

«ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΩΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΥΓΕΙΑΣ»

ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ

ΣΤΗΝ Α/ΘΜΙΑ & Β/ΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ



“ΚΑΛΛΙΟΝ ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΕΙΝ
ΠΑΡΑ ΘΕΡΑΠΕΥΕΙΝ.”

(ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ)

1ο ΕΠΑΛ ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ
ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ 2011-2012

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

ΤΗΣ Δ/ΝΣΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΕΒΡΟΥ
& ΤΟΥ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΕΒΡΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (Project)

«ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΩΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΥΓΕΙΑΣ»

1ο ΕΠΑΛ ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ

(ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2011-2012)

Υπεύθυνοι Καθηγητές:

ΛΕΜΟΝΙΔΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ (ΠΕ17)

ΜΑΤΑΝΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ (ΠΕ19)

ΠΑΠΑΠΑΝΤΕΛΗΣ ΝΙΚΗΤΑΣ (ΠΕ11)

Συντονιστής Προγράμματος:

ΚΟΣΜΙΔΗΣ ΙΟΡΔΑΝΗΣ (ΠΕ17)

Μαθητές:

	Επίθετο	Όνομα	Τάξη
1	Δελή Μολλά	Ανιλ	A_1
2	Δημητριάδης	Θεόδωρος	A_1
3	Καραβασίλης	Γεώργιος	A_2
4	Καραντάνης	Ειρηναίος	A_2
5	Καριπίδης	Παναγιώτης	A_2
6	Κασμίρης	Χρήστος	A_2
7	Κεραμηδάς	Ηλίας	A_2
8	Κοντακίδης	Ιάσων	A_2
9	Κουρής	Δημήτριος	A_2
10	Μεμέτ Ογλού	Καδήρ	A_2
11	Μιντοπούλου	Μαρίνα	A_2
12	Πουλαράκης	Κωνσταντίνος	A_3
13	Σιδηρόπουλος	Παναγιώτης	A_3
14	Τριανταφυλλίδου	Χριστίνα	A_4
15	Τσαχμάχοβα	Ελλάδα	A_4
16	Τσολάκ	Αϊχάν	A_4

ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΝΟΜΗ

«Νους υγιής εν σώματι υγιεί»

Έρευνες έγκριτων επιστημόνων έχουν πλέον αποδείξει ότι η ψυχική και η πνευματική υγεία είναι σε άμεση συνάρτηση με τη σωματική υγεία και ιδίως στην παιδική και εφηβική ηλικία.

Το σχολείο μπορεί να παίξει τον κυριότερο και ίσως δυσκολότερο ρόλο σε αυτήν την τόσο σοβαρή υπόθεση. Μέσα σε έναν κόσμο που κινείται σε φρενήρεις ρυθμούς και μας μετατρέπει σε παθητικούς καταναλωτές του «γρήγορου» και του «εύκολου», το σχολείο πρέπει να μυήσει τα παιδιά σε έναν ενεργητικό τρόπο ζωής, να τους μάθει να αγαπούν το σώμα τους και να φροντίζουν γι' αυτό και να τους πείσει ότι η υγεία είναι το πολυτιμότερο αγαθό.

Για το λόγο αυτό, η Περιφερειακή Ενότητα Έβρου και εγώ η ίδια προσωπικά συγχαίρω και στηρίζω την προσπάθεια του 1ου ΕΠΑΛ Αλεξανδρούπολης να προσφέρει στους μαθητές του Νομού Έβρου έναν χρήσιμο οδηγό υγιεινής διαβίωσης, μέσα από το ερευνητικό πρόγραμμα «Το σχολείο ως εργαστήριο υγείας». Ας γίνει λοιπόν αυτός ο οδηγός ένας οδηγός ζωής και ας δώσουμε εμείς οι μεγαλύτεροι το καλό παράδειγμα στα παιδιά μας ακολουθώντας τον.

Η ΑΝΤΙΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΡΧΗΣ ΕΒΡΟΥ
ΓΕΩΡΓΙΑ ΝΙΚΟΛΑΟΥ - ΜΑΥΡΑΝΕΖΟΥΛΗ

**Έλεγχος θελήσεως
και αυτοέλεγχος
(προγράμματα)**

**Καθημερινά αθλητική
δραστηριότητα,
ιδιαίτερα:
προπόνηση αντοχής και
γυμναστική**

**Ενεργητική φροντίδα
της υγείας.
Φως, αέρας, νερό, μασάζ,
σάουνα, βασικές ιατρικές
εξετάσεις και τεστ**

**Αποκλεισμός
χρήσης
νικοτίνης, αλκοόλ**

ΥΓΕΙΑ

Επαρκής ύπνος

**Ισορροπημένος έλεγχος
πλήρους διατροφής
και σωματικού βάρους**

ΤΡΕΧΩ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ !



Σχολείο, φροντιστήριο, ξένες γλώσσες. Δεν έχετε χρόνο;

Δεν είναι απαραίτητο να ασκηθείτε πολύ σκληρά, για να επιτύχετε όφελος για την υγεία σας. Η μέτρια σωματική δραστηριότητα, όπως είναι το γρήγορο περπάτημα για 30 λεπτά, είναι κάτι που μπορεί ο κάθε μαθητής να κάνει και να ωφεληθεί από αυτό.

Η μείωση παρακολούθησης τηλεόρασης, όπως και χρήσης Βίντεο-παιχνιδιών και η ενασχόληση με ένα άθλημα, ή απλά η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας (δυναμικό περπάτημα, ποδήλατο, παιχνίδι με τους φίλους στην αλάνα ή στο γήπεδο όπως ποδόσφαιρο, μπάσκετ κτλ), αποτελεί ένα πολύτιμο «όπλο» για την καύση του περιττού λίπους, την αύξηση των θερμίδων που καταναλώνει ο οργανισμός και τη διατήρηση της απώλειας βάρους.

Είναι πολύ σημαντικό η άσκηση να μας γίνει μία καθημερινή συνήθεια. Καλό θα είναι να περπατάμε περισσότερο, να χρησιμοποιούμε το ποδήλατο ως μέσο μεταφοράς και να ανεβαίνουμε με τα πόδια τις σκάλες, αντί να παίρνουμε τον ανελκυστήρα.

Όταν θέλουμε να ξεκουραστούμε από το διάβασμα και τις συχνές σχολικές υποχρεώσεις, αντί να δούμε τηλεόραση για να ξεκουραστούμε, είναι προτιμότερο να βάλουμε μουσική και να ασκηθούμε ή να βγούμε για παιχνίδι, ποδήλατο, βάδισμα ή άλλο άθλημα. Θα μας δώσει ενέργεια και δύναμη.

ΔΙΑΛΕΞΤΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΣΑΣ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΚΑΙ ΑΦΙΕΡΩΣΤΕ ΟΣΟ ΧΡΟΝΟ ΜΠΟΡΕΙΤΕ, ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΛΑΥΣΤΕ ΤΗ ΧΑΡΑ ΤΗΣ ΠΑΡΕΑΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ!
ΕΝΤΟΝΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ, ΤΡΕΞΙΜΟ, ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ, ΠΟΔΗΛΑΤΟ, ΚΟΛΥΜΠΙ, ΧΟΡΟΣ, ΤΕΝΙΣ, ΜΠΑΣΚΕΤ, ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΑ

ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ Η ΑΣΚΗΣΗ, ΠΡΟΣΕΞΤΕ:

- Να περιλαμβάνει ποικιλία δραστηριοτήτων
- Να επιστρατεύει τους περισσότερους μύες του σώματος, συμπεριλαμβανομένων του κορμού και του άνω τμήματος του σώματος
- Να οδηγεί σε απώλεια μέχρι και 2000 kcal/εβδομάδα
- Να διατηρείται σε όλη μας τη ζωή (ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ)

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ:

- 1. ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:**
 - ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ ή
 - ΟΜΑΔΑ (ΑΘΛΟΠΑΙΔΙΕΣ, ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ, ΣΤΙΒΟΣ, ΧΟΡΟΣ)
- 2. ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:**
 - ΑΛΑΝΕΣ
 - ΠΡΟΑΥΛΙΟΙ ΧΩΡΟΙ
 - ΠΑΡΚΑ
- 3. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:**
 - ΠΟΔΗΛΑΤΟ,
 - ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ,
 - ΓΡΗΓΟΡΟ ΒΑΔΙΣΜΑ,
 - ΚΟΛΥΜΠΙ,
 - ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ



ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΒΡΕΦΩΝ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

ΗΛΙΚΙΑ - ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΔΡΑΣΗ - ΣΧΟΛΙΑ

ΒΡΕΦΗ:

ΟΧΙ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ - ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΠΟΥ ΘΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥΣ.

ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΑ ΒΡΕΦΗ:

1 ½ ΩΡΑ – 30 ΛΕΠΤΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ 60 ΛΕΠΤΑ ΜΗ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ (ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ).

ΤΑ ΒΡΕΦΗ ΚΑΙ ΤΑ ΝΕΑΡΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΕΝ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΝ ΑΔΡΑΝΗ ΓΙΑ ΜΕΓΑΛΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ - ΟΧΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΜΙΑ ΩΡΑ, ΑΝ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΟΙΜΗΘΟΥΝ.

ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ:

2 ΩΡΕΣ: 60 ΛΕΠΤΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΗΣ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ 60 ΛΕΠΤΑ ΜΗ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΗΣ
(ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ).

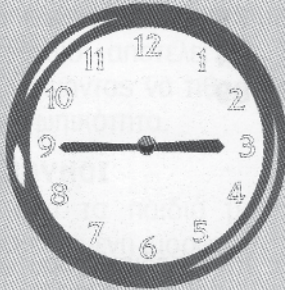
ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ:

1 ΩΡΑ ΚΑΙ ΑΝΩ:
ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΔΕΝ ΘΑ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΕΝΟΥΝ ΑΔΡΑΝΗ ΓΙΑ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΤΩΝ 2 ΩΡΩΝ.



(Πηγή: Διεθνής Οργάνωση για τα Αθλήματα και τη Φυσική Αγωγή)

**Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ
ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
ΕΞΑΣΦΑΛΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΑΕΡΟΒΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
(ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ, ΤΖΟΚΙΝΓΚ, ΠΟΔΗΛΑΤΟ, ΧΟΡΟΣ, ΚΟΛΥΜΠΙ, Κ.Τ.Λ.)**



ΔΙΑΡΚΕΙΑ
20-30 ΛΕΠΤΑ
ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ
ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ



ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ
ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ
3-4 ΦΟΡΕΣ
ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΜΑΪΟΣ

	✓		✓		✓
	✓	✓		✓	✓
		✓		✓	✓
✓			✓		

Στη διάρκεια της άσκησης,
οι σφυγμοί (παλμοί της καρδιάς)
πρέπει να ξεπερνούν τους 100 και
να ανεβαίνουν στους 130 - 150 / min.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Τα τρόφιμα, που προτιμάτε από το κυλικείο του σχολείου, είναι κυρίως πλούσια σε θερμίδες, ζάχαρη και κορεσμένα λίπη, χωρίς καμία θρεπτική αξία για τον οργανισμό σας, που βρίσκεται σε συνεχή ανάπτυξη.

Είναι, επίσης, γνωστό ότι ένα κακής ποιότητας γεύμα μπορεί να ευθύνεται για την αδυναμία συγκέντρωσης κατά τη διάρκεια του μαθήματος, την κούραση και την υπνηλία που πολλές φορές μπορεί να νιώθουν οι μαθητές.

Ο εγκέφαλος, για να λειτουργήσει και να αποδώσει τα μέγιστα, πρέπει να εφοδιάζεται με γλυκόζη, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Τα φρούτα, οι χυμοί, τα λαχανικά και τα δημητριακά ολικής αλέσεως είναι κάποια από τα τρόφιμα που μπορούν να προσφέρουν στον εγκέφαλο τις θρεπτικές αυτές ουσίες. Δυστυχώς, όμως, τέτοια προϊόντα δεν συναντάμε σχεδόν ποτέ σε ένα σχολικό κυλικείο.

ΣΧΟΛΙΚΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ

Κατάλογος επιτρεπόμενων προϊόντων στα σχολικά κυλικεία, έτσι όπως δημοσιεύθηκε από τον ΕΦΕΤ (Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων):

1. Σάντουιτς και τoστ τυποποιημένα, με ψωμί ολικής αλέσεως ή λευκό, με τυρί ή και γαλοπούλα (από λαχανικά επιτρέπεται η προσθήκη ντομάτας).
2. Απλά αρτοσκευάσματα, όπως φρυγανιές, αρτίδια φραντζολάκια, σουσαμένια κουλούρια, παξιμάδια, κριτσίνια (σε ατομική συσκευασία 50g).
3. Σταφιδόψωμο (σε ατομική συσκευασία, έως 60g).
4. Μουστοκούλουρα (σε ατομική συσκευασία, έως 60g)
5. Μπισκότα απλά, χωρίς γέμιση (σε ατομική συσκευασία, έως 60g).
6. Τυρόπιτα ή σπανακόπιτα με τυρί φέτα ή κασέρι.

7. Γιαούρτι «παντός τύπου».
8. Φρέσκα φρούτα (καλά πλυμένα, σε ατομική συσκευασία).
9. Ξηρά φρούτα, όπως σύκα, δαμάσκηνα, βερίκοκα χωρίς κουκούτσι (σε ατομική συσκευασία έως 50g).
10. Γάλα χαμηλό σε λιπαρά, γάλα πλήρες και γάλα με κακάο (έως 250ml για το γάλα με κακάο, έως 330ml για το σκέτο γάλα).
11. Ρυζόγαλο απλό, κρέμα απλή (έως 150ml).
12. Φυσικοί χυμοί φρούτων (100% χυμός), χωρίς πρόσθετη ζάχαρη (έως 330ml).
13. Εμφιαλωμένο νερό του 0,5 λίτρου.
14. Καφές και αφεψήματα (μόνο για το προσωπικό).

Για τα σχολικά κυλικεία των Γυμνασίων, Λυκείων και Νυχτερινών Σχολείων, στον παραπάνω κατάλογο προστίθενται ακόμη τα εξής:

1. Ξηροί καρποί, ανάλατοι (σε ατομική συσκευασία, έως 50g).
2. Μέλι, σε ατομική συσκευασία.
3. Χαλβάς και παστέλι «παντός τύπου» (σε ατομική συσκευασία, έως 50g).
4. Σοκολάτα υγείας και γάλακτος, χωρίς γέμιση (σε μικρή συσκευασία, έως 30g).

Η ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΜΑΣ:

Είναι στο χέρι σας να αποκτήσετε ένα κυλικείο, που θα προμηθεύεται και θα εμπορεύεται τρόφιμα, ικανά να προάγουν την υγεία όλων σας, χωρίς όμως να υπολείπονται σε γεύση. Αρκεί απλά να το ζητήσετε...



Πυραμίδα διατροφής για παιδιά

Τρεφόμεστε σωστά! Κινούμαστε! Διασκεδάζουμε!

Ελάττωσε

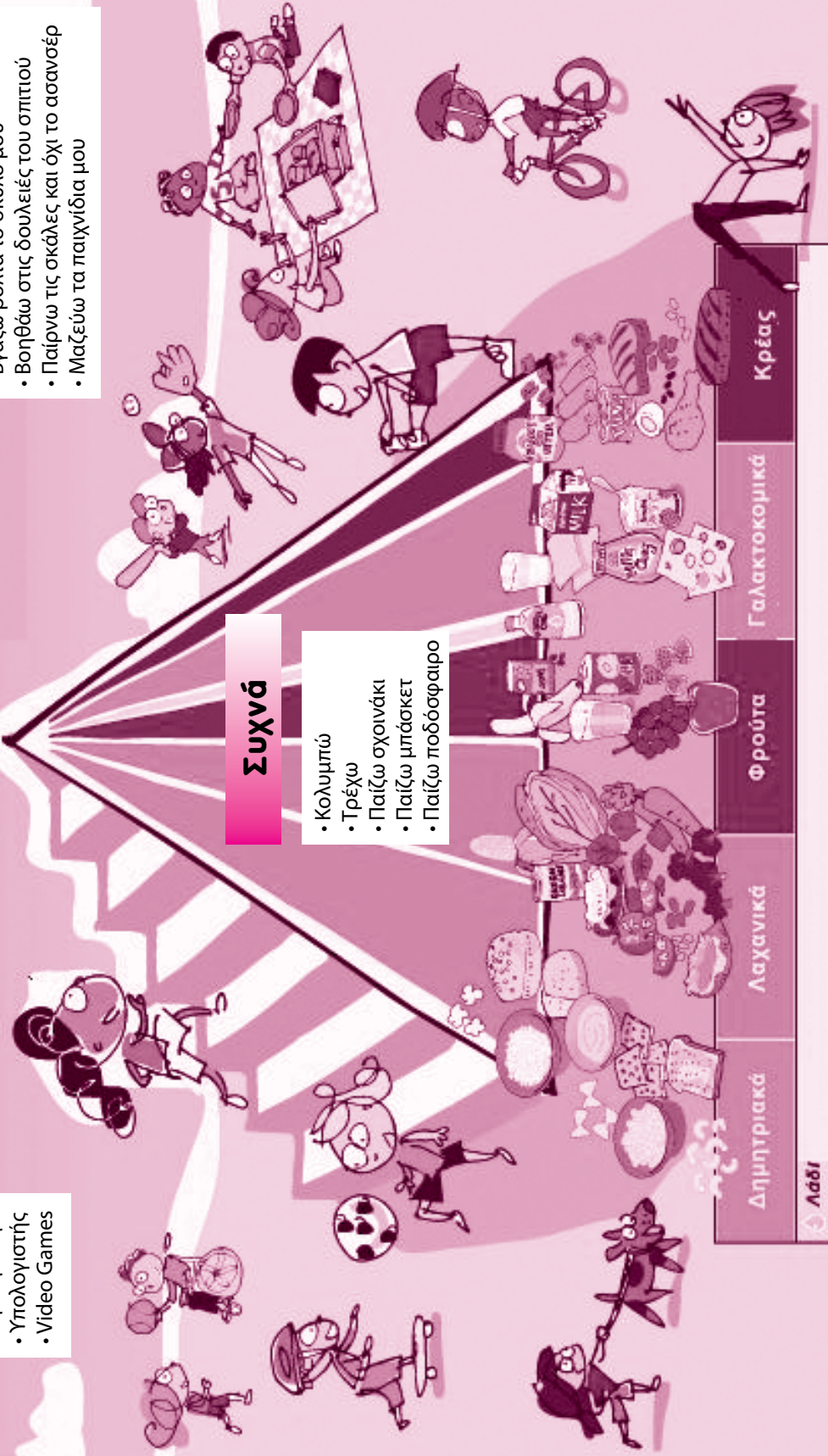
- Τηλεόραση
- Υπολογιστής
- Video Games

Κάθε Μέρα

- Παίζω έξω
- Κάνω ποδήλατο
- Πάω βόλτα
- Βγαζω βόλτα το σκύλο μου
- Βοηθάω στις δουλειές του σπιτιού
- Παίρνω τις σκάλες και όχι το ασανσέρ
- Μαζεύω τα παιχνίδια μου

Συχνά

- Κολυμπώ
- Τρέχω
- Παίζω σχοινάκι
- Παίζω μπάσκετ
- Παίζω ποδόσφαιρο



ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ & Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ

Παρέχει “καύσιμα” για τη λειτουργία του εγκεφάλου και των μυών

Σταματά τη “νηστεία” της νύχτας

Ελαττώνει το αίσθημα της πείνας και την ανάγκη για τσιμπολογήματα

Ευνοεί την έκκριση ορμονών και τη μετατροπή τροφών

Επιτρέπει τη διατήρηση του ιδανικού βάρους

ΜΟΝΤΕΛΑ ΠΡΩΙΝΟΥ

Έφηβος με έντονη δραστηριότητα

Κουάκερ με ζάχαρη
1 ποτήρι πλήρες γάλα
2-3 φέτες σταρένιο ψωμί
20γρ. βούτυρο
30γρ. μαρμελάδα ή μέλι
1 φέτα τυρί
1-2 φρούτα ή 1 ποτήρι χυμό

Έφηβος με έντονη δραστηριότητα

Κουάκερ με ζάχαρη
1 ποτήρι πλήρες γάλα
2-3 φέτες σταρένιο ψωμί
20γρ. βούτυρο
30γρ. μαρμελάδα ή μέλι
1 φέτα τυρί
1-2 φρούτα ή 1 ποτήρι χυμό

Έφηβος με τάση να παχύνει

2 ποτήρια γάλα με λίγη ζάχαρη
1 φέτα σταρένιο ψωμί
1 αβγό μελάτο
1-10γρ. βούτυρο

	ΗΛΙΚΙΑ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΠΡΩΙΝΟΥ
ΒΡΕΦΗ		
	1-3	300-500
ΠΑΙΔΙΑ		
	4-6	400-600
ΕΦΗΒΟΙ		
	7-9	625-830
	10-12	700-1.060
	13-18	966-1.060

ΜΑΘΗΤΕΣ: ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΟΥΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΜΑΣ;



Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI): $\frac{\text{Σωματικό βάρος (kg)}}{\text{Ύψος}^2 \text{ (m)}}$

Ηλικία	Σωματικά Υπέρβαρα		Παχύσαρκα	
	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια
2	18.41	18.02	20.09	19.81
3	17.89	17.56	19.57	19.36
4	17.55	17.28	19.29	19.15
5	17.42	17.15	19.30	19.17
6	17.55	17.34	19.78	19.65
7	17.72	17.75	20.63	20.51
8	18.44	18.35	21.60	21.57
9	19.10	19.07	22.77	22.81
10	19.84	19.86	24.50	24.11
11	20.55	20.74	25.10	25.42
12	21.22	21.68	26.02	26.67
13	21.91	22.58	26.84	27.76
14	22.62	23.34	27.63	28.57
15	23.29	23.94	28.30	29.11
16	23.90	24.37	28.88	29.43
17	24.46	24.70	29.41	29.69
18	25	25	30	30

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΣ ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Κρίσιμα ερωτήματα:

Τι είναι ο προληπτικός ιατρικός έλεγχος;

Ο προληπτικός ιατρικός έλεγχος έχει ως σκοπό να καθορίσει εάν η κατάσταση υγείας ενός παιδιού του επιτρέπει την ασφαλή συμμετοχή σε αθλήματα ή στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.

Πριν ξεκινήσει λοιπόν το παιδί ή ο έφηβος να ασχολείται με κάποιο άθλημα, θα πρέπει οπωσδήποτε να εξεταστεί από γιατρό, ο οποίος θα αξιολογήσει τα δεδομένα από το ατομικό και το οικογενειακό ιστορικό, τα ευρήματα από τη φυσική εξέταση και τα αποτελέσματα από εργαστηριακές εξετάσεις, που πιθανώς να χρειαστούν.



Πότε πρέπει να ξεκινάει;

Η εξέταση θα πρέπει να ξεκινάει **τέσσερις εβδομάδες περίπου πριν το παιδί ξεκινήσει να ασχολείται με οργανωμένη αθλητική δραστηριότητα ή για να συμμετάσχει στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής.**

✓ Τι πρέπει να καλύπτει;

Αναγνώριση των ιατρικών προβλημάτων που μπορεί να καταστήσουν επικίνδυνη τη συμμετοχή του παιδιού στο άθλημα. Οι απαραίτητες ενέργειες που σε πρώτο στάδιο πρέπει να γίνουν από το γιατρό, είναι:

1. Λήψη Ατομικού ιστορικού
2. Λήψη Οικογενειακού ιστορικού
3. Διενέργεια Αντικειμενικής εξέτασης (Μέτρηση αρτηριακής πίεσης, έλεγχος μηριαίων αρτηριών για τον αποκλεισμό στένωσης αορτής, έλεγχος μυοσκελετικού κ.λ.π.)

Πότε γίνεται παραπομπή για έλεγχο από παιδοκαρδιολόγο, καρδιολόγο, παιδοπνευμονολόγο, πνευμονολόγο ή άλλους ειδικούς;

Σε περιπτώσεις:

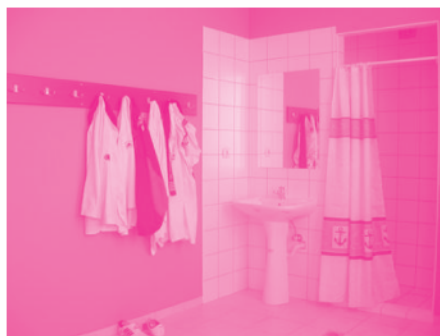
1. παιδιών με ατομικό ιστορικό δύσπνοιας ή θωρακικού άλγους ή έντονης κόπωσης, επιδεινούμενης στην άσκηση, συγκοπτικού επεισοδίου στην άσκηση, κυάνωσης, υπέρτασης
2. παιδιών με οικογενειακό ιστορικό αιφνιδίου θανάτου, βαριάς καρδιοπάθειας σε συγγενή <50 ετών, υπερτροφικής μυοκαρδιοπάθειας, συνδρόμου Marfan
3. παιδιών με παθολογικά ευρήματα έπειτα από την αντικειμενική εξέταση καρδιάς, πνευμόνων ή άλλων συστημάτων

Είναι απαραίτητη η τακτική ιατρική παρακολούθηση των παιδιών και των εφήβων που ασκούνται, όπως και όλων των συνομηλίκων τους και η σχολαστική συμπλήρωση κατόπιν του ιατρικού δελτίου υγείας.

7 «ΧΡΥΣΟΙ» ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

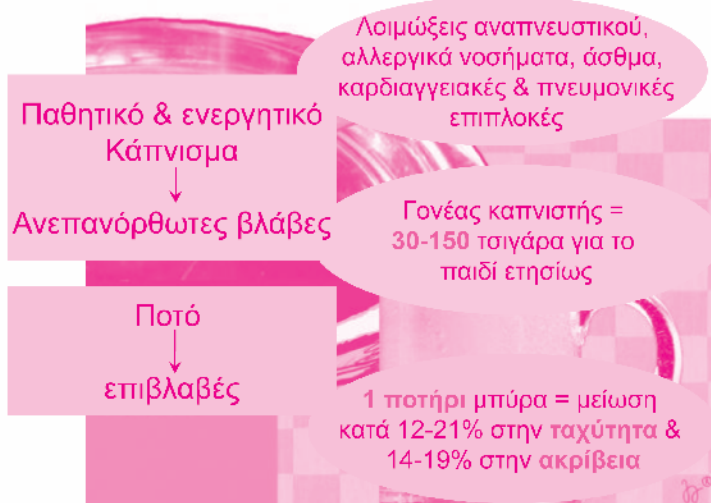
1. Καθαρά ρούχα προπόνησης 
2. Καθαρά αθλητικά παπούτσια 
3. Πλύσιμο ποδιών 
4. Πλύσιμο χεριών με σαπούνι 
5. Μπάνιο μετά από κάθε προπόνηση 
6. Στοματική υγιεινή & επίσκεψη στον οδοντίατρο 1 φορά το χρόνο 
7. Χρήση αποκλειστικά προσωπικών αντικειμένων (παντόφλες, κάλτσες, κλπ) 

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



- Φροντίδα οργάνων προπόνησης
- Καθαροί χώροι
- Συμπεριφορά κόσμια & με αθλητικό ήθος

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ



ΣΥΧΝΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

1. ΤΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΓΕΥΜΑ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ;

- Τουλάχιστον 1,5-2 ώρες πριν, το άριστο 3 ώρες πριν
- 1 ποτήρι γάλα ή χυμό ή 2 φρούτα ή ελαφρύ σνακ
- Αποφυγή ανθρακούχων ποτών
- Η λήψη πρωινού απαραίτητη

2. ΤΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ;

- Δεν είναι απαραίτητα, όταν υπάρχει ισορροπημένη διατροφή (βλέπε: Μεσογειακή Πυραμίδα Διατροφής σελ. 9)
- Πολλές φορές παράνομα
- Μακροχρόνια υπονομεύουν τη σωματική & ψυχική υγεία

3. ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ Η ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ;

- Προσδιορισμός ανάλογα με ηλικία, ύψος, φύλο κλπ.
- Τίθενται ρεαλιστικοί στόχοι & σταδιακή επίτευξή τους
- Εφαρμογή κανόνων υγιεινής διατροφής & άσκησης

4. Η ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ;

- Τουλάχιστον 8 ώρες / 24ωρο
- Η μεσημεριανή ξεκούραση απαραίτητη

5. ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΩΡΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ;

- 10:00-14:00
- 16:00-20:00
- Μετά τις 21:00 παρατηρείται πτώση των ψυχοσωματικών λειτουργιών απόδοσης

Οι επτά πηλές...

Υπερβολική κατανάλωση
οινοπνεύματος



Κάπνισμα

Παχυσαρκία



Τσιμπολόγημα μεταξύ
των γευμάτων

Έλλειψη επαρκούς
άσκησης



Αποφυγή του πρωινού



Υπερβολικός ή ελάχιστος
ύπνος



ΠΗΓΕΣ:

1. «ΟΔΗΓΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΝΕΑΡΟ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟ»

(ΠΑΠΑΠΑΝΤΕΛΗΣ ΝΙΚΗΤΑΣ, ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗ, 2007)

2. «ΟΔΗΓΟΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΙΣ ΜΙΚΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ»

(ΚΑΡΑΘΑΝΑΣΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ, ΠΑΠΑΠΑΝΤΕΛΗΣ ΝΙΚΗΤΑΣ, 5ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ, 1998)

3. «ΟΡΕΞΗ ΓΙΑ ΖΩΗ – ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ & ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ»

(ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΟ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑ ΕΒΡΟΥ, 1998)

4. «ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ»

(Dr. ΠΑΛΛΙΔΗΣ ΣΙΜΟΣ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ «ΣΑΒΒΑΛΑ», 2009)

Ευχαριστούμε ιδιαίτερα τους παρακάτω:

Α. κ. ΠΑΛΛΙΔΗ ΣΙΜΟ, ΠΑΙΔΟΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟ

Β. κ. ΠΑΡΑΣΧΑΚΗ ΕΥΑΓΓΕΛΟ, ΕΠΙΚΟΥΡΟ ΚΑΘΗΓΗΤΗ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ Δ.Π.Θ.

Γ. κα. ΠΑΓΩΝΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟ- ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟ

για τη συνδρομή τους στη βιβλιογραφία.

Εκφράζουμε τις θερμές μας ευχαριστίες:

1. Στην Αντιπεριφερειάρχη Περιφερειακής Ενότητας Έβρου, κα **Νικολάου Γεωργία**, καθώς και στην Δ/ντρια της Δ/νσης Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας κα. **Κοσμάδακη Ευαγγελία**.

2. Στο Διοικητικό Συμβούλιο του Ιατρικού Συλλόγου Έβρου για την ιδιαίτερη κοινωνική και εκπαιδευτική ευαισθησία που επέδειξαν στηρίζοντας τη συγκεκριμένη προσπάθεια.

Φιλολογική επιμέλεια: **Ζερδελή Σοφία, Ζερδελή Μαρία**

Οι υπεύθυνοι καθηγητές & μαθητές του ερευνητικού προγράμματος

«ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΩΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΥΓΕΙΑΣ»

1ο ΕΠΑΛ ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ

**ΓΙΑΤΙ Η ΥΓΕΙΑ
ΕΙΝΑΙ
ΤΟ ΠΟΛΥΤΙΜΟΤΕΡΟ ΑΓΑΘΟ
ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ!**

