

### 3.9 Σχεδιασμός γευμάτων

#### α. Διατροφικές οδηγίες για Έλληνες ενήλικες

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- ➔ Να γνωρίζουν την Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή και να διακρίνουν την ευκολία στην εφαρμογή της.
- ➔ Να μάθουν με ποια συχνότητα και σε ποιες αναλογίες συστήνεται να καταναλώνουμε τα τρόφιμα κάθε ομάδας.
- ➔ Να διακρίνουν τη σημασία της ποικιλίας στο ισορροπημένο διαιτολόγιο.
- ➔ Να συνειδητοποιήσουν ότι η σωστή διατροφή επηρεάζει την έκβαση της υγείας και την ποιότητα της ζωής μας.

**Λέξεις – κλειδιά:** πυραμίδα διατροφής, Ελληνική Μεσογειακή διατροφή, οδηγίες σε επίπεδο τροφίμων

Για να προσλαμβάνουμε τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας και να αποφεύγουμε όσα μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την υγεία μας, πρέπει να αναρωτηθούμε: Τι πρέπει τελικά να τρώμε και πόσο συχνά;

Επειδή πολλοί άνθρωποι προβληματίζονται σχετικά με το τι είναι σωστό να τρώνε, το 1999 το Υπουργείο Υγείας δημοσίευσε τις «Διατροφικές Οδηγίες για Έλληνες Ενήλικες». Οι οδηγίες βασίζονται στην Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή, την οποία ακολουθούσαν οι Έλληνες παλαιότερα (τη δεκαετία του 1960) και ζούσαν υγιείς και για περισσότερα χρόνια σε σχέση με τους άλλους λαούς. Οι οδηγίες απευθύνονται σε ενήλικες<sup>2</sup> και τις παρουσιάζουμε, αφού ως ενήλικες θα ζήσετε τα περισσότερα χρόνια της ζωής σας. Αν τις ακολουθήσετε θα έχετε καλύτερη ποιότητα ζωής γιατί θα είστε πιθανότατα υγιείς και γεμάτοι ενέργεια εφόσον δε θα σας λείπει κανένα απαραίτητο θρεπτικό συστατικό.

Για να είναι κατανοητές και απλές οι οδηγίες, απεικονίζονται σε σχήμα τριγώνου ή πυραμίδας. Όσες τροφές εμφανίζονται στη βάση της πυραμίδας είναι πολύ σημαντικές, άρα πρέπει να τις τρώμε συχνότερα και σε μεγαλύτερες ποσότητες. Όσο ανεβαίνουμε προς την κορυφή τις πυραμίδας, τόσο περιορίζουμε σε ποσότητα και συχνότητα την κατανάλωση των τροφίμων. Εύκολα διακρίνουμε ποιες τροφές πρέπει να τρώμε καθημερινά, ποιες μερικές ημέρες της εβδομάδας και ποιες ακόμα πιο σπάνια. Για να μπορέσουμε να υπολογίσουμε περίπου το πόσο πρέπει να τρώμε, αναφέρονται όλες οι ποσότητες σε μικρομερίδες<sup>3</sup>. Να θυμάσαι ότι μια μερίδα εστιατορίου αντιστοιχεί περίπου σε 2 μικρομερίδες, δηλαδή σε ένα πιάτο φαγητό.

Παρατηρούμε λοιπόν ότι πρέπει καθημερινά να τρώμε:

- ✓ αδρά επεξεργασμένα δημητριακά, όπως ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, παξιμάδια. Για να το πετύχουμε αυτό καλό είναι να καθιερώσουμε να τρώμε ψωμί στα περισσότερα γεύματά μας
- ✓ φρούτα, λαχανικά με ελαιόλαδο (και όχι με σάλτσες για σαλάτες)
- ✓ γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως γάλα, γιαούρτι ή τυρί
- ✓ κυρίως ελαιόλαδο και όχι άλλο είδος λιπιδίων.

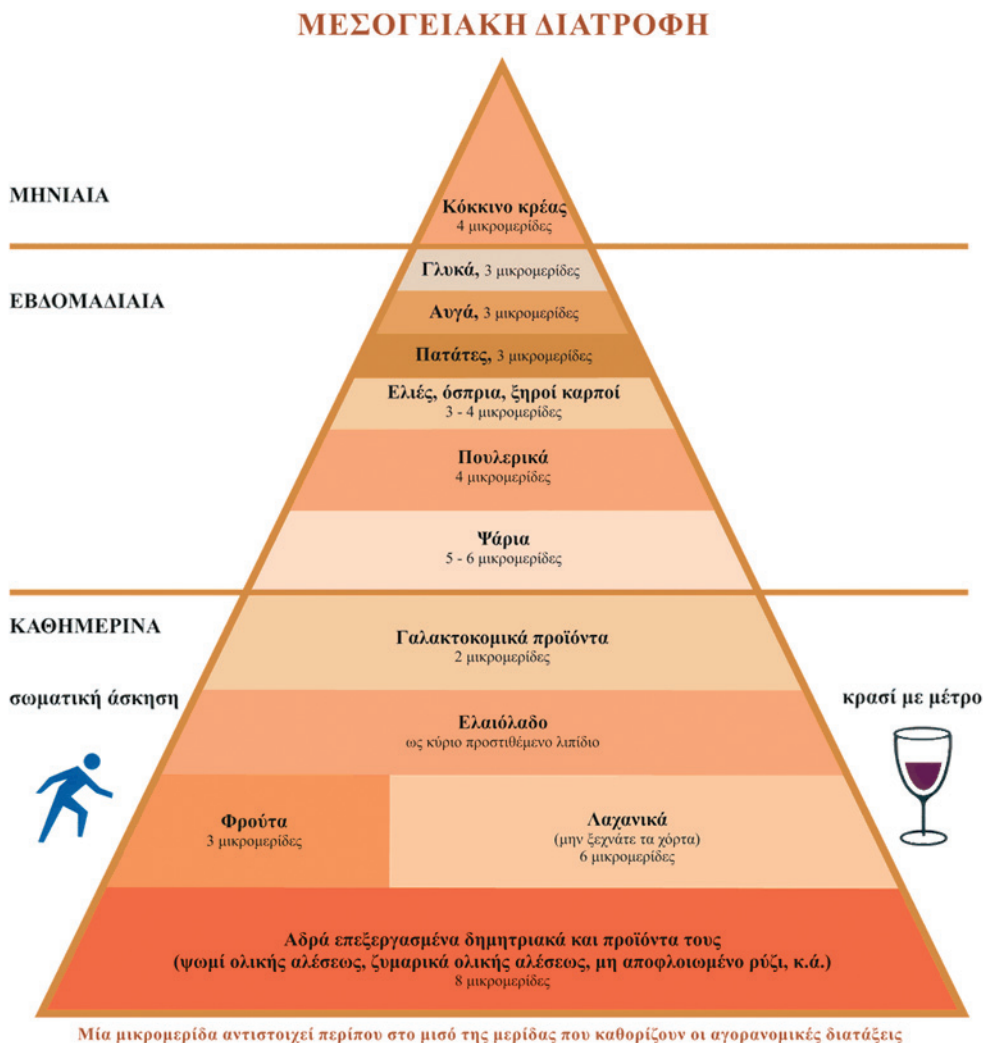
<sup>2</sup> Στην Ελλάδα δεν έχουν ακόμα δημοσιευτεί οδηγίες ειδικά για παιδιά

<sup>3</sup> Για έναν άνθρωπο μετρίου αναστήματος και με φυσιολογικό βάρος

Βλέπουμε επίσης ότι μέσα στην εβδομάδα είναι πιο σημαντικό να τρώμε ψάρια/ θαλασσινά και πουλερικά, παρά κόκκινο κρέας. Δεν πρέπει να ξεχνάμε τα όσπρια, όπως φακές, ρεβίθια και φασόλια. Όταν πεινάμε είναι καλύτερο να φάμε ξηρούς καρπούς αντί για άλλο σνακ. Μια άλλη νόστιμη ιδέα για ενδιάμεσο γεύμα είναι οι ελιές με ψωμί και τομάτα. Τα αβγά δεν τα φοβόμαστε πλέον, γιατί, όπως ήδη αναφέραμε, δεν ανεβάζουν τη χοληστερόλη. Τα απολαμβάνουμε σε λογικές ποσότητες γιατί τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν είναι πολύτιμα για τα παιδιά που μεγαλώνουν.

Τα γλυκά δεν απαγορεύονται αλλά τα τρώμε με μέτρο (π.χ. μια φορά την εβδομάδα). Καλό είναι να προτιμήσουμε παραδοσιακά γλυκίσματα, όπως ο μπακλαβάς ή το κανταΐφι, η καρυδόπιτα ή τα «γλυκά του κουταλιού», γιατί δεν περιέχουν κρέμα ζαχαροπλαστικής, δηλαδή τα ανεπιθύμητα κορεσμένα λιπίδια από το ζωικό λίπος, αλλά κυρίως ξηρούς καρπούς και φύλλο κρούστας.

Από τα παραπάνω μπορεί κανείς καθημερινά να επιλέξει να τρώει όσα του αρέσουν, ώστε να απολαμβάνει το κάθε γεύμα του, να φροντίζει την υγεία του και να βελτιώνει την ποιότητα της ζωής του.



Θυμηθείτε επίσης:

- πίνετε άφθονο νερό
- αποφεύγετε το αλάτι· χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κ.λπ.) στη θέση του

Πηγή: Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας

Εικ. 3.33 Η Ελληνική Μεσογειακή Δίαιτα

## β. Ενδεικτικό διαιτολόγιο υγιεινής διατροφής

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- Να είναι σε θέση να συντάξουν το προσωπικό ενδεικτικό διαιτολόγιό τους.
- Να διακρίνουν τη δυνατότητα των εναλλακτικών λύσεων στο σχεδιασμό του διαιτολογίου.
- Να προτείνουν ένα εβδομαδιαίο υγιεινό διαιτολόγιο για όλη την οικογένεια, με εναλλακτικές προτάσεις σε όλα τα γεύματα.

**Λέξεις – κλειδιά:** ισορροπημένο διαιτολόγιο, ποικιλία τροφίμων, μέτρο στην ποσότητα τροφής

Ας δούμε πώς ένας μαθητής θα μπορέσει να επιλέξει τις τροφές σωστά, όπου και να βρεθεί, έτσι ώστε να του αρέσουν και να είναι υγιεινές. Ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο στο σημερινό τρόπο ζωής είναι το ακόλουθο:

### Ενδεικτικό εβδομαδιαίο διαιτολόγιο

#### Πρωινό (εναλλακτικές προτάσεις)

- Γάλα με δημητριακά ολικής άλεσης
- Ψωμί με τυρί
- Ψωμί με ταχίνι (ή βούτυρο) και μέλι
- Ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα
- Ψωμί με ελιές και τομάτα



Εικ. 3.34 Τρώγε ψωμί και στα μικρά γεύματα

#### Ενδιάμεσο γεύμα στο σχολείο (εναλλακτικές προτάσεις)

- Κουλούρι σουσαμένιο
- Σταφιδόψωμο
- Σπανακόπιτα ή τυρόπιτα
- Σάντουιτς ή τoστ από ψωμί ολικής άλεσης με τυρί και τομάτα
- Ένα κομμάτι κέικ ή τσουρέκι
- Φρούτα

#### Μεσημεριανό γεύμα ή κύριο γεύμα της ημέρας

- Μια ημέρα της εβδομάδας κοτόπουλο με πατάτες στο φούρνο.
- Μια ημέρα της εβδομάδας κόκκινο κρέας με ρύζι (π.χ. λεμονάτο, κοκκινιστό) ή κρέας με λαχανικά και ψωμί (π.χ. φρικασέ, χοιρινό σελινότο, μοσχάρι με μελιτζάνες).
- Μια ημέρα ψάρι/θαλασσινά με χόρτα ή πλακί ή ψαρόσουπα ή τηγανισμένο.
- Μια ημέρα μακαρόνια με τις αγαπημένες μας σάλτσες ή παστίτσιο ή γεμιστά.
- Μια ημέρα φακές ή φασολάδα ή ρεβίθια ή άλλο όσπριο με ψωμί, ελιές, τυρί ή ψάρι καπνιστό.
- Μια ημέρα ένα λαδερό, όπως φασολάκια, αρακάς, αγκινάρες, μιάμ, μπριάμ με ψωμί και τυρί.
- Μια ημέρα ό,τι επιθυμήσαμε ή ό,τι προκύπτει στη βόλτα με την οικογένεια ή τους φίλους μας (π.χ. μουςακάς, πίτες, σουβλάκι, φαγητό σε ταβέρνα ή εστιατόριο και ό,τι άλλο τραβάει η ψυχή μας), ίσως και μαζί με αναψυκτικό και γλυκό.

Συνοδεύουμε τα παραπάνω γεύματα με ωμή (π.χ. χωριάτικη, μαρουλοσαλάτα) ή βρασμένη (χόρτα, κολοκυθάκια) σαλάτα, όταν το κύριο πιάτο δεν περιέχει λαχανικά.

#### Απογευματινό

- Φρέσκα φρούτα ή ένα ποτήρι χυμό

**Βραδινό γεύμα (εναλλακτικές προτάσεις)**

- ☞ Ψωμί με τυρί
- ☞ Ψωμί με αβγό
- ☞ Ψωμί με ελιές
- ☞ Γιαούρτι με φρούτα και ξηρούς καρπούς
- ☞ Κρέμα ή ρυζόγαλο
- ☞ Χορτόπιτα ή τυρόπιτα
- ☞ Το ίδιο φαγητό με το μεσημεριανό, αλλά σε μικρότερη ποσότητα



*Εικ. 3.35 Χαρακτηριστικά πιάτα μιας ελληνικής ταβέρνας*

Καθημερινά δεν παραλείπουμε τα 2 ποτήρια γάλα, 2-3 φρούτα, το ελαιόλαδο στις σαλάτες και στις μαγειρεμένες συνταγές (ακόμα και στις τηγανισμένες). Συνοδεύουμε μια φορά την ημέρα με σαλάτα (ωμή ή βρασμένη) το γεύμα εκείνο που δεν περιέχει λαχανικά πχ το κρέας με ρύζι. Ενώ όταν το μαγειρεμένο φαγητό περιέχει λαχανικό (πχ λαδερά φασολάκια, χορτόπιτα) δε χρειάζεται να προσθέσουμε και σαλάτα. Καλό είναι να συνοδεύουμε κάθε γεύμα μας με ψωμί, ρύζι, μακαρόνια, πατάτες, ανάλογα τι ταιριάζει καλύτερα. Θυμόμαστε να δώσουμε νοστιμιά με μπαχαρικά, μυρωδικά και με σωστό τρόπο μαγειρέματος και αποφεύγουμε το αλάτι. Τέλος, δεν ξεχνάμε κάθε μορφή φυσικής δραστηριότητας (περπάτημα, ποδήλατο, παιχνίδι).

### ❶ Ανακεφαλαίωση

Τρώμε για να τροφοδοτήσουμε τον οργανισμό μας με απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, προκειμένου να λειτουργήσει το σώμα μας φυσιολογικά. Επίσης μπορούμε με μια ισορροπημένη διατροφή να το προστατέψουμε από την εκδήλωση ασθενειών. Για να πετύχουμε τα παραπάνω, το καθημερινό διαιτολόγιο πρέπει να διακρίνεται από ισορροπία και ποικιλία. Ισορροπία σημαίνει ότι δεν πρέπει να παραλείπουμε καθημερινά τα δημητριακά και τα προϊόντα τους (π.χ. ψωμί, ζυμαρικά), τα φρούτα και τα λαχανικά με ελαιόλαδο, καθώς και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Επίσης, μέσα στην εβδομάδα, να μην ξεχνάμε στα κύρια γεύματά μας το ψάρι, τα πουλερικά, τα όσπρια, ενώ στα μικρά γεύματα τις ελιές, τους ξηρούς καρπούς και τα αβγά. Σπανιότερα συστήνεται το κόκκινο κρέας και τα γλυκίσματα, ενώ το κρασί επιτρέπεται μόνο για τους ενήλικες. Ποικιλία σημαίνει ότι καταναλώνουμε πολλά διαφορετικά τρόφιμα από κάθε ομάδα τροφίμων. Και αυτό γιατί καμία τροφή δεν περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας, αλλά κάθε τρόφιμο προσφέρει και κάτι διαφορετικό. Τέλος, επειδή η παχυσαρκία αποτελεί πια πρόβλημα για όλο και περισσότερους ανθρώπους, είναι σημαντικό να μην παίρνουμε παραπάνω θερμίδες από εκείνες που χρειάζεται ο οργανισμός μας. Στην προσπάθειά μας να διατηρήσουμε ή να αποκτήσουμε το φυσιολογικό σωματικό μας βάρος, είναι καθοριστική και η συστηματική φυσική δραστηριότητα που βοηθά να καταναλώνουμε περισσότερη ενέργεια.



## 4. ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ – ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας [Π.Ο.Υ.], **υγεία** είναι «η πλήρης σωματική, ψυχική και κοινωνική ευεξία του ανθρώπου και όχι μόνο η απουσία νόσου ή αναπηρίας».

**Αγωγή Υγείας** είναι «η διαδικασία που στηρίζεται σε επιστημονικές αρχές και χρησιμοποιεί προγραμματισμένες ευκαιρίες μάθησης, οι οποίες δίνουν τη δυνατότητα στους ανθρώπους, όταν αυτοί λειτουργούν ως άτομα ή ως σύνολα, να αποφασίζουν και να ενεργούν συνειδητά για θέματα που επηρεάζουν την υγεία τους» [Ευρωπαϊκή Ένωση, συμπόσιο στο Λουξεμβούργο].

**Προαγωγή της Υγείας** είναι «η διαδικασία που δίνει τη δυνατότητα στους ανθρώπους να ελέγχουν και να βελτιώνουν την υγεία τους» [Δημοσιεύτηκε στον καταστατικό χάρτη της Οτάβα].

Οι παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία είναι το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον, η κληρονομικότητα και ο τρόπος ζωής.

### 4.1 Ατομική υγιεινή

*Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:*

➔ *Να αποκτήσουν αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση, αυτοσεβασμό και να αντιληφθούν την πολύπλευρη αξία της ατομικής υγιεινής.*

*Λέξεις – κλειδιά: αυτοέλεγχος, αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση, αυτοσεβασμός, ατομική υγιεινή, ενδυμασία, πρόληψη, διατροφή, σκολίωση, ενεργός καταναλωτής*

Η **ατομική υγιεινή** είναι η πρωτογενής φροντίδα του σώματος, την οποία πρέπει να εφαρμόζει συστηματικά κάθε άτομο. Έχει ως στόχο την πρόληψη της ασθένειας, τη διατήρηση της υγείας και την καλλιέργεια της αισθητικής που είναι έμφυτη στον άνθρωπο από την πρωτόγονη εποχή. Η ατομική υγιεινή περιλαμβάνει την καθαριότητα του σώματος, τον υγιεινό ύπνο, τη στοματική υγιεινή και άλλες υγιεινές καθημερινές συνήθειες.

#### **α. Καθημερινή καθαριότητα και περιποίηση του σώματος**

Η καθαριότητα του σώματος, αλλά και του περιβάλλοντος, αποτελούν σημαντικά στοιχεία για τη σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου.

Οι Σπαρτιάτες, γνωστοί για τη δύναμη και την πειθαρχία τους, έκαναν το λουτρό τους στα κρύα νερά του ποταμού Ευρώτα.

Η καθημερινή καθαριότητα του σώματος είναι απαραίτητη για την καλή κυκλοφορία του αίματος, την αποφυγή δυσοσμίας και την απομάκρυνση των μικροβίων από το δέρμα.

Το δέρμα του σώματός μας είναι ευαίσθητο στην υπέρυθρη ακτινοβολία και η πολύωρη έκθεση στον ήλιο δημιουργεί ρυτίδωση και καρκίνο του δέρματος. Για το λόγο αυτό συστήνεται η αποφυγή κολύμβησης και η έκθεση στον ήλιο από τις 12.00 το μεσημέρι έως τις 3.00 μ.μ. διότι εκτιθέμεθα σε περισσότερες υπέρυθρες ακτίνες.

Το πρόσωπο πρέπει να καθαρίζεται με σαπούνι καλής ποιότητας, ώστε να μην ερεθίζεται το δέρμα. Στην περίοδο της εφηβείας η εμφάνιση ακμής στο πρόσωπο είναι φυσιολογική. Γιατρός δερματολόγος θα συστήσει, αν χρειάζεται, την κατάλληλη θεραπεία.

Σύμφωνα με τον Ευρωπαϊκό Κώδικα κατά του καρκίνου στο άρθρο 5 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει: «Αποφεύγετε την υπερβολική έκθεση στον ήλιο γιατί τα ηλιακά εγκαύματα, ιδίως στην παιδική ηλικία, μπορούν να δημιουργήσουν καρκίνο του δέρματος (π.χ. μελανώματα)».

### Κανόνες ατομικής υγιεινής:

- ✓ τακτικό πλύσιμο χεριών και περιποίηση νυχιών
- ✓ τακτικό βούρτσισμα δοντιών
- ✓ τακτικό πλύσιμο προσώπου
- ✓ καθαρές κάλτσες, άνετα και καλής ποιότητας παπούτσια
- ✓ χρήση ατομικής πετσέτας, χτένας, οδοντόβουρτσας κ.λπ.
- ✓ χρήση κατάλληλου σαμπουάν για κάθε τύπο μαλλιών
- ✓ αποφυγή βαφής μαλλιών και συχνού τεχνητού στεγνώματος
- ✓ απολύμανση χτενών.



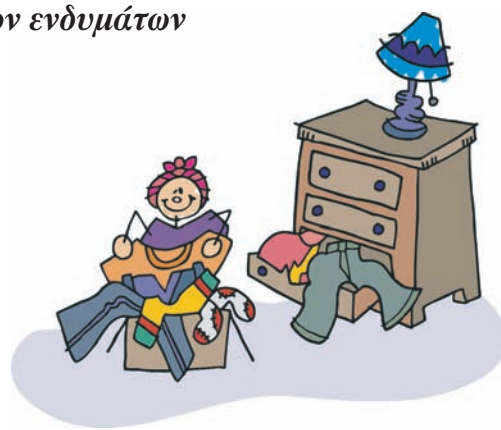
Εικ. 4.1 Η καθαριότητα του σώματος βοηθά στη σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου

Σε συνδυασμό με τους παραπάνω κανόνες, απαραίτητη είναι, επίσης, η άσκηση και η σωστή και ισορροπημένη διατροφή με κατανάλωση άφθονου νερού και φυσικών χυμών.

### β. Καθημερινή καθαριότητα, φροντίδα και υγιεινή των ενδυμάτων

#### Οδηγίες για σωστό ντύσιμο:

- Ωραίο ντύσιμο δεν είναι το ακριβό, αλλά το απλό, το καθαρό, το καλοβαλμένο, εκείνο που ταιριάζει στην προσωπικότητα και στον τύπο του κάθε ανθρώπου.
- Πριν από κάθε αγορά ενδυμάτων, γίνεται έλεγχος της ποιότητας, της σύνθεσης, του μεγέθους, του κόστους κ.ά.
- Τα ενδύματα θα πρέπει να τοποθετούνται μέσα στην ντουλάπα καθαρά, σιδερωμένα και με τάξη.
- Τα καθημερινά ενδύματα και παπούτσια θα πρέπει να είναι κομψά, αλλά και άνετα για να γίνεται καλύτερα η κυκλοφορία του αίματος και η εξάτμιση του ιδρώτα.



Εικ. 4.2 Τα ρούχα θα πρέπει να τοποθετούνται μέσα στην ντουλάπα καθαρά, σιδερωμένα και με τάξη

Η καθαριότητα των ενδυμάτων και γενικά η εμφάνιση και η καλή συμπεριφορά παίζουν σημαντικό ρόλο στην επικοινωνία και συνθέτουν την πρώτη εντύπωση της προσωπικότητας του ανθρώπου. Το άτομο, όταν είναι καθαρό και περιποιημένο, έχει υψηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση, προκαλεί θετική εντύπωση στους συνομιλητές του και είναι ευδιάθετο σε κάθε δραστηριότητα.

### γ. Τα καλλυντικά και οι επιδράσεις τους

Τα καλλυντικά είναι προϊόντα φυσικά ή τεχνητά και έχουν ως στόχο τη διατήρηση, τη βελτίωση και την προστασία της ομορφιάς και της υγείας του προσώπου, του σώματος, των μαλλιών κ.ά.

#### Πριν αγοράσουμε κάποιο καλλυντικό:

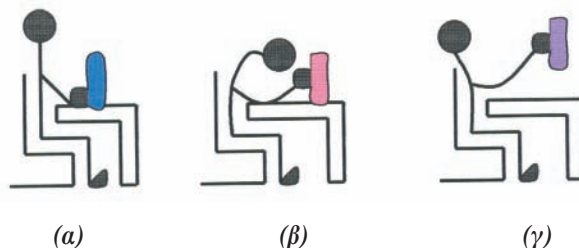
- ✓ διαβάζουμε τις οδηγίες χρήσης
- ✓ προσέχουμε τι ταιριάζει στο δέρμα μας ή στον τύπο των μαλλιών μας ώστε να αποφεύγουμε ερεθισμούς
- ✓ ελέγχουμε την ποιότητα και κάνουμε χρήση με μέτρο
- ✓ ζητάμε τη γνώμη κάποιου ειδικού (δερματολόγου).

### δ. Σωστή στάση του σώματος

Η σωστή στάση του σώματος είναι η κατακόρυφη θέση και είναι σημαντική για την όλη στατική του σώματος.

Πολύ συνηθισμένη στην προεφηβεία, κυρίως στα κορίτσια, είναι η εμφάνιση της σκολίωσης.

Οι **καλές συνήθειες**, όπως είναι η άσκηση και η καλή διατροφή (γάλα και παράγωγά του, κρέας, ψάρια, όσπρια, σαλάτες), η **αποφυγή μεταφοράς βάρους** στη νηπιακή και σχολική ηλικία και η **σωστή στάση του σώματος κατά τη μελέτη** στο σπίτι και στο σχολείο συντελούν κατά της σκολίωσης.



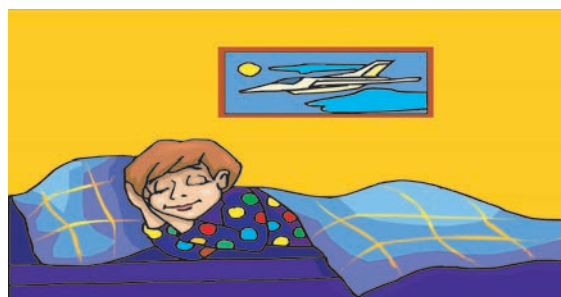
Εικ. 4.3 Η σωστή στάση του σώματος είναι η κατακόρυφη (α)

### ε. Υγιεινός ύπνος – Εργασία και ξεκούραση – Ένταση και τρόποι εκτόνωσης

Ο ύπνος οξύνει τον νου και ηρεμεί το νευρικό σύστημα. Βοηθά στη σωστή σωματική ανάπτυξη και ψυχική υγεία του ανθρώπου, ξεκουράζει, αναζωογονεί όλο το σώμα και έχει μεγάλη θεραπευτική δύναμη. Ο υγιεινός τρόπος ζωής, το καθημερινό ντους, η γυμναστική και ο βαθύς και κανονικής διάρκειας ύπνος ηρεμούν, δραστηριοποιούν και ομορφαίνουν το άτομο. Αντίθετα, η αϋπνία επιδρά αρνητικά στην υγεία και εξαντλεί κυρίως το νευρικό σύστημα του ανθρώπου. Τα παιδιά χρειάζονται περισσότερες ώρες ύπνο από τους ενήλικες. Οι ενήλικες έχουν ανάγκη 7-8 ώρες, ενώ τα παιδιά 8-10 ώρες ύπνου.

#### Ανάπτυξη θετικών στάσεων πριν από τον ύπνο:

- ✓ αποφυγή άγχους, χαλάρωση
- ✓ αποφυγή φαγητού και καφεΐνης
- ✓ ένα φλιτζάνι τσαγιού γλυκό γάλα
- ✓ ένα ντους
- ✓ θετικές σκέψεις
- ✓ ανάγνωση ευχάριστων κειμένων
- ✓ αγαπημένα μουσικά ακούσματα.



Εικ. 4.4 Ο ύπνος έχει μεγάλη θεραπευτική δύναμη

Άλλοι παράγοντες που μπορούν να συμβάλουν στον υγιεινό ύπνο είναι το καθαρό και άνετο υπνοδωμάτιο, ο καλός αερισμός και η κανονική θερμοκρασία του δωματίου, που συνήθως είναι 18°C, ο χαμηλός φωτισμός και τα λίγα έπιπλα.

Ο έφηβος μπορεί να καταπολεμήσει την καθημερινή του ένταση, όχι μόνο με τον υγιεινό ύπνο, αλλά και με διάφορες δραστηριότητες, όπως με τη συμμετοχή σε αθλητικές και πολιτιστικές ομάδες, με την πεζοπορία, το χορό και τη μουσική, βελτιώνοντας έτσι τη σωματική και ψυχική υγεία του.

## 4.2 Στοματική υγεία

Στόχος της υποεπάρκειας αυτής είναι οι μαθητές:

➔ Να ενημερωθούν για τη στοματική τους υγεία και τα προβλήματα της στοματικής τους κοιλότητας.

Λέξεις – κλειδιά: τερηδόνα, μικροβιακή πλάκα, τρυγία, αδαμαντίνη, φθορίωση

### α. Στοματική Υγεία – Πιθανές παθήσεις της στοματικής κοιλότητας

Η στοματική κοιλότητα είναι το πρώτο τμήμα του πεπτικού συστήματος. Περιλαμβάνει τα δόντια, τα ούλα και τη γλώσσα.

Τα δόντια είναι οι φρουροί της υγείας μας. Η σημαντικότερη λειτουργία τους είναι η μάσηση της τροφής και η ομιλία.

Οι κυριότερες παθήσεις του στόματος είναι:

- Η **τερηδόνα**, που προσβάλλει τους σκληρούς ιστούς του δοντιού, αδαμαντίνη και οδοντίνη, και προκαλεί πόνο. Η τερηδόνα συνδέεται άμεσα με την κατανάλωση γλυκών.

- Η **περιοδοντίτιδα**. Είναι η νόσος που προσβάλλει τα ούλα, τα οποία αποτελούν τους στηρικτικούς ιστούς των δοντιών, και το περιρριζίο, το οποίο είναι οστό της σιαγόνας. Αιτία της περιοδοντικής νόσου είναι η οδοντική μικροβιακή πλάκα.

Τα μικρόβια, σε συνδυασμό με τη συχνή κατανάλωση ζάχαρης, παράγουν οξέα, τα οποία συγκεντρώνονται πάνω στα δόντια και προκαλούν την τερηδόνα. Κάποια μικρόβια όταν εισέλθουν στην ένωση των δοντιών με τα ούλα δημιουργούν την ουλίτιδα (πρώτη φάση της περιοδοντικής νόσου). Η οδοντική μικροβιακή πλάκα όταν παραμένει για πολύ καιρό πάνω στα δόντια, χωρίς να αφαιρεθεί με σωστό βούρτσισμα, μπορεί να σκληρυνθεί και να δημιουργήσει τη λεγόμενη πέτρα ή τρυγία.

Η ουλίτιδα και η περιοδοντίτιδα θα πρέπει να θεραπευτούν διότι θα προκαλέσουν καταστροφή των ούλων, δηλαδή των ιστών που στηρίζουν τα δόντια, και έτσι τα δόντια θα πέσουν.

### β. Μέτρα προστασίας – φροντίδας στοματικής κοιλότητας

Η πρόληψη είναι η καλύτερη φροντίδα για τη στοματική υγεία, όπως:

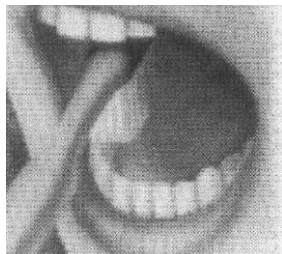
- ✓ Το **καθημερινό βούρτσισμα των δοντιών** συνήθως 3 φορές την ημέρα, μετά από κάθε γεύμα και, κυρίως, μετά το βραδινό φαγητό για 3 λεπτά περίπου.
- ✓ Η χρήση **μαλακής ή μέτριας οδοντόβουρτσας** και η αλλαγή της κάθε 2 ή 3 μήνες. Από την ηλικία των 2-2,5 χρόνων ξεκινά η χρήση της οδοντόβουρτσας με την επίβλεψη των γονέων.
- ✓ Η χρήση **οδοντικού νήματος**, τουλάχιστον μια φορά την ημέρα.
- ✓ Η χρήση **φθοριούχου διαλύματος** μια φορά την ημέρα και φθοριούχου οδοντόκρεμας.
- ✓ Οι **τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο**, ακόμα και αν δεν υπάρχει κάποιο οδοντιατρικό πρόβλημα.
- ✓ **Σωστή διατροφή**. Κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων, ψαριών, φρούτων και λαχανικών, πλούσια σε πρωτεΐνες, ασβέστιο, φώσφορο, φθόριο, σίδηρο, κάλιο, βιταμίνες



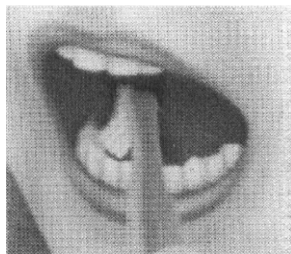


κ.ά. Θα πρέπει να αποφεύγεται το διαρκές ενδιάμεσο «τσιμπολόγημα». Η κατανάλωση των γλυκών συνίσταται να είναι περιορισμένη και κατά προτίμηση μετά τα γεύματα.

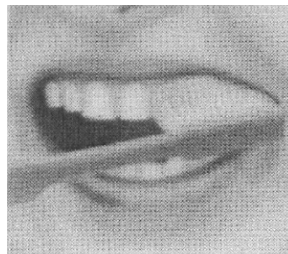
Ο οδοντίατρος πρέπει να ενημερώνεται για την κατάσταση της υγείας μας και για πιθανά νοσήματα, όπως ορμονικές μεταβολές, ηπατίτιδα Β, AIDS (HIV-λοίμωξη) κ.ά.



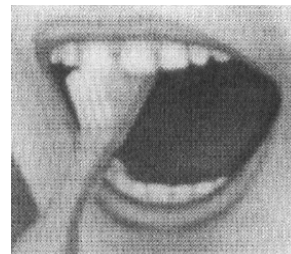
Βούρτισε μαλακά τις εξωτερικές επιφάνειες των δοντιών με κυκλικές κινήσεις.



Γύρισε συνέχεια τη βούρτσα λίγο προς τα πάνω και βούρτισε εκεί που ενώνονται τα ούλα με τα δόντια.



Βούρτισε τα δόντια εσωτερικά, χωρίς να τραυματίζεις τα ούλα.



Βούρτισε τις επιφάνειες που μασάμε με οριζόντιες κινήσεις. Χρησιμοποίησε το οδοντικό νήμα μια φορά την ημέρα.

Η υγιεινή του στόματος και τα καθαρά δόντια χαρίζουν υγεία, ευεξία, ομορφιά και ένα φωτεινό και λαμπερό χαμόγελο.



Εικ. 4.5 Σωστή διατροφή σημαίνει γερά λαμπερά δόντια, σωματική και ψυχική υγεία. Το μήνυμα των νέων.

### 4.3 Κάπνισμα – Οινόπνευμα

Στόχος της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

➔ Να μάθουν τις αρνητικές επιδράσεις του καπνίσματος στην υγεία και να προωθηθεί η αντικαπνιστική αγωγή στο σχολείο.

**Λέξεις – κλειδιά:** αυτοπεποίθηση, αυτοαντίληψη, αυτοσεβασμός, ενεργητικό και παθητικό κάπνισμα, πρόληψη, αλκοολικός, εξάρτηση, εξαρτησιογόνες ουσίες

#### α. Συνέπειες του καπνίσματος στην υγεία (εξάρτηση) – Ενεργητικό και παθητικό κάπνισμα – Λόγοι που οδηγούν στο κάπνισμα – Μέτρα πρόληψης

Μια από τις πιο διαδεδομένες συνήθειες που προκαλεί σοβαρές συνέπειες στην υγεία είναι το κάπνισμα.

Τον καπνό (*Nicotiana Tabacum*) τον έφεραν από την Αμερική στην Ευρώπη Ισπανοί εξερευνητές στις αρχές του 16ου αιώνα. Εκείνος, όμως, που διέδωσε τον καπνό στις χώρες της Ευρώπης ήταν ο Γάλλος πρεσβευτής Ζαν Νικό (Jean Nicot), από τον οποίο πήρε το όνομά της η νικοτίνη. Το 1604 ο βασιλιάς της Αγγλίας Ιάκωβος επέβαλε δασμό στην εισαγωγή των τσιγάρων και επεσήμανε τις αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία. Από το 1950 γίνονται μεγάλες έρευνες που αποδεικνύουν ότι το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία.

Σύμφωνα με την ευρωπαϊκή νομοθεσία, δεν επιτρέπεται το κάπνισμα στο σχολείο, στο χώρο εργασίας και στα μέσα μαζικής μεταφοράς. Το κάπνισμα σε κλειστό χώρο είναι επικίνδυνο και επιβαρύνει την υγεία τόσο των καπνιστών όσο και των μη καπνιστών, που εισπνέουν τον καπνό των άλλων (παθητικοί καπνιστές).



Εικ. 4.6 Το κάπνισμα έχει θεωρηθεί υπεύθυνο για το θάνατο πολλών ανθρώπων σε ολόκληρο το πλανήτη

Ο καπνός των τσιγάρων περιέχει περίπου 4700 επικίνδυνες ουσίες, όπως μονοξείδιο του άνθρακα, πίσσα, νικοτίνη κ.ά., που καθιστούν το κάπνισμα επικίνδυνο.

Το κάπνισμα προκαλεί:

- βρογχίτιδα
- καρδιαγγειακά και εγκεφαλικά επεισόδια
- πρόωρο θάνατο του εμβρύου
- ελλιποβαρή νεογνά από καπνίστριες μητέρες
- συχνότερες λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος
- πεπτικό έλκος
- διάφορες μορφές καρκίνου, όπως καρκίνο του οισοφάγου, του στόματος, του πνεύμονα
- κιτρινωμένα δόντια και ρυτίδωση του δέρματος.

#### Ο καπνιστής:

- Επιβαρύνει την υγεία του και τη δημόσια υγεία.
- Μειώνει την πνευματική και σωματική του απόδοση στην εργασία.
- Ξοδεύει χρήματα.

#### Ο μη καπνιστής:

- Κερδίζει υγεία και μακροζωία.
- Χαίρεται το κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον.
- Απολαμβάνει την άθληση και την άσκηση.
- Αυξάνει το εισόδημά του.