



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Ατομική Υγιεινή Α' - Γ' τάξης

Η ΑΤΟΜΙΚΗ ΜΟΥ ΥΓΙΕΙΝΗ

Γιατί δεν
είμαι πια
μικρό παιδί!

Ένα, δύο, τρία.....δέκα, ΠΑΜΕ!



Γεια σας παιδιά!

Εγώ είμαι ο
Μίμης



Μαζί
θα μάθουμε
πώς να
φροντίζουμε
το σώμα μας!

Κι εγώ είμαι η Νίνα

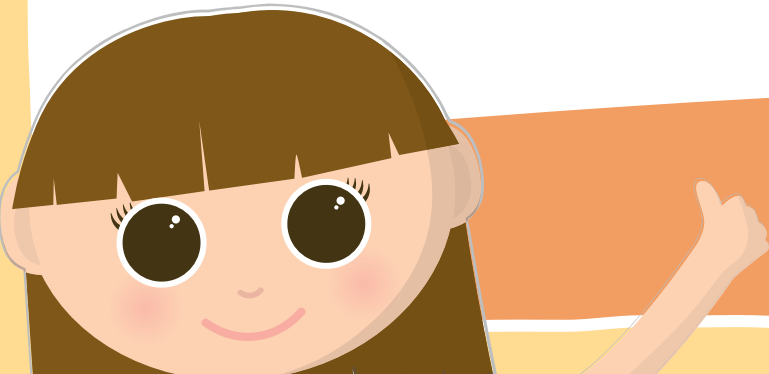


ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Ατομική υγιεινή είναι η αγάπη και η φροντίδα του ανθρώπου για τον εαυτό του και το σώμα του, δηλαδή το πλύσιμο, η καθαριότητα και η περιποίηση που μας κάνουν να είμαστε και να φαινόμαστε καθαροί και υγιείς!

Γιατί είναι σημαντική;

Μα, για να μυρίζουμε όμορφα και, φυσικά, το πιο σημαντικό, για να απομακρύνουμε τα μικρόβια και να μην αρρωσταίνουμε!

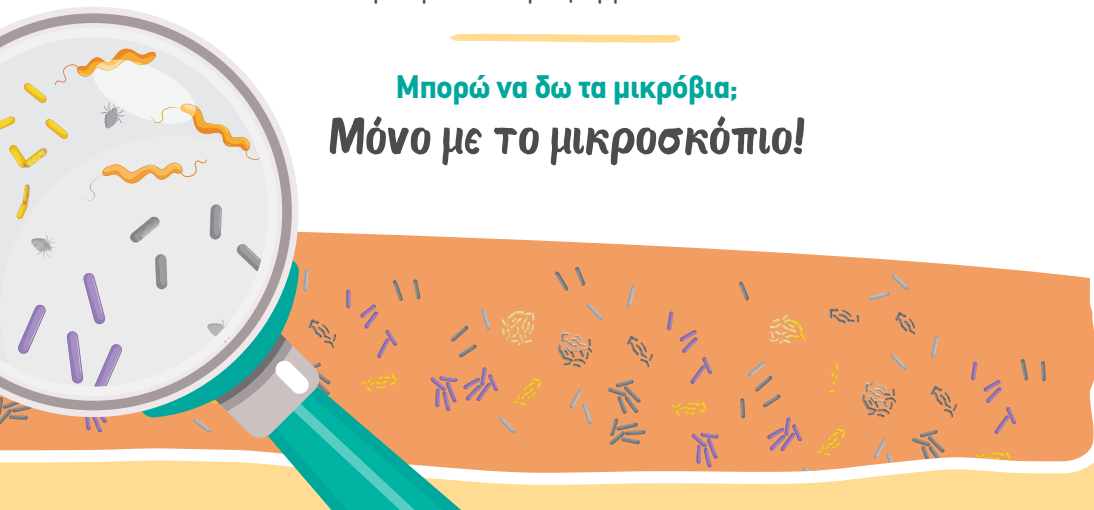


Μικρόβια

Τα μικρόβια είναι μικροσκοπικοί ζωντανοί οργανισμοί, πολύ μικροί για να μπορούμε να τους δούμε με γυμνά μάτια. Βρίσκονται σχεδόν παντού, όπως στο χώμα που περπατάμε, στα παιχνίδια με τα οποία παίζουμε, στο θρανίο που καθόμαστε και στο τραπέζι που τρώμε.

Όταν τα ακουμπήσουμε μεταφέρονται στα χέρια μας. Αν δεν τα απομακρύνουμε με το πλύσιμο, μπορούν να μας αρρωστήσουν!

**Μπορώ να δω τα μικρόβια;
Μόνο με το μικροσκόπιο!**



1

2

6

3

7

4

8

5

9



Αγαπώ και φροντίζω το σώμα μου

Η φροντίδα του σώματος,
η ατομική υγιεινή δηλαδή,
κερδίζεται με ένα, δύο, τρίαδέκα απλά βήματα!

**Μαθαίνουμε τα βήματα
και φροντίζουμε το σώμα μας
εφαρμόζοντάς τα κάθε μέρα!**

10

1

Πλένω το πρόσωπό μου συχνά

Πλένω το πρόσωπό μου συχνά για να απομακρύνω τη σκόνη και τον ιδρώτα που σχηματίζουν ένα στρώμα γεμάτο μικρόβια.

Θυμάμαι πάντα να πλένω το πρόσωπό μου:

- Το πρωί γιατί με βοηθάει να ξυπνήσω καλύτερα!
- Μετά το παιχνίδι για να διώξω τον ιδρώτα και τη σκόνη.
- Πριν το φαγητό για να απομακρύνω τα μικρόβια.



2

ΒΟΥΡΤΣΙΖΩ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΟΥ
ΤΡΕΙΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ





Βουρτσίζω τα δόντια μου με παιδική οδοντόβουρτσα και οδοντόκρεμα για να διώξω τις τροφές που κολλάνε στα δόντια.

Ο μεγαλύτερος εχθρός των δοντιών είναι η τερηδόνα!

Μέσα στο στόμα μου ζούνε μικρόβια που τρώνε τις τροφές που κολλάνε στα δόντια μου και δημιουργούν την τερηδόνα, δηλαδή τρυπούλες στα δόντια.

Για να νικήσω την τερηδόνα πρέπει να διώξω τις τροφές που μένουν στα δόντια μαζί με τα μικρόβια που την δημιουργούν.

**Θυμάμαι πάντα να βουρτσίζω τα δόντια
πρωί, μεσημέρι και βράδυ μετά το φαγητό.**

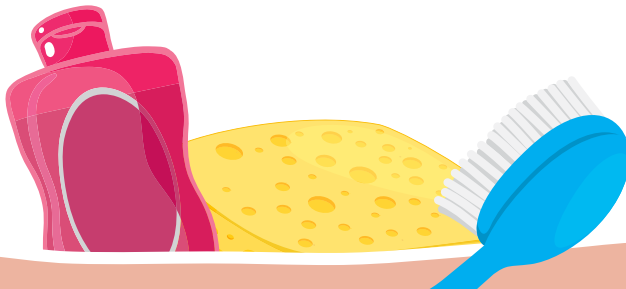
3

Κάνω μπάνιο κάθε μέρα

Κάνω μπάνιο κάθε μέρα
χρησιμοποιώντας παιδικά προϊόντα
όπως παιδικό σφουγγάρι και σαπούνι.

Το δέρμα μου έχει πολύ μικρούς πόρους (τρυπίτσες) που το βοηθούν να αναπνέει και να διώχνει ό,τι δεν χρειάζεται με τον ιδρώτα. Ο ιδρώτας μαζί με τη σκόνη που κάθεται στο δέρμα δημιουργούν ένα στρώμα από βρωμιά όπου υπάρχουν και πολλά μικρόβια.

Για να τα διώξω λοιπόν πρέπει να κάνω μπάνιο!





Το καθημερινό μπάνιο...

Με
δροσίζει

Με
ζεκουράζει

Με κάνει
να μυρίζω
όμορφα

Βοηθά το
αίμα μου να
κυκλοφορεί
καλύτερα στο
σώμα μου

4

Πλένω τα χέρια μου
συχνά και σωστά



Μου αρέσει πολύ να εξερευνώ
και να ανακαλύπτω τον κόσμο με τα χέρια μου.

Στο σχολείο κρατάω το μολύβι για να γράψω, στην παιδική χαρά κρατιέμαι
από την κούνια για να μην πέσω, στο σπίτι κρατάω τα παιχνίδια μου όταν παίζω..

Με τα χέρια μου, όμως,

θα φάω και το φαγητό και το φρούτο μου.

Γι' αυτό φροντίζω να τα έχω καθαρά πλένοντάς τα συχνά και σωστά.



**Θυμάμαι πάντα
να πλένω τα χέρια μου:**

- Πριν και μετά το φαγητό
- Μετά την τουαλέτα
- Μετά το παιχνίδι
- Μετά το παιχνίδι με κάποιο ζωάκι



40
δευτερόλεπτα

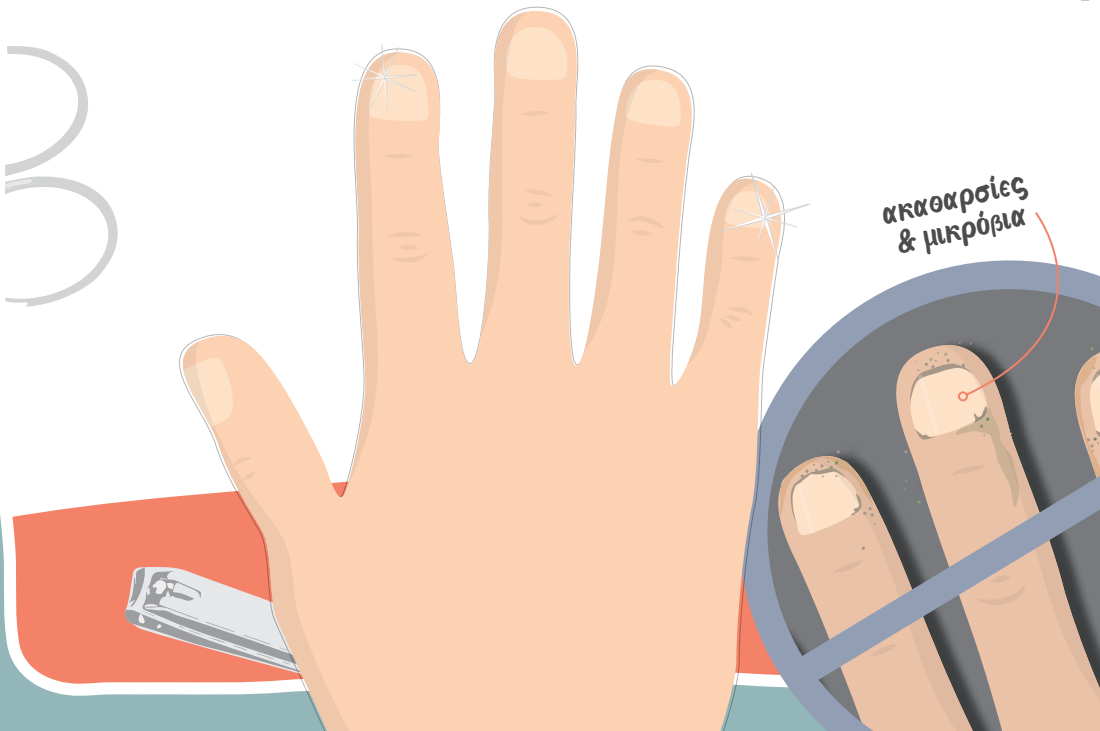


**Για να πλύνω
τα χέρια μου σωστά:**

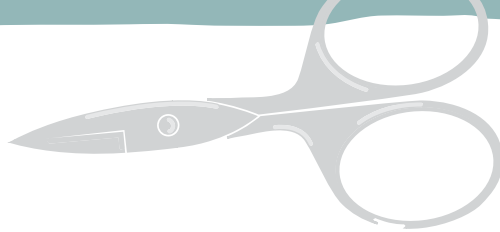
- Χρησιμοποιώ νερό και σαπούνι
(το νερό από μόνο του
δεν σκοτώνει τα μικρόβια!)
- Μετρώ μέχρι το 40
την ώρα που τα πλένω!

5

Διατηρώ τα νύχια μου κοντά και καθαρά



ακαθαρσίες
& μικρόβια

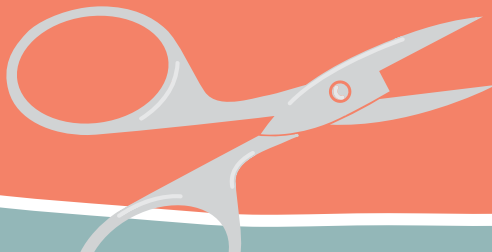


Κόβω τα νύχια μου συχνά
με τη βοήθεια κάποιου μεγάλου.

Στα μικρόβια αρέσει πολύ να κρύβονται κάτω από τα νύχια μας
γιατί υπάρχει ζεστασιά.
Γι' αυτό και εγώ φροντίζω να τα έχω κοντά και καθαρά
για να μην κρύβονται μικρόβια κάτω από αυτά!

Θυμάμαι πάντα

**Να μην δαγκώνω τα νύχια μου
γιατί έτσι μεταφέρω όλα τα μικρόβια
στο στόμα μου.**

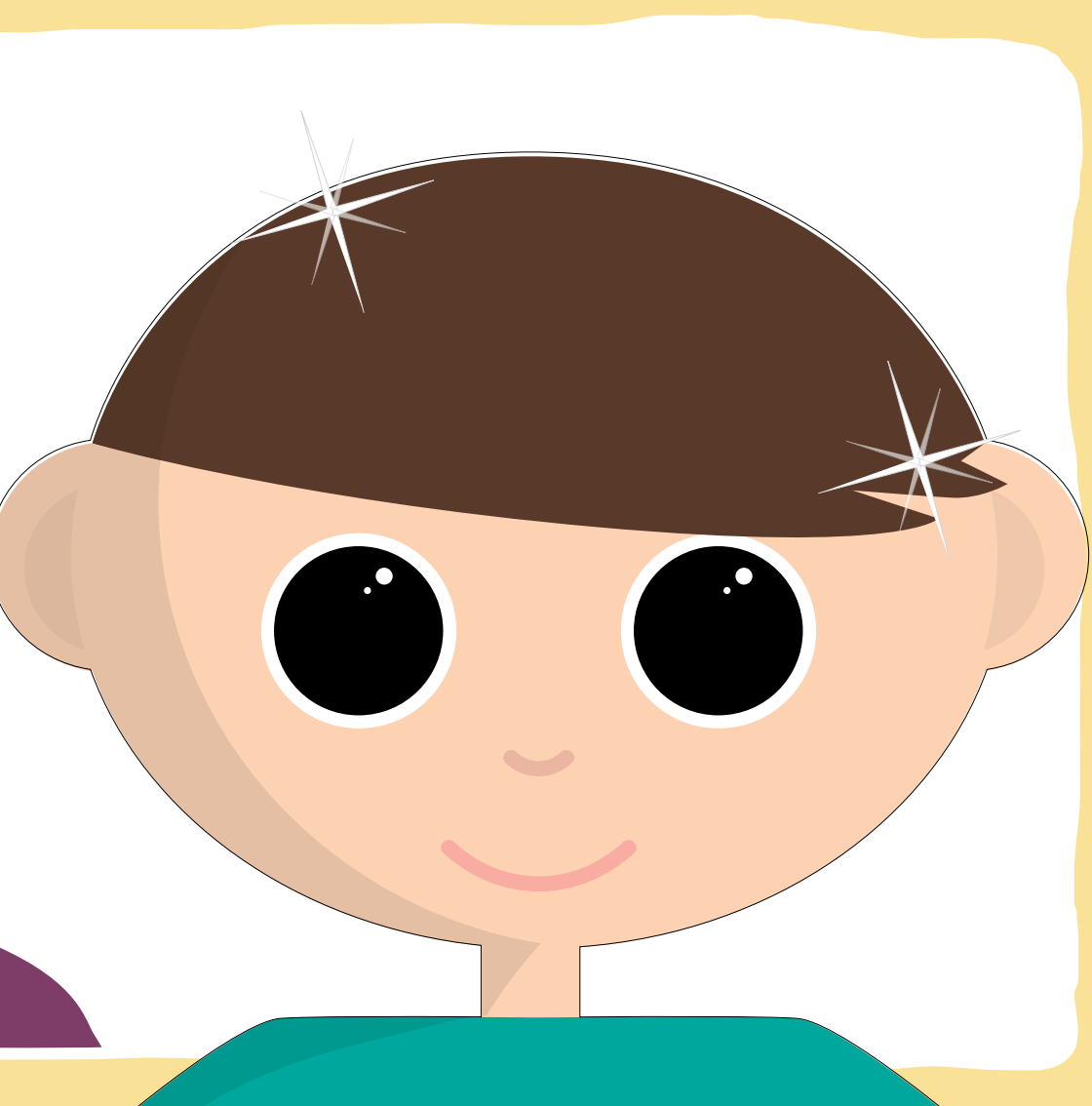


Φροντίζω τα μαλλιά μου

Λούζω τα μαλλιά μου συχνά
και τα βουρτσίζω πρωί και βράδυ
για να διατηρούνται όμορφα και καθαρά.

**Θυμάμαι πάντα
Να χρησιμοποιώ
παιδικά υποαλλεργικά σαμπουάν.**





Ελέγχω το κεφάλι μου συχνά για ψείρες

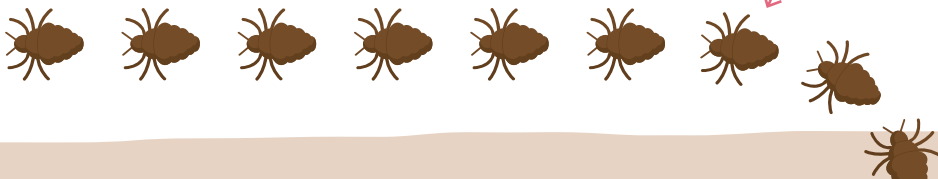
Θυμίζω στους γονείς μου να ελέγχουν το κεφάλι μου
συχνά για ψείρες!

Έτσι μπορώ να τις ανακαλύψω αμέσως, αν κολλήσω,
και να τις καταπολεμήσω πιο εύκολα.



Τι είναι οι ψείρες;

Είναι πολύ μικρά έντομα τα οποία φωλιάζουν στο κεφάλι μας
και τρέφονται με αίμα τσιμπώντας το κεφάλι μας.





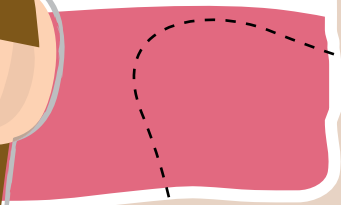
Πώς κολλάω;


Οι ψείρες περπατάνε από κεφάλι σε κεφάλι. Έτσι όταν ακουμπήσω το κεφάλι μου στο κεφάλι παιδιού που έχει ψείρες, οι ψείρες μπορεί να περπατήσουν από το κεφάλι του στο δικό μου. Μπορώ, επίσης, να κολλήσω από κτένα, βούρτσα ή μαξιλαροθήκη που ήρθε σε επαφή με το κεφάλι κάποιου που έχει ψείρες.



Πώς θα καταλάβω ότι έχω ψείρες;

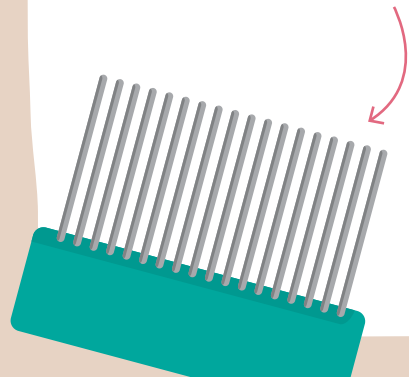
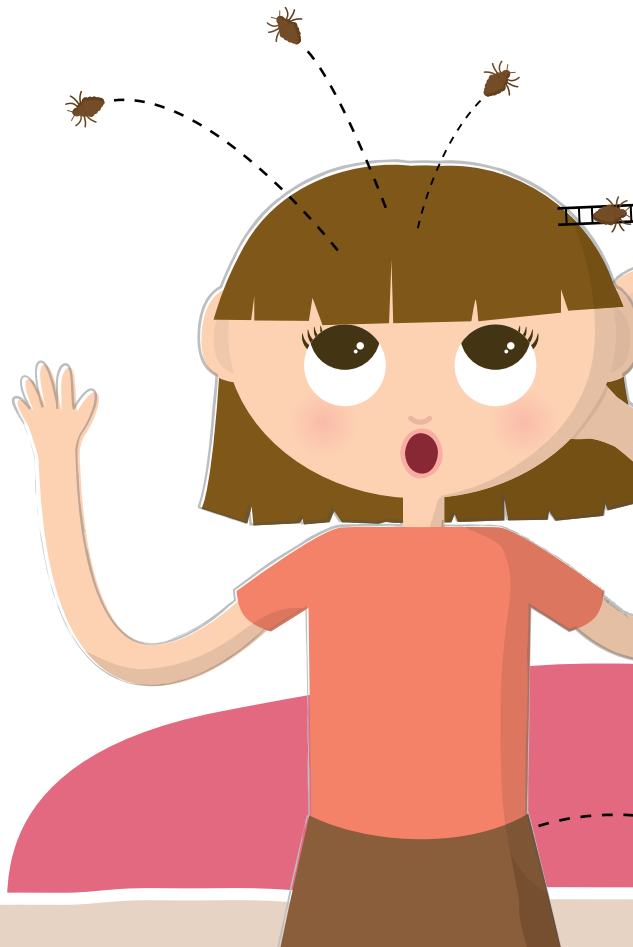
Νιώθω φαγούρα στο κεφάλι ή το σβέρκο μου και θέλω να ξύνω συνεχώς το κεφάλι μου.





Πώς θα διώξω τις ψείρες από το κεφάλι μου;

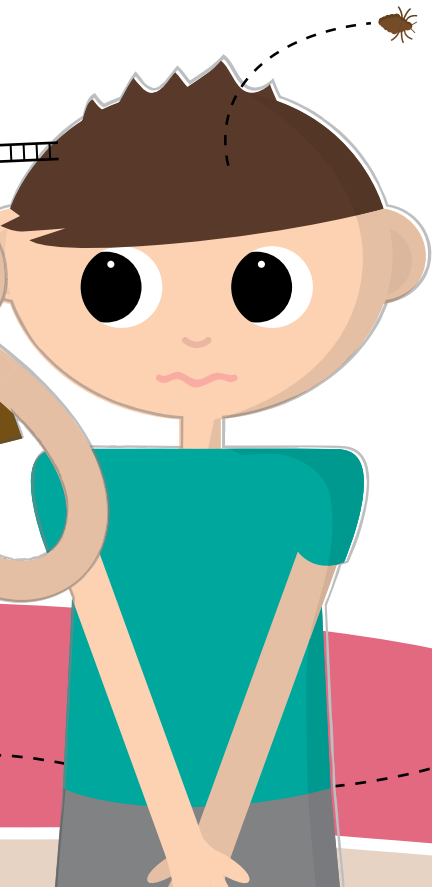
Με ειδικά σαμπουάν
που σκοτώνουν τις ψείρες!
Με τη βοήθεια ενός μεγάλου θα
βάλω στο κεφάλι μου το ειδικό
σαμπουάν και θα λούσω τα
μαλλιά μου. Μετα θα αφαιρέσω
τις νεκρές ψείρες και τα αυγά
απο τα μαλλιά με το ειδικό
κτενάκι.





Για να προφυλαχθώ από τις ψείρες:

- Δεν ακουμπώ το κεφάλι μου στο κεφάλι άλλου παιδιού.
- Θυμίζω στους γονείς μου να ελέγχουν το κεφάλι μου καθημερινά. Όσο πιο έγκαιρα ανακαλυφθούν οι ψείρες, τόσο πιο εύκολα αντιμετωπίζονται.
- Έχω τα μαλλιά μου κοντά ή μαζεμένα σε κοτσίδες.
- Βουρτσίζω τα μαλλιά μου πρωί και βράδυ. Το συχνό βούρτσισμα σπάει τα πόδια της ψείρας και έτσι πεθαίνει πιο εύκολα.



8

Φοράω κάθε μέρα καθαρά ρούχα

Φοράω κάθε μέρα καθαρά ρούχα,
εσώρουχα και κάλτσες για να μυρίζω όμορφα
και να είμαι περιποιημένος και καθαρός.

Εμείς τα παιδιά κάθε μέρα, στο σχολείο και στο σπίτι, τρέχουμε, κάνουμε γυμναστική, παίζουμε κι έτσι τα ρούχα μας, οι κάλτσες και τα εσώρουκά μας απορροφάνε ιδρώτα, σκόνη και άσχημες μυρωδιές.

Γι' αυτό τα αλλάζουμε και φοράμε κάθε μέρα καθαρά!





9

Καλύπτω το στόμα μου
και τη μύτη μου
όταν φταρνίζομαι ή βήχω



Όταν φταρνίζομαι ή βήχω καλύπτω το στόμα και τη μύτη με ένα χαρτομάντιλο.
Έτσι εμποδίζω τα μικρόβια από το να μεταφερθούν με τον αέρα και να αρρωστήσουν άλλα παιδιά ή μεγάλοι.

Θυμάμαι πάντα

- **Να πλένω τα χέρια μου όταν φταρνίζομαι ή βήχω.**
- **Να έχω στην τσάντα χαρτομάντιλα για να καλύπτω το στόμα μου όταν βήχω και να σκουπίζω τη μύτη μου όταν τρέχει.**



Τρέφομαι υγιεινά και παίζω έξω κάθε μέρα

Τρώω καθημερινά πολλά φρούτα και λαχανικά για να είμαι δυνατός.
Αποφεύγω να τρώω πολλά γλυκά γιατί παχαίνουν και χαλάνε τα δόντια.
Κάνω γυμναστική και παίζω έξω στην αυλή του σχολείου ή στον κήπο του σπιτιού μου κάθε μέρα για να γυμνάζω το σώμα μου και να είμαι υγιής!
Το καθημερινό παιχνίδι στην αυλή κάνει καλό στην καρδιά!





Θυμάμαι πάντα

- **Βλέπω τηλεόραση μόνο μισή ώρα την ημέρα**
- **Τα φρούτα και τα λαχανικά με κάνουν σούπερ δυνατό!**

Κείμενο: **Υπηρεσία Επισκεπτριών Υγείας**
Διεύθυνση Νοσηλευτικών Υπηρεσιών
Υπουργείο Υγείας

Επιμέλεια: **Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών**
Εικονογράφηση/σχεδιασμός: **Μάριος Κουρουφέξης**
Εκτύπωση: **RPM Lithographica Ltd**



ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ
ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

ΓΤΠ 86/2018 - 10.000
ISBN: 978-9963-50-482-4
Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

