

Δευτέρα 11/05/2020

Δραστηριότητα 6:

Σώμα και η Υγεία μας: Οι ανάγκες του ανθρώπου / Κανόνες Υγιεινής

Σχετική Θεωρία (Λίγα λόγια για τις ανάγκες του ανθρώπου και Κανόνες Υγιεινής που πρέπει να ακολουθεί)

Οι ανάγκες του ανθρώπου

Βασικές ανάγκες του ανθρώπου που πηγάζουν από το δικαίωμα του στη ζωή, αλλά και στην καλύτερη ποιότητα ζωής. Μερικές ανάγκες του ανθρώπου είναι: (1) τροφή και νερό, (2) ένδυση και υπόδηση, (3) χώρος ή στέγη για ανάπαυση και άλλες δραστηριότητες, (4) καθαριότητα, (5) ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, (6) εκπαίδευση, (7) ψυχαγωγία, (8) συνεργασία κτλ.

Για την ικανοποίηση των διάφορων αναγκών του, ο άνθρωπος χρειάζεται διάφορα αγαθά, τα οποία σε μικρή ηλικία προμηθεύεται κυρίως από τους γονείς του, ενώ σε μεγαλύτερη ηλικία εξασφαλίζει μέσω της εργασίας του. Τέτοια αγαθά είναι τα τρόφιμα, το νερό, τα ρούχα και τα παπούτσια, το σπίτι, διάφορα προϊόντα ατομικής υγιεινής και καθαριότητας, το σχολείο, τα βιβλία, οι δάσκαλοι και συμμαθητές, τα παιχνίδια κτλ.

Κανόνες υγιεινής

Η ατομική υγιεινή είναι η φροντίδα του σώματός του, την οποία πρέπει να εφαρμόζει συστηματικά κάθε άνθρωπος. Σκοπός της είναι κυρίως η πρόληψη ασθενειών, τη διατήρηση της υγείας και της καλαισθησίας. Η ατομική υγιεινή περιλαμβάνει μέτρα και συνήθειες που

σχετίζονται με την καθαριότητα του σώματος, τον ύπνο, την υγεία του στόματος και την πρόληψη παθήσεων και ατυχημάτων που απειλούν την ομαλή λειτουργία του οργανισμού.

Μερικοί κανόνες ατομικής υγιεινής είναι οι πιο κάτω:

1. Πλύσιμο των χεριών και του προσώπου πριν και έπειτα από το φαγητό.
2. Βούρτσισμα των δοντιών μετά από κάθε γεύμα και το βράδυ πριν τον ύπνο.
3. Μπάνιο και χρήση καθαρών ρούχων μετά το παιχνίδι
4. Χρήση ατομικών ειδών καθαριότητας και φροντίδας (χτένας, οδοντόβουρτσας, πετσέτας κτλ.)
5. Πλύσιμο χεριών κατά την έξοδο από το αποχωρητήριο
6. Πλύσιμο και απολύμανση χεριών μετά το παιχνίδι ή την επαφή με κατοικίδια ζώα
7. Περιποίηση και καθάρισμα των νυχιών
8. Σωστή στάση του σώματος κατά τη μελέτη και την παρακολούθηση τηλεόρασης ή την εργασία στον ηλεκτρονικό υπολογιστή.
9. Αποφυγή τοποθέτησης οποιουδήποτε αντικειμένου σε όργανο του σώματος (στόμα, μύτη, αυτί, μάτι) κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού
10. Καθημερινός εξαερισμός και άνετος φωτισμός των ατομικών χώρων (δωματίου, χώρων μελέτης κτλ.)
11. Ύπνος τουλάχιστον συνολικής διάρκειας 10-12 ώρες καθημερινά
12. Όταν έχουμε γρίπη: πλενόμαστε πιο συχνά με σαπούνι, φοράμε γάντια και μάσκα, όταν φταρνιζόμαστε ή βήχουμε βάζουμε τον αγκώνα μας μπροστά από το στόμα μας, μένουμε σε απόσταση ασφαλείας από άλλους ανθρώπους κ.α.

Σκοπός της Δραστηριότητας είναι τα παιδιά να: (1) αναγνωρίζουν τις βασικές ανάγκες του ανθρώπου για τροφή και νερό, ένδυση και υπόδηση, χώρο και καθαριότητα (2) αντιστοιχίζουν ανάγκες του ανθρώπου με αγαθά που τις ικανοποιούν και (3) αντιληφθούν την αναγκαιότητα και τη σημαντικότητα τήρησης στοιχειωδών κανόνων ατομικής υγιεινής.

Εργασίες:

1. Γιατί το πλύσιμο των χεριών μας με σαπούνι προστατεύει από αρρώστιες;

- A. Απομακρύνει τα μικρόβια
- B. Βοηθά τα χέρια να φαίνονται όμορφα
- Γ. Δεν αφήνει το δέρμα να ξηραίνεται
- Δ. Κάνει τα χέρια πιο ζεστά.

2. (α) Η Δανάη ήταν άρρωστη με γρίπη. Σε μια βδομάδα αρρώστησαν και δύο φίλες της που έπαιζαν μαζί της. Πώς μπορεί η αρρώστια της Δανάης να μεταδόθηκε στις φίλες της;

.....

.....

(β) Γράψτε 2 τρόπους με τους οποίους προλαβαίνουμε τη μετάδοση της γρίπης;

.....

.....

3. Γράψτε 4 συνήθειες για κανόνες υγιεινής που ακολουθείς καθημερινά.

π.χ Πλένω τα χέρια μου με σαπούνι πριν από κάθε γεύμα.

.....

.....

.....

Σε τι βοηθάει η κάθε συνήθεια;

π.χ. Για να απομακρύνω τα μικρόβια από πάνω τους ώστε να μην τα καταπιώ καθώς τρώω.

.....

.....

.....

