

Οι σημαντικότεροι παράγοντες που οδηγούν τους νέους στο να αρχίσουν το κάπνισμα είναι: τα αυξημένα οικογενειακά και κοινωνικά προβλήματα, ο σύγχρονος τρόπος ζωής, η περιέργεια και η μίμηση, η διαφήμιση, η έλλειψη ενημέρωσης, η έλλειψη προσωπικών ενδιαφερόντων κ.ά. Η κάλυψη του ελεύθερου χρόνου με τον αθλητισμό, τη ζωγραφική, τη συμμετοχή σε πολιτιστικούς συλλόγους, περιβαλλοντικά προγράμματα, προγράμματα Αγωγής Υγείας κ.ά. μπορούν να βοηθήσουν τον έφηβο να αποκτήσει υγιείς και δημιουργικές συνήθειες. Η καλύτερη πρόληψη είναι η ενημέρωση και η αντικαπνιστική αγωγή των νέων από μικρή ηλικία, τόσο από την οικογένεια, όσο και από το σχολείο, την κοινότητα και τους ειδικούς.



Εικ. 4.7 Το μήνυμα των νέων

β. Οινοπνευματώδη ποτά – Οινόπνευμα και υγεία – Αλκοολισμός και συνέπειες (εξάρτηση) – Προληπτικά μέτρα – Θεραπεία

Από τα πολύ παλιά χρόνια οι άνθρωποι έπιναν οινοπνευματώδη ποτά για να ικανοποιήσουν την πείνα τους, να ξεχάσουν τα προβλήματά τους και να διασκεδάσουν.

Ο Διόνυσος ήταν θεός του αμπελιού και του κρασιού. Ο πρώτος που έδωσε οδηγίες για τον αλκοολισμό ήταν ο Ιπποκράτης, ενώ αργότερα ο Γαληνός ανέλυσε τις ολέθριες συνέπειες της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ.

Οινοπνευματώδη ή αλκοολούχα ποτά είναι αυτά που περιέχουν αιθανόλη. Η αιθανόλη ή αιθυλική αλκοόλη (οινόπνευμα) ($\text{CH}_3\text{-CH}_2\text{-OH}$) ανήκει σε μια οικογένεια χημικών ενώσεων που λέγονται αλκοόλες.

Το αλκοόλ κατά τη διαδρομή του στο σώμα απορροφάται από τα τοιχώματα του στομάχου και του εντέρου και με την κυκλοφορία του αίματος διοχετεύεται σε όλο το σώμα.

Η μέτρια ή μικρή κατανάλωση οινοπνεύματος (περίπου 15-40 γραμμάρια την ημέρα για τους ενήλικες άνδρες και 10-30 γραμμάρια την ημέρα για τις ενήλικες γυναίκες) έχει κάποιες θετικές επιδράσεις στον οργανισμό. Αντίθετα, η τακτική και αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ δημιουργεί προβλήματα και ανεπανόρθωτες βλάβες στην υγεία μας.

Τα μέρη του σώματος που διατρέχουν κίνδυνο από την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ είναι:



Εικ. 4.8 Προσοχή στο αλκοόλ, σκοτώνει – πάντα με μέτρο

- ✓ ο **εγκέφαλος**: διαταραχές στη μνήμη, στην όραση, στην ακοή, τραυλισμός
- ✓ το **συκώτι**: κίρρωση του ήπατος
- ✓ το **δέρμα**: υποθερμία
- ✓ η **καρδιά**: βλάβη του μυϊκού ιστού (καρδιομυοπάθεια).

Το αλκοόλ συντελεί, επίσης, στην παχυσαρκία -ένα γραμμαρίο αλκοόλ δίνει 7 θερμίδες- προκαλεί διάφορες μορφές καρκίνου και νευρικές διαταραχές. Επίσης, αποτελεί **αιτία των περισσότερων αυτοκινητιστικών ατυχημάτων**.



Εικ. 4.9 Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ είναι αιτία των περισσότερων αυτοκινητιστικών ατυχημάτων

Τα κυριότερα αίτια που οδηγούν τους νέους στην κατανάλωση αλκοόλ είναι:

- τα προβλήματα με την οικογένεια
- τα προβλήματα της εφηβείας
- η μη τακτική φοίτηση στο σχολείο
- η ύπαρξη αλκοολικού απόμου στο στενό περιβάλλον
- η επίδραση των συνομηλίκων
- τα πρότυπα των γονέων και των φίλων
- η διαφήμιση.

Μέτρα πρόληψης:

- ✓ Να αποφεύγεις το ποτό πριν την οδήγηση.
- ✓ Να μην πίνεις με κενό στομάχι.
- ✓ Να μην πίνεις όταν εργάζεσαι.
- ✓ Να μην καταναλώνεις ποτό μαζί με φάρμακα.
- ✓ Να μην παρασύρεσαι από τους άλλους.
- ✓ Να έχεις αυτοσεβασμό και αυτοεκτίμηση.



Εικ. 4.10 Δραστηριότητες Αγωγής Υγείας – «Στηρίζομαι στα Πόδια μου» (άμυνα για το κάπνισμα και το αλκοόλ)

Το αλκοόλ πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο γιατί η υπερβολική κατανάλωση οδηγεί σε εθισμό και εξάρτηση.

Ο αλκοολικός δημιουργεί προβλήματα στην υγεία του, στην οικογένειά του, στην εργασία του και στον κοινωνικό του περίγυρο. Για να αποτοξινωθεί χρειάζεται ειδική θεραπεία σε κέντρα αποτοξίνωσης.

Ο αλκοολικός αποτελεί κοινωνικό πρόβλημα και η Πολιτεία αναλαμβάνει μέτρα για την αντιμετώπισή του.

4.4 Φαρμακείο – Φάρμακα

Στόχος της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

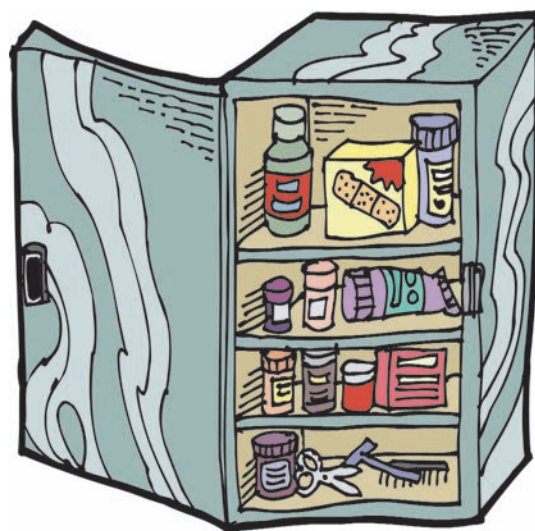
➔ Να αποκτήσουν γενικές γνώσεις για τα φάρμακα και να ενημερωθούν για την υπεύθυνη και σωστή χρήση τους.

Λέξεις – κλειδιά: υπευθυνότητα, αυτοεκτίμηση, αγωγή πρώτων βοηθειών, φάρμακα, φαρμακείο, εξάρτηση, εθισμός

α. Γενικές γνώσεις για τα φάρμακα

Φάρμακο είναι κάθε χημική ουσία, η οποία παρέχεται σε καθορισμένη ποσότητα και δρα ευεργετικά στον οργανισμό, σταματά τον πόνο, ανακουφίζει από κάθε ενόχληση, θεραπεύει την αρρώστια και συντελεί στην καλή υγεία.

Τα φάρμακα προέρχονται από τα φυτά, τα ζώα και τα ορυκτά. Χωρίζονται σε ομάδες, όπως φάρμακα αντιπυρετικά, αντιβιοτικά, παυσίπονα και, ανάλογα με τη χρήση τους, μπορεί να είναι εσωτερικής χρήσης (σταγόνες, χάπια κ.ά.), εξωτερικής χρήσης (αλοιφές) ή εναίσιμης μορφής.



Εικ. 4.11 Φαρμακείο σπιτιού

β. Αίτια και τρόποι προμήθειας φαρμάκων

Η προμήθεια των φαρμάκων και η λήψη τους για την πρόληψη και θεραπεία της ασθένειας θα πρέπει να γίνεται πάντα με συνταγή και οδηγίες γιατρού. Για κάθε άρρωστο υπάρχει διαφορετική «ασφαλής δοσολογία». Ιδιαίτερη προσοχή απαιτεί η χορήγηση φαρμάκων σε έγκυες γυναίκες, γιατί μπορεί να έχουν αρνητική επίδραση στην υγεία και στην ανάπτυξη του εμβρύου.

Οδηγίες για τον καταναλωτή:

- ✓ Φάρμακα αγοράζουμε από το φαρμακείο σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού.
- ✓ Διαβάζουμε τη σύνθεση του φαρμάκου, τις οδηγίες χρήσης του, την ημερομηνία λήξης, τις παρενέργειες κ.ά.
- ✓ Τηρούμε αυστηρά τη συνιστώμενη από το γιατρό δοσολογία και τον ενημερώνουμε, εάν παρατηρήσουμε αδιαθεσία μετά τη λήψη του φαρμάκου.
- ✓ Τα φάρμακα θα πρέπει να φυλάσσονται μακριά από τα παιδιά.
- ✓ Όλα τα φάρμακα θα πρέπει να έχουν την έγκριση κυκλοφορίας του Ε.Ο.Φ. (Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων).

γ. Χώρος και συνθήκες φύλαξης φαρμάκων

Το φαρμακείο μέσα στο σπίτι θα πρέπει να βρίσκεται σε ασφαλή θέση, σχετικά ψηλά, σε δροσερό μέρος και σε ειδικό ντουλάπι και να γνωρίζουν τη θέση του όλα τα μέλη της οικογένειας. Φαρμακείο θα πρέπει να υπάρχει στο σπίτι, στο σχολείο, στο αυτοκίνητο, στο γυμναστήριο, στους χώρους εργασίας, στους χώρους αναψυχής και στα μέσα μαζικής μεταφοράς.

Τι περιέχει το οικιακό φαρμακείο: Στο φαρμακείο του σπιτιού θα πρέπει να υπάρχουν απαραίτητα τα είδη πρώτων βοηθειών, όπως οξυζενέ, ιώδιο, οινόπνευμα, αλοιφή για κάψιμο και αλλεργία, παυσίπονα, αντιπυρετικά φάρμακα, αιμοστατικά, αμμωνία, λευκοπλάστη, αυτοκόλλητοι και απλοί επίδεσμοι, γάντια, θερμόμετρο, ψαλίδι και αποστειρωμένες γάζες.

Οι συνθήκες φύλαξης των φαρμάκων θα πρέπει να πληρούν ορισμένες προδιαγραφές, όπως:

- να βρίσκονται σε δροσερό μέρος, μακριά από εστίες θερμότητας
- να είναι ασφαλισμένα και να έχουν πρόσβαση σε αυτά μόνο τα ενήλικα μέλη της οικογένειας
- να μη φυλάσσονται στο λουτρό, διότι αλλοιώνονται από την υγρασία
- να φυλάσσονται στη συσκευασία τους μαζί με το φυλλάδιο οδηγιών χρήσης.

δ. Φάρμακα και εθισμός

Η υπερβολική κατανάλωση ορισμένων φαρμάκων έχει σοβαρές επιπτώσεις για την υγεία και η συχνή χρήση τους προκαλεί εθισμό και εξάρτηση. Ο **εθισμός**, που είναι η επιθυμία του οργανισμού να λαμβάνει μεγαλύτερες ποσότητες φαρμάκων, ελαττώνει τη δραστηριότητά τους. Η εξάρτηση είναι συνήθεια και δεν μπορεί να διακοπεί εύκολα. Η **εξάρτηση** οδηγεί το άτομο στον εθισμό και μπορεί να οδηγήσει σε δηλητηρίαση ή ακόμα και στο θάνατο. Τέτοιου είδους φάρμακα είναι τα ηρεμιστικά, τα υπνωτικά, τα αναισθητικά κ.ά.

Παρά την ευεργετική δράση των φαρμάκων στην υγεία μας, η κατανάλωσή τους πρέπει να γίνεται με μέτρο.

4.5 Ατυχήματα στο σπίτι και σε δημόσιους χώρους

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- ➔ Να ενημερωθούν σε θέματα πρόληψης και αντιμετώπισης ατυχημάτων.
- ➔ Να αναπτύξουν αυτοαντίληψη και κατάλληλη συμπεριφορά για τους κινδύνους που διατρέχουν στο σπίτι, στο σχολείο και στους δημόσιους χώρους.

Λέξεις – κλειδιά: αυτοπεποίθηση, ασφάλεια, ατυχήματα, πτώσεις, πνιγμονές, πνιγμοί, αμέλεια, απροσεξία

Το σπίτι, το ασφαλέστερο καταφύγιο του ανθρώπου, θα πρέπει να είναι ευχάριστο, καθαρό, υγιεινό και ασφαλές από κάθε κίνδυνο για όλα τα μέλη της οικογένειας. Συχνά όμως συμβαίνουν ατυχήματα όχι μόνο στο σπίτι αλλά και σε δημόσιους χώρους. Τα ατυχήματα, σύμφωνα με την Π.Ο.Υ., είναι η πρώτη αιτία θανάτων και τραυματισμών των νέων, ηλικίας έως 25 ετών. Τα ατυχήματα διακρίνονται σε οικιακά, εργασιακά, αθλητικά, τροχαία κ.ά.

Τα αίτια των περισσότερων ατυχημάτων είναι η απροσεξία, η αμέλεια, η απειρία, η άγνοια, η έλλειψη επίβλεψης των παιδιών κ.ά. Στα οικιακά ατυχήματα περιλαμβάνονται οι δηλητηριάσεις, τα εγκαύματα, η ηλεκτροπληξία, η πυρκαγιά, οι τραυματισμοί, οι πτώσεις και τα δαγκώματα από κατοικίδια ζώα ή ερπετά.

α. Δηλητηριάσεις και πρόληψη

Κάθε χρόνο συμβαίνουν εκατοντάδες δηλητηριάσεις στο σπίτι με θύματα παιδιά και εφήβους. Η οικογένεια και το σχολείο θα πρέπει να λαμβάνουν ορισμένα μέτρα πριν συμβεί το ατύχημα, όπως:

- ✓ Να αναγράφεται σε κάθε συσκευασία το περιεχόμενό της.
- ✓ Όλα τα απορρυπαντικά, γεωργικά φάρμακα, χρώματα, καλλυντικά, βαφές μαλλιών κ.ά. να φυλάσσονται κλειδωμένα σε ειδικό ντουλάπι και σε ασφαλές μέρος, μακριά από τα παιδιά.
- ✓ Να διαβάζονται προσεκτικά οι οδηγίες χρήσης του κάθε υλικού.
- ✓ Τα επικίνδυνα υλικά να παραμένουν στην αρχική συσκευασία τους.

Τα δηλητήρια δρουν άμεσα στον οργανισμό μέσω του κυκλοφοριακού συστήματος και επιδρούν στο νευρικό σύστημα, ανάλογα με το περιεχόμενό τους. Σε περιπτώσεις δηλητηρίασης είναι αναγκαία η άμεση βοήθεια και η κλήση του κέντρου δηλητηριάσεων.

β. Πρόληψη παιδικών ατυχημάτων

Τα παιδικά ατυχήματα περιλαμβάνουν τους τραυματισμούς και τα κατάγματα από πτώσεις, τα τροχαία και τα αθλητικά ατυχήματα. Στην Ελλάδα, τα περισσότερα παιδιά μέχρι την ηλικία των 14 ετών παθαίνουν ατυχήματα στο χώρο του σχολείου. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας έχουν έντονη κινητικότητα, χωρίς να κατανοούν τον κίνδυνο. Πολλά ατυχήματα μπορούν να αποφευχθούν, όταν οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί λαμβάνουν υπεύθυνα μέτρα πρόληψης. Οι γονείς θα πρέπει να ελέγχουν τις ηλεκτρικές συσκευές, τις υδραυλικές εγκαταστάσεις, τα δάπεδα, τους χώρους αποθήκευσης στο σπίτι κ.ά. Οι γονείς, οι δάσκαλοι και οι μαθητές θα πρέπει να επιμορφώνονται και να συμμετέχουν σε προγράμματα πρόληψης ατυχημάτων. Η συστηματική διακριτική επίβλεψη των παιδιών στον ελεύθερο χρόνο τους είναι απαραίτητη.

γ. Εγκαύματα και πρόληψη

Τα εγκαύματα είναι κακώσεις των ιστών του σώματος που δημιουργούν πληγές. Τα αίτια που προκαλούν τα εγκαύματα είναι κυρίως τα βραστά υγρά και η φωτιά, οι χημικές ουσίες (καυστικές ουσίες), τα θερμαντικά σώματα, οι σόμπες πετρελαίου και υγραερίου, η ηλεκτροπληξία, η πολύωρη έκθεση στον ήλιο και η ραδιενέργεια.

Οδηγίες πρόληψης εγκαυμάτων

- ✓ Διαρκής ενημέρωση.
- ✓ Προσοχή στους διακόπτες με βρεγμένα χέρια.
- ✓ Προσοχή στις εστίες της κουζίνας.
- ✓ Οι χειρολαβές στα διάφορα σκεύη της κουζίνας να είναι πάντοτε προς τα μέσα.
- ✓ Προσοχή στις φιάλες υγραερίου, στα θερμαντικά σώματα, στα δυναμιτάκια και στις φωτοβολίδες.
- ✓ Ύπαρξη πυροσβεστήρα, όπου χρειάζεται.



Εικ. 4.12 Οι χειρολαβές στα διάφορα σκεύη της κουζίνας πρέπει να είναι πάντοτε προς τα μέσα

δ. Πτώσεις και κατάγματα

Το σπίτι είναι ένας χώρος όπου συμβαίνουν πολλοί τραυματισμοί, συνήθως από απροσεξία και αμέλεια. Τα τραύματα από πτώσεις και κατάγματα είναι πολύ επικίνδυνα σε όλες τις ηλικίες, αλλά κυρίως στα παιδιά και στα ηλικιωμένα άτομα.

Τα ατυχήματα και οι τραυματισμοί μπορεί να οφείλονται στον ανεπαρκή φωτισμό, στην τοποθέτηση διάφορων αντικειμένων και σκευών σε μεγάλο ύψος, στα γλιστερά πατώματα, στα μικρά χαλιά, στα καλώδια στο δάπεδο, στα μικροέπιπλα, στα κακής κατασκευής κάγκελα του σπιτιού.

Ατυχήματα στο σχολείο και στο δρόμο συμβαίνουν πολλά, κυρίως λόγω της απροσεξίας των μαθητών στις αίθουσες και στον προαύλιο χώρο του σχολείου, όπως το τρέξιμο στις σκάλες, στην έξοδο και στο δρόμο. Άλλες αιτίες των ατυχημάτων αυτών είναι η ριψοκίνδυνη συμπεριφορά των νέων, οι δύσκολες διαβάσεις για τους πεζούς, το απότομο φρενάρισμα και ξεκίνημα των λεωφορείων και των αυτοκινήτων, η κακή σήμανση και ο κακός φωτισμός των δρόμων.

Η πρόληψη των ατυχημάτων στο σπίτι, στο δρόμο και στο σχολείο απαιτεί την κατάλληλη αγωγή των παιδιών από τους γονείς, το σχολείο και τους φορείς της Τοπικής Αυτοδιοίκησης.

Μέτρα προφύλαξης

- ✓ Να τοποθετούνται κάγκελα (ειδικές προεκτάσεις) για την προφύλαξη των μικρών παιδιών.
- ✓ Να αποφεύγονται γλάστρες σε βεράντες που συχνάζουν μικρά παιδιά.
- ✓ Τα δωμάτια να είναι άνετα, χωρίς περιττά είδη και αντικείμενα.
- ✓ Να υπάρχουν ειδικά πατάκια στο λουτρό.
- ✓ Να ασφαρίζονται οι διάφορες οικιακές συσκευές.
- ✓ Τα παιδιά να μην επιτηρούνται από ηλικιωμένους με προβλήματα υγείας.
- ✓ Να αποφεύγεται το νερό στα δάπεδα της κουζίνας και του μπάνιου.

ε. Πνιγμός και πρόληψη

Διακρίνουμε δυο είδη πνιγμών: την **πνιγμονή**, που είναι η απόφραξη των αεροφόρων οδών (φάρυγγα και λάρυγγα) με ξένο σώμα, στερεό φαγητό κ.ά., και τον **πνιγμό**, που μπορεί να συμβεί στη θάλασσα ή σε πισίνα με την εισροή νερού στις αεροφόρους οδούς. Οι πνιγμονές και οι πνιγμοί μπορεί να οφείλονται σε παθολογικά αίτια, σε απροσεξία ή σε απρόβλεπτο ατύχημα.

Μέτρα πρόληψης πνιγμού:

- ✓ Να γνωρίζουμε κολύμπι και να μην κολυπάμε προτού συμπληρωθούν τρεις ώρες από το τελευταίο γεύμα.
- ✓ Να αποφεύγουμε τα επικίνδυνα παιχνίδια στη θάλασσα.
- ✓ Να αποφεύγουμε το κολύμπι στα λιμάνια και κοντά σε πλεύμενα.
- ✓ Να μην διανύουμε μεγάλες αποστάσεις κολύμβησης. Σε περίπτωση κινδύνου να ζητάμε βοήθεια.
- ✓ Τα παιδιά και οι ηλικιωμένοι θα πρέπει να επιτηρούνται από έναν εκπαιδευμένο ενήλικα.



Εικ. 4.13 Το κολύμπι στην πισίνα, όπως και στη θάλασσα, απαιτεί προσοχή

στ. Δαγκώματα

Στη χώρα μας κάθε χρόνο συμβαίνουν πολλά ατυχήματα από δαγκώματα που προέρχονται από κατοικίδια ζώα και ερπετά, καθώς και κεντρίσματα και τσιμπήματα από έντομα.

Ειδικότερα, παρατηρείται αύξηση κρουσμάτων από δαγκώματα κατοικίδιων ζώων και φιδιών σε αγροτικές κυρίως περιοχές, που είναι συνδεδεμένες με αγροτικές δραστηριότητες.

Στη χώρα μας δηλητηριώδη φίδια είναι συνήθως η οχιά και ο αστρίτης. Το δάγκωμα της οχιάς προκαλεί έντονο πόνο, πρήξιμο και μπορεί να αποβεί θανατηφόρο.



Εικ. 4.14 Τους καλοκαιρινούς κυρίως μήνες παρατηρείται αύξηση τσιμπημάτων από έντομα

Απλές πρώτες βοήθειες που πρέπει να γνωρίζει ο καθένας:

- ✓ Δέσιμο πάνω από το σημείο του δαγκώματος, όχι περισσότερο από 10 λεπτά.
- ✓ Βοήθεια με αντισηπτική ουσία, όπως κόκκινο ιώδιο, αντιβιοτική αλοιφή, αποστειρωμένη γάζα κ.ά.
- ✓ Επιβάλλεται αντιτετανικός και αντιλυσσικός ορός σε ιατρείο ή νοσοκομείο.
- ✓ Άμεση μεταφορά στο πλησιέστερο νοσοκομείο ή ιατρείο.

4.6 Ατυχήματα στο δρόμο – Κυκλοφοριακή Αγωγή

Στόχοι της υποενότητας αυτής είναι οι μαθητές:

- ➔ Να ενημερωθούν για τη σημασία της Κυκλοφοριακής Αγωγής και του ρόλου του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ).
- ➔ Να συνειδητοποιήσουν τα μέτρα πρόληψης των τροχαίων ατυχημάτων.

Λέξεις – κλειδιά: αυτοπεποίθηση, ευαισθητοποίηση, ασφάλεια, αμέλεια, απροσεξία, πάγκο Κυκλοφοριακής Αγωγής, ζώνη ασφαλείας, σήματα, Κ.Ο.Κ., κράνος



α. Αγωγή των νέων με σκοπό την πρόληψη των τροχαίων ατυχημάτων



Εικ. 4.15 Ζώνη ασφαλείας εκτός από τον οδηγό θα πρέπει να φορούν και οι συνεπιβάτες στα πίσω καθίσματα

Τα ατυχήματα είναι η κυριότερη αιτία θανάτου, συνήθως σε άτομα ηλικίας έως 45 ετών. Καθημερινά διαπιστώνεται ότι πολλοί άνθρωποι χάνουν τη ζωή τους σε κάποιο ατύχημα, είτε τροχαίο, είτε αεροπορικό, είτε σιδηροδρομικό, είτε θαλάσσιο.

Η ζώνη ασφαλείας είναι το σπουδαιότερο μέσο για την πρόληψη των ατυχημάτων. Ζώνη ασφαλείας θα πρέπει να φορά τόσο ο οδηγός όσο και ο συνοδηγός, αλλά και οι συνεπιβάτες στα πίσω καθίσματα.

Σύμφωνα με στατιστικές μελέτες, στα κράτη όπου εφαρμόζεται η χρήση των ζωνών ασφαλείας τα ατυχήματα έχουν μειωθεί κατά 25%. Σήμερα τα σύγχρονα αυτοκίνητα διαθέτουν και αερόσακο για λόγους ασφαλείας.

Σύμφωνα με μελέτες, οι αιτίες που προκαλούν τα τροχαία ατυχήματα είναι: η υπερβολική ταχύτητα, η κατανάλωση αλκοόλ, η κούραση των οδηγών, η απροσεξία των πεζών, η παράβαση του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ.), οι αφύλακτες διαβάσεις και το κακό οδικό δίκτυο, η κακή σήμανση, η μη χρήση ζώνης, η έλλειψη αερόσακου και η ριψοκίνδυνη συμπεριφορά των νέων.



Εικ. 4.16 Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας

Ο Δεκάλογος του καλού οδηγού

1. Φοράει ζώνη ασφαλείας και κράνος.
2. Ελέγχει και προσέχει την ταχύτητα.
3. Δεν καταναλώνει αλκοόλ.
4. Δεν συνομιλεί στο κινητό τηλέφωνο.
5. Δεν αποσπά την προσοχή του και δε συζητά με τους συνεπιβάτες του.
6. Προσέχει τους πεζούς.
7. Βάζει τα παιδιά στο πίσω κάθισμα.
8. Προσέχει τα σήματα και τις οδηγίες των τροχονόμων.
9. Έχει πάντα μαζί του την άδεια οδήγησης.
10. Ελέγχει τακτικά την κατάσταση του αυτοκινήτου.

Κανόνες που πρέπει να ακολουθούν οι πεζοί για την πρόληψη των ατυχημάτων:

- ✓ Ακολουθούμε τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας.
- ✓ Βαδίζουμε στο πεζοδρόμιο.
- ✓ Διασχίζουμε τις διαβάσεις προσεκτικά.
- ✓ Κατά τις βραδινές ώρες φοράμε ανοιχτόχρωμα ρούχα και έχουμε μαζί μας φακό.

Τρία ενδεικτικά δικαιώματα του πεζού από τον Ευρωπαϊκό Χάρτη Δικαιωμάτων

- ✓ Τα άτομα με ειδικές ανάγκες δικαιούνται ειδικά μέτρα για να αναπτύξουν την κινητικότητά τους, την κριτική τους σκέψη κ.ά.
- ✓ Ο πεζός έχει δικαίωμα να ζει σε ένα υγιές περιβάλλον το οποίο θα του εξασφαλίζει σωματική και ψυχική υγεία.
- ✓ Ο πεζός έχει δικαίωμα να ζει σε αστικά κέντρα που διαθέτουν υποδομή γι' αυτόν.

β. Σωστή Κυκλοφοριακή Αγωγή – Σύμβολα και Σήματα

Στη σημερινή εποχή, τα παιδιά από τη μικρή ηλικία θα πρέπει να μαθαίνουν τη σημασία της κυκλοφοριακής αγωγής και το ρόλο του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ.) για την πρόληψη των ατυχημάτων. Σωστή Κυκλοφοριακή Αγωγή σημαίνει ευαισθητοποίηση, συνειδητοποίηση και εφαρμογή των σημάτων, των συμβόλων και των κανόνων του Κ.Ο.Κ.

γ. Εντοπισμός επικίνδυνων σημείων και μέτρα αντιμετώπισης

Ο εντοπισμός και η καταγραφή των επικίνδυνων σημείων σε κάθε περιοχή και ιδιαίτερα στις αφύλακτες διαβάσεις και κοντά στους εθνικούς δρόμους συμβάλλουν στη μείωση των ατυχημάτων. Για τη μείωση των ατυχημάτων θα πρέπει να γίνεται συντήρηση των δρόμων, δημιουργία πεζοδρομίων και ενημέρωση όλων των κατοίκων από τη δημοτική αρχή για ενεργοποίηση και συμμετοχή σε δραστηριότητες με έμφαση στον πεζό, τον επιβάτη και τον οδηγό δικύκλου. Επίσης, οι επισκέψεις σε πάρκα Κυκλοφοριακής Αγωγής είναι απαραίτητες.

Ακόμα θα πρέπει να τηρούνται οι κανόνες οδικής κυκλοφορίας, να στηριζόμαστε πάντα από τις χειρολαβές και να μη βγάζουμε το κεφάλι μας έξω από το μεταφορικό μέσο (τρόλεϊ, λεωφορείο, τρένο κ.ά.).

Η επιμόρφωση και η συνεργασία των γονέων, των καθηγητών και των μαθητών με το Δήμο, την Τροχαία και άλλους φορείς είναι πολύ σημαντική και απαραίτητη.

δ. Νέοι και μοτοσικλέτες

Στη χώρα μας συμβαίνουν πολλά ατυχήματα σε παιδιά, εφήβους και νέους που οδηγούν μοτοσικλέτες και μοτοποδήλατα (δίκυκλα). Τα δίκυκλα είναι επικίνδυνα, διότι ο οδηγός είναι περισσότερο εκτεθειμένος στον κίνδυνο. Οι νέοι θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί κατά την οδήγηση δικύκλων και να τηρούν αυστηρά τα σήματα οδικής κυκλοφορίας.



Εικ. 4.17 Τα σήματα με κόκκινο κύκλο είναι απαγορευτικά, ενώ τα σήματα με τριγωνική μορφή αναγγέλλουν κίνδυνο

Για τη μείωση των κινδύνων και των ατυχημάτων με τη χρήση κυρίως μοτοσικλετών μεγάλου κυβισμού θα πρέπει να λαμβάνονται μέτρα και να τηρείται ο δεκάλογος των οδηγών.

Οδηγίες για μοτοσικλετιστές:

- ✓ Να φορούν, τόσο οι ίδιοι όσο και οι συνεπιβάτες τους, κράνος, άνετα παπούτσια και δερμάτινα ενδύματα, που προστατεύουν σε περίπτωση ατυχήματος.
- ✓ Να ελέγχουν σε τακτά χρονικά διαστήματα την ημερομηνία λήξης του κράνους.
- ✓ Να είναι προσεκτικοί και να έχουν πάντα την άδεια οδήγησης.
- ✓ Να προσέχουν τους οδηγούς των αυτοκινήτων, τις λακκούβες των δρόμων, να αποφεύγουν τη μεγάλη ταχύτητα και να εφαρμόζουν τον Κ.Ο.Κ.
- ✓ Να προσέχουν τις στροφές των δρόμων, τις στάσεις των λεωφορείων και τους φωτεινούς σηματοδότες.
- ✓ Να ασκούνται στα πάρκα Κυκλοφοριακής Αγωγής.
- ✓ Να μην κάνουν άστοχες ακροβατικές κινήσεις (π.χ. «σούζες») οι οποίες μπορεί να οδηγήσουν σε ατυχήματα.



Εικ. 4.18 Απαραίτητο εφόδιο για την οδήγηση μοτοσικλέτας είναι το κράνος



Εικ. 4.19 Για να χαιρόμαστε τα οφέλη της ποδηλασίας πρέπει να είμαστε κατάλληλα εξοπλισμένοι

Οδηγίες για ποδηλάτες:

- ✓ Να φορούν ειδικά κράνη.
- ✓ Να γνωρίζουν τη νομοθεσία για τα ποδήλατα και να την εφαρμόζουν.
- ✓ Να κάνουν σωστά νοήματα με τα χέρια.
- ✓ Τα παιδιά θα πρέπει να προστατεύουν τα πόδια τους φορώντας επιγονατίδες.

❶ Ανακεφαλαίωση

Στην ενότητα της Αγωγής Υγείας αναπτύχθηκαν τα σπουδαιότερα θέματα που αφορούν τις αρχές της ατομικής υγιεινής για τη βελτίωση και προαγωγή της υγείας, σύμφωνα με τον ορισμό της Π.Ο.Υ. Τονίστηκε η σημασία της καθαριότητας του σώματος, των μαλλιών, των επιμέρους οργάνων του σώματος και των ενδυμάτων στην υγεία του ανθρώπου. Επιστημονικά επισημάνθηκαν οι καλές συνήθειες που θα πρέπει να καλλιεργούνται από μικρή ηλικία, καθώς και η σημασία της φροντίδας της στοματικής υγείας, η αποφυγή του καπνίσματος και του οινοπνεύματος και οι βλαβερές συνέπειές τους. Αναφέρθηκε η έννοια των φαρμάκων, οι τρόποι προμήθειάς τους, η σωστή χρήση τους και οι θετικές αλλά και οι αρνητικές επιδράσεις τους στον οργανισμό.

Παράλληλα, τονίστηκε η σημασία του Κ.Ο.Κ., δόθηκαν βασικοί κανόνες για υπεύθυνη συμπεριφορά και για σωστή οδήγηση, σύμφωνα με τις ευρωπαϊκές προδιαγραφές, και επιστημονικά επισημάνθηκε ο ρόλος των γονέων, των εκπαιδευτικών και των φορέων στην πρόληψη των ατυχημάτων.

Τα θέματα Αγωγής Υγείας και Κυκλοφοριακής Αγωγής παρουσιάζονται με ιδιαίτερες παιδαγωγικές μεθόδους και τεχνικές, εντός και εκτός του σχολείου, και έχουν στόχο την ανάπτυξη δεξιοτήτων, αυτοπεποίθησης, κριτικής σκέψης, ευρηματικότητας και πρωτοβουλιών για σωστές καθημερινές συνήθειες από τη μικρή ηλικία, καθώς και τη μετάδοση θετικών μηνυμάτων.