

ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΗ  
ΚΑΙ  
ΑΦΡΟΔΙΣΙΟΛΟΓΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ



HELLENIC  
SOCIETY OF  
DERMATOLOGY  
AND  
VENEREOLOGY

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

# Η κουκουβάγια που αγαπούσε τον ήλιο

Από την εκστρατεία «Έξυπνοι Στον Ήλιο»  
Συστάσεις για τα παιδιά της Α', Β' και Γ' τάξης του Δημοτικού

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ - ΑΘΗΝΑ 2018





Η **Ηλίτσα** είναι μια **μικρή κουκουβάγια** και όπως όλες οι κουκουβάγιες είναι **νυκτόβια**, δηλαδή κοιμάται την ημέρα και είναι ξύπνια το βράδυ.

Παρότι αγαπάει πολύ την οικογένεια και τον τρόπο ζωής της, θα ήθελε πάρα πολύ να δει με τι μοιάζει ο κόσμος την ημέρα.

Ρώτησε λοιπόν τη μαμά της αν θα μπορούσε για μια φορά να μην πάει να κοιμηθεί το πρωί αλλά να μείνει ξύπνια.

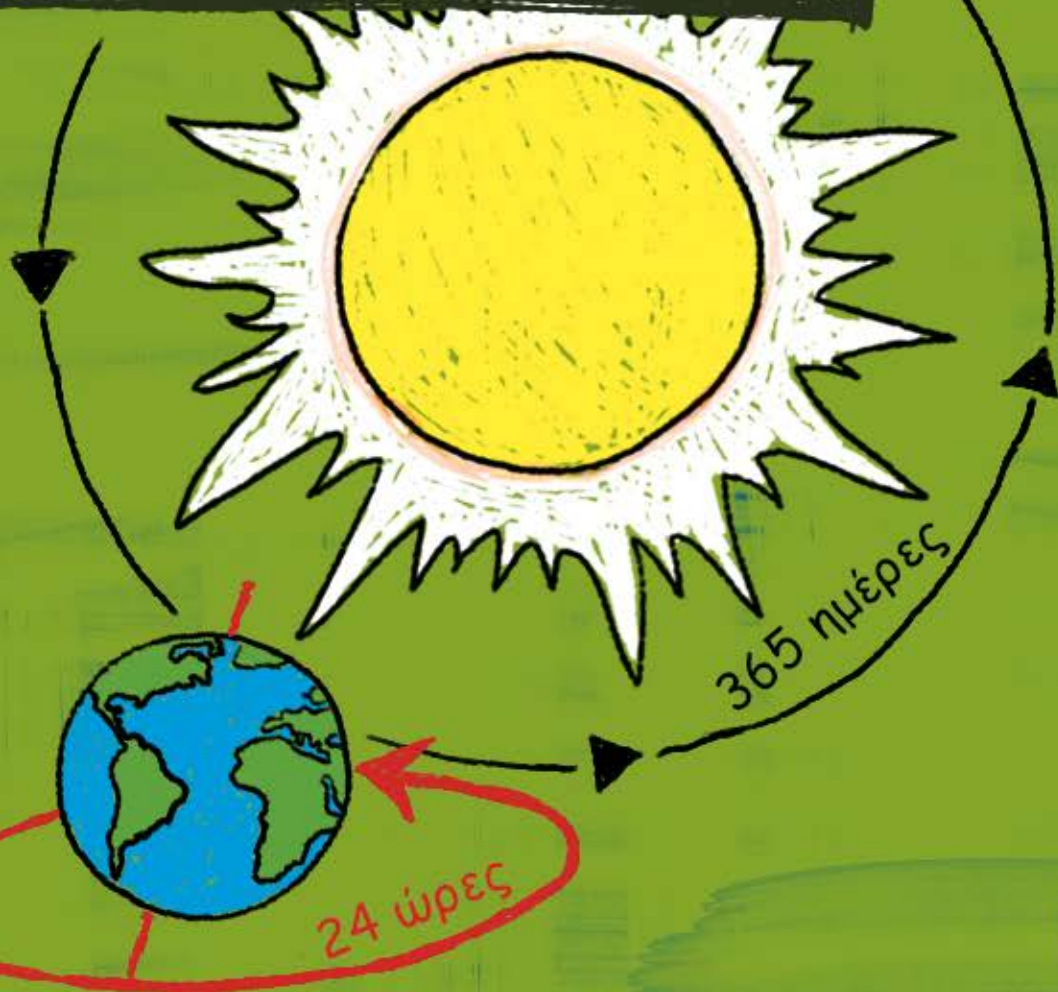
Κι εκείνη της απάντησε ότι θα μπορούσε να το κάνει, αλλά πρώτα έπρεπε να μάθει μερικά πράγματα για τον ήλιο που φωτίζει τη μέρα και τον τρόπο με τον οποίο αυτός επηρεάζει τη φύση και την υγεία.







## Τί είναι ο Ήλιος



## Ο Ήλιος είναι πολύ σπουδαίος!!

- Είναι μια μεγάλη **μπάλα φωτιάς** που βρίσκεται ψηλά στον ουρανό και **ζεσταίνει τη Γη**.
- Είναι **πάρα πολύ μεγάλος** αλλά είναι τόσο μακριά από εμάς, ώστε φαίνεται πολύ μικρός.
- Η γη κινείται **γύρω από τον ήλιο** και για αυτό υπάρχει **η μέρα και η νύχτα**.
- Ο ήλιος είναι σημαντικός για όλα τα πλάσματα και τα φυτά που ζουν στη γη (και για τα νυκτόβια πλάσματα, όπως η Ηλίτσα!).





**Ο ήλιος είναι  
απαραίτητος στη φύση**



## Ο Ήλιος είναι πολύ σπουδαίος!!

- **Προσφέρει την ενέργεια** για να μεγαλώσουν και να ζήσουν τα φυτά, τα δέντρα, τα ζώα, ο άνθρωπος.
- **Κρατάει την επιφάνεια της Γης αρκετά ζεστή**, ώστε να μπορούμε να ζούμε με ασφάλεια πάνω της.
- **Εξατμίζει το νερό** από τις θάλασσες, τις λίμνες και τα ποτάμια και έτσι δημιουργείται η βροχή και το νερό που πίνουμε.
- **Επηρεάζει το κλίμα**, δημιουργώντας τους ανέμους και τα κύματα.

**Χωρίς τον Ήλιο δεν θα υπήρχε ζωή πάνω στη γη!**



Ο ήλιος είναι  
απαραίτητος στην υγεία



ΥΓΕΙΑ

## Επειδή υπάρχει ο Ήλιος:

- Νοιώθουμε **χαρούμενοι** και **ευτυχισμένοι**.
- Νοιώθουμε **δυνατοί** και **υγιείς**.
- Έχουμε **γερά κόκαλα** και **δόντια**.
- Έχουμε **ισχυρή προστασία** απέναντι στις αρρώστιες.
- Μπορούμε να **κοιμηθούμε καλύτερα**.





**Ο ήλιος είναι  
απαραίτητος στα παιδιά**

**Επειδή υπάρχει ο Ήλιος, τα παιδιά μπορούν:**

- Να **σκέφτονται** καλύτερα.
- Να **βλέπουν** καλύτερα.
- Να νοιώθουν **δυνατά**, γεμάτα ενέργεια.
- Να χαίρονται την **επαφή με την φύση**.

**Όμως πρέπει να προσέχουμε γιατί παρότι ο ήλιος φαίνεται μικρός:**

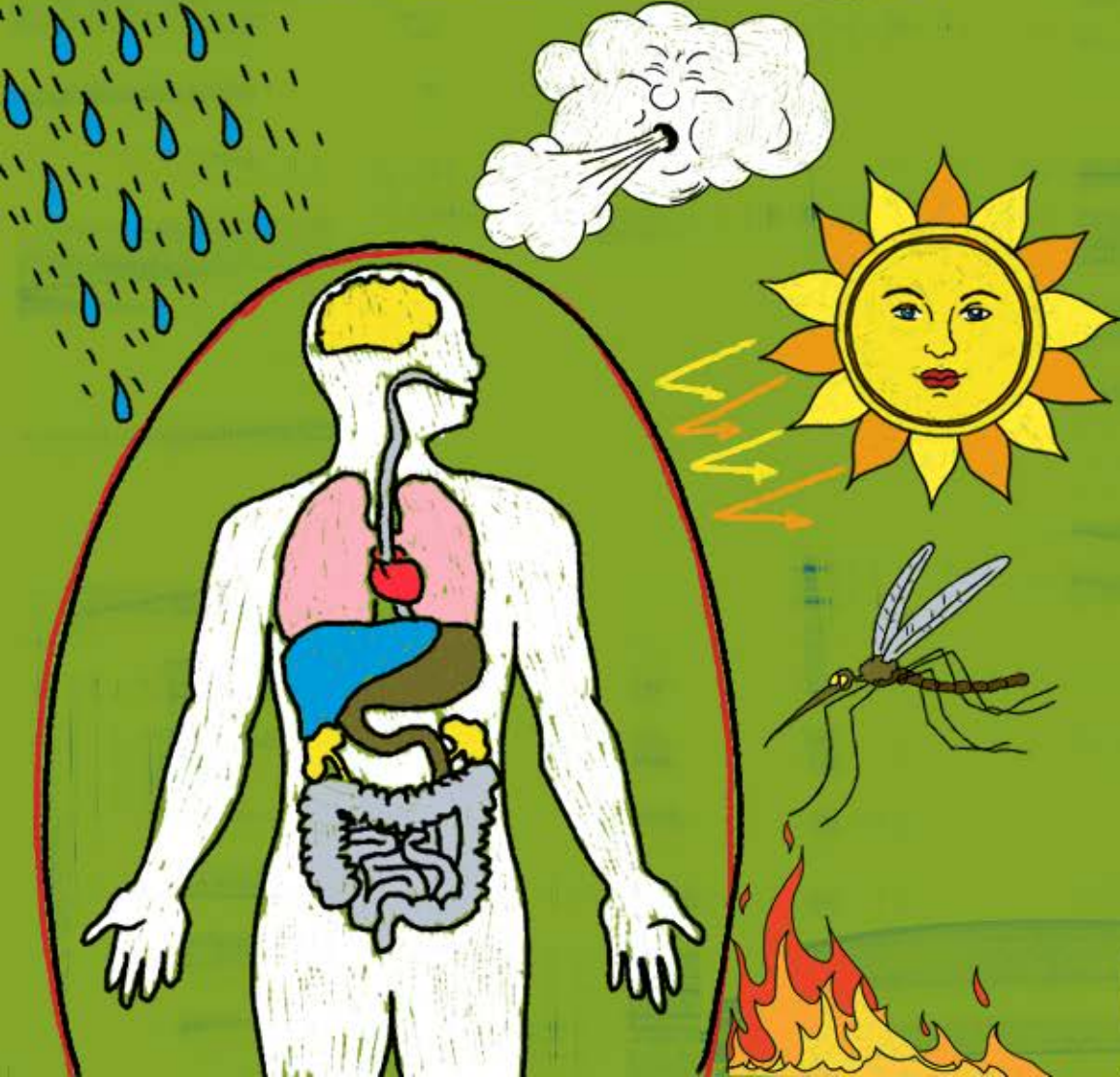
- **Δεν πρέπει να τον κοιτάμε**, γιατί **τα μάτια μας είναι πολύ ευαίσθητα** και μπορεί να τα βλάψει.
- **Δεν πρέπει να μένουμε πολλή ώρα** στον ήλιο το καλοκαίρι, γιατί και **το δέρμα μας είναι πάρα πολύ ευαίσθητο** και μπορεί να πάθει κακό.







## Τι είναι το δέρμα



Το **ΔΕΡΜΑ** είναι το **μεγαλύτερο όργανο** του σώματος.

- **Λειτουργεί σαν «παλτό»**, που μας τυλίγει γύρω-γύρω και έτσι μπορεί να προστατεύει τα όργανα, που βρίσκονται μέσα στο σώμα μας, από το εξωτερικό περιβάλλον.
- **Προστατεύει** το σώμα από το **πολύ κρύο** και την **πολλή ζέστη**.
- Μπορεί να «αντιλαμβάνεται» εύκολα τη ζέστη, το κρύο και την φωτιά, επειδή είναι **πολύ ευαίσθητο όργανο**.



## Πως επηρεάζει ο ήλιος το δέρμα

Βιταμίνη  
D



Υπεριώδης  
ακτινοβολία



- Ο ήλιος στέλνει στη γη ένα **αόρατο «φως»** που λέγεται **υπεριώδης ακτινοβολία**.
- Όταν το δέρμα είναι κάτω από τον ήλιο και την υπεριώδη ακτινοβολία, παράγει μια ουσία που λέγεται **βιταμίνη D** που είναι απαραίτητη για την **καλή λειτουργία του οργανισμού, για τα δόντια και τον σκελετό μας**.

### Προσοχή όμως!!

Αν δεν προσέξουμε **ο ήλιος μπορεί να βλάψει το δέρμα**, δηλαδή να δημιουργήσει απλό κοκκίνισμα ή κοκκίνισμα με φουσκάλες.

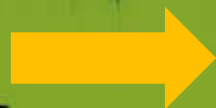
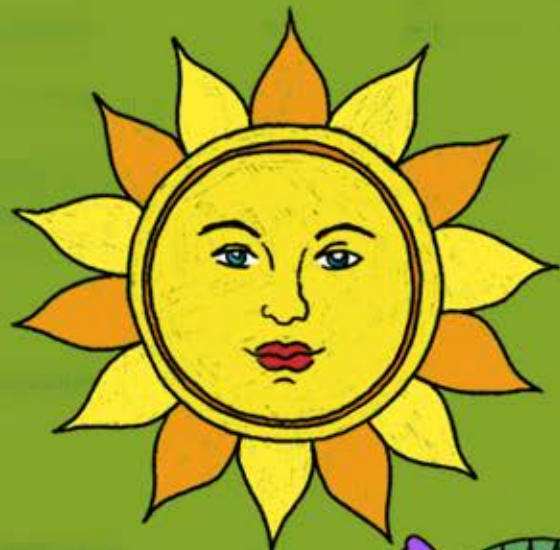


## Πόση ώρα μπορούμε να καθόμαστε στον ήλιο



Πρέπει να σκεφτούμε ότι:

- Χρειάζεται να κάτσουμε αρκετή ώρα στον ήλιο για να μπορέσει το δέρμα μας να φτιάξει βιταμίνη D.
- Πρέπει όμως να φροντίσουμε ο ήλιος να μην βλάψει το δέρμα μας.



Η ώρα που μπορούμε να κάτσουμε στον ήλιο, χωρίς να βλάψουμε το δέρμα μας εξαρτάται από την **ώρα της ημέρας**, από την **εποχή του χρόνου** και από τον **χρόνο παραμονής** μας στον ήλιο.

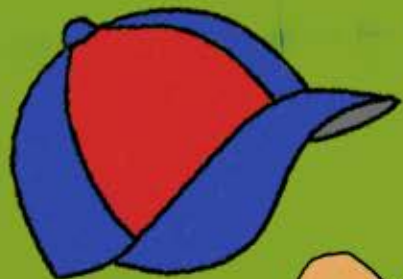
- Όταν καθόμαστε για **λίγη ώρα** στον ήλιο, το δέρμα μας **δεν κινδυνεύει**.
- Αν καθίσουμε **πολλή ώρα** στον ήλιο χωρίς προστασία, το δέρμα μπορεί **να ερεθιστεί πολύ**.
- Ιδιαίτερα το **καλοκαίρι**, ο ήλιος μπορεί να επηρεάσει το **χρώμα του δέρματος**.







## Πως πρέπει να Φροντίζουμε το δέρμα μας



Προστατεύουμε το δέρμα μας από την υπερβολική έκθεση στον ήλιο. Δηλαδή:

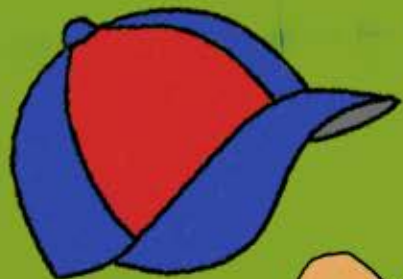
- Αποφεύγουμε τον ήλιο τις μεσημεριανές ώρες.
- Προσπαθούμε να μένουμε στη σκιά.
- Φοράμε πάντα καπέλο όταν είμαστε στον ήλιο.
- Φοράμε ρούχα που να προστατεύουν όσο πιο καλά γίνεται το δέρμα μας.
- Φοράμε γυαλιά ηλίου, χειμώνα - καλοκαίρι.

Είμαστε ασφαλείς, όταν το χρώμα του δέρματος δεν αλλάζει ιδιαίτερα εξαιτίας του ηλίου.





## Πως πρέπει να Φροντίζουμε το δέρμα μας



**Βάζουμε** στο δέρμα μας **αντηλιακό** (που είναι μια ειδική προστατευτική κρέμα), **μισή ώρα πριν βγούμε στον ήλιο.**

- για να παίξουμε.
- για να πάμε στην παραλία.
- για να κολυμπήσουμε.
- για να πάμε βόλτα.
- για να πάμε στα χιόνια κ.τ.λ.

**Το αντηλιακό πρέπει να το βάζουμε κάθε 2-3 ώρες** εφόσον παραμένουμε στον ήλιο και κάθε φορά που μπαίνουμε-βγαίνουμε από το νερό.