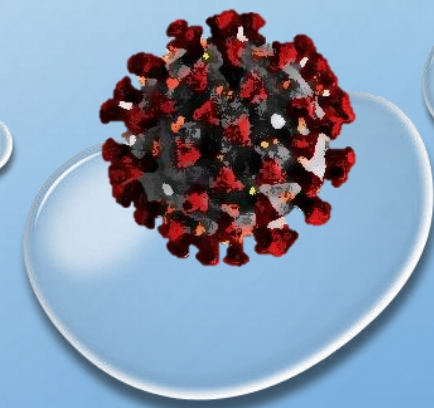


ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
Δ' ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΛΕΜΕΣΟΥ
2019-2020

ΤΑΞΕΙΣ Δ', Ε', ΣΤ'



Στόχος του σημερινού μαθήματος είναι

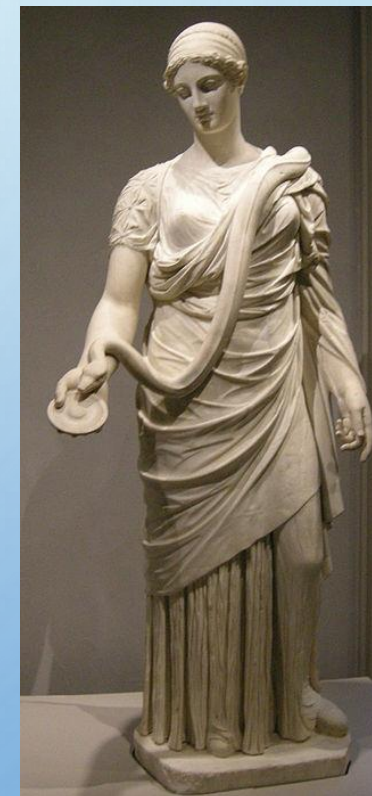
- να μάθετε την έννοια της υγείας
- να κρίνετε τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία ενός ατόμου.
- να μάθετε και να ενημερωθείτε σωστά για την πανδημία COVID19
- να οργανώνετε και να συμμετέχετε σε δράσεις που προάγουν την υγεία σας αυτή την περίοδο



ΠΟΙΑ ΗΤΑΝ Η ΥΓΕΙΑ;



- Η υγεία ήταν αρχαιοελληνική θεότητα, προσωποποίηση της υγείας του σώματος και της ψυχής. Ως αρχαιότερο κέντρο λατρείας της αναφέρεται η Τιτάνη, στη Σικυώνα, όπου βρίσκονταν ιερό του Ασκληπιού και της υγείας. Σύμφωνα με την αρχαία ελληνική παράδοση ο Αρίφρων ο Σικυώνιος έγραψε ύμνο για τη θεά, της οποίας η λατρεία διαδόθηκε και στην Αθήνα περίπου από το 420 π.χ..
- Στην ελληνική μυθολογία κατέχει εξέχουσα θέση στην λατρεία του πατέρα της. ωστόσο, ενώ ο Ασκληπιός συνδέεται άμεσα με την θεραπεία των ασθενειών, η θεά συνδέθηκε με την πρόληψη των ασθενειών και τη διατήρηση της κατάστασης της υγείας.
- Κατά τη μυθολογία η Υγεία ήταν σύζυγος ή κόρη του Ασκληπιού και της Ηπιόνης, αδελφής της Αθηνάς. Αδελφές ή κόρες της Υγείας (ανάλογα με την εκδοχή του μύθου) ήταν η Πανάκεια, η Ιασώ, η Ακεσώ (Ασκληπιάδες) και κατά τη Σούδα η Αίγλη[4]. Εκτός από την Αθήνα, τη λάτρευαν και σε άλλες πόλεις, όπως στις Θεσπιές, στην Ελάτεια, στα Μέγαρα, στην Κόρινθο και στο Άργος.
- Ο Ορφικός ύμνος της υγείας δείχνει τη σημασία που απέδιδαν οι αρχαίοι Έλληνες στην υγεία: «Ιμερόεσα, ερατή, πολυθάμιε, παμβασίλεια, κλύθι μάκαιρ' Υγεία, φερόλβιε, μήτηρ απάντων...»



Πτυχές υγείας:

- Σωματική υγεία: σώμα και μηχανιστική λειτουργία του σώματος
- Νοητική υγεία: ικανότητα για καθαρή και συγκροτημένη σκέψη
- Συναισθηματική υγεία: ικανότητα για αναγνώριση, έκφραση και διαχείριση των συναισθημάτων
- Κοινωνική υγεία: ικανότητα για ανάπτυξη και διατήρηση ή και τερματισμό) διαπροσωπικών σχέσεων, η ικανότητα δημιουργίας φιλικών σχέσεων
- Πνευματική υγεία: ικανότητα συμφιλίωσης με τον εαυτό



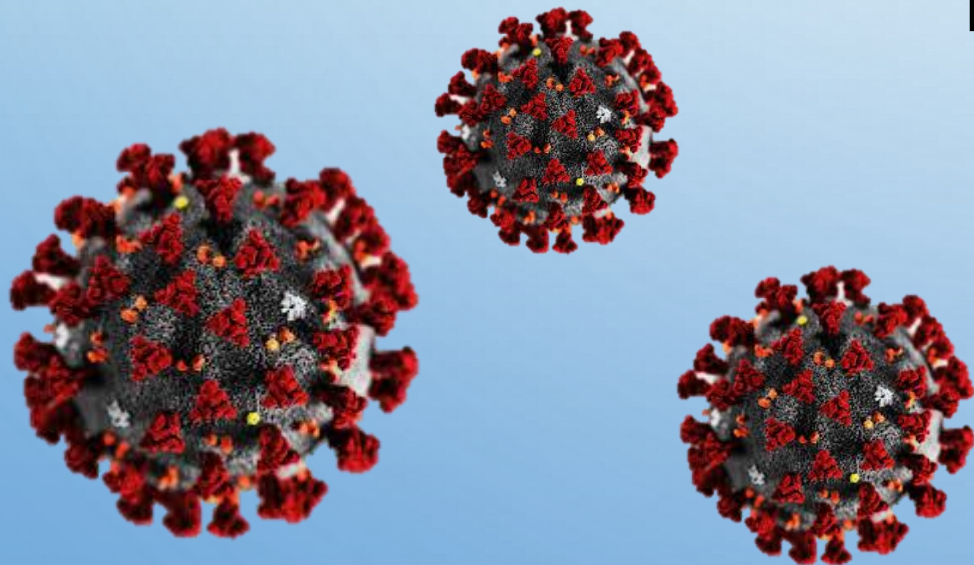
FAMILY

ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ

[HTTPS://YOUTU.BE/ZZPU9PG96XY](https://youtu.be/zzpu9pg96xy)

[HTTPS://YOUTU.BE/LK1HHOHLVBO](https://youtu.be/lk1hhoHLVBO)

- Μα τι είναι αυτός ο κορωνοϊός;
- Γιατί όλος ο κόσμος τρομάζει όταν ακούει για τον κορωνοϊό;
- Δεν μπορούμε να βγούμε έξω να παίξουμε!”
- Εδώ θα βρείτε τις απαντήσεις για κάποιες από τις ερωτήσεις σας.
- Τι είναι ο κορωνοϊός και τι πρέπει να κάνουμε όλοι, μικροί και μεγάλοι.



Προσέχω

- όταν βήχω ή φτερνίζομαι να σκεπάζω το στόμα και τη μύτη με χαρτομάντηλο, το οποίο αμέσως μετά θα πετώ στο καλάθι απορριμμάτων
- εφόσον δεν υπάρχει χαρτομάντηλο, δεν πρέπει να χρησιμοποιώ ποτέ την παλάμη, αλλά την εσωτερική επιφάνεια του αγκώνα



πρέπει

- να πλένω τα χέρια συχνά, οπωσδήποτε, πριν από κάθε γεύμα και αμέσως μετά την είσοδό στο σπίτι
- να πλένω τα χέρια με σαπούνι για 15-20 δευτερόλεπτα ή με ειδικό αλκοολούχο διάλυμα ή μαντηλάκια εμποτισμένα με αλκοόλη
- να έχω πάντα αντισηπτικά μαντηλάκια στην τσάντα μου
- όταν βρίσκομαι εκτός σπιτιού, να χρησιμοποιώ τα αντισηπτικά μαντηλάκια, ακόμη και για να ακουμπήσω ό,τι χρησιμοποιείται και από άλλους, όπως πόμολα, τηλέφωνα, χερούλια, ποντίκι υπολογιστή κλπ
- να μην ακουμπώ τα χέρια στο στόμα, στη μύτη ή στα μάτια
- να μη μοιράζομαι τα προσωπικά τους είδη, και κυρίως σκεύη φαγητού, ποτήρι νερού κλπ.



1

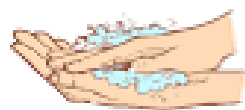
Βρέξτε τα χέρια σας με καθαρό, τρεχούμενο νερό.



Ξεπλύνετε τα χέρια σας καλά κάτω από καθαρό, τρεχούμενο νερό.

4

2



Απλώστε το σαπούνι σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας, στις παλάμες και στις ραχιαίες επιφάνειες τους, ανάμεσα στα δάχτυλά σας και στα ακροδάκτυλα κάτω από τα νύχια σας.

5



Στεγνώστε τα χέρια σας χρησιμοποιώντας χειροπετσέτα μίας χρήσης ή στεγνώστε με αέρα.

3



Τρίψτε τα χέρια σας επιμένοντας στα παραπάνω σημεία για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.

6

Αποφύγετε να κλείσετε τη βρύση με τα καθαρά χέρια, χρησιμοποιήστε την χειροπετσέτα την οποία θα πρέπει άμεσα να απορρίψετε σε κάδο απορριμμάτων.



Εφαρμόστε το διάλυμα στην παλάμη του ενός χεριού (διαβάστε την ετικέτα για να μάθετε τη σωστή ποσότητα).

2



Απλώστε το διάλυμα σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας, στις παλάμες και στις ραχιαίες επιφάνειες τους, ανάμεσα στα δάχτυλά σας και στα ακροδάκτυλα κάτω από τα νύχια σας.

3



Τρίψτε τα χέρια σας επιμένοντας στα παραπάνω σημεία για περίπου 20 δευτερόλεπτα μέχρι να στεγνώσουν.

CORONAVIRUS PREVENTION



do not sneeze in the palm of your hand



respiratory failure



respiratory failure



respiratory failure



respiratory failure



respiratory failure



respiratory failure



respiratory failure

Συμπεριφορές που επηρεάζουν την υγεία:

- συμπεριφορές που επηρεάζουν τη σωματική υγεία (π.χ. άσκηση, παιχνίδι)
- συμπεριφορές που επηρεάζουν την κοινωνική υγεία (π.χ. διαπροσωπικές σχέσεις, παρέα με φίλους, παιχνίδι, γενέθλια)
- συμπεριφορές που επηρεάζουν την ψυχική τους υγεία (π.χ. περίπατος στη φύση, μελέτη βιβλίων, άθληση)



Παρακολουθώ τα
παρακάτω βίντεο για να
μάθω περισσότερα
πράγματα...



<https://eody.gov.gr/neos-koronaios-covid-19/>

<https://www.epixeiro.gr/article/172202>

<https://ipkathens4.wixsite.com/ipka>

<https://youtu.be/2WsooFIS5Vk>

Προστατέψτε τους γύρω σας από την ασθένεια

Όταν βήχετε ή φταρνίζεστε
καλύψτε το στόμα και τη μύτη
με τον αγκώνα σας ή ένα
χαρτομάντηλο



Απορρίψτε το χαρτομάντηλο σε
κλειστό κάδο αμέσως μετά τη
χρήση

Καθαρίστε τα χέρια σας με
αλκοολούχο διάλυμα ή με
σαπούνι και νερό αμέσως
μετά το βήχα ή το φτάρνισμα
ή όταν περιποιείστε ασθενείς



Ετοίμασε μια αφίσα που
θα αναρτήσουμε στο
σχολείο μας, με μετρά
υγιεινή που πρέπει να
ακολουθούμε ,όταν τα
σχολεία ανοίξουν .

Οι 3 καλύτερες αφίσες θα
βραβευτούν.