



Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημερωτικό Φυλλάδιο για το Μαθητή

2 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημερωτικό Φυλλάδιο για το Μαθητή

Φίλοι Μαθητές,

Η εξάλειψη της φτώχειας, η προστασία του πλανήτη και η εξασφάλιση της ευημερίας για όλους είναι σημαντικά θέματα που απασχολούν τη σύγχρονη κοινωνία σε παγκόσμιο επίπεδο. Η ανάληψη δράσης δεν είναι αποκλειστική ευθύνη των κυβερνήσεων, αλλά όλοι, ατομικά και συλλογικά, καλούμαστε να συμμετέχουμε στην αντιμετώπισή τους.

Οι **17 Παγκόσμιοι Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης**, οι οποίοι υιοθετήθηκαν το 2015, από τη Γενική Συνέλευση των Ηνωμένων Εθνών, αποτελούν ένα χρήσιμο εργαλείο σε αυτήν την προσπάθεια. Οι 17 Στόχοι δεν αποτελούν απλά υποσχέσεις για το μέλλον, αλλά περιλαμβάνουν συγκεκριμένα σχέδια δράσης με μακροπρόθεσμο χαρακτήρα.

Στο υλικό αυτό, θα ασχοληθούμε με τον **Παγκόσμιο Στόχο 3** που αφορά την καλή υγεία και ευημερία. Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε βασικές γνώσεις στα θέματα της υγείας ώστε να προάγουμε και να προστατεύουμε την υγεία μας και την υγεία των άλλων.

**Ο κόσμος σε χρειάζεται!
Γίνε μέρος της δράσης για να κάνουμε έναν καλύτερο κόσμο!**



Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημερωτικό Φυλλάδιο για το Μαθητή

3

Τι είναι τα μικρόβια;



Σύμμαχοι ή εχθροί;

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



Μικρόβια υπάρχουν παντού!

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:

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



Δεν χρειαζόμαστε αντιβιοτικά όταν:

- Έχουμε ιωση, γρίπη και κρυολόγημα. Αυτό συμβαίνει γιατί οι ασθένειες αυτές προέρχονται από ιούς. Τα αντιβιοτικά δεν είναι κατασκευασμένα για να καταπολεμούν τους ιούς.
- Όταν έχουμε πονόλαιμο που προέρχεται από ιούς. Ζητάμε από τους γονείς μας να πουν στο γιατρό μας να μας κάνει στρεπ-τεστ. Θετικό στρεπ-τεστ σημαίνει στρεπτόκοκκος, άρα ναι στα αντιβιοτικά. Αρνητικό στρεπ-τεστ σημαίνει ιός, άρα όχι στα αντιβιοτικά.

4 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημερωτικό Φυλλάδιο για το Μαθητή

Τι είναι τα εμβόλια; Ωχ, πάλι αυτό το ζσίμπημα;

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, που είναι πολύ επικίνδυνες για τον οργανισμό μας, αν αρρωστήσουμε. Οι γιατροί για να προλάβουν τις ασθένειες αυτές, εφεύραν ένα πολύ ισχυρό όπλο:

Το εμβόλιο.



Το εμβόλιο είναι ένα παρασκεύασμα που περιέχει μικρή ποσότητα από το μικρόβιο της ασθένειας εξασθενημένο ή κομμάτια του, έτσι ώστε να μην αρρωστήσουμε. Ο στόχος είναι να ενεργοποιήσει το ανοσοποιητικό, να δημιουργήσει αντιγόνα ενάντια στην 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.



Όταν εμβολιαζόμαστε δεν προστατεύουμε μόνο τον εαυτό μας, αλλά και τους γύρω μας, γιατί η ασθένεια δεν βρίσκει τρόπο να επιζήσει και να εξαπλωθεί στον πληθυσμό.

Ενημερώνομαι για τον εθνικό προγραμματισμό εμβολιασμών και τον ακολουθώ πιστά.

Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημερωτικό Φυλλάδιο για το Μαθητή

5

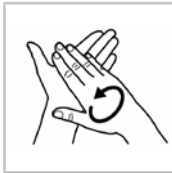
Πλύσιμο ζων χεριών εναντίον ίωσης και χρίπης: Ι-Ο

Ίωση, Κρυολόγημα, Γρίπη! Μας ταλαιπωρούν όλους. Υπάρχει ένας τρόπος να μειώσουμε την πιθανότητα να αρρωστήσουμε. Η ίωση, το κρυολόγημα και η γρίπη οφείλονται σε μικρόβια τα οποία υπάρχουν παντού. Πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας με νερό και σαπούνι, συχνά με το σωστό τρόπο και μετά να χρησιμοποιούμε αντισηπτικό.

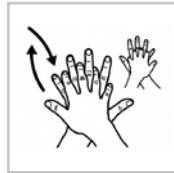
Ο σωστός τρόπος πλύσιματος των χεριών φαίνεται στις παρακάτω εικόνες:



Βρέξε τα χέρια σου με ζεστό νερό και βάλε σαπούνι.



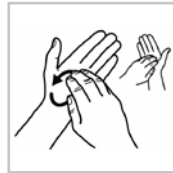
Τρίψε τις παλάμες σου μεταξύ τους.



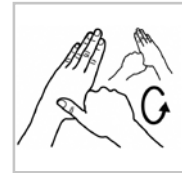
Τρίψε τη ράχη από τις παλάμες σου, τα δάχτυλα και ανάμεσα στα δάχτυλα.



Τρίψε τα δάχτυλα σου και τους αντίχειρές σου.



Τρίψε τα νύχια σου και τις παλάμες σου.



Τρίψε τους αντίχειρές σου μέσα στις παλάμες σου.

Ο χρόνος που χρειάζεται για το σωστό πλύσιμο των χεριών είναι να τραγουδήσουμε δύο φορές το "γύρω-γύρω όλοι". Πλένουμε πολύ καλά τα χέρια μας:

- Πριν το φαγητό
- Μετά τη χρήση τουαλέτας
- Όταν είναι βρώμικα



- Μετά από φύσημα της μύτης, φτάρνισμα ή βήχα
- Συχνότερα, όταν κοντά υπάρχει ασθενής
- Μετά από παιχνίδι με ζώα

Έχω πάντα στη σάκα μου: χαρτομάντιλα και ήπιο αντισηπτικό.

Ο εφιάλτης της μπανιέρας

Το καθημερινό μπάνιο, το πλύσιμο των ποδιών σε καθημερινή βάση, το λούσιμο και η περιποίηση των νυχιών είναι σημαντικές ρουτίνες τόσο για την υγεία όσο και για την αισθητική μας.



6 Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημερωτικό Φυλλάδιο για το Μαθητή

Αχ, αυτά τα δόντια! Πάλι θα τα πλύνω;
Τι όχι γλυκό; Μα χιαζί;



Η στοματική υγιεινή είναι απαραίτητη, όχι μόνο για την αποφυγή του "χαλασμένου δοντιού", δηλαδή την ανάπτυξη της τερηδόνας, αλλά γιατί προκαλεί και άλλα προβλήματα υγείας όπως πληγές στο στόμα, προβλήματα στη μάσηση του φαγητού και μη σωστή ανάπτυξη του λόγου.

Η σωστός τρόπος πλυσίματος των δοντιών μας φαίνεται παρακάτω:



Επίσης, **σημαντικό ρόλο παίζει η διατροφή**. Αποφεύγουμε τροφές πλούσιες σε ζάχαρη και όξινα τρόφιμα.

Πρωινό, φρούτα και λαχανικά;
Άσκηση!!! Για καλύτερη ζωή!



Η διατροφή και η άσκηση είναι πολύ σημαντικά για την υγεία μας. Ένα σοβαρό πρόβλημα είναι η παχυσαρκία, η οποία όταν μεγαλώσουμε μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα της καρδιάς μας.

- Πρέπει να θυμάμαι πάντα να παίρνω πρωινό, να τρώω φρούτα και λαχανικά, να τρώω με την οικογένειά μου όσο πιο συχνά μπορώ.
- Κάθε μέρα πρέπει να κινούμαι & ασκούμαι για τουλάχιστον μια ώρα την ημέρα!



Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Ενημερωτικό Φυλλάδιο για το Μαθητή

7

Οι μεγάλοι καλοκάγαθοι μπαμπούλες: γιατροί και εξετάσεις για την πρόληψη

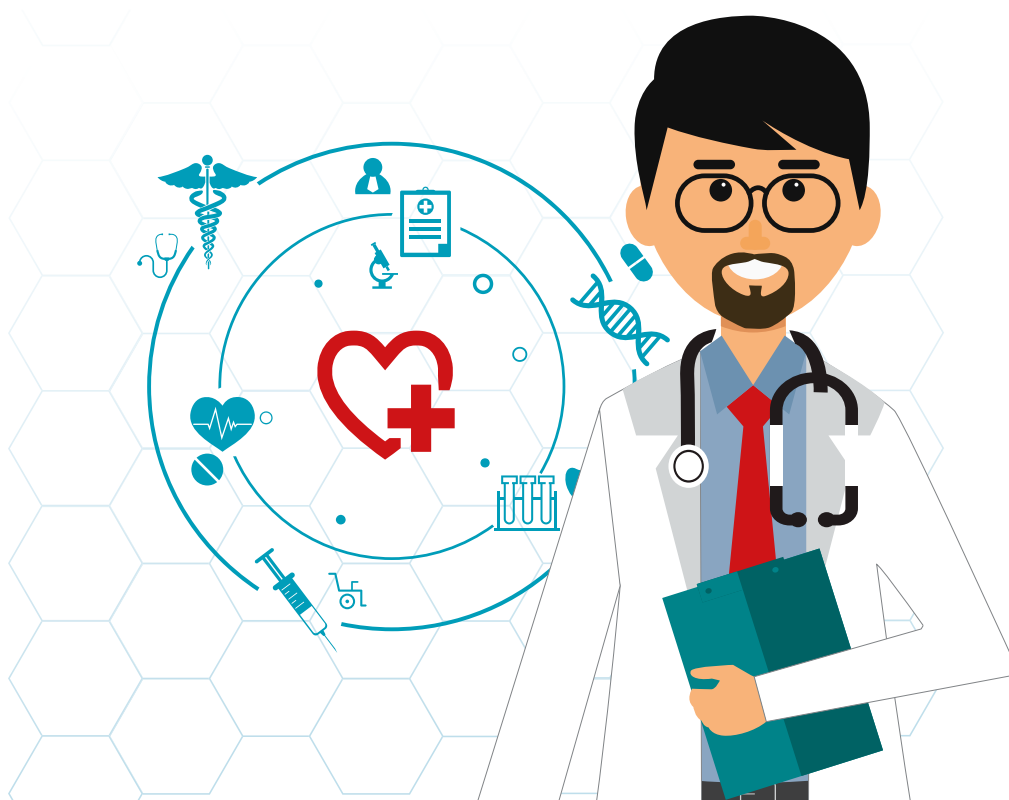
Συνήθως επισκεπτόμαστε το γιατρό όταν έχουμε ήδη αρρωστήσει. Όμως πρέπει να επισκεπτόμαστε το γιατρό κυρίως για να προλαβαίνουμε και να έχουμε ένα καλύτερο έλεγχο της υγείας μας.

Οι κυριότερες επισκέψεις και εξετάσεις που πρέπει να κάνουμε είναι:

1. Αιματολογικές εξετάσεις
2. Γενική εξέταση ούρων
3. Έλεγχος της ακοής



4. Έλεγχος της όρασης
5. Καρδιολογικός έλεγχος
6. Οδοντιατρικός έλεγχος



Με αυτούς τους συμμάχους θα μπορείς να είσαι υγιής και χαρούμενος.

Μπορείς τώρα να ενημερώσεις και τους γονείς σου και τους φίλους σου για όλες αυτές τις θαυμαστές καινούριες πληροφορίες που πήρες!



ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ
ΣΤΟΧΟΣ

3

ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ & ΕΥΗΜΕΡΙΑ



inaction
for a better world

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

www.qualitynetfoundation.org

