

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΟΥ
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
« ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΩΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΥΓΕΙΑΣ»
1^ο ΕΠΑΛ ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ

Με τον κ. ΣΙΜΟ Γ. ΠΑΛΛΙΔΗ

Διακεκριμένο ΠΑΙΔΙΑΤΡΟ - ΠΑΙΔΟΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟ

1. Τι σημαίνει για σας η λέξη ΥΓΕΙΑ;

Απ: Το οξυγόνο της ζωής.

2. Με ποιο τρόπο μπορούμε να προάγουμε την καλή υγεία ;

3. **Απ:** Με την καθημερινή σωματική άσκηση, την πρόληψη, τον έλεγχο του άγχους και του στρες , τον αποκλεισμό των κακών έξεων (όπως το αλκοόλ και το τσιγάρο), τη σωστή και ισορροπημένη διατροφή.

4. **Από ποια ηλικία και μετά πρέπει κάποιος να αρχίσει να προσέχει την υγεία του;**

Απ. Από τη στιγμή που θα γεννηθεί.

5. Σε τι μπορεί να συμβάλλει η άσκηση, παράλληλα με μια σωστή, ισορροπημένη διατροφή ;

Απ: Στη διατήρηση της καλής υγείας, δια βίου.

6. Ποια είναι η σχέση μεταξύ ψυχικής και συναισθηματικής κατάστασης ενός ατόμου και της καλής του υγείας;

7. **Απ:** Η καλή υγεία συμβάλει

καθοριστικά στην καλή ψυχική και συναισθηματική κατάσταση του ατόμου.

8. Αναφέρετε ορισμένους απλούς κανόνες διαβίωσης, για μαθητές , που μπορούν να συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας τους ;

Απ: Συστηματική άσκηση και ελεύθερο παιχνίδι, ισορροπημένη διατροφή, φροντίδα της ατομικής υγείας, προληπτικός ιατρικός έλεγχος και όσο λιγότερη απασχόληση με παθητικές καταστάσεις (τηλεόραση , διαδίκτυο, κ.α)

9. Τι σημαίνουν για σας τα παρακάτω:

• **ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ**

ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ : Ο καθρέπτης της
σωστής διατροφής

• **ΤΣΙΓΑΡΟ:** Ότι χειρότερο για τη ζωή
του ανθρώπου

• **ΑΛΚΟΟΛ:** Αποφυγή ή αν δε είναι
εφικτό, χρήση με μέτρο, κατά
προτίμηση ήπιων αλκοολούχων
ποτών.

• **ΔΙΑΙΤΑ:** Σωστή, ποικίλη και

ισορροπημένη διατροφή

- **ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ:** Απαραίτητος για την καλή υγεία. Το οξυγόνο της ζωής.
- **ΠΑΙΧΝΙΔΙ:** Χαρά, ισορροπία, διασκέδαση, τρόπος ζωής. Συνιστάται ιδιαίτερα τις μικρές ηλικίες
- **ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ:** Μπορεί να εφαρμόζεται σε όλες τις ηλικίες με πολύ καλά αποτελέσματα για την

ψυχική και σωματική υγεία.

Ποδήλατο, περπάτημα, τρέξιμο,

κολύμβηση, χορός ,κ.α.

- **ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ;** Απαραίτητη η φροντίδα και η περιποίηση του σώματος, το φως, ο αέρας, ο επαρκής ύπνος, ανάλογα με την ηλικία και η σωστή διατροφή.

- **ΠΡΟΛΗΨΗ:** Εμβολιασμός στις διάφορες ηλικίες, αποφυγή κακών

έξεων.

- **ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ:** «Οι παχέες σφόδρα ταχυθάνατοι γίνονται», μας λέει ο Ιπποκράτης. Οι παχύσαρκοι κινδυνεύουν έντονα από γρήγορο θάνατο.

- **ΥΓΕΙΑ :** Το μεγαλύτερο αγαθό της ζωής.

- **Μια ευχή που θα ήθελες να κάνεις;**

Να υπάρχει ειρήνη, πνεύμα συνεργασίας και ευημερία σε όλους τους ανθρώπους της γης..

