

ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΗ
ΚΑΙ
ΑΦΡΟΔΙΣΙΟΛΟΓΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ



HELLENIC
SOCIETY OF
DERMATOLOGY
AND
VENEREOLOGY

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Ο Φήλιος μαθαίνει για τον ήλιο

Από την εκστρατεία
«Έξυπνοι Στον Ήλιο»

Συστάσεις για τα παιδιά
της Δ', Ε' & ΣΤ' τάξης Δημοτικού

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ - ΑΘΗΝΑ 2018



Ο Φήλιος μαθαίνει για τον Ήλιο

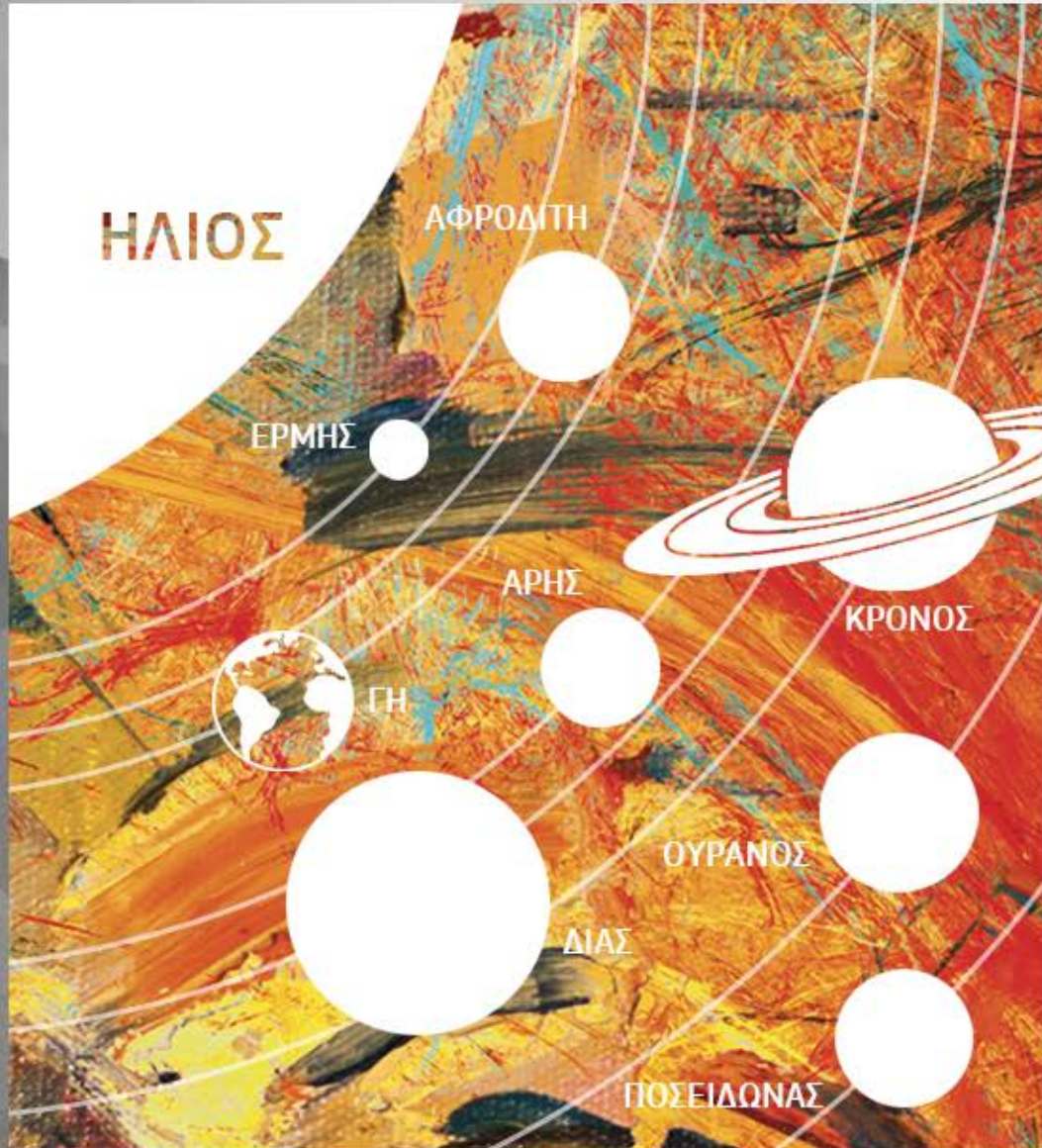


Ο Φήλιος είναι αλεπού. Γεννήθηκε σε φωλιά της μητέρας του για να μεγαλώσει με ασφάλεια.

Μεγάλωσε και πρέπει να βγει από την φωλιά για να γνωρίσει τον κόσμο.

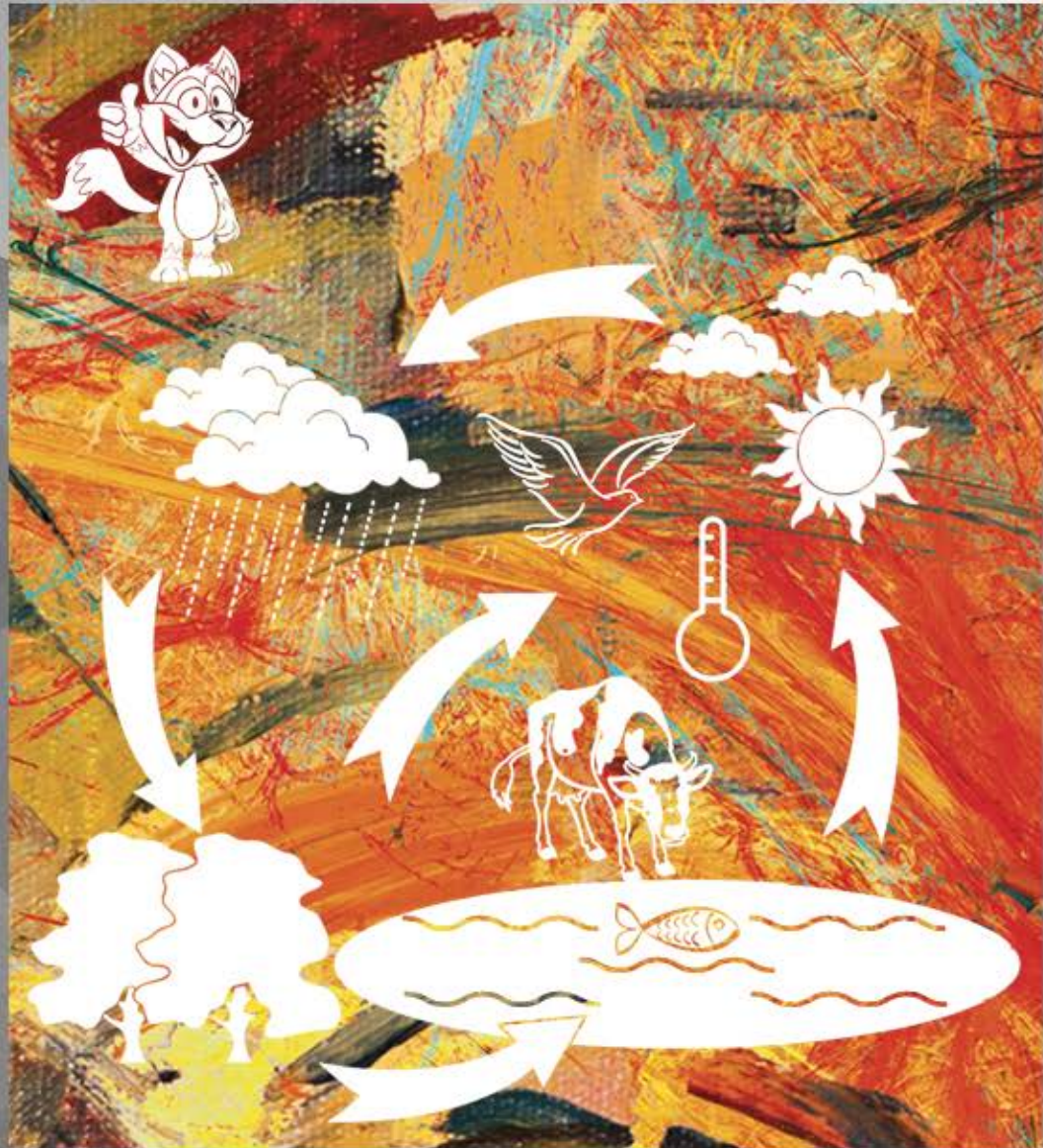
Η μαμά του ξέρει ότι ο ήλιος είναι φίλος και εχθρός. Για αυτό, πρέπει να τον ενημερώσει για τον ήλιο.

Τι είναι ο ήλιος



- Είναι αστέρας του ηλιακού μας συστήματος και το λαμπρότερο σώμα του ουρανού.
- Η φωτεινότητά του είναι μεγάλη, ώστε στη διάρκεια της ημέρας δεν επιτρέπει σχεδόν ποτέ στα άλλα ουράνια σώματα να φανούν.
- Το πρωί ανατέλλει. Το απόγευμα δύει.
- Δεν πρέπει να τον κοιτάμε γιατί τα μάτια μας είναι πολύ ευαίσθητα. Ούτε πρέπει να εκθέτουμε το δέρμα μας με τις ώρες σε αυτόν.

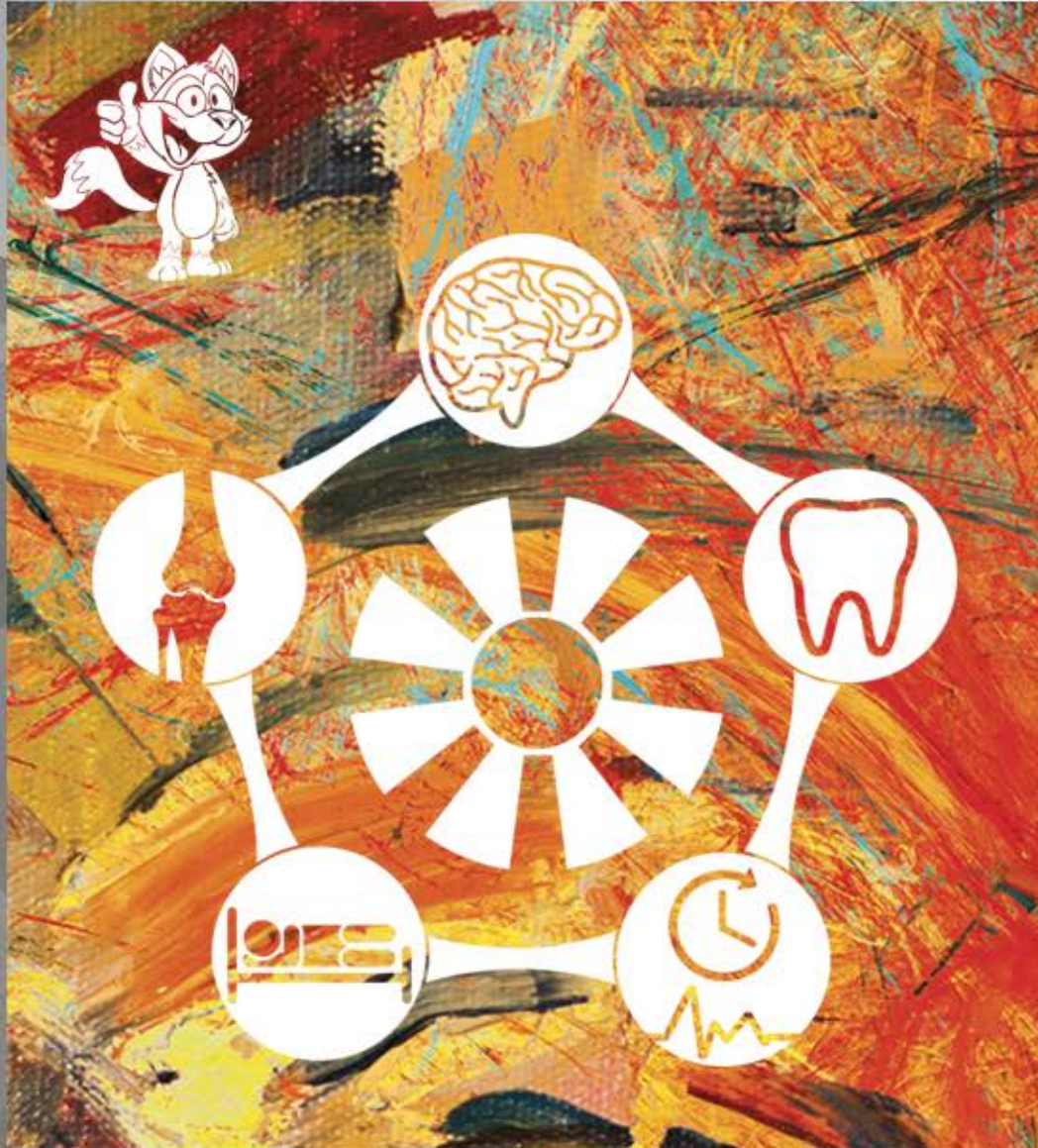
Ο Ήλιος είναι απαραίτητος στη Φύση



➤ Προσφέρει ενέργεια για την ανάπτυξη των ζωντανών οργανισμών.

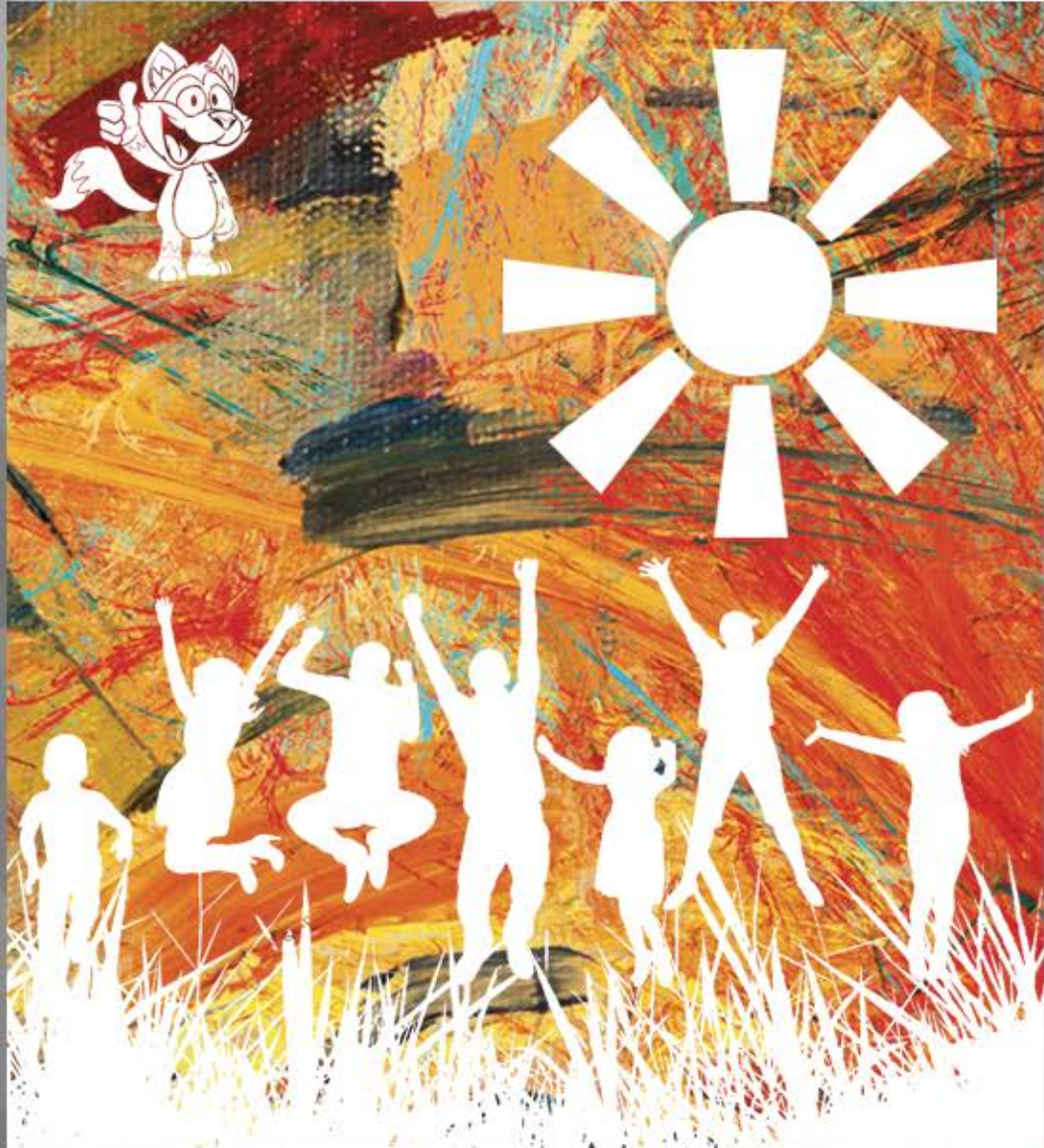
Χωρίς ήλιο δεν υπάρχει ζωή.

Οφέλη Ήλιου στην Υγεία



- ανοσοποιητικό σύστημα
- οστά και δόντια
- ψυχική υγεία και ευεξία
- ρύθμιση βιολογικού ρολογιού
- ρύθμιση κύκλου ύπνου

Οφέλη Ήλιου στα παιδιά



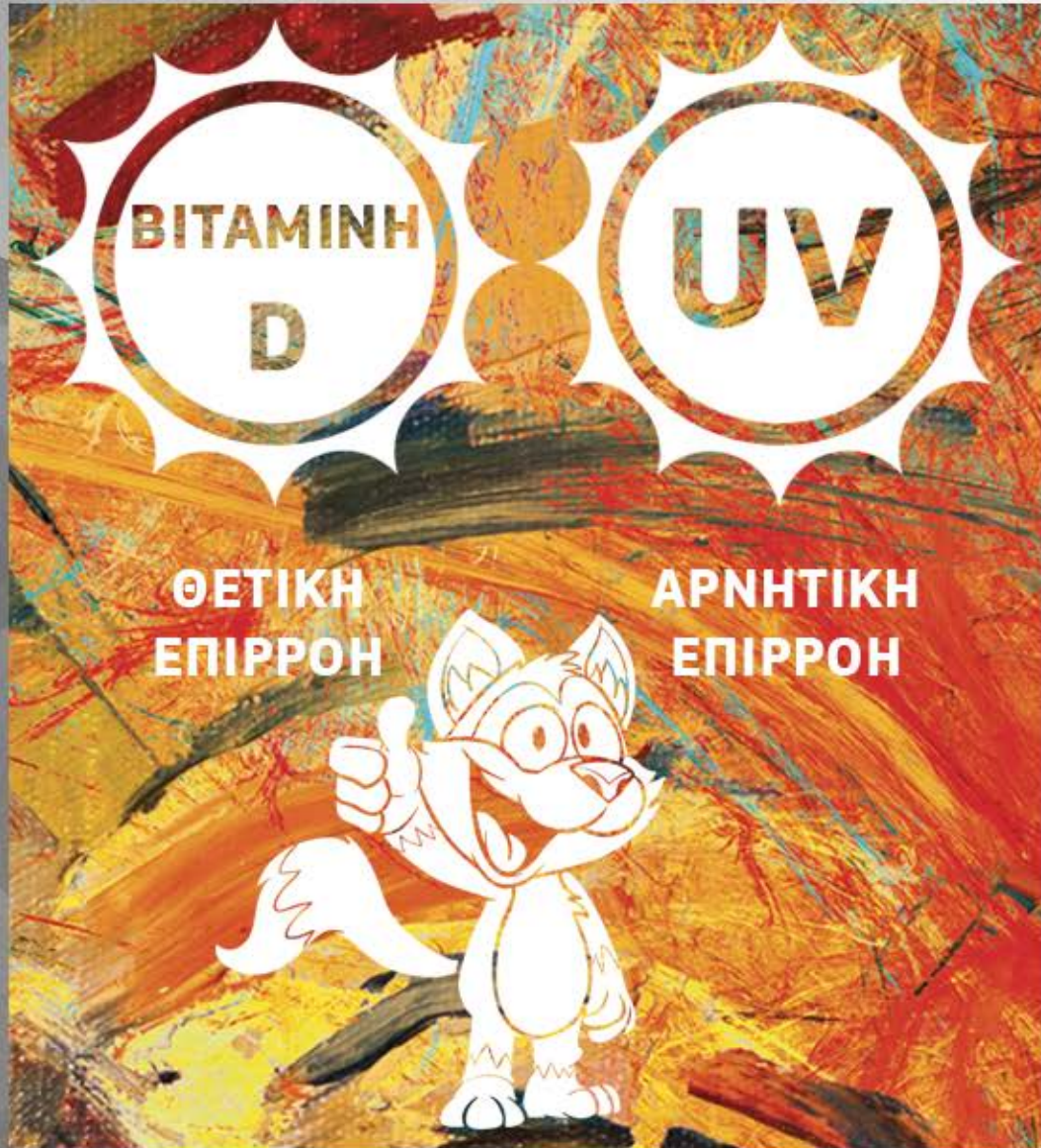
- ομαλή ανάπτυξη του εγκεφάλου
- απόκτηση υγιούς όρασης
- σωματική ανάπτυξη
- γνωριμία και επαφή με τη φύση

Τι είναι το δέρμα



- Το μεγαλύτερο όργανο του σώματος και ο προστατευτικός «φραγμός» σώματος-περιβάλλοντος.
- Διαθέτει μοναδικές ιδιότητες για τον άνθρωπο:
 1. Είναι αδιαπέραστο από μικροοργανισμούς και χημικές ουσίες
 2. Προστατεύει το σώμα.
 3. Ρυθμίζει την θερμοκρασία του σώματος (εφίδρωση, κυκλοφορία αίματος)
 3. Προστατεύει τον οργανισμό από την βλαπτική υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου, μέσω της μελανίνης.

Πως επηρεάζει ο ήλιος το δέρμα



Θετικά:

Όταν το δέρμα εκτεθεί στον ήλιο, συνθέτει βιταμίνη D, απαραίτητη για υγιή οστά και ανοσοποιητικό σύστημα.

Υπεριώδης ακτινοβολία ηλίου



Αρνητικά:

- Η έκθεση για πολλή ώρα > φωτοευαισθησία > βλάβες (κοκκίνισμα, φουσκάλες, σοβαρά προβλήματα).
- Σοβαρές βλάβες στα μάτια.

Πόσο να καθόμαστε στον ήλιο;



- Εξαρτάται από την **ώρα** και την **εποχή**.
- Η **λογική έκθεση** δεν **βλάπτει** το **δέρμα**.
- Η παρατεταμένη και χωρίς προστασία, προκαλεί βλάβες (**μαύρισμα** - αυξημένη μελανίνη, **κοκκίνισμα**, με ή χωρίς **φουσκάλες** - ηλιακό έγκαυμα).
- Αφού **μαύρισμα + κοκκίνισμα = βλάβη** στο δέρμα, θα **είμαστε ασφαλείς** όταν το **χρώμα** του **δέρματος** δεν **αλλάζει** ιδιαίτερα εξαιτίας του **ήλιου**.



**Μύθοι και Αλήθειες
για τον Ήλιο και το Δέρμα**



Μύθος 1:

Μαυρισμένο δέρμα = υγεία.

Αλήθεια:

Όταν μαυρίζει το δέρμα,
αρχίζει να παθαίνει βλάβη.



Μύθος 2:

Ηλιοθεραπεία: απαραίτητη για σύνθεση βιταμίνης D.

Αλήθεια:

Ο μέσος άνθρωπος παράγει όση χρειάζεται μέσα σε 7'-10' έκθεσης στον ήλιο (χωρίς αντηλιακό) το καλοκαίρι.



Μύθος 3:

Δεν χρειαζόμαστε αντηλιακό στην συννεφιά.

Αλήθεια:

Χρειαζόμαστε αντηλιακό χειμώνα-καλοκαίρι, ιδίως στα χιόνια.



Μύθος 4:

Δεν καιγόμαστε στη σκιά.

Αλήθεια:

Μπορεί να πάθουμε έγκαυμα στη σκιά. Οι λείες επιφάνειες (άμμος, θάλασσα, τζάμια, χιόνι, νερό κλπ) αντανακλούν τις ακτίνες του ήλιου.



Μύθος 5:

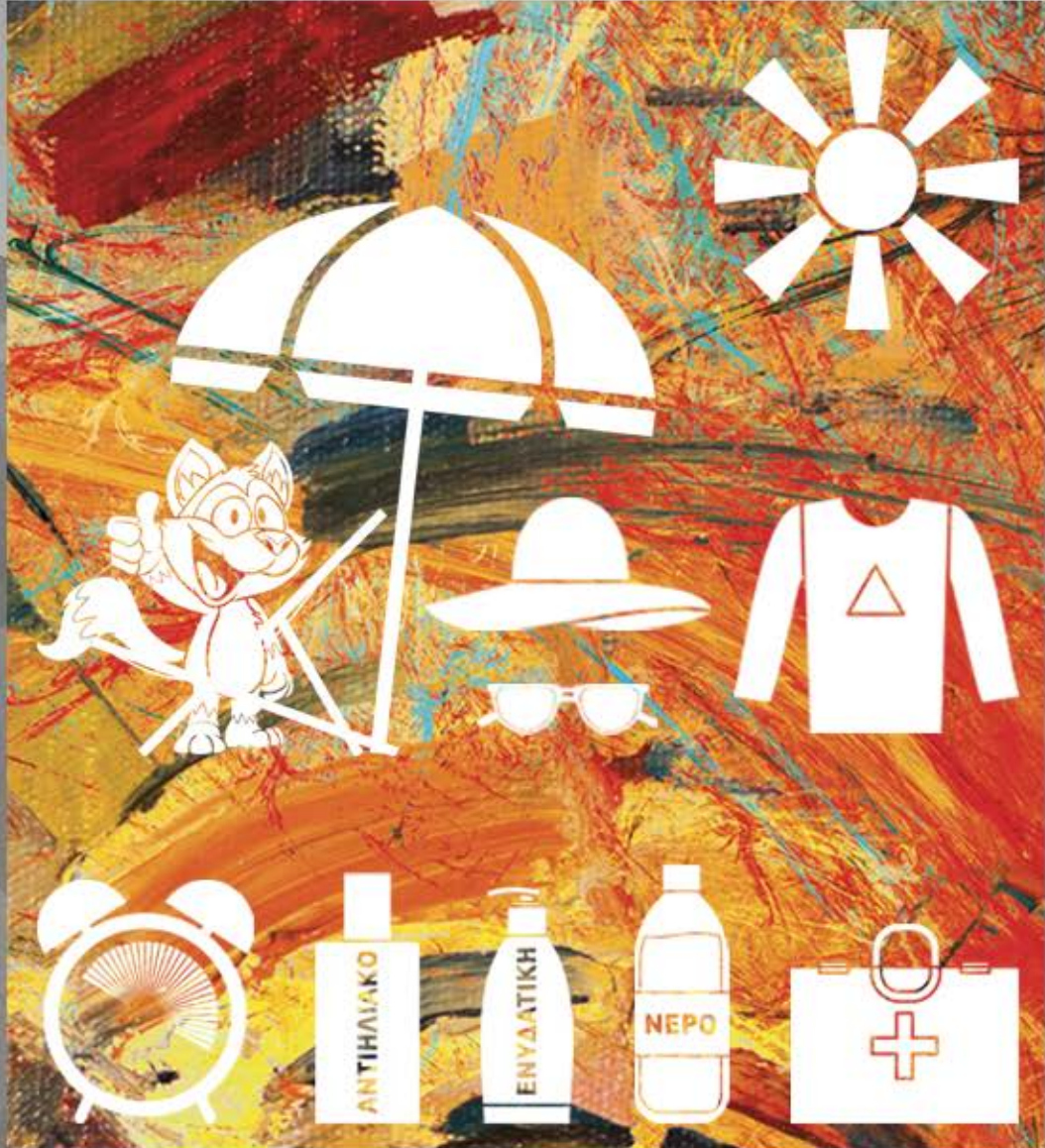
Το ηλιακό έγκαυμα καταπραΰνεται με βούτυρο.

Αλήθεια:

Η αντιμετώπιση του ηλιακού εγκαύματος γίνεται με:

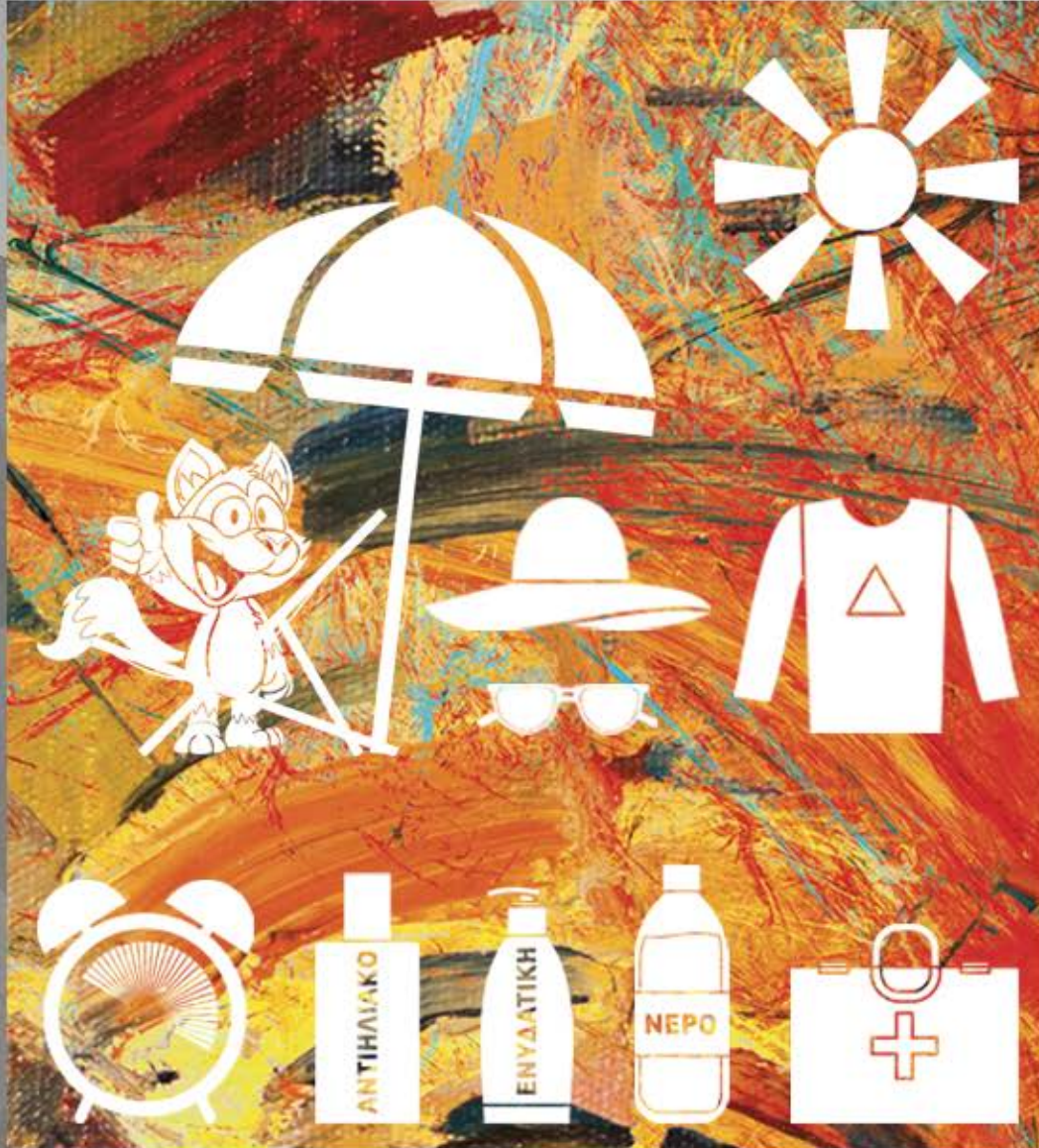
- 1) Κομπρέσες παγωμένου νερού** (τοποθέτηση στο δέρμα 20' λεπτά τη φορά όσο συχνά χρειάζεται).
- 2) Οδοντόπαστα** (χωρίς μέντα ή παράγωγά της)
- 3) Γιαούρτι**

Φροντίδα Δέρματος



- Δεν βγαίνουμε στον ήλιο το **μεσημέρι**. Μένουμε σε **σκιερό** χώρο.
- Φοράμε **καπέλο** όταν βγαίνουμε στον ήλιο και ελαφριά ρούχα που καλύπτουν το μεγαλύτερο μέρος του σώματος, ακόμα και το καλοκαίρι.
- Φοράμε **γυαλιά** ηλίου χειμώνα-καλοκαίρι. Αλείφουμε το δέρμα με αντηλιακό πριν βγούμε στον ήλιο.

Φροντίδα Δέρματος



➤ Χρησιμοποιούμε αντηλιακό $\frac{1}{2}$ ώρα πριν βγούμε στον ήλιο. Αλείφουμε το δέρμα **κάθε 2 ώρες** και πάντα αφού βγούμε από το νερό ή αν ιδρώσουμε.



Ερωτήσεις