

ΜΙΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

« Νους υγιής εν σώματι υγείη »

Με τον **Κ. ΣΙΜΟ Γ. ΠΑΛΛΙΔΗ**



Διακεκριμένο ΠΑΙΔΙΑΤΡΟ - ΠΑΙΔΟΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟ

Τι σημαίνει για σας η λέξη ΥΓΕΙΑ;

Απ: Το οξυγόνο της ζωής.

1. **Με ποιο τρόπο μπορούμε να προάγουμε την καλή υγεία ;**
2. **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.
3. **Από ποια ηλικία και μετά πρέπει κάποιος να αρχίσει να προσέχει την υγεία του;**
- Απ.** Από τη στιγμή που θα γεννηθεί.
4. **Σε τι μπορεί να συμβάλλει η άσκηση, παράλληλα με μια σωστή, ισορροπημένη διατροφή ;**

Απ: Στη διατήρηση της καλής υγείας, δια βίου.

5. Ποια είναι η σχέση μεταξύ ψυχικής και συναισθηματικής κατάστασης ενός ατόμου και της καλής του υγείας;
6. **Απ:** Η καλή υγεία συμβάλει καθοριστικά στην καλή ψυχική και συναισθηματική κατάσταση του ατόμου.
7. 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)

8. 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 παχές 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..

Σας ευχαριστώ!

