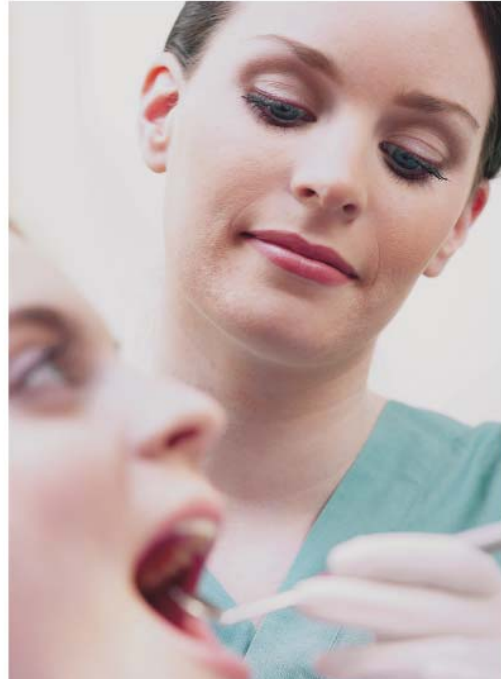


## «Υγεία να υπάρχει ...»



1. Τι σημαίνει ο τίτλος της ενότητας;
2. Τι πρόβλημα έχουν οι παραπάνω άνθρωποι;
3. Εσύ, έχεις βρεθεί ποτέ σε παρόμοια θέση;
4. Θα ήθελες να γίνεις γιατρός, νοσηλεύτης ή φυσιοθεραπευτής; Γιατί;

Η κα Μαρία Καλοπαίδη  
ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ  
δέχεται καθημερινά  
στο ιατρείο της πρωί 9.00  
π.μ.-2.00 μ.μ. εκτός Σαββά-  
του στην οδό Ζαμπελίου 3.  
Τηλ. 28310.....

Ο κος Αριστείδης  
Καρδιοκατακτητής  
ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ  
δέχεται στο διαγνωστικό  
κέντρο Εγκέφαλος καθημερι-  
νά 10.00 π.μ. – 2.00μ.μ.  
Για επείγοντα περιστατικά  
693.....

ΑΙΜΟΔΙΑΓΝΩΣΗ ΡΕΘΥΜΝΟΥ  
Αιματίδου Ιωάννα  
ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΟΣ  
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου  
Αθηνών

Ο κος Μανόλης Συνακάκης  
ΕΙΔΙΚΟΣ ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ  
δέχεται στο ιατρείο του  
στην οδό  
Κατεχάκη 12 καθημερινά  
πρωί και απόγευμα

Η κα Ε.Μυταρά  
ΩΤΟΡΙΝΟΛΑΡΥΓΓΟΛΟΓΟΣ  
δέχεται στο ιατρείο της  
με ραντεβού.  
Οδός Κουντουριώτη 5,  
τηλέφωνο 28310.....

Ο κος Ν. Γυαλάκας  
ΟΦΘΑΛΜΙΑΤΡΟΣ  
δέχεται στην Ευροκλινική  
καθημερινά  
Πρωί και απόγευμα  
Τηλ. για ραντεβού  
28310.....

Ο κος Αθ. Σπαζοχεράκης  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ  
δέχεται στην κλινική «Υγεία»  
κάθε απόγευμα 6.00–9.00  
μ.μ. Συνεργάζεται με ταμεία  
Δημοσίου, ΤΕΒΕ, ΙΚΑ.  
Τηλ. Ιατρείου 28310.....

Ο κος Γ. Μαχαίρας  
ΓΕΝΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ  
χειρουργεί στο Ιατρικό  
Κέντρο Ρεθύμνου.  
Τηλ. 28310.....

Η κα Δ. Τρυπάνη  
ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ-  
ΟΡΘΟΔΟΝΤΙΚΟΣ  
δέχεται στο ιατρείο της  
με ραντεβού 9.00 π.μ.–2.00  
μ.μ. εκτός Σαββάτου



Μπορείς από τα αστεία ονόματα των γιατρών να συμπεράνεις με τι ακριβώς ασχολείται ο καθένας;



Πρόσεξε τις καταλήξεις στις ειδικότητες των γιατρών. Πόσες διαφορετικές καταλήξεις υπάρχουν;

## Προσοχή ... γρίπη!

*Η γρίπη είναι η πιο συνηθισμένη αρρώστια του χειμώνα και σίγουρα κάποτε θα έτυχε και σε σας. Τι είναι όμως ακριβώς και γιατί υποφέρουν τόσοι άνθρωποι κάθε χρόνο από αυτήν;*



Η γρίπη προκαλείται από τον ιό influenza (ινφλουέντζα) και τα κύρια συμπτώματά της (που σίγουρα θα έχετε ήδη γνωρίσει) είναι ο πυρετός, ο πονοκέφαλος, ο βήχας, οι πόνοι σε ολόκληρο το σώμα και η κούραση.

Είναι πολύ εύκολο να κολλήσει κανείς τη γρίπη, επειδή ο ιός μεταδίδεται πολύ εύκολα με το σάλιο. Αυτό σημαίνει ότι, αρκεί να καταλήξει κάπως στο στόμα σου μια σταγόνα σάλιου από το φτάρνισμα κάποιου που είναι άρρωστος, για να κολλήσεις κι εσύ! Απίστευτο δεν είναι; Αυτό εξηγεί γιατί κάθε χρόνο αρρωσταίνουν τόσοι άνθρωποι.



Βέβαια, η λύση για να αποφύγουμε τη γρίπη δεν είναι να κλειδώσουμε τους αρρώστους σε ένα δωμάτιο, για να μη μας κολλήσουν, ούτε και μπορούμε να κυκλοφορούμε με μάσκες οξυγόνου όλο τον χειμώνα. Μπορούμε όμως να κάνουμε κάποια πράγματα, ώστε να δυσκολέψουμε τη μετάδοση του ιού. Ας πούμε, να βάζουμε πάντοτε το χέρι μας μπροστά στο στόμα, όταν φταρνιζόμαστε, και να πλένουμε συχνά τα χέρια μας με ζεστό νερό και σαπούνι.

Επιπλέον, υπάρχει και εμβόλιο κατά της γρίπης, το οποίο το παίρνουμε προληπτικά. Αυτό χορηγείται σε παιδιά και ηλικιωμένους, επειδή σε αυτούς είναι πιο επικίνδυνο να εξελιχθεί<sup>1</sup> η γρίπη σε κάτι πιο σοβαρό, για παράδειγμα σε πνευμονία.

### Τι κάνουμε αν μας πρόλαβε η γρίπη;

Για να βοηθήσουμε τον οργανισμό μας να αναρρώσει γρήγορα από μια γρίπη, χρειαζόμαστε πολλή ξεκούραση. Επίσης, πρέπει να του δίνουμε πολλά υγρά, γι' αυτό πρέπει να πίνουμε άφθονο νερό, χυμούς και τσάι. Συνήθως, για μια απλή γρίπη δεν είναι ανάγκη να πάρουμε φάρμακα. Αν όμως νιώθετε ότι η κατάστασή σας είναι σοβαρή, πρέπει να μιλήσετε με τον γιατρό σας, ο οποίος θα σας πει αν πράγματι χρειάζεστε φάρμακα και τι ακριβώς χρειάζεστε.

(<http://www.medlook.net/kids>)

<sup>1</sup> εξελίσσομαι: αλλάζω και γίνομαι κάτι άλλο

◆ Πρόσεξε!

- Ο Γιωργάκης κόλλησε ανεμοβλογιά την αδερφή του!
- Ο Γιωργάκης κόλλησε ανεμοβλογιά από την αδερφή του!

**κολλάω** μια αρρώστια από κάποιον  
(ο άλλος ήταν άρρωστος πρώτος)

**κολλάω** μια αρρώστια σε κάποιον  
(εγώ ήμουν άρρωστος πρώτος).

- Μια αρρώστια **μεταδίδεται** (π.χ. με το σάλιο, από τον αέρα...).

**κολλητική αρρώστια = μεταδοτική ασθένεια**  
**αρρώστια = ασθένεια**  
**άρρωστος = ασθενής**



Από τις παραπάνω συνώνυμες λέξεις και εκφράσεις ποιες σου φαίνονται πιο ‘καθημερινές’ και ποιες πιο επίσημες; Θα σε βοηθήσουν τα παραδείγματα.

Είναι πολύ εύκολο να **κολλήσει** κανείς γρίπη σε κλειστούς χώρους.  
Η αλλεργία δεν είναι **μεταδοτική** ασθένεια.  
Αυτός ο ιός **μεταδίδεται** πολύ εύκολα.

Ο Φοίβος είναι **άρρωστος**, έχει ζαλάδες και τάση για εμετό.  
Αυτή η κλινική μπορεί να νοσηλεύσει μέχρι 100 **ασθενείς**.  
Πήγατε το φαγητό στον **ασθενή** του 104;

◆ Πρόσεξε επίσης:

Ο Φοίβος είναι **άρρωστος με** την μπάλα! Όλο για ποδόσφαιρο μιλάει.



Ποια χρήση έχει η λέξη “άρρωστος” εδώ;

**αρρωσταίνω → αναρρώνω**

Οι γιατροί είπαν πως η **αρρώστια** του δεν είναι κάτι σοβαρό και πως θα **αναρρώσει** σύντομα.

**αρρώστια → ανάρρωση**

Η **ανάρρωση** του μετά το ατύχημα κράτησε πάνω από 3 μήνες. Ευτυχώς όμως τώρα είναι πάλι καλά.



**Περαστικά!**

Περαστικά (σου / σας εύχομαι)!

Σου εύχομαι καλή ανάρρωση!

Καλή ανάρρωση (εύχομαι)!



## Τι να έχει άραγε;



### Τι έχω;

ασθένεια →  
το κρυολόγημα  
η ίωση  
η γρίπη  
το συνάχι  
ο πονόλαιμος  
το κάταγμα  
η αλλεργία  
η ημικρανία

### Πώς νιώθω;

συμπτώματα →  
νιώθω αδυναμία  
νιώθω ζαλάδα / ζαλίζομαι  
έχω πυρετό  
- βήχα (βήχω)  
- πόνο σε (πονάω σε)  
- πρήξιμο σε  
- πονοκέφαλο  
- καταρροή  
- φταρνίζομαι

### Τι κάνω;

αντιμετώπιση  
πίνω σιρόπι  
παίρνω ένα χάπι  
παίρνω ένα παυσίπονο  
βάζω σπρέι για τη  
μύτη  
βάζω σταγόνες



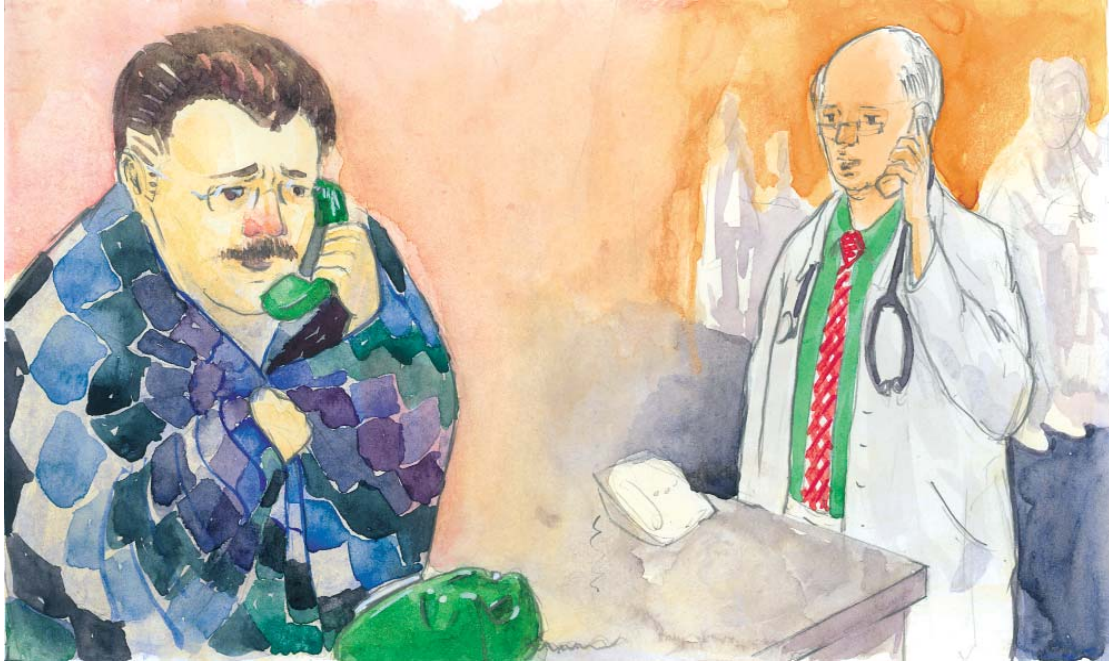
Στις παραπάνω στήλες εμφανίζονται συνηθισμένες ασθένειες. Ταίριαξε τις ασθένειες με τα συμπτώματα και την αντιμετώπισή τους και κάνε προτάσεις.

#### Παράδειγμα:

Όταν έχω κρυολόγημα, νιώθω αδυναμία, πονάω σε όλα μου το σώμα και συνήθως έχω και πονοκέφαλο. Για να αναρρώσω, παίρνω ένα παυσίπονο και κοιμάμαι λίγο παραπάνω.

## Διάγνωση από το τηλέφωνο

Στο ιατρείο του κ. Συναχάκη χτυπάει το τηλέφωνο. Απαντάει ο ίδιος.



- Γιατρός:** Παρακαλώ;  
**Γιώργος Βλαστός:** Γιατρέ μου, είμαι ο κύριος Βλαστός. Σας τηλεφωνώ, επειδή δεν είμαι καλά.  
**Γιατρός:** Τι ακριβώς νιώθετε;  
**Γιώργος Βλαστός:** Είναι μπουκωμένη η μύτη μου και έχω έναν πόνο στο στομάχι.  
**Γιατρός:** Πυρετό έχετε;  
**Γιώργος Βλαστός:** Όχι, πυρετό δεν έχω καθόλου.  
**Γιατρός:** Μήπως έχετε ρίγη;  
**Γιώργος Βλαστός:** Ναι, τρέμω ολόκληρος και κρυώνω. Δεν μπορώ να σταθώ στα πόδια μου.  
**Γιατρός:** Μοιάζει να είναι κάποια ίωση, αλλά θα πρέπει να έρθετε από εδώ να σας εξετάσω, για να σιγουρευτούμε.  
**Γιώργος Βλαστός:** Να πάρω κανένα αντιβιοτικό;  
**Γιατρός:** Όχι, σε καμία περίπτωση. Περάστε από εδώ και βλέπουμε.  
**Γιώργος Βλαστός:** Εντάξει, ευχαριστώ πολύ.  
**Γιατρός:** Γεια σας.



1. Τι συμπτώματα έχει ο ασθενής;
2. Τι τον συμβουλεύει ο γιατρός;
3. Γιατί νομίζεις ότι δεν πηγαίνει αμέσως στο ιατρείο αλλά παίρνει πρώτα τηλέφωνο;

## Κάταγμα ή διάστρεμμα;

Ο Κώστας είχε ένα μικρό ατύχημα. Ανέβηκε σε μια σκάλα, για να κατεβάσει κάτι βιβλία από το πατάρι, έχασε την ισορροπία του, έπεσε και χτύπησε το πόδι του. Ο πατέρας του τον μεταφέρει στο νοσοκομείο.



**Υπάλληλος:** Παρακαλώ!

**Πατέρας :** Ο γιος μου από δω χτύπησε το πόδι του και πονάει πολύ. Δεν ξέρουμε αν το έσπασε ή αν το στραμπούλιξε.

**Υπάλληλος:** Πρέπει να πάτε στα Επείγοντα, στο τμήμα Ορθοπαιδικής. Στο βάθος του διαδρόμου αριστερά.



Στο Τμήμα Επειγόντων, ιατρείο Ορθοπαιδικής.

**Γιατρός:** Πώς χτύπησες, νεαρέ μου;

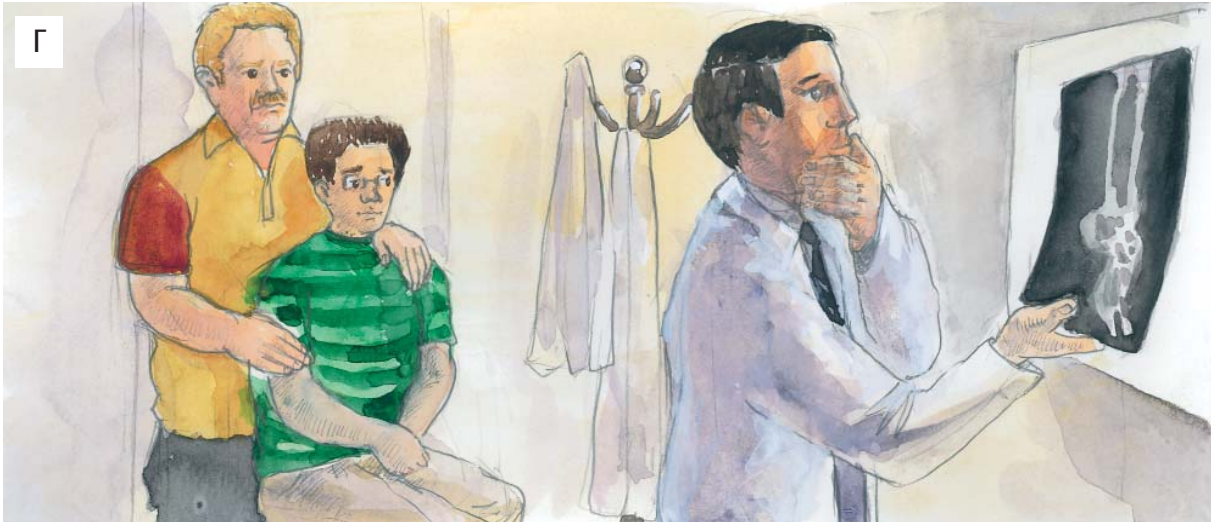
**Κώστας:** Καθώς κατέβαινα από τη σκάλα, έχασα την ισορροπία μου και γύρισε το πόδι μου.

(ο γιατρός εξετάζει το πόδι)

**Γιατρός:** Πρέπει να βγάλεις μια ακτινογραφία. Πήγαινε στο Ακτινολογικό με αυτό το παραπεμπτικό<sup>1</sup> και έλα ξανά εδώ.

1. το παραπεμπτικό: σημείωμα που συνοδεύει τον ασθενή από το ένα τμήμα του νοσοκομείου στο άλλο





- Γ**
- Γιατρός:** Ευτυχώς, νεαρέ μου, είναι ένα απλό διάστρεμμα, δεν πρόκειται για κάταγμα.  
**Κώστας:** Δηλαδή, δεν θα το βάλετε σε γύψο;  
**Γιατρός:** Όχι, γιατί δεν το έσπασες. Θα το δέσουμε μόνο με έναν επίδεσμο και σε λίγες μέρες θα είναι μια χαρά.

### τι έπαθα

- έσπασα το πόδι μου
- στραμπούλιξα το χέρι μου
- έκοψα το δάχτυλό μου, κόπηκα
- έκαψα το χέρι μου, κήκα
- με δάγκωσε ένα φίδι
- με τσίμπησε κάποιο έντομο

### διάγνωση γιατρού

- (το) σπάσιμο (το κάταγμα)
- (το) στραμπούλιγμα (το διάστρεμμα)
- (το) κόψιμο
- (το) κάψιμο (έγκαυμα)
- (το) δάγκωμα
- (το) τσίμπημα

### θεραπεία

#### -αντιμετώπιση

- βγάζω ακτινογραφία
- βάζω σε γύψο
- δένω με επίδεσμο
- καθαρίζω την πληγή
- κάνω ράμματα
- βάζω αλοιφή
- αφαιρώ το δηλητήριο



Παίξτε με τους συμμαθητές σας τον γιατρό και τον ασθενή. Ο ασθενής περιγράφει τι έχει και ο γιατρός τού λέει τη διάγνωση. Θα σας βοηθήσει ο παραπάνω πίνακας.

## Συμβαίνουν και ατυχήματα!



Τι συνέβη στους ανθρώπους στις παραπάνω εικόνες; Πες τι έπαθαν και πώς το αντιμετώπισαν.

## Πρώτες βοήθειες ... ζωής

Ετοιμαζόμαστε να πάμε διακοπές. Έχουμε κάνει όλες τις απαραίτητες αγορές –μαγιό, παιχνίδια, βιβλία – και δεν βλέπουμε την ώρα να φύγουμε. Κάτι λείπει όμως από τις αποσκευές μας. Λείπει το κουτί πρώτων βοηθειών αλλά και οι απαραίτητες γνώσεις που χρειάζονται για να αντιμετωπίσουμε άμεσα κάποια προβλήματα υγείας που μπορούν να μας χαλάσουν την καλή διάθεση. Ας οπλιστούμε με τις κατάλληλες γνώσεις και ...αχρείαστες να είναι!

### Κουτί πρώτων βοηθειών

Ένα καλά εξοπλισμένο κουτί πρώτων βοηθειών πρέπει να σας συνοδεύει στο ταξίδι σας. Μη φύγετε, αν δεν έχετε εξασφαλίσει την ύπαρξη των παρακάτω:

- αποστειρωμένες γάζες και ελαστικούς επιδέσμους σε διάφορα μεγέθη
- λευκοπλάστης
- σαπούνι
- αντιβιοτική κρέμα
- αντιισταμινικό φάρμακο (για εγκαύματα, τσιμπήματα)
- ιώδιο
- βαμβάκι
- αναλγητικά χάπια (παισίοινα)
- ψαλίδι
- λίστα με τα τηλέφωνα πρώτης ανάγκης
- θερμόμετρο

### Αιμορραγία

Τα μικρά κοψίματα δεν πρέπει να μας πανικοβάλλουν. Οι βαθύτερες πληγές όμως μπορούν να προκαλέσουν μεγάλη αιμορραγία. Αν η αιμορραγία δεν σταματάει, πάμε κατευθείαν στον γιατρό.

#### Τι πρέπει να κάνουμε;

Αν πρόκειται για κάποιο επιπόλαιο κόψιμο, ξεπλένουμε την πληγή με καθαρό νερό και σαπούνι, για να καθαρίσει. Καλύπτουμε την πληγή με αποστειρωμένη γάζα και λευκοπλάστη. Φροντίζουμε να αλλάζουμε τακτικά τη γάζα.

### Δαγκώματα και γδαρσίματα

Ένα δάγκωμα από ένα ζώο ή ένα γδαρσίμο εύκολα μπορεί να μολυνθεί. Όσο επιπόλαιο κι αν φαίνεται, εμείς πρέπει να πάρουμε τα μέτρα μας.

#### Τι πρέπει να κάνουμε;

Καλό είναι να απευθυνθούμε σε ένα γιατρό, γιατί μπορεί να χρειάζεται να πάρουμε αντιβίωση ή να κάνουμε αντιτετανικό εμβόλιο.

(Οι ερευνητές πάνε παντού, 11/7/1999)



1. Τι θα πρέπει να έχουμε μαζί μας όταν πάμε διακοπές; Γιατί;
2. Τι πρέπει να κάνουμε μετά από κάποιο κόψιμο;
3. Τι πρέπει να κάνουμε μετά από ένα δάγκωμα;
4. Τι σημαίνει «επιπόλαιο κόψιμο»;
5. Γιατί νομίζεις ότι ένα κουτί πρώτων βοηθειών θα πρέπει να περιέχει τόσα πράγματα;



## Ο καπνός που δεν καπνίζεις εσύ, αλλά βλάπτει εσένα!

Πολλές φορές θα έχεις ακούσει για το παθητικό κάπνισμα. Ξέρεις όμως τι είναι; Γίνεσαι παθητικός καπνιστής όταν βρίσκεσαι κοντά σε κάποιον που καπνίζει. Δηλαδή, δεν αναπνέει μόνο εκείνος τον επικίνδυνο δηλητηριώδη καπνό από τα τσιγάρα ή την πίπα του αλλά και εσύ!

Οι καπνιστές από τη μια πλευρά ισχυρίζονται πως έχουν το δικαίωμα να καπνίζουν. Από την άλλη όμως πλευρά, οι παθητικοί καπνιστές έχουν ένα ακόμη πιο σημαντικό δικαίωμα: να μην αναπνέουν τον καπνό κάποιου άλλου.



Βρες κάποια επιχειρήματα που να δείχνουν πόσο ενοχλητικό είναι το κάπνισμα και για τους ίδιους τους καπνιστές και για τους παθητικούς καπνιστές. Θα σε βοηθήσουν τα παρακάτω στοιχεία: *ρούχα που μυρίζουν, δυσάρεστη ατμόσφαιρα, προβλήματα υγείας (άσθμα, βήχας, τσούξιμο στα μάτια) δυσάρεστη αναπνοή.*

### ΥΓΙΗΣ Ή ΥΓΙΕΙΝΟΣ;

**υγιής, υγιής, υγιές:** είναι αυτός που έχει καλή υγεία

**υγιής ≠ άρρωστος**

- *Η γιαγιά μου, παρά την ηλικία της, είναι εξαιρετικά υγιής.*
- *Για να έχεις ένα υγιές ζώο, πρέπει να το εμβολιάζεις συχνά.*

**υγιεινός, υγιεινή, υγιεινό:** είναι αυτός που βοηθάει στη διατήρηση της υγείας

**υγιεινός ≠ ανθυγιεινός**

- *Καλό θα ήταν όλοι να ακολουθούμε έναν υγιεινό τρόπο ζωής.*
- *Εμείς προτιμάμε τα φαγητά που τρώμε να είναι υγιεινά, γι' αυτό συνήθως μαγειρεύουμε στο σπίτι και σπάνια τρώμε έξω.*
- *Το άλφα και το ωμέγα της υγιεινής διατροφής είναι το μέτρο σε όλα.*
- *Πολλοί άνθρωποι ζουν ακόμη σε ιδιαίτερα ανθυγιεινές συνθήκες ζωής.*
- *Το υγιεινό φαγητό και το υγιεινό περιβάλλον βοηθούν στο να έχουμε καλή υγεία.*



## ΑΟΡΙΣΤΟΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΤΑΤΙΚΟΣ ΤΩΝ ΡΗΜΑΤΩΝ ΣΕ -ΜΑΙ

### Α. Αόριστος

Ξέρεις ότι με τον Αόριστο διηγούμαστε γεγονότα που συνέβησαν. Παράδειγμα:

«Δεν μπορείτε να φανταστείτε τι είδα χθες από το παράθυρό μου. Μια μηχανή συγκρούστηκε (συγκρούομαι) με ένα αυτοκίνητο πάνω στη διασταύρωση. Ο οδηγός της μηχανής πετάχτηκε (πετάγομαι) πέντε μέτρα μακριά. Αμέσως τρέξανε γύρω του οι περαστικοί. Ο τραυματίας ήταν αναισθητός. Ο κύριος από το διπλανό κατάστημα κάλεσε το ασθενοφόρο. Ευτυχώς το ασθενοφόρο ήρθε γρήγορα. Ο τραυματίας μεταφέρθηκε (μεταφέρομαι) στο νοσοκομείο».

ενημερώθηκα	τραυματίστηκα
ενημερώθηκες	τραυματίστηκες
ενημερώθηκε	τραυματίστηκε
ενημερωθήκαμε	τραυματιστήκαμε
ενημερωθήκατε	τραυματιστήκατε
ενημερώθηκαν	τραυματίστηκαν

Τα περισσότερα ρήματα σχηματίζουν Αόριστο σε -θηκα ή -τηκα, αλλά με κάποιες διαφορές.

Π.χ. ρήματα που κάνουν Αόριστο σε -τηκα είναι τα εξής:

<b>-ζομαι</b>	→	<b>-στηκα</b>
ετοιμάζομαι		ετοιμάστηκα
τραυματίζομαι		τραυματίστηκα
<b>-εύομαι</b>	→	<b>-εύτηκα</b>
νοσηλεύομαι		νοσηλεύτηκα
ονειρεύομαι		ονειρεύτηκα
<b>-φ(τ)ομαι</b>	→	<b>-φτηκα</b>
γράφομαι		γράφτηκα
σκέφτομαι		σκέφτηκα
<b>-γομαι, -χ(ν)ομαι</b>	→	<b>-χτηκα</b>
πετάγομαι		πετάχτηκα
ρίχνομαι		ρίχτηκα
δέχομαι		δέχτηκα

Ενώ ρήματα που κάνουν Αόριστο σε -θηκα είναι τα εξής:

-νομαι	→	-θηκα
δένομαι		δέθηκα
ντύνομαι		ντύθηκα
πληρώνομαι		πληρώθηκα

-ούμαι, -άμαι, -ιέμαι	→	-ήθηκα
περιποιούμαι		περιποιήθηκα
κοιμάμαι		κοιμήθηκα
στεναχωριέμαι		στεναχωρήθηκα

ΑΛΛΑ ΚΑΙ -ιέμαι	→	-έθηκα
στεναχωριέμαι		στεναχωρέθηκα
βαριέμαι		βαρέθηκα
παραπονιέμαι		παραπονέθηκα

◆ ΠΡΟΣΕΞΕ!

συγκρούομαι	→	συγκρούστηκα
μεταφέρομαι	→	μεταφέρθηκα

## B. Παρατατικός

1) Με τον Παρατατικό μιλάμε για αυτό που συνηθίζαμε να κάνουμε στο παρελθόν.

- Παλιά όταν είχαμε Μαθηματικά, πάντα **βαριόμουν** και **χασμουριόμουν**. Φέτος όμως, που ο καθηγητής μας κάνει πολύ ωραίο μάθημα, είμαι πρώτος στα Μαθηματικά.
- Παλιά **ονειρευόμουν** να ζήσω σ' ένα τροπικό νησί και να μην κάνω τίποτα όλη μέρα. Τώρα ξέρω ότι αυτό δεν γίνεται.
- Όταν ήμουν νεότερη, **γυμναζόμουν** καθημερινά.

Το παρακάτω κείμενο περιγράφει το πώς περνούσε τον καιρό του ο τραυματίας της προηγούμενης ιστορίας στο νοσοκομείο.

Όσες μέρες **νοσηλεύομουν** (νοσηλεύομαι) στο νοσοκομείο, **βαριόμουν** (βαριέμαι) φρικτά! Στην αρχή **παραπονιόμουν** (παραπονιέμαι) συνέχεια στις νοσοκόμες και τους έλεγα ότι ήθελα να φύγω, αλλά μετά συνήθισα, τι να έκανα; Ξυπνούσα πολύ πρωί, γύρω στις εξήμιση με εφτά. Αν νομίζετε ότι τη νύχτα **κοιμόμουν** (κοιμάμαι), κάνετε λάθος. Ένα σας λέω: ο διπλανός μου ροχάλιζε κάθε νύχτα όλη τη νύχτα! ...

2) Επίσης με τον Παρατατικό μιλάμε για το τι ίσχυε στο παρελθόν.

- Παλιά **μεταδίδονταν** πιο πολλές ασθένειες. Σήμερα οι άνθρωποι εμβολιάζονται και πολλές αρρώστιες εξαφανίστηκαν.
- Παλιά δεν υπήρχαν αντιπυρετικά φάρμακα και ο πυρετός **αντιμετωπιζόταν** πρακτικά με κομπρέσες.

◆ Θυμήσου πώς κλίνεται ο Παρατατικός στη Μέση φωνή:

ξεκουράζ-ομαι	κοιμ-άμαι	βαρ-ιέμαι
ξεκουραζόμουν(α)	κοιμόμουν(α)	βαριόμουν(α)
ξεκουραζόσουν(α)	κοιμόσουν(α)	βαριόσουν(α)
ξεκουραζόταν(ε)	κοιμόταν(ε)	βαριόταν(ε)
ξεκουραζόμασταν	κοιμόμασταν	βαριόμασταν
ξεκουραζόσασταν	κοιμόσασταν	βαριόσασταν
ξεκουράζονταν / ξεκουραζόντουσαν	κοιμόνταν / κοιμόντουσαν	βαριόνταν / βαριόντουσαν



**Έξι ασθένειες απειλούν τη ζωή 5.500 παιδιών κάθε μέρα!**





## Χαρίστε στα παιδιά το δικαίωμα για ζωή!

Πολιομυελίτιδα, ιλαρά, διφθερίτιδα, κοκίτης, φυματίωση, τέτανος.

Πιθανόν να θυμάστε την εποχή που αυτές οι ασθένειες απειλούσαν τη ζωή πολλών παιδιών στην Ελλάδα. Δυστυχώς, στις περισσότερες χώρες οι ασθένειες αυτές έχουν εξαλειφθεί, στις φτωχότερες χώρες του πλανήτη μας εξακολουθούν να προκαλούν τρόμο.

Είναι γεγονός ότι, ακόμα και σήμερα, 2 εκατομμύρια παιδιά πεθαίνουν κάθε χρόνο από ασθένειες που προλαμβάνονται εύκολα με εμβόλια. Το κόστος των εμβολίων για την ανοσοποίηση<sup>1</sup> ενός παιδιού από τις ασθένειες αυτές είναι ελάχιστο. Τα απαραίτητα εμβόλια για την προστασία των παιδιών είναι διαθέσιμα και πολύ φτηνά. Δεν είναι όμως μόνο το κόστος των εμβολίων. Πολλά παιδιά κατοικούν σε απομακρυσμένες περιοχές, γι' αυτό είναι απαραίτητη η χρήση ειδικών κουτιών για να διατηρούνται τα εμβόλια στη σωστή θερμοκρασία κατά τη μεταφορά τους. Επίσης, οι υγειονομικοί υπάλληλοι πρέπει να εκπαιδευτούν κατάλληλα και να ταξιδέψουν μεγάλες αποστάσεις με οποιοδήποτε μέσο, με ποδήλατο ή και με γαϊδουράκι, για την διενέργεια των εμβολιασμών.

Με 55 ευρώ καλύπτετε το κόστος των εμβολίων κατά της πολιομυελίτιδας για τον εμβολιασμό 300 παιδιών μιας ολόκληρης κοινότητας.



1. Ποιος είναι κατά τη γνώμη σου ο σκοπός αυτού του δημοσιεύματος της UNICEF;
2. Πώς μπορεί ο καθένας από εμάς να βοηθήσει στη μείωση των παιδικών θανάτων;
3. Είναι σημαντικό κατά τη γνώμη σου να βοηθήσουμε τη UNICEF στο έργο της; Γιατί;

Κάποιες ασθένειες προλαμβάνονται εύκολα με **εμβόλια**.

Ο **εμβολιασμός** των παιδιών στις περιοχές αυτές δεν είναι εύκολη υπόθεση.

Οι υγειονομικοί υπάλληλοι **εμβολιάζουν** καθημερινά πολλά παιδιά.

Η ζωή των παιδιών **απειλείται από** κάποιες ασθένειες.

Πολλά παιδιά στις φτωχότερες χώρες του πλανήτη **πεθαίνουν από τη φυματίωση**.

Η παιδική **θνησιμότητα** στις φτωχότερες χώρες είναι μεγάλη.

1. *ανοσοποίηση*: διαδικασία που δίνει στον οργανισμό τέτοιες ιδιότητες (με ένα εμβόλιο) ώστε να μην προσβάλλεται από ορισμένες ασθένειες.