

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 έντερα 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.

Όλ' 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.

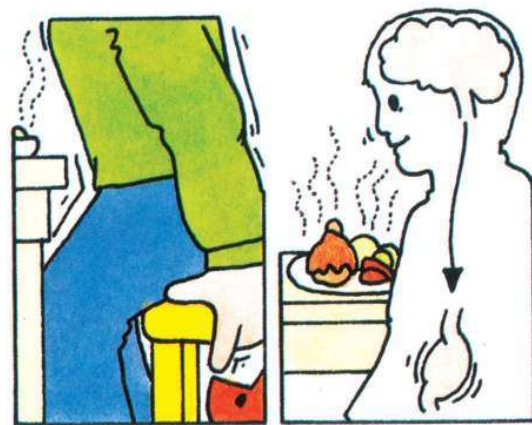
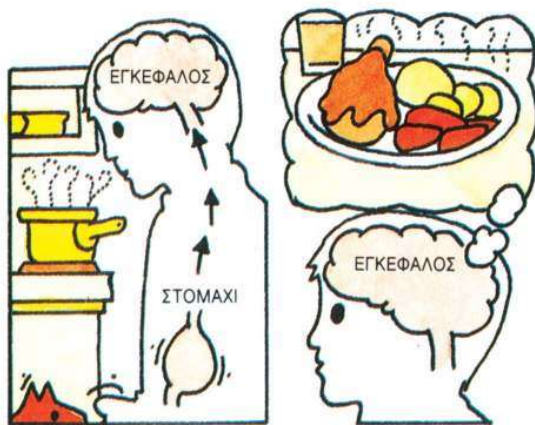
Κι ευτυχισμένος.

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.

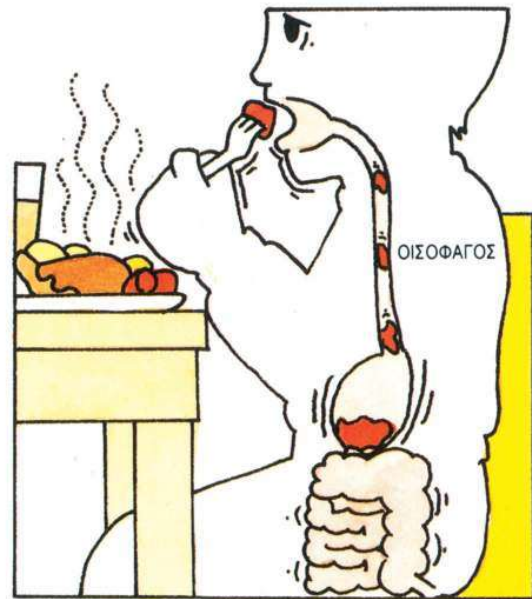


Η μύτη σου μυρίζει το φαγητό στο τραπέζι. Η μυρωδιά είναι όμορφη και ο εγκέφαλός σου στέλνει μήνυμα στο στόμα σου και λέει: «Σε λίγο θα έρθει το φαγητό! Ετοιμάσου να το μαλακώσεις και να το μασήσεις και να το στείλεις στο στομάχι που περιμένει». Και το στόμα σου αρχίζει να παράγει σάλιο κι έτσι καταπίνεις 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.



Κλερ Ράινερ, «Μην καταστρέφεις το σώμα σου»,
μτφρ. Κλειώ Παπαμιχαήλ-Γουέμπερ, εκδ. Α.Σ.Ε., 1989

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 **A**, της **B** και της **Γ** στήλης. Μην ξεχάσετε να βάλετε τα ουσιαστικά της Γ στήλης στον σωστό τύπο.

A	B	Γ
1. Τα μάτια	A. ακούνε	a. την _____ (τροφή)
2. Το στομάχι	B. αναπνέουν	β. τους _____ (ήχος)
3. Η μύτη	Γ. μασάνε	γ. τις _____ (μυρωδιά)
4. Τα δόντια	Δ. βλέπουν	δ. τις _____ (εικόνα)
5. Η καρδιά	Ε. στέλνουν	ε. τα _____ (φαγητό)
6. Τα πνευμόνια	Στ. μυρίζει	στ. το _____ (αίμα) στο σώμα
7. Τα αυτιά	Z. χωνεύει	ζ. τον _____ (αέρας)

3. Να βάλετε τα επίθετα στον 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.

(Για τη συμφωνία επιθέτου-ουσιαστικού βλ. ασκήσεις 97-128 → Γλωσσικές Ασκήσεις, Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Μουσουλμανοπαίδων 2002-2004.)



Προσωπική υγιεινή

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

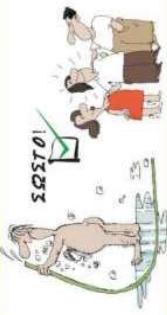

Γερίζει παι, χολαντέ θαστά, μπανί ζωή, λατοσή ζωή

ΣΩΣΤΟ!  **ΛΑΘΟΣ!** 

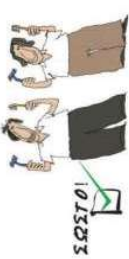

Το νερό μου κάνει καλό, όταν ξέρω σίγουρα ότι 'ναι καθαρό.

ΣΩΣΤΟ!  **ΛΑΘΟΣ!** 

Μετά από τουσάετα και πριν το φαγητό, εάν πλένω τα χέρια μου δέ πάω στον γιατρό.

ΣΩΣΤΟ!  **ΛΑΘΟΣ!** 



Με λαστιχο, ντουζιέρα, σε θραση ή πηγή, το σώμα μου σαν πλένω, μακραίνω τη ζωή.

ΣΩΣΤΟ!  **ΛΑΘΟΣ!** 



Εχω πάντα τα δικά μου: θουρτσα, ξυραφακι, πεταετα, ρουχιεσμο, για να έχω την υγεία μου πάντα μέσα στο σπιτικό.

«Υγεία», φυλλάδιο του προγράμματος PRAKSIS, Ιούνιος 2008, <http://www.rom.net.gr/>

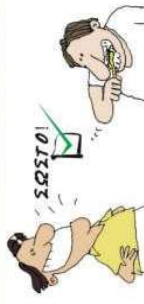
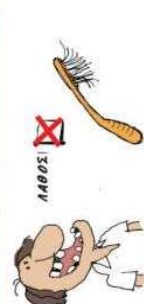
ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

ΣΩΣΤΟ!  **ΛΑΘΟΣ!** 


Τα γερά δόντια δεν είναι απλά φιορρα δόντια. Είναι δόντια υγιή, που μασούν, που μιλούν και χαμογελούν. Χωρίς προβλήματα.

ΣΩΣΤΟ!  **ΛΑΘΟΣ!** 

Για δόντια γερά αποφεύγω γλυκά και αναψυκτικά. Προτιμώ φρούτα και λαχανικά.

ΣΩΣΤΟ!  **ΛΑΘΟΣ!** 

Για γερά δόντια, θουρτσίζω 2-3 φορές την ημέρα. Χρησιμοποιώ μέτρια οδοντοβούρτσα, που πεταω το πολύ μετά από 6 μήνες.

ΣΩΣΤΟ! 

Για γερά δόντια, πηγαίνω μια φορά το χρόνο στον Οδοντίατρο για να μου τα ελέγξει και να τα καθαρίσει, ακόμα και χωρίς να έχω κάποιο πρόβλημα.

Προσωπική υγιεινή



1. Δείτε προσεκτικά τα σκίτσα, διαβάστε τις λεζάντες κάτω από κάθε σκίτσο και βάλτε Σωστό (Σ) ή Λάθος (Λ) στις παρακάτω προτάσεις:

	Σ	Λ
• Πλένω πάντα τα χέρια μου πριν το φαγητό.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Το να πίνω νερό που δεν είναι καθαρό μου κάνει καλό.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Δεν πρέπει να χρησιμοποιώ οδοντόβουρτσα ή πετσέτα άλλων.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Δεν πρέπει να πλένω τα χέρια μετά από την τουαλέτα.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Όταν πλένω το σώμα μου, μικραίνω τη ζωή μου.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Τα γερά δόντια δεν είναι όμορφα δόντια.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Για γερά δόντια τρώω γλυκά και πίνω αναψυκτικά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Πρέπει να αλλάζω οδοντόβουρτσα κάθε 6 μήνες.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Φτιάξτε δέκα κανόνες υγιεινής που θα πρέπει να γνωρίζουν και να ακολουθούν όλοι. Συμπληρώστε τη λέξη που λείπει.

1. Πρέπει να πίνουμε μόνο καθαρό _____ .
2. Πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας μετά από _____ .
3. Πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας πριν το _____ .
4. Πρέπει να πλένουμε τακτικά το _____ μας.
5. Πρέπει να λούζουμε τακτικά τα _____ μας.
6. Πρέπει να χρησιμοποιούμε τα δικά μας πράγματα (_____ , _____ κτλ.).
7. Δεν πρέπει να τρώμε _____ και αναψυκτικά γιατί χαλάνε τα δόντια.
8. Πρέπει να βουρτσίζουμε τα _____ μας 2-3 φορές την ημέρα.
9. Πρέπει να αλλάζουμε _____ κάθε 6 μήνες.
10. Πρέπει να πηγαίνουμε στον _____ μία φορά το χρόνο για έλεγχο και καθαρισμό.



3. Εσείς τους ακολουθείτε αυτούς τους δέκα κανόνες υγιεινής; Φτιάξτε ερωτήσεις ξεκινώντας με το «Εσείς ξέρετε ότι πρέπει να ... » και κάντε μια μικρή έρευνα στους μαθητές του σχολείου σας. Γράψτε τα αποτελέσματα. Ποιοι είναι οι δύο κανόνες που ακολουθούνται λιγότερο ή που δεν εφαρμόζονται όπως πρέπει; Ετοιμάστε μια αφίσα που να υπενθυμίζει στους συμμαθητές σας πόσο σημαντικοί είναι αυτοί οι κανόνες.

Εσείς ξέρετε ότι πρέπει να _____

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

Η σημασία του νερού

Το νερό βρίσκεται μέσα σε κάθε ζωντανό οργανισμό, μικρό ή μεγάλο, και είναι ουσιαστικό για την επιβίωσή του. Στα φυτά, το νερό είναι ένα από τα δύο συστατικά της αρχικής τους ύλης: το νερό και το διοξείδιο του άνθρακα ενώνονται με τη βοήθεια του ήλιου και δημιουργούνται χιλιάδες είδη φυτών που υπάρχουν στη γη.

Και η δικιά μας ζωή ξεκινάει μέσα στο νερό: για εννέα μήνες κολυμπάμε μέσα στην κοιλιά της μητέρας μας. Αλλά και το σώμα μας αποτελείται κατά τα 2/3 από νερό. Το 45% του σώματος των ηλικιωμένων, το 60% των ενηλίκων και το 75% των παιδιών είναι νερό. Όλη αυτή η ποσότητα του νερού βρίσκεται στο αίμα μας, σε πολλά όργανα του οργανισμού μας καθώς και μέσα και έξω από τα κύτταρά μας.

Το νερό εκτός από μία απλή βιολογική ανάγκη, είναι μεταφορικό μέσο ουσιών. Επίσης χάρη σε αυτό διατηρείται σταθερή η θερμοκρασία του σώματος μας: όταν ιδρώνουμε, οι σταγονίτσες που εκκρίνονται στην επιφάνεια του δέρματός μας εξατμίζονται προκαλώντας ψύξη και έτσι δροσιζόμαστε. Τέλος το νερό είναι το κύριο συστατικό για να πραγματοποιηθούν εκατοντάδες βιοχημικές αντιδράσεις που συμβαίνουν καθημερινά μέσα στον οργανισμό μας. Από τις αντιδράσεις αυτές παράγονται και ουσίες που είναι βλαβερές για τον οργανισμό. Το νερό αναλαμβάνει να τις απομακρύνει κυρίως με τον ιδρώτα και με τα ούρα. Έτσι, ξοδεύουμε συνεχώς νερό, το οποίο θα πρέπει να αναπληρώνουμε, γιατί ενώ μια μικρή μείωση της ποσότητάς του



στον οργανισμό μας δεν έχει καμία επίπτωση στην υγεία μας εκτός από το να προκαλεί το αίσθημα της δίψας, μια μεγάλη μείωση της ποσότητάς του μπορεί να προκαλέσει ακόμα και θάνατο. Άλλωστε είναι γνωστό ότι ένας υγιής άνθρωπος μπορεί να ζήσει για ένα μήνα χωρίς τροφή αλλά θα πεθάνει σε λιγότερο από μία εβδομάδα χωρίς φρέσκο νερό. Θα πρέπει να καταναλώνουμε 2,5 λίτρα νερό καθημερινά αν είμαστε ενήλικες και τη μισή από αυτή την ποσότητα αν είμαστε παιδιά. Οι καλύτεροι τρόποι για να πάρουμε αυτή τη μεγάλη ποσότητα είναι καταναλώνοντας απλά φρέσκο νερό, φαγητά και ροφήματα που είναι φτιαγμένα με νερό όπως σούπες και χυμοί.

«Νερό και Υγεία», εργασία μαθητών 10ου Γυμνασίου Λάρισας, 1999-2000, <http://www.schools.ac.cy/>

Η σημασία του νερού



1. Διαβάστε το κείμενο που αναφέρεται στη σημασία που έχει το νερό για τους ζωντανούς οργανισμούς και βάλτε Σωστό (Σ) ή Λάθος (Λ) στις παρακάτω προτάσεις:

- | | |
|---|---|
| | Σ Λ |
| • Το ανθρώπινο σώμα αποτελείται από 100% νερό. | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| • Χάρη στο νερό η θερμοκρασία του σώματός μας διατηρείται σταθερή. | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| • Το νερό απομακρύνει από τον οργανισμό τις βλαβερές ουσίες. | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| • Ένας υγιής άνθρωπος μπορεί να ζήσει για έναν μήνα χωρίς τροφή και νερό. | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| • Ενήλικες και παιδιά πρέπει να καταναλώνουν την ίδια ποσότητα νερού. | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |



2. Βρείτε στο λεξικό λέξεις που αρχίζουν με το «υδρ-» (π.χ. υδρόγειος) και με το «υδατ-» (π.χ. υδάτινος). Κοιτάξτε τη σημασία τους. Έχουν σχέση με το νερό;

- _____ : _____
- _____ : _____
- _____ : _____
- _____ : _____
- _____ : _____
- _____ : _____