



ΚΑΘΑΡΟΙ
ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ *Ζούμε*



*Χαρούμενα παιδιά γεμάτα
αυτοτετηοίηση!*

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ





Αγαπητοί εκπαιδευτικοί,

Όπως ήδη γνωρίζετε, το σχολείο σας έχει ενταχθεί σε ένα πιλοτικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα, που στόχο έχει την καλλιέργεια σωστών πρακτικών καθαριότητας και υγιεινής των μαθητών μέσα στο σχολικό περιβάλλον, καθώς και την εξασφάλιση ενός υγιεινά καθαρού σχολικού περιβάλλοντος.

Πρόκειται για ένα καινοτόμο πρόγραμμα που, με τη συνεργασία όλων των αρμοδίων φορέων, φιλοδοξεί να βοηθήσει τους μαθητές να συνειδητοποιήσουν τη σημασία της καθαριότητας και της ατομικής υγιεινής για την ανθρώπινη ζωή και, γενικότερα, για το περιβάλλον.

Το πρόγραμμα αυτό εντάσσεται στο πλαίσιο της κοινωνικής πρωτοβουλίας **«Καθαροί Ζούμε στο Σχολείο»**.

Αφορμή για την εκπόνησή του υπήρξε η δημοσίευση ερευνών, που συνδέουν τη δημιουργία ενός υγιεινά καθαρού και όσο γίνεται πιο προστατευμένου από τα μικρόβια σχολικού περιβάλλοντος, όχι μόνο με τις επιδόσεις των παιδιών στα μαθήματα, αλλά και με τη δημιουργία προϋποθέσεων ώστε να μεγιστοποιούν τα οφέλη από την αδιάκοπη παρουσία τους στο σχολείο, σε θέματα όπως η κοινωνικοποίηση, η συναισθηματική ανάπτυξη και η αυτοπεποίθησή τους.

Απευθυνόμαστε, λοιπόν, σε εσάς, ακριβώς επειδή το σχολείο είναι ο κατ' εξοχήν χώρος όπου τα παιδιά μας διαμορφώνουν συνήθειες και πρακτικές που θα τα ακολουθούν για όλη τη ζωή τους. Δεδομένου, μάλιστα, ότι ο ρόλος σας στη διαμόρφωση των συμπεριφορών τους είναι καθοριστικός, ευελπιστούμε στην πολύτιμη συνεργασία σας για την υλοποίηση του προγράμματος.

Σε μια εποχή που είναι επιτακτική ανάγκη για τους νέους ανθρώπους, παγκοσμίως, να μάθουν να προστατεύουν τον εαυτό τους αλλά και να σέβονται το περιβάλλον τους ώστε να μπορέσουν αργότερα να συνεισφέρουν δημιουργικά και αποτελεσματικά στη βελτίωση των συνθηκών ζωής του πλανήτη, έχουμε τη χαρά και την τιμή να καταθέτουμε, για πρώτη φορά στην Ελλάδα, ένα ολοκληρωμένο σχέδιο προς αυτή την κατεύθυνση.

Είμαστε σίγουροι ότι, χάρη και στη δική σας συμμετοχή, τα παιδιά που θα παρακολουθήσουν το πρόγραμμα θα έχουν ακόμη έναν λόγο να είναι υπεύθυνοι και ευαισθητοποιημένοι πολίτες του αύριο.





ΜΙΚΡΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Όπως ξέρετε καλύτερα απ' όλους, για να επιτευχθούν οι στόχοι που προαναφέραμε, θα πρέπει να ενεργοποιήσουμε το ενδιαφέρον και την προσοχή των μαθητών ώστε να μπορέσουν να συμμετάσχουν ουσιαστικά.

Οι δραστηριότητες και τα εργαλεία που σχεδιάσαμε έχουν σκοπό να αφυπνίσουν το ενδιαφέρον των παιδιών σχετικά με την υγιεινή και την καθαριότητα. Στόχος μας είναι να μην έχουν τη μορφή μαθήματος, αλλά να διακόπτουν τη ροή του προγράμματος μέσα στην αίθουσα.

Στο διάστημα των 6-8 εβδομάδων που θα τρέχει το πρόγραμμα, τα παιδιά θα χρειαστεί να έρθουν σε επαφή με το υλικό που έχετε στα χέρια σας, τουλάχιστον σε τρεις διδακτικές ώρες, με όποιο συνδυασμό ή ροή αξιολογήσετε εσείς καλύτερα:

- Μια ώρα κατά την οποία τα παιδιά θα έρθουν σε επαφή με το πληροφοριακό υλικό για τα μικρόβια, την αλυσίδα μετάδοσής τους και πώς τη σπάμε.
- Μια ώρα κατά την οποία θα υλοποιηθούν 1-2 από τα διαδραστικά παιχνίδια και θα δοθεί η αφορμή να ξανασυζητηθούν τα παραπάνω θέματα.
- Μια ώρα κατά την οποία μπορείτε να τα προτρέψετε να προσεγγίσουν δημιουργικά το θέμα, π.χ. με μια μικρή θεατρική παράσταση, ζωγραφική κ.λπ.

Προτείνουμε σε αυτό το διάστημα:

- Να ενεργοποιείτε τη φαντασία των παιδιών χωρίς να τους εξηγείτε τα πάντα με λεπτομέρειες. Αντίθετα, θα είναι καλύτερο να αφήνετε περιθώρια για συζητήσεις μεταξύ τους και να τους ζητάτε να γίνονται, κάποιες φορές, συν-δημιουργοί των κανόνων των παιχνιδιών.
- Σε περίπτωση που δεν τηρούνται οι κανόνες υγιεινής, προσπαθήστε, αν θέλετε, να τους υποδείξετε, με πρακτικά παραδείγματα, όσα έχουν δει και έχουν μάθει.
- Επίσης, θα μπορούσατε να βρίσκετε διάφορες αφορμές, κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, για αναφορές σχετικά με την καθαριότητα και την υγιεινή.

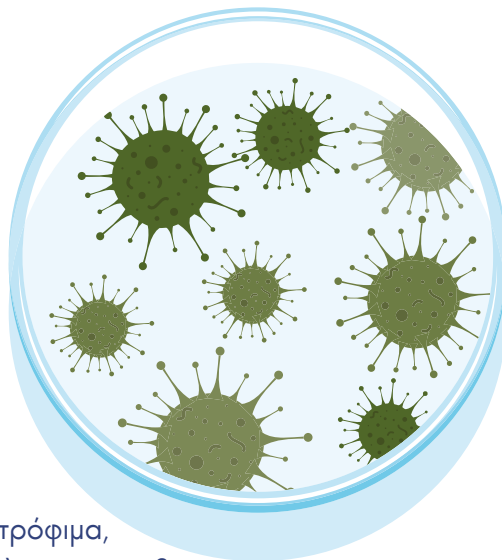
Σας ευχαριστούμε προκαταβολικά για το χρόνο και τη βοήθειά σας.





Τι είναι τα μικρόβια

- Μικρόβια αποκαλούμε όλους τους μικροσκοπικούς οργανισμούς που είναι ορατοί μόνο με το μικροσκόπιο και είναι εν δυνάμει επιβλαβείς, από την άποψη ότι μπορεί να προκαλέσουν ασθένειες. Υπάρχουν διάφοροι τύποι μικροβίων, οι οποίοι μπορούν να εξουδετερωθούν από τις βασικές πρακτικές υγιεινής και καθαρισμού. Σε αυτούς περιλαμβάνονται τα βακτήρια, οι ιοί και οι μύκητες (όπως η μούχλα).
- Τα μικρόβια ζουν στο έδαφος, στον αέρα, στο νερό, στα τρόφιμα, στα ζώα, στα φυτά και στους ανθρώπους. Δεν είναι όμως όλα τα μικρόβια βλαβερά. Μερικά μικρόβια είναι χρήσιμα ή και ωφέλιμα για εμάς.
- Τα μικρόβια μόλις βρεθούν σε κατάλληλο περιβάλλον (π.χ. υγρασία κ.λπ.), πολλαπλασιάζονται ταχύτατα σε εκατομμύρια και τότε μετατρέπονται σε εστία μόλυνσης.
- Η υγιεινή καθαριότητα βοηθάει στην αποτροπή δημιουργίας εστιών μόλυνσης και στην αποφυγή μεταφοράς μικροβίων σε επιφάνειες και στον άνθρωπο.



Πώς εισβάλλουν στους χώρους και οι συνθήκες που ευνοούν την ανάπτυξή τους

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

Η υγρασία επιτρέπει στα μικρόβια να αναπτύσσονται ταχύτερα. Έτσι οι νεροχύτες, οι αποχετεύσεις, οι τουαλέτες, τα πανιά κουζίνας, οι πετσέτες και τα σφουγγάρια, αποτελούν εστίες μικροβίων και χρειάζονται περιοδική απολύμανση. Ορισμένα μικρόβια μπορούν να επιβιώσουν σε διάφορες επιφάνειες όπως πάγκοι κουζίνας, νεροχύτες κ.λπ. έως και αρκετές ώρες. Με την απολύμανση των επιφανειών αυτών μπορείτε να τα εξουδετερώσετε.

Σημαντικές πληροφορίες

Τα μικρόβια επικάθονται σε όλες τις επιφάνειες, καθαρές ή μη. Σε ιδανικές συνθήκες ένα βακτηρίδιο μπορεί να πολλαπλασιαστεί και να δώσει εκατομμύρια απογόνους σε λιγότερο από 8 ώρες.



ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ



2

Ο ιός της γρίπης μπορεί να επιζήσει έως και 48 ώρες σε σκληρές επιφάνειες. Στο μπάνιο, για παράδειγμα, η πετσέτα για τα χέρια ή το πρόσωπο μπορεί να περιέχει περισσότερα μικρόβια από το πάτωμα. Τα μικρόβια παραμένουν στη λεκάνη της τουαλέτας ακόμη και αφού τραβήξουμε το καζανάκι.



Τι είναι η απολύμανση

Η πρόληψη κατά των μικροβίων περνάει μέσα από την τήρηση στοιχειωδών κανόνων υγιεινής στο σπίτι, στα νοσοκομεία, στα σχολεία, στα εστιατόρια, κ.λπ. Υγιεινή στους χώρους αυτούς σημαίνει, καταρχάς, καθαριότητα και απολύμανση.

Απολύμανση είναι η διαδικασία με την οποία, με χημικά ή μηχανικά μέσα, καταστρέφουμε παθογόνους και μη μικροοργανισμούς που βρίσκονται στην επιφάνεια. Ένα προϊόν ονομάζεται «απολυμαντικό» όταν μειώνει τον αριθμό των μικροβίων κατά 1.000 – 100.000 φορές (ανάλογα με το είδος των μικροβίων και των προδιαγραφών μείωσης που θέτουν οι αντίστοιχες ευρωπαϊκές πρότυπες μέθοδοι δοκιμών για την αποτελεσματικότητα).



Ορισμένοι μικροοργανισμοί είναι ευκολότερο να εξουδετερωθούν, αν και ο τρόπος δράσης αλλάζει στα διάφορα απολυμαντικά. 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, κοινώς 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.



Διαφορές Καθαρισμού-Απολύμανσης-Αποστείρωσης

Καθαρισμός είναι η απλή απομάκρυνση της βρωμιάς (υπολειμμάτων τροφών, λιπών, ξένων σωμάτων, σκόνης κ.λπ.). Ο καθαρισμός είναι το 1ο βήμα της υγιεινής καθαριότητας.

Απολύμανση είναι η μείωση του αριθμού των μικροοργανισμών. Η απολύμανση αφορά, κυρίως, το οικιακό περιβάλλον και είναι απαραίτητη για υγιεινή καθαριότητα και για πρόληψη μετάδοσης μικροβίων.

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

Ποια είναι η αλυσίδα μετάδοσης μικροβίων

Τα μικρόβια μεταδίδονται με τα χέρια μέσω της αφής ή μέσω της επαφής τους με επιφάνειες που πιάνουμε συχνά όπως τα θρανία, το ακουστικό του τηλεφώνου, οι διακόπτες, τα πόμολα κ.λπ.

Ένας συνήθης μηχανισμός με τον οποίο μεταδίδονται τα μικρόβια ή οι ιοί, όπως αυτός της γρίπης, είναι η διασπορά με σταγονίδια. Όταν ένα άτομο που είναι άρρωστο βήχει, φτερνίζεται ή μιλάει, σταγονίδια που περιέχουν τον ιό διασπείρονται με δύναμη στον αέρα και σε αρκετά μεγάλη απόσταση. Στη συνέχεια, ο ιός μπορεί να μεταδοθεί σε έναν υγιή άνθρωπό με άμεσο ή έμμεσο τρόπο.



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

Έμμεση μετάδοση: Σταγονίδια με τον ιό μπορεί να επικαθίσουν σε μια επιφάνεια (π.χ. στο τραπέζι, στο ακουστικό του τηλεφώνου, σε διακόπτες, πόμολα, θρανία, έδρανα, βρύσες κ.λπ.) και από εκεί να μεταφερθούν στα χέρια του επόμενου ανθρώπου που θα πιάσει την επιφάνεια αυτή. Η επαφή των χεριών με τη μύτη, το στόμα ή τα μάτια μπορεί να μεταφέρει τη μόλυνση στο ανώτερο αναπνευστικό σύστημα και ο άνθρωπος να νοσήσει. Τα χέρια και οι επιφάνειες με τις οποίες έρχονται σε επαφή, παίζουν καθοριστικό ρόλο στην αλυσίδα μετάδοσης των μικροβίων.



Δεν είναι όμως μόνο η γρίπη και οι ιώσεις του αναπνευστικού. Τα ωμά τρόφιμα, τα κατοικίδια κ.λπ., θα μπορούσαν να είναι φορείς μικροβίων και να μας κάνουν να αρρωστήσουμε. Αν τα τρόφιμα μολυνθούν με βακτήρια και παραμείνουν σε θερμοκρασία δωματίου για αρκετές ώρες, τότε τα βακτήρια πολλαπλασιάζονται και αυξάνεται ο κίνδυνος μόλυνσης για όσους τα καταναλώσουν.

Ανοσοποιητικό σύστημα

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι υπάρχει μια φυσική προστασία του σώματος απέναντι στα αντιγόνα και τους παθογόνους μικροοργανισμούς (βακτήρια, ιοί, παράσιτα). Το ανοσοποιητικό σύστημα ενός οργανισμού είναι ένα σύστημα οργάνων και βιολογικών μηχανισμών υπεύθυνων για την άμυνά του. Όταν κάποια ομάδα από τα κύτταρα του οργανισμού εντοπίσει έναν πιθανό εισβολέα στο σώμα, αναλαμβάνει δράση για να εμποδίσει την είσοδό του ή να τον εξουδετερώσει. Αυτός είναι ο λόγος που δεν αρρωσταίνουμε συνεχώς, παρά την καθημερινή μας επαφή με παθογόνα μικρόβια.

Σπάμε την αλυσίδα μετάδοσης μικροβίων

Για να σπάσουμε την αλυσίδα μετάδοσης μικροβίων, πλένουμε συχνά τα χέρια μας και απολυμαίνουμε κοινόχρηστες επιφάνειες και αντικείμενα τα 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.

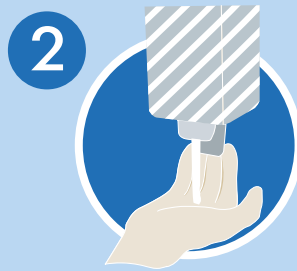
Στην επόμενη σελίδα θα βρείτε αφίσα με αναλυτικές οδηγίες και σκιστάκια που αφορούν στον σωστό τρόπο πλυσίματος των χεριών. Εάν επιθυμείτε, μπορείτε να την δείξετε και να την συζητήσετε με τους μαθητές σας.



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.



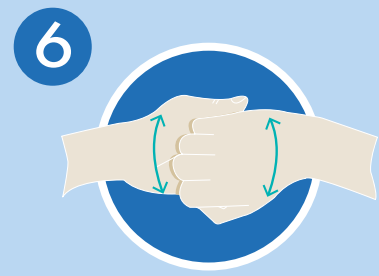
3
Ξεκινάμε, τρίβοντας τις παλάμες μας τη μια με την άλλη.



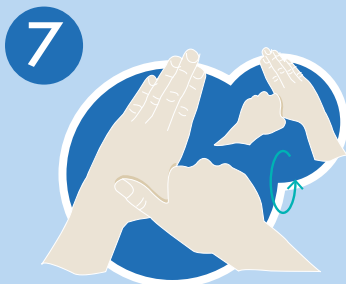
4
Τοποθετούμε την παλάμη του αριστερού χεριού πάνω από τη ράχη του δεξιού χεριού και αντιστρόφως και τρίβουμε.



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.



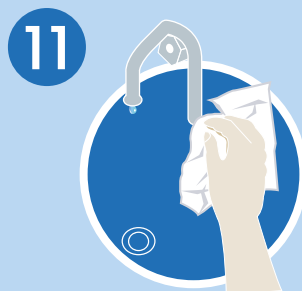
8
Τοποθετούμε τις άκρες των δαχτύλων μας στην παλάμη του χεριού και τρίβουμε με κυκλικές κινήσεις.



9
Ξεπλένουμε 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