

"Είμαι καλά!"



ΚΑΛΗ ΧΡΟΝΙΑ!

ΤΕΥΧΟΣ 2, ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2012

ΥΠΕΥΘΥΝΗ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ

E-MAIL ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:  
efimerida-ay@sch.gr

Η ηλεκτρονική αυτή εφημερίδα Αγωγής Υγείας εκφράζει την ανάγκη ενός σύγχρονου τρόπου επικοινωνίας, ιδιαίτερα διαδεδομένου σε εφήβους.

Στόχος της παρούσας έκδοσης είναι η ενημέρωση, η ευαισθητοποίηση, η κατάρτιση, η αφομοίωση και η διάδοση γνώσεων καθώς και η διαμόρφωση υγιών συμπεριφορών.

Η ενασχόληση με θέματα που αφορούν την υγεία καθολικά, με έμφαση σε προβλήματα της εφηβείας, προσελκύει ιδιαίτερα τους μαθητές και τις μαθήτριες. Κυρίως είναι δημιουργική απασχόληση του ελεύθερου χρόνου των παιδιών, που βρίσκουν ενδιαφέρον και χώρο έκφρασης.

Η Αγωγή Υγείας στο σχολείο είναι μια δραστηριότητα, μια καινοτόμος δράση, η οποία συμβάλλει στην πρόληψη προβλημάτων, στην αναβάθμιση της σχολικής ζωής και στη σύνδεση του σχολείου με την κοινωνική πραγματικότητα.

Σκοπός της Αγωγής Υγείας είναι η προστασία, η ενίσχυση και η εξασφάλιση της υγείας των μαθητών και μαθητριών. Υγεία θεωρείται ο συγκερασμός της σωματικής, της ψυχικής και της κοινωνικής υγείας.

1<sup>ο</sup> ΓΥΜΝΑΣΙΟ Ν.ΜΟΥΔΑΝΙΩΝ  
ΑΛΕΞΑΝΔΡΙΔΗ 61, Ν.ΜΟΥΔΑΝΙΑ  
ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ  
ΤΚ: 63200, ΤΗΛ: 2373022256

"Είμαι καλά!"

# ΘΕΜΑΤΑ ΘΕΜΑΤΑ

ΑΦΙΕΡΩΜΑ: ΠΡΩΪΝΟ

- ❖ ΔΕΝ ΞΕΧΝΑΩ! ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ... «ΕΙΜΑΙ ΚΑΛΑ!».
- ❖ ΜΕ ΤΗ ΝΕΑ ΧΡΟΝΙΑ ΥΠΟΣΧΟΜΑΙ ΝΑ...
- ❖ ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΟΥ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΕΙΝΑΙ...ΠΟΛΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ!
- ❖ ΠΡΩΙΝΟ ΜΕ ΧΑΜΟΓΕΛΟ.
- ❖ Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ.
- ❖ ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΕΠΑΡΚΕΣ ΠΡΩΙΝΟ;
- ❖ Η ΛΑΪΚΗ ΣΟΦΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ.
- ❖ ΜΕΛΙ:ΕΝΑ ΠΟΛΥΤΙΜΟ ΑΓΑΘΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ.
- ❖ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ ΓΙΑ ...ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΡΩΙΝΟ.
- ❖ ΕΓΩ ΔΕΝ ΚΑΠΝΙΖΩ!
- ❖ ΕΝΙΣΧΥΩ ΦΥΣΙΚΑ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΜΟΥ,  
ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΑΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ.
- ❖ ΚΙ ΑΝ Η ΓΡΙΠΗ ΧΤΥΠΗΣΕΙ ΤΗΝ ΠΟΡΤΑ ΜΑΣ;
- ❖ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΜΕ ΣΤΟΝ ΕΟΡΤΑΣΜΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ  
ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ.
- ❖ ΠΟΙΗΤΙΚΕΣ ΑΝΑΖΗΤΗΣΕΙΣ.
- ❖ Η ΛΥΣΗ ΤΟΥ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟΥ ΓΙΑ... ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΡΩΙΝΟ.
- ❖ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ-ΔΙΑΔΟΣΗ ΤΗΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ ΜΑΣ.

"Είμαι καλά!"

# ΔΕΝ ΞΕΧΝΑΩ!

## ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ...

"Είμαι καλά!"

Να φροντίζω τον εαυτό μου!

Να προσέχω τη διατροφή μου!

Να ασχολούμαι με δραστηριότητες!

Να σέβομαι τους άλλους!

### συνοπτικό ημερολόγιο 2012

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - JANUARY

| Δ  | Τ  | Τ  | Π  | Π  | Σ  | Κ  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - FEBRUARY

| Δ  | Τ  | Τ  | Π  | Π  | Σ  | Κ  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

ΜΑΡΤΙΟΣ - MARCH

| Δ  | Τ  | Τ  | Π  | Π  | Σ  | Κ  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

ΑΠΡΙΛΙΟΣ - APRIL

| Δ  | Τ  | Τ  | Π  | Π  | Σ  | Κ  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 |    |    |    |    |    |    |

ΜΑΪΟΣ - MAY

| Δ  | Τ  | Τ  | Π  | Π  | Σ  | Κ  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

ΙΟΥΝΙΟΣ - JUNE

| Δ  | Τ  | Τ  | Π  | Π  | Σ  | Κ  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 |    |    |    |    |    |    |

Να προσφέρω βοήθεια!

Να ελέγχω το θυμό μου!

Να αθλούμαι τακτικά!

ΙΟΥΛΙΟΣ - JULY

| Δ  | Τ  | Τ  | Π  | Π  | Σ  | Κ  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ - AUGUST

| Δ  | Τ  | Τ  | Π  | Π  | Σ  | Κ  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - SEPTEMBER

| Δ  | Τ  | Τ  | Π  | Π  | Σ  | Κ  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 |    |    |    |    |    |    |

Να βάζω στόχους!

Να είμαι συνεπής!

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - OCTOBER

| Δ  | Τ  | Τ  | Π  | Π  | Σ  | Κ  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - NOVEMBER

| Δ  | Τ  | Τ  | Π  | Π  | Σ  | Κ  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 |    |    |    |    |    |    |

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ - DECEMBER

| Δ  | Τ  | Τ  | Π  | Π  | Σ  | Κ  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

Να ξέρω τις υποχρεώσεις μου!

Να αποφεύγω τις εξαρτήσεις!

Να δέχομαι τα όρια!

"Είμαι καλά!"



# Με τη νέα χρονιά, υπόσχομαι να...

## ♥♥♥♥♥ ANΩΝΥΜΕΣ ΥΠΟΣΧΕΣΕΙΣ ♥♥♥♥♥

- ♥ Υπόσχομαι να προσπαθήσω να τα πάω καλύτερα με τους γονείς μου και να γίνω καλύτερη κόρη.
- ♥ Υπόσχομαι να μη τσακώνομαι με τις φίλες μου. Να είμαι πιο συγκεντρωμένη και να ανεβάσω τους βαθμούς μου. Και να ελαττώσω το χρόνο που κάθομαι στον υπολογιστή.
- ♥ Υπόσχομαι να δίνω θάρρος σε όποιον είναι στενοχωρημένος.
- ♥ Υπόσχομαι να προσπαθήσω πάρα πολύ στο βόλεϊ, γιατί θέλω να γίνω πιο καλή.
- ♥ Υπόσχομαι να διορθώσω ότι άσχημο και γελοίο έκανα.
- ♥ Υπόσχομαι να είμαι συνεπής και να ανεβάσω τους βαθμούς μου. Ακόμη υπόσχομαι ότι θα τρώω όλο το φαγητό μου για να παχύνω. Επίσης υπόσχομαι να μη μαλώνω με τα αδέρφια μου. Και όλα αυτά θέλω να τα τηρήσω. Έτσι θα γίνω αξιολάτρευτη και όλοι θα μ' αγαπούν.
- ♥ Το 2012 θέλω να υποσχεθώ στον εαυτό μου ότι θα είμαι πιο κοντά με τους ανθρώπους που αγαπώ, την οικογένειά μου και τους συγγενείς μου, γιατί πρόσφατα έχασα ένα πρόσωπο που αγαπούσα πολύ. Και τότε κατάλαβα, ότι πρέπει να δείχνουμε κάθε μέρα την αγάπη μας, στα πρόσωπα που αγαπάμε και να τονίζουμε συνέχεια ότι σημαίνουν πολλά για μας.
- ♥ Υπόσχομαι να βγάλω καλύτερο βαθμό, γιατί ο προηγούμενος ήταν χάλια, και δεν μ'άρεσε και στεναχώρησα και την οικογένειά μου. Επίσης θέλω να περάσω την τάξη, για να μη με κοροϊδεύουν οι φίλοι μου.
- ♥ Υπόσχομαι να προσπαθήσω να γίνω καλύτερος άνθρωπος, καλύτερη κόρη, καλύτερη αδελφή και καλύτερη μαθήτριά. Επίσης και καλύτερη φίλη.
- ♥ Με τη νέα χρονιά θα δώσω υπόσχεση να γίνω καλός στα μαθήματα, ώστε να μπορώ να συνεχίσω το αγαπημένο μου άθλημα.
- ♥ Υπόσχομαι να προσπαθήσω να διορθωθώ στα μαθήματα και γενικά στη ζωή, γιατί έρχονται δύσκολοι καιροί και θα πρέπει να παίρνουμε σωστές αποφάσεις στην καθημερινότητά μας. Εγώ πάντα θα ελπίζω στα όνειρά μου. Εύχομαι να ξεπεραστεί η κρίση που έχουμε, ώστε να ζούμε όλοι μια ομαλή ζωή, χωρίς προβλήματα και δυσκολίες.
- ♥ Τη νέα χρονιά υπόσχομαι να μη ζηλεύω και να μη κλαίω όταν φεύγει κάποιος από το σπίτι για λίγες μέρες.

"Είμαι καλός!"

# Με τη νέα χρονιά, υπόσχομαι να...



## ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ΑΝΩΝΥΜΕΣ ΥΠΟΣΧΕΣΕΙΣ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

- ♥ Με τη νέα χρονιά υπόσχομαι να προσπαθήσω να γίνω καλύτερος ποδοσφαιριστής και να καταφέρω να παίξω σε μια καλή ομάδα.
- ♥ Δίνω υπόσχεση να προσπαθήσω για την καλύτερη λειτουργία και αρμονία της τάξης μου.
- ♥ Με τη νέα χρονιά υπόσχομαι να διαβάζω πιο πολύ και να μην κάνω φασαρία μέσα στην τάξη. Και να ακούω την κυρία ..., που έχει πάρα πολλά μέσα στο κεφάλι της και με τη φασαρία που κάνουμε εμείς, της το βαραίνουμε περισσότερο!
- ♥ Υπόσχομαι να βοηθήσω να περάσει ο αδελφός μου την τάξη. Ξέρω ότι δεν προσπαθεί αλλά τι να κάνω...
- ♥ Με τη νέα χρονιά υπόσχομαι να προσπαθήσω να ανεβάσω το βαθμό μου, να καλυτερέψω το χαρακτήρα μου και να βοηθάω το συνάνθρωπό μου.
- ♥ Με τη νέα χρονιά υπόσχομαι να είμαι καλό παιδί. Θα διαβάζω, θα κάνω επαναλήψεις. Εγώ μερικές φορές προσπαθώ, αλλά δεν μου πάει, δεν ξέρω γιατί. Βασικά εγώ είμαι τεμπέλης και δεν προσπαθώ πολύ. Το ξέρω ότι και λίγο να ασχοληθώ, δεν θέλει και τίποτα, παρά μόνο λίγο διάβασμα.
- ♥ Με τη νέα χρονιά υπόσχομαι να δώσω τον καλύτερο εαυτό μου. Θα φερθώ με αγάπη στους συνανθρώπους μου, θα τους σέβομαι και θα τους εκτιμώ. Υπόσχομαι επίσης να ανεβάσω κι άλλο τους βαθμούς μου, για να δώσω χαρά και ικανοποίηση στον εαυτό μου και στην οικογένειά μου. Τέλος υπόσχομαι να μειώσω κατά πολύ τον χρόνο που περνώ βλέποντας τηλεόραση και παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια, για να ξεκουράσω και τα μάτια μου, που τα κούρασα τόσο στις διακοπές των Χριστουγέννων.
- ♥ Εγώ υπόσχομαι ότι θα είμαι πιο καλή μαθήτρια και κυρίως στα φιλολογικά, αλλά και στα άλλα μαθήματα. Θέλω να πω στην κυρία... ότι θα τα πάω καλύτερα στα δικά της μαθήματα, το έχω βάσει σκοπό της ζωής μου και θα την κάνω περήφανη!
- ♥ Με τη νέα χρονιά υπόσχομαι να ... δώσω τον καλύτερο εαυτό μου στα μαθήματα. Θα γίνω καλύτερος άνθρωπος και θα σταματήσω να ενοχλώ τους δασκάλους μου, μιλώντας συνέχεια στο μάθημα. Επίσης θα αλλάξω συμπεριφορά, γιατί φέρομαι άσχημα σε κάποια παιδιά, ενώ δεν πρέπει. Πιστεύω η σχέση με τους γονείς μου πρέπει να αλλάξει, γιατί ο τρόπος που τους συμπεριφέρομαι είναι πολύ απρεπής. Ακόμη θ' αρχίσω να ασχολούμαι περισσότερο με την αδελφή μου, που δεν έχουμε τόσο καλή σχέση.
- ♥ Υπόσχομαι ότι θα διαβάζω πάνω από 4 ώρες κάθε μέρα και θα πάρω αριστείο. Θα πάω σε περισσότερες από 3 εξωσχολικές δραστηριότητες. Και κυρίως δεν θα ντρέπομαι, θα έχω αυτοπεποίθηση και θα βάζω ψηλούς στόχους και θα τους φτάνω.
- ♥ Υπόσχομαι να είμαι καλό παιδί στο σχολείο, να μη κάνω φασαρία στην τάξη, να διαβάζω τα μαθήματά μου και μετά να βγαίνω βόλτες.
- ♥ Υπόσχομαι να μη λέω ψέματα (πολλά) και να γίνω καλύτερος άνθρωπος.



"Είμαι καλός!"

## Τα προσωπικά σου δεδομένα είναι...

### πολύ προσωπικά!

28 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΗΜΕΡΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ  
ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

- ▶ Τα προσωπικά σου δεδομένα είναι όλες οι πληροφορίες που αναφέρονται σε σένα. Είναι το όνομά σου, η διεύθυνσή σου, ο αριθμός του τηλεφώνου σου, το σχολείο σου, οι επιδόσεις σου, το προφίλ σου στο facebook, οι φωτογραφίες σου, οι προσωπικοί σου κωδικοί, τα ενδιαφέροντά σου κ.ά.
- ▶ Αν δεν προσέξεις πώς και πού δημοσιοποιείς τα προσωπικά σου δεδομένα μπορούν να χρησιμοποιηθούν από κάποιους για να σε δυσφημίσουν ή να σε εκμεταλλευτούν ή να σε φέρουν σε δύσκολη θέση, στο παρόν ή στο μέλλον, σε θέματα σπουδών, εργασίας, σχέσεων, οικονομικών, κ.ά..
- ▶ Στην Ευρώπη, το 9% των παιδιών, ηλικίας 11-16 ετών έπεσαν θύματα παράνομης χρήσης των προσωπικών τους δεδομένων στο διαδίκτυο.
- ▶ Για να χρησιμοποιήσει κάποιος τα προσωπικά σου δεδομένα χρειάζεται τη συγκατάθεσή σου ή των γονέων σου, διαφορετικά μπορείς να κινηθείς νομικά.
- ▶ Σκέψου αυτά που δημοσιεύεις στο διαδίκτυο. Σκέψου αυτές τις δημοσιεύσεις δέκα χρόνια μετά. Αυτά που πιστεύεις και κάνεις σήμερα, μπορεί στο μέλλον να αλλάξουν. Θα ήθελες να μαθευτεί το παρελθόν σου; Γιατί ό,τι δημοσιεύεται δεν χάνεται και δεν ξεχνιέται ποτέ!
- ▶ Για να δημοσιεύσεις κάτι που ανήκει στα προσωπικά δεδομένα άλλου ατόμου (π.χ.φωτογραφία), πρέπει να έχεις την έγκρισή του, διαφορετικά μπορεί να έχεις άσχημες επιπτώσεις.
- ▶ Πριν μιλήσεις για κάτι προσωπικό σου στο διαδίκτυο, «μέτρα τα λόγια σου». Μην ανακοινώνεις κάτι που θα το έλεγες μόνο σ' ένα έμπιστό σου άτομο. Κάθε τι που ανακοινώνεις στο διαδίκτυο, μπορεί να το «μάθει όλος ο κόσμος»!
- ▶ Μην εμπιστεύεσαι με όποιον επικοινωνείς στο διαδίκτυο. Δεν ξέρεις ποιος είναι στ' αλήθεια και μπορεί να έχει κακόβουλες σκέψεις. Πολλοί είναι αυτοί που θέλουν να «ψαρέψουν» τα προσωπικά σου δεδομένα.
- ▶ Πρόσεχε κάποια προγράμματα που θέλεις να εγκαταστήσεις στον υπολογιστή σου. Είναι «κακόβουλο λογισμικό» και θέλουν να υποκλέψουν προσωπικά σου δεδομένα. Το ίδιο συμβαίνει και με επικίνδυνα διαδικτυακά παιχνίδια, στα οποία δίνεις προσωπικές πληροφορίες.
- ▶ Διάλεξε μυστικά ψευδώνυμα και ένα περίπλοκο συνθηματικό ή κωδικό στις επαφές σου στο διαδίκτυο.
- ▶ Να μην εκθέτεις λεπτομέρειες της οικογενειακής σου ζωής, γιατί μπορεί να βάλεις σε κίνδυνο τους γονείς σου, τα αδέρφια σου, το σπίτι σου!

#### ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΥΝΕΒΗΣΑΝ

- Νεαρός 27 ετών, με πτυχίο και μεταπτυχιακό και δύο ξένες γλώσσες ήταν υποψήφιος για να προσληφθεί σε κάποια σημαντική θέση. Τελευταία στιγμή ο εργοδότης του, απέκλεισε την πρόσληψη. Είχε δει στο διαδίκτυο άσεμνες φωτογραφίες του νεαρού από ένα πάρτι, όταν ήταν 17 ετών.
- Δύο κορίτσια στην εφηβεία, δημοσίευαν φωτογραφίες τους στο διαδίκτυο. Μετά από καιρό τις είδαν δημοσιευμένες σε ιστοσελίδες με ανήθικο περιεχόμενο.
- Έφηβος ανακοίνωσε σε συνομιλία στο διαδίκτυο ότι την επόμενη μέρα φεύγει οικογενειακώς διακοπές. Όταν επέστρεψαν, τους είχαν ληστέψει το σπίτι.
- Μαθήτριά γυμνασίου ανακοίνωσε τα προσωπικά της δεδομένα και την ημερομηνία γέννησής της. Ήταν πολύ εύκολο να καταλάβουν οι κακόβουλοι του διαδικτύου ότι αυτή η ημερομηνία ήταν και ο κωδικός της.
- Μαθητής εμπιστεύεται σε συνομιλία, το σημείο στο σπίτι του, όπου κρύβει το χαρτζιλίκι του για ένα χρόνο και έχει συγκεντρώσει αρκετό ποσό. Σε λίγες ημέρες οι οικονομίες του «είχαν κάνει φτερά»...
- Υπάρχουν πολλές περιπτώσεις και συνεχώς αυξάνονται...

▶ Αν κάποιος έχει υποκλέψει τα προσωπικά σου δεδομένα και τα έχει χρησιμοποιήσει κακόβουλα μπορείς να επικοινωνήσεις με την Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα, Γραφεία: Κηφισίας 1-3, Τ.Κ. 11523, Αθήνα, τηλ.210 6475600, Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο: [contact@dpa.gr](mailto:contact@dpa.gr)

Μ.Π.- Πηγή:dpa.gr

“Είμαι καλά!”

ΠΡΩΙΝΟ ΜΕ  
ΧΑΜΟΛΕΝΟ



**ΔΙΑΟΛΕΜΕΝΟ** ξυπνητήρι! Ο πιο απαίσιος ήχος του κόσμου. Ορίστε, πήγε κιόλας επτάμισι. Ούτε ένα όνειρο δεν μπορεί να φχαριστηθεί κανείς. Βέβαια! Πόσο καλή μπορεί να είναι μια μέρα για κάποιον που ξυπνάει μ' αυτό τον τσιριχτό ήχο στ' αυτιά του; Και η φωνή της μαμάς. «Άντε ξύπνα! Μη φύγεις πάλι χωρίς πρωινό». Λες και το πρωινό θα μας σώσει...

*Απόσπασμα από το μυθιστόρημα ΛΗΤΩ, της Χαράς Γιαννακοπούλου, εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 1999*

### ΜΗΠΩΣ ΤΕΛΙΚΑ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ ΘΑ ΜΑΣ ΣΩΣΕΙ;

Όταν ξυπνάμε το πρωί και ετοιμαζόμαστε για το σχολείο, κουτουλώντας από τοίχο σε τοίχο, δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο από ένα καλό πρωινό!!!

Το πρωινό, όπως λένε και πολλοί, είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας καθώς έχουμε μείνει όλο το βράδυ νηστικοί και το στομάχι μας είναι άδειο. Για να αναπληρώσουμε λοιπόν την ενέργεια που χάσαμε όλη τη νύχτα, ένα επαρκές πρωινό είναι απαραίτητο.

Επίσης έχει αποδειχθεί ότι το καλό πρωινό δίνει στον μαθητή...μυαλό! Ένα επαρκές πρωινό βοηθάει στην καλύτερη σχολική απόδοση, στην ευκολότερη παρακολούθηση του μαθήματος και στην πειθαρχία του παιδιού. Ακόμη, τρώγοντας πρωινό τα παιδιά, ξεκινάνε για το σχολείο με περισσότερη δύναμη και όρεξη, σε αντίθεση με αυτά που δεν τρώνε.

Παρόλο όμως που και στην Ελλάδα λέμε ότι το πρωινό είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας, τα στατιστικά δείχνουν πως μόνο το 35% καταναλώνει πρωινό και ακόμα λιγότερο είναι το ποσοστό που καταναλώνουν επαρκές πρωινό.

Ας προσπαθήσουμε λοιπόν να το αλλάξουμε αυτό κάνοντας το πρωινό καθημερινή συνήθεια για εμάς αλλά και για όλη την οικογένειά μας. Τι καλύτερο από ένα όμορφο πρωινό με όλη την οικογένεια γύρω από το τραπέζι, για ένα όχι μόνο πλούσιο αλλά και υγιεινό πρωινό; **ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΣΙΜΟΥ**

Όλοι το πρωί βιάζονται να φύγουν και να πάνε στις δουλειές τους, έτσι και οι μαθητές, ξυπνούν στο παραπέντε και δεν έχουν αρκετό χρόνο για να πάρουν πρωινό στο σπίτι τους.

Αυτό πολύ συχνά έχει ως αποτέλεσμα το παιδί να πεινά στο σχολείο και έτσι με την πρώτη ευκαιρία σε κάποιο διάλειμμα να καταναλώνει έτοιμα, τυποποιημένα και ανθυγιεινά τρόφιμα.

Όμως τα ίδια τα παιδιά πρέπει να αντιληφθούν την αξία των γαλακτοκομικών προϊόντων, των βιταμινών και των φυτικών ινών, του ασβεστίου και του σιδήρου, που θα δώσουν στο νεαρό οργανισμό όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται.

Γι αυτό είναι απαραίτητο για τα παιδιά, αρχικά να ενημερωθούν για τα οφέλη του πρωινού στην υγεία τους. Συγχρόνως οι γονείς θα πρέπει να βάλουν ένα πρόγραμμα διατροφής στο σπίτι, δίνοντας μεγάλη σημασία στο πρωινό και φυσικά να προσπαθούν να τρώνε μαζί με τα παιδιά τους.



**ΣΟΦΙΑ ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ**

“Είμαι καλά!”

## Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ



Μεγάλη είναι η αξία του πρωινού, ειδικά στα παιδιά και στους εφήβους. Ο έφηβος έχει πολλές δραστηριότητες και χρειάζεται δύναμη. Το πρωινό για την ζωή του εφήβου είναι πολύ σημαντικό, καθώς ο οργανισμός του αναπτύσσεται καθημερινά και χρειάζεται θρεπτικά συστατικά. Και από πού θα τα πάρει αυτά, αν όχι από το πρώτο γεύμα της ημέρας; Πώς είναι δυνατόν να φύγει νηστικός από το σπίτι και να καλύψει τις υποχρεώσεις του σχολείου; Πού θα βρει ενέργεια; ΣΤΟ ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΡΩΙΝΟ!

### Θέλετε καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο;

#### ΟΙ ΜΕΛΕΤΕΣ ΑΠΕΔΕΙΞΑΝ

- ✓ Μαθητές που καταναλώνουν πρωινό εμφανίζουν καλύτερες σχολικές επιδόσεις.
- ✓ Μαθητές που καταναλώνουν πρωινό παρουσιάζουν μικρότερο αριθμό απουσιών.
- ✓ Μαθητές που καταναλώνουν πρωινό έχουν αυξημένη αντίληψη και μνήμη.
- ✓ Μαθητές που καταναλώνουν πρωινό διατηρούν φυσιολογικό βάρος.
- ✓ Μαθητές που καταναλώνουν πρωινό έχουν καλύτερη συμπεριφορά στο σχολείο.
- ✓ Μαθητές που καταναλώνουν πρωινό εκδηλώνουν ελάχιστο ή καθόλου άγχος στην τάξη.
- ✓ Μαθητές που καταναλώνουν πρωινό είναι περισσότερο υγιείς.

#### ΟΙ ΙΔΙΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ ΑΠΕΔΕΙΞΑΝ

- Τα παιδιά που δεν καταναλώνουν πρωινό, τρώνε μεγάλες ποσότητες φαγητού το μεσημέρι και μάλιστα τρώνε πολύ γρήγορα, γεγονός που δημιουργεί στομαχικά προβλήματα.
- Επίσης είναι πιθανότατο να αναζητήσουν τις ώρες του σχολείου τυποποιημένα σνακ, που δεν έχουν καμία διατροφική αξία, αλλά αντιθέτως πολλά λιπαρά κάκιστης ποιότητας. Αυτά θα οδηγήσουν σε αυξημένη χοληστερόλη, που παρατηρείται πλέον στις μικρές ηλικίες.
- Η έλλειψη πρωινού παρατηρήθηκε σε παιδιά υπέρβαρα και παχύσαρκα.
- Τα παιδιά που αποφεύγουν το πρωινό, κουράζονται εύκολα στο σχολείο, παρουσιάζουν μειωμένη συγκέντρωση, αφηρημάδα, πονοκεφάλους, εκνευρισμό και υπερκινητικότητα.

Η καλύτερη λύση στη πρόληψη του προβλήματος αυτού, είναι :

- ❖ Λήψη πρωινού στο σπίτι και η προετοιμασία του κολατσιού επίσης από το σπίτι.
- ❖ Διατροφική αγωγή από το σχολείο και την οικογένεια.

Μ.Π.



“Είμαι καλά!”



## ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΕΠΑΡΚΕΣ ΠΡΩΙΝΟ;



Σύμφωνα με πανελλαδική έρευνα που διεξήχθη από το Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος σε πληθυσμό 1.305 ατόμων (3-18 ετών) το 14% των παιδιών δεν καταναλώνουν καθόλου πρωινό, ενώ λιγότερα από τα μισά (45%) καταναλώνουν ένα επαρκές πρωινό (με τον όρο επαρκές πρωινό εννοείται κάτι περισσότερο από ένα ποτήρι γάλα ή μία μερίδα φρούτου).

### Υγιεινό πρωινό για εφήβους

Διαλέξτε μία από τις προτάσεις και αλλάζετε συχνά τα είδη του πρωινού για να αποφύγετε τη διατροφική ρουτίνα

- Ένα ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά με 1 φέτα ψωμί με μέλι.
- Ένα τοστ με 2 φέτες ψωμί ολικής, με 1 φέτα του τοστ κασέρι χαμηλών λιπαρών και 1 φέτα άπαχο φιλέτο γαλοπούλας ή ζαμπόν.
- Ένα γιαούρτι 2% με δημητριακά πρωινού με 1 φρούτο εποχής.
- Ένα φλιτζάνι γάλα 1,5% με δημητριακά πρωινού, (καλύτερα ολικής άλεσης), ή με βρώμη, χωρίς ζάχαρη, με λίγο μέλι και 1 φρούτο εποχής.
- Ένα βραστό αυγό με 1 φέτα ψωμί, μία φέτα τυρί και 1 φρούτο εποχής ή 1 χυμό φυσικό.
- Λίγα κριτσίνια ολικής με λίγο τυρί και 1 φυσικός χυμός ή φρούτο εποχής.
- Μία φέτα τσουρέκι με γάλα 1,5%.
- Μία μπάρα δημητριακών με 1 φρούτο εποχής.
- Μία φέτα σπιτικό κέικ με γάλα 1,5%.
- Ένα σταφιδόψωμο και 1 φυσικό χυμό.
- Ένα γιαούρτι 2% με μέλι και φρούτα εποχής.
- Ένα γάλα με 3 μπισκότα (καλύτερα μπισκότα ολικής) ή σπιτικά κουλουράκια.
- Ένα κομμάτι τυρόπιτα σπιτική με 1 ποτήρι γάλα ή 1 φυσικό χυμό.
- Λίγες φρυγανιές με μέλι και ελάχιστο βούτυρο, λίγο γιαούρτι 2% ή γάλα 1,5% ή 1 φυσικό χυμό.
- Ένα ρυζόγαλο και ένα φρούτο.

### Δεκατιανό ή κολατσιό ή σνακ: απαραίτητο

Μεταξύ του πρωινού και του μεσημεριανού μεσολαβούν πολλές ώρες, στις οποίες ο έφηβος θα χρειαστεί δύναμη και ενέργεια. Αν την πάρει δεν θα φάει υπερβολικά και ανεξέλεγκτα το μεσημέρι.



Στο σχολείο υπάρχουν υποχρεώσεις και είναι αναγκαία η λήψη τροφής,-κολατσιό- για να αποδώσουν τα παιδιά και πνευματικά και σωματικά. Έτσι δεν θα αισθανθούν κούραση ή υπνηλία ή εξάντληση.

Ένα φρούτο, μία μπάρα δημητριακών, ένα τοστ, κέικ ή πίτα σπιτικά, ένα κουλούρι Θεσ/νίκης, σπιτικά κουλουράκια, μία χούφτα ξηροί καρποί (άψητοι και ανάλατοι), έτοιμος φυσικός χυμός χωρίς ζάχαρη, άπαχο κακάο, ένα κουλούρι, ένα σταφιδόψωμο κ.ά. είναι κάποιες από τις καλές επιλογές για κολατσιό.

Μ.Π.

"Είμαι καλά!"

## Η ΛΑΪΚΗ ΣΟΦΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ

**“Το πρωί να τρως σαν βασιλιάς, το μεσημέρι σαν άρχοντας  
και το βράδυ σαν ζητιάνος”.**

(ελληνική παροιμία)

**“Το πρωί να τρως όλο το φαγητό σου, το μεσημεριανό να το μοιράζεσαι με το φίλο σου  
και το βραδινό να το δίνεις όλο στον εχθρό σου”.**

(κινέζικη παροιμία)

Τι πρέπει να προσέχουμε σε κάθε γεύμα:

- Το πρωινό είναι το κυριότερο γεύμα της ημέρας γιατί μας δίνει ενέργεια και για αυτό πρέπει να τρώμε κάθε πρωί και σε ικανοποιητική ποσότητα.
- Το μεσημεριανό είναι και αυτό ένα γεύμα που η ποσότητα θα πρέπει να είναι φυσιολογική (δηλαδή μια κανονική μερίδα).
- Το βραδινό είναι ένα γεύμα στο οποίο θα πρέπει η ποσότητα να είναι πολύ μικρή και η τροφή να είναι πάρα πολύ ελαφριά (π.χ. ένα φρούτο, ένα μεσαίο μπολ δημητριακά κ.α.), γιατί, επειδή κοιμόμαστε, ο οργανισμός μας δεν μπορεί να χωνέψει την τροφή, με αποτέλεσμα να αποθηκεύετε σαν λίπος και να παχαίνουμε.



### ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ

“Τα λίγα λόγια ζάχαρη και τα καθόλου μέλι” . “Μεγάλη μπουκιά φάε, μεγάλη κουβέντα μην πεις” .  
“Τα λίγα λόγια ζάχαρη και τα καθόλου μέλι” . “Μεγάλη μπουκιά φάε, μεγάλη κουβέντα μην πεις” .  
“Νηστικό αρκούδι δεν χορεύει” . “Όποιος καεί απ’ το χυλό φυσάει και το γιαούρτι” .  
“Νηστικό αρκούδι δεν χορεύει” . “Όποιος καεί απ’ το χυλό φυσάει και το γιαούρτι” .  
“Πήραν φωτιά τα πιρούνια” . “Περί ορέξεως κολοκυθόπιτα” .  
“Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο” . “Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα” .  
“Κάθε πράγμα στον καιρό του κι ο κολιός τον Αύγουστο” . “Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα” .  
“Αγάλι αγάλι γίνεται η αγουρίδα μέλι” . “Τρώγοντας έρχεται η όρεξη” .  
“Αγάλι αγάλι γίνεται η αγουρίδα μέλι” . “Τρώγοντας έρχεται η όρεξη” .  
“Αν ένας φίλος είναι από μέλι, δεν πρέπει να τον φάμε κίολας” . “Να χρησιμοποιείς παλιούς νόμους και φρέσκα φαγητά” .  
“Αν ένας φίλος είναι από μέλι, δεν πρέπει να τον φάμε κίολας” . “Να χρησιμοποιείς παλιούς νόμους και φρέσκα φαγητά” .

ΑΝΔΡΟΜΑΧΗ ΛΑΣΚΑΡΗ

“Είμαι καλά!”



## ΜΕΛΙ: ΕΝΑ ΠΟΛΥΤΙΜΟ ΑΓΑΘΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ

Το μέλι είναι μία από τις πιο υγιεινές τροφές που μας παρέχει η φύση. Το μέλι έχει μεγάλη θρεπτική αξία και αποτελεί μια γρήγορη πηγή ενέργειας για τα παιδιά και τους εφήβους, τους αθλητές, τις εγκύους, τους ταλαιπωρημένους οργανισμούς, τους ασθενείς, αλλά και για κάθε άνθρωπο.

Το μέλι είναι γνωστό από τα αρχαία χρόνια. Σε πολλά κείμενα αρχαίων λαών, όπως των Ινδών αναφέρεται το μέλι στην καθημερινή ζωή τους. Το “νέκταρ” (μέλι) ήταν μία από τις κύριες τροφές των αρχαίων θεών του Ολύμπου. Ακόμα και ο Δίας μικρός ανατράφηκε με μέλι από τη νύμφη Μέλισσα.

Το μέλι το συνιστούσε ο Ιπποκράτης για την θεραπεία πολλών ασθενειών, το ίδιο και ο Αριστοτέλης που πίστευε ότι παρατείνει τη ζωή.

- Το μέλι έχει πολλά ιχνοστοιχεία, τα οποία παίζουν σημαντικό ρόλο στο μεταβολισμό και στη θρέψη.
- Έχει πολλές βιταμίνες και είναι τονωτικό. Ειδικά στους έφηβους, που ασχολούνται με τον αθλητισμό είναι απαραίτητη η κατανάλωση του μελιού σε καθημερινή βάση.
- Αυξάνει το ρυθμό λειτουργίας της καρδιάς, μειώνει το έλκος στο στομάχι και συμβάλλει στην καλή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού.
- Το μέλι συντελεί στη γρήγορη αποκατάσταση της υγείας από αναιμία, λόγω του σιδήρου που περιέχει.
- Μαζί με φυτικές ίνες, τα φρούτα και τα λαχανικά, βοηθά στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.
- Έχει αντισηπτικές ιδιότητες, καθώς επίσης και αντιμικροβιακή δράση, που εμποδίζει στην ανάπτυξη βακτηρίων και άλλων παθογόνων οργανισμών. Είναι χρήσιμο για την επούλωση και τον καθαρισμό πληγών. Θεωρείται το φυσικό αντιβιοτικό.
- Τα αντιοξειδωτικά συστατικά του μελιού έχουν σημαντική αντικαρκινική δράση.
- Μειώνει τη χοληστερίνη του αίματος, είναι εναντίον της στένωσης αρτηριών και προστατεύει τα κύτταρα.
- Θεωρείται καταπραϋντικό και χαλαρωτικό. Σύμφωνα με τους ειδικούς, μία κουταλιά μέλι σε χλιαρό γάλα διευκολύνει τον ύπνο.
- Το μέλι σε συνδυασμό με τα ένζυμα που περιέχει, βοηθά όσους βρίσκονται σε κατάσταση μέθης να συνέλθουν πιο γρήγορα. Σ' αυτή την περίπτωση διαλύουμε 2 κουταλιές μέλι σε λίγο χυμό λεμονιού.
- Για τον πονόλαιμο ανακουφίζει το ρόφημα χλιαρού νερού με λεμόνι και μέλι.
- Σε μεγάλη έρευνα, σε παιδιά και εφήβους 2-18 ετών, βρέθηκε ότι 1 κουταλάκι μέλι πριν τον ύπνο ανακουφίζει πολύ το νυχτερινό βήχα και μάλιστα, καλύτερα από πολλά αντιβηχικά φάρμακα.
- Το μέλι είναι αναγκαίο στο πρωινό των παιδιών και εφήβων, δηλαδή στο ψωμί, στη φρυγανιά, στο γιαούρτι. Προσφέρει μεγάλη ενέργεια και δύναμη, απαραίτητη για τις υποχρεώσεις του σχολείου.

Η παραγωγή του μελιού δεν είναι μια απλή και εύκολη διαδικασία. Είναι μια δύσκολη δουλειά που απαιτεί κόπο και χρόνο. Αρχικά για να παραχθεί το μέλι, πρέπει να βρεθεί το κατάλληλο μέρος ώστε να υπάρχουν αρκετά ανοιχτά λουλούδια για να μπορέσουν οι μέλισσες να πάρουν μέλι. Μετά μεταφέρονται οι κυψέλες. Αρκετό καιρό μετά, οι μέλισσες συγκεντρώνουν μέλι στις κυψέλες. Οι παραγωγοί αφού ανοίξουν τις κυψέλες παίρνουν το μέλι από μέσα. Μετά από μία διαδικασία το μέλι συσκευάζεται σε πολλών ειδών συσκευασίες και διανέμεται σε καταστήματα.



**ΘΑΝΑΣΗΣ ΣΑΓΓΟΣ**

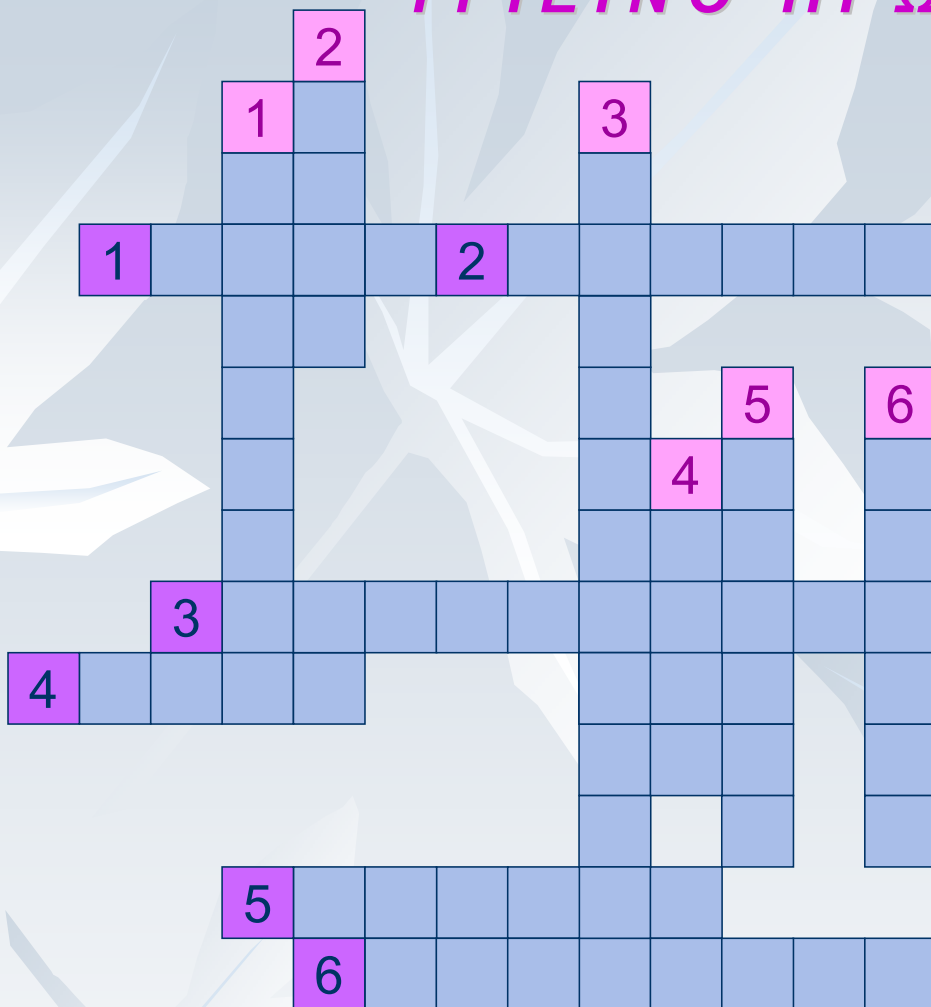
*Η Χαλκιδική έχει το 30% του συνόλου των μελισσοσμηνών της Ελλάδας. Έχει το 50% των Ελλήνων επαγγελματιών μελισσοκόμων. Η Χαλκιδική έχει από μόνη της διπλάσιο αριθμό κυψελών από την Μ. Βρετανία. Το ιδανικό κλίμα, η πλούσια μελισσοκομική χλωρίδα και η παράδοση κάνουν το μέλι της Χαλκιδικής ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟ.*

**Οι παραγωγοί μελιού Χαλκιδικής προτείνουν:**

**«Μέλι Χαλκιδικής για ενέργεια αστείρευτη, μυϊκή δύναμη, αντοχή στην κόπωση και στις ασθένειες και αύξηση διανοητικών ικανοτήτων και ...όλα θα σας πάνε μέλι!».**

**“Είμαι καλά!”**

# ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ ΓΙΑ... ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΡΩΙΝΟ



## ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1. ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ.
2. ΤΟ ΚΑΛΟ ΠΡΩΙΝΟ, ΔΙΝΕΙ ...ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ.
3. ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΤΟ... ΠΡΩΙΝΟ.
4. ΤΟ ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΜΕ ΚΑΣΕΡΙ ΚΑΙ ΜΑΣ ΑΡΕΣΕΙ ΠΟΛΥ.
5. ΔΕΝ ΦΕΥΓΟΥΜΕ ΠΟΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΧΩΡΙΣ ΑΥΤΟ.
6. ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΝΑ ΤΟ ΤΡΩΜΕ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ, ΛΙΓΕΣ ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ.

## ΚΑΘΕΤΑ

1. ΤΟ ΠΡΩΙ ΝΑ ΤΡΩΣ ΣΑΝ ....
2. ΠΡΟΤΙΜΑΜΕ ΑΓΝΟ, ΝΤΟΠΙΟ ... ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ.
3. ΟΧΙ ...ΤΡΟΦΙΜΑ ΣΤΟ ΠΡΩΙΝΟ.
4. ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΟΝΟΙ ΜΑΣ ΣΠΙΤΙΚΟ... ΚΑΙ ΤΟ ΠΑΙΡΝΟΥΜΕ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ.
5. ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΥΓΙΕΙΝΑ, ΕΙΔΙΚΑ ΑΝ ΕΙΝΑΙ ... ΑΛΕΣΗΣ.
6. ΣΥΧΝΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΑΙ ΑΥΤΑ ΣΤΟ ΠΡΩΙΝΟ.

Η ΛΥΣΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 18

Μ.Π.

"Είμαι καλά!"

# ΕΓΩ ΔΕΝ ΚΑΠΝΙΖΩ!



## ΔΕΚΑ ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΔΕΝ ΚΑΠΝΙΖΩ

1. Αγαπάω τη ζωή
2. Αποστρέφομαι τις εξαρτήσεις
3. Θέλω να έχω μεγάλη αντοχή
4. Απεχθάνομαι την κακοσμία του στόματος
5. Νοιάζομαι για τους γύρω μου
6. Έχω ανάγκη από γερά πνευμόνια
7. Μου αρέσει το όμορφο, νεανικό δέρμα
8. Δεν θα ήθελα να με αποφεύγουν για την ενοχλητική κακή συνήθεια
9. Προτιμώ να ξοδεύω τα χρήματά μου σε ευχάριστες ασχολίες
10. Ονειρεύομαι τη ζωή μου στο μέλλον, υγιή και ευτυχισμένη

ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΣΙΜΟΥ-ΑΣΗΜΙΝΑ ΣΑΓΓΟΥ-ΜΩΥΣΙΔΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ



### Οι έρευνες δείχνουν: η εξάρτηση από το τσιγάρο ξεκινά στην εφηβεία

- Οι περισσότεροι ενήλικες καπνιστές άρχισαν το τσιγάρο πριν τα 18.
- Η πρώτη δοκιμή τσιγάρου γίνεται στην ηλικία των 13 ετών.
- 60% των εφήβων πιστεύουν ότι δεν είναι κακό, σ' αυτή την ηλικία, να καπνίσουν λίγα τσιγάρα και αργότερα να σταματήσουν το κάπνισμα.
- Όμως οι στατιστικές έρευνες δείχνουν ότι ...λίγα μόνο τσιγάρα, στην ηλικία της εφηβείας, είναι αρκετά να οδηγήσουν στην εξάρτηση.
- Οι επιπτώσεις του καπνίσματος στην εφηβεία είναι η μειωμένη άμυνα, η ανεπαρκής ανάπτυξη του αναπνευστικού συστήματος, οι συχνές λοιμώξεις. Τα κορίτσια που αρχίζουν το κάπνισμα πριν τα 18 έχουν αυξημένες πιθανότητες για αποβολές εμβρύων ή και στειρότητα.

### Θλιβερές πρωτιές

- Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας παρουσιάζει τους Έλληνες ως πρώτους καπνιστές παγκόσμια.
- Η έρευνα αναλύοντας ανά φύλο, αναδεικνύει τους άνδρες της Ελλάδας δεύτερους στον κόσμο και τις γυναίκες πρώτες.
- Την τελευταία δεκαετία στην Ελλάδα παρατηρείται μείωση του ποσοστού των καπνιστών στους άνδρες, αλλά αύξηση του ποσοστού στις γυναίκες.
- Το ίδιο χρονικό διάστημα, στις υπόλοιπες χώρες της Ευρώπης, σημειώθηκε μείωση του καπνίσματος και στα δύο φύλα.

“Είμαι καλά!”



## ΕΝΙΣΧΥΩ ΦΥΣΙΚΑ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΜΟΥ, ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΑΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ

### 1. ΜΕ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Τρώμε πορτοκάλια, πιπεριές, κουνουπίδι, μπρόκολο, ακτινίδια για να πάρουμε την πολύτιμη βιταμίνη C.
- Πίνουμε καθημερινά φρέσκο χυμό πορτοκαλιού.
- Πράσινες σαλάτες με λεμόνι, καρότα και ωμός μαϊντανός βοηθούν πολύ.
- Ο ψευδάργυρος, που βρίσκεται στα θαλασσινά, στο μοσχάρι και στα πουλερικά βοηθούν την άμυνα.
- Τα Ω-3 λιπαρά των ψαριών, όπως ο σολομός, οι σαρδέλες, το σκουμπρί, αλλά και των καρυδιών είναι ζωτικής σημασίας.
- Τα δημητριακά ολικής αλέσεως και τα μήλα με τα φλαβονοειδή που περιέχουν είναι πολύ ωφέλιμα.
- Κρεμμύδι, σκόρδο και λάχανο καθαρίζουν από τις μολύνσεις.
- Γιαούρτι με προβιοτικά, ξινόγαλα και κεφίρ καταπολεμούν τα βακτήρια. Μανιτάρια, σταφύλια και το καστανό ρύζι είναι ενάντια στους ιούς.
- Αποφεύγουμε τελείως τις τροφές που εξασθενούν το ανοσοποιητικό μας, όπως λιπαρά και πρόχειρα φαγητά, πατατάκια, γαριδάκια, παγωτά, αλλαντικά, άσπρη ζάχαρη, γλυκά και αναψυκτικά.
- Μας αποδυναμώνουν την άμυνα, δεν έχουν βιταμίνες και κουράζουν τον οργανισμό μας τροφές όπως, το άσπρο ψωμί, τα επεξεργασμένα προϊόντα, τροφές με ενισχυτικά γεύσης, ραφιναρισμένες τροφές, τα έτοιμα σνακ (χάμπουργκερ, ντόνατς, κρουασάν), τα τυριά μακράς ωρίμανσης (ροκφόρ), το αλκοόλ.
- Τα συμπληρώματα διατροφής, οι συνθετικές βιταμίνες, τα βότανα και τα φυσικά τονωτικά προλαμβάνουν ή μειώνουν την ένταση των ιώσεων. Η βιταμίνη C, οι πολυβιταμίνες, η πρόπολη, το τζίνσενγκ, η εχινάκεια, ο ψευδάργυρος, ο κρόκος Κοζάνης, βοηθούν πολύ το ανοσοποιητικό, αλλά πρέπει να χρησιμοποιούνται με οδηγίες γιατρού ή φαρμακοποιού.
- Χρειαζόμαστε την καλύτερη ενυδάτωση για καθαρό αναπνευστικό,



### 2. ΜΕ ΕΠΑΡΚΗ ΥΠΝΟ

- Ο αρκετός και ποιοτικός ύπνος κάνει το ανοσοποιητικό μας πιο δυνατό και αποδοτικό. Δεν εξαντλούμε τον εαυτό μας. Ξεκουραζόμαστε και κοιμόμαστε αρκετά και είμαστε ανθεκτικοί στους ιούς. Ο ύπνος συμβάλλει στην ανάπτυξη και μας προστατεύει.



### 3. ΜΕ ΗΡΕΜΙΑ

- Το αυξημένο άγχος, ο εκνευρισμός, η κακή διάθεση καταστέλλουν τη φυσική άμυνα. Προσπαθούμε να βρούμε τρόπους χαλάρωσης και ασκήσεις ηρεμίας (χόμπι, φίλους, βόλτα, συζήτηση, μουσική, κ.ά.).

### 4. ΜΕ ΑΣΚΗΣΗ

- Η αθλητική δραστηριότητα αυξάνει: Τα αντισώματα, την κυκλοφορία του αίματος, τα λευκά αιμοσφαίρια, την τόνωση, τον καθαρισμό των πνευμόνων, τη μείωση του στρες, την καλή διάθεση.



### 5. ΜΕ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

- Προσεκτικό βούρτσισμα των δοντιών, πλύσεις και γαργάρες μετά τα γεύματα και οπωσδήποτε το βράδυ, πριν τον ύπνο, μας απαλλάσσουν από τα βακτήρια. Σε διαφορετική περίπτωση, δημιουργούνται στο ρινοφάρυγγα εστίες ανάπτυξης μικροβίων και ιών.



### 6. ΜΕ ΑΠΟΦΥΓΗ ΒΛΑΒΕΡΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

- Ένα μόνο τσιγάρο καταστρέφει τη βιταμίνη C τριών πορτοκαλιών, δημιουργεί ευπαθή λαιμό και άρρωστα πνευμόνια. Ο εθισμός στο Διαδίκτυο και η παραμονή σε ανθυγιεινούς χώρους (καφέ, Ιντερνέτ καφέ, μπαρ) δημιουργεί προβλήματα στην άμυνα του οργανισμού.

### 7. ΜΕ ΦΥΣΙΚΗ ΖΩΗ

- Ο υγιεινός τρόπος ζωής, η επαφή με τη φύση, ο καθαρός αέρας, η αισιοδοξία, μας δίνουν χαρά και ευεξία. Η έκθεση στον ήλιο, αυξάνει τη βιταμίνη D, που έχει τεράστια σημασία για το ανοσοποιητικό σύστημα, μας προστατεύει από λοιμώξεις και φλεγμονές.

Μ.Π.

"Είμαι καλά!"



## ΚΙ ΑΝ Η ΓΡΙΠΗ... ΧΤΥΠΗΣΕΙ ΤΗΝ ΠΟΡΤΑ ΜΑΣ;

Η γρίπη, κυρίως το χειμώνα, χτυπάει την πόρτα μας και τότε μας ταλαιπωρεί μια ασθένεια, που, για να την αντιμετωπίσουμε, πρέπει να γνωρίζουμε:

### 1. ΤΡΟΠΟΙ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ

- Σταγονίδια βήχα
- Φτέρνισμα



- Κοντινή απόσταση
- Στενές επαφές



- Αντικείμενα
- Χέρια



- Τουαλέτα
- Επιφάνειες



### 2. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Πυρετός, Πονόλαιμος

#### ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

ΠΥΡΕΤΟΣ  
ΚΕΦΑΛΟΠΟΝΟΣ  
ΜΥΑΛΓΙΕΣ  
ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ  
ΒΗΧΑΣ  
ΣΥΝΑΧΙ

Συνάχι, Βήχας

#### ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ

Σπάνια  
Σπάνια  
Ήπιες  
Ποτέ  
Ήπιος  
Συχνά

Πονοκέφαλος, Μυαλγία

#### ΓΡΙΠΗ

Υψηλός  
Συχνά  
Έντονες  
Συνήθως  
Έντονος  
Μερικές φορές

Ρίγος, Κόπωση

ΑΛΛΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΠΛΟ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ ΚΑΙ ΑΛΛΟ Η ΓΡΙΠΗ

### 3. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- ❖ Παραμένουμε στο σπίτι. - Ξεκουραζόμαστε.
- ❖ Τρώμε τροφές πλούσιες σε σίδηρο και βιταμίνη C και πολλά φρούτα.
- ❖ Πίνουμε άφθονα υγρά, χυμούς και αφεψήματα.
- ❖ Παίρνουμε φάρμακα μόνο μετά τη συμβουλή του γιατρού.



### 4. ΤΡΟΠΟΙ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ

- ❖ Πλένουμε τα χέρια μας, με νερό και σαπούνι. Κάνουμε τακτικό, καλό και αργό πλύσιμο ή χρησιμοποιούμε αλκοολούχο διάλυμα ή υγρά χαρτομάντιλα με αλκοόλη.
- ❖ Μετά το πλύσιμο των χεριών, είναι καλύτερο να χρησιμοποιούμε απορροφητικό χαρτί, το οποίο μετά το πετάμε. (Οι πετσέτες μπορεί να γίνουν εστίες μικροβίων και ιών).
- ❖ Αποφεύγουμε την επαφή των χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα.
- ❖ Σταματάμε την κακή συνήθεια να τρώμε τα νύχια.
- ❖ Χρησιμοποιούμε πάντα χαρτομάντιλο για βήχα, φτέρνισμα ή συνάχι. Το πετάμε αμέσως σε κάδο απορριμμάτων. Πλένουμε αμέσως τα χέρια μας.
- ❖ Αν δεν έχουμε χαρτομάντιλο για βήχα ή φτέρνισμα, τότε βήχουμε πάνω στον αγκώνα ή στα ρούχα μας.
- ❖ Αερίζουμε καλά τους κλειστούς χώρους. Καθαρίζουμε με επιμέλεια χώρους, επιφάνειες και αντικείμενα.

Χτίζουμε ένα δυνατό ανοσοποιητικό και...

- ☑ ΔΕΝ ΑΡΡΩΣΤΑΙΝΟΥΜΕ
- ☑ ΠΕΡΝΑΜΕ ΤΙΣ ΑΡΡΩΣΤΙΕΣ ΕΛΑΦΡΑ
- ☑ ΤΙΣ ΞΕΠΕΡΝΑΜΕ ΓΡΗΓΟΡΑ

Μ.Π.

“Είμαι καλά!”

## Συμμετέχουμε στον εορτασμό της Ημέρας Ασφαλούς Διαδικτύου

Η Ημέρα Ασφαλούς Διαδικτύου 2012 θα εορταστεί την Τρίτη, 7 Φεβρουαρίου 2012, για ένατη συνεχή χρονιά. Το σύνθημα του φετινού εορτασμού «Ανακαλύψτε τον ψηφιακό κόσμο μαζί... με ασφάλεια!» αφορά στη σύγκλιση των γενεών, δηλώνοντας την επιτακτική ανάγκη όλων μας να έρθουμε σε επαφή με το Διαδίκτυο για να μπορέσουμε αποτελεσματικά να προστατεύσουμε τα παιδιά από τις κακοτοπιές, δίνοντάς τους παράλληλα όλα τα εφόδια που χρειάζονται για να πλοηγούνται με υπευθυνότητα και με ασφάλεια.

ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΜΑΣ, ΟΠΩΣ ΚΑΘΕ ΧΡΟΝΟ ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙ ΚΑΙ ΦΕΤΟΣ ΣΤΟΝ ΕΟΡΤΑΣΜΟ.  
Η ΑΦΙΣΑ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ, ΗΔΗ ΕΧΕΙ ΑΠΟΣΤΑΛΕΙ ΣΤΟ SAFERINTERNET  
ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΜΑΣ ΣΕ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΡΑΣΗΣ ΣΧΟΛΕΙΩΝ.  
ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΚΑΙ ΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ  
ΘΑ ΕΧΟΥΜΕ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΕΟΡΤΑΣΜΟΥ, ΣΤΙΣ 7 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ, ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ.  
(ΑΝΑΦΟΡΑ ΓΙΑ ΤΟ ΘΕΜΑ ΘΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΤΕΥΧΟΣ).



**ΑΝΤΙΣΤΕΚΟΜΑΣΤΕ  
ΣΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ**

**Εξάρτηση**  
**Θυμός**  
**Ιντερνετ**  
**Στρες**  
**Μοναξιά**  
**Οργή**  
**Στέρση**



**ΛΕΜΕ 'ΟΧΙ' ΣΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ.  
ΘΕΛΟΥΜΕ ΥΓΙΕΣ ΣΩΜΑ  
ΚΑΙ ΜΥΑΛΟ!**

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ  
1<sup>ου</sup> ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ  
Ν.ΜΟΥΔΑΝΙΩΝ  
ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ  
ΤΜΗΜΑ Β5

“Είμαι καλά!”



## Ποιητικές αναζητήσεις

Η εφηβεία είναι αναζήτηση. Είναι αναδίπλωση. Είναι ψάξιμο. Είναι αναστάτωση. Είναι απομόνωση. Και σκέψεις...

Τότε τα συναισθήματα θέλουν χώρο να αναδυθούν. Και ζητούν την επιφάνεια. Να βγουν. Να αναπνεύσουν. Να δηλωθούν. Να γίνουν έκφραση. Και λόγος.

Και αυτή η εξωτερίκευση ιδεών, λέξεων, επιθυμιών, γίνεται χαρά, ικανοποίηση, λύτρωση.

Γεννήθηκαν, βγήκαν, φανερώθηκαν. Άνοιξε η ψυχή. Και αυτό είναι δύναμη. Και αυτό είναι υγεία.

Μ.Π.

## ΤΟ ΑΝΘΟΣ



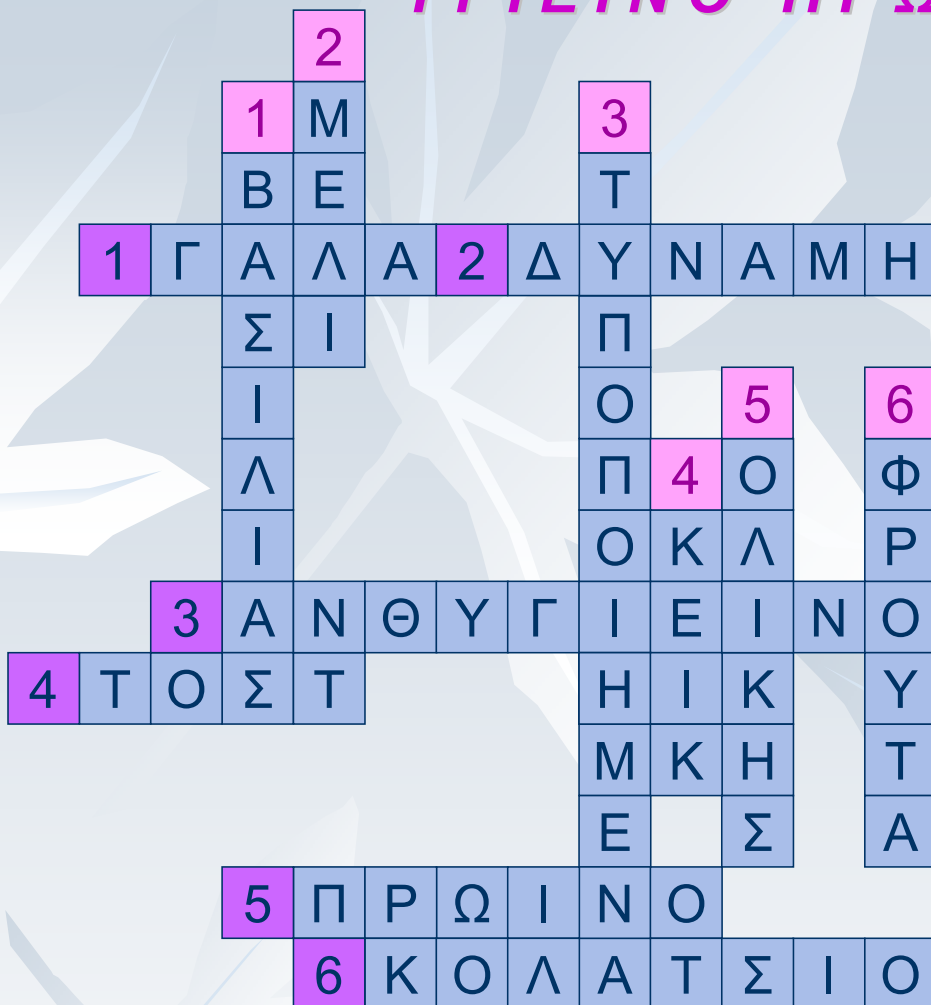
ΤΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΣ ΣΙΜΟΥ

Βαδίζοντας στους δρόμους των ονείρων,  
ακούω ήχους ξεχασμένους,  
παιδικές μου αναμνήσεις,  
που 'χουν σβήσει με τα χρόνια.  
Βλέπω εικόνες του εαυτού μου,  
μες στης νιότης μου το άνθος,  
καθισμένο σε μian άκρη,  
σ' ένα σύννεφο ονείρων,  
ταξιδεύει μες στο χρόνο,  
σαν τη σκόνη στον αέρα,  
να θυμίζει στον καθένα,  
τις στιγμές που έχουν πετάξει,  
που πλανιούνται στο κενό,  
σ' έναν κόσμο ξεχασμένο,  
όπου η μόνη εξουσία,  
είναι πάντα η φαντασία.



“Είμαι καλά!”

# Η ΛΥΣΗ ΤΟΥ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟΥ ΓΙΑ... ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΡΩΙΝΟ



## ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1. ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ.
2. ΤΟ ΚΑΛΟ ΠΡΩΙΝΟ, ΔΙΝΕΙ ...ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ.
3. ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΤΟ... ΠΡΩΙΝΟ.
4. ΤΟ ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΜΕ ΚΑΣΕΡΙ ΚΑΙ ΜΑΣ ΑΡΕΣΕΙ ΠΟΛΥ.
5. ΔΕΝ ΦΕΥΓΟΥΜΕ ΠΟΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΟ ΠΡΩΙ, ΧΩΡΙΣ ΑΥΤΟ.
6. ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΝΑ ΤΟ ΤΡΩΜΕ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ, ΛΙΓΕΣ ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ.

## ΚΑΘΕΤΑ

1. ΤΟ ΠΡΩΙ ΝΑ ΤΡΩΣ ΣΑΝ ....
2. ΠΡΟΤΙΜΑΜΕ ΑΓΝΟ, ΝΤΟΠΙΟ ... ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ.
3. ΟΧΙ ...ΤΡΟΦΙΜΑ ΣΤΟ ΠΡΩΙΝΟ.
4. ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΟΝΟΙ ΜΑΣ ΣΠΙΤΙΚΟ... ΚΑΙ ΤΟ ΠΑΙΡΝΟΥΜΕ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ.
5. ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΥΓΙΕΙΝΑ, ΕΙΔΙΚΑ ΑΝ ΕΙΝΑΙ ... ΑΛΕΣΗΣ.
6. ΣΥΧΝΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΑΙ ΑΥΤΑ ΣΤΟ ΠΡΩΙΝΟ.

Μ.Π.

"Είμαι καλά!"

## ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ -ΔΙΑΔΟΣΗ ΤΗΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΜΑΣ

Η διαδικτυακή εφημερίδα ΓΝΩΜΗ ΤΗΣ ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ, τη Δευτέρα 26 Δεκεμβρίου 2011, με αφορμή την έκδοση του 1<sup>ου</sup> εορταστικού τεύχους μας, έκανε αναφορά στην εφημερίδα μας και παρουσίασε το Δελτίο Τύπου. (Η εικόνα είναι από την παρουσίαση στη ΓΝΩΜΗ).

### Ηλεκτρονική εφημερίδα

### Αγωγής Υγείας

Δευτέρα, 26 Δεκέμβριος 2011 17:29 Κέντρο Τύπου- ΓΝΩΜΗ ΤΗΣ ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ

### ΕΚΔΟΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΟΥ 1ου ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ Ν. ΜΟΥΔΑΝΙΩΝ

Ανήμερα Χριστούγεννα κυκλοφόρησε το πρώτο τεύχος – της ηλεκτρονικής εφημερίδας Αγωγής Υγείας του 1ου Γυμνασίου Ν. Μουδανιών, με τίτλο "Είμαι καλά".

Η Αγωγή Υγείας στο σχολείο είναι μια δραστηριότητα, μια καινοτόμος δράση, η οποία συμβάλλει στην πρόληψη προβλημάτων,

στην αναβάθμιση της σχολικής ζωής και στη σύνδεση του σχολείου με την κοινωνική πραγματικότητα.

Σκοπός της Αγωγής Υγείας είναι η προστασία, η ενίσχυση και η εξασφάλιση της υγείας των μαθητών και μαθητριών. Υγεία θεωρείται ο συγκερασμός της σωματικής, της ψυχικής και της κοινωνικής υγείας.

Η ηλεκτρονική αυτή εφημερίδα Αγωγής Υγείας εκφράζει την ανάγκη ενός σύγχρονου τρόπου επικοινωνίας, ιδιαίτερα διαδεδομένου σε εφήβους. Στόχος της παρούσας έκδοσης είναι η ενημέρωση, η ευαισθητοποίηση, η κατάρτιση, η αφομοίωση και η διάδοση γνώσεων, καθώς και η διαμόρφωση υγιών συμπεριφορών.

Η ενασχόληση με θέματα που αφορούν την υγεία καθολικά, με έμφαση σε προβλήματα της εφηβείας, προσελκύει ιδιαίτερα τους μαθητές και τις μαθήτριες. Κυρίως, είναι δημιουργική απασχόληση του ελεύθερου χρόνου των παιδιών, που βρίσκουν ενδιαφέρον και χώρο έκφρασης. Στην εφημερίδα γράφουν οι μαθητές και οι μαθήτριες του σχολείου, ενώ την επιμέλεια των κειμένων και της ύλης έχει η κ. Μαρία Παπαδοπούλου, φιλόλογος του σχολείου και πρώην Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης.



Αν θέλετε να λαμβάνετε δωρεάν την εφημερίδα Αγωγής Υγείας, στείλτε μήνυμα στο: [efimerida-av@sch.gr](mailto:efimerida-av@sch.gr)

Η εφημερίδα μας ήδη στάλθηκε σε πολλά άτομα, που δήλωσαν ενδιαφέρον να την λαμβάνουν: Σε μαθητές, μαθήτριες και εκπαιδευτικούς του σχολείου μας, στο Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων. Σε όμορα σχολεία, σε όμορους νομούς, στο Γραφείο Καινοτόμων Δράσεων της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Χαλκιδικής και στο Κέντρο Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού, σε Συμβούλους του νομού, στο Υπουργείο Παιδείας.

Επίσης, φορείς και άτομα έξω από το χώρο της εκπαίδευσης, με ευαισθητοποίηση σε θέματα που αφορούν τα παιδιά και την υγεία, εξέφρασαν την επιθυμία τους να παίρνουν την εφημερίδα. Μέχρι στιγμής η λίστα αποδεχτών έχει 450 ηλεκτρονικές επαφές. Η εφημερίδα δημοσιεύεται στην ιστοσελίδα του σχολείου μας, στη διεύθυνση : [gym-n-moudan.chal.sch.gr/agogiygeias](http://gym-n-moudan.chal.sch.gr/agogiygeias)

"Είμαι καλά!"