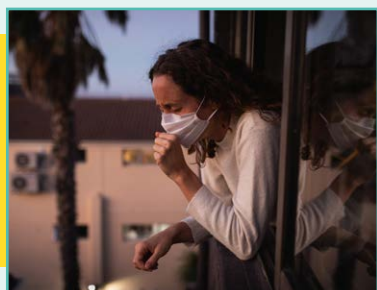


3.5.2 ΟΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Η **υπερβολική έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία** είναι αποτέλεσμα ενός περιβαλλοντικού παράγοντα και ταυτόχρονα κακής ατομικής υγιεινής. Η ηλιακή ακτινοβολία μπορεί να είναι αρκετά επιβλαβής για την ανθρώπινη υγεία καθώς η έκθεση του δέρματος για μεγάλο χρονικό διάστημα και ειδικά τις μεσημεριανές ώρες που η έντασή τους είναι μεγαλύτερη μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα και καρκίνο του δέρματος γνωστό και ως μελάνωμα. Βασικό μέλημα του ανθρώπου στα πλαίσια της ατομικής υγιεινής είναι να προστατεύει τα μάτια και το δέρμα του από την υπερβολική έκθεση στον ήλιο, προσπαθώντας να μην κυκλοφορεί ή να μην κάνει ηλιοθεραπεία τις μεσημεριανές ώρες μεταξύ 11.00-15.00, φορώντας γυαλιά ηλίου και καπέλο και χρησιμοποιώντας αντιηλιακό.



Η **ρύπανση του αέρα** συνήθως οφείλετε σε εκπομπές αερίων όπως διοξείδιο του αζώτου και όζον, σωματιδίων σκόνης και καπνού από εργοστάσια, μέσα μεταφοράς, καυστήρες για τη θέρμανση των εσωτερικών χώρων και τεχνικά έργα. Τα σωματίδια αυτά που λέγονται ατμοσφαιρικοί ρύποι εισέρχονται στον οργανισμό του ανθρώπου με την αναπνοή και προκαλούν αναπνευστικά προβλήματα, πνευμονοπάθειες και καρκίνο του πνεύμονα, καρδιαγγειακά νοσήματα, αγγειακά εγκεφαλικά νοσήματα, ηπατικές νόσους και αιματολογικά νοσήματα.

Η **ρύπανση του νερού** είναι η εισαγωγή στο νερό ξένων ουσιών που μπορεί να προκαλέσουν βλάβες στους ζωντανούς οργανισμούς και αρνητική επίδραση στην υγεία του ανθρώπου, κάνοντάς το ακατάλληλο για χρήση. Η ρύπανση του νερού μπορεί να γίνει κυρίως από απόβλητα που προέρχονται από τη βιομηχανία, τη γεωργία και την κτηνοτροφία, αλλά και από αστικά λύματα (π.χ. υπονόμους των πόλεων). Το νερό που έχει ρύπανση περιέχει διάφορες βλαβερές ουσίες όπως μικρόβια, νιτρώδεις ουσίες, υπολείμματα από φυτοφάρμακα και λιπάσματα κ.α. Οι συνέπειες για την υγεία από την κατανάλωση ενός τέτοιου νερού είναι μεγάλες αφού μπορεί να προκαλέσει αναπνευστικές λοιμώξεις, διάρροια, τύφο, ηπατίτιδα και διάφορες μορφές καρκίνου.



Τίτλος: «**Οι αλλαγές στη ζωή μας**»

Έκδοση: **1.5**

Ημερομηνία: **10/09/2025**

Συντονιστής ομάδας σχεδιασμού και ανάπτυξης: **Κέλλυ Σαρρή Πασχαλίδη**

Δημιουργία: **ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΡΑΦΗ**



Το παρόν αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της Πράξης «Συγγραφή, Αξιολόγηση και Ένταξη διδακτικών βιβλίων στο Μητρώο Διδακτικών Βιβλίων και στην Ψηφιακή Βιβλιοθήκη Διδακτικών Βιβλίων» με κωδικό ΟΠΣ (ΜΙΣ) 6010165, του Προγράμματος «Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή 2021-2027» που υλοποιείται από το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα
Ανθρώπινο Δυναμικό και
Κοινωνική Συνοχή