

Δημόσια
Υγεία
για Παιδιά





Δημόσια
Υγεία
για Παιδιά





Δημόσια Υγεία για Παιδιά

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αγαπητοί γονείς και αγαπητά παιδιά,

Κρατάτε στα χέρια σας ένα βιβλίο που θα σας δώσει βασικές συμβουλές για το πώς να είστε και να παραμένετε υγιείς.

Η υγεία, φυσικά, δεν πρέπει να είναι αυτοσκοπός, αλλά το μέσον για να απολαύσουμε τις χαρές της ζωής. Μόνο αν είμαστε υγιείς μπορούμε να τις απολαύσουμε. Σκεφτείτε ότι ακόμα κι ένας μικρός πυρετός σας στερεί το παιχνίδι και αυξάνει το άγχος των γονέων.

Αν ακολουθήσουμε, χωρίς υπερβολές, κάποιους βασικούς κανόνες υγιεινής που περιγράφονται σε αυτό το βιβλίο θα καταφέρουμε να είμαστε λιγότερες μέρες άρρωστοι, και συνεπώς θα απολαμβάνουμε περισσότερο το παιχνίδι με τους φίλους μας και την ξενοιασιά που τόσο έχουμε όλοι ανάγκη. Τα ίδια αποτελέσματα θα έχουμε αν ακολουθήσουμε και τις συμβουλές για την πρόληψη ατυχημάτων, αφού θα είναι λιγότερες οι πιθανότητες να μας συμβεί κάποιο ατύχημα

Αν ακολουθήσουμε τις συμβουλές διατροφής θα έχουμε ευεξία και περισσότερες δυνάμεις και αντοχές για το παιχνίδι, αλλά και καθαρό μυαλό για να τελειώνουμε αποτελεσματικά και γρήγορα τα μαθήματά μας.

Οι συγγραφείς του βιβλίου έχουν καταβάλει προσπάθεια να επιλέξουν τους σημαντικότερους κανόνες για την προφύλαξη και διατήρηση της υγείας μας. Ο συνδυασμός κειμένου και εικονογράφησης θα σας βοηθήσει προς μια καλύτερη κατανόηση αυτών των συμβουλών. Αν υιοθετήσουμε κάποιους βασικούς κανόνες συμπεριφοράς προκειμένου να προασπίσουμε την υγεία μας τότε θα έχουμε κάνει ένα μεγάλο βήμα προς την εξασφάλιση της ευτυχίας μας.

Ευαγγελία Μαυρικάκη
Καθηγήτρια Βιολογίας και Αγωγής Υγείας,
Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης,
Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.





ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Αγαπητοί γονείς και παιδιά,

Με αφορμή την τελευταία περίοδο όλοι μαζί, μικροί μεγάλοι περάσαμε δύσκολες μέρες μένοντας στο σπίτι ώστε να μειωθεί η μετάδοση του κορωνοϊού. Όλοι μαζί διαπιστώσαμε την ανάγκη της γνώσης της Δημόσιας Υγείας. Δυστυχώς μέχρι σήμερα δεν είχαμε δώσει την απαραίτητη προσοχή στη Δημόσια Υγεία, όλοι μικροί μεγάλοι. Αυτή η πανδημία ήταν μια πρόκληση για όλους. Άλλαξε την καθημερινότητά μας με τρόπους που δεν μπορούσαμε ποτέ να φανταστούμε. Τα παιδιά είναι παρατηρητικά. Προσέχουν ό,τι υπάρχει γύρω τους και παραδειγματίζονται από τους ενήλικες στη ζωή τους. Σε αυτές τις περιπτώσεις, οι γονείς πρέπει να δίνουν το παράδειγμα στους τρόπους με τους οποίους αντιμετωπίζουμε τα θέματα της Δημόσιας Υγείας.

Οι γονείς, τα μέλη της οικογένειας και άλλοι έμπιστοι ενήλικες μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο για να βοηθήσουν τα παιδιά να κατανοήσουν αυτά που βλέπουν και ακούν για τα θέματα Δημόσιας Υγείας με τρόπο που είναι ειλικρινής, ακριβής και να ελαχιστοποιεί το άγχος ή τον φόβο.

Το βιβλίο περιλαμβάνει πέντε βασικές ενότητες της Δημόσιας Υγείας και προσπαθεί με φιλικό και γνωστικά εύκολο τρόπο για τα παιδιά να τα εξοικειώσει με τους όρους της Δημόσιας Υγείας, να ελαχιστοποιήσει το άγχος τους και να μειώσει την ανησυχία τους. Ταυτόχρονα το βιβλίο θα προσπαθήσει να εκπαιδεύσει μαζί γονείς και παιδιά και να δώσει μια αρχή σε συζητήσεις μέσα στην οικογένεια για τα βασικά θέματα στη Δημόσια Υγεία.

Όλη η συντακτική ομάδα και εγώ ευχόμαστε να ευχαριστηθείτε το βιβλίο και να αποτελέσει ένα πολύτιμο εργαλείο για τη γνώση μας στη Δημόσια Υγεία.

Απόστολος Βανταράκης,
Καθηγητής Υγιεινής Τμήμα Ιατρικής,
Παν/μιο Πατρών





Δημόσια Υγεία για Παιδιά



Συντακτική Ομάδα

- Βανταράκης Απόστολος, Καθ. Υγιεινής, Τμ. Ιατρικής, Παν/μιο Πατρών, Συντονιστής.
- Κουτσούρη Αναστασία Κυριακή, Ειδικευόμενη παιδιατρικής στο Γ.Ν. Παίδων Πατρών "Καραμανδανειο".
- Μαρκοπούλου Γεωργία, Κοινωνιολόγος, 6η ΥΠΕ.
- Παπαχατζή Ελένη, Παιδιάτρος.
- Τσαγρή Χαραλαμπία, Επισκέπτρια Υγείας ΤΟΜΥ Τριών Ναυάρχων.
- Τσάπαλος Γιώργος, Νοσηλευτής, 6η ΥΠΕ.
- Ψαρούλη Σοφία, Σχολ. Νοσηλεύτρια, Δημ, Αγ, Βασιλείου.

Ομάδα Σχεδίασης

KEVIN+MARSHALL

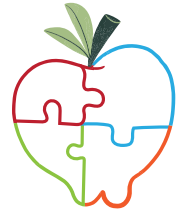
Kevin+Marshall Athens

Leoforos Mesogeion 41, Athens, Greece P.C. 115 26

Tel.: +30 210 9246375

E-mail: sec@kmathens.com

www.kmathens.com



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....03

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ - ΕΝΕΡΓΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ.....15

ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ.....25

ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ - ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ.....28

ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ - ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ.....35

ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ - ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ.....43

ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ - ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ.....48

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ.....59

ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ.....65

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ.....71

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ.....72





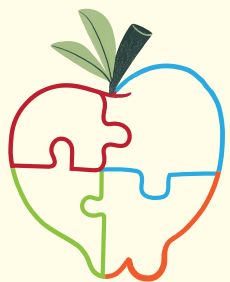
Σωκράτης





Αλίκη





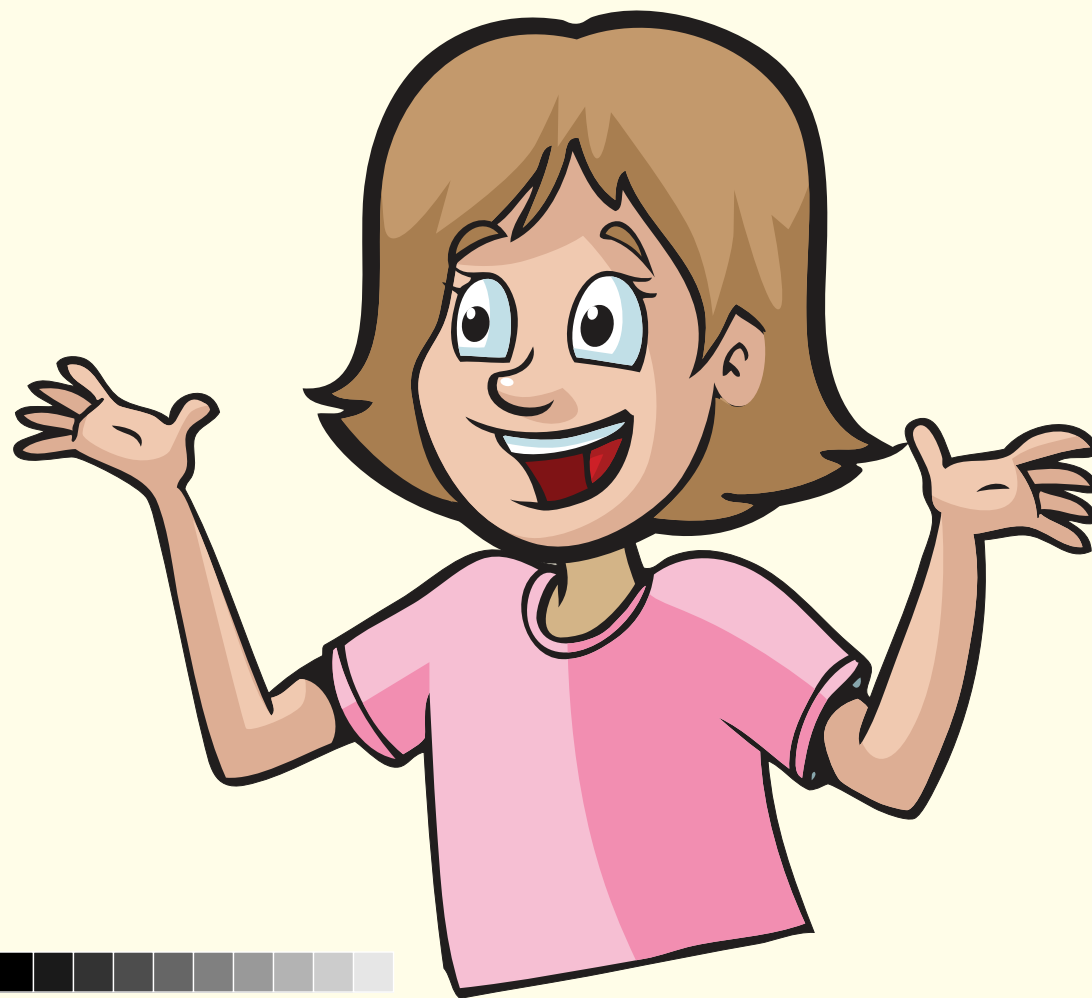
ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Διατροφή για παιδιά μεγαλύτερα των 2 ετών.

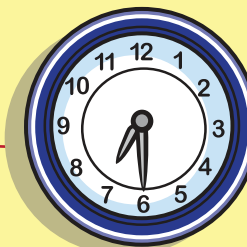




Τρώω κάθε μέρα υγιεινό πρωινό!



ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Ίπνάνω πάντα μια ώρα νωρίτερα από
την ώρα που πρέπει να πάω στο
σχολείο για να προλάβω να πάρω το
πρωινό μου και να πάω στο μπάνιο.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

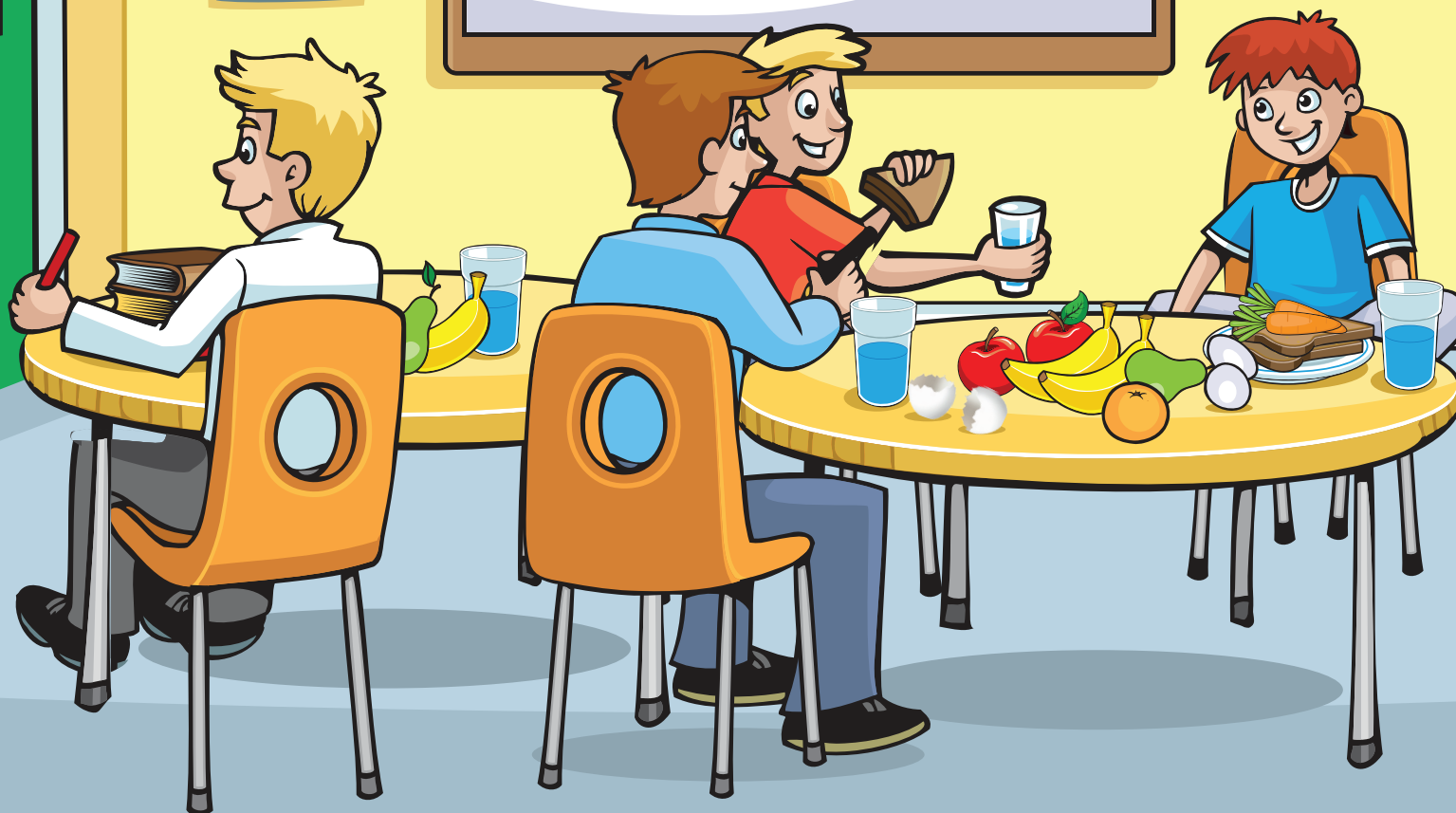


Τρώω πάντα καλό πρωινό
που να περιέχει γιαούρτι,
φρούτα, βραστό αυγό,
ψωμί και δημητριακά
ολικής άλεσης (χωρίς
ζάχαρη), γάλα (χωρίς
σοκολάτα ή πρόσθετα).



ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΕΝ ΞΕΧΝΩ ΝΑ ΤΡΩΩ
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ ΚΑΙ ΝΑ ΠΙΝΩ ΠΑΝΤΑ ΝΕΡΟ



ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Δεν πίνω αναψυκτικά
και δεν τρώω πατατάκια



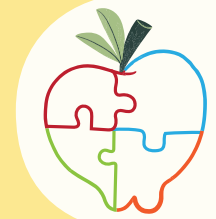


ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Προσπαθώ να τρώω με όλη
την οικογένεια στο τραπέζι ή
παρέα με συγγενείς και φίλους,
όταν αυτό είναι δυνατόν.
Τρώω πάντα μεσημεριανό
χωρίς οθόνες
(τηλεόραση, τάμπλετ)
να κοιτώ!



ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΤΡΩΩ ΥΓΙΕΙΝΑ

ΝΕΡΟ

Πίνω νερό ή αν θέλω κάτι εκτός από το νερό, πίνω φυσικό χυμό χωρίς την προσθήκη ζάχαρης. Αποφεύγω τα ζαχαρούχα ποτά.



ΦΡΟΥΤΑ

Τρώω φρέσκα φρούτα.

ΥΓΡΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Χρησιμοποιώ υγιεινό λάδι όπως το ελαιόλαδο για μαγείρεμα, σε σαλάτες και στο τραπέζι. Περιορίζω το βούτυρο. Αποφεύγω τα κορεσμένα λιπαρά.



ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Όσο περισσότερα λαχανικά τρώω τόσο το καλύτερο. Δεν τρώω τηγανητά (ούτε πατάτες).

ΠΡΩΤΕΙΝΗ

Επιλέγω ψάρι, πουλερικά, φασόλια, ξηρούς καρπούς. Αποφεύγω το κόκκινο κρέας, το μπέικον, τα αλλαντικά και τα άλλα επεξεργασμένα κρέατα.

ΣΙΤΗΡΑ

Τρώω ποικιλία τροφίμων ολικής άλεσης όπως ψωμί, ζυμαρικά, καστανό ρύζι. Περιορίζω τα επεξεργασμένα σιτηρά όπως το λευκό ρύζι και το λευκό ψωμί.





ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Μετά τον αθλητισμό,
πίνω νερό
και τρώω φρούτα.



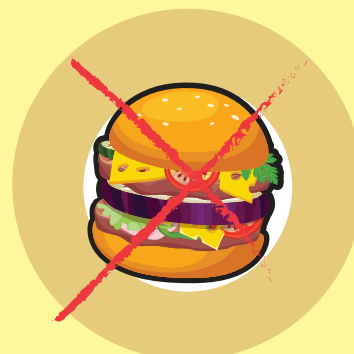
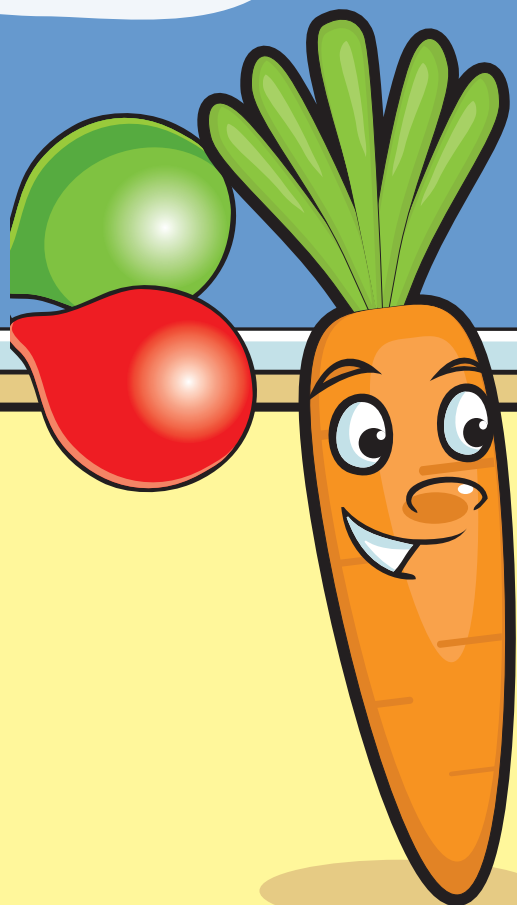
ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

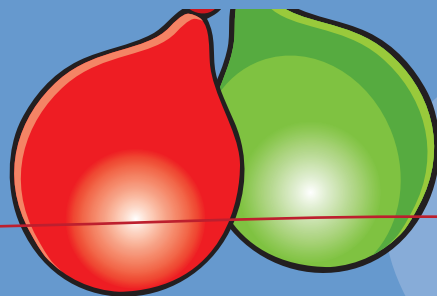


Τρώω νωρίς
το βράδυ χωρίς
να κοιτάω οθόνες.

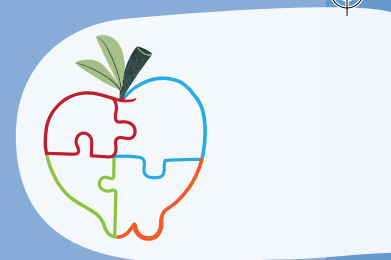


ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



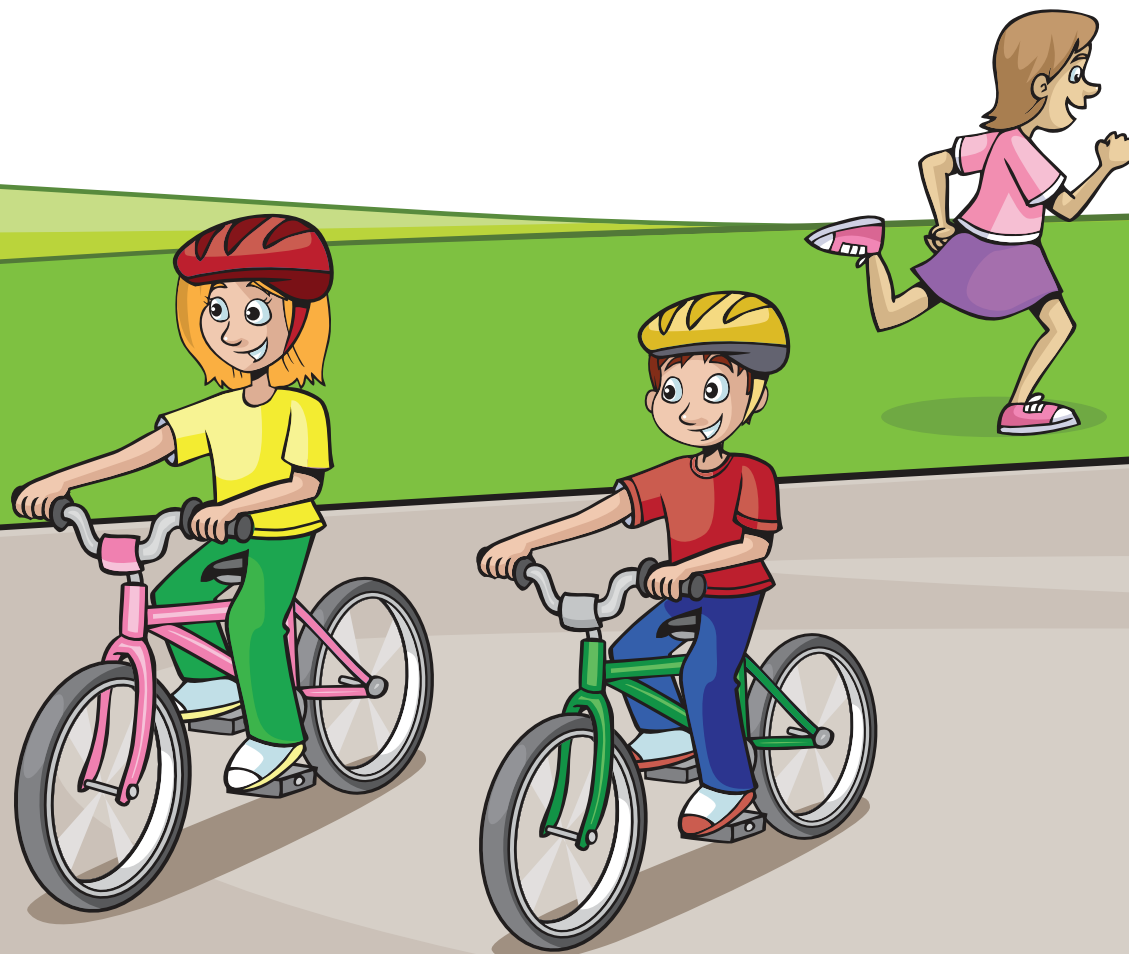


ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ





ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΝΕΡΓΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ





Κάνω ποδήλατο,
αθλούμαι στη φύση
με χαρά.





ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
ΕΝΕΡΓΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ



Είμαι χαρούμενο παιδί και να
έχω καλή διάθεση.

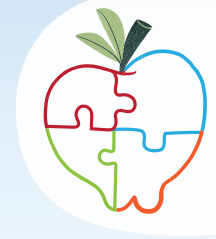
Γυμνάζομαι
για να:



Έχω ένα γερό
και δυνατό σώμα.



Για να μην παίρνω πολύ βάρος.



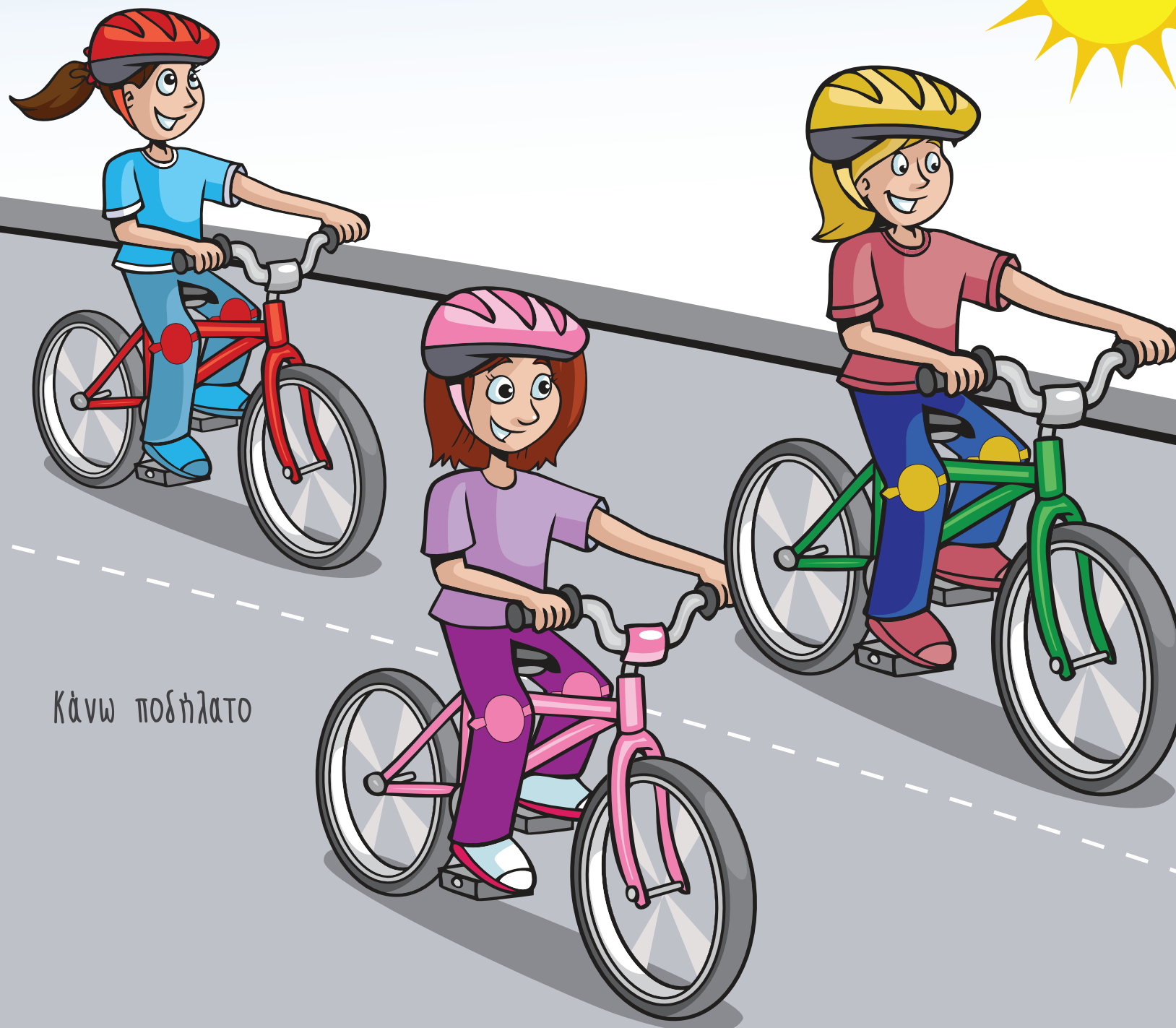
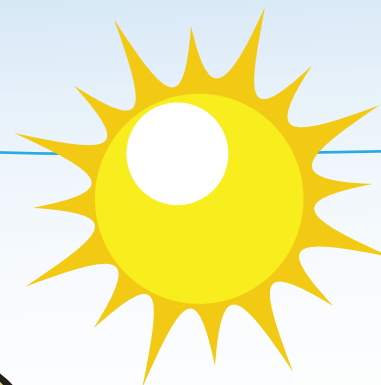
Δραστηριότητες που μπορείς να κάνεις καθημερινά προκειμένου να ασκείσαι...



Παίζω στη πλατεία της γειτονιάς μου
ή στην αυλή του σπιτιού μου.



ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
ΕΝΕΡΓΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ



Κάνω ποδήλατο



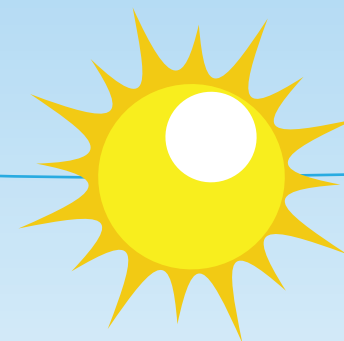
Παίζω κλασσικά παιχνίδια όπως κρυφό,
κυνηγητό, λάστιχο, μύλα.



Περπατάω όσο μπορώ.



ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
ΕΝΕΡΓΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ



Παίζω στο προαύλιο
του σχολείου μου
στα διαλείμματα.



Χορεύω.

Κολυμπάω.

Παίζω ομαδικά
παιχνίδια με
τους φίλους
μου (μπάσκετ,
ποδόσφαιρο,
βόλλευ κλπ.)



ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
ΕΝΕΡΓΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

Μερικές «διαφορετικές» δραστηριότητες που μπορείς να κάνεις είναι...

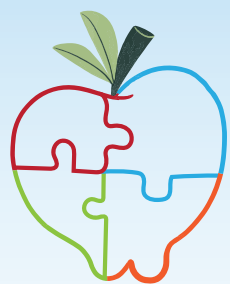




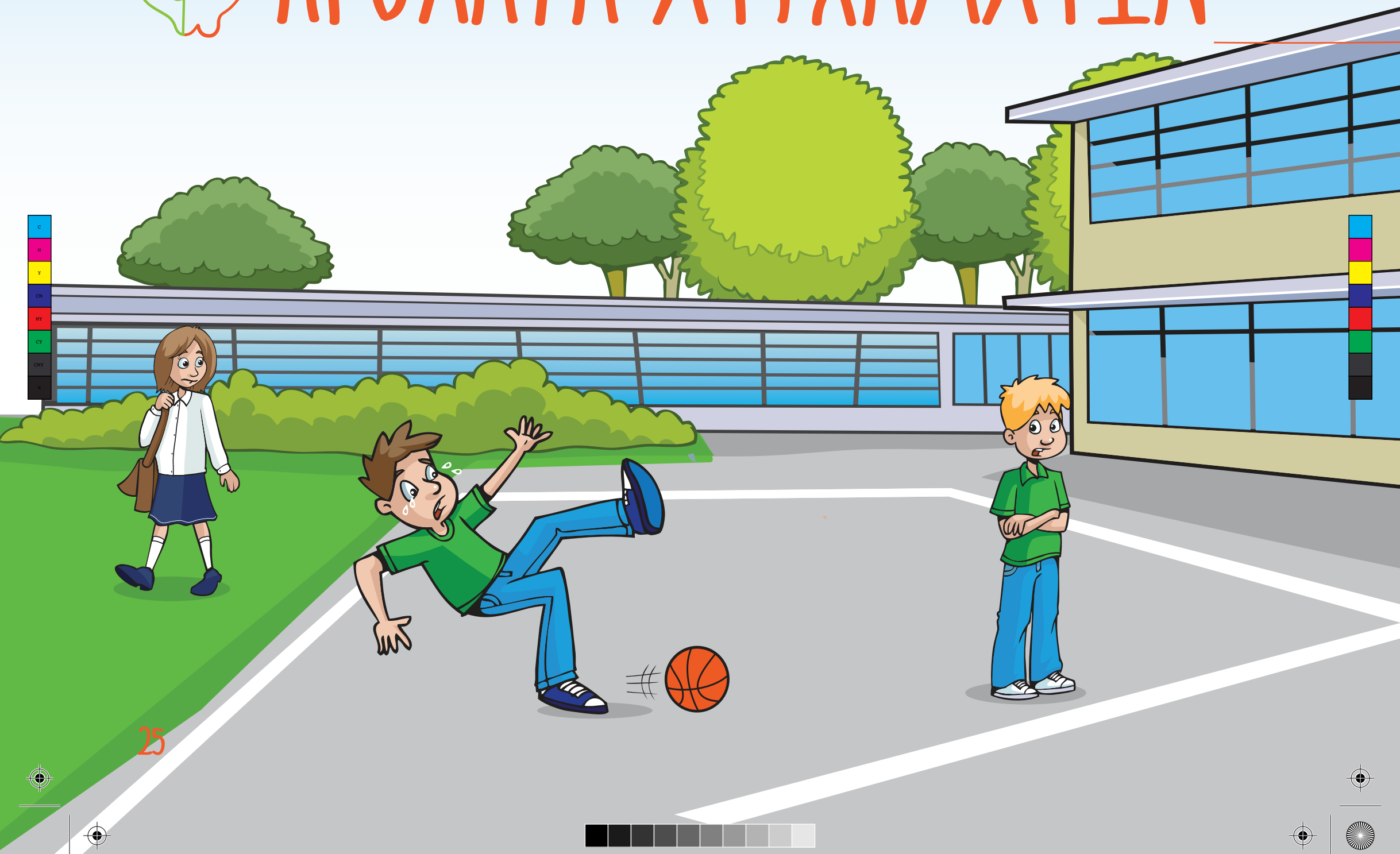
Να ασχοληθείς με τον κήπο
και τη φροντίδα του.



Να βγάλεις
το σκύλο σου βόλτα.



ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ



Πρόληψη ατυχημάτων δεν
σημαίνει «φοβάμαι τα πάντα»
Σημαίνει «σκέφτομαι πριν κάνω
κάτι για να αποφύγω
ένα ατύχημα»





ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

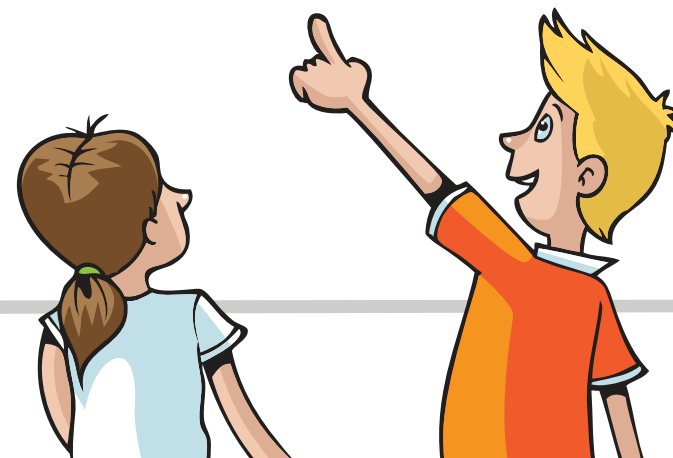
ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

Ο όρος ατύχημα ορίζεται ως κάθε ασυνεχές (στιγμιαίο) συμβάν το οποίο προκαλεί σωματική ή διανοητική βλάβη υποδηλώνει δε ότι πρόκειται για συμβάν που οφείλεται σε έλλειψη τύχης και είναι απρόβλεπτο από τον πάσχοντα. Όσον αφορά στα παιδικά ατυχήματα, οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς γίνονται μάρτυρες ατυχημάτων στο σχολικό χώρο ή στο σπίτι που θα μπορούσαν να προληφθούν.

Τα παιδιά χαρακτηρίζονται από ανωριμότητα και απειρία. Η περιέργεια και οι εξερευνητικές τάσεις, δε συμβαδίζουν συνήθως με την ωριμότητα που απαιτείται για την αξιολόγηση των κινδύνων και την ανάπτυξη ικανοτήτων αποφυγής τους. Τα παιδιά αδυνατούν να ελέγξουν τις παρορμήσεις τους και να προβλέψουν ή να κατανοήσουν τα επακόλουθα των πράξεών τους. Συνήθως, εκτιμούν το μέγεθος των αντικειμένων αλλά και των προσώπων με μόνο κριτήριο το ύψος τους και δεν μπορούν να διαχωρίσουν το πραγματικό από το φανταστικό αφού η ικανότητα της διαφοροποίησης και της πολυδιάστατης αντίληψης των ερεθισμάτων που δέχονται από το περιβάλλον δεν έχει αναπτυχθεί πλήρως.

Στις ηλικίες αυτές το έδαφος είναι γόνιμο ακόμα και ο ρόλος του γονέα και του δασκάλου είναι καθοριστικός καθώς αποτελούν πρότυπα που καθοδηγούν και εμπνέουν.

Διδάσκοντας τα παιδιά πώς να αναγνωρίζουν τους κινδύνους που υπάρχουν γύρω τους, όχι μόνο τα προφυλάσσουμε από ατυχήματα, αλλά τους δημιουργούμε και μια νοοτροπία πρόληψης η οποία θα τα προφυλάσσει σε όλη τους τη ζωή.



ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ



Στο σπίτι μου περνάω τον περισσότερο χρόνο μου για αυτό προσέχω όσο μπορώ και κάνω πάντα το σωστό!

ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



Όταν κάτι είναι ψηλά σε έπιπλα δεν θα ανέβω,
αλλά πάντα τη βοήθεια κάποιου μεγάλου ζητώ γιατί
υπάρχει κίνδυνος να πέσω εγώ ή το έπιπλο
επάνω μου και να τραυματιστώ.



ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

Ατυχήματα στο σπίτι



Δεν χοροπηδάω πάνω σε
έπιπλα, δεν κρεμιέμαι από τα
μπαλκόνια, δεν σκύβω από το παράθυρο,
ανεβαίνω με προσοχή τις σκάλες γιατί
υπάρχει κίνδυνος να πέσω.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



Δεν βάζω ποτέ τα χέρια μου στις πρίζες,
ούτε κάποιο αντικείμενο και δεν τραβάω ποτέ
τα καλώδια γιατί υπάρχει πάντα ο κίνδυνος
ηλεκτροπληξίας.





ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Δεν περάζω ποτέ μαχαρικά σκεύη, ούτε τα τραβάω να δω τι έχουν μέσα.

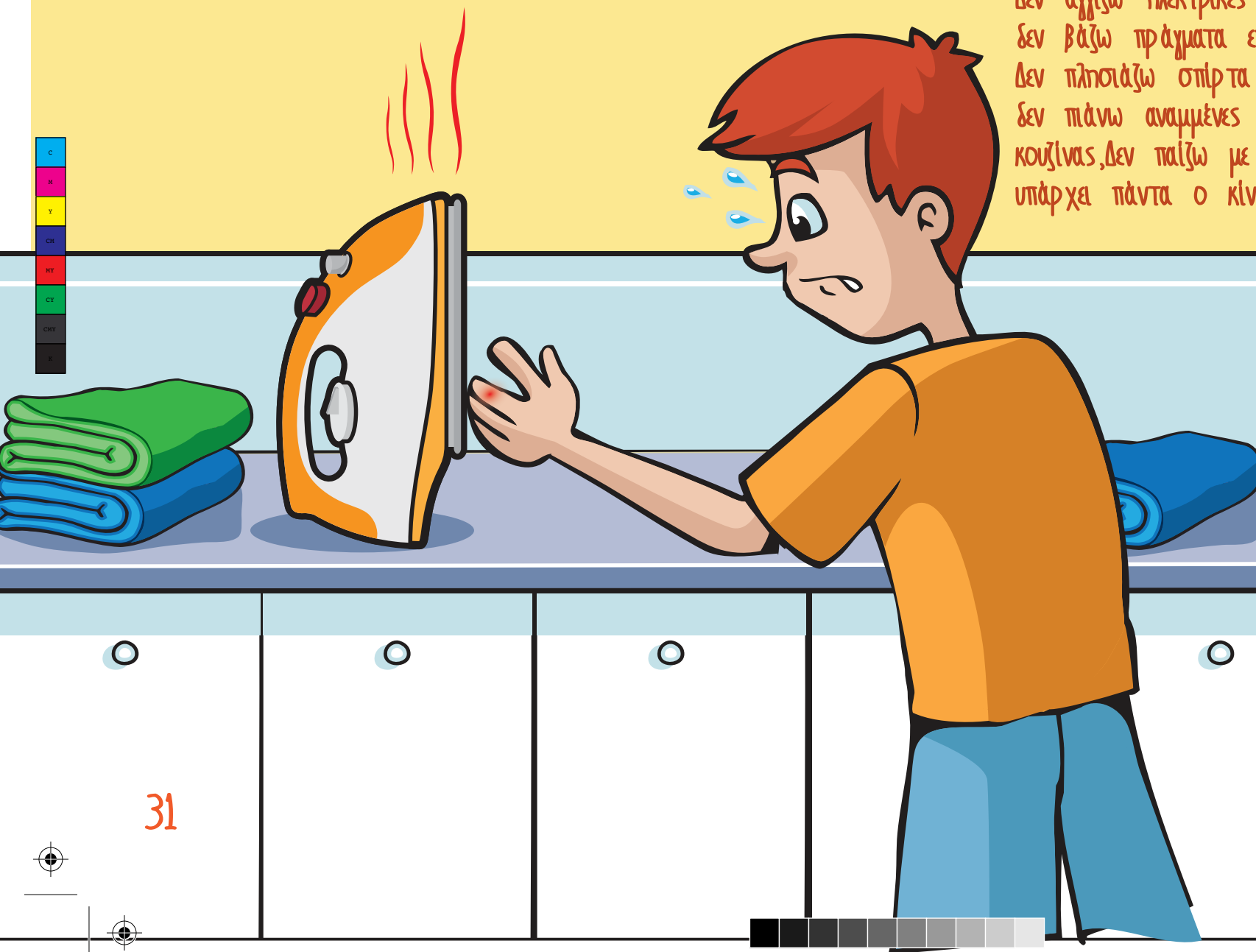
Δεν αγγίζω ηλεκτρικές συσκευές,

δεν βάζω πράγματα επάνω στις θερμάστρες.

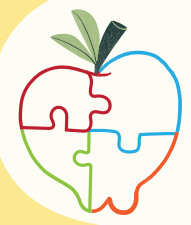
Δεν πλησιάζω σπέρτα ή αναπτήρες

δεν πιάνω αναμμένες λάμπες ή τα μάτια της

κουζίνας, δεν παίζω με τη φωτιά στο τζάκι, γιατί υπάρχει πάντα ο κίνδυνος να καώ.



ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



Δεν αγγίζω μαχαίρια ή εργαλεία κουζίνας,
προσέχω τις γωνίες των επίπλων μέσα στο
σπίτι, δεν βάζω τα χέρια μου στις άκρες
στις πόρτες, δεν τρέχω προς τα τζάμια,
γιατί υπάρχει πάντα ο κίνδυνος να
τραυματιστώ.



ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

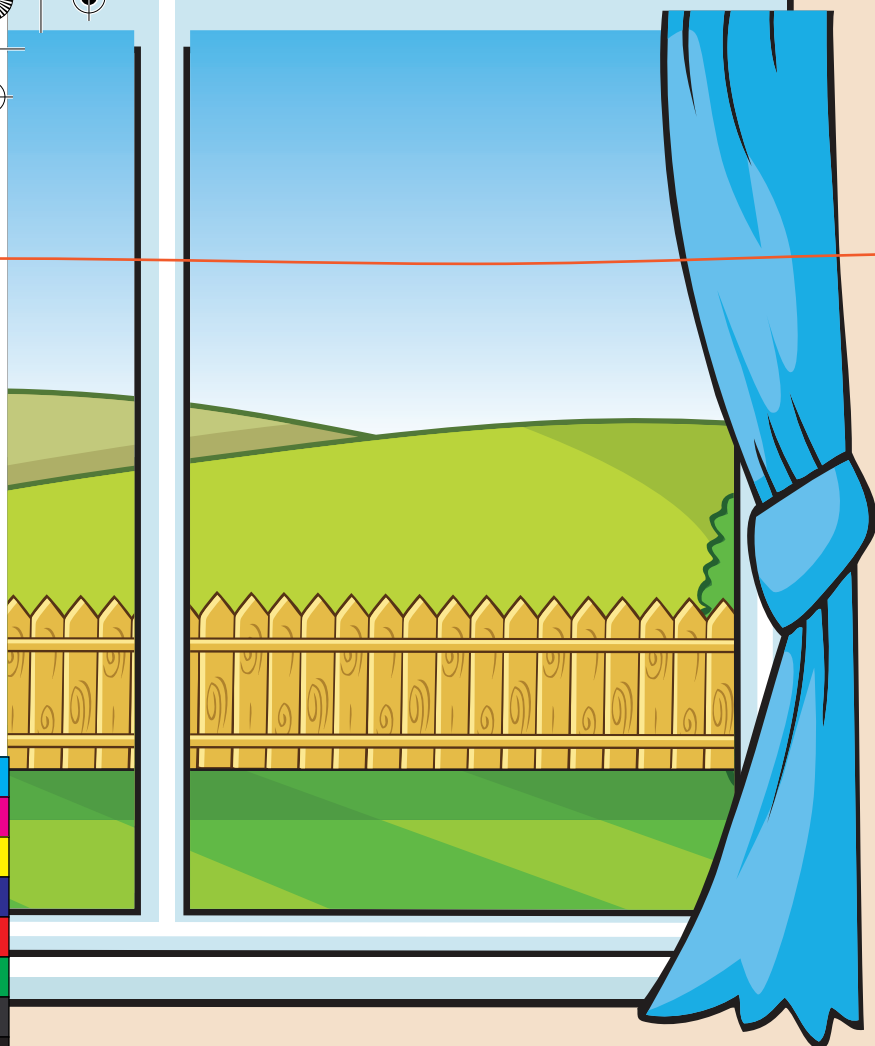
ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



Στεγνώνω πολύ καλά τα πόδια μου,
όταν βγαίνω από τη μπανιέρα ή τη ντουζίερα,
και προσέχω πολύ εάν υπάρχουν νερά ή
σαπούνια στο πάτωμα, για να μη
γλιστρήσω και χτυπήσω.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

Ατυχήματα στο σπίτι



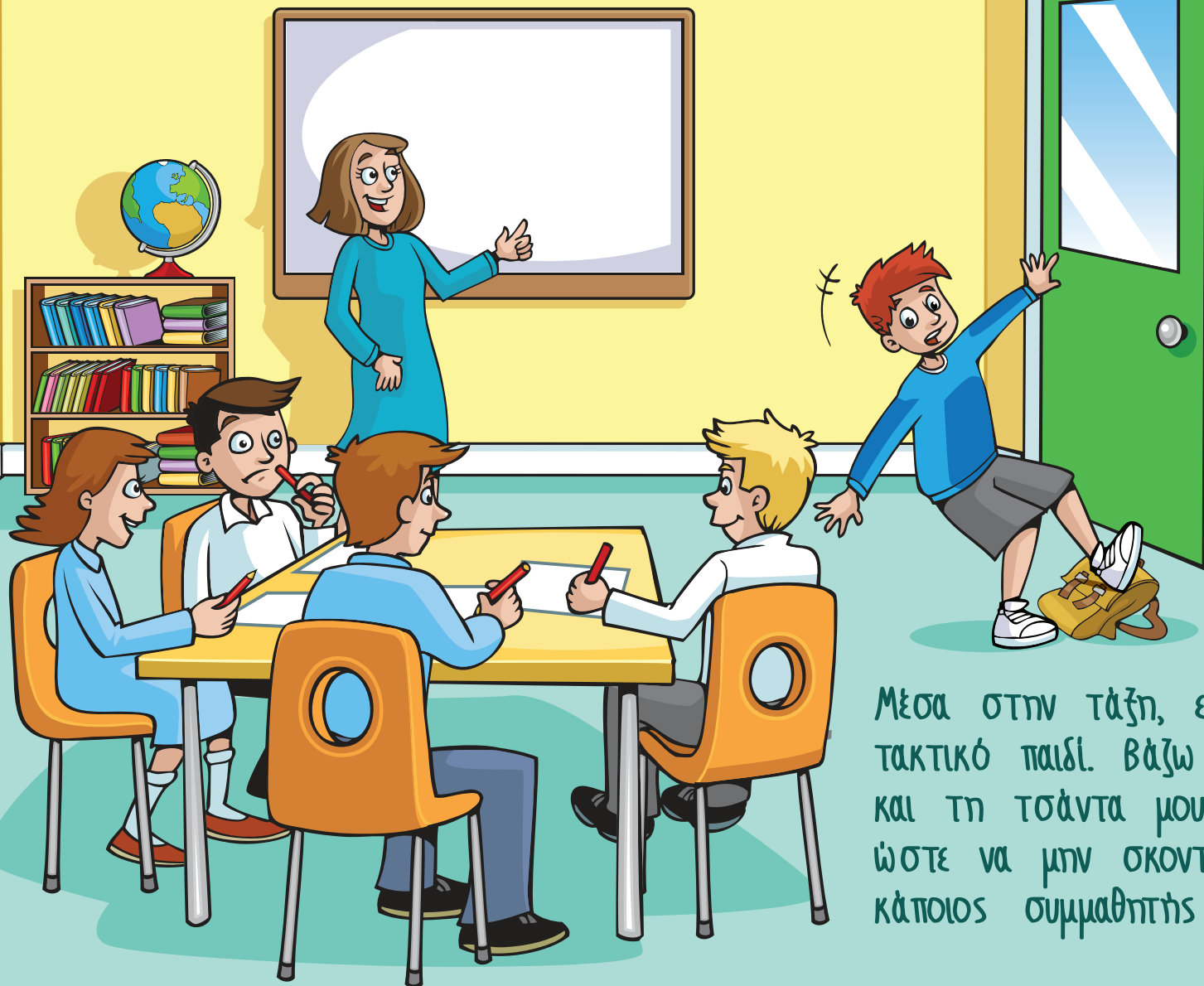
Δεν παίζω με μπουκάλια με άγνωστα υγρά,
δεν πίνω ποτέ τίποτα αν δεν ρωτήσω,
δεν βάζω ποτέ στο στόμα μου μολύβια,
μαρκαδόρους, πλαστελίνες ή κόλλα,
γιατί υπάρχει κίνδυνος για την υγεία μου.





ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



Μέσα στην τάξη, είμαι πάντα
τακτικό παιδί. Βάζω το μπουφάν μου
και τη τσάντα μου σε σημείο
ώστε να μην σκοντάψω εγώ ή
κάποιος συμμαθητής μου.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

Ατυχήματα στο σχολείο

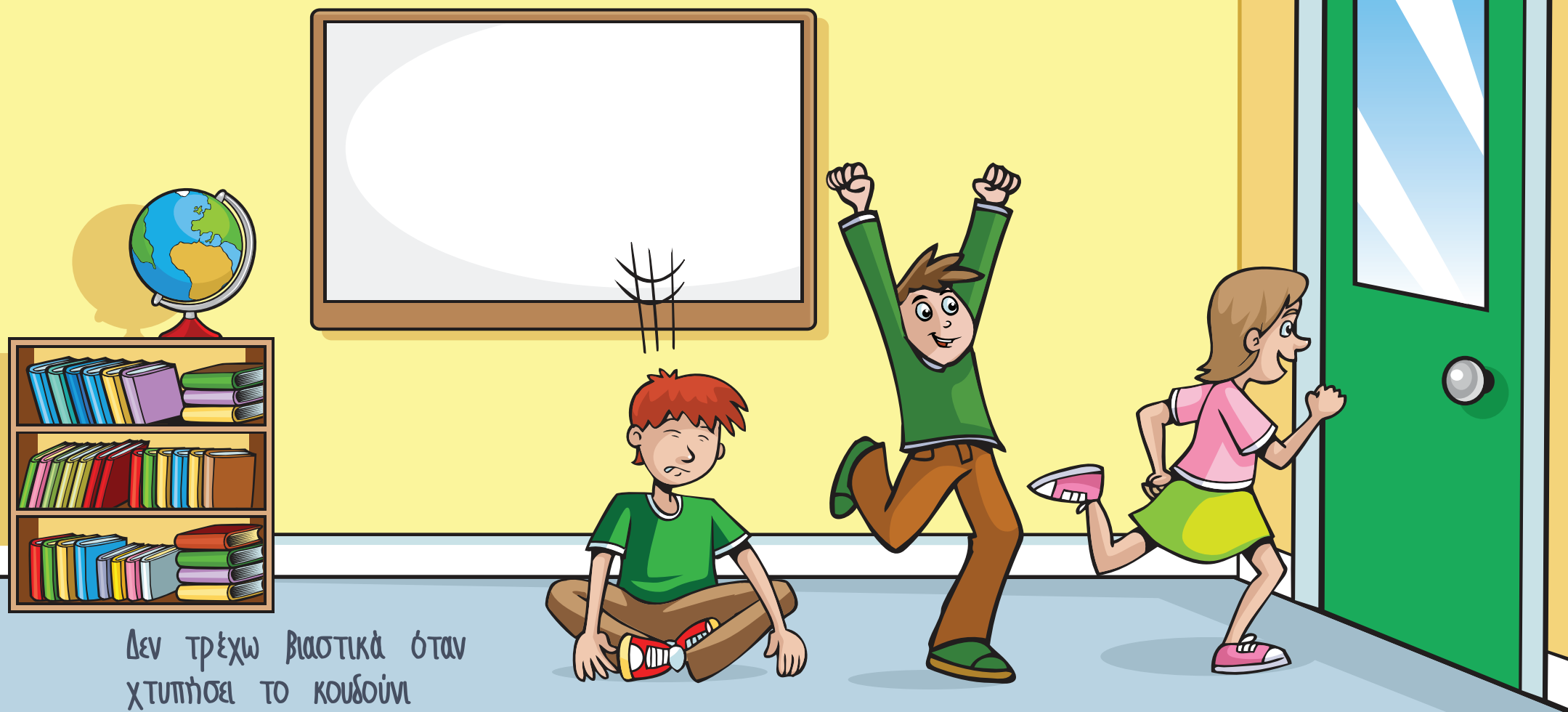


Όταν θέλω να δώσω
μολύβι ή χόμα σε ένα
συμμαθητή μου, δεν θα το
πετάζω αλλά θα του το
δώσω στο χέρι και έτσι
δεν θα χτυπήσει ούτε
αυτός ούτε εγώ.



ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



Δεν τρέχω βιαστικά όταν
χτυπήσει το κουδούνι
και δεν σπρώχνω τους συμμαθητές
μου γιατί μπορεί κάποιος
να χτυπήσει.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



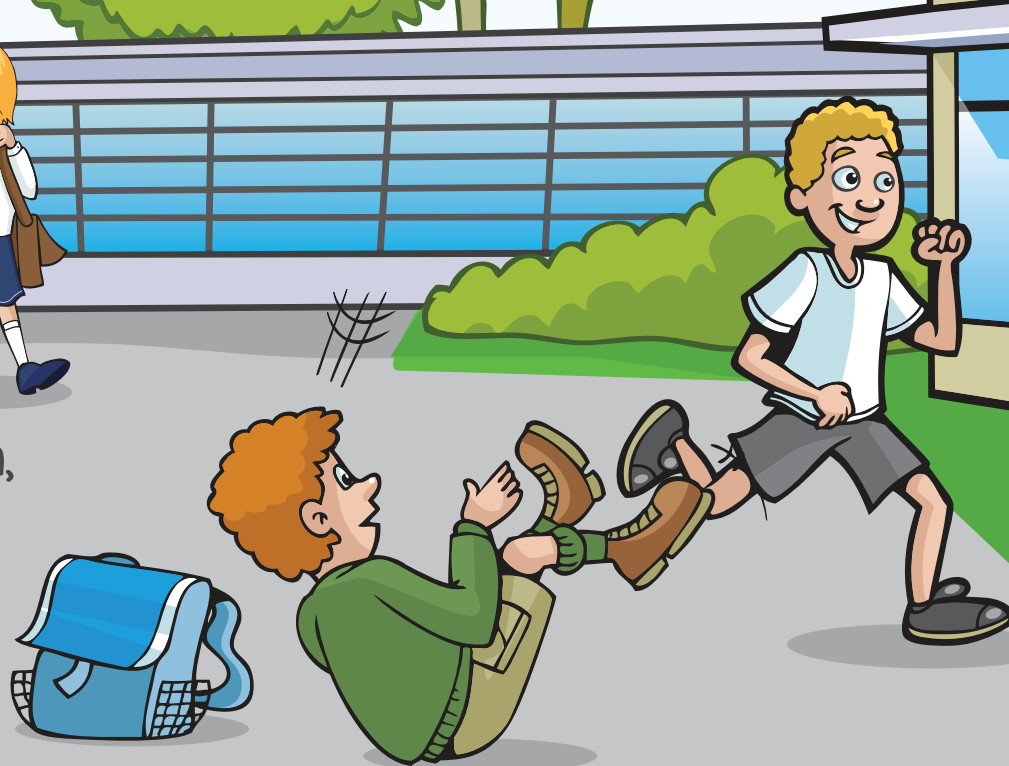
Η σχολική μου τσάντα πρέπει
να είναι πάντα τακτοποιημένη,
μικρή και ελαφριά.



ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Στο διάλειμμα, παίζω με προσοχή,
κι όταν τρέχω, φορώ παπούτσια
αθλητικά κι όχι μπότες,
μπαλαρίνες και μπότάκια
τρακτερωτά γιατί μπορεί να
γλιστρήσω και να τραυματιστώ.

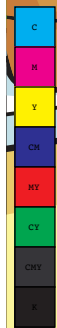


ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ



ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Δεν πρέπει να χέρνω την
καρέκλα μου προς τα πίσω
γιατί μπορεί να σπάσει ή
να πέσω και να χτυπήσω.





ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

Ατυχήματα στο σχολείο



Σέβομαι πάντα τους συμμαθητές μου και
αποφεύγω τις πλάκες και τα παιχνίδια που
μπορεί να βλάψουν κάποιον και έτσι θα
είμαστε αγαπημένοι.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

Ατυχήματα στο σχολείο



Στο σχολείο πηγαίνω για να μορφωθώ, πάντα
είμαι προσεκτικός/ή ώστε με ασφάλεια να ζω!

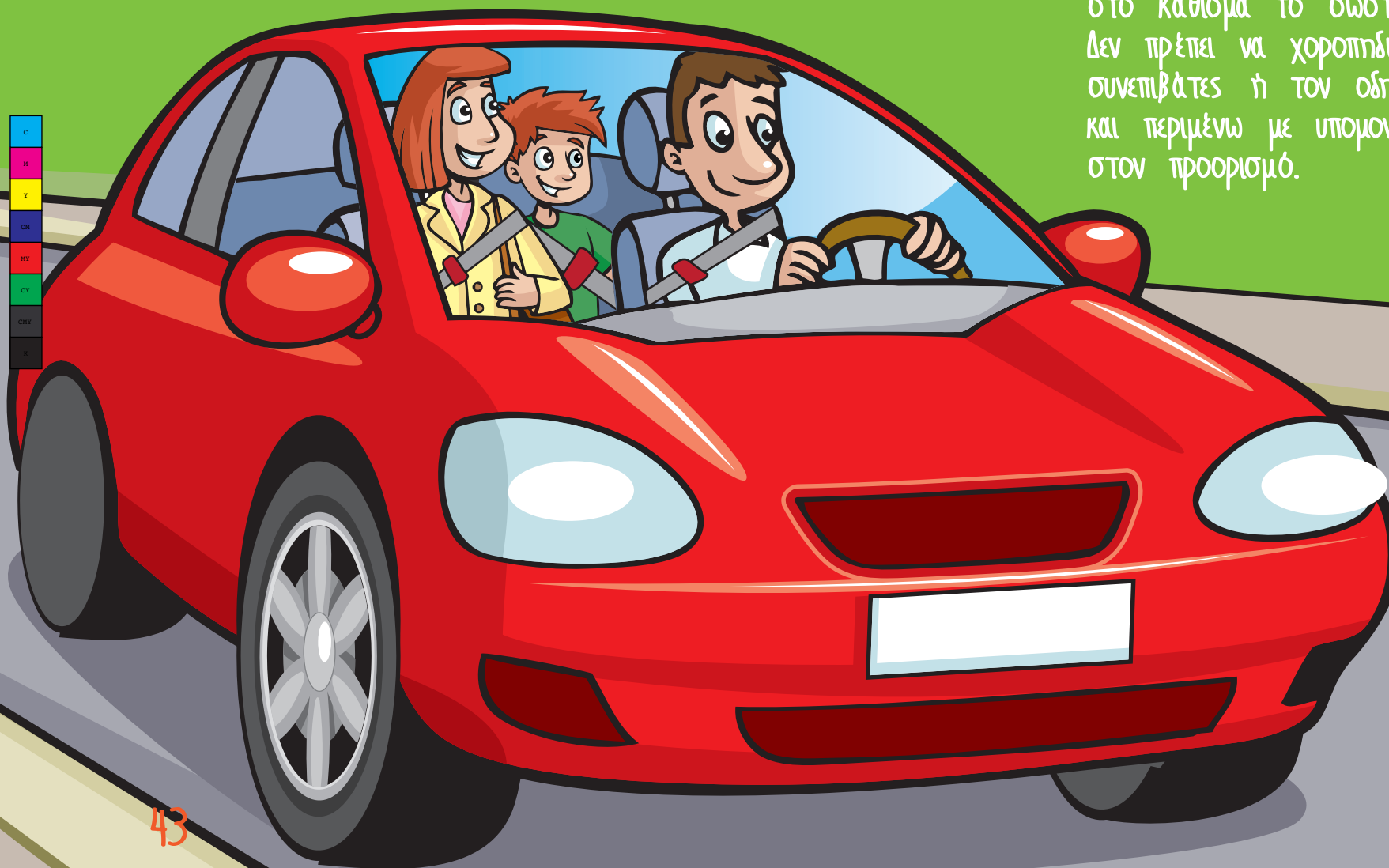


ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

Ατυχήματα στο δρόμο

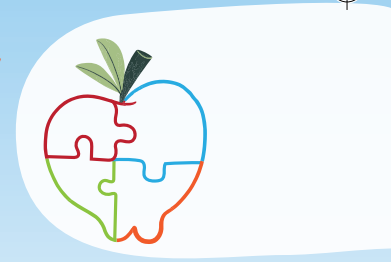
Όταν είμαι στο αυτοκίνητο γνωρίζω πάντα ότι τη ζώνη στο πίσω κάθισμα χρησιμοποιώ και πάντα πρέπει να κάθομαι στο κάθισμα το σωστό.

Δεν πρέπει να χοροπηδώ, ούτε τους συνεπιβάτες ή τον οδηγό να ενοχλώ και περιμένω με υπομονή να φτάσω στον προορισμό.

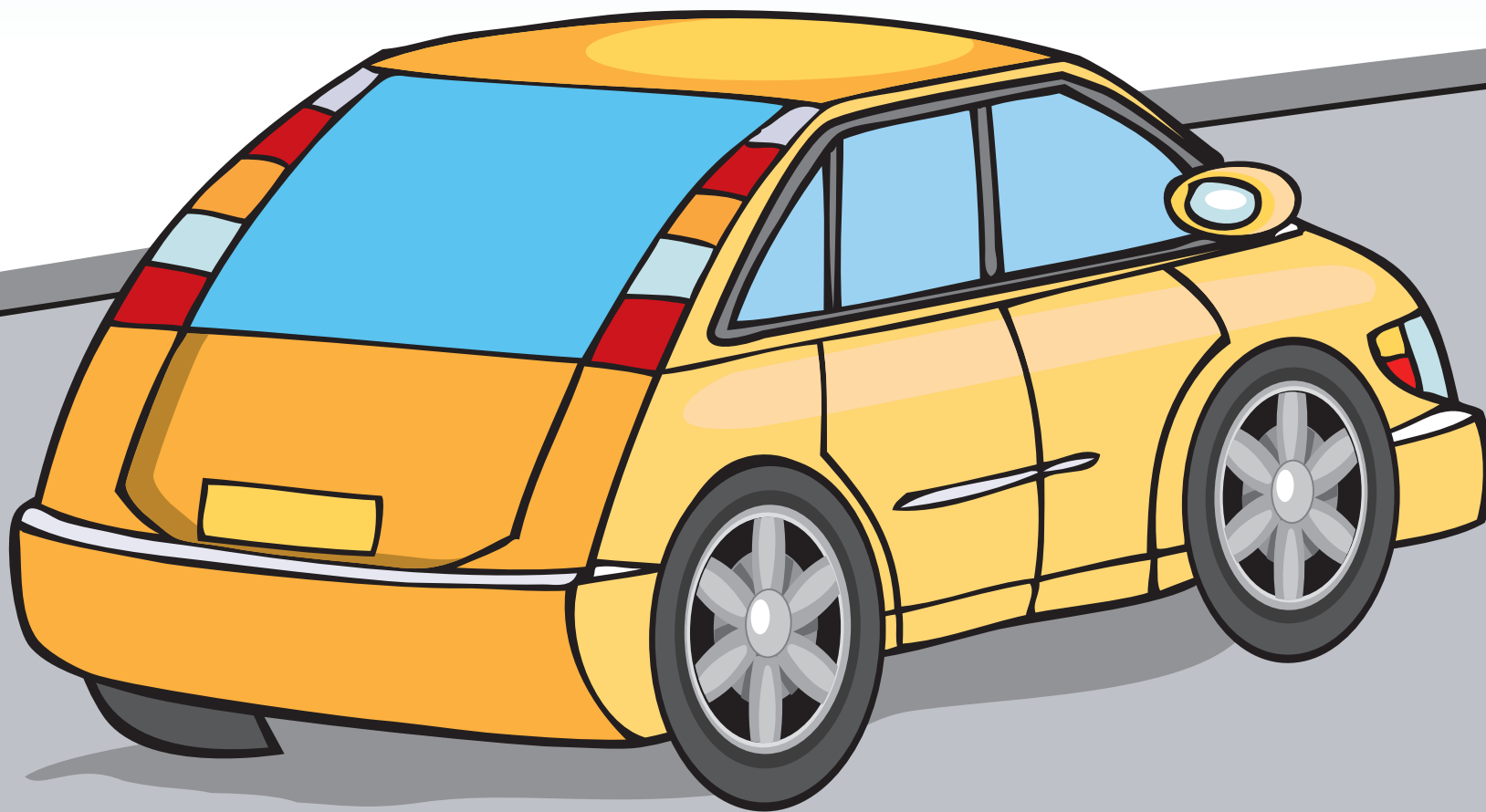


ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ



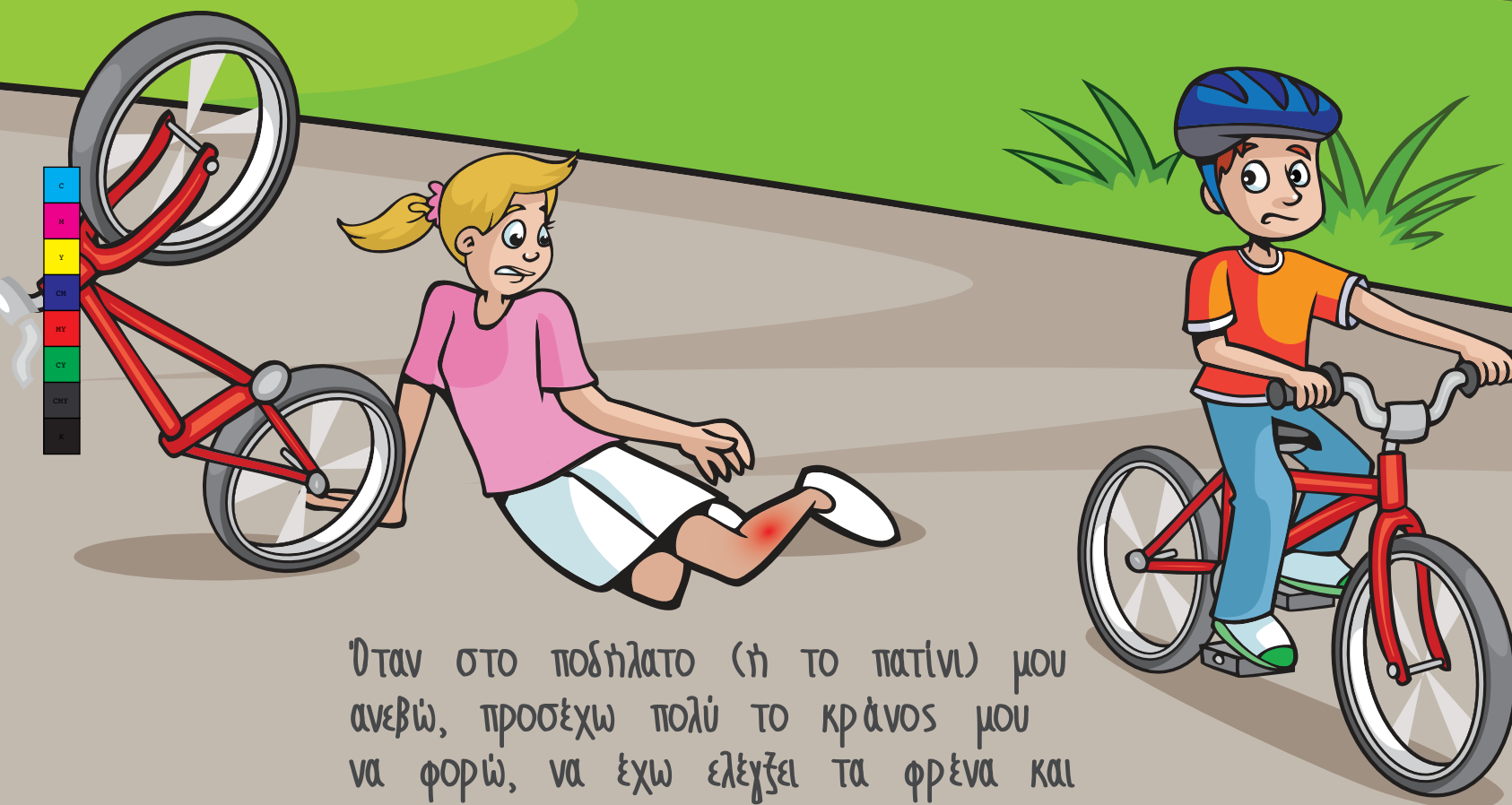
ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΟΛΟΥΣ ΤΗΡΩ
ΓΙΑ ΝΑ ΦΤΑΣΩ ΑΣΦΑΛΗΣ ΣΤΟΝ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟ!





ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

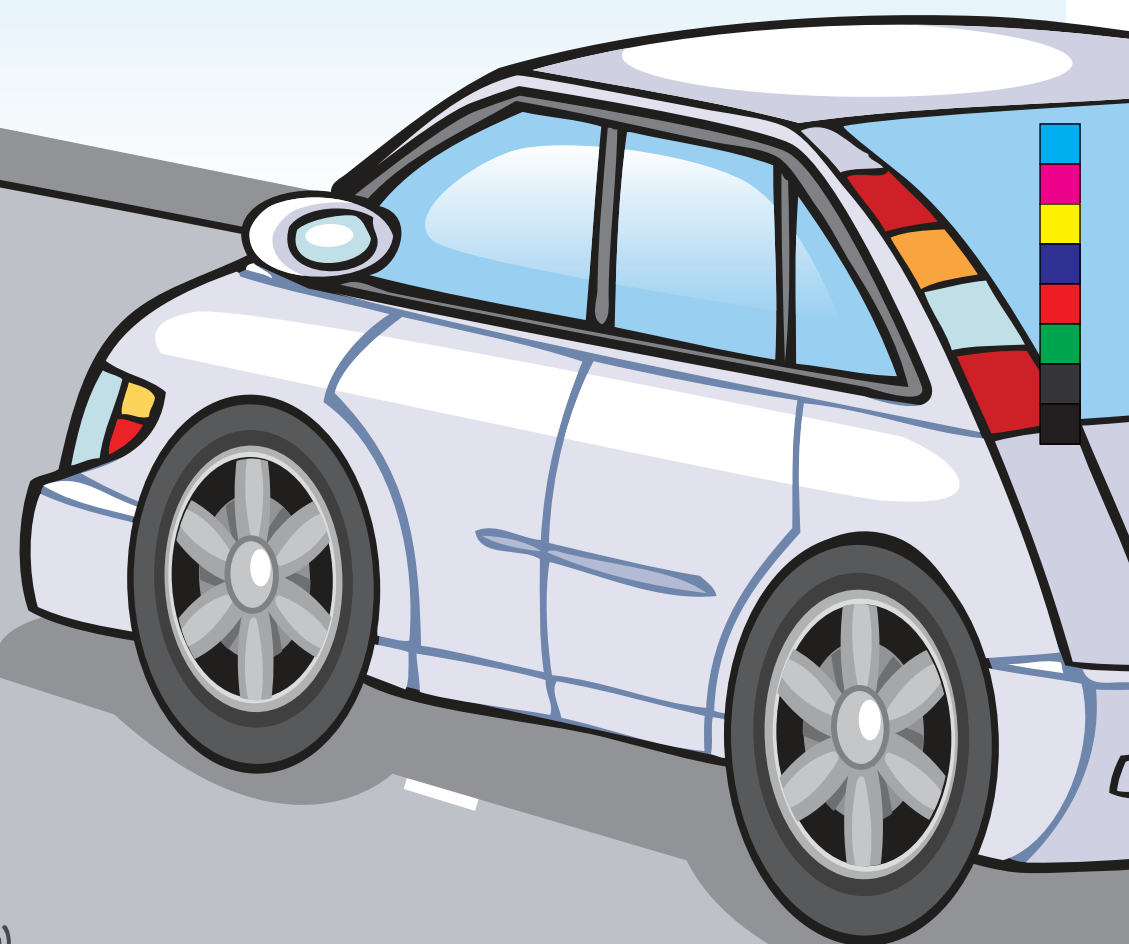
ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ



Όταν στο ποδήλατο (ή το πατίνι) μου ανεβώ, προσέχω πολύ το κράνος μου να φορώ, να έχω ελέγξει τα φρένα και τα λάστιχα, να μην τρέχω, να προσέχω που περνάω και τα σήματα και τα φανάρια να κοιτώ.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ



Περπατώ στο πεζοδρόμιο,
αριστερά και δεξιά κοιτώ
και περνώ απέναντι μόνο
σε διάβαση πεζών και το
χέρι ενός μεγάλου κρατώ,
για να είμαι πάντα ασφαλής.



ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ

Όταν παίζω στην αυλή ή κοντά στον δρόμο, δεν τρέχω αν δεν ελέγξω το δρόμο, δεν σπρώχνω ποτέ τους φίλους μου, γιατί υπάρχει κίνδυνος να πέσουμε και να χτυπήσουμε.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ



Στη θάλασσα και στην πισίνα μου αρέσει να κολυμπώ
και να χαίρομαι με ασφάλεια το νερό.



Στη θάλασσα και στην πισίνα μου αρέσει να
κολυμπώ και να χαίρομαι με ασφάλεια το νερό.
Όταν στη θάλασσα κολυμπώ μπρατσάκια πρέπει
να φοράω αν δεν ξέρω να κολυμπώ. Να μην
βασίζομαι μόνο σε αυτό αλλά τους γονείς μου
πάντα να κοιτώ.



ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

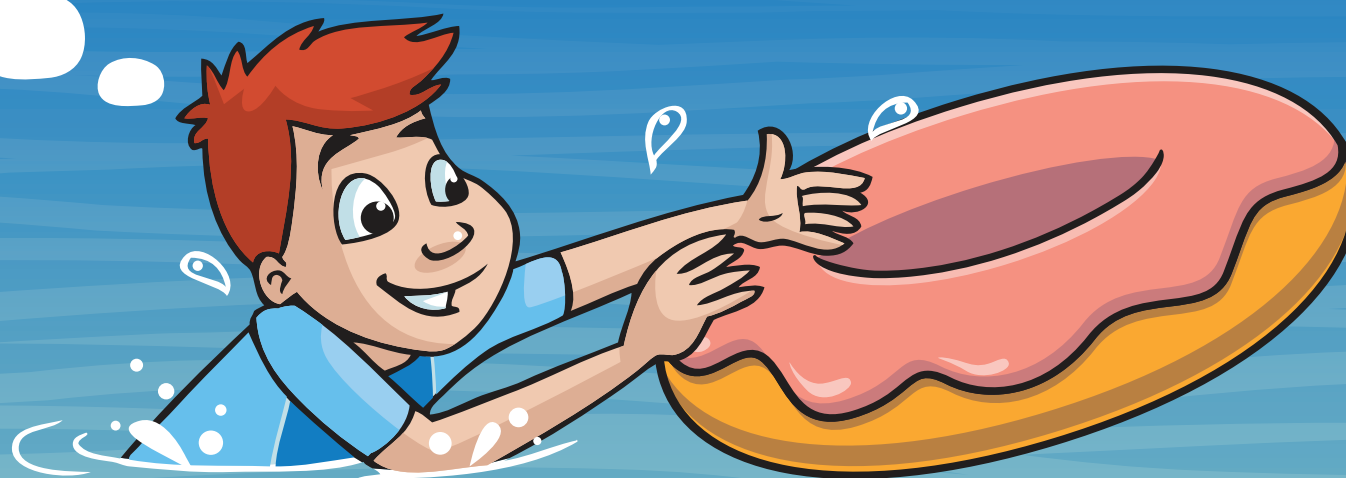
ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ



Όταν θέλω να κάνω αθλήματα στη θάλασσα
προσέχω που θα ανεβώ.
Το σωσίβιο θα χρησιμοποιώ πάντα το σωστό
και θα έχω πάντα έναν ενήλικα στο πλευρό.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ



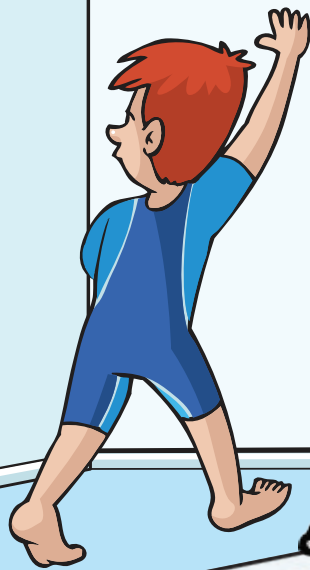
Πριν κολυμπήσω στο νερό θα πρέπει πάντα να σκεφτώ
ότι αν έχω φάει πριν φαγητό, θα πρέπει 3 ώρες
να ξεκουραστώ για να το χωνέψω και έτσι με ασφάλεια
να κολυμπώ.

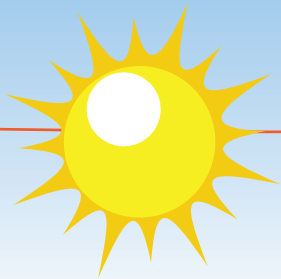


ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

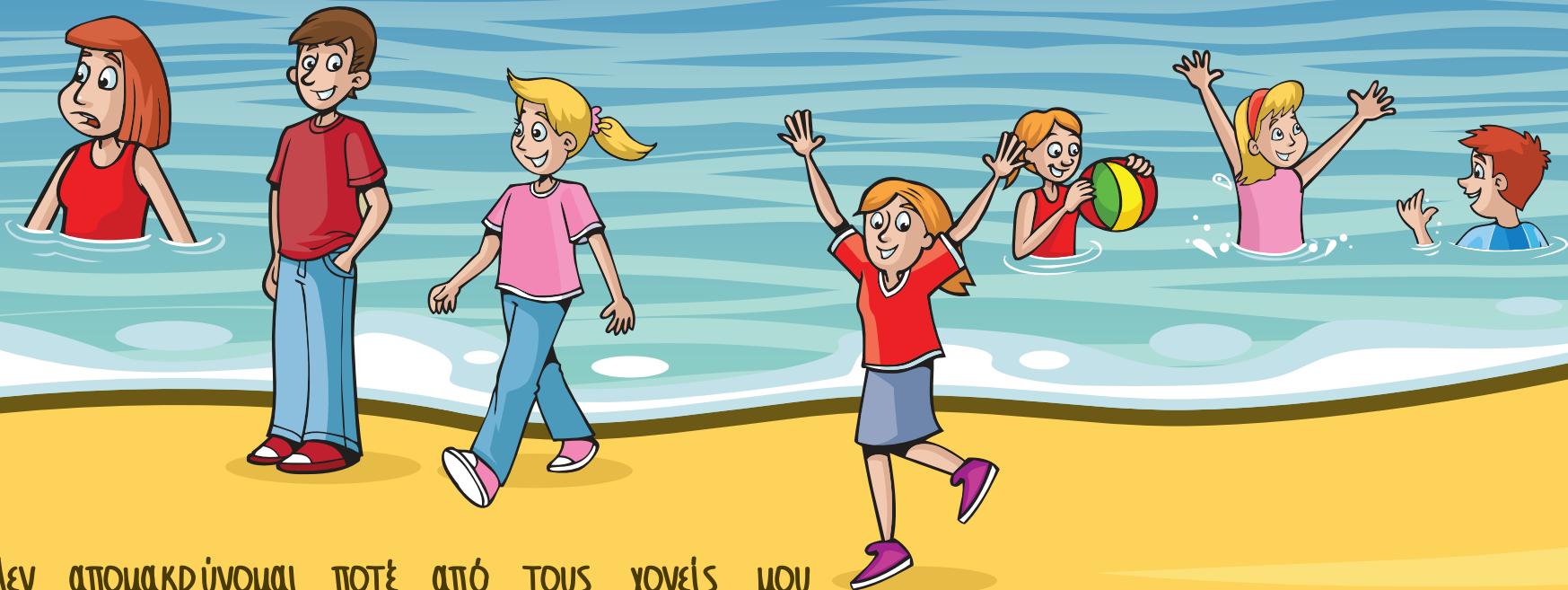
ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Προσέχω πάντα που θα κάνω βουτιές
και ελέγχω το βάθος του νερού
ή αν υπάρχουν διάφορα εμπόδια
ώστε να μην τραυματιστώ.





ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ



Δεν απομακρύνομαι ποτέ από τους γονείς μου
ούτε σε άγνωστα μέρη κολυμπώ.



ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Στην πισίνα πριν μπω, δεν τρέχω
γιατί μπορεί πολύ εύκολα
να γλιστρήσω και να τραυματιστώ.





Χρήσιμες συμβουλές για γονείς: ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Οι γονείς μου θα πρέπει να έχουν φροντίσει να τοποθετήσουν τα αντικείμενα που θα χρειαστώ κάπου που να μπορώ να τα φτάσω και να έχουν στερεώσει πολύ καλά όλα τα μικροέπιπλα.
- Οι γονείς μου θα πρέπει να έχουν φροντίσει να τοποθετήσουν πρίζες ασφαλείας ή καλύμματα στις υπάρχουσες, για την αποφυγή ηλεκτροπληξίας.
- Οι γονείς μου θα πρέπει να έχουν φροντίσει να χρησιμοποιούν τα πίσω μάτια στην κουζίνα, να μην εξέχουν τα χερούλια από τα μαγειρικά σκεύη, να σβήνουν τις ηλεκτρικές συσκευές και να τις τοποθετούν μακριά μου μέχρι να κρυώσουν, να χρησιμοποιούν σίτες στο τζάκι και να τοποθετούν σε σημείο ασφαλές όλα τα εύφλεκτα υλικά, για την αποφυγή εγκαύματος.
- Οι γονείς μου θα πρέπει να έχουν φροντίσει να βάλουν προστατευτικά στο μπαλκόνι και στα παράθυρα.
- Οι γονείς μου θα πρέπει να έχουν φροντίσει να τοποθετούν τα μαχαίρια, τα ψαλίδια, τα ξυραφάκια, τις βελόνες ή οτιδήποτε άλλο αιχμηρό σε σημείο που να μην τα φτάνω, να έχουν βάλει προστατευτικά σε επικίνδυνες γωνίες επίπλων, να έχουν τοποθετήσει ειδικά στοπ στις πόρτες, να βάζουν σήμανση στα τζάμια όταν είναι κλειστά, για την αποφυγή τραυματισμών.
- Οι γονείς μου θα πρέπει να έχουν φροντίσει να τοποθετήσουν αντιολισθητικό πατάκι στο μπάνιο, να έχουν ρυθμίσει τη θερμοκρασία του νερού και να απομακρύνουν όλες τις ηλεκτρικές συσκευές από το μπάνιο.
- Οι γονείς μου θα πρέπει να έχουν φροντίσει να είναι τοποθετημένα σε ασφαλές μέρος όλα τα φάρμακα, τα απορρυπαντικά και τα καλλυντικά πάντα με αυτοκόλλητες ετικέτες με το σήμα κινδύνου.



ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

Χρήσιμες συμβουλές για γονείς: Στο σχολείο

- Η σχολική τσάντα θα πρέπει να καταλαμβάνει μόνο το 10% του βάρους των παιδιών, για την πρόληψη επιβάρυνσης της σπονδυλικής στήλης.
- Οι γονείς μου θα πρέπει να έχουν φροντίσει να μου φορέσουν κατάλληλα παπούτσια στο σχολείο - για τις ημέρες που έχει ήλιο αθλητικά και για τις ημέρες που βρέχει μπότες.



Χρήσιμες συμβουλές για γονείς: ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ

- Οι γονείς μου θα πρέπει να έχουν φροντίσει να μου μάθουν να κυκλοφορώ σωστά και να αναγνωρίζω τα σήματα οδικής κυκλοφορίας.
- Οι γονείς μου θα πρέπει να γνωρίζουν ότι στο αυτοκίνητο θα πρέπει να κάθομαι στο κατάλληλο κάθισμα μέχρι την ηλικία των 12 ετών.





ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ



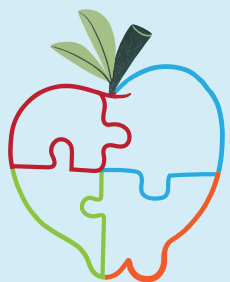
Είμαι έξυπνο παιδί γιατί τους κανόνες
ξέρω να τηρώ, να σκέφτομαι και όταν
δεν ξέρω έναν μεγάλο να ρωτώ, στο
σπίτι, το σχολείο, στο δρόμο στο
νερό, ώστε πάντα με ασφάλεια να ζω
μέχρι να μεγαλώσω και να μάθω και
σε άλλους το σωστό!!!



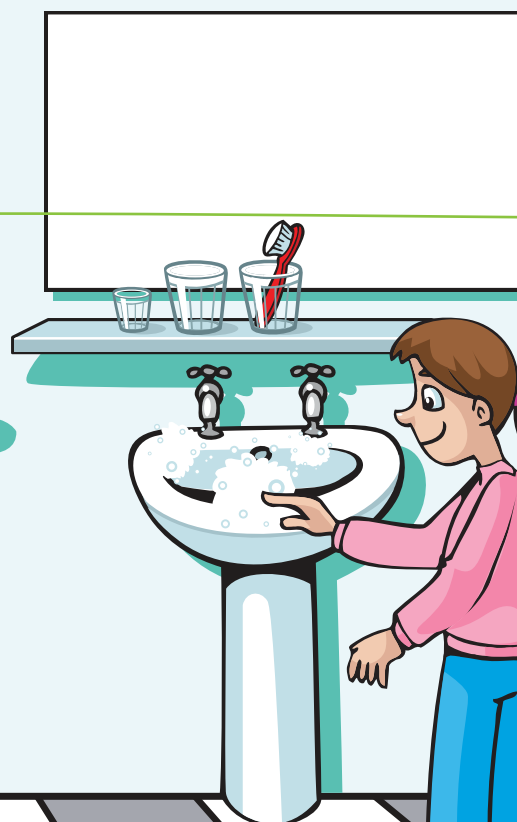
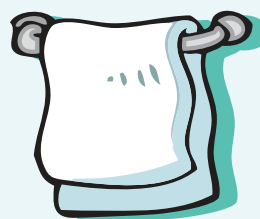
Χρήσιμες συμβουλές για γονείς: ΣΤΟ νερό

- Οι γονείς μου θα πρέπει να μου έχουν μάθει σωστά να κολυμπώ και η ασφάλεια μου δεν θα πρέπει να βασίζεται στα φουσκωτά αντικείμενα όπως μπρατσάκια και κουλούρες.
- Οι γονείς μου θα πρέπει να γνωρίζουν ότι για να μπορέσω να κολυμπήσω θα πρέπει να έχουν περάσει τουλάχιστον 3 ώρες από το τελευταίο γεύμα ώστε να έχει ολοκληρωθεί η διαδικασία της πέψης.
- Στην πισίνα οι γονείς μου θα πρέπει να έχουν ελέγξει να είναι σωστά περιφραγμένη ή να έχει κάλυμμα ασφαλείας. Να έχουν βεβαιωθεί ότι το βάθος του νερού είναι κατάλληλο για την ηλικία και το ύψος μου και να με επιβλέπουν πάντα ακόμα κι αν ξέρω πολύ καλά να κολυμπώ.
- Ασφάλεια δεν σημαίνει υπερπροστασία. Τα παιδιά πρέπει να μη φοβούνται το 'νερό' αλλά να το χαίρονται με ασφάλεια.





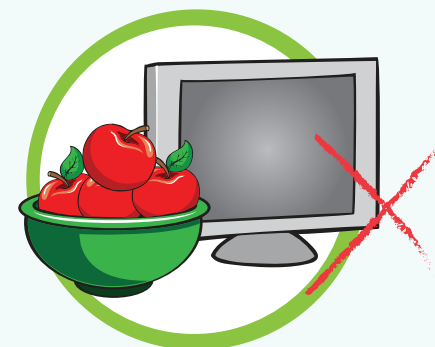
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ



Δημόσια Υγεία: Πως την αντιλαμβάνονται τα παιδιά;

Τα παιδιά μαθαίνουν μέσα από τις εμπειρίες τους και τη μίμηση των γονέων τους. Για την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, εκτός από την εφαρμογή κανόνων και οδηγιών στη προσωπική υγιεινή, στη διατροφή, στον ενεργό τρόπο ζωής, στη σωματική δραστηριότητα, είναι σημαντικός ο υγιεινός τρόπος ζωής και των γονέων.

Έτσι, τα παιδιά μπορούν να ονομάσουν μερικούς μόνο κανόνες όπως:
«Τρώμε στο τραπέζι» ή «όχι τηλεόραση κατά τη διάρκεια των γευμάτων».

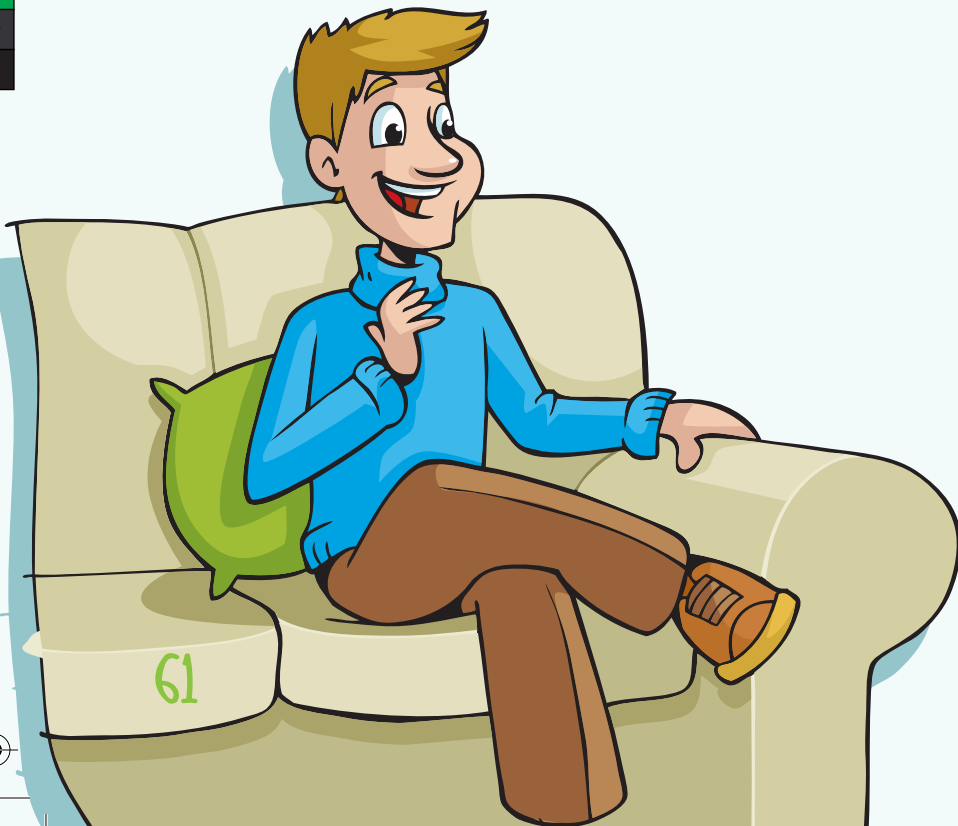




ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Πώς μπορούν τα παιδιά να μάθουν τι είναι υγιεινό;
Οι γονείς επηρεάζουν τις συνήθειες των παιδιών σε τρία επίπεδα:

- Δρώντας ως πρότυπα προς μίμηση.
- Με τη θέσπιση κανόνων και την πιστή παρακολούθηση της εφαρμογής τους
- Με την παροχή επαρκών ευκαιριών για υγιή και ποικίλα γεύματα, καθώς και για σωματική δραστηριότητα.





Το ζήτημα της ρύθμισης της διατροφής είναι ιδιαίτερα σημαντικό.

Το φαγητό δεν θα πρέπει ούτε να χρησιμοποιηθεί ως ανταμοιβή, ούτε ως τιμωρία.



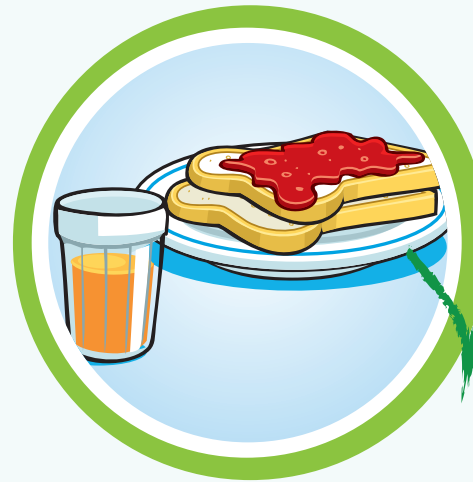
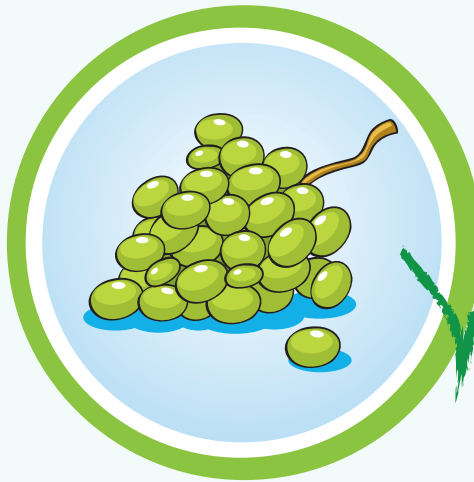
Τα μεγέθη της μερίδας και η συχνότητα των γευμάτων μπορεί να προσαρμοστούν με κάποια ευελιξία. Παρ' όλα αυτά, η αποτελεσματική καθοδήγηση είναι απαραίτητη μέσω της παροχής υγιεινών διατροφικών επιλογών και της επιβολής κανόνων στο τραπέζι. Οι γονείς αναλαμβάνουν ένα καθοδηγητικό ρόλο και αυξάνουν την αξιοπιστία τους ως πρότυπα.

Στο βιβλίο αυτό αναπτύξαμε προτάσεις, συμβουλές και εναλλακτικές λύσεις για να βοηθήσουμε τους γονείς στις προσπάθειές τους να δημιουργήσουν ένα πιο υγιές περιβάλλον για τα παιδιά τους.



ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Η πολιτεία πρέπει να στηρίζει την υγιεινή διατροφή
Θα πρέπει να στηρίζει πολιτικές υγείας που να υποστηρίζουν την υγιεινή διατροφή.



Οι γονείς επιθυμούν τον περιορισμό της διαφήμισης τροφίμων που περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης και λιπών.

Όλοι αντιλαμβάνονται το ρόλο των πολιτικών υγείας από το κράτος σε θέματα υγιεινής διατροφής.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

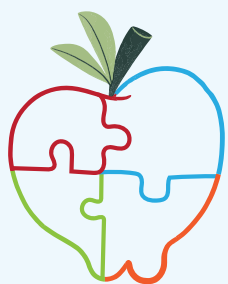


Ο Σωκράτης συνέχεια αναρωτιέται γιατί η μαμά, του λέει να πλένει τα χέρια του, να κάνει μπάνιο, να πλένει τα δοντάκια του για να είναι υγιής.



Δεν μπορεί να καταλάβει και συνέχεια κατσουφιάζει όταν την ακούει. Άλλες φορές είναι κουρασμένος και δεν θέλει να κάνει μπάνιο και άλλες φορές κάθεται στο τραπέζι για το μεσημεριανό φαγητό και δεν έχει πλύνει τα χεράκια του καθώς το στομαχάκι του γουργουρίζει. Η λαχτάρα του για το φαγητό δεν τον αφήνει να σκεφτεί καθαρά.





ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

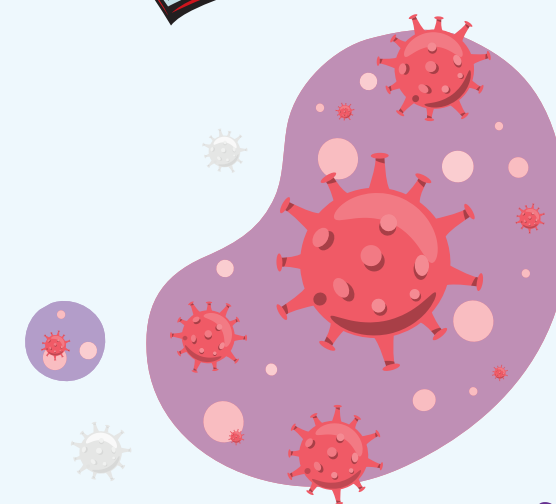


Το 1870 ο Παστέρ δημιούργησε το πρώτο εμβόλιο για τη λύσσα.

Από τότε που ανακαλύφθηκαν τα εμβόλια οι άνθρωποι δεν πεθαίνουν από κάποιες ασθένειες. Ένα κουνούπι που «ταξίδεψε» με αεροπλάνο μετέφερε στην Αμερική τον ιό του Δυτικού Νείλου. Μικρόβια, βακτήρια, ιοί, πρωτόζωα: ένας συναρπαστικός κόσμος αόρατων πλασμάτων που μας περιβάλλει χωρίς όλα να είναι βλαβερά για την υγεία μας.

Τα μικρόβια βρίσκονται παντού

Στον αέρα, στο έδαφος, στο νερό, στο πόμολο της πόρτας, στο ακουστικό του τηλεφώνου, στο τιμόνι του αυτοκινήτου, στο κουτάλι της σούπας μας, ακόμα και στις σελίδες των βιβλίων που διαβάζουμε! Στο κασκόλ που καλύπτει το λαιμό και το πρόσωπό μας, στις πληγές πάνω στο δέρμα μας, στα μαλλιά μας, στο στόμα και το έντερό μας, στη μπουκωμένη μας μύτη, ακόμη και στα φρούτα και στα λαχανικά, καθώς και στο ωμό κρέας.

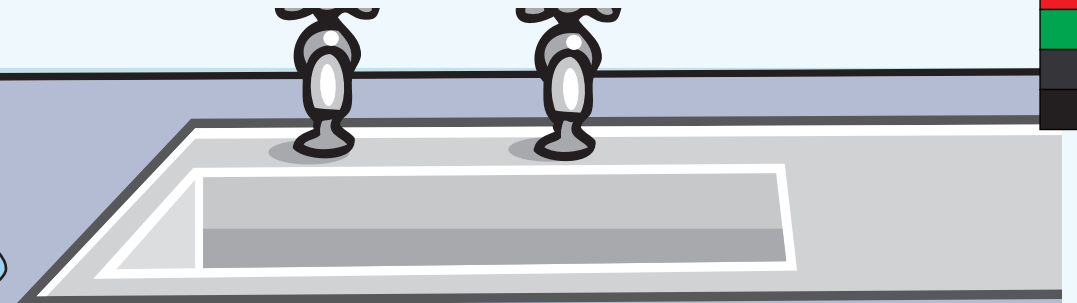
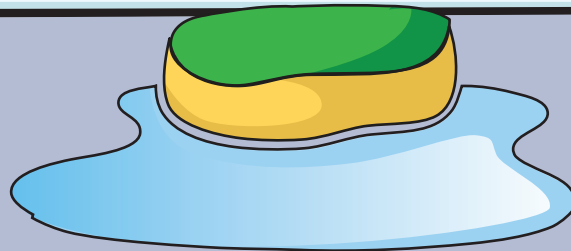




ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

Το σφουγγαράκι της κουζίνας

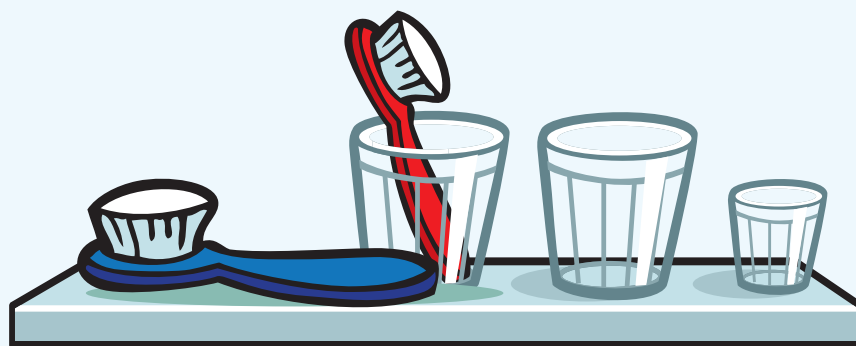
Το σφουγγαράκι της κουζίνας, μετά από τρεις εβδομάδες χρήσης, στο 70% της επιφάνειάς του κατοικείται από βακτήρια. Καλύτερα λοιπόν να μην περιμένετε τόσο μέχρι να το αλλάξετε!





Οδοντόβουρτσα και δοχείο με τις οδοντόβουρτσες

Τα σταγονίδια από τη λεκάνη μπορούν να έχουν μικρόβια, τα οποία μολύνουν την οδοντόβουρτσα και από εκεί είτε εισχωρούν στο στόμα όταν πλένετε τα δόντια σας είτε μεταφέρονται στα χέρια σας. Προσέξτε οι οδοντόβουρτσες σας να είναι καλυμμένες και να βρίσκονται μακριά από τη λεκάνη του μπάνιου σας. Το δοχείο πρέπει να είναι καθαρό.



Κατοικίδια και αζεσουάρ

Τα ζώα και τα παιδιά είναι στενοί φίλοι. Ωστόσο τα κατοικίδια μπορούν να μεταφέρουν βακτήρια, ιούς και παράσιτα. Γι' αυτό τα παιδιά που έρχονται σε επαφή με τα ζώα θα πρέπει να πλένουν τα χέρια τους.





ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

Πάτωμα

Στο πάτωμα δεν θα πρέπει να υπάρχουν λάσπες, και πατημασιές παπουτσιών. Πάντα διατηρούμε καθαρό το δάπεδο.

Σχολείο

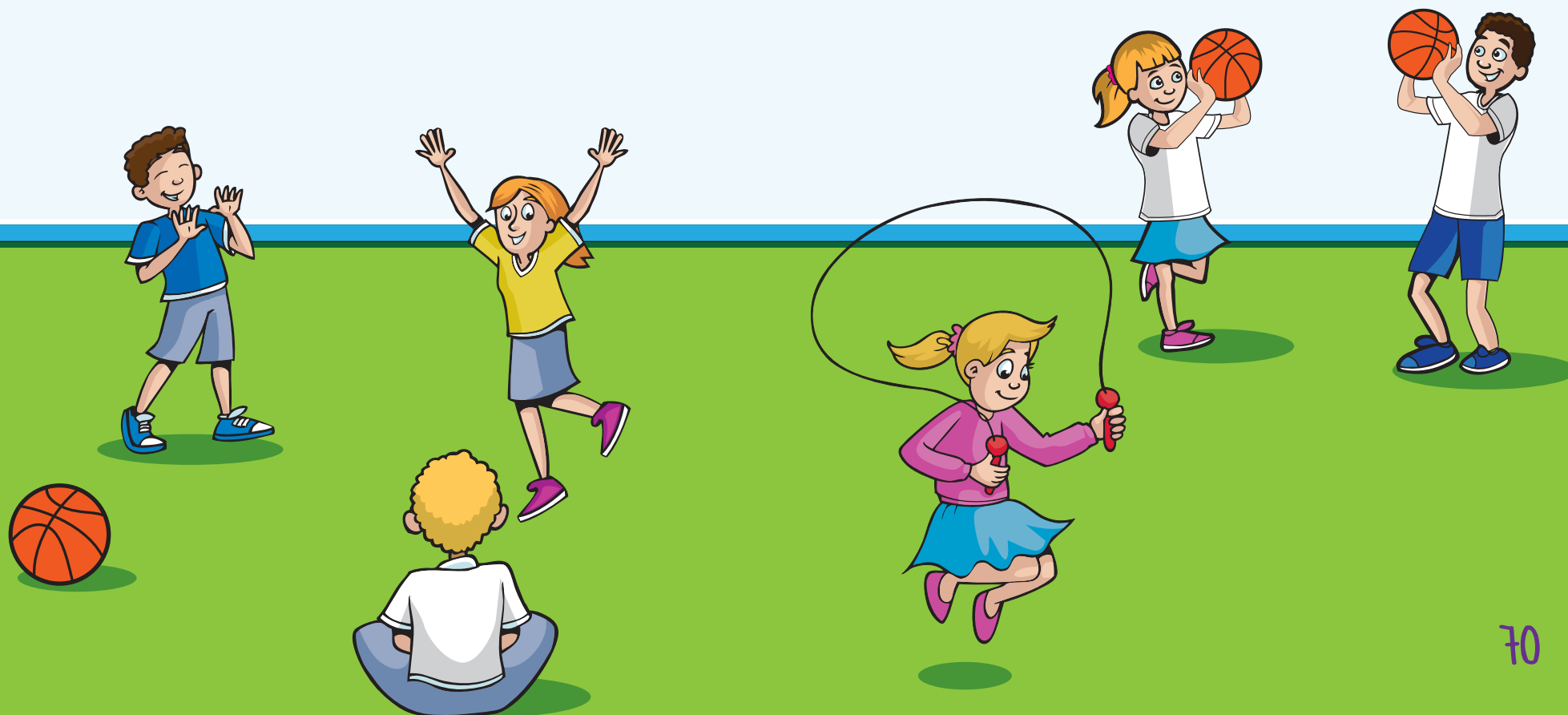
Τα θρανία και οι υπολογιστές συγκεντρώνουν μικρόβια. Είναι σημαντικό να έχει το παιδί σας ένα απολυμαντικό υγρό και να απολυμαίνει τα χέρια του τακτικά .





Τα παιχνίδια των παιδότοπων

Σε αυτούς τους χώρους συγκεντρώνονται πολλά παιδιά και παίζουν και επικρατεί συνωστισμός. Πλένετε συχνά τα χέρια του παιδιού στα διάφορα διαλείμματα από το παιχνίδι και όταν επιστρέψετε στο σπίτι αλλάξτε του τα ρούχα. Δεν πρέπει να πιάνουμε τα μάτια, τη μύτη και το στόμα μας αν δεν έχουμε πρώτα καθαρίσει τα χέρια μας!





Δημόσια Υγεία για Παιδιά

Σημείωμα για τους αναγνώστες

Νομίζει κανείς ότι είναι παραμύθι κρίνοντας από την πλούσια εικονογράφηση. Είναι όμως ένα βιβλίο για ένα από τα πιο βασικά πράγματα που πρέπει να μάθουμε στα παιδιά μας.

Με ένα τρόπο απλό, που απευθύνεται στην ίδια την περιέργεια των παιδιών, η συντακτική ομάδα μεταφέρει την επιστημονική γνώση για την δημόσια υγεία. Χτίζονται έτσι οι συνθήκες για να έχουμε τα παιδιά μας, τους αυριανούς πολίτες, ενημερωμένους και ενεργό κρίκο στην αλυσίδα του συστήματος υγείας.

Ενταγμένο στις δράσεις του Ευρωπαϊκού Προγράμματος Joint Action Health Equity Europe (JAHEE), για τις ανισότητες στην υγεία, το βιβλίο αυτό «επιστρέφει» γνώσεις, εμπειρίες και καλές πρακτικές στην κοινωνία.

Ωφέλιμο για το παιδί, χρήσιμο και βοηθητικό για τον δάσκαλο και τον γονιό, αξίζει μια θέση σε κάθε παιδική βιβλιοθήκη.



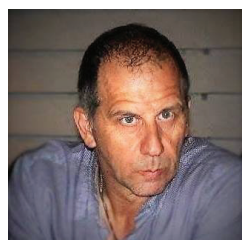
Γιάννης Καρβέλης

Διοικητής όλης Υγειονομικής Περιφέρειας
Πελοποννήσου, Ιονίων Νήσων,
Ηπείρου και Δυτικής Ελλάδας



Λίγα λόγια για τους συγγραφείς

Συντονισμός-Επιμέλεια



**Βανταράκης Απόστολος,
Καθηγητής Υγιεινής, Τμήμα Ιατρικής, Παν/μιο Πατρών**

Γεννήθηκε στην Πάτρα. Ήταν Επίκ. Καθηγητής στο Τμήμα Ιατρικής του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, Ελλάδα για 4 χρόνια (Ιούνιος 2004 - Μάης 2008). Ήταν τεχνικός Επιθεωρητής στον Ενιαίο Φορέα Ελέγχου Τροφίμων, Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης, Υπεύθυνος τμήματος Εργαστηριακών Ελέγχων & Μετρήσεων. Ήταν Τεχνικός Επιθεωρητής στο Κέντρο Πρόληψης Επαγγελματικών Κινδύνων/Επιθεώρηση Εργασίας Δυτικής Ελλάδος. Έλαβε το Πτυχίο Βιολογίας από το Πανεπιστήμιο Πατρών, Ελλάδα, το M.Sc. στη Γενετική Τοξικολογία από το University College του Swansea, Ουαλία, Η.Β, και το διδακτορικό στην Υγιεινή από το Πανεπιστήμιο Πατρών. Έχει επιβλέψει πάνω από 20 ευρωπαϊκά και 50 Ελληνικά ερευνητικά προγράμματα. Έχει επιβλέψει ερευνητικές εργασίες σε θέματα ευαίσθητων κοινωνικών ομάδων (π.χ μετανάστες, Ρομά, κλπ) σε θέματα επίπτωσης του περιβάλλοντος Έχει επιβλέψει 10 διδακτορικές διατριβές και πάνω από 50 διπλωματικές εργασίες (σε μεταπτυχιακό επίπεδο) και 40 διπλωματικές εργασίες (σε προπτυχιακό επίπεδο). Έχει δημοσιεύσει πάνω από 120 ερευνητικές εργασίες σε ξενόγλωσσα περιοδικά, έχει γράψει και συμμετέχει σε πάνω από 5 βιβλία. Είναι μέλος 10 επιστημονικών εταιρειών και Βοηθός εκδότη σε 5 διεθνή περιοδικά. Είναι Διευθυντής στο ΠΜΣ Δημόσια Υγεία. Είναι αντιπρόεδρος της Επιτροπής Κοινωνικής Μέριμνας, Πρόεδρος της Επιτροπής Παροχής Υπηρεσιών του Παν/μιου Πατρών, μέλος της Επιτροπής Βιοηθικής και μέλος της Συντονιστικής Επιτροπής Υγείας και Ασφάλειας του Πανεπιστημίου Πατρών. Ήταν Εκπρόσωπος των Ιατρικών σχολών στην Εθνική Επιτροπή Δημόσιας Υγείας του Υπ. Υγείας. Είναι Πρόεδρος της Πανελλήνιας Ένωσης Βιοεπιστημόνων.

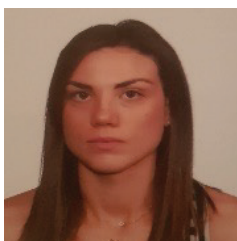




Δημόσια Υγεία για Παιδιά

Λίγα λόγια για τους συγγραφείς

Συγγραφή



Κουτσούρη Αναστασία Κυριακή,
Ειδικ. παιδιατρικής

Αποφοίτησε από την Ιατρική σχολή του Πανεπιστημίου Κρήτης. Όντας από μικρή αποφασισμένη να γίνει παιδίατρος, ξεκίνησε την παιδιατρική ειδικότητα στην Πάτρα. Έχει ιδιαίτερη αδυναμία στα παιδιά και θα ήθελε να καταφέρει να εμφυσήσει στους γονείς την ανάγκη για πρόληψη.



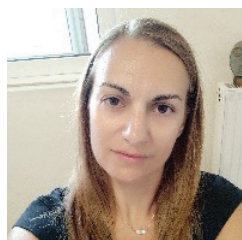
Δρ Παπαχατζή Ελένη,
Παιδίατρος

Γεννήθηκε στην Πάτρα. Αποφοίτησε από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Πατρών με βαθμό Λίαν Καλώς. Ακολούθησε Μεταπτυχιακές Σπουδές στην Υγιεινή και τη Δημόσια Υγεία, στο Εργαστήριο Υγιεινής του Πανεπιστημίου Πατρών με το οποίο συνεργάζεται έως σήμερα. Κατέχει Μεταπτυχιακό στη Δημόσια Υγεία με κατεύθυνση Λοιμώδη Νοσήματα (ΕΣΔΥ, Αθήνα) και Διδακτορικό Δίπλωμα από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Πατρών. Ειδικεύτηκε στο Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Πατρών (ΠΓΝΠ) και εξειδικεύθηκε στα νοσοκομεία University College London Hospital (UCLH) και St Mary's Hospital, Imperial College Healthcare NHS Trust στο Λονδίνο (Παιδιατρική Λοιμωξιολογία). Εργάζεται στη Μονάδα Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών στο ΠΓΝΠ (Εξειδίκευση Νεογνολογίας). Έχει παρουσιάσει το ερευνητικό της έργο σε 30 συνέδρια (εθνικά, ευρωπαϊκά και παγκόσμια) ενώ έχει συμμετάσχει ως ερευνήτρια σε εθνικές πολυκεντρικές επιδημιολογικές μελέτες (EMENO, Hprolipsis). Συμμετέχει στη διδασκαλία προπτυχιακών και μεταπτυχιακών φοιτητών στο Πανεπιστήμιο Πατρών στον τομέα της Δημόσιας Υγείας (Προαγωγή Υγείας, Κοινωνική και Προληπτική Ιατρική) καθώς και σε εθελοντικές δράσεις που αφορούν στη Δημόσια Υγεία (street action, δράσεις για ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, ευαισθητοποίηση πληθυσμού κα).



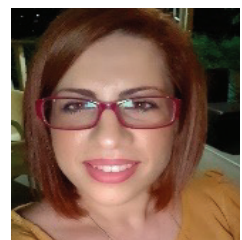
Λίγα λόγια για τους συγγραφείς

Συγγραφή



**Μαρκοπούλου Γεωργία,
Κοινωνιολόγος**

Γεννήθηκε στον Πειραιά, σπούδασε στο Πάντειο Πανεπιστήμιο στο Τμήμα Κοινωνιολογίας. Απέκτησε μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών από το Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο στην Διοίκηση Μονάδων Υγείας. Εργάζεται στην Διοίκηση της όης Υ.ΠΕ. Πελοποννήσου, Ιονίων Νήσων, Ηπείρου και Δυτικής Ελλάδας ως Διευθύντρια Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού. Με προηγούμενη εμπειρία ως Προϊστάμενη Τμήματος Έρευνας και Ανάπτυξης ασχολήθηκε εκτενώς με ευρωπαϊκά έργα, με θέματα ανάπτυξης πολιτικών και ίσης πρόσβασης σε υπηρεσίες υγείας. Μητέρα δύο παιδιών, ασχολήθηκε, παράλληλα με τα ανωτέρω, από τα πρώτα χρόνια της επαγγελματικής της σταδιοδρομίας με την εκπαίδευση ανηλίκων.



**Τσαγρή Χαραλαμπία,
Επισκέπτρια Υγείας**

Γεννήθηκε στην Πάτρα το 1988. Σπούδασε στο Τμήμα Επισκεπτών/τριων Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής όπου αποφοίτησε τον Οκτώβριο του 2010 με Βαθμό «ΛΙΑΝ ΚΑΛΩΣ». Έπειτα, έλαβε Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης στη Δημόσια Υγεία (ΜΡΗ) από την Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας (ΕΣΔΥ) το Μάρτιο του 2014 και αναγορεύτηκε από το Πανεπιστήμιο Πατρών σε Διδάκτωρ Τμήματος Ιατρικής τον Ιανουάριο του 2022. Ακόμα έχει εξειδίκευση στη συμβουλευτική από το Τμήμα Οικονομικών Επιστημών (Εργαστήριο Εφαρμοσμένης Οικονομικής και Κοινωνικής Πολιτικής) του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων με βαθμό «ΛΙΑΝ ΚΑΛΩΣ». Εργάζεται ως Επισκέπτρια Υγείας στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας σε Τ.Ο.Μ.Υ.. Εκτός των λοιπόν καθηκόντων της, μία από τις αρμοδιότητες της είναι ο σχεδιασμός και η υλοποίηση δράσεων σχετικά με τη Δημόσια υγεία σε παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας της κοινότητας. Είναι παντρεμένη και μητέρα ενός κοριτσιού.





Δημόσια Υγεία για Παιδιά

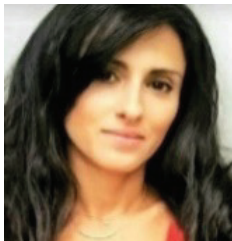
Λίγα λόγια για τους συγγραφείς

Συγγραφή



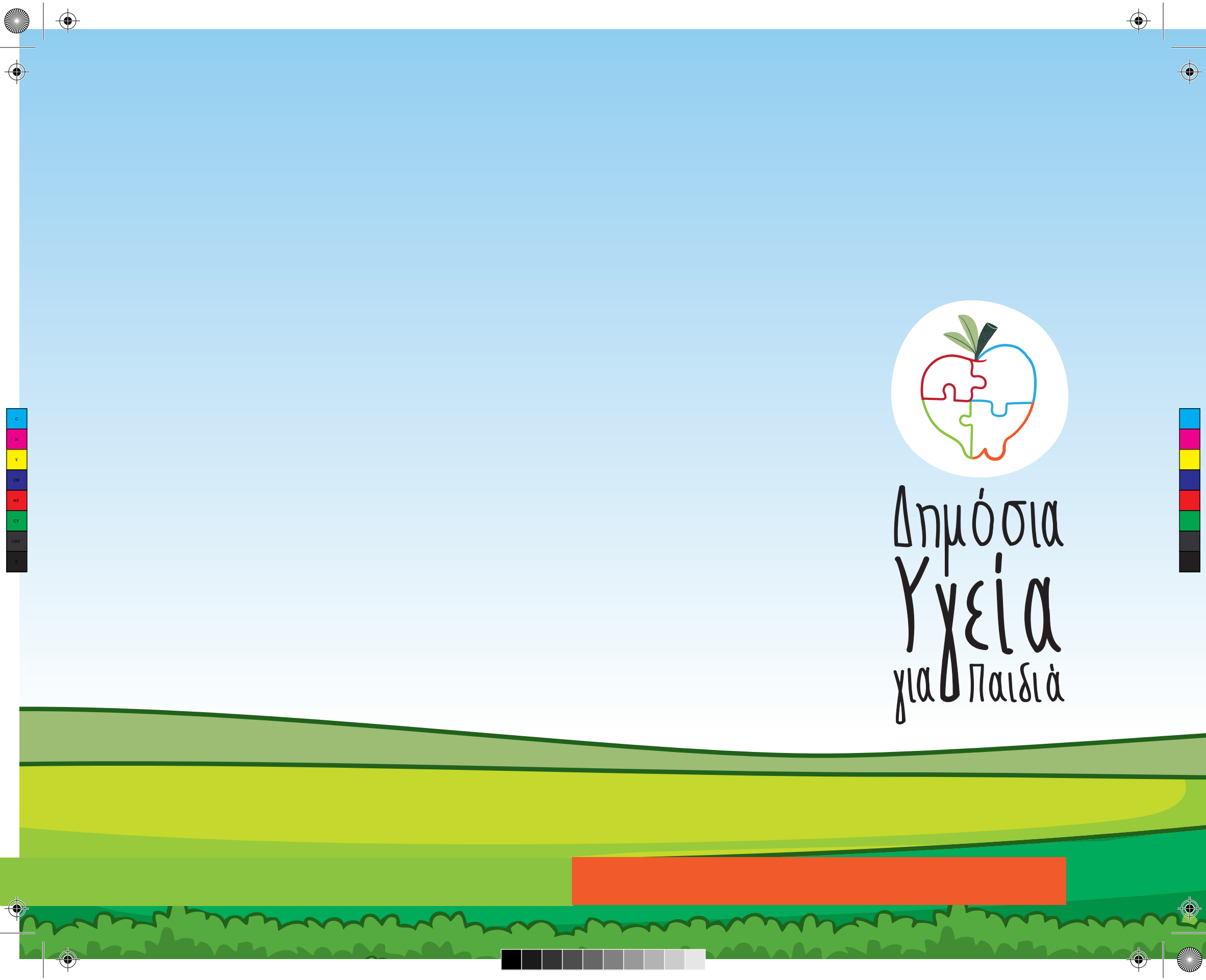
**Τσάπαλος Γιώργος,
Νοσηλευτής**

Είναι απόφοιτος του ΤΕΙ Πατρών Τμήματος Νοσηλευτικής. Είναι κάτοχος διδακτορικού στην Κοινωνική Νοσηλευτική στο Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου καθώς επίσης και Διπλώματος μεταπτυχιακών σπουδών στην Εκπαίδευση Ενηλίκων και στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας. Εργάζεται στο χώρο της υγείας 33 έτη σε Μονάδες Υγείας ξεκινώντας από το «ΥΓΕΙΑ», Νοσοκομείο ΝΝΘΑ Σωτηρία, ΓΠΝ Τρίπολης και τώρα στην 6η Υγειονομική Περιφέρεια. Επίσης αρκετά χρόνια δραστηριοποιείται στο χώρο της εκπαίδευσης υλοποιώντας μαθήματα που άπτονται της ειδικότητάς του, σε Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα, ΔΙΕΚ, ΙΙΕΚ.



**Ψαρούλη Σοφία,
Σχολ.Νοσηλεύτρια, M.Ph**

Γεννήθηκε στην Κόρινθο. Είναι απόφοιτος του τμήματος Νοσηλευτικής του Ανώτατου Τεχνολογικού Ιδρύματος (ΑΤΕΙ) Πατρών το 2008, με βαθμό «Λίαν Καλώς». Το 2017, έλαβε Παιδαγωγική και Διδακτική Επάρκεια από την Ανώτατη Σχολή Παιδαγωγικής και Τεχνολογικής Κατάρτισης (ΑΣΠΑΙΤΕ), με βαθμό «Άριστα», ενώ το ίδιο έτος έλαβε την Πιστοποίηση Εκπαίδευσης Εκπαιδευτών Ενηλίκων από τον Οργανισμό (ΕΟΠΠΕΠ) του Υπουργείου Παιδείας. Έλαβε Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης στη Δημόσια Υγεία (ΜΡΗ), με ειδικότητα στην «Προληπτική και Κοινωνική Ιατρική», από το τμήμα Ιατρικής του Πανεπιστημίου Πατρών με βαθμό «Άριστα», το 2020. Εργάστηκε ως νοσηλεύτρια στο νοσοκομείο Κορίνθου στο τμήμα Επειγόντων Περιστατικών (ΤΕΠ) και στο τμήμα Μονάδα Εντατικής Θεραπείας (ΜΕΘ), έως το 2010. Ενώ από το 2011 έως σήμερα είναι Εκπαιδύτρια Ενηλίκων σε Δημόσια και Ιδιωτικά ΙΕΚ, Σχολές Δια Βίου Μάθησης Ενηλίκων. Εργάστηκε σε παιδικές κατασκηνώσεις ως νοσηλεύτρια για 6 έτη, ενώ από το 2016 έως σήμερα είναι Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό (Σχολική νοσηλεύτρια, ΠΕ 25) στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση του νομού Αχαΐας. Σημαντικές δράσεις της αποτελούν η υλοποίηση Προγραμμάτων Αγωγής και Προαγωγής Υγείας σε σχολικές μονάδες του νομού Αχαΐας.



Δημόσια
Υγεία
για Παιδιά





Δημόσια
Υγεία
για Παιδιά



KEVIN MARSHALL

