ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ

«ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ»

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΝΕΟΥ ΣΟΥΛΙΟΥ
Α 'ΤΑΞΗ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013-2014

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : ΔΑΒΙΤΗ ΦΩΤΕΙΝΗ (ΠΕ07)

1η ΕΝΟΤΗΤΑ

«ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ»

- Στο πλαίσιο του προγράμματος της **Βιωματικής Δράσης** που πραγματοποιήθηκε φέτος με την Α΄ Γυμνασίου, επισκέφθηκε το σχολείο μας την Τρίτη 2 Δεκεμβρίου 2013, ο διατροφολόγος κ. **Δήμου Νικόλαος**.
  Σκοπός της επίσκεψης του ήταν η ενημέρωση των μαθητών σχετικά με την υγιεινή διατροφή. Η ενημέρωση συνοδεύτηκε από παρουσίαση Power Point και μεταξύ άλλων τονίστηκε ιδιαίτερα η σημασία της ολοκληρωμένης και υγιεινής διατροφής για νέους στην εφηβεία.
  Στη συζήτηση που ακολούθησε δόθηκαν απαντήσεις από τον κ. Δήμου σε ερωτήματα που τέθηκαν από τους μαθητές μας. Η ενημέρωση ολοκληρώθηκε με χρήσιμες συμβουλές για τη σωστή διατροφή των εφήβων.

You are what you eat...

Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Οι υδατάνθρακες είναι μια από τις 3 κύριες ομάδες, θρεπτικών συστατικών, που δίνουν ενέργεια στον οργανισμό (πρωτεΐνες, λίπη, υδατάνθρακες). Οι υδατάνθρακες αποτελούν από μικρές μονάδες, που ενώνονται μεταξύ τους σαν βαγόνια σε ένα μακρύ τρενάκι και φτιάχνουν μικρές (απλοί υδατάνθρακες) και μεγάλες αλυσίδες (σύνθετοι υδατάνθρακες). Υπάρχουν σε διάφορα τρόφιμα, όπως στο ρύζι, στο ψωμί, στις πατάτες, τα φρούτα, το μέλι, τη ζάχαρη κλπ., και είναι το πρώτο συστατικό που χρησιμοποιεί ο οργανισμός για να πάρει την ενέργεια που χρειάζεται.

Π Ρ Ω Τ Ε Ι Ν Ε Σ

Οι πρωτεΐνες είναι ένα από τα τρία συστατικά που υπάρχουν στα τρόφιμα και δίνουν στον οργανισμό μας ενέργεια, δηλαδή «καύσιμο», για να λειτουργήσουν τα διάφορα όργανα. Από τα τρία αυτά συστατικά που δίνουν ενέργεια, το σώμα μας χρησιμοποιεί τελευταίες τις πρωτεΐνες για να πάρει ενέργεια.

Όμως οι πρωτεΐνες είναι εκείνα τα θρεπτικά συστατικά που βοηθούν στην αύξηση και τη συντήρηση του σώματος και στον έλεγχο των σωματικών διαδικασιών, κρατώντας το σώμα μας υγιές. Κάθε κύτταρο και ιστός στο σώμα μας περιέχει πρωτεΐνες: τα νύχια, οι μύες, τα κόκαλα, οι τρίχες, το δέρμα.

Λ Ι Π Α Ρ Α

Τα λιπαρά είναι θρεπτικά συστατικά που υπάρχουν σε διάφορα τρόφιμα, ζωικά και φυτικά. Μερικά τρόφιμα περιέχουν μεγαλύτερη ποσότητα λιπαρών και άλλα μικρότερη. Λιπαρά περιέχουν το ελαιόλαδο, οι ελιές, οι ξηροί καρποί, το βούτυρο, το κρέας, τα γαλακτοκομικά. Γενικά, τα φυτικά τρόφιμα είναι πιο πλούσια σε εκείνα τα λιπαρά που κάνουν καλό στην υγεία, ιδιαίτερα στην καρδιά και στα αγγεία, και για αυτόν το λόγο θα πρέπει να τα προτιμάμε. Δεν πρέπει, όμως, να ξεχνάμε ότι τα λιπαρά δίνουν στον οργανισμό και αρκετή ενέργεια, οπότε θα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο, ανάλογα με τις ανάγκες και τη δραστηριότητα του κάθε ατόμου.

Γ Α Λ Α Κ Τ Ο Κ Ο Μ Ι Κ Α

Η ομάδα αυτή περιλαμβάνει μια ποικιλία τροφίμων που περιέχουν πρωτεΐνες καλής ποιότητας, αρκετά ανόργανα στοιχεία, όπως ασβέστιο, φώσφορο και μαγνήσιο που μας βοηθούν να αποκτήσουμε και να διατηρήσουμε γερά δόντια και κόκαλα, καθώς και ποικιλία βιταμινών, τις οποίες, αν και τις χρειαζόμαστε σε πολύ μικρές ποσότητες, είναι πολύ σημαντικές για την υγεία μας.

ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Οι φυτικές ή διαιτητικές ίνες αποτελούν συστατικά των φυτικών τροφίμων, τα οποία ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να διασπάσει, και, επομένως να τα απορροφήσει. Ο σημαντικότερος τους ρόλος στον οργανισμό είναι ότι βοηθούν στην καλή λειτουργία το εντέρου.

Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Για να είσαι πάντα σε φόρμα υπάρχουν πολλά αθλήματα που μπορεί κάποιος να ασχοληθεί όλη τη διάρκεια του χρόνου, αλλά και κάποια που μπορεί να κάνει το χειμώνα ή το καλοκαίρι. Υπάρχουν, όμως, και κάποιες δραστηριότητες με τις οποίες μπορούμε να αθληθούμε σχεδόν παντού και όλο το χρόνο είτε είμαστε μέσα είτε έξω από το σπίτι.

Με αυτόν τον τρόπο ωφελούμαστε διπλά: έχουμε την ευκαιρία να κάνουμε παρέες και να διασκεδάσουμε με τους φίλους μας, αλλά παράλληλα, χτίζουμε ένα γερό σώμα με γερά κόκαλα και δυνατούς μυς, που μας βοηθάει να παραμείνουμε υγιείς.

Η σωματική δραστηριότητα και η ισορροπημένη διατροφή πηγαίνουν μαζί!

Για να υπάρχει ισορροπία θα πρέπει να προσλαμβάνουμε τόση ενέργεια όση καταναλώνουμε. Όσο αυξάνουν οι δραστηριότητές μας (π.χ. τρέξιμο, περπάτημα, κ.λπ.) τόσο αυξάνουν και οι ανάγκες μας σε ενέργεια και, επομένως, και οι θερμίδες που πρέπει να παίρνουμε.

Σωματική δραστηριότητα σημαίνει απλά να κρατάς το σώμα σου σε κίνηση.

ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΣ ΟΤΙ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΗΓΑΙΝΟΥΝ ΜΑΖΙ!

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

Τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων χαρακτήριζε η λιτότητα, κάτι που αντικατόπτριζε τις δύσκολες συνθήκες υπό τις οποίες διεξάγετο η ελληνική γεωργική δραστηριότητα. Θεμέλιο τους ήταν η λεγόμενη «μεσογειακή τριάδα»: σιτάρι, λάδι και κρασί.Στη βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων συναντούμε τα δημητριακά σιτάρι και, σε περιπτώσεις ανάγκης, μείγμα κριθαριού με σιτάρι, από το οποίο παρασκευαζόταν ο άρτος. Τα δημητριακά συνοδεύονταν συνήθως από οπωροκηπευτικά (λάχανα, κρεμμύδια, φακές και ρεβύθια). Η κατανάλωση κρέατος και θαλασσινών σχετιζόταν με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, αλλά και με το αν κατοικούσε στην πόλη, στην ύπαιθρο ή κοντά στη θάλασσα. Οι Έλληνες κατανάλωναν ιδιαιτέρως τα γαλακτοκομικά και κυρίως το τυρί. Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά αντί αυτού γινόταν χρήση κυρίως του ελαιόλαδου. Το φαγητό συνόδευε κρασί (κόκκινο, λευκό ή ροζέ) αναμεμειγμένο με νερό.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΟΥ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΜΑΣ

1. Πόσα γεύματα τρως την ημέρα;

Περισσότερα	(5)
5	(14)
4	(18)
3	(17)

2. Τι τρως για πρωινό;

Γάλα με δημητριακά	(21)
Κέικ-κουλούρι-μπισκότα με χυμό ή γάλα	(3)
Τοστ με χυμό ή γάλα	(3)
Τυρόπιτα (γενικά σφολιάτα)	(4)
Δεν τρώω	(5)
κάτι άλλο: μερέντα με γάλα, τοστ, κέικ-γάλα, γάλα και τοστ, σάντουιτς, γάλα με κακάο, τσάι με μέλι, γάλα με κουλούρι, ψωμί με μέλι, γάλα με μέλι, γάλα με μπισκότα,	

3.Τι τρως συνήθως για μεσημεριανό ;

-Όσπρια (12)

-Κρέας-κοτόπουλο-ψάρι (14)

-Ζυμαρικά (17)

-Λαχανικά (9)

-Όλα τα προηγούμενα (31)

-Κάτι άλλο: συχνά τυρί, αναλόγως

4.Τι τρως για βράδυ;

-Ένα ποτήρι γάλα (12)

-Έτοιμο φαγητό (σουβλάκια, πίτσες κλπ.) (7)

-Δημητριακά με γάλα ή γιαούρτι (17)

-Δεν τρώω (3)

-Κάτι άλλο: μεσημεριανό φαγητό, τοστ, φρούτα, μερέντα, χυμό, γιαούρτι με φρούτα η μέλι, διάφορα άλλα

5.Τρως φρούτα και λαχανικά;

- Ναι (40)
- Όχι (2)
- Μερικές φορές (10)

6. Κάθε πότε τρως γλυκά;

-Κάθε μέρα (13)

-Συχνά (28)

-Όχι συχνά (12)

7. Νομίζεις ότι η διατροφή πού ακολουθείς είναι στα πλαίσια μιας υγιεινής διατροφής;

-Δεν ξέρω (7)

-Όχι (4)

-Ναι (14)

-Κάποιες φορές (28)

Πυραμίδα
του γλυκά!

ΦΑΓΕ ΜΕ ΥΓΕΙΕΙΑ!!

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Δεν θα τα χορταίνεις!!

Τα πιο ωραία πιτσάκια είναι τα σπιτικά. Μπορείτε να τα φτιάξετε χωρίς καμία δυσκολία.

Συστατικά για 8 πιτσάκια

- 1 συσκευασία ζύμη σε πλάκες
- 1/2 γιαούρτι
- 2 κουταλιές σπιτικό πελτέ ντομάτας
- 4 φέτες ζαμπόν
- 1/2 μπιμπέρο κίτρινο τυρί ρεγγάτο
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 1/2 μπιμπέρο κίτρινο τυρί γουδί
- 1/2 μπιμπέρο κίτρινο τυρί κεφαλοτύρι
- 4 φέτες ζαμπόν
- 10 μπιμπέρα κίτρινο τυρί γουδί
- Πιπέρι, μπαχάρι, ρίγανη, λίγο βασιλικό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ανοίξτε τη ζύμη σε μια καθαρή επιφάνεια και με το σύρμα μας φροντίδα πολύπλοκα κόψτε τη σε 8 κομμάτια.
2. Βάλτε σε ένα τσαγί αντικολλητικό χαρτί και τοποθετήστε πάνω τα κομμάτια της ζύμης.
3. Κόψτε την γιαούρτο σε μικρά κυβάκια (προσοχή με τα μικρόβια κ.) και αντικαταστήστε την μαζί με την κέικιση και το ελαιόλαδο.
4. Απλώστε το μείγμα αυτό στη ζύμη και πρόσθεσε ανά πάνω το ζαμπόν, αφού το έκανε κομματάκια.
5. Ποσοτήστε τα κάθε πιτσάκι με λίγο τυρί και βάλτε από πάνω 2 κόκκα (κόψτε τα κομμάτια και σε ρυθμέλες). Έπειτα ρίξτε λίγο αλάτι, πιπέρι, ρίγανη και λίγο βασιλικό.
6. Προθερμάνετε το φούρνο για 10 λεπτά στους 180 βαθμούς και ψήστε τα πιτσάκια για 15 περίπου λεπτά στους 200 βαθμούς.

Δοκιμάστε αυτά τα υπέ[illegible] και υγιεινά. Είναι πολύ [illegible] γεύση και [illegible] δεν έχουν [illegible] αίμορρα, δε[illegible] τα χορτάσ[illegible]

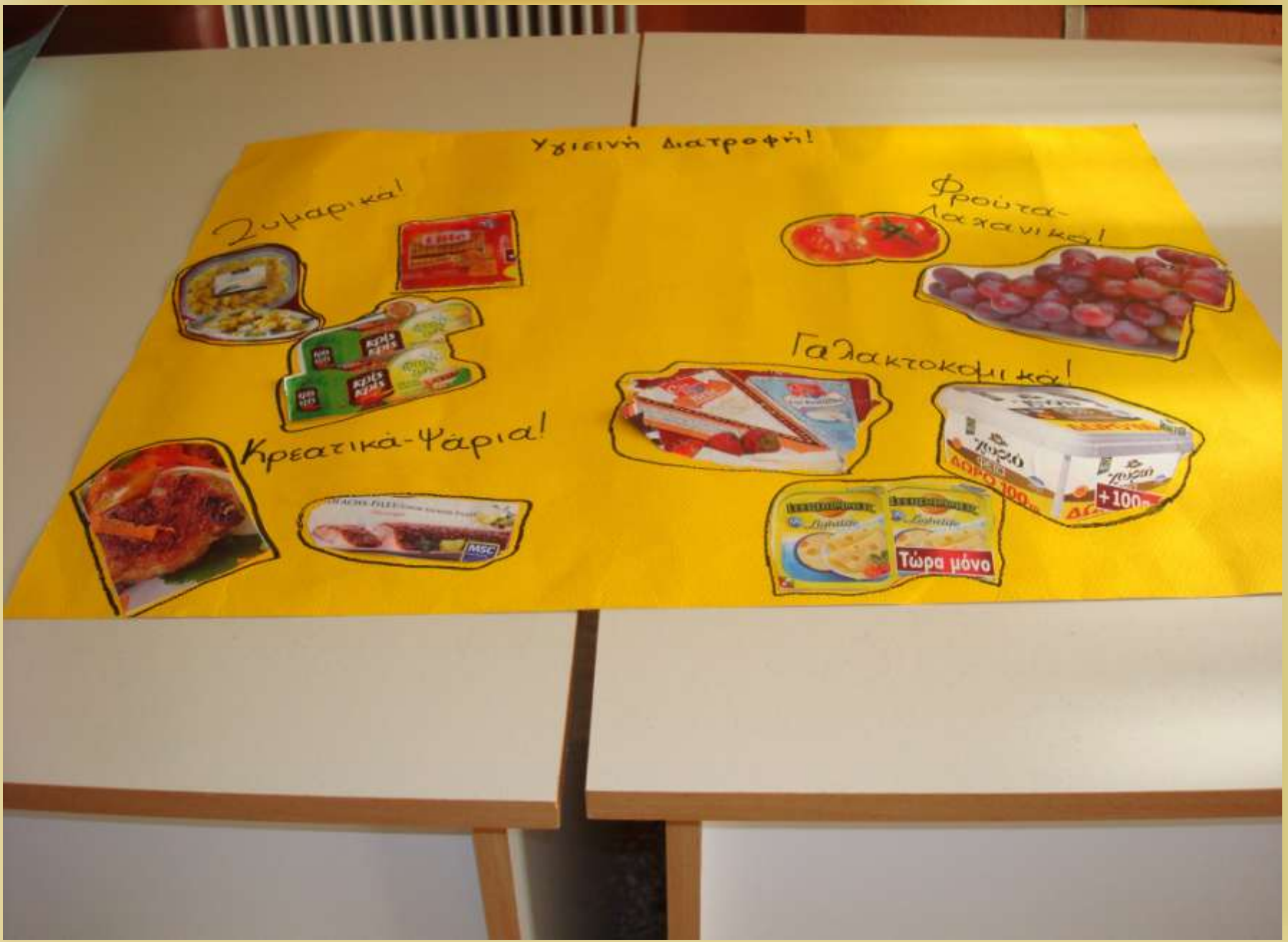
Συστατικά για 1 σάντουιτς

- 1 ατομικό ψωμάκι
- 2 φέτες ζαμπόν
- 2 φύλλα μαρουλιού
- 4 λεπτοκομμένες φέτες ντομάτας
- Τυρί κρέμα (κάποιο Philadelphia)

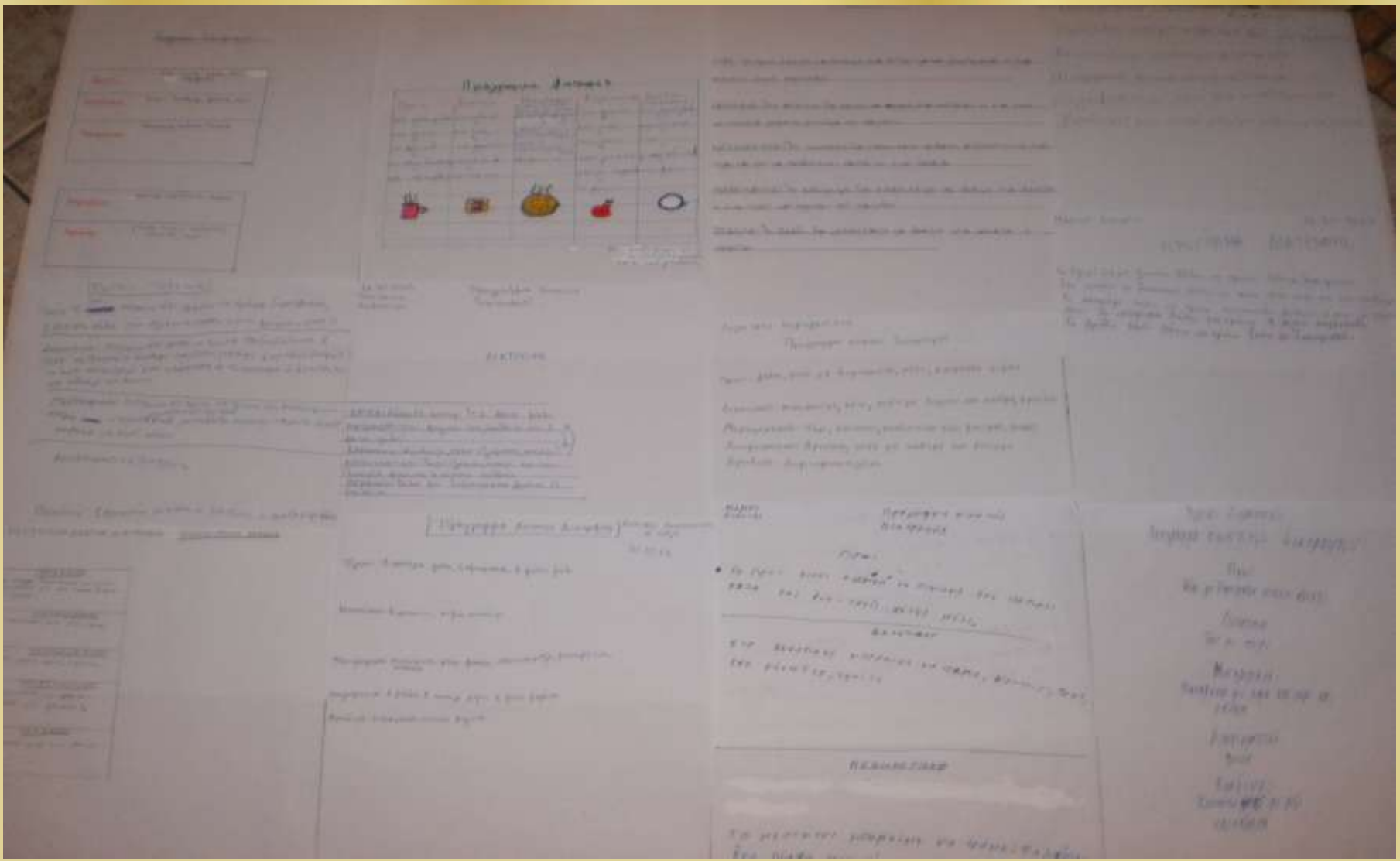
ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Κόψτε το ψωμάκι στη μέση. Αν θέλεις να γίνει πιο τραγανό, φρυγάνισέ το στην τοστιέρα ή στη φρυγανιέρα για 2 λεπτά.
2. Τοποθέτησε τα υλικά με όποια σειρά θέλεις. Αν θέλεις πρωτιμάς το σάντουιτς να είναι στεγνό, ξεκίνα με τη μία φέτα ζαμπόν, συνέχισε με την ντομάτα και το μαρουλί, έπειτα βάλτε τη δεύτερη φέτα ζαμπόν και, τέλος, απλώστε πάνω στη δεύτερη φέτα ψωμί λίγη ποσότητα τυρί κρέμα. Το σαντουιτσάκι σου είναι έτοιμο!

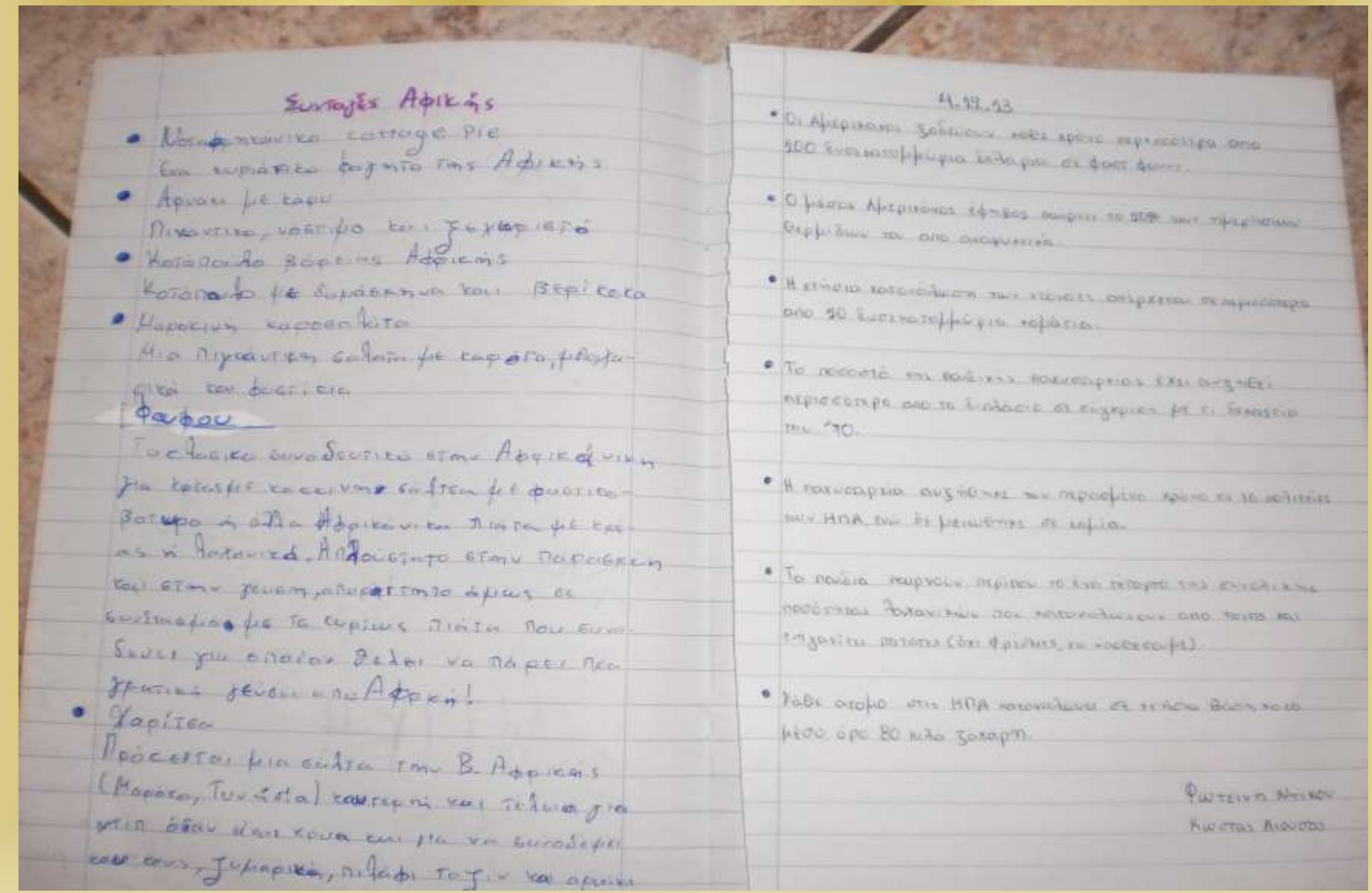
Αν θέλεις να ξεφύγεις από το συνηθισμένο, σου προτείνω να μην αγοράσεις κλασικό ψωμί, αλλά να δοκιμάσεις μια ατομική τσιαπάτα (ένα πεντανόστιμο είδος ψωμιού παλιάς προέλευσης) ή ένα πολύσπορο ατομικό φραντζολάκι!


Υγιεινή Διατροφή!
Ζυμαρικά!
Φρούτα-Λαχανικά!
Γαλακτοκομικά!
Κρεατικά-Ψάρια!
MSC
Τώρα μόνο
+100

ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΑΛΛΩΝ ΗΠΕΙΡΩΝ



Συνταγές Αφρικής

- Νοτιοαφρικανικό cottage pie
  Ένα κυριάτικο φαγητό της Αφρικής
- Αρνάκι με καρυ
  Πικάντικο, νόστιμο και ξεχωριστό
- Κοτόπουλο βορείως Αφρικής
  Κοτόπουλο με δυράκινα και βεφίκα
- Μαροκινή καρποσαλάτα
  Μια πιγκάντικη σαλάτα με καρπούζι, φράουλα-ριζά και δυστ. ...

Φαφού

Το εθνικό συνοδευτικό στην Αφρικάνικη για κάθε κακίνα σάλτσα με φυστικοβοτυρο ή άλλα Αφρικάνικα πιάτα με κρέας ή λαχανικά. Απαιτείται στην Παρασκευή και στην γενικά, απαραίτητο άριστα σε συνδυασμό με τα κυρίως πιάτα που συνοδεύει για οποίον θέλει να πάρει μια γεύση από Αφρική!

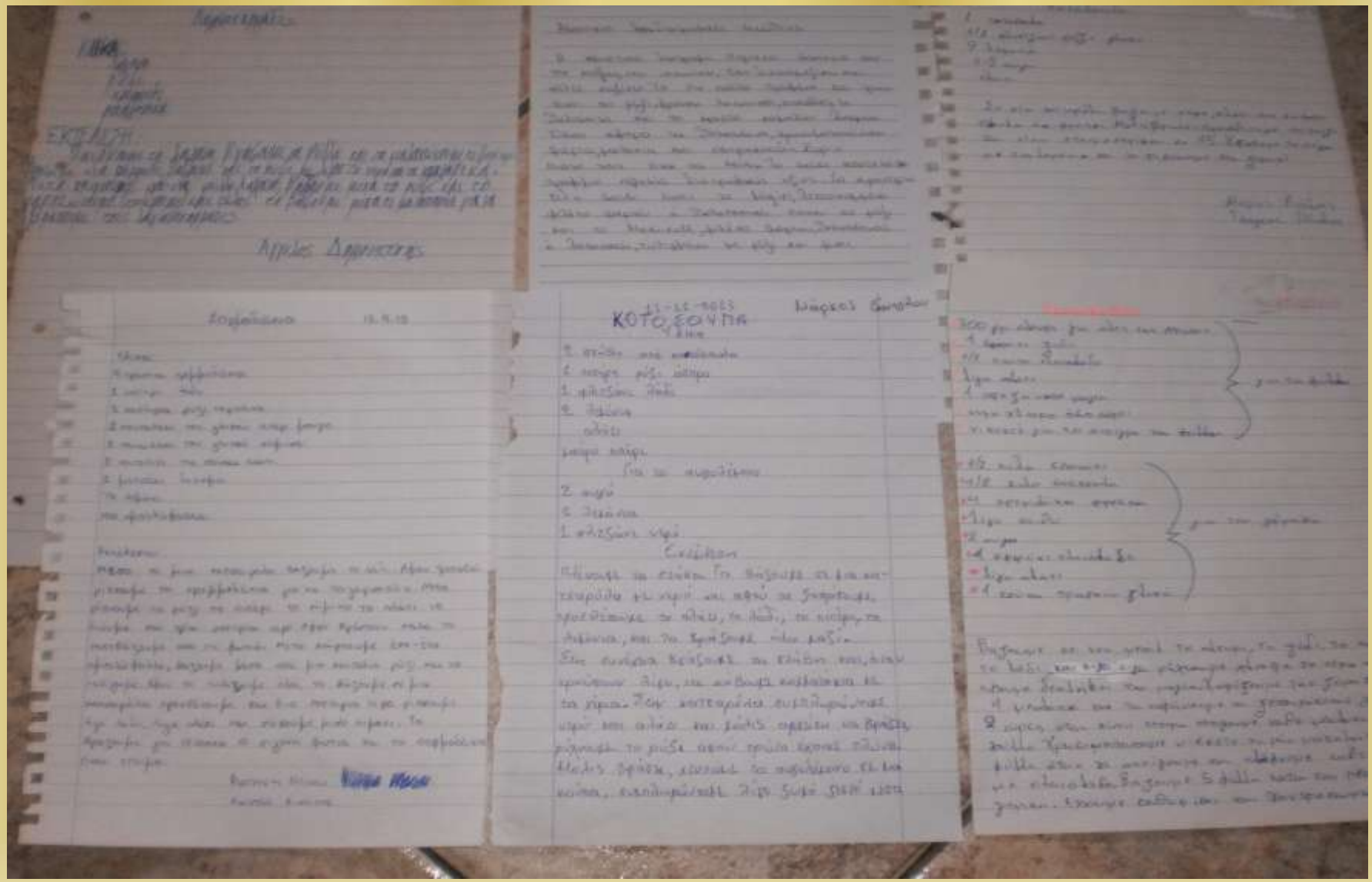
- Χαρίσα
  Πρόσκεται μια σάλτσα την Β. Αφρικής (Μαρόκο, Τυνησία) καυτερή και τέλεια για μπύρα όταν είναι κρύα και για να συνοδεύει κάθε είδους, ζυμαρικά, πιλάφι, ζυμάρι και αρνάκι

14.09.93

- Οι Αμερικανοί ξοδεύουν κάθε χρόνο περισσότερα από 300 δισεκατομμύρια δολάρια σε φαστ φουντ.
- Ο μέσος Αμερικανός εφτάχος καταναλώνει το 25% των παγκόσμιων θερμίδων του από ανθρακικά.
- Η ετήσια κατανάλωση των κόκκινων σταφίδων ξεπερνάει περισσότερα από 50 δισεκατομμύρια κομμάτια.
- Το ποσοστό της παχυσαρκίας παιδικής ηλικίας αυξήθηκε περισσότερο από τα δίπλασια σε σχέση με τις δεκαετίες του '70.
- Η παχυσαρκία αυξήθηκε στο παρόμοιο χρόνο με τα κτίρια των ΗΠΑ που δε μεταβάλλεται σε κόμβια.
- Τα ποσοστά καρκίνου περίπου τα δύο τέταρτα της ανθρώπινης ποσότητας δολαρίων που καταναλώνουν από τσιπς και τηγανίτες πατάτας (και φρίτες κα ...)
- Κάθε άτομο στις ΗΠΑ καταναλώνει σε τρόπο βιομηχανικό μέσο όρο 80 κιλά ζαχαρη.

Φωτεινή Ντίκου
Κωστας Λιανός

ΤΟΠΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ



2η ΕΝΟΤΗΤΑ

« ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ»

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Στο πλαίσιο του προγράμματος της **Βιωματικής Δράσης** που πραγματοποιήθηκε φέτος με την Α΄ Γυμνασίου, επισκέφθηκε το σχολείο μας την Τρίτη13 Μαρτίου 2014 ο κοινωνικός λειτουργός

του ΟΑΣΙΣ **κ. Κρυωνάς Χρήστος.**

Σκοπός της επίσκεψης του ήταν η ενημέρωση των μαθητών σχετικά με το κάπνισμα. Ακολούθησε Βιωματικό Σεμινάριο στο οποίο συμμετείχαν οι μαθητές της Α΄τάξης με ιδιαίτερο ενδιαφέρον.

Στη συζήτηση που πραγματοποιήθηκε στην τάξη δόθηκαν απαντήσεις στα ερωτήματα των μαθητών. Το σεμινάριο ολοκληρώθηκε με χρήσιμες συμβουλές για την αποφυγή του καπνίσματος.

Κυριότερα αίτια έναρξης του καπνίσματος στους εφήβους

Οι παράγοντες που σπρώχνουν τους εφήβους στο κάπνισμα είναι πολλοί και αφορούν σε τομείς του περιβάλλοντος και της προσωπικότητας του παιδιού. Περιέργεια, μίμηση, αίσθηση ανεξαρτητοποίησης και κοινωνικοποίησης, τρόπος καταπολέμησης του άγχους είναι τα συνήθη αίτια έναρξης του περιστασιακού καπνίσματος. Αργότερα το κάπνισμα γίνεται μέσο επικοινωνίας στις σχέσεις, στην παρέα και στη διασκέδαση, μέρος της προσωπικότητας και τρόπος ζωής. Η επίδραση του περιβάλλοντος είναι καθοριστική, καθώς τα παιδιά μιμούνται τις συμπεριφορές γονέων, δασκάλων και φίλων. Τα παιδιά γονέων καπνιστών έχουν πολλαπλάσιες πιθανότητες να γίνουν καπνιστές. Η διαφήμιση με την άμεση ή έμμεση προβολή των προϊόντων καπνού επιδρά επίσης στο κάπνισμα των εφήβων, αφού γνωρίζουμε πόσο ευάλωτα είναι τα παιδιά στα διαφημιστικά μηνύματα.

1. ΜΙΜΗΣΗ: Βλέποντας μεγαλύτερους ανθρώπους (π.χ. συγγενείς) υιοθετείται η συνήθεια του καπνίσματος από τους νεώτερους σε ηλικία. Κάποιες φορές μπορεί να γίνεται και υποσυνείδητα.
2. ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ: Λόγω της φύσης του ανθρώπου να εξελίσσεται συνεχώς και να δοκιμάζει καινοτόμα και πρωτόγνωρα πράγματα για αυτόν αποτελεί μια αιτία για το κάπνισμα.
3. ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥΣ: Επειδή οι νέοι είναι αλαζόνες από τη φύση τους θέλουν να αντιδρούν και να «παραβιάζουν» τους κανόνες οι οποίοι πρέπει να τηρούνται.
4. ΓΙΑ ΝΑ ΕΝΤΑΧΘΟΥΝ ΣΕ ΟΜΑΔΕΣ ΣΥΝΟΜΙΛΗΚΩΝ: Θέλοντας να αναδειχτούν και να γίνουν αποδεκτοί στο κοινωνικό περιβάλλον επιλέγουν να ξεκινήσουν το κάπνισμα από πίεση συνομηλίκων.
5. ΠΙΣΤΕΥΟΥΝ ΟΤΙ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΤΟΥΣ ΠΡΟΣΔΙΔΕΙ ΣΤΥΛ: Επειδή η εφηβεία είναι μια παρορμητική ηλικία που η παρέα είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την ψυχολογία του νέου, επιδιώκουν την αποδοχή από τον κοινωνικό περίγυρο, με οποιονδήποτε τρόπο.

6. ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ ΕΛΛΕΙΨΗ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ: Πολλές φορές καταφεύγοντας στο τσιγάρο οι νέοι νιώθουν πιο ασφαλείς, πιο κοινωνικοί και πιο σίγουροι για τον εαυτό τους.
7. ΑΓΧΟΣ: Το άγχος είναι μία από τις κυριότερες αιτίες για την έναρξη του καπνίσματος, τόσο στους ενηλίκους όσο και στους εφήβους, λόγω των πολλών υποχρεώσεων που έχουν.
8. ΑΜΗΧΑΝΙΑ: Η αμηχανία δημιουργείται από τις ανασφάλειες που έχουν οι έφηβοι.
9. ΤΟ ΘΕΩΡΟΥΝ ΔΕΙΓΜΑ ΩΡΙΜΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗΣ: Οι νέοι διαλέγουν το κάπνισμα έτσι ώστε να δείχνουν πιο απελευθερωμένοι και πιο ώριμοι στα «μάτια» των μεγαλύτερων.
10. ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΤΗ ΜΟΔΑ: Όπως είναι γνωστό, οι νέοι ακολουθούν πάντοτε τη μόδα για να είναι πιο αποδεκτοί και να έχουν μια θέση στον οποιοδήποτε κοινωνικό περίγυρο. Από τη στιγμή, λοιπόν, που το κάπνισμα έχει θεωρηθεί ως η νέα μόδα, δεν έχουν να κάνουν τίποτα άλλο παρά να την ακολουθήσουν.
11. ΕΞΑΙΤΙΑΣ ΣΟΒΑΡΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ(ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΩΝ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΩΝ): Ως γνωστόν λέγεται ότι το τσιγάρο σε βοηθάει στην αποβολή του καθημερινού άγχους και της στεναχώριας. Συνεπώς, και τα προσωπικά προβλήματα παίζουν σημαντικό ρόλο στην ψυχολογία του καθενός.

Υπάρχουν πάνω από 12.000 τοξικές ουσίες σε κάθε τσιγάρο. Ο καπνός περιέχει περίπου 4.000 τοξικές ουσίες όπως αμμωνία, πίσσα, μονοξείδιο του άνθρακα,νικοτίνη, βενζόλιο. Περίπου 40 από αυτές προκαλούν καρκίνο.

ΟΙ ΤΟΞΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ

Το κάπνισμα
κάνει κακό
στην υγεία!!!

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ!!!
VODKA
ΜΗ
ΣΚΟΤΩΝΕΙΣ
ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ!
ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΕ ΤΟΝ!
STOP
STOP
WHISKY
STOP
MALBORO
ΚΑΡΕΛΙΑ

- ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Την τελευταία δεκαετία αυξάνεται ολοένα η κατανάλωση αλκοόλ από 15χρονους. Το 30% των εφήβων στην Ελλάδα δηλώνει ότι πίνει κάποιο ποτό μία ή δύο φορές την εβδομάδα. Σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής, οι έφηβοι πρωτοπίνουν μπίρα ή κρασί στα 12-13 και στα 14-15 «περνούν» στα πιο «σκληρά ποτά», όπως το τζιν, η βότκα, η τεκίλα, το ουίσκι κ.λπ .Σημαντικό ρόλο σε αυτή την πρώιμη κακή συνήθεια παίζει και η παρουσία αλκοολούχων αναψυκτικών.

Το παιδί που πίνει:

κουράζεται και αρρωσταίνει πιο εύκολα, συμπεριφέρεται ανεύθυνα και αδιαφορεί για τις υποχρεώσεις του .Συχνά καπνίζει είναι γενικά απείθαρχο ή έγινε απείθαρχο τον τελευταίο καιρό μπορεί να έχει ενδείξεις κατάθλιψης.

Έχει κατά κανόνα μεγάλο άγχος για τις υποχρεώσεις του αλλά μπορεί να μην το εκδηλώνει και απεναντίας να παρουσιάζει ένα προσωπείο παθητικότητας και αδιαφορίας, έχει κάνει νέους φίλους τους οποίους οι γονείς δεν γνωρίζουν αρκετά καλά.

Γιατί πίνουν οι έφηβοι

Στην εφηβεία το παιδί θέλει να δοκιμάσει πολλά πράγματα. Στόχος του είναι συνήθως να μιμηθεί την παρέα του και να νιώσει «μεγάλος» ή «μεγάλη». Ωστόσο, μπορεί το κίνητρό του να είναι απλά η δοκιμή αυτή καθαυτή –θέλει να πειραματισθεί. Επίσης, όπως χαρακτηριστικά λένε οι ίδιοι σε έρευνες, με το αλκοόλ νιώθουν κεφάτοι, χαλαροί και τους φτιάχνει η διάθεση.

Τις περισσότερες φορές τα παιδιά κάνουν το «πείραμά» τους και σταματούν. Δεν μπλέκουν δηλαδή με το ποτό. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις στις οποίες το παιδί αρχίζει να πίνει ανεξέλεγκτα. Αυτό είναι πιο σύνηθες στα παιδιά που έχουν ήδη κάποια κατάθλιψη ή που είναι πολύ αγχώδη και στρεσαρισμένα. Το αλκοόλ τα «βοηθά» να χαλαρώσουν και να δουν την ζωή πιο ευχάριστα.

Συνέπειες από τη χρήση αλκοόλ στους εφήβους

Στην εφηβική ηλικία το αλκοόλ μειώνει τη σχολική απόδοση, την ικανότητα απορρόφησης της γνώσης και τη συγκέντρωση. Η κατανάλωση αλκοόλ σε αυτές τις ηλικίες έχει δραματική επίδραση στην προσωπικότητα, προκαλεί ευερεθιστότητα, εχθρικότητα και επιθετικότητα αυξάνοντας τον κίνδυνο πειραματισμού και με άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες.

Οι έφηβοι που πίνουν έχουν περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν από πνιγμό, πτώσεις ή αυτοκινητιστικά ατυχήματα. Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει διάλογος μέσα στην οικογένεια έτσι ώστε τα παιδιά από νεαρή ηλικία να μάθουν τις επιπτώσεις των οινοπνευματωδών ποτών. Οι γονείς θα πρέπει να μάθουν στα παιδιά τους να μη μπαίνουν ποτέ σε αμάξι του οποίου ο οδηγός έχει πιεί, πολύ δε περισσότερο αν βρίσκεται σε κατάσταση μέθης και να παρέχεται η διαβεβαίωση ότι οι γονείς θα περάσουν να πάρουν τα παιδιά τους ανεξαρτήτως ώρας.

3η ΕΝΟΤΗΤΑ

«ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ»

ΤΟΜΗ ΔΟΝΤΙΟΥ

- ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Η στοματική κοιλότητα είναι το πρώτο τμήμα του πεπτικού συστήματος. Περιλαμβάνει τα δόντια, τα ούλα και τη γλώσσα.
Τα δόντια είναι οι φρουροί της υγείας μας. Η σημαντικότερη λειτουργία τους είναι η μάσηση της τροφής και η ομιλία.

Οι κυριότερες παθήσεις του στόματος είναι:
Η τερηδόνα, που προσβάλλει τους σκληρούς ιστούς του δοντιού, αδαμαντίνη και οδοντίνη, και προκαλεί πόνο. Η τερηδόνα συνδέεται άμεσα με την κατανάλωση γλυκών.
Η περιοδοντίτιδα. Είναι η νόσος που προσβάλλει τα ούλα, τα οποία αποτελούν τους στηρικτικούς ιστούς των δοντιών, και το περιρρίζιο, το οποίο είναι οστό της σιαγόνας. Αιτία της περιοδοντικής νόσου είναι η οδοντική μικροβιακή πλάκα.

Η πρόληψη είναι η καλύτερη φροντίδα για τη στοματική υγεία, όπως:

Το καθημερινό βούρτσισμα των δοντιών συνήθως 3 φορές την ημέρα, μετά από κάθε γεύμα και, κυρίως, μετά το βραδινό φαγητό για 3 λεπτά περίπου.

Η χρήση μαλακής ή μέτριας οδοντόβουρτσας και η αλλαγή της κάθε 2 ή 3 μήνες. Από την ηλικία των 2-2,5 χρόνων ξεκινά η χρήση της οδοντόβουρτσας με την επίβλεψη των γονέων.

Η χρήση οδοντικού νήματος, τουλάχιστον μια φορά την ημέρα.

Η χρήση φθοριούχου διαλύματος μια φορά την ημέρα και φθοριούχου οδοντόκρεμας.

Οι τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο, ακόμα και αν δεν υπάρχει κάποιο οδοντιατρικό πρόβλημα.

Σωστή διατροφή. Κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων, ψαριών, φρούτων και λαχανικών, πλούσια σε πρωτεΐνες, ασβέστιο, φώσφορο, φθόριο, σίδηρο, κάλλιο, βιταμίνες κ.ά.

- ΑΚΜΗ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΚΜΗ;

Δερματοπάθεια, συνήθως της εφηβικής ηλικίας αλλά και μερικές φορές και των ενηλίκων. Στα κορίτσια παρατηρείται μεταξύ του 10ουκαι 17ου έτους και στα αγόρια μεταξύ του 14ου και 19ου. Στις περισσότερες περιπτώσεις ακμής, παρατηρούνται μαύρα στίγματα [φαγέσωρες] και σπυράκια με πύον [φλυκταινίδια] που εντοπίζονται στο πρόσωπο και αρκετές φορές και στην πλάτη.

ΠΟΤΕ ΦΟΥΝΤΩΝΕΙ;

Οι υποτροπές τη νόσου παρατηρούνται κυρίως το φθινόπωρο και το χειμώνα, σε αντίθεση με την εμφανή καλοκαιρινή ύφεση, αλλά και σε περιόδους άγχους π.χ. Εξεταστική περίοδος. Αντίθετα με ό,τι πιστευόταν παλαιότερα, η διατροφή δεν φαίνεται να παίζει ιδιαίτερο ρόλο στις εξάρσεις της ακμής, ενώ σημαντική επιβάρυνση μπορεί να προκαλέσουν ακατάλληλα καλλυντικά.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ;

Το πρώτο που πρέπει να καταλάβει ο ασθενής είναι ότι η ακμή είναι η νόσος “της υπομονής και της επιμονής”. Με τις συμβουλές και την παρακολούθηση ενός έμπειρου γιατρού, θα πρέπει να μάθει να περιποιείται καθημερινά το πρόσωπό του. Η απομάκρυνση του σμήγματος με επιλεγμένα προϊόντα καθαρισμού και η τοπική χρήση κρεμών και λοσιόν με αντιβιοτικά ή παράγωγα της βιταμίνης Α, δηλαδή απλά μια τοπική αγωγή, σε πολλές περιπτώσεις βοηθούν σημαντικά. Σε βαρύτερες περιπτώσεις, ο δερματολόγος θα συστήσει και φαρμακευτική αγωγή από το στόμα π.χ. Τετρακυλίνες ή παράγωγα της βιταμίνης Α, με ικανοποιητικά αποτελέσματα ακόμα και στις πιο βαριές ακμές.

- ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

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.λ.π

-χρήση κατάλληλου σαμπουάν για κάθε τύπο μαλλιών

-αποφυγή βαφής μαλλιών και συχνού τεχνητού στεγνώματος

-απολύμανση χτενών.

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 κ.ά.

-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.

Πριν αγοράσουμε κάποιο καλλυντικό:

-διαβάζουμε τις οδηγίες χρήσης

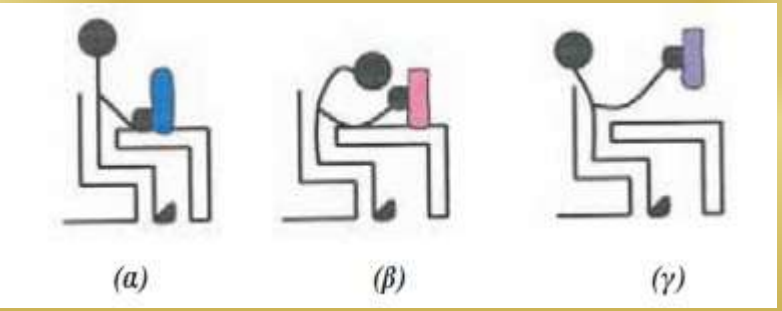
προσέχουμε τι ταιριάζει στο δέρμα μας ή στον τύπο των μαλλιών μας ώστε να αποφεύγουμε ερεθισμούς

-ελέγχουμε την ποιότητα και κάνουμε χρήση με μέτρο

-ζητάμε τη γνώμη κάποιου ειδικού (δερματολόγου).

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.



Ανάπτυξη θετικών στάσεων πριν από τον ύπνο:

- αποφυγή φαγητού και καφεΐνης
- ένα φλιτζάνι τσαγιού χλιαρό γάλα
- ένα ντους
- θετικές σκέψεις
- ανάγνωση ευχάριστων κειμένων
- αγαπημένα μουσικά ακούσματα.
- αποφυγή άγχους, χαλάρωση

ΤΕΛΟΣ