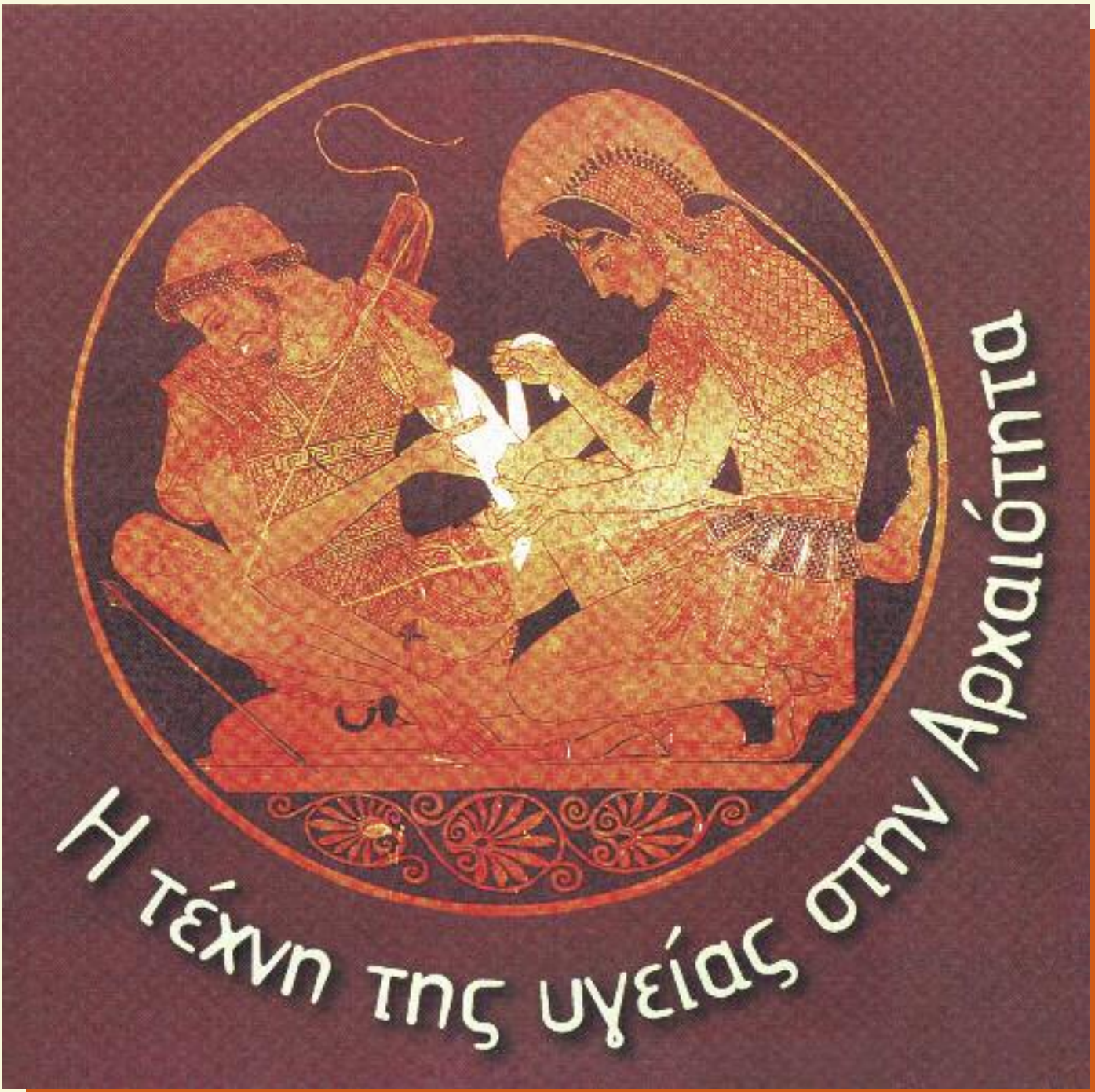


Η τέχνη της υγείας στην Αρχαιότητα

Η τέχνη της υγείας στην αρχαιότητα

Οι πληγωμένοι πολεμιστές της *Ιλιάδας*

Από την Ιλιάδα και την Οδύσσεια μαθαίνουμε ότι οι αρχαίοι Έλληνες γνώριζαν από ανατομία και χειρουργική και αντιμετώπιζαν αποτελεσματικά τα τραύματα των πολεμιστών. Στην Ιλιάδα περιγράφονται, με μεγάλη ακρίβεια, πάνω από 150 διαφορετικά τραύματα από τόξο ή δόρυ. Τις περισσότερες φορές, βέβαια, το μόνο που έκαναν, όταν κάποιος είχε πληγωθεί, ήταν να τον ανακουφίζουν χωρίς να ασχολούνται ιδιαίτερα με την πληγή του. Πάντως, σύμφωνα με τον Όμηρο, στο στρατόπεδο των Ελλήνων υπήρχαν γιατροί-πολεμιστές, οι οποίοι ήξεραν να δένουν τις πληγές και να χρησιμοποιούν βότανα με θεραπευτικές ιδιότητες. Ο πιο γνωστός απ' αυτούς ήταν ο Μαχάονας, ο γιος του Ασκληπιού.

Με σύστημα και μέθοδο

Ο Ιπποκράτης, ακριβώς όπως και οι σύγχρονοι γιατροί, έπαιρνε πάντοτε το ιστορικό του ασθενή. Στη συνέχεια, τον εξέταζε προσεκτικά για να καταλήξει σε έγκυρη διάγνωση. Δε χορηγούσε μεγάλες ποσότητες φαρμάκων, γιατί γνώριζε ότι η πολυφαρμακία είναι επικίνδυνη (αυτό κάποιοι σύγχρονοι γιατροί φαίνεται ότι το έχουν ξεχάσει!). Επίσης, είχε κατανοήσει τη σημασία της σωστής δίαιτας, της καθαριότητας και της υγιεινής. Ο Ιπποκράτης και οι μαθητές του έγραψαν περισσότερο από 60 κείμενα για την ιατρική.

Ασκληπιός: θεός ή άνθρωπος;

Σύμφωνα με τη μυθολογία, ο Ασκληπιός ήταν ο θεός της ιατρικής, γιος του Απόλλωνα και της Κορωνίδας. Ο Ασκληπιός διδάκτηκε την ιατρική τέχνη στο Πήλιο, το βουνό των Κενταύρων: έμαθε βοτανολογία και χειρουργική από τον κένταυρο Χείρωνα. Επίσης, οι κόρες του Ασκληπιού –Υγεία, Ακεσώ, Ιασώ και Πανάκεια– και οι γιοι του –Μαχάονας και Ποδαλείριος– ασχολήθηκαν με την ιατρική. Πάντως, στην Αρχαία Ελλάδα πολλοί άνθρωποι, ανάμεσά τους ο Ησίοδος, ο Σοφοκλής και ο Σωκράτης, πίστευαν ότι ο Ασκληπιός ήταν υπαρκτό

πρόσωπο και ότι γεννήθηκε στη Θεσσαλία λίγο πριν από τον Τρωικό Πόλεμο, περίπου το 1200 π.Χ. Το σύμβολό του ήταν ένα φίδι τυλιγμένο γύρω από ένα ραβδί.

Ερευνητές, 1/3/2003

Η τέχνη της υγείας στην αρχαιότητα

1. Διαβάστε το άρθρο και βάλτε Σωστό *(Σ)* ή Λάθος *(Λ)* στις παρακάτω προτάσεις:

- Οι αρχαίοι Έλληνες δεν ήξεραν να δένουν τις πληγές. **Σ** **Λ**
- Ο Ιπποκράτης ήταν ο θεός της ιατρικής. **Σ** **Λ**
- Το σύμβολο του Ασκληπιού ήταν ένα φίδι τυλιγμένο γύρω από ένα ξύλο. **Σ** **Λ**
- Ο Ιπποκράτης έδινε στους αρρώστους πολλά φάρμακα. **Σ** **Λ**

Το οριστικό άρθρο ο, η, το το χρησιμοποιούμε όταν θέλουμε να δηλώσουμε ένα συγκεκριμένο πρόσωπο, ζώο ή πράγμα που το γνωρίζουμε, ενώ το αόριστο ένας, μία, ένα όταν θέλουμε να δηλώσουμε κάτι αόριστο και όχι γνωστό.

Πίνακας άρθρων

Οριστικό άρθρο, απλοί τύποι

Ενικός αριθμός	**Ονομαστική**	ο	η	το
	Γενική	του	της	του
	Αιτιατική	το(ν)	τη(ν)	το
Πληθυντικός αριθμός	**Ονομαστική**	οι	οι	τα
	Γενική	των	των	των
	Αιτιατική	τους	τις	τα

Οριστικό άρθρο, σύνθετοι τύποι

Ενικός αριθμός	**Ονομαστική**			
	Γενική	στου	στης	στου
	Αιτιατική	στο(ν)	στη(ν)	στο
Πληθυντικός αριθμός	**Ονομαστική**			
	Γενική	στων	στων	στων
	Αιτιατική	στους	στις	στα

Αόριστο άρθρο

Ενικός αριθμός	**Ονομαστική**	ένας	μια	ένα
	Γενική	ενός	μιας	ενός
	Αιτιατική	ένα(ν)	μια	ένα

2. Να συμπληρώσετε τα κενά με τα άρθρα που ταιριάζουν.

- Στα αρχαία χρόνια, ____ άνθρωποι πίστευαν ότι ____ αρρώστιες έρχονταν από ____ θεούς.
- Όταν ο Αλί μπήκε ____ νοσοκομείο, πήγαν όλοι ____ φίλοι του να ____ δουν.
- ____ εννιά έφαγε ____ πρωινό του. Μετά άκουσε ____ φωνή από ____ αυλή και βγήκε να δει ποιος ήταν.
- ____ τέχνη ____ υγείας ____ αρχαιότητα προχώρησε πολύ.
- Μπήκα σε ____ φαρμακείο και ζήτησα ____ αλοιφή για ____ κουνούπια.
- Όλοι ____ άνθρωποι πρέπει να προσέχουν ____ υγεία τους.

3. Βρείτε πληροφορίες για έναν άλλο γνωστό γιατρό (για παράδειγμα τον Αλβέρτο Σβάιτσερ) από βιβλία και εγκυκλοπαίδειες. Κρατήστε σημειώσεις και παρουσιάστε τις στην τάξη.

Τι έπαθα,

«Αν δεν πάθεις πώς θα μάθεις;» λέει μια παροιμία. Ε, λοιπόν, όχι! Δε θέλουμε ντε και καλά να πάθουμε για να μάθουμε. Στο κείμενο που ακολουθεί η Μαριάννα «έμαθε» ύστερα από μια οδυνηρή περιπέτεια. Ας την ακούσουμε προσεκτικά, ίσως έτσι «μάθουμε» κι εμείς και καταφέρουμε να αποφύγουμε παρόμοιες «περιπέτειες».

Ένα γεγονός που σίγουρα μοιάζει εφιάλτης και δε θα ήθελα να ξαναζήσω, είναι ένα ατύχημα που είχα πριν από δύο χρόνια σε μια εκδρομή που είχα πάει με τους γονείς μου.

Ήταν μια μαγευτική ανοιξιάτικη μέρα όταν αποφασίσαμε να πάμε βόλτα στο εξοχικό ενός φίλου μας για να καρούμε τον ήλιο και να παίξουμε στο λουλουδιασμένο κτήμα. Όλα έδειχναν τέλεια! Οι γονείς μου συζητούσαν με τον οικοδεσπότη και εγώ έπαιζα μπάλα και κυνηγητό με τα παιδιά του. Η μόνη απαγόρευση που υπήρχε ήταν να μην πλησιάζουμε κοντά στη βρύση, που ήταν κάτω από μια σκάλα, γιατί εκεί ήταν δεμένος ο Έκτορας, ένα μπουλντόγκ, φύλακας του κτήματος. Ο Έκτορας ήταν λίγο ανήσυχος εκείνη την ημέρα και προφανώς δε συμπάθησε τους επισκέπτες –δηλαδή εμάς,– και τη φασαρία που κάναμε. Όλα κυλούσαν ομαλά, ώσπου ξεχάστηκα και πέρασα τρέχοντας το απαγορευμένο σημείο, και μάλιστα κυνηγώντας τη μικρή κόρη του φίλου μας. Αυτό ήταν! Το κακό έγινε τόσο γρήγορα, που ούτε κατάλαβα πώς! Βρέθηκα σε λίγα λεπτά στο έδαφος με τον Έκτορα να μου τραβάει τα ρούχα, να μου σκίζει το παντελόνι και να μου δαγκώνει τα πόδι. ΝΑΙ! Το πόδι μου ήταν μέσα στα τεράστια δόντια του, που με έσφιγγαν και πονούσα τρομερά. Ούρλιαζα και έκλαιγα ταυτόχρονα, φώναζα τη μαμά μου, έκανα τον κόσμο! Όλο το άλλο έγιναν χωρίς να το καταλάβω. Θυμάμαι τις φωνές των άλλων, τα αίματα, τον πανικό των δικών μου, το αυτοκίνητο που έτρεχε και το κρεβάτι του νοσοκομείου που με φιλοξένησε μία ολόκληρη εβδομάδα. Ναι! Τόσο χρειάστηκε να μείνω για να φροντίσουν οι γιατροί την πληγή μου που ήταν αρκετά σοβαρή, απ' ό,τι έμαθα αργότερα. Τα σημάδια του Έκτορα είναι ακόμα χαραγμένα στα πόδι μου, αλλά και στην καρδιά μου. Πολλά συναισθήματα έχουν περάσει μέσα μου. Αρχικά αντιπάθησα όλα τα σκυλιά, τα μίσησα, τα φοβόμουν πολύ. Κρύος ιδρώτας με έλουζε όταν το έβλεπα από μακριά. Σιγά σιγά, όμως, περνώντας ο καιρός, μου πέρασε ο αρχικός θυμός και σκέφτηκα πιο ώριμα. Τελικά ίσως να έφταιγα κι εγώ. Με είχαν προειδοποιήσει. Ο Έκτορας δε με ήξερε και ήταν φύλακας. Αυτή ήταν η δουλειά του. Με είδε ξαφνικά να κυνηγάω δικά του πρόσωπα και τρόμαξε. Δεν ήξερε ότι παίζαμε! ΝΑΙ! Εγώ έφταιγα! Έπρεπε να το καταλάβω. Έπρεπε να προλάβω! Τα σκυλιά είναι πιστοί μας φίλοι, αρκεί να μας ξέρουν. Από δω και πέρα, θα είμαι πιο προσεκτική με τους τετράποδους φίλους μας και σίγουρα δε θα αφήσω το ατυχές αυτό γεγονός να μου στερήσει την παρέα τους, που πολλές φορές είναι πιο αγνή και απ' αυτή των ανθρώπων. Όσο για σένα –γλυκέ μου Έκτορα– σου στέλνω την αγάπη μου και δέχομαι τη συγνώμη που σίγουρα θα ήθελες να μου πεις.

Μαριάννα Καναβού
11ο Δημοτικό Σχολείο Τρίπολης

τι έμαθα

Η Μαριάννα έγραψε αυτό το κείμενο με αφορμή έναν πανελλήνιο διαγωνισμό μαθητών της ΣΤ' Δημοτικού, που διοργάνωσε το σωματείο «Αντιμετώπιση Παιδικού Τραύματος» (μη κερδοσκοπικός οργανισμός), με τη συναίνεση του υπουργείου Παιδείας.

Από τους μαθητές είχε ζητηθεί να περιγράψουν ένα ατύχημα που έπαθαν οι ίδιοι ή κάποιο κοντινό τους πρόσωπο και τι θα μπορούσαν να είχαν κάνει για να το προλάβουν. Η έκθεση της Μαριάννας ξεχώρισε και βραβεύτηκε.

Οι ίδιοι φορείς έχουν καθιερώσει την 3η Κυριακή του Οκτωβρίου (φέτος ήταν η 20ή Οκτωβρίου) ως «Ημέρα Πρόληψης Παιδικών Ατυχημάτων».

Ξέρετε γιατί; Γιατί τα ατυχήματα είναι η πρώτη αιτία θανάτου και μόνιμης αναπηρίας των παιδιών. Από τα 500.000 παιδιά που τραυματίζονται κάθε χρόνο, τα 700 χάνουν τη ζωή τους και τα 3.000 μένουν ανάπηρα.

Ξέρουμε, άραγε, πώς να προφυλάσσουμε τον εαυτό μας; Η αλήθεια είναι πως όχι πάντα. Ας προσέχουμε, λοιπόν, γιατί καλό είναι μερικές φορές να «μαθαίνουμε» χωρίς να «παθαίνουμε»!

Τι έπαθα, τι έμαθα

1. Διαβάστε όσα μας λέει η Μαριάννα και διαλέξτε τη σωστή απάντηση:

• **Η ιστορία έγινε ...**
α. χειμώνα
β. καλοκαίρι
γ. άνοιξη

• **Τα παιδιά δεν έπρεπε να πάνε κοντά στη βρύση γιατί ...**
α. το νερό δεν ήταν καθαρό
β. ήταν κάτω από μια παλιά σκάλα
γ. ήταν εκεί ένας σκύλος

• **Ο σκύλος δάγκωσε τη Μαριάννα...**
α. στο χέρι
β. στο πόδι
γ. στο σώμα

• **Η Μαριάννα αμέσως μετά από εκείνη τη μέρα ...**
α. μίσησε για λίγο καιρό τα σκυλιά
β. δεν ξαναπήγε ποτέ κοντά σε σκυλιά
γ. φοβόταν για πάντα τα σκυλιά

2. Φανταστείτε ότι είστε στη θέση της Μαριάννας. Βάλτε τις φράσεις όπου ταιριάζουν στον παρακάτω πίνακα:

- στέλνω την αγάπη μου στον Έκτορα
- όλα έδειχναν τέλεια
- ούρλιαζα και έκλαιγα
- τα σημάδια είναι χαραγμένα στην καρδιά μου
- μίσησα τα σκυλιά
- φοβόμουν τα σκυλιά
- δέχομαι τη συγνώμη του Έκτορα

πριν από το ατύχημα:	την ώρα που έγινε το ατύχημα:	αργότερα:	σήμερα:

3. Να βρείτε τα οριστικά και τα αόριστα άρθρα στο παρακάτω κείμενο.

Ένα γεγονός που σίγουρα μοιάζει εφιάλτης και δε θα ήθελα να ξαναζήσω είναι ένα ατύχημα που είχα πριν από δύο χρόνια σε μια εκδρομή που είχα πάει με τους γονείς μου.

4. Ο Έκτορας συνάντησε μετά το ατύχημα έναν άλλο σκύλο, το φίλο του τον Αχιλλέα. Μπορείτε να σκεφτείτε τι του είπε; Αρχίστε με τα παρακάτω λόγια.

Άκου, βρε Αχιλλέα, τι έγινε σήμερα! Καθόμουν κάτω από τη σκάλα και ξαφνικά ...

Μετά από λίγο το κορίτσι ...

Στο τέλος ...

Ευτυχώς ...

5. Θα θέλατε να πάρετε κι εσείς μέρος σε αυτόν το διαγωνισμό; Περιγράψτε ένα ατύχημα που πάθατε εσείς ή κάποιος δικός σας. Γράψτε λοιπόν για ένα ατύχημα.
Πρέπει να πείτε:

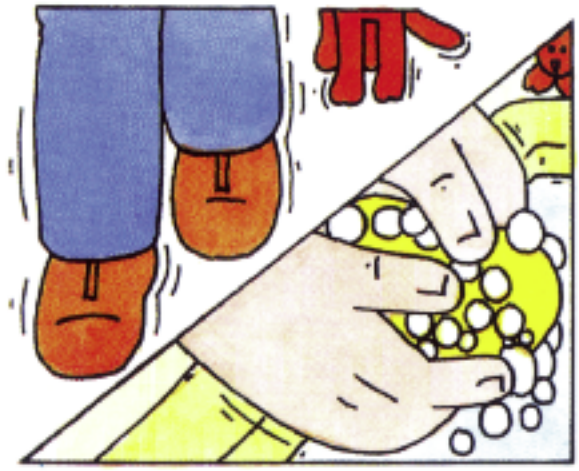
- Τι ακριβώς έγινε;
- Πώς έγινε;
- Πού;
- Πότε;
- Ποιος ή τι έφταιγε;
- Ποιο ήταν το αποτέλεσμα, δηλαδή τι πάθατε;
- Τι έγινε μετά, τι κάνατε εσείς;
- Πώς αισθάνεστε τώρα γι' αυτό που έγινε;

Το καλό σου σώμα

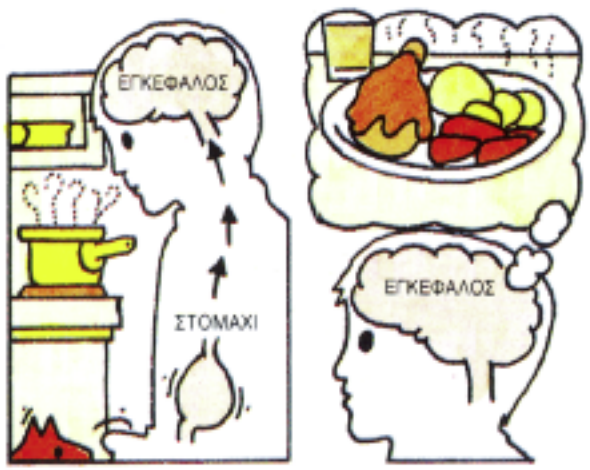
Το σώμα σου είναι πολύ έξυπνο. Ξέρει τι πρέπει να κάνει χωρίς να χρειάζεται να του πεις εσύ ή να σκεφτείς εσύ.
Δε χρειάζεται να πεις στα δόντια σου πώς να μασάνε ή στο λαιμό σου πώς να καταπιεί.
Δε χρειάζεται να πεις στο στομάχι σου πώς να χωνέψει την τροφή ή στα έντερά σου πώς να στείλουν την τροφή σ' όλα τα μέρη του σώματός σου ώστε να μετατραπεί και να αναπτυχθείς.
Δε χρειάζεται να πεις στους μύες σου πώς να λειτουργήσουν ή στις κλειδώσεις σου πώς να λυγίσουν ή στα μάτια σου πώς να βλέπουν ή στ' αυτιά σου πώς ν' ακούν.
'Ολ' αυτά τα πράγματα και πολλά άλλα το σώμά σου τα κάνει μόνο του γιατί είναι πάρα πολύ έξυπνο.

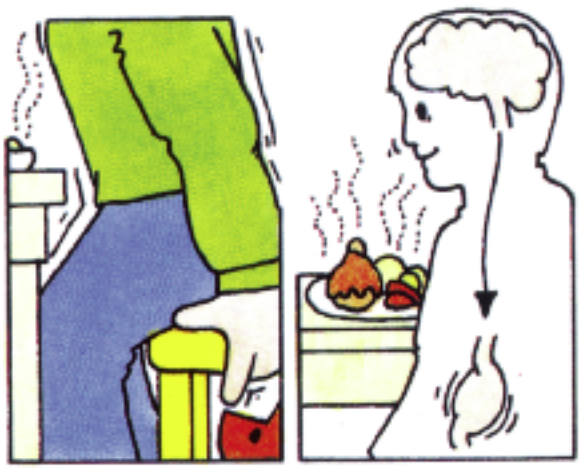
Και κάθε μέρος του σώματός σου είναι και το ίδιο έξυπνο αλλά κι ακόμη πιο έξυπνο γιατί ξέρει να συνεργάζεται με όλα τα άλλα μέρη του σώματός σου ώστε να νιώθεις εντελώς άνετα.
Και να 'σαι υγιής.
Κι ευτυχισμένος.

Ας δούμε τι συμβαίνει όταν τρως, για παράδειγμα:
Το στομάχι σου είναι άδειο κι έτσι στέλνει μήνυμα στον εγκέφαλό σου και λέει: «Είμαι άδειο!»

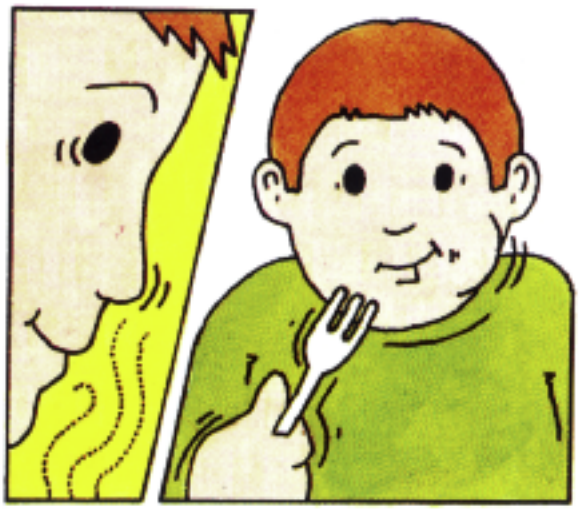


Ο εγκέφαλός σου στέλνει μήνυμα στο υπόλοιπο σώμα σου και λέει: «Είναι ώρα για φαγητό. Πήγαινε και φάε το φαγητό σου για να μην είναι πια άδειο το στομάχι σου». Τότε τα πόδια σου σε πηγαίνουν στο μπάνιο για να πλύνεις τα χέρια σου και στην τραπεζαρία για να κάτσεις στο τραπέζι κι ύστερα λυγίζουν τα γόνατα και οι γοφοί σου για να μπορέσεις να καθίσεις. Τα μάτια σου βλέπουν το φαγητό στο τραπέζι. Είναι όμορφο και κάνει τον εγκέφαλο να στείλει μήνυμα στο στομάχι και να πει: «Σε λίγο θα έρθει το φαγητό!» Και το στομάχι σου συγκινείται τόσο πολύ που σφίγγεται και εσύ νιώθεις το σφίξιμο και καταλαβαίνεις πόσο πεινάς.



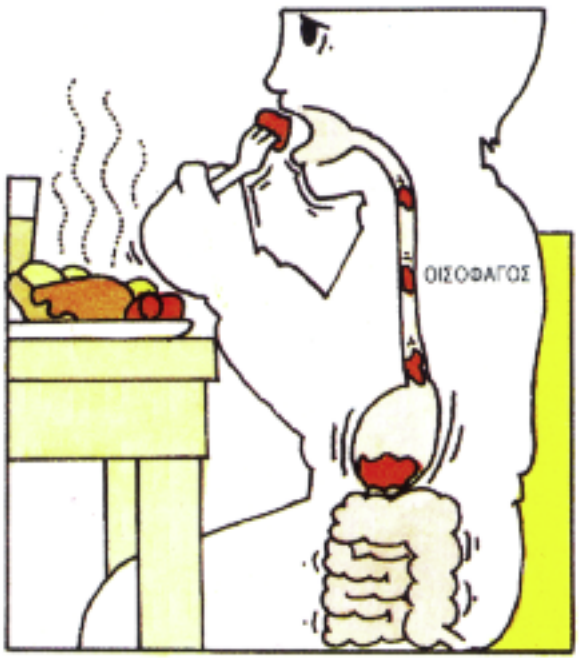


Η μύτη σου μυρίζει το φαγητό στο τραπέζι. Η μυρωδιά είναι όμορφη και ο εγκέφαλός σου στέλνει μήνυμα στο στόμα σου και λέει: «Σε λίγο θα έρθει το φαγητό! Ετοιμάσου να το μαλακώσεις και να το μασήσεις και να το στείλεις στο στομάχι που περιμένει». Και το στόμα σου αρχίζει να παράγει σάλιο κι έτσι καταπίνεις κι αυτό συγκινεί πάλι το στομάχι σου κι εκείνο σφίγγεται. Κι εσύ νιώθεις το σφίξιμο και καταλαβαίνεις πόσο πολύ πεινάς.



Τώρα το φαγητό είναι μπροστά σου και ο εγκέφαλός σου έχει πολλή δουλειά: λέει στα διάφορα μέρη του σώματός σου τι να κάνουν και πότε να το κάνουν. Κι όλα τα μέρη σου κάνουν διαφορετικά πράγματα συγχρόνως. Τα μπράτσα σου κινούν τα χέρια σου και παίρνεις το μαχαίρι και το πηρούνι σου. Τα χέρια σου κινούνται και κόβουν το φαγητό. Τα μπράτσα σου μεταφέρουν το φαγητό στο στόμα σου και το βάζουν μέσα. Αρχίζεις να μασάς με τα δόντια σου ενώ η γλώσσα σου γεύεται το φαγητό και το στριφογυρνάει ώστε να μασηθούν όλα τα μέρη του.
Ο οισοφάγος μεταφέρει το φαγητό στο στομάχι που αρχίζει να το σφίγγει και να το αναδεύει, να το αναδεύει και να το σφίγγει κι έτσι το φαγητό διασπάται σε μικρά μικρά κομματάκια για να μπορέσει να περάσει στο έντερό σου κι ύστερα να σταλεί, με το αίμα, σ' όλα τα μέρη του σώματός σου για να τραφούν.

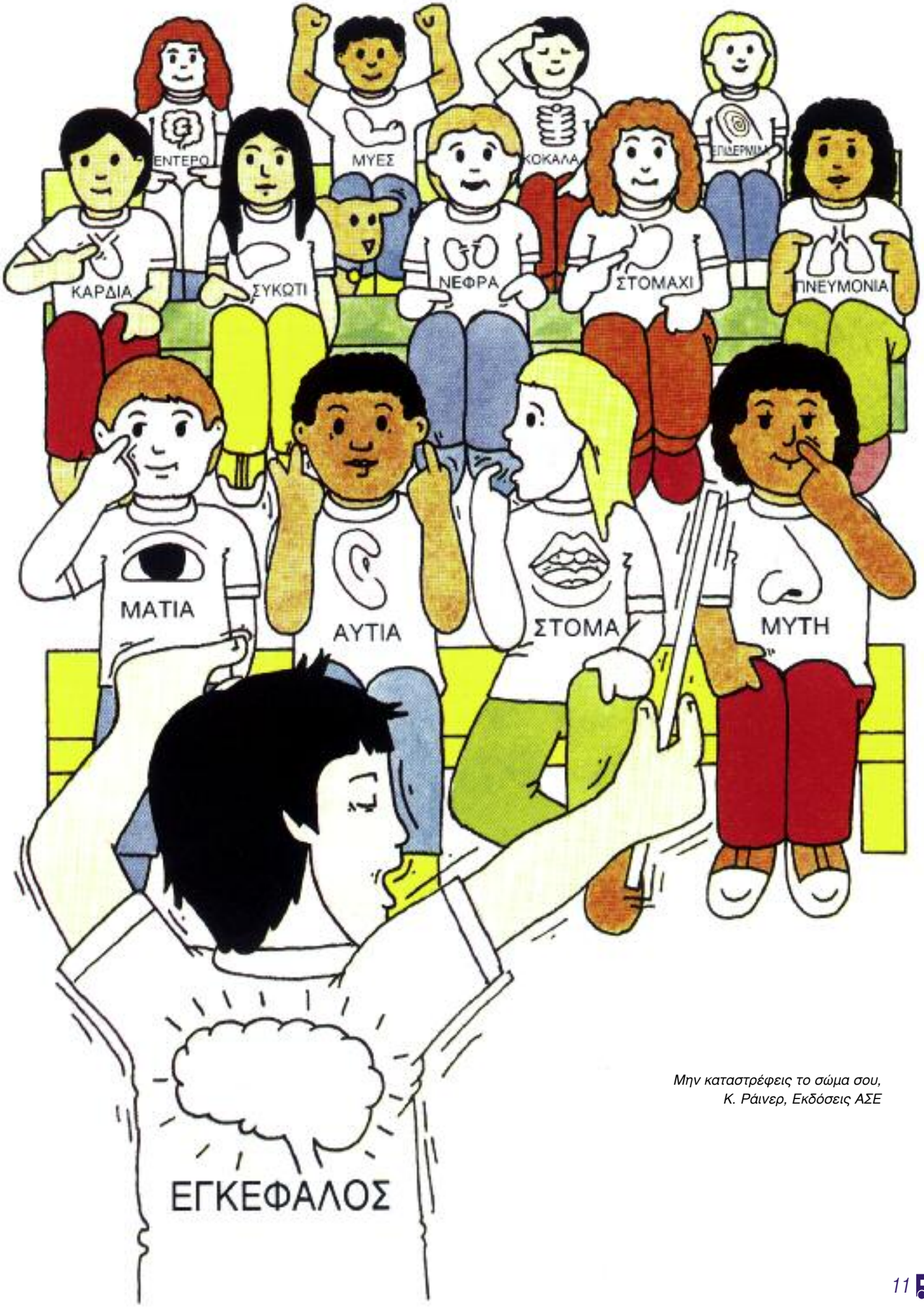
Κι όλη την ώρα που κάνεις αυτά τα πράγματα και τα απολαμβάνεις, μπορείς να μιλάς και ν'



ακούς και να βλέπεις καθώς η φωνή σου και τα αυτιά σου και τα μάτια σου εξακολουθούν να λειτουργούν. Και τα πνευμόνια σου εισπνέουν και εκπνέουν τον αέρα και η καρδιά σου χτυπά ώστε το αίμα σου να ταξιδεύει σ' όλο σου το σώμα και να κάνει τη δουλειά του κι όλα τα μέρη του σώματός σου συνεχίζουν σιωπηλά τη δουλειά του έξυπνου αυτού οργανισμού σου.
Είναι σαν μια μεγάλη ορχήστρα με πολλά διαφορετικά όργανα που όλα μαζί συνθέτουν μια όμορφη μουσική.

Τι συμβαίνει όμως όταν δεν επιτρέπεις σ' ορισμένα μέρη του σώματός σου να λειτουργήσουν όπως πρέπει; Αυτό μπορεί να εμποδίσει ολόκληρο το σώμα να λειτουργήσει σωστά. Όπως κι όταν ένα όργανο σε μια ορχήστρα παίζει άσχημα κι η μουσική αλλάζει και δεν ακούγεται πια ευχάριστα.

Και τα σώματα μπορεί ν' αλλάξουν, ακριβώς όπως κι η μουσική, και να μη λειτουργούν πια σωστά.



Μην καταστρέφεις το σώμα σου,
Κ. Ράινερ, Εκδόσεις ΑΣΕ

Το καλό σου σώμα

1. Διαβάστε το κείμενο και συνεχίστε τις παρακάτω προτάσεις:

- Το σώμα μας είναι σαν μια _____ που παίζει _____ .
- Το κάθε μέρος του σώματός μας είναι σαν _____ .
- Ο _____ είναι σαν το διευθυντή της ορχήστρας που δίνει οδηγίες.
- Όταν ένα μέρος του σώματός μας δε δουλεύει σωστά είναι σαν το όργανο της ορχήστρας που _____ .

2. Το κείμενο λέει πώς δουλεύουν τα όργανα του σώματός μας. Φτιάξτε προτάσεις με λέξεις της Α, της Β και της Γ στήλης. Μην ξεχάσετε να βάλετε άρθρα όπου χρειάζονται.

	Α		**Β**		**Γ**
1.	μάτια	**Α.**	ακούνε	**α.**	τροφή
2.	στομάχι	**Β.**	αναπνέουν	**β.**	ήχους
3.	μύτη	**Γ.**	μασάνε	**γ.**	μυρωδιές
4.	δόντια	**Δ.**	βλέπουν	**δ.**	εικόνες
5.	καρδιά	**Ε.**	στέλνει	**ε.**	φαγητά
6.	πνευμόνια	**Στ.**	μυρίζει	**στ.**	αίμα στο σώμα
7.	αυτιά	**Ζ.**	χωνεύει	**ζ.**	αέρα

3. Να βάλετε τα επίθετα στο σωστό τύπο.

Τα φάρμακα χρησιμοποιούνται για _____ *(πολύς)* και _____ *(σοβαρός)* λόγους. Αν χρησιμοποιούνται στη _____ *(σωστός)* ποσότητα, είναι _____ *(πολύτιμος)* για την υγεία μας. Αλλά, αν μερικά από τα φάρμακα χρησιμοποιηθούν σε _____ *(υπερβολικός)* ποσότητες και για _____ *(λανθασμένος)* αιτίες, δεν είναι πια _____ *(χρήσιμος)* αλλά _____ *(επικίνδυνος)* για την υγεία μας.

ΝΕΡΟ: Μην αμελείτε να το πίνετε

Μερικές φορές εύκολα ξεχνάμε μια από τις πιο σημαντικές θρεπτικές ουσίες για το σώμα μας, το νερό. Για να έχετε καλή υγεία πίνετε 6 ως 8 ποτήρια νερό την ημέρα.

- Πιείτε ένα ποτήρι νερό με το πρωινό ξύπνημα. Μετά τον νυχτερινό ύπνο το σώμα σας χρειάζεται νερό.
- Όταν γυμνάζεστε πιείτε νερό πριν διψάσετε.
- Πονοκέφαλοι και κούραση είναι σημάδια αφυδάτωσης.
- Θυμηθείτε να πίνετε νερό και χυμούς όταν ταξιδεύετε. Το αεροπορικό ταξίδι αφυδατώνει το σώμα σας. Μην πίνετε καφέ, τσάι στα αεροπορικά ταξίδια, επειδή βοηθούν στην αφυδάτωση.

Εφημ. ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ, ΙΑΤΡΙΚΑ (διασκευή), 31/12/2002

Θα ξεβουλώνατε ποτέ τη **μύτη** σας
όπως το **νεροχύτη** σας;

Η μύτη μας είναι ένα από τα πιο χρήσιμα όργανα του σώματός μας και χρειάζεται μεγάλη προσοχή. Το PHYSIOMER είναι θαλασσινό νερό, χωρίς χημικά. Πολύ καλό για όσους καπνίζουν, έχουν προβλήματα με τη μύτη τους, εργάζονται σε χώρους με σκόνη, για αθλητές αλλά και για καθέναν με βουλωμένη μύτη λόγω κρυολογήματος.
Και επειδή δε θα ξεβουλώνατε τη μύτη σας όπως τον νεροχύτη σας... το PHYSIOMER είναι η φυσική, ακίνδυνη και αποτελεσματική λύση.

Διαφήμιση (διασκευή)

Νερό: μην αμελείτε να το πίνετε (Οδηγίες- συμβουλές)

Θα ξεβουλώνατε ποτ τη μύτη σας όπως το νεροχύτη σας;

1. Ξέρετε τι σημαίνει η λέξη ***αφυδάτωση***; Αν όχι, ψάξτε στο λεξικό τη σημασία της.

2. Διαβάστε τις οδηγίες στο κείμενο 1 και βρείτε πώς συνεχίζονται οι προτάσεις της αριστερής πλευράς του πίνακα στη δεξιά:

1. Κάθε μέρα χρειαζόμαστε...	**α.** ...το σώμα μας θέλει νερό μετά τον ύπνο.
2. Πίνουμε νερό πριν διψάσουμε όταν...	**β.** ...έχουμε πάθει αφυδάτωση, δηλαδή λείπει νερό από το σώμα μας.
3. Οι πονοκέφαλοι και η κούραση δείχνουν ότι ίσως...	**γ.** ...γυμναζόμαστε.
4. Με το ξύπνημα πίνουμε ένα ποτήρι νερό γιατί...	**δ.** ...6 έως 8 ποτήρια νερό.

3. Το κείμενο 2 είναι μια διαφήμιση. Τι διαφημίζει;

4. ***Θα ξεβουλώνατε ποτέ τη μύτη σας όπως το νεροχύτη σας***; Τι σημαίνει αυτή η ερώτηση της διαφήμισης; Πώς την καταλαβαίνετε;

5. Από τι είναι φτιαγμένο το υγρό που διαφημίζεται;

6. Γιατί σύμφωνα με τη διαφήμιση πρέπει να προσέχουμε πώς ξεβουλώνουμε τη μύτη μας;

7. Φτιάξτε μια διαφήμιση για το νερό. Πρέπει να πείσετε τους συμμαθητές σας να πίνουν περισσότερο νερό γιατί κάνει καλό στην υγεία τους. Βρείτε λοιπόν μια φωτογραφία σχετική με το νερό ή ζωγραφίστε εσείς κάτι. Μετά γράψτε μια φράση – σύνθημα που θα τραβάει την προσοχή και ένα μικρό κείμενο που θα λέει πόσο ωφέλιμο είναι το νερό και τι μπορεί να πάθει κάποιος αν δεν πίνει όσο νερό πρέπει (διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες του 1ου κειμένου).

Το γέλιο προσφέρει ζωή...

«Ο Δημιουργός έφτιαξε τον άνθρωπο ικανό για καθετί. Μπορούσε να βλέπει, να ακούει, να μιλάει, να τρέχει.

Ο δημιουργός όμως δεν ήταν ικανοποιημένος, μέχρι ο άνθρωπος να μπορεί να κάνει ακόμα ένα πράγμα: να μπορεί να γελάει.

Κι έτσι ο άνθρωπος γελούσε, γελούσε, γελούσε. Και ο Δημιουργός είπε: "Τώρα, μπορείς να ζήσεις"».

(Μύθος των Απάτσι)

Μπορείτε να φανταστείτε έναν κόσμο χωρίς γέλιο; Ξαφνικά, να μην μπορούμε να γελάσουμε, ούτε να καταλάβουμε ένα αστείο... Να μην μπορούμε να δημιουργήσουμε μια ατμόσφαιρα χαράς γύρω μας! Υπάρχει κανείς που να θέλει να ζει έτσι; Το γέλιο είναι το δώρο της ζωής.

Εφημ. ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ, ΙΑΤΡΙΚΑ, 22/10/2002

Το γέλιο προσφέρει ζωή

1. Διαβάστε το άρθρο από ένα περιοδικό και διαλέξτε τη σωστή απάντηση.

Ο μύθος των ινδιάνων Απάτσι λέει ότι .....

α. ο θεός ήθελε να γελάει πολύ.

β. ο άνθρωπος στην αρχή δε γελούσε.

γ. ο θεός δεν ήθελε να γελάει ο άνθρωπος.

Το γέλιο .....

α. δεν έχει σχέση με την υγεία.

β. βοηθάει τον άνθρωπο να ζει καλύτερα.

γ. είναι καλό μόνο για τους υγιείς ανθρώπους.

2. Σκεφτείτε μερικά πράγματα που μπορούν να σας κάνουν να γελάσετε και γράψτε τα στα κενά:

α. _____

β. _____

γ. _____ *φέρνουν γέλιο.*

δ. _____

ε. _____

3. Πείτε στην τάξη μια αληθινή ιστορία που ζήσατε ή ακούσατε και σας έκανε να γελάσετε.

4. Βρείτε στο κρυπτόλεξο δέκα πράγματα που κάνουν καλό στην υγεία μας.

Α	Γ	Ε	Λ	Ι	Ο	Ε	Ρ	Τ	Υ	Θ
Γ	Φ	Φ	Γ	Η	Ε	Ρ	Τ	Υ	Ο	Π
Υ	Σ	Φ	Μ	Β	Ο	Τ	Α	Ν	Α	Κ
Μ	Χ	Α	Κ	Ζ	Ζ	Χ	Ω	Β	Η	Μ
Ν	Α	Ρ	Ι	Α	Τ	Υ	Θ	Ι	Ο	Π
Α	Ε	Μ	Ο	Ι	Α	Τ	Ρ	Ι	Κ	Η
Σ	Ψ	Α	Λ	Θ	Σ	Δ	Φ	Γ	Η	Η
Τ	Γ	Κ	Η	Υ	Ν	Ε	Ρ	Ο	Τ	Ξ
Ι	Η	Α	Γ	Η	Γ	Η	Ν	Ν	Υ	Ξ
Κ	Υ	Δ	Φ	Υ	Μ	Κ	Ο	Λ	Γ	Η
Η	Η	Β	Ι	Τ	Α	Μ	Ι	Ν	Ε	Σ

RACE FOR THE CURE - ΠΟΡΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ

Καθημερινά ΤΡΕΧΕΤΕ για όλους. Μήπως πρέπει να κάνετε ένα ΒΗΜΑ και για σας;

Ελάτε την Κυριακή 14 Απριλίου, στις 11 το πρωί στην Πορεία για τη Ζωή με αφετηρία την Πλατεία Συντάγματος. Συμπληρώστε σήμερα κιόλας τη φόρμα συμμετοχής και ελάτε μαζί μας. Η συμμετοχή σας και μόνο αρκεί για να νικήσουμε τον καρκίνο του μαστού. Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με τον "Ελληνικό Σύνδεσμο Σούζαν Κόμεν για την Καταπολέμηση του Καρκίνου του Μαστού" στα τηλέφωνα 010 7790 913 και 010 7796 225.

ΚΥΡΙΑΚΗ 14 ΑΠΡΙΛΙΟΥ, 11 π.μ., ΠΛΑΤΕΙΑ ΣΥΝΤΑΓΜΑΤΟΣ

The Susan G. Komen Breast Cancer Foundation
ΑΘΗΝΑ RACE FOR THE CURE
ΠΟΡΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΟΥ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΤΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ Κ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΣΤΕΦΑΝΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΙ ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΧΟΡΗΓΟΙ: ΔΕΗ, SUPERFAST FERRIES, RAFARM, Eurobank, AstraZeneca, ΔΕΛΤΑ

Καθημερινά τρέχετε για όλους

1. Το διαφημιστικό φυλλάδιο μας πληροφορεί ότι την Κυριακή 14 Απριλίου στην πλατεία Συντάγματος ξεκινάει ένας αγώνας δρόμου. Γιατί γίνεται αυτός ο αγώνας;

2. Συμπληρώστε το δελτίο εγγραφής για να πάρετε μέρος στον αγώνα.

ΔΕΛΤΙΟ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Συμμετοχή: σημειώστε τον τρόπο συμμετοχής που σας ενδιαφέρει:

- ☐ Τρέξιμο 5 χλμ.
- ☐ Περπάτημα 5 χλμ.
- ☐ Περπάτημα 1 μιλίου
- ☐ Ναερός Δρομέας

Δικαίωμα Συμμετοχής:

€ 5	ανά άτομο (παιδιά & φοιτητές)	_____
€ 10	ανά άτομο (ενήλικες)	_____
€ 20	(οικογένειες)	_____
	ΣΥΝΟΛΟ	_____

Τρόπος Πληρωμής:

Ταχυδρομήστε το συμπληρωμένο Δελτίο Εγγραφής μαζί με την επιταγή στο όνομα «Ελληνικός Σύνδεσμος Σούζαν Κόμεν για την Καταπολέμηση του Καρκίνου του Μαστού» στη διεύθυνση:

Λ. Κηφισίας 8, 115 26 Αθήνα

ή στείλτε το αντίστοιχο ποσό με τραπεζική εντολή στο λογαριασμό:

ALPHA BANK 112 002002010 472.

Το δικαίωμα συμμετοχής περιλαμβάνει μπλουζάκια και τσάντες με υλικό δώρων. Τα ποσά εγγραφής δεν επιστρέφονται.

Μπλουζάκια, μεγέθη ενηλίκων: ☐ M ☐ L ☐ XL

Επώνυμο _____ Όνομα _____

Διεύθυνση _____

Πόλη _____ Τ.Κ. _____

Τηλέφωνο _____ Φύλο: Α Θ Ημ/νία Γέννησης _____

Οδηγίες για την πρόληψη της διάρροιας των ταξιδιωτών

- Προτιμάτε φαγητά της ώρας, καλά μαγειρεμένα και ζεστά.
- Πλύνετε καλά τα λαχανικά και ξεφλουδίζετε όλα τα φρούτα (ή βράστε τα).
- Πίνετε μόνο εμφιαλωμένο (καλά προτίμηση αεριούχο) ή αποστειρωμένο νερό, πολύ ζεστό τσάι ή καφέ.
- Αποφεύγετε τα παγάκια.
- Πλύνετε τα δόντια σας με εμφιαλωμένο νερό.
- Μην πίνετε από το νερό λίμνης ή ποταμού.
- Τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα είναι ασφαλή.
- Αποφεύγετε ξαναζεσταμένες τροφές και τρόφιμα που παρέμειναν εκτός ψυγείου ή έχουν εκτεθεί στα έντομα.
- Αποφεύγετε τα θαλασσινά, τις σαλάτες, τα παγωτά, τη μαγιονέζα και οτιδήποτε περιέχει αβγό, μη παστεριωμένο γάλα και γαλακτομικά από μη παστεριωμένο γάλα.
- Πλύνετε τα χέρια με καθαρό νερό και σαπούνι πριν από το φαγητό και πάντοτε μετά την τουαλέτα.

Εφημ. ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ, ΙΑΤΡΙΚΑ, 18/6/2002

Οδηγίες για την πρόληψη της διάρροιας των ταξιδιωτών

1. Για τι μιλάνε αυτές οι οδηγίες; Τι μπορεί να πάθει όποιος δεν τις προσέξει;
Αφού διαβάσατε τις οδηγίες, τώρα βρείτε και συζητήστε τα λάθη στο παρακάτω κείμενο:
Για να μην πάθετε διάρροια των ταξιδιωτών, πρέπει να πίνετε πολύ νερό από τη βρύση ή από τα ποτάμια και να πλένετε καλά τα λαχανικά και τα φρούτα. Ακόμα, καλό είναι να τρώτε θαλασσινά και σαλάτες. Τέλος, βάλτε παγάκια σε ό,τι πίνετε.

> ***Επίθετα λέγονται οι λέξεις που μπαίνουν κοντά στα ουσιαστικά και δίνουν σ' αυτά ένα γνώρισμα, λένε πώς είναι. Για παράδειγμα:***
> ***άρρωστο παιδί, νέος γιατρός, δυνατή φωνή, μεγάλη κόκκινη μπάλα***

2. Να συμπληρώσετε τα κενά με τα επίθετα στο σωστό τύπο:

Το νερό είναι πολύ _____ *(χρήσιμος)* για τη _____ *(σωστός)* λειτουργία του σώματός μας. Πρέπει όμως το νερό που πίνουμε να είναι _____ *(καθαρός)* για να μην έχουμε _____ προβλήματα. Δυστυχώς, _____ *(πολύς)* ποτάμια και _____ *(πολύς)* λίμνες έχουν _____ *(βρώμικος)* νερά και οι άνθρωποι που μένουν εκεί παθαίνουν _____ *(σοβαρός)* αρρώστιες.

3. Ένας ηλικιωμένος συγγενής σας ξεκινάει για ένα ταξίδι σε μακρινό μέρος. Βοηθήστε τον να γράψει απλά και σύντομα τις οδηγίες για να τις θυμάται. Μπορείτε να ξεκινήσετε έτσι:

Πρέπει να _____ και καλό είναι να _____

Επίσης, πρέπει να _____

Ακόμα, δεν πρέπει να _____

Καλό είναι να μην _____

Τρέχα Γύρευε Τρέχα Γύρευε Τρέχα Γύρευε

Έχεις όρεξη;

...έλα στο Ρέντη!

Εκεί, ειδικοί γιατροί και ψυχολόγοι θα σας κατατοπίσουν για το πρόβλημα της παχυσαρκίας, αλλά και για ένα θέμα ακόμη πιο σημαντικό: αυτό της υγιεινής ζωής και της σωστής διατροφής, κάτι που βέβαια αφορά όλους, αδύνατους και παχουλούς. Γιατί μαθαίνω να τρώω σωστά και υγιεινά σημαίνει ότι χτίζω τον οργανισμό μου με γερές βάσεις, ότι του προσφέρω αυτά που χρειάζεται και όχι αυτά που νομίζω ότι χρειάζεται, έτσι ώστε να με... ευχαριστεί παντοτινά.

Η εκδήλωση στο Ρέντη γίνεται με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Παχυσαρκίας** (24 Οκτωβρίου) και ο χώρος που θα τη φιλοξενήσει είναι το Village Park, από τις 10 το πρωί μέχρι τις 10 το βράδυ. Η είσοδος είναι ελεύθερη και εσείς δεν έχετε παρά να επιλέξετε από το πρόγραμμα αυτό ή αυτά που σας ενδιαφέρουν περισσότερο να παρακολουθήσετε.
Κατά τη διάρκεια της ημέρας θα πραγματοποιηθούν παιχνίδια, συναυλία, πανελλαδική έκθεση παιδικής ζωγραφικής με θέμα την υγιεινή διατροφή, θεατρική παράσταση από την ομάδα «Γένα8λον» (παιδιά 10 έως 14 χρόνων δημιουργούν ένα συλλογικό έργο για να μας ενημερώσουν σε θέματα διατροφής), παράσταση καραγκιόζη, παιδικό θέατρο, διαλέξεις και ομιλίες από ειδικούς. Επίσης, στην εκδήλωση έχουν βαλθεί να σας ξεναγήσουν και να σας τα εξηγήσουν όλα... μίμοι και ξυλοπόδαροι. Το πρόγραμμα έχει ως εξής:

10-11.15: **Γένα8λον (αυτοσχέδια παράσταση)**
11.30-12.15: **Διάλεξη προς το κοινό**
12.30-13.30: **Βράβευση έργων παιδικής ζωγραφικής**
13.45-14.30: **Διάλεξη προς το κοινό**
15.15-16.15: **Θεατρική παράσταση του 2ου Δημοτικού Σχολείου Σπάρτης**
17.00-17.45: **Θέατρο Σκιών Ευγένιου Σπαθάρη**
18.15-19.00: **Διάλεξη προς γιατρούς**
20.00-22.00: **Συναυλία με το μουσικό σχήμα Πασπαλά, Ρεμπούτσικα και Καλατζόπουλου**

Εφημ. ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ, ΕΡΕΥΝΗΤΕΣ, 12/10/2002

Έχεις όρεξη; ...έλα στο Ρέντη!

1. Το κείμενο μας πληροφορεί για μια εκδήλωση. Συμπληρώστε τον παρακάτω πίνακα με τις βασικές πληροφορίες για την εκδήλωση αυτή:

Τόπος	Χρόνος	Θέμα	Σκοπός	Τιμή εισιτηρίου

2. Ποιος κάνει την εκδήλωση αυτή; Γιατί;

3. Κοιτάξτε το πρόγραμμα της εκδήλωσης. Τι ώρα θα πάτε για να δείτε αυτό που σας ενδιαφέρει πιο πολύ;

4. Να βρείτε τα επίθετα στο παρακάτω κείμενο. Σε ποια λέξη αναφέρεται το καθένα;
Οι γιατροί θα μας μιλήσουν για ένα θέμα πολύ σημαντικό, για την υγιεινή ζωή και τη σωστή διατροφή, κάτι που ενδιαφέρει και τα αδύνατα και τα παχουλά παιδιά. Έτσι, θα ξέρουμε τι χρειάζεται για να είναι καλή η υγεία μας και γερός ο οργανισμός μας. Αλλιώς, τα προβλήματά μας μπορεί να είναι μεγάλα.

5. Θέλετε να μάθουν τα παιδιά του σχολείου σας για την εκδήλωση αυτή.
Γράψτε μια ανακοίνωση για να πείσετε τους συμμαθητές σας να πάνε Μερικές ιδέες:

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Το ξέρετε ότι την Κυριακή στο Ρέντη _____

_____

Εκεί, μπορούμε να _____

_____

Ακόμα, θα υπάρχουν _____

_____

Όποιος θέλει μπορεί να _____

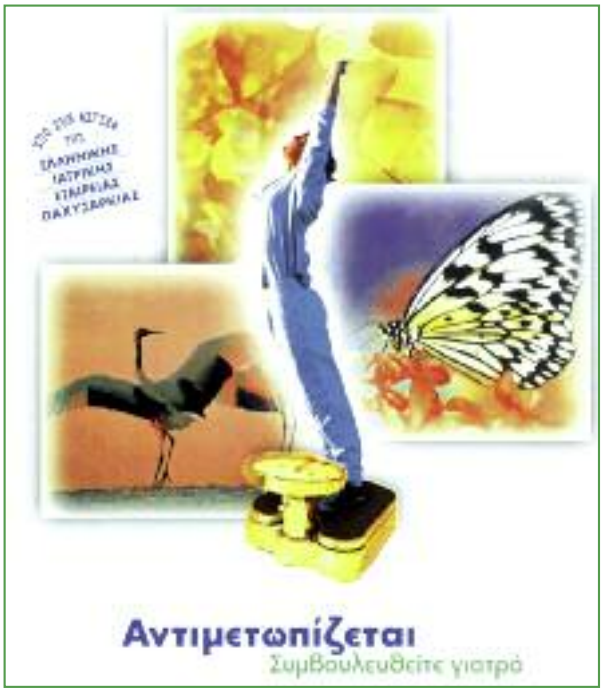
_____

Η εκδήλωση αυτή είναι πολύ σημαντική γιατί _____

_____

Παχυσαρκία

ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας



Ποιος είναι υπέρβαρος ή παχύσαρκος;

Σύμφωνα με την **Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (W.H.O., 1997)** ο δείκτης που εκφράζει με τον καλύτερο τρόπο ποια άτομα είναι φυσιολογικού βάρους, υπέρβαρα ή παχύσαρκα, είναι ο **Δείκτης Μάζας Σώματος**

$$\text{Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI)} = \frac{\text{Σωματικό Βάρος (kg)}}{\text{Υψος}^2\text{ (m)}}$$

Ο παρακάτω πίνακας περιγράφει την κατηγοριοποίηση σύμφωνα με το Δείκτη Μάζας Σώματος

Δείκτης Μάζας Σώματος	Κατηγορία
έως 18,5	**Λιποβαρής**
18,5 έως 25	**Φυσιολογικού βάρους**
25 έως 30	**Υπέρβαρος**
30 έως 40	**Παχύσαρκος**
πάνω από 40	**Σοβαρά παχύσαρκος**

Εάν ο δείκτης μάζας του σώματός σας είναι πάνω από 28 συμβουλευθείτε άμεσα γιατρό

Πώς μπορώ να περιορίσω το διατροφικό λίπος;

- Αποφύγετε τα τηγανητά φαγητά
- Το λάδι είναι λίπος. Περιορίστε το
- Αποφύγετε τα κρέατα με πολλά λιπαρά, την πέτσα από το κοτόπουλο, τα αλλαντικά
- Περιορίστε την κατανάλωση τυριών όπως γραβιέρα, φέτα, κασέρι, γκούντα γιατί περιέχουν πολλά λιπαρά
- Προτιμήστε το ανθότυρο, την άπαχη μυζήθρα
- Προτιμήστε ημιαποβουτυρωμένο γάλα ή γιαούρτι
- Αποφύγετε το τσιμπολόγημα και το φαγητό μπροστά στην τηλεόραση
- Περιορίστε τις κρεμώδεις και λαδερές σάλτσες

Πώς μπορώ να βελτιώσω τις διατροφικές μου συνήθειες;

- Ξεκινήστε την ημέρα σας με ένα καλό πρωινό
- Τρώτε 3 γεύματα καθημερινά
- Προτιμήστε φρούτα για τα ενδιάμεσα διαστήματα μεταξύ των γευμάτων
- Τρώτε περισσότερο λαχανικά, φρούτα, δημητριακά ολικής αλέσεως, όσπρια, ψάρι, κοτόπουλο και λιγότερο κόκκινο κρέας
- Πίνετε τουλάχιστον 6-8 ποτήρια νερό την ημέρα
- Οποιαδήποτε μορφή τακτικής άσκησης θα σας βοηθήσει να μειώσετε ή να διατηρήσετε το βάρος σας

Επιπλοκές της παχυσαρκίας και του αυξημένου σωματικού βάρους

Οφέλη από την απώλεια βάρους

Μια απώλεια βάρους 5-10%:

- ✓ Μειώνει τον κίνδυνο ασθενειών που συνδέονται με το αυξημένο βάρος
- ✓ Μειώνει τη χοληστερίνη και τα τριγλυκερίδια
- ✓ Βελτιώνει τη ρύθμιση του διαβήτη τύπου II
- ✓ Βελτιώνει την αρτηριακή πίεση
- ✓ Βελτιώνει την ποιότητα της ζωής

Παχυσαρκία, ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας

1. Διαβάστε το κείμενο από ένα ενημερωτικό φυλλάδιο της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας και συνεχίστε τις προτάσεις.

Η παχυσαρκία είναι ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας γιατί προκαλεί _____

_____ .

Αντίθετα, όποιος υπέρβαρος χάνει βάρος _____

_____ .

2. Βρείτε αν είστε υπέρβαροι ή όχι. Κάντε τις πράξεις που θα σας δείξουν το δείκτη μάζας σώματος και μετά κοιτάξτε αν ο δείκτης αυτός είναι κανονικός, μεγαλύτερος ή μικρότερος από όσο πρέπει.

3. Γράψτε τα άρθρα που λείπουν στο παρακάτω κείμενο.

Είναι πολύ σημαντικό να έχουμε _____ σωστό βάρος. _____ άνθρωποι με σωστό βάρος είναι συνήθως πιο υγιείς από _____ υπέρβαρους.

_____ παιδιά και _____ έφηβοι πρέπει να προσέχουν πολύ γιατί μεγαλώνουν γρήγορα και χρειάζονται καλή και αρκετή τροφή. Ακόμα, είναι μεγάλη _____ σημασία _____ άσκησης για _____ νέους ανθρώπους.

Με λίγα λόγια, _____ ξεκίνημα _____ ζωής πρέπει να προσέχουμε πολύ _____ διατροφή μας για να είμαστε υγιείς αργότερα.

4. Θέλετε να ενημερώσετε τους συμμαθητές σας για την παχυσαρκία. Ετοιμάστε ένα μικρό πίνακα χωρισμένο σε δυο μέρη. Στο ένα μέρος θα γράψετε όσα πρέπει να κάνουν και στο άλλο όσα δεν πρέπει να κάνουν για να αποφύγουν την παχυσαρκία. Το κείμενό σας θα κολληθεί στον πίνακα ανακοινώσεων της τάξης ή του σχολείου σας.

Προσοχή Παχυσαρκία	
Πρέπει να ...	**Δεν πρέπει να ...**
1. τρώτε 3 γεύματα καθημερινά	**1.** τρώτε πολλά τηγανητά
2. _____	**2.** _____
3. _____	**3.** _____
4. _____	**4.** _____
5. _____	**5.** _____

5. Ακροστιχίδα

Δ _ _ _ _ _ την κάνουμε για να αδυνατίσουμε

Ι _ _ _ _ _ _ η επιστήμη που φροντίζει την υγεία

Α _ _ _ _ το φαγητό που δεν έχει πολύ λίπος

Τ _ _ _ _ _ _ πολλοί σκοτώνονται από αυτά τα ατυχήματα

Ρ _ _ _ _ _ _ _ _ έχουμε δύο στη μύτη μας

Ο _ _ _ _ _ τα βλέπουμε στον ύπνο μας

Φ _ _ _ _ _ πρέπει να το προσέχουμε για να μην παχαίνουμε

Η _ _ _ _ _ δείχνει πόσο μεγάλοι είμαστε

Γιατί πρέπει ν' ανεχθώ
τον καπνό σου;

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΑΠΟ ΤΟ ΕΘΝΙΚΟ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

Κάπνισμα

1. Πείτε με λόγια αυτό που δείχνει το σήμα.

2. Η εικόνα δείχνει πόσο κακό είναι να καπνίζουμε κοντά στους άλλους. Γιατί πιστεύετε ότι συμβαίνει αυτό; Σκεφτείτε μερικά μέρη όπου είναι πάρα πολύ κακό να καπνίζουμε.

3. Να γράψετε τα άρθρα που λείπουν:

Για να κόψει κάποιος _____ τσιγάρο πρέπει να είναι δυνατός, μπορούν όμως να βοηθήσουν και _____ οικογένειά του ή _____ φίλοι του. Βέβαια, _____ κόψιμο _____ τσιγάρου δεν είναι εύκολο, όμως _____ κάπνισμα είναι _____ κακή συνήθεια.

4. Βάλτε τον κατάλληλο τύπο του επιθέτου στα κενά:

- Βοηθάνε πολύ στη θεραπεία των ασθενών ο _____ *(καλός)* γιατρός και η _____ *(γρήγορος)* νοσοκόμα.
- Πρέπει να βρούμε πιο _____ *(δυνατός)* φάρμακα γιατί ο Αχμέτ έχει _____ *(ψηλός)* πυρετό.
- Το κάπνισμα είναι _____ *(βλαβερός)* για την υγεία.

5. Φανταστείτε και σχεδιάστε και εσείς μια εικόνα και ένα σήμα που θα τοιχοκολληθούν στο σχολείο σας και θα δείχνουν ότι δεν πρέπει να καπνίζουμε.

Είστε έφηβος. Εχετε δοκιμάσει ποτέ τσιγάρο; Πιθανόν οι φίλοι σας που καπνίζουν να σας πρόσφεραν ένα ή πιθανόν να σκεφτήκατε ότι θα ήταν θαυμάσια εμπειρία. Παρ' όλα αυτά, η πρώτη ρουφηξιά ίσως να μην ήταν τόσο ευχάριστη. Σας έπιασε βήχας και κάψιμο στο λαιμό. Μπορεί να νιώσατε ανακατωσούρα στο στομάχι ή ζαλάδα όταν ο καπνός μπήκε στα πνευμόνια σας. Οι αντιδράσεις αυτές εξηγούνται, αν λάβετε υπόψη σας τι προκαλεί ο καπνός του τσιγάρου στο σώμα σας.

Προσωρινή απόλαυση, μόνιμη ζημιά

Το κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία. Οι περισσότεροι άνθρωποι το ξέρουν αυτό, αλλά λίγοι γνωρίζουν πώς το κάπνισμα επηρεάζει την εικόνα τους και τη στάση που άλλοι άνθρωποι κρατάνε απέναντί τους. Το κάπνισμα προκαλεί δύσοσμη αναπνοή και κιτρινισμένα δόντια. Συχνά κάνει τους άλλους ανθρώπους να μη θέλουν να βρίσκονται κοντά τους. Ακόμη και αν δεν καπνίζετε, πιθανόν να έχετε παρατηρήσει ότι τα ρούχοι μυρίζουν τσιγαρίλα, αν βρεθήκατε κοντά σε καπνιστές.

Οι προπονητές απαιτούν από τους αθλητές να μην καπνίζουν. Το κάπνισμα μειώνει την ποσότητα οξυγόνου που μπορεί να μεταφέρει το αίμα στο σώμα. Το αποτέλεσμα είναι ότι ο αθλητής που καπνίζει, πιθανόν να μην μπορεί να καλυμπήσει ή να τρέξει τόσο καλά όσο οι μη καπνιστές αθλητές. Το πνευμόνι του καπνιστή δεν μεταφέρουν οξυγόνο τόσο αποτελεσματικά όσο τα πνευμόνια των περισσοτέρων μη καπνιστών. Αυτό δεν είναι μόνον επιβλαβές για την υγεία, αλλά μπορεί να έχει αποτέλεσμα κακές αθλητικές επιδόσεις. Η νικοτίνη είναι μια βλαβερή ουσία που περιέχεται στον καπνό του τσιγάρου, που μπορεί να φέρει ζαλάδα και ανακατωσούρα στο στομάχι. Επίσης, η νικοτίνη κάνει την καρδιά να χτυπά πιο γρήγορα και να δουλεύει λιγότερο αποτελεσματικά.

• Οι καπνιστές αναπτύσσουν καρκίνο. Εχουν δέκα φορές περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν από καρκίνο των πνευμόνων από τους μη καπνιστές. Οι πιθανότητες αυξάνονται για ανθρώπους που καπνίζουν πολύ και για πολλά χρόνια και κανείς δεν ξέρει τον καπνό βαθιά.

• Το κάπνισμα διπλασιάζει τις πιθανότητες για καρδιακές παθήσεις.

• Το κάπνισμα είναι η κύρια αιτία της χρόνιας βρογχίτιδας, μιας ασθαρής φλεγμονής των πνευμόνων και του εμφυσήματος, μιας πάθησης, που καταστρέφει τα πνεύμονια. Οσο πιο νωρίς αρχίσει κάποιος το κάπνισμα τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος τέτοιων παθήσεων.

• Το κάπνισμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αυξάνει τις πιθανότητες πρόωρου τοκετού, λιποβαρών νεογνών και βρεφικών θανάτων.

• Το κάπνισμα βλάπτει τους μη καπνιστές όσο και τους καπνιστές. Οταν οι μη καπνιστές βρίσκονται σε χώρα όπου υπάρχουν άνθρωποι που καπνίζουν, απορροφούν νικοτίνη, μονοξείδιο του άνθρακα και άλλα συστατικά του καπνού των τσιγάρων όσο και αυτοί που καπνίζουν. Η επίδραση που έχει το κάπνισμα στους μη καπνιστές λέγεται «παθητικό κάπνισμα».

Ποιοι γίνονται καπνιστές; Νεαρά άτομα που μεγαλώνουν σε περιβάλλον καπνιστών (γονείς, αδέλφια) έχουν πολλές πιθανότητες να γίνουν καπνιστές. Σχεδόν το 90% των καπνιστών αρχίζουν το κάπνισμα ως έφηβοι.

Θυμηθείτε: *Η νικοτίνη είναι μια βλαβερή ουσία που περιέχεται στον καπνό του τσιγάρου και μπορεί να φέρει ζαλάδα και ανακατωσούρα στο στομάχι. Επίσης, κάνει την καρδιά να χτυπά πιο γρήγορα και να δουλεύει λιγότερο αποτελεσματικά!*

Ιατρικά, 9/4/2002, Εφημερίδα Ελευθεροτυπία

Κάπνισμα και εφηβεία

Προσωρινή απόλαυση, μόνιμη ζημιά

1. Βρείτε στο κείμενο του άρθρου τι κακό μπορεί να κάνει το κάπνισμα στην υγεία. Μετά γράψτε αυτά που βρήκατε σε ένα μεγάλο χαρτί και κολλήστε τα στον πίνακα ανακοινώσεων της τάξης. Ξεκινήστε έτσι:

Δεν καπνίζω, γιατί το κάπνισμα _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Το κάπνισμα και το σώμα σου

Ξέρεις τι είναι το κάπνισμα. Έχεις δει διαφημίσεις για τσιγάρα σε αφίσες, εφημερίδες και περιοδικά. Ίσως έχεις δει διαφημίσεις για πίπες και πούρα στην τηλεόραση. Κι έχεις δει μεγάλους να καπνίζουν.
Γιατί το κάνουν;
Οι περισσότεροι μεγάλοι που καπνίζουν, καπνίζουν από συνήθεια. Άρχισαν κάποια μέρα να καπνίζουν και δυσκολεύονται πολύ να το κόψουν.
Αυτό είναι πολύ λυπηρό, γιατί υπάρχουν ουσίες στον καπνό που βλάπτουν σοβαρά το σώμα σου.

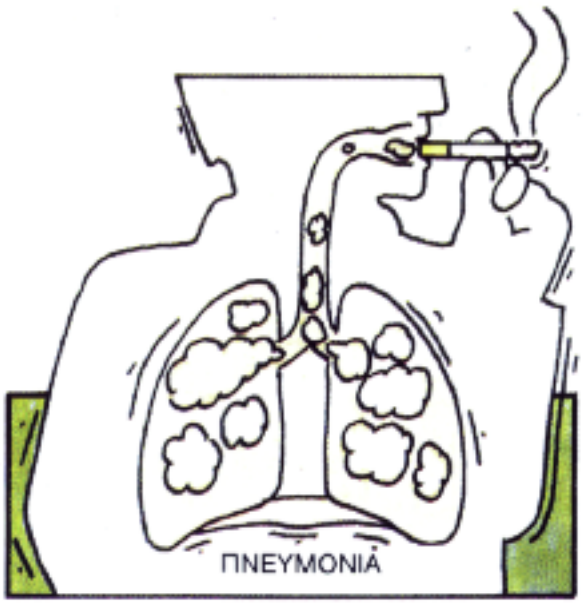
Γιατί, λοιπόν, αρχίζουν οι άνθρωποι να καπνίζουν;

Καμιά φορά αρχίζουν να καπνίζουν γιατί κάποιος άλλος τους είπε ότι δεν τολμούν να δοκιμάσουν.

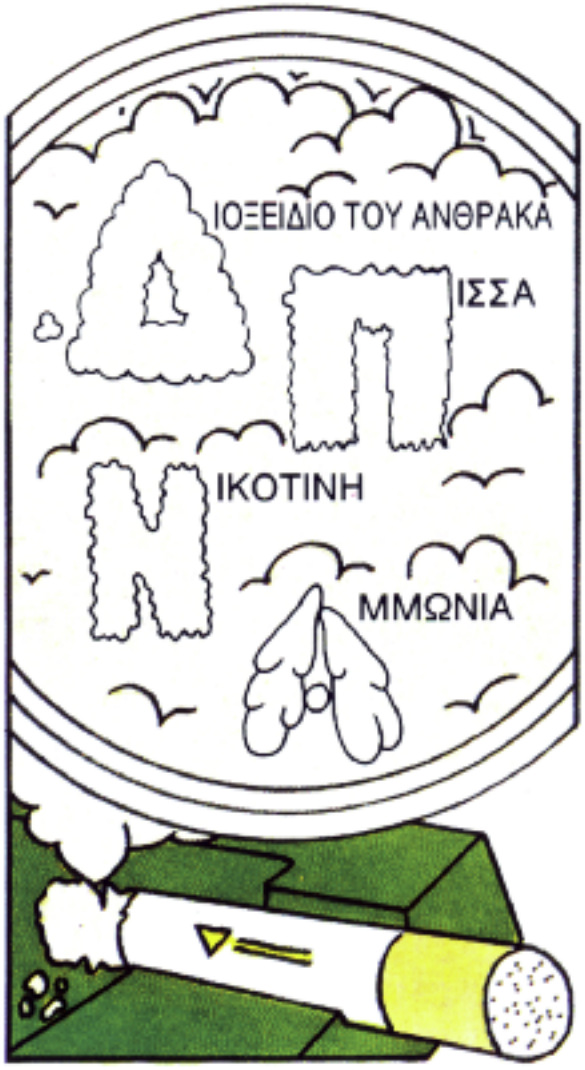
Ή, γιατί έβλεπαν άλλους ανθρώπους να καπνίζουν.

Ή, γιατί νόμιζαν πως έτσι θα έδειχναν πιο μεγάλοι.

Ποια είναι η αλήθεια για το κάπνισμα;
Ο καπνός δεν είναι μόνο ένα γκρίζο σύννεφο. Αποτελείται από μικροσκοπικά σωματίδια στερεών ουσιών.
Μερικά ονομάζονται ΝΙΚΟΤΙΝΗ.
Μερικά ονομάζονται ΠΙΣΣΑ.
Μερικά ονομάζονται ΜΟΝΟΞΕΙΔΙΟ ΤΟΥ ΑΝΘΡΑΚΑ.
Μερικά ονομάζονται ΑΜΜΩΝΙΑ.
Και μερικά είναι χιλιάδες άλλες χημικές ουσίες!

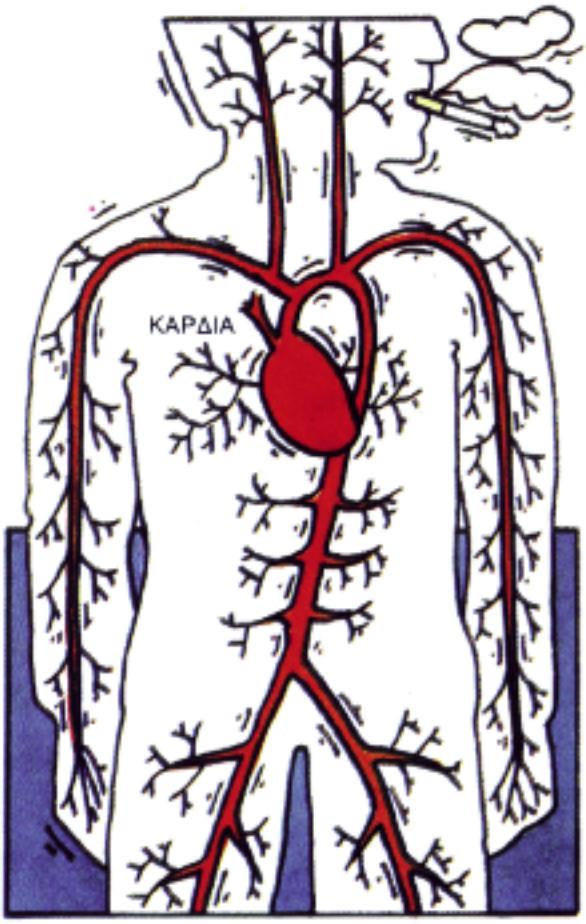


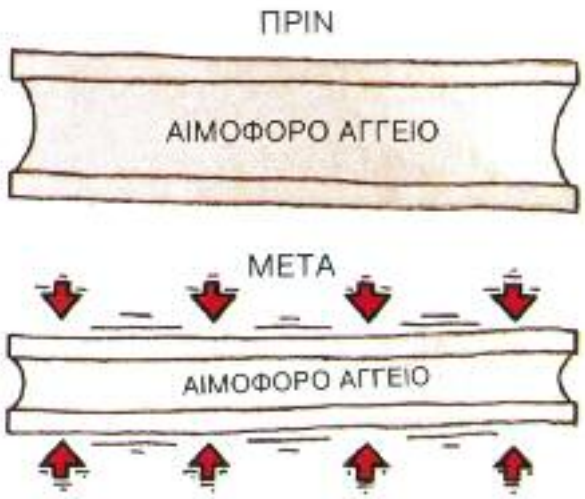
Μπαίνει στα πνευμόνια σου.



Η ΝΙΚΟΤΙΝΗ στον καπνό του τσιγάρου προκαλεί δυσάρεστα κι επικίνδυνα πράγματα μέσα στο σώμα σου.

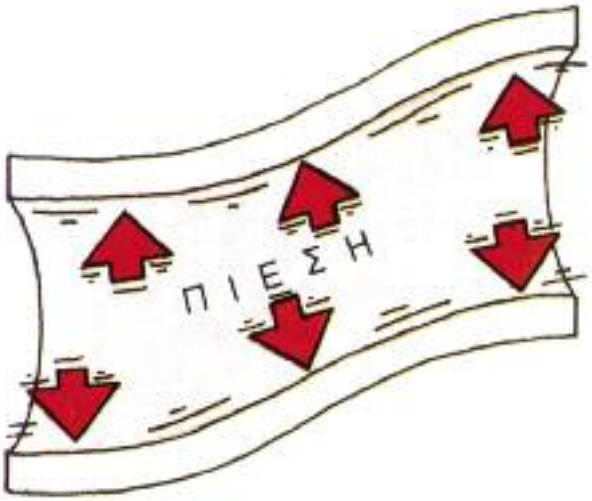
Ύστερα μπαίνει στο αίμα σου κι έτσι ταξιδεύει σ' όλο σου το σώμα καθώς η καρδιά σου χτυπά και στέλνει το αίμα στα αιμοφόρα αγγεία.





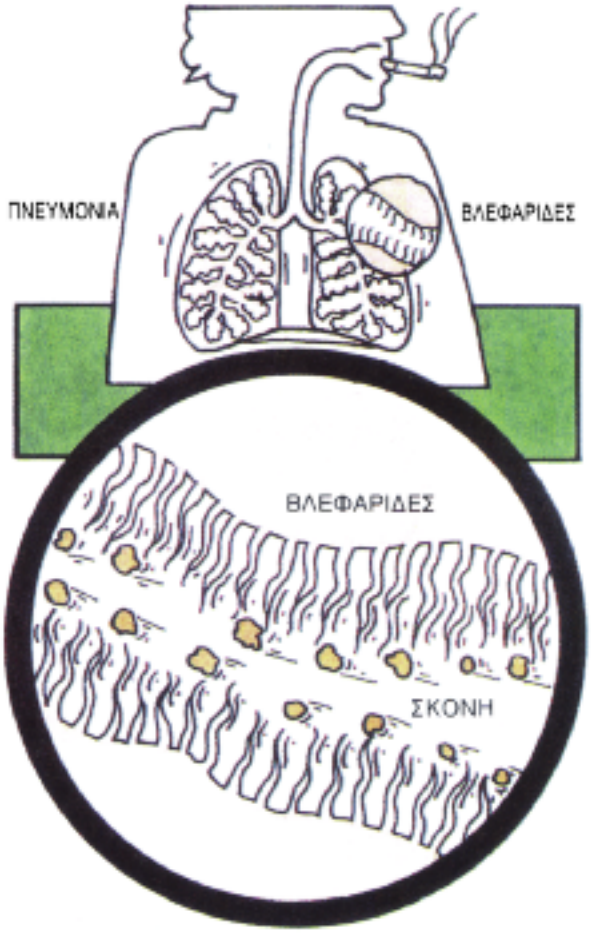
Κάνει τους μυς να σφίγγονται.
Αυτό αναγκάζει τα αιμοφόρα αγγεία να γίνουν πιο στενά γιατί τα τοιχώματά τους είναι φτιαγμένα από μυς.

Κάνει την καρδιά σου να χτυπάει γρηγορότερα για να στείλει το αίμα μέσα στα στενά αιμοφόρα αγγεία. Έτσι πρέπει να δουλεύει πιο πολύ. Και φυσικά κουράζεται.



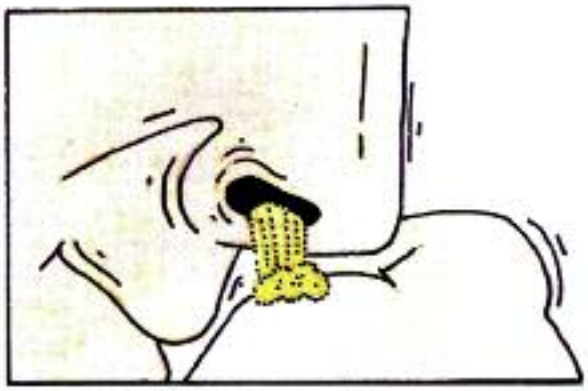
Κάνει το αίμα να πιέζει με μεγαλύτερη δύναμη τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων (αυτό ονομάζεται πίεση του αίματος) και η πίεση αναγκάζει ένα σωρό άλλα μέρη του σώματος να δουλεύουν πιο πολύ.

Υπάρχει και κάτι άλλο που δυσκολεύει τους καπνιστές να βήξουν και να βγάλουν την πίσσα από μέσα τους. Μέσα στα πνευμόνια οι αγωγοί καλύπτονται από μικροσκοπικά τριχίδια που ονομάζονται βλεφαρίδες. Η δουλειά των βλεφαρίδων είναι να κάνουν τη σκούπα. Κουνιούνται κι όταν εισπνέουμε κάποια ανεπιθύμητη ουσία, όπως τη σκόνη από το πάτωμα ή τη γύρη των λουλουδιών και τα μικρόβια που προκαλούν ασθένειες, οι βλεφαρίδες την διώχνουν έξυπνα έξω από το σώμα.

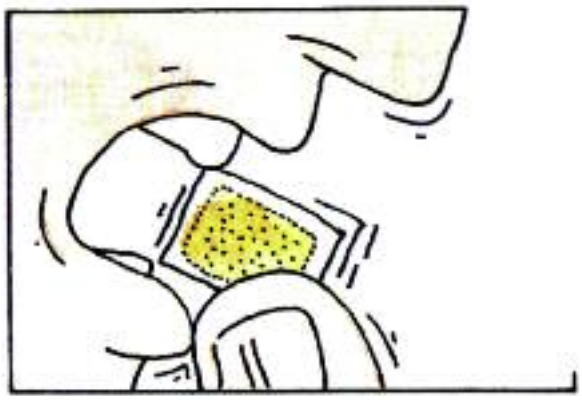


Όταν, όμως, οι καπνιστές εισπνέουν πίσσα, τα μικρά τριχίδια παραλύουν. Δεν μπορούν πια να κινηθούν και να κάνουν τη σπουδαία δουλειά τους. Κι έτσι η πίσσα παραμένει και συσσωρεύεται εκεί. Και παραμένει και συσσωρεύεται!
Κι έτσι οι καπνιστές έχουν πολύ βουλωμένα, βρόμικα πνευμόνια και κρυολογούν περισσότερο και παθαίνουν περισσότερες αρρώστιες απ' ό,τι θα πάθαιναν αν δεν κάπνιζαν.

Και δεν είναι μόνο ο καπνός του τσιγάρου που κάνει όλα αυτά τα βλαβερά πράγματα. Μερικοί άνθρωποι ρουφάνε καπνό απ΄ τη μύτη.



Άλλοι πάλι πιπιλάνε καπνό μέσα σε σακουλάκια σαν του τσαγιού.

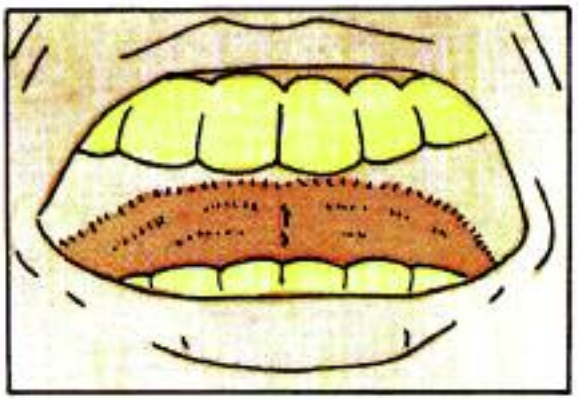


Κι άλλοι μασάνε καπνό.

Είτε όμως τον καπνίζουν, είτε τον ρουφάνε από τη μύτη, είτε τον πιπιλάνε είτε τον μασάνε, συμβαίνει το ίδιο πράγμα.

Βάζει επικίνδυνα κι αηδιαστικά πράγματα μέσα στο σώμα των ανθρώπων.

Καταστρέφει τη γεύση τους.
Τους κάνει ν΄ αρρωσταίνουν πιο εύκολα.
Κάνει την παρουσία τους στους άλλους δυσάρεστη. Οι άνθρωποι που χρησιμοποιούν καπνό μυρίζουν άσχημα. Μυρίζει η αναπνοή τους, τα ρούχα τους, και καθετί δικό τους.



Τα δόντια τους κιτρινίζουν και χάνουν τη γυαλάδα τους.

Μπορεί να κιτρινίσουν και τα δάχτυλά τους.

Δε μοιάζουν καθόλου με τους ανθρώπους που έχουν υγιή κι έξυπνα σώματα.

Γιατί, λοιπόν, οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τον καπνό όταν ξέρουν πως τους προκαλεί τόσο βλαβερά πράγματα;
΄Ολα τα βλαβερά πράγματα που προκαλεί ο καπνός δεν έχουν δυσάρεστη αίσθηση.

΄Ετσι ο άνθρωπος που καπνίζει αισθάνεται για λίγο πιο χαλαρωμένος και γαλήνιος. Αυτά όμως τα αισθήματα δε διαρκούν. Για να τα ξανανιώσουν οι καπνιστές χρειάζονται όλο και περισσότερο καπνό. ΄Ολο και περισσότερο, όλο και περισσότερο...

Γι΄ αυτό, ενώ στην πρώτη ρουφηξιά η γεύση του καπνού μπορεί να κάνει τον άνθρωπο να νιώσει ναυτία και ζάλη και να ιδρώσει, αν εξακολουθήσει να τον δοκιμάζει μερικά από τα άσχημα αισθήματα υποχωρούν καθώς τα συνηθίζει και μερικά από τα ωραία αισθήματα γίνονται ωραιότερα.

Σιγά σιγά, όμως, δεν υπάρχουν πια ούτε ιδιαίτερα καλά ούτε ιδιαίτερα άσχημα αισθήματα. Ο άνθρωπος απλώς συνήθισε στο κάπνισμα και συνεχίζει να καπνίζει. Αισθάνεται πως δεν μπορεί να ζήσει χωρίς αυτό, γιατί όταν σταματά έρχονται όλα τα άσχημα αισθήματα. Νιώθει δυστυχισμένος και ευερέθιστος και αδιάθετος και πολύ πολύ δύστροπος.

Γι΄ αυτό είναι τόσο δύσκολο να κοπεί η συνήθεια αφού έχει γίνει η αρχή. Καλύτερα να μην αρχίσει κανείς καθόλου, δε συμφωνείς;

Το κάπνισμα και το σώμα σου

1. Διαβάσατε το ενημερωτικό φυλλάδιο για το κάπνισμα. Να ξεχωρίσετε στον παρακάτω πίνακα τις αιτίες του καπνίσματος (γιατί καπνίζουν οι άνθρωποι) και τι προβλήματα φέρνει.

- Από συνήθεια
- Η καρδιά χτυπάει δυνατότερα
- Καπνίζουν όλοι οι άλλοι
- Μεγαλώνει η πίεση του αίματος
- Για να φαίνονται πιο μεγάλοι
- Οι διαφημίσεις λένε ότι το κάπνισμα είναι ευχάριστο.
- Βήχας
- Τα κύτταρα παθαίνουν καρκίνο

Αιτίες	Προβλήματα

2. Βάλτε τις λέξεις στη στήλη που ταιριάζουν:

κακός, χρήσιμος, βλαπτικός, κόβω, υγιεινός, ανθυγιεινή συνήθεια, αρρώστια, υγεία, γυμνασμένος, γερός

Κάπνισμα	αθλητισμός
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3. **<u>Δεν είναι καλό να καπνίζεις.</u>** Πείτε αλλιώς αυτή την πρόταση:

- Το κάπνισμα _____.
- Είναι _____.
- Δεν πρέπει _____.
- Όποιος καπνίζει _____.

4. Γράψτε τα άρθρα που λείπουν στο παρακάτω κείμενο:

____ καπνός _____ τσιγάρου έχει νικοτίνη και πίσσα. ____ πίσσα είναι _____ πολύ επικίνδυνη ουσία που μπορεί να καταστρέψει ____ πνευμόνια _____ καπνιστή. Αυτή κάνει _____ καπνιστή να βήχει και να αναπνέει με δυσκολία.

Όταν _____ γυναίκα που καπνίζει έχει μέσα της _____ μωρό που προσπαθεί να μεγαλώσει για να γεννηθεί, τότε ____ μωρό θα πάρει όλες _____ βλαβερές ουσίες _____ καπνού.

5. Μάθατε ότι ένας συμμαθητής σας καπνίζει συχνά. Τι θα του πείτε για να σταματήσει αυτή την κακή συνήθεια; Οι παρακάτω λέξεις μπορούν να σας βοηθήσουν:

Έμαθα ότι _____

και ένιωσα πολύ _____

νομίζω πως δεν πρέπει _____

διότι το κάπνισμα _____

επίσης, σκέψου ότι _____

κάθε μέρα ακούμε πως το κάπνισμα _____

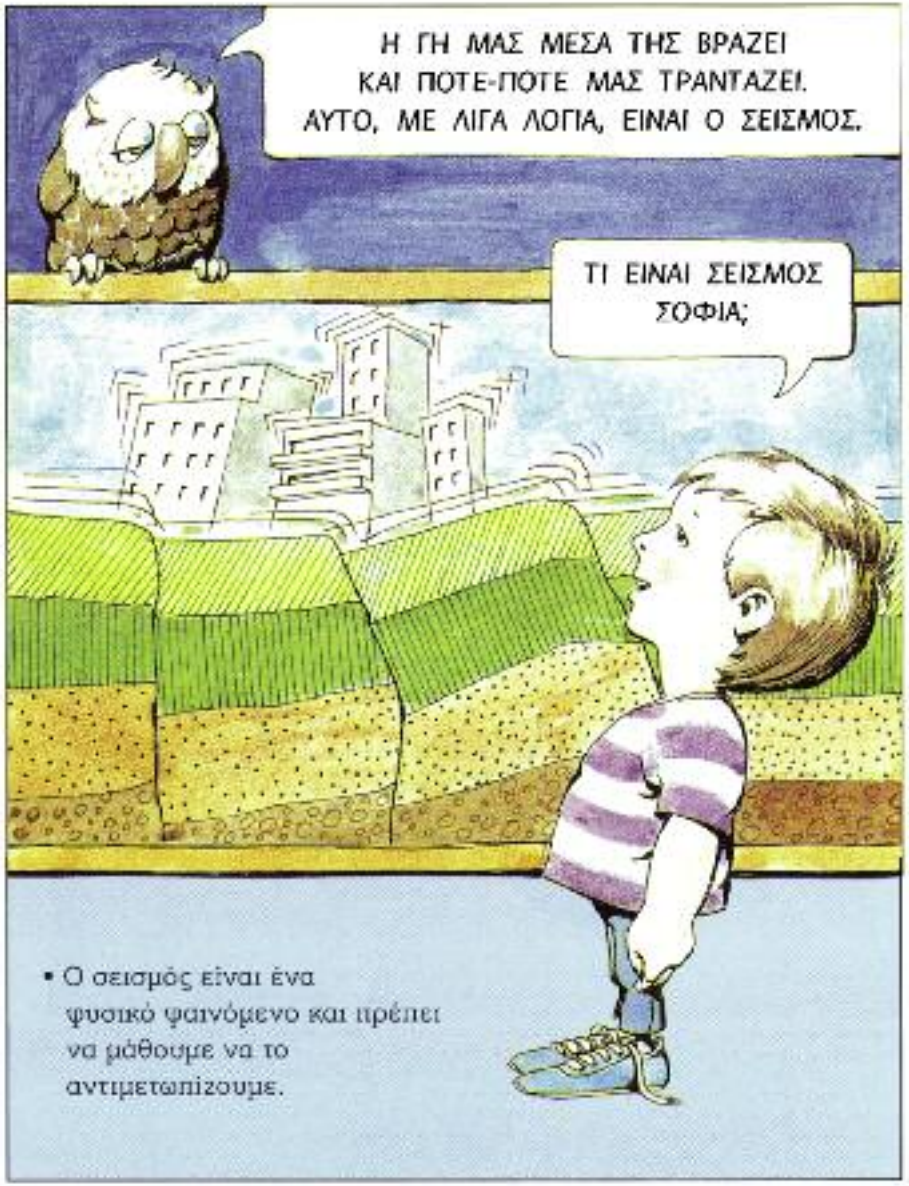
δεν είναι λοιπόν σωστό να _____

ΣΕΙΣΜΟΣ

As είμαστε προετοιμασμένοι

Δ' ΕΚΔΟΣΗ

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΝΤΙΣΕΙΣΜΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
Υ.ΠΕ.ΧΩ.Δ.Ε.

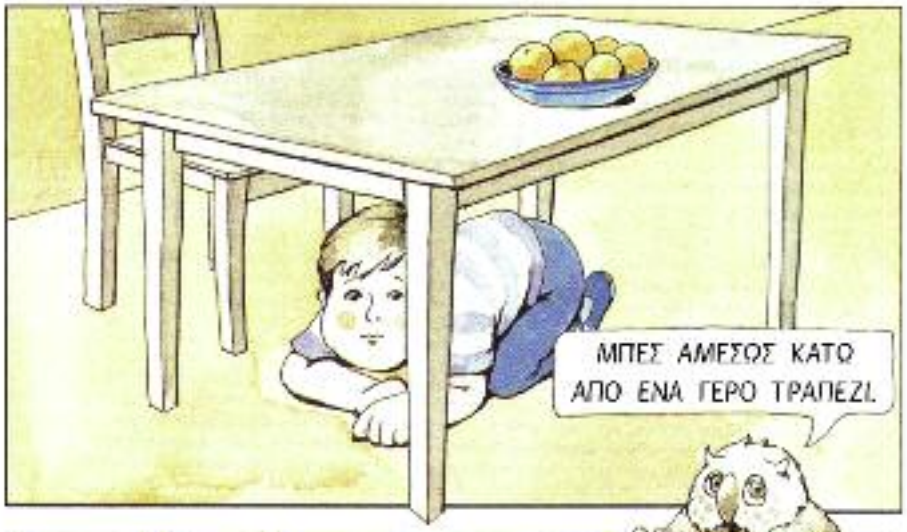


Ρώτησε τους δασκάλους σου
Ρώτησε τους γονείς σου

Αν είσαι στο σχολείο και γίνει σεισμός...

...άκου τους δασκάλους σου!

Αν είσαι στο σπίτι και γίνει σεισμός...



• Μετά από ένα σεισμό πολλές φορές γίνεται διακοπή ηλεκτρικού ρεύματος. Γι' αυτό μπορεί να αποκλειστείτε στα ασανσέρ.

• Η έξοδος πρέπει να γίνεται από τις σκάλες πολύ προσεκτικά.

...άκου τους γονείς σου!

Αν είσαι έξω και γίνει σεισμός...

• Ο σεισμός δημιουργεί κινδύνους που δεν υπήρχαν πριν... Γι' αυτό κινήσου με μεγάλη προσοχή!

... μείνε ψύχραιμος!

Καμιά φορά και οι ήρωες φοβούνται

Χρωμάτισε, αν θέλεις, αυτήν τη σελίδα

Και ποιός δε φοβάται
την ώρα του σεισμού!

Συζήτησέ το με την οικογένειά σου

Κάνετε οικογενειακό σχέδιο έκτακτης ανάγκης

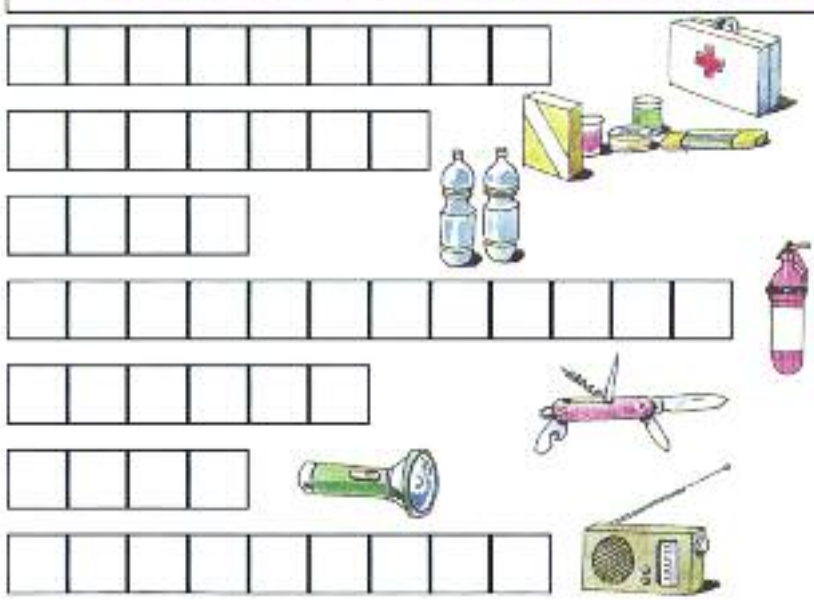
ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕ ΤΟ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΟΥ

Μετά το σεισμό θα καταφύγουμε .....

.....

Συζήτησέ το με τους φίλους σου

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΟΥΜΕ ΣΕ ΠΡΩΤΗ ΑΝΑΓΚΗ



A. Τι πρέπει να κάνετε από ΤΩΡΑ:

- Πρέπει να ξέρετε από πού και πώς κλείνει ο γενικός διακόπτης για το ηλεκτρικό ρεύμα, για το γκάζι και για το νερό.
- Να ξέρετε τα τηλέφωνα που είναι χρήσιμα σε ώρα ανάγκης.

Σπιτικός κατάλογος έκτακτης ανάγκης.

- Να έχετε προμηθευτεί μερικά πράγματα που είναι απαραίτητα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης: φάρμακα, φορητό ραδιόφωνο μπαταρίας, φακό κ.λ.π.
- Να βάλετε σε χαμηλές θέσεις τα μεγάλα και βαριά αντικείμενα και όσα μπορούν εύκολα να σπάσουν. Να στερεώσετε γερά τα ράφια. Να στηρίξετε καλά τα ψηλά ή βαριά αντικείμενα ή έπιπλα. Να μη κρεμάσετε βαριά πράγματα στους τοίχους γύρω από κρεβάτια.
- Να έχετε συζητήσει και να ξέρετε όλοι στην οικογένειά σας τι πρέπει να κάνετε στην περίπτωση του σεισμού.

B. Τι πρέπει να κάνετε την ΩΡΑ του σεισμού:

Μπείτε κάτω από ένα γερό τραπέζι.

Σταθείτε κάτω από την κάσα εσωτερικής πόρτας.

- Αν βρεθείτε έξω από κτίριο, μείνετε έξω. Αν βρεθείτε μέσα, μείνετε μέσα. Στους σεισμούς οι περισσότεροι τραυματισμοί γίνονται την ώρα που μπαίνουμε στα κτίρια ή που βγαίνουμε από αυτά.
- Αν βρεθείτε μέσα, σταθείτε μακριά από έπιπλα ή αντικείμενα που μπορεί να πέσουν.

Μη χρησιμοποιείτε το ασανσέρ.

Μπείτε κάτω από ένα γερό τραπέζι ή κάτι ανάλογο.
Σταθείτε κάτω από την κάσα εσωτερικής πόρτας.
Μείνετε μακριά από τα παράθυρα.
Μη βγαίνετε στα μπαλκόνια.
Μη τρέχετε προς την έξοδο.

- Μη χρησιμοποιείτε ποτέ το ασανσέρ. Κινδυνεύετε να εγκλωβιστείτε στην περίπτωση που θα κοπεί το ρεύμα.
- Αν βρεθείτε έξω, μείνετε μακριά από κτίρια, δέντρα και ηλεκτροφόρα καλώδια. Μεγάλος είναι ο κίνδυνος έξω από τις εισόδους των κτιρίων και κοντά στους εξωτερικούς τοίχους από τα γκρεμίσματα που πέφτουν.

- Μη μπαίνετε μέσα σε κτίρια για να προστατευτείτε. Μείνετε σε ελεύθερους χώρους.
- Μη πλησιάζετε στις ακτές. Ύστερα από σφοδρό σεισμό μπορεί να δημιουργηθούν κύματα με μεγάλη ταχύτητα και ύψος.
- Αν κυκλοφορείτε με αυτοκίνητο σταματείστε και μείνετε μέσα σ' αυτό.

Μείνετε μακριά από τα γκρεμίσματα.

Γ. Τι πρέπει να κάνετε ΜΕΤΑ το σεισμό:

- Αν κάπου πιάσει φωτιά, σβήστε την αμέσως.
- Εξετάστε προσεκτικά τις παροχές του ηλεκτρικού ρεύματος, του γκαζιού και του νερού. Αν παρατηρήσετε βλάβη, κλείστε τους κεντρικούς διακόπτες.
- Προσπαθείστε να μη χρησιμοποιήσετε το τηλέφωνό σας και το αυτοκίνητό σας, για να μη δημιουργηθεί «τηλεφωνικός πανικός» και «μποτιλιάρισμα» στους δρόμους. Έτσι διευκολύνετε

Σβήστε αμέσως τις φωτιές.

Μη χρησιμοποιείτε το αυτοκίνητό σας.

την κίνηση των ομάδων διάσωσης και την κυκλοφορία των αυτοκινήτων που προσφέρουν βοήθεια.

- Μη δοκιμάζετε να μετακινήσετε βαρειά τραυματισμένα άτομα, παρά μόνο αν βρίσκονται σε άμεσο κίνδυνο να τραυματιστούν περισσότερο.

Μην αγγίζετε πεσμένα καλώδια.

- Μην αγγίζετε ηλεκτροφόρα καλώδια πεσμένα στο έδαφος, ούτε τα αντικείμενα που ακουμπούν στα καλώδια. Υπάρχει κίνδυνος ηλεκτροπληξίας.
- Μετά από έναν ισχυρό σεισμό ακολουθούν και άλλοι μετασεισμοί που πολλές φορές είναι αρκετά δυνατοί και μπορούν να προξενήσουν ζημιές. Γι' αυτό μείνετε μακριά από κτίρια που έχουν πάθει βλάβες ή αν είναι απαραίτητο να μπείτε μέσα σ' αυτά, μη μένετε πολλή ώρα. Οι μετασεισμοί μπορεί να προξενήσουν μεγαλύτερες βλάβες ή και την κατάρρευσή τους.
- Να είσαστε προετοιμασμένοι και για άλλες σεισμικές δονήσεις.

Προστασία από τους σεισμούς

1. Διαβάστε τις οδηγίες από τα φυλλάδια του Υπουργείου Περιβάλλοντος για την προστασία από τους σεισμούς και βάλτε Σωστό ***(Σ)*** ή Λάθος ***(Λ)*** στις παρακάτω προτάσεις:

- Πριν από το σεισμό πρέπει να είμαστε έτοιμοι και να ξέρουμε τα χρήσιμα τηλέφωνα.

Σ **Λ**

- Στους σεισμούς οι περισσότεροι άνθρωποι χτυπάνε μέσα στα σπίτια.

Σ **Λ**

- Πρέπει να στεκόμαστε κοντά σε παράθυρο όταν γίνεται σεισμός για να μπορούμε να βγούμε γρήγορα.

Σ **Λ**

- Την ώρα του σεισμού πρέπει να τρέξουμε αμέσως να πάρουμε το ασανσέρ.

Σ **Λ**

- Δεν πρέπει να μπαίνουμε μέσα σε κτίρια αλλά να μένουμε σε ανοιχτούς χώρους όταν γίνεται σεισμός.

Σ **Λ**

- Μέσα στο σπίτι μπορεί να μας χτυπήσουν αντικείμενα που πέφτουν.

Σ **Λ**

- Ποτέ δεν πιάνουμε πεσμένα καλώδια.

Σ **Λ**

2. Να βρείτε και να συζητήσετε τα λάθη στο παρακάτω κείμενο:

Όταν καταλάβουμε ότι γίνεται σεισμός, πρέπει αμέσως να μπούμε μέσα σε κάποιο κτίριο. Αν είμαστε ήδη μέσα σε κτίριο, πρέπει να μπούμε κάτω από ένα τραπέζι ή να σταθούμε κοντά σε κάποιο παράθυρο. Ο σεισμός είναι επικίνδυνος και είναι καλό να φοβηθούμε και να τρέξουμε αμέσως στο μπαλκόνι. Επίσης, αν είμαστε κοντά στη θάλασσα, καλό είναι να σταθούμε στην ακτή και να περιμένουμε το τέλος του σεισμού.

3. Να βάλετε τα επίθετα στο σωστό τύπο:

Η Ελλάδα είναι μια χώρα με _____ *(αρκετός)* σεισμούς. Παλιότερα έγιναν _____ *(δυνατός)* σεισμοί με _____ *(πολύς)* ζημιές. Γι' αυτό το λόγο, τώρα φτιάχνουμε τα κτίρια πιο _____ *(γερός).* Όλοι μας όμως είναι καλό να προσέχουμε γιατί οι σεισμοί είναι πάντα _____ *(ξαφνικός)* και μπορεί να γίνουν _____ *(καταστροφικός).*

4. Ετοιμάζετε μια ανακοίνωση για την περίπτωση σεισμού. Γράψτε σύντομα τι συμβουλές θα δώσετε στα παιδιά του σχολείου σας για να ξέρουν τι να κάνουν.
Μπορείτε να ξεκινήσετε έτσι:

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Αν γίνει σεισμός, πρέπει να ξέρουμε τι να κάνουμε. Την ώρα του σεισμού δεν πρέπει να _____ αλλά να _____ .

Ακόμα, καλό είναι να μπούμε αμέσως κάτω από _____ και να _____ .

Αν είμαστε έξω, δεν πρέπει να _____ .

Να ξέρουμε ότι ο σεισμός δεν κρατάει πολύ και, αν είμαστε προσεκτικοί, δε θα πάθουμε τίποτα.

Οι ζώνες ασφαλείας έσωσαν τα παιδιά

Οι ζώνες ασφαλείας που φορούσαν τα επτά παιδιά στο λεωφορείο που τα μετέφερε από τον παιδικό σταθμό στα σπίτια τους τους έσωσαν τη ζωή.

Το σχολικό λεωφορείο του παιδικού σταθμού «Συννεφούλα» συγκρούστηκε νωρίς το απόγευμα στην οδό Κηφισίας της Καλαμαριάς Θεσσαλονίκης με φορτηγό αυτοκίνητο, με αποτέλεσμα το σχολικό λεωφορείο να ανατραπεί και τα παιδάκια, ηλικίας τεσσάρων έως εννέα χρόνων, να κινδυνέψουν σοβαρά.

Περαστικοί έβγαλαν τα παιδιά από το λεωφορείο. Μεταφέρθηκαν στο Ιπποκράτειο νοσοκομείο και, αφού τους έγιναν οι απαραίτητες εξετάσεις και τους δόθηκαν οι πρώτες βοήθειες, επέστρεψαν στα σπίτια τους.

Ελαφρά τραυματίστηκε ο οδηγός του σχολικού λεωφορείου Παναγιώτης Βερνάρδος, 36 ετών από τη Θεσσαλονίκη, ενώ ο οδηγός του φορτηγού Στυλιανός Θεοδοσάτος συνελήφθη.

(Διαδίκτυο, 07/2002)

Οι ζώνες ασφαλείας έσωσαν τα παιδιά

1. Διαβάστε το κείμενο και απαντήστε:

- Ποια είναι η είδηση (το νέο που μαθαίνουμε);
- Πού και πότε έγινε το γεγονός που μαθαίνουμε;
- Για ποιους μιλάει η είδηση;
- Γιατί είναι σημαντική η είδηση; Τι μαθαίνουμε από αυτήν;

2. Να συμπληρώσετε τα κενά με τη λέξη που ταιριάζει από τις παρακάτω:

ζώνες, συγκρούστηκε, εξετάσεις, βοήθειες, τραυματίες, ατύχημα, σύγκρουση, οδηγός, νοσοκομείο

Για άλλη μια φορά είχαμε ένα σοβαρό _____ στους δρόμους της πόλης μας. Λεωφορείο _____ με επιβατικό αυτοκίνητο διότι ο _____ του αυτοκινήτου οδηγούσε με μεγάλη ταχύτητα. Ευτυχώς όλοι φορούσαν _____ ασφαλείας και δε χτύπησαν σοβαρά. Μετά τη _____ οι _____ μεταφέρθηκαν στο _____ και αφού τους έγιναν οι απαραίτητες _____ και τους δόθηκαν οι πρώτες _____ γύρισαν στα σπίτια τους.

3. Στο ραδιόφωνο ακούτε τον τίτλο «Τρελό λεωφορείο μπήκε σε είσοδο σπιτιού» αλλά δεν προλαβαίνετε να ακούσετε όλη την είδηση. Φανταστείτε και γράψτε εσείς αυτή την είδηση απαντώντας στις ίδιες ερωτήσεις της άσκησης 1.

Δείτε τα δεδομένα: Κάθε χρόνο

Στην Ευρώπη: χάνονται **50.000** άνθρωποι και τραυματίζονται **500.000**
150.000 μένουν μόνιμα ανάπηροι

Στην Ελλάδα: χάνονται **2.500** άνθρωποι και τραυματίζονται **32.000**
Πόσοι μένουν ανάπηροι;

Σκεφθείτε τις επιπτώσεις

Πίσω από κάθε άνθρωπο που χάνεται, πίσω από κάθε ανάπηρο από τροχαίο ατύχημα βρίσκεται μία **οικογένεια** που:

- ☹ νιώθει απέραντη και διαρκή δυστυχία
- ☹ περνάει από εφιαλτικές διαδικασίες
- ☹ φτωχαίνει
- ☹ υποφέρει για χρόνια από σωματικές και ψυχικές διαταραχές
- ☹ πέφτει δραματικά η ποιότητα ζωής της

Τα τροχαίο ατύχημα δεν είναι πια κάτι μακρινό, κάτι που συμβαίνει στους άλλους!

Όπως έχουν σήμερα τα πράγματα

1 στους **80** ευρωπαίους πολίτες θα χάσει τη ζωή του από τροχαίο ατύχημα
1 στους **3** θα νοσηλευθεί εξαιτίας τροχαίου ατυχήματος

Για να βελτιωθούν πρέπει να αλλάξει η συμπεριφορά στους δρόμους!

Η ΕΥΘΥΤΑ είναι μία κίνηση πολιτών (μεταξύ τους και θύματα τροχαίων ατυχημάτων)
- ☺ για την υποστήριξη των θυμάτων
- ☺ για τη βελτίωση της οδικής συμπεριφοράς

Τα περιθώρια υπάρχουν, χρειάζεται δραστηριοποίηση

ΕΥΘΥΤΑ
ΕΤΑΙΡΙΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΘΥΜΑΤΩΝ ΤΡΟΧΑΙΩΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ
Κεντρικό Γραφείο:
Πάντου 52, 115 97 Αθήνα
Τηλ.: 7780295 Fax: 7752550

Ενδιαφερθείτε
για την πόλη που ζείτε
για την περιοχή που κυκλοφορείτε

Η οδική συμπεριφορά σας αφορά

Η οδική ασφάλεια είναι ανθρώπινο δικαίωμα!

1. Το κείμενο της διαφήμισης μιλάει για την οδική ασφάλεια, δηλαδή τι να κάνουμε για να μην έχουμε ατυχήματα στο δρόμο. Συμπληρώστε τα κενά με τους σωστούς αριθμούς:

Τα ατυχήματα είναι πολλά. Στην Ελλάδα κάθε χρόνο σκοτώνονται _____ άνθρωποι κάθε χρόνο και τραυματίζονται _____ άνθρωποι. Σκεφτείτε ότι ένας στους _____ Ευρωπαίους θα σκοτωθεί σε τροχαίο ατύχημα και ένας στους _____ θα πάει στο νοσοκομείο από ατύχημα! Σε όλη την Ευρώπη, _____ άνθρωποι σκοτώνονται κάθε χρόνο από τροχαία ατυχήματα και _____ τραυματίζονται.

2. Ξεχωρίστε τις παρακάτω φράσεις σε δύο στήλες. Στη μια γράψτε τι φταίει για τα τροχαία ατυχήματα και στην άλλη τι παθαίνουμε από τα ατυχήματα:

- πολλοί άνθρωποι σκοτώνονται
- η οικογένεια νιώθει μεγάλη δυστυχία
- πολλοί οδηγοί πίνουν οινόπνευμα πριν οδηγήσουν
- πολλοί άνθρωποι μένουν ανάπηροι
- πολλοί οδηγούν με τεράστια ταχύτητα
- οι δρόμοι μας δεν είναι πολύ καλοί και δε φωτίζονται καλά
- η οικογένεια μετά το ατύχημα είναι πιο φτωχή
- πολλοί οδηγούν απρόσεχτα
- πολλοί οδηγοί δε φορούν ζώνη ασφαλείας
- μερικοί άνθρωποι χάνουν τη δουλειά τους

Τι φταίει για τα ατυχήματα	Τι παθαίνουμε από τα ατυχήματα

3. Να γράψετε τα άρθρα που λείπουν:

Χτες το βράδυ έγινε _____ ξαφνικό ατύχημα στο κέντρο της πόλης. Ήταν _____ τραγική σύγκρουση μοτοσικλέτας και φορτηγού. _____ ατύχημα έγινε _____ γωνία των οδών Μαυρομιχάλη και Μεθάνων _____ 3 και μισή μετά _____ μεσημέρι.

4. Γράψτε έναν ***πεντάλογο της οδικής ασφάλειας*** για τον πίνακα ανακοινώσεων του σχολείου σας, δηλαδή πέντε πράγματα που πρέπει να προσέχουμε για να μην έχουμε τροχαία ατυχήματα. Οι παρακάτω λέξεις μπορεί να σας βοηθήσουν:

ζώνη ασφαλείας, κράνος, μεγάλη ταχύτητα, προσεχτικά, φανάρια, ποτά με οινόπνευμα.

Πεντάλογος της οδικής ασφάλειας
1.
2.
3.
4.
5.

Κυκλοφοριακές συμβουλές για μικρούς πεζούς μαθητές

1. Για να κυκλοφορείτε σωστά στους δρόμους και να μην έχετε κινδύνους από τα αυτοκίνητα, πρέπει να μάθετε τα σήματα της Τροχαίας. Δεν είναι δύσκολο να τα μάθετε και είναι ευχάριστο.
2. Να ξεκινάτε νωρίς το πρωί για να μην τρέχετε στο δρόμο και να προλαβαίνετε την αρχή του μαθήματος.
3. Να περπατάτε στο πεζοδρόμιο πάντα και προς την πλευρά των σπιτιών. Αν δεν υπάρχει πεζοδρόμιο, να περπατάτε στην άκρη του δρόμου και αντίθετα από τα αυτοκίνητα, για να τα βλέπετε.
4. Όταν υπάρχουν φανάρια, να περνάτε πάντα με το πράσινο σήμα των πεζών.
5. Μην περνάτε με κόκκινο σήμα των πεζών, ακόμα κι όταν δεν υπάρχουν αυτοκίνητα στο δρόμο ή τα βλέπετε μακριά σας.
6. Να περνάτε πάντα από τις διαβάσεις για τους πεζούς. Όταν δεν υπάρχουν διαβάσεις πεζών και πρέπει να περάσετε το δρόμο, να προσέχετε πάρα πολύ, να κοιτάτε αριστερά και δεξιά στο δρόμο και, όταν είστε σίγουροι ότι δεν υπάρχει κίνδυνος, μπορείτε να περάσετε.
7. Αν από ανάγκη βρεθείτε στη μέση του δρόμου και βλέπετε ένα αυτοκίνητο ή δίκυκλο να έρχεται τρέχοντας προς το μέρος σας, το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να σταθείτε εκεί που βρίσκεστε, για να διευκολύνετε τον οδηγό να περάσει χωρίς ατύχημα.
8. Μην περνάτε ποτέ μπροστά από σταματημένο φορτηγό ή λεωφορείο, γιατί δε βλέπετε τα άλλα αυτοκίνητα που κινούνται στο δρόμο.
9. Μέσα στο λεωφορείο να κρατιέστε πάντα από τις χειρολαβές και να μην κατεβαίνετε ποτέ από το λεωφορείο πριν σταματήσει, γιατί κινδυνεύετε να πέσετε και να χτυπήσετε.
10. Ποτέ μη βγάζετε το κεφάλι σας από το παράθυρο του αυτοκινήτου ή λεωφορείου όπου βρίσκεστε.
11. Μην τρέξετε να ανεβείτε στο λεωφορείο όταν έχει ξεκινήσει, γιατί κινδυνεύετε.
12. Μην παίζετε σε δρόμο όπου περνούν αυτοκίνητα.
13. Όταν παίζετε στην παιδική χαρά ή αλλού και σας φύγει η μπάλα στο δρόμο, μην τρέξετε να την πάρετε, γιατί κινδυνεύετε.
14. Μην οδηγείτε ποδήλατο σε δρόμους με μεγάλη κίνηση.
15. Στα διαλείμματα και όταν σχολάτε, μη βγαίνετε στο δρόμο τρέχοντας.
16. Το βράδυ με το σκοτάδι πρέπει να προσέχετε περισσότερο, γιατί δε σας βλέπει ο οδηγός.
17. Να ακολουθείτε πάντα τα σήματα του τροχονόμου.
18. Μην ξεχνάτε ότι η καλύτερη διαδρομή για το σχολείο δεν είναι πάντα η πιο γρήγορη αλλά αυτή που έχει τους λιγότερους κινδύνους για τη ζωή σας.

Ο ΤΡΟΧΟΝΟΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΦΙΛΟΣ ΣΑΣ.
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΤΡΟΧΑΙΑΣ

Κυκλοφοριακές συμβουλές για μικρούς πεζούς μαθητές

1. Διαβάστε προσεκτικά τις συμβουλές της Τροχαίας προς τους μαθητές και απαντήστε τις ερωτήσεις. Ποιες συμβουλές δίνονται για:

- τα παιχνίδια στο δρόμο

_____

- τα φανάρια

_____

- τα λεωφορεία

_____

- το περπάτημα στο σκοτάδι

_____

2. Διαβάστε τις οδηγίες και βάλτε Σωστό ***(Σ)*** ή Λάθος ***(Λ)*** στις παρακάτω προτάσεις:

- Πρέπει να βαδίζουμε αντίθετα με τα αυτοκίνητα. **Σ** **Λ**
- Δεν πρέπει να περνάμε ποτέ με κόκκινο. **Σ** **Λ**
- Πρέπει να κοιτάμε μόνο από την πλευρά που έρχονται αυτοκίνητα και όχι και τις δύο πλευρές. **Σ** **Λ**
- Πρέπει να περνάμε πάντα μπροστά από σταματημένο λεωφορείο ή φορτηγό. **Σ** **Λ**
- Πρέπει να προσπαθούμε να ανεβούμε στο λεωφορείο ακόμα και αν έχει ξεκινήσει. **Σ** **Λ**

3. Να γράψετε στον ενικό αριθμό τις οδηγίες 5, 6, 11, 16 και 18.

- Μην περνάς με κόκκινο σήμα πεζού, ακόμα κι όταν δεν υπάρχει αυτοκίνητο στο δρόμο ή το βλέπεις μακριά σου.
- _____
- _____
- _____
- _____

4. Έξω από το σχολείο σας περνάνε πολλά αυτοκίνητα και το μεσημέρι είναι δύσκολο και επικίνδυνο να περάσετε το δρόμο. Γράψτε ένα γράμμα στην Τροχαία για να τους ζητήσετε να βάλουν ένα φανάρι (φωτεινό σηματοδότη). Οι παρακάτω λέξεις μπορούν να σας βοηθήσουν:

Κύριε Διοικητή της Τροχαίας,

Είμαστε μαθητ ς _____

και σας ότ λνουμε αυτό το γράμμα γιατί _____

_____

Το σχολείο μας _____ και _____

_____ είναι πολύ επικίνδυνο να _____

Θ λουμε λοιπόν να σας ζητήσουμε _____

_____

Με τιμή

_____

ΗΜΕΡΑ ΟΔΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Καθόμαστε πίσω, σε παιδικά κάθισμα ανάλογο με την ηλικία και το βάρος μας.

Ανεβαίνουμε και κατεβαίνουμε μόνον όταν το λεωφορείο έχει σταματήσει.

Στη διαδρομή κρατιόμαστε από τις χειρολαβές.

Για να διασχίσουμε το δρόμο περιμένουμε να φύγει το λεωφορείο, διαφορετικά περνάμε πάντα από το πίσω μέρος του. Έτσι ελέγχουμε την κίνηση και μας βλέπουν οι οδηγοί.

Πριν ξεκινήσω ελέγχω:

- φρένα, λάστιχα, αλυσίδα, κουδούνι, φώτα
- χρησιμοποιώ εξοπλισμό ασφαλείας: κράνος, αντανακλαστικές ζώνες, σημαιάκι
- Στο δρόμο τηρώ τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας.

Υποχρεωτική διακοπή πορείας

Απαγορεύεται η είσοδος σε όλα τα οχήματα

Κυκλική υποχρεωτική διαδρομή

Μονόδρομος

Υποχρεωτική κατεύθυνση πορείας προς τα εμπρός

Υποχρεωτική παραχώρηση προτεραιότητας

- Υπουργείο Εθν. Παιδείας & Θρησκ/των
- Υπουργείο Μεταφορών & Επικοινωνιών
- Υπουργείο Δημόσιας Τάξης
- Υπουργείο Εσωτερικών, Δημ. Διοίκησης & Αποκέντρωσης
- Γενική Γραμματεία Λαικής Επιμόρφωσης

Έντυπο για την Ημέρα Οδικής Ασφάλειας

Ημέρα Οδικής Ασφάλειας

1. Οι παρακάτω οδηγίες μιλάνε για τη διαδρομή από το σπίτι στο σχολείο. Γράψτε τις στο δεύτερο πρόσωπο, σαν να δίνετε οδηγίες στους συμμαθητές σας:

• Ξεκινάω νωρίς για το σχολείο, για να μη βιάζομαι στο δρόμο, και διαλέγω την πιο ασφαλή διαδρομή.

• **Ξεκινήστε νωρίς για το σχολείο, για να μη βιάζεστε στο δρόμο, και διαλέξτε την πιο ασφαλή διαδρομή.**

• Για να περάσω απέναντι, σταματάω και κοιτάζω αριστερά, δεξιά και πάλι αριστερά.

• _____

_____

• Δε διασχίζω ποτέ διαγώνια μια διασταύρωση! Χρησιμοποιώ, όπου υπάρχουν, τις διαβάσεις πεζών.

• _____

_____

• Βαδίζω στην εσωτερική πλευρά του πεζοδρομίου.

• _____

_____

• Στα φανάρια με πράσινο περνάω, με κόκκινο σταματάω, πάντα όμως προσέχω.

• _____

_____

2. Βρείτε ποια λέξη δεν ταιριάζει με τις άλλες δύο:

περπατάω	στέκομαι	προχωράω
στάση	σταμάτημα	κίνηση
λεωφορείο	καφενείο	φορτηγό
διάβαση	μοτοσικλέτα	ποδήλατο
ζώνη ασφαλείας	κράνος	κάθισμα

ΟΔΗΓΩΝΤΑΣ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΠΟΔΗΛΑΤΟ

Πριν ξεκινήσεις

Ποτέ μην οδηγείς ένα ποδήλατο που είναι πολύ μεγάλο ή πολύ μικρό για σένα.

Βεβαιώσου ότι το ποδήλατο είναι ασφαλές: τα φρένα πρέπει να λειτουργούν κανονικά και τα λάστιχα πρέπει να είναι σε καλή κατάσταση και φουσκωμένα.

Όταν πρόκειται να μεταφέρεις κάτι με το ποδήλατό σου, χρησιμοποίησε καλάθι ή κρεμαστά τσάντα. Η μεταφορά πραγμάτων πάνω στο τιμόνι κάνει την οδήγηση δύσκολη και επικίνδυνη. Φόρτωσε τα κατάλληλα ρούχα ώστε να μην κινδυνεύουν να μπλεχτούν στο εξαρτήματα του ποδηλάτου.

Βεβαιώσου ότι οι άλλοι που χρησιμοποιούν το δρόμο μπορούν να σε δουν. Γι' αυτό είναι χρήσιμα τα ανακλαστικά ρούχα και τα υλικά που αντανακλούν το φως.

με το ποδήλατο

Οδηγώντας το ποδήλατο

Δεν πρέπει να οδηγείς πάνω στο πεζοδρόμιο.

Πριν ξεκινήσεις φέρε το ποδήλατό σου στην άκρη του πεζοδρομίου. Όταν οι συνθήκες της κυκλοφορίας το επιτρέψουν κατέβασε το στο δρόμο. Ανέβα στο ποδήλατο και κοίταξε πάντοτε γύρω σου (εκάστα και αν έχεις κατάπρασης). Όταν βεβαιωθείς ότι μπορείς να ξεκινήσεις με ασφάλεια, κάνε σήμα με το χέρι σου στους άλλους οδηγούς και μετά οδήγησε και με τα δυο σου χέρια στο τιμόνι.

Να κρατάς πάντα το τιμόνι με τα δυο σου χέρια, εκτός αν πρόκειται να κάνεις σήμα.

Όταν κυκλοφορείτε πολλοί ποδηλάτες μαζί, πρέπει να οδηγείτε ο ένας πίσω από τον άλλο.

Να μην οδηγείς ποτέ κρεμασμένος από άλλο όχημα ή άλλο ποδήλατο.

Δεν πρέπει να μεταφέρεις επιβάτη με το ποδήλατό σου.

Τα σήματα που πρέπει να κάνει ο ποδηλάτης είναι:

Για να μετακινηθεί ή να στρίψει αριστερά.

Για να μετακινηθεί ή να στρίψει δεξιά.

Για να μειώσει ταχύτητα ή να σταματήσει.

Πρόσεχε μήπως κάποιο αυτοκίνητο σταματήσει ξαφνικά μπροστά σου. Μην προσπερνάς ποτέ μόνον όταν είσαι βέβαιος ότι είναι ασφαλές να

Παρκάροντας το ποδήλατό σου

Να διαλέγεις προσεκτικά το μέρος που θα αφήσεις το ποδήλατό σου· δεν θα πρέπει να εμποδίζει την κυκλοφορία των πεζών και των οχημάτων.

Στις διαβάσεις πεζών

Να σταματάς στις διαβάσεις για να περάσουν οι πεζοί.

Πρόσεχε ιδιαίτερα τα μικρά παιδιά και τους ηλικιωμένους.

Άλλοι χρήστες του δρόμου

Να προσέχεις όταν πλησιάζεις σε ζώα. Ν' αφήνεις σ' αυτά αρκετό χρόνο για να μετακινηθούν. Οι ξαφνικοί

δυνατοί θορύβοι τρομάζουν τα ζώα, γι' αυτό μη χρησιμοποιείς τα κουδούνι.

με το ποδήλατο

Στις πλατείες

Στις πλατείες πρέπει να δίνεις προτεραιότητα σ' αυτούς που έρχονται από δεξιά (που μπαίνουν στην πλατεία). Πρόσεχε για αυτοκίνητα που μπορεί να στρίβουν μπροστά από σένα.
Εάν βρίσκεις δυσκολίες στην κυκλοφορία, κατέβα από το ποδήλατο και κυκλοφόρησε σαν πεζός (χρησιμοποιώντας τα πεζοδρόμια

και τις διαβάσεις, κυλώντας το ποδήλατο δίπλα σου).

Οδηγώντας στο σκοτάδι

Όταν οδηγείς ποδήλατο το βράδυ ή με ομίχλη, πρέπει να έχεις μπροστά ένα άσπρο ή κίτρινο φανάρι και πίσω κόκκινο φανάρι

Οδηγώντας με ασφάλεια ποδήλατο

1. Διαβάστε τις οδηγίες για το ποδήλατο και διαλέξτε τη σωστή απάντηση:

Όταν οδηγείτε ποδήλατο, είναι καλό να φοράτε ...

α. μαύρα ρούχα

β. ανοιχτόχρωμα ρούχα

γ. πέδιλα

Δεν είναι καλό να οδηγείτε ...

α. στο δρόμο

β. στο πεζοδρόμιο

γ. στην άκρη του δρόμου

Όταν οδηγείτε πολλοί ποδηλάτες μαζί ...

α. να είστε ο ένας δίπλα στον άλλο

β. να είστε ο ένας πίσω από τον άλλο

γ. να είστε μακριά ο ένας από τον άλλο

Για να κάνετε σήμα στους άλλους οδηγούς ...

α. χρησιμοποιήστε τα πόδια σας

β. χρησιμοποιήστε τα χέρια σας

γ. φωνάξτε

2. Ένας φίλος σας θέλει να αγοράσει το πρώτο του ποδήλατο. Τι θα τον συμβουλέψετε; Τι πρέπει να προσέξει;

3. Το ποίημα του Οδυσσέα Ελύτη που ακολουθεί μιλάει για μια ποδηλάτισσα. Αφού το διαβάσετε, να υπογραμμίσετε τις λέξεις που έχουν σχέση με το ποδήλατο, π.χ. τιμόνι.

Η ΠΟΔΗΛΑΤΙΣΣΑ

Στο δρόμο πλάι στη θάλασσα περπάτησα
που 'κανε κάθε μέρα η ποδηλάτισσα.

Βρήκα τα φρούτα που 'χε στο πανέρι της
το δαχτυλίδι που 'πεσε απ' το χέρι της.

Βρήκα το κουδουνάκι και το σάλι της
τις ρόδες, το τιμόνι, το πετάλι της.

Βρήκα τη ζώνη της, βρήκα σε μιαν άκρη
μια πέτρα διάφανη που 'μοιαζε δάκρυ.

Τα μάζεψα ένα ένα και τα κράτησα
κι έλεγα πού 'ναι, πού 'ναι η ποδηλάτισσα.

Την είδα να περνά πάνω απ' τα κύματα
την άλλη μέρα πάνω από τα μνήματα.

Την τρίτη νύχτωσ' έχασα τ' αχνάρια της
στους ουρανούς ανάψαν τα φανάρια της.

4. Βάλτε τα επίθετα στην παρένθεση στο σωστό τύπο:

Μια βόλτα με το ποδήλατο είναι πολύ _____ *(ευχάριστος)* αλλά μπορεί να γίνει και πολύ _____ *(επικίνδυνος)*.

Χρειάζεται _____ *(μεγάλος)* προσοχή.

Καλό είναι να πηγαίνουμε με _____ *(μικρός)* ταχύτητα και να είμαστε πολύ _____ *(προσεχτικός)*. Ακόμα και ένα _____ *(μικρός)* ατύχημα μπορεί να μας φέρει _____ *(σοβαρός)* προβλήματα.

Υγεία

ασθένειες

ατυχήματα

Τάξη Α΄