



## Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

10 Απλές Συμβουλές Υγείας για Γονείς

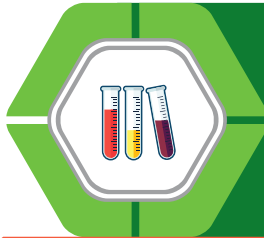


# Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

2

10 Απλές Συμβουλές Υγείας για Γονείς

Συμβουλές που μπορούμε να εφαρμόσουμε, ώστε τα παιδιά μας να χαίρουν άκρας υγείας.



## Ενημερωνόμαστε

τακτικά μέσα από περιοδικά, βιβλία, διαδικτυο για τη σημασία της διατήρησης της καλής υγείας. Ωστόσο, δεν υιοθετούμε άκριτα όσα διαβάζουμε στο διαδικτυο ή τις συμβουλές άλλων για την υγεία του παιδιού μας. Πολλά από αυτά μπορεί να ισχύουν, όμως όχι όλα, οπότε χρειάζεται φιλτράρισμα. Ρωτάμε τους ειδικούς.

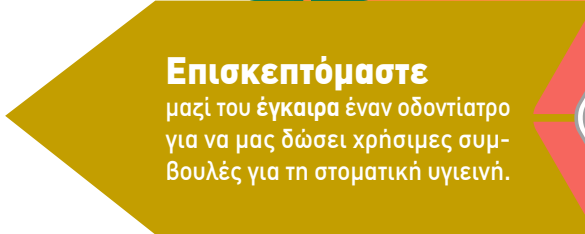
## Συζητάμε

με το παιδί μας για την υγεία, τη φροντίδα του σώματός του και την υγιεινή του. Διαβάζουμε μαζί του σχετικά βιβλία που να ανταποκρίνονται στις ανάγκες της ηλικίας του. Βλέπουμε σχετικά DVD ή φωτογραφίες και του εξηγούμε τη σημασία της καθημερινής ατομικής υγιεινής.



## Υιοθετούμε

την πρακτική των προληπτικών εξετάσεων και κάνουμε στην ώρα τους όλα τα προβλεπόμενα εμβόλια στο παιδί. Δεν τα αμελούμε γιατί είναι σημαντικά για την υγεία του.



## Επισκεπτόμαστε

μαζί του έγκαιρα έναν οδοντίατρο για να μας δώσει χρήσιμες συμβουλές για τη στοματική υγιεινή.



## Τηρούμε

όλους τους κανόνες υγιεινής εντός κι εκτός σπιτιού για να προστατεύουμε το παιδί από διάφορες μολύνσεις και αρρώστιες που μεταδίδονται από τη μη τήρησή τους.





# Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

3

10 Απλές Συμβουλές Υγείας για Γονείς



## Φροντίζουμε

καθημερινά το παιδί μας να έχει μια ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία με ποικιλία τροφίμων. Φροντίζουμε για την συχνή ενυδάτωσή του. Στόχος μας πρέπει να είναι το κτίσιμο ενός γερού οργανισμού, ικανού να αντιμετωπίζει τις νόσους.

## Ενθαρρύνουμε

τη σωματική δραστηριότητα του παιδιού στην καθημερινότητά του, αξιοποιώντας κάθε ευκαιρία για κίνηση.



## Ελέγχουμε

τον χρόνο που αφιερώνουν τα παιδιά σε "καθιστικές" δραστηριότητες, όπως τηλεόραση, ηλεκτρονικός υπολογιστής, βιντεοπαιχνίδια, ιδίως όταν αυτές είναι πριν τον ύπνο, καθώς μπορεί να επηρεάσουν τόσο την ποιότητα όσο και τη διάρκεια του.



## Ζητάμε

τη γνώμη του παιδίατρου σε κάθε περίπτωση, πριν χορηγήσουμε οποιοδήποτε φάρμακο στο παιδί, ακόμα κι αν μιλάμε για κάποιο "αθώο" φάρμακο. Είναι διαφορετικό να ακολουθήσουμε κάποια απλή συμβουλή υγείας και άλλο να χορηγήσουμε αυτοβούλως κάποιο φάρμακο στο παιδί.



## Δεν ξεχνάμε,

τέλος, πως ως γονείς με τη δική μας συμπεριφορά επηρεάζουμε τη συμπεριφορά που τελικά θα υιοθετήσουν τα παιδιά μας. Οι σωστές συνήθειες θα πρέπει επομένως να αποτελούν και μέρος της δικής μας ζωής ως γονείς, όχι μόνο για την υγεία μας, αλλά και για την υγεία των παιδιών μας.





ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ  
ΣΤΟΧΟΣ

3

ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ & ΕΥΗΜΕΡΙΑ



In Action for a  
**Better World**

education - participation  
community engagement



ΟΜΙΛΟΣ ΥΓΕΙΑ

ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΩ ΤΟΝ ΣΤΟΧΟ 3

Καλή Υγεία και Ευημερία

Το ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ, το εκπαιδευτικό τμήμα του QualityNet Foundation, είναι ένας φορέας που δημιουργεί καινοτόμα προγράμματα συμβάλλοντας στη δημιουργία των ενεργών πολιτών του αύριο!

Τηλ.: 210-6898593, e-mail: info@biomatiko.gr

[www.biomatiko.gr](http://www.biomatiko.gr)

[www.sustainablegreece2020.com](http://www.sustainablegreece2020.com)



PROJECT  
**EVERYONE**

