



Ελληνικός
Ερυθρός Σταυρός

Πρόγραμμα

«Μαθαίνω να Προστατεύω την Υγεία μου»



Ατομική Υγιεινή

Τι θα μάθουμε σήμερα

- ❖ Τι είναι η ατομική υγιεινή
- ❖ Ποια τα οφέλη της
- ❖ Τρόπους με τους οποίους θα την πετύχουμε



Ατομική Υγιεινή

είναι καθημερινές
συνήθειες φροντίδας που
κάνουν καλό στην
υγεία μου

Είναι δείγμα
πολιτισμού



Ατομική Υγιεινή

1. Υγιεινή σώματος

- ✓ ατομική καθαριότητα:
καθαρό πρόσωπο,
αυτιά, πόδια, νύχια
- ✓ σωστή στάση σώματος
- ✓ ξεκούραση - άσκηση

2. Στοματική υγιεινή

- ✓ δόντια
- ✓ γλώσσα

3. Πλύσιμο χεριών

4. Υγιεινό περιβάλλον

- ✓ δωμάτιο μου
- ✓ αίθουσα τάξης

Ατομική Υγιεινή: Γιατί είναι χρήσιμη;

Προστατεύει την υγεία μας



Βοηθάει να διατηρούμε την καλύτερη εικόνα του εαυτού μας





Τι κερδίζω όταν ακολουθώ τους κανόνες υγιεινής;

✓ διατηρώ την υγεία μου

απομακρύνω μικρόβια από το δέρμα και το βοηθώ να αναπνέει καλύτερα, ενισχύω την κυκλοφορία του αίματος, αποφεύγω προβλήματα των δοντιών, προστατεύομαι από μεταδοτικά νοσήματα και διατηρώ τη σωστή στάση στο σώμα μου

✓ δείχνω φροντισμένος/η

γιατί τα μαλλιά, η επιδερμίδα, τα δόντια και τα ρούχα μου είναι καθαρά και μυρίζουν ωραία

✓ αισθάνομαι ευχάριστα και νιώθω αυτοπεποίθηση

γιατί με δικές μου ενέργειες βελτιώνω την υγεία και την εμφάνισή μου

Ατομική Υγιεινή

1. Υγιεινή Σώματος: ΚΑΘΑΡΟ ΠΡΟΣΩΠΟ

- ✓ Πλένω το πρόσωπό μου με νερό, πρωί και βράδυ.
- ✓ Χρησιμοποιώ καθαρή πετσέτα
- ✓ ΔΕΝ συνηθίζω να αγγίζω το πρόσωπό μου με τα χέρια μου



1. Υγιεινή Σώματος: ΚΑΘΑΡΟ ΣΩΜΑ

- ✓ Καθαρίζω με σαπουνάδα τα μαλλιά και όλα τα σημεία του σώματός μου
- ✓ Χρησιμοποιώ το δικό μου σφουγγάρι. Το αλλάζω κάθε 3 μήνες
- ✓ Ξεπλένομαι πολύ καλά
- ✓ Σκουπίζομαι προσεκτικά με τη δική μου, καθαρή πετσέτα
- ❖ Φοράω καθαρά εσώρουχα και ρούχα

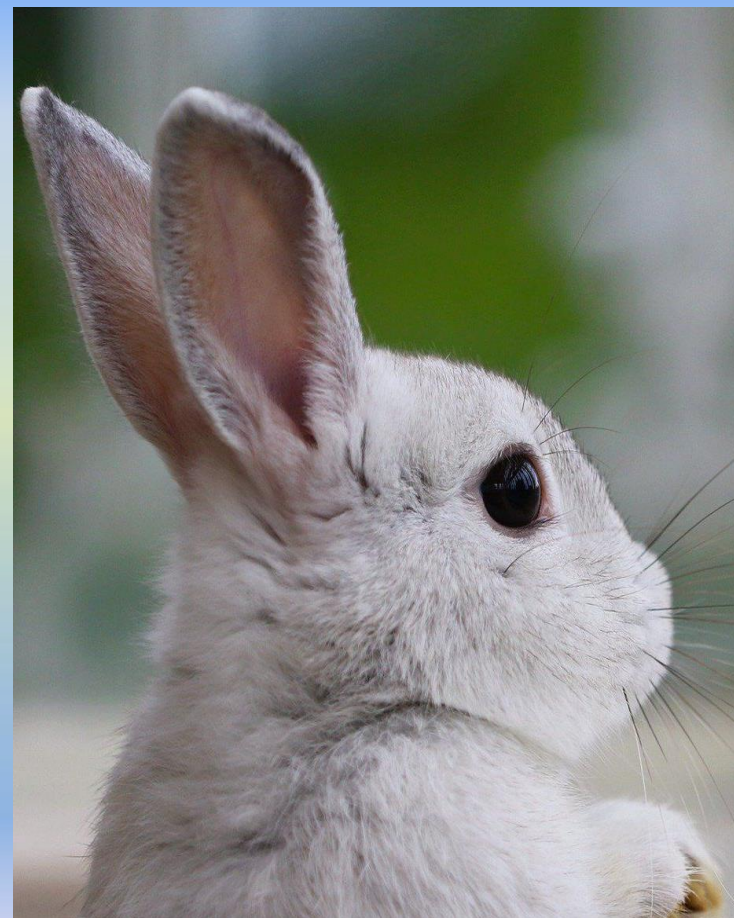


Ατομική Υγιεινή

1. Υγιεινή Σώματος:

ΚΑΘΑΡΑ ΑΥΤΙΑ

- ✓ Τα καθαρίζω μετά το λούσιμο
- ✓ Χρησιμοποιώ την μύτη μιας πετσέτας ή βαμβάκι ή γάζα
- ✓ Δεν αφήνω υγρασία
- ✓ Η μπατονέτα μπορεί να τραυματίσει το αυτί. Καλό είναι να μην τη χρησιμοποιώ.
Αν τη χρησιμοποιήσω, προσέχω πολύ (όχι βαθειά).



Ατομική Υγιεινή

1. Υγιεινή Σώματος: ΚΑΘΑΡΑ ΠΟΔΙΑ

- ✓ Τα πλένω τακτικά, ιδιαίτερα μετά τη γυμναστική και τα σπορ.
Το καλοκαίρι, τα πλένω συχνότερα
- ✓ Αλλάζω κάλτσες κάθε μέρα
- ✓ Δεν κυκλοφορώ ξυπόλητος/η
- ✓ Φροντίζω και τα παπούτσια μου είναι καθαρά



Ατομική Υγιεινή

1. Υγιεινή Σώματος:

ΚΑΘΑΡΑ ΝΥΧΙΑ

- ✓ Κόβω τα νύχια των χεριών & ποδιών μου τακτικά
- ✓ Τα κόβω μετά το μπάνιο, όταν είναι μαλακά, με νυχοκόπτη
- ✓ Δεν τα κόβω βαθειά
- ✓ Δεν τραβώ και δεν κόβω με τα δόντια μου τις παρωνυχίδες μου. Χρησιμοποιώ νυχοκόπτη
- ✓ Πλένω το νυχοκόπτη μετά το κόψιμο νυχιών



Ατομική Υγιεινή

1. Υγιεινή Σώματος: ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

- ✓ Όταν ΚΑΘΟΜΑΙ, η σπονδυλική μου στήλη και το κεφάλι μου πρέπει να είναι σε ευθεία



Ατομική Υγιεινή

1. Υγιεινή Σώματος: ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

Όταν ΚΟΙΜΑΜΑΙ:

- ✓ η σπονδυλική μου στήλη και το κεφάλι μου πάλι πρέπει να είναι σε ευθεία



Ατομική Υγιεινή

1. Υγιεινή Σώματος: ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

Όταν ΜΕΤΑΦΕΡΩ ΤΗ ΤΣΑΝΤΑ ΜΟΥ:

- ✓ Οι ιμάντες της να είναι περασμένοι και από τους δυο ώμους μου
- ✓ Διατηρώ τη σωστή στάση στο σώμα μου
- ✓ Το ιδανικό βάρος της τσάντας δεν ξεπερνά το 10-15% του βάρους μου

«ανοιχτοί» ιμάντες



Ατομική Υγιεινή

1. Υγιεινή Σώματος: ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

- ✓ Αν δεν φροντίσω τη στάση του σώματός μου, κινδυνεύω να παρουσιάσω μελλοντικά προβλήματα στη σπονδυλική μου στήλη.





Ατομική Υγιεινή

1. Υγιεινή Σώματος: ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ

Είναι σημαντικό να ξεκουράζω καθημερινά το σώμα μου ΚΑΙ το μυαλό μου:

- ✓ Πηγαίνω για ύπνο νωρίς. Κάνω τις εργασίες του σχολείου όταν επιστρέφω στο σπίτι, ώστε να μπορώ να κοιμηθώ χωρίς άγχος, την ώρα που πρέπει
- ✓ κοιμάμαι τουλάχιστον 8ωρες κάθε βράδυ
- ✓ κάνω πράγματα που με ευχαριστούν: συναντιέμαι με φίλους, παίζω με το κατοικίδιο μου, κάνω ποδήλατο, ασχολούμαι με τη μουσική και το αγαπημένο μου άθλημα.

Ατομική Υγιεινή

1. Υγιεινή σώματος

- ✓ Ατομική καθαριότητα: καθαρό πρόσωπο, αυτιά, πόδια, νύχια
- ✓ Σωστή στάση σώματος
- ✓ Ξεκούραση - Άσκηση

2. Στοματική υγιεινή

- ✓ δόντια
- ✓ γλώσσα

3. Πλύσιμο χεριών

4. Υγιεινό περιβάλλον

- ✓ δωμάτιο μου
- ✓ αίθουσα τάξης



2. ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ



Ατομική Υγιεινή



Στοματική υγιεινή: Γιατί είναι απαραίτητη;

- ✓ Αποφεύγω την τερηδόνα (μαυρισμένα δόντια)
- ✓ Έχω ευχάριστη αναπνοή και νιώθω καλά γι αυτό
- ✓ Τα δόντια μου είναι άσπρα και λαμπερά, έτσι και το χαμόγελό μου είναι όμορφο
- ✓ Το στόμα μου είναι χωρίς μικρόβια και προστατεύομαι από αρρώστιες
- ✓ Έχω καλύτερη αίσθηση της γεύσης



Ατομική Υγιεινή

Στοματική υγιεινή: Πως θα την πετύχω;

- ✓ Βουρτσίζω τα δόντια μου πρωί και βράδυ για 2 λεπτά
Δεν ξεχνώ να βουρτσίσω και τη γλώσσα μου
- ✓ Επισκέπτομαι τον οδοντίατρο κάθε χρόνο
- ✓ Τρώω υγιεινά



Στοματική υγιεινή: Τι χρειάζομαι;

- ✓ Οδοντόβουρτσα (μέτρια).
Την αλλάζω κάθε 3-4 μήνες.
- ✓ Οδοντόπαστα (με φθόριο)
- ✓ Οδοντικό νήμα ή βουρτσάκια



Αποφεύγω να τρώω

- ☹️ Καραμέλες, τσίχλες, μπισκότα, σοκολάτες και άλλα γλυκά
- ☹️ Αναψυκτικά και χυμούς με ζάχαρη

Αν φάω ή πιω, μετά πλένω τα δόντια μου, αλλιώς.....

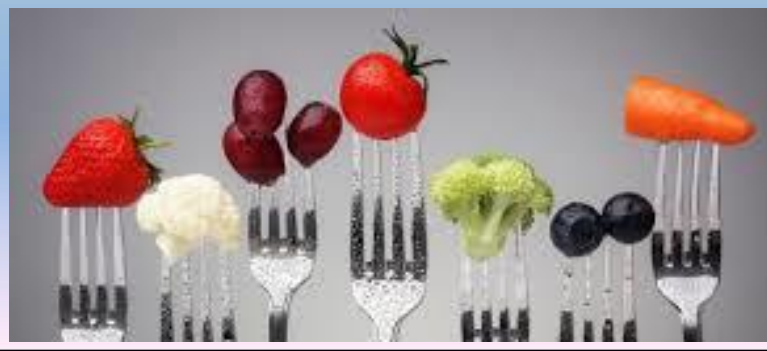


Επιλέγω να τρώω



- ☺ Φρούτα, αντί για γλυκά
- ☺ Φυσιικούς χυμούς, αντί για αναψυκτικά και χυμούς εμπορίου
- ☺ Για να έχω γερά δόντια, πρέπει:

- ✓ να πίνω γάλα,
- ✓ να τρώω γιαούρτι, αβγά, φρούτα, λαχανικά, αμύγδαλα και μαύρο ψωμί (όλα αυτά έχουν ασβέστιο)





Ατομική Υγιεινή

Στοματική υγιεινή: Πως χρησιμοποιώ την οδοντόβουρτσα;



Ατομική Υγιεινή

Στοματική υγιεινή: ΠΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ ΤΟ ΟΔΟΝΤΙΚΟ ΝΗΜΑ;

- ✓ Σέρνω το νήμα από την πλευρά του ενός δοντιού, μέχρι να ακουμπήσει τα ούλα.
Μετά το σέρνω προς τα έξω από την πλευρά του διπλανού δοντιού.
Έτσι, θα απομακρυνθούν τα υπολείμματα τροφών και η πλάκα ανάμεσα στα δόντια
- ✓ Κάνω το ίδιο για όλα τα δόντια



Ατομική Υγιεινή

1. Υγιεινή σώματος

- ✓ Ατομική καθαριότητα: καθαρό πρόσωπο, αυτιά, πόδια, νύχια
- ✓ Σωστή στάση σώματος
- ✓ Ξεκούραση - Άσκηση

2. Στοματική υγιεινή

- ✓ δόντια
- ✓ γλώσσα

3. Πλύσιμο χεριών

4. Υγιεινό περιβάλλον

- ✓ δωμάτιο μου
- ✓ αίθουσα τάξης

Ατομική Υγιεινή

3. ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ



3. ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

- ✓ Τα χέρια είναι βρώμικα ακόμα και όταν δείχνουν καθαρά
- ✓ ΜΟΝΟ με καλό πλύσιμο τα χέρια μου είναι καθαρά
- ✓ Όταν ΔΕΝ είναι καθαρά, μεταφέρουν μικρόβια στο πρόσωπο (δέρμα, μάτια, στόμα) αλλά και στα αντικείμενα και τα άτομα που αγγίζω



Ατομική Υγιεινή

Πλύσιμο χεριών: Πότε πρέπει να τα πλένω;

ΠΡΙΝ

✓ Φάω

✓ Ετοιμάσω φαγητό

✓ Αγγίξω μωρό

ΑΜΕΣΩΣ ΜΟΛΙΣ

✓ Γυρίσω στο σπίτι

❖ Κάθε φορά που δείχνουν βρώμικα

ΑΦΟΥ

✓ Πάω τουαλέτα

✓ Παιίζω με ζώο

✓ Παιίζω έξω

✓ Αγγίξω σκουπίδια

✓ Φταρνιστώ ή βήξω



ΠΩΣ ΝΑ ΠΛΥΝΩ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΟΥ



1
Βρέξε τα χέρια σου.
Βάλε σαπούνι



2
Τρίψε παλάμη με
παλάμη



3
Τρίψε παλάμη με ράχη



4
Τρίψε ανάμεσα στα
δάκτυλα



5
Τρίψε τον αντίχειρα



6
Καθάρισε τα νύχια



7
Ξέπλυνέ τα καλά



8
Σκούπισέ τα καλά

4. ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Το δωμάτιο μου

- ✓ Το αερίζω κάθε μέρα, τουλάχιστον για 10 λεπτά
- ✓ Αλλάζω τα σεντόνια και την μαξιλαροθήκη κάθε εβδομάδα
- ✓ ΔΕΝ κάθομαι με τα ρούχα μου πάνω στα σεντόνια και το μαξιλάρι
- ✓ Ξεσκονίζω τακτικά, με υγρό πανάκι, τα αντικείμενα και τα έπιπλα στο δωμάτιο μου



4. ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Η τάξη μου

✓ Την αερίζω κάθε μέρα στο διάλειμμα.
Βγαίνουμε όλοι έξω την ώρα του
διαλείμματος



✓ Διατηρώ το θρανίο μου καθαρό

✓ Δεν ακουμπώ την τσάντα μου ή τα πόδια μου
πάνω στο θρανίο





Ατομική Υγιεινή

ΤΙ ΝΑ ΘΥΜΑΜΑΙ ΑΠΟ ΟΛΑ ΑΥΤΑ;

- ✓ Πλένομαι ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ και αλλάζω ρούχα
- ✓ Πλένω τα χέρια μου με το σωστό τρόπο
- ✓ Βουρτσίζω τα δόντια μου πρωί και βράδυ
- ✓ Διατηρώ σωστή στάση του σώματός μου όταν κάθομαι, όταν κοιμάμαι και όταν κρατώ την τσάντα μου
- ✓ Διατηρώ το δωμάτιο μου καθαρό (αερίζω, δεν κάθομαι με τα ρούχα πάνω στα σεντόνια μου, ξεσκονίζω)

ΚΟΥΙΖ ΓΝΩΣΕΩΝ



- Σήμερα μάθαμε για την Ατομική Υγιεινή
- Βουρτσίζω τα δόντια μου 2 φορές την ημέρα. Πάντα, πριν κοιμηθώ

κουίζ γνώσεων



- Αλλάζω σεντόνια κάθε εβδομάδα
- Κάθε μέρα κάνω μπάνιο και χρησιμοποιώ το δικό μου σφουγγάρι

κουίζ γνώσεων



- Για να μην πάθω τερηδόνα, αποφεύγω να τρώω **γλυκά, τσίχλες & καραμέλες**
- Πλένω πάντα τα χέρια μου, αφού πάω **τουαλέτα**

κουίζ γνώσεων



- Καθημερινά, **αερίζω** το δωμάτιο μου και την τάξη μου
- Αλλάζω ρούχα, εσώρουχα και κάλτσες κάθε **μέρα**

κουίζ γνώσεων



- έμαθα να χρησιμοποιώ **οδοντικό νήμα** και **βουρτσάκια** καθαρισμού
- Για να έχω σωστή στάση σώματος, το κεφάλι, ο λαιμός και ο κορμός μου πρέπει να είναι σε **ευθεία**

Κουίζ γνώσεων



- Πριν φάω οτιδήποτε πλένω τα χέρια μου
- Δεν κάθομαι ή ξαπλώνω στα σεντόνια με τα ρούχα μου

κουίζ γνώσεων



- Για να έχω γερά δόντια προτιμώ
Φρούτα και λαχανικά

ΚΟΥΙΖ ΓΝΩΣΕΩΝ



Σωστό ή λάθος;

➤ Η υγιεινή είναι δείγμα πολιτισμού
ΣΩΣΤΟ

➤ Όταν κάθομαι ή κοιμάμαι, το κεφάλι,
ο λαιμός και ο κορμός μου πρέπει να
ΜΗΝ είναι σε ευθεία, για να μην
πιαστώ και πονάω.

ΛΑΘΟΣ



κουίζ γνώσεων



Σωστό ή λάθος;

- Για να καθαρίσουν τα χέρια μου, αρκεί να τα ξεπλύνω με άφθονο νερό
ΛΑΘΟΣ
- Είναι υγιεινή συνήθεια να περνώ τα λουριά της τσάντας μου και από τους δύο ώμους.
ΣΩΣΤΟ