

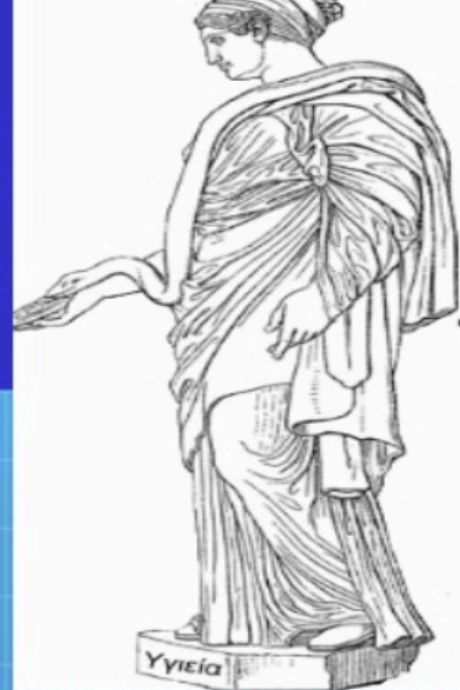
## 4. ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ - ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

### 4.1 Ατομική υγιεινή



Τι ονομάζουμε **υγεία**;

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»



Η **ατομική υγιεινή** είναι η πρωτογενής φροντίδα του σώματος, την οποία πρέπει να εφαρμόζει κάθε άτομο. Στόχος η πρόληψη της ασθένειας, η 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 σώματος 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 υπάρχουν περισσότερες υπέρυθρες ακτίνες.





|                                                                                 |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Σταματούν<br>στη στοιβάδα<br>του όζοντος                                        | Ερύθημα<br>Έγκαυμα<br>Καρκίνος του δέρματος<br>Βραδύ μαύρισμα                     | Γρήγορο μαύρισμα<br>Καρκίνος του δέρματος<br>Πρόωρη γήρανση<br>του δέρματος        | Φως                                                                                 | Ηλίουση                                                                             |
| UVC                                                                             | UVB                                                                               | UVA βραχείες UVA μακρές                                                            | Ορατό                                                                               | Υπέρυθρες<br>ακτίνες (IR)                                                           |
|  |  |  |  |  |

|     | Ένταση ενέργειας                    | Επίδραση στο δέρμα | Αποτέλεσμα στο δέρμα                                                        |
|-----|-------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| UVB | Υψηλή ένταση                        | + + +              | Ερύθημα<br>Έγκαυμα<br>Καρκίνος του δέρματος<br>Βραδύ μαύρισμα               |
| UVA | Χαμηλή ένταση<br>Διεισδύει βαθύτερα | + + +              | Γρήγορο μαύρισμα<br>Καρκίνος του δέρματος<br>Πρόωρη γήρανση<br>του δέρματος |





**Ρυτίδες από τον ήλιο**



**Φωτογήρανση**



**Μελάνωμα**



# Πρακτικές συμβουλές για την προστασία από τον ήλιο

- 
- **ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ** την έκθεση στον ήλιο κατά τις ώρες που η σκιά σας είναι κοντύτερη από το ύψος σας
- **ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΘΕΙΤΕ** από την UV ακτινοβολία που αντανάκλαται από την άμμο, το νερό, το χιόνι ή τον πάγο ή διαπερνά τα παράθυρα
- **ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΤΕ** το δέρμα σας χρησιμοποιώντας τα ευρέως φάσματος αντηλιακά προϊόντα, που καλύπτουν και από τους δύο τύπους υπεριώδους ακτινοβολίας (UVA και UVB)
- **ΜΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ** τα αντηλιακά με σκοπό να παρατείνετε την παραμονή σας στον ήλιο
- **Η ΕΠΑΛΕΙΨΗ** του αντηλιακού να γίνεται 15' - 30' πριν από την έκθεση στον ήλιο και να επαναλαμβάνεται κάθε 2 - 3 ώρες
- **ΦΟΡΕΣΤΕ** γυαλιά ηλίου με φακούς που αναγράφουν ότι απορροφούν την UV ακτινοβολία κατά 99% τουλάχιστον



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.





# 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.





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





*B. Καθημερινή καθαριότητα, φροντίδα και νγιεινή των ενδυμάτων*

Οδηγίες για σωστό ντύσιμο:

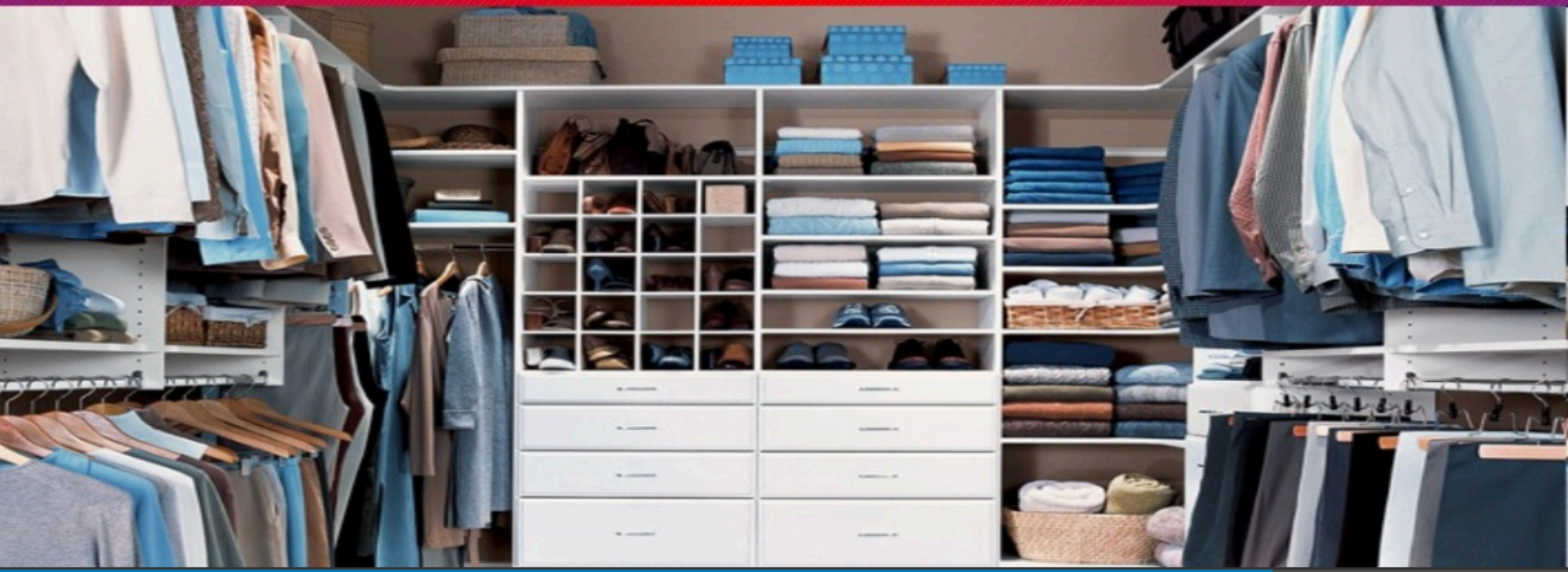
\*Ωραίο ντύσιμο δεν είναι το ακριβό, αλλά το απλό, το καθαρό, το καλοβαλμένο, εκείνο που ταιριάζει στην προσωπικότητα και στον τύπο του κάθε ανθρώπου.





\* Πριν από κάθε αγορά ενδυμάτων, γίνεται έλεγχος της ποιότητας, της σύνθεσης, του μεγέθους, του κόστους.

\* 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





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.

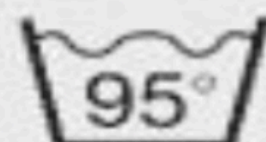




## ΠΛΥΣΗ



Οι αριθμοί υποδεικνύουν τη μέγιστη θερμοκρασία πλυσίματος.



Κανονικό πρόγραμμα πλυντηρίου



Κανονικό πρόγραμμα πλυντηρίου



Κανονικό πρόγραμμα πλυντηρίου



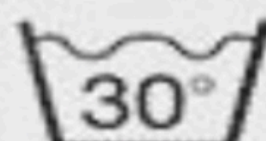
Σύντομο πρόγραμμα πλυντηρίου



Σύντομο πρόγραμμα πλυντηρίου



Σύντομο πρόγραμμα πλυντηρίου



Σύντομο πρόγραμμα πλυντηρίου

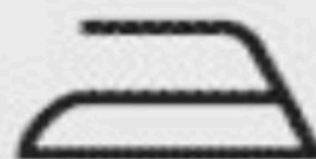


Πλύσιμο στο χέρι



απαγορεύεται το πλύσιμο

## ΣΙΔΕΡΩΜΑ



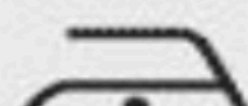
Οι αριθμοί υποδεικνύουν τη θερμοκρασία που πρέπει να έχει το σίδερο.



υψηλή θερμοκρασία



κανονική θερμοκρασία



χαμηλή θερμοκρασία



χωρίς σίδερο