



ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ





Αγαπητοί εκπαιδευτικοί,

Όπως γνωρίζετε, το σχολείο σας έχει ενταχθεί σε ένα καινοτόμο εκπαιδευτικό πρόγραμμα, με στόχο να μάθουν τα παιδιά τις σωστές, γενικές πρακτικές καθαριότητας και υγιεινής, καθώς και να ζουν σε ένα υγιεινά καθαρό σχολείο.

Το πρόγραμμα αυτό, το οποίο εντάσσεται στο πλαίσιο της κοινωνικής πρωτοβουλίας «**Καθαροί Ζούμε στο Σχολείο**», δημιουργήθηκε μετά από έρευνες που συνδέουν το υγιεινά καθαρό - και όσο γίνεται πιο προστατευμένο από μικρόβια - σχολικό περιβάλλον τόσο με τις επιδόσεις, όσο και με την ανάπτυξη των παιδιών. Με απλά λόγια, η αδιάκοπη, απρόσκοπτη παρουσία στο σχολείο συμβάλλει σημαντικά -εκτός από τη μόρφωσή τους- και σε θέματα όπως η κοινωνικοποίηση, η συναισθηματική ανάπτυξη και η αυτοπεποίθησή τους.

Απευθυνόμαστε, λοιπόν, σε εσάς και ζητάμε την πολύτιμη συνεργασία σας, ακριβώς επειδή το σχολείο είναι, μετά το σπίτι, ο βασικός χώρος όπου τα παιδιά διαμορφώνουν συνήθειες που θα τα ακολουθούν σε όλη τη ζωή τους.

Και είναι τιμή μας που, χάρη και στη δική σας συμμετοχή, μπορούμε να υλοποιήσουμε, για 5η χρονιά στην Ελλάδα, ένα τέτοιο ολοκληρωμένο σχέδιο που θα βοηθήσει χιλιάδες μαθητές και μαθήτριες να γίνουν υπεύθυνοι και ευαισθητοποιημένοι πολίτες του αύριο, με σεβασμό στον εαυτό τους, στους γύρω τους και σε ολόκληρο τον πλανήτη.

Ευχαριστούμε προκαταβολικά για το χρόνο και τη βοήθειά σας!





ΜΙΚΡΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Όπως ξέρετε καλύτερα απ' όλους, για να πετύχει το πρόγραμμα «**Καθαροί Ζούμε στο Σχολείο**», θα πρέπει να κεντρίσουμε την προσοχή των παιδιών. Για να συμβεί αυτό, σχεδιάσαμε δραστηριότητες και εργαλεία, σε ένα πλαίσιο που να μη θυμίζει μάθημα, αλλά να παρεμβάλλεται στη ροή του προγράμματος της τάξης.

Συνολικά, θα χρειαστεί να αφιερωθούν περίπου τρεις διδακτικές ώρες - κατά την κρίση σας ποιες - σε διάστημα 6-8 εβδομάδων, ως εξής:

- Μια ώρα για να ενημερωθούν τα παιδιά για τα μικρόβια και για το πώς σπάμε την αλυσίδα μετάδοσής τους.
- Μια ώρα για να συζητηθούν τα παραπάνω με τη βοήθεια διαδραστικών παιχνιδιών.
- Μια ώρα για να προσεγγίσουν δημιουργικά το θέμα με κάποιον αυτοσχεδιασμό που θα τους προτείνετε.

Από την πλευρά μας προτείνουμε:

- Να αφήνετε περιθώρια για συζητήσεις μεταξύ των παιδιών και να τα ενθαρρύνετε να γίνονται, κάποιες φορές, συν-δημιουργοί των κανόνων των παιχνιδιών.
- Επίσης, να βρίσκετε διάφορες αφορμές, κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, για αναφορές σχετικά με την καθαριότητα και την υγιεινή.



1. ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ



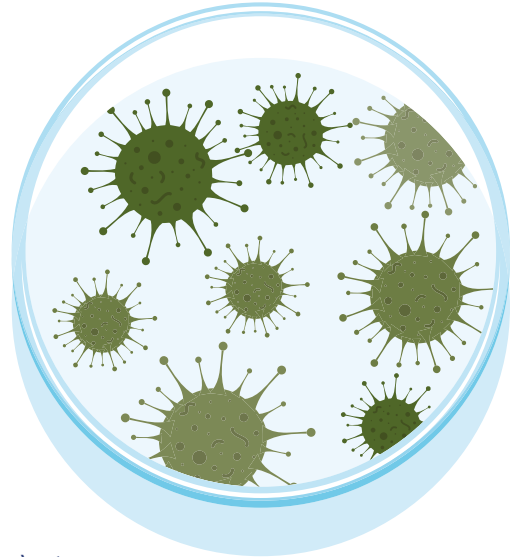
Τι είναι τα μικρόβια

• Μικρόβια αποκαλούμε όλους τους μικροσκοπικούς οργανισμούς που είναι ορατοί μόνο με το μικροσκόπιο και που μπορεί να προκαλέσουν ασθένειες. Υπάρχουν διάφοροι τύποι μικροβίων, όπως τα βακτήρια, οι ιοί και οι μύκητες (π.χ. μούχλα).

• Τα μικρόβια ζουν στο έδαφος, στον αέρα, στο νερό, στα τρόφιμα, στα ζώα, στα φυτά και στους ανθρώπους. Δεν είναι όμως όλα βλαβερά. Μερικά είναι χρήσιμα ή και ωφέλιμα για εμάς.

• Μόλις βρεθούν σε κατάλληλο περιβάλλον (π.χ. υγρασία κ.λπ.), τα μικρόβια πολλαπλασιάζονται ταχύτατα και τότε μετατρέπονται σε εστία μόλυνσης.

• Η υγιεινή καθαριότητα βοηθάει στο να αποφεύγουμε τη μεταφορά μικροβίων σε επιφάνειες και στον άνθρωπο, καθώς και να αποτρέψουμε τις εστίες μόλυνσης.



Ποιες συνθήκες ευνοούν την ανάπτυξή τους

Κάθε χρόνο κυκλοφορούν πολλές ιώσεις που μπορεί να μας κάνουν να νοσήσουμε.

• Τα μικρόβια εισβάλλουν στους χώρους με τις τροφές, το νερό, τους ανθρώπους και τα ρούχα τους, τα ζώα, τα έντομα κ.λπ.

Η υγρασία τα βοηθά να αναπτύσσονται ταχύτερα. Γι' αυτό, νεροχύτες, αποχετεύσεις, τουαλέτες, πανιά κουζίνας, σφουγγάρια κ.λπ., χρειάζονται κάθε τόσο απολύμανση.

Ορισμένα μικρόβια ζουν στις επιφάνειες (πάγκους κουζίνας, νεροχύτες κ.λπ.) για αρκετές ώρες. Ο ιός της γρίπης πχ μπορεί να επιζήσει έως και 48 ώρες σε σκληρές επιφάνειες.

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι:

- Τα μικρόβια επικάθονται σε όλες τις επιφάνειες, καθαρές ή όχι.
- Σε ιδανικές συνθήκες ένα βακτηρίδιο μπορεί να πολλαπλασιαστεί και να δώσει εκατομμύρια απογόνους σε λιγότερο από 8 ώρες.
- Η πετσέτα για τα χέρια ή το πρόσωπο που έχουμε στο μπάνιο μπορεί να περιέχει περισσότερα μικρόβια από ό,τι το πάτωμα.



2. ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ



Τι είναι η απολύμανση

Η πρόληψη κατά των μικροβίων περνάει μέσα από την τήρηση στοιχειωδών κανόνων υγιεινής που περιλαμβάνουν καταρχάς καθαριότητα και απολύμανση. Απολύμανση είναι η διαδικασία κατά την οποία, με χημικά ή μηχανικά μέσα, καταστρέφουμε παθογόνους και μη μικροοργανισμούς. Ένα προϊόν ονομάζεται «απολυμαντικό» όταν μειώνει τον αριθμό των μικροβίων κατά 1.000 – 100.000 φορές (ανάλογα κυρίως με το είδος των μικροβίων).

Γενικά, τα βακτήρια και κάποιοι ιοί είναι πιο εύκολο να αντιμετωπιστούν, ενώ μύκητες, σπόροι βακτηρίων και άλλοι ιοί είναι πιο δύσκολο. Υπάρχουν προϊόντα που απολυμαίνουν από βακτήρια, γνωστά και ως αντιβακτηριδικά, αλλά και προϊόντα με πιο ευρύ φάσμα δράσης, που απολυμαίνουν από όλους τους γνωστούς τύπους μικροβίων στο οικιακό περιβάλλον, όπως το υποχλωριώδες νάτριο.



3. ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ



Διαφορές Καθαρισμού-Απολύμανσης-Αποστείρωσης

Καθαρισμός είναι η απλή απομάκρυνση της βρωμιάς και αποτελεί το 1ο βήμα της υγιεινής καθαριότητας.

Απολύμανση είναι η μείωση του αριθμού των μικροοργανισμών, κυρίως στο οικιακό και επαγγελματικό περιβάλλον και είναι απαραίτητη για υγιεινή καθαριότητα και πρόληψη μετάδοσης μικροβίων.

Αποστείρωση είναι η θανάτωση όλων των μικροοργανισμών (ζωντανά κύτταρα και σπόροι). Η αποστείρωση είναι απαραίτητη κυρίως σε νοσοκομεία, χώρους παραγωγής τροφίμων κ.λπ.

Ποια είναι η αλυσίδα μετάδοσης μικροβίων

Τα μικρόβια μεταδίδονται με τα χέρια (με το άγγιγμα) ή μέσα από επιφάνειες που πιάνουμε συχνά, όπως θρανία, τηλέφωνα, διακόπτες, πόμολα κ.λπ.

Ένας συνηθισμένος τρόπος μετάδοσης ιών και μικροβίων (όπως πχ του ιού της γρίπης) είναι τα σταγονίδια. Όταν ένα άτομο που νοσεί βήχει, φτερνίζεται ή μιλάει, εκτοξεύει σταγονίδια που διασπείρονται με δύναμη στον αέρα και μπορούν να μεταδώσουν τον ιό σε έναν υγιή άνθρωπο.

Άμεση μετάδοση: Τα σταγονίδια με τον ιό εισέρχονται στον οργανισμό του υγιούς ατόμου από τη μύτη, το στόμα ή τα μάτια του.

Έμμεση μετάδοση: Τα σταγονίδια επικάθονται σε μια επιφάνεια (τραπέζι, διακόπτες, πόμολα, θρανία, βρύσες κ.λπ.) και από εκεί μεταφέρονται στα χέρια του επόμενου ανθρώπου που θα πιάσει την επιφάνεια αυτή. Αν στη συνέχεια αγγίξει με τα χέρια του τη μύτη, το στόμα ή τα μάτια του, μπορεί να νοσήσει.

Άλλοι φορείς μικροβίων είναι τα κατοικίδια, τα ωμά τρόφιμα κ.λπ. Αν τα τρόφιμα μολυνθούν και παραμείνουν σε θερμοκρασία δωματίου για αρκετές ώρες, τότε τα βακτήρια πολλαπλασιάζονται και αυξάνεται ο κίνδυνος μόλυνσης.



4. ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ



Ανοσοποιητικό σύστημα

Πρόκειται για τη φυσική άμυνα του σώματος απέναντι στα αντιγόνα και τους παθογόνους μικροοργανισμούς (βακτήρια, ιοί, παράσιτα). Όταν κάποια ομάδα από τα κύτταρα του οργανισμού εντοπίσει έναν πιθανό «εισβολέα» στο σώμα (π.χ. έναν ιό), αναλαμβάνει δράση για να εμποδίσει την είσοδό του ή να τον εξουδετερώσει. Αυτός είναι ο λόγος που δεν αρρωσταίνουμε συνεχώς, παρόλο που ερχόμαστε καθημερινά σε επαφή με παθογόνα μικρόβια.

Σπάμε την αλυσίδα μετάδοσης μικροβίων

Για να σπάσουμε την αλυσίδα μετάδοσης μικροβίων, πλένουμε συχνά τα χέρια μας και απολυμαίνουμε επιφάνειες και αντικείμενα στα οποία ακουμπούν πολλά χέρια.

Οδηγίες για τους μαθητές

- Πλένουμε τα χέρια μας στα διαλείμματα.
- Αποφεύγουμε να βάζουμε τα χέρια στο στόμα ή τα μάτια μας.
- Καλύπτουμε στόμα και μύτη με χαρτομάντιλο όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε.
- Πετάμε το χαρτομάντιλο στα σκουπίδια μετά τη χρήση.
- Αν δεν έχουμε χαρτομάντιλο (όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε), καλύπτουμε μύτη και στόμα με το εσωτερικό του αγκώνα μας και όχι με τις παλάμες.

Οδηγίες για τους δασκάλους

- Αερίζουμε καλά τις τάξεις.
- Φροντίζουμε να απολυμαίνονται προσεκτικά τόσο οι μεγάλες επιφάνειες (θρανία, έπιπλα, πατώματα), όσο και οι μικρές (διακόπτες πόμολα κ.λπ.).
- Ενημερώνουμε τους γονείς ότι, αν το παιδί νοσήσει, θα πρέπει να επιστρέψει στο σχολείο μόνο όταν θα έχει συμπληρώσει 24 ώρες απύρετο.

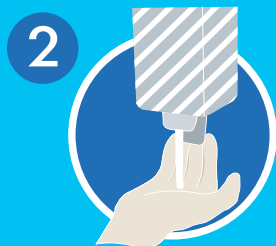
Στην επόμενη σελίδα θα βρείτε αφίσα με αναλυτικές οδηγίες και σκιστάκια που αφορούν στον σωστό τρόπο πλυσίματος των χεριών. Εάν επιθυμείτε, μπορείτε να την δείξετε και να την συζητήσετε με τους μαθητές σας



ΑΝΑΛΥΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΧΕΡΙΩΝ



1 Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με νερό.



2 Βάζουμε αρκετό σαπούνι ώστε να πλύνουμε καλά και τα δυο χέρια.



3 Ξεκινάμε, τρίβοντας τις παλάμες μας τη μια με την άλλη.



4 Τοποθετούμε την παλάμη του αριστερού χεριού πάνω από τη ράχη του δεξιού χεριού (και αντιστρόφως) και τρίβουμε.



5 Σταυρώνουμε τα δάχτυλα του δεξιού και αριστερού χεριού και τρίβουμε το εσωτερικό της παλάμης και ανάμεσα στα δάχτυλα.



6 Βάζουμε τα δάχτυλα του ενός χεριού στη χούφτα του άλλου και τα τρίβουμε μεταξύ τους.



7 Τοποθετούμε τον αντίχειρα στην παλάμη του χεριού και τρίβουμε με κυκλικές κινήσεις.



8 Τοποθετούμε τις άκρες των δαχτύλων μας στην παλάμη του χεριού και τρίβουμε με κυκλικές κινήσεις.



9 Ξεπλύνουμε τα χέρια μας καλά με νερό.



10 Χρησιμοποιούμε χαρτί για να στεγνώσουμε τα χέρια μας.



11 Χρησιμοποιούμε το ίδιο χαρτί για να κλείσουμε τη βρύση.



12 Τα χέρια μας είναι καθαρά.