

ΑΦΙΣΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ (ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ)

ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΣΕ ΔΗΜΟΣΙΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ !!!

ΕΙΔΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ:

- Οικιακά
- Εργασιακά
- Αθλητικά
- Τροχαία



ΑΙΤΙΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ:

- Η απροσεξία
- Η αβέλεια
- Η απερία
- Η άγνοια
- Η έλλειψη επιβλεψής των παιδιών



ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Πτώσεις
Σκληρά λόγω γλιστερής επιφάνειας, κακής ποιότητας χαλιών ή κακής φωτισμού
- Εγκαυματα
Από καυτό υγρό, φούρνους ή ηλεκτρικές συσκευές



- Ηλεκτροπληξία

Από ελαττωματικές πρίζες ή χρήση ηλεκτρικών συσκευών με θραυσμένα καλώδια

- Δηλητηριάσεις
Από καθαριστικά προϊόντα, φάρμακα ή χαλασμένα τρόφιμα



- Πνιγμοί

Ειδικά σε παιδιά, λόγω μικρών ανι κερμένων



- Κοψίματα

Από αιχμηρά αντικείμενα όπως μαχαίρια ή ψαλίδια



- Δαγκώματα

Από κατοικίδια ζώα ή ερπετά, καθώς και τσιγκληνάκια από έντομα



ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΕ ΔΗΜΟΣΙΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

- Ολισθήση και πτώσεις
Σε πεζοδρόμια, σκαLES ή θραυσμένες επιφάνειες
- Τροχαία ατυχήματα

- Ατυχήματα σε παιδικές χαρές
Πτώσεις από παιχνίδια ή τραυματισμούς

- Ατυχήματα σε ΜΜΜ
Πτώσεις λόγω ανοσοτικού φρεναρισματος ή κακού συγχρονισμού κατά την επιβίβαση

- Ατυχήματα σε εμπορικά κέντρα
Συγκρούσεις με άλλους πεζούς, πτώσεις λόγω ακατάλληλων βαπέδων ή απορριμάτων



ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

- Χρήση προστατευτικών χαλιών και προστατευτικών στις γωνίες των επιπέδων
- Αποθήκευση καθαριστικών και φαρμάκων σε ασφαλή βέρη
- Χρήση προστατευτικών καλυμμάτων σε πρίζες
- Καλή φωτισμότητα των χώρων και αποφυγή επικινδύνων εμποδίων

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

- Χρήση κατάλληλων προειδοποιητικών πινακίδων σε επικινδύνους σημεία
- Καλή συντήρηση των δημόσιων χώρων και των παιδικών χαρών
- Τήρηση του ΚΟΚ από πεζούς και οδηγούς
- Χρήση ζωνών ασφαλείας σε μέσα μεταφοράς
- Αποφυγή θιάσσης και προσοχή στο περιβάλλον



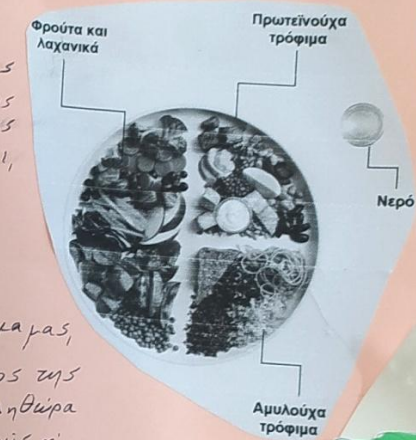
ΤΟ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΟ ΠΙΑΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

• Το 2011, αντικαταστάθηκε η διατροφική πυραμίδα με το διατροφικό πιάτο. Έτσι, αναλύοντας το σχήμα του πιάτου, βλέπουμε ότι χωρίζεται σε τέσσερις ομάδες τροφίμων:



✦ ΝΕΡΟ:

η ενυδάτωση πρέπει να είναι καθημερινή μας προτεραιότητα και για αυτό είναι και μέρος του "πιάτου". Μπορούμε να καλύπτουμε τις ανάγκες μας για ενυδάτωση με νερό, τσάι, φρούκους χυμούς και αφεψήματα.



✦ ΠΡΩΤΕΪΝΗ (ΣΑΛΑΧΗ) ΠΡΟΤΕΪΩΝ:

κοτόπουλο, όσπρια, αυγά, άπαχα κρέατα, θαλασσινά και ψάρια (σε καθημερινή βάση).

Σε λιγότερη συχνή κατανάλωση: μοσχάρι, χοιρινό. Όσο το δυνατόν πιο σπάνια: αλλαντικά, μπέικον ή άλλο επεξεργασμένο κρέας. (Τουλάχιστον το 25% του πιάτου).

✦ ΦΡΟΥΤΑ:

Ενώ δεν συνηθίζουμε να καταναλώνουμε φρούτα με το γεύμα μας, το "πιάτο" υποδεικνύει πως τα φρούτα πρέπει να είναι μέρος της καθημερινής μας διατροφής. Για τα φρούτα, υπάρχει επίσης πληθώρα επιλογών ανάμεσα σε φρέσκα ή αποξηραμένα, φρούκους χυμούς ή σε μορφή φρουτογαλλίτσας. Πάνω από το 1/3 του φαγητού που καταναλώνουμε κάθε μέρα πρέπει να είναι φρούτα - λαχανικά.

✦ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ:

ψωμί, ζυμαρικά, καλαμπόκι, ρύζι και πατάτες. (Το πολύ το 25% του πιάτου)

✦ ΛΑΧΑΝΙΚΑ:

Μπορούμε να επιλέξουμε από ποικιλία ειδών λαχανικών και αν είναι δυνατόν λαχανικά εποχής. Ο στόχος μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε διάφορους τρόπους μαγειρέματος π.χ. βραστά, ψητά, κλπ. (50% του πιάτου)

✦ ΛΙΠΟΣ:

καλό είναι να προέρχεται από το ελαιόλαδο, τις ελιές, το αβοκάντο ή τους ξηρούς καρπούς και όχι του βουτύρου ή άλλων πηγών κορεσμένου λίπους.



Α'1 ΚΟΜΜΗΛΟΥ ΑΝΔΡΕΑΣ

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

ΑΛΚΟΟΛ



Ο ΚΑΠΝΙΣΤΗΣ

- > Επιβαρύνει την υγεία του
- > Ξοδεύει χρήματα
- > Μειώνει την ευκαμψία και πνευματική του απόδοση στην εργασία

Ο ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΗΣ

- > κερδίζει υγεία και μακροζωία
- > απολαμβάνει την άθληση και την αειμην
- > αυξάνει τα εισοδήματά του

Κάπνισμα ονομάζεται η πρακτική εισπνοής καπνού. Το κάπνισμα προκαλεί καρκίνο του πνεύμονα αλλά και άλλες μορφές καρκίνου, όπως και άλλα προβλήματα υγείας. Τα υφάρσκα ελαφρώς μετρά για το κάπνισμα και αυξάνουν με την χώρα τα μέτρα για την ευημερία του καπνιστή. Μπορεί να περιλαμβάνει απαγορεύσεις διαφήμισης προϊόντων καπνίσματος, απαγόρευση καπνίσματος σε δημόσιους χώρους. Επίσης το κάπνισμα προκαλεί δύσκολη αναπνοή και μερικές φορές δίνει αυτό συχνά κάνει τους ανθρώπους να αποφεύγουν αυτούς που καπνίζουν. Οι προπονητές καπνίζουν στους αθλητές τους και μην καπνίζουν είναι το κάπνισμα μειώνει την ποσότητα οξυγόνου που μεταφέρει το αίμα στο σώμα. Το πιο πιθανό είναι ο αθλητής που καπνίζει να μην μπορεί να τρέξει, να καλυφθεί ή να καταφέρει να ελεγχθεί το σώμα που καπνίζει. Για αυτό το κάπνισμα δεν σφραγίζεται με τίποτα και είναι τόσο κακό στην υγεία μας.

Αλκοολικός είναι η συνεχής καταπολέμηση αλκοόλ παρά το γεγονός ότι προκαλεί προβλήματα. Το αλκοόλ είναι εθιστικό και προκαλεί αρνητικές συνέπειες για την υγεία. Ο αλκοολικός μπορεί να βλάψει όλα τα εσωτερικά όργανα αλλά επηρεάζει ιδιαίτερα τον εγκέφαλο, την καρδιά, το ήπαρ το πάγκρεας και το ανοσοποιητικό σύστημα. Η βαριά χρήση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα στον ύπνο και σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα όπως άνοια, εγκεφαλική βλάβη ή σύνδρομο βέρενιερ-Κορναρό. Ο αλκοολικός περιλαμβάνει αυξημένο υψόμετρο καπνίσματος και σοβαρά συμπτώματα σπέρματος σπέρματος εάν η χρήση σταματήσει ξαφνικά. Αυτές οι επιπτώσεις μπορούν να μειώσουν το προσδόκιμο ζωής κατά 10 χρόνια. Η καταπολέμηση αλκοόλ στην εθιμοτυπία μπορεί να βλάψει την υγεία του παιδιού, και η οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο τραυματισμού. Ο αλκοολικός επίσης αυξάνει την πρόσληψη βιταμινών και τη βίαια αθλημάτων.

ΑΙΤΙΑ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ ΣΤΟΝ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟ

- > Οικογενειακά προβλήματα
- > προβλήματα εφηβείας
- > μη τακτική φαίση στο σχολείο
- > επίδραση των συνομηθίων
- > πρότυπα τσιγάρο και φίλων
- > διαφήμιση



ΦΑΡΜΑΚΑ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

Όλα όσα
πρέπει να
περιλαμβάνει
ένα
φαρμακείο
πρώτων
βοηθειών



- Ελαστικοί επίδεσμοι
- Βαμβάκι
- Κολλητική ταινία
- Θερμόμετρο
- Γάντια μιας χρήσης
- Αντισηπτικό gel



ΠΟΥ ΜΑΣ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΤΟ ΚΟΥΤΙ
ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ;



Το κουτί πρώτων βοηθειών μας χρειάζεται
για να αποφύγουμε καθημερινούς
τραυματισμούς καθώς και έκτατες
καταστάσεις.

Σε ποια
μέρη είναι καλό
να υπάρχει ένα
κουτί πρώτων
βοηθειών;
και γιατί;



Ένα κουτί πρώτων βοηθειών
είναι σημαντικό να υπάρχει στον
επαγγελματικό σας χώρο καθώς και
στο αυτοκίνητό σας.

Είναι σημαντικό να έχουμε μαζί μας ένα
κουτί πρώτων βοηθειών χι να μπορούμε
να αντιμετωπίσουμε κάθε είδους μικροτραυ-
ματισμούς άμεσα.



- Αντιφλεγματώδη φάρμακα
- Ασπιρίνη
- Θερμόμετρο
- Αντισταμινικό
- Αποσυμφορητικό
- Αντιβιοτική αλοιφή



Ποια φάρμακα
πρέπει να
ηπάρχουν σε
κάθε σπίτι;



ΓΙΑΤΙ ΣΕ ΚΑΘΕ ΣΠΙΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ
ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΦΑΡΜΑΚΑ;

Είναι απαραίτητο σε κάθε σπίτι να υπάρχουν τα
απαραίτητα φάρμακα για να ανακουφίσουμε
πόνους που έχουν εκδηλωθεί πρόσφατα ή
για να καθυστερήσουμε έκτατες
καταστάσεις.

Τι είναι
τα φάρμακα;



Φάρμακο ονομάζεται κάθε
χημική ουσία ικανή να επηρεάσει
την λειτουργία του οργανισμού, κάθε
έμβριου όντος ή μικροοργανισμού όταν
εισέλθει σε αυτόν. Απλούστερα χαρακτηρίζεται
κάθε ουσία ή παρασκεύασμα που ανακουφίζει
πόνους του ανθρώπινου οργανισμού.



Λεοντιάδου Δέσποινα

ΠΙΑΤΟ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Να χρησιμοποιείτε υγιεινά λίπη (όπως ελαιόλαδο και λιγνό κερί) για μαγειρεύει για βελούδες και στο πηλές). Περιορίστε το λούτρο. Αποφύγετε τα "trans" λίπη (trans fat).

Να τρώτε ποικιλία από δημητριακά, όληης αλέσεως (όπως ψωμί όληης αλέσεως, ζυμαρικά, όληης αλέσεως και μαύρο ρύζι, ρύζι). Περιορίστε τα επεξεργασμένα δημητριακά (όπως το άσπρο ρύζι και λευκό ψωμί).

Να πίνετε υφύ, τσάι ή νερό (με υφύ και ή ζάχαρη). Περιορίστε αλκοόλ/βαλάνουα (1-2 μερίδες/ημέρα) και αλκοόλ (1 μερίδα/ημέρα). Αποφύγετε τα ζαχαρώδη ποτά.

Όσο περισσότερα τα λαχανικά και κεράνι ή ποικιλία, τόσο το καλύτερο. Πατάτες και πατάτες ηλιωτές δεν συνιστάζονται.

Να τρώτε πολλές φρούτα όλων των χρωμάτων.

Να διαλέγετε ψάρια, πουλερικά, όσπρια και ξηρούς καρπούς. Περιορίστε το κόκκινο κρέας και το τυρί. Αποφύγετε το μπέικον, τα αλμυρά και άλλα επεξεργασμένα κρέατα.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗΣ

Υπάρχουν πολλά φυσικά φαινόμενα που συμβαίνουν στις δυνάμεις της γης αλλά και σε ανθρώπινη οργάνωση. Τα φαινόμενα αυτά αποτελούν φυσικές-τεχνητές διαρροές που παρατηρούνται στην γη εδώ και εκατομμύρια χρόνια και προκαλούν, άσος, τσάρκο και άσος Τετοία φαινόμενα είναι οι πλημμυρές, οι εκρήξεις ηφαιστειακών, οι κατολισθήσεις, οι θυσίες, οι σεισμοί και οι πυρκαγιές. Άλλοι ή έμμεση συνέπεια αυτών των φαινομένων είναι ο τρομοκρατικός ή ο θάνατος ανθρώπων αλλά και οι ανώμαλες υλικών οργάνων. Κατά μέσο όρο 139 εκατομμύρια άνθρωποι επηρεάζονται κάθε χρόνο από φυσικά καταστροφικά γεγονότα.

Σεισμοί

Προετοιμασία:

Μέσα στο σπίτι: Στερεώστε γερά στους τοίχους τα ράφια και τις βιβλιοθήκες βιδώστε καλά στους τοίχους το θερμοσίφωνο και τις δεξαμενές καυσίμων και νερού. Στερεώστε καλά τα φωτιστικά σώματα και τους ανεμιστήρες οροφής. Ελέγξτε τη σωστή λειτουργία του δικτύου παροχής ηλεκτρικού ρεύματος και φυσικού αερίου. Ενημερώστε τα μέλη της οικογένειας για το πως κλείνουν οι γενικοί διακόπτες ηλεκτρικού, νερού και φυσικού αερίου και το τηλεφώνημα έκτακτης ανάγκης. **Εξω από το σπίτι:** Επίδεψτε ένα ασφαλή χώρο συνάντησης μετά το σεισμό ο οποίος να βρίσκεται: μακριά από κτίρια και δέντρα, μακριά από τηλεφωνικά και ηλεκτρικά καλώδια. **Όταν γίνετε ο σεισμός:** Αν είστε μέσα στο σπίτι: Διατηρήστε την ψυχραιμία σας. Καταλάβετε καίω από κάποιο ανθεκτικό έπινο, γωνία και κρατήστε με τα χέρια σας το πόδι του. Αν δώ οφθαλμοί ανθεκτικό έπινο γωνία στο μέσο του διαστήματος μιλώντας στο γίγνετο το υδρό σας και προσπαθήστε με τα χέρια το κεφάλι και τον αυχένα σας. Μην προσπαθήσετε να απομακρυνθείτε από το σπίτι. **Τι να κάνετε μετά το σεισμό:** Αν είστε μέσα στο σπίτι: Προετοιμαστείτε για τυχόν μετασεισμικούς Ελέγξτε τον εαυτό σας και τους γύρω σας για πιθανούς τραυματισμούς. Αν υπάρχουν βαθιά τραυματισμένοι μην τους μετακινήσετε. Εκκενώστε το κτίριο από το καλύτερο στάδιο, αφού πρώτα κλείσετε τους διακόπτες ηλεκτρικού ρεύματος, φυσικού αερίου και νερού. Ακολουθήστε τις οδηγίες των Αρχών και μην δίνετε σημασία σε υποψυχολογίες. Μην χρησιμοποιείτε ασύρματο το αυτοκίνητό σας ώστε να μην γίνετε εμπόδιο στο έργο των συνεργείων διάσωσης.

Γενικές οδηγίες

Φροντίστε να ενημερωθείτε διαρκώς από το ραδιόφωνο και την τηλεόραση για την εξέλιξη των κοινών φαινομένων. Σε περίπτωση ανάγκης καλέστε τον αριθμό: **112**, **119**, **117**. Τοποθετήστε σε εμφανές σημείο στο σπίτι, τους παραπάνω αριθμούς τηλεφώνων πρώτης ανάγκης. Βοηθήστε τα παιδιά σας να αποστηθίσουν οικγενειακά στοιχεία όπως το επώνυμό τους, τη διεύθυνση και το αριθμό τηλεφώνου του σπιτιού. Εξήγηστε σε όλο το μέλη της οικογένειας πως και πότε να κλείνουν τις παροχές ηλεκτρικού, φυσικού αερίου και νερού, πως να χρησιμοποιούν του πυροσβεστήρα και πως να καλούν σε βοήθεια. Προμηθευτείτε είδη πρώτης ανάγκης όπως φαγητό, πρώτων βοηθειών, πυροσβεστήρα, βελόνα, μαχαίρι.

Σοκτικές πυρκαγιές

Προετοιμασία: Αν βρίσκεστε στην ύπαιθρο: Μην καίτε σκουπίδια ή ξύλο κατ'όλην και κείνη κατά τους βροχιακές μήνες. Αποφύγετε κήποις που ειδικά να προκαλέσουν πυρκαγιές. Αν το σπίτι σας βρίσκεται κοντά σε δρόμο: Διαμορφώστε μια συντήρηση γύρω από το σπίτι καθορίζοντας σε ακτίνα τουλάχιστον 10 μέτρων κλάδους που βγαίνουν μέχρι το υδρό των 3 μέτρων ουσιαστικά με την ηλικία και την κατάσταση του φροντιστή ώστε το καλύτερο στις κορυφές και τους σκαρφαλωμένους του σπιτιού να είναι από ελαστικό υλικό ώστε να μην διασπαστούν οι δέντρα. Μην αποθηκεύετε εύφλεκτα αντικείμενα κοντά στο σπίτι. Τοποθετήστε το καυστήρα κοντά στο σπίτι. Προμηθευτείτε τους κατάλληλους πυροσβεστήρες και αγοράστε για την συντήρησή τους. Εφοδιάστε μια δεξαμενή νερού, μια άλλη αυτίλο που λειτουργεί χωρίς ηλεκτρικό ρεύμα και ένα αυτίλο νερού. Μην αποθηκεύετε μια πυρκαγιή τηλεφωνήστε ΑΜΕΣΩΣ στην Πυροσβεστική Υπηρεσία (119) και δώστε σαφείς πληροφορίες για: **Τι τόπο** **Εύρος** και το ακριβές σημείο που βρίσκεται, την τοποθεσία, το ακριβές σημείο και την κατάσταση της πυρκαγιής, το είδος της ελαστικής που καίεται. Αν η πυρκαγιή έχει χτυπήσει στο σπίτι σας: Μην απομακρυνθείτε το κτίριο κατά το οποίο η διαστροφή σας είναι πιθανώς εξασθενημένη. Μην υπολείπετε μέσα στο κτίριο. Η πιθανότητα εκκίνησης σε ένα σπίτι κατασκευασμένο από αδόκτα υλικά είναι πολύ μεγαλύτερη από εκείνη σε ένα αυτοκίνητο που βρίσκεται σε κοινότοπο και καθαρό. Αν παραμείνετε στο σπίτι: Κλείστε τις ερμητικές πόρτες για να επιβραδύνετε την εξάπλωση της πυρκαγιής. Σηκωθείτε από το πάτωμα σε ένα δωμάτιο. Φροντίστε να υπάρχει έσοδος και εξερχόμενος μαχαίρι με το οποίο να μπορείτε να διασχίσετε το πάτωμα. Αν το σπίτι σας είναι γύρω από γωνία, δύο κτίρια ή στο κέντρο του. Αν διαπιστώσει οφθαλμική απειλή από την περιοχή ακολουθήστε πιστά τις οδηγίες των Αρχών και τις διαδρομές που θα σας δώσουν.

Πλημμυρές

Προετοιμασία: Αν κατοικείτε σε περιοχή που κατά το παρελθόν είχε προβλήματα με πλημμυρές, έχετε την ευκαιρία να ενημερωθείτε για την κούρση κτιρίων, προκείμενης στην περιοχή σας: Βεβαιωθείτε ότι τα κτίρια είναι ασφαλή από το σπίτι σας και ότι είναι ασφαλή και οι υδραυλικές λειτουργίες κανονικά. Παρατηρήστε τις μετακινήσεις σας και αποφύγετε την εργασία και την παραμονή σε υγιεινούς χώρους. Αν βρίσκεστε σε ανοικτό χώρο μην διακινείτε κειραρρα πέφει ή με αυτοκίνητο. Μείνετε μακριά από ηλεκτροφόρα καλώδια. **Μετά την πλημμύρα:** Αν βρίσκεστε σε ανοικτό χώρο μείνετε μακριά από περιοχές που έχουν πλημμυρίσει ή είναι επικίνδυνες να γίνουν πλημμυρισμένες τις επόμενες ώρες. Μην πλησιάζετε σε περιοχές που έχουν σημειωθεί κατολισθήσεις και πιθανώς θράσος. Ελέγξτε αν το σπίτι ή ο χώρος εργασίας σας κινδυνεύουν από πτώση θράσος. Αν πρέπει απομακρυνθείτε να βεβαιωθείτε ή να οδηγήσετε σε περιοχές που έχουν πλημμυρίσει προσπαθήστε να βρείτε σταθερό έδαφος. Αποφύγετε νερά που ρέουν. **Τι να κάνετε κατά την αποκατάσταση των ζημιών:** Αρχίστε τις διαδικασίες αποκατάστασης θυμίζοντας ότι οι κλειδαίονες από την πλημμύρα δεν υποκαθιστούν αμέσως μετά την αποσύρση των υδρών. Κλείστε την τρέχουσα του ηλεκτρικού ρεύματος, αέρα και αν στην περιοχή σας έχει διαρρεύσει το ηλεκτρικό ρεύμα. Κλείστε την παροχή νερού για το εύθετο έδαφος στο δίκτυο υδρεύσεως. Ελέγξτε τα δίκτυα του ηλεκτρικού ρεύματος υδρεύσεως και αποκατάστασης. **Προσώτα στην ιπλάνη διασώσεως!** Υπάρχουν σημεία στο δίκτυο δίκτυο, στον οφθαλμο διασώσεως με χειρουργούς και δεν υπάρχουν μεσάρες. Τα σπινίρια και η ανώμαλη γωνία κατά την διεύθυνση ιπλάνης διασώσεως είναι αυτίλο φαινόμενο. Μην διασπείρετε μια ιπλάνη διασώσεως πέφει ή με σπινίρια στον κατακλυσμό από νερό. Υπάρχει κίνδυνος για την ζωή σας!



Ευρωπαϊκό Σέπτεμβρη 2014

ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΚΑΙ Η

ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥΣ

Τα γεύματα

πρωινό
δεκατιανό
μεσημεριανό
απογευματινό
βραδινό

παραλλαγές
κοτόπουλο

παραλλαγές
στηγκιόλο πρῶτο
πρῶτο με σαλμάνια

μεσημεριανό

πρωινό

Το πρωινό πρῶ
το 1800 ἦταν
συνηθὺς μόνο
ζῶστ ἢ χυτὸς
ἢ κουάκερ καὶ
τὸ κύριο γεῖμα
ἦταν τὸ δείπνο

Τὸ πᾶν πρῶτο
εἶναι διαφορετικὸ
σε καθε χώρα.
Συνήθως ἀποτερεῖται
ἀπὸ κέντρο, ρόφημα
ὅπως καφέ ἢ γάλα
Εἰς τὸ φρεγνὸ
διαφέρει ἀνάλογα
τῇ κοκτούρα.

Εἶναι ἓνα γεῖμα
τὸ ὁποῖο εἶναι
ἐλαφρὺ καὶ τρώγεται
συνηθὺς τὸ μεσημέρι

Εἰς τὸ μέγεθος
τοῦ διαφέρει ἀνάλογα
τῇ κοκτούρα.

παραλλαγές
δείπνο με κῆ-
ρες γεῖμα

βραδινό

Τὸ βραδινὸ συνήθως
ἀναφέρεται σε ἓνα
σημαντικὸ γεῖμα τῆς
ἡμέρας πού μπορεῖ
να εἶναι τὸ μεση-
μεριανὸ ἢ τὸ βρα-
δινὸ γεῖμα.

Ρωτική
Τράιανου ΑΜ



ΠΑΙΔΙΚΗ & ΕΦΙΒΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

ΑΙΤΙΕΣ & ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ



Υπάρχουν πολλά και ποικίλα αίτια που μπορεί να συντελέσουν ώστε να φτάσει ένα παιδί να αναπτύξει διατροφική διαταραχή σε μορφή παχυσαρκίας. Κάποια από αυτά είναι:

- Γενετικοί και βιολογικοί παράγοντες
- Φύλο
- Οικογενειακοί παράγοντες
- Κοινωνικοί-παιδαγωγικοί παράγοντες
- Οικονομικοί παράγοντες
- Ψυχολογικοί παράγοντες

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ

- Η σοβαρότητα της παχυσαρκίας
- Κοινωνική και οικονομική κατάσταση
- Επίπεδο εκπαίδευσης
- Φύλο
- Ηλικία
- Εθνικότητα



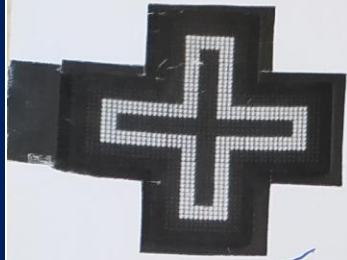
ΟΡΙΣΜΟΣ

Παιδική παχυσαρκία αναπτύσσεται όταν ένα παιδί/εφηβός έχει μεγαλύτερο σωματικό βάρος από το φυσιολογικό. Η παιδική παχυσαρκία οφείλεται στην ανισορροπία μεταξύ των θερμίδων που καταναλώνονται από το σώμα.

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ

Σύμφωνα με έρευνες, στην Ελλάδα το 44% των κοριτσιών και το 38% των αγοριών είναι παχύσαρκα. Στην Ιταλία το 36% των κοριτσιών και το 34% της Ηνωμένης Βασιλείας το 30% των κοριτσιών και το 30% των αγοριών είναι παχύσαρκα. Στην Αυστραλία το 22% των κοριτσιών και το 24% των αγοριών. Στην Αγγλία το 22% των κοριτσιών και το 26% των αγοριών. Στην Γαλλία το 23% των κοριτσιών και το 27% των αγοριών είναι παχύσαρκα. Στην Γαλλία η παχυσαρκία και στα δύο φύλλα φτάνει στο 25% και τίθεται στο Μεξικό το 28% των κοριτσιών και το 29% των αγοριών είναι παχύσαρκα.

Α31 Μάντζιου Πανοσιώτα Αρχιεπίσκοπο



ΦΑΡΜΑΚΑ

ΤΑΞΙΔΙΩΤΩΝ

Το φαρμακείο του ταξιδιώτη εξαρτάται από τις ανάγκες του και χρειάζεται να περιλαμβάνει ανάλογα με τον προορισμό και την περίπτωση τα εξής:

Φάρμακα

- Ανθελονοσικά
- Για την πρόληψη ή τη θεραπεία συμπτωμάτων λόγω υψόμετρου
- Πονοφόρα ή αντιπυρετικά
- Αντιδιαρροϊκά
- Αντιισταμινικά
- Αποσυμφορητικό (σε συνδυασμό ή όχι με αντιισταμινικά)
- Κατά της ναυτίας
- Όλα τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται τοπικά

Είδη Πρώτων Βοηθειών

- Γάντια μιας χρήσης
- Γάζες
- Ελαστικός επίδεσμος για διαστρέμματα, αποκόλλησης επιδέσμου
- Αντισηπτικό
- Βαμβάκι
- Ψαλίδι, λαβίδα ή τσιμπιδάκια
- Θερμόμετρο
- Αντιβακτηριακές και αντιμυκητιασικές αλοιφές και κρέμες
- Γέλη αλόης για τα ηλιακά εγκαύματα
- Αντιπυρετική ή αντιφλεγμονώδη αλοιφή ή κρέμα
- Καλλύριο

Παια είναι αυτα;

Τι πρέπει να κάνουν πριν ταξιδέψουν;

Οι ταξιδιώτες που λαμβάνουν συνταγογραφούμενα φάρμακα και πάσχουν από νοσήματα που απαιτούν συχνή ιατρική παρακολούθηση ή μπορεί να προκαλέσουν επιπλοκές κατά τη διάρκεια του ταξιδιού (όπως ηλιακό έγκαυμα, φάρσις HIV, ασθενείς με καρδιοπάθεια, ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη, ασθενείς με χρόνια πνευμονοπάθεια και ασθενείς με άλλα χρόνια νοσήματα), συνιστάται:

- να συμβουλευτούν το γιατρό τους πριν το ταξίδι,
- να έχουν μαζί τους ένα ιατρικό σημείωμα όπου να αναγράφεται η νόσος από την οποία πάσχουν, η αγωγή τους και τα διαλογικά σήματα. Να σημειώνεται επίσης ότι το φάρμακο είναι για προσωπική χρήση του ταξιδιώτη,
- να επικοινωνήσουν με την πρεσβεία της χώρας που πρόκειται να επισκεφθούν, ώστε να επιβεβαιωθεί ότι τα φάρμακα που λαμβάνουν κυκλοφορούν νόμιμα,
- να τοποθετούν τα φάρμακα που μεταφέρουν στην αρχική τους συσκευασία. Εκεί πρέπει να αναγράφεται το όνομα του ταξιδιώτη, το όνομα του θεράποντα ιατρού και η δρασλογία του φαρμάκου. Προκειμένου να προληφθεί η απάχθεια τους, συνιστάται να αποθηκεύονται στις χειροσακκίδες,
- να προμηθευτούν τις ανάγκες ποσότητες φαρμάκων για τη διάρκεια του ταξιδιού καθώς και ορισμένα φάρμακα για την αντιμετώπιση πιθανών επιπλοκών,
- να φροντίσουν για την ασφαλιστική κάλυψη κατά τη διάρκεια του ταξιδιού τους και να ενημερωθούν για τις ιατρικές υπηρεσίες στη χώρα προορισμού τους.

Τι είναι το φάρμακο;

Φάρμακο είναι κάθε χημική ουσία, η οποία εισάγεται σε κυκλοφορούντα συστήματα και έχει συγκεκριμένα στον οργανισμό, επιδράσεις που είναι αναμενόμενες. Τα φάρμακα προέρχονται από το φυτό, το ζώο και τα ανόργανα στοιχεία. Τα φάρμακα χωρίζονται σε φυσικά, όπως φάρμακα φυτικής προέλευσης, ημιφάρμακα και σε συνθετικά. Τα φάρμακα είναι τα μέσα με τα οποία μπορούμε να επηρεάσουμε τον οργανισμό. Τα φάρμακα είναι τα μέσα με τα οποία μπορούμε να επηρεάσουμε τον οργανισμό. Τα φάρμακα είναι τα μέσα με τα οποία μπορούμε να επηρεάσουμε τον οργανισμό.



ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΣΠΗΤΙΟΥ

Τι πρέπει να περιέχει;

- Φάρμακα αντισηπτικά κι αντιπυρετικά
- Αντιισταμινικά σκευάσματα, κατάλληλα σε περίπτωση αλλεργίας από διάφορες αιτίες, όπως, δηλαδή εντόμων, μελισσών κ.λ.
- Αντιισταμινική αλοιφή
- Αιμωμία
- Σιρόπι για το κρυολόγημα και το βήχα
- Αποσυμφορητικά χάπια και σπριν για τη ρινική συμφόρηση
- Οινόπνευμα, οξυζενή, βάμμα ιωδίου (Betadine)
- Βαμβάκι
- Αποστειρωμένες γάζες & ελαστικός επίδεσμος
- Αυτοκόλλητος επίδεσμος διαφόρων μεγεθών και λευκοπλάστη
- Σπριν επαλειψής τραυματιών
- Οφθαλμικά κολλύρια
- Φυσιολογικό ορό
- Θερμόμετρο
- Γάντια μιας χρήσης



FIRST AID KID
ή αλλιώς ΚΟΥΤΙ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

ΠΟΡΓΟΣ Α3
ΠΕΤΡΟΧΕΙΛΟΣ



ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

ΟΡΙΣΜΟΣ: Τα θρεπτικά συστατικά είναι ουσίες απαραίτητες, σε διαφορετικές ποσότητες η καθεμία, για την φυσιολογική ανάπτυξη και την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού. Χωρίζονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες τα θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά και τα μη θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά.



ΘΕΡΜΙΔΟΓΟΝΑ

- Υδατάθρακες
- Λιπίδια
- Πρωτεΐνες

ΜΗ ΘΕΡΜΙΔΟΓΟΝΑ

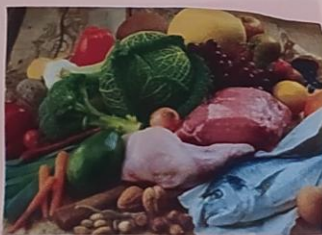
- Μέταλλα/Ιχνοστοιχεία
- Βιταμίνες
- Νερό

Τα θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά μας δίνουν ενέργεια που την μετράμε συνήθως σε χιλιοθερμίδες.

Τα μη θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά είναι απαραίτητα σε πολύ μικρές ποσότητες και δεν προσφέρουν ενέργεια και θερμίδες στον οργανισμό.

6 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

- Υδατάθρακες 
- Λιπίδια 
- Πρωτεΐνες 
- Βιταμίνες 
- Μέταλλα/Ιχνοστοιχεία 
- Νερό 



ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ

- α) ως πηγή ενέργειας (που την μετράμε σε θερμίδες)
- β) ως δομικά συστατικά για τους ιστούς του σώματος
- δ) συμμετέχοντας στον μεταβολισμό που λαμβάνει χώρα σε κάθε κύτταρο.

ΚΑΤΙΝΙΣΜΑ - ΑΛΚΟΟΛ



ΠΕΡΙΕΧΕΙ 70χημικές ουσίες

ΠΡΟΚΑΛΕΙ:

- Βρογχίτιδα
- καρδιακά και εγκεφαλικά επεισόδια
- Πρόωρο θάνατο του εμβρύου
- συχνότερες λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος
- πεπτικό έλκος
- καρκίνος
- κιτρινισμένα δόντια
- ρυτίδωση του δέρματος

ΚΑΠΝΙΣΤΗΣ	ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΗΣ
✓ Επιβαρύνει την υγεία του και την δημόσια υγεία.	✓ Κερδίζει υγεία και μακροζωία
✓ Μειώνει την πνευματική και σωματική του απόδοση	✓ Χαίρεται το κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον
✓ Ξοδεύει χρήματα	✓ Απολαμβάνει την άσκηση και την αθλήση
	✓ Αυξάνει το εισόδημά του



ΟΧΙ
στο κάπνισμα



ΠΕΡΙΕΧΕΙ αιθανόλη

ΠΡΟΚΑΛΕΙ:

- διαταραχές στη μνήμη, στην όραση, στην αλκοή
- κίρρωση του ήπατος
- υποθέρμια
- βλάβη του μυϊκού ιστού (καρδιομυοπάθεια)

ΑΣΦΑΛΗΣ ΠΟΣΟΤΗΤΑ:

Ανδρες: Λιγότερο από 14 ποτά/εβδομάδα ✓ 4 ποτά/μέρα	Γυναίκες: Λιγότερο από 7 ποτά/εβδομάδα ✓ 3 ποτά/μέρα
--	---

ΑΛΚΟΟΛ ΜΕ
ΜΕΪΡΟ

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



Τερηδόνα

Ορισμός

Η νόσος "τερηδόνα" προκαλεί διάφορες βλάβες στα δόντια, από λευκή κηλίδα ως κοιλότητα (τρύπα). Οι βλάβες αυτές προκαλούνται από τα μικρόβια που συσσωρεύονται πάνω στα δόντια και δημιουργούν την οδοντική πλάκα. Η σχολαστική και τακτική στοματική υγιεινή μας προστατεύει από την τερηδόνα, ενώ με την έγκαιρη θεραπεία (φθορίωση, εμφράξη) αποφεύγεται ο πόνος και η εξασχίση.

Γενικές οδηγίες για τη στοματική υγεία:

- Βουρτσίζετε τα δόντια σας δύο φορές την ημέρα, για δύο λεπτά
- Μην ξεπλένετε με νερό μετά το βούρτσισμα
- Μην καπνίζετε και περιορίστε το αλκοόλ και τις ζαχαρούχες τροφές
- Να επισκέπτεστε συχνά τον οδοντίατρο
- Αποφεύγετε τα σνακ
- Να χρησιμοποιείτε φθoριούχο στοματικό διάλυμα και οδοντόκρεμα

Ουλίτιδα

Ορισμός

Η ουλίτιδα είναι παθολογική κατάσταση των ούλων, που χαρακτηρίζεται από φλεγμονή και αιμορραγία. Προκαλείται λόγω της αμυντικής δράσης του οργανισμού κατά των τοξινών που παράχουν τα βακτήρια που διαβίουν στη στοματική κοιλότητα. Έχει ως αποτέλεσμα κακωσμία σναπνοής και χαλαρότερη στήριξη των δοντιών από τα ούλα.

Συνήθειες που αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης ουλίτιδας:

Συνήθειες που αυξάνουν τον κίνδυνο για εμφάνιση τερηδόνας:

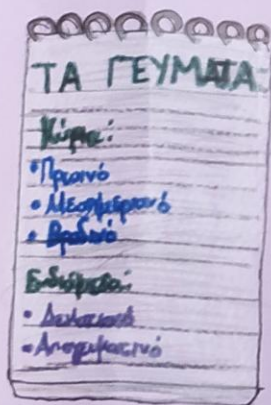
- Ζαχαρούχες τροφές που καταναλώνονται συχνά
- Σπάνιο βούρτσισμα δοντιών

- Σπάνιο βούρτσισμα δοντιών

ΜΑΓΔΑ ΠΟΥΛΙΚΗ ΑΣ



ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥΣ



Πόσα γεύματα πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά;
Πρέπει να καταναλώνουμε **5** (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό, απόγευματινό, δειπνασιανό)

Λιγότερα και μεγαλύτερα γεύματα
η

Περισσότερα και μικρότερα γεύματα?

Απάντηση: Περισσότερα και μικρότερα!

Πλεονεκτήματα: Βελτιώνει τα επίπεδα λιπιδίων στο αίμα, Μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων.

Τι μπορεί να περιλαμβάνει ένα γεύμα?

Πρωινό:

- Γαλακτοκομικά
- Υδατάνθρακες
- Πρέπει να παρέχει Ενέργεια

Δειπνασιανό-Απογευματινό:

- Φρούτα
- Ξηροί καρποί
- Μπάρες Δημητριακών

Προ-
ύνου:

- Γαλακτοκομικά
- Φρούτα

Μεσημεριανό:

- Πρέπει να περιλαμβάνει τροφές από όλες τις κατηγορίες



Συμβουλές για την επιλογή σνακ:

1. Προγραμματίσαμε τα μικρογεύματα
2. Οργάνωση του ψυχείου
3. Μην καταναλώνετε σνακ σαν υποκατάστατα των κύριων γευμάτων
4. Σωστή επιλογή στα σνακ

Νάνου Πέχλη Βανιά

ΠΑΙΔΙΚΗ - ΕΦΗΒΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΕΙΑ

• ΟΡΙΣΜΟΣ •

Προκειται για την υπερβολική εναπόθεση λίπους στον οργανισμό του παιδιού, στο πλαίσιο του μεσολιθισμού να επιταχύνει κινδύνους για την υγεία του. Παχυσαρκία είναι το παιδί εκείνο που έχει υπερβολική εναπόθεση λίπους από διαταραχή του σπαστικού ισορροπίας. Το βάρος του είναι **20, 30 ή 40 kg** πάνω από το κανονικό του και μερικές φορές και τα δύο. Σε κάθε περίπτωση παχυσαρκίας παιδιού η έμφανιση θα πρέπει να διωρυνόμαστε το σημαντικότερο αίτιο που την προ-καλεί. Πιθανή να βρεθεί αν αυτή οφείλεται:

- Σε γενετική προδιάθεση (παιδιά στα παιδιά)
- Σε υπερβολική ή σε λανθασμένη διατροφή
- Σε ελαττωμένη κινητικότητα
- Σε εμμηνορρυσιακή διαταραχή
- Σε ψυχολογικά προβλήματα

• ΠΟΥ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ •

• ΠΟΣ ΔΙΑΠΙΣΤΩΝΕΤΑΙ • Η ΑΥΤΙΜΕΤΟΠΙΣΗ

Οι παιδίατροι ενδιαφέρονται να διαπιστώσουν για να εκτιμήσουν τον βαθμό της παχυσαρκίας κάθε παιδιού ή έφηβου. Οι μέθοδοι αυτές και εύρημα είναι:

- Τα διαγράμματα ανάπτυξης, δηλαδή οι εκατοστιαίες θέσεις υψους και βάρους που περιέχονται στο βιβλίο υγείας του παιδιού, που τα περιλαμβάνουν από τα μαιευτήρια με την γέννησή του.
- Το Πάχος της Δερματικής Πτυχής. Γίνεται με ειδικό διαστημόμετρο κυμαίνοντας τις περιοχές του σώματος όπου το δέρμα μπορεί να υφαστεί σε πτυχή. Διαφορετικές ηλικίες έχουν προδιορισθεί εκατοστιαίες θέσεις πάχους δερματικής πτυχής.
- Τα τελευταία χρόνια πιο εύκολη και εύχρηστη μέθοδος από και παλαιότερη είναι η εκτίμηση της παχυσαρκίας είναι ο δείκτης μάζας σώματος (BMI).
- Έρευνα η παχυσαρκία στο 25% των περιπτώσεων και στο 50% στην αντιμετώπιση.
- Διατάζει κατά είναι να αναφέρεται ως BMI στη διατροφή υγείας είναι η διατροφή που πρέπει να ακολουθεί ο καθένας μας αν θέλει να διατηρήσει το σωστό βάρος.
- Άσκηση
- Ψυχολογική υποστήριξη.
- Οι σωστές διατροφικές αξίες που πρέπει να αποδοθεί ένα Παχύσαρκο παιδί είναι οι εξής:
- Α τράπη πρέπει να καταναλώνεται σε πολλά μικρά γεύματα (5-6 ημερησίως)
- Τα γεύματα χρειάζεται να είναι ισορροπημένα, δηλαδή να περιέχουν άμυλο, πρωτεΐνες, λίπος, μέλι σε ελαφρώς αυξημένες ποσότητες.
- Αποφυγή άφρων τροφών, ιδιαίτερα των οξαλικών, πικτικών, πικτικών (καφελατομένων), καφέ, γάλα που πρέπει να περιέχει οπωσδήποτε λευκά μολύβια.

• Η ΑΥΤΙΜΕΤΟΠΙΣΗ •

- Αναγνωρίζεται η παρατεταμένη διάρκεια η ή σκληρή υστέρηση, γιατί έχει επιπτώσεις στην μελλοντική υγεία του παιδιού.

Στην αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας δεν χρησιμοποιούνται φάρμακα αναβολήσας **ΤΕΛΟΣ**, να τονίσει ότι δεν ενδοκρινολογική αντιμετώπιση για την παιδική παχυσαρκία.

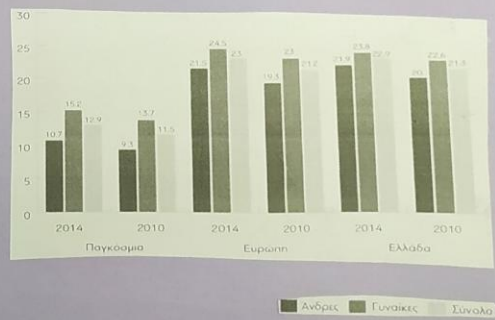
ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ

Το ποσοστό παχυσαρκίας στα παιδιά και τους έφηβους παγκοσμίως, αυξήθηκαν από λιγότερο από **1%** (κατά μέσο όρο με πέντε εκατομμύρια κορίτσια και έξι εκατομμύρια αγόρια) το 1975, σε 6% στα κορίτσια (50 εκατομμύρια) και 8% στα αγόρια (74 εκατομμύρια) το 2016.

ΝΑΙ
στη σωστή διατροφή
ΟΧΙ στην **ΠΑΙΔΙΚΗ**
παχυσαρκία

ΚΑΘΕ ΣΩΜΑ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΑΔΙΚΟ!!!
ΑΓΑΠΑΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ, ΤΡΟΦΕΥΤΕ ΕΙΝΑ...

Σχήμα 4: Διαχρονικές μεταβολές στα ποσοστά (%) των παχύσαρκων ενηλίκων σε παγκόσμιο, ευρωπαϊκό και ελληνικό επίπεδο, για το σύνολο και ανά φύλο, την πενταετία 2010-2014



Το ισορροπημένο πιάτο διατροφής

Τι περιέχει:

Αναλύοντας το σχήμα του πιάτου, βλέπουμε ότι χωρίζεται σε τέσσερις ομάδες τροφίμων: τα φρούτα, τα δημητριακά, την πρωτεΐνη και τα λαχανικά. Για να είναι, λοιπόν, υγιεινό και πλήρες το γεύμα μας πρέπει να περιέχει:

ΥΓΙΕΙΝΗ ΣΑΡΑΧΗ
ΠΡΩΤΕΪΝΗ, δηλαδή κοτόπουλο, όσπρια, αυγό, άλλα άπαχα κρέατα, θαλασσινά, ψάρι ή βόδια.



Τσιότσιαλα Δανάη Α4

Ο σκοπός του:

Σκοπός, όπως προαναφέρθηκε, είναι τα ισορροπημένα γεύμα το οποίο μπορεί να προσαρμοστεί στην καθημερινή ζωή του καθενός. Το "πιάτο" μπορεί πλέον να είναι ο οδηγός μας για υγιεινά και ισορροπημένα γεύματα. Ως ένωσα το "πιάτο" έχει αλλάξει για να διαμορφώσει νέες διατροφικές συνήθειες και συμπεριφορές που είναι προσαρμοσμένες στον νέο τρόπο ζωής.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ ΣΤΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Η επαρκής κατανάλωση γαλακτοκομικών και ασβεστίου κατά την εφηβεία είναι ζωικής σημασίας για την ανάπτυξη οστών, τη σωστή λειτουργία των μυών και των νεύρων, καθώς και για τη συνολική υγεία. Είναι σημαντικό οι έφηβοι να καταναλώνουν επαρκείς ποσότητες γαλακτοκομικών προϊόντων για να υποστηρίξουν την ανάπτυξη τους και να προλάβουν μελλοντικά προβλήματα υγείας.

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

- Υποστήριξη της αύξησης του ύψους: Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, το σώμα συνεχίζει την αύξηση του ύψους και το ασβέστιο την βοηθάει.
- Ρυθμίσεις για την ανάπτυξη του καρδιαγγειακού συστήματος: Το ασβέστιο ρυθμίζει την καρδιαγγειακή λειτουργία.



Η σημασία του ασβεστίου στην ανάπτυξη των εφήβων

- Οστική ανάπτυξη: Κατά την εφηβεία, η ανάπτυξη των οστών είναι σε πλήρη εξέλιξη. Το ασβέστιο είναι το πιο σημαντικό συστατικό για την δομή και την ενίσχυση των οστών.
- Αύξηση της οστικής πυκνότητας: Το ασβέστιο συμβάλλει στην αύξηση της οστικής πυκνότητας.
- Ανάπτυξη μυών και νεύρων: Το ασβέστιο είναι επίσης σημαντικό για την ανάπτυξη των μυών και των νευρικών λειτουργιών.
- Υγιή δόντια: Εκτός από τα οστά, το ασβέστιο είναι επίσης απαραίτητο για την ανάπτυξη και την υγεία των δοντιών.
- Ευαίσθητα δόντια: Η έλλειψη ασβεστίου μπορεί να οδηγήσει σε ευαίσθητα και φθόρα των δοντιών.



Ορέσσης Λουβιζάνης Α'2

Σεισμοί - Αντισεισμική Προστασία

Αιτίες σεισμών

Οι σεισμοί μπορεί να προκληθούν από:

1. Τεκτονικές κινήσεις - Οι περισσότερες δονήσεις συμβαίνουν στα όρια των τεκτονικών πλακών, όπου αυτές συσχερδώνονται, αποσπώνονται ή ολισθαίνουν μεταξύ τους.
2. Ηφαιστειακή δραστηριότητα - Οι εκρήξεις ηφαιστειών μπορούν να προκαλέσουν τοπικούς σεισμούς.
3. Ανθρωπογενή αιτία - Δραστηριότητες όπως η εξόρυξη, η υδραυλική ρωγμάτωση και η αποθήκευση νερού σε φράγματα μπορούν να προκαλέσουν μικρούς σεισμούς.

Μετά τον σεισμό

- ◆ Ελέγχετε αν υπάρχουν τραυματίες και βοηθήστε αν είναι δυνατόν.
- ◆ Αποφεύγετε τη χρήση ανέλκυστήρων.
- ◆ Δεν μπαίνετε σε κτίρια που έχουν υποστεί ζημιές.
- ◆ Ακολουθείτε τις οδηγίες των Αρχών και ενημερώνεστε από αξιόπιστες πηγές.

Ορισμός Σεισμού

Οι σεισμοί είναι φυσικά φαινόμενα που προκαλούνται από την από την απότομη απελευθέρωση ενέργειας στο εσωτερικό της Γης, συνήθως λόγω της κίνησης των τεκτονικών πλακών.



Ορισμός αντισεισμικής προστασίας

Η αντισεισμική προστασία είναι το σύνολο των μέτρων που λαμβάνονται για την ελαχιστοποίηση των καταστροφών και των κινδύνων που προκαλούνται από έναν σεισμό. Αυτά τα μέτρα αφορούν τόσο τις κατασκευές όσο και την ατομική προστασία των πολιτών.



Βασικά χαρακτηριστικά των σεισμών

- **Επίκεντρο:** Το σημείο στην επιφάνεια της Γης που βρίσκεται κάθετα πάνω από την εστία του σεισμού.
- **Εστία:** Το σημείο μέσα στη Γη όπου ξεκινά ο σεισμός.
- **Μέγεθος (Ρίχτερ):** Μετρείται με τη κλίμακα Ρίχτερ και δείχνει την ενέργεια του σεισμού.

Ατομική προστασία και προστασία

Πριν τον σεισμό

- ✓ Στερεώνουμε βαριά αντικείμενα και έπιπλα.
- ✓ Επιλέγουμε ασφαλή σημεία (κάτω από τραπέζια, μακριά από παράθυρα).
- ✓ Ετοιμάζουμε ένα κιτ έκτακτης ανάγκης (φακό, νερό, φάρμακα, ραδιόφωνο, προμήθειες).
- ✓ Γνωρίζουμε τα σχέδια εκκένωσης και τις εξόδους κινδύνου.

Κατά τη διάρκεια του σεισμού

- ✓ Μένουμε ψάχραιτοι.
- ✓ Αν είμαστε μέσα σε κτίριο, μένουμε μέσα και προστατεύουμε τον εαυτό μας κάτω από βέρο έπιπλο ή κοντά σε εσωτερικούς τοίχους.
- ✓ Αν είμαστε έξω, μένουμε μακριά από κτίρια, καλώδια και δέντρα.
- ✓ Αν είμαστε σε ανοικτό χώρο, μακριά από κτίρια, κινούμαστε σε ανοικτό σημείο μακριά από γέφυρες και κείματα.

Το Ελαιόλαδο στην Διατροφή μας!

Το ελαιόλαδο αποτελεί βασικό στοιχείο της μεσογειακής διατροφής. Παράγεται από την ελαία, καρπός της οποίας και είναι πλούσιος σε μονοακόρεστα λιπαρά, αντιοξειδωτικά και εύκολη θλαστικότητα.



Διατροφική του αξία:

- Μονοακόρεστα λιπαρά οξέα
- Πολυφαινόλες
- Βιταμίνες Ε
- Σκορδενό
- Ομέγα-3 και Ομέγα-6 λιπαρά οξέα



Οφέλη για την υγεία:

- Καρδιαγγειακή προστασία
- Αντιοξειδωτική δράση
- Στήριξη πεπτικού συστήματος
- Ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα
- Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος
- Πρόληψη γέροντος και κινδύνου ασθενειών



Στην μαγειρική:

- Ομόσπορα λάδια.
- Στο μαγείρεμα.
- Στη ζάχαρη ή βασική ζεσαλάτες και μαρινάδες



Συμπέρασμα

Το ελαιόλαδο είναι ένα πολύτιμο στοιχείο που πρέπει να υπάρχει κατά νόμο στην καθημερινή χρήση του ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα



ΓΙΑ ΝΑ ΛΥΘΟΥΝ 4 ΑΠΕΙΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ, ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΚΑΙ ΔΥΟ ΜΟΝΟ ΧΕΡΙΑ!

1. Μια ζωή κινδυνεύει.

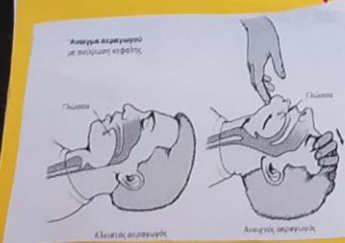
ΠΡΟΒΛΗΜΑ: Όταν ακιλιόζαι μια ζωή, χρειάζεται να καλέσετε μια εξειδικευμένα βοήθεια μέσω ενός τηλεφώνου.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: Καλέστε το 112 (Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης) ή το 166 (Ε.Κ.Α.Β.) αναφέροντας ποιος/ποια είστε, πού βρίσκεστε, τι ακριβώς συνέβη και κλείνετε πάντα το τηλέφωνο, απαντώντας πρώτα στις ερωτήσεις του τηλεφωνητή.

2. Καρδιακή ανακοπή.

ΠΡΟΒΛΗΜΑ: Ένα θύρα μπροστά σας δεν αναπνέει φυσιολογικά! Σηραίνετε πως η καρδιά του σταματάει, δεν είναι ζωντανό.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: Χορηγείτε 30 Θωρακικούς συμπύκνους θρόνα και δυνατά και 2 εφυσήσεις διάσωσης (στο λεχόνο "φίλι της ζωής"). Συνεχίστε να αλλάζετε τις δεξιότητες, χωρίς διακοπές.



ΠΡΟΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΑΣ!

Για να μπορείτε να δώσετε άμεσα πρώτες βοήθειες χρειάζεστε

ένα φαρμακείο με τα απαραίτητα υλικά:

• ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ - ΜΙΚΡΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ:

- Τσίμπιδάκι
- Ψαλίδι
- Θερμόμετρο
- Λαβίδα

• ΥΛΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΥ:

- Λευκοπλαστό - Αλλεργικά ταινία ρολό
- Βαρβάκι ένα πακέτο
- Επίδεσμοι σε διάφορα μέγεθος
- Σύνδεσμοι μιας χρήσης
- Οινόπνευμα καθαρό
- Γάντια μιας χρήσης
- Αρμυρία σε stick
- Μία κρέμα αντισηπτική

• ΦΑΡΜΑΚΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ ΧΡΗΣΗΣ:

- Σιρόπι αντιπυρετικό - Παυσίπονο για παιδιά (όσο ψυχρό)
- Φακελάκια Αλμυρά για αντιμυϊκήση σε αρθρώσεις

Μην διστάτε να ελέγχετε το περιεχόμενο του φαρμακείου και την ελκροβήνία λίβας των υλικών του. Επίσης δρώμε εξωτερικά στο παζί του φαρμακείου σημαντικά τηλέφωνα όπως του ΕΚΑΒ.

3. Παιδί με καρδιακή ανακοπή.

ΠΡΟΒΛΗΜΑ: Ένα παιδί κάτω των 8 ετών δεν αναπνέει φυσιολογικά.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: Στο παιδί κάτω των 8 ετών, χορηγείτε αρχικά 5 εφυσήσεις διάσωσης! Εάν δεν ξεκινήσει να αναπνέει, χορηγείτε ΚΑΡΔΙΑ με το ένα σας χέρι δια ένα λεπτό, συνεχίστε με κλήση στο 112 ή 116 και χρήση Αιγινιδωτή.

4. Πνιγμός

ΠΡΟΒΛΗΜΑ: Ένα θύρα πνιγνύει από υγρό στοίχειο, έχει πάθει αναπνευστική ανακοπή! Εξαιτίας της ασφυξίας (στο πελάλι τα βρισκόταν μέσα σε νερό).

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: Στο θύρα πνιγνύει χορηγείτε αρχικά 5 εφυσήσεις διάσωσης! Εάν δεν ξεκινήσει να αναπνέει χορηγείτε ΚΑΡΔΙΑ δια 1 λεπτό και συνεχίστε με κλήση στο 112 ή 116.



Αχιλλέας Αθανάσιου Α2

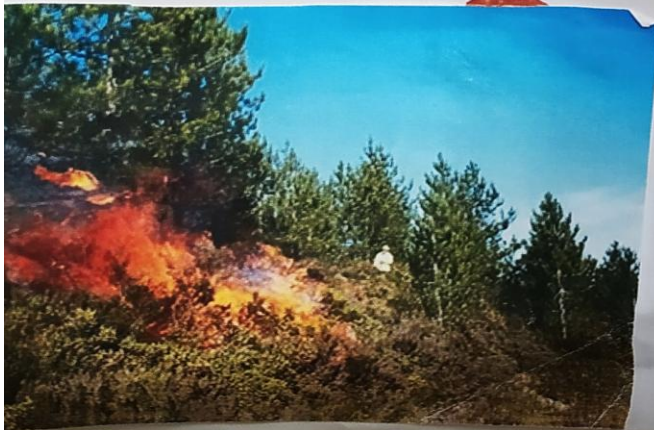
ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΥΤΟΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΑΠΟ ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ



ΠΥΡΚΑΓΙΕΣ

Αν Βρίσκεσαι στην υπαίθρο

- Μή καίει σκουπίδια ή ξύλα, χορτάκια και κλαδιά κάτω τους θάμνους ή ήλιες
- Μην ανάβεις υπαίθριες φωταγωγάς στη δίοδο ή σε χώρους που υπάρχουν ξύλα, χορτάκια στο κάδο καίει
- Σιγουρεύεσαι ότι απαγορεύεται πρόσβασης π.υ. υψηλούς κινδύνους
- Μην αφήνεις σκουπίδια στο δάσος. Υπάρχει κίνδυνος ανάφλεξης



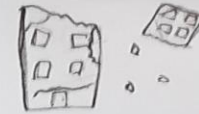
ΚΑΤΟΛΙΣΘΗΣΕΙΣ

Περιοχές που ο κίνδυνος εκδήλωσης κατολισθήσεων είναι αυξημένος

- Σε περιοχές υφιστάμενων παλαιότερων κατολισθήσεων
- Γάνω ή στην βάση απότομων πρανών ή κλίσεων
- Στην βάση ή την κορυφή επιχωμάτων και εκτοματών

Ενέργειες κατά την διάρκεια εκδήλωσης κατολισθήσεων

- Απομακρύνεσαι το ταχύτερο δυνατό από την περιοχή εκδήλωσης της κατολισθήσεως
- Αν παραμείνεις σπύζη ή μετακινείται σε ψηλότερους όροφους



ΣΕΙΣΜΟΙ

Προστασία Εξω από το σπίτι

- Επιλέξτε έναν χώρο συνάντησης μετά το σεισμό ο οποίος να βρίσκεται:

- μακριά από δέντρα και κτίρια
- μακριά από υπερασφιστικά καλώδια

Μέσα στο σπίτι

- Τοποθετήστε τα βαριά αντικείμενα στα χαμηλότερα ράφια
- Προμηθευτείτε φορητά ραδιόφωνα ή κινητά, φακό και βαλίτσες πρώτων βοηθειών



Ευτυχία Χαραλάδη

Τα Φρούτα και τα λαχανικά στη διατροφή των εφήβων

ορισμός

Τα φρούτα και τα λαχανικά αποτελούν βασικό στοιχείο μιας ισορροπημένης διατροφής για τους εφήβους, καθώς προσφέρουν απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που υποστηρίζουν την ανάπτυξη και τη συνολική υγεία τους. Είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα, φυτικές ίνες και αντισοξειδωτικά, τα οποία συμβάλλουν στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και στην προστασία από διάφορες ασθένειες. Η κατανάλωση τους σε καθημερινή βάση βοηθά στη διατήρηση της ενέργειας και στη σωστή λειτουργία του οργανισμού, καθυστερώντας της αυξανόμενες ανάγκες των εφήβων που βρίσκονται σε στάδια ταχείας ανάπτυξης.



ΓΕΝΙΚΑ:

Τα φρούτα και τα λαχανικά σχετίζονται με τη ρύθμιση του σωματικού βάρους και τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης παχυσαρκίας. Λόγω της υψηλής περιεκτικότητας τους σε νερό και φυτικές ίνες, συμβάλλουν στην αύξηση του αβδήματος κορεσμού, μειώνοντας την κατανάλωση ανθυγιεινών σνακ και επεξεργασμένων τροφίμων. Έπειτα μπορεί να επηρεάσει την καθημερινότητα των εφήβων.

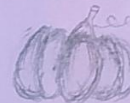
ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ

Η κατανάλωση ποικίλων φρούτων και λαχανικών εξασφαλίζει τη λήψη διαφορετικών θρεπτικών συστατικών, απαραίτητων για την υγεία του δέρματος, των μαλλιών και των οστών. Για παράδειγμα τα εσπεριδοειδή είναι πλούσια σε βιταμίνη C, που ενισχύει την παραγωγή κολλαγόνου και βοηθά στην επουλωσή των πληγών ενώ τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά

όπως το σπανάκι και το μπρόκολο, περιέχουν σίδηρο και σελήνιο, σημαντικό για την ανάπτυξη των οστών.



Τέλος είναι σημαντικό οι γονείς και το σχολείο να πράξουν την αλληλεγγύη διατροφής, ενθαρρύνοντας τους εφήβους να εντάξουν περισσότερο φρούτα και λαχανικά καθημερινά. Η σωστή διατροφική συνήθεια που αναπτύσσεται σε αυτήν την ηλικία επηρεάζουν την μελλοντική υγεία, μειώνοντας τον κίνδυνο χρόνιων νοσημάτων. Ένας ισορροπημένος τρόπος ζωής, που περιλαμβάνει υγιεινή διατροφή και σωματική δραστηριότητα, αποτελεί το κλειδί για μια υγιή και δυνατή ενήλικη ζωή.



ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΦΥΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΕΣ



ΠΛΗΜΜΥΡΕΣ

- 1 καθαρισμός αποχετεύσεων
- 2 περιορισμός μετακινήσεων
- 3 αποφυγή υποείνων χώρων



ΓΥΡΚΑΓΙΕΣ

- 1 απομάκρυνση εύρετων υλικών
- 2 διατήρηση πρόσβασης προέκτατων
- 3 διατήρηση ψυχραιμίας
- 4 συνεχής ενημέρωση



ΚΑΥΣΟΝΑΣ

- 1 Αίσθη άμεσων υφών
- 2 αποφυγή βαριών σωληνών εφοδίων
- 3 αποφυγή χώρων με συσσωρευμένα υλικά

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Δημιουργήστε ένα σχέδιο
έκτακτης ανάγκης στα
στην οικία σας να
περιλαμβάνει σημεία συνάντησης
και εφεδρικές επιταγές

ΣΕΙΣΜΟΙ



- 1 σχέδιο εκκίνησης κοπών
- 2 ασφάλεια εφοδίων
- 3 μετέβαση σε καταφύγιο



ΘΥΕΛΛΕΣ/ΚΑΤΑΠΛΕΞ

- 1 εύρεση καταφύγιο
- 2 ασφαλιστική αντιμετώπιση
- 3 μεσευρωπαϊκή ενημέρωση



ΗΦΑΙΣΤΕΙΑ

- 1 αποφυγή οδών
- 2 μετακίνηση σε ασφαλή με υψόμετρο
- 3 παραμονή σε ασφαλή χώρο

Ετοιμάστε ένα kit
επιβίωσης με τα απαραίτητα
εφόδια (τροφή, νερό, ιατρικά
είδη, φάρμακα)

Α' ΧΡΗΣΤΟΣ
Α' ΚΑΡΑΓΚΟΝΙΣ

ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥΣ

ΦΑΓΗΤΟ ΑΡΓΑ ΤΟ ΒΡΑΔΥ

Το φαγητό αργά το βράδυ μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες για την υγεία μας. Όταν τρώμε αργά, ειδικά κοντά στην ώρα του ύπνου, το σώμα μας συνεχίζει να απορροφάει την τροφή σωστά με αποτέλεσμα να επηρεάζεται ο ύπνος και η ποιότητα της ξεκούρασης.

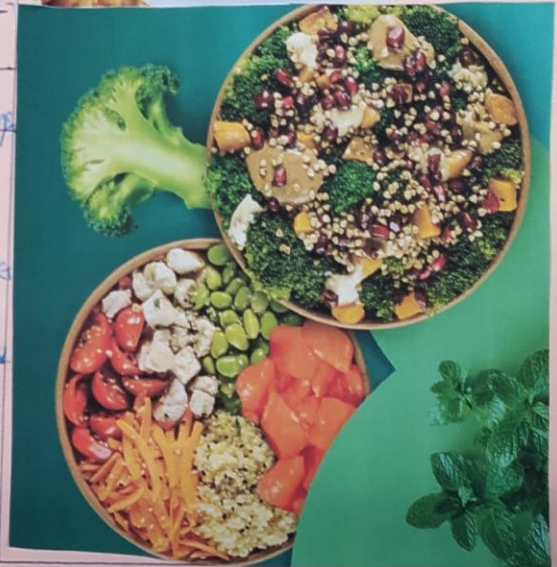
Πιθανά αρνητικά αποτελέσματα:

- * Δυσκοιλία στον ύπνο: Το φαγητό μπορεί να προκαλέσει αναταραχή στο πεπτικό μας σύστημα κάνοντάς μας να αυθαιρόμαστε ανήσυχοι ή να ξυπνάμε στη νύχτα.
- * Αύξηση βάρους: Το σώμα καίει λιγότερες θερμίδες όταν είναι σε κατάσταση ξεκούρασης, και η αποθήκευση λίπους αυξάνεται όταν καταναλώνουμε τροφή κοντά στην ώρα του ύπνου.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

Το πρωινό είναι το πρώτο και ίσως πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Παρέχει την ενέργεια που χρειάζεται ο οργανισμός μετά τη διάρκεια της νύχτας και βοηθά στην καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου και του σώματος. Η κατανάλωση ενός υγιεινού πρωινού, ενεργοποιεί τον μεταβολισμό, ενισχύει τη συγχέτρωση και τη διάθεση, ενώ συμβάλλει και στην καλύτερη διαχείριση του βάρους.

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΦΑΓΗΤΟ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙ

Το μεσημέρι είναι εξίσου μια σημαντική ώρα για ανεφοδιασμό, ειδικά αν το πρωινό είναι ελαφρύ. Κάνοντας το μεσημεριανό γεύμα το μεγαλύτερο γεύμα της ημέρας, δίνουμε στο σώμα μας τα καύσιμα που χρειάζεται για να συνεχίσει. Ένα καλό μεσημεριανό γεύμα με πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και δημητριακά ολικής αλέσεως, περιορίζοντας την πείνα το απόγευμα, μας βοηθά να διατηρήσουμε ένα σταθερό πρόγραμμα διατροφής.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΓΑΛΑΚΤΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ ΕΤΗΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

1'78
1'68
1'58



Τα γαλακτομικά προϊόντα, όπως το γάλα το γιαούρτι και το τυρί είναι από τις κύριες πηγές ασβεστίου στη διατροφή. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο για τη σωστή ανάπτυξη και ενδυνάμωση των οστών και των δοντιών. Κατά την εφηβεία περίπου το 90% της μέγιστης οστικής μάζας ενός ατόμου διαμορφώνεται, γεγονός που καθιστά την πρόσληψη ασβεστίου ιδιαίτερα σημαντική για την πρόληψη μελλοντικών προληπτικών όπως η οστεοπόρωση.

Η εφηβεία είναι μία κρίσιμη περίοδος για την οστική ανάπτυξη, καθώς το σώμα υφίσταται σημαντικές αλλαγές, αυξάνεται το ύψος, ενισχύεται η μυϊκή μάζα και αναπτύσσονται τα οστά. Κατά την περίοδο αυτή, ο οργανισμός έχει αυξημένες ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά με το ασβέστιο που αποτελεί ένα από τα πιο βασικά.



Μαίρη Φίλιπ Α'4

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ / ΟΡΙΣΜΟΣ

Πρώτες βοήθειες είναι η άμεση και προσωρινή φροντίδα που προσφέρεται σε άτομο που έχει τραυματιστεί ή παρουσιάζει ξαφνική ασθένεια, με σκοπό να διατηρηθεί η ζωή του, να περιοριστεί η βλάβη και να προετοιμαστεί για εξειδικευμένη ιατρική φροντίδα.

Απαιτήσεις:



Το άτομο που θα δώσει τις πρώτες βοήθειες θα πρέπει:

- Να έχει σχετικές γνώσεις και δεξιότητες και να ξέρει τι μπορεί να κάνει ανάλογα με την περίπτωση που αντιμετωπίζει.
- Να μπορεί να εκτιμήσει την κατάσταση και να πάρει τη σωστή απόφαση (π.χ. να αποφασίσει να εκκενώσει το χώρο όπου έχει συμβεί το περιστατικό).
- Να είναι ψύχραιμος και να μην πανικοβληθεί σε καμία περίπτωση (π.χ. όταν βρεθεί μπροστά στο θάνατο μιας πληγής που μπορεί να είναι αποκρουστικό).
- Να μην υπερεκτιμά τις δυνατότητές του. Να είναι σίγουρος ότι η ιατρική βοήθεια είναι κοντά και ότι οπότε προσφέρει ό,τι καλύτερο μπορεί.
- Να δημιουργήσει ατμόσφαιρα εμπιστοσύνης και ασφάλειας στον ασθενή.
- Να επιστρατεύει όλη του την αγάπη και τη συμπάρασταση για τον ασθενή που υποφέρει εκείνη τη στιγμή.

Αναγκαία τηλέφωνα:

- ο Άμεσης Δράσης → 100
- ο Πυροσβεστικής → 199
- ο ΕΚΑΒ - Πρώτων Βοηθειών → 166
- ο Ερυθρού Σταυρού → 210.64.14.000
- ο Κέντρο Δηλητηριάσεων → 210.77.93.777



Μέτρα αντιμετώπισης διαφόρων ατυχημάτων

+ Όταν έχουμε διποθυμίες:

- Ανεβάζουμε τα πόδια του για να βελτιωθεί η ροή του αίματος στον εγκέφαλο.
- Χαλαρώνουμε τα εφίπια ρούχα του.
- Δροβίζουμε τον ασθενή κάνοντας του αέρα.

+ Έγκαυμα:

- Σταματάμε τη διαδικασία καψίματος.
- Δροβίζουμε με κρύο νερό για τουλάχιστον δέκα λεπτά την περιοχή που πάθει.
- Βάζουμε τα ρούχα, αν υπάρχουν, από την περιοχή που πάθει, όταν για αυτή έχει κρυώσει, και αν ο πόνος επιμένει ξαναδροβίζουμε.
- Κόβαμε περιφερειακά όποιο κομμάτι ρούχου είναι κολλημένο στο δέρμα.
- Δεν αγγίζουμε το έγκαυμα και δε βάζουμε καμία φουσκάρτα.

+ Δηλητηριάσεις:

- Προσπαθούμε να εντορίσουμε την αιτία της δηλητηρίασης.
- Σκακίζουμε το στομάχι και τη γύρω περιοχή από τα υπολείμματα να μπορεί να υπάρχουν.
- Δίνουμε λίγο νερό ή γάλα.
- Ειδοποιούμε γρήγορα για ιατρική βοήθεια και τηλεφωνούμε στο Κέντρο Δηλητηριάσεων (210.77.93.777).
- ΔΕΝ προκατούμε με κανέναν τρόπο εμετό γιατί μπορεί να δημιουργήσουμε σοβαρότερο πρόβλημα.

Εβελίνα χατζηαντωνίου
Α'4

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΑΛΚΟΟΛ



Κάπνισμα:

Ο εθισμός στο κάπνισμα είναι ένα από τους πιο γνωστούς και πιο συννηθισμένους εθισμούς. Τα αρρα για τον εθισμό στο κάπνισμα είναι παντα και λίγο μαθητές δεν έχουν ακούσει το μήνυμα ότι το κάπνισμα είναι κακό για εμάς. Παρά την προσοχή, την ευαισθητοποίηση και τους γνωστούς κινδύνους για την υγεία, το κάπνισμα συνεχίζει να προκαλεί περισσότερα θύματα κάθε χρόνο. Το μακροχρόνιο κάπνισμα προκαλεί μόνιμες αλλαγές στην κατανάλωση του εγκεφάλου, καθιστώντας τη διακοπή ακόμη πιο δύσκολη.

Ευτυχώς, είναι δυνατόν να σταματήσετε το κάπνισμα, όμως μπορεί να επιβλαπώσουν επιθυμητά άτομα που είναι τώρα χωρίς νικοτίνη.



ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΚΟΚΚΟΝΙΑΡΗ Α4

Αλκοολισμός:

Αλκοολισμός είναι η συνεχής κατανάλωση αλκοόλ παρά το γεγονός ότι προκαλεί προβλήματα. Κάποιοι ορισμοί απαιτούν απόδειξη εθάρτησης και απόσυρσης.

Το αλκοόλ είναι εθιστικό και η βαριά μακροχρόνια χρήση αλκοόλ έχει πολλές φονητικές συνέπειες για την υγεία και την κοινωνία. Μπορεί να βλάψει όλα τα συστήματα οργάνων, αλλά επηρεάζει ιδιαίτερα του εγκεφάλου, την καρδιά, το ήπαρ, το πάγκρεας και το ανοσοποιητικό σύστημα.



ΞΕΙΣΜΟΙ - ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

Η αντισεισμική προστασία είναι πολύ σημαντική γιατί μπορεί να σώσει ανθρώπινες ζωές.

Ορισμός του σεισμού
Εισαγωγή είναι η αίσθηση αναταραχής της επιφάνειας ενός αστείου σώματος λόγω απότομων μετακινήσεων μαζών, που συνοδεύεται από τοπικά κύματα που με τον χρόνο εξαπλώνονται στον χώρο.



Σε περίπτωση σεισμού...

Μένω στο χώρο που βρίσκομαι

Σκύβω



Καλύπτομαι



Κρατάμαι



Τέλος, πρέπει να φροντίζουμε, αν θέλουμε να νοικιάσουμε ένα σπίτι, να είναι καινούριο και να έχει χτιστεί με βάση το πρωτόκολλο της αντισεισμικής προστασίας.

Για να προστατευτούμε από τους σεισμούς, θα πρέπει από πριν να στερεώσουμε τα έπιπλα, τους καναπέδες και τους καθρέπτες καλά και να χτυπήσει αληθινή η οικογένειά μας να κλείσει την παροχή νερού, ρεύματος και φυσικού αερίου στο πάτο στήριξης έπιπλου, θα πρέπει να υπάρχει οικογενειακό σχέδιο.

Τα απαραίτητα έφοδια για τον σεισμό είναι:

- Κουζίνα πρώτων βοηθειών
- φορητό ραδιόφωνο με μπαταρίες
- σφυρί χτύρα
- φακός με μπαταρίες



ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΖΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΝ ΕΦΗΒΟΝ



Είναι σημαντικό να καταναλώνονται οι ετήσιες φρούτα και λαχανικά γιατί είναι πλούσια σε βιταμίνες και χυσιόξέα και βοηθούν σε άλλα. Επίσης μπορούμε να πετύχουμε μερική καύση με λίγες θερμίδες και πλούσια διατροφή. Άρα αν είσαι εφήβος καταναλώνει πάνω από 5 ποσότητες φρούτων ή λαχανικών μπορεί να πετύχει βέλτο και 5 κιλά συνολικά βάρους.



Γιάννης Σουρναράς 213

Αυτοί οι φρούτα ή λαχανικά είναι 5 ποσότητες φρούτων

Είναι σημαντικό γιατί περιέχουν πολύ σημαντικές ποσότητες βιταμινών και φυτικών ινών που βοηθούν στην πέψη και το σώμα. Είναι είναι σημαντικό γιατί οι βιταμίνες αυτές βοηθούν στην ανάπτυξη του σώματος και στην καύση λίπους. Άρα αν είσαι εφήβος καταναλώνει πάνω από 5 ποσότητες φρούτων ή λαχανικών μπορεί να πετύχει βέλτο και 5 κιλά συνολικά βάρους.



Είναι σημαντικό γιατί τα φρούτα είναι πλούσια σε βιταμίνες και χυσιόξέα και βοηθούν σε άλλα. Επίσης μπορούμε να πετύχουμε μερική καύση με λίγες θερμίδες και πλούσια διατροφή. Άρα αν είσαι εφήβος καταναλώνει πάνω από 5 ποσότητες φρούτων ή λαχανικών μπορεί να πετύχει βέλτο και 5 κιλά συνολικά βάρους.



ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Οι Ομάδες των τροφίμων

- 1η Γάλα και γαλακτοκομικά
- 2η Φρούτα και χόρταρικά
- 3η Δημητριακά και ψυφί
- 4η Κρέας - ψάρι - όσπρια
- 5η Λίπη και έλαια

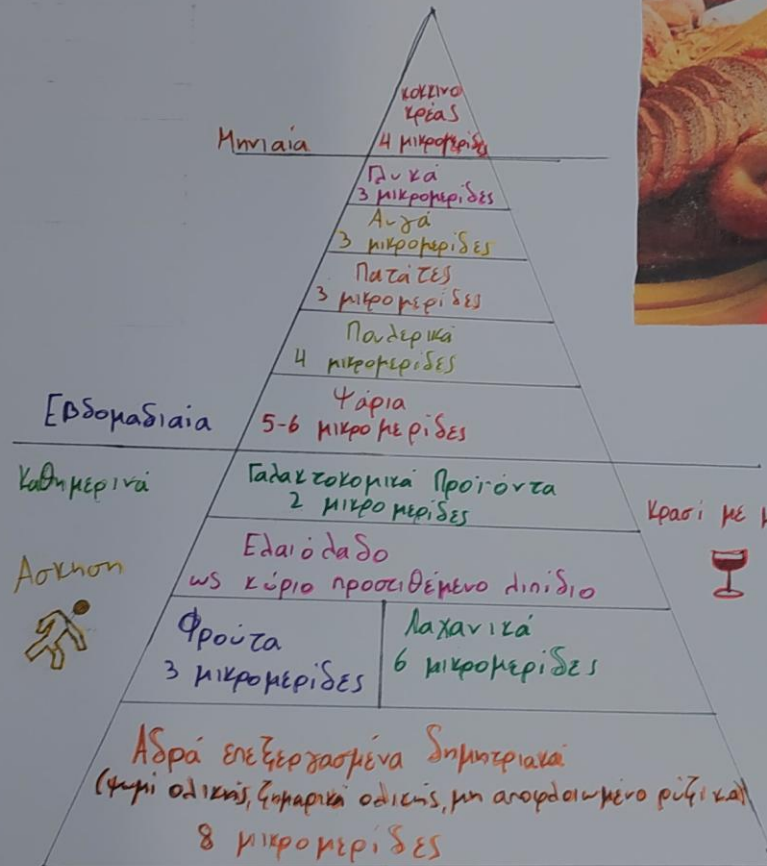
Αντιπροσωπευτικές Τροφές

- 1η Το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι
- 2η όλα τα φρούτα και όλα τα λαχανικά
- 3η τα δημητριακά και τα προϊόντα τους, όπως ψυφί, ζυμαρικά, ρύζι
- 4η Το κοκκινό κρέας, τα πουλερικά, αβγά, ψάρια, θαλασσινά καθώς και όσπρια
- 5η όλα τα είδη ελαίου, το βούτυρο, η μαργαρίνη και οι ξηροί καρποί



Μεφένη Πομάκη Α'3

Διατροφική Πυραμίδα



Κρασί με μέτρο



ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ



Μερικά φαγητά που μπορούμε να βάλουμε ελαιόλαδο:

- Ριζόβουρα
- Φακές
- Φασόλια
- Σαλάτες
- Κρέατα
- Τα περισσότερα φαγητά που μαγειρεύονται στο Air Fryer
- Πατάτες
- Γλυκές πατάτες
- Μουστάρδα
- κ.α.



Το ελαιόλαδο αποτελεί ένα πολύ βασικό στοιχείο στη διατροφή μας καθώς υπάρχει ανάγκη καθημερινή κατανάλωση του σχεδόν σε όλο το φαγητό. Το ελαιόλαδο επίσης πρέπει να περιέχεται στο φαγητό μας ως κύριο προστιθέμενο λιπίδιο.

Αναμφισβήτητο το ελαιόλαδο είναι από τα πιο υγιεινά λίπη που υπάρχουν στον κόσμο. Αποτελεί βασικό πυλώνα της Μεσογειακής διατροφής και βρίσκεται σε ποταπό ποσό πιάτα και συνταγές της ελληνικής κουζίνας. Λαοί που έχουν το ελαιόλαδο τοποθετημένο στη διατροφή τους είναι από τους πιο υγιείς κατά κανόνα.



Θρεπτικά συστατικά

Ορισμός θρεπτικών συστατικών: Τα θρεπτικά συστατικά είναι ουσίες που είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη και τη λειτουργία ενός οργανισμού. Αν δεν λαμβάνονται επαρκώς για κάποιο κρίσιμο χρονικό διάστημα προκαλούνται βλάβες στον οργανισμό, ενδεχομένως σοβαρές και μόνιμες. Αν δεν καταστούν μόνιμες, αναστρέφονται με τη γήψη και πάει των θρεπτικών συστατικών. Τα θρεπτικά συστατικά είναι οι πρώτες ύλες για τη δημιουργία βιομάζας.

Οι χημικές ουσίες οι οποίες είναι απαραίτητες στους ζωντανούς οργανισμούς χωρίζονται σε δύο κατηγορίες:

Τα μακροθρεπτικά συστατικά,

Τα μικροθρεπτικά συστατικά.

Μακροθρεπτικά συστατικά: Τα μακροθρεπτικά συστατικά είναι απαραίτητα σε μεγάλες ποσότητες καθώς είναι κρίσιμα για τη δημιουργία πρωτοπλάσματος.

Υπάρχουν διάφοροι ορισμοί σχετικά με το ποιες χημικές ενώσεις ή χημικά στοιχεία εντάσσονται στα μακροθρεπτικά συστατικά, ωστόσο είναι κοινά αποδεκτό ότι περιλαμβάνουν:

- τους υδατάνθρακες,
- τα λιπίδια,
- τις πρωτεΐνες.

Μικροθρεπτικά συστατικά: Τα μικροθρεπτικά συστατικά ή ιχνοστοιχεία είναι επίσης απαραίτητα αλλά σε μικρότερες ποσότητες. Έχουν κρίσιμο ρόλο στη δημιουργία των ενζύμων. Σημαντικά ιχνοστοιχεία είναι ο ψευδάργυρος (Zn), ο χαλκός (Cu), ο σίδηρος (Fe), το βόριο (B) και το μαγνήσιο (Mg) το οποίο συμμετέχει στη σύσταση της χλωροφύλλης.

Τα θρεπτικά συστατικά που προσλαμβάνονται από τα ζώα ταξινομούνται σε έξι τάξεις και, επιπλέον, χωρίζονται σε κατηγορίες ανάλογα με τις ιδιότητές τους και την απαραίτητη ποσότητα για τον οργανισμό.

Τα θρεπτικότερα τρόφιμα είναι: το ψωμί, τα παζιδάκια, τα κριτσίνια, τα ζυμαρικά, το κούρκι, το μούσλι, οι νιφάδες, τα δημητριακά.



→ Τα τρόφιμα των θρεπτικών συστατικών



Γιώργος Ντόκας Α'1

ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ

ΟΡΙΣΜΟΣ:

Το ελαιόλεντρο αποτελεί σύμβολο ζωής και πηγή ενέργειας από τα προϊστορικά χρόνια μέχρι και σήμερα. Αρχαία έχει καθιερωθεί ως εθνικό δέντρο της χώρας μας, διατημωδίζει τη χώρα, την ιστορία και την ειρήνη. Οι καρποί του το κλάδο της αγριελιάς (κότινο), το οποίο τα χρησιμοποιούσαν ως βραβείο για τους νικητές των αθλημάτων στους Ολυμπιακούς Αγώνες στην Αρχαία Ολυμπία. Το ελαιόλαδο είναι το έλαιο που λαμβάνεται από τους καρπούς του ελαιόδεντρου (ελιά) με φυσικές μεθόδους χωρίς την προσθήκη χημικών βελτιωτικών και χωρίς καμία περαιτέρω επεξεργασία.

Το ελαιόλαδο:

- αποτελεί πηγή ενέργειας και μονοακόρετων, «καλού λιπαρού».
- αποτελεί πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών, ειδικά το εσπεριτίνη που είναι το ελαιόλαδο.
- συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα.
- συμβάλλει στα πλαίσια του μεσογειακού τρόπου διατροφής στην καλύτερη διαχείριση διαφόρων άλλων νοσημάτων όπως: σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, καρκίνος, νευροεκφυλιστικά νοσήματα, νόσος Alzheimer.
- βοηθάει στην απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών (Α, D, E) από τα τρόφιμα.
- προσφέρει αντιοξειδωτικές ουσίες και πολλά από τα λιπαρά.



ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ

Οι ελιές συλλέγονται με τα χέρια ή με τινάχμα του δέντρου με ραβδί ή με μηχανήματα. Μετά τη συγκοπή ο καρπός μεταφέρεται το συντομότερο στο ελαιουργείο ώστε να αποφευχθεί η ζύμωση και η ανάπτυξη μούχας που υποβαθμίζει την ποιότητα του ελαιολάδου. Στη επεξεργασία η επεξεργασία αρχίζει με το ψήσιμο, τον διαχωρισμό και το πλύσιμο των ελιών. Οι ελιές που έχουν υποβληθεί σε τέτοια ή ελαφρώς μεταφέρονται με ανατομία σε μια μεγάλη δεξαμενή η οποία βρίσκεται σε ένα αγκυρά του ελαιουργείου. Αποεξέλεται με χλωριούδες οξύς σε θραύσες ή μολύβδους. Αποκαλύπτει η μάδα του ποταμού της ελιάς, με ανάδευση επί υλίου ή μια ώρα σε εσπεριές που λέγονται "μαδακίρες". Επει μπορεί να γίνεται και θερμότητα της ελαιόμαζας για να βελτιωθεί η απόδοση σε λάδι. Για καλύτερη ποιότητας ελαιόλαδου η μάδα γίνεται "εν ψυχρώ", δηλαδή σε θερμοκρασία δωματίου. Στο ελαιουργείο ο διαχωρισμός των υγρών από τα στερεά γίνεται με κεντρική σε εσπεριές που αναμειγνύεται "ντεκάντερ". Τα στερεά αποβάλλονται και ο υγρός "πυρηνός" ή "πυρηνός" διασπάζεται. Ο πυρηνός περιέχει ένα σημαντικό ποσό ελαιόλαδου το οποίο λαμβάνεται με φυσικές μεθόδους στα πυρηνολαουργεία.

ΚΑΠΝΙΣΜΑ & ΑΛΚΟΟΛ

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΠΡΟΚΑΛΕΙ:

- Βρογχίτιδα
- καρδιακά και εγκεφαλικά επειδ.
- πρόωπο θάνατο του εμβρίου
- εβρίπιασμή νεογνά από καπνίσματα μητέρες
- συχνότερες λοιμώξεις
- διάφορες μορφές καρκίνου
- κιτρινωμένα δόντια
- ρυτίδωση του δέρματος

Ο ΚΑΠΝΙΣΤΗΣ: Ο ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΗΣ:

- | | |
|--|---|
| • Επιβαρύνει την υγεία του και την οικογ. υγεία. | • Κερδίζει υγεία και μακροζωία |
| • Μειώνει την πνευματική και σωματική του απόδοση στην εργασία | • Χαίρεται το κοινωνικό περιβάλλον |
| • Ξοδεύει χρήματα | • Απολαμβάνει την αθλήση και την άσκηση |
| • Αυξάνει τα εισοδήματά του. | |



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Αλκοόλ: Η υπερβολική κατανάλωση βλάπτει σοβαρά την υγεία μας (π.χ. ηπατική βλάβη) προκαλεί εθισμό και κοινωνικά προβλήματα.

Καπνισμα: Προκαλεί σοβαρές παθήσεις (π.χ. καρκίνο του πνεύμονα), είναι εξαιρετικά εθιστικό και βλάπτει το περιβάλλον.

Τάσι Ερίση Α4

ΘΡΕΠΤΙΚΑ

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Απαραίτητα θρεπτικά συστατικά λέγονται οι απαραίτητες ουσίες, τις οποίες δεν μπορεί να συνθέσει ο οργανισμός μας, αλλά τις χρειάζεται για να λειτουργήσει σωστά. Αυτές είναι:

- Οι υδατάνθρακες, τα λιπίδια και οι πρωτεΐνες, τα οποία μας δίνουν και την ενέργεια που χρειαζόμαστε καθημερινά.
- Οι βιταμίνες, τα μέταλλα/ιχθυοστοιχεία και το νερό, τα οποία δεν προσφέρουν ενέργεια (δηλαδή θερμίδες) στον οργανισμό, αλλά συμμετέχουν σε ζωτικής σημασίας ρυθμιστικές, καταλυτικές και δομικές λειτουργίες του.



Θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά	Μη θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά
υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λιπίδια	βιταμίνες, μέταλλα/ιχθυοστοιχεία, φυτικές ίνες και νερό

Κάποια μη θρεπτικά συστατικά που συμβάλουν όμως στην πρόληψη των ασθενειών και στην διατήρηση της υγείας και της ευεξίας είναι οι αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχονται στα φρούτα, στα χόρτα, στα φρέσκα μυρωδικά, στο ελαιόλαδο, στο κρασί και σε πολλές άλλες τροφές.

Παθήσεις που προκαλούνται από την έλλειψη θρεπτικών συστατικών:

- σίδηρος → αναιμία
- ασβέστιο → οστεoporωση
- βιταμίνη B₁₂ → σοβαρή μορφή αναιμία
- βιταμίνη Α → προβλήματα στο δέρμα και στα μάτια
- βιταμίνη D → ραχιτιδα
- βιταμίνη C → σκορβούτο





ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΔΡΟΜΟ

κυκλοφοριακή αγωγή



Ο δικαίολογος του καλού οδηγού:

- φοράει πάντα ζώνη ασφαλείας και κράνος.
- δεν οδηγεί εάν έχει καταναλώσει αλκοόλ.
- ελέγχει και προσέχει την ταχύτητα.
- δεν συνομιλεί στο κινητό.
- δεν αποσπά την προσοχή του και δεν συζητά με τους συνεπιβάτες του.
- προσέχει τους πεζούς.
- βάζει τα παιδιά στο πίσω καθίσμα.
- προσέχει τα σήματα και τις οδηγίες των τροχονόμων.
- έχει πάντα μαζί του την αδειά οδήγησης.
- ελέγχει τακτικά την κατάσταση του αυτοκινήτου.

Κανόνες που πρέπει να ακολουθούν οι πεζοί για την πρόληψη ατυχημάτων:

- Ακολουθούμε τους κανόνες οδικής ασφάλειας.
- Βαδίζουμε στο πεζοδρόμιο.
- Διασχίζουμε τις διαβάσεις προσεκτικά.
- Κατά τις βραδινές ώρες φοράμε ανακτόκρημα ποικιλίας και έχουμε μαζί μας φανάρι.

