**5.5. ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ**

Διδάσκουσα. Κωνσταντίνα Σταθοπούλου ΠΕ.87.09 Βρεφονηπιοκομίας – ΠΕ.23 Ψυχολόγος – MSc (Διαπανεπιστημιακό Μεταπτυχιακό «Επιστήμες της Αγωγής - Διαταραχές Προφορικού και Γραπτού Λόγου ΕΑΠ-Πανεπιστημίου Θεσσαλίας»). Τα πνευματικά δικαιώματα προστατεύονται με το νόμο **ΝΟΜΟΣ ΥΠ'ΑΡΙΘ.2121 ΦΕΚ Α΄25/3.3.1993.**

***Βοηθητικές ερωτήσεις για την καλύτερη κατανόηση του μαθήματος. Οι ερωτήσεις είναι ενδεικτικές. Ο κάθε μαθητής-μαθήτρια μπορεί να δώσει τις δικές του ερωτήσεις για την καλύτερη κατανόηση και εμπέδωση του μαθήματος.* (26/01/2021).**

**ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ**

1. ***Τι είναι καθαριότητα σώματος;***
2. ***Ποια είναι τα φυσικοχημικά και μηχανικά μέσα που χρησιμοποιούνται;***
3. ***Τι προσφέρει η καθαριότητα του σώματος;***

**ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ**

1. ***Να περιγράψετε τη διαδικασία καθαριότητας του δέρματος.***
2. ***Να περιγράψετε τη διαδικασία με την οποία πρέπει να πλένονται σωστά τα πόδια.***
3. ***Πώς πρέπει να πλένονται τα χέρια;***
4. ***Πώς πρέπει να κόβονται τα νύχια;***
5. ***Γιατί τα χέρια και ιδιαίτερα τα νύχια, χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή;***
6. ***Πώς γίνεται η καθαριότητα των γεννητικών οργάνων και κυρίως κατά τις μέρες της περιόδου;***
7. ***Πώς γίνεται η καθαριότητα των μαλλιών;, τι είναι η πιτυρίδα και πώς θεραπεύεται;***
8. ***Πώς γίνεται η καθαριότητα των αφτιών;, πού χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή; ποια είναι η πιο απλή πάθηση;,***
9. ***Πώς προστατεύονται τα μάτια;***
10. ***Ποιοι παράγοντες ασκούν βλαπτική επίδραση στα μάτια;***
11. ***Ποια είναι τα μέτρα προφύλαξης από τους βλαπτικούς παράγοντες που ασκούν βλαπτική επίδραση στα μάτια;***

**ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ**

1. ***Τι περιλαμβάνει η στοματική υγιεινή;, τι όργανο αποτελεί η στοματική κοιλότητα;***
2. ***Ποιες είναι οι κυριότερες λειτουργίες της στοματικής κοιλότητας;***
3. ***Γιατί η στοματική υγεία είναι σημαντική;***
4. ***Ποια είναι τα κύρια νοσήματα που προσβάλλουν το στόμα;***
5. ***Τι νόσος είναι η τερηδόνα;, τι προσβάλλει;, πού επεκτείνεται;***
6. ***Η δημιουργία τερηδόνας από ποιους παράγοντες εξαρτάται;***
7. ***Πού δημιουργείται αρχικά η τερηδόνα;, ποια στάδια ακολουθεί έως ότου προκληθεί τερηδόνα στα δόντια;***
8. ***Τι γίνεται όταν τα δόντια δεν βουρτσίζονται;***
9. ***Τι συμβάλλει στον τερηδονισμό των δοντιών; πώς πρέπει να τρώγεται ένα γλυκό;***
10. ***Γιατί τα μικρά παιδιά χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή;***
11. ***Τι είναι «το σύνδρομο της φιάλης του γάλακτος»;***
12. ***Ποιες είναι οι επιπτώσεις των τερηδονισμένων δοντιών στα μικρά παιδιά;***

**Νοσήματα του περιοδοντίου (ουλίτιδα, περιοδοντίτιδα).**

1. ***Πώς εμφανίζονται τα νοσήματα του περιοδοντίου στα παιδιά και στους ενήλικες; Τι επιπτώσεις έχουν στους ιστούς των δοντιών;***
2. ***Πώς εμφανίζεται αρχικά η περιοδοντική νόσος;***
3. ***Τι είναι η ουλίτιδα;, τι είναι η περιοδοντίτιδα;***
4. ***Ποιοι παράγοντες συμβάλλουν για τη δημιουργία νοσημάτων του περιοδοντίου;***
5. ***ποια είναι τα μέτρα προφύλαξης για τα νοσήματα του περιοδοντίου;***

**ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ - ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΗ**

***«Νοῦς ὑγιὴς ἐν σώματι ὑγιεῖ»***

1. ***Ποιος ήταν ο ρόλος του γυμναστή στην αρχαία Ελλάδα; Τι πίστευαν οι Αρχαίοι Έλληνες;***
2. ***Σε τι συμβάλλει η σωματική άσκηση;***
3. ***Ποια είναι τα σημαντικότερα νοσήματα που απαντούν κατά την ανάπτυξη;***
4. ***Πώς γίνεται ο προληπτικός έλεγχος για σκολίωση και κύφωση;***
5. ***Πώς επιτυγχάνεται η σωστή φροντίδα του μυοσκελετικού συστήματος;***
6. ***Γιατί είναι σημαντική η σωστή στάση του σώματος;***
7. ***Ποια είναι η συνηθισμένη μορφή παραμόρφωσης;***

***Λέξεις-κλειδιά***

***(καθαριότητα δέρματος, πόδια, χέρια,*** καθαριότητα γεννητικών οργάνων-μαλλιών, αφτιά, μάτια, βλαπτική επίδραση, μέτρα προφύλαξης, στοματική υγιεινή, οδοντική τερηδόνα, σύνδρομο της φιάλης του γάλακτος, νοσήματα του περιοδοντίου, ουλίτιδα, περιοδοντίτιδα, οδοντική μικροβιακή πλάκα, οίδημα, σφραγίσματα, σωματική άσκηση, μυοσκελετικό σύστημα, καρδιά, αγγεία, χοληστερίνη, γλυκόζη, αναπνευστικό σύστημα, απεξάρτηση, υπερένταση, ορθοπεδική, σκολίωση, κύφωση, οστεοχονδρίτιδα).

***Τέλος διδακτέας ύλης πανελλήνιου μαθήματος «Υγιεινή – Μικροβιολογία»***