

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

Οικιακή Οικονομία

Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΩΝ



ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Οικιακή Οικονομία
Τετράδιο εργασιών, Α΄ Γυμνασίου

Συγγραφή / ηλεκτρονική σελίδωση:	Βασιλική Λουκαΐδου Αργυρώ Καζέλα Δέσπω Λοΐζου Κατερίνα Λαμπή <i>Καθηγήτριες Οικιακής Οικονομίας</i>
Εποπτεία:	Εύα Νεοφύτου <i>Επιθεωρήτρια Οικιακής Οικονομίας Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης</i>
Συνεργάστηκαν:	Γαβριηλίδου Μάρθα, Ζαρβού Νατάλια, Κλεάνθους Σωτηρία, Λαβίθη Δρόσω, Σουρμελή Παγιώτα, Φωτίου Μαρία, Λυσάνδρου Μαρίνα, Χατζηλαμπρή Ξένια, Χατζηπέτρου Νατάσα, Χριστοδουλίδου Τσιακλή Ελένη, Χριστοδούλου Δανάη, Χριστοφόρου Θέτιδα. <i>Καθηγήτριες Οικιακής Οικονομίας</i>
Γλωσσική Επιμέλεια:	Ανδρέας Κρίγκος <i>Λειτουργός Παιδαγωγικού Ινστιτούτου</i> Μαριάννα Χριστόφια - Παλάτου <i>Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων</i>
Σχεδιασμός Εξώφυλλου:	Χρύσης Σιαμμάς, Μιχάλης Θεοχαρίδης <i>Λειτουργοί Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων</i>
Επιμέλεια Έκδοσης:	Μαρίνα Άστρα Ιωάννου <i>Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων</i>
Συντονισμός Έκδοσης:	Χρίστος Παρπούνας <i>Συντονιστής Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων</i>

Α΄ Έκδοση 2011

Β΄ Έκδοση 2012 (Αναθεωρημένη)

Γ΄ Έκδοση 2013 (Αναθεωρημένη)

Ανατύπωση 2015 (Με διορθώσεις)

Ανατύπωση 2017 (Με διορθώσεις)

Εκτύπωση: Cassoulides Masterprinters

ISBN: 978-9963-0-4659-1

© ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΥΠΡΟΥ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ



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

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Με ιδιαίτερη χαρά προλογίζω την έκδοση του Τετραδίου εργασιών για την Α΄ τάξη Γυμνασίου που γίνεται για να καλύψει τις ανάγκες του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας - Αγωγής Υγείας.

Το περιεχόμενο του εγχειριδίου βασίζεται στο Πρόγραμμα Σπουδών Αγωγής Υγείας (Π.Σ.Α.Υ.) του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού (2010). Περιλαμβάνει τις θεματικές ενότητες του Π.Σ.Α.Υ., που στοχεύουν στη σωματική, ψυχική και κοινωνική υγεία των μαθητών/τριών: (1) Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού, (2) Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής, (3) Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού και (4) Δημιουργία Ενεργού Πολίτη.

Παράλληλα, στοχεύει στην ενίσχυση της δημιουργικότητας, στην ανάπτυξη κριτικής σκέψης, καθώς και στην καλλιέργεια δεξιοτήτων των μαθητών/τριών μέσα από τις σύγχρονες μεθοδολογικές προσεγγίσεις.

Ευχαριστώ θερμά τις καθηγήτριες Βασιλική Λουκαΐδου, Αργυρώ Καζέλα, Δέσπω Λοΐζου, Κατερίνα Λαμπή που ανέλαβαν τη συγγραφή, όπως και την Επιθεωρήτρια του κλάδου κυρία Εύα Νεοφύτου που είχε την εποπτεία της έκδοσης.

Τέλος, ευχαριστώ την Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων που είχε την ευθύνη της έκδοσης αυτής.

Σάββας Αντωνίου
Αν. Διευθυντής Μέσης Εκπαίδευσης

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Η Οικιακή Οικονομία είναι η επιστήμη που αξιοποιεί, αναπτύσσει και οργανώνει τις ανθρωπινές 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.

Σύμφωνα με τον ορισμό που διατυπώθηκε στο καταστατικό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (1946) η υγεία είναι «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας». Η Αγωγή Υγείας «είναι μια διαδικασία που στηρίζεται σε επιστημονικές αρχές και χρησιμοποιεί προγραμματισμένες ευκαιρίες μάθησης που δίνουν τη δυνατότητα στους ανθρώπους, όταν λειτουργούν ως άτομα ή ως σύνολο, να αποφασίζουν και να ενεργούν συνειδητά (ενημερωμένα) για θέματα που επηρεάζουν την υγεία τους» (Draijer & Williams, 1991).

Το παρόν Τετράδιο Εργασιών Οικιακής Οικονομίας της Α΄ Γυμνασίου, έχει ως στόχο την «προάσπιση και την προαγωγή της ψυχικής και σωματικής σας υγείας, καθώς και της κοινωνικής σας ευεξίας, αφενός με την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων σας και της κριτικής σας σκέψης, κι αφετέρου με την αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντός σας».

Η επιλογή των δραστηριοτήτων, καθώς και των δράσεων που θα εφαρμόσετε, θα είναι αποτέλεσμα αμοιβαίας επικοινωνίας και συνεργασίας μεταξύ εσάς και του/της καθηγητή/τριας σας.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελίδες

Βασικοί κανόνες – Συμβόλαιο συνεργασίας	7
Θεματικές Ενότητες	
1. Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού	
1.1 Ανάπτυξη και εξέλιξη του εαυτού	
1.1.1 Εφηβεία – Ατομική υγιεινή	11
1.1.2 Ανάπτυξη εαυτού	21
1.1.3 Ανθρώπινες ανάγκες	25
1.2 Συναισθηματική Εκπαίδευση και Αυτοεκτίμηση	
1.2.1 Αυτοεκτίμηση	35
1.2.2 Συναισθήματα	48
1.2.3 Διαχείριση άγχους	56
1.2.4 Διαχείριση θυμού	65
2. Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής	
2.1 Υγιείς τρόποι και συνθήκες Ζωής	
2.1.1 Υγεία	73
2.2 Φαγητό και Υγεία	
2.2.1 Εισαγωγή στη διατροφή (ο ρόλος των τροφών, θρεπτικά συστατικά, ομαδοποίηση τροφών, οδηγοί σωστής διατροφής)	81
2.2.2 Προβλήματα Δημόσιας Υγείας.....	105
2.2.3 Παράγοντες επιλογής τροφής	106
2.2.3 Το δημιούργημά μας – Πρακτική Εργασία (υγιεινά σνακ).....	113
2.3 Ασφάλεια	
2.3.1 Ασφάλεια στο άμεσο περιβάλλον	121
3. Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού	
3.1 Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και σχέσεων	
3.1.1 Φιλία	145
3.1.2 Επίλυση συγκρούσεων - Διαμεσολάβηση	153
4. Δημιουργία Ενεργού Πολίτη	
4.1.1 Αγωγή του καταναλωτή.....	169

Παράρτημα Α

Σύνδεσμοι, Οργανισμοί, Υπηρεσίες, Συμβούλια 181

Παράρτημα Β

Χρήσιμες ιστοσελίδες 187

Χρήσιμα φυλλάδια..... 190

Παγκόσμιες ημέρες 198

Γλωσσάριο 200

Βιβλιογραφία 205

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

- ✓ Αρχίζουμε και τελειώνουμε στην ώρα μας.
- ✓ Τηρούμε εχεμύθεια.
- ✓ Αναλαμβάνουμε την ευθύνη για τη δική μας μάθηση.
- ✓ Σεβόμαστε τον εαυτό μας και τους άλλους.
- ✓ Ακούμε τον/την άλλο/η όταν μιλάει (δεν μιλάμε όταν μιλά άλλος).
- ✓ Σεβόμαστε και εκτιμούμε τη διαφορετικότητα.
- ✓ Συζητάμε όλες τις ιδέες και απόψεις που εκφράζονται με ευγένεια, χωρίς να κοροϊδεύουμε ποτέ κάποιον/α για κάτι που είπε ή έκανε.
- ✓ Έχουμε το δικαίωμα να μην μιλήσουμε.
- ✓ Διατηρούμε καθαρό το εργαστήριο της Οικιακής Οικονομίας



Θεματική Ενότητα 1:

Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού

Υποενότητα 1.1. Ανάπτυξη και εξέλιξη του εαυτού

1.1.1. Εφηβεία – Ατομική υγιεινή

1.1.2. Ανάπτυξη εαυτού

1.1.3. Ανθρώπινες ανάγκες



1.1.1 Εφηβεία - Ατομική Υγιεινή

*«Τα παιδιά είναι ταξιδιώτες που φτάνουν σε μια ξένη χώρα,
για την οποία δεν γνωρίζουν τίποτα»*

John Locke



Η εφηβεία είναι μια περίοδος - σταθμός στη ζωή σας, η ηλικία της επανάστασης, όπως την αποκαλούν πολλοί! Θα προσπαθήσετε, να ανακαλύψετε τον εαυτό σας, να ανεξαρτητοποιηθείτε από τους γονείς/κηδεμόνες σας και να χαράξετε τη δική σας προσωπική πορεία ζωής.

Η εφηβεία είναι το διάστημα ανάμεσα στην παιδική ηλικία και στην ενηλικίωση. Τα πρώτα σημάδια της εφηβείας είναι οι σωματικές αλλαγές. Ο μέσος όρος για την αρχή των αλλαγών της εφηβείας είναι από 10-12 ετών για τα κορίτσια και από 12-14 ετών για τα αγόρια. Όλες οι σωματικές – βιολογικές αλλαγές, που συμβαίνουν στην περίοδο της εφηβείας, συνοδεύονται συχνά και με γνωστικές, συναισθηματικές, ψυχολογικές αλλά και κοινωνικές αλλαγές.



Αλλαγές στην εφηβεία

Βιολογικές/Σωματικές:

Το κορυφαίο και πιο χαρακτηριστικό γνώρισμα της εφηβείας αποτελεί η ήβη, οι σωματικές, δηλαδή, αλλαγές που μεταμορφώνουν το παιδί σε ώριμο σεξουαλικά, ικανό για αναπαραγωγή ενήλικα. Τόσο γενετικοί όσο και περιβαλλοντικοί παράγοντες επηρεάζουν την έναρξη της ήβης. Η ήβη ξεκινάει όταν οι πρώτες ορμόνες του φύλου αρχίζουν και παράγονται σε μικρές αρχικά, αλλά σταδιακά σε όλο και μεγαλύτερες ποσότητες. Οι ορμόνες παράγονται από την υπόφυση, ένας μικρός αδένας του εγκεφάλου. Η τεστοστερόνη στα αγόρια και η οιστραδιόλη στα κορίτσια, ξεχύνονται στα αγγεία τους και είναι υπεύθυνες για μια ορμονική έκρηξη που μετατρέπεται σε αναπτυξιακές και βιολογικές εκρήξεις. Παρατηρούνται:



- αλλαγές στο σώμα και στην εμφάνιση.
- αύξηση της σεξουαλικής επιθυμίας και της σεξουαλικής διέγερσης, αλλαγή στα αναπαραγωγικά όργανα.

Συναισθηματικές/Ψυχολογικές αλλαγές:

Μέσα στον κυκεώνα των αλλαγών, οι έφηβοι παρουσιάζουν ποικίλες ψυχολογικές αντιδράσεις και ανησυχίες ως αποτέλεσμα τόσο των βιολογικών αλλαγών της ήβης όσο και των μεταβολών του ορμονικού τους συστήματος. Χαρακτηριστικές είναι οι εξής αλλαγές:

- μεγάλη εσωτερική ένταση και αστάθεια της ψυχικής διάθεσης (χαρά – στενοχώρια, πάθος – αδιαφορία, φιλία – εχθρότητα, ευφορία – μελαγχολία),
- νευρικότητα, ανησυχία και αυξημένη ευαισθησία.

Πρέπει να τονιστεί, όμως, ότι υπάρχουν πολλές ατομικές διαφορές μεταξύ των εφήβων στο πόσες και ποιες συναισθηματικές αντιδράσεις θα εμφανίσουν. Η ένταση και η διάρκεια των ψυχικών αντιδράσεων ποικίλλει ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία του εφήβου και με το κοινωνικό περιβάλλον, στο οποίο ζει.

Η εφηβεία αρχίζει με έντονο ενδιαφέρον του εφήβου να ανακαλύψει τη φύση του εαυτού του και τελειώνει όταν πλέον οι έφηβοι διαμορφώνουν την προσωπική τους ταυτότητα (χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους).

Γνωστικές/Διανοητικές αλλαγές:

Στην παιδική ηλικία η σκέψη βασίζεται κυρίως στην εμπειρία και με πραγματικά αντικειμενικά δεδομένα. Μετά την ηλικία των 12 μια πραγματική έκρηξη συμβαίνει σε νοητικό επίπεδο.

Συγκεκριμένα οι έφηβοι:

- αναπτύσσουν την ικανότητα της αφηρημένης σκέψης: μπορούν δηλαδή να κατανοήσουν και να επεξεργαστούν αφηρημένες έννοιες, θεωρίες και ιδέες·
- μπορούν να κάνουν λογικές υποθέσεις και να τις ελέγξουν για το κατά πόσο ισχύουν·

- μπορούν να κάνουν συσχετίσεις και να σκέφτονται επαγωγικά, δηλαδή να βγάζουν συμπεράσματα για μια κατάσταση, βάσει των όσων γνωρίζουν από άλλες καταστάσεις που έχουν βιώσει
- καλλιεργούν την ικανότητα να σκέφτονται κριτικά και δημιουργικά.

Κοινωνικές αλλαγές:

Αφορούν στη διαδικασία της κοινωνικοποίησης, η οποία συνδέεται με την ένταξη του εφήβου στο κοινωνικό σύνολο. Στην πραγματικότητα, η διαδικασία της διαμόρφωσης της προσωπικής ταυτότητας και η διαδικασία της κοινωνικοποίησης είναι άμεσα συνδεδεμένες και αλληλοεξαρτώμενες.

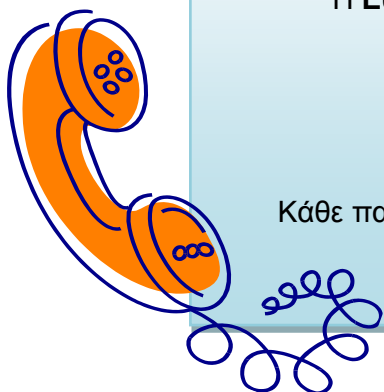
- Οι έφηβοι περνούν περισσότερο χρόνο με τους συνομήλικούς τους.
- Η καθοδήγηση των ενηλίκων μειώνεται και γίνεται πιο έμμεση.
- Οι επαφές μεταξύ των δύο φύλων αυξάνονται αισθητά.
- Η συμμετοχή σε μεγάλες κοινωνικές ομάδες αποκτά σπουδαιότητα.

Στα Παραρτήματα του τετραδίου εργασιών σου, μπορείς να βρεις ενδιαφέρουσες ιστοσελίδες, καθώς και φιλμάκια που σχετίζονται με θέματα που σε αφορούν.

Τώρα υπάρχει ο δικός σου διαδικτυακός τόπος!
Μπες στο www.tilefonikigrammi.gr και ενημερώσου για την **Ευρωπαϊκή Γραμμή Στήριξης Παιδιών και Εφήβων - 116111**

Η Ευρωπαϊκή Γραμμή Στήριξης Παιδιών και Εφήβων 116111 είναι μια συμβουλευτική τηλεφωνική γραμμή από την Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του παιδιού και του εφήβου.

Κάθε παιδί μπορεί να τηλεφωνήσει από τη χώρα που ζει στον ίδιο αριθμό.





Ατομική Υγιεινή

Η **ατομική υγιεινή** είναι η πρωτογενής φροντίδα του σώματος, την οποία πρέπει να εφαρμόζει συστηματικά κάθε άτομο. Έχει ως στόχο την πρόληψη της ασθένειας, τη διατήρηση της υγείας και την καλλιέργεια της αισθητικής. Η ατομική υγιεινή είναι ιδιαίτερα σημαντική στην εφηβεία λόγω των ορμονικών αλλαγών που συμβαίνουν και περιλαμβάνει την καθαριότητα του σώματος, τον υγιεινό ύπνο, τη στοματική υγιεινή, αλλά και άλλους παράγοντες, όπως την ενδυμασία, τη σωστή και ισορροπημένη διατροφή και άσκηση, το νερό, ανάπαυση και ψυχαγωγία.

Βασικοί κανόνες ατομικής υγιεινής:

- Καθημερινό πλύσιμο του σώματος και σχολαστικό σκούπισμά του
- Τακτικό πλύσιμο χεριών και περιποίηση νυχιών
- Τακτικό βούρτσισμα δοντιών
- Τακτικό πλύσιμο προσώπου
- Καθαρές κάλτσες, άνετα και καλής ποιότητας παπούτσια
- Χρήση ατομικής πετσέτας, χτένας, οδοντόβουρτσας, ξυραφάκι κ.λπ.
- Χρήση κατάλληλου σαμπουάν για κάθε τύπο μαλλιών
- Αποφυγή βαφής μαλλιών και συχνού τεχνητού στεγνώματος
- Απολύμανση χτενών και άλλων προσωπικών αντικειμένων
- Σωστή στάση σώματος.



Σέρφαρε στο διαδίκτυο για να ενημερωθείς για θέματα που αφορούν στην ατομική σου υγιεινή...

- Ψηφιακό Σχολείο: Ηλεκτρονικό Βιβλίο Οικιακή Οικονομία (Α΄ Γυμνασίου) – Αγωγή Υγείας – Πρόληψη Ατυχημάτων
<http://digitalschool.minedu.gov.gr/modules/ebook/show.php/DSGL103/57/440,1670/>
- Νέα Υγεία: Η καλή υγιεινή προλαμβάνει τις μολύνσεις
<http://www.neaygeia.gr/page.asp?p=529>
- Ιατρονέτ: Λοιμώδεις νόσοι
http://www.iatronet.gr/category.asp?cat_id=45
- Πηγή Σωστής Διατροφής και Υγείας
http://www.swsti-diatrofi.com/2007/09/blog-post_28.html



Να θυμάσαι πως ένας/μία ειδικός/ή γιατρός μπορεί να σε βοηθήσει στα διάφορα προβλήματα που αντιμετωπίζεις, γι' αυτό μην διστάσεις να ζητήσεις τη βοήθεια και τις συμβουλές του/της.



Φύλλο εργασίας 1



Τι γνωρίζω για την εφηβεία;

Σημειώστε ✓ όπου συμφωνείτε:	Συμφωνώ	Διαφωνώ
Ο έφηβος δεν είναι ούτε παιδί, αλλά ούτε ενήλικας.		
Η εφηβεία αποτελεί μία μεταβατική περίοδο στη ζωή του ανθρώπου.		
Οι έφηβοι βιώνουν έντονες σωματικές αλλαγές, που τους προκαλούν έκπληξη ή ακόμη και δυσaréσκεια.		
Η εφηβεία ξεκινά από τη στιγμή που γεννιέται ένα άτομο.		
Η εφηβεία αρχίζει και τελειώνει σε διαφορετική ηλικία σε κάθε άτομο και με διαφορετικό ρυθμό.		
Κατά την περίοδο της εφηβείας πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ατομική υγιεινή.		
Η έμμηνος ρύση είναι μια φυσιολογική λειτουργία που συμβαίνει στα κορίτσια και σηματοδοτεί την ικανότητα αναπαραγωγής		
Κατά την εφηβεία τα κορίτσια αρχίζουν να παράγουν ωάρια και τα αγόρια να εκσπερματώνουν.		
Ο αυνανισμός είναι φυσιολογικός κατά τη διάρκεια της εφηβείας.		
Η εφηβεία επιφέρει ορμονικές αλλαγές.		
Η ονειρώξη συμβαίνει και στα δύο φύλα.		
Η σωστή διατροφή και η γυμναστική βοηθούν στην ανάπτυξη των εφήβων.		
Οι έφηβοι συχνά ντρέπονται για την ακμή τους.		
Οι έφηβοι είναι έτοιμοι να πάρουν σοβαρές αποφάσεις από μόνοι τους.		
Οι σχέσεις των εφήβων με τους γονείς τους είναι σχεδόν πάντα αρμονικές.		
Οι έφηβοι επηρεάζονται πολύ από τις τάσεις της μόδας και συχνά επιθυμούν να τις υιοθετήσουν.		
Οι έφηβοι γνωρίζουν το επάγγελμα που θα ακολουθήσουν.		

Οι έφηβοι μπορούν να διαχειριστούν σωστά τα οικονομικά τους.		
Οι έφηβοι θέλουν να μοιάσουν με τους μεγαλύτερούς τους.		
Οι έφηβοι προτιμούν να πηγαίνουν συχνότερα σε οικογενειακές εξόδους αντί σε εξόδους με φίλους.		
Τα αγόρια θέλουν να ξέρουν για τις αλλαγές που συμβαίνουν στα κορίτσια, το ίδιο και αντίθετα.		
Τα αισθήματα του έρωτα και της αγάπης είναι ασήμαντα για τους έφηβους.		
Οι έφηβοι έχουν πολλούς προβληματισμούς, που επιθυμούν να τους μοιράζονται μόνο με τους φίλους τους.		
Οι έφηβοι, επειδή έχουν διάφορες ψυχοσωματικές αλλαγές, δεν πρέπει να κουράζονται στις δουλειές του σπιτιού.		
Ο διάλογος με έναν ενήλικα βοηθά στη σωστή ενημέρωση σε θέματα που απασχολούν τους εφήβους.		
Η ψηλή αυτοεκτίμηση είναι σημαντική, ιδιαίτερα για τους εφήβους.		
Οι έφηβοι ανησυχούν αν θα ψηλώσουν.		
Οι έφηβοι νιώθουν έντονη την ανάγκη να προσεγγίσουν τους συνομήλικούς τους.		
Το Διαδίκτυο είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για τους έφηβους, αλλά κάποιες φορές εμπεριέχει κινδύνους που απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή και αντιμετώπιση.		



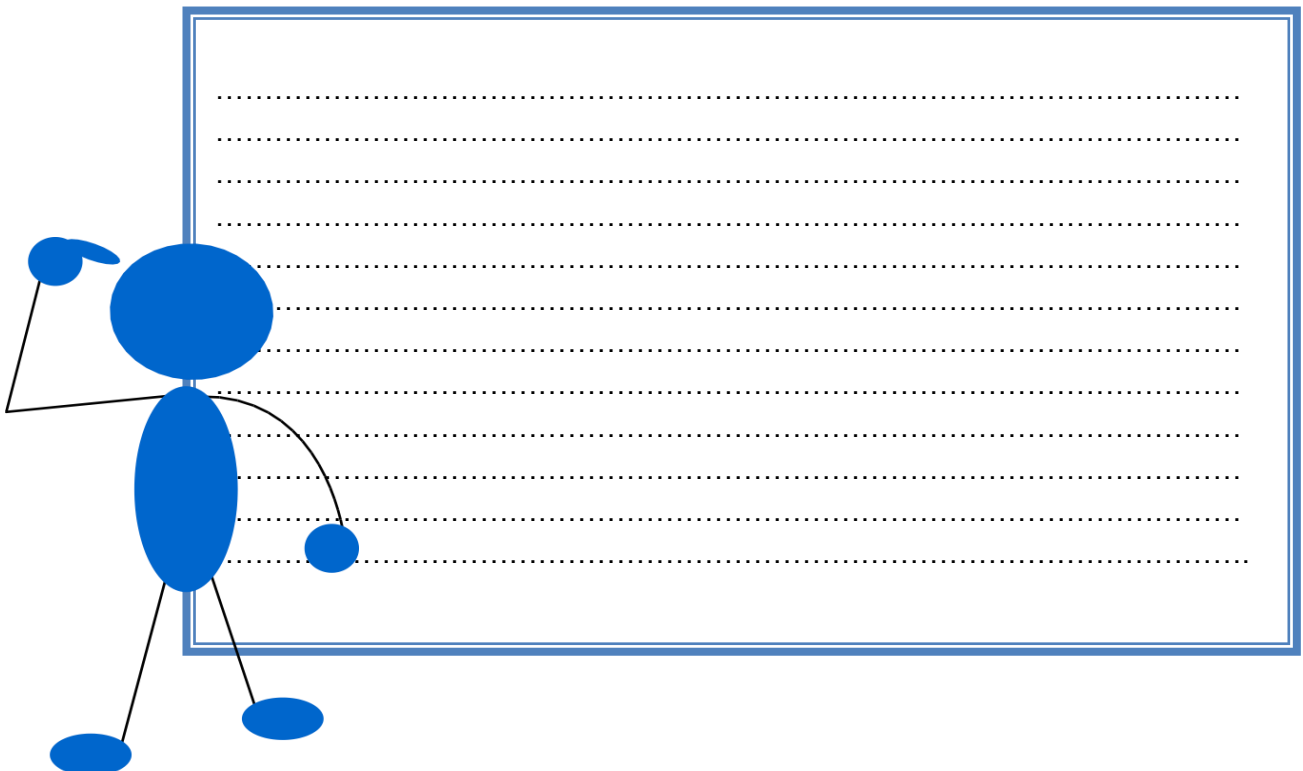


Φύλλο εργασίας 2: «Μου λένε ότι περνώ την εφηβεία»

«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 αντιδρωτικό. 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 αισθήματα για το αντίθετο φύλο. 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 θα επιβιώσω!»

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





Φύλλο Εργασίας 3: Ρώτησε ένα ενήλικα

Ρώτησε ένα ενήλικα

Η εφηβεία μπορεί να είναι μια πρόκληση. Είναι πολύ βοηθητικό να έχεις κάποιον ενήλικα που να μπορείς να εμπιστευτείς, έτσι ώστε να μιλάς για αυτά που σε φοβίζουν ή σε ανησυχούν. Όλοι οι ενήλικες άλλωστε έχουν περάσει τις αλλαγές της εφηβείας.

Βήμα 1^ο

Προγραμμάτισε ένα ραντεβού με κάποιον/α ενήλικα για συνέντευξη. Ετοίμασε τις ερωτήσεις που επιθυμείς να κάνεις. Πιο κάτω, αναγράφονται πιθανές ερωτήσεις που μπορεί να σε βοηθήσουν για τη συνέντευξη.

Βήμα 2^ο

Δώσε μερικές μέρες προηγουμένως το φύλλο εργασίας με τις ερωτήσεις που θα ετοιμάσεις στον ενήλικα για να σκεφτεί και να προετοιμάσει τις απαντήσεις του πριν από τη συνέντευξη. Μπορεί να απαντήσει σε όποιες ερωτήσεις επιθυμεί. Είναι προτιμότερο να πάρεις συνέντευξη από κάποιο άτομο του ίδιου φύλου με σένα.

Βήμα 3^ο

Μετά την ολοκλήρωση της συνέντευξης, υπογράψτε και οι δυο στο απόκομμα που βρίσκεται στο κάτω μέρος της σελίδας. Αυτό μπορείτε να το δείξετε στον/την καθηγητή/τρια σας για να επιβεβαιώσετε ότι η συνέντευξη πραγματοποιήθηκε.

Πιθανές ερωτήσεις που μπορείς να χρησιμοποιήσεις στη συνέντευξή σου:

1. Ποιο ήταν το πρώτο σημάδι που παρατηρήσατε όταν μπήκατε στην εφηβεία; Πόσων χρονών ήσασταν;
.....
.....
2. Ποια θεωρείτε ότι ήταν η μεγαλύτερη δυσκολία ή το μεγαλύτερο πρόβλημα που συναντήσατε κατά την εφηβεία;
.....
.....
3. Πώς διαχειριστήκατε το άγχος ή την περιστασιακή ντροπή που είχατε κατά τη διάρκεια της εφηβείας;
.....
.....

4. Πώς νιώθατε για τα αγόρια/κορίτσια όταν ήσασταν στην ηλικία μου;
.....
.....
5. Τι σας άρεσε περισσότερο στην εξωτερική σας εμφάνιση, όταν ήσασταν στην ηλικία μου;
.....
.....
6. Πότε αισθανθήκατε πως ήσασταν ώριμος/η και ανεξάρτητος/η;
.....
.....
7. Πότε δώσατε το πρώτο σας φιλή;
.....
.....
8. Όταν σας προβλημάτιζε ένα γεγονός, με ποιο άτομο προτιμούσατε να το κουβεντιάσετε;
.....
.....
9. Πιστεύατε πως οι γονείς σας, σας έδειχναν κατανόηση;
.....
.....

➤ Τι άλλο επιθυμείς να ρωτήσεις:

.....



Ολοκληρώσαμε τη συνέντευξη «Ρώτησε ένα ενήλικα»

Μαθητής/τρια

Ενήλικας



Φύλλο Εργασίας 4: Συμβουλευτική γωνιά - Ατομική υγιεινή



Έχετε κι εσείς απορίες για την ατομική σας υγιεινή;

Οδηγίες:

α) Συζητήστε και προσπαθήστε να δώσετε λύσεις με την ομάδα σας, στις πιο κάτω - αλλά και σε άλλες - απορίες που αφορούν στην ατομική σας υγιεινή. Σερφάρετε στο διαδίκτυο, εντοπίστε και μελετήστε το περιεχόμενο των ιστοσελίδων που αναγράφονται στην **σελίδα 18**, για να λύσετε τις απορίες σας.

Εφηβικές ανησυχίες...

- Δεν μου αρέσουν τα μαλλιά μου, γιατί είναι πολύ λιπαρά. Τι μου προτείνεις να κάνω;
- Δεν θέλω να ξυριστώ ακόμη, αλλά οι άλλοι μου λένε να το κάνω. Τι με συμβουλεύεις;
- Νιώθω τόσο άσχημα... οι φίλοι μου, μού λένε ότι μυρίζω μετά το μάθημα της γυμναστικής. Τι μπορώ να κάνω;
- Το δέρμα μου έχει πολλά σπυράκια. Αγόρασα κάποιες κρέμες αλλά δεν με βοήθησαν να αντιμετωπίσω το πρόβλημα. Μπορεί ο γιατρός να μου δώσει κάποια φαρμακευτική αγωγή;
- Έχω πολύ άσχημες κράμπες – πόνους περιόδου. Έχεις κάποιες εισηγήσεις για μένα;
- Κάποιοι από τις φίλες μου χρησιμοποιούν ταμπόν αντί σερβιέτες όταν έχουν περίοδο. Πώς μπορώ να αποφασίσω ποιο είναι το καλύτερο για μένα;
- Υπάρχει ένα παιδί στην ομάδα ποδοσφαίρου, του οποίου μυρίζουν τα πόδια του μετά από κάθε προπόνηση. Πώς μπορώ να τον βοηθήσω;

β) Εναλλακτικά, ετοιμάστε ένα ερωτηματολόγιο με τις απορίες σας και αφιερώστε λίγο χρόνο για να τις συζητήσετε με κάποιον/α ενήλικα που εμπιστεύεστε. Ακολούθως, μοιραστείτε στην ολομέλεια της τάξης τις πληροφορίες που συλλέξατε.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



1.1.2 Ανάπτυξη εαυτού

«Όποιος ξέρει τους άλλους έχει γνώση. Όποιος ξέρει τον εαυτό του έχει σοφία».

Λάο Τσε

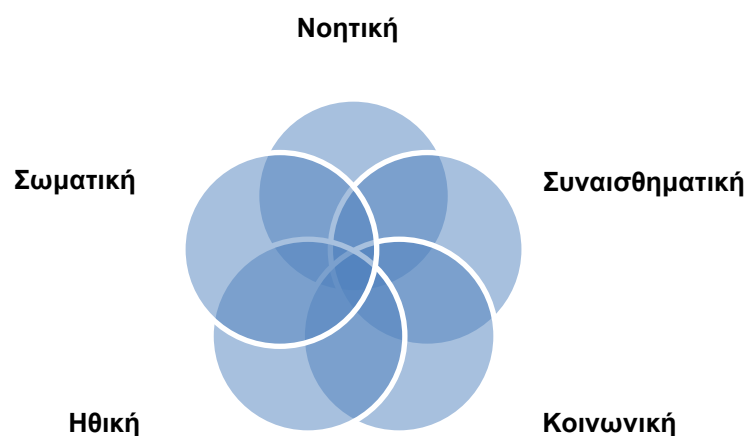


Το μοντέλο της ανάπτυξης του εαυτού έχει πέντε διαστάσεις: τη σωματική, νοητική, συναισθηματική, κοινωνική και ηθική.

- Ο **σωματικός εαυτός** έχει τις δικές του ανάγκες, όπως είναι η διατροφή, ο ύπνος, η φυσική δραστηριότητα, η καθαριότητα.
- Ο **νοητικός/πνευματικός εαυτός** σχετίζεται με τον τύπο της νοημοσύνης, τη σκέψη, τις γνώσεις και τις καταγραμμένες εμπειρίες.
- Ο **συναισθηματικός εαυτός** αφορά στο σύνολο των συναισθημάτων και τη συναισθηματική νοημοσύνη.
- Ο **κοινωνικός εαυτός** αναφέρεται στο πλέγμα των σχέσεων του ατόμου.
- Ο **ηθικός εαυτός** αφορά στο σύστημα αξιών που κατευθύνει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές του κάθε ανθρώπου.

Οι πέντε διαστάσεις του εαυτού βρίσκονται σε σχέση αλληλεπίδρασης και αλληλεξάρτησης. Η σχέση αυτή απεικονίζεται στο πιο κάτω σχήμα.

Οι πέντε διαστάσεις της ανάπτυξης του εαυτού



Πηγή σχήματος: Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών Αγωγής Υγείας,
Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού

Αυτοαντίληψη/Αυτογνωσία: Είναι η ικανότητα του ατόμου να γνωρίζει καλά όλες τις πτυχές/διαστάσεις του εαυτού του.

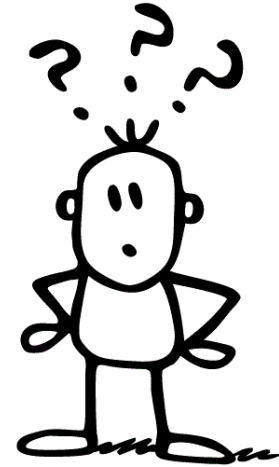
Οι διαστάσεις της αυτοαντίληψης

Η αυτοαντίληψη έχει τρεις όψεις:

(α) Η **προσωπική αυτοαντίληψη**, η οποία σχετίζεται με τη γνώμη που έχει το κάθε άτομο για τον εαυτό του (π.χ. έχω καστανά μάτια, είμαι έξυπνος).

(β) Η **κοινωνική αυτοαντίληψη**, η οποία διαμορφώνεται από την εντύπωση που έχει το άτομο για το πώς το βλέπουν οι άλλοι (π.χ. οι άλλοι πιστεύουν ότι έχω πολύ χιούμορ).

(γ) Η **ιδανική αυτοαντίληψη**, η οποία περιλαμβάνει τα χαρακτηριστικά που το άτομο θα ήθελε να έχει ο εαυτός του (π.χ. θα ήθελα να ήμουν άριστος μαθητής).



Η σημασία της αυτοαντίληψης

Η εικόνα που διαμορφώνει ένας άνθρωπος για τον εαυτό του, καθορίζει τον βαθμό στον οποίο θα αποδεχθεί τις δυνατότητες, τις αδυναμίες του και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του, ώστε να έχει μια επιτυχημένη και δημιουργική πορεία τόσο στον προσωπικό όσο και στον επαγγελματικό τομέα.

Η εικόνα αυτή διαμορφώνεται σταδιακά και επηρεάζεται από πολλούς και διαφορετικούς παράγοντες. Οι πρώιμες εμπειρίες καθορίζουν αποφασιστικά τον τρόπο που αξιολογεί το άτομο τον εαυτό του στο παρόν και το μέλλον.

Παράγοντες που διαμορφώνουν την αυτοαντίληψη

- i. Η οικογένεια
- ii. Το σχολείο
- iii. Το πολιτισμικό πλαίσιο του ατόμου
- iv. Η προσωπική ιστορία του ατόμου
- v. Η φυσική εμφάνιση του ατόμου
- vi. Η επίδραση του φύλου

Πηγή: Αυτοεκτίμηση, Αυτοαντίληψη. Ανάκτηση από www.dim-aradippou2-lar.schools.ac.cy/Proagogi/autoektimisi.doc



Χαρακτηριστικά εαυτού

Χαρακτηριστικά προσωπικότητας σχετιζόμενα με τον εαυτό

Συναισθηματικά σταθερός/ή

Υπεύθυνος/η

Αυθεντικός/ή

Εφευρετικός/ή

Ήρεμος/η

Ανεκτικός/ή

Αισθάνεται εύκολα ότι έχει πάρει την ανταμοιβή που χρειάζεται από τους άλλους

Αισθάνεται εύκολα ότι έχει πάρει την ικανοποίηση που χρειάζεται

Ενεργητικός/ή

Ικανός/ή να θέτει όρια

Ικανός/ή να ισορροπεί τις ανάγκες του

Ικανός/ή να ιεραρχεί τις αξίες του

Ευπροσάρμοστος/η

Ευέλικτος/η

Ικανός/ή να αντιλαμβάνεται,

Ευαίσθητος/η

Χαρακτηριστικά προσωπικότητας σχετιζόμενα με τους άλλους

Πειστικός/ή

Ειλικρινής

Αγαπά να ηγείται

Ανεξάρτητος/η

Τρυφερός/ή

Φιλικός/ή

Έχει ενσυναίσθηση

Προστατευτικός/ή

Καλός/ή ακροατής/τρια

Επικοινωνιακός/ή

Συνεργάσιμος/η

Μπορεί να συγχωρεί εύκολα

Ευγνώμων

Δεν εκμεταλλεύεται τους άλλους

Ικανός/ή να αντιλαμβάνεται τα θετικά στοιχεία

Χαρακτηριστικά προσωπικότητας σχετιζόμενα με το μέλλον

Αποφασιστικός/ή

Ικανός/ή να παίρνει λογικά ρίσκα

Ανοικτός/ή σε ερεθίσματα

Ανοικτός/ή σε νέες εμπειρίες

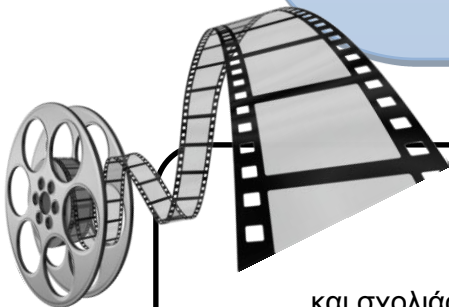
Σταθερός/ή

Ακούραστος/η

Οργανωτικός/ή
Διαθέτει φαντασία
Ικανός/ή να προγραμματίζει με πρακτικό τρόπο
Ανθεκτικός/ή
Δημιουργικός/ή
Έχει σθένος
Υπομονετικός/ή
Αισιόδοξος/η

Το παρακάτω ποίημα, αγνώστου ποιητή που συναντάται στο βιβλίο του Burns (1986) περιγράφει πολύ εύστοχα τις βασικές αρχές που προσδιορίζουν τον τρόπο, με τον οποίο ο καθένας από εμάς καταλήγει να αντιμετωπίζει τον εαυτό του.

«Αν ένα παιδί αντιμετωπίζεται με επικρίσεις,
μαθαίνει να καταδικάζει.
Αν ένα παιδί αντιμετωπίζεται με εχθρότητα,
μαθαίνει να επιτίθεται.
Αν ένα παιδί μαθαίνει να γελοιοποιείται,
μαθαίνει να είναι ντροπαλό.
Αν ένα παιδί ζει με τη 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»



Παρακολουθήστε στην τάξη το βίντεο με τίτλο
«**Children see. Children Do**»,
και σχολιάστε το περιεχόμενό του, σε σχέση με το πιο πάνω ποίημα
Μπορείτε να το βρείτε στο link: <https://www.youtube.com/watch?v=KHl2dxSf9hw>



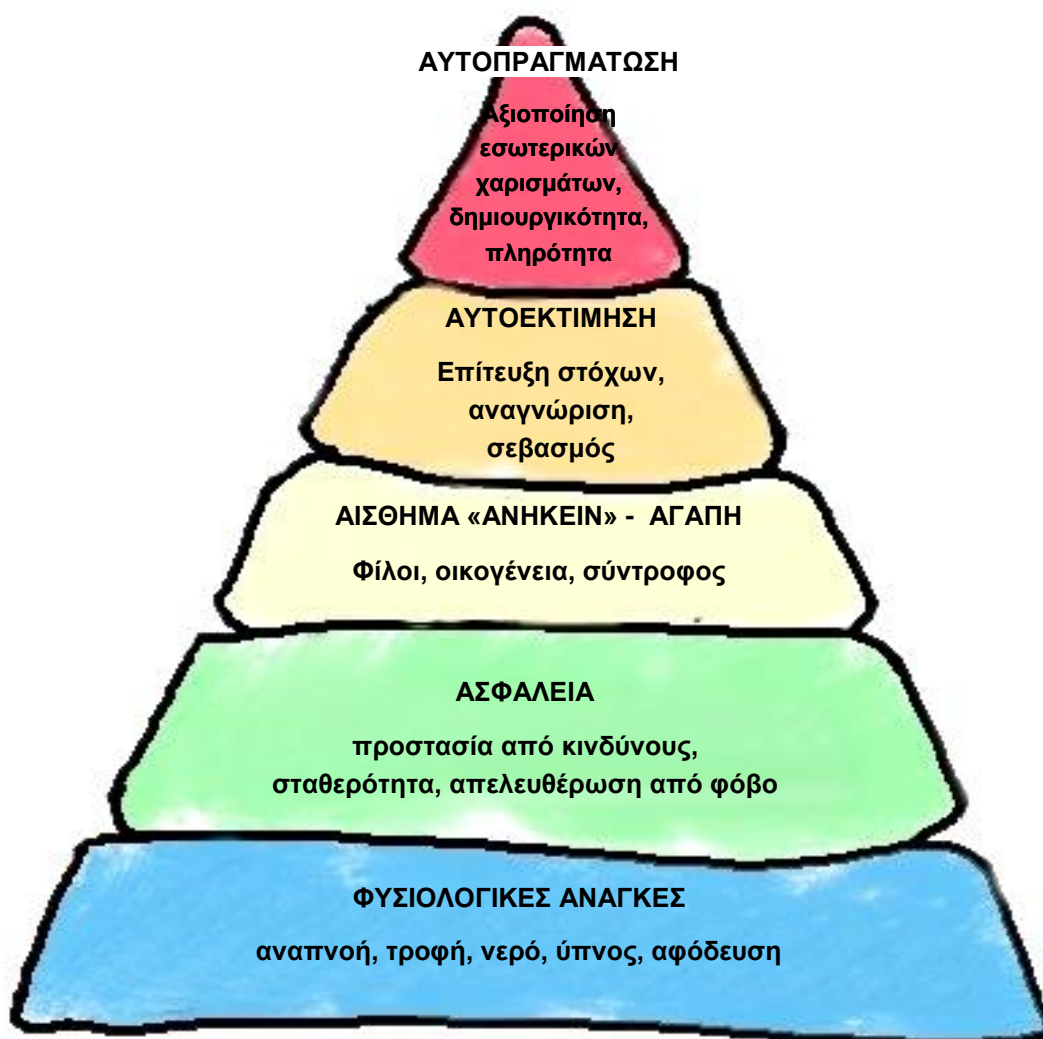
1.1.3 Ανθρώπινες Ανάγκες

«Ο άνθρωπος πρέπει να έχει έναν κυρίαρχο σκοπό και κίνητρο: την ΑΥΤΟΠΡΑΓΜΑΤΩΣΗ. Δυο δρόμοι υπάρχουν για την αυτοπραγμάτωση: Η διερεύνηση του εαυτού και η δράση», Abraham Maslow

«Επιθυμώ να πετύχω κάποιους σπουδαίους και ευγενείς στόχους, αλλά το κύριό μου καθήκον είναι να πετυχαίνω μικρούς στόχους ως να ήσαν μεγάλοι και ευγενείς», Helen Keller

Ο όρος **ανάγκη** είναι για τον άνθρωπο το δυσάρεστο **συναίσθημα της έλλειψης**, το οποίο και συνοδεύεται από την επιθυμία της εξάλειψής του, ικανοποιείται με την παραγωγή υλικών αντικειμένων και υπηρεσιών που ονομάζονται αγαθά. Ωστόσο, υπάρχουν ανθρώπινες ανάγκες που η ικανοποίησή τους δεν απαιτεί τη χρησιμοποίηση αγαθών, όπως οι συναισθηματικές ανάγκες, η ανάγκη για κοινωνική αποδοχή, καταξίωση, κ.λπ.

Ο Αμερικανός ψυχολόγος Abraham Maslow κατέληξε σε έναν χάρτη αναγκών, τον οποίο αναπαριστά σε μια πυραμίδα. Υποστήριξε ότι οι άνθρωποι θα πρέπει να καλύψουν τις κατώτερες ανάγκες τους, προτού φροντίσουν για τις ανώτερες.



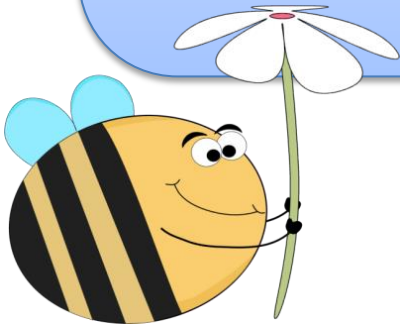
Κοινωνικές ανισότητες γύρω μας

Αν κοιτάξουμε, γύρω μας θα διαπιστώσουμε ότι δεν απολαμβάνουν όλοι οι άνθρωποι τα ίδια αγαθά και υπηρεσίες, με αποτέλεσμα να μην ικανοποιούνται οι ανθρώπινες τους ανάγκες. Πολλά παιδιά και ενήλικες στερούνται τα πιο βασικά αγαθά, όπως η τροφή, η στέγη, τα φάρμακα, η εργασία και η προσωπική ασφάλεια.

Ερεύνησε τις διάφορες περιβαλλοντικές και ανθρωπιστικές οργανώσεις που δραστηριοποιούνται για τα κοινωνικά προβλήματα, όπως είναι η **Unicef** (www.unicef.gr) για την πείνα, η **Διεθνής Αμνηστία** (www.amnesty.gr) για τον πόλεμο και τις διακρίσεις, η **WWF** (www.wwf.gr) και η **Greenpeace** (www.greenpeace.gr) για το περιβάλλον.

Γίνε και εσύ εθελοντής/τρια σε οργανισμούς που έχουν ως στόχο να εξαλείψουν τις κοινωνικές ανισότητες. Τα Παραρτήματα του τετραδίου εργασιών σου θα σε βοηθήσουν να εντοπίσεις αυτούς τους οργανισμούς.

Να θυμάσαι: **«Κανένας δεν έγινε ποτέ φτωχός δίνοντας»**, Άννα Φρανκ



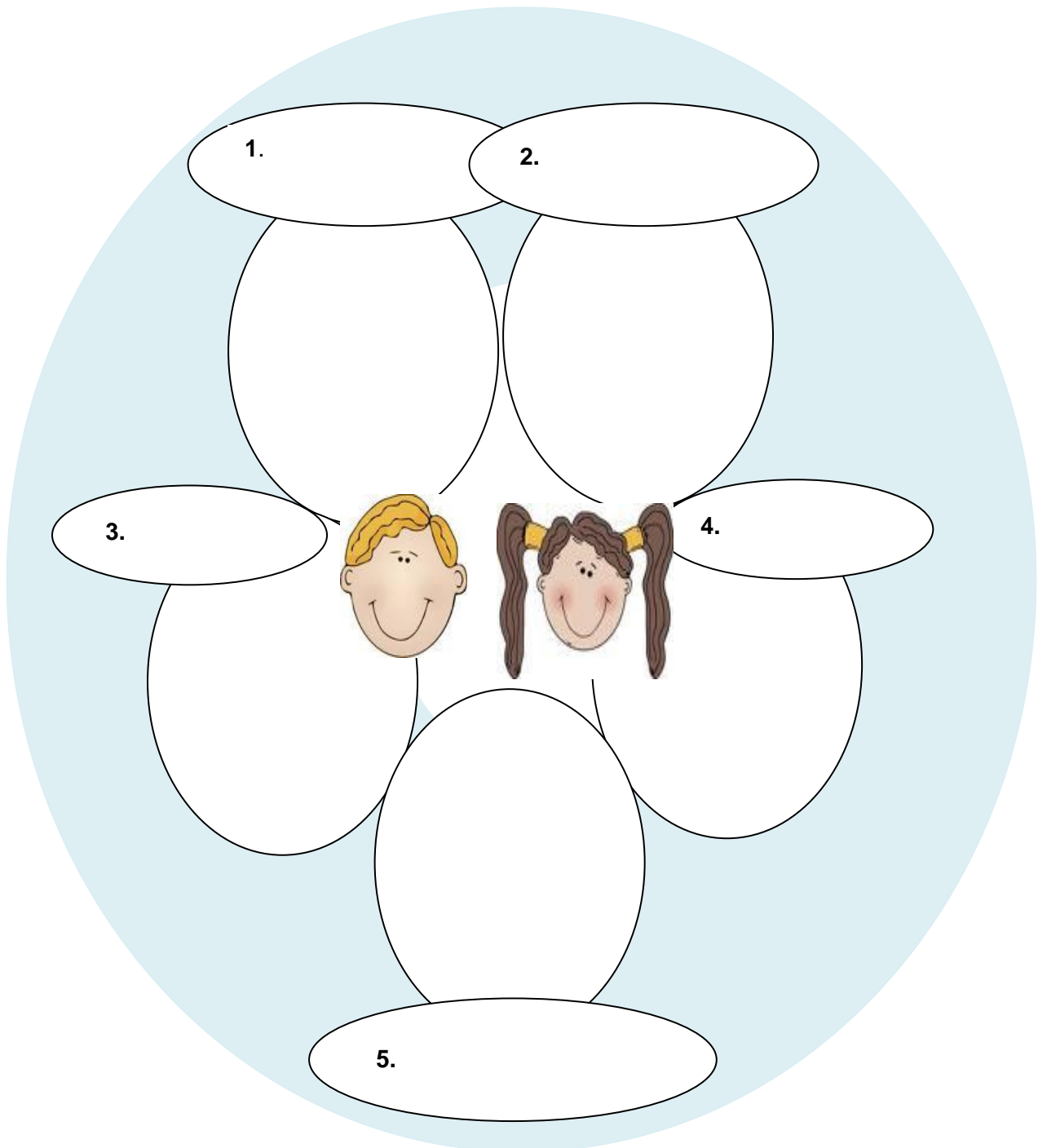
- Περιηγηθείτε στην Ευρωπαϊκή πύλη και εντοπίστε θέματα που αφορούν τις ανισότητες στην υγεία και τους καθοριστικούς παράγοντες που την επηρεάζουν: <http://www.health-inequalities.eu>. Θα βρείτε όλα τα προγράμματα προαγωγής υγείας και πολιτικές της Ευρωπαϊκής Ένωσης που στοχεύουν στην μείωση των ανισοτήτων στην υγεία.
- Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας δημιούργησε ένα διεθνή on-line εκπαιδευτικό πρόγραμμα που στοχεύει στην ευαισθητοποίηση των παιδιών και των ενηλίκων στο ζήτημα των κοινωνικών ανισοτήτων που επικρατεί στη σύγχρονη κοινωνία. Αξίζει να περιηγηθείτε και να προβληματιστείτε : <http://dds-dispositivoglobal.ops.org.ar/cursocursoeng/contexto.html>





Φύλλο Εργασίας 1: Ο εαυτός μου

1. Εντόπισε τις 5 πλευρές του εαυτού σου.
2. Κατάγραψε καθημερινά παραδείγματα που υποδεικνύουν τις 5 πλευρές του εαυτού σου. Π.χ. έχω πολλούς φίλους (κοινωνικός εαυτός).





Φύλλο Εργασίας 2: Θετικά και αρνητικά στοιχεία της προσωπικότητάς μου

Σημείωση: Στις σελίδες 23 και 24 αναγράφονται κάποια χαρακτηριστικά που μπορεί να αντιπροσωπεύουν την δική σου προσωπικότητα.



α) Γράψε τρία θετικά και τρία αρνητικά στοιχεία της προσωπικότητάς σου.

	<u>Ο εαυτός μου!</u>	
<u>Τρία θετικά</u>		<u>Τρία αρνητικά</u>
.....	
.....	
.....	

β) Γράψε ένα θετικό χαρακτηριστικό για την κάθε διάσταση του εαυτού σου (σωματική, συναισθηματική, κοινωνική, νοητική, ηθική).

.....

.....

.....

.....

γ) Γράψε ένα αρνητικό χαρακτηριστικό για την κάθε διάσταση του εαυτού σου, που θα ήθελες να βελτιώσεις.

.....

.....

.....

.....

.....

δ) Ανάφερε τρόπους με τους οποίους μπορείς να βελτιώσεις τα αρνητικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σου.

.....

.....

.....

.....

ε) Διάλεξε και κατέγραψε τους τρόπους που είναι πιο εφικτοί για σένα.

Προσπάθησε να τους εφαρμόσεις και αφού περάσουν λίγες μέρες κάνε την προσωπική σου αξιολόγηση.

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

στ) Αξιολόγηση:

Πέτυχα τον σκοπό μου; Αν ναι, σε ποιον βαθμό τον πέτυχα; Αν όχι, τι εμπόδια συνάντησα;

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

ζ) Πώς νιώθεις για αυτές σου τις προσπάθειες;

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



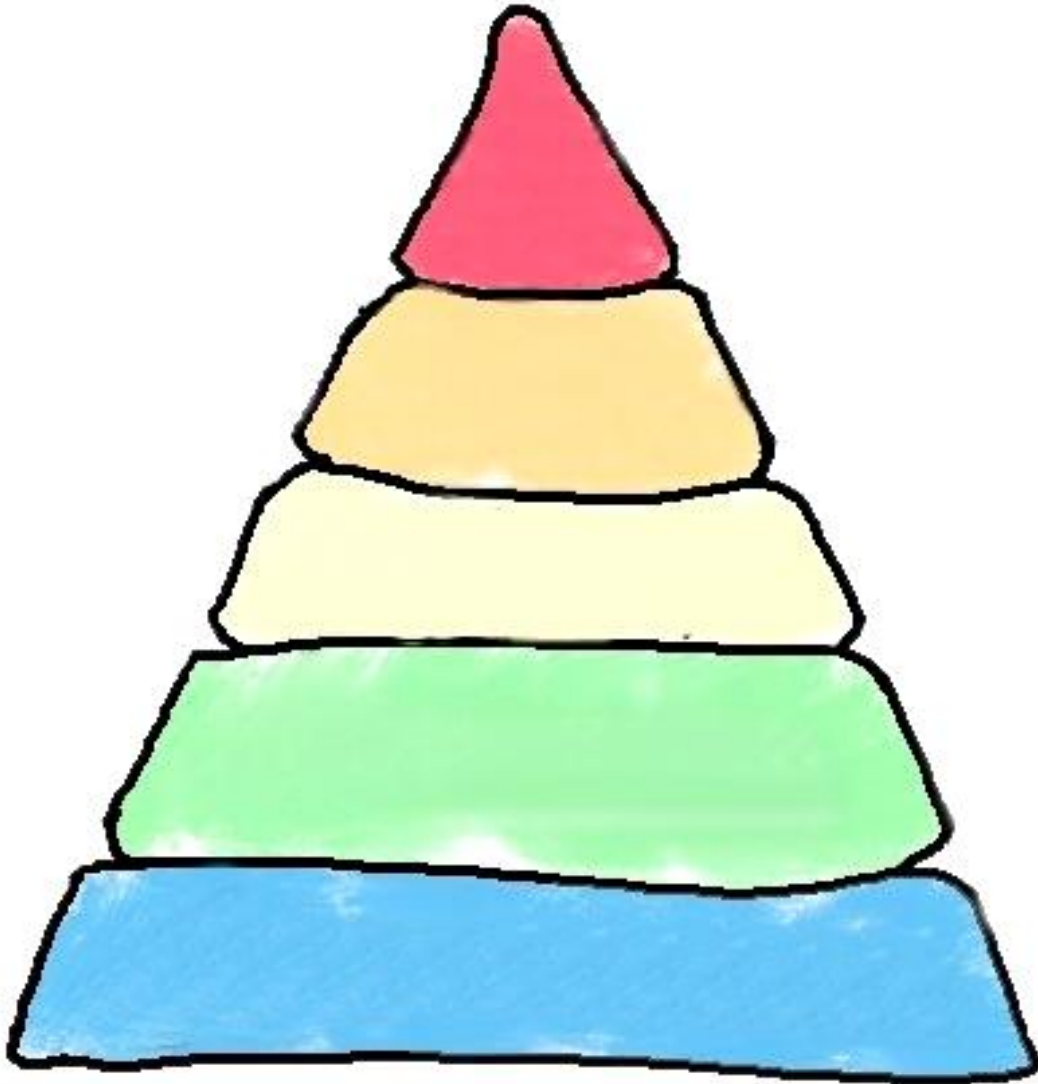
**Η δημιουργική αυτοκριτική σε βοηθάει να πετύχεις τους επόμενούς σου στόχους.
Μπορείς να αναπτύξεις δημιουργικά την αυτοκριτική σου:**

- Αναπτύσσοντας ή βελτιώνοντας τις πραγματικές σου ικανότητες.
- Αναγνωρίζοντας τις ανάγκες και εκτιμώντας τις ικανότητες που απαιτούνται για την εκπλήρωσή τους.
- Βελτιώνοντας τα θετικά χαρακτηριστικά, όπως είναι η αντοχή, το σθένος, η φιλική διάθεση, η ισορροπία, κ.λπ.
- Αναγνωρίζοντας ότι κάθε άνθρωπος έχει αδυναμίες και περιορισμούς, ότι έχει νιώσει την εμπειρία της αποτυχίας, την απόρριψη και τον ψυχικό πόνο και ότι έχει το δικαίωμα να ονειρεύεται.



Φύλλο Εργασίας 3: Η Πυραμίδα του Μάσλοου

α) Να συμπληρώσεις στην Πυραμίδα του Μάσλοου **τους τρόπους** με τους οποίους ικανοποιούνται οι δικές σου ανάγκες.



β) Συζητήστε στην ομάδα σας τη θεωρία της Πυραμίδας του Μάσλοου και προσπαθήστε να αποδώσετε το νόημά της. Θα αλλάζατε σε κάποιο σημείο αυτή τη θεωρία; Δικαιολογήστε την απάντησή σας.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

γ) Έχοντας υπόψη τη θεωρία του Μάσλοου για την ιεράρχηση των ανθρώπινων αναγκών, συζητήστε στην ομάδα σας τον ρόλο τον οποίο θα μπορούσε να διαδραματίσει το σχολείο σας, στην ικανοποίηση των δικών σας αναγκών. Πιο συγκεκριμένα:

- Ποιες ανάγκες ικανοποιεί το σχολείο σας αποτελεσματικά κατά την άποψή σας και ποιες όχι;
- Μοιραστείτε με τους/τις συμμαθητές/τριες σας τις εισηγήσεις σας και προσπαθήστε να καταλήξετε σε δράσεις, που μπορούν να εφαρμόσουν οι μαθητές/τριες, οι καθηγητές/τριες αλλά και η Διεύθυνση του σχολείου σας, έτσι ώστε να ικανοποιηθούν αυτές σας οι ανάγκες.

Εισηγήσεις:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Τελικές αποφάσεις και δράσεις:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Θεματική Ενότητα 1:

Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση του Εαυτού

Υποενότητα 1.2. Συναισθηματική εκπαίδευση και αυτοεκτίμηση

1.2.1 Αυτοεκτίμηση

1.2.2 Συναισθήματα

1.2.3 Διαχείριση άγχους

1.2.4 Διαχείριση θυμού



1.2.1 Αυτοεκτίμηση

Η **αυτοεκτίμηση** είναι στενά συνυφασμένη με την αυτοαντίληψη, δεν είναι όμως έννοιες συνώνυμες. Η αυτοαντίληψη είναι ένας είδος αξιολόγησης που κάνει το άτομο για τον εαυτό του. Η αυτοεκτίμηση αντιπροσωπεύει τη συναισθηματική πλευρά της αυτογνωσίας και δείχνει τον βαθμό στον οποίο το άτομο αποδέχεται και επιδοκιμάζει τον εαυτό του.

Αυτοεκτίμηση είναι η θετική εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας, είναι η ικανότητα να έχουμε εμπιστοσύνη και σεβασμό προς το πρόσωπό μας και να εκτιμούμε την προσωπική μας αξία. Η πραγματική αυτοεκτίμηση μας επιτρέπει να αποκτούμε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, να είμαστε δημιουργικοί, χαρούμενοι, φιλικοί και να νιώθουμε γεμάτοι και με ικανότητα να προσφέρουμε και να δεχόμαστε.

Ένας άνθρωπος που έχει υψηλή αυτοεκτίμηση νιώθει καλά με τον εαυτό του και γνωρίζει τα όριά του, αντιμετωπίζει με ψυχραιμία την αποτυχία, είναι κοινωνικός, σίγουρος και φιλόδοξος. Είναι δημιουργικός και αποτελεσματικός και ανταποκρίνεται με υγιή και θετικό τρόπο στους άλλους. Δημιουργεί καλύτερες σχέσεις, είναι λιγότερο αμυντικός και αντιμετωπίζει καλύτερα την κριτική που δέχεται.

Πηγή: <http://www.pnoh-lesvos.gr/articles.php?lng=en&pg=1220>, ΠΝΟΗ Κέντρο Πρόληψης Νομού Λέσβου

Η αυτοεκτίμησή σου μπορεί να ενισχυθεί, υπενθυμίζοντας στον εαυτό σου τα πιο κάτω: (ενδεικτικές συμβουλές)

- Γνωρίζεις και αποδέχεσαι ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν αρετές και μειονεκτήματα.
- Γνωρίζεις ότι όλοι έχουμε κάτι καλό, για το οποίο μπορούμε να είμαστε περήφανοι.
- Έχεις την ικανότητα να απελευθερωθείς από αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό σου.
- Είσαι σημαντικός/η.
- Ζεις υπεύθυνα και σύμφωνα με την πραγματικότητα, αναγνωρίζοντας αυτά που σου αρέσουν και αυτά που δεν σου αρέσουν.
- Ενεργείς σύμφωνα με τις δικές σου επιθυμίες, αισθήματα και σκέψη.
- Μάθε να δίνεις αγάπη και υποστήριξη στους άλλους. Η προσφορά σε βοηθά να νιώθεις σημαντικός.
- Αισθάνεσαι υπεύθυνος/η για τον εαυτό σου, γιατί η υπευθυνότητα για την ύπαρξή σου, γεννά την εμπιστοσύνη στον εαυτό μας και τους άλλους.
- Μαθαίνεις να ζεις σύμφωνα με το αξίωμα της συνέπειας ανάμεσα σε αυτό που αισθάνεσαι και σε αυτό που πράττεις.
- Δυνάμωσε το σώμα σου με γυμναστική, σπορ και υγιεινή διατροφή.



Έχεις δει το πιο κάτω βίντεο; Αν όχι, αξίζει να το δεις και να το συζητήσεις μαζί με τους φίλους και τις φίλες σου.

➤ Ο κουφός βάτραχος

http://www.youtube.com/watch?v=oVSR5PTmYK8&feature=player_embedded#



Φύλλο Εργασίας 1: Κατευθυνόμενη φαντασία για ενίσχυση αυτοεκτίμησης

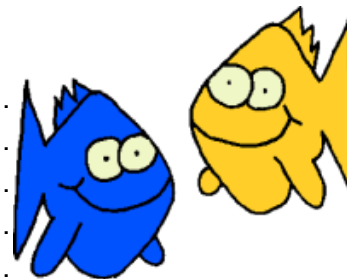
Οι διάφορες τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης, χαλάρωσης και αυτοελέγχου μπορούν να σε βοηθήσουν να ενισχύσεις θετικά την αυτοεκτίμησή σου.

Εφαρμόστε στην τάξη, με τη βοήθεια του/της καθηγητή/τριας σας την πιο κάτω τεχνική αυτοσυγκέντρωσης και σημειώστε πιο κάτω τα συμπεράσματά σας. Εναλλακτικά, δοκιμάστε να την εφαρμόσετε μόνοι/ες ή με τη βοήθεια ενός αγαπημένου σας προσώπου και μοιραστείτε στην τάξη τις σκέψεις σας.

Κλείσε τα μάτια, χαλάρωσε και φαντάσου ότι περπατάς μόνος/μόνη σε μια ζεστή, ηλιόλουστη παραλία. Περπατάς αμέριμνα. Στην άκρη της παραλίας δύο άνθρωποι ψαρεύουν. Αυτοί οι άνθρωποι μιλούν για εσένα και φαίνεται πως σε ξέρουν καλά, από καιρό. Ο ένας κάνει ένα καλό σχόλιο για εσένα - ακούς τι ακριβώς λέει (παύση). Ο άλλος συμφωνεί με το σχόλιο και συμπληρώνει αναφέροντας μία πρόσφατη επιτυχία σου (παύση). Τώρα και οι δύο μαζί θυμήθηκαν ένα θετικό σχόλιο που έκανες για κάποιον άλλο. Συνεχίζουν μιλώντας για τρία προτερήματα που παρατηρούν σ' εσένα (παύση). Μόλις τελειώνουν την κουβέντα τους, διαπιστώνεις ότι είναι ώρα να επιστρέψεις στο σπίτι (παύση). Τώρα βρίσκεσαι στην τάξη. Άνοιξε αργά τα μάτια και σημείωσε ό,τι καλό άκουσες για τον εαυτό σου από τους δύο ανθρώπους.

Τι καλό άκουσα να λένε για μένα;

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



Πηγή: Κέντρο Εκπαίδευσης για την πρόληψη της χρήσης ναρκωτικών και την προαγωγή της υγείας, «Στηρίζομαι στα πόδια μου, Ταυτότητα και αυτοεκτίμηση», Εκπαιδευτικό υλικό Αγωγής Υγείας.

- Ερεύνησε στο διαδίκτυο και επέλεξε διάφορες τεχνικές χαλάρωσης που σου ταιριάζουν, καθώς και συμβουλές που μπορούν να ενισχύσουν τη δική σου αυτοεκτίμηση, αλλά και των συμμαθητών/τριών σου.

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



Φύλλο Εργασίας 2: Σχέση αυτοεκτίμησης και συναισθημάτων

Οδηγία: Εσύ και η ομάδα σου καλείστε να επιλέξετε ένα από τα πιο κάτω σενάρια και να παρουσιάσετε στις υπόλοιπες ομάδες τον/την πρωταγωνιστή/στρια του σεναρίου που επιλέξατε, δίνοντάς του/της, τρεις χαρακτηρισμούς των συναισθημάτων του/της και να εξηγήσετε πώς αυτά επηρεάζουν την αυτοεκτίμησή του/της.

Μπορείτε, αν επιθυμείτε, να υποδυθείτε τον ρόλο του ατόμου που θα επιλέξετε και να παρουσιάσετε το δικό σας σενάριο.

1. Η Μαρία είναι πάντα μόνη το διάλειμμα και παρόλο που πολλοί συμμαθητές της την έχουν προσεγγίσει, αυτή είναι πάντα απομονωμένη.

2. Ο Γιάννης είναι ένας έφηβος 15 χρόνων. Στην παρέα ακολουθεί πάντα τις επιλογές των φίλων του χωρίς να παίρνει πρωτοβουλία ή να διαφωνεί.

3. Η Κατερίνα είναι μία μαθήτρια της Β΄ γυμνασίου. Στην τάξη δεν σηκώνει ποτέ το χέρι της για να πει τη γνώμη της και όταν της το ζητήσει ο/η καθηγητής/τρια, αρνείται συνήθως να απαντήσει λέγοντας πως δεν γνωρίζει την απάντηση.

4. Ο Χρίστος είναι ένα παιδί χαμηλών τόνων. Στο σχολείο πολλοί συμμαθητές του τον ενοχλούν αλλά αυτός δεν αντιδρά. Συχνά δέχεται πειράγματα από έναν συμμαθητή του, τον Αντρέα, ο οποίος του κρύβει τη τσάντα, τον κοροϊδεύει και γενικά τον παρενοχλεί έντονα. Ο Χρίστος όταν τον συναντά στο σχολείο, προσπαθεί πάντα να τον αποφεύγει.

5. Η Χριστίνα είναι 16 χρονών. Νιώθει ότι δεν είναι όμορφη και ζηλεύει τις συμμαθήτριάς της που είναι άνετες με τα αγόρια.

6. Ο Κυριάκος βρίσκεται στην Α' γυμνασίου. Είναι πολύ μεγαλόσωμος για την ηλικία του και πολλές φορές οι συμμαθητές του τον πειράζουν για αυτό. Συχνά ο Κυριάκος γίνεται βίαιος με τους συμμαθητές του χωρίς να αντιλαμβάνεται την επικινδυνότητα της συμπεριφοράς του.



Οι σημειώσεις μου

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



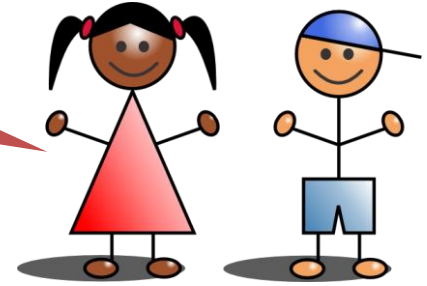
Φύλλο Εργασίας 3: Η λίστα των επιτυχιών μου!

Μέρος Α': Κάνε μια λίστα με τις επιτυχίες που είχες μέχρι τώρα στη ζωή σου.

	Εγώ το έκανα.....	Πότε;
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		



Εγώ το έκανα!



Μέρος Β΄: Σημείωνε καθημερινά για μια βδομάδα, στον πιο κάτω πίνακα, καθημερινές σου συνήθειες, που δείχνουν θετικά στοιχεία του εαυτού σου.

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
π.χ. έλαβα μέρος σε φιλανθρωπικό παζαράκι						

Πηγή: Kaufman, G., Raphael, L. και P. Espeland. (2006). Αγάπα τον εαυτό σου. Αθήνα: Φυτράκη



Φύλλο Εργασίας 4: Πόσο χρήσιμος/η είμαι;

1. Γράφω περιπτώσεις που νιώθω ότι ήμουν χρήσιμος/η σε κάποιο άλλο πρόσωπο.

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

2. Τι άλλο θα μπορούσα να προσφέρω στην οικογένειά μου; Ποιους και πώς μπορώ να βοηθήσω; Από πού μπορώ να ζητήσω βοήθεια;

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

3. Τι άλλο θα μπορούσα να προσφέρω στο σχολείο μου; Ποιους και πώς μπορώ να βοηθήσω; Από πού μπορώ να ζητήσω βοήθεια;

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

4. Τι άλλο θα μπορούσα να προσφέρω στην κοινότητά /πόλη μου; Ποιους και πώς μπορώ να βοηθήσω; Από πού μπορώ να ζητήσω βοήθεια;

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

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



6. Πέτυχαν οι τρόποι που επέλεξες να εφαρμόσεις; Γράψε τυχόν εμπόδια που συνάντησες. Μήπως χρειάζεται να αναθεωρήσεις τους τρόπους που ακολούθησες, για να πετύχεις τους στόχους σου;

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

7. Πώς νιώθεις για αυτές σου τις προσπάθειες;

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





Φύλλο Εργασίας 5: Αντιμετωπίζω τις δυσκολίες μου θέτοντας στόχους

Δυσκολία:		
Στόχος:		
Ενέργειες που θα βοηθήσουν να εκπληρώσω τον στόχο μου	Εμπόδια που μπορεί να προκύψουν	Άνθρωποι που μπορούν να με βοηθήσουν να εκπληρώσω τον στόχο μου ή/και να ξεπεράσω τα εμπόδια
Δυσκολία:		
Στόχος:		
Ενέργειες που θα βοηθήσουν να εκπληρώσω τον στόχο μου	Εμπόδια που μπορεί να προκύψουν	Άνθρωποι που μπορούν να με βοηθήσουν να εκπληρώσω τον στόχο μου ή/και να ξεπεράσω τα εμπόδια



Φύλλο Εργασίας 6

Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΜΟΥ ΑΣΠΙΔΑ

Κάτι στο οποίο είμαι καλός

Κάτι για το οποίο είμαι περήφανος

Το ισχυρότερο
χαρακτηριστικό μου

Η αγαπημένη
δραστηριότητα στον
ελεύθερο μου χρόνο

Το δικό μου ρητό!



Φύλλο Εργασίας 7: Πόσο καλά με ξέρεις;

Γνωρίζεις καλά τον/την συμμαθητή/τρια που κάθεται δίπλα σου; Στο παρακάτω σχήμα προσπάθησε να σκεφτείς και να γράψεις θετικά και αρνητικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του/της διπλανού/ής σου.

Θετικά χαρακτηριστικά

Ο/Η διπλανός/ή μου

Αρνητικά χαρακτηριστικά

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

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

❖ Συμφωνεί ο/η διπλανός/ή σου με τα χαρακτηριστικά που του/της απέδωσες;

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

❖ Υπάρχουν χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σου που πιστεύεις ότι δεν γνωρίζει ο/η διπλανός/ή σου και που θα ήθελες να μάθει; Ανέφερε μερικά από αυτά.



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



Φύλλο Εργασίας 8: Να προσπαθήσει να δώσει εξετάσεις ή όχι;

«Η Μαρία είναι 14 χρονών και σκέφτεται να δώσει εξετάσεις αγγλικής γλώσσας.....»



1. Συμπληρώστε αυτό το σενάριο (σκέψεις, συναισθήματα) έχοντας υπόψη πως η Μαρία έχει ψηλή αυτοεκτίμηση.

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

2. Συμπληρώστε αυτό το σενάριο (σκέψεις, συναισθήματα) έχοντας υπόψη πως η Μαρία έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση.

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

Να εισηγηθείτε τρόπους ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης ενός/μίας εφήβου στους πιο κάτω τομείς.

- Εμφάνιση: (π.χ. ατομική υγιεινή)

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

- Κοινωνική ζωή (π.χ. φίλοι)

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

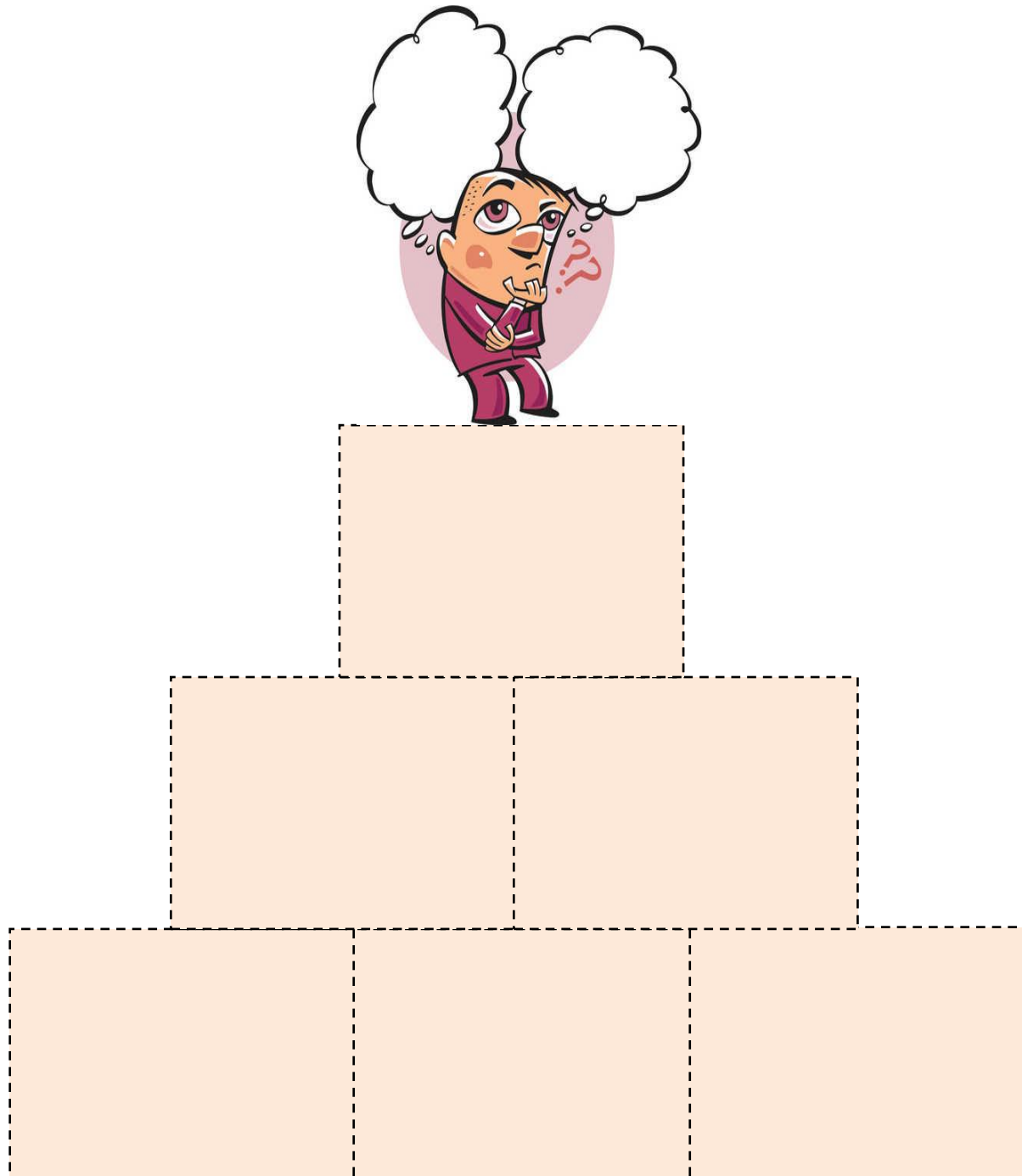
- Σχολείο (π.χ. προσπάθεια στο διάβασμα)

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



Φύλλο Εργασίας 9: Η αυτοπεποίθησή μου

Συμπλήρωσε ιεραρχικά, στα τούβλα που σε «στηρίζουν», τις σχολικές δραστηριότητες που πιστεύεις ότι μπορεί να ενδυναμώσουν την αυτοπεποίθησή σου.



Συνοψίστε τα αποτελέσματα όλων των μαθητών/τριών και παρουσιάστε τα στη Διεύθυνση του σχολείου σας!



1.2.2 Συναισθήματα

Συναίσθημα είναι η ευάρεστη ή δυσάρεστη ψυχική κατάσταση που συνοδεύεται από ελαφριές μεταβολές των λειτουργιών του οργανισμού και είναι αποτέλεσμα κάποιου γεγονότος ή εμπειρίας. Το συναίσθημα είναι ιδιαίτερο χαρακτηριστικό στοιχείο της ψυχής μας και ασκεί μεγάλη επίδραση σ' όλες τις εκδηλώσεις μας. Μάλιστα, σε αρκετές περιπτώσεις, επιβάλλεται και στη λογική και στις ιδέες μας.

Ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να αναγνωρίζουμε και να κατανοούμε τα συναισθήματα των άλλων, να βλέπουμε τα πράγματα από την οπτική γωνία των άλλων.

Να θυμάσαι ότι...

- Δεν υπάρχουν καλά και κακά συναισθήματα. Υπάρχουν μόνο θετικά και αρνητικά συναισθήματα.
- Τα συναισθήματα είναι μηνύματα, σταλμένα από τον εαυτό μας, που περιμένουν να ερμηνευτούν με στόχο να μας βοηθήσουν στις αποφάσεις μας.
- Είναι σημαντικό να μπορούμε να αναγνωρίζουμε τι νιώθουμε και να διακρίνουμε το ένα συναίσθημα από το άλλο.
- Είναι σημαντικό να νιώθουμε άνετα να εκφράζουμε αυτό που νιώθουμε σε άτομα στα οποία έχουμε εμπιστοσύνη.
- Τα συναισθήματά μας καθορίζουν τη συμπεριφορά μας, καθώς και τον τρόπο σκέψης και κρίσης μας.
- Όλοι νιώθουμε κάποτε έντονα αρνητικά συναισθήματα που δυσκολευόμαστε να χειριστούμε.
- Όταν νιώθουμε ότι κινδυνεύουμε να χάσουμε τον έλεγχο εξαιτίας των έντονων αρνητικών συναισθημάτων που νιώθουμε, ας προσπαθήσουμε να ηρεμήσουμε και να σκεφτούμε κάτι που θα μας βοηθούσε να ξεπεράσουμε αυτή τη δύσκολη στιγμή (κάνουμε κάτι που μας ευχαριστεί ή επιλέγουμε να μιλήσουμε σε κάποιο άτομο στον οποίο έχουμε εμπιστοσύνη).
- Προσπαθούμε να μπαίνουμε στη θέση των άλλων και να βλέπουμε τα πράγματα από τη δική τους οπτική γωνία (ενσυναίσθηση).
- Προσπαθούμε να αναγνωρίζουμε και να κατανοούμε τα συναισθήματα των άλλων.
- Οι συχνές μεταβολές στη διάθεση και οι συναισθηματικές διακυμάνσεις είναι ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά της εφηβείας και τις περισσότερες φορές είναι φυσιολογικές.

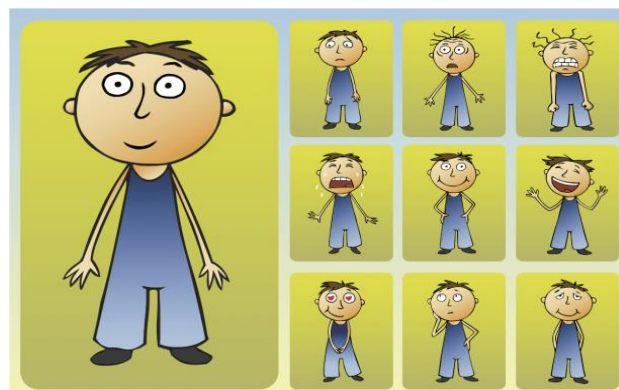




Φύλλο Εργασίας 1: Εσύ τι νιώθεις;

Οδηγίες: Για μια βδομάδα να γράφεις διάφορα έντονα συναισθήματα που ένιωσες σε σχέση με τον εαυτό σου, τους φίλους σου, τους γονείς/κηδεμόνες σου, τους/τις καθηγητές/τριές σου.

Συναίσθημα (Τι ένιωσες;)	Πρόσωπο (Ποιος προκάλεσε το συναίσθημα;)	Περιγραφή – Γεγονός (τι συνέβη;)

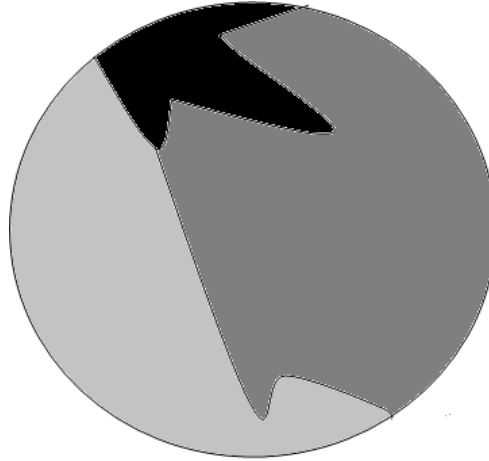




Φύλλο Εργασίας 2: Ο κύκλος των συναισθημάτων

Η Βάνια ζωγράφισε στο τετράδιό της έναν κύκλο και μέσα σε αυτόν, έκλεισε όλα τα συναισθήματα που ένιωσε, όταν έμαθε ότι δεν είχε περάσει στις εξετάσεις του πτυχίου αγγλικών.

Ο εσωτερικός μου κόσμος



Θυμός



Λύπη



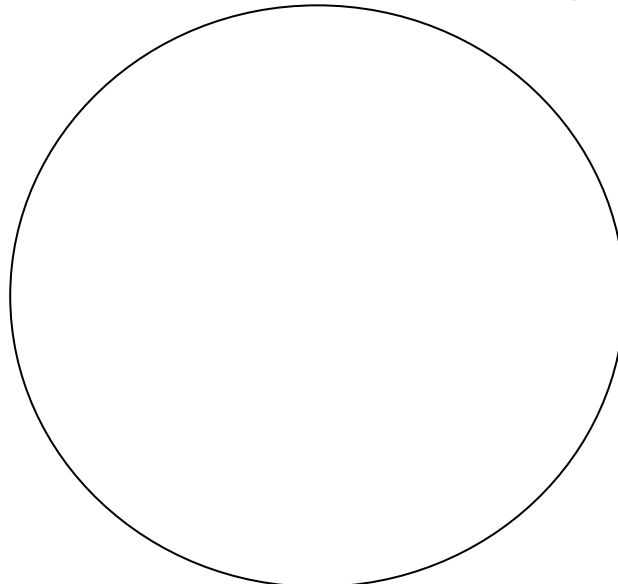
Απογοήτευση

α.) Μπορείς να σκεφτείς γιατί η Βάνια έδωσε διαφορετικό χώρο σε κάθε συναίσθημα μέσα στον κύκλο;

.....
.....

β.) Τώρα κάνε και εσύ ό,τι έκανε η Βάνια. Σκέψου ένα ευχάριστο ή δυσάρεστο προσωπικό γεγονός και κατάγραψε μέσα στον κύκλο τα συναισθήματά σου, δίνοντάς τους το χρώμα και τον χώρο που τους ταιριάζει.

Ο εσωτερικός μου κόσμος



- ❖ Τι είναι αυτό που σε έκανε να δώσεις διαφορετικό **χώρο** σε κάθε συναίσθημα μέσα στον κύκλο;

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

- ❖ Το **χρώμα** που χρησιμοποίησες, για να αποδώσεις το κάθε συναίσθημα, σημαίνει κάτι για σένα;

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

- ❖ Με **ποιον** τρόπο εκδήλωσες αυτά τα συναισθήματα; Ανέφερε παραδείγματα.

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

- ❖ Πιστεύεις πως αυτή σου η συμπεριφορά επηρέασε θετικά ή αρνητικά εσένα και τους γύρω σου;

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





Φύλλο Εργασίας 3: Γεγονότα και συναισθήματα

1. Συμπλήρωσε δίπλα από κάθε λέξη (γεγονός) τρία συναισθήματα που σου προκαλούν τα πιο κάτω γεγονότα:

- Γάμος.....
- Γενέθλια.....
- Επιτυχία σε διαγώνισμα.....
- Είδηση για έναν θάνατο.....
- Χορός.....
- Σχολείο.....
- Οικογενειακή συγκέντρωση.....
- Τσακωμός με έναν φίλο.....
- Σχέσεις με το άλλο φύλο.....

2. Να διαχωρίσετε τα πιο πάνω συναισθήματα σε θετικά και αρνητικά.



Θετικά

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



Αρνητικά

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

3. Πώς μπορούμε να χειριστούμε τα αρνητικά συναισθήματα;

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



Φύλλο Εργασίας 4: Αναγνωρίζοντας τα συναισθήματα

Ομαδική εργασία: Διαβάστε στην ομάδα σας προσεκτικά την παρακάτω ιστορία.

Μια μαθήτρια Γυμνασίου ζητά από τους γονείς/κηδεμόνες της να της δώσουν την άδεια να πάει σε ένα πάρτι με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές της. Ο πατέρας δεν επιτρέπει στην κόρη του να πάει, ενώ η μητέρα παρουσιάζεται πιο διαλλακτική και υποστηρικτική.

Η καθεμία από τις τρεις ομάδες θα αναλάβει να μπει στη θέση ενός διαφορετικού προσώπου της ιστορίας. Έτσι, η πρώτη ομάδα θα αναλάβει τον ρόλο του πατέρα, η δεύτερη της μητέρας και η τρίτη της μαθήτριας.

❖ Γράψτε, τώρα, εν συντομία τις σκέψεις και τα συναισθήματα του προσώπου που έχει αναλάβει η ομάδα σας. Τι νομίζετε ότι νιώθει ή σκέφτεται ο ήρωάς σας μπροστά σε αυτό που συμβαίνει;

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

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

❖ Συζητήστε στην τάξη πώς νιώθετε ακούγοντας το κείμενο της άλλης ομάδας από τη θέση του προσώπου που βρίσκεστε (π.χ. πώς νιώθετε ως μαθήτρια, όταν ακούτε το κείμενο της ομάδας του πατέρα και της ομάδας της μητέρας;).

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





Φύλλο Εργασίας 5: Δεν αισθάνομαι καλά

Υπόθεση: Ο Κώστας δεν αισθάνεται καλά και θέλει να μιλήσει γι' αυτό στη Μαρία.

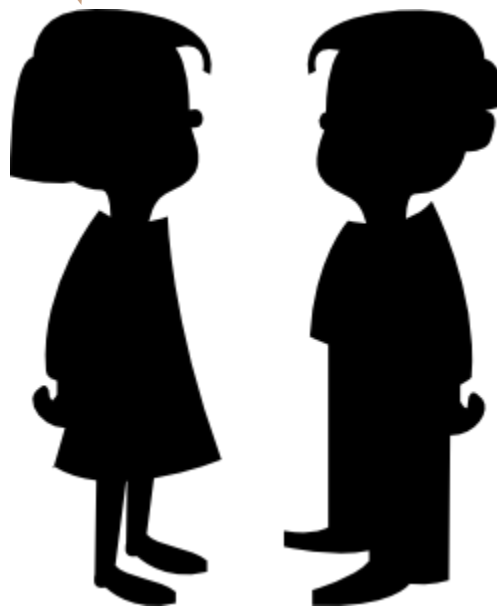
- Τι πιστεύεις ότι λέει ο Κώστας στη Μαρία;
- Τι νομίζεις ότι του απαντά η Μαρία;

**Καταλαβαίνω πώς αισθάνεσαι.
Έτσι ήμουν κι εγώ κάποτε, αλλά
τώρα μπορώ να σου πω ότι**

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

**Δεν αισθάνομαι καλά
γιατί**

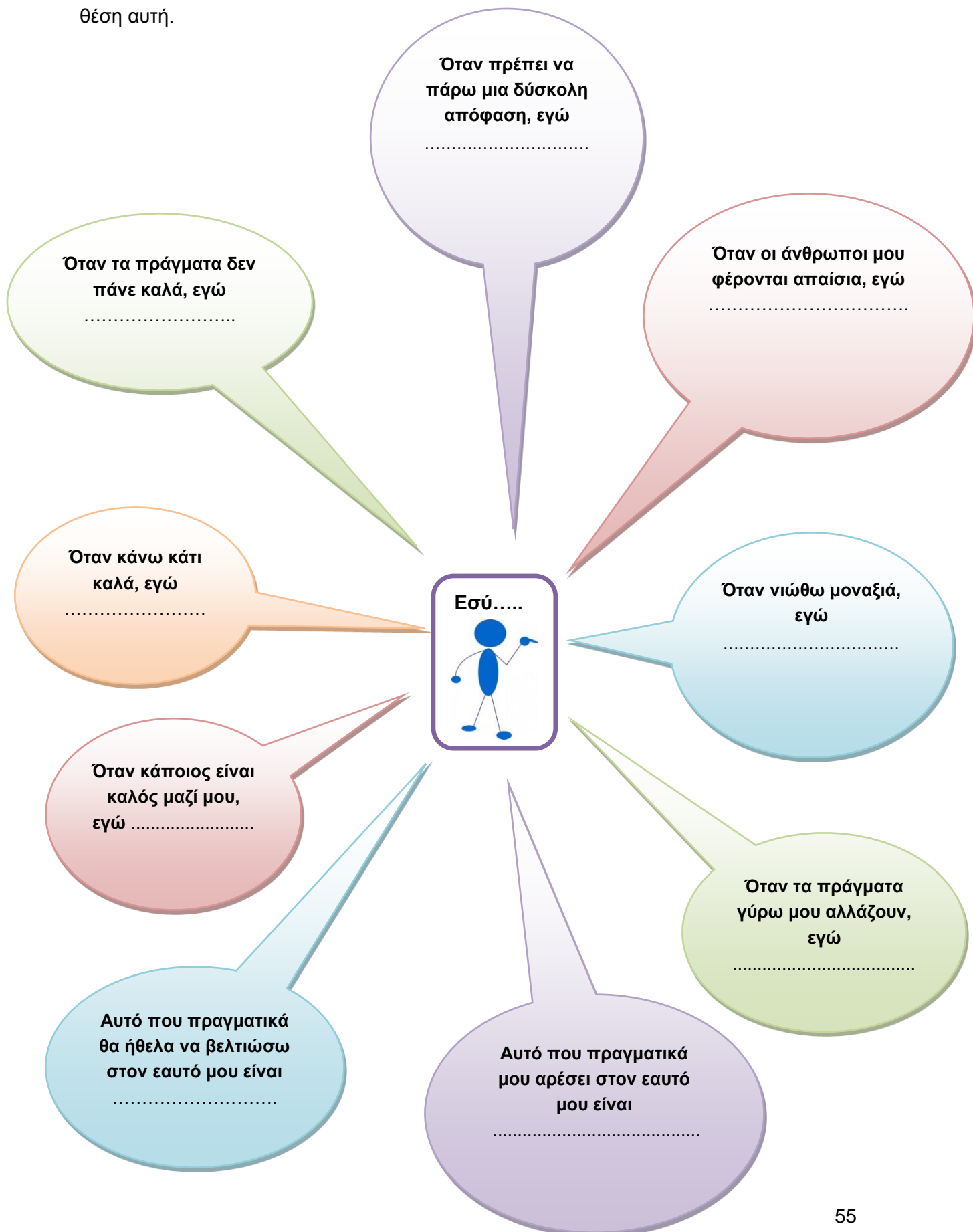
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....





Φύλλο Εργασίας 6

Συμπλήρωσε κάθε υπόθεση όπως εσύ θα αντιδρούσες ή/και θα ένιωθες αν βρισκόσουν στη θέση αυτή.





1.2.3 Διαχείριση άγχους

Ο όρος **άγχος** προέρχεται από το ρήμα άγχω, που στην αρχαία ελληνική γλώσσα σημαίνει σφίγγω ή πνίγω.

Το άγχος είναι ένα δυσάρεστο συναίσθημα (συναισθηματική αντίδραση), που εμφανίζεται σε καταστάσεις που το άτομο βρίσκεται σε κίνδυνο ή αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα, γενικότερα όταν έρχεται αντιμέτωπος με μία δύσκολη κατάσταση.

Αίτια πρόκλησης του άγχους

Το άγχος είναι κάτι που βιώνουμε όλοι μας κάποιες στιγμές. Είναι ο τρόπος με τον οποίο το σώμα μας προετοιμάζεται να αντιδράσει απέναντι σε απειλές και κινδύνους. Παρόλο που ακούγεται παράξενο, το άγχος μπορεί να μας είναι χρήσιμο. Χωρίς αυτό, δεν θα μπορούσαμε να αντιδράσουμε αποτελεσματικά απέναντι σε άγνωστες καταστάσεις.

Για να καταλάβουμε πρώτα από πού πηγάζει το άγχος, πρέπει να γυρίσουμε πίσω μερικές χιλιάδες χρόνια. Στην πραγματικότητα, πρέπει να γυρίσουμε στην εποχή που οι πρόγονοί μας ζούσαν στα δάση. Εξαιτίας των τότε συνθηκών, υπήρχε πάντα η απειλή να τους επιτεθούν ή να τους σκοτώσουν τα άγρια ζώα. Προφανώς, κάτω από τέτοιες συνθήκες, χρειαζόνταν κάποιο τρόπο, για να μπορούν να αντιδράσουν και να επιζήσουν. Έπρεπε να βρεθεί κάποιος τρόπος για να μπορούν να διστάζουν τον κίνδυνο και να ενεργούν με τον καλύτερο τρόπο - είτε να σκοτώσουν το ζώο και να το χρησιμοποιήσουν για τροφή, είτε να τραπούν σε φυγή (απόδραση). Αυτό λοιπόν που χρειαζόνταν ήταν το άγχος! Το άγχος βοηθούσε τους προγόνους μας να αντιμετωπίζουν τους κινδύνους. Προετοίμαζε το σώμα τους για "δράση". Χωρίς αυτό, ίσως και να μην είχαν επιζήσει.

Συμπεραίνουμε πως το **λίγο άγχος** μπορεί να μας βοηθήσει να έχουμε την απαραίτητη διέγερση, για να ενεργήσουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Για παράδειγμα, έχουμε ακούσει πολλές φορές μαθητές να έχουν άγχος λίγο πριν τις εξετάσεις, τους ηθοποιούς πριν από μια παράσταση, τους αθλητές πριν από κάποιο αγώνα, κ.λπ. Για όλους αυτούς, το λίγο άγχος είναι απαραίτητο για να έχουν τη μέγιστη δυνατή απόδοση.

Πηγή: Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς, www.ibrt.gr



Πότε γίνεται το άγχος πρόβλημα;

Το άγχος αρχίζει και αποτελεί πρόβλημα, όταν έχουμε συνέπειες στο σωματικό πια επίπεδο και όταν η συμπεριφορά μας αρχίζει και δυσχεραίνει την καθημερινότητά μας, τη σχέση με τον εαυτό μας και ως εκ τούτου και με τους άλλους ανθρώπους γύρω μας.

Ποια είναι τα σημάδια του άγχους;

Υπάρχουν πολλά σημάδια και συμπτώματα του άγχους. Αυτά συνήθως ποικίλλουν από άτομο σε άτομο.

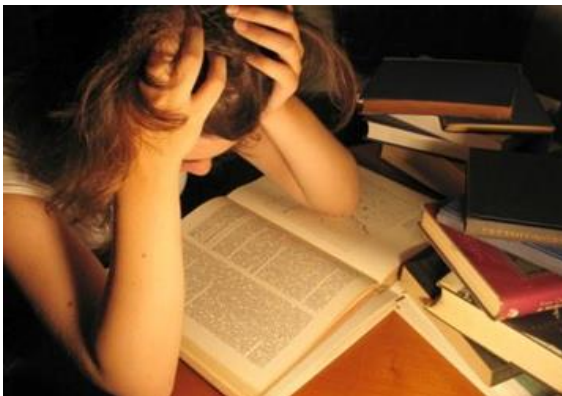
Κύρια σημάδια/συμπτώματα άγχους:

- δυσκολία στην αναπνοή
- αίσθημα πνιγμού
- ταχυπαλμία, ιδρώτας, ζαλάδα
- βάρος στο στήθος
- ξηρό στόμα
- πόνοι μυών, πονοκέφαλος
- διάρροια, δυσκοιλιότητα
- ανορεξία
- αδυναμία συγκέντρωσης
- δυσκολία στον ύπνο

Έχεις διαγώνισμα ή προετοιμάζεσαι για γραπτές εξετάσεις;

Είναι φυσιολογικό αλλά και «δημιουργικό» να διακατέχεσαι από άγχος. Το άγχος σε κινητοποιεί, ώστε να εντείνεις τις προσπάθειές σου να μελετήσεις συστηματικά και μεθοδικά, ώστε να αποτραπεί ο κίνδυνος της αποτυχίας και να αυξηθούν οι πιθανότητες ενός θετικού αποτελέσματος.

Προσοχή όμως! Όταν το άγχος γίνεται πολύ έντονο και παρατεταμένο, όταν νιώθεις πως σε κυριαρχεί, όταν κινητοποιείσαι από ερεθίσματα που δεν είναι σημαντικά για την επιβίωση και οδηγεί σε λανθασμένες προβλέψεις και εκτιμήσεις, τότε παύει να θεωρείται φυσιολογικό άγχος. Αυτή η μορφή άγχους που ονομάζεται παθολογική, μπορεί να διαταράσσει την ικανότητά σου να ανταποκρίνεσαι στις καθημερινές δραστηριότητες.



Ενδεικτικές συμβουλές για το πώς να μένετε ήρεμοι και να μην αγχώνεστε σε δύσκολες καταστάσεις

- Όταν πρέπει να κάνετε πολλά πράγματα και δεν ξέρετε από πού να ξεκινήσετε, κάντε μία λίστα. Στη λίστα αυτή τοποθετήστε τις δουλειές που έχετε να κάνετε με σειρά προτεραιότητας. Οργανώνοντας όλα όσα έχετε να κάνετε, βάζετε τον εαυτό σας σε μια τάξη και δεν του επιτρέπεται να αγχωθεί. Μετά, σκεφτείτε ένα χρονοδιάγραμμα, γράψτε το κάτω και προσπαθήστε να το τηρήσετε.
- Αν διαβάσετε π.χ. για ένα διαγώνισμα και ξαφνικά νιώσετε ένα κύμα πανικού να σας διαπερνά από το κεφάλι μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών, κάντε ένα διάλειμμα. Αφήστε το διάβασμα για 10-15 λεπτά και απασχοληθείτε με κάτι που σας αρέσει ή κοιμηθείτε για λίγο.
- Μην υποτιμάτε το γέλιο. Είναι ένα από τα καλύτερα αγχολυτικά. Τα αστεία, τα ανέκδοτα, μια ευχάριστη ταινία στην τηλεόραση, μια κωμωδία στον κινηματογράφο, τα κόμικς αποτελούν έξυπνα και ευχάριστα διαλείμματα από τη σκληρή και απαιτητική πραγματικότητα.
- Τα λάθη είναι ανθρώπινα: όλοι δικαιούμαστε να σφάλουμε. Κανείς δεν είναι τέλειος και όλοι πρέπει να μαθαίνουμε από τα λάθη μας.
- Η συζήτηση βοηθά και δίνει λύσεις: το πρόβλημα γίνεται μικρότερο και ελαφρύτερο όταν το μοιράζεστε με κάποιον άλλο. Ένας/μία φίλος/η, ένας/μία σύμβουλος, οι καθηγητές/τριες, οι γονείς/κηδεμόνες μπορεί και αυτοί να αντιμετωπίζουν το ίδιο πρόβλημα, ή να το βίωσαν στο παρελθόν. Μην υποτιμάτε τη συμβολή τους. Μπορεί να αποδειχθεί πολύτιμη.
- Η φυσική δραστηριότητα βοηθάει τόσο το σώμα, όσο και το πνεύμα σας. Το παιχνίδι είναι χαρά και βοηθά να χαλαρώσουν οι μύες. Ενθαρρύνετε τους/τις φίλους/ες σας να διασκεδάσετε παίζοντας κάποιο παιχνίδι στην ύπαιθρο. Μην ξεχνάτε πως και τα ζώα είναι πολύ καλοί σύντροφοι για διασκέδαση.
- Ακολουθείστε μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή «προμηθεύοντας» το σώμα σας με τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.
- Ο ύπνος είναι απαραίτητος για να ξεκουράζεται το σώμα σας και να μπορείτε να αντιμετωπίζετε πιο δυνατοί τις δύσκολες καταστάσεις.
- Βρείτε κάποιον τρόπο να ξεσπάτε όταν νιώθετε υπερβολική πίεση. Καλύτερη ιδέα είναι να κάνετε κάποιου είδους άθλημα ή να παίξετε ένα μουσικό όργανο, εάν σας αρέσει η μουσική. Αν είστε των καλών τεχνών, πάρτε τα πινέλα σας και ξεκινήστε ένα έργο τέχνης, όταν νιώθετε άγχος!
- Υπάρχουν διάφορες τεχνικές αναπνοής που βοηθούν την αυτοσυγκέντρωση και τη διατήρηση ψυχικής ηρεμίας. Σώμα και πνεύμα χαλαρώνουν πραγματικά. Εάν πιστεύετε πως κάτι τέτοιο θα σας βοηθούσε, ψάξτε για τα ειδικά βιβλία που ασχολούνται με τέτοιες μεθόδους.

Πηγές: Medlook, <http://www.medlook.net/kids/stress.asp>

Κέντρο Πληροφόρησης για θέματα Εθισμού και Ψυχικής Υγείας,

http://www.camh.ca/en/hospital/Documents/www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Multilingual_Resources/greek_coping_stress.pdf

Εξασκηθείτε στον σωστό τρόπο αναπνοής (Η διαφραγματική αναπνοή)

Η σωστή αναπνοή είναι μια ανάγκη και πρέπει συχνά να ασκούμε σε αυτήν:

- Τοποθετείστε το ένα χέρι στο στήθος και το άλλο στο στομάχι.
- Εισπνεύστε από τη μύτη σας και αφήστε το στομάχι σας να φουσκώσει. Έτσι χρησιμοποιείτε πλήρως τους πνεύμονές σας. Προσπαθήστε να διατηρείτε την κίνηση του στήθους σας σε ένα σταθερό σημείο χωρίς να σφίγγετε. Σε αυτό θα σας βοηθήσει η αίσθηση που σας δίνουν τα χέρια σας πάνω στο στήθος και το στομάχι.
- Απαλά και ήρεμα, εκπνεύστε από το στόμα σας.
- Επαναλάβετε, κρατώντας ένα ρυθμό. Στόχος είναι να παίρνετε 8-12 αναπνοές (εισπνοές και εκπνοές) ανά λεπτό.

Πηγή: Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς,
http://www.ibrt.gr/ekpaideysi/2_sostos_tropos_anapnois.pdf



Το αλφάβητο της χαλάρωσης

Απαλλάξου από το σφίξιμο! Ανάσανε βαθιά.

Βάλε το ένα πόδι μπροστά από το άλλο και κάνε μια βόλτα.

Γυμνάσου για 15 λεπτά.

Δραστηριοποιήσου προς κάποια αλλαγή.

Έμπα στο ψητό. Ποια είναι η αληθινή εστία του άγχους για σένα.

Ζήτω! Ζήλος για αλλαγή.

Ηρέμησε. Παίξε σαν να είσαι μαριονέτα χωρίς σκοινιά.

Θυμήσου 2 ευχάριστα γεγονότα του περασμένου καλοκαιριού.

Ικανοποίησε τα αισθητήρια σου όργανα με μουσική, φύση, αγκαλιά.

Καλωσόρισε ένα κύμα ηρεμίας με πέντε βαθιές αναπνοές.

Λύσε τους κόμπους που σε σφίγγουν – χαλάρωσε τους μυς του αυχένα σου.

Μοιράσου με τους φίλους σου αυτά που σε προβληματίζουν.

Νίκησε τις αρνητικές σκέψεις με τον θετικό εσωτερικό διάλογο «Εγώ έχω τον έλεγχο».

Ξανασκέψου την κατάσταση και βρες τρεις πιθανές λύσεις.

Οραμάτισου το μέλλον – με το πρόβλημα που σε πιέζει λυμένο.

Πήγαινε ταξίδι με τη φαντασία σου σε έναν τόπο ηρεμίας.

Ρύθμισε τα δυσάρεστα συναισθήματα που σε κυριεύουν – γράψε γι' αυτά.

Σκέψου θετικά: «Θα τα καταφέρω!»

Time out! Τραγούδησε ένα ενθαρρυντικό τραγούδι, π.χ. «I will survive!»

Υποστήριξε τα δικαιώματά σου με αυτοϋποστηρικτικό τρόπο.

Φτιάξε ένα ησυχαστήριο με τη φαντασία σου – ένα καταφύγιο για σένα.

Χαλάρωσε με λίγο χιούμορ! Δέκα γέλια την ημέρα κάνουν τον γιατρό πιο πέρα.

Ψάξε εναλλακτικές και πρακτικές λύσεις.

Ωφελήσου! Ωρα για επανάσταση ενάντια στην αδράνεια.

Πηγή: Τριβίλα, Σ., Chimienti, G., (2002). Ανακάλυψη, Αυτογνωσία, Αυτοκυριαρχία, Αυτοεκτίμηση: Συναισθηματική και Κοινωνική επιδεξιότητα: Ένα εγχειρίδιο τεχνικών.

Εκδόσεις Πατάκη: Αθήνα.



Φύλλο Εργασίας 1: Η σκάλα του στρες

❖ Παρακάτω παρουσιάζονται καταστάσεις της καθημερινής ζωής που μας προκαλούν άγχος.

1. Ένας/Μια συμμαθητής/συμμαθήτρια μου έκανε πάρτι και δεν με κάλεσε (**Πάρτι**)
2. Οι γονείς μου αποφάσισαν να χωρίσουν (**Χωρισμός**)
3. Ο/Η φιλόλογος με έστειλε στον/στην Διευθυντή/τρια (**Καθηγητής/τρια**)
4. Πήρα χαμηλούς βαθμούς στον έλεγχο του τριμήνου (**Έλεγχος**)
5. Πρέπει να αλλάξω σχολείο (**Αλλαγή**)
6. Δεν μιλάω πια με τον/την καλύτερό/ή μου φίλη (**Φίλος**)
7. Αρρώστησε σοβαρά κάποιο μέλος της οικογένειάς μου (**Ασθένεια**)
8. Οι γονείς μου δεν με αφήνουν να πάω στην εκδήλωση της τάξης (**Εκδήλωση**)
9. Απέλυσαν τον πατέρα μου από τη δουλειά (**Απόλυση**)
10. Έχασα τα κλειδιά του σπιτιού μου (**Κλειδιά**)

Αφού διαβάσετε τις παραπάνω καταστάσεις, μπορείτε να τις βάλετε στη σειρά, ξεκινώντας (από τη βάση) από εκείνη που σας προκαλεί το λιγότερο άγχος και καταλήγοντας (στη κορυφή) σε αυτή που σας προκαλεί το περισσότερο. Χρησιμοποιήστε τις λέξεις της παρένθεσης, για να βάλετε σε σειρά τις καταστάσεις που περιγράφονται. Αν, για παράδειγμα, θέλετε να βάλετε πρώτη την κατάσταση «αρρώστησε η μητέρα μου/πατέρας μου», θα γράψετε στη σκάλα τη λέξη μητέρα/πατέρας.



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

- Μοιάζει ή όχι η σειρά αυτή με αυτή των συμμαθητών/τριών σας;
- Συζητήστε και δικαιολογήστε τις ομοιότητες και τις διαφορές που παρατηρείτε μεταξύ σας.



Φύλλο Εργασίας 2: Τρόποι αντιμετώπισης μίας αγχογόνου κατάστασης

Ομαδική εργασία:

- ❖ Μπορείτε να σκεφτείτε και να αναφέρετε καταστάσεις που σας προκαλούν άγχος; Καταγράψτε τις καταστάσεις αυτές στον πίνακα της τάξης σας ή στο χαρτόνι της ομάδας σας.
- ❖ Ποια από τις καταστάσεις που γράψατε στον πίνακα (ή στο χαρτόνι) σας προκαλεί το περισσότερο άγχος; Συζητήστε μεταξύ σας και καταγράψτε πιο κάτω την αγχογόνο κατάσταση που έχετε επιλέξει.

Αγχογόνος κατάσταση που επιλέχθηκε

--



- ❖ Μοιράστε τους ρόλους στην ομάδα και πραγματοποιείτε αναπαράσταση της αγχογόνου κατάστασης που επιλέξατε.

Η κάθε ομάδα θα πρέπει να είναι σε θέση να απαντήσει:

- ❖ Ποιο «πρόβλημα» παρουσιάστηκε;

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

- ❖ Με ποιον τρόπο αντιμετώπισαν οι συμμαθητές/τριές σας την κατάσταση που παρουσιάστηκε στο παιχνίδι ρόλων;

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

- ❖ Τι συνέβη όταν οι συμμαθητές/τριές σας υιοθέτησαν τον συγκεκριμένο τρόπο, για να επιλύσουν την αγχογόνο κατάσταση;

.....
.....



Φύλλο Εργασίας 3: Ξεπέρασε το άγχος

Σκέψου και γράψε εν συντομία, μία κατάσταση που σου προκαλεί άγχος, κάθε φορά που έρχεσαι αντιμέτωπος/η μαζί της.

Απάντησε τις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Ποιο είναι το πρόβλημα που σου προκαλεί άγχος; Ανάλυσέ το.

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

2. Κατέγραψε τις πιθανές λύσεις αντιμετώπισής του – τι θα μπορούσες, δηλαδή, να κάνεις για να το αντιμετωπίσεις;

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

3. Τι συναισθήματα πιστεύεις ότι θα σου προκαλούσε η αντιμετώπισή του;

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

4. Τι θα ήθελες, αλλά δεν μπορείς να κάνεις, προκειμένου να λύσεις το πρόβλημά σου;

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

5. Ποιες είναι οι συνέπειες των πιθανών λύσεων που προανέφερες στη δεύτερη ερώτηση;

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

6. Ποια νομίζεις είναι η καλύτερη λύση για να αντιμετωπίσεις το πρόβλημά σου και πώς δικαιολογείς την επιλογή σου.

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



Φύλλο Εργασίας 4: Η μετακόμιση

Ομαδική εργασία

Οδηγίες:

- α) Διαβάστε το πιο κάτω σενάριο και στη συνέχεια συζητήστε στην ομάδα σας και απαντήστε τις ερωτήσεις που ακολουθούν.
- β) Βάσει των απαντήσεών σας, αναθέστε ρόλους στην ομάδα σας και δραματοποιήστε το σενάριο στην τάξη.

Φανταστείτε πως ένα μεσημέρι, γυρνώντας από το σχολείο, οι γονείς/κηδεμόνες σας ανακοινώνουν ότι θα πρέπει να μετακομίσετε σε άλλη πόλη, εξαιτίας επαγγελματικών υποχρεώσεων.

Η διαδικασία της μετακόμισης δεν πρέπει να πάρει περισσότερο από μία βδομάδα. Αυτή η ξαφνική ανακοίνωση σας συγκύζει αφού σημαίνει πως εσείς θα πρέπει να αλλάξετε σχολείο και να αποχαιρετήσετε τους φίλους και τις φίλες σας.

1. Ποιες είναι οι πρώτες σκέψεις που σας έρχονται στο μυαλό, στο άκουσμα αυτής της είδησης;

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

2. Πώς αισθάνεστε προσπαθώντας να αντιμετωπίσετε τη συγκεκριμένη κατάσταση;

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

3. Τι μπορείτε να κάνετε για να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα που αναφέρθηκε (δώστε πιθανές λύσεις);

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

4. Τι δεν μπορείτε να κάνετε, έστω κι αν το θέλετε;

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

5. Ποιες θα είναι οι συνέπειες για καθεμία από τις λύσεις που προτείνετε στην τρίτη ερώτηση;

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

6. Ποια λύση πιστεύετε ότι είναι η καλύτερη, για να αντιμετωπιστεί η αγχογόνος κατάσταση; Δικαιολογήστε την άποψή σας.

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

β) Άρθρο στο διαδίκτυο υποστηρίζει πως: **«Αντίδοτο στο άγχος και στην κρίση είναι η καθημερινή άθληση»**

Πηγή: <http://www.newsbeast.gr/health/arthro/454852/adidoto-sto-aghos-kai-stin-krisi-i-kathimerini-athlisi/>

➤ Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με αυτή τη δήλωση; Δικαιολογήστε την απάντησή σας.

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

➤ Σημειώστε πιο κάτω ποιο είναι το δικό σας αντίδοτο στο άγχος. Μπορείτε να συμβουλευτείτε τις ενδεικτικές συμβουλές που αναφέρονται στο τετράδιο εργασιών σας στις σελίδες 62 και 63.

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



Εξασκηθείτε στον σωστό τρόπο αναπνοής (διαφραγματική αναπνοή), ακλουθώντας τα βήματα που αναφέρονται στη σελίδα 63 του τετραδίου σας.



1.2.4 Διαχείριση θυμού

Ο **θυμός** αποτελεί ένα φυσιολογικό, συνήθως υγιές, ανθρώπινο συναίσθημα. Συσχετίζεται με αρνητικά συναισθήματα, όπως το άγχος, η ματαίωση και ο πόνος. Ο θυμός μπορεί να κατευθύνεται προς τα έξω (τους άλλους ή το περιβάλλον), ή προς τα μέσα (τον εαυτό). Συχνά, μάλιστα, θυμώνουμε επειδή νιώθουμε θυμό.

Σύμφωνα με τον Charles Spielberger, έναν ψυχολόγο που ειδικεύεται στη μελέτη του θυμού, ο θυμός είναι μια **«συναισθηματική κατάσταση που ποικίλλει σε ένταση από τον ήπιο εκνευρισμό ως την έντονη οργή και μανία»**.

Πηγή: Μερσινιάς Θ. <http://www.psychology.gr/articles/150-2010-02-21-16-07-06.html>.

Όπως και άλλα συναισθήματα, συνοδεύεται από φυσιολογικές και σωματικές αλλαγές: όταν θυμώνουμε, η καρδιά μας χτυπά πιο δυνατά και η πίεση του αίματός μας αυξάνεται, όπως αυξάνονται και τα επίπεδα των ορμονών αδρεναλίνη και νοραδρεναλίνη.

Αιτίες Θυμού

Πολλές καταστάσεις μπορούν να προκαλέσουν θυμό: το έντονο στρες, η ματαίωση, όταν πιστεύουμε ότι οι άλλοι μας απειλούν ή μας κάνουν κακό (ειδικά, αν θεωρούμε την πρόθεσή τους κακή), όταν πιστεύουμε ότι μας εκμεταλλεύονται ή μας παραμελούν, όταν ζηλεύουμε, όταν οι άλλοι δεν κάνουν αυτό που τους λέμε, ή όταν συμπεριφέρονται κατά τρόπο που θεωρούμε ότι απειλούν κάτι σημαντικό για μας. Έντονες εκρήξεις θυμού μπορεί ακόμη να συμβούν, όταν νιώσουμε ότι ντροπιαζόμαστε ή προσβαλλόμαστε, αν πιστέψουμε ότι μας προκαλείται σημαντική βλάβη, ή όταν εμμένουμε σε δυσάρεστες σκέψεις σχετικά με ένα γεγονός. Επίσης, μπορεί να θυμώσουμε όταν βλέπουμε κάποιον να υποφέρει, όταν θίγονται οι αρχές μας, ή όταν δούμε κάποιον άλλο θυμωμένο. Μερικές φορές ο θυμός προκαλείται ως αντίδραση στον πόνο (ψυχικό ή σωματικό).

Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις, υπάρχει κάτι κοινό: θεωρούμε ότι κάτι δεν πάει καλά και το θεωρούμε αυτό τόσο σημαντικό, ώστε να προκαλούνται έντονα συναισθήματα.

Είναι ο θυμός φυσιολογικός;

- Σε πολλές περιπτώσεις, ο θυμός (όπως και κάθε συναίσθημα) είναι λειτουργικός: Μας θυμίζει ή μας τονίζει ότι κάτι δεν «πάει καλά», αποτελεί κίνητρο για να κινητοποιηθούμε και να δράσουμε, μας βοηθά να κερδίσουμε την προσοχή των άλλων.
- Όταν όμως θυμώνουμε πολύ συχνά, για πράγματα όχι και τόσο σημαντικά, όταν δεν κατορθώνουμε να ελέγξουμε τον βαθμό του θυμού μας, ή όταν δεν τον χειριζόμαστε επαρκώς με αποτέλεσμα να εγκλωβιζόμαστε σ' αυτόν, τότε υπάρχει σοβαρό ζήτημα.

Πηγή: http://www.ibrt.gr/ekpaideysi/6_antimetopizontas_to_thymo.pdf



Αντιμετώπιση του θυμού

Προκειμένου να αντιμετωπισθούν οι εκρήξεις οργής θα πρέπει να ελεγχθούν οι σκέψεις που σχετίζονται με τα γεγονότα ή τις καταστάσεις που μας προκαλούν θυμό.



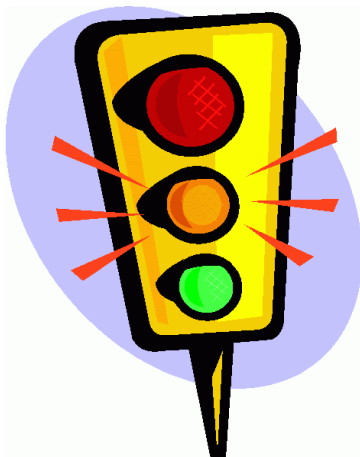
Τεχνικές (ενδεικτικές) για να ελαχιστοποιήσετε το θυμό σας

1. Κάντε ένα διάλειμμα. Απομακρυνθείτε από την πηγή του θυμού και ηρεμήστε.
2. Διευκρινίστε μέσα σας ποιο είναι το πρόβλημα.
3. Αποστασιοποιηθείτε από την κατάσταση.
4. Δείτε τα υπέρ και τα κατά.
5. Πείτε πώς νιώθετε όταν κάτι σας ενοχλεί.
6. Μην χρησιμοποιείτε «χτυπήματα κάτω από τη μέση», χαρακτηρισμούς, ερμηνείες, κατηγορίες.
7. Δεχτείτε τη διαφορετικότητα του άλλου. Μην λέτε στους άλλους πώς πρέπει να σκεφτούν ή να νιώσουν.
8. Να είστε συγκεκριμένοι και σαφείς όταν ζητάτε κάτι.

Πηγή: http://www.psychognosia.gr/koina%20provlimate_thimos.htm

Το «φανάρι» της διαχείρισης του θυμού

(ενδεικτικός τρόπος αντιμετώπισης του θυμού)



ΣΤΑΜΑΤΑ (Ηρέμηση)

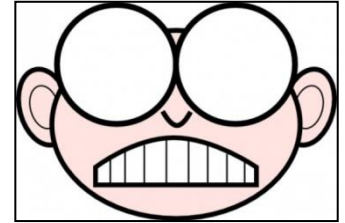
ΣΚΕΨΟΥ (Μίλησε για το πρόβλημα και πώς νιώθεις γι' αυτό. Θέσε έναν θετικό στόχο. Σκέψου εναλλακτικές λύσεις.

ΠΡΑΞΕ (Προχώρησε και εφάρμοσε το καλύτερο σχέδιο)



Φύλλο Εργασίας 1: Θυμός

Συμπληρώστε τα ακόλουθα σημεία:



Νιώθω θυμό όταν ένας/μία καλός/η φίλος/η μου.....

.....

Γιατί θυμώνεις μ' αυτό;

.....

Ποιος νομίζεις είναι ο καλύτερος τρόπος να αντιμετωπίσεις/διαχειριστείς τον θυμό σου;

.....

Νιώθω θυμό όταν ένας/μία ενήλικας της οικογένειας μου

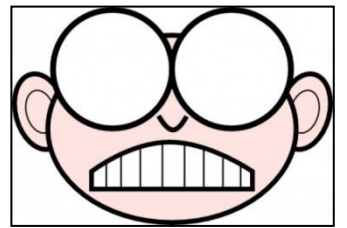
.....

Γιατί θυμώνεις μ' αυτό;

.....

Ποιος νομίζεις ότι είναι ο καλύτερος τρόπος να αντιμετωπίσεις/διαχειριστείς τον θυμό σου;

.....



Ο/Η καλός/ή μου φίλος/η εκφράζει θυμό όταν εγώ

.....
.....

Γιατί αυτό κάνει τον/τη φίλο/η σου να θυμώνει;

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

Πώς νιώθεις που ο/η φίλος/η σου έχει θυμώσει μαζί σου; Γράψε τρία συναισθήματά σου.

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

Ένας/μία ενήλικας από την οικογένεια μου εκφράζει θυμό όταν εγώ.....

.....
.....

Γιατί αυτό τον/την κάνει να θυμώνει;

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

Πώς νιώθεις που ο/η ενήλικας έχει θυμώσει μαζί σου; Γράψε τρία συναισθήματά σου.

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

Να σχολιάσετε την πιο κάτω δήλωση:

«Η σύγκρουση και η διαφωνία μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη μίας σχέσης»



Φύλλο Εργασίας 2: 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/ος 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, My Space) 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 66 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, στο χώρο του σχολείου ή και στη κοινότητά σας.

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

Θεματική Ενότητα 2: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής

Υποενότητα 2.1 Υγιείς τρόποι και συνθήκες ζωής

2.1.1 Υγεία



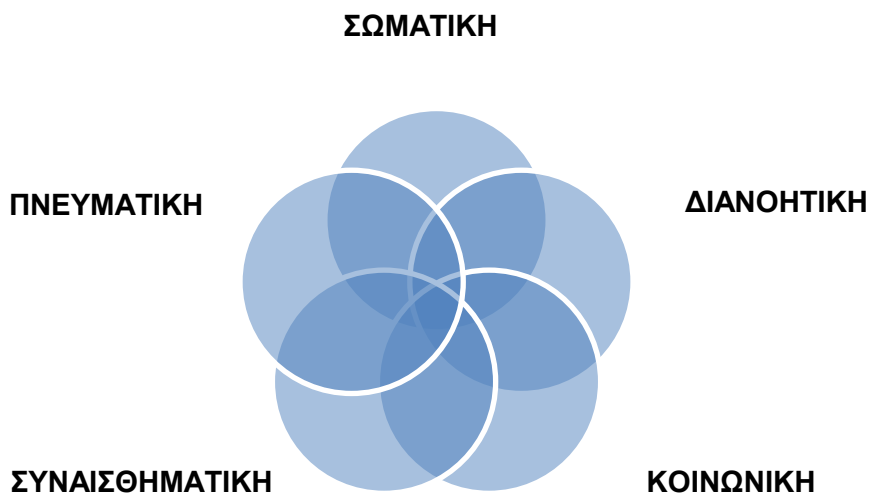
2.1.1 Υγεία



Υγεία είναι «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας» (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 1946).

Η **Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας** το 1984, όρισε την υγεία «ως την έκταση την οποία ένας άνθρωπος ή μια ομάδα ανθρώπων μπορεί από τη μια να αναγνωρίζει τους στόχους του και να ικανοποιεί τις ανάγκες του και από την άλλη να αλλάζει ή και να αντιμετωπίζει το περιβάλλον του. **Η υγεία ορίζεται ως εφόδιο ζωής** και όχι ως αντικειμενικός σκοπός ζωής. Είναι θετική έννοια και με αυτόν τον τρόπο δίνεται έμφαση στα προσωπικά και κοινωνικά εφόδια του καθενός αλλά και στις φυσικές του ικανότητες».

Η ολιστική έννοια της υγείας περιλαμβάνει όλες τις πτυχές της υγείας (σωματική, ψυχική, διανοητική, πνευματική και κοινωνική), οι οποίες είναι αλληλένδετες.

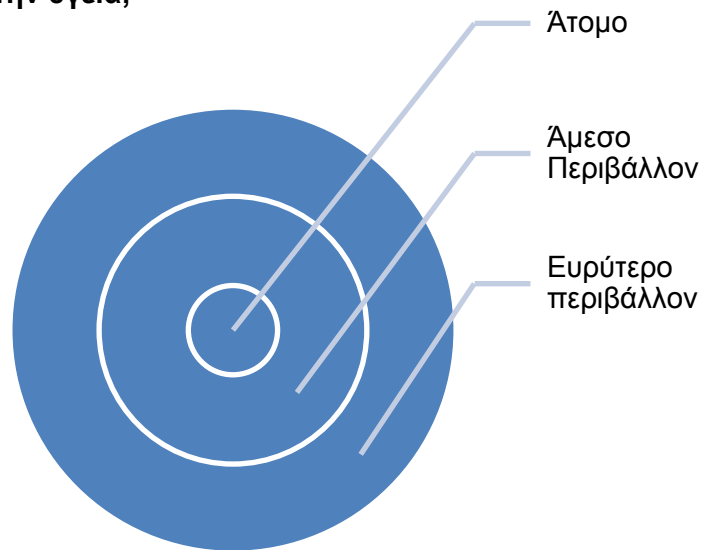


Πηγή: Πρόγραμμα Σπουδών Αγωγής Υγείας, Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού.

Πτυχές της υγείας

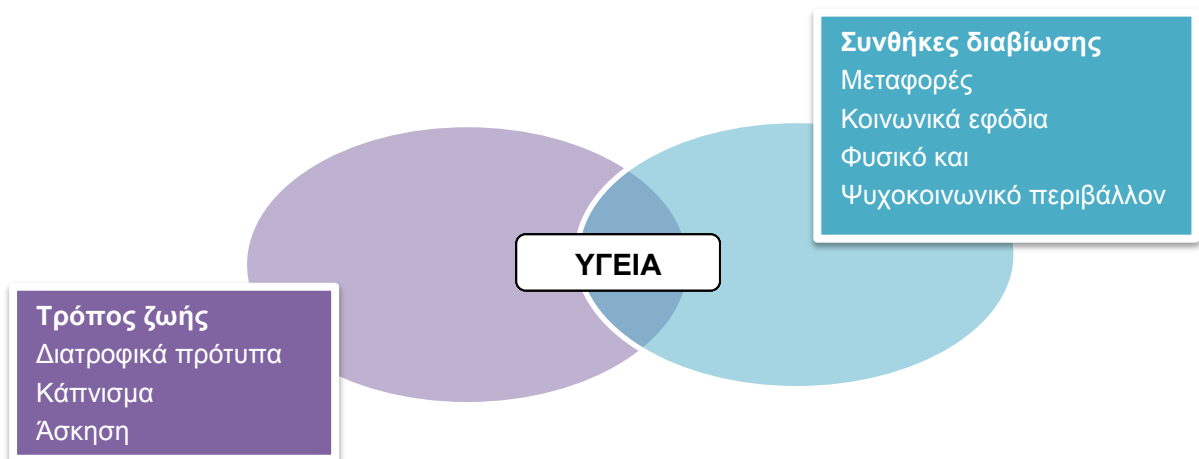
- Σωματική υγεία (physical) – σώμα και μηχανιστική λειτουργία του σώματος.
- Διανοητική υγεία (mental) – η ικανότητα να σκεφτόμαστε καθαρά και συγκροτημένα.
- Συναισθηματική (emotional) – η ικανότητα να αναγνωρίζουμε συναισθήματα και να εκφράζουμε συναισθήματα αναλόγως.
- Κοινωνική (social) – η ικανότητα να κάνουμε και να διατηρούμε φίλους.
- Πνευματική (spiritual) – να είσαι συμφιλιωμένος με τον εαυτό σου.

Τι επηρεάζει την υγεία;



Παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία:

Κληρονομικότητα, φύλο, οικογένεια, διατροφή, άγχος, θρησκεία, κουλτούρα, φίλοι, έσοδα, διαφήμιση, κοινωνική ζωή, ρατσισμός, μόλυνση του περιβάλλοντος, ηλικία, εργασία - ανεργία, συνθήκες εργασίας, υπηρεσίες υγείας, αυτοεκτίμηση - αυτοπεποίθηση, πρόσβαση στα γυμναστήρια και καταστήματα, τόπος διαμονής, μόρφωση, εκπαίδευση, εθνικοί κανονισμοί όσον αφορά στα φαγητά, χρήση ουσιών, κοινωνικός αποκλεισμός.



Αγωγή Υγείας

Αγωγή Υγείας «είναι μια διαδικασία που στηρίζεται σε επιστημονικές αρχές και χρησιμοποιεί προγραμματισμένες ευκαιρίες μάθησης που δίνουν τη δυνατότητα στους ανθρώπους, όταν λειτουργούν ως άτομα ή ως σύνολο, **να αποφασίζουν και να ενεργούν συνειδητά (ενημερωμένα) για θέματα που επηρεάζουν την υγεία τους**».

Πηγή: Draijer J. & Williams T. (1991). School Health Education and Promotion in the Member States of the European Community, The Commission of the European Communities.

Σκοπός της Αγωγής Υγείας είναι η **προάσπιση και η προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας και της κοινωνικής ευεξίας των μαθητών/τριών**, αφενός με την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων τους και της κριτικής τους σκέψης, αφετέρου με την αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού τους περιβάλλοντος.



Δημόσια Υγεία

«Η επιστήμη και η τέχνη προαγωγής της υγείας, πρόληψης ασθενειών και παράτασης της ζωής μέσα από οργανωμένες προσπάθειες της κοινωνίας»

Πηγή: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, <http://www.euro.who.int/en/home>

Η Δημόσια υγεία αφορά στην υγεία ολόκληρου του πληθυσμού της κοινότητας, δηλαδή του χώρου που ζούμε και λειτουργούμε. Προϋποθέτει τη συνεργασία και την παρέμβαση της πολιτείας, διαφόρων κυβερνητικών και μη οργανώσεων - φορέων και γενικά του κοινωνικού συνόλου.

Τα κυριότερα **προβλήματα δημόσιας υγείας** εστιάζονται στα χρόνια νοσήματα παρά στα λοιμώδη νοσήματα.

- Καρδιαγγειακά προβλήματα (1^η αιτία θανάτου στην Κύπρο)
- Υπέρταση
- Ψηλή χοληστερόλη
- Κάπνισμα
- Καθιστική ζωή
- Παχυσαρκία
- Τροχαία ατυχήματα

- Καρκίνος
- HIV/AIDS
- ΣΜΝ (Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα)
- Ανεπιθύμητες κυήσεις
- Αλκοολισμός
- Ναρκωτικά





Το Περιφερειακό Γραφείο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) για την Ευρώπη υποστηρίζει ότι **το επίπεδο της υγείας του ευρωπαϊκού πληθυσμού καθορίζεται από πολλούς κοινωνικούς αλλά και τροποποιήσιμους παράγοντες**, μεταξύ άλλων: την κοινωνική μας βαθμίδα, το άγχος, τα πρώτα χρόνια της ζωής μας, τον κοινωνικό αποκλεισμό, την εργασία, την ανεργία, την κοινωνική υποστήριξη, τους εθισμούς, την τροφή μας και τις μεταφορές/μετακινήσεις μας.

Πηγή: http://healthpromotion.med.uo.a.gr/pm/1_sigrones_taseis.pdf

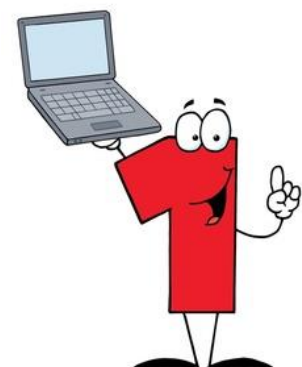
Πληροφορίες για τις **ανισότητες της υγείας** και τους καθοριστικούς παράγοντες που την επηρεάζουν, θα βρείτε στην ιστοσελίδα:

<http://www.health-inequalities.eu/>

«Υγεία για την ανάπτυξη»

Το τρίτο πολυετές πρόγραμμα δράσης της Ευρωπαϊκής Ένωσης στον τομέα της υγείας, το οποίο καλύπτει την περίοδο 2014-2020, και το οποίο ανταποκρίνεται στην ανάγκη ενίσχυσης των προσπαθειών που καταβάλλουν τα κράτη μέλη για τη βελτίωση της υγείας των πολιτών και την εξασφάλιση της βιωσιμότητας των συστημάτων υγείας, οι οποίες συμβαδίζουν με τη στρατηγική «Ευρώπη 2020», υπάρχει στην ιστοσελίδα:

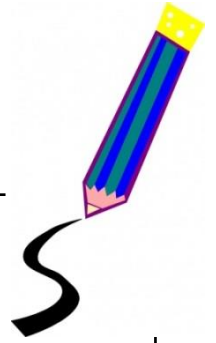
http://europa.eu/legislation_summaries/public_health/european_health_strategy/sp0017_el.htm





Φύλλο Εργασίας 1: Σχεδιάστε ένα υγιές πρόσωπο

Ζωγράφισε την εικόνα ενός υγιούς προσώπου και σημείωσε, γύρω από αυτό, όλες τις καθημερινές συνήθειες που πρέπει να ακολουθεί ένα άτομο για να είναι υγιές.



A large rectangular area defined by a dashed black border, intended for drawing and writing.



Φύλλο Εργασίας 2: Το ερωτηματολόγιο της υγείας

Ημερομηνία:..... Φύλο: Κορίτσι | Αγόρι (κυκλώστε αναλόγως)



Σημείωσε ✓ στα σημεία που συμφωνείς
Χρειάζεται όμως απόλυτη ειλικρίνεια!

Να είμαι υγιής σημαίνει:

1. Περνώ καλά με την οικογένειά μου.	
2. Νιώθω καλά τις περισσότερες φορές	
3. Περνώ καλά με τους φίλους μας.	
4. Σπάνια πηγαίνω στο γιατρό.	
5. Έχω το σωστό βάρος για το ύψος μου.	
6. Γυμνάζομαι συχνά και σταθερά.	
7. Αγαπώ τον εαυτό μου.	
8. Λέω τι νιώθω.	
9. Δεν αρρωστώ συχνά.	
10. Συνεργάζομαι με τους άλλους με χαρά.	
11. Έχω χρόνο για παιχνίδι.	
12. Κάνω τα μαθήματά μου χωρίς άγχος και πίεση.	
13. Πηγαίνω διακοπές.	
14. Τρώω φρούτα και σαλάτα.	
15. Νιώθω ικανοποίηση, όταν έχω μια επιτυχία.	



Θεματική Ενότητα 2: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής

Υποενότητα: 2.2 Φαγητό και υγεία

2.2.1 Εισαγωγή στη διατροφή (ο ρόλος των τροφών, θρεπτικά συστατικά, ομαδοποίηση τροφών, οδηγοί σωστής διατροφής)

2.2.2 Παράγοντες επιλογής τροφής (φύλλα εργασίας)

2.2.3 Ετοιμασία ευχάριστου γεύματος/σνακ



2.2.1 Εισαγωγή στη διατροφή

Η διατροφή αποτελεί έναν από τους καθοριστικότερους παράγοντες που επηρεάζουν την ανθρώπινη υγεία. Είναι πλέον φανερό ότι τόσο η έλλειψη, όσο και η υπερκατανάλωση τροφής μπορεί να προκαλέσει την εμφάνιση ορισμένων νοσημάτων. Κάθε ζωντανός οργανισμός, για να διατηρηθεί στη ζωή, χρειάζεται τροφές. Έτσι, και ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να ζήσει για πολύ, χωρίς αυτές.

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

Οι τροφές, με τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν:

1. βοηθούν στην κατασκευή – ανάπτυξη – αναπλήρωση του οργανισμού,
2. δίνουν ενέργεια και
3. παρέχουν προστασία.

1. Οι τροφές είναι απαραίτητες για κατασκευή – ανάπτυξη – αναπλήρωση.

Τα συστατικά που βρίσκονται στις τροφές, όπως είναι οι **πρωτεΐνες**, βοηθούν στο κτίσιμο και την ανάπτυξη του σώματος. Είναι τα δομικά υλικά που το βοηθούν να σχηματίσει τα κύτταρα, το αίμα, να κτίσει τον σκελετό, τους μυς και άλλα μέρη του σώματος. Αναπληρώνουν ακόμα και τις φυσικές φθορές, που παθαίνουν τα κύτταρα με τη συνεχή λειτουργία τους.

2. Τα συστατικά που περιέχουν οι τροφές ενεργούν ως καύσιμο υλικό. Καίγονται και από την καύση τους παράγεται ενέργεια.

Η ενέργεια αυτή μετρείται διεθνώς με χιλιοθερμίδες (Kilocalories) - Kcal και χιλιοτζιάουλ (Kilojoules) - KJ

Οι τροφές εξασφαλίζουν στον οργανισμό την ενέργεια που χρειάζεται για τις διάφορες λειτουργίες του.

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**.

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**.

3. Οι τροφές είναι απαραίτητες για την προστασία του οργανισμού

Βοηθούν στην κανονική εκτέλεση όλων των λειτουργιών του οργανισμού και δημιουργούν αντισώματα, που τον προστατεύουν από διάφορες ασθένειες και του εξασφαλίζουν υγεία.

Τα θρεπτικά συστατικά των τροφών και η χρησιμότητά τους στον οργανισμό

Πρωτεΐνες

- Βοηθούν στην κατασκευή και ανάπτυξη.
- Αναπληρώνουν τις φθορές του οργανισμού.

Υδατάνθρακες

- Δίνουν ενέργεια (άμυλο, σάκχαρα).
- Οι φυτικές ίνες βοηθούν στην καλή λειτουργία των εντέρων.



Λίπη

- Δίνουν στο σώμα ενέργεια. Αποθηκεύονται στον οργανισμό.
- Αποτελούν μονωτικό υλικό για το σώμα – διατηρούν τη θερμοκρασία του σώματος σταθερή (37 °C) και το προστατεύουν από τις κακώσεις.

Βιταμίνες

- Είναι ρυθμιστές της καλής λειτουργίας του οργανισμού.
- Χωρίς βιταμίνες, ο οργανισμός δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει κανένα άλλο θρεπτικό συστατικό.

Ανόργανα άλατα

- Μερικά είναι συστατικά των οστών και των δοντιών (π.χ. φωσφόρος, 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).

Το νερό ως πηγή ζωής

Ο ανθρώπινος οργανισμός, εκτός από τα συστατικά κατασκευής, καύσης και προστασίας, χρειάζεται νερό. Αν και το νερό δεν έχει θρεπτικά συστατικά, είναι απαραίτητο για τη διατήρηση της υγείας. Το 60–65% του ανθρώπινου οργανισμού αποτελείται από νερό.

Το νερό βοηθά:

- στην πέψη των τροφών,
- στην καλή λειτουργία των νεφρών,
- στη μεταφορά των θρεπτικών ουσιών στους ιστούς του σώματος και
- στην απομάκρυνση των άχρηστων ουσιών από τον οργανισμό.



Για τους λόγους αυτούς, επιβάλλεται να πίνουμε καθημερινά νερό, τουλάχιστον 6–8 ποτήρια. Αν το νερό ελαττωθεί στον οργανισμό κατά 20%, τότε το άτομο κινδυνεύει να πεθάνει. Χωρίς νερό δεν μπορούμε να ζήσουμε 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, φρέσκιες ή μαγειρεμένες.

Το αλάτι

Το αλάτι λέγεται και χλωριούχο νάτριο (NaCl). Είναι η χημική ένωση δύο στοιχείων, του νατρίου (Na) και του χλωρίου (Cl). Αυτά τα στοιχεία είναι απαραίτητα για τον οργανισμό. Το νάτριο είναι απαραίτητο για την καλή λειτουργία του νευρικού και μυϊκού συστήματος και το χλώριο για την παραγωγή του υδροχλωρικού οξέος, που είναι απαραίτητο για την πέψη των τροφών.



Έλλειψη χλωρίου και νατρίου στον οργανισμό παρουσιάζεται μόνο στις περιπτώσεις που χάνονται από το σώμα πολλά υγρά, όπως με τους εμετούς, τις διάρροιες και τη μεγάλη εφίδρωση.

Το αλάτι υπάρχει σε μικρή ποσότητα στις διάφορες τροφές στη φυσική τους μορφή, όπως στα ψάρια, στο συκώτι, στο γάλα, στο χοιρινό και βοδινό κρέας, στα καρότα, στα φασολάκια, κ.ά. Προστίθεται και κατά το μαγείρεμα, για να δώσει γεύση στα φαγητά.

Επίσης, χρησιμοποιείται και ως υλικό διατήρησης τροφίμων. Γι' αυτό υπάρχει σε μεγάλη ποσότητα σε διατηρημένα είδη τροφών, όπως σάλτσες, τουρσιά, καπνιστά ψάρια και κρέατα, αλλαντικά, καβουρδισμένους ξηρούς καρπούς, κονσέρβες, κ.ά.

Κατάχρηση αλατιού

Η μεγάλη κατανάλωση αλατιού έχει άμεση σχέση με την αύξηση της αρτηριακής πίεσης του αίματος, της υπέρτασης ή πίεσης, όπως συνηθίζεται να λέγεται. Η υπέρταση μπορεί να προκαλέσει σοβαρές παθήσεις των αγγείων της καρδιάς (εμφράγματα) και εγκεφαλικά επεισόδια.

Τρόποι με τους οποίους μπορούμε να μειώσουμε το αλάτι στην καθημερινή μας διατροφή:

Μπορεί να μην έχετε αυξημένη πίεση, όμως όπως λέγεται και στους επιστημονικούς κύκλους «**η καλύτερη θεραπεία είναι η πρόληψη**». Πώς μπορείτε λοιπόν να μειώσετε το νάτριο (αλάτι) από τη διατροφή σας;



Σκεφτείτε «φρέσκα»

Τα περισσότερα συσκευασμένα και επεξεργασμένα τρόφιμα είναι ιδιαίτερα πλούσια σε αλάτι. Καταναλώστε φρέσκα φρούτα και λαχανικά και όχι κατεψυγμένα, κονσερβοποιημένα ή τουρσί. Επιλέξτε νωπά κρέατα και περιορίστε την κατανάλωση αλλαντικών, παστών και καπνιστών ψαριών.

Παίξτε με τις γεύσεις

Αφαιρέστε αλάτι και προσθέστε νοστιμιά βάζοντας διάφορα μπαχαρικά, λεμόνι, ξύδι, σκόρδο, πιπέρι, μαϊντανό ή δεντρολίβανο στις συνταγές σας. Αγοράστε ανάλατους ξηρούς καρπούς και προτιμήστε σάλτσα ελαιόλαδο - βαλσάμικο ξύδι στη σαλάτα σας, αντί διάφορες σάλτσες του εμπορίου πλούσιες σε αλάτι (νάτριο). Στην περίπτωση που επιλέξετε τρόφιμα σε κονσέρβα φροντίστε να τα ξεπλύνετε με νερό. Αφαιρείται έτσι αρκετά μεγάλη ποσότητα αλατιού.

Περιορίστε την κατανάλωση κάποιων προϊόντων

Χρησιμοποιήστε μικρότερες ποσότητες κέτσαπ, μουστάρδας, μπάρμπεκιου ή σάλτσα σόγιας. Αποφύγετε επίσης την κατανάλωση τροφίμων με πολλά συντηρητικά, όπως είναι οι έτοιμες σάλτσες ή οι κύβοι κρέατος/λαχανικών.

Διαβάστε τις ετικέτες τροφίμων

Υπάρχουν τρόφιμα που έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι και μπορείτε να τα αναγνωρίσετε διαβάζοντας τις ετικέτες. Ιδιαίτερη προσοχή δώστε στις ετικέτες των χαμηλών σε λιπαρά τροφίμων, καθώς συχνά το αλάτι περιέχεται σε μεγαλύτερες ποσότητες, για να δώσει γεύση.

Προτιμήστε το σπιτικό φαγητό

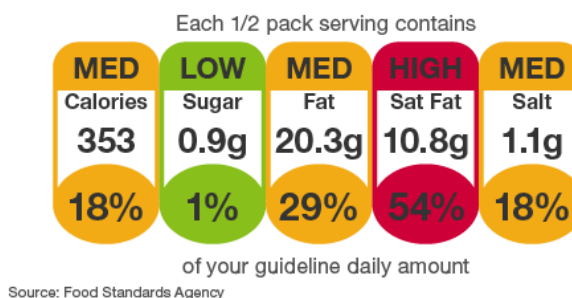
Αποτελεί την ασφαλέστερη επιλογή, καθώς κάθε τι επεξεργασμένο, κατεψυγμένο ή έτοιμο σίγουρα περιέχει μεγαλύτερη ποσότητα νατρίου. Στην περίπτωση που αποφασίσετε να φάτε εκτός σπιτιού, προτιμήστε εστιατόρια που προσφέρουν πολλές επιλογές φρέσκων φαγητών. Απομακρύνετε το δοχείο με το αλάτι από το τραπέζι σας και μην προσθέτετε αλάτι κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος.

Πηγή: <http://iatriko-checkup.gr/>



Μείωση λίπους, ζάχαρης, αλατιού – Υγιεινά ενδιαμέσα σνακ

Στην **ετικέτα** ορισμένων συσκευασμένων τροφίμων εμφανίζονται «**φώτα τροχαίας**», τα οποία σας βοηθούν να αντιληφθείτε με μια γρήγορη ματιά την ποσότητα του λίπους, της ζάχαρης και του αλατιού που περιέχονται σε αυτά, έτσι ώστε κάνετε υγιεινότερες επιλογές τροφίμων.



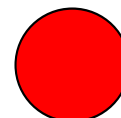
Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στις ιστοσελίδες:

- TaNea.gr: <http://ygeia.tanea.gr/default.asp?pid=8&ct=6&articleID=8007&la=1>
- Eufic, <http://www.eufic.org/article/el/nutrition/food-labelling-claims/artid/Nutrition-information-food-labels-read-understood-greek/>

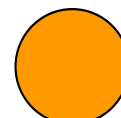
Λίπος

Τα «**ΦΩΤΑ ΤΡΟΧΑΙΑΣ**» υποδεικνύουν εάν η ποσότητα του προϊόντος σε λίπος είναι ψηλή, μέση ή χαμηλή ανά 100 γρ. προϊόντος

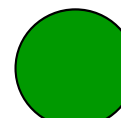
• **Λανθασμένη επιλογή:**
λίπος περισσότερο από 20 γρ.



• **Αποδεκτή επιλογή:**
λίπος μεταξύ 3-20 γρ.






• **Η καλύτερη επιλογή:**
λίπος λιγότερο από 3 γρ.



Ζάχαρη

Τα «ΦΩΤΑ ΤΡΟΧΑΙΑΣ» υποδεικνύουν εάν η ποσότητα του προϊόντος σε ζάχαρη είναι ψηλή, μέση ή χαμηλή ανά 100 γρ. προϊόντος

- **Λανθασμένη επιλογή:**
Ζάχαρη περισσότερη από 12.5 γρ. 
- **Αποδεκτή επιλογή:**
ζάχαρη μεταξύ 5-12.5 γρ. 
- **Η καλύτερη επιλογή:**
Ζάχαρη λιγότερη από 5γρ. 

Αλάτι

Μειώστε την κατανάλωση αλατιού!

Ημερήσια συνιστώμενη πρόσληψη:

6 γρ. αλάτι (δηλαδή 1 κουταλάκι του γλυκού) ή
2.4 γρ. νάτριο.

Για να μετατρέψετε την ποσότητα του Νατρίου σε αλάτι πολλαπλασιάστε με 2.5
π.χ. 0.8 γρ. νάτριο = $0.8 \times 2.5 = 2$ γρ. αλάτι



Πηγή: Food Standards Agency, UK



Γνωρίζεις τις ομάδες των τροφίμων;

Η **ομαδοποίηση των τροφών** αποτελεί έναν πρακτικό οδηγό υγιεινής διατροφής. Τα τρόφιμα, ανάλογα με το είδος των θρεπτικών συστατικών που περιέχουν σε μεγαλύτερη ποσότητα, και ανάλογα με την ενέργεια που δίνουν στον οργανισμό, χωρίζονται σε **6 ομάδες**.

Κανένα τρόφιμο δεν περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας, για να είναι υγιής. Γι' αυτό, κάθε μέρα θα πρέπει να καταναλώνεις από όλες τις ομάδες, ώστε να παίρνεις απ' όλα τα θρεπτικά συστατικά!

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

- Δημητριακά και αμυλούχα λαχανικά
- Φρούτα και λαχανικά
- Κρέας και τα υποκατάστατά του
- Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα
- Λίπη και έλαια
- Ζάχαρη και ζαχαρούχα τρόφιμα/ποτά

Οι τροφές των ομάδων, λίπη - έλαια και ζάχαρη - ζαχαρούχα τρόφιμα/ποτά, δεν μπορούν να αποτελέσουν από μόνες τους κύριο γεύμα. Παρόλο που δίνουν γεύση στην τροφή και ενέργεια στον οργανισμό, είναι φτωχές σε θρεπτικά συστατικά. Η υπερβολική κατανάλωσή τους, έχει ως αποτέλεσμα διάφορα προβλήματα υγείας, όπως π.χ. η παχυσαρκία και ο διαβήτης.

Δημητριακά και αμυλούχα λαχανικά

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

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

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





Φρούτα και λαχανικά

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε:

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

Τα προστατευτικά συστατικά των φρούτων και των λαχανικών διαφέρουν από είδος σε είδος και βρίσκονται μέσα σ' αυτά σε διαφορετικές αναλογίες. Για τον λόγο αυτό, συστήνεται να χρησιμοποιούνται στη καθημερινή διατροφή

φρούτα και λαχανικά σε μεγάλη ποικιλία, για να εξασφαλίζονται όλες οι βιταμίνες και τα 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 και στη σάρκα τους.



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

Το κρέας, το ψάρι, τα θαλασσινά, τα αυγά, τα όσπρια 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, άλατα).



Όλες οι τροφές αυτής της ομάδας είναι εξίσου σημαντικές, γι' αυτό συστήνεται σε κάθε γεύμα να γίνεται εναλλαγή των τροφών.

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

Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

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

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



Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα (αναρή, χαλούμι, 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 τρέφονται και μεγαλώνουν μόνο με το γάλα στους πρώτους μήνες της ζωής τους. Η διατροφή τους συμπληρώνεται σταδιακά και με άλλες τροφές στον 6^ο μήνα, γιατί το γάλα από μόνο του δεν εξασφαλίζει στον οργανισμό τα θρεπτικά συστατικά στην απαραίτητη ποσότητα και αναλογία.

Λίπη και έλαια

Οι τροφές της ομάδας αυτής είναι πολύ πλούσιες σε:

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

Κατά τη διαδικασία της πέψης, τα λίπη και τα έλαια καίονται και δίνουν ενέργεια στον οργανισμό.



Τροφές πλούσιες σε ζάχαρη

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 άλλα προβλήματα υγείας.

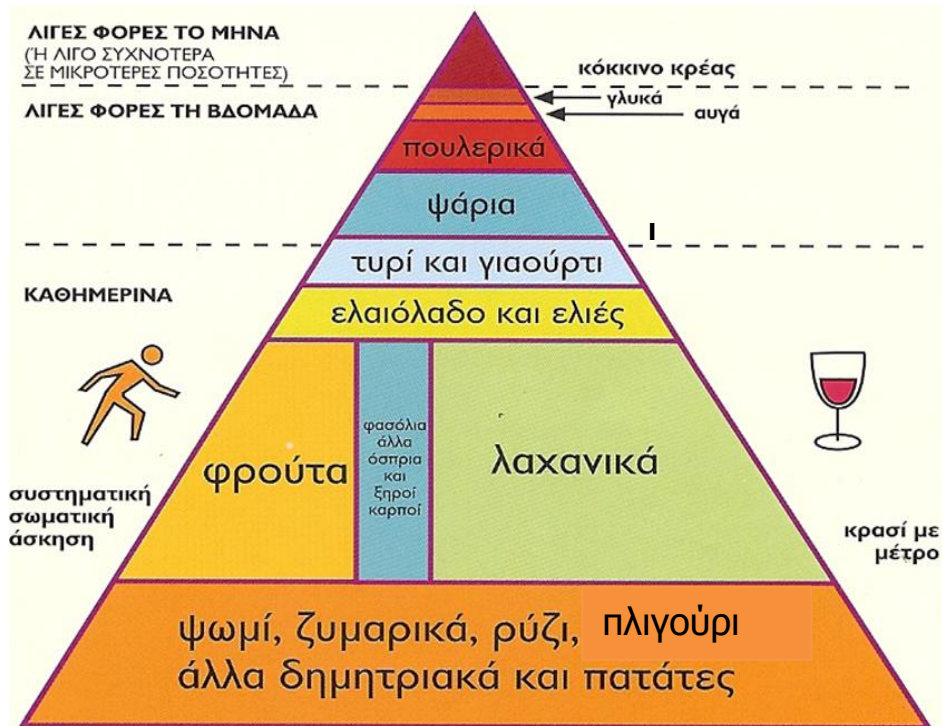


Οδηγοί σωστής διατροφής

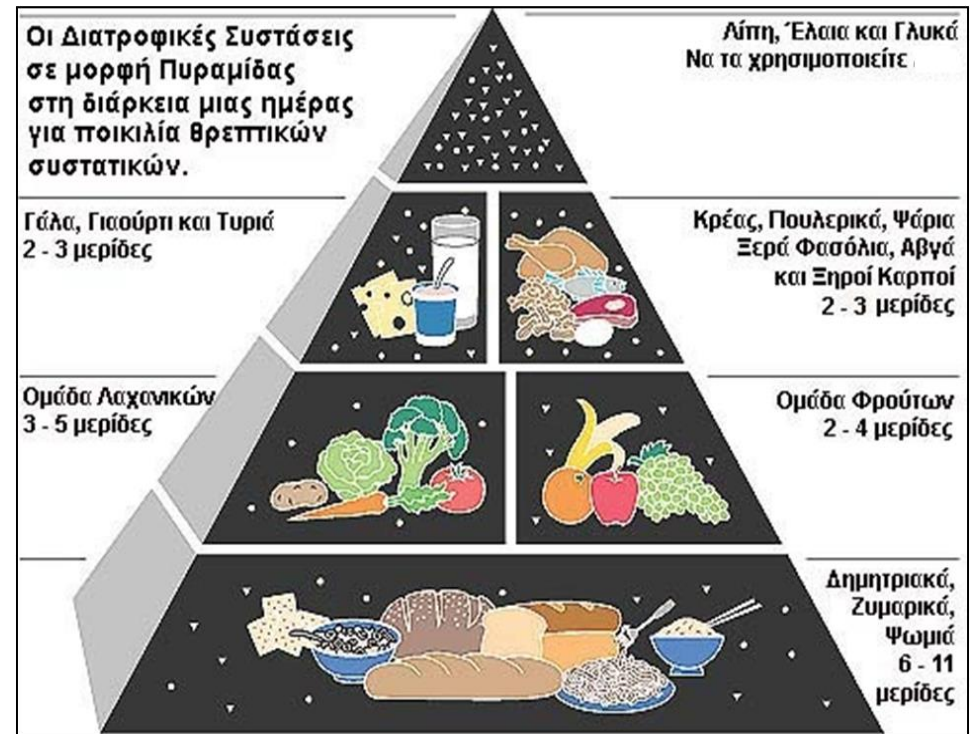
Σε πολλές χώρες του κόσμου υπάρχουν μοντέλα και σχήματα που προωθούν την υγιεινή διατροφή και αποτελούν «**οδηγούς σωστής διατροφής**». Τα πιο γνωστά από αυτά αφορούν διάφορες πυραμίδες διατροφής (π.χ. Μεσογειακή Πυραμίδα, Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής, «Η Πυραμίδα μου» - «My Pyramid») καθώς και τα μοντέλα των «ισοζυγισμένων πιάτων». Οι οδηγοί σωστής διατροφής, προωθούν τις τρεις βασικές αρχές σωστής διατροφής:

- **Σωστή ποσότητα τροφών**
- **Ποικιλία τροφών**
- **Ποιότητα στα τρόφιμα**

Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής



Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής





Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής

Η έρευνα των «Επτά Χωρών» ήταν αυτή που έδειξε το καλύτερο μοντέλο υγιεινής διατροφής. Η έρευνα αυτή, ξεκίνησε στα τέλη της δεκαετίας του '40 από τις ΗΠΑ. Έγινε σε 7 χώρες, οι οποίες είναι: Γιουγκοσλαβία, Ελλάδα, ΗΠΑ, Ιαπωνία, Ιταλία, Ολλανδία και Φινλανδία, ενώ διήρκησε 30 ολόκληρα χρόνια. Ο εμπνευστής και δημιουργός της ήταν ο διάσημος καθηγητής Ανσελ Κις, ο «Mr Cholesterol», όπως τον αποκαλούσαν οι Αμερικανοί, αφού είναι ο πρώτος άνθρωπος που έκανε τη σύνδεση «διατροφή - καρδιά» αλλά και εκείνης 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 το λόγο υιοθετήθηκε ο όρος **Μεσογειακή Διατροφή**, που περιγράφει το μοντέλο διατροφής (**Πυραμίδα Μεσογειακής Δίαιτας**), το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών.

Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής χωρίζεται σε τρία επίπεδα βάσει της συχνότητας κατανάλωσης των τροφίμων που απεικονίζει (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 οι τροφές που πρέπει να καταναλώνονται αραιά και σε μικρότερες ποσότητες.

Πηγή: <http://www.tithafame.gr>

Χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής:

- 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 το 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).
- Συστηματική φυσική άσκηση.



Η **Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής** βασίζεται στην απεικόνιση του 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, ο αριθμός των μερίδων από την κάθε ομάδα τροφής διαφέρει από άτομο σε άτομο, ανάλογα με το φύλο, το βάρος, την ηλικία, τη σωματική διάπλαση και τη δραστηριότητα του καθενός.



Το μοντέλο του «πιάτου μου»

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 Η.Π.Α. (USDA).

Το πιάτο αυτό, **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 και το **μωβ** (20% του πιάτου) συμβολίζει τις 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** δεν χρησιμοποιείται ως ανταλλαγή του γιαουρτιού ή του γάλακτος, αλλά ανήκει στην κατηγορία του κρέατος, γιατί η περιεκτικότητά του σε υδατάνθρακες, λίπος και πρωτεΐνες, πλησιάζουν με τις τροφές που ανήκουν στην κατηγορία του κρέατος.

Έτσι λοιπόν, αυτός ο απλοποιημένος οδηγός διατροφής, μας 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 ένα πιάτο στα γεύματά μας, δηλαδή ποιες τροφές πρέπει να καταναλώνονται περισσότερο και ποιες λιγότερο.**



Πηγή: «Το πιάτο μου», www.choosemyplate.gov



Επεξήγηση του μοντέλου «Το πιάτο μου»

Φρούτα και Λαχανικά: Στα κύρια γεύματα, το ½ του πιάτου, συστήνεται να αποτελείται από τα λαχανικά, ενώ τα φρούτα, προτιμότερο είναι να χρησιμοποιούνται ως ενδιάμεσα σνακ. Στα φρούτα ανήκουν όλα τα είδη φρούτων και οι 100% φυσικοί χυμοί, και μπορεί να είναι φρέσκα, αποξηραμένα, κονσερβοποιημένα, ολόκληρα ή πολτοποιημένα. Στα λαχανικά ανήκουν όλα τα λαχανικά και μπορεί να είναι ωμά, βραστά, κατεψυγμένα, κονσερβοποιημένα ή αποξηραμένα.

Δημητριακά: Στην κατηγορία των δημητριακών ανήκουν όλα τα τρόφιμα που παρασκευάζονται από σιτάρι, καλαμπόκι, βρώμη, ρύζι, κριθάρι ή άλλο δημητριακό. Σε αυτή την ομάδα ανήκουν ακόμη τα αμυλούχα λαχανικά, όπως η πατάτα, το κολοκάσι και το μπιζέλι. Συστήνεται να καταναλώνονται δημητριακά ολικής αλέσεως, γιατί είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά.

Κρέας και τα υποκατάστατά του (Πρωτεϊνούχες τροφές): Στην κατηγορία αυτή, ανήκουν όλα τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως είναι τα πουλερικά, το χοιρινό, το μοσχάρι, τα θαλασσινά, τα ψάρια. Στην κατηγορία αυτή, ανήκουν, επίσης, φυτικής προέλευσης τρόφιμα τα οποία είναι πλούσια σε πρωτεΐνες όπως είναι τα όσπρια, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι. Πλούσια σε πρωτεΐνες είναι και τα επεξεργασμένα προϊόντα από σόγια. Προσπαθήστε να καταναλώνετε ποικιλία τροφίμων από αυτή την ομάδα.

Γάλα & Γαλακτοκομικά προϊόντα: Σε αυτή την κατηγορία ανήκει το γάλα, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, καθώς και το εμπλουτισμένο με ασβέστιο γάλα σόγιας. Λόγω του ότι τα γαλακτοκομικά είναι πλούσια σε λίπος, συστήνεται να καταναλώνονται γαλακτοκομικά προϊόντα με μειωμένα λιπαρά. Τονίζεται ότι στην περίοδο της εφηβείας, λόγω της ραγδαίας σωματικής ανάπτυξης είναι αναγκαία η καθημερινή κατανάλωση 3–5 μερίδων γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων.

Πηγή: www.genenutrition.gr/ekselikseis-asfaleia-texnologia-trofimon/choosemyplate.html

Τα λίπη και έλαια δεν βρίσκονται απεικονισμένα στο «πιάτο μου», όμως συστήνεται από το Υπουργείο Γεωργίας των ΗΠΑ (USDA), η κατανάλωση φυτικών ελαίων π.χ. ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο, σε ποσότητες όχι περισσότερες από 1 κουταλάκι του γλυκού (5-6 γρ.) σε κάθε γεύμα.

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

Πηγές:

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

Fitday, <http://www.fitday.com/fitness-articles/nutrition/the-10-easy-steps-to-weight-loss.html>

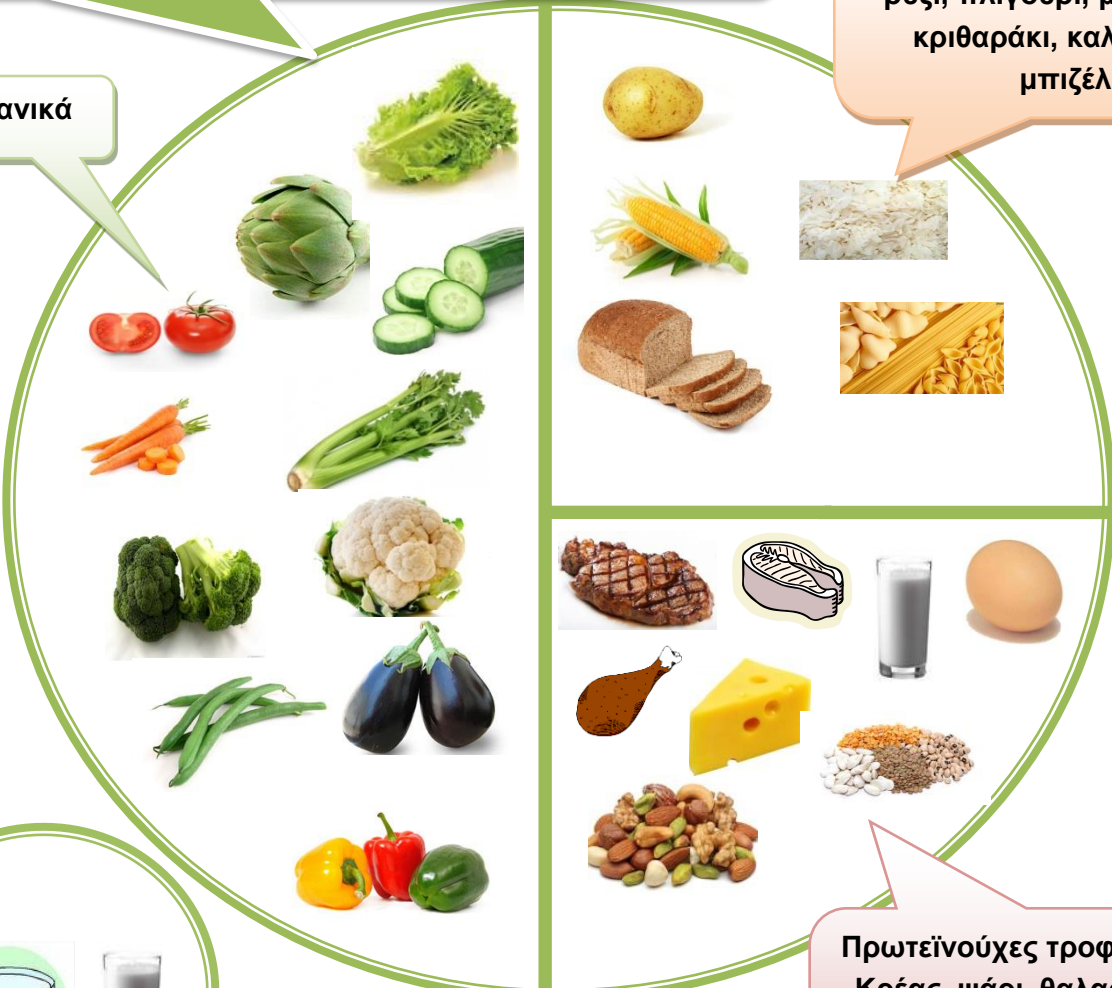




Σχεδιάζω τα δικά μου ισοζυγισμένα γεύματα

Ισορροπημένο πιάτο διατροφής για μεσημεριανό ή βραδινό γεύμα

Λαχανικά



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

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

Επιπρόσθετα: μία μερίδα γάλα ή γιαούρτι χαμηλά σε λιπαρά

Παράδειγμα Γεύματος

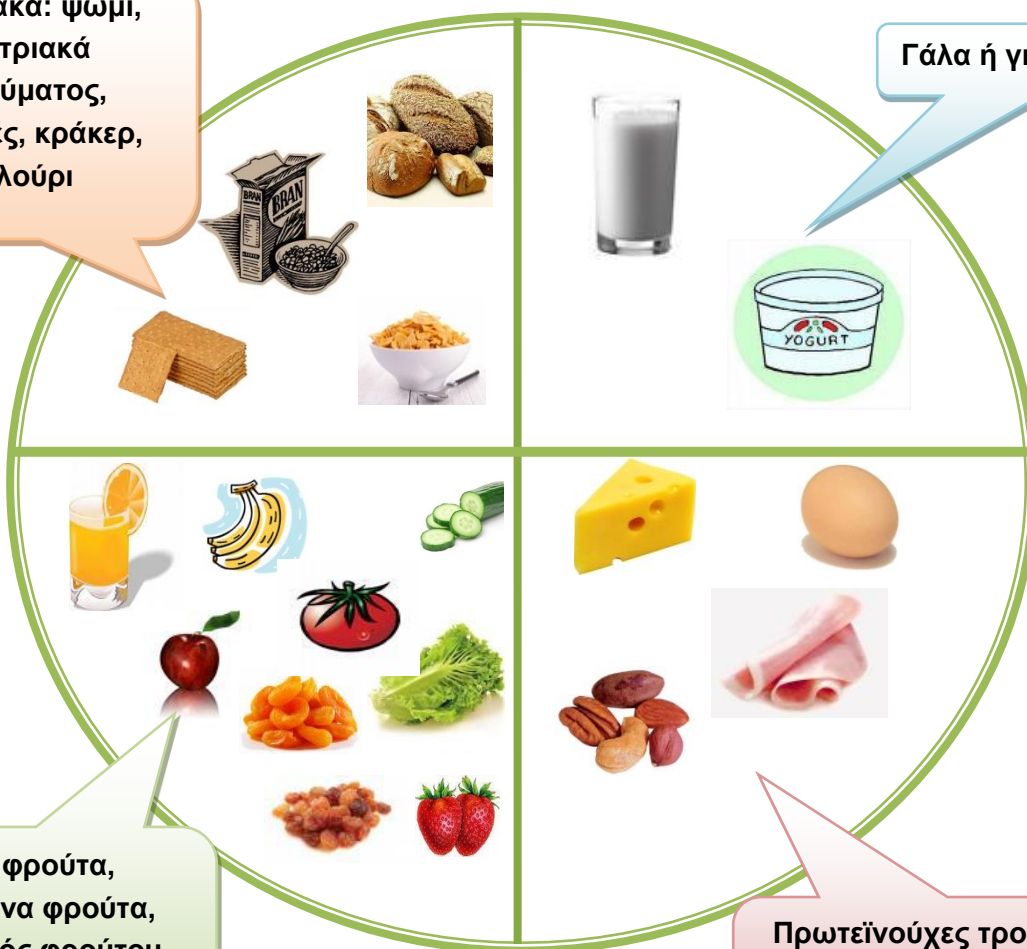


Ισορροπημένο πιάτο διατροφής για πρόγευμα

Βάση της φιλοσοφίας του «πιάτου μου», στο πρόγευμα, το πιάτο χωρίζεται σε τέσσερα ίσα μέρη. Το 1/4 του πιάτου πρέπει να περιέχει λαχανικά και φρούτα, το άλλο πρωτεϊνούχες τροφές, το άλλο ¼ τροφές από την ομάδα των δημητριακών και αμυλούχων λαχανικών και το τελευταίο ¼ 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 & γαλακτοκομικών προϊόντα», γιατί 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, κράκερ, κουλούρι

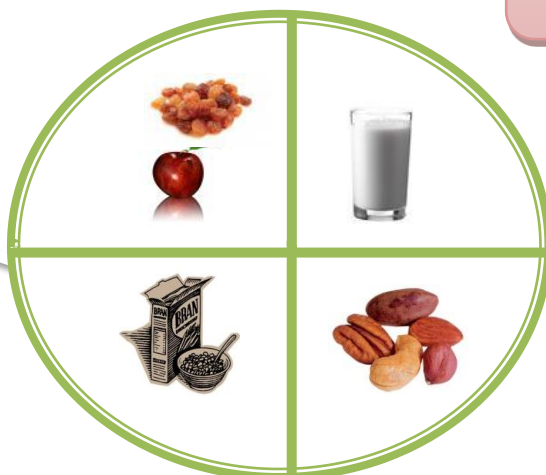
Γάλα ή γιαούρτι



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

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

Παράδειγμα Προγεύματος





Φύλλο Εργασίας 1: Ο ρόλος των τροφών

1. Αφού συνεργαστείτε με την ομάδα σας, να συμπληρώσετε τα κενά στις στήλες του πιο κάτω πίνακα.
2. 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, αυγά, όσπρια, ξηροί καρποί
	<ul style="list-style-type: none">• Δίνουν ενέργεια• Αποτελούν μονωτικό υλικό για το σώμα		
Υδατάνθρακες			Όσπρια, πατάτα, δημητριακά, ζάχαρη, μέλι, φρούτα

Ασβέστιο	<ul style="list-style-type: none"> • Βοηθά στο σχηματισμό γερών οστών και δοντιών • Βοηθά στην πήξη του αίματος • Απαραίτητο για τη λειτουργία των μυών και των νεύρων 		
Σίδηρος			<p>Κόκκινο κρέας, εντόσθια, ψάρι, όσπρια, αυγά, πράσινα φυλλώδη λαχανικά</p> <p>(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 		
Βιταμίνες	<ul style="list-style-type: none"> • Ρυθμίζουν τις λειτουργίες του οργανισμού • Προστατεύουν από διάφορες ασθένειες 		
Νερό			



Φύλλο Εργασίας 2: Ομαδοποίηση των τροφών

1. Συνεργαστείτε με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας, για να ταξινομήσετε τις τροφές (ομοιώματα και αυτούσιες τροφές) στις ανάλογες ομάδες, με βάση τα θρεπτικά τους συστατικά.

Ομάδα τροφής	Τροφές
Δημητριακά και αμυλούχα λαχανικά	
Φρούτα και λαχανικά	
Κρέας και τα υποκατάστατά του	
Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα	
Λίπη και έλαια	
Ζάχαρη και ζαχαρούχα τρόφιμα/ποτά	

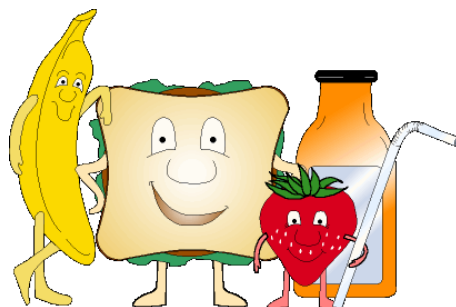
2. Ποιες από τις πιο πάνω ομάδες τροφών θεωρούνται σημαντικές και θα πρέπει να καταναλώνονται σε κάθε κύριο γεύμα και ποιες από αυτές θεωρούνται λιγότερο σημαντικές και δεν θα πρέπει να καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες; Να δικαιολογήσετε τις απαντήσεις σας.

.....

.....

.....

.....





Φύλλο Εργασίας 3: Ομαδοποίηση των τροφών



1. Ονομάστε τις ομάδες των τροφών.
2. Τοποθετήστε τις παρακάτω τροφές στη σωστή ομάδα τροφών.
3. Τοποθετήστε σε κάθε ομάδα τροφών, μια καινούργια τροφή, που δεν υπάρχει σε αυτόν τον πίνακα.

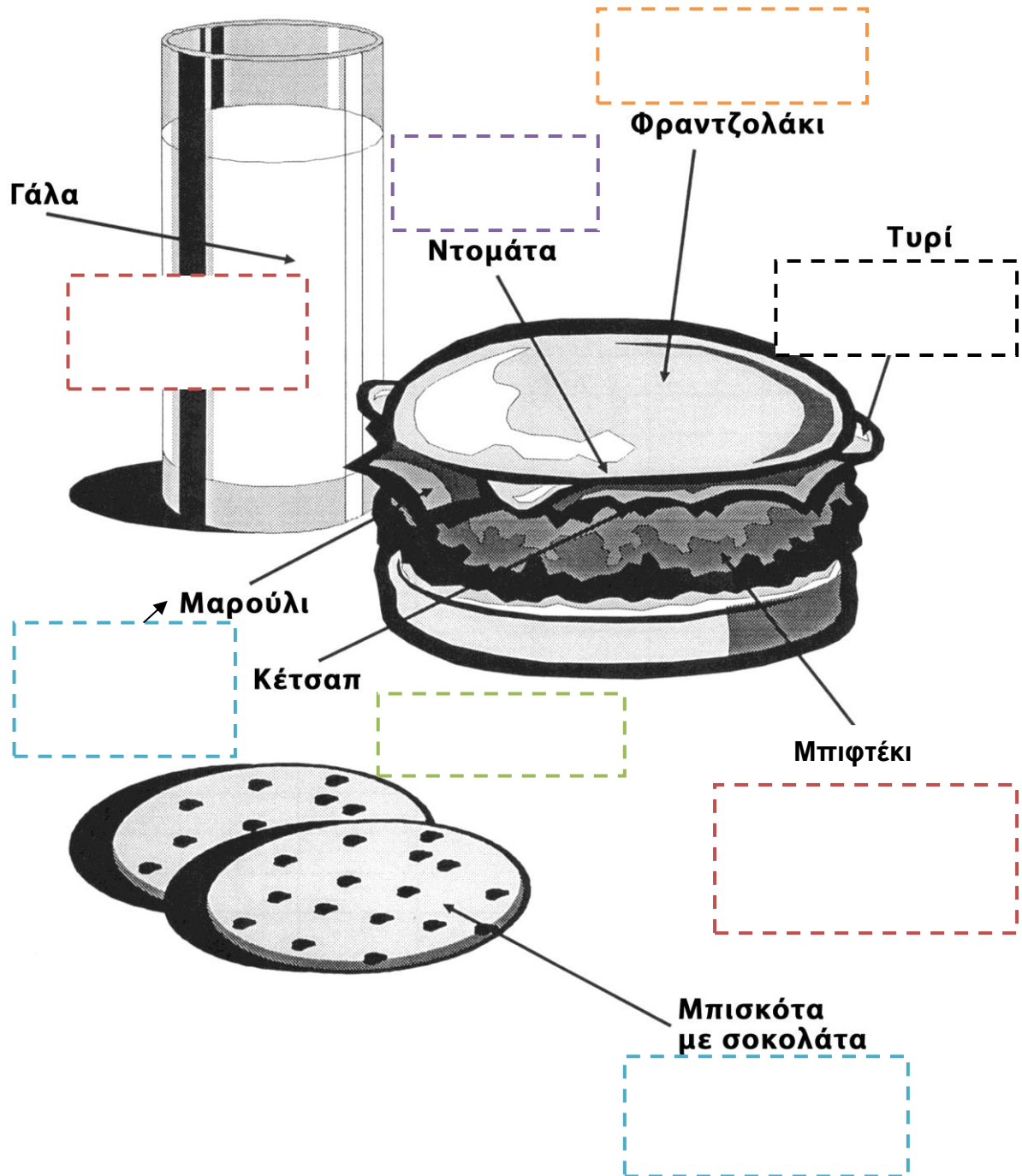
Φασόλια, ντομάτες, πεπόνι, φρυγανιές, φυστικοβούτυρο, μπιφτέκι, αλεύρι, δημητριακά προγεύματος, αγγούρι, καλαμπόκι, καρότο, πατάτα, ζαμπόν, γιαούρτι, μήλο, γάλα, μπρόκολο, ρύζι, λουκάνικο, καραμέλες, αναψυκτικό, μπισκότο, γαρίδες, σπανάκι, μακαρόνια, κοτόπουλο, αυγό, τυρί, τόνος, φασολάκια, μπιζέλι,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

Ομάδα τροφής		Τροφές
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		



Φύλλο Εργασίας 4: Ανατομία ενός γεύματος

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



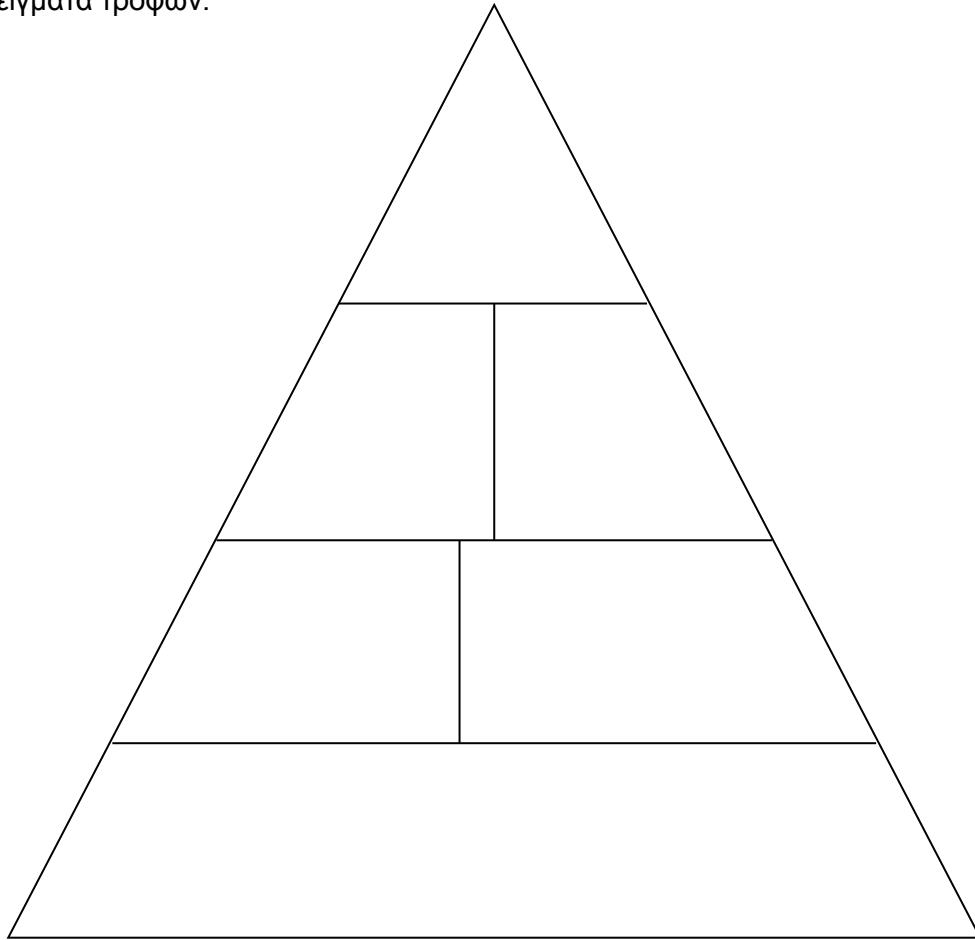


Φύλλο Εργασίας 5: Πυραμίδες διατροφής

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 στις βαθμίδες της πυραμίδας. Για την κάθε ομάδα να δώσετε δύο παραδείγματα τροφών.



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

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

4. Σημειώστε με ποιους τρόπους μπορεί να σας βοηθήσει η Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής στις καθημερινές διατροφικές σας συνήθειες;

.....

.....

.....

.....

.....

5. Εισηγηθείτε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να παρουσιάσετε την Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής στα μέλη της οικογένειάς σας, έτσι ώστε να λαμβάνεται υπόψη στις καθημερινές διατροφικές σας επιλογές. Επιλέξτε τον καλύτερο τρόπο που θεωρείτε πως είναι ο πιο εφικτός και παρουσιάστε τον στην τάξη.

.....

.....

.....

.....

.....

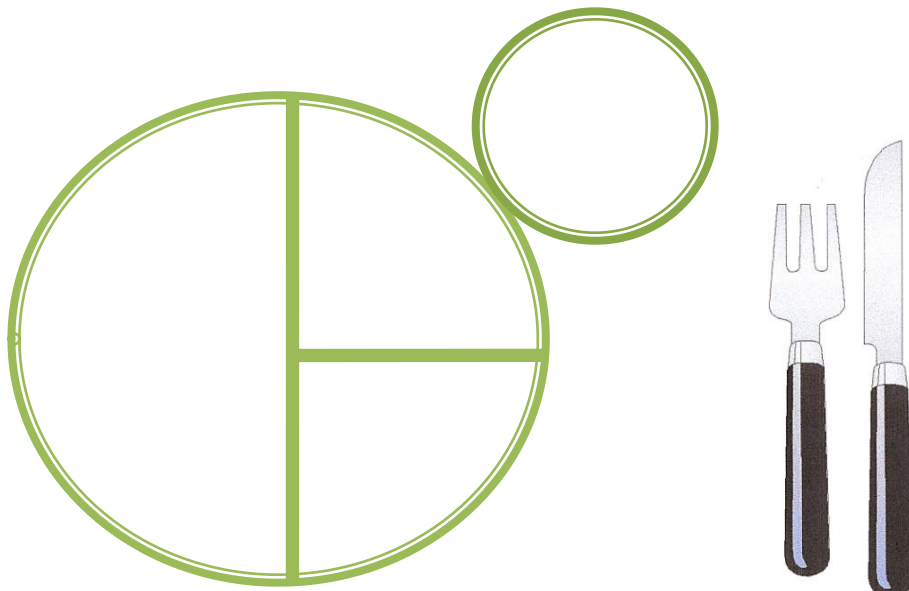
.....





Φύλλο Εργασίας 6: Το μοντέλο του «πιάτου μου»

1. Να φτιάξετε ένα ισοζυγισμένο γεύμα (πρωινό, μεσημεριανό ή βραδινό), σημειώνοντας τις κατάλληλες τροφές στην αντίστοιχη θέση στο «**πιάτο μου**». Να καταγράψετε, 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 τηγανιτές
Βούτυρο	Ντόνατ
Μπανάνα	Μήλο
Φρέσκο χυμό πορτοκάλι	Πορτοκαλάδα (σκουός)

(α) Ποια θρεπτικά συστατικά μας δίνουν τα δύο γεύματα;

1^η Επιλογή:

.....
.....

2^η Επιλογή:

.....
.....

(β) Ποιο γεύμα είναι πιο κοντά στις συστάσεις του «πιάτου μου»; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.

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

3. Βελτιώστε τα πιο κάτω γεύματα έτσι ώστε να γίνουν πιο υγιεινά:

<p>1° Γεύμα:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Καφέ με ολόπαχο γάλα. ➤ Τηγανιτό αυγό, τηγανιτό μπέικον, τηγανιτή 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"> ➤ Τηγανιτό χάμπουργκερ με τυρί σε ψωμάκι ➤ Σαλάτα ➤ Παγωτό 	

4. Σχεδιάστε ένα ολοκληρωμένο γεύμα, με βάση τις συστάσεις του «πιάτου μου» και το οποίο μπορείτε να το φτιάξετε στην πρακτική εργασία στην τάξη ή/και στο σπίτι, με τη βοήθεια των μελών της οικογένειάς σας.

Τροφές

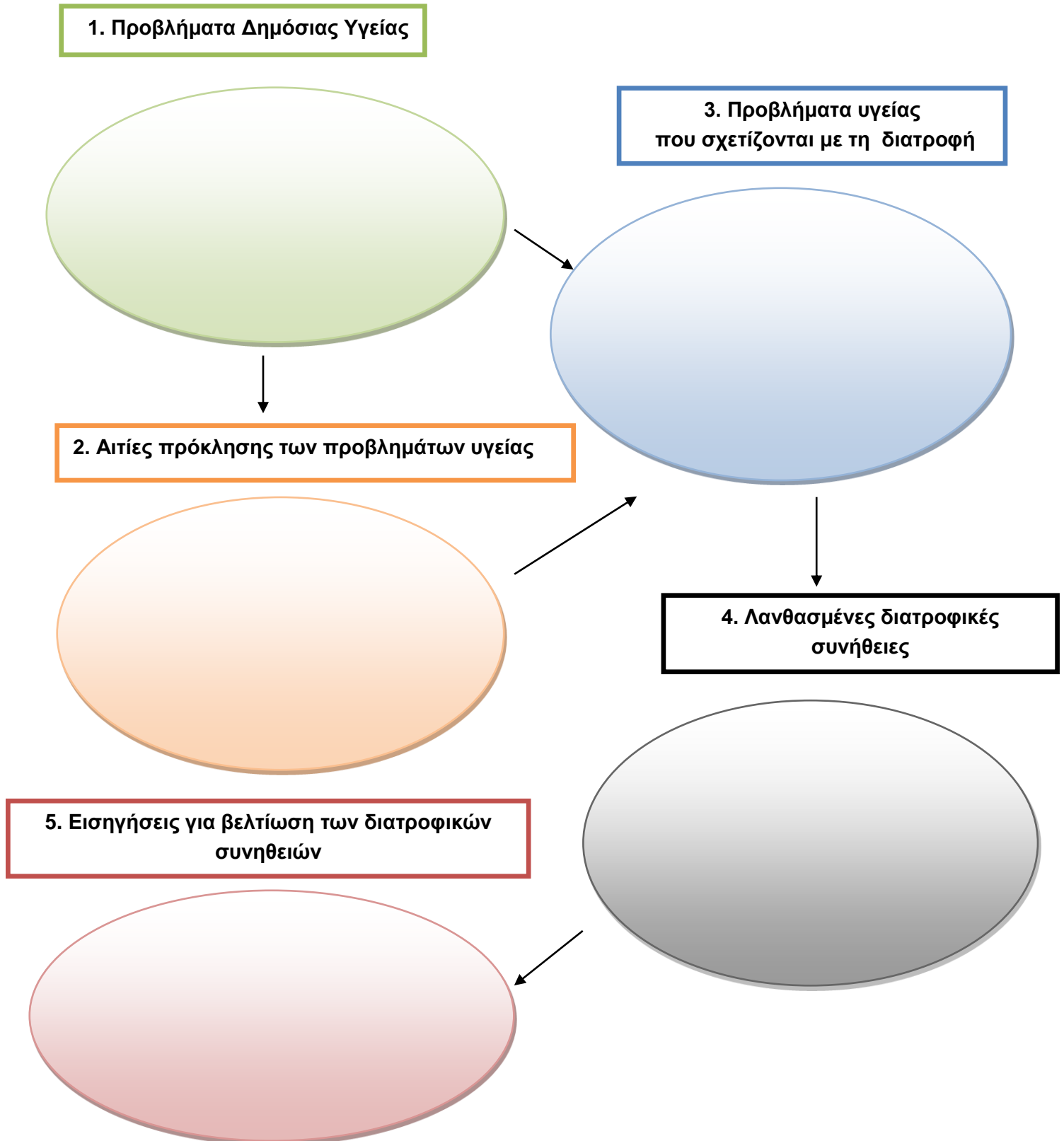
Το πιάτο μου!



2.2.2 Προβλήματα Δημόσιας Υγείας

Φύλλο Εργασίας 1: Προβλήματα Δημόσιας Υγείας και η σχέση τους με τη διατροφή

Να συζητήσετε με την ομάδα σας και να συμπληρώσετε το πιο κάτω σχεδιάγραμμα:





2.2.3 Παράγοντες επιλογής τροφής

Φύλλο Εργασίας 1: Ποιοι παράγοντες επηρέασαν τις διατροφικές σας επιλογές;

Σημείωσε στον πιο κάτω πίνακα, τα γεύματα που κατανάλωσες μία μέρα της εβδομάδας που πέρασε, καθώς και τους παράγοντες που σε επηρέασαν στην επιλογή αυτών των γευμάτων.

Γεύμα	Τροφή	Ποιος/οι παράγοντας/ντες επηρέασε/σαν την επιλογή της τροφής σας
Πρόγευμα (σπίτι)		
Πρόγευμα (σχολείο)		
Ενδιάμεσο		
Μεσημεριανό		
Απογευματινό		
Βραδινό		





Φύλλο Εργασίας 2: Σχεδιάσε τη λέξη

Ομαδική άσκηση

Οδηγίες

1. Ο/Η εκπαιδευτικός καλεί ένα μέλος από την κάθε ομάδα και τους αναφέρει χαμηλόφωνα ένα παράγοντα επιλογής τροφής, με στόχο να τον σχεδιάσουν στο πιο κάτω πλαίσιο ή σε ένα μεγάλο χαρτόνι.
2. Οι υπόλοιποι της ομάδας θα πρέπει να προσπαθήσετε να βρείτε τον παράγοντα επιλογής τροφής που σχεδίασε ο/η συμμαθητής/τρια της ομάδας 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 τους περισσότερους παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές σας επιλογές.
5. Κερδίζει η ομάδα με τους περισσότερους βαθμούς.
6. Τοποθετήστε τα σχέδιά σας στις πινακίδες της τάξης σας και εντοπίστε τους παράγοντες που μπορείτε να αλλάξετε, έτσι ώστε να βελτιώσετε τις καθημερινές διατροφικές σας συνήθειες.





Φύλλο Εργασίας 3: Επιρροή φίλων

Οδηγίες: Να συμπληρώσεις τις πιο κάτω προτάσεις με την ομάδα σου.



Όταν βρίσκομαι με τους/τις φίλους/ες μου (σε πάρτι, στο σπίτι ή αλλού) συνήθως καταναλώνουμε:

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

Αυτό συμβαίνει γιατί:

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

Θα μπορούσα να διαφοροποιήσω και να βελτιώσω τις επιλογές αυτές, για να τις κάνω πιο υγιεινές. Για παράδειγμα, θα μπορούσα να:

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

Αποφάσισα μαζί με τους/τις φίλους/ες μου, την επόμενη φορά που θα βγούμε έξω να επιλέξουμε να φάμε:

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

Τελικά τα καταφέραμε; Ήταν δύσκολο να επιλέξουμε ένα πιο υγιεινό γεύμα ή σνακ;

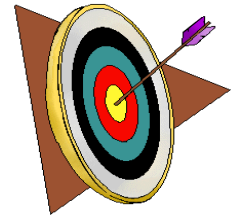
.....
.....
.....
.....





Φύλλο Εργασίας 4: 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).



Καλείστε να δημιουργήσετε το δικό σας σχέδιο δράσης, με στόχο να βελτιώσετε τις διατροφικές σας συνήθειες.

Μέρος Α΄

Το πρόβλημα που πρέπει να λύσω είναι:

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

Βασικά στοιχεία που σχετίζονται με το πρόβλημα, για να με βοηθήσουν να βρω λύση είναι:

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

Λύσεις που πιστεύω ότι μπορούν να με βοηθήσουν να έχω καλές διατροφικές συνήθειες με βάση τη φιλοσοφία του «πιάτου μου».

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

Τα πλεονεκτήματα της κάθε λύσης είναι:

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

Τα μειονεκτήματα της κάθε λύσης είναι:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Η καλύτερη λύση είναι:

.....

.....

.....

.....

.....

Πότε θα την εφαρμόσω;

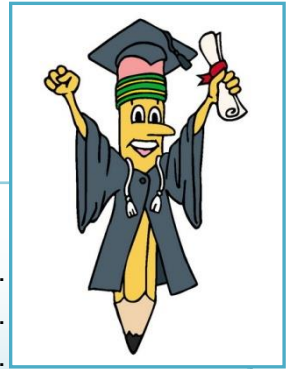
.....

.....

.....



Μέρος Β΄



Πώς την εφάρμοσα; Ποιοι με βοήθησαν; Δυσκολεύτηκα;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Η λύση που επέλεξα:

Πέτυχε Δεν πέτυχε (κυκλώστε ανάλογα)

Γιατί;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Αν η παραπάνω λύση που επέλεξα, αποτύχει, τότε η επόμενη καλύτερη είναι:

.....

.....

.....

.....




.....

.....

.....

.....

Φύλλο εργασίας 5: Αξιολογώ τα σνακ (ενδιάμεσα γευμάτων) που συνήθως καταναλώνω

1. Με τη βοήθεια των πινάκων στις σελίδες 89 και 90, καταγράψτε στον πιο κάτω πίνακα, τα είδη των σνακ, που επιλέγετε να καταναλώνετε, στα ενδιάμεσα των γευμάτων σας. Μελετήστε την ετικέτα των συσκευασιών και συμπληρώστε την ανάλογη περιεκτικότητα των συστατικών που περιέχουν (όπου χρειάζεται, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη ζυγαριά του εργαστηρίου, για να υπολογίσετε τα 100 γραμμάρια ή 100 χιλιοστόλιτρα του προϊόντος).
2. Έχοντας υπόψη τον συμβολισμό με τα «φώτα τροχαίας» (βλέπε τους ίδιους πίνακες, σελ. 89 - 90), διαχωρίστε τα σνακ σε **χαμηλής, μέτριας ή υψηλής** περιεκτικότητας σε **λίπος, ζάχαρη και αλάτι**.
 - Κόκκινο** – υψηλή περιεκτικότητα – λανθασμένη επιλογή 
 - Πορτοκαλί** – μέτρια περιεκτικότητα – αποδεκτή επιλογή 
 - Πράσινο** – χαμηλή περιεκτικότητα- καλύτερη επιλογή 

Σημείωση: Το αλάτι μπορεί να αναγράφεται στις ετικέτες των τροφίμων και ως **Νάτριο**. Για να μετατρέψετε την ποσότητα του Νατρίου σε αλάτι, πολλαπλασιάστε με 2.5. Για παράδειγμα: 0.8 γρ νάτριο = $0.8 \times 2.5 = 2$ γρ αλάτι

Σνακ που συνήθως καταναλώνω στα ενδιάμεσα των γευμάτων	Ανά 100 γρ. (gr) ή 100 χιλιοστόλιτρα (ml)			Καθημερινή κατανάλωση	Συμπληρώστε με τα ανάλογα «φώτα τροχαίας»	
	Ενέργεια	Λίπος	Ζάχαρη		Αλάτι	Λίπος

Πηγή: «The traffic light food labeling system». Food Standards Agency, UK



2.2.4 Φύλλο εργασίας 1: Το δημιούρημά μας – Πρακτική εργασία (υγιεινά σνακ)

Τα μέλη της ομάδας σου κι εσύ, έχετε επιλεγεί να λάβετε μέρος σ' έναν **διαγωνισμό μαγειρικής** για νεαρά ταλέντα. Καλείστε να εισηγηθείτε και να παρασκευάσετε ως ομάδα, ένα νόστιμο και παράλληλα **υγιεινό σνακ**, το οποίο θα μπορείτε να καταναλώνετε και όταν συναντιέστε.

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.

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.

Στα Παραρτήματα του τετραδίου σας, μπορείτε να βρείτε επίσης επιπρόσθετες πληροφορίες, που θα σας βοηθήσουν την έρευνά σας.

Ιστοσελίδες που θα σε βοηθήσουν στην έρευνά σου!

- ✓ Οι συνταγές της παρέας: <http://www.sintagespareas.gr/>
- ✓ Ευτύχης Πλέτσας: <http://bletsas.gr/>
- ✓ Κοπιάστε: <http://www.kopiaste.info/>
- ✓ Συνταγούλης: <http://sintagoulis.gr/>
- ✓ Infokids: <http://www.infokids.gr/>
- ✓ Kidsfun: http://kidsfun.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=1157&Itemid=53
- ✓ Σωστή διατροφή: <http://www.sosti-diatrofi.gr/2-nostimes-syntages/>

Σημείωση: Επιπρόσθετες συνταγές για σνακ υπάρχουν στο Παράρτημα Β' του τετραδίου σας.

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

Blank box with a green border and a white rounded rectangle at the top for a title.

Blank box with a red border and a white rounded rectangle at the top for a title.

Blank box with a blue border and a white rounded rectangle at the top for a title.

Blank box with an orange border and a white rounded rectangle at the top for a title.

Για να λειτουργήσει αποτελεσματικά η ομάδα και να πετύχουμε μέσα στα χρονικά πλαίσια το υγιεινό σνακ που επιλέξαμε να φτιάξουμε, αποφασίσαμε, να ακολουθήσουμε κάποιους κανόνες συμπεριφοράς (π.χ. συνεργασία). Αυτοί είναι:



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

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 την συνταγή μου και βεβαιώνομαι ότι έχω δίπλα μου ότι χρειάζομαι.
7. Εκτελώ τη συνταγή.



Μέρος Β'

1. Είμαι έτοιμος/η να ξεκινήσω την διαδικασία εκτέλεσης της συνταγής μου.
2. Συνεργάζομαι με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας μου.
3. Δεν αφήνω κανένα και τίποτε να μου αποσπά την προσοχή την ώρα που μαγειρεύω! Η ώρα αυτή είναι ιερή και το παραμικρό λάθος μπορεί να μου κοστίσει!
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 εργαλεία.
6. Φυλάσσω τα σκεύη στα ντουλάπια.
7. Σκουπίζω το εργαστήριο.



Μέρος Δ'

1. Αφού τελειώσω τις εργασίες μου και έχοντας επαναφέρει το εργαστήριο στην αρχική του κατάσταση (καθαρό και συγυρισμένο) στρώνω το τραπέζι (δηλ. τοποθετώ τραπεζομάντιλο, σερβίτσια, χαρτοπετσέτες).
2. Κάθομαι στη θέση μου και σερβίρομαι.
3. Δοκιμάζω το παρασκεύασμά μας.
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 μαχαιροπίρουνα στον κάδο ανακύκλωσης απορριμμάτων.
7. Συμπληρώνω το φύλλο αξιολόγησης που ακολουθεί.



Αξιολογούμε το παρασκευάσμα μας...

Κύκλωσε τα συναισθήματα που κυριαρχούν μετά από όλη αυτή τη διαδικασία που πέρασες με την ομάδα σου.



Θετικά: ευτυχία, πάθος, ζήλος, θαυμασμός, περηφάνια, χαρά, γαλήνη, ευχαρίστηση, ικανοποίηση, πληρότητα, αρμονία, αυτοπεποίθηση, εμπιστοσύνη, ανακούφιση, έκπληξη, συγκίνηση.

Αρνητικά: αμηχανία, αδιαφορία, άγχος, ανυπομονησία, φόβος, τρόμος, θυμός, ντροπή, συστολή, ενοχή, τύψεις, απόρριψη, δυστυχία, απελπισία, λύπη, θλίψη, μοναξιά, εχθρότητα, έχθρα, απογοήτευση, ανία, αγωνία.

Αξιολόγησε τον τρόπο οργάνωσης, συμπεριφοράς, συνεργασίας και εργασίας.

Ατομικά:

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

Ομαδικά:

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

Θεματική Ενότητα 2: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής

Υποενότητα: 2.3 Ασφάλεια

2.3.1 Ασφάλεια στο άμεσο περιβάλλον



2.3.1 Ασφάλεια στο άμεσο περιβάλλον

Ασφάλεια σημαίνει έλλειψη κινδύνου ή προφύλαξη και απαλλαγή από ατυχήματα.

- Χτυπήματα
- Πτώσεις
- Πιάσιμο σε κινούμενα μέρη
- Δηλητηριάσεις
- Προσκρούσεις
- Ηλεκτροπληξία
- Έκθεση σε ακραίες θερμοκρασίες



Ατύχημα είναι ένα δυσάρεστο γεγονός με μεγάλο κόστος, καθώς επιφέρει υλική ζημιά ή τραυματισμό-θάνατο.

**112 - Ο ευρωπαϊκός αριθμός
έκτακτης ανάγκης**

Καλείτε το 112 σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης σε οποιαδήποτε χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης και αν βρίσκεστε.

Καλείτε το 112 δωρεάν από σταθερό ή κινητό τηλέφωνο, καθώς και από τηλεφωνικό θάλαμο.

Το 112 δεν αντικαθιστά τους εθνικούς αριθμούς έκτακτης ανάγκης. Στις περισσότερες χώρες λειτουργεί παράλληλα με αυτούς (όπως το 199 είναι ο αριθμός που καλείς σε περίπτωση πυρκαγιάς στην Κύπρο, εκτός από το 112), ενώ σε άλλες (Δανία, Φινλανδία, Κάτω Χώρες, Πορτογαλία, Σουηδία, Μάλτα, Ρουμανία) έχει οριστεί ως ο κύριος αριθμός έκτακτης ανάγκης.



Πότε να καλέσω το 112;

Σε όλες τις περιπτώσεις, όπου χρειάζονται υπηρεσίες πρώτων βοηθειών, πυροσβεστικής ή αστυνομίας, όπως:

- Τροχαίο ατύχημα (οδική σύγκρουση)
- Πυρκαγιά
- Διάρρηξη

Πότε να ΜΗΝ καλέσω το 112; Το 112 δεν παρέχει γενικές πληροφορίες, π.χ. για την κυκλοφορία ή τον καιρό.

Προσοχή! Περισσότερες κλήσεις ενδέχεται να υπερφορτώσουν το σύστημα, παρεμποδίζοντας έτσι την παροχή βοήθειας σε εκείνους που πραγματικά τη χρειάζονται!

Χρειάζομαι βοήθεια και καλώ το 112. Ποιος θα μου απαντήσει;

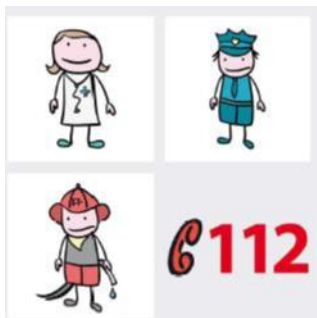


Κατάλληλα εκπαιδευμένοι τηλεφωνητές που μιλούν σε διάφορες γλώσσες της Ε.Ε. απαντούν στην κλήση σας και, ανάλογα με τη χώρα, είτε την επεξεργάζονται απευθείας είτε τη διαβιβάζουν στην αρμόδια υπηρεσία έκτακτης ανάγκης.

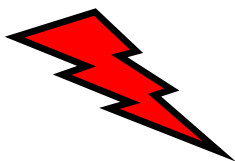
Πείτε τους το όνομά σας, τη διεύθυνσή σας καθώς και τον αριθμό του τηλεφώνου σας! Αυτό εξυπηρετεί στην αποφυγή συγχύσεων σε περίπτωση που το ίδιο περιστατικό αναφερθεί από πολλά άτομα.

Σε περίπτωση που δεν γνωρίζετε να αναφέρετε την ακριβή τοποθεσία όπου βρίσκεστε, η υπηρεσία έχει τη δυνατότητα να εντοπίσει τη θέση σας σε χρονικό διάστημα λίγων λεπτών ή λίγων ωρών ανάλογα με το αν η κλήση σας πραγματοποιείται από σταθερό ή από κινητό τηλέφωνο.

Επ' ευκαιρία της «**Ευρωπαϊκής ημέρας του 112**» στις 11 Φεβρουαρίου, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή κάλεσε τα κράτη μέλη να εντείνουν τις προσπάθειές τους, ώστε το ευρύ κοινό να γνωρίσει την ύπαρξη του αριθμού 112.



Ο ευρωπαϊκός αριθμός έκτακτης ανάγκης 112 σώζει ζωές, αρκεί οι άνθρωποι να τον γνωρίζουν. Τα κράτη μέλη πρέπει να καταβάλουν μεγαλύτερες προσπάθειες, για να εξασφαλίσουν ότι οι πάντες γνωρίζουν ότι μπορούν να καλέσουν το 112 σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.



Δείτε το σχετικό ενημερωτικό βίντεο για τον αριθμό 112:

<http://www.europartv.europa.eu/en/player.aspx?pid=aeafd976-4bca-44ca-a1f0-24c50f1d73dd>

Τα πιο κάτω αντικείμενα μπορούν να φανούν χρήσιμα σε περίπτωση πυρκαγιάς

Φανάρι

Σε περίπτωση διακοπής ρεύματος λόγω πυρκαγιάς, το φανάρι θα μας βοηθήσει στον απεγκλωβισμό μας.

Ανιχνευτής καπνού

- ❖ Σύστημα ασφάλειας – πυρασφάλειας.
- ❖ Απλή συσκευή προειδοποίησης πυρκαγιάς.
- ❖ Αποτελείται από μια βάση που βιδώνεται στο ταβάνι.
- ❖ Για να είναι αποτελεσματική χρειάζεται συντήρηση.
- ❖ Διάφορα είδη και τιμές.

Πυροσβεστήρες

Χρησιμοποιείτε τους πυροσβεστήρες, μόνο αν η φωτιά είναι μικρή και τη θεωρείτε ελεγχόμενη. Αν δεν μπορείτε να την ελέγξετε, κτυπήστε τον συναγερμό και φύγετε γρήγορα, αφού βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει κανείς άλλος στον χώρο.



Οι πυροσβεστήρες πρέπει να περνούν από έλεγχο συντήρησης ανά έτος, από τη στιγμή που δεν έχουν χρησιμοποιηθεί. Πρέπει να συντηρούνται, κάτι που σημαίνει ανάδευση του υλικού τους και έλεγχο της πίεσης.

Υπάρχουν διάφορα είδη φορητών πυροσβεστήρων, όπως: CO₂, αφρού, νερού, ξηρής σκόνης, ανάλογα με την χρήση τους:

1. Διοξείδιο του άνθρακα (CO₂)

Το διοξείδιο του άνθρακα μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια σ' ένα ευρύ πεδίο καυσίμων υγρών και στερεών, συμπεριλαμβανομένων και συσκευών υπό ηλεκτρική τάση. Το CO₂ είναι υλικό που υπάρχει στο περιβάλλον και έτσι δεν συμβάλλει στο φαινόμενο του θερμοκηπίου. Τα δοχεία αποθήκευσής του είναι σχετικά βαριά και ο θόρυβος από το αέριο μπορεί να πανικοβάλλει μη εκπαιδευμένο προσωπικό.

2. Σπρέι αφρού

Σπρέι αφρού είναι ένα γενικής χρήσης κατασβεστικό που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σ' ένα ευρύ πεδίο εύφλεκτων υγρών και υλικών. Οι πυροσβεστήρες ψεκασμού αφρού είναι σχετικά ελαφροί και εύχρηστοι. Επίσης, είναι κατάλληλοι για την σωστή πυροπροστασία οχημάτων δημοσίων μεταφορών.

3. Πυροσβεστήρες νερού

Οι πυροσβεστήρες νερού χρησιμοποιούνται για ανθρακούχα υλικά, όπως ξύλα και υφάσματα που μπορεί να έχουν συγκολλητικές ουσίες. Το νερό είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό ως ψυκτικό μέσο. Οι πυροσβεστήρες νερού δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται σε υγρά καύσιμα υλικά όπως βενζίνη ή έλαια. Είναι ακατάλληλοι για χρήση παρουσία ηλεκτρικού ρεύματος.

4. Ξηρή σκόνη

Η ξηρή σκόνη γενικής χρήσης είναι ένα εξαιρετικά αποτελεσματικό κατασβεστικό υλικό που κάνει ταχύτατη καταπολέμηση πυρκαγιάς σε καύσιμα υγρά και επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ανθρακούχα υλικά.

Πυροσβεστήρες: διάφορα είδη

Το πιο κατάλληλο υλικό για κατάσβεση φωτιάς είναι το νερό, αλλά για φωτιές που προέρχονται από λάδια και βενζίνη ΔΕΝ πρέπει να χρησιμοποιηθεί νερό (ή πυροσβεστήρας νερού). Τα δύο αυτά υλικά επιπλέον και συνεχίζουν να καίγονται και να μεταδίδουν τη φωτιά. Σε τέτοια περίπτωση, πρέπει να χρησιμοποιηθεί πυροσβεστήρας διοξειδίου του άνθρακα (CO₂) ή ξηρών χημικών.

	Καύσιμη ύλη	Πυροσβεστήρας	
A	Χαρτί, ξύλο, ρούχα, σκουπίδια, χόρτα	Νερό	Αφρός
B	Λάδι, βενζίνη, μπογιές, λίπος	Διοξείδιο του άνθρακα (CO ₂)	Ξηρά Χημικά
Γ	Ηλεκτρισμός	Διοξείδιο του άνθρακα (CO ₂)	Ξηρά Χημικά



Πηγή εικόνας: www.napofilm.net



Πυρκαγιές στο περιβάλλον/εργασιακό χώρο

Σε κάθε εργασιακό χώρο υπάρχει η πιθανότητα πρόκλησης πυρκαγιάς ή/και έκρηξης, όταν δημιουργηθούν οι κατάλληλες συνθήκες. **Για να μη δημιουργηθεί αλλά και για να σβήσει μια φωτιά πρέπει να εμποδιστεί η συνύπαρξη τριών παραγόντων, που αποτελούν το λεγόμενο «τρίγωνο της φωτιάς»: καύσιμη ύλη, θερμότητα που να διατηρεί υψηλή τη θερμοκρασία και οξυγόνο.**

Επιπτώσεις πυρκαγιάς

Μια πυρκαγιά ή έκρηξη αποτελεί πηγή σοβαρών κινδύνων για τον άνθρωπο, οι οποίοι οφείλονται στην ανάπτυξη υψηλών θερμοκρασιών, στη μείωση της περιεκτικότητας του αέρα σε οξυγόνο, τον καπνό και τα αέρια παραπροϊόντα της καύσης, την κατάρρευση των δομικών κατασκευών, κ.λπ.



Οι **υψηλές θερμοκρασίες** μπορούν να επιδράσουν στον άνθρωπο:

- Άμεσα σε περιπτώσεις επαφής με τη φωτιά, οπότε υπάρχει και σοβαρός κίνδυνος ανάφλεξης των ρούχων αλλά και εγκαυμάτων.
- Με τη μορφή ισχυρής θερμικής ακτινοβολίας. Η υψηλή θερμοκρασία προκαλεί αφυδάτωση (εξάτμιση του νερού που είναι κύριο στοιχείο του ανθρώπινου σώματος) και εγκαύματα που μπορεί να οδηγήσουν στον θάνατο.
- Με την επαφή με θερμές αέριες μάζες (υπερθερμία, αφυδάτωση, σοκ, εγκαύματα, αναπνευστικά προβλήματα, καρδιακά προβλήματα, κ.ά.).

Κατά τη διάρκεια μιας πυρκαγιάς καταναλώνεται **οξυγόνο**, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει αίσθηση πνιγμού, συμπτώματα ασφυξίας και τελικά θάνατο.

Εξαιτίας των υψηλών θερμοκρασιών, υποβαθμίζονται ή καταστρέφονται τα **φέροντα στοιχεία** των κτηρίων και μπορεί να προκληθούν καταρρεύσεις δομικών στοιχείων με σοβαρές συνέπειες για τους ανθρώπους που βρίσκονται εντός του κτηρίου.

Στις περιπτώσεις **εκρήξεων** είναι πιθανόν να υπάρξουν σοβαροί τραυματισμοί ή/και θάνατοι από το ωστικό κύμα, καθώς και από θραύσματα.

Τα καυσαέρια αποτελούνται συνήθως από ορατά κατάλοιπα της καύσης που χαρακτηρίζονται με τον όρο καπνός (αιωρούμενα σωματίδια άνθρακα και πίσσας) και από διάφορες χημικές ενώσεις. Οι **δυσμενείς επιπτώσεις από τα καυσαέρια** μπορεί να οφείλονται :


- στην **εναπόθεση αιθάλης στους πνεύμονες**,
- στην **παραγωγή μονοξειδίου του άνθρακα**, η εισπνοή του οποίου ακόμη και για λίγα λεπτά της ώρας είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη και μπορεί να προκαλέσει θάνατο,

- στην **παραγωγή διοξειδίου του άνθρακα**, το οποίο μπορεί να προκαλέσει ασφυξία επειδή εκτοπίζει το οξυγόνο και μειώνει την ποσοστιαία συμμετοχή του στο μίγμα της αναπνοής,
- στη φύση των παραγόμενων καυσαερίων που μπορεί να περιέχουν μεγάλη ποικιλία ενοχλητικών ή και **επικίνδυνων χημικών ενώσεων και αερίων και εξαρτώνται από το είδος των καιγόμενων υλικών** (στα δελτία δεδομένων ασφάλειας προϊόντων υπάρχουν βασικές πληροφορίες σχετικά με τις επικίνδυνες ουσίες που ενδεχομένως παράγονται όταν καίγεται ένα υλικό).

Οι **υλικές ζημιές** εξαιτίας μιας πυρκαγιάς μπορεί να είναι:

- καταστροφές στο υλικό περιεχόμενο, τον εξοπλισμό και το περίβλημα του χώρου,
- καταστροφή των φερόντων στοιχείων (υποστυλώματα, δοκοί) και τελική αχρήστευση ή κατάρρευση του κτηρίου,
- καταστροφές από μετάδοση ή επέκταση της πυρκαγιάς σε γειτονικούς χώρους,
- έμμεσες ζημιές από τη μερική ή ολική, προσωρινή ή οριστική διακοπή χρήσης της κατασκευής.

Περιηγηθείτε στην ιστοσελίδα του **NAPO** και θα δείτε ενδιαφέροντα φιλμάκια σε θέματα ασφάλειας στο εργασιακό περιβάλλον.
<http://www.napofilm.net/el/the-napo-story>



Τι είναι η κροτίδα;

“ Χριστός Ανέστη...” τα υπόλοιπα λόγια του ιερέα δεν ακούστηκαν... ο τρομερός κρότος έσβησε τα κεράκια των παρευρισκομένων με το Άγιο Φως. Αρκετός κόσμος πάγωσε από τις κραυγές πόνου... ενώ άλλοι έτρεχαν προς το μέρος που ακούστηκε η έκρηξη. Ενώ η σειρά του ασθενοφόρου έσβηνε... η Θεία Ακολουθία συνεχιζόταν κανονικά... κανείς δεν μιλούσε... Την επόμενη ημέρα το πρωί η είδηση ήταν πρωτοσέλιδο... “Νεκρός από έκρηξη κροτίδας, αρκετοί οι τραυματίες”...

Κροτίδα θεωρείται ένα αυτοσχέδιο ή εργοστασιακό κατασκευάσμα αεροστεγώς κλειστό, το οποίο περιέχει εκρηκτική ύλη χαμηλής ισχύος και φέρει αυτοσχέδιο ή εργοστασιακό μέσο πυροδότησης. Όλες οι κροτίδες φέρουν ημερομηνία λήξης και όταν αυτό δεν επισημανθεί είναι πολύ επικίνδυνο. Η αλλοίωσή τους μπορεί να προκαλέσει έκρηξη με τραγικά αποτελέσματα. Σύμφωνα με τους ειδικούς, τα τραύματα από κροτίδες θεωρούνται πολεμικά τραύματα και πολύ δύσκολα επουλώνονται.

Πηγή: Μάριος Σ. Σταύρου, 2012

http://www.youthforroadsafety.org/network/organisations/organisations_item/t/reaction_youth_organisation_for_road_safety



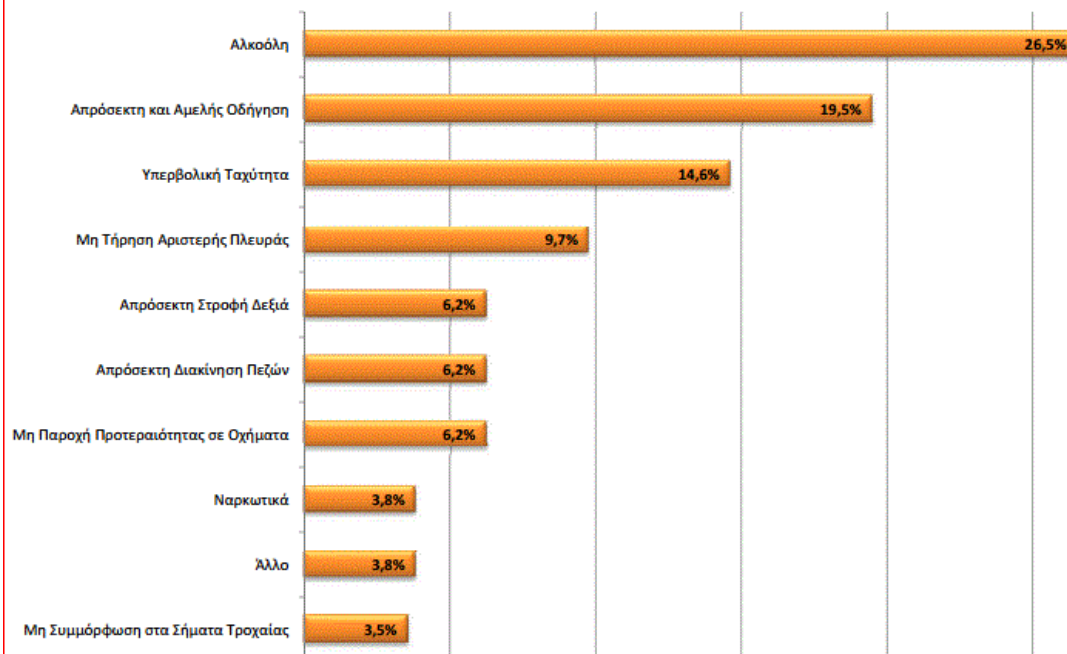
Η οδική ασφάλεια στην Κύπρο

ΠΙΝΑΚΑΣ ΤΡΟΧΑΙΩΝ ΔΥΣΤΥΧΗΜΑΤΩΝ / ΘΥΜΑΤΩΝ ΚΑΤΑ ΕΠΑΡΧΙΑ
(01/01 - 30/06/2012)

Έτος	ΔΥΣΤΥΧΗΜΑΤΑ					ΘΥΜΑΤΑ			
	Θανατηφόρα	Σοβαρά	Ελαφρά	Ζημιές	ΣΥΝΟΛΟ	Τραυματίες			ΣΥΝΟΛΟ
						Νεκροί	Σοβαρά	Ελαφρά	
Λευκωσία	7	49	46	83	185	7	56	83	146
Αμμόχωστος	1	16	16	16	49	1	19	22	42
Λεμεσός	9	76	64	93	242	9	94	133	236
Λάρνακα	4	55	30	53	142	4	62	68	134
Πάφος	2	15	53	48	118	2	18	97	117
Μόρφου	0	2	6	2	10	0	2	13	15
ΣΥΝΟΛΟ	23	213	215	295	746	23	251	416	690

Πηγή: Τμήμα Τροχαίας, Αστυνομία Κύπρου

Θανατηφόρα Δυστυχήματα κατά Κυριότερες Αιτίες, για την περίοδο 2007-2011



Πηγή: Τμήμα Τροχαίας, Αστυνομία Κύπρου

Το 2010 η Επιτροπή της Ευρωπαϊκής Ένωσης θέσπισε προγράμματα με στόχο να μειωθεί κατά το ήμισυ ο αριθμός των θανάτων από οδικά ατυχήματα στην ΕΕ τα επόμενα 10 χρόνια: «ευρωπαϊκές πολιτικές κατευθύνσεις για την οδική ασφάλεια το διάστημα 2011-2020»

Μελετήστε την ανακοίνωση και εντοπίστε τους κύριους στόχους του προγράμματος:

http://ec.europa.eu/transport/road_safety/pdf/com_20072010_el.pdf

Κι όλα στην υγεία σου κυλούν καλύτερα!

Η ποδηλασία αποτελεί μια διασκεδαστική και υγιή άσκηση. Πριν οδηγήσετε το ποδήλατό σας, να διαθέσετε λίγο χρόνο για να διαβάσετε ορισμένους σημαντικούς κανόνες προσωπικής προστασίας και οδικής συμπεριφοράς:

- Να φοράτε πάντα κράνος για ποδήλατο. Οι πιο σοβαροί τραυματισμοί από ποδήλατο γίνονται στο κεφάλι.
- Να φοράτε ανοιχτόχρωμο ρουχισμό την ημέρα και αντανακλαστικό ρουχισμό τη νύχτα κατά τη διάρκεια της οδήγησης, έτσι ώστε να γίνετε ορατοί από τους άλλους.
- Μη χρησιμοποιείτε κινητό τηλέφωνο ή ακουστικά, όταν οδηγείτε ποδήλατο.
- Να ελέγχετε το ποδήλατό σας, με σκοπό την εξασφάλιση της καταλληλότητάς του για τον δρόμο (λάστιχα, φρένα, σέλα, κουδούνι).
- Να ελέγχετε και να χρησιμοποιείται τα φώτα του ποδηλάτου, όταν οδηγείτε τη νύχτα
- Να δίνετε προτεραιότητα στα αυτοκίνητα και στους πεζούς.
- Να επιβραδύνετε την ταχύτητά σας και να ελέγχετε την κυκλοφορία στις διασταυρώσεις.
- Να μένετε μακριά από πολυσύχναστους δρόμους ή να τους διασχίζετε περπατώντας.
- Να σέβεστε τα φώτα της τροχαίας και να μην παραβλέπετε τα κόκκινα φανάρια.
- Να οδηγείτε στη αριστερή πλευρά του δρόμου, προς την ίδια κατεύθυνση με την υπόλοιπη κυκλοφορία.
- Να σταματάτε μπροστά από τα σήματα με την ένδειξη STOP.
- Να χρησιμοποιείτε τα κατάλληλα σινιάλα με τα χέρια, όταν πρόκειται να κάνετε μια αριστερή ή δεξιά στροφή.
- Να είστε προσεκτικοί κατά τη διέλευση φορτηγών και λεωφορείων. Είναι συνήθως ασφαλέστερο να περιμένετε να διέλθουν.
- Να προσπαθείτε να έχετε οπτική επαφή με τους οδηγούς, έτσι ώστε να διασφαλίζετε ότι σας έχουν δει.
- Να περιμένετε μπροστά από τα άλλα οχήματα στα φώτα της τροχαίας.
- Να δίνετε προσοχή στο τι συμβαίνει γύρω σας και στο τι θα μπορούσαν να κάνουν οι άλλοι χρήστες του οδικού δικτύου.
- Μην οδηγείτε κοντά σε παρκαρισμένα αυτοκίνητα, επειδή ενδέχεται οι πόρτες να ανοίξουν ξαφνικά.
- Μην ξεχάσετε ότι είστε στην Κύπρο και πρέπει να οδηγείτε στην αριστερή πλευρά του δρόμου.



Πηγή: «Ποδήλατο εν δράση»

<http://www.podilatoendrasi.com.cy/frontoffice/portal.asp?cpage=NODE&cnode=2>

Ασφάλεια και υγιεινή στην κουζίνα

Πέντε κλειδιά για ασφαλέστερα τρόφιμα



Υγιεινή

- ✓ Πλένουμε τα χέρια μας πριν πιάσουμε οποιαδήποτε τρόφιμα. Αν όμως ασχολούμαστε συστηματικά με το μαγείρεμα ή με το χειρισμό τροφίμων τότε πλένουμε τα χέρια μας όσο πιο συχνά μπορούμε
- ✓ Πλένουμε τα χέρια μας πριν βγούμε από το αποχωρητήριο
- ✓ Πλένουμε και αποστειρώνουμε όλες τις επιφάνειες και τα εργαλεία που έρχονται σε επαφή με τρόφιμα
- ✓ Προστατεύουμε τα τρόφιμα και τους χώρους παρασκευής, διατήρησης και επεξεργασίας τους από έντομα, τρωκτικά και άλλα ζώα

Γιατί:

Αν και οι περισσότεροι μικροοργανισμοί που υπάρχουν στη φύση δεν προκαλούν ασθένειες, υπάρχουν και επικίνδυνοι μικροοργανισμοί οι οποίοι αφθονούν στο έδαφος, στο νερό, στα ζώα και στους ανθρώπους. Οι μικροοργανισμοί αυτοί που βρίσκονται στα χέρια, σε πετσέτες, πανιά, εργαλεία ή συσκευές μαγειρικής και κυρίως στις επιφάνειες τεμαχισμού των τροφίμων, μεταφέρονται εύκολα στα τρόφιμα που έρχονται σε επαφή μαζί τους και μπορεί να προκαλέσουν τροφιογενή νοσήματα.



Διατηρούμε χωριστά τα μαγειρεμένα τρόφιμα

- ✓ Διατηρούμε το ωμό κρέας, κοτόπουλο και θαλασσινά χωριστά από όλα τα άλλα τρόφιμα
- ✓ Χρησιμοποιούμε άλλα εργαλεία, όπως μαχαίρια ή σανίδες τεμαχισμού για τα ωμά και άλλα για τα μαγειρεμένα τρόφιμα
- ✓ Διατηρούμε τα τρόφιμα σε δοχεία έτσι ώστε να αποφεύγεται η επαφή ωμών και μαγειρεμένων φαγητών

Γιατί:

Τα ωμά φαγητά και ιδίως το κρέας, τα πουλερικά και τα θαλασσινά, καθώς και οι ζωμοί τους, μπορεί να περιέχουν επικίνδυνους μικροοργανισμούς οι οποίοι μπορεί να μεταφερθούν σε άλλα τρόφιμα ή φαγητά κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας, του μαγειρέματος, της συντήρησης ή της αποθήκευσης.

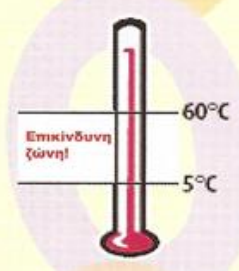


Καλό μαγείρεμα

- ✓ Μαγειρεύουμε καλά το φαγητό, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για κρέας, πουλερικά, αβγά και θαλασσινά
- ✓ Φαγητά, όπως οι σούπες και τα βραστά, μαγειρεύονται καλά, έτσι ώστε να φθάνουν στη θερμοκρασία των 70°C. Όσον αφορά το κρέας και τα πουλερικά, τα μαγειρεύουμε τόσο ώστε ο ζωμός τους να είναι καθαρός και όχι ροζ. Αν μπορούμε χρησιμοποιούμε θερμομέτρο
- ✓ Αναθερμαίνουμε προσεκτικά τα μαγειρεμένα φαγητά πριν τα σερβίρουμε

Γιατί:

Το καλό μαγείρεμα σκοτώνει σχεδόν όλους τους επικίνδυνους μικροοργανισμούς. Μελέτες έχουν δείξει ότι το μαγείρεμα ενός τροφίμου στη θερμοκρασία των 70°C αποτελεί διαβεβαίωση ότι το τρόφιμο αυτό είναι ασφαλές. Τρόφιμα που απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή είναι οι κρέμες, γιατί κρέμα σε ρολά και μεγάλες μάζες κρέμας ή γαλακτοπλάκας, ιδίως γύρω από τις αρθρώσεις.



Διατηρούμε τα τρόφιμα σε ασφαλείς θερμοκρασίες

- ✓ Δεν αφήνουμε μαγειρεμένο φαγητό σε θερμοκρασία δωματίου για περισσότερο από 2 ώρες.
- ✓ Τοποθετούμε έγκαιρα στο ψυγείο κάθε μαγειρεμένο ή ευαίσθητο στη ζέση φαγητό ή τρόφιμο (κατά προτίμηση κάτω από τους 5°C)
- ✓ Διατηρούμε το μαγειρεμένο φαγητό ζεστό (περισσότερο από 60°C) μέχρι να το σερβίρουμε (να καταναλωθεί)
- ✓ Δεν διατηρούμε φαγητά για μεγάλο χρονικό διάστημα, ακόμα κι αν τα έχουμε μέσα στο ψυγείο
- ✓ Δεν ξεπαγώνουμε κατεψυγμένα τρόφιμα σε θερμοκρασία δωματίου

Γιατί:

Οι μικροοργανισμοί πολλαπλασιάζονται πολύ γρήγορα όταν τα φαγητά διατηρούνται σε θερμοκρασία δωματίου. Όταν διατηρούμε τα τρόφιμα σε θερμοκρασίες κάτω των 5°C ή άνω των 60°C, η ανάπτυξη των μικροοργανισμών καθυστερεί ή σταματάει. Όμως υπάρχουν και κάποιες επικίνδυνες μικροοργανισμοί που συνεχίζουν να αναπτύσσονται και κάτω από τους 5°C.



Χρησιμοποιούμε ασφαλές νερό και πρώτες ύλες

- ✓ Χρησιμοποιούμε ασφαλές νερό ή αν δεν υπάρχει το επεξεργαζόμαστε κατάλληλα έτσι ώστε να γίνει ασφαλές
- ✓ Επιλέγουμε φρέσκα και υγιεινά τρόφιμα
- ✓ Επιλέγουμε τρόφιμα που έχουν υποστεί επεξεργασίες εξυγίανσης, όπως το παστεριωμένο γάλα για παράδειγμα
- ✓ Πλένουμε καλά τα φρούτα και τα λαχανικά και ιδιαίτερα όταν πρόκειται να αναλωθούν ωμά
- ✓ Δεν καταναλώνουμε τρόφιμα που έχουν λήξει

Γιατί:

Οι πρώτες ύλες, περιλαμβανομένου του νερού και του πάγου, μπορεί να έχουν μολυνθεί με επικίνδυνους μικροοργανισμούς και χημικές ουσίες. Το φρέσκο σπασμένο και χημικώς επεξεργασμένο νερό μπορεί να χρησιμοποιηθεί ευκολότερα σε τρόφιμα που έχουν υποστεί μηχανικές φθορές, όπως τα τροφίματά μας φρούτα για παράδειγμα, ή σε τρόφιμα που έχουν αναπτυχθεί μύκητες. Ο κίνδυνος από τέτοια τρόφιμα μπορεί να μειωθεί με κάποιες απλές διαδικασίες, όπως για παράδειγμα με την προσεκτική επιλογή, το καλό πλύσιμο ή την αποστείρωση.



Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας
Μεσογειακό Κέντρο Καταπολέμησης Ζωοανθρωπίνων

Γνώση = Προφύλαξη

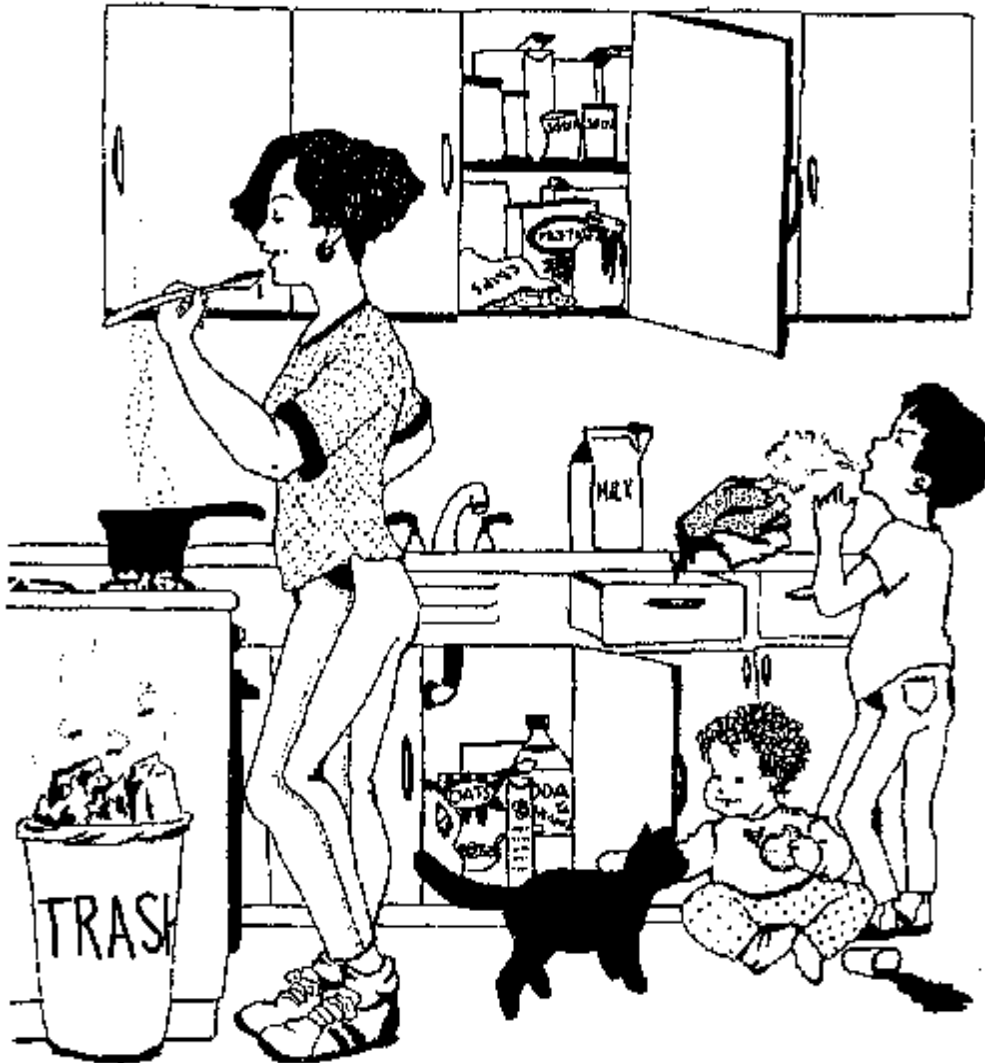
ΕΚΔΟΘΗΚΕ ΚΑΙ ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΓΕΝΙΚΟ ΧΗΜΕΙΟ ΤΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΓΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΥΓΕΙΑΣ
Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Τυπώθηκε στο Τυπογραφείο της Κυπριακής Δημοκρατίας



Φύλλο Εργασίας 1: Κίνδυνος στην κουζίνα

1. Εντόπισε και κατάγραψε τους πιθανούς κινδύνους που διατρέχουν οι άνθρωποι στην πιο κάτω εικόνα.



-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

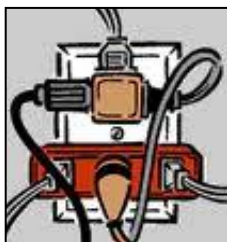


Φύλλο Εργασίας 2: Ασφάλεια και υγεία

1. Εντόπισε και κατάγραψε πώς ο ίδιος ο άνθρωπος με τη συμπεριφορά του, μπορεί να προκαλέσει ατυχήματα, με επιπτώσεις στην ασφάλεια και υγεία του.
2. Συζήτησε μαζί με την ομάδα σου για τους λόγους που κάποιοι άνθρωποι συμπεριφέρονται πιο ριψοκίνδυνα από άλλους.



.....



.....



.....



.....



.....



.....



Φύλλο Εργασίας 3: Εντοπίστε τα επικίνδυνα σημεία

Εντοπίστε και να καταγράψτε (ατομικά ή/και ομαδικά) τα δικά σας παραδείγματα που θέτουν τους νέους σε κίνδυνο. Ενημερώστε τους αρμόδιους φορείς, για να συμβάλετε στην εξάλειψη των επικίνδυνων αυτών σημείων και ταυτόχρονα να ενισχύσετε την ασφάλειά σας.

Επικίνδυνα σημεία	
ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ	
Υπνοδωμάτιο	
Μπάνιο	
Κουζίνα	
ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ	
Τάξη	
Εργαστήρια	
Αυλή	
Αίθουσα εκδηλώσεων	
Κυλικείο	
ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ	
Χώροι διασκέδασης	
Γυμναστήριο	
Εστιατόριο	



Φύλλο εργασίας 4:

Συμπληρώστε τα κουτιά που βρίσκονται δίπλα από τις εικόνες με στοιχεία που θεωρείτε ότι ενισχύουν την ατομική σας ασφάλεια.



Ευρωπαϊκός αριθμός άμεσης
ανάγκης



Φανάρι



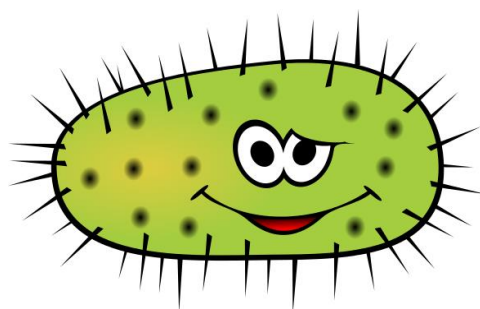
Ανιχνευτής καπνού, πυροσβεστήρας



Φύλλο εργασίας 5: Επέκταση – Δράση - Αλλαγή

Διαβάστε τους κανόνες υγιεινής στην κουζίνα από το φυλλάδιο της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας: «Πέντε κλειδιά για ασφαλέστερα τρόφιμα», στη σελ. 133 και εντοπίστε τυχόν κανόνες που δεν εφαρμόζονται στην κουζίνα του σπιτιού σας.

	Κανόνες υγιεινής που δεν εφαρμόζονται στην κουζίνα	Βελτιώσεις που έγιναν μετά την παρέμβασή μου
1		
2		
3		
4		
5		





Φύλλο Εργασίας 6: (Ομάδα Α')

Να διαβάσετε τις πιο κάτω περιπτώσεις και να εντοπίσετε:

- α) Το είδος του ατυχήματος που υπάρχει σε κάθε περίπτωση.
- β) Τις αιτίες των ατυχημάτων.
- γ) Τα μέτρα ασφαλείας που θα μπορούσαν να ληφθούν με αφορμή το ατύχημα που συνέβηκε.

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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 υπάρχει σχολείο. Επιπρόσθετα, ο δρόμος τη νύχτα είναι επικίνδυνος, γιατί είναι σκοτεινός. Ένα βράδυ η Μαρία, 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. Χτες, όμως, συνέβηκε ένα ατύχημα, με αποτέλεσμα το κοριτσάκι της Ιωάννας να νοσηλευτεί στο νοσοκομείο, αφού άνοιξε το ντουλάπι της κουζίνας και ήπιε λίγο από ένα καθαριστικό υγρό. Ευτυχώς η κατάσταση του κοριτσιού κρίνεται εκτός κινδύνου.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Ενώ η παρέα του Γιάννη γνώριζε ότι κατά μήκος των εξοχικών δρόμων υπάρχουν δασώδεις ή θαμνώδεις περιοχές που εύκολα μπορεί να εκδηλωθεί πυρκαγιά, κάπνισαν τσιγάρα ενώ ήταν στο αυτοκίνητο και χωρίς να τα σβήσουν στο τασάκι, τα πέταξαν έξω (αναμμένα). Αποτέλεσμα αυτής της συμπεριφοράς, ήταν να εκδηλωθεί μεγάλη πυρκαγιά και να καεί μεγάλη έκταση δάσους.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ωρα για δημιουργία!

Με βάση τα πιο πάνω σενάρια, περιγράψτε ένα είδος ατυχήματος δίνοντας έμφαση στις αιτίες του ατυχήματος, καθώς και τα μέτρα ασφαλείας που θα μπορούσαν να ληφθούν.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Φύλλο εργασίας 7: (Ομάδα Β')

Να διαβάσετε τις πιο κάτω περιπτώσεις και να εντοπίσετε:

α) Το είδος του ατυχήματος που υπάρχει σε κάθε περίπτωση.

β) Τις αιτίες των ατυχημάτων.

γ) Τα μέτρα ασφαλείας που θα μπορούσαν να ληφθούν με αφορμή το ατύχημα που συνέβηκε.

1. Ο Γιώργος είναι μαθητής της Α' Λυκείου και ασχολείται με την ιστιοπλοΐα εδώ και 2 χρόνια. Την περασμένη άνοιξη, ενώ δεν υπήρχε ναυαγοσώστης στην παραλία και η θάλασσα ήταν ταραγμένη, αποφάσισε με τους φίλους του και χωρίς το δάσκαλό του να κάνουν ιστιοπλοΐα. Το αποτέλεσμα ήταν ο Γιώργος να πέσει στο νερό και να παρασυρθεί από τα κύματα. Μετά από λίγη ώρα τον βρήκαν αναισθητό, του δόθηκαν οι πρώτες βοήθειες και τώρα είναι καλά.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Έξω από το σχολείο της Άντριας, ειδικά το μεσημέρι την ώρα που σχολούν όλοι οι μαθητές, οι γονείς σταθμεύουν τα αυτοκίνητά τους πάνω στα πεζοδρόμια. Αυτό έχει ως συνέπεια οι μαθητές να εκτίθενται σε κίνδυνο, διότι περπατούν στο δρόμο. Τις προάλλες, ένας μαθητής χτυπήθηκε από ένα αυτοκίνητο.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Η Μαρία, ενώ μαγείρευε, άφησε το χερούλι του τηγανιού να προεξέχει, με αποτέλεσμα η ίδια να το παρασύρει. Η Μαρία έπαθε μικρά εγκαύματα και προκλήθηκαν ζημιές στην κουζίνα.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Η Καίτη μαγείρευε στην κουζίνα. Μόλις τοποθέτησε το λάδι στο τηγάνι για να ζεσταθεί στο μάτι της ηλεκτρικής κουζίνας, κτύπησε το τηλέφωνο και έτρεξε να το προλάβει. Στην άλλη γραμμή, ήταν ο ξάδελφος της ο Αντρέας, που είχε καιρό να τον ακούσει. Ξαφνικά η κουζίνα κατακλύζεται από καπνούς εξαιτίας της φωτιάς που προκλήθηκε.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ωρα για δημιουργία!

Με βάση τα πιο πάνω σενάρια, περιγράψτε ένα είδος ατυχήματος δίνοντας έμφαση στις αιτίες του ατυχήματος, καθώς και τα μέτρα ασφαλείας που θα μπορούσαν να ληφθούν.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Φύλλο εργασίας 8: (Ομάδα Γ')

Να διαβάσετε τις πιο κάτω περιπτώσεις και να εντοπίσετε:

α) Το είδος του ατυχήματος που υπάρχει σε κάθε περίπτωση.

β) Τις αιτίες των ατυχημάτων.

γ) Τα μέτρα ασφαλείας που θα μπορούσαν να ληφθούν με αφορμή το ατύχημα που συνέβηκε.

1. Ο Γιώργος, μαθητής της Α' Γυμνασίου, το πρωί της προηγούμενης Τετάρτης περπατούσε προς το σχολείο. Δισταυρώνοντας το δρόμο, ενώ το φανάρι ήταν κόκκινο για τους πεζούς, χτυπήθηκε σοβαρά από αυτοκίνητο.

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

2. Την προηγούμενη βδομάδα ένα παιδί προσπαθούσε να διασταυρώσει τον δρόμο χωρίς να περάσει από τη διάβαση πεζών που ήταν πιο κάτω. Ένα αυτοκίνητο, με ιλιγγιώδη ταχύτητα, το χτύπησε. Η κατάσταση του θεωρείται κρίσιμη.

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

3. Κατά τη διάρκεια των γιορτών του Πάσχα, ένας μαθητής του γυμνασίου, τραυματίστηκε σοβαρά στο χέρι από κροτίδα.

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

4. Ο Παναγιώτης και η Μαρία ήθελαν να γιορτάσουν την επέτειό τους μαζί με φίλους, σε υπαίθριο χώρο κοντά στο εξοχικό τους. Εκείνη την περίοδο ο χώρος ήταν γεμάτος από ξερά χόρτα. Ενώ αρχικά ήταν επιφυλακτικοί να μαγειρέψουν σε αυτό τον χώρο, αποφάσισαν να το κάνουν, αλλά να είναι προσεκτικοί. Άναψαν την υπαίθρια ψησταριά και απολάμβαναν όλοι το πάρτι. Η παρέα κουβέντιαζε ένα θέμα που τους απασχολούσε έντονα, με αποτέλεσμα να ξεχάσουν τη ψησταριά αναμμένη. Σε δευτερόλεπτα, όλα τα κοντινά ξερά χόρτα πήραν φωτιά. Όλοι έτρεχαν για να σωθούν.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ωρα για δημιουργία!

Με βάση τα πιο πάνω σενάρια, περιγράψτε ένα είδος ατυχήματος, δίνοντας έμφαση στις αιτίες του ατυχήματος, καθώς και τα μέτρα ασφαλείας που θα μπορούσαν να ληφθούν.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

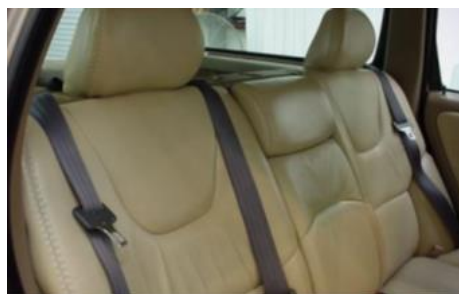
.....



Φύλλο εργασίας 9: Οδική Ασφάλεια

«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. Οι ζώνες ασφαλείας δεν απαιτούν ειδική τεχνολογία και τοποθετούνται σε όλα τα αυτοκίνητα. Από το 2006 η χρήση της ζώνης ασφαλείας είναι υποχρεωτική σε όλη την ΕΕ για όλα τα οχήματα.



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

- Πιο κάτω οι οδηγοί αναφέρουν συγκεκριμένες δικαιολογίες. Προσπαθήστε να τους απαντήσετε στα κενά, ώστε να αντιληφθούν ότι δεν υπάρχει δικαιολογία στη μη χρήση ζώνης ασφαλείας.



«Δεν χρειάζομαι
ζώνη ασφαλείας
γιατί έχω
αερόσακο»



«Θα κρατηθώ
γερά από το
τιμόνι»



«Πηγαίνω εδώ κοντά»



«Είμαι καλός οδηγός και δε
θα τρακάρω»

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3:

Δημιουργία και Βελτίωση

Κοινωνικού Εαυτού

Υποενότητα: 3.1. Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και σχέσεων

3.1.1 Φιλία

3.1.2 Επίλυση συγκρούσεων - διαμεσολάβηση



3.1.1 Φιλία

«Αληθινός φίλος είναι αυτός που παραβλέπει τις αποτυχίες σου και αντέχει τις επιτυχίες σου».

Doug Larson

«Κανένας άνθρωπος δεν είναι αποτυχημένος όταν έχει φίλους».

George Clarence, 1449-1478

«Ο φίλος σου είναι ο άνθρωπος που ξέρει τα πάντα για σένα και, παρόλα αυτά, ακόμα του αρέσεις».

Elbert Hubbard. 1856-1915



Μία ιστορία του Πάολο Κοέλιο, για την 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 δυο του ζώα (κάποιες φορές περνάει κάποιος χρόνος μέχρι να συνειδητοποιήσουν οι νεκροί την καινούρια 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 μία 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, και ο φύλακας του έδειξε την πηγή.
- Και το άλογο και ο σκύλος μου διψούν επίσης ...
- Λυπάμαι πολύ, είτε 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! αντέττεινε 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.



Φύλλο Εργασίας 1: Φίλος είναι...

Ομαδική εργασία: Συζητήστε και ιεραρχήστε τις πιο κάτω δηλώσεις, ανάλογα με τα πιστεύω και τις στάσεις σας απέναντι στο θέμα της φιλίας.

Φίλος είναι κάποιος...

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

Ανακοινώστε και δικαιολογήστε στην τάξη, την ιεράρχηση που έκανε η ομάδα σας.

Φίλος είναι κάποιος

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

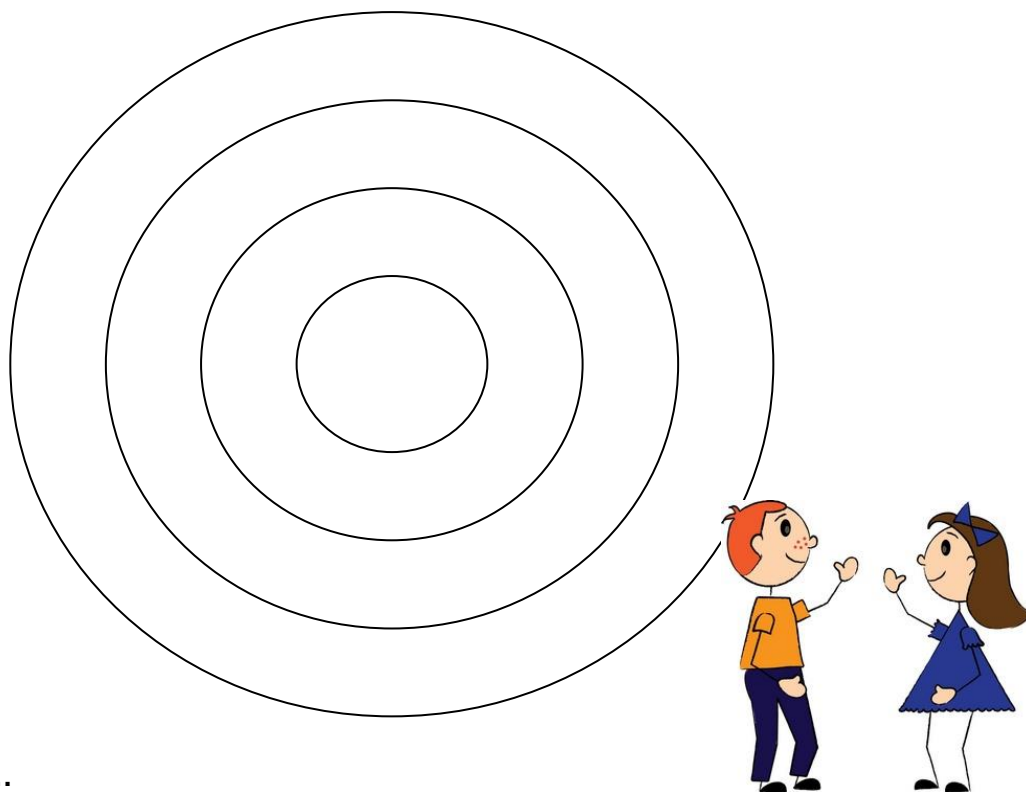
.....

.....



Φύλλο εργασίας 2: Οι κύκλοι της φιλίας

Δεν είναι όλες οι φιλίες 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;
- Τι θα συζητούσες με έναν/μία πολύ καλό/ή σου φίλο/η αλλά όχι με έναν απλό γνωστό;
- Μήπως θέλεις να αλλάξεις κάποιο όνομα στους κύκλους σου;

.....

.....

.....

.....



Φύλλο Εργασίας 3: Ένας καλός φίλος θα...

Ο/Η φίλος/η σου φοβάται ότι δεν θα καταφέρει να περάσει την τάξη και σε παρακαλεί να τον βοηθήσεις να εξαπατήσει στις τελικές εξετάσεις.

Ένας φίλος θα ...

Είσαι αναστατωμένος επειδή ο/η καλύτερος/η σου φίλος/η κάνει παρέα με ένα άλλο άτομο που δεν συμπαθείς.

Ένας φίλος θα ...

Παρατήρησες ότι ο φίλος σου ήρθε στο σχολείο φορώντας τη φανέλα του ανάποδα, και αυτός δεν το έχει παρατηρήσει ακόμα.

Ένας φίλος θα ...

Δύο φίλοι σου έρχονται σε αντιπαράθεση μεταξύ τους. Απαιτούν να επιλέξεις έναν από τους δύο για φίλο. Δεν θέλεις να χαλάσει η φιλία σου με κανένα από αυτούς.

Ένας φίλος θα ...

Ο καλύτερος σου φίλος σε προσκαλεί να πάτε μαζί για να δείτε μια ταινία, αλλά έχεις ήδη κανονίσει να πας να δεις αυτή την ταινία με έναν άλλο φίλο.

Ένας φίλος θα ...

Ο/Η φίλος/η σου θέλει να περνάτε ακόμα περισσότερο χρόνο μαζί από ό,τι θέλεις εσύ να περνάτε. Σου αρέσει η παρέα του, αλλά θέλεις μεγαλύτερη ελευθερία για να βλέπεις και άλλους φίλους.

Ένας φίλος θα ...

Πηγαίνεις στο κατάστημα με τον φίλο σου, για να αγοράσετε ένα σνακ. Έχεις μόνο 3 ευρώ μαζί σου. Μόλις φτάνετε στο κατάστημα συνειδητοποιεί ότι ξέχασε να φέρει μαζί του χρήματα.

Ένας φίλος θα...

Εσύ και ο/η φίλος/η σου βρήκατε ένα πακέτο τσιγάρα στο τραπέζι της κουζίνας. Ο φίλος σου το παίρνει και σε ρωτάει αν θέλεις να δοκιμάσεις ένα.

Ένας φίλος θα ...

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 φίλος θα ...

Ο/Η φίλος/η σου έκλεψε χρήματα από την τσάντα ενός συμμαθητή σας και σου το εκμυστηρεύτηκε.

Ένας φίλος θα ...

Ο/Η φίλος/η σου συμπεριφέρεται άσχημα σε ένα παιδί του σχολείου σας και ζητά από εσένα να κάνεις το ίδιο.

Ένας φίλος θα ...



Φύλλο Εργασίας 4: Συμβουλές

α) Διαβάστε τα δύο προφίλ συνομήλικών σας, οι οποίοι αντιμετωπίζουν το ίδιο πρόβλημα: δυσκολεύονται να κάνουν φίλους/ες και νιώθουν μόνοι/ες. Εργαστείτε σε ομάδες των 2 – 4 ατόμων, για να δώσετε συμβουλές στα δύο παιδιά, ετοιμάζοντας δύο ξεχωριστές επιστολές, μία 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. Η Άννα είναι 12 χρονών. Έχει όμορφο πρόσωπο με δύο υπέροχα πράσινα μάτια. Είναι πολύ πρόσχαρο και ευχάριστο κορίτσι. Της αρέσουν τα γλυκά και ιδιαίτερα τα παγωτά. Θα ήθελε πολύ να ασχοληθεί με τον χορό αλλά νιώθει άβολα γιατί έχει παραπάνω 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. Η Άννα περνά τα πιο πολλά απογεύματα παρακολουθώντας τηλεόραση στο σπίτι. Στα πάρτι των συμμαθητών/τριών της αρνείται να παρευρεθεί γιατί πάντα νιώθει άβολα με το ντύσιμό της. Έτσι κι αλλιώς οι υπόλοιποι δεν φαίνεται να τη θέλουν στην παρέα τους. Σπάνια της μιλούν και στο σχολείο δεν της δίνουν και πολλή σημασία.

Αγαπητή φίλη Άννα,

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

β) Συζητήστε τις πιο κάτω ερωτήσεις:

- Γνωρίζετε άτομα τα οποία συμπαθείτε, αγαπάτε και θαυμάζετε χωρίς να έχετε σκεφτεί ποτέ ιδιαίτερα την εξωτερική τους εμφάνιση; Τι είναι αυτό που τους κάνει ξεχωριστούς για σας;

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

- Με ποιους τρόπους μπορείς να δημιουργήσεις καινούργιες φίλιες; (λάβε υπόψη τις πέντε διαστάσεις εαυτού)

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



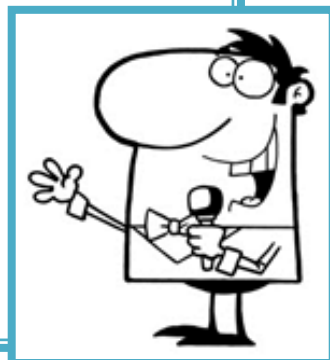


Εργασία για το σπίτι: Συνέντευξη για τη φιλία

Όνομα μαθητή: _____

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 είχες;
- Έχεις ποτέ σου απογοητευτεί από κάποιον/α που θεωρούσες φίλο/η; Πώς το αντιμετώπισες;
- Τι θα με συμβούλευες να κάνω, για να διατηρήσω μία φιλία μου;





3.1.2 Επίλυση συγκρούσεων - διαμεσολάβηση

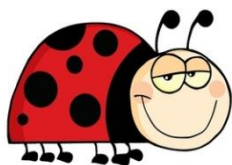
Ο όρος «**επίλυση συγκρούσεων**» αναφέρεται σε μια διαδικασία αντιμετώπισης προβλημάτων, η οποία βασίζεται στη συνεργασία και βοηθά τα άτομα να ορίσουν τις επιδιώξεις τους και να βρουν λύσεις που ικανοποιούν τις επιδιώξεις αυτές.

Πηγή: Association for Conflict Resolution, 2002.

Οι απαραίτητες δεξιότητες για την επίλυση διαπροσωπικών συγκρούσεων αρχίζουν να μαθαίνονται και να αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια των πρώτων παιδικών χρόνων και κατακτώνται κατά την εφηβεία. Η εκμάθησή τους γίνεται μέσω της καθοδήγησης, της ενίσχυσης ή της προβολής προτύπων από άτομα του περιβάλλοντος του παιδιού, τα οποία παίζουν σημαντικό ρόλο στο πλαίσιο της οικογένειας, του σχολείου, των ομάδων των συνομηλίκων, κ.ά.

Ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα αντιμετωπίζουν και επιλύουν τις διαμάχες στην καθημερινή τους ζωή, διαφοροποιείται από παράγοντες όπως το φύλο, την ηλικία, και το επίπεδο ανάπτυξης, τα πρότυπα στην οικογένεια, αλλά και τις κοινωνικές αξίες της πολιτισμικής ομάδας, στην οποία ανήκουν.

Διαδικασία επίλυσης συγκρούσεων



Για την επίλυση συγκρούσεων, προτείνονται τα εξής στάδια και δεξιότητες.

1. **Έλεγχος του θυμού:** Προσπαθήστε να ελέγξετε τον θυμό σας, χρησιμοποιώντας κάποια τεχνική διαχείρισης θυμού, η οποία μπορεί να σε βοηθήσει να ηρεμήσεις και να αποφύγεις να αντιδράσεις επιθετικά (π.χ. μετρώντας ως το 10).
2. **Καθορισμός του προβλήματος:** Σκεφτείτε με ηρεμία και συζητήστε, αν το έχετε ανάγκη, με κάποιον/α που εμπιστεύεστε, την αιτία της σύγκρουσης, κατανοήστε, αναγνωρίστε και αποδεχτείτε την οπτική του άλλου, τον τρόπο σκέψης, τα συναισθήματα και τις ανάγκες του.
3. **Εξέταση εναλλακτικών λύσεων:** Συζητήστε σχετικά με τους εναλλακτικούς τρόπους διευθέτησης του προβλήματος και τις συνέπειες κάθε επιλογής. Για παράδειγμα, ένας μαθητής, θα μπορούσε, αντί να τσακωθεί, να επιλέξει να απομακρυνθεί από τον χώρο της σύγκρουσης, να βγει για λίγο από την τάξη, να μιλήσει με το άλλο παιδί (εφόσον κρίνει ότι αυτό είναι αρκετά ήρεμο ή έχει τη διάθεση να το κάνει) ή, τέλος να ζητήσει τη βοήθεια ή τη παρέμβαση κάποιου τρίτου (γονέα, δασκάλου ή άλλου παιδιού).
4. **Επιλογή και εφαρμογή μια λύσης:** Αφού βρείτε τις εναλλακτικές λύσεις του προβλήματός σας, επιλέξτε τη λύση που εξυπηρετεί καλύτερα τις ανάγκες και τα δικαιώματα όλων των ενεχόμενων πλευρών.

Πηγή: 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. Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω – Γιώργος Δαρδανός.

Τι σημαίνει διαμεσολάβηση;

Σήμερα η **διαμεσολάβηση** θεωρείται ο αποτελεσματικότερος τρόπος αντιμετώπισης της παραβατικής συμπεριφοράς. Ένας ουδέτερος διαμεσολαβητής που θα χρησιμοποιεί τον διάλογο μέσα σε ένα πλαίσιο ισότητας και σεβασμού των διαφορετικών απόψεων, και όχι σαν δίκη ή διαιτησία.

Θέλεις να είσαι ο/η διαμεσολαβητής/τρια για να βοηθήσεις στην επίλυση της διαμάχης που έχουν οι δυο καλοί σου φίλοι; Μελέτα τα ακόλουθα βήματα για να πετύχεις τον ρόλο του/της διαμεσολαβητή/τριας.

Η διαδικασία επίλυσης των συγκρούσεων με τη βοήθεια του διαμεσολαβητή.

- ✚ Πρώτα ο διαμεσολαβητής ρωτάει αν είναι πρόθυμοι οι δύο μαθητές/τριες να βρουν μία λύση στη διαμάχη.
- ✚ Αν η απάντηση των εμπλεκομένων είναι θετική, τότε τους υποβάλλονται οι πιο κάτω ερωτήσεις. Σε κάθε ερώτηση απαντούν με ειλικρίνεια.
- ✚ Όταν απαντά το πρώτο παιδί, το δεύτερο παιδί ακούει και μετά επαναλαμβάνει αυτά που άκουσε.
- ✚ Το ίδιο συμβαίνει και όταν καλείται να απαντήσει το δεύτερο παιδί. Δηλαδή το πρώτο παιδί ακούει το δεύτερο προσεκτικά και επαναλαμβάνει αυτά που άκουσε.
- ✚ Συνοπτικά, οι ερωτήσεις αυτής της διαδικασίας είναι οι ακόλουθες:
 - Τι έχει συμβεί;
 - Πώς ένιωσες όταν έγινε αυτό;
 - Τι θα ήθελες να σταματήσεις;
 - Τι θα ήθελες να κάνει αυτός/ή για να σταματήσει η διαμάχη;
 - Μπορείς να το κάνεις αυτό;
 - Μπορείτε να κάνετε μία ειλικρινή συμφωνία και να προσπαθήσετε να συμπεριφερθείτε, έτσι όπως έχετε συμφωνήσει;

Να θυμάσαι, πως τις πιο πάνω ερωτήσεις τις απαντούν και οι δύο σου φίλοι και επαναλαμβάνουν αυτά που ακούνε. Όταν η διαδικασία τελειώσει, ως διαμεσολαβητής/τρια τους συγχαίρεις για την προσπάθεια συμφιλίωσης που επέδειξαν.

ΠΩΣ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΚΑΛΟΣ ΑΚΡΟΑΤΗΣ

- 🌈 **ΚΟΙΤΑΖΩ** το συνομιλητή μου όταν μιλά.
- 🌈 **ΑΚΟΥΩ** αυτόν που μιλά χωρίς να διακόπτω.
- 🌈 **ΖΗΤΩ ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ** για να καταλάβω καλύτερα τι είπε.
- 🌈 **ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΩ** αυτό που άκουσα με δικά μου λόγια.

Ενδεικτικές συμβουλές για την ομαλή επίλυση σύγκρουσης

1. Η κατάλληλη στιγμή

Είναι σημαντικό να ξεκαθαρίζεται μια σύγκρουση όσο πιο σύντομα γίνεται. Αν είναι δυνατό, 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, πιωμένο, αναστατωμένο ή αν κρατάει αμυντική στάση και δεν έχει πρόθεση να ακούσει. Όταν υπάρχει σύγκρουση μεταξύ δυο ατόμων, είναι πολύ πιο εύκολο να ξεκαθαριστεί όταν τα δυο άτομα είναι ήρεμα, παρά όταν υπάρχει επιθετική διάθεση.

2. Άκου προσεκτικά

Πρέπει να ακούς προσεκτικά, να είσαι ανοικτός 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 συνομιλητή σου στα μάτια, να ελέγχεις αυτά που σου λέει και να τον διαβεβαιώνεις ότι τον καταλαβαίνεις. Μην κρατάς αμυντική στάση και όταν λες κάτι να δίνεις στον άλλο την ευκαιρία να απαντήσει.

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

Παράδειγμα: ένα δεκαπεντάχρονο αγόρι λέει στη μητέρα του: «Αμάν, πια! Όλο γκρινιάζεις!» (Προτεινόμενη εναλλακτική λύση: «Μητέρα 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 τα φλιτζάνια του καφέ κάτω από το κρεβάτι. Συχνά, νιώθω πως με εκμεταλλεύεσαι. Από δω και στο εξής μην περιμένεις να μαζεύω το δωμάτιό σου»).

4. Έλεγξε το κίνητρό σου

«Έχω πρόθεση να φανώ χρήσιμος; Θέλω πραγματικά να βελτιώσω τη σχέση μου ή θα συνεχίσω να συγκρούομαι;» Θα πρέπει να υπάρχει εμπιστοσύνη και ενδιαφέρον μεταξύ των εμπλεκομένων 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. Ζήτα 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 δυο μέρη δεν είναι ικανοποιημένο, συμφωνήστε να το συζητήσετε και πάλι.



Φύλλο Εργασίας 1: Παιχνίδια ρόλων

Ομαδική δραστηριότητα

Καταγράψτε στον πιο κάτω πίνακα καταστάσεις συγκρούσεων που συμβαίνουν στην καθημερινότητα των παιδιών της ηλικίας σας (π.χ. καβγάς με τους γονείς γιατί απαγόρευσαν τη χρήση του Η.Υ.).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ❖ Συζητήστε στις ομάδες σας τις καταστάσεις που σημειώσατε στον πιο πάνω πίνακα και διαλέξτε μια κατάσταση σύγκρουσης που σας φαίνεται πιο ενδιαφέρουσα. Αφού επιλέξετε ποιο από τα συγκρουόμενα μέλη θα αναλάβετε να εκπροσωπήσετε, καταγράψτε με συντομία τις σκέψεις και τα συναισθήματά του στη διάρκεια της σύγκρουσης.

.....

.....

.....

.....

.....

- ❖ Με ποιον τρόπο επιλύθηκε (ή θα επιλυθεί) η σύγκρουση αυτή;

.....

.....

.....

.....

.....

- ❖ Μπορείτε, τώρα, να προτείνετε αποτελεσματικότερους τρόπους επίλυσης της σύγκρουσης;

.....

.....

.....

.....



Φύλλο Εργασίας 2: Λύστε τις διαφορές

Χωριστείτε σε τρεις ομάδες και διαβάστε 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 δυο παιδιά που ετοιμάζονται να πιαστούν στα χέρια.

Αφού τελειώσετε την ανάγνωση της ιστορίας, η καθεμία 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.

Γράψτε με 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.

- ❖ Συζητήστε 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;).
- ❖ Διαλέξτε 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 3: 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 επιμένει ότι θα πρέπει να τα σταματήσει, για να έχει περισσότερο χρόνο να αφιερώσει στο διάβασμα του σχολείου για να βελτιώσει τους βαθμούς της.



Οδηγία: Η κάθε ομάδα δραματοποιεί 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 το γονέα 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.

Παιγνίδι ρόλων / Δραματοποίηση

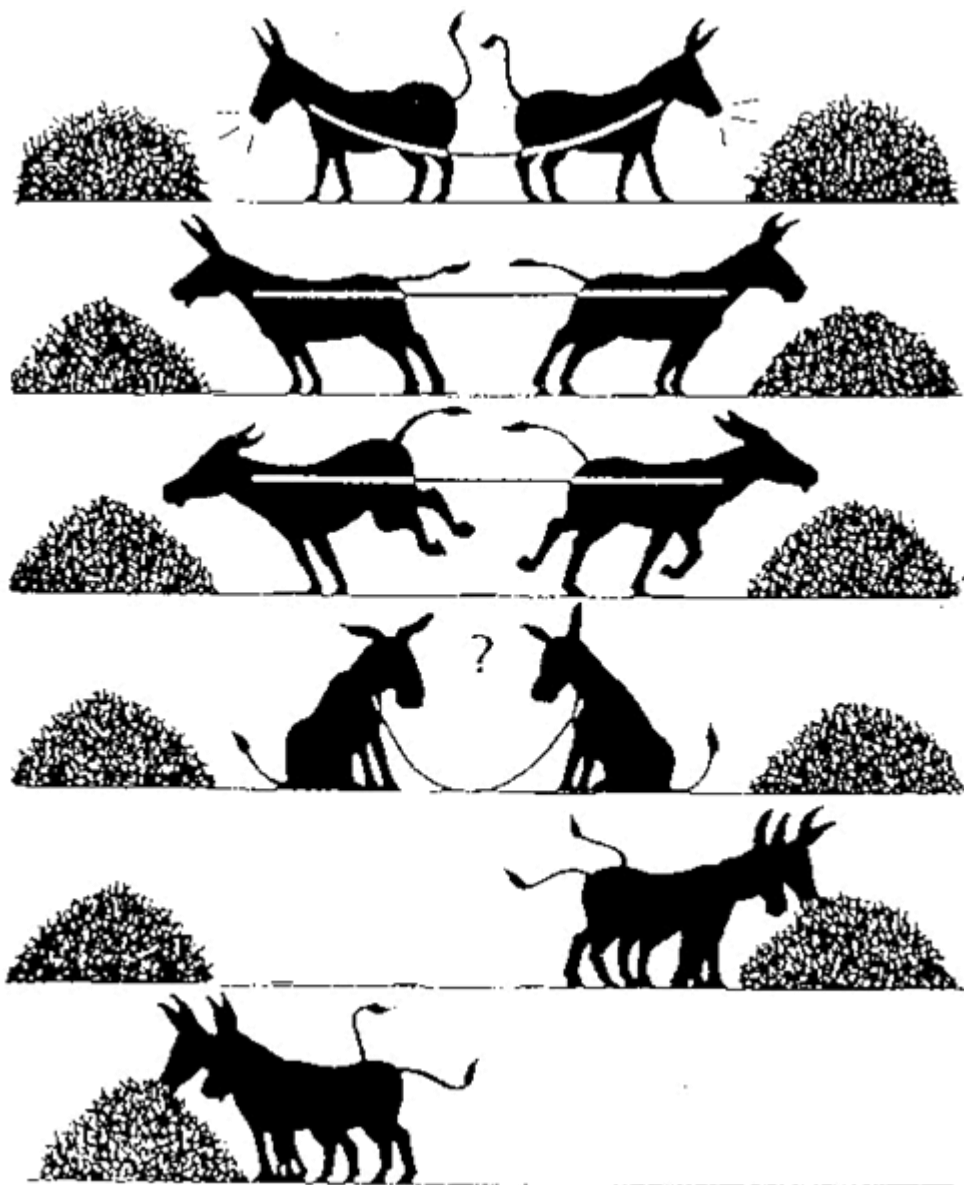
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Συζητήστε στις ομάδες σας και καταγράψτε αν αυτός ο τρόπος αντιμετώπισης της σύγκρουσης που έχετε δραματοποιήσει είναι σωστός ή όχι και δικαιολογήστε την άποψή σας:

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



Φύλλο Εργασίας 4: Ας λύσουμε μαζί τις διαφορές μας



Πηγή: Conflict Resolution: Let's Resolve Conflicts Together (2009). Available at <http://www.google.com/imgres?imgurl=http://www.amit.org.il/learning/english/ConflictResolution/images/2donkeys.gif&imgrefurl=http://www.amit.org.il/learning/english/ConflictResolution/&usq>

Παρατηρήστε την πιο πάνω 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).



Φύλλο Εργασίας 5: Τρόποι επίλυσης συγκρούσεων

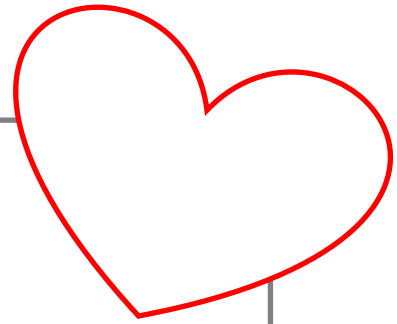
Υπογραμμίστε ποιες από τις ακόλουθες λέξεις δείχνουν προσπάθεια για επίλυση μίας σύγκρουσης:

Απορρίπτω	Παίρνω αποφάσεις	Εκδικούμαι
Κριτικάρω	Εκτιμώ	Εμπιστεύομαι
Ταπεινώνω	Ντροπιάζω	Συγχωρώ
Συγκρίνω	Σαρκάζομαι	Κατηγορώ
Διατάζω	Απειλώ	Είμαι απόλυτος
Ηρεμώ	Απολογούμαι	Εντοπίζω το πρόβλημα
Υποβιβάζω	Βρίσκω αμοιβαίες ικανοποιητικές λύσεις	Βρίσκω εναλλακτικές επιλογές
Βρίσκω τρόπους εφαρμογής της λύσης	Μεταφέρω τις σκέψεις μου	Δέχομαι τη διαφορετικότητα
Βάζω τον εαυτό μου στη θέση του άλλου	Σκέφτομαι μόνο τον εαυτό μου	Προσπαθώ να υπερισχύσω
Χάνω τον έλεγχο	Είμαι δίκαιος	Είμαι ειλικρινής
Εκφράζω τα συναισθήματά μου	Βρίσκω εναλλακτικές λύσεις	Αντιλαμβάνομαι τις ανάγκες του άλλου
Αμφισβητώ	Αποθαρρύνω	Κακομεταχειρίζομαι
Δίνω ευκαιρία	Συμβιβάζομαι	Συνεργάζομαι
Κλαίω	Εξαναγκάζω	Βοηθώ
Υποχωρώ	Κτυπώ	Χαμογελώ
Ακούω τον άλλο	Εγκαταλείπω	Ξεδιαλύνω
Παραιτούμαι	Μοιράζομαι	Σιωπώ
Ξεκαθαρίζω	Κάνω υπομονή	Είμαι ανοιχτόμυαλος
Συμφωνώ	Εκνευρίζομαι	Συναισθάνομαι
Κατανοώ	Συζητώ	Προσβάλλω
Βρίζω	Υποβιβάζω	Συμβιβάζομαι
Διαπραγματεύομαι	Υπερνικώ	Χρησιμοποιώ χιούμορ
Ασκώ σωματική βία	Σέβομαι	Επικοινωνώ
Κατακρίνω	Επιρρίπτω ευθύνες	Αρνούμαι
Αποδέχομαι	Απογοητεύομαι	Εκφοβίζω
Φέρνω αντίρρηση	Θυμώνω	Δείχνω αγάπη
Δείχνω τρυφερότητα	Πιστεύω	Αγνοώ
Ειρωνεύομαι	Απορρίπτω	Δείχνω προσοχή
Παρανοώ	Δείχνω ενδιαφέρον	Έχω αυτοεκτίμηση
Διακόπτω	Ανοίγομαι	Φωνάζω
Γκρινιάζω	Απαιτώ	Απομονώνομαι
Κάνω έκρηξη	Βελτιώνω	Συμπάσχω
Διευκρινίζω	Ανταποκρίνομαι	Επιβεβαιώνω
Ενοχοποιώ	Επιβάλλω	Αποφεύγω
Κάνω επίθεση	Εκτιμώ	Έχω θετική στάση
Είμαι συγκεκριμένος	Κοροϊδεύω	Πειράζω
Σπρώχνω	Αναλαμβάνω ευθύνες	Πληγώνω
Φέρνω σε δύσκολη θέση	Αξιολογώ τις λύσεις	Φοβάμαι



Φύλλο Εργασίας 6: Τρόποι επίλυσης συγκρούσεων

Καταγράψετε τρόπους επίλυσης συγκρούσεων με τη βοήθεια των ρημάτων που υπάρχουν στον πίνακα της σελίδας 160 του τετραδίου σου.



--





Φύλλο Εργασίας 7: Μελέτη άρθρου

α) Διαβάστε το πιο κάτω άρθρο με τίτλο «ΒΙΑ ΣΤΑ ΘΡΑΝΙΑ – Μαθητές γίνονται ειρηνοποιοί της σχολικής αυλής» και συζητήστε στην ομάδα σας τον ρόλο του διαμεσολαβητή, έτσι όπως διαφαίνεται στο κείμενο.

Άρθρο: «ΒΙΑ ΣΤΑ ΘΡΑΝΙΑ – Μαθητές γίνονται ειρηνοποιοί της σχολικής αυλής»

Κάποιοι υπήρξαν θύτες. Άλλοι θύματα ή παρατηρητές. Πλέον, παρεμβαίνουν, ακούν, συμφιλιώνουν. Είναι η ομάδα φιλίας του 2ου Γυμνασίου Ασπροπύργου. Παιδιά που μαθαίνουν και διδάσκουν τον σεβασμό με δικούς τους όρους, χωρίς τη μεσολάβηση και τις τιμωρίες των μεγάλων.

Η παρεξήγηση από το τίποτα. Την ώρα του μαθήματος άφησε το θρανίο του, μπήκε στο διπλανό τμήμα και χτύπησε ένα παιδί. Αδύναμος να ελέγξει τον θυμό του. Μεγαλωμένος στη βία. Σε μια γειτονιά όπου αρκετοί πατεράδες συμβουλεύουν τους γιους να απαντούν στην πρόκληση με γροθιές. Τους χώρισαν. Τον ηρέμησαν. Δεν τον απέβαλαν.

Έχουν περάσει αρκετές εβδομάδες από εκείνο τον καβγά. Ο έφηβος με τις μαύρες φόρμες και τα δύο σκουλαρίκια στο αριστερό αυτί κάθεται σε έναν κύκλο από άγουρα πρόσωπα. Αγόρια αμούστακα. Κορίτσια που κοκκινίζουν όταν μιλούν. Αποκαλούνται ομότιμοι διαμεσολαβητές. Είναι μαθητές του Γυμνασίου Ασπροπύργου, μέλη μιας ομάδας φιλίας που επιλύει συγκρούσεις και προλαμβάνει τη βία μεταξύ των συμμαθητών, πριν χρειαστεί να επέμβουν οι καθηγητές.

Η διαμεσολάβηση γίνεται στη βιβλιοθήκη του σχολείου. Σε δύο αντικρουστά θρανία κάθονται τα παιδιά που έχουν τσακωθεί και οι συμφιλιωτές τους. Στην αίθουσα δεν υπάρχει μεγάλος. Αφού κάθε πλευρά μιλήσει για το περιστατικό, αναζητούν κοινή λύση. Αποφασίζουν να δώσουν τέλος στην παρεξήγηση και υπογράφουν έπειτα μια συμφωνία που πρέπει να τηρήσουν. «Με την τιμωρία το πρόβλημα θα συνέχιζε εκτός σχολείου. Η υπογραφή τούς δεσμεύει απέναντι στους συνομηλίκους τους. Δίνουν τον λόγο τους», λέει η γυμνάστρια Μαρία Αθανασοπούλου, μία από τους τέσσερεις εκπαιδευτικούς που επιβλέπουν το πρόγραμμα. Πέρσι η ομάδα παρενέβη σε 18 περιστατικά. Φέτος σε έξι.

Στα πρώτα στάδια εφαρμογής οι διαμεσολαβητές αντιμετώπιστηκαν με δυσπιστία. «Στην αρχή δεν μας έπαιρναν στα σοβαρά τα παιδιά. “Εσείς θα αλλάξετε το σχολείο;” μας έλεγαν», θυμάται η Μαρία Πετρίδη, ένα από τα πρώτα μέλη των διαμεσολαβητών πριν από έξι χρόνια, η οποία σήμερα σπουδάζει στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Δύσπιστοι όμως παραμένουν ακόμη και ορισμένοι καθηγητές. Δεν ικανοποιούνται αν δεν επιβληθεί τιμωρία. Θεωρούν ότι ακυρώνεται ο παιδαγωγικός τους ρόλος. Ότι η ομάδα τούς παρακάμπτει.

Ο 14χρονος Αλέξανδρος Χάσα διαφωνεί. Μπήκε στην ομάδα για να σταματήσει ο κύκλος ενός τσακωμού, ο οποίος διαρκούσε τέσσερεις μέρες έξω από το σχολείο. Τα κατάφερε. Τώρα θέλει να συμφιλιώσει και άλλους. «Εμείς προσεγγίζουμε αλλιώς τα παιδιά. Μαθαίνουμε να τους ακούμε. Και στο τέλος οι χειρότεροι εχθροί γίνονται φίλοι», λέει.

«Η παραδοσιακή αντίληψη που θέλει τα παιδιά να μην είναι πρωταγωνιστές στην επίλυση συγκρούσεων ανατρέπεται. Τα παιδιά μαθαίνουν να διαχειρίζονται τις κρίσεις και να επικοινωνούν».

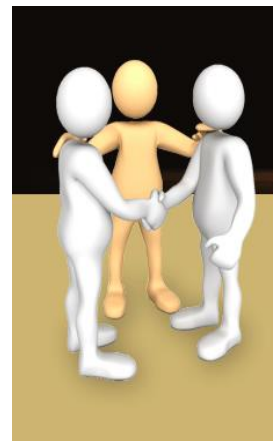
Πηγή: Παπαδόπουλος, Γ. (Σάββατο, 12 Μαρτίου 2011). ΒΙΑ ΣΤΑ ΘΡΑΝΙΑ – Μαθητές γίνονται ειρηνοποιοί της σχολικής αυλής, ΤΑ ΝΕΑ online.

β) Σκεφτείτε περιπτώσεις που μπορείτε να εφαρμόσετε τον ρόλο του διαμεσολαβητή στο σχολείο σας.

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

γ) Περιγράψτε εν συντομία, τον ρόλο του διαμεσολαβητή, σε μία από τις περιπτώσεις που αναφέρατε.

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





Φύλλο Εργασίας 8: Παιχνίδια ρόλων

1. Συζητήστε με τα μέλη της ομάδας σας και επεξηγήστε με απλά λόγια τι είναι **σύγκρουση**. Στη συνέχεια, να γράψετε παραδείγματα συγκρούσεων που σας συνέβηκαν στο παρελθόν.

Σύγκρουση είναι:

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



Ένα παράδειγμα σύγκρουσης που μου συνέβηκε είναι:

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

2. Επιλέξτε έναν ρόλο από τη σελίδα 169 που σας αρέσει, και να τον υποδυθείτε μαζί με ένα/μία φίλο/η σας. Στη συνέχεια, συζητήστε με τον/την φίλο/η σας για τα συναισθήματα που σας προκάλεσε η σύγκρουση, και γράψτε τρόπους επίλυσης της σύγκρουσης που να είναι δίκαιοι, με τους οποίους συμφωνείτε και οι δύο.

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

3. Πώς αισθανθήκατε, τι νιώσατε κατά τη διάρκεια της υπόδυσης ρόλου;
Τι διαφορετικό θα κάνατε, αν σας συνέβαινε στην πραγματικότητα ένα παρόμοιο περιστατικό;

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

4. Συζητήστε και καταγράψτε τις λύσεις που προτείνετε στους συμβαλλόμενους φορείς στην επίλυση της σύγκρουσης που επιλέξατε να δραματοποιήσετε (άλλοι μαθητές/θεατές, καθηγητές/τριες, διεύθυνση του σχολείου, διαμεσολαβητές και γονείς):

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

Σενάρια-Παιχνίδι ρόλων

✓ Ο φίλος σου παίρνει ένα δικό σου μολύβι και αρχίζει να γράφει με αυτό, και τώρα εσύ δεν έχεις μολύβι για να γράψεις.

✓ Στέκεσαι στην ουρά της καντίνας, και έρχεται ένας μαθητής και σου παίρνει τη θέση.

✓ Η μητέρα σου βάζει τις φωνές γιατί δεν καθάρισες το δωμάτιό σου όλη την εβδομάδα.

✓ Κάποιος φίλος σου λέει κάτι προσβλητικό για σένα μπροστά από όλη την τάξη. Εσύ αισθάνεσαι ντροπιασμένος.

✓ Ένας από τους μαθητές της ομάδας σου σκίζει κατά λάθος το φυλλάδιο με τις ερωτήσεις που απαντήσατε.

✓ 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.

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

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

✓ Ο Γιώργος δεν θέλει να παίξει ποδόσφαιρο με τον Αντρέα. Ο Αντρέας τότε παίρνει την μπάλα από τους υπόλοιπους παίκτες και δεν τους αφήνει να παίξουν. Ο Γιώργος και οι άλλοι αρχίζουν να κυνηγούν τον Αντρέα και να τον αποκαλούν με διάφορα επίθετα. Τότε ο Αντρέας αρχίζει να κτυπά τον Γιώργο και εξελίσσεται καβγάς μεταξύ τους.

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

Θεματική Ενότητα 4:

Δημιουργία Ενεργού Πολίτη

Υποενότητα: 4.1 Αγωγή του καταναλωτή

4.1.1 Αγωγή του καταναλωτή

- Τεχνικές διαφημίσεων
- Άδικη μεταχείριση του καταναλωτή
- Μελέτη ετικέτας



4.1.1 Αγωγή καταναλωτή

Καταναλωτής είναι το άτομο εκείνο που προβαίνει στην επιλογή προϊόντων και υπηρεσιών, για να ικανοποιήσει κάποιες ανάγκες του.

Αγωγή του καταναλωτή

Είναι η διαδικασία με την οποία μαθαίνουμε πώς να αγοράζουμε, να χρησιμοποιούμε και να διαθέτουμε αγαθά και υπηρεσίες, ώστε να ικανοποιούμε τις ανάγκες μας.



Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών

Τηλέφωνο Επικοινωνίας: 700 00 700

...τα δικαιώματά μου ως ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗΣ

- Το δικαίωμα προστασίας από προϊόντα/υπηρεσίες που είναι επικίνδυνα για την υγεία και τη ζωή σου.
- Το δικαίωμα προστασίας κατά της παραπλανητικής διαφήμισης.
- Το δικαίωμα να αποκτάς τα βασικά προϊόντα και υπηρεσίες που εγγυώνται την επιβίωσή σου.
- Το δικαίωμα να διαλέγεις προϊόντα/υπηρεσίες σε ανταγωνιστικές τιμές και σε ικανοποιητική ποιότητα.
- Το δικαίωμα να εκπροσωπείσαι ως καταναλωτής.
- Το δικαίωμα για αποζημίωση σε περίπτωση ελαττωματικών προϊόντων και ανεπαρκούς παροχής υπηρεσιών.
- Το δικαίωμα απόκτησης των γνώσεων και δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες ώστε να είσαι ένας πληροφορημένος καταναλωτής.
- Το δικαίωμα να κατοικείς και να εργάζεσαι σε ένα υγιεινό περιβάλλον.

Πηγή: Cyprusconsumers, <http://www.cyprusconsumers.org.cy/gr/rights-rgr/>

Η **Αγωγή Καταναλωτή** είναι η διαδικασία με την οποία οι καταναλωτές:

- Αναπτύσσουν δεξιότητες για τη λήψη αποφάσεων σχετικά με την αγορά αγαθών και υπηρεσιών σύμφωνα με τις προσωπικές τους αξίες, τη μέγιστη χρήση των πόρων, τις διαθέσιμες εναλλακτικές λύσεις, την οικολογική συμπεριφορά και την αλλαγή των οικονομικών συνθηκών.
- Αποκτούν γνώσεις σχετικές με τη νομοθεσία, τα δικαιώματά τους και τους τρόπους προστασίας τους, ώστε να συμμετέχουν ενεργά και με συνέπεια στον χώρο της αγοράς και να κινούν διαδικασίες αποζημίωσης.
- Κατανοούν τον ρόλο των πολιτών μέσα στο οικονομικό, κοινωνικό και κυβερνητικό σύστημα και πώς να επηρεάζουν αυτά τα συστήματα, ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των καταναλωτών.

Πηγή: Γραφείο Εκπαίδευσης των ΗΠΑ (1980).



Υποβολή παραπόνου

Στην περίπτωση που αντιμετωπίζετε πρόβλημα ως καταναλωτές σε σχέση με προϊόν ή υπηρεσία που προμηθευτήκατε από κράτος-μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης, άλλο από το κράτος μέλος στο οποίο διαμένετε μόνιμα, και επιθυμείτε να υποβάλετε σχετικό παράπονο μπορεί να απευθυνθείτε στο αντίστοιχο Ευρωπαϊκό Κέντρο Καταναλωτή που λειτουργεί στη χώρα σας.

Οι καταναλωτές που διαμένουν μόνιμα στην Κύπρο μπορούν να υποβάλλουν παράπονα στο Ευρωπαϊκό Κέντρο Καταναλωτή Κύπρου.



Πώς μπορεί ένας καταναλωτής να υποβάλει παράπονο ή καταγγελία στο Ευρωπαϊκό Κέντρο Καταναλωτή Κύπρου

- Μέσω της ιστοσελίδας του ΕΚΚ Κύπρου, συμπληρώνοντας το Έντυπο Υποβολής Παραπόνου.
- Μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου: ecccyprus@mcit.gov.cy
- Μέσω τηλεφώνου, καλώντας τη Γραμμή Καταναλωτή στον παγκύπριο αριθμό **1429** για τοπικές κλήσεις ή +357 1429 στο εξωτερικό.
- Στην ταχυδρομική διεύθυνση:
Ευρωπαϊκό Κέντρο Καταναλωτή (ΕΚΚ) Κύπρου,
Α. Αραούζου 6, 1421 Λευκωσία - Κύπρος

1429



Διαφήμιση, σύμφωνα με τη νομοθεσία, είναι κάθε ανακοίνωση, που γίνεται, στα πλαίσια εμπορικής, βιομηχανικής, βιοτεχνικής, ή επαγγελματικής δραστηριότητας, με στόχο την προώθηση αγαθών ή υπηρεσιών, δηλαδή με στόχο να πειστεί ο καταναλωτής να αγοράσει ένα προϊόν ή μια υπηρεσία ανεξαρτήτως τόπου ή χρησιμοποιούμενου μέσου.



Κοινωνική διαφήμιση: Η διαφήμιση που έχει στόχο να ευαισθητοποιήσει το κοινό αναφορικά με ένα σημαντικό κοινωνικό ζήτημα. Χρησιμοποιεί ίδιες τεχνικές με την εμπορική διαφήμιση, αλλά χωρίς κερδοσκοπική επιδίωξη.

Μια διαφήμιση μπορεί να θεωρηθεί **παραπλανητική** από άποψη περιεχομένου αλλά και τρόπου παρουσίασης του μηνύματος. Για παράδειγμα, όταν λάβουμε ένα διαφημιστικό έντυπο του οποίου η γενική παρουσίαση μας αφήνει να πιστεύουμε ότι κερδίσαμε ένα ποσό ή δώρο, ενώ στην ουσία δεν κερδίσαμε τίποτα.

Πηγή: <http://www.cyprusconsumers.org.cy/gr/legislation-lgr/legislation8-lgr/>



Προκειμένου να προστατευθείτε από τον καταγισμό των διαφημιστικών μηνυμάτων και τις αθέμιτες συνέπειές τους, η Ευρωπαϊκή Ένωση θέσπισε κατάλληλη νομοθεσία.

Για περισσότερες πληροφορίες που αφορούν στον καταναλωτή περιηγηθείτε στις πιο κάτω ιστοσελίδες:

- Ευρωπαϊκή διαδικτυακή πύλη Νεολαίας:
http://europa.eu/youth/forms/news_arch.cfm?l_id=el
- Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών:
<http://www.cyprusconsumers.org.cy/gr/association-lgr/>
- Υπουργείο Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού
http://www.mcit.gov.cy/mcit/mcit.nsf/dmlindex_gr/dmlindex_gr?OpenDocument



Μεταφράστε τις ετικέτες τροφίμων

Τι αναγράφεται σε μια ετικέτα;

Έχετε προσέξει ποτέ τις ετικέτες των τροφίμων που αγοράζετε; Φαίνεται ότι γίνονται όλο και μεγαλύτερες, χρόνο με το χρόνο! Οι ετικέτες παρέχουν στους καταναλωτές πληροφορίες οι οποίες τους βοηθούν να κάνουν ενημερωμένες επιλογές.

Οι ετικέτες μας ενημερώνουν για την ημερομηνία λήξης των τροφίμων, για τον τρόπο αποθήκευσης και μαγειρέματος τους και κυρίως για το τί περιέχουν. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για ανθρώπους που υποφέρουν από αλλεργίες. Και ενώ οι ετικέτες δε μας λένε πόσο να τρώμε, μας παρέχουν πληροφορίες για τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων, ώστε να μπορούμε να επιλέξουμε μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.

Οι περισσότεροι κανόνες σήμανσης στα τρόφιμα ισχύουν σε όλη την ΕΕ – μπορείτε έτσι να βρίσκετε τις βασικές πληροφορίες που χρειάζεστε, ανεξάρτητα από τη χώρα στην οποία βρίσκεστε.

Όλα τα συστατικά, συμπεριλαμβανομένων των πρόσθετων ουσιών των τροφίμων και του νερού (πάνω από μια ορισμένη ποσότητα), πρέπει να αναγράφονται σε φθίνουσα σειρά ανάλογα με το βάρος τους.

Οι ετικέτες που αναφέρονται στα θρεπτικά συστατικά παρέχουν πληροφορίες π.χ. για την ποσότητα ενέργειας, πρωτεϊνών, υδατανθράκων, λίπους, ινών και νατρίου που περιέχονται στα τρόφιμα. Αυτό δεν είναι υποχρεωτικό, εκτός εάν έχει γίνει συγκεκριμένη καταγγελία σχετικά με την ενέργεια (θερμίδες) ή τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται σε μια τροφή ή εάν έχουν προστεθεί βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία.

Τέλος, στην ετικέτα θα πρέπει να αναγράφονται ξεκάθαρα τα στοιχεία επικοινωνίας του κατασκευαστή ή του πωλητή, ώστε να μπορείτε να ζητήσετε περισσότερες πληροφορίες για το προϊόν ή, αν χρειαστεί, να διαμαρτυρηθείτε.

Αυτό το γνωρίζετε;

Σύμφωνα με μια πρόσφατη έρευνα που διεξήχθη σε έξι χώρες της ΕΕ, μόνο το 17% των καταναλωτών ελέγχουν τις ετικέτες με τα θρεπτικά συστατικά. Το ποσοστό αυτό διαφοροποιείται αρκετά από χώρα σε χώρα, όπως επίσης και οι συγκεκριμένες πληροφορίες που έψαχναν οι καταναλωτές.

Για περισσότερες πληροφορίες:

- http://ec.europa.eu/food/food/labelling/nutrition/foodlabelling/publications/eafletEL6_04122007_web.pdf
- http://ec.europa.eu/food/food/index_el.htm

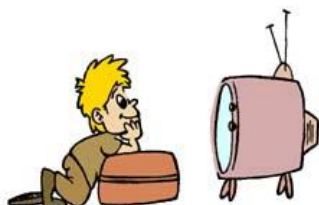
Πηγή: http://ec.europa.eu/consumers/europadiary/el/health/labels_el.htm



Φύλλο Εργασίας 1: Μ.Μ.Ε. – Διαφήμιση - Υγεία

Τοποθετήστε √ στις τεχνικές που πιστεύετε ότι χρησιμοποιούνται στις διαφημίσεις που έχετε μπροστά σας.

Τεχνικές διαφημίσεων	Διαφημίσεις που μπορούν να βλάψουν την υγεία	Διαφημίσεις που συμβάλλουν στην ενίσχυση και στην προώθηση της υγείας
Προβολή του φύλου		
Πλούτος/Ευημερία		
Χιούμορ		
Δύναμη/Γυμνασμένη εμφάνιση		
Διάσημο άτομο, δυνατή προσωπικότητα		
Διαγωνισμοί		
Ξεκάθαρες πληροφορίες		
Συμμετοχή ελκυστικών ατόμων		
Πρόκληση συναισθημάτων		
Σύνδεση προϊόντων με κοινωνική επιτυχία-προσέλκυση συγκεκριμένου κοινού		
Άλλες τεχνικές:		





Φύλλο Εργασίας 2: Δημιουργήστε τη δική σας κοινωνική διαφήμιση

Προεργασία: Συλλογή έντυπων εμπορικών και κοινωνικών διαφημίσεων

Οδηγίες:

Συζητήστε, εντοπίστε και καταγράψτε στην ομάδα σας, τις διάφορες τεχνικές που χρησιμοποιούνται στις εμπορικές και κοινωνικές διαφημίσεις που έχετε μπροστά σας.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ποιες είναι οι ομοιότητες και οι διαφορές που υπάρχουν ανάμεσα στις εμπορικές και κοινωνικές διαφημίσεις;

Ομοιότητες	Διαφορές

Επιλέξτε μία κοινωνική διαφήμιση που σας έκανε εντύπωση και απαντήστε τα πιο κάτω ερωτήματα:

- Ποια μηνύματα θέλει να δώσει ο/η δημιουργός της διαφήμισης αυτής και σε ποιους απευθύνεται;

.....

.....

.....

.....

- Γιατί κατά τη γνώμη σας ονομάζεται κοινωνική αυτή η διαφήμιση;

.....

.....

.....

- Ποια σύντομη φράση (σλόγκαν) και ποιο σύντομο τίτλο θα δίνετε για να «ζωντανέψετε» τα μηνύματα αυτής της διαφήμισης;

.....

.....

.....

.....

- Ετοιμάστε τη δική σας έντυπη διαφήμιση κοινωνικού περιεχομένου. Το θέμα μπορείτε να το αποφασίσετε οι ίδιοι ακολουθώντας τα στάδια της λήψης απόφασης. Λάβετε υπόψη τις τεχνικές διαφημίσεων που χρησιμοποιούνται, έτσι ώστε να την κάνετε ελκυστική.
 - ❖ Η κάθε ομάδα έχει στη διάθεση της λιγότερο από ένα λεπτό, για να παρουσιάσει στην τάξη το περιεχόμενο της διαφήμισής της με σκοπό να ευαισθητοποιήσει τους/τις συμμαθητές/τριες.
 - ❖ Όταν ολοκληρώσετε τον σχεδιασμό της διαφήμισης, η τάξη θα ψηφίσει την πιο εντυπωσιακή κοινωνική διαφήμιση που προβάλλει ξεκάθαρα το μήνυμά της.

Οι νικήτριες διαφημίσεις θα αναρτηθούν στις πινακίδες του σχολείου σας.





Φύλλο Εργασίας 3: Φτιάξτε τη δική σας ετικέτα ενός τροφίμου

Για την υλοποίηση αυτής της δραστηριότητας, θα πρέπει να έχετε μπροστά σας συσκευασίες τροφίμων και να μελετήσετε την νομοθεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Μπορείτε να συμβουλευτείτε τις πληροφορίες που αναγράφονται στη σελίδα 172 του τετραδίου σας.

Καλείστε να σχεδιάσετε την ετικέτα συσκευασίας ενός τροφίμου που επιθυμείτε, λαμβάνοντας υπόψη αυτά που εσείς ως καταναλωτές θέλετε να γνωρίζετε, και όχι αυτά που επιθυμεί να σας γνωστοποιήσει ο κατασκευαστής.

Αποφασίστε με την ομάδα σας το μέγεθος του χαρτιού που θα σας βοηθήσει να φτιάξετε καλύτερα την ετικέτα συσκευασίας (μπορεί να χρειαστεί να σχεδιάσετε την συσκευασία από διάφορες οπτικές γωνίες για να δείξετε το πάνω μέρος, το πίσω κ.λπ., ανάλογα με το εν λόγω προϊόν).

Εναλλακτικά, μπορείτε να σχεδιάσετε την ετικέτα συσκευασίας άλλων προϊόντων (π.χ. ενδυμασίας, υποδημάτων, συσκευών κ.ά.)

Χρήσιμα θα σας φανούν τα ακόλουθα:

- Μελετήστε τις πληροφορίες που αναφέρονται στην συσκευασία: συστατικά, στοιχεία επικοινωνίας με τον κατασκευαστή, ημερομηνία παρασκευής και λήξης, πιθανές αλλεργιογόνες ουσίες, οδηγίες απόψυξης/μαγειρέματος. Θα πρέπει να συμπεριλάβετε όλες αυτές τις πληροφορίες, αλλά ίσως με διαφορετική σειρά προτεραιότητας.
- Τι πιστεύετε ότι ενδιαφέρει τους καταναλωτές να γνωρίζουν;
- Αυτές οι πληροφορίες θα πρέπει να βρίσκονται σε πιο εμφανή σημεία.
- Εάν υπάρχουν κάποια παραπλανητικά στοιχεία στις αρχικές συσκευασίες, θα πρέπει να παραληφθούν.
- Εάν υπάρχουν ασαφείς πληροφορίες, θα πρέπει να διευκρινιστούν.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε νέα χρώματα, εικόνες και μηνύματα.
- Από τι υλικό επιθυμείτε να κατασκευαστεί η συσκευασία;

Όταν ολοκληρώσετε τον σχεδιασμό, η τάξη θα ψηφίσει τη συσκευασία με τις περισσότερες και πιο ξεκάθαρες πληροφορίες, σύμφωνα με την οπτική του καταναλωτή.





Φύλλο Εργασίας 4: Άδικη μεταχείριση καταναλωτή - Δείγμα έντυπου παραπόνου

Παρακαλώ χρησιμοποιήστε τον χώρο αυτό, για να υποβάλετε το αίτημα ή παράπρονό 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 παράπρονό σας.

Όνομα: _____

Επίθετο: _____

Ηλικία: _____

Διεύθυνση διαμονής: _____

Πόλη: _____

Χώρα: _____

Διεύθυνση αλληλογραφίας: _____

Ηλεκτρονική διεύθυνση: _____

Τηλέφωνο (κινητό) : _____

Τηλέφωνο (εργασίας): _____

Αίτημα ή παράπρονό:

Θέμα: _____

Επιχείρηση: _____

Διεύθυνση: _____

Πόλη: _____

Ταχυδρομικός Κώδικας: _____

Ιστοσελίδα: _____

Ηλεκτρονική διεύθυνση: _____

Τηλέφωνο: _____

Λειτουργός ή πωλητής: _____

Περιγραφή αιτήματος ή παραπόνου:

Πηγή: Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών <http://www.cyprusconsumers.org.cy>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α



Χρήσιμες πληροφορίες για Συνδέσμους, Οργανισμούς, Υπηρεσίες, Συμβούλια

Υπουργείο Υγείας

Τηλέφωνο: 22-400111, Email: ministryofhealth@cytanet.com.cy

Ιστοσελίδα: www.moh.gov.cy/

Εταιρεία Διαβητολογίας Κύπρου

Τηλέφωνο: 22-667411, Email: dorosloizou@yahoo.com

Παγκύπριος Διαβητικός Σύνδεσμος

Τηλέφωνο: 22 669540, Email: cyprusdiabeticassociation@cytanet.com.cy

Ιστοσελίδα: www.diabetes.org.cy

Παγκύπριο Συντονιστικό Συμβούλιο Εθελοντισμού (ΠΣΣΕ)

Τηλέφωνο: 22-514786, Email: welfare.council@cytanet.com.cy

Ιστοσελίδα: www.pwc.com.cy/

Υπηρεσίες Κοινωνικής Ευημερίας (Υπ. Εργ. & Κοιν. Ασφ.)

Τηλέφωνο: 22 406600, Email: central.sws@sws.msli.msli.gov.cy

Σύνδεσμος Κοινωνικών Λειτουργιών

Τηλέφωνο: 24 800212, Email: maroantoniou@hotmail.com

Παγκύπριος Σύνδεσμος Καρδιοπαθών

Τηλέφωνο: 22-378539, Email: cardio@cytanet.com.cy

Green Dot

Τηλέφωνο: 22 586 000 / 7000 0090

Ιστοσελίδα: www.greendot.com.cy/default_gr.aspx

Οργανισμός Νεολαίας Κύπρου

Ιστοσελίδα www.youthboard.org.cy

Ευρωπαϊκή Κάρτα Νέων www.euro26.org.cy

Πρόγραμμα «Νεολαία» www.youth.org.cy

Ευρωπαϊκή Δικτυακή Πύλη

Για την Νεολαία <http://europa.eu/youth/>

Για ευκαιρίες εκπαίδευσης <http://europa.eu/ploteus>

Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς

Ιστοσελίδα: www.neagenia.gr

The Council Of Europe

Ιστοσελίδα: www.coe.int

Κυπριακός Οργανισμός Κέντρων Νεότητας

Email: info@cyco.org.cy, Ιστοσελίδα: www.cyco.org.cy

Κυπριακός Οργανισμός Αγροτουρισμού

Ιστοσελίδα: www.agrotourism.com.cy/index.htm

Οργανισμός Ανακύκλωσης Κύπρου

Τηλέφωνο: 22 31 95 56 / 99 56 65 56 Email: info@oak-cy.org

Παγκύπρια γραμμή επικοινωνίας: 77 772625

Οργανισμός Κυπριακής Γαλακτοκομικής Βιομηχανίας

Τηλέφωνο: 22748000, Ιστοσελίδα: www.cmio.org.cy/

Ίδρυμα Ραδιομαραθώνιος

Τηλέφωνο: 22879524

Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού (Κ.Ο.Α)

Τηλέφωνο: 22897000, Ιστοσελίδα : www.cyprussports.org/

Κυπριακός Οργανισμός Τουρισμού (Κ.Ο.Τ.)

Τηλέφωνο: 22691100, Ιστοσελίδα: www.visitcyprus.com/wps/portal

Παγκύπριο Συμβούλιο Ευημερίας

Τηλέφωνο: 22514786

Γιατροί του Κόσμου, Κύπρος

Τηλέφωνο: 22452390

Κυπριακό Ίδρυμα Προστασίας του Περιβάλλοντος

Ιστοσελίδα : www.conservation.org.cy

Αντικαρκινικός Σύνδεσμος Κύπρου Λευκωσία

Τηλέφωνο: 22 446222, Ιστοσελίδα: www.anticancersociety.org.cy

Σύνδεσμος Καρκινοπαθών Και Συγγενών Γεν. Νος. Λευκωσίας

Τηλέφωνο: 22 666 595, 99 660 221, E-mail: andreou2@cytanet.com.cy

Europa Donna Κύπρου

Τηλέφωνο: 22 490849, E-mail: info@europadonna.com.cy

Ιστοσελίδα :: www.europadonna.com.cy

Παγκύπριος Σύνδεσμος Καρκινοπαθών & Φίλων

Τηλέφωνο: 22 345444, E-mail: caocpat@cytanet.com.cy

Ιστοσελίδα: www.cancercare.org.cy

Ακτή Κέντρο Μελετών και Έρευνας

Τηλέφωνο: 22458485/ 22458486, E-mail: akti@akti.org.cy

Σύνδεσμος Πρόληψης Και Αντιμετώπισης Της Βίας Στην Οικογένεια:

Τηλέφωνο: 22775888, Email: familyviolence.a.c@cytanet.com.

Ιστοσελίδα: www.familyviolence.gov.cy

Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού

Ιστοσελίδα: www.cyfamplan.org

Παγκύπριο Συντονιστικό Συμβούλιο Εθελοντισμού

Ιστοσελίδα: www.volunteerism-cc.org.cy/

Σύνδεσμος Ψυχολόγων Κύπρου

Ιστοσελίδα: www.cypsa.org.cy/

Κέντρο Μελέτης της Παιδικής και Εφηβικής Ηλικίας

Ιστοσελίδα: www.cscs.org.cy

Επίτροπος Προστασίας των Δικαιωμάτων του Παιδιού

Ιστοσελίδα: www.childcom.org.cy

Mediterranean Institute of Gender Studies

Ιστοσελίδα: www.medinstgenderstudies.org/

Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών

Ιστοσελίδα: www.cyprusconsumers.org.cy/ www.katanalotis.org.cy

Κέντρο Υγείας Παιδιών και Εφήβων "Ηλιακτίδα"

Τηλέφωνο: 25 720 200 / 25 720 244 / 7000 77 78

Ιστοσελίδα: www.iliaktida.eu

Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού

Ιστοσελίδα: www.childhealth.ac.cy

Σύνδεσμος Ασφάλειας και Υγείας Κύπρου

Ιστοσελίδα: www.cysha.org.cy/GR/contact.htm

Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου

Ιστοσελίδα: www.cydadiet.org

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β



Χρήσιμες Ιστοσελίδες

Διατροφή

www.mypyramid.gov, My Pyramid

<http://www.nutrition.gov> Θέματα διατροφής, διατροφικών συνηθειών και φυσικής άσκησης

<http://www.usda.gov>, United States Department and Agriculture, Food and Nutrition

<http://www.fruits-n-veggies.com>, Φρούτα και Λαχανικά

<http://www.pbhfoundation.org> teach the benefits of fruits and veggies

www.eufic.org, The European Food Information Council

www.iatronet.gr, Υγεία και Διατροφή

www.mednutrition.gr, Σωστή Διατροφή και Υγεία

www.fao.org, Food and Agriculture Organization FAO

Παρασκευάσματα

<http://www.parents.gr/food/c201/>, Συνταγές για μικρούς μάγειρες

<http://www.recipesabound.com/Directory/Quick-Healthy-Recipes/2>, Healthy recipes

<http://www.in2life.gr/wellbeing/nutrition/articles/250085/article.aspx?apg=2>

Υγιεινές και γρήγορες συνταγές για γεύματα και σνακ

<http://www.funkycook.gr/category/loipes-suntages/suntages-gia-paidia/#> Συνταγές για παιδιά

<http://www.infokids.gr/taq/%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1%CE%B3%CE%B9%CE%B1%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%AC/> Πορήματα για παιδιά

<http://cooktime.gr/cl/372/milkshake/> Συνταγές για Milkshakes

http://cooktime.gr/c/33741/%CF%80%CE%BF%CF%84%CE%B1_%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B7%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1/?q=%CF%83%CE%BC%CE%BF%CF%85%CE%B8%CE%B9 Συνταγές για Smoothies

<http://www.mothersblog.gr/mageirevoyme-paizontas-me-ton-giorgo-gerardo/item/16264-fantastikes-bares-dimitriakon-me-meli--karydia-kai-ksera-syka-apo-ton-giorgo-gerardo>

Συνταγές για μπάρες δημητριακών με μέλι και καρύδια

Υγεία - Οικογένεια

<http://kidshealth.org>, Ενημέρωση στα θέματα υγείας

<http://healtheducation.edc.uoc.gr/> Αγωγή Υγείας

<http://life.familyeducation.com/>, Family Education

www.socped.gr, Ελληνική Εταιρεία Κοινωνικής Παιδιατρικής Προαγωγής Υγείας

www.cdc.gov, Centers for Disease Control and Prevention

www.aboutourkids.org, Κέντρο Μελετών για το παιδί

<http://www.obesity.org/>, Παιδική Παχυσαρκία

www.medlook.net/kids, Χρήσιμες ιατρικές συμβουλές για παιδιά

<http://www.who.int/en>, Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

www.webmd.com, Θέματα υγείας

<http://health.in.gr/> In gr για την υγεία

www.medlook.net/, Θέματα Υγείας

www.vita.gr Θέματα υγείας και διατροφής

www.healthview.gr Θέματα υγείας
<http://www.incardiology.gr/> Καρδιοπάθειες
<http://www.diabetes-med.gr/index.htm> Διαβήτης
<http://osteocare.gr/index.php/el/osteoporosi> Οστεοπόρωση

Ευρωπαϊκή Ένωση για Θέματα Υγείας

http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/healthdeterminants_el.htm, Ευρωπαϊκή πύλη για θέματα υγείας
http://europa.eu/youreurope/citizens/health/index_el.htm Δικτυακή Πύλη της Ε.Ε. για την υγεία

Άσκηση

www.edu.gov.mb.ca/ks4/cur/physhlth, Φυσική Αγωγή και Αγωγή Υγείας
www.pecentral.org Φυσική Αγωγή και Υγεία
www.edu.gov.on.ca/eng/document/curricul/health Φυσική Αγωγή και Υγεία

Εφηβεία

<http://www.youthboard.org.cy/>, Οργανισμός Νεολαίας Κύπρου
<http://europa.eu/youth/>, Ευρωπαϊκή Δικτυακή Πύλη της Νεολαίας
<http://www.hhs.gov/ash/oah/resources-and-publications/info/parents/just-facts/>,
Θέματα εφηβείας
http://www.aboutyouth.gr/el/01_psad0.html, Θέματα Εφηβείας

Συναισθηματική Υγεία

<http://www.childmentalhealth.gr/>, Κέντρο Πληροφόρησης για την Ψυχική Υγεία του Παιδιού και του Εφήβου

Στρες

<http://stress.about.com/od/>, Έλεγχος του στρες
http://www.mindtools.com/pages/main/newMN_TCS.htm, Τεχνικές Διαχείρισης του στρες

Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία

<http://www.medinstgenderstudies.org/>, The Mediterranean Institute of Gender Studies (MIGS)
<http://www.cyfamplan.org>, Οικογενειακός Προγραμματισμός Κύπρου

Εθελοντισμός

<http://www.redcross.org.cy/cgibin/hweb?-A=101&-V=cypredcross>, Ερυθρός Σταυρός
<http://www.redcross.org.cy/cgibin/hweb?-A=51&-V=volunteers>, Ερυθρός Σταυρός – Τμήμα Νέων
<http://youngvolunteers.net/> Μικροί Εθελοντές
<http://www.ethelontis.net/homepage.php?lng=GR> Διαδικτυακή Πύλη Εθελοντισμού
<http://www.youth.org.cy/default.asp?id=454> Ευρωπαϊκή Εθελοντική Υπηρεσία

Αγωγή Υγείας

www.mainecshp.com, Coordinating School Health Programs

www.edutv.gr, Φιλμάκια σε θέματα Αγωγής Υγείας του Υ.Π. της Ελλάδος

Κάπνισμα

<http://el-el.help-eu.com/pages/index-8.html>, Για μια ζωή χωρίς τσιγάρο (και φιλμάκια)

www.quitsmoking.about.com, Διακοπή Καπνίσματος

Ανθρώπινα Δικαιώματα

www.child.com.org.cy, Επίτροπος Προστασίας των Δικαιωμάτων του Παιδιού

www.amnesty.org.gr, Διεθνής Αμνηστία

<http://www.oxfam.org.uk/>, Πείνα και Εθελοντισμός

<http://www.un.org/womenwatch/>, Ισότητα των φύλων

<http://www.unicef.gr/>, Unicef

www.env-edu.gr/packs/peinastonkosmo/2_2videos.html, Φιλμάκια για την πείνα

Ατυχήματα-Ασφάλεια

http://www.sensoryworld.org/sensory_house_hall.html, Παιχνίδι για ασφάλεια και υγιεινή στην κουζίνα και το μπάνιο

Κυκλοφοριακή Αγωγή

<http://www.police.gov.cy>, Αστυνομία Κύπρου (Στατιστικά στοιχεία, ενημερωτικά φυλλάδια, φιλμάκια)

<http://www.infokids.gr/tag/κυκλοφοριακή-αγωγή/>, Παιδί και κυκλοφοριακή αγωγή

<http://www.mcw.gov.cy>, Υπουργείο Συγκοινωνιών και Έργων

<http://www.georgemavrikiosfoundation.com.cy>, Ίδρυμα Οδικής Ασφάλειας Γιώργος Μαυρίκιος

<http://www.youthforroadsafety.org>, Περιοδικό CLICK

<http://www.erscharter.eu/el>, Ευρωπαϊκή Χάρτα για την Οδική Ασφάλεια

http://www.mcw.gov.cy/mcw/rtd/rtd.nsf/rtd20_gr/rtd20_gr?OpenDocument, Νέος κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας 2013

Αγωγή του Καταναλωτή

www.dolceta.eu, Online Consumer Education

<http://www.kepka.org>, Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών

<http://www.ekpizo.gr/>, Ένωση καταναλωτών για την Ποιότητα Ζωής

<http://www.cyprusconsumers.org.cy/>, Σύνδεσμος Καταναλωτών Κύπρου

<http://www.ecccyprus.org>, Ευρωπαϊκό Κέντρο καταναλωτή Κύπρου

<http://www.mcit.gov.cy>, Υπουργείο Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού, Υπηρεσία Ανταγωνισμού και Προστασίας Καταναλωτών

<http://ec.europa.eu/consumers/safety/rapex>, Ευρωπαϊκή Πύλη για θέματα καταναλωτή

Περιβάλλον

<http://www.kpe-thess.gr>, Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης

<http://www.greenpeace.org/greece/>, Greenpeace – Ελλάς



Χρήσιμα φιλμάκια

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τα δημητριακά στη διατροφή μας

<http://www.mednutrition.gr/content/view/4732/243/>

Τσάι και υγεία

<http://www.mednutrition.gr/content/view/4733/243/>

Μερίδες. Το μέγεθος ...μετράει

<http://www.mednutrition.gr/content/view/4734/243/>

Τι τρώνε οι παίκτες του Mundial

<http://www.mednutrition.gr/content/view/4493/243/>

Πρωινό γεύμα. Εγγύηση για ενέργεια και πνευματική απόδοση στα παιδιά

<http://www.mednutrition.gr/content/view/4306/243/>

Φυτικές Ίνες

<http://www.mednutrition.gr/content/view/4107/243/>

<http://www.mednutrition.gr/content/view/4106/243/>

Τροφικές αλλεργίες

<http://www.mednutrition.gr/content/view/3797/243/>

Τι να προσέχουμε στις ετικέτες των τροφίμων;

<http://www.mednutrition.gr/content/view/3391/243/>

Πώς να αποθηκεύουμε τα τρόφιμα στο σπίτι μας;

<http://www.mednutrition.gr/content/view/2564/243/>

Η θρεπτική αξία του καφέ

<http://www.mednutrition.gr/content/view/3124/243/>

Διακοπή καπνίσματος και προσθήκη βάρους

<http://www.mednutrition.gr/content/view/2918/243/>

Πόσο αναγκαία είναι τα λιπαρά στη διατροφή μας;

<http://www.mednutrition.gr/content/view/2114/243/>

Πώς πρέπει να είναι η διατροφή της εγκύου;

<http://www.mednutrition.gr/content/view/2398/243/>

Το κρασί στην υπηρεσία της υγείας μας

<http://www.mednutrition.gr/content/view/2295/243/>

Μύθοι και αλήθειες για τη διατροφή μας.

<http://www.mednutrition.gr/content/view/1826/243/>

Τροφές βοηθοί για τις εξετάσεις

<http://www.mednutrition.gr/content/view/1589/243/>

Τα θαλασσινά στη νηστεία

<http://www.mednutrition.gr/content/view/1384/243/>

Η διατροφική αξία της νηστείας

<http://www.mednutrition.gr/content/view/1353/243/>

Θρεπτική αξία του κρέατος

<http://www.mednutrition.gr/content/view/1354/243/>

Πώς το φαγητό στις διαφημίσεις φαίνεται τέλειο.

<http://www.youtube.com/watch?v=AefTMrZ7o4Y>

Ζάχαρη

<http://www.youtube.com/watch?v=yKZ2ZqBYIrl&feature=related>

Fast food

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=mYyDXH1amic

Ρόλος των τροφών

<http://www.youtube.com/watch?v=qaat6l3A9wE>

Πέψη τροφών

<http://www.argosymedical.com/Digestive/samples/animations/Digestion/index.html>

Τι τρώμε και πως παράγεται

<http://www.youtube.com/watch?v=yFYQX2AG3VQ>

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Μπάρες δημητριακών

<http://efzin.wordpress.com/2011/10/30/%ce%ba%ce%b5%ce%b9%ce%ba%ce%bb%ce%b1%ce%b2%ce%b1/>

AppleMuffins, <http://bettyscuisine.blogspot.com/2010/12/muffins.html>

Carrot muffins, <http://bettyscuisine.blogspot.com/2010/07/muffins.html>

Μπισκότα βρώμης, http://www.pastrychef.gr/recipe_236.html

Μπάρες Δημητριακών με Μέλι και Ταχίνι

<http://www.youtube.com/watch?v=Qfvixq6ZzUo&feature=related>

Παιδικά κεκάκια με βρώμη και μήλο

<http://www.youtube.com/watch?v=AQzoW2KDa4g&feature=related>

Ευτύχης Μπλέτσας, <http://www.youtube.com/user/FTBLETSAS?blend=1&ob=5>

ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

Η υγεία είναι δικαίωμα

<http://www.youtube.com/watch?v=QS2kK5ih9jl&feature=related>

Καρδιαγγειακό Σύστημα

http://www.thevisualmd.com/health_centers/cardiovascular_health/cardiovascular_continuum

Διατροφικοί κίνδυνοι- Κάπνισμα. Εκπομπή Υγεία για όλους

<http://www.ert-archives.gr/V3/public/pop-view.aspx?tid=27164&tsz=0&act=mMainView>

Ασβέστιο και Υγεία Οστών

http://www.thevisualmd.com/interactives_library/child_health/infant_nutrition/calcium_and_bonehealth

Χοληστερόλη και Αθηροσκλήρωση

http://www.thevisualmd.com/health_centers/cardiovascular_health/cholesterol_and_atherosclerosis/see_cholesterol_atherosclerosis_video

Τι είναι η χοληστερίνη

<https://www.youtube.com/watch?v=1zhA0bNpLyU>

Τι χρειάζεται να γνωρίζουμε για την χοληστερίνη

<https://www.youtube.com/watch?v=EcOXHSQg3ZM>

Υπέρταση

http://www.thevisualmd.com/health_centers/cardiovascular_health/hypertension/what_is_hypertension_video

<http://www.mednutrition.gr/content/view/3259/243/>

Εργονομία

<http://www.youtube.com/watch?v=jbV5dGvJWyo>

Άσκηση και υγεία

http://www.youtube.com/watch?v=f-5Nevflvbl&feature=player_embedded

http://www.youtube.com/watch?v=f-5Nevflvbl&feature=player_embedded

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=aUalnS6HIGo

Πλατφόρμα της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη Διατροφή, Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία:

http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/platform/movies/europeActs_against_obesity_high.wmv

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Ανορεξία

<http://www.youtube.com/watch?v=VS2mfWDryPE&feature=related>

http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=254&Itemid=169

Βουλιμία

http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=257&Itemid=169

Διαφήμιση κατά της Ανορεξίας

<http://www.youtube.com/watch?v=94c43AlwLKo>

<http://www.youtube.com/watch?v=dIY5mHRvUEc>

<http://www.youtube.com/watch?v=jh5JPEm0GMc&NR=1>

<http://www.youtube.com/watch?v=Gqb5KJlofcw&feature=related>

Πρότυπα Μοντέλων

<http://www.youtube.com/watch?v=fHX6frPHpQo>

https://www.youtube.com/watch?v=sZwmo_2DOz0&feature=player_embedded#t=0

Θετική Εικόνα για τον Εαυτό μας

<http://www.youtube.com/watch?v=lnOSZX4tpOA>

<http://www.youtube.com/watch?v=3iENFuUawVc>

Εκστρατεία Dove: Οι φίλες <https://www.youtube.com/watch?v=q7uvbCaIUyI>

Εκστρατεία Dove: Ο καθρέφτης https://www.youtube.com/watch?v=j7EReSW_RrE

Εκστρατεία Dove: Σκίτσα ομορφιάς <https://www.youtube.com/watch?v=Hx4cDwA7MAM>

Εκστρατεία Dove: Ο κριτής του εαυτού μου

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

Εκστρατεία Dove: Patches ομορφιάς

<https://www.youtube.com/watch?v=p8EgoDBkwdw>

Παχυσαρκία

<http://www.youtube.com/watch?v=cNATWsVVwgo>

<http://www.youtube.com/watch?v=AkvdEoM4Uqs>

http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=1202&Itemid=169

ΕΦΗΒΕΙΑ

Εφηβεία – Αλλαγές

<http://www.youtube.com/watch?v=aTY52fIChKs>

Κάπνισμα

<http://www.koutipandoras.gr/?p=331>

http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=243&Itemid=169

Αλκοόλ

http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=239&Itemid=169

<http://youtu.be/-fCVq8yoows>

Έφηβοι και σεξουαλική υγεία. Εκπομπή: Με αγάπη

[http://webtv.antenna.gr/webtv/watch?cid=f i k7t2s g s2 e%3D](http://webtv.antenna.gr/webtv/watch?cid=f%20i%20k7t2s%20g%20s2%20e%3D)

Ενάντια στο Aids

<https://www.youtube.com/watch?v=UwLh7qWnn9E>

Αναπαραγωγή – Το θαύμα της ζωής

<http://savsidir.blogspot.com/2012/09/blog-post.html#.UP7SI4CVpY0.facebook>

Εγκυμοσύνη: 1^ο Τρίμηνο https://www.youtube.com/watch?v=0C5R_12zpKM

Εγκυμοσύνη: 2^ο Τρίμηνο <https://www.youtube.com/watch?v=a3oVcFD9iBo>

Εγκυμοσύνη: 3^ο Τρίμηνο <https://www.youtube.com/watch?v=VBi4qWcTKvU>

Φιλία

<http://www.youtube.com/watch?v=INbTThtGNuA&feature=related>

Σχέσεις Γονιών – Εφήβων

<http://www.moec.gov.cy/filmakia/index.html>

<http://youtu.be/9eWpN8-Wmk4>

Δικαιώματα Παιδιών

<http://www.youtube.com/watch?v=OtnkBCqjZAI>

ΒΙΑ

Βία στην οικογένεια

<https://www.youtube.com/watch?v=6hhFyimiGPA>

<http://www.youtube.com/watch?v=woG5f2aI4GE>

<http://www.youtube.com/watch?v=-3cn-N-EjfA>

<http://www.youtube.com/watch?v=5pLT46h6Riw>

[http://www.police.gov.cy/police/police.nsf/All/72266E7963BC13B3C225774C003B4AB8/\\$file/VTS_01_1.swf](http://www.police.gov.cy/police/police.nsf/All/72266E7963BC13B3C225774C003B4AB8/$file/VTS_01_1.swf)

[Θέλει να μοιάζει στην μάμα της https://www.youtube.com/watch?v=6hhFyimiGPA](https://www.youtube.com/watch?v=6hhFyimiGPA)

Slap Her: Πώς αντιδρούν τα παιδιά στην κακοποίηση

https://www.youtube.com/watch?v=b2OckQ_mbiQ

Σεξουαλική Κακοποίηση

Το μυστικό της Νίκης

<https://www.youtube.com/watch?v=gyzEclqogFg&feature=youtu.be>

Εκστρατεία «Ένα στα Πέντε»

https://www.youtube.com/watch?v=B32S7_tBBAQ

Η Κίκο και το χέρι

https://www.youtube.com/watch?v=p2H_qEPzOkU

Bulling

<http://www.youtube.com/watch?v=8Ecv8pYTFm4&feature=related>

http://www.youtube.com/watch?v=y0DKz_4cWys&feature=related

Νίκησε τον Νταή χωρίς να τον αγγίξεις:

http://www.dailymotion.com/video/x236xgr_ntais_people

Σχολικός εκφοβισμός: Κάνε τη διαφορά... Μίλα τώρα

https://www.youtube.com/watch?v=ZMXJfVPYoy0&list=PL5FNqj5L1rIX_5QWw6doTEwICD3YBqW4k

Σχολική Βία

<http://www.youtube.com/watch?v=YR5ApYxkU-U>

<https://www.youtube.com/watch?v=JAjQ838vqzo&feature=youtu.be>

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

http://www.youtube.com/watch?v=MW46cu0UM8&feature=player_embedded

<http://www.midwayfilm.com/>

Ιδέες για ανακύκλωση – Fashion Show (με ανακυκλώσιμα υλικά)

<http://www.tispopis.gr/p/blog-page.html>

Μεταλλαγμένα Τρόφιμα

Μεταλλαγμένα τρόφιμα- Νέοι φάκελοι

<https://www.youtube.com/watch?v=qNltVbSZ0eU>

The Scarecrow

<https://www.youtube.com/watch?v=IUtnas5ScSE>

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

NAPO' s stories Safety with smile: <https://www.youtube.com/user/napofilms>

Ασφάλεια στην κουζίνα

<http://www.youtube.com/watch?v=975nPJqqOZw>

http://www.youtube.com/watch?v=FMvyYyGdr_A

<http://www.youtube.com/watch?v=2Gom6pmw4cc&feature=related>

http://www.youtube.com/watch?v=4M_rDWdtzus

http://www.youtube.com/watch?v=QC9nVO_zROA&playnext=1&list=PLBA3E2E70E3E0E72

4

<http://www.youtube.com/watch?v=DizdkUayQBw>

Τι να μην κάνεις στην κουζίνα <https://www.youtube.com/watch?v=IA8IW5abQTg>

Ευρωπαϊκός Αριθμός 112

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=hO6YII-JNcU>

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

Κυκλοφοριακή Αγωγή

http://www.youtube.com/watch?v=nI9_BTm41MI

<http://www.youtube.com/watch?v=MqU2qOaVCdw>

<http://www.youtube.com/watch?v=Mq46bpHq1kg&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=2KYuy0bad6c&feature=related>

<http://www.sigmatv.com/stigmeszois/playlist>

http://www.videoman.gr/11259_Crash_Test

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Παραμύθι Συναισθημάτων

http://www.youtube.com/watch?v=RHbLEV_nZPA&feature=youtu.be

Το νησί των συναισθημάτων

<http://www.youtube.com/watch?v=B63I9X6rMlo&feature=youtu.be>

Στήριξη παιδιών

http://www.youtube.com/watch?v=qtUdWJZ_ms

ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

Η ιστορία των ανθρωπίνων δικαιωμάτων: <https://www.youtube.com/watch?v=Stjq0-ZcNEY>

Malala Day – Stronger than fear

<https://www.youtube.com/watch?v=ZrXVLN1kTtE>

Το δικαίωμα στην εκπαίδευση <https://www.youtube.com/watch?v=L6uHCPRUOXg>

ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

Πείραμα για την διαφορετικότητα

<http://www.e-radio.gr/blog/post.el.asp?langID=1&uid=4634>

Free Hugs

<http://www.youtube.com/watch?v=hHo6lu33p3A&feature=related>

Πείραμα για την ανισότητα

<http://www.videoman.gr/36279>

Anti-racist short film

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

Girl Must Eat Every 15 Minutes - Inspirational Story

<http://youtu.be/VoVuziEy5qI>

Διαφήμιση Carlsberg: Ποτέ μην κρίνεις από την εμφάνιση

<https://www.youtube.com/watch?v=RS3iB47nQ6E>

Pixar - For the Birds (animated short film)

<https://www.youtube.com/watch?v=eqJg3YmLhJY>

Πείραμα για τον ρατσισμό

<https://www.youtube.com/watch?v=maLpu8-65wg>

Παίρνουμε θέση για τον ρατσισμό και την ξеноφοβία

<https://www.youtube.com/watch?v=cY7gyEdk76o#t=266>

Ενδιαφέροντα φιλμάκια για τους/τις έφηβους/ες

Η ζωή έχει χρώμα.

<http://www.youtube.com/watch?v=ykl6NfBivD8>

Η Τελευταία Ομιλία (Ράντυ Πάους)

<http://www.youtube.com/watch?v=LM3Ci45lv-8&sns=em>

No arms , no legs , no worries - Μια συγκλονιστική ιστορία

<http://www.youtube.com/watch?v=ciYk-UwqFKA>

<http://www.youtube.com/watch?v=3mtzWtgt0m8&feature=related>

Ταινία μικρού μήκους για την πείνα: Food, Taste & Hunger

<http://www.youtube.com/watch?v=fIWWnbGJPFs>

Για τον καρκίνο

http://www.youtube.com/watch?v=T_i34m981-Y

Μίμηση παιδιών – Make your influence positive

<http://www.youtube.com/watch?v=ZHCuA0KnITY>

Σεβασμός τρίτης ηλικίας

<http://www.youtube.com/watch?v=mNK6h1dfy2o>

Καλοσύνη

<http://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU>

Πατέρας του Αιώνα

<http://www.youtube.com/watch?v=YiuLAOaulFQ>

Η σιωπή της αγάπης

<http://www.youtube.com/watch?v=vrrV5NjnEoM&feature=share>

Σακούλι με καραμέλες

<http://www.youtube.com/watch?v=TGbJey3pSng>

Η δύναμη των λέξεων

<http://www.youtube.com/watch?v=Hzgzim5m7oU>

Μικρές Χαρές της Ζωής

<http://www.youtube.com/watch?v=flkFW5E0XcM>

Υπέροχη Μακροοικονομία (Θέματα φτώχειας και πείνας)

<http://www.exandasdocumentaries.com/gr/documentaries/chronologically/2010-2011/158-macroeconomics>

Hand in Hand ballet

<http://www.youtube.com/watch?v=LnLVRQCjh8c>

Το κορίτσι που τα κατάφερε τελικά

<http://www.childit.gr/v2/index.php/worth/2376-siqkinitiki-istoria-to-koritsaki-pou-ta-katafere-telika>

Give a little love

<http://www.youtube.com/watch?v=ID0kgP9IVhs>

Make Health Last

<http://www.youtube.com/watch?v=Qo6QNU8kHxl>

Don't give up

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=kZIXWp6vFdE

My shoes

<http://www.youtube.com/watch?v=SolGBZ2f6L0>

Ενσυναίσθηση

http://www.youtube.com/watch?v=Wl2_knlv_xw

If you give a little love you can get a little love of your own

http://www.youtube.com/watch?v=y_JAITxc1k4

"Gift" - A very touching video. About Father and son.

<https://www.youtube.com/watch?v=WE0eMBmyfnk>

Most Shocking Second a Day Video

<https://www.youtube.com/watch?v=RBQ-loHfimQ>

My Beautiful Woman

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

Η ιστορία ενός μωρού που γεννήθηκε πολύ νωρίς

<http://www.tothemaonline.com/kosmos/i-apisteuti-istoria-enos-mwru-pu-gennithike-poli-nwris>

Heartwarming Thai Commercial - Thai Good Stories

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

Wake up

<https://www.youtube.com/watch?v=WpyNPaHXin8>

The Most Beautiful Thing (Short Film)

<https://www.youtube.com/watch?v=IP8psM4LWXk>

The Landfill Harmonic Orchestra

<https://www.youtube.com/watch?v=UJrSUHK9Luw>

Because who is perfect

<https://www.youtube.com/watch?v=E8umFV69fNg>

Dear Future Mom - World Down Syndrome Day

<https://www.youtube.com/watch?v=Ju-q4OnBtNU>

Love your family every second

<https://www.youtube.com/watch?v=oe31CWH-4BA>

Μέσα από τα μάτια ενός παιδιού

<https://www.youtube.com/watch?v=WB9UvjnYO90>

Heartwarming Thai Commercial

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

Duracell – Moments of warmth

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

ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ:

Ομάδα Υποστηρικτών των Αναλυτικών Προγραμμάτων Οικιακής Οικονομίας- Αγωγής Υγείας.

Καθηγήτριες Οικιακής Οικονομίας – Αγωγής Υγείας: Δανιήλ Πέτρη, Καρεκλά Κατερίνα



Παγκόσμιες Μέρες

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ	
04 Φεβρουαρίου	Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου
08 Φεβρουαρίου	Παγκόσμια Ημέρα του Γάμου
10 Φεβρουαρίου	Παγκόσμια Ημέρα Ασφαλούς Πλοήγησης στο Διαδίκτυο
15 Φεβρουαρίου	Παγκόσμια Ημέρα κατά του Παιδικού Καρκίνου
20 Φεβρουαρίου	Παγκόσμια Ημέρα Κοινωνικής Δικαιοσύνης
ΜΑΡΤΙΟΣ	
08 Μαρτίου	Παγκόσμια Ημέρα Γυναίκας
15 Μαρτίου	Παγκόσμια Ημέρα Καταναλωτή
21 Μαρτίου	Παγκόσμια Ημέρα κατά του Ρατσισμού
21 Μαρτίου	Παγκόσμια Ημέρα για το Σύνδρομο Down
22 Μαρτίου	Παγκόσμια Ημέρα Νερού
ΑΠΡΙΛΙΟΣ	
07 Απριλίου	Παγκόσμια Ημέρα Υγείας
ΜΑΪΟΣ	
08 Μαΐου	Παγκόσμια Ημέρα Θαλασσαιμίας
2ή Κυριακή του Μαΐου	Παγκόσμια Ημέρα της Μητέρας
9 Μαΐου	Ημέρα της Ευρώπης
15 Μαΐου	Διεθνής Ημέρα Οικογένειας
31 Μαΐου	Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος
ΙΟΥΝΙΟΣ	
04 Ιουνίου	Διεθνής Ημέρα κατά της Επιθετικότητας εναντίον των Παιδιών
05 Ιουνίου	Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος
14 Ιουνίου	Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Αιμοδότη
15 Ιουνίου	Παγκόσμια Ημέρα κατά της Κακομεταχείρισης των Ηλικιωμένων
15 Ιουνίου	Παγκόσμια Ημέρα Γονιμότητας
21 Ιουνίου	Παγκόσμια Ημέρα του Πατέρα
26 Ιουνίου	Παγκόσμια Ημέρα κατά των Ναρκωτικών και της Παράνομης Διακίνησής τους
26 Ιουνίου	Παγκόσμια Ημέρα κατά των Βασανιστηρίων
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ	
12 Αυγούστου	Παγκόσμια Ημέρα Νεολαίας
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	
21 Σεπτεμβρίου	Διεθνής Ημέρα Ειρήνης

26 Σεπτεμβρίου	Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	
01 Οκτωβρίου	Παγκόσμια Ημέρα για την Τρίτη Ηλικία
01 Οκτωβρίου	Παγκόσμια Ημέρα Χορτοφαγίας
02 Οκτωβρίου	Διεθνής Ημέρα Μη Βίας
04 Οκτωβρίου	Παγκόσμια Ημέρα των Ζώων
05 Οκτωβρίου	Παγκόσμια Ημέρα Εκπαιδευτικών
10 Οκτωβρίου	Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας
15 Οκτωβρίου	Παγκόσμια Ημέρα Πλυσίματος Χεριών
16 Οκτωβρίου	Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής
17 Οκτωβρίου	Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη της Φτώχειας
20 Οκτωβρίου	Παγκόσμια Ημέρα Οστεοπόρωσης
24 Οκτωβρίου	Ημέρα του ΟΗΕ
25 Οκτωβρίου	Παγκόσμια Ημέρα Ζυμαρικών
31 Οκτωβρίου	Παγκόσμια Ημέρα Αποταμίευσης
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	
3-7 Νοεμβρίου	Παγκόσμια Εβδομάδα Θηλασμού
14 Νοεμβρίου	Παγκόσμια Ημέρα κατά του Διαβήτη
20 Νοεμβρίου	Παγκόσμια Ημέρα για τα Δικαιώματα του Παιδιού
20-27 Νοεμβρίου	Εβδομάδα Καρδιάς
25 Νοεμβρίου	Παγκόσμια Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	
01 Δεκεμβρίου	Παγκόσμια Ημέρα κατά του AIDS
03 Δεκεμβρίου	Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες
05 Δεκεμβρίου	Διεθνής Ημέρα Εθελοντισμού για την Οικονομική και Κοινωνική Ανάπτυξη
10 Δεκεμβρίου	Παγκόσμια Ημέρα Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων
11 Δεκεμβρίου	Ημέρα του Παιδιού



Γλωσσάριο

Αγωγή του Καταναλωτή

Είναι η διαδικασία με την οποία μαθαίνουμε πώς να αγοράζουμε, να χρησιμοποιούμε και να διαθέτουμε αγαθά και υπηρεσίες, ώστε να ικανοποιούμε τις ανάγκες μας.

Άγχος

Είναι ένα δυσάρεστο συναίσθημα, που εμφανίζεται σε καταστάσεις που το άτομο βρίσκεται σε κίνδυνο ή αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα, γενικότερα όταν έρχεται αντιμέτωπος με μία δύσκολη κατάσταση.

Αντίληψη εαυτού

Εκφράζει την ικανότητα του ατόμου να αυτοαξιολογείται, να εξετάζει τις ικανότητες και τους περιορισμούς που θεωρεί ότι έχει.

Αξιολόγηση εαυτού

Η συνεχής προσπάθεια του ατόμου να κατανοεί τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του, τις ικανότητες, τις επιθυμίες και τις διαθέσεις του. Μπορεί να είναι ωφέλιμη για το άτομο όταν κατευθύνεται σε μία θετική αξιολόγηση χαρακτηριστικών, τα οποία μπορεί να αναπτυχθούν καθώς το άτομο μεγαλώνει σε ηλικία και ωριμάζει.

Ασθένεια

Όταν ένα άτομο το οποίο έχει μολυνθεί με ένα μικροοργανισμό, αρχίσει να παρουσιάζει συμπτώματα (π.χ. πυρετό, εξανθήματα κ.ά.), λέμε ότι ασθενεί.

Αυτοαντίληψη

Είναι η γνωστική εκτίμηση των χαρακτηριστικών μας, των ικανοτήτων μας, των συναισθημάτων μας και γενικά της κατάστασης στην οποία βρισκόμαστε.

Αυνανισμός

Είναι η διέγερση των γεννητικών οργάνων ενός ατόμου από το ίδιο με στόχο την πρόκληση ηδονής, οργασμού και ικανοποίησης της γενετήσιας ορμής του χωρίς σεξουαλική επαφή με άλλο άτομο. Εκτός από τους ανθρώπους, ο αυνανισμός συναντάται και σε μεγάλο αριθμό ειδών των ζωικού βασιλείου.

Αυτοεικόνα

Είναι η νοητή εικόνα που έχει ένα άτομο για τον εαυτό του και είναι μια εικόνα που δύσκολα αλλάζει. Έχει να κάνει τόσο με μετρήσιμα χαρακτηριστικά, όπως για παράδειγμα το ύψος και το βάρος, όσο και με στοιχεία του ατόμου για τα οποία έχει δημιουργήσει εντυπώσεις από δικές του εμπειρίες ή εσωτερικεύοντας την κριτική άλλων, για παράδειγμα «είμαι συμπαθής;», «είμαι καλός άνθρωπος;».

Αυτοεκτίμηση

Είναι η ικανότητα ενός ατόμου να έχει εμπιστοσύνη και σεβασμό στον εαυτό του. Έχει να κάνει με το τι πιστεύει το άτομο (π.χ. είμαι ικανός/είμαι ανίκανος), αλλά και με το τι νιώθει (π.χ. περηφάνια/ντροπή, θρίαμβο/απόγνωση).

Αυτοεπιβεβαίωση

Η σταθερή πίστη ενός ατόμου στον εαυτό του, η έλλειψη αμφιβολιών για τις ικανότητές του.

Βιολογικό φύλο

Η βιολογική οντότητα ενός οργανισμού ως θηλυκού (παράγει το μεγαλύτερο γαμέτη, το ωάριο, και συνήθως κυοφορεί) ή αρσενικού (παράγει το μικρότερο γαμέτη και συνήθως δε κυοφορεί).

Διάκριση

Είναι η άνιση αντιμετώπιση ατόμων ή ομάδων, με βάση κάποιο στερεότυπο.

Διαπολιτισμικότητα

Στήριξη της πολυπολιτισμικότητας, θετική στάση απέναντι στην ετερότητα, ηθελημένη επαφή και αλληλεπίδραση μεταξύ πολιτισμών.

Διατροφή

Είναι η επιστήμη που μελετά τις θρεπτικές ύλες σε σχέση με την επίδρασή τους στον ανθρώπινο οργανισμό.

Διαφήμιση

Η δημοσιοποίηση και η προβολή των ιδιοτήτων προϊόντος ή προσώπου με σκοπό οικονομικό ή άλλα οφέλη. Τομέας και τεχνική της επιχειρηματικής και εμπορικής δραστηριότητας για τη διάδοση πληροφοριών σε ομάδα ανθρώπων με σκοπό να επηρεάσουν την καταναλωτική τους συμπεριφορά.

Διαφορετικότητα

Η έννοια της διαφορετικότητας ως αξία, στηρίζεται στην αναγνώριση, στην αποδοχή και στο σεβασμό. Σημαίνει κατανόηση, ότι κάθε άτομο είναι μοναδικό και αναγνωρίζει τις ατομικές μας διαφορές. Αυτές, μπορεί να αναπτύσσονται γύρω από διαφορετικές διαστάσεις της προσωπικότητας που αφορούν στη φυλή, την εθνικότητα, το φύλο, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, την ηλικία, τις φυσικές και σωματικές ικανότητες, τη γλώσσα, τις θρησκευτικές και πολιτικές πεποιθήσεις ή άλλες ιδεολογίες.

Εμμηόρροια

Είναι η φάση του έμμηνου κύκλου όπου αποβάλλεται το τοίχωμα της μήτρας, το ενδομήτριο. Συγκεκριμένα, ο όρος *εμμηόρροια* -η κοινή του ονομασία είναι **περίοδος** ή **κύκλος**- αναφέρεται στην φυσιολογική και τακτική αιμορραγία που διαρκεί συνήθως από τρεις μέχρι πέντε ημέρες, αν και η διάρκεια των δύο με επτά ημερών θεωρείται φυσιολογική.

Ενεργητική ακρόαση

Ένα άτομο ακούει ένα άλλο άτομο όταν μιλά, με πρόθεση να κατανοήσει αυτά που λέει. Ο στόχος της ενεργητικής ακρόασης είναι η αμοιβαία κατανόηση.

Ενσυναίσθηση

Είναι η ικανότητα να αναγνωρίζουμε και να κατανοούμε τα συναισθήματα των άλλων, να βλέπουμε τα πράγματα από την οπτική γωνία των άλλων.

Εξάρτηση

Η σχέση κατά την οποία κάποιος/κάτι βρίσκεται υπό τον έλεγχο ή την κυριαρχία άλλου, δεν μπορεί να δράσει ή να υπάρξει αυτόνομα. Ο παθολογικός εθισμός σε βλαβερές για τον οργανισμό ουσίες.

Εξαρτησιογόνος ή Ψυχοδραστική ουσία

Είναι κάθε φυσική ή χημική ουσία, η οποία μεταβάλλει τον τρόπο λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος, επιδρά στο κεντρικό νευρικό σύστημα και χρησιμοποιείται για να αλλάξει τη διάθεση.

Εφηβεία

Είναι η περίοδος κατά την οποία ένα αγόρι ή ένα κορίτσι αποκτά την ικανότητα για αναπαραγωγή. Εντοπίζεται μεταξύ της παιδικής ηλικίας και της ενηλικίωσης. Είναι μια περίοδος έντονης ανάπτυξης και αλλαγών τόσο στα αγόρια όσο και στα κορίτσια. Στα αγόρια επέρχεται γύρω στα 13 -15 χρόνια, ενώ στα κορίτσια γύρω στα 9 -16 χρόνια.

Θερμίδα

Είναι μία μονάδα μέτρησης ενέργειας (διεθνώς **calorie**, από τον γαλλικό όρο, που προέρχεται από τη λατινική λέξη *calor* = θερμότητα και αυτή από το ρήμα *calere* = είμαι ζεστός).

Θετική διεκδίκηση

Είναι ένα είδος συμπεριφοράς μέσω της οποίας ένα άτομο εκφράζει τα συναισθήματά του με ειλικρίνεια και με σεβασμό προς τους άλλους. Το άτομο αυτό υπερασπίζεται τα δικαιώματά του, χωρίς όμως να περιφρονεί την ύπαρξη απόψεων αντίθετων από τη δική του.

Θυμός

Είναι μια συναισθηματική κατάσταση που ποικίλλει σε ένταση από τον ήπιο εκνευρισμό ως την έντονη οργή και μανία.

Καταναλωτής

Κάθε φυσικό ή νομικό πρόσωπο για το οποίο προορίζονται τα προϊόντα και οι υπηρεσίες που προσφέρονται στην αγορά.

Κοινωνικό φύλο

Η ταυτότητα κοινωνικού φύλου ενός ατόμου έχει να κάνει με τη δική του αντίληψη για το αν είναι άντρας ή γυναίκα (ανεξάρτητα από το βιολογικό φύλο).

Κοινωνικός αποκλεισμός

Είναι η παρεμπόδιση απορρόφησης κοινωνικών και δημόσιων αγαθών, όπως είναι π.χ. αυτά της εκπαίδευσης, του συστήματος υγειονομικής περίθαλψης, κ.λπ., η έλλειψη των οποίων οδηγεί συνήθως και στην οικονομική ανέχεια και στην περιθωριοποίηση.

Κοινωνικός στιγματισμός

Είναι η υποτίμηση της κοινωνικής ταυτότητας μιας ομάδας με βάση ένα χονδροειδές αρνητικό χαρακτηριστικό, σε συγκεκριμένες κοινωνικές συνθήκες.

Λεκτική επικοινωνία

Επικοινωνία κατά την οποία ανταλλάσσονται μηνύματα που περιέχουν λέξεις, είτε αυτές εκφράζονται προφορικά, είτε γραπτά. Γι' αυτό η λεκτική επικοινωνία δεν είναι συνώνυμη της ομιλίας.

Μη λεκτική επικοινωνία

Διαδικασία κατά την οποία η επικοινωνία γίνεται διαμέσου αποστολής και λήψης μηνυμάτων χωρίς λέξεις. Τέτοια μηνύματα δίνονται μέσω χειρονομιών, της στάσης του σώματος και γενικά της γλώσσας του σώματος, μέσω εκφράσεων του προσώπου και οπτικής επαφής, μέσω αντικειμένων όπως τα ρούχα και τα χτενίσματα και μέσω συμβόλων.

Μόλυνση/Λοίμωξη

Ονομάζεται η μετάδοση παθογόνων μικροβίων σε ζωντανό οργανισμό και οι συνεπακόλουθες επιπλοκές στη φυσική του κατάσταση.

Μονογονεϊκή οικογένεια

Μονογονεϊκή οικογένεια είναι η οικογένεια που αποτελείται από μόνο ένα γονιό και τα παιδιά του. Ο γονιός αυτός συνήθως μεγαλώνει τα παιδιά μόνος του.

Οικογένεια

Οικογένεια είναι μια βασική κοινωνική ομάδα η οποία αποτελείται από δύο ή περισσότερα άτομα. Συνήθως πρόκειται για ένα ή δύο γονιούς και τα παιδιά τους.

Ονειρώξη

Είναι η αυτόματη εκσπερμάτωση που επέρχεται κατά την διάρκεια του ύπνου σε συνδυασμό, πολλές φορές, με όνειρο που έχει σεξουαλικό περιεχόμενο και μπορεί να οφείλεται σε νευρική υπερδιέγερση ή υπέρμετρη εγκράτεια.

Πολυπολιτισμικότητα

Συνύπαρξη και αποδοχή πολλών πολιτισμών σε έναν χώρο—κράτος ή εκπαιδευτικό σύστημα. Ο όρος πολυπολιτισμικότητα (multiculturalism) δηλώνει ότι σε μία κοινωνία συνυπάρχουν διάφορες κοινωνικές ομάδες με διαφορετικές εθνικές-εθνοτικές και πολιτισμικές αναφορές.

Προεφηβεία

Είναι η περίοδος της παιδικής ηλικίας αμέσως πριν ένα παιδί μπει στην εφηβεία.

Προκατάληψη

Είναι η στάση απέναντι σε κάποιο άτομο ή ομάδα, η οποία στηρίζεται σε στερεότυπα.

Σεξουαλική αγωγή

Είναι η διά βίου διαδικασία απόκτησης πληροφοριών και διαμόρφωσης στάσεων, αντιλήψεων και αξιών σε θέματα ταυτότητας, σχέσεων και στενών επαφών.

Στερεότυπα

Είναι το σύνολο των πεπειθήσεων που αφορούν τα προσωπικά χαρακτηριστικά μιας ομάδας ανθρώπων (π.χ. οι Σκοτσέζοι είναι τσιγκούνηδες).

Συναίσθημα είναι η ευάρεστη ή δυσάρεστη ψυχική κατάσταση που συνοδεύεται από ελαφριές μεταβολές των λειτουργιών του οργανισμού και είναι αποτέλεσμα κάποιου γεγονότος ή εμπειρίας. Το συναίσθημα είναι ιδιαίτερο χαρακτηριστικό στοιχείο της ψυχικής μας ζωής και ασκεί μεγάλη επίδραση σ' όλες τις εκδηλώσεις μας. Μάλιστα, σε αρκετές περιπτώσεις, επιβάλλεται και στη λογική και στις ιδέες μας.

Συναισθηματική αγωγή

Αναφέρεται στην αγωγή η οποία αποσκοπεί στην εκμάθηση της συναισθηματικής νοημοσύνης. Δηλαδή στην ικανότητα αντίληψης, έκφρασης και διαχείρισης συναισθημάτων, στον αυτοέλεγχο, στην ενσυναίσθηση, στην ποιοτική επικοινωνία, στη διαδικασία επίλυσης συγκρούσεων, στη διεκδικητική στάση, στην προσωπική υπευθυνότητα, στην αυτεπίγνωση και αυτοαποδοχή.

Συναισθηματική νοημοσύνη

Συναισθηματική νοημοσύνη (EQ) είναι η ικανότητα ενός ατόμου να νιώσει, να χρησιμοποιήσει, να επικοινωνήσει, να κατανοήσει τα συναισθήματά του, να τα χειριστεί και να μάθει από αυτά. Όταν λέμε συναισθηματική αγωγή, αναφερόμαστε στην αγωγή η οποία αποσκοπεί στην εκμάθηση της ικανότητας αυτής.

Υγεία

Είναι «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας». Η έννοια της υγείας δεν αποδίδεται μόνο από την ιατρική, αλλά και από άλλους παράγοντες, όπως είναι το περιβάλλον, η οικονομία, η εργασία, κ.ά. (W.H.O.)

Φυσική δραστηριότητα

Οποιαδήποτε μορφή μυσικής προσπάθειας που αυξάνει την ενεργειακή δαπάνη πάνω από το επίπεδο της σωματικής ηρεμίας, δηλαδή οποιαδήποτε σωματική κίνηση που παράγεται από τους μύες και για την οποία απαιτείται κατανάλωση ενέργειας.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνική βιβλιογραφία

- Γεωργίου, Σ.Ν. (2007). *Του παιδιού και του σχολείου*. Αθήνα: Ατραπός.
- Ελληνιάδου, Ε., Κλεφτάκη, Ζ., Μπαλκίζας, Ν., Σπυράτου Ε. (2004) *Σενάριο Μάθησης: Διαφήμιση: Πρότυπα και Στερεότυπα*. Αθήνα: Πανεπιστημιακό Κέντρο Επιμόρφωσης Αθήνας.
- Επαμεινώνδα, Ε., Νεοκλέους, Ε., Τιγγιρίδου, Μ., (2007). *Πρώτα Βήματα: Οδηγός Εκπαίδευσης για Υγιείς Σχέσεις*. Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.
- 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.
- Κέντρο Εκπαίδευσης για την πρόληψη της χρήσης ναρκωτικών και την προαγωγή υγείας. *Στηρίζομαι στα Πόδια μου, Αυτοπεποίθηση και Αποφασιστικότητα*, Εκπαιδευτικό Υλικό Αγωγής Υγείας
- Λαμπή, Α., Λοΐζου-Καλημέρα, Δ., (2006) *Οικογενειακή Αγωγή II*, Γ΄ Ενιαίου Λυκείου. Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων
- Μπαμπινιώτης, Γ., (2008) *Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας*, Γ΄ Έκδοση, Αθήνα
- Ορφανίδου, Χ., Νεοφύτου, Ε., Κουντούρη Δ., (2000) *Διατροφή και Υγεία*, Α΄ Γυμνασίου. Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων
- Πάολο Κοέλιο. (2001) *Ο διάβολος και η δεσποινίδα Πριμ*. Λιβάνης, Αθήνα.
- Παπαδόπουλος, Γ. (Σάββατο, 12 Μαρτίου 2011). ΒΙΑ ΣΤΑ ΘΡΑΝΙΑ – Μαθητές γίνονται ειρηνοποιοί της σχολικής αυλής, ΤΑ ΝΕΑ online
- Πονς, Ε. Π. Ι., και Γκονθάλεθ, Ι. Λ., (2008). *Μάθετε στα παιδιά σας 20 αξίες της ζωής*. Βασικό εγχειρίδιο για τους γονείς, για τους εκπαιδευτικούς, για όλους. (10^η έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Άγκυρα
- Τζινιέρη – Κοκκώση, Μ., (2006). Πρόγραμμα Προαγωγής Ψυχικής Υγείας.
- Το άγχος και πώς αντιμετωπίζεται. Κέντρο Πληροφόρησης για θέματα Εθισμού και Ψυχικής Υγείας
- Τριβίλα, Σ., Chimienti, G., (2002). *Ανακάλυψη, Αυτογνωσία, Αυτοκυριαρχία, Αυτοεκτίμηση: Συναισθηματική και Κοινωνική επιδεξιότητα: Ένα εγχειρίδιο τεχνικών*. Εκδόσεις Πατάκη: Αθήνα.
- 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 Δαρδανός.

Ξένη Βιβλιογραφία

- Draijer J., Williams T. (1991). School Health Education and Promotion in the Member States of the European Community, The Commission of the European Communities.
- Fruits and Veggies - More Matters campaign. (2007).
- Gough, I., (1994). *Economic Institutions and the Satisfaction of Human Needs*. Journal of Economic Issues. vol. 28, no. 1 (March 9), pp. 25–66
- 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»
- Health Education Curriculum, Grade 6, (2005) New Brunswick, Department of Education: Educational Programs and Services Branch.
- Ian Gough (1994) *Economic Institutions and the Satisfaction of Human Needs*. Journal of Economic Issues. vol. 28, no. 1 (March 9), pp. 25–66.
- Kaufman, G., Raphael, L., Espeland P., (2006). *Αγάπα τον εαυτό σου*. Αθήνα: Φυτράκη.
- Weare, K., Gray, G., Σώκου, Κ. , (2002). *Η Προαγωγή της Ψυχικής και Συναισθηματικής Υγείας στο Σχολείο. Εγχειρίδιο για Εκπαιδευτικούς*. Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα.

Πηγές από το διαδίκτυο

- Αναλυτικό Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας. Σημειώσεις από Δρα Σούλα Ιωάννου, Δρα Νεόφυτο Χαραλάμπους, Δρα Χριστιάνα Κούτα, www.moec.gov.cy,
- Έρευνα για τις τηλεοπτικές διαφημίσεις τροφίμων κατά τη διάρκεια των παιδικών προγραμμάτων στην Κύπρο, <http://attica.hua.gr:8080/dspace/bitstream/123456789/317/1/Metapychiaki9.pdf>.
- Επίτροπος προστασίας των δικαιωμάτων του παιδιού. Θέση Επιτρόπου αναφορικά με τα Δικαιώματα του Παιδιού, τα Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας και το Παιδί Θεατής, <http://www.childcom.org.cy>.
- Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών, <http://www.cyprusconsumers.org.cy>
- Υπηρεσία Ανταγωνισμού και Προστασίας Καταναλωτών, <http://www.mcit.gov.cy>
- Διαδικτυακή Εκπαίδευση του Καταναλωτή, <http://www.dolceta.eu/kypros/>
- Η διαδικτυακή πύλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, http://europa.eu/index_el.htm
- Αστυνομία της Κύπρου, Χάρτης των Δικαιωμάτων, <http://www.police.gov.cy>
- ΚΕ.Π.ΚΑ. Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών, <http://www.kepka.org>
- Ευρωπαϊκό Κέντρο Καταναλωτή (υποβολή παραπόνου), <http://www.ecccyprus.org/> Υπουργείο Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού, Υπηρεσία Ανταγωνισμού και Προστασίας Καταναλωτών, <http://www.mcit.gov.cy>
- Κυβερνητική Πύλη Διαδικτύου – Πολίτης, www.cyprus.gov.cy/portal/portal.nsf/dmlcitizen.../dmlcitizen_gr
- Sexuality Information and Education Council of the United States, <http://www.siecus.org/>
- Εκπαιδευτική ιστοσελίδα για τους εκπαιδευτικούς και αρμόδιους υγείας στα θέματα σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης, <http://www.teachingsexualhealth.ca/>

- Απόφθεγμα εφηβείας, http://www.didefth.gr/riseis/showtopic.php?id_cat=9
- Κοινωνικές Ανισότητες, www.unicef.gr
- Άρθρα για τον Maslow, <http://www.maslow.com>
- Άρθρα για τον Maslow, <http://www.edpsycinteractive.org/topics/regsys/maslow.html>
- Πυραμίδα Maslow, www.wikipedia.com
- Αυτοαντίληψη - Αυτοεκτίμηση, www.schools.ac.cy/aradippou2-dim-la/Proagogi/autoektimisi.doc
- Πυραμίδα του Μάσλοου, http://en.wikipedia.org/wiki/Maslow%27s_hierarchy_of_needs
- Βικιπαίδεια, ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια, www.el.wikipedia.org.
- Χαραλαμπίδης, Σ. Ασκήσεις Χαλάρωσης, <http://www.depressionanxiety.gr/74/article/greek/74/53/index.htm>
- Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής, http://www.pe.uth.gr/cms/phocadownload/epeaek/psychologia_fysikis_agogis_MK208/dialekseis/9.pdf
- Βασιλειάδης, Γ., Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπευτής. Το άγχος στις εξετάσεις, <http://www.aftognosia.gr/-a-/31-to-aghos-stis-eksetasies.html>
- Έφηβοι και άγχος, <http://www.neteens.gr/html/apories.html>
- Θέματα ψυχολογίας, <http://psychinfo.wordpress>.
- Centre for Addiction and Mental Health, <http://www.camh.ca/en/hospital/Pages/home.aspx>
- Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς, www.ibrt.gr
- Stress Management: how to reduce, prevent, and cope with stress, http://www.helpguide.org/mental/stress_management_relief_coping.htm
- Δραστηριότητα για τη Διαχείριση του άγχους και αντιμετώπιση των προβλημάτων, <http://www.samaritans.org/pdf/B4StressManagement.pdf>
- School Health Programs Department: Stress Reduction Activities for Students, <http://www.healthiersf.org/resources/pubs/stressRed/StressReductionActivities.pdf>
- Stress Management, Σχέδιο Μαθήματος για τη Διαχείριση του άγχους, http://www.c-pal.net/course/module3/pdf/Week3_Lesson22.pdf
- Centers for Disease Control and Prevention, Δέκα σημεία για να είσαι ήρεμος, χωρίς να σε καταβάλει το άγχος, http://www.bam.gov/sub_yourlife/yourlife_feelingfrazzled.html
- The Big Test: How We Experience Short-Term Stress, http://www.bam.gov/teachers/activities/stress_big_test.pdf
- Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς (ΙΕΘΣ) «Αντιμετωπίζοντας το θυμό», http://www.ibrt.gr/ekpaideysi/6_antimetopizontas_to_thymo.pdf
- Θυμός, <http://www.a33.gr/viewtopic.php?t=6044>
- Θυμός, <http://www.psychognosia.gr>
- Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης, www.αυτογνωσία.gr
- Ψυχοθεραπεία και Συμβουλευτική. «Ας Ελέγξουμε τον Θυμό μας, πριν μας ελέγξει αυτός...», <http://www.psychology.gr/articles/150-2010-02-21-16-07-06.html>
- Δραστηριότητες για τη φιλία, <http://www.teachingsexualhealth.ca/>

- ΠΝΟΗ Κέντρο Πρόληψης Νομού Λέσβου,
<http://www.pnoh-lesvos.gr/articles.php?lng=en&pg=1220>
- Girard, Kathryn, L., *Preparing Teachers for Conflict Resolution in the Schools*. ERIC Digest. Available at: <http://www.ericdigests.org/1996-2/conflict.html>
- Δραστηριότητες για τη φιλία,
http://www.humanityquest.com/topic/art_activities/index.asp?theme1=friendship
- Τα μυστικά της καλής φιλίας. Δενδρινού Έ, www.bemary.com/m-power/
- «Life Planning Education»,
<http://www.advocatesforyouth.org/publications/lpe/index.htm>
- Conflict Resolution: Let's Resolve Conflicts Together (2009). Available at
[http://www.google.com/imgres?imgurl=http://www.amit.org.il/learning/english/Conflict Resolution/images/](http://www.google.com/imgres?imgurl=http://www.amit.org.il/learning/english/Conflict%20Resolution/images/)
- Το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας Κύπρου,
http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/dli/dli.nsf/dmlpractice_gr/dmlpractice_gr?OpenDocument
- Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιεινής και Ασφάλειας στην Εργασία της Ελλάδας,
[http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/dli/dli.nsf/All/248B0AD129F4F64CC2257168003765BC/\\$file/pyroprostasia_ekriximes.pdf](http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/dli/dli.nsf/All/248B0AD129F4F64CC2257168003765BC/$file/pyroprostasia_ekriximes.pdf)
- http://www.elinyae.gr/el/lib_file_upload/Pyrasfaleia.1113227384805.pdf, περιέχει υλικό (αφίσες, φυλλάδια κ.λπ.) που μπορεί να αξιοποιηθεί στην ενότητα ΑΣΦΑΛΕΙΑ.
- E – psychology. Η πύλη της ψυχολογίας,
<http://e-psychology.gr/children-teens-family/33>



ΠΗΓΕΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

Σελ.	Εικόνες- Ιστοσελίδες
11	http://us.cdn3.123rf.com/168nwm/polkan/polkan1109/polkan110900007/10472833-illustration-of-red-school-pencil.jpg
15	http://www.mynevadacounty.com/nc/hhsa/ph/ncteen/Documents/happy-teens.jpg
18	Μπέιλη, Τ. (2004) <i>Απαντήσεις σε ερωτήσεις εφήβων</i> . Εκδόσεις: Άγκυρα
20	http://www.pamsclipart.com/clipart_images/redheaded_teenage_girl_listening_to_music_with_headphones_0515-1003-0302-1855_SMU.jpg
20	http://www.pamsclipart.com/clipart_images/redheaded_teenage_boy_listening_to_music_with_headphones_0515-1003-0302-2254_SMU.jpg
21	http://www.clker.com/cliparts/4/1/4/b/1194986510209566846blueman_301_01.svg.hi.png
23	http://blogs.msdn.com/blogfiles/willy-peter_schaub/windowslivewriter/58f669412765_f607/clipart_of_13165_sm_2.jpg
25	http://www.cartoonclipartworld.com/facesclipart/images/happy_face_clipart_19.gif
26	http://3.bp.blogspot.com/_MBE15AsbExE/TSOdijtaufI/AAAAAAAAAM8/NRp6pUw2FKU/s1600/stickman-hands-on-hips-looks-puzzled-clipart.gif
27	http://www.free-clipart-pictures.net/free_clipart/kid_clipart/kid_clipart_bubbling.gif
30	http://content.mycutegraphics.com/graphics/bee/funny-bee-white-flower.png
30	http://blinkux.com/blog/design_patterns_term/form/
35	http://thessaloniki.olx.gr/iid-472590336
39	http://www.frog-clip-art.com/free_frog_clipart/cartoon_frog_waving_0521-1101-1912-4822_SMU.jpg
41	http://content.mycutegraphics.com/graphics/owl/owl-purple-brown.png
44	http://www.lelandtownshiplibrary.michlibrary.org/images/5-free-summer-clipart-illustration-of-a-happy-smiling-sun.jpg/image_preview
45	http://www.sunriverbendhomes.com/wp-content/uploads/2010/09/Blue-house-clip-art.jpg
46	http://www.birthday-clip-art.com/birthday_clipart_images/colorful_birthday_ballons_with_smiling_happy_cartoon_faces_0521-1004-3015-2251_SMU.jpg
49	http://sharepoint.tcrsb.ca/mcs/quatre%20immersion/webpage%20clip%20art%20Belliveau/Clipart-Cartoon-Design-04.gif
50	http://www.cartoon-clipart.com/cartoon_clipart_images/girl_or_child_reading_a_book_0515-1002-0104-0834_SMU.jpg
52	http://mikapanteleon.blogspot.com/2012/08/blog-post_30.html
53	http://peoplepuzzlepieces.files.wordpress.com/2012/02/feelings-and-emotions-worksheet1.png
55	http://www.kidsweb.gr/wp-content/uploads/2012/07/ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ-KOYTAΛΕΣ-1.jpg
56	http://www.photos-public-domain.com/wp-content/uploads/2012/08/happy-face-sad-face.jpg
57	http://www.alloccasion-clipart.com/free/fanky2.gif
60	http://breakyourshackles.com/wp-content/uploads/2010/07/stress-symptoms.jpg
61	http://teengirls.agblogger.org/2009/05/07/managing-stress/
61	www.aaramblog.com
65	http://www.picgifs.com/clip-art/diddl/diddl-alphabet/clip-art-diddl-alphabet-119355.jpg
68	http://berkshirefamilyfocus.com/wp-content/uploads/2012/08/back-to-school-clip-art.jpeg
69	http://www.gograph.com/stock-illustration/angry-man.html
70	http://www.relationshipshealthandbehavior.com/wp-content/uploads/anger-clipart.jpg
70	http://www.clipartheaven.com/clipart/transportation/cartoons/traffic_light_-_caution.gif
74	http://2.bp.blogspot.com/_wJ0Q8cuxCJg/SxPqStUGRgI/AAAAAAAAA_k/kfe3P9wH9e0/s1600/KidsArguing.png
79	http://www.google.com.cy/imgres?q=public+health+clipart&hl=el&sa=X&tbo=d&biw=1366&bih=576&tbnm=isch&tbnid=391HvmURoQZddM:&imgrefurl=http://www.clker.com/clipart-heart-health-.html&docid=br_39v8fcCgXfM&imgurl=http://www.clker.com/cliparts/7/z/z/k/r/z/heart-health-hi.png&w=360&h=594&ei=snEPUeOkIMzMtAaboYGwCA&zoom=1&ved=1t:3588,r:44,s:0,i:216&act=rc&dur=1644&sig=106740720072392081128&page=3&tbnh=188&tbnw=114&start=34&ndsp=21&tx=54&ty=66
79	http://www.mass.gov/childadvocate/feature-stories/childrens-mental-health-matters.html
80	http://www.computerclipart.com/computer_clipart_images/the_number_one_holding_a_laptop_c

	omputer_0521-1004-3015-1320_SMU.jpg
80	http://us.cdn2.123rf.com/168nwm/chudtsankov/chudtsankov1005/chudtsankov100500044/6905296-pencil-cartoon-character-presents-laptop.jpg
82	http://www.clipartheaven.com/clipart/health_&_medical/cartoons/doctor_01.gif
86	http://eatingmanifesto.files.wordpress.com/2012/01/knife-and-fork-clipart-white-md.png
86	http://sr.photos2.fotosearch.com/bthumb/CSP/CSP990/k10226508.jpg
87	http://www.clipartpanda.com/categories/drawing-clip-art-free
88	http://www.fitnessandfreebies.com/lowsalt/
93	http://www.zougla.gr/assets/images/375181.jpg
99	http://natofao.blogspot.com/2011_07_01_archive.html
93	http://healthysoul-utions.com/press/wp-content/uploads/2011/02/sugar_cookies420.jpg
94	http://eletfheria.blogspot.com/2011/05/blog-post_16.html
94	http://www.nutriart.gr/images/diatrofi_picts/piramida.png
95	http://www.freegreatpicture.com/food-seasoning/olive-oil-7353
96	http://publish.newsserv.com.au/epublisher/schools/moranbahss_stats/images/user_uploads/Clipart/Tuckshop/food_group_image.gif
97	http://3.bp.blogspot.com/-6dhNofyigFk/UJAFczzKI/AAAAAAAAAG4/dIMuj7efKtA/s1600/survey+clip+art.jpg
111	https://www.thegamegal.com/2010/11/06/pictionary/
112	http://www.cumbavac.org/images/Foodlunchbox.gif
113	http://openclipart.org/people/andresmp/SnarkHunter_Arrows_in_the_gold.svg
114	http://blog.duarte.com/wp-content/uploads/2008/11/thumbnail.jpg
115	http://d2c.net/preschool-classroom-decoration-with-funny-kids-clip-wall-art
117	http://www.allthingshomerelated.com/wp-content/uploads/2012/06/23329-clip-art-graphic-of-a-white-chefs-hat-cartoon-character-with-welcoming-open-arms-by-toons4biz1.jpg
120	http://www1.free-clipart.net/gallery2/clipart/Food_And_Drink/Sandwiches_And_Shacks/Cook_Flipping_Burger.jpg
120	http://www.eatlikenoone.com/wp-content/uploads/2013/02/baking-clipart.jpg
120	http://www.zoldstudio.viragcenter.hu/recept/receptkep3.jpg
121	http://rogueoutfitters.files.wordpress.com/2010/04/clipart_of_37288_smjpg.jpg
125	http://neverblendin.files.wordpress.com/2010/10/clipart_health_and_safety_cartoon.gif?w=614
126	http://ec.europa.eu/consumers/europadiary/illustrations/112.png
127	http://3.bp.blogspot.com/-3Ghm_PaqUag/TI-cBwj1iKI/AAAAAAAHIM/cK3vOagfxh4/s1600/clipart+fire.jpg
128	http://www.napofilm.net/en
130	http://www.napofilm.net/en
131	http://www.police.gov.cy/police/police.nsf/dmldept2_gr/dmldept2_gr?OpenDocument
132	http://www.hhe.bwdsb.on.ca/all_newsletters/l03648CDD?Templates=RWD
135	http://www.clker.com/clipart-9384.html
135	http://www.clker.com/cliparts/f/0/1/b/1194986423899936796telefono_email_frolland_01.svg.med.png
135	http://media.heliohosted.com/plugins/Clipart/ClipartStock1/flashlight%2018.png
135	http://www.clipartheaven.com/clipart/police_&_fire/fire_extinguisher_3.gif
138	http://www.wpclipart.com/medical/cartoons/bacteria/bacteria_cartoon_green.png
140	http://www.clipartfree.net/clipart/17949-cigar-clipart.html
142	http://4.bp.blogspot.com/_R_s7bazjTww/TRfp2aH5txI/AAAAAAAAAig/UJONskMii6w/s320/kitchen-stove-clipart-by-djart.jpg
144	http://www.hanoverparkillinois.org/images/ClipArt-AfterTheFire2.aspx?width=150&height=120
145	http://sangeethasays.wordpress.com/
145	http://clipartist.info/clipart/pligg/COLOURINGBOOK.ORG/gerald_g_boy_driving_car_cartoon.svg.html
145	http://martynballetero.com/2011/11/
145	http://www.123rf.com/clipart-vector/female_driver.html
149	http://school.fultonschools.org/es/estherjackson/PublishingImages/Clipart/friendship%20circle.jpg
155	http://bestclipartblog.com/clipart-pics/friends-clip-art-13.jpg
156	http://www.business-clipart.com/business_clipart_images/black_and_white_reporter_in_a_suit_conducting_an_interview_0521-1005-1515-3001_SMU.jpg

163	http://www.google.com/imgres?imgurl=http://www.amit.org.il/learning/english/ConflictResolution/images/2donkeys.gif&imgrefurl=http://www.amit.org.il/learning/english/ConflictResolution/&usq
168	http://www.zawaj.com/askbilqis/wp-content/uploads/2010/07/angry-man-clipart.jpg
175	http://tv.pathfinder.gr/news/2201080.html
173	http://www.clker.com/cliparts/f/0/1/b/1194986423899936796telefono_email_frolland_01.svg.med.png
174	http://www.clker.com/cliparts/Q/L/s/j/i/Y/red-phone-md.png
179	http://el-gr.facebook.com/pages/O%CE%BB%CE%BF%CE%B9-%CE%B5%CE%AF%CE%BC%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B5-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%86%CE%BF%CF%81%CE%B5%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%AF-%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%AC-%CF%8C%CE%BB%CE%BF%CE%B9-%CE%B5%CE%AF%CE%BC%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B5-%CE%AF%CF%83%CE%BF%CE%B9/100895276741035
179	http://www.ethnos.gr/article.asp?catid=22733&subid=2&pubid=53442964
180	http://www.cenews.in/world-consumer-rights-day/

2.2.4 Φύλλο εργασίας 1: Το δημιούρημά μας – Πρακτική εργασία (υγιεινά σνακ)

Τα μέλη της ομάδας σου κι εσύ, έχετε επιλεγεί να λάβετε μέρος σ' έναν **διαγωνισμό μαγειρικής** για νεαρά ταλέντα. Καλείστε να εισηγηθείτε και να παρασκευάσετε ως ομάδα, ένα νόστιμο και παράλληλα **υγιεινό σνακ**, το οποίο θα μπορείτε να καταναλώνετε και όταν συναντιέστε.

Προδιαγραφές

Το παρασκευασμά 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.

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.

Στα Παραρτήματα του τετραδίου σας, μπορείτε να βρείτε επίσης επιπρόσθετες πληροφορίες, που θα σας βοηθήσουν την έρευνά σας.

Ιστοσελίδες που θα σε βοηθήσουν στην έρευνά σου!

- ✓ Οι συνταγές της παρέας: <http://www.sintagespareas.gr/>
- ✓ Ευτύχης Πλέτσας: <http://bletsas.gr/>
- ✓ Κοπιάστε: <http://www.kopiaste.info/>
- ✓ Συνταγούλης: <http://sintagoulis.gr/>
- ✓ Infokids: <http://www.infokids.gr/>
- ✓ Kidsfun: http://kidsfun.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=1157&Itemid=53
- ✓ Σωστή διατροφή: <http://www.sosti-diatrofi.gr/2-nostimes-syntages/>

Σημείωση: Επιπρόσθετες συνταγές για σνακ υπάρχουν στο Παράρτημα Β' του τετραδίου σας.

Τίτλος Συνταγής

Όνομα ομάδας:

Μέλη ομάδας

-
-
-
-

Πορεία εκτέλεσης

Υλικά

Σκεύη/Εργαλεία

Επιλέξαμε να παρασκευάσουμε
το συγκεκριμένο σνακ επειδή:

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

[Empty box with a green border and a black header bar]

[Empty box with a red border and a black header bar]

[Empty box with a blue border and a black header bar]

[Empty box with an orange border and a black header bar]

Για να λειτουργήσει αποτελεσματικά η ομάδα και να πετύχουμε μέσα στα χρονικά πλαίσια το υγιεινό σνακ που επιλέξαμε να φτιάξουμε, αποφασίσαμε, να ακολουθήσουμε κάποιους κανόνες συμπεριφοράς (π.χ. συνεργασία). Αυτοί είναι:



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

Ώρα για δράση! Ετοιμάζουμε το παρασκεύασμά μας...

Βήματα εκτέλεσης της πρακτικής εργασίας

Μέρος Α'

8. Φοράω την ποδιά μου.
9. Καθαρίζω τον πάγκο εργασίας χρησιμοποιώντας σαπουνάδα και νερό, ξύδι ή ειδικό οικολογικό καθαριστικό.
10. Εντοπίζω τα σκεύη που θα χρειαστώ για το παρασκεύασμά μου.
11. Τοποθετώ τα υλικά στον πάγκο εργασίας.
12. Πλένω τα χέρια μου με σαπούνι και νερό και τα σκουπίζω με χαρτί ή καθαρή πετσέτα.
13. Μελετώ την συνταγή μου και βεβαιώνομαι ότι έχω δίπλα μου ότι χρειάζομαι.
14. Εκτελώ τη συνταγή.



Μέρος Β'

5. Είμαι έτοιμος/η να ξεκινήσω την διαδικασία εκτέλεσης της συνταγής μου.
6. Συνεργάζομαι με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας μου.
7. Δεν αφήνω κανένα και τίποτε να μου αποσπά την προσοχή την ώρα που μαγειρεύω! Η ώρα αυτή είναι ιερή και το παραμικρό λάθος μπορεί να μου κοστίσει!
8. **Προσοχή!** Αν χρειαστώ βοήθεια καλώ τον/την καθηγητή/τρια μου.

Μέρος Γ'

8. Ρίχνω τα άχρηστα στον κάδο απορριμμάτων.
9. Καθαρίζω τον πάγκο με νερό και σφουγγάρι.
10. Στεγνώνω τον πάγκο εργασίας.
11. Πλένω τα σκεύη και εργαλεία που χρησιμοποίησα.
12. Στεγνώνω τα σκεύη και τα εργαλεία.
13. Φυλάσσω τα σκεύη στα ντουλάπια.
14. Σκουπίζω το εργαστήριο.



Μέρος Δ'

8. Αφού τελειώσω τις εργασίες μου και έχοντας επαναφέρει το εργαστήριο στην αρχική του κατάσταση (καθαρό και συγυρισμένο) στρώνω το τραπέζι (δηλ. τοποθετώ τραπεζομάντιλο, σερβίτσια, χαρτοπετσέτες).
9. Κάθομαι στη θέση μου και σερβίρομαι.
10. Δοκιμάζω το παρασκεύασμά μας.
11. Αν δεν φάω όλο το μερίδιό μου, το φυλάω σε ειδικό πλαστικό δοχείο (τάπερ).
12. Καθαρίζω το τραπέζι.
13. Πετάω τα πλαστικά πιάτα και μαχαιροπίρουνα στον κάδο ανακύκλωσης απορριμμάτων.
14. Συμπληρώνω το φύλλο αξιολόγησης που ακολουθεί.



