



## Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

### ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ I

Η μάχη για μια Καλή Υγεία - Εχθροί, Φίλοι & Μπαμπούλες...

## 2 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

Αγαπητοί εκπαιδευτικοί,

Το έντυπο που κρατάτε στα χέρια σας αποτελεί ενημερωτικό εκπαιδευτικό υλικό για την προώθηση των αρχών της **Καλής Υγείας & Ευημερίας** που συναποτελεί έναν από τους βασικότερους Παγκόσμιους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών.

Οι **Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης** εκφράζουν τις σύγχρονες παγκόσμιες προκλήσεις, που αντιμετωπίζουμε για τη δημιουργία ενός καλύτερου κόσμου για εμάς και τα παιδιά μας. Έναν κόσμο με αξιοπρεπή εργασία και καλή εκπαίδευση, έναν κόσμο ειρηνικό χωρίς την απειλή της κλιματικής αλλαγής, έναν κόσμο που μέσα από τις αρχές της Βιώσιμης Ανάπτυξης, θα μεριμνά για τις ανάγκες όχι μόνο της σημερινής γενιάς αλλά και των μελλοντικών γενεών με στόχο να διαμορφώσουμε τους Ενεργούς Πολίτες του Αύριο.

### Χρειάζεται η συντονισμένη προσπάθεια και συνεργασία όλων μας!

Αυτό σημαίνει ότι φορείς, οργανισμοί, γονείς, εκπαιδευτικοί, μαθητές και μαθήτριες γινόμαστε όλοι αναπόσπαστο και πολύτιμο κομμάτι στην προσπάθεια αυτή.

Ενώνουμε τη φωνή μας με χιλιάδες άλλους γονείς, εκπαιδευτικούς και σχολεία σε περισσότερες από 100 χώρες παγκοσμίως που συμμετέχουν στο **Μεγαλύτερο Μάθημα του Κόσμου** και στο **In Action for a better world** για τη δημιουργία ενός καλύτερου κόσμου!



# Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

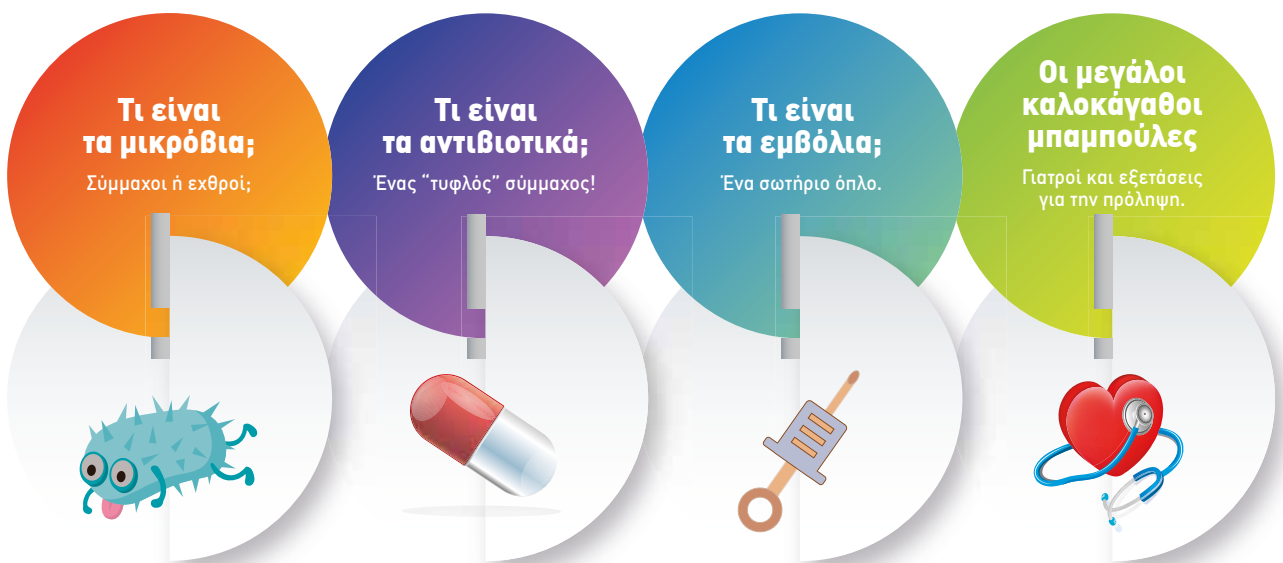
Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

3

**Η υγεία αποτελεί ίσως το πιο σημαντικό αγαθό και δικαίωμα για τον άνθρωπο.** Οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να ενημερώνουν και να εκπαιδεύουν τους μαθητές τους και τους γονείς σε βασικά θέματα υγείας. Η αγωγή υγείας αποτελεί πυλώνα της πρόληψης ασθενειών και της προαγωγής υγείας. Η εκπαίδευση σε θέματα υγείας εγείρει μεγάλο ενδιαφέρον για τους μαθητές. Τα κοινωνικά προβλήματα έχουν αυξηθεί και έτσι το σχολείο καλείται να εκπαιδεύσει τα παιδιά σε θέματα που τις παλιότερες εποχές ήταν υπόθεση της οικογένειας. Αν λάβουμε υπόψη την παραπληροφόρηση που χαρακτηρίζει την εποχή μας, το πρόβλημα γίνεται ακόμη πιο σύνθετο.

Έτσι, καλούμαστε ως εκπαιδευτικοί μέσα από προγράμματα αγωγής υγείας να εξηγήσουμε στα παιδιά βασικές έννοιες, να άρουμε φοβίες π.χ. για το γιατρό ή για τα μικρόβια, να τους διδάξουμε "ρουτίνες" προσωπικής υγιεινής και να τους εξηγήσουμε βασικούς επιστημονικούς όρους. Και όσο και να μας φαίνεται περιεργό, **τα παιδιά μας δρουν ως πολλαπλασιαστές της γνώσης μέσα στο σπίτι τους.**

Με το πρίσμα αυτό λοιπόν, το παρακάτω υλικό δημιουργήθηκε με σκοπό τα παιδιά να κατανοήσουν:



## 4 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

### Στόχοι του Μαθήματος

#### Οι μαθητές:

- ▶ **Να κατανοήσουν** την έννοια των μικροβίων
- ▶ **Να εξοικειωθούν** με τη σωστή χρήση των αντιβιοτικών
- ▶ **Να γνωρίζουν** τη χρήση και τη χρησιμότητα των εμβολίων
- ▶ **Να γνωρίσουν** τις βασικές ιατρικές εξετάσεις για την πρόληψη ασθενειών

Προτεινόμενος χρόνος  
διεξαγωγής μαθήματος

2 διδακτικές ώρες

Προτεινόμενη Ηλικία

Γ' - ΣΤ' τάξεις του Δημοτικού

### Λεξιλόγιο

Πρόληψη, μικρόβια, ιοί, Βακτήρια, αντιβιοτικά, εμβόλια, ιατρικές εξετάσεις

### Υλικά & Μέσα για τη διεξαγωγή του Μαθήματος

- ▶ Μπορείτε να ανατρέξετε στο θεωρητικό υλικό ([https://www.biomatiko.gr/wp-content/uploads/2019/03/Ενημερωτικό-υλικό-υγείας\\_-8.3.2019.pdf](https://www.biomatiko.gr/wp-content/uploads/2019/03/Ενημερωτικό-υλικό-υγείας_-8.3.2019.pdf)) ώστε να πάρετε περισσότερες πληροφορίες για το θέμα.
- ▶ **Σύνδεση με το υλικό του Μαθητή**  
Ενότητες από το ενημερωτικό υλικό & το αρχείο των εργασιών (Παράρτημα 1)
  - Τι είναι τα μικρόβια; Σύμμαχοι ή εχθροί;
  - Τι είναι τα αντιβιοτικά; Ένας "τυφλός" σύμμαχος!
  - Τι είναι τα εμβόλια; Ωχ, πάλι αυτό το τσίμπημα; Ένα σωτήριο όπλο.
  - Οι μεγάλοι καλοκάγαθοι μπαμπούλες: γιατροί και εξετάσεις για την πρόληψη.
- ▶ **Υλικά**
  - Χρυσόσκονη
  - Εικόνες από τα μικρόβια (Παράρτημα 2)

# Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

5

Το ήξερες;

## Τι είναι τα μικρόβια; Σύμμαχοι ή εχθροί;

Τα μικρόβια είναι μικροί οργανισμοί που δεν φαίνονται με το μάτι. Χρειαζόμαστε ειδικά όργανα, τα μικροσκόπια για να τα δούμε. Υπάρχουν πολλοί τέτοιοι μικροί οργανισμοί. Μερικά μας κάνουν και αρρωσταίνουμε, είναι εχθροί μας. Αυτά συνήθως εισβάλλουν στο σώμα μας και μας κάνουν να ασθενούμε. Τότε ο οργανισμός αντιδρά και φτιάχνει κάποιες ουσίες, τα αντιγόνα για να σκοτώσει τα μικρόβια. Τα αντιγόνα είναι φτιαγμένα έτσι που σκοτώνουν μόνα τους, τους εισβολείς.

Υπάρχουν όμως και άλλα μικρόβια που μας βοηθούν στο να αντιμετωπίσουμε τα κακά μικρόβια, είναι δηλαδή σύμμαχοι μας. Τα ωφέλιμα αυτά μικρόβια δεν αφήνουν χώρο στα βλαβερά μικρόβια να καταλάβουν χώρο στο σώμα μας και τα πολεμούν.



## 6 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

### Το ήξερες;

### Τι είναι τα αντιβιοτικά; Ένας "τυφλός" σύμμαχος

Ένας μεγάλος σύμμαχος του ανθρώπου ενάντια στα μικρόβια είναι τα αντιβιοτικά. Τα αντιβιοτικά είναι φάρμακα, που "σκοτώνουν" τα μικρόβια μέσα στο σώμα μας. Αν και είναι σούπερ-σύμμαχοι έχουν **δύο μειονεκτήματα**:

1



**Δεν ξεχωρίζουν τα ωφέλιμα από τα βλαβερά μικρόβια και τα σκοτώνουν όλα.** Είναι δηλαδή τυφλά! Για αυτό καλό είναι να τρώμε γιαούρτι όταν παίρνουμε αντιβιοτικά. Προστατεύουμε τα ωφέλιμα μικρόβια στο σώμα μας.

2



**Αν χρησιμοποιούμε συνέχεια τα αντιβιοτικά, δεν είναι αποτελεσματικά,** γιατί τα μικρόβια είναι ιδιαίτερα ανθεκτικά και μπορούν να αμύνονται. Αλλάζουν συνέχεια... γίνονται πιο δυνατά.

Δυστυχώς η χώρα μας την τελευταία 20ετία:

- Είναι η πρώτη σε ανθεκτικά μικρόβια στα αντιβιοτικά.
- Είναι η πρώτη σε υπερκατανάλωση αντιβιοτικών μεταξύ των χωρών της Ευρώπης.

**Αυτό συμβαίνει γιατί παίρνουμε αντιβιοτικά χωρίς να χρειάζεται και χωρίς ιατρική συνταγή.**



Δεν χρειαζόμαστε αντιβιοτικά όταν:

**Έχουμε ίωση, γρίπη και κρυολόγημα.** Αυτό συμβαίνει γιατί οι ασθενείς αυτές προέρχονται από ιούς. **Τα αντιβιοτικά δεν είναι κατασκευασμένα για να καταπολεμούν τους ιούς.**

**Όταν έχουμε πονόλαιμο που προέρχεται από ιούς.** Κάνουμε στρεπ-τεστ. Θετικό στρεπ-τεστ σημαίνει στρεπτόκοκκος, άρα ναι στα αντιβιοτικά. Αρνητικό στρεπ-τεστ σημαίνει ιός, άρα όχι στα αντιβιοτικά. **Το Στρεπ-τεστ είναι φθινό!**



# Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

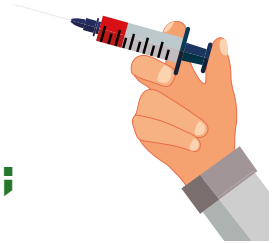
Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

7

Το ήξερες;

**Τι είναι τα εμβόλια; Ωχ, πάλι αυτό το τσίμπημα;**

**Ένα σωτήριο όπλο**



Ο οργανισμός έχει ένα πολύ ισχυρό σύστημα άμυνας, που ονομάζεται ανοσοποιητικό. Όταν ένα μικρόβιο επιτίθεται στον οργανισμό, τότε το σύστημα αυτό ενεργοποιείται και αντεπιτίθεται. Παράγει κάποιες ουσίες πολύ εξειδικευμένες για το συγκεκριμένο εχθρό, **τα αντιγόνα**.

Αν μετά από καιρό, το ίδιο μικρόβιο αποφασίσει να ξαναεπιτεθεί στον οργανισμό, τότε το ανοσοποιητικό σύστημα το "θυμάται", παράγει αμέσως τα συγκεκριμένα αντιγόνα και έτσι γινόμαστε πολύ γρήγορα καλά.

Υπάρχουν πολύ σοβαρές ασθένειες, οι οποίες μπορούν να προκαλέσουν το θάνατο αν αρρωστήσουμε. Οι γιατροί για να προλάβουν τις ασθένειες αυτές, εφηύραν ένα πολύ ισχυρό όπλο: **Το εμβόλιο**. Το εμβόλιο είναι ένα παρασκεύασμα που περιέχει το μικρόβιο της ασθένειας εξασθενημένο ή κομμάτια αυτού, έτσι ώστε να μην αρρωστήσουμε. Ο στόχος είναι να ενεργοποιήσει το ανοσοποιητικό, να δημιουργήσει αντιγόνα ενάντια σε αυτήν την ασθένεια. Με τον τρόπο αυτό, όταν το μικρόβιο αυτό προσπαθήσει να εισβάλλει στον οργανισμό μας, τότε το ανοσοποιητικό στέλνει αμέσως αντιγόνα και δεν προλαβαίνει να εξαπλωθεί η ασθένεια.

Οι μαζικοί εμβολιασμοί έχουν βοηθήσει στην εξάλειψη ασθενειών πολύ επικίνδυνων για τον άνθρωπο, όπως η ευλογιά, οι παιδικές ασθένειες, η μηνιγγίτιδα κ.λπ.

**Όταν εμβολιαζόμαστε δεν προστατεύουμε μόνο τον εαυτό μας, αλλά και τους γύρω μας.**

Η ασθένεια δεν βρίσκει τρόπο να επιζήσει και να εξαπλωθεί στον πληθυσμό.

Δυστυχώς, στις μέρες μας έχει πάρει έκταση το κίνημα "των αντιεμβολιαστών". Έτσι ασθένειες που είχαν περιοριστεί -και δεν προκαλούσαν θάνατο- ξαναεμφανίζονται.

*Για παράδειγμα, το 2016 εκδηλώθηκε στην Ευρώπη επιδημία ιλαράς που συνεχίζεται έως σήμερα με περισσότερα από 20.000 κρούσματα (έως τον Μάρτιο του 2018), κυρίως σε τέσσερις χώρες: Ρουμανία, Ιταλία, Ουκρανία και Ελλάδα (περίπου 2.000 κρούσματα). Γιατί; Οι αναλύσεις έδειξαν ότι σχεδόν όλοι οι προσβληθέντες δεν είχαν εμβολιαστεί με το εμβόλιο της ιλαράς όταν ήταν παιδιά. Γιατί; Γιατί δυστυχώς έχει αρχίσει σε παγκόσμια κλίμακα κυρίως από Ζετίας μια οργανωμένη αντιεμβολιαστική προσπάθεια, το αποκαλούμενο "αντιεμβολιαστικό κίνημα" ξεκινώντας από την παραπληροφόρηση ότι τα εμβόλια είναι βλαβερά, προκαλούν αυτισμό στα παιδιά και άλλα νοσήματα, όπως παράλυση, και συγχρόνως αδυνατίζουν την άμυνά μας, με αποτέλεσμα να αυξάνει συνεχώς ο αριθμός των παιδιών που δεν έχουν εμβολιαστεί. (Γιαμπαρέλου, 2018).*

Έτσι λοιπόν ένα μικρό τσιμπηματάκι αξίζει τον κόπο για να προστατεύσουμε τον εαυτό μας και τους άλλους.

## 8 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

### Το ήξερες;

## Οι μεγάλοι καλοκάγαθοι μπαμπούλες!

### Γιατροί και εξετάσεις για την πρόληψη

Η επίσκεψη στο γιατρό είναι κάτι που απασχολεί πολύ τους μικρούς μαθητές μας.

Είναι ένα γεγονός που οι μικρότεροι μαθητές μας έρχονται και μας το ανακοινώνουν με μεγάλη σοβαρότητα είτε πριν με μεγάλο άγχος είτε μετά ανακουφισμένοι.

Συνήθως οι μικροί μας μαθητές επισκέπτονται το γιατρό όταν έχουν ήδη αρρωστήσει, κάτι που είναι πολύ δυσάρεστο. Όμως οι μαθητές μας πρέπει να επισκέπτονται τους γιατρούς κυρίως για να προλαμβάνονται οι ασθένειες.

Εδώ θα αναφερθούμε στις κυριότερες προληπτικές επισκέψεις και εξετάσεις που πρέπει να κάνουν οι μαθητές μας για προληπτικούς λόγους:

#### ▶ **Αιματολογικές εξετάσεις:**

**α. Έλεγχος αιμοσφαιρίνης, αιματοκρίτη και φερριτίνης,** για να διαπιστωθεί αν υπάρχει αναιμία. Συστήνεται ο έλεγχος για αναιμία να γίνεται από την ηλικία των 12 μηνών.

**β. Έλεγχος για υπερλιπιδαιμία.** Η έγκαιρη ανίχνευση της υπερλιπιδαιμίας στα παιδιά είναι απαραίτητη ώστε με σωστή και έγκαιρη αντιμετώπιση να ελαττωθεί ο κίνδυνος εμφάνισης στεφανιαίας νόσου νωρίς στην ενήλικη ζωή. Προτείνεται να γίνεται σε όλα τα παιδιά στην ηλικία 9-11 ετών γιατί τότε σταθεροποιούνται οι τιμές των λιπιδίων και ένας επόμενος έλεγχος στην ηλικία 18-21 ετών.

#### ▶ **Γενική εξέταση ούρων**

Η εξέταση των ούρων συστήνεται για την ανίχνευση στα παιδιά κυρίως σχολικής ηλικίας για την πρόληψη ουρολοιμώξεων.

#### ▶ **Έλεγχος της ακοής**

Ο έλεγχος της ακοής πρέπει να γίνεται πριν τους πρώτους 3 μήνες ζωής ώστε να μην καθυστερήσει τυχόν παρέμβαση μετά τους 6 μήνες. Σε κάθε επίσκεψη στον παιδίατρο θα πρέπει να γίνεται και μία αδρή εξέταση για τον έλεγχο της ακοής στα παιδιά παράλληλα με τον έλεγχο της ψυχοκινητικής τους εξέλιξης.





# Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

9

## Το ήξερες;

### ► Οφθαλμολογικός έλεγχος

Τα παιδιά πρέπει να εκτιμώνται για προβλήματα όρασης στη νεογνική ηλικία πριν φύγουν από το μαιευτήριο και να εξετάζονται από τον παιδίατρο στις τακτικές παιδιατρικές επισκέψεις. Ο προσυμπτωματικός έλεγχος της όρασης πρέπει να γίνεται σε όλα τα παιδιά στην ηλικία των 3-5 ετών, ώστε να ανιχνευτεί τυχόν παρουσία αμβλυωπίας ή παραγόντων κινδύνου για αυτή. Μετά την 1η εξέταση ακολουθούν επόμενες ανά διετία.

### ► Καρδιολογικός έλεγχος

Ο προληπτικός καρδιολογικός έλεγχος είναι απαραίτητος σε όλα τα παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες. Ο προληπτικός καρδιολογικός έλεγχος για να είναι πλήρης πρέπει να περιλαμβάνει την καρδιολογική εξέταση, το ηλεκτροκαρδιογράφημα και το έγχρωμο τρίplex καρδιάς. Η ακρόαση της καρδιάς δεν πρέπει να παραλείπεται όμως και σε καμία εξέταση από τον παιδίατρο, όπως επίσης δεν πρέπει να παραλείπεται και η μέτρηση της αρτηριακής πίεσης. Ο τακτικός έλεγχος της πίεσης πρέπει να ξεκινά σε όλα τα παιδιά από την ηλικία των 3 ετών. Η αρτηριακή πίεση πρέπει να μετράται μια φορά το χρόνο σε παιδιά άνω των 3 ετών και να εκτιμάται σύμφωνα με πίνακες που περιλαμβάνουν τις φυσιολογικές τιμές ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και το ύψος του παιδιού.

### ► Οδοντιατρικός έλεγχος

Τα τελευταία χρόνια θεωρείται η στοματική υγεία των παιδιών και των εφήβων ως παράγοντας με μεγάλη σημασία για τη γενικότερη υγεία του παιδιού. Η τερηδόνα μπορεί να εμφανιστεί πολύ γρήγορα μετά την ανατολή των δοντιών. Συστήνεται η πρώτη επίσκεψη στον οδοντίατρο, 6 μήνες μετά την ανατολή του πρώτου δοντιού ή το αργότερο στο χρόνο (συστάσεις Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιατρικής - Αμερικανικής Ακαδημίας Παιδιατρικής Οδοντιατρικής) και το αργότερο μέχρι την ηλικία των 3 ετών, αφού θα έχει ολοκληρωθεί η πρώτη οδοντοφυΐα. Εφόσον δεν υπάρχει κάποιο εμφανές πρόβλημα, μία προληπτική επίσκεψη το χρόνο είναι αρκετή μέχρι να ξεκινήσει η δεύτερη οδοντοφυΐα. Καλό είναι η επανάληψη της επίσκεψης στον οδοντίατρο να γίνει με την ανατολή των πρώτων μόνιμων δοντιών, γύρω στα 6 χρόνια.



## 10 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

### Δραστηριότητες - 1η Ενότητα



**1. Ο εκπαιδευτικός βάζει χρυσόσκονη στα χέρια του και δίνει λίγη και στα παιδιά.**

Ακουμπά ένα-δύο παιδιά στο κεφάλι και ύστερα ζητά να κάνουν το ίδιο στον διπλανό τους.

Η χρυσόσκονη εξαπλώνεται μέσα στην τάξη. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά ότι τα μικρόβια εξαπλώνονται όπως η χρυσόσκονη!

**2. Ο εκπαιδευτικός καταγράφει τις απόψεις των παιδιών στον πίνακα σχετικά με την ερώτηση:**

"Τι ξέρετε για τα μικρόβια;"

**3. Στη συνέχεια τους εισαγάγει στην έννοια των μικροβίων με τη χρήση του υλικού**

"Τι είναι τα μικρόβια φίλοι ή εχθροί".

Διαβάζουν και συζητούν πάνω στο κείμενο.

**4. Τους δείχνει εικόνες μικροοργανισμών.**

Τα παιδιά αναζητούν ομοιότητες και διαφορές μεταξύ των μικροοργανισμών.

**5. Ο εκπαιδευτικός συζητεί με τα παιδιά αν ξέρουν τι κάνει ο οργανισμός τους όταν του επιτίθενται μικροοργανισμοί.**

Καταγράφει τις ιδέες των παιδιών και τους ζητάει να ανατρέξουν στο υλικό για να βρουν την έννοια του αντιγόνου.

**6. Στη συνέχεια τους ρωτάει αν γνωρίζουν τρόπους να βοηθήσουν τον οργανισμό τους σε μια επίθεση μικροβίων.**

Ελπίζει στις απαντήσεις αντιβιοτικά και εμβόλια.

**7. Συζητά με τους μαθητές του πότε παίρνουν αντιβιοτικό και καταγράφει τις απαντήσεις τους στον πίνακα.**

Ανατρέχουν στο υλικό για το μαθητή και ενημερώνονται για τα αντιβιοτικά.

**8. Παίζουν το παιχνίδι του αντιβιοτικού:**

Στον πίνακα ο εκπαιδευτικός γράφει μια λίστα ασθενειών, π.χ. ιλαρά, ίωση, γρίπη, αμυγδαλίτιδα, κρυολόγημα κ.ά. Ζητάει από τους μαθητές του να του αναφέρουν αν θα έδιναν αντιβιοτικό σε κάθε περίπτωση και δίπλα σημειώνει την απάντησή τους.

Στη συνέχεια τους ενημερώνει για τις ασθένειες που οφείλονται σε ιούς. Θα άλλαξαν οι μαθητές τη "θεραπεία" τους με αντιβιοτικά τώρα με τις νέες πληροφορίες και γιατί;

Εναλλακτικά, θα μπορούσε να έχει ετοιμάσει καρτελάκια όπου στη μια πλευρά να γράφει την ασθένεια και από πίσω αν είναι ιογενής και να χωρίσει τους μαθητές σε ομάδες. Για κάθε ένα καρτελάκι οι μαθητές θα πρέπει να αποφανθούν αν θα δώσουν αντιβιοτικό στον ασθενή και γιατί.

# Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

11

## Δραστηριότητες - 2η Ενότητα



1. Ο εκπαιδευτικός ρωτάει τους μαθητές τι τους έρχεται στο μυαλό όταν ακούν τη λέξη **εμβόλιο**. Καταγράφει τις απαντήσεις τους στον πίνακα. Ρωτάει ποιοι έχουν κάνει εμβόλιο και γιατί.
2. Γίνεται παρουσίαση της αντίστοιχης ενότητας από το υλικό.
3. **Παιχνίδι ρόλων:** Ο εκπαιδευτικός παίρνει το ρόλο ενός παιδιού που αρνείται να κάνει εμβόλιο. Τα παιδιά γίνονται "γιατροί" που προσπαθούν να τον πείσουν.
4. **Εναλλακτικά:** Φτιάχνουν σε ομάδες μια αφίσα υπέρ του εμβολιασμού και την παρουσιάζουν στην τάξη/στο σχολείο.
5. Ο εκπαιδευτικός τώρα ζητά από τα παιδιά να θυμηθούν αν έχουν πάει ποτέ στο γιατρό χωρίς να είναι άρρωστα ή για να κάνουν εμβόλιο.  
Αν τους έχει συμβεί αυτό για ποιο λόγο πήγαν; Θυμούνται την ειδικότητα του;
6. Παρουσιάζουμε το αντίστοιχο υλικό: "Οι μεγάλοι καλοκάγαθοι μπαμπούλες". Συζητάμε για τυχόν απορίες.
7. Σε ομάδες τα παιδιά αναλαμβάνουν να φτιάξουν έναν οδηγό για τους γονείς τους σχετικό με τις βασικές εξετάσεις και τις απαραίτητες προληπτικές εξετάσεις.
8. Παρουσιάζουμε στην τάξη μας τους οδηγούς.
9. Ως μια μικρή αξιολόγηση συμπληρώνουμε τις δραστηριότητες των ενότητων (Παράρτημα 1) είτε ατομικά, είτε ομαδικά και συζητούμε στην ολομέλεια τις απαντήσεις μας:
  - Τι είναι τα μικρόβια; Σύμμαχοι ή εχθροί;
  - Τι είναι τα αντιβιοτικά; Ένας "τυφλός" σύμμαχος!
  - Τι είναι τα εμβόλια; Ωχ, πάλι αυτό το τσίμπημα; Ένα σωτήριο όπλο.
  - Οι μεγάλοι καλοκάγαθοι μπαμπούλες: γιατροί και εξετάσεις για την πρόληψη.
10. Ως γρήγορη αξιολόγηση συμπληρώνουμε τη δραστηριότητα "Και τώρα ανακεφαλαίωση!"

**Μπορείτε να δείτε επίσης:** <http://ib.bioninja.com.au/standard-level/topic-6-human-physiology/63-defence-against-infectio/pathogens.html>

<http://www.e-bug.eu>

Σειρά βίντεο: Μια φορά και έναν καιρό ήταν η ζωή: [https://www.youtube.com/watch?v=ecaQH8Qq9Qo&index=22&list=PLRY\\_KZvWCu6u1QNWwczw4IGhz4NODrZf6](https://www.youtube.com/watch?v=ecaQH8Qq9Qo&index=22&list=PLRY_KZvWCu6u1QNWwczw4IGhz4NODrZf6)

## Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

### ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 - ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

## Τι είναι τα μικρόβια; Σύμμαχοι ή εχθροί;

Σωστό ή Λάθος;

Κυκλώνω το Σ για το Σωστό και Λ για το Λάθος

	1. Βρίσκονται παντού <b>εκτός</b> από το σώμα μας.	Σ	Λ
	2. Για να δω τα μικρόβια χρειαζομαι <b>μικροσκόπιο</b> .	Σ	Λ
	3. Όλα τα μικρόβια είναι <b>βλαβερά</b> για τον άνθρωπο.	Σ	Λ
	4. Όταν ένα βλαβερό μικρόβιο μπει στο σώμα μας, τότε ο οργανισμός μας παράγει <b>αντιγόνα</b> για να το πολεμήσει.	Σ	Λ
	5. Οι <b>ιοί</b> είναι μικρόβια.	Σ	Λ
	6. Τα <b>βακτήρια</b> δεν είναι μικρόβια.	Σ	Λ
	7. Τα αντιγόνα <b>είναι</b> μικρόβια.	Σ	Λ
	8. Στο σώμα μας υπάρχουν μικρόβια που μας <b>βοηθούν</b> .	Σ	Λ

# Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

13

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 - ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

### Τι είναι τα αντιβιοτικά; Ένας «τυφλός» σύμμαχος!



Συμπληρώνω κατάλληλα τα **κενά** με τις λέξεις που δίνονται παρακάτω.  
Μπορώ να χρησιμοποιήσω μια λέξη **περισσότερες** από μια φορές.  
Επίσης μπορώ να την **αλλάξω** κατάλληλα:



Τα αντιβιοτικά είναι ..... και χρησιμοποιούνται για να .....  
τα μικρόβια στο σώμα μας. Χρειάζεται ..... στο πώς τα χρησιμοποιούμε.  
Αν τα χρησιμοποιούμε ..... τότε τα ..... γίνονται πολύ  
ανθεκτικά και τα ..... δεν έχουν αποτέλεσμα. Τα αντιβιοτικά είναι  
μεγάλοι σύμμαχοι του ανθρώπου, αλλά δεν ..... ποια μικρόβια  
θα σκοτώσουν. Έτσι ..... και τα ωφέλιμα μικρόβια. Γι' αυτό καλό είναι  
όταν παίρνουμε αντιβιοτικά να τρώμε ..... Τα αντιβιοτικά δεν είναι  
κατάλληλα ..... για να αντιμετωπίσουμε τις .....,  
την ..... και το ..... Αυτό συμβαίνει γιατί οι παραπάνω  
ασθένειες προκαλούνται από ..... και οι ..... δεν  
αντιμετωπίζονται από τα ..... Γι' αυτό όταν έχουμε πονόλαιμο,  
ζητάμε από το γιατρό να μας κάνει ..... για να αποφασίσει αν πρέπει  
να μας δώσει αντιβιοτικό.

# Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

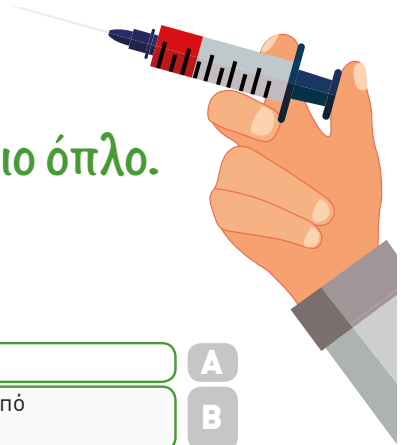
Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 - ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

### Τι είναι τα εμβόλια;

Ωχι, πάλι αυτό το ζσίμπημα; Ένα σωτήριο όπλο.

Κυκλώνω τη σωστή απάντηση:



#### 1. Τα εμβόλια είναι:

- |   |  |   |
|---|--|---|
| Α | Φάρμακα που χρησιμοποιούνται <b>όταν</b> είμαστε άρρωστοι.   | Α |
| Β | Φάρμακα που χρησιμοποιούμε <b>πριν</b> να αρρωστήσουμε, με σκοπό να βοηθήσουμε το σώμα μας να αμύνεται καλύτερα. | Β |
| Γ | Φάρμακα που είναι <b>επιβλαβή</b> για τον άνθρωπο.   | Γ |

#### 2. Τα εμβόλια μας προσκατεύουν από:

- |   |   |   |
|---|---|---|
| Α | Τον <b>πονόδοντο</b> και τον <b>πονοκέφαλο</b> .                                | Α |
| Β | Από ιδιαίτερα επικίνδυνες ασθένειες που μπορεί να οδηγήσουν στο <b>θάνατο</b> . | Β |

#### 3. Τα εμβόλια δρουν στον οργανισμό με τον παρακάτω τρόπο:

- |   |  |   |
|---|--|---|
| Α | Επιτίθενται στα <b>μικρόβια</b> και τα σκοτώνουν.  | Α |
| Β | Περιέχουν το μικρόβιο της ασθένειας εξασθενημένο ή κομμάτια αυτού, έτσι ώστε να μην αρρωστήσουμε. Ο στόχος είναι να ενεργοποιήσουν το ανοσοποιητικό, να δημιουργήσουν <b>αντιγόνα</b> ενάντια σε αυτήν την ασθένεια. | Β |

#### 4. Τα εμβόλια πρέπει να τα κάνουμε:

- |   |                                   |   |
|---|-----------------------------------|---|
| Α | Όταν <b>αισθανόμαστε</b> άρρωστοι | Α |
| Β | Όταν αποφασίζει η <b>μαμά</b> μας | Β |
| Γ | Όταν το <b>λέει</b> ο γιατρός μας | Γ |
| Δ | <b>Ποτέ</b>                       | Δ |

#### 5. Κάνω εμβόλια, γιατί:

- |   |  |   |
|---|--|---|
| Α | Θέλω να <b>ευχαριστήσω</b> την οικογένειά μου.                         | Α |
| Β | Είναι <b>αστείο</b> .  | Β |
| Γ | <b>Προστατεύω</b> τον εαυτό μου και τους άλλους από σοβαρές ασθένειες. | Γ |

# Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

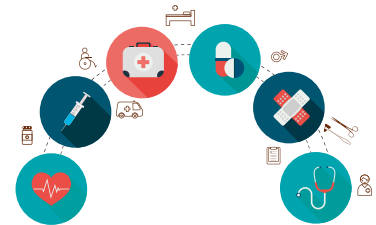
15

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 - ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

### Οι μεγάλοι καλοκάγαθοι μπαμπούλες: γιατροί και εξετάσεις για την πρόληψη

1. Βάζω **V** δίπλα στις σωστές προτάσεις:

- Στο γιατρό πηγαίνω μόνο όταν αρρωσταίνω.
- Πηγαίνω στον οδοντίατρο κάθε 4 χρόνια.
- Μετράω την αρτηριακή μου πίεση κάθε χρόνο.
- Πηγαίνω στον οδοντίατρο μια φορά το χρόνο.
- Χρειάζεται να κάνω τεστ στο γιατρό ώστε να ξέρω αν ακούω και βλέπω καλά.



# Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 - ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

### Και ζώρα ανακεφαλαίωση!

1. Βάζω τις λέξεις στη σωστή στήλη:

άσκηση    αντιβιοτικό    κόψιμο νυχιών    Γιατρός    βλαβερά μικρόβια  
σωστή διατροφή    ίωση    πλύσιμο χεριών    καλό πρωινό    εμβόλιο  
μπάνιο    ωφέλιμα μικρόβια    πλύσιμο δοντιών

Τι κάνω για να μην αρρωστήσω	Τι κάνω όταν αρρωστήσω	Σύμμαχοι για την υγεία μου	Εχθροί της υγείας μου

2. Τι παρατηρώ;

Έχω περισσότερους σύμμαχους ή εχθρούς;

.....

.....



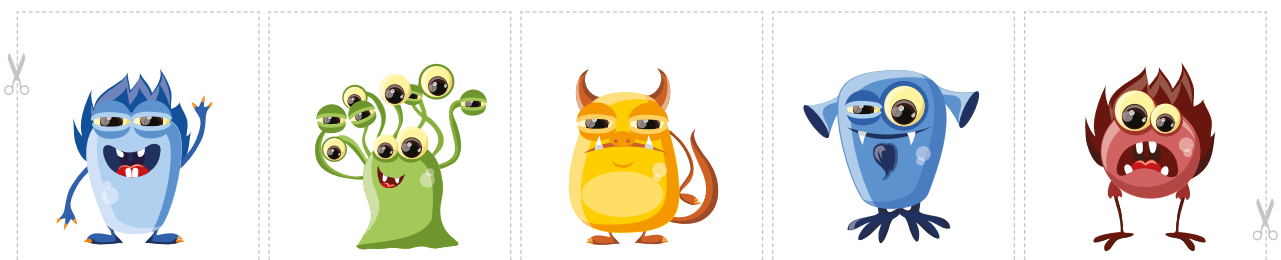
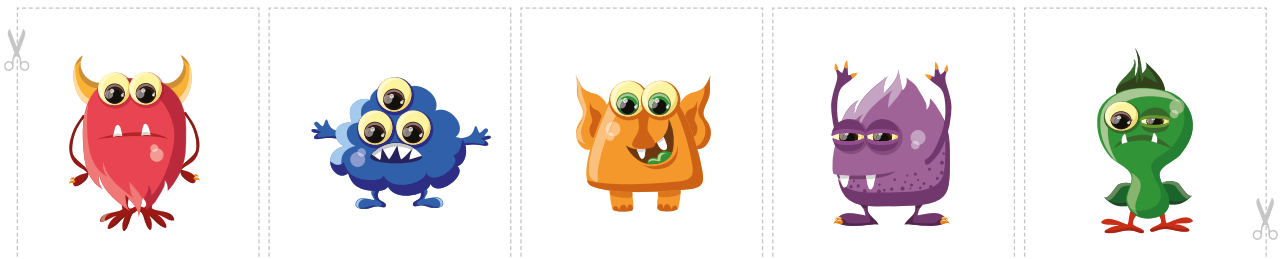


# Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

17

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2 - ΤΑ ΜΙΚΡΟΒΙΑ



## 18 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό

### Λάβετε μέρος Γίνετε μέλος ενός παγκόσμιου δικτύου!



**Καταγράψτε** τις δράσεις σας στο διαδραστικό χάρτη του παγκόσμιου προγράμματος "Το Μεγαλύτερο Μάθημα του Κόσμου" και μοιραστείτε τις προτάσεις σας με ένα παγκόσμιο σχολικό δίκτυο:

<https://worldslargestlesson.globalgoals.org/map/index.html>



ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ  
ΓΙΑ ΤΟΥΣ 17 ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ  
ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

**Συμμετέχετε** στον Πανελλήνιο Σχολικό Διαγωνισμό "Bravo Schools". Η πρωτοβουλία "Bravo Schools" στοχεύει στην ανάδειξη των πιο ολοκληρωμένων εκπαιδευτικών προσεγγίσεων σε θέματα κοινωνικής υπευθυνότητας που σχετίζονται με τους **17 Παγκόσμιους Στόχους των Ηνωμένων Εθνών για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη**.

#### Κατηγορίες Συμμετοχής

##### ΣΧΕΔΙΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Καταθέστε μας ένα ή περισσότερα σχέδια μαθήματος που αναπτύξατε & συνδέονται με τους 17 ΠΣΒΑ.

##### ΜΑΘΗΤΙΚΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ

Παρουσιάστε τα έργα των παιδιών (αφίσα με μηνύματα, ποίημα/τραγούδι, video, ζωγραφική, επιτραπέζιο παιχνίδι, κατασκευή, κ.ά.)

##### ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Αναδείξτε τις δράσεις/ προγράμματα του σχολείου σας που υλοποιούνται σε συνεργασία με την τοπική κοινωνία.

[www.bravoschools.gr](http://www.bravoschools.gr)  
ΔΗΛΩΣΤΕ ΤΩΡΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ



ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ  
ΣΤΟΧΟΣ

3

ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ & ΕΥΗΜΕΡΙΑ



education / participation / community engagement



Το εκπαιδευτικό τμήμα του QualityNet Foundation συμβάλλει στη δημιουργία των ενεργών πολιτών του αύριο μέσα από την ανάπτυξη καινοτόμων προγραμμάτων και δράσεων.

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

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

[www.qualitynetfoundation.org](http://www.qualitynetfoundation.org)

