;
- Χρησιμοποιείς ζώνη ασφαλείας σ' αυτή τη θέση;

Υγιεινές συνήθειες

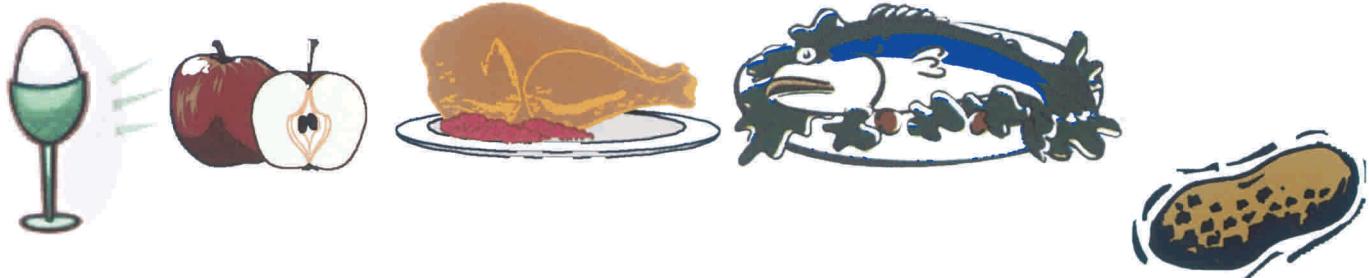
- Επίλεξε τα πρόχειρα (ή γρήγορα) φαγητά που είναι καλύτερα για τα δόντια σου.



- Επίλεξε τις δραστηριότητες που είναι καλύτερες για τη σωστή λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων σου.



- Βρες τα τρόφιμα που είναι χαμηλά σε λίπος.



Από που προέρχονται οι τροφές

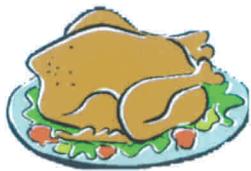
- Ανακάλυψε τις τροφές που υπάρχουν στο ψυγείο ή στο ντουλάπι της κουζίνας στο σπίτι σου.

Από που προέρχονται αυτές οι τροφές;

Σχεδίασε μερικές από αυτές και τοποθέτησέ τις στη σωστή κατηγορία ανάλογα με την προέλευσή τους.



ΖΩΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ



ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ



Ομάδες τροφίμων και θρεπτικά συστατικά

- Η διατροφή σου πρέπει να περιλαμβάνει ποικιλία τροφών.

Αν στην καθημερινή σου διατροφή παίρνεις τροφές και από τις τέσσερις παρακάτω βασικές ομάδες, τότε ο οργανισμός σου παίρνει τις χρήσιμες ουσίες που περιέχονται στα τρόφιμα και ονομάζονται θρεπτικά συστατικά.

Το κρέας, το ψάρι, τα όσπρια και τα ανγά περιέχουν πρωτεΐνες και λίπη που βοηθούν στην ανάπτυξη σου.



Τα δημητριακά έχουν κυρίως υδατάνθρακες και σου δίνουν ενέργεια.



Τα λαχανικά και τα φρούτα έχουν βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες που προστατεύουν την υγεία σου από τις διάφορες αρρώστιες.



Το γάλα και τα προϊόντα του γάλακτος περιέχουν πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και ασβέστιο που σε βοηθούν να μεγαλώσεις σωστά και να είσαι δραστήριος.

To διαιτολόγιό μου



Γράψε στον παρακάτω πίνακα τι έφαγες χθες.

Αξιολόγησε τη διατροφή σου απαντώντας στις παρακάτω ερωτήσεις.

Παρέλειψες κανένα από τα βασικά γεύματα της ημέρας;

Έφαγες τρόφιμα και από τις τέσσερις βασικές ομάδες τροφίμων σε κάθε γεύμα σου;

Τα ενδιάμεσα γεύματα ήταν υγιεινά;

Πώς μπορείς να βελτιώσεις τη διατροφή σου;

To πρωινό μου

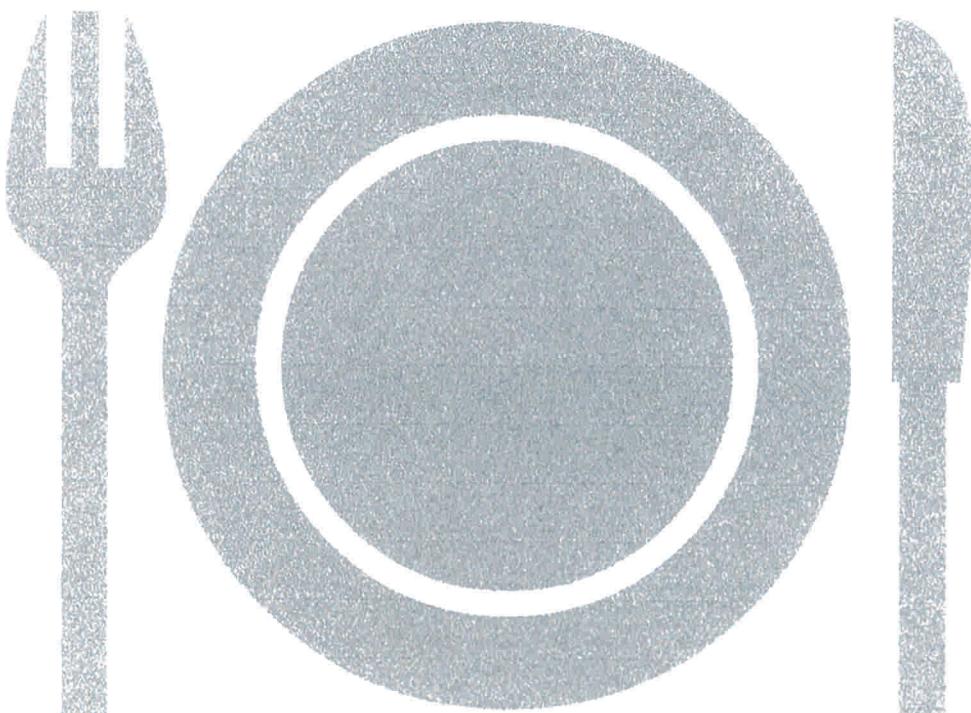
- Ένα σωστό πρωινό σου δίνει την ενέργεια για να ξεκινήσεις τη μέρα, να έχεις δύναμη και ζωντάνια και καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο.

Το σωστό πρωινό περιλαμβάνει:

Δημητριακά, γάλα ή γαλακτοκομικά προϊόντα, φρέσκο φρούτο ή χυμό φρούτων και αυγό.



Ποιες τροφές προτιμάς για πρωινό; Σχεδίασέ τις μέσα στο πιάτο. Συζήτησε το πρωινό που σχεδίασες με τους συμμαθητές σου.



Σχεδιάζω τα γεύματά μου



1. Τοποθέτησε στο μενού υγιεινά φαγητά από κάθε ομάδα τροφίμων. Βάλε μια τιμή για κάθε φαγητό (κόστος σε σεντ).

MENOY



..... Μία μπριζόλα



... 800 δρχ.



.....



.....



.....

2. Χρησιμοποίησε το παραπάνω μενού για να σχεδιάσεις ένα υγιεινό γεύμα. Γράψε σε κάθε φαγητό και την τιμή του. Τέλος υπολόγισε το συνολικό κόστος του γεύματος.

Κόστος: σεντ).

Υγιεινή των δοντιών



Κοίταξε προσεκτικά τις εικόνες για το τρόπο που πρέπει να βουρτσίζεις τα δόντια σου. Συζητήστε στην τάξη.



Εικόνα 1



Εικόνα 2

Αν βουρτσίζεις τα δόντια σου 3 φορές την ημέρα και χρησιμοποιείς οδοντικό νήμα καθημερινά τότε θα διατηρήσεις τα δόντια σου υγιή για όλη σου τη ζωή.



Εικόνα 3



Μην ξεχνάς να ακολουθείς διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και να τρως σπάνια τρόφιμα που περιέχουν ζάχαρη. Να αποφεύγεις τρόφιμα που περιέχουν ζάχαρη μεταξύ των γευμάτων.



Εικόνα 4

H γυμναστική είναι διασκέδαση

Δοκίμασε το ΤΡΕΞΙΜΟ



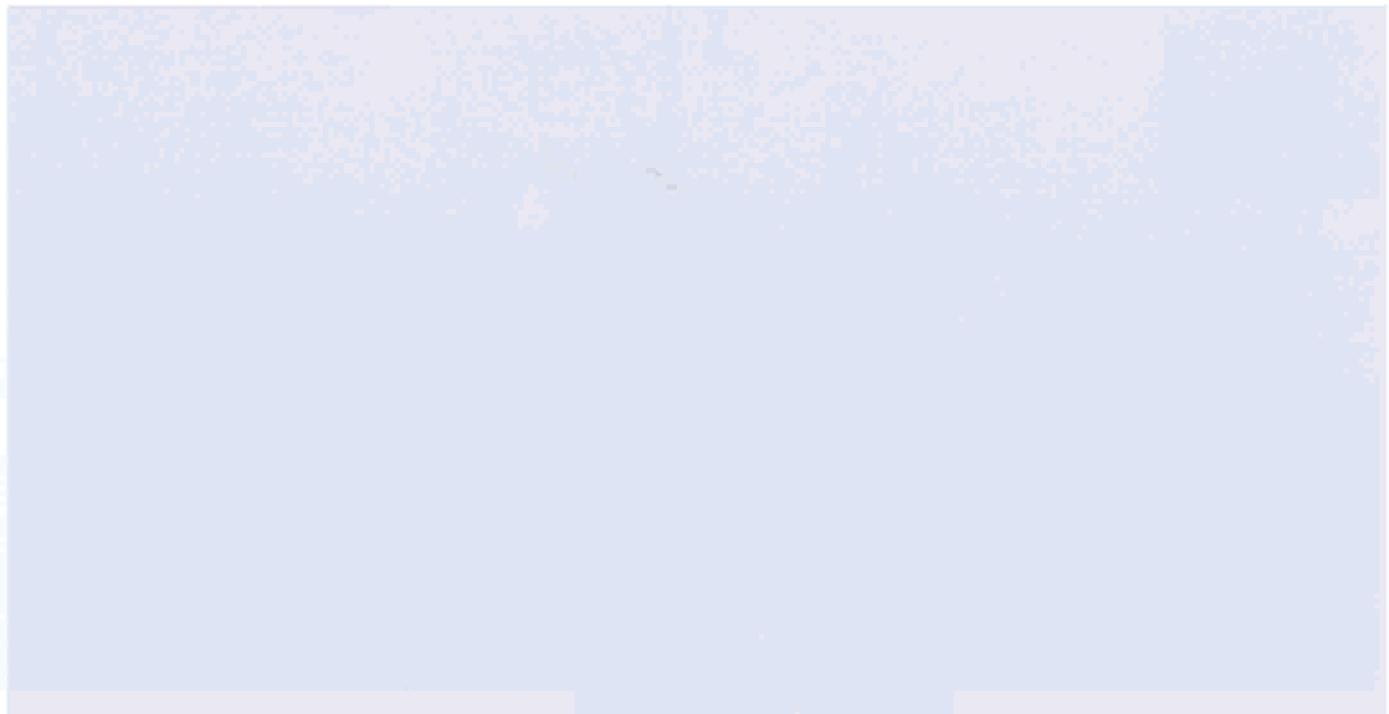
- Κάνει καλό στους πνεύμονες!
- Βοηθά την καλή λειτουργία της καρδιάς.
- Το τρέξιμο είναι ένα σπορ που μπορεί να γίνει όπου θέλεις και όποια ώρα θέλεις.

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



- Τι διασκέδαση!
- Δοκίμασε να παίξεις με τους φίλους σου.
- Είναι μια ωραία άσκηση για όλο το σώμα.

- Γράψε ή ζωγράφισε το είδος της γυμναστικής που σου αρέσει και συζήτησε με τους συμμαθητές σου τους λόγους που σου αρέσει.



Φάρμακα



- Όταν δε νιώθεις καλά, παιόνεις φάρμακα;



Έχεις ποτέ σκεφτεί
με ποιο τρόπο το φάρμακο
σε κάνει να νιώθεις καλύτερα;



Τι νομίζεις ότι έχει συμβεί
στην παραπάνω εικόνα;

Οι ερωτήσεις μου για τα Φάρμακά Μου είναι (γράψε τί θα ήθελες να γνωρίζεις):

-
-
-

Ζήτησε από το γιατρό, το φαρμακοποιό, το δάσκαλο, τους γονείς σου να σε βοηθήσουν να βρεις τις απαντήσεις.

Κάπνισμα και οινοπνευματώδη ποτά



- Κάθε μέρα χιλιάδες παιδιά δεν έχουν άλλη επιλογή παρά να καπνίζουν τον καπνό των άλλων, στο σπίτι, σε φιλικά σπίτια, στο αυτοκίνητο. Αυτό ονομάζεται **παθητικό ή έμμεσο κάπνισμα**.
- Ξωριστείτε σε ομάδες δύο έως τριών ατόμων και συζητήστε γιατί το **τσιγάρο** και το **είναι** ιδιαίτερα επικίνδυνα για το σώμα σου που αναπτύσσεται.

Σχολιάστε τις παρακάτω εικόνες. Τι συμβαίνει;



Εικόνα 1



Εικόνα 2



Εικόνα 3



**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ
ΛΕΥΚΩΣΙΑ**