

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.

Θεματική Ενότητα 2: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιεινού 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.



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! Περιπτώσεις 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.

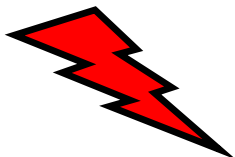
Πείτε τους το όνομά σας, τη διεύθυνσή σας καθώς και τον αριθμό του τηλεφώνου σας! Αυτό εξυπηρετεί στην αποφυγή συγχύσεων σε περίπτωση που το ίδιο περιστατικό αναφερθεί από πολλά άτομα.

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 επιπλέουν 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, μπουγιές, 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 αέρια 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 σειρήνα 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

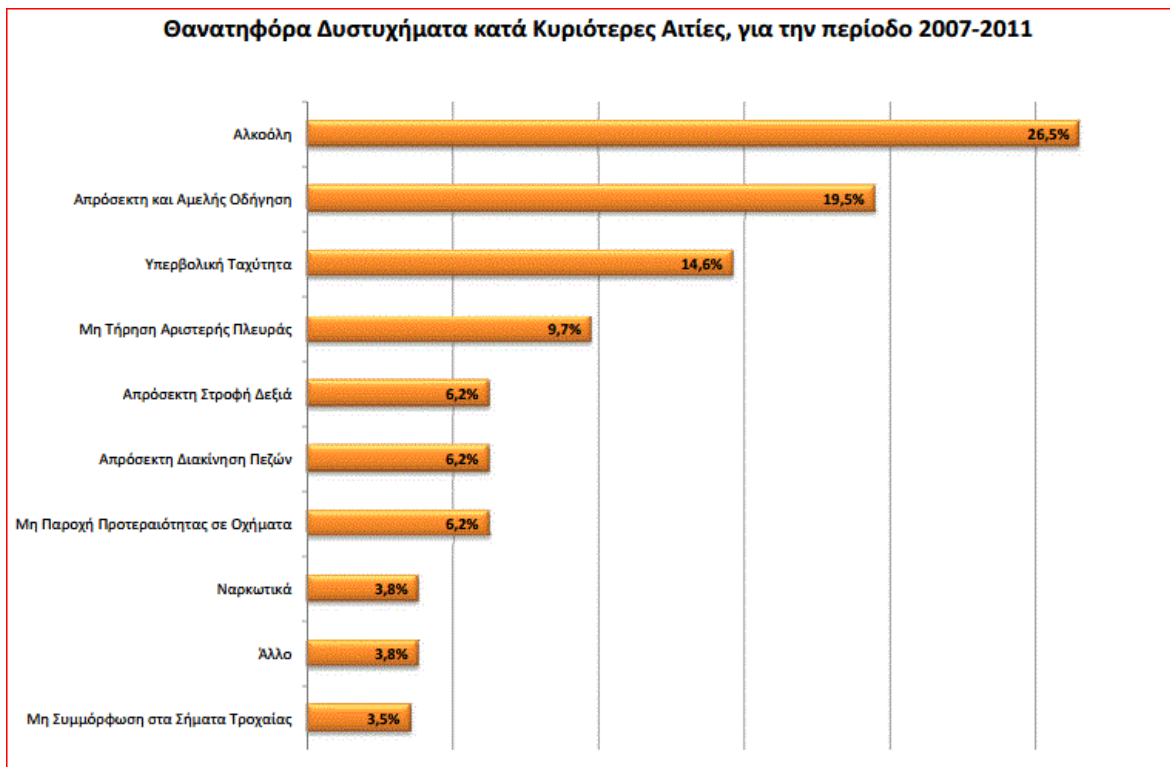


Η οδική ασφάλεια στην Κύπρο

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

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

Πηγή: Τμήμα Τροχαίας, Αστυνομία Κύπρου



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 ανθίζουν 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

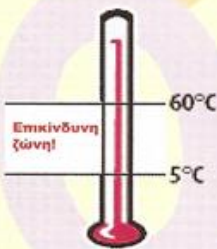


- ✓ Μαγειρεύουμε καλά το φαγητό, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για κρέας, πουλερικά, αβγά και θαλασσινά
- ✓ Φαγητά, όπως οι σούπες και τα βραστά, μαγειρεύονται καλά, έτσι ώστε να φθάνουν στη θερμοκρασία των 70°C. Όσον αφορά το κρέας και τα πουλερικά, τα μαγειρεύουμε τόσο ώστε ο ζωμός τους να είναι καθαρός 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 κρέατες, γιατί κρέατα σε ρολά και μεγάλες κομμάτια κρέατος ή γαλοπούλας, 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 νερό μπορεί να σχηματίσει ευκολότερα σε τρόφιμα που έχουν υποστεί μηχανικές φθορές, όπως τα τρωματισμένα 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.



-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

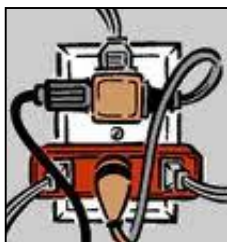


Φύλλο Εργασίας 2: Ασφάλεια και υγεία

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 κάποιιοι 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	

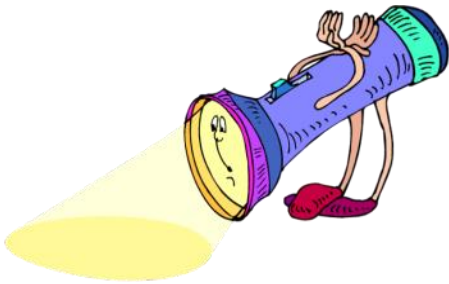


Φύλλο εργασίας 4:

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



Ευρωπαϊκός αριθμός άμεσης
ανάγκης



Φανάρι



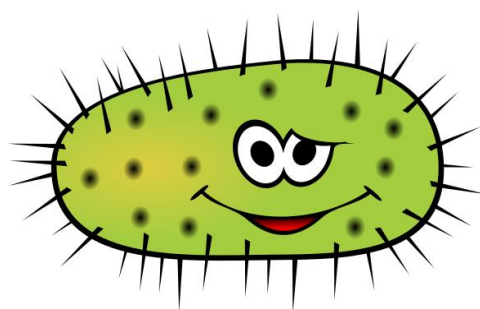
Ανιχνευτής καπνού, πυροσβεστήρας



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 φορτηγό.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Η Μαρία μένει σε μια γειτονιά λίγο έξω από το κέντρο της πόλης όπου δεν υπάρχουν πεζοδρόμια και διαβάσεις για τους πεζούς, αν και εκεί κοντά 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»