

# ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ Α2

- ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

"Φροντίζω τον εαυτό μου..."

Υπεύθυνος καθηγητής: Τσάτσαρης Κων/νος

# A) Κυκλοφορώ με ασφάλεια

- *Είτε είμαστε πεζοί, είτε οδηγούμε, δείχνουμε υπεύθυνη συμπεριφορά: είμαστε προσεκτικοί.*
- *Δεν οδηγούμε ποτέ όταν είμαστε μεθυσμένοι, κουρασμένοι ή άυπνοι.*
- *Το 60% των τροχαίων στους νέους οφείλονται σε αποστολή μηνυμάτων μέσω κινητών.*









(c)soko 1-8-2013

## *B) Επιλέγω έξυπνα: αποφεύγω τον καπνό ...*

- Περισσότερες από 50 καρκινογόνες ουσίες έχουν ταυτοποιηθεί στον καπνό του τσιγάρου.*
- Εκτός από την πίσσα έχει βρεθεί ότι μεταφέρονται στους πνεύμονες και άλλες 4000 περίπου χημικές ενώσεις, τοξικές ή μη.*
- Το παθητικό κάπνισμα είναι εξίσου βλαβερό με το ενεργητικό.*

# STOP SMOKING

# SAVE YOUR LIFE

H Bialh and Loryppo Se  
Eva oio muph oio  
WAZELIS!



To uannofa kante colapd  
Eois kai tous zipu ois

Warning



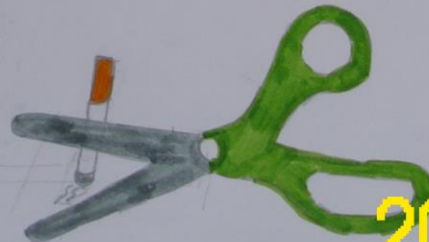
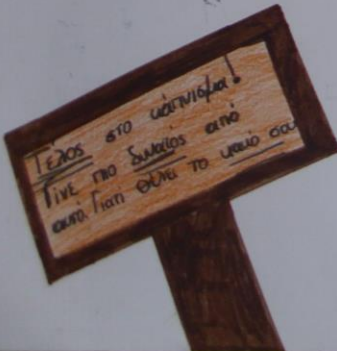
Warning



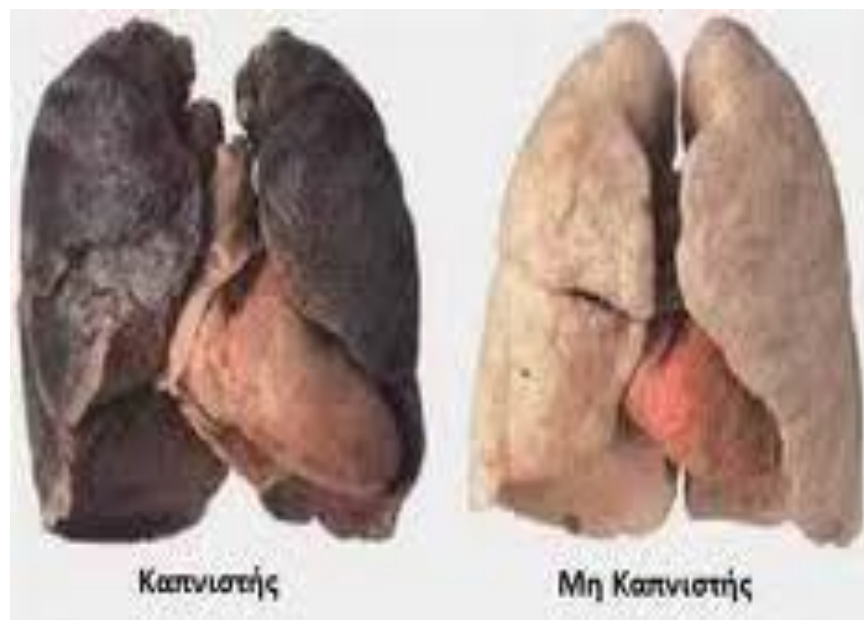
"Man I could kill a human right now"



"O Gropis xei STOP ero kanna"

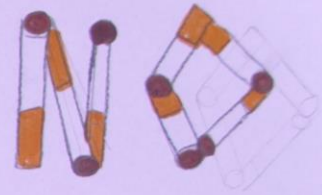


2014/05/13 10:59





Καο-TV Καοτινισμα  
μια βλαβερη συνεθεια που προκαλει  
σοβαρες ασθειες



// Το καοτινισμα  
βλαπτει  
βλαπτει  
σοβαρα την υγια //



To kill an enemy is never  
difficult.....  
So go ahead!



Το καοτινισμα βλαπτει σοβαρα  
την υγια

// Protect children:  
don't make them  
breathe your smoke!

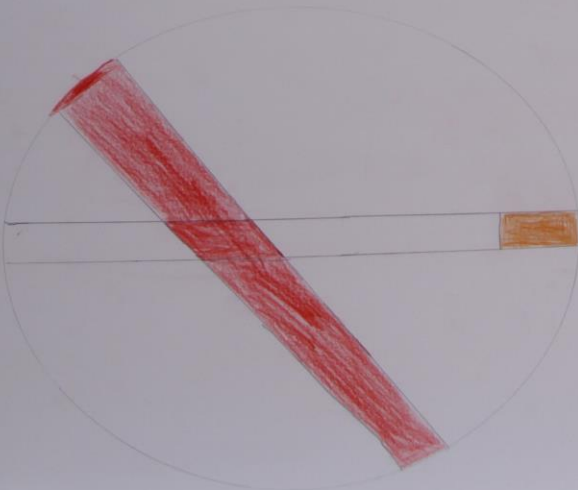
2014/05/13 11:06

ΕΣΥ ΚΑΝΗΝΙΖΕΙΣ ΤΟ  
ΤΣΙΓΑΡΟ Η' ΑΥΤΟ  
#ΕΞΕΝΑ



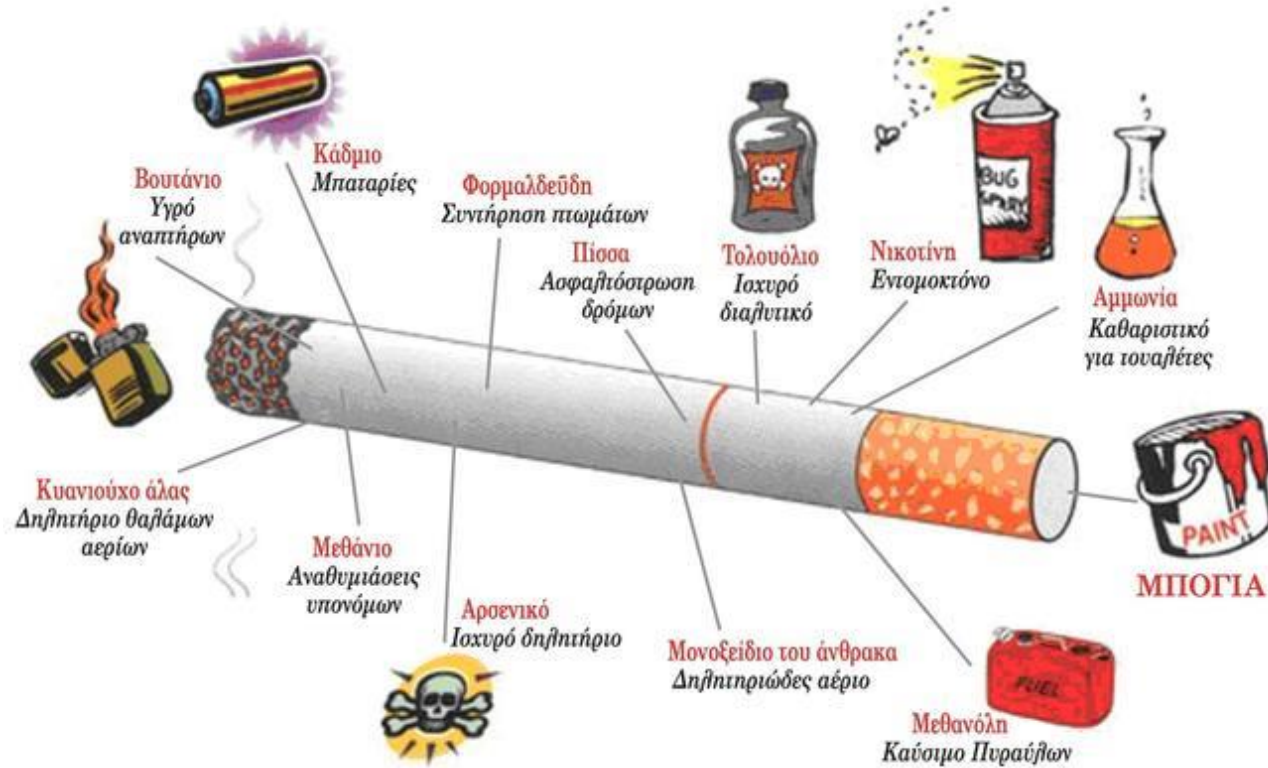
2014/05/13 11:05

STOP SMOKING



2014/05/13 11:00





**Κοκτέϊλ από δηλητήρια....**





# ...και το αλκοόλ

- Ο αλκοολισμός είναι μία επικίνδυνη μάστιγα που χτυπάει ιδιαίτερα τους νέους.
- Είναι η τρίτη αιτία θανάτου.
- Έχει δυσβάσταχτο κοινωνικό κόστος (θανατηφόρα τροχαία ατυχήματα, ιατρική περίθαλψη, πρόωρες συντάξεις, ενώ η βία και η εγκληματικότητα αυξάνονται κατακόρυφα).



Β' φάσα

# ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ

Η υγεία είναι πηχά  
πάρω αν' εσα!



ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΚΑΝΕΙ  
ΚΑΛΟ ΑΛΛΑ ΜΟΝΟ ΚΑΙΛΟ.

ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΕΧΕΙ ΜΟΝΟ  
ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ  
ΜΑΡΑΦΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

2014



Ενώ είμαι άρρωστος  
εξαιτίας της κατανάλωσης  
αλκοόλ...



2014/05/13 11:05

## ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΛΚΟΟΛΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

<u>0,5 λίτρα</u>	<u>1,5 λίτρα</u>	<u>2 λίτρα</u>	<u>3 λίτρα</u>	<u>Περισσότερα από 3 λίτρα</u>
↓	↓	↓	↓	↓
0,5-0,8 γραμμάρια αλκοόλης	0,8-1,5 γραμμάρια αλκοόλης	1,5-3 γραμμάρια αλκοόλης	3-5 γραμμάρια αλκοόλης	Περισσότερα από 5 γραμμάρια αλκοόλης
<b>Φάση ταραχής</b>	<b>Φάση τοξική</b>			<b>Φάση θανατηφόρα</b>
Κατάσταση ευφορίας. Ελαφρά αλλοίωση της ψυχοκινητικής επιβραδυνόμενα αντανακλαστικά. Οδήγηση αυτοκινήτου απερίσκεπτη	Ελαφρά μέθη, ψυχοκινητική αλλοίωση, αβέβαιο βάδισμα. Οδήγηση αυτοκινήτου επικίνδυνη	Κατάσταση μέθης. Βάδισμα κλονιζόμενο, διπλωπία. Οδήγηση αυτοκινήτου πολύ επικίνδυνη	Ολική μέθη. Απώλεια ψυχοκινητικού ελέγχου. Οδήγηση αυτοκινήτου	Κατάσταση κόματος, που μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο

Μπαρτσιώ Μαρία Νεφέλη  
Μουσιάδου Μαρία - Αγγελική



Μου είπε να πω δέκα και  
να χυρίσω στις 1 ή μου ήθε  
να πω έρα και να χυρίσω σε  
10:?!

2014/05/13 11:02



Project

Αλκοολισμός



SUPER MARKET



Καρανιά Αν. Γαβριά

2014/05/13 11:04



# Γ) Ατομική υγιεινή

- Περιλαμβάνει την καθαριότητα του σώματος, τον υγιεινό ύπνο, τη στοματική υγιεινή και άλλες καθημερινές συνήθειες.
- Έχει ως στόχο την πρόληψη της ασθένειας, τη διατήρηση της υγείας και την καλλιέργεια της αισθητικής που είναι έμφυτη στον άνθρωπο από την πρωτόγονη εποχή.
- Η σωματική υγιεινή ενισχύει την παιδική ανάπτυξη.

## Ο δεκάλογος της προσωπικής υγιεινής

- I. Πλένουμε καλά τα χέρια μας πριν το φαγητό
- II. Προστατεύουμε τα τρόφιμα από τα έντομα
- III. Διατηρούμε τα περισσότερα τρόφιμα στο ψυγείο
- IV. Αποφεύγουμε να έρθουμε σε επαφή με ανθρώπους που πάσχουν από κάποια μεταδοτική ασθένεια
- V. Δε χαϊδεύουμε κάποιο ζώο, αν δεν μπορούμε να πλύνουμε, αμέσως μετά, τα χέρια μας
- VI. Καλύπτουμε τα τραύματα
- VII. Δεν τρώμε τα νύχια μας ούτε βάζουμε τα χέρια στο στόμα μας
- VIII. Δε χρησιμοποιούμε προσωπικά αντικείμενα άλλων
- IX. Βάζουμε τα χέρια μας μπροστά από το στόμα μας όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε
- X. Πλενόμαστε καθημερινά και προσέχουμε την καθημερινή μας καθαριότητα

# ΚΑΘΑΡΟ ΣΩΜΑ, ΚΑΘΑΡΗ ΨΥΧΗ.



2014/05/13 11:01



# ΚΑΘΑΡΟΣ

ΣΕ ΚΑΛΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ



ΑΛΚΟΟΛ



ΤΣΙΓΑΡΟ



ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑ



# ΒΡΟΜΙΚΟΣ

ΣΕ ΚΑΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ



ΑΛΚΟΟΛ



ΤΣΙΓΑΡΟ



ΟΔΟΝΤΟΒΟΥΡΤΣΑ



2014/05/13 11:03

# Δ) Διατροφή- Υγεία- Αρρώστια

- Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει ότι το 60% της συνολικής θνησιμότητας οφείλεται σε χρόνιες παθήσεις που προκαλούνται από διατροφικές ελλείψεις.
- Το 70% του πληθυσμού παρουσιάζει σημαντικό βαθμό αφυδάτωσης.
- Τα επίπεδα οξυγόνου στην ατμόσφαιρα, στα αστικά κέντρα, είναι μειωμένα έως και κατά 35%.

«Ας είναι η τροφή σου το φάρμακό σου και  
το φάρμακό σου να είναι η τροφή  
σου».

Ιπποκράτης, 400 π.Χ.





# ΠΕΙΝΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

- **ΟΗΕ:**

**Πάνω από 900**

**εκατομμύρια  
άνθρωποι**

**υποσιτίζονται.**

- Το 23% των παιδιών που ζουν στην Ελλάδα υποφέρουν από έλλειψη βασικών αγαθών.

- Μια εικόνα... χίλιες λέξεις ...



# Είναι όλα αρνητικά;

- Όμως το θετικό είναι ότι το σώμα μας έχει την τάση να είναι υγιές, να αυτοθεραπεύεται. Αν κόψουμε το δάχτυλό μας, υπό φυσιολογικές συνθήκες, σε σύντομο χρονικό διάστημα, το δάχτυλο θα έχει επουλωθεί και θα είναι και πάλι πλήρως λειτουργικό.

- Όλοι ευχόμαστε να υπήρχε ένα μαγικό χάπι που να μας έλυνε όλα τα προβλήματα. Δυστυχώς μέχρι τώρα δεν υπάρχει...



# *Τι μπορούμε να κάνουμε;*

- Τα γεύματά μας να είναι πλήρη, δηλαδή να περιλαμβάνουν όλες τις κατηγορίες τροφών ( ζωική μερίδα- μερίδα αμύλου- μερίδα φρούτων και λαχανικών).



- Να καταλώνουμε αντιοξειδωτικές τροφές όσο το δυνατόν πιο κοντά στη φυσική τους κατάσταση π.χ. Μια μπριζόλα, ένα φρούτο, ψάρι, όσπρια, λαχανικά κ.λ.π.





# Ακόμα...

- *Να πίνουμε άφθονο νερό.*
- *Να καταναλώνουμε τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση: κεφίρ, γιαούρτι κ.λ.π.*
- *Να ξεκουραζόμαστε επαρκώς και να κοιμόμαστε αρκετά.*
- *Να ασκούμε σε τακτά χρονικά διαστήματα.*
- *Να μειώνουμε την κατανάλωση ζάχαρης και παρόμοιων ουσιών.*

# The water project



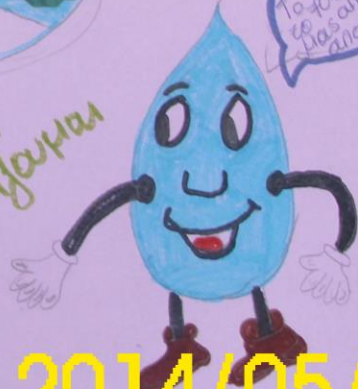
Εάν δεν αρχίσουμε  
α εφικτούμε το νερό,  
δεν θα έρθει σε  
για την επιβίωση σας  
και οι δικές ή σε άλλες  
προσεχικές μήνες ενέργειας.

Πολλοί σκέφτονται  
αλλά το νερό!

Το νερό δεν  
είναι απεριόριστο  
και πρέπει να  
προστατέψουμε  
το νερό!

Προστασία για το νερό  
«Ζεστό νερό είναι το νερό  
καθαρό είναι»

Το νερό δεν  
είναι για να παίζουμε



2014/05/13 11:00

# Και τέλος...

- **Να χαμογελάμε.**
- Το χαμόγελο μας κάνει να ζούμε περισσότερο
- Ωφελεί περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη θεραπεία
- Έχει άμεση επίδραση στη φυσική και στην πνευματική μας κατάσταση



Διασκέδασα πολύ

Ήταν πολύ ωραία! Μου άρεσε πολύ το project! Εύχομαι να ξανακάνουμε...

Διασκέδασα και έμαθα! Λατρεύω το project...

“Η βιωματική δράση είναι μάθηση αλλά και χαρά»...

Έμαθα καινούργια πράγματα

Ήταν μια πολύ ωραία εμπειρία μάθησης



*‘Μέσα απ’ αυτό το μάθημα πήρα εμπειρίες ζωής...»*

*Ώρες ξεγνοιασιάς.... Διασκεδάσαμε...*

*Ώρες συνεργασίας... Ευχαρίστηση*

*Διασκέδαση*

*Εντυπωσιάστηκα, διασκέδασα, ζωγράφισα,  
δούλεψα*

*Στο project πέρασα υπέροχα και διασκέδασα*

*Έμαθα να σκέφτομαι το περιβάλλον*

*Πέρασα πολύ ωραία στο project...*

*ΓΕΛΙΟ....*

*ΜΑΘΗΣΗ...*

*ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ*

*Απόκτησα καινούργιες γνώσεις...*

*Όλη η χρονιά του project ήταν πολύ καλή και  
τη χάρηκα*

# ΟΜΑΔΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

## A

- Καραλίου Ιλιάννα
- Κατσαδούρου Ειρήνη
- Νικόλα Λαμπρινή
- Μπακταλιά Κατερίνα

## B

Μράτσα Κλαούντια  
Λίλιου Εβελίνα  
Μπεχράκης Πασχάλης  
Μάκο Θωμάς

## Γ

Μπάρτζη Μαρία  
Μωυσιάδη Μαρία  
Κεχαγιά Ελπίδα  
Καραλίου Αντζέλικα

## Δ

Λένα Θανάσης  
Παπούλιας Κων/νος  
Μπαχταλιάς Δημήτρης  
Κυρίσης Ανδρέας

