

4.1 Ατομική υγιεινή (b)

γ. Τα καλλυντικά και οι επιδράσεις τους





Τα καλλυντικά είναι προϊόντα φυσικά η τεχνητά και έχουν ως στόχο τη διατήρηση, τη βελτίωση και την προστασία της ομορφιάς και της υγείας του προσώπου, του σώματος, των μαλλιών κ.ά.



Πριν αγοράσουμε κάποιο καλλυντικό:

* διαβάζουμε τις οδηγίες χρήσης.

* προσέχουμε τι ταιριάζει στο δέρμα μας ή στον τύπο των μαλλιών μας ώστε να αποφεύγουμε ερεθισμούς.

* ελέγχουμε την ποιότητα και κάνουμε χρήση με μέτρο.

* ζητάμε τη γνώμη κάποιου ειδικού (δερματολόγου).



δ. Σωστή στάση του σώματος



Η σωστή στάση του σώματος είναι η κατακόρυφη θέση και είναι σημαντική για την όλη στατική του σώματος.

Πολύ συνηθισμένη στην προεφηβεία, κυρίως στα κορίτσια, είναι η εμφάνιση της σκολίωσης.





Οι καλές συνήθειες, όπως είναι η άσκηση και η καλή διατροφή (γάλα και παράγωγά του, κρέας, ψάρια, όσπρια, σαλάτες), η αποφυγή μεταφοράς βάρους στη νηπιακή και σχολική ηλικία και η σωστή στάση του σώματος κατά τη μελέτη στο σπίτι και στο σχολείο συντελούν κατά της σκολίωσης.

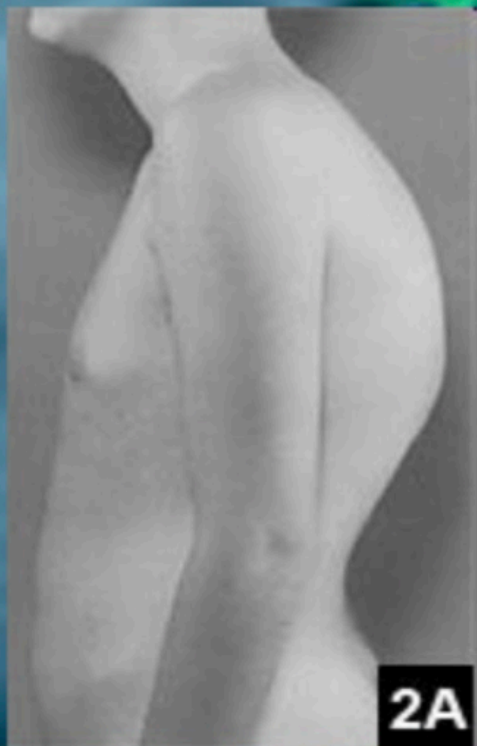




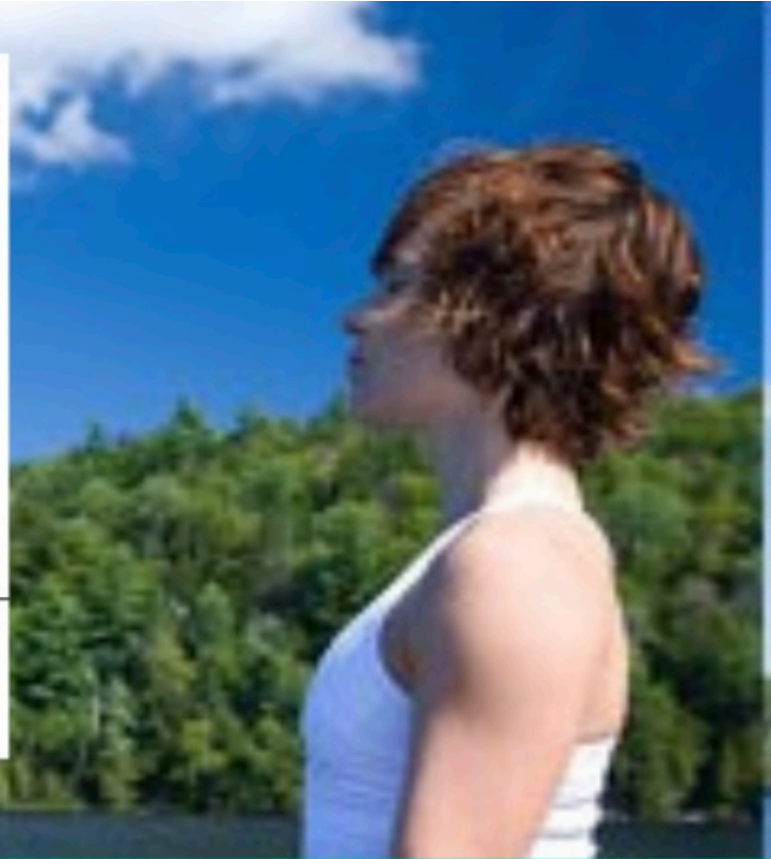
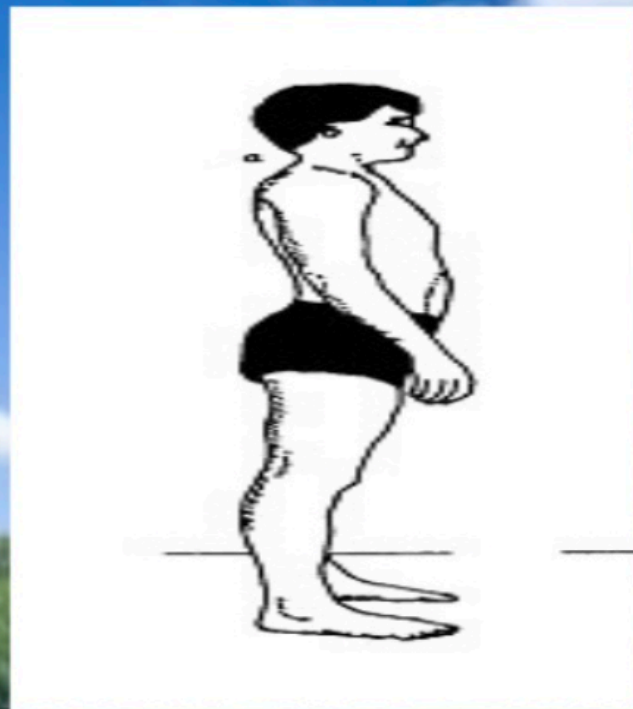
© Mayo Foundation for Medical Education and Research. All rights reserved.

ΣΚΟΛΙΩΣΗ: εννοούμε την πλάγια παρέκκλιση της Σπονδυλικής Στήλης (ΣΣ) με επιπτώσεις στην εμφάνιση, το καρδιαγγειακό σύστημα και σπάνια το νωτιαίο μυελό.

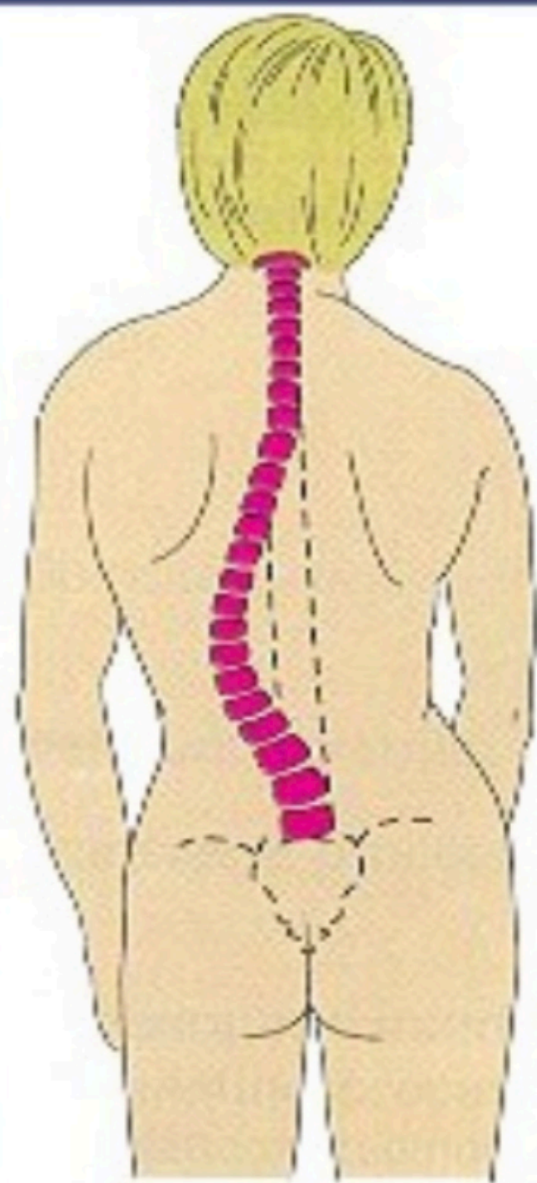




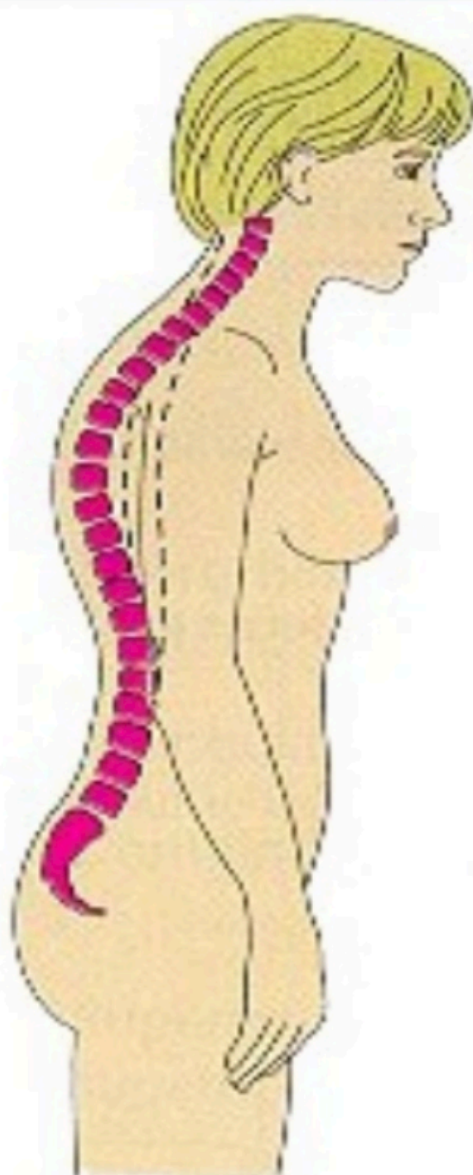
ΚΥΦΩΣΗ κοινώς καμπούρα



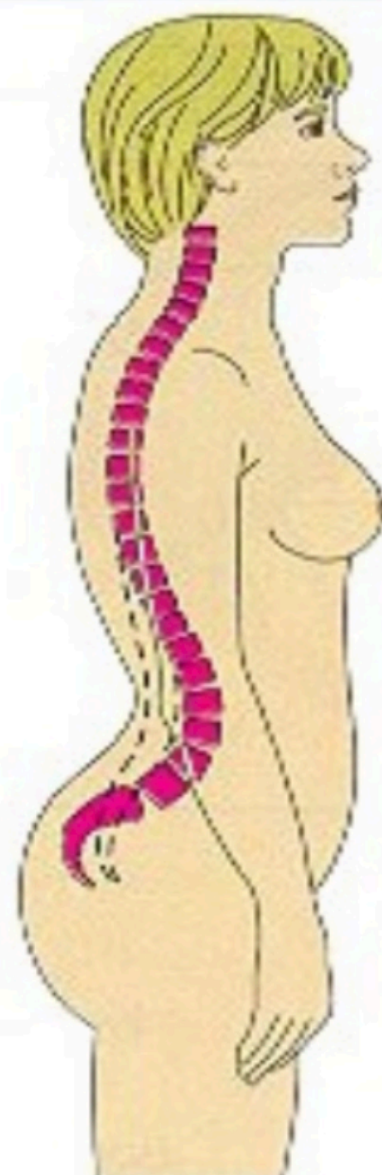
Λόρδωση μέ έντονο άνοιγμα προς τα οπίσω, ονομασία που προήλθε από την υπεροπτική γενικότερη εικόνα των Λόρδων.



ΣΚΟΛΙΩΣΗ

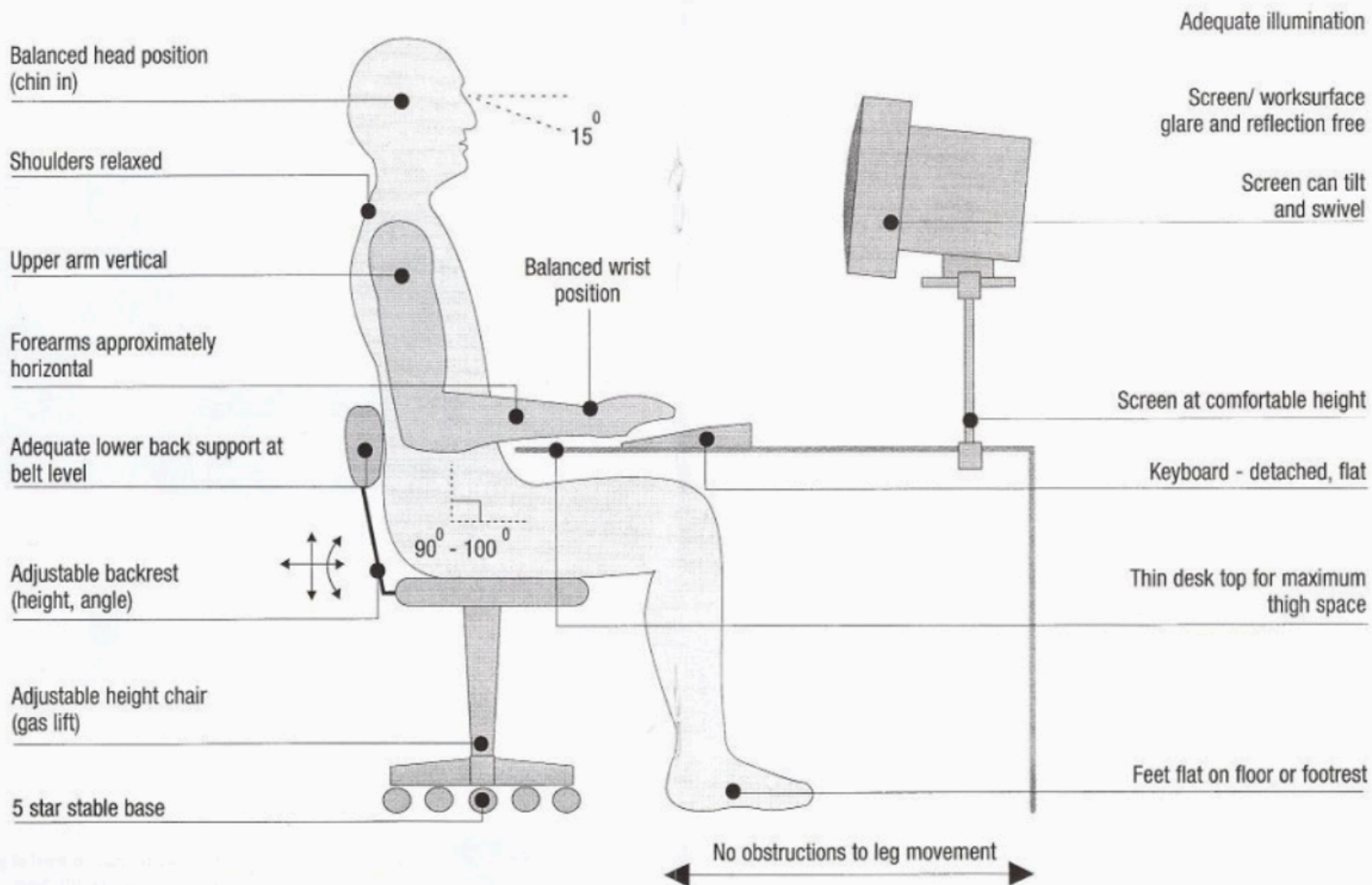


ΚΥΦΩΣΗ



ΛΟΡΔΩΣΗ

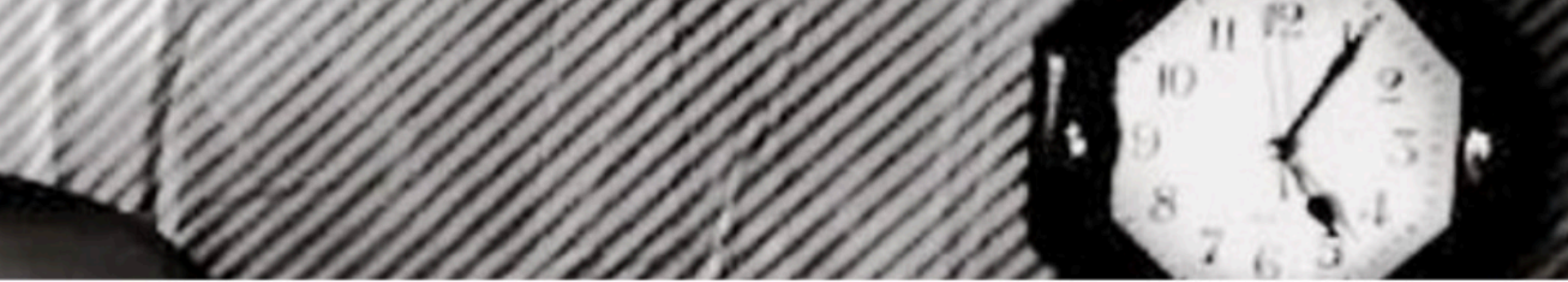
WORKSTATION ADJUSTMENT AND EFFICIENT WORKING POSTURE



ε. Υγιεινός ύπνος - Εργασία και ξεκούραση - Ένταση και τρόποι εκτόνωσης



Ο ύπνος οξύνει τον νου και ηρεμεί το νευρικό σύστημα. Βοηθά στη σωστή σωματική ανάπτυξη και ψυχική υγεία του ανθρώπου, ξεκουράζει, αναζωογονεί όλο το σώμα και έχει μεγάλη θεραπευτική δύναμη.



Ο υγιεινός τρόπος ζωής, το καθημερινό ντους, η γυμναστική και ο βαθύς και κανονικής διάρκειας ύπνος ηρεμούν, δραστηριοποιούν και ομορφαίνουν το άτομο. Αντίθετα, η αϋπνία επιδρά αρνητικά στην υγεία και εξαντλεί κυρίως το νευρικό σύστημα του ανθρώπου.



Τα παιδιά χρειάζονται περισσότερες ώρες ύπνο από τους ενήλικες. Οι ενήλικες έχουν ανάγκη 7-8 ώρες, ενώ τα παιδιά 8-10 ώρες ύπνου.



Ανάπτυξη θετικών στάσεων
πριν από τον ύπνο:

>αποφυγή άγχους,

>χαλάρωση,

>αποφυγή φαγητού και
καφεΐνης, ένα φλιτζάνι
τσαγιού χλιαρό γάλα,

>ένα ντους,

>θετικές σκέψεις,

>ανάγνωση ευχάριστων
κειμένων, αγαπημένα μουσικά
ακούσματα.



Άλλοι παράγοντες που μπορούν να συμβάλουν στον υγιεινό ύπνο είναι :

>το καθαρό και άνετο υπνοδωμάτιο,

>ο καλός αερισμός

>η κανονική θερμοκρασία του δωματίου, που συνήθως είναι 18°C,

>ο χαμηλός φωτισμός

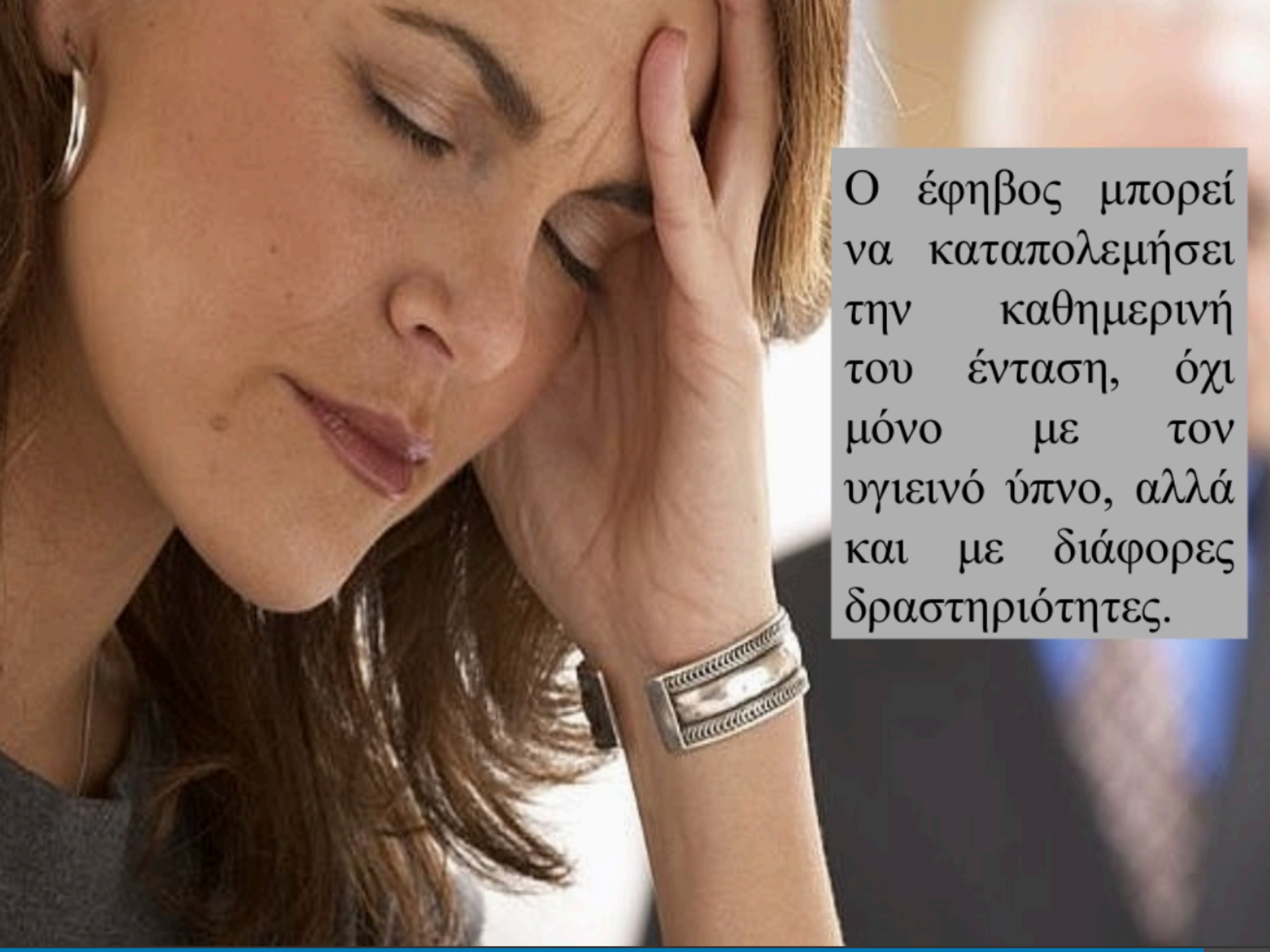
>τα λίγα έπιπλα.



A. Ιδανικό μαξιλάρι

B. Μικρό μαξιλάρι

C. Μεγάλο μαξιλάρι



Ο έφηβος μπορεί να καταπολεμήσει την καθημερινή του ένταση, όχι μόνο με τον υγιεινό ύπνο, αλλά και με διάφορες δραστηριότητες.

Τέτοιες δραστηριότητες:

-συμμετοχή σε αθλητικές & πολιτιστικές ομάδες,

-με την πεζοπορία,

-το χορό και τη μουσική,

βελτιώνοντας έτσι τη σωματική και ψυχική υγεία του.

