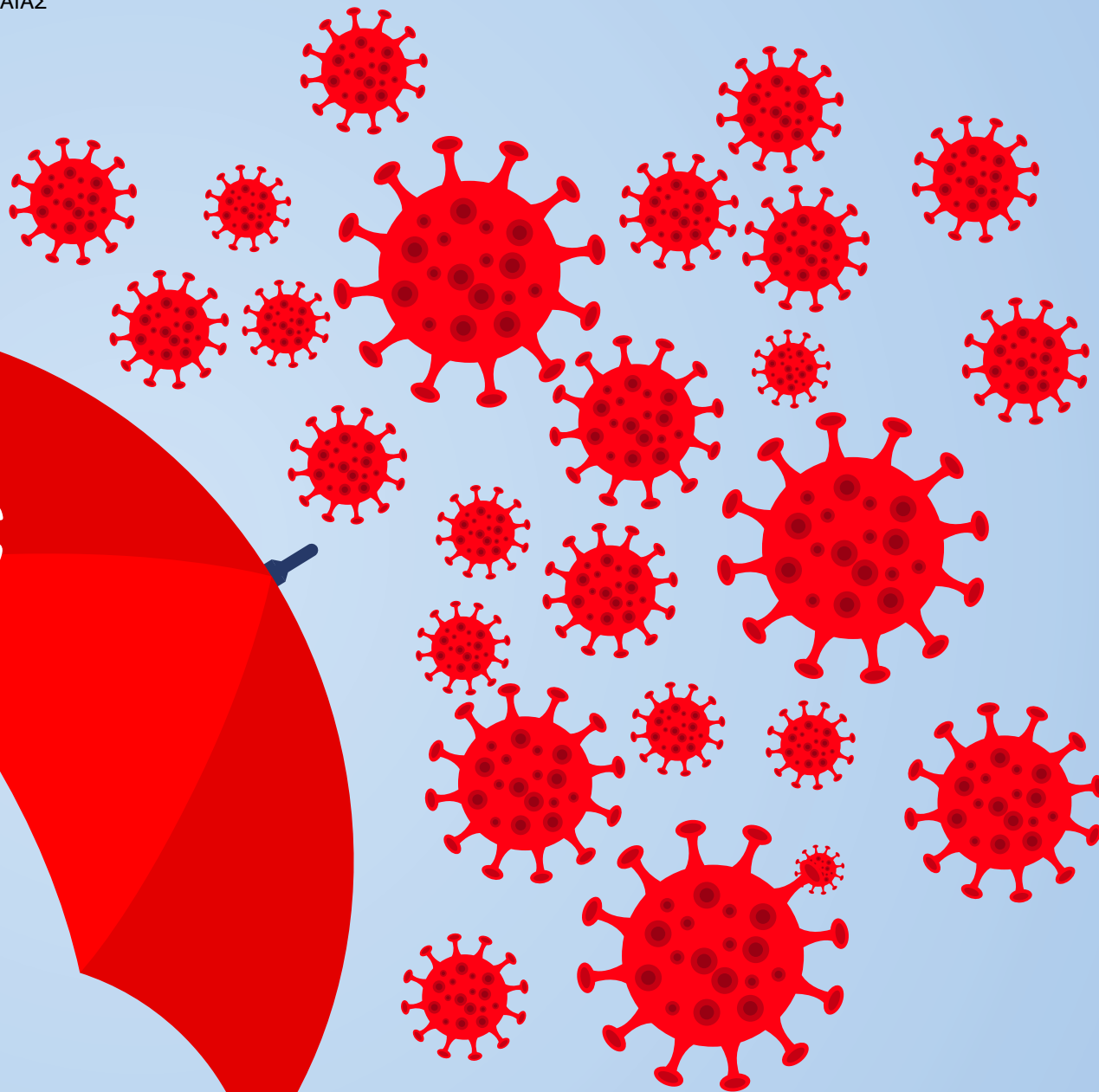


αγωγή υγείας Γ'-ΣΤ'

Ακεσώ και Ιασώ
Ένα ταξίδι προαγωγής
της Υγείας εν καιρώ
πανδημίας

2020-2021



αγωγή υγείας Γ'-ΣΤ'

Ακεσώ και Ιασώ
Ένα ταξίδι προαγωγής
της Υγείας εν καιρώ
πανδημίας

**Δρ Σούλα Ιωάννου, ΕΔΕ Φυσικής Αγωγής,
Σύνδεσμος ΕΔΕ Αγωγής Υγείας**

**Φιλιώ Σάββα, Σύμβουλος και Συντονίστρια
Αναλυτικού Προγράμματος Αγωγής Υγείας**



Χαιρετισμός Διευθυντή Δημοτικής Εκπαίδευσης

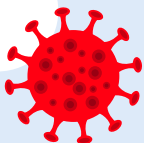
Αγαητοί/αγαητές εκπαιδευτικοί, μαθητές/μαηήτριες

Η Αγωγή Υγείας έχει να επιτελέσει σημαντικό ρόλο και στο σχολείο, αφού αποτελεί τη διαδικασία εκείνη που βοηθά τα άτομα να λαμβάνουν αποφάσεις, να υιοθετούν συμπεριφορές και να δρουν σύμφωνα με τις ανάγκες που επιβάλλει η προάσπιση και η προαγωγή της υγείας τους. Η πανδημία του Covid-19 αποκάλυψε με τον πλέον χαρακτηριστικό τρόπο, ότι το άτομο δεν μπορεί να είναι υπεύθυνο μόνο για τη δική του υγεία, αλλά και για την υγεία των άλλων γύρω του.

Σε αυτό το ταξίδι της προάσπισης και προαγωγής της Υγείας εν καιρώ πανδημίας, η Ακεσώ και η Ιασώ έρχονται από τη μυθολογία, για να μας ταξιδέψουν στην Υγεία. Ένα ταξίδι λοιπόν, όπου θα προσπαθήσουμε να μάθουμε να λειτουργούμε, να αποφασίζουμε και να ενεργούμε συνειδητά για θέματα που επηρεάζουν την υγεία μας εν καιρώ πανδημίας. Μέσα από την ενότητα «ΠΑΝΔΗΜΙΑ»: Ένα ταξίδι στην Υγεία, οι μαθητές/μαηήτριες έχουν την δυνατότητα να προβληματιστούν για τους τρόπους με τους οποίους έχει επηρεαστεί η ζωή όλων σε πολλά επίπεδα (συναισθήματα, αξίες ζωής, φυσική δραστηριότητα, οικογενειακή ζωή, σχολείο, φαγητό, αγορά καταναλωτικών αγαθών κ.ά.). Στη συνέχεια, καλούνται να συμβάλουν μέσα από τις δικές τους ιδέες, στην αντιμετώπιση των ιδιαίτερων συνθηκών που έχουν προκύψει, αλλά και να βοηθήσουν με τον δικό τους τρόπο στην αντιμετώπισή τους. Το υλικό στοχεύει στη δράση, που αναζητά και επιφέρει θετικές αλλαγές στο περιβάλλον στο οποίο ζουν, παίζουν, διασκεδάζουν και μαθαίνουν.

Το υλικό είναι πλούσιο για να μπορεί να προσαρμοστεί σε κάθε τάξη. Η συγκεκριμένη ενότητα αποτελεί ένα παράδειγμα συνδυασμού όλων των θεματικών ενοτήτων και υποενοτήτων του Αναλυτικού Προγράμματος της Αγωγής Υγείας.

Δρ Μάριος Στυλιανίδης
Διευθυντής Δημοτικής Εκπαίδευσης



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

1. Ανάπτυξη και ενδυνάμωση εαυτού

- 1.1 Ανάπτυξη και εξέλιξη εαυτού
- 1.2 Συναισθηματική εκπαίδευση και αυτοεκτίμηση
- 1.3 Αξίες ζωής

2. Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιεινού τρόπου ζωής

- 2.1 Υγιεινός τρόπος ζωής και συνθήκες ζωής
- 2.2 Φαγητό και υγεία
- 2.3 Φυσική δραστηριότητα και υγεία
- 2.4 Χρήση και κατάχρηση ουσιών
- 2.5 Ασφάλεια

3. Δημιουργία και βελτίωση κοινωνικού εαυτού

- 3.1 Οικογενειακός προγραμματισμός, σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία
- 3.2 Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και σχέσεων
- 3.3 Αποδοχή, διαχείριση διαφορετικότητας και διαπολιτισμικότητας

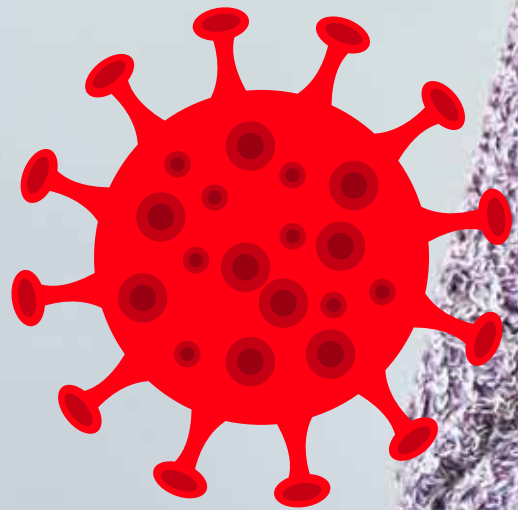
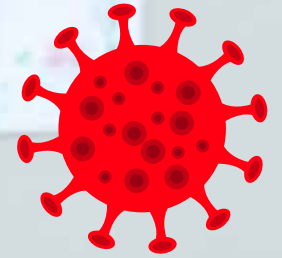
4. Δημιουργία ενεργού πολίτη

- 4.1 Αγωγή του καταναλωτή
- 4.2 Οικονομική και επαγγελματική αγωγή
- 4.3 Δικαιώματα και υποχρεώσεις

5. Συνδυασμός ενοτήτων

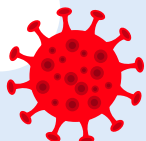


Ακεσώ και Ιασώ
Ένα ταξίδι προαγωγής
της Υγείας εν καιρώ
πανδημίας

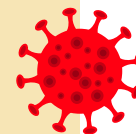


Η Ακεσώ και η Ιασώ έρχονται από τη μυθολογία, για να μας ταξιδέψουν στην Υγεία. Έκαναν ένα μεγάλο ταξίδι, για να βρίσκονται σήμερα στο σχολείο μας. Παρατηρώντας όλες αυτές τις αλλαγές εν έτη 2020 γύρω μας, θέλουν να διερευνήσουμε μαζί το φαινόμενο με την ονομασία ΠΑΝΔΗΜΙΑ και πώς έρχεται να επηρεάσει, να αλλάξει την καθημερινότητά μας, αλλά και να μας κάνει να ενεργοποιηθούμε ως προαγωγοί της Υγείας!

Η Ακεσώ και η Ιασώ καταγράφουν αλλαγές στην καθημερινότητά μας εν καιρώ πανδημίας:



Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας κήρυξε «πανδημία» τον κορωνοϊό



Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας κήρυξε «πανδημία» τον κορωνοϊό όπως ανακοίνωσε σήμερα ο γενικός διευθυντής του, Τέντρος Αντανόμ Γκεμπρεγέσους. «Είμαστε έντονα ανήσυχοι από τα ανησυχητικά επίπεδα εξάπλωσης και έντασης και από τα ανησυχητικά επίπεδα αδράνειας. Ως εκ τούτου προχωρήσαμε στην εκτίμηση ότι ο Covid-19 μπορεί να χαρακτηριστεί “πανδημία”», δήλωσε σε συνέντευξη Τύπου. Μέχρι στιγμής έχουν καταγραφεί πάνω από 118.000 κρούσματα σε 114 χώρες και 4.291 άνθρωποι έχουν πεθάνει, είπε ο Τέντρος, σημειώνοντας πως οι αριθμοί αυτοί αναμένεται να αυξηθούν. «Τις επόμενες μέρες και εβδομάδες αναμένουμε να αυξηθεί ο αριθμός των κρουσμάτων, ο αριθμός των θανάτων και ο αριθμός των χωρών που πλήττονται», προειδοποίησε ο γενικός διευθυντής του ΠΟΥ σε συνέντευξη Τύπου.

11.3.2020

**Γράψε λέξεις, φράσεις
ή ζωγράφισε ό,τι σου έρχεται
στο μυαλό, όταν ακούς
τη λέξη πανδημία.
Το χιούμορ επιτρέπεται!**

ΠΑΝΔΗΜΙΑ



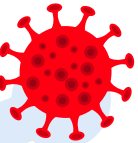
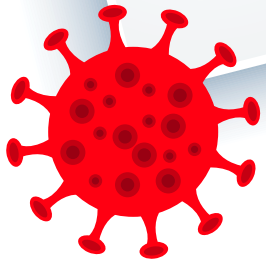
Στο ταξίδι αυτό, η αδελφή τους Υγεία εντοπίζει να έχουν επηρεαστεί από το φαινόμενο ΠΑΝΔΗΜΙΑ πολλές πτυχές της, με διάφορους τρόπους.

υγεία

ΣΩΜΑΤΙΚΗ:
μηχανιστική
λειτουργία του
σώματος

**ΨΥΧΙΚΗ -
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ:**
ικανότητα έκφρασης,
αναγνώρισης
και διαχείρισης
συναισθημάτων

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ:
ικανότητα
ανάπτυξης,
διατήρησης ή
και τερματισμού
σχέσεων



Η Ακεσώ και η Ιασώ άρχισαν να ταξινομούν τις πιο πάνω αλλαγές στις διάφορες πτυχές της Υγείας. Μπορεί μια αλλαγή να έχει επηρεάσει περισσότερες από μια πτυχή. Ας τις βοηθήσουμε να τις ταξινομήσουν. Μπορούμε να γράψουμε και άλλες αλλαγές!

Σωματική:

Ψυχική-Συναισθηματική:

Κοινωνική:

Η Ακεσώ διάβασε ένα άρθρο με τίτλο: **Η θετική πλευρά του κορωνοϊού!**

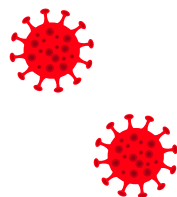
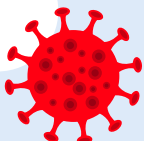
Ας διαβάσουμε μια παράγραφο από το άρθρο και ας σκεφτούμε κι εμείς κι άλλα που μας έχουν επηρεάσει θετικά!

«Όλοι έχουμε ακούσει ότι τα παιδιά περνούν πολύ χρόνο μπροστά από μια οθόνη και πολλοί γονείς νομίζουν ότι τα παιδιά τους είναι σε διακοπές. Με την καραντίνα υπάρχει χρόνος ώστε να συνδεθούν ξανά τα μέλη της οικογένειας, να παίξουν παιχνίδια και να διαβάσουν βιβλία. Έτσι γίνονται πιο πολλές συζητήσεις, έρευνα και μάθηση. Είναι πολύ πιο διασκεδαστικό να περνάμε χρόνο μεταξύ μας από ότι μπροστά σε μια οθόνη.»

(<https://www.therapia.gr/i-thetiki-pleura-tou-koronoiou/>)

Μπορείτε να γράψετε κι εσείς μια παράγραφο για τη θετική πλευρά του κορωνοϊού!

Σκέψου θετικά! Η πανδημία έχει να μας μάθει πολλά!

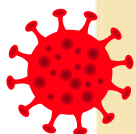


Το πιο κάτω βίντεο και η ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας (<https://www.pio.gov.cy/coronavirus/>)

θα σας βοηθήσουν:

<https://www.youtube.com/watch?v=Gqoo4u7m85I&abchannel=AlphaNewsLive>

Κάποια από αυτά τα μέτρα έχουν επηρεάσει και τη σχολική ζωή. Γράψε τρία μέτρα που εφαρμόζονται στο σχολείο σας:



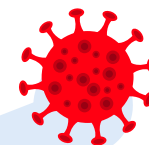
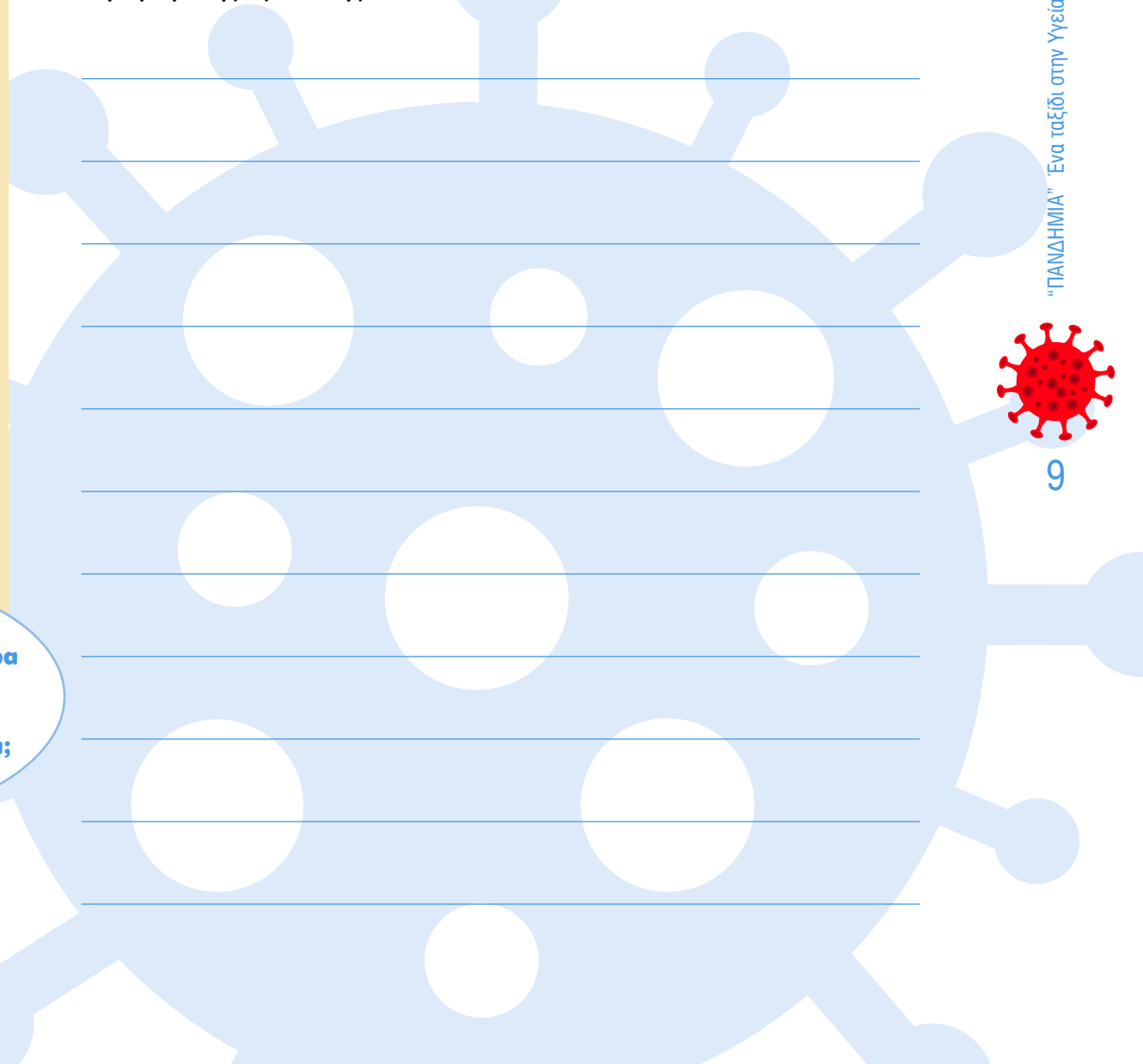
- _____
- _____
- _____

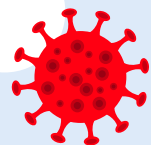
Συζητήστε
Γιατί τα διατάγματα και τα μέτρα
αλλάζουν συχνά;

Είναι σε όλες τις πόλεις τα ίδια;
Ναι ή όχι και γιατί;



Η Ιασώ και η Ακεσώ έχουν ψάξει και βρει τα διατάγματα του Υπουργείου Υγείας. Βοηθήστε τις να καταγράψουν διάφορα μέτρα, τα οποία έχει πάρει το κράτος για περιορισμό της εξάπλωσης του ιού COVID 19.





εστιατόριο

σχολείο

θέατρο

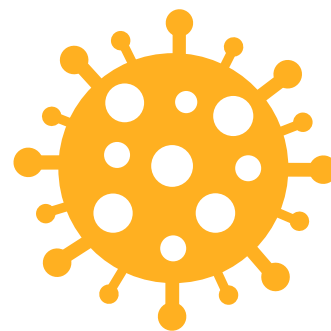
αεροδρόμιο

λεωφορείο

γυμναστήριο

ανοικτός εξωτερικός χώρος

αθλητικοί όμιλοι

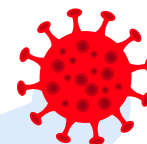


άσκηση

Εντόπισε και σημείωσε με X κάθε χώρο, όπου η χρήση της μάσκας είναι υποχρεωτική!



Η Ακεσώ και η Ιασώ έχουν σκεφτεί και άλλα παραδείγματα νομοθεσιών, τα οποία βοήθησαν στην αλλαγή συμπεριφοράς των ανθρώπων για την προστασία της υγείας τους. Ας καταγράψουμε κι εμείς τέτοια παραδείγματα!



Πριν από την έκδοση Διαταγμάτων υπήρχαν συστάσεις από τους επιστήμονες, προς όλους τους πολίτες, για τη χρήση της μάσκας. Οι πλείστοι όμως δεν τη χρησιμοποιούσαν! Μετά την έκδοση διαταγμάτων, η μάσκα χρησιμοποιείται σχεδόν από όλους!

**ΤΕΛΙΚΑ
ΤΑ ΔΙΑΤΑΓΜΑΤΑ
ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΝ
ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ!**



Η Ιασώ και η Ακεσώ έχουν μείνει στο σπίτι τους τον Μάρτη, λόγω της πανδημίας. Κάποια πράγματα ήταν όμορφα και πέρασαν υπέροχα! Ας γράψουμε τέτοιες όμορφες στιγμές, όπως τις ζήσαμε και εμείς, οι οποίες έχουν σχέση με:

Φαγητό

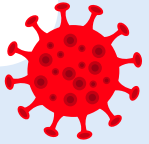
Φυσική δραστηριότητα

Φίλους/φίλες

Οικογένεια

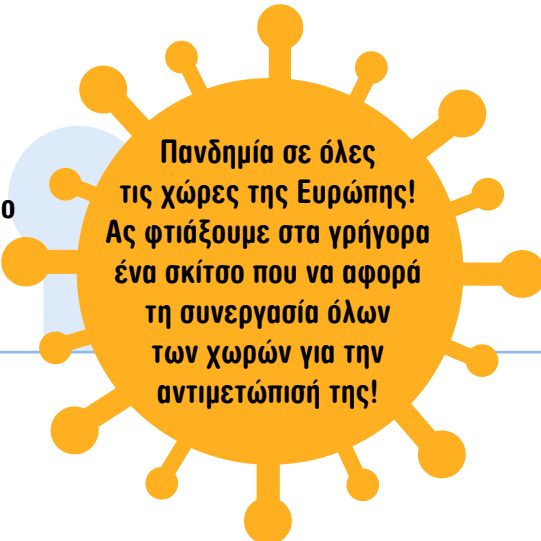
Χρήση διαδικτύου

Μπορείς να συμπληρώσεις και άλλες δημιουργικές δραστηριότητες, για να έχεις πιο πολλές όμορφες στιγμές!

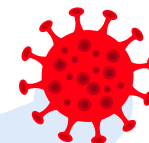


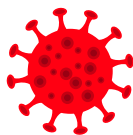
Οι χώρες της ΕΕ αποφάσισαν μια κοινή προσέγγιση των ταξιδιωτικών μέτρων για το COVID-19.
Η Ακεσώ έχει ανακαλύψει, μέσω της ιστοσελίδας του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου, ένα κοινό πλαίσιο ταξιδιωτικών μέτρων για το COVID- 19:

<https://www.consilium.europa.eu/el/infographics/a-common-approach-on-covid-19-measures/>



Πανδημία σε όλες τις χώρες της Ευρώπης!
Ας φτιάξουμε στα γρήγορα ένα σκίτσο που να αφορά τη συνεργασία όλων των χωρών για την αντιμετώπισή της!



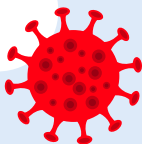


Μια μητέρα προσπαθεί να πείσει τη φοιτήτρια κόρη της να μην ταξιδέψει αυτή την χρονική περίοδο. Γράψε τρία επιχειρήματα για να τη βοηθήσεις, έτσι ώστε να πείσει την κόρη της.

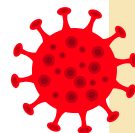
Η διπλανή ανακοίνωση του Υπουργείου Υγείας θα σε βοηθήσει σε κάποια από τα επιχειρήματά σου.

- _____
- _____
- _____
- _____

“ΠΑΝΔΗΜΙΑ” Ένα ταξίδι στην Υγεία



14



Συστάσεις προς άτομα που θα συνοδεύσουν φοιτητές και να ταξιδέψουν σε χώρες της Κατηγορίας Β

Ενόψει της επανέναρξης της ακαδημαϊκής χρονιάς, το Υπουργείο Υγείας υπενθυμίζει στους πολίτες που προτίθενται να ταξιδέψουν σε χώρες της Κατηγορίας Β (π.χ. Ελλάδα, Ηνωμένο Βασίλειο, Ιταλία, κ.ο.κ.), για να συνοδεύσουν φοιτητές, τις πιο κάτω συστάσεις, με προτροπή όπως τις τηρούν με την επιστροφή τους στην Κύπρο:

- Περιορισμός κατά το δυνατόν των επαφών τους με άλλα άτομα του οικογενειακού, κοινωνικού και επαγγελματικού τους περιβάλλοντος για τουλάχιστον 7 μέρες.
- Αυστηρή τήρηση των μέτρων κοινωνικής αποστασιοποίησης και ατομικής υγιεινής σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες.
- Παρακολούθηση της κατάστασης της υγείας τους και άμεση επικοινωνία με τον Προσωπικό τους Ιατρό σε περίπτωση ανάπτυξης συμπτωμάτων. Υπενθυμίζεται ότι τα συμπτώματα του ιού SARS-CoV-2 είναι πυρετός, βήχας, δύσπνοια, μυαλγίες, ανοσμία, αγευσία, δυσγευσία.
- Επανάληψη της εργαστηριακής εξέτασης, εφόσον υπάρχει δυνατότητα, 7 μέρες μετά την άφιξη, ακόμα κι αν το αποτέλεσμα της εξέτασης στο αεροδρόμιο ήταν αρνητικό.

Οι πολίτες που ταξιδεύουν στο εξωτερικό, ανεξαρτήτως χώρας, θα πρέπει να ενημερώνονται για τα μέτρα που ισχύουν σε κάθε χώρα και να τα τηρούν καθ' όλη τη διάρκεια της παραμονής τους.

Υπουργείο Υγείας, 18 Σεπτεμβρίου 2020

Πώς η Ακεσώ και η Ιασώ μπορούν να βοηθήσουν τη χώρα τους στην εφαρμογή των μέτρων για μη εξάπλωση του κορωνοϊού;

Γράψε έναν τρόπο, έτσι ώστε να βοηθήσεις κι εσύ να εφαρμοστούν τα μέτρα στους πιο κάτω χώρους.

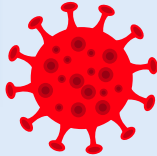
Στο σπίτι

Στο σχολείο

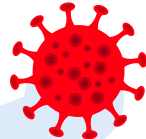
Στην κοινότητα



2 M



Γίνομαι
υπεύθυνος/η για την
υγεία μου αλλά και για την
υγεία όλων



Το ταξίδι για την Υγεία συνεχίζεται, και η Ιασώ θέλησε να πάρει συνέντευξη από διάφορες ομάδες πολιτών, σχετικά με το πώς βιώνουν την πανδημία. Ακούστε τις πιο κάτω δηλώσεις, κάποιων αθλητών:

https://www.youtube.com/watch?v=IVGceIBarMo&ab_channel=Tilesport.tv

Δώσε ένα παράδειγμα για το πώς η πανδημία έχει επηρεάσει τις πιο κάτω ομάδες πολιτών:

Αθλητές/Αθλήτριες

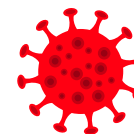
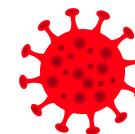
Ευπαθείς ομάδες

Μαθητές/Μαθήτριες

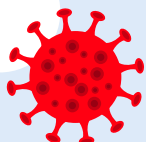
Ιδιοκτήτες υπεραγορών

Νοσηλεύτές/Νοσηλεύτριες

Καταναλωτές/Καταναλώτριες



Μπορείτε να πάρετε συνέντευξη από κάποιο άτομο που ανήκει σε μια από τις ομάδες αυτές.



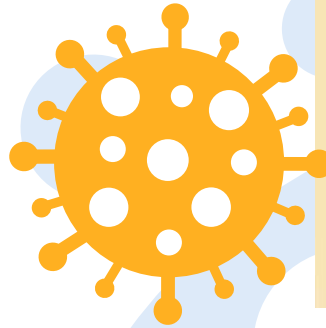
Η Ακεσώ και η Ιασώ διαβάζοντας τα μέτρα, τα οποία έχουν ανακοινωθεί για τις ομάδες αθλητών/αθλητριών κάτω των 18 χρόνων, ρώτησαν τα παιδιά αν συμφωνούν ή διαφωνούν με τα μέτρα αυτά!

Δικαιολόγησε την άποψή σου.

Συμφωνώ

Διαφωνώ

Δεν ξέρω

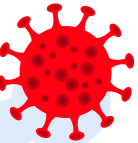


(ε) Απαγορεύονται όλες οι ομαδικές απογευματινές αθλητικές και κοινωνικές δραστηριότητες για παιδιά κάτω των 18 ετών, περιλαμβανομένων των δραστηριοτήτων ποδοσφαίρου, χορού, θεάτρου, κολύμβησης σε κολυμβητήρια, πολεμικών τεχνών, κ.ά.

Euronews, 23.10.2020

**Τι μπορούμε να κάνουμε
το απόγευμά μας, με βάση
και το νέο μέτρο κατά της πανδημίας;**

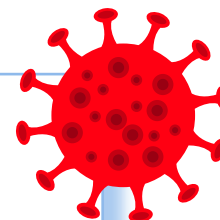
**Μπορείς να σχεδιάσεις ή να γράψεις
τις εισηγήσεις σου και να τις διαβάσεις
σε όλα τα παιδιά της τάξης!**



Η ομάδα καταναλωτών έχει αναφέρει για αγορά νέων αγαθών κατά την πανδημία. Σκέψου και γράψε καταναλωτικά αγαθά, τα οποία έχουν πολλές πωλήσεις εν καιρώ πανδημίας!

Έχουν αλλάξει οι τιμές των πιο πάνω αγαθών; Πώς και γιατί

Τι έκανε το κράτος για την κατάσταση αυτή;

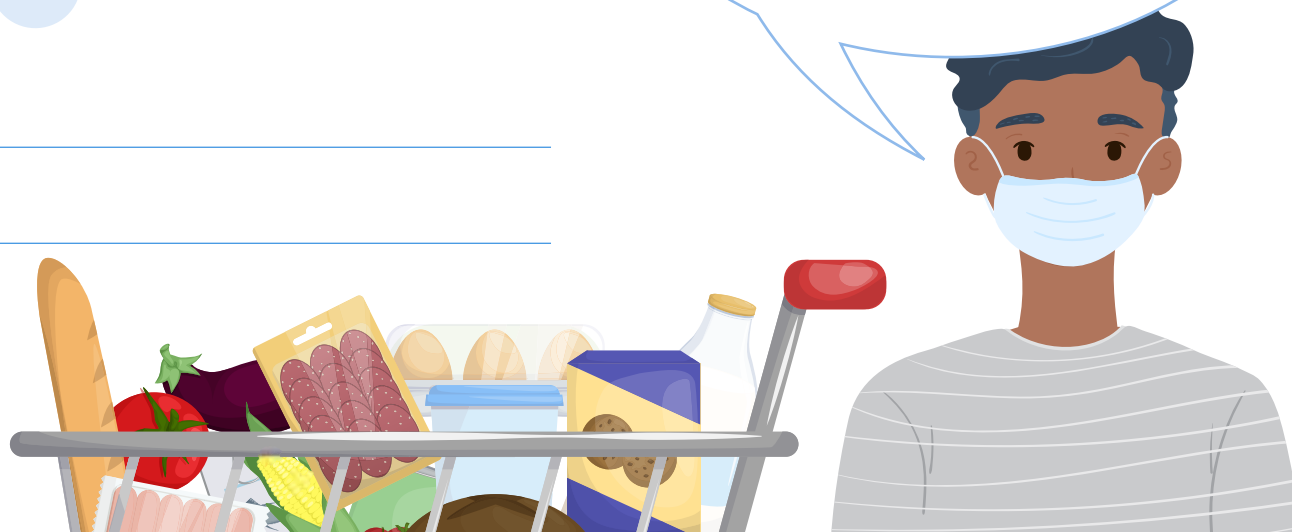


Συζητήστε!

Οι καταναλωτές/καταναλώτριες έχουν αντιδράσει με διάφορους τρόπους εν καιρώ πανδημίας! Ας αναφέρουμε κάποιους από αυτούς!

Το χιούμορ επιτρέπεται! Στο διαδίκτυο υπάρχουν πολλές γελοιογραφίες, οι οποίες δίνουν με ευχάριστο τρόπο τέτοια περιστατικά!

Μπορούμε να φτιάξουμε και μια δική μας γελοιογραφία!



Διάβασε τις πιο κάτω δηλώσεις του Γενικού Γραμματέα του ΟΗΕ και συζήτησε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σου διάφορους τρόπους στήριξης των ηλικιωμένων μας!

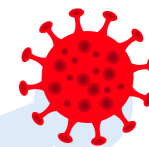
1.10.2020

ΟΗΕ - Κορωνοϊός: Προτεραιότητά μας οι ηλικιωμένοι

«...ο γενικός γραμματέας του ΟΗΕ προτάσσει πως οι ηλικιωμένοι πρέπει να αποτελούν προτεραιότητα στις προσπάθειες μας να ξεπεράσουμε την COVID-19. Ειδικότερα, σημειώνει πως πρέπει να εξετάσουμε το πώς η πανδημία μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε την ηλικία και τη γήρανση στις κοινωνίες μας και επισημαίνει ότι η διεύρυνση των ευκαιριών των ηλικιωμένων, η βελτίωση της πρόσβασης σε υγεία, συντάξεις και προστασία θα είναι κρίσιμης σημασίας...»

(<https://www.skai.gr/news/world/oie-koronoios-proteraiotita-mas-oi-ilikiomenoi>)

**Έτοιμοι για
ΔΡΑΣΗ...
Ας στηρίξουμε
τους ηλικιωμένους
μας!**

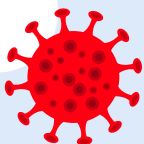


19

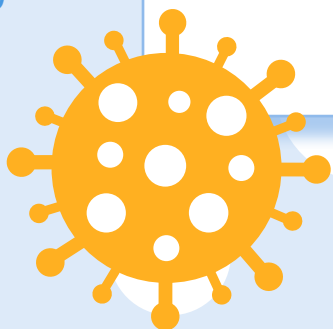
Η Ιαώ και η Ακεώ καταγράφουν διάφορες εισηγήσεις για τήρηση των μέτρων στήριξης των ηλικιωμένων μας, έτσι ώστε να περνούν ευχάριστα και δημιουργικά τον χρόνο τους. Ας τις βοηθήσουμε!

Μετά από συζήτηση επέλεξε και ιεράρχησε τις πιο σημαντικές, αλλά και εφικτές ως προς την υλοποίησή τους, εισηγήσεις.

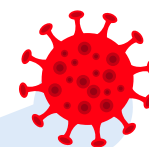
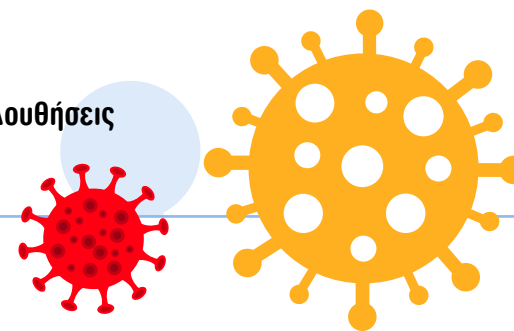
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



20



Επίλεξε μια εισήγηση, την οποία θεωρείς πολύ σημαντική και γράψε τα στάδια τα οποία θα ακολουθήσεις για υλοποίησή της.

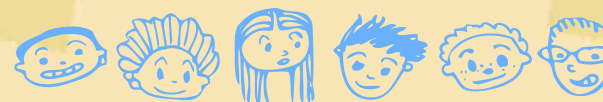


Η Ιασώ και η Ακεσώ βρήκαν τη Χάρτα των Δικαιωμάτων του Παιδιού. Αποφάσισαν λοιπόν να διερευνήσουν, πώς έχουν επηρεαστεί τα Δικαιώματα των πολιτών, στην παγκόσμια αυτή πρόκληση για προστασία του δικαιώματος της δημόσιας υγείας.

Διάβασε τη Χάρτα των Δικαιωμάτων του Παιδιού και γράψε τρία δικαιώματα που επηρεάζονται εν καιρώ πανδημίας.

- _____
- _____
- _____

Γνώρισε τα Δικαιώματά σου: [http://www.childcom.org.cy/ccr/ccr.nsf/All/7CA07F8127F2ECACC225834E0045B596/\\$file/FLYER.pdf](http://www.childcom.org.cy/ccr/ccr.nsf/All/7CA07F8127F2ECACC225834E0045B596/$file/FLYER.pdf)



Η ΧΑΡΤΑ ΤΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

1. Δικαιούμαι να έρθω στη ζωή. Δικαιούμαι να υπάρξω.
2. Δικαιούμαι να μεγαλώσω σε έναν κόσμο χωρίς βία και φτώχεια.
3. Δικαιούμαι να ζήσω σε έναν κόσμο που σέβεται το φυσικό περιβάλλον.
4. Δικαιούμαι να έχω πρόσβαση στον μαγικό κόσμο της γνώσης.
5. Δικαιούμαι να έχω ελεύθερο χώρο και χρόνο για να παίζω.
6. Δικαιούμαι να μάθω τι είναι καλό για την ψυχική και τη σωματική μου υγεία.
7. Δικαιούμαι να περνάω αρκετό χρόνο με τους γονείς μου.
8. Δικαιούμαι να ζήσω με αθωότητα και ανεμελιά τα παιδικά μου χρόνια.
9. Δικαιούμαι να ζήσω σε μια κοινωνία που προστατεύει τα προσωπικά μου δεδομένα.
10. Δικαιούμαι έναν κόσμο ανθρώπινο, δίκαιο και ειρηνικό. Τον κόσμο στον οποίο θα μεγαλώσω αύριο τα δικά μου παιδιά.

**ΕΧΩ ΔΙΚΑΙΩΜΑ
ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ!
ΕΧΩ ΔΙΚΑΙΩΜΑ
ΣΤΗ ΖΩΗ!**

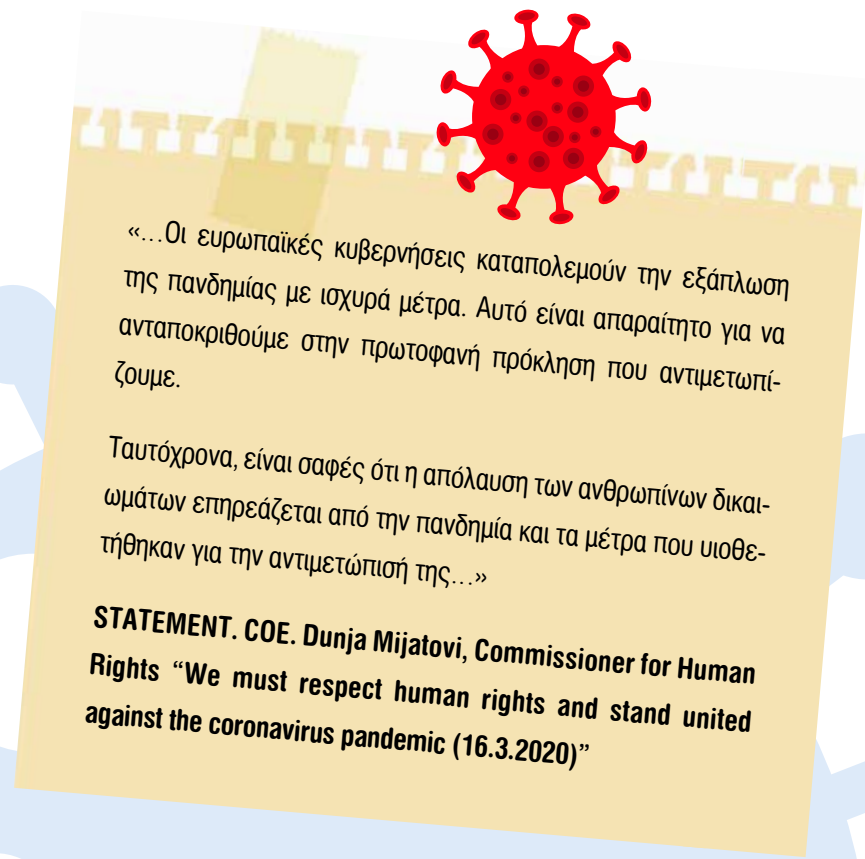
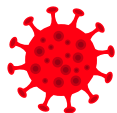


Συνεχίζοντας το ταξίδι στην Υγεία, μέσω των Δικαιωμάτων, η Ιασώ ανακάλυψε τη δήλωση του ΟΗΕ για τα Δικαιώματα του Παιδιού εν καιρώ πανδημίας.

<https://bit.ly/3bwWTw1>



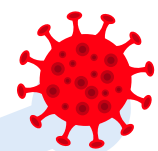
Αφού διαβάσεις τις βασικές εισηγήσεις του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών, σκέψου ότι προεδρεύεις της Επιτροπής, ως εκπρόσωπος όλων των παιδιών στον κόσμο. Εισηγήσου ένα μέτρο για προστασία των Δικαιωμάτων του Παιδιού εν καιρώ πανδημίας, έτσι ώστε να προστατευτεί και το Δικαίωμα στην Υγεία.



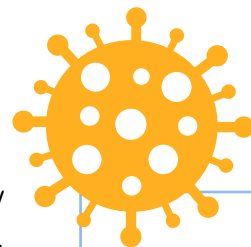
«...Οι ευρωπαϊκές κυβερνήσεις καταπολεμούν την εξάπλωση της πανδημίας με ισχυρά μέτρα. Αυτό είναι απαραίτητο για να ανταποκριθούμε στην πρωτοφανή πρόκληση που αντιμετωπίζουμε.

Ταυτόχρονα, είναι σαφές ότι η απόλαυση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων επηρεάζεται από την πανδημία και τα μέτρα που υιοθετήθηκαν για την αντιμετώπισή της...»

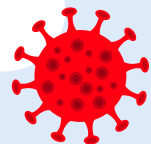
STATEMENT. COE. Dunja Mijatovi, Commissioner for Human Rights “We must respect human rights and stand united against the coronavirus pandemic (16.3.2020)”



Εισηγήσου ένα παιχνίδι, το οποίο μπορείς να παίξεις με τους φίλους/ φίλες σου στο σχολείο και στο σπίτι, έτσι ώστε να τηρούνται όλα τα μέτρα για προστασία της υγείας μας!



Κάνε μια λίστα παιχνιδιών τα οποία έχουν εισηγηθεί τα παιδιά της τάξης σου:



ΠΑΙΖΩ!

ΠΑΙΖΩ;

**Έχουμε
δικαίωμα στο
παιχνίδι!**

Μπορείς να φέρεις το αγαπημένο σου παιχνίδι και να εξηγήσεις στα υπόλοιπα παιδιά πώς παίζεται !
Μπορείτε ακόμη κάθε διάλειμμα να παίζετε όλα τα πιο πάνω παιχνίδια, τα οποία έχετε εισηγηθεί!



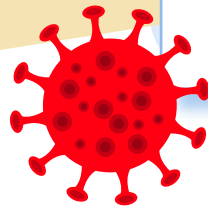
«.....στο Σαλβαδόρ, τα σχολεία, τα γυμνάσια και τα ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα θα παραμείνουν κλειστά ως την 31η Δεκεμβρίου και οι μαθητές και οι φοιτητές θα παρακολουθούν μαθήματα μέσω Διαδικτύου, για να αποτραπεί ο κίνδυνος μολύνσεων από τον κορωνοϊό. Τα μαθήματα διά ζώσης άλλωστε ανεστάλησαν τον Μάρτιο σε σχολεία, γυμνάσια, κολέγια και πανεπιστήμια στην εν λόγω χώρα».

LIBERAL, Σάββατο 22 Αυγούστου 2020



«...Οι διάφορες κυβερνήσεις παγκοσμίως επιθυμούν να αποφύγουν την επιβολή ενός γενικού lockdown που θα κατέφερε ένα σοβαρό νέο πλήγμα στην οικονομία. Οι ειδικοί μάλιστα καθιστούν σαφές πως η επιστροφή των παιδιών στα σχολεία είναι ο καλύτερος τρόπος να μαθαίνουν αλλά και να κοινωνικοποιούνται...»

LIBERAL, Σάββατο 22 Αυγούστου 2020



Συμφωνώ

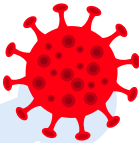
Διαφωνώ

Η Ακεσώ και η Ιασώ βρήκαν ένα άρθρο για την κατάσταση που επικρατεί, σχετικά με το άνοιγμα των σχολείων σε όλο τον κόσμο.

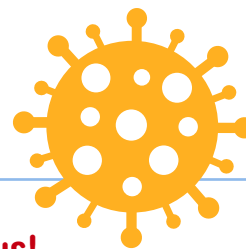
<http://bit.ly/35zVPn2>

Απάντησε και τεκμηρίωσε την άποψή σου στο πιο κάτω ερώτημα:

Άνοιγμα ή κλείσιμο των σχολείων εν καιρώ πανδημίας;

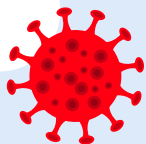


Η Ιαώ και η Ακεσώ θέλουν να μάθουν πώς νιώσατε και τι μάθατε σε αυτό το ταξίδι!

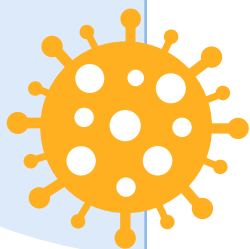


Ας θυμηθούμε με λέξεις, εικόνες και συναισθήματα όλα όσα μάθαμε!

“ΠΑΝΔΗΜΙΑ” Ένα ταξίδι στην Υγεία



26



A young boy with brown hair, wearing a light blue polo shirt and large black headphones with red accents, is sitting at a desk. He is smiling and looking towards the right. In front of him is an open laptop. To the right of the laptop is a purple mesh pen holder filled with various colored pens and markers. The background is a bright, blurred room with a bookshelf.

Σημειώσεις για εκπαιδευτικούς

Μυθολογία: Η Ακεσώ και η Ιασώ μας ταξιδεύουν να γνωρίσουμε την αδελφή τους την Υγεία

Ο Ασκληπιός ήταν ο Θεός της Ιατρικής που λατρευόταν σε όλο τον ελλαδικό χώρο κατά την αρχαιότητα. Κόρες του υπήρξαν η Ιασώ (ιάομαι = θεραπεύω), η Ακεσώ (ακαίομαι = θεραπεύω), η Πανάκεια, η Αίγλη (λάμψη) και η Υγεία. Την Υγεία άλλοι τη θεωρούν σύζυγο άλλη κόρη του Ασκληπιού. Ο Ασκληπιός συνδέεται άμεσα με τη θεραπεία των ασθενειών ενώ η θεά Υγεία συνδέθηκε με την πρόληψη των ασθενειών και τη διατήρηση της κατάστασης της υγείας. Ο Ασκληπιός κρατά στα χέρια του μια ράβδο με ένα φίδι (σύμβολο μέχρι σήμερα της ιατρικής σε όλο τον κόσμο). Είναι επίσης σύμβολο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.

«Το φίδι δεν καθιερώθηκε τυχαίως ως σύμβολο της Ιατρικής, παρίας του ασκληπιείου και βοηθός του Ασκληπιού, στην Επίδαυρο. Υπάρχει μια ιστορία πίσω από κάθε γεγονός».

Κάποτε ο Μίνωας εκ Κρήτης έστειλε τον αγαπημένο νεαρό γιο του, Γλαύκο, νεκρό στο ασκληπιείο της Επιδαύρου, όταν ακόμη αρχιεράτευε ο ίδιος ο Ασκληπιός. Ο Γλαύκος είχε πέσει μέσα σ’ ένα πιθάρι με μέλι και πνίγηκε! Ο ισόθεος κλείσθηκε με τον νεαρό νεκρό πρίγκιπα στο άβατον ίνα τον αναστήσει.

Παρατήρησε, ότι στην βακτηρία (ή κατ’ άλλους ρόπαλο) στο οποίο στηριζόταν, άρχισε να τυλίγεται ένα φίδι και να ανέρχεται. Ο Ασκληπιός κτύπησε και σκότωσε το ερπετό. Τότε έκπληκτος είδε την εξής σκηνή: Ένα άλλο φίδι πλησίασε τον σκοτωμένο όφι, τον δάγκωσε και τον ανέστησε! Ο Ασκληπιός



σκέφτηκε τότε πως η Φύση του έδωσε τη λύση: Έταν το δηλητήριο του φιδιού! Ο Ασκληπιός αμέσως πήρε το φαρμάκι και το έκαμε φάρμακο.

Παρασκεύασε με το δηλητήριο μια ουσία, την οποία έδωσε μετά στον νεκρό Γλαύκο και τον ανέστησε!. Έκτοτε το φίδι έγινε ευφαντός σύντροφος του Ασκληπιού... Ο Γλαύκος επέστρεψε ζωντανός στην Κρήτη κι εμφανίσθηκε στον έκπληκτο πατέρα του προς δόξαν του Ασκληπιού...».

(<https://www.iatronet.gr/ygeia/pathologia/article/11161/ta-iera-zwa-toy-asklipioug.html>)

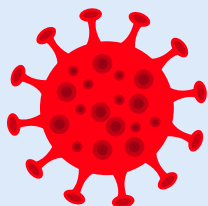




Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

Είναι αυτόνομος διεθνής διακρατικός οργανισμός που αποτελεί εξειδικευμένη υπηρεσία του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών (ΟΗΕ) και ασχολείται με τη διεθνή δημόσια υγεία. Ιδρύθηκε επίσημα το 1948 και εδρεύει στη Γενεύη. Οι τρέχουσες προτεραιότητές της περιλαμβάνουν την αντιμετώπιση των μεταδοτικών ασθενειών κυρίως του AIDS (HIV), του ιού της Έμπολα, της ελονοσίας και της φυματίωσης, τον περιορισμό των επιπτώσεων των μη μεταδοτικών ασθενειών, η σεξουαλική υγεία και η αναπαραγωγή, η ανάπτυξη και η γήρανση, η υγιεινή διατροφή και η ασφάλεια των τροφίμων. Ακόμη ο Π.Ο.Υ είναι υπεύθυνος για την Διεθνή Έκθεση Υγείας (World Health Report), μια δημοσίευση σχετικά με την υγεία, και την Παγκόσμια Μέρα Υγείας που γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 7 Απριλίου. Επικεφαλής του Π.Ο.Υ είναι ο Αιθίοπας Τέντρος Αντάνομ. Ο ΠΟΥ χρηματοδοτείται κυρίως από εθελοντικές συνεισφορές.

<https://bit.ly/3nJ2xNQ>

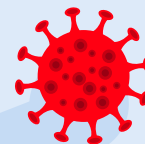


Σελίδα 6-8

(α) Ιδεοθύελλα για την πανδημία
(Βίντεο καταγραφής στον παγκόσμιο χάρτη της πανδημίας:
<https://bit.ly/3ole8xU>

Μέσα από λέξεις ή φράσεις ή σχέδια των παιδιών, τα οποία θα κάνουν στην ατομική ιδεοθύελλά τους, θα ήταν καλό να αναδειχτούν και τα θετικά στοιχεία για όλη αυτή την κατάσταση της πανδημίας (π.χ. έμφαση στην ατομική καθαριότητα, αποστάσεις και γραμμή σε χώρους όπως τράπεζες, κυλικείο κ.ά., εξ αποστάσεως εκπαίδευση και χρήση τεχνολογίας, ορθή διαδικτυακή συμπεριφορά, πιο καθαρό περιβάλλον, χρήση τεχνολογίας από ηλικιωμένα άτομα, νέοι τρόποι φυσικής δραστηριότητας κτλ.). Το χιούμορ επιτρέπεται, έτσι ώστε να αποφορτιστεί το κλίμα από τη δύσκολη αυτή κατάσταση της πανδημίας. Ας έχουμε υπόψη ότι πολλές οικογένειες έχουν επηρεαστεί σε πολλούς τομείς (οικονομικά, σωματικά κτλ.).

(β) Οι διάφορες αλλαγές με τα παραδείγματά τους, έχουν ως στόχο τα παιδιά να αντιληφθούν πως όλες αυτές οι αλλαγές επηρεάζουν όλες τις πτυχές της υγείας. Οι πτυχές της υγείας αλληλεπιδρούν η μια στην άλλη. Τα παιδιά παροτρύνονται να σκεφτούν αλλαγές, οι οποίες επηρέασαν θετικά την υγεία τους όπως, το σωστό πλύσιμο και η προσωπική υγιεινή, η οποία τους κάνει όχι μόνο σωματικά να είναι καλά αλλά και συναισθηματικά (νιώθουν όμορφα) και κοινωνικά (σχέσεις με άλλους). Επίσης, οι κανόνες υγιεινής στους διάφορους χώρους έχουν επιδράσει θετικά, ως προς τη βελτίωση της συμπεριφοράς των πολιτών σε θέματα υγείας (π.χ. λαβίδα για αρτοποιήματα, αντισηπτικό στην είσοδο εστιατορίων, φούρνων κ.λπ., συμπεριφορά υπαλ-



λήλων σε χώρους διανομής φαγητού, στον κυλικείο κ.ά.). Μια αλλαγή είναι οι αποστάσεις, οι οποίες βοήθησαν τους ανθρώπους να κρατούν σειρά σε διάφορους χώρους π.χ. στο κυλικείο, στις τράπεζες κ.ά. Αυτό μειώνει συναισθήματα άγχους και εντάσεων σε διάφορους χώρους, όπου πολλοί δεν κρατούσαν σειρά για να εξυπηρετηθούν.

Σωματική υγεία:

(υγιεινή διατροφή, άσκηση, παιχνίδι, πλύσιμο χεριών κ.λπ.)

Ψυχική-Συναισθηματική:

(περίπατος στη φύση, μελέτη βιβλίων, άθληση κ.λπ.)

Κοινωνική:

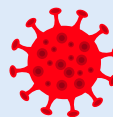
(παιχνίδι, γενέθλια, φιλικές σχέσεις, οικογενειακές σχέσεις κ.λπ.)

Σελίδα 9-14

Διατάγματα-Νομοθεσίες

(Βίντεο: https://www.youtube.com/watch?v=Gqoo4u7m85l&ab_channel=AlphaNewsLive)

Τα διατάγματα και οι νομοθεσίες βοηθούν στην αλλαγή συμπεριφορών. Παραδείγματα νομοθεσιών που βοήθησαν στην αλλαγή συμπεριφορών είναι η νομοθεσία για το κάπνισμα, η νομοθεσία για τη ζώνη, για τις πλαστικές τσάντες, οι κανονισμοί λειτουργίας των κυλικείων, το Υγειονομικό Πρωτόκολλο, το οποίο εφαρμόζεται σε διάφορους χώρους (σχολείο, φούρνοι, εστιατόρια κ.λπ.). Οι νομοθεσίες και οι πολιτικές οδηγούν τα οργανωμένα σύνολα για εφαρμογή συγκεκριμένων οδηγιών, οι οποίες είναι κοινές και για όλους τους πολίτες. Αυτό βοηθά τα άτομα σε μια κοινωνία να συμπε-



ριφέρονται με βάση αυτών και τα πλείστα άτομα να υιοθετούν, σε κάποιο χρονικό διάστημα, τις συμπεριφορές αυτές

Σελίδα 16

Οι διάφορες ομάδες πολιτών έχουν επηρεαστεί με διάφορους τρόπους (συναισθήματα, σωματική υγεία, σκέψεις, εργασία, συμπεριφορά) και όχι πάντα με αρνητικό τρόπο. Θα πρέπει να βοηθήσουμε τα παιδιά να σκεφτούν τρόπους με τους οποίους τα άτομα μπορούν μέσα σε μια δύσκολη κατάσταση να μάθουν και να προάγουν την υγεία τους.

Αθλητές/Αθλήτριες

Ατομική προπόνηση σε εξωτερικό χώρο, αλλαγή προγράμματος, κλείσιμο χώρων άθλησης, εφαρμογή αυστηρότερων μέτρων για προσωπική υγιεινή σε χώρους άθλησης

Μαθητές/Μαθήτριες

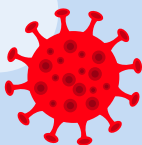
Χρήση τεχνολογίας και εξ αποστάσεως εκπαίδευση, εκμάθηση κανόνων ορθής διαδικτυακής συμπεριφοράς, αλλαγή στους τρόπους επικοινωνίας, χρήση διάφορων εφαρμογών με δημιουργικό τρόπο

Νοσηλευτές/Νοσηλεύτριες

Φόρτος εργασίας, επιμέρους υιοθέτηση μέτρων για ασφάλεια στο χώρο εργασίας, υπερωρίες, απομάκρυνση από τις οικογένειές τους, λύπη, άγχος, φόβος, κούραση

Ευπαθείς ομάδες

Άγχος, φόβος, μέτρα προστασίας από όλο τον πληθυσμό, γραμμές στήριξης ηλικιωμένων, σύσταση εθελοντικών οργανώσεων για στήριξή τους, ευαισθη-



τοποίηση της κοινωνίας για τις ευπαθείς ομάδες έτσι ώστε να γίνουν δράσεις για στήριξή τους

Ιδιοκτήτες υπεραγορών

Φόρτος εργασίας, ώρες λειτουργίας υπεραγορών, μέτρα ασφάλειας και τήρηση Πρωτοκόλλων, πώληση συγκεκριμένων ειδών, έλεγχος αισχροκέρδειας σε προϊόντα ατομικής υγιεινής από το κράτος

Καταναλωτές/Καταναλώτριες

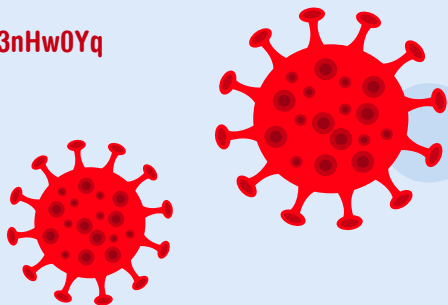
Υπερκατανάλωση συγκεκριμένων ειδών, πανικός στις υπεραγορές, συγκεκριμένες ώρες για ψώνια, υπεύθυνος/η καταναλωτής/καταναλώτρια, διαδικτυακές αγορές, προστασία καταναλωτή και γραμμές καταγγελίας

<https://bit.ly/3oK1zSM>

Σελίδα 18

Παραδείγματα στήριξης των ηλικιωμένων: τακτική επικοινωνία (με διάφορα μέσα) με τα οικεία τους πρόσωπα, γραμμές στήριξης για άμεση και έγκυρη πληροφόρηση, εθελοντικές οργανώσεις για παροχή βοήθειας (π.χ. ψώνια, επισκέψεις σε γιατρούς κ.ά.), εκμάθηση χρήσης μέσων τεχνολογίας (βιντεο-κλήση, ηλεκτρονική αλληλογραφία), ετοιμασία καταλόγου με χρήσιμα τηλέφωνα κ.ά.

<http://bit.ly/3nHw0Yq>



Βιντεάκια για αξιοποίηση:

Συμβουλές για παιδιά:

<https://bit.ly/3nJ5cXQ>

Ενημερωτικά βίντεο:

<http://paidi.com.cy/video-paidagogikou-covid-19/>

Βίντεο καταγραφής στον παγκόσμιο χάρτη της πανδημίας:

<https://bit.ly/3ole8xU>

Πώς φτάσαμε στην πανδημία:

<https://bit.ly/2XBePgL>

WHO:

<https://bit.ly/35BgLu8>

COVID -19 Prevention:

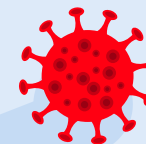
<https://bit.ly/3qf6jAj>

A covid story:

<https://bit.ly/2LwVASW>

Σωστό πλύσιμο χεριών:

<https://bit.ly/2LNI0jS>



Πηγές

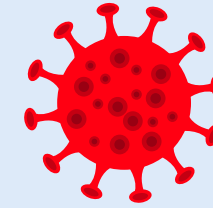
Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού (2011). Οδηγός Εφαρμογής Προγράμματος Σπουδών Αγωγής Υγείας για εκπαιδευτικούς Δημοτικής Εκπαίδευσης, Λευκωσία.

Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας (2019). Δείκτες Επιτυχίας και Δείκτες Επάρκειας Αναλυτικού Προγράμματος Αγωγής Υγείας. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα της Αγωγής Υγείας Δημοτικής Εκπαίδευσης:
<http://agogyd.schools.ac.cy/index.php/el/agogi-ygeias/analytikoprogramma>

Υπουργείο Υγείας, Πληροφορίες για το Covid 19:
<https://www.moh.gov.cy/moh/moh.nsf/All/B61D53E79B2D75E9C225851B003D33C7>

<https://bit.ly/3nObVjz>

<https://bit.ly/3slcnZL>



<https://www.consilium.europa.eu/el/infographics/a-common-approach-on-covid-19-measures/>

https://www.lawspot.gr/nomika-blogs/haris_politis/koronoios-antidraseis-diethnon-organismon

<https://www.ohchr.org/EN/NewsEvents/Pages/DisplayNews.aspx?NewsID=25742&LangID=E>

<http://bit.ly/3oldz7h>

<https://bit.ly/35zVPn2>

<http://bit.ly/3bETz1N>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>

<https://www.skai.gr/news/world/oie-koronoios-proteraiotita-mas-oi-ilikiomenoi>

Γνώρισε τα Δικαιώματά σου:

<https://bit.ly/2LQjcBN>

<https://www.cyprusalive.com/el/pagkosmia-imera-dikaiwmatwn-tou-paidiou>



