

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

Οικιακή Οικονομία

Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ



ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Οικιακή Οικονομία, Α΄ Γυμνασίου

Συγγραφή / Ηλεκτρονική σελίδωση:

Καζέλα Αργυρώ

Λοΐζου Δέσπω

Λουκαΐδου Βασιλική

Χριστοφόρου Έλενα

Καθηγήτριες Οικιακής Οικονομίας

Εποπτεία:

Εύα Νεοφύτου, *Επιθεωρήτρια Οικιακής Οικονομίας Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης*

Γλωσσική Επιμέλεια:

Ευαγγελία Χαραλάμπους, *Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων*

Σχεδιασμός Εξώφυλλου:

Χρύσης Σιαμμάς, *Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων*

Επιμέλεια Έκδοσης:

Μαρίνα Άστρα Ιωάννου, *Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων*

Συντονισμός Έκδοσης:

Χρίστος Παρπούνας, *Συντονιστής Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων*

Α΄ Έκδοση 2011

Β΄ Έκδοση 2012

Γ΄ Έκδοση 2013

Ανατύπωση 2015 (Με διορθώσεις)

Ανατύπωση 2017 (Με διορθώσεις)

Δ΄ Έκδοση 2021

Εκτύπωση: Νίκη Εκδοτική Α.Ε.

© ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΥΠΡΟΥ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ISBN: 978-9963-54-291-8



Στο εξώφυλλο χρησιμοποιήθηκε ανακυκλωμένο χαρτί σε ποσοστό τουλάχιστον 50%, προερχόμενο από διαχείριση απορριμμάτων χαρτιού. Το υπόλοιπο ποσοστό προέρχεται από υπεύθυνη διαχείριση δασών.

Εισαγωγικό σημείωμα

Η Οικιακή Οικονομία είναι η επιστήμη που αξιοποιεί, αναπτύσσει και οργανώνει τις ανθρώπινες ικανότητες και τα υλικά αγαθά για την παρούσα και τη μελλοντική ευημερία του ατόμου, της οικογένειας, της κοινότητας και των κοινωνικών ιδρυμάτων (Διεθνής Ομοσπονδία Οικιακής Οικονομίας, 1973). Το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας αποσκοπεί στην προαγωγή της υγείας των μαθητών και των μαθητριών, η οποία ορίζεται ως «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας» (Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, 1948).

Το εγχειρίδιο αυτό στηρίζεται στο περιεχόμενο και στη φιλοσοφία του Προγράμματος Σπουδών Αγωγής Υγείας (ΠΣΑΥ) του Υπουργείου Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας (2010), το οποίο στοχεύει στην «προάσπιση και την προαγωγή της ψυχικής, σωματικής και κοινωνικής σας ευεξίας ως εφόδιο ζωής, αφενός με την ανάπτυξη των προσωπικών και κοινωνικών ικανοτήτων σας και αφετέρου με τη συλλογική δράση ως προς την αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντός σας» (ΠΣΑΥ, 2010). Το περιεχόμενο του ΠΣΑΥ αναλύεται σε τέσσερις άξονες οι οποίοι αποτελούνται από συγκεκριμένες θεματικές ενότητες οι οποίες είναι αλληλένδετες μεταξύ τους.

Τα κεφάλαια του Τετραδίου Εργασιών της Α΄ Γυμνασίου, περιλαμβάνουν τόσο θεωρητικό όσο και πρακτικό περιεχόμενο γνώσεων και δεξιοτήτων. Προσφέρουν προγραμματισμένες ευκαιρίες μάθησης, οι οποίες σας δίνουν τη δυνατότητα να λειτουργείτε ως άτομα ή ως σύνολο, να αποφασίζετε και να ενεργείτε συνειδητά και ενημερωμένα για θέματα που επηρεάζουν την υγεία σας. Η επιλογή των δραστηριοτήτων και των δράσεων που θα εφαρμόσετε, θα είναι αποτέλεσμα αμοιβαίας επικοινωνίας και συνεργασίας μεταξύ εσάς και των καθηγητών/τριών σας.

Ομάδα Εργασίας Αναλυτικών Προγραμμάτων
Οικιακής Οικονομίας Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης

Άξονες και Θεματικές Ενότητες του Προγράμματος Σπουδών Αγωγής Υγείας

1. Ανάπτυξη και ενδυνάμωση εαυτού

- 1.1 Ανάπτυξη και εξέλιξη εαυτού
- 1.2 Συναισθηματική εκπαίδευση και αυτοεκτίμηση
- 1.3 Αξίες ζωής

2. Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιούς τρόπου ζωής

- 2.1 Υγιής τρόπος ζωής και συνθήκες ζωής
- 2.2 Φαγητό και υγεία
- 2.3 Φυσική δραστηριότητα και υγεία
- 2.4 Χρήση και κατάχρηση ουσιών
- 2.5 Ασφάλεια

3. Δημιουργία και βελτίωση κοινωνικού εαυτού

- 3.1 Οικογενειακός προγραμματισμός, σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία
- 3.2 Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και σχέσεων
- 3.3 Διαπολιτισμικότητα – αποδοχή και διαχείριση διαφορετικότητας

4. Δημιουργία ενεργού πολίτη

- 4.1 Αγωγή του καταναλωτή
- 4.2 Οικονομική και επαγγελματική αγωγή
- 4.3 Δικαιώματα και υποχρεώσεις

Περιεχόμενα

Η δημιουργία του συμβολαίου μας	7
Κεφάλαιο 1: Η υγεία μας	8
1.1 Τι γνωρίζεις για την υγεία.....	8
1.2 Οι διαστάσεις της υγείας	9
1.3 Παράγοντες επηρεάζουν την υγεία των ατόμων	10
1.4 Το δικαίωμα στην υγεία.....	11
1.5 Τι είναι η Δημόσια Υγεία.....	13
Κεφάλαιο 2: Ο εαυτός μου και εγώ	20
2.1 Ο Εαυτός.....	21
2.2 Στοιχεία και Διαστάσεις εαυτού	24
2.3 Αυτοαντίληψη / Αυτοεικόνα και Αυτοεκτίμηση.....	28
2.3.1 Αυτοαντίληψη / Αυτοεικόνα	29
2.3.2 Αυτοεκτίμηση.....	30
2.4 Επιτυχάνω στη ζωή, θέτοντας στόχους.....	38
Κεφάλαιο 3: Εφηβεία.....	45
3.1 Τι είναι η εφηβεία, πότε συμβαίνει και γιατί συμβαίνει σε εμένα.....	45
3.2 Τι μου συμβαίνει στην εφηβεία και γιατί!	50
3.2.1 Τι αλλάζει στο σώμα	52
3.2.1.1 Φροντίζω το σώμα μου στην εφηβεία	58
3.2.2 Τι αλλάζει στο μυαλό, στα συναισθήματα και στις κοινωνικές σχέσεις.....	63
3.3 Πού θα βρεις βοήθεια αν την χρειαστείς	68
3.4 Δημιουργώντας υγιείς σχέσεις στην εφηβεία	69
.....	84
Κεφάλαιο 4: Τα συναισθήματά μου.....	86
4.1 Τι είναι το συναίσθημα	87
4.2 Ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα.....	88
4.2.1 Αντιμετωπίζοντας τα δυσάρεστα συναισθήματα	89
4.2.1.1 Ο Θυμός.....	89
4.2.1.2 Το άγχος.....	94
4.3 Η ενσυναίσθηση.....	101
Κεφάλαιο 5: Ασφάλεια – Πρόληψη ατυχημάτων.....	105
5.1 Γιατί συμβαίνουν τα ατυχήματα.....	106
5.2 Πρόληψη ατυχημάτων μέσα και έξω από το σπίτι	106
5.3 Ασφάλεια και υγιεινή στην κουζίνα	113
5.3.1 Κανόνες υγιεινής και ασφάλειας στην κουζίνα.....	115
5.4 Χρησιμοποιώ το οδικό δίκτυο με ασφάλεια	118
5.4.1 Περπατώ με ασφάλεια	119
5.4.2 Διασταυρώνω με ασφάλεια.....	120
5.4.3 Ποδηλατώ με ασφάλεια	121
5.4.4 Φοράω τη ζώνη μου ως υπεύθυνος/η επιβάτης/ιδα	123
5.5 Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης	124
Κεφάλαιο 6: Μαθαίνω να τρέφομαι σωστά	131

.....	131
6.1 Τα θρεπτικά συστατικά των τροφών.....	131
6.2 Ο ρόλος των θρεπτικών συστατικών στον οργανισμό.....	135
6.3 Γνώριζω τις ομάδες των τροφών.....	144
6.4 Οδηγοί σωστής διατροφής.....	150
6.5 Σχεδιάζω τα δικά μου ισοζυγισμένα γεύματα.....	155
6.6 Παράγοντες επιλογής τροφής.....	161
6.7 Ετοιμάζουμε υγιεινό γεύμα ή σνακ.....	164
Κεφάλαιο 7: Αγωγή καταναλωτή.....	171
7.1 Έχω δικαίωμα ως καταναλωτής.....	172
7.2 Έχω υποχρέωση ως καταναλωτής.....	173
7.3 Συμπεριφορά του καταναλωτή.....	174
7.3.1 Συμπεριφορά καταναλωτή και Διαφήμιση.....	178
7.4 Μελέτη ετικέτας τροφίμων.....	187
7.4.1 Χρώματα Φωτεινού Σηματοδότη.....	190
7.4.2 Ενδεικτικές Ημερήσιες Προσλήψεις (Guideline Daily Amounts – GDAs).....	192
7.5 Υποβολή παραπόνων για καταναλωτικά θέματα.....	195
Βιβλιογραφία.....	201

Η δημιουργία του συμβολαίου μας

Για να δημιουργηθούν οι κατάλληλες συνθήκες αμοιβαίας εμπιστοσύνης μεταξύ εσάς, των συμμαθητών/τριών και του/της καθηγητή/τριας σας, θα πρέπει να καταγραφούν οι σημαντικές εκείνες προϋποθέσεις για την εποικοδομητική εργασία της ομάδας, καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς. Ωρα, λοιπόν, να δημιουργήσετε το συμβόλαιο της τάξης σας!

Το συμβόλαιο της τάξης μας

Όλοι δεσμευόμαστε ότι θα τηρούμε τους πιο κάτω κανόνες:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Σε περίπτωση μη τήρησης των κανόνων, αποφασίζουμε:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Υπογραφή μαθητή/τριας

.....

Υπογραφή καθηγητή/τριας

.....

Κεφάλαιο 1: Η υγεία μας



1.1 Τι γνωρίζεις για την υγεία

Η υγεία θεωρείται ως ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία μιας πλήρους και ευτυχισμένης ζωής. Η έννοια της υγείας φαίνεται να διαφέρει ανάμεσα στους διάφορους πολιτισμούς.

Στην Αρχαία Ελλάδα, για παράδειγμα, πίστευαν ότι Υγεία ήταν το αποτέλεσμα της τέλει φυσικής κατάστασης και ισορροπίας, ενώ στην Ινδία πίστευαν ότι Υγεία βρισκόταν σε τέλεια αρμονία με τη φύση.

Η Δυτική προσέγγιση, την οποία υποστηρίζουν οι χώρες με μεγάλη τεχνολογική, οικονομική και πολιτιστική ανάπτυξη, εστιάζεται κυρίως στην πρόληψη και θεραπεία διαφόρων ασθενειών. Με την έρευνα και τις κλινικές δοκιμές έχουν σωθεί εκατομμύρια ζωές, ενώ το προσδόκιμο ζωής έχει αυξηθεί δραματικά.

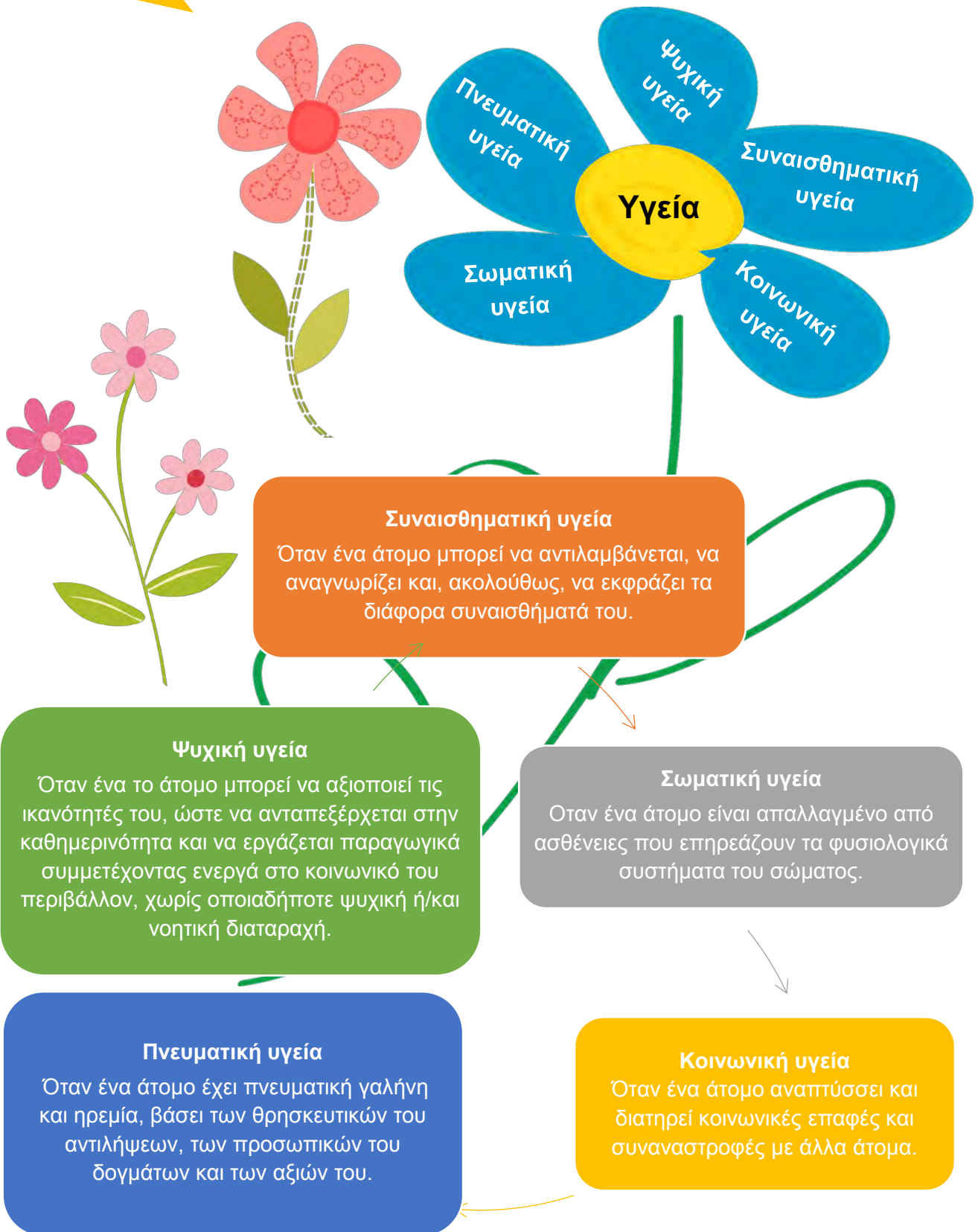
Αυτή η αύξηση ζωής οδήγησε τη σημερινή κοινωνία στην ανάπτυξη ενός καινούριου τρόπου σκέψης: να μη βασίζεται μόνο στο να θεραπεύει ασθένειες ή να σώζει ζωές, αλλά στο να έχει ποιότητα υγείας!



Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ), το 1946 στην ιδρυτική του διακήρυξη, όρισε την υγεία ως **«μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας, όχι μόνο απουσία νόσου ή αναπηρίας»**.

Με τον ορισμό αυτό, η έννοια της υγείας δεν αποδίδεται μόνο από την ιατρική, αλλά και από άλλους παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την ψυχική και κοινωνική ευεξία ενός ατόμου. Συνεπώς, ο ορισμός της υγείας προσεγγίζεται ολιστικά και περικλείει όλες τις διαστάσεις της, οι οποίες είναι αλληλένδετες μεταξύ τους, καθώς αναφέρεται στο σύνολο των σωματικών, ψυχικών και κοινωνικών λειτουργιών και δραστηριοτήτων του ανθρώπου.

1.2 Οι διαστάσεις της υγείας



1.3 Παράγοντες επηρεάζουν την υγεία των ατόμων

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την υγεία του ατόμου, οι οποίοι ανάλογα με τα χαρακτηριστικά τους, καθιστούν λιγότερο ή περισσότερο ευάλωτο ένα άτομο στο να εμφανίσει ή/και να αντιμετωπίσει ένα πρόβλημα υγείας.

Η κατανόηση, η μελέτη αλλά και η βελτίωση αυτών των παραγόντων από την επιστημονική κοινότητα είναι θεμελιώδη θέματα στην ολιστική υγεία. Τα ίδια τα άτομα, επίσης, μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα της υγείας τους, κάνοντας θετικές και υγιείς αλλαγές στη ζωή τους, ελέγχοντας τη συμπεριφορά τους και υιοθετώντας καινούριες δεξιότητες.



Οι κύριοι παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία	Παραδείγματα
Παράγοντες συνθηκών ζωής	ισορροπημένη διατροφή, φυσική άσκηση, κάπνισμα, χρήση εθιστικών ουσιών (π.χ. αλκοόλ, ναρκωτικά), τακτικές ιατρικές εξετάσεις, ατομική υγιεινή, ικανοποιητικός χρόνος ύπνου, αρνητικές συμπεριφορές (π.χ. μη χρήση ζώνης και κράνους) κ.λπ.
Βιολογικοί παράγοντες	ηλικία, φύλο, κληρονομικά χαρακτηριστικά, προδιάθεση για κάποιες ασθένειες κ.λπ.
Περιβαλλοντικοί παράγοντες	μειωμένη διαθέσιμη ποσότητα νερού ή/και διοξειδίου του άνθρακα, φυσικές καταστροφές, ρύπανση και μόλυνση του περιβάλλοντος, αλόγιστη χρήση των πόρων, μη ασφαλές πόσιμο νερό κ.λπ.
Παράγοντες του άμεσου περιβάλλοντος	τόπος κατοικίας, είδος εργασίας, διάθεση και ποιότητα των υπηρεσιών υγείας, εκπαίδευση κ.λπ.
Κοινωνικο-οικονομικοί παράγοντες	βιοτικό επίπεδο, εργασιακή και εκπαιδευτική κατάσταση μιας χώρας, ποιότητα των συγκοινωνιών, επίπεδα τεχνολογίας, κοινωνικό στρες, οικογενειακές σχέσεις, πολιτισμικές πεποιθήσεις, οικονομικές και κοινωνικές ανισότητες, κοινωνικές συμπεριφορές (π.χ. βία) κ.λπ.



1.4 Το δικαίωμα στην υγεία

Η απόλαυση του υψηλότερου δυνατού επιπέδου υγείας είναι, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ένα από τα θεμελιώδη αναγνωρισμένα δικαιώματα κάθε ανθρώπου χωρίς διάκριση φυλής, θρησκείας, πολιτικής πεποίθησης, οικονομικής ή κοινωνικής κατάστασης.

Το δικαίωμα στην υγεία αφορά όλα τα κράτη και όλα έχουν δεσμευτεί νομοθετικά να το προστατεύουν.



Το δικαίωμα στην υγεία είναι ένα δικαίωμα χωρίς αποκλεισμούς. Περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα παραγόντων που μπορεί να μας βοηθήσει και να οδηγήσει σε μια υγιή ζωή.

Η Επιτροπή για τα Οικονομικά, Κοινωνικά και Μορφωτικά Δικαιώματα τόνισε ότι εκατομμύρια άνθρωποι δεν απολαμβάνουν

τους «βασικούς καθοριστικούς παράγοντες της υγείας» οι οποίοι περιλαμβάνουν: το ασφαλές πόσιμο νερό και τις κατάλληλες εγκαταστάσεις υγιεινής, τα ασφαλή τρόφιμα, την κατάλληλη διατροφή και στέγαση, την υγιή εργασία και τις ασφαλείς περιβαλλοντικές συνθήκες, την εκπαίδευση και πληροφόρηση στον τομέα της υγείας και την ισότητα των φύλων.

Σε όλο τον κόσμο:

- Περισσότεροι από 1 δισεκατομμύριο άνθρωποι ζούνε σε τρώγλες.
- 1800 παιδιά μολύνονται από τον ιό του AIDS κάθε μέρα.
- 1,1 δισεκατομμύριο άνθρωποι αντιμετωπίζουν την έλλειψη πρόσβασης σε καθαρό νερό.
- 1 στα 5 παιδιά δεν καταφέρνει να τελειώσει τη βασική εκπαίδευση.
- 15% του πληθυσμού της γης υποφέρει από μόνιμη έλλειψη τροφής.
- Εκτιμάται ότι 100 εκατομμύρια παιδιά ζουν ή εργάζονται στους δρόμους.



Πηγή: Διεθνής Αμνηστία.

http://contentarchive.wff.gr/images/pdfs/pe/katoikein/Ftoxeia_DemandDignity1.pdf

«Καλούμε όλες τις χώρες να σεβαστούν και να προστατεύσουν τα ανθρώπινα δικαιώματα στην υγεία, στους νόμους, τις πολιτικές και τα προγράμματα υγείας τους. Πρέπει όλοι να συνεργαστούμε για την καταπολέμηση των ανισοτήτων στη δημόσια υγεία και των πρακτικών που εισάγουν διακρίσεις, έτσι ώστε όλοι να μπορούν να απολαμβάνουν τα οφέλη της καλής υγείας, ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου, φυλής, θρησκείας, υγειονομικής κατάστασης, αναπηρίας, σεξουαλικού προσανατολισμού, ταυτότητας φύλου ή καθεστώτος μετανάστευσης».

Πηγή: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας.
Ανακτήθηκε από:

<https://www.klimaka.org.gr/ugeia-themeliwdes-anthrw-pino-dikaiwma-klimaka/>



Φιλμάρκια

Right to Health

<https://www.youtube.com/watch?v=d3q8iLVSzLg>

Human Rights in Healthcare

https://www.youtube.com/watch?v=vzJCqrb0_3U

Να συζητήσετε στην ολομέλεια της τάξης το περιεχόμενο των σύντομων βίντεο και να γράψετε τα συμπεράσματα και τους προβληματισμούς σας στο πιο κάτω πλαίσιο.



1.5 Τι είναι η Δημόσια Υγεία

Η Δημόσια Υγεία σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) ορίζεται ως «η επιστήμη και η τέχνη προαγωγής της υγείας του πληθυσμού, πρόληψης νοσημάτων και ασθενειών και αύξησης του προσδόκιμου επιβίωσης και βελτίωσης της ποιότητας ζωής μέσα από οργανωμένες προσπάθειες της πολιτείας και της κοινωνίας» (Winslow, 1920).



Η Δημόσια Υγεία αναφέρεται στην «υγεία του πληθυσμού», είναι άσκηση δημόσιας πολιτικής και γίνεται με την ευθύνη του κράτους.

Οι κυριότερες δράσεις της Δημόσιας Υγείας επικεντρώνονται:

- Στη διαμόρφωση πολιτικών που προάγουν την υγεία και τη βιωσιμότητα.
- Στη διατήρηση, βελτίωση και ανάπτυξη του ανθρώπινου κεφαλαίου της χώρας.
- Στους κοινωνικούς, περιβαλλοντικούς και οικονομικούς παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία του πληθυσμού και στην προσβασιμότητα στις υπηρεσίες υγείας.
- Στην εκτίμηση και αντιμετώπιση των επιπτώσεων στην υγεία από την καταστροφή του φυσικού περιβάλλοντος.
- Στις ανάγκες των ευπαθών πληθυσμών και στους τρόπους και συνθήκες της ζωής τους.
- Στην αποτελεσματική αντιμετώπιση επειγόντων ή εκτάκτων καταστάσεων και γεγονότων που επηρεάζουν την υγεία.



Τα 10 κυριότερα προβλήματα Δημόσιας Υγείας

1.	Περιορισμένη φυσική δραστηριότητα, λανθασμένη διατροφή και παχυσαρκία	6.	Δυσκολία στην πρόσβαση στις υπηρεσίες δημόσιας υγείας
2.	Καρδιακές παθήσεις και εγκεφαλικά	7.	Ψυχικές διαταραχές
3.	Χρήση καπνού	8.	Περιστατικά βίας και τραυματισμοί
4.	Χρήση ουσιών (αλκοόλ, ναρκωτικά)	9.	Περιβαλλοντικά προβλήματα
5.	HIV / AIDS	10.	Ανεπάρκεια στην εμβολιαστική κάλυψη

Φύλλο εργασίας 1: Πώς θα σχεδιάζεις ένα υγιές άτομο;

Να ζωγραφίσετε την εικόνα ενός υγιούς ατόμου, έτσι όπως το φαντάζεστε και να σημειώσετε γύρω από αυτό τις καθημερινές συνήθειες που πιστεύετε πως πρέπει να ακολουθεί ένα άτομο, για να έχει υψηλά επίπεδα υγείας.



Φύλλο εργασίας 2: Τι σημαίνει για σένα υγεία;



- α) Να σημειώσετε στη **Στήλη Α** τις προτάσεις με τις οποίες συμφωνείτε.
 β) Στη συνέχεια, να επιλέξετε τις 5 πιο σημαντικές για σας και να τις σημειώσετε στη **Στήλη Β**.
 γ) Τέλος, στη **Στήλη Γ**, να τις ιεραρχήσετε (1- λιγότερο σημαντικό, 5 - πολύ σημαντικό), αρχίζοντας από την πιο σημαντική.

Να είμαι υγιής για μένα σημαίνει να...:	A	B	Γ
1. Περνώ καλά με την οικογένειά μου.			
2. Νιώθω καλά τις περισσότερες φορές.			
3. Περνώ καλά με τους φίλους μου.			
4. Πηγαίνω σπάνια στον γιατρό.			
5. Έχω το σωστό βάρος για το ύψος μου.			
6. Γυμνάζομαι συχνά και σταθερά.			
7. Αγαπώ τον εαυτό μου.			
8. Εκφράζω συχνά τα συναισθήματά μου.			
9. Μην αρρωσταίνω συχνά.			
10. Συνεργάζομαι με τους άλλους με χαρά.			
11. Έχω χρόνο για παιχνίδι και διασκέδαση.			
12. Προγραμματίζομαι χωρίς άγχος και πίεση.			
13. Φροντίζω να ξεκουράζομαι καθημερινά.			
14. Τρώω καθημερινά φρούτα και σαλάτα.			
15. Νιώθω ικανοποίηση, όταν έχω μια επιτυχία.			

- Να συζητήσετε με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας την προσωπική σας ιεράρχηση και να εντοπίσετε τυχόν διαφορές που υπάρχουν μεταξύ σας.
- Να συζητήσετε στην ολομέλεια της τάξης τα συμπεράσματά σας, εκφράζοντας τις απόψεις σας για το τι σημαίνει υγεία.



2. Μπορείς να βρεις τις λέξεις;

α) Να εντοπίσετε στο κρυπτόλεξο τις 16 λέξεις που σχετίζονται με την υγεία.



Υγεία, Διατροφή, Άσκηση, Ευεξία, Ηρεμία, Αρρώστια, Περιβάλλον, Συναισθήματα, Φιλία, Οικογένεια, Εργασία, Νερό, Κατοικία, Άγχος, Φτώχεια, Αξίες

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

β) Να ταξινομήσετε τις λέξεις που εντοπίσατε στο πιο πάνω κρυπτόλεξο, στις αντίστοιχες διαστάσεις της υγείας.

Διαστάσεις της υγείας	Λέξεις κρυπτόλεξου
Σωματική διάσταση	
Συναισθηματική διάσταση	
Ψυχική διάσταση	
Πνευματική διάσταση	
Κοινωνική διασταση	

γ) Να εντοπίσετε επιπρόσθετες λέξεις (στοιχεία) που σχετίζονται με την κάθε διάσταση ξεχωριστά και να τις περιλάβετε στον πιο πάνω πίνακα.



δ) Σύμφωνα με τα ευρήματά σας, να σημειώσετε δύο τρόπους με τους οποίους μπορείτε να βελτιώσετε την κάθε διάσταση της υγείας σας.

.....
.....
.....

Ακολούθως, να συζητήσετε τις εισηγήσεις σας με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας και να συνοψίσετε τα συμπεράσματά σας, βάσει των πιο κάτω αξόνων συζήτησης.

Άξονες συζήτησης:

- Πόσο σημαντικό είναι να διατηρείτε σε καλό επίπεδο, όλες τις διαστάσεις της υγείας σας;
- Γιατί νομίζετε οι διαστάσεις της υγείας είναι αλληλένδετες μεταξύ τους;
- Πιστεύετε πως είναι εφικτό να φροντίζετε όλες τις διαστάσεις της υγείας σας;
- Ποια στοιχεία της υγείας μπορούν να φροντίζουν τα παιδιά της ηλικίας σας;

3. Σχεδιάστε τη δική σας αφίσα!

α) Να χωριστείτε σε δυάδες και να επιλέξετε ένα από τα πιο κάτω γνωμικά που αφορούν στην υγεία.

β) Να συζητήσετε το περιεχόμενο του γνωμικού που επιλέξατε και να σχεδιάσετε μια αφίσα, προβάλλοντας το μήνυμά του.



Οι αφίσες θα αναρτηθούν σε πινακίδα στην αυλή του σχολείου σας.

A. Κάλλιον το προλαμβάνειν ή το θεραπεύειν.
Ιπποκράτης, 460-370 π.Χ., Πατέρας της Ιατρικής

B. Νους υγιής εν σώματι υγιεί.
Ιούνιος Ιουβενάλης, 60 – 127 μ.Χ., Σατιρικός Ποιητής

Γ. Η υγεία και η καλή διάθεση δημιουργούν η μία την άλλη.
Joseph Addison, 1672-1719, Άγγλος δοκιμιογράφος

Δ. Τα κοινά συστατικά της καλής υγείας και της μακροζωίας είναι: Καλή διάθεση, καθαρός αέρας, όχι βαριά εργασία, λίγο άγχος.
Philip Sidney, 1554-1586, Άγγλος ποιητής & αυλικός

Φύλλο εργασίας 3: Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την υγεία των ανθρώπων;

1.

- Το 1900 το προσδόκιμο ζωής ενός μέσου ανθρώπου ήταν 40 χρονών.
- Το 2020 το προσδόκιμο ζωής ενός μέσου ανθρώπου είναι 80 χρονών!

- Πού πιστεύετε ότι οφείλεται αυτό το γεγονός;
- Ποιοι παράγοντες υγείας πιστεύετε πως επηρέασαν θετικά την υγεία των ανθρώπων, ώστε να αυξηθεί το προσδόκιμο ζωής τους;



.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Συζητήστε με τα μέλη της οικογένειάς σας!

α) Να συζητήσετε με τα μέλη της οικογένειάς σας τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία σας και να καταγράψετε τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να τους βελτιώσετε, ώστε να ακολουθείτε έναν υγιή τρόπο ζωής.

β) Να σχεδιάσετε ένα πλάνο των στόχων σας, έτσι ώστε σε έναν μήνα να προβείτε σε αξιολόγηση των βελτιώσεων που έχετε κάνει.

Στόχοι βελτίωσης των παραγόντων που επηρεάζουν την υγεία των μελών της οικογένειάς μου	Αξιολόγηση των στόχων της οικογένειάς μου
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

3. Να συζητήσετε και να εντοπίσετε στην ολομέλεια της τάξης, τρόπους με τους οποίους μπορείτε να ενισχύσετε τους παράγοντες που επηρεάζουν θετικά την υγεία σας στον χώρο του σχολείου.

Να παρουσιάσετε στη Διεύθυνση του σχολείου τις τεκμηριωμένες εισηγήσεις σας και να συζητήσετε μαζί της, το ενδεχόμενο υλοποίησής τους, κατά τη φετινή σχολική χρονιά.



Προάγω την υγεία στο σχολείο μου:

4. Να διαβάσετε την πιο κάτω **δήλωση** και να συζητήσετε στην ολομέλεια της τάξης τις ερωτήσεις που ακολουθούν.

«Κανείς δεν πρέπει να αρρωσταίνει, ή να πεθαίνει μόνο και μόνο επειδή έχει χαμηλό οικονομικό εισόδημα, ή επειδή δεν έχει πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας που χρειάζονται».

Πηγή: Φορέας Ανάπτυξης Ανθρώπινου και Κοινωνικού Κεφαλαίου για την Αντιμετώπιση του Κοινωνικού Αποκλεισμού, <https://www.klimaka.org.gr/ugeia-themeliwdes-anthrwpinodikaiwma-klimaka/>

α) Σύμφωνα με τη δήλωση, μεταξύ των ανθρώπων υφίστανται ανισότητες στον τομέα της υγείας. Που οφείλονται αυτές οι ανισότητες κατά την άποψή σας;

.....
.....
.....
.....

β Να ερευνήσετε τους διάφορους διεθνείς φορείς και οργανισμούς που ασχολούνται με τη δημόσια υγεία και να παρουσιάσετε τις κύριες δράσεις τους, σε σχέση με την εξάλειψη της φτώχειας και του κοινωνικού αποκλεισμού.

γ) Να εισηγηθείτε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να συμβάλετε στην εξάλειψη της φτώχειας και του κοινωνικού αποκλεισμού τόσο στην Κύπρο όσο και σε άλλες χώρες.

Σκέψου εύκολους και όμορφους τρόπους, όπως για παράδειγμα είναι ο Εθελοντισμός, η Προσφορά, η ενίσχυση των Μη κυβερνητικών οργανισμών (π.χ. Ερυθρός Σταυρός), η εφαρμογή της Αειφόρου ανάπτυξης (π.χ. Εξοικονόμηση νερού και ενέργειας) κ.λπ.

Κεφάλαιο 2: Ο εαυτός μου και εγώ

Έχεις αναρωτηθεί ποτέ ποιος/α είσαι πραγματικά; Για να δούμε! Πόσο καλά γνωρίζεις τον εαυτό σου;

Δραστηριότητα

1. Να χαρακτηρίσεις τον εαυτό σου με τρεις μόνο λέξεις.

- ✓
- ✓
- ✓

2. Να γράψεις δύο στοιχεία που βλέπεις σε άλλους ανθρώπους και που πολύ θα ήθελες να τα είχες και εσύ (π.χ. ωραία φωνή, αθλητικό σώμα, ικανότητα να λέει ανέκδοτα, ωραία μαλλιά, κ.λπ.).

- ✓
- ✓

Αν κάποιος/α σου ζητούσε:

3. Να ταξινομήσεις με βάση τη σημασία που τους δίνεις τα εξής: ευτυχία, λεφτά, αγάπη, υγεία, φήμη.

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

4. Να αναφέρεις ένα θετικό στοιχείο του χαρακτήρα σου.

- ✓

5. Να απομονώσεις ένα από τα στοιχεία του σώματος ή του χαρακτήρα σου που δεν σου αρέσει και θα ήθελες να το αλλάξεις.

- ✓

6. Να πεις...

➤ ένα απλό γεγονός που σε κάνει να χαμογελάς.

➤ ποιος είναι ο κύριος στόχος στη ζωή σου;

➤ τι είναι αυτό που θα έκανες κάθε μέρα αν μπορούσες;

➤ ποιο είναι το πιο πολύτιμο πράγμα που έχεις;

➤ τι είναι αυτό που οι περισσότεροι άνθρωποι δεν ξέρουν για εσένα;

➤ με μια πρόταση, τι εύχεσαι για τον μελλοντικό σου εαυτό;

2.1 Ο Εαυτός

Πώς ορίζεται η έννοια του Εαυτού;

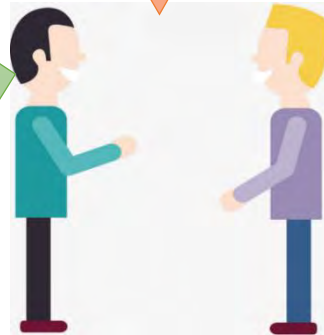
Στην καθημερινότητα χρησιμοποιούμε συχνά φράσεις όπως «Να είσαι ο εαυτός σου» ή «Πίστεψε στον εαυτό σου». Τι θέλουμε όμως να πούμε μέσα από αυτές;

Τι είναι ο **Εαυτός**; Γιατί είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τον εαυτό μας και να τον εκτιμούμε;

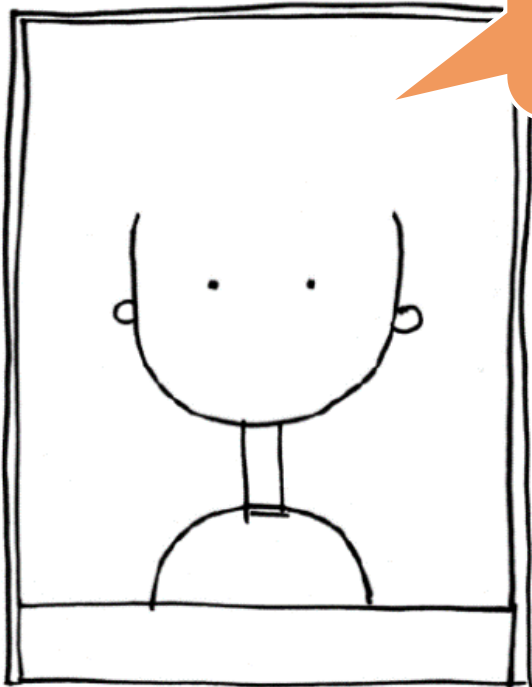
Ορισμός του εαυτού

«Ο εαυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του».

Ο τρόπος αυτός σχετίζεται με τη συμπεριφορά, τα συναισθήματα, τις αξίες, τους στόχους και τις φιλοδοξίες του κάθε ατόμου.



Δραστηριότητα!



Ολοκλήρωσε το πορτραίτο σου!

Ζωγράφισε τα χαρακτηριστικά του προσώπου σου που υπολείπονται και συμπλήρωσε τα στοιχεία της ταυτότητάς σου!

Όνομα:.....

Επώνυμο:.....

Τόπος γέννησης:

Ημερομηνία γέννησης:

Υπηκοότητα:

Χρώμα ματιών:

Χρώμα μαλλιών:

Φύλλο εργασίας 1: Μέρος Α΄: Παρουσιάζω τον εαυτό μου



Ονομάζομαι.....

Τα γενέθλιά μου είναι στις...



□ □ □

Ζωγραφίζω το πορτραίτο μου!



Το αγαπημένο μου χρώμα είναι το:

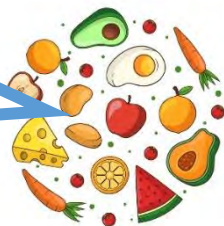
Είμαι χαρούμενος/η όταν:



□ □ □ □ □

Οι φίλοι μου είναι

Το αγαπημένο μου φαγητό είναι:



Το πιο πολύτιμο αντικείμενο που έχω, είναι:



Αν πήγαινα να ζήσω για λίγο καιρό σε ένα ερημικό νησί, μαζί μου θα έπαιρνα:

Αν είχα ένα μαγικό ραβδί, θα:

Μέρος Β΄: Συνέντευξη με τον εαυτό μου!

Οδηγίες: Πάρε συνέντευξη από τον εαυτό σου και απάντησε σε συντομία τις πιο κάτω δηλώσεις



Όνομα: _____

1. Έχω ταλέντο
.....
2. Αγαπημένο μάθημα
.....
3. Αγαπημένη μου δραστηριότητα εκτός
σχολείου
.....
4. Αγαπημένος προορισμός
.....
5. Αγαπημένος/η τραγουδιστής/τρια
.....
6. Αγαπημένος/η ηθοποιός
.....
7. Αγαπημένη εποχή του χρόνου
.....
8. Αν δεν ζούσα στην Κύπρο, θα ήθελα να ζω
.....
9. Θετικό στοιχείο του χαρακτήρα μου
.....
10. Αρνητικό στοιχείο του χαρακτήρα μου
.....
11. Ο μεγαλύτερος μου φόβος
.....
12. Στα 40 με φαντάζομαι
.....
13. Το πιο εξωφρενικό πράγμα που έχω κάνει
.....
14. Αν είχα 50 000 ευρώ, θα τα ξόδευα για
.....

2.2 Στοιχεία και Διαστάσεις εαυτού

Ο εαυτός μας είναι κάτι το σύνθετο. Αποτελείται από πολλά διαφορετικά **στοιχεία** και αρκετές **διαστάσεις**.

Τα **στοιχεία** συνθέτουν το σύνολο του εαυτού και είναι αυτά που χαρακτηρίζουν την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας, καθώς και τη «σχέση» μας μαζί του.

Δραστηριότητα!

Χρωμάτισε τα στοιχεία που θεωρείς ότι σου ταιριάζουν καλύτερα και χαρακτηρίζουν τον δικό σου εαυτό!



Οι **διαστάσεις** που διακρίνουμε στον εαυτό μας είναι:

Νοητική διάσταση: σχετίζεται με τους τρόπους που χρησιμοποιούμε τις γνώσεις και τη μνήμη μας για τις επιλογές μας, για την επίλυση των προβλημάτων μας, καθώς και για την αυτοβελτίωσή μας.

Σωματική διάσταση: σχετίζεται με τα εξωτερικά χαρακτηριστικά του εαυτού μας, καθώς και με την ευεξία, την άσκηση και τη φροντίδα του σώματός μας.

Συναισθηματική διάσταση: σχετίζεται με τον τρόπο που χειριζόμαστε τα θετικά ή αρνητικά συναισθήματά μας.

Κοινωνική διάσταση: σχετίζεται με τις διαπροσωπικές μας σχέσεις και τον τρόπο που φερόμαστε στους γύρω μας.

Ηθική / Θρησκευτική διάσταση: σχετίζεται με τις γενικότερες αξίες που διέπουν τη ζωή μας, οι οποίες συχνά, συνδέονται με τη θρησκευτική πίστη.

Οι διαστάσεις αυτές βρίσκονται **σε σχέση αλληλεπίδρασης και αλληλεξάρτησης**, που σημαίνει ότι η μια διάσταση επηρεάζει τη λειτουργία των άλλων διαστάσεων και επηρεάζεται από αυτές, δημιουργώντας έτσι το σύνολο του εαυτού μας.

Άγνωστες λέξεις...; Όχι πια!

Διαπροσωπικές σχέσεις: είναι οι σχέσεις που αναπτύσσονται μεταξύ των ανθρώπων που βρίσκονται σε ένα κοινωνικό σύνολο.

Αξίες: οι αρετές που θεωρούμε σημαντικές να έχουμε, να διατηρούμε και να εφαρμόζουμε.

Μέσα λοιπόν από τις **διαστάσεις** και τα **στοιχεία** δομείται το μοναδικό και ξεχωριστό σύνολο του **εαυτού**.



Δραστηριότητα

Έχεις ξανακούσει την φράση «**Γνώθι σαυτόν**»;
Αν όχι, ψάξε στο διαδίκτυο και βρες πληροφορίες που θα σε βοηθήσουν να καταλάβεις το νόημα της αρχαίας αυτής φράσης!

Σωκράτης (469-399 π.Χ.)

Ως παιδί στην αρχή της εφηβείας και έχοντας κατά νου το τι αποτελεί τον εαυτό, μπορείς να αρχίσεις να κάνεις «προσωπικές» ερωτήσεις, με σκοπό την **αυτογνωσία**, όπως:

Πώς νιώθω μέσα στο σώμα μου;

Ποιές σκέψεις κυριαρχούν στο μυαλό μου;

Πώς νιώθω;

Πώς συμπεριφέρομαι;

Γνωρίζω τα θετικά και αρνητικά μου στοιχεία;

Αυτά που πιστεύω εγώ ταιριάζουν με τις απόψεις άλλων (ιδιαίτερα των κοντινών μου προσώπων) ή διαφέρουν πολύ;

Αυτογνωσία: η κατανόηση του δικού μας «εγώ». Η επίγνωση του εαυτού μας, των ικανοτήτων μας, των δυνατοτήτων μας.

Γιατί είναι σημαντικό να γνωρίσουμε τον εαυτό μας:

- Η αυτογνωσία μπορεί να μας βοηθήσει τόσο σε προσωπικό επίπεδο όσο και στις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους.
- Μπορούμε να κατανοήσουμε σε ποιους τομείς υπερτερούμε και σε ποιους υστερούμε. Όταν το κάνουμε αυτό, αμέσως έχουμε εντοπίσει τα στοιχεία που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε προς όφελός μας, αλλά και τα στοιχεία που μπορούν να γίνουν καλύτερα.
- Με αυτόν τον τρόπο, καταφέρνουμε να εκτιμήσουμε σωστά τις δυνάμεις μας και δεν νιώθουμε ανώτεροι ή κατώτεροι απέναντι στους άλλους ανθρώπους, κάτι που πολλές φορές δημιουργεί αισθήματα ζήλιας, ή ακόμα και ανεπάρκειας.

«Αν όλο τον κόσμο γνωρίσεις, γνώρισες πολλά. Αν γνωρίσεις τον εαυτό σου, τα έμαθες όλα»

Λάο-Τσε (Κινέζος φιλόσοφος)



Φύλλο εργασίας 2: «Οι πέντε διαστάσεις του εαυτού»



Οδηγίες: Να προσπαθήσεις να κατατάξεις κάθε δραστηριότητα στην ανάλογη διάσταση ή/και διαστάσεις του εαυτού.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ		Εαυτός				
		Σωματικός	Νοητικός	Συναισθηματικός	Κοινωνικός	Ηθικός
1.	Ακούω μουσική					
2.	Ζητώ συγγνώμη στους γονείς/κηδεμόνες που τους στεναχώρησα					
3.	Παρακολουθώ ταινία στο σινεμά					
4.	Τρώω το βραδινό μου στο δωμάτιό μου					
5.	Τρώω με την οικογένειά μου ή με φίλους στην εκδρομή					
6.	Βοηθώ έναν/μία συμμαθητή/τρια μου με					
7.	Ξεκουράζομαι					
8.	Μοιράζομαι τα παιχνίδια μου με φίλους					
9.	Προσπαθώ να μπαίνω στη θέση του άλλου και να καταλαβαίνω πώς νιώθει					
10.	Γιορτάζω τα γενέθλιά μου με φίλους και συγγενείς					
11.	Επιλέγω να παίξω με ένα παιδί που είναι μόνο το διάλειμμα					
12.	Κάνω γυμναστική					
13.	Πηγαίνω διακοπές					
14.	Διαβάζω ένα λογοτεχνικό βιβλίο					

2.3 Αυτοαντίληψη / Αυτοεικόνα και Αυτοεκτίμηση

«Η αυτοαντίληψη και η αυτοεκτίμηση με μια γρήγορη ματιά!»



Υπάρχει μια γενική συμφωνία ότι οι δύο βασικές συνιστώσες της έννοιας του εαυτού είναι η **Αυτοαντίληψη** (ή η **αυτοεικόνα**) και η **Αυτοεκτίμηση**.

Αυτοαντίληψη / Αυτοεικόνα

Αυτοεκτίμηση

Τι γνωρίζω για τον εαυτό μου

Πώς νιώθω για κάθε στοιχείο της εικόνας μου για τον εαυτό

Περιγραφική πλευρά του εαυτού

Συναισθηματική πλευρά του εαυτού/βαθμός ικανοποίησης από τον εαυτό

Παραδείγματα:

- Έχω γαλανά μάτια,
- Είμαι κοντή/ός,
- Είμαι πολύ ευαίσθητη/ος,
- Είμαι μέτρια/ος μαθήτρια/ής

Παραδείγματα:

- Νιώθω πολύ τυχερή/ός για τα γαλανά μου μάτια,
- Νιώθω πολύ άσχημα για το ύψος μου,
- Δεν μου αρέσει καθόλου που είμαι τόσο ευαίσθητος/η,
- Είμαι ευχαριστημένη/ος που είμαι μέτρια/ος μαθήτρια/ής, δεν με πειράζει καθόλου

2.3.1 Αυτοαντίληψη / Αυτοεικόνα

Ορίζεται ως το σύνολο των πεποιθήσεων, απόψεων και στάσεων που διαμορφώνει το άτομο για τον εαυτό του. Αποτελεί μια **γνωστική περιγραφική** πλευρά του εαυτού.

Η αυτοαντίληψη του ατόμου ταξινομείται σε τρεις κύριους πυλώνες:

Προσωπική αυτοαντίληψη
(Τι εικόνα έχω για τον εαυτό μου)

Κοινωνική αυτοαντίληψη
(Η γνώμη μου για το πώς με βλέπουν οι άλλοι)

Ιδανική αυτοαντίληψη
(Η γνώμη που θα ήθελα να έχουν για μένα οι άλλοι)

Δραστηριότητα!

Πώς διαμορφώνεται η αυτοαντίληψη ενός ατόμου;

- Μπορείτε να φανταστείτε πώς οι παράγοντες στο διπλανό σχήμα επηρεάζουν **την αυτοαντίληψη ενός ατόμου**; Δώστε συγκριμένα παραδείγματα!
- Μπορείτε να προσθέσετε και άλλους παράγοντες στην διπλανή λίστα;



Οικογένεια

Σχολείο

Φίλοι

Βιώματα

Φύλο

Θρησκεία

Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης

Πώς εξελίσσεται η αυτοαντίληψή μας με την πάροδο του χρόνου:

- Όταν είμαστε βρέφη (8-12 μηνών), δεν μπορούμε να διαχωρίσουμε τον εαυτό μας από τους γύρω μας και κυρίως από τη μητέρα μας.
- Μεταξύ 3 και 6 χρονών περίπου, αρχίζουμε να αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας μόνο σωματικά και μόνο με τα εμφανή μας χαρακτηριστικά.
- Όταν πάμε δημοτικό σχολείο, ξεκινά η διαμόρφωση του πολυδιάστατου χαρακτήρα της αυτοαντίληψης. Αρχικά μπορούμε να εντοπίσουμε χαρακτηριστικά του χαρακτήρα μας (αληθινός, φιλικός).
- Στο τέλος της εφηβικής περιόδου, η εικόνα αυτή γίνεται ακόμα πιο συμπαγής και στηρίζεται στη βάση των προσωπικών επιλογών του ατόμου.

2.3.2 Αυτοεκτίμηση

Η αυτοεκτίμηση είναι η αίσθηση που έχουμε για την προσωπική μας αξία. **Είναι ο βαθμός στον οποίο μας αρέσει ο εαυτός μας και τον εκτιμούμε.**

Όταν έχω αυτοεκτίμηση, αναγνωρίζω την προσωπική μου αξία, αγαπώ τον εαυτό μου και αποδέχομαι και εκτιμώ αυτό που είμαι και αυτό που κάνω. Σχεδόν οτιδήποτε σκέφτομαι, αισθάνομαι, κάνω ή λέω στον εαυτό μου ή για τον εαυτό μου με ευγενικό, στοργικό και θετικό τρόπο, υπάγεται στην κατηγορία της αυτοεκτίμησης.



5 Θετικά στοιχεία

Γράφω **5** θετικά στοιχεία για τον εαυτό μου! Μπορώ να γράψω ένα για την κάθε διάσταση!

Δραστηριότητα

Ενίσχυσε την αυτοεκτίμησή σου μεταμορφώνοντας τις «αδυναμίες» σου σε «ικανότητες».

Το πρώτο βήμα προς τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης είναι η αποδοχή του εαυτού μας, με τα πλεονεκτήματα και τις αδυναμίες μας. Κανείς/καμία δεν είναι τέλειος/α και όλοι έχουμε στοιχεία που θα μπορούσαμε να βελτιώσουμε. Πρέπει πάντα να εξελισσόμαστε προς το καλύτερο. Το να αγαπάμε τα ελαττώματα και τις ατέλειές μας αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της μοναδικής προσωπικότητάς μας!

Δραστηριότητα

Γράφω **3** αδυναμίες που εντοπίζω σε μένα!

.....

.....

.....

Η αυτοεκτίμησή μας αρχίζει να διαμορφώνεται από την παιδική μας ηλικία και πιθανόν να επηρεάζεται, θετικά ή αρνητικά, από κάποιες συγκεκριμένες εμπειρίες που είχαμε, όπως:

- τη στοργή και την αποδοχή ή την έντονη κριτική και κακοποίηση από τους γονείς/κηδεμόνες
- την αληθινή φιλία ή τις συγκρούσεις με άλλα συνομήλικα άτομα
- τα θετικά ή τα αρνητικά σχόλια για την εμφάνιση, τη φυλή/καταγωγή, την κοινωνική ταυτότητα και τον τρόπο συμπεριφοράς,
- κάποιο ταλέντο ή κάποια μαθησιακή δυσκολία ή φυσική αναπηρία
- την παρουσία ή την έλλειψη επιβράβευσης,
- την παρουσία ή την έλλειψη ορισμένων εμπειριών.

Τα συστατικά της αυτοεκτίμησης

Η εκτίμηση για τον εαυτό μας και για τους άλλους έρχεται από την πεποίθηση ότι όλοι οι άνθρωποι διαθέτουμε αξιαγάπητα στοιχεία χαρακτήρα και ότι κάθε άνθρωπος έχει ιδιαίτερα ταλέντα, ικανότητες, μοναδικότητα και αξία στη ζωή. Έχει να κάνει με το πόσο θεωρούμε τον εαυτό μας αρεστό και αξιαγάπητο.

Εκτίμηση για
τον εαυτό
μας

Εκτιμώ σημαίνει αναγνωρίζω την ποιότητα, την αξία και τη σημαντικότητα ενός ανθρώπου ή ενός πράγματος.

Μοναδικότητα:

- Ο συνδυασμός των χαρακτηριστικών στοιχείων του εαυτού μου είναι ανεπανάληπτος

Αίσθηση ότι ανήκω:

- Ανάγκη για σύνδεση,
- Είμαι αγαπητός για τα χαρακτηριστικά στοιχεία μου

Αίσθηση εξουσίας:

- Έχω τον έλεγχο στη ζωή μου
- Αναλαμβάνω τα προβλήματά μου

Ελευθερία έκφρασης:

- Εκφράζω σκέψεις και συναισθήματα χωρίς επίκριση

Δραστηριότητα



Γράψε μια θετική φράση που άκουσες να λέει κάποιος/α για σένα και σε έκανε να νιώσεις όμορφα! Σου πέρασε ποτέ από το μυαλό ότι έχεις αυτό το θετικό χαρακτηριστικό;



Καθρέφτη, καθρεφτάκι μου... Πώς αλλάζουμε το πώς βλέπουμε τον εαυτό μας;



Όταν γνωρίζουμε καλά τον εαυτό μας, γνωρίζουμε ξεκάθαρα τι θέλουμε ή τι εφόδια χρειαζόμαστε για να πάμε παρακάτω. Έχουμε ιδέες και σχέδια για τη ζωή, με διάθεση να τα κυνηγήσουμε, μέχρι να υλοποιηθούν. Νιώθουμε ασφαλείς και ικανοί/ές να πετύχουμε οτιδήποτε θελήσουμε, για αυτό και οι αποτυχίες δεν αρκούν για να μας σταματήσουν!

Αυτό που βλέπουμε εμείς και πιστεύουμε για εμάς, είναι κι αυτό που βλέπουν οι άλλοι σε εμάς! Αυτό που νιώθουμε μέσα μας, αντικατοπτρίζεται και έξω μας. Είναι πολύ σημαντικό, λοιπόν, το πώς νιώθουμε εμείς για τον εαυτό μας! **Όταν κοιτάζουμε τον εαυτό μας στον καθρέφτη και από μέσα μας λέμε:**

στην πραγματικότητα **μεταφράζονται αντίστοιχα σε:**

Όμως τι θα συνέβαινε, αν κοιτάζαμε στον καθρέφτη και προσπαθούσαμε να αλλάξουμε την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας προς το καλύτερο; Πώς νομίζετε τότε θα μας έβλεπαν και οι άλλοι; **Έχουμε αυτή την επιλογή, να πούμε στον εαυτό μας κάτι διαφορετικό.** Για παράδειγμα, μπορούμε να κοιτάζουμε τον εαυτό μας στον καθρέφτη και να λέμε:

Δεν είμαι αρκετά καλός/ή.	Πιστεύω πως δεν αξίζω.	Πιστεύω πως αξίζω και είμαι πολύ καλός/ή.
Κανένας δεν θέλει να είναι μαζί μου.	Ούτε εγώ δεν θέλω να είμαι μαζί μου.	Αξίζει κάποιος να είναι μαζί μου και όλοι θέλουν να βρίσκονται γύρω μου, γιατί περνάνε ευχάριστα μαζί μου.
Οι γύρω μου νομίζουν ότι είμαι γελοίος.	Νομίζω ότι είμαι γελοίος.	Έχω χιούμορ.
Όλοι με επικρίνουν.	Εγώ με επικρίνω.	Ό,τι αναλαμβάνω το φέρνω εις πέρας με επιτυχία.
Οι άνθρωποι νομίζουν ότι κάνω συνεχώς λάθη.	Νομίζω ότι κάνω συνεχώς λάθη.	Κάνω λάθη και είναι φυσιολογικό. Προσπαθώ όσο μπορώ να μαθαίνω από αυτά.

Φύλλο εργασίας 3: Αγαπώ τον εαυτό μου!

1 πράγμα που
αγαπώ σε μένα:

2 αστεία
πράγματα για
μένα:

Κτίζοντας την
αυτοεκτίμησή
μου!

3 προτερήματα που έχω:

4 τρόποι με τους οποίους κάνω
τους άλλους χαρούμενους:

5 πράγματα που έκανα καλά αυτή
την εβδομάδα:



Δραστηριότητα!



Το ποίημα που ακολουθεί, είναι άγνωστου ποιητή και απευθύνεται σε όλους εκείνους που έρχονται σε επαφή με παιδιά και επιδρούν σημαντικά στην προσωπική ανάπτυξή τους.

- ❖ Σε ποια άτομα αναφέρεται ο ποιητής, τα οποία επιδρούν στην προσωπική ανάπτυξη ενός παιδιού;
- ❖ Πώς το κάθε άτομο από αυτά που αναφέρατε πιο πάνω, μπορεί να επηρεάσει την αυτοεκτίμηση ενός παιδιού;
- ❖ Ποια είναι η σημασία αυτού του ποιήματος για ένα παιδί της ηλικίας σας;

Αν ένα παιδί αντιμετωπίζεται με επικρίσεις,
μαθαίνει να καταδικάζει.

Αν ένα παιδί αντιμετωπίζεται με εχθρότητα,
μαθαίνει να επιτίθεται.

Αν ένα παιδί γελοιοποιείται,
μαθαίνει να είναι ντροπαλό.

Αν ένα παιδί ζει με την ντροπή,
μαθαίνει να αισθάνεται ένοχο.

Αν ένα παιδί αντιμετωπίζεται με ανεκτικότητα,
μαθαίνει να είναι υπομονετικό.

Αν ένα παιδί ενθαρρύνεται,
μαθαίνει να έχει αυτοπεποίθηση.

Αν ένα παιδί επαινείται,
μαθαίνει να αξιολογεί θετικά τους άλλους.

Αν ένα παιδί αντιμετωπίζεται με ευθύτητα,
μαθαίνει να είναι δίκαιο.

Αν ένα παιδί νιώθει ασφάλεια,
μαθαίνει να πιστεύει στους άλλους.

Αν ένα παιδί είναι αποδεκτό,
μαθαίνει να αγαπά τον εαυτό του.



Ένα παιδί με χαμηλή αυτοεκτίμηση:

- μπορεί να μη θέλει να δοκιμάσει νέα πράγματα
- αναφέρεται συχνά στον εαυτό του με αρνητικούς χαρακτηρισμούς ή μειώνει τα θετικά του στοιχεία
- εστιάζει στην αρνητική διάθεση των άλλων, ακόμα και αν αυτή δεν σχετίζεται με τη δική του συμπεριφορά
- δεν δέχεται την κριτική από τους άλλους, ακόμα και όταν είναι εποικοδομητική, επειδή του δημιουργεί δυσβάσταχτο άγχος
- ασκεί σκληρή κριτική στους άλλους
- η επίδοση και η συμμετοχή του στο σχολείο δεν ανταποκρίνονται στις δυνατότητές του
- έχει δυσκολία στη δημιουργία φιλίας ή παρέας και συχνά βιώνει απόρριψη από τους συνομήλικούς του
- επηρεάζεται συναισθηματικά πολύ από τα αρνητικά σχόλια των άλλων
- στενοχωριέται υπερβολικά από τις αποτυχίες του
- είναι ιδιαίτερα επιρρεπές στο άγχος και στην κατάθλιψη
- είναι ευάλωτο σε κακές επιρροές και πρότυπα
- μπορεί να υιοθετήσει αντικοινωνικές ή παρεμβατικές συμπεριφορές.



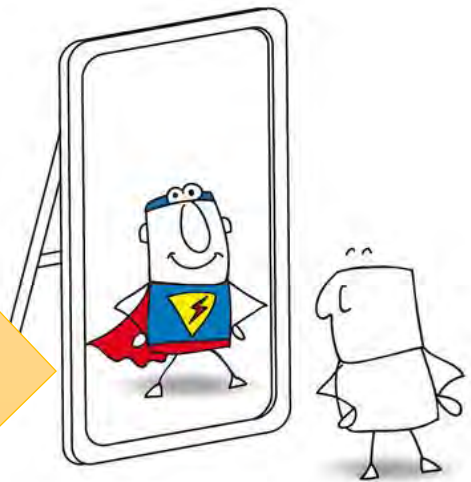
Τι κερδίζει ένα παιδί με υψηλή αυτοεκτίμηση;

- γίνεται σταδιακά όλο και πιο αυτόνομο, καθώς μεγαλώνει
- παίρνει πρωτοβουλίες και δεν φοβάται να δοκιμάσει τις δυνατότητές του σε νέες δραστηριότητες
- έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό του και δεν αποθαρρύνεται εύκολα
- αναλαμβάνει ευθύνες που του αναλογούν, γίνεται υπεύθυνο
- αντιμετωπίζει αποτελεσματικά την ψυχολογική πίεση που μπορεί να υποστεί από τους συνομήλικους του, τις απαιτήσεις της σχολικής ζωής, ορισμένα τραυματικά γεγονότα κ.λπ.
- διαχειρίζεται τα αρνητικά συναισθήματα, όπως το άγχος, τη θλίψη, τον θυμό
- μαθαίνει όχι μόνο να παίρνει, αλλά και να δίνει θετικά συναισθήματα και να παρέχει βοήθεια και υποστήριξη στους συνανθρώπους του.

Η αυτοεκτίμηση αναφέρεται σε όλες τις διαστάσεις του εαυτού, δηλαδή αποδέχομαι:

- ✓ το σώμα μου
- ✓ τις αισθήσεις μου
- ✓ τις σκέψεις μου
- ✓ τα συναισθήματα και
- ✓ τη συμπεριφορά μου

Η υψηλή αυτοεκτίμηση μάς οδηγεί στο να εκτιμούμε τη ζωή μας και στο να προσπαθούμε να της δώσουμε νόημα.



Άνθρωποι που οι δυσκολίες δεν τους εμπόδισαν από το να γράψουν ιστορία:

Ουόλτ Ντίσνεϊ

Ακόμα και ο βασιλιάς των κινουμένων σχεδίων αντιμετώπισε δυσκολίες. Το 1919 απολύθηκε από την εφημερίδα Kansas City Star με την αιτιολογία ότι δεν είχε καθόλου φαντασία και καλές ιδέες.

Άλμπερτ Αϊνστάιν

Ο Αϊνστάιν άργησε να «ανθίσει». Μίλησε όταν ήταν 4 ετών και κατάφερε να διαβάσει στην ηλικία των 7 ετών. Αυτές οι δυσκολίες, όμως, δεν τον εμπόδισαν από το να κερδίσει αργότερα ένα βραβείο Νόμπελ στη Φυσική για τη συμβολή του στη θεωρητική φυσική και για την εξήγηση του φωτοηλεκτρικού φαινομένου.

Στίβεν Σπίλμπεργκ

Πλέον θεωρείται ένας από τους πιο επιτυχημένους σκηνοθέτες, αλλά το Πανεπιστήμιο της Νότιας Καλιφόρνια αρνήθηκε τρεις φορές να δώσει στον Σπίλμπεργκ την ευκαιρία να σπουδάσει Θέατρο, Κινηματογράφο και Τηλεόραση. Εκείνος δεν πτοήθηκε από τα συνεχόμενα «όχι» και κυνήγησε το όνειρό του να γίνει σκηνοθέτης και τελικά το Πανεπιστήμιο τού έδωσε τιμητικό πτυχίο το 1994.

Αυτό το ήξερες;

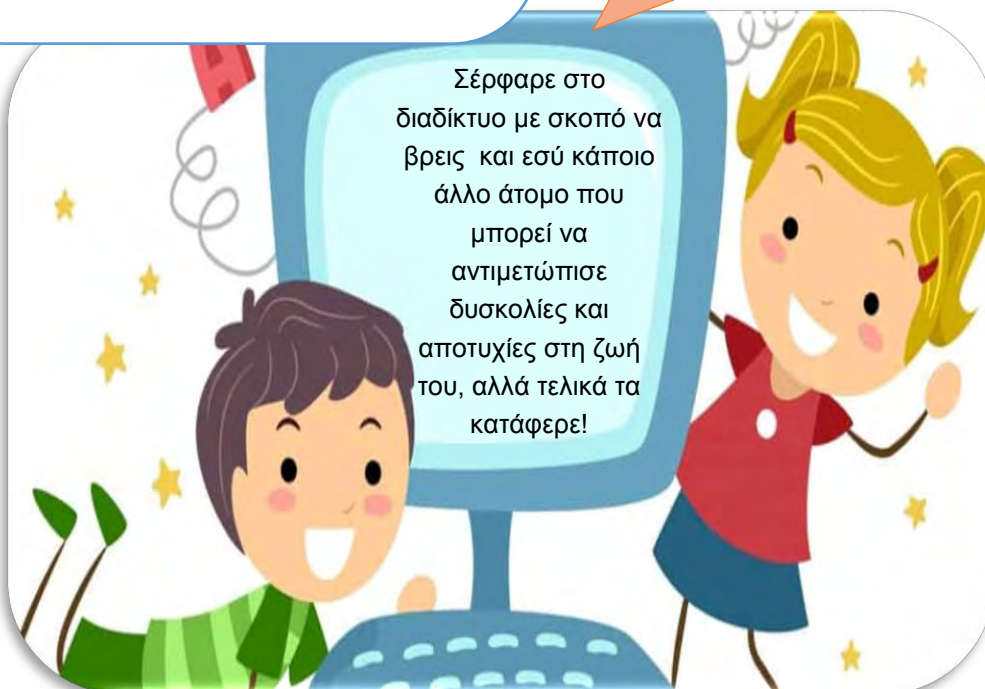
Οι Beatles

Όταν οι Beatles πέρασαν από οντισιόν για την εταιρεία Decca Records το 1962, η εταιρεία είπε στον μάνατζέρ τους ότι τα συγκροτήματα με τις κιθάρες δεν είναι πλέον της μόδας. Παρά την απόρριψη, το αγγλικό συγκρότημα κατάφερε να γίνει ένα από τα πιο γνωστά συγκροτήματα του κόσμου και να επηρεάσει τη διεθνή μουσική σκηνή.

Lady Gaga

Όταν πρωτοξεκίνησε την καριέρα της, διώχθηκε από τη δισκογραφική της εταιρεία μετά από διάστημα μόλις 3 μηνών. Παρόλα αυτά δεν τα έβαλε κάτω και κατάφερε να γίνει σύμβολο της ποπ μουσικής και νικήτρια 6 βραβείων Γκράμι.

Δραστηριότητα!



2.4 Επιτυχάνω στη ζωή, θέτοντας στόχους

Ένα ταξίδι χιλίων χιλιομέτρων ξεκινάει με ένα μικρό βήμα.

Στη ζωή σίγουρα θα αντιμετωπίσεις πολλές δυσκολίες και εμπόδια. Είναι σημαντικό όμως να μην τα παρατάς εύκολα και να προσπαθείς, όσο μπορείς, να επιτύχεις τους στόχους σου.

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας θα έχεις πολλές συναισθηματικές διακυμάνσεις. Μπορείς όμως να ενισχύσεις την αυτοεκτίμησή σου βάζοντας μικρούς στόχους που μπορείς να επιτύχεις, αλλά και κάνοντας μικρές αλλαγές στη ζωή και την καθημερινότητά σου.



Διάλεξε έναν στόχο που θα σου άρεσε να πετύχεις, όπως το να βελτιώσεις τις διατροφικές σου συνήθειες ή να γυμνάζεσαι περισσότερο! Γράψε τον στόχο σου σε ένα χαρτί και κόλλησέ τον στην πόρτα του ψυγείου ή του δωματίου σου για να τον θυμάσαι καθημερινά!

Στην υλοποίηση του στόχου σου θα σε βοηθήσει το μοντέλο στοχοθέτησης «SMART»!

Δραστηριότητα

Σκέψου ένα παράδειγμα για κάθε κριτήριο

Σύμφωνα με το SMART, οι στόχοι θα πρέπει να είναι:

S pecific (Συγκεκριμένοι)	να είναι ξεκάθαροι αναφορικά με το τι, πού, πώς και πότε επιθυμείς να συμβεί.
M easurable (Μετρήσιμοι)	να μπορείς να προσδιορίσεις ποσοτικά τους ίδιους τους στόχους, αλλά και τα οφέλη που θα σου παρέχουν.
A chievable (Εφικτοί)	να είναι πραγματοποιήσιμοι και όχι ουτοπικοί, γνωρίζοντας τους πόρους και τις δυνατότητες που έχεις.
R elevant (Σχετικοί)	να είναι σχετικοί με τις πραγματικές σου αξίες και προτεραιότητες στη ζωή. Αν ένας στόχος δεν αντικατοπτρίζει το πού θέλεις να φτάσεις στη ζωή σου, τότε δεν υπάρχει πραγματικός λόγος να τον επιδιώξεις και να προσπαθήσεις να τον επιτύχεις.
T ime-Bound (Χρονικά Δεσμευτικοί)	να δηλώνουν ξεκάθαρα τη χρονική περίοδο στην οποία θα ολοκληρωθεί ο κάθε στόχος.

Φύλλο εργασίας 4: Ο SMART στόχος μου!

Γεια σας. Το όνομα μου είναι
.....!
Ο SMART στόχος μου είναι
.....
.....

GOAL

Το σχέδιο μου είναι να πέτυχω
αυτόν τον στόχο
.....
.....
(περίγραψε τι, πού, γιατί)



SPECIFIC

Σκοπεύω να
ολοκληρώσω τον
στόχο μέχρι
.....
(υπολόγισε πόσο
χρόνο θα σου πάρει)

TIMELY



Θα ξέρω ότι πέτυχα τον
στόχο μου
όταν.....
.....
(περίγραψε τι θα
μετρήσεις, συγκρίνεις,
ελέγξεις)

MEASURABLE

Αυτός ο στόχος είναι πολύ
σημαντικός για μένα
επειδή.....
.....
(περίγραψε σε τι θα σε βοηθήσει ο
στόχος αυτός στο μέλλον)

REALISTIC

Ξέρω ότι αυτό είναι εφικτό
γιατί
.....
.....
(περίγραψε τι σε έπεισε ότι
μπορείς να το κάνεις)

ACHIEVABLE



Τεχνικές ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης!

Υπάρχουν πολλές τεχνικές που θα σε βοηθήσουν να ενισχύσεις την αυτοεκτίμησή σου. Εδώ θα βρεις κάποιες ενδεικτικές:

- ✓ Κάνω μια λίστα με τα θετικά μου χαρακτηριστικά. Αν επιμένω να καταγράψω και τα αρνητικά μου χαρακτηριστικά, βρίσκω τη θετική τους όψη.
- ✓ Κάνω μια λίστα με τα επιτεύγματά μου, τις επιτυχίες μου, ό,τι κάνω καλά, ό,τι καταφέρνω, από τα πιο σημαντικά ως τα πιο ασήμαντα.
- ✓ Γράφω το πώς θα ήθελα να νιώθω ή τι θα ήθελα να κάνω και το θυμίζω στον εαυτό μου π.χ. «είμαι άξιος/α», «φροντίζω τον εαυτό μου», «αρέσω στους/στις φίλους/ες μου».
- ✓ Κάνω μια λίστα με τα στοιχεία που μου αρέσουν στον εαυτό μου: «Μου αρέσω, γιατί...»
- ✓ Καταγράφω τρόπους με τους οποίους θα νιώσω καλύτερα, που δεν κοστίζουν σε χρήμα ούτε έχουν σχέση με φαγητό, π.χ. να κάνω μια βόλτα στην εξοχή, να χαζεύω τις βιτρίνες, να χαϊδέψω τη γάτα μου.
- ✓ Σκέφτομαι πράγματα που θα με κάνουν να γελάσω, τρόπους να βοηθάω τους άλλους, λόγους για να γιορτάζω, λόγους για τους οποίους είμαι περήφανος/η.
- ✓ Τέλος, κάθομαι παρέα με έναν/μία καλό/ή φίλο/η και συμφωνούμε να επαινούμε ο/η ένας/μία τον/την άλλον/η για 10 λεπτά!

Self-love is your super power



Δραστηριότητα

Ποια τεχνική σου ταιριάζει πιο πολύ; Σημείωσέ την σε αυτό εδώ το κουτί!

Ποια τεχνική δεν έχεις δοκιμάσει ποτέ και πιστεύεις ότι μπορεί να σε βοηθήσει; Σημείωσέ την σε αυτό εδώ το κουτί!

Σε αυτό το κουτί σημείωσε το ρητό ή τη φράση που σε κάνει να νιώθεις αυτοπεποίθηση!

1

Φύλλο εργασίας 5: Ξεπερνώντας τα εμπόδια

Τι θα έλεγες να κατέβεις την πλαγιά με ταπέδιλα του σκι ή με τη σανίδα σου; Να κάνεις άλματα πάνω από μικρά βουναλάκια και να απολαύσεις φρέσκο χιόνι; Για να το πετύχεις όμως αυτό, πρέπει πρώτα να διαγράψεις τα βουναλάκια με τις αρνητικές φράσεις για να μπορέσεις να κατέβεις με ασφάλεια προς τα κάτω.



Δεν καταλαβαίνω τίποτα στα μαθηματικά

Δεν είμαι και τόσο καλός/ή στην ανάγνωση αλλά θα συνεχίσω να προσπαθώ

Έχω πολύ ωραία φωνή

Το πιο πιθανόν θα γράψω κάτω από την βάση σε αυτό το διαγώνισμα

Το μισώ αυτό το σχολείο

Σήμερα πήρα αποβολή αλλά αύριο θα προσέξω τη συμπεριφορά

Γράφω πολύ ωραίους στίχους

Είμαι πολύ καλός/ή στο τρέξιμο

Θα βρω την σωστή απάντηση την επόμενη φορά

Νιώθω ότι οι καθηγητές/τριες μου δεν με συμπαθούν

Κάθε φορά που λέω κάτι στην τάξη, οι συμμαθητές/τριές μου με κοροϊδεύουν

Δεν χρειάζεται να είναι τέλειο

Δεν είναι δίκαιο που κέρδισε αυτός. Εγώ ποτέ δεν κερδίζω

Είναι εντάξει να κάνουμε λάθη κάποιες φορές. Έτσι κι αλλιώς με αυτό τον τρόπο μαθαίνουμε

Μέχρι εδώ. Τα παρατάω όλα

3

2

Τώρα χρωμάτισε τις θετικές φράσεις με διάφορα χρώματα δημιουργώντας ένα ουράνιο τόξο!

Προσπάθησε να μετατρέψεις τις αρνητικές φράσεις σε θετικές!

Φύλλο εργασίας 6: Ένα μικρό μάθημα ζωής

Παρακάτω θα διαβάσεις μία πολύ διδακτική ιστορία.

Κάποτε έγινε ένας αγώνας βατράχων.

Στόχος ήταν να ανέβουν στην ψηλότερη κορυφή ενός πύργου. Πολλοί άνθρωποι μαζεύτηκαν να τους υποστηρίξουν. Ο αγώνας άρχισε... Στην πραγματικότητα, ο κόσμος δεν πίστευε ότι ήταν εφικτό να ανέβουν οι βάτραχοι στην κορυφή του πύργου και το μόνο που άκουγες ήταν: «Τι κόπος! Ποτέ δεν θα τα καταφέρουν...». Οι βάτραχοι άρχισαν να αμφιβάλουν για τους εαυτούς τους. Ο κόσμος συνέχιζε: «Τι κόπος! Ποτέ δεν θα τα καταφέρουν...». Και οι βάτραχοι, ο ένας μετά τον άλλο, παραδέχονταν την ήττα τους, εκτός από έναν, που συνέχισε να σκαρφαλώνει.

Στο τέλος, μόνο αυτός, και μετά από πολλή προσπάθεια, κατόρθωσε να φθάσει στην κορυφή. Ένας από τους χαμένους βατράχους πλησίασε να τον ρωτήσει πώς τα κατάφερε να ανέβει στην κορυφή. Τότε συνειδητοποίησε ότι... ήταν **κουφός!!!**

Μέρος Α΄

Ας αναλύσουμε την κατάσταση!



Να συνεργαστείτε με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας και να απαντήσετε τα ερωτήματα που ακολουθούν.

1. Να καταγράψετε στον πιο κάτω πίνακα λέξεις ή και φράσεις από το κείμενο που φορτίζονται θετικά και αντίστοιχα λέξεις ή και φράσεις με αρνητικό φορτίο. Ακριβώς δίπλα σε παρένθεση, να επισημάνετε ποιο/α πρόσωπο/α της ιστορίας αναφέρει την κάθε λέξη/φράση».

Θετικές λέξεις	Αρνητικές λέξεις

2. Να βάλετε τον εαυτό σας **στη θέση των διαγωνιζόμενων βατράχων** και να προσπαθήσετε να καταγράψετε:

Τα κοινά στοιχεία σας με αυτούς	Τις διαφορές σας με αυτούς

Μερικά από τα κυρίαρχα συναισθήματά σας και τις σκέψεις σας, ως ένας από τους διαγωνιζόμενους βατράχους.	Μερικά από τα κυρίαρχα συναισθήματά σας και τις σκέψεις σας, ως ο βάτραχος που αγωνίζεται μέχρι το τέλος.

3. Να βάλετε τον εαυτό σας **στη θέση των κριτών** και να παρατηρήσετε για λίγο την προσπάθεια των βατράχων.

Ποια συναισθήματα/σκέψεις έχετε για τους βατράχους, καθώς τους βλέπετε να εγκαταλείπουν σταδιακά την προσπάθειά τους;	Ποια συναισθήματα/σκέψεις έχετε για τον βάτραχο που βλέπετε να μη σταματάει με τίποτα την προσπάθειά του;

Ωρα για συζήτηση και αναστοχασμό!

Μέρος Β΄

1. Πώς νομίζεις ότι τα κατάφερε τελικά ο κουφός βάτραχος;
2. Ποιο μήνυμα νομίζεις ότι θέλει να μας διδάξει η πιο πάνω ιστορία;
3. Έχεις αντιμετωπίσει στη ζωή σου συμπεριφορές παρόμοιες με τον κουφό βάτραχο;
 - Πώς αισθάνθηκε;
 - Πώς αντιμετώπισες αυτές τις συμπεριφορές;
 - Σε αυτή την προσπάθεια υπήρξαν και άτομα που πίστεψαν σε σένα και σου έδωσαν κουράγιο να συνεχίσεις;
 - Τι νομίζεις ότι είχε μεγαλύτερη σημασία; Το αποτέλεσμα ή η προσπάθεια και γιατί;
4. Μήπως καμιά φορά έπεσες και εσύ στην παγίδα να γίνεις μέρος των ανθρώπων που έχουν την συνήθεια να είναι αρνητικοί;
 - Αν ναι, προβληματίστηκες ότι με αυτή τη συμπεριφορά πιθανόν να «γκρεμίζεις» από τους γύρω σου τις μεγαλύτερες λαχτάρες και πόθους της καρδιάς τους;



Υπάρχουν δύο τρόποι για να ζήσεις τη ζωή σου. Ο ένας είναι να την ζήσεις και να την δημιουργήσεις όπως θέλεις εσύ, και ο άλλος να ακούς τους γύρω σου και να την ζήσεις όπως θέλουν οι γύρω σου. Η ιστορία του κουφού βατράχου μάς διδάσκει ότι για να πετύχουμε τους στόχους μας, χρειάζεται πολλές φορές να είμαστε «κουφοί» και να προχωράμε μπροστά χωρίς να ακούμε τις γνώμες των γύρω μας, όπως συμβαίνει και με τον βάτραχο της ιστορίας.

Ποτέ να μη γίνω μέρος των ανθρώπων που έχουν την κακή συνήθεια να είναι αρνητικοί, γιατί έτσι κλέβω από τους γύρω μου τις μεγαλύτερες λαχτάρες και τους πόθους της καρδιάς τους.

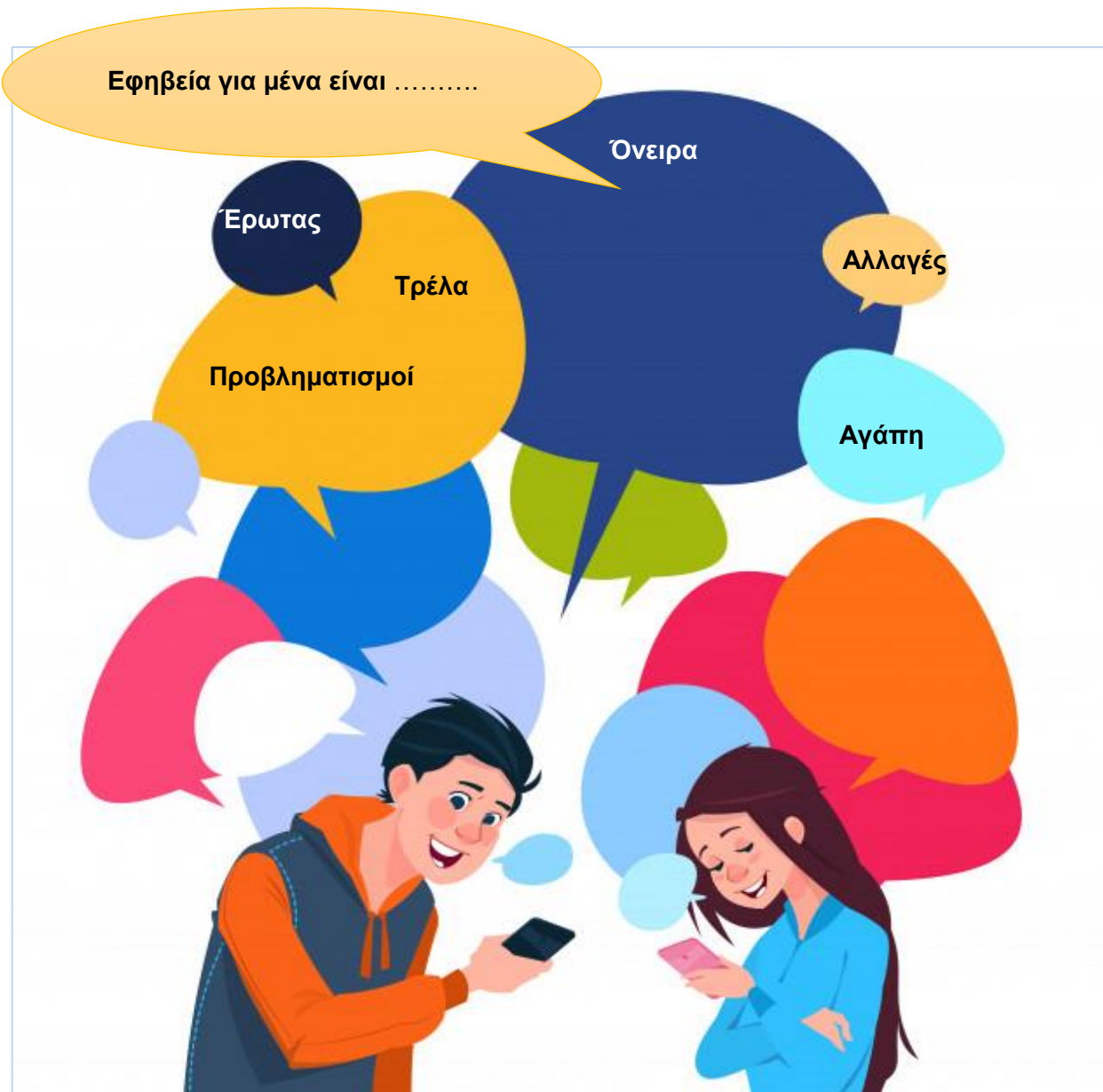
Ποτέ να μην ακούω ανθρώπους που έχουν την κακή συνήθεια να είναι αρνητικοί, γιατί μου κλέβουν τις μεγαλύτερες λαχτάρες και τους πόθους της καρδιάς μου!»

«Προσπαθώ με όλες τις δυνάμεις μου να πετύχω τους στόχους μου, καταβάλλω το μέγιστο των δυνατοτήτων μου, δίνω τον καλύτερο μου εαυτό».

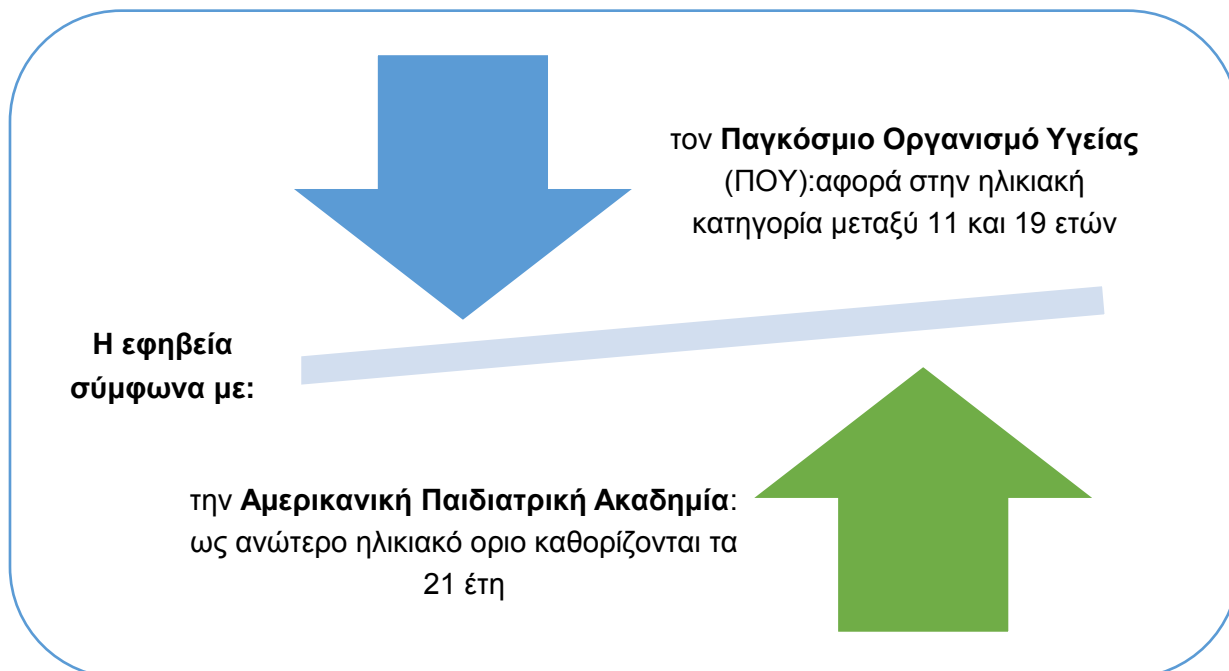
3.1 Τι είναι η εφηβεία, πότε συμβαίνει και γιατί συμβαίνει σε εμένα

Αν έπρεπε να χαρακτηρίσεις την εφηβεία με μία και μόνο λέξη ή μία μικρή πρόταση, ποια θα ήταν αυτή;

Σημείωσε στα πιο κάτω συννεφάκια λέξεις που χαρακτηρίζουν την περίοδο της εφηβείας!

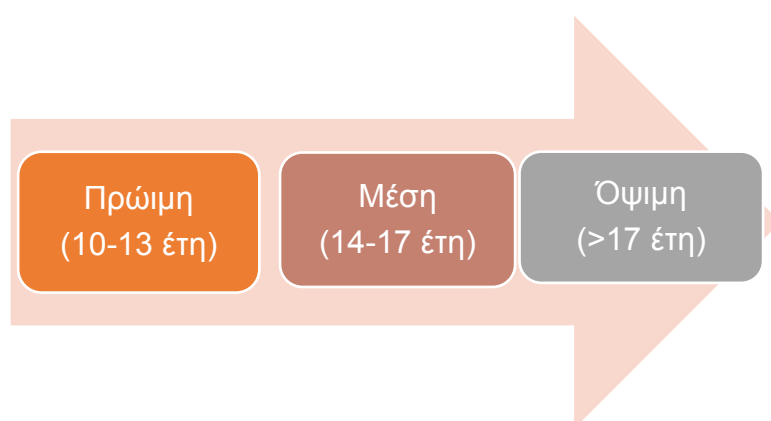


Η εφηβεία μπορεί να ορισθεί ως
η **μεταβατική περίοδος ανάμεσα στην
παιδική και στην ενήλικη ζωή.**



Οι περισσότερες σύγχρονες κοινωνίες καθορίζουν τη νομική ενηλικίωση βασισμένη στην επίτευξη μιας ορισμένης από το νόμο ηλικίας η οποία ορίζεται στα 18 έτη. Η ηλικία ενηλικίωσης δεν αντιστοιχεί κατ' ανάγκη με την ψυχική ή σωματική ωριμότητα ενός ατόμου. Η ηλικία ενηλικίωσης είναι η στιγμή που ένας άνθρωπος παύει να θεωρείται ως ανήλικος και αναλαμβάνει νομικό έλεγχο για τις ενέργειες και τις αποφάσεις του, τερματίζοντας τον έλεγχο και νομική ευθύνη των γονέων / κηδεμόνων του.

Η εφηβεία χωρίζεται σε **τρεις βασικές περιόδους**:



Η κάθε ηλικιακή περίοδος έχει τα δικά της χαρακτηριστικά σε ό,τι αφορά την ανάπτυξη του εφήβου, η οποία διακρίνεται σε **σωματική, σεξουαλική και ψυχοκοινωνική.**

Η εφηβεία δεν έρχεται από τη μία μέρα στην άλλη, ούτε την ίδια στιγμή για όλους, αλλά την περνούν όλοι/ες!

Την έχουν περάσει οι αγαπημένοι/ες σου αθλητές/τριες, ηθοποιοί, συγγραφείς και μουσικοί. Την πέρασαν ακόμη και οι γονείς/κηδεμόνες και οι καθηγητές/τριές σου.

Κάποιες μέρες μπορεί να σου φαίνονται δύσκολες. Μπορεί να νιώθεις πραγματικά μεγάλος/η, αλλά την ίδια στιγμή να αισθάνεσαι προσκολλημένος/η σε πράγματα που αγαπούσες όταν ήσουν πιο μικρός/ή. Μην ανησυχείς! Όλοι περνούν το ίδιο. Δεν είσαι μόνος/η, για αυτό μη διστάσεις να ζητήσεις στήριξη, αν την χρειαστείς!

Πότε συμβαίνει....

Η εφηβεία έχει τη δική της στιγμή, επειδή ο/η καθένας/κάθε μια είναι διαφορετικός/ή. Συχνά τα κορίτσια μπαίνουν στην εφηβεία περίπου έναν χρόνο νωρίτερα από ότι τα αγόρια. Κατά μέσο όρο στα κορίτσια ξεκινάει η εφηβεία γύρω στα 11 όταν αρχίζουν οι σωματικές αλλαγές τους, ενώ στα αγόρια η εφηβεία ξεκινάει γύρω στα 12.

Επομένως, να θυμάστε ότι δεν υπάρχει ακριβής ώρα έναρξης ή λήξης της εφηβείας. Δεν συμβαίνουν όλες οι αλλαγές ταυτόχρονα. Κάθε άτομο είναι διαφορετικό, οπότε μην ανησυχείτε αν ξεκινήσετε την εφηβεία πριν ή μετά τους/τις φίλους/ες σας και μη συγκρίνετε τον εαυτό σας με άλλα παιδιά.



Μπορεί να σου φαίνεται ότι η εφηβεία είναι ατελείωτη, αλλά αυτό είναι καλό για σένα. Σου δίνει χρόνο να συνηθίσεις τις αλλαγές στο σώμα σου, τα καινούρια πράγματα που σου αρέσουν ή δεν σου αρέσουν, τα συναισθήματα, τη συμπεριφορά και τον τρόπο σκέψης σου! Μην ξεχνάς ότι μετά την εφηβεία θα είσαι ακόμα εσύ, απλώς θα έχεις περισσότερες ικανότητες, εμπειρία και δύναμη!

Φύλλο εργασίας 1: Τι γνωρίζω για την εφηβεία;



Σημείωσε ✓ όπου συμφωνείς, διαφωνείς ή δεν γνωρίζεις:	Συμφωνώ	Διαφωνώ	Δεν γνωρίζω
1. Ο έφηβος δεν είναι ούτε παιδί, αλλά ούτε ενήλικας.			
2. Οι έφηβοι βιώνουν έντονες σωματικές αλλαγές, που τους προκαλούν έκπληξη ή ακόμη και δυσαρέσκεια.			
3. Η εφηβεία αρχίζει και τελειώνει σε διαφορετική ηλικία σε κάθε άτομο και με διαφορετικό ρυθμό.			
4. Κατά την περίοδο της εφηβείας πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ατομική υγιεινή.			
5. Η έμμηνος ρύση είναι μια φυσιολογική λειτουργία που συμβαίνει στα κορίτσια και σηματοδοτεί την ικανότητα αναπαραγωγής.			
6. Κατά την εφηβεία τα κορίτσια αρχίζουν να παράγουν ωάρια και τα αγόρια μπορούν να εκσπερματώσουν.			
7. Ο αυνανισμός είναι φυσιολογικός κατά τη διάρκεια της εφηβείας.			
8. Η εφηβεία επιφέρει ορμονικές αλλαγές.			
9. Η ονειρώξη είναι κάτι απολύτως φυσιολογικό και μπορεί να συμβεί κατά τη διάρκεια της εφηβείας τόσο στα αγόρια όσο και στα κορίτσια.			
10. Η σωστή διατροφή και η γυμναστική βοηθούν στην ανάπτυξη των εφήβων.			
11. Οι έφηβοι συχνά ντρέπονται για την ακμή τους.			
12. Οι έφηβοι είναι έτοιμοι να πάρουν σοβαρές αποφάσεις από μόνοι τους.			
13. Οι σχέσεις των εφήβων με τους γονείς τους είναι σχεδόν πάντα αρμονικές.			
14. Οι έφηβοι επηρεάζονται πολύ από τις τάσεις της μόδας και συχνά επιθυμούν να τις υιοθετήσουν.			
15. Οι έφηβοι γνωρίζουν το επάγγελμα που θα ακολουθήσουν.			
16. Οι έφηβοι μπορούν να διαχειριστούν σωστά τα οικονομικά τους.			
17. Οι έφηβοι θέλουν να μοιάσουν με τους μεγαλύτερούς τους.			

18. Οι έφηβοι προτιμούν να πηγαίνουν συχνότερα σε οικογενειακές εξόδους αντί σε εξόδους με φίλους/ες.			
19. Τα αγόρια θέλουν να ξέρουν για τις αλλαγές που συμβαίνουν στα κορίτσια, το ίδιο και αντίστοιχα.			
20. Τα αισθήματα του έρωτα και της αγάπης είναι ασήμαντα για τους εφήβους.			
21. Οι έφηβοι έχουν πολλούς προβληματισμούς, που επιθυμούν να τους μοιράζονται μόνο με τους φίλους τους.			
22. Ο διάλογος με έναν/μία ενήλικα βοηθά στη σωστή ενημέρωση σε θέματα που απασχολούν τους εφήβους.			
23. Η υψηλή αυτοεκτίμηση είναι σημαντική, ιδιαίτερα για τους εφήβους.			
24. Το διαδίκτυο είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για τους εφήβους, αλλά κάποιες φορές εμπεριέχει κινδύνους που απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή και αντιμετώπιση.			

Άγνωστες λέξεις...; Όχι πια!



Ονειρώξη

Το φαινόμενο της ονειρώξης μπορεί να συμβαίνει κατά τη διάρκεια του ύπνου συνήθως μετά από κάποιο ερωτικού περιεχομένου όνειρο. Μπορεί να ανησυχήσει ένα/μία έφηβο το γεγονός αυτό, να αισθανθεί φόβο ή/και αμηχανία γιατί συμβαίνει χωρίς τη θέλησή του/της. Μπορεί επίσης να ανησυχήσει μήπως συμβαίνει κάτι παθολογικό ή ακόμα να φοβηθεί μήπως γίνει αντιληπτό από τον περίγυρο του/της. Η αλήθεια είναι ότι η ονειρώξη είναι κάτι απολύτως φυσιολογικό και μπορεί να συμβεί κατά τη διάρκεια της εφηβείας τόσο στα αγόρια (εκσπερμάτωση κατά τον ύπνο) όσο και στα κορίτσια (αύξηση των κολπικών εκκρίσεων).

Αυνανισμός

Αυνανισμός είναι το να αγγίζει ένα άτομο τα γεννητικά του όργανα με τέτοιο τρόπο που να προκαλείται το αίσθημα της ικανοποίησης. Ο αυνανισμός θεωρείται γενικά μια κατάσταση που προκαλεί ευχάριστα συναισθήματα. Ο αυνανισμός είναι καθαρά ιδιωτική και προσωπική υπόθεση. Μπορεί να συμβεί κατά τη διάρκεια της εφηβείας και στα δύο φύλα.

3.2 Τι μου συμβαίνει στην εφηβεία και γιατί!

Εγκέφαλος

Ο εγκέφαλός σου σε αυτή τη φάση δουλεύει σκληρά για να κάνει χώρο σε νέα μονοπάτια, ώστε να μπορέσεις να μάθεις συναρπαστικά καινούρια πράγματα. Θα ενισχυθεί και η μνήμη σου. Κατά πάσα πιθανότητα θα χρειάζεσαι πολύ περισσότερο ύπνο όσο το μυαλό σου θα κάνει όλες αυτές τις αλλαγές.

Σώμα

Το σώμα και ο εγκέφαλός σου παράγουν χημικές ουσίες που ονομάζονται **ορμόνες**. Το σώμα σου αντιδρά στις καινούριες ορμόνες που παράγονται κατά τη διάρκεια της εφηβείας και σταδιακά μετατρέπεται σε ενήλικο σώμα. Η σημαντικότερη σωματική αλλαγή στην εφηβεία είναι η σεξουαλική και αναπαραγωγική ωρίμανση του ατόμου.

Σκέψη

Θα αναπτύξεις νέες προτιμήσεις, ανάγκες και ενδιαφέροντα. Ίσως ανακαλύψεις ότι βιώνεις πολλές αλλαγές στη διάθεσή σου και ότι τα συναισθήματά σου γίνονται δυνατότερα και πιο έντονα.

Συμπεριφορά

Μπορεί ξαφνικά να θεωρείς ότι είναι πολύ πιο σημαντικό να κάνεις φίλους και να είσαι μέρος μιας παρέας από ότι στο παρελθόν. Είναι σημαντικό να μείνεις σε επαφή με την οικογένειά σου, γιατί και εκείνη είναι εκεί για να σε στηρίξει.



Στον σωματικό τομέα θα παρατηρήσεις τις πιο μεγάλες και απότομες αλλαγές και συγκεκριμένα στο ύψος, στο βάρος, στις αναλογίες και στο περίγραμμα του σώματός σου, καθώς και στη θέση και τη λειτουργία των οργανικών συστημάτων.

Η πιο σημαντική ίσως βιοσωματική μεταβολή κατά την περίοδο της εφηβείας είναι η ωρίμανση της γενετήσιας λειτουργίας. Ωστόσο, ανάλογα αλλάζουν τα συναισθήματα, η έκφραση της σεξουαλικότητας καθώς και ο τρόπος σκέψης.

Από παιδί μεταμορφώνεσαι πλέον σε έναν/μια ώριμο/η σεξουαλικά, ικανό/ή για αναπαραγωγή ενήλικα. Η διαδικασία αυτή ξεκινάει όταν οι πρώτες ορμόνες του φύλου αρχίζουν και παράγονται σε μικρές αρχικά, αλλά σταδιακά σε όλο και μεγαλύτερες ποσότητες.

Οι ορμόνες

Το σώμα σου ελέγχουν ορισμένες χημικές ουσίες που πηγαινοέρχονται μέσα από το αίμα σου. Αυτές οι ουσίες ονομάζονται **ορμόνες** και, μεταξύ άλλων, δίνουν σήμα στο σώμα σου να «μπει» στην εφηβεία.



Χημικός έλεγχος

Οι ορμόνες δεν ελέγχουν μόνο όσα έχουν να κάνουν με την εφηβεία. Το ανθρώπινο σώμα παράγει γύρω στις 50 διαφορετικές ορμόνες που μπορεί να ελέγχουν την ανάπτυξη ενός ατόμου, την όρεξή του, τη διάθεσή του, την ενέργειά του, ακόμα και τη νύστα του.

Ποιος «φταίει» τελικά;

Συχνά οι ορμόνες κατηγορούνται για όλα όσα συμβαίνουν στην εφηβεία, όπως η κακή διάθεση, τα έντονα συναισθήματα και η παρορμητική συμπεριφορά. Η αλήθεια όμως είναι ότι οι επιστήμονες κατέληξαν ότι τα περισσότερα από αυτά προκαλούνται από αλλαγές στο μυαλό που συντελούνται κατά την περίοδο της εφηβείας. **Οι ορμόνες δεν είναι εχθρός.** Απλώς είναι και αυτές εκεί όταν το σώμα σου κάνει αυτά που πρέπει να κάνει.

Πώς λειτουργούν;

Οι ορμόνες παράγονται σε μικρά όργανα που ονομάζονται αδένες και βρίσκονται μέσα στο σώμα και το μυαλό σου. Όταν το σώμα σου είναι έτοιμο να μπει στην εφηβεία, ένας αδένας που λέγεται **υπόφυση**, απελευθερώνει τις συγκεκριμένες ορμόνες, οι οποίες βάζουν σε κίνηση τη διαδικασία. Αυτό το μικροσκοπικό όργανο σε σχήμα μπιζελιού βρίσκεται στη βάση του εγκεφάλου σου, σε μια περιοχή που ονομάζεται **υποθάλαμος**.



Τι συμβαίνει στα δύο φύλα όταν απελευθερώνονται αυτές οι ορμόνες οι οποίες ταξιδεύουν μέσα από το αίμα:

Στα κορίτσια: φτάνουν στις ωοθήκες οι οποίες παράγουν τα **οιστρογόνα** και την **προγεστερόνη**. Οι ορμόνες αυτές προκαλούν τις φυσικές αλλαγές που θα υποστεί το σώμα κατά τη διάρκεια της εφηβείας, ενώ παράλληλα ελέγχουν την **περίοδο**. Τα επίπεδα αυτών των ορμονών θα εξακολουθήσουν να αυξομειώνονται κάνοντας κύκλους για όσο καιρό μια γυναίκα έχει περίοδο.

Στα αγόρια: φτάνουν στους όρχεις οι οποίοι αρχίζουν να παράγουν με τη σειρά τους την ορμόνη **τεστοστερόνη**. Η τεστοστερόνη είναι η ορμόνη που προκαλεί τις περισσότερες αλλαγές που θα συμβούν μέσα στο σώμα του αγοριού και έξω από αυτό κατά τη διάρκεια της εφηβείας.

3.2.1 Τι αλλάζει στο σώμα

Οι αλλαγές στο σώμα που προκαλούνται από τις ορμόνες μπορεί να συμβούν γρήγορα ή πιο αργά, μπορεί να φαίνονται μεγάλες ή να γίνονται ελάχιστα αντιληπτές.

Αν είσαι αγόρι!

Σωματικά μετατρέπεσαι από αγόρι σε άντρα. Όταν περάσει η εφηβεία και ενηλικιωθείς, το σώμα σου θα έχει πολύ διαφορετική όψη. Το σώμα σου ξέρει τι ακριβώς να κάνει και πότε να το κάνει. Όσο ψηλός κι αν είσαι, όποιο σχήμα και αν έχει το σώμα σου ή όση τριχοφυΐα και αν έχεις, είναι φυσικό και μοναδικό για σένα.

Πότε ξεκινά;

Μπορείς να μπεις στην εφηβεία από τα 10 ή τα 11. Στα περισσότερα αγόρια όμως, η εφηβεία ξεκινά γύρω στα 12, ενώ οι μεγαλύτερες αλλαγές γίνονται ανάμεσα στα 13 και τα 15, αν και ορισμένες μπορεί να πάρουν λίγο περισσότερο καιρό.



Αν είσαι κορίτσι!

Σωματικά μετατρέπεσαι από κορίτσι σε γυναίκα. Όταν περάσει η εφηβεία και ενηλικιωθείς, το σώμα σου θα έχει πολύ διαφορετική όψη και θα μπορέσει να κάνει πράγματα που δεν μπορούσε να κάνει προηγουμένως. Για παράδειγμα, θα μπορέσεις να κάνεις παιδιά, εάν αποφασίσεις ότι θέλεις να κάνεις.

Πότε ξεκινά;

Το σώμα σου θα αλλάξει σταδιακά σε διάστημα περίπου τεσσάρων ετών, κάτι που θα ξεκινήσει όταν θα είσαι γύρω στα 11. Οι σωματικές αλλαγές δεν συμβαίνουν όλες μαζί, ενώ τα πρώτα ένα-δύο χρόνια μπορεί να μην έχεις αντιληφθεί καν ότι έχεις μπει στην εφηβεία.



Τι να περιμένεις αν είσαι κορίτσι

Θα ψηλώσεις, είτε κάνοντας ένα μεγάλο άλμα ανάπτυξης, είτε αρκετά μικρότερα. Επίσης θα γίνεις πιο δυνατή, όσο αναπτύσσονται οι μύες σου, και πιο βαριά όσο μεγαλώνει το σώμα σου.

Αρχίζει να μεγαλώνει το στήθος σου και να διογκώνονται ελαφρώς οι θηλές. Με τον καιρό το στήθος σου θα πάρει την μορφή εκείνου μιας γυναίκας.

Θα αρχίσει η περίοδός σου! Στη συνέχεια του κεφαλαίου θα βρεις μια λεπτομερή εξήγηση για την περίοδο!

Αρχίζεις να έχεις τριχοφυΐα σε καινούργια μέρη: στις μασχάλες και στα γεννητικά σου όργανα. Επίσης, θα βγουν περισσότερες τρίχες στα μπράτσα και στους μηρούς σου. Πληροφορίες για αποτρίχωση θα βρεις στις επόμενες σελίδες.

Το δέρμα σου μπορεί να γίνει λιπαρό και να κάνουν την εμφάνισή τους τα πρώτα σπυράκια! Θα βρεις οδηγίες για την αντιμετώπισή τους στη συνέχεια.

Αρχίζεις να ιδρώνεις πιο πολύ και μάλλον θα καταλάβεις ότι χρειάζεται να πλένεσαι πιο συχνά και πιο σχολαστικά. Μην ξεχνάς να βάζεις το αντιιδρωτικό σου!

Η λεκάνη σου φαρδαίνει. Δημιουργείται περισσότερος χώρος για να μεγαλώσει η μήτρα. Έτσι θα είναι πιο εύκολο και ασφαλές να γεννήσεις, εάν και εφόσον αποφασίσεις να κάνεις παιδιά κάποια στιγμή.



Η περίοδος στα κορίτσια



Κατά τη διάρκεια της εφηβείας έρχεται η περίοδός σου. Έτσι ονομάζεται η «μικρή» αιμορραγία που ήδη έχεις ή θα έχεις, περίπου μία φορά τον μήνα από τον κόλπο. Ακούγεται τρομακτικό, αλλά δεν είναι κάτι που πρέπει να σε ανησυχεί.

Στα περισσότερα κορίτσια, η πρώτη περίοδος έρχεται ανάμεσα στα 10 και τα 15. Συχνά έρχεται περίπου δύο χρόνια έπειτα από τη στιγμή που αρχίζει να αναπτύσσεται το στήθος. Οι πρώτες περίοδοι μπορεί να είναι ελαφριές με λίγες σταγόνες αίμα, μέχρι η περίοδός σου να βρει τον φυσιολογικό της κύκλο.

Τι ακριβώς συμβαίνει όταν έχεις περίοδο

Κάθε μήνα οι ορμόνες οιστρογόνα και προγεστερόνη στέλνουν στις ωοθήκες και στη μήτρα ένα μήνυμα. Στις ωοθήκες για να ετοιμάσουν τα ωάρια και στη μήτρα για να προετοιμαστεί, ώστε σε περίπτωση εγκυμοσύνης να είναι σε θέση να φιλοξενήσει το έμβρυο. Η μήτρα δηλαδή, κάνει τα τοιχώματα στο εσωτερικό της πιο παχιά. Αν δεν γονιμοποιηθεί το ωάριο, τότε το τοίχωμα σπάζει και ματώνει λίγο. Το αίμα τρέχει αργά από τον κόλπο και αυτό είναι η περίοδος.

Η αιμορραγία διαρκεί συνήθως από 3 έως 7 μέρες. Τα τοιχώματα της μήτρας χρειάζονται περίπου 28 μέρες για να μεγαλώσουν και να σπάσουν ξανά. Αυτή η διαδικασία ονομάζεται **έμμηνος κύκλος**. Τον μετράς από την πρώτη μέρα της περιόδου μέχρι τη μέρα που θα αρχίσει η επόμενη περίοδος. Θα ήταν καλό να σημειώνεις την κάθε περίοδο σε ένα ημερολόγιο ή σε μια εφαρμογή (app), για να ξέρεις τότε να περιμένεις την επόμενη.

Τι πρέπει να κάνεις

Υπάρχουν πολλά προϊόντα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να μαζεύουν το αίμα.

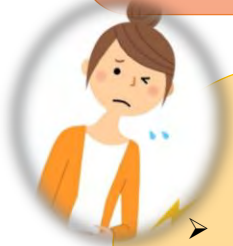
Το ευκολότερο στη χρήση είναι μάλλον η σερβιέτα. Η σερβιέτα θα πρέπει να αλλάζεται συχνά, ανάλογα βέβαια και με τη ροή του αίματος. Ακόμα και αν η αιμορραγία είναι ελαφριά, είναι καλό να αλλάζεται συχνά, ώστε να μην αρχίζει να μυρίζει το αίμα και για να μη μαζεύονται βακτηρίδια. Υπάρχουν σερβιέτες με διαφορετικό μέγεθος και πάχος, ενώ για το βράδυ πιθανόν να χρειάζονται πιο μακριές.

Κάποια κορίτσια χρησιμοποιούν και ταμπόν, τα οποία κυκλοφορούν σε διάφορα μεγέθη, ανάλογα με την ποσότητα αιμορραγίας. Την πρώτη φορά που θα τα χρησιμοποιήσει κάποιο κορίτσι, θα πρέπει να διαβάσει προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης, ώστε να προλάβει τυχόν παρενέργειες.



Πώς είναι να έχεις περίοδο;

Κάθε κορίτσι περνά διαφορετικά την περιόδό του. Κάποια κορίτσια την αντιλαμβάνονται ελάχιστα, σε κάποια φαίνεται ελαφρώς άβολη και κάποια νιώθουν αρκετά άσχημα. Μπορεί να νιώθεις άβολα όσο η μήτρα σφίγγεται στη διάρκεια της περιόδου. Αυτό θα το αισθανθείς σαν πόνο η κράμπα στο κάτω μέρος της κοιλιάς. Επίσης, μπορεί να διαπιστώσεις ότι περνάς πιο έντονες αλλαγές διάθεσης τις μέρες πριν από την περίοδο.



Τι μπορεί να σε βοηθήσει να νιώσεις καλύτερα;

- Αν παθαίνεις ελαφριές κράμπες, μπορεί να σε βοηθήσει η ελαφριά φυσική δραστηριότητα.
- Μια θερμοφόρα μπορεί να σε βοηθήσει να μειώσεις την κράμπα.
- Ένα παυσίπονο μπορεί να σε κάνει να νιώσεις καλύτερα. Όμως πριν πάρεις οποιοδήποτε φάρμακο, μίλησε με τους γονείς σου ή με κάποιον επαγγελματία υγείας.
- Προσπάθησε να τρως υγιεινά. Αν νιώθεις την ανάγκη ότι θες να φας κάτι γλυκό, επέλεξε ένα υγιεινό σνακ, όπως γιαούρτι με φρούτα και μέλι, μια μπάρα δημητριακών, μια σοκολάτα υγείας.
- Αν νιώθεις θλιμμένη η ευάλωτη, κάνε κάτι ωραίο για τον εαυτό σου. Κάνε ένα ζεστό μπάνιο, άκουσε μουσική, διάβασε ένα βιβλίο ή δοκίμασε κάποια τεχνική χαλάρωσης.



Τι να περιμένεις αν είσαι αγόρι

Έχεις αρχίσει να ψηλώνεις. Μπορεί να κάνεις πολλά μικρά άλματα ανάπτυξης ή ένα μεγάλο στην εφηβεία. Επίσης θα γίνεις πιο βαρύς και πιο δυνατός.

Το πρόσωπο και το σώμα σου γίνονται πιο τριχωτά. Βγάζεις τρίχες σε νέα σημεία, όπως οι μασχάλες και τα γεννητικά όργανα. Περισσότερες πληροφορίες για την αποτρίχωση θα βρεις στη συνέχεια του κεφαλαίου.

Τα γεννητικά σου όργανα μεγαλώνουν. Αρχίζεις να έχεις στύση και να παράγεις σπέρμα. Η στύση συμβαίνει όταν τα σήματα στο μυαλό σου στέλνουν ένα μήνυμα που κάνει να κυλά περισσότερο αίμα στο πέος. Τότε το πέος μεγαλώνει. Στη διάρκεια της εφηβείας ένα αγόρι μπορεί να έχει πολλές στύσεις, συχνά χωρίς κάποιον συγκεκριμένο λόγο.

Το σπέρμα είναι ένα υπόλευκο υγρό που βγαίνει από την άκρη του πέους. Αυτό το υγρό περιέχει εκατομμύρια σπερματοζωάρια που είναι τόσο μικρά, ώστε δεν φαίνονται και μπορούν να γονιμοποιούν ένα ωάριο στο σώμα ενός κοριτσιού.

Αρχίζεις να ιδρώνεις περισσότερο και ίσως χρειάζεται να πλένεσαι πιο συχνά. Μην ανησυχείς, μπορείς να βάλεις αντιιδρωτικό για να μη μυρίζει ο ιδρώτας σου!

Το δέρμα σου μπορεί να γίνει λιπαρό και να βγουν σπυράκια. Θα βρεις οδηγίες για την αντιμετώπισή τους στις επόμενες σελίδες.

Η φωνή σου βαθαίνει, ενώ μπορεί να παρατηρήσεις στον λαιμό σου ένα εξόγκωμα που λέγεται «μήλο του Αδάμ». Αυτό συμβαίνει γιατί μεγαλώνει ο λάρυγγάς σου. Αυτή η διαδικασία μπορεί να είναι σταδιακή ή ξαφνική. Η φωνή σου μπορεί να ραγίζει ή να είναι τσιριχτή όσο το σώμα προσαρμόζεται.



Φύλλο εργασίας 2: «Μου λένε ότι περνώ την εφηβεία»

«Γεια σας... έχω ανάγκη να μοιραστώ μαζί σας αυτά που μου συμβαίνουν. Φαίνεται ότι η κάθε μέρα που έρχεται, φέρνει και μια αλλαγή. Λες και αποκτώ ένα καινούργιο σώμα! Μου λένε ότι περνώ την εφηβεία... Κάτι που συμβαίνει είναι αυτές οι νέες τρίχες που φυτρώνουν σε μέρη που προηγουμένως δεν είχα. Όπως κάτω από τις μασχάλες μου. Ξέρω ότι είναι φυσιολογικό, αλλά παρόλα αυτά χρειάζομαι χρόνο να το συνηθίσω. Δεν με πειράζουν κάποιες αλλαγές που συμβαίνουν. Στην πραγματικότητα, κάποιες από αυτές μου αρέσουν. Έχω ψηλώσει από πέρσι, έχει αλλάξει ο τρόπος που σκέφτομαι, και αυτό αποδεικνύεται γιατί τώρα μπορώ να σκεφτώ και να γράψω αυτά που περνώ. Είναι όμως και μερικές αλλαγές που δεν είναι και τόσο ωραίες. Όπως η μυρωδιά του σώματος. Όταν το αντιλήφθηκα στην αρχή, νόμισα ότι έχω κάποια ασθένεια. Τώρα ξέρω ότι περιορίζεται πολύ, όταν πλυθώ ή αν χρησιμοποιήσω αντιιδρωτικό. Το πιο άσχημο από όλα όμως είναι τα σπυράκια. Θυμάμαι ότι ετοιμαζόμουν να πάω σε ένα πάρτι και κοίταξα στον καθρέφτη και είδα ένα μεγάλο σπυράκι στο κούτελό μου. Του έβαλα μια ειδική κρέμα, περιορίστηκε λίγο αλλά δεν εξαφανίστηκε. Όταν πήγα στο πάρτι αντιλήφθηκα ότι και άλλα παιδιά είχαν σπυράκια. Αναρωτήθηκα πόσο κοινό είναι αυτό. Είναι όμως και κάτι για το οποίο ντρέπομαι λιγάκι. Μου είναι δύσκολο να σας το αναφέρω. Νομίζω ότι άρχισα να έχω ερωτικά αισθήματα για ένα άλλο άτομο. Είναι λίγο περίεργο αλλά κατά βάθος είναι ωραίο, μου αρέσει. Μου λένε ότι είναι απόλυτα φυσιολογικό. Είναι; Μου λένε ότι περνώ την εφηβεία. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να πάω στο σχολείο με το σπυράκι στο κούτελο και τη μυρωδιά μου, αλλά έχω ψηλώσει από πέρσι και σκέφτομαι πιο ώριμα. Νομίζω ότι θα επιβιώσω!»

Μπορείτε να ξεχωρίσετε το φύλο του παιδιού της ιστορίας; Νομίζετε ότι είναι αγόρι ή κορίτσι; Δικαιολογήστε την επιλογή σας.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.2.1.1 Φροντίζω το σώμα μου στην εφηβεία



Πολλοί έφηβοι νοιώθουν αμηχανία με τις αλλαγές που συμβαίνουν και δεν τις αντιμετωπίζουν με τον ίδιο τρόπο. Επειδή κατά την εφηβεία το σώμα παράγει περισσότερα έλαια και ιδρώτα που σε συνδυασμό με την έντονη τριχοφυΐα προκαλεί μια δυσάρεστη μυρωδιά, οι έφηβοι καλούνται να υιοθετήσουν νέες συνήθειες προσωπικής φροντίδας και υγιεινής.

Η ατομική υγιεινή είναι η πρωτογενής φροντίδα του σώματος, την οποία πρέπει να εφαρμόζει συστηματικά κάθε άτομο. Έχει ως στόχο την πρόληψη των ασθενειών, τη διατήρηση της υγείας και την καλλιέργεια της αισθητικής που είναι έμφυτη στον άνθρωπο από την πρωτόγονη εποχή.

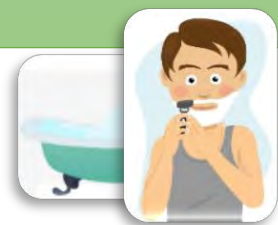
Η ατομική υγιεινή περιλαμβάνει την καθαριότητα του σώματος, τον υγιεινό ύπνο, τη στοματική υγιεινή και άλλες υγιεινές καθημερινές συνήθειες.

Ο ιδρώτας

Μια παρενέργεια των αλλαγών στο σώμα σου είναι ότι θα αρχίσεις να ιδρώνεις περισσότερο και ο ιδρώτας σου θα έχει πιο δυνατή μυρωδιά από ότι πριν.

Όλοι έχουμε ιδρωτοποιούς αδένες παντού στο σώμα μας. Υπάρχουν σε συστάδες κάτω από τις μασχάλες και γύρω από τα γεννητικά μας όργανα, για αυτό οι συγκεκριμένες περιοχές παράγουν λίγο περισσότερο ιδρώτα. Αν και ο ιδρώτας δεν μυρίζει πολύ όταν είναι φρέσκος, αν μείνει πάνω σου για λίγο αρχίζει να αναπτύσσει μια οσμή.

- Για αυτό τον λόγο πρέπει να πλένεις το σώμα σου και ειδικότερα τις μασχάλες και τα γεννητικά όργανα, πιο συχνά κατά τη διάρκεια της εφηβείας και έπειτα από αυτήν τουλάχιστον μία φορά τη μέρα.
- Πρέπει να φροντίζεις να αλλάζεις ρούχα πολύ περισσότερο από ότι πριν, ιδιαίτερα εσώρουχα και κάλτσες. Αν ιδρώνεις πολύ, καλό θα ήταν να επιλέγεις ρούχα (μπλουζες, κάλτσες, εσώρουχα) από βαμβάκι ή άλλα φυσικά υλικά που απορροφούν τον ιδρώτα πιο αποτελεσματικά.
- Θα πρέπει να αλλάζεις τα ρούχα του σχολείου και τα παπούτσια μόλις γυρίσεις σπίτι και να έχεις υπόψη ότι τα αθλητικά ρούχα και παπούτσια χρειάζονται τακτικό πλύσιμο.
- Μην ξεχνάς ότι η χρήση αντιιδρωτικού μετά το μπάνιο είναι πολύ σημαντική, όπως και η χρήση αποσμητικού κατά τη διάρκεια της μέρας, η οποία όμως σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να αντικαθιστά το μπάνιο. Στη χώρα μας επικρατούν πολύ υψηλές θερμοκρασίες σχεδόν όλο τον χρόνο και για αυτό είναι σημαντική η χρήση των πιο πάνω προϊόντων, τα οποία μειώνουν την ποσότητα του ιδρώτα και απαλλάσσουν από τις οσμές του. Τα προϊόντα αυτά μπορείς να τα βρεις σε μορφή σπρέι ή roll-on. Προτίμησε αντιιδρωτικά με φυσικά συστατικά. Δοκίμασε μερικά μέχρι να βρεις ποιο σου ταιριάζει. Να θυμάσαι, το χρησιμοποιούμε με μέτρο!
- Επιπρόσθετα, θα πρέπει να θυμάσαι να αλλάζεις τα σεντόνια και τα κλιννοσκεπάσματά σου κάθε εβδομάδα, τα οποία πρέπει να πλένονται σε υψηλή θερμοκρασία για να εξουδετερωθούν τα βακτήρια και άλλα μικρόβια.



Η τριχοφυΐα

Ένα από τα πρώτα πράγματα που θα παρατηρήσεις όταν μπεις στην εφηβεία είναι ότι το σώμα σου θα αρχίσει να βγάζει τρίχες σε μέρη όπου δεν είχε πριν. Η καινούρια τριχοφυΐα σου θα αναπτυχθεί σταδιακά, σε διάστημα αρκετών ετών και είναι κάτι που συμβαίνει με διαφορετικό ρυθμό σε κάθε έφηβο/η.

Αρχικά, αρχίζει να εμφανίζεται τριχοφυΐα στην περιοχή των γεννητικών οργάνων (ηβική τριχοφυΐα).

Στη συνέχεια, τα κορίτσια συνήθως εμφανίζουν τρίχες στις μασχάλες, στους μηρούς, στα μπράτσα και στα πόδια.

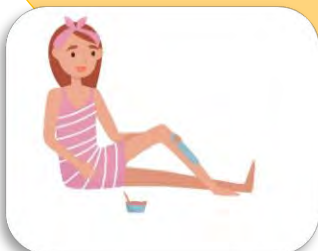
Τα αγόρια συνήθως βγάζουν τρίχες στις μασχάλες και στο πρόσωπο, γύρω από τον λαιμό, το σαγόκι και τα χείλη. Μπορεί να εμφανιστεί τριχοφυΐα στο στέρνο, στην πλάτη, ενώ οι τρίχες στα μπράτσα και τα πόδια θα γίνουν πιο σκούρες και θα φαίνονται περισσότερο.

Αποτρίχωση στα αγόρια.

- Τα αγόρια συνήθως χρησιμοποιούν το ξυραφάκι για αποτρίχωση. Υπάρχουν πολλοί τύποι ξυραφιού. Οι δυο κυριότερες ομάδες είναι τα ξυράφια ασφαλείας και οι ξυριστικές μηχανές. Όλα έχουν πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα και όλα χρειάζονται εξάσκηση για να λειτουργήσουν σωστά. Δοκίμασε διαφορετικά προϊόντα για να εντοπίσεις αυτό που σε βολεύει περισσότερο και σκέψου το ενδεχόμενο να ζητήσεις συμβουλές από τους γονείς, έναν μεγαλύτερο φίλο ή συγγενή.

Αποτρίχωση στα κορίτσια.

- Τα κορίτσια συνήθως αφαιρούν την ανεπιθύμητη τριχοφυΐα με ξύρισμα, μέλι, κερί ή αποτριχωτικές κρέμες, αλλά και με λέιζερ ή ηλεκτρόλυση σε μεγαλύτερες ηλικίες. Οποιαδήποτε διαδικασία αποτρίχωσης μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό στο δέρμα σου, για αυτό βεβαιώσου ότι θα διαλέξεις μια μέθοδο που σου ταιριάζει. Αν σκέφτεσαι να κάνεις αποτρίχωση σε κάποιο σημείο του σώματός σου, μίλησε σε κάποιον/α ενήλικα και ζήτησε συμβουλές.



Λιπαρότητα στο πρόσωπο

Στην εφηβεία το δέρμα αρχίζει να παράγει περισσότερο σμήγμα. Λίγη από αυτή την επιπλέον λιπαρότητα μπορεί να ανακατευτεί με σκόνη, βρομιά και νεκρά κύτταρα στο δέρμα σου. Έτσι, μπορεί να κλείσουν οι πόροι, να παγιωθούν βακτηρίδια στις μικροσκοπικές τρύπες και να εμφανιστούν σπυράκια. Τα σπυράκια είναι πιθανόν να εμφανιστούν στο πρόσωπο και τον αυχένα σου, και καμιά φορά στους ώμους και στην περιοχή πάνω από το στήθος (στέρνο).

Η αυξημένη λιπαρότητα είναι ένα θέμα που απασχολεί αρκετούς εφήβους. Πρέπει να γνωρίζεις ότι η αυξημένη λιπαρότητα είναι απολύτως φυσιολογική και οφείλεται στην υπερδραστηριοποίηση των σμηγματογόνων αδένων που συμβαίνει κατά την εφηβεία. Συνήθως το πλύσιμο του προσώπου μία με δύο φορές την ημέρα με χλιαρό νερό και ειδικό σαπούνι αρκεί για την αντιμετώπιση του προβλήματος.

Σπυράκια! Ένα χέρι βοήθειας

Παρακάτω θα βρεις ορισμένες συμβουλές που μπορείς να ακολουθήσεις για να φροντίσεις το δέρμα σου και να αντιμετωπίσεις τα σπυράκια:

Κράτα τα χέρια και τα νύχια σου καθαρά και προσπάθησε να μην αγγίζεις και να μην πειράζεις τα σπυράκια σου.

Ποτέ μη σπας και μη ζουλάς τα σπυράκια. Το μόνο που θα καταφέρεις είναι να ερεθίσεις περισσότερο το δέρμα σου, να προκαλέσεις και άλλο πρήξιμο και να κινδυνεύεις να απλωθεί η μόλυνση.

Πλένε το πρόσωπό σου με χλιαρό νερό και μαλακό καθαριστικό προσώπου πρωί και βράδυ. Καλό θα ήταν να αποφεύγεις το σαπούνι, γιατί μπορεί να ξηράνει το δέρμα σου.



Μάζευε πίσω τα μακριά μαλλιά, γιατί μπορεί να ερεθίσουν τα σπυράκια.

Η λιπαρότητα στα μαλλιά είναι μια φυσική διαδικασία που οφείλεται στη δημιουργία σμήγματος, των φυσικών δηλαδή ελαίων που αποφράσσουν τις ρίζες των μαλλιών. Έχει ως σκοπό την προστασία της τρίχας από το σπάσιμο, κάνοντάς την εύκαμπτη, αλλά και τη διατήρηση του τριχωτού της κεφαλής σε καλή κατάσταση. Χάρη σε αυτή, τα μαλλιά φαίνονται μαλακά, λαμπερά και υγιή. Όταν όμως η παραγωγή του σμήγματος είναι αυξημένη, δημιουργείται μεγάλη λιπαρότητα και κάνει τα μαλλιά λαδωμένα και απεριποίητα. Το καθημερινό λούσιμο ή λούσιμο κάθε δύο μέρες με ένα απαλό σαμπουάν, ειδικά σχεδιασμένο για λιπαρά μαλλιά, θα σε βοηθήσει στον έλεγχο των λαδωμένων μαλλιών.

Αν χρησιμοποιείς προϊόντα για το φορμάρισμα των μαλλιών, χρειάζεται προσοχή, γιατί ορισμένα από αυτά (styling gel ή λοσιόν), μπορεί να κάνουν τα μαλλιά σου πιο λιπαρά. Μπορείς να χρησιμοποιείς προϊόντα που αναφέρονται ως μη-λιπαρά (oil free).



Το δικό μου κουτί της εφηβείας!

Σημείωσε στα πιο κάτω κουτάκια τα δικά σου αντικείμενα ατομικής υγιεινής και γράψε σε συντομία πού χρησιμεύουν.

Δραστηριότητα



Φύλλο εργασίας 3: Το κουτί της εφηβείας. Να γράψεις στα κενά κουτιά το αντικείμενο που αντιστοιχεί σε κάθε περιγραφή. Τα αντικείμενα θα τα βρεις στο «κουτί της εφηβείας» του εργαστηρίου Οικιακής Οικονομίας.

1.

Προστατεύουν το δέρμα από τις λεπίδες του ξυραφιού, περιορίζοντας έτσι τον ερεθισμό του.

2.

Δίνουν στήριξη στην ανάπτυξη του στήθους. Πρέπει να αλλάζονται τακτικά ειδικά κατά την εφίδρωση, για την αποφυγή ανάπτυξης μικροβίων.

3.

Εμποδίζουν την κακοσμία δίνοντας φρεσκάδα στην περιοχή της μασχάλης. Καλύτερα να επιλέγονται αυτά με φυσικά συστατικά, με έντονη αντιβακτηριακή δράση.

4

Εργαλεία στους άνδρες για ξύρισμα του προσώπου, και σε μερικές γυναίκες για τα πόδια και τις μασχάλες τους. Χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή και φροντίδα για να μην προκαλέσουν ερεθισμούς, κοκκινίλες και σπυράκια, και να γίνεται σύμφωνα με τη φορά της τρίχας, όχι κόντρα.

7.

Χρησιμοποιούνται για την καταπολέμηση της ακμής (σπυράκια), πάντοτε με την συμβουλή ενός ειδικού δερματολόγου. Πρέπει να επιλέγονται προϊόντα κατάλληλα για δέρματα ακμής, και να αποφεύγονται αυτά που περιέχουν φυτικά έλαια ή βαζελίνη, που μπορεί να φράξουν τους πόρους.

8.

Νερό, οδοντόβουρτσα/οδοντικό νήμα, σαμπουάν, προϊόντα ακμής, βαμβακερά, σαπούνι χωρίς άρωμα, σφουγγάρι, αφρός, ξυραφάκι, αποσμητικό ταμπόν, σερβιέτες, στηθόδεσμος, αντιδρωτικά, εσώρουχα/μπλούζα/κάλτσες.

5.

Αναπληρώνει την απώλεια των υγρών του σώματος ειδικά μετά από σωματική άσκηση και σε ψηλές θερμοκρασίες. Δεν το μοιραζόμαστε με φίλους ή μέλη της οικογένειας, γιατί μπορεί να μεταδοθούν μικρόβια ή να προκαλέσουν μόλυνση μέσα ή γύρω από το στόμα.

6.

Επιτρέπουν στο δέρμα να αναπνέει και κρατούν την υγρασία μακριά από το σώμα. Πρέπει να αλλάζονται καθημερινά.

Χρησιμοποιούνται καθημερινά για το πλύσιμο του σώματος στο ντους ή το μπάνιο. Υπάρχουν ειδικά για τον καθαρισμό του προσώπου, που πρέπει να χρησιμοποιούνται 2 φορές τη μέρα.

9.

Χρησιμοποιούνται καθημερινά για το τρίψιμο και την καθαριότητα του σώματος μαζί με το σαπούνι.



12.

Στοχεύουν στη διακοπή της ελεύθερης ροής του ιδρώτα από το σώμα.

10.

Διατηρούν την υγεία των δοντιών και των ούλων, και προστατεύουν από την κακοσμία του στόματος. Πρέπει να γίνεται βούρτσισμα μετά από κάθε γεύμα.

11.

Μίας χρήσης κύλινδροι που εισάγονται στον κόλπο και απορροφούν τη ροή του αίματος. Πρέπει να αλλάζονται κάθε 3-5 ώρες για να μην προκαλούνται ασθένειες.

13.

Φοριούνται μέσα από το εσώρουχο για να απορροφήσουν τη ροή του αίματος. Συχνά έχουν «φτερά» που τυλίγονται γύρω από το εσώρουχο. Πρέπει να αλλάζονται συχνά, και να πετάνονται στα σκουπίδια τυλίγοντάς τις σε χαρτί τουαλέτας.

14.

Το κουτί της εφηβείας

3.2.2 Τι αλλάζει στο μυαλό, στα συναισθήματα και στις κοινωνικές σχέσεις

Αλλαγές δεν συμβαίνουν μόνο στο σώμα σου κατά την περίοδο της εφηβείας. Αλλαγές θα συμβούν και σε άλλους τομείς, όπως στον γνωστικό/νοητικό και τον κοινωνικό τομέα.

Γνωστικό/νοητικό τομέα:

Γενικά όσον αφορά τη σκέψη, πλέον, μπορείς να:

- κατανοήσεις προβλήματα
- σκέφτεται υποθετικά
- κατανοείς ότι μια επιλογή έχει πολλά αποτελέσματα και μια κατάσταση έχει πιθανές εκδοχές
- σκέφτεσαι ότι μια συμπεριφορά έχει και τις ανάλογες συνέπειες
- επιλύεις προβλήματα με βάση υποθέσεις και συμπεράσματα
- επιλύεις προβλήματα με τη χρήση ευρύτερου φάσματος δεξιοτήτων.

Κοινωνικό τομέα:

- Στον κοινωνικό τομέα, παρουσιάζεις μια σημαντική τάση για να ανεξαρτητοποιηθείς από τους ενήλικες και πιο συγκεκριμένα από τους γονείς σου, αλλά και μια τάση για συμμόρφωση προς την ομάδα των συνομηλίκων σου.
- Η έντονη ανάγκη σου για αυτονομία και αυτοδιαχείριση συχνά οδηγεί σε καυγάδες και συγκρούσεις μεταξύ εσένα και των γονιών σου.
- Παράλληλα πολλές φορές υποτάσσεσαι στις ομάδες των συνομηλίκων και αυτό οφείλεται στην επιθυμία σου να γίνεις κοινωνικά αποδεκτός/ή.
- Οι εφηβικές παρέες αποτελούν πλέον για εσένα ένα είδος μικρής κοινωνίας με δικό τους κώδικα συμπεριφοράς και επικοινωνίας με τη δική τους κουλτούρα – έχουν συγκεκριμένο τρόπο ντυσίματος, δική τους γλώσσα και δικό τους ιδιαίτερο τρόπο διασκέδασης.
- Σημαντική διαφοροποίηση παρατηρείται και στις σχέσεις των εφήβων όπου αρχίζει πια να εκδηλώνεται και η σεξουαλικότητά τους.

Συναισθηματικό τομέα:

Μήπως πολλές φορές νιώθεις ...

- την ανάγκη να μένεις μόνος/η και να περνάς τις ώρες σου στο δωμάτιό σου με την πόρτα κλειδωμένη;
- συναισθήματα όπως ανία, πλήξη, αδιαφορία για παιχνίδια που πριν απολάμβανες, για τα μαθήματα του σχολείου ή και για ορισμένες ομαδικές δραστηριότητες;
- νευρικότητα, ανησυχία, υπερένταση, υπερκινητικότητα, και δεν μπορείς να συγκεντρωθείς σε κάτι που κάνεις;
- υπερβολικά ευαίσθητος/η; Δηλαδή απογοητεύεσαι εύκολα, οποιαδήποτε κουβέντα σε αφορά τη βιώνεις ως κριτική εις βάρος σου και ξεσπάς;
- αντιδραστικός/ή και έχεις εχθρική στάση προς τους άλλους, συνεχώς διαφωνείς, δεν συνεργάζεσαι εύκολα, γκρινιάζεις με όλους;
- εναντίωση προς τους γονείς και τους/τις καθηγητές/τριές σου;
- υπερβολικά ντροπαλός/ή;
- έντονα συναισθήματα αβεβαιότητας και ανασφάλειας;
- ότι το μόνο που σε ενδιαφέρει είναι οι σχέσεις σου με τους φίλους ή με αυτόν/η που σου αρέσει;
- την τάση να ονειροπολείς;

Όλα αυτά είναι φυσιολογικά! Είναι συναισθηματικές αντιδράσεις που βιώνεις απέναντι στις αλλαγές της εφηβείας.

Σεξουαλικότητα

Η σεξουαλικότητα ως φυσικό, αναπόσπαστο, μέρος της ζωής αφορά στη σωματική, συναισθηματική, πνευματική και διαπροσωπική εξέλιξη του κάθε ανθρώπου.

Η ανάπτυξη της σεξουαλικότητας εξαρτάται από την ικανοποίηση βασικών ανθρώπινων αναγκών όπως η επιθυμία για επαφή, οικειότητα, συναισθηματική έκφραση, ευχαρίστηση, τρυφερότητα και αγάπη και επηρεάζεται από την αλληλεπίδραση βιολογικών, ψυχολογικών, κοινωνικών, οικονομικών, πολιτικών, πολιτιστικών, ηθικών, νομικών, ιστορικών, θρησκευτικών και πνευματικών παραγόντων.

Η σεξουαλικότητα βιώνεται και εκφράζεται με διαφορετικούς τρόπους, ανάλογα με την ηλικία στην οποία βρίσκεται το άτομο. Θεωρείται ως ένα ουσιαστικό στοιχείο της αυτοαντίληψης του ατόμου.

Το κάθε άτομο έχει το δικαίωμα να εκφράζει όπως νιώθει τη σεξουαλικότητά του με αυτοσεβασμό καθώς και να εκφράζει την προσωπικότητα, τα ενδιαφέροντα, τις επιθυμίες και τα όνειρά του.

Πηγή: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. World Health Organization (2006). Defining Sexual Health: Report of a technical consultation on sexual health, 2002 Geneva.



Δραστηριότητα!

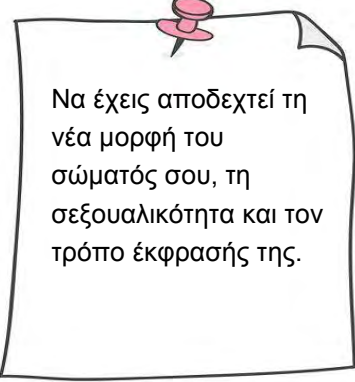
Τι συμβαίνει στο δικό σου εφηβικό μυαλό ...;

Κάνε μια λίστα με τα πράγματα που σε
ενδιαφέρουν ή σε ανησυχούν γύρω από
την εφηβεία:

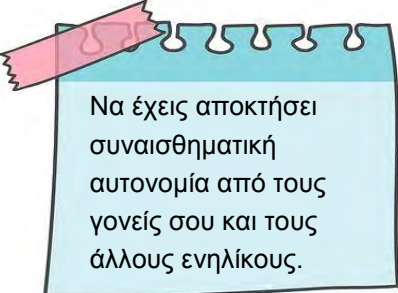


Αν σε απασχολεί κάτι, δείξε τη λίστα σε κάποιον/α τον/την
οποίο/α εμπιστεύεσαι. Μοιράσου τις ανησυχίες σου.

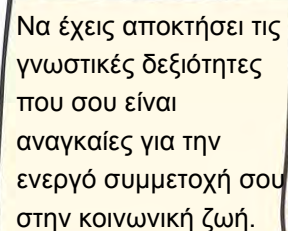
Μέχρι λοιπόν το τέλος της εφηβείας... αναμένεται:




Να έχεις αποδεχτεί τη νέα μορφή του σώματός σου, τη σεξουαλικότητα και τον τρόπο έκφρασής της.



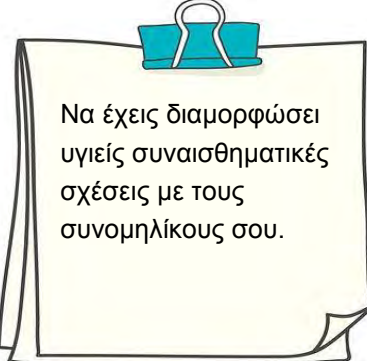
Να έχεις αποκτήσει συναισθηματική αυτονομία από τους γονείς σου και τους άλλους ενήλικους.



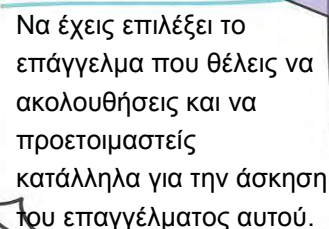
Να έχεις αποκτήσει τις γνωστικές δεξιότητες που σου είναι αναγκαίες για την ενεργό συμμετοχή σου στην κοινωνική ζωή.



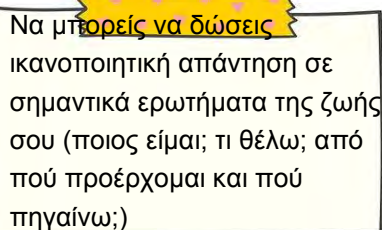
Να έχεις διαμορφώσει το δικό σου σύστημα αξιών.



Να έχεις διαμορφώσει υγιείς συναισθηματικές σχέσεις με τους συνομηλίκους σου.




Να έχεις επιλέξει το επάγγελμα που θέλεις να ακολουθήσεις και να προετοιμαστείς κατάλληλα για την άσκηση του επαγγέλματος αυτού.



Να ~~μπορείς να δώσεις~~ ικανοποιητική απάντηση σε σημαντικά ερωτήματα της ζωής σου (ποιος είμαι; τι θέλω; από πού προέρχομαι και πού πηγαίνω;)



Δηλαδή



Να έχεις Διαμορφώσει μια ολοκληρωμένη ταυτότητα του Εγώ

Η εποχή της εφηβείας μπορεί να είναι συναρπαστική αλλά και γεμάτη με διάφορες ανησυχίες. Μπορεί να νιώθεις ντροπή, περηφάνια, ανησυχία ή να αισθάνεσαι παράξενα και άβολα. Μπορεί να τα νιώθεις όλα αυτά μαζί.

Είναι απόλυτα φυσιολογικό. Αυτά τα συναισθήματα θα περάσουν.

Χρειάζεσαι χρόνο για να συνηθίσεις κάθε τι καινούριο. Στο τέλος της εφηβείας θα έχεις συνηθίσει τις αλλαγές και δεν θα σου φαίνονται πια παράξενες. Μίλησε σε έναν/μια ενήλικα της εμπιστοσύνης σου, σε κάποιον/α γιατρό ή επαγγελματία υγείας, αν κάτι σε ανησυχεί ή έχεις απορίες!



Φύλλο εργασίας 4: Τελικά είναι ωραίο ή είναι δύσκολο να μεγαλώνεις;
Συζητήστε με τα υπόλοιπα παιδιά της ομάδας σου και σημειώστε στα πιο κάτω πλαίσια:

Γιατί είναι ωραίο να μεγαλώνεις;



Γιατί είναι δύσκολο να μεγαλώνεις;



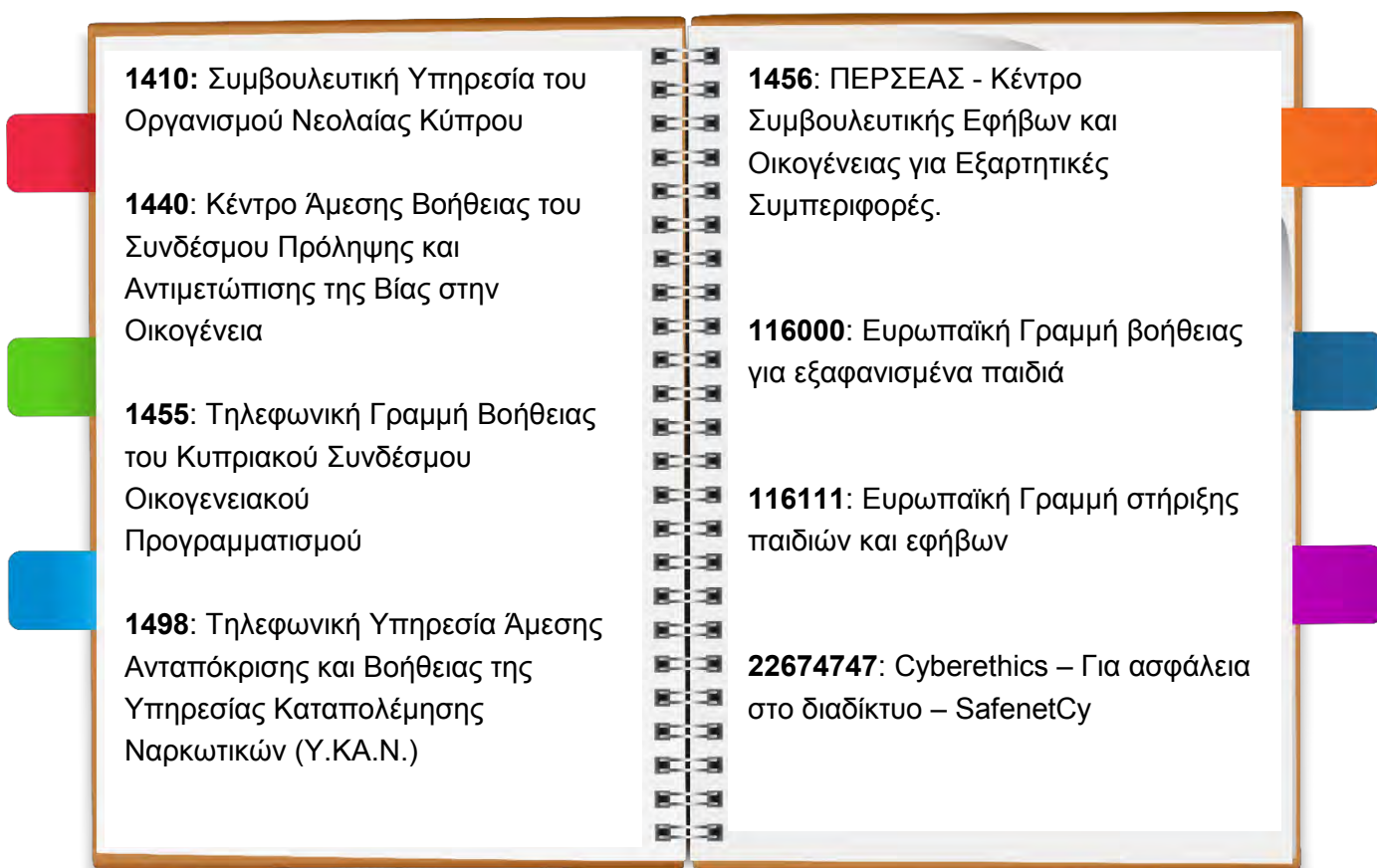
3.3 Πού θα βρεις βοήθεια αν την χρειαστείς

Όλοι χρειαζόμαστε λίγη παραπάνω στήριξη κάπου κάπου. Υπάρχουν πολλοί τρόποι να βρεις αυτή τη βοήθεια και δεν χρειάζεται να νιώθεις ποτέ μόνος/η.

Συχνά η καλύτερη αρχή είναι να μιλήσεις σε έναν από τους γονείς/κηδεμόνες σου. Οι περισσότεροι γονείς/κηδεμόνες θέλουν να στηρίξουν το παιδί τους όσο περισσότερο μπορούν. Αν σε απασχολεί κάτι, βρες τον χρόνο να καθίσεις και να το κουβεντιάσεις μαζί τους και μπορεί τελικά να αρχίσεις να νιώθεις καλύτερα.

Να θυμάσαι πως μπορείς, επίσης, να μιλήσεις με κάποιον/α άλλον/η ενήλικα που εμπιστεύεσαι στη ζωή σου. Μπορεί να είναι ένας/μια μεγαλύτερος/η σε ηλικία συγγενής, ένας/μια καθηγητής/τρια, ένας/μια σύμβουλος στο σχολείο, ο/η γιατρός σου, ένας/μια ψυχολόγος, ένας ιερέας, κ.λπ.

Στις πιο κάτω τηλεφωνικές γραμμές θα βρεις άτομα που μπορούν σε βοηθήσουν σε πιο εξειδικευμένα θέματα!



Μη διστάσεις «να σερφάρεις» στο διαδίκτυο και να ενημερωθείς για τις υπηρεσίες που προσφέρουν οι πιο πάνω σύνδεσμοι, οργανισμοί, δομές.



3.4 Δημιουργώντας υγιείς σχέσεις στην εφηβεία

Οι φίλοι

Σε όλους μας αρέσει να είμαστε με ανθρώπους που μας κάνουν να νιώθουμε όμορφα και με τους οποίους μοιραζόμαστε τα ίδια ενδιαφέροντα, από τη μουσική μέχρι τον αθλητισμό, τη μόδα και ένα σωρό άλλα πράγματα.

Οι φίλοι σε κάνουν να γελάς, ακούνε τις ανησυχίες σου, σε βοηθούν να βρεις λύσεις, σου παρουσιάζουν καινούριες ιδέες, μιλούν για πράγματα που σε ενδιαφέρουν και σε κάνουν να νιώθεις ότι είσαι σημαντικός/ή.

Στη διάρκεια της εφηβείας, οι φίλιες μπορεί να γίνουν πιο έντονες και να φαίνονται πιο σημαντικές. Αν είσαι τυχερός/ή, κάποιοι από τους φίλους που θα κάνεις τώρα μπορεί να είναι ακόμη φίλοι σου μέχρι τα βαθιά γεράματα!

Όταν τα πράγματα όμως δεν πάνε καλά, αισθάνεσαι παραμελημένος/η, ο πόνος που νιώθεις είναι εξίσου σημαντικός με τον σωματικό πόνο και ίσως χάσεις την πίστη σου στην ικανότητά σου να κάνεις φίλους.

Η εφηβεία είναι μια ευκαιρία να ανακαλύψεις ποιος/α είσαι και τι σου αρέσει. Όλα αυτά μπορεί να αλλάξουν αρκετές φορές πριν καταλήξεις εκεί όπου πραγματικά θέλεις. Κάποιοι φίλοι σου μπορεί να αλλάξουν με παρόμοιο τρόπο με σένα. Αυτή η εποχή είναι συναρπαστική, αλλά ίσως να είναι και λίγο τρομακτική.

Με τον καιρό, όσο αλλάζουν τα γούστα και τα ενδιαφέροντά σου, μπορεί να διαπιστώσεις ότι έχεις λιγότερα κοινά με τους παλιούς σου φίλους. Ίσως θελήσεις να αναζητήσεις μια νέα παρέα και νέες εμπειρίες. Αυτό ίσως μπερδέψει τόσο εσένα όσο και τους παλιούς σου φίλους, οι οποίοι μπορεί να αναρωτιούνται γιατί έχασες το ενδιαφέρον σου για αυτούς. Ή πάλι ίσως εσύ πιστεύεις ότι οι παλιοί σου φίλοι απομακρύνονται και εσύ μένεις πίσω και νιώθεις μόνος/η και θλιμμένος/η.



Οι κύκλοι της φιλίας

Δραστηριότητα

Δεν είναι όλες οι φίλιες μας οι ίδιες. Κάποιοι φίλοι είναι για μας πιο σημαντικοί από άλλους, κάποιοι είναι απλά μέλη της παρέας μας, ενώ κάποιοι άλλοι είναι απλά γνωστοί μας.

Να γράψετε στον κεντρικό κύκλο το όνομά σας και προχωρώντας προς τα έξω τα ονόματα πολύ καλών σας φίλων (μπορείτε να επιλέξετε άτομα και από την οικογένειά σας), άτομα που κάνετε απλά παρέα και τέλος άτομα που απλώς γνωρίζετε και δεν έχετε ιδιαίτερες σχέσεις.

Για σκέψου...

- Με βάση ποια κριτήρια αποφάσισες τα άτομα που έβαλες πιο «κοντά» στο όνομά σου αλλά και αυτά που βρίσκονται πιο «μακριά» από εσένα;
- Αυτά τα κριτήρια ταυτίζονται με τα χαρακτηριστικά ενός καλού φίλου;



Δραστηριότητα!

Συζητήστε στην τάξη το μήνυμα που θέλει να δώσει η πιο κάτω ιστορία...



Μία ιστορία του Πάολο Κοέλιο, για τη φιλία...

Ένας άντρας, το άλογο και ο σκύλος του περπατούσαν σε ένα δάσος. Καθώς περνούσαν κάτω από ένα τεράστιο δέντρο, έπεσε ένας κεραυνός και τους έκανε και τους τρεις στάχτη. Όμως ο άντρας δεν κατάλαβε ότι είχε εγκαταλείψει αυτόν τον κόσμο, και συνέχισε την πορεία του με τα δύο του ζώα (κάποιες φορές περνάει κάποιος χρόνος μέχρι να συνειδητοποιήσουν οι νεκροί την καινούργια τους κατάσταση...)

Ο δρόμος ήταν πολύ μακρύς και ανέβαιναν σε έναν λόφο. Ο ήλιος ήταν πολύ δυνατός κι αυτοί ίδρωναν και διψούσαν. Σε μια στροφή του δρόμου, είδαν μια πανέμορφη, μαρμάρινη πύλη που οδηγούσε σε μια πλατεία στρωμένη με πλάκες από χρυσάφι.

Ο διαβάτης μας κατευθύνθηκε προς τον άνθρωπο που φύλαγε την είσοδο και είχε μαζί του τον εξής διάλογο:

- Καλημέρα.
- Καλημέρα, απάντησε ο φύλακας
- Πώς λέγεται αυτό το τόσο όμορφο μέρος;
- Αυτός είναι ο ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ.
- Τι καλά που φτάσαμε στον Παράδεισο, γιατί διψάμε!
- Μπορείτε, κύριε, να μπείτε και να πιείτε όσο νερό θέλετε, είπε ο φύλακας και του έδειξε την πηγή.
- Και το άλογο και ο σκύλος μου διψούν επίσης ...
- Λυπάμαι πολύ, είπε ο φύλακας, αλλά εδώ απαγορεύεται η είσοδος στα ζώα.

Ο άντρας αρνήθηκε με μεγάλη δυσκολία, μιας και διψούσε πολύ, αλλά δεν ήθελε να πιει μόνο αυτός. Ευχαρίστησε τον φύλακα και συνέχισε την πορεία του. Αφού περπάτησαν για αρκετή ώρα στην ανηφοριά, εξαντλημένοι πλέον και οι τρεις, έφτασαν σε ένα άλλο μέρος, η είσοδος του οποίου ξεχώριζε από μια παλιά πόρτα που οδηγούσε σε έναν χωματόδρομο περικυκλωμένο από δέντρα... Στη σκιά ενός δέντρου καθόταν ένας άντρας, και είχε το κεφάλι του σκεπασμένο με ένα καπέλο. Μάλλον κοιμόταν.

- Καλημέρα, είπε ο διαβάτης.

Ο άντρας έγνεψε σε απάντηση με το κεφάλι του.

- Διψάμε πολύ, το άλογό μου, ο σκύλος μου κι εγώ.
- Υπάρχει μια πηγή ανάμεσα σε εκείνα τα βράχια, είπε ο άντρας, δείχνοντας το μέρος. Μπορείτε να πιείτε όσο νερό θέλετε.

Ο άνθρωπος, το άλογο και ο σκύλος πήγαν στην πηγή και κατεύνασαν τη δίψα τους. Ο διαβάτης γύρισε πίσω να ευχαριστήσει τον άντρα.

- Μπορείτε να ξανάρθετε όποτε θέλετε, του απάντησε εκείνος.
- Επί τη ευκαιρία, πώς ονομάζεται αυτό το μέρος; ρώτησε ο άντρας.
- ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ.
- Ο Παράδεισος; Μα, ο φύλακας της μαρμάρινης εισόδου μου είπε ότι εκείνο ήταν ο Παράδεισος!
- Εκείνο δεν ήταν ο Παράδεισος. Ήταν η Κόλαση, απάντησε ο φύλακας.

Ο διαβάτης έμεινε σαστισμένος.

- Θα έπρεπε να τους απαγορεύσετε να χρησιμοποιούν το όνομά σας! Αυτή η λάθος πληροφορία μπορεί να προκαλέσει μεγάλο μπέρδεμα, είπε ο διαβάτης.
- Σε καμία περίπτωση! αντέτεινε ο άντρας. Στην πραγματικότητα, μας κάνουν μεγάλη χάρη, διότι εκεί παραμένουν όλοι όσοι είναι ικανοί να εγκαταλείψουν τους καλύτερούς τους φίλους ...

Πηγή: Πάολο Κοέλιο. (2001). *Ο διάβολος και η δεσποινίδα Πριμ*. Λιβάνης, Αθήνα

Πώς να είσαι καλός/ή φίλη



Κανείς δεν είναι τέλειος. Καμιά φορά όλοι γινόμαστε εγωιστές ή απερίσκεπτοι. Σημασία έχει να προσπαθείς να είσαι ένας/μία καλός/ή φίλη που σκέφτεται τους άλλους.

Αν καταλάβεις ότι κάποιος φίλος έχει πρόβλημα, πρόσφερε βοήθεια. Μπορεί να του φανεί πολύτιμο το γεγονός και μόνο ότι είσαι εκεί για να τον ακούσεις και να τον ενθαρρύνεις. Κάνε το πρώτο βήμα, αν φαίνεται αναστατωμένος, αλλά αποδέξου και ότι μπορεί να χρειάζεται χρόνο μόνος. Ομοίως, όταν εσύ χρειάζεσαι χρόνο, πες το στους φίλους σου και ενημέρωσέ τους ότι σύντομα θα είσαι κοντά τους.

Αν διαφωνείς, μην αφήσεις την μνησικακία να συσσωρεύεται. Μια συγγνώμη ή μια προσφορά για συγχώρεση μπορεί να πετύχει πολλά. Μπορεί να μπεις στον πειρασμό να πεις κακίες για κάποιον/α φίλο/η σου, μα αυτό δεν βοηθά ποτέ. Αν σε έχει αναστατώσει κάποιος/α φίλος/η, μίλησέ του/της ειλικρινά και δείτε αν μπορείτε να τα βρείτε. Μην ξεχνάς να είσαι συμπονετικός/ή. Ενθάρρυνε τους/τις φίλους/ες σου να κάνουν το ίδιο.

Να είσαι ειλικρινής και ανοικτός/ή στα ωραία συναισθήματα. Πες στους/στις φίλους/ες σου πόσα πολλά σημαίνουν για σένα και πόσο εκτιμάς το γεγονός ότι τους/τις έχεις στη ζωή σου.

Στήριξε τις ελπίδες και τα όνειρά τους και γιόρτασε τις επιτυχίες τους. Μήπως κάποιος/α έχει κάνει κάτι φανταστικό τελευταία; Πες του/της πόσο σπουδαίος/α είναι.

Δραστηριότητα

Ποιες από τις πιο κάτω συμπεριφορές είναι επιθυμητές για κάποιον/α φίλο/η και ποιες είναι ανεπιθύμητες; Προσπάθησε να τις κατατάξεις στη σωστή στήλη.

Να έχει αίσθηση του χιούμορ, να είναι καλοσυνάτος/η, να είναι ενοχλητικός/ή, να προσφέρει βοήθεια στους άλλους, να εκφράζει τον θυμό του/της με άσχημο τρόπο, να είναι επικριτικός/ή, να επαινεί τους άλλους, να περιφρονεί τους άλλους, να μοιράζεται τα πράγματά του/της, να παρουσιάζει λεκτική επιθετικότητα, να δίνει συμβουλές, να είναι ανέντιμος/η, να είναι πλεονέκτης/τρια και αυταρχικός/ή, να έχει ξεχωριστές επιδόσεις, να επιτίθεται σωματικά, να βοηθά τους άλλους, να εμποδίζει τις προσπάθειες των άλλων για επιτυχία, να μην είναι αφοσιωμένος/η.

Επιθυμητές μορφές συμπεριφοράς
ενός/μιας φίλου/ης

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ανεπιθύμητες μορφές
συμπεριφοράς ενός/μιας φίλου/ης

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Φύλλο Εργασίας 1:

Φίλος είναι κάποιος...

1. στον οποίο μπορείς να βασιστείς
2. που δεν λέει τα μυστικά σου
3. που έχει τα ίδια ενδιαφέροντα με εσένα
4. με τον οποίο μπορείς και μιλάς
5. που έχει την ίδια θρησκεία ή καταγωγή με εσένα
6. που είναι δημοφιλής
7. που έχει την ίδια προσωπικότητα με εσένα
8. που διαφέρει από εσένα
9. που συμφωνεί με όλα όσα λες



Μέρος Α΄:

- Να ιεραρχήσετε τις πιο κάτω δηλώσεις, ανάλογα με τα πιστεύω και τις στάσεις σας απέναντι στο θέμα της φιλίας.
- Να ανακοινώσετε και να δικαιολογήσετε στην τάξη την ιεράρχησή σας.

Φίλος είναι κάποιος...

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

Μέρος Β΄: Να συνεργαστείτε με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας και να συμπληρώσετε τα χαρακτηριστικά κάποιου/ας αληθινού/ής φίλου/ης!

Διασκεδαστικός/ή

Κεφάλι:

Μάτια: χαρούμενα
όταν σε βλέπουν

Στόμα:

Χέρια:

Καρδιά:

Πόδια:

Αυτιά:

Ωμοί: πάντα διαθέσιμοι για
να ακουμπήσεις πάνω τους



Φύλλο Εργασίας 2: Τι θα έκανε ένας/μία σωστός/ή φίλος/η;

Να διαβάσετε τις πιο κάτω δηλώσεις και να σημειώσετε τι θα έκανε ένας/μία σωστός/ή φίλος/η σε κάθε περίπτωση;

<p>1. Ο/Η φίλος/η σου φοβάται ότι δεν θα καταφέρει να περάσει την τάξη και σε παρακαλεί να τον/την βοηθήσεις να εξαπατήσει στις τελικές εξετάσεις. Ένας/μία φίλος/η θα ...</p>
<p>2. Είσαι αναστατωμένος/η επειδή ο/η καλύτερος/η σου φίλος/η κάνει παρέα με ένα άλλο άτομο που δεν συμπαθείς. Ένας/μία φίλος/η θα ...</p>
<p>3. Παρατήρησες ότι ο/η φίλος/η σου ήρθε στο σχολείο φορώντας τη φανέλα του/της ανάποδα, και αυτός/ή δεν το έχει παρατηρήσει ακόμα. Ένας/μία φίλος/η θα ...</p>
<p>4. Δύο φίλοι/ες σου έρχονται σε αντιπαράθεση μεταξύ τους. Απαιτούν να επιλέξεις έναν/μία από τους/τις δύο για φίλο/η. Δεν θέλεις να χαλάσει η φιλία σου με κανέναν/καμία από αυτούς/ές. Ένας/μία φίλος/η θα ...</p>
<p>5. Ο/η καλύτερος/η σου φίλος/η σε προσκαλεί να πάτε μαζί για να δείτε μια ταινία, αλλά έχεις ήδη κανονίσει να πας να δεις αυτή την ταινία με έναν/μία άλλο/η φίλο/η. Ένας/μία φίλος/η θα ...</p>
<p>6. Ο/Η φίλος/η σου θέλει να περνάτε ακόμα περισσότερο χρόνο μαζί από ό,τι θέλεις εσύ να περνάτε. Σου αρέσει η παρέα του/της, αλλά θέλεις μεγαλύτερη ελευθερία για να βλέπεις και άλλους/ες φίλους/ες. Ένας/μία φίλος/η θα ...</p>
<p>7. Πηγαίνεις στο κατάστημα με τον/τη φίλο/η σου, για να αγοράσετε ένα σνακ. Έχεις μόνο 3 ευρώ μαζί σου. Μόλις φτάνετε στο κατάστημα, συνειδητοποιεί ότι ξέχασε να φέρει μαζί του/της χρήματα. ένας/μία φίλος/η θα ...</p>
<p>8. Εσύ και ο/η φίλος/η σου βρήκατε ένα πακέτο τσιγάρα στο τραπέζι της κουζίνας. Ο/Η φίλος/η σου το παίρνει και σε ρωτάει αν θέλεις να δοκιμάσεις ένα. Ένας/μία φίλος/η θα ...</p>
<p>9. Ο/Η φίλος/η σου δεν έκανε την εργασία που είχατε για το σπίτι σε ένα μάθημα και σου ζητάει το τετράδιό σου για να αντιγράψει. Ένας/μία φίλος/η θα ...</p>
<p>10. Ο/Η φίλος/η σου έκλεψε χρήματα από την τσάντα ενός/μιας συμμαθητή/τριας σας και σου το εκμυστηρεύτηκε. Ένας/μία φίλος/η θα ...</p>
<p>11. Ο/Η φίλος/η σου συμπεριφέρεται άσχημα σε ένα παιδί του σχολείου σας και ζητά από εσένα να κάνεις το ίδιο. Ένας/μία φίλος/η θα ...</p>



Φύλλο Εργασίας 3: Φιλικές συμβουλές

Να διαβάσετε τα δύο προφίλ συνομήλικών σας, οι οποίοι/ες αντιμετωπίζουν το ίδιο πρόβλημα: Δυσκολεύονται να κάνουν φίλους/ες και νιώθουν μοναξιά.

Να εργαστείτε σε ομάδες των 2 – 4 ατόμων, για να δώσετε συμβουλές στα δύο παιδιά, ετοιμάζοντας δύο ξεχωριστά γράμματα, ένα για κάθε παιδί.

1

Η Ναταλία είναι 12 χρονών. Είναι ψηλή, λεπτή με μακριά, καστανόξανθα μαλλιά. Είναι μοναχοκόρη και δεν έχει πολλούς φίλους. Πηγαίνει μπαλέτο και της αρέσει πολύ ο χορός. Νιώθει ότι οι συμμαθήτριάς της τη ζηλεύουν επειδή είναι όμορφη κι έτσι, όταν είναι στο σχολείο προτιμά να μένει στην τάξη και να διαβάζει βιβλία. Έτσι κι αλλιώς πιστεύει πως δεν τα καταφέρνει με τα ομαδικά παιχνίδια και πως μόνο τσακωμούς και αναστάτωση φέρνουν. Καλύτερα καθαρή και περιποιημένη στην τάξη, παρά ιδρωμένη στην αυλή. Θα ήθελε να έχει περισσότερους φίλους, αλλά δεν πρόκειται να τους παρακαλάει κιόλας. Αν την ήθελαν στην παρέα τους, θα της το είχαν δείξει.

Αγαπητή φίλη Ναταλία,

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2

Ο Χρίστος είναι 12 χρονών. Έχει ένα πολύ όμορφο πρόσωπο με δύο υπέροχα πράσινα μάτια. Είναι πολύ ευγενικό και χαμηλών τόνων αγόρι. Του αρέσουν τα γλυκά και ιδιαίτερα τα παγωτά. Θα ήθελε πολύ να ασχοληθεί με το μπάσκετ, αλλά νιώθει άβολα γιατί έχει παραπανίσια κιλά. Για τον ίδιο λόγο αποφεύγει και το μάθημα της γυμναστικής στο σχολείο, όπως και τα ομαδικά παιχνίδια το διάλειμμα. Ευτυχώς, υπάρχει και η τηλεόραση. Ο Χρίστος περνά τα πιο πολλά απογεύματα παρακολουθώντας τηλεόραση στο σπίτι. Στα πάρτι των συμμαθητών/τριών του αρνείται να παρευρεθεί, γιατί πάντα νιώθει άβολα. Έτσι κι αλλιώς οι υπόλοιποι δεν φαίνεται να τον θέλουν στην παρέα τους. Σπάνια του μιλούν και στο σχολείο δεν του δίνουν και πολλή σημασία.

Αγαπητέ φίλε Χρίστο,

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Εργασία για το σπίτι: Συνέντευξη για τη φιλία

Όνομα μαθητή/τριας: _____

Να πάρετε συνέντευξη από τουλάχιστον έναν/μία ενήλικα (γονέα/κηδεμόνα, συγγενή, καθηγητή/τρια) ζητώντας του/της να σας απαντήσει στα πιο κάτω ερωτήματα:

- Ποιοι είναι οι καλύτεροί σου φίλοι; (τρόποι γνωριμίας, χρόνια φιλίας, τρόποι διατήρησης)
- Ποια είναι τα χαρακτηριστικά που έχουν οι φίλοι σου, τα οποία σε κάνουν να τους θεωρείς καλούς φίλους;
- Πες μου ένα ξεχωριστό περιστατικό που έζησες με έναν/μία καλό/ή σου φίλο/η;
- Με ποιον τρόπο μπορώ να αποκτήσω περισσότερους φίλους;
- Με ποιον τρόπο σε βοήθησε ένας/μία φίλος/η σου σε μία δυσκολία/πρόβλημα που είχες;
- Αντίστοιχα, με ποιον τρόπο βοήθησες έναν/μία φίλο/η σου σε μια δυσκολία που είχε;
- Έχεις ποτέ σου απογοητευτεί από κάποιον/α που θεωρούσες φίλο/η; Πώς το αντιμετώπισες;
- Τι θα με συμβούλευες να κάνω, για να διατηρήσω μια φιλία μου;



3.5 Μαθαίνω να επικοινωνώ σωστά για να επιλύω τις διαφωνίες μου



Σκεφτήκατε ποτέ γιατί τσακώνεστε με τους φίλους σας, γιατί διαφωνείτε με τους γονείς σας, γιατί συγκρούστε με τους/τις καθηγητές/τριές σας; Μήπως δεν επικοινωνείτε σωστά; Πολλές φορές θεωρούμε ότι η ικανότητα των ατόμων να επικοινωνούν είναι δεδομένη. Όπως φαίνεται, όμως, οι περισσότερες εντάσεις, παρεξηγήσεις και τσακωμοί που παρουσιάζονται στις ανθρώπινες σχέσεις, οφείλονται στην κακή επικοινωνία.

Είναι σημαντικό να τονισθεί ότι οι τσακωμοί είναι απόλυτα φυσιολογικοί. Δεν είμαστε όλοι οι ίδιοι, όλοι έχουμε πράγματα που μας αρέσουν, κάποια άλλα δεν μας αρέσουν, έχουμε άλλες εμπειρίες και άλλα βιώματα, γεγονότα που αλλάζουν τον τρόπο που αλληλοεπιδρούμε.

Η έκθεση σε ανθρώπους που σκέφτονται, νιώθουν και δρουν διαφορετικά από εσένα είναι καλό πράγμα, μπορείτε να μάθετε ο ένας από τον άλλον και να αρχίσετε να ανταλλάσσετε ιδέες για να σκεφτείτε κάτι καινούργιο. Όμως οι διαφωνίες μπορεί να προκαλέσουν προστριβές, ιδιαίτερα όταν αφορούν θέματα που είναι σημαντικά και για τις δυο πλευρές. Καμιά φορά μπορεί ένας από εσάς να κάνει ένα λάθος που οδηγεί σε τσακωμό, επειδή έκανε ή είπε κάτι που πλήγωσε το άλλο άτομο. Ή μπορεί εσύ να προσβληθείς αμέσως από κάτι που είπαν ή έκαναν οι άλλοι επειδή δεν κατάλαβες καλά τι εννοούσαν.



Επικοινωνία είναι η μεταφορά πληροφοριών από ένα πρόσωπο σε άλλο, με τη χρήση λεκτικών και μη λεκτικών μέσων.

Όπως και τόσες άλλες δεξιότητες, έτσι και η επικοινωνία μαθαίνεται καλύτερα στα πρώτα χρόνια της ζωής του ατόμου και αποτελεί προϋπόθεση για ποιοτικές και επιτυχημένες διαπροσωπικές σχέσεις κάθε είδους: φιλικές, οικογενειακές, επαγγελματικές ή συντροφικές. Οι σχέσεις μας μπορούν να αποτελέσουν πραγματική πηγή ικανοποίησης μόνο όταν υπάρχει ανοιχτή και ξεκάθαρη επικοινωνία και από τις δύο πλευρές. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί εάν εξασκηθούμε από νωρίς στα μυστικά της σωστής επικοινωνίας.

Λεκτική Επικοινωνία

κάθε προσπάθεια επικοινωνίας με τη χρήση λεκτικών συμβόλων (λέξεις και προτάσεις). Πραγματοποιείται με προφορικά και γραπτά μηνύματα.

Μη Λεκτική Επικοινωνία:

ο τρόπος αλληλεπίδρασης με μη λεκτικά σήματα, όπως είναι η έκφραση του προσώπου, ο τόνος της φωνής, το βλέμμα, η στάση του κεφαλιού και του σώματος.

Είναι εντυπωσιακό το γεγονός ότι σε περιπτώσεις που το λεκτικό μέρος της επικοινωνίας μεταφέρει διαφορετικό μήνυμα από τα μη λεκτικά χαρακτηριστικά μας, είναι σχεδόν σίγουρο ότι θα επιλέξουμε να πιστέψουμε αυτό που μας λένε τα μη λεκτικά χαρακτηριστικά στην επικοινωνία.



Τα χαρακτηριστικά που συνδέονται με τη μη λεκτική επικοινωνία τείνουν να μεταδίδουν συχνά πιο ειλικρινή μηνύματα για αυτό που νιώθουμε ή σκεφτόμαστε για τον/τη συνομιλητή/τρια μας παρά όσα άμεσα και δυνατά εκφράζουμε με λόγια. Αυτό έχει να κάνει με τη δυσκολία μας να ελέγξουμε τη μη λεκτική επικοινωνία μας με τον ίδιο τρόπο που ελέγχουμε τη λεκτική.

Εμπόδια και γέφυρες στην επικοινωνία

Μαθαίνοντας από νωρίς να αναγνωρίζουμε τόσο τα πιθανά εμπόδια αλλά και εκείνα τα στοιχεία στην επικοινωνία που λειτουργούν ως γέφυρες, βάζουμε τα θεμέλια για υγιείς και επιτυχημένες διαπροσωπικές σχέσεις.

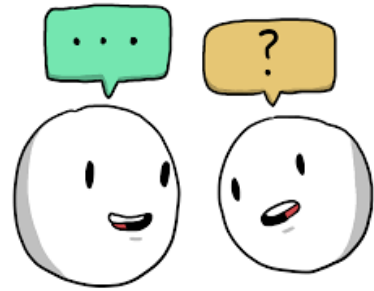
Φανταστείτε δύο συμμαθητές που συναντήθηκαν τυχαία στον δρόμο και συνομιλούν. Εμπόδιο στην επικοινωνία μπορεί να είναι ο θόρυβος από τα αυτοκίνητα στον δρόμο. Μια απλή μετακίνηση σε έναν πιο ήσυχο χώρο είναι αρκετή για να ξεπεραστεί το εμπόδιο. Αν όμως το ένα άτομο την ώρα της συνομιλίας σκέφτεται ότι άργησε για την προπόνηση ποδοσφαίρου και προσπαθεί να αποφασίσει ποια διαδρομή θα είναι πιο γρήγορη, τότε πιθανότατα να μην άκουσε τίποτα από όσα είπε ο συμμαθητής που συνάντησε στον δρόμο. Η ανεπαρκής συγκέντρωση τη δεύτερη φορά οδήγησε σε δυσκολίες στην επικοινωνία. Στο συγκεκριμένο παράδειγμα η κακή επικοινωνία δεν είχε ιδιαίτερες συνέπειες για τα δύο παιδιά. Συχνά, όμως, τα εμπόδια στην επικοινωνία δημιουργούν σοβαρά προβλήματα, καθώς εμποδίζουν τη μάθηση, δημιουργούν παρεξηγήσεις και εντάσεις στις σχέσεις μας.

Μαθαίνω να είμαι καλός/ή ακροατής/τρια

Ακόμα κάτι που πολλές φορές θεωρούμε ως δεδομένο, είναι την ικανότητά μας να ακούμε. Πόσες φορές δεν έτυχε να γίνετε μάρτυρες μιας συζήτησης στα πλαίσια της οποίας δύο ή περισσότερα άτομα μιλούν ταυτόχρονα; Πόσες φορές δεν έτυχε το ένα από αυτά τα άτομα να είστε εσείς; Πόσο δυσκολεύεστε να πείσετε τους φίλους σας να μη μιλούν ταυτόχρονα ή να ακούνε πριν βιαστούν να εκφράσουν τη δική τους άποψη;

Η ικανότητα **ενεργητικής ακρόασης** μπορεί να βοηθήσει να δημιουργηθούν καλύτερες, πιο δημιουργικές και πιο υγιείς σχέσεις ανάμεσα στους ανθρώπους. Η ενεργητική ακρόαση προϋποθέτει ειλικρινές ενδιαφέρον, συγκέντρωση και προσπάθεια. Όσο κοπιαστική όμως μπορεί να είναι, άλλο τόσο χαρίζει ικανοποίηση και ευτυχία σε όσους την εφαρμόσουν. Ακούγοντας περισσότερο παρά μιλώντας, στις σχέσεις μας, περιορίζουμε τις πιθανότητες

δημιουργίας παρεξηγήσεων ή ασυνεννοησίας, ενώ ταυτόχρονα προσφέρουμε στο άτομο που βρίσκεται απέναντί μας μια δυνατή ένδειξη ενδιαφέροντος.



Η «ενεργητική ακρόαση» δημιουργεί ένα ευνοϊκό και ήρεμο περιβάλλον για την εξέλιξη μιας επικοινωνιακής επικοινωνίας επιδρώντας κατευναστικά σε στοιχεία έντασης, άγχους και θυμού ανάμεσα στους/στις συνομιλητές/τριες.

Ενεργητική ακρόαση σημαίνει να προσπαθείς πραγματικά να καταλάβεις. Επίσης σημαίνει το να δίνεις τον χρόνο και τον χώρο για συζήτηση.

Μερικές συμβουλές... για ενεργητική ακρόαση

Όταν σας μιλάνε, καλό είναι να δείχνετε σεβασμό μέσω της γλώσσας του σώματός σας (την έκφραση του προσώπου, τη στάση, το βλέμμα, τον τόνο της φωνής), η οποία θα πρέπει επίσης να υποδεικνύει ότι ακούτε.

Να κοιτάζετε τον/την ομιλητή/τρια, να κάνετε νόημα ότι τον/την ακούτε, ακόμη κι αν δεν συμφωνείτε. Προκειμένου να διευκολύνετε κάποιον/α να πει περισσότερα, αντί για την ερώτηση «γιατί», που είναι πιθανόν να δημιουργήσει το αίσθημα της ανάκρισης, είναι προτιμότερο να χρησιμοποιείτε τη λέξη «δηλαδή» με αποσιωπητικά, χωρίς ερωτηματικό.

Ακούγοντας με όλο μου το σώμα!

Προσπάθησε να εφαρμόσεις όλες αυτές τις συμβουλές στην τάξη ή όταν μιλάς με τους φίλους σου ή ακόμα και με τα μέλη της οικογένειάς σου!

Ανοικτά
αυτιά να
ακούσουν

Τα **μάτια** στον/την
συνομιλητή/τρια

Το **στόμα** κλειστό
- δεν μιλώ και δεν
μουρμουρίζω

Νοιάζομαι με την **καρδιά** για
το τι λέει ο/η
συνομιλητής/τρια μου

Τα **πόδια**
κάτω και
σταθερά

Τα **χέρια**
τοποθετημένα στα
γόνατα, στις τσέπες, ή
στο πλάι

Το **σώμα** στραμμένο προς τον/την
συνομιλητή/τρια

Τι κάνει ο/η καλός/ή ακροατής/τρια...

- ❖ **Ενθαρρύνει.** Δείχνει ότι ακούει πραγματικά.
- ❖ **Διευκρινίζει.** Κάνει ερωτήσεις για να επιβεβαιώσει τι έχει πει ο/η ομιλητής/τρια: π.χ. «θα μπορούσες να μου πεις ποιο απ' αυτά τα πράγματα έγινε πρώτο;».
- ❖ **Αναδιατυπώνει.** Αυτό δείχνει ότι ακούει και βοηθά για να ελεγχθούν γεγονότα και σημασίες.
- ❖ **Αντανακλά.** Επαναλαμβάνει κάτι που έχει λεχθεί. «Είπες ότι αυτό που έκανε η Μ. πόνεσε πολύ. Φαίνεται ότι ένιωσες πραγματικά ταπεινωμένος. Σωστά;».
- ❖ **Συνοψίζει.** Επανεκφράζει τις κύριες ιδέες ή θεματικές και αισθήματα που έχει εκφράσει ο/η ομιλητής/τρια. Αυτό παρέχει συνολική άποψη και μια βάση για να συνεχιστεί ο διάλογος, π.χ. «τα κύρια προβλήματα που έχεις λοιπόν μ' αυτό είναι...».
- ❖ **Επικυρώνει.** Δείχνει εκτίμηση για τις προσπάθειες του/της ομιλητή/τριας.

Τι δεν κάνει ο/η καλός/ή ακροατής/τρια:

- ✓ **Δεν διακόπτει** τον/τη συνομιλητή/τρια του/της πριν τελειώσει.
- ✓ **Δεν περιφρονεί, δεν σαρκάζεται, δεν προσβάλλει και δεν κοροϊδεύει.** Οι προσωπικές επιθέσεις ανεβάζουν το επίπεδο εχθρότητας και αυξάνουν τις πιθανότητες βίας.
- ✓ **Δεν γενικεύει** λέγοντας στον/στην συνομιλητή/τρια του/της ότι «πάντα το κάνεις αυτό» ή «ποτέ δεν το κάνεις αυτό».
- ✓ **Δεν ασκεί κριτική.** Συχνά σε μια συζήτηση ένα άτομο αναλαμβάνει αυθαίρετα το δικαίωμα να αποφασίσει αν οι άλλοι έχουν δίκιο ή άδικο, αν είναι σωστοί ή λανθασμένοι.
- ✓ **Δεν κατηγορεί.** Για να επικοινωνήσει κανείς και να λύσει προβλήματα, είναι σημαντικό να ξεφύγει από την ιδέα ότι κάποιος πρέπει να έχει το φταίξιμο.

Όταν διαφωνείς με κάποιον/α.....

- ✓ Προσπάθησε να κρατάς τη διαφωνία υπό έλεγχο, μην την αφήνεις να γίνεται όλο και μεγαλύτερη.
- ✓ Αν καταλάβεις ότι προσβάλλεις το άλλο άτομο ή ότι θυμώνεις, μπορείς να δοκιμάσεις ορισμένες τεχνικές διαχείρισης θυμού.
- ✓ Βρες τον χρόνο να ακούς τις εξηγήσεις του άλλου. Μπορεί ο/η καθένας/κάθε μια σας να έχει έναν καλό λόγο να νιώθει πληγωμένος/η και θυμωμένος/η.
- ✓ Όταν το αναγνωρίσετε αυτό, μπορεί να έχετε κάνει το πρώτο βήμα για να διορθώσετε τα πράγματα, ενώ, αν χρειαστεί, πρέπει να είστε έτοιμοι να ζητήσετε συγγνώμη.

Ενδεικτικές συμβουλές για την ομαλή επίλυση σύγκρουσης/διαφωνίας

1. Η κατάλληλη στιγμή

Είναι σημαντικό να ξεκαθαρίζεται μια σύγκρουση όσο πιο σύντομα γίνεται. Αν είναι δυνατόν, η διαφορά θα πρέπει να λύνεται αμέσως. Παρ' όλα αυτά όμως, υπάρχουν φορές που είναι καλύτερα να περιμένεις, ιδιαίτερα αν το άλλο άτομο είναι θυμωμένο, συγχυσμένο, πτωμένο, αναστατωμένο ή αν κρατάει αμυντική στάση και δεν έχει πρόθεση να ακούσει. Όταν υπάρχει σύγκρουση μεταξύ δύο ατόμων, είναι πολύ πιο εύκολο να ξεκαθαριστεί όταν τα άτομα είναι ήρεμα, παρά όταν υπάρχει επιθετική διάθεση.

2. Άκου προσεκτικά

Πρέπει να ακούς προσεκτικά, να είσαι ανοιχτός/ή στην κριτική και να ελέγχεις ότι κατάλαβες τι εννοεί ο άλλος. Προσπάθησε να διατηρείς την ψυχραιμία σου, συνέχισε να ακούς και φρόντισε αυτό να γίνεται εμφανές. Πρέπει να κοιτάς τον/τη συνομιλητή/τρια σου στα μάτια, να ελέγχεις αυτά που σου λέει και να τον/την διαβεβαιώνεις ότι τον/την καταλαβαίνεις. Μην κρατάς αμυντική στάση και όταν λες κάτι, να δίνεις στον άλλο την ευκαιρία να απαντήσει.

3. Περίγραψε τη συμπεριφορά και το πώς αυτή σε επηρεάζει – Μη χαρακτηρίζεις το άτομο

Παράδειγμα: ένα δεκατριάχρονο αγόρι λέει στη μητέρα του: «Αμάν, πια! Όλο γκρινιάζεις!» (Προτεινόμενη εναλλακτική λύση: «Μαμά, όταν αρχίζεις να γκρινιάζεις για το δωμάτιό μου, δεν το αντέχω. Και το κάνεις πολύ συχνά»).

Η μητέρα λέει: «Είσαι το πιο ακατάστατο παιδί που υπάρχει». (Προτεινόμενη εναλλακτική λύση: «Εγώ ενοχλούμαι Γιάννη, όταν βρίσκω τα ρούχα σου πεταμένα στο πάτωμα και το πιάτο του φαγητού σου πάνω στο γραφείο σου. Συχνά, νιώθω πως με εκμεταλλεύεσαι. Από δω και στο εξής μην περιμένεις να μαζεύω το δωμάτιό σου»).

4. Έλεγε το κίνητρό σου

«Έχω πρόθεση να φανώ χρήσιμος/η; Θέλω πραγματικά να βελτιώσω τη σχέση μου ή θα συνεχίσω να συγκρούομαι;» Θα πρέπει να υπάρχει εμπιστοσύνη και ενδιαφέρον μεταξύ των εμπλεκόμενων στη διαφορά. Συχνά, ωφελεί να λες κάτι που εκτιμάς ή σου αρέσει στον άλλο καθώς προσπαθείς να λύσεις το συγκεκριμένο ζήτημα. Εξήγησε για ποιον λόγο είναι σημαντικό για σένα να βρεθεί λύση, αλλά ταυτόχρονα προσπάθησε να καταλάβεις πόσο επηρεάζεται ο άλλος από αυτά που λες.

5. Ζήτη ξεκάθαρα αυτό που θέλεις

Πες, χωρίς περιστροφές, αυτό που θα ήθελες να κάνει ή να μην κάνει το άτομο με το οποίο έχεις τη διαφορά. Θα πρέπει βέβαια αυτό που ζητάς να είναι εφικτό. Είναι υπερβολικό, π.χ. να απαιτείς λεφτά για διασκέδαση τη στιγμή που η οικονομική κατάσταση της οικογένειάς σου δεν το επιτρέπει και οι γονείς σου είναι ήδη στεναχωρημένοι γι' αυτό.

6. Έλεγε, στο τέλος της συζήτησης, αν έχετε φθάσει σε συμφωνία με το άλλο πρόσωπο. Αν ένα από τα δύο μέρη δεν είναι ικανοποιημένο, συμφωνήστε να το συζητήσετε και πάλι.

Δραστηριότητες ενεργητικής ακρόασης

«Φτωχοί ακροατές»



Κάθεστε στο πάτωμα σε κύκλο και ένας/μία εθελοντής/τρια αφήνει το δωμάτιο, ενώ οι άλλοι συμφωνείτε σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο θα συμπεριφερθείτε ως «κακοί ακροατές/τριες». Κάθε ένας/μία επιλέγει να παρουσιάσει σαφώς έλλειψη ενδιαφέροντος και έλλειψης προσοχής



στον/στην «ομιλητή/τρια».

Για παράδειγμα: θα κοιτάζετε σε άλλη κατεύθυνση, θα ξύνεστε, θα κοιτάζετε το ρολόι σας, θα βήχετε κ.λπ. Ο/η ομιλητής/τρια επιστρέφει στην αίθουσα, κάθεται στο κέντρο του κύκλου και αρχίζει να μιλά για κάτι πάρα πολύ ενδιαφέρον (ταινία, ποδόσφαιρο). Μετά από κάποιο χρόνο διακόπτουμε και όλοι/ες οι ακροατές/τριες χειροκροτούν τον/την ομιλητή/τρια.

Άξονες συζήτησης:

- Πώς νομίζετε ότι αισθάνθηκε ο/η ομιλητής/τρια, ενώ εσείς δεν ακούγατε;
- Εάν ήσασταν ο/η ομιλητής/τρια, πώς θα είχατε αντιδράσει;
- Τι αισθάνθηκες όταν κανένας δεν σε άκουγε;

«Ετοιμάζω τη βαλίτσα»



«Ένας/μία μαθητής/τρια κατονομάζει ένα αντικείμενο που θα μπει στη βαλίτσα, ανάλογα με τον σκοπό και τον στόχο της συγκεκριμένης δραστηριότητας, π.χ. ετοιμάζω βαλίτσα για να κάνω Πάσχα στο χωριό. Στη συνέχεια ένα δεύτερο παιδί κατονομάζει το επόμενο αντικείμενο. Δίδεται προσοχή στο παιδί που μίλησε προηγουμένως, γιατί κάθε φορά που παίρνει τον λόγο το επόμενο παιδί πρέπει να επαναλάβει τη σχηματιζόμενη σειρά λέξεων. Αν κάποιο παιδί δεν μπορεί να επαναλάβει τη σειρά των λέξεων, υποβοηθείται από τα υπόλοιπα παιδιά.»

Οι κύκλοι αφήγησης



«Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο, παίρνουν μια γνωστή ιστορία και αρχίζουν να την κτίζουν πρόταση με πρόταση. Το κάθε παιδί αναφέρει μία μόνο πρόταση κάθε φορά, ενώ πρέπει να ακούσει πολύ προσεκτικά το προηγούμενο παιδί και βάζοντας τον σωστό σύνδεσμο, να προχωρήσει ακόμα ένα κομμάτι της ιστορίας.»

Μερικά κόλπα....

- Κάποιες λέξεις-κλειδιά, σύνδεσμοι, επιρρήματα ή επιρρηματικοί προσδιορισμοί μπορούν να είναι γραμμένοι σε χαρτόνια, για να διευκολύνουν τα παιδιά στην αναδιήγηση της ιστορίας.
- Πολύ χρήσιμα βοηθήματα είναι: η πέτρα και το κουβάρι. Η πέτρα γίνεται μαγική όταν ένα παιδί δεν ξέρει πώς να συνεχίσει και την τρίβει μέχρι να ανασυγκροτήσει τη σκέψη του. Το νήμα από το κουβάρι ρίχνεται στο παιδί που μιλά κάθε φορά και κρατιέται τεντωμένο ή ξετυλίγει το νήμα...»

Φύλλο Εργασίας 1: Λύστε τις διαφορές

Να χωριστείτε σε τρεις ομάδες και να διαβάσετε προσεκτικά την ιστορία που ακολουθεί:

Ο Μάρκος γυρνώντας από το σχολείο βρίσκει το δωμάτιο του άνω κάτω. Η ντουλάπα του είναι ανοικτή και πολλά από τα ρούχα του βρίσκονται σωριασμένα πάνω στο κρεβάτι. Ο πατέρας εξηγεί στον Μάρκο ότι ο μικρός του αδερφός δεν είχε καθαρή μπλούζα για να φορέσει και έτσι δανείστηκε μια δική του. Ο Μάρκος τρέχει στο δωμάτιο του αδερφού του, του Κώστα, και ζητά εξηγήσεις. Ο Κώστας δεν φαίνεται πρόθυμος να ανεχθεί τα νεύρα του αδερφού του και αρχίζει να του φωνάζει. Ο πατέρας προσπαθεί να ηρεμήσει τα δύο παιδιά που ετοιμάζονται να πιαστούν στα χέρια.

Η κάθε μία από τις τρεις ομάδες θα αναλάβει να μπει στη θέση ενός διαφορετικού προσώπου. Έτσι, η πρώτη ομάδα θα είναι ο Μάρκος, η δεύτερη ο Κώστας και η τρίτη ο πατέρας.

Να γράψετε σε συντομία τις σκέψεις και τα συναισθήματα του προσώπου που έχετε αναλάβει, κατά τη διάρκεια της σύγκρουσης. Τι νομίζετε ότι νιώθει ή σκέφτεται μπροστά σε αυτό που συμβαίνει;

.....

.....

.....

.....

.....

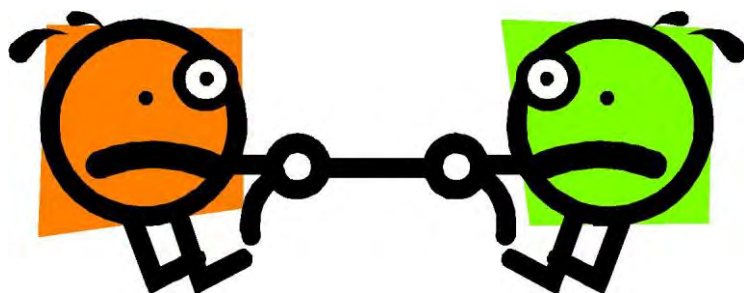
.....

.....

.....

Εκπρόσωπος της κάθε ομάδας θα διαβάσει δυνατά στην τάξη το κείμενο που έχει συνθέσει η ομάδα του.

- ❖ Να συζητήσετε στην τάξη πώς νιώθετε ακούγοντας το κείμενο της άλλης ομάδας από τη θέση του προσώπου που βρίσκεστε (π.χ. πώς νιώθετε ως Μάρκος, όταν ακούτε το κείμενο της ομάδας του Κώστα και της ομάδας του πατέρα;).
- ❖ Να διαλέξετε ένα μέλος της ομάδας σας που θα παίξει τον ρόλο του προσώπου που σας έχει ανατεθεί. Μπορείτε να προτείνετε τρόπους στους ήρωες της ιστορίας, για να επιλύσουν με αποτελεσματικότερο τρόπο τη σύγκρουση.



Φύλλο Εργασίας 2 : Σύγκρουση στην οικογένεια

Υπάρχει μια σύγκρουση αναγκών ανάμεσα στον γονέα/ κηδεμόνα και στο παιδί: Η κόρη θέλει να συνεχίσει να κάνει τα απογευματινά μαθήματα χορού που της αρέσουν και ο γονέας/ κηδεμόνας της επιμένει ότι θα πρέπει να τα σταματήσει, για να έχει περισσότερο χρόνο να αφιερώσει στο διάβασμα του σχολείου, ώστε να βελτιώσει τους βαθμούς της.

Οδηγία: Η κάθε ομάδα να δραματοποιήσει έναν διαφορετικό τρόπο έκβασης αυτού του σεναρίου:

Ομάδα Α: Αποφασίζει ο γονέας/κηδεμόνας ποια είναι η λύση, την αναγγέλλει στο παιδί και περιμένει το παιδί να την αποδεχτεί. Αν η λύση δεν αρέσει στο παιδί, προσπαθεί ο γονέας/κηδεμόνας με διάφορους τρόπους να το πείσει π.χ. με το καλό, με φωνές και στο τέλος, αν αποτύχει, ασκεί δύναμη και εξουσία (άσκηση τιμωρίας).

Ομάδα Β: Αποφασίζει ο γονέας/ κηδεμόνας τη λύση, την αναγγέλλει στο παιδί και περιμένει το παιδί να την αποδεχτεί. Το παιδί έχει τη δική του λύση και προσπαθεί να εκβιάσει τον γονέα/κηδεμόνα για να τη δεχτεί. Αν ο γονέας αντισταθεί, τότε το παιδί χρησιμοποιεί τη δύναμή του για να τον συμμορφώσει (φωνές, κλάματα, εκβιασμό, θυμό). Στο τέλος, ο γονέας/ κηδεμόνας υποχωρεί.

Ομάδα Γ: Ο γονέας/κηδεμόνας ζητά από το παιδί να συνεργαστεί μαζί του σε μια κοινή προσπάθεια επίλυσης κοινά αποδεκτή και από τους δύο. Προτείνονται λύσεις και από τις δύο πλευρές, αξιολογούνται και λαμβάνεται μια απόφαση για την καλύτερη αποδεκτή λύση, την οποία αποδέχονται και οι δύο πλευρές. Στο τέλος γίνεται η εφαρμογή της λύσης και κατά τη διάρκειά της γίνεται παρακολούθηση και αξιολόγηση της λειτουργίας της.

Υπόδυση ρόλων

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Να συζητήσετε στις ομάδες σας και να καταγράψετε αν αυτός ο τρόπος αντιμετώπισης της σύγκρουσης που έχετε δραματοποιήσει είναι σωστός ή όχι και δικαιολογήστε την άποψή σας:

.....

.....

.....

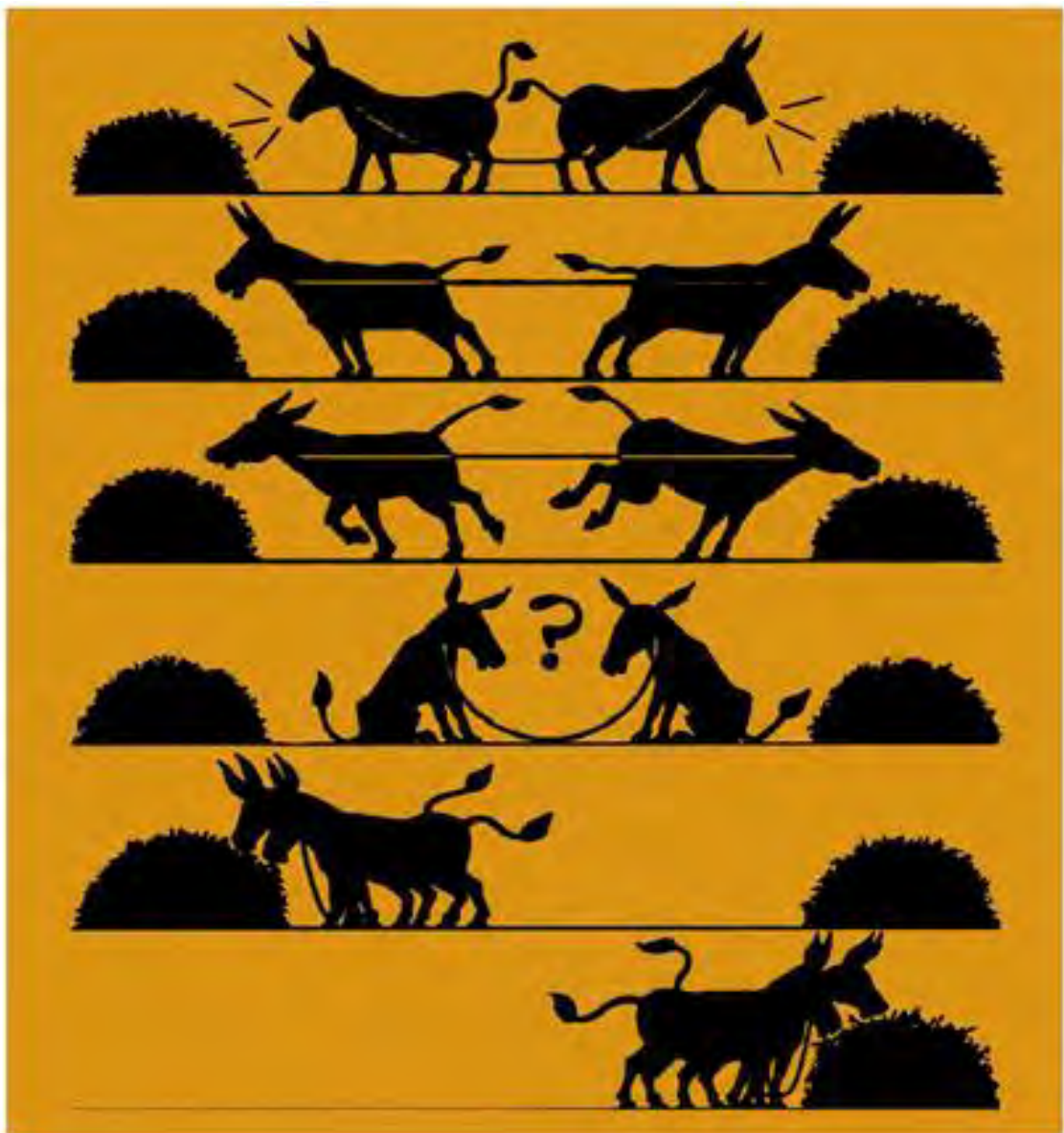
.....

.....

Φύλλο Εργασίας 3: Ας λύσουμε μαζί τις διαφορές μας!

Παρατηρήστε την πιο κάτω εικόνα και αποφασίστε με την ομάδα σας ποια είναι η επιθυμητή κατάληξη σε μια σύγκρουση. Κυκλώστε την επιλογή που σας αντιπροσωπεύει και δικαιολογήστε την απάντησή σας με επιχειρήματα.

1. Το ένα άτομο δεν παίρνει αυτό που θέλει, αλλά το δεύτερο άτομο τουλάχιστον κατάφερε αυτό που ήθελε.
2. Κανένας από τους δύο δεν παίρνει αυτό που θέλει.
3. Και οι δύο παίρνουν αυτό που θέλουν (κερδίζουν και οι δύο).



Πηγή: Conflict Resolution: Let's Resolve Conflicts Together (2009).

Φύλλο εργασίας 4: Εσύ πώς θα αντιδρούσες;

Να διαβάσετε τα πιο κάτω σενάρια και να αποφασίσετε ανά δυάδες, με τη βοήθεια της διαδικασίας επίλυσης συγκρούσεων, τον καλύτερο τρόπο με τον οποίο θα αντιδρούσατε στις συγκεκριμένες καταστάσεις.

Ακολουθώντας, να παρουσιάσετε, με υπόδυση ρόλων την τελική σας αντίδραση.

1. Στέκεσαι στην ουρά της καντίνας, και έρχεται ένας/μία μαθητής/τρια και σου παίρνει τη θέση.

2. Η μητέρα σου θυμώνει γιατί δεν καθάρισες το δωμάτιό σου όλη την εβδομάδα.

3. Κάποιος/α φίλος/η σου λέει κάτι προσβλητικό για σένα μπροστά από όλη την τάξη. Εσύ αισθάνεσαι ντροπιασμένος/η.

4. Ένας/μία από τους/τις συμμαθητές/τριές σου σκίζει κατά λάθος το φυλλάδιο με τις ερωτήσεις που απαντήσατε στην ομάδα.

5. Η φίλη σου υποσχέθηκε ότι θα σου επιστρέψει το τετράδιό σου το πρωί, αλλά το ξεχνά. Αισθάνεσαι πολύ θυμωμένη γιατί πραγματικά χρειάζεσαι το τετράδιο αυτή τη μέρα.

6. Κάποιος συμμαθητής σου δεν σε προσκαλεί στο πάρτι που θα κάνει, αλλά προσκαλεί όλους τους υπόλοιπους φίλους σου.

7. Ένα παιδί σε κοροϊδεύει την ώρα του διαλείμματος. Θέλεις να του/της απαντήσεις, χωρίς να δείξεις ότι σε πείραξε.

8. Δύο αδερφές στο σπίτι βλέπουν τηλεόραση, αλλά δεν συμφωνούν στο κανάλι που θέλουν να παρακολουθήσουν.



Κεφάλαιο 4: Τα συναισθήματά μου

Δραστηριότητα

Ζωγράφισε στον κύκλο κάτω από την φράση το συναίσθημα που σε αντιπροσωπεύει όταν ακούς τη φράση....

Τι υπέροχη δουλειά. Μπράβο σου!

Μην με ενοχλείς. Απλά άσε με ήσυχο/η!

Μπράβο! Τι υπέροχο κέικ έφτιαξες!

Τελείωσε τώρα αμέσως τα μαθήματά σου.

Βοήθησε τον/την αδερφό/η σου με τις δουλειές του σπιτιού.

Ξανακάνε την άσκησή σου. Την έκανες όλη λάθος.

Μπορείς να συναντηθούμε σήμερα να διαβάσουμε μαζί;

Τελειώνει! γιατί αργείς τόσο πολύ;

Δραστηριότητα

Πάρε ένα στυλό και γράψε το συναίσθημα που ταιριάζει στην κάθε έκφραση.

Έκπληξη

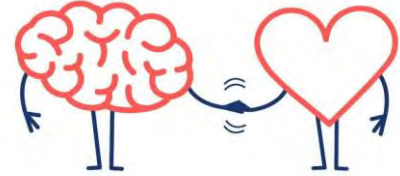


Όλοι έχουμε συναισθήματα. Η χαρά, η λύπη, ο θυμός, ο φόβος, η έκπληξη και η αηδία είναι μερικά από τα συναισθήματα που μπορούμε να νιώσουμε ως αντίδραση σε κάποιο ερέθισμα.

Με το μυαλό και την καρδιά

4.1 Τι είναι το συναίσθημα

«Ως συναίσθημα ορίζεται οτιδήποτε νιώθει ένα άτομο, όταν αξιολογεί ένα γεγονός με συγκεκριμένο τρόπο και συνήθως οδηγεί σε αλλαγές στον ανθρώπινο οργανισμό ή τη συμπεριφορά». Έτσι, όλα τα συναισθήματα είναι ουσιαστικά κίνητρα για δράση. Άρα, τα συναισθήματα οδηγούν σε πράξεις τις οποίες μπορούμε να αντιληφθούμε.



Σε γενικές γραμμές, θα λέγαμε πως ως συναίσθημα ορίζεται μια:

έντονη ψυχοσωματική εμπειρία που αφήνει στο άτομο κάποια θετική ή αρνητική διάθεση.

Αυτή η ψυχοσωματική εμπειρία μπορεί να προκληθεί τόσο από εξωτερικούς όσο και από εσωτερικούς παράγοντες προς το άτομο.

Τα συναισθήματα είναι πολύ χρήσιμα, διότι επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας! Για παράδειγμα, όταν νιώθουμε φόβο, προσπαθούμε να ξεφύγουμε από τον κίνδυνο. Όταν νιώθουμε χαρά, χαλαρώνουμε. Οι πρόγονοί μας βασίζονταν στα συναισθήματά τους για να επιβιώσουν, ενώ εμείς σήμερα τα χρησιμοποιούμε για να διαχειριστούμε και να σχεδιάσουμε τη ζωή μας. Τα συναισθήματα προκαλούνται πολύ γρήγορα, το καλό όμως είναι ότι μπορούμε όχι μόνο να τα αναγνωρίσουμε, αλλά και να τα αλλάξουμε.

Το πώς νιώθεις και αντιδράς σε διάφορες καταστάσεις εξαρτάται από:

... όσα έχεις
ζήσει

... πώς
νιώθεις για
τον εαυτό
σου

... τον
χαρακτήρα
σου

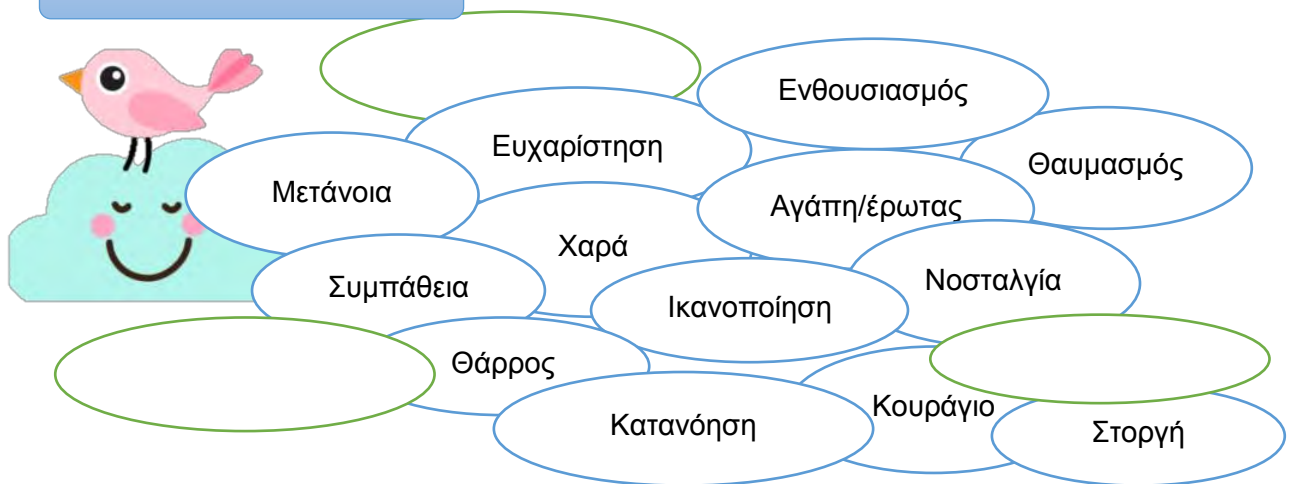
Τα συναισθήματα μπορεί να συμβαίνουν πολύ γρήγορα, αλλά μπορούν να διαρκέσουν ώρες, ημέρες, μήνες, ακόμα και χρόνια.

Έχουμε συναισθήματα από μωρά. Αρχικά στα ερεθίσματα αντιδρούμε με απλές γκριμάτσες ή άλλους τρόπους όπως είναι το χαμόγελο, το γέλιο ή το κλάμα. Καθώς μεγαλώνουμε, βελτιώνεται η ικανότητά μας να ξέρουμε τι νιώθουμε και να το περιγράψουμε με λέξεις

4.2 Ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα

Τα συναισθήματα μπορεί να είναι **ευχάριστα** ή **δυσάρεστα**.

Στα ευχάριστα ανήκουν:



Στα δυσάρεστα ανήκουν:



Συμπλήρωσε τα κενά σχήματα με παραδείγματα ευχάριστων και δυσάρεστων συναισθημάτων.

Δραστηριότητα!

Είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας και ακόμα σημαντικότερο να μάθουμε να τα διαχειριζόμαστε.

Αυτό ονομάζεται **Συναισθηματική Νοημοσύνη** και μας βοηθά να χτίζουμε σχέσεις, να επιλύουμε διαφορές, να ξεπερνάμε παλιότερα δύσκολα συναισθήματα και άρα να επιτυγχάνουμε και να ευτυχούμε στη ζωή.

4.2.1 Αντιμετωπίζοντας τα δυσάρεστα συναισθήματα

Δυσάρεστα συναισθήματα... κάποια συναισθήματά μας είναι δυσάρεστα.. δύο από τα πιο συχνά είναι ο θυμός και το άγχος. Ας τα δούμε λίγο πιο αναλυτικά! Σκοπός μας δεν είναι να μην νιώθουμε ποτέ θυμό ή άγχος! Αυτό είναι ακατόρθωτο. Στόχος μας είναι να μάθουμε να τα διαχειριζόμαστε όσο το δυνατόν καλύτερα.

4.2.1.1 Ο Θυμός

Γιατί είμαι τόσο θυμωμένος/η;

Το συναίσθημα του θυμού είναι καμιά φορά μια φυσιολογική, υγιής ανταπόκριση απέναντι σε αρκετές καταστάσεις. Ίσως πρόκειται για κάτι που είναι (ή φαίνεται) άδικο ή κάτι που σε μπερδεύει ή σε φέρνει σε αμηχανία. Ίσως εκείνη την στιγμή δεν μπορείς να διαχειριστείς τα συναισθήματά σου. Ή πιστεύεις ότι είσαι αβοήθητος/η, δεν σε παίρνουν στα σοβαρά ή είσαι παγιδευμένος/η σε μια κατάσταση που δεν σου αρέσει. Ο θυμός μπορεί να αυξηθεί με τον καιρό και να σε εκπλήξει.

Όλοι πρέπει να μάθουμε να ελέγχουμε τον θυμό μας, για να μην κάνουμε κακό στις σχέσεις μας και να μην τρομάζουμε τους άλλους. Ο ανεξέλεγκτος θυμός κάνει κακό και σε σένα και στους γύρω σου. Δεν είναι κακό να είσαι θυμωμένος, αρκεί να το ελέγχεις.

Καμιά φορά οι άνθρωποι που θυμώνουν συμπεριφέρονται άσχημα, φωνάζουν, σπάνε πράγματα, κάνουν κακό στους γύρω τους ή τους προσβάλλουν. Άλλοι στρέφουν τον θυμό τους προς τον εαυτό τους και ξεσπούν στο σώμα τους, στις σκέψεις και στην αυτοεκτίμησή τους. Όλα αυτά είναι σημάδια ότι πρέπει να ζητήσεις στήριξη.

Όταν σε κυριεύει ο θυμός, δεν μπορείς να σκεφτείς καθαρά. Μπορεί να σου γίνει συνήθεια να υποκύπτεις σε μια θυμωμένη σκέψη ή συμπεριφορά, κάτι που θα σε κάνει να νιώθεις χειρότερα. Μπορεί να νομίζεις ότι είναι δύσκολο να ελέγξεις τον θυμό σου, αλλά θα τα καταφέρεις αν έχεις υποστήριξη.

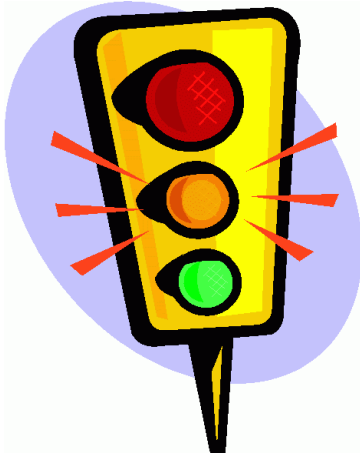
Τι μου συμβαίνει;



Όταν θυμώνεις, στο σώμα σου συμβαίνουν μεγάλες αλλαγές. Η καρδιά σου χτυπά πιο έντονα και πιο γρήγορα στο στήθος σου, μπορεί να σφίχτεί το στομάχι σου, να σφίξεις τα δόντια σου και τις γροθιές σου, ενώ ολόκληρο το σώμα σου ίσως νιώσει μια ανεξέλεγκτη ένταση. **Είναι σημαντικό να αναγνωρίζεις τα προειδοποιητικά σημάδια, ώστε να πάρεις τον έλεγχο!** Όταν θυμώνουμε, δεν μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη συνηθισμένη λογική και την ευφυΐα μας. Μας κατακλύζουν εγκεφαλικές χημικές ουσίες που πνίγουν τις πραγματικές μας σκέψεις για να καταφέρουμε να τα βγάλουμε πέρα.

Ενδεικτικός τρόπος αντιμετώπισης του θυμού

Το «φανάρι» της διαχείρισης του θυμού



ΣΤΑΜΑΤΑ
(Ηρέμησε)

ΣΚΕΨΟΥ
(Μίλησε για το πρόβλημα και πώς νιώθεις για αυτό. Θέσε έναν θετικό στόχο. Σκέψου εναλλακτικές λύσεις)

ΠΡΑΞΕ
(Προχώρησε και εφάρμοσε το καλύτερο σχέδιο)

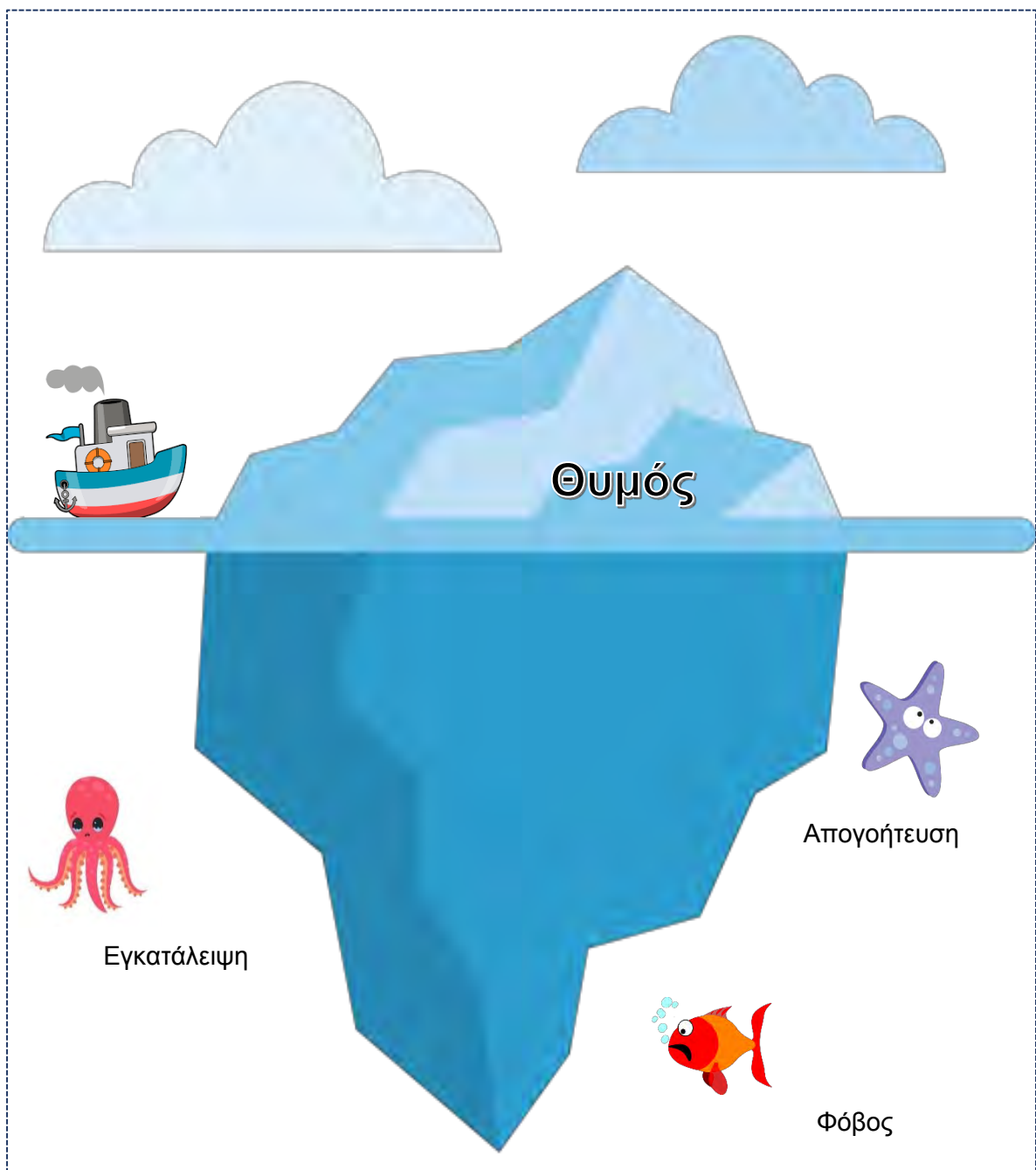
Ενδεικτικές τεχνικές για να ελαχιστοποιήσεις τον θυμό σου

1. Κάνε ένα διάλειμμα. Απομακρύνσου από την πηγή του θυμού και ηρέμησε
2. Διευκρίνισε μέσα σου ποιο είναι το πρόβλημα
3. Αποστασιοποιήσου από την κατάσταση
4. Δες τα υπέρ και τα κατά
5. Πες πώς νιώθεις όταν κάτι σε ενοχλεί
6. Μην χρησιμοποιείς «χτυπήματα κάτω από τη μέση», χαρακτηρισμούς, ερμηνείες, κατηγορίες
7. Δέξου τη διαφορετικότητα του άλλου. Μην λες στους άλλους πώς πρέπει να σκεφτούν ή να νιώσουν
8. Να είσαι συγκεκριμένος/η και σαφής όταν ζητάς κάτι.

Φύλλο εργασίας 1: Το παγόβουνο του θυμού

Όπως και σε ένα παγόβουνο βλέπουμε μόνο την επιφάνεια, ενώ από κάτω υπάρχει ένα άλλο πολύ μεγαλύτερο κομμάτι που δεν φαίνεται, έτσι και ο θυμός είναι ένα σύνθετο συναίσθημα και τις περισσότερες φορές προκαλείται πάντοτε από άλλα, κρυμμένα συναισθήματα.

1. Σκέψου ένα πρόσφατο γεγονός που σε έκανε να νιώσεις θυμό.
(Το συναίσθημα του θυμού αναγράφεται στο πάνω μέρος του παγόβουνου, αφού είναι το συναίσθημα που μπορούν οι άλλοι άνθρωποι να δουν).
2. Έπειτα, σκέψου ποιο κομμάτι των σκέψεων, συναισθημάτων, πράξεων μπορεί να μην ήταν ορατό στους άλλους. Στο υποθαλάσσιο μέρος του παγόβουνου σημείωσε τα συναισθήματα που πυροδότησαν το συναίσθημα του θυμού. Ενδεικτικά, αναφέρονται μερικά για να σε βοηθήσουν.



Φύλλο εργασίας 2: Το θυμόμετρο

1

Όταν θυμώνεις, είσαι σαν μια κατσαρόλα με νερό που βράζει. Το ένα λεπτό σιγοβράζει και το επόμενο σου βγαίνουν ατμοί από τα αυτιά. Γράψε περιπτώσεις στις οποίες ένιωσες διαφορετικά επίπεδα θυμού.

Έξαλλος/η



Εξαγριωμένος/η



Θυμωμένος/η



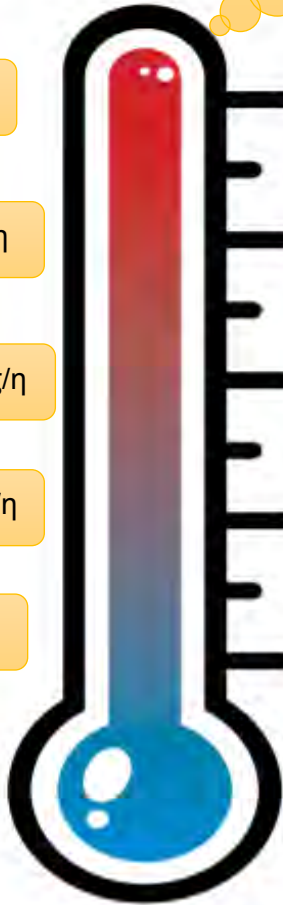
Εκνευρισμένος/η



Ενοχλημένος/η



Ήρεμος/η



2



Σε αυτό το ανθρωπάκι γράψε πού και πώς νιώθεις θυμό!

Συμβουλές για να κρατήσεις την ψυχραιμία σου!

Πώς να πάρεις τον έλεγχο

Όταν νιώσεις τον θυμό να αναδύεται από μέσα σου, μπορείς να κάνεις διάφορα πράγματα. Ένας από τους πιο σημαντικούς τρόπους να πάρεις τον έλεγχο είναι να έχεις καταστρώσει ένα σχέδιο για το πώς θα ελέγχεις τον θυμό σου, όταν χρειαστεί. Μπορείς να μιλήσεις σε κάποιον για αυτό. Μπορεί να είναι γονιός, σχολικός σύμβουλος ή ψυχολόγος.

Αναγνώρισε
τα προειδοποιητικά σημάδια.

Απομακρύνσου.
Βρες κάπου να καθίσεις μέχρι
να ηρεμήσεις ή κάνε κάτι που
απαιτεί ενέργεια.

Έλεγε την αναπνοή:
εισπνοή σε τρεις χρόνους, εισπνοή
σε πέντε. Συνέχισε μέχρι να
ηρεμήσεις.

Σκέψου κάτι ευχάριστο ή μέτρα
μέχρι το δέκα... ή το εκατό.

Πιες λίγο νερό.
Αυτό κάνει την το σημείο εκείνο του
εγκεφάλου σου που ονομάζεται
αμυγδαλή να ξαναβρεί τη φυσιολογική
συμπεριφορά της πιο γρήγορα.

Ζήτησε βοήθεια
αν την χρειαστείς.



4.2.1.2 Το άγχος



Τα αισθήματα της ανησυχίας ή του άγχους μπορεί να ενταθούν στη διάρκεια της εφηβείας. Είναι σημαντικό να βρεις υγιείς τρόπους να τα χειριστείς, ώστε να μην μπαίνουν εμπόδιο στον δρόμο σου!

Όταν αγχώνεσαι, μπορεί να μην νιώθεις άνετα σωματικά και να ταράζεσαι συναισθηματικά. Μπορεί να νιώθεις ένα σφίξιμο στο σώμα σου, ταχυκαρδία, τρέμουλο, εφίδρωση στα χέρια ή να έχεις τελείως ανάμεικτα συναισθήματα στο μυαλό σου. Μπορεί να νιώθεις πιο ανήσυχος/η, τρομαγμένος/η, ή απελπισμένος/η από ότι συνήθως χωρίς προφανή λόγο. Πράγματα που είναι λιγάκι ενοχλητικά μπορεί να σε ταράζουν, να σε θυμώνουν και να σε κάνουν να φέρεσαι παράλογα και ίσως λίγο αργότερα να μετανιώσεις.

Το στρες είναι η αντίδραση του σώματος και του μυαλού στην πίεση ή την απειλή, όπως όταν έχεις ένα σημαντικό διαγώνισμα για παράδειγμα, ή σε επέλεξαν να πεις ένα ποίημα στη γιορτή του σχολείου.

Υπάρχουν και καλά νέα!

Το θετικό άγχος!

Το θετικό άγχος προσφέρει διασκέδαση και ενθουσιασμό στη ζωή μας. Μας δίνει λόγο να ξυπνάμε κάθε πρωί και να προσπαθούμε για κάτι. Θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως μια μορφή κινήτρου. Εάν τα πάντα στη ζωή ήταν εύκολο να επιτευχθούν, δεν θα υπήρχε κανένας λόγος να κάνουμε τίποτα προκλητικό ή δύσκολο. Το θετικό άγχος μάς προκαλεί να εκτιμήσουμε τη ζωή και τις δοκιμασίες που συναντούμε κάθε μέρα. Το θετικό άγχος μάς κάνει να κοιτάζουμε τη ζωή διαφορετικά. Το θετικό άγχος μετατρέπει τις αγχωτικές καταστάσεις σε προκλήσεις αντί για απειλές. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο έχουμε τα συναισθήματα του ενθουσιασμού και της χαράς από το τέλος ενός έργου, στην εργασία, στο σπίτι ή στο σχολείο.

Κύκλωσε τις λέξεις που αντανακλούν τι αισθάνεσαι όταν αγχώνεσαι. Πρόσθεσε στα κενά κουτιά τυχόν άλλες λέξεις που δείχνουν πώς αισθάνεσαι!

Δραστηριότητα!

Τρόμος

Καρδιοχτύπι

Τρέμουλο

Σιωπή

Δυσφορία

Υπερένταση

Αδιαθεσία

Αμηχανία

Πώς μπορώ να χαλαρώσω από το άγχος;

1. Ρώτησε τον εαυτό σου: «θα έχει σημασία αυτό σε έναν χρόνο ή έστω σε έναν μήνα;» Μια παύση για να δεις τα πράγματα από μια ευρύτερη οπτική, θα σε βοηθήσει να κρατήσεις τις ανησυχίες σου υπό έλεγχο, ώστε να μην αγχώνεσαι για μικροπράγματα.
2. Εστίασε σε ό,τι μπορεί να πάει καλά και όχι σε ό,τι μπορεί να πάει στραβά. Αν φαντάζεσαι τη χειρότερη δυνατή έκβαση, το μόνο που θα καταφέρεις είναι απλώς να ανησυχείς περισσότερο.
3. Να θυμάσαι ότι δεν μπορείς να ελέγξεις τα πάντα. Μερικές φορές, είναι ανακουφιστικό να υπενθυμίζεις στον εαυτό σου ότι δεν μπορείς να προβλέψεις το μέλλον ή να ελέγξεις ορισμένα αποτελέσματα.
4. Κινήσου. Χορός, ποδόσφαιρο, ποδηλασία... ό,τι σε κάνει να κινείσαι, κάνε το. Η σωματική δραστηριότητα είναι ένας πολύ καλός τρόπος να διώξεις το άγχος.
5. Μείνε εντός του προγράμματος. Θέσε στόχους στον εαυτό σου και επικεντρώσου σε μία εργασία τη φορά, για να αποφύγεις να νιώσεις ότι πνίγεσαι.
6. Κοιμήσου, κοιμήσου, κοιμήσου. Όταν είμαστε κουρασμένοι, το άγχος αυξάνεται. Σβήσε λοιπόν το φως και πάρε έναν υπνάκο!
7. Μίλησε σε κάποιον. Αν ζορίζεσαι, το σημαντικότερο που μπορείς να κάνεις είναι να το συζητήσεις. Μίλησε σε κάποιον/α καθηγητή/τρια, γονιό ή άλλον/η έμπιστο/η ενήλικα-εκείνοι/ες μπορούν να σε βοηθήσουν και θα το κάνουν!
8. Ανάπνευσε σωστά! Η διαφραγματική αναπνοή που γίνεται από την κοιλιά ενεργοποιεί το παρασυμπαθητικό σύστημα του οργανισμού, το οποίο επιφέρει τη χαλάρωση.

Αναπνοές 3:5

Λειτουργεί όπου και να είσαι, ό,τι και αν κάνεις. Το καλύτερο είναι ότι κανείς δεν θα καταλάβει καν ότι το κάνεις, για αυτό αν χρειαστεί ποτέ να ηρεμήσεις χωρίς να σε πάρουν χαμπάρι, δοκίμασέ το. Αν είσαι μόνος/η, μπορείς να κλείσεις και τα μάτια.

Κάθισε αναπαυτικά. Πρόσεξε πώς εισπνέεις και εκπνέεις. Έπειτα από μερικές αναπνοές, άρχισε να μετράς από μέσα σου, κάνοντας την κάθε εισπνοή να κρατά

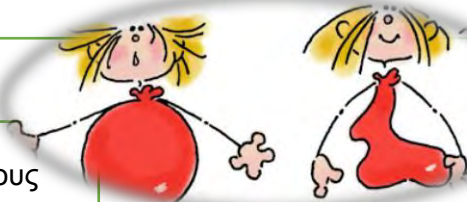
3 χρόνους και κάθε εκπνοή **5** χρόνους. Παίρνε ήρεμες ανάσες. Το έπιασες;

Τέλεια! Συνέχισε όσο θέλεις ή μέχρι να νιώσεις καλύτερα ξανά.

Αν συνεχίσεις να το κάνεις αυτό κάθε μέρα, μπορείς να βελτιώσεις την αντίδρασή σου απέναντι στο άγχος.



εισπνοή σε 3 χρόνους



εκπνοή σε 5 χρόνους

Φύλλο Εργασίας 4: Πώς θα ένιωθες αν σου συνέβαιναν τα πιο κάτω γεγονότα;

1. Ένας/μία συμμαθητής/τρια σου σε κουτσομπολεύει στην παρέα σου.

2. Συνεργάζεσαι με τρεις συμμαθητές/τριές σου σε μια σχολική εργασία. Αυτοί/ές όμως αποφάσισαν να αλλάξουν το θέμα χωρίς να σε ρωτήσουν.

3. Κάποιος/α παίρνει κάτι δικό σου χωρίς να σε ρωτήσει.

4. Οι γονείς σου θέλουν να μετακομίσουν σε άλλη πόλη και θα χρειαστεί να αποχωριστείς τους φίλους σου.

5. Ξενύχτησες, για να μπορέσεις να τελειώσεις μια μελέτη για το σχολείο. Δεν κατάφερες να την παραδώσεις εντός της προθεσμίας, γιατί ξαφνικά χάλασε ο ηλεκτρονικός υπολογιστής τη στιγμή της εκτύπωσής της.

6. Είχες όλα τα πράγματα στο δωμάτιό σου τακτοποιημένα και όμορφα και η/ο αδελφή/ός σου τα έκανε άνω κάτω, καθώς έψαχνε το παιχνίδι της/του.

7. Κάποιος/α έχει κάνει λήψη της φωτογραφίας σου από την προσωπική σου ιστοσελίδα κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Facebook, Instagram) και την έχει αναρτήσει σε ένα ψεύτικο προφίλ που έχει δημιουργήσει.

Οδηγίες: Η κάθε ομάδα επιλέγει ένα από τα πιο πάνω σενάρια και συζητά τα πιο κάτω σημεία.

1. Ποιο είναι το κυριότερο συναίσθημα που θα ένιωθες αν βίωνες αυτή την κατάσταση;

.....
.....
.....

2. Γιατί πιστεύεις πως θα ένιωθες αυτό το συναίσθημα;

.....
.....
.....

3. Με ποιον τρόπο θα διαχειριζόσουν αυτή την κατάσταση;

.....
.....
.....

4. Αν αφιέρωνες λίγο χρόνο για να ηρεμήσεις, θα αντιδρούσες διαφορετικά; Δικαιολόγησε την απάντησή σου.

.....
.....
.....

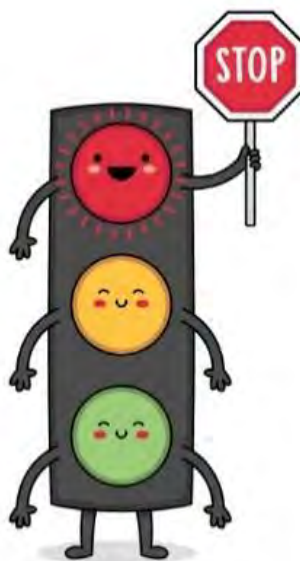
5. α) Μελέτησε τον ενδεικτικό τρόπο αντιμετώπισης του θυμού που παρουσιάζεται στην σελίδα 90 του τετραδίου σου με τίτλο: το «φανάρι» της διαχείρισης του θυμού. Προσπάθησε να εφαρμόσεις τον προτεινόμενο τρόπο, για να αντιμετωπίσεις τα αρνητικά συναισθήματα που σου προκάλεσε το πρόβλημα του σεναρίου της ομάδας σου.

β) Θεωρείς πως το «φανάρι» διαχείρισης του θυμού είναι ένας τρόπος που πολλές φορές μπορεί να σε βοηθήσει να αντιμετωπίσεις καταστάσεις όπου κυριαρχούν αρνητικά συναισθήματα, όπως είναι το άγχος και ο θυμός;

.....
.....
.....
.....

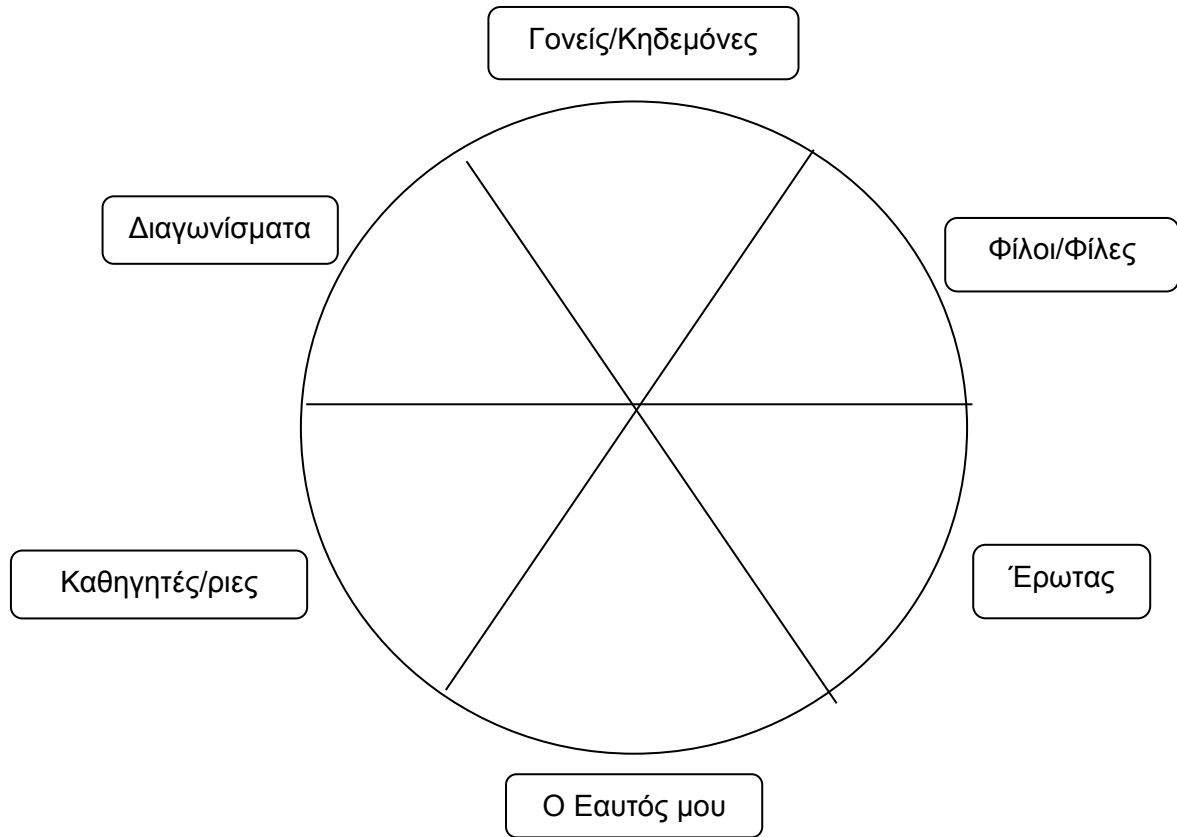
γ) Σκέψου με τα μέλη της ομάδας σου τρόπους, με τους οποίους μπορείτε να «διαφημίσετε» το «φανάρι διαχείρισης θυμού» καθώς και άλλους τρόπους διαχείρισης των αρνητικών συναισθημάτων, στον χώρο του σχολείου ή και στην κοινότητά σας.

.....
.....
.....
.....



Φύλλο εργασίας 5: Καταστάσεις που προκαλούν άγχος

1. Να ζωγραφίσετε με χρώματα το κάθε κομμάτι του κύκλου, εκφράζοντας τα συναισθήματά σας για το κάθε ένα από τα παρακάτω σημεία. Στη συνέχεια, να γράψετε δύο συναισθήματα που σας δημιουργεί αυτό δίπλα από κάθε βελάκι.



2. Να δικαιολογήσετε το χρώμα που δώσατε στο κάθε κομμάτι του κύκλου:

➤ Γονείς/Κηδεμόνες

.....
.....

➤ Φίλοι/Φίλες

.....
.....

➤ Έρωτας

.....
.....

➤ Ο εαυτός μου

.....
.....

➤ Καθηγητές/τριες

.....
.....

➤ Διαγωνίσματα

.....
.....

3. Να ιεραρχήσετε τις πιο πάνω καταστάσεις που σας προκαλούν άγχος από το 1- 6 τοποθετώντας στον αριθμό 1 την κατάσταση που σας προκαλεί το περισσότερο άγχος.



Δραστηριότητα χαλάρωσης

Το αγαπημένο μου μέρος

Σκέψου ένα αγαπημένο μέρος. Μπορεί να είναι ένα μέρος που έχεις επισκεφτεί και σου άρεσε ή ένα μέρος που υπάρχει το μυαλό σου. Κλείσε τα μάτια και φαντάσου την εικόνα αυτή όσο πιο ζωντανά μπορείς.

- Άκουσε τον ήχο από τα κύματα ή τον άνεμο που τρέχει ανάμεσα στα δέντρα.
- Μύρισε τα αρώματα των λουλουδιών.
- Νιώσε τα απαλά σεντόνια και τη ζεστασιά του κρεβατιού σου.
- Φαντάσου τον ήλιο να λάμπει στο πρόσωπό σου.



Αυτός είναι ένας τρόπος που μπορεί να σε βοηθήσει να νιώσεις ήρεμα και χαλαρά. Μπορείς να κλείνεις τα μάτια και να κάνεις αυτή την άσκηση για 10 λεπτά, πριν από κάτι που σε αγχώνει. Για παράδειγμα, αν πρόκειται να γράψεις διαγώνισμα και νιώθεις άγχος, κάνε αυτή την άσκηση 10 λεπτά πριν ξεκινήσεις για το σχολείο.

Εσένα τι σε κάνει χαρούμενο/η;

Δραστηριότητα

Είναι το καλύτερο συναίσθημα στον κόσμο!

Ο καθένας χαίρεται με κάτι διαφορετικό

Οι φίλοι μου

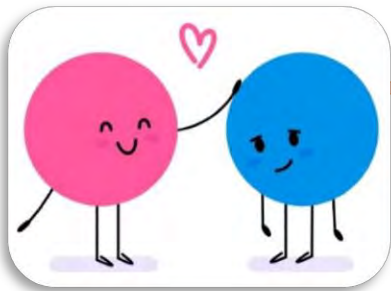
Η μουσική

Το καλοκαίρι

4.3 Η ενσυναίσθηση

Είναι η συναισθηματική ταύτιση με ένα άλλο άτομο. Η αναγνώριση και η κατανόηση της θέσης, του συναισθήματος, των σκέψεων ή της κατάστασης κάποιου άλλου.

Ένα άτομο που έχει ενσυναίσθηση, μπορεί να αναγνωρίσει, να αντιληφθεί και να αισθανθεί αυτό που αισθάνεται ένα άλλο άτομο. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να βάλει τον εαυτό του στη θέση του άλλου, να κατανοήσει τη συμπεριφορά του και να αναγνωρίσει τα κίνητρά της. Πρόκειται για ένα εξαιρετικά ισχυρό εργαλείο επικοινωνίας.

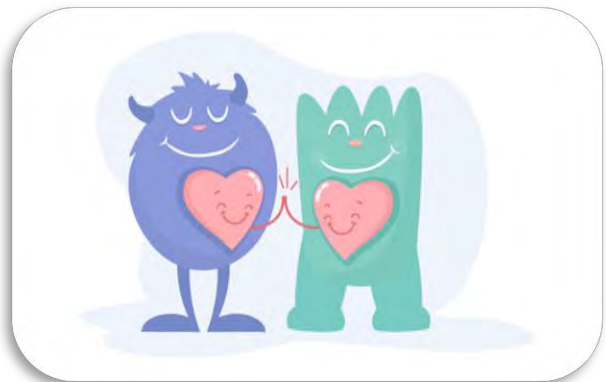


Εσύ έχεις ενσυναίσθηση;

Αναλόγισου πόσο συχνά στην καθημερινότητα θέλεις να επιβάλλεις τα θέλω σου και να ορίσεις στους άλλους πώς θα πρέπει να δρουν, να σκέφτονται, να ενεργούν και να αισθάνονται. Κάποιες φορές, όταν οι άλλοι μιλούν, μπορεί να σου συμβαίνει να δείχνεις ότι ακούς, αλλά στην πραγματικότητα, απλά να σκέφτεσαι τι θα απαντήσεις, όχι με διάθεση πραγματικά να τους κατανοήσεις και να τους αφουγκραστείς αλλά με διάθεση να τους διορθώσεις, να τους ελέγξεις, να τους δείξεις πως κάνουν λάθος ή να τους επιλύσεις εσύ το πρόβλημα.

Κάποιες φορές εξαιτίας αυτού μπορεί να τους διακόπτεις βίαια γιατί δεν αντέχεις να ακούς κάτι που δεν συνάδει με τις δικές σου θέσεις, να γίνεσαι επικριτικός μαζί τους, να υψώνεις τον τόνο της φωνής σου, να νιώθεις αρνητικά συναισθήματα που μπορεί στη χειρότερη μορφή τους να καταλήξουν σε ακραίες συναισθηματικές εκδηλώσεις και ενέργειες.

Αν θυμηθείς τις σημαντικές σχέσεις στην ζωή σου, στην οικογένεια, στο σχολείο, στην εργασία θα δεις πως κάποιες φορές φαντάζει δύσκολο να παραμερίσεις τη δική σου θέση, την υπεράσπιση της δικής σου γνώμης, την έντονη ανάγκη να ακουστείς, την ανάγκη του να κατευθύνεις, να διορθώσεις, να ελέγξεις, να νιώσεις ότι υπερτερείς έναντι των άλλων.



Πόσο συχνά, αφήνουμε στ' αλήθεια, τα σημαντικά πρόσωπα της ζωής μας να μπορούν να εκφράσουν ελεύθερα τα συναισθήματα, τις στάσεις και τις απόψεις τους χωρίς να νιώθουν ότι βάλλονται, ότι κατευθύνονται ή ελέγχονται; Πόσο συχνά το επέτρεψαν οι σημαντικοί άλλοι σε μας να το κάνουμε; Πόσο συχνά τους δίνουμε και μας δίνουν το δικαίωμα να αποφασίσουμε οι ίδιοι τον τρόπο που επιθυμούμε να ζούμε, να δρούμε και να υπάρχουμε;

Ας ακούσουμε ο ένας τον άλλον με ενσυναίσθηση...

Αυτό μου ακούγεται πολύ δύσκολο....

Τι μπορώ να κάνω για σένα;

Είμαι εδώ.....

Πες μου, σε ακούω...

Είμαι εδώ.....

Πώς αισθάνεσαι;

**Ακούω με ενσυναίσθηση
Σε νιώθω
ΘΕΛΩ ΝΑ ΣΕ ΑΚΟΥΣΩ**

Θα μπορούσε να είναι και χειρότερα...

Αλήθεια; Εγώ να δεις τι έπαθα....

Μήπως να δοκίμαζες...;

Θα είσαι μια χαρά

Έλα μωρέ πως κάνεις έτσι...

Το ίδιο συνέβη και σε μια φίλη μου.. κάτσε να σου πω... ;

**Δεν ακούω με ενσυναίσθηση
ΒΙΑΖΟΜΑΙ, ΘΕΛΩ ΝΑ ΤΟ ΦΤΙΑΞΩ**

Οφέλη της ενσυναίσθησης

Αναπτύσσεται αμοιβαία κατανόηση

Αναπτύσσεται αμοιβαίος σεβασμός

Αναπτύσσεται εμπιστοσύνη

Οι άνθρωποι έρχονται πιο κοντά ο ένας στον άλλο

Βοηθά στην έκφραση των συναισθημάτων

Ερμηνεύονται τα μηνύματα του/της συνομιλητή/τριας μας, του άλλου ατόμου και δίνονται οι κατάλληλες απαντήσεις

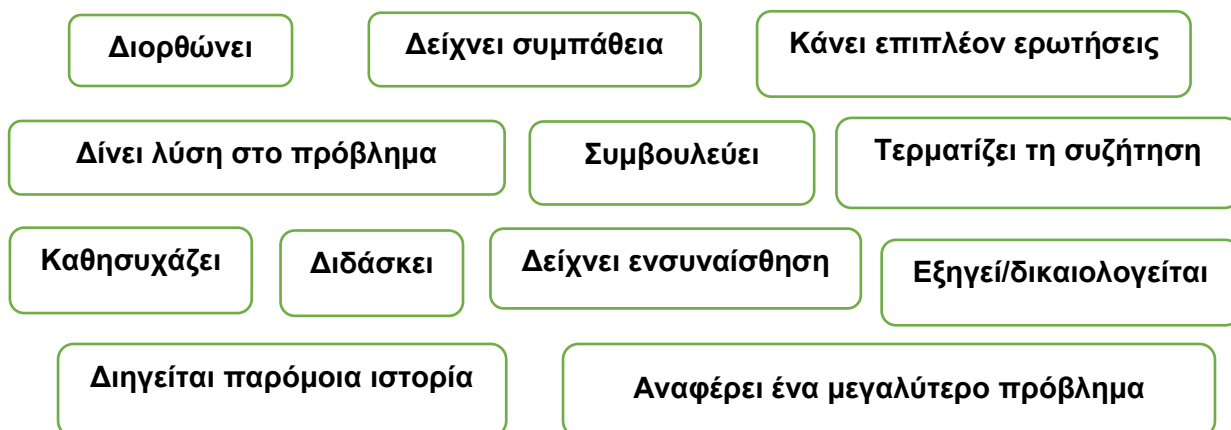
Δημιουργούνται πιο δυνατές και ουσιαστικές σχέσεις με τους φίλους και τους γονείς/κηδεμόνες

Μειώνει την επιθετικότητα, καθώς μπαίνεις στη θέση του άλλου και διερευνάς τις προθέσεις του και τον τρόπο που σκέφτεται

Φύλλο εργασίας 1: Τι τύπο απάντησης μπορείς να διακρίνεις;

Όταν ένα άτομο μιλά για το πρόβλημα που αντιμετωπίζει, ο/η ακροατής/τρια μπορεί να ανταποκριθεί και να απαντήσει με διάφορους τρόπους, συχνά όμως χωρίς να δείχνει ενσυναίσθηση.

Πιο κάτω αναφέρονται διάφοροι τύποι απαντήσεων που μπορεί να δώσει ένας/μια ακροατής/τρια:



Οδηγία:

Διαβάστε τους διάλογους που ακολουθούν και αφού συζητήσετε με τα άτομα της ομάδας σας, συμπληρώστε στα κενά τον τύπο απάντησης που δίνεται σε κάθε περίπτωση:

1. A: Ανησυχώ ότι δεν θα έχω αρκετά χρήματα να πληρώσω τους λογαριασμούς μου αυτόν το μήνα.
B: Θα σου δανείσω εγώ.....
2. A: Κοίταξε τι μεγάλο σημάδι μου άφησε το ατύχημα με το ποδήλατό μου!
B: Αυτό δεν είναι τίποτα, πρέπει να δεις το δικό μου σημάδι στο γόνατο.
3. A: Εγκλωβίστηκα στην κίνηση για δύο ώρες στους 40 βαθμούς Κελσίου χωρίς κλιματιστικό στο αυτοκίνητο.
B: Αυτό μου θυμίζει εκείνο το καλοκαίρι που είχε διακοπή ρεύματος και έμεινα για ώρες στο σπίτι χωρίς κλιματιστικό.
4. A: Νιώθω πολύ άσχημα που το δικαστήριο ανάγκασε τον γιο μου να μπει σε κέντρο αποτοξίνωσης
B: Δεν είναι δικό σου το φταίξιμο. Εσύ είσαι καλός γονιός. Έκανες ότι καλύτερο μπορούσες.

5. A: Μόλις πήρα τα αποτελέσματα των αιματολογικών μου εξετάσεων και είναι αυτό που φοβόμουν.
B: Ωχ καημενούλα μου!
6. A: Έχω τόσα πολλά πράγματα να κάνω σήμερα.
B: Νιώθεις καταβεβλημένος και θα ήθελες βοήθεια;
7. A: Με τρομάζει το να σηκωθώ πάνω και να μιλήσω μπροστά σε τόσο κόσμο.
B: Πιστεύω πρέπει να επισκεφτείς έναν ψυχολόγο για να το ξεπεράσεις.
.....
8. A: Προσπαθώ να χάσω βάρος και είμαι πολύ απογοητευμένος
B: Πότε άρχισες να έχεις αυτό το πρόβλημα;
9. A: Έχασα τη δουλειά μου.
B: Άλλαξε διάθεση, ας πάμε να φάμε κάτι.
10. A: Είμαι πολύ θυμωμένη! Υποσχέθηκες να είσαι εδώ στις 11:00 και τώρα είναι περασμένα μεσάνυκτα.
B: Ο λόγος που άργησα είναι γιατί έπρεπε να βοηθήσω τον αδελφό σε κάτι δουλειές.
11. A: Με πόνεσε αυτό που είπες στη μαμά χτες το βράδυ.
B: Δεν είπα αυτό, είπα ότι
12. A: Το αγόρι μου έφυγε για σπουδές 3000 χιλιόμετρα μακριά
B: Αυτό είναι μια ευκαιρία για σένα να μάθεις.....



Κεφάλαιο 5: Ασφάλεια – Πρόληψη ατυχημάτων

Τα ατυχήματα και οι τραυματισμοί που συμβαίνουν στην παιδική και εφηβική ηλικία αποτελούν ένα από τα καίρια προβλήματα της δημόσιας υγείας σε παγκόσμιο επίπεδο. Τα παιδιά και οι έφηβοι/ες είναι πολύ ευάλωτα/οι/ες στους τραυματισμούς και γι' αυτό απαιτείται η λήψη ειδικών προληπτικών μέτρων, ώστε να εξασφαλιστεί το δικαίωμά τους για υγιές και ασφαλές περιβάλλον.



Τα ατυχήματα και οι τραυματισμοί ομαδοποιούνται σε τρεις κύριες κατηγορίες:

- ❖ ατυχήματα στον χώρο του σπιτιού αλλά και στον περιβάλλοντα χώρο
- ❖ ατυχήματα μακριά από τον περιβάλλοντα χώρο του σπιτιού (π.χ. στον δρόμο, στο σχολείο, στους παιδότοπους, στα κέντρα αναψυχής και αθλητικά κέντρα, στον χώρο εργασίας)
- ❖ ατυχήματα που προκαλούνται από φυσικές ή άλλες καταστροφές (π.χ. σεισμοί, πλημμύρες, πυρκαγιές)



Το ήξερες ότι...

Τα ατυχήματα είναι η πρώτη αιτία θανάτου σε παιδιά και εφήβους στις αναπτυσσόμενες χώρες με ποσοστό 50%. Οι πτώσεις, οι δηλητηριάσεις, τα εγκαύματα, οι πνιγμοί και τα τροχαία ατυχήματα απειλούν την υγεία και τη ζωή των μικρών παιδιών αλλά και των εφήβων. Το μεγαλύτερο ποσοστό ατυχημάτων παρουσιάζεται σε παιδιά κάτω των 5 χρονών και το 35% του συνόλου των ατυχημάτων στην παιδική ηλικία συμβαίνουν μέσα στο σπίτι και στον περιβάλλοντα χώρο.

Πηγή: <https://omegalive.com.cy/ta-atyxnmata-einai-h-prwth-aitia-oanatoy-se-paidia-kai-efhboys.html> Μάρτιος, 2018.

5.1 Γιατί συμβαίνουν τα ατυχήματα

Τα αίτια των ατυχημάτων διαμορφώνονται με βάση το είδος των δραστηριοτήτων στις οποίες συμμετέχουν τα παιδιά και οι έφηβοι/ες, ανάλογα με την ηλικία τους.

Κύρια αίτια ατυχημάτων (Παράγοντες κινδύνου ατυχημάτων)

- Ηλικία
- Άγνοια του κινδύνου
- Αυξημένη περιέργεια και τάση για εξερεύνηση
- Μειωμένη διανοητική ικανότητα
- Αμέλεια
- Απροσεξία
- Ανευθυνότητα στην τήρηση των κανόνων ασφαλείας και υγείας
- Μη χρήση προστατευτικών μέτρων
- Αιφνίδιο περιστατικό υγείας



5.2 Πρόληψη ατυχημάτων μέσα και έξω από το σπίτι

Το σπίτι όσο γνώριμο και φιλικό κι αν θεωρείται ως περιβάλλον, πολλές φορές εγκυμονεί πολλούς κινδύνους! Τα ατυχήματα των παιδιών και των εφήβων συμβαίνουν σε ποσοστό 80% μέσα στο σπίτι και σε 20% έξω από αυτό.

Τα μικρά παιδιά δεν είναι σε θέση να καταλάβουν αν μια κατάσταση είναι επικίνδυνη ή όχι. Τα πιο συχνά ατυχήματα σε παιδιά μεταξύ 1 και 5 ετών, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας είναι τα κτυπήματα, οι πτώσεις, οι δηλητηριάσεις.



Τα άτομα στην εφηβική ηλικία παρουσιάζουν έντονη κινητική δραστηριότητα και πολλές φορές η περιέργεια και η τάση για εξερεύνηση είναι αυξημένη, χωρίς να υπολογίζεται ο βαθμός κινδύνου. Τα συχνότερα ατυχήματα των εφήβων συμβαίνουν κατά τη διάρκεια μετακινήσεών τους στον δρόμο, ως πεζοί, ως ποδηλάτες, ως επιβάτες σε αυτοκίνητο, σε μοτοσυκλέτα, αλλά και ως οδηγοί. Οι πνιγμοί, τα εγκαύματα τόσο στον χώρο του σπιτιού, όσο και έξω από το σπίτι, καθώς και τα ατυχήματα κατά τη διάρκεια σωματικής άσκησης είναι, επίσης, περιστατικά που συμβαίνουν συχνά κατά την περίοδο της εφηβείας.



Ο χώρος του σπιτιού και ο περιβάλλον χώρος, θα πρέπει να παρέχει ασφάλεια και υγεία χωρίς κινδύνους για όλη την οικογένεια. Είναι αποδεδειγμένο, εξάλλου, ότι η σωστή και συστηματική πρόληψη είναι σε θέση να μειώσει τον αριθμό και τη σοβαρότητα των παιδικών και των εφηβικών ατυχημάτων στο σπίτι μέχρι και 50%. Ασφαλείς όμως θα πρέπει να είναι και όλοι οι χώροι που βρίσκονται στις κοινότητες (σχολεία, οδικό δίκτυο, χώροι αναψυχής, παιδότοποι, χώροι

αθλητισμού, νοσοκομεία, χώροι εργασίας κ.λπ.), ώστε οι δραστηριότητες των ατόμων να γίνονται με ασφάλεια.

Τις περισσότερες φορές τα ατυχήματα δεν τα προκαλεί η «ατυχία», αλλά είναι αποτέλεσμα διαφόρων παραγόντων κινδύνου για τους οποίους έχουμε την υποχρέωση να λαμβάνουμε προληπτικά μέτρα. Οι αρμόδιοι φορείς υποστηρίζουν ότι η ενίσχυση των προστατευτικών παραγόντων (προληπτικά μέτρα) μπορούν να μειώσουν τα ποσοστά ατυχημάτων σε παγκόσμιο επίπεδο. **Η δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος στο σπίτι, στο σχολείο, στους δρόμους, στους χώρους αναψυχής, στον χώρο εργασίας κ.λπ., καθώς και η εκπαίδευση του κοινωνικού συνόλου θεωρούνται ως τα σημαντικότερα μέτρα για την πρόληψη και τη μείωση των ατυχημάτων στα παιδιά, στους/στις έφηβους/ες και στους ενήλικες.**



Φύλλο εργασίας 1: Παράγοντες κινδύνου (αίτια) πρόκλησης ατυχημάτων

1. Να συζητήσετε με τα μέλη της ομάδας σας και να γράψετε τα διάφορα είδη ατυχημάτων που γνωρίζετε.



2. Τα ατυχήματα αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτων σε παιδιά ηλικίας 1-14 ετών. Το 60% των ατυχημάτων συμβαίνουν μέσα στο σπίτι.

Πηγή: Ντόλατζας, Θ. Παιδικά ατυχήματα.

Ανακτήθηκε από <http://www.evzeenonline.gr/content/82/paidika-atyximata->

α) Γιατί νομίζετε ότι τα άτομα στην παιδική και εφηβική ηλικία έχουν περισσότερες πιθανότητες να πάθουν ατύχημα σε σχέση με τους ενήλικες;

Παιδική ηλικία	Εφηβική ηλικία

β) Να συζητήσετε με τα μέλη της οικογένειάς σας τις περιπτώσεις όπου ένα από τα μέλη της, είχε ατύχημα στο σπίτι ή/και εκτός σπιτιού. Να περιγράψετε πιο κάτω το ατύχημα που συζητήσατε, επισημαίνοντας τα ακόλουθα στοιχεία.

- ❖ Τόπος ατυχήματος
- ❖ Είδος ατυχήματος
- ❖ Ηλικία
- ❖ Παράγοντες κινδύνου (αίτια) που προκάλεσαν το ατύχημα
- ❖ Επιπτώσεις (σωματικές, ψυχολογικές, οικονομικές) ατυχήματος
- ❖ Τρόποι (μέτρα ασφάλειας) με τους οποίους θα μπορούσε να αποφευχθεί το συγκεκριμένο ατύχημα
- ❖ Συμβουλές για αποφυγή παρόμοιων ατυχημάτων (αναφορά στους παράγοντες προστασίας οι οποίοι συμβάλλουν στη μείωση των ατυχημάτων).



Ακολουθώντας όσοι/ες επιθυμείτε μπορείτε να το μοιραστείτε στην ολομέλεια της τάξης. Εναλλακτικά, μπορείτε να σχεδιάσετε το ατύχημα ή/και να το δραματοποιήσετε στην τάξη.

Περιγραφή του ατυχήματος

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Φύλλο εργασίας 2: Εντοπισμός κινδύνων στο σπίτι

1. (α) Να παρατηρήσετε και να εντοπίσετε στις πιο κάτω εικόνες τα σημεία κινδύνου τα οποία μπορούν να προκαλέσουν ατυχήματα.

(β) Ακολουθώντας, να γράψετε και να παρουσιάσετε τα σημεία προσοχής που πρέπει να τηρεί η κάθε οικογένεια στους χώρους του σπιτιού της, ώστε να αποφεύγονται τυχόν ατυχήματα.

Ομάδα Α: Πρόληψη ατυχημάτων στην κουζίνα



Ομάδα Β: Πρόληψη ατυχημάτων στο μπάνιο



Ομάδα Γ': Πρόληψη ατυχημάτων στο σαλόνι (ή καθιστικό)



©2005, www.pedtrauma.gr

Ομάδα Δ': Πρόληψη ατυχημάτων στο υπνοδωμάτιο



©2005, www.pedtrauma.gr

Σημεία προσοχής στον χώρο

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



Φύλλο εργασίας 3: Napo - Ο Κυνηγός του Κινδύνου: Αναγνώριση των πηγών κινδύνου και των κινδύνων

Ο Napo είναι ο ήρωας μιας σειράς ταινιών κινουμένων σχεδίων, οι οποίες αποτελούν συμπαραγωγή μιας μικρής ομάδας ευρωπαϊκών οργανισμών. Στόχος είναι να παρουσιαστούν σημαντικά θέματα που άπτονται της ασφάλειας και υγείας του χώρου εργασίας με εύθυμο τρόπο και που εύκολα μένει στη μνήμη. Ο συμπαθητικός χαρακτήρας ενσαρκώνει έναν εργαζόμενο που θα μπορούσε να απασχολείται σε οποιονδήποτε κλάδο ή τομέα.



Πηγή: <https://www.napofilm.net/el>

❖ Να παρακολουθήσετε στην τάξη το μικρής διάρκειας βίντεο του Napo με τίτλο: **Ο Κυνηγός του Κινδύνου: Αναγνώριση των πηγών κινδύνου και των κινδύνων.**



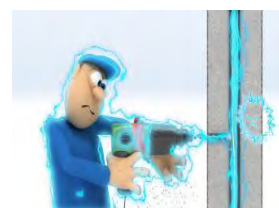
<https://www.napofilm.net/el/learning-with-napo/napo-for-teachers/napos-hazard-identification-risks-and-hazards>

➤ Να αναγνωρίσετε τις πηγές κινδύνου στο σπίτι και στο σχολείο που παρουσιάζονται στην ταινία και να συζητήσετε στην ολομέλεια της τάξης τα μέτρα για την αποφυγή αυτών των κινδύνων, όπου πολλοί από αυτούς μπορούν να προληφθούν με τη δική μας προσωπική ευθύνη.

.....
.....
.....

➤ Στον ιστόχωρο του *NAPO* περιλαμβάνονται πολλές σύντομες ταινίες, οι οποίες, μεταξύ άλλων, αναφέρονται σε θέματα ασφάλειας και υγείας στο εργασιακό περιβάλλον.

Να περιηγηθείτε σε αυτή την ιστοσελίδα, με σκοπό να εντοπίσετε το θέμα που επιθυμείτε να παρουσιάσετε στην τάξη με τη μέθοδο της υπόδυσης ρόλου ή τη μέθοδο της παντομίμας.



Σημεία συζήτησης:

- Πού συμβαίνει το ατύχημα;
- Ποιο ατύχημα παρουσιάζεται στην ολομέλεια της τάξης;
- Ποια τα σημεία κινδύνου που συνέτειναν στην πρόκληση του ατυχήματος;
- Ποια είναι τα μέτρα πρόληψης που πρέπει να λαμβάνονται, ώστε να αποφεύγονται τέτοια ατυχήματα;

.....
.....
.....
.....

5.3 Ασφάλεια και υγιεινή στην κουζίνα

Όταν αναφερόμαστε στον συγκεκριμένο χώρο του σπιτιού, ερχόμαστε αντιμέτωποι με πληθώρα ερωτημάτων: Τι μας έρχεται στο μυαλό όταν φανταζόμαστε μια καθαρή κουζίνα; Γυαλισμένα πατώματα; Λαμπεροί, ανοξειδωτοι νεροχύτες; Πάγκοι χωρίς στίγματα και καθαρά, τακτοποιημένα ντουλάπια γυαλικών; Όλα αυτά βοηθούν, αλλά μία πραγματικά «καθαρή» κουζίνα, η οποία εξασφαλίζει ασφαλή τρόφιμα, βασίζεται σε περισσότερα πράγματα από αυτά που αναφέρονται πιο πάνω.

Ασφαλές τρόφιμο είναι αυτό που μπορεί να καταναλωθεί χωρίς να προκαλέσει ασθένεια (τροφική δηλητηρίαση) ή άλλη βλάβη στην υγεία του/της καταναλωτή/τριας. Αυτό σημαίνει ότι τα ασφαλή τρόφιμα δεν περιέχουν παθογόνους μικροοργανισμούς (π.χ. βακτήρια, μύκητες), επικίνδυνες χημικές ουσίες (π.χ. εντομοκτόνα, απορρυπαντικά) ή ξένα σώματα (π.χ. έντομα, τρωκτικά). Αντίθετα, μη ασφαλές τρόφιμο είναι αυτό που περιέχει παθογόνους μικροοργανισμούς, επικίνδυνες χημικές ουσίες ή ξένα σώματα και στην περίπτωση κατανάλωσής του, μπορεί να προκαλέσει τροφική δηλητηρίαση.



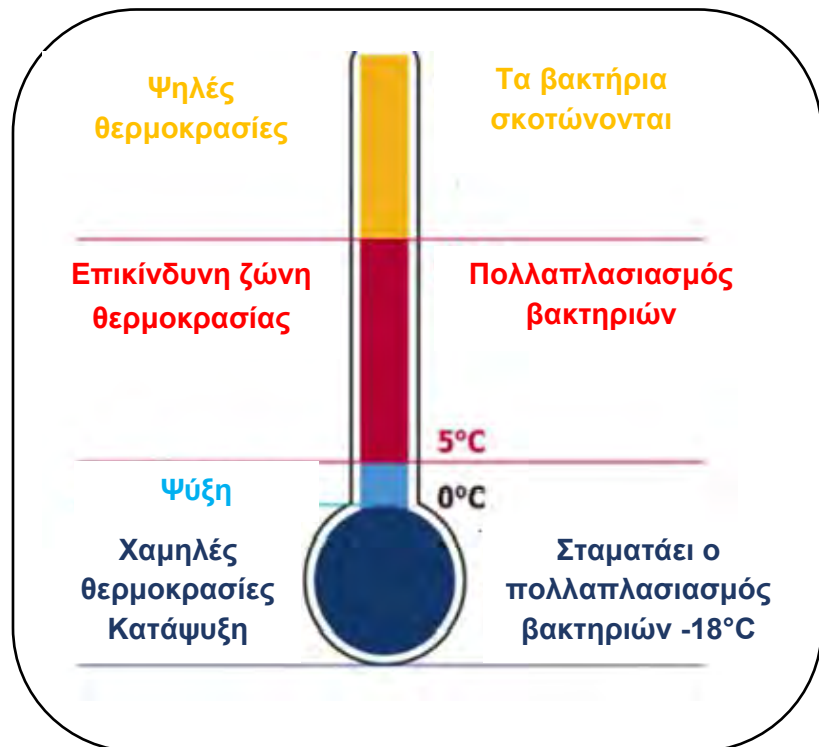
Η κατανάλωση μη ασφαλών τροφίμων μπορεί να προκαλέσει τροφική δηλητηρίαση στον άνθρωπο. Η τροφική δηλητηρίαση οφείλεται συνήθως στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- Στην κατανάλωση τροφής, η οποία έχει επιμολυνθεί από παθογόνους μικροοργανισμούς.
- Στην κατανάλωση τροφής, η οποία έχει παραμείνει για αρκετό διάστημα σε κατάλληλες, για την ανάπτυξη μικροοργανισμών, συνθήκες θερμοκρασίας και υγρασίας.



Μικροοργανισμοί!

Τα βακτήρια αναπτύσσονται στα τρόφιμα σε θερμοκρασίες μεταξύ 5 °C – 60 °C. Τα βακτήρια αναπτύσσονται αργά σε θερμοκρασία ψυγείου (ψύξη). Τα βακτήρια σταματούν να αναπτύσσονται και να πολλαπλασιάζονται στις πολύ χαμηλές θερμοκρασίες (κατάψυξη).

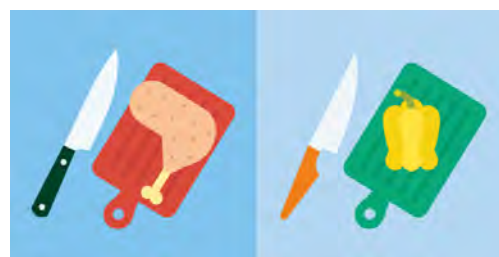
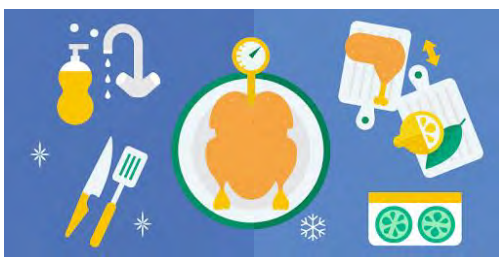


Η **ασφάλεια τροφίμων** περιστρέφεται γύρω από τέσσερις άξονες:

- (α) την καθαριότητα (προσωπική υγιεινή, καθαριότητα πάγκων και σκευών, πλύσιμο τροφίμων),
- (β) την αποθήκευση των τροφίμων,
- (γ) τον χωρισμό των τροφίμων και
- (δ) το μαγείρεμα των τροφίμων.



Η ορθή οικογενειακή υγιεινή, καθώς και η υγιεινή και ασφάλεια των τροφίμων στην κουζίνα, δεν είναι ευθύνη μόνο ενός μέλους της οικογένειας: είναι αποτέλεσμα ομαδικής προσπάθειας. Η υγεία μας είναι η ευτυχία μας. Επομένως, η καθαριότητα σε όλους τους χώρους του σπιτιού και η εφαρμογή των κανόνων υγιεινής και ασφάλειας είναι κάτι που πρέπει να γνωρίζουν όλα τα μέλη της οικογένειας και για την επίτευξή της η συλλογική ευθύνη είναι απαραίτητη.



Στον πίνακα που ακολουθεί αναγράφονται οι **κυριότεροι κανόνες ασφάλειας και υγιεινής στον χώρο της κουζίνας**, που συστήνεται να τηρούμε για να προστατευόμαστε από τα βακτήρια.

5.3.1 Κανόνες υγιεινής και ασφάλειας στην κουζίνα

Προσωπική υγιεινή



Πλένουμε τα χέρια μας (ή/και αλλάζουμε τα γάντια μας) κάθε φορά που:

- θα αρχίσουμε μαγείρεμα
- θα χειριστούμε ωμό φαγητό (κρέας/ψάρι)
- αγγίζουμε τον κάλαθο απορριμμάτων
- έχουμε κάνει χρήση της τουαλέτας.
- ερχόμαστε σε επαφή με κατοικίδια.

Προετοιμασία φαγητού



- Διατηρούμε τους πάγκους προετοιμασίας των φαγητών καθαρούς (πλύσιμο με σαπούνι ή/και καθάρισμα με αντισηπτικό υγρό).
- Χρησιμοποιούμε διαφορετικό σανιδάκι για το κόψιμο ωμού κρέατος ή ψαριού από αυτό για το κόψιμο λαχανικών.
- Χρησιμοποιούμε καθαρά μαχαιροπήρουνα για να χειριστούμε ψημένο φαγητό ή σαλάτα.
- Πλένουμε ή/και αλλάζουμε συχνά τις πετσέτες, τα σφουγγαράκια, τις πιάστρες και την ποδιά μας.
- Προστατεύουμε τα τρόφιμα από έντομα, τρωκτικά και κατοικίδια ζώα.

Προσοχή στο μαγείρεμα



- Ψήνουμε καλά το φαγητό, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για ζωικές τροφές και θαλασσινά, και βεβαιωνόμαστε ότι ψήθηκαν ικανοποιητικά και στο εσωτερικό τους.
- Μαγειρεύουμε σε θερμοκρασία μεγαλύτερη ή ίση με 82° C, ώστε να εξοντώνονται αποτελεσματικά όλοι οι παθογόνοι μικροοργανισμοί.
- Καταναλώνουμε σε σύντομο χρονικό διάστημα το φαγητό μετά το μαγείρεμά του.

Διατηρούμε τα τρόφιμα σε ασφαλείς θερμοκρασίες



- Φυλάμε τα μαγειρεμένα τρόφιμα σε θερμοκρασίες >60°C ή <10°C.
- Ξαναζεσταίνουμε με προσοχή τα μαγειρεμένα τρόφιμα. Η θερμοκρασία να φτάνει στους 75°C, σε όλα τα σημεία του φαγητού.
- Φυλάμε μέσα στο ψυγείο τα ωμά φαγητά σε χωριστά ράφια από τα ψημένα.
- Διατηρούμε τη θερμοκρασία του ψυγείου μεταξύ 0 - 5°C.



Πλύσιμο φρούτων και λαχανικών

- Επιλέγουμε φρέσκα φρούτα.
- Πλένουμε σχολαστικά με καθαρό νερό τα φρούτα και τα λαχανικά.

Φύλλο εργασίας 4: Συζήτηση με τους γονείς/κηδεμόνες για την ασφάλεια και υγεία στην κουζίνα του σπιτιού μας.

➤ Να μελετήσετε τους Κανόνες Ασφάλειας και Υγείας οι οποίοι βρίσκονται στην σελίδα 115 του βιβλίου σας και να συζητήσετε με τους γονείς/κηδεμόνες σας τον βαθμό στον οποίο τους εφαρμόζετε στον χώρο της κουζίνας του σπιτιού σας.



➤ Ακολουθώντας, να καταγράψετε στην πρώτη στήλη του πιο κάτω πίνακα τους κανόνες που δεν εφαρμόζετε τόσο συχνά στην κουζίνα του σπιτιού σας και να σημειώσετε στη δεύτερη στήλη του πίνακα τις βελτιώσεις που κάνατε τις επόμενες μέρες στον χώρο της κουζίνας του σπιτιού σας, ώστε να ενισχύσετε την ασφάλεια και την υγεία όλων των μελών της οικογένειάς σας.

	Κανόνες υγιεινής που δεν εφαρμόζονται συχνά στην κουζίνα	Βελτιώσεις που έγιναν μετά τη δική μου παρέμβαση
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		



Φύλλο εργασίας 5: Πάρτι έκπληξη!

1. Να διαβάσετε το πιο κάτω σενάριο και να εντοπίσετε:

(α) Τις λανθασμένες ενέργειες που έκαναν οι φίλοι/ες του Γιάννη κατά τον χειρισμό των τροφών, οι οποίες πιθανόν να προκαλούσαν τροφική δηλητηρίαση.

(β) Τις σωστές ενέργειες που έκαναν οι φίλοι/ες του Γιάννη κατά τον χειρισμό των τροφών.

2. Να επισημάνετε τι θα έπρεπε να γίνει για κάθε λανθασμένη ενέργεια, ώστε να αποφευχθεί η πιθανότητα τροφικής δηλητηρίασης.



.....

.....

.....

Οι φίλοι/ες του Γιάννη συγκεντρώθηκαν στο σπίτι του, για να ξεκινήσουν τις προετοιμασίες για το πάρτι-έκπληξη που θα του έκαναν με την ευκαιρία των γενεθλίων του. Αφού προηγήθηκε ο καταμερισμός εργασίας μεταξύ τους, ξεκίνησαν με ενθουσιασμό κάποιοι να διακοσμούν το σπίτι, άλλοι να βρίσκουν την κατάλληλη μουσική και άλλοι να ετοιμάζουν τα μικρά παρασκευάσματα που θα έτρωγαν στο πάρτι.

Τα παιδιά που θα ετοίμαζαν τα παρασκευάσματα έπλυναν σχολαστικά τα χέρια τους, φόρεσαν τις ποδιές τους και ξεκίνησαν τις διάφορες εργασίες για να τα ετοιμάσουν. Αρχικά, ξεκίνησαν τη διαδικασία ετοιμασίας της πίτσας, ώστε να ετοιμάσουν έγκαιρα τη ζύμη της. Η Ελένη έφερε από το σπίτι της τα φιλέτα κοτόπουλου τα οποία είχε αφήσει στον πάγκο της κουζίνας από την προηγούμενη μέρα για να ξεπαγώσουν και ξεκίνησε να τα κόβει σε μικρά κομματάκια πάνω σε σανιδάκι για να τα μαγειρέψει στη συνέχεια. Ο Αργύρης, ετοίμασε τη σάλτσα σε ένα μικρό κατσαρολάκι βάζοντας λίγο ελαιόλαδο, τον συμπυκνωμένο χυμό ντομάτας, ελάχιστο αλάτι, πιπέρι και ρίγανη. Η Σοφία και ο Αντρέας έκοψαν σε μικρές φέτες το κρεμμύδι, την ντομάτα, την πιπεριά και το τυρί για την πίτσα, στο σανιδάκι που χρησιμοποίησε η Ελένη για να κόψει το κοτόπουλο, χωρίς να το πλύνουν. Πρόσθεσαν το κοτόπουλο, το οποίο είχε μαγειρέψει η Ελένη. Ολοκλήρωσαν την πίτσα και την έβαλαν στον φούρνο, σε θερμοκρασία 70°C για 10 λεπτά.

Στη συνέχεια, ο Πέτρος με την Ειρήνη ετοίμασαν τα μικρά σάντουιτς. Ξεκίνησαν να κόβουν τα αλλαντικά, τα οποία βρίσκονταν στην τσάντα της υπεραγοράς και τα οποία είχαν αγοράσει από την προηγούμενη μέρα. Βρήκαν στο ερμάρι της κουζίνας μαγιονέζα και παρόλο που διαπίστωσαν πως είχε λήξει η ημερομηνία συντήρησής της, την χρησιμοποίησαν για να δώσουν γεύση στα σάντουιτς. Ο Νίκος και Αργυρώ διαπίστωσαν πως δεν είχαν πολύ χρόνο στη διάθεσή τους και έκοψαν βιαστικά τα λαχανικά, χωρίς να τα πλύνουν σχολαστικά, σε καθαρό σανιδάκι για να τα σερβίρουν έτοιμα σε μπολ. Τέλος, στόλισαν την τούρτα που ετοίμασαν οι γονείς του Γιάννη και πήραν τις θέσεις τους για το πάρτι-έκπληξη του φίλου τους. Ανοίγει η πόρτα και όλα τα παιδιά φωνάζουν ενθουσιασμένα «Surprise»!



5.4 Χρησιμοποιώ το οδικό δίκτυο με ασφάλεια

Χρησιμοποιώ το οδικό δίκτυο με ασφάλεια σημαίνει να εφαρμόζω στην καθημερινότητά μου τον ΚΟΚ με επιτυχία. Αυτό προϋποθέτει την απόκτηση των κατάλληλων γνώσεων, καθώς και την ανάπτυξη υπεύθυνης συμπεριφοράς από κάθε άτομο που χρησιμοποιεί το οδικό δίκτυο.

Οι περισσότερες οδικές συγκρούσεις που έχουν ως αποτέλεσμα θανάτους ή/και τραυματισμούς είναι αποτέλεσμα ανθρώπινου λάθους. Οδηγοί, επιβάτες, πεζοί, μοτοσικλετιστές και ποδηλάτες πρέπει να ενδιαφέρονται πάντοτε για τη δική τους ασφάλειά καθώς και όλων όσων χρησιμοποιούν το οδικό δίκτυο. Οι έφηβοι/ες τραυματίζονται συχνά κατά τη διάρκεια των μετακινήσεών τους στον δρόμο, ως πεζοί, ως ποδηλάτες, ως επιβάτες σε αυτοκίνητο και οι μεγαλύτεροι/ες ως οδηγοί.



Ατύχημα

Η λέξη ατύχημα σηματοδοτεί όταν κάτι δεν πάει καλά, επιφέροντας ανεπιθύμητα, όχι τόσο σοβαρά αποτελέσματα, όπως είναι οι υλικές ζημιές ή μικροί τραυματισμοί.
«Χθες είχα ένα ατύχημα με το ποδήλατό μου και τραυματίστηκα στον αγκώνα μου. Ευτυχώς δεν έπαθα κάτι πολύ σοβαρό!»

Δυστύχημα

Η λέξη δυστύχημα χρησιμοποιείται για τις δυσάρεστες περιπτώσεις, κατά τις οποίες συμβαίνει ένα πολύ σοβαρό ατύχημα με πολύ σοβαρές συνέπειες, συμπεριλαμβανομένου και του θανάτου ενός ατόμου.
«Σοβαρό τροχαίο δυστύχημα σημειώθηκε λίγο μετά τις 13:00... το αυτοκίνητο μπήκε στο αντίθετο ρεύμα κυκλοφορίας και παρέσυρε μια ομάδα 6 ποδηλατών, τραυματίζοντάς τους. Δύο εξ αυτών, λίγη ώρα αργότερα, υπέκυψαν στα τραύματά τους...»



5.4.1 Περπατώ με ασφάλεια

- ❖ Χρησιμοποιώ, όπου υπάρχουν, τα πεζοδρόμια ή τους πεζόδρομους.
- ❖ Περπατώ πάντα στην εσωτερική πλευρά του πεζοδρομίου και όχι στην άκρη προς τον δρόμο, γιατί διατρέχω κίνδυνο να με παρασύρει κάποιο διερχόμενο όχημα.
- ❖ Αν υπάρχει πεζοδρόμιο μόνο στη μία πλευρά του δρόμου, το χρησιμοποιώ ανεξάρτητα από την κατεύθυνση στην οποία πηγαίνω.
- ❖ Αν στο πεζοδρόμιο υπάρχει κάποιο εμπόδιο (δέντρο, σταθμευμένο όχημα, διαφημιστική πινακίδα κ.λπ.), τότε το παρακάμπτω από την εσωτερική πλευρά του πεζοδρομίου. Αν χρειάζεται να κατέβω στο οδόστρωμα, τότε κοιτάζω πολύ προσεκτικά και σχολαστικά και στις δύο κατευθύνσεις.
- ❖ Αν δεν υπάρχει πεζοδρόμιο, τότε περπατώ στη δεξιά πλευρά του δρόμου, για να βλέπω τα οχήματα που έρχονται προς το μέρος μου.
- ❖ Φροντίζω ΠΑΝΤΟΤΕ να είμαι ορατός/ή, όταν κυκλοφορώ στον δρόμο. Φοράω ανοιχτόχρωμα ρούχα ή ρούχα με αντανακλαστικές λωρίδες.
- ❖ Όταν περπατώ μαζί με άλλα άτομα, τότε κινούμαστε ο ένας πίσω και όχι δίπλα από τον άλλο.
- ❖ Αν έχω μαζί τον σκύλο μου, τον κρατώ από το λουρί στην εσωτερική πλευρά του πεζοδρομίου, όσο γίνεται πιο μακριά από τον δρόμο.

Πηγή: http://archeia.moec.gov.cy/sd/299/kykloforiaki_agogi.pdf



5.4.2 Διασταυρώνω με ασφάλεια

Η διασταύρωση ενός οποιουδήποτε δρόμου είναι πάντοτε επικίνδυνη, με αποτέλεσμα να αυξάνονται οι πιθανότητες πρόκλησης ατυχήματος. Παιδιά κάτω των 9 χρόνων κινδυνεύουν περισσότερο στον δρόμο και γι' αυτό, δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να διασταυρώνουν τον δρόμο χωρίς τη συνοδεία ενός/μιας υπεύθυνου/ης ενήλικα. Μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να διασταυρώνουν τον δρόμο χωρίς επιτήρηση, νοουμένου ότι τους δόθηκε η ευκαιρία να εξασκηθούν πολλές φορές και να αποδείξουν έμπρακτα ότι είναι σε θέση να διασταυρώνουν υπεύθυνα και με ασφάλεια.

Για να διασταυρώσουμε έναν δρόμο, καλύτερα είναι να επιλέγουμε τη διάβαση πεζών. Αν υπάρχει φανάρι στη διάβαση πεζών, διασταυρώνουμε μόνο όταν ανάψει ο «Γρηγόρης», δηλαδή το πράσινο φανάρι, κι αφού βεβαιωθούμε πρώτα ότι όλα τα οχήματα σταμάτησαν και προς τις δύο κατευθύνσεις.

Πώς διασταυρώνω έναν δρόμο χωρίς διάβαση πεζών:

ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ: Βρίσκω ένα ασφαλές μέρος για να περάσω απέναντι, μακριά από στροφές, σταθμευμένα οχήματα ή οτιδήποτε άλλο με εμποδίζει να δω ή εμποδίζει τους οδηγούς να δουν εμένα.

ΣΤΑΜΑΤΩ στο πεζοδρόμιο, αν υπάρχει, όχι όμως στην άκρη του, γιατί υπάρχει κίνδυνος να με παρασύρουν τα οχήματα.

ΑΚΟΥΩ. Αξιοποιώ σωστά την αίσθηση της ακοής. Συχνά πρώτα ακούω ένα όχημα και μετά το βλέπω να έρχεται.

ΚΟΙΤΑΖΩ δεξιά, αριστερά και πάλι δεξιά.

ΠΕΡΙΜΕΝΩ μέχρι να είναι ασφαλές για να διασταυρώσω. Αν έρχονται οχήματα, τα αφήνω να περάσουν.

ΠΕΡΝΩ τον δρόμο κάθετα και προσεκτικά, με γοργό βήμα, αλλά χωρίς να τρέχω.



5.4.3 Ποδηλατώ με ασφάλεια



Το **ποδήλατο** αποτελεί μια θαυμάσια σωματική δραστηριότητα η οποία θεωρείται δημοφιλής και εφικτή από τον περισσότερο κόσμο. Ένα χαρακτηριστικό πλεονέκτημα του ποδηλάτου είναι ότι καλύπτει παράλληλα την ανάγκη μας για μετακίνηση, άθληση και ψυχαγωγία. Είναι γεγονός ότι οι ποδηλάτες αποτελούν μια κατηγορία ευάλωτων χρηστών των δρόμων. Το μικρό μέγεθος του ποδηλάτου σε σχέση με τα άλλα οχήματα που κυκλοφορούν στον δρόμο, η διαφορά

στην ταχύτητα από αυτήν των άλλων οχημάτων αλλά και η εύθραυστη ισορροπία των ποδηλατών, αυξάνουν τις πιθανότητες ενός ατυχήματος.

Πριν ξεκινήσω να ποδηλατώ:

- ❖ Ελέγχω ότι το μέγεθος του ποδηλάτου είναι σωστό για το ανάστημα και το βάρος μου.
- ❖ Ελέγχω τα φρένα και τα ελαστικά του ποδηλάτου μου και βεβαιώνομαι ότι είναι σε άριστη κατάσταση.
- ❖ Φορώ πάντοτε το κράνος μου, έστω κι αν ποδηλατώ στην αυλή ή στο πάρκο. Με προστατεύει σε περίπτωση πτώσης.
- ❖ Φορώ ανοιχτόχρωμα ρούχα ή σακάκι με έντονα, φωτεινά ή φθορίζοντα χρώματα, τα οποία επιτρέπουν στους άλλους να με εντοπίζουν έγκαιρα και από μεγαλύτερη απόσταση.





Όταν ποδηλατώ:

- ❖ Σέβομαι τον κώδικα οδικής κυκλοφορίας.
- ❖ Ποδηλατώ στον δρόμο, ποτέ στο πεζοδρόμιο.
- ❖ Κρατώ το τιμόνι και με τα δύο χέρια.
- ❖ Δεν μεταφέρω επιβάτες ή βαριά αντικείμενα στο ποδήλατό μου, καθώς υπάρχει κίνδυνος να χάσω την ισορροπία μου.
- ❖ Αν κυκλοφορώ με άλλους ποδηλάτες, ο ένας ποδηλατεί πίσω από τον άλλο.
- ❖ Οδηγώ το ποδήλατο στην αριστερή πλευρά του δρόμου, προς την ίδια κατεύθυνση με την υπόλοιπη κυκλοφορία.
- ❖ Χρησιμοποιώ τα κατάλληλα σιινιάλα με τα χέρια, όταν πρόκειται να κάνω μια αριστερή ή δεξιά στροφή.
- ❖ Αποφεύγω να φοράω ακουστικά όταν ποδηλατώ. Αυτά με εμποδίζουν να ακούσω κάτι ή κάποιον που με προειδοποιεί για κίνδυνο.
- ❖ Προσπαθώ να δίνω προσοχή στο τι γίνεται γύρω μου και προβλέπω τι θα μπορούσαν να κάνουν οι άλλοι χρήστες του οδικού δικτύου.

- ❖ Με το ποδήλατο μπορείς να κάψεις περισσότερες από 500 θερμίδες σε μία ώρα;
- ❖ Εκτός των άλλων, είναι ένας πολύ διασκεδαστικός τρόπος να ασκηθείς έξω στη φύση!

Το ήξερες ότι...



5.4.4 Φοράω τη ζώνη μου ως υπεύθυνος/η επιβάτης/ίδα

Η χρήση της ζώνης ασφαλείας από όλους/ες τους/τις οδηγούς και επιβάτες/ίδες συμβάλλει καθοριστικά στην ασφαλή οδήγηση και κυρίως προστατεύει αποτελεσματικά σε περίπτωση τροχαίου ατυχήματος. Το σύνθημα «**Η ζώνη μάς δένει με τη ζωή**» είναι μια αδιαμφισβήτητη αξία. Είναι αποδεδειγμένο ότι η χρήση της ζώνης μειώνει την πιθανότητα σοβαρού τραυματισμού κατά 60% και θανάτου κατά 50%. Οι πιθανότητες ενός θανατηφόρου δυστυχήματος είναι 10 φορές μεγαλύτερες, αν κατά τη σύγκρουση ένας/μία επιβάτης/ίδα του πίσω καθίσματος εκσφενδονιστεί προς στους/τις μπροστινούς/ες επιβάτες/ίδες ή έξω από το παράθυρο. Πολλές οδικές συγκρούσεις συμβαίνουν σε μικρές αποστάσεις από το σπίτι των οδηγών. Συνεπώς, ο ισχυρισμός ότι η ζώνη ασφαλείας είναι αχρείαστη σε κοντινές αποστάσεις ή σε μικρές ταχύτητες, είναι αβάσιμος. Ο νόμος προνοεί πρόστιμο ή επιβολή ποινής φυλάκισης ή και βαθμούς ποινής για όσους/ες οδηγούς ή επιβάτες/ίδες τον παραβαίνουν.



Όταν είμαι επιβάτης/ίδα σε αυτοκίνητο ή/και σε λεωφορείο:

- ❖ Φοράω παντού και πάντοτε την ειδική ζώνη ασφαλείας.
- ❖ Κάθομαι στη θέση μου μέχρι να φτάσω στο σημείο προορισμού μου, χωρίς να σηκωθώ ή να βγάλω τα χέρια μου έξω από το παράθυρο.
- ❖ Σέβομαι τον/την οδηγό αυτοκινήτου ή/και λεωφορείου χωρίς να του/της αποσπώ την προσοχή.
- ❖ Αποφεύγω να καταναλώνω φαγητό ή ρόφημα στο μηχανοκίνητο όχημα γιατί υπάρχει κίνδυνος πνιγμού.
- ❖ Σέβομαι το περιβάλλον και γι' αυτόν τον λόγο δεν πετάω σκουπίδια έξω από το παράθυρο του οχήματος.
- ❖ Παιδιά κάτω των 12 χρονών κάθονται πάντα στο πίσω κάθισμα του οχήματος.



5.5 Ευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης

Ο αριθμός που πρέπει να θυμάστε αν βρεθείτε σε χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Τα κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης αποφάσισαν το 1991 την υιοθέτηση του αριθμού 112 ως τον ενιαίο ευρωπαϊκό αριθμό έκτακτης ανάγκης. Μάλιστα, για τη γνωστοποίηση του αριθμού έκτακτης ανάγκης 112 στο κοινό, το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο πήρε την πρωτοβουλία να καθιερώσει την **11η Φεβρουαρίου ως Ευρωπαϊκή Ημέρα του Αριθμού Έκτακτης Ανάγκης**.



Παρακολουθήστε τα σχετικά ενημερωτικά βίντεο για τον ευρωπαϊκό αριθμό 112:

- Πανευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης 112
<https://www.youtube.com/watch?v=fLilPq7hqRY>
- Πανευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης 112 - Διαρρήκτης
<https://www.youtube.com/watch?v=FkBdWSuHtpA>

Τηλεφωνώ στο 112

**Εάν χρειάζομαι:
Ασθενοφόρο/ Πυροσβεστική/ Αστυνομία**



Φαντάσου ότι έχεις ένα ατύχημα, βλέπεις μια φωτιά ή εντοπίζεις μια διάρρηξη, ξέρεις πού να τηλεφωνήσεις;
Τηλέφωνο 112, αριθμός έκτακτης ανάγκης!

Ο Ευρωπαϊκός αριθμός έκτακτης ανάγκης 112:

- ❖ Δημιουργήθηκε για να εξυπηρετεί σε 24ωρη βάση τους πολίτες σε περιπτώσεις που χρειαστούν βοήθεια.
- ❖ Σε όποια χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης χρειάζομαστε βοήθεια όπως π.χ. αστυνομίας, πυροσβεστικής, ασθενοφόρου, καλούμε το 112.
- ❖ Στην τηλεφωνική μας κλήση θα απαντήσει αμέσως εξειδικευμένο προσωπικό με το οποίο μπορούμε να επικοινωνήσουμε σε μια από τις κύριες ευρωπαϊκές γλώσσες.
- ❖ Η κλήση στο 112 είναι χωρίς χρέωση.
- ❖ Ο αριθμός 112 λειτουργεί εντός της εμβέλειας οποιουδήποτε δικτύου κινητής τηλεφωνίας. Δηλαδή ακόμη κι αν το δικό μας δίκτυο δεν λειτουργεί σε συγκεκριμένη τοποθεσία, δηλαδή δεν έχει σήμα το δίκτυο κινητής τηλεφωνίας μας (ή είναι «υπερφορτωμένο»), μπορούμε να καλέσουμε το 112, αρκεί να υπάρχει κάλυψη από άλλο δίκτυο. Αυτό συμβαίνει γιατί δίνεται προτεραιότητα στην κλήση μας, όχι μόνο στο δίκτυό μας, αλλά σε οποιοδήποτε διαθέσιμο δίκτυο υπάρχει.
- ❖ Λειτουργεί με κάρτα SIM ή χωρίς κάρτα SIM στο κινητό μας.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη λειτουργία του 112 στα κράτη μέλη της ΕΕ, μπορείτε να βρείτε στον ιστότοπο της Ευρωπαϊκής Επιτροπής:

<https://ec.europa.eu/digital-single-market/112>



Φύλλο εργασίας 6: «Κρατάς τη δική σου ζωή... στα δικά σου χέρια»

Η χρήση ζώνης ασφαλείας είναι ο ευκολότερος και φθηνότερος τρόπος για την αποφυγή τραυματισμού σε περίπτωση σύγκρουσης. Η χρήση της ζώνης ασφαλείας είναι υποχρεωτική σε όλες τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης και για όλα τα οχήματα.



Πολλοί/ες είναι εκείνοι/ες που βρίσκουν διάφορες δικαιολογίες και δεν φοράνε τη ζώνη ασφαλείας.

- Πιο κάτω οι οδηγοί αναφέρουν συγκεκριμένες δικαιολογίες. Προσπαθήστε να απαντήσετε σ' αυτούς/ες, ώστε να αντιληφθούν ότι δεν υπάρχει δικαιολογία για τη μη χρήση ζώνης ασφαλείας.



«Δεν χρειάζομαι
ζώνη ασφαλείας
γιατί έχω
αερόσακο»



«Θα κρατηθώ
γερά από το
τιμόνι»



«Πηγαίνω εδώ κοντά»



«Είμαι καλός οδηγός και
δεν θα τρακάρω»

Φύλλο Εργασίας 7: Σενάρια διαφόρων ατυχημάτων

1. Να χωριστείτε σε δυάδες και η κάθε δυάδα να επιλέξει δύο από τα πιο κάτω σενάρια. Η κάθε ομάδα καλείται να διαβάσει και να συζητήσει τα πιο κάτω σημεία:

- α) Το είδος του ατυχήματος που υπάρχει σε κάθε περίπτωση.
- β) Τις πιθανές αιτίες που συντέιναν στην πρόκληση του ατυχήματος
- γ) Τα μέτρα ασφαλείας που θα μπορούσαν να ληφθούν, με αφορμή το ατύχημα που συνέβη.



2. Ακολούθως, η κάθε ομάδα θα πρέπει να επιλέξει ένα από τα δύο σενάρια, με σκοπό να το παρουσιάσει δραματοποιημένο στην ολομέλεια της τάξης.

- Κατά τη διάρκεια της δραματοποίησης συστήνεται να παρουσιάσετε αρχικά το περιεχόμενο του σεναρίου ως έχει και ακολούθως να τροποποιήσετε το περιεχόμενο του σεναρίου με τρόπο που να τονίσετε τις ορθές συμπεριφορές που άπτονται της ασφάλειας και της υγείας.

1. Ο Ανδρέας είναι μαθητής της Γ΄ Γυμνασίου και πριν λίγες μέρες πήρε τη μοτοσυκλέτα του αδερφού του, για να πάει στο περίπτερο της γειτονιάς του. Ο Ανδρέας, που δεν φορούσε κράνος, παρόλο που δεν έτρεχε, πέρασε το φανάρι με πορτοκαλί, με αποτέλεσμα να συγκρουστεί με ένα διερχόμενο φορτηγό.

2. Η Μαρία μένει σε μια γειτονιά λίγο έξω από το κέντρο της πόλης, όπου δεν υπάρχουν πεζοδρόμια και διαβάσεις για τους πεζούς, αν και εκεί κοντά βρίσκεται σχολείο. Επιπρόσθετα, ο δρόμος τη νύχτα είναι επικίνδυνος, γιατί είναι σκοτεινός. Ένα βράδυ η Μαρία, φορώντας σκουρόχρωμα ρούχα, ενώ επέστρεφε από τη φίλη της πεζή, χτυπήθηκε από ένα αυτοκίνητο.

3. Η Ιωάννα αφιερώνει πολλές ώρες στην κουζίνα για την οικογένειά της. Η Ιωάννα έχει ένα κοριτσάκι, 2 χρονών, στο οποίο αρέσει πολύ να εξερευνά την κουζίνα της μαμάς της. Χθες, όμως, συνέβη ένα ατύχημα, με αποτέλεσμα το κοριτσάκι της Ιωάννας να νοσηλευτεί στο νοσοκομείο. Το κοριτσάκι άνοιξε το ντουλάπι της κουζίνας και ήπιε λίγο από ένα καθαριστικό υγρό που βρήκε μπροστά της. Ευτυχώς, η κατάσταση του κοριτσιού κρίνεται εκτός κινδύνου.

4. Η Καίτη μαγειρεύει στην κουζίνα. Μόλις τοποθέτησε το λάδι στο τηγάνι για να ζεσταθεί στο μάτι της ηλεκτρικής κουζίνας, κτύπησε το τηλέφωνο και έτρεξε να το απαντήσει. Ήταν ο εξάδελφός της, ο Αντρέας, με τον οποίο δεν είχε επικοινωνήσει για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ξαφνικά, η κουζίνα γέμισε από καπνούς, εξαιτίας της φωτιάς που προκλήθηκε.

Φύλλο εργασίας 8:

**Πάμε να δράσουμε με σύνθημα:
Τίποτα δεν μας τρομάζει, μόνο η
ασφάλεια μάς νοιάζει!**



Είστε λειτουργοί ασφαλείας και καλείστε να εκτελέσετε μια σπουδαία αποστολή. Την προσπάθεια πρόληψης των ατυχημάτων! Πώς θα το κάνετε αυτό; Εντοπίζοντας και εξολοθρεύοντας τους κινδύνους στα πιο συχνά μέρη που βρισκόμαστε. Έτσι, προστατεύουμε τους εαυτούς μας αλλά και τους γύρω μας.

Ανάλογα λοιπόν με το μέρος που βρίσκεστε, εσείς, οι Λειτουργοί Ασφαλείας μεταμορφώνεστε!

Να εντοπίσετε στον χώρο που είστε, τις εστίες κινδύνου και να αναφέρετε τις πιθανές συνέπειες που μπορεί να έχουν για την υγεία των ανθρώπων. Να καταγράψετε τα ευρήματά σας και ακολούθως να συζητήσετε με το αρμόδιο άτομο τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να εξαλείψετε αυτές τις εστίες κινδύνου.

Σημείωση: Το αρμόδιο άτομο θα το βρείτε ανάλογα με το μέρος που βρίσκεστε και το είδος του κινδύνου. Για παράδειγμα, αν εντοπίσετε στον χώρο του σχολείου σπασμένο παγκάκι, θα ενημερώσετε τη Διεύθυνση του σχολείου σας (ή/και την Επιτροπή Ασφάλειας και Υγείας του σχολείου σας) και ακολούθως θα γράψετε επιστολή προς τη Σχολική Εφορία του σχολείου σας, στην οποία θα επισημαίνετε τον κίνδυνο που εντοπίσατε καθώς και τις εισηγήσεις εξάλειψής του.

Πηγή: Προσαρμοσμένο από το εκπαιδευτικό υλικό του Υπουργείου Υγείας της Κύπρου με θέμα Πρόληψη Παιδικών Ατυχημάτων.



Τίποτα δεν μας τρομάζει, μόνο η ασφάλεια μάς νοιάζει!

Είμαι λειτουργός Ασφαλείας ή Επιτηρητής/τρια στον χώρο

Εντόπισα τις ακόλουθες εστίες κινδύνου:

.....
.....
.....
.....
.....

Οι τρόποι με τους οποίους εισηγούμαι για να εξαλειφθούν (ή να μειωθούν) αυτοί οι κίνδυνοι, είναι οι ακόλουθοι:

.....
.....
.....
.....
.....

Θα συνεργαστώ με τους ακόλουθους αρμόδιους φορείς, για να υλοποιήσω τον στόχο μου:

.....
.....
.....
.....
.....

Σημείωση: Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να εφαρμοστεί και ομαδικά.



Φύλλο εργασίας 9: Προωθήστε τις γνώσεις που έχετε αποκομίσει!

Όπως θα έχετε διαπιστώσει, η πρόληψη με αποτελεσματικές παρεμβάσεις ευαισθητοποίησης, σωστής ενημέρωσης και εφαρμογής των συστάσεων, αποτελεί τον κυριότερο τρόπο μείωσης της συχνότητας και των συνεπειών των ατυχημάτων.

- Να επιλέξετε ένα από τα θέματα του κεφαλαίου που θεωρείτε ότι οι συμμαθητές/τριες, ή/και οι καθηγητές/τριες ή/και οι γονείς/κηδεμόνες χρήζουν περισσότερης ενημέρωσης και να το παρουσιάσετε με έναν τρόπο που θα κεντρίζει το ενδιαφέρον τους.



Ενδεικτικές ιδέες προώθησης των γνώσεών σας, ανάλογα με το θέμα που θα επιλέξετε είναι οι ακόλουθες:

- ❖ Ο σχεδιασμός μίας αφίσας, με στόχο να τοποθετηθεί στο σχολείο και σε άλλους χώρους της κοινότητας.
- ❖ Η ετοιμασία ενός βίντεο μικρής διάρκειας, το οποίο να στοχεύει στην προώθηση προστατευτικών παραγόντων ασφάλειας και υγείας των ατόμων.
- ❖ Η σύνθεση ενός δεκαλόγου συμβουλών ασφάλειας και υγείας, ο οποίος να αναρτηθεί στην ιστοσελίδα του σχολείου σας, στο περιοδικό του σχολείου σας ή και σε άλλα έντυπα μέσα μαζικής ενημέρωσης.
- ❖ Η ετοιμασία ενός ραδιοφωνικού διαφημιστικού μηνύματος, το οποίο θα ακούγεται κατά διαστήματα στον χώρο του σχολείου ή/και σε κάποιο ραδιοφωνικό σταθμό με τον οποίο θα συνεργαστείτε.
- ❖ Η ετοιμασία επιτραπέζιων παιχνιδιών με θέμα την ασφάλεια και την υγεία των ατόμων στο σχολείο ή/και στο σπίτι, ή/και στον δρόμο ή/και στο διαδίκτυο, ώστε να μπορούν οι συμμαθητές/τριές σας να παίζουν κατά την ώρα των διαλειμμάτων.
- ❖ Η ετοιμασία ενός ημερολογίου στο οποίο να προβάλλονται μηνύματα και φωτογραφίες ανάλογα με το επιλεγόμενο θέμα.
- ❖ Ο σχεδιασμός μιας γελοιογραφίας.



Κεφάλαιο 6: Μαθαίνω να τρέφομαι σωστά

6.1 Τα θρεπτικά συστατικά των τροφών

Επιλέγουμε μία δραστηριότητα!

Να επιλέξετε **μία** από τις δραστηριότητες που ακολουθούν για να ανακαλύψετε τον ρόλο της τροφής για τον άνθρωπο.

Δραστηριότητα Α': «Η σημασία του φαγητού στη ζωή»



Πορεία δραστηριότητας:

- Γράψτε σε ένα σε χαρτί ένα τρόφιμο που σας έρχεται αυτόματα στο μυαλό.
- Στη συνέχεια, δείξτε στον/στη μαθητή/μαθήτρια που κάθεται στα δεξιά σας τη λέξη που γράψατε.
- Αυτός/αυτή θα πρέπει να φωνάξει μια λέξη που έρχεται στο μυαλό του/της, μόλις διαβάσει ποιο είναι το τρόφιμο/ρόφημα που αναγράφεται στο χαρτί.
- Οι λέξεις συγκεντρώνονται στον πίνακα.

Όταν τελειώσει η δραστηριότητα, συζητούμε:

- ✓ Τι περιγράφουν οι λέξεις που χρησιμοποιήθηκαν για να χαρακτηρίσουν το τρόφιμο/ρόφημα;
- ✓ Με ποιες δραστηριότητες, συναισθήματα, σκέψεις συνδέεται το είδος/ποσότητα του συγκεκριμένου τροφίμου;
- ✓ Τι ρόλο φαίνεται να έχει το φαγητό στη ζωή μας;

Δραστηριότητα Β': «Γιατί τρώμε;»

Πορεία δραστηριότητας:

- Σημειώνεται στη μέση του πίνακα η φράση «Γιατί τρώμε;».
- Μπορείτε να σκεφτείτε και να αναφέρετε τους λόγους για τους οποίους πιστεύετε ότι ο άνθρωπος χρειάζεται τροφή;
- Οι λόγοι συγκεντρώνονται στον πίνακα.

Πρέπει να τρως για να.....

Μπαμπά, δεν πεινάω! Γιατί πρέπει να φάω;

Όταν τελειώσει η δραστηριότητα, συζητούμε:

- ✓ Για ποιους λόγους χρειαζόμαστε την τροφή.
- ✓ Κάνουμε σύνδεση των θρεπτικών συστατικών που περιέχουν οι τροφές με τον ρόλο τους.
- ✓ Κάνουμε αναφορά στη χρήση συμβόλων για την ανάδειξη του ρόλου του κάθε θρεπτικού συστατικού στις τροφές.

Να θυμάστε: Δεν υπάρχουν καλά και κακά τρόφιμα. Μόνο υγιεινά και ανθυγιεινά που πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο!

Η διατροφή αποτελεί έναν από τους πιο καθοριστικούς παράγοντες που επηρεάζουν την ανθρώπινη υγεία. Είναι πλέον φανερό ότι τόσο η έλλειψη, όσο και η υπερκατανάλωση τροφής μπορεί να συμβάλουν στην εμφάνιση ασθενειών. Κάθε ζωντανός οργανισμός, για να διατηρηθεί στη ζωή, χρειάζεται ποικιλία θρεπτικών συστατικών, τα οποία βρίσκονται στις τροφές και στα ροφήματα.



Καμία τροφή από μόνη της δεν παρέχει στον οργανισμό όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά στην ποσότητα και αναλογία που χρειάζεται ο οργανισμός για να διατηρήσει την υγεία του. Για τον λόγο αυτό, είναι απαραίτητη η κατανάλωση ποικιλίας τροφών στην καθημερινή διατροφή.

Η πλήρης διατροφική κάλυψη των ημερήσιων αναγκών σε όλα τα στάδια της ζωής και ιδιαίτερα στο στάδιο της εφηβείας, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη βιολογική, ψυχική και σεξουαλική ανάπτυξη. Συνεπώς, η διατροφή των εφήβων πρέπει να είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά.

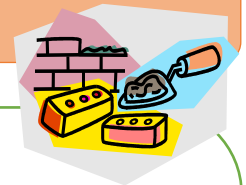
Τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν οι τροφές έχουν τρεις βασικούς ρόλους:

1

Βοηθούν στην κατασκευή, ανάπτυξη του οργανισμού και αναπλήρωση των φθορών του



Οι πρωτεΐνες είναι ένα από τα θρεπτικά συστατικά που βρίσκονται στις τροφές και έχουν ως κύριο ρόλο τη διάπλαση και την ανάπτυξη του σώματος. Είναι τα δομικά υλικά που το βοηθούν στον σχηματισμό των κυττάρων, του αίματος, στη δομική ανάπτυξη των μυών, του σκελετού και άλλων μερών του σώματος. Αναπληρώνουν ακόμα τις φυσικές φθορές που υφίστανται τα κύτταρα, λόγω της συνεχούς λειτουργίας τους.



2

Δίνουν ενέργεια



Κάποια από τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν οι τροφές ενεργούν ως καύσιμη ύλη. Καίγονται και από την καύση τους παράγεται ενέργεια, την οποία ο οργανισμός χρησιμοποιεί για τις διάφορες λειτουργίες του. Τα θρεπτικά συστατικά που παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό είναι οι υδατάνθρακες, τα λίπη και οι πρωτεΐνες.

Πώς μετράμε την ενέργεια από τις τροφές

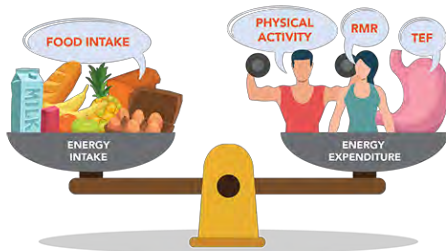
Η ενέργεια που περιέχεται στα θρεπτικά συστατικά μετριέται διεθνώς με τις **χιλιοθερμίδες (Kilocalories) - Kcal** και τα **χιλιοτζιάουλ (Kilojoules) – KJ**

Έχω περισσότερη ενέργεια από εσένα!



Ενεργειακή αξία των κύριων θρεπτικών

1 γρ. λίπους	9 Kcal	37 KJ
1 γρ. υδατάνθρακα	4 Kcal	17 KJ
1 γρ. πρωτεΐνης	4 Kcal	17 KJ



Για την ανάπτυξη και την υγεία, θα πρέπει καθημερινά η ενέργεια που προσλαμβάνεται από τις τροφές να εξισορροπείται με την ενέργεια που ξοδεύεται και έτσι δημιουργείται το **ενεργειακό ισοζύγιο**.

Αν η ενέργεια που λαμβάνεται με την τροφή είναι μικρότερη από την ενέργεια που χρειάζεται ο οργανισμός, για να καλύψει τις ανάγκες του, ο άνθρωπος αρχίζει να χάνει βάρος και γίνεται ισχνός. Τότε, παρουσιάζεται η **λιποσαρκία**.



Η ενέργεια από την τροφή

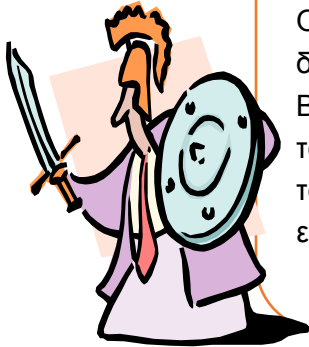
από την ενέργεια που χρειάζεται ο οργανισμός για να καλύψει τις ανάγκες του



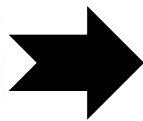
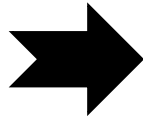
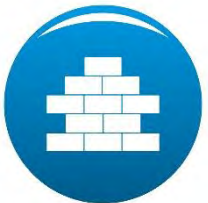
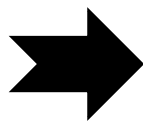
Αν η ενέργεια που λαμβάνεται με την τροφή είναι μεγαλύτερη από την ενέργεια που ξοδεύεται μέσα στο σώμα, το αποτέλεσμα θα είναι η συσσώρευση λίπους σε διάφορα όργανα του σώματος και κάτω από το δέρμα. Τότε, δημιουργείται η **παχυσαρκία**.

Η ενέργεια από την τροφή

από την ενέργεια που χρειάζεται ο οργανισμός για να καλύψει τις ανάγκες του

3**Παρέχουν προστασία**

Οι βιταμίνες και τα ανόργανα άλατα που βρίσκονται σε διάφορες τροφές παρέχουν προστασία στον οργανισμό. Βοηθούν στην ομαλή εκτέλεση όλων των λειτουργιών του οργανισμού και δημιουργούν αντισώματα τα οποία τον προστατεύουν από διάφορες ασθένειες και του εξασφαλίζουν υγεία.

Συνοψίζοντας... Οι τροφές:**1****Βοηθούν στην κατασκευή, ανάπτυξη του οργανισμού και αναπλήρωση των φθορών του****2****Δίνουν ενέργεια****3****Παρέχουν προστασία****Πώς συμβολίζεται ο ρόλος των θρεπτικών συστατικών:****Συμβολίζει την ενέργεια από τις τροφές****Συμβολίζει την κατασκευή, την ανάπτυξη των οστών και την αναπλήρωση των φθορών του σώματος****Συμβολίζει την προστασία του οργανισμού από τις διάφορες ασθένειες**

6.2 Ο ρόλος των θρεπτικών συστατικών στον οργανισμό

Πρωτεΐνες

- Βοηθούν στην κατασκευή και την ανάπτυξη του σώματος
- Αναπληρώνουν τις φθορές του οργανισμού
- Χρησιμοποιούνται και ως πηγή ενέργειας μόνον όταν οι υδατάνθρακες και τα λίπη δεν είναι αρκετά για να καλύψουν τις ανάγκες του οργανισμού, π.χ. αν μείνουμε πολύ καιρό νηστικοί ή αν κάνουμε για αρκετή ώρα άσκηση.



Υδατάνθρακες

- Είναι η βασικότερη πηγή ενέργειας στον οργανισμό (άμυλο, σάκχαρα).
- Ανάλογα με τη δομή τους διακρίνονται σε απλούς υδατάνθρακες (σάκχαρα) και σύνθετους υδατάνθρακες (άμυλο, γλυκογόνο, φυτικές ίνες).
- Οι φυτικές ίνες βοηθούν στην καλή λειτουργία των εντέρων και στην αποφυγή της δυσκοιλιότητας.



Η «κρυμμένη» ζάχαρη στα τρόφιμα

Πολλά από τα τρόφιμα που κυκλοφορούν σήμερα στην αγορά περιέχουν μεγάλες ποσότητες «κρυφής» ή «κρυμμένης» ζάχαρης, δηλαδή ζάχαρης που δεν μπορεί να γίνει εύκολα αντιληπτή από τον/την καταναλωτή/τρια. Η υπερκατανάλωση ζάχαρης οδηγεί σε κινδύνους για την υγεία, όπως αύξηση του σωματικού βάρους με αποτέλεσμα την παχυσαρκία, αύξηση των τριγλυκεριδίων στο αίμα, τερηδόνα, αύξηση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου.

Ένας από τους λόγους που οι άνθρωποι δεν μπορούν να αντιληφθούν εύκολα πόση ζάχαρη καταναλώνουν είναι το γεγονός ότι στις μέρες μας πολλοί προτιμούν τα τρόφιμα με χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος, χωρίς να γνωρίζουν ότι σε αυτά τα προϊόντα η ζάχαρη χρησιμοποιείται ως υποκατάστατο του λίπους κυρίως για να δώσει γεύση στην τροφή. Δηλαδή «ανταλλάσσουμε» το λίπος με τη ζάχαρη. Επίσης, καλό είναι να γνωρίζει ο/η ευαισθητοποιημένος/η και σωστός/ή καταναλωτής/τρια ότι η ζάχαρη μπορεί να αναφέρεται με άλλο όνομα στο προϊόν, π.χ. με το χημικό όνομα της δεξτρόζη, φρουκτόζη, γλυκόζη, λακτόζη, fructose, glucose, sucrose. Η αγγλική κατάληξη «-ose» ή η ελληνική «-όζη» πρέπει να ευαισθητοποιεί τον/την καταναλωτή/τρια, αφού αυτή δηλώνει την παρουσία ζάχαρης (σακχάρων) στην τροφή.

Η κρυμμένη ζάχαρη στα φαγητά μας!



 Αναψυκτικό τύπου cola / / / / /	 Σάλτσα ντομάτας / / / / /	 Φλιτζάνι γλυκού καφέ / / / / /
 Βούτυρ με νεύσπ / / / / /	 Ατομική μερίδα κέικ / / / / /	 Αεριούχο τσάι / / / / /
 Σάλτσα σαλάτας με μουστάρδα και μέλι / / / / /	 Επιδόρπιο γιαουρτιού / / / / /	 Κοτόπουλο με σάλτσα τεριγιάκι / / / / /
 Δημητριακά πρωινού / / / / /	 Φέτα άσπρου ψωμιού / / / / /	 Σούπα ντομάτας / / / / /

Λίπη-Έλαια



- Τα λίπη είναι στερεά σε θερμοκρασία περιβάλλοντος/δωματίου, ενώ τα έλαια υγρά.
- Δίνουν ενέργεια στο σώμα. Αποθηκεύονται στον οργανισμό.
- Αποτελούν μονωτικό υλικό για το σώμα. Διατηρούν τη θερμοκρασία του σώματος σταθερή (36.8 °C) και το προστατεύουν από τις κακώσεις.
- Ενισχύουν τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά της τροφής (τη γεύση, την υφή, και την εμφάνιση της τροφής).

Βιταμίνες



- Ρυθμίζουν την καλή λειτουργία του οργανισμού π.χ. μερικές βιταμίνες είναι απαραίτητες για τη μετατροπή των μακροθρεπτικών συστατικών (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη) σε ενέργεια.
- Χωρίς βιταμίνες, ο οργανισμός δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει κανένα άλλο θρεπτικό συστατικό, π.χ. Βιταμίνη D, απαραίτητη για την απορρόφηση του ασβεστίου από τις τροφές, βιταμίνη C, απαραίτητη για την απορρόφηση του σιδήρου από τις τροφές.
- Έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες, π.χ. βιταμίνες A, C και E.

Ανόργανα Άλατα



- Μερικά είναι συστατικά των οστών και των δοντιών (π.χ. φωσφόρο, ασβέστιο, μαγνήσιο).
- Είναι απαραίτητα για τη διατήρηση της σύστασης των υγρών του σώματος (π.χ. νάτριο, κάλιο).
- Αποτελούν τμήμα των ενζύμων ή και άλλων σημαντικών πρωτεϊνών του σώματος (π.χ. σίδηρος).



Ωρα για ανακάλυψη!

Οδηγία:

Να εργαστείτε με την ομάδα σας για να εκτελέσετε ο καθένας/η κάθε μια τα ακόλουθα πειράματα. Θα ανακαλύψετε νέες γνώσεις για τα θρεπτικά συστατικά στις τροφές!



Πείραμα 1°

Θα χρειαστείτε:

- ✓ 1 φέτα ολόπαχο τυρί ή 1 ποτήρι ολόπαχο γάλα
- ✓ 1 φέτα τυρί χαμηλό σε λιπαρά ή 1 ποτήρι αποβουτυρωμένο (άπαχο) γάλα

Να συγκρίνετε τα δύο είδη τυριών ή γάλακτος και να γράψετε τι διαπιστώνετε ως προς:

- Την εμφάνιση (χρώμα)

.....
.....

- Την υφή (πυκνότητα)

.....
.....

- Τη γεύση

.....
.....

Πείραμα 2°



Θα χρειαστείτε:

- ✓ Ξηρούς καρπούς, π.χ. καρύδια
- ✓ 1 χαρτοπετσέτα ή 1 κομμάτι λαδόκολλα

- Θρυμματίστε τους ξηρούς καρπούς σε μικρά κομματάκια.
- Βάλτε τα μικρά κομματάκια των ξηρών καρπών σε χαρτοπετσέτα ή λαδόκολλα, διπλώστε τη χαρτοπετσέτα/λαδόκολλα και πιέστε με τη βάση ενός ποτηριού μέχρι να λιώσουν οι ξηροί καρποί.

- Τι εμφανίστηκε πάνω στη χαρτοπετσέτα/λαδόκολλα;

.....
.....

- Πού νομίζετε ότι οφείλεται αυτό;

.....
.....

Πείραμα 3°

Θα χρειαστείτε:

- ✓ 1 κομμάτι κρέας με ορατό λίπος
- ✓ Μαχαίρι
- ✓ Σανιδάκι κοπής
- ✓ Ζυγαριά τροφίμων

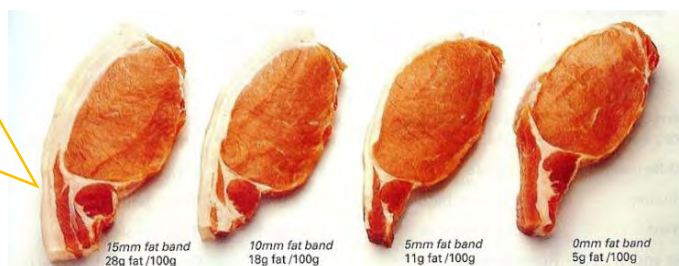


- Με τη χρήση ενός μαχαιριού, αφαιρέστε όλο το ορατό λίπος από το κομμάτι του κρέατος που έχετε μπροστά σας.
- Ζυγίστε το λίπος που έχετε αφαιρέσει.
- Υπολογίστε τις θερμίδες που έχετε αποφύγει από την αφαίρεση του ορατού λίπους από το κρέας:
..... γρ. λίπους κρέατος X 9 = Kcal

Συμπέρασμα:

.....

Εκτός από την αφαίρεση του ορατού λίπους στις τροφές, να εισηγηθείτε τρεις άλλους τρόπους μείωσης του λίπους στην καθημερινή σας διατροφή:



1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....



Πείραμα 4°

Θα χρειαστείτε:

- ✓ Αλεύρι λευκό
- ✓ Αλεύρι ολικής άλεσης
- ✓ 2 Φλιτζάνια
- ✓ 2 Μπολ
- ✓ Κόσκινο

- Μετρήστε 2 φλιτζάνια άσπρο και 2 φλιτζάνια ολικής άλεσης αλεύρι.
- Κοσκινίστε το κάθε είδος αλευριού ξεχωριστά σε ένα μπολ.

Τι παρατηρείτε ότι έχει απομείνει στο κόσκινο και ποιος ο ρόλος του υλικού στον οργανισμό;.....

Πείραμα 5°

Θα χρειαστείτε:

- ✓ Δημητριακά προγεύματος πλούσια σε φυτικές ίνες
- ✓ Δημητριακά προγεύματος φτωχά σε φυτικές ίνες
- ✓ Γάλα
- ✓ 2 μικρά μπολ
- ✓ 2 φλιτζάνια



- Μετρήστε 1 φλιτζάνι από το κάθε είδος δημητριακών προγεύματος που έχετε μπροστά σας και αδειάστε τα σε δύο ξεχωριστά μπολ.

- Προσθέστε 1 φλιτζάνι γάλα στο κάθε είδος δημητριακού προγεύματος.

- Τι παρατηρείτε ότι έχει συμβεί σε κάθε ένα από τα δημητριακά προγεύματος; Πού νομίζετε ότι οφείλεται αυτό;

.....
.....

- Σε ποια επιλογή δημητριακών προγεύματος σάς οδηγεί το πιο πάνω συμπέρασμα;

.....

Εναλλακτικά

- Τοποθετήστε 3 αποξηραμένα δαμάσκηνα σε 1 ποτήρι και προσθέστε νερό μέχρι πάνω.
- Αφήστε τα δαμάσκηνα να μουλιάσουν για 2-3 μέρες.

Τι παρατηρείτε ότι έχει συμβεί;

.....
.....

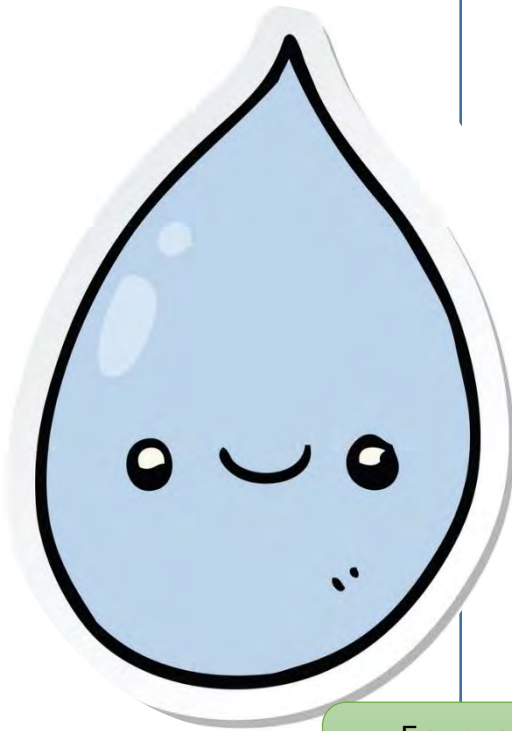
Πού νομίζετε ότι οφείλεται αυτό;

.....
.....

Συμπέρασμα:.....

.....

Το νερό



Πηγή ζωής

Ο ανθρώπινος οργανισμός, εκτός από τα συστατικά κατασκευής, ανάπτυξης, καύσης και προστασίας, χρειάζεται νερό. **Το 60–65% του ανθρώπινου οργανισμού αποτελείται από νερό.** Αν και το νερό δεν είναι θρεπτικό συστατικό, είναι απαραίτητο για τη διατήρηση της υγείας, γιατί βοηθά:

- στην πέψη των τροφών
- στην καλή λειτουργία των νεφρών
- στην απομάκρυνση των άχρηστων ουσιών από τον οργανισμό
- στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος
- στη μεταφορά των θρεπτικών συστατικών στα όργανα και στους ιστούς του σώματος.

Για τους λόγους αυτούς, πρέπει να πίνουμε καθημερινά νερό, τουλάχιστον **6–8 ποτήρια.**

Αν το νερό ελαττωθεί στον οργανισμό κατά 20%, τότε το άτομο κινδυνεύει να πεθάνει. Χωρίς νερό ο άνθρωπος δεν μπορεί να ζήσει περισσότερο από 6–7 ημέρες.

Το νερό χάνεται από τον οργανισμό με τα ούρα, τη διάρροια, τον ιδρώτα, τα δάκρυα και, σε περιπτώσεις στομαχικής διαταραχής, με τον εμετό.


Εκτός από το πόσιμο νερό και τα ροφήματα, ο άνθρωπος παίρνει νερό και από τις διάφορες τροφές που καταναλώνει, φρέσκες ή μαγειρεμένες.






Φύλλο Εργασίας 1: Ο ρόλος των τροφών

1. Να συνεργαστείτε με την ομάδα σας και να συμπληρώσετε τα κενά στις στήλες του πιο κάτω πίνακα.

Στη στήλη «Σύμβολα», μπορείτε να σχεδιάσετε το σύμβολο που κατά τη δική σας γνώμη, ταιριάζει καλύτερα με τον ρόλο του κάθε θρεπτικού συστατικού.

Θρεπτικά συστατικά	Ο ρόλος τους στον οργανισμό	Σύμβολα	Πηγές
	<ul style="list-style-type: none"> • Βοηθούν στην κατασκευή και ανάπτυξη του σώματος • Αναπληρώνουν τις φθορές του οργανισμού • Χρησιμοποιούνται ως πηγή ενέργειας μόνο όταν οι υδατάνθρακες και τα λίπη δεν είναι αρκετά για να καλύψουν τις ανάγκες του οργανισμού 		Κρέας, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρι, αβγά, όσπρια, ξηροί καρποί
	<ul style="list-style-type: none"> • Δίνουν ενέργεια • Αποτελούν μονωτικό υλικό για το σώμα • Ενισχύουν τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά της τροφής (γεύση, υφή, εμφάνιση) 		Κρέας, αλλαντικά, λιπαρά ψάρια, ολόπαχο γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, τηγανητές τροφές, μπισκότα, κέικ, είδη αρτοποιείου με σφολιάτα, φρέσκα κρέμα, σπόροι, ξηροί καρποί, μαργαρίνη, βούτυρο, μαγιονέζα
Υδατάνθρακες			Όσπρια, πατάτα, δημητριακά, ψωμί λευκό ή ολικής άλεσης ψωμί, ζάχαρη, μέλι, φρούτα

Ασβέστιο	<ul style="list-style-type: none"> • Βοηθά στον σχηματισμό γερών οστών και δοντιών • Βοηθά στην πήξη του αίματος • Απαραίτητο για τη λειτουργία των μυών και των νεύρων 		<p>Γάλα, τυριά, γιαούρτι, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, ψάρια που καταναλώνονται με τα κόκαλά τους, αμύγδαλα, όσπρια</p>
Σίδηρος			<p>Κόκκινο κρέας, εντόσθια, ψάρι, όσπρια, αβγά, πράσινα φυλλώδη λαχανικά (γίνεται καλύτερη η απορρόφηση με την παρουσία της βιταμίνης C)</p>
Νάτριο	<ul style="list-style-type: none"> • Ρυθμίζει την ποσότητα των υγρών στα κύτταρα • Ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση • Βοηθά στη μετάδοση των νευρικών μηνυμάτων από το ένα νευρικό κύτταρο στο άλλο 		<p>Αλάτι (Χλωριούχο Νάτριο), επεξεργασμένα τρόφιμα π.χ. κονσέρβες, αλλαντικά, παστά, τυριά κ.ά.</p>
Βιταμίνες	<ul style="list-style-type: none"> • Ρυθμίζουν τις λειτουργίες του οργανισμού • Προστατεύουν από διάφορες ασθένειες 		
Νερό			

2. «...Δυστυχώς, ο σύγχρονος άνθρωπος καταναλώνει όλο και περισσότερη 'κρυμμένη' ζάχαρη, χωρίς να το γνωρίζει. Σύμφωνα με πρόσφατη αμερικάνικη έρευνα, ο μέσος ενήλικας καταναλώνει καθημερινά περίπου 20 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη, αυτά αντιστοιχούν σε 320 θερμίδες, οι περισσότερες από τις οποίες είναι αχρείαστες και μετατρέπονται γρήγορα σε περιττά κιλά...»

Πηγή: Iatrica. Το πρώτο portal υγείας και ποιότητας ζωής Ανάκληση Οκτώβριος, 2019 από: <https://iatrica.gr/el/articles/1052-anakaluptontas-sta-trophima-ten-krumene-zakhare->

(α) Γιατί, κατά τη γνώμη σας, προβληματίζει τόσο έντονα τον ιατρικό κόσμο η υπερκατανάλωση ζάχαρης στην καθημερινή διατροφή; Να αναφέρετε τουλάχιστον τρεις λόγους.

.....

.....

.....

.....

.....

(β) Αφού μελετήσετε ετικέτες συσκευασμένων τροφίμων, να εντοπίσετε την περιεκτικότητά τους σε «κρυμμένη» ζάχαρη και να την καταγράψετε.

Μπορείτε, αν θέλετε, να χρησιμοποιήσετε κύβους ζάχαρης για να συγκρίνετε οπτικά πόση «κρυμμένη» ζάχαρη κρύβουν οι διάφορες τροφές (1 κύβος ζάχαρη = 4 γρ.).

.....

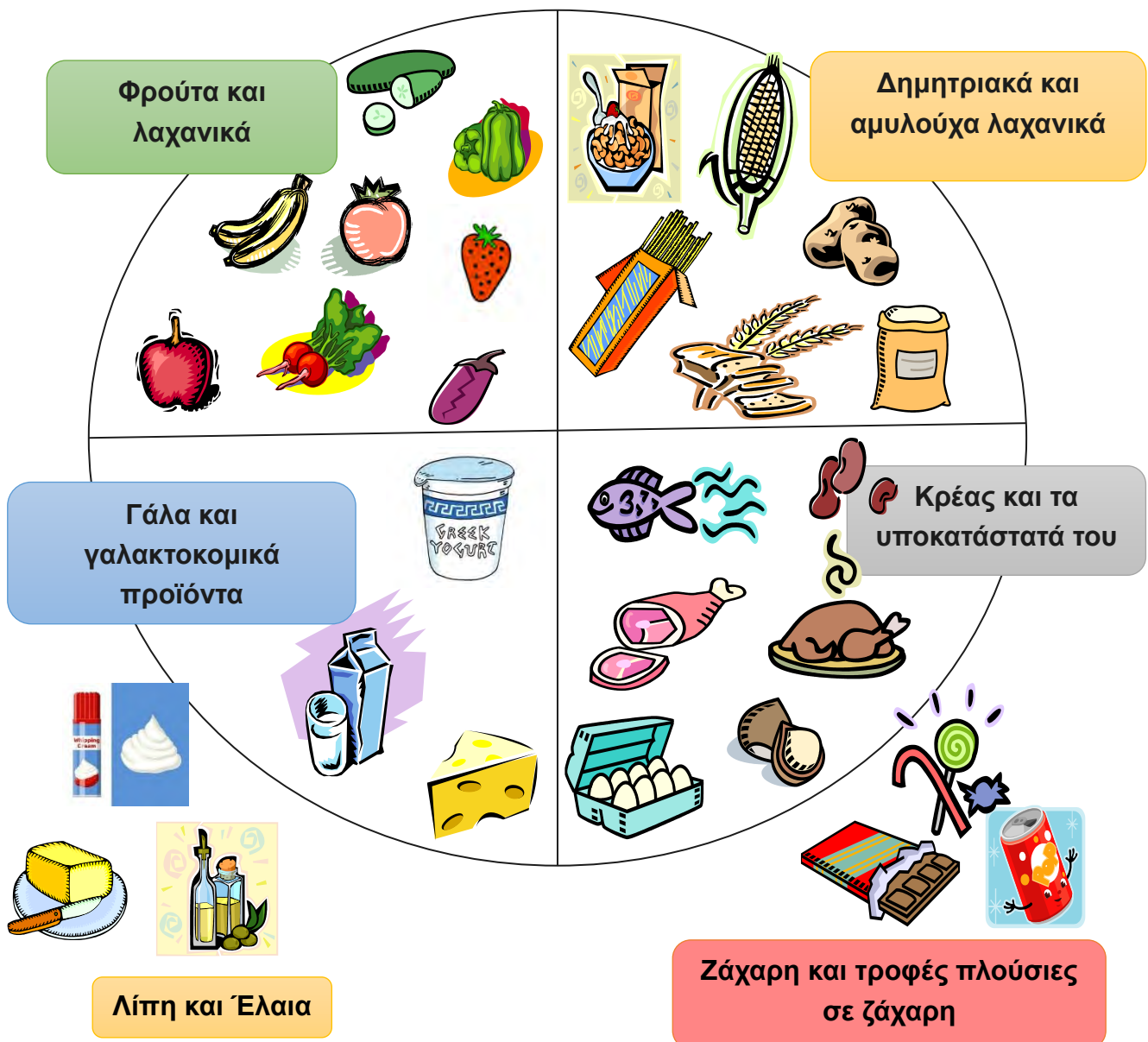
.....



6.3 Γνώριζω τις ομάδες των τροφών

Οι τροφές, ανάλογα με το είδος των θρεπτικών συστατικών που περιέχουν σε μεγαλύτερη ποσότητα, χωρίζονται σε **έξι ομάδες**. Η **ομαδοποίηση των τροφών** αποτελεί έναν πρακτικό οδηγό υγιεινής διατροφής. **Κανένα τρόφιμο από μόνο του δεν περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός για να είναι υγιής**. Για αυτό καθημερινά θα πρέπει να καταναλώνονται τροφές από όλες τις ομάδες, ώστε να λαμβάνεται ποικιλία θρεπτικών συστατικών.

Οι τροφές χωρίζονται σε έξι ομάδες βάσει των θρεπτικών συστατικών που περιέχουν:



Οι τροφές των ομάδων, «Λίπη και Έλαια» και «Ζάχαρη και τροφές πλούσιες σε ζάχαρη», δεν μπορούν από μόνες τους να αποτελέσουν κύριο γεύμα. Παρόλο που δίνουν γεύση στην τροφή και ενέργεια στον οργανισμό, είναι φτωχές σε θρεπτικά συστατικά. Η υπερβολική κατανάλωσή τους, πιθανόν να οδηγεί σε διάφορα προβλήματα υγείας, όπως παχυσαρκία και διαβήτη.

Οι ομάδες των τροφών



Τα δημητριακά (σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη, βρώμη, ρύζι), όπως και τα αμυλούχα λαχανικά (κολοκάσι, πατάτες, καλαμπόκι, αρακάς), είναι πλούσια σε:

- συστατικά καύσης (άμυλο)
- συστατικά κατασκευής - ανάπτυξης - αναπλήρωσης (φυτικές πρωτεΐνες)
- συστατικά προστασίας (βιταμίνες, ανόργανα άλατα).

Η φλούδα των δημητριακών είναι πλούσια σε **φυτικές ίνες**. Οι ίνες αυτές δεν έχουν θρεπτική αξία, γιατί δεν απορροφώνται από τον οργανισμό. Η σπυδασιότητά τους, όμως, είναι μεγάλη, γιατί βοηθούν στην καλή λειτουργία των εντέρων και καταπολεμούν τη δυσκοιλιότητα.

Δημητριακά και αμυλούχα λαχανικά



Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε:

- συστατικά προστασίας (βιταμίνες, ανόργανα άλατα)
- συστατικά καύσης (σάκχαρα και στο αβοκάντο, φυτικό λίπος).

Οι βιταμίνες και τα ανόργανα άλατα των φρούτων και των λαχανικών διαφέρουν από είδος σε είδος και βρίσκονται μέσα σ' αυτά, σε διαφορετικές αναλογίες. Για τον λόγο αυτό, συστήνεται να περιλαμβάνονται στην καθημερινή διατροφή φρούτα και λαχανικά σε μεγάλη ποικιλία, για να εξασφαλίζονται όλες οι βιταμίνες και τα ανόργανα άλατα που χρειάζεται ο οργανισμός. Τα ώριμα φρούτα περιέχουν πιο πολλά σάκχαρα (βερίκοκο, ροδάκινο, νεκταρίνι). Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν επίσης **φυτικές ίνες** που βρίσκονται στη φλούδα.

Φρούτα και λαχανικά



Το κρέας, το ψάρι, τα θαλασσινά, τα αβγά, τα όσπρια, οι σπόροι και οι ξηροί καρποί είναι πλούσια σε:

- συστατικά κατασκευής - ανάπτυξης - αναπλήρωσης (ζωικές πρωτεΐνες, φυτικές πρωτεΐνες στα όσπρια και τους ξηρούς καρπούς)
- συστατικά καύσης (ζωικό λίπος, φυτικό λίπος στη σόγια και τους ξηρούς καρπούς)
- συστατικά προστασίας (βιταμίνες, ανόργανα άλατα).

Όλες οι τροφές αυτής της ομάδας είναι εξίσου σημαντικές, για αυτό συστήνεται σε κάθε γεύμα να γίνεται εναλλαγή των τροφών από την ομάδα αυτή.

Τα όσπρια είναι πλούσια σε συστατικά κατασκευής (φυτικές πρωτεΐνες) και φυτικές ίνες (φλούδα), ενώ δεν περιέχουν σχεδόν καθόλου λίπος.

Κρέας και τα υποκατάστατά του (ψάρι, θαλασσινά, αβγά, όσπρια, ξηροί καρποί, σπόροι)



Το γάλα είναι μια από τις πιο πλήρεις τροφές, γιατί είναι πλούσια σε:

- συστατικά κατασκευής – ανάπτυξης – αναπλήρωσης (ζωικές πρωτεΐνες)
- συστατικά καύσης (ζωικό λίπος)
- συστατικά προστασίας (βιταμίνες, ανόργανα άλατα).

Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα (π.χ. τυρί, φέτα, γιαούρτι) στη φυσική τους κατάσταση περιέχουν λίπος, ενώ τα αποβουτυρωμένα προϊόντα περιέχουν ελάχιστο ή και καθόλου.

Η θρεπτική αξία του γάλακτος διαπιστώνεται από το γεγονός ότι τα βρέφη από τη γέννησή τους μέχρι και τον 6^ο μήνα της ζωής τους τρέφονται και μεγαλώνουν μόνο με το γάλα. Η διατροφή τους συμπληρώνεται σταδιακά και με άλλες τροφές, γιατί το γάλα από μόνο του δεν εξασφαλίζει στον οργανισμό όλα τα θρεπτικά συστατικά στην απαραίτητη ποσότητα και αναλογία.

Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα



Οι τροφές της ομάδας αυτής είναι πολύ πλούσιες σε:

- συστατικά καύσης (ζωικό και φυτικό λίπος)
- συστατικά προστασίας (λιποδιαλυτές βιταμίνες).



Λίπη και έλαια

Οι τροφές της ομάδας αυτής είναι πλούσιες σε:

- συστατικά καύσης (σάκχαρα)

Η ζάχαρη χρησιμοποιείται από τον οργανισμό μόνο για την παραγωγή ενέργειας.

Η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης δημιουργεί τερηδόνα στα δόντια, προκαλεί αύξηση του σωματικού βάρους και πιθανόν και άλλα προβλήματα υγείας.



Ζάχαρη και τροφές πλούσιες σε ζάχαρη



Φύλλο Εργασίας 2: Ομαδοποίηση των τροφών



1. Να συνεργαστείτε με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας, για να ταξινομήσετε τις πιο κάτω τροφές στη σωστή ομάδα:

Φασόλια, ντομάτες, πεπόνι, φρυγανιές, φυστικοβούτυρο, φυσικός χυμός φρούτου, μπιφτέκι, αλεύρι, δημητριακά προγεύματος, αγγούρι, καλαμπόκι, καρότο, πατάτα, ζαμπόν, γιαούρτι, μήλο, γάλα, μπρόκολο, ρύζι, λουκάνικο, καραμέλες, αναψυκτικό, μπισκότο, γαρίδες, σπανάκι, μακαρόνια, κοτόπουλο, αβγό, τυρί, τόνος, φασολάκια, αρακάς, μέλι, μαργαρίνη, ελαιόλαδο, μανιτάρια, αβοκάντο, κολοκάσι, ψωμί, καρύδια, γαλοπούλα, πλιγούρι, κριτσίνια, κρεμμύδι, σύκα, φέτα, σαρδέλες, κουνουπίδι, κοκκινογούλι, μελιτζάνες, λεμόνι, τσιπς, φρουτοποτό, κομπόστο φρούτου.

Ομάδα τροφής:	Τροφές:
Δημητριακά και αμυλούχα λαχανικά	
Φρούτα και λαχανικά	
Κρέας και τα υποκατάστατά του	
Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα	
Λίπη και έλαια	
Ζάχαρη και τροφές πλούσιες σε ζάχαρη	

2. Ποιες από τις πιο πάνω ομάδες τροφών θεωρούνται σημαντικές και θα πρέπει να καταναλώνονται σε κάθε κύριο γεύμα και ποιες από αυτές θεωρούνται λιγότερο σημαντικές και δεν θα πρέπει να καταναλώνονται συχνά ή σε μεγάλες ποσότητες; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.

.....

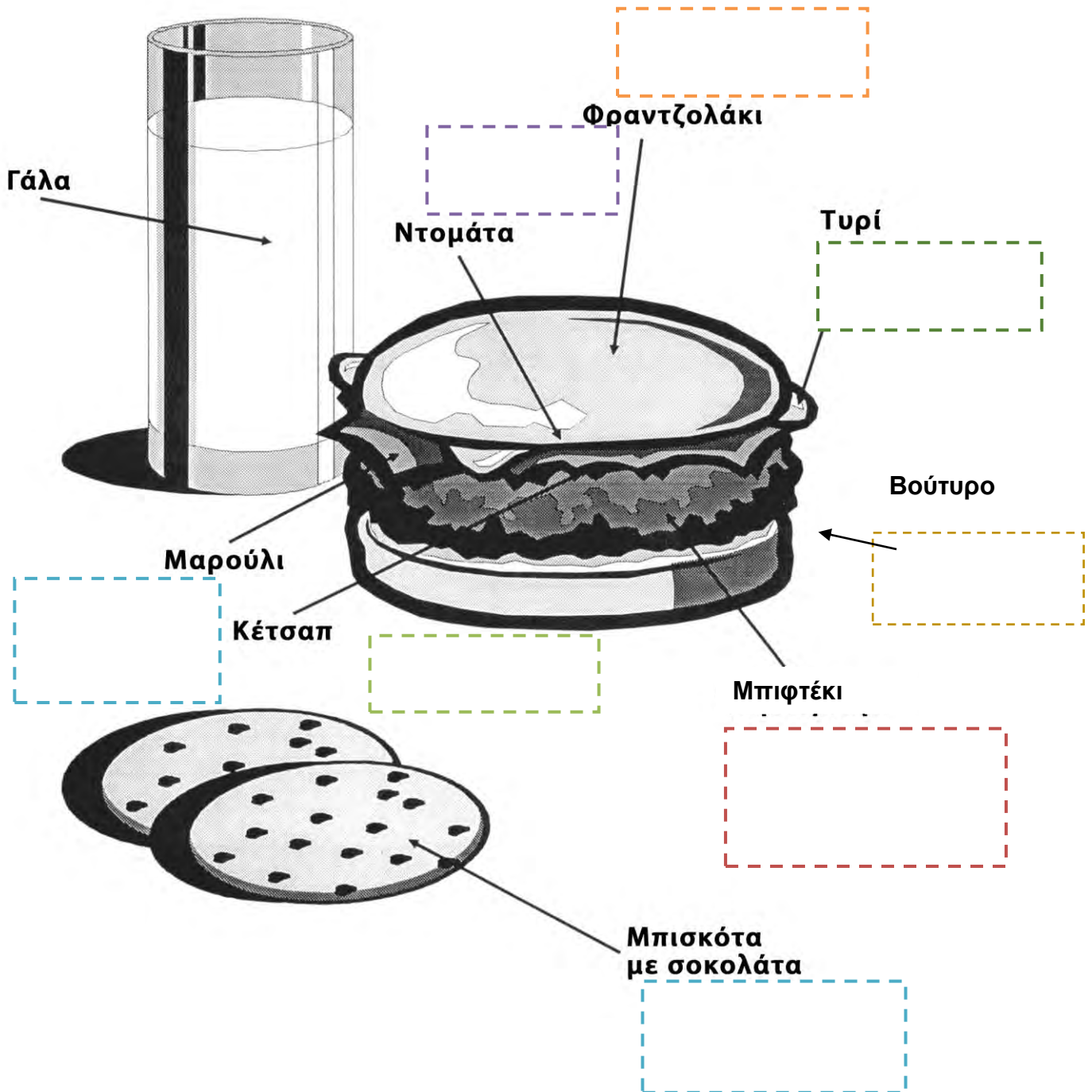
.....

.....

.....

Φύλλο Εργασίας 3: Ανατομία ενός γεύματος

Οδηγία: Να συμπληρώσετε δίπλα από κάθε τροφή, το όνομα της ομάδας στην οποία ανήκει.



6.4 Οδηγοί σωστής διατροφής

Υπάρχουν διάφορα μοντέλα και σχήματα που βοηθούν στην εφαρμογή της υγιεινής διατροφής και αποτελούν «**Οδηγούς σωστής διατροφής**». Τα πιο γνωστά από αυτά αφορούν διάφορες πυραμίδες διατροφής (π.χ. Πυραμίδα Μεσογειακής Δίαιτας, Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής, «Η Πυραμίδα μου» - «My Pyramid») καθώς και τα μοντέλα των «Ισοζυγισμένων πιάτων». Οι οδηγοί σωστής διατροφής προωθούν τις τρεις βασικές αρχές μιας ισορροπημένης σωστής διατροφής:

- **Σωστή ποσότητα τροφών**
- **Ποικιλία τροφών**
- **Ποιότητα τροφών**

Πυραμίδα Μεσογειακής Δίαιτας

Η έρευνα των «Επτά Χωρών» ήταν αυτή που ανέδειξε το καλύτερο μοντέλο υγιεινής διατροφής.

Η έρευνα αυτή ξεκίνησε στα τέλη της δεκαετίας του '40 στις ΗΠΑ. Έγινε σε 7 χώρες: Γιουγκοσλαβία, Ελλάδα, ΗΠΑ, Ιαπωνία, Ιταλία, Ολλανδία, Φινλανδία και διήρκεσε 30 ολόκληρα χρόνια. Ο εμπνευστής και δημιουργός της ήταν ο διάσημος καθηγητής Άνσελ Κις, ο «Mr Cholesterol», όπως τον αποκαλούσαν οι Αμερικανοί, αφού είναι ο πρώτος άνθρωπος που έκανε τη σύνδεση «διατροφή - καρδιά» αλλά και εκείνη μεταξύ της χοληστερόλης με τη στεφανιαία νόσο. Καλύτερη όλων των λαών αποδείχθηκε ότι ήταν η διατροφή των Ελλήνων και ιδιαίτερα των κατοίκων της Κρήτης. Γι' αυτόν κυρίως τον λόγο υιοθετήθηκε ο όρος Μεσογειακή Δίαιτα, που περιγράφει το μοντέλο διατροφής το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών (Πυραμίδα Μεσογειακής Δίαιτας).

Η πυραμίδα της Μεσογειακής Δίαιτας χωρίζεται σε τρία επίπεδα βάσει της συχνότητας κατανάλωσης των τροφίμων σε μηνιαία, εβδομαδιαία και καθημερινή βάση. Η πυραμίδα έχει στη βάση της τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά και σε σημαντικές ποσότητες, ενώ αντίθετα στην κορυφή της βρίσκονται τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται αραιά και σε μικρότερες ποσότητες.

Χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Δίαιτας



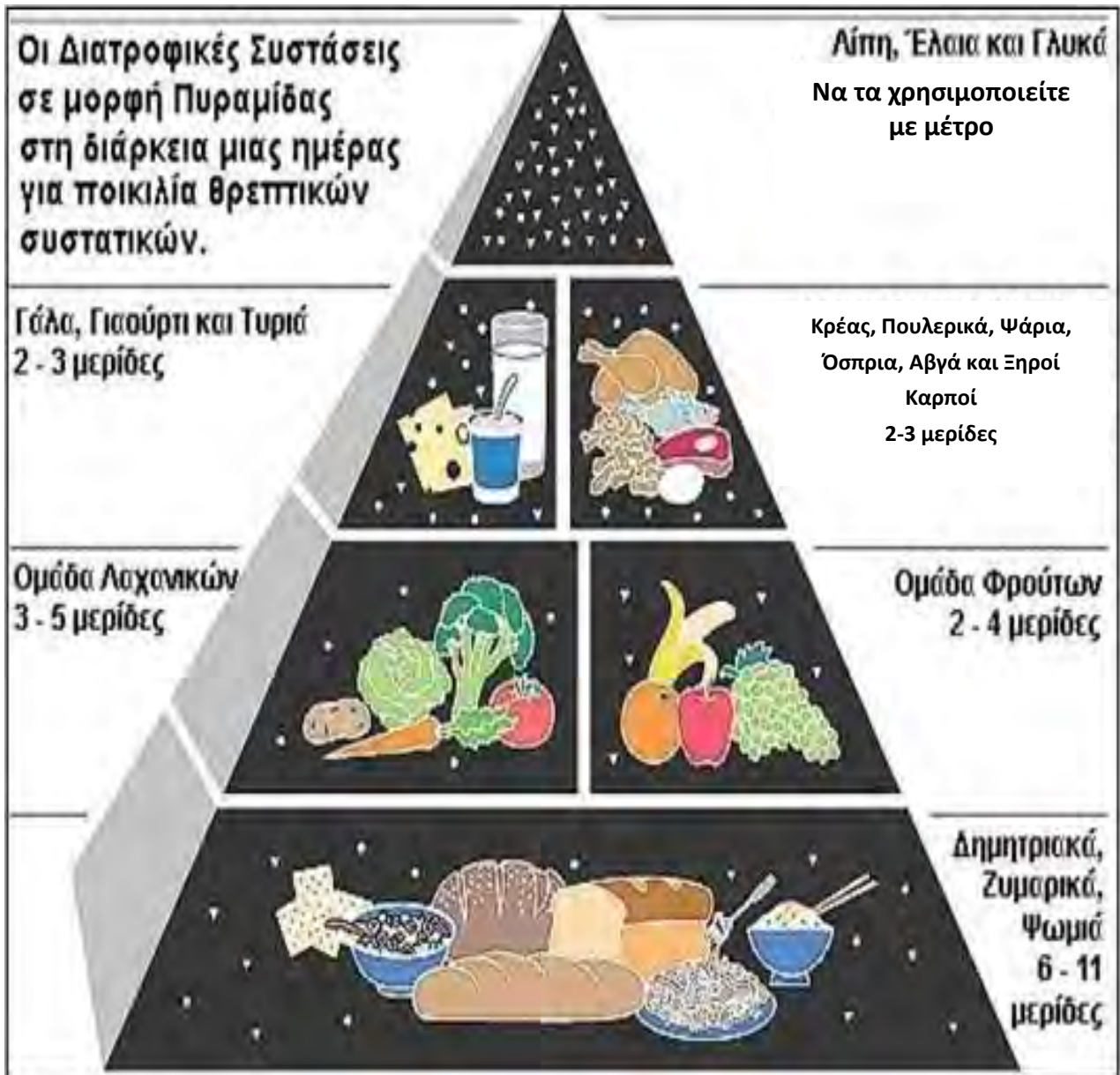
- Καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.
- Καθημερινή κατανάλωση σύνθετων υδατανθράκων, π.χ. ολοσίταρο ψωμί, πλιγούρι.
- Το ελαιόλαδο αποτελεί το βασικό λίπος της Μεσογειακής Δίαιτας.
- Κατανάλωση άπαχου κόκκινου κρέατος, μόνο μερικές φορές τον μήνα ή λίγο συχνότερα σε μικρές ποσότητες.
- Μέτρια κατανάλωση άλλων τροφών ζωικής προέλευσης, όπως γαλακτοκομικά προϊόντα, με εξαίρεση το τυρί και το γιαούρτι, τα οποία μπορούν να καταναλώνονται καθημερινά.
- Κατανάλωση ψαριού και πουλερικών μερικές φορές τη βδομάδα.
- Κατανάλωση κρασιού με μέτρο (κυρίως με τα γεύματα) μόνο για ενήλικες.
- Συστηματική φυσική άσκηση.

Πυραμίδα Μεσογειακής Δίαιτας



Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής

Η Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής βασίζεται στο τι πρέπει να περιλαμβάνει η διατροφή ενός ατόμου κατά τη διάρκεια της μέρας, δίνοντας οδηγίες για τη συχνότητα της κατανάλωσης των τροφών αυτών στα γεύματα της ημέρας. Στον σχεδιασμό ενός ημερήσιου διαιτολογίου, με βάση την Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής, η ποσότητα της τροφής που πρέπει να καταναλώνεται από την κάθε ομάδα, διαφέρει από άτομο σε άτομο, ανάλογα με το φύλο, το βάρος, την ηλικία, τη σωματική διάπλαση και τη δραστηριότητα του καθενός.



Μοντέλο «Το Πιάτο μου» - «My plate»

Ένα από τα τελευταία μοντέλα που χρησιμοποιούνται για προώθηση της υγιεινής διατροφής και του υγιεινού τρόπου

ζωής, είναι το μοντέλο «Το Πιάτο μου» (**My plate**), το οποίο σχεδιάστηκε το 2011 και προωθήθηκε από το Υπουργείο Γεωργίας των ΗΠΑ (USDA).

«Το Πιάτο μου», χωρίζεται σε 4 τμήματα - ομάδες τροφίμων:

- Το **κόκκινο τμήμα** (20% του πιάτου) συμβολίζει τα φρούτα
- Το **πράσινο** (30% του πιάτου) τα λαχανικά
- το **πορτοκαλί** (30% του πιάτου) τα δημητριακά
- Το **μωβ** (20% του πιάτου) συμβολίζει τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες.

Όλα αυτά συνοδεύονται από έναν μικρότερο **μπλε** κύκλο που συμβολίζει τα γαλακτοκομικά, τα οποία πρέπει να συμπεριλαμβάνονται στα γεύματά μας, ώστε να εξασφαλίζονται οι ανάγκες μας σε ασβέστιο. Επιπλέον, σημειώνεται ότι το τυρί, σε αντίθεση με το γιαούρτι και το γάλα, ανήκει στην ομάδα «κρέας και τα υποκατάστατά του». Αυτό συμβαίνει επειδή η περιεκτικότητα του τυριού σε υδατάνθρακες, λίπος και πρωτεΐνες πλησιάζει αυτήν των τροφών που ανήκουν στην ομάδα «κρέας και τα υποκατάστατά του», γι' αυτό και το τυρί δεν χρησιμοποιείται ως υποκατάστατο του γιαουρτιού ή του γάλακτος, αλλά του κρέατος.

Έτσι λοιπόν, αυτός ο απλοποιημένος οδηγός διατροφής μάς προτείνει τις τροφές που πρέπει να περιλαμβάνει ένα κυρίως γεύμα. **Σκοπός του «My plate» δεν είναι να μας υποδείξει πόσες θερμίδες χρειαζόμαστε καθημερινά, αλλά πώς πρέπει να χωρίζεται ποσοτικά ένα πιάτο στα γεύματά μας, δηλαδή ποιες τροφές πρέπει να καταναλώνονται περισσότερο και ποιες λιγότερο σε κάθε γεύμα.**



Επεξήγηση του μοντέλου «Το Πιάτο μου»

Φρούτα: Τα φρούτα είναι προτιμότερο να χρησιμοποιούνται ως ενδιάμεσα σνακ. Στην ομάδα των φρούτων ανήκουν όλα τα είδη φρούτων και οι 100% φυσικοί χυμοί και μπορεί να είναι φρέσκα, αποξηραμένα, κονσερβοποιημένα χωρίς ζάχαρη, ολόκληρα ή πολτοποιημένα.

Δημητριακά: Στην ομάδα των δημητριακών ανήκουν όλα τα τρόφιμα που παρασκευάζονται από σιτάρι, καλαμπόκι, βρόμη, ρύζι, κριθάρι ή άλλο δημητριακό, π.χ. μακαρόνια, ψωμί, κράκερ, φρυγανιές, πίτες, δημητριακά προγεύματος φτωχά σε σάκχαρα. Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν ακόμη τα αμυλούχα λαχανικά, όπως η πατάτα, το κολοκάσι και το μπιζέλι. Συστήνεται να καταναλώνονται δημητριακά ολικής άλεσης, γιατί είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά.

Γάλα & Γαλακτοκομικά προϊόντα:

Σε αυτή την ομάδα ανήκει το γάλα, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, καθώς και το εμπλουτισμένο με ασβέστιο γάλα σόγιας. Λόγω του ότι τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι πλούσια σε λίπος, συστήνεται να επιλέγονται αυτά με μειωμένα λιπαρά. Τονίζεται ότι στην περίοδο της εφηβείας, λόγω της ταχείας σωματικής ανάπτυξης, είναι αναγκαία η καθημερινή κατανάλωση 3-5 μερίδων γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων.

Λαχανικά: Στα κύρια γεύματα, το 1/2 του πιάτου συστήνεται να αποτελείται από τα λαχανικά. Στην ομάδα των λαχανικών ανήκουν όλα τα λαχανικά και μπορεί να είναι ωμά, βραστά, κατεψυγμένα, κονσερβοποιημένα ή αποξηραμένα.

Τα λίπη και έλαια δεν συγκαταλέγονται με εικόνες στο «Πιάτο μου», όμως το Υπουργείο Γεωργίας των ΗΠΑ (USDA), συστήνει την κατανάλωση φυτικών ελαίων π.χ. ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο, σε ποσότητες όχι περισσότερες από 1 κουταλάκι του γλυκού (5-6 γρ.) σε κάθε γεύμα.

Κρέας και τα υποκατάστατά του (Πρωτεϊνούχες τροφές):

Στην ομάδα αυτή ανήκουν όλα τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, π.χ. πουλερικά, χοιρινό, μοσχάρι, θαλασσινά, ψάρια, αβγά. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν, επίσης, φυτικής προέλευσης τρόφιμα τα οποία είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, π.χ. όσπρια, ξηροί καρποί και σπόροι. Πλούσια σε πρωτεΐνες είναι και τα επεξεργασμένα προϊόντα από σόγια. Προσπαθήστε να καταναλώνετε ποικιλία τροφών από αυτήν την ομάδα.

Σε συνδυασμό με τις συστάσεις του «Πιάτου μου», απαραίτητη είναι και η καθημερινή φυσική δραστηριότητα.



Πηγή: Choosemyplate, <http://www.choosemyplate.gov/food-groups>

6.5 Σχεδιάζω τα δικά μου ισοζυγισμένα γεύματα

Ισορροπημένο πιάτο διατροφής για μεσημεριανό ή βραδινό γεύμα

Λαχανικά & Φρούτα
(τα φρούτα παρόλο που συμβολίζουν το 30% του «Πιάτου», δεν συμπεριλαμβάνονται πάντα ή συμπεριλαμβάνονται σε μικρότερες ποσότητες ως μέρος ενός ισοζυγισμένου γεύματος, γιατί είναι πλούσια σε σάκχαρα



Δημητριακά και αμυλούχα
λαχανικά: Πατάτα, ψωμί, ρύζι, πλιγούρι, μακαρόνια, κριθαράκι, καλαμπόκι, μπιζέλι

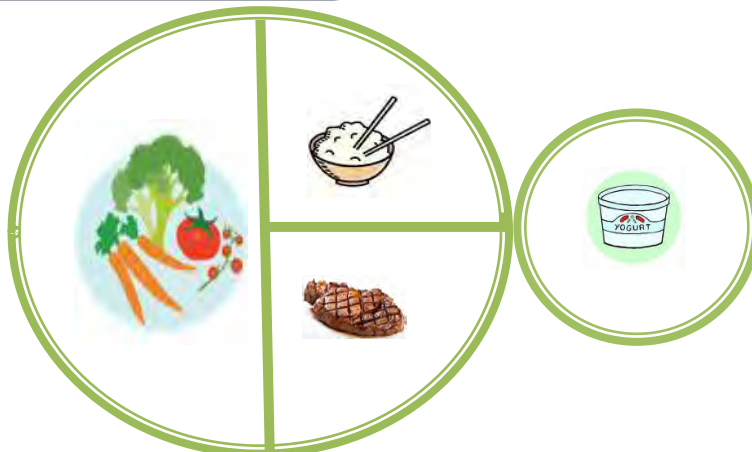


Πρωτεϊνούχες τροφές :
Κρέας, ψάρι, θαλασσινά, αβγό, γάλα, γαλακτοκομικά, ξηροί καρποί, όσπρια



Επιπρόσθετα:
μία μερίδα γάλα ή γιαούρτι χαμηλά σε λιπαρά

Παράδειγμα
Γεύματος



Ισορροπημένο πιάτο διατροφής για πρόγευμα

Στον σχεδιασμό του προγεύματος, με βάση το «Πιάτο μου», το πιάτο χωρίζεται σε τέσσερα ίσα μέρη: (α) Το ¼ του πιάτου περιέχει λαχανικά και φρούτα, (β) Το ¼ του πιάτου πρωτεϊνούχες τροφές, (γ) το ¼ του πιάτου τροφές από την ομάδα των δημητριακών και αμυλούχων λαχανικών και (δ) το ¼ του πιάτου γάλα ή γιαούρτι, χαμηλό σε λιπαρά. Το γιαούρτι και το γάλα αναφέρονται ως ξεχωριστές τροφές στο πιάτο και όχι ως τροφές που ανήκουν στην ομάδα «γάλα & γαλακτοκομικά προϊόντα», για να τονιστεί η ανάγκη κατανάλωσης του γάλακτος/γιαουρτιού στο πρόγευμα καθημερινά, έτσι ώστε να εξασφαλίζονται οι ημερήσιες ανάγκες σε ασβέστιο.

Δημητριακά: ψωμί, δημητριακά προγεύματος, φρυγανιές, κράκερς, κουλούρι

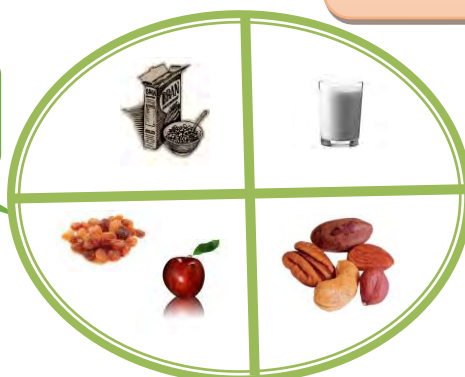
Γάλα ή γιαούρτι



Φρέσκα φρούτα, αποξηραμένα φρούτα, φυσικός χυμός φρούτου ή/και λαχανικά

Πρωτεϊνούχες τροφές: ζαμπόν, λούντζα, αβγά, τυρί, ξηροί καρποί

Παράδειγμα Προγεύματος



Φύλλο Εργασίας 4: Πυραμίδες διατροφής

1. Να παρατηρήσετε τις δύο πυραμίδες (Υγιεινής Διατροφής και Μεσογειακής Διατροφής) και να εντοπίσετε βασικές ομοιότητες και διαφορές μεταξύ τους.

.....

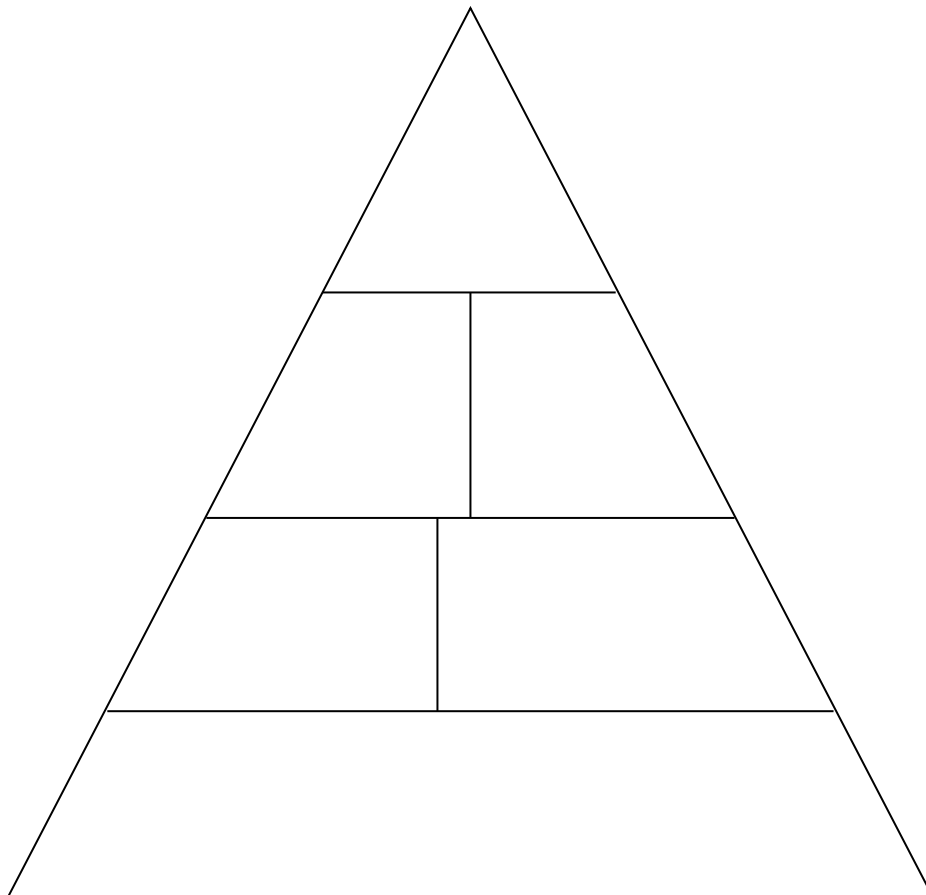
.....

.....

.....

.....

2. Να συμπληρώσετε την Πυραμίδα της Υγιεινής Διατροφής, αναγράφοντας το όνομα της ομάδας των τροφών σε κάθε βαθμίδα της πυραμίδας. Για την κάθε ομάδα να δώσετε δύο παραδείγματα τροφών.



3. Να δικαιολογήσετε τη θέση των τροφών σε κάθε βαθμίδα της πυραμίδας.

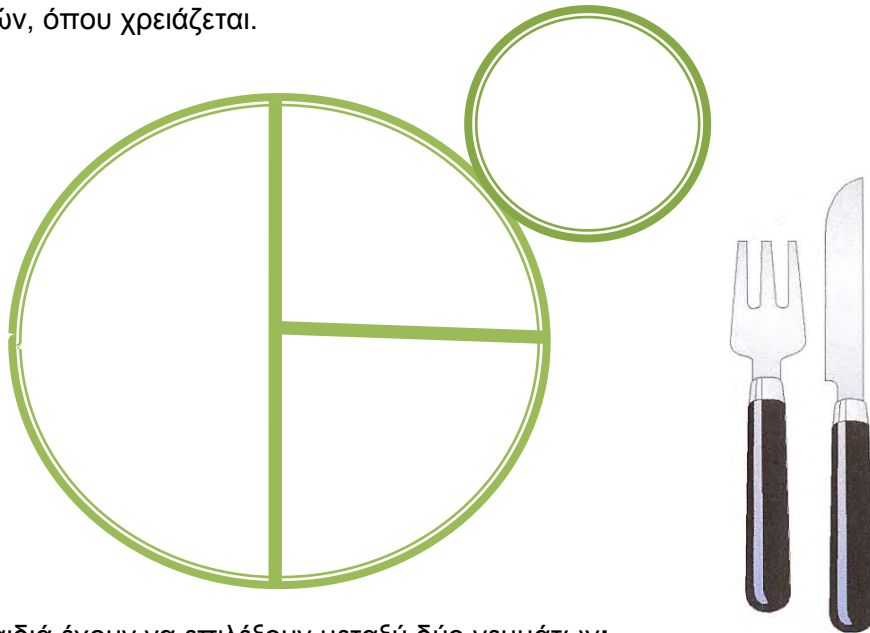
➤

➤

➤

Φύλλο Εργασίας 5: Το μοντέλο «Το Πιάτο μου»

1. Να φτιάξετε ένα ισοζυγισμένο γεύμα (μεσημεριανό ή βραδινό), σημειώνοντας τις κατάλληλες τροφές στην αντίστοιχη θέση στο «Πιάτο μου». Να αναφέρετε επίσης τον τρόπο μαγειρέματος των τροφών, όπου χρειάζεται.



2. Δύο παιδιά έχουν να επιλέξουν μεταξύ δύο γευμάτων:

Επιλογή 1	Επιλογή 2
Σαλάτα με τυρί και αυγό	Λουκανικόπιτα
Ολοσίταρο μαύρο ψωμί	Πατάτες τηγανητές
Βούτυρο	Ντόνατ
Μπανάνα	Μήλο
Φρέσκο χυμό πορτοκάλι	Πορτοκαλάδα (σκουός)

(α) Σε ποια θρεπτικά συστατικά είναι πλούσια τα πιο πάνω γεύματα;

1^η Επιλογή:

.....
.....

2^η Επιλογή:

.....
.....

(β) Ποια από τα δύο επιλογές είναι πιο κοντά στις συστάσεις του «Πιάτου μου»;

Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.

.....
.....
.....
.....

3. Να βελτιώσετε τα πιο κάτω γεύματα, έτσι ώστε να γίνουν πιο υγιεινά:

<p>1° Γεύμα:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Κακάο με ολόπαχο γάλα➤ Τηγανητό αβγό, τηγανιτό μπέικον, τηγανητή ντομάτα➤ Φρυγανιά με βούτυρο.	
<p>2° Γεύμα:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Τηγανιτό κοτόπουλο➤ Πατάτες τηγανιτές➤ Σαλάτα με καρότο, κραμπί και μαγιονέζα➤ Ρυζόγαλο.	
<p>3° Γεύμα:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Τηγανητό χάμπουργκερ με τυρί σε ψωμάκι➤ Σαλάτα➤ Παγωτό.	



Φύλλο εργασίας 6: Προτάσεις για ανάπτυξη Δημιουργικής εργασίας (Project)

Ώρα για δημιουργία και ομαδική εργασία!

Βήματα:

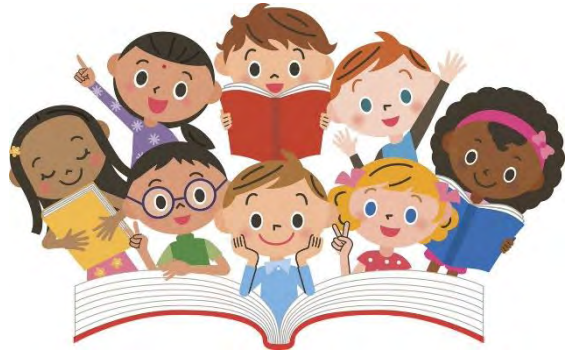
1. Να χωριστείτε σε ομάδες των 3-4 ατόμων.

2. Επιλογή θέματος

Κάθε ομάδα αναλαμβάνει την ανάπτυξη ενός θέματος.

Πιο κάτω δίνονται ενδεικτικά παραδείγματα θεμάτων:

- *Πώς ο πολιτισμός επηρεάζει τις διατροφικές μας συνήθειες*
- *Προτάσεις για εφαρμογή «Σωστής Διατροφής» στο σχολείο μου*
- *Πώς οι οικογενειακές συνήθειες επηρεάζουν την επιλογή των τροφών που καταναλώνει μια οικογένεια*
- *Δέκα πρακτικοί τρόποι μείωσης του λίπους και της ζάχαρης στην καθημερινή διατροφή.*
- *Καλημέρα με υγιεινό πρόγευμα!*
- *Τρώγοντας υγιεινά, ζω καλά!*



3. Οργάνωση της εργασίας

Γίνεται ανταλλαγή απόψεων στην ολομέλεια της ομάδας και καταμερισμός εργασιών. Το κάθε μέλος αναλαμβάνει μία συγκεκριμένη εργασία π.χ. συντονιστής/τρια ομάδας, υπεύθυνος συλλογής υλικού, υπεύθυνος σύνταξης εργασίας.

Προσοχή!!! Στην ομάδα συμμετέχουν ΟΛΟΙ, βοηθούν, ακούνε, ενθαρρύνουν, ζητούν βοήθεια, μαθαίνουν.

4. Συγγραφή εργασίας

Το κάθε μέλος της ομάδας συγκεντρώνει το υλικό του και το επεξεργάζεται. Πληροφορίες μπορεί να αντληθούν από έγκυρες πηγές στο διαδίκτυο, σε βιβλία ή εγχειρίδια, από πληροφοριακό ή φωτογραφικό ή οπτικογραφημένο υλικό διαφόρων οργανισμών, από συνεντεύξεις με αρμόδιους φορείς. Στη συνέχεια γίνεται η συγγραφή της εργασίας.

5. Παρουσίαση, αξιολόγηση και αναστοχασμός

Η παρουσίαση των εργασιών γίνεται στην ολομέλεια της τάξης από όλα τα μέλη της ομάδας εργασίας και μπορεί να πάρει τη μορφή παρουσίασης (PowerPoint), σύντομου βίντεο, παρουσίαση συνέντευξης από αρμόδιο φορέα (ηχητικό ή γραπτό ντοκουμέντο), δημιουργία αφίσας-κολλάζ, διαλόγων σε μορφή κόμικς κ.λπ.

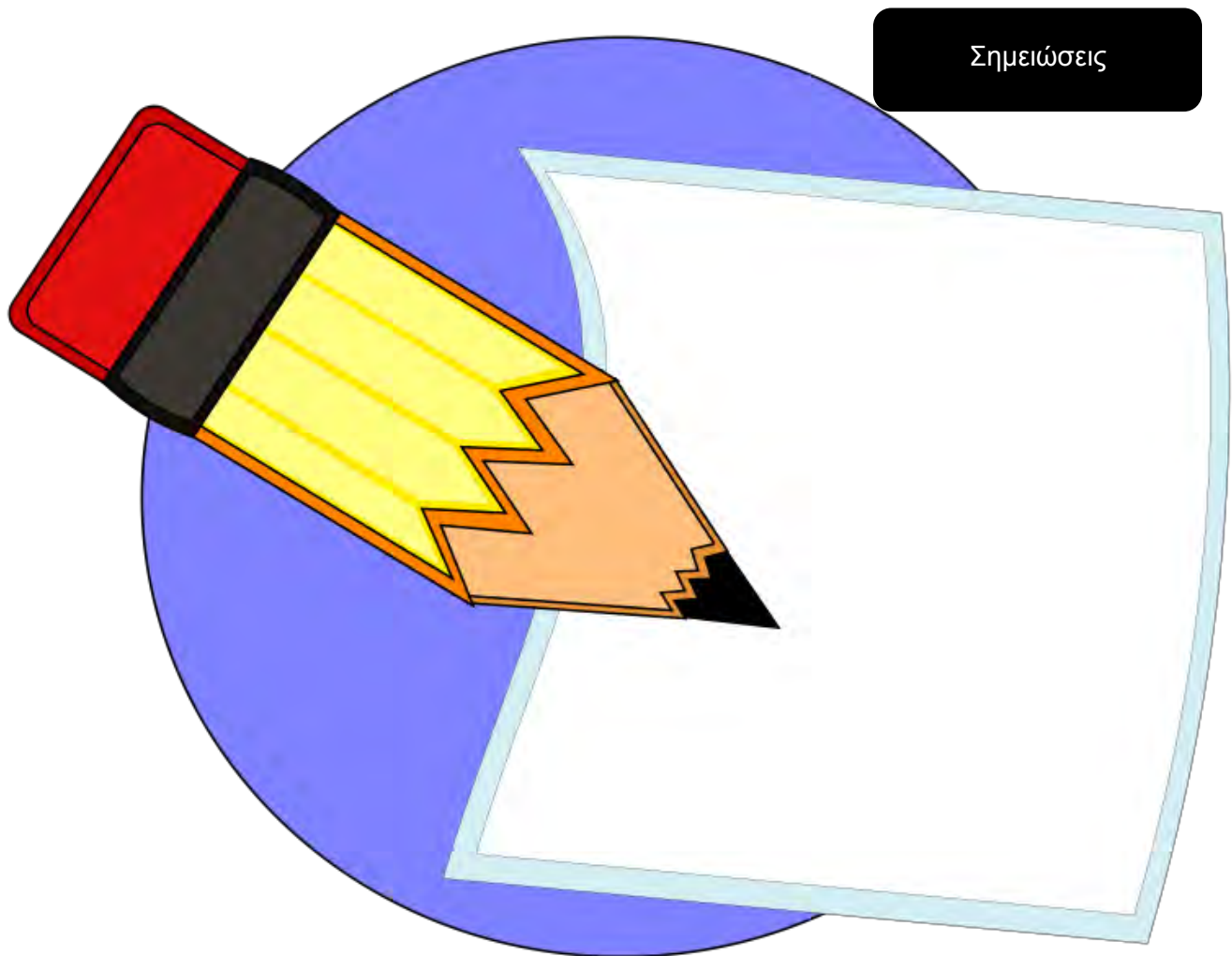
Σημαντικό είναι οι πηγές των πληροφοριών που χρησιμοποιήθηκαν για τη δημιουργία της εργασίας να αναγράφονται στο τέλος της εργασίας.

Σημειώνεται ότι η ανατροφοδότηση και η καθοδήγηση από τον/την εκπαιδευτικό της τάξης κατά την πορεία της εργασίας, είναι απαραίτητη για την επιτυχία της.

Ακολουθεί η **αξιολόγηση** της εργασίας, η οποία εξετάζει:

- αν επιτεύχθηκαν οι αρχικοί στόχοι που τέθηκαν
- αν ακολουθήθηκαν τα απαραίτητα βήματα για τη δημιουργία της εργασίας
- αν ήταν ικανοποιητικός ο βαθμός συνεργασίας των μελών της ομάδας εργασίας
- αν σημεία της εργασίας χρήζουν βελτίωσης
- αν οι γνώσεις, δεξιότητες και στάσεις που απέκτησαν οι μαθητές/μαθήτριες κατά τη διαδικασία ετοιμασίας της εργασίας ήταν οι αναμενόμενες.

Η Δημιουργική εργασία μπορεί να γίνει και ατομική!



6.6 Παράγοντες επιλογής τροφής

Φύλλο Εργασίας 7: Σχεδιάστε τη λέξη

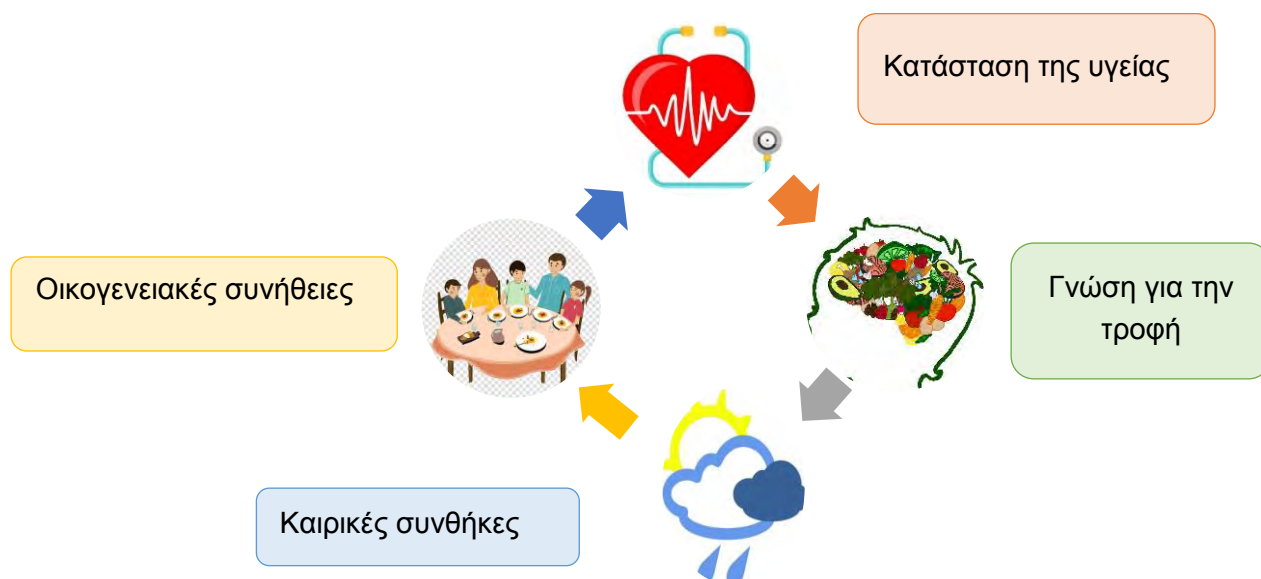


Ομαδική δραστηριότητα

Οδηγίες:

1. Ο/Η εκπαιδευτικός καλεί ένα μέλος της ομάδας σας και του/της αναφέρει χαμηλόφωνα έναν παράγοντα επιλογής τροφής, με στόχο αυτός/αυτή να τον σχεδιάσει σε ένα μεγάλο χαρτόνι.
2. Οι υπόλοιποι/ες της ομάδας, θα πρέπει να προσπαθήσετε να βρείτε τον παράγοντα επιλογής τροφής που σχεδίασε ο/η συμμαθητής/τρια σας. Μπορείτε να ζωγραφίσετε μόνο εικόνες, όχι αριθμούς ή λέξεις. Δεν επιτρέπονται οι συζητήσεις, παρά μόνο για να επιβεβαιώσετε τη σωστή απάντηση.
3. Μετά από κάθε γύρο, αυτός/ή που ζωγράφισε, πρέπει να γράψει τον αντίστοιχο παράγοντα επιλογής τροφής, κάτω από την εικόνα που ζωγράφισε.
4. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να σχεδιάσετε όσο το δυνατόν περισσότερους παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές σας επιλογές.
5. Κερδίζει η ομάδα με τους περισσότερους βαθμούς!
6. Τοποθετήστε τα σχέδιά σας στην πινακίδα της τάξης και συζητήστε τους παράγοντες που μπορείτε να αλλάξετε, έτσι ώστε να βελτιώσετε τις καθημερινές διατροφικές σας συνήθειες.

Το πιο κάτω γράφημα αναφέρει μερικά παραδείγματα πιθανών παραγόντων που επηρεάζουν την επιλογή της τροφής, τα οποία θα σας φανούν βοηθητικά στην προσπάθειά σας αυτή.



Φύλλο Εργασίας 8: Σχέδιο δράσης – Βελτιώνω τις διατροφικές μου συνήθειες

Οι άνθρωποι, ανεξαρτήτως της ηλικίας τους, χρειάζονται χρόνο και προσπάθεια για να βελτιώσουν κάποια λανθασμένη διατροφική τους συνήθεια (π.χ. παράλειψη προγεύματος).

Με βάση τους παράγοντες επιλογής τροφής που σας επηρεάζουν, να δημιουργήσετε το δικό σας σχέδιο δράσης, **με στόχο να βελτιώσετε τις διατροφικές σας συνήθειες.**

Το πρόβλημα που πρέπει να λύσω είναι:

.....
.....
.....

Τρόποι που πιστεύω ότι μπορούν να με βοηθήσουν για να βελτιώσω τις διατροφικές μου συνήθειες με βάση τη φιλοσοφία του διατροφικού μοντέλου «Το Πιάτο μου»:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Επιλέγω τον πιο αποτελεσματικό τρόπο για μένα. Δικαιολογώ την επιλογή μου:

.....
.....
.....
.....

Εφαρμόζω τον τρόπο που επέλεξα και αξιολογώ την προσπάθειά μου: (Ποιοι με βοήθησαν; Πόσο χρόνο χρειάστηκα για να επιτύχω τον στόχο μου; Τι δυσκολίες συνάντησα; Τι αλλαγές θα κάνω στην επόμενη προσπάθειά μου για να επιτύχω τον στόχο μου;)

.....
.....
.....
.....
.....

6.7 Ετοιμάζουμε υγιεινό γεύμα ή σνακ

Φύλλο εργασίας 9: Το δημιούργημά μας!

Η ομάδα σας έχει επιλεγεί να λάβει μέρος σε έναν διαγωνισμό μαγειρικής για νεαρά ταλέντα. Καλείστε να εισηγηθείτε και να παρασκευάσετε ως ομάδα ένα νόστιμο και παράλληλα υγιεινό παρασκεύασμα, το οποίο θα μπορείτε να καταναλώνετε στις συναντήσεις σας.

Προδιαγραφές

Το παρασκεύασμά σας θα πρέπει:

- Να είναι υγιεινό (πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, χαμηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη, αλάτι και λίπος).
- Να μπορεί να ετοιμαστεί εύκολα στο πλαίσιο ενός μαθήματος και να μην είναι περίπλοκο.
- Να είναι ελκυστικό ως προς την εμφάνιση και ευχάριστο στη γεύση.



Έρευνα/Εντοπισμός συνταγής

Να ερευνήσετε και να εντοπίσετε από βιβλία μαγειρικής ή/και στο διαδίκτυο, συνταγές υγιεινών σνακ που μπορείτε να παρασκευάσετε με την ομάδα σας στο Εργαστήριο Οικιακής Οικονομίας.

**Να θυμάστε κατά την πρακτική σας εργασία πόσο σημαντική είναι:
η οργάνωση, η καθαριότητα και η ασφάλεια!**

Μαζί με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, αποφασίσαμε ο καταμερισμός των εργασιών μας να γίνει ως εξής:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Για να λειτουργήσει αποτελεσματικά η ομάδα μας και να πετύχουμε μέσα στο χρονικό πλαίσιο που μας δίνεται να ετοιμάσουμε το παρασκεύασμά μας, θα πρέπει να ακολουθήσουμε τους ακόλουθους κανόνες σωστής συμπεριφοράς:

- (α) συνεργασία
- (β)
- (γ)
- (δ)
- (ε)
- στ)



Ώρα για δράση! Ετοιμάζουμε το παρασκεύασμά μας...

Βήματα εκτέλεσης της πρακτικής εργασίας



Μέρος Α΄

1. Φοράω την ποδιά μου.
2. Καθαρίζω τον πάγκο εργασίας χρησιμοποιώντας σαπουνάδα και νερό, ξύδι ή ειδικό οικολογικό καθαριστικό.
3. Εντοπίζω τα σκεύη που θα χρειαστώ για το παρασκεύασμά μου.
4. Τοποθετώ τα υλικά στον πάγκο εργασίας.
5. Πλένω τα χέρια μου με σαπούνι και νερό και τα σκουπίζω με χαρτί ή καθαρή πετσέτα.
6. Μελετώ τη συνταγή μου και βεβαιώνομαι ότι έχω δίπλα μου ό,τι χρειάζομαι.



Μέρος Β΄

1. Είμαι έτοιμος/η να ξεκινήσω τη διαδικασία εκτέλεσης της συνταγής μου.
2. Συνεργάζομαι με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας μου.
3. Δεν αφήνω κανέναν και τίποτε να μου αποσπά την προσοχή την ώρα που εκτελώ τη συνταγή μου! Η διαδικασία αυτή απαιτεί σοβαρότητα.
4. **Προσοχή!** Αν χρειαστώ βοήθεια καλώ τον/την καθηγητή/τρια μου.

Μέρος Γ΄

1. Ρίχνω τα άχρηστα στον κάδο απορριμμάτων.
2. Καθαρίζω τον πάγκο με νερό και σφουγγάρι.
3. Στεγνώνω τον πάγκο εργασίας.
4. Πλένω τα σκεύη και εργαλεία που χρησιμοποίησα.
5. Στεγνώνω τα σκεύη και τα φυλάσσω στα ντουλάπια.
6. Φυλάσσω τα σκεύη στα ντουλάπια.
7. Σκουπίζω το εργαστήριο.



Μέρος Δ΄

1. Αφού ολοκληρώσω τις εργασίες μου και έχοντας επαναφέρει το εργαστήριο στην αρχική του κατάσταση (καθαρό και συγυρισμένο), ετοιμάζω το τραπέζι (δηλ. τοποθετώ τραπεζομάντιλο, σερβίτσια, χαρτοπετσέτες).
2. Κάθομαι στη θέση μου και σερβίρομαι.
3. Δοκιμάζω το παρασκεύασμα.
4. Αν δεν φάω όλο το μερίδιό μου, το φυλάω σε ειδικό πλαστικό δοχείο (τάπερ).
5. Καθαρίζω το τραπέζι.
6. Πετάω τα πλαστικά πιάτα και μαχαιροπήρουνα στον κάδο ανακύκλωσης απορριμμάτων.
7. Συμπληρώνω το φύλλο αξιολόγησης που ακολουθεί.



Αξιολογώ το παρασκεύασμα που έφτιαξα με την ομάδα μου...

Είστε ικανοποιημένοι/ες με το παρασκεύασμα που επιλέξατε;

.....
.....
.....
.....
.....



Ποιες δυσκολίες συναντήσατε κατά την προετοιμασία του παρασκευάσματός σας;

.....
.....
.....
.....

Πώς θα μπορούσατε να τις αντιμετωπίσετε;

.....
.....
.....
.....

Ήταν ο χρόνος που είχατε στη διάθεσή σας αρκετός;

.....
.....

Σε ποιες περιπτώσεις εφαρμόσατε τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας στο εργαστήριο;

.....
.....
.....
.....

Πώς αξιολογείτε το παρασκεύασμά σας ως προς τη θρεπτική του αξία;

.....
.....
.....
.....

Επιλέγοντας κατάλληλο λεξιλόγιο από τον πιο κάτω πίνακα, να αξιολογήσετε το παρασκεύασμά σας, χρησιμοποιώντας τις αισθήσεις:



ΑΞΙΟΛΟΓΩ ΤΟ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑ ΜΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

ΥΦΗ	ΕΜΦΑΝΙΣΗ	ΓΕΥΣΗ
<p><i>Πώς νιώθετε το φαγητό ή το ποτό στο στόμα σας:</i></p>	<p><i>Πώς βλέπετε το φαγητό ή το ποτό ως προς την αισθητική του πλευρά:</i></p>	<p><i>Πώς αισθάνεστε την τροφή ή το ποτό στο στόμα σας:</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Αφράτο • Λιπαρό • Λαδερό • Τραγανό • Μαλακό – σκληρό • Κρύο – ζεστό • Παγωμένο • Στεγνό • Ζουμερό • Αεριούχο • Γλιστερό • Κολλώδεις • Με σβόλους (σβολιαστό) • Σπογγώδες • Ελαστικό 	<ul style="list-style-type: none"> • Φρέσκο • Μπαγιάτικο • Ελκυστικό • Υγιεινό • Ωμό • Βαρυψημένο • Καμένο • Λιπαρό • Πλούσιο • Μπαγιάτικο • Στεγνό • Υγρό • Σπογγώδες 	<ul style="list-style-type: none"> • Ξινό • Πικρό • Αλμυρό • Γλυκό • Κρύο-ζεστό • Λιπαρό • Πικάντικο • Άγευστο • Εύγευστο • Σιροπιαστό • Κρεμώδες • Μπαγιάτικο • Φρέσκο • Καυτερό • Ταγκισμένο

Για την υφή:

Για την εμφάνιση:

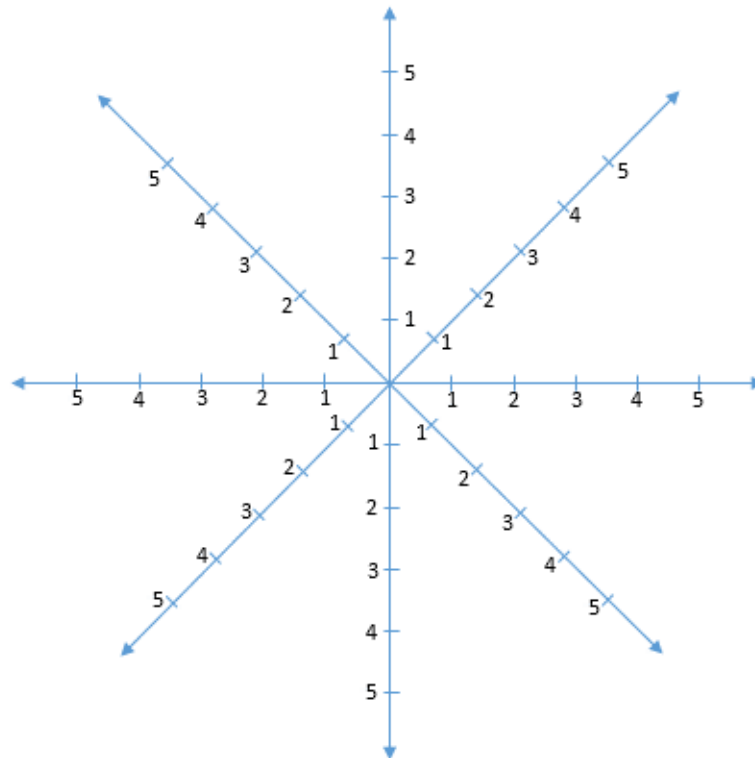
Για τη γεύση:

Να χρησιμοποιήσετε την πιο κάτω κλίμακα αξιολόγησης και το λεξιλόγιο που επιλέξατε για να αξιολογήσετε το παρασκεύασμά σας, για να συμπληρώσετε την πιο κάτω γραφική παράσταση:

Κλίμακα αξιολόγησης:



Γραφική παράσταση:



Αν είχατε την ευκαιρία να ξανακάνετε την ίδια εργασία, ποιες αλλαγές θα κάνατε και γιατί;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Κεφάλαιο 7: Αγωγή καταναλωτή

Στην εποχή που ζούμε, η αγορά, η πώληση και η κατανάλωση προϊόντων αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας όλων. Όλοι οι άνθρωποι είναι καταναλωτές. Αγοράζουν και καταναλώνουν προϊόντα και υπηρεσίες για να ντυθούν, να φάνε, να παίξουν, να ταξιδέψουν, να μορφωθούν κ.λπ. Παίρνουν αποφάσεις και κάνουν επιλογές αγορών, σύμφωνα με τις ανάγκες που επιθυμούν να ικανοποιήσουν.

Καταναλωτής/τρια ονομάζεται κάθε φυσικό πρόσωπο που επιλέγει να αγοράσει προϊόντα ή/και υπηρεσίες, για να ικανοποιήσει κάποιες του ανάγκες.



Αγωγή του καταναλωτή

Αποτελεί θεμελιώδες κομμάτι της γενικής παιδείας, η οποία θα πρέπει να στηρίζει τους/τις καταναλωτές/τριες στην προσπάθειά τους να οργανώσουν την καθημερινότητά τους με βιώσιμο τρόπο. Οι πολίτες αναπτύσσουν δεξιότητες και αποκτούν γνώσεις για να διαμορφώσουν σωστή καταναλωτική συμπεριφορά.

Πηγή: <https://www.oecd.org/sti/consumer/44110333.pdf>



Ο/η σωστός/ή καταναλωτής/τρια:

- Είναι ο συνειδητοποιημένος καταναλωτής.
- Φάχνει για τη σωστή και υπεύθυνη ενημέρωση.
- Κατανοεί τον ρόλο του ως καταναλωτής.
- Γνωρίζει και εφαρμόζει τα δικαιώματά του.
- Γνωρίζει και εφαρμόζει τις υποχρεώσεις του.



**Είσαι καταναλωτής; Έχεις δύναμη!
Αρκεί να γνωρίζεις και να διεκδικείς.**

7.1 Εχω δικαίωμα ως καταναλωτής...

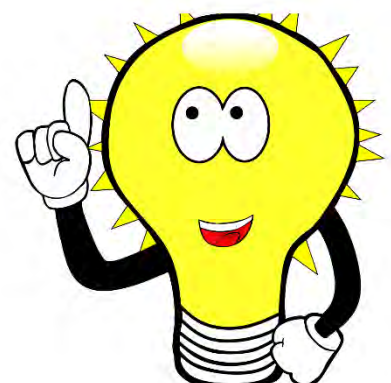
- Να προστατεύομαι από προϊόντα/υπηρεσίες τα οποία/οι οποίες είναι επικίνδυνα/επικίνδυνες για την υγεία και τη ζωή μου.
- Να βλέπω/ακούω ειλικρινείς διαφημίσεις και να προστατεύομαι από τις παραπλανητικές διαφημίσεις.
- Να αποκτώ τα βασικά προϊόντα και υπηρεσίες τα οποία/οι οποίες εγγυώνται την επιβίωσή μου.
- Να επιλέγω προϊόντα/υπηρεσίες σε ανταγωνιστικές τιμές και σε ικανοποιητική ποιότητα.
- Να εκπροσωπηθώ ως καταναλωτής.
- Να αποζημιωθώ, σε περίπτωση ελαττωματικών προϊόντων και ανεπαρκούς παροχής υπηρεσιών.
- Να αποκτήσω τις απαραίτητες γνώσεις και να καλλιεργήσω τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες, ώστε να είμαι ένας/μία πληροφορημένος/πληροφορημένη καταναλωτής/καταναλώτρια.
- Να κατοικώ και να εργάζομαι σε ένα υγιές περιβάλλον.

Πηγή: Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών.

<http://www.katanalotis.org.cy/ise-katanalotis-echis-dikeomata/#toggle-id-2>


— 15 Μαρτίου —
Παγκόσμια Ημέρα Καταναλωτή

Η Ευρωπαϊκή Ένωση διαθέτει ορισμένους από τους πιο ισχυρούς κανόνες για την προστασία των καταναλωτών στον κόσμο. Οι καταναλωτές στην ΕΕ έχουν δύναμη, αρκεί να γνωρίζουν και να διεκδικούν τα δικαιώματά τους.



7.2 Έχω υποχρέωση ως καταναλωτής...

- Να ενημερώνομαι σωστά και να κρίνω βάσει των γνώσεών μου, το επίπεδο παροχής ποιότητας των προϊόντων και των υπηρεσιών.
- Να διεκδικώ τα δικαιώματά μου και να ενεργώ εφαρμόζοντας τις σωστές διαδικασίες για να εξασφαλίζω ότι δικαιούμαι.
- Να επιλέγω υπεύθυνα και ενημερωμένα τα προϊόντα και τις υπηρεσίες που θα αγοράσω.
- Να χρησιμοποιώ με ασφάλεια τα προϊόντα και υπηρεσίες που αγοράζω.
- Να ενεργώ με κοινωνική ευθύνη και με ευσυνειδησία, ώστε να μην βλάπτω την υγεία των συνανθρώπων μου και το περιβάλλον στο οποίο ζω.
- Να διαθέτω αυξημένη οικολογική συνείδηση για την αειφόρο ανάπτυξη, επιλέγοντας προϊόντα και υπηρεσίες φιλικά προς το περιβάλλον, ώστε να εξασφαλίζεται η ποιότητα ζωής για το παρόν και το μέλλον.
- Να σκέφτομαι συλλογικά και με αυξημένο το αίσθημα της αλληλεγγύης, έτσι ώστε να επιτυγχάνεται καλύτερη και αποτελεσματικότερη δράση για να εξασφαλιστεί στο μέγιστο το συμφέρον των καταναλωτών.

Πριν αγοράσεις ένα προϊόν, σκέψου:

- Είναι στις οικονομικές μου δυνατότητες;
- Χρειάζομαι πραγματικά αυτό το προϊόν;
- Είναι κατάλληλο για τον σκοπό που το χρειάζομαι;
- Ποιοι είναι οι όροι και προϋποθέσεις (π.χ. συμβόλαιο, εγγύηση);
- Υπάρχουν «κρυφές» χρεώσεις;
- Είμαι ικανοποιημένος/η από την περιγραφή και τις πληροφορίες που δόθηκαν για αυτό το προϊόν;
- Έκανα έρευνα αγοράς;
- Ξέρω την εταιρεία παρασκευής του προϊόντος;
- Ποια είναι η πολιτική επιστροφών;
- Έχει τις απαραίτητες σημάνσεις ασφαλείας (πχ. CE);

Πηγή: Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή



7.3 Συμπεριφορά του καταναλωτή

Η συμπεριφορά του/της καταναλωτή/τριας είναι η μελέτη για το πώς, πού, πότε και γιατί αγοράζουν ή δεν αγοράζουν οι άνθρωποι ένα προϊόν. Οι σημαντικότεροι προσδιοριστικοί παράγοντες που επηρεάζουν την συμπεριφορά των καταναλωτών/τριών για προϊόντα και υπηρεσίες είναι οι παρακάτω:



Οικονομικοί παράγοντες. Στους παράγοντες αυτούς περιλαμβάνονται το εισόδημα, το μέγεθος των περιουσιακών στοιχείων και το επιτόκιο από τα δάνεια που παίρνουν οι καταναλωτές/τριες (νοικοκυριά) για να αγοράσουν αγαθά.

Βιολογικοί παράγοντες. Οι άνθρωποι, συνήθως, επιλέγουν να αγοράσουν προϊόντα ή/και υπηρεσίες, με βάση την ηλικία τους ή/και το φύλο τους.

Κοινωνικοί παράγοντες. Ο/η καταναλωτής/τρια αποτελεί μέλος της κοινωνίας και επομένως ανήκει σε κάποια κοινωνική ομάδα όπως είναι η οικογένεια, οι φίλοι, οι συνάδελφοι, τα αθλητικά σωματεία κ.λπ., από την οποία, πολλές φορές, επηρεάζεται και υιοθετεί ορισμένες καταναλωτικές συνήθειες.

Πολιτιστικοί παράγοντες. Κάθε χώρα διαθέτει τον δικό της πολιτισμό και επομένως τη δική της κουλτούρα. Αυτό συμβαίνει γιατί τα άτομα μεγαλώνουν σε διαφορετικούς κοινωνικούς χώρους και συνεπώς διαμορφώνουν την προσωπικότητά τους ανάλογα με τις θρησκευτικές πεποιθήσεις, τις παραδόσεις, τη γεωγραφική περιοχή στην οποία έχουν μεγαλώσει κ.λπ.

Ψυχολογικοί παράγοντες. Οι άνθρωποι έχουν ανάγκες και για να τις καλύψουν πρέπει να αποκτήσουν τα αγαθά που θα τους επιτρέψουν να ζουν καλύτερα.

Τεχνολογικοί παράγοντες. Με τη βοήθεια της τεχνολογίας δημιουργούνται νέα προϊόντα, τα οποία μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά των καταναλωτών/τριών. Η διαφήμιση των νέων προϊόντων και υπηρεσιών από τα διάφορα μέσα μαζικής ενημέρωσης είναι, επίσης, ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την απόφαση αγοράς ενός προϊόντος ή/και μιας υπηρεσίας.



Περιβαλλοντικοί παράγοντες: Η συμπεριφορά των καταναλωτών/τριών διαμορφώνεται, επίσης, και με τις καιρικές συνθήκες ή/και με διάφορα φυσικά φαινόμενα (π.χ. πλημμύρες κ.λπ.) του τόπου τους.

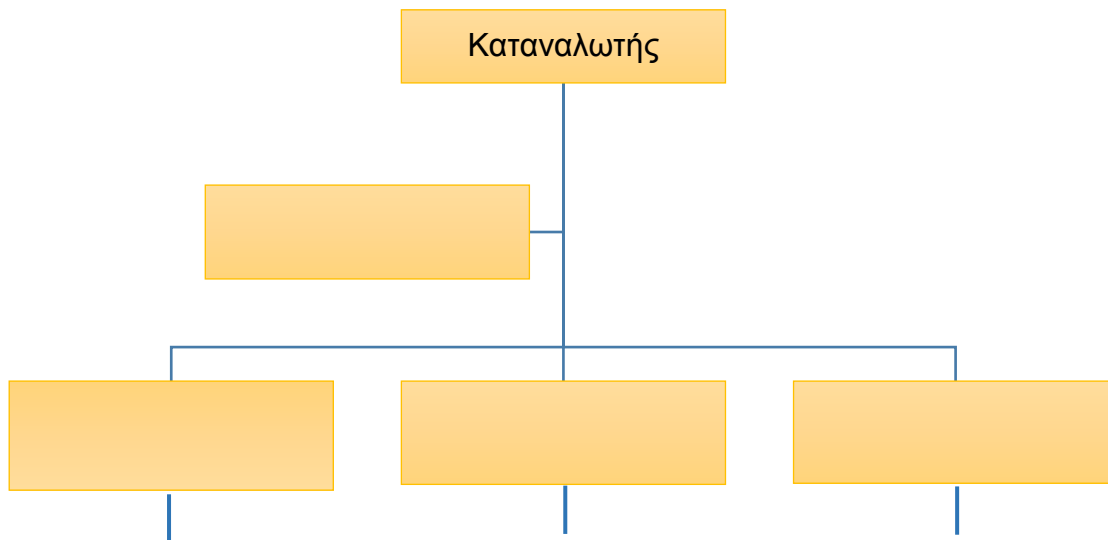
Φύλλο Εργασίας 1: Ανάγκες καταναλωτών/τριών

1. Να τοποθετήσετε τις πιο κάτω έννοιες στον **εννοιολογικό χάρτη** και ακολούθως να συζητήσετε και να δικαιολογήσετε στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας τον τρόπο με τον οποίο ολοκληρώσατε τον εννοιολογικό χάρτη (ατομική ιεράρχηση).

Στη συνέχεια, να παρουσιάσετε τα συμπεράσματα της ομάδας σας στην ολομέλεια της τάξης. Να θυμάστε ότι:

- Μπορείτε να προσθέσετε κουτάκια στον εννοιολογικό χάρτη, βάσει της δικής σας ατομικής ιεράρχησης.
- Μπορείτε, επίσης, να προσθέσετε σχετικές έννοιες, ώστε να επεκτείνετε τον εννοιολογικό σας χάρτη.

(Καταναλωτής, Ανάγκες, Αγωγή Καταναλωτή, Δικαιώματα, Υποχρεώσεις, Πληροφόρηση, Συμπεριφορά του καταναλωτή, Φύλο, Ηλικία, Διαφήμιση)



2. Από τα προϊόντα ή/και τρόφιμα που βρίσκονται στην τάξη, να επιλέξεις ένα που θα αγόραζες αυτές τις μέρες.



Άξονες συζήτησης στην ολομέλεια της τάξης:

- ❖ Γιατί επέλεξες το συγκεκριμένο προϊόν ή τρόφιμο;
- ❖ Είναι το προϊόν αυτό κατάλληλο για να ικανοποιήσει τη συγκεκριμένη σου ανάγκη;
- ❖ Πόσο επηρεάστηκες από τη συσκευασία του προϊόντος που επέλεξες;
- ❖ Μελέτησες την ετικέτα συσκευασίας του προϊόντος/τροφίμου πριν το επιλέξεις; Γιατί;
- ❖ Γνωρίζεις το κόστος αυτού του προϊόντος/τροφίμου;
- ❖ Αν είχες να επιλέξεις ξανά ένα προϊόν ή τρόφιμο από αυτά που βλέπεις μπροστά σου, θα επέλεγες το ίδιο; Δικαιολόγησε την απάντησή σου.
- ❖ Σε περίπτωση που το προϊόν/τρόφιμο δεν ικανοποιήσει τις ανάγκες σου, τι μπορείς να κάνεις;
- ❖ Ποιοι είναι οι κύριοι παράγοντες που επηρεάζουν τις αγορές των παιδιών της ηλικίας σου;
- ❖ Θυμάσαι μία πρόσφατη αγορά προϊόντος ή υπηρεσίας που έχεις κάνει;
- ❖ Μπορείς να περιγράψεις τους λόγους που σε ώθησαν να αγοράσεις αυτό το προϊόν ή υπηρεσία;

3. Να διαβάσετε τα πιο κάτω σενάρια και να απαντήσετε τις σχετικές ερωτήσεις. Σε περίπτωση που γνωρίζετε παρόμοια περιστατικά, να τα συζητήσετε τα στην ολομέλεια της τάξης.

Ομάδα Α΄: Σενάριο 1.

Η Μαρίνα αγόρασε ένα ζευγάρι αθλητικά παπούτσια από ένα τοπικό κατάστημα και μετά από δύο μέρες η σόλα του ενός παπουτσιού ξεκόλλησε. Η Μαρίνα τα επέστρεψε πίσω στο κατάστημα, αλλά ο πωλητής αρνήθηκε να της επιστρέψει τα χρήματα ή να αντικαταστήσει τα παπούτσια με ένα καινούργιο ζευγάρι.

(α) Εντοπίστε τα δικαιώματα της Μαρίνας.

(β) Συνεχίστε την ιστορία, αναφέροντας πώς θα πρέπει να δράσει η Μαρίνα ως σωστός/ή καταναλωτής/τρια.

Ομάδα Β΄: Σενάριο 2.

Ο Γιώργος αγόρασε ένα καινούργιο κινητό τηλέφωνο από ένα κατάστημα ηλεκτρονικών ειδών. Αργότερα ανακάλυψε ότι το κινητό τηλέφωνο είχε ήδη χρησιμοποιηθεί από άλλο άτομο.

(α) Εντοπίστε τα δικαιώματα του Γιώργου.

(β) Συνεχίστε την ιστορία, αναφέροντας πώς θα πρέπει να δράσει ο Γιώργος ως σωστός καταναλωτής.

Ομάδα Γ΄: Σενάριο 3.

Ο Κωνσταντίνος αγόρασε μία μπάλα από ένα κατάστημα παιχνιδιών για να παίζει με τους/τις φίλους/ες του στις καλοκαιρινές του διακοπές. Με έκπληξη διαπίστωσε ότι το μέγεθος της μπάλας ήταν μικρότερο από αυτό που φαινόταν στη συσκευασία του προϊόντος.

α) Εντοπίστε τα δικαιώματα του Κωνσταντίνου.

(β) Συνεχίστε την ιστορία, αναφέροντας πώς θα πρέπει να δράσει ο Κωνσταντίνος ως σωστός καταναλωτής.

4. Να συζητήσετε στην ομάδα σας και να γράψετε στον πιο κάτω πίνακα τις πιθανές αγοραστικές ανάγκες των διαφόρων ατόμων, έτσι όπως κατηγοριοποιούνται στον πίνακα.

Ομάδες ατόμων	Πιθανές αγοραστικές ανάγκες
Παιδιά	
Έφηβοι/ες	
Άτομα τρίτης ηλικίας	
Άνδρες	
Γυναίκες	
Πολύτεκνη οικογένεια	
Ζευγάρι με νεογέννητο παιδί	

Ακολούθως, να παρουσιάσετε στην ολομέλεια της τάξης τα ευρήματά σας και να εντοπίσετε τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν τη συμπεριφορά των καταναλωτών/τριών για αγορά προϊόντων και υπηρεσιών.



.....

.....

.....

.....

5. Να εντοπίσετε στο διαδίκτυο μικρού μήκους βίντεο τα οποία προβάλλουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τη συμπεριφορά των καταναλωτών/τριών για αγορά προϊόντων και υπηρεσιών και να συζητήσετε το περιεχόμενό τους στην τάξη.



Ενδεικτικά βίντεο από την ιστοσελίδα του Υπουργείου Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας (εργασίες μαθητών/μαθητριών οι οποίες πραγματοποιήθηκαν στο πλαίσιο του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας)

- ❖ Καταναλωτές εν Δράσει: 1ο Βραβείο - Γυμνάσιο Λατσιών, Λευκωσία
https://www.youtube.com/watch?v=3SGPqw4zmvU&list=PL3prVLKtEDPpwe5UP8_BqkVynosC73QhyS&index=35
- ❖ Καταναλωτής σε 2 όψεις, Λύκειο Αγ. Γεωργίου Λακατάμιας, 2009
https://www.youtube.com/watch?v=BIKt7tmooP0&list=PL3prVLKtEDPpwe5UP8_BqkVynosC73QhyS&index=36
- ❖ Συμμετοχή με Α/Α 10 του Μαθητικού Διαγωνισμού "ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΕΣ Online" - ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΠΕΤΡΑΚΗ ΚΥΠΡΙΑΝΟΥ
<https://www.youtube.com/watch?v=WEtg4JTDhf0>

7.3.1 Συμπεριφορά καταναλωτή και Διαφήμιση

Οι διαφημίσεις αποτελούν το κυριότερο μέσο το οποίο χρησιμοποιούν οι εταιρείες για να παρουσιάσουν με όσο το δυνατόν πιο δελεαστικό τρόπο τα προϊόντα τους στους/στις καταναλωτές/τριες με στόχο να πετύχουν μεγάλο αριθμό πωλήσεων.



Διαφήμιση είναι μια διαδικασία γνωστοποίησης ενός προϊόντος ή μιας υπηρεσίας, με σκοπό να προσελκύσει το καταναλωτικό κοινό.

Γενικά, η διαφήμιση, έχει δύο στόχους:

- Να ενημερώσει τον/την καταναλωτή/τρια για ένα προϊόν ή μία υπηρεσία.
- Να πείσει τον/την καταναλωτή/τρια να αγοράσει το προϊόν ή την υπηρεσία.

Τα κυριότερα είδη διαφημιστικών μέσων είναι το τηλέφωνο, οι εφημερίδες, η τηλεόραση, το ταχυδρομείο, το ραδιόφωνο, τα περιοδικά, οι υπαίθριες διαφημίσεις και το διαδίκτυο.

**Το ήξερες ότι...
Ο μέσος άνθρωπος βλέπει περίπου 1500 διαφημίσεις την ημέρα;**



Ενδεικτικά Είδη Διαφημίσεων



Παραπλανητική Διαφήμιση:
Είναι η διαφήμιση της οποίας το περιεχόμενο παραπλανά ή ενδέχεται να παραπλανήσει με οποιοδήποτε τρόπο τα πρόσωπα στα οποία απευθύνεται και να τα οδηγήσει στην αγορά ενός προϊόντος ή/και υπηρεσίας.

Εμπορική Διαφήμιση:
Είναι κάθε ανακοίνωση κερδοσκοπικού χαρακτήρα που γίνεται με κάθε μέσο με στόχο την προώθηση της διάθεσης αγαθών και υπηρεσιών.



Κοινωνική Διαφήμιση:
Είναι η διαφήμιση που έχει στόχο να ευαισθητοποιήσει το κοινό αναφορικά με ένα σημαντικό κοινωνικό ζήτημα. Χρησιμοποιεί ίδιες μεθόδους με την εμπορική διαφήμιση, αλλά χωρίς κερδοσκοπική επιδίωξη.

Πολιτική Διαφήμιση:
Είναι η διαδικασία κατά την οποία ένας/μία πολιτικός ή ένα κόμμα χρησιμοποιεί τα ΜΜΕ για να προβάλλει το μήνυμά του στους/στις ψηφοφόρους με σκοπό να τους επηρεάσει και να κατακτήσει την τελική ψήφο.



Ενδεικτικές Τεχνικές Διαφήμισεων

Χρήση επιστημονικών/στατιστικών στοιχείων

less guilty. more pleasure.

100 calories

fried chips	kettle style chips	popchips
fat 8.6g	fat 8g	fat 3g
sugar 0g	sugar 0.5g	sugar 0g
protein 1.3g	protein 0.8g	protein 1g
fiber 1.3g	fiber 1.3g	fiber 1g

popchips
 Unlike the majority, popchips are never fried (just hot!) and never baked (unlike us!), we take a little heat, add some pressure and pop! you've got a delicious snack with just 100 calories, 3g of fat and 17+ chips per single serve bag, so share some popped love, and don't let your friends eat fried.

p.p.chips.com

Χρήση «ειδικών» επιστημόνων

"I recommend Sensodyne."
Dr. Alexander Smith, Dentist, Chicago

EXPERT SENSITIVITY RELIEF PLUS
THE BENEFITS OF DAILY TOOTHPASTE

SENSODYNE Extra Whitening

#1 Dentist Recommended Brand for Sensitive Teeth with twice daily brushing

Χρήση διασύνδεσης (χρήση επιθέτων, χαρακτηριστικών)

DAVIDOFF
Cool Water
THE POWER OF COOL

Προσφορά δώρου ή Αναφορά σε προσφορές του προϊόντος

Κάνε Pre-Order Τώρα

HUAWEI P40 | P40 Pro

Και κάνε δικό σου και το HUAWEI P30 Lite με την Απίθανη Προσφορά

2 σε 1!

ΔΩΡΟ
HUAWEI P30 Lite

ANALOGOS TO AppGallery

Προβολή μοντέλων με την περαιτέρω εξιδανίκευση της εμφάνισής τους

GISELE FOR
VERSACE

Πρόκληση συναισθημάτων

Lead #LIKEAGIRL
Throw #LIKEAGIRL
Swing #LIKEAGIRL

Remember the Rules
always

Χιούμορ

Before After

VEDAL

Φύλλο εργασίας 2: Οι διαφημίσεις είναι παντού!

1. (α) Να γράψετε σε ένα χαρτάκι τον αριθμό των διαφημίσεων που θυμάστε ότι είδατε χθες.

- Να πολλαπλασιάσετε την απάντησή σας επί τρία και τότε θα είστε πιο κοντά στη σωστή σας απάντηση!
- Συμφωνείτε με το τελικό αποτέλεσμα;
- Σας κάνει εντύπωση ο τελικός αριθμός διαφημίσεων που είδατε χθες;



(β) Να παρατηρήσετε τις εικόνες και τα αντικείμενα που βρίσκονται στην τάξη σας, καθώς και τις ενδυμασίες και τα προσωπικά σας αντικείμενα. Μήπως μπορείτε να διακρίνετε κάποιες διαφημίσεις σε αυτά;

Αξονες συζήτησης:

- ❖ Ποιος/ά φοράει κάτι που έχει πάνω λογότυπο;
- ❖ Πόσα διαφορετικά σήματα, διαφημίσεις ή ονόματα προϊόντων μπορείτε να βρείτε, κοιτάζοντας τα ίδια σας τα πράγματα;
- ❖ Τι παρατηρείτε στις εικόνες που βλέπετε στην τάξη;
- ❖ Πού αλλού είδατε διαφημίσεις σήμερα;
- ❖ Πόσες διαφημίσεις καταγράψατε μέχρι στιγμής όλοι/ες οι μαθητές/μαθήτριες της τάξης;
- ❖ Ποιες οι εντυπώσεις σας αναφορικά με το πόσες διαφημίσεις εντοπίσατε;
- ❖ Πώς νιώθετε για το γεγονός ότι κάνετε 'δωρεάν' διαφήμιση μέσα από τα ρούχα σας και τα προσωπικά σας αντικείμενα;
- ❖ Τι είναι η διαφήμιση;
- ❖ Είναι σημαντική και χρήσιμη η διαφήμιση για τα παιδιά της ηλικίας σας;
- ❖ Σε ποιο βαθμό επηρεάζονται τα παιδιά της ηλικίας σας από τις διαφημίσεις που βλέπουν καθημερινά;

2. (α) Στον παρακάτω πίνακα, μπορείτε να δείτε τους κυριότερους στόχους μιας διαφήμισης. Να συζητήσετε στην ομάδα σας τις διαφημίσεις που είδατε χθες (τηλεοπτικές, έντυπες, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κ.λπ.) και να συμπληρώσετε τον πιο κάτω πίνακα, περιγράφοντας το περιεχόμενό τους.

A. Διαφήμιση που παρέχει πληροφορίες	B. Διαφήμιση που θέλει να με πείσει να αγοράσω ένα προϊόν
<p>Παράδειγμα: Διαφήμιση που ενημερώνει τους καταναλωτές για το χάσμα αμοιβών μεταξύ ανδρών και γυναικών στην Κύπρο, το οποίο φτάνει το 10.4%. https://www.youtube.com/watch?v=7q4gJv6eUEI</p>	<p>Παράδειγμα: Διαφήμιση που προσπαθεί να πείσει τους καταναλωτές να αγοράσουν ένα αναψυκτικό. https://www.youtube.com/watch?v=4VR9Iemy8SM</p>

(β) Αξονες συζήτησης:

- ❖ Ποια στήλη του πιο πάνω πίνακα συγκεντρώνει τον μεγαλύτερο αριθμό διαφημίσεων;
- ❖ Γιατί νομίζετε ότι συμβαίνει αυτό;
- ❖ Πώς ονομάζεται αυτό το είδος διαφήμισης που συγκέντρωσε τον μεγαλύτερο αριθμό διαφημίσεων στη στήλη β΄ του πίνακα;
- ❖ Υπάρχουν κι άλλα είδη διαφημίσεων;
- ❖ Πού συναντάτε συνήθως τα άλλα είδη διαφημίσεων;
- ❖ Ποιες είναι οι κύριες διαφορές που υπάρχουν μεταξύ των διάφορων ειδών διαφήμισης;

3. (α) Επιλέγουμε την πιο έξυπνη διαφήμιση!

- Να μελετήσετε τις έντυπες διαφημίσεις που έχετε μπροστά σας και ακολούθως να συμφωνήσετε στην επιλογή της καλύτερης και της πιο ελκυστικής διαφήμισης.
- Να παρουσιάσετε στην ολομέλεια της τάξης την επιλογή σας, ώστε να πείσετε τους/τις συμμαθητές/τριές σας, ότι κρατάτε την καλύτερη έντυπη διαφήμιση.

Σημεία προετοιμασίας παρουσίασης:

- ❖ Ποιο είναι το προϊόν (ή υπηρεσία) που διαφημίζεται;
- ❖ Ποιο το περιεχόμενο της διαφήμισης; (π.χ. χρήση εικόνων)
- ❖ Σε ποιο κοινό απευθύνεται η διαφήμιση;
- ❖ Ποιες τεχνικές διαφήμισης εφαρμόζονται για να πείσουν τον/την καταναλωτή/τρια να αγοράσει το προϊόν;
- ❖ Γιατί θεωρείτε τη συγκεκριμένη έντυπη διαφήμιση ελκυστική;
- ❖ Γιατί πιστεύετε ότι η συγκεκριμένη διαφήμιση θα πείσει τους/τις καταναλωτές/τριες να αγοράσουν το προϊόν (ή την υπηρεσία) που διαφημίζει;



F1044/073.01

(β) Να παρακολουθήσετε στην τάξη τρεις τηλεοπτικές διαφημίσεις και να καταγράψετε τις τεχνικές που χρησιμοποιούν για να πετύχουν τον σκοπό τους.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

«Διαφήμιση είναι η τέχνη να σημαδεύεις το κεφάλι και να πετυχαίνεις το πορτοφόλι». Βανς Πάκαρντ

4. Δημιουργήστε τη δική σας έντυπη διαφήμιση!

Να διαβάσετε την πιο κάτω επιστολή από μια εταιρεία που πουλάει αθλητικά παπούτσια και να σχεδιάσετε την έντυπη διαφήμιση βάσει των προϋποθέσεων που αναφέρονται σε αυτήν.



Αγαπητή διαφημιστική ομάδα,

Σας παρακαλούμε στείλτε μας τις δημιουργικές σας ιδέες για έντυπη διαφήμιση, η οποία στοχεύει στην προώθηση των καινούργιων αθλητικών παπουτσιών «Sport kids» της εταιρείας μας. Στη διαφήμιση θα θέλαμε, εκτός από ένα εντυπωσιακό σλόγκαν με χιούμορ και σχέδιο, να τονίσετε τα εξής:

- ✓ Είναι ορθοπεδικά για τα πόδια των παιδιών.
- ✓ Είναι ανθεκτικά και αδιάβροχα.
- ✓ Έχουν φοβερό στυλ.

Η ομάδα σας θα παρουσιάσει την ιδέα σας στη διευθύντρια της εταιρείας. Να παρουσιάσετε τα μοναδικά στοιχεία που κάνουν τη δική σας διαφήμιση διαφορετική!

Ιδέες της έντυπης διαφήμισης της ομάδας μου:

.....

.....

.....

.....

.....

5. Βρείτε το παραπλανητικό μήνυμα της διαφήμισης!

- Πιο κάτω, θα διαβάσετε μερικά μηνύματα διαφημίσεων κάποιων προϊόντων.
(α) Να εντοπίσετε με τον/την διπλανό/ή σας, το παραπλανητικό μήνυμα της κάθε διαφήμισης.



Καραμέλα "Ο κοκαλιάρης" θα σε αδυνατίσει αμέσως!



Το ποτό αυτό θα σας κάνει κυριολεκτικά να πετάξετε! Ζήστε αυτή τη μοναδική στιγμή!



Με αυτό το κινητό τηλέφωνο μπορείς να μιλάς ασταμάτητα, καθώς μπορεί να μείνει αφόρτιστο για περισσότερο από ένα μήνα! Μπορείς ακόμη να κολυμπάς μαζί του ατελείωτες ώρες, καθώς είναι ανθεκτικό στο νερό!

- (β) Να συγκρίνετε τις απαντήσεις σας στην τάξη, συζητώντας τις αρνητικές συνέπειες που μπορεί να έχει μία **παραπλανητική διαφήμιση** στους/στις καταναλωτές/καταναλώτριες.

.....

.....

.....

.....

.....

6. Το Βρετανικό Κέντρο Ερευνών, Cancer Research UK, δημοσίευσε έρευνα αναφορικά με τη σχέση μεταξύ των τηλεοπτικών διαφημίσεων και της διατροφής, που βασίσθηκε σε δείγμα 3.348 παιδιών και νέων ηλικίας 11 έως 19 ετών, συμπεραίνει ότι «Οι έφηβοι που παρακολουθούν περισσότερες από τρεις ώρες τηλεόραση τη μέρα και «βομβαρδίζονται» από διαφημίσεις, μεταξύ άλλων για διάφορα ανθυγιεινά και παχυντικά φαγητά και ποτά, στη συνέχεια τρώνε περισσότερο junk food (χαμηλής ποιότητας φαγητό), από ό,τι οι συνομήλικοί τους που βλέπουν πολύ λιγότερη τηλεόραση.



Συγκεκριμένα, οι έφηβοι που βλέπουν πολλή τηλεόραση με διαφημίσεις έχουν υπερδιπλάσια πιθανότητα (μεγαλύτερη κατά 139%) να πιουν αναψυκτικά και άλλα ποτά με ανθρακικό, καθώς επίσης 65% μεγαλύτερη πιθανότητα να φάνε φαγητό από φαστ φουντ και άλλα έτοιμα γεύματα με πολλές θερμίδες, αυξάνοντας έτσι τον κίνδυνο παχυσαρκίας».

Πηγή: <https://tvxs.gr/news/ygeia/pos-syndeontai-oi-tileoptikes-diafimiseis-kai-junk-food-stoys-efiboy>

- Συμφωνείτε με το συμπέρασμα της πιο πάνω έρευνας;
- Να εισηγηθείτε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να μειώσετε τις ώρες παρακολούθησης τηλεόρασης ή της περιήγησης στο διαδίκτυο;

.....
.....
.....
.....

7. Δημιουργήστε μία κοινωνική διαφήμιση!

(α) Να παρακολουθήσετε στην τάξη τόσο έντυπες όσο και τηλεοπτικές κοινωνικές διαφημίσεις και να συζητήσετε το περιεχόμενό τους καθώς και τις τεχνικές που χρησιμοποιούν, για να ευαισθητοποιήσουν το κοινό στο οποίο επιθυμούν να μεταφέρουν τα μηνύματά τους.



Ενδεικτικές έντυπες κοινωνικές διαφημίσεις μπορείτε να δείτε στον πιο κάτω ιστότοπο:

- <https://www.tilestwra.com/20-kinonikes-diafimisis-me-poli-dinata-minimata/>
- https://www.boredpanda.com/powerful-social-advertisements/?utm_source=google&utm_medium=organic&utm_campaign=organic

Ενδεικτικές τηλεοπτικές κοινωνικές διαφημίσεις μπορείτε να δείτε στον πιο κάτω ιστότοπο:

ActionAid: Μην τους Καταδικάζεις. Άκουσέ τους.

<https://www.youtube.com/watch?v=nxAvJpRLIRk>

Κοινωνική Διαφήμιση Τα παιδιά μιμούνται τους γονείς.

<https://www.youtube.com/watch?v=UAq6o2zD4tA>

Seven Billion Dreams. One Planet. Consume with Care.

<https://www.youtube.com/watch?v=JyL58vlbvqW>

Elevator - Racism. It Stops With Me

<https://www.youtube.com/watch?v=FFTjZilAwhM>

UNICEF | for every child

<https://www.youtube.com/watch?v=E1xkXZs0cAQ>



(β) Να δημιουργήσετε τη δική σας κοινωνική διαφήμιση. Το θέμα της κοινωνικής διαφήμισης θα το αποφασίσει η ομάδα σας. Να επιλέξετε ένα από τα πιο κάτω μέσα διαφήμισης, για να προβάλετε το μήνυμά σας.



(γ) Αφού ολοκληρώσετε τον σχεδιασμό της κοινωνικής διαφήμισης, σκεφτείτε στην ολομέλεια της τάξης τρόπους με τους οποίους μπορείτε να την προωθήσετε στο σχολείο και στην κοινότητά σας.



Blank box for planning radio advertising.

Ραδιοφωνική διαφήμιση

Blank box for planning poster advertising.

Έντυπη διαφήμιση

Blank box for planning television advertising.

Τηλεοπτική διαφήμιση

Βήματα σχεδιασμού της κοινωνικής διαφήμισης της ομάδας μου:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Τρόποι προώθησης της κοινωνικής διαφήμισής μας:

.....
.....
.....
.....
.....
.....



7.4 Μελέτη ετικέτας τροφίμων

Σύμφωνα με τους κανονισμούς της Ευρωπαϊκής Ένωσης, στις συσκευασίες των τροφίμων πρέπει να αναγράφονται συγκεκριμένες πληροφορίες που αφορούν στο προϊόν. Με τον τρόπο αυτό, οι ετικέτες αποτελούν το μέσο επικοινωνίας μεταξύ κατασκευαστή/τριας και καταναλωτή/τριας, καθιστώντας τους/τις παρασκευαστές/τριες υπεύθυνους/ες για τα προϊόντα που διαθέτουν προς πώληση. Συνάμα παρέχουν σωστή πληροφόρηση στους/στις καταναλωτές/τριες για τα προϊόντα που επιλέγουν.

Οι ετικέτες σήμανσης, μεταξύ άλλων, πληροφορούν τους/τις καταναλωτές/τριες από τι είναι παρασκευασμένα τα τρόφιμα, προειδοποιούν για πιθανούς κινδύνους από τη χρήση ή κατάχρησή τους, συμβουλεύουν για τους τρόπους διατήρησής τους αλλά και για τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να μαγειρέψουν το τρόφιμο. Αποκωδικοποιώντας τις ετικέτες τροφίμων, οι καταναλωτές/τριες μπορούν να προστατέψουν την υγεία τους.

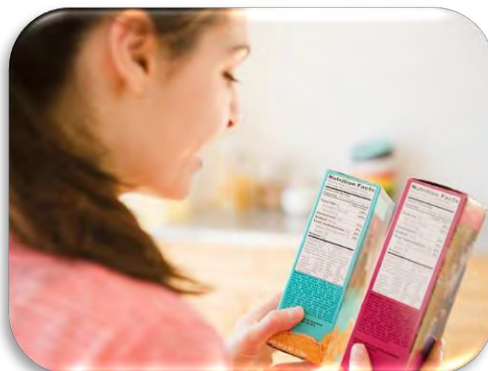
Οι πληροφορίες που πρέπει να αναγράφονται στη συσκευασία των προϊόντων διατροφής διακρίνονται από τον νόμο σε υποχρεωτικές και μη υποχρεωτικές.



Το ήξερες ότι:

- Τα συσκευασμένα τρόφιμα που περιέχουν περισσότερα από ένα συστατικό, πρέπει να έχουν στην ετικέτα κατάλογο συστατικών (διατροφική ετικέτα). Η ύπαρξη της διατροφικής ετικέτας καθίσταται υποχρεωτική βάσει νόμου για όλα τα συσκευασμένα τρόφιμα.
- Η αναγραφή των αλλεργιογόνων συστατικών στις ετικέτες των προσυσκευασμένων τροφίμων είναι υποχρεωτική. Η αναγραφή θα πρέπει να είναι τέτοια, ώστε τα άτομα που παρουσιάζουν αλλεργική αντίδραση σε κάποιο συστατικό, να μπορούν να αναγνωρίζουν το συστατικό αυτό με ευκολία.

Πηγή: <https://www.diatrofi.gr/food/pos-diavazoume-tis-etiketes-sta-trofima/>



Πώς διαβάζεται μια ετικέτα.

- 1 **Όνομασία προϊόντος**
- 2 **Ποσότητα/Βάρος**
- 3 **Κατάλογος συστατικών**
- 4 **Χρόνος διατήρησης**
- 5 **Παραγωγός /Εισαγωγέας**
- 6 **Συνθήκες συντήρησης και οδηγίες χρήσης**
- 7 **Λογότυπο Βιολογικής Πιστοποίησης**

Ναρόβλες ρυζιού και σιτάρι ολικής αλέσεως, εμπλουτισμένα με βιταμίνες (B1, B2, B3, B6, φυλλικό οξύ, B12, C) και σίδηρο

Καθαρό βάρος: **500g e**

Απέλυση κατά προτίμηση πριν από: 15/09/2018



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
 Ρυζό, σιτάρι, σιτάρι ολικής αλέσεως, σπόγγισμένο ζάχαρο, αλεύρο γλυκίστης, γάλα σε σκόνη, σάκχαρο φρούτα, σιτάρι με κίτρινα λιπαρά, άρωμα βύσσης, κριθαράκι, βιταμίνες B1, B2, B3, B6, B12, σίδηρο.

Παραφράσεις για άτομα με αλλεργίες
 Περιέχει γάλα, σιτάρι και κριθάρι.

Μια μερίδα 30g προσφέρει το 25% τουλάχιστον της συνιστάμενης ημερήσιας πρόσληψης (RDA) σιδήρου και το 50% της συνιστάμενης ημερήσιας πρόσληψης των βιταμινών B1, B2, B3, B6, φυλλικό οξύ, B12 και C.

ΕΓΓΥΗΣΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ: ΕΑΝ ΔΕΝ ΜΕΙΝΕΤΕ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ ΣΑΣ ΕΠΙΣΤΡΟΦΙΜΕ ΤΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΣΑΣ.

Στην Κύπρο εισάγεται και διανέμεται από την εταιρεία L.G.J. Ltd. τηλ. 22123456

Πλούσιο σε φυτικές ίνες

500g e



5 201238 010624

8 Γενετικά τροποποιημένο τρόφιμο (χωρίς ή με γενετικά τροποποιημένο οργανισμό)

9 Διατροφικές πληροφορίες

10 Διατροφικοί ισχυρισμοί

11 Προέλευση

12 Ενδεικτικές ημερήσιες προσλήψεις

13 Ραβδωτός κώδικας

Πλούσιο σε φυτικές ίνες

Διατροφικές πληροφορίες

Διατροφικές πληροφορίες	Ανά 100g	Ανά 30g*
Ενέργεια	309 kcal 1566 KJ	172 kcal 729 KJ
Πρωτεΐνες	8.0g	6.7g
Λιπαρά εκ των οποίων κορεσμένο	0.8g 0.2g	2.4g 1.3g
Υδατάνθρακες εκ των οποίων σάκχαρο	80.0g 5.0g	30.3g 1.5g
Φυτικές ίνες	6.2g	1.9g
Νάτριο	0.85g	0.26g

*Η συσκευασία περιέχει περίπου 17 μερίδες των 30g.

Παράγεται στο Ηνωμένο Βασίλειο από:
O.M.I. UK,
Rosebery Gardens,
9187 Surrey, UK.

Διατηρείται σε δροσερό και ξηρό μέρος

Μια μερίδα 30g περιέχει:

Ενέργεια	Σάκχαρο	Λιπαρά	Κορεσμένοι	Νάτριο
172 kcal	1.5g	2.4g	1.3g	0.26g
9%	2%	3%	2%	11%

(Προσλαμβανόμενη ποσότητα αναφοράς ενός μέσου υγιή ενήλικα - 2000 Kcal)

7.4.1 Χρώματα Φωτεινού Σηματοδότη

Αλάτι - Ζάχαρη - Λιπαρά

Η υπερκατανάλωση του αλατιού, της ζάχαρης και του λίπους έχει αποδειχθεί ότι δημιουργεί προβλήματα στην υγεία μας (π.χ. παχυσαρκία, καρδιοαγγειακά προβλήματα, σακχαρώδη διαβήτη, υψηλή αρτηριακή πίεση κ.λπ.). Ο/Η καταναλωτής/τρια, μπορεί, πλέον, να ενημερώνεται για την ποσότητα αυτών των συστατικών που περιέχεται σε ένα τρόφιμο με τη βοήθεια των «Χρωμάτων Φωτεινού Σηματοδότη» ή αλλιώς «Φώτα Τροχαίας». Η σήμανση αυτή βρίσκεται στο μπροστινό μέρος της συσκευασίας του τροφίμου και χρησιμοποιεί το κόκκινο, το πορτοκαλί και το πράσινο χρώμα, όπως τα χρώματα των φωτεινών σηματοδοτών στους δρόμους, για να καταδείξει εάν η περιεκτικότητα του τροφίμου σε λίπος, κορεσμένο λίπος, ζάχαρη και αλάτι είναι σε υψηλά, μέτρια ή χαμηλά επίπεδα.



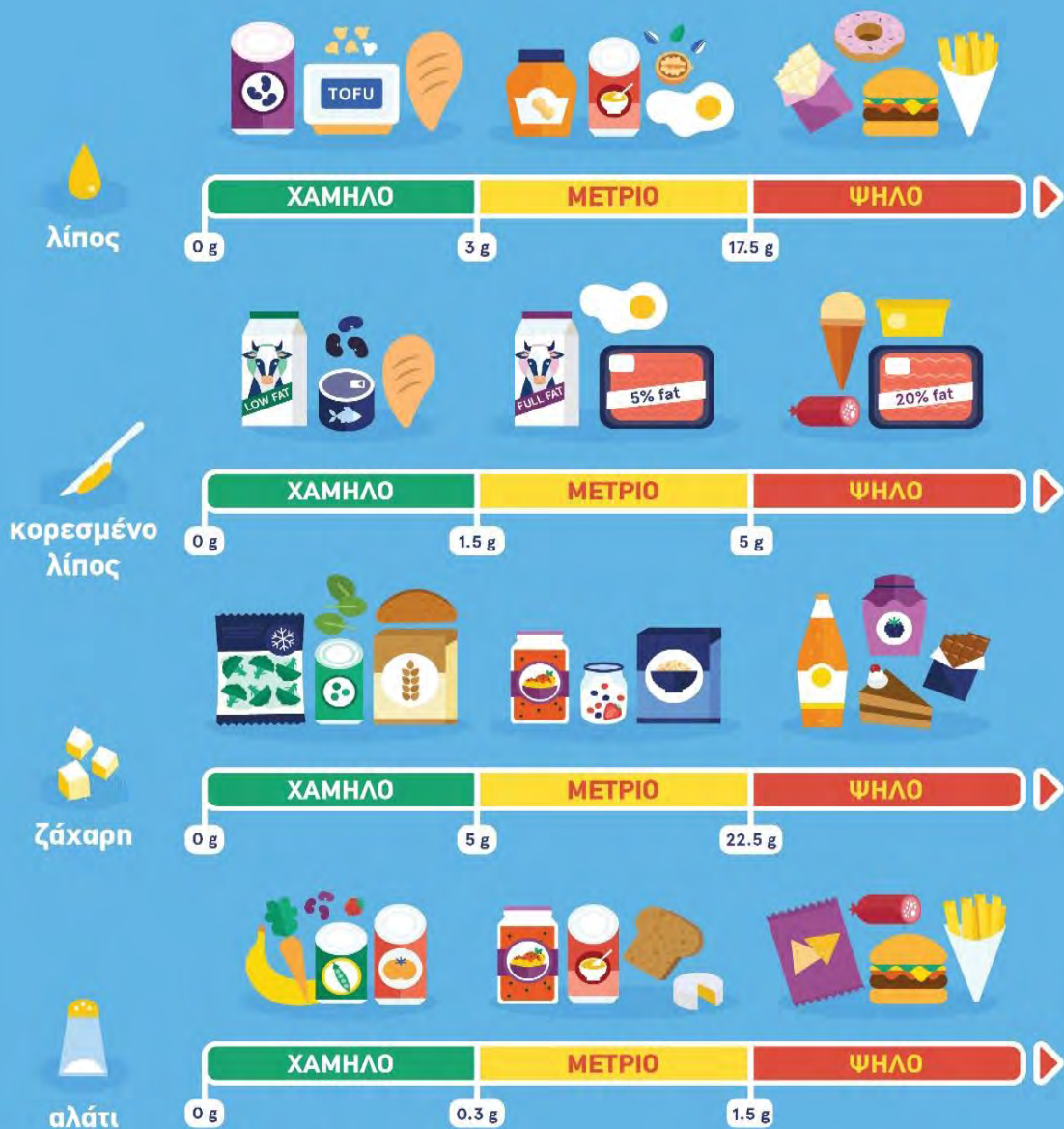
Το **κόκκινο χρώμα** σημαίνει ότι το τρόφιμο περιέχει υψηλά ποσοστά κάποιου συστατικού, σε σχέση με την ποσότητα που συνίσταται να καταναλώνει καθημερινά ένα άτομο. Το **πορτοκαλί χρώμα** σημαίνει ότι το τρόφιμο δεν περιέχει ούτε υψηλά, ούτε χαμηλά ποσοστά του συστατικού, ενώ το **πράσινο χρώμα** σημαίνει ότι το τρόφιμο περιέχει χαμηλά ποσοστά του συγκεκριμένου συστατικού.

Όσο περισσότερα πράσινα σημάδια έχει ένα τρόφιμο στη συσκευασία του, τόσο πιο υγιεινή επιλογή τροφίμων κάνουμε. Έτσι, όταν ψωνίζουμε και εφόσον θέλουμε να ακολουθήσουμε μια υγιεινή διατροφή, πρέπει να επιλέγουμε περισσότερα πράσινα και πορτοκαλί σημάδια και λιγότερα κόκκινα.

	Λίπος	Κορεσμένα Λίπη	Ζάχαρη	Αλάτι
Τι θεωρείται ΨΗΛΟ ανά 100 γρ.	Περισσότερο από 17,5 γρ.	Περισσότερο από 5 γρ.	Περισσότερο από 22,5 γρ.	Περισσότερο από 1,5 γρ.
Τι θεωρείται ΜΕΤΡΙΟ ανά 100 γρ.	Μεταξύ 3,1 γρ. και 17,5 γρ.	Μεταξύ 16 γρ. και 5 γρ.	Μεταξύ 5,1 γρ. και 22,5 γρ.	Μεταξύ 0,31 γρ. και 1,5 γρ.
Τι θεωρείται ΧΑΜΗΛΟ ανά 100 γρ.	Κάτω από 3 γρ.	Κάτω από 1,5 γρ.	Κάτω από 5 γρ.	Κάτω από 0.3 γρ.

ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Μαθαίνω να διαβάζω τις ετικέτες τροφίμων για να κάνω σωστές υγιεινές διατροφικές επιλογές.



Περιορίζω την ημερήσια ποσότητα κατανάλωσης του λίπους (κυρίως του κορεσμένου λίπους), της ζάχαρης και του αλατιού.

7.4.2 Ενδεικτικές Ημερήσιες Προσλήψεις (Guideline Daily Amounts – GDAs)

Έχεις παρατηρήσει την **Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη** (Guideline Daily Amounts, **GDAs**) που αναφέρεται στις ετικέτες τροφίμων;

Οι **Ενδεικτικές Ημερήσιες Προσλήψεις** (Guidelines Daily Amount – GDAs) είναι ένας οδηγός για τη συνολική ημερήσια ποσότητα σε θερμίδες, σάκχαρα - ζάχαρη, λίπος, κορεσμένο λίπος και νάτριο (αλάτι) η οποία ενδείκνυται να προσλαμβάνονται από έναν/μία υγιή ενήλικα. Αυτός ο οδηγός επιτρέπει στους/στις καταναλωτές/τριες να κατανοούν τις επιλογές που κάνουν και να αξιολογούν τη θέση του κάθε τροφίμου στο καθημερινό τους διαιτολόγιο, με αποτέλεσμα μια ισορροπημένη διατροφή, προσαρμοσμένη στις προσωπικές τους ανάγκες και τον τρόπο ζωής τους.

Η ποσότητα των θρεπτικών συστατικών παρουσιάζεται στη συσκευασία τροφίμου σε γραμμάρια, ανά μερίδα προϊόντος και σε ποσοστό βάσει της ημερήσιας πρόσληψής τους, που ενδείκνυται να προσλαμβάνονται από έναν/μία υγιή ενήλικα. Η Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη για έναν/μία υγιή ενήλικα είναι στις 2.000 θερμίδες.

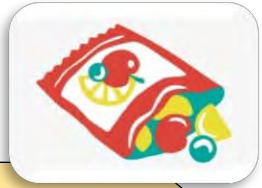


Οι χρωματισμοί που δίνονται στις ημερήσιες προσλήψεις, όπως αυτές αναγράφονται στη συσκευασία τροφίμου, διαφέρουν ανάλογα με το προϊόν και συνδέονται άμεσα με την **υψηλή (κόκκινο)**, **μέτρια (πορτοκαλί)** ή **χαμηλή (πράσινο)** περιεκτικότητα του προϊόντος σε ενέργεια, σάκχαρα-ζάχαρη, λίπος, κορεσμένο λίπος και αλάτι, έτσι όπως προβάλλονται με το σύστημα των «**Φώτων Τροχαίας**».



Φύλλο εργασίας 3: Μελέτησε την ετικέτα του σνακ που σου αρέσει!

1. (α) Έχετε μπροστά σας διάφορες συσκευασίες υγιεινών και λιγότερο υγιεινών σνακ. Να επιλέξετε ένα σνακ της αρεσκείας σας, χωρίς να διαβάσετε την ετικέτα της συσκευασίας.



Αξονες συζήτησης στην ολομέλεια της τάξης:

- Πόσες μερίδες από αυτό το σνακ μπορεί να καταναλώσετε σε μία μέρα;
- Γνωρίζετε πόσες θερμίδες προσφέρει το σνακ που επιλέξατε;

Νομίζετε πως ορθά μαντέψατε;

- Μελετήστε την ετικέτα συσκευασίας του σνακ που κρατάτε και εντοπίστε τις θερμίδες που λαμβάνετε όταν το καταναλώσετε.
- Μελετήστε τις ενδεικτικές ημερήσιες προσλήψεις οι οποίες αναγράφονται στη συσκευασία του σνακ που κρατάτε.
- Τι σας έκανε εντύπωση μελετώντας τα πιο πάνω; Ποια τα συμπεράσματά σας;
- Γιατί νομίζετε είναι σημαντικό, τα παιδιά της ηλικίας σας να ξέρουν να διαβάζουν τις διατροφικές πληροφορίες ενός τροφίμου;



Να θυμάστε:

Όταν καταναλώνετε σνακ...

- Περισσότερες από 400 θερμίδες ανά μερίδα, θεωρείται σνακ με υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες.
- 100 θερμίδες ανά μερίδα, θεωρείται σνακ με ικανοποιητική περιεκτικότητα σε θερμίδες.
- Προσπαθήστε να επιλέγετε υγιεινά σνακ που σας προσφέρουν θρεπτικά συστατικά.

Πηγή: FDA. U.S. Food and Drug Administration

<https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/nutrition-education-resources-materials>

β) Να μελετήσετε και να γράψετε τις επιπρόσθετες πληροφορίες οι οποίες αναγράφονται στη συσκευασία του σνακ που έχετε στα χέρια σας. Ακολουθώντας, να ανακοινώσετε στην ολομέλεια της τάξης τα ευρήματά σας.



.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Βρες τα χρώματα του σηματοδότη!

(α) Έχετε μπροστά σας διάφορες συσκευασίες τροφίμων.

Να επιλέξετε μία συσκευασία τρόφιμου και να την μελετήστε με τον/τη διπλανό/ή σας, προσπαθώντας να εντοπίσετε τις διατροφικές πληροφορίες, οι οποίες απεικονίζονται με τα χρώματα σηματοδότη (ή φώτα τροχαίας).

Με τη βοήθεια του ενημερωτικού πίνακα της σελίδας 191, να αποφασίσετε κατά πόσον το τρόφιμο που έχετε μπροστά σας θεωρείται υγιεινή ή λιγότερο υγιεινή επιλογή.

(β) Εκφράζουμε τη δημιουργικότητά μας!

Ομάδα Α': Προβάλετε τα χρώματα σηματοδότη

Να σχεδιάσετε μία αφίσα στην ομάδα σας, η οποία να απεικονίζει με δημιουργικό τρόπο τα χρώματα σηματοδότη (κόκκινο, πορτοκαλί, πράσινο) και να επεξηγεί τα διάφορα επίπεδα (χαμηλό, μέτριο, υψηλό) των βασικών διατροφικών στοιχείων. Η αφίσα θα αναρτηθεί στην πινακίδα της αυλής του σχολείου σας, για σκοπούς ενημέρωσης των συμμαθητών/τριών και των καθηγητών/τριών σας.



Ομάδα Β': Φτιάξτε τη δική σας ετικέτα ενός τροφίμου

Προαπαιτούμενη γνώση: πληροφορίες ετικέτας τροφίμων.

Προεργασία δραστηριότητας:

Να φέρετε από το σπίτι διάφορες συσκευασίες τροφίμων ή ορισμένα μικρά χάρτινα κουτιά.

Να σχεδιάσετε την ετικέτα συσκευασίας ενός τροφίμου που επιθυμείτε, με δημιουργικό και ευχάριστο τρόπο.



Οι ιδέες της ομάδας μου:



7.5 Υποβολή παραπόνων για καταναλωτικά θέματα

Όταν μετά από την αγορά ενός προϊόντος ή υπηρεσίας προκύψει κάποιο πρόβλημα, θα πρέπει πρώτα να επικοινωνήσετε με τον/την εμπορευόμενο/η.

Ζητήστε να μιλήσετε με κάποιον/α υπεύθυνο/η που μπορεί να χειριστεί το παράπονό σας.

Είναι σημαντικό κατά την επικοινωνία αυτή:

- Να περιγράψετε σαφώς και αναλυτικά το πρόβλημα.
- Να διατυπώσετε ξεκάθαρα την απαίτησή σας και τον τρόπο με τον οποίο θα επιθυμούσατε να επιλυθεί το πρόβλημα. Ξεκαθαρίστε με ευγένεια ότι θα διεκδικήσετε τα δικαιώματά σας.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε κρατήσει την απόδειξη αγοράς.
- Κρατήστε αρχείο της επικοινωνίας σας με τον/την πωλητή/τρια ή τον/την εμπορευόμενο/η και προσπαθήστε να έχετε γραπτή επικοινωνία.
- Αν δεν βρεθεί λύση στο πρόβλημά σας, αναζητήστε βοήθεια και καθοδήγηση από τους αρμόδιους φορείς.



Υποβολή παραπόνων και καταγγελιών στην Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή (Υπουργείο Ενέργειας, Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού Κύπρου).

Σε περίπτωση που έχετε αντιμετωπίσει κάποιο πρόβλημα σε σχέση με αγαθό ή υπηρεσία που έχετε προμηθευτεί και επιθυμείτε να υποβάλετε σχετικό παράπονο, ακολουθήστε τη διαδικασία η οποία παρουσιάζεται στην ιστοσελίδα της **Υπηρεσίας Προστασίας Καταναλωτή του Υπουργείου Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας**.

Στόχος της διαδικασίας είναι να διευκολύνει και να καθοδηγήσει καλύτερα τους/τις καταναλωτές/τριες, προτείνοντας τον καταλληλότερο τρόπο χειρισμού ενός προβλήματος.

Πηγή: Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή, Υπουργείο Ενέργειας, Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού Κύπρου

Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή

Στο πλαίσιο της ενημέρωσης και εξυπηρέτησης των καταναλωτών, η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή, του Υπουργείου Ενέργειας, Εμπορίου και Βιομηχανίας, έχει θέσει σε λειτουργία, σε Παγκύπρια βάση, την **τηλεφωνική Γραμμή του Καταναλωτή, 1429.**

Η τηλεφωνική αυτή υπηρεσία έχει ως κύριο σκοπό την άμεση πληροφόρηση των καταναλωτών/τριών σε θέματα που τους/τις αφορούν, την υποβολή τυχόν εισηγήσεων οι οποίες αξιολογούνται από την Υπηρεσία και την παροχή της δυνατότητας υποβολής παραπόνων και καταγγελιών σχετικά με θέματα ασφάλειας των προϊόντων και των οικονομικών τους συμφερόντων.

Η Γραμμή Καταναλωτή σας βοηθά να διεκδικήσετε τα δικαιώματά σας.

Πηγή: <http://www.consumer.gov.cy/meci/cyco/cyconsumer.nsf/All/6E4A2AB10C9B551CC2257F090047345E?OpenDocument>



1429

Μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή (CY Consumers) της Υπηρεσίας Προστασίας Καταναλωτή (ΥΠΚ) στο κινητό σας, για να λαμβάνετε άμεση ενημέρωση για θέματα που σας ενδιαφέρουν.



Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών

Σκοπός του Κυπριακού Συνδέσμου Καταναλωτών (ΚΣΚ) είναι η προάσπιση των βασικών δικαιωμάτων του καταναλωτή στην Κύπρο, όπως αυτά έχουν καθοριστεί από τα Ηνωμένα Έθνη και την Ευρωπαϊκή Ένωση και η ενημέρωση του/της καταναλωτή/τριας για τα δικαιώματα, τις υποχρεώσεις και τις ευθύνες του/της. Όραμα του ΚΣΚ είναι ο Καταναλωτής να γνωρίζει και να διεκδικεί τα δικαιώματά του/της, αλλά συνάμα να αντιλαμβάνεται και να τηρεί τις υποχρεώσεις του/της.

Το τηλεφωνικό κέντρο του ΚΣΚ με αριθμό 700 00 700 είναι στη διάθεση των πολιτών για να τους πληροφορήσει σχετικά με θέματα καταναλωτών/τριών, να δεχτεί τα παράπονα και τις καταγγελίες τους και να διαμεσολαβήσει εκ μέρους τους για την επίλυσή τους.

Παράλληλα, οι πολίτες μπορούν να υποβάλουν το παράπονό τους ηλεκτρονικά συμπληρώνοντας την ηλεκτρονική φόρμα παραπόνου. Ο ΚΣΚ θα προβεί σε όλες τις απαραίτητες ενέργειες και θα ενημερώσουν ανάλογα τον/την παραπονούμενο/η.

Πηγή: Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών, <http://www.katanalotis.org.cy/>



ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ
ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ



700 00 700

Δίκτυο Ευρωπαϊκών Κέντρων Καταναλωτή (ΕΚΚ)

Το Δίκτυο Ευρωπαϊκών Κέντρων Καταναλωτή (ΕΚΚ) παρέχουν δωρεάν συμβουλές στους/στις Ευρωπαίους/ες καταναλωτές/τριες πού οι αγορές των προϊόντων και υπηρεσιών τους γίνονται σε μέλος- κράτος της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Στην περίπτωση που αντιμετωπίζει πρόβλημα ένας/μία καταναλωτής/τρια σε σχέση με προϊόν ή υπηρεσία που προμηθεύτηκε από κράτος-μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης, άλλο από το κράτος- μέλος στο οποίο διαμένει μόνιμα, και επιθυμεί να υποβάλει σχετικό παράπονο, μπορεί να απευθυνθεί στο αντίστοιχο Ευρωπαϊκό Κέντρο Καταναλωτή που λειτουργεί στη χώρα του/της.

Οι καταναλωτές/τριες που διαμένουν μόνιμα στην Κύπρο μπορούν να υποβάλλουν παράπονα στο Ευρωπαϊκό Κέντρο Καταναλωτή Κύπρου.

Πηγή: Ευρωπαϊκό Κέντρο Καταναλωτή Κύπρου, ecccyprus@meci.gov.cy

Φύλλο εργασίας 5: Διεκδικώ τα δικαιώματά μου

1. Ο Ανδρέας έχει παραγγείλει μέσω διαδικτύου ένα ζευγάρι παπούτσια και προς μεγάλη του έκπληξη, το μέγεθος ήταν μικρότερο από αυτό που είχε παραγγείλει. Γνώριζε ότι είχε το δικαίωμα να επιστρέψει τα παπούτσια στην εταιρεία από όπου τα αγόρασε, εντός 14 ημερών από την ημέρα που τα παρέλαβε και έτσι έπραξε. Ενώ έλαβε το σωστό μέγεθος αυτή τη φορά, το σχέδιο παπουτσιών ήταν διαφορετικό από αυτό που παρήγγειλε. Αποφάσισε να συμπληρώσει το έντυπο παραπόνου το οποίο είναι αναρτημένο στην ιστοσελίδα του Κυπριακού Συνδέσμου Καταναλωτών.



- ❖ Να μελετήσετε το πιο κάτω παράδειγμα του συμπληρωμένου εντύπου παραπόνου. Με βάση το σενάριο, να συμπληρώσετε το έντυπο παραπόνου που ακολουθεί. Μπορείτε να προσθέσετε δικές σας πληροφορίες όπου χρειάζεται.

ΕΚΚΚ 005

Δείγμα

**ΕΝΤΥΠΟ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΠΑΡΑΠΟΝΟΥ
προς ΕΚΚ**

(Το παρόν έντυπο συμπληρώνεται και αποστέλλεται στο Εθνικό Κέντρο Καταναλωτή Κύπρου)

Μέσω: ταχυδρομείου/ φαξ / ηλεκτρονικά/ με το χέρι (συμπληρώστε ανάλογα)

Ημερομηνία XX/XX/2005

Προς: **Ευρωπαϊκό Κέντρο Καταναλωτή
(ΕΚΚ) Κύπρου,**

Από: Ονοματεπώνυμο καταναλωτή
Διεύθυνση
Τηλέφωνο επικοινωνίας
Φαξ /ηλ. ταχυδρομείο (αν υπάρχει)

Θέμα: Ελαττωματική Σιδερόπρεσα που αγοράστηκε από τη (χώρα της Ε.Ε)
(Παράδειγμα για προϊόντα ή υπηρεσίες)

1. (περιγράφουμε με λίγα λόγια το πρόβλημα)
Στις XX/XX/2005 αγόρασα από κατάστημα (ονομασία οίκου) στην πόλη (όνομα της πόλης) της (χώρα της ΕΕ), μια ηλεκτρική συσκευή, σιδερόπρεσα μεντέλο, ένταντι των 120 ευρώ.

2. (περιγραφή συμπτωμάτων ή διαπιστώσεων)
Μετά από ένα μήνα παρατήρησα ότι το χέρι του σιδήρου υπερθερμαίνόταν αδικαιολόγητα.

3. (περιγράφουμε τη σημερινή κατάσταση της συσκευής)
Δυστυχώς σήμερα δεν μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη συσκευή φοβούμενοι για εγκαύματα ή και πιθανή έκρηξη διότι κατά τη λειτουργία της εξακολουθεί να υπερθερμαίνεται.

4. (περιγράφουμε την απαίτησή μας)
Θέλουμε να διορθωθεί ή να μας αποσταλεί άλλη συσκευή.

5. (επισυνάπτουμε τυχόν φωτοαντίγραφα στοιχείων που κατέχουμε πμολόγιο, εγγύηση, δελτίο αποστολής κ.α.)
Σας επισυνάπτουμε φωτοαντίγραφο απόδειξης αγοράς της συσκευής.

Πως να κάνω το παράπονό μου

Παρακαλώ χρησιμοποιήστε τον χώρο αυτό, για να υποβάλετε το αίτημα ή παράπονό σας στο τμήμα εξυπηρέτησης καταναλωτών σχετικά με προϊόντα, υπηρεσίες, εταιρίες ή οργανισμούς. Παρακαλώ βεβαιωθείτε ότι παρέχετε τις απαραίτητες πληροφορίες, ούτως ώστε να είμαστε σε θέση να αξιολογήσουμε και να ανταποκριθούμε στο αίτημα ή παράπονό σας.

Όνομα:.....

Επίθετο:

Ηλικία:

Διεύθυνση διαμονής:.....

Πόλη:

Χώρα:

Διεύθυνση αλληλογραφίας:

Ηλεκτρονική διεύθυνση:

Τηλέφωνο (κινητό) :

Τηλέφωνο (εργασίας):

Αίτημα ή παράπονο:

Θέμα:

Επιχείρηση:

Διεύθυνση:

Πόλη:

Ταχυδρομικός Κώδικας:

Ιστοσελίδα:

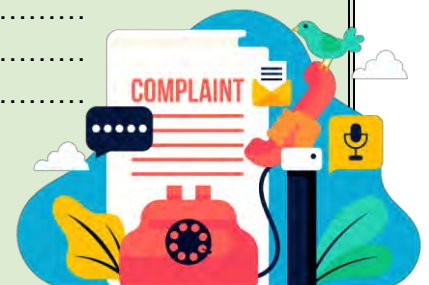
Ηλεκτρονική διεύθυνση:

Τηλέφωνο:

Λειτουργός ή πωλητής/τρια:

Περιγραφή αιτήματος ή παραπόνου:

.....
.....
.....
.....
.....



Πηγή: Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών, <http://www.katanalotis.org.cy/>

Φύλλο Εργασίας 6: Σχολικό Κυλικείο

1. Να μελετήσετε τον εγκεκριμένο από την Κεντρική Επιτροπή Ελέγχου Σχολικών Κυλικείων (Κ.Ε.Ε.Σ.Κ.) Τιμοκατάλογο Κυλικείου του σχολείου σας.

Να εισηγηθείτε στην ομάδα σας τι θα σας άρεσε να προσφέρει επιπρόσθετα το κυλικείο του σχολείου σας, ώστε να υπάρχουν περισσότερες υγιεινές επιλογές.

Να γράψετε πιο κάτω τις εισηγήσεις σας.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. (α) Με ποιους τρόπους μπορείτε να πετύχετε την προσθήκη υγιεινών τροφίμων στον τιμοκατάλογο του κυλικείου του σχολείου σας;

(β) Να επιλέξετε τον πιο αποτελεσματικό και εφικτό τρόπο και να τον οργανώσετε με τη βοήθεια του/της καθηγητή/τριας σας.

.....

.....

.....

.....

.....

3. Με ποια άτομα μπορείτε να συνεργαστείτε για να πετύχετε τον στόχο σας;

.....

.....

.....

.....

4. Πετύχατε τον στόχο σας; Να αξιολογήσετε τις αλλαγές που έγιναν στο κυλικείο του σχολείου σας, εκφράζοντας παράλληλα τα συναισθήματά σας.

.....

.....

.....

Βιβλιογραφία

Κεφάλαιο 1: Η υγεία μας

Κατσιλάς, Β. (2018) Έχεις αναρωτηθεί τι είναι η Δημόσια Υγεία; Ανακτήθηκε στις 19 Μαρτίου 2021 από <https://www.diatrofi.gr/health/genika/dhmosia-ygeia/>

In Action for a better world. Εκπαιδευτικό Υλικό. Ανακτήθηκε στις 29 Μαρτίου 2021 από <https://inactionforabetterworld.com/%cf%84%ce%bf%ce%bc%ce%b5%ce%b3%ce%b1%ce%bb%cf%8d%cf%84%ce%b5%cf%81%ce%bf%ce%bc%ce%ac%ce%b8%ce%b7%ce%bc%ce%b1%cf%84%ce%bf%cf%85%ce%ba%cf%8c%cf%83%ce%bc%ce%bf%cf%85/>

Ανθρώπινα Δικαιώματα: Οδηγός 10 Σημείων για την Αντιμετώπιση της Πανδημίας στην Ελλάδα από τη Διεθνή Αμνηστία. (2020). Ανακτήθηκε στις 29 Μαρτίου 2021 από <https://www.amnesty.gr/news/press/article/23159/anthropina-dikaiomata-odigos-10-simeion-gia-tin-antimetopisi-tis-pandimias>

Φορέας Ανάπτυξης Ανθρώπινου και Κοινωνικού Κεφαλαίου για την Αντιμετώπιση του Κοινωνικού Αποκλεισμού. *Η υγεία είναι θεμελιώδες, ανθρώπινο δικαίωμα.* Ανακτήθηκε την 01 Απριλίου 2021 από <https://www.klimaka.org.gr/ugeia-themeliwdes-anthrw-pino-dikaiwma-klimaka/>

Πουρνούρα, Φ. *Το δικαίωμα στην υγεία.* Ανακτήθηκε στις 29 Μαρτίου 2021 από <https://www.itrofi.gr/diatrofi/ygieini/article/2028/dikaioma-stin-ygeia>

Γνωμικολογικόν. *Υγεία.* Ανακτήθηκε στις 29 Μαρτίου 2021 από <https://www.gnomikologikon.gr/catquotes.php?categ=0540>

Διεθνής Αμνηστία. *Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικής δράσης, ΤΟΜΟΣ 1ος Ανθρώπινα Δικαιώματα = Λιγότερη Φτώχεια Οδηγός για τον εκπαιδευτικό.* Ανακτήθηκε στις 29 Μαρτίου 2021 από http://contentarchive.wwf.gr/images/pdfs/pe/katoikein/Ftoxeia_DemandDignity1.pdf

Ευρωπαϊκή Επιτροπή. *Κοινωνικοί καθοριστικοί παράγοντες και ανισότητες στον τομέα της υγείας.* Ανακτήθηκε στις 26 Μαρτίου 2021 από https://ec.europa.eu/health/social_determinants/overview_el

Ιωάννου, Σ., Κασίνη, Ε., Φωκαΐδου, Μ., Χατζηγιαννακού, Α. & Χατζηθεοδούλου, Π. (2012). Κοινωνική Μάθηση. Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικού. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου. Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων. Λευκωσία. Ανακτήθηκε στις 26 Μαρτίου 2021 από http://archeia.moec.gov.cy/sd/299/koinoniki_mathisi.pdf

Λουκαΐδου, Β., Καζέλα, Α., Λοΐζου, Δ. & Λαμπή, Κ. (2017). Οικιακή Οικονομία. Τετράδιο Εργασιών Α΄ Γυμνασίου. Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων. Λευκωσία.

Καζέλα, Α., Κρητικού, Χ., Λοΐζου, Δ., Λουκαΐδου, Β. & Χριστοφόρου, Ε. (2020). Οικιακή Οικονομία Β΄ Λυκείου. Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων. Λευκωσία.

Εισαγωγικές έννοιες και ορισμοί δημόσιας υγείας. (2005). Ανακτήθηκε στις 15 Μαρτίου 2021 από <http://www.isx.gr/sites/default/files/o-health-pap.pdf> Πρακτικά Ελληνικής Βουλής.

Κεφάλαιο 2: Ο εαυτός μου και εγώ

Chimienti, G. - Τριλίβα, Σ. (2002). Ανακάλυψη, αυτογνωσία, αυτοκυριαρχία, αυτοεκτίμηση. Συναισθηματική και κοινωνική επιδεξιότητα. Ένα εγχειρίδιο τεχνικών. Αθήνα, Πατάκης.

Cole, M., & Cole, S. (2002). Η ανάπτυξη των παιδιών, Αθήνα: Τυπωθήτω Γιώργος Δαρδάνος

Kaufman, G., Raphael, L., Espeland P. (2006). Αγάπα τον εαυτό σου. Αθήνα: Φυτράκη.
Murray, L. (2018). Όχι στο άγχος. Πρωτότυπες δραστηριότητες για να χαλαρώσεις. Εκδόσεις Μεταίχιμο. Αθήνα.

Γεωργίου, Σ. Ν. (2007). Του παιδιού και του σχολείου. Αθήνα: Ατραπός.

Θάνος, Θ. (2011). Η διαμεσολάβηση στο σχολείο και την κοινωνία, Πεδίο. Κέντρο Εκπαίδευσης για την πρόληψη της χρήσης ναρκωτικών και την προαγωγή της υγείας, «Στηρίζομαι στα πόδια μου, Ταυτότητα και αυτοεκτίμηση», Εκπαιδευτικό υλικό Αγωγής Υγείας.

Κοέλιο, Π. (2001) Ο διάβολος και η δεσποινίδα Πριμ. Λιβάνης, Αθήνα.

Παρασκευόπουλος, Ι.Ν. (1985). Εξελικτική Ψυχολογία (τόμοι 1,2,3).

Χαραλάμπους, Ν., Παπαγιώργη-Λιβίτζη, Χ. (2006). Νέα Επιστήμη του Εαυτού. Πρόγραμμα Συναισθηματικής και Κοινωνικής Ανάπτυξης

Χατζηχρήστου, Χ.Γ. (2004). Πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας και της μάθησης, Κοινωνική και συναισθηματική Αγωγή στο σχολείο. Βιβλίο για τον Εκπαιδευτικό Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Γυμνάσιο – Λύκειο. Εκδόσεις: Τυπωθήτω – Γιώργος Δαρδάνος.

Χονδρού, Τ. (2008). «Η Αυτοεκτίμηση στα Παιδιά». *Απαντήσεις για τη Σύγχρονη Οικογένεια*, τεύχος 55.

Βάθης, Α. Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Ανακτήθηκε 8 Δεκεμβρίου από <https://www.therapia.gr/enisxysi-autopepoithisis/>

Η αυτοεκτίμηση στα παιδιά. Ανακτήθηκε 8 Δεκεμβρίου από

<https://www.giatopaidi.gr/%CE%B7-%CE%B1%CF%85%CF%84%CE%BF%CE%B5%CE%BA%CF%84%CE%AF%CE%BC%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CF%83%CF%84%CE%B1-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%AC>

Νανοπούλου, Κ., (2015). 17 επιτυχημένοι άνθρωποι που ξεκίνησαν ως αποτυχίες
Ανακτήθηκε 15 Φεβρουαρίου από

https://www.huffingtonpost.gr/2015/01/29/-kale-zoe-epituximenoi-anthropoi_n_6537078.html

Η αξία της αυτοεκτίμησης, Ανακτήθηκε 08 Φεβρουαρίου από <http://dim-neoch.thess.sch.gr/?p=1729>

Σαραφίδου, Σ., (2019), Κατανόηση του «Εαυτού». Ανακτήθηκε 14 Δεκεμβρίου από

<https://www.psychografimata.com/%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%B1%CE%BD%CF%8C%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CE%B5%CE%B1%CF%85%CF%84%CE%BF%CF%8D/>

Μοίρα, Μ., (2020). Αυτογνωσία: γνωρίζοντας καλύτερα τον εαυτό μας. Ανακτήθηκε 14

Δεκεμβρίου από <https://www.maxmag.gr/psychologia/aytognosia-gnorizontas-kalytera-ton-eayto-mas/>

Παπάνης, Ε., (2011). Η Αυτοεκτίμηση Θεωρία και αξιολόγηση. Ανακτήθηκε 21 Δεκεμβρίου

από <http://ppy.aegean.gr/site/ext-files/bibliothiki/2011-i-aytoektimisi-theoria-kai-aksiologisi.pdf>

Γωνίδα, Ε., Αυτοαντίληψη και Αυτοεκτίμηση, Εκπαιδευτική Ψυχολογία Ενότητα 7, Τμήμα Ψυχολογίας. Ανακτήθηκε στις 9 Νοεμβρίου 2021 από

<https://opencourses.auth.gr/modules/document/file.php/OCRS338/%CE%A0%CE%B1%CF%81%CE%BF%CF%85%CF%83%CE%B9%CE%AC%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82%20%CE%9C%CE%B1%CE%B8%CE%AE%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%82%20%CE%91%CF%85%CF%84%CE%BF-%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%AF%CE%BB%CE%B7%CF%88%CE%B7%20%CE%BA%CE%B1%CE%B9%20%CE%91%CF%85%CF%84%CE%BF-%CE%B5%CE%BA%CF%84%CE%AF%CE%BC%CE%B7%CF%83%CE%B7.pdf>

Φουντουλάκη, Ε., (2005). Αξιοπιστία και Εγκυρότητα της Κλίμακας Έννοιας του Εαυτού

Τεννεσσί 2 (Tennessee Self-Concept Scale:2) και Ατομικές Διαφορές Μαθητών Σχολικής Ηλικίας. Διδακτορική Διατριβή. Πανεπιστήμιο Πατρών. Ανακτήθηκε στις 11 Ιανουαρίου 2021 από

https://nemertes.lis.upatras.gr/jspui/bitstream/10889/1057/1/Nimertis_Fountoulaki%28ptde%29.pdf

Μοσχοπουλος, Ο., (2020). Η έννοια του Εαυτού, Αυτοαντίληψη, Αυτοεκτίμηση και Σχολικές Επιδόσεις στην παιδική ηλικία. Ανακτήθηκε στις 11 Ιανουαρίου 2021 από

<https://kdapthessaloniki.gr/%CE%B7-%CE%AD%CE%BD%CE%BD%CE%BF%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CE%B5%CE%B1%CF%85%CF%84%CE%BF%CF%8D-%CE%B1%CF%85%CF%84%CE%BF%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%AF%CE%BB%CE%B7%CF%88%CE%B7-%CE%B1%CF%85%CF%84%CE%BF/>

Η Αυτοεκτίμηση στα Παιδιά. Ανακτήθηκε στις 22 Φεβρουαρίου 2021 από

<https://www.giatopaidi.gr/%CE%B7-%CE%B1%CF%85%CF%84%CE%BF%CE%B5%CE%BA%CF%84%CE%AF%CE%BC%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CF%83%CF%84%CE%B1-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%AC>

Γκιώνη, Θ. Θέσε Smart στόχους, Ανακτήθηκε στις 22 Μαρτίου, 2021 από

<https://www.mynutriplan.gr/page69.html>

Βάρβογλη, Λ. (2005). Αυτογνωσία: ανακαλύπτοντας τις πτυχές του εαυτού μας. Ανακτήθηκε στις 25 Ιανουαρίου, 2021 από <https://www.in.gr/2004/10/04/health/health-news/aytognwsia-anakalyptontas-tis-ptyxes-toy-eaytoy-mas/>

Αυτοαντίληψη – Αυτοεκτίμηση. (2015/2016). Ερευνητική Εργασία Α΄ Λυκείου, ΓΕΛ Παιανίας. Ανακτήθηκε στις 25 Ιανουαρίου, 2021 από <http://lyk-paian.att.sch.gr/joomla25/images/pdf/projects15-16/Terzakh/Parousiash.pdf>

Παπανικολάου, Ξ. (2012). Παράγοντες διαμόρφωσης της αυτοαντίληψης του παιδιού. Ανακτήθηκε στις 25 Ιανουαρίου, 2021 από <http://www.moschatotavros.gr/e-mails/paragontes-diamorfosis-tis-autoantilipsis-tou-paidiou-arthro-tis-ksenias-papanikolaou/>

Άσκηση αυτοεκτίμησης βασισμένη σε μια αλληγορία. Δραστηριότητα: Εναλλακτικός τρόπος άσκησης αυτοεκτίμησης των μαθητών, Ανακαλύπτω τον εαυτό μου. Ανακτήθηκε στις 25 Ιανουαρίου, 2021 από <https://sep-lagkada1.blogspot.com/p/3.html>

Ο δρόμος προς την επιτυχία: Καθορισμός στόχων. Ανακτήθηκε στις 22 Μαρτίου, 2021 από https://repository.kallipos.gr/bitstream/11419/1258/1/05_chapter_4.pdf

Zygouris, S. SMART Goals για ένα SMART marketing funnel. Ανακτήθηκε στις 22 Μαρτίου, 2021 από <https://blog.whitehat.gr/smart-goals-for-smart-funnel>

Παπανικολάου, Ξ. (2012). Παράγοντες διαμόρφωσης της αυτοαντίληψης του παιδιού, Ανακτήθηκε στις 22 Μαρτίου, 2021 από <http://www.moschatotavros.gr/e-mails/paragontes-diamorfosis-tis-autoantilipsis-tou-paidiou-arthro-tis-ksenias-papanikolaou/>

Κεφάλαιο 3: Εφηβεία

Coombes, L. (2020). Οδηγός επιβίωσης για αγόρια στην εφηβεία. Εκδόσεις Ψυχογιός Αθήνα

Coombes, L. (2020). Οδηγός επιβίωσης για κορίτσια στην εφηβεία. Εκδόσεις Ψυχογιός Αθήνα

Cox, L., (2018). Εφηβεία; Κανένα πρόβλημα! Οδηγός επιβίωσης στον δρόμο προς την ενηλικίωση. Εκδόσεις SUSAETA.

Επαμεινώνδα, Ε., Νεοκλέους, Ε., Τιγγιρίδου, Μ. (2007). Πρώτα Βήματα: Οδηγός Εκπαίδευσης για Υγιείς Σχέσεις. Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.

Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2008). Σύγχρονα προβλήματα του εφήβου. Έκδοση: Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών – Ανώτατη Σχολή Παιδαγωγικής και Τεχνολογικής Εκπαίδευσης (Α.Σ.ΠΑΙ.Τ.Ε.). Ανακτήθηκε 16 Νοεμβρίου 2021 από

<https://www.openbook.gr/syqxrona-provlimata-tou-efivou/>

Girard, Kathryn, L., Preparing Teachers for Conflict Resolution in the Schools. ERIC Digest. Available at: <http://www.ericdigests.org/1996-2/conflict.html>

Καναβιτσάς, Ε. (2018). Εφηβεία: Τα χρόνια της ωρίμανσης, τα χρόνια των συγκρούσεων. Ανακτήθηκε 08 Μαρτίου 2021 από <http://e-psychology.gr/children-teens-family/33>

Μιχαήλ, Λ. (2020). Εφηβεία: οδηγός για γονείς και παιδιά. Ανακτήθηκε στις 25 Ιανουαρίου, 2021 από <https://www.theo.ac.cy/wp-content/uploads/2020/07/82f1e7e9c442e8999e07b52ae2a85cbe.pdf>

Εφηβεία, Ανακτήθηκε στις 01 Μαρτίου, 2021 από <http://101dimath.weebly.com/uploads/4/5/1/4/45143933/efhbeia.pdf>

Τσίτσικα, Α. (2014). Η ανάπτυξη του εφήβου - σωματική - γνωστική – ψυχοκοινωνική <http://youth-health.gr/thematikes-enotites/genika-gia-tin-efibeia/i-anaptuksi-tou-efibou-somatiki-gnostiki-psuxokoinoniki#.X4030tAzZPY>

Τσίτσικα, Α. Συνήθη προβλήματα στην εφηβεία. Ανακτήθηκε στις 01 Μαρτίου, 2021 από <http://2gym-peram.att.sch.gr/arthra/efivia.pdf>

Στάδια ανάπτυξης των παιδιών, Άννα Γραβάνη, <https://www.paidorama.com/stadia-anaptyxis-ton-paidion>

«Επικοινωνώ, αισθάνομαι ... είμαι ο εαυτός μου». Βιωματικές δράσεις, Επιστημονικό Πεδίο: Σχολική και κοινωνική ζωή, Γυμνάσιο Οινοφύτων. Ανακτήθηκε στις 22 Μαρτίου, 2021 από

<https://gymoinof.files.wordpress.com/2014/06/ceb5cf80ceb9cebacebfceb9cebdcf89cebdcf8e-ceb1ceb9cf83ceb8ceaccebdcebfcebcceb1ceb9-e280a6-ceb5ceafcebcceb1ceb9-cebf-ceb5ceb1cf85cf84cf8c.pdf>

Ιωαννίδου, Λ. (2010). Από την γέννηση μέχρι την εφηβεία. Ανακτήθηκε στις 25 Ιανουαρίου, 2021 από <https://www.sigmalive.com/archive/lifestyle/subjects/315911>

Κεφάλαιο 4: Τα συναισθήματά μου

Clarkson, S. (2018). Ναι στη χαρά. Πρωτότυπες δραστηριότητες για να διώχνεις τη λύπη ή τον θυμό. Εκδόσεις Μεταίχμιο. Αθήνα.

Goleman, D. (2011). Η συναισθηματική Νοημοσύνη, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα

Gottmann, J. (1997). Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα

Growing through adolescence. A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating. (2005). NHS Health Scotland. Editor of the European Version Ian Yang. «Activity 1: Draw A Healthy Person».

Weare, K., Gray, G., Σώκου, Κ. (2002). Η Προαγωγή της Ψυχικής και Συναισθηματικής Υγείας στο Σχολείο. Εγχειρίδιο για Εκπαιδευτικούς. Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα.

Αγγελοσοπούλου Α., & Ζαφειροπούλου Μ. (2011). Ο Αγχόσαυρος: Οδηγός διαχείρισης συναισθημάτων με γνωσιακές-συμπεριφοριστικές τεχνικές. Εκδόσεις πεδίο. Αθήνα.

Χαραλαμπίδης, Σ. Ασκήσεις Χαλάρωσης. Ανακτήθηκε 08 Μαρτίου 2021 από

<http://www.depressionanxiety.gr/74/article/greek/74/53/index.htm>

Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς, www.ibrt.gr

Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς (ΙΕΘΣ), <https://www.ibrt.gr/edu/>

Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης, www.autoγνωσία.gr

Κωσταρά, Α. Εκφράζω και διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου. Ανακτήθηκε 26 Μαρτίου 2016 από http://9dim-ioann.ioa.sch.gr/?p=269%3Fpage_id%3D269&print=print

Ενσυναίσθηση. Ανακτήθηκε στις 03 Απριλίου 2016 από

http://papadopsixologos.blogspot.com.cy/2013/11/blog-post_26.html

Ενσυναίσθηση. Η άγνωστη δύναμη της επικοινωνίας. Ανακτήθηκε στις 02 Απριλίου, 2016 από <http://www.scienceillustrated.gr/site/empathy/>

Κεφάλαιο 5: Ασφάλεια – Πρόληψη ατυχημάτων 104

Υπουργείο Υγείας Κύπρου. (2016). *Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τα Ατυχήματα και τις Δηλητηριάσεις στα Παιδιά, 2016-2020*. Υπουργείο Υγείας Κύπρου. Λευκωσία.

Γενικό Χημείο του Κράτους. (2015). *Ασφαλή και υγιεινά τρόφιμα, ο ζωτικός συνδυασμός*. Γενικό Χημείο του Κράτους. Λευκωσία.

Αμπατζίδης, Ι. Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας. *Τι είναι ατύχημα;* Ανακτήθηκε στις 20 Οκτωβρίου, από <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-prwtobathmias-frontidas-ygeias/draseis-kai-programmata-agwghs-ygeias/agwgh-ygeias/draseis-kai-parembaseis-eyaisththtopoihshs-kai-enhmerwshs-toy-mathhtikoy-plhthysmoy/prolhps-h-atyxnmatwn/5874-oi-neoi-sthn-kykloforia?fdl=14169>

Ε.Φ.Ε.Τ. (2004). *Εγχειρίδιο Βασικής Εκπαίδευσης στην Υγιεινή και στην Ασφάλεια των Τροφίμων*. Υπουργείο Ανάπτυξης Ελληνικής Δημοκρατίας. Αθήνα.

My design. Τι είναι αφίσα; Ανακτήθηκε στις 10 Οκτωβρίου από <http://mydesign.sgt.gr/el/design-a-poster-for-a-production-2/>

Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας. Τομέας Πρόληψης Ατυχημάτων. Ανακτήθηκε στις 29 Οκτωβρίου, 2020 από <https://www.ekab.gr/tomeas-prolipsis-atychimaton/>.

European Food Safety Authority. *Monitoring of foodborne diseases* Ανακτήθηκε στις 29 Οκτωβρίου, 2020 από <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/monitoring-foodborne-diseases>

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. *Πέντε κλειδιά για ασφαλέστερα τρόφιμα*. Ανακτήθηκε στις 04 Οκτωβρίου, 2020 από https://www.who.int/foodsafety/fs_management/5keys_greek.pdf?ua=1

Γενικό Χημείο του Κράτους, Υπουργείο Υγείας. (2017). *Μικροβιολογικά ασφαλή τρόφιμα στην κουζίνα μας*. Εργαστήριο Μικροβιολογικού Ελέγχου Τροφίμων. Υπουργείο Υγείας. Λευκωσία

Γενικό Χημείο του Κράτους, Υπουργείο Υγείας. (2016). *Χρησιμοποιώ τα καταναλωτικά προϊόντα με ασφάλεια*. Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών. Λευκωσία.

Σαμαρά, Α. Οικιακή Οικονομία. Παιδικά ατυχήματα. Ανακτήθηκε στις 08 Σεπτεμβρίου, 2020 από <https://annagsamara.wordpress.com/2014/03/>

Τροχαία ατυχήματα και έφηβοι. Ανακτήθηκε στις 28 Σεπτεμβρίου, 2020 από <https://www.mpampades.eu/mathe-mpampa-mou-pragmata/trochaia-atychimata-kai-efivoi/>
Ανθρώπινα Δικαιώματα εφήβων. Ανακτήθηκε στις 21 Σεπτεμβρίου, 2020 από https://www.police.gov.cy/police/police.nsf/rights_gr/rights_gr?opendocument

Υπουργείο Υγείας Κύπρου. (2019). *Τίποτα δεν με τρομάζει. Μόνο η ασφάλεια με νοιάζει*. Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών. Λευκωσία.

Ψηφιακός Δάσκαλος. *Πώς περπατάμε στον δρόμο με ασφάλεια*. Ανακτήθηκε στις 28 Σεπτεμβρίου, 2020 από <https://e-tutor.blogspot.com/2020/04/how-to-walk-on-road-safely.html>

Παπακωνσταντινοπούλου, Α. *Κυκλοφοριακή Αγωγή*. Τμήμα Αγωγής Υγείας. Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση Αχαΐας. Ανακτήθηκε στις 10 Οκτωβρίου, 2020 από http://dipe.ach.sch.gr/dipeach/index.php?option=com_content&view=article&id=111:2013-02-12-18-57-04&catid=49:2013-02-19-07-44-51&Itemid=78

Πρώτο κουδούνι, *Κυκλοφοριακή αγωγή. Φύλλα εργασίας*. Ανακτήθηκε στις 10 Οκτωβρίου, 2020 από <https://prwtokoudouni.weebly.com/kappaupsilonkappalambdaomicronphiomicronrhoiotaalpha-kappa942-alphagammaomegagamma942.html>

Λουκαΐδου, Β., Καζέλα, Α., Λοΐζου, Δ. & Λαμπή, Κ. (2017). *Οικιακή Οικονομία*. Τετράδιο Εργασιών Α΄ Γυμνασίου. Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων. Λευκωσία.

Καζέλα, Α., Κρητικού, Χ., Λοΐζου, Δ., Λουκαΐδου, Β. & Χριστοφόρου, Ε. (2020). *Οικιακή Οικονομία Β΄ Λυκείου*. Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων. Λευκωσία.

Κεφάλαιο 6: Μαθαίνω να τρέφομαι σωστά

Χαραλάμπους, Χ. (2020). *΄Αξιολόγηση του Μαθητή/της Μαθήτριας: Βασικές Αρχές και Πρακτικές Εισηγήσεις΄*. Τμήμα Επιστημών της Αγωγής, Πανεπιστήμιο Κύπρου

Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί. Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής. Ανακτήθηκε 7 Ιανουαρίου 2021 από: www.diatrofikoiodigoi.gr

Εφηβεία και Σωστή Διατροφή. Παιδαγωγικό υλικό από το ίδρυμα 'ΕΥ ΖΗΝ' σε συνεργασία με το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο και τα Υπουργεία Παιδείας και Αθλητισμού. Ανακτήθηκε 11 Οκτωβρίου 2021 από: https://www.youtube.com/watch?v=b_e6WNaJmUU

Λουκαΐδου, Β., Καζέλα, Α., Λοΐζου, Δ. & Λαμπή Κ. (2017). *Οικιακή Οικονομία. Α΄ Γυμνασίου. Τετράδιο Εργασιών*. Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.

Ορφανίδου Χ., Νεοφύτου, Ε. & Κουντούρη Δ. (2000). *Διατροφή και Υγεία. Α΄ Γυμνασίου*. Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.

Πειράματα Διατροφής. Ανακτήθηκε 8 Οκτωβρίου 2020 από:
<https://www.slideshare.net/dinaprsn/ss-46004864>

Τα Λίπη και τα Έλαια στη διατροφή μας. Όλα όσα πρέπει να ξέρουμε. Γενικό Χημείο του Κράτους. Έκδοση 2016. Ανακτήθηκε 7 Ιανουαρίου 2021 από:
<https://www.moh.gov.cy/moh/sgl/sgl.nsf/All/ADA86F581B5030CCC22583C5003E696A?OpenDocument>

Fitday, Ανακτήθηκε 5 Μαρτίου από: <http://www.fitday.com/fitness-articles/nutrition/the-10-easy-steps-to-weight-loss.html>

Κεφάλαιο 7: Αγωγή καταναλωτή

Εισαγωγικές έννοιες και ορισμοί δημόσιας υγείας. (2005). Ανακτήθηκε στις 15 Μαρτίου 2021 από <http://www.isx.gr/sites/default/files/o-health-pap.pdf> Πρακτικά Ελληνικής Βουλής.

Κατσιλάς, Β. (2018) Έχεις αναρωτηθεί τι είναι η Δημόσια Υγεία; Ανακτήθηκε στις 19 Μαρτίου 2021 από <https://www.diatrofi.gr/health/genika/dhmosia-ygeia/>

In Action for a better world. Εκπαιδευτικό Υλικό. Ανακτήθηκε στις 29 Μαρτίου 2021 από <https://inactionforabetterworld.com/%cf%84%ce%bf%ce%bc%ce%b5%ce%b3%ce%b1%ce%bb%cf%8d%cf%84%ce%b5%cf%81%ce%bf%ce%bc%ce%ac%ce%b8%ce%b7%ce%bc%ce%b1%cf%84%ce%bf%cf%85%ce%ba%cf%8c%cf%83%ce%bc%ce%bf%cf%85/>

Ανθρώπινα Δικαιώματα: Οδηγός 10 Σημείων για την Αντιμετώπιση της Πανδημίας στην Ελλάδα από τη Διεθνή Αμνηστία. (2020). Ανακτήθηκε στις 29 Μαρτίου 2021 από <https://www.amnesty.gr/news/press/article/23159/anthropina-dikaiomata-odigos-10-simeion-gia-tin-antimetopisi-tis-pandimias>

Φορέας Ανάπτυξης Ανθρώπινου και Κοινωνικού Κεφαλαίου για την Αντιμετώπιση του Κοινωνικού Αποκλεισμού. *Η υγεία είναι θεμελιώδες, ανθρώπινο δικαίωμα.* Ανακτήθηκε την 01 Απριλίου 2021 από <https://www.klimaka.org.gr/ugeia-themeliwdes-anthrw-pino-dikaiwma-klimaka/>

Πουρνούρα, Φ. *Το δικαίωμα στην υγεία.* Ανακτήθηκε στις 29 Μαρτίου 2021 από <https://www.itrofi.gr/diatrofi/ygieini/article/2028/dikaioma-stin-ygeia>

Γνωμικολογικών. *Υγεία.* Ανακτήθηκε στις 29 Μαρτίου 2021 από <https://www.gnomikologikon.gr/catquotes.php?categ=0540>

Διεθνής Αμνηστία. *Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικής δράσης, ΤΟΜΟΣ 1ος Ανθρώπινα Δικαιώματα = Λιγότερη Φτώχεια Οδηγός για τον εκπαιδευτικό*. Ανακτήθηκε στις 29 Μαρτίου 2021 από http://contentarchive.wwf.gr/images/pdfs/pe/katoikein/Ftoxeia_DemandDignity1.pdf

Ευρωπαϊκή Επιτροπή. *Κοινωνικοί καθοριστικοί παράγοντες και ανισότητες στον τομέα της υγείας*. Ανακτήθηκε στις 26 Μαρτίου 2021 από https://ec.europa.eu/health/social_determinants/overview_el

Ιωάννου, Σ., Κασίνη, Ε., Φωκαΐδου, Μ., Χατζηγιαννακού, Α. & Χατζηθεοδούλου, Π. (2012). Κοινωνική Μάθηση. Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικού. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου. Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων. Λευκωσία. Ανακτήθηκε στις 26 Μαρτίου 2021 από http://archeia.moec.gov.cy/sd/299/koinoniki_mathisi.pdf

Λουκαΐδου, Β., Καζέλα, Α., Λοΐζου, Δ. & Λαμπή, Κ. (2017). Οικιακή Οικονομία. Τετράδιο Εργασιών Α΄ Γυμνασίου. Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων. Λευκωσία.

Καζέλα, Α., Κρητικού, Χ., Λοΐζου, Δ., Λουκαΐδου, Β. & Χριστοφόρου, Ε. (2020). Οικιακή Οικονομία Β΄ Λυκείου. Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων. Λευκωσία.

Οικιακή Οικονομία (Β΄ Γυμνασίου) - Βιβλίο Μαθητή. Ανακτήθηκε στις 16 Δεκεμβρίου 2020, από http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2338/Oikiaki-Oikonomia-B-Gymnasiou.html-apli/index_4_1.html

ΚΕ.Π.ΚΑ. Ανακτήθηκε στις 28 Δεκεμβρίου 2020 από <https://www.kepka.org/mainmenu-27/mainmenu-180/mainmenu-184/1036----sp-454272926>

Καρακικέ, Κ. (2020). «Πώς διαβάζουμε τις ετικέτες στις συσκευασίες των τροφίμων;» Ανακτήθηκε στις 04 Ιανουαρίου 2021 από <https://www.diatrofi.gr/food/pos-diavazoume-tis-etiketes-sta-trofima/>

Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών. Ανακτήθηκε στις 05 Ιανουαρίου 2021 <http://www.cyprusconsumers.org.cy/gr/legislation-lgr/legislation8-lgr/>

Οικιακή Οικονομία (Β Γυμνασίου) - Βιβλίο Μαθητή. Ανακτήθηκε στις 16 Δεκεμβρίου 2020, από http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2338/Oikiaki-Oikonomia-B-Gymnasiou.html-apli/index_4_3.html

Ατσαλάκης, Κ., Ατσαλάκης, Κ., Κληρονόμου, Ε., Λεμπιδάκης, Α. & Κουρκουνάκης Α. (2012). *Διαφήμιση και Αγωγή Καταναλωτή*. Εκπαιδευτήριο: Το Παγκρήτιον Γυμνάσιο. Ανακτήθηκε στις 21 Ιανουαρίου 2021, από http://www.pagkritio.gr/files/items/1/144/anatypo_mathimatikon.pdf

Πώς επιδρά η διαφήμιση στην ψυχολογία των καταναλωτών; Ανακτήθηκε στις 21 Ιανουαρίου 2021, από <https://psychopedia.gr/pos-epidra-diafimisi-stin-psychologia-ton-katanaloton-video/>

Υπηρεσία Προστασίας του Καταναλωτή -Συνήθεις Ερωτήσεις. Ανακτήθηκε στις 21 Ιανουαρίου 2021, από http://www.mcit.gov.cy/mcit/cyco/cyconsumer.nsf/faq_gr/faq_gr?OpenDocument

Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών. *Βασικά δικαιώματα καταναλωτών*, Ανακτήθηκε στις 17 Ιανουαρίου 2021, από <https://www.cyprusconsumers.org.cy/echis-parapono/8-vasika-dikeomata/>

Ευρωπαϊκό Κέντρο Καταναλωτή Κύπρου (ΕΚΚ Κύπρου). Ανακτήθηκε στις 17 Ιανουαρίου 2021, από <http://www.ecccyprus.org/index.php/el/>

Παγκύπρια Ένωση Καταναλωτών και Ποιότητας Ζωής. Ανακτήθηκε στις 17 Ιανουαρίου 2021, από <http://www.ecccyprus.org/index.php/el/>

Τεχνικές πειθούς διαφήμισης. Ανακτήθηκε στις 25 Ιανουαρίου 2021, από <https://eclass.aueb.gr/modules/document/file.php/ME134/%CE%A4%CE%B5%CF%87%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82%20%CE%A0%CE%B5%CE%B9%CE%B8%CE%BF%CF%8D%CF%82%20%CF%83%CF%84%CE%B7%20%CE%94%CE%B9%CE%B1%CF%86%CE%AE%CE%BC%CE%B9%CF%83%CE%B7.pdf>

Ready, Set, Go: Let's Learn About Stoplight Nutrition (Teachers/Parents). Ανακτήθηκε στις 25 Ιανουαρίου 2021, από <https://kurbo.com/wp-content/uploads/2016/01/Learning-About-Stoplight-Nutrition.pdf>

Food and Drug Administration. Ανακτήθηκε στις 27 Ιανουαρίου 2021, από <https://www.fda.gov/home>

The Curriculum Corner. *Editable Classroom Labels*. Ανακτήθηκε στις 02 Φεβρουαρίου 2021, από <https://www.thecurriculumcorner.com/thecurriculumcorner123/read-the-room-classroom-labels/>

Τι είναι η Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη (GDAs); Ανακτήθηκε στις 05 Φεβρουαρίου 2021, από <https://www.dietup.gr/2009/12/gda-2/>

Παπαβασιλείου, Κ. (2011). *Τι σημαίνει «Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη» στα τρόφιμα;* Ανακτήθηκε στις 05 Φεβρουαρίου 2021, από <https://www.iatronet.gr/diatrofi/swsti-diatrofi/article/14376/ti-simainei-8242endeiktiki-imerisia-proslipsi8242-sta-trofima.html>

Κοινωνικές διαφημίσεις. Ανακτήθηκε στις 10 Φεβρουαρίου 2021, από <https://www.pinterest.com/pin/298785756510528434/>

CONSUMER EDUCATION. Policy Recommendations of the OECD'S Committee on Consumer Policy. (2009). OECD. Ανακτήθηκε στις 15 Δεκεμβρίου 2020, από <https://www.oecd.org/sti/consumer/44110333.pdf>

TVXS. (2018). *Πώς συνδέονται οι τηλεοπτικές διαφημίσεις και το junk food στους έφηβους;* Ανακτήθηκε στις 13 Φεβρουαρίου 2021, από <https://tvxs.gr/news/ygeia/pos-syndeontai-oi-tileoptikes-diafimiseis-kai-junk-food-stoys-efiboys>

U.S. Foods & DRUGS. (2020) *How to Understand and Use the Nutrition Facts Label.* Ανακτήθηκε στις 15 Ιανουαρίου 2021, από <https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/how-understand-and-use-nutrition-facts-label>

EU FIC. *Food Labels.* Ανακτήθηκε στις 25 Φεβρουαρίου 2021, από <https://www.eufic.org/en/healthy-living/category/food-labels>