

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Κωνσταντίνος Αποστολόπουλος, Ευαγγελία Γεωργιτσογιάννη
Αναστασία Κανέλλου, Άννα Σαΐτη, Δέσποινα Σδράλη, Διαμάντω Τριάδη

Οικιακή Οικονομία

Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ


ΒΙΒΛΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ
«ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

Οικιακή Οικονομία

Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΒΙΒΛΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:	Κωνσταντίνος Αποστολόπουλος , Καθηγητής Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Ευαγγελία Γεωργιτσογιάννη , Αναπλ. Καθηγήτρια Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αναστασία Κανέλλου , Αναπλ. Καθηγήτρια Διατροφής ΤΕΙ Αθήνας Άννα Σαΐτη , Επίκουρη Καθηγήτρια Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Δέσποινα Σδράλη , Επιστημονική συνεργάτης Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Διαμάντω Τριάδη , Σχολική Σύμβουλος Οικιακής Οικονομίας
ΚΡΙΤΕΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΕΣ:	Αντώνιος Ζαμπέλας , Αναπληρωτής Καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αμαλία Φλέσσα , Σχολική Σύμβουλος Οικιακής Οικονομίας Παρασκευή Σπανέα , Οικιακής Οικονομίας, Εκπαιδευτικός Β/θμιας Εκπαίδευσης
ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ:	Τριάς Γανώση , Σκιτσογράφος-Εικονογράφος
ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:	Σοφία Στέρπη , Φιλολόγος
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ:	Γεώργιος Γρ. Παπάς , Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΥΠΟΕΡΓΟΥ:	Ιωάννης Βουτουράκης , Οικιακής Οικονομίας, Εκπαιδευτικός Β/θμιας Εκπαίδευσης
ΕΞΩΦΥΛΛΟ:	Καλλιόπη Ζούνη , Ζωγράφος
ΠΡΟΕΚΤΥΠΩΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ:	ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΛΙΒΑΝΗ 

Γ' Κ.Π.Σ. / ΕΠΕΑΕΚ II / Ενέργεια 2.2.1 / Κατηγορία Πράξεων 2.2.1.α: «Αναμόρφωση των προγραμμάτων σπουδών και συγγραφή νέων εκπαιδευτικών πακέτων»	
Πράξη με τίτλο:	<p style="text-align: center;">ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ Μιχάλης Αγ. Παπαδόπουλος Ομότιμος Καθηγητής του Α.Π.Θ. Πρόεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου</p> <p>«Συγγραφή νέων βιβλίων και παραγωγή υποστηρικτικού εκπαιδευτικού υλικού με βάση το ΔΕΠΠΣ και τα ΑΠΣ για το Γυμνάσιο»</p> <p style="text-align: center;">Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου Αντώνιος Σ. Μπομπέτσης Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου</p> <p style="text-align: center;">Αναπληρωτές Επιστημονικοί Υπεύθυνοι Έργου Γεώργιος Κ. Παλιός Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Ιγνάτιος Ε. Χατζηευστρατίου Μόνιμος Πάρεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου</p>
Έργο συγχρηματοδοτούμενο 75% από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και 25% από εθνικούς πόρους.	

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

Κωνσταντίνος Αποστολόπουλος, Ευαγγελία Γεωργιτισογιάννη
Αναστασία Κανέλλου, Άννα Σαΐτη, Δέσποινα Σδράλη, Διαμάντω Τριάδη

ΑΝΑΔΟΧΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ



Οικιακή Οικονομία

Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΒΙΒΛΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ Ο ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΠΕΡΙΓΥΡΟΣ	5
1.1 Η οικογένεια – Η ελληνική οικογένεια	5
1.2 Οικογενειακή αγωγή	7
1.3 Ο κοινωνικός περίγυρος – Μορφές διαπροσωπικών σχέσεων	9
1.4 Επικοινωνία και προβλήματα – Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας	10
1.5 Η κοινωνικότητα των νέων	12
2. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ	13
2.1 Οικονομικοί πόροι	13
2.2 Ο οικονομικός ρόλος της οικογένειας	15
2.3 Οικογενειακός προϋπολογισμός	17
3. ΔΙΑΤΡΟΦΗ	19
3.1 Τροφή και τρόφιμα	19
3.2 Ομάδες τροφίμων	22
3.3 Ομάδα 1η: Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα	24
3.4 Ομάδα 2η: Φρούτα και χορταρικά	25
3.5 Ομάδα 3η: Δημητριακά και ψωμί	26
3.6 Ομάδα 4η: Κρέας-ψάρι-όσπρια	27
3.7 Ομάδα 5η: Λίπη και έλαια	28
3.8 Γλυκίσματα-ροφήματα-ποτά	29
3.9 Σχεδιασμός γευμάτων	30
4. ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ – ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ	32
4.1 Ατομική υγιεινή	32
4.2 Στοματική υγεία	34
4.3 Κάπνισμα – Οινόπνευμα	35
4.4 Φαρμακείο – Φάρμακα	36
4.5 Ατυχήματα στο σπίτι και σε δημόσιους χώρους	37
4.6 Ατυχήματα στο δρόμο – Κυκλοφοριακή αγωγή	39
5. ΚΑΤΟΙΚΙΑ	42
5.1 Η κατοικία και η σημασία της για τον άνθρωπο	42
5.2 Ιστορική εξέλιξη της κατοικίας	44
5.3 Η ελληνική παραδοσιακή κατοικία	46
5.4 Τύποι και μορφές κατοικίας	48
5.5 Λειτουργικότητα και αισθητική των χώρων της κατοικίας	50
6. ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ	51
6.1 Η ενδυμασία και η σημασία της για τον άνθρωπο	51
6.2 Ιστορική εξέλιξη της ενδυμασίας – Η ελληνική παραδοσιακή ενδυμασία	53
6.3 Τύποι ένδυσης - Πρώτες ύλες - Κριτήρια επιλογής και υγιεινή της ενδυμασίας	55
Οδηγίες για τον εργαστηριακό οδηγό	57

1. Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ Ο ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΠΕΡΙΓΥΡΟΣ

1.1 Η οικογένεια – Η ελληνική οικογένεια

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποενοότητα μπορεί να καλυφθεί σε μία διδακτική ώρα.

Στόχοι της υποενοότητας

- Να ορίσουν οι μαθητές την έννοια της οικογένειας και της συγγένειας και να κατανοήσουν τη σημασία της για μια υγιή και ευνομούμενη κοινωνία.
- Να διακρίνουν τους τύπους της οικογένειας και τα είδη της συγγένειας.
- Να περιγράφουν την εξελικτική πορεία του θεσμού της οικογένειας.
- Να γνωρίσουν τη φυσιολογία της σύγχρονης ελληνικής οικογένειας.
- Να αντιληφθούν την αλλοίωση της παραδοσιακής ζωής στη χώρα μας και ιδιαίτερα στον αγροτικό χώρο.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

Ο καθηγητής μπορεί να χρησιμοποιήσει διαφάνειες, slides, ή εικόνες από βιβλία και περιοδικά, που παρουσιάζουν τους διάφορους τύπους της οικογένειας. Με αυτό τον τρόπο οι μαθητές θα έχουν τη δυνατότητα να συγκρίνουν τους τύπους της οικογένειας, να συζητήσουν για τα πλεονεκτήματα-μειονεκτήματα του κάθε τύπου και να διαπιστώσουν σε ποιον τύπο ανήκουν.

Επίσης, ο καθηγητής, ανάλογα με την περιοχή στην οποία βρίσκεται το σχολείο (αστική-ημιαστική-αγροτική), μπορεί να φέρει παραδείγματα από την καθημερινή ζωή που απεικονίζουν τη σημερινή κατάσταση της ελληνικής οικογένειας. Ο καθηγητής μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές να αναφέρουν τις δικές τους εμπειρίες για τις αλλαγές στον τρόπο της οικογενειακής ζωής (ακούσματα των μαθητών από τους γονείς και κυρίως από τους παππούδες τους). Αυτό που θα πρέπει να τονιστεί είναι ότι η σύγχρονη ελληνική αγροτική οικογένεια συγκλίνει προς την αστική, αλλοιώνοντας έτσι τον παραδοσιακό της χαρακτήρα. Ωστόσο, αυτό δε σημαίνει ότι η αγροτική οικογένεια θα πρέπει οπωσδήποτε να αποκτήσει την παλιά της μορφή. Αυτό που δε θα πρέπει να χάσει είναι τον παραδοσιακό της χαρακτήρα, την προσήλωσή της στις παραδόσεις, στα ήθη και στα έθιμα.

Η συγκεκριμένη υποενοότητα μπορεί να συνδεθεί και με άλλα μαθήματα, όπως: το μάθημα της Ιστορίας, των Θρησκευτικών και των Αρχαίων Ελληνικών (Ομήρου Οδύσσεια: στοιχεία σχετικά με τη θέση της γυναίκας και των ηλικιωμένων μέσα στην οικογένεια).

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α1

Πυρηνική οικογένεια: συναισθηματική ασφάλεια

Μονογονεϊκή οικογένεια: στενότερη σχέση μεταξύ γονέα και παιδιού, οικονομικά προβλήματα, πολύπλοκες ευθύνες του γονέα

Οικογένεια χωρίς γάμο: ευκολία χωρισμού των συντρόφων

Εκτεταμένη οικογένεια: στενότερη επαφή των παιδιών με τον παππού και τη γιαγιά, οικονομική βοήθεια, συναισθηματική ασφάλεια

Άσκηση Α2

1-δ, 2-α, 3-β, 4-γ, 5-στ, 6-ζ, 7-ε

Άσκηση Α3

πατέρας-κόρη: εξ αίματος, γιαγιά-εγγόνη: εξ αίματος, συννυφάδες: εξ αγχιστείας, γαμπρός-πεθερά: εξ αγχιστείας, πρώτα ξαδέφρα: εξ αίματος, πεθερός-νύφη: εξ αγχιστείας

Άσκηση Β

Οι μαθητές θα πρέπει να σκεφτούν ένα τέτοιο παράδειγμα ώστε να διαπιστώσουν ότι η αγροτική οικογένεια συγκλίνει με την αστική.

Προτεινόμενο διαθεματικό σχέδιο εργασίας

Σε συνεργασία με τους καθηγητές των Ξένων Γλωσσών, της Γεωγραφίας και της Ιστορίας, να ερευνήσετε τα χαρακτηριστικά των οικογενειών άλλων χωρών και να τα συγκρίνετε με τα χαρακτηριστικά της σύγχρονης ελληνικής οικογένειας. Διαπιστώνετε αλλαγές; Αν ναι, πού κατά τη γνώμη σας οφείλονται;

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

Αποστολόπουλος, Κ. (1998), Μαθήματα της Κοινωνιολογίας της Οικογένειας, Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.

Bohneman, E. (1988), Η πατριαρχία, Αθήνα: Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τράπεζας.

Ένγκελς, Φ. (χ.χ.), Η καταγωγή της οικογένειας, της ατομικής ιδιοκτησίας και του κράτους, Αθήνα: Αναγνωστάκη.

Μαράτου-Αλιμπράντη, Λ. (1999), Η Οικογένεια στην Αθήνα. Οικογενειακά Πρότυπα και Συζυγικές Πρακτικές, Αθήνα: ΕΚΚΕ.

1.2 Οικογενειακή αγωγή

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποεπότητα μπορεί να καλυφθεί σε μία διδακτική ώρα.

Στόχοι της υποεπότητας

- Να ορίσουν οι μαθητές την έννοια της αγωγής.
- Να γνωρίσουν τους σκοπούς της οικογενειακής αγωγής, οι οποίοι συνδέονται με την κοινωνικοποίηση του ατόμου.
- Να συνειδητοποιήσουν ότι η υλοποίηση των σκοπών της οικογενειακής αγωγής εξαρτάται από τη στάση των γονέων απέναντι στα παιδιά τους και από την αρμονική οικογενειακή ατμόσφαιρα.
- Να αναγνωρίσουν την αναγκαιότητα της υποκατάστασης του ρόλου των γονέων σε ειδικές περιπτώσεις.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

Θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί επίσκεψη σε κάποιο ίδρυμα παιδικής μέριμνας (π.χ. παιδικό χωριό SOS) ή σε κάποιο παιδικό σταθμό της περιοχής. Η επίσκεψη αυτή μπορεί να αποτελέσει μια καλή αφορμή να μιλήσουν στη συνέχεια οι μαθητές για τα συναισθήματα που τους δημιουργήθηκαν και να συζητήσουν τις γενικότερες εντυπώσεις τους.

Το θέμα της υποκατάστασης των γονέων πρέπει να προσεγγιστεί με ευαισθησία και διακριτικότητα. Δεν πρέπει να υπερτονιστεί ή να υποβαθμιστεί ο ρόλος κανενός από τους δύο γονείς. Οι μαθητές χρειάζεται να κατανοήσουν ότι ο κάθε γονιός είναι ξεχωριστός και έχει αναντικατάστατη αξία για το παιδί. Ωστόσο, χρειάζεται να γίνει κατανοητό ότι υπάρχουν περιπτώσεις στη ζωή όπου η φυσική οικογένεια δεν υφίσταται ή δεν έχει τη δυνατότητα να μεγαλώσει τα παιδιά της (π.χ. παιδιά που κακοποιούνται από τους γονείς τους ή βιώνουν συνθήκες ανέχειας, βίας, εκμετάλλευσης ή έχουν γονείς με νοητικές ή σωματικές αναπηρίες). Για το λόγο αυτόν η αγωγή των παιδιών πρέπει να αναπληρώνεται από κάποια άλλη οικογένεια, ίδρυμα ή οργανισμό. Αυτό βέβαια που θα πρέπει να τονιστεί είναι ότι η υποκατάσταση των γονέων (ολική ή μερική) δεν πρέπει να θεωρείται υποδεέστερη της οικογενειακής ζωής και της αγωγής της φυσικής οικογένειας. Η ευτυχία ενός παιδιού εξαρτάται από τη ζεστή οικογενειακή ατμόσφαιρα μέσα στην οποία ζει, ανεξάρτητα εάν αυτή είναι αποτέλεσμα ενός φυσικού οικογενειακού περιβάλλοντος ή όχι.

Επίσης, μπορεί να συζητηθεί το θέμα της μερικής υποκατάστασης των γονέων από τον παππού ή τη γιαγιά κατά τις ώρες εργασίας των γονέων και να τονιστεί η προσφορά των ατόμων αυτών στην αγωγή των παιδιών.

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α

1. Σκοποί της οικογενειακής αγωγής είναι η σωματική ανάπτυξη του ατόμου, η διανοητική διάπλασή του, η ηθική αγωγή και η κοινωνική αγωγή.

2. Η αναπλήρωση της οικογενειακής αγωγής (μερική ή ολική) είναι αναγκαία σε ορισμένες περιπτώσεις όπως όταν η μητέρα απασχολείται έξω από το σπίτι, όταν έχει πεθάνει ένας ή και οι δύο γονείς, ή όταν παρατηρείται αδυναμία των γονέων να αναθρέψουν τα παιδιά τους (π.χ. για οικονομικούς λόγους).

Άσκηση Β

- **Δημόσιος παιδικός σταθμός. Πλεονεκτήματα:** χαμηλότερο οικονομικό κόστος, εξειδικευμένο προσωπικό, κοινωνικοποίηση, εξοικείωση με άλλα παιδιά, κανόνες συμπεριφοράς σε ομάδα. **Μειονεκτήματα:** λιγότερο οικείο περιβάλλον, ροπή σε μεταδοτικές ασθένειες.

- **Κυρία επί πληρωμή. Πλεονεκτήματα:** όχι κόστος μεταφοράς, οικείο περιβάλλον. **Μειονεκτήματα:** λιγότερη εμπιστοσύνη, υψηλότερο οικονομικό κόστος.
- **Γιαγιά. Πλεονεκτήματα:** στοργή, αγάπη, εμπιστοσύνη. **Μειονεκτήματα:** πιθανά προβλήματα υγείας, πιο χαλαρή και λιγότερο αυστηρή συμπεριφορά.

Προτεινόμενο διαθεματικό σχέδιο εργασίας

Αφού διαβάσετε από τα Κείμενα Νεοελληνικής Λογοτεχνίας της Α΄ Γυμνασίου το διήγημα «Η γιαγιά», να εξετάσετε το ρόλο της γιαγιάς στην αγωγή των παιδιών της ιστορίας. Σήμερα, έχουν μεταβληθεί οι σχέσεις των νέων με τους ηλικιωμένους; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

Αποστολόπουλος, Κ. (1998), Μαθήματα της Κοινωνιολογίας της Οικογένειας, Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.

Μαρκαντώνης, Ι. κ.ά. (1991), Οικογένεια, μητρότητα, αναδοχή, Αθήνα: Μαυρομαμάτης.

Μπόλμπυ, Τ. (1995), Δημιουργία και διακοπή των συναισθηματικών δεσμών, μετάφρ.: Π. Στρατή, Αθήνα: Καστανιώτης.

Άλλες πηγές πληροφόρησης

- Πηγή πληροφόρησης για τα διάφορα Ιδρύματα προστασίας του παιδιού (π.χ. Ίδρυμα για το παιδί και την οικογένεια, Το χαμόγελο του παιδιού, παιδικό χωριό SOS κ.ά.) αποτελεί η ιστοσελίδα **www.in.gr** (In.gr > Κατάλογος > Κοινωνία > Κοινωνικές ομάδες > Οικογένεια, παιδί > Οργανισμοί).
- Στην ιστοσελίδα **www.excite.co.uk/directory/World/Greek** υπάρχουν πληροφορίες για Ιδρύματα παιδικής μέριμνας τόσο στην Ελλάδα όσο και σε άλλες χώρες.

1.3 Ο κοινωνικός περίγυρος – Μορφές διαπροσωπικών σχέσεων

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποενότητα μπορεί να καλυφθεί σε μία διδακτική ώρα.

Στόχοι της υποενότητας

- Να κατανοήσουν οι μαθητές την έννοια και την αξία του κοινωνικού περιγύρου.
- Να αντιληφθούν το ρόλο της κοινότητας, καθώς και το ότι η δημιουργία της οφείλεται στην κοινωνική φύση του ανθρώπου.
- Να ανακαλύψουν την προσφορά των κοινωνικών σχέσεων στον άνθρωπο, μέσα από τις οποίες γίνεται αντιληπτή η αναγκαιότητα της συλλογικότητας.
- Να συνειδητοποιήσουν ότι οι αρμονικές διαπροσωπικές σχέσεις μέσα στην οικογένεια, στο σχολείο και στην κοινότητα μπορούν να επιτευχθούν με την κατανόηση, το σεβασμό, την αγάπη, την καλοπροαίρετη διάθεση και τη συνεργασία.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

Ο καθηγητής, ανάλογα με τον τόπο στον οποίο βρίσκεται το σχολείο (αστικό κέντρο ή περιφέρεια), μπορεί να φέρει παραδείγματα διαπροσωπικών σχέσεων της καθημερινής οικογενειακής ή σχολικής ζωής. Επίσης, μπορεί να αναφερθεί με παραδείγματα στις διαπροσωπικές σχέσεις σε επίπεδο κοινότητας (οικισμού, γειτονιάς, κομόπολης), προκειμένου να δοθεί αφορμή για διάλογο με τους μαθητές.

Τέλος, θα πρέπει να τονιστεί ότι η τήρηση των σχολικών κανόνων και των νόμων του κράτους δεν έχουν περιοριστικό χαρακτήρα, αλλά προστατευτικό, συμβάλλοντας με αυτόν τον τρόπο στη διατήρηση της ομαλής λειτουργίας τόσο του σχολείου, όσο και της κοινότητας. Επίσης, θα πρέπει να τονιστεί η αλληλεπίδραση μεταξύ της οικογένειας, του σχολείου και της κοινότητας. Οι μαθητές που έχουν ενστερνιστεί μέσα στην οικογένεια τον αυτοσεβασμό και τον αλληλοσεβασμό, σέβονται τους νόμους του σχολείου και της κοινότητας και τους εφαρμόζουν, όπως και οι μαθητές που σέβονται τους οικογενειακούς κανόνες δεν περιφρονούν τους άγραφους-ηθικούς νόμους.

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α

Σωματική ασφάλεια, οργανωμένο σύνολο, δημοκρατία, αναγνώριση δικαιωμάτων, αναγνώριση υποχρεώσεων, καλύτερη λειτουργία.

Άσκηση Β

1-Σχολείο, 2-Ευγένεια, 3-Βία, 4-Αγορά, 5-Συνεργασία, 6-Μονόπλευρη, 7-Οργάνωση, 8-Συμμετοχή

Προτεινόμενο διαθεματικό σχέδιο εργασίας

Καταγράψτε ή φωτογραφήστε χαρακτηριστικές εικόνες από την κοινότητα στην οποία ζείτε. Εικόνες χαρακτηριστικές της κοινότητάς σας που σχετίζονται με την εξυπηρέτηση των ανθρώπων, την ψυχαγωγία και την αναψυχή (π.χ. θέατρο, κινηματογράφος, μουσεία, παιδικές χαρές, χώροι πρασίνου κ.λπ.). Ποιες από τις εικόνες αυτές θα προβάλατε, προκειμένου να προσελκύσετε επισκέπτες στην περιοχή σας;

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

Αποστολόπουλος, Κ. (1998), Μαθήματα της Κοινωνιολογίας της Οικογένειας, Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.

Skyppner, R. (1997), Οικογενειακές υποθέσεις, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Χουντουμάδη, Α. (1994), Παιδιά και γονείς στο ξεκίνημα μιας σχέσης, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

1.4 Επικοινωνία και προβλήματα – Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποενοότητα μπορεί να καλυφθεί σε μία διδακτική ώρα.

Στόχοι της υποενοότητας

- Να αντιληφθούν οι μαθητές την αξία της επικοινωνίας στις διαπροσωπικές σχέσεις και να καταγράφουν τα βασικά στοιχεία που θα πρέπει να τη χαρακτηρίζουν, έτσι ώστε να μη δημιουργούνται διενέξεις μεταξύ των συνομιλητών.
- Να καταλάβουν πως η επικοινωνία μέσα από το διάλογο μπορεί να αποτελέσει μέτρο αντιμετώπισης ειδικών κοινωνικών προβλημάτων.
- Να διακρίνουν τη θετική και αρνητική επίδραση των ΜΜΕ στο κοινωνικό και οικογενειακό περιβάλλον.
- Να αναγνωρίσουν τα προβλήματα που μπορεί να δημιουργήσει η διαφήμιση στις ανθρώπινες σχέσεις και το μέγεθος της επιρροής της σ' αυτές.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

Ο καθηγητής καλό είναι να ακολουθήσει μία μέση οδό σε ό,τι αφορά τις θετικές και αρνητικές επιδράσεις των ΜΜΕ. Ιδιαίτερη έμφαση θα πρέπει να δοθεί στα νέα ΜΜΕ (π.χ. ηλεκτρονικοί υπολογιστές, κινητά τηλέφωνα) και στις επιδράσεις τους στο κοινωνικό και οικογενειακό περιβάλλον. Ο καθηγητής κάνοντας διάλογο με τους μαθητές ανακαλύπτει τη θέση που κατέχουν τα μέσα επικοινωνίας στην καθημερινή ζωή τους, επισημαίνει τους κινδύνους που ελλοχεύουν και συζητά μαζί τους για τα μέτρα προστασίας.

Επίσης, οι μαθητές παροτρύνονται να αναπτύξουν διάλογο και να αναφέρουν τα προσωπικά κριτήριά τους για την επιλογή των περιοδικών και των βιβλίων που διαβάζουν, πόσες ώρες παρακολούθουν τηλεόραση ή/και ραδιόφωνο, αν επηρεάζονται από τις διαφημίσεις κ.λπ.

Παράλληλα, συνιστάται ο καθηγητής να παρουσιάσει έντυπες διαφημίσεις στην τάξη και να ζητήσει από τους μαθητές να σχολιάσουν τον τρόπο με τον οποίο διαφημίζονται τα προϊόντα. Για παράδειγμα, χρησιμοποιούνται λογοπαίγνια, μεταφορές, παρομοιώσεις, σπάνιες λέξεις ή φράσεις; Γίνεται χρήση του χιούμορ, της υπερβολής ή της έκπληξης; Χρησιμοποιείται η αφήγηση μιας ιστορίας για την επίδειξη του προϊόντος; Το προϊόν διαφημίζεται από κάποιο γνωστό πρόσωπο; Επίσης, ο καθηγητής μπορεί να διαβάσει από εφημερίδες ή περιοδικά κάποιο θέμα της επικαιρότητας και να σχολιαστεί ο τρόπος με τον οποίο παρουσιάζεται ως προς το περιεχόμενο και το ύφος του.

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α

Ασάφεια, υποκρισία, φλυαρία.

Άσκηση Β

1. Σκοπός της άσκησης αυτής είναι να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές ότι πολλές φορές η διαφήμιση με τη μουσική, την εικόνα, το χρώμα, την κίνηση και τα μηνύματα αποσπά την προσοχή μας, κεντρίζει το ενδιαφέρον μας και μας οδηγεί σε αγορές τις οποίες δεν έχουμε πραγματικά ανάγκη.

2. Ο παρακάτω πίνακας μπορεί να κατευθύνει τους μαθητές στην επίλυση της άσκησης.

1. Εάν πρόκειται να συναντήσω άτομα που γνώρισα από το Διαδίκτυο, η συνάντηση πραγματοποιείται οπωσδήποτε σε δημόσιο χώρο και οι γονείς μου είναι παρόντες.
2. Δεν δίνω μέσω του Διαδικτύου τη διεύθυνση της κατοικίας μου, τον αριθμό του τηλεφώνου μου, το όνομα του σχολείου μου ή τη φωτογραφία μου.
3. Δεν πρέπει να δίνω σε κανέναν τον κωδικό πρόσβασης του λογαριασμού που έχω στο Διαδίκτυο (διότι θα μπορούσαν να προφασιστούν ότι είμαι εγώ ή να διαβάσουν τα ηλεκτρονικά μηνύματά μου).
4. Δεν δίνω ποτέ τον κωδικό μου ή τον αριθμό πιστωτικής κάρτας ή τραπεζικού λογαριασμού σε κανέναν, εάν οι γονείς μου δεν το γνωρίζουν, γιατί τα άτομα αυτά μπορούν να με κλέψουν.
5. Ξέρω ότι τα άτομα που γνωρίζω στο Διαδίκτυο δεν είναι πάντοτε αυτά που ισχυρίζονται ότι είναι. Αυτό ισχύει ακόμη και γι' αυτούς με τους οποίους αλληλογραφώ. Πιθανόν να θέλουν να με εξαπατήσουν.
6. Είμαι ιδιαίτερα προσεκτικός κατά τη διάρκεια συνομιλίας σε «δωμάτια επικοινωνίας» (chat rooms). Χρησιμοποιώ χώρους συνομιλίας που είναι για παιδιά της ηλικίας μου μόνο.
7. Είναι καλό να θυμάμαι ότι εάν κάποιος μου προσφέρει κάτι που μου φαίνεται υπερβολικό για να είναι αλήθεια, ίσως πρόκειται για κάποιο τέχνασμα!
8. Πρέπει οπωσδήποτε να αποφεύγω τους κόμβους που είναι για τους «άνω των 18 ετών». Οι προειδοποιήσεις υπάρχουν για να με προστατέψουν. Οι κόμβοι για τους ενήλικους μπορεί ορισμένες φορές να κοστίζουν πολύ ακριβά στον τηλεφωνικό μου λογαριασμό.
9. Δεν πρέπει να «κλικάρω» στους συνδέσμους του Διαδικτύου που υπάρχουν στα ηλεκτρονικά μηνύματα και να μην ανοίγω τα ηλεκτρονικά μηνύματα που προέρχονται από άτομα που δεν γνωρίζω ή δεν εμπιστεύομαι.
10. Το ίδιο ισχύει και για την τηλεφόρτωση αρχείων από κόμβους του Διαδικτύου. Δεν πρέπει να τα ανοίγω, εκτός και εάν προέρχονται από πηγές που γνωρίζω και εμπιστεύομαι. Πιθανόν να μεταδοθεί ιός στον υπολογιστή μου ή σε κάποιο άλλο αρχείο που θα μπορούσε να τον βλάψει ή να τον καταστρέψει.
11. Εάν κάποιος μου στείλει ένα απρεπές μήνυμα ή μία απρεπή εικόνα, σταματώ αμέσως τη συνομιλία και το αναφέρω στους γονείς μου. Ομοίως, δεν στέλνω ποτέ απρεπή ή ενοχλητικά ηλεκτρονικά μηνύματα. Οτιδήποτε γράφω ή στέλνω με το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, μπορεί πολύ άνετα να διαβιβαστεί και σε άλλους ανθρώπους, όπως π.χ. στους γονείς μου ή στο σχολείο μου. Πρέπει να σέβομαι τους συνομιλητές μου στο Διαδίκτυο, όπως θέλω να σέβονται και αυτοί εμένα.

Πηγή: www.ekato.org/gr/projects.html

Προτεινόμενο διαθεματικό σχέδιο εργασίας

Σε συνεργασία με τον καθηγητή της Τεχνολογίας και αφού χωριστείτε σε ομάδες, να ετοιμάσετε ένα σύντομο ερωτηματολόγιο το οποίο θα απευθύνεται στους γονείς σας, στους γονείς των συμμαθητών σας, στους καθηγητές σας ή και στους μαθητές του σχολείου σας, με το οποίο θα συγκεντρώσετε πληροφορίες σχετικά με τους τρόπους επικοινωνίας στην καθημερινή ζωή τους. Εξετάστε σε τι ποσοστό τα άτομα του δείγματός σας χρησιμοποιούν κινητό τηλέφωνο. Επίσης, μπορείτε να συγκεντρώσετε πληροφορίες για τον αριθμό των κινητών τηλεφώνων που υπάρχουν σε κάθε οικογένεια, για ποιους λόγους χρησιμοποιούν αυτόν τον τρόπο επικοινωνίας και ποια πιστεύουν πως είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της κινητής τηλεφωνίας. Να παρουσιάσετε στην τάξη τα αποτελέσματα της έρευνάς σας.

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

Skyppner, R. (1997), Οικογενειακές υποθέσεις, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Άλλες πηγές πληροφόρησης

Πολύτιμες συμβουλές για την ασφαλή πλοήγηση στο Διαδίκτυο παρέχει η Ελληνική Καταναλωτική Οργάνωση (Ε.ΚΑΤ.Ο.) (www.ekato.org/), προκειμένου να διασφαλιστεί ότι ο χρόνος σύνδεσης με το Διαδίκτυο είναι δημιουργικός και ασφαλής.

1.5 Η κοινωνικότητα των νέων

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποενότητα μπορεί να καλυφθεί σε μία διδακτική ώρα.

Στόχοι της υποενότητας

- Η κατανόηση του ρόλου της συμπεριφοράς και του αλληλοσεβασμού στις διαπροσωπικές σχέσεις.
- Η ανάπτυξη της ικανότητας να διακρίνουν οι μαθητές τα χαρακτηριστικά ενός καλού φίλου.
- Η συνειδητοποίηση ότι η σύναψη σχέσεων με το άλλο φύλο απαιτεί σεβασμό, ειλικρίνεια και απλότητα και δεν αποσκοπεί στη μονομερή ευχαρίστηση και προβολή.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

Ο καθηγητής μπορεί να ξεκινήσει τη διδακτική αυτή υποενότητα διαβάζοντας αποσπάσματα από την Ιλιάδα ή από την ιστορία της Αρχαίας Ελλάδας, που αναφέρονται στη φιλία χαρακτηριστικών προσώπων, όπως του Αχιλλέα και του Πάτροκλου, του Δάμωνα και του Φιντία. Οι μαθητές παροτρύνονται να αναπτύξουν διάλογο για το ρόλο της καλλιέργειας του χαρακτήρα στις διαπροσωπικές σχέσεις, για τα προσωπικά τους κριτήρια σχετικά με την επιλογή φίλων και τις προϋποθέσεις για τη διατήρηση φιλικών δεσμών. Στη συνέχεια, ο καθηγητής μπορεί να χωρίσει την τάξη σε ομάδες (μόνο αγόρια και μόνο κορίτσια) και να ζητήσει από τις ομάδες αυτές να γράψουν ποια χαρακτηριστικά θεωρούν πιο σημαντικά στην προσωπικότητα ενός αγοριού και ενός κοριτσιού και ποιο θεωρούν μεγαλύτερο μειονέκτημα στο άλλο φύλο. Οι απόψεις των ομάδων μπορούν να αποτελέσουν καλή αφορμή για συζήτηση σχετικά με τις σχέσεις των δύο φύλων.

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α

Εύκολη, καλή, ενδιαφέροντα, δυσκολευόμαστε, ανυπόμονοι, αληθινός, δύναμη, χρόνο, ακούμε, ενδιαφέρον, αμοιβαία, διαφορετικότητας, απωθήσουμε, αποδεκτός, νοιαζόμαστε.

Άσκηση Β

Πολλές φορές στην ηλικία της εφηβείας ο νέος, προσπαθώντας να ξεφύγει από τον έλεγχο των γονιών του, μπορεί να βρεθεί κάτω από τον έλεγχο κάποιων από την παρέα που θεωρούνται οι πιο δημοφιλείς, οι πιο έξυπνοι και οι οποίοι αποφασίζουν για τους άλλους. Σκοπός, επομένως, της άσκησης αυτής είναι να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές ότι είναι πολύ σημαντικό ο έφηβος να διαλέγει με προσοχή τους φίλους του και ότι φιλία δε σημαίνει μόνο να παίρνει κάποιος, αλλά και να δίνει.

Προτεινόμενο διαθεματικό σχέδιο εργασίας

Αφού συμβουλευθείτε το βιβλίο της Γεωγραφίας της Α' Γυμνασίου, αναφέρετε πώς νομίζετε ότι το φυσικό περιβάλλον (έδαφος-κλίμα) επηρεάζει τη ζωή των ανθρώπων και τη διαμόρφωση του χαρακτήρα τους.

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

- Παπαδόπουλος, Ν. (1988), Σύγχρονη Ψυχολογία: Θέματα και Προβλήματα, Αθήνα.
Skynner, R. (1997), Οικογενειακές υποθέσεις, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Πρόσθετες ερωτήσεις – ασκήσεις – προβλήματα

1. Συζητήστε την εξέλιξη του γυναικείου κινήματος στον 21ο αιώνα. Πιστεύετε ότι ήταν σωστή η απόφαση της ελληνικής Πολιτείας να θεσπίσει την ισότητα των δύο φύλων;
2. Νομίζετε ότι σήμερα κατοχυρώνονται ή καταπατούνται τα ανθρώπινα δικαιώματα; Δώστε παραδείγματα.
3. Η τηλεόραση βοηθάει στη διάδοση του βιβλίου ή οδηγεί στον παραγκωνισμό του; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.

2. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

2.1 Οικονομικοί πόροι

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποεπαιδεύση μπορεί να καλυφθεί σε δύο διδακτικές ώρες.

Στόχοι της υποεπαιδεύσης

- Να γίνει παρουσίαση των παραγωγικών συντελεστών και ανάλυση της παραγωγικής διαδικασίας. (Να δοθούν παραδείγματα όπως: η παραγωγή επίπλων ή ψωμιού)
- Να γίνει επισήμανση του όρου της οικιακής παραγωγής και ιδιαίτερη αναφορά του βασικού στόχου της οικονομίας σε οποιοδήποτε επίπεδο: ικανοποίηση των ανθρώπινων αναγκών. (Να δοθούν παραδείγματα)
- Να γίνει κατανοητό το γεγονός ότι οι ανάγκες του ατόμου είναι απεριόριστες ενώ οι οικονομικοί πόροι είναι περιορισμένοι. (Να δοθούν παραδείγματα)
- Να δοθεί έμφαση στο γεγονός ότι κατά τη διάρκεια της παραγωγικής αλλά και της αγοραστικής διαδικασίας πρέπει να υπάρχει επιλογή. Ιδιαίτερη σημασία θα πρέπει να δοθεί στο γεγονός ότι η κατανομή των οικονομικών πόρων και αγαθών πρέπει να είναι δίκαιη και αποτελεσματική. (Να δοθούν παραδείγματα)

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

Ο καθηγητής μπορεί να ξεκινήσει με την παρουσίαση των βασικών σημείων της συγκεκριμένης υποεπαιδεύσης αλλά δε θα πρέπει να περιοριστεί σε αυτή την παρουσίαση. Για τη συγκεκριμένη υποεπαιδεύση απαιτείται η χρήση σύγχρονων εποπτικών μέσων προκειμένου να διεγείρουν το ενδιαφέρον του μαθητή και να προσελκύσουν την προσοχή του. Ο καθηγητής μπορεί να χρησιμοποιήσει μεγάλες διαφάνειες με εναλλακτικούς σχεδιασμούς των προϊόντων και στη συνέχεια διαμέσου διαλόγου οι μαθητές να κατατάξουν αυτούς τους συνδυασμούς στις προτιμήσεις τους.

Η αξιολόγηση της επίδοσης των μαθητών μπορεί να γίνει είτε με ένα τεστ συμπλήρωσης ερωτήσεων είτε με το τεστ «σωστό ή λάθος». Επίσης, η παράθεση διάφορων ασκήσεων μπορεί να αποτελέσει εργαλείο αξιολόγησης των μαθητών.

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α

1. Το έδαφος, η εργασία, το κεφάλαιο, η τεχνολογία και η επιχειρηματικότητα. Εδώ οι μαθητές θα πρέπει για κάθε συντελεστή παραγωγής να αναφέρουν ένα παράδειγμα. Σχετικά παραδείγματα για κάθε συντελεστή παραγωγής υπάρχουν στο βιβλίο του μαθητή.

2. Όταν πετυχαίνουμε τον κατάλληλο συνδυασμό των παραγωγικών συντελεστών και έχουμε ως αποτέλεσμα προϊόντα και υπηρεσίες, τότε γίνεται η παραγωγή. Παραγωγή βέβαια δεν είναι μόνο η παραγωγή που γίνεται στα εργοστάσια και στις επιχειρήσεις αλλά και η παραγωγή που γίνεται καθημερινά από τα μέλη κάθε οικογένειας μέσα στο σπίτι. Η παραγωγή αυτή ονομάζεται οικιακή παραγωγή.

3. Σε αυτή την ερώτηση ο κάθε μαθητής θα πρέπει να αναφέρει μια προσωπική εμπειρία του, η οποία βέβαια θα αφορά την οικογένειά του.

Άσκηση Β

1-δ, 2-δ, 3-γ

Άσκηση Γ

Ενδεικτικά: απαιτείται επιχειρηματική πρωτοβουλία (όλες οι επόμενες αποφάσεις), γη (πρώτες ύλες, ζωικές και φυτικές), εργασία (εργάτες που θα εργαστούν σε διάφορα στάδια της παραγωγικής διαδικασίας), κεφάλαιο (μηχανήματα, οχήματα μεταφορών κ.ά.) και τεχνολογία (βελτίωση στη μέθοδο παραγωγής). Οι μαθητές πρέπει να θέσουν στόχους παραγωγής (σύμφωνα με τις παραγωγικές ικανότητες, το αγοραστικό κοινό). Τα κριτήρια για να εκτιμήσουν την τιμή, θα είναι το κόστος των παραγωγικών συντελεστών και η αγοραστική δυνατότητα των καταναλωτών.

Προτεινόμενο διαθεματικό σχέδιο

Η συγκεκριμένη υποενότητα μπορεί να συνδεθεί με το μάθημα της Πληροφορικής ως προς την παραγωγή κάποιων οικονομικών αγαθών. Με αυτή τη σύνδεση οι μαθητές θα έχουν τη δυνατότητα να αντιληφθούν την προσπάθεια του ατόμου να κατασκευάσει μηχανές και να παράγει έτσι πιο εύκολα και ποιοτικά καλύτερα αγαθά. Επίσης, η υποενότητα αυτή μπορεί να συνδεθεί με το μάθημα της Τεχνολογίας ως προς τη βελτίωση των παραγωγικών διαδικασιών και της διευκόλυνσης (διαμέσου της διάδοσης των πληροφοριών) της αγοραστικής διαδικασίας.

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

Begg, D., Fischer, S., Dornbusch, R. (1998), Εισαγωγή στην οικονομική (σε μετάφραση Πανατζίδης Σ. και επιστημονική επιμέλεια Μινόγλου Θ.) (Τόμος Β), Αθήνα: Κριτική.

Dornbusch, R., Fischer, S. (1993), Μακροοικονομική (σε μετάφραση Ανδροβιτσάνεας Χ. και Πανατζίδης Σ.), Αθήνα: Κριτική.

Κώττη, Α., Κώττης, Γ. (2000), Σύγχρονη Μακροοικονομική, Αθήνα: Μπένου.

Σαϊτή, Α. (2000), Εκπαίδευση και Οικονομική Ανάπτυξη, Αθήνα: Τυπωθήτω.

Σαϊτής, Χ. (2000), Οργάνωση και Διοίκηση της Εκπαίδευσης, Αυτοέκδοση, Αθήνα.

2.2 Ο οικονομικός ρόλος της οικογένειας

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποενοότητα μπορεί να καλυφθεί σε μία διδακτική ώρα.

Στόχοι της υποενοότητας

- Να γίνει αναλυτική παρουσίαση της οικονομικής οργάνωσης της οικογένειας και του ρόλου της μέσα σε μια οικονομία.
- Να γίνει αντιληπτό ότι ο διαθέσιμος χρόνος της οικογένειας είναι περιορισμένος. Το κάθε μέλος της οικογένειας μπορεί να διαθέσει το χρόνο του όχι μόνο για κατανάλωση και εργασία, αλλά και για την παραγωγή αγαθών μέσα στο νοικοκυριό.
- Να προσδιοριστούν τα καταναλωτικά στάδια και με παραδείγματα ο μαθητής να αντιληφθεί τη διαδικασία των καταναλωτικών αποφάσεων, οι οποίες επηρεάζονται από ποικίλους παράγοντες, όπως οικονομικούς, προσωπικούς, κοινωνικούς, πολιτιστικούς και ψυχολογικούς.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

Τα πρώτα δέκα λεπτά της διδακτικής ώρας, ο καθηγητής μπορεί να παρουσιάσει τα βασικά σημεία της υποενοότητας που είναι η οικονομική συμπεριφορά μέσα σε ένα σύγχρονο κοινωνικό και οικονομικό περιβάλλον. Στη συνέχεια ο καθηγητής μπορεί να εμπλουτίσει το μάθημα με διάλογο από ερωτήματα σχετικά με το ρόλο της οικογένειας ως βασική οικονομική μονάδα μέσα στην κοινωνία. Ένα σχεδιάγραμμα στον πίνακα με καταγραφή των παραγόντων που επηρεάζουν τις καταναλωτικές αποφάσεις θα μπορούσε να βοηθήσει τη διδασκαλία. Επίσης, η χρησιμοποίηση φωτεινών διαφανειών με διάφορα σημεία της διδακτικής υποενοότητας, όπως για παράδειγμα από διαφημίσεις, φιλικό περιβάλλον, κρίνεται αναγκαία. Με αυτό τον τρόπο οι μαθητές θα κατανοήσουν το μήνυμα που οι διαφημιστές προσπαθούν να περάσουν στους καταναλωτές και πώς θα επηρεαστεί η καταναλωτική τους συμπεριφορά.

Οι ερωτήσεις ή προτάσεις σ' ένα τεστ συμπλήρωσης, οι οποίες θα αποβλέπουν στην εμπέδωση του ρόλου της οικογένειας στην οικονομία, θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για την αξιολόγηση των μαθητών.

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α

1. Η αγοραστική δραστηριότητα μιας οικογένειας έχει ως εξής: **διαπίστωση** της ανάγκης, **αναζήτηση** των κατάλληλων πληροφοριών, **έρευνα** των διάφορων αγορών και τέλος **σύγκριση** των τιμών και γενικότερα των διάφορων προσφορών. Ως παράδειγμα οι μαθητές θα μπορούσαν να αναφέρουν την αγορά ενός αυτοκινήτου.

2. Η οικογένεια είναι σημαντικός παράγοντας ανάπτυξης της οικονομίας και ως οικονομική μονάδα έχει τη δυνατότητα να συνδυάζει την κατανάλωση και την παραγωγή αγαθών και υπηρεσιών. Σκοπός της οικογένειας (και κάθε ατόμου) είναι η κατανάλωση αγαθών και υπηρεσιών προκειμένου να ικανοποιηθούν όλο και περισσότερες ατομικές και οικογενειακές ανάγκες.

3. **Μιας χρήσης ή καταναλωτά** είναι τα αγαθά τα οποία χρησιμοποιούνται μόνο μία φορά, όπως για παράδειγμα η σοκολάτα, τα ξύλα κ.λπ., ενώ **παραγωγικά** ονομάζουμε τα αγαθά που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή άλλων αγαθών (π.χ. τα κτίρια, τα μηχανήματα κ.λπ.). Βέβαια θα πρέπει να διευκρινίσουμε ότι τα αγαθά ανάλογα με τη χρήση τους μπορούν να είναι είτε καταναλωτικά είτε παραγωγικά.

Άσκηση Β

1-δ, 2-γ, 3-δ

Άσκηση Γ

Διαρκή: εξοχική κατοικία, διαμέρισμα, αυτοκίνητο, ηλιακός θερμοσίφωνας, μηχανάκι.

Μη διαρκή: μήλα (μιας χρήσεως), εφημερίδα, κονσέρβα με φαγητό, χυμός πορτοκάλι (μιας χρήσεως), φάρμακα, βιβλίο, παπούτσια, ρούχα.

Προτεινόμενο διαθεματικό σχέδιο

Προτείνεται η σύνδεση της συγκεκριμένης θεματικής υποενότητας με τα μαθήματα της Τεχνολογίας, Γεωγραφίας, Αισθητικής Αγωγής και Ιστορίας, προκειμένου οι μαθητές να αντιληφθούν ή/και να εκφράσουν αντίστοιχα, τις τεχνολογικές, γεωγραφικές, αισθητικές και ιστορικές διαφορές στους τύπους οικογένειας, στις οικογενειακές αλλά και ατομικές ανάγκες και επομένως στις καταναλωτικές τους αποφάσεις.

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

Begg, D., Fischer, S., Dornbusch, R. (1998), Εισαγωγή στην οικονομική (σε μετάφραση Πανταζίδης Σ. και επιστημονική επιμέλεια Μινόγλου Θ.) (Τόμος Β), Αθήνα: Κριτική.

Dornbusch, R., Fischer, S. (1993), Μακροοικονομική (σε μετάφραση Ανδροβιτσανέας Χ. και Πανταζίδης Σ.), Αθήνα: Κριτική.

Κώττη, Α., Κώττης, Γ. (2000), Σύγχρονη Μακροοικονομική, Αθήνα: Μπένου.

Σαϊτή, Α. (2000), Εκπαίδευση και Οικονομική Ανάπτυξη, Αθήνα: Τυπωθήτω.

Σαϊτης, Χ. (2000), Οργάνωση και Διοίκηση της Εκπαίδευσης, Αυτοέκδοση, Αθήνα.

2.3 Οικογενειακός προϋπολογισμός

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποενοότητα μπορεί να καλυφθεί σε μια διδακτική ώρα.

Στόχοι της υποενοότητας

- Να επισημανθεί ο όρος «οικογενειακός προϋπολογισμός» και να παρουσιαστούν οι εισοδηματικές πηγές.
- Να γίνει κατανοητό ότι ένα μέρος του οικογενειακού εισοδήματος καταναλώνεται και ό,τι απομένει αποταμιεύεται.
- Να αναλυθούν οι προσδιοριστικοί παράγοντες της κατανάλωσης.
- Να δοθεί έμφαση στο γεγονός ότι στη σύγχρονη πραγματικότητα το χρήμα είναι το μέσο για τις συναλλαγές, ενώ εκτός από μετρητά μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει και άλλες μορφές πληρωμής, όπως είναι η πιστωτική κάρτα, η επιταγή κ.λπ.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες – Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

Ο καθηγητής μπορεί να ξεκινήσει τη συγκεκριμένη υποενοότητα με το σχεδιασμό ενός οικογενειακού προϋπολογισμού στον πίνακα. Στη συνέχεια μπορεί να καταγράψει όλες τις εισοδηματικές πηγές και διαμέσου διαλόγου να συζητήσει με τους μαθητές τις επιπτώσεις των διάφορων παραγόντων στην κατανάλωση, αφού πρώτα έχει καταγράψει όλους τους παράγοντες στον πίνακα. Στη συνέχεια ο καθηγητής θα μπορούσε να παροτρύνει τους μαθητές να αναζητήσουν τρόπους πληρωμής διάφορων αγαθών και να γίνει συζήτηση για το ρόλο του χρήματος. Βέβαια, αν η σχολική μονάδα έχει την κατάλληλη υλικοτεχνική υποδομή ο σχεδιασμός του προϋπολογισμού, όπως επίσης και η καταγραφή των παραγόντων, θα μπορούσαν να γίνουν με τη χρήση μεγάλων διαφανειών.

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α

1. Ο οικογενειακός προϋπολογισμός είναι ένας πίνακας που περιλαμβάνει τα έσοδα, δηλαδή ένα συγκεκριμένο σύνολο οικονομικών πόρων, και τα έξοδα, δηλαδή τα ποσά που οφείλει ή πρόκειται να ξοδέψει η οικογένεια. Ο οικογενειακός προϋπολογισμός, λοιπόν, είναι ένα σχέδιο οικονομικής δράσης από τον οποίο ένα μέρος καταναλώνεται και το υπόλοιπο αποταμιεύεται.

2. Οι κύριες πηγές των εσόδων μιας οικογένειας είναι: Μισθός από εργασία, εισόδημα από άσκηση ελεύθερου επαγγέλματος, εισόδημα από επιχειρηματική δραστηριότητα, αγροτικά εισοδήματα, εισοδήματα από περιουσιακά στοιχεία, κέρδη από επενδύσεις και τόκοι. Η περιγραφή των εισοδηματικών πηγών βρίσκεται στο βιβλίο του μαθητή.

3. Η αποταμίευση είναι απαραίτητη και πολύ σημαντική όχι μόνο σε ατομικό και οικογενειακό επίπεδο αλλά και στο επίπεδο της οικονομίας. Ο λόγος είναι ότι αν δεν υπήρχε αποταμίευση δε θα είχαμε επενδύσεις για να απολαμβάνουμε εισοδήματα και επομένως δε θα υπήρχε κατανάλωση. Άρα, το σύστημα της οικονομίας δε θα λειτουργούσε χωρίς την αποταμίευση.

4. Κατανάλωση είναι το ποσό του οικογενειακού εισοδήματος που δαπανούν τα νοικοκυριά για να αγοράσουν αγαθά και υπηρεσίες. Οι προσδιοριστικοί παράγοντες της κατανάλωσης είναι οι παρακάτω: το διαθέσιμο οικογενειακό εισόδημα, η ηλικία και το φύλο, ο κύκλος ζωής της οικογένειας, ο τρόπος ζωής που επιλέγει να ζήσει ο καταναλωτής και το επάγγελμα.

Άσκηση Β1

1-δ, 2-α

Άσκηση Β2

1-Σ, 2-Σ, 3-Λ, 4-Λ

Άσκηση Γ

Οι μαθητές θα πρέπει να αναφέρουν παραδείγματα οικογενειακών εσόδων και εξόδων και την περιοδική βάση τους (καθημερινά, μηνιαία κ.λπ.) καθώς και διάφορους τρόπους πληρωμής των εξόδων.

Προτεινόμενο διαθεματικό σχέδιο

Η συγκεκριμένη υποενότητα μπορεί να συνδεθεί με το μάθημα της Τεχνολογίας ως προς τη διασύνδεση του τρόπου ζωής και της τεχνολογίας. Με αυτή τη σύνδεση οι μαθητές θα έχουν τη δυνατότητα να αντιληφθούν την επίδραση της τεχνολογίας στην αλλαγή του τρόπου ζωής, του επαγέλματος κ.λπ. του ατόμου, και στη μεταβολή των αναγκών και κατά προέκταση στην αγοραστική συμπεριφορά. Επίσης, η υποενότητα αυτή μπορεί να συνδεθεί με το μάθημα της Πληροφορικής ως προς τη βελτίωση της αγοραστικής διαδικασίας και της διευκόλυνσής της διαμέσου της διάδοσης των πληροφοριών, της αγοράς αγαθών και των τρόπων πληρωμής. Τέλος, θα μπορούσε να συνδεθεί με το μάθημα της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης ως προς την αλληλεπίδραση της αγοραστικής συμπεριφοράς με το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον του ατόμου.

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

Begg, D., Fischer, S., Dornbusch, R. (1998), Εισαγωγή στην οικονομική (σε μετάφραση Πανταζίδης Σ. και επιστημονική επιμέλεια Μινόγλου Θ.) (Τόμος Β), Αθήνα: Κριτική.

Βάθης, Α.Φ. (2000), Εισαγωγή στο Μάρκετινγκ, Αθήνα: Μεταίχμιο.

Μάλλιαρης, Π.Γ. (2002), Εισαγωγή στο Μάρκετινγκ, Πειραιάς: Α. Σταμούλης.

Σαρσέντης, Β. (1993), Λογισμός Επιχειρηματικής Δραστηριότητας: Διοικητική Λογιστική, Πειραιάς: Α. Σταμούλης.

Χονδρογιάννης, Γ. (2003), Οικονομικά της Οικογένειας (Σημειώσεις για τους φοιτητές του Τμήματος Οικιακής Οικονομίας & Οικολογίας), Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.

3. ΔΙΑΤΡΟΦΗ

3.1 Τροφή και τρόφιμα

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποενότητα μπορεί να καλυφθεί σε 1-2 διδακτικές ώρες.

Στόχοι της υποενότητας

- Να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές τη σπουδαιότητα της διατροφής για την επιβίωση, την ανάπτυξη, την υγεία και την απόδοσή τους, δηλαδή για την ποιότητα της ζωής τους.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

- *Φωτογραφίες:* Προτείνεται να παρουσιαστούν στην τάξη φωτογραφίες από ευχάριστα (π.χ. οικογένεια σε εκδρομή, παιδιά που παίζουν ή αθλούνται) και δυσάρεστα στιγμιότυπα (π.χ. ένα παιδί με σπασμένο πόδι ή άρρωστο στο κρεβάτι) για να τονιστεί η σημασία της ποιότητας της ζωής μας. Με αφορμή τις φωτογραφίες μπορεί να διευκρινιστεί ότι η υγιεινή διατροφή συμβάλλει ουσιαστικά στην καλή ποιότητα της ζωής. Επίσης, να δοθεί έμφαση στο ότι το φαγητό πρέπει να θεωρείται απόλαυση (σε αντίθεση με το αίσθημα στέρησης) και ότι αυτό είναι εφικτό στα πλαίσια της υγιεινής διατροφής.
- *Πίνακας:* Οι μαθητές αναφέρουν ποιες τροφές θεωρούν «καλές» και ποιες «κακές» ή ποιες τροφές τους επιτρέπουν και ποιες τους απαγορεύουν οι γονείς τους. Ο καθηγητής βοηθά τους μαθητές να συνειδητοποιήσουν τότε και γιατί τρώνε τις επιτρεπόμενες και απαγορευμένες τροφές, με την κατάταξή τους σε πίνακα, π.χ.

είδος τροφίμου	πού και πότε το τρώω	χαρακτηρισμός επιτρεπόμενη / απαγορευμένη
σοκολάτα	κρυφά από το ντουλάπι στο σπίτι	A
γαριδάκια		
.....	στο διάλειμμα στο σχολείο	A

Σημείωση: Οι ερωτήσεις 4, 5 και 6 στο τετράδιο του μαθητή αναφέρονται στο θέμα της διατροφικής συμπεριφοράς.

Στη συνέχεια οι μαθητές ρωτώνται εάν πραγματικά τους αρέσουν ή μήπως:

μετά από αναψυκτικό ή γλυκό φουσκώνουν και έχουν μια ενοχλητικά γλυκιά γεύση διψάνε περισσότερο με το αναψυκτικό

μετά από πολλά τσιπς, γαριδάκια κ.λπ. καίνε τα χείλη και η γλώσσα τους ή το στομάχι τους

Επισημαίνεται ότι και αυτά τα προσωρινά ενοχλητικά συμπτώματα δε συμβάλλουν στην καλύτερη ποιότητα της ζωής τους.

Διατροφική επισήμανση: Συσκευασίες από τυποποιημένες τροφές, που θα τους έχει ανατεθεί από την προηγούμενη να φέρουν μαζί τους (γάλα, σοκολάτα, τσιπς, μπισκότα κ.λπ.): Οι μαθητές παροτρύνονται να διαβάζουν στο εξής τα συστατικά στη συσκευασία, ακόμα και αν δεν κατανοούν ακριβώς τι περιέχουν οι τροφές. Όμως, ας προσπαθήσουν να επισημάνουν ό,τι αρνητικό υποψιάζονται (π.χ. πολλά πρόσθετα, όπως συντηρητικό, χρωστική ουσία ή υψηλό ποσοστό λίπους).

Σημείωση: Η άσκηση Β1 στο τετράδιο του μαθητή θέτει προβληματισμό για το ίδιο θέμα.

Ελληνικές συνταγές: Τρώμε ό,τι μας αρέσει, αλλά επειδή μαθαίνουμε σε μικρή ηλικία τι μας αρέσει, πρέπει τις υγιεινές τροφές να τις γευτούμε από μικροί για να τις αγαπήσουμε. Γι' αυτό ο καθηγητής προτρέπει τους μαθητές να δοκιμάζουν όποια νέα γεύση παρουσιάζεται και μετά να αποφασίζουν. Επίσης, τους προτρέπει να ξαναδοκιμάσουν (έως το επόμενο μάθημα) γεύσεις από την ελληνική κουζίνα που έχουν απορρίψει και να αναφέρουν πώς τους φάνηκαν. Επισημαίνεται ότι οι γευστικές προτιμήσεις αλλάζουν και στο ίδιο το άτομο.

Σημαντικά μηνύματα είναι όσα βρίσκονται σε περιγράμματα στο βιβλίο του μαθητή.

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α

1. Η τροφή θεωρείται αναγκαία γιατί παρέχει στον οργανισμό τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά προκειμένου να αναπτυχθεί ο οργανισμός και να μπορεί να είναι δραστήριο το άτομο και να προλαμβάνει ή να αντιμετωπίζει ασθένειες ή τραυματισμούς. Με άλλα λόγια η τροφή με τα θρεπτικά συστατικά παρέχει ενέργεια και δομικά υλικά, αλλά και ρυθμιστές πολύπλοκων λειτουργιών.

2. Οι στόχοι της υγιεινής διατροφής είναι: α) Η κάλυψη των αναγκών σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και β) η πρόληψη από εκδήλωση ασθενειών για ευεξία και καλύτερη ποιότητα ζωής.

3. Όταν ο οργανισμός δεν προσλαμβάνει μακροχρόνια όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και την ενέργεια στις απαιτούμενες ποσότητες, λέμε ότι υποσιτίζεται. Οι επιπτώσεις είναι προσωρινές ή και μόνιμες βλάβες στον οργανισμό που μπορεί να επηρεάσουν τη σωματική και πνευματική ανάπτυξη του παιδιού. Σε τέτοιες περιπτώσεις παρατηρείται μείωση του σωματικού βάρους και ύψους, ζαλάδα, νωθρότητα, γλωμό πρόσωπο, εύθραυστα νύχια, θαμπά μαλλιά και αυξημένη τριχόπτωση, ευπάθεια και ξηρότητα στο δέρμα. Σε μακροχρόνια έλλειψη είναι χαρακτηριστική η αναιμία, σε περίπτωση έλλειψης σιδήρου, και η οστεοπόρωση όταν δεν προσλαμβάνουμε επαρκείς ποσότητες ασβεστίου.

4. Η υπερφαγία είναι η υπερβολική πρόσληψη ενέργειας από τις τροφές μας, επειδή τρώμε μεγάλες ποσότητες ή πολύ συχνά παχυντικές τροφές. Συνέπεια της υπερφαγίας είναι η αύξηση του σωματικού βάρους που οδηγεί στην παχυσαρκία μαζί και με άλλες διατροφοεξαρτώμενες ασθένειες, όπως είναι ο διαβήτης, η υπέρταση, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ο καρκίνος.

5. α) Επειδή διαμορφώνονται στην παιδική ηλικία και ήδη στην εφηβική ηλικία θεωρείται πολύ δύσκολο να αλλάξουν, είναι σημαντική η σωστή διατροφική αγωγή.

β) Δοκιμάζοντας κάθε φορά μια νέα τροφή, ξαναδοκιμάζοντας μετά από ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα κάτι που δε μας άρεσε στο παρελθόν και δείχνοντας «εμπιστοσύνη» στις παραδοσιακές ελληνικές συνταγές.

6. Ναι, τις λεγόμενες διατροφοεξαρτώμενες ασθένειες. Όλες οι απαντήσεις είναι σωστές, εκτός από τον υπερθυρεοειδισμό. Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές ότι ενδέχεται να εκδηλωθεί μια ασθένεια, εάν μακροχρόνια δεν τρώνε ισορροπημένα ή αν έχουν περιττά κιλά. Ας αναφερθεί χαρακτηριστικά ότι θεωρείται ότι το 30% ορισμένων μορφών καρκίνων θα μπορούσε να αποφευχθεί με μια καλύτερη διατροφή. Για παράδειγμα, η συχνή πρόσληψη κόκκινου κρέατος από ενήλικα άτομα είναι υπεύθυνη για την εμφάνιση της στεφανιαίας νόσου και του καρκίνου στο παχύ έντερο. Ο καθηγητής θα πρέπει να τονίσει πόσο επικίνδυνο είναι για την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων η συστηματική κατανάλωση λιπαρών τροφών πλούσιων σε ζωικό λίπος ή κορεσμένο λίπος. Αντί αυτού, προτείνεται η λύση του ελαιολάδου ως κύριο προστιθέμενο λιπίδιο στα φαγητά μας. Προστατευτικές ιδιότητες έχουν τα λαχανικά και τα φρούτα, τα οποία πρέπει να τρώμε καθημερινά σαν προληπτικό μέτρο κατά της εκδήλωσης των ασθενειών όπως διατυπώνονται στην ερώτηση.

7. Ο καθηγητής αφήνει τους μαθητές να εκφραστούν. Γενικότερα όμως όταν παχαίνουμε δυσκο-

λευόμαστε στις κινήσεις μας, συνήθως έχουμε αρνητική ψυχολογία εφόσον χαλάει η διάθεση και η αυτοεκτίμησή μας, συχνά νιώθουμε άσχημοι και ενδέχεται να αποφεύγουμε τις παρέες με συνομήλικούς μας, νομίζοντας ότι δε μας αποδέχονται. Με άλλα λόγια δε νιώθουμε ευεξία ούτε έχουμε καλή ποιότητα ζωής. Ο καθηγητής πρέπει να χειριστεί με διακριτικότητα την παρουσία των υπέρβαρων μαθητών, τονίζοντας ότι η παχυσαρκία δεν αφορά μια μόνιμη κατάσταση, αλλά με προσοχή στο φαγητό και επιπλέον άσκηση μπορούμε να αδυνατίσουμε.

8. Με τον όρο «κληρονομική προδιάθεση» εννοούμε ότι ένα άτομο έχει κληρονομήσει από τους συγγενείς του μια τάση να εκδηλώσει ευκολότερα μια συγκεκριμένη ασθένεια (π.χ. διαβήτη, εγκεφαλικό, έμφραγμα, καρκίνο), σε σχέση με έναν άλλο συνάνθρωπό του. Όταν το άτομο αυτό δε φροντίζει να τρώει υγιεινά, δεν προστατεύει ουσιαστικά τον οργανισμό του από την εκδήλωση της συγκεκριμένης ασθένειας, αντίθετα την προκαλεί. Εκτός από την τροφή στη διατήρηση της υγείας παίζουν ρόλο το φυσιολογικό σωματικό βάρος, η συστηματική σωματική άσκηση, η αποχή από το κάπνισμα και ο έλεγχος του άγχους.

Άσκηση B1 και B2

Αφού ο κάθε μαθητής συμπληρώσει τον ατομικό του πίνακα στο τετράδιό του, συμπληρώστε στον πίνακα την καταμέτρηση για έξι συνολικά είδη τροφίμων (τρία της άσκησης B1 και τρία της άσκησης B2), σε παρόμοιο πίνακα. Σχολιάστε γνωρίζοντας ότι τα τρόφιμα της άσκησης B1 συστήνεται να τα τρώνε περίπου μια φορά την εβδομάδα, δηλαδή έως 4 φορές/μήνα ενώ τα τρόφιμα της άσκησης B2 καθημερινά.

Άσκηση Γ

Αναφέρονται οι γνωστότερες: φασολάκια, αρακάς, μπριάμ, μπάμιες, ιμάμ, αγγινάρες αλά πολιτά, αγγινάρες με κουριά, σπανακόρυζο, πρασόρυζο, λαχανόρυζο, πίττες, συνταγές με κρέας, συνταγές ζυμαρικών, συνταγές οσπρίων.

3.2 Ομάδες τροφίμων

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποενότητα μπορεί να καλυφθεί σε 2 διδακτικές ώρες μαζί με την υποενότητα 3.3.

Στόχοι της υποενότητας

- Να μάθουν οι μαθητές να κατηγοριοποιούν τα τρόφιμα στις σωστές ομάδες, να γνωρίζουν τα κύρια θρεπτικά συστατικά που χαρακτηρίζουν την ομάδα των γαλακτοκομικών και τέλος να συνειδητοποιήσουν ποιες τροφές συνιστάται να προτιμούν και ποιες να αποφεύγουν, και για ποιο λόγο.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

- Φωτογραφίες από τρόφιμα όλων των ομάδων τροφίμων (τυποποιημένα και μη), προκειμένου να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές την ποικιλία που υπάρχει στην αγορά.
- Κενές συσκευασίες από οικεία τυποποιημένα τρόφιμα γαλακτοκομικών, αλλά και από άλλες τροφές που περιέχουν γάλα (π.χ. μπισκότα, σοκολάτα, πουτίγκα, παγωτό).

Κατά τη διάρκεια της συζήτησης των ασκήσεων ο καθηγητής προτρέπει τους μαθητές να διαβάσουν τις ετικέτες (διατροφική σήμανση) από τις παραπάνω κενές συσκευασίες για να εντοπίσουν τα συστατικά κάθε είδους.

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α

1. Τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά της τροφής είναι τα θερμιδογόνα, δηλαδή οι υδατάνθρακες, τα λιπίδια και οι πρωτεΐνες, και τα μη θερμιδογόνα, δηλαδή οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία.

2.

Ομάδες τροφίμων	Αντιπροσωπευτικές τροφές
Γάλα και γαλακτοκομικά	Γάλα, τυρί, γιαούρτι
Δημητριακά – ψωμί	Δημητριακά και προϊόντα τους, όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτα
Φρούτα και χορταρικά	Όλα τα φρούτα και όλα τα λαχανικά/φρέσκα μυρωδικά
Κρέας – ψάρι – όσπρια	Κόκκινο κρέας, πουλερικά, αβγά, ψάρια και θαλασσινά, όσπρια
Λίπη – έλαια	Όλα τα είδη λαδιού, βούτυρο, μαργαρίνη, ξηροί καρποί
Γλυκίσματα - ροφήματα - ποτά	ζάχαρη, πάστα, αναψυκτικά

3. Οι αντιοξειδωτικές ουσίες προστατεύουν τον οργανισμό από την οξειδωση, δηλαδή από τη φθορά των κυττάρων του, με ενδεχόμενο να αποφύγουμε το καρδιαγγειακό επεισόδιο, την εκδήλωση καρκίνου ή και την πρόωγη γήρανση. Συμβάλλουν συνεπώς στη διατήρηση της υγείας και ευεξίας μας, παρόλο που δε θεωρούνται θρεπτικά συστατικά. Επειδή περιέχονται σε σημαντικές ποσότητες στα φρούτα και τα λαχανικά (και ιδιαίτερα στα φρέσκα μυρωδικά και στα άγρια χόρτα), στο ελαιόλαδο και το κρασί αλλά και σε άλλες τροφές, πρέπει να φροντίζουμε για την πρόσληψη των τροφών αυτών με εξαίρεση το κρασί που συστήνεται μόνο στους ενήλικες, όχι δηλαδή στα παιδιά και τους εφήβους. (Να αναφερθεί ως παράδειγμα της αντιοξειδωτικής δράσης το μίνιο, το οποίο προηγείται της μπογιάς για να μη σκουριάσουν σύντομα τα σιδερένια κάγκελα, όταν τα βάρουμε).

4. «Ισορροπία» σημαίνει να τρώμε καθημερινά τροφές και από τις 5 ομάδες τροφίμων, ενώ «ποικιλία» σημαίνει να τρώμε διαφορετικά είδη από την κάθε ομάδα (π.χ. να μην πίνουμε μόνο γάλα από

την ομάδα του «γάλακτος και των γαλακτοκομικών προϊόντων», αλλά να καταναλώνουμε εναλλάξ και τυρί και γιαούρτι και ξινόγαλα κ.ο.κ.). Ό,τι τρώμε όμως πρέπει να μας καλύπτει και γευστικά, δηλαδή να είναι νόστιμο.

Άσκηση Β

Όλες οι απαντήσεις είναι ΣΩΣΤΕΣ.

3.3 Ομάδα 1η: Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποενότητα μπορεί να καλυφθεί σε μία διδακτική ώρα.

Στόχοι της υποενότητας

- Να γνωρίσουν οι μαθητές την ιδιαίτερη θέση των γαλακτοκομικών ως πηγή ασβεστίου, αλλά και ως πηγή πρωτεϊνών/βιταμινών.
- Να συνειδητοποιήσουν τις αρνητικές επιπτώσεις των κορεσμένων λιπαρών οξέων στην υγεία και το ρόλο των γαλακτοκομικών με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά.
- Να εξοικειωθούν με τις μορφές επεξεργασίας και συντήρησης των γαλακτοκομικών προϊόντων που κυκλοφορούν στο εμπόριο.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

- Γάλα: Παρατήρηση και καταγραφή των γαλάτων με διαφορετική γεύση, περιεκτικότητα σε λιπαρά και είδη συσκευασίας (με καπάκι, χάρτινο με καλαμάκι, μικρό-μεγάλο μέγεθος, όμορφα χρώματα).
- Γιαούρτι: Ας θυμηθούν οι μαθητές ποια είδη γιαουρτιού προτιμούν και ποια δεν προτιμούν. Οι απαντήσεις των μαθητών μπορούν να πινακοποιηθούν (βάσει λιπαρών, προσθήκης συστατικών, όπως π.χ. φρούτων, δημητριακών, ζάχαρης, και βάσει μορφής συσκευασίας), έτσι ώστε να συνειδητοποιήσουν τα αίτια της προτίμησής τους.

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α

1. Ασβέστιο, πρωτεΐνη, βιταμίνες του συμπλέγματος Β.
2. Παστεριωμένο, μακράς διάρκειας, αποστειρωμένο, εβαπορέ και ζαχαρούχο εβαπορέ, σκόνη γάλακτος.
3. Πλήρες με 3,5% λιπαρά, ημίπαχο/ελαφρύ/light με 1,5% λιπαρά, άπαχο με 0% λιπαρά.
4. Η οστεοπόρωση και γενικότερα προβλήματα σχετικά με την οστική πυκνότητα.
5. Το μητρικό γάλα προσφέρει στο νεογέννητο αντισώματα που το προστατεύουν από λοιμώξεις του γαστρεντερικού συστήματος καθώς και από αλλεργίες. Παρέχει εκτός από τα θρεπτικά συστατικά και ορμόνες που βοηθούν στην ανάπτυξή του, ενώ προστατεύει την υγεία του ακόμα και στην ενήλικη ζωή του.

Άσκηση Β

Γάλα light, τυρί, τυρί για τοστ, ξινόγαλα, σοκολατούχα ροφήματα, γιαούρτι, γιαούρτι με φρούτα και δημητριακά, ρυζόγαλο.

3.4 Ομάδα 2η: Φρούτα και χορταρικά

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποεπένδυση μπορεί να καλυφθεί σε μία διδακτική ώρα.

Στόχοι της υποεπένδυσης

- Να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές τη θρεπτική αξία και τη συνεισφορά των φρούτων και χορταρικών στην πρόληψη διατροφοεξαρτώμενων ασθενειών.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

- Φρούτα: Προτείνεται να φέρουν οι μαθητές διαφορετικά φρούτα εποχής από το σπίτι τους είτε φρέσκα, είτε ξερά, είτε συσκευασίες από χυμούς και παροτρύνονται να τα δοκιμάσουν για κολατσιό σε κάποιο διάλειμμα και να συζητήσουν τις εντυπώσεις τους.
- Λαχανικά: Ας θυμηθούν οι μαθητές ποια λαχανικά τρώνε και ποια επιθυμούν και θα έτρωγαν εάν τους προσφέρονταν. Πινακοποίηση των απαντήσεων και συζήτηση για τα αίτια της περιορισμένης ποικιλίας.

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α

1. Βιταμίνες, μέταλλα/ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικές ουσίες, χαμηλή ενεργειακή αξία, καθόλου λιπίδια και προσφέρουν υψηλό βαθμό κορεσμού.

2. Δεν περιέχουν λιπαρά, περιέχουν ελάχιστη ενέργεια, είναι σημαντική πηγή φυτικών ινών, βιταμινών και μετάλλων και αντιοξειδωτικών ουσιών, ενώ χαρακτηρίζονται από υψηλό βαθμό κορεσμού.

3. Τα φρέσκα φρούτα και χορταρικά περιέχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά γιατί δεν έχουν υποστεί καμία επεξεργασία (π.χ. η παστερίωση καταστρέφει σημαντική ποσότητα από τη βιταμίνη C). Περιέχουν περισσότερες διαιτητικές ίνες, ενώ στους τυποποιημένους χυμούς ενδέχεται να έχει προστεθεί ζάχαρη ή νερό.

4. Οι διαιτητικές ή φυτικές ίνες επαναφέρουν τη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου και βοηθούν στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας, βοηθούν στη μείωση της χοληστερίνης, δημιουργούν αίσθημα κορεσμού και έτσι αργούμε να προσλάβουμε το επόμενο γεύμα, γεγονός το οποίο βοηθά στον έλεγχο του σωματικού βάρους. Τα περισσότερα φρούτα (ιδιαίτερα αν φαγωθούν με τη φλούδα) και λαχανικά θεωρούνται καλές πηγές διαιτητικών ινών. (Ας θυμάται ο διδάσκων ότι καλές πηγές διαιτητικών ινών είναι και τα όσπρια καθώς και τα δημητριακά προϊόντα ολικής άλεσης).

Άσκηση Β1

Λάχανο, ξερά δαμάσκηνα, φασολάκια λαδερά, χορτόσουπα, άνηθος και βασιλικός.

Άσκηση Β2

Δε θεωρούνται καλές επιλογές όσες περιέχουν αλλαντικά και σάλτσες σαλάτας, δηλαδή η σεφ και αυτή με σάλτσα μαγιονέζας.

3.5 Ομάδα 3η: Δημητριακά και ψωμί

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποενότητα μπορεί να καλυφθεί σε μία διδακτική ώρα.

Στόχοι της υποενότητας

- Να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές ποια θρεπτικά συστατικά προσφέρει αυτή η ομάδα.
- Να κατανοήσουν ότι τα τρόφιμα αυτής της ομάδας πρέπει να αποτελούν τη βάση της διατροφής μας.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

Είδη (καρβελάκια ή φέτες) ψωμιού από διαφορετικούς φούρνους ή σπιτικό και ομαδοποίηση ανάλογα με το αν είναι ολικής άλεσης ή όχι. Δοκιμή και αξιολόγηση της γεύσης στην τάξη.

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α

1. Άμυλο, βιταμίνες, μέταλλα, φυτικές (διαιτητικές) ίνες, λίγο πρωτεΐνη.

2. Στο ολικής άλεσης έχει αλεστεί όλος ο σπόρος, δηλαδή εκτός από αλεύρι περιέχει και διαιτητικές ίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, συνεπώς είναι και πιο εύγεστο. Αντίθετα στο λευκό ψωμί έχει αλεστεί μόνο το ενδοκάρπιο το οποίο περιέχει μόνο αλεύρι. Συστήνεται να καταναλώνουμε κάθε ημέρα τουλάχιστον 50% προϊόντα δημητριακών ολικής άλεσης γιατί περιέχει ολόκληρο τον σπόρο με όλα τα θρεπτικά συστατικά που είχαν αποθηκευτεί στις εξωτερικές φλοίδες του σπόρου (πίτουρο).

3. Επειδή η επαρκής πρόσληψη διαιτητικών ινών συμβάλλει ουσιαστικά στην καλή διατροφή και επειδή παρατηρείται ανεπαρκής πρόσληψη στο γενικό πληθυσμό, ο καθηγητής αφήνει τους μαθητές να «ανακαλύψουν» τις παραγράφους στο βιβλίο του μαθητή, οι οποίες αναφέρονται στις διαιτητικές ίνες για να καταλήξουν στις ακόλουθες ομάδες τροφίμων: α) «δημητριακών, πατάτας» = «αμυλούχες τροφές» και ιδιαίτερα τα ολικής άλεσης, β) «φρούτων και χορταρικών», γ) όσπρια από την ομάδα του κρέατος/ψαριού/οσπρίων και δ) ξηροί καρποί από την ομάδα των λιπών και ελαίων: θα τα διδαχθούν στις επόμενες ενότητες].

4. Περιέχουν υδατάνθρακες (άμυλο) οι οποίοι αποτελούν τη βάση της διατροφής μας, δεν περιέχουν παρά μόνο ίχνη λιπιδίων, άρα δεν έχουν υψηλή ενεργειακή αξία (δηλαδή τα μακαρόνια και το ψωμί δεν έχουν πολλές θερμίδες όπως πολλοί πιστεύουν), είναι πηγές βιταμινών και μετάλλων και ορισμένες φορές και πρωτεϊνών. Τα προϊόντα ολικής άλεσης είναι σημαντική πηγή διαιτητικών ινών, έχουν υψηλό βαθμό κορεσμού, δηλαδή μικρή ποσότητα μας χορταίνει και αργούμε να πεινάσουμε. Το ψωμί συνοδεύει γευστικά πολλές ελληνικές συνταγές (λαδερά, όσπρια, σαλάτα, τυρί, ελιές).

Άσκηση Β

Όλα εκτός από το ρυζόγαλο, τα αμύγδαλα και τις φακές.

Άσκηση Γ

Οι μαθητές ας μάθουν από συγγενή ή από φούρναρη τη διαδικασία. Αναμένονται απαντήσεις του τύπου: ψωμί, νερό, αλάτι, μαγιά, «φούσκωμα», ψήσιμο.

3.6 Ομάδα 4η: Κρέας-ψάρι-όσπρια

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποενοότητα μπορεί να καλυφθεί σε μία διδακτική ώρα.

Στόχοι της υποενοότητας

- Να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές τη θρεπτική αξία αυτής της ομάδας.
- Να κατανοήσουν ότι υπάρχουν τρόφιμα που προτιμώνται και άλλα που συστήνεται να περιορίσουμε στην ομάδα αυτή.
- Να ξεχωρίσουν την ιδιαίτερη σημασία των οσπρίων.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

Με τη βοήθεια ενός βιβλίου μαγειρικής (κατά προτίμηση με φωτογραφίες) οι μαθητές επιλέγουν νέες συνταγές που θα τους ενδιέφερε να δοκιμάσουν, προκειμένου να τρώνε περισσότερα όσπρια, ψάρι, θαλασσινά αλλά και πουλερικά.

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α

1. Τα θρεπτικά συστατικά τα οποία προσφέρει η ομάδα «κρέας-ψάρι-όσπρια» στον οργανισμό μας είναι τα ακόλουθα: πρωτεΐνη, μέταλλα, βιταμίνες, κορεσμένα λιπαρά οξέα. Από αυτά συστήνεται να αποφεύγουμε τα κορεσμένα λιπαρά οξέα του ζωικού λίπους, και οποιοδήποτε άλλο στερεό λίπος.

2. Εκτός από τα κοινά με τα υπόλοιπα τρόφιμα της ομάδας αυτής θρεπτικά συστατικά που περιέχουν, δηλαδή πρωτεΐνη, μέταλλα/ιχνοστοιχεία και βιταμίνες. Τα όσπρια ξεχωρίζουν γιατί περιέχουν λίγα λιπίδια και μάλιστα ακόρεστα (δηλαδή τα επιθυμητά), διαιτητικές ίνες και άμυλο.

3. Το αβγό περιέχει άριστης ποιότητας πρωτεΐνη, σημαντικές ποσότητες βιταμινών του συμπλέγματος Β και των βιταμινών Α, Ε και Κ, μετάλλων/ιχνοστοιχείων, όπως νάτριο, κάλιο, μαγνήσιο, ασβέστιο και φώσφορο, και χοληστερίνης η οποία όμως δεν ανεβάζει σημαντικά τη χοληστερόλη στο αίμα. Η χοληστερίνη στο αίμα ανεβαίνει όταν στο καθημερινό διαιτολόγιό μας συμπεριλαμβάνονται συχνά και αρκετά κορεσμένα λιπαρά οξέα, τα οποία συναντάμε σε ζωικά ή στερεά λίπη. Τα ψάρια είναι πολύ καλή πηγή πρωτεΐνης, μετάλλων/ιχνοστοιχείων, όπως ιωδίου, και είναι τροφή χαμηλή σε λιπίδια, τα οποία είναι τα ω-3 λιπαρά οξέα που συστήνεται να καταναλώνουμε για μια πιο υγιεινή διατροφή.

Άσκηση Β1

Όσπρια, αβγό, καλαμαράκια τηγανητά, κοτόπουλο σουβλάκι καλαμάκι, ζαμπόν, γύρος στο σουβλάκι, μπιφτέκι σχάρας, γαλοπούλα αλλαντικό.

Άσκηση Β2

Αποφεύγουμε τα αλλαντικά γιατί περιέχουν πολλές θερμίδες, παχίνουν, περιέχουν πολύ αλάτι, ανεβάζουν τη χοληστερίνη. Όλες οι άλλες επιλογές είναι υγιεινές.

Άσκηση Γ

Οι μαθητές δεν πρέπει να παραλείψουν να εντοπίσουν τα ολικά λιπίδια και το ποσοστό των κορεσμένων λιπιδίων. Ο καθηγητής θα πρέπει να επισημάνει ότι δεν περιέχουν διαιτητικές ίνες, ούτε υδατάνθρακες, αλλά πάντα συνυπάρχουν η πρωτεΐνη με το λίπος (και μάλιστα το κορεσμένο, το οποίο πρέπει να αποφεύγουμε).

3.7 Ομάδα 5η: Λίπη και έλαια

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποεπέντητα μπορεί να καλυφθεί σε μία διδακτική ώρα.

Στόχοι της υποεπέντητας

- Να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές την αναγκαιότητα της πρόσληψης λιπιδίων και να ξεχωρίσουν τα είδη που προτιμούμε και τα είδη που αποφεύγουμε.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

Άδεια μπουκάλια και συσκευασίες από τα λιπαρά τρόφιμα και μελέτη της ετικέτας από τους μαθητές προκειμένου να εντοπιστεί η περιεκτικότητα σε κορεσμένα και ακόρεστα λιπαρά οξέα.

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α

1. Λιποδιαλυτές βιταμίνες, λιπαρά οξέα.

2. Περιέχει μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία μειώνουν την κακή χοληστερόλη, περιέχει αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες προστατεύουν τα κύτταρα από τη φθορά, συνεπώς και τον οργανισμό από ασθένειες, παρέχει λιποδιαλυτές βιταμίνες στον οργανισμό, συνοδεύει γευστικά τις σαλάτες και τα όσπρια και έτσι «συμβάλλει» στην υψηλότερη κατανάλωση των πολύ σημαντικών στη διατροφή μας λαχανικών και οσπρίων.

3. Μόνο ζωικής προέλευσης.

4. Τα κορεσμένα λιπαρά οξέα, δηλαδή το στερεό λίπος, κυρίως ζωικής (π.χ. βούτυρο) αλλά και φυτικής προέλευσης (π.χ. μαργαρίνη), αλλά και το “κρυμένο” κορεσμένο λίπος σε τυποποιημένα και έτοιμα τρόφιμα.

5. Το παχύ κρέας, το βούτυρο, τη μαργαρίνη, τα γλυκά με σαντιγί ή κρέμα ζαχαροπλαστικής.

6. Το βούτυρο προέρχεται από ζωικό, δηλαδή κορεσμένο λιπαρό οξύ και περιέχει και χοληστερίνη. Η μαργαρίνη προέρχεται από φυτικό, δηλαδή ακόρεστο λιπαρό οξύ το οποίο έχει μετατραπεί σε κορεσμένο και έχει συνεπώς αποκτήσει και τις ανεπιθύμητες ιδιότητές του για την υγεία. Οι φυτικές μαργαρίνες δεν περιέχουν χοληστερίνη. Αλλά υπενθυμίζουμε ότι η χοληστερίνη στο αίμα μας ανεβαίνει επικίνδυνα εάν τρώμε συστηματικά σημαντικές ποσότητες κορεσμένων λιπαρών οξέων.

7. α) «λιπίδια»: μαργαρίνη, κρέμα γάλακτος, βούτυρο, σάλτσες για σαλάτες με μαγιονέζα, β) «γάλα και προϊόντα»: πολύ τυρί, γ) «κρέας, ψάρι, όσπρια»: κόκκινο κρέας ιδιαίτερα τα παχιά τεμάχια με ορατό λίπος, αλλαντικά.

Κατηγορία α) γλυκίσματα π.χ. τούρτα, πάστα, β) σνακ π.χ. τσιπς, γαριδάκια.

8. Τα λιπίδια περιέχουν υπερδιπλάσιες θερμίδες από τα άλλα θρεπτικά συστατικά (9 kcal/gr συγκριτικά με τα 4 kcal/gr), συνεπώς ήδη σε μικρές ποσότητες περιέχουν πολύ ενέργεια, με κίνδυνο να παχύνουμε ευκολότερα. Το ζωικό ή στερεό λίπος αποτελείται από τα κορεσμένα λιπαρά οξέα, των οποίων την κατανάλωση πρέπει να περιορίσουμε προκειμένου να προστατέψουμε την υγεία μας. Για να έχουμε τα οφέλη των λιπιδίων και ελαίων συστήνεται να προτιμάμε το ελαιόλαδο για τις συνταγές μας, το οποίο έχει μεν τη ίδια θερμιδική αξία με τα άλλα λίπη και έλαια, αλλά προστατεύει την υγεία μας.

9. Το λίπος, το οποίο δε φαίνεται στην τροφή με αποτέλεσμα να το καταναλώνουμε χωρίς να το συνειδητοποιούμε. Π.χ. λίπος στα γαλακτοκομικά, στα γλυκά, στα μπισκότα και στο κρέας, και αλλαντικά στα σνακ και σε παρόμοιες τυποποιημένες τροφές.

Άσκηση Β

Μαργαρίνη, βούτυρο και κρέμα γάλακτος γιατί περιέχουν αρκετά κορεσμένα λιπαρά οξέα τα οποία ανεβάζουν τη χοληστερίνη.

3.8 Γλυκίσματα – ροφήματα – ποτά

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποενοότητα μπορεί να καλυφθεί σε μία διδακτική ώρα.

Στόχοι της υποενοότητας

- Να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές τις ιδιότητες της κάθε υποομάδας.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

Συζήτηση για τα ποτά και τα ζαχαρούχα αναψυκτικά ως προς τις κενές θερμίδες που περιέχουν καθώς και για το πρόβλημα του αλκοολισμού. Οι άδειες συσκευασίες και η μελέτη της ετικέτας συστήνεται να υιοθετηθεί ως συνήθεια.

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α

1. Κενές θερμίδες περιέχουν οι τροφές οι οποίες παρέχουν μόνο ενέργεια αλλά κανένα ή ελάχιστα από τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Αποφεύγουμε τη ζάχαρη και τις τροφές που την περιέχουν, για παράδειγμα τα γλυκά και τα αναψυκτικά.

2. Τα πρόσθετα τροφίμων είναι χημικές ουσίες τις οποίες προσθέτει ο παραγωγός στην τροφή για να βελτιώσει τις ιδιότητές της, π.χ. συντήρηση, γεύση, χρώμα, σταθερότητα, υφή κ.λπ. Παρόλο που οι ουσίες αυτές είναι ελεγμένες για την ασφάλεια και την υγιεινή των τροφίμων, συστήνεται να περιορίσουμε την πρόσληψη των προσθέτων στο βαθμό που αυτό είναι δυνατόν, κυρίως γιατί πρόκειται για ξένες προς τον οργανισμό μας ουσίες, τις οποίες το σώμα μας προσπαθεί να μεταβολίσει όσο μπορεί. Ορισμένα από τα πρόσθετα δεν αποβάλλονται από το σώμα μας, αλλά αποθηκεύονται σε όργανά μας (π.χ. κόκαλα, λιπώδης ιστός, συκώτι).

3. Τροφοδοτούμε τον οργανισμό μας με τα ανεπιθύμητα κορεσμένα λιπίδια, τα οποία ανεβάζουν τη χοληστερίνη στο αίμα και είναι υπεύθυνα για καρδιαγγειακά νοσήματα. Επίσης προσλαμβάνουμε αρκετή ζάχαρη, η οποία συγκαταλέγεται στις κενές θερμίδες, άρα μας παρέχει μόνο ενέργεια αλλά κανένα θρεπτικό συστατικό, ενώ συγχρόνως βοηθά στην εμφάνιση της τεριχδόνας.

Άσκηση Β1

Περιέχουν ζάχαρη, «κόβουν» την όρεξη, περιέχουν «πρόσθετα», ενδέχεται να προκαλέσουν παχυσαρκία. **Σημείωση:** Δε θεωρούνται πηγή βιταμίνης C, ενώ το ανθρακικό που περιέχουν δεν είναι βλαβερό και σίγουρα δεν περιέχουν τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν οι φρέσκοι χυμοί.

Άσκηση Β2

Θετικές επιπτώσεις: Σε μέτριες ποσότητες προστατεύουν την καρδιά στους ενήλικες, ορισμένα περιέχουν αντιοξειδωτικές ουσίες, σε μικρές ποσότητες τονώνουν την κυκλοφορία του αίματος των ενηλίκων. **Αρνητικές επιπτώσεις:** Μεγάλες ποσότητες μπορεί να προκαλέσουν ατυχήματα, το οινόπνευμα που περιέχουν μας παχαίνει ευκολότερα, ωθούν ορισμένα άτομα στο κοινωνικό περιθώριο γιατί γίνονται αλκοολικοί.

Άσκηση Β3

Τρώγοντας συχνά τηγανισμένες τροφές, πίνοντας καθημερινά αναψυκτικά, τρώγοντας συχνά τυποποιημένες/επεξεργασμένες τροφές.

Άσκηση Β4

Να σημειώσουν να περιορίσουν τα τηγανιτά φαγητά, να αποφύγουν τα αλλαντικά, να περιορίσουν τα αναψυκτικά.

3.9 Σχεδιασμός γευμάτων

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποεπέντητα μπορεί να καλυφθεί σε μία διδακτική ώρα.

Στόχοι της υποεπέντητας

- Να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές τι καταναλώνουν καθημερινά.
- Να είναι σε θέση να εντοπίσουν τα διατροφικά τους σφάλματα.
- Να συντάξουν το προσωπικό τους υγιεινό διαιτολόγιο, καθώς και αυτό της οικογένειάς τους.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

Συζήτηση για τις τροφές που εντόπισαν ότι παραλείπουν συστηματικά από το διαιτολόγιό τους και οι αιτίες της παράληψης αυτής. Λύσεις για αντικατάστασή τους από τρόφιμα με παρόμοια θρεπτικά χαρακτηριστικά που τους ικανοποιούν περισσότερο γευστικά και πρακτικά.

Άσκηση Α

Ο καθηγητής παροτρύνει τους μαθητές να μην παραλείψουν τίποτα κατά τη διάρκεια της καταγραφής και τους θυμίζει ότι και το «τσιμπολόγημα» αποτελεί τροφή. Τους βοηθά να κατατάξουν σωστά τις τροφές που συμπλήρωσαν στο τελευταίο τμήμα του πίνακα. Σε περίπτωση που πρόκειται:

- για σοκολάτες, παγωτό, καραμέλες και τσίγλες με ζάχαρη αλλά και αναψυκτικά, καλό είναι να επισημανθεί ότι αποτελούνται από ζάχαρη, συνεπώς κατατάσσονται στα γλυκίσματα
- για σνακ (π.χ. γαριδάκια, τσιπς) προτείνεται να προτιμήσουν στο μέλλον τους εξίσου γευστικούς ξηρούς καρπούς
- για περίπλοκες συνταγές με υλικά από διαφορετικές ομάδες τροφίμων (π.χ. παστίσιο, σπανακόπιτα) μπορούν να τα κατατάξουν με βάση τα 1-2 υλικά που υπερτερούν σε ποσότητα (π.χ. μακαρόνι στο παστίσιο, σπανάκι στη σπανακόπιτα), προκειμένου να αξιολογήσουν τις ατομικές τους διατροφικές συνήθειες.

Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσει ο καθένας για τον εαυτό του ποιες τροφές αποφεύγει. Ο καθηγητής μπορεί να ρωτήσει τους μαθητές γιατί αποφεύγουν τις συγκεκριμένες ομάδες (π.χ. δε μου αρέσει η γεύση) και ποια άλλα τρόφιμα από την ίδια ομάδα θα προτιμούσαν. Έτσι, προετοιμάζονται και για την επίλυση της επόμενης άσκησης.

Άσκηση Β

Επειδή δεν υπάρχει το ιδανικό διαιτολόγιο, ο καθηγητής ζητά από τους μαθητές να αξιολογήσουν το εβδομαδιαίο διαιτολόγιο που συνέταξαν, βάσει του πίνακα της άσκησης Α.

Ομάδες τροφίμων της πυραμίδας	Σημειώστε με γραμμές κάθε φορά που συναντάτε τρόφιμο μιας ομάδας τροφίμων						
	Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
Κάθε ημέρα							
Δημητριακά και προϊόντα τους							
Φρούτα							
Χορταρικά							
Ελαιόλαδο							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Μέσα στην εβδομάδα							
Ψάρια							
Πουλερικά							
Ελιές, όσπρια, ξηροί καρποί							
Πατάτες							
Αβγά							
Γλυκά							
Κόκκινο κρέας							

Για δικές σας διορθώσεις και προτάσεις, βασιστείτε στο ενδεικτικό εβδομαδιαίο διατολόγιο (κεφ. 3.9.2) στο βιβλίο του μαθητή.

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

Μόρτογλου, Κ., Μόρτογλου, Τ. (2002), Διατροφή από το σήμερα για το αύριο, Τόμος Ι και ΙΙ, Αθήνα: Γιαλελή.

Τριχόπουλος, Δ., Καλαποθάκη, Β., Πετρίδου, Ε. (2000), Προληπτική Ιατρική και Δημόσια Υγεία, Αθήνα: Ιατρικές εκδόσεις Ζήτα.

Ζαμπέλας, Α. (2003), Η Διατροφή στα στάδια της ζωής, Αθήνα: Πασχαλίδης.

Διατροφή (1999) Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Τ.Ε.Ε Τομέας Υγείας και Πρόνοιας, β' τάξη, Α' κύκλου, Αθήνα.

Διατροφικές απαιτήσεις κατά τον κύκλο της ζωής (1999), Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Τ.Ε.Ε Τομέας Υγείας και Πρόνοιας, β' τάξη, Αθήνα.

Άλλες πηγές πληροφόρησης

- Για θέματα και υλικό διατροφικής αγωγής και διατροφικές οδηγίες, η ιστοσελίδα της Μονάδας Διατροφής, Εργαστήριο Υγιεινής και Επιδημιολογίας, Ιατρική Σχολή Αθηνών: www.nut.uoa.gr.
- Για ερευνητικές δραστηριότητες και ενημέρωση σε θέματα διατροφής: “Εργαστήριο κλινικής διατολογίας και διατροφής”, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο: www.hua.gr και Πανελλήνιος Σύλλογος Διατολόγων www.hda.gr.

Πρόσθετες ερωτήσεις – ασκήσεις – προβλήματα

1. Νομίζετε ότι σήμερα χορταίνουν όλα τα παιδιά της γης; Προσπαθήστε να μάθετε πόσα παιδιά στον κόσμο αρρωσταίνουν και πεθαίνουν από την πείνα και πόσα πάσχουν από παχυσαρκία.
2. Νομίζετε ότι η διαφήμιση σας επηρεάζει στην επιλογή της τροφής; Προσπαθήστε να βρείτε στοιχεία από Ινστιτούτα καταναλωτών ή βιβλία ψυχολογίας και αγωγής του καταναλωτή.
3. Επειδή παρατηρείται αύξηση της τροφής στα ταχυφαγεία (fast food, σουβλατζίδικο, φούρνος) αναρωτηθήκατε αν προσφέρουν υγιεινές επιλογές στα μέρη αυτά;

Προτεινόμενα διαθεματικά σχέδια εργασίας

1. Αφού μελετήσετε βιβλίο συνταγών («ατελεμεντέ») που περιέχει παραδοσιακές ελληνικές συνταγές, να επιλέξετε τις γνωστότερες σε συνεργασία με τον καθηγητή της Γεωγραφίας (στην αναζήτηση του γεωγραφικού στίγματος μιας συγκεκριμένης περιοχής π.χ. ηπειρωτικές πίτες) και της Ιστορίας (π.χ. γνώσεις ελληνικές συνταγές από την αρχαιότητα ως σήμερα). Παρουσιάστε τις στην τάξη και ρωτήστε τους μαθητές εάν γνωρίζουν τα βασικά συστατικά της κάθε συνταγής, καθώς και τη γεωγραφική της προέλευση. Ζητήστε τους να τις αξιολογήσουν και διατροφικά.
2. Σε συνεργασία με τον καθηγητή της Βιολογίας και τα μαθήματα σχετικά με το DNA προσπαθήστε να ερευνήσετε μαζί με τους μαθητές (οι οποίοι μπορούν να απευθυνθούν και στον παιδίατρο τους) τον παράγοντα «κληρονομικότητα» σαν αίτιο της παχυσαρκίας και της εκδήλωσης διατροφοεξαρτώμενων ασθενειών.
3. Επιλέξτε ορισμένα τρόφιμα και την αντίστοιχη διαφήμισή τους και καθοδηγήστε (μαζί με τον καθηγητή Εικαστικών-Αισθητικής αγωγής) τους μαθητές να διαφημίσουν το ίδιο προϊόν με τέτοιο τρόπο, ώστε να προτιμηθεί από τον καταναλωτή και για τη διατροφική του αξία (η οποία συχνά παραβλέπεται στη συμπεριφορά του καταναλωτή).
4. Σε συνεργασία με τον καθηγητή της Χημείας παροτρύνετε τους μαθητές να θυμηθούν από ποια στοιχεία αποτελούνται οι υδατάνθρακες, τα λιπίδια και οι πρωτεΐνες και ποιες είναι οι κυριότερες διαφορές στη χημική δομή τους.

4. ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ – ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ

4.1 Ατομική υγιεινή

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποενοότητα μπορεί να καλυφθεί σε μισή διδακτική ώρα. Οι μαθητές μπορούν να ενεργοποιηθούν και εκτός τάξης στα πλαίσια των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας του σχολείου.

Στόχοι της υποενοότητας

- Η απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων μέσα από τη βιωματική μάθηση.
- Η ανάπτυξη της κριτικής σκέψης και της αυτοπεποίθησης των μαθητών, ώστε να επιλέγουν υγιεινούς τρόπους ζωής.
- Η συνεργασία και η επικοινωνία των γονέων και του σχολείου για την προαγωγή της υγείας.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

Ο καθηγητής μπορεί να χρησιμοποιήσει ποικιλία μεθόδων και τεχνικών διδασκαλίας, όπως ατομική και ομαδική εργασία, καταγισμό ιδεών, έρευνα με ερωτηματολόγια, ζωγραφική, αφήσα, εικόνες, διαφάνειες, slides, προβολή video, εργαστηριακές ασκήσεις και εργασίες, DVD κ.ά. Η μέθοδος που εφαρμόζεται περισσότερο στα θέματα της Αγωγής Υγείας και της Κυκλοφοριακής Αγωγής είναι η μέθοδος project. Πρόκειται για μια ερευνητική, επικοινωνιακή και βιωματική μέθοδος που οδηγεί στην ανάπτυξη δεξιοτήτων και στην εμπέδωση της γνώσης μέσα από τη δράση και τη δημιουργία. Τα εποπτικά μέσα, και κυρίως τα φυσικά μέσα, καθώς και η παραγωγή εκπαιδευτικού υλικού από τους ίδιους τους μαθητές αποτελούν πλέον σημαντικά στοιχεία για την προαγωγή της διδασκαλίας και την κατανόηση του μαθήματος.

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι ρόλος εμπνευστή, οργανωτή, διευκολυντή κ.ά. Εφαρμόζει παιδαγωγικές αρχές διδασκαλίας, όπως την παιδοκεντρική αρχή, και καλλιεργεί το διάλογο μέσα από την ομαδοσυνεργατική διδασκαλία.

Προωθεί τη συνεργασία με όλες τις ειδικότητες των καθηγητών του σχολείου, συνδέει τα θέματα της υγείας με τα θέματα της Ευέλικτης Ζώνης-Καινοτόμων Δράσεων και με τα προγράμματα Αγωγής Υγείας, Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης κ.ά., όπως και με τα μαθήματα της Ιστορίας, της Γεωγραφίας, της Βιολογίας, της Αισθητικής Αγωγής (Καλλιτεχνικών και Μουσικής) κ.ά.

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α

1. α) Αγωγή Υγείας είναι μια διαδικασία που στηρίζεται σε επιστημονικές αρχές και χρησιμοποιεί προγραμματισμένες ευκαιρίες μάθησης, οι οποίες δίνουν τη δυνατότητα στους ανθρώπους, όταν λειτουργούν ως άτομα ή ως σύνολα, να αποφασίζουν και να ενεργούν συνειδητά για θέματα που επηρεάζουν την υγεία τους. β) Υγεία είναι η πλήρης σωματική, ψυχική και κοινωνική ευεξία του ανθρώπου και όχι μόνο η απουσία νόσου ή αναπηρίας. γ) Ατομική υγιεινή είναι η πρωτογενής φροντίδα του σώματος, την οποία κάθε άτομο πρέπει να εφαρμόζει συστηματικά.

2. Οι χώροι που διαφημίζονται τα ενδύματα και τα καλλυντικά είναι: α) Στα μέσα μεταφοράς, στα γκράφιτι, στις αφίσες, στον ημερήσιο τύπο, στα φυλλάδια, στο Διαδίκτυο (Οπτικές εικόνες), β) Στο ραδιόφωνο, σε οχήματα κ.α. (Ακουστικές εικόνες), γ) Στα μέσα μαζικής επικοινωνίας, σε επιδείξεις μόδας, σε εκθέσεις, στο Διαδίκτυο (Οπτικοακουστικές εικόνες).

3. Ο καθηγητής θα πρέπει να καθοδηγήσει τους μαθητές να ελέγχουν την ποιότητα των ενδυμάτων και των καλλυντικών, ανάλογα και με τον τύπο του δέρματός τους, να διαβάζουν τις οδηγίες και να

γνωρίζουν τα βασικά δικαιώματα του καταναλωτή (1. Προστασία υγείας – ασφάλεια, 2. Προστασία των οικονομικών συμφερόντων, 3. Πρόσβαση στην ενημέρωση, 4. Δικαίωμα εκπαίδευσης, 5. Εκπροσώπηση, 6. Πρόσβαση στη δικαιοσύνη, 7. Αειφόρος κατανάλωση).

4. Με τη θεραπεία δερματολόγου και τον καθαρισμό του προσώπου με καλής ποιότητας σαπούνι.

Άσκηση Β

1-α,β, 2-α,β,γ,δ

Άσκηση Γ

Οι μαθητές συμπληρώνουν τις δραστηριότητές τους στα πλαίσια και γίνεται συζήτηση στην τάξη με τον καθηγητή. Επίσης, μπορεί να γίνει και στατιστική ανάλυση των συνηθειών των μαθητών από την ομάδα πληροφορικής.

4.2 Στοματική υγεία

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποενότητα μπορεί να καλυφθεί σε μισή διδακτική ώρα.

Στόχοι της υποενότητας

- Η ευαισθητοποίηση των μαθητών και η ανάπτυξη ικανοτήτων για καθημερινές υγιεινές συνήθειες, ώστε να επηρεάζουν θετικά τους συνομήλικούς τους και γενικά το περιβάλλον τους σχετικά με τη σημασία της στοματικής υγείας στην υγεία του ανθρώπινου οργανισμού.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

Στην αρχή της διδασκαλίας ο καθηγητής μπορεί να εφαρμόσει τον καταγιισμό ιδεών, για να προκαλέσει το ενδιαφέρον των μαθητών, αρχίζοντας από λέξεις-κλειδιά. Γενικά δίνεται ιδιαίτερη σημασία στην εφαρμογή σωστών καθημερινών συνηθειών μέσα από την ατομική και την ομαδοσυνεργατική διδασκαλία, ώστε οι μαθητές να αποκτήσουν ικανότητες να κάνουν σωστές επιλογές και να νιώθουν ψυχική ικανοποίηση. Ο καθηγητής μπορεί να παρουσιάσει διάγραμμα διδασκαλίας, διαφάνειες, εικόνες, έντυπο υλικό ή αποτελέσματα ερευνών σχετικά με διάφορα προβλήματα της στοματικής κοιλότητας ή και ταινία βίντεο. Γίνεται συζήτηση στην τάξη για την κατανόηση του μαθήματος.

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α

1. Οι κυριότερες παθήσεις του στόματος είναι η τερηδόνα, η ουλίτιδα, η περιοδοντίτιδα και η πέτρα. Οι παράγοντες που δημιουργούν τις παραπάνω παθήσεις είναι η ευπάθεια του ίδιου του δοντιού, η οδοντική μικροβιακή πλάκα και η ζάχαρη που λαμβάνεται με την τροφή.

Άσκηση Β

Τερηδόνα, ουλίτιδα – παθήσεις δοντιών
Βούρτσισμα δοντιών – μετά από κάθε γεύμα
Φθόριο, ασβέστιο, βιταμίνες - γερά ούλα και δόντια
Οδοντίατρος – πρόληψη, φθορίωση
Ζαχαρούχα τρόφιμα – σφραγίσματα

4.3 Κάπνισμα – Οινόπνευμα

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποενότητα μπορεί να καλυφθεί σε μισή διδακτική ώρα.

Στόχοι της υποενότητας

- Να κατανοήσουν οι μαθητές τις αρνητικές συνέπειες του καπνίσματος και του αλκοόλ στην υγεία τους.
- Να μειωθούν οι καπνιστές μαθητές και να μεταδίδουν αντικαπνιστικά μηνύματα και μηνύματα κατά του αλκοολισμού.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

Οι μαθητές, σε συνεργασία με τον καθηγητή, χωρίζονται σε ομάδες και συζητούν τα θέματα που θα αναλάβει η κάθε ομάδα. Οι μαθητές αναζητούν πληροφορίες σχετικά με το θέμα σε βιβλία, περιοδικά και στο Διαδίκτυο. Φωτογραφίζουν, παρατηρούν, ζωγραφίζουν σκίτσα και αντικαπνιστικά συνθήματα και καταγράφουν τις εντυπώσεις τους από τις επισκέψεις τους. Οι ομάδες συνεργάζονται με το Διευθυντή του σχολείου, τον καθηγητή τους και με τους καθηγητές άλλων ειδικοτήτων. Τις δραστηριότητές τους μπορούν να τις παρουσιάσουν στην τάξη ή και στο χώρο του σχολείου στις 31 Μαΐου, Παγκόσμια Ημέρα κατά του καπνίσματος, ή και σε άλλες δραστηριότητες του σχολείου.

Άλλες δραστηριότητες που μπορούν να πραγματοποιηθούν είναι: διακίνηση ερωτηματολογίου για το κάπνισμα και το αλκοόλ, προγραμματισμένη επίσκεψη στο Εθνικό Καπνολογικό Ινστιτούτο, επίσκεψη σε πνευμονολογικό τμήμα νοσοκομείου, συμμετοχή με αντικαπνιστικές αφίσες και εκδηλώσεις στις 31 Μαΐου.

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α

1. Το κάπνισμα προκαλεί βρογχίτιδα, καρδιαγγειακά και εγκεφαλικά επεισόδια, πρόωρο θάνατο του εμβρύου, ελλιποβαρή νεογνά από καπνίστριες μητέρες, συχνότερες λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος, πεπτικό έλκος, διάφορες μορφές καρκίνου, κιτρινωμένα δόντια, ρυτίδωση του δέρματος κ.ά.

2. Οι συνέπειες της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ είναι πολύ σοβαρές. Επιδρά στις λειτουργίες του εγκεφάλου, επηρεάζει την κρίση, τη μνήμη και τη συμπεριφορά του ατόμου, έχει σοβαρές συνέπειες στο συκώτι, στην κυκλοφορία του αίματος, στην καρδιά, στο νευρικό σύστημα κ.ά.

Άσκηση Β

1-καρδιαγγειακά, 2-αντικαπνιστική, 3-περιέργεια, 4-νικοτίνη, 5-Ισπανία, 6-συμμετοχή, 7-μακροζωία, 8-αθλητισμός

4.4 Φαρμακείο – Φάρμακα

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποενοότητα μπορεί να καλυφθεί σε μισή διδακτική ώρα.

Στόχος της υποενοότητας

- Η σωστή καθοδήγηση των μαθητών, η ευαισθητοποίησή τους σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής και η ενημέρωσή τους σχετικά με τα φάρμακα.

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α

1. Φάρμακα είναι κάθε χημική ουσία, η οποία παρέχεται σε καθορισμένη ποσότητα και δρα ευεργετικά στον οργανισμό, σταματά τον πόνο, ανακουφίζει από κάθε ενόχληση, θεραπεύει την αρρώστια και συντελεί στην καλή υγεία.

2. Το φαρμακείο στο σπίτι πρέπει να βρίσκεται σε ψηλό, εμφανές και δροσερό μέρος για να μην αλλοιώνονται τα φάρμακα, να είναι ασφαλισμένο σε ειδικό ντουλάπι και σε μέρος που έχει εύκολη πρόσβαση, όπως ο διάδρομος κ.λπ.

Άσκηση Β

1-φάρμακα, 2-χάπια, 3-ορνικά, 4-θερμόμετρο, 5-δοσολογία, 6-Εθνικό, 7-εθισμός, 8-ηρεμηστικά, 9-πρόσβαση

Προτεινόμενο διαθεματικό σχέδιο εργασίας

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες. Η κάθε ομάδα αναλαμβάνει δραστηριότητες:

1η ομάδα: Διαφήμιση και καλλυντικά

2η ομάδα: Προμήθεια φαρμάκων

3η ομάδα: Έρευνα ατυχημάτων από τα φάρμακα

Οι μαθητές συγκεντρώνουν υλικό και πληροφορίες είτε μέσα από το Διαδίκτυο είτε από το οικείο περιβάλλον τους ή από εφημερίδες και άλλους φορείς. Συνεργάζονται με τους καθηγητές του σχολείου και τους υπευθύνους καθηγητές της Αγωγής Υγείας, της Αγωγής Καταναλωτή, της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης κ.ά.

Ο καθηγητής συγκεντρώνει τα φύλλα εργασίας, μελετά και επισημαίνει τις ομοιότητες, τις διαφορές και οποιοδήποτε άλλο ιδιαίτερο στοιχείο του μαθητή.

- Επισημαίνει στις ομάδες το θετικό και αρνητικό ρόλο των διαφημίσεων.
- Παρουσιάζει ταινία βίντεο.
- Επισημαίνει τη σωστή χρήση των φαρμάκων.
- Ενεργοποιεί τις ομάδες και τις ενισχύσει σχετικά με την παρουσίαση του έργου τους.
- Συγκεντρώνει στοιχεία που πιθανόν να μην έχουν συγκεντρώσει οι μαθητές.

4.5 Ατυχήματα στο σπίτι και σε δημόσιους χώρους

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Οι υποενότητες «Ατυχήματα στο σπίτι και σε δημόσιους χώρους» και «Ατυχήματα στο Δρόμο – Κυκλοφοριακή Αγωγή» θα μπορούσαν να καλυφθούν σε μια ή και σε δύο διδακτικές ώρες. Η κυκλοφοριακή αγωγή και η ενεργοποίηση των μαθητών σε δραστηριότητες μπορεί να γίνει εντός και εκτός σχολείου σε συνεργασία με τις ομάδες Αγωγής Υγείας και με τη συνεργασία και τις προγραμματισμένες δραστηριότητες της Δ/νσης και του συλλόγου των καθηγητών του κάθε σχολείου.

Στόχοι της υποενότητας

- Να μάθουν οι μαθητές τους παράγοντες που προκαλούν τα ατυχήματα.
- Να αναπτύξουν ικανότητες και αυτοπεποίθηση για την πρόληψη των ατυχημάτων.
- Να συνεργάζονται μέσα από τις ομάδες και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση για την πρόληψη και την αντιμετώπιση των ατυχημάτων.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

Υπάρχει ποικιλία μεθόδων που μπορούν να εφαρμοστούν. Ο καθηγητής ενεργοποιεί τους μαθητές με λέξεις κλειδιά – καταγισμός ιδεών, καλλιεργεί το διάλογο, ενθαρρύνει και ενισχύει τους μαθητές και συνδέει το μάθημα με τη δράση που οδηγεί στην κατανόηση και εμπέδωσή του.

Το μάθημα μπορεί να παρουσιαστεί με τη χρήση διαφανειών, slides, βιβλίων, φωτογραφιών, αφισών ή και ακόμα με τη χρήση Η/Υ (power point). Επίσης, μπορεί να προβληθεί η ταινία-βίντεο: «Η ζώνη μιάς δένει με τη ζωή», εκπαιδευτική ταινία για τις ζώνες ασφαλείας και τα παιδικά καθίσματα του Κέντρου Έρευνας και Πρόληψης Παιδικών Ατυχημάτων (Κ.Ε.Π.Π.Α.), καθώς επίσης και η ταινία-βίντεο με θέμα: «Ποτό ή Μοτό...» του Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού.

Επίσης, ο καθηγητής μπορεί να προτείνει μέτρα βελτίωσης για επικίνδυνα σημεία δρόμων, κτιρίων κ.ά. που έχει εντοπίσει.

Η συγχεκρμένη υποενότητα μπορεί να συνδεθεί και με άλλα μαθήματα, όπως το μάθημα της Ιστορίας, της Βιολογίας, της Φυσικής, της Φυσικής Αγωγής, της Αισθητικής Αγωγής (Καλλιτεχνικά, Μουσική, Ξένες γλώσσες) κ.ά.

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες για δραστηριότητες εντός και εκτός του σχολείου, ενώ μπορούν να συνεργαστούν και με όλες τις ομάδες δραστηριοτήτων του σχολείου και να κάνουν προτάσεις.

Η παρουσίαση των διαθεματικών εργασιών μπορεί να γίνει σε συνεργασία με άλλες ειδικότητες που υλοποιούν προγράμματα Αγωγής Υγείας, Κυκλοφοριακής Αγωγής, Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης και άλλα προγράμματα, σε εκδηλώσεις του σχολείου, με έκθεση αφισών, με θεατρικό παιχνίδι κ.ά.

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α

1. Τα ατυχήματα που μπορούν να συμβούν στο σπίτι, στο σχολείο και σε δημόσιους χώρους κατά σειρά επικινδυνότητας είναι: ατυχήματα από πτώση, γλιστρήματα, κατάγματα, δηλητηριάσεις από απορρυπαντικά και φάρμακα, δαγκώματα ζώων και ερπετών.

2. Οι κυριότερες αιτίες που προκαλούν εγκαύματα είναι: το καυτό νερό και φαγητό, τα θερμαντικά σώματα (ηλεκτρικές συσκευές, σόμπα πετρελαίου κ.ά.), η έκρηξη φιάλης υγραερίου.

3. Βρέχετε με κρύο νερό το σημείο όπου πάθατε έγκυαμα και καλείτε τις πρώτες βοήθειες.

4. Η πνιγμονή είναι η απόφραξη των αεροφόρων οδών (φάρυγγα και λάρυγγα) με ξένο σώμα, στερεό φαγητό κ.ά. Κατά τον πνιγμό, που μπορεί να συμβεί είτε στη θάλασσα είτε σε πισίνα, εισρρέει νερό στις αεροφόρους οδούς.

Άσκηση Β1

1-δ, 2-γ, 3-β, 4-α, 5-ε, 6-στ

Άσκηση Β2

1-γ, 2-δ, 3-α, 4-β, 5-ζ, 6-θ, 7-ε, 8-στ, 9-ι, 10-θ

Άσκηση Β3

Δ.

Άσκηση Β4

Η Αγγελική έπραξε σωστά και σκέπασε τη μητέρα της, δεν τη μετακίνησε και έτρεξε για βοήθεια. Επειδή σε κάθε ατύχημα ο χρόνος είναι πολύτιμος για άμεση βοήθεια, εάν δεν υπάρχει τηλέφωνο να κληθεί γιατρός, πρέπει να ζητηθεί βοήθεια από ένα γείτονα, από έναν περαστικό ή και να ενημερωθεί η αστυνομία για την άμεση μεταφορά του ασθενή σε ένα κοντινό νοσοκομείο. Επίσης, σε ανάλογες περιπτώσεις πρέπει να έχουμε ψυχραιμία και να είμαστε έτοιμοι να δώσουμε σωστές πληροφορίες για το ατύχημα, την ώρα που συνέβη, τον τρόπο, την αιτία και άλλες λεπτομέρειες που θα μπορούσαν να βοηθήσουν το γιατρό.

Άσκηση Γ

Ο καθηγητής προσθέτει χρήσιμες διευθύνσεις και τηλέφωνα για περίπτωση ανάγκης, τα οποία δεν έχει συμπεριλάβει στον κατάλόγο του ο μαθητής. Στη συνέχεια γίνεται διαλογική συζήτηση στην τάξη.

4.6 Ατυχήματα στο δρόμο – Κυκλοφοριακή αγωγή

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Οι υποενότητες θα μπορούσαν να καλυφθούν σε μία διδακτική ώρα.

Στόχοι της υποενότητας

- Να μάθουν οι μαθητές έναν οργανωμένο τρόπο εργασίας μέσα από ερευνητικές δραστηριότητες και να ενισχυθούν τα κίνητρα και τα ενδιαφέροντά τους.
- Να καλλιεργήσουν δεξιότητες για την ασφαλή μετακίνησή τους.
- Να αποκτήσουν ευαισθησία και σωστή κυκλοφοριακή συνείδηση.
- Να βελτιώσουν τις ικανότητές τους μέσα από τη δημιουργία και την παραγωγή εποπτικού υλικού.
- Να συνειδητοποιήσουν τους κινδύνους που διατρέχουν όταν δε φορούν κράνος.
- Να αναπτύξουν ικανότητες και αυτοπεποίθηση για την πρόληψη των ατυχημάτων.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

Η κάθε διδασκαλία θα πρέπει να είναι οργανωμένη και προγραμματισμένη σύμφωνα με τις οδηγίες του ΥΠΕΠΘ-Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Υπάρχει ποικιλία μεθόδων και τεχνικών διδασκαλίας που μπορούν να εφαρμοστούν. Ο καθηγητής ενεργοποιεί τους μαθητές με λέξεις κλειδιά – καταγισμό ιδεών, καλλιεργεί το διάλογο, ενθαρρύνει και ενισχύει τους μαθητές και συνδέει το μάθημα με τη δράση, που οδηγεί στην κατανόηση και εμπέδωσή του. Ο καθηγητής, επίσης, καθοδηγεί και ενεργοποιεί τους μαθητές στην τάξη να συνθέσουν και δικές τους προτάσεις.

Το μάθημα μπορεί να παρουσιαστεί με πολλούς τρόπους, όπως με την αφήγηση μιας ιστορίας ή με ένα σχετικό κείμενο από μια εφημερίδα. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν ποικίλα εποπτικά μέσα, όπως διαφάνειες, slides, φωτογραφίες, αφίσες, χρήση Η/Υ (power point). Επίσης, μπορεί να προβληθεί ταινία-βίντεο με τα ανωτέρω θέματα, DVD με ήχο και εικόνα κ.ά. Τα φυσικά εποπτικά μέσα είναι σημαντικά και για την εμπέδωση της διδασκαλίας.

Οι μαθητές δημιουργούν ατομικές και ομαδικές εργασίες σε φύλλα εργασίας. Συμμετέχουν σε ερευνητικές εργασίες του σχολείου και σε άλλες δραστηριότητες, που προάγουν την υγεία, τον πολιτισμό και το περιβάλλον. Οι μαθητές χωρίζονται και σε υποομάδες για δραστηριότητες εντός και εκτός του σχολείου, ενώ μπορούν να συνεργαστούν και με όλες τις ομάδες δραστηριοτήτων του σχολείου, όπως να οργανώσουν μια εκπαιδευτική επίσκεψη σε Πάρκα Κυκλοφοριακής Αγωγής και να κάνουν προτάσεις.

Η συγκεκριμένη υποενότητα μπορεί να συνδεθεί με όλα τα μαθήματα. Ο καθηγητής μπορεί να συνεργαστεί με τους υπεύθυνους καθηγητές του σχολείου, οι οποίοι έχουν αναλάβει τα προγράμματα Κυκλοφοριακής Αγωγής, Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, Ολυμπιακής Παιδείας, Πολιτιστικής Αγωγής κ.ά.

Η παρουσίαση των διαθεματικών εργασιών μπορεί να γίνει, σε συνεργασία με άλλες ειδικότητες που υλοποιούν προγράμματα σε χώρους εντός και εκτός σχολείου, σε εκδηλώσεις του σχολείου και του Δήμου, με έκθεση αφισών, ομιλίες, θεατρική παράσταση κ.ά.

Άσκηση Α

1. Οι κυριότερες αιτίες των τροχαίων ατυχημάτων είναι η απουσία του σήματος STOP, η παραβίαση του κόκκινου σηματοδότη, η αυξημένη ταχύτητα, η κατανάλωση αλκοόλ κ.ά.
2. Από προγράμματα Αγωγής Υγείας, από βιβλία, εφημερίδες, διαφημίσεις, γονείς και φίλους, από συζητήσεις, από την τροχαία, από φορείς κ.ά.
3. Να μη μετακινήσετε το θύμα για τυχόν εσωτερικές αιμορραγίες, να τηλεφωνήσετε το 166, να αναζητήσετε βοήθεια, να σταματήσετε ένα αυτοκίνητο, να τηλεφωνήσετε σε γιατρό.
4. Συνήθως οι τραυματισμοί που συμβαίνουν όταν αθλούνται τα παιδιά, αφορούν κακώσεις

αρθρώσεων, κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις, εξωτερικές ή εσωτερικές αιμορραγίες. Οι σοβαρότεροι τραυματισμοί συμβαίνουν στα «ψυχαγωγικά σπορ», όπως με τα πατίνια, στην ιππασία κ.λπ.

5. Η ριψοκίνδυνη συμπεριφορά των νέων οφείλεται:

- Στην ανεπαρκή ενημέρωσή τους σε θέματα Κυκλοφοριακής Αγωγής.
- Δεν κατανοούν τις συνέπειες ενός ατυχήματος λόγω της ηλικίας τους.
- Από αμέλεια των γονέων να ενημερώσουν τα παιδιά τους σε θέματα Κυκλοφοριακής Αγωγής.
- Όταν δε γίνεται αγωγή πρόληψης ατυχημάτων από την οικογένεια και το σχολείο από μικρή ηλικία.
- Δεν τηρούν τις οδηγίες του Κ.Ο.Κ. και της τροχαίας.
- Δεν φοράνε πολλές φορές κράνος όταν οδηγούν μηχανάκι ή ποδήλατο.
- Όταν δε γνωρίζουν τη σωστή χρήση του ποδηλάτου.
- Δεν προσέχουν όταν βάζουν αλυσίδες, στα ποδήλατα ή τα μηχανάκια μόνοι τους ή αλλάζουν τροχούς κ.ά.
- Δεν συνειδητοποιούν τον κίνδυνο, όταν τρέχουν με μεγάλη ταχύτητα.
- Όταν δεν τηρούν τους κανόνες και τρέχουν στη μέση του δρόμου κ.ά.

Άσκηση Β1

Φώτα, φρένα, λάστιχα, λάδια, προσεκτικά, ζώνη ασφαλείας, αλυσίδες.

Άσκηση Β2

1-NAI, 2-OXI, 3-NAI, 4-NAI, 5-NAI, 6-NAI, 7-NAI

Άσκηση Γ1 και Γ2

Οι δραστηριότητες αυτές μπορούν να γίνουν μέσα στην τάξη, αλλά και εκτός σχολείου, στα πλαίσια της συνεργασίας με άλλες ειδικότητες, καθώς και με τις ομάδες Αγωγής Υγείας του σχολείου.

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

- Ανδριοπούλου, Φ. κ.ά. (1998), Προγράμματα Αγωγής Υγείας, Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία, Αθήνα.
- Αποστολόπουλος, Κ., Γεωργιτσγιάννη, Ε., Ζαμπέλας, Α., Ματάλα Α., Σδράλη, Δ., Χονδρογιάννης, Γ. (2001), Οικιακή Οικονομία. Για την Α' τάξη του Γυμνασίου. Βιβλίο Μαθητή, Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β.
- Βελεντζάς, Δ., Τριάδη, Δ. (2003), Θέματα Διατροφής και Διαιτολογίας, Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β.
- Γκούβρα, Μ., Κυριδής Α., Μαυρικάκη, Ε. (2002), Αγωγή Υγείας και Σχολείο, Αθήνα: Τυποθήτω.
- Δελτίο Αντικαρκινικής Εταιρείας (2000), Αθήνα.
- Δ/νση Δ.Ε. (2000), Αγωγή Υγείας στα Σχολεία, Κυκλοφοριακή Αγωγή-Ατυχήματα, Αθήνα: ΥΠΕΠΘ.
- Ευθυμιάδου Σ. (2000), Αγωγή Υγείας, Εφημερίδα του νομού Σερρών Δ/σης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Σέρρες.
- Ευθυμιάδου, Σ. (2003), Αγωγή Υγείας, Εφημερίδα του νομού Σερρών Δ/σης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Σέρρες.
- Κομπόλη-Κοντοβαζενίτη, Μ., Πανής, Β. (2002), Παθολογία περιοδοντικών ασθενών με συστηματικά νοσήματα, Αθήνα: Τεχνόγραμμα.
- Κούσουλας, Γ. (2002), Περιβαλλοντική Εκπαίδευση, Αθήνα: ΥΠΕΠΘ.
- Μπαρούτη, Ζ., Θέλω να ζήσω με ένα έξυπνο μυαλό σ' ένα λυγερόκορμο κορμί, παρέα μ' όλο τον κόσμο, 3ο Γυμνάσιο Κηφισιάς, εκδ. ΕΙΝ, ΥΠΕΠΘ.
- Πετρίδου – Γκούβρα, Μ. (2002), Αγωγή Υγείας, Αθήνα: Τυποθήτω.
- Στάππα-Μουρτζίνη, Μ. (2003), Μορφολογία των δοντιών, Αθήνα: Ίδρυμα Ευγενίδου.
- Σώκου, Αικ. (1999), Οδηγός Αγωγής και Προαγωγής Υγείας, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Τριάδη, Δ. (1999), Αγωγή Υγείας, Δελτίο ΕΛΜΕ Α-Γ ΕΛΜΕ Ανατ. Αττικής, Αθήνα.

Τριάδη, Δ. (2000), Αγωγή Υγείας και Αγωγή Καταναλωτή, Αντικαρκινική Εταιρεία, Αθήνα.
Τριάδη, Δ. (2001), Αγωγή Υγείας και Αγωγή Καταναλωτή, Εφημερίδα Περισκόπηση.
Safety pack (1992), Επιτροπή των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων, Αθήνα.

Άλλες πηγές πληροφόρησης

- Η Διεύθυνση Αγωγής Υγείας Α/θμιας και Β/θμιας Εκπ/σης του Υπ.Ε.Π.Θ.
- Τα γραφεία των Υπευθύνων Αγωγής Υγείας, Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, Ολυμπιακής Παιδείας κ.ά. του κάθε νομού.
- Το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας.
- Η Αντικαπνιστική και Αντικαρκινική Εταιρεία.
- Η Εταιρεία Υποστήριξης Θυμάτων Τροχαίων Ατυχημάτων (Ε.Υ.ΘΥ.Τ.Α.).
- Η τροχαία κ.ά.
- Οι ιστοσελίδες:
 - του Εργαστηρίου Κλινικής Διαιτολογίας και Διατροφής του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου: www.nutrilab.hua.gr
 - της Ιατρικής Σχολής Αθηνών: www.nut.uoa.gr
 - του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου: www.pi-schools.gr
 - του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας: www.who.int
 - του Εθνικού Οργανισμού Φαρμάκων (Ε.Ο.Φ.): www.eof.gr
 - του Οργανισμού Κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ): www.Okana.gr
 - του ΕΠΠΨΥ.: www.epipsi.gr

5. ΚΑΤΟΙΚΙΑ

5.1 Η κατοικία και η σημασία της για τον άνθρωπο

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποενότητα μπορεί να καλυφθεί σε μία διδακτική ώρα.

Στόχοι της υποενότητας

- Η γνώση της έννοιας της κατοικίας.
- Η κατανόηση της σημασίας της κατοικίας στη ζωή του ανθρώπου.
- Η ανάλυση της βιολογικής, κοινωνικής, ψυχολογικής και αισθητικής λειτουργίας της κατοικίας.
- Η ανάπτυξη απόψεων για την κατοικία ως δείγματος του πολιτισμού ενός τόπου.
- Η αξιολόγηση του ρόλου της κατοικίας με βάση όσα έγιναν γνωστά.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

Ο καθηγητής μπορεί να χρησιμοποιήσει μεγάλες διαφάνειες με κατόψεις ή εσωτερικά των κατοικιών δείχνοντας πώς οι ανθρώπινες ανάγκες εξυπηρετούνται στους χώρους της κατοικίας, καθώς και διαφάνειες με κατοικίες που θεωρούνται έργα τέχνης. Με αυτό τον τρόπο οι μαθητές θα έχουν τη δυνατότητα να συγκρίνουν τις κατοικίες-έργα τέχνης με ακαλαίσθητες πολυκατοικίες της δεκαετίας του 1960 και 1970. Επίσης, το μάθημα μπορεί να παρουσιαστεί με τη χρήση Η/Υ (power point). Εάν δεν υπάρχει η δυνατότητα χρήσης εποπτικού υλικού, τόσο στην παρούσα υποενότητα όσο και στις επόμενες, μπορεί να γίνει σχολιασμός του εικονογραφικού υλικού.

Μπορούν, επίσης, να γίνουν αναφορές με συζητήσεις σε διάφορα θέματα που τίγονται στην υποενότητα και τα οποία μπορούν να ευαισθητοποιήσουν τους μαθητές. Ενδεικτικά αναφέρονται: ο σύνδεσμος του ανθρώπου με το σπίτι του, η επίδραση της κατοικίας στην ανθρώπινη συμπεριφορά, η σχέση οικονομίας και κατοικίας, η σχέση πολιτισμού και κατοικίας.

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α

1. Ως παράδειγμα μπορεί να αναφερθεί ότι ο φωτισμός, η θέρμανση και η προετοιμασία του φαγητού γίνονται σήμερα με τη χρήση της τεχνολογίας (ηλεκτρικό φως, καλοριφέρ, ηλεκτρική κουζίνα) κι όχι από την παραδοσιακή εστία (τζάκι). Μια άλλη μεταβολή είναι ότι, επειδή οι άνθρωποι εργάζονται πολλές ώρες, έχει μειωθεί ο χρόνος που περνούν στο σπίτι τους. Ωστόσο, παρά τις μεταβολές ο άνθρωπος εξακολουθεί να είναι συναισθηματικά δεμένος με το σπίτι του.

2. Στο χώρο της κατοικίας διαμορφώνεται η προσωπικότητα του ανθρώπου από την ανατροφή που δέχεται από τους γονείς του και από τη συναναστροφή του με μέλη της οικογένειάς του και με άλλα άτομα.

3. Επειδή αντανακλά τις αρχιτεκτονικές τάσεις και την αισθητική κάθε εποχής, καθώς και την καλαισθησία ή μη του ατόμου αλλά και του ευρύτερου συνόλου, αφού αποτελεί το κύτταρο της πόλης ή του μικρότερου οικισμού. Ως παραδείγματα μπορούν να αναφερθούν κατοικίες περασμένων εποχών αλλά και σύγχρονες.

Άσκηση Β

1-προστασία, 2-οικογένεια, 3-πολιτισμού, 4-τροφή, υγιεινή

Άσκηση Γ

Ο καθηγητής δίνει γενικές οδηγίες στους μαθητές χωρίς να τους υποδεικνύει συγκεκριμένα σπίτια, για να τους αφήσει να αυτενεργήσουν. Στο επόμενο μάθημα παρουσιάζονται οι εργασίες και γίνεται σχετική συζήτηση.

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

Αποστολόπουλος, Κ., Γεωργιτσογιάννη, Ε., Ζαμπέλας, Α., Ματάλα, Α., Σδράλη, Δ., Χονδρογιάννης, Γ. (2001), Οικιακή Οικονομία. Για την Α' τάξη του Γυμνασίου. Βιβλίο Μαθητή, Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β.
Conran, T. (1999), Easy Living, London: Conran Octopus.
Δημητρέλης, Λ. (1990), Ιστορική Εξέλιξη της Κατοικίας, Θεσσαλονίκη: Οργανισμός Δημητρέλη.
Fletcher, B. (1978), A History of Architecture on the Comparative Method, London.
Καλογεράς, Ν. (1979), Άνθρωπος και Κατοικία, Αθήνα: Ε.Μ.Π.
Lawrence, R. (1987), Housing, Dwellings and Homes, Great Britain: John Wiley & Sons.
Οδηγός Κατοικίας (χ.χ.), Αθήνα: Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδας.

Προτεινόμενο διαθεματικό σχέδιο εργασίας

Η συγκεκριμένη υποενότητα μπορεί να συνδεθεί με άλλα μαθήματα, όπως: α) το μάθημα της Τεχνολογίας (αλλαγές του τρόπου ζωής στο σπίτι και τεχνολογία), β) το μάθημα της Βιολογίας (βιολογικές ανθρώπινες ανάγκες και κατοικία), γ) το μάθημα των Αρχαίων Ελληνικών (Ομήρου Οδύσσεια: στοιχεία σχετικά με την αρχαία οικιακή ζωή με βάση το κείμενο).

5.2 Ιστορική εξέλιξη της κατοικίας

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποεπένδυση μπορεί να καλυφθεί σε μία διδακτική ώρα.

Στόχοι της υποεπένδυσης

- Η γνώση της ιστορίας της κατοικίας.
- Η κατανόηση της σημασίας της πολιτισμικής κληρονομιάς στον τομέα της κατοικίας.
- Η ανάλυση της επίδρασης των ιστορικών παραγόντων στη διαμόρφωση της κατοικίας.
- Η ανάπτυξη απόψεων σχετικά με τη διαμόρφωση της κατοικίας στις διάφορες ιστορικές περιόδους.
- Η αξιολόγηση της αισθητικής της κατοικίας στις διάφορες ιστορικές περιόδους.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

Ο καθηγητής μπορεί να χρησιμοποιήσει διαφάνειες με εικόνες από κατοικίες διάφορων εποχών, τονίζοντας τα βασικότερα χαρακτηριστικά της κατοικίας ανά ιστορική περίοδο. Επιδιώκει να διεγείρει το ενδιαφέρον των μαθητών για την αλληλεξάρτηση μεταξύ του πολιτισμικού περιβάλλοντος κάθε εποχής και της κατοικίας. Με αυτό τον τρόπο οι μαθητές θα έχουν τη δυνατότητα να ανακαλύψουν τις σχετικές διασυνδέσεις, αλλά και τις ευρύτερες σχέσεις μεταξύ των ιστορικών περιόδων της εξέλιξης της κατοικίας. Επίσης, το μάθημα μπορεί να παρουσιαστεί με τη χρήση Η/Υ (power point).

Η παρουσίαση βιντεοκασέτας, εάν υπάρχει σχετικός εξοπλισμός, με σχετικό θέμα (π.χ. «Η Όλυθος» έκδοση ΤΑΠΑ-ΥΠΠΟ) είναι δυνατόν να συμβάλει περισσότερο στη διέγερση του μαθησιακού ενδιαφέροντος.

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α

1. Οι πρώτοι μόνιμοι οικισμοί δημιουργήθηκαν στη νεολιθική εποχή ως αποτέλεσμα της μεταβολής του τρόπου ζωής των ανθρώπων, που από νομάδες και κυνηγοί, έγιναν γεωργοί και κτηνοτρόφοι.

2. Η αρχαία ελληνική κατοικία ήταν ορθογώνια, με ακάλυπτο αίθριο και χαρακτηριζόταν από λιτότητα, σύμφωνα με το γενικότερο τρόπο ζωής των αρχαίων Ελλήνων. Στο Βυζάντιο, η αλλαγή του τρόπου ζωής, για λόγους προστασίας από τις συχνές εχθρικές επιδρομές, οδήγησε στη δημιουργία οχυρών οικισμών, όπου ο χώρος ήταν περιορισμένος.

3. α. Η Αναγέννηση (15ος-16ος αιώνας), που χαρακτηρίζεται από τάση για αναβίωση στοιχείων του ελληνορωμαϊκού πολιτισμού, φανερά και στον τομέα της κατοικίας, όπως δείχνουν τα μέγαρα με την εσωτερική αυλή με κιονοστοιχίες. β. Το Μπαρόκ (17ος αιώνας), που χαρακτηρίζεται από δυναμικές γραμμές και μεγαλοπρέπεια, φανερά και στον τομέα της κατοικίας, όπως δείχνουν τα αρχοντικά με την πλούσια διακόσμηση. γ. Ο Νεοκλασικισμός (18ος αιώνας), που χαρακτηρίζεται από έμπνευση από την κλασική (ελληνορωμαϊκή) τέχνη, φανερά και στον τομέα της κατοικίας, όπως δείχνει η αρχιτεκτονική και η πιο απλή διακόσμηση των σπιτιών.

Άσκηση Β

1-γ, 2-στ, 3-β, 4-α, 5-ζ, 6-η, 7-δ, 8-θ, 9-ε

Άσκηση Γ

Ο καθηγητής καθοδηγεί τους μαθητές στην αναζήτηση της σχετικής βιβλιογραφίας και στην έρευνα στο Διαδίκτυο. Στο επόμενο μάθημα παρουσιάζονται οι εργασίες και γίνεται σχετική συζήτηση.

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

- Αποστολόπουλος, Κ., Γεωργιτσογιάννη, Ε., Ζαμπέλας, Α., Ματάλα, Α., Σδράλη, Δ., Χονδρογιάννης, Γ. (2001), Οικιακή Οικονομία. Για την Α' τάξη του Γυμνασίου. Βιβλίο Μαθητή, Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β.
- Αρχαιολογία 2 (Φεβρουάριος 1982) («Κατοικία»).
- Δημητρώλης, Α. (1990), Ιστορική Εξέλιξη της Κατοικίας, Θεσσαλονίκη: Οργανισμός Δημητρώλη.
- Fletcher, B. (1978), A History of Architecture on the Comparative Method, London.
- Hoephner, W., Schwandner E-L. (1994), Haus und Stadt im Klassischen Griechenland. Neubearbeitung, München-Berlin: Deutscher Kunstverlag.
- Λάββας, Γ. (2002), Επίτομη Ιστορία της Αρχιτεκτονικής, Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

Προτεινόμενο διαθεματικό σχέδιο εργασίας

Η συγκεκριμένη υποενότητα μπορεί να συνδεθεί με άλλα μαθήματα, όπως: α) το μάθημα της Ιστορίας (επίδραση των ιστορικών συνθηκών στην εξέλιξη της κατοικίας), β) το μάθημα της Τεχνολογίας (επίδραση της τεχνολογίας στην εξέλιξη της κατοικίας), γ) το μάθημα της Γεωγραφίας (επίδραση των εδαφοκλιματικών συνθηκών στη διαμόρφωση της κατοικίας).

5.3 Η ελληνική παραδοσιακή κατοικία

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποενοότητα μπορεί να καλυφθεί σε μία διδακτική ώρα.

Στόχοι της υποενοότητας

- Η γνώση βασικών στοιχείων σχετικά με την ελληνική παραδοσιακή κατοικία.
- Η κατανόηση της σημασίας της πολιτισμικής κληρονομιάς στον τομέα της ελληνικής παραδοσιακής κατοικίας.
- Η ανάλυση της επίδρασης των γεωγραφικών, ιστορικών και κοινωνικο-οικονομικών συνθηκών στη διαμόρφωση της ελληνικής παραδοσιακής κατοικίας.
- Ο σχολιασμός των διαφορών μεταξύ των κατοικιών της νησιωτικής και της ηπειρωτικής Ελλάδας.
- Η αξιολόγηση της αισθητικής της ελληνικής παραδοσιακής κατοικίας.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

Η χρήση σχεδιαγράμματος στον πίνακα με την καταγραφή της τυπολογίας, των υλικών δομής και του εξοπλισμού της ελληνικής παραδοσιακής κατοικίας κρίνεται χρήσιμη, αφού κατά τη διάρκεια της παρουσίασης του σχεδιαγράμματος ο καθηγητής θα πρέπει να καταβάλει προσπάθεια να φέρει σε επαφή τους μαθητές με όλες τις παραπάνω έννοιες. Η παρουσίαση διαφανειών με κατόψεις και όψεις, εξωτερικές και εσωτερικές, παραδοσιακών κατοικιών θα δώσει το έναυσμα για συζήτηση και εμβάθυνση των εννοιών μέσα στην τάξη. Επίσης, το μάθημα μπορεί να παρουσιαστεί με τη χρήση Η/Υ (power point).

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α

1. Διακρίνονται δύο βασικές κατηγορίες ελληνικών παραδοσιακών σπιτιών: τα νησιώτικα και τα σπίτια της ηπειρωτικής Ελλάδας. Ανάλογα με την κοινωνική τάξη των κατοίκων τους, διακρίνονται με τη σειρά τους σε λαϊκά, μεσαία (νοικοκυρόσπιτα) και αρχοντικά. Ο πιο απλός τύπος σπιτιού είναι το μονόσπιτο, που αποτελείται από ένα μικρό μακρόστενο δωμάτιο. Πιο εξελιγμένος τύπος είναι το διώροφο, κατοικία για τη μεσαία τάξη. Οι πιο εύποροι κατοικούσαν σε αρχοντικά. Υπήρχαν, επίσης, και τα πυργόσπιτα στην ύπαιθρο. Στα σπίτια της ηπειρωτικής Ελλάδας διακρίνονται οι ίδιοι τύποι που υπάρχουν και στα νησιά, αλλά παρουσιάζονται ορισμένες διαφορές. Ξεχωριστή κατηγορία αποτελούν οι μανιάτικοι πύργοι, που χρησίμευαν μόνο για πόλεμο. Η διαμόρφωση των διάφορων αυτών τύπων καθορίστηκε από το φυσικό περιβάλλον, τις ιστορικές και κοινωνικές-οικονομικές συνθήκες και την τέχνη.

2. Η μορφή της κατοικίας προσαρμοζόταν στο φυσικό περιβάλλον. Έτσι, το κλίμα καθόριζε σε πολλά σημεία τη μορφή της κατοικίας (π.χ. ηλιακός στα νησιά, χαγιάτι στην ηπειρωτική Ελλάδα), ενώ και τα υλικά που χρησιμοποιούνταν για την κατασκευή των ελληνικών παραδοσιακών σπιτιών εξαρτιόνταν από το φυσικό περιβάλλον κάθε περιοχής. Τα σπίτια ήταν, λοιπόν, «οικολογικά», φτιαγμένα χωρίς σπατάλη υλικών.

3. Αρχικά, τα σπίτια είχαν ελάχιστα έπιπλα. Αργότερα, άρχισαν να χρησιμοποιούνται σταθεροί ξύλινοι πάγκοι και χαμηλά σκαμνιά. Με την οικονομική ανάπτυξη του 18ου-19ου αιώνα εμφανίστηκαν και κινητά έπιπλα. Στα αρχοντικά της Βόρειας και της Κεντρικής Ελλάδας υπήρχαν εντοιχισμένα ντουλάπια (μουσάντρες) και χαμηλοί σοφάδες. Ο κεντρικός χώρος υποδοχής (ηλιακός ή δοξάτο) είχε χαμηλά συνεχόμενα καθιστικά (μιντέρια). Κάθε σπίτι διέθετε σκευή για τη μαγειρική, το φαγητό, το νοικοκυριό, την αποθήκευση των τροφίμων, τη διακόσμηση του σπιτιού και άλλες χρήσεις. Τα σκευή αυτά

ήταν χάλκινα, ξύλινα και πήλινα. Στα περισσότερα σπίτια υπήρχε και ο αργαλειός.

4. Τα παραδοσιακά σπίτια μπορούν να αποτελέσουν έναν πολύτιμο οδηγό για το πώς μπορεί να ταιριάσει το ωραίο με το λειτουργικό στο χώρο της κατοικίας. Μπορούν, επίσης, να δείξουν πώς είναι ένα πραγματικό «οικολογικό» σπίτι, δηλαδή ένα σπίτι που προσαρμόζεται αρμονικά στο φυσικό περιβάλλον του τόπου του, κτισμένο με τα διαθέσιμα υλικά, χωρίς περιττές σπατάλες. Τα περισσότερα, εξάλλου, από τα σπίτια αυτά αποτελούν έργα τέχνης.

Άσκηση Β

M	B	K	A	P	X	O	N	T	I	K	A	P
O	M	O	Y	Σ	A	N	T	P	A	A	Z	H
N	Λ	E	H	K	M	Π	O	T	Σ	T	H	Λ
O	M	I	E	X	B	Γ	Ω	K	O	A	M	I
Σ	O	Φ	A	Σ	H	I	Σ	N	A	X	P	A
Π	Y	P	Γ	O	I	K	Ξ	O	Π	Y	Φ	K
I	B	I	Δ	Ω	M	A	Σ	Y	Π	Σ	A	O
T	Θ	K	N	Z	N	Δ	O	Ξ	A	T	O	Σ
O	X	A	M	Φ	I	I	Π	Λ	H	P	Σ	A
Σ	O	Φ	P	A	Σ	X	A	Γ	I	A	T	I

Άσκηση Γ

Ο καθηγητής καθοδηγεί τους μαθητές: υποδεικνύει τις ενότητες τις οποίες θα περιλαμβάνει η εργασία [γενικά στοιχεία σχετικά με το σπίτι (πού βρίσκεται, σε ποιους ανήκει, πότε περίπου κτίστηκε και από ποιους), διαρρύθμιση των χώρων, διακόσμηση, εξοπλισμός], και τη σχετική βιβλιογραφία. Στο επόμενο μάθημα παρουσιάζονται οι εργασίες και γίνεται σχετική συζήτηση.

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

Αποστολόπουλος, Κ., Γεωργιτοσιγιάννη, Ε., Ζαμπέλας, Α., Ματάλα, Α., Σδράλη, Δ., Χονδρογιάννης, Γ. (2001), *Οικιακή Οικονομία. Για την Α' τάξη του Γυμνασίου*. Βιβλίο Μαθητή, Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β. Ελληνική παραδοσιακή αρχιτεκτονική (1982 κ.ε.), Αθήνα: Μέλισσα (8 τόμοι).

Προτεινόμενα διαθεματικά σχέδια εργασίας

Η συγκεκριμένη υποενότητα μπορεί να συνδεθεί με άλλα μαθήματα, όπως το μάθημα της Ιστορίας (επίδραση των ιστορικών συνθηκών στη διαμόρφωση της ελληνικής παραδοσιακής κατοικίας) και το μάθημα της Γεωγραφίας (επίδραση των εδαφοκλιματικών συνθηκών στη διαμόρφωση της ελληνικής παραδοσιακής κατοικίας).

Σε συνεργασία με τον καθηγητή της Ιστορίας ή/και των Εικαστικών θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί επίσκεψη σε κάποιον παραδοσιακό οικισμό ή σε ένα παραδοσιακό σπίτι. Στη συνέχεια οι μαθητές μπορούν να καταγράψουν τις εντυπώσεις τους.

5.4 Τύποι και μορφές κατοικίας

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποενοότητα μπορεί να καλυφθεί σε μισή διδακτική ώρα.

Στόχοι της υποενοότητας

- Η γνώση βασικών στοιχείων σχετικά με τους διάφορους τύπους και μορφές της σύγχρονης κατοικίας.
- Η κατανόηση των ιδιαιτεροτήτων κάθε τύπου και μορφής κατοικίας.
- Η ανάλυση της επίδρασης διάφορων συνθηκών στη διαμόρφωση των τύπων και μορφών κατοικίας.
- Ο σχολιασμός των διαφορών μεταξύ των διάφορων τύπων και μορφών κατοικίας.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

Ένα σχεδιάγραμμα στον πίνακα με καταγραφή όλων των τύπων και μορφών κατοικίας θα μπορούσε να βοηθήσει τη διδασκαλία. Επίσης, η χρησιμοποίηση φωτοεικόνων διαφανειών με τα βασικά σημεία της διδακτικής υποενοότητας –κατόψεις και όψεις των διάφορων τύπων και μορφών κατοικίας– κρίνεται αναγκαία. Το μάθημα μπορεί να παρουσιαστεί και με τη χρήση Η/Υ (power point).

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α

1. Η μονοκατοικία είναι ένα σπίτι όπου κατοικεί μία οικογένεια. Το σπίτι αυτό μπορεί να είναι είτε ένα απλό ισόγειο κτίριο ή μια πιο σύνθετη κατασκευή. Μονοκατοικίες βρίσκονται περισσότερο στα προάστια των πόλεων, σε μικρές πόλεις και σε χωριά, δηλαδή όπου υπάρχει άνεση χώρου. Υπάρχουν διάφορων ειδών μονοκατοικίες, από απλά σπίτια έως επαύλεις, ανάλογα με την οικονομική κατάσταση των ενοίκων τους. Η πολυκατοικία είναι ένα κτίριο με πολλούς ορόφους, που έχουν διαμορφωθεί σε διαφορετικούς χώρους κατοικιών, στα διαμερίσματα.

2. Η σύγχρονη κατοικία διακρίνεται σε δύο κυρίως μορφές, στην αστική και στην αγροτική. Αστική είναι η κατοικία των ανθρώπων που ζουν σε πόλεις. Η αστική κατοικία προσφέρει, από τη μια, όλα τα πλεονεκτήματα της ζωής στην πόλη, όπως καλύτερες δυνατότητες στην παροχή υπηρεσιών υγείας, στην ψυχαγωγία, στις αγορές κ.ά. Από την άλλη, όμως, παρουσιάζει κι όλα τα μειονεκτήματά της (θόρυβος, καυσάετρια, πολυκοσμία, έλλειψη επαφής με τη φύση κ.ά.). Αγροτική είναι η κατοικία των ανθρώπων που ζουν σε χωριά ή σε κωμοπόλεις. Η αγροτική κατοικία προσφέρει όλα τα πλεονεκτήματα της ζωής στην ύπαιθρο, όπως ησυχία, καθαρό αέρα, επαφή με τη φύση, δυνατότητα για πιο υγιεινή ζωή κ.ά. Λείπουν, αντίθετα, τα θετικά στοιχεία της πόλης.

Άσκηση Β

1-α, 2-α

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

Αποστολόπουλος, Κ., Γεωργιτισογιάννη, Ε., Ζαμπέλας, Α., Ματάλα, Α., Σδράλη, Δ., Χονδρογιάννης, Γ. (2001), Οικιακή Οικονομία. Για την Α' τάξη του Γυμνασίου. Βιβλίο Μαθητή, Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β.

Καλογεράς, Ν. (1979), Άνθρωπος και Κατοικία, Αθήνα: Ε.Μ.Π.

Lawrence, R. (1987), Housing, Dwellings and Homes, Great Britain: John Wiley & Sons.

Οδηγός Κατοικίας (χ.χ.), Αθήνα: Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδας.

Προτεινόμενο διαθεματικό σχέδιο εργασίας

Η συγκεκριμένη υποενότητα μπορεί να συνδεθεί με άλλα μαθήματα, όπως: α) το μάθημα της Τεχνολογίας (επίδραση της τεχνολογίας στη διαμόρφωση των διάφορων μορφών και τύπων κατοικίας), β) το μάθημα της Γεωγραφίας (επίδραση των εδαφοκλιματικών συνθηκών στη διαμόρφωση των διάφορων μορφών και τύπων κατοικίας). Οι μαθητές μπορούν, σε συνεργασία με την ομάδα της Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, να καταγράψουν τους τύπους κατοικίας που υπάρχουν στη γειτονιά όπου βρίσκεται το σχολείο.

5.5 Λειτουργικότητα, αισθητική και υγιεινή των χώρων της κατοικίας

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποεπένδυση μπορεί να καλυφθεί σε μισή διδακτική ώρα.

Στόχοι της υποεπένδυσης

- Η γνώση βασικών στοιχείων σχετικά με τη διαρρύθμιση, τη διακόσμηση και την υγιεινή της σύγχρονης κατοικίας.
- Ο σχεδιασμός ενός δωματίου.
- Η κατανόηση της σημασίας της σωστής διαρρύθμισης, διακόσμησης και υγιεινής της κατοικίας για τον άνθρωπο.
- Η ανάλυση των παραγόντων που συντελούν στη διαμόρφωση ενός σπιτιού.
- Ο σχολιασμός των βασικών αρχών διακόσμησης ενός σπιτιού.
- Η αξιολόγηση της λειτουργικότητας και της αισθητικής της σύγχρονης κατοικίας.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

Συνιστάται η χρησιμοποίηση από τον καθηγητή φωτεινών διαφανειών με εικόνες δωματίων. Συγχρόνως θα σχολιάζεται η διαρρύθμιση και η διακόσμηση του χώρου στις εικόνες αυτές. Με αυτό τον τρόπο, οι μαθητές θα έχουν τη δυνατότητα να αντιληφθούν καλύτερα τις βασικές αρχές σχεδιασμού και διακόσμησης μιας κατοικίας. Επίσης, το μάθημα μπορεί να παρουσιαστεί με τη χρήση Η/Υ (power point).

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α

1. Ο σχεδιασμός μιας κατοικίας πρέπει να δημιουργεί στους ενοίκους αίσθημα ασφάλειας, άνεσης και ευχαρίστησης, να εξασφαλίζει την υγεία και να είναι προσαρμοσμένος στο περιβάλλον. Οι χώροι κάθε σπιτιού πρέπει να ανταποκρίνονται στην προσωπικότητα και στις προτιμήσεις των ανθρώπων που το κατοικούν.

Άσκηση Β

1-δ, 2- ε, 3-α, 4-β, 5-γ

Άσκηση Γ

Ο καθηγητής καθοδηγεί τους μαθητές στο σχεδιασμό του δωματίου δίνοντάς τους σχετικές οδηγίες.

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

- Αποστολόπουλος, Κ., Γεωργιτσογιάννη, Ε., Ζαμπέλας, Α., Ματάλα, Α., Σδράλη, Δ., Χονδρογιάννης, Γ. (2001), Οικιακή Οικονομία. Για την Α' τάξη του Γυμνασίου. Βιβλίο Μαθητή, Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β.
- Conran, T. (1999), Easy Living, London: Conran Octopus.
- Δημητράκης, Λ. (1987), Το χρώμα και τα μυστικά του, Θεσσαλονίκη: Οργανισμός Δημητράκη.
- Καλογεράς, Ν. (1979), Άνθρωπος και Κατοικία, Αθήνα: Ε.Μ.Π.
- Lawrence, R. (1987), Housing, Dwellings and Homes, Great Britain: John Wiley & Sons.
- Οδηγός Κατοικίας (χ.χ.), Αθήνα: Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδας.
- Willhide, E. (2002), The New Home Book. Designing and Transforming your Living Space, London: Time-Life Books.

Προτεινόμενο διαθεματικό σχέδιο εργασίας

Η συγκεκριμένη υποεπένδυση μπορεί να συνδεθεί με το μάθημα των Εικαστικών (αρχές αισθητικής, σχέδιο, χρώμα) και της Πληροφορικής (σχεδιασμός σε Η/Υ).

6. ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ

6.1 Η ενδυμασία και η σημασία της για τον άνθρωπο

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποενοότητα μπορεί να καλυφθεί σε μία διδακτική ώρα.

Στόχοι της υποενοότητας

- Η γνώση της έννοιας της ενδυμασίας.
- Η κατανόηση της σημασίας της ενδυμασίας στη ζωή του ανθρώπου.
- Η ανάλυση της βιολογικής, κοινωνικής, ψυχολογικής και αισθητικής λειτουργίας της ενδυμασίας.
- Η ανάπτυξη απόψεων για τους παράγοντες που επηρεάζουν τη διαμόρφωση της μόδας.
- Η αξιολόγηση του ρόλου της ενδυμασίας με βάση όσα έγιναν γνωστά.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

Ο καθηγητής μπορεί να χρησιμοποιήσει διαφάνειες με ενδυμασίες που φανερώνουν κοινωνική θέση, επάγγελμα, φύλο, εθνικότητα, κ.ά., καθώς επίσης και διαφάνειες με ενδυμασίες που θα μπορούσαν να θεωρηθούν έργα τέχνης (θεατρικά κοστούμια, ρούχα που εμπνέονται από την τέχνη της εποχής τους, παραδοσιακές ενδυμασίες κ.ά.), χρησιμοποιώντας ως πηγές τη βιβλιογραφία ή το Διαδίκτυο. Επίσης, το μάθημα μπορεί να παρουσιαστεί με τη χρήση Η/Υ (power point). Εάν δεν υπάρχει η δυνατότητα χρήσης εποπτικού υλικού, τόσο στην παρούσα υποενοότητα όσο και στις επόμενες, μπορεί να γίνει σχολιασμός των εικόνων του κειμένου.

Μπορούν, επίσης, να γίνουν αναφορές με συζητήσεις σε διάφορα θέματα που τίγονται στην υποενοότητα και τα οποία μπορούν να ευαισθητοποιήσουν τους μαθητές. Ενδεικτικά αναφέρονται: η επίδραση της ενδυμασίας στην ανθρώπινη συμπεριφορά, η σχέση οικονομίας και ενδυμασίας, η σχέση πολιτισμού και ενδυμασίας, ο ρόλος της μόδας στη ζωή του σύγχρονου ανθρώπου.

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α

1. Πρωταρχικός λόγος δημιουργίας της ενδυμασίας ήταν η επιθυμία του ανθρώπου να φαίνεται πιο δυνατός και πιο όμορφος και να προστατεύεται από τα κακά πνεύματα. Στην τελευταία περίοδο της παλαιολιθικής εποχής, όταν το κλίμα της Γης άρχισε να γίνεται ψυχρό, ο άνθρωπος αισθάνθηκε την ανάγκη να καλύψει το σώμα του, για να το προφυλάξει από το κρύο. Αργότερα άρχισε να χρησιμοποιεί την ενδυμασία και για να δείξει τη θέση του στην κοινωνία, καθώς και για να ικανοποιήσει το αίσθημα της ντροπής.

2. Το ντύσιμο επηρεάζει τον ψυχικό κόσμο του ανθρώπου. Για παράδειγμα, όταν κάποιος είναι ωραία ντυμένος, νιώθει ένα αίσθημα αυτοπεποίθησης, που αντανακλάται στη συμπεριφορά του. Επίσης, τα χρώματα που διαλέγει ο άνθρωπος για το ντύσιμό του επιδρούν στη διάθεσή του.

3. Καταρχάς, η ενδυμασία αποτελεί ένα είδος τέχνης, μιας και ανήκει στις λεγόμενες εφαρμοσμένες τέχνες. Στην περίπτωση της, ωστόσο, δημιουργός δεν είναι μόνο ο κατασκευαστής, αλλά και αυτός που τη φοράει. Έτσι, κάθε άνθρωπος είναι δημιουργός στον τομέα της ενδυμασίας με τους συνδυασμούς ρούχων και αξεσουάρ που διαλέγει καθημερινά για το ντύσιμό του. Εξάλλου, το ντύσιμο που διαλέγει δεν εκφράζει μόνο την προσωπική του αισθητική, αλλά και τις αισθητικές αντιλήψεις της εποχής του. Γι' αυτό, η ενδυμασία κάθε ιστορικής περιόδου παρουσιάζει κοινά χαρακτηριστικά με τις άλλες τέχνες που άνθησαν την ίδια εποχή. Συχνά μάλιστα σχεδιαστές ενδυμάτων έχουν εμπνευστεί από έργα τέχνης της εποχής τους ή περασμένων εποχών.

Άσκηση Β

1-γ, 2-β, 3-α, 4-β

Άσκηση Γ

Ο καθηγητής δίνει γενικές οδηγίες στους μαθητές για να τους αφήσει να αυτενεργήσουν. Στο επόμενο μάθημα παρουσιάζονται οι εργασίες και γίνεται σχετική συζήτηση.

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

- Αποστολόπουλος, Κ., Γεωργιτσογιάννη, Ε., Ζαμπέλας, Α., Ματάλα, Α., Σδράλη, Δ., Χονδρογιάννης, Γ. (2001), *Οικιακή Οικονομία. Για την Α' τάξη του Γυμνασίου*. Βιβλίο Μαθητή, Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β.
- Boucher, F. (1997), *A History of Costume in the West*, Paris: Thames and Hudson.
- Deslandres, Y. (1976), *Le Costume Image de l' Homme*, Paris: Albin Michel.
- Flógel, J.C. (1971), *The Psychology of Clothes*, New York: International University Press.
- Γεωργιτσογιάννη, Ε. (2001), *Στοιχεία Ενδυματολογίας*, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα (Πανεπιστημιακές παραδόσεις).
- Kaiser, S.B. (1997), *The Social Psychology of Clothing. Symbolic Appearances in Context*, New York: Fairchild.
- Λαγάκου, Ν. (1998), *Η Ενδυμασία δια Μέσου των Αιώνων*, Αθήνα-Ιωάννινα: Δωδώνη.
- Peiss, K., Clark-Smith, B. (1989), *Men and Women: A History of Costume, Gender and Power*, National Museum of American History, Washington D.C.

Προτεινόμενο διαθεματικό σχέδιο εργασίας

Η συγκεκριμένη υποενότητα μπορεί να συνδεθεί με άλλα μαθήματα, όπως: α) το μάθημα της Ιστορίας (τα πρώτα ενδύματα και το ιστορικό πλαίσιο της εποχής τους), β) το μάθημα της Βιολογίας (η σχέση ενδυμασίας και υγείας) και γ) το μάθημα των Εικαστικών (η σχέση ενδυμασίας και τέχνης).

6.2 Ιστορική εξέλιξη της ενδυμασίας - Η ελληνική παραδοσιακή ενδυμασία

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποενότητα μπορεί να καλυφθεί σε μία διδακτική ώρα.

Στόχοι της υποενότητας

- Η γνώση της ιστορίας της ενδυμασίας και βασικών στοιχείων σχετικά με την ελληνική παραδοσιακή ενδυμασία.
- Η κατανόηση της σημασίας της πολιτισμικής κληρονομιάς στον τομέα της ενδυμασίας και ειδικότερα της ελληνικής παραδοσιακής ενδυμασίας.
- Η ανάλυση της επίδρασης των ιστορικών παραγόντων στη διαμόρφωση της ενδυμασίας.
- Η ανάπτυξη απόψεων σχετικά με τη διαμόρφωση της ενδυμασίας στις διάφορες ιστορικές περιόδους.
- Ο σχολιασμός των διαφορών μεταξύ των γυναικείων και ανδρικών ελληνικών παραδοσιακών ενδυμασιών.
- Η αξιολόγηση της αισθητικής της ενδυμασίας στις διάφορες ιστορικές περιόδους, καθώς και της ελληνικής παραδοσιακής ενδυμασίας.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

α. Ο καθηγητής μπορεί να χρησιμοποιήσει διαφάνειες με εικόνες από ενδυμασίες διάφορων εποχών, τονίζοντας τα βασικότερα χαρακτηριστικά της ενδυμασίας σε κάθε ιστορική περίοδο. Επιδιώκει να διεγείρει το ενδιαφέρον των μαθητών για την αλληλεξάρτηση μεταξύ του πολιτισμικού περιβάλλοντος κάθε εποχής και της ενδυμασίας. Με αυτό τον τρόπο, οι μαθητές θα έχουν τη δυνατότητα να ανακαλύψουν τις σχετικές διασυνδέσεις, αλλά και τις ευρύτερες σχέσεις μεταξύ των ιστορικών περιόδων της εξέλιξης της ενδυμασίας. Επίσης, το μάθημα μπορεί να παρουσιαστεί με τη χρήση Η/Υ (power point).

β. Ο καθηγητής μπορεί να χρησιμοποιήσει διαφάνειες με εικόνες από ελληνικές παραδοσιακές ενδυμασίες, τονίζοντας τα βασικότερα χαρακτηριστικά κάθε τύπου. Επιδιώκει να διεγείρει το ενδιαφέρον των μαθητών για την αλληλεξάρτηση μεταξύ του πολιτισμικού περιβάλλοντος της εποχής και της ενδυμασίας. Με αυτό τον τρόπο, οι μαθητές θα έχουν τη δυνατότητα να ανακαλύψουν τις επιδράσεις που δέχτηκε και άσκησε η ελληνική παραδοσιακή ενδυμασία και τη σχέση της με το ιστορικό πλαίσιο της εποχής. Επίσης, το μάθημα μπορεί να παρουσιαστεί με τη χρήση Η/Υ (power point).

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α

1. Στην παλαιολιθική εποχή οι άνθρωποι βάρφονταν και φορούσαν δέρματα ζώων ή φύλλα από δένδρα. Στη νεολιθική εποχή άρχισαν να κατασκευάζουν τα πρώτα υφάσματα. Στη Μεσοποταμία έφτιαχναν ρούχα από υφάσματα με κρόσια. Στην Αίγυπτο, οι άντρες φορούσαν ένα κοντό κομμάτι ύφασμα που τύλιγαν γύρω από την περιφέρειά τους. Οι γυναίκες ήταν ντυμένες με ένα απλό μακρύ, πολύ εφαρμοστό φόρεμα. Οι αρχαίοι Έλληνες φορούσαν υφάσματα που τύλιγαν γύρω από το σώμα σχηματίζοντας πτυχώσεις (χιτώνες). Τα ρούχα των Ρωμαίων ήταν παρόμοια με τα ελληνικά. Στο Βυζάντιο φορούσαν ένα φόρεμα με μακριά μανίλια και ένα μακρύ πανωφόρι. Στη Δυτική Ευρώπη το Μεσαίωνα οι γυναίκες φορούσαν δύο μακριά φορέματα. Οι άντρες, ένα κοντό πουκάμισο, που το συνδύαζαν με παντελόνια. Τα ρούχα αυτά εξακολούθησαν να φοριούνται, προσαρμοσμένα στο στυλ κάθε εποχής. Στον 20ό αιώνα, ωστόσο, η ενδυμασία έγινε πιο απλή και οι γυναίκες υιοθέτησαν αντρικά ρούχα.

2. Στον 20ό αιώνα δημιουργήθηκε ένα πιο απλό στυλ ντυσίματος, εξαιτίας της εξέλιξης της τεχνολογίας (συνθετικά υλικά, μαζική παραγωγή έτοιμων ρούχων), των κοινωνικών αλλαγών και του νέου τρόπου ζωής. Επίσης, οι γυναίκες δανείστηκαν στοιχεία της αντρικής ενδυμασίας, όπως τα παντελόνια και κοντά ρούχα, επιθυμώντας να δείξουν τον καινούργιο ρόλο τους στην κοινωνία.

3. Οι παραδοσιακές ελληνικές φορεσιές αποτελούν συνέχεια της βυζαντινής ενδυμασίας, αλλά

έχουν δεχτεί επιδράσεις τόσο από την Ανατολή όσο και από τη Δύση. Κύριο στοιχείο τους είναι το πουκάμισο. Οι γυναίκες φορούσαν ένα μακρύ πουκάμισο ως βασικό ρούχο. Πάνω από αυτό φορούσαν είτε το καβάνι είτε το σιγκούνι, ένα ίδιου τύπου μάλλινο ρούχο είτε το φουστάνι. Οι άντρες φορούσαν ένα κοντό πουκάμισο, είτε μόνο του είτε με παντελόνι, βράκα ή φουστάνελα.

Άσκηση Β

1-α, 2-ζ, 3-ι, 4-η, 5-γ, 6-θ, 7-ε, 8-δ, 9-στ, 10-β

Άσκηση Γ1

Ο καθηγητής καθοδηγεί τους μαθητές στην αναζήτηση της σχετικής βιβλιογραφίας και στην έρευνα στο Διαδίκτυο. Στο επόμενο μάθημα παρουσιάζονται οι εργασίες (εάν είναι δυνατόν, με τη χρήση Η/Υ) και γίνεται σχετική συζήτηση. Εάν δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα, τους καθοδηγεί στο σχολιασμό των εικόνων της υποενότητας.

Άσκηση Γ2

Ο καθηγητής καθοδηγεί τους μαθητές στην αναζήτηση της σχετικής βιβλιογραφίας και στην έρευνα στο Διαδίκτυο. Τους προτρέπει, επίσης, να συλλέξουν πληροφορίες από ηλικιωμένους. Στο επόμενο μάθημα παρουσιάζονται οι εργασίες (εάν είναι δυνατόν, με τη χρήση Η/Υ) και γίνεται σχετική συζήτηση.

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

Αποστολόπουλος, Κ., Γεωργιτσογιάννη, Ε., Ζαμπέλας, Α., Ματάλα, Α., Σδράλη, Δ., Χονδρογιάννης, Γ. (2001), *Οικιακή Οικονομία. Για την Α' τάξη του Γυμνασίου*. Βιβλίο Μαθητή, Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β.

Αρχαιολογία και Τέχνες 82 (Μάρτιος 2002) («Η Ένδυση στην αρχαιότητα»), 83 (Ιούνιος 2002) («Η Ένδυση στο Βυζάντιο»), 84 (Σεπτέμβριος 2002) («Ένδυση: Νεότερη και Σύγχρονη Εποχή»), Δ.Ο.Λ., Αθήνα.

Boucher, F. (1997), *A History of Costume in the West*, Paris: Thames and Hudson.

Γεωργιτσογιάννη, Ε. (2001), *Στοιχεία Ενδυματολογίας, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο*, Αθήνα (Πανεπιστημιακές παραδόσεις).

Λαγάκου, Ν. (1998), *Η Ενδυμασία δια Μέσου των Αιώνων*, Αθήνα-Ιωάννινα: Δαδώνη.

Laver, J. (1999), *Histoire de la Mode et du Costume*, Paris: Thames and Hudson.

Παπαντωνίου, Ιω. (1996), *Ελληνικές Τοπικές Ενδυμασίες, Πελοποννησιακό Λαογραφικό Ίδρυμα*, Ναύπλιο.

Παπαντωνίου, Ιω. (2000), *Η Ελληνική Ενδυμασία. Από την Αρχαιότητα ως τις Αρχές του 20ού αιώνα*, Αθήνα: Εμπορική Τράπεζα της Ελλάδος.

Tortora, Ph., Eubank, K. (1994), *Survey of historic costume*, New York: Fairchild.

Χατζημυχάλη, Α. (1985) *Η Ελληνική Λαϊκή Φορεσιά*, 2 τόμοι, Αθήνα: Μουσείο Μπενάκη-Μέλισσα.

Προτεινόμενα διαθεματικά σχέδια εργασίας

α. Προτείνεται η σύνδεση με άλλα μαθήματα, όπως: α) το μάθημα της Ιστορίας (επίδραση των ιστορικών συνθηκών και του πολιτισμού στην εξέλιξη της ενδυμασίας), β) το μάθημα της Τεχνολογίας (επίδραση της τεχνολογίας στην εξέλιξη της ενδυμασίας), γ) το μάθημα των Αρχαίων Ελληνικών (στοιχεία από αρχαίους Έλληνες συγγραφείς, κυρίως τον Όμηρο και τον Ηρόδοτο, σχετικά με την αρχαία ελληνική ενδυμασία)

β. Προτείνεται η σύνδεση με άλλα μαθήματα, όπως: α) το μάθημα της Ιστορίας (επίδραση των ιστορικών συνθηκών στη διαμόρφωση της ελληνικής παραδοσιακής ενδυμασίας) και β) το μάθημα της Γεωγραφίας (επίδραση των εδαφοκλιματικών συνθηκών στη διαμόρφωση της ελληνικής παραδοσιακής ενδυμασίας).

Σε συνεργασία με τον καθηγητή της Ιστορίας ή/και των Εικαστικών θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί επίσκεψη σε κάποιο λαογραφικό μουσείο, όπου παρουσιάζονται παραδοσιακές ενδυμασίες. Στη συνέχεια οι μαθητές μπορούν να καταγράψουν τις εντυπώσεις τους.

6.3 Τύποι ένδυσης - Πρώτες ύλες - Κριτήρια επιλογής και υγιεινή της ενδυμασίας

Ενδεικτικός χρονικός προγραμματισμός της ύλης

Η υποενοότητα μπορεί να καλυφθεί σε μία διδακτική ώρα.

Στόχοι της υποενοότητας

- Η γνώση βασικών στοιχείων σχετικά με τους διάφορους τύπους, τα υλικά και τον τρόπο κατασκευής της ενδυμασίας, καθώς και για τα κριτήρια επιλογής και την υγιεινή της.
- Η κατανόηση της σημασίας της σωστής καταναλωτικής συμπεριφοράς στον τομέα της ενδυμασίας και της σημασίας της υγιεινής της ενδυμασίας.
- Η δημιουργία χρωματικών συνδυασμών με βάση το «δίσκο των χρωμάτων».
- Η ανάλυση της επίδρασης διάφορων παραγόντων στη διαμόρφωση της καταναλωτικής συμπεριφοράς στον τομέα της ενδυμασίας.
- Ο σχολιασμός των διαφορών μεταξύ των διάφορων τύπων ενδυμασίας.

Ενδεικτικές διδακτικές ενέργειες - Προτεινόμενο διδακτικό υλικό

Ο καθηγητής μπορεί: α) να χρησιμοποιήσει διαφάνειες με εικόνες από διάφορους τύπους ένδυσης τονίζοντας τα βασικότερα χαρακτηριστικά τους, β) να χρησιμοποιήσει διαφάνειες με εικόνες από τις διάφορες υφαντικές ίνες, τους τρόπους κατασκευής των υφασμάτων και τα εργαλεία που χρησιμοποιούνταν άλλοτε και τώρα, γ) να χρησιμοποιήσει ένα «δίσκο χρωμάτων» για την καλύτερη εμπέδωση των γνώσεων σχετικά με το χρώμα και τους συνδυασμούς του, δ) να κατασκευάσει διάγραμμα σχετικά με τα κριτήρια επιλογής της ενδυμασίας και τα στοιχεία που πρέπει αυτή να διαθέτει, ώστε να είναι υγιεινή. Το μάθημα μπορεί επίσης να παρουσιαστεί με τη χρήση Η/Υ (power point).

Απαντήσεις των ασκήσεων του τετραδίου εργασιών

Άσκηση Α

1. Τα ενδύματα διακρίνονται: α) ανάλογα με τον τρόπο που φοριούνται (εκείνα που αποτελούνται από ύφασμα που τυλίγεται γύρω από το σώμα με διάφορους τρόπους και εκείνα που αποτελούνται από ύφασμα που κόβεται και ράβεται, εσωτερικά και εξωτερικά, β) ανάλογα με το φύλο (γυναικεία και αντρικά), γ) ανάλογα με την ηλικία (βρεφικά, παιδικά, εφηβικά και ρούχα ενηλίκων), δ) ανάλογα με την εποχή του χρόνου (φθινοπωρινά, χειμωνιάτικα, ανοιξιάτικα και καλοκαιρινά), ε) ανάλογα με την ώρα (πρωινά, απογευματινά και βραδινά), στ) ανάλογα με την περίσταση (καθημερινά, γιορτινά και ρούχα για ειδικές περιστάσεις, ρούχα για το σπίτι και ρούχα για την εργασία).

2. Οι υφαντικές ίνες είναι πολύ λεπτά μικρά νήματα από τα οποία φτιάχνονται τα υφάσματα. Ανάλογα με την προέλευσή τους, διακρίνονται: α) σε φυσικές, δηλαδή εκείνες που προέρχονται από τη φύση (φυτικές-ζωικές) και β) σε τεχνητές, δηλαδή εκείνες που κατασκευάζονται από διάφορες ύλες.

3. Τα σπουδαιότερα κριτήρια επιλογής της ενδυμασίας από τον αγοραστή είναι τα εξής: α) να είναι αντίστοιχη με τις οικονομικές δυνατότητές του, β) να του χρειάζεται απαραίτητα, γ) να ταιριάζει με την ηλικία, τη σωματική κατάσταση και τα χρώματά του, δ) να τονίζει τα ωραία σημεία και να κρύβει τις ατέλειές του, ε) να αντιστοιχεί η τιμή της με την ποιότητά της, στ) να είναι άνετη, ανθεκτική, καλής ποιότητας και να καθαρίζεται εύκολα.

Άσκηση Β

1-τεχνητές, 2-αντίθετα ή συμπληρωματικά, 3-ανάλογα ή γειτονικά, 4-φυσικές, 5- κλωστοϋφαντουργία

Άσκηση Γ

Ο καθηγητής χωρίζει τους μαθητές σε δύο ομάδες. Η μία θα φέρει ρούχα ή κομμάτια από υφάσματα από φυσικές και η άλλη από τεχνητές πρώτες ύλες. Στο επόμενο μάθημα αυτά παρουσιάζονται στην τάξη και γίνεται σχετική συζήτηση.

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

Αποστολόπουλος, Κ., Γεωργιτσογιάννη, Ε., Ζαμπέλας, Α., Ματάλα, Α., Σδράλη, Δ., Χονδρογιάννης, Γ. (2001), Οικιακή Οικονομία. Για την Α' τάξη του Γυμνασίου. Βιβλίο Μαθητή, Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β.

Γεωργιτσογιάννη, Ε. (2001), Στοιχεία Ενδυματολογίας, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα (Πανεπιστημιακές παραδόσεις).

Kaiser, S.B. (1997), The Social Psychology of Clothing. Symbolic Appearances in Context, New York: Fairchild.

Λαγάκου, Ν. (1998), Η Ενδυμασία δια Μέσου των Αιώνων, Αθήνα-Ιωάννινα: Δωδώνη.

Προτεινόμενο διαθεματικό σχέδιο εργασίας

Η υποενότητα αυτή μπορεί να συνδεθεί με άλλα μαθήματα, όπως: α) το μάθημα της Χημείας (φυσικές-τεχνητές υφαντικές ίνες), β) το μάθημα της Τεχνολογίας (τα εργαλεία κατασκευής της ενδυμασίας), γ) το μάθημα των Εικαστικών (τα χρώματα). Σε συνεργασία με τον καθηγητή της Τεχνολογίας θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί επίσκεψη σε κάποιο εργοστάσιο κλωστοϋφαντουργίας ή σε βιοτεχνία κατασκευής έτοιμων ενδυμάτων.

Οδηγίες για τον εργαστηριακό οδηγό

Εργαστηριακή Άσκηση 1

Είναι σημαντικό στη φάση αυτή οι μαθητές να μουν στη διαδικασία ανάγνωσης της διατροφικής επισήμανσης για να γίνουν συνειδητοί καταναλωτές. Ο καθηγητής ενθαρρύνει τους μαθητές να βρουν α) υδατάνθρακες, λιπίδια, πρωτεΐνες: αρκούν για αναγνώριση στη φάση αυτή (συχνά αναφέρονται και τα σάκχαρα, οι διαιτητικές ίνες και τα αμινοξέα, αλλά οι μαθητές δεν μπορούν να τα αναγνωρίσουν ακόμα), β) χρωστικές, συντηρητικά, ακατανόητοι χημικοί όροι, κωδικοί E, trans λιπαρά οξέα, αλάτι, ζάχαρη ανήκουν στις πιθανές παρατηρήσεις.

Εργαστηριακή Άσκηση 2

Ο καθηγητής θυμίζει στους μαθητές από την προηγούμενη να φέρουν κάποια άδεια συσκευασία από το σπίτι τους και τους αφήνει να τις κατατάξουν σε κατηγορίες, σε εμφανές για όλους μέρος στην τάξη (π.χ. πάνω στην έδρα ή στα πρώτα θρανία). Για τη συμπλήρωση του πίνακα βλέπε τον πίνακα που ακολουθεί:

Είδος γάλακτος	Περιεκτικότητα σε λιπαρά	Χρώμα συσκευασίας
π.χ. πλήρες	3,5 %	μπλε
χαμηλό σε λιπαρά ή light ή μερικώς αποβουτυρωμένο	1,5%	πράσινο
χωρίς λιπαρά ή αποβουτυρωμένο	0%	γαλάζιο

Ανάλογα με την εταιρεία που επέλεξε ο μαθητής να παρατηρήσει, ισχύουν ή όχι τα χρώματα. Οι περισσότεροι μαθητές αναμένεται να απαντήσουν «Ναι».

Εργαστηριακή Άσκηση 3

Τα είδη που παράγει κάθε εταιρεία διαφέρουν. Σημαντικό είναι να καταφέρουν οι μαθητές να διαβάσουν την ετικέτα ως προς τα λιπαρά και τα πρόσθετα συστατικά στα επιδόρπια γιαουρτιού. Ο καθηγητής θυμίζει στους μαθητές να φέρουν τις κενές συσκευασίες αφού τις έχουν ξεπλύνει στο σπίτι για να τις κατηγοριοποιήσουν στην τάξη.

Εργαστηριακή Άσκηση 4

Ενδέχεται ο μαθητής (ακόμα και ο φούρναρης) να μπερδέψει το ψωμί ολικής άλεσης με το πολύσπορο (έχει περισσότερα είδη σπόρου), το μαύρο (περιέχει ακίνδυνο καραμελόχρωμα ή μελάσα) ή το σικάλεως (δηλαδή από σικάλη αντί για σιτάρι), τα οποία μπορεί να περιέχουν μόνο άσπρο αλεύρι. Το σημαντικό στη δραστηριότητα αυτή είναι να αγοράσει ο μαθητής τα είδη ολικής, να τα δοκιμάσει, να εξοικειωθεί με τη γεύση και να επιλέξει όποιο του αρέσει, ώστε να το καθιερώσει. Ο καθηγητής πρέπει να θυμίσει έγκαιρα στους μαθητές να φέρουν δείγματα από το ψωμί. Όπως και να γίνει η καταγραφή, η μόνη σημαντική διάκριση είναι αν το αλεύρι είναι ολικής άλεσης ή σε ποιο ποσοστό περιέχεται αλεύρι ολικής άλεσης στο κάθε είδος ψωμιού, προκειμένου να χαρακτηρίζεται «ολικής».

Εργαστηριακή Άσκηση 5

Οι μαθητές προτρέπονται να διαβάσουν όλες τις πληροφορίες της ετικέτας (διατροφική επισήμανση) και να εντοπίσουν την περιεκτικότητα των προϊόντων σε λιπαρά.

Στην ερώτηση θα πρέπει να απαντήσουν:

συμβατική μαγιονέζα ~ 80% λιπαρά

μαγιονέζα light ~ 40% λιπαρά

Το συμπέρασμα που προκύπτει είναι ότι το 40% λιπαρά στη μαγιονέζα light είναι πολλά. Στο σημείο αυτό ευκαιρία είναι να επισημανθεί ότι βάσει νόμου πρέπει τα light προϊόντα να έχουν τα μισά λιπαρά σε σχέση με τα συμβατικά. Το ίδιο ισχύει και για τα τυριά, δηλαδή παραμένει να θεωρείται ότι πολλά τυριά light είναι τροφή πλούσια σε λιπαρά.

Εργαστηριακή Άσκηση 6

Οι μαθητές γράφουν τα υλικά που θα χρησιμοποιούσαν για το σάντουιτς που προτείνουν. Στη συνέχεια, ο καθηγητής τους χωρίζει σε ομάδες ανάλογα με τα συστατικά που περιέχει το κάθε σάντουιτς, π.χ.

Υγιεινές προτάσεις	Λιγότερο υγιεινές προτάσεις (γιατί περιέχουν τροφές πλούσιες σε κορεσμένα λιπίδια και χωρίς λαχανικά
Ομάδα 1 τυρί/γαλοπούλα/λαχανικά	Ομάδα 2 τυρί/ζαμπόν/μαγιονέζα
	Ομάδα 3 τυρί/σαλάμι/βούτυρο
Ομάδα 4 τυρί/αβγό και μαρουλόφυλλα	
Ομάδα 5 τυρί φέτα/ελιές/τομάτα	
Ομάδα 6 ψωμί ολικής άλεσης	
Ομάδα 7 με τόνο ή σολομό	

Σε περίπτωση που δεν αναφερθεί από τους μαθητές αρκετή ποικιλία, προτείνονται από τον ίδιο τον καθηγητή είδη από τις παραπάνω ομάδες.

Ο καθηγητής καταγράφει συνοπτικά στον πίνακα τον κατάλογο με τα απαραίτητα υλικά σε επαρκείς ποσότητες, ώστε όλη η τάξη να γευτεί από ένα κομμάτι την ώρα του μεγάλου διαλείμματος ή κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Οι ομάδες των μαθητών συντονίζονται να φέρουν τα υλικά για κάθε τύπου σάντουιτς, να τα συνθέσουν για να τα δοκιμάσουν.

Στο τέλος καλούνται να αξιολογήσουν το αποτέλεσμα διατροφικά και γευστικά και να καταλήξουν στα ενδεδειγμένα σάντουιτς.

Τέλος, προτείνεται να επισκεφτούν το κυλικείο για να διαπιστώσουν τα είδη των σάντουιτς που διατίθενται και να προτείνουν 2-3 ενδεδειγμένα σάντουιτς τα οποία θεωρούν νόστιμα και υγιεινά. Θα πρέπει να καταλήξουν σε είδη που δεν περιέχουν:

1. βούτυρο, μαγιονέζα ή άλλη σάλτσα, ενώ το τυρί light δε θεωρείται απαραίτητο στην υγιεινή διατροφή
2. πολύ λιπαρά αλλαντικά π.χ. μορταδέλα, σαλάμι, ζαμπόν αλλά πουλερικά (π.χ. κοτόπουλο ή γαλοπούλα).

Ενώ προτείνονται:

1. το τυρί ή το ψάρι σε
2. ψωμί ολικής άλεσης
3. χωρίς προσθήκη βουτύρου και
4. με λαχανικά ή ελιές, π.χ. ροδέλες τομάτας, φέτες αγγούρι, πιπεριά, μαρουλόφυλλα.

Εργαστηριακή Άσκηση 7

Οι μαθητές χωρίζονται σε 6 ομάδες, δηλαδή μια για κάθε ομάδα τροφίμων και μια για την κατηγορία των γλυκισμάτων – ροφημάτων – ποτών.

1. Γαλακτοκομικά

2. Φρούτα και χορταρικά
3. Δημητριακά
4. Κρέας – ψάρι – όσπρια
5. Λίπη έλαια
6. Κατηγορία: Γλυκίσματα – ροφήματα – ποτά

Ο καθηγητής ζητά από κάθε ομάδα μαθητών να καταγράψουν τα είδη τροφίμων και να αναλάβουν σε υποομάδες την ανεύρεση των αντίστοιχων φωτογραφιών (από περιοδικά, διαφημιστικά έντυπα των σούπερ μάρκετ, ετικέτες).

Επισημαίνεται η σημασία της ποικιλίας στην υγιεινή διατροφή, για να μην παραλείψουν κανένα από τα αντιπροσωπευτικά τρόφιμα, και δίνεται έμφαση στα ελληνικά / παραδοσιακά προϊόντα. Επίσης, ο καθηγητής θυμίζει στους μαθητές ότι υπάρχουν και τρόφιμα τα οποία ανήκουν σε δύο ομάδες, όπως τα όσπρια που ανήκουν και στα δημητριακά και στο κρέας.

Ο καθηγητής ζητά από τους μαθητές να κολλήσουν σε ένα μεγάλο χαρτόνι τις φωτογραφίες που επέλεξαν για κάθε ομάδα τροφίμων σε ομαδοποιημένη διάταξη (π.χ. όλα τα είδη γιαουρτιού μαζί).

Θα πρέπει να αναφερθούν σε κάθε ομάδα τροφίμων τουλάχιστον τα ακόλουθα είδη:

Ομάδα τροφίμων	Αντιπροσωπευτικά προϊόντα
Γαλακτοκομικά	Γάλα, σοκολατούχο γάλα, τυρί, γιαούρτι
Φρούτα και χορταρικά	<ul style="list-style-type: none"> • Φρούτα από όλες τις εποχές, ξερά φρούτα (π.χ. ξερά σύκα), κομπόστα (π.χ. ροδάκινο), φρέσκοι χυμοί • Λαχανικά με διαφορετικά χρώματα (π.χ. τομάτα, αγγούρι, μελιτζάνα), φυλλώδη λαχανικά, άγρια χόρτα, μυρωδικά (σκόρδο, κρεμμύδι), αλλά και μαγειρεμένα (π.χ. λαδερά φαγητά π.χ. φασολάκια) ή μια χωριάτικη σαλάτα
Δημητριακά – ψωμί	Ψωμί (λευκό και ολικής άλεσης), φρυγανιές/παξιμάδια, ζυμαρικά ρύζι, πατάτες/πουρές, δημητριακά πρωινού, σπόρους δημητριακών
Κρέας – ψάρι – όσπρια	Αρνί, χοιρινό, μοσχάρι, κατσίκι, κιμάς, αλλαντικά, κοτόπουλο/γαλοπούλα, ψάρια και θαλασσινά (π.χ. καλαμαράκι, γαρίδες), φακές φασόλια ή φασολάδα
Λίπη – έλαια	Ελαιόλαδο και ελιές, σπορέλαια (π.χ. καλαμποκέλαιο, ηλιέλαιο), βούτυρο, ταχίνι, μαργαρίνη, ξηροί καρποί (π.χ. φιστίκια Αιγίνης, καρύδια, αμύγδαλα), μαγειρικά λίπη
Γλυκίσματα, ροφήματα, ποτά	<ul style="list-style-type: none"> • Ελληνικά γλυκά ταψιού, γλυκά κουταλιού, τούρτα/πάστα, παγωτό, κέικ, σοκολάτα, καραμέλα • Καφές, κακάο, τσάι • Αναθρακούχα αναψυκτικά, τυποποιημένοι χυμοί • Κρασί, μύρα, ούζο/τσίπουρο/ρακί, ούισκι, κονιάκ, λικέρ, κοκτέιλ

Τέλος, ο καθηγητής ρωτά κάθε μαθητή ποια τρόφιμα (3 σε αριθμό) προτιμά γευστικά από κάθε ομάδα τροφίμων.

Εργαστηριακή Άσκηση 8

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες με ισάριθμες χώρες. Ο καθηγητής αναθέτει στους μαθητές να προετοιμαστούν με την αναζήτηση πληροφοριών από βιβλία, εγκυκλοπαίδειες, ταξιδιωτικούς οδηγούς και το Διαδίκτυο.

Α. Δε θα καταφέρουν να συλλέξουν όλες τις εθνικές συνταγές ή προϊόντα, όμως ας γνωρίζουν τα ακόλουθα:

- Ελλάδα: ψωμί, ελαιόλαδο,
- Ιταλία: ζυμαρικά, ελαιόλαδο, πίτσα
- Γαλλία: τυρί, κρασί
- Γερμανία/Αυστρία/Ολλανδία/Ελβετία: πατάτες, αλλαντικά, τυρί και γαλακτοκομικά (π.χ. σνίτσελ με πουρέ, λουκάνικο στο ψωμί)
- Βέλγιο/Λουξεμβούργο: μύδια
- Αγγλία: δεν έχει παράδοση σε κάτι, φημίζεται όμως για το τσάι που συνηθίζουν να πίνουν οι Βρετανοί
- Σκωτία: ούισκι
- Νορβηγία/Σουηδία/Φινλανδία/Δανία: ψάρι
- Ισπανία: paella (παέγια), δηλαδή συνταγή με ρύζι, κρασί, ελαιόλαδο
- Ουγγαρία: γκούλας (κοκκινιστό κρέας), σαλάμι, λάχανο τουρσί
- Ρωσία: βότκα, μαγειρευτό παχύ κρέας

Καλό θα ήταν να εντοπίσουν τις διαφορές μεταξύ Βόρειας και Νότιας/Μεσογειακής Ευρώπης

- Βόρεια Ευρώπη: πατάτες, αλλαντικά, γαλακτοκομικά, μοσχαρίσιο κρέας, βούτυρο
- Νότια Ευρώπη: περισσότερα δημητριακά (ψωμί, μακαρόνια), λάδι, φρούτα, λαχανικά

Β. Οι μαθητές χωρίζονται σε 5 ομάδες, για να αναλάβει κάθε ομάδα και μια ήπειρο. Ο καθηγητής παροτρύνει κάθε ομάδα να βρει πληροφορίες από βιβλία, εγκυκλοπαίδειες και το Διαδίκτυο και καθοδηγεί τους μαθητές αναφέροντας ότι, προκειμένου να συλλέξουν έγκυρες πληροφορίες για τη διατροφή των αντίστοιχων λαών, ενδέχεται να βοηθηθούν από τα είδη που καλλιεργούνται/εκτρέφονται σε κάθε γεωγραφική περιοχή. Και σε αυτή την υποενοότητα δε θα μπορέσουν να είναι σαφείς. Θα μπορέσουν όμως να καταλήξουν σε απαντήσεις με την ακόλουθη προσέγγιση:

- Ευρώπη: δημητριακά, πατάτες, τροφές ζωικής προέλευσης
- Ασία: ρύζι, σογιέλαιο
- Αμερική: χάμπουργκερ, αρκετές τροφές ζωικής προέλευσης, φιστίκια
- Αυστραλία: κανένα ιδιαίτερα χαρακτηριστικό
- Αφρική: προϊόντα σπόρων/καρπών σε μορφή χυλού

Εργαστηριακή άσκηση 9

Παράδειγμα για μεσημεριανό γεύμα: μακαρόνια με κιμά και τυρί. Συνοδευτικά σαλάτα. Αναμένεται από τους μαθητές να προσθέσουν γραμμές στις ομάδες τροφίμων: μακαρόνια-> δημητριακά, κιμάς->κρέας, τυρί -> γάλα, σαλάτα->λαχανικά. Τονίζεται ότι το λιπίδιο που χρησιμοποιείται στην παρασκευή του κιμά και της σαλάτας, συστήνεται να είναι το ελαιόλαδο.

Σημείωση: Επειδή η Ελληνική Μεσογειακή Διατροφή δεν καθορίζει ποσότητες στην ημερήσια πρόσληψη ελαιολάδου, συστήνουμε την προσθήκη και κατανάλωση ελαιολάδου σε λογικές ποσότητες. Για το λόγο αυτό τα παιδιά δεν μετρούν το ελαιόλαδο που κατανάλωσαν, απλά τους γίνεται η υπενθύμιση ότι πρέπει να είναι το κύριο προστιθέμενο λιπίδιο.

Εργαστηριακή άσκηση 10

Αναμένεται να καταγράψουν οι μαθητές υψηλότερες τιμές για τα βιολογικά προϊόντα. Εξηγήστε τους ότι η διαδικασία και οι απώλειες (φύρα) στη βιολογική καλλιέργεια είναι μεγαλύτερες, συνεπώς αυξάνεται το κόστος, άρα και η τελική τιμή τους. Όμως η κατανάλωση βιολογικών προϊόντων υπο-

στηρίζει την προστασία του περιβάλλοντος. Ενδεχόμενα να παρατηρήσουν ανομοιομορφία στο σχήμα (π.χ. της τομάτας) και μικρότερο μέγεθος (π.χ. στο κουνουπίδι) από το συμβατικό προϊόν. Εξηγήστε τους ότι αυτή είναι η φυσική μορφή τους, μιας και δεν υπάρχει παρέμβαση από τον καλλιεργητή (με φυτοφάρμακα, ορμόνες, χημικά λιπάσματα) και ότι η θρεπτική τους αξία είναι παρόλα αυτά υψηλή.

Σε περιοχές που δεν υπάρχει αγορά βιολογικών προϊόντων, παροτρύνετε τους μαθητές να διαπιστώσουν πώς καλλιεργούνται τα λαχανικά και τα φρούτα στον περίγυρό τους. Ενδέχεται να διαπιστώσουν ότι ορισμένοι συγχωριανοί τους δεν προσθέτουν χημικές ουσίες στα ζαρζαβατικά που πλύνουν στην κουζίνα τους και καταλήγουν στο τραπέζι τους, π.χ. στον μπαξέ τους.

Εργαστηριακή άσκηση 11

Με το πείραμα αυτό οι μαθητές θα παρατηρήσουν φθορές στο τσόφλι του αβγού, παρόμοιες με αυτές που προκαλούνται στα δόντια από τα οξέα που δημιουργούν την τερηδόνα. Ο καθηγητής ενημερώνει ότι οι φθορές που θα παρατηρηθούν, προκλήθηκαν από τα οξέα που απομάκρυναν το ασβέστιο. Το ίδιο γίνεται και στην αδαμαντίνη των δοντιών από τα οξέα που δημιουργεί η τερηδόνα. Επιστημαίνεται στους μαθητές ότι το εξωτερικό περιβλήμα του αβγού (τσόφλι) έχει παρόμοια συστατικά με το ασβέστιο των δοντιών μας.

Εργαστηριακή άσκηση 12

Οι ομάδες μελετούν τις οδηγίες και τις πρώτες βοήθειες και η κάθε ομάδα προτείνει τι πρέπει να κάνει σε περίπτωση ανάγκης. Προβλέπει ότι τα επικίνδυνα προϊόντα θα παραμείνουν στην αρχική τους συσκευασία. Στο ντουλάπι του κήπου θα τοποθετούνται τα ζιζανιοκτόνα, τα φυτοφάρμακα κ.ά. Απαγορεύονται να είναι σε διαφορετική συσκευασία τα χημικά υγρά και οποιοδήποτε φάρμακο.

Η εργαστηριακή άσκηση είναι διαθεματική και μπορεί να συνεργαστεί ο καθηγητής με το βιολόγο, το χημικό, το φιλόλογο ή τον καθηγητή των καλλιτεχνικών (να φιλοτεχνήσουν αφίσα). Η εργαστηριακή άσκηση μπορεί να παρουσιαστεί και ως θεατρικό παιχνίδι σε εκδηλώσεις του σχολείου.

Εργαστηριακή άσκηση 13

Ο καθηγητής θα πρέπει να είναι προετοιμασμένος και ενημερωμένος σε απλές πρώτες βοήθειες για έκτακτα ατυχήματα στο σπίτι, στο σχολείο και να καθοδηγεί τους μαθητές.

Εργαστηριακή άσκηση 14

Ο καθηγητής έχει ετοιμάσει το δικό του υλικό, τις δικές του προτάσεις για το θέμα, οδηγίες, ιδέες για την προγραμματισμένη δραστηριότητα κ.ά.

Εργαστηριακή άσκηση 15

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες. Κάθε ομάδα έχει ένα μεγάλο χαρτόνι στο οποίο δημιουργεί το δικό της στίχο ή γράφει λέξεις, φράσεις, μηνύματα κ.ά. Κάθε μέλος της ομάδας, επίσης, γράφει σε κάθε στίχο οτιδήποτε της έρχεται στο νου, σχετικό με τη λέξη «αυτοκίνητο» και «ατύχημα». Δύναται να γραφτούν σίχτοι, ερωτήσεις, συμβουλές, παροιμίες κ.ά. Ακολουθεί συζήτηση, ενώ η παρουσίαση του θέματος γίνεται από το συντονιστή της κάθε ομάδας.

Ο καθηγητής δύναται να έχει ετοιμάσει το δικό του υλικό, φύλλα εργασίας, επιλεγμένες φωτογραφίες, εποπτικό υλικό, διαφάνειες, CD-ROM, DVD και να προσθέσει και τις δικές του ιδέες. Κάθε εργασία μπορεί να γίνει και ατομική.

Οι δραστηριότητες της υποενότητας αυτής εισάγουν τους μαθητές στην έννοια της Κυκλοφοριακής Αγωγής. Συγκεκριμένα, αναφέρονται στο ανθρώπινο, κοινωνικό, οικονομικό και τεχνικό περιβάλλον του ανθρώπου, στις επιπτώσεις τους στο φυσικό περιβάλλον και στην υγεία τους, όταν οι δραστηριότητες αυτές δε γίνονται με μέτρο.

Εργαστηριακή Άσκηση 16

Ο καθηγητής καθοδηγεί τους μαθητές να συγκεντρώσουν εικόνες με κατοικίες διάφορων ιστορικών περιόδων από βιβλία, εφημερίδες, περιοδικά, κάρτες και στη συνέχεια να δημιουργήσουν πλαίσια, όπου θα κολλήσουν τις εικόνες αυτές, έτσι ώστε να φαίνεται χρονολογικά η ιστορική εξέλιξη της κατοικίας. Μπορεί να χωρίσει τους μαθητές σε ομάδες και κάθε ομάδα να αναλάβει τη συγκέντρωση εικόνων κατοικιών από ένα τμήμα του υλικού.

Εργαστηριακή Άσκηση 17

Ο καθηγητής βοηθά τους μαθητές να προετοιμάσουν την επίσκεψη σε μια παραδοσιακή συνοικία ή σε ένα παραδοσιακό χωριό. Αφού τους χωρίσει σε ομάδες, τους καθοδηγεί να συγκεντρώσουν πληροφορίες σχετικά με το χώρο που θα επισκεφθούν από βιβλία και από το Διαδίκτυο. Στη συνέχεια, συνοδεύει τους μαθητές στην επίσκεψη και συζητά και σχολιάζει μαζί τους αυτά που βλέπουν.

Εργαστηριακή Άσκηση 18

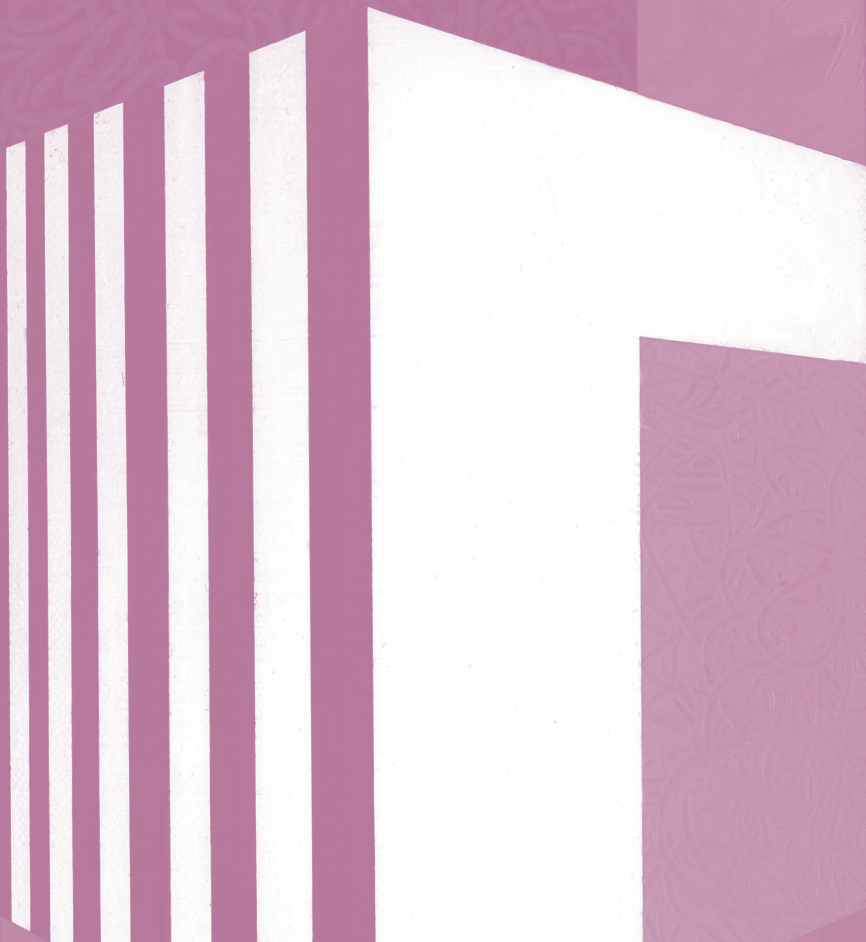
Ο καθηγητής, σε συνεργασία και με τον καθηγητή των Εικαστικών, βοηθά τους μαθητές να σχεδιάσουν σε χαρτί ή στον Η/Υ (στην περίπτωση αυτή σε συνεργασία και με τον καθηγητή της Πληροφορικής) τους βασικούς χώρους ενός σπιτιού, με τρόπο ώστε το σπίτι να είναι ασφαλές, λειτουργικό, ευχάριστο και υγιεινό. Ο καθηγητής καθοδηγεί επίσης τους μαθητές να συγκεντρώσουν σχετικές εικόνες από ειδικά περιοδικά και βιβλία, τις οποίες μπορούν να χρησιμοποιήσουν ως πρότυπα.

Εργαστηριακή Άσκηση 19

Ο καθηγητής βοηθά τους μαθητές να συντάξουν ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με τα κριτήρια επιλογής της ενδυμασίας και της υγιεινής της. Αφού διανείμουν τα ερωτηματολόγια σε μαθητές άλλων τάξεων, ο καθηγητής βοηθά τους μαθητές να επεξεργαστούν τις απαντήσεις και να καταλήξουν σε συμπεράσματα. Στη συνέχεια καθοδηγεί τη σχετική συζήτηση στην τάξη.

Βάσει του ν. 3966/2011 τα διδακτικά βιβλία του Δημοτικού, του Γυμνασίου, του Λυκείου, των ΕΠΑ.Λ. και των ΕΠΑ.Σ. τυπώνονται από το ΙΤΥΕ - ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ και διανέμονται δωρεάν στα Δημόσια Σχολεία. Τα βιβλία μπορεί να διατίθενται προς πώληση, όταν φέρουν στη δεξιά κάτω γωνία του εμπροσθόφυλλου ένδειξη «ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΜΕ ΤΙΜΗ ΠΩΛΗΣΗΣ». Κάθε αντίτυπο που διατίθεται προς πώληση και δεν φέρει την παραπάνω ένδειξη θεωρείται κλεψίτυπο και ο παραβάτης διώκεται σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 7 του Νόμου 1129 της 15/21 Μαρτίου 1946 (ΦΕΚ 1946, 108, Α').

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή οποιουδήποτε τμήματος αυτού του βιβλίου, που καλύπτεται από δικαιώματα (copyright), ή η χρήση του σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του Υπουργείου Παιδείας, Διά Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων/ΙΤΥΕ - ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ.

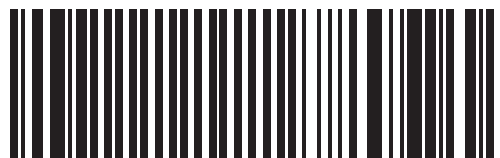


Κωδικός βιβλίου: 0-21-0038

ISBN 978-960-06-2676-6



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ
ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ & ΕΚΔΟΣΕΩΝ



(01) 000000 0 21 0038 8