**Ενότητα 4.1α**

**Ατομική Υγιεινή**

**Ερωτήσεις για την κατανόηση του μαθήματος**

1. Τι είναι υγεία;
2. Τι είναι η Αγωγή Υγείας;
3. Τι είναι η Προαγωγή της Υγείας;
4. Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την υγεία;
5. Τι είναι η ατομική υγιεινή και τι έχει ως στόχο;
6. Τι περιλαμβάνει η ατομική υγιεινή;
7. Τι θα πρέπει να γνωρίζουμε για την ατομική καθαριότητα και την περιποίηση του σώματος;
8. Τι συστήνεται για την έκθεσή μας στον ήλιο και γιατί;
9. Πώς πρέπει να καθαρίζεται το πρόσωπο πώς πρέπει να αντιμετωπιστεί η ακμή;
10. Να αναφέρεις μερικούς κανόνες ατομικής υγιεινής.
11. Τι ισχύει για την καθημερινή καθαριότητα, την φροντίδα και την υγιεινή των ενδυμάτων;