ΑΛΙ ΜΑΖΙ ΓΙΑ ΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΑΣ ΜΑΘΗΜΑ ‘’ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ‘’ ΌΠΩΣ ΜΑΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΟΥΝ ΟΙ ΑΡΜΟΔΙΟΙ ΦΟΡΕΙΣ .

ΣΤΟ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑ ΕΙΔΑΜΕ ΚΑΠΟΙΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ.

ΑΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΟΥΜΕΤΙ ΜΑΣ ΣΥΣΤΗΝΕΙ ΚΑΙ Ο ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 4 | ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ – ΠΡOΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ |

Σύμφωνα με τον Ευρωπαϊκό Κώδικα κατά του καρκίνου στο άρθρο 5 o Παγκόσμιος Oργανισμός 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.λ.π
* χρήση κατάλληλου σαμπουάν για κάθε τύπο μαλλιών
* αποφυγή βαφής μαλλιών και συχνού τεχνητού στεγνώματος
* απολύμανση χτενών.
 | εικόνα*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.εικόνα***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.
 | εικόνα*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. |

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |

ΌΛΑ ΑΥΤΆ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΠΟΛΎ ΕΥΚΟΛΑ ΝΑ ΤΑ ΔΕΙΤΑ ΚΑΙ ΜΕΣΑ ΑΠΌ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΣΑΣ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.1

ΣΙΓΟΥΡΑ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΑΛΛΟΙ ΠΟΥ ΝΟΙΑΖΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΕΣΑΣ ΘΑ ΣΑΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΟΥΝ ΠΟΛΛΕΣ ΦΟΡΕΣ ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΑΣ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ .

ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΛΟΙΠΟΝ ΠΟΣΟ ΔΙΚΑΙΟ ΕΧΟΥΝ .

ΟΛΟΙ ΣΗΜΕΡΑ ΕΣΤΙΑΖΟΥΜΕ ΚΑΙ ΛΕΜΕ ΌΤΙ ΤΟ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΟΥΝΕ ΤΙΣ ΙΩΣΕΙΣ ΕΊΝΑΙ ΝΑ ΠΕΡΝΟΥΜΕ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ.

ΚΑΘΑΡΑ ΧΕΡΙΑ , ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ ΕΠΙΦΑΝΙΩΝ ΣΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥ ΠΟΥ ΖΟΥΜΕ ,ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΣΧΟΛΕΙΟ , ΓΙΑ ΕΣΑΣ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΣΑΣ ΦΥΣΙΚΑ.