



Αγωγή Υγείας

Οικιακή Οικονομία

Β' Γυμνασίου

Όνοματεπώνυμο:

Τμήμα:

Σχολείο:



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

Αγωγή Υγείας (Οικιακή Οικονομία), Β' Γυμνασίου

Συγγραφή:	Χρυσούλα Δανηλίδου Έλενα Χριστοφόρου Χριστίνα Κρητικού Αργυρώ Καζέλα Ριάνα Γεωργίου <i>Καθηγήτριες Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας)</i>
Εποπτεία:	Δρ Χριστιάνα Φιλίππου Χαριδήμου <i>Επιθεωρήτρια Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας)</i>
Γλωσσική επιμέλεια:	Ευαγγελία Χαραλάμπους Βέρα Ιωάννου <i>Λειτουργοί Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων</i>
Σχεδιασμός εξωφύλλου και ηλ. σελίδωση:	Άντρη Χατζηθεοδοσίου <i>Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων</i>
Συντονισμός έκδοσης:	Πέτρος Γεωργιάδης <i>Συντονιστής Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων</i>

Έκδοση: 2024

Εκτύπωση: GLDT PRINTING & TRADING AGENTS LTD

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

ISBN: 978-9963-54-380-9



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

Εισαγωγικό σημείωμα

Η εφηβική ηλικία αποτελεί κρίσιμη περίοδο για τη διαμόρφωση υγιών συνηθειών και στάσεων οι οποίες αφορούν στην υγεία που μπορούν να διαρκέσουν μια ζωή ολόκληρη. Το σχολείο σε συνεργασία με τους γονείς/κηδεμόνες συμμετέχουν καθοριστικά στην ενθάρρυνση και την υποστήριξη των εφήβων για ανάπτυξη θετικών συνήθειων και στάσεων προς την υγεία.

Σύμφωνα με την προσέγγιση της υγείας, όπως παρουσιάστηκε στην Α΄ Γυμνασίου, η υγεία αποτελεί έναν ευρύτερο όρο που περιλαμβάνει τη σωματική, ψυχική και κοινωνική ευεξία. Η εκπαίδευση για την υγεία ενισχύει τις φυσικές ικανότητες του κάθε ατόμου καθώς και τα προσωπικά και κοινωνικά του εφόδια. Η αναγνώριση, λοιπόν, της υγείας ως εφοδίου ζωής αποδεικνύει τη σημασία της ως θεμέλιο για την ποιότητα ζωής και την επίτευξη των στόχων και των φιλοδοξιών του κάθε ατόμου. Η ανάγκη για συνεχή προσαρμογή της εκπαίδευσης στις εξελίξεις της κοινωνίας είναι κρίσιμη. Οι νέες τεχνολογίες, οι επιστημονικές ανακαλύψεις και οι κοινωνικές αλλαγές απαιτούν συνεχή ενημέρωση και προσαρμογή των περιεχομένων και των μεθόδων διδασκαλίας. Μόνο έτσι μπορούμε να εξασφαλίσουμε πλήρη και αποτελεσματική εκπαιδευτική εμπειρία που θα προετοιμάζει τους/τις νέους/νέες για τις απαιτήσεις της εποχής τους.

Το περιεχόμενο και η φιλοσοφία του μαθήματος είναι εναρμονισμένα με τον σύγχρονο τρόπο προσέγγισης για την εκπαίδευση στην υγεία. Συγκεκριμένα, συνιστά μια προληπτική προσέγγιση για την υγεία, αφού το περιεχόμενό του διασφαλίζει την ολιστική έννοια της υγείας, καθώς περιλαμβάνει θεματικές ενότητες που αφορούν σε όλες τις διαστάσεις της. Η ενσωμάτωση των θεματικών προαγωγής υγείας στο σχολικό περιβάλλον τείνει να έχει μακροχρόνιες θετικές συνέπειες στην υγεία και την ευημερία των μαθητών/μαθητριών. Επιπλέον, η δημιουργία υγιεινού περιβάλλοντος στο σχολείο ενισχύει την υποστήριξη που χρειάζονται τα νεαρά άτομα για να καλλιεργήσουν αυτές τις συνήθειες.

Το βιβλίο της Β΄ Γυμνασίου με τίτλο «Αγωγή Υγείας», αποτελεί συνέχεια του αντίστοιχου της Α΄ Γυμνασίου. Έχει σχεδιαστεί με ανάλογο τρόπο, έτσι ώστε να χρησιμοποιείται ως λειτουργικό εργαλείο για την «προάσπιση και την προαγωγή της ψυχικής, σωματικής και κοινωνικής ευεξίας ως εφοδίου ζωής, αφενός με την ανάπτυξη των προσωπικών και κοινωνικών ικανοτήτων και αφετέρου με τη συλλογική δράση, ως προς την αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντος». Το παρόν βιβλίο είναι βασισμένο στο περιεχόμενο και στη φιλοσοφία του Προγράμματος Σπουδών Αγωγής Υγείας (ΠΣΑΥ, 2010) του Υπουργείου Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας. Βάσει των αξόνων του ΠΣΑΥ, οι οποίοι αποτελούνται από θεματικές ενότητες που είναι αλληλένδετες μεταξύ τους, επιτυγχάνεται η ολιστική προσέγγιση των διάφορων θεμάτων υγείας που αφορούν στους Δείκτες Επιτυχίας και Επάρκειας της Β΄ τάξης Γυμνασίου. Ειδικότερα, όλα τα κεφάλαια του βιβλίου αποσκοπούν στην ανάπτυξη υγιών συνηθειών, συμπεριλαμβανομένων του ύπνου, της φυσικής δραστηριότητας, της βιώσιμης κατανάλωσης τροφίμων, των υγιών διαπροσωπικών σχέσεων και της αποτροπής εξαρτητικών συμπεριφορών. Κάθε κεφάλαιο του βιβλίου περιλαμβάνει τόσο θεωρητικό όσο και πρακτικό μέρος, με τη μορφή δραστηριοτήτων, οι οποίες δίνουν τη δυνατότητα στους/στις μαθητές/μαθήτριες να λειτουργούν είτε ατομικά, είτε ομαδικά, έτσι ώστε να αποφασίζουν και να ενεργούν συνειδητά και ενημερωμένα για θέματα που επηρεάζουν την υγεία τους.

Εκφράζω τις θερμές ευχαριστίες μου στη συγγραφική ομάδα και στην ΕΜΕ Δρα Χριστιάνα Φιλίππου Χαριδήμου, που εργάστηκαν για την επιτυχή έκδοση του βιβλίου.

Δρ Κυπριανός Δ. Λούης
Διευθυντής Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης

Μέσα από τις σελίδες αυτού του βιβλίου που κρατάς στα χέρια σου,

1. Θα αντιληφθείς τη σημασία του επαρκούς και ποιοτικού ύπνου για την υγεία και ευεξία σου. Θα μάθεις τι μπορείς να ελέγξεις και με ποιον τρόπο θα το κάνεις για να κερδίζεις όσο το δυνατόν περισσότερα οφέλη από τον επαρκή και ποιοτικό ύπνο σε όλες τις διαστάσεις της υγείας σου.
2. Θα συνειδητοποιήσεις τον καθοριστικό ρόλο που διαδραματίζει η φυσική δραστηριότητα στην ανάπτυξη και ευημερία του ατόμου κατά την περίοδο της εφηβείας. Θα συσχετίσεις το ρόλο της φυσικής δραστηριότητας με τη σωστή στάση σώματος. Θα αξιολογήσεις κατά πόσο υπάρχουν «εμπόδια» που αποτρέπουν το άτομο από την εμπλοκή του σε κάποια μορφή φυσικής δραστηριότητας. Θα έρθεις σε επαφή με βιώσιμους τρόπους κινητικότητας και θα ερευνήσεις τα οφέλη τους στην υγεία, το περιβάλλον - κοινωνία και την οικονομία.
3. Θα αναβαθμίσεις τις διατροφικές σου γνώσεις. Θα καταλάβεις ότι το φαγητό εξυπηρετεί και άλλους σκοπούς πέρα από τη διατήρηση της ζωής. Θα χρησιμοποιήσεις τις προηγούμενες γνώσεις σου συνδυάζοντάς τες με αυτές που απέκτησες στο κεφάλαιο της φυσικής δραστηριότητας, για να τις κάνεις εφαρμογή στη διατήρηση υγιούς βάρους. Θα αντιληφθείς ότι βιώσιμη μετακίνηση και βιώσιμη κατανάλωση τροφίμων είναι πλέον ο μόνος συνδυασμός που εξασφαλίζει υψηλού επιπέδου υγεία, ασφαλές περιβάλλον και αποδοτική οικονομία.
4. Θα έχεις την ευκαιρία να γνωρίσεις καλύτερα τον εαυτό σου και να εντοπίσεις τον ρόλο και τη θέση σου στη δημιουργία και διατήρηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων. Θα αποκτήσεις δύναμη ώστε να έχεις μηδενική ανοχή σε οποιαδήποτε μορφή βίας και φωνή για να διεκδικείς τα δικαιώματά σου και να εφαρμόζεις τις υποχρεώσεις σου προς τον εαυτό σου και το κοινωνικό σύνολο χωρίς εμπόδια.
5. Θα αποκτήσεις σημαντικές γνώσεις και δεξιότητες, που θα σε βοηθήσουν να αναπτύξεις υπεύθυνη συμπεριφορά και συνείδηση σε οτιδήποτε μπορεί να προκαλέσει εξάρτηση, με σκοπό να το αποφεύγεις.

Περιεχόμενα

Άξονες και Θεματικές Ενότητες του Προγράμματος Σπουδών Αγωγής Υγείας	6
Οι κανόνες της ομάδας μας μέσα από ένα συμβόλαιο	7
Εισαγωγή	9
Κεφάλαιο 1: Ύπνος και Υγεία	16
Εισαγωγή	17
1.1 Ρύθμιση ύπνου και η σημασία του στην υγεία	19
1.2 Ύπνος και εφηβεία	21
1.3 Αξιολόγηση προσωπικών συνηθειών ύπνου	25
1.4 Δέσμευση για αλλαγή	27
Κεφάλαιο 2: Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία	30
Εισαγωγή	31
2.1 Τι είναι η Φυσική Δραστηριότητα	31
2.2 Οφέλη Φυσικής Δραστηριότητας	36
2.3 Επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας, Υγεία και Ευεξία	44
2.4 Παράγοντες επίδρασης για ένταξη της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινότητα ..	47
2.5 Τρόποι αύξησης και ενίσχυσης της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινότητα	51
Κεφάλαιο 3: Διατροφή και Υγεία	60
Εισαγωγή	61
3.1 Διατροφική Συμπεριφορά και Βασικές Αρχές Διατροφής	63
3.2 Πρόσληψη τροφής και θρέψη	71
3.3 Διατροφικές Απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά και ενέργεια στην εφηβεία	78
3.4 Ενεργειακό Ισοζύγιο	97
3.5 Σχέση διατροφής και υγείας	99
3.6 Σχέδιο δράσης	117
Κεφάλαιο 4: Εαυτός και Υγιείς Σχέσεις	120
Εισαγωγή	121
4.1 Εαυτός - Ταυτότητα	122
4.2 Ταυτότητα κοινωνικού φύλου	128
4.3 Ο εαυτός μου και οι σχέσεις μου με τους άλλους ανθρώπους	138
4.4 Πρόληψη Βίας	165
Κεφάλαιο 5: Εξαρτητικές Συμπεριφορές και Υγεία	176
Εισαγωγή	177
5.1 Μηχανισμός εξάρτησης	180
5.2 Παράγοντες Προστασίας και Παράγοντες Κινδύνου για την εκδήλωση εξαρτητικών συμπεριφορών	181
5.3 Νομοθεσία και Κανονισμοί	186
5.4 Περιπτώσεις χρήσης ουσιών και εκδήλωσης εξαρτητικών συμπεριφορών	187
5.5 Αρμόδιοι Φορείς για τις εξαρτήσεις	206
Βιβλιογραφία	208

Άξονες και Θεματικές Ενότητες του Προγράμματος Σπουδών Αγωγής Υγείας

1. Ανάπτυξη και ενδυνάμωση εαυτού

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

2. Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιούς τρόπου ζωής

- 2.1 Υγιής τρόπος ζωής και συνθήκες ζωής
- 2.2 Φαγητό, διατροφή και υγεία
- 2.3 Φυσική δραστηριότητα και υγεία
- 2.4 Εξαρτητικές συμπεριφορές και υγεία
- 2.5 Ασφάλεια και υγεία

3. Δημιουργία και βελτίωση κοινωνικού εαυτού

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

4. Δημιουργία ενεργού πολίτη

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

Οι κανόνες της ομάδας μας μέσα από ένα συμβόλαιο

1. Δημιουργούμε το **συμβόλαιό μας** μέσα από **καταιγισμό ιδεών**. Οι ιδέες σημειώνονται στον πίνακα.
2. Συζητούμε και ομαδοποιούμε τους προτεινόμενους κανόνες.
3. Καταλήγουμε σε 6 - 7 απλούς και σαφείς κανόνες, με **θετική** πάντα διατύπωση! **Τους καταγράφουμε στο πιο κάτω πλαίσιο!**

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Σε περίπτωση μη τήρησης των κανόνων, αποφασίζουμε:

Υπογραφή μαθητή/μαθήτριας

Υπογραφή καθηγητή/καθηγήτριας

Γιατί λέμε **ΝΑΙ** στο **συμβόλαιο** της τάξης;

Γιατί μας βοηθάει:

- να καλλιεργήσουμε αξίες όπως αυτές του σεβασμού, της συνεργασίας, της υπευθυνότητας, της εμπιστοσύνης, της ενσυναίσθησης.
- να αναπτύξουμε ικανότητες όπως αυτές της επικοινωνίας, της διαπραγμάτευσης, της επίλυσης συγκρούσεων, της λήψης και υλοποίησης αποφάσεων.
- να αναπτύξουμε αίσθημα αμοιβαίας εμπιστοσύνης και ευθύνης απέναντι στους/στις συμμαθητές/συμμαθήτριάς μας και τον/την καθηγητή/καθηγήτριά μας.
- να οριοθετήσουμε τη συμπεριφορά μας και να κατανοήσουμε την αξία της «δέσμευσης» σε συμφωνημένους κανόνες συμπεριφοράς.

Η υγεία είναι πολύτιμη αλλά ευμετάβλητη.

Πλούταρχος
Αρχαίος Έλληνας ιστορικός (47-120 μ.Χ.)

Αποφάσισα να είμαι ευτυχισμένος επειδή κάνει καλό στην υγεία.

Βολταίρος
Γάλλος φιλόσοφος & συγγραφέας (1694-1778)

Η πρόληψη είναι καλύτερη από τη θεραπεία.

Έρασμος
Ολλανδός ουμανιστής (1469-1536)

Τα κοινά συστατικά της καλής υγείας και της μακροζωίας είναι: Καλή διάθεση, καθαρός αέρας, όχι βαριά εργασία, λίγο άγχος.

Philip Sidney
Άγγλος ποιητής & αυλικός (1554-1586)

Η υγεία και η καλή διάθεση δημιουργούν η μία την άλλη.

Joseph Addison
Άγγλος δοκιμογράφος (1672-1719)

Η διατήρηση της υγείας είναι καθήκον. Λίγοι φαίνεται να συνειδητοποιούν ότι υπάρχει και κάτι που θα μπορούσαμε να το πούμε φυσική ηθική.

Herbert Spencer
Βρετανός φιλόσοφος (1820-1903)

Εισαγωγή

Η εφηβεία θεωρείται μια από τις σημαντικότερες φάσεις της ανάπτυξης του ανθρώπου. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, οι έφηβοι/έφηβες βιώνουν ευδιάκριτες αλλαγές που έχουν σημαντικές επιδράσεις στον τρόπο που αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους και αλληλεπιδρούν με τους υπόλοιπους ανθρώπους. Για τους περισσότερους ανθρώπους, η εφηβεία αποτελεί μια αρκετά έντονη εμπειρία λόγω της αλληλεπίδρασης των βιοσωματικών, συναισθηματικών, γνωστικών και κοινωνικών αλλαγών που συμβαίνουν κατά τη διάρκειά της.

Όσον αφορά στη σωματική πλευρά, χτίζεται το ενήλικο σώμα, το οποίο περιλαμβάνει προφανείς αλλαγές στο μέγεθος και το σχήμα. Επίσης, ο εσωτερικός κόσμος του έφηβου ατόμου μεταβάλλεται, καθώς αναπτύσσεται η δυνατότητα της σεξουαλικής αναπαραγωγής. Οι ορμόνες που καθορίζουν αυτή τη σεξουαλική ωρίμαση, συνήθως, έχουν μεγάλο αντίκτυπο στη συναισθηματική του κατάσταση. Συγκεκριμένα, μπορούν να δώσουν στο άτομο τη λαχτάρα για έντονες εμπειρίες, οι οποίες θα μπορούσαν να είναι οτιδήποτε, από ριψοκίνδυνες δραστηριότητες έως ρομαντικές σχέσεις. Όσον αφορά στην κοινωνική διάσταση, η μετάβαση προς την ενηλικίωση πυροδοτεί μία σειρά αλλαγών στις σχέσεις και την ταυτότητα. Οι φίλοι γίνονται εξαιρετικά σημαντικοί και το άτομο αρχίζει να σκέφτεται ποιος είναι και τι θέλει να κάνει στη ζωή του.

Επιπλέον, οι έφηβοι/έφηβες αναπτύσσουν νέες γνωστικές δεξιότητες και κριτική σκέψη, καθώς εξερευνούν τον κόσμο. Ωστόσο, μια από τις πιο σημαντικές περιοχές του εγκεφάλου, ο προμετωπιαίος φλοιός, παραμένει ακόμα υπό ανάπτυξη η οποία διαρκεί και μετά το τέλος της εφηβείας. Πρόκειται για την περιοχή του εγκεφάλου που βοηθά τον άνθρωπο να διαχειρίζεται τη συμπεριφορά του. Το γεγονός ότι η συγκεκριμένη περιοχή εξακολουθεί να αναπτύσσεται εξηγεί σε σημαντικό βαθμό γιατί πολλοί έφηβοι ενεργούν παρορμητικά και έχουν την τάση να αναλαμβάνουν ρίσκα με μεγαλύτερη ευκολία. Αυτό μπορεί να έχει θετικές πτυχές, όπως η δημιουργικότητα, η αυτοανακάλυψη και η αντιμετώπιση προκλήσεων, αλλά μπορεί επίσης να συνδέεται με ριψοκίνδυνη συμπεριφορά η οποία επηρεάζει όλες τις διαστάσεις της υγείας.

Όσο ο εγκέφαλος συνεχίζει να ωριμάζει, ο άνθρωπος αποκτά την ικανότητα να κάνει συνειδητές επιλογές. Με άλλα λόγια, βελτιώνεται η ικανότητά του για σχεδιασμό, έλεγχο των πράξεων του και αξιολόγηση των συνεπειών που προκύπτουν. Οι καθημερινές επιλογές που κάνει το κάθε άτομο στους διάφορους τομείς της ζωής του μπορούν να επηρεάσουν βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα το επίπεδο της υγείας του.

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, η στήριξη και η καθοδήγηση είναι σημαντικές για τη δημιουργία υγιών προτύπων συμπεριφοράς και τη λήψη αποφάσεων που επηρεάζουν όλες τις διαστάσεις της υγείας. Η ενίσχυση των παραγόντων προστασίας και η αποφυγή των παραγόντων κινδύνου συντελούν στη διατήρηση και βελτίωση της συνολικής υγείας.

Παράγοντες Κινδύνου
αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων υγείας σε ένα άτομο.



Παράγοντες Προστασίας:
ενισχύουν την υγεία ενός ατόμου.

Σχήμα 1: Βελτίωση συνολικής υγείας

Εισαγωγή

Δραστηριότητα 1: Παράγοντες Προστασίας και Κινδύνου

Στο διπλανό σχήμα παρουσιάζονται σημαντικοί παράγοντες οι οποίοι αφορούν στην καθημερινή φροντίδα του εαυτού μας και καθορίζουν, είτε άμεσα είτε έμμεσα, το επίπεδο της υγείας μας. Ο συνδυασμός υγιών επιλογών σε αυτούς τους τομείς μπορεί να οδηγήσει σε βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής.

(α) Να σημειώσεις στον παρακάτω πίνακα με ποιον τρόπο μπορεί να λειτουργήσει ο κάθε παράγοντας, στην περίπτωση που επιδρά ως παράγοντας κινδύνου ή και στην περίπτωση που επιδρά ως παράγοντας προστασίας της υγείας.



Σχήμα 2: Τρόποι φροντίδας της υγείας

	Παράγοντες Προστασίας	Παράγοντες Κινδύνου
Διατροφή		
Φυσική Δραστηριότητα		
Δραστηριότητες - Χόμπι		
Συνήθειες Ύπνου		
Διαπροσωπικές Σχέσεις		
Εξαρτητικές Συμπεριφορές		

(β) Να σημειώσεις στο διπλανό πλαίσιο ποια άτομα από τον κοινωνικό σου περίγυρο, μπορούν να επιδράσουν άμεσα στις καθημερινές σου επιλογές που σχετίζονται με τους πιο πάνω τομείς της ζωής σου.

Επιρροές

(γ) Σημείωσε ✓ όπου συμφωνείς, διαφωνείς ή δεν γνωρίζεις.

		Συμφωνώ	Διαφωνώ	Δεν γνωρίζω
1.	Μπορώ να ελέγξω όλους τους παραπάνω παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία μου.			
2.	Για να κάνω επιλογές που βελτιώνουν την υγεία μου χρειάζεται να βάζω στόχους.			
3.	Οι στόχοι μου πρέπει να βασίζονται στις δυνατότητές μου.			
4.	Μπορώ να πετύχω τους στόχους μου με σωστό προγραμματισμό.			



Εισαγωγή

Ακολουθώ το συναίσθημά μου	<ul style="list-style-type: none">• Αποφασίζω ανάλογα με το πώς αισθάνομαι.
Ακολουθώ τη γενική τάση	<ul style="list-style-type: none">• Παίρνω αποφάσεις ανάλογα με τις αποφάσεις των άλλων.
Το αφήνω στην τύχη	<ul style="list-style-type: none">• Αφήνω την τύχη να αποφασίσει για μένα.
Περιμένω πριν αποφασίσω	<ul style="list-style-type: none">• Αναβάλλω τις αποφάσεις μου, για όσο διάστημα κρίνω σκόπιμο, χωρίς να βιάζομαι.
Σκέφτομαι προσεκτικά	<ul style="list-style-type: none">• Εξετάζω τις επιλογές μου, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα και αξιολογώ τις συνθήκες προσεκτικά.

Η λήψη αποφάσεων είναι μια διαδικασία που εφαρμόζεται σε όλους τους τομείς της ζωής, μάς βοηθά να επιλύουμε προβλήματα και να επιτυγχάνουμε τους στόχους μας. Υπάρχουν αποφάσεις που είναι απλές και μπορούμε εύκολα και γρήγορα να λάβουμε, είτε επειδή γνωρίζουμε σε ποιο αποτέλεσμα θα μας οδηγήσουν είτε επειδή έχουμε ξαναπάρει παρόμοιες αποφάσεις στο παρελθόν (π.χ. η αγορά κάποιου σνακ από το κυλικείο του σχολείου). Αρκετές από τις αποφάσεις μας είναι σύνθετες, και για να τις λάβουμε πρέπει να αφιερώσουμε χρόνο και σκέψη επειδή τα επιθυμητά αποτελέσματα εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες (π.χ. η δημιουργία μιας ρομαντικής σχέσης).

Σχήμα 3: Τρόποι Λήψης Απόφασης

Ο/Η έφηβος/έφηβη για να μπορεί να παίρνει ορθές αποφάσεις είναι σκόπιμο να σκέφτεται προσεκτικά. Συγκεκριμένα, είναι αναγκαίο να έχει ξεκάθαρο στόχο, ηρεμία, γνώση, αντικειμενικότητα και να βλέπει το ζήτημα που τον/την απασχολεί σφαιρικά (πλεονεκτήματα – μειονεκτήματα). Οι αποφάσεις είναι σημαντικό να είναι ορθολογικές, δηλαδή να μπορούν να οδηγήσουν στο καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Η λήψη ορθολογικών αποφάσεων αποτελεί μια διαδικασία με συγκεκριμένα στάδια, τα οποία παρουσιάζονται παρακάτω.

1.	Αναγνώριση Προβλήματος
2.	Εξεύρεση όλων των εναλλακτικών λύσεων στο πρόβλημα και των αντίστοιχων συνεπειών
3.	Επιλογή καλύτερης εναλλακτικής λύσης
4.	Εφαρμογή της επιλεγόμενης λύσης
5.	Αξιολόγηση της επιλογής

Σχήμα 4: Διαδικασία Λήψης Απόφασης

Η λήψη αποφάσεων αποτελεί σημαντικό κομμάτι της προσωπικής ζωής του καθενός. Το άτομο θα πρέπει να γνωρίζει τα βήματα της διαδικασίας λήψης απόφασης, καθώς και το σύνολο των περιορισμών και των εναλλακτικών σχεδίων δράσης. Το αποτέλεσμα της λήψης μιας απόφασης οφείλεται σε σημαντικό βαθμό στους προσωπικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη λήψη αποφάσεων, όπως οι ατομικές ανάγκες, τα κίνητρα, οι γνώσεις για ένα συγκεκριμένο θέμα, η αυτογνωσία/αυτοεκτίμηση/αυτοεικόνα, οι στάσεις και αξίες του ατόμου. Οι αποφάσεις επηρεάζονται επίσης από την οικογένεια, το σχολείο, τυχαία γεγονότα, κ.ά.

Η εφαρμογή της διαδικασίας λήψης απόφασης μπορεί να βοηθήσει τον/την έφηβο/έφηβη να αντιληφθεί το ζήτημα που τον/την απασχολεί ως ένα σύνολο. Με απλά λόγια, το άτομο μπορεί να εξετάσει πώς η κάθε εναλλακτική λύση επηρεάζει τις διαστάσεις του εαυτού του/της. Με αυτόν τον τρόπο, είναι δυνατόν να συνδυαστούν οι γνώσεις που έχει αποκτήσει και οι δεξιότητες που έχει καλλιεργήσει προκειμένου να ληφθεί μια ισορροπημένη απόφαση προς όφελός του/της.

Δραστηριότητα 2: Η φροντίδα του εαυτού ως επιλογή και απόφαση

Ο τρόπος ζωής και οι καθημερινές συνήθειες έχουν σημαντική επίδραση στην υγεία μας. Η αγάπη για τον εαυτό μας σημαίνει φροντίδα και σεβασμό προς τον εαυτό μας, και αυτό αποτελεί τη βάση για έναν υγιή τρόπο ζωής. Ο ρόλος που έχουν οι καθημερινές επιλογές στην υγεία μας είναι σημαντικός, και ο τρόπος με τον οποίο λαμβάνουμε αποφάσεις μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ποιότητα ζωής μας. Η διαδικασία λήψης αποφάσεων μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα της υγείας μας.



αγαπώ τον εαυτό μου
σημαίνει... τον φροντίζω

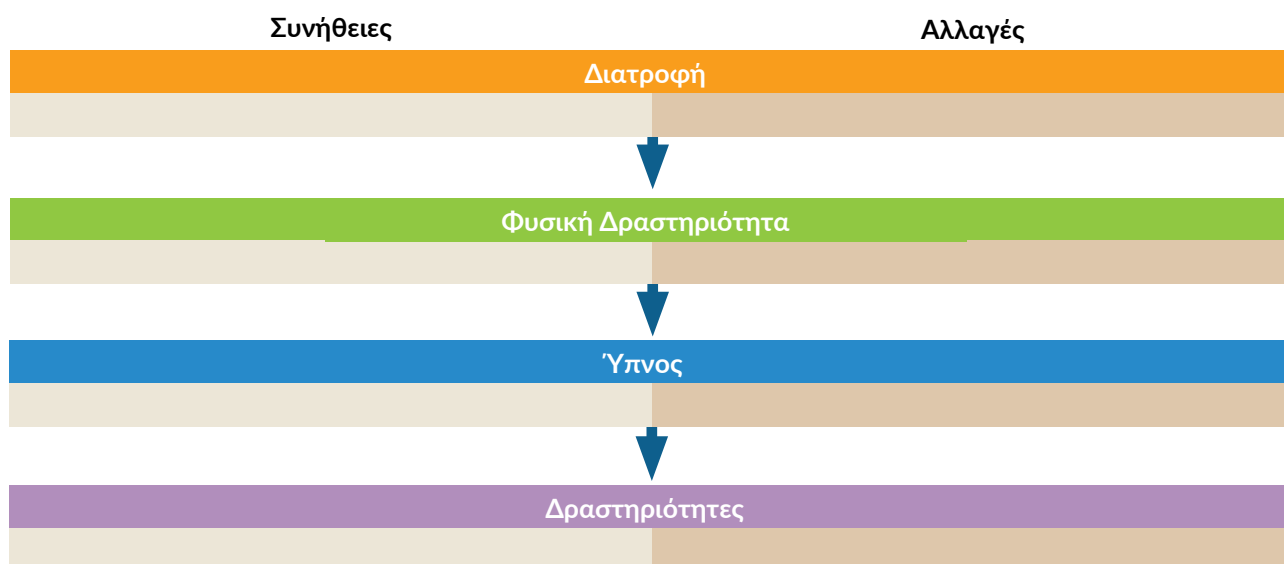
... και η φροντίδα
ξεκινά από τα μικρά,
καθημερινά πράγματα



(α) Σκέψου δύο (2) τρόπους με τους οποίους εκδηλώνεις την αγάπη προς τον εαυτό σου, περιγράφοντάς τους με τη διαδικασία λήψης απόφασης.

(β) Η λήψη συνειδητών αποφάσεων απαιτεί αυτογνωσία. Σκέψου τους στόχους σου στους διάφορους τομείς της ζωής σου και προσπάθησε να κάνεις επιλογές που τους υποστηρίζουν. Μικρές αλλαγές μπορούν να έχουν μακροπρόθεσμα θετικά αποτελέσματα στην υγεία και την ευεξία σου. Στον πίνακα που ακολουθεί να καταγράψεις στην αριστερή στήλη τις συνήθειες που έχεις στους παρακάτω τομείς και στη δεξιά στήλη τις αλλαγές που επιλέγεις να κάνεις για να έχεις καλύτερη ποιότητα υγείας.

Εισαγωγή

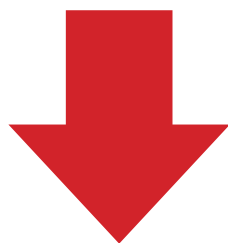


Τέλος, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι ανάλογα με τους παράγοντες κινδύνου και προστασίας, το άτομο λαμβάνει τις αποφάσεις του εκδηλώνοντας ορισμένες συμπεριφορές. Οι συμπεριφορές αυτές επηρεάζουν τη συνολική υγεία του ατόμου. Στα επόμενα κεφάλαια, θα μελετηθούν κάποιες από τις συμπεριφορές που επηρεάζουν την υγεία του ατόμου θετικά καθώς και οι εξαρτητικές συμπεριφορές που επηρεάζουν την υγεία του ατόμου αρνητικά.



Συμπεριφορές με **θετική** επίδραση στην υγεία:

- Υγιεινές συνήθειες ύπνου
- Σωστή στάση σώματος
- Φυσική δραστηριότητα
- Βιώσιμες διατροφικές επιλογές
- Δημιουργία και διατήρηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων



Συμπεριφορές με **αρνητική** επίδραση στην υγεία:

- Εξαρτητικές συμπεριφορές

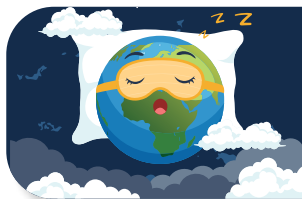
Σχήμα 5: Συμπεριφορές με θετική και αρνητική επίδραση στην υγεία

Δραστηριότητα 3: Παγκόσμιες και Διεθνείς Ημέρες

1. Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένες Παγκόσμιες και Διεθνείς Ημέρες που σχετίζονται με τα κεφάλαια του βιβλίου. Για κάθε μια από αυτές απάντησε:

(α) Γιατί πιστεύεις ότι θεσπίστηκε;

(β) Μόλις ολοκληρώνεται το αντίστοιχο κεφάλαιο, να επανέρχεσαι σε αυτή τη σελίδα για να συμπληρώνεις πώς θα τιμήσεις εσύ αυτή την ημέρα. Να γράψεις τουλάχιστον έναν (1) τρόπο.

**Παγκόσμια Ημέρα Ύπνου**

Η Παρασκευή πριν από την Εαρινή Ισημερία (21 Μαρτίου) κάθε χρόνου

- Γιατί πιστεύεις ότι θεσπίστηκε; _____
- Πώς θα τιμήσεις τη συγκεκριμένη ημέρα; _____

**Παγκόσμια Ημέρα Φυσικής Δραστηριότητας**

6 Απριλίου

- Γιατί πιστεύεις ότι θεσπίστηκε; _____
- Πώς θα τιμήσεις τη συγκεκριμένη ημέρα; _____

**Ημέρα χωρίς αυτοκίνητο**

22 Σεπτεμβρίου

- Γιατί πιστεύεις ότι θεσπίστηκε; _____
- Πώς θα τιμήσεις τη συγκεκριμένη ημέρα; _____

**Παγκόσμια Ημέρα Τροφίμων**

16 Οκτωβρίου

- Γιατί πιστεύεις ότι θεσπίστηκε; _____
- Πώς θα τιμήσεις τη συγκεκριμένη ημέρα; _____

**Παγκόσμια Ημέρα Αγάπης**

14 Δεκεμβρίου

- Γιατί πιστεύεις ότι θεσπίστηκε; _____
- Πώς θα τιμήσεις τη συγκεκριμένη ημέρα; _____



η σιωπή
όταν
σπάει
κάνει
θόρυβο

Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών

25 Νοεμβρίου

- Γιατί πιστεύεις ότι θεσπίστηκε; _____
- Πώς θα τιμήσεις τη συγκεκριμένη ημέρα; _____

**Παγκόσμια Ημέρα Ασφαλούς Πλοήγησης στο Διαδίκτυο**

9 Φεβρουαρίου

- Γιατί πιστεύεις ότι θεσπίστηκε; _____
- Πώς θα τιμήσεις τη συγκεκριμένη ημέρα; _____

2. Μπορείς να εντοπίσεις και άλλες Παγκόσμιες ή Διεθνείς Ημέρες που αφορούν σε κάθε κεφάλαιο που διδάχθηκες.

1. Ύπνος και Υγεία

2. Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία

3. Διατροφή και Υγεία

4. Εαυτός και Υγιείς Σχέσεις

5. Εξαρτητικές Συμπεριφορές και Υγεία

1

Κεφάλαιο 1: Ύπνος και Υγεία



Λέξεις - Κλειδιά

Ύπνος, υγεία, εφηβεία, έκκριση μελατονίνης, κερκάδιος ρυθμός, διάρκεια, ποιότητα, οφέλη, υγιεινές συνήθειες ύπνου

Εισαγωγή

Συγγνώμη, είδες τι ώρα είναι;
Ακόμα ξύπνιος είσαι;
Αύριο θα κουτουλάμε στην
τάξη...Καληνύχτα!



Τα περισσότερα άτομα εφηβικής ηλικίας γνωρίζουν ότι η ενασχόληση με την τακτική άσκηση και η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία τους. Είναι, όμως, μόνο αυτές οι δύο συνήθειες που ενισχύουν την υγεία του/της εφήβου σε αυτήν την ηλικία; Είναι αλήθεια ότι ο ύπνος είναι ένας από τους κύριους παράγοντες για την υγεία και την ευεξία των εφήβων. Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, σημειώνεται μεταξύ άλλων ο σωματικός και ο νευρολογικός μετασχηματισμός του ατόμου. Για να υποστηριχθεί η συγκεκριμένη διαδικασία και να έχει θετικά αποτελέσματα για το άτομο, η υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών ύπνου είναι ουσιώδης και κομβικής σημασίας. Ο ύπνος είναι ιδιαίτερα σημαντικός τόσο για τη σωματική όσο και για την ψυχοπνευματική ευεξία του/της εφήβου.



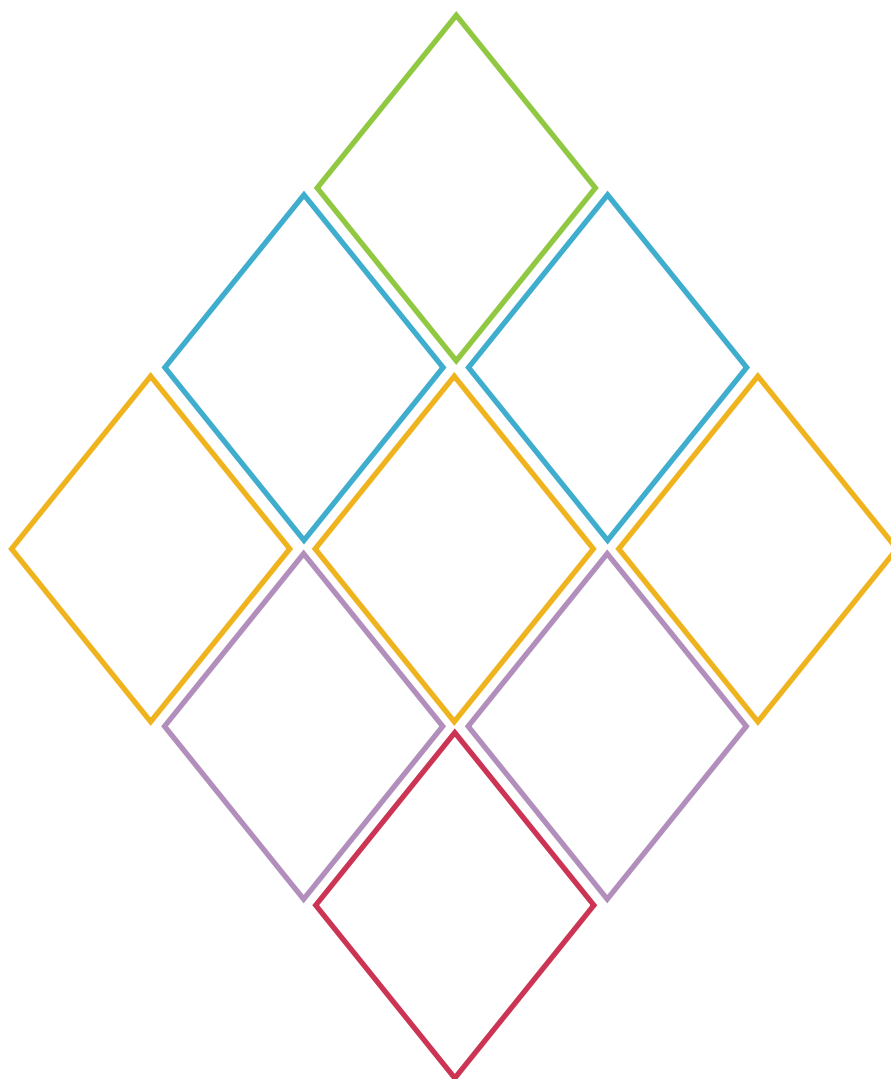
Σχήμα 1: Συνήθειες ύπνου και συνέπειες στην υγεία

Δραστηριότητα 1: Ιεράρχηση προτεραιοτήτων

Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζονται στάσεις που αφορούν σε έναν υγιή τρόπο ζωής. Να τοποθετήσεις τις στάσεις αυτές στους παρακάτω ρόμβους, βάζοντας την πιο σημαντική στον πρώτο ρόμβο και συνεχίζοντας με τις επόμενες. Στον τελευταίο ρόμβο θα πρέπει να τοποθετηθεί η στάση που θεωρείς ως τη λιγότερο σημαντική.

Στάσεις:

1. Καθημερινή φυσική δραστηριότητα	4. Κατανάλωση γευμάτων με βάση το μοντέλο «το πιάτο μου»	7. Υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις
2. Υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών ύπνου	5. Αποφυγή εθιστικών συνηθειών (π.χ. καπνός - αλκοόλ)	8. Μηδενική ανοχή στη βία
3. Κατανάλωση γευμάτων με κάποιο μέλος της οικογένειάς μου	6. Προσωπική καθαριότητα και φροντίδα	9. Έγκαιρη ολοκλήρωση/διευθέτηση σχολικών υποχρεώσεων



Να συγκρίνεις τους τελευταίους τρεις ρόμβους σου, με αυτούς των υπόλοιπων μελών της ομάδας σου.

Τι παρατηρείτε; _____

Ποια θέση κατέχει ο ύπνος στις προτεραιότητές σας; Γιατί; _____

1.1 Ρύθμιση ύπνου και η σημασία του στην υγεία

Ο ύπνος αποτελεί ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της ζωής του ανθρώπου. Αφορά μια φυσιολογική βιολογική διαδικασία του οργανισμού που είναι απαραίτητη για την ομαλή λειτουργία του. Ειδικότερα, πρόκειται για τον φυσιολογικό βιολογικό κύκλο κατά τον οποίο το σώμα και το μυαλό ανανεώνονται και αναπλάθονται. Η λειτουργία του ύπνου συνδέεται άμεσα με τη λειτουργία του βιολογικού ρολογιού του κάθε ατόμου που ρυθμίζει τις ώρες που θα ξυπνήσει, που θα κοιμηθεί ή που θα γίνουν διάφορες βιοχημικές αντιδράσεις. Αυτό το βιολογικό ρολόι είναι γνωστό και ως κικκάδιος ρυθμός και ρυθμίζεται από τη δράση ορισμένων ορμονών, μεταξύ αυτών και η μελατονίνη η οποία επηρεάζεται σημαντικά από την αλλαγή φωτεινότητας.

Η μελατονίνη επηρεάζει τον ύπνο και την αφύπνιση. Η έκκρισή της γίνεται σταδιακά και ξεκινάει από την ώρα που αρχίζει να νυχτώνει. Καθώς το φως μειώνεται, ο εγκέφαλος αρχίζει να εκκρίνει μεγαλύτερες ποσότητες αυτής της ορμόνης. Η αύξηση των επιπέδων μελατονίνης στέλνει σήματα στο σώμα να προετοιμαστεί για ύπνο, προκαλώντας έτσι την υπνηλία. Συγκεκριμένα, μειώνει τη θερμοκρασία του σώματος, την αρτηριακή πίεση και ειδοποιεί το κεντρικό νευρικό σύστημα ώστε σταδιακά να χαλαρώσει, να ηρεμήσει και να μπορέσει να κοιμηθεί. Η έκκριση της μελατονίνης κορυφώνεται αργά μέσα στη νύχτα. Στη συνέχεια, κατά τις πρωινές ώρες, η μελατονίνη μειώνεται, επιτρέποντας στον οργανισμό να ξυπνήσει και να δραστηριοποιηθεί. Καθώς η ημέρα προχωρά προς το τέλος της, η μελατονίνη αυξάνεται και πάλι, σημάδι του οργανισμού ότι πλησιάζει η ώρα του ύπνου, δημιουργώντας έτσι έναν κύκλο, τον κικκάδιο κύκλο.



1 Κεφάλαιο 1: Ύπνος και Υγεία

Μέσω αυτών των διαδικασιών ρυθμίζεται το πότε κοιμάται το άτομο και πότε παραμένει ξύπνιο, δημιουργώντας έναν συνεχή κύκλο ξεκούρασης και ανάπαυσης που είναι απαραίτητος για την υγεία. Αυτός ο ρυθμός επηρεάζει τις βιολογικές λειτουργίες του ατόμου, όπως τη θερμοκρασία του σώματος, την έκκριση ορμονών, το αίσθημα κούρασης, τη διαχείριση δύσκολων συναισθημάτων και κατ'επέκταση τη συμπεριφορά του ατόμου, το αίσθημα πείνας, τις διατροφικές συνήθειες και την πέψη, καθώς και άλλες σωματικές και νοητικές διεργασίες.

Ο επαρκής και ποιοτικός ύπνος είναι απαραίτητος για τη συνολική υγεία του οργανισμού. Η ποιότητα του ύπνου επηρεάζεται από τη διατήρηση του κιρκάδιου κύκλου σε **σταθερή βάση**. Το άστατο πρόγραμμα ύπνου και γευμάτων μπορεί να αποσυντονίσει τον κιρκάδιο ρυθμό. Με απλά λόγια, ο κιρκάδιος κύκλος διαταράσσεται όταν ένας άνθρωπος αναπτύσσει δραστηριότητα την ώρα που θα έπρεπε να αναπαύεται, δηλαδή τη νύχτα, ενώ αντίθετα ξεκουράζεται τη μέρα, οπότε θα έπρεπε να είναι πιο ενεργός. Ανεξάρτητα από το εάν προκύπτει από εκούσιες (π.χ. εργασία με βάρδιες ή ταξίδι σε ζώνη εκτός τοπικής ώρας, κατανάλωση καφεΐνης) ή ακούσιες (π.χ. ασθένεια ή προχωρημένη ηλικία) περιστάσεις, η διαταραγμένη κιρκαδική ρυθμικότητα στους ανθρώπους έχει συσχετιστεί με ποικιλία σωματικών και ψυχικών επιπτώσεων. Συχνά συμπτώματα της κακής ποιότητας ύπνου είναι η κεφαλαλγία, η κόπωση και η υπνηλία. Η αντιμετώπιση αυτών των επιπτώσεων, συνήθως, απαιτεί συνδυασμένη προσέγγιση που περιλαμβάνει τη βελτίωση συνηθειών ύπνου και την αλλαγή των παραγόντων περιβάλλοντος που επηρεάζουν τον ύπνο.

Η σταθερότητα του κιρκάδιου ρυθμού αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για την ασφάλεια, την επίδοση και την παραγωγικότητα σε πολλούς τομείς. Στο παρακάτω σχήμα αναφέρονται παραδείγματα που υπογραμμίζουν τη σημασία της σταθερότητας του κιρκάδιου ρυθμού σε διάφορους τομείς της ζωής και τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζει την καθημερινότητα και την ευεξία.

Η διατήρηση ενός αυστηρού προγράμματος ύπνου-αφύπνισης είναι σημαντική για τη σταθερότητα του κιρκάδιου ρυθμού. Αυτό σημαίνει πως πρέπει να προσπαθήσουμε να κοιμόμαστε και να ξυπνάμε καθημερινά την ίδια ώρα, ακόμη και τα Σαββατοκύριακα, για να διατηρήσουμε το βιολογικό μας ρολόι ρυθμισμένο. Η συνέπεια στο πρόγραμμα ύπνου-αφύπνισης βοηθά στην ενίσχυση της φυσιολογικής λειτουργίας του βιολογικού ρολογιού μας.

Επίσης, η δημιουργία ενός περιβάλλοντος ύπνου που είναι σκοτεινό, δροσερό και ήσυχο μπορεί να συνεισφέρει στη σταθερότητα του κιρκάδιου ρυθμού μας.

Μάθηση

- βελτιώνει τη συγκέντρωση και τη μαθησιακή ετοιμότητα και ικανότητα των ατόμων.

Αθλητισμός

- οι αθλητές/αθλήτριες που διατηρούν σταθερό κιρκάδιο ρυθμό τείνουν να έχουν καλύτερη απόδοση και διαχείριση του άγχους.

Διαχείριση δύσκολων συναισθημάτων

- συμβάλλει στην αντιμετώπιση άγχους και θυμού.

Εργασία

- ενισχύει την αύξηση της παραγωγικότητας και της απόδοσης, καθώς οι εργαζόμενοι με σταθερό κιρκάδιο ρυθμό είναι πιο συγκεντρωμένοι και αποδοτικοί.

Οδήγηση

- αποτελεί βασικό παράγοντα για την αποφυγή ατυχημάτων, καθώς οι οδηγοί με σταθερό κιρκάδιο ρυθμό έχουν καλύτερη αντίληψη και αντίδραση.

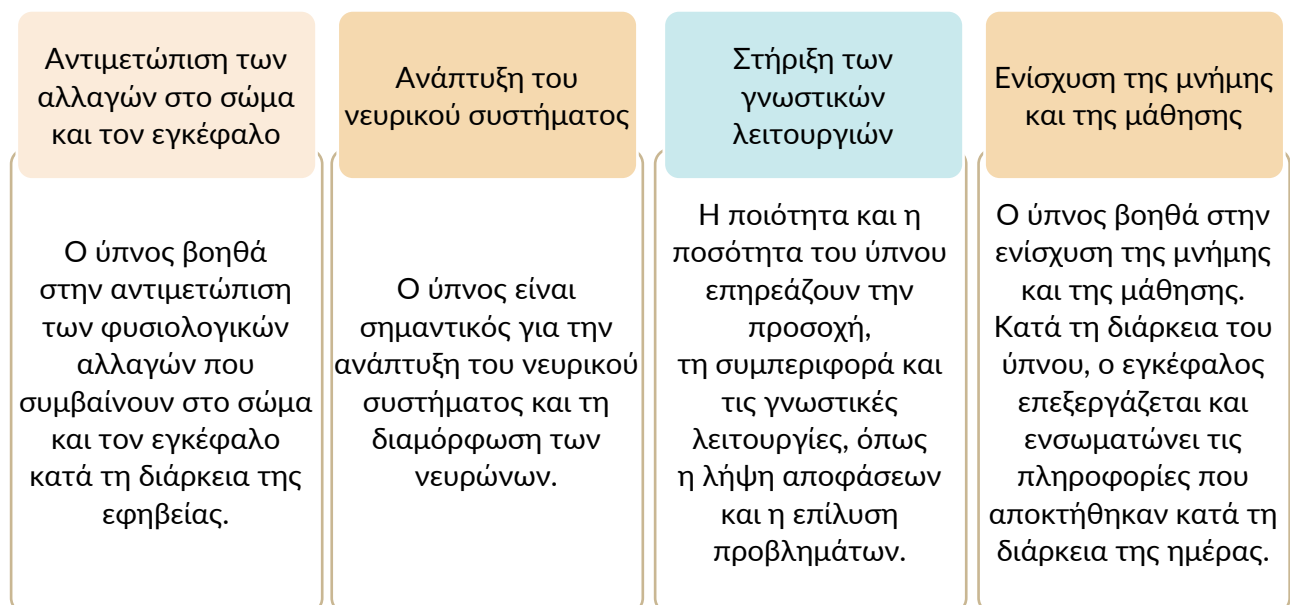
Σχήμα 2: Η σημασία σταθερότητας του κιρκάδιου ρυθμού

Δραστηριότητα 2: Το κουίζ του νυχτερινού ύπνου

<p>1. Ο υγιεινός ύπνος είναι σημαντικός για την καλή σωματική υγεία επειδή μπορεί να βοηθήσει...</p> <p>(α) στην καταπολέμηση των λοιμώξεων (β) στη διατήρηση υγιούς βάρους (γ) στην αποφυγή ορισμένων ασθενειών, όπως οι καρδιακές παθήσεις (δ) σε όλα τα παραπάνω</p>	<p>2. Ο υγιεινός ύπνος κάνει καλό στο μυαλό επειδή βοηθά...</p> <p>(α) στην ισορροπία των συναισθημάτων (β) στη βελτίωση της μνήμης και της συγκέντρωσης (γ) στην εγρήγορση και την άμεση αντίδραση (δ) σε όλα τα παραπάνω</p>	<p>3. Τα περισσότερα παιδιά ηλικίας 12 έως 17 ετών χρειάζονται _____ ώρες ύπνου κάθε βράδυ.</p> <p>(α) 9 έως 12 (β) 6 έως 7 (γ) 7 έως 8 (δ) 8 έως 10</p>	<p>4. Ο πολύ λίγος ύπνος μπορεί να προκαλέσει</p> <p>(α) υπνηλία (β) δύστροπη συμπεριφορά (γ) αίσθημα αδεξιότητας (δ) όλα τα παραπάνω</p>
<p>5. Ο εγκέφαλος είναι απασχολημένος όταν κοιμόμαστε! Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι ενώ κοιμόμαστε, ο εγκέφαλος...</p> <p>(α) ταξινομεί και αποθηκεύει πληροφορίες (β) λύνει προβλήματα (γ) απομακρύνει τα απόβλητα (δ) όλα τα παραπάνω</p>			

1.2 Ύπνος και εφηβεία

Η περίοδος της εφηβείας κρίνεται ως μια καθοριστική χρονική περίοδος για τη ζωή του ατόμου, αφού κατά τη διάρκειά της παρατηρείται διαμόρφωση ποικίλων συμπεριφορών που αφορούν στην υγεία, όπως είναι ο ύπνος. Η διάρκεια και η ποιότητα του ύπνου αποτελεί βασικό παράγοντα για την ανάπτυξη κατά την εφηβεία, καθώς συμβάλλει στη(ν):



Σχήμα 3: Η σημασία του ύπνου κατά την περίοδο της εφηβείας

1 Κεφάλαιο 1: Ύπνος και Υγεία

Η μετάβαση από την παιδική στην εφηβική ηλικία συνοδεύεται από πολλές φυσιολογικές και ψυχοκοινωνικές αλλαγές που επηρεάζουν τον ύπνο των νέων. Είναι σημαντικό οι νέοι/νέες να γνωρίζουν ότι κάποιες φορές ορισμένα άτομα εμφανίζουν την επιθυμία να κοιμούνται αργότερα με αποτέλεσμα να ξυπνούν αργά το πρωί, γεγονός που οφείλεται σε βιολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Ένας από τους βιολογικούς παράγοντες αφορά στην ώρα έναρξης απελευθέρωσης της ορμόνης μελατονίνης στον οργανισμό. Η συγκεκριμένη ορμόνη στους/στις έφηβους/έφηβες τείνει να απελευθερώνεται το βράδυ με καθυστέρηση, με αποτέλεσμα η εμφάνιση των σημαδιών του ύπνου να συμβαίνει αργότερα. Αυτό συνεπάγεται ότι οι έφηβοι/έφηβες αισθάνονται πιο αναζωογονημένοι και ενεργητικοί/ενεργητικές το βράδυ και τείνουν να παραμένουν ξύπνιοι/ξύπνιες για περισσότερο χρόνο.

Επιπλέον, πέρα από τους βιολογικούς παράγοντες, συχνά συνυπάρχουν και άλλοι που οδηγούν τους/τις έφηβους/έφηβες στην επιθυμία να κοιμούνται πιο αργά. Οι παράγοντες αυτοί σχετίζονται με τη δυσκολία διαχείρισης των δύσκολων συναισθημάτων, με την κακή χρήση των ηλεκτρονικών συσκευών πριν από τον ύπνο καθώς και με τις κοινωνικές επιρροές των νεαρών ατόμων. Ωστόσο, σε κάθε περίπτωση οι μεταγενέστερες ώρες ύπνου διαταράσσουν το φυσιολογικό πρόγραμμα ύπνου των εφήβων με τις αντίστοιχες επιβαρυντικές συνέπειες για αυτούς/αυτές.

Άγχος και πίεση

Το άγχος και η πίεση που μπορεί να αισθάνονται οι έφηβοι/έφηβες για τις σχολικές υποχρεώσεις πιθανόν να οδηγήσουν σε δυσκολίες στον ύπνο.

Χρήση τεχνολογίας πριν από τον ύπνο

Η χρήση κινητών τηλεφώνων, υπολογιστών και άλλων ηλεκτρονικών συσκευών πριν από τον ύπνο επηρεάζει αρνητικά την ποιότητα του ύπνου λόγω του φωτός της οθόνης και της υπερδιέγερσης που προκαλείται.

Κοινωνικές επιρροές και ανάγκη αυτονομίας

Η επιθυμία των εφήβων για ανεξαρτησία και αυτονομία συχνά τους/τις κάνει να αντιδρούν στις ρουτίνες ύπνου που θέτουν οι γονείς τους.

Επιπλέον, η κοινωνική ζωή και οι δραστηριότητες με τους συνομηλικούς τους μπορεί να τους/τις κρατήσουν ξύπνιους/ξύπνιες μέχρι πολύ αργά το βράδυ.

Δραστηριότητα 3: Έλεγε τις γνώσεις σου για τον ύπνο

Να χαρακτηρίσετε τις πιο κάτω δηλώσεις ως σωστές ή λανθασμένες.

Δήλωση	Σωστό	Λάθος
1. Οι έφηβοι/έφηβες χρειάζονται 8 έως 10 ώρες ύπνου τη νύχτα.		
2. Δεν είναι κακό οι έφηβοι/έφηβες να ξενυχτάνε τις ημέρες που έχουν σχολείο και να κοιμούνται αργά τις αργίες, αρκεί να κοιμούνται αρκετά.		
3. Οι έφηβοι/έφηβες που δεν κοιμούνται αρκετά σε τακτική βάση έχουν μεγαλύτερη αδυναμία διαχείρισης δύσκολων συναισθημάτων.		
4. Όταν ένα άτομο οδηγεί ενώ είναι νυσταγμένο είναι σχεδόν εξίσου επικίνδυνο με το να οδηγεί ενώ είναι υπό την επήρεια αλκοόλ και ουσιών.		
5. Το να αποκοιμηθεί ένας/μία μαθητής/μαθήτρια στην τάξη δείχνει έλλειψη κινήτρων, και όχι υπνηλία.		
6. Οι έφηβοι/έφηβες χρειάζονται λιγότερο ύπνο από τα μικρά παιδιά.		
7. Τα ενεργειακά ποτά είναι μια υγιεινή επιλογή για να βοηθήσουν τους/τις εφήβους/έφηβες να μείνουν ξύπνιοι/ξύπνιες.		
8. Αν ο/η έφηβος/έφηβη μελετάει μέχρι αργά τη νύχτα πριν από ένα τεστ, θα θυμάται καλύτερα τις πληροφορίες.		
9. Οι άνθρωποι που κοιμούνται ανεπαρκώς έχουν λιγότερη ενσυναίσθηση και διάθεση συνεργασίας.		
10. Οι άνθρωποι που κοιμούνται επαρκώς είναι περισσότερο αποδοτικοί.		



Οι υγιεινές συνήθειες ύπνου είναι ζωτικής σημασίας για τη σωματική και ψυχική ανάπτυξη των εφήβων.



Ορίστε μερικές συνήθειες ύπνου που μπορείς να υιοθετήσεις!

Διάρκεια ύπνου

Οι εφήβοι/έφηβες χρειάζονται περίπου 8-10 ώρες ύπνου ανά βράδυ για να υποστηρίξουν την υγιή ανάπτυξη και λειτουργία του σώματός τους.

Σταθερό πρόγραμμα ύπνου

Η δημιουργία ενός σταθερού προγράμματος ύπνου, με συγκεκριμένες ώρες για ύπνο και αφύπνιση, ακόμα και τα Σαββατοκύριακα, βοηθά στη ρύθμιση του βιολογικού ρολογιού.

Αποφυγή κατανάλωσης καφεΐνης και αλκοόλ

Είναι σημαντικό να αποφεύγεται η κατανάλωση καφεΐνης και αλκοόλ τουλάχιστον μερικές ώρες πριν από τον ύπνο. Η κατανάλωση καφεΐνης και αλκοόλ πριν από τον ύπνο μπορεί να δυσκολέψει τον ύπνο.

Αποφυγή τεχνολογίας πριν από τον ύπνο

Είναι σημαντικό να αποφεύγεται η χρήση τεχνολογίας τουλάχιστον μία ώρα πριν από τον ύπνο. Η έκθεση σε φως από οθόνες συσκευών (όπως τα κινητά τηλέφωνα και οι υπολογιστές) πριν από τον ύπνο μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα του ύπνου.

Δημιουργία χαλαρωτικών συνηθειών πριν από τον ύπνο

Η χαλάρωση πριν τον ύπνο μπορεί να βοηθήσει τους/τις εφήβους/έφηβες να ηρεμήσουν και να προετοιμαστούν για ύπνο, π.χ. ένα ζεστό μπάνιο, ανάγνωση βιβλίων ή άλλες ήρεμες δραστηριότητες.

Διατήρηση υγιεινών συνηθειών

Η ισορροπημένη διατροφή και η φυσική δραστηριότητα συμβάλλουν στην καλή υγεία του ύπνου, καθώς βοηθούν στη μείωση του στρες και τη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου.

Η κατανάλωση βαριών γευμάτων λίγο πριν από τον ύπνο μπορεί να προκαλέσει δυσφορία και προβλήματα πέψης. Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά είναι δύσπεπτα. Η κατανάλωσή τους, λοιπόν, μπορεί να οδηγήσει σε αναστάτωση του πεπτικού συστήματος και να δυσκολέψει τον ύπνο.

Διατήρηση ευχάριστου περιβάλλοντος ύπνου

Ένα δροσερό, σκοτεινό, τακτοποιημένο και ήσυχο υπνοδωμάτιο μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου. Συστήνεται να αποφεύγεται η χρήση του υπνοδωματίου για διαφορετικές δραστηριότητες εκτός από τον ύπνο, όπως η κατανάλωση γευμάτων και η ενασχόληση με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή.

Διαχείριση δύσκολων συναισθημάτων

Οι έφηβοι/έφηβες είναι σημαντικό να χρησιμοποιούν τεχνικές διαχείρισης άγχους. Επιπλέον, είναι αναγκαίο να αποφεύγουν δραστηριότητες που ενδέχεται να τους/τις επιβαρύνουν ψυχολογικά, όπως η παρακολούθηση ταινίας τρόμου.

1.3 Αξιολόγηση προσωπικών συνηθειών ύπνου

Η αξιολόγηση των προσωπικών συνηθειών ύπνου αποτελεί ουσιαστικό βήμα προς τη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου. Κάθε άτομο έχει μοναδικές συνήθειες, προτιμήσεις και προσωπικούς παράγοντες που επηρεάζουν τον ύπνο του. Η αξιολόγηση αυτών των συνηθειών περιλαμβάνει την εκτίμηση της ρουτίνας του ύπνου, της ώρας που κοιμάται και ξυπνά, του περιβάλλοντος ύπνου, των διατροφικών συνηθειών και το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας.



Με τη συνειδητοποίηση των προσωπικών συνηθειών σχετικά με τον ύπνο, μπορούμε να λάβουμε τα απαραίτητα μέτρα για να βελτιώσουμε την ποιότητα και τη διάρκεια του ύπνου μας, με αποτέλεσμα να αισθανόμαστε πιο αναζωογονημένοι και ενεργητικοί κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Δραστηριότητα 4: Κοιμάσαι αρκετά;

Χρησιμοποίησε το παρακάτω διάγραμμα για να παρακολουθήσεις τον ύπνο σου για μία εβδομάδα. Συγκεκριμένα, για κάθε ημέρα να γράφεις την ώρα που κοιμήθηκες, την ώρα που ξύπνησες και στη συνέχεια να υπολογίσεις τη διάρκεια του ύπνου σου.

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Ώρα Ύπνου							
Ώρα Αφύπνισης							
Διάρκεια Ύπνου							



Αν ακολουθείς σταθερά 8 έως 10 ώρες υγιεινού ύπνου τη νύχτα, μπράβο σου!



Αν όχι, δεν είσαι μόνος/μόνη.



Πώς μπορείς να βελτιώσεις τη διάρκεια του ύπνου σου; Να γράφεις δύο (2) ιδέες σου.

Στη συνέχεια προσπάθησε να τις δοκιμάσεις για να δεις αν μπορείς να πετύχεις τον απαιτούμενο χρόνο υγιεινού ύπνου κάθε βράδυ.

Δραστηριότητα 5: Προσωπικές συνήθειες ύπνου

Για τις παρακάτω δηλώσεις να σημειώσεις τι ισχύει για εσένα προσωπικά, σχετικά με τις συνήθειες του ύπνου σου.

ΔΗΛΩΣΕΙΣ		ΝΑΙ	ΟΧΙ
1.	Αισθάνεσαι συχνά κουρασμένος/κουρασμένη στο σχολείο;		
2.	Νυστάζεις πολύ για να ολοκληρώσεις τις εργασίες σου το βράδυ;		
3.	Είσαι ακόμα κουρασμένος/κουρασμένη όταν ξυπνάς το πρωί;		
4.	Έχεις αποκοιμηθεί κάποια στιγμή στο σχολείο;		
5.	Νιώθεις επιτακτική την ανάγκη του ύπνου μετά το σχολείο;		
6.	Ξενυχτάς μέχρι αργά το βράδυ τις ημέρες που έχεις σχολείο;		
7.	Σε πιάνει υπνηλία συνήθως όταν ταξιδεύεις με το αυτοκίνητο ή με το λεωφορείο;		
8.	Διαφέρουν οι συνήθειες ύπνου σου το Σαββατοκύριακο από τις καθημερινές;		
9.	Καταναλώνεις ενεργειακά ποτά ή καφέ για να παραμείνεις ξύπνιος/ξύπνια;		
10.	Κοιμάσαι λιγότερο από 8 ώρες τη νύχτα;		

Εάν απάντησες **"ναι"** σε οποιαδήποτε από τις παραπάνω ερωτήσεις, πιθανόν η διάρκεια ύπνου σου δεν είναι επαρκής και η ποιότητά του χαμηλή.

Ερώτηση

Να γράψεις τρεις (3) ενέργειες που θα μπορούσες να κάνεις για να βελτιώσεις την ποιότητα του ύπνου σου.

1.4 Δέσμευση για αλλαγή

Είναι δεδομένο ότι ο ποιοτικός νυχτερινός ύπνος είναι βασικός παράγοντας στη συνολική ευεξία του ατόμου, επηρεάζοντας τόσο τη σωματική όσο και την πνευματική - ψυχική κατάστασή του. Η διερεύνηση των συνηθειών ύπνου αποτελεί το πρώτο βήμα για την προαγωγή της υγείας. Σε περίπτωση που διαπιστωθεί ότι υπάρχει ανάγκη για βελτίωση των συνηθειών του ύπνου, τότε είναι σημαντικό το άτομο να προχωρήσει σε μια προσωπική δέσμευση για αλλαγές. Με αυτές τις αλλαγές στις συνήθειες του ύπνου, το άτομο θα εξασφαλίσει έναν πιο ποιοτικό και επαρκή ύπνο, ο οποίος θα το βοηθήσει να αισθάνεται πιο ενεργητικό και ευδιάθετο και θα οδηγήσει σε μεγαλύτερη ευεξία και απόδοση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Δραστηριότητα 6: Δέσμευση για αλλαγή

Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζονται κάποιες συμβουλές για να έχει ο/η έφηβος/έφηβη επαρκή και ποιοτικό ύπνο.

	Ορίστε μια ώρα ύπνου αρκετά νωρίς ώστε να κοιμάστε τουλάχιστον 8 με 9 ώρες (για τους/τις εφήβους/έφηβες).	
	Καθιερώστε μια χαλαρωτική ρουτίνα πριν από τον ύπνο.	
	Κάντε το υπνοδωμάτιό σας ήσυχο και χαλαρωτικό. Διατηρήστε το δωμάτιο σε μια άνετη, δροσερή θερμοκρασία.	
	Περιορίστε την έκθεση σε έντονο φως το βράδυ.	
	Κλείστε τις ηλεκτρονικές συσκευές τουλάχιστον 30 λεπτά πριν από τον ύπνο.	
	Μην τρώτε ένα μεγάλο γεύμα πριν από την ώρα του ύπνου.	
	Αποφύγετε την κατανάλωση καφεΐνης το απόγευμα ή το βράδυ.	
	Ασχοληθείτε καθημερινά με τη φυσική δραστηριότητα.	
	Περιορίστε τους μεσημεριανούς ύπνους μετά το σχολείο σε 30 λεπτά ή λιγότερο και αποφύγετε τους ύπνους μετά τις 4:00 μ.μ.	
	Δώστε στον εαυτό σας χρόνο να χαλαρώσει και να ξεκουραστεί πριν πάτε για ύπνο.	
	Πάρτε λίγο φυσικό φως το πρωί όταν ξυπνάτε.	
	Τηρήστε το πρόγραμμα ύπνου σας όσο πιο πιστά μπορείτε το Σαββατοκύριακο.	

- (α) Στα κουτάκια αριστερά να τσεκάρεις ποιες υγιεινές συνήθειες ύπνου ακολουθείς.
 (β) Να επιλέξεις τουλάχιστον δύο (2) συμβουλές που δεν ακολουθείς σήμερα και, στη συνέχεια, να γράψεις δίπλα, πώς μπορείς να τις αλλάξεις προς το καλύτερο, ενσωματώνοντάς τες στην καθημερινότητά σου.
 (γ) Η δέσμευσή σου για τις αποφάσεις σου είναι ουσιώδης για την επίτευξη των στόχων σου.

1 Κεφάλαιο 1: Ύπνος και Υγεία

A. Να γράψεις το χρονικό πλαίσιο που θα καθορίσεις για τον εαυτό σου, ώστε να πετύχεις την αλλαγή που επέλεξες να κάνεις.

Σημερινή Ημερομηνία

Ημερομηνία Στόχου

B. Οι αλλαγές που έκανες στην καθημερινότητά σου βελτίωσαν την ποιότητα και την ποσότητα του ύπνου σου;

Ο ύπνος αποτελεί ζωτικό μέρος της συνολικής καλής υγείας σας. Στην πραγματικότητα, ο επαρκής και ποιοτικός ύπνος μπορεί να είναι εξίσου ωφέλιμος για το μυαλό και το σώμα σας όσο και μια ισορροπημένη διατροφή και ένας δραστήριος τρόπος ζωής.

Ο ύπνος την ημέρα φανερώνει ή σωματικό πρόβλημα ή ψυχική αναστάτωση ή τεμπελιά ή αμορφωσιά.

Δημόκριτος
Αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος (470-370 π.Χ.)

Τόσο ο ύπνος όσο και η αγρύπνια, αν ξεπερνούν το μέτρο σημαίνουν ασθένεια.

Ιπποκράτης
Πατέρας της Ιατρικής (460-370 π.Χ.)

Το να πλαχιάζει νωρίς και να σηκώνεται νωρίς κάνει τον άνθρωπο υγιή, πλούσιο και σοφό.

Βενιαμίν Φραγκλίνος
Αμερικανός πολιτικός & συγγραφέας (1706-1790)

Το χέλιο και ο ύπνος είναι τα καλύτερα φάρμακα του κόσμου.

Ιρλανδική παροιμία



Λέξεις -
Κλειδιά

φυσική δραστηριότητα, τύπος - διάρκεια - ένταση - συχνότητα, συστάσεις, οφέλη, σωστή στάση σώματος, αξιολόγηση επιπέδου, θέληση, προσπάθεια, εμπόδιο, δικαιολογία, αγάπη εαυτού, τρόποι αύξησης, βιώσιμη κινητικότητα

Εισαγωγή

Η φυσική δραστηριότητα έχει σημαντική επίδραση στην υγεία των εφήβων, επηρεάζοντας όχι μόνο τη σωματική τους υγεία, αλλά και την ψυχική και κοινωνική τους ευεξία. Η ενεργός συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες στην εφηβεία εδραιώνει υγιείς συνήθειες που μπορεί να διαρκέσουν για όλη τη ζωή. Αντίθετα, η ανεπαρκής φυσική δραστηριότητα σε αυτήν την κρίσιμη περίοδο ανάπτυξης ενέχει κινδύνους για την υγεία σε όλες τις διαστάσεις. Άλλωστε, η άσκηση είναι μια θετική δραστηριότητα για την απελευθέρωση της ενέργειας και τη διαχείριση του άγχους, τα οποία είναι συχνά χαρακτηριστικά της εφηβείας. Επομένως, η ενθάρρυνση της φυσικής δραστηριότητας στους/στις εφήβους/έφηβες είναι σημαντική για τη συνολική τους ευημερία.

2.1 Τι είναι η Φυσική Δραστηριότητα

Παιδιά, σήμερα θα επιστρέψω με τα πόδια στο σπίτι. Αποφάσισα να αυξήσω τη φυσική μου δραστηριότητα.

Γιατί; Καλύτερα να ξαναρχίσεις την πετόσφαιρα. Το ίδιο είναι.

Όχι δεν είναι το ίδιο. Άλλο **φυσική δραστηριότητα** και άλλο **άσκηση**. Άσε που μετά τον σοβαρό τραυματισμό του, νομίζω ότι θα τον ωφελούσε η σταδιακή αύξηση της φυσικής δραστηριότητας.



Δραστηριότητα 1: Διαχωρισμός Εννοιών

Με την ομάδα σου, αφού διαβάσετε τον παραπάνω διάλογο να συζητήσετε και να απαντήσετε στα ερωτήματα που ακολουθούν.

Η φυσική δραστηριότητα είναι το ίδιο με τη σωματική άσκηση;

ναι

όχι

Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.

Φυσική Δραστηριότητα

Οποιαδήποτε κίνηση απαιτεί σύσπαση των σκελετικών μυών και δαπάνη ενέργειας πάνω από το επίπεδο της σωματικής ηρεμίας.

Περιλαμβάνει:

- καθημερινές δραστηριότητες
- δραστηριότητες αναψυχής
- συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα σωματικής άσκησης.

Προσφέρει ευεργετικά οφέλη στην υγεία.

Σωματική Άσκηση

- Τύπος της φυσικής δραστηριότητας.
- Σχεδιασμένη, προγραμματισμένη, επαναλαμβανόμενη και στοχοθετημένη σωματική κίνηση.
- Στόχος η βελτίωση ή η διατήρηση των στοιχείων που συνθέτουν τη φυσική κατάσταση.

Σχήμα 1: Διάκριση φυσικής δραστηριότητας και σωματικής άσκησης



Η φυσική κατάσταση αφορά στη(ν):

1. σύσταση σώματος
2. καρδιοαναπνευστική ικανότητα
3. μυϊκή αντοχή
4. μυϊκή δύναμη
5. ευκινησία

Τύπος

- είδος της δραστηριότητας
- π.χ. κολύμπι, ποδηλασία
- τρόπος που πραγματοποιείται
- επαγγελματικά, ενδυνάμωση, αναψυχή
- απαιτήσεις που περιλαμβάνει
- π.χ. αερόβια άσκηση, ασκήσεις δύναμης, ασκήσεις ισορροπίας και σταθερότητας

Συχνότητα

- πόσες φορές ένα άτομο ασχολείται με μια συγκεκριμένη δραστηριότητα εντός ενός δεδομένου χρονικού πλαισίου
- π.χ. συνήθως γίνεται αναφορά σε διάστημα μιας εβδομάδας

Οι διαστάσεις της Φυσικής Δραστηριότητας

Διάρκεια - Χρόνος

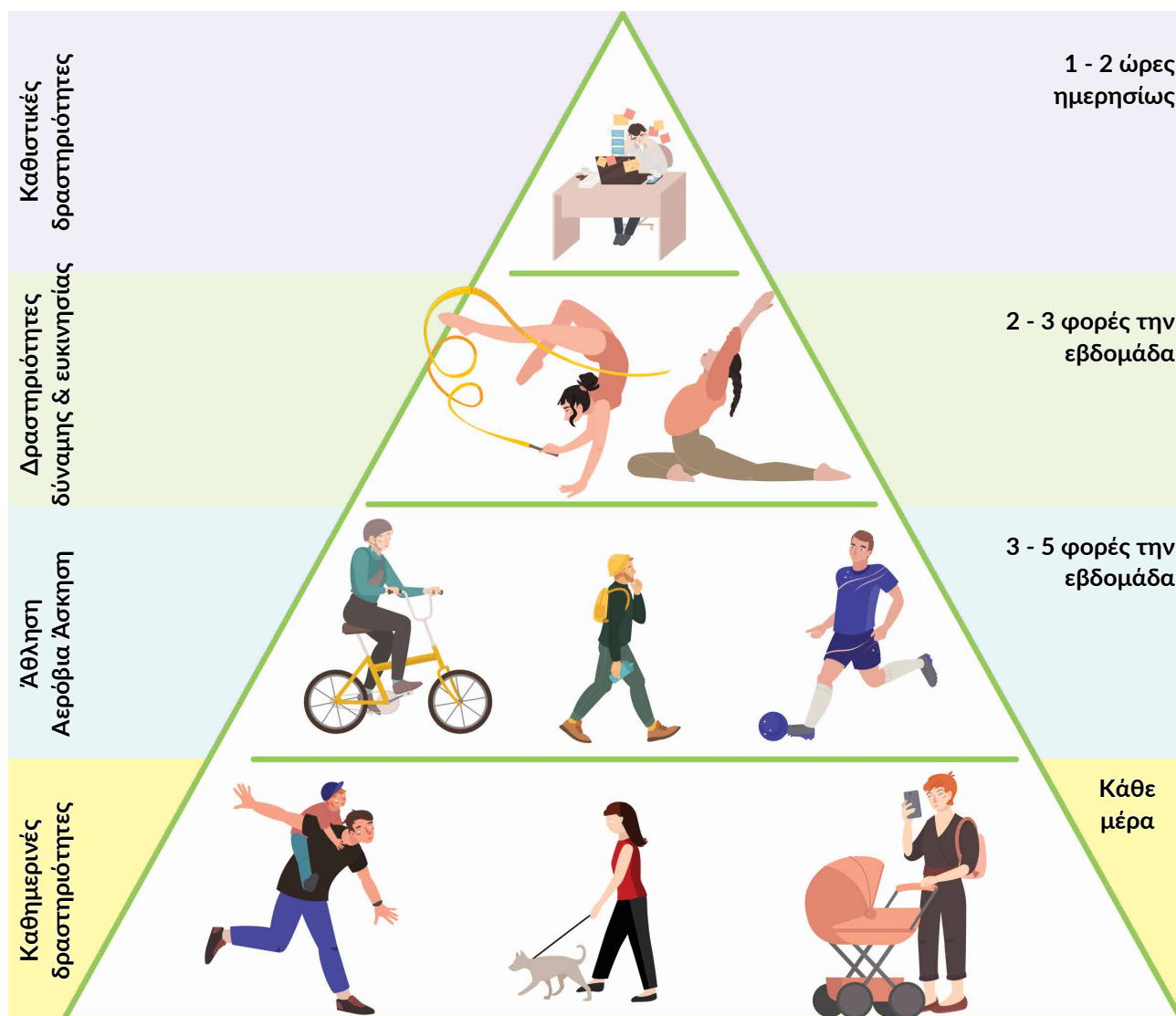
- πόσο χρόνο αφιερώνει ένα άτομο στη φυσική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια συγκεκριμένου χρονικού πλαισίου
- Η σύσταση για τους/τις εφήβους/έφηβες είναι τουλάχιστον 30' κάθε μέρα, με στόχο τη σταδιακή αύξηση

Ένταση

- ο ρυθμός της ενέργειας που δαπανάται
- διακρίνεται σε ελαφριά, μέτρια ή έντονη

Σχήμα 2: Διαστάσεις της φυσικής δραστηριότητας

Η πυραμίδα της Φυσικής Δραστηριότητας



Επαγγελματικός (για τα άτομα εφηβικής ηλικίας πρόκειται για Σχολικό)

- Δραστηριότητα που αιταιτείται από το άτομο στον χώρο εργασίας του.
- Τα άτομα εφηβικής ηλικίας περνάνε μεγάλο μέρος της μέρας στον χώρο του σχολείου. Το παραπάνω κάνει τον συγκεκριμένο τομέα υψηλής σημασίας.

Οικιακός

- Όλες οι δραστηριότητες που αφορούν τις οικιακές εργασίες.
- Σύνδεση με χαμηλότερο κίνδυνο ψυχολογικής δυσφορίας και με χαμηλό ψυχολογικό στρες.

Ελεύθερος Χρόνος

- Όλες οι δραστηριότητες που αφορούν κυρίως χόμπι καθώς πραγματοποιούνται την ελεύθερη ώρα της ημέρας του έφηβου ατόμου.
- Πιο άμεσος - προσιτός, καθώς υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα εμπλοκής του ατόμου σε φυσική δραστηριότητα.

Μεταφορικός

- Απαιτήση ενέργειας για οποιαδήποτε μετακίνηση.
- Σύνδεση με καλύτερη ποιότητα ύπνου, λιγότερο στρες καθώς και περισσότερη ενέργεια.

Σχήμα 3: Τομείς της φυσικής δραστηριότητας

Δραστηριότητα 2: Τομείς Φυσικής Δραστηριότητας

A) Η ομάδα σου και εσύ να επιλέξετε έναν από τους τομείς φυσικής δραστηριότητας και να γράψετε τρεις (3) δραστηριότητες που θα μπορούσε να εντάξει ένας/μία έφηβος/έφηβη στην καθημερινότητά του/της, με σκοπό την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας.

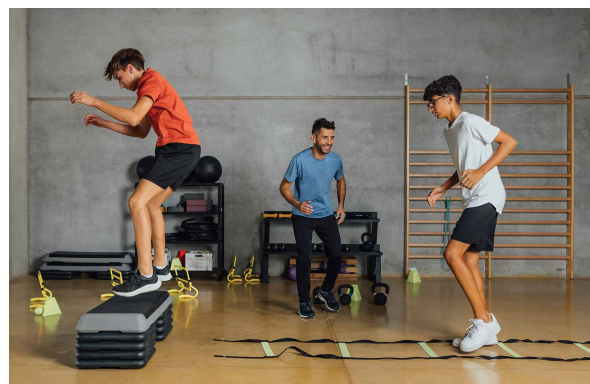
Τομέας που επιλέγω: _____



B) Να συζητήσεις με την οικογένειά σου και να βρείτε τρόπους που ταιριάζουν στους ρυθμούς της καθημερινότητάς σας και με τους οποίους θα μπορούσατε να αυξήσετε, σε κάθε τομέα, τη φυσική σας δραστηριότητα.

Συστάσεις Φυσικής Δραστηριότητας για άτομα εφηβικής ηλικίας

Ο τρόπος με τον οποίο αναπτύσσονται οι φυσικές ικανότητες του ατόμου με την άσκηση, δηλαδή η δύναμη, η αερόβια ικανότητα, η κινητικότητα, η ταχύτητα, οι συντονιστικές ικανότητες, δεν έχει διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα. Οι κατευθυντήριες οδηγίες αναγνωρισμένων οργανισμών υγείας, για τη συμμετοχή των ατόμων εφηβικής ηλικίας σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης, μέτριας έως υψηλής έντασης, είναι **από τρεις μέχρι πέντε φορές την εβδομάδα**. Με αυτόν τον τρόπο σημειώνεται βελτίωση της φυσικής κατάστασης και προαγωγή της υγείας. Τέλος, τα προγράμματα άσκησης των εφήβων, πρέπει να περιλαμβάνουν δραστηριότητες για τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας, της μυϊκής δύναμης και αντοχής, καθώς και δραστηριότητες για τη βελτίωση της κινητικότητας, ευλυγισίας - ευκαμψίας.



Συστάσεις Φυσικής Δραστηριότητας για άτομα εφηβικής ηλικίας

Αερόβια ικανότητα

- Τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα.
- Δραστηριότητες όπως περπάτημα, τρέξιμο, κολύμπι, χορός, σκι, αθλοπαιδιές κ.λπ.
- Στόχος: η βελτίωση της λειτουργίας του καρδιοαναπνευστικού συστήματος.

Μυϊκή δύναμη και ισχύς

- Διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος.
- Αποφυγή τραυματισμών.
- Σωστή ανάπτυξη των οστών.
- Βελτίωση/και διατήρηση της σύστασης της μάζας του σώματος και κατ'επέκταση πρόληψη της παχυσαρκίας.

Κινητικότητα

(ευλυγισία - ευκαμψία)

- Εξαιτίας της έντονης ανάπτυξης στην εφηβεία εμφανίζεται μειωμένη ικανότητα διάτασης των μυών, των τενόντων και των συνδέσμων και των μειωμένη κινητικότητα ορισμένων αρθρώσεων.
- Κρίνεται απαραίτητη η ενσωμάτωση ασκήσεων ευλυγισίας κατά την εφηβεία.

«Συστηματική Άσκηση» εννοείται τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα μιας μέτριας ή υψηλής έντασης φυσική δραστηριότητα για τουλάχιστον 30 λεπτά.

Σχήμα 4: Συστάσεις φυσικής δραστηριότητας για άτομα εφηβικής ηλικίας

Δραστηριότητα 3: Όταν η Φυσική Δραστηριότητα γίνεται παιχνίδι

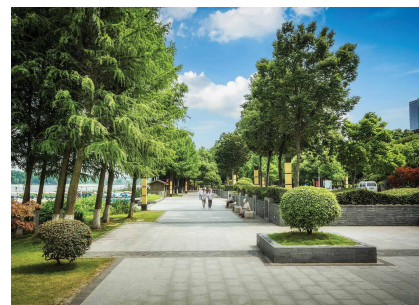
Να σκεφτείτε με την ομάδα σας και να καταγράψετε διάφορα παιχνίδια έξω στον κήπο ή στην αυλή ή σε άλλο εξωτερικό χώρο που αποτελούν φυσική δραστηριότητα. Στη συνέχεια, να τα τοποθετήσετε στον κατάλληλο τύπο φυσικής δραστηριότητας.



Κήπος



Σχολική Αυλή



Εξωτερικός χώρος
(π.χ. πάρκο)

Τύπος Φυσικής Δραστηριότητας

Αερόβια άσκηση:

Ασκήσεις ευλυγισίας:

Αθλήματα δύναμης:

Πολεμικές τέχνες:

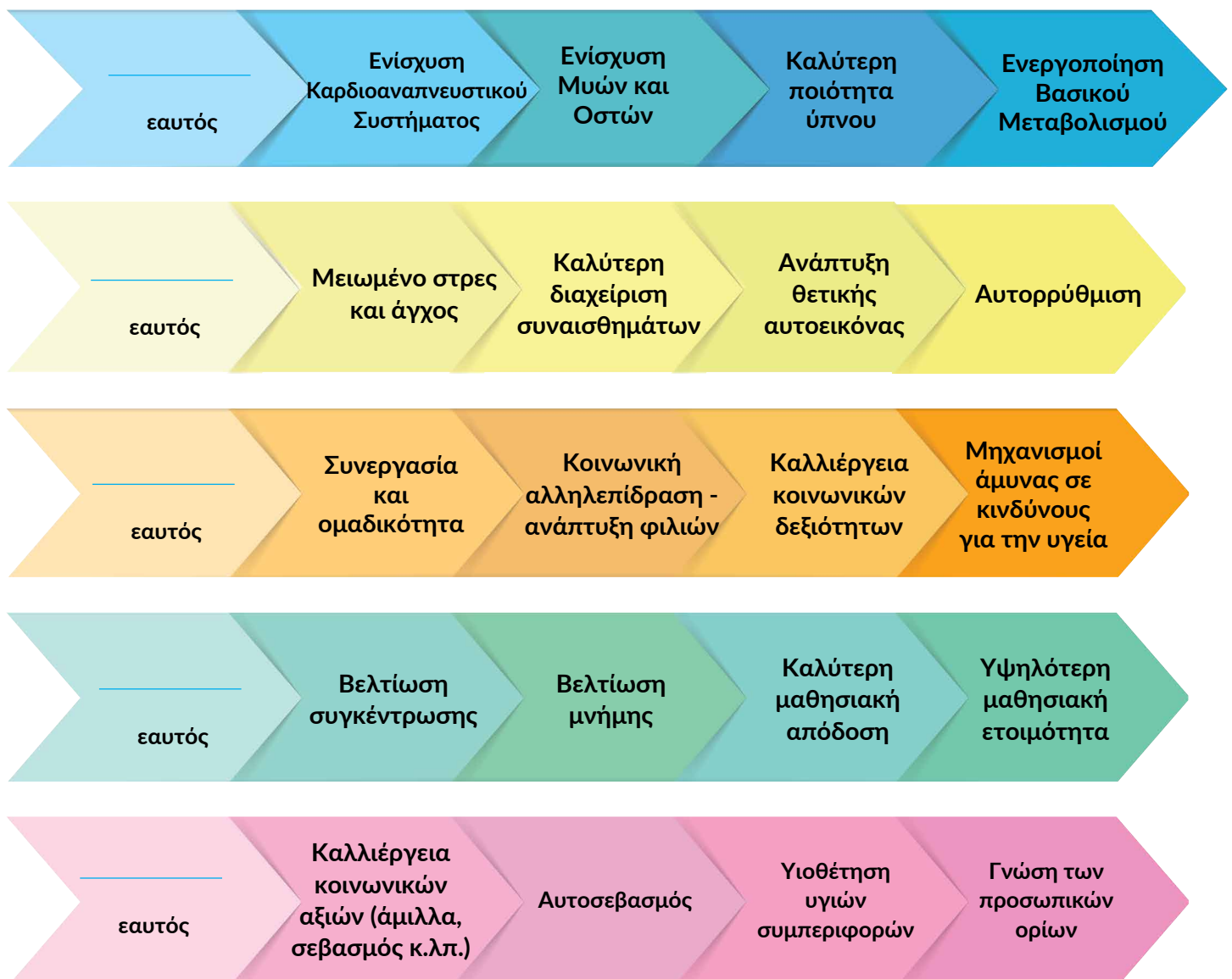
Αθλήματα δεξιοτεχνίας:

2.2 Οφέλη Φυσικής Δραστηριότητας

Η ένταξη της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινότητα αποτελεί σημαντική στρατηγική διατήρησης της υγείας του ανθρώπου, ανεξαρτήτως ηλικίας. Κατά την εφηβεία η καθημερινή φυσική δραστηριότητα ενισχύει την ανάπτυξη του ατόμου σε σωματικό, κοινωνικό, πνευματικό και ψυχικό επίπεδο. Ειδικότερα, βοηθάει στην ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος και συμβάλλει στη διατήρηση υγιούς βάρους, καθώς και στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων όπως ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, τα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα κ.ά. Επιπλέον, η φυσική δραστηριότητα συμβάλλει στη διαχείριση του άγχους και άλλων δύσκολων συναισθημάτων. Προφυλάσσει, επίσης, από αντικοινωνικές συμπεριφορές, καθώς οι έφηβοι/έφηβες καλλιεργούν πνεύμα ομαδικότητας και αυτοπειθαρχίας και αναπτύσσουν άμυνες έναντι άλλων κινδύνων υγείας όπως οι εξαρτητικές συμπεριφορές (καφές, κάπνισμα, αλκοόλ, ενασχόληση με οθόνες κ.λπ). Με άλλα λόγια, η φυσική δραστηριότητα έχει πολλαπλές θετικές επιδράσεις στην ομαλή και αρμονική φυσιολογική ανάπτυξη του/της εφήβου.

Δραστηριότητα 4: Οφέλη Φυσικής Δραστηριότητας στο άτομο

Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζονται ορισμένα από τα οφέλη που αποκομίζει το άτομο από την εμπλοκή του σε φυσικές δραστηριότητες. Να συμπληρώσεις σε ποια διάσταση του εαυτού αναφέρεται η κάθε σειρά με τα οφέλη.



Ναι!!! Σήμερα, έκλεισα έναν μήνα που ξεκίνησα πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας. Είμαι πολύ χαρούμενος, γιατί τα οφέλη είναι ήδη εμφανή.

Μακάρι να μπορούσα να πω το ίδιο... Εγώ βαριέμαι να ξεκινήσω να κάνω οποιαδήποτε άσκηση, άσε που δεν έχω ούτε χρόνο ούτε και κάποιον χώρο άθλησης κοντά στη γειτονιά μου.

Να θυμάσαι! Σημασία έχει να βρεις τι σου αρέσει να κάνεις, για να είναι η φυσική δραστηριότητα και μια μορφή διασκέδασης για σένα. Γιατί κάθε άνθρωπος, όποιας ηλικίας και να είναι, έχει τις προτιμήσεις του. Και ως γνωστό, σε κάθε τι που μας αρέσει αρκετά, είμαστε και συνεπείς και αποδοτικότεροι.

Μα δεν χρειάζεται να αφιερώνουμε πολλές ώρες σε ένα άθλημα για να αποκομίσουμε τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας. Κάθε φορά που πετάμε μια μπάλα, κολυμπάμε 10' στη θάλασσα, συμμετέχουμε στις δουλιές του σπιτιού ή ανεβαίνουμε μια σκάλα, τα πέντε κύρια συστήματα του σώματός μας ενεργοποιούνται και σταδιακά προσαρμόζονται. Αν αυτές οι δραστηριότητες είναι αρκετά συνεπείς, η συνολική μας φυσική κατάσταση θα βελτιωθεί.



Γενικά, να έχεις κατά νου ότι το ανθρώπινο σώμα ανταποκρίνεται καλά στη συνεπή και προοδευτική σωματική δραστηριότητα. Ουσιαστικές βελτιώσεις μπορούν να αναμένονται στο καρδιαγγειακό και αναπνευστικό σύστημα, τη μυϊκή δύναμη και αντοχή, την ευλυγισία, τη σύσταση του σώματος και την ικανότητα αντίδρασης στο ψυχολογικό στρες.

Επιπλέον, η τακτική σωματική δραστηριότητα αυξάνει την ικανότητα και την αποδοτικότητα του σώματος για εργασία (εκτέλεση κίνησης), μειώνει τον κίνδυνο τραυματισμού και ασθένειας και επηρεάζει θετικά τη σύνθεση του σώματος (αυξημένη μυϊκή μάζα, αυξημένη οστική μάζα και μειωμένη λιπώδη μάζα).

Άλλωστε, ο οργανισμός προσαρμόζεται στην αυξανόμενη επιβάρυνση, με αποτέλεσμα μεγαλύτερη αποδοτικότητα. Με άλλα λόγια, το σώμα είναι σε θέση να εργάζεται περισσότερο από ό,τι ήταν σε θέση να κάνει πριν. Όταν ένα άτομο έχει επιτύχει ένα νέο συγκεκριμένο επίπεδο φυσικής κατάστασης, οι καθημερινές εργασίες δεν είναι πλέον τόσο δύσκολες όσο ήταν κάποτε. Επιπλέον, συμβάλλει και στη **σωστή στάση του σώματος**.

Δραστηριότητα 5: Ελέγχω τις γνώσεις μου σχετικά με τα οφέλη της Φυσικής Δραστηριότητας

Στον πίνακα που ακολουθεί να σημειώσεις ποια από τα παρακάτω θεωρείς ότι είναι τα οφέλη που αποκομίζει το άτομο όταν είναι φυσικά δραστήριο.

Τα οφέλη από την άσκηση στην υγεία μου	Το γνωρίζω	Δεν το γνωρίζω
1. Μεγαλύτερη αντίσταση του οργανισμού στις ασθένειες		
2. Καλύτερη επίδοση στα μαθήματα του σχολείου		
3. Λιγότερη κούραση		
4. Περισσότερη αντοχή, δύναμη και ελαστικότητα των μυών		
5. Αποτροπή πόνων στη μέση ή την πλάτη		
6. Πρόληψη καρδιακών προβλημάτων		
7. Αποτροπή αναπνευστικών προβλημάτων		
8. Αποτροπή του καπνίσματος, του αλκοόλ και άλλων εξαρτητικών συμπεριφορών		
9. Αποτροπή μυοσκελετικών προβλημάτων		
10. Καλύτερος έλεγχος του σωματικού βάρους		
11. Ευεργετική επίδραση σε παθήσεις, όπως η υπέρταση, η οστεοπόρωση και ο διαβήτης		
12. Βελτίωση της διάθεσης		
13. Λιγότερο στρες και ένταση, ένας τρόπος χαλάρωσης		
14. Διασκέδαση και ευχαρίστηση		
15. Υγιές σώμα		
16. Σιγουριά και αυτοπεποίθηση		
17. Καλύτερη πνευματική απόδοση		
18. Υψηλότερη αυτοσυγκέντρωση		
19. Βελτίωση της ποιότητας του ύπνου		
20. Αυτοέλεγχος και αυτοπειθαρχία		
21. Δημιουργία κοινωνικών σχέσεων		
22. Καλλιέργεια πνεύματος ομαδικότητας και συνεργασίας μέσα από τα ομαδικά αθλήματα (ευγενής άμιλλα)		
Σύνολο:		

Οδηγίες για υπολογισμό της βαθμολογίας του εντύπου «τα οφέλη της άσκησης»: Να βάλεις έναν βαθμό (+1) σε κάθε απάντηση που έχεις συμπληρώσει στη στήλη «Το γνωρίζω» και μηδέν (0) σε κάθε απάντηση που έχεις συμπληρώσει στη στήλη «Δεν το γνωρίζω».

Όσο πιο κοντά στον αριθμό 22 είναι η συνολική σου βαθμολογία, τόσο περισσότερες είναι οι γνώσεις σου για τα οφέλη της άσκησης.

2.2.1 Σωστή στάση σώματος

Η φυσική δραστηριότητα συμβάλλει στη διατήρηση της σωστής στάσης σώματος. Η σωστή στάση σώματος είναι σημαντική για την ευεξία του ανθρώπου, ειδικά κατά την εφηβεία που είναι περίοδος ραγδαίας ανάπτυξης. Επιπλέον, μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη των προβλημάτων στην σπονδυλική στήλη και στους μύες. Ο σύγχρονος, όμως, τρόπος ζωής, όπως η ευρεία χρήση υπολογιστών, κινητών τηλεφώνων, κονσόλων παιχνιδιών και η πολύωρη καθιστική στάση σε γραφείο, επηρεάζει αρνητικά τη στάση και την υγεία του σώματος. Την τελευταία δεκαετία, και ιδιαίτερα μετά την πανδημία, σημειώθηκε αύξηση των διαταραχών του μυοσκελετικού συστήματος στα άτομα εφηβικής ηλικίας, λόγω κακής στάσης σώματος.

Στάση σώματος

Αφορά στον τρόπο που τοποθετείται το σώμα σε όρθια και καθιστή θέση.

Διαμορφώνεται με την πάροδο των χρόνων από τις συνήθειες που έχουμε.

Είναι η σωστή ευθυγράμμιση του σώματος σε θέση όρθια και καθιστή.

Η θέση της σπονδυλικής στήλης είναι το μυστικό για τη σωστή στάση του σώματος.

Σωστή στάση σώματος

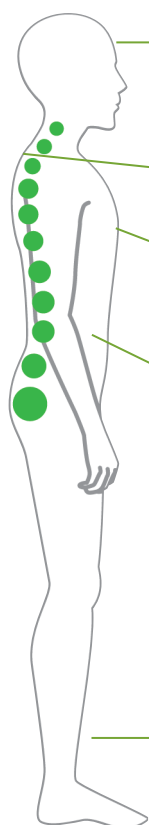
Η διατήρηση και ο έλεγχος της στάσης του σώματος αφορά στο σύνολο των αλληλεπιδράσεων σκελετού, μυών, δέρματος και οργάνων της όρασης και της ακοής.

Είναι η μυϊκή και σκελετική ισορροπία που προστατεύει το σώμα από τραυματισμούς και αποτρέπει παραμορφώσεις κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων με ή χωρίς κίνηση.

Σχήμα 5: Ορισμός στάσης σώματος και σωστής στάσης σώματος

Η σωστή στάση πρέπει να διατηρεί τις φυσικές καμπύλες της σπονδυλικής στήλης.

A. Σωστή στάση σώματος σε όρθια θέση



Κρατήστε το κεφάλι σας ψηλά: Το κεφάλι σε ευθεία με το δάπεδο, χωρίς να γέρνετε προς τα εμπρός ή προς τα πίσω υπερβολικά.

Ρυθμίστε τους ώμους: Οι ώμοι πρέπει να είναι χαλαροί και προς τα πίσω, χωρίς να ανασηκώνονται υπερβολικά.

Κρατήστε το στήθος σας ψηλά: Το στήθος σας πρέπει να είναι σηκωμένο, χωρίς να γέρνετε προς τα μπροστά.

Εστιάστε στο κέντρο του σώματός σας: Ενεργοποιήστε τους κοιλιακούς σας για να υποστηρίξετε το κέντρο του σώματος.

Φροντίστε για τη σωστή τοποθέτηση των ποδιών: Τα πόδια σας πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένα με τους ώμους σας και το βάρος σας να κατανέμεται ομοιόμορφα κατά μήκος κάθε ποδιού.

B. Σωστή στάση σώματος σε καθιστή θέση σε γραφείο



Πηγή: <https://blog.public.gr/ergonomia-sto-grafio-ton-sosto-tropo>

Γ. Σωστή στάση σώματος κοιτώντας τη συσκευή του τηλεφώνου

Βάρος κεφαλιού ανάλογα με τη στάση του σώματος



Πηγή: <https://www.sosiatroi.gr/iatrikes-symvoules/orthopedika/i-sosti-stasi-somatos-se-kathisti-kai-orthiathesi-tech-neck/>

Τι προκαλεί τη **λανθασμένη** στάση σώματος;

Πτώσεις και τραυματισμοί
 Κακό στρώμα ύπνου
 Ακατάλληλα παπούτσια
 Αδύναμοι μύες
 (μειωμένη φυσική δραστηριότητα)
 Λάθος τρόπος καθίσματος, στάσης και ύπνου

Τι αποφεύγω με τη **σωστή** στάση σώματος;

Παραμόρφωση της σπονδυλικής στήλης
 και δυσκαμψία
 Πόνοι στη μέση και τον αυχένα
 Αναπνευστικά προβλήματα
 Κακή κυκλοφορία του αίματος
 Αύξηση του άγχους και της κατάθλιψης
 Μείωση της αυτοπεποίθησης

Σχήμα 6: Αίτια λανθασμένης στάσης σώματος και πρόληψη καταστάσεων – παθήσεων με τη σωστή στάση σώματος

Στις εικόνες που ακολουθούν φαίνεται πώς οι απλές καθημερινές συνήθειες του ατόμου μπορούν να διατηρήσουν τη σωστή στάση σώματος ή να οδηγήσουν σε παραμόρφωση της σπονδυλικής στήλης και εμφάνιση άλλων παθήσεων εξαιτίας της λανθασμένης στάσης του σώματος.



Εικόνα 1:
Χρήση τηλεφώνου

Εικόνα 2:
Τοποθέτηση σακιδίου στον ώμο

Εικόνα 3:
Χρήση κινητού τηλεφώνου

Πηγή: pinterest

Κρίνεται, επομένως, σκόπιμο το άτομο να διατηρεί σωστή στάση σώματος, σε όλη τη διάρκεια της ημέρας, σε όλες τις δραστηριότητες που ασκεί, ανεξαρτήτως ηλικίας.

Στάση Κεφαλιού και Λαιμού:

- Κρατάτε το κεφάλι σας ψηλά και ευθυγραμμισμένο με τον αυχένα.
- Αποφύγετε την πολύωρη χρήση κινητών τηλεφώνων με κλίση του κεφαλιού προς τα κάτω.

Στήθος και Πλάτη:

- Η πλάτη πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένη και υποστηρικτική.
- Αλλάξτε συχνά θέση και κάντε διαλείμματα για να αποφύγετε τη μακρά στάση.

Άνω και Κάτω Άκρα:

- Κρατάτε τα γόνατα ευθυγραμμισμένα με τους αστραγάλους όταν κάθεστε ή στέκεστε.
- Χρησιμοποιείτε κατάλληλα παπούτσια που υποστηρίζουν τον φυσιολογικό βηματισμό.

Συμβουλές για σωστή στάση σώματος στην εφηβεία

Εργονομία στον χώρο εργασίας/σπίτι:

- Χρήση καρέκλας με ρυθμιζόμενο ύψος και υποστήριξη για τη μέση.
- Το ύψος του γραφείου πρέπει να είναι κατάλληλο ώστε οι αγκώνες να είναι σε γωνία 90 μοιρών κατά την υποστήριξη του πληκτρολογίου.

Άσκηση και Ευελιξία:

- Συμπεριλάβετε στην καθημερινή σας ρουτίνα ασκήσεις που ενισχύουν τη στάση και την ευελιξία του σώματος.
- Εκτελέστε ασκήσεις ενδυνάμωσης για τους μύες της πλάτης, των κοιλιακών και των γλουτών.

Σχήμα 7: Συμβουλές για σωστή στάση σώματος στην εφηβεία

Κατά την εφηβική ηλικία συστήνεται να γίνεται τακτική προληπτική εξέταση, ώστε να προλαμβάνονται τυχόν παθήσεις της σπονδυλικής στήλης. Η συνειδητοποίηση και η τήρηση σωστής στάσης σώματος μπορούν να συμβάλουν στην πρόληψη προβλημάτων, όπως οι πόνοι στη μέση. Επιπλέον, η συνδυασμένη προσέγγιση φυσικής δραστηριότητας και άλλων υγιών συμπεριφορών (υγιεινές συνήθειες ύπνου, ισορροπημένη διατροφή κ.λπ.), αποτελεί, πλέον, βασική προϋπόθεση για την υποστήριξη της υγιούς φυσικής κατάστασης του σώματος κατά τη διάρκεια της εφηβείας στο πλαίσιο του σύγχρονου τρόπου ζωής.

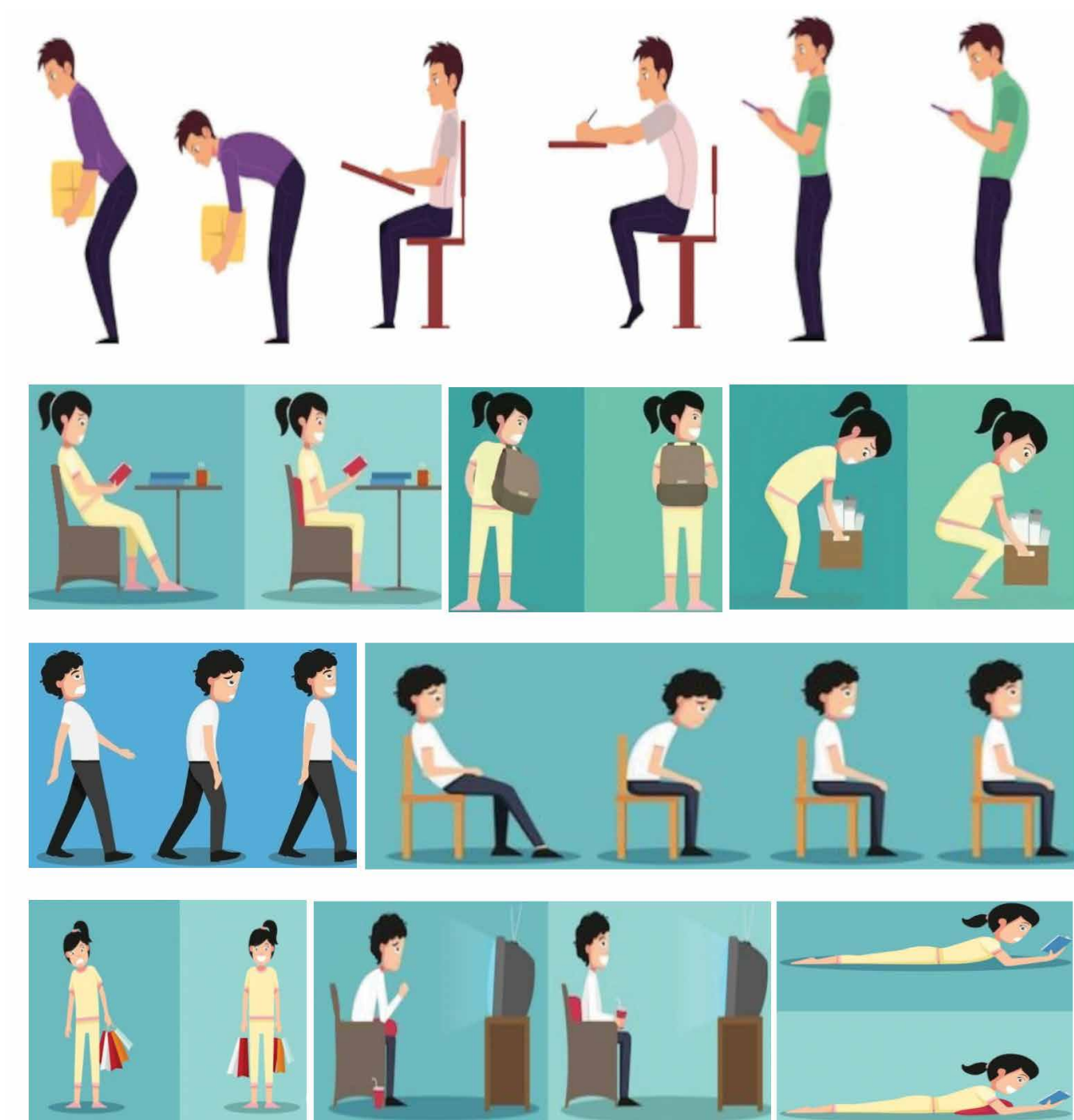
Δραστηριότητα 6: Σωστή στάση σώματος

Να παρατήσεις τις παρακάτω εικόνες. Στη συνέχεια, μαζί με την ομάδα σου να κυκλώσετε:

(α) τις εικόνες που παρουσιάζουν σωστή στάση σώματος

(β) στις εικόνες με τη λανθασμένη στάση σώματος, τα σημεία που καταπονούνται εξαιτίας της μη σωστής στάσης σώματος.

Με βάση ποιο κριτήριο κυκλώσατε τις εικόνες ως ορθά παραδείγματα σωστής στάσης σώματος;



Πηγή: pinterest

2.3 Επίπεδο Φυσικής Δραστηριότητας, Υγεία και Ευεξία

Η παρακολούθηση και αξιολόγηση του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας είναι σημαντική για τη διατήρηση της υγείας και της ευεξίας. Τα κριτήρια που λαμβάνονται υπόψη για την αξιολόγηση του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας είναι ο χρόνος, η ένταση και ο τύπος της δραστηριότητας σε ημερήσια και εβδομαδιαία βάση.

Αξιολόγηση ημερήσιας φυσικής δραστηριότητας



Αξιολόγηση εβδομαδιαίας φυσικής δραστηριότητας



Δραστηριότητα 7: Αξιολόγηση του επιπέδου εβδομαδιαίας σωματικής άσκησης

Εξετάζοντας ένα διάστημα επτά ημερών, πόσες φορές, κατά μέσο όρο, κάνεις τις ακόλουθες φυσικές δραστηριότητες, για περισσότερο από 15 λεπτά, στον ελεύθερο σου χρόνο; (να γράψεις σε κάθε παρένθεση τον κατάλληλο αριθμό).

Για να βαθμολογήσεις τον εαυτό σου, θα πρέπει να πολλαπλασιάσεις το:

- Α αριθμό x 9
- Β αριθμό x 5
- Γ αριθμό x 3

Ακολουθώντας, να αθροίσεις τα τρία αυτά γινόμενα και να γράψεις στο «συνολικό σκορ», το τελικό άθροισμα.

Άσκηση	Φορές μέσα στην εβδομάδα
A) έντονη άσκηση - η καρδιά κτυπά γρήγορα (π.χ. τρέξιμο, τζόκινγκ μεγάλης απόστασης, ποδόσφαιρο, χάντμπολ (χειροσφαίριση), έντονο κολύμπι, έντονη ποδηλασία μεγάλης απόστασης)	
B) μέτρια άσκηση - όχι εξαντλητική (π.χ. γρήγορο περπάτημα, τένις (αντισφαίριση), χαλαρή ποδηλασία, βόλεϊ, χαλαρή κολύμβηση, λαϊκοί και παραδοσιακοί χοροί)	
Γ) ήπια άσκηση - ελάχιστη προσπάθεια (π.χ. γιόγκα, τοξοβολία, ψάρεμα μπόουλινγκ, γκολφ, χαλαρό περπάτημα)	
Συνολικό σκορ*:	

*Το πιο πάνω τεστ αξιολόγησης φυσικής δραστηριότητας είναι ενδεικτικό.



*Ο συνολικός αριθμός αντιπροσωπεύει το επίπεδο της φυσικής σου δραστηριότητας. Όσο μεγαλύτερος είναι ο αριθμός αυτός, τόσο πιο φυσικά δραστήριος/α είναι κάποιος/α. Βάσει του ορισμού για τη «συστηματική άσκηση», αν το συνολικό σκορ είναι γύρω στο 27, τότε το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας είναι αρκετά ικανοποιητικό. Αν είναι κάτω από 27 τότε χρειάζεται να αυξήσεις τη φυσική σου δραστηριότητα.

Δραστηριότητα 8: Πόσο κινητικά δραστήριος/δραστήρια είσαι;

Να σημειώσεις ✓ σε μία από τις δύο στήλες, ανάλογα με τα ερωτήματα του πίνακα.

Όταν τελειώσεις, να βαθμολογήσεις τις απαντήσεις «συχνά» με «1» και τις απαντήσεις «σπάνια» με «0».

	Σπάνια	Συχνά
1. Ξεσκονίζεις, σκουπίζεις, συγυρίζεις το δωμάτιό σου;		
2. Βοηθάς στις δουλειές του σπιτιού;		
3. Κάνεις σχοινάκι ή κάνεις ποδηλασία;μπόουλινγκ, γκολφ, χαλαρό περπάτημα)		
4. Δοκιμάζεις νέα παιχνίδια και αθλήματα;		
5. Χρησιμοποιείς τις σκάλες αντί να ανεβαίνεις με ασανσέρ;		
6. Αποφεύγεις την τηλεόραση/ηλεκτρονικά παιχνίδια;		
7. Κάνεις διατάσεις, όταν μπορείς, για να ξεμουδιάσεις;		
8. Κινείσαι πολύ στον ελεύθερο σου χρόνο;		
9. Προτιμάς φυσικές δραστηριότητες και να κινείσαι στις διακοπές σου;		
10. Περπατάς, χρησιμοποιείς πατίνι ή ποδήλατο για κοντινές μετακινήσεις, όπως για ψώνια, στο ταχυδρομείο, στο πάρκο;		
11. Συμμετέχεις με ζήλο στο μάθημα της φυσικής αγωγής;		
12. Παίρνεις μέρος σε ομάδες που δημιουργούνται εντός σχολείου και περιλαμβάνουν αθλητικές δραστηριότητες;		

*Το πιο πάνω τεστ αξιολόγησης φυσικής δραστηριότητας είναι ενδεικτικό.

Σημείωση:

Όσο μεγαλύτερος είναι ο συνολικός αριθμός (σκορ), τόσο πιο κινητικά δραστήριος/α είσαι.

2.4 Παράγοντες επίδρασης για ένταξη της Φυσικής Δραστηριότητας στην καθημερινότητα



Δικαιολογία

- **Πρόφαση**, επινοημένα περιστατικά που επικαλείται κάποιος για να απαλλαγεί από κάτι, ή για να αποφύγει κάποιον.
- **Επιχείρημα ή ισχυρισμός** που προβάλλει κάποιος για να εξηγήσει τους λόγους που τον οδήγησαν σε ένα λάθος ή σε μια παράλειψη.

Εμπόδιο

- Κάθε πράγμα, φυσικό ή τεχνητό, που εμποδίζει, δυσκολεύει ή απαγορεύει μια πορεία, μια κίνηση.
- Ό,τι δυσκολεύει ή δεν επιτρέπει, απαγορεύει να γίνει κάτι, ή να κάνει κάποιος κάτι.

Δραστηριότητα 9: Εμπόδιο ή δικαιολογία;

Να μελετήσεις τον παραπάνω διάλογο και μαζί με την ομάδα σου να απαντήσεις στα παρακάτω ερωτήματα.

Να εντοπίσετε τους πιθανούς λόγους για τους οποίους οι φίλοι της Μαρίας αποφεύγουν να γυμναστούν.

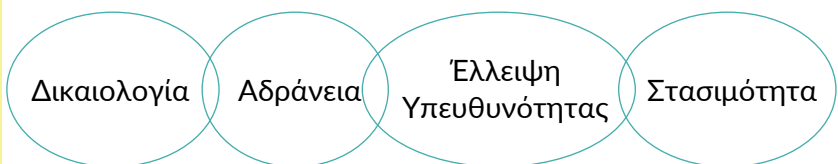
- _____
- _____
- _____
- _____

Θεωρείτε ότι οι παραπάνω λόγοι αποτελούν πραγματικά εμπόδια ή απλές δικαιολογίες για την αποφυγή εμπλοκής σε κάποιο είδος φυσικής δραστηριότητας;

Να κυκλώσετε αυτά που θεωρείτε:

- Πραγματικά Εμπόδια
- Απλές Δικαιολογίες

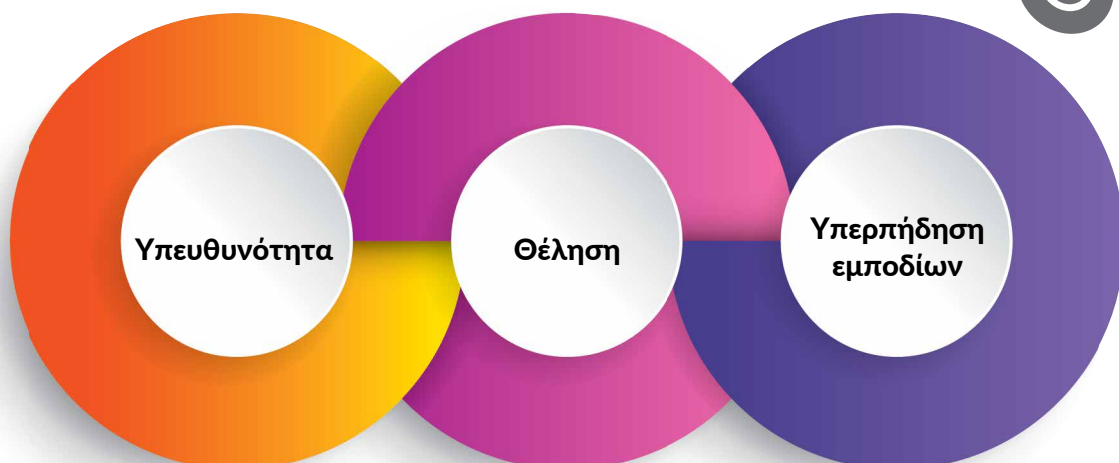
Η προβολή διαφόρων δικαιολογιών σχετικά με τη μη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες οδηγεί το άτομο στην αδράνεια.



Ποια χαρακτηριστικά χρειάζεται το άτομο να αναπτύξει για να υπερπηδήσει τα «εμπόδια» που προβάλλει σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα;

- _____
- _____
- _____
- _____

Κάθε εμπόδιο είναι μια πέτρα που μας βοηθά να χτίσουμε τη ζωή μας.



Δραστηριότητα 10: Εμπόδιο ή δικαιολογία;

Έχει διαπιστωθεί ότι κάποιοι/κάποιες έφηβοι/έφηβες προβάλλουν διάφορες δικαιολογίες ή και εμπόδια προκειμένου να αποφύγουν τη φυσική δραστηριότητα. Παρακάτω, παρουσιάζονται κάποιες προτάσεις οι οποίες αποτελούν εμπόδιο ή δικαιολογία. Να γράψεις στα κενά αυτό που ισχύει για σένα προσωπικά. Τι διαπιστώνεις;

Δεν έχω ελεύθερο χρόνο για αθλητισμό. Έχω πολλά φροντιστήρια.

Εκνευρίζομαι όταν αθλούμαι γιατί κάποιες φορές δεν τα καταφέρνω και πολύ καλά.

Δεν έχω επιπλέον βάρος. Άρα δεν χρειάζεται να γυμναστώ.

Δεν μου αρέσει να ιδρώνω και να μυρίζω άσχημα.

Δεν θα πάω για πρωταθλητισμό ούτε θα γίνω γυμναστής/γυμνάστρια. Γιατί να ασκηθώ;

Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια είναι πιο διασκεδαστικά και ξεκούραστα.

Οι φίλοι μου δεν γυμνάζονται, εγώ γιατί να γυμναστώ;

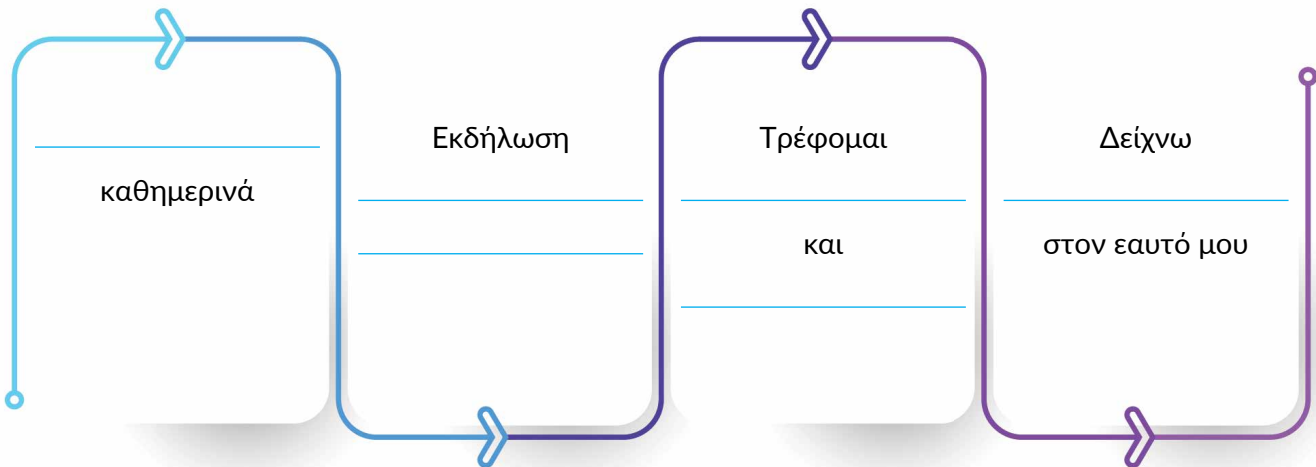
Βαριέμαι να γυμνάζομαι, είναι πολύ κουραστικό!



Δραστηριότητα 11: Φυσική Δραστηριότητα και αγάπη εαυτού

A. Να συμπληρώσεις στο παρακάτω διάγραμμα τις φράσεις που λείπουν:

(α) Θρεπτικά/Ισορροπημένα, (β) Ασκούμαι, (γ) Αγάπη, (δ) Υπεύθυνων Συμπεριφορών



B. Να συμπληρώσεις τις παρακάτω φράσεις:

«Η καθημερινή άσκηση είναι ένδειξη _____ συμπεριφοράς και αγάπης προς το _____ μου και τον _____ μου».

«Η προβολή διαφόρων _____ για να μην ασκούμε πολύ πιθανό να είναι απλά _____».

«Για την ένταξη της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινότητά μου χρειάζεται να θέσω συγκεκριμένους και εφικτούς _____».

«Η ένταξη της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινότητά μου αποφέρει σημαντικά _____ σε όλες τις _____ της υγείας μου».



2.5 Τρόποι αύξησης και ενίσχυσης της Φυσικής Δραστηριότητας στην καθημερινότητα

Η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας αποτελεί κομβικό παράγοντα για την υγεία και την ευεξία του ατόμου. Σε μια εποχή όπου η καθιστική ζωή και οι συνθήκες εργασίας μπορεί να κρατούν το άτομο πίσω από τη φυσική δραστηριότητα, είναι σημαντικό να αναγνωριστεί η σημασία της και να γίνει προσπάθεια ενσωμάτωσης στην καθημερινότητα. Μέσω της αύξησης της φυσικής δραστηριότητας, μπορεί ο/η έφηβος/έφηβη να βελτιώσει την υγεία του/της, να μειώσει το άγχος, να αυξήσει την ενέργεια και την αντοχή του/της και να απολαμβάνει έναν πιο ενεργό και υγιή τρόπο ζωής. Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορεί το άτομο να κάνει για να αυξήσει τη φυσική δραστηριότητα, από μικρές αλλαγές στην καθημερινή ρουτίνα μέχρι την επιλογή δραστηριοτήτων που τον/την ενδιαφέρουν και τον/την διασκεδάζουν.

Δραστηριότητα 12: Ευαισθητοποίηση και αλλαγή συμπεριφοράς

Για τις ερωτήσεις που ακολουθούν:

(α) Στη δεύτερη στήλη (Απάντηση) να απαντήσεις στην αντίστοιχη ερώτηση.

(β) Στην τρίτη στήλη (Εισήγηση για ενδεχόμενη αλλαγή) να εισηγηθείς αλλαγές που μπορείς να κάνεις σε κάθε περίπτωση, με σκοπό να ενισχύσεις τη φυσική σου δραστηριότητα.

Ερώτηση	Απάντηση	Εισήγηση για ενδεχόμενη αλλαγή
1. Με ποιον τρόπο πηγαινοέρχεσαι καθημερινά στο σχολείο και στις άλλες εξωσχολικές σου δραστηριότητες;		
2. Συμμετέχεις στην καθαριότητα του δωματίου σου;		
3. Εάν έχεις κήπο στο σπίτι, συμμετέχεις στην περιποίησή του;		
4. Τι κάνεις συνήθως στα διαλείμματα του σχολείου;		
5. Όταν θέλεις να ανεβείς σε ένα πολυώροφο κτήριο που διαθέτει ασανσέρ και σκάλα, τι από τα δύο χρησιμοποιείς;		

Δραστηριότητα 13: Βιώσιμη κινητικότητα και Φυσική Δραστηριότητα

Να διαβάσεις τον διάλογο που ακολουθεί.

Νιώθω ιδιαίτερα περήφανος που πλέον πηγαиноέρχομαι στο σχολείο με τα πόδια.

Μα δεν είναι μόνο αυτό. Με το να μη χρησιμοποιώ το αυτοκίνητο για τις μετακινήσεις μου, κάνω καλό και στο περιβάλλον, αφού:

1. Δεν υπάρχει περιβαλλοντική επιβάρυνση από τα καυσαέρια και
2. Εξοικονομούνται πολλοί φυσικοί πόροι.

Σε ευχαριστώ!
Αλλά και εσύ θα πρέπει να νιώθεις έτσι, γιατί μαζί αποφασίσαμε να περπατάμε και γιατί το κάνουμε πράξη!

Ναι, η αλήθεια είναι ότι το περπάτημα είναι ένας τρόπος φυσικής δραστηριότητας και έχει και πολλά οφέλη για την υγεία μας.

Σωστά!!! Δεν το είχα σκεφτεί ποτέ έτσι. Και να σου πω και δύο ακόμα πλεονεκτήματα αυτής της συνήθειας:

1. Εξοικονομείς και χρήματα και
2. Αναπτύσσεις τη δεξιότητα διαχείρισης χρόνου.

Μπράβο σου!!! Έχεις δίκαιο να νιώθεις υπερήφανος.

Παραπάνω περιγράφεται ένας από τους τρόπους βιώσιμης κινητικότητας των ανθρώπων.

Ο όρος **κινητικότητα** περιγράφει μια εικόνα μετακινήσεων βιώσιμων, άνετων, αποτελεσματικών, ασφαλών και ευχάριστων.

Ο όρος εμπεριέχει το βασικό τρίπτυχο: **μεταφορά-μετακίνηση-προσβασιμότητα**. Συνοδεύεται κατά κανόνα επίσης από τον όρο **ΒΙΩΣΙΜΗ**, για να υπογραμμιστεί η έμφαση σε βιώσιμους τρόπους μετακίνησης, όπως το περπάτημα, το ποδήλατο και η δημόσια συγκοινωνία.

Βιώσιμη Κινητικότητα σημαίνει **αλλαγή** στην κυριαρχία του αυτοκινήτου στις πόλεις, σημαίνει περισσότερο περπάτημα, περισσότερο ποδήλατο, περισσότερη δημόσια συγκοινωνία, χαμηλότερες ταχύτητες και ενίσχυση των ήπιων μέσων κοινής χρήσης.

Να σκεφτείτε και άλλους τρόπους που μπορούν να συνδυάσουν τη βιώσιμη μετακίνηση με την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας. Να συζητήσετε στην ομάδα σας και να καταγράψετε τρεις (3) από αυτούς.

--	--	--

Η βιώσιμη κινητικότητα αποτελεί έκφραση του αειφορικού τρόπου σκέψης. Όταν κάποιος ενστερνίζεται την αειφορική σκέψη και συμπεριφορά, αντιλαμβάνεται τη συνάφεια των δράσεών του με το περιβάλλον, την κοινωνία και τις οικονομικές συνθήκες. **Αυτό μπορεί να αναδείξει τον ηθικό εαυτό του, καθώς η αειφορική συμπεριφορά υποδηλώνει σεβασμό προς το περιβάλλον, αποφυγή της υπερκατανάλωσης και προσπάθεια δημιουργίας μιας ισορροπημένης και βιώσιμης κοινωνίας.**

Να ψάξεις πληροφορίες σχετικά με το:

(α) τι είναι η αειφορία;

(β) πώς μπορεί ένα άτομο να συμπεριφέρεται με αειφορικό - βιώσιμο τρόπο σκέψης;



Δραστηριότητα 14: Αυξάνω τη φυσική μου δραστηριότητα - Βάζω την άσκηση στη ζωή μου

Α. Πλάνο δράσης

Εάν θέλεις να βάλεις τη φυσική δραστηριότητα στη ζωή σου, μην αργείς!

Πάρε στυλό και φτιάξε το δικό σου πλάνο δράσης για φυσική δραστηριότητα.

Κάνε μια λίστα με διάφορες μορφές φυσικής δραστηριότητας που σε ενδιαφέρουν, σε διασκεδάζουν και σε χαλαρώνουν.		
Ποιες από αυτές θα μπορούσες να εντάξεις στο καθημερινό σου πρόγραμμα;		
Ποιες από αυτές μπορείς να κάνεις στην περιοχή σου;		
Χρειάζεσαι μεταφορικό μέσο; ΝΑΙ ΟΧΙ		
Τι εναλλακτικές επιλογές έχεις; ποδήλατο, λεωφορείο, με τα πόδια, _____		
Τι αλλαγές θα κάνεις στο πρόγραμμά σου για να εντάξεις τη φυσική δραστηριότητα μέσα σε αυτό;		
Χρειάζεσαι κάποιον εξοπλισμό; ΝΑΙ ΟΧΙ		
Διαθέτεις τον απαραίτητο εξοπλισμό; ΝΑΙ ΟΧΙ		
Σύμφωνα με τα παραπάνω, οι μορφές φυσικής δραστηριότητας που μου αρέσουν και με τις οποίες μπορώ να ξεκινήσω τώρα είναι:		

Β. Στόχοι για κινητικά δραστήρια ζωή

Για να αυξήσετε τη φυσική σας δραστηριότητα, μπορείτε να κάνετε τα εξής:

Κάντε μικρές αλλαγές στην καθημερινή σας ρουτίνα, όπως το περπάτημα αντί για τη χρήση του αυτοκινήτου ή τη χρήση της σκάλας αντί του ανελκυστήρα.	Επιλέξτε δραστηριότητες που σας αρέσουν, ώστε να είναι πιο πιθανό να τις συνεχίσετε μακροπρόθεσμα.	Συνεργαστείτε με έναν φίλο ή ένα μέλος της οικογένειάς σας για να σας κινητοποιεί και να σας κρατάει συντροφιά στην άσκηση.	Οργανώστε τον χρόνο για την ένταξη γυμναστικής ή άλλων φυσικών δραστηριοτήτων στο πρόγραμμά σας.	Αναζητήστε τη βοήθεια ενός ειδικού, όπως προπονητή, για να σας καθοδηγήσει σε μια ασφαλή και αποτελεσματική πρόταση φυσικής δραστηριότητας.
---	--	---	--	---

Σχήμα 10: Τρόποι αύξησης της φυσικής δραστηριότητας

Δραστηριότητα 15: Οι στόχοι μου για μια κινητικά δραστήρια ζωή

Στην πρώτη στήλη, σημείωσε ποιες από τις μορφές φυσικής δραστηριότητας που έγραψες στην προηγούμενη δραστηριότητα, θα αρχίσεις να πραγματοποιείς από αύριο (π.χ. θα κάνω σχοινάκι, θα τρέχω).

Στη δεύτερη στήλη, σημείωσε ακριβώς τον χρόνο που θα γυμναστείς (π.χ. 15 λεπτά την ημέρα, τα απογεύματα), ή την απόσταση που θα διανύσεις (π.χ. 3 χιλιόμετρα τρέξιμο).

Στην τρίτη στήλη, σημείωσε πόσες φορές την εβδομάδα θα γυμνάζεσαι (π.χ. 5 φορές).

Στις επόμενες στήλες, σημείωσε για την κάθε εβδομάδα, τη συχνότητα της άσκησης.

Στην τελευταία στήλη, κάνε την πρόσθεση μετά από έναν μήνα. Είσαι ικανοποιημένος/ικανοποιημένη από το αποτέλεσμα; Αν όχι, σχεδίασε τον στόχο σου για τον επόμενο μήνα καλύτερα.

Προσοχή:
οι στόχοι πρέπει να δράφονται κάθε εβδομάδα. Αλλιώς μπορεί να τους ξεχάσεις και να μην τους εφαρμόσεις!

Συμπεριφορά	Τι ακριβώς θα κάνω αύριο	Πόσες φορές την εβδομάδα θα το κάνω	1η εβδομάδα	2η εβδομάδα	3η εβδομάδα	4η εβδομάδα	Σύνολο μήνα
Π.χ. Τρέξιμο	3 χιλ.	3 φορές	3 φορές	2 φορές	3 φορές	3 φορές	11

Δραστηριότητα 16: Αλλάζω τις καθημερινές μου δραστηριότητες

Να καταγράψεις στην πρώτη στήλη, μερικές από τις συνηθισμένες καθημερινές δραστηριότητές σου. Στις υπόλοιπες στήλες, να γράψεις αλλαγές που μπορείς να κάνεις στη ζωή σου, έτσι ώστε να γίνεις πιο δραστήριος/δραστήρια και υγιής.

Συνηθισμένες καθημερινές δραστηριότητες	Δραστηριότητες στο σπίτι	Δραστηριότητες στο σχολείο	Δραστηριότητες στον υπόλοιπό σου χρόνο

Γ. Προώθηση της Φυσικής Δραστηριότητας στα μέλη της οικογένειάς μου

Δραστηριότητα 17: Αύξηση και προώθηση της Φυσικής Δραστηριότητας στο σπίτι μαζί με την οικογένεια

Ένας εύκολος και άμεσος τρόπος για να αυξήσει κάποιος/κάποια τη φυσική του δραστηριότητα είναι η συμμετοχή στις οικιακές εργασίες. Μαζί με την οικογένειά σου, να οργανώσετε ένα πρόγραμμα με τις δουλειές του σπιτιού. Στη συνέχεια, να μοιράσετε αρμοδιότητες για την ολοκλήρωση των εργασιών.

Μέσα στον προγραμματισμό σας θα ήταν καλό να συμπεριλάβετε και ένα 30λεπτο την εβδομάδα, κατά το οποίο θα ασκείστε όλη η οικογένεια μαζί, π.χ. περπάτημα, κολύμπι, τρέξιμο στην ύπαιθρο, ορειβασία, ποδηλατάδα κ.λπ. Φροντίστε να είναι με διαφορετικό χρώμα και γραμματοσειρά από τις υπόλοιπες αρμοδιότητες του προγράμματος.

Να καταγράψετε τον προγραμματισμό σας στον πίνακα που ακολουθεί.

	Πατέρας/ Κηδεμόνας	Μητέρα/ Κηδεμόνας	Εγώ	_____	_____
Δεύτερα					
Τρίτη					
Τετάρτη					
Πέμπτη					
Παρασκευή					
Σάββατο					
Κυριακή					

Μετά την εφαρμογή του παραπάνω προγράμματος για μία εβδομάδα να καταγράψετε τα παρακάτω:

Δυσκολίες	
Συναισθήματα	
Οφέλη	
Θα συνεχίσουμε και την επόμενη εβδομάδα το πρόγραμμα:	

Υπογραφές Μελών:



Η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας μέσα στη μέρα μπορεί να είναι επωφελής για την υγεία και την ευεξία.

Συμμετοχή στις οικιακές εργασίες

- Καθαρίστε το σπίτι
- Ασχοληθείτε με τον κήπο

Μικρά διαλείμματα από τη μελέτη

- Κάντε μικρές ασκήσεις όπως γυμναστική ευλυγισίας, ανεβοκατέβασμα σκάλας ή διατάσεις για λίγα λεπτά

Ιδέες για ενσωμάτωση της φυσικής δραστηριότητας καθημερινά

Δοκιμή νέων αθλημάτων

- Δοκιμάστε σπορ όπως αντισφαίριση, επιτραπέζια αντισφαίριση, αντισπέρση ή πετοσφαίριση
- Ξεκινήστε χορό

Μετακινήσεις

- Ποδήλατο
- Πόδια

Σχήμα 11: Ιδέες για ενσωμάτωση της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινότητα των εφήβων

Νους υγιής εν σώματι υγιεί.

Γιουβενάλης
Ρωμαίος σατιρικός ποιητής (1ος-2ος αι. μ.Χ.)

Όταν τα σώματα γίνονται μαλακά και οι ψυχές χάνουν τη δύναμή τους.

Σωκράτης

Να γυμνάζεις τόσο το σώμα σου όχι για να φαίνεται δυνατό (ρωμαλέο) αλλά όσο το να είναι υγιές. Ή αλλιώς να γυμνάζεις το σώμα, όχι για να αποκτήσεις δύναμη αλλά για την υγεία σου.

Ισοκράτης

Όσοι δε βρίσκουν καιρό για να γυμνασθούν θα βρουν καιρό για να αρρωστήσουν.

Ντέρμπυ

Το ανθρώπινο σώμα είναι η καλύτερη εικόνα της ανθρώπινης ψυχής.

Ludwig Wittgenstein

Το σώμα είναι το οχυρό όπου έχει στρατοπεδεύσει η ύπαρξή μας.

Joseph Joubert

Το περπάτημα είναι το καλύτερο φάρμακο.

Ιπποκράτης
Πατέρας της Ιατρικής (460-370 π.Χ.)

3

Κεφάλαιο 3: Διατροφή και Υγεία



Εισαγωγή

Η εφηβική ηλικία αποτελεί ένα κρίσιμο στάδιο στη ζωή του ατόμου, καθώς συμβαίνουν σημαντικές σωματικές και ψυχοκοινωνικές αλλαγές. Για τον λόγο αυτό, η διατροφή αναδεικνύεται ως ένας από τους κυριότερους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία του/της εφήβου. Η τροφή, πέραν του ρόλου της στην ικανοποίηση των φυσιολογικών αναγκών του οργανισμού, αποκτά πολυδιάστατο χαρακτήρα καθώς επηρεάζει την ψυχολογία, την ενέργεια, τη σωματική ανάπτυξη και τη γενική ευεξία.

Σημαντικό είναι να αντιληφθούν οι εφήβοι/έφηβες ότι η διατροφή τους δεν περιορίζεται μόνο στην κατανάλωση τροφών για τη λειτουργία του οργανισμού τους. Αποτελεί, επίσης, παράγοντα προστασίας ή κινδύνου για την υγεία τους. Με άλλα λόγια, εκτός από την πρόληψη τυχόν νοσημάτων, η καλή διατροφή μπορεί να ενισχύσει και να βελτιώσει τη συνολική υγεία του ατόμου, όπως υποστήριξη της σωστής ανάπτυξης των οστών και των μυών, ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, βελτίωση της πνευματικής ανάπτυξης και συναισθηματικής διάθεσης.

Για να κάνει ένας/μια έφηβος/έφηβη υγιείς διατροφικές επιλογές σε κάθε περίπτωση της καθημερινότητάς του/της, είναι σημαντικό να αποκτήσει γνώσεις διατροφής.

Επιπλέον, η αναγνώριση των επιπτώσεων που προκαλούν ορισμένες διατροφικές συνήθειες, όπως η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε λίπος ή/και ζάχαρη ή η μείωση κατανάλωσης ορισμένων τροφίμων/ροφημάτων από το διαιτολόγιο, μπορεί να βοηθήσει στην υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών.

Διατροφική Αγωγή:

Σημασία της ισορροπημένης διατροφής

Θρεπτικές ουσίες που διαδραματίζουν ιδιαίτερο ρόλο στην εφηβεία

Διατήρηση υγιούς βάρους

Σχήμα 1: Εφόδια για ένα υγιές μέλλον

Είναι σημαντικό να υπογραμμιστεί ότι η ισορροπημένη διατροφή δεν περιορίζεται σε μια ηλικιακή περίοδο, αλλά αποτελεί μια διαδικασία που συνεχίζεται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Έτσι, η καλλιέργεια υγιεινών διατροφικών συνηθειών στην εφηβεία μπορεί να έχει μακροπρόθεσμα οφέλη για την υγεία και την ευεξία του ατόμου. Η μεσογειακή διατροφή προωθεί υγιεινές διατροφικές συνήθειες στη βάση της βιώσιμης κατανάλωσης τροφίμων. Με απλά λόγια, η μεσογειακή διατροφή θεωρείται βιώσιμο πρότυπο διατροφής καθώς προάγει όλες τις διαστάσεις της υγείας του ατόμου και ταυτόχρονα διασφαλίζει την ισορροπία ανάμεσα στο περιβάλλον, την οικονομία και την κοινωνία σε ό,τι αφορά στην κατανάλωση τροφίμων.



Δραστηριότητα 1: Τα γνωμικά κάτι θέλουν να μας πουν

Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένα γνωμικά που σχετίζονται με το συγκεκριμένο κεφάλαιο του βιβλίου. Να γράψεις δίπλα από κάθε γνωμικό τουλάχιστον μία (1) λέξη - κλειδί που βγαίνει μέσα από το νόημά του.

Από τα τρόφιμα και το νερό μπορούμε να μάθουμε αν μια τοποθεσία είναι υγιεινή ή ανθυγιεινή.

Βιτρούβιος, Ρωμαίος αρχιτέκτονας, 80-15 π.Χ.

Οι άλλοι ζουν για να τρώνε, αλλά εγώ τρώω για να ζήσω.

Σωκράτης, Φιλόσοφος (469-399 π.Χ.)

Θα πρέπει να βρούμε με ποιον θα φάμε και θα πιούμε, πριν βρούμε τι θα φάμε και θα πιούμε.

Επίκουρος, Αρχαίος φιλόσοφος (341-270 π.Χ.)

Το πνεύμα δεν μπορεί να στηρίξει το σώμα όταν έχει φάει υπερβολικά, αλλά αν δεν φάει αρκετά, το σώμα δεν μπορεί να στηρίξει το πνεύμα.

Saint François de Sales, Γάλλος επίσκοπος (1567-1622)

Δραστηριότητα 2: Τι γνωρίζω – Τι θέλω να μάθω – Τι έμαθα

Να μελετήσεις τα παραπάνω και να συμπληρώσεις τον πίνακα που ακολουθεί και αφορά στις γνώσεις που έχεις αποκτήσει μέχρι στιγμής για τη διατροφή και τι έχεις ανάγκη να μάθεις ακόμα στην ηλικία που βρίσκεσαι. Στον ίδιο πίνακα, θα επανέλθεις τελειώνοντας το κεφάλαιο, για να ελέγξεις τις νέες σου γνώσεις και κατά πόσο καλύφθηκαν οι αρχικές σου προσδοκίες.

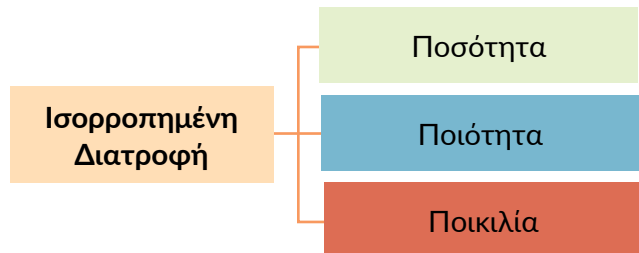
Ημερομηνία:		Ημερομηνία:	
Τι γνωρίζω ήδη;	Τι θέλω να μάθω;	Τι έμαθα και πρόκειται να το χρησιμοποιήσω;	Τι χρειάζομαι ακόμα να μάθω;

3.1 Διατροφική Συμπεριφορά και Βασικές Αρχές Διατροφής

Λέξεις - Κλειδιά - ποσότητα - ποιότητα - ποικιλία τροφίμων, παράγοντες διατροφικής συμπεριφοράς

Η ισορροπημένη διατροφή βασίζεται σε τρεις βασικές αρχές, οι οποίες είναι η κατάλληλη ποσότητα, η ποιότητα και η ποικιλία των τροφίμων στα γεύματα καθημερινά.

Η ακριβής **ποσότητα** των τροφίμων που θα πρέπει να καταναλώνεται καθημερινά εξαρτάται από τα χαρακτηριστικά του ατόμου (ηλικία, βάρος, ύψος), την κατάσταση υγείας, καθώς και τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας.



Σχήμα 2: Βασικές αρχές ισορροπημένης διατροφής

Η **ποιότητα** της διατροφής αναφέρεται στην κατανάλωση τροφίμων με όσο το δυνατόν λιγότερη επεξεργασία (χωρίς χημικά λιπάσματα ή συντηρητικά) φρέσκα, εποχιακά και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Όσο πιο πολλή επεξεργασία υφίσταται ένα τρόφιμο τόσο περισσότερο υποβαθμίζεται η ποιότητά του. Η ποιότητα των τροφίμων επηρεάζεται ακόμα και από τον τρόπο μαγειρέματος.

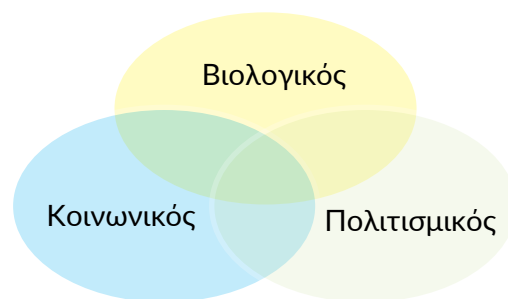
Η **ποικιλία** τροφίμων, αφορά στον συνδυασμό πολλών διαφορετικών τροφίμων, αφού κάθε είδος τρόφιμου είναι μοναδικό και αποτελείται από διαφορετικά θρεπτικά συστατικά. Επομένως, ο συνδυασμός πολλών διαφορετικών τροφίμων είναι απαραίτητος για να καλυφθούν οι απαιτήσεις του οργανισμού σε όλα τα μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά.

Συμπερασματικά, ο/η έφηβος/έφηβη ως καταναλωτής, θα πρέπει να δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην ποιότητα της τροφής, δηλαδή να υπάρχει στο πίσω μέρος του μυαλού του/της, όχι μόνο το «πόσο θα φάει» αλλά πρωτίστως το «τι θα φάει». Η κατανάλωση κατάλληλης ποσότητας ποιοτικών τροφίμων και η ποικιλία βοηθάει τόσο στη διατήρηση υγιούς βάρους όσο και στην ενίσχυση της ευημερίας και της ευεξίας του ατόμου.

Θρεπτικά Συστατικά					
Μακροθρεπτικά			Μικροθρεπτικά		
Υδατάνθρακες	Πρωτεΐνες	Λίπη	Βιταμίνες	Μέταλλα	Ιχνοστοιχεία
Νερό					

Σχήμα 3: Θρεπτικά συστατικά των τροφίμων

Η τροφή, εκτός από βιολογική ανάγκη, είναι ταυτόχρονα ευχάριστη απόλαυση, η οποία συχνά συνδέεται με οικογενειακές συγκεντρώσεις και κοινωνικές εκδηλώσεις. Παράλληλα, καθώς το άτομο μαθαίνει τι τρώει, πώς τρώει, τότε τρώει, αφομοιώνει στοιχεία του πολιτισμικού του περιβάλλοντος. Η τροφή, λοιπόν, έχει πολυδιάστατο ρόλο. Οι διατροφικές επιλογές του ατόμου, σε κάθε περίπτωση, σκιαγραφούν τη **διατροφική του συμπεριφορά**. Η διατροφική συμπεριφορά αφορά στον τρόπο αναζήτησης και επιλογής της τροφής καθώς και στον χρόνο και τον τρόπο κατανάλωσής της. Η διατροφική συμπεριφορά που εκδηλώνει ένα άτομο επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, ατομικούς και περιβαλλοντικούς καθώς και από τα γονίδιά του.

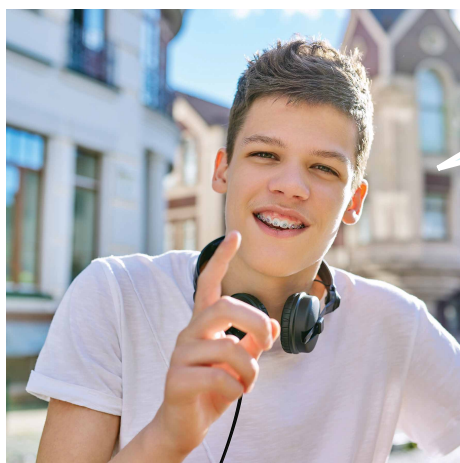


Σχήμα 4: Θρεπτικά συστατικά των τροφίμων

Για να κατανοήσει ο/η έφηβος/έφηβη γιατί τρώει τις τροφές που τρώει, πρέπει να εξετάσει τους παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές του/της επιλογές. Όταν το άτομο έχει επίγνωση αυτών των επιρροών, μπορεί να κάνει επιλογές που προάγουν την υγεία του.

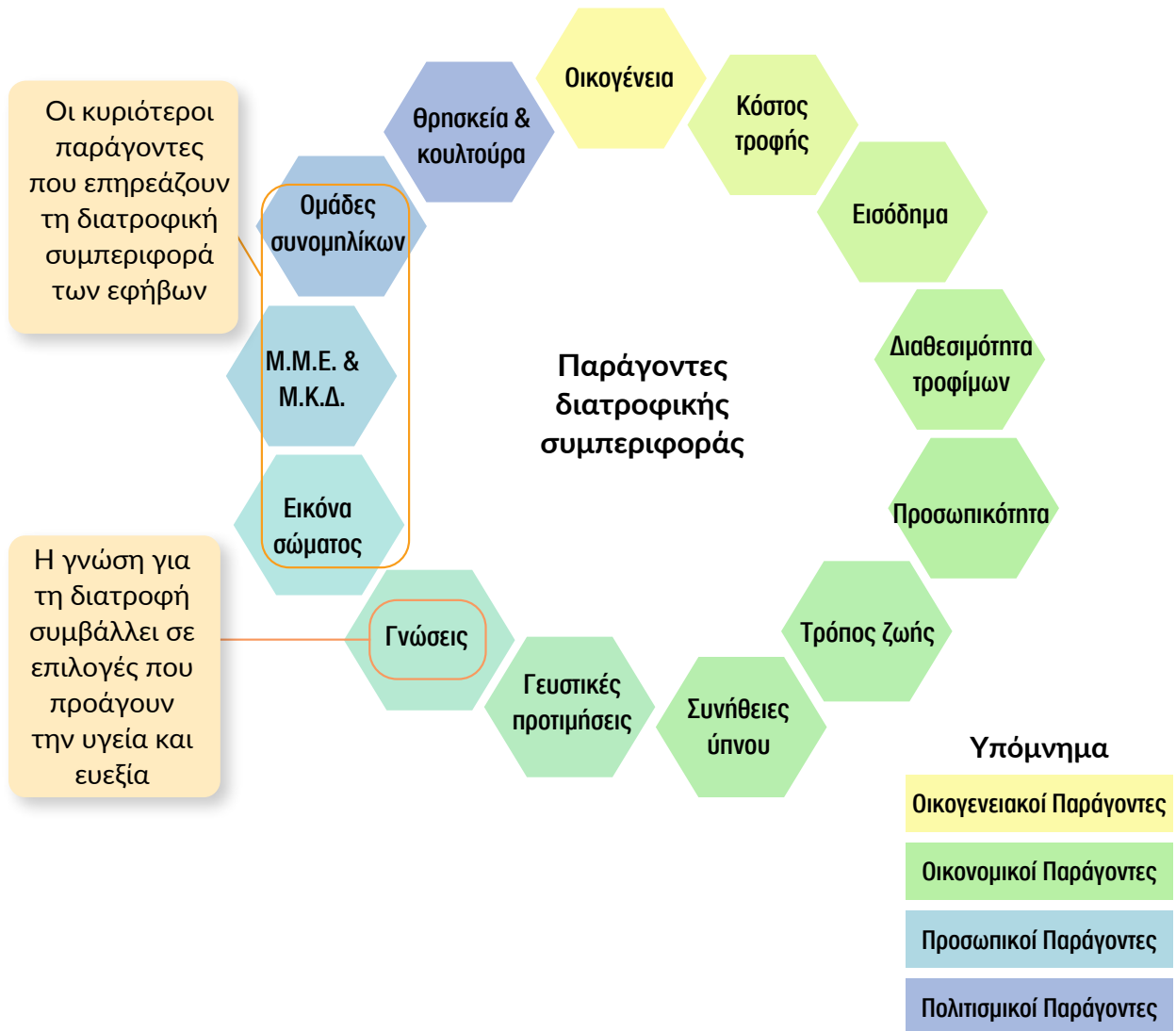
Οι διατροφικές επιλογές του ατόμου, στη διάρκεια της εφηβείας, επηρεάζονται κυρίως από τις διαφημίσεις στα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (ΜΜΕ) και Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (ΜΚΔ), την αυτοεικόνα του και τις αντίστοιχες επιλογές των συνομηλίκων του. Η εικόνα που έχει ο/η έφηβος/έφηβη για το σώμα του/της, επηρεάζεται και διαμορφώνεται πολλές φορές από διάφορους παράγοντες. Για παράδειγμα, ένας/μία έφηβος/έφηβη μπορεί να επηρεάζεται υπερβολικά από μουσικά ή κινηματογραφικά πρότυπα, τα οποία προβάλλονται από τα ΜΜΕ και τα ΜΚΔ. Έτσι, μπορεί να θέλει να ενηλικιωθεί γρηγορότερα, μπορεί επίσης να θέλει να μεγαλώσει ή να μικρύνει κάποια σημεία του σώματός του/της. Αυτές οι ιδέες πιθανόν να τον/την οδηγήσουν σε διατροφικές συμπεριφορές που μπορεί να έχουν πολύ αρνητικές συνέπειες στην υγεία. Αυτό το φαινόμενο παρουσιάζεται συχνότερα στα κορίτσια, ενώ πολλές φορές τα αγόρια καταφεύγουν στην αλόγιστη χρήση διατροφικών συμπληρωμάτων, γιατί λανθασμένα θεωρούν πως έτσι θα ενισχύσουν τον μυϊκό ιστό του σώματός τους.

Η γνώση σχετικά με τη διατροφή αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την προαγωγή της υγείας και της ευεξίας. Η ικανότητα να κατανοήσουμε τα θρεπτικά συστατικά, τις διατροφικές ανάγκες της κάθε ηλικιακής περιόδου και τις συνέπειες των διατροφικών επιλογών μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερες επιλογές τροφίμων. Η κατανόηση των βασικών αρχών της ισορροπημένης διατροφής



Οι τροφές μας προσφέρουν ευχαρίστηση και ικανοποίηση. Δεν ικανοποιούν μόνο το αίσθημα της πείνας, αλλά ικανοποιούν και τις ψυχολογικές, αισθητηριακές και κοινωνικές μας ανάγκες. Για τον λόγο αυτό, θα πρέπει να αναγνωρίσουμε τον ρόλο του φαγητού στη ζωή μας και να μάθουμε να το επιλέγουμε συνειδητά.

βοηθά στην πρόληψη ασθενειών, στη διατήρηση υγιούς βάρους και στην ενίσχυση της υγείας. Παράλληλα, η ενημέρωση για τα οφέλη από την κατανάλωση διαφόρων τροφών και τους κινδύνους από την υπερκατανάλωση ορισμένων άλλων, μπορεί να επηρεάσει θετικά τις επιλογές και να ενισχύσει την υγεία του ατόμου. Επιπλέον, η γνώση για τη διατροφή μπορεί να αντισταθμίσει την επίδραση άλλων παραγόντων που ενδέχεται να προκαλέσουν ανισορροπία στις επιλογές, όπως οι κοινωνικές συνθήκες, η διαφήμιση ή οι οικονομικοί περιορισμοί. Συνεπώς, η ενίσχυση της γνώσης για τη διατροφή αποτελεί σημαντικό εργαλείο για την καλύτερη διαχείριση της υγείας και για την αντιμετώπιση τυχόν ανισορροπιών που μπορεί να προκύψουν από τους άλλους παράγοντες.



Σχήμα 5: Οι παράγοντες διατροφικής συμπεριφοράς

«Η γνώση είναι δύναμη».

Ρότζερ Μπέικον

**«Όποιος δεν ξέρει ποιο είναι το καλό,
δεν μπορεί να ξέρει ούτε ποιο είναι το κακό».**

Έντγκαρ Λι Μάστερς

Δραστηριότητα 3: Τι κερδίζω ακολουθώντας ισορροπημένη διατροφή

A. Στο άρθρο που ακολουθεί να εντοπίσεις και να γράψεις στα πιο κάτω πλαίσια:

(α) τις βασικές αρχές πάνω στις οποίες στηρίζεται η ισορροπημένη διατροφή,

(β) τα οφέλη που προκύπτουν όταν ένα άτομο ακολουθεί ισορροπημένη διατροφή.

ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ;

Είναι γεγονός ότι υπάρχει τόσο υπερπληροφόρηση και τόσο παραπληροφόρηση σχετικά με τις δίαιτες, ενώ κυκλοφορούν και τόσες πολλές διαφορετικές «διατροφικές μόδες» που ο περισσότερος κόσμος δεν ξέρει πού να στραφεί.

Η καλύτερη διατροφή γίνεται πάντα υπό την καθοδήγηση διαιτολόγου-διατροφολόγου. Μην εμπιστευτείτε τη διατροφή σας και την υγεία σας σε μη ειδικούς ή σε μη έγκριτες πηγές που μπορεί να βρείτε στο διαδίκτυο.

Η καλύτερη διατροφή για υγεία είναι η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. (...) Τρέφομαι υγιεινά σημαίνει επιλέγω τρόφιμα τα οποία είναι άκρως ωφέλιμα για την υγεία, θωρακίζουν και προστατεύουν τον οργανισμό από ασθένειες, ενισχύουν τον μεταβολισμό και είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, ενώ περιορίζω άλλα τα οποία είναι επιβλαβή ή λιγότερο ωφέλιμα.

Εκτός από την επιλογή της τροφής, ο τρόπος μαγειρέματος (π.χ. ψητά αντί για τηγανητά, αποφυγή προσθήκης αλατιού στο μαγείρεμα ή στο τραπέζι) καθώς και ο τρόπος επεξεργασίας/ παρασκευής μιας τροφής (π.χ. φρέσκο κρέας αντί για αλλαντικά, χωρίς πρόσθετο αλάτι ή πρόσθετη ζάχαρη) μπορεί να ενισχύσουν τα οφέλη της ή να την κάνουν (πιο) επιβλαβή. Σημαντικό ρόλο παίζουν και οι συνήθειες που συνοδεύουν την πρόσληψη τροφής (π.χ. πόσο γρήγορα τρώμε ή το πού τρώμε, η συχνότητα των γευμάτων).

(...) Η Μεσογειακή Διατροφή είναι ένα εξαιρετικό διατροφικό πρότυπο τόσο για την επίτευξη υγιούς βάρους όσο και για καλή υγεία. Ταυτόχρονα, πέρα από την ποιότητα και ποικιλία τροφών και θρεπτικών συστατικών, σημασία έχει η κατανάλωση ενός φυσιολογικού αριθμού θερμίδων σύμφωνα με το επίπεδο δραστηριότητάς μας.

Πηγή: <https://foodforhealth.gr/diatrofi/kali-ugeia>

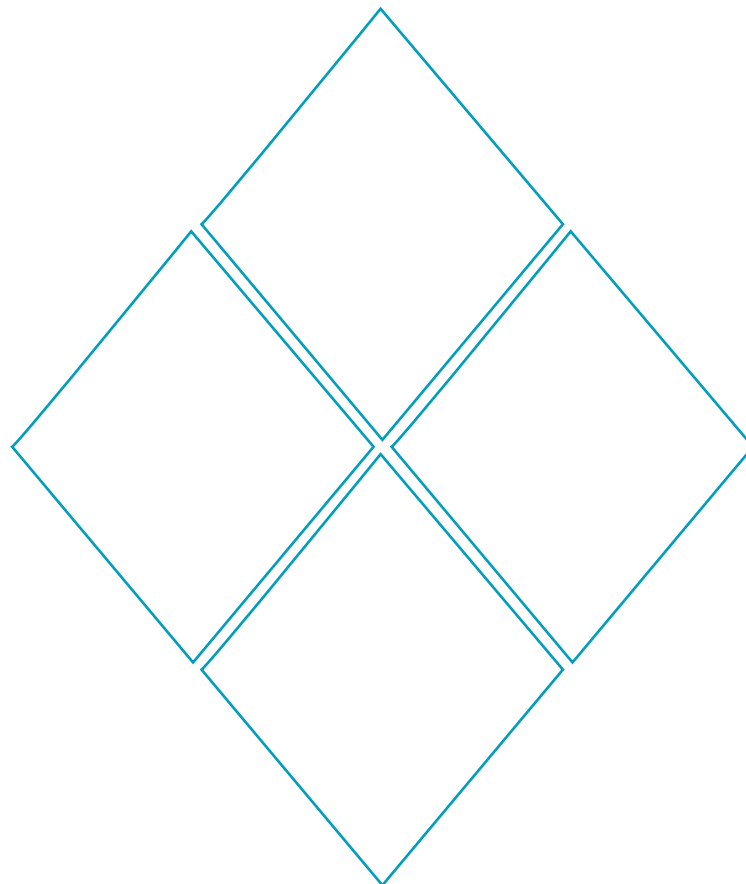
ΤΙ ΚΕΡΔΙΖΩ ΜΕ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Β. Δίπλα από κάθε δήλωση να γράψεις ποια κατηγορία παραγόντων επηρεάζει τη διατροφική συμπεριφορά των εφήβων: **προσωπικοί, κοινωνικοί, πολιτισμικοί, οικογενειακοί, οικονομικοί.**

Δήλωση	Κατηγορία παραγόντων διατροφικής συμπεριφοράς
Δεν μπορώ να καταναλώνω φρέσκο ψάρι πέρα από μία φορά το μήνα, γιατί παρόλο που αποτελεί θρεπτική τροφή είναι οικονομικά ασύμφορη για την τσέπη μου.	
Χθες γιορτάσαμε τα γενέθλια της γιαγιάς μου και πήγαμε σε μια παραδοσιακή κυπριακή ταβέρνα.	
Τα φετινά Χριστούγεννα θα φτιάξουμε παραδοσιακούς κουραμπιέδες και μελομακάρονα.	
Έχω δυσανεξία στη λακτόζη και δεν μπορώ να καταναλώνω γαλακτοκομικά.	
Απόψε, κανονίσαμε με τους φίλους μου να πάμε για πίτσα, σε μια καινούρια πιτσαρία, εδώ στη γειτονιά.	

Γ. Παρακάτω, στους ρόμβους που εμφανίζονται, να καταγράψεις ιεραρχικά, τους **τέσσερις (4)** βασικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη **δική σου** διατροφική συμπεριφορά. Στη συνέχεια, να συζητήσετε με ποιον τρόπο σας επηρεάζουν, θετικά ή αρνητικά;



Δραστηριότητα 4: Εξατομίκευση διατροφικής συμπεριφοράς

Κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός, έχει τα δικά του χαρακτηριστικά (βάρος, ύψος, ηλικία, φυσική δραστηριότητα), προτιμήσεις, πιθανές αλλεργίες και δυσανεξίες, άλλα θέματα υγείας και επομένως διαφορετικές διατροφικές απαιτήσεις. Η διατροφή, λοιπόν, απαιτεί εξατομίκευση στις ανάγκες και ιδιαιτερότητες του κάθε ατόμου.

Γεια σου Άννα! Ήρθες πάνω στην ώρα του πρωινού. Να σου σερβίρω δημητριακά με γάλα;

Τι είναι αυτή η λακτόζη, Άννα; Και τι θα πει δυσανεξία;



Ααα μάλιστα ... Ξέρεις, Άννα, έχω κι εγώ αλλεργία σε ψάρια και θαλασσινά. Μια φορά, που κατανάλωσα ψάρι, φούσκωσαν τα χείλη μου και γέμισε εξανθήματα όλο μου το σώμα. Χρειάστηκε να πάω στο νοσοκομείο για λίγο....

Όχι ευχαριστώ Κατερίνα! Έχω δυσανεξία στη λακτόζη και δεν καταναλώνω γαλακτοκομικά προϊόντα.

Λακτόζη είναι η φυσική ζάχαρη που έχουν τα γαλακτοκομικά προϊόντα και δεν μπορεί να την επεξεργαστεί ο οργανισμός μου, με αποτέλεσμα να έχω πόνο και γαστρεντερικές διαταραχές, δηλαδή δυσανεξία.



Χρειάζεται προσοχή αυτό! Διάβασα κάπου για τις τροφικές αλλεργίες, ότι μπορεί να προκαλέσουν σοβαρό πρόβλημα στην υγεία.

Ερώτηση

Η Κατερίνα έχει αλλεργία στα ψάρια και θαλασσινά, άρα πρέπει να είναι πολύ προσεκτική. Τι άλλο θα πρότεινες στην Κατερίνα να προσέχει, εκτός από τη μη κατανάλωση των συγκεκριμένων τροφίμων; (για να απαντήσεις, λάβε υπόψιν τα επεξεργασμένα τρόφιμα, ετικέτα τροφίμου, κτλ).

Η Άννα έχει δυσανεξία στη λακτόζη. Η λακτόζη είναι συστατικό των γαλακτοκομικών προϊόντων. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι πλούσια σε ασβέστιο, ένα ιχνοστοιχείο πολύ σημαντικό για την ανάπτυξη των οστών στην εφηβεία. Τι θα πρότεινες στην Άννα να κάνει για να εξασφαλίσει στον οργανισμό της το ασβέστιο που χρειάζεται;

Δραστηριότητα 5: Μελέτη περίπτωσης – Παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά

Η ομάδα σου και εσύ να μελετήσετε το παρακάτω κείμενο και στη συνέχεια να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

Ο Γιάννης είναι μαθητής της Β' Γυμνασίου. Κάθε πρωί ξυπνά στις 6:30 π.μ. και ετοιμάζεται για το σχολείο. Για να πάει στο σχολείο, παίρνει το λεωφορείο στις 7 π.μ. από την στάση που βρίσκεται κοντά στο σπίτι του. Τις περισσότερες φορές, λοιπόν, δεν προλαβαίνει να πάρει πρωινό στο σπίτι και παίρνει μια μπάρα δημητριακών για τον δρόμο.

Στο πρώτο διάλειμμα τρώει το σάντουιτς που του φτιάχνει η μητέρα του ή ο πατέρας του, μαζί με ένα χυμό που αγοράζει από το κυλικείο του σχολείου. Κατά τη διάρκεια του δεύτερου διαλείμματος καταναλώνει ένα φρούτο που παίρνει από το σπίτι καθώς γνωρίζει πόσο σημαντικές είναι οι βιταμίνες στον οργανισμό, μιας και το κυλικείο δεν διαθέτει φρέσκα φρούτα.

Το μεσημέρι, όταν φθάνει στο σπίτι, τρώει το φαγητό που μαγειρεύει η γιαγιά του επειδή οι γονείς του δουλεύουν μέχρι αργά το απόγευμα. Κάποιες φορές όμως, δεν του αρέσει το φαγητό και πετάγεται με τα πόδια στο φαστφουντάδικο, που βρίσκεται λίγα μέτρα πιο πάνω από το σπίτι του, και αγοράζει κάτι από εκεί.

Μετά τις 3:00 μ.μ. ξεκινούν τα φροντιστήρια του Γιάννη και επιστρέφει στο σπίτι στις 7:15 μ.μ., οπότε παίρνει μαζί του ένα σνακ για να καταναλώσει. Συνήθως, παίρνει πατατάκια ή μια σοκολάτα γάλακτος. Παίρνουν τα ίδια σνακ και οι φίλοι του, γι' αυτό και τα επιλέγει και αυτός για να τους κάνει παρέα την ώρα του απογευματινού. Όταν τελειώσει τα φροντιστήρια και επιστρέψει στο σπίτι, συνήθως καταναλώνει κάτι ελαφρύ και γρήγορο (τοστ ή δημητριακά με γάλα), που του ετοιμάζει η μητέρα του, η οποία επιστρέφει από τη δουλειά της και αυτή αργά.

Τελευταία, ο Γιάννης, είδε μια νέα διαφήμιση σε γνωστό Μέσο Κοινωνικής Δικτύωσης σχετικά με μια μπάρα πρωτεϊνών που η καθημερινή της κατανάλωση (όπως υποστηρίζει η συγκεκριμένη διαφήμιση) βοηθά στον γρήγορο σχηματισμό μυϊκού ιστού στο σώμα. Σκέφτεται να τη δοκιμάσει, γιατί θέλει και αυτός να έχει σώμα όπως αυτά που βλέπει στο TikTok/Instagram κτλ. Αυτό που τον προβληματίζει είναι ότι στο μάθημα Αγωγής Υγείας, ενημερώθηκε για τις επιπτώσεις από την κατανάλωση τέτοιων προϊόντων κατά την περίοδο της εφηβείας.

- (α) Στο παραπάνω κείμενο να εντοπίσετε τους παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά του Γιάννη και να τους υπογραμμίσετε.
- (β) Να σημειώσετε ποιες από τις συνήθειες του Γιάννη θεωρείτε ότι ενισχύουν την υγεία του και ποιες συνήθειες βάζουν την υγεία του σε κίνδυνο.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ	ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____

- (γ) Να γράψετε τρόπους με τους οποίους μπορεί να βελτιώσει τις συνήθειες που βάζουν σε κίνδυνο την υγεία του.

Δραστηριότητα 6: Ποικιλία τροφίμων

Πιο κάτω δίνονται κάποια τρόφιμα και ροφήματα. Στον πίνακα που ακολουθεί να γράψεις στην αντίστοιχη στήλη ποια από τα τρόφιμα και ροφήματα σου αρέσουν να καταναλώνεις καθώς και αυτά που δεν καταναλώνεις με ευχαρίστηση ή δεν σου αρέσουν. Να συμπληρώσεις και με άλλες δικές σου επιλογές.

Μπιφτέκι, φακές, μπρόκολο, φασόλια, σαλάτα, σουβλάκια χοιρινά, καρότο, σπανάκι, πίτσα, γύρος βοδινό, μακαρόνια, μπιζέλι, πατάτα πουρέ, πατάτες τηγανιτές, κρουασάν, γλυκό του κουταλιού, αναψυκτικά, χυμοί, μιλκ σέικ.

Στήλη Α: ΤΡΟΦΙΜΑ/ΡΟΦΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΟΥ ΑΡΕΣΟΥΝ	Στήλη Β: ΤΡΟΦΙΜΑ/ΡΟΦΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΟΥ ΑΡΕΣΟΥΝ

(α) Τα συγκεκριμένα τρόφιμα τα καταναλώνεις;
Αν ναι, γιατί;

(α) Να γράψεις δύο (2) λόγους για τους οποίους προτιμάς τα συγκεκριμένα τρόφιμα;

1. _____

2. _____

(β) Να γράψεις δύο (2) λόγους για τους οποίους δεν σου αρέσουν τα συγκεκριμένα τρόφιμα.

1. _____

2. _____

(β) Γνωρίζεις τη θρεπτικότητα αυτών των τροφών; Εάν ναι, να την αναφέρεις.

(γ) Γνωρίζεις τη θρεπτικότητα αυτών των τροφών; Να κάνεις έρευνα σχετικά με τη θρεπτικότητα αυτών των τροφών και να την αναφέρεις.

Εναλλακτικός τρόπος παρασκευής και κατανάλωσης τροφίμων

Τρόφιμο:

Θεωρείς ότι τα τρόφιμα που δεν καταναλώνεις θα ενίσχυαν την υγεία και ευεξία σου εάν τα κατανάλωνες;

Εάν ναι, να επιλέξεις ένα από αυτά τα τρόφιμα και να συζητήσεις με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σου, τρόπους με τους οποίους θα μπορούσαν να γίνουν πιο ελκυστικά για κατανάλωση.

Να καταλήξετε σε έναν τρόπο και να τον περιγράψετε δίπλα.

3.2 Πρόσληψη Τροφής και Θρέψη

Λέξεις - Κλειδιά

θρέψη, ενέργεια, ενεργειακή πρόσληψη, θερμιδική αξία, λίπος

Με τον όρο «**θρέψη**» ορίζεται η διαδικασία αφομοίωσης της τροφής που καταναλώνει ο άνθρωπος, με σκοπό την πρόσληψη των θρεπτικών συστατικών και της ενέργειας που αυτή περιέχει. Το πόσο και τι θα φάει το άτομο ρυθμίζεται κυρίως από τα κέντρα της όρεξης, της πείνας και του κορεσμού στον εγκέφαλο. Ωστόσο, υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν την πρόσληψη τροφής. Αυτοί είναι (προσωπικοί, κοινωνικοί, πολιτισμικοί, οικογενειακοί, οικονομικοί), όπως αναφέρθηκαν στην προηγούμενη υποενότητα.

Η τροφή επιτελεί συγκεκριμένους ρόλους που αφορούν στην κατασκευή – ανάπτυξη – αναπλήρωση των ιστών, την παροχή ενέργειας και την προστασία. Οι παραπάνω ρόλοι υλοποιούνται στον οργανισμό με την αφομοίωση της τροφής και την αξιοποίηση των θρεπτικών συστατικών της. Όλοι οι άνθρωποι, κατά τη διάρκεια της ζωής τους, έχουν ανάγκη όλα τα θρεπτικά συστατικά αλλά σε διαφορετικές ποσότητες.

Για την **κατασκευή, ανάπτυξη και αναπλήρωση των φθωρών** του οργανισμού, κυρίως, βοηθούν **οι πρωτεΐνες**, ενώ **οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία συμβάλλουν στην ομαλή εκτέλεση όλων των λειτουργιών του οργανισμού και ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα**. **Ενέργεια** στον οργανισμό παρέχουν **οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες και τα λίπη**. Την ενέργεια που προσλαμβάνει ο οργανισμός από τις τροφές είτε την αποθηκεύει σε μορφή λίπους στο σώμα είτε τη χρησιμοποιεί ως καύσιμο για παραγωγή ενέργειας. Ο ανθρώπινος οργανισμός είναι φτιαγμένος για να χρησιμοποιεί ως καύσιμο τους υδατάνθρακες και τα λίπη. Οι πρωτεΐνες χρησιμοποιούνται σπάνια για παραγωγή ενέργειας και μόνο σε καταστάσεις σοβαρού υποσιτισμού. Όλα τα θρεπτικά συστατικά, το κάθε ένα με τον δικό του τρόπο, παρέχουν προστασία στον οργανισμό. Τέλος, σημαντικό ρόλο στη διαδικασία της θρέψης διαδραματίζει και το νερό το οποίο ενυδατώνει τον οργανισμό και συμμετέχει στον μεταβολισμό των θρεπτικών συστατικών.

3.2.1 Η τροφή ως πηγή ενέργειας για τον ανθρώπινο οργανισμό

Ο ανθρώπινος οργανισμός, για να μπορέσει να εκτελέσει οποιαδήποτε λειτουργία χρειάζεται **ενέργεια**. Την ενέργεια αυτή ο άνθρωπος την εξασφαλίζει από τις τροφές και συγκεκριμένα από τα **μακροθρεπτικά συστατικά**. Αντλεί, δηλαδή, ενέργεια από **τις πρωτεΐνες, τους υδατάνθρακες και τα λίπη**.

Η μονάδα μέτρησης της ενέργειας είναι η χιλιοθερμίδα (Kcal) και τα χιλιοτζιάουλ (KJ).

**Η σχέση μεταξύ χιλιοθερμίδας και χιλιοτζιάουλ είναι:
1Kcal = 4,2 Kjoule**

Η ενέργεια που παίρνει ο οργανισμός από τις τροφές, χρησιμοποιείται για:

την εκτέλεση των απαραίτητων φυσιολογικών λειτουργιών του (π.χ. αναπνοή, καρδιακή λειτουργία, πέψη της τροφής, κυκλοφορία του αίματος, κ.ά.)	τις κινήσεις και συσπάσεις των μυών του σώματος	τη συντήρηση και ανάπτυξη των ιστών του σώματος	τη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος σταθερή	τη σωματική αύξηση
--	---	---	---	--------------------

3 Κεφάλαιο 3: Διατροφή και Υγεία

Η ενέργεια που αποδίδει κάθε μακροθρεπτικό συστατικό ανά γραμμάριο είναι:

Θρεπτικό Συστατικό	Ενέργεια ανά γραμμάριο	Τα θρεπτικά συστατικά που παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό λέγονται ΘΕΡΜΙΔΟΓΟΝΑ.	Εκτός από τα τρία θρεπτικά συστατικά, η μόνη άλλη ουσία που παρέχει ενέργεια στον οργανισμό, είναι το αλκοόλ. Το αλκοόλ, παρέχει 7 Kcal/gr. Παρόλα αυτά, το αλκοόλ δεν θεωρείται θρεπτικό συστατικό , γιατί δεν το χρειάζεται ο οργανισμός.
Υδατάνθρακες	4 Kcal/gr		
Πρωτεΐνες	4 Kcal/gr		
Λίπη	9 Kcal/gr		

Για να υπολογίσουμε τη συνολική ενέργεια του τροφίμου, δηλαδή την ενεργειακή του αξία, είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε τα μακροθρεπτικά συστατικά που περιέχει και σε ποια ποσότητα.

Για παράδειγμα, εάν ένα τρόφιμο περιέχει 5γρ. πρωτεΐνες, 4 γρ. υδατάνθρακες και 10 γρ. λίπους, τότε σημαίνει ότι παρέχει:

- 20 kcal από τις πρωτεΐνες (5 γρ X 4 kcal/gr = 20 kcal),
- 16 kcal από τους υδατάνθρακες (4 γρ X 4 kcal/gr = 16 kcal)
- 90 kcal από το λίπος (10 γρ X 9 kcal/gr = 90 kcal)

Η συνολική ενεργειακή αξία του συγκεκριμένου τροφίμου προκύπτει από το άθροισμα της ενέργειας που παρέχει το κάθε μακροθρεπτικό συστατικό. (20 kcal + 16 kcal + 90 kcal = 126 kcal)

Τονίζεται, ότι δεν παρέχουν όλα τα τρόφιμα ίση ενέργεια. Η ενέργεια που παρέχει στον οργανισμό κάθε τρόφιμο εξαρτάται όχι μόνο από την περιεκτικότητά του σε μακροθρεπτικά συστατικά αλλά και από την ποσότητα που καταναλώνεται.

Δραστηριότητα 7: Ενέργεια τροφών

Να απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις, επιλέγοντας τη σωστή απάντηση.

(α) Η κύρια πηγή ενέργειας για τον ανθρώπινο οργανισμό είναι: i. η τροφή ii. η φυσική δραστηριότητα iii. ο ύπνος	(β) Οι άνθρωποι χρειάζονται ενέργεια για: i. κινήσεις και συσπάσεις των μυών του σώματος ii. συντήρηση και ανάλπλαση των ιστών του σώματος iii. σωματική αύξηση iv. όλα τα παραπάνω	(γ) Η μονάδα μέτρησης της ενέργειας από τις τροφές είναι: i. το κιλό ii. το γραμμάριο iii. η χιλιοθερμίδα (Kcal) iv. το μέτρο
(δ) Όλες οι τροφές παρέχουν το ίδιο ποσό ενέργειας; i. Ναι ii. Όχι	(ε) Τα θρεπτικά συστατικά που παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό είναι: i. Υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη ii. Βιταμίνες, λίπη, υδατάνθρακες iii. Λίπη, νερό, βιταμίνες	(στ) Ποιο θρεπτικό συστατικό δίνει ενέργεια ίση με 9kcal/gr; i. Πρωτεΐνες ii. Βιταμίνες iii. Λίπη iv. Υδατάνθρακες v. Νερό

Δραστηριότητα 8: Υπολογισμός ενεργειακής αξίας τροφίμου

Να υπολογίσετε την ενέργεια ενός ποτηριού γάλακτος (250 ml), βάσει των πληροφοριών που δίνονται στην ετικέτα της συσκευασίας του:

Σύσταση ανά 100 ml:

- Υδατάνθρακες: 4,6 γρ.
- Λιπαρά: 3,5 γρ.
- Πρωτεΐνες: 3,2 γρ.
- Ασβέστιο: 115 mg
- Φώσφορος: 92 mg

Υπολογισμός ενέργειας για τα 100ml:

Υπολογισμός ενέργειας για τα 250ml:

Δραστηριότητα 9: Εκτίμηση ενεργειακής αξίας τροφών

Α. Πιο κάτω παρατίθενται διάφορες τροφές. Για την κάθε τροφή να εκτιμήσετε κατά πόσο θεωρείται χαμηλής ή υψηλής ενεργειακής αξίας, λαμβάνοντας υπόψη τα μακροθρεπτικά συστατικά που περιέχονται σε μία «μερίδα». **Να χρωματίσετε τις τροφές που θεωρούνται υψηλής ενεργειακής αξίας.**

Τροφή		
Αποβουτυρωμένο γάλα	Αυγά	Μακαρόνια
Γάλα πλήρες	Ψάρι	Ψωμάκια
Τηγανιτές Πατάτες	Χοιρινό λουκάνικο	Ρύζι
Αναψυκτικό	Φυστικοβούτυρο	Δημητριακά φτωχά σε ζάχαρη
Παγωτό	Φασόλια	Παξιμάδια
Γιαούρτι με γεύση φρούτου, 2% λιπαρά	Πρόβειο γιαούρτι, 10% λιπαρά	Ελαιόλαδο
Βραστές πατάτες	Κοτόπουλο στήθος	Αποξηραμένα φρούτα
Χαλούμι	Χοτ-ντογκ	Φρέσκια κρέμα
Σολομός	Ξηροί καρποί	Μίλκσεικ
Μούρα	Ντόνατς	Αμύγδαλα
Κομπόστα φρούτου	Κέικ	Καρότα
Τομάτα	Μπισκότα	Κρουασάν
Μαγιονέζα	Αναρή	Αβοκάντο

(i) Με ποιο κριτήριο κατέταξες τις παραπάνω τροφές ως χαμηλής ή υψηλής ενεργειακής αξίας;

(ii) Θεωρείς ότι η ενεργειακή αξία ενός τροφίμου πρέπει να αποτελεί το βασικό κριτήριο επιλογής αυτού του τροφίμου; ΝΑΙ / ΟΧΙ

(iii) Να κυκλώσεις από τις τροφές που χρωμάτισες, εκείνες που περιέχουν ευεργετικά θρεπτικά συστατικά για τον οργανισμό.

B. Το λίπος στη διατροφή

Οι τροφές που έχουν μεγαλύτερη ενεργειακή αξία, συνήθως σε ποιο θρεπτικό συστατικό είναι πλούσιες;

Το λίπος διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στον οργανισμό. Ποιος είναι ο ρόλος του;

Το λίπος είναι απαραίτητο στη διατροφή του ατόμου. Σε ποιες διατροφικές αρχές θα πρέπει να βασίζεται η κατανάλωσή του;

Πείραμα: Εντοπισμός κρυμμένου λίπους στις τροφές

Υλικά:			
<ul style="list-style-type: none"> • Κομμάτι τυρί (ή τυρόπιτα σφολιάτα) • Φρυγανιά 			
Τρόπος 1ος:		Τρόπος 2ος:	
Εκτέλεση	Αποτέλεσμα	Εκτέλεση	Αποτέλεσμα
1. Τρίψτε την κάθε τροφή στο χαρτί 2. Κρατήστε το χαρτί στο φως	Τι παρατηρείτε; Σε ποιο συμπέρασμα καταλήγετε;	1. Τοποθετήστε μικρά κομματάκια από κάθε τρόφιμο σε δοκιμαστικό σωλήνα 2. Προσθέστε οινόπνευμα ώστε να καλυφθούν τα κομμάτια τροφής	Τι παρατηρείτε; Πού οφείλεται αυτό; Σε ποιο συμπέρασμα καταλήγετε;

Εναλλακτικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και άλλες αυτούσιες τροφές, η μία λιπαρή και η άλλη όχι.

Με ποιον άλλον τρόπο μπορούμε να εντοπίσουμε την περιεκτικότητα ενός τροφίμου σε λίπος;

Δραστηριότητα 10: Αξιολόγηση επιλογών

Να αξιολογήσετε την ενεργειακή αξία των πιο κάτω επιλογών και να δικαιολογήσετε ποια επιλογή θα κάνατε με κριτήριο την περιεκτικότητα σε λίπος και ταυτόχρονα την ποικιλία των θρεπτικών συστατικών.

Ομάδα Α': Πίτσα

Πίτσα πεπερόνι

Μερίδα: 180 γρ.
Θερμίδες: 526
Πρωτεΐνες: 19.5 γρ.
Λίπος: 28.5 γρ.
Νάτριο: 1365mg

Πίτσα με 4 τυριά

Μερίδα: 180 γρ.
Θερμίδες: 497
Πρωτεΐνες: 21.2 γρ.
Λίπος: 24.5 γρ.
Νάτριο: 828mg

Πίτσα με λουκάνικο

Μερίδα: 180 γρ.
Θερμίδες: 494
Πρωτεΐνες: 20 γρ.
Λίπος: 27.5 γρ.
Νάτριο: 1190mg



- Ποια πίτσα δίνει τις περισσότερες θερμίδες; _____
- Ποια πίτσα περιέχει τα περισσότερα γραμμάρια λίπους; _____
- Ποια πίτσα περιέχει το περισσότερο νάτριο; _____
- Να εισηγηθείτε εναλλακτικές προτάσεις για πίτσες που να περιέχουν λιγότερο λίπος και νάτριο.

Ομάδα Β': Μπέργκερ

Μπέργκερ με τυρί

Θερμίδες: 318
Λίπος: 16 γρ.
Νάτριο: 743 γρ.
Πρωτεΐνη: 15 γρ.
Βιταμίνη Α: 353 IU
Βιταμίνη Γ: 2 mg
Σίδηρο: 2.8 mg

Μπέργκερ

Θερμίδες: 263
Λίπος: 11.3 γρ.
Νάτριο: 606 γρ.
Πρωτεΐνη: 12.4 γρ.
Βιταμίνη Α: 100 IU
Βιταμίνη Γ: 2 mg
Σίδηρο: 2.9 mg

Διπλό Μπέργκερ με τυρί

Θερμίδες: 570
Λίπος: 23 γρ.
Νάτριο: 979 γρ.
Πρωτεΐνη: 24.6 γρ.
Βιταμίνη Α: 380 IU
Βιταμίνη Γ: 3 mg
Σίδηρο: 4.9 mg



- Ποιο μπέργκερ δίνει τις περισσότερες θερμίδες; _____
- Ποιο μπέργκερ περιέχει τα περισσότερα γραμμάρια λίπους; _____
- Ποιο μπέργκερ περιέχει το περισσότερο νάτριο; _____
- Να εισηγηθείτε εναλλακτικές προτάσεις για μπέργκερ που να περιέχουν λιγότερο λίπος και νάτριο.

Δραστηριότητα 11: Υπολογισμός θερμιδικής αξίας τροφίμων

Στον πίνακα που ακολουθεί δίνεται η περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά για συγκεκριμένα τρόφιμα. Η ομάδα σου και εσύ να υπολογίσετε το ποσό της ενέργειας (θερμιδική αξία) που αποδίδει στον οργανισμό το κάθε τρόφιμο. Έπειτα, να προτείνετε μια πιο υγιεινή επιλογή για κάθε τρόφιμο. Μπορείτε να δουλέψετε όπως το παράδειγμα.

ΤΡΟΦΙΜΟ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ gr/ml	ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	ΕΝΕΡΓΕΙΑ Kcal	ΥΓΙΕΙΝΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΟΥ ΠΡΟΤΕΙΝΩ
Αναψυκτικό	330 ml	Υδατάνθρακες: 40 gr. X 4Kcal = 160 kcal	160Kcal	Νερό
Φρουτοποτό πορτοκάλι	240 ml	Υδατάνθρακες: 26 gr. Πρωτεΐνες: 0,3 gr. Βιταμίνη C: 29 mg Λίπος: 0 gr. Αλάτι: 0,12 gr.		
Κρουασάν με γέμιση	70 gr.	Υδατάνθρακες: 36,4 gr. Πρωτεΐνες: 4,5 gr. Λίπη: 18,2 gr. Αλάτι: 0,28 gr.		
Τηγανιτές πατάτες	150 gr.	Υδατάνθρακες: 28 gr. Πρωτεΐνες: 3 gr. Λίπη: 20 gr. Αδιάλυτες φυτικές ίνες: 2 gr.		
Τηγανιτό μπέργκερ εμπορίου σε φραντζολάκι	215 gr.	Υδατάνθρακες: 46 gr. Πρωτεΐνες: 25 gr. Λίπη: 29 gr. Νάτριο: 1000 mg		
Γλειφιτζούρι	14 gr.	Υδατάνθρακες: 5 gr.		

3.2.2 Ημερήσια Ενεργειακή Πρόσληψη

Ο όρος ενεργειακή πρόσληψη αναφέρεται στις χιλιοθερμίδες που λαμβάνει το άτομο από την τροφή και τα ροφήματα κατά τη διάρκεια μιας ημέρας. Κάθε τρόφιμο ή ρόφημα που καταναλώνεται περιέχει συγκεκριμένη ποσότητα ενέργειας (χιλιοθερμίδων), η οποία εξαρτάται από τη σύστασή του σε μακροθρεπτικά συστατικά. Η ενέργεια που προσλαμβάνει ένα άτομο κατά τη διάρκεια μιας ημέρας προκύπτει από το άθροισμα της ενεργειακής αξίας όλων των τροφίμων και ροφημάτων που κατανάλωσε μέσα στο 24ωρο. Η ενέργεια αυτή αναφέρεται και ως «προσλαμβανόμενη ενέργεια». Για να αξιολογηθεί η ποσότητα της ενέργειας που λαμβάνει ένα άτομο από την τροφή και τα ροφήματα κατά τη διάρκεια μιας ημέρας, είναι σημαντικό να υπολογιστούν οι ανάγκες του σε ενέργεια. Οι ημερήσιες ανάγκες σε ενέργεια διαφέρουν από άτομο σε άτομο ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας και άλλους παράγοντες.

Παράλληλα με την ικανοποίηση των ημερήσιων αναγκών σε ενέργεια, είναι εξίσου σημαντική η ικανοποίηση των αναγκών σε θρεπτικά συστατικά, μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Αυτή η περίοδος είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη και την εξέλιξη του οργανισμού καθώς οι έφηβοι/έφηβες έχουν αυξημένες απαιτήσεις για συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά.

Δραστηριότητα 12: Υπολογισμός προσλαμβανόμενης ενέργειας

Η δεκατετράχρονη Καίτη, κατά τη διάρκεια της χθεσινής ημέρας, κατανάλωσε τα πιο κάτω:

Γεύματα	Τροφές	Χιλιοθερμίδες (kcal)
Πρωινό	Σάντουιτς με ζαμπόν - τυρί	360
	Μικρό ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι	85
Ενδιάμεσο	Μήλο (μέτριο)	58
Μεσημεριανό	Χάμπουργκερ από φαστφούντ (215 γρ)	
	150 γρ. πατάτες τηγανιτές από φαστφούντ	
	Αναψυκτικό 330 ml	
Ενδιάμεσο	Μέτριο κρουασάν με γέμιση	
Δείπνο	Δύο κομμάτια πίτσα με τυρί, ζαμπόν, λαχανικά	600
	Μαρουλοσαλάτα με δύο κουταλιές ελαιόλαδο	270

(α) Αφού συμπληρώσεις τα κενά της τρίτης στήλης με βάση την δραστηριότητα στη σελ. 76, να υπολογίσεις το συνολικό ποσό ενέργειας που πήρε η Καίτη χθες.

Σύνολο ημερήσιων χιλιοθερμίδων: _____ kcal

(β) Να σχολιάσεις το χθεσινό διαιτολόγιο της Καίτης σύμφωνα με τις βασικές αρχές διατροφής. Συγκεκριμένα, να κυκλώσεις τι ισχύει για κάθε αρχή.

Ποιότητα	Θρεπτική αξία	Ποικιλία	Κατανομή θρεπτικών συστατικών στα γεύματα	Ποσότητα	Ισορροπημένη κατανομή γευμάτων
<ul style="list-style-type: none"> • Ικανοποιητική • Μη ικανοποιητική 	<ul style="list-style-type: none"> • Υψηλή • Μέτρια • Χαμηλή 	<ul style="list-style-type: none"> • Ναι • Όχι 	<ul style="list-style-type: none"> • Ναι • Όχι 	<ul style="list-style-type: none"> • Υπερβολική • Επαρκής • Ανεπαρκής 	<ul style="list-style-type: none"> • Ναι • Όχι

3.3 Διατροφικές Απαιτήσεις σε Θρεπτικά Συστατικά και Ενέργεια στην Εφηβεία

Λέξεις - Κλειδιά - αλλαγές στην εφηβεία, διατροφικές απαιτήσεις, θρεπτικά συστατικά, ενέργεια, ημερήσιες ποσοστιαίες αναλογίες ενέργειας από τα θρεπτικά συστατικά

Οι διατροφικές απαιτήσεις είναι οι ανάγκες που έχει ένα άτομο σε τροφή και πρέπει να τις καλύψει μέσω της διατροφής του. Η εφηβεία αποτελεί μια κρίσιμη περίοδο για τον άνθρωπο λόγω των ραγδαίων αλλαγών που παρατηρούνται στο σώμα και τον ψυχισμό του, όπως αλλαγές στο βάρος και το ύψος, τη σκελετική ανάπτυξη, τη σύσταση του σώματος και τη σεξουαλική ωρίμανση. Το γεγονός αυτό επηρεάζει τις ανάγκες των εφήβων σε **θρεπτικά συστατικά** και **ενέργεια**. Οι διατροφικές απαιτήσεις διαφοροποιούνται ανάμεσα στα δύο φύλα και αυτό οφείλεται, κυρίως, στις ιδιαίτερες αλλαγές που παρατηρούνται στο μέγεθος και τη σύσταση του σώματος στο αγόρι και το κορίτσι.

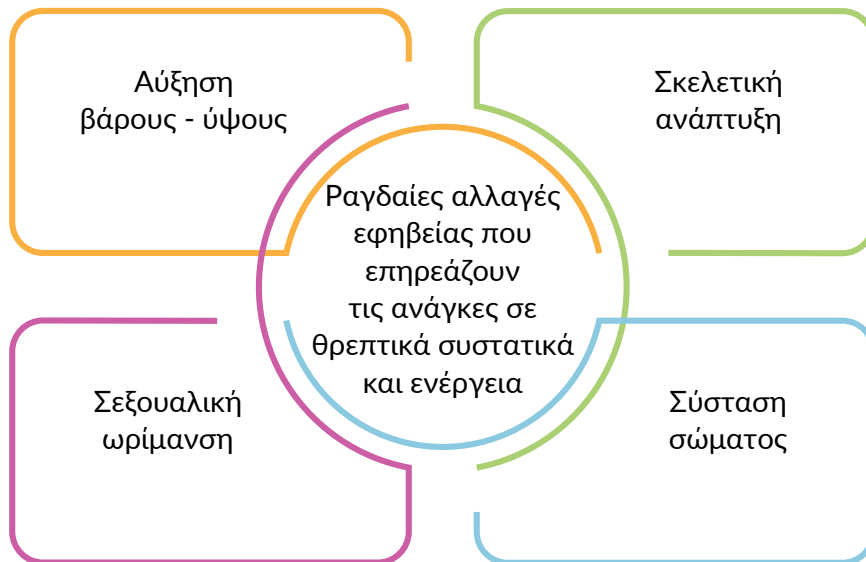
Οι διατροφικές απαιτήσεις αφορούν στις ανάγκες του ατόμου για **ενέργεια** και **θρεπτικά συστατικά**

Κατά την εφηβική ανάπτυξη, το **βάρος** του σώματος αυξάνεται με την ηλικία και το μήκος των ποδιών μεγαλώνει σημαντικά. Σε αυτή την περίοδο, το **ύψος** του/της έφηβου/έφηβης θα αυξηθεί κατά 20% του τελικού ύψους που θα έχει ως ενήλικας και το βάρος του κατά 50%. Οι μύες, ο όγκος του αίματος και γενικά τα περισσότερα όργανα του σώματος διπλασιάζονται σε μέγεθος.

Στην εφηβεία, στα κορίτσια αυξάνεται ο λιπώδης ιστός ενώ στα αγόρια ο μυϊκός ιστός.

Παράλληλα, σημαντική αλλαγή παρουσιάζεται στον **σκελετό** των εφήβων. Συγκεκριμένα, ο σκελετός μεγαλώνει, αλλάζουν οι διαστάσεις των οστών και αποκτάται το 40% της συνολικής οστικής μάζας. Ειδικότερα, για τα αγόρια, αυξάνεται περισσότερο η περιφέρεια των ώμων σε σχέση με την περιφέρεια της λεκάνης, ενώ για τα κορίτσια ισχύει το αντίθετο. Κατά την περίοδο της ωρίμανσης, μεταβάλλεται επίσης η **σύσταση του σώματος**. Πριν

την εφηβεία, το ποσοστό λίπους στο σώμα είναι για **τα κορίτσια περίπου 19%** και για **τα αγόρια 15%**, ενώ ο μυϊκός ιστός κυμαίνεται στα ίδια επίπεδα και για τα δύο φύλα. Κατά την εφηβεία, ο μυϊκός ιστός στο σώμα των αγοριών σχεδόν διπλασιάζεται και το ποσοστό λίπους μειώνεται στο 12%. Αντίθετα, το ποσοστό λίπους στα κορίτσια αυξάνεται περίπου στο 23% και αποθηκεύεται κυρίως στους γλουτούς και το στήθος, με αποτέλεσμα την αλλαγή στο σχήμα του σώματος των κοριτσιών.



Σχήμα 6: Σημαντικές αλλαγές στην εφηβεία

Πέραν των σωματικών αλλαγών, παρατηρείται και αύξηση στην έκκριση ορισμένων ορμονών, στις οποίες οφείλεται και η **σεξουαλική ωρίμαση**. Ταυτόχρονα παρατηρείται απότομη συναισθηματική, κοινωνική και πνευματική αλλαγή. Η πνευματική και συναισθηματική ωριμότητα κατά την εφηβεία βοηθά το άτομο να συνειδητοποιήσει τη σημασία της υγείας, γεγονός που μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση των διατροφικών του επιλογών. Οι γνώσεις σχετικά με τη διατροφή θωρακίζουν το άτομο για επιλογές που προάγουν την υγεία του.

Σε κάθε στάδιο της ζωής του ανθρώπου υπάρχουν συγκεκριμένες διατροφικές προτεραιότητες. Είναι σημαντικό η διατροφή στην εφηβική ηλικία να καλύπτει τις αυξημένες ανάγκες του ατόμου, που προκύπτουν από τον εξαιρετικά γρήγορο ρυθμό ανάπτυξης. Οι απαιτήσεις σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά διαμορφώνονται με βάση την ηλικιακή περίοδο της εφηβείας, το φύλο, τις καθημερινές του συνήθειες, το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας, την κατάσταση της υγείας και τον ρυθμό ανάπτυξης του/της κάθε εφήβου/έφηβης. Οι έφηβοι/έφηβες με ταχύτερο ρυθμό ανάπτυξης έχουν ανάγκη από μεγαλύτερες ποσότητες θρεπτικών συστατικών και ενέργειας.

3.3.1 Διατροφικές απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά στην εφηβεία

Καθώς ο οργανισμός του έφηβου ατόμου υφίσταται έντονες αλλαγές, οι ανάγκες του σε θρεπτικά συστατικά είναι ιδιαίτερα σημαντικές. Οι έφηβοι και οι έφηβες έχουν αυξημένες ανάγκες σε όλα τα θρεπτικά συστατικά για να υποστηρίξουν τη σωματική ανάπτυξη, την ωρίμαση, καθώς και τη γενική υγεία και ευεξία. Ωστόσο, συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά διαδραματίζουν ιδιαίτερο ρόλο κατά την εφηβεία, όπως είναι οι πρωτεΐνες, το ασβέστιο, ο σίδηρος, ο ψευδάργυρος και οι βιταμίνες.

ΠΡΩΤΕΙΝΗ

Κάθε κύτταρο στον οργανισμό δομείται από πρωτεΐνες. Οι έφηβοι/έφηβες θα πρέπει να καταναλώνουν ικανοποιητικές ποσότητες πρωτεΐνης για να ανταποκριθούν στον γρήγορο ρυθμό ανάπτυξης του σώματός τους. Προσοχή: Όχι στην υπερκατανάλωση!

ΑΣΒΕΣΤΙΟ

Η γρήγορη αύξηση της μάζας των οστών έχει ως αποτέλεσμα οι έφηβοι/έφηβες να έχουν αυξημένες απαιτήσεις σε ασβέστιο (πολύ περισσότερο από όσο οι ενήλικες).

ΣΙΔΗΡΟΣ

Οι ανάγκες είναι αυξημένες, εξαιτίας του αυξημένου όγκου αίματος και της αύξησης της μυϊκής μάζας κατά την ανάπτυξη, της αύξησης του σωματικού βάρους και της έναρξης της έμμηνου ρύσης στα κορίτσια.

ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ

Είναι ένα θρεπτικό συστατικό με μεγάλη σημασία για την εφηβεία, αφού είναι απαραίτητο τόσο για την ομαλή ανάπτυξη όσο και για τη σεξουαλική ωρίμαση.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Λόγω των υψηλών ενεργειακών απαιτήσεων των εφήβων, υπάρχει ανάγκη για πρόσληψη υψηλών ποσοτήτων βιταμινών του συμπλέγματος Β, οι οποίες συμμετέχουν στην παραγωγή ενέργειας (Β1, Β2, Β3). Η επαρκής πρόσληψη όλων των βιταμινών είναι απαραίτητη για την ομαλή λειτουργία του οργανισμού.

Δραστηριότητα 13: Κρυπτόλεξο θρεπτικών συστατικών

1. Στο παρακάτω κρυπτόλεξο να βρεις τα θρεπτικά συστατικά στα οποία έχουν ιδιαίτερα αυξημένες απαιτήσεις οι έφηβοι/έφηβες.

Φ	Γ	Ε	Ο	Π	Ρ	Π	Θ	Τ	Η	Μ	Ν	Ξ	Ο	Φ	Κ	Λ	Γ
Ω	Ι	Σ	Ι	Δ	Η	Ρ	Ο	Σ	Β	Ι	Ν	Ι	Ο	Π	Μ	Θ	Φ
Σ	Ο	Ρ	Ο	Φ	Σ	Ω	Φ	Κ	Α	Υ	Τ	Χ	Ι	Ι	Ν	Ε	Υ
Β	Τ	Δ	Π	Δ	Ε	Τ	Λ	Σ	Ο	Σ	Β	Α	Σ	Υ	Β	Ι	Θ
Β	Τ	Φ	Ξ	Α	Σ	Ϊ	Ι	Ζ	Ε	Σ	Φ	Λ	Η	Τ	Ω	Α	Ι
Μ	Β	Δ	Ρ	Ζ	Χ	Ν	Μ	Β	Κ	Α	Ζ	Κ	Ν	Ε	Ψ	Μ	Ο
Α	Ι	Α	Φ	Ω	Η	Η	Σ	Ρ	Ο	Ε	Ω	Ο	Γ	Σ	Χ	Ι	Λ
Ε	Ω	Ψ	Ε	Υ	Δ	Α	Ρ	Γ	Υ	Ρ	Ο	Σ	Α	Α	Ζ	Ν	Μ
Ρ	Δ	Η	Ν	Ι	Μ	Α	Τ	Ι	Β	Ι	Τ	Α	Μ	Ι	Ν	Η	Γ
Ο	Ι	Α	Η	Ω	Β	Γ	Λ	Η	Ε	Ρ	Ω	Ο	Π	Θ	Λ	Φ	Γ
Σ	Ο	Χ	Η	Ρ	Ι	Β	Ο	Φ	Λ	Α	Β	Ι	Ν	Η	Ψ	Π	Ν

2. Να τοποθετήσεις τα θρεπτικά συστατικά που αποκαλύφθηκαν από το κρυπτόλεξο στη σωστή στήλη παρακάτω.

Μακροθρεπτικά Συστατικά	Μικροθρεπτικά Συστατικά

3. Ώρα για έρευνα!

Κάθε μέλος της ομάδας σου να επιλέξει τρία (3) από τα παραπάνω θρεπτικά συστατικά, να ψάξει πληροφορίες και να γράψει:

(α) δύο (2) τρόφιμα που αποτελούν πηγή για κάθε θρεπτικό συστατικό και

(β) τον ιδιαίτερο ρόλο του στην ανάπτυξη του ατόμου κατά την εφηβεία.

• Πηγές Θρεπτικού Συστατικού:

α.

β.

• Ρόλος Θρεπτικού Συστατικού:

• Πηγές Θρεπτικού Συστατικού:

α.

β.

• Ρόλος Θρεπτικού Συστατικού:

• Πηγές Θρεπτικού Συστατικού:

α.

β.

• Ρόλος Θρεπτικού Συστατικού:

Οι απαιτήσεις των εφήβων σε θρεπτικά συστατικά φαίνονται μέσα από τις συστάσεις Διεθνών Οργανισμών. Η ποσότητα του κάθε θρεπτικού συστατικού που χρειάζεται να προσλαμβάνει ένας/μία έφηβος/έφηβη καθορίζεται έτσι ώστε να αποφεύγεται η έλλειψη και η υπερπρόσληψή του. Με τον τρόπο αυτό, επιτυγχάνεται ένας ικανοποιητικός ρυθμός ανάπτυξης και προλαμβάνονται ασθένειες κατά την ενήλικη ζωή.

Ο οργανισμός του/της έφηβου/έφηβης μπορεί να χρησιμοποιήσει τη διπλάσια ποσότητα σιδήρου, ασβεστίου, ψευδάργυρου κατά την εφηβεία, σε σύγκριση με άλλες περιόδους της ζωής.

	Κορίτσια		Αγόρια	
	09-13	14-18	09-13	14-18
Πρωτεΐνες gr	34	46	34	52
Σίδηρος mg	08	15	08	11
Ασβέστιο mg	1.300	1.300	1.300	1.300
Ψευδάργυρος mg	08	09	08	11
Βιταμίνη Α μg	600	700	600	900
Βιταμίνη D μg	5	5	5	5
Βιταμίνη C mg	45	65	45	75
Φυλλικό οξύ mg	300	400	300	400
Βιταμίνη E mg	11	15	11	15

Πηγή: Dietary Reference Intakes series, National Academic Press. Copyright 1997,1998, 2000, 2001, 2002, 2004, 2005 by the National Academic of Sciences.

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι οι ανάγκες αυτές μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με τις ατομικές συνθήκες και τις διαφορετικές ανάγκες των εφήβων. Η ισορροπημένη διατροφή εξασφαλίζει στον οργανισμό τα θρεπτικά συστατικά στις ποσότητες που απαιτούνται για τη διατήρηση της υγείας και την ανάπτυξη. Μια διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά, κρέας και γαλακτοκομικά, μπορεί στις περισσότερες περιπτώσεις να καλύψει τις ανάγκες του ατόμου στην εφηβεία, δίνοντας πάντα προσοχή στην ποσότητα της συνολικής ενέργειας που προσλαμβάνει.

Στο στάδιο της εφηβείας υπάρχουν συγκεκριμένες διατροφικές προτεραιότητες. Το να φροντίζει, όμως, κάποιος να τρέφεται σωστά και να ζει έτσι καλύτερα, αποτελεί προτεραιότητα «εφ' όρου ζωής».



Δραστηριότητα 14: Τρόφιμα και θρεπτικά συστατικά

Για κάθε ερώτηση, να επιλέξεις τη σωστή απάντηση.

<p>1. Καλή πηγή πρωτεϊνών είναι:</p> <p>i. τα μήλα και οι μπανάνες</p> <p>ii. το φιλέτο κοτόπουλο και το κίτρινο τυρί</p> <p>iii. τα μακαρόνια και το ρύζι</p>	<p>2. Το άτομο στην εφηβεία μπορεί να εξασφαλίσει σίδηρο από:</p> <p>i. το κόκκινο κρέας και τα όσπρια</p> <p>ii. τα αναψυκτικά</p> <p>iii. τα συμπληρώματα διατροφής</p>	<p>3. Πλούσια πηγή ασβεστίου είναι:</p> <p>i. μόνο τα γαλακτοκομικά προϊόντα</p> <p>ii. τα όσπρια</p> <p>iii. τα γαλακτοκομικά, τα όσπρια και τα ψάρια που τρώγονται με τα κόκκαλα.</p>
<p>4. Ο ψευδάργυρος βρίσκεται:</p> <p>i. στα θαλασσινά</p> <p>ii. στους ξηρούς καρπούς</p> <p>iii. στα κρέατα</p> <p>iv. στα δημητριακά ολικής αλέσεως</p> <p>v. σε όλα τα παραπάνω</p>	<p>5. Καλή πηγή φυλλικού οξέως είναι:</p> <p>i. τα ρεβίθια με σπανάκι</p> <p>ii. το λουβί με λάχανο</p> <p>iii. το ψωμί ολικής αλέσεως</p> <p>iv. τα πορτοκάλια</p> <p>v. όλα τα παραπάνω</p>	<p>6. Τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C είναι:</p> <p>i. τα ακτινίδια και το κραμπί</p> <p>ii. οι φακές</p> <p>iii. το χοιρινό κρέας</p>
<p>7. Τη Βιταμίνη A μπορεί κάποιο άτομο να την πάρει από:</p> <p>i. συγκεκριμένα σκευάσματα του εμπορίου</p> <p>ii. το σπανάκι και το καρότο</p> <p>iii. το μοσχαρίσιο κρέας & το γάλα</p> <p>iv. το ii & το iii</p>	<p>8. Τη Βιταμίνη E μπορεί κάποιο άτομο να την πάρει από:</p> <p>i. το ελαιόλαδο και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά</p> <p>ii. τα όσπρια</p> <p>iii. τα πορτοκάλια</p> <p>iv. όλα τα παραπάνω</p>	<p>9. Η βιταμίνη D βρίσκεται:</p> <p>i. στα λιπαρά ψάρια, τα γαλακτοκομικά, το μοσχαρίσιο συκώτι και τους κρόκους των αυγών</p> <p>ii. στα αχλάδια και τα μαρούλια</p> <p>iii. πουθενά. Μάς την προσφέρει ο ήλιος.</p>

Δραστηριότητα 15: Διατροφικές συμβουλές

Παρακάτω δίνονται ορισμένες διατροφικές συμβουλές. Να δώσεις έναν από τους παρακάτω τίτλους σε κάθε συμβουλή.

- (α) Τρώτε πολλά διαφορετικά τρόφιμα
- (β) Βασίστε τη διατροφή σας στους σύνθετους υδατάνθρακες
- (γ) Το πρωινό είναι πολύ σημαντικό
- (δ) Ικανοποιήστε τη δίψα σας
- (ε) Κινηθείτε

- (ζ) Απολαύστε το φαγητό σας
- (η) Τρώτε φρούτα και λαχανικά σε κάθε γεύμα
- (θ) Αλήθειες για τα λίπη
- (ι) Επιλογές σνακ
- (κ) Φροντίστε τα δόντια σας

1. _____ Προσπάθησε να τρως διαφορετικά τρόφιμα κάθε μέρα για ποικιλία και απόλαυση. Μοιράσου τρόφιμα με τους φίλους σου και την οικογένειά σου.
2. _____ Το σώμα σου χρειάζεται ενέργεια μετά από τον ύπνο, άρα το πρωινό είναι σημαντικό. Το να παραλείπεις γεύματα, ειδικά το πρωινό, μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα ανεξέλεγκτη πείνα που συχνά οδηγεί σε υπερφαγία. Η παράλειψη του πρωινού μπορεί να έχει, επίσης, ως αποτέλεσμα μειωμένη συγκέντρωση στο σχολείο.
3. _____ Η ποικιλία τροφίμων κάθε μέρα είναι η συνταγή για καλή υγεία. Χρειάζεσαι τουλάχιστον 40 βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία για καλή υγεία και κανένα μεμονωμένο τρόφιμο δεν μπορεί να σου τα προσφέρει. Δεν υπάρχουν «καλά» και «κακά» τρόφιμα, οπότε σιγουρέψου ότι διατηρείς τη σωστή ισορροπία τρώγοντας μια ευρεία ποικιλία τροφίμων.
4. _____ Τροφές πλούσιες σε σύνθετους υδατάνθρακες παρέχουν την απαραίτητη ενέργεια, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία. Τρόφιμα πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες είναι τα ζυμαρικά - ψωμιά - δημητριακά προγεύματος (ολικής άλεσης) καθώς και τα φρούτα και τα λαχανικά. Προσπάθησε να περιλαμβάνεις αυτά τα τρόφιμα σε κάθε γεύμα, καθώς οι μισές θερμίδες πρέπει να προέρχονται από αυτά.
5. _____ Μπορείς να απολαύσεις φρούτα και λαχανικά τόσο μέσα στα γεύματα όσο και ως σνακ. Στόχος μας πρέπει να είναι 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα.
6. _____ Όλοι χρειαζόμαστε κάποια ποσότητα λίπους για καλή υγεία, ωστόσο το υπερβολικό λίπος, ειδικά το κορεσμένο, μπορεί να βλάψει την υγεία.
7. _____ Τα σνακ βοηθούν στην παροχή ενέργειας και θρεπτικών συστατικών. Επίλεξε από μια ποικιλία σνακ, όπως φρούτα, γαλακτοκομικά, σπιτικά κέικ, δημητριακά και ανάλατους ξηρούς καρπούς.
8. _____ Πρέπει να πίνεις πολλά υγρά, επειδή το μισό μας σώμα αποτελείται από νερό, ακόμα περισσότερα αν κάνει πολλή ζέστη ή αθλείσαι.
9. _____ Φρόντισε τα δόντια σου. Τρόφιμα πλούσια σε άμυλο ή σάκχαρα μπορούν να προκαλέσουν καταστροφή των δοντιών, οπότε, καλό θα ήταν να μην μασουλάς ή πίνεις κάτι συνεχώς.
10. _____ Η διατήρηση της φυσικής κατάστασης είναι σημαντική. Προσπάθησε να κάνεις κάτι κάθε μέρα και αυτό να είναι κάτι που σε ευχαριστεί, ώστε να θέλεις να το ξανακάνεις. Δεν χρειάζεται να είσαι αθλητής/αθλήτρια, για να είσαι δραστήριος/δραστήρια!

Δραστηριότητα 16: Ας φτιάξουμε ένα σνακ θρεπτικό, οικονομικό, γρήγορο και εύκολο

Α. Το άτομο στην εφηβεία ακολουθεί διατροφικές συνήθειες ή κάνει διατροφικές επιλογές που μπορεί να επιβαρύνουν την υγεία του.

Η ομάδα σου και εσύ να συζητήσετε και να γράψετε τρεις (3) διατροφικές συνήθειες των εφήβων που επιβαρύνουν την υγεία τους.

Τι συνέπειες μπορεί να έχουν οι παραπάνω διατροφικές συνήθειες στην υγεία του ατόμου;

Τι προτείνετε ως λύση στα παραπάνω;

Η πιο άμεση λύση είναι να ελέγχει το ίδιο το άτομο τι καταναλώνει. Ένας από τους τρόπους που μπορεί να το κάνει είναι να μπει ο/η ίδιος/ίδια μέσα στην κουζίνα. Μπες λοιπόν στην κουζίνα γιατί:

Περνάς ευχάριστα τον χρόνο σου και προσέχεις την υγεία σου!

Μπορείς να φροντίζεις μόνος/μόνη σου τη διατροφή σου και την υγεία σου!

Είναι ευκαιρία να ανανεωθεί το μενού του σπιτιού!



Θέλεις να ξέρεις τι τρως!

Μπορείς, έτσι, να διατηρείς ένα υγιές βάρος!

Οδηγίες προς «ΝΕΟΥΣ/ΝΕΕΣ»
μάγειρες/μαχείρισσες !



ΜΠΕΣ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ!
ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!!

Β. Να καταγράψεις πέντε (5) κανόνες ασφάλειας και πέντε (5) κανόνες υγιεινής στην κουζίνα.

Κανόνες Ασφάλειας	Κανόνες Υγιεινής
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Ώρα για δράση!

Γ. Η ομάδα σου είναι υπεύθυνη για τη διατροφική πρόταση της εβδομάδας στην εφημερίδα του σχολείου.

Να κάνετε έρευνα και να προτείνετε ένα σνακ με τα χαρακτηριστικά που φαίνονται στο παρακάτω σχήμα:



Δ. Στη συνέχεια, καλείστε να παρασκευάσετε το σνακ αυτό στο εργαστήριο ακολουθώντας πάντα τους κανόνες ασφάλειας και υγιεινής στην κουζίνα.

Αξιολόγηση της θρεπτικής αξίας του παρασκευάσματός μου

Βαθμός 1-5	Δήλωση
	1. Το παρασκεύασμά μου ακολουθεί το διατροφικό πρότυπο «Το Πιάτο μου».
	2. Το παρασκεύασμά μου είναι ισοζυγισμένο.
	3. Περιέχει ελάχιστη ζάχαρη.
	4. Περιέχει φρούτα.
	5. Είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά.
	6. Έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.
	7. Είναι εύκολο.
	8. Είναι γρήγορο.
	9. Είναι χορταστικό.
	10. Είναι οικονομικό.
	11. Μπορώ να το καταναλώσω ως πρωινό, βραδινό ή ενδιάμεσο σνακ.
	ΣΥΝΟΛΟ
Από το παρασκεύασμα θα άλλαζα: _____	

Αξιολόγηση της προσωπικής μου εργασίας

Βαθμός 1-5	Δήλωση
	1. Μπόρεσα να διεκπεραιώσω τις αρμοδιότητες που είχα αναλάβει.
	2. Πρόσφερα τη βοήθειά μου στην ομάδα όταν προέκυψε ανάγκη.
	3. Παρέμεινα στον πάγκο της ομάδας μου, χωρίς να περιφέρομαι άσκοπα μέσα στο εργαστήριο.
	4. Μου κίνησε το ενδιαφέρον η διαδικασία παρασκευής του συγκεκριμένου σνακ.
	5. Πέρασα ευχάριστα στο συγκεκριμένο εργαστηριακό μάθημα.
	ΣΥΝΟΛΟ
Από την προσωπική μου συμμετοχή στη δημιουργία του παρασκευάσματος θα άλλαζα: _____	

Αξιολόγηση της ομάδας μου

Βαθμός 1-5	Δήλωση
	1. Ο καθένας ήταν συνεπής στις αρμοδιότητες που είχαμε καθορίσει.
	2. Υπήρχε συνεργασία στην ομάδα μου.
	3. Υπήρχε κατανόηση από τα μέλη της ομάδας μου.
	4. Υπήρχε διάθεση βοήθειας από τα μέλη της ομάδας μου.
	ΣΥΝΟΛΟ
Από τη συνεργασία στην ομάδα μου θα άλλαζα: _____	

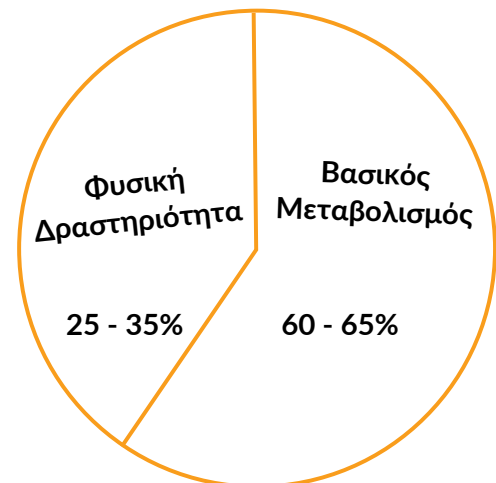
Άθροισμα Βαθμολογίας μου = /100

3.3.2 Ημερήσιες ανάγκες σε ενέργεια στην εφηβεία

Ο οργανισμός έχει ανάγκη από ενέργεια σε καθημερινή βάση. Για τον υπολογισμό των ημερήσιων αναγκών σε ενέργεια, είναι απαραίτητο το άτομο να γνωρίζει τις βασικές παραμέτρους που επηρεάζουν τις ενεργειακές απαιτήσεις του:

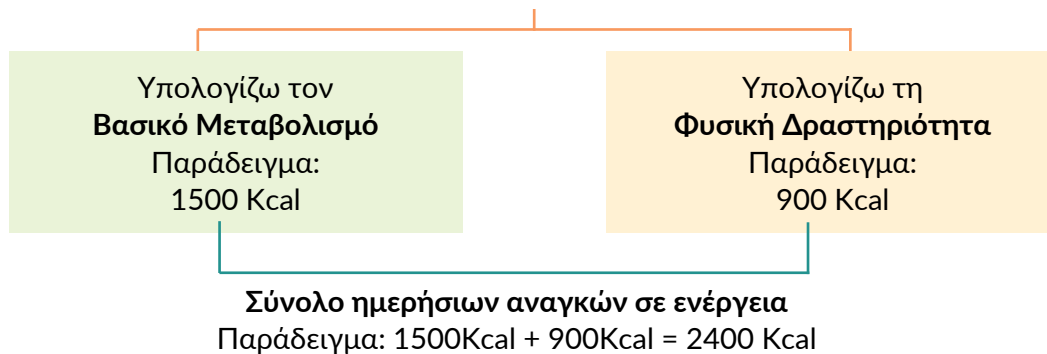
- τον βασικό μεταβολισμό
- τη φυσική δραστηριότητα.

Με βάση το διπλανό σχήμα (Σχήμα 7) μπορεί να αντιληφθεί κανείς ότι το μεγαλύτερο μέρος της ενέργειας που προσλαμβάνει το άτομο από την τροφή, χρησιμοποιείται για τον βασικό μεταβολισμό ενώ το υπόλοιπο μέρος καταναλώνεται στις διάφορες δραστηριότητες που εκτελεί το άτομο κατά τη διάρκεια της ημέρας.



Σχήμα 7: Βασικές παράμετροι που επηρεάζουν τις ενεργειακές ανάγκες του ατόμου

Πώς υπολογίζω τις ημερήσιες ανάγκες σε ενέργεια ενός ατόμου



Σχήμα 8: Υπολογισμός ημερήσιων διατροφικών αναγκών

Βασικός μεταβολισμός

Ο βασικός μεταβολισμός περιλαμβάνει την ενέργεια που απαιτείται για τη διατήρηση των βασικών ζωτικών λειτουργιών του οργανισμού, όπως η αναπνοή, η ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, η λειτουργία της καρδιάς, η κυκλοφορία του αίματος, η διατήρηση του μυϊκού τόνου καθώς και η λειτουργία των αδένων και των κυττάρων.

Ο «Βασικός Μεταβολισμός» (B.M.) είναι η ελάχιστη ενέργεια (οι χιλιοθερμίδες) που καταναλώνει ο οργανισμός προκειμένου να διατηρηθεί στη ζωή όταν βρίσκεται σε κατάσταση απόλυτης ηρεμίας.

Υπολογισμός Βασικού Μεταβολισμού

Για να υπολογιστεί η ενέργεια που απαιτείται ημερησίως για τον βασικό μεταβολισμό, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ο πιο κάτω απλοποιημένος τύπος:

$$\text{Βασικός μεταβολισμός (kcal/ώρα)} = \text{Βάρος (kg)} \times 1 \text{ kcal/ώρα} \times 24 \text{ ώρες}$$

Σημειώνεται ότι υπάρχουν και άλλοι τρόποι, οι οποίοι υπολογίζουν με μεγαλύτερη ακρίβεια τον βασικό μεταβολισμό. Βέβαια, οι τρόποι αυτοί είναι πιο περίπλοκοι καθώς λαμβάνουν υπόψιν και άλλους παράγοντες που καθορίζουν τον βασικό μεταβολισμό, εκτός από το βάρος, όπως είναι η ηλικία και το φύλο.

Δραστηριότητα 17: Παράγοντες που επηρεάζουν τον Βασικό Μεταβολισμό (BM)

Ο βασικός μεταβολισμός επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες.

A. Να διαβάσεις τα σχόλια στα πλαίσια που ακολουθούν. Για κάθε σχόλιο να καθορίσεις τον παράγοντα που επηρεάζει τον βασικό μεταβολισμό. Οι παράγοντες είναι οι πιο κάτω:

- | | | |
|------------|------------------------------|-----------------|
| 1. ηλικία | 4. σύσταση σώματος | 7. ύψος - βάρος |
| 2. πυρετός | 5. υποσιτισμός | 8. ανάπτυξη |
| 3. φύλο | 6. θερμοκρασία περιβάλλοντος | |

	Ο Β.Μ. εξαρτάται από τη μυϊκή μάζα του ατόμου: όσο μεγαλύτερη είναι η μυϊκή μάζα τόσο μεγαλύτερος είναι ο Β.Μ. Για αυτόν τον λόγο οι γυναίκες έχουν κατά κανόνα χαμηλότερο Β.Μ. από τους άντρες. Επιπλέον, οι αθλητές και οι αθλήτριες έχουν καλύτερο Β.Μ. από τα άτομα που δεν γυμνάζονται.
	Ο Β.Μ είναι αυξημένος στους άντρες σε σχέση με τις γυναίκες, λόγω της σύστασης του σώματος (μεγαλύτερη μυϊκή μάζα).
	Ο Β.Μ. μειώνεται στους ενήλικες κατά 2-8% ανά δεκαετία ζωής και αυτό εξαιτίας της απώλειας μυϊκής μάζας. Ιδιαίτερα αυξημένος είναι ο Β.Μ. κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, κατά τη διάρκεια των οποίων παρατηρείται η μέγιστη βιολογική και σωματική ανάπτυξη του ατόμου. Το γεγονός αυτό δικαιολογεί τις αυξημένες απαιτήσεις των εφήβων σε θρεπτικά συστατικά.
	Άτομα που βρίσκονται στην ανάπτυξη έχουν αυξημένο Β.Μ. εξαιτίας της αυξημένης βιοσύνθεσης. Αύξηση του Β.Μ. παρατηρείται και κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης για τον ίδιο λόγο.
	Ο Β.Μ. αυξάνεται όταν το άτομο έχει πυρετό.
	Ο Β.Μ. αυξάνεται λόγω προσαρμογής σε πολύ χαμηλές θερμοκρασίες.
	Ο Β.Μ. μειώνεται σε περιπτώσεις εξαντλητικών διαιτών, χρόνιου υποσιτισμού ή παρατεταμένης νηστείας.

3 Κεφάλαιο 3: Διατροφή και Υγεία

B. Να κυκλώσετε τη σωστή απάντηση.

<p>Άνδρες και γυναίκες μεταβολίζουν το ίδιο, «καίνε» δηλαδή την ίδια ενέργεια. Μύθος ή Αλήθεια</p>	<p>Τα άτομα με μεγαλύτερη επιφάνεια σώματος έχουν υψηλό μεταβολισμό, ενώ τα λεπτά χαμηλότερο. Μύθος ή Αλήθεια</p>	<p>Η ενδυνάμωση των μυών με την άσκηση βελτιώνει τον μεταβολισμό. Μύθος ή Αλήθεια</p>
<p>Όταν έχουμε πυρετό, ο μεταβολισμός μας υπολείπεται. Μύθος ή Αλήθεια</p>	<p>Στην Κύπρο, που έχει θερμότερο κλίμα, καίμε περισσότερες θερμίδες από ό,τι π.χ. στην Φινλανδία όπου το κλίμα είναι πιο ψυχρό. Μύθος ή Αλήθεια</p>	<p>Μειώνοντας τα γεύματα, θα αυξήσω τον μεταβολισμό μου. Μύθος ή Αλήθεια</p>

Γ. Ώρα για έρευνα!

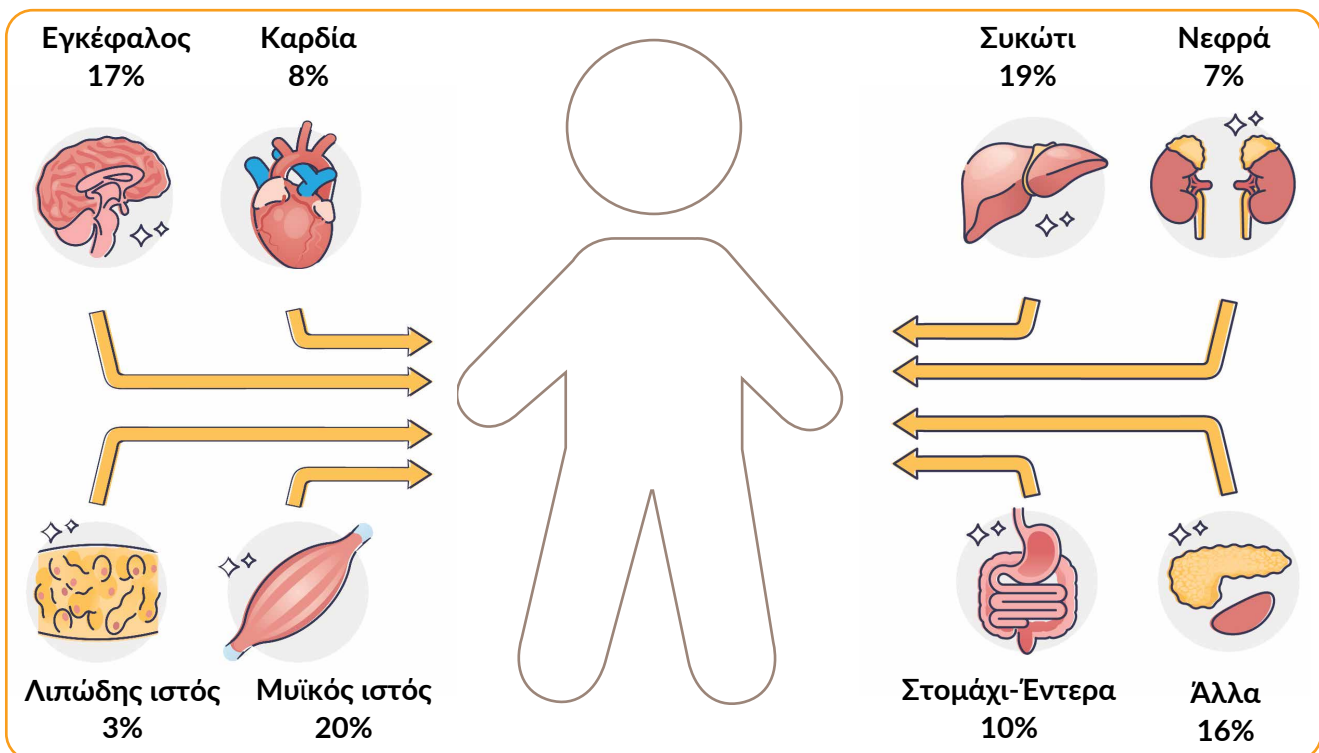
Μαζί με την ομάδα σου, να ψάξετε πληροφορίες για να τεκμηριώσετε τις παρακάτω δηλώσεις.

Η διατήρηση ενός ισορροπημένου διατροφικού προγράμματος μπορεί να βελτιώσει τη λειτουργία του βασικού μεταβολισμού.

Ο ύπνος επηρεάζει σημαντικά τον βασικό μεταβολισμό μας.

Η άσκηση μπορεί να βελτιώσει τον βασικό μεταβολισμό.

Κατανάλωση ενέργειας από τα διάφορα όργανα του σώματος (βασικός μεταβολισμός)



Φυσική Δραστηριότητα

Ένα σημαντικό μέρος των καθημερινών αναγκών του οργανισμού σε ενέργεια καταναλώνεται για την εκτέλεση φυσικών δραστηριοτήτων.

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:

είναι οποιαδήποτε κίνηση του σώματος, η οποία εκτελείται εξαιτίας μυϊκής συστολής και η οποία έχει ως αποτέλεσμα τη δαπάνη ενέργειας. Υπενθυμίζεται ότι η φυσική δραστηριότητα μπορεί να αφορά σε οργανωμένη και μη οργανωμένη μορφή.



Υπολογισμός ημερήσιας δαπάνης ενέργειας για Φυσική Δραστηριότητα:

Η ενέργεια που απαιτείται για φυσική δραστηριότητα, υπολογίζεται πολλαπλασιάζοντας τον βασικό μεταβολισμό, με το αντίστοιχο ποσοστό του τύπου δραστηριότητας.

Τύπος ημερήσιας δραστηριότητας	Ενεργειακές απαιτήσεις δραστηριότητας
Καθιστική ζωή	20% του Β.Μ.
Ελαφριά δραστηριότητα	40% του Β.Μ.
Μέτριας έντασης δραστηριότητα	60% του Β.Μ.
Έντονη δραστηριότητα	70% - 120% του Β.Μ.

**Ενέργεια για Φ.Δ. =
Β.Μ. x % τύπου
δραστηριότητας**

Η ενέργεια που δαπανάται για τις φυσικές δραστηριότητες του ανθρώπου εξαρτάται από το είδος των δραστηριοτήτων και τη χρονική διάρκειά τους.

Πίνακας 1: Ποσοστά ενεργειακών απαιτήσεων ανά τύπο φυσικής δραστηριότητας

Τύποι Φυσικής Δραστηριότητας

Καθιστική Ζωή	Μέτριας Έντασης Δραστηριότητα
Δραστηριότητες με ελάχιστη φυσική άσκηση (όπως γράψιμο, ετοιμασία φαγητού), καθώς και κάποιες ελαφριές δραστηριότητες, όπως αργό περπάτημα και οδήγηση.	Ένας τρόπος ζωής που εκτός από τις ελαφριές ή τις πολύ ελαφριές δραστηριότητες, περιλαμβάνει και αρκετές δραστηριότητες μέτριας έντασης (ελαφρύς χορός, ποδηλασία, τροχάδι, καθάρισμα σπιτιού, δουλειές στον κήπο) και ενδεχομένως και κάποιες έντονες δραστηριότητες (ανέβασμα σκάλας, τρέξιμο, γρήγορος χορός και σπορ, όπως είναι το ποδόσφαιρο και η καλαθοσφαίριση).
Ελαφριά Δραστηριότητα	Έντονη Δραστηριότητα
Ένας τρόπος ζωής που εκτός από τις πολύ ελαφριές δραστηριότητες (π.χ. αργό περπάτημα και οδήγηση), περιλαμβάνει και κάποιες ελαφριές δραστηριότητες, όπως οικιακές δουλειές, μεταφορά κάποιων φορτίων και γρήγορο περπάτημα.	Ένας τρόπος ζωής που περιλαμβάνει δραστηριότητες υψηλών ενεργειακών δαπανών. Άτομα που κατατάσσονται σε αυτό τον τύπο δραστηριότητας, είναι όλοι όσοι κάνουν βαριά χειρωνακτική εργασία, καθώς και όσοι ασχολούνται εντατικά με τα σπορ και τον αθλητισμό.

Υπολογισμός ημερήσιων αναγκών σε ενέργεια

Γνωρίζοντας τις δύο βασικές παραμέτρους που επηρεάζουν τις ενεργειακές απαιτήσεις ενός ατόμου, μπορεί να υπολογιστεί το σύνολο των ημερήσιων ενεργειακών αναγκών.



Σε κάθε περίπτωση, το άτομο, ειδικά ο έφηβος και η έφηβη που διανύουν περίοδο ραγδαίας ανάπτυξης, είναι σημαντικό να διατηρεί **αυξημένο** βασικό μεταβολισμό. Αυτό θα το επιτύχει ακολουθώντας τις τρεις βασικές αρχές της ισορροπημένης διατροφής (Ποιότητα-Ποικιλία-Ποσότητα) και ένα πρόγραμμα τακτικής σωματικής άσκησης.

Δραστηριότητα 18: Δαπάνη ενέργειας

Να συμπληρώσετε τις δύο στήλες και στη συνέχεια να δώσετε από έναν τίτλο στην κάθε στήλη.

Ο άνθρωπος καταναλώνει ενέργεια σε:



Τίτλος: _____

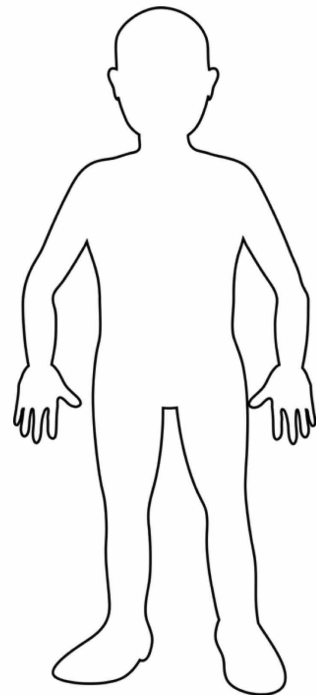
Τίτλος: _____

Δραστηριότητα 19: Υπολογισμός ημερήσιας δαπάνης ενέργειας

Να συνεργαστείτε με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας και να:

- δώσετε στην πιο κάτω φιγούρα τα στοιχεία που σας ζητούνται, ώστε να δημιουργήσετε το προφίλ ενός ατόμου,
- καταγράψετε για ποιους λόγους πιθανόν να ξοδεύει ενέργεια το άτομο που δημιουργήσατε. Ακολουθώντας, να υπογραμμίσετε τους λόγους που αφορούν στη φυσική δραστηριότητα του ατόμου,
- υπολογίσετε τις ημερήσιες ενεργειακές ανάγκες του ατόμου σας.

- Ονοματεπώνυμο:
- Ιδιότητα:
- Βάρος:
- Ύψος:
- Κατάσταση υγείας:
- Φυσική κατάσταση (καθιστική ζωή, ελαφριά, μέτρια, έντονη δραστηριότητα):



Υπολογισμός ημερήσιων αναγκών σε ενέργεια=

(1) _____ + (2) _____

Υπολογισμός (1)

Υπολογισμός (2)



3.3.3 Συνιστώμενες αναλογίες ενέργειας από τα θρεπτικά συστατικά

Οι ενεργειακές ανάγκες κάθε ατόμου εξαρτώνται από διάφορους παράγοντες και ικανοποιούνται από την ενέργεια που προσλαμβάνει από τη διατροφή του. Η ενέργεια αυτή είναι σημαντικό να προσλαμβάνεται από διαφορετικά μακροθρεπτικά συστατικά και σε συγκεκριμένες αναλογίες.

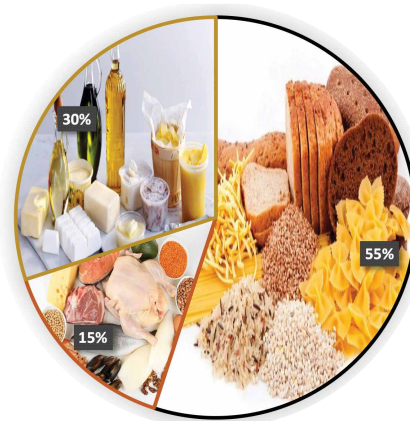
Η αναλογία του κάθε μακροθρεπτικού συστατικού στη συνολική ημερήσια πρόσληψη ενέργειας παρουσιάζεται στο διπλανό σχήμα, με τη μορφή ποσοστού.

Δηλαδή, εάν ένα άτομο καταναλώνει ημερησίως 2500 kcal, τότε αυτές θα πρέπει να καταναμηθούν ως εξής:

Υδατάνθρακες: 2500 kcal x 55% = 1375 kcal

Λίπος: 2500 kcal x 30% = 750 kcal

Πρωτεΐνες: 2500 x 15% = 375kcal



Όπως έχει αναφερθεί, ο ανθρώπινος οργανισμός είναι φτιαγμένος για να χρησιμοποιεί ως καύσιμο, πρώτα, τους υδατάνθρακες και ακολούθως τα λίπη. Οι πρωτεΐνες χρησιμοποιούνται για παραγωγή ενέργειας μόνο σε καταστάσεις σοβαρού υποσιτισμού, καθώς προορίζονται για την κατασκευή, την ανάπτυξη και την αναπλήρωση των φθορών του οργανισμού.

Ένα άτομο μπορεί να καταφέρει να τηρεί τις πιο πάνω αναλογίες θρεπτικών συστατικών στη συνολική ημερήσια προσλαμβανόμενη ενέργειά του, εάν εφαρμόζει τις βασικές αρχές της ισορροπημένης διατροφής: Ποικιλία-Ποσότητα-Ποιότητα.



Διάβασα σε ένα άρθρο για τη διατροφή ότι από το σύνολο των θερμίδων που χρειαζόμαστε καθημερινά θα πρέπει το 55% να είναι από υδατάνθρακες, το 30% από λίπος και το 15% από πρωτεΐνες.

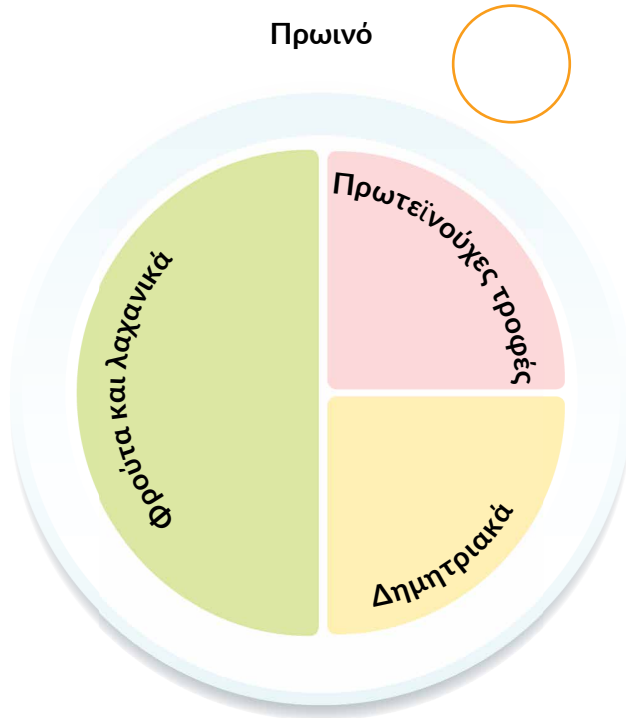
Πάνε καλά; Θα κάθομαι να μετράω κάθε φορά τι τρώω και να βγάζω ποσοστά;

Χαχα, όχι φυσικά! Υπάρχει πολύ πιο εύκολος και πρακτικός τρόπος. Εάν σε κάθε γεύμα σου ακολουθείς το διατροφικό μοντέλο «Το πιάτο μου», τότε πετυχαίνεις τις συγκεκριμένες αναλογίες. Επιπλέον, με αυτόν τον τρόπο έχεις καλύψει τις διατροφικές σου απαιτήσεις και στα υπόλοιπα θρεπτικά συστατικά, δηλαδή παίρνεις τις βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία που έχει ανάγκη ο οργανισμός σου.

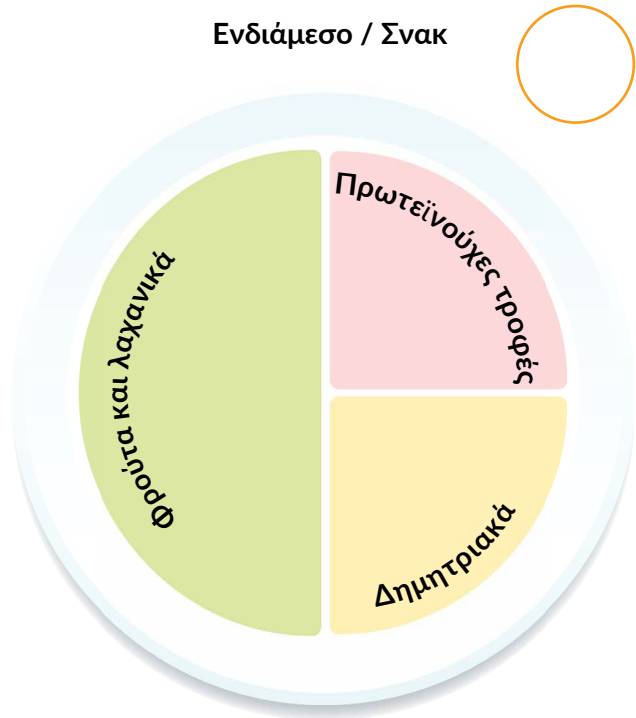
Δραστηριότητα 20: Πώς θα πετύχω την πρόσληψη των σωστών αναλογιών θρεπτικών συστατικών μέσα στη μέρα

Σε προηγούμενη δραστηριότητα (σελ. 77) μελετήθηκαν οι διατροφικές επιλογές της Καίτης. Η ομάδα σου και εσύ να προτείνετε στην Καίτη συγκεκριμένες αλλαγές στις διατροφικές της επιλογές έτσι ώστε τα τρία (3) βασικά γεύματα καθώς και το ενδιάμεσο, να ακολουθούν το διατροφικό μοντέλο «Το πιάτο μου», με σκοπό να ικανοποιείται η αναλογία της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης ενέργειας.

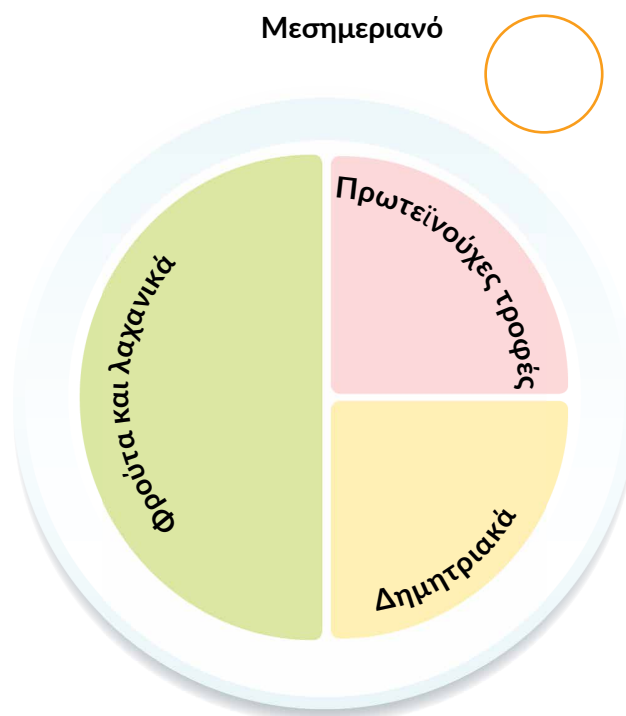
Πρωινό



Ενδιάμεσο / Σνακ



Μεσημεριανό



Βραδινό



Δραστηριότητα 21: Προσέχω τη θρεπτική αξία των τροφίμων που καταναλώνω

Η Μαρία, 14 ετών και αθλήτρια κολύμβησης, υπολογίζεται ότι χρειάζεται ενέργεια περίπου 2300kcal ημερησίως. Από τα παρακάτω τρόφιμα, να κυκλώσεις αυτά που θεωρείς ότι είναι καλό να καταναλώσει σε μια μέρα, ώστε να προσεγγίσει τις απαραίτητες ημερήσιες αναλογίες ενέργειας από τα θρεπτικά συστατικά.

ΤΡΟΦΙΜΑ (ΜΕΡΙΔΕΣ)	ΘΕΡΜΙΔΕΣ (KCAL)	ΤΡΟΦΙΜΑ (ΜΕΡΙΔΕΣ)	ΘΕΡΜΙΔΕΣ (KCAL)
1 μέτριο αβοκάντο	315	Ομελέτα με λαχανικά (με 1 αυγό)	175
1 αυγό βραστό	80	1 μέτρια πατάτα βραστή	100
1 κρέπα σοκολάτας με μια μπάλα παγωτό βανίλια	470	Σάντουιτς με 1 φέτα τυρί και 1 φέτα ζαμπόν	260
30 γρ δημητριακά ολικής άλεσης με 250 ml ημιάπαχο γάλα	225	1 κομμάτι πίτσα με τυρί (μαργαρίτα)	230
120 γρ. κοτόπουλο σχάρας	130	smoothie μπανάνας (1/2 μπανάνα και 250 ml γάλα ημιάπαχο)	160
70 γρ. χοιρινή μπριζόλα σχάρας	160	200 γρ. γιαουρτάκι φράουλας με 1% λιπαρά	270
120 γρ. κρουασάν σοκολάτας	380	10 αμύγδαλα	75
1 μέτριο αχλάδι/μήλο	80	125 γρ. ψάρι φιλέτο ψητό	110
1 κομμάτι σοκολατίνα με μια μπάλα παγωτό βανίλια	560	265 γρ. μακαρόνια ολικής άλεσης με κιμά	520
1 φλ. σαλάτα με λάδι	125	100 γρ. σοκολάτα γάλακτος	550
100 γρ. μοσχάρι φιλέτο σχάρας	220	100 γρ. χοιρινό μπιφτέκι σχάρας σε ψωμάκι ολικής άλεσης και λαχανικά	380
250 γρ. μουσακάς	600	250 ml φρέσκος χυμός φρούτου	85

Η Μαρία, μπορεί να καταναλώσει οποιοσδήποτε από τις παραπάνω τροφές για να προσλάβει ενέργεια ίση με 2300 Kcal;

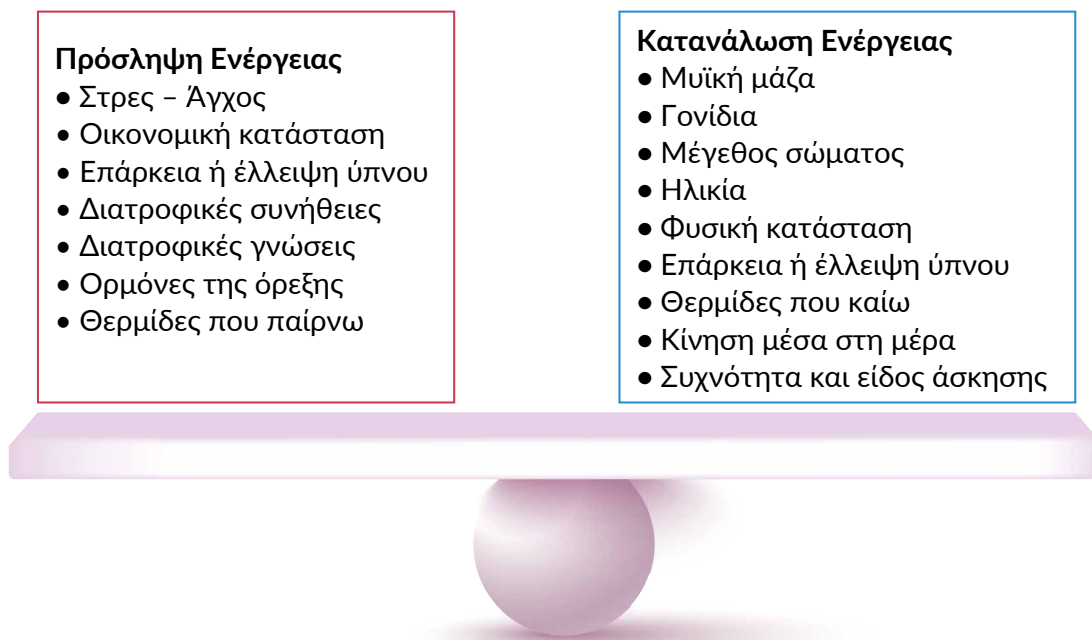
Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.

3.4 Ενεργειακό Ισοζύγιο

Ο όρος «**ενεργειακό ισοζύγιο**» αναφέρεται στην ισορροπία μεταξύ της ενέργειας (χιλιοθερμίδες) που λαμβάνει ο άνθρωπος μέσω της τροφής, και της ενέργειας που καταναλώνει, δηλαδή δαπανά, «καίει» το σώμα του. Ιδανικά, στόχος του ατόμου είναι να διατηρεί το ισοζύγιο ενέργειας σε ισορροπία, ώστε να διατηρείται και το σωματικό βάρος σταθερό.

Βέβαια, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι ακόμα και αν το ισοζύγιο ενέργειας είναι ισορροπημένο, αυτό από μόνο του δεν αποτελεί παράγοντα ορθής διατροφικής συμπεριφοράς. Εκείνο που πρέπει να ληφθεί υπόψιν, εκτός από την ποσότητα της ενέργειας που προσλαμβάνεται και δαπανάται, είναι η **ποιότητα** της ενέργειας που προσλαμβάνεται. Με απλά λόγια, ο/η έφηβος/έφηβη συστήνεται να επιλέγει τρόφιμα τα οποία, εκτός από την ενέργεια που παρέχουν στον οργανισμό, τον/την εφοδιάζουν με τα διατροφικά στοιχεία που έχει ανάγκη για να παραμείνει υγιής, όπως οι σύνθετοι υδατάνθρακες, τα «καλά λιπαρά», οι βιταμίνες, τα μέταλλα και ιχνοστοιχεία.

Στο σχήμα που ακολουθεί παρουσιάζονται οι παράγοντες που επηρεάζουν την ισορροπία του ενεργειακού ισοζυγίου.



Σχήμα 9: Παράγοντες που επηρεάζουν το ενεργειακό ισοζύγιο

Όταν η πρόσληψη ενέργειας είναι κατά πολύ μικρότερη από τη δαπάνη, για μεγάλο χρονικό διάστημα, σε σημείο που το άτομο να υπερβαίνει το κατώτατο όριο επιτρεπτού υγιούς βάρους, δημιουργείται πρόβλημα λιποσαρκίας, με σοβαρές συνέπειες για την υγεία, τις περισσότερες φορές. Αλλά και όταν η πρόσληψη ενέργειας από την τροφή, για μεγάλο χρονικό διάστημα, υπερβαίνει κατά πολύ τη δαπάνη της, τότε αυτό οδηγεί σε αύξηση του σωματικού βάρους με δυσάρεστες επιπτώσεις στην υγεία.

θυμήσου!

Δεν αρκεί μόνο **ισορροπημένο** ενεργειακό ισοζύγιο για την υγεία μας.
Χρειάζεται και η αντίστοιχη **ποιότητα** στις επιλογές μας.
Προσοχή, λοιπόν, στην κατανάλωση κορεσμένου λίπους, αλατιού και ζάχαρης.

Δραστηριότητα 22: Τρόποι διατήρησης υγιούς βάρους και σωματικής υγείας

Στο σχήμα 9 στη σελ. 97 παρουσιάζονται σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν το ενεργειακό ισοζύγιο.

Ποιους από τους παράγοντες που επηρεάζουν το ενεργειακό ισοζύγιο μπορείς να ελέγξεις;

Ποιοι από αυτούς τους παράγοντες σχετίζονται ΑΜΕΣΑ με τον βασικό μεταβολισμό;

Να εξηγήσεις πώς η βελτίωση του βασικού μεταβολισμού συμβάλλει στη διατήρηση της ισορροπίας του ενεργειακού ισοζυγίου.

3.5 Σχέση Διατροφής και Υγείας

Λέξεις - Κλειδιά

υγιές βάρος, υπερσιτισμός, ενεργειακό ισοζύγιο, ισορροπία, διαστάσεις υγείας

Η διατροφή αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την κατάσταση της υγείας του ατόμου και επηρεάζει όλες τις διαστάσεις της υγείας. Ανάλογα, λοιπόν, με τις διατροφικές συνήθειες του ατόμου, ο άνθρωπος μπορεί να τρέφεται ισορροπημένα, να υπερσιτίζεται ή να υποσιτίζεται. Σε κάθε διατροφική κατάσταση προκύπτουν τα αντίστοιχα αποτελέσματα στην υγεία του.

Δραστηριότητα 23: Πιθανά αποτελέσματα στην υγεία με βάση τη διατροφική κατάσταση του ατόμου

Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζονται οι τρεις διατροφικές καταστάσεις και ορισμένα από τα αποτελέσματα που προκύπτουν σε κάθε κατάσταση. Να συμπληρώσετε τα υπόλοιπα αποτελέσματα, κάνοντας έρευνα στο διαδίκτυο.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΠΙΘΑΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Ισορροπημένη Διατροφή

Τα άτομα απολαμβάνουν ποικιλία ποιοτικών τροφίμων με μέτρο στην ποσότητα.

1. Υγιές βάρος - Καλή φυσική κατάσταση
2. Φυσιολογική ανάπτυξη
3. Υψηλή ποιότητα ζωής

Υπερσιτισμός

Υπερκατανάλωση τροφίμων, ιδιαίτερα πλούσιων σε μακροθρεπτικά συστατικά (επεξεργασμένα τρόφιμα πλούσια σε λίπος και ζάχαρη).

1. Αύξηση σωματικού βάρους - Παχυσαρκία
2. Υποθρεψία
3. _____
4. _____

Υποσιτισμός

A. Έλλειψη ενέργειας και θρεπτικών συστατικών

- λόγω μειωμένης ποσότητας τροφής

1. Ελαττωμένη σωματική και νοητική ανάπτυξη
2. Λιποσαρκία

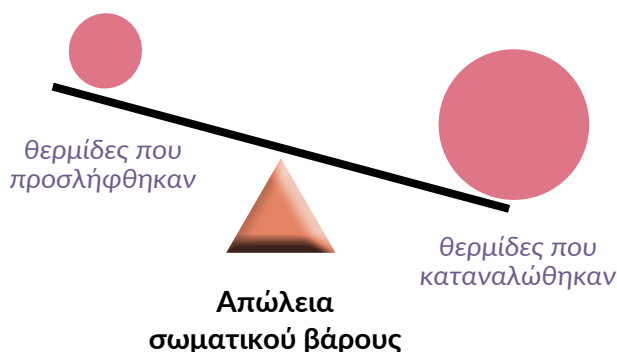
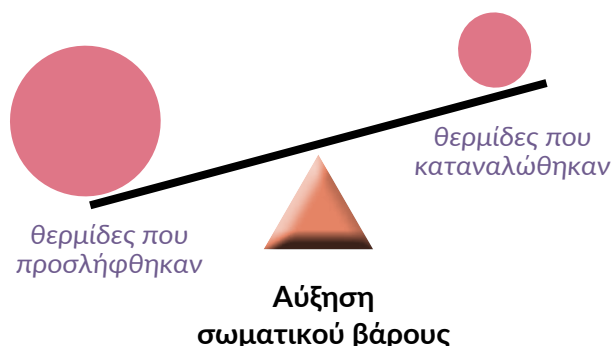
B. Έλλειψη θρεπτικών συστατικών

- λόγω κατανάλωσης μεγάλων ποσοτήτων μακροθρεπτικών συστατικών με ταυτόχρονη μειωμένη έως ελάχιστη ποσότητα μικροθρεπτικών συστατικών.

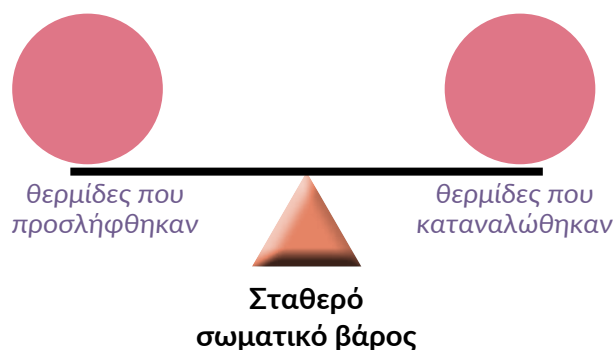
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Η ισορροπημένη διατροφή συνδέεται με το ισορροπημένο ισοζύγιο ενέργειας και κατ'επέκταση με το υγιές βάρος.

Στις περιπτώσεις που παρατηρείται ανισορροπία στο ενεργειακό ισοζύγιο για μεγάλο χρονικό διάστημα, δημιουργείται πρόβλημα και στη διατήρηση του σωματικού βάρους. Τόσο το αυξημένο βάρος όσο και η λιποσαρκία μπορούν να επιφέρουν αρνητικές συνέπειες στην υγεία



Επομένως, καλό είναι το άτομο που έχει υγιές βάρος να κρατά το ισοζύγιο ενέργειάς του σταθερό, ώστε να διατηρεί και το σωματικό του βάρος σταθερό. Βέβαια, είναι σημαντικό να ακολουθεί και τις τρεις βασικές αρχές της ισορροπημένης διατροφής (μέτρο στην ποσότητα, ποιότητα και ποικιλία). Η συστηματική παρέκκλιση από την ισορροπημένη διατροφή και η μειωμένη φυσική δραστηριότητα επιφέρουν ανισορροπία τόσο στο ισοζύγιο ενέργειας όσο και στο υγιές βάρος, επηρεάζοντας όλες τις διαστάσεις της υγείας.



Το υγιές βάρος είναι δύσκολο να καθοριστεί. Για τον προσδιορισμό του υγιούς βάρους υπάρχουν συγκεκριμένες μέθοδοι με τις οποίες μπορεί να υπολογιστεί. Πρόκειται για πίνακες που παρουσιάζουν το σωματικό βάρος το οποίο σχετίζεται με υψηλότερα ποσοστά μακροβιότητας. Υγιές σωματικό βάρος, σύμφωνα με αυτή τη λογική, θεωρείται εκείνο που επιτρέπει σε έναν υγιή άνθρωπο να έχει χαμηλό κίνδυνο νοσηρότητας και να ζει για πολλά χρόνια. Πέρα από τις μεθόδους που μπορούν να το προσδιορίσουν, το υγιές βάρος καθορίζεται και από το ίδιο το άτομο. Θα μπορούσε κανείς να πει ότι υγιές θεωρείται το βάρος με το οποίο κάποιος αισθάνεται καλά με το σώμα του και που συμβαδίζει παράλληλα με τα όρια που θέτουν οι διάφορες μέθοδοι προσδιορισμού του.

Υγιές βάρος: είναι μοναδικό και διαφορετικό για κάθε άτομο! Η διατήρησή του επηρεάζεται από τις διαστάσεις της υγείας αλλά ταυτόχρονα επηρεάζει και τις διαστάσεις της υγείας.

3.5.1 Πώς προσδιορίζονται τα όρια του υγιούς σωματικού βάρους

Η απλή μέτρηση του σωματικού βάρους δεν αρκεί για να προσδιορίσουμε αν κάποιος έχει επιπλέον βάρος ή όχι. Το σωματικό βάρος αυξάνεται με την αποθήκευση λίπους. Ωστόσο, το βάρος εξαρτάται από πολλούς παράγοντες και το λίπος είναι μόνο ένας από αυτούς. Επειδή, για παράδειγμα, τα ψηλότερα άτομα τείνουν να ζυγίζουν περισσότερο, ακόμα και αν δεν έχουν περισσότερο λίπος, είναι σημαντικό να λαμβάνεται υπόψη και η παράμετρος του ύψους. Ο δείκτης που χρησιμοποιεί αυτές τις δύο παραμέτρους για τον προσδιορισμό του «ιδανικού» βάρους είναι ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), που συμβολίζεται διεθνώς με τα αρχικά BMI (Body Mass Index). Ο ΔΜΣ ισούται με το βάρος (σε κιλά) διά το τετράγωνο του ύψους (σε μέτρα).

$$\text{ΔΜΣ (BMI)} = \text{Σωματικό Βάρος (kg)} / \text{Ύψος}^2$$

Για τους ενήλικες, το βάρος θεωρείται «ιδανικό» εάν ο ΔΜΣ εμπίπτει στο εύρος 18,5 – 24,9. Στον Πίνακα 2 παρουσιάζονται οι τιμές του ΔΜΣ που χαρακτηρίζουν κάθε διατροφική κατάσταση, καθώς και η σχέση των τιμών του ΔΜΣ με τον κίνδυνο νοσηρότητας.

ΔΜΣ	Κατάταξη	Κίνδυνος Νοσηρότητας
< 18,5	Ελλιποβαρής	Αυξημένος
18,5 - 24,9	Φυσιολογικός	Φυσιολογικός
25 - 29,9	Υπέρβαρος	Αυξημένος
30 - 34,9	Παχυσαρκία 1ου Βαθμού	Πολύ αυξημένος
35 - 39,9	Παχυσαρκία 2ου Βαθμού	Σοβαρά αυξημένος
>40	Θνησιγενής Παχυσαρκία	Πολύ σοβαρά αυξημένος

Πίνακας 2: Δείκτης μάζας σώματος και κίνδυνος νοσηρότητας

Για τα άτομα εφηβικής ηλικίας υπάρχουν ενδεικτικές τιμές που αντιστοιχούν σε ένα υγιές βάρος, για τα αγόρια και τα κορίτσια και παρουσιάζονται στον Πίνακα 3. Για παράδειγμα, ενδεικτικά, αν ένα αγόρι 13,5 ετών ζυγίζει 55 κιλά και έχει ύψος 1,59 μέτρα, ο ΔΜΣ ισούται με 22. Η τιμή αυτή αντιστοιχεί σε ένα υγιές σωματικό βάρος.

Περιορισμοί στη χρήση του ΔΜΣ

Το σύστημα κατηγοριοποίησης του ΔΜΣ μπορεί να υποτιμά ή να υπερεκτιμά τους κινδύνους σε άτομα με προβλήματα υγείας, σε ηλικιωμένα άτομα, σε άτομα με αυξημένη μυϊκή μάζα, όπως είναι οι αθλητές, ή ακόμα και σε άτομα με λεπτή κατασκευή σώματος, που βρίσκονται στο στάδιο της ανάπτυξης.

Από τα παραπάνω, διαφαίνεται ότι ο ΔΜΣ είναι απλά ένας δείκτης εκτίμησης της διατροφικής κατάστασης ενός ατόμου. **Θα πρέπει να χρησιμοποιούνται και άλλα εργαλεία υπολογισμού των ορίων του βάρους**, ώστε να προκύψει μια ολοκληρωμένη εικόνα για την εκτίμηση της ύπαρξης προβλήματος σε σχέση με το ελλειπές ή το επιπλέον βάρος.

Όπως αναφέρθηκε πιο πριν, ο ΔΜΣ δεν αποτελεί ένα ικανοποιητικό μέτρο για τον προσδιορισμό της κατάστασης της σωματικής μάζας, ακριβώς γιατί δεν προσδιορίζει τη σύνθεση του σώματος και την κατανομή του λίπους στο σώμα.

Για τον λόγο αυτό, χρησιμοποιούνται και άλλες μετρήσεις και μέθοδοι που επιτρέπουν αφενός τον προσδιορισμό της σύνθεσης του σώματος και του ποσοστού του λίπους και αφετέρου την εκτίμηση της κατανομής του λίπους στο σώμα. Οι μέθοδοι αυτοί περιλαμβάνουν:

- Τον υπολογισμό του υποδόριου λίπους.
- Τη μέτρηση της περιμέτρου της μέσης.
- Τη βιοηλεκτρική αντίσταση ιστών.

Ηλικία	Τιμές που αντιστοιχούν σε ένα Υγιές Σωματικό Βάρος	
	Αγόρια	Κορίτσια
12	15,4 - 21,2	15,6 - 21,7
12,5	15,6 - 21,6	15,9 - 22,1
13	15,8 - 21,9	16,3 - 22,6
13,5	16,1 - 22,3	16,6 - 22,9
14	16,4 - 22,6	16,9 - 23,3
14,5	16,7 - 22,9	17,2 - 23,7
15	16,9 - 23,3	17,5 - 23,9
15,5	17,3 - 23,6	17,7 - 24,2
16	17,5 - 23,9	17,9 - 24,4
16,5	17,8 - 24,2	18,1 - 24,5
17	18,1 - 24,5	18,3 - 24,7
17,5	18,3 - 24,7	18,4 - 24,9
≥ 18	18,5 - 25,0	18,5 - 25,0

Πίνακας 3: Τιμές ΔΜΣ που αντιστοιχούν σε υγιές σωματικό βάρος ανά φύλο και ηλικία

Δραστηριότητα 24: Σύγκριση Δείκτη Μάζας Σώματος

Η ομάδα σου και εσύ να παρατηρήσετε τις παρακάτω εικόνες και να απαντήσετε στις αντίστοιχες ερωτήσεις.

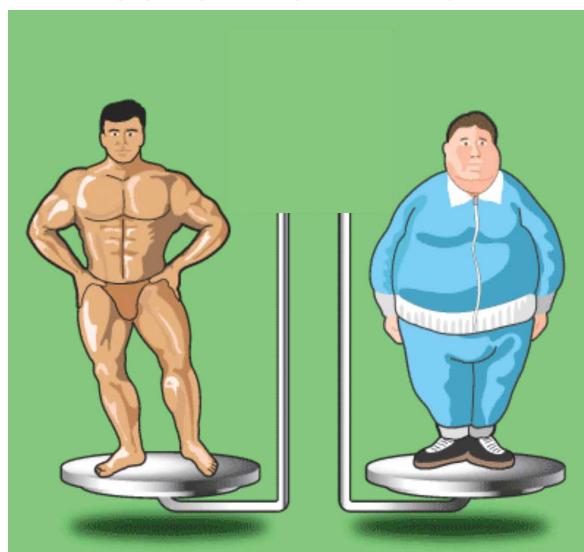
ΣΤΑΔΙΟ Α

- Ποιος από τους δύο άντρες πιστεύετε ότι ζυγίζει περισσότερο;

- Ποιος από τους δύο άντρες έχει περισσότερο μυϊκό ιστό;

- Ποιος από τους δύο άντρες έχει περισσότερο λιπώδη ιστό;

Σύγκριση Δείκτη Μάζας Σώματος





ΣΤΑΔΙΟ Β

- Τι σας κάνει εντύπωση στη διπλανή εικόνα;

- Σε ποιο συμπέρασμα καταλήγετε;

3.5.2 Η σημασία της διατήρησης υγιούς βάρους

Η διατήρηση υγιούς βάρους αναδεικνύεται συχνά ως το κλειδί για καλύτερη ποιότητα ζωής. Οι ευεργετικές συνέπειες του υγιούς βάρους αντικατοπτρίζονται σε όλες τις διαστάσεις της υγείας, οι οποίες είναι αλληλένδετες. Για παράδειγμα, η αύξηση της ενεργητικότητας και της αντοχής για διεκπεραίωση των καθημερινών αναγκών, η βελτίωση της ψυχικής ευεξίας και η πρόληψη ασθενειών που συνδέονται με την υπερβολική αύξηση του βάρους ή ακόμη και την ισχνότητα.

Παρόλο που σε πολλά μέρη του κόσμου η φτώχεια δημιουργεί τεράστια προβλήματα πείνας και υποσιτισμού, εντούτοις οι αναπτυγμένες χώρες ασχολούνται περισσότερο με προβλήματα που σχετίζονται με την υπερβολική αύξηση του βάρους. Η προσοχή των επιστημόνων έχει επικεντρωθεί στον καταλυτικό ρόλο που διαδραματίζει η διατήρηση των φυσιολογικών ορίων λίπους στην προστασία από την εμφάνιση χρόνιων ασθενειών.

Υπάρχουν ενδείξεις ότι το υγιές σωματικό βάρος και η απουσία περιττού λίπους στο σώμα περιορίζουν αρκετούς παράγοντες που συντελούν στα καρδιαγγειακά νοσήματα και στα εγκεφαλικά επεισόδια, όπως η χοληστερόλη του αίματος και η αρτηριακή πίεση. Επίσης, σχετίζονται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη και ορισμένων μορφών καρκίνου. Τα μεγαλύτερα οφέλη για την υγεία επιτυγχάνονται μέσω ενός υγιούς τρόπου ζωής που βασίζεται στην ισορροπημένη διατροφή και τη συστηματική φυσική δραστηριότητα καθώς και στην υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών ύπνου.

Η διατήρηση υγιούς βάρους, εκτός από την προστασία της σωματικής υγείας, συμβάλλει στην προαγωγή και των υπόλοιπων διαστάσεων της οι οποίες επηρεάζουν το συνολικό επίπεδο υγείας. Έτσι, **ο υγιής τρόπος ζωής είναι, ουσιαστικά, πολλές συμπεριφορές που μαζί επιφέρουν τη συνολική ευημερία.** Η υιοθέτηση ισορροπημένης διατροφής και η φυσική δραστηριότητα από μικρή ηλικία έχει **πολλά οφέλη** που συνοδεύουν το άτομο και αργότερα στην ενήλικη ζωή του.

Γιατί οφείλουμε στον
εαυτό μας να τρεφόμαστε
σωστά;



Για να διατηρούμε ένα υγιές
και **δυνατό σώμα**. Μας βοηθάει
να έχουμε καλή διάθεση.
Ενισχύεται η αντοχή και η
δύναμή μας. Εξοικειωνόμαστε
με το σώμα μας και
αισθανόμαστε καλύτερα
μέσα σε αυτό – ενισχύεται η
αυτοεκτίμησή μας.
Απομακρύνει το **στρες** της
καθημερινότητας.

Για να παραμείνουμε υγιείς.
Για να έχουμε ενέργεια,
αντοχή, δύναμη, ώστε να
αντεπεξερχόμαστε στις
καθημερινές μας ανάγκες.



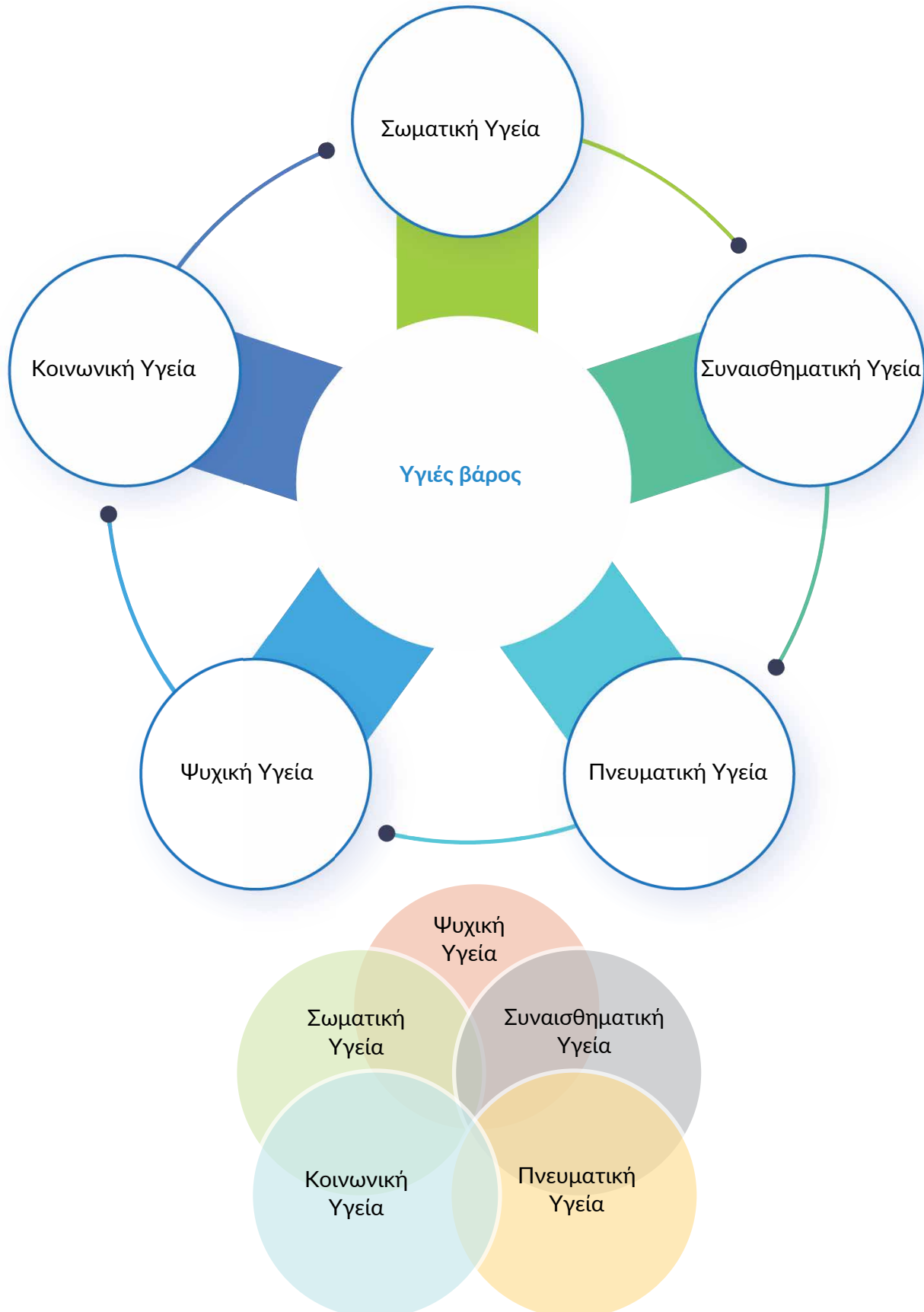
Γιατί οφείλουμε στον εαυτό
μας να γυμναζόμαστε;

Δραστηριότητα 25: Υγιές βάρος και διαστάσεις της υγείας

Στο σχήμα που ακολουθεί να γράψεις στις χρωματιστές λωρίδες:

(α) πώς επηρεάζει το υγιές βάρος τις διαστάσεις της υγείας

(β) πώς το υγιές βάρος επηρεάζεται από την κάθε διάσταση της υγείας.



3.5.3 Παράγοντες προστασίας και κινδύνου για τη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους

Ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα δημόσιας υγείας σήμερα είναι η υπερβολική αύξηση του σωματικού βάρους. Όπως έχει αναφερθεί, εκτός του ότι αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο εμφάνισης νοσημάτων, μπορεί να επηρεάζει αρνητικά την ψυχική και την κοινωνική υγεία του ατόμου.

Οι «παράγοντες προστασίας» και οι «παράγοντες κινδύνου» αναφέρονται σε στοιχεία που επηρεάζουν το άτομο ώστε να διατηρεί το ισοζύγιο ενέργειάς του σε ισορροπία και κατ' επέκταση το σωματικό του βάρος σε υγιή επίπεδα. Η διατροφική συμπεριφορά και η σωματική δραστηριότητα αποτελούν τους βασικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη διατήρηση της ισορροπίας.

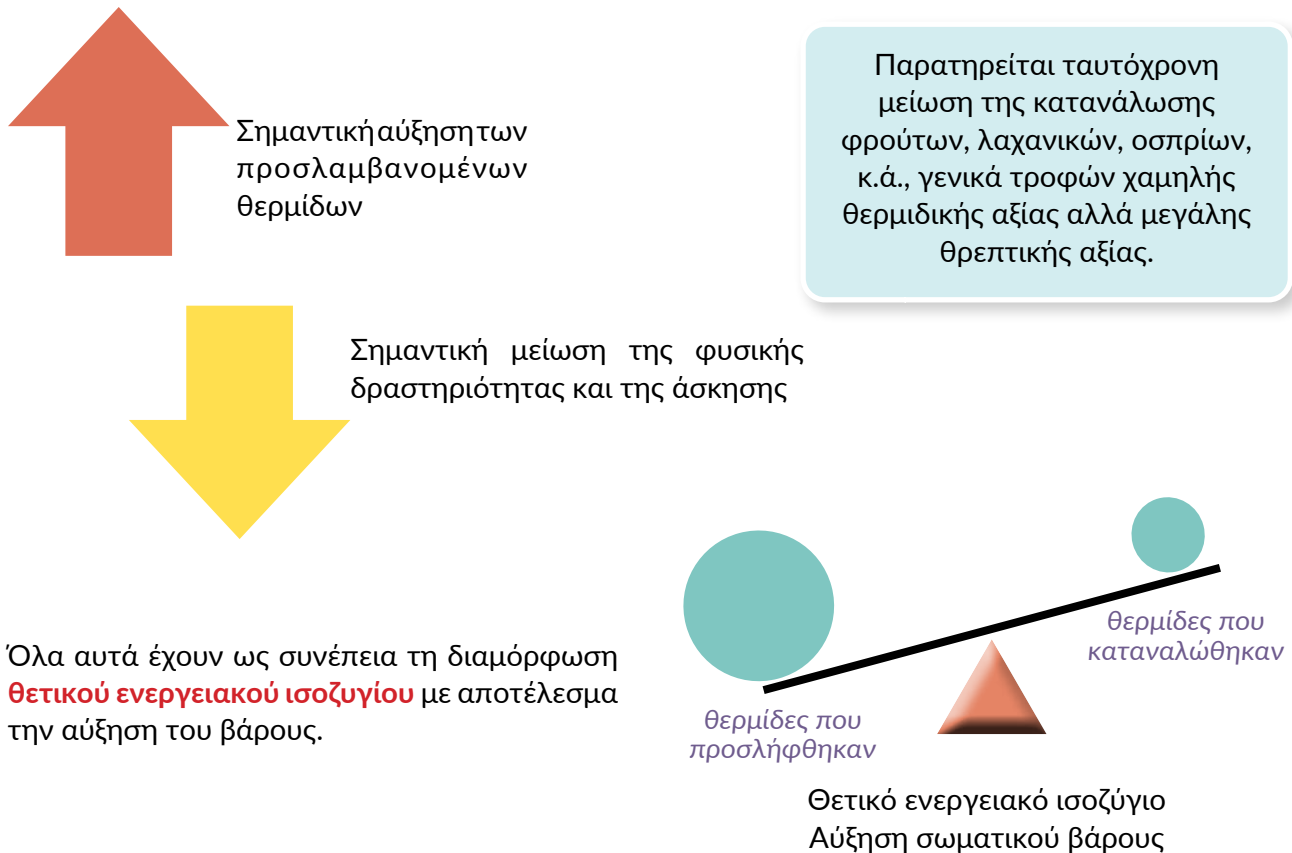
Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), το 2022, περισσότεροι από 1 δισεκατομμύριο άνθρωποι παγκοσμίως ήταν υπέρβαροι. Ταυτόχρονα, εκτιμάται ότι ο αριθμός αυτός σχεδόν θα διπλασιαστεί έως το 2035, φτάνοντας στα 1,9 δισεκατομμύρια, που σημαίνει ότι 1 στους 4 θα ξεπερνά τα όρια υγιούς βάρους.

Παράγοντες κινδύνου για τη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους

Οι παράγοντες που οδηγούν στην αύξηση σωματικού βάρους, δεν είναι πάντα εύκολο να καθορισθούν με βεβαιότητα. Ενοχοποιούνται γενετικοί, παθολογικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες, και παράλληλα πολύ συχνά συνυπάρχουν και ενεργούν αθροιστικά περισσότεροι του ενός. Η βασική αιτία της αύξησης αυτής σχετίζεται με την **πρόσληψη θερμίδων που υπερβαίνουν τις ενεργειακές ανάγκες του ατόμου (θετικό ισοζύγιο ενέργειας)**. Οι πιθανές παράμετροι του περιβάλλοντος που οδηγούν στο επιπλέον βάρος, είναι η υπερβολική πρόσληψη ενέργειας και η μειωμένη φυσική δραστηριότητα.

Περιβαλλοντικές παράμετροι αύξησης σωματικού βάρους						
Υπερκατανάλωση τροφής => Υπερπρόσληψη Ενέργειας				Μείωση της ενέργειας που καταναλώνεται από τον οργανισμό		
Ποικιλία εύγευστων τροφών	Διάθεση φθηνών τροφών	Διάθεση πλούσιων ενεργειακά τροφών	Προσφορά τροφών σε μεγάλες μερίδες vs Διατροφικό μοντέλο "Το πιάτο μου"	Μειωμένη χειρωνακτική εργασία	Περιορισμένες ευκαιρίες φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινότητα	Αυξημένος χρόνος σε καθιστικές δραστηριότητες - Ενασχόληση με τις οθόνες

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής και συγκεκριμένα η έλλειψη χρόνου οδηγούν τις οικογένειες να περιορίζουν τη φυσική δραστηριότητα και παράλληλα να αποφεύγουν την παρασκευή παραδοσιακών συνταγών του Μεσογειακού Μοντέλου Διατροφής. Αντίθετα, καταφεύγουν στο πρόχειρο και έτοιμο φαγητό, το οποίο συνήθως είναι πλούσιο σε λίπος, ζάχαρη και αλάτι. Τα παραπάνω έχουν ως αποτέλεσμα:



Δραστηριότητα 26: Η περίπτωση της αύξησης του σωματικού βάρους

Σε κάθε ομάδα να χωριστείτε σε δύο μικρότερες ομάδες. Η Ομάδα Α' να εντοπίσει τα αίτια εμφάνισης αυξημένου σωματικού βάρους στους/στις εφήβους/έφηβες (παράγοντες κινδύνου διατήρησης υγιούς βάρους) και η Ομάδα Β' να προτείνει τρόπους διατήρησης υγιούς σωματικού βάρους (παράγοντες προστασίας υγιούς βάρους).

- Η κάθε ομάδα να παρουσιάσει τα αποτελέσματά της, αναφέροντας παράλληλα και τα άτομα που πιθανόν να επιδρούν στην κάθε περίπτωση.

Ομάδα Α'	ΕΠΙΡΡΟΕΣ	Ομάδα Β'
Αίτια υπερβολικής αύξησης σωματικού βάρους		Τρόποι διατήρησης υγιούς σωματικού Βάρους

Παράγοντες προστασίας για τη διατήρηση του υγιούς σωματικού βάρους

Για τη διατήρηση υγιούς βάρους, είναι πλέον ξεκάθαρος ο εξαιρετικά σημαντικός ρόλος που διαδραματίζει η ισορροπημένη διατροφή και η φυσική δραστηριότητα σε καθημερινή βάση. Ωστόσο, αυτό επιτυγχάνεται πιο εύκολα όταν στο περιβάλλον του ατόμου συνυπάρχουν ορισμένοι παράγοντες που μπορούν να ενισχύσουν την προσπάθειά του.

Η βελτίωση των διατροφικών συνηθειών, ο περιορισμός των θερμίδων, σε συνδυασμό με την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας, μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους και στην πρόληψη συσσώρευσης περιττού λίπους στο σώμα. Για να επιτευχθεί αυτό, απαιτείται συλλογική δράση από διάφορους φορείς, αφού το ζήτημα οφείλεται στον σύγχρονο τρόπο ζωής. Στην προσπάθεια αυτή χρειάζεται να επιστρατευτούν κράτος, οικογένεια, σχολεία, σύνδεσμοι καταναλωτών, ειδικοί επιστήμονες - επαγγελματίες.

Πιο συγκεκριμένα, παρακάτω παρουσιάζονται οι σημαντικότερες πρακτικές που προτείνει η Ευρωπαϊκή Ένωση για τη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους:

Ενημέρωση των καταναλωτών για θέματα που σχετίζονται με τη διατροφή και τη μη τήρηση υγιούς βάρους από την παιδική ηλικία.

Διοργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων (από σχολεία, δήμους, κοινότητες) και διασφάλιση των κατάλληλων υποδομών.

Ισορροπημένη διατροφή στα σχολεία.

Χρήση των μέσων ενημέρωσης για την ευαισθητοποίηση του κοινού σε ζητήματα διατροφής.

Κατάργηση διαφημίσεων με τρόφιμα πλούσια σε λίπος, ζάχαρη και αλάτι.

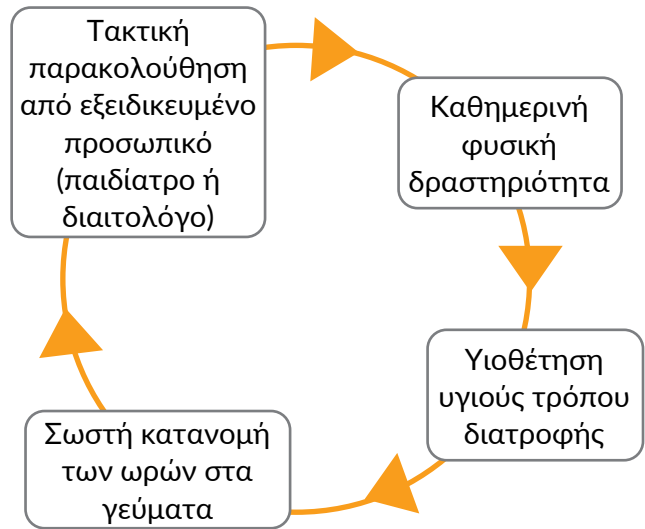
Χρήση απλών συμβόλων στις ετικέτες των τροφίμων, έτσι ώστε ο καταναλωτής να κάνει πιο υγιεινές επιλογές.

Δραστηριότητα 27: Ώρα για δράση!

- Η ομάδα σου και εσύ να ερευνήσετε ποιες από τις προτάσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη διατήρηση υγιούς βάρους, εφαρμόζονται στην Κύπρο.
- Μπορείτε να περιγράψετε τον τρόπο εφαρμογής των προτάσεων και να αναφέρετε και αντίστοιχα παραδείγματα.
- Στη συνέχεια, να καταθέσετε τις προτάσεις σας για τους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσαν να τεθούν σε εφαρμογή όσες προτάσεις δεν εφαρμόζονται.

Πέρα από τις πολιτικές σε επίπεδο κράτους, οφείλει και το ίδιο το άτομο να ενεργεί με τρόπο που να διατηρεί το βάρος του σε υγιή επίπεδα. Οι ατομικοί παράγοντες προστασίας για τη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους παρουσιάζονται στο διπλανό σχήμα (Σχήμα 17):

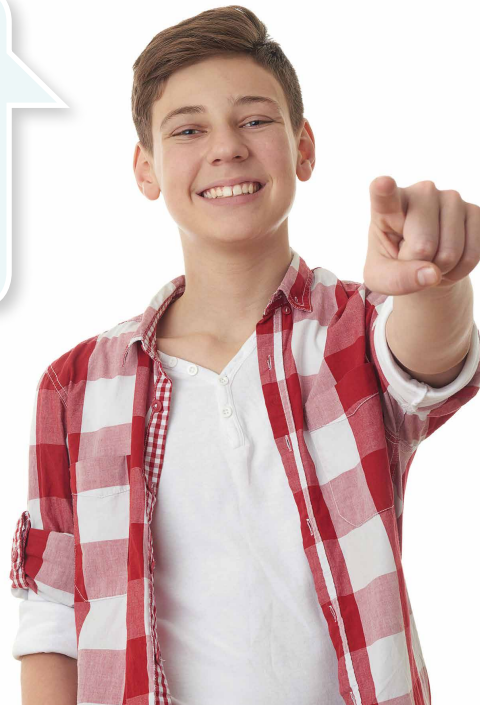
Τέλος, είναι πολύ σημαντικό να αναφερθεί ότι η υιοθέτηση υγιούς τρόπου διατροφής αφορά στο τι τρώει το άτομο (βασικές αρχές διατροφής) αλλά και στον τρόπο που καταναλώνει τα γεύματα, όπως φαίνεται και στην Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής.



Σχήμα 10: Ατομικοί παράγοντες προστασίας διατήρησης υγιούς σωματικού βάρους

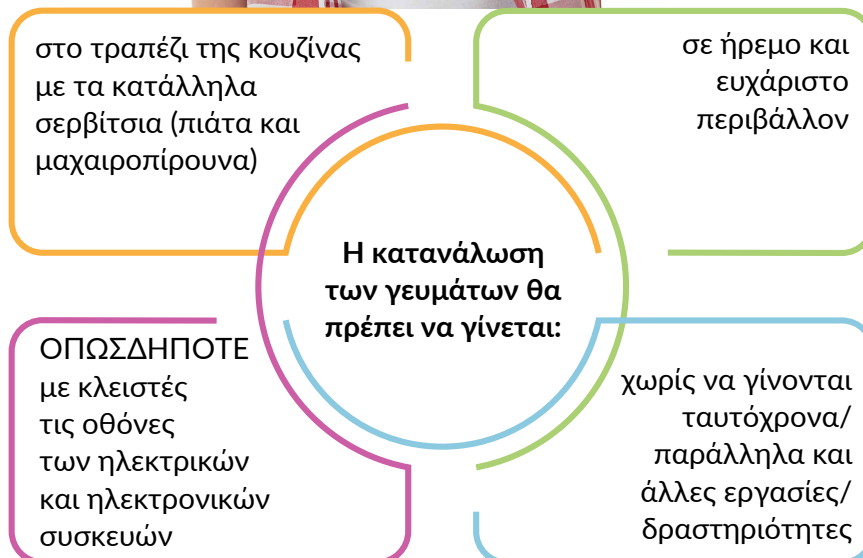
Ήξερες ότι...

Τα άτομα που τρώνε τουλάχιστον με ένα μέλος της οικογένειάς τους τουλάχιστον ένα γεύμα της ημέρας τείνουν να έχουν υγιές σωματικό βάρος.



Θυμήσου!!!

Η κατανάλωση τροφίμων μπροστά από μια οθόνη, αδρανοποιεί το κέντρο κορεσμού, με αποτέλεσμα να τρώμε πολύ μεγαλύτερες ποσότητες φαγητού σε σχέση με αυτές που πραγματικά έχουμε ανάγκη!



Σχήμα 11: Συστάσεις για τις συνθήκες κατανάλωσης γευμάτων

3 Κεφάλαιο 3: Διατροφή και Υγεία

Είναι πολύ σημαντικό να αναφερθεί ότι η υιοθέτηση υγιούς τρόπου διατροφής αφορά όχι μόνο στο τι τρώει το άτομο (βασικές αρχές διατροφής) αλλά και στον τρόπο που καταναλώνει τα γεύματα. Τα σημεία αυτά απεικονίζονται στην Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής η οποία πλέον προωθείται ως ένα βιώσιμο μοντέλο διατροφής.

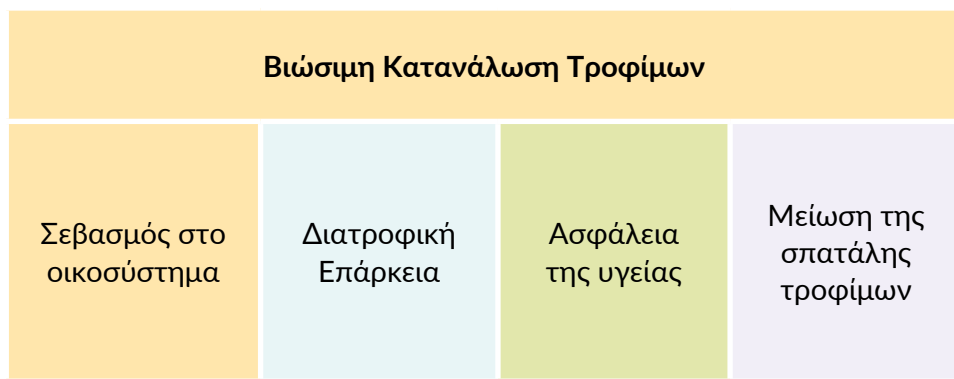
Η Μεσογειακή Διατροφή αναδεικνύεται ως βιώσιμο μοντέλο διατροφής καθώς οι διατροφικές συνήθειες που εισηγείται προωθούν όλες τις διαστάσεις της υγείας και ευεξίας του ατόμου, έχουν χαμηλό περιβαλλοντικό αντίκτυπο, είναι οικονομικά προσιτές και πολιτισμικά αποδεκτές. Συγκεκριμένα, αυτό το μοντέλο προωθεί τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας τα οποία συμβάλλουν και βελτιώνουν την υγεία του ανθρώπου. Η Μεσογειακή Δίαιτα είναι βασισμένη κυρίως σε φυτικά προϊόντα και ταυτόχρονα προωθεί την κατανάλωση φρέσκων, τοπικών, εποχικών προϊόντων, διαμορφώνοντας ένα πρότυπο διατροφής φιλικότερο στο περιβάλλον. Την ίδια στιγμή, δίνει έμφαση στην επαρκή ξεκούραση (υγιεινές συνήθειες ύπνου), τη φυσική δραστηριότητα και την απόλαυση κοινού γεύματος με αγαπημένους ανθρώπους.



Σχήμα 12: Βιώσιμο μοντέλο Μεσογειακής Διατροφής



Σχήμα 13: Ορισμός βιώσιμης κατανάλωσης τροφίμων



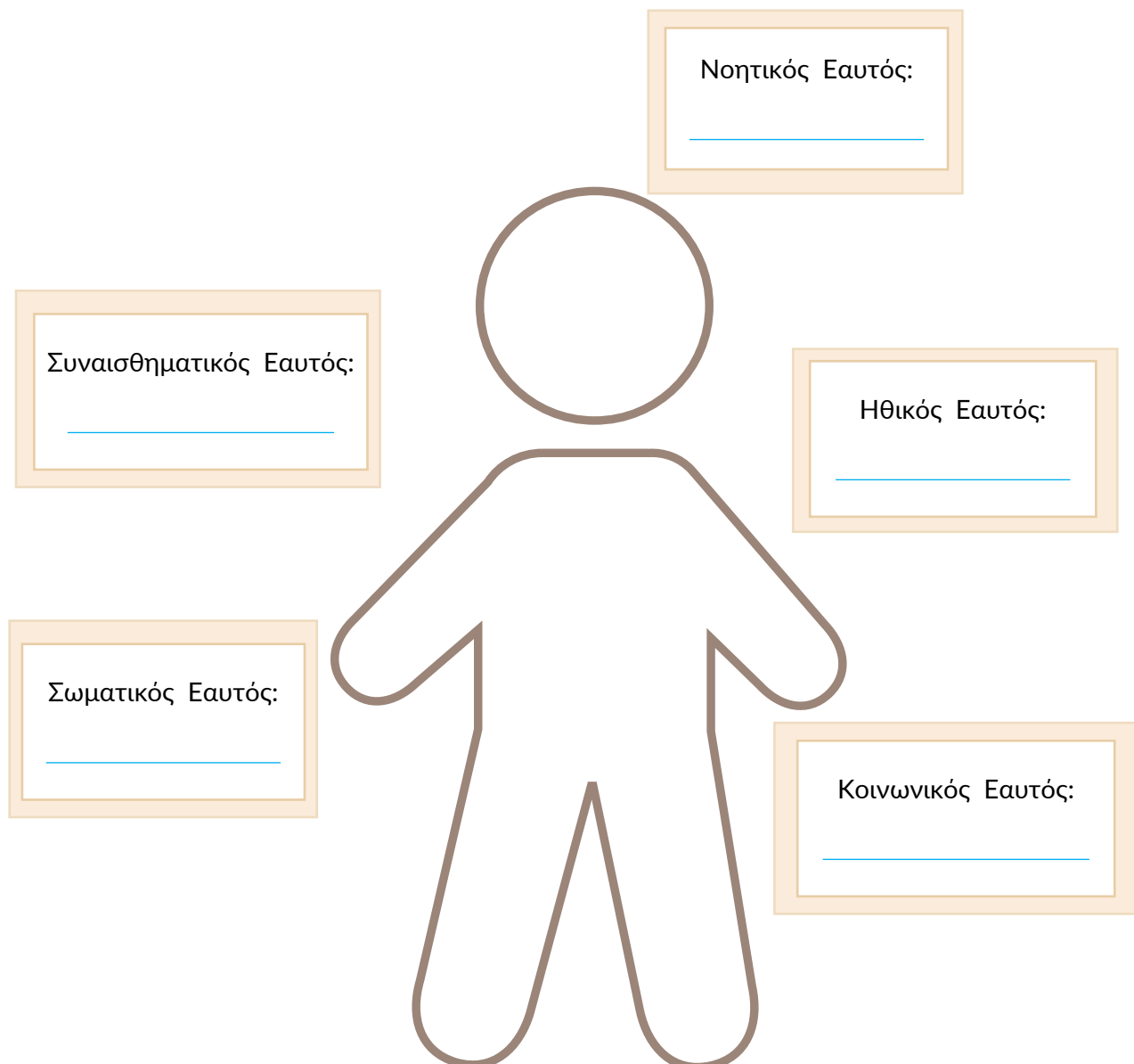
Σχήμα 14: Χαρακτηριστικά βιώσιμης κατανάλωσης

Η Ευρωπαϊκή Ένωση, προωθεί τη βιώσιμη κατανάλωση τροφίμων, μέσα από τη στρατηγική «Από το αγρόκτημα στο πιάτο». Με απλά λόγια, υποστηρίζεται η μετάβαση σε μια ισορροπημένη διατροφή που περιλαμβάνει λιγότερη επεξεργασμένη ζάχαρη, ζωικό λίπος και αλάτι και περισσότερα τρόφιμα φυτικής προέλευσης, ειδικά φρέσκα φρούτα και λαχανικά. Η βιώσιμη κατανάλωση τροφίμων εκτιμάται ότι θα μειώσει όχι μόνο τον κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών που απειλούν τη ζωή αλλά και τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις που προκαλεί η παραγωγή και η κατανάλωση των τροφίμων.

Η βιώσιμη κατανάλωση αποτελεί το κλειδί και για την αντιμετώπιση της σπατάλης τροφίμων, η οποία με τη σειρά της επιδρά αρνητικά όχι μόνο στο περιβάλλον αλλά και στα οικονομικά της οικογένειας. Τα τρόφιμα που επιλέγει να καταναλώσει ένα άτομο και ο τρόπος που τα καταναλώνει, μέσα στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής, συμβάλλουν στην ολόπλευρη ανάπτυξη του ατόμου.

Δραστηριότητα 28: Ισορροπημένη διατροφή και διαστάσεις εαυτού

Στο παρακάτω σχήμα, να σημειώσεις πώς η ισορροπημένη διατροφή στη βάση των χαρακτηριστικών της Μεσογειακής Διατροφής επιδρά θετικά στην κάθε διάσταση του εαυτού.



Δραστηριότητα 29: Η μεσογειακή διατροφή ως βιώσιμο μοντέλο διατροφής

Η ομάδα σου και εσύ αφού παρατηρήσετε την Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής στη σελ. 110 και μελετήσετε τα Σχήματα 19 και 20 που αφορούν στη βιώσιμη κατανάλωση τροφίμων:

A. Να εντοπίσετε και να καταγράψετε τα στοιχεία της πυραμίδας τα οποία αποτελούν παράγοντες προστασίας για τη διατήρηση υγιούς βάρους.

B. Να κυκλώσετε και να αριθμήσετε τα στοιχεία της πυραμίδας που την κάνουν βιώσιμο μοντέλο διατροφής.

Δραστηριότητα 30: Έλεγχος γνώσεων!

Γνωρίζεις τι είναι η «Αειφόρος Ανάπτυξη»; Ξανασυνάντησες την έννοια αυτή στο Κεφάλαιο 2. Μπορείς να απαντήσεις και με τη χρήση παραδείγματος.

3.5.4 Σπατάλη τροφίμων

Η βιώσιμη κατανάλωση των τροφίμων είναι στενά συνδεδεμένη με την αντιμετώπιση και τη μείωση της σπατάλης τροφίμων. Η προώθηση της βιώσιμης κατανάλωσης των τροφίμων μπορεί να συμβάλει άμεσα στη μείωση των απορριμμάτων από τα τρόφιμα, μέσα από την αντιμετώπιση της σπατάλης τροφίμων.

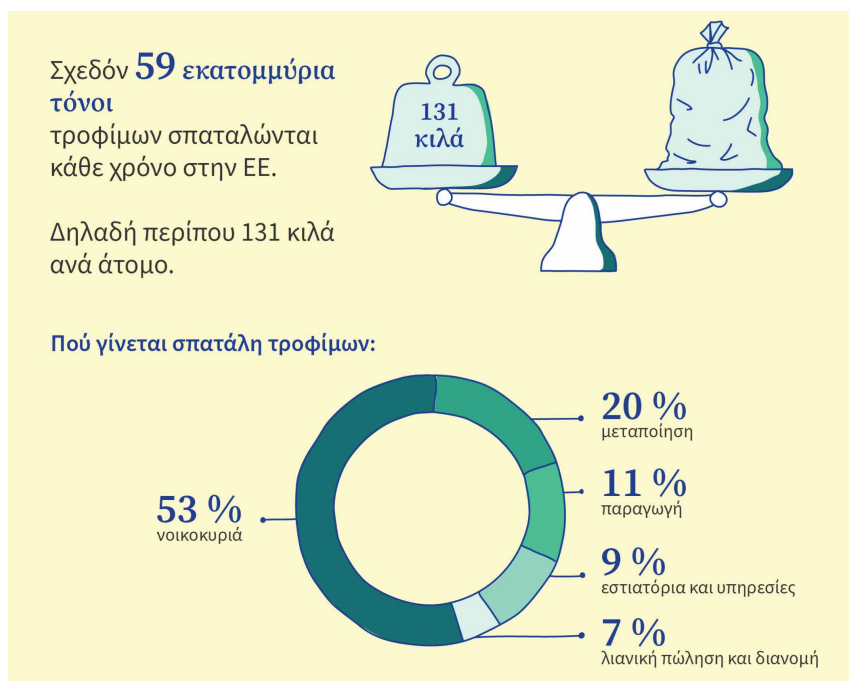
Η διαχείριση των απορριμμάτων στο νοικοκυριό αποτελεί ένα από τα σύγχρονα προβλήματα που καλούνται να αντιμετωπίσουν οι κοινωνίες σήμερα. Το μεγαλύτερο μέρος των απορριμμάτων του σύγχρονου καταναλωτή προέρχεται από τα τρόφιμα. Ο τρόπος με τον οποίο αγοράζει, καταναλώνει και απορρίπτει ο σύγχρονος άνθρωπος τα τρόφιμα αποτελεί έναν από τους κύριους παράγοντες πίεσης του άμεσου περιβάλλοντός του. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την υποβάθμιση του περιβάλλοντος και κυρίως την οικονομική επιβάρυνση του ίδιου του καταναλωτή καθώς πρόκειται για σπατάλη τροφίμων (food waste) και ταυτόχρονα οικονομική σπατάλη.

**Σπατάλη τροφίμων
(food waste)**

θεωρείται η απόρριψη ή άλλη χρήση (όχι ως τροφή) τροφίμων που είναι θρεπτικά και ασφαλή για ανθρώπινη κατανάλωση.

3 Κεφάλαιο 3: Διατροφή και Υγεία

Σε όλα τα στάδια της εφοδιαστικής αλυσίδας παρατηρείται σπατάλη τροφίμων. Ωστόσο, η μεγαλύτερη σπατάλη πραγματοποιείται από τα ίδια τα νοικοκυριά.



Πηγή: <https://www.consilium.europa.eu/el/infographics/food-loss-and-food-waste/>

Κάθε Ευρωπαίος πολίτης πετάει στα σκουπίδια 131 κιλά τροφίμων κάθε έτος

Ο μέσος καταναλωτής της Ευρώπης και της Β. Αμερικής σπαταλάει 15 φορές περισσότερο φαγητό από τον καταναλωτή της Αφρικής

Ένα (1) στα τρία (3) τρόφιμα παγκοσμίως πετιέται στα σκουπίδια (περίπου 1,3 δις Τόνοι)

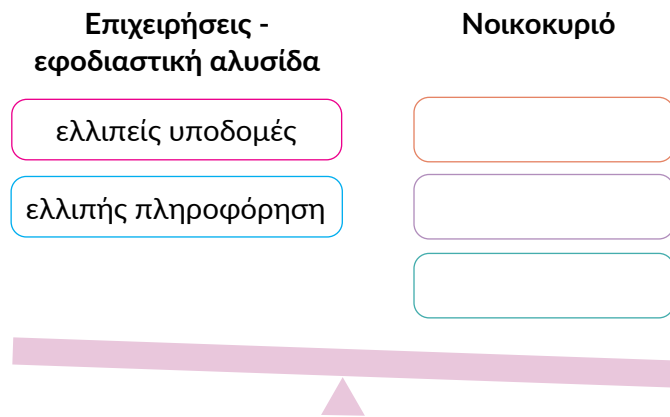
Τα ποσοστά των τροφίμων που καταλήγουν στα σκουπίδια είναι:



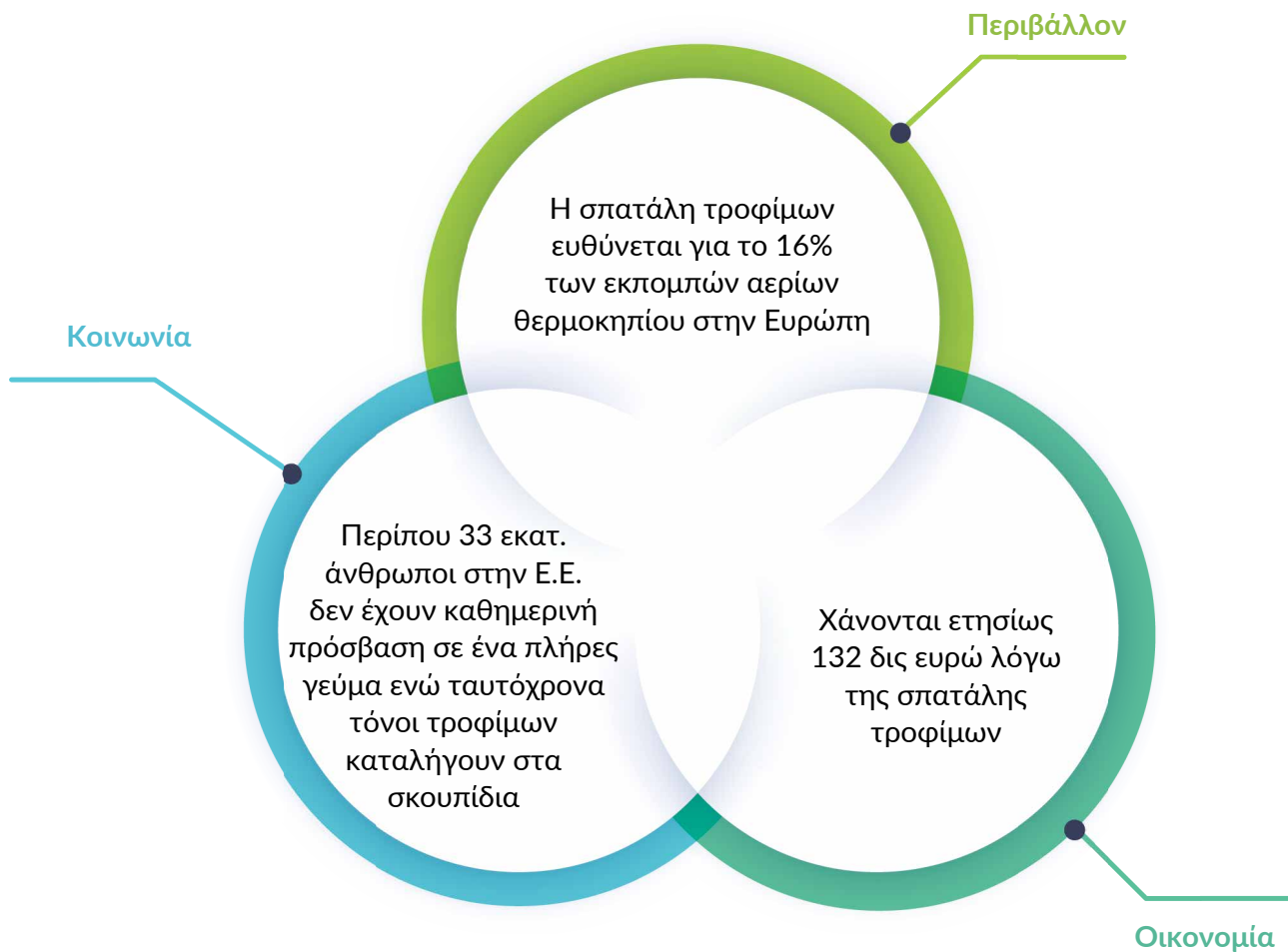
Πηγή: Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)

Δραστηριότητα 31: Αίτια σπατάλης τροφίμων

Οι λόγοι εμφάνισης αυτού του φαινομένου είναι αρκετοί, πολλοί εκ των οποίων συνδέονται με παράγοντες που εμπλέκουν καταναλωτές, επιχειρήσεις και την εφοδιαστική αλυσίδα τροφίμων. Στο διπλανό σχήμα να γράψεις τους λόγους που ένα άτομο μπορεί να απορρίψει ένα τρόφιμο στα σκουπίδια.



Η σπατάλη τροφίμων έχει πολύ σοβαρές επιπτώσεις στο περιβάλλον, την οικονομία και την κοινωνία.



Σχήμα 15: Επιπτώσεις σπατάλης τροφίμων (WWF Ελλάς)

Δραστηριότητα 32: Ώρα για δράση!

Για μια εβδομάδα να παρακολουθείς μέσα στο σπίτι σου ποια τρόφιμα και σε τι ποσότητα απορρίπτονται στα σκουπίδια καθώς και πόσο κοστίζουν. Στη συνέχεια, υπολόγισε το κόστος των τροφίμων που πετάχτηκαν στα σκουπίδια.

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Φαγητό							
Ποσότητα							
Κόστος							

Συνολικό Κόστος: _____

1. Πώς θα μπορούσες να αξιοποιήσεις αυτό το ποσό;
2. Να σημειώσεις σε ποιες ενέργειες θα μπορούσες εσύ και η οικογένειά σου να προχωρήσετε έτσι ώστε τον επόμενο μήνα να μειώσετε τη σπατάλη των τροφίμων και να αποκομίσετε το αντίστοιχο οικονομικό όφελος. Στη συνέχεια, να συμφωνήσετε πώς θα χρησιμοποιήσετε αυτό το ποσό.

Το φαινόμενο της σπατάλης τροφίμων είναι ιδιαίτερα έντονο. Ωστόσο, υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους ο/η έφηβος/έφηβη μπορεί να συμβάλει στη μείωση αυτού του προβλήματος και να ελαχιστοποιήσει τον αντίκτυπο της κατανάλωσής του στο περιβάλλον και το πορτοφόλι του.

Διατροφικές Επιλογές:

επιλογές τροφίμων σύμφωνα με το μεσογειακό μοντέλο διατροφής

Συνειδητή Κατανάλωση

αγορά προϊόντων χωρίς περιττή συσκευασία
(π.χ. αγορά χύμα προϊόντων)

αγορά προϊόντων σε ποσότητες που καλύπτουν
τις άμεσες ανάγκες του

Κυκλική Οικονομία

επαναχρησιμοποίηση των τροφίμων

Σχήμα 22: Τρόποι μείωσης της σπατάλης τροφίμων

Δραστηριότητα 33: Τρόποι αντιμετώπισης της σπατάλης τροφίμων

Να συζητήσετε στην ομάδα σας και να προτείνετε ενέργειες στις οποίες μπορεί να εφαρμόσει ένας/μία έφηβος/έφηβη στην καθημερινότητά του με σκοπό να πετάει όσο το δυνατόν λιγότερα τρόφιμα στα σκουπίδια.

3.6 Σχέδιο δράσης

Να σας πω κάτι... Μου φαίνεται πολύ δύσκολο να εφαρμόσω όλα αυτά που συζητήσαμε περί διατροφής.

Μα γιατί; Είναι απλά και εύκολα. Αν θέλουμε μπορούμε να τα κάνουμε πράξη.

Εγώ νομίζω πως αν τα εφαρμόζαμε μέσα από ένα σχέδιο δράσης θα ήταν πιο εύκολα για όλους μας!



Ωραία! Τι σχέδιο δράσης προτείνετε;

Δραστηριότητα 34: Οργάνωση σχεδίου δράσης

Η πιο πάνω παρέα εφήβων σκέφτηκε να κάνει άμεσα πράξη όσα διδαχθήκατε στην ενότητα της διατροφής με την εφαρμογή ενός σχεδίου δράσης. Ως ομάδα να επιλέξετε ένα από τα παρακάτω σενάρια. Στη συνέχεια, να απαντήσετε στα ερωτήματα που ακολουθούν.

1ο Σενάριο

«Δεν υπάρχουν θρεπτικές επιλογές όταν βγαίνω έξω με τους φίλους μου»

2ο Σενάριο

«Τα γεύματα από φαστφουντάδικα που υπάρχουν στο εμπόριο είναι ανθυγιεινά»

3ο Σενάριο

«Όταν καλώ στο σπίτι φίλους/φίλες μου δεν υπάρχουν υγιεινές επιλογές τροφίμων για να καταναλώσουμε»

Αυτό είναι εμπόδιο ή δικαιολογία, για να μην ακολουθώ ισορροπημένη διατροφή;	
Ποιες πιθανές λύσεις έχω για να ξεπεράσω το πιο πάνω εμπόδιο;	
Ποιες είναι οι βασικές αρχές της ισορροπημένης διατροφής που θα πρέπει να ακολουθεί η λύση που προτείνετε;	
Ποια λύση ακολουθεί τις βασικές αρχές τις ισορροπημένης διατροφής;	
Ποια λύση είναι σύμφωνη με τις αρχές της βιώσιμης κατανάλωσης;	
Ποια λύση έχει το χαμηλότερο οικονομικό κόστος;	
Ποια λύση έχει μικρότερη σπατάλη τροφίμων; Πώς θα αξιοποιήσετε τα τρόφιμα που θα περισσέψουν;	
Ποια λύση είναι η καλύτερη;	

Δραστηριότητα 35: Πρακτική εργασία - Ετοιμασία παρασκευάσματος

Φύλλο εργασίας - Προεργασία

Με την ομάδα μου έχουμε επιλέξει να φτιάξουμε: _____

Κάποιες άλλες ιδέες πιάτων που
θα μπορούσαμε να κάνουμε είναι:

Συστατικά που θα μπορούσαμε
να χρησιμοποιήσουμε:

Από τις πιο πάνω ιδέες επιλέξαμε να φτιάξουμε: _____

επειδή: _____

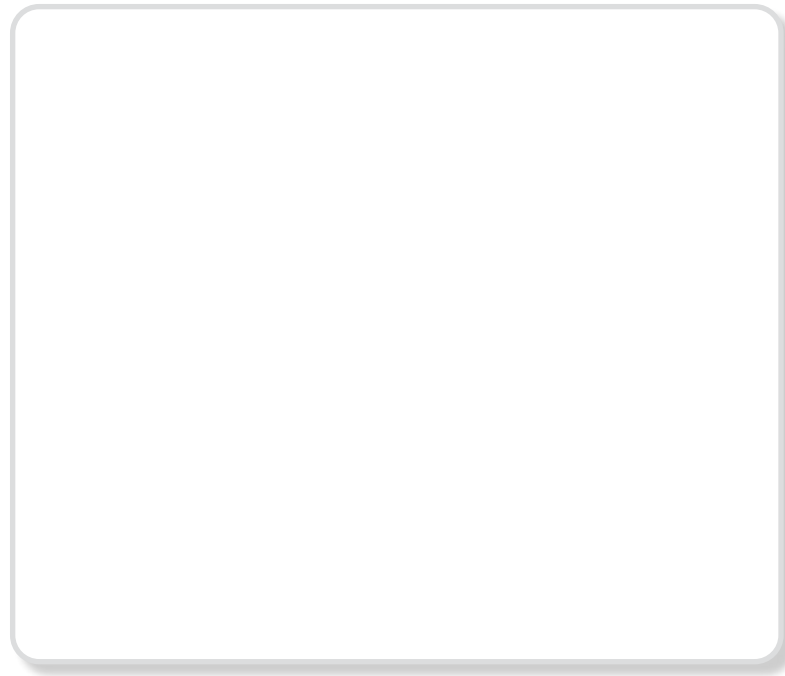
Υλικά

Εξοπλισμός

Μέθοδος/διαδικασία

Φύλλο αξιολόγησης

Το πιάτο μας ολοκληρωμένο. Ζωγραφιά ή φωτογραφία



Ποια είναι τα καλά σημεία του πιάτου μας;

Ποιες αλλαγές θα κάναμε, αν το ετοιμάζαμε ξανά;

Δοκιμάστε το πιάτο σας και στη συνέχεια να απαντήσετε τα πιο κάτω σημεία.

Εμφάνιση: _____

Γεύση: _____

Υφή: _____

Εισηγήσεις για να βελτιωθεί το πιάτο (εμπλουτισμός ή/και αφαίρεση υλικών, εμφάνιση, γεύση, κ.ά.):

4

Κεφάλαιο 4: Εαυτός και Υγιείς Σχέσεις



Εισαγωγή

Η δημιουργία και διατήρηση υγιών σχέσεων συμβάλλουν στην προσωπική ανάπτυξη του ατόμου. Το συγκεκριμένο αποτελεί βασικό αντικείμενο της σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης. Σκοπός της σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης είναι να βοηθήσει τους νέους και τις νέες να αποκτήσουν τα εφόδια που τους επιτρέπουν να κάνουν ενημερωμένες επιλογές στον τομέα των σχέσεων. Βασίζεται σε αξίες όπως ο **σεβασμός, η υπευθυνότητα, η ισότητα, η δικαιοσύνη και η συμπερίληψη** και συνδέεται με τα ανθρώπινα δικαιώματα.

Για να επιτευχθεί ο σκοπός αυτός, οι νέοι/νέες θα πρέπει να είναι σε θέση να αξιολογούν την ευημερία τους, να σκέφτονται πώς οι επιλογές τους επηρεάζουν τους άλλους, να κατανοούν και να υπερασπίζονται τα δικαιώματά τους, και να σέβονται τα δικαιώματα των άλλων.



Σχήμα 1: Περιεχόμενο και Σημασία της Σεξουαλικής Διαπαιδαγώγησης

Δραστηριότητα 1

Να μελετήσεις το παραπάνω σχήμα και να συμπληρώσεις τον πίνακα που ακολουθεί και αφορά στις γνώσεις που έχεις αποκτήσει μέχρι στιγμής για τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση και τι έχεις ανάγκη να μάθεις ακόμα στην ηλικία που είσαι. Στον ίδιο πίνακα, θα επανέλθεις τελειώνοντας το κεφάλαιο, για να ελέγξεις τις νέες σου γνώσεις και κατά πόσο καλύφθηκαν οι αρχικές σου προσδοκίες.

Ημερομηνία:		Ημερομηνία:	
Τι γνωρίζω ήδη;	Τι θέλω να μάθω;	Τι έμαθα και πρόκειται να το χρησιμοποιήσω;	Τι χρειάζομαι ακόμα να μάθω;

4.1 Εαυτός - Ταυτότητα

Λέξεις - Κλειδιά επιτεύγματα εφηβείας, αυτοαντίληψη, παράγοντες διαμόρφωσης, ταυτότητα, αυτοσεβασμός, αποδοχή εαυτού, αυτοεκτίμηση

Ο άνθρωπος μεγαλώνοντας και διανύοντας την περίοδο της εφηβείας αρχίζει να διαμορφώνει τη δική του **ξεχωριστή ταυτότητα**. Το άτομο κατά την παιδική ηλικία αυτοπροσδιορίζεται από το όνομα, το σπίτι του, τα χαρακτηριστικά του και τις ικανότητές του. Στην ενήλικη ζωή, το άτομο αυτοπροσδιορίζεται από την προσωπικότητά του και τις αξίες - στάσεις που έχει πλέον υιοθετήσει. Ο συνδετικός κρίκος μεταξύ παιδικής και ενήλικης ζωής είναι η εφηβεία, κατά τη διάρκεια της οποίας ξεκινά η διαμόρφωση της ταυτότητας.

Δραστηριότητα 2: Επιτεύγματα Εφηβείας

Στην Α΄ Γυμνασίου, στο μάθημα Αγωγή Υγείας, αναφέρθηκε ότι κατά τη διάρκεια της εφηβείας σημειώνονται πολλές και σημαντικές αλλαγές σε όλες τις διαστάσεις του εαυτού. Οι αλλαγές αυτές συμβάλλουν στη διαμόρφωση της προσωπικής σου ταυτότητας. Θυμάσαι ποιες είναι αυτές οι αλλαγές;

Με τις λέξεις που ακολουθούν να συμπληρώσεις τα κενά των παρακάτω προτάσεων.
ΑΠΟΔΟΧΗ, ΥΓΙΩΝ, ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ, ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ, ΕΠΙΛΟΓΗ, ΑΞΙΩΝ

- Α _____ της νέας μορφής του σώματος.
- Συναισθηματική Α _____ από τους γονείς και τους άλλους ενήλικες.
- Απόκτηση γνωστικών Δ _____ που είναι αναγκαίες για την ενεργό συμμετοχή σου στην κοινωνική ζωή.
- Διαμόρφωση προσωπικού συστήματος Α _____ .
- Ικανοποιητικές απαντήσεις στα ερωτήματα (ποιος είμαι, τι θέλω, από πού προέρχομαι και πού πηγαίνω).
- Διαμόρφωση Υ _____ διαπροσωπικών σχέσεων με τους/τις συνομηλίκους/συνομήλικές σου.
- Ε _____ επαγγέλματος που θέλεις να ακολουθήσεις και κατάλληλη προετοιμασία για την άσκηση του επαγγέλματος αυτού.



Γιατί είναι σημαντικό το άτομο στην εφηβεία να κατακτήσει τα συγκεκριμένα επιτεύγματα

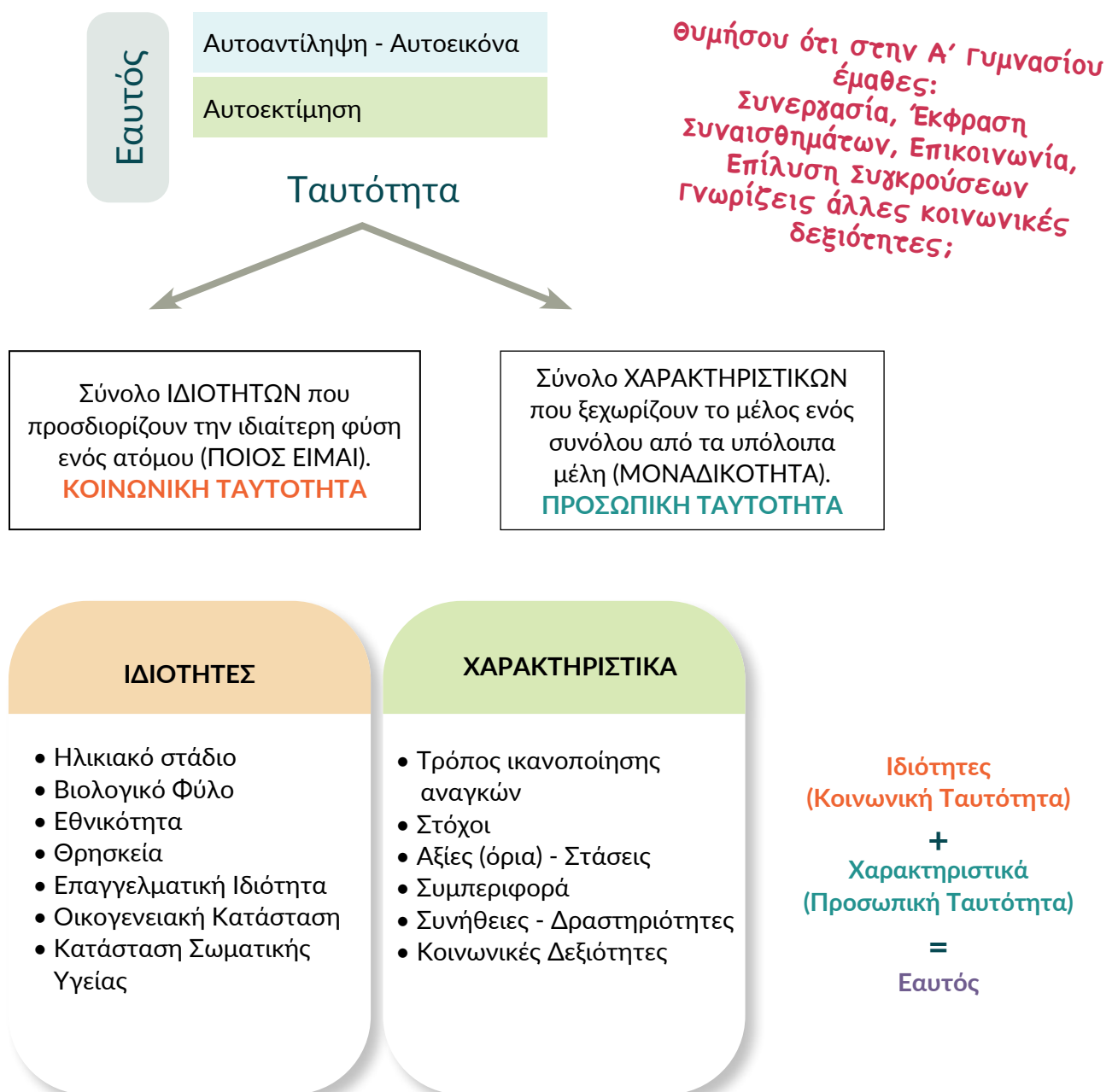
Η **Ταυτότητα** είναι η σταθερή άποψη που έχει κάθε άνθρωπος για τον εαυτό του σχετικά με ερωτήματα όπως: «ποιος/ποια είμαι;», «τι στόχους έχω στη ζωή μου;», «ποια θέση έχω στην κοινωνία;», «ποια θέλω να είναι η επαγγελματική μου σταδιοδρομία;», «ποιες θρησκευτικές, ηθικές και πολιτικές πεποιθήσεις έχω;» ή «ποιος είναι ο ρόλος μου ως άνδρας/γυναίκα;». Η διαμόρφωση της ταυτότητας βασίζεται στην αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμηση του ατόμου.

Η **αυτοαντίληψη** αποτελεί τη **γνωστική πλευρά** και η **αυτοεκτίμηση** τη **συναισθηματική πλευρά** της «γνώσης του εαυτού». Η αυτοαντίληψη αφορά στην **κοινωνική** και την **προσωπική** ταυτότητα.

Η **κοινωνική** ταυτότητα αναφέρεται στα γνωρίσματα που αποδίδει στον εαυτό του το άτομο, τα οποία θεωρεί πως χαρακτηρίζουν τα μέλη της ομάδας του (ή των διαφόρων ομάδων του). Με αυτόν τον τρόπο συνήθως υιοθετούνται από το άτομο διαφορετικές **κοινωνικές ταυτότητες** (π.χ. κορίτσι - μαθήτρια - έφηβη - οικολόγος κ.ο.κ.).

Η **προσωπική** ταυτότητα αναφέρεται στα συναισθήματα, τα σωματικά χαρακτηριστικά, τις πνευματικές ανησυχίες, τις προσωπικές προτιμήσεις και τα ενδιαφέροντα. Με άλλα λόγια αφορά σε όλα εκείνα τα στοιχεία που διαμορφώνουν την εικόνα του ατόμου και εκφράζεται η **μοναδικότητά** του.

Κάθε άνθρωπος αποτελεί μια διαφορετική ύπαρξη εξαιτίας των ιδιοτήτων του, η οποία μέσα από συγκεκριμένα χαρακτηριστικά γίνεται μοναδική. Κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και ταυτόχρονα ίσος προς τους άλλους ανθρώπους.



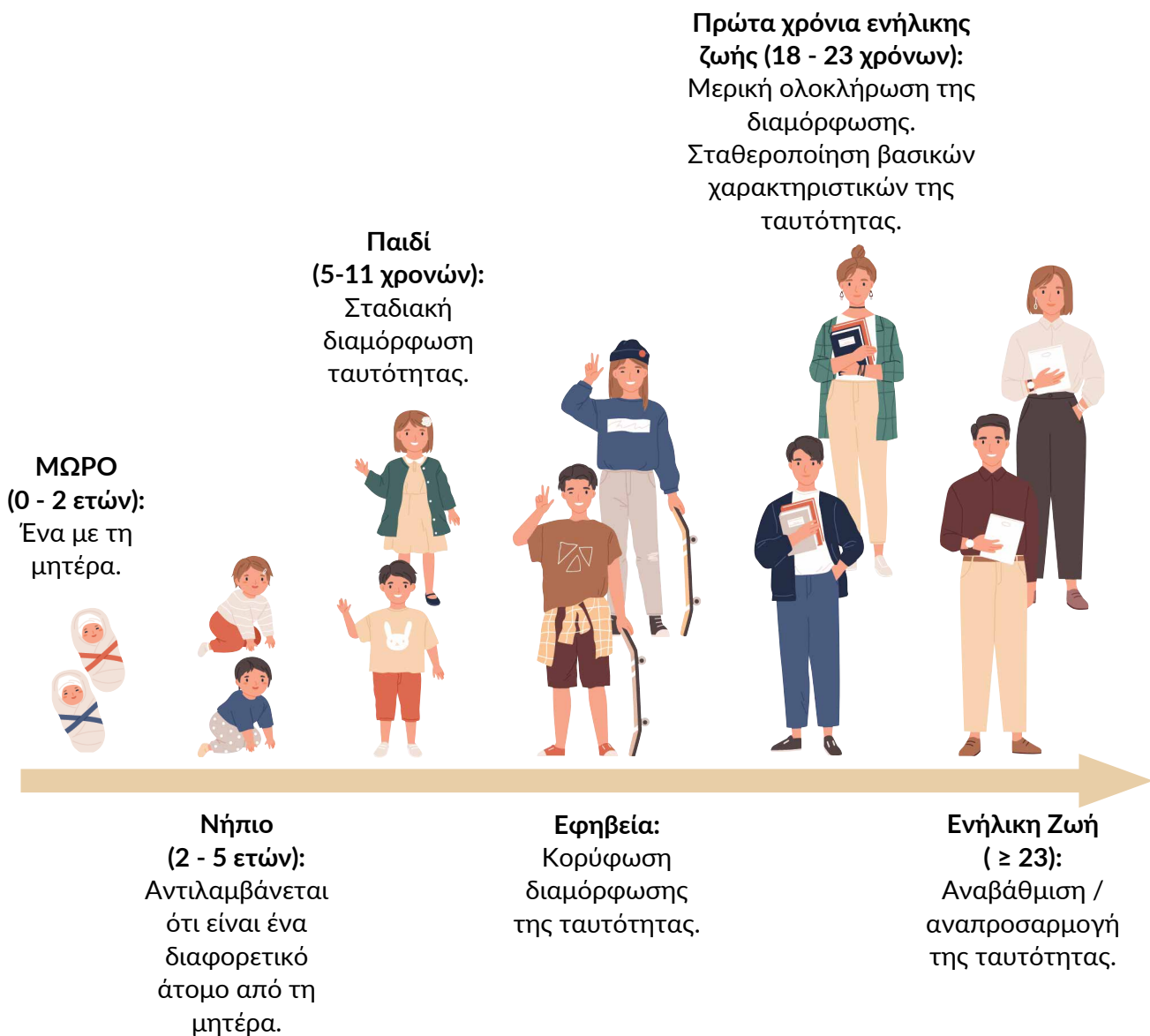
Σχήμα 2: Κοινωνική και Προσωπική Ταυτότητα

Διάρκεια της διαμόρφωσης της ταυτότητας

Η διαμόρφωση της ταυτότητας ξεκινά όταν το άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως ξεχωριστή προσωπικότητα από τη μητέρα του, συνεχίζεται καθόλη την παιδική ηλικία και κορυφώνεται στην περίοδο της εφηβείας.

Στην εφηβεία, το άτομο αμφισβητεί στάσεις, αξίες και συμπεριφορές, αναδημιουργεί το σύστημα αξιών του, αναγνωρίζει τα συναισθήματά του, μπαίνει στη διαδικασία να τα διαχειρίζεται καλύτερα και καλλιεργεί την ενσυναίσθηση. Η ένταξη σε μια παρέα συνομηλίκων αναδεικνύεται ως άμεση ανάγκη του/της έφηβου/έφηβης και πολλές φορές αμφιταλαντεύεται ανάμεσα στις ιδέες των συνομηλίκων και της οικογένειας. Ταυτόχρονα, καλείται να πάρει σημαντικές αποφάσεις σε διάφορους τομείς της ζωής του/της, όπως οι σπουδές ή το επάγγελμα που θα ακολουθήσει, η δημιουργία ρομαντικών σχέσεων κ.λπ.

Προς το τέλος της εφηβείας και στα πρώτα χρόνια της ενηλικίωσης, το νεαρό άτομο θα έχει ολοκληρώσει ένα μεγάλο κομμάτι της διαμόρφωσης με στόχο την κατάκτηση μιας ταυτότητας. Ωστόσο, η ταυτότητά του μπορεί να μην έχει πάρει την τελική της μορφή.



Σχήμα 3: Διάρκεια διαμόρφωσης της ταυτότητας

Αποτέλεσμα της διαμόρφωσης της ταυτότητας

Ο/Η έφηβος/έφηβη κατά τη διάρκεια της προσπάθειάς του/της για τη διαμόρφωση της δικής του/της ταυτότητας βιώνει ένα συναρπαστικό ταξίδι. Στην πορεία αυτού του ταξιδιού, του/της δίνεται η ευκαιρία να αναζητήσει την ταυτότητά του/της γνωρίζοντας τον νέο άνθρωπο που αναγεννιέται στην εφηβεία, δηλαδή, ο εαυτός του/της. Έχει τη δυνατότητα να αντιληφθεί τη σπουδαιότητα τού να είναι ένας άνθρωπος μοναδικός. Η μοναδικότητα του κάθε ανθρώπου αναδεικνύεται μέσα από την προσωπική προσπάθεια του ατόμου για αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση. Το άτομο σταδιακά ανεξαρτητοποιείται από τους γονείς του και τους υπόλοιπους ενήλικες και αρχίζει να λειτουργεί και να αποφασίζει αυτόνομα. Μέσα από αυτή τη διαδικασία το άτομο καλλιεργεί την αγάπη προς τον εαυτό του και κατακτά τον αυτοσεβασμό του.

Δραστηριότητα 3 : Επιτεύγματα Εφηβείας

Διαβάζοντας τα παραπάνω, να σημειώσεις τα τρία (3) σπουδαία επιτεύγματα της εφηβείας:

♥ **Επιτεύγματα της εφηβείας:** ♥

A _____

T _____

A _____

A _____

ΑΓΑΠΗ ΕΑΥΤΟΥ

-

ΑΥΤΟΣΕΒΑΣΜΟΣ

A _____

Δραστηριότητα 4: Παραμύθι

Η ομάδα σου και εσύ να επιλέξετε μία από τις παρακάτω ιστορίες που έχουν θέμα την «Αλλαγή». Να διαβάσετε την ιστορία και στη συνέχεια να απαντήσετε στα ερωτήματα που ακολουθούν.

1η Ιστορία: Ο αετός

Ο αετός είναι ο μακροβιότερος από τα αρπακτικά πτηνά. Μπορεί να ζήσει μέχρι 70 χρόνια! Αλλά για να φθάσει σε αυτή την ηλικία πρέπει να πάρει μια σκληρή απόφαση.

Όταν φτάσει στην ηλικία των 40 ετών, τα μακριά και ευέλικτα νύχια του δεν μπορούν πλέον να αρπάξουν τη λεία του για να τραφεί. Το μακρύ και κοφτερό ράμφος του γίνεται πολύ κυρτό. Τα υπερήλικα και βαριά φτερά του, που οφείλονται στα πυκνά πούπουλα, κολλάνε στο στήθος του και τον δυσκολεύουν στο πέταγμα. Του μένουν, λοιπόν, δύο επιλογές: α) να πεθάνει ή β) να περάσει μια επώδυνη διαδικασία αλλαγής που διαρκεί 150 μέρες.

Η διαδικασία απαιτεί να πετάξει στην κορυφή ενός βουνού και να παραμείνει στη φωλιά του. Εκεί ο αετός χτυπάει το ράμφος του σε έναν βράχο μέχρι να το αποκόψει. Αφού το αποκόψει, ο αετός θα περιμένει να φυτρώσει καινούργιο και έπειτα θα αποκόψει τα νύχια του. Αφού φυτρώσουν τα καινούργια του νύχια, ο αετός αρχίζει να μαδάει τα γερασμένα του φτερά. Μετά από πέντε μήνες, ο αετός πραγματοποιεί τη διάσημη πτήση της «Αναγέννησής» του και ζει...ακόμη 30 χρόνια!

2η Ιστορία: Το μαύρο ψαράκι

Μια φορά και έναν καιρό, ήταν ένα μαύρο ψαράκι που ζούσε με τη μάνα του σε ένα ποταμάκι. Μια μέρα αποφάσισε να πάει να βρει πού τελειώνει. Ήθελε να ξέρει τι γίνεται στα άλλα μέρη. Όταν, όμως, το ανακοίνωσε στη μητέρα του, εκείνη αντέδρασε και του ζήτησε να μη φύγει. Το ίδιο έκαναν και τα άλλα ψάρια. Όταν άκουσαν την επιθυμία του μαύρου ψαριού, αναστατώθηκαν και αντέδρασαν. Μόνο οι φίλοι του το κατάλαβαν και το ξεπροβόδισαν με αγάπη και σεβασμό.

Στο μεγάλο ταξίδι το μαύρο ψαράκι συνάντησε διάφορα πλάσματα, άλλα εχθρικά κι επικίνδυνα και άλλα φιλικά που το φρόντισαν και το βοήθησαν. Έζησε πολλές περιπέτειες σε αυτό το μακρύ ταξίδι μέχρι τη θάλασσα, περιπέτειες που ενέπνευσαν και τις επόμενες γενιές.

3η Ιστορία: Η πεταλούδα

Μια μέρα ένα μικρό άνοιγμα εμφανίστηκε στο κουκούλι μιας πεταλούδας. Ένας άνθρωπος καθόταν και παρακολουθούσε την πεταλούδα για αρκετές ώρες καθώς εκείνη προσπαθούσε να περάσει το σώμα της μέσα από το μικρό άνοιγμα. Ύστερα σταμάτησε. Δεν μπορούσε να προχωρήσει άλλο.

Έτσι ο άνθρωπος αποφάσισε να βοηθήσει την πεταλούδα. Πήρε ένα ψαλίδι και έκοψε τα κομμάτια από το κουκούλι. Η πεταλούδα βγήκε εύκολα, αλλά είχε πρησμένο σώμα και ζαρωμένα φτερά. Ο άνθρωπος συνέχισε να την παρακολουθεί, γιατί περίμενε ότι από στιγμή σε στιγμή τα φτερά της θα μεγαλώσουν και θα απλωθούν αρκετά για να στηρίξουν το σώμα. Τίποτα δεν έγινε στην πραγματικότητα, η πεταλούδα πέρασε την υπόλοιπη ζωή της μπουσουλώντας εδώ και εκεί δίχως να μπορέσει να πετάξει.

Εκείνο που δεν κατάλαβε ο άνθρωπος μέσα στην καλοσύνη και τη βιασύνη του ήταν αυτό. Το κουκούλι που αντιστεκόταν και η προσπάθεια που χρειαζόταν από την πεταλούδα να περάσει μέσα από το μικρό άνοιγμα ήταν ο τρόπος που θα τη μεταμόρφωνε... Θα πίεζε το υγρό από το σώμα της να πάει μέσα στα φτερά της ώστε αυτά να δυναμώσουν. Όταν λοιπόν θα ήταν έτοιμη για να πετάξει θα έσχιζε το κουκούλι και θα χανόταν στον καθαρό αέρα. Μερικές φορές η προσπάθεια που καταβάλλουμε στις δυσκολίες είναι ακριβώς αυτό που χρειαζόμαστε στη ζωή μας.

Περνώντας μια ζωή δίχως δοκιμασίες και πειρασμούς, τα πνευματικά μας φτερά θα έμεναν ατροφικά με αποτέλεσμα ποτέ μας να μην μπορέσουμε να πετάξουμε. Οι δοκιμασίες μάς μεταμορφώνουν από κάμπιες σε πεταλούδες αρκεί να τις αντιμετωπίζουμε με θάρρος, πίστη και ελπίδα.

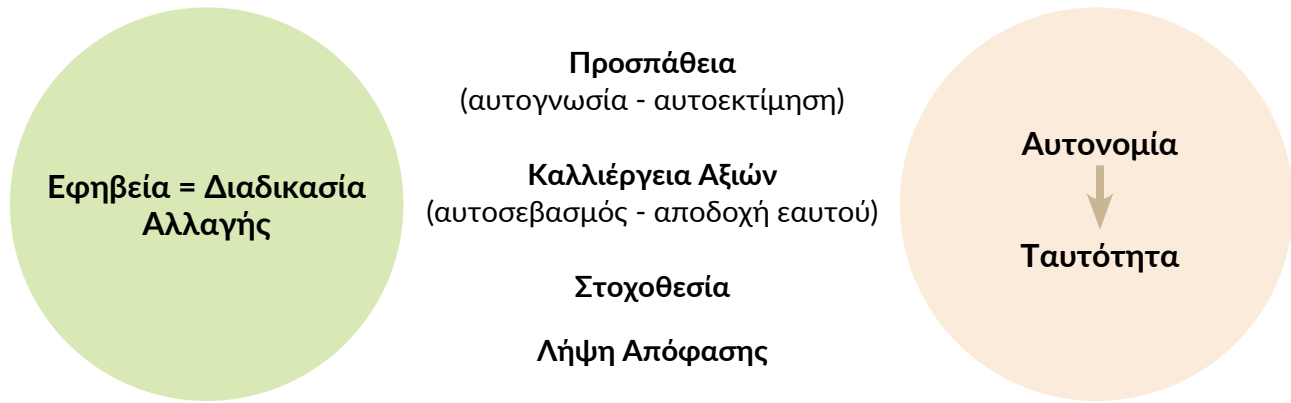
_____ Ποιο είναι το θέμα της ιστορίας; Ποιος/ποια είναι ο/η πρωταγωνιστής/πρωταγωνίστρια;

_____ Πώς σχετίζεται το θέμα της ιστορίας, δηλαδή η "αλλαγή", με την έννοια της εφηβείας και της ταυτότητας;

_____ Γιατί έπρεπε να προχωρήσει στην "αλλαγή" ο/η πρωταγωνιστής/πρωταγωνίστρια; Ποιος ήταν ο στόχος του/της;

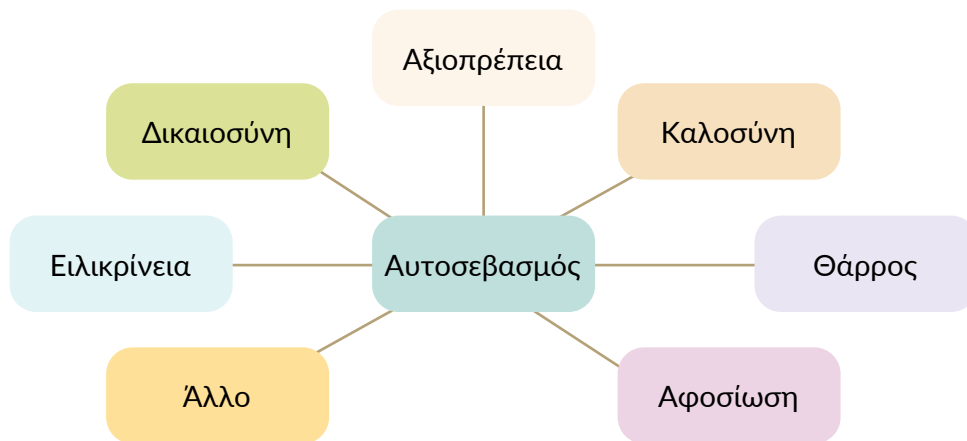
_____ Κατάφερε να φτάσει στον στόχο του/της; Γιατί;

Συμπέρασμα



Δραστηριότητα 5: Ταυτότητα - Καλλιέργεια αυτοσεβασμού

Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένα στοιχεία που συνθέτουν την αξία του αυτοσεβασμού.



Να καταγράψεις τρία (3) θετικά χαρακτηριστικά που θεωρείς ότι διαθέτεις από το παραπάνω διάγραμμα: _____

Τώρα, να απαντήσεις στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

Πόσο δύσκολο ήταν να αναγνωρίσεις τα θετικά σου χαρακτηριστικά;

Σκέφτεσαι συχνά τα θετικά σου σημεία;

Ανακάλυψες θετικά χαρακτηριστικά που ίσως να μη γνώριζες ότι διαθέτεις;

Με ποιον τρόπο θα μπορούσε ο εντοπισμός των θετικών σου χαρακτηριστικών να σε βοηθήσει να θέσεις σαφείς στόχους για τον εαυτό σου;

Πώς η αναγνώριση των θετικών σου χαρακτηριστικών, καθώς και η επίτευξη των στόχων σου επηρεάζουν τον αυτοσεβασμό σου;

4.2 Ταυτότητα κοινωνικού φύλου

Λέξεις - Κλειδιά

βιολογικό φύλο, κοινωνικό φύλο, στερεότυπο, προκατάληψη, πρότυπο, σεβασμός, αποδοχή, συμπερίληψη, μοναδικότητα, ισότητα, δικαιοσύνη, διαδικασία λήψης απόφασης, κριτική σκέψη

Κατά τη διαμόρφωση της ταυτότητας, στην περίοδο της εφηβείας, σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν οι κοινωνικοί ρόλοι, τους οποίους το άτομο καλείται να υποστηρίξει, σύμφωνα με το φύλο του. Η έννοια του φύλου αναφέρεται στις βιολογικές και κοινωνικές διαφορές που παρατηρούνται μεταξύ ανδρών και γυναικών. Το βιολογικό φύλο αφορά στα βιολογικά χαρακτηριστικά που έχουν εκ γενετής οι άνδρες και οι γυναίκες, π.χ. οι άνδρες δεν μπορούν να θηλάσουν, οι γυναίκες έχουν έμμηνο ρύση, κ.λπ. Τα χαρακτηριστικά αυτά συνέβαλαν στη διαμόρφωση των ρόλων μέσα στις διάφορες κοινωνίες δημιουργώντας το κοινωνικό φύλο.

Το **κοινωνικό φύλο** αναφέρεται στους **ρόλους** και τις **ευθύνες** που η εκάστοτε κοινωνία αναθέτει στους άνδρες και τις γυναίκες και αναμένει από αυτούς να φέρουν εις πέρας. Ο κοινωνικός ρόλος του φύλου είναι πολυδιάστατος, καθώς περιλαμβάνει δραστηριότητες, χαρακτηριστικά προσωπικότητας και συμπεριφοράς, κοινωνικές σχέσεις και τρόπους επικοινωνίας. Για παράδειγμα, η κοινωνία μας σε πολλές περιπτώσεις, θέλει τις γυναίκες να φροντίζουν τα παιδιά, να μαγειρεύουν, να είναι καλόκαρδες και συμπονετικές, ενώ για τους άνδρες αναμένει να δουλεύουν σκληρά, να προστατεύουν την οικογένειά τους, να είναι δυναμικοί κ.ο.κ.

Κοινωνικός ρόλος του φύλου

Δραστηριότητες
π.χ. χόμπι, επαγγέλματα

Χαρακτηριστικά προσωπικότητας και συμπεριφοράς
π.χ. επιθετικότητα, στοργή, υπομονή, παθητικότητα

Χαρακτηριστικά προσωπικού στυλ και συμβολικής επικοινωνίας π.χ. γλώσσα σώματος, γλωσσικός κώδικας, ντύσιμο

Κοινωνικές σχέσεις:
π.χ. φύλο των φίλων, σεξουαλική συμπεριφορά

Σχήμα 4: Ο πολυδιάστατος ρόλος του κοινωνικού φύλου

Δραστηριότητα 6: Βιολογικό και Κοινωνικό φύλο

Παρακάτω καταγράφονται δηλώσεις που αφορούν στο βιολογικό και το κοινωνικό φύλο. Να σημειώσετε, ως ομάδα, εάν η δήλωση αναφέρεται στο βιολογικό φύλο ή στο κοινωνικό φύλο.

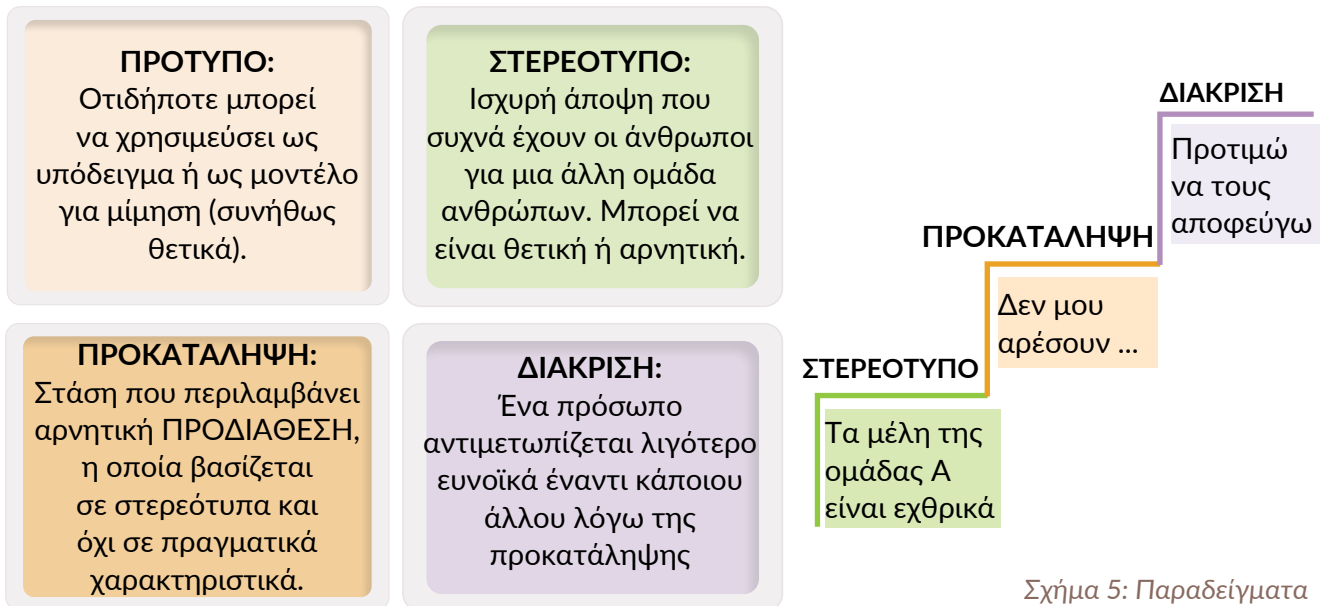
	Βιολογικό Φύλο	Κοινωνικό Φύλο
1. Οι άντρες έχουν μεγαλύτερη μυϊκή δύναμη από τις γυναίκες.		
2. Τα κορίτσια είναι πιο ευαίσθητα από τα αγόρια.		
3. Οι γυναίκες μπορούν να θηλάσουν τα μωρά τους με μητρικό γάλα.		
4. Το μπάσκετ είναι άθλημα για τα αγόρια.		

Ερώτηση αναστοχασμού:

Υπάρχουν διαφορές στις απαντήσεις μεταξύ των μελών της ομάδας σου; Ποιοι είναι οι λόγοι;

Οι ρόλοι των φύλων ή έμφυλοι ρόλοι είναι οι ευρέως αποδεκτές συμπεριφορές ενός άνδρα ή μιας γυναίκας από την κοινωνία, οι οποίες θεωρούνται «κανονικές» και για αυτό αναφέρονται και ως έμφυλες νόρμες. Αποτελούν ουσιαστικά τις «οδηγίες» για το «πώς πρέπει» να συμπεριφέρεται ένας άνδρας και πώς μία γυναίκα, δημιουργώντας στερεότυπα για το κάθε φύλο. Με τον τρόπο αυτό, εδραιώνονται οι στερεοτυπικοί κοινωνικοί ρόλοι για το κάθε φύλο στο πλαίσιο της οικογένειας, της φιλίας, των διαπροσωπικών σχέσεων, της εργασίας κ.λπ. Τα στερεότυπα αυτά, πολύ συχνά, δημιουργούν προκαταλήψεις και αυτές οδηγούν στις κοινωνικές διακρίσεις.

Πολλές φορές τα στερεότυπα συγχέονται με τα πρότυπα ή και τις προκαταλήψεις. Στην πραγματικότητα, πρόκειται για δύο **διαφορετικές** έννοιες.



Σχήμα 5: Παραδείγματα στερεότυπου - προκατάληψης - διάκρισης

Τα έμφυλα στερεότυπα επιδρούν στη διαμόρφωση της ταυτότητας, καθώς το άτομο αναπτύσσει και δομεί την ταυτότητά του σε σχέση με τους ρόλους που αναλαμβάνει. Τα κορίτσια και τα αγόρια όταν γεννιούνται δεν γνωρίζουν πώς πρέπει να δείχνουν, να ντύνονται, να μιλάνε, να συμπεριφέρονται ή να σκέφτονται. Από τη στιγμή της γέννησής τους «μαθαίνουν» τον ρόλο τους, σύμφωνα με το βιολογικό τους φύλο, μέσω της κοινωνικοποίησής τους με άλλα άτομα.

Τα έμφυλα στερεότυπα είναι η άποψη ότι η εμφάνιση, η συμπεριφορά, ο τρόπος ομιλίας, ο τρόπος σκέψης και ο τρόπος έκφρασης των συναισθημάτων συνδέονται ή πρέπει να συνδέονται με συγκεκριμένο φύλο.

Το άτομο ενσωματώνει στην προσωπικότητά του συγκεκριμένους ρόλους μέσα από την αλληλεπίδρασή του, με την οικογένεια, τα συνομήλικα άτομα, το σχολείο, την κοινότητα, τη θρησκεία, τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (ΜΜΕ) και τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (ΜΚΔ), καθώς και από την πληθώρα των αγαθών που έχει στη διάθεσή του, όπως τα παιχνίδια, τα παραμύθια/κόμικς, ταινίες, τραγούδια, κτλ. Για παράδειγμα, τα αγόρια είναι πιθανότερο να επιδοκμάζονται αν παίζουν με αυτοκινητάκια ή εργαλεία, ενώ τα κορίτσια παροτρύνονται πολύ περισσότερο να παίζουν με κούκλες και να φροντίζουν την εμφάνισή τους. Ωστόσο, δεν υπάρχει κανένας λόγος που να τεκμηριώνεται επιστημονικά, για τον οποίο τα κορίτσια να μην μπορούν να παίζουν με εργαλεία αντί για κούκλες ή τα αγόρια να μη φροντίζουν την εμφάνισή τους.

Δραστηριότητα 7: Εκμάθηση των έμφυλων ρόλων και συμπεριφορών

Η ομάδα σου και εσύ καλείστε να παρουσιάσετε το μονοπάτι της ζωής ενός φανταστικού ατόμου, στο οποίο θα φαίνονται οι εμπειρίες του.

- Για αρχή, να αποφασίσετε εάν το άτομο αυτό θα είναι αγόρι ή κορίτσι και να του δώσετε όνομα.
- Ακολούθως, για κάθε στάδιο της ζωής του να σημειώσετε τις αρμοδιότητες που πιθανόν να έχει στο σπίτι και στο σχολείο, τις δραστηριότητες που κάνει και τις συνήθειες που έχει.
- Να κυκλώσετε ποια από τα πιο πάνω χαρακτηριστικά της ζωής του/της ήρωά/ηρωίδας σας, θεωρείτε ότι του/της δόθηκαν λόγω του φύλου του/της και από ποιους;

... μέχρι
6 χρονών

... κατά τη διάρκεια του
Δημοτικού Σχολείου

... κατά τη διάρκεια του
Γυμνασίου



Σχήμα 6: Βασικοί Παράγοντες διαμόρφωσης κοινωνικού φύλου

Δραστηριότητα 8: «Εγώ και η τηλεόραση»

Τα Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας (ΜΜΕ) είναι ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τις κοινωνικές αντιλήψεις για το φύλο, μέσα από τα πρότυπα, τις απόψεις και τους χαρακτήρες που παρουσιάζουν. Στη σημερινή εποχή, έχει μεγάλη σημασία, να σκεφτόμαστε κριτικά για να μπορούμε να αντιλαμβανόμαστε τα μηνύματα που υπάρχουν πίσω από μια ταινία, μια εκπομπή, μια διαφήμιση ή ένα μουσικό βίντεο. Τα μηνύματα αυτά αναδεικνύουν έμμεσα ή άμεσα κίνητρα, αξίες και στερεότυπα. Επιπλέον, ερμηνεύοντας πώς τα μηνύματα των ΜΜΕ μπορεί να επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας και εν τέλει τη ζωή μας, επωφελοούμαστε στην προσωπική μας ανάπτυξη.

Αν υπολογίσουμε πόσο χρόνο αφιερώνουμε στην παρακολούθηση τηλεοπτικών προγραμμάτων ή ταινιών κάθε εβδομάδα, λαμβάνοντας υπόψη και τις διαδικτυακές τηλεοπτικές υπηρεσίες που απολαμβάνουμε, θα εκπλαγούμε! Η σύγκριση της ζωής μας με τους χαρακτήρες των προγραμμάτων που παρακολουθούμε μπορεί να είναι μια ενδιαφέρουσα άσκηση, για να εξετάσουμε κάποια από τα μηνύματα που μας στέλνουν τα τηλεοπτικά προγράμματα.

Να διαλέξετε και να παρακολουθήσετε μια σειρά ή μια ταινία. Στη συνέχεια, να χρησιμοποιήσετε τον ακόλουθο πίνακα για να συγκρίνετε τη ζωή σας με αυτή των χαρακτήρων που παρουσιάζονται σε αυτό που επιλέξατε να δείτε.

- Να σημειώσετε το όνομα της σειράς ή της ταινίας:

Εγώ	«Τηλεόραση»
Η δική μου μέρα στο σχολείο:	Η τηλεοπτική μέρα στο σχολείο ή στη δουλειά:
Η δική μου ζωή μετά το σχολείο:	Η τηλεοπτική ζωή μετά το σχολείο ή τη δουλειά:
Το δικό μου φιλικό περιβάλλον:	Το τηλεοπτικό φιλικό περιβάλλον:
Οι γονείς και ο ευρύτερος οικογενειακός μου κύκλος:	Οι τηλεοπτικοί γονείς ή ο τηλεοπτικός οικογενειακός κύκλος:

Να σημειώσετε μια ομοιότητα μεταξύ της δικής σας ζωής και αυτής που προβάλλεται στην «τηλεόραση».

Ποιο σημαντικό μέρος της ζωής σας δεν παρουσιάζεται στις περισσότερες σειρές ή ταινίες που παρακολουθείτε;

Ταυτίζονται τα μηνύματα που εκπέμπονται από την «τηλεόραση» με τις προσωπικές σας αξίες; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.

4 Κεφάλαιο 4: Εαυτός και Υγιείς Σχέσεις

Οι έμφυλες νόρμες μπορούν να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου αφού δημιουργούνται από τον πολιτισμό μας και όχι από τη φύση. Για παράδειγμα, πριν από μερικές δεκαετίες θα ήταν εξαιρετικά ασυνήθιστο, αν όχι αδιανόητο, να αφήσει ένας άνδρας τη δουλειά του, προκειμένου να μείνει στο σπίτι και να φροντίζει τα παιδιά.

Η ανάγκη ενός ατόμου να συμμορφώνεται με στερεοτυπικούς ρόλους φύλου συχνά πηγάζει από τον φόβο της απόρριψης και περιθωριοποίησης. Οι στερεοτυπικές αντιλήψεις περιορίζουν τις δυνατότητές του, εμποδίζοντάς το από το να αναπτύξει πλήρως τις ικανότητές του. Αν το άτομο δεχτεί αυτούς τους ρόλους χωρίς κριτική σκέψη, μπορεί να εμποδιστεί η ανάπτυξη των προσωπικών του ενδιαφερόντων και δεξιοτήτων. Με αυτόν τον τρόπο, συνήθως αποθαρρύνονται τα αγόρια να συμμετέχουν σε θεωρούμενες «γυναικείες δουλειές», όπως η φροντίδα παιδιών, και αποτρέπονται τα κορίτσια να κάνουν επιλογές που θεωρούνται παραδοσιακά «ανδρικές», όπως η μηχανολογία. Κάθε άτομο έχει δικαίωμα να απολαμβάνει χαρακτηριστικά που είτε σχετίζονται με το φύλο του είτε όχι. Το σημαντικότερο, όμως, είναι να λαμβάνει τις δικές του αποφάσεις για το ποιος/ποια είναι και τι θέλει να κάνει.

Δεν λέμε να μην επισκευάζουν οι άντρες αυτοκίνητα ή να μην πλένουν πιάτα οι γυναίκες. Το πρόβλημα είναι ότι μας μαθαίνουν ότι πρέπει να κάνουμε αυτά για να χωρέσουμε στην κοινωνία.

Είναι πολύ σημαντικό το κάθε άτομο να παίρνει μόνο του τις αποφάσεις σχετικά με το ποιο είναι, τι θέλει και πώς θα σχετιστεί με τους άλλους ανθρώπους.



Δραστηριότητα 9: Τι γνώριζα ... Τι έμαθα

Να χαρακτηρίσετε ως Σωστές ή Λανθασμένες τις παρακάτω δηλώσεις:

Πριν		Μετά
	Οι έμφυλες νόρμες δεν αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου.	
	Οι έμφυλες νόρμες είναι διαδεδομένες μόνο στους/στις ενήλικες.	
	Οι έμφυλες νόρμες είναι οι ίδιες σε όλες τις κοινωνίες.	
	Οι έμφυλες νόρμες σχετίζονται με την ανισότητα και την κακοποίηση.	

Δραστηριότητα 10: Συνέπειες έμφυλων στερεοτύπων

Τα στερεότυπα των φύλων αφομοιώνονται συνειδητά και ασυνείδητα κατά τη διαμόρφωση της ταυτότητας του ατόμου και επιδρούν στις αντιλήψεις του, τις συμπεριφορές και τις πράξεις του ως ενήλικας. Για κάθε μία από τις παρακάτω στερεοτυπικές αντιλήψεις, να γράψετε πώς θα μπορούσε να επηρεαστεί η ζωή ενός αγοριού ή ενός κοριτσιού στο μέλλον.

«Τα κορίτσια παίζουν με κούκλες και τα αγόρια με μπάλες».	
«Τα αγόρια δεν κλαίνε».	
«Οι δουλειές του σπιτιού γίνονται από τις γυναίκες».	
«Τα αγόρια είναι καλύτερα από τα κορίτσια στα μαθηματικά».	

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- (α) Τι συμβαίνει όταν ένα αγόρι ή ένα κορίτσι δεν συμφωνεί με τις πιο πάνω δηλώσεις και θέλει να είναι ή να ενεργεί διαφορετικά;
- (β) Από πού προέρχονται αυτά τα στερεότυπα;

Έμφυλη βία υφίσταται ένα άτομο όταν βιώνει διάκριση ή κακοποίηση λόγω του φύλου του. Μπορεί να παρουσιαστεί σε διάφορες μορφές, όπως σωματική, σεξουαλική, ψυχολογική.

Οι βαθιά ριζωμένες αντιλήψεις και τα έμφυλα στερεότυπα που επικρατούν στην κοινωνία, συχνά λειτουργούν σε βάρος των γυναικών, δημιουργώντας ανισότητα μεταξύ των φύλων. Η άποψη ότι το ένα φύλο είναι ανώτερο από το άλλο και ότι κάθε φύλο οφείλει να υιοθετεί συγκεκριμένους ρόλους στην κοινωνία, οδηγεί σε διακρίσεις, τόσο στην οικογένεια όσο και στον εργασιακό χώρο και τη δημόσια ζωή.

Η έμφυλη βία είναι μια άλλη σοβαρή συνέπεια, καθώς ορισμένοι άντρες πιστεύουν ότι έχουν το δικαίωμα να επιβάλλονται στη γυναίκα λόγω της μειονεκτικής θέσης που θεωρούν ότι έχει. Συνολικά, οι συνέπειες των έμφυλων στερεοτύπων καταπατούν πολλά ανθρώπινα δικαιώματα, οδηγώντας σε έναν φαύλο κύκλο ανισοτήτων και αδικιών που επιδρούν σε ολόκληρη την κοινωνία. Παρά την πρόοδο που έχει γίνει στο ζήτημα της ισότητας των ευκαιριών και των δικαιωμάτων μεταξύ ανδρών και γυναικών, «παραδοσιακές» ή «άκαμπτες» έμφυλες νόρμες παραμένουν ευρέως διαδεδομένες στη χώρα μας, όπως και σε ολόκληρο τον κόσμο, τόσο ανάμεσα στα ενήλικα όσο και στα νεαρά άτομα. Η αναγνώριση και η προσπάθεια για αποδόμηση αυτών των στερεοτύπων είναι το πρώτο βήμα για την επίτευξη μιας δίκαιης και ισότιμης κοινωνίας.



Δραστηριότητα 11: «Μαθαίνω να φροντίζω»

Να χωριστείτε σε ομάδες των δύο - τριών (2-3) ατόμων. Κάθε ομάδα να επιλέξει τυχαία μία κάρτα και να εκτελέσει μέσα στην τάξη το έργο που αναγράφεται στην κάρτα.

Διαχωρίστε τον κρόκο από το ασπράδι αυγών και κάντε μαρέγκα.

Κάρτα 1

Περάστε μια κλωστή από μια βελόνα.

Κάρτα 2

Πλύντε τα ποτήρια στο νεροχύτη.

Κάρτα 3

Κρεμάστε το κάδρο.

Κάρτα 4

Σιδερώστε το ρούχο.

Κάρτα 5

Καθαρίστε ένα παράθυρο.

Κάρτα 6

Αποσυναρμολογήστε τη συσκευή.

Κάρτα 7

Μετακινήστε τις καρέκλες στην άκρη της αίθουσας.

Κάρτα 8

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- (α) Ποια κάρτα έργου είχα;
- (β) Πώς σου φάνηκε το έργο που έπρεπε να εκτελέσεις;
- (γ) Τι ήταν αυτό που σου άρεσε στο έργο;
- (δ) Τι ήταν αυτό που σε δυσκόλεψε στο έργο που ανέλαβες μαζί με την ομάδα σου να εκτελέσετε;
- (ε) Πώς δουλέψατε ως ομάδα για να επιλύσετε τις δυσκολίες;
- (ζ) Πώς αντέδρασαν οι συμμαθητές/συμμαθήτριές σου όταν σε είδαν να εκτελείς το έργο που ανέλαβες;

Δραστηριότητα 12: Σενάρια περιπτώσεων που υποδεικνύουν στερεοτυπικούς ρόλους

Να διαβάσετε τα παρακάτω σενάρια και να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

Είναι αποδεκτό να κλάψει ο Πέτρος;

1ο ΣΕΝΑΡΙΟ

Στο μάθημα της Αγωγής Υγείας, η καθηγήτρια πρόβαλε μια ταινία σχετική με τη σημασία της φιλίας και την καταπάτηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Τα μηνύματα της ταινίας άγγιξαν συναισθηματικά τον Πέτρο και συγκινήθηκε μέσα στην τάξη, όπως και κάποια άλλα παιδιά.

2ο ΣΕΝΑΡΙΟ

Η Σοφία θέλει να βοηθήσει στη μεταφορά βιβλίων και κουτιών στο σχολείο. Η διευθύντρια επέλεξε δύο αγόρια για αυτού του είδους τη βοήθεια. Η Σοφία πιστεύει πως μπορεί και αυτή να βοηθήσει σε αυτή την εργασία και νιώθει λυπημένη που σχεδόν πάντα δεν αποτελεί επιλογή για ανάλογες εργασίες.

- ΝΑΙ / ΟΧΙ
- Γιατί; _____
- Πώς νιώθει ο Πέτρος/η Σοφία; _____
- Η διευθύντρια θα μπορούσε να επιλέξει και τη Σοφία για να βοηθήσει; _____

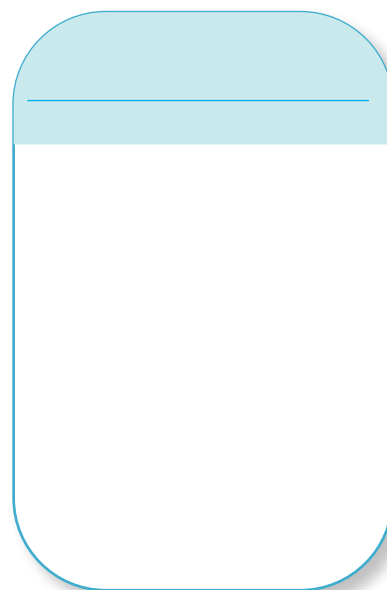
Ερώτηση αναστοχασμού:

Σε ποια συμπεράσματα καταλήγετε βάσει των πιο πάνω σεναρίων;

Δραστηριότητα 13: Διάκριση Βιολογικού - Κοινωνικού Φύλου

Στον παρακάτω πίνακα αναγράφονται ορισμένα χαρακτηριστικά, τα οποία συχνά συνδέονται με τις γυναίκες ή με τους άνδρες. Να διαγράψετε από κάθε στήλη τα χαρακτηριστικά εκείνα που σχετίζονται με γενετικούς παράγοντες. Έπειτα να τα καταγράψετε δίπλα, στο άδειο κουτί και να του δώσετε έναν τίτλο.

Ιδιότητες - Ικανότητες - Ρόλοι	
ΓΥΝΑΙΚΑ	ΑΝΔΡΑΣ
Υπομονετική	Χιούμορ
Καλή ακροάτρια	Αθλείται
Υπεύθυνη	Πατέρας
Έγκυος	Οδηγεί λεωφορείο
Φιλάρεσκη	Αγχώδης
Πονηρή	Αποφασιστικός
Τρυφερή	Συγχωρεί
Έμμηνος ρύση	Ειλικρινής
Κουτσομπόλα	Όρχεις
Έχει ενσυναίσθηση	Διδάσκει στο Γυμνάσιο
Συνεργάσιμη	Γένια
Στήθος	Αυστηρός
Διδάσκει στο Δημοτικό σχολείο	Επισκευάζει υδραυλικά
Νοσηλεύτρια	Ζηηρός
Ωοθήκες	Επιβλητικός
Φιλική	Διοικεί επιχείρηση
Τίμια	Λογικός
Πιεστική	Φυγόπυονος
Μητέρα	Πίνει αλκοόλ
Χορεύει	Ακούραστος
Βοηθά τα παιδιά στο διάβασμα	Ισχυρογνώμων
Ψωνίζει τρόφιμα	Σταθερός
Καθαρίζει το σπίτι	Απαισιόδοξος
Μαγειρεύει	Σβήνει φωτιές
Προγραμματίζει διακοπές	Υπουργός

**Ερωτήσεις αναστοχασμού:**

- (α) Να διαβάσετε προσεκτικά τα χαρακτηριστικά της κάθε στήλης που έχουν απομείνει.
1. Θα μπορούσαν οι άνδρες να έχουν τα χαρακτηριστικά και τις συμπεριφορές που αναφέρονται στη στήλη των γυναικών;
 2. Θα μπορούσαν οι γυναίκες να έχουν τα χαρακτηριστικά και τις συμπεριφορές που αναφέρονται στη στήλη των ανδρών;
 3. Υπάρχουν κάποια χαρακτηριστικά στις δύο στήλες που δεν μπορούν να αντιστραφούν;

(β) Ποια στερεότυπα φύλου προκύπτουν μέσα από τις δύο στήλες;

Δραστηριότητα 14: Υποχρεώσεις – Ευθύνες ατόμων μέσα στην οικογένεια

Στον πίνακα που ακολουθεί να καταγράψεις τις υποχρεώσεις και τα δικαιώματα που έχουν τα μέλη της οικογένειάς σου μέσα σε αυτήν εφόσον ζείτε στο ίδιο σπίτι.

	Υποχρεώσεις	Δικαιώματα
Πατέρας	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Μητέρα	1. 2. 3.	1. 2. 3.
1ο Παιδί	1. 2. 3.	1. 2. 3.
2ο Παιδί	1. 2. 3.	1. 2. 3.
3ο Παιδί	1. 2. 3.	1. 2. 3.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού:

1. Με ποιον τρόπο μπορούν να ικανοποιηθούν τα δικαιώματα όλων των μελών της οικογένειας;
2. Με ποιον τρόπο μπορούν να φέρουν εις πέρας, όλες τις υποχρεώσεις τους όλα τα μέλη της οικογένειας;
3. Εσύ και η οικογένειά σου, να δημιουργήσετε ένα συμβόλαιο και να καταγράψετε τις υποχρεώσεις και τα δικαιώματα του κάθε μέλους. Έπειτα, να συζητήσετε, πώς μπορούν να ικανοποιηθούν όλα τα μέλη της οικογένειας με σκοπό να ολοκληρώνονται όλες οι υποχρεώσεις του σπιτιού και ταυτόχρονα να λαμβάνουν όλα τα μέλη σεβασμό και να απολαμβάνουν τα δικαιώματά τους.



ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ		
Μέλος Οικογένειας	Υποχρεώσεις	Δικαιώματα

Δραστηριότητα 15: Ερευνώντας τα στερεότυπα στα ΜΜΕ

Να χωριστείτε σε δύο ομάδες. Κάθε ομάδα θα πρέπει να ερευνήσει ένα από τα παρακάτω θέματα που αφορούν στην προβολή στερεοτύπων στις διαφημίσεις. Στη συνέχεια, καλείστε να καταγράψετε τα ευρήματα της έρευνας. Έπειτα, να απαντήσετε στα ερωτήματα που ακολουθούν και να καταλήξετε σε ένα συμπέρασμα. Τέλος, να παρουσιάσετε την πορεία και τα αποτελέσματα της έρευνάς σας στην τάξη.

Θέματα:

Διαφημίσεων

1ο Θέμα

Καταγράψτε διαφημίσεις στις οποίες τα δύο φύλα προβάλλονται με ίσα δικαιώματα και υποχρεώσεις.

2ο Θέμα

Καταγράψτε διαφημίσεις στις οποίες τα δύο φύλα προβάλλονται άνισα - με κοινωνικά στερεότυπα.

Ευρήματα:

Ερωτήματα για συζήτηση:

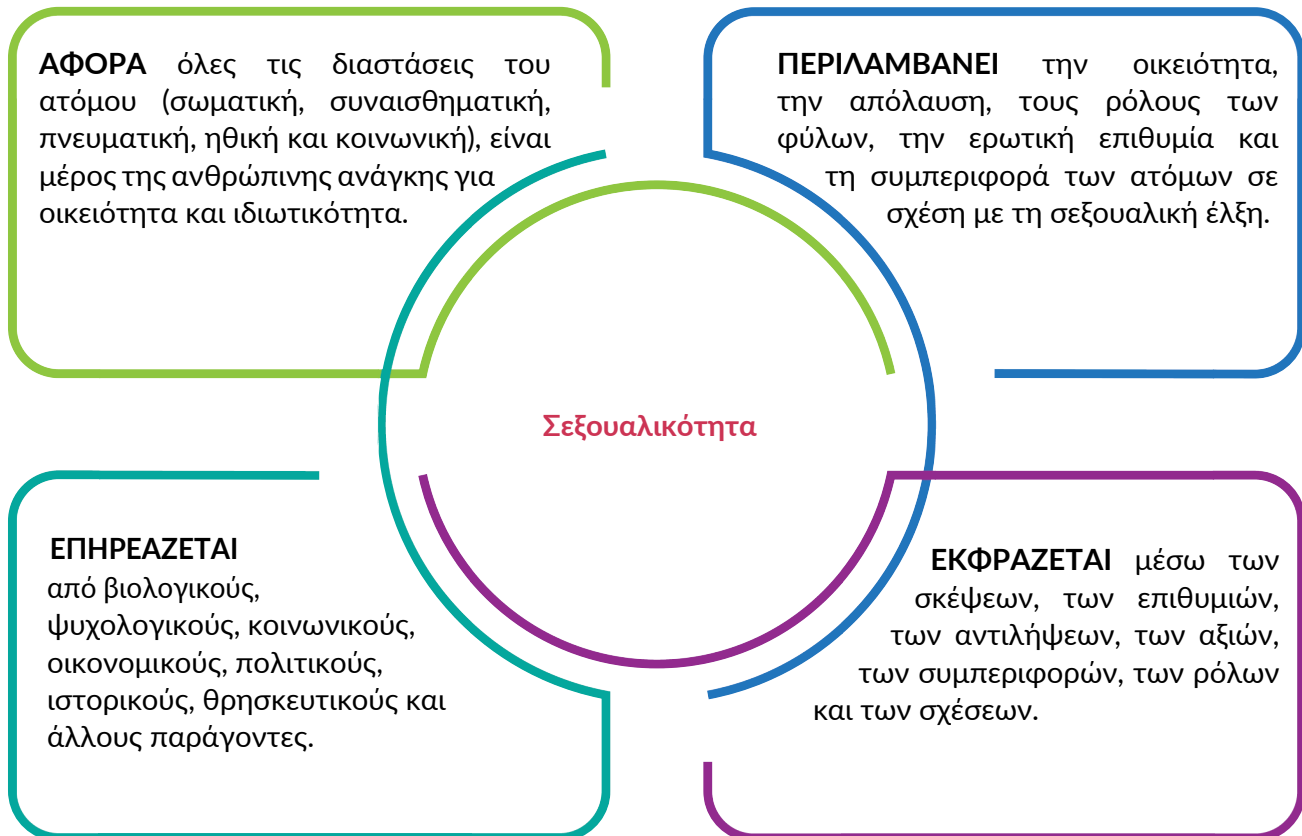
1. Ήταν εύκολο να βρείτε διαφημίσεις σχετικές με το θέμα σας;
2. Να περιγράψετε τον ρόλο του άντρα σε σχέση με της γυναίκας.
3. Να περιγράψετε τον ρόλο της γυναίκας σε σχέση με του άντρα.
4. Ποια συναισθήματα φαίνεται να έχουν οι πρωταγωνιστές της διαφήμισης;
5. Ποιες σκέψεις κάνατε για τους πρωταγωνιστές της διαφήμισης ως προς τον κοινωνικό τους ρόλο, κατά τη διάρκεια της έρευνάς σας;
6. Ποια είναι η δική σας ευθύνη σε σχέση με τα προβαλλόμενα πρότυπα; Τι μπορείτε να κάνετε;
7. Να συνθέσετε το δικό σας μήνυμα για την αποδόμηση των έμφυλων στερεοτύπων και την ανάδειξη της αναγκαιότητας για ισότητα των δύο φύλων.

4.3 Ο εαυτός μου και οι σχέσεις μου με τους άλλους ανθρώπους

Λέξεις - Κλειδιά

σεξουαλικότητα, εφηβεία, διαπροσωπικές σχέσεις (υγιείς και μη υγιείς), ραντεβού, συναίνεση, όρια, σεβασμός, αγάπη, αποτελεσματική επικοινωνία, διεκδικητική συμπεριφορά, διαδικασία λήψης απόφασης

Αναπόσπαστο κομμάτι της ανάπτυξης του ανθρώπου αποτελεί η σεξουαλικότητα, η οποία είναι συνυφασμένη με την ανθρώπινη ύπαρξη από την αρχή της δημιουργίας του ανθρώπου. Αποτελεί σημαντικό στοιχείο της κοινωνικοποίησης, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση συντροφικών σχέσεων, φιλίας, οικογενειακών δεσμών και κοινωνικών επαφών.



Σχήμα 7: Η σεξουαλικότητα ως αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης φύσης

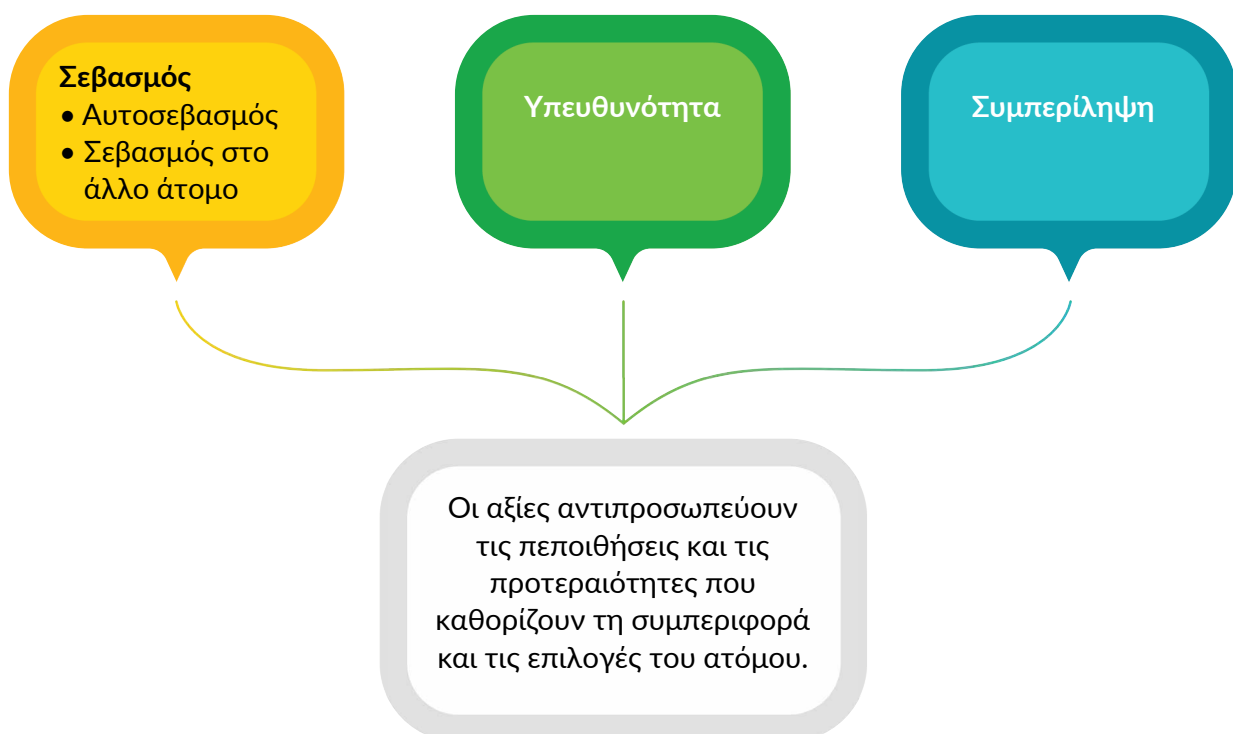
Η σεξουαλικότητα είναι παρούσα σε όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου, εκδηλώνεται με διαφορετικούς τρόπους και αλληλεπιδρά με τη σωματική, συναισθηματική, γνωστική και κοινωνική ωρίμανση. Η εκπαίδευση για τη σεξουαλικότητα λειτουργεί ως σημαντικό εργαλείο στην προώθηση της σεξουαλικής ευημερίας και την προετοιμασία των νέων για υγιείς και υπεύθυνες σχέσεις στα διάφορα στάδια της ζωής τους.

Η σεξουαλικότητα επηρεάζει την ανάπτυξη όλων των διαστάσεων του εαυτού. Η σεξουαλική και αναπαραγωγική ωρίμανση είναι αποτέλεσμα της έκκρισης των ορμονών και αποτελεί φυσιολογική απόκριση του οργανισμού στο συγκεκριμένο στάδιο ανάπτυξης. Η έκρηξη των ορμονών φέρνει φυσιολογικές και αναπόφευκτες σωματικές αλλαγές, τις οποίες το άτομο δεν μπορεί να ελέγξει. Το άτομο καλείται να αναπτύξει μία ρεαλιστική, αλλά και αποδεκτή εικόνα για το σώμα του και τον εαυτό του. Αλληλένδετες με τις σωματικές αλλαγές είναι οι συναισθηματικές και οι κοινωνικές

αλλαγές. Σε αντίθεση με τις σωματικές αλλαγές, οι συναισθηματικές και οι κοινωνικές αλλαγές, είναι αλλαγές που το άτομο μπορεί να τις ελέγξει. Συγκεκριμένα, λόγω της γνωστικής ανάπτυξης που συνοδεύει τις προηγούμενες αλλαγές στην εφηβεία, το άτομο είναι σε θέση να αναπτύξει στάσεις και να καλλιεργήσει δεξιότητες σχετικά με την έκφραση της σεξουαλικότητας.

Η έκρηξη των ορμονών προκαλεί, λοιπόν, και έντονες συναισθηματικές εναλλαγές. Ο/Η έφηβος/ έφηβη μπορεί να αποκτήσει ερωτικό ενδιαφέρον για κάποιο άλλο άτομο, το οποίο μπορεί και να εκδηλωθεί, καθώς σε αυτή την ηλικιακή φάση υπάρχει και η ερωτική αφύπνιση. Παράλληλα, στην εφηβεία το άτομο αποκτά την ικανότητα δημιουργίας πιο ώριμων σχέσεων. Είναι πολύ σημαντικό να αποκτήσει την ικανότητα να μπορεί να εκφράσει τα ερωτικά του συναισθήματα με σεβασμό στον εαυτό του και στο άλλο πρόσωπο και ταυτόχρονα να θέτει τα προσωπικά του όρια στη σεξουαλική συμπεριφορά καθώς και να αναγνωρίζει και να αποδέχεται τα όρια του άλλου ατόμου.

Για να συμβεί αυτό, ο σεβασμός, η υπευθυνότητα και η συμπερίληψη θα πρέπει να αποτελούν τις βασικές αξίες που συνθέτουν το σύστημα αξιών και να χαρακτηρίζουν τη σεξουαλική συμπεριφορά του κάθε ατόμου. Οι αξίες επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζει το άτομο τις σχέσεις του, φιλικές, ερωτικές, οικογενειακές και άλλες σχέσεις μεταξύ ανθρώπων. Οι αξίες καθορίζουν τον τρόπο επικοινωνίας, την επιλογή των φίλων και του συντρόφου, καθώς και τις προσδοκίες που έχει το άτομο από αυτές τις σχέσεις.



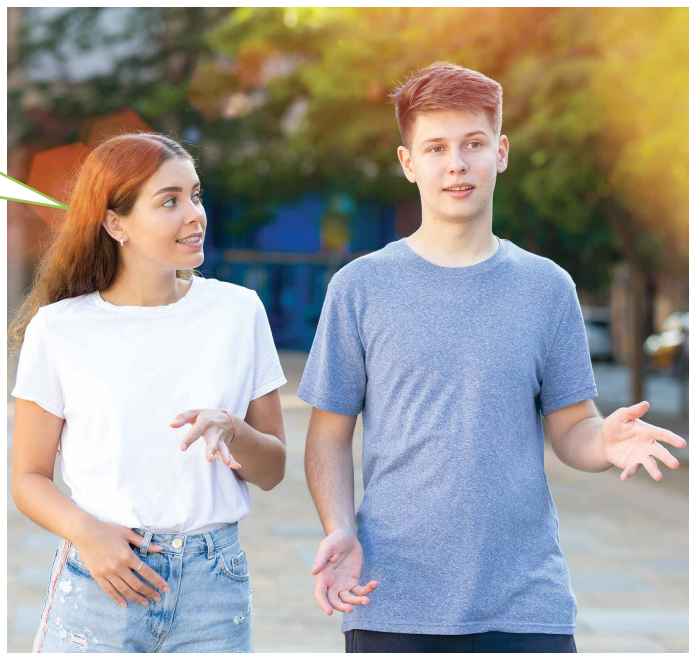
Σχήμα 8: Η σημασία των αξιών

Δραστηριότητα 16: Αναγνώριση σημείων της εφηβείας

Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένες δηλώσεις που αφορούν στην εφηβεία. Για κάθε δήλωση να επιλέξεις όσες από τις απαντήσεις είναι σωστές.

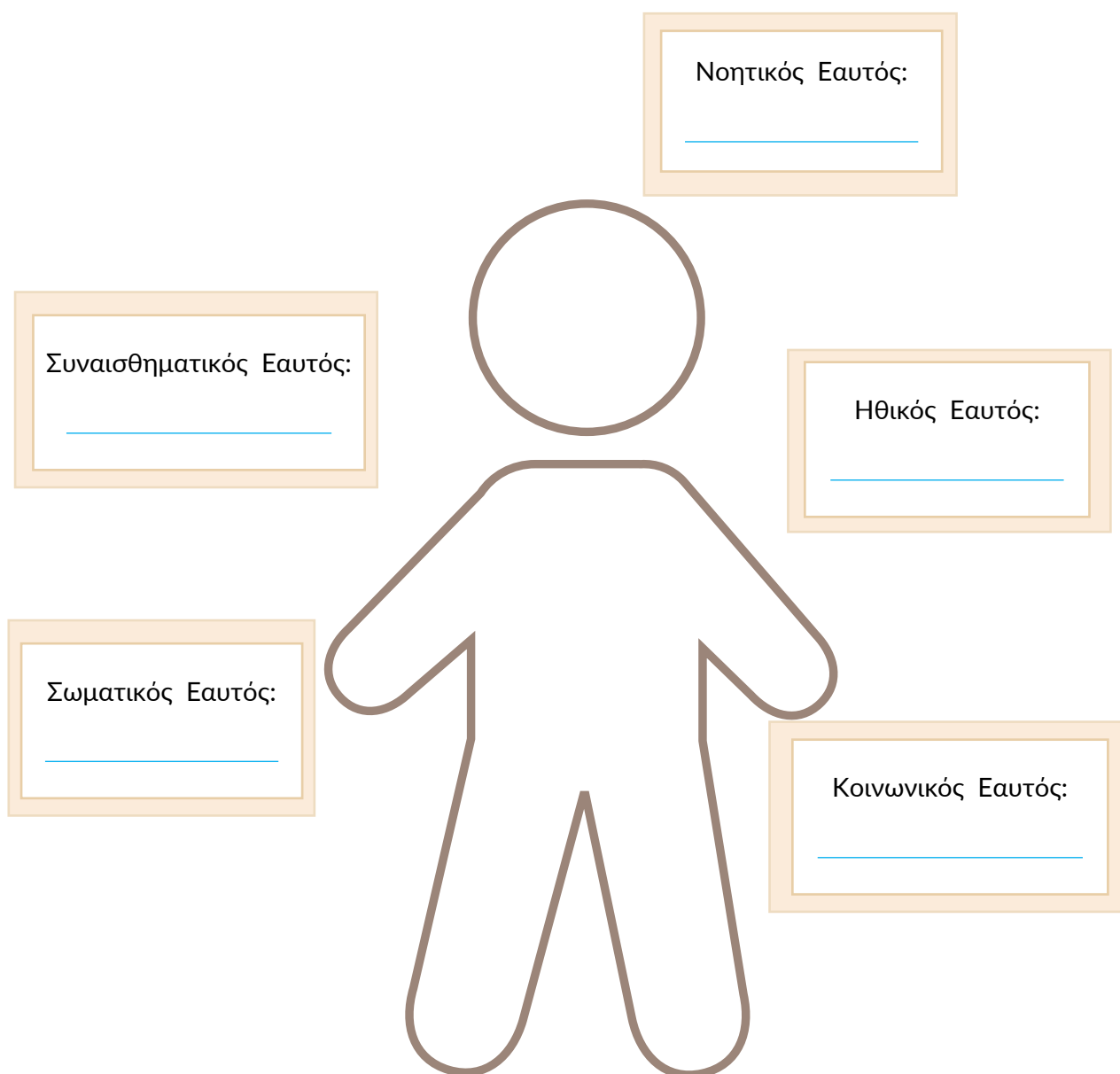
<p>1. Η έναρξη έμμηνου ρύσεως σε ένα κορίτσι:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. σημαίνει ότι είναι ενήλικη πλέον ii. είναι ένα βήμα πριν την ενηλικίωση iii. σημαίνει ότι είναι ώρα να αποκτήσει μωρό iv. δεν είναι κάτι για το οποίο πρέπει να ντρέπεται 	<p>2. Μια σωματική αλλαγή της εφηβείας είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. να νοιάζεται το άτομο περισσότερο για την εμφάνισή του ii. να ψηλώσει το άτομο iii. να θέλει το άτομο να ταιριάζει σε μια παρέα iv. η ανάπτυξη τριχοφυΐας σε νέα μέρη 	<p>3. Κατά την εφηβεία η ανάπτυξη του εγκεφάλου:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. σταματά ii. παραμένει υπό κατασκευή iii. σε άλλα άτομα έχει ολοκληρωθεί και σε κάποια συνεχίζεται 	<p>4. Τι μπορείτε να κάνετε για τη μυρωδιά του σώματος;</p> <ul style="list-style-type: none"> i. Να χρησιμοποιείτε αποσμητικό ή αντιδρωτικό ii. Να κάνετε μπάνιο κάθε μέρα iii. Να φοράτε τα ίδια ρούχα όλη την εβδομάδα iv. Τίποτα, απλά συνηθίστε τη μυρωδιά σας
<p>5. Κάθε έφηβος/έφηβη έχει ονειρώξη κάθε βράδυ κατά την εφηβεία</p> <ul style="list-style-type: none"> i. Σωστό ii. Λάθος 	<p>6. Οι σεξουαλικές σκέψεις και τα συναισθήματα ξεκινούν μόνο μετά την εφηβεία.</p> <ul style="list-style-type: none"> i. Σωστό ii. Λάθος 	<p>7. Το να νιώθετε μοναξιά και σύγχυση μερικές φορές είναι συνηθισμένο κατά την εφηβεία.</p> <ul style="list-style-type: none"> i. Σωστό ii. Λάθος 	<p>8. Ποιος ενδιαφέρεται περισσότερο για ραντεβού κατά την εφηβεία;</p> <ul style="list-style-type: none"> i. Σωστό ii. Λάθος
<p>9. Είναι φυσιολογικό τα άτομα στην εφηβεία να εκδηλώνουν επιθετική συμπεριφορά.</p> <ul style="list-style-type: none"> i. Σωστό ii. Λάθος 			

Είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι δεν θα γίνει κάθε αλλαγή σε κάθε άνθρωπο. Μερικές από τις σωματικές αλλαγές, για παράδειγμα, εξαρτώνται από την ανατομία. Ούτε όλες οι κοινωνικές και συναισθηματικές αλλαγές συμβαίνουν σε όλους. Για παράδειγμα, υπάρχουν άνθρωποι που δεν ανησυχούν ποτέ για την εμφάνισή τους, μπορεί να μην έχουν εναλλαγές στη διάθεση ή να μην ενδιαφέρονται για ρομαντικά ραντεβού.



Δραστηριότητα 17: Σεξουαλικότητα και διαστάσεις εαυτού

Η σεξουαλικότητα ως φυσικό, αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής, αφορά στη σωματική, συναισθηματική, πνευματική, ηθική και κοινωνική εξέλιξη κάθε ανθρώπου. Η σεξουαλικότητα βιώνεται και εκφράζεται μέσω των σκέψεων, των φαντασιώσεων, των επιθυμιών, των πεποιθήσεων, των στάσεων, των αξιών, των συμπεριφορών, των ενεργειών, των ρόλων και των σχέσεων. Οι ερωτήσεις της προηγούμενης δραστηριότητας αφορούν στην έκφραση της σεξουαλικότητας κατά την περίοδο της εφηβείας. Στο σχήμα που ακολουθεί, να καταγράψεις ποια διάσταση του εαυτού αφορά η κάθε δήλωση.

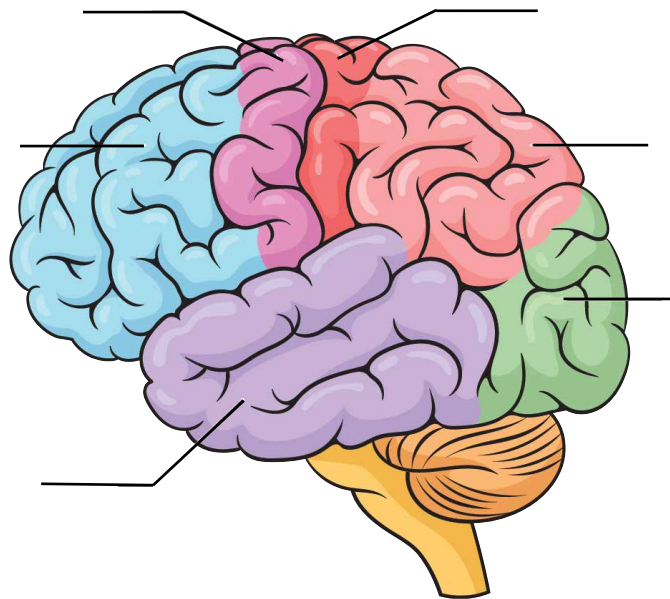


4.3.1 Διαπροσωπικές Σχέσεις

Ο εγκέφαλος του ανθρώπου αναπτύσσεται με ραγδαίους ρυθμούς από τη γέννηση μέχρι και την παιδική ηλικία. Σε αντίθεση με το σώμα του ανθρώπου που αναπτύσσεται με ταχύτατους ρυθμούς σε δύο ηλικιακές περιόδους, τη βρεφική και την εφηβεία. Η εφηβεία, λοιπόν, αποτελεί τη δεύτερη ηλικιακή περίοδο ραγδαίας σωματικής ανάπτυξης. Σε αυτήν την ηλικία, όμως, ο εγκέφαλος παραμένει ακόμα υπό κατασκευή. Συγκεκριμένα, ο προμετωπιαίος λοβός δεν έχει ωριμάσει και η ανάπτυξή του αναμένεται να ολοκληρωθεί στην ηλικία περίπου των 20 ετών. Εντούτοις, οι πολλές και ταυτόχρονες αλλαγές που βιώνει ένας/μία έφηβος/έφηβη, αποτελούν αιτία των πολλών και πολύπλοκων σκέψεων που αυτός/αυτή κάνει και που καλείται να διαχειριστεί.

Δραστηριότητα 18: Εφηβικός εγκέφαλος

Στο παρακάτω σχήμα να καταγράψεις ποια θέματα απασχολούν κυρίως ένα άτομο της ηλικίας σου.



Ερώτηση:

Τι παρατηρείς; Έχεις κοινές απαντήσεις με τους/τις συμμαθητές/συμμαθήτριές σου;

Οι σχέσεις που δημιουργεί ο/η έφηβος/έφηβη σε αυτή τη φάση της ζωής του αποτελούν σημαντικό παράγοντα για την προσωπική του ανάπτυξη, αφού η δημιουργία υγιών διαπροσωπικών σχέσεων είναι ένα από τα αναπτυξιακά επιτεύγματα της εφηβείας. Ο/Η έφηβος/έφηβη μέσα από τη σύναψη σχέσεων σε αυτήν την ηλικία, επιζητά την αυτοδιαχείριση και τον αυτοπροσδιορισμό του/της. Σύμφωνα με τον ψυχολόγο Erikson, όταν δύο άτομα δημιουργούν μια σχέση, καλύπτουν την ανάγκη του ανθρώπου για δέσμευση. Τα χαρακτηριστικά αυτής της δέσμευσης είναι η οικειότητα μεταξύ των ατόμων, η εμπιστοσύνη και η αυτονομία ως έναν βαθμό. Οι σχέσεις αυτής της ηλικιακής περιόδου αφορούν στο οικογενειακό, σχολικό (συμμαθητές – εκπαιδευτικοί), φιλικό και ρομαντικό επίπεδο. Κάθε επίπεδο σχέσης έχει τα δικά του χαρακτηριστικά.

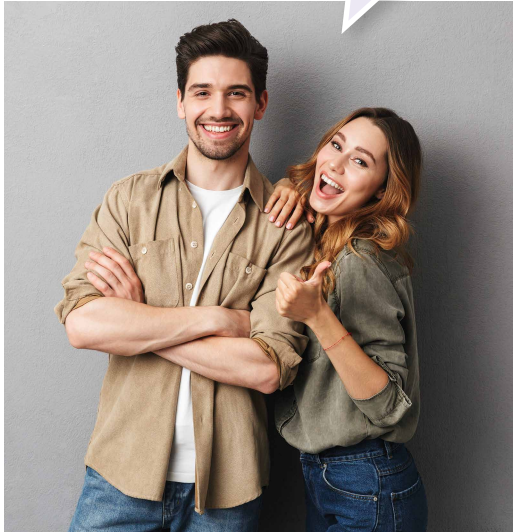
«Όσο καλύτερα γνωρίζεις τον εαυτό σου, τόσο περισσότερη υπομονή έχεις για αυτά που βλέπεις στους άλλους».

Erik Erikson

Δραστηριότητα: Διερεύνηση

Μπορείς να κάνεις έρευνα στο διαδίκτυο για να μάθεις ποιος ήταν ο ψυχολόγος Erik Erikson και ποιο το έργο του.

Τι είναι οι σχέσεις;



Διαπροσωπική σχέση είναι η σύνδεση μεταξύ ανθρώπων. Αν και ερχόμαστε σε επαφή με πολλούς ανθρώπους στην καθημερινή μας ζωή, μόνο λίγες συναντήσεις θα οδηγήσουν σε σχέσεις ή φιλίες.

Η σύναψη σχέσεων αποτελεί βασική ανάγκη του ανθρώπου, καθώς από την πρώτη στιγμή της σύλληψής του δημιουργείται ο μητρικός δεσμός. Έπειτα, αμέσως μόλις γεννηθεί, έχει ανάγκη την επαφή με τη μητέρα του ή το πρόσωπο φροντίδας του. Το άτομο καθώς μεγαλώνει, δημιουργεί νέες σχέσεις με άλλα άτομα, όπως φίλοι, συμπαίκτες, εκπαιδευτικοί και συνάδελφοι. Κάποια άτομα μπορεί να έχουν έναν ευρύ κύκλο φίλων και γνωστών ενώ κάποια άλλα άτομα μπορεί να έχουν μόνο λίγες συνδέσεις.

Σε κάθε περίπτωση, οι διαπροσωπικές σχέσεις του κάθε ανθρώπου αποτελούν το κοινωνικό του δίκτυο.

Δραστηριότητα 19: Είδη διαπροσωπικών σχέσεων

Στο σχήμα που ακολουθεί να σημειώσετε μαζί με τον/τη διπλανό/διπλανή σας τα χαρακτηριστικά που αναγνωρίζετε σε κάθε επίπεδο σχέσης.

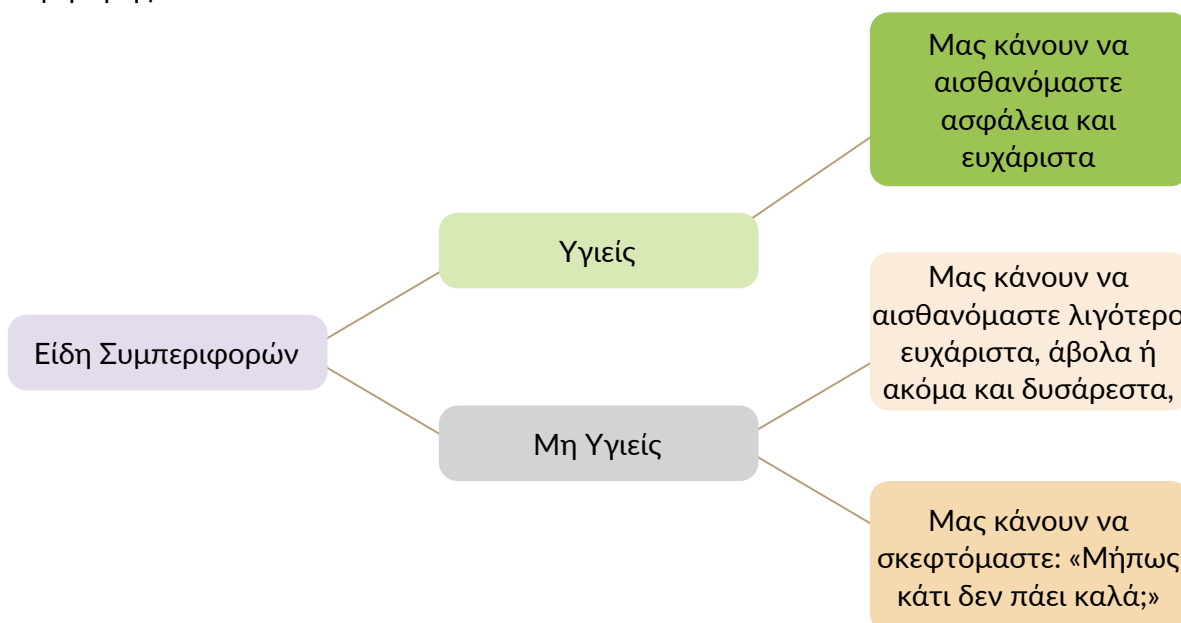


Ερώτηση Αναστοχασμού
Τι παρατηρείτε;

Η παρέα για έναν/μία έφηβο/έφηβη λειτουργεί ως μοχλός ελέγχου του άγχους και της αυτοπεποίθησής του/της. Δίνει στο άτομο τη δυνατότητα να αποκτήσει μία προσωρινή ταυτότητα μέχρι να δημιουργήσει την προσωπική σταθερή εικόνα του εαυτού του. Συγκεκριμένα, η παρέα στην οποία ανήκει το άτομο ορίζει κριτήρια και πρότυπα συμπεριφοράς, τα οποία μπορεί να διαφέρουν από τα παλιά, και έχει τον δικό της κώδικα. Οι αξίες των εφήβων αμφιταλαντεύονται ανάμεσα στις αξίες των γονέων και σε αυτές των συνομηλίκων. Ταυτόχρονα, μέσα στην οικογένεια μπορεί να υπάρχουν εντάσεις, εξαιτίας της αναζήτησης της ταυτότητας του/της νέου/νέας. Ωστόσο, οι αντιπαραθέσεις αυτές είναι αναγκαίες για το νεαρό άτομο καθώς έτσι προσδιορίζει τα όριά του. Επιπλέον, μέσα στην οικογένεια, νιώθει το νεαρό άτομο την ασφάλεια και τη σιγουριά της παιδικής ηλικίας, συναισθήματα που του είναι απαραίτητα σε αυτήν την έντονη περίοδο αλλαγών. Ο/Η έφηβος/έφηβη, για να καλύψει το συναισθηματικό κενό που μπορεί να δημιουργηθεί μέσα στην οικογένεια λόγω των εντάσεων, ενδέχεται να καταφύγει σε άλλους ενήλικες οι οποίοι συχνά λειτουργούν ως πρότυπα. Τέλος, ξεκινά να κάνει επιλογές στα άτομα που έχει δίπλα του με σκοπό να καλύπτουν τη ρομαντική διάθεση που ξυπνά στην εφηβεία.

Κατά την περίοδο της εφηβείας, οι σχέσεις δημιουργούν ευκαιρίες στο άτομο για προσωπική ανάπτυξη και ενίσχυση της αυτοεκτίμησης. Οι φιλίες και οι ρομαντικές σχέσεις παρέχουν στους/στις έφηβους/έφηβες την ευκαιρία να αναπτύξουν δεξιότητες και συμπεριφορές για δημιουργία και διατήρηση υγιών σχέσεων. Για να αναπτύξουν οι έφηβοι/έφηβες υγιείς συμπεριφορές μέσα στις σχέσεις πρέπει να είναι σε θέση να αναγνωρίσουν πότε οι συμπεριφορές είναι υγιείς ή μη υγιείς. Κάποιες φορές, οι έφηβοι/έφηβες είναι ευάλωτοι/ευάλωτες σε μη υγιείς συμπεριφορές στις σχέσεις τους, αφενός λόγω απειρίας και αφετέρου λόγω της λανθασμένης εντύπωσης που κυριαρχεί για την αντιμετώπιση της βίας ως πράξη αγάπης. Σε κάθε περίπτωση, οι συμπεριφορές που εισπράττει και εκδηλώνει ένα άτομο επηρεάζουν όλες τις διαστάσεις του εαυτού του.

Στο σχήμα που ακολουθεί παρουσιάζεται πότε μια συμπεριφορά μέσα στη σχέση είναι υγιής και πότε μη υγιής.



Σχήμα 9: Πώς διακρίνουμε τις υγιείς από τις μη υγιείς σχέσεις

Η κατάσταση της σχέσης (υγιής ή μη υγιής) καθορίζεται από το πώς νιώθει το άτομο στην παρουσία του άλλου/άλλων ατόμου/ατόμων. Η κατανόηση των διαφορών μεταξύ υγιών και μη υγιών συμπεριφορών στις σχέσεις είναι σημαντική για όλους. Παρακάτω, παρουσιάζονται χαρακτηριστικά των υγιών και μη υγιών συμπεριφορών. Τα περισσότερα από αυτά τα χαρακτηριστικά μπορούν να αφορούν οποιοδήποτε είδος σχέσης, αλλά μερικά αφορούν ειδικά τις πιο στενές σχέσεις, όπως οι ρομαντικές.

Δραστηριότητα 20: Υγιείς και Μη Υγιείς συμπεριφορές στη σχέση

Στις παρακάτω συμπεριφορές που αφορούν τόσο σε φιλικές όσο και σε ρομαντικές σχέσεις, να κυκλώσεις με **πράσινο** εκείνες που θεωρείς ότι είναι **υγιείς** και με **κόκκινο** εκείνες που θεωρείς ότι είναι **μη υγιείς**.

Αποφασίζετε μαζί για το πώς θα περάσετε τον χρόνο σας.

Σε φέρνει σε δύσκολη θέση.

Τον/την αποδέχεσαι όπως είναι.

Φοβάσαι να διαφωνήσεις μαζί του/της.

Σε πιέζει μέχρι να πάρει αυτό που θέλει.

Αισθάνεσαι άνετα στη σχέση αυτή και είσαι χαρούμενος/χαρούμενη.

Ζητάς συγγνώμη, ακόμα και όταν δεν φταις εσύ.

Εμπιστεύεστε ο ένας τον άλλο.

Σε ακούει και λαμβάνει σοβαρά υπόψη του/της τα συναισθήματα και τις ιδέες σου.

Μιλά ανοιχτά και τίμια μαζί σου για ό,τι συμβαίνει μεταξύ σας.

Σε σέβεται, λέει καλά πράγματα σε σένα και για σένα.

Απολογείσαι συνεχώς για τη συμπεριφορά του/της.

Κατεβάζεις τα μούτρα για να γίνει το δικό σου.

Πιστεύει ότι έχει περισσότερα δικαιώματα από εσένα.

Σε εμπιστεύεται και κερδίζει την εμπιστοσύνη σου κρατώντας προσωπικές πληροφορίες.

Απολαμβάνει να περνά χρόνο μαζί σου και το δείχνει και όταν είστε οι δύο σας και όταν είστε με παρέα.

Χρειάζεται να δικαιολογείς κάθε σου κίνηση (πού πας, με ποιον μιλάς, τι λες) για να αποφύγεις την επιθετικότητά/θυμό του/της.

Σε ενθαρρύνει να απολαμβάνεις δραστηριότητες που σε ενδιαφέρουν.

Όταν είσαι θυμωμένος/θυμωμένη φωνάζεις στο άλλο άτομο.

Φοβάσαι να διακόψεις τη σχέση επειδή σε εκφοβίζει ότι θα αναρτήσει στο διαδίκτυο προσωπικές σου φωτογραφίες.

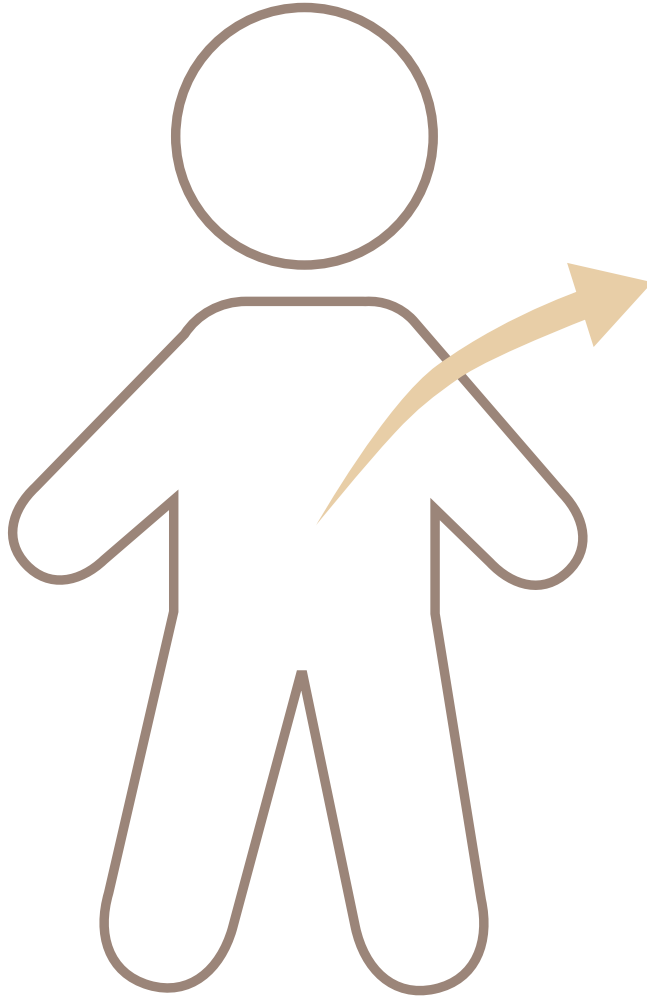
Ο/Η σύντροφός σου σε μειώνει και μετά σου λέει ότι σε αγαπά.

Τηλεφωνείς διαρκώς ή στέλνεις μηνύματα στο άλλο άτομο όλη την ώρα.

Αποδέχεται κάθε φορά τα όριά σου σχετικά με τη σεξουαλική δραστηριότητα.

Δραστηριότητα 21: Συνέπειες Υγιών και Μη Υγιών συμπεριφορών στη σχέση

Αφού συζητήσετε στην ομάδα σας τις συνέπειες των υγιών και μη υγιών συμπεριφορών που βιώνει ένα άτομο σε μια σχέση, να τις καταγράψετε στο παρακάτω σχήμα.



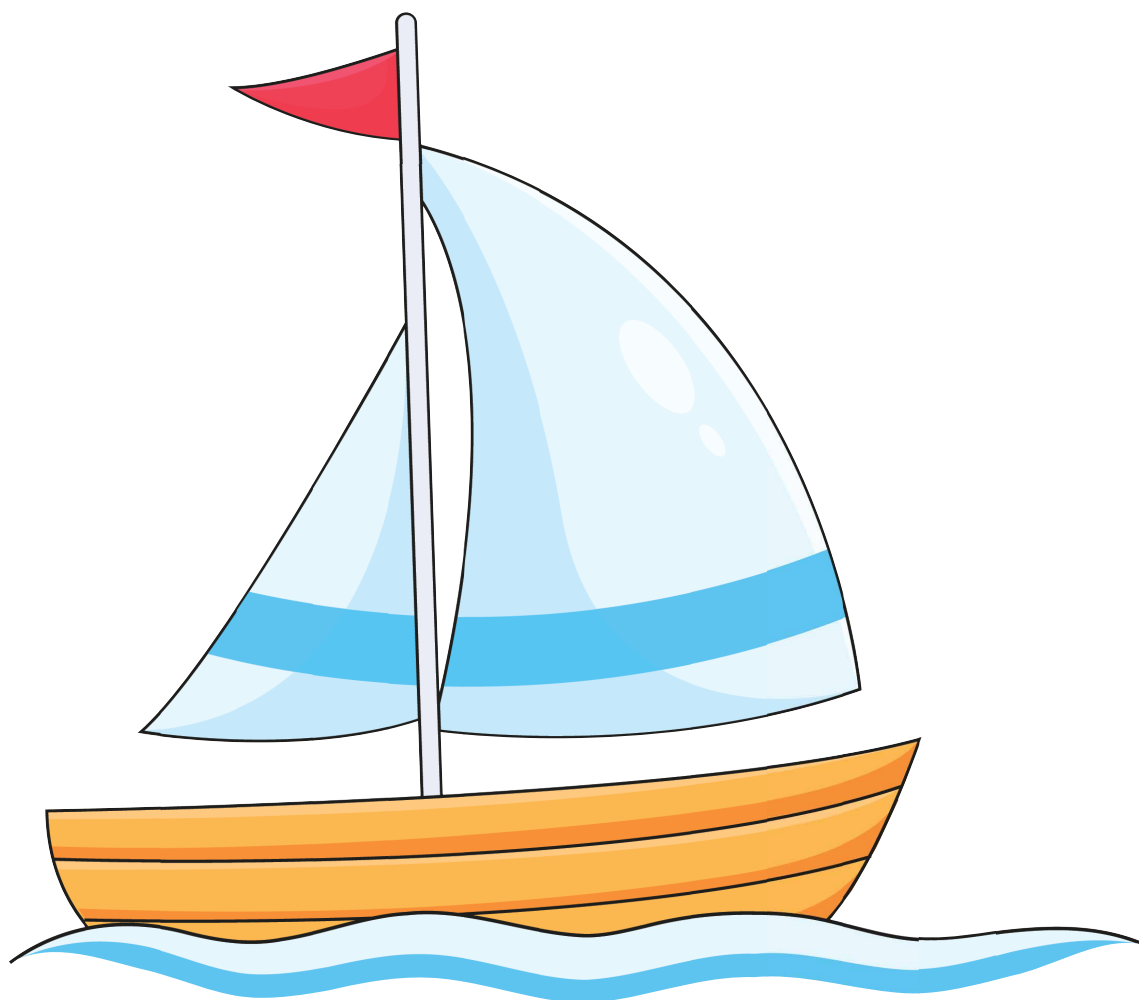
Κάθε σχέση είναι σαν ένα καράβι. Είναι δική σου προσωπική επιλογή να επιλέξεις σε ποιο καράβι θα επιβιβαστείς για να ξεκινήσεις ένα ταξίδι. Με άλλα λόγια, εσύ επιλέγεις με ποια άτομα θα δημιουργήσεις φιλίες, αν θα συνάψεις ρομαντική σχέση και με ποιο άτομο. Τα ταξίδια αυτά θα σε βοηθήσουν να αποκομίσεις εμπειρίες, γνώσεις, αξίες και θα συμβάλουν στην ολοκλήρωση της ταυτότητάς σου. Είναι, λοιπόν, πολύ σημαντικό να επιλέγεις να ταξιδεύεις με εκείνα τα καράβια, να δημιουργείς, δηλαδή, σχέσεις σε φιλικό ή ρομαντικό επίπεδο που θα σε βοηθήσουν στην ανάπτυξη όλων των διαστάσεων του εαυτού σου (πνευματική - σωματική - ηθική - συναισθηματική - κοινωνική).

Δραστηριότητα 22: Καράβι σχέσης

Στην εικόνα που ακολουθεί να σημειώσεις:

- α) πάνω στα πανιά, ποια στοιχεία (αξίες) θα βοηθήσουν το καράβι - σχέση να πλεύσει
- β) στη θάλασσα, ποια στοιχεία συνήθως οδηγούν το καράβι - σχέση σε ναυάγιο.

Οι αξίες είναι ένας κατάλογος όλων όσων ένα άτομο θεωρεί πιο σημαντικά. Αφιερώνοντας ένα άτομο, χρόνο για να σκεφτεί τις προσωπικές του αξίες, αυτό το βοηθάει στη λήψη αποφάσεων. Οι αξίες «διδάσκονται» πρώτα από τους γονείς ή άλλους φροντιστές. Καθώς μεγαλώνει το άτομο, αρχίζει να αποφασίζει μόνο του ποιες είναι οι προσωπικές του αξίες και να δημιουργεί το ατομικό του σύστημα αξιών. Οι προσωπικές αξίες μπορούν να επηρεαστούν από πολλούς παράγοντες, όπως η οικογένεια, οι συνομήλικοι, ο πολιτισμός, η θρησκεία, τα Μέσα Ενημέρωσης και η προσωπική εμπειρία.

**Ερωτήσεις αναστοχασμού:**

Τι παρατηρείς;

Πώς οι συμπεριφορές της Δραστηριότητας 20 συνδέονται με τις αξίες του καραβιού;

Συμπέρασμα

Οι προσωπικές αξίες και ο σεβασμός στις αξίες των άλλων ατόμων διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη λήψη αποφάσεων σχετικά με τις διαπροσωπικές σχέσεις. Η ισορροπία μεταξύ αξιών και συμπεριφορών είναι σημαντική για τη δημιουργία και διατήρηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων. Το κάθε άτομο στην εφηβεία θα πρέπει να εξερευνήσει, να αναπτύξει και να κατανοήσει τις δικές του αξίες, ώστε να παίρνει αποφάσεις που είναι σωστές για το ίδιο, ακόμη και αν αυτές οι αξίες και οι αποφάσεις του διαφέρουν από αυτές που οι άλλοι άνθρωποι μπορεί να θεωρούν σωστές.

4.3.2 Αναγνώριση και διαχείριση ρομαντικών συναισθημάτων

Αναφέρθηκε ότι στην εφηβεία ξεκινά η σεξουαλική αφύπνιση ως μέρος της σεξουαλικής ωρίμανσης. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να εγείρονται ρομαντικά συναισθήματα για κάποιο άλλο πρόσωπο. Πολλές φορές, όμως, μπορεί κάποιος/κάποια να αναρωτιέται αν το συναίσθημα που έχει για κάποιο άλλο πρόσωπο είναι φιλικό ή ρομαντικό. Ας ξεκαθαρίσουμε, λοιπόν, σε αυτό το σημείο τις έννοιες φιλία, αγάπη, έρωτας, φλερτ.

Δραστηριότητα 23: Ορισμοί

Να διαβάσεις τους ορισμούς στη δεξιά στήλη και να σημειώσεις στην αριστερή σε ποιον όρο αναφέρεται: ΦΙΛΙΑ, ΑΓΑΠΗ, ΕΡΩΤΑΣ, ΦΛΕΡΤ.

Η σχέση μεταξύ ανθρώπων, ο δεσμός αμοιβαίας αφοσίωσης και κατανόησης (χωρίς ερωτική επιθυμία) που ενώνει δύο ή περισσότερα μη συγγενικά πρόσωπα.

Προσπάθεια πρόκλησης ερωτικού ενδιαφέροντος με κομψό και λεπτό τρόπο, η έμμεση επιδίωξη ερωτικής σχέσης.

Έντονο συναίσθημα έλξης και επιθυμίας μεταξύ δύο προσώπων, που χαρακτηρίζεται και από επιθυμία για στενότερη σωματική επαφή.

Συναίσθημα που χαρακτηρίζεται από φιλική διάθεση και αγαθές προθέσεις, ανιδιοτελές και έντονο ενδιαφέρον.

Η ερωτική αφύπνιση στην εφηβεία προκαλεί ρομαντική έλξη, η οποία μπορεί να οδηγήσει στα πρώτα ραντεβού και στη δημιουργία ρομαντικής σχέσης. Το ραντεβού συνήθως σημαίνει ότι δύο άτομα περνούν χρόνο μαζί σε πιο στενή σχέση και μπορεί να δημιουργηθεί έλξη. Οι ρομαντικές σχέσεις, όπως και κάθε σχέση, χρειάζεται χρόνο ώστε να αναπτυχθεί και να αισθάνονται τα άτομα συναισθηματικά, πνευματικά και σωματικά πιο οικεία. Δεν υπάρχει σωστός τρόπος για να αναπτυχθεί μια σχέση, καθώς όλοι οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί. Αυτό που έχει ιδιαίτερη σημασία είναι μέσα στη σχέση να εκδηλώνονται υγιείς συμπεριφορές, δηλαδή τα δύο άτομα να επικοινωνούν ξεκάθαρα, με ειλικρίνεια και με σεβασμό για τα όρια τους.

Οι ρομαντικές σχέσεις στην εφηβεία, όμως, κάποιες φορές μπορεί να ξεκινήσουν και για άλλους λόγους πέρα από την έλξη μεταξύ δύο ατόμων. Μερικοί έφηβοι μπορεί να αισθάνονται πίεση να βγουν ραντεβού επηρεασμένοι από τους/τις φίλους/φίλες και τα πρότυπα στα Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας και Κοινωνικής Δικτύωσης. Ξεκαθαρίζεται, λοιπόν, ότι δεν υπάρχει καθορισμένη ηλικία ή ώρα έναρξης για να δημιουργηθεί μια ρομαντική σχέση. Αυτό που έχει σημασία είναι να ακούει το άτομο τον εαυτό του και τα συναισθήματά του, να σέβεται με τις πράξεις του τον εαυτό του και να εκδηλώνει σεβασμό στο πρόσωπο το οποίο το ενδιαφέρει. Πολλοί/πολλές έφηβοι/έφηβοι μπορεί να μη συνάψουν κάποια ρομαντική σχέση μέχρι να τελειώσουν το σχολείο, γιατί τους/τις απασχολούν άλλα πράγματα που είναι πιο σημαντικά για αυτούς/αυτές, όπως η σχολική τους πρόοδος, ένα άθλημα ή μια τέχνη που τους αρέσει, ή απλώς να κάνουν παρέα με φίλους/φίλες. Κάποιοι/κάποιες έφηβοι/έφηβοι μπορεί να έχουν οικογενειακούς κανόνες που δεν επιτρέπουν σε αυτούς/αυτές να βγαίνουν ραντεβού μέχρι μια συγκεκριμένη ηλικία. Υπάρχουν, επίσης, και κάποιοι άλλοι άνθρωποι που μπορεί να μη δημιουργήσουν ποτέ κάποια ρομαντική σχέση. Κάθε επιλογή οφείλει να είναι σεβαστή από όλους/όλες.

Ξεκινώντας το άτομο στην περίοδο της εφηβείας, τις ρομαντικές σχέσεις, αναδύονται προσωπικές προσδοκίες και στόχοι για το πώς θα είναι η σχέση αυτή. Το κάθε άτομο που αποφασίζει να προχωρήσει σε μια ρομαντική σχέση, είναι αναγκαίο να επικοινωνήσει με ξεκάθαρο τρόπο τις

προσδοκίες και τα όριά του στο άλλο πρόσωπο. Συνήθως, οι έφηβοι/έφηβες ξεκινούν ρομαντικές σχέσεις για να διασκεδάσουν, να γνωρίσουν κάποιο άλλο άτομο ή επειδή επιθυμούν συναισθηματική και σωματική οικειότητα. Σε κάθε περίπτωση, οι ρομαντικές σχέσεις θα πρέπει να δημιουργούν θετικά συναισθήματα και οι αποφάσεις που αφορούν στη σχέση να είναι αποτέλεσμα κοινού διαλόγου, αλληλοσεβασμού και συναίνεσης. Τέλος, είναι εξίσου σημαντικό ο/η έφηβος/έφηβη να θυμάται πριν μπει σε μια ρομαντική σχέση αλλά και όσο είναι μέσα σε αυτή τα παρακάτω:

Οι ρομαντικές σχέσεις για να είναι ευχάριστες, ασφαλείς και να νιώθουν τα δύο πρόσωπα άνετα θα πρέπει αυτά:

- να γνωρίζουν και να κοινοποιήσουν τα όριά τους σχετικά με τη σεξουαλική δραστηριότητα (άγγιγμα, χάδι, φιλή, αγκαλιά) που επιθυμούν να αναπτυχθεί μεταξύ τους. Γνωρίζοντας τα όριά του/της κάποιος/κάποια, διευκολύνεται στο να τα εκφράσει σε μια ρομαντική σχέση και να τηρηθούν και από τα δύο άτομα.
- να είναι ειλικρινή μεταξύ τους, να επικοινωνούν ξεκάθαρα και το ένα πρόσωπο να σέβεται τα όρια του άλλου.
- εάν ο/η ένας/μία από τους δύο δεν θέλει να συνεχιστεί η σχέση με το άλλο άτομο, οφείλει να εξηγήσει τους λόγους και να την τερματίσουν.

Δραστηριότητα 24: Ραντεβού

Να συζητήσετε με τον/τη διπλανό/διπλανή σας τα ερωτήματα που ακολουθούν. Έπειτα να γράψετε τις απαντήσεις σας στα αντίστοιχα πλαίσια.

Τι σημαίνει «Βγαίνω με κάποιον/κάποια»;

Γιατί οι άνθρωποι δημιουργούν ρομαντικές σχέσεις;

Πότε ένα άτομο είναι κατάλληλο για να κάνω σχέση μαζί του;

Τι πρέπει να σκεφτεί κάποιος/κάποια πριν βγει ραντεβού;

Ποια εμπόδια/δυσκολίες συναντώ όταν έχω μια ρομαντική σχέση;

Τι κάνει μια ρομαντική σχέση πετυχημένη;

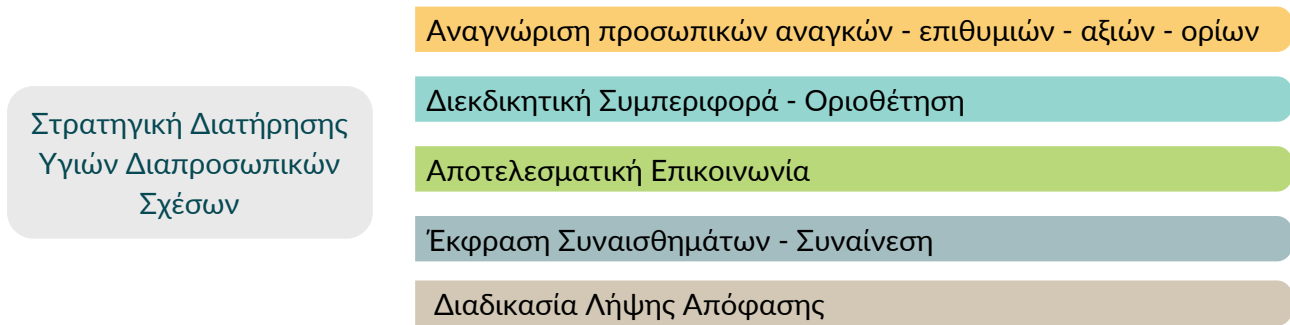


ΘΥΜΗΣΟΥ!!!

Μπορείς να εκφράσεις το ενδιαφέρον σου σε κάποιο άλλο πρόσωπο με πολλούς τρόπους. Το φλερτ, η συζήτηση, οι εκδηλώσεις θαυμασμού και συμπάθειας μπορούν να σε βοηθήσουν να δείξεις τα συναισθήματά σου με σεβασμό τόσο στον εαυτό σου όσο και στο άλλο πρόσωπο.

4.3.4 Δημιουργία και Διατήρηση Υγιών Διαπροσωπικών Σχέσεων

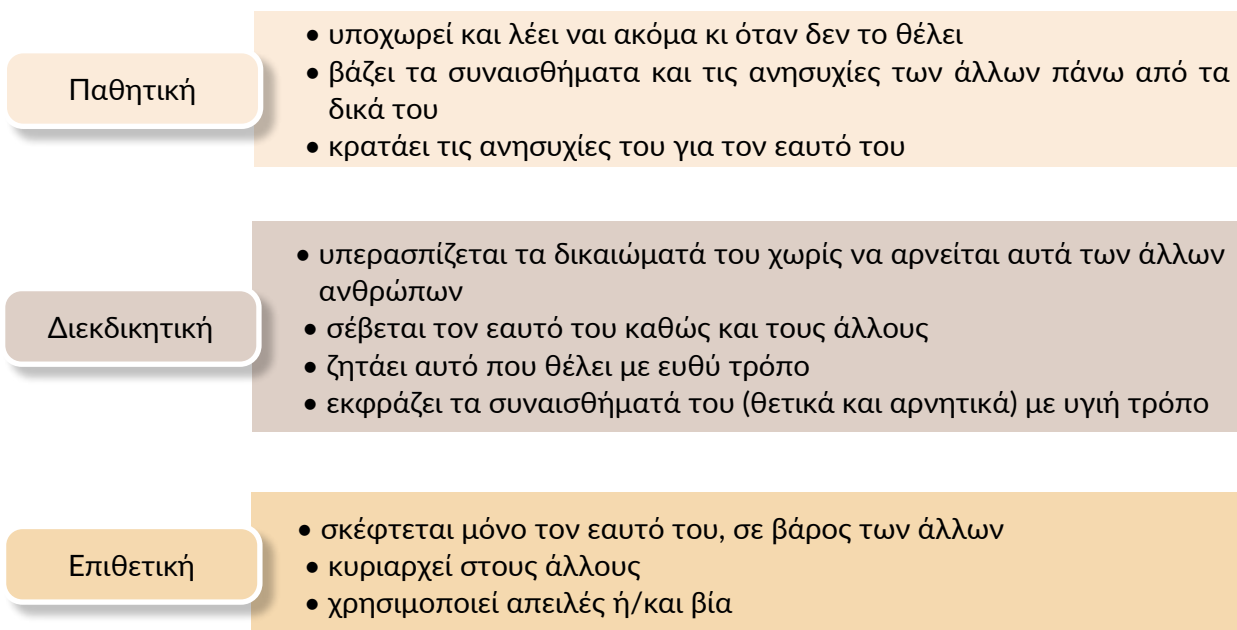
Οι διαπροσωπικές σχέσεις μπορούν να συνεισφέρουν στην προσωπική ανάπτυξη του ατόμου και στην αυτοβελτίωσή του. Για να διατηρούνται οι σχέσεις υγιείς και να υπάρχει προσωπική ανάπτυξη, χρειάζεται το άτομο να κατέχει και να εφαρμόζει συγκεκριμένες δεξιότητες. Ωστόσο, οι σχέσεις πολύ συχνά αντιμετωπίζουν ποικίλες προκλήσεις, καθώς οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές απόψεις, ανάγκες και αξίες. Μια πολύ συχνή πρόκληση των σχέσεων είναι η διαχείριση των συγκρούσεων, καθώς θεωρείται κρίσιμη για την καλή εξέλιξη των σχέσεων. Το άτομο οφείλει να καταρτίσει τη δική του στρατηγική διατήρησης υγιών διαπροσωπικών σχέσεων και διαχείρισης πιθανών συγκρούσεων.



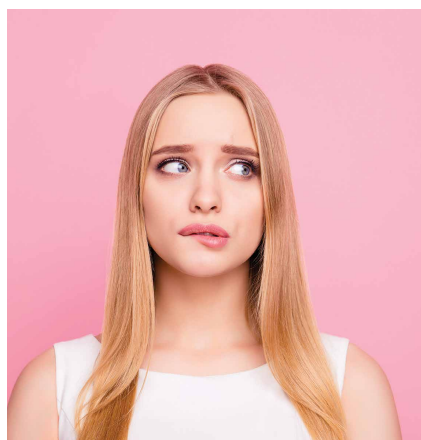
Σχήμα 10: Πώς διατηρώ υγιείς τις διαπροσωπικές μου σχέσεις

Διεκδικητική Συμπεριφορά

Αρχικά, είναι πολύ σημαντικό το άτομο να εκδηλώνει στις σχέσεις του διεκδικητική συμπεριφορά και όχι παθητική ή επιθετική. Αυτό θα βοηθήσει το ίδιο το άτομο να εκφράζεται χωρίς να καταπιέζει τις ανάγκες του και χωρίς να παραμερίζει τις ανάγκες του άλλου προσώπου. Ταυτόχρονα, θέτει τα θεμέλια για τη δημιουργία υγιών διαπροσωπικών σχέσεων και τις ενισχύει. Το σχήμα που ακολουθεί παρουσιάζει τα χαρακτηριστικά που εκδηλώνει το άτομο σε κάθε είδος συμπεριφοράς.



Σχήμα 11: Τύποι συμπεριφοράς στο πλαίσιο της αποτελεσματικής επικοινωνίας



Παθητική
Συμπεριφορά



Διεκδικητική
Συμπεριφορά



Επιθετική
Συμπεριφορά

Δραστηριότητα 25: Είδη συμπεριφοράς και συναισθήματα

Στις παραπάνω εικόνες να σημειώσεις τα συναισθήματα που νιώθει το άτομο ανάλογα με το είδος συμπεριφοράς που εκδηλώνει.

Επισημαίνεται ότι οι άνθρωποι δεν επικοινωνούν χρησιμοποιώντας μόνο ένα από αυτά τα στυλ. Μπορούν να συνδυάσουν ή να αλλάξουν στυλ ανάλογα με την κατάσταση ή/και το άτομο με το οποίο αλληλεπιδρούν. Για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί να εκδηλώνει διεκδικητική συμπεριφορά με έναν/μία από τους/τις εκπαιδευτικούς του, αλλά μπορεί να εκδηλώνει επιθετική συμπεριφορά με κάποιον/κάποια φίλο/φίλη του.

Οριοθέτηση

Παράλληλα με τη διεκδικητική συμπεριφορά βρίσκεται και η οριοθέτηση. Η οριοθέτηση, αφορά στη στάση ζωής και τη συμπεριφορά που εκδηλώνει ένα άτομο, τραβώντας μια νοητή γραμμή και δηλώνοντας το προσωπικό του όριο, το «ως εδώ θέλω και μπορώ». Η οριοθέτηση, λειτουργεί ως προστατευτικό πλέγμα για το άτομο, όταν βρίσκεται σε μια δύσκολη ή απειλητική κατάσταση (συναισθηματικά, κοινωνικά, ηθικά, σωματικά, πνευματικά). Διευκρινίζεται, ότι η συγκεκριμένη ικανότητα **ΔΕΝ** σχετίζεται με την απειλή. Αντίθετα, η οριοθέτηση ταυτίζεται με την επιλογή και τις αντίστοιχες συνέπειες. Με άλλα λόγια, με τη γνωστοποίηση των ορίων του, το άτομο ξεκαθαρίζει και δίνει σε κάποιο άλλο άτομο να καταλάβει τι δέχεται και τι όχι. Είναι σημαντικό να γίνει ξεκάθαρο ότι κανένα άτομο δεν μπορεί και δεν έχει το δικαίωμα να εξαναγκάσει κάποιο άλλο άτομο να συμμορφωθεί. Αυτό που μπορεί και πρέπει να κάνει το ίδιο το άτομο, όταν δεν γίνονται σεβαστά τα όριά του, είναι να **απομακρυνθεί**. Η οριοθέτηση, άλλωστε, είναι η ικανότητα που βοηθά το άτομο να επικοινωνήσει μια ανάγκη του, να διδάξει κάτι, να ενημερώσει για τις επιθυμίες και να γνωστοποιήσει τις προσδοκίες του από το άλλο άτομο. Είναι αυτονόητο ότι οι σχέσεις μπορούν να χαρακτηριστούν υγιείς όταν εξελίσσονται με το «εμείς» και ταυτόχρονα δεν παραβιάζουν το «εγώ» και το «εσύ».

Μεταβάλλονται ανάλογα με την ηλικία, τις ανάγκες κ.λπ.

Πρέπει να είναι ευέλικτα και όχι να δρουν ως εμπόδιο στην ευημερία σου.

Δεν είναι οπωσδήποτε κάτι τεράστιο.

Διαφέρουν ανάμεσα στους ανθρώπους.

Να θυμάσαι ότι τα ΟΡΙΑ:

Πρέπει να σε υποστηρίζουν και να σε βοηθούν στην επίτευξη των στόχων σου.

Δεν πρέπει να σε γεμίζουν ενοχές.

Δεν τα κατακτάς με την πρώτη. Χρειάζεται εξάσκηση και επιμονή.

Σχήμα 12: Τα χαρακτηριστικά των ορίων

Δραστηριότητα 26: Οριοθέτηση

(α) Να κοιτάξεις προσεκτικά τη διπλανή εικόνα και να διατυπώσεις μαζί με τα μέλη της ομάδας σου έναν ορισμό για την οριοθέτηση του ατόμου, χρησιμοποιώντας τη λέξη **ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ**.

Τι είναι η οριοθέτηση του ατόμου;



(β) Τι εννοούμε με τη φράση «Τα όρια είναι κομμάτι της προσωπικής μας ταυτότητας»;

(γ) Η οριοθέτηση έχει οφέλη τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο. Γιατί;

(δ) Τα υγιή όρια βοηθάνε το άτομο να δημιουργήσει την προσωπική του ταυτότητα (ανάγκες, επιθυμίες, αξίες, ευθύνες, υποχρεώσεις). Να σημειώσεις ποιες από τις παρακάτω δηλώσεις φανερώνουν ότι το άτομο βάζει υγιή όρια.

Δήλωση	Υγιές Όριο	Μη Υγιές Όριο
1. Αυτό είναι κάτι προσωπικό και δεν θέλω να το μοιραστώ μαζί σου.		
2. Αυτή η δουλειά δεν είναι δική μου ευθύνη.		
3. Θα ήθελα να βοηθήσω αλλά πρέπει να τελειώσω τη εργασία που έχω αναλάβει.		
4. Σήμερα είμαι κουρασμένη, σε παρακαλώ κανόνισε εσύ το βραδινό φαγητό.		
5. Φέτος δεν θα περάσουμε τις γιορτές μαζί, κανονίσαμε ένα ταξίδι με μια φιλική οικογένεια.		
6. Δεν σου επιτρέπω να πιάνεις τα μαλλιά και να μου κάνεις μασάζ στους ώμους.		
7. Πάρε με τηλέφωνο ό,τι ώρα θες.		
8. Δεν θέλω πολλά πολλά με κανέναν.		

(ε) Στις εικόνες που ακολουθούν να βάλεις έναν τίτλο για τα όρια που περιγράφονται: πνευματικά, σεξουαλικά, συναισθηματικά, υλικά, φυσικά, χρονικά



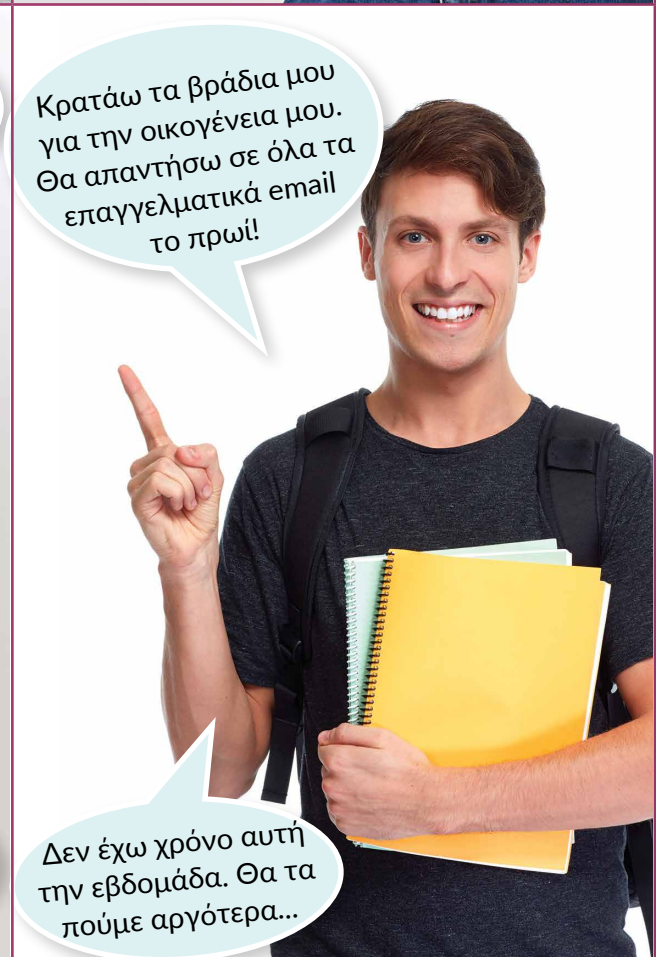
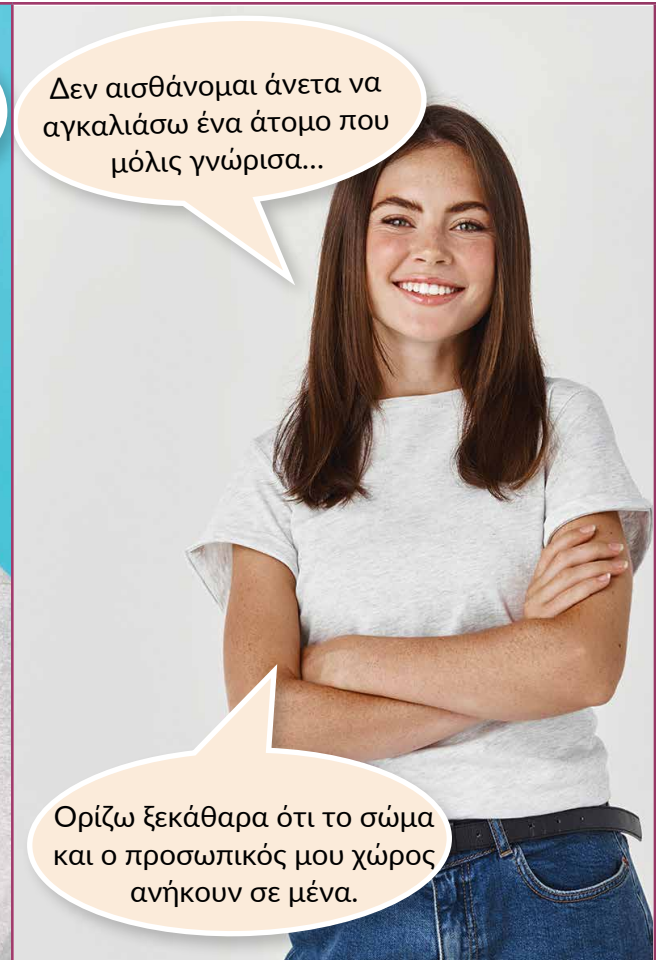
Ξέρω ότι διαφωνούμε, αλλά δεν θα αφήσω να με απαξιώνεις έτσι.

Έχω τα δικά μου «πιστεύω» και οφείλεις να τα σεβαστείς.



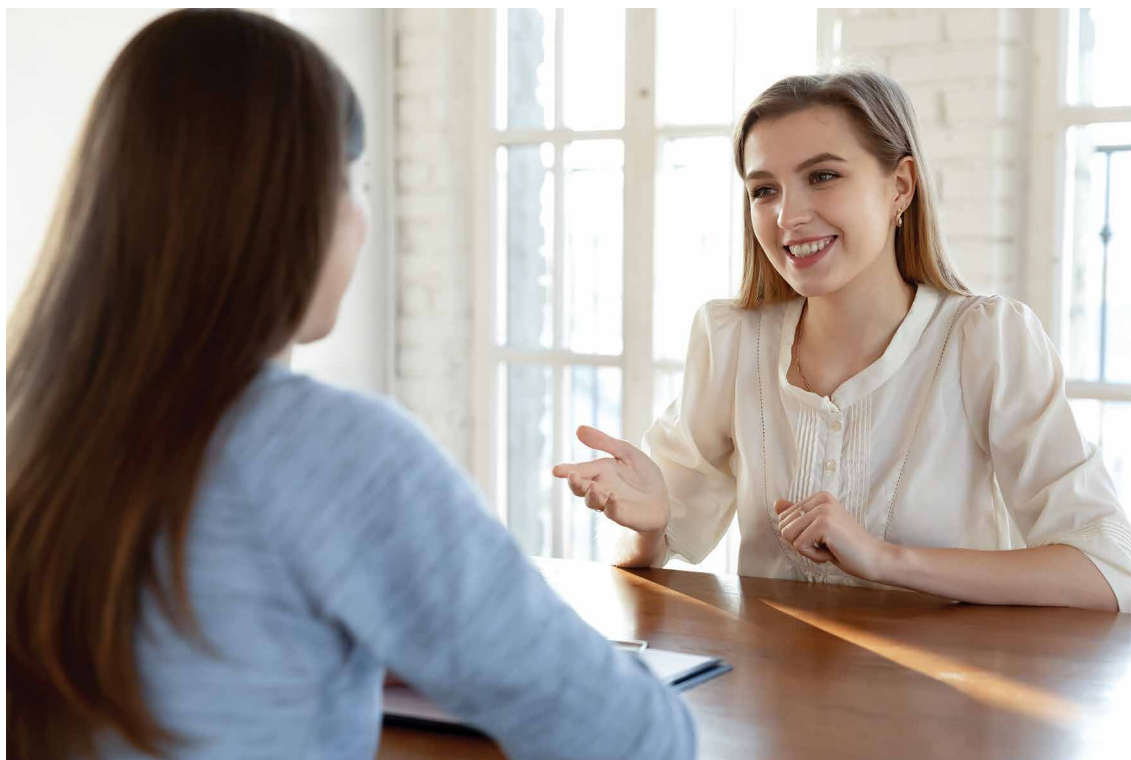
Δίνω στον εαυτό μου την άδεια να πει όχι όταν δεν αισθάνομαι απόλυτα ασφαλής.

Αρνούμε να εμπλακώ σε σχέση με οποιονδήποτε που δεν μου συμπεριφέρεται με σεβασμό.



Αποτελεσματική Επικοινωνία

Τόσο η διεκδικητική συμπεριφορά όσο και η οριοθέτηση είναι δεξιότητες που για να εφαρμοστούν αποτελεσματικά, το άτομο θα πρέπει να έχει καλλιεργήσει τις επικοινωνιακές του ικανότητες. Συγκεκριμένα, είναι σημαντικό το άτομο να ασκεί την **ενεργητική ακρόαση** μέσα στις σχέσεις του και να επικοινωνεί με σαφή και ξεκάθαρο τρόπο. Η ενεργητική ακρόαση είναι ουσιαστικά μια δεξιότητα επικοινωνίας που στηρίζεται στην ενσυναίσθηση, την κατανόηση, την αποδοχή του άλλου, τον σεβασμό και την αναγνώριση των σημείων μη λεκτικής επικοινωνίας. Οι έξι τεχνικές της ενεργητικής ακρόασης είναι:



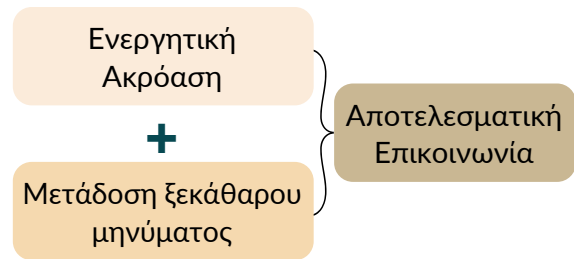
Δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης

1. Δείξτε ενδιαφέρον
2. Ζητήστε διευκρινίσεις.
3. Κάντε συγκεκριμένες ερωτήσεις.
4. Χρησιμοποιήστε σύντομες προφορικές διαβεβαιώσεις, όπως: «Κατάλαβα...»
5. Παραφράστε επικυρώνοντας τις εμπειρίες του συνομιλητή.
6. Συνοψίστε τα βασικά σημεία που ακούσατε.

Οι τεχνικές ενεργητικής ακρόασης μπορούν να σας βοηθήσουν πραγματικά να κατανοήσετε τι λέει ένας άνθρωπος σε μια συνομιλία.

4 Κεφάλαιο 4: Εαυτός και Υγιείς Σχέσεις

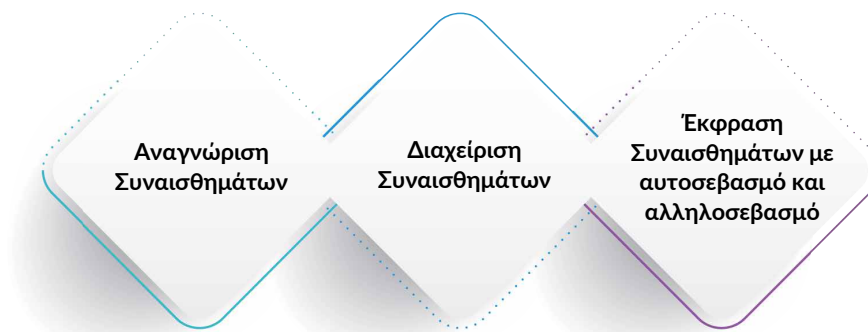
Όσον αφορά, το μήνυμα το οποίο μεταδίδεται από το ένα άτομο στο άλλο, αυτό θα πρέπει να μεταδίδεται με τρόπο που να είναι κατανοητό και στους δύο εμπλεκόμενους και να έχει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες. Σε κάθε περίπτωση, ο δέκτης του μηνύματος οφείλει να επιβεβαιώνει ρωτώντας τον πομπό εάν αυτό που κατάλαβε είναι αυτό που ήθελε να μεταδώσει ο πομπός.



Σχήμα 13: Στοιχεία αποτελεσματικής επικοινωνίας

Έκφραση συναισθημάτων

Το κάθε είδος από τις παραπάνω συμπεριφορές προκαλούν στο ίδιο το άτομο και αντίστοιχα **συναισθήματα**. Τα συναισθήματα αυτά, το άτομο οφείλει να τα διαχειριστεί ώστε να τα εκφράσει με σεβασμό. Η έκφραση των συναισθημάτων με αυτοσεβασμό και αλληλοσεβασμό, συμβάλλει τόσο στην ψυχική ηρεμία του ατόμου, όσο και την ισορροπία των διαπροσωπικών του σχέσεων.



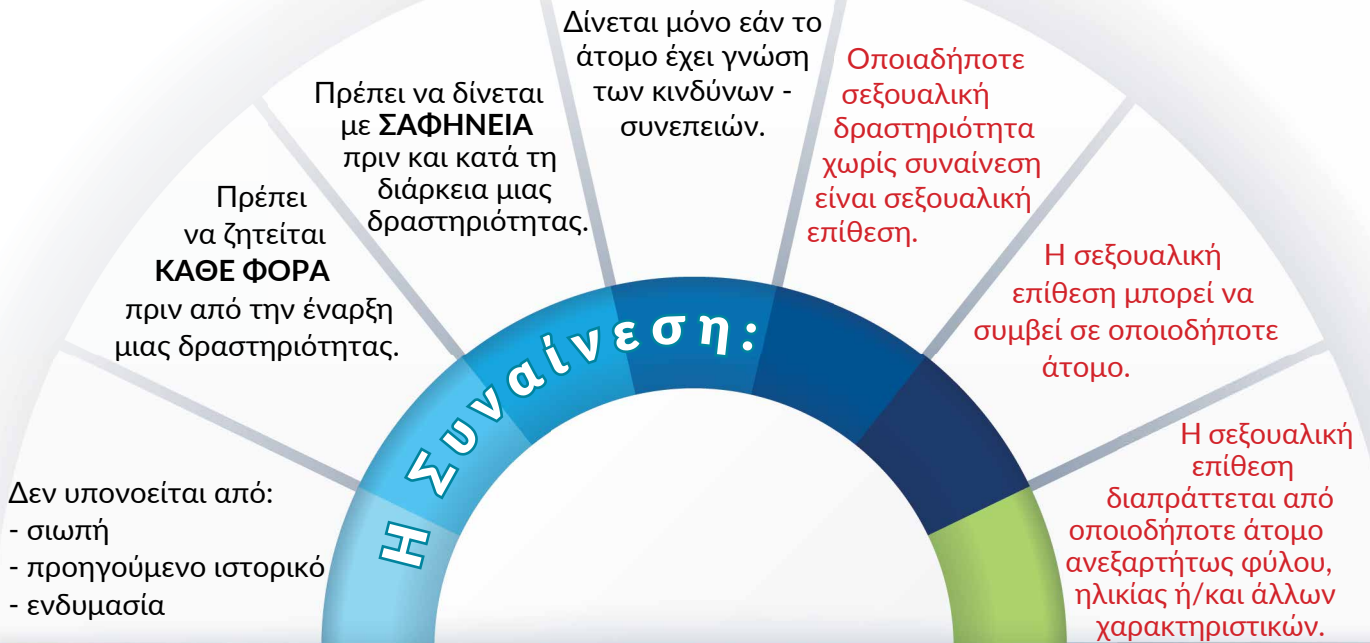
Σχήμα 14: Διαδικασία για την έκφραση συναισθημάτων

Συναίνεση

Μια ακόμα δεξιότητα που διευκολύνει τις διαπροσωπικές σχέσεις είναι η παροχή και η λήψη συναίνεσης. Αφού τα άτομα έχουν αναπτύξει μια σχέση με κύρια χαρακτηριστικά τη διεκδικητική συμπεριφορά, την οριοθέτηση, την ενεργητική ακρόαση και την έκφραση συναισθημάτων, κάπου εκεί δημιουργείται και ο χώρος για να ανθίσει και η **συναίνεση**. Συναίνεση σημαίνει ότι οι άνθρωποι συμφωνούν να συμμετάσχουν σε μια δραστηριότητα και κατανοούν σε τι συμφωνούν. Όσον αφορά στις ρομαντικές σχέσεις, η συναίνεση είναι το θεμέλιο αυτών των σχέσεων και απαιτείται για κάθε σεξουαλική δραστηριότητα, κάθε φορά.



Σχήμα 15: Χαρακτηριστικά συναίνεσης



Σχήμα 16: Σημαντικά σημεία για τη συναίνεση

Διαδικασία λήψης απόφασης

Καθοριστικός παράγοντας διατήρησης των διαπροσωπικών σχέσεων είναι η διαδικασία λήψης απόφασης. Το άτομο θα κληθεί μέσα στις σχέσεις του αρκετά συχνά να πάρει αποφάσεις για διάφορα θέματα. Θα πρέπει, λοιπόν, να έχει αναπτύξει μέσα του τον μηχανισμό λήψης ορθολογικών αποφάσεων με τα αντίστοιχα βήματα.

Δραστηριότητα 27: Βήματα διαδικασίας λήψης απόφασης

Στο παρακάτω διάγραμμα να καταγράψεις τα βήματα της διαδικασίας λήψης απόφασης.

1

2

3

4

5

Τα άτομα που μπορούν να αποδέχονται διαφορετικές απόψεις και να καταλήγουν σε κοινές λύσεις είναι πιο πιθανό να αποφύγουν να συγκρουστούν. Κάθε άτομο είναι σημαντικό να αναπτύξει μια στρατηγική διαχείρισης συγκρούσεων, γιατί με αυτόν τον τρόπο τα άτομα είναι σε θέση να επιτυγχάνουν πιο υγιείς και ισορροπημένες σχέσεις.

Συμπερασματικά, οι διαπροσωπικές σχέσεις αποτελούν σημαντικό κομμάτι της ζωής του ατόμου και συμβάλλουν στην ολόπλευρη ανάπτυξή του. Για τη δημιουργία υγιών διαπροσωπικών σχέσεων καθώς και για τη **διατήρησή** τους ή τον **τερματισμό** μη υγιών σχέσεων, χρειάζεται το άτομο να αναπτύξει μια στρατηγική και να έχει γνώση των συνεπειών της κάθε του επιλογής. Κάποιες φορές, ίσως χρειαστεί και πρέπει να εγκαταλείψει το πλοίο, δηλαδή να τερματίσει τη σχέση. Αυτό επιβάλλεται να συμβεί όταν συσσωρεύονται πολλές μη υγιείς συμπεριφορές ή εκδηλωθεί οποιαδήποτε μορφή βίας. Κάθε άνθρωπος θα πρέπει να έχει κατά νου ότι είναι αναφαίρετο δικαίωμά του, το δικαίωμα στη ζωή, την ασφάλεια και την ακεραιότητά του. Σε οποιαδήποτε σχέση μπορεί να έρθουν φουρτούνες, αλλά το ναυάγιο μπορεί να αποφευχθεί, αν το κάθε άτομο έχει από πριν εξοπλίσει το καράβι του με τα απαραίτητα σωστικά μέσα. Οφείλει, δηλαδή, να καταρτίσει τη δική του στρατηγική διατήρησης υγιών διαπροσωπικών σχέσεων και διαχείρισης συγκρούσεων.



Στρατηγική Διατήρησης Υγιών Διαπροσωπικών Σχέσεων

Αναγνώριση προσωπικών αναγκών - επιθυμιών - αξιών - ορίων

Διεκδικητική Συμπεριφορά - Οριοθέτηση

Αποτελεσματική Επικοινωνία

Έκφραση Συναισθημάτων - Συναίνεση

Διαδικασία Λήψης Απόφασης

Δραστηριότητα 28: Διεκδικητική συμπεριφορά με σενάρια

Η διεκδικητική συμπεριφορά πραγματοποιείται σε 3 βήματα:



Η ομάδα σου και εσύ να επιλέξετε και να μελετήσετε ένα από τα παρακάτω σενάρια. Έπειτα, να απαντήσετε στο ερώτημα του σεναρίου χρησιμοποιώντας τα βήματα της διεκδικητικής συμπεριφοράς, όπως περιγράφονται στο αντίστοιχο σχήμα.

1ο Σενάριο

- Ο/Η φίλος/φίλη σου έχει στο κινητό του/της μια φωτογραφία σου που σε έβγαλε στην παραλία. Την προώθησε στην ομάδα φίλων χωρίς να πάρει την άδειά σου. Τι κάνεις;

2ο Σενάριο

- Ο/Η φίλος/φίλη σου σου εκδήλωσε τα ρομαντικά του συναισθήματα για εσένα. Εσύ θες να είστε μόνο φίλοι. Τι κάνεις;

3ο Σενάριο

- Είσαι σε ένα πάρτι με αρκετούς/αρκετές φίλους/φίλες σου. Μια παρέα δοκιμάζει για πρώτη φορά τσιγάρο και σου ζητούν και εσένα να δοκιμάσεις μόνο μία φορά. Τι κάνεις;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Επιλέξαμε το σενάριο _____. Η απάντησή μας σύμφωνα με τη διεκδικητική συμπεριφορά είναι:

Περιγράψω

Εκφράζω συναισθήματα
(α' ενικό πρόσωπο)

Παίρνω θέση

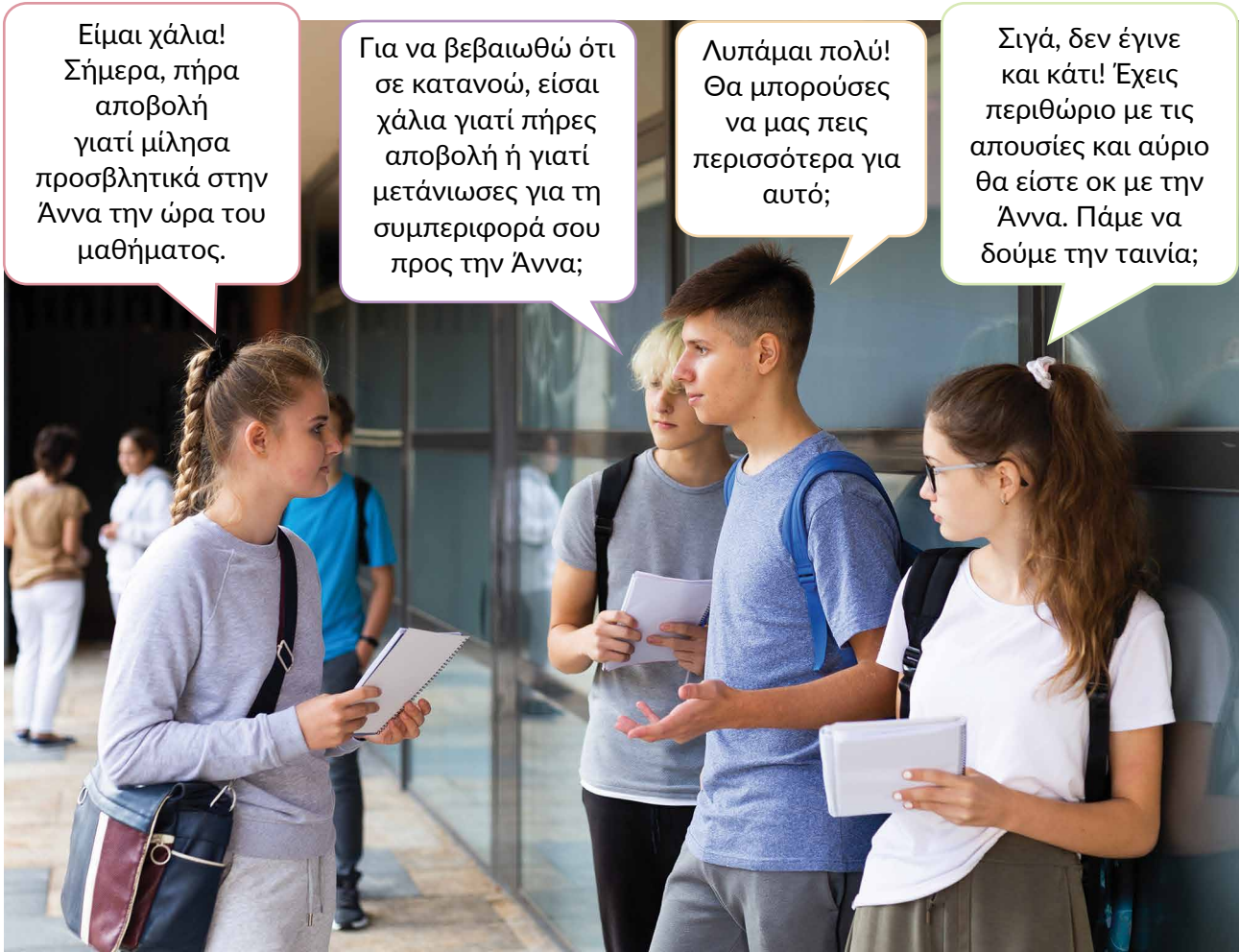
Δραστηριότητα 29: Αποτελεσματική επικοινωνία – Ενεργητική ακρόαση

Ενεργητική ακρόαση σημαίνει «**ακούω με όλες μου τις αισθήσεις**».

Ορισμένες φράσεις που δείχνουν ότι το άτομο ασκεί την ενεργητική ακρόαση παρουσιάζονται στο διπλανό σχήμα.

Ακολουθεί μια συζήτηση νεαρών ατόμων.





Είμαι χάλια!
Σήμερα, πήρα
αποβολή
γιατί μίλησα
προσβλητικά στην
Άννα την ώρα του
μαθήματος.

Για να βεβαιωθώ ότι
σε κατανοώ, είσαι
χάλια γιατί πήρες
αποβολή ή γιατί
μετάνιωσες για τη
συμπεριφορά σου
προς την Άννα;

Λυπάμαι πολύ!
Θα μπορούσες
να μας πεις
περισσότερα για
αυτό;

Σιγά, δεν έγινε
και κάτι! Έχεις
περιθώριο με τις
απουσίες και αύριο
θα είστε οκ με την
Άννα. Πάμε να
δούμε την ταινία;

Ερωτήσεις:

1. Ποιο/ποια άτομο/άτομα άσκησε/άσκησαν την ενεργητική ακρόαση; _____
2. Πώς κατάλαβες ότι ασκεί/ασκούν την ενεργητική ακρόαση; _____
3. Πώς νιώθουν τα άτομα στον παραπάνω διάλογο; Να καταγράψετε τις απαντήσεις σας στον παρακάτω πίνακα.

Συναισθήματα Ομιλητή/ Ομιλήτριας	Συναισθήματα ατόμων που ασκούν την ενεργητική ακρόαση	Συναισθήματα ατόμων που δεν ασκούν την ενεργητική ακρόαση

4. Πώς θα μπορούσε να ενεργήσει το άτομο που δεν άσκησε ενεργητική ακρόαση για να δείξει ότι πράγματι ενδιαφέρεται για αυτό που συνέβη στον/στη φίλο/φίλη του;

Δραστηριότητα 30: Οριοθέτηση – Συναίνεση

1. Για τα σενάρια στον πίνακα που ακολουθεί να σημειώσεις στην αντίστοιχη στήλη εάν υπάρχει συναίνεση ή όχι.

Συναίνεση είναι η άδεια να συμβεί κάτι ή μια συμφωνία να κάνω κάτι, έχοντας επίγνωση των συνεπειών.

Σενάριο	Συναίνεση	Απουσία Συναίνεσης
1. Το άτομο δεν είπε «όχι» αλλά δεν είπε ούτε «ναι».		
2. Το άτομο λέει «ναι» χωρίς να αισθάνεται πίεση ή απειλή.		
3. Το άτομο είπε «ναι» την προηγούμενη φορά.		
4. Το άτομο είναι μεθυσμένο και λέει «ναι».		
5. Η γλώσσα του σώματος του ατόμου ταιριάζει με ένα λεκτικό «ναι».		
6. Το άτομο αλλάζει γνώμη και λέει «όχι» σε συγκεκριμένη δραστηριότητα.		
7. Το άτομο έχει βαρεθεί να λέει «όχι», οπότε δεν λέει τίποτα.		
8. Και τα δύο πρόσωπα της σχέσης νιώθουν ασφάλεια και άνεση.		
9. Το άτομο είπε «όχι».		
10. Το άτομο φλερτάρει και ανταποκρίνεται λεκτικά στο φλερτ του άλλου ατόμου.		
11. Το άτομο έσπρωξε το άλλο άτομο μακριά.		
12. Δεν μπορεί να καταλάβει αν το άλλο άτομο θέλει να συνεχίσει.		
13. Το άτομο λέει «ναι» με ενθουσιασμό.		

2. Να απαντήσετε στα ερωτήματα που ακολουθούν σχετικά με τη συναίνεση:

I. Με ποιον τρόπο μπορεί κάποιος να ζητήσει συναίνεση; _____

II. Πώς μπορεί ένα άτομο με ενθουσιασμό και ξεκάθαρα να δώσει τη συγκατάθεσή του;

III. Πώς θα μπορούσε να ενεργήσει ή να μιλήσει κάποιος για να αρνηθεί τη συναίνεση ή να δείξει ότι η απάντηση είναι "όχι"; _____

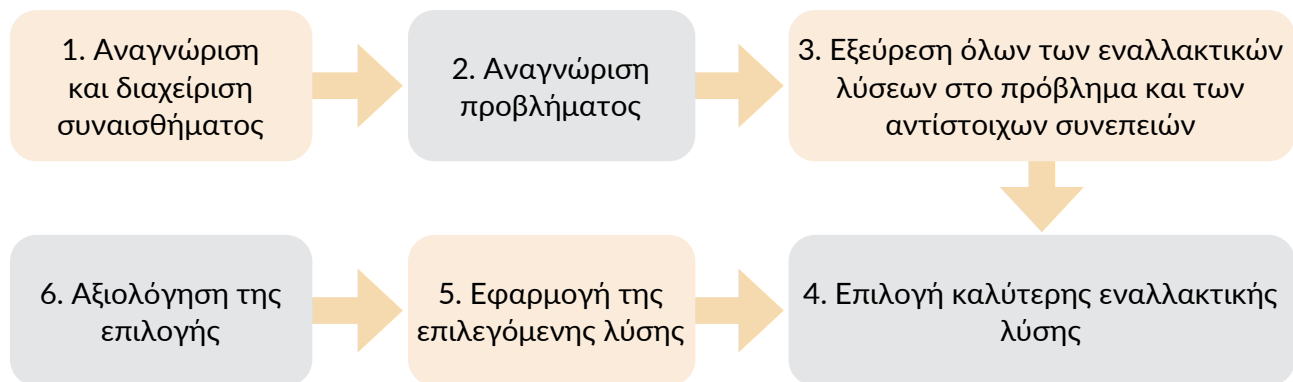
IV. Πώς μπορεί να ανταποκριθεί ένα άτομο δείχνοντας σεβασμό στην απάντηση «όχι»;

Δραστηριότητα 31: Διαχείριση συγκρούσεων – Διαδικασία λήψης απόφασης

Η ομάδα σου και εσύ να μελετήσετε το παρακάτω σενάριο που αφορά σε μια κατάσταση σύγκρουσης.

«Η Κατερίνα είχε κανονίσει με μια φίλη της την Αμαλία, να διαβάσουν μαζί το Σάββατο για το επικείμενο τεστ στη Φυσική. Το πρωί του Σαββάτου η Αμαλία τηλεφωνεί στην Κατερίνα και της λέει ότι θα φύγει με τους γονείς της το Σαββατοκύριακο. Τη Δευτέρα, όμως, η Κατερίνα μαθαίνει ότι στην πραγματικότητα η Αμαλία δεν είχε φύγει, αλλά είχε βγει το βράδυ του Σαββάτου με άλλα παιδιά από την τάξη τους, που δεν είχαν καλέσει την Κατερίνα. Αργότερα οι δύο φίλες συναντιούνται. Η Κατερίνα δεν μπορεί να κρύψει τη δυσαρέσκειά της».

Διαδικασία Επίλυσης Συγκρούσεων



Μέσα στην ομάδα να χωριστείτε σε δύο (2) υπο-ομάδες. Η μία υπο-ομάδα να αναλάβει τον ρόλο της Κατερίνας και η άλλη τον ρόλο της Αμαλίας. Στη συνέχεια, να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

Κατερίνα

Συναισθηματικός Εαυτός

Πώς ένιωσα;

Πνευματικός Εαυτός

Πώς ένιωσα;

Ηθικός και Κοινωνικός Εαυτός

Επίλυση σύγκρουσης χρησιμοποιώντας το αντίστοιχο μοντέλο

1ο Βήμα: _____

2ο Βήμα: _____

3ο Βήμα: _____

4ο Βήμα: _____

5ο Βήμα: _____

6ο Βήμα: _____

Αμαλία

Συναισθηματικός Εαυτός

Πώς ένιωσα;

Πνευματικός Εαυτός

Πώς ένιωσα;

Ηθικός και Κοινωνικός Εαυτός

Επίλυση σύγκρουσης χρησιμοποιώντας το αντίστοιχο μοντέλο

1ο Βήμα: _____

2ο Βήμα: _____

3ο Βήμα: _____

4ο Βήμα: _____

5ο Βήμα: _____

6ο Βήμα: _____

Ερωτήσεις αναστοχασμού

1. Ποιες ομοιότητες και διαφορές υπήρχαν στα σενάρια επίλυσης της σύγκρουσης που παρουσίασαν οι ομάδες;
2. Πόσο αποτελεσματικά επιλύθηκαν οι διαφορές;
3. Σε ποια υπο-ομάδα ήσουν; Πώς ένιωσες;
4. Διαφοροποιήθηκαν τα συναισθήματά σας στα διάφορα στάδια της σύγκρουσης; (στην αρχή, κατά τη διαπραγμάτευση, μετά την τελική έκβαση της σύγκρουσης).
5. Πετύχατε τους στόχους σας; Αισθάνεστε καλύτερα; Θα προτιμούσατε να είχατε επιλέξει μια άλλη λύση;

Συμπερασματικά

Το άτομο για να έχει ευημερία και προσωπική ανάπτυξη χρειάζεται να δημιουργεί υγιείς και ισορροπημένες διαπροσωπικές σχέσεις. Οι σχέσεις για να χαρακτηρίζονται ισορροπημένες και για να είναι υγιείς χρειάζεται να έχουν ορισμένα χαρακτηριστικά. Τα χαρακτηριστικά αυτά κρατούν τον ζυγό σε ισορροπία και ωφελείται τόσο το άτομο όσο και οι σχέσεις.

Δραστηριότητα 32: Χαρακτηριστικά υγιών συμπεριφορών μέσα στις σχέσεις

Παρακάτω να συμπληρώσεις στη μεσαία στήλη τα χαρακτηριστικά που βοηθούν το άτομο να δημιουργεί και να διατηρεί σχέσεις, που το βοηθούν στην προσωπική του ανάπτυξη και ταυτόχρονα να είναι σε ισορροπία με τους άλλους ανθρώπους.

Οριοθέτηση, Διεκδικητική Συμπεριφορά, Συναίνεση, Διαχείριση Συγκρούσεων, Ενεργητική Ακρόαση, Διαδικασία Λήψης Απόφασης, Έκφραση Συναισθημάτων.

Εαυτός		Το άλλο άτομο
Υπερασπίζομαι τα δικαιώματά μου		Δεν παραγκωνίζω τα δικαιώματα του άλλου
Αναπόσπαστο κομμάτι της φροντίδας του εαυτού		Δημιουργία και διατήρηση υγιών σχέσεων
Ενσυναίσθηση - Εδραίωση εμπιστοσύνης		Αποδοχή του άλλου - Ενεργή συμμετοχή και από τους δύο
Προσωπική ηρεμία		Ισορροπία σχέσεων
Προστασία και ασφάλεια		Ελεύθερη και αμοιβαία συμφωνία - Ηρεμία - Αξίες
Λήψη λογικών και υπεύθυνων αποφάσεων		Επιλογή υγιών συμπεριφορών
Πνευματική και κοινωνική ανάπτυξη		Εξέλιξη ή τερματισμός της σχέσης

4.4 Πρόληψη Βίας

Ανθρώπινα Δικαιώματα και Ανθρώπινες Σχέσεις

Κάθε άτομο που γεννιέται πρέπει να απολαμβάνει τα ανθρώπινα δικαιώματα. Η έλλειψη σεβασμού των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και κυρίως το Δικαίωμα κατά της βίας, αποτελεί προειδοποιητική ένδειξη μη υγιούς συμπεριφοράς μέσα στις σχέσεις. Στις περιπτώσεις που υπάρχει συσσώρευση μη υγιών συμπεριφορών, τότε η σχέση τείνει να εκδηλωθεί σε κακοποιητική/βίαη.

Η βία στην Κύπρο διώκεται ποινικά και το άτομο που ασκεί οποιαδήποτε μορφή βίας σε κάποιο άλλο άτομο έχει ποινικές συνέπειες. Η Κυπριακή Δημοκρατία έχει θεσπίσει νομοθεσία που ορίζει τη βία και απαγορεύει την εκδήλωσή της. Επιπλέον, έχει υπογράψει διεθνείς συμβάσεις που σχετίζονται με την καταπολέμηση της βίας και τη μηδενική ανοχή σε οποιαδήποτε μορφή της και έχει δεσμευτεί σε αυτές.

Η βία μπορεί να εκδηλωθεί σε κάθε επίπεδο σχέσης, δηλαδή στο οικογενειακό, σχολικό, φιλικό και ρομαντικό επίπεδο.

Βία:

Οποιαδήποτε παράνομη πράξη ή συμπεριφορά με την οποία προκαλείται άμεσα πραγματική σωματική, σεξουαλική ή ψυχική **βλάβη** σε οποιοδήποτε μέλος της οικογένειας και περιλαμβάνει και τη βία που ασκείται με σκοπό την επίτευξη σεξουαλικής επαφής χωρίς τη συγκατάθεση του ατόμου, καθώς επίσης και τον **περιορισμό της ελευθερίας του**.

Βασικές Μορφές Βίας

Συναισθηματική	Διαδικτυακή
Σωματική	Εκφοβισμός
Σεξουαλική	Παραμέληση

Δραστηριότητα 33: Σχέσεις και μορφές βίας

Στο σχήμα που ακολουθεί να γράψεις ποιες μορφές βίας ενδέχεται να εκδηλωθούν σε κάθε επίπεδο σχέσης.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού:

1. Σε κάθε ένα από τα επίπεδα σχέσεων, μεταξύ ποιων ατόμων μπορεί να εκδηλωθεί βία;
2. Τι παρατηρείς;



Δραστηριότητα 34: Ενδείξεις βίαιων συμπεριφορών

Παρακάτω δίνονται ορισμένες συμπεριφορές οι οποίες αποτελούν ενδείξεις μη υγιών συμπεριφορών και ενδέχεται να καταλήξουν στη βία. Να προσπαθήσετε μαζί με τον/τη διπλανό/ διπλανή σας να κατατάξετε αυτές τις συμπεριφορές στις αντίστοιχες μορφές βίας.

Συμπεριφορές

1. Επαναλαμβανόμενη κλοπή/αρπαγή προσωπικών αντικειμένων.	2. Το άτομο δέχεται υβριστικές δηλώσεις από το άλλο άτομο.	3. Το ένα άτομο φοβάται να πει στο άλλο πώς αισθάνεται πραγματικά.
4. Το ένα άτομο μπορεί να παρακολουθεί το άλλο στις δραστηριότητές του και να το απομονώσει από την οικογένεια και τους φίλους του.	5. Αποστολή μηνυμάτων ερωτικού περιεχομένου στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης χωρίς τη συναίνεση του ατόμου.	6. Η διαφωνία χρησιμοποιείται ως δικαιολογία για το χτύπημα, σπρώξιμο, τράβηγμα μαλλιών, κλότσημα, γρονθοκόπημα, τσίμπημα, γδάρισμα, σφίξιμο.
7. Το ένα άτομο αγνοεί ή κοροϊδεύει τις ιδέες και τα συναισθήματα του άλλου.	8. Το άτομο νιώθει ότι θα υποτιμηθεί/εγκαταλειφθεί εάν εκφράσει αυτό που πραγματικά αισθάνεται	9. Οι διαφωνίες συχνά μετατρέπονται σε καυγάδες που περιλαμβάνουν φωνές, κριτική ή σκληρά λόγια.
10. Το ένα άτομο αντιμετωπίζει το άλλο με ασέβεια.	11. Το άτομο μπορεί να πιεστεί να κάνει πράγματα που το κάνουν να νιώθει άβολα, να φοβάται ή να ντρέπεται.	12. Το άτομο δέχεται απειλές για δημοσίευση προσωπικών δεδομένων στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης.
13. Το άτομο δεν λαμβάνει την απαραίτητη φροντίδα.	14. Το άτομο εκτίθεται σε πορνογραφικό υλικό ή σε θέα γεννητικών οργάνων.	15. Χρησιμοποιεί και διαδίδει ψευδείς φήμες για κάποιο άτομο.
16. Το άτομο δέχτηκε χάρδια χωρίς τη συναίνεσή του.	17. Το άτομο αποκλείεται από τον κοινωνικό του περίγυρο.	18. Το άτομο ήρθε σε σεξουαλική επαφή χωρίς τη συναίνεσή του.

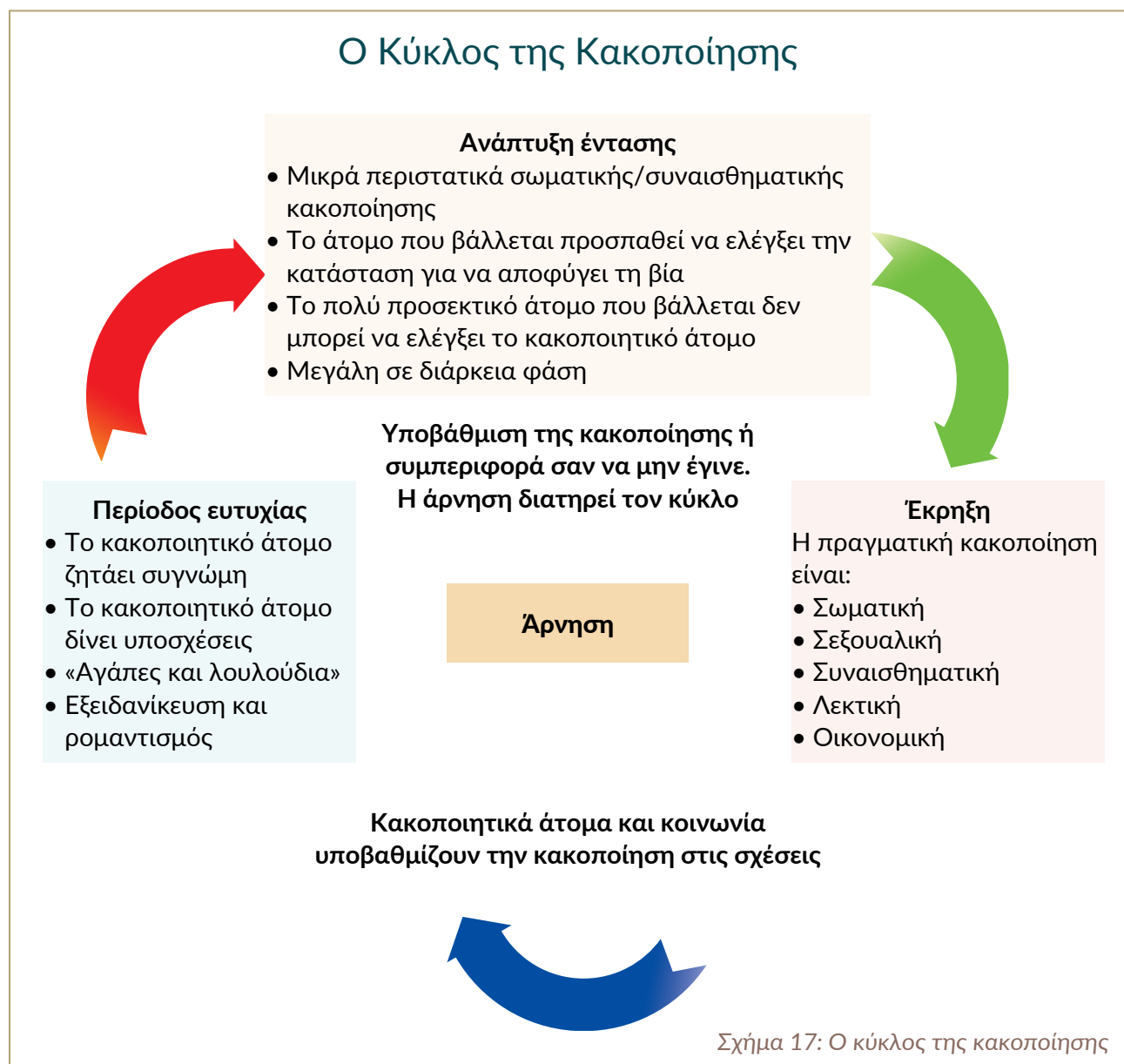
Συναισθηματική	Σωματική	Σεξουαλική	Παραμέληση	Εκφοβισμός	Διαδικτυακή

Ο κύκλος της βίας μέσα στις σχέσεις

Είναι πολύ σημαντικό να ξεκαθαριστεί ότι η βίαιη συμπεριφορά που εκδηλώνει ένα άτομο και κατ' επέκταση εισπράττει ένα άλλο άτομο, δεν αποτελεί ένα μεμονωμένο περιστατικό. Συνήθως, πρόκειται για μια επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά. Η εκδήλωση βίας μέσα στις σχέσεις, συνήθως, ακολουθεί ένα συγκεκριμένο μοτίβο. Ενδεικτικά, δημιουργείται μικρή ένταση που κλιμακώνεται, ακολουθεί έκρηξη και καταλήγει σε ηρεμία.

Με την πάροδο του χρόνου και όσο το άτομο που υφίσταται τη βία, ανέχεται τη βίαιη συμπεριφορά, το τελευταίο στάδιο εξαφανίζεται και τα περιστατικά εκδήλωσης βίας γίνονται πιο συχνά και πιο έντονα.

Εντονότερο κάνει το φαινόμενο εκδήλωσης οποιασδήποτε βίαιης συμπεριφοράς, το γεγονός ότι τόσο τα άτομα που εκδηλώνουν όσο και τα άτομα που δέχονται τη βίαιη συμπεριφορά, καθώς και η κοινωνία δίνουν μικρή έως ελάχιστη βαρύτητα στη βία στις σχέσεις. Με άλλα λόγια, αρνούνται να δουν το φαινόμενο στην πραγματική του διάσταση εξαιτίας κυρίως των έμφυλων στερεοτύπων, της έλλειψης αξιών και των λανθασμένων αντιλήψεων για τη βία στις σχέσεις.



Διαδικτυακή Βία

Τα τελευταία χρόνια έχουν αρχίσει να παίρνουν τεράστιες διαστάσεις τρία φαινόμενα διαδικτυακής βίας, ο διαδικτυακός εκφοβισμός (CyberBullying), τα μηνύματα με σεξουαλικό περιεχόμενο (Sexting) και η διαδικτυακή αποπλάνηση (Grooming). Μελέτες υποδεικνύουν ότι η δραστηριοποίηση των εφήβων με αυτά τα φαινόμενα, έχει ως συνέπεια, τη συμμετοχή σε ανεπιθύμητες σεξουαλικές συμπεριφορές και αρνητικές επιπτώσεις στην ανάπτυξή τους και στη μελλοντική τους ευημερία. Για να μπορέσει, επομένως, ο/η ίδιος/ίδια ο/η έφηβος/έφηβη να προστατέψει τον εαυτό του/της από αυτά τα φαινόμενα, είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζει τι είναι αυτά τα φαινόμενα, πού και πότε εμφανίζονται.

Ποια χαρακτηριστικά έχει:

- Αποτέλεσμα εσκεμμένης (ηθελημένης) συμπεριφοράς.
- Έχει στόχο την πρόκληση βλάβης στο άτομο που ασκείται η βία/εκφοβισμός.
- Σημαντική ανισότητα στο άτομο που ασκεί τη βία και το άτομο που δέχεται τη βία.
- Χρήση διαδικτύου και ηλεκτρονικών - ψηφιακών τεχνολογιών (π.χ. κινητό τηλέφωνο).

Πώς εκδηλώνεται:

- Αποστολή προσβλητικών ή απειλητικών μηνυμάτων.
- Ανάρτηση στο Διαδίκτυο ή αποστολή σε τρίτα άτομα υλικού με στόχο την παρενόχληση ή τη γελοιοποίηση.
- Διάδοση ψευδών ή ταπεινωτικών σχολίων, με σκοπό τη συκοφαντική δυσφήμιση, τον εξευτελισμό ή τον διασυρμό του ατόμου.
- Αποστολή ή δημοσίευση προσωπικών και ευαίσθητων δεδομένων, κ.ά.

Διαδικτυακός Εκφοβισμός (CyberBullying)

Ο όρος Διαδικτυακός Εκφοβισμός (CyberBullying) αφορά στη χρήση του διαδικτύου, των κινητών τηλεφώνων και άλλων ψηφιακών τεχνολογιών, προκειμένου να εκφραστεί μία εσκεμμένη, και επιθετική συμπεριφορά, απέναντι σε ένα πρόσωπο ή σε μια ομάδα προσώπων, με σκοπό την πρόκληση συναισθηματικής και ψυχολογικής βλάβης.

Μηνύματα με σεξουαλικό περιεχόμενο (Sexting)

Το Sexting ή μηνύματα με σεξουαλικό περιεχόμενο είναι η ανταλλαγή σεξουαλικών μηνυμάτων, φωτογραφιών ή βίντεο μέσω Διαδικτύου ή μέσω κινητών τηλεφώνων.

Η λέξη sexting προέρχεται από τις λέξεις "sex" και "texting" (στέλνω μήνυμα).

Πού εκδηλώνεται:

- Στο διαδίκτυο, σε διαδικτυακούς χώρους επικοινωνίας και τα κοινωνικά δίκτυα π.χ. Facebook, Instagram, Skype, Viber, Snapchat, καθώς και μέσω κινητών τηλεφώνων (SMS, MMS).

Ποια χαρακτηριστικά έχει:

- Ιδιωτική ανταλλαγή σεξουαλικών μηνυμάτων, φωτογραφιών ή βίντεο, μεταξύ συναινούντων ατόμων.
- Σε κάποιες περιπτώσεις, το sexting μπορεί να είναι μη συναινετικό. Δηλαδή, είτε δεν υπάρχει συναίνεση από το άτομο που παρουσιάζεται στην εικόνα (δηλαδή λήφθηκε χωρίς την άδεια του ατόμου η εικόνα, ή/και προωθήθηκε εν αγνοία του ατόμου) είτε δεν υπάρχει συναίνεση από τον αποδέκτη της εικόνας.

Διαδικτυακή Αποπλάνηση (Grooming)

Η **Διαδικτυακή Αποπλάνηση (Grooming)** είναι η δραστηριότητα όπου ένας/μία ενήλικας, εκμεταλλεόμενος/η το στοιχείο της ανωνυμίας του/της στο διαδίκτυο, προσποιούμενος/η τον/την ανήλικο/η, προσπαθεί να προσεγγίσει διαδικτυακά έναν/μία ανήλικο/η χρήστη/τρια, με σκοπό να τον/τη συναντήσει, στον πραγματικό κόσμο και να τον/την αποπλανήσει/παρενοχλήσει σεξουαλικά.

Πού εκδηλώνεται:

- Στο Διαδίκτυο, ειδικότερα στα διαδικτυακά ηλεκτρονικά παιχνίδια, στα κοινωνικά δίκτυα (π.χ., Facebook, Twitter), στα δωμάτια συνομιλίας (chat rooms).

Ποια χαρακτηριστικά έχει:

- Συλλογή δεδομένων/πληροφοριών
- Δημιουργία πλαστής ταυτότητας
- Επαφή με το άτομο
- Προσωπική συνάντηση

Σημάδια – Συνέπειες βίαιων συμπεριφορών

Τα άτομα που έχουν δεχτεί βίαιη συμπεριφορά από κάποιο άλλο άτομο συχνά εκδηλώνουν κάποια σημάδια που αποτελούν ενδείξεις βιαιότητας. Ανάμεσα σε αυτά είναι η επιθετικότητα και ο θυμός, η άρνηση συνεργασίας, ο φόβος, η δυσκολία συγκέντρωσης. Επιπλέον, οι ανεξήγητοι ταυματισμοί ή το ακατάλληλο για τον καιρό ντύσιμο πιθανόν να αποτελούν ενδείξεις βιαιότητας.

Η βία έχει αρνητικές επιπτώσεις τόσο για το άτομο που εκδηλώνει τη βίαιη συμπεριφορά όσο και για το άτομο που τη δέχεται. Οι βίαιες συμπεριφορές επηρεάζουν αρνητικά την προσωπική ανάπτυξη του ατόμου.

Δραστηριότητα 35: Συνέπειες βίαιης συμπεριφοράς

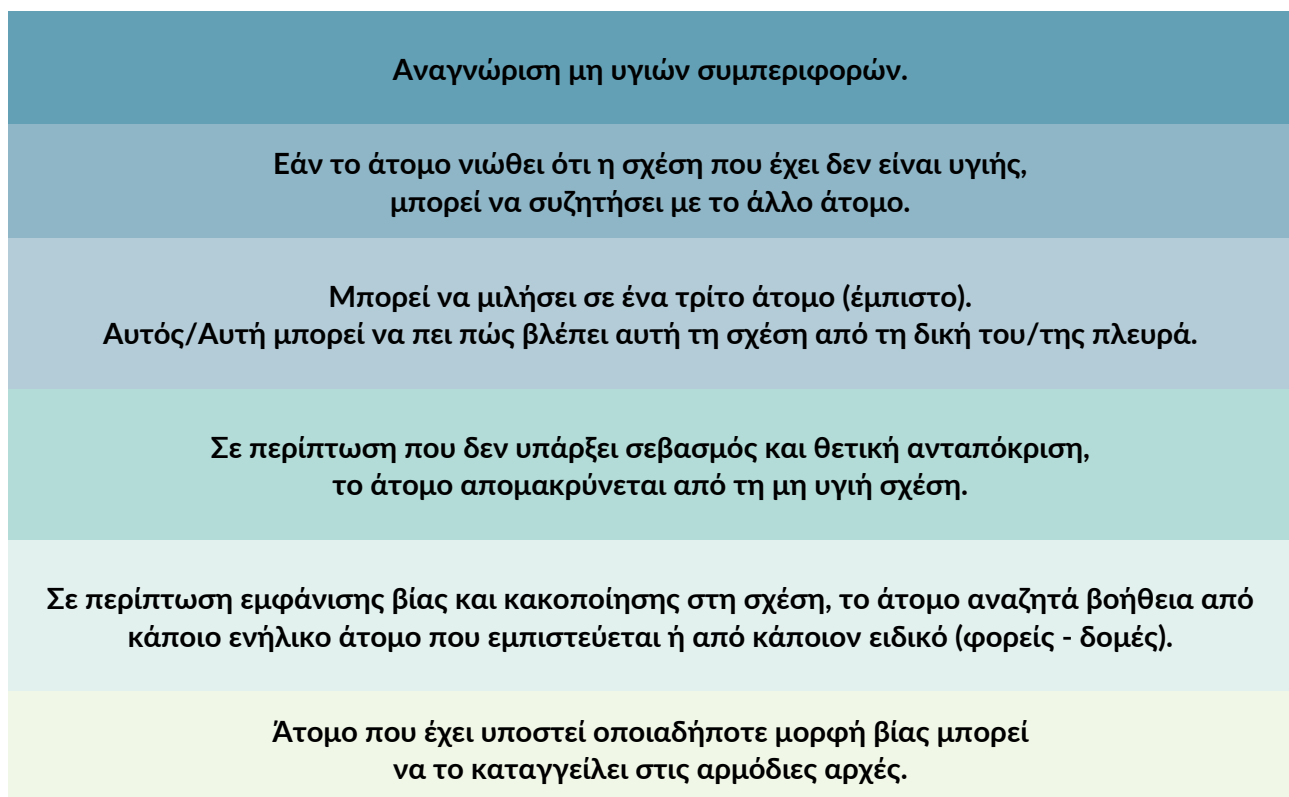
Να καταγράψετε με την ομάδα σας τις συνέπειες που έχει ένα άτομο από την εκδήλωση βίαιης συμπεριφοράς.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ	Άτομο που δέχεται βία	Άτομο που ασκεί βία
ΝΟΜΙΚΕΣ		
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ		
ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ		
ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ/ΙΑΤΡΙΚΕΣ		
ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ		
ΗΘΙΚΕΣ		

Στρατηγικές αντίστασης και υπεράσπισης του εαυτού

Το άτομο μέσα στις σχέσεις του μπορεί κάποιες φορές να συναντήσει μη υγιείς συμπεριφορές ή/και βίαιες. Για την αναχαίτιση αυτών των συμπεριφορών το άτομο θα πρέπει να έχει εξοπλιστεί με γνώσεις, στάσεις και δεξιότητες πρόληψης και αντιμετώπισής τους. Είναι πολύ σημαντικό το άτομο να γνωρίζει τα δικαιώματά του και ιδιαίτερα ότι αποτελεί δικαίωμα του κάθε ανθρώπου να είναι απαλλαγμένο από τη βία. Θα πρέπει να γνωρίζει ότι εάν υποστεί οποιαδήποτε μορφή βίας, υπάρχει νομικό πλαίσιο που το προστατεύει, διαδικασίες που μπορούν να κινηθούν για να του εξασφαλίσουν την ακεραιότητα και ασφάλειά του και δομές που αρμοδιότητά τους είναι να το στηρίξουν.

Τα βήματα που μπορεί να ακολουθήσει κάποιο άτομο όταν βρίσκεται σε μια σχέση που συγκεντρώνει μη υγιείς συμπεριφορές ή/και υφίσταται βία φαίνονται στο σχήμα που ακολουθεί.



Σχήμα 18: Διαδικασία αντιμετώπισης βίαιης συμπεριφοράς

Σε κάθε περίπτωση το άτομο είναι πολύ σημαντικό να μιλάει και να μη φοβάται. Θα πρέπει να έχει κατά νου, ότι το κυρίαρχο συναίσθημα σε μια σχέση είναι η **χαρά** και η **ηρεμία**. Εάν στη σχέση εμφανίζεται το αίσθημα του φόβου και της ανασφάλειας κάτι δεν πάει καλά και θα πρέπει να το επικοινωνήσει.

Αποδεικνύεται, λοιπόν, ότι η οριοθέτηση, η ενεργητική ακρόαση, η ενσυναίσθηση και η διαδικασία λήψης απόφασης μπορούν να αποτελέσουν ισχυρά όπλα αντίστασης και υπεράσπισης του εαυτού.

Ποιοι μπορούν να βοηθήσουν σε περιπτώσεις βίαιων συμπεριφορών

Η γνώση σε θέματα βίαιων συμπεριφορών μπορεί να βοηθήσει όσους/όσες βρίσκονται σε καταστάσεις κακοποίησης να αναγνωρίσουν πώς και πότε να ζητήσουν βοήθεια. Άλλοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτές τις γνώσεις για να βοηθήσουν φίλους ή συγγενείς που βρίσκονται σε σχέσεις με βίαιες συμπεριφορές ώστε να αναζητήσουν βοήθεια.

Άμεση βοήθεια και λύση στη βία αποτελούν συγκεκριμένοι φορείς, οι οποίοι λειτουργούν ενημερωτικά, υποστηρικτικά και προστατευτικά τόσο για τα άτομα που δέχονται βία όσο και για τα άτομα που εκδηλώνουν βίαιες συμπεριφορές. Οι αρμόδιοι φορείς που δραστηριοποιούνται στην Κύπρο σχετικά με την πρόληψη και καταπολέμηση της βίας φαίνονται παρακάτω.

Σύνδεσμος για την Πρόληψη και Αντιμετώπιση της Βίας στην οικογένεια
Τηλ.: 1440

Οργανισμός Νεολαίας, Γραμμή Επικοινωνίας, Στήριξης και Συμβουλευτικής
Τηλ.: 1410

Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος
Τηλ.: 1480

Συμβούλιο της Εθνικής Στρατηγικής «Φωνή»
Τηλ.: 1456

Ευρωπαϊκή Γραμμή Στήριξης παιδιών και εφήβων
Τηλ.: 116 111

Αστυνομία Κύπρου
Τηλ.: 1460

Δραστηριότητα 36: Μύθοι και Αλήθειες για τη βία

Να συζητήσετε με την ομάδα σου και να αποφασίσετε κατά πόσο οι πιο κάτω δηλώσεις αποτελούν **Μύθο** ή **Αλήθεια**. Να δικαιολογήσετε με επιχειρήματα τις απόψεις σας. Όπου χρειάζεται, να στηρίξετε τις τοποθετήσεις σας, παρουσιάζοντας σχετικά ευρήματα της έρευνάς σας (στατιστικά στοιχεία, επιστημονικά άρθρα, έγκυρες πληροφορίες).

		ΜΥΘΟΣ	ΑΛΗΘΕΙΑ
1.	Τα θύματα βίας είναι συνήθως αδύναμοι χαρακτήρες.		
2.	Η σωματική βία είναι πιο σοβαρή από την ψυχολογική.		
3.	Τα βίαια άτομα δεν μπορούν να ελέγξουν τον θυμό τους. Εξασκούν βία, γιατί χάνουν προσωρινά τον έλεγχο.		
4.	Αν ένα άτομο δέχεται βία στη σχέση του, μπορεί απλά να χωρίσει.		
5.	Μερικές φορές τα κορίτσια προκαλούν τη σεξουαλική επιθετικότητα των αγοριών με τον τρόπο που ντύνονται.		
6.	Οι γυναίκες οι οποίες έχουν πέσει θύματα βιασμού συνήθως γνωρίζουν τον βιαστή τους.		
7.	Είναι αποδεκτό για ένα αγόρι να πιέσει το κορίτσι του να έχουν σεξουαλική δραστηριότητα, αν είναι μαζί για κάποιο διάστημα.		
8.	Η κατάχρηση αλκοόλ και η χρήση παράνομων ουσιών είναι συχνά αιτίες βίας.		
9.	Η βία παρατηρείται πιο συχνά στις σχέσεις ενηλίκων παρά εφήβων.		
10.	Τα άτομα που ασκούν βία είναι συνήθως φτωχά, χαμηλής κοινωνικής τάξης και χαμηλού μορφωτικού επιπέδου.		
11.	Αν ένα άτομο ζηλεύει πολύ τον/τη σύντροφό του, αυτό σημαίνει ότι πραγματικά νοιάζεται γι' αυτόν/αυτήν.		
12.	Είναι καθήκον των γονιών/κηδεμόνων να πειθαρχήσουν τα παιδιά τους με τη χρήση βίας.		
13.	Οι γονείς που κακοποιούν τα παιδιά τους, σημαίνει ότι δεν τα αγαπούν.		
14.	Το να θέλει να έχει τους κωδικούς μου και να ελέγχει το κινητό μου το άλλο άτομο (φίλος/φίλη, σύντροφός κ.λπ.) είναι ένδειξη βίας.		
15.	Το sexting είναι παράνομο και διώκεται ποινικά.		
16.	Θύματα grooming είναι κυρίως τα κορίτσια.		
17.	Εάν κάποιο άτομο που υφίσταται βία αποφασίσει να μιλήσει δεν υπάρχει κανένας να το πιστέψει και να το βοηθήσει.		
18.	Ο διαδικτυακός εκφοβισμός προκαλεί σοβαρές ψυχολογικές και συναισθηματικές επιπτώσεις στο άτομο που το εισπράττει.		
19.	Η μηδενική ανοχή στη βία είναι η λύση για την εξάλειψη των φαινομένων βίας.		

Δραστηριότητα 37: Σενάρια και μορφές βίας

Μαζί με την ομάδα σου να μελετήσετε ένα από τα παρακάτω σενάρια και να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

1ο ΣΕΝΑΡΙΟ

Η Αλίκη πήγε στο σπίτι ενός φίλου της, ενώ οι γονείς του έλειπαν. Εκείνος άρχισε να την πιέζει και να θέλει να την αγγίζει στο σώμα της, χωρίς αυτή να το θέλει. Τον παρακάλεσε να σταματήσει, αλλά αυτός συνέχισε απειλώντας την, ότι θα πει σε όλους ότι έχουν έλθει σε σεξουαλική επαφή. Η Αλίκη κατάφερε να ξεφύγει από τον «φίλο της». Τώρα θέλει να το μοιραστεί με κάποιο άτομο υπεύθυνο και να ζητήσει βοήθεια και στήριξη, αλλά φοβάται και ντρέπεται. Αν ο «φίλος» της πει σε όλους αυτό το ψέμα, τι θα νομίζουν οι γονείς της γι' αυτήν; Είναι μόλις 14 χρονών.

2ο ΣΕΝΑΡΙΟ

Η μητέρα μου πίνει πολύ αλκοόλ. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να είναι συχνά βίαιη στο σπίτι και να με υποτιμά. Θέλω να καταγγείλω αυτό το περιστατικό, αλλά φοβάμαι, είναι μητέρα μου και την αγαπώ. Κάποιες φορές, όμως, δεν την αναγνωρίζω. Οι μώλωπες είναι εμφανείς πλέον.

3ο ΣΕΝΑΡΙΟ

Κάθε μέρα μόλις σχολάσω, με περιμένουν κάποια άτομα και με απειλούν ότι, αν δεν τους δώσω τα λεφτά που έχω στις τσέπες μου, θα με δείρουν. Με κοροϊδεύουν και με γελοιοποιούν μπροστά στον κόσμο. Θέλω να τους καταγγείλω στη Διεύθυνση του σχολείου, αλλά φοβάμαι. Ακόμη δεν το έχω πει στους γονείς μου, επειδή γνωρίζουν τους γονείς αυτών των αγοριών. Είμαι πραγματικά απελπισμένος/η...

Ερωτήσεις:

1. Ποια μορφή βίας παρουσιάζεται στο σενάριο που δουλέψατε;

2. Πώς νιώθει το άτομο; Πώς αντιδρά;

3. Πώς νιώθετε εσείς για αυτό το άτομο;

4. Τι θα συμβουλεύατε το συγκεκριμένο άτομο να κάνει για να αντιμετωπίσει το πρόβλημα;

5. Ποιος/Ποιοι μπορούν να βοηθήσουν το συγκεκριμένο άτομο;

Δραστηριότητα 38: Παγόβουνο

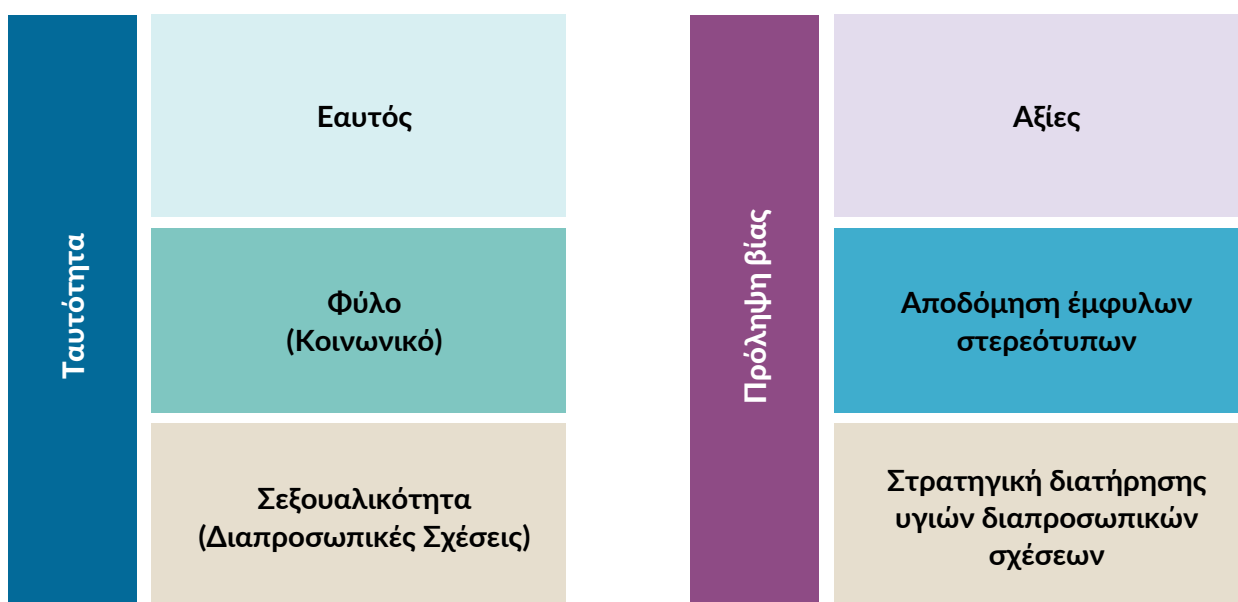
Η εκδήλωση των υγιών ή μη υγιών συμπεριφορών προκύπτει από τον συνδυασμό διαφόρων στοιχείων. Το άτομο εκδηλώνει μια συγκεκριμένη συμπεριφορά με βάση τις εμπειρίες και τα βιώματά του, τα συναισθήματα και κυρίως τις αξίες του. Η συμπεριφορά, λοιπόν, δεν είναι τίποτα άλλο παρά η κορυφή του παγόβουνου, είναι δηλαδή αυτό που φαίνεται προς εμάς χωρίς να γίνονται ορατά τα υπόλοιπα στοιχεία. Στο σχήμα που ακολουθεί παρουσιάζεται παραστατικά πώς οι αξίες που το άτομο κουβαλά εκδηλώνονται με τις αντίστοιχες συμπεριφορές.

Στα κενά τετράγωνα να γράψεις ποιες είναι οι αξίες που οδηγούν το άτομο στην εκδήλωση των αντίστοιχων συμπεριφορών.

Λέξεις για τα κενά:

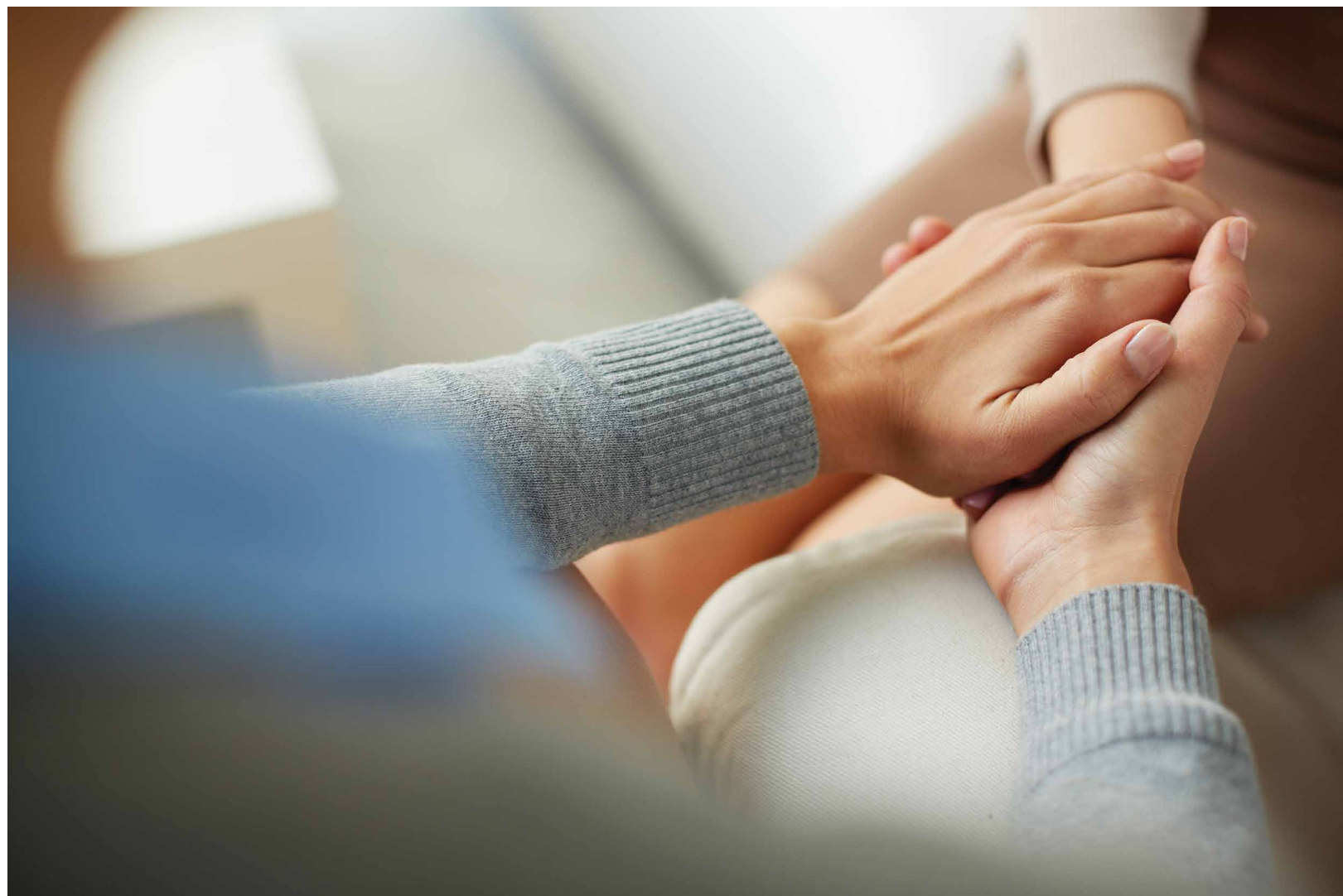
υπευθυνότητα, ανευθυνότητα, αγάπη, σεβασμός, ανεξέλεγκτος θυμός, υπομονή, ελευθερία, αδιακρισία, ψέματα, εμπιστοσύνη, ζήλεια, ειλικρίνεια, στερεότυπα

The diagram shows an iceberg floating in the ocean. The top part of the iceberg, which is above the water line, is labeled "Βίαιες Συμπεριφορές" (Aggressive Behaviors) in red text. The much larger part of the iceberg, which is submerged below the water line, is labeled "Υγιείς Συμπεριφορές" (Healthy Behaviors) in green text. A vertical dashed white line runs down the center of the iceberg, separating the two sides. On both the left and right sides of the submerged part, there are several white rectangular boxes of varying sizes, intended for students to write the values that lead to the behaviors shown on the opposite side of the iceberg.



5

Κεφάλαιο 5: Εξαρτητικές Συμπεριφορές και Υγεία



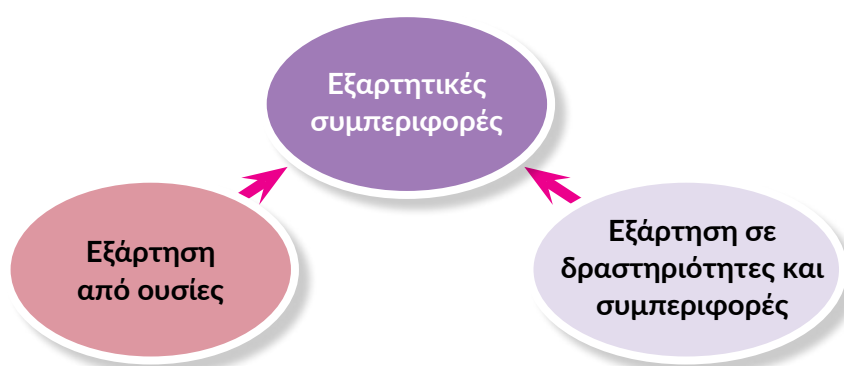
Λέξεις - Κλειδιά

εξάρτηση, εθισμός, σωματική εξάρτηση, ψυχική εξάρτηση, εξάρτηση από ουσίες, εξαρτησιογόνες ή ψυχοδραστικές ουσίες, εξαρτητικές συμπεριφορές, διαταραχή χρήσης ουσιών, κάπνισμα, άτμισμα, παθητικό κάπνισμα, αλκοόλ, εξάρτηση από το διαδίκτυο

Εισαγωγή

Η διατήρηση της υγείας συνδέεται άμεσα με την ικανότητα ενός ατόμου να αντιμετωπίζει τις προκλήσεις της ζωής, να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του και να διατηρεί ισορροπημένες και ικανοποιητικές σχέσεις με το περιβάλλον του.

Ορισμένες συμπεριφορές μπορούν να απειλήσουν αυτήν την ισορροπία και να θέσουν σε κίνδυνο όλες τις διαστάσεις της υγείας του ατόμου. Η χρήση ουσιών και άλλες εξαρτητικές συμπεριφορές μπορούν να αποτελέσουν σοβαρό παράγοντα κινδύνου για την υγεία. Πρόκειται για συμπεριφορές που χαρακτηρίζονται από την υπερβολική ή επαναλαμβανόμενη χρήση ουσιών ή την εκδήλωση δραστηριοτήτων και συμπεριφορών που προκαλούν εξάρτηση ή εθισμό. Αυτές οι συμπεριφορές έχουν αρνητικές συνέπειες στην υγεία, τις σχέσεις και τη γενική ευημερία του ατόμου.



Σχήμα 1: Μορφές εξαρτητικών συμπεριφορών

Οι έφηβοι/έφηβες είναι σημαντικό να ενεργοποιήσουν εκείνους τους παράγοντες προστασίας που θα τους/τις βοηθήσουν να αποφύγουν την εκδήλωση εξαρτητικών συμπεριφορών. Ωστόσο, στην περίπτωση που ένα άτομο εκδηλώσει τέτοιου είδους συμπεριφορές, η αντιμετώπισή τους είναι απαραίτητη για την προώθηση της συνολικής υγείας και ευημερίας του.

Δραστηριότητα 1: Κατηγοριοποίηση εξαρτητικών συμπεριφορών

Να κατατάξεις τις πιο κάτω εξαρτητικές συμπεριφορές σε **εξάρτηση από ουσίες** και σε **εξάρτηση σε δραστηριότητες και συμπεριφορές**.

Αλκοόλ, υπερβολική ενασχόληση με βιντεοπαιχνίδια, τυχερά παιχνίδια, υπερβολική χρήση κινητών τηλεφώνων, υπερβολική έκθεση σε οθόνες και διαδίκτυο, ναρκωτικά, υπερβολική ενασχόληση με μέσα κοινωνικής δικτύωσης, υπερκατανάλωση αγαθών, υπερβολική ενασχόληση για αγορές μέσω διαδικτύου (web shopping), εργασιομανία, κάπνισμα, υπερβολική παρακολούθηση «τηλεόρασης», άτμισμα, υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης και αλατιού, υπερβολική κατανάλωση ροφημάτων καφέ.

Με τον όρο «**υπερβολική**» αναφερόμαστε στην επιπλέον χρήση από αυτή που συστήνουν οι επιστήμονες υγείας για κάθε περίπτωση και έχει ως αποτέλεσμα την επιβάρυνση της υγείας του ατόμου καθώς και της λειτουργικότητάς του.

Εξάρτηση από ουσίες

Εξάρτηση σε δραστηριότητες και συμπεριφορές

Εξαρτησιογόνες Ουσίες

- Ψυχοδραστικές Ουσίες
- Φυσικές ή χημικές ουσίες

Τρόπος δράσης στον οργανισμό

- Μεταβολή στον τρόπο λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος
- Επίδραση στο κεντρικό νευρικό σύστημα

Αποτελέσματα χρήσης

- Αλλαγή συμπεριφοράς
- Μεταβολή συναισθηματικής κατάστασης
- Περιορισμός αντίληψης
- Αλλοίωση σκέψης

Νόμιμες (καπνός, ηλεκτρονικό τσιγάρο, οινοπνευματώδη ποτά κ.ά.)

Παράνομες (χασίς, κάνναβη, κοκαΐνη, ηρωίνη κ.ά.)

Τα τελευταία χρόνια επικρατεί ο όρος «εξαρτήσεις» ή «εξαρτητικές συμπεριφορές», επεκτείνοντας το πεδίο του φαινομένου της εξάρτησης πέραν από τη χρήση των ψυχοδραστικών ουσιών.

Υπάρχουν, δηλαδή, εξαρτήσεις, εκτός από τη χρήση ουσιών, οι οποίες συνδέονται με δραστηριότητες και συμπεριφορές και αγγίζουν πολλές πτυχές της ανθρώπινης ζωής.

Να θυμάσαι ότι

Η νομιμότητα μιας ουσίας δεν υποδηλώνει απαραίτητα την ασφάλειά της. Η νομιμότητα αυτής της ουσίας εξαρτάται περισσότερο από τις παραδόσεις, την κουλτούρα και τους πολιτικούς ή θρησκευτικούς παράγοντες παρά από τον βαθμό επικινδυνότητας σε σύγκριση με άλλες ουσίες.

Η σημαντικότητα εφαρμογής του ορίου ηλικίας σχετίζεται με τη βλάβη στον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο και τα κύρια όργανα του ανθρώπινου σώματος που επιβαρύνονται περισσότερο σε νεαρότερα άτομα.

Στην Κύπρο, η νόμιμη ηλικία για την αγορά και πώληση καπνικών προϊόντων και αλκοολούχων ποτών είναι 18 έτη. Αυτή η ηλικία ορίζεται από το νόμο και πρέπει να τηρείται από όλους, τους καταναλωτές και τους προμηθευτές (πωλητές και γονείς).

Δραστηριότητα 2: Πολύτιμη συνήθεια ή εξαρτητική συμπεριφορά;

Πιο κάτω παρουσιάζονται κάποιες δηλώσεις που αφορούν σε πολύτιμες συνήθειες και εξαρτητικές συμπεριφορές, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν την υγεία και τη ζωή μας γενικότερα.

(α) Να σημειώσεις δίπλα από την κάθε δήλωση τα γράμματα **ΠΣ** αν υποδηλώνει **Πολύτιμη Συνήθεια** ή τα γράμματα **ΕΣ** αν υποδηλώνει **Εξαρτητική Συμπεριφορά**.

Καθημερινό πλύσιμο δοντιών		Χρήση του κράνους στην ποδηλασία	
Χρήση διαδικτύου πέραν των 2 ωρών καθημερινά		Τακτική επίσκεψη στον γιατρό για έλεγχο ρουτίνας	
Χρήση ζώνης ασφαλείας στο αυτοκίνητο		Βραδινός ύπνος διάρκειας 8 - 10 ωρών	
Αποφυγή κατανάλωσης πρόχειρου φαγητού		Καθημερινή χρήση (πέραν των 2 ωρών) ηλεκτρονικών, διαδραστικών παιχνιδιών	
Καθημερινή κατανάλωση αναψυκτικών		Καθημερινή κατανάλωση σοκολάτας	
Καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών		Τήρηση των κανόνων υγιεινής μετά τη χρήση της τουαλέτας	
Καθημερινή άσκηση		Κάπνισμα	
Κατανάλωση καφέδων		Κατανάλωση αλκοόλ	
Ενασχόληση με το κινητό		Διάβασμα βιβλίων	
Ενασχόληση με τυχερά παιχνίδια (τζόγος)		Κατανάλωση ενεργειακών ποτών	

(β) Να εξηγήσεις με ποια κριτήρια εκάνες τον πιο πάνω διαχωρισμό (πολύτιμη συνήθεια-εξαρτητική συμπεριφορά);

(γ) Πώς επηρεάζουν όλες τις διαστάσεις της υγείας οι πιο πάνω πολύτιμες συνήθειες και πώς οι εξαρτητικές συμπεριφορές;

Πολύτιμες Συνήθειες

ΥΓΕΙΑ

Εξαρτητικές Συμπεριφορές

Γιατί θεωρούνται Πολύτιμες Συνήθειες;

Γιατί θεωρούνται Εξαρτητικές Συμπεριφορές;

5.1 Μηχανισμός εξάρτησης

Οι διαταραχές χρήσης ουσιών και εκδήλωσης εξαρτητικών δραστηριοτήτων και συμπεριφορών είναι η εξάρτηση και ο εθισμός. Η εξάρτηση και ο εθισμός αποτελούν ένα εκτεταμένο φαινόμενο με αρνητικές συνέπειες στη ζωή τόσο των παιδιών και των εφήβων, όσο και των ενηλίκων. Συγκεκριμένα, επηρεάζουν όχι μόνο τα άτομα που εμπλέκονται σε εξαρτητικές συμπεριφορές, καθώς και τον ευρύτερο κύκλο τους, συμπεριλαμβανομένων των φίλων, της οικογένειας, των συναδέλφων και των συνομηλίκων τους.

Κάθε ουσία ή συμπεριφορά και δραστηριότητα που προκαλεί άμεση ευχαρίστηση σε ένα άτομο μπορεί ενδεχομένως να οδηγήσει σε εξάρτηση. Ο ανθρώπινος οργανισμός, αντιδρά με τον ίδιο μηχανισμό στο ερέθισμα, είτε πρόκειται για ουσίες είτε για δραστηριότητες και συμπεριφορές. Συγκεκριμένα, ο εγκέφαλος παράγει και απελευθερώνει ντοπαμίνη, τη χημική ουσία που ενισχύει το αίσθημα ευχαρίστησης. Η έντονη και άμεση αίσθηση ευχαρίστησης που προκύπτει, είναι το στοιχείο που επιφέρει την εξάρτηση.

Εξάρτηση: η κάθε επίμονη και επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά που παίρνει τη μορφή μιας σχεδόν τελετουργικής, αυτοματοποιημένης συνήθειας, την οποία το άτομο, αν και αναγνωρίζει ότι προκαλεί αρνητικές συνέπειες, αδυνατεί να ελέγξει.

Εθισμός: η καταναγκαστική επανάληψη μιας συμπεριφοράς ακόμα και όταν το άτομο έρχεται αντιμέτωπο με έντονες αρνητικές συνέπειες στη ζωή του π.χ. προβλήματα υγείας, εργασίας, σχολικής απόδοσης, σχέσεων κτλ.

Ο κύκλος της εξάρτησης



Η εξάρτηση είναι μια διεργασία και όχι ένα γεγονός. Κανείς δεν ξυπνά το πρωί και αποφασίζει να αναπτύξει μια εξαρτητική συμπεριφορά.

Για παράδειγμα, όταν ένα άτομο ξεκινά το κάπνισμα, το κάνει με την πρόθεση να δοκιμάσει μια φορά ή να κάνει περιστασιακή χρήση. Το πρόβλημα είναι ότι οι εξαρτησιογόνες ουσίες επηρεάζουν τον εγκέφαλο. Έτσι το άτομο μπορεί να περάσει πολύ γρήγορα από την περιστασιακή στην τακτική χρήση και από εκεί στην εξάρτηση. Δεν είναι δυνατόν να προβλεφθεί πότε ενεργοποιείται αυτός ο «χημικός διακόπτης» στον εγκέφαλο ενός ατόμου, δηλαδή αν και πότε θα οδηγηθεί στην εξάρτηση.

Ένα είναι βέβαιο. Η μόνη ασφαλής προσέγγιση για να αποφευχθεί η εξάρτηση είναι να αποφεύγεται εντελώς η χρήση ουσιών ή η εκδήλωση εξαρτητικών δραστηριοτήτων και συμπεριφορών!

Παιδιά είμαι πολύ προβληματισμένη... Πώς μπορώ να καταλάβω αν έχω αναπτύξει εξαρτητική συμπεριφορά;

Είναι λογικός ο προβληματισμός σου...και μπορείς να τον διαχειριστείς αναλογιζόμενη τα εξής:

1. Αν καταναλώνεις σημαντικό χρόνο στην εξαρτητική συμπεριφορά.
2. Αν έχεις εγκαταλείψει σημαντικές κοινωνικές, σχολικές ή ψυχαγωγικές δραστηριότητες, λόγω της εξαρτητικής συμπεριφοράς.



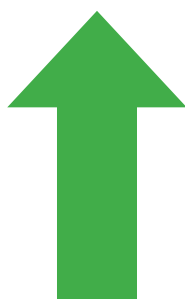
Πολύ σωστά! Αυτά αποτελούν δύο από τα συμπτώματα της εξάρτησης. Υπάρχουν, βέβαια, και άλλα. Οπότε αν εντοπίσεις αυτά τα δύο καλό είναι να μιλήσεις με έναν έμπιστο ενήλικα ή να επισκεφθείς έναν/μία ειδικό για να σε ενημερώσει και να σε βοηθήσει. Μη διστάσεις! Το πρώτο βήμα το έκανες άλλωστε, μοιράστηκες μαζί μας τον προβληματισμό σου.

5.2 Παράγοντες Προστασίας και Παράγοντες Κινδύνου για την εκδήλωση εξαρτητικών συμπεριφορών

Τα άτομα που δεν εκδηλώνουν εξαρτητικές συμπεριφορές συνήθως έχουν αναπτύξει μηχανισμούς άμυνας κατά της εξάρτησης. Αυτό συμβαίνει με την ενεργοποίηση διάφορων παραγόντων προστασίας από τις εξαρτήσεις. Ο συνδυασμός αυτών των παραγόντων μπορεί να προστατεύσει κάποιο άτομο από την ανάπτυξη εξαρτητικών συμπεριφορών ή/και να το βοηθήσει να ξεπεράσει αυτήν τη συμπεριφορά.

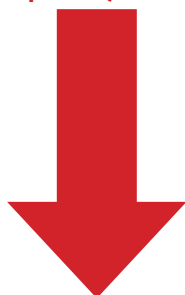
Αντίθετα, εξαρτητικές συμπεριφορές μπορούν να εκδηλώσουν όλα τα άτομα ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου, μορφωτικού επιπέδου και κοινωνικοοικονομικής κατάστασης. Η εκδήλωση εξαρτητικών συμπεριφορών σε έναν/μία έφηβο/έφηβη οφείλεται σε συνδυασμό παραγόντων, οι οποίοι συνήθως αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Η χρήση, κατ' επέκταση η εξάρτηση ουσιών και η εκδήλωση εξαρτητικών συμπεριφορών από ένα άτομο ή μια ομάδα ανθρώπων είναι πολύπλευρη και επηρεάζεται από πολλούς και σύνθετους παράγοντες που συντρέχουν ταυτόχρονα.

Παράγοντες Προστασίας



Ενισχύουν και **προστατεύουν** τα άτομα ως προς την αποφασιστικότητά τους να απορρίψουν ή να αποφύγουν την επιλογή της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών και οι οποίοι εμποδίζουν τις αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές και τις συνθήκες που προωθούν τη χρήση ουσιών.

Παράγοντες Κινδύνου



Καθιστούν το άτομο πιο **ευάλωτο** και **λιγότερο έτοιμο** να προστατέψει τον εαυτό του. Οι παράγοντες αυτοί αφορούν σε ελλείψεις ή δυσλειτουργίες τόσο σε ατομικό όσο και σε οικογενειακό ή κοινωνικό επίπεδο. Εμφανίζονται δε πριν από την προβληματική συμπεριφορά, δηλαδή τη χρήση, και αυξάνουν τις πιθανότητες εκδήλωσής της.

Σχήμα 2: Πώς λειτουργούν οι παράγοντες Προστασίας και Κινδύνου για τις εξαρτητικές συμπεριφορές



Σχήμα 3: Κατηγορίες Παράγοντων Προστασίας και Κινδύνου για τις εξαρτητικές συμπεριφορές

Δραστηριότητα 3: Παράγοντες Προστασίας και Κινδύνου

Από τους παρακάτω παράγοντες να κυκλώσεις αυτούς που λειτουργούν ως παράγοντες προστασίας.

Χαμηλή Αυτοεκτίμηση	Σχολική Επιτυχία	Ενδιαφέρον Γονέων
Ξεκάθαροι κανόνες	Αντίσταση σε πιέσεις	Απουσία αρχών και αξιών
Έλλειψη θετικών προτύπων	Ψυχική ανθεκτικότητα	Δεξιότητα λήψης αποφάσεων
Δεξιότητα θετικής διεκδίκησης	Συμμετοχή σε δημιουργικές δραστηριότητες	Χρήση ουσιών από φίλους / παρέα
Γνώσεις σχετικά με τις συνέπειες χρήσης ουσιών	Υψηλές προσδοκίες εκπαιδευτικών και γονιών	Προβολή προτύπων χρήσης ουσιών από τα ΜΜΕ
Δυσκολία στις διαπροσωπικές σχέσεις	Γνώσεις για τα Δικαιώματα και τις Υποχρεώσεις	Αποκλεισμός από παρέες / απομόνωση
Εσφαλμένες αντιλήψεις σχετικά με τη χρήση ουσιών	Καθορισμός ξεκάθαρων και εφικτών στόχων	Διαχείριση «δύσκολων» συναισθημάτων

Συνολικά, η εκδήλωση εξαρτητικών συμπεριφορών είναι αποτέλεσμα συνδυασμού διαφόρων παραγόντων κινδύνου. Η πρόληψη και η αντιμετώπιση της εξάρτησης απαιτούν ολιστική προσέγγιση που να λαμβάνει υπόψη τους παράγοντες τόσο κινδύνου όσο και προστασίας. Συμπερασματικά, για την προστασία και την αντιμετώπιση των εξαρτήσεων το άτομο είναι σημαντικό να καλλιεργήσει αυτοσεβασμό, διεκδικητική συμπεριφορά και γνώσεις για τα Δικαιώματα και τις Υποχρεώσεις του.

Αυτοσεβασμός

Η αυτογνωσία και ο σεβασμός προς τον εαυτόν μας μπορούν να μας βοηθήσουν να αντιληφθούμε τη σημασία της υγείας μας και να αποφασίσουμε να την προστατεύσουμε.

Διεκδικητική Συμπεριφορά

Είναι σημαντικό να μάθουμε να λέμε όχι σε πιέσεις από ομάδες ή περιβάλλοντα που προωθούν εθιστικές συμπεριφορές.

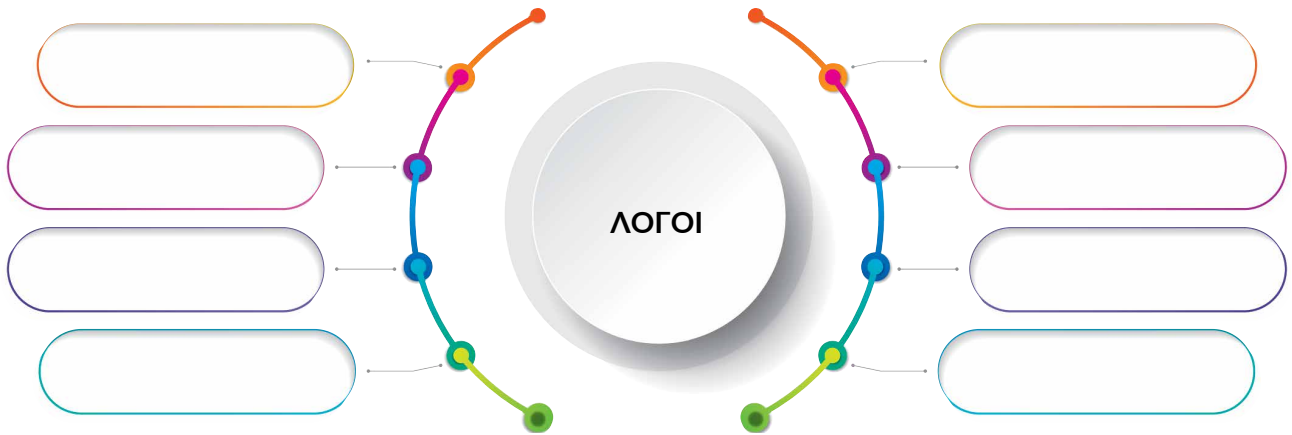
Γνώσεις για τα Δικαιώματα και τις Υποχρεώσεις

Η γνώση των δικαιωμάτων και των υποχρεώσεων μας μπορεί να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε τις επιλογές μας και τις επιπτώσεις τους στην υγεία μας.

Σχήμα 4: Προστασία και αντιμετώπιση των εξαρτήσεων

Δραστηριότητα 4: Λόγοι που οδηγούν στην εξάρτηση

α) Να συζητήσετε στην ομάδα σας και να καταγράψετε στο πιο κάτω σχήμα τους λόγους που πιστεύετε ότι μπορεί να οδηγήσουν ένα άτομο στη χρήση και κατάχρηση, νόμιμων και παράνομων, ουσιών εξάρτησης και σε εξαρτητικές δραστηριότητες και συμπεριφορές.



β) Στη συνέχεια, να κατατάξετε τους λόγους που έχετε προαναφέρει στην κατηγορία παραγόντων που ανήκουν και που επηρεάζουν το άτομο στο να ξεκινήσει ή/και να συνεχίσει την επιβλαβή συνήθεια.

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ:

ΣΧΟΛΕΙΟ:

ΦΙΛΟΙ:

ΑΤΟΜΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ:

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ:

Δραστηριότητα 5: Φράσεις πίεσης

Για κάθε φράση πίεσης που ακολουθεί να γράψεις μια φράση στην οποία να απαντάς με αυτοπεποίθηση και σιγουριά χωρίς να είσαι επιθετικός/επιθετική.



Μην συμπεριφέρεσαι σαν μωρό!
Πιες κάτι επιτέλους!!!

Μμμ...μην είσαι κακόκεφος!
Πιες ένα ποτό για να σου
φτιάξει η διάθεση.



Έλα στην παρέα μας να
δοκιμάσεις ένα τσιγαράκι!

Αν δε θέλεις να πιεις μαζί μας, ΔΕΝ
ΣΕ ΘΕΛΟΥΜΕ στην παρέα μας!
Μα καλά, δεν καταλαβαίνεις ότι
καπνίζοντας είσαι πιο κουλ;



Αν δεν δοκιμάσεις τσιγάρο,
είσαι αδύναμος!

Επιβάλλεται να κάνουμε και αυτό το
Σαββατοκύριακο μαραθώνιο ταινιών.
Δεν πιστεύω να σπάσεις το σερί των
3 Σαββατοκύριακων για να πας με
τους άλλους στο paintball;

5.3 Νομοθεσία και Κανονισμοί

Η χρήση, η κατάχρηση ουσιών και η εξάρτηση από αυτές καθώς και η εξάρτηση από δραστηριότητες και συμπεριφορές, σε διαφορετικό βαθμό και έκταση μεταξύ των κοινωνιών, αποτελεί σοβαρό εμπόδιο για την προαγωγή όλων των διαστάσεων της υγείας σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο. Το κράτος, λοιπόν, μέσα από τη θέσπιση σχετικής νομοθεσίας προσπαθεί να διαμορφώσει το νομικό πλαίσιο που προστατεύει τα δικαιώματα των πολιτών και καθορίζει τις υποχρεώσεις τους, με βασικό σκοπό την ευημερία της κοινωνίας. Οι νομοί, συνήθως, θεσπίζονται για να προασπίσουν τα δικαιώματα και να προστατεύσουν τους πολίτες από αδικίες ή επιβλαβείς πράξεις. Με άλλα λόγια, η νομοθεσία έχει κυρίως προστατευτικό ρόλο. Προσφέρει το πλαίσιο κανόνων και διαδικασιών που εγγυώνται την ασφάλεια και ευημερία των πολιτών.

Σε ό,τι αφορά στα δικαιώματα, η νομοθεσία καθορίζει τα δικαιώματα που αναγνωρίζονται στους πολίτες, όπως **το δικαίωμα στη ζωή, το δικαίωμα της υγείας, το δικαίωμα σε ικανοποιητικό βιοτικό επίπεδο, το δικαίωμα στην κοινωνική ευημερία, το δικαίωμα στο απόρρητο και την ιδιωτική ζωή, το δικαίωμα της ενημέρωσης κ.α.**

Τα παιδιά και οι έφηβοι/έφηβες έχουν το δικαίωμα:

1. Της προστασίας από τις εξαρτησιογόνες ουσίες και από την εκμετάλλευσή τους στο εμπόριο ουσιών.
2. Να εισακούγονται σε θέματα που τα αφορούν, σε συνάρτηση με την ηλικία και την ωριμότητά τους, και οι πολιτικές που ακολουθούνται πρέπει να δίνουν πρωταρχική σημασία στο υπέρτατο συμφέρον του παιδιού.
3. Να λαμβάνουν έγκυρη και αντικειμενική πληροφόρηση για τις επιπτώσεις από τη χρήση ουσιών καθώς και να προστατεύονται από επικίνδυνη παραπληροφόρηση.
4. Στην υγεία, να εισακούγονται σε θέματα που αφορούν στη φροντίδα και την υγεία τους, και οι αποφάσεις που αφορούν στις κλινικές τους ανάγκες να είναι προς το συμφέρον τους.
5. Στη φροντίδα και την προστασία, στοιχεία απαραίτητα για την ευημερία τους, συμπεριλαμβανομένων των περιπτώσεων όπου οι γονείς αντιμετωπίζουν πρόβλημα εξάρτησης.

Πηγή: <https://www.naac.org.cy/uploads/f7770fbe48.pdf>

Από την άλλη πλευρά, καθορίζει επίσης τις **υποχρεώσεις που οφείλουν να τηρούν οι πολίτες**, προκειμένου να διατηρηθεί η κοινωνική τάξη και η ασφάλεια. Ο σκοπός, ουσιαστικά, της νομοθεσίας είναι να διαμορφώσει ένα ισορροπημένο σύστημα που προστατεύει τα δικαιώματα των πολιτών και ταυτόχρονα καθορίζει τις υποχρεώσεις που απαιτούνται για τη συνύπαρξη και την ευημερία της κοινωνίας.

5.3.1 Νομοθεσία για το κάπνισμα

Σύμφωνα με τον περί Προστασίας της Υγείας (Έλεγχος του Καπνίσματος) Νόμο του 2017 (Ν. 24(Ι)/2017), το κάπνισμα **απαγορεύεται** σε όλους τους κλειστούς δημόσιους χώρους, στους χώρους αναψυχής και στον χώρο εργασίας. Επίσης, παράνομο είναι και το κάπνισμα σε όχημα δημόσιας χρήσης και όχημα ιδιωτικής χρήσης στο οποίο επιβαίνει ανήλικο άτομο.

Η νομοθεσία αποσκοπεί στην προστασία όλων των πολιτών από τις βλαβερές επιπτώσεις στην υγεία από το παθητικό κάπνισμα. Οι παραβάτες του νόμου είναι ένοχοι αδικήματος και σε περίπτωση καταδίκης υπόκεινται σε χρηματική ποινή.

Χώροι απαγόρευσης του καπνίσματος με βάση τη νομοθεσία:

- εστιατόρια
- καφετέριες
- μπαρ
- εμπορικά κέντρα
- αεροδρόμια
- σχολεία
- λιμάνια
- δημόσιες βιβλιοθήκες
- κινηματογράφοι
- θέατρα
- κλειστοί αθλητικοί χώροι
- νοσοκομεία
- ιατρεία κ.α.

5.3.2 Νομοθεσία για το αλκοόλ

Η πώληση σε ανήλικους/ανήλικες κάτω των 18 ετών, η αγορά και η κατανάλωση αλκοόλ από ανήλικους/ανήλικες **κάτω των 18 ετών** απαγορεύεται σύμφωνα με τον περί Πώλησης Οινοπνευματωδών Ποτών Νόμο (Τροποποιητικός) 2020 και τον περί Προστασίας της Υγείας Νόμο του 2017 (Ν. 24(Ι)/2017).

5.3.3 Όροι χρήσης του διαδικτύου

Σύμφωνα με τους όρους χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης οι χρήστες θα πρέπει να είναι ενήλικες άνω των 18 ετών και για τις ηλικίες κάτω των 18 ετών, χρειάζεται η **συγκατάθεση του γονέα-κηδεμόνα**, σύμφωνα τον Ευρωπαϊκό Κανονισμό του 2016.

5.4 Περιπτώσεις χρήσης ουσιών και εκδήλωσης εξαρτητικών συμπεριφορών

5.4.1 Προϊόντα Καπνού και Ατμού

Το κάπνισμα αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες απειλές δημόσιας υγείας που έχει να αντιμετωπίσει η ανθρωπότητα μέχρι σήμερα. Αποτελεί τη δεύτερη κυριότερη αιτία θανάτου στον κόσμο, έχοντας ως αποτέλεσμα εκατομμύρια θανάτους κάθε χρόνο. Εκτιμάται ότι ο αριθμός των καπνιστών παγκοσμίως ανέρχεται στο ένα δισεκατομμύριο. Το κάπνισμα διακρίνεται σε δύο είδη: στο **ενεργητικό κάπνισμα** και το **παθητικό κάπνισμα**.

Η επιλογή του καπνίσματος αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης πολλών σοβαρών νοσημάτων και μειώνει το προσδόκιμο επιβίωσης. Το κάπνισμα έχει συσχετιστεί αιτιολογικά με ένα σημαντικό αριθμό νοσημάτων. Το παθητικό κάπνισμα παραμένει μια σημαντική αιτία αύξησης της νοσηρότητας και θνησιμότητας, επιβαρύνοντας σημαντικά την κοινωνία σε οικονομικό επίπεδο. Πρόσφατες έρευνες επιβεβαιώνουν τους σοβαρούς κινδύνους για την υγεία και τη ζωή που συνδέονται με το **παθητικό κάπνισμα**. Έχει αποδειχθεί ότι η μακροχρόνια έκθεση σε παθητικό κάπνισμα σχετίζεται με πολλαπλές παθήσεις όπως και το ενεργητικό κάπνισμα. Στα καπνικά προϊόντα συμπεριλαμβάνεται το ηλεκτρονικό τσιγάρο και ο ναργιλές.

Ήξερες ότι . . .

.....μόλις το 26% των προϊόντων και υποπροϊόντων καπνού μένει μέσα στο τσιγάρο (φίλτρο), το 28% εισπνέεται από τον καπνιστή και το 46% σκορπίζεται στον αέρα; Ο καπνός του τσιγάρου που απελευθερώνεται στον αέρα περιέχει περισσότερες από πενήντα (50) καρκινογόνες ουσίες. οι Κύπριοι/Κύπριες μαθητές/μαθήτριες βρίσκονται στις πιο υψηλές θέσεις στην Ευρώπη στη χρήση ηλεκτρονικών τσιγάρων και ναργιλέ. Ποσοστό 4,6% των μαθητών/μαθητριών ανέφερε καθημερινή χρήση, ξεπερνώντας τον μέσο όρο των άλλων Ευρωπαϊκών χωρών (3,1%).

Ηλεκτρονικά τσιγάρα και άλλα νεότερα προϊόντα καπνού με αρωματικές ουσίες: τα προϊόντα αυτά ονομάζονται συσκευές ατμίματος, γιατί ζεσταίνουν το υγρό που περιέχουν και ο χρήστης εισπνέει το αέριο που παράγεται ενώ ενέχουν κινδύνους υγείας σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο.

Το παθητικό κάπνισμα, είναι ο εισπνεόμενος και εκπνεόμενος καπνός από τους καπνιστές. Ο καπνός που εξέρχεται από την άκρη του τσιγάρου έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και των μη καπνιστών.

Το παθητικό κάπνισμα:

- ερεθίζει το βλεννογόνο των ματιών, της μύτης και του φάρυγγα,
- προκαλεί βήχα,
- προκαλεί πονοκέφαλο,
- μπορεί να προκαλέσει τάση για εμετό και ναυτία,
- αυξάνει τον κίνδυνο καρδιοπαθειών, καρκίνου και νοσημάτων του αναπνευστικού (π.χ. άσθμα, βρογχίτιδα).

Δραστηριότητα 6: Μύθοι και αλήθειες σχετικά με το κάπνισμα

	Μύθος	Αλήθεια
1. Στον καπνό του τσιγάρου περιέχονται πάνω 4000 χημικές ενώσεις, από τις οποίες τουλάχιστον οι 43 έχουν καρκινογόνες ιδιότητες.		
2. Η νικοτίνη είναι μια εθιστική ουσία.		
3. Οι καπνιστές έχουν πολλαπλάσια πιθανότητα να αναπτύξουν καρκίνο, σε σχέση με τους μη καπνιστές.		
4. Το τσιγάρο βοηθάει ένα άτομο να χαλαρώσει.		
5. Προβλέπεται ότι έως το 2030 θα προκληθούν πάνω από 8 εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως από το κάπνισμα.		
6. Είναι εύκολο να κόψει κανείς το κάπνισμα.		
7. Το παθητικό κάπνισμα στο αυτοκίνητο ενέχει τον κίνδυνο αύξησης της εμφάνισης συνδρόμου αιφνίδιου θανάτου στα βρέφη, άσθματος και αρνητική επίδραση στους πνεύμονες.		
8. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν είναι καπνός, είναι υδρατμοί.		
9. Η διακοπή του καπνίσματος έχει μεγάλα και άμεσα οφέλη για την υγεία. Όσο νωρίτερα κόψει κάποιος/κάποια το κάπνισμα, τόσο μεγαλύτερο είναι το όφελος για την υγεία.		
10. Ο καπνός του τσιγάρου σε ένα γεμάτο εστιατόριο μπορεί να δημιουργήσει εξαπλάσια ρύπανση από αυτή μιας λεωφόρου με αυξημένη κίνηση.		
11. Τα κύρια συστατικά ενός τσιγάρου είναι η πίσσα, η νικοτίνη και το μονοξείδιο του άνθρακα.		
12. Το κάπνισμα κάνει την επιδερμίδα «θαμπή» και γερασμένη, με ρυτίδες.		
13. Είναι παράνομο να πωλούνται τσιγάρα σε παιδιά και έφηβους/ έφηβες (κάτω των 18 ετών).		

14. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι είναι «αθώο».		
15. Κατά την εισπνοή, περισσότερα από 400 χημικά εισέρχονται στο σώμα της εγκύου μέσω του καπνού. Αυτά τα χημικά μεταφέρονται μέσω του ομφάλιου λώρου και φθάνουν στο έμβρυο.		
16. Κάθε χρόνο χρειάζονται ιατρική περίθαλψη τριακόσιες χιλιάδες παιδιά, λόγω του παθητικού καπνίσματος.		
17. Το τσιγάρο ενισχύει τη λάμψη των δοντιών και την υγεία των νυχιών.		
18. Εάν κάποιος/κάποια καπνίζει ή ατμίζει λίγο δεν τον/τη βλάπτει.		
19. Σε 24 ώρες από τη διακοπή του καπνίσματος οι πνεύμονες αρχίζουν να καθαρίζουν από τη βλέννα και τα υπολείμματα του καπνού.		
20. Ο ναργιλές είναι λιγότερο επιζήμιος στην υγεία.		

Δραστηριότητα 7: Οφέλη από τη μη χρήση προϊόντων καπνού και ατμού

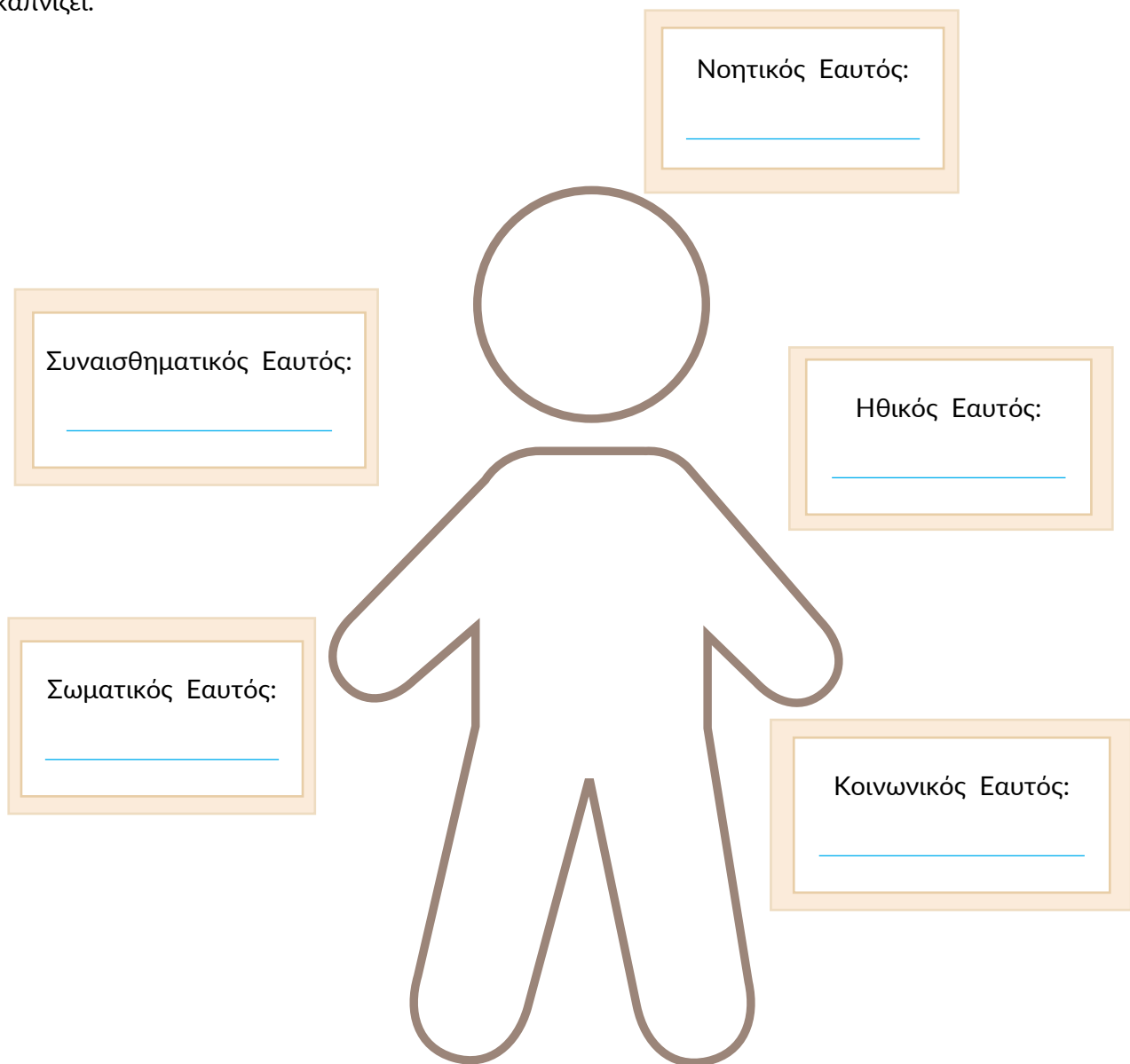
Στην παρακάτω εικόνα φαίνονται κάποιες από τις τοξικές ουσίες που υπάρχουν στο τσιγάρο και τις οποίες προσλαμβάνει ένα άτομο καπνίζοντας (παθητικό και ενεργητικό κάπνισμα).



Πηγή: Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου

5 Κεφάλαιο 5: Εξαρτητικές Συμπεριφορές και Υγεία

Για κάθε μια από τις διαστάσεις του εαυτού να γράφεις ένα όφελος που έχει το άτομο που δεν καπνίζει.



Δραστηριότητα 8: Μελέτη περίπτωσης

Με το χτύπημα του κουδουνιού ο Σωκράτης πετάγεται γρήγορα από το θρανίο του, για να βγει διάλειμμα. Ένα τσιγάρο πέφτει στο πάτωμα. Το σηκώνει γρήγορα και το κρύβει. Μαζεύει τους συμμαθητές του και τους διηγείται για το προηγούμενο βράδυ στο πάρτι του ξάδερφού του: «Όλοι οι φίλοι μου πάνε στη Γ' Γυμνασίου και κάποιοι από αυτούς καπνίζουν. Με ρώτησαν αν ήθελα να δοκιμάσω...».

(α) Πώς νομίζετε ότι εξελίχθηκε η ιστορία; Να συζητήσετε στην ομάδα σας και να συνεχίσετε την ιστορία.

(β) Οι αιτιολογικοί παράγοντες οι οποίοι καθορίζουν αν ένας/μια έφηβος/έφηβη επιλέξει να καπνίσει ή όχι, είναι πολλοί και σύνθετοι. Γιατί πιστεύετε ότι κάποιοι/κάποιες έφηβοι/έφηβες επιλέγουν να καπνίσουν και γιατί κάποιοι/κάποιες επιλέγουν να μην καπνίσουν;



Δραστηριότητα 9: Διεκδίκηση υγιούς περιβάλλοντος απαλλαγμένο από καπνό

(α) ΔΗΜΟΣΙΟΣ ΧΩΡΟΣ

Αφού διαβάσετε το πιο κάτω σενάριο να απαντήσετε ομαδικά στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

Η Σοφία 15 χρονών, βρίσκεται μαζί με την παρέα της στην καφετέρια της γειτονιάς της. Επέλεξαν να καθίσουν στον εσωτερικό χώρο της καφετέριας, γιατί δεν καπνίζουν. Δίπλα τους ακριβώς κάθεται μια παρέα τριών ενηλίκων. Κάποια στιγμή, τα άτομα της παρέας στο διπλανό τραπέζι ανάβουν τσιγάρο με αποτέλεσμα ο χώρος της καφετέριας να γεμίσει καπνό.

Na περιγράψετε τα συναισθήματα και τις σκέψεις της Σοφίας και των φίλων της σχετικά με την ενέργεια της διπλανής παρέας.

Συναισθήματα	Σκέψεις

Na αναφέρετε ποια δικαιώματα έχουν η Σοφία και οι φίλοι της, τα οποία καταπατώνται.

--

Χρησιμοποιώντας το μοντέλο της διεκδικητικής συμπεριφοράς, να γράψετε πώς θα μπορούσαν να μιλήσουν στη διπλανή παρέα η Σοφία και οι φίλοι της για να γίνουν σεβαστά τα δικαιώματά τους.

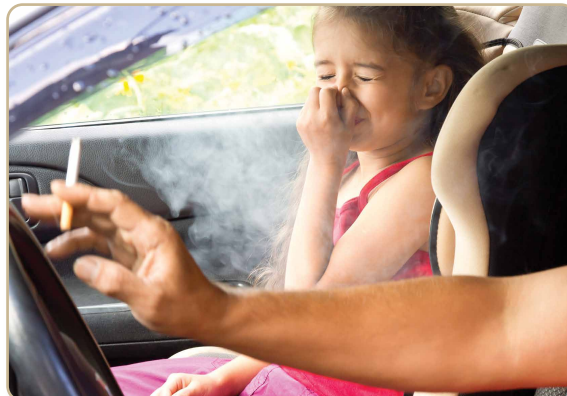
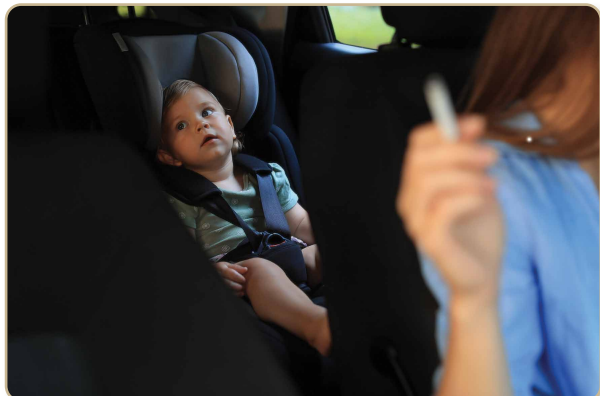
Περιγράφω:	Εκφράζω συναισθήματα:	Παίρνω θέση:

Na αναφέρετε τους λόγους για τους οποίους δεν εφαρμόζεται η νομοθεσία για το κάπνισμα στη συγκεκριμένη καφετέρια.

--

(β) ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ

Να παρατηρήσετε τις παρακάτω εικόνες και στη συνέχεια η ομάδα σου και εσύ να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.



- Ποιο είναι το πρόβλημα που υπάρχει στις παραπάνω φωτογραφίες;

- Υπάρχει παραβίαση κάποιου δικαιώματος;
- Αν ναι, να γράψετε ποιο/ποια παραβιάζεται/ονται.

- Είναι παράνομο αυτό που απεικονίζεται;
- Αν ναι, τιμωρείται;

Αυτοκίνητο:

Σπίτι:

- Με ποιους τρόπους μπορεί ένα άτομο να προστατεύσει τον εαυτό του από το παθητικό κάπνισμα στο αυτοκίνητο και το σπίτι;

5.4.2 Αλκοόλ (οινοπνευματώδη ποτά)

Ο όρος οινοπνευματώδη ποτά αναφέρεται στα ποτά που κυκλοφορούν στο εμπόριο και έχουν ως βασικό τους συστατικό το αλκοόλ. Τέτοια οινοπνευματώδη ποτά είναι: η βότκα, το ουίσκι, το λικέρ, η τεκίλα, η μπύρα, το κρασί κ.α.

Οι επιδράσεις του αλκοόλ στον οργανισμό ποικίλουν ανάλογα με την ποσότητα κατανάλωσης, την κατάσταση της υγείας, τη σωματική διάπλαση, την ηλικία και το φύλο.

Το αλκοόλ επηρεάζει το κεντρικό νευρικό σύστημα, με αποτέλεσμα όλες οι αντιδράσεις του οργανισμού να επιβραδύνονται χωρίς τον έλεγχο του ατόμου. Επίσης, επηρεάζει την ψυχή και το μυαλό (ανήκει στις ψυχοδραστικές ουσίες), δηλαδή τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τη γενική αντίληψη.

Αλκοόλ και οδήγηση:

Η οδήγηση απαιτεί αυτοέλεγχο και λήψη ταχύτατων αποφάσεων. Η κατανάλωση αλκοόλ, έστω και σε ελάχιστη ποσότητα, επηρεάζει την ικανότητα για ασφαλή οδήγηση όπως και τη διάθεση και τη συμπεριφορά.

Καθώς η συγκέντρωση αλκοόλ στο αίμα αυξάνεται, παράλληλα αυξάνεται σημαντικά ο κίνδυνος πρόκλησης ατυχημάτων.

Η κατανάλωση αλκοόλ αποτελεί συχνή αίτια πρόκλησης τροχαίων ατυχημάτων.

Ήξεις ότι . . .

- Το αλκοόλ φτάνει σε όλα τα όργανα του σώματος μέσω της κυκλοφορίας του αίματος.
- Το αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει σοβαρές βλάβες σε όλα τα όργανα.
- Περίπου το 90% της καταναλωμένης ποσότητας φτάνει στον εγκέφαλο.
- Η κατανάλωση αλκοόλ σε πολύ νεαρή ηλικία μπορεί να επηρεάσει τον εγκέφαλο που ακόμη αναπτύσσεται.
- Οι έφηβοι/έφηβες μεθούν γρηγορότερα.
- Για τον μεταβολισμό 0,1 ml αλκοόλ, το συκώτι χρειάζεται περίπου μία ώρα. Αν καταναλώσουμε μεγάλη ποσότητα αλκοόλ μια βραδιά, η παρουσία του στον οργανισμό μας συνεχίζεται και την επόμενη ημέρα.
- Είναι πολύ επικίνδυνο να γίνεται κατανάλωση αλκοόλ όταν το άτομο βρίσκεται σε φαρμακευτική αγωγή.

Πώς το αλκοόλ επηρεάζει την ασφαλή οδήγηση;

- Μειώνει τη συγκέντρωση κατά την οδήγηση
- Αυξάνει την υπνηλία
- Μειώνει τα αντανακλαστικά
- Αυξάνει τον χρόνο αντίδρασης
- Μειώνει την εκτίμηση των κινδύνων και την κρίση του ατόμου να αντιληφθεί ότι οδηγεί με μεγάλη ταχύτητα
- Επηρεάζει την κρίση για εκτίμηση της απόστασης από άλλα αυτοκίνητα, ανθρώπους ή αντικείμενα
- Αυξάνει την αυτοπεποίθηση και τον κίνδυνο ριψοκίνδυνης συμπεριφοράς

Πώς μετράμε το αλκοόλ

Η μερίδα σερβιρίσματος ενός ποτού διαφοροποιείται σε σχέση με την περιεκτικότητά του σε αλκοόλ. Οι συνηθισμένες μερίδες κρασιού, μπύρας ή spirit (ουίσκι, βότκα, τζιν κ.λπ.), **περιέχουν την ίδια ποσότητα αλκοόλ.**

125 ml ποτήρι
κρασιού με 5% αλκοόλ
περιέχουν:

16ml αλκοόλ



330 ml ποτήρι
μπύρα με 5% αλκοόλ
περιέχουν:

16ml αλκοόλ



40 ml μερίδα spirit (ουίσκι,
βότκα, τζιν κ.λπ.) με 40%
αλκοόλ περιέχουν:

16ml αλκοόλ



Άρα δεν έχει σημασία τι πίνεις αλλά πόσο πίνεις!!!

Δραστηριότητα 10: Κρυπτόλεξο – Συνέπειες της κατανάλωσης αλκοόλ

Να εντοπίσεις τις λέξεις που είναι κρυμμένες στο κρυπτόλεξο και να συμπληρώσεις τις προτάσεις σχετικά με τις συνέπειες της χρήσης αλκοόλ.

- Η οποιαδήποτε ποσότητα κατανάλωσης αλκοόλ συνδέεται με 7 τύπους _____ .
- Η τακτική κατανάλωση αλκοόλ πάνω από τα συνιστώμενα όρια βλάπτει το _____ .
- Το αλκοόλ μπορεί να σε κάνει να «μασάς» τα λόγια σου, «μπλοκάροντας» την ικανότητά σου για _____ .
- Ακόμη και ένα ποτό μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα του _____ για τη λήψη _____ και τη σωστή _____ .
- Το αλκοόλ μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στις _____ στην οικογένεια, στο _____ .
- Η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο _____ .
- Η μακροχρόνια κατανάλωση αλκοόλ καταστρέφει τα εγκεφαλικά _____ .
- Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ επηρεάζει αρνητικά την εξωτερική _____ , τόσο των γυναικών όσο και των ανδρών.
- Η συστηματική κατανάλωση αλκοόλ αφυδατώνει το _____ και το δέρμα.
- Ένα από τα σοβαρά προβλήματα που σχετίζονται με την κατανάλωση αλκοόλ είναι τα τροχαία _____ .
- Το ποτό βλάπτει την _____ και ανεβάζει την _____ πίεση.
- Η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την _____ γυναίκα και το αναπτυσσόμενο _____ και το μωρό κατά τον _____ .

Ε	Γ	Κ	Υ	Ο	Γ	Φ	Ε	Ε	Π	Ι	Κ	Ο	Ι	Ν	Ω	Ν	Ι	Α
Α	Δ	Ε	Γ	Κ	Ε	Φ	Α	Λ	Ο	Υ	Κ	Α	Ρ	Κ	Ι	Ν	Ο	Υ
Φ	Ε	Ω	Σ	Υ	Κ	Ω	Τ	Ι	Ι	Δ	Θ	Η	Λ	Α	Σ	Μ	Ο	Β
Γ	Τ	Ω	Σ	Σ	Υ	Κ	Υ	Τ	Τ	Α	Ρ	Α	Ρ	Τ	Δ	Ξ	Λ	Ε
Χ	Χ	Ο	Α	Υ	Κ	Ε	Χ	Τ	Ψ	Χ	Ο	Γ	Ε	Κ	Κ	Φ	Υ	Υ
Ε	Μ	Φ	Α	Ν	Ι	Σ	Η	Η	Α	Ε	Υ	Χ	Ψ	Χ	Ρ	Ο	Η	Ρ
Σ	Α	Φ	Τ	Υ	Σ	Ω	Μ	Α	Φ	Σ	Χ	Ο	Λ	Ε	Ι	Ο	Τ	Γ
Ψ	Ν	Κ	Α	Ρ	Δ	Ι	Α	Δ	Ε	Σ	Α	Σ	Χ	Ε	Σ	Ε	Ι	Σ
Υ	Ι	Ξ	Κ	Α	Α	Ρ	Τ	Η	Ρ	Ι	Α	Κ	Η	Φ	Η	Ε	Ι	Σ
Θ	Ο	Σ	Ω	Β	Π	Ε	Α	Π	Ο	Φ	Α	Σ	Ε	Ω	Ν	Ν	Φ	Ρ

Δραστηριότητα 11: Ηθικό Δίλημμα

Η ομάδα σου και εσύ να μελετήσετε το παρακάτω σενάριο και απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

Η Μόνικα, μαθήτρια Β΄ Γυμνασίου, όταν πηγαίνει στα πάρτι που γίνονται στα σπίτια των φίλων και συμμαθητών/συμμαθητριών της, συχνά έρχεται σε δίλημμα. Για παράδειγμα, στο πάρτι του περασμένου Σαββάτου, στο σπίτι του Αντώνη, προσφέρονταν αναψυκτικά με βότκα και μύρες χαμηλής περιεκτικότητας σε αλκοόλ. Ο Αντώνης και η Αθηνά, χωρίς δεύτερη σκέψη, κατανάλωσαν αμέσως τις συγκεκριμένες αλκοολούχες επιλογές. Η Αθηνά πρόσφερε και στη Μόνικα λέγοντας της ότι το κάνουν πολύ συχνά όταν συναντιούνται και ότι δεν είναι κάτι. Αντίθετα, της τόνισε ότι έχει πλάκα και τους ανεβάζει τη διάθεση. Η Μόνικα δεν ήθελε να δοκιμάσει, όμως, οι άλλοι την κοίταζαν επίμονα αφού περίμεναν από αυτήν να πιει μια γουλιά. Δεν ήθελε να μένει έξω από την παρέα, αλλά από την άλλη δεν ήθελε να πιει αλκοόλ. Δεν ήξερε τι να κάνει...

Επιλέγω να μην πιω αλκοόλ γιατί ...

Επιλέγω να πιω αλκοόλ γιατί ...

Αισθάνομαι ...

Πιστεύω ότι οι φίλοι μου θα ...

Η Μόνικα βρίσκεται σε μια δύσκολη θέση, ανάμεσα στην επιθυμία να μην αισθάνεται αποκλεισμένη από την παρέα και στην αντίστασή της να καταναλώσει αλκοόλ. Να βάλετε ✓ στα τετραγωνάκια που θεωρείτε ότι αποτελούν υγιείς επιλογές αντιμετώπισης της κατάστασης.

Δηλώσεις	
«Θα πιώ αυτή τη φορά, αλλά όχι ξανά...»	
«Θα πιώ για την παρέα...»	
«Ξέρουμε όλοι ότι η κατανάλωση αλκοόλ είναι επικίνδυνη, έτσι θα το αποφύγω. Άλλωστε είστε πραγματικοί φίλοι και δεν έχετε πρόβλημα με αυτό»	
«Θα πάω να πάρω ένα αναψυκτικό και να σας κάνω παρέα...»	
«Όχι ευχαριστώ δεν θα πιώ αλκοόλ, γιατί δεν μου αρέσει...»	
«Αφού το κάνετε εσείς που είστε φίλοι μου, είναι εντάξει να το κάνω και εγώ...»	
«Θα πιώ! Άλλωστε έτσι είναι οι πραγματικοί φίλοι. Τα μοιράζονται όλα...»	

Δραστηριότητα 12: Αποτελέσματα από την κατανάλωση αλκοόλ

Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζονται κάποια αποτελέσματα από την κατανάλωση αλκοόλ, ειδικά από τα νεαρά άτομα. Αφού συζητήσετε στις ομάδες σας, να βάλετε ✓ στα αντίστοιχα τετραγωνάκια των αποτελεσμάτων που κατά τη γνώμη σας συμβαίνουν στο άτομο που καταναλώνει αλκοόλ, στους/στις φίλους/φίλες του ή στα άτομα του οικογενειακού και κοινωνικού περιβάλλοντος.

	Επηρεάζει το άτομο που καταναλώνει αλκοόλ	Επηρεάζει τους φίλους	Επηρεάζει τα άτομα του οικογενειακού και κοινωνικού περιβάλλοντος
Σημειώνει χαμηλή σχολική επίδοση			
Κάνει εμετό			
Έχει δυνατή ομιλία και γέλιο			
Λέει ή κάνει πράγματα που κανονικά δεν θα έλεγε			
Παρουσιάζει αδυναμία να σταθεί όρθιος ή να περπατήσει ευθεία			
Έχει θολή όραση			
Προκαλεί ατύχημα			
Προκαλεί καυγάδες και γίνεται επιθετικός/επιθετική			
Συμπεριφέρεται περίεργα και λέει ασυναρτησίες			
Καταλήγει στο νοσοκομείο			
Έχει πονοκέφαλο			
Είναι ανήμπορος να πάει στο σχολείο την επόμενη μέρα			
Έχει μελαγχολική διάθεση			
Νιώθει εξάρτηση από το αλκοόλ			
Έχει μειωμένη ταχύτητα αντίδρασης			
Δεν ελέγχει τις κινήσεις του, τρικλίζει, χάνει την ικανότητα αυτοσυγκέντρωσης			
Βλέπει συχνά τα πράγματα διπλά και παραμιλάει			

5.4.3 Διαδικτυακή εξάρτηση

Μια έντονη και ευρέως διαδεδομένη εξάρτηση είναι η παθολογική σχέση με το διαδίκτυο, γνωστή ως **διαδικτυακή εξάρτηση** και κατατάσσεται στις συμπεριφορικές εξαρτήσεις. Εξάρτηση από το διαδίκτυο αποτελεί η υπερβολική χρήση του διαδικτύου, όπου το άτομο αδυνατεί να ελέγξει την εμπλοκή του, είτε αυτή αφορά στον χρόνο, είτε στις δραστηριότητες που ασκεί.

Κατά τη διαδικτυακή εξάρτηση, η ενασχόληση με το διαδίκτυο καταλαμβάνει υψηλότερη σημασία και προτεραιότητα στη ζωή ενός ατόμου σε σχέση με τους φίλους, την οικογένεια και την εργασία. Κυριαρχεί στην καθημερινότητα του ατόμου, γίνεται αναπόσπαστο στοιχείο του και δεν επιθυμεί να το αποχωριστεί. Το διαδίκτυο μπορεί να ικανοποιήσει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες, προβάλλοντας κυρίως την επιθυμητή εικόνα του ατόμου και όχι την πραγματική.

Η εξάρτηση στο διαδίκτυο οδηγεί ταυτόχρονα και σε υπερβολική «έκθεση στις οθόνες». Ο όρος αυτός αναφέρεται γενικότερα στη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών, συμπεριλαμβανομένου του υπολογιστή, του κινητού τηλεφώνου, της τηλεόρασης και του tablet.

Με την υπερβολική χρήση του διαδικτύου ο/η χρήστης παραμελεί:

- τις βασικές βιολογικές ανάγκες (ύπνο, φαγητό)
- τις κοινωνικές ανάγκες και τις διαπροσωπικές σχέσεις
- τις σχέσεις με το περιβάλλον
- τις επαγγελματικές υποχρεώσεις
- τη σωματική υγιεινή
- την εξωτερική εμφάνιση

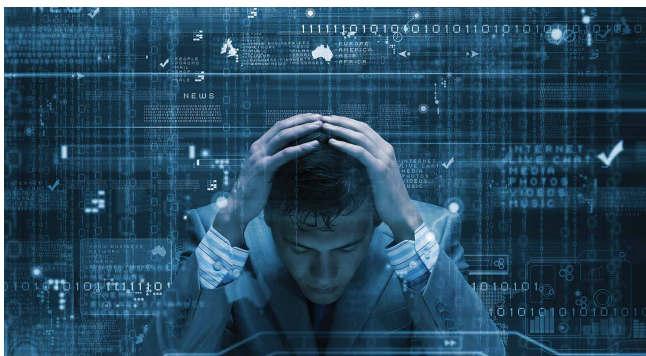
Πολλοί/πολλές έφηβοι/έφηβοι αφιερώνουν υπερβολικό χρόνο μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή παίζοντας ηλεκτρονικά-διαδικτυακά παιχνίδια, μιλώντας διαδικτυακά σε δωμάτια συνομιλιών ή σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης, παραμελώντας σημαντικές άλλες δραστηριότητες.



Ήμερες ότι . . .

... η υπερβολική χρήση του διαδικτύου, πέρα από τους κινδύνους που επηρεάζουν τη σωματική και ψυχική υγεία, μπορεί να δημιουργήσει και επιπλέον κινδύνους όπως:

- Διαδικτυακός εκφοβισμός (αποστολή ανήθικων μηνυμάτων, υποκλοπή λογαριασμού, διάδοση προσβλητικών φημών, δημοσίευση προσωπικών φωτογραφιών κ.ά.)
- Παρακολούθηση θεμάτων βίαιου ή σεξουαλικού περιεχομένου ακατάλληλου για την εκάστοτε ηλικία.
- Εμπλοκή σε τυχερά διαδικτυακά παιχνίδια (gambling).
- Σεξουαλικός εκβιασμός (sextortion), όπου ο θύτης προσεγγίζει το θύμα συνήθως μέσω κοινωνικών δικτύων με ψεύτικο λογαριασμό. Σκοπός του είναι να πείσει το θύμα να προβεί σε ακατάλληλες πράξεις μπροστά στην κάμερα και στη συνέχεια να το εκβιάσει για να μην δημοσιεύσει το υλικό.
- Επικοινωνία με σκοπό την αποπλάνηση (grooming). Γίνεται, συνήθως, από κάποιο ενήλικο άτομο προς κάποιο ανήλικο άτομο.
- Ψευδείς ειδήσεις και παραπληροφόρηση.

**Προειδοποιητικές ενδείξεις για τον εθισμό στο διαδίκτυο:**

- Αδυναμία του ατόμου να σταματήσει τη δραστηριότητα, ή ανεπιτυχείς προσπάθειες να μειώσει ή να ελέγξει τον χρόνο ενασχόλησης με το διαδίκτυο.
- Επιθυμία να περνά ολοένα και περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο και περισσότερο από αυτό που είχε αρχικά προγραμματιστεί.
- Χρήση του διαδικτύου για όλο και μεγαλύτερο χρονικό διάστημα προκειμένου να ικανοποιηθεί.
- Παραμέληση ή και απομόνωση από την οικογένεια και τους φίλους, κίνδυνος απώλειας σημαντικών σχέσεων ή εκπαιδευτικών ευκαιριών και μείωση των σχολικών επιδόσεων.
- Συναισθηματικό κενό, ανία, ανησυχία, άσχημη διάθεση, επιθετικότητα, όταν δεν είναι συνδεδεμένος/συνδεδεμένη διαδικτυακά, ή όταν προσπαθεί να περιορίσει τη χρήση.
- Αδιαφορία σχετικά με τις δραστηριότητες και τις ευθύνες που του αναλογούν.
- Αίσθηση ευεξίας, ευτυχίας και ευφορίας όταν βρίσκεται στον υπολογιστή.
- Αισθήματα ενοχής ή αμυντική συμπεριφορά σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου που μπορούν να εκδηλωθούν και με ψέματα προς τα μέλη της οικογένειας ή φίλους, προκειμένου να αποκρύψει τον χρόνο παραμονής στο διαδίκτυο.
- Χρήση του διαδικτύου σαν διέξοδο από τα προβλήματα ή απαλλαγής από αίσθημα δυσφορίας και κακής διάθεσης.

Δραστηριότητα 13: Συμφωνώ / Διαφωνώ

Η διαδικτυακή εξάρτηση μπορεί να:	Συμφωνώ	Διαφωνώ
1. οδηγήσει σε προβλήματα όρασης και πονοκεφάλους		
2. οδηγήσει σε διαταραχές προσωπικότητας και κοινωνικής φοβίας		
3. μειώσει το άγχος και τα νεύρα		
4. οδηγήσει σε κοινωνική απομόνωση		
5. προκαλέσει σωματικούς πόνους και μυοσκελετικές παθήσεις		
6. δημιουργήσει απώλεια αίσθησης του χρόνου		
7. μειώσει την κούραση		
8. οδηγήσει σε ακατάλληλες διατροφικές συνήθειες και αφυδάτωση		
9. βελτιώσει τη σχολική επίδοση		
10. μειώσει τη φυσική δραστηριότητα		
11. αυξήσει την ενασχόληση με δραστηριότητες (πχ. αγαπημένα χόμπι)		
12. διασφαλίσει υγιή ύπνο		
13. να αλλοιώσει τη στάση του σώματος		

Σωστή χρήση του διαδικτύου και της οθόνης

Για τις ηλικίες 5 έως 17 ετών, η χρήση οθονών προτείνεται έως 2 ώρες την ημέρα (εξαιρείται η χρήση για εκπαιδευτικούς σκοπούς).

Συστήνεται να αποφεύγεται η χρήση οθόνης τουλάχιστον 1 ώρα πριν τον ύπνο, ανεξάρτητα από την ηλικία του/της εφήβου/έφηβης.

Είναι σημαντικό να τοποθετούνται οι ηλεκτρονικές συσκευές σε μακρινή απόσταση, κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Κρίνεται σκόπιμο να απενεργοποιούνται οι ηλεκτρονικές συσκευές όταν δεν χρησιμοποιούνται.

Να θυμάσαι ότι . . .

- Είναι πολύ σημαντικό να ενημερωθείς και να γνωρίζεις για την εξάρτηση από το διαδίκτυο και τις οθόνες ώστε να:
 - βάλεις τα όρια σου για να απολαμβάνεις τα οφέλη της τεχνολογίας χωρίς συνέπειες
 - αναζητήσεις βοήθεια αν χρειαστεί
 - ενημερώσεις τους φίλους σου αν δεν βάζουν όρια ή αν χρειάζονται βοήθεια.
- Η χρήση του διαδικτύου πέραν των 10 ωρών την εβδομάδα οδηγεί σε υπερβολή.
- Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου και οι επιπτώσεις από αυτή αντιμετωπίζονται, αρκεί να ζητήσεις βοήθεια (γονείς, αρμόδιοι φορείς).
- Μην εμπιστεύεσαι οποιαδήποτε πληροφορία ή δραστηριότητα του διαδικτύου.
- Μην ανέχεσαι μηνύματα με προσβλητικό ή απειλητικό περιεχόμενο.
- Αν δεχτείς οποιαδήποτε μορφή παρενόχλησης μέσω διαδικτύου πρέπει να ενημερώσεις αμέσως έναν/μία ενήλικα (γονέα, κηδεμόνα, καθηγητή) ή να απευθυνθείς στους αρμόδιους φορείς (αστυνομία).

Δραστηριότητα 14: Προσωπικό Quiz

(α) Να διαβάσεις τις πιο κάτω ερωτήσεις στον πίνακα που ακολουθεί και να δώσεις τις απαντήσεις σου.

	Απαντήσεις
1. Πόσες ώρες την ημέρα ασχολείσαι με δραστηριότητες στο διαδίκτυο;	
2. Με ποιες διαδικτυακές δραστηριότητες ασχολείσαι;	
3. Πόσες ώρες την εβδομάδα ξοδεύεις στις ηλεκτρονικές συσκευές για εκπαιδευτικούς σκοπούς;	
4. (α) Μερικές φορές «μπερδεύεις» τα μαθήματα με τη διασκέδαση στις ηλεκτρονικές συσκευές; (β) Αυτό επηρεάζει τα μαθήματά σου και την απόδοσή σου στο σχολείο;	
5. Πόσες ώρες την εβδομάδα ξοδεύεις σε εξωσχολικές δραστηριότητες που σε ενδιαφέρουν (εκτός του διαδικτύου και των ηλεκτρονικών συσκευών);	
6. Έχεις χρόνο καθημερινά να ξεκουραστείς, να γευματίσεις με ηρεμία και να κάνεις δραστηριότητες εκτός διαδικτύου;	
7. (α) Υπήρχαν στιγμές που συνέχισες να χρησιμοποιείς το διαδίκτυο και τις ηλεκτρονικές συσκευές, πέραν του προγραμματισμένου σου χρόνου, επειδή ένιωσες ότι δεν μπορούσες να σταματήσεις; (β) Πού σε οδήγησε αυτό;	
8. (α) Θεωρείς ότι είναι αναγκαίο να αλλάξεις τον χρόνο που δαπανάς σε δραστηριότητες στο διαδίκτυο και σε ηλεκτρονικές συσκευές, ώστε να επικεντρωθείς περισσότερο σε δραστηριότητες εκτός διαδικτύου και ηλεκτρονικών συσκευών; (β) Αν ναι, γιατί;	

(β) Σε ποιο συμπέρασμα σε οδηγούν οι απαντήσεις σου;

Δραστηριότητα 15: Μελέτη περίπτωσης

Να διαβάσεις το σενάριο και να απαντήσεις στις πιο κάτω ερωτήσεις.

Ο Μιχάλης πήγε στο σχολείο σήμερα νιώθοντας αδιαθεσία και κατάπτωση. Όταν η καθηγήτρια τούς έδωσε το διαγώνισμα για να γράψουν, της είπε ότι δεν ένιωθε καλά, ζαλιζόταν και ότι δεν ήταν σε θέση να γράψει κάτι. Η καθηγήτρια ανησύχησε μήπως είναι άρρωστος, αφού τα μάτια του ήταν κατακόκκινα και του πρότεινε να ειδοποιήσουν τους γονείς του για να πάει στο σπίτι. Ο Μιχάλης αρνήθηκε. Επέμεινε ότι προτιμά να παραμείνει στο σχολείο και δήλωσε ότι νιώθει κάπως καλύτερα.

Εντωμεταξύ, κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, αποκάλυψε στους φίλους του ότι ήταν τυχερός που φαινόταν άρρωστος, καθώς δεν είχε προλάβει να διαβάσει. Εκμεταλλευόμενος την απουσία των γονιών του, κατάφερε να ολοκληρώσει το παιχνίδι του στο PS5. Τότε ο Κώστας προβληματισμένος, γύρισε και είπε στον Μιχάλη ότι δεν μπορεί να συνεχιστεί άλλο αυτή η κατάσταση, αφού το ίδιο έγινε και σε άλλα μαθήματα.

(α) Ποιο πρόβλημα αντιμετωπίζει ο Μιχάλης;

(β) Οι γονείς συχνά ανησυχούν για τον υπερβολικό χρόνο που αφιερώνουν τα παιδιά τους μπροστά από τις οθόνες και στο διαδίκτυο. Πιστεύεις ότι ισχύει αυτό;

(γ) Ποιες είναι οι συνέπειες από την υπερβολική χρήση του διαδικτύου και των ηλεκτρονικών συσκευών ...

στην οικογενειακή ζωή

στις φιλίες

στο σχολείο

στις καθημερινές συνήθειες
(διατροφή, ύπνος, φυσική δραστηριότητα,
κλπ.)

στα ενδιαφέροντα

5 Κεφάλαιο 5: Εξαρτητικές Συμπεριφορές και Υγεία

(δ) Η χρήση του διαδικτύου, εκτός από αρνητικά αποτελέσματα, επιφέρει και ποικίλα οφέλη στον καθένα, εφόσον γίνεται σωστή διαχείριση ως προς τον χρόνο αλλά και ως προς το περιεχόμενο. Να αναφέρεις ποια είναι τα οφέλη αυτά.

(ε) Ποια είναι τα συμπεράσματά σου σχετικά με τη χρήση του διαδικτύου και την εξάρτηση από αυτό;

Δραστηριότητα 16: «Η ομπρέλα μου - Η προστασία μου, λέω ΟΧΙ στις εξαρτήσεις»

(α) Να δημιουργήσεις τη δική σου ομπρέλα προστασίας από τις εξαρτήσεις (από ουσίες και από δραστηριότητες και συμπεριφορές):
Να σημειώσεις τους δικούς σου παράγοντες προστασίας που μπορούν να στηρίξουν το «ΟΧΙ» σου στις εξαρτητικές συμπεριφορές.

Τα «ΟΧΙ» στις εξαρτητικές συμπεριφορές



(β) Οι αξίες αναφέρονται στις εσωτερικές αρχές οι οποίες κατευθύνουν τις δράσεις μας (εσωτερικά κριτήρια). Με βάση τις αξίες μας αξιολογούμε τόσο τη δική μας συμπεριφορά όσο και τη συμπεριφορά των άλλων.

Να σημειώσεις στον παρακάτω πίνακα τις πέντε (5) πιο σημαντικές αξίες για εσένα.

Αξίες	5 σημαντικές αξίες
Επιλέγω και ενεργώ σύμφωνα με τα «πιστεύω» μου (Ελευθερία)	
Αποδέχομαι τα δικαιώματά των άλλων (Σεβασμός)	
Ο κόσμος να είναι απαλλαγμένος από συγκρούσεις και βία (Ειρήνη)	
Συμπεριφέρομαι σύμφωνα με αυτό που πραγματικά νιώθω ή σκέφτομαι (Ειλικρίνεια)	
Είμαι πρόθυμος/πρόθυμη να σταματήσω να κατηγορώ ή να είμαι θυμωμένος/θυμωμένη με τους άλλους (Συγχώρεση)	
Φαίνομαι ελκυστικός/ελκυστική (Ελκυστικότητα)	
Αισθάνομαι ότι δεν αντιμετωπίζω κίνδυνο ή απειλή με οποιονδήποτε τρόπο (Ασφάλεια)	
Έχω θετική, ειλικρινή σχέση με τους άλλους και καταλαβαίνω τη θέση τους (Κατανόηση)	
Οι σχέσεις μου είναι βασισμένες στον αμοιβαίο σεβασμό και την καλή θέληση (Φιλία)	
Αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου (Αυτοεκτίμηση)	
Δέχομαι τον εαυτό μου και τους άλλους όπως είναι (Αποδοχή)	
Έχω πολλά υλικά αγαθά ή/και χρήματα (Πλούτος)	
Αναγνωρίζω την αξία μου, είμαι αξιόλογος/αξιόλογη και αξίζω τον σεβασμό και την αναγνώριση (Αξιοπρέπεια)	
Υλοποιώ με ευθύνη και συνέπεια αποφάσεις (Υπευθυνότητα)	
Είμαι συνεπής με τους κανόνες, τη λογική και την ηθική (Δικαιοσύνη)	

Να κοιτάξεις τις πέντε πιο σημαντικές αξίες που έχεις σημειώσει στον πιο πάνω πίνακα:

- Ενεργείς πάντα σύμφωνα με αυτές τις αξίες; _____
- Γιατί συμβαίνει αυτό; _____
- Οι απαντήσεις που έδωσες στο ερώτημα (α) περιλαμβάνουν αυτές τις αξίες σου; _____
- Πώς συνδέονται οι αποφάσεις μας με τις αξίες μας; _____

Για να ενεργούμε σύμφωνα με τις αξίες μας, είναι σημαντικό να τις καθορίσουμε με σαφήνεια και ακρίβεια. Έπειτα, πρέπει να επιδιώξουμε να αποκτήσουμε περισσότερη συνειδητή γνώση γι' αυτές, δηλαδή να κατανοήσουμε καλύτερα τις αξίες μας αλλά και τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζουν τις επιλογές και τις δράσεις μας.

Ώρα για δράση!!!

Σύμφωνα με τα στοιχεία που έχετε καταγράψει στα ερωτήματα (α) και (β) να δουλέψετε στην ομάδα σας και να ετοιμάσετε μία αφίσα η οποία να έχει τίτλο:

«**Βάζω στόχους - Λέω ΟΧΙ στις εξαρτήσεις**».

Κατά τη συζήτηση με την ομάδα σας να δώσετε έμφαση στη διαδικασία λήψης απόφασης σε σχέση με τα θέματα που επεξεργαστήκατε στο κεφάλαιο αυτό. Να θυμάστε ότι όταν πρόκειται να πάρετε μια απόφαση, είναι σημαντικό να έχετε στο μυαλό σας τα παρακάτω βήματα:

1. Αναγνώριση Προβλήματος
2. Εξεύρεση όλων των εναλλακτικών λύσεων στο πρόβλημα και των αντίστοιχων συνεπειών
3. Επιλογή καλύτερης εναλλακτικής λύσης
4. Εφαρμογή της επιλεγόμενης λύσης
5. Αξιολόγηση της επιλογής.

Είναι σημαντικό να δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στους σημαντικούς τομείς της ζωής, στις αξίες μας καθώς και στην ορθολογική λήψη αποφάσεων. Επίσης, πρέπει να λαμβάνουμε αποφάσεις που δεν προκαλούν βλάβη σε εμάς ή σε άλλους, λαμβάνοντας υπόψη τις συνέπειες των επιλογών μας.



5.5 Αρμόδιοι Φορείς για τις εξαρτήσεις

Οι τηλεφωνικές γραμμές στήριξης και βοήθειας στις οποίες μπορείτε να αποταθείτε, είναι:

- **1410** Τηλεφωνική Υπηρεσία Συμβουλευτικής και Στήριξης
- **1402** Αριθμός Τηλεφωνικής Γραμμής Ενημέρωσης και Βοήθειας: Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου
- **1422:** Τηλεφωνική γραμμή ενημέρωσης και στήριξης για την προβληματική ενασχόληση με τα τυχερά παιχνίδια
- **1456** Κέντρο Συμβουλευτικής Εφήβων και Οικογένειας “ΠΕΡΣΕΑΣ”, Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας, για τις επαρχίες Λευκωσίας, Λάρνακας και ελεύθερης Αμμοχώστου
- **25 305079, 25 305110.** Το Κέντρο Πρόληψης και Συμβουλευτικής Εφήβων και Οικογένειας «ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ», Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας, για τις επαρχίες Λεμεσού και Πάφου
- **1498** Υπηρεσία Καταπολέμησης Ναρκωτικών, Αστυνομία Κύπρου
- **1431** Δωρεάν Γραμμή Διακοπής Καπνίσματος
- **1480 CyberSafety - Γραμμή Βοήθειας Helpline** (θέματα που σχετίζονται με την ασφαλή, υπεύθυνη και ηθική χρήση του Διαδικτύου και άλλων ψηφιακών μέσων)
- **22808200** Γραφείο Καταπολέμησης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος της Αστυνομίας Κύπρου
- **1460** Γραμμής του Πολίτη

Για περισσότερες πληροφορίες, μη διστάσεις να επικοινωνήσεις με τους πιο κάτω φορείς της Κύπρου.

- **Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου**

<https://www.naac.org.cy>

- **Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας – ΠΕΡΣΕΑΣ**

<https://shso.org.cy/clinic/kentro-symvouleftikis-efivon-kai-oikogeneias-perseas/>

- **Κέντρο Πρόληψης και Συμβουλευτικής Εφήβων και Οικογένειας «Προμηθέας»**
(για τις επαρχίες Λεμεσού και της επαρχίας Πάφου)

<https://shso.org.cy/clinic/kentro-prolipsis-kai-symvouleftikis-efivon-kai-oikogeneias-promitheas/>

- **Υπηρεσία Καταπολέμησης Ναρκωτικών**

<https://www.police.gov.cy/police/police.nsf/All/FA4449BD56D4E649C225844700302D7E?OpenDocument>

- **Τμήμα Καταπολέμησης Ηλεκτρονικού Εγκλήματος**

<https://www.police.gov.cy/police/police.nsf/All/3D891C10491CC05AC22584000041D658?OpenDocument>

- **CYberSafety**

<https://cybersafety.cy>

Βιβλιογραφία

Κεφάλαιο 1: Ύπνος και Υγεία

Adelantado-Renau, M., Diez-Fernandez, A., Beltran-Valls, M.R., Soriano-Maldonado, A. and Moliner-Urdiales, D. (2019). The effect of sleep quality on academic performance is mediated by Internet use time: DADOS study. *Jornal de Pediatria*, 95(4), pp.410–418. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2018.03.006>.

Baiardini, I., Braido, F., Cauglia, S. and Canonica, G.W. (2006). Sleep disturbances in allergic diseases. *Allergy*, 61(11), pp.1259–1267. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1398-9995.2006.01221.x>.

Bartel, K.A., Gradisar, M. and Williamson, P. (2015). Protective and risk factors for adolescent sleep: a meta-analytic review. *Sleep medicine reviews*, 21, pp.72–85. doi:<https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.08.002>.

Beebe, D.W. (2011). Cognitive, Behavioral, and Functional Consequences of Inadequate Sleep in Children and Adolescents. *Pediatric Clinics of North America*, 58(3), pp.649–665. doi:<https://doi.org/10.1016/j.pcl.2011.03.002>.

Dahl, R.E. & Lewin, D.S. (2002). Pathways to adolescent health sleep regulation and behavior. *Journal of Adolescent Health*, 31(6), pp.175–184. doi:[https://doi.org/10.1016/s1054-139x\(02\)00506-2](https://doi.org/10.1016/s1054-139x(02)00506-2).

Fontanellaz-Castiglione, C.E., Markovic, A. and Tarokh, L. (2020). Sleep and the adolescent brain. *Current Opinion in Physiology*, 15, pp.167–171. doi:<https://doi.org/10.1016/j.cophys.2020.01.008>.

Hagenauer, M.H., Perryman, J.I., Lee, T.M. and Carskadon, M.A. (2009). Adolescent Changes in the Homeostatic and Circadian Regulation of Sleep. *Developmental Neuroscience*, 31(4), pp.276–284. doi:<https://doi.org/10.1159/000216538>.

Illingworth, G., Sharman, R., Harvey, C.-J., Foster, R.G. and Espie, C.A. (2020). The Teensleep study: the effectiveness of a school-based sleep education programme at improving early adolescent sleep. *Sleep Medicine: X*, 2, p.100011. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sleepx.2019.100011>.

Pecor, K., Kang, L., Henderson, M., Yin, S., Radhakrishnan, V. and Ming, X. (2016). Sleep health, messaging, headaches, and academic performance in high school students. *Brain and Development*, 38(6), pp.548–553. doi:<https://doi.org/10.1016/j.braindev.2015.12.004>.

Shochat, T., Cohen-Zion, M. and Tzischinsky, O. (2014). Functional consequences of inadequate sleep-in adolescents: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 18(1), pp.75–87. doi:<https://doi.org/10.1016/j.smr.2013.03.005>.

Sun, W., Ling, J., Zhu, X., Lee, T.M.-C. and Li, S.X. (2019). Associations of weekday-to-weekend sleep differences with academic performance and health-related outcomes in school-age children and youths. *Sleep Medicine Reviews*, 46, pp.27–53. doi:<https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.04.003>.

Walker, M.P. (2009). The Role of Sleep in Cognition and Emotion. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1156(1), pp.168–197. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04416.x>.

Κεφάλαιο 2: Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία

Behm, D.G. & Chaouachi, A. (2011). A Review of the Acute Effects of Static and Dynamic Stretching on Performance. *European Journal of Applied Physiology*, 111(11), pp.2633–51. doi: <https://doi.org/10.1007/s00421-011-1879-2>.

Bjerkan, M., Rangul, V., Skjesol, K. and Ulstad, S.O. (2022). Physical Activity and Depression/Anxiety Symptoms in Adolescents – the Young-HUNT Study. *Physical Activity and Health*, 6(1), pp.73–85. doi: <https://doi.org/10.5334/paah.185>.

Bhaduri, A. (2023). *The Surprising Truth About Leisure: Why It's Essential for Our Mental Health and Well-being*. linkedin.com. Διαθέσιμο στο: <https://www.linkedin.com/pulse/surprising-truth-leisure-why-its-essential-our-mental-abhijit-bhaduri> [Πρόσβαση στις 11 Δεκεμβρίου 2023].

Caspersen, C.J., Powell, K.E. and Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.*, 100(2), pp.126–31.

Corbin, C., Lindsey, R. and Welk, G. (2000). *Concepts of Physical Fitness, Active Life style for wellness*. 10th ed. McGraw-Hill Companies International.

Fowler, J. & Noyes, J. (2017). *Using screens: How much time are children and young people spending on technology?* Διαθέσιμο στο: <https://publications.ergonomics.org.uk/uploads/Using-screens-How-much-time-are-children-and-young-people-spending-on-technology.pdf> [Πρόσβαση στις 11 Δεκεμβρίου 2023].

Legault, É.P., Descarreaux, M. and Cantin, V. (2015). Musculoskeletal symptoms in an adolescent athlete population: a comparative study. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 16(1). doi: <https://doi.org/10.1186/s12891-015-0681-4>.

Lipnowski, S. & LeBlanc, C. (2012). Healthy active living: Physical activity guidelines for children and adolescents. *Paediatrics & Child Health*, 17(4), pp.209–210. doi: <https://doi.org/10.1093/pch/17.4.209>.

Sharma, S. & Rawat, V. (2023). The Importance of Body Posture in Adolescence and its Relationship with Overall Well-being. *Indian Journal of Medical Specialities*, 14(4), p.197. doi: https://doi.org/10.4103/injms.injms_29_23.

Spencer, E.A. (1989). Toward a Balance of Work and Play. *Occupational Therapy in Health Care*, 5(4), pp.87–99. doi: https://doi.org/10.1080/j003v05n04_07.

Sylvia, L.G., Bernstein, E.E., Hubbard, J.L., Keating, L. and Anderson, E.J. (2014). Practical Guide to Measuring Physical Activity. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(2), pp.199–208. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jand.2013.09.018>.

Thompson, P.D., Buchner, D., Piña, I.L., Balady, G.J., Williams, M.A., Marcus, B.H., Berra, K., Blair, S.N., Costa, F., Franklin, B., Fletcher, G.F., Gordon, N.F., Pate, R.R., Rodriguez, B.L., Yancey, A.K. and Wenger, N.K. (2003). Exercise and Physical Activity in the Prevention and Treatment of Atherosclerotic Cardiovascular Disease. *Circulation*, 107(24), pp.3109–3116. doi: <https://doi.org/10.1161/01.cir.0000075572.40158.77>.

U.S. Department of Health and Human Services (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta: GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, p.Chapter 2: 11-37, Chapter 3: 61-71. Διαθέσιμο στο: <https://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/sgrfull.pdf> [Πρόσβαση στις 11 Δεκεμβρίου 2023].

Salameh, M.A., Boyajian, S.D., Odeh, H.N., Amaireh, E.A., Funjan, K.I. and Al-Shatanawi, T.N. (2022). Increased incidence of musculoskeletal pain in medical students during distance learning necessitated by the COVID -19 pandemic. *Clinical Anatomy*, 35(4), pp.529–536. doi: <https://doi.org/10.1002/ca.23851>.

Strath, S.J., Kaminsky, L.A., Ainsworth, B.E., Ekelund, U., Freedson, P.S., Gary, R.A., Richardson, C.R., Smith, D.T. and Swartz, A.M. (2013). Guide to the Assessment of Physical Activity: Clinical and Research Applications. *Circulation*, 128(20), pp.2259–2279. doi: <https://doi.org/10.1161/01.cir.0000435708.67487.da>.

World Health Organization (2022). *Physical activity*. WHO.int. Διαθέσιμο στο: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> [Πρόσβαση στις 9 Σεπτεμβρίου 2023].

Εμμανουήλ, Α. & Μπουντόλος, Κ. (2017). *Μυοσκελετικές δυσλειτουργίες σε άτομα νεαρής ηλικίας: επιπτώσεις στην υγεία, στην κοινωνία, στην οικονομία*. Αθήνα: Βιβλίο Πρακτικών 4^ο Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης Η ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ Ο ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΚΟΣΜΟ: ΠΑΙΔΕΙΑ - ΚΟΙΝΩΝΙΑ - ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ 4-7 Μαΐου 2017, σελ.6–7.

EYZHN. (n.d.). *Χρήσιμο Υλικό*. EYZHN. Διαθέσιμο στο: <https://eyzhn.edu.gr/useful-material/>[Πρόσβαση στις 8 Οκτωβρίου 2023].

Ζιώγου, Θ. (2013). *Η συμβολή της άσκησης στη προαγωγή της ψυχικής υγείας. Επιστημονικά Χρονικά*, Διαθέσιμο στο: http://www.tzaneio.gr/wp-content/uploads/epistimonika_xronika/p13-4-1.pdf [Πρόσβαση στις 11 Νοεμβρίου 2023].

Θεοδωράκης, Γ. (2017). *Άσκηση, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής*. Αθήνα: Εκδόσεις Κυριακίδη.

Θεοδωράκης, Ι., Τζιαμούρας, Α., Νάσης, Π. και Κοσμίδου, Ε. (2012). *Φυσική Αγωγή Α', Β', Γ' Γυμνασίου*. Αθήνα: ΟΕΔΒ (Οργανισμού), Υπουργείο Παιδείας - ΙΤΥΕ ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ.

Κοκκέβη, Α., Φωτίου, Α., Ξανθάκη, Μ., Σταύρου, Μ. και Καναβού, Ε. (2010). *Διατροφή, φυσική δραστηριότητα και σωματικό βάρος στους εφήβους*. *blogs.sch.gr*. Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής. Διαθέσιμο στο: https://blogs.sch.gr/kkiourtsis/files/2011/12/diatrofi_03_HBSC_2010_EIPSI_2011.pdf?x96620 [Πρόσβαση στις 4 Νοεμβρίου 2023].

Μονάδα Βιώσιμης Κινητικότητας (n.d.). *Σχέδιο Βιώσιμης Αστικής Κινητικότητας*. Svak. Διαθέσιμο στο: <https://www.svak.gr> [Πρόσβαση στις 11 Νοεμβρίου 2023].

Ξυδέα-Κικεμένη, Α. & Τσέρτος, Γ. (2023). Γνώσεις και απόψεις μαθητών/μαθητριών Α' & Β'θμιας εκπαίδευσης ως προς τη 'μυοσκελετική υγεία' τους και την Ορθή Στάση Σώματος (ΟΣΣ). *Education Sciences*, 2023(3), σελ.50–64. doi: <https://doi.org/10.26248/edusci.v2023i3.1733>.

Σταραντζής, Κ. (n.d.). *Σωστή Στάση Σώματος*. starantzis. Διαθέσιμο στο: <https://www.starantzis.com/services/sosti-stasi-somatos/> [Πρόσβαση στις 8 Οκτωβρίου 2023].

Τζειρανάκη, Ε. (2011). Φυσική δραστηριότητα και καλή υγεία. *ΑΡΧΕΙΟ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ ΠΑΤΡΙΣ*. Διαθέσιμο στο: <https://archive.patris.gr/articles/201065> [Πρόσβαση στις 8 Οκτωβρίου 2023].

Χριστοδούλου, Ι.Δ. (2004). *Ποιότητα ζωής και άσκηση στους μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης*. ir.lib.uth.gr. Διαθέσιμο στο: <https://ir.lib.uth.gr/xmlui/handle/11615/1852> [Πρόσβαση στις 11 Δεκεμβρίου 2023].

Atchian, K.V. (2022). *Υγιής στάση σώματος: Τα κλειδιά για να την πετύχετε*. Με Υγεία. Διαθέσιμο στο: <https://meygeia.gr/lygiis-stasi-somatos-ta-kleidia/> [Πρόσβαση στις 8 Οκτωβρίου 2023].

Nurofen. (2022). *Συμβουλές για σωστή στάση του σώματος στο σπίτι*. Nurofen.gr. Διαθέσιμο στο: <https://www.nurofen.gr/diaxeirish-ponou-arthra-symvoules/enhlikes/symvoules-gia-swsth-stash-tou-swmatos-sto-spiti> [Πρόσβαση στις 8 Οκτωβρίου 2023].

OSHA (2022). *Οι μυοσκελετικές παθήσεις στα παιδιά και τους νέους – μια προσέγγιση για όλη τη διάρκεια του βίου που αποσκοπεί στην αντιμετώπιση των παραγόντων κινδύνων και την πρόληψή τους | Safety and health at work EU-OSHA*. osha.europa.eu. Διαθέσιμο στο: <https://osha.europa.eu/el/publications/musculoskeletal-disorders-among-children-and-young-people> [Πρόσβαση στις 11 Δεκεμβρίου 2023].

Sharkey, B.J. & Gaskill, S.E. (2016). *Άσκηση και υγεία*. 7^η εκδ. Εκδόσεις Παρισιανού .

Williams, H.M. (2003). *Διατροφή: Υγεία, Ευρωστία & Αθλητική Απόδοση*. Επιστημονική Επιμέλεια Λάμπρος Συντώσης. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.

Κεφάλαιο 3: Διατροφή και Υγεία

Food and Agriculture Organization of the United Nations (n.d.). *Technical Platform on the Measurement and Reduction of Food Loss and Waste* | Food and Agriculture Organization of the United Nations. FoodLossWaste. Διαθέσιμο στο: <https://www.fao.org/platform-food-loss-waste/food-waste/introduction/en> [Πρόσβαση στις 11 Οκτωβρίου 2023].

Forbes, G.B. (1978). Nutritional Requirements For Adolescence. *Nutrition & the M.D.*, 4(4), pp.1–2. Διαθέσιμο στο: https://journals.lww.com/clinnutrinsight/Citation/1978/02000/Nutritional_Requirements_For_Adolescence.2.aspx [Πρόσβαση στις 9 Οκτωβρίου 2023].

Gibney, J.M., Margetts, M.B., Kearney, J.M. and Arab, L. (2009). *Διατροφή και Δημόσια Υγεία*. Αθήνα: Παρισιανού Α.Ε.

- Gibney, M., Voster, H. and Kok, F. (2007). *Εισαγωγή στη Διατροφή του Ανθρώπου*. Αθήνα: Παρισιάνου Α.Ε.
- Goldsmith, G.A. (1964). Diet Advice to the Healthy Patient: Interpretation of 1964 Recommended Dietary Allowances of the Food and Nutrition Board, National Academy of Sciences-National Research Council. *Medical Clinics of North America*, 48(5), pp.1113–1128. doi: [https://doi.org/10.1016/s0025-7125\(16\)33389-2](https://doi.org/10.1016/s0025-7125(16)33389-2).
- NHS (2022). *Eating a Balanced Diet*. Nhs.uk. Διαθέσιμο στο: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-eat-a-balanced-diet/eating-a-balanced-diet/> [Πρόσβαση στις 19 Σεπτεμβρίου 2023].
- NHS Health Scotland (n.d.). *Growing through adolescence. A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating*. Ec.europa.eu. Διαθέσιμο στο: https://ec.europa.eu/health/ph_projects/2004/action3/docs/2004_3_7_1_en.pdf [Πρόσβαση στις 7 Οκτωβρίου 2023].
- Herforth, A. & Ahmed, S. (2015). The food environment, its effects on dietary consumption, and potential for measurement within agriculture-nutrition interventions. *Food Security*, 7(3), pp.505–520. doi:<https://doi.org/10.1007/s12571-015-0455-8>.
- Koc, M. & Welsh, J.M. (2002). *Food, Foodways and Immigrant Experience*. Toronto Canada: Multiculturalism Program, Department of Canadian Heritage.
- OliveNews (2014). *Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής*. OliveNews. Διαθέσιμο στο: <https://www.olivenews.gr/el/diatrofi/mesogeiakhi-diatrofi/h-puramida-ths-mesogeiakhs-diatrofh/> [Πρόσβαση στις 9 Νοεμβρίου 2023].
- Otten, J.J., Hellwig, J.P. and Meyers, L.D. (2006). *Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements*. Washington: The National Academies Press. Διαθέσιμο στο: <https://nap.nationalacademies.org/read/11537/chapter/1#iii>. [Πρόσβαση στις 9 Νοεμβρίου 2023].
- Schein, E.H. (1983). The Role of the Founder in Creating Organizational Culture. *Organizational Dynamics*, 12(1), pp.13–28. doi:[https://doi.org/10.1016/0090-2616\(83\)90023-2](https://doi.org/10.1016/0090-2616(83)90023-2).
- EUR-Lex (2017). *Καταπολέμηση της επιδημίας της παιδικής παχυσαρκίας*. Eur-Lex. Διαθέσιμο στο: <https://eur-lex.europa.eu/EL/legal-content/summary/tackling-the-epidemic-of-childhood-obesity.html> [Πρόσβαση στις 7 Νοεμβρίου 2023].
- Yannakoulia, M., Poulimeneas, D., Mamalaki, E. and Anastasiou, C.A. (2019). Dietary modifications for weight loss and weight loss maintenance. *Metabolism*, 92, pp.153–162. doi: <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2019.01.001>.
- Αμπελιώτης, Κ., Αποστολόπουλος, Κ., Γιαννακούλια, Μ., Κροκίδη, Ε., Προβατάρη, Σ. and Σαΐτη, Α. (n.d.). *Οικιακή Οικονομία Α΄ & Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ - Βιβλίο Μαθητή*. Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών & Εκδόσεων 'Διόφαντος'. Διαθέσιμο στο: http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2338/Oikiaki-Oikonomia_B-Gymnasiou_html-apli/index_par.html [Πρόσβαση στις 7 Οκτωβρίου 2023].

EYZHN (n.d.). *Ανάπτυξη, Διατροφή και Σωματική δραστηριότητα κατά την εφηβεία*, EYZHN. Διαθέσιμο στο: https://eyzhn.edu.gr/wp-content/uploads/pdf_inform/brochure-adolescents.pdf [Πρόσβαση στις 10 Οκτωβρίου 2023].

EYZHN (n.d.). *Ποιες συμπεριφορές σχετίζονται με αυξημένο σωματικό βάρος*; EYZHN. Διαθέσιμο στο: <https://eyzhn.edu.gr/what-behaviors-are-associated-with-increased-body-weight/> [Πρόσβαση στις 10 Οκτωβρίου 2023].

Ευρωπαϊκό Ελεγκτικό Συνέδριο (2016). *Ειδική έκθεση: Καταπολέμηση της σπατάλης τροφίμων: η ΕΕ έχει την ευκαιρία να βελτιώσει την αποδοτικότητα των πόρων της αλυσίδας εφοδιασμού τροφίμων*. Eca.europa.eu. Διαθέσιμο στο: https://www.eca.europa.eu/lists/ecadocuments/sr16_34/sr_food_waste_el.pdf [Πρόσβαση στις 7 Νοεμβρίου 2023].

Ευρωπαϊκό Συμβούλιο (2023). *Ενημερωτικό γράφημα - Σπατάλη τροφίμων: Πρόληψη, επαναχρησιμοποίηση και ανακύκλωση*. Consilium.europa.eu. Διαθέσιμο στο: <https://www.consilium.europa.eu/el/infographics/food-loss-and-food-waste/> [Πρόσβαση στις 7 Νοεμβρίου 2023].

Ευρωπαϊκό Συμβούλιο (2024). *Από το αγρόκτημα στο πιάτο*. Consilium.europa.eu. Διαθέσιμο στο: <https://www.consilium.europa.eu/el/policies/from-farm-to-fork/> [Πρόσβαση στις 7 Νοεμβρίου 2023].

Ζαμπέλας, Α. (2003). *Η διατροφή στα στάδια της ζωής*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης.

Ηλιάδου, Ε. (2022). *Παχυσαρκία και απώλεια βάρους*. Dieting.gr. Διαθέσιμο στο: <https://dietinfo.gr/?s=%CE%A0%CE%B1%CF%87%CF%85%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%AF%CE%B1+%CE%BA%CE%B1%CE%B9+%CE%B1%CF%80%CF%8E%CE%BB%CE%B5%CE%B9%CE%B1+%CE%B2%CE%AC%CF%81%CE%BF%CF%85%CF%82> [Πρόσβαση στις 19 Οκτωβρίου 2023].

Η Τροφή (2022). *Σωστές διατροφικές συνήθειες κατά την εφηβεία*. itrofi.gr. Διαθέσιμο στο: <https://www.itrofi.gr/yegeia/efiveia/article/381/sostes-diatrofikes-synitheies-kata-tin-efiveia> [Πρόσβαση στις 7 Οκτωβρίου 2023].

Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis (2014). *Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για βρέφη, παιδιά και έφηβους*. diatrofikoiodigoi.gr. Διαθέσιμο στο: <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/files/html/kids/files/assets/basic-html/index.html#4> [Πρόσβαση στις 19 Σεπτεμβρίου 2023].

Καζέλα, Α., Κρητικού, Χ., Λοϊζου, Δ., Λουκαϊδου, Β. και Χριστοφόρου, Έ. (2021). *Οικιακή Οικονομία, Β' Λυκείου*. 2η εκδ. Λευκωσία: Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας. Διαθέσιμο στο: https://sch.cy/sm/702/oikiaki_oikonomia_b_lykeiou.pdf [Πρόσβαση στις 7 Οκτωβρίου 2023].

- Καζέλα, Α., Χριστοφόρου, Έ., Χαραλάμπους, Ν. και Κρητικού, Χ. (2023). *Αγωγή Υγείας (Οικιακή Οικονομία), Α' Γυμνασίου*. Λευκωσία: Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου και Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων. Διαθέσιμο στο: https://sch.cy/sm/702/a_gym_ay_oik_oik.pdf [Πρόσβαση στις 7 Οκτωβρίου 2023].
- Καρακώστα, Ν. (2014). Τι σημαίνει ιδανικό βάρος; *Nutriwest*, pp.11–15. Διαθέσιμο στο: https://nutriwest.gr/images/Articles/Article_01_IdanikoVaros.pdf [Πρόσβαση στις 3 Σεπτεμβρίου 2023].
- Καρεσίου, Χ. (2022). *Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός (BMP)*. diatrofi.org. Διαθέσιμο στο: <https://www.diatrofi.org/bmr.html> [Πρόσβαση στις 7 Οκτωβρίου 2023].
- Κυριάκου, Δ. (2017). *Μπες στην Κουζίνα!* ΕΥΖΗΝ. Διαθέσιμο στο: <https://eyzhn.edu.gr/get-in-the-cuisine/> [Πρόσβαση στις 7 Οκτωβρίου 2023].
- Κωνσταντίνου, Κ. (2021). *Υπολογισμός Θερμιδικών Αναγκών*. Balancediet. Διαθέσιμο στο: <https://www.balancediet.gr/> [Πρόσβαση στις 7 Οκτωβρίου 2023].
- Λοϊζου, Δ. & Λαμπή, Κ. (2009). *Οικογενειακή Αγωγή II Γ' Ενιαίου Λυκείου (Αναθεωρημένες Σημειώσεις)*. Λευκωσία: Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων.
- Μαντζώρου, Μ. (2021). *Το ενεργειακό ισοζύγιο: Τι είναι και γιατί είναι τόσο σημαντικό στον έλεγχο του βάρους;* mantzorou.gr. Διαθέσιμο στο: <https://www.mantzorou.gr/el/blog/energeiako-isozygio-ti-einai-kai-giati-einai-toso-simantiko-ston-elegho-toy-varoys> [Πρόσβαση στις 8 Οκτωβρίου 2023].
- Μόρτογλου, Α. & Μόρτογλου, Κ. (2002). *Διατροφή από το σήμερα για το αύριο*. Αθήνα: Γιαλλελή.
- Μπόρα, Φ. (2015). *Παχυσαρκία: Στατιστικά στοιχεία και τρόποι αντιμετώπισης*. *Αθλητική Πολιτιστική Ένωση 'Γιάννη'*. Διαθέσιμο στο: <https://lyitane.com/2015/11/08/> [Πρόσβαση στις 8 Οκτωβρίου 2023].
- Νικολάου, Ε. (2015). *Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ): Πώς τον υπολογίζουμε και τι δείχνει;* iatronet.gr. Διαθέσιμο στο: <https://www.iatronet.gr/diatrofi/adynatisma-diaita/article/32158/deiktis-mazas-swmatos-dms-pws-ton-ypologizoume-kai-ti-deixnei.html> [Πρόσβαση στις 9 Σεπτεμβρίου 2023].
- Ξενοφών, Β. (n.d.). *ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ: Ανίχνευση Λιπών, Πρωτεϊνών, Σακχάρων και Αμύλου σε Τρόφιμα*. ΕΚΦΕ Μαγνησίας. Διαθέσιμο στο: http://ekfe.mag.sch.gr/anixneysi_oysion_sta_trofima.pdf [Πρόσβαση στις 9 Σεπτεμβρίου 2023].
- Όμιλος Ευρωκλινικής (n.d.). *Φυτικές Ίνες & Υγεία*. Euroclinic. Διαθέσιμο στο: <http://www.euroclinic.gr/article/fytikes-ines-kai-ugeia/> [Πρόσβαση στις 8 Σεπτεμβρίου 2023].
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (n.d.). *12 τρόποι για να μειώσετε τον κίνδυνο του καρκίνου*. International Agency for Research on Cancer. Διαθέσιμο στο: <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/el/> [Πρόσβαση στις 8 Σεπτεμβρίου 2023].
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (n.d.). *Ευρωπαϊκός κώδικας κατά του καρκίνου - Τι είναι το υγιές σωματικό βάρος; Έχω υγιές σωματικό βάρος;* International Agency for Research on Cancer. Διαθέσιμο στο: <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/el/12-ways/el-healthy-body-weight/5444-12> [Πρόσβαση στις 8 Σεπτεμβρίου 2023].

- Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας: Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (n.d.). *Φυσική Δραστηριότητα & Διατροφικές Συνήθειες - Αξιολόγηση*. healthykids.gr. Διαθέσιμο στο: http://www.healthykids.gr/cms/index.php?option=com_content&view=article&id=50&Itemid=49 [Πρόσβαση στις 19 Οκτωβρίου 2023].
- Σκρέκας, Γ. (2006). *Παχυσαρκία και μεταβολισμός*. raxysarkia.net. Διαθέσιμο στο: http://www.raxysarkia.net/obesity_metab.htm [Πρόσβαση στις 19 Οκτωβρίου 2023].
- Χαραλαμπάκη, Γ. (2010). *Φυσική δραστηριότητα, Ορισμός*. Διατροφή, Υγεία & Ευεξία. Διαθέσιμο στο: http://diatrofikaiygeia.blogspot.com/2010/07/blog-post_1736.html [Πρόσβαση στις 8 Οκτωβρίου 2023].
- Χρυσού, Γ. (2011). *Βασικές οδηγίες για την διατροφή του εφήβου*. Paidiatriki.gr. Διαθέσιμο στο: https://www.paidiatriki.gr/basikes_odigies_gia_tin_diatrofi_tou_efibou/ [Πρόσβαση στις 8 Οκτωβρίου 2023].
- HealthyLiving (2020). *Τα δεδομένα και τα στατιστικά της παχυσαρκίας*. Διαθέσιμο στο: <https://www.healthyliving.gr/2020/03/03/statistika-raxysarkias-9/> [Πρόσβαση στις 10 Οκτωβρίου 2023].
- International Agency for Research on Cancer (2016). *Ευρωπαϊκός κώδικας κατά του καρκίνου - Τι είναι το υγιές σωματικό βάρος; Έχω υγιές σωματικό βάρος;*. Cancer-code-europe.iarc. Διαθέσιμο στο: <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/el/12-ways/el-healthy-body-weight/5444-12> [Πρόσβαση στις 8 Σεπτεμβρίου 2023].
- Newlife Health Center (2022). *Υγιές σωματικό βάρος*. Newlife. Διαθέσιμο στο: <http://newlife.com.cy/wp-content/uploads/2022/06/body-mass-index.jpg> [Πρόσβαση στις 19 Οκτωβρίου 2023].
- Food for Health (n.d.). *Ισορροπημένη Διατροφή - Πλήρης Οδηγός*. Food For Health. Διαθέσιμο στο: <https://foodforhealth.gr/isorropimeni-diatrofi-pliris-odigos> [Πρόσβαση στις 7 Νοεμβρίου 2023].

Κεφάλαιο 4: Εαυτός και Υγιείς Σχέσεις

- Alberta Health Services (2022). *Teaching Sexual Health*. Teachers | Teaching Sexual Health. Διαθέσιμο στο: <https://teachingsexualhealth.ca/teachers/> [Πρόσβαση στις 5 Σεπτεμβρίου 2023].
- Connell, R. (2009). *Gender: In World Perspective*. 2nd ed. Cambridge; UK: Polity Press. Διαθέσιμο στο: <https://xyonline.net/sites/xyonline.net/files/2019-08/Connell%20Gender%20in%20World%20Perspective%202nd%20Edition%20282009%29.pdf> [Πρόσβαση στις 5 Σεπτεμβρίου 2023].
- Fortenberry, J.D. (2013). Puberty and adolescent sexuality. *Hormones and Behavior*, 64(2), pp.280–287. doi: <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2013.03.007>.
- Future of Sex Education initiative (2022). *National teacher preparations standards for sex education (second edition)*. *The Future of Sex Education*. Advocates for Youth, Answer, and SIECUS: Sex Ed for Social Change. Διαθέσιμο στο: www.futureofsexed.org [Πρόσβαση στις 11 Σεπτεμβρίου 2023].

UNESCO (2018). *International technical guidance on sexuality education: an evidence-informed approach*. Paris, New York, Geneva: UNESCO: UN-Women: UNICEF: UNFPA: UNAIDS: WHO.

UNFPA (2014). *UNFPA Operational Guidance for Comprehensive Sexuality Education*. www.unfpa.org. Διαθέσιμο στο: <https://www.unfpa.org/publications/unfpa-operational-guidance-comprehensive-sexuality-education> [Πρόσβαση στις 5 Σεπτεμβρίου 2023].

Vacca, R.T., Anne, J. and Mraz, M.E. (2011). *Content area reading: literacy and learning across the curriculum*. Boston: Pearson.

Αναγνωστόπουλος, Δ., Λαζαράτου, Γ., Γιαννακόπουλος, Ε., Μαγκλάρα, Κ., Σουμάκη, Ε., Ζηλίκης, Ν. και Ζερβής, Χ. (2016). Η Έγκαιρη Ανίχνευση και Αντιμετώπιση Προβλημάτων Ψυχικής Υγείας Εφήβων στην ΠΦΥ. *ΚΛΙΝΙΚΑ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ*, 28(2). Αθήνα, Ιατρική Εταιρεία Αθηνών. Διαθέσιμο στο: https://www.researchgate.net/publication/303876448_E_Enkaire_Anichneuse_kai_Antimetopise_Problematon_Psychikes_Ygeias_Ephebon_sten_PPHY [Πρόσβαση στις 2 Οκτωβρίου 2023].

Αργύρη, Ε. & Βασιλικού, Κ. (2023). Συμπερίληψη μαθητών με διαφορετικό σεξουαλικό προσανατολισμό και ταυτότητα φύλου στο ελληνικό σχολείο. *Επιστήμες Αγωγής*, 1, pp.37–57. Διαθέσιμο στο: https://www.google.gr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiy_K2ztu6EAxUKgv0HHeZxDo8QFnoECBIQAQ&url=https%3A%2F%2Fejournals.lib.uoc.gr%2Fedusci%2Farticle%2Fdownload%2F1641%2Fhttps://ejournals.lib.uoc.gr/edusci/article/view/1641/1524 [Πρόσβαση στις 2 Οκτωβρίου 2023].

Αστυνομία Κύπρου (2022). *Ενημέρωση-Στατιστικά Στοιχεία*. www.police.gov.cy. Διαθέσιμο στο: https://www.police.gov.cy/police/police.nsf/dmlstatistical_gr/dmlstatistical_gr?opendocument [Πρόσβαση στις 2 Οκτωβρίου 2023].

Ζουπάνος, Γ., Ρόκκας, Κ., Γιαννακούρης, Α., Παπαδοπούλου, Α., Μαχαιράκη, Π., Χουσιάδα, Χ., Κωστακιώτη, Α., Λίγκρης, Γ., Μητσογιάννη, Α. and Λουλακάκη, Μ. (2007). *Σεξουαλική Αγωγή και Διαφυλικές Σχέσεις. Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικού για μαθητές 8-12 ετών*. Αθήνα: Ελληνική Εταιρεία Αγωγής Ψυχικής και Σεξουαλικής Υγείας. Διαθέσιμο στο: https://askitis.gr/assets/books/sexoualiki_agogi_9-12_egxeiridio_ekpaideytikoy.pdf [Πρόσβαση στις 11 Νοεμβρίου 2023].

Βλάχος, Ν., Τσίτσικα, Α., Τσολιά, Μ. και Χριστόπουλος, Π. eds., (2024). *Μαθαίνω για το σώμα μου. Τετράδιο μαθητή. Γυμνάσιο*. Ελληνική Εταιρεία Εφηβικής Ιατρικής | Youth-Med.gr. Διαθέσιμο στο: <https://www.youth-med.gr> [Πρόσβαση στις 5 Σεπτεμβρίου 2023].

Γερούκη Μ. (2016). *‘Η Σεξουαλική Αγωγή στο Σχολείο’ – Θεωρία και πράξη / Οι απόψεις των εκπαιδευτικών. Ανοικτή Βιβλιοθήκη*. Αθήνα: Εκδόσεις Μαραθιά. Διαθέσιμο στο: <https://www.openbook.gr/i-sexoualiki-agogi-sto-scholeio/> [Πρόσβαση στις 11 Δεκεμβρίου 2023].

Γενική Γραμματεία Ισότητας των Φύλων (n.d.). *Ισότητα κατά της βίας των γυναικών*. womensos.gr. Διαθέσιμο στο: <https://womensos.gr/en/ereynes/> [Πρόσβαση στις 2 Οκτωβρίου 2023].

Γκασούκα, Μ. (2004). *Η διάσταση του φύλου στη σχέση οικογένειας και σχολείου*. Αθήνα: Συμβουλευτική Γονέων, Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Εργαστήριο Πειραματικής Παιδαγωγικής. Διαθέσιμο στο: https://www.pi.ac.cy/pi/files/epimorfosi/isotita_fylou/dimgymn/arxeia/feminismos/biblia/MGasouka_DiastasiFilouSxoleio_oikogeneia.pdf [Πρόσβαση στις 2 Οκτωβρίου 2023].

Γρηγορίου, Χ. (2020). Έννοια του Εαυτού: Η ανάπτυξη της αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης κατά την προσχολική, σχολική και εφηβική ηλικία. *MusEd: Μουσείο–Σχολείο–Εκπαίδευση*, 1(4). doi:<https://doi.org/10.26220/mused.4204>.

Δεληγιάννη – Κουιμτζή, Β. (2008). *Διερευνώντας το Κοινωνικό Φύλο: Σύγχρονες Προσεγγίσεις για την Εκπαίδευση*. www.kethi.gr. Διαθέσιμο στο: <https://www.kethi.gr/ekdoseis/diereynontas-koinoniko-fylo-syghrones-proseggiseis-gia-tin-ekpaideysi> [Πρόσβαση στις 2 Οκτωβρίου 2023].

Δεληγιάννη-Κουιμτζή, Β., Αθανασιάδου, Χ., Στογιαννίδου, Α., Παπαθανασίου, Μ. και Φορτοτήρα, Μ. (2008). *Σχολικός Επαγγελματικός Προσανατολισμός με την Οπτική του Φύλου: Ασκήσεις Ευαισθητοποίησης Μαθητών-Μαθητριών*. Έργο ΚΑΛΛΙΠΡΟΗ, Θεσσαλονίκη: ΑΠΘ.

Διεθνές Εκπαιδευτικό Κέντρο I.L.O. (2008). *Καταργήστε τα στερεότυπα φύλων, δώστε μια ευκαιρία στο ταλέντο, Πρόγραμμα Progress*. Ευρωπαϊκές Κοινότητες. Διαθέσιμο στο: https://www.google.gr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjf1fbzvu6EAxWA_bslHeqgCawQFnoECBMQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.migpolgroup.com%2F_public%2Fdocs%2FCyprus.pdf&usq=AOvVaw3PHR-yQfd9yqft8WR7TVft&opi=89978449 [Πρόσβαση στις 2 Οκτωβρίου 2023].

Επίτροπος Ισότητας των Φύλων (2020). *Οδηγός Υπέρβασης Γλωσσικού Σεξισμού στη Γλώσσα των Εγγράφων της Δημόσιας Διοίκησης της Κυπριακής Δημοκρατίας*. [Institutionforgenderequality.gov.cy](http://institutionforgenderequality.gov.cy). Διαθέσιμο στο: <https://www.institutionforgenderequality.gov.cy/equality/equality.nsf/All/0EFBE46D0CCC06A9C225863800336CD3?OpenDocument> [Πρόσβαση στις 11 Σεπτεμβρίου 2023].

Επίτροπος Προστασίας των Δικαιωμάτων του Παιδιού (2017). *Θέση της Επιτρόπου, αναφορικά με το Δικαίωμα των Παιδιών σε Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση*. [Childcom.org.cy](http://childcom.org.cy). Διαθέσιμο στο: <https://www.childcom.org.cy/ccr/ccr.nsf/All/5FAD923DDE1A016EC22582D3003A7EC3?OpenDocument> [Πρόσβαση στις 11 Σεπτεμβρίου 2023].

Επιστημονικός Οργανισμός «ΜΑΖΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΥΓΕΙΑ» (n.d.). *Εγχειρίδιο Enable - Ενδυναμώνοντας τα παιδιά. Μαζί για την Εφηβική Υγεία | Youth-Life.gr*. Διαθέσιμο στο: <https://www.youth-life.gr/el/enable-gr/for-parents-enable-gr/229-%CE%B5%CE%B3%CF%87%CE%B5%CE%B9%CF%81%CE%AF%CE%B4%CE%B9%CE%BF-enable> [Πρόσβαση στις 11 Νοεμβρίου 2023].

Ευρωπαϊκό Δίκτυο κατά της Βίας και Μεσογειακό Ινστιτούτο Μελετών Κοινωνικού Φύλου (2016). *Χτίζοντας Υγιείς Σχέσεις ανάμεσα στα δύο Φύλα. Τεύχος III. Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικού (Κυπριακή Έκδοση)*. ISBN: 978-960-9569-17-0. Διαθέσιμο στο: https://www.gear-ipv.eu/images/download/Cypriot_Booklet_III_selection.pdf.

- Ευρωπαϊκό Δίκτυο κατά της Βίας και Μεσογειακό Ινστιτούτο Μελετών Κοινωνικού Φύλου (2015). Χτίζοντας Υγιείς Σχέσεις ανάμεσα στα δύο Φύλα. Τεύχος IV. Βιβλίο Δραστηριοτήτων για Μαθητές και Μαθήτριες (Κυπριακή Έκδοση). ISBN: 978-960-9569-18-7. Διαθέσιμο στο: http://www.gear-ipv.eu/images/download/Cypriot_GEAR_against%20IPV_Booklet_IV_sample.pdf.
- Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο για την Ισότητα των Φύλων (EIGE) (2017). *Διαδικτυακή βία σε βάρος γυναικών και κοριτσιών*. EIGE. Διαθέσιμο στο: https://eige.europa.eu/sites/default/files/documents/ti_pubpdf_mh0417543eln_pdfweb_2017102616400_0.pdf [Πρόσβαση στις 10 Οκτωβρίου 2023].
- Ισακίδου, Γ. (2016). Η διαμόρφωση της ταυτότητας του φύλου. *ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ*, 53(2), σελ. 40–47. Διαθέσιμο στο: <https://www.encephalos.gr/pdf/53-2-02g.pdf> [Πρόσβαση στις 5 Σεπτεμβρίου 2023].
- Καμπερίδου, Ε. (2010). Κοινωνικό και βιολογικό φύλο: Το φύλο στον αθλητισμό και η διαχρονικότητα του γυναικείου αποκλεισμού. *Γυναίκα και Αθληση*, 7, pp.7–24. Διαθέσιμο στο: <http://www.tinyurl.com/y49squbt> [Πρόσβαση στις 21 Οκτωβρίου 2023].
- Κατάμης, Χ., Σάρρα, Α. και Καραντζα, Μ. (2009). Η άσκηση της εφηβιατρικής στην Ελλάδα σήμερα. Ειδικότητα σε αναζήτηση ταυτότητας, αναγνώρισης και επαγγελματικής κατοχύρωσης. *Δελτίο Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών*, 56(3). Διαθέσιμο στο: https://www.iatrikionline.gr/Deltio_56C_2009/deltio_56C.htm [Πρόσβαση στις 21 Οκτωβρίου 2023].
- Κέλπη, Μ. (2008). Ο έφηβος μαθητής: τα χαρακτηριστικά του και οι ανάγκες του στο πολυπολιτισμικό περιβάλλον. Από: *Οδηγός Επιμόρφωσης, Διαπολιτισμική Εκπαίδευση και Αγωγή*. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Ένταξη παιδιών παλιννοστώντων και αλλοδαπών στο σχολείο (γυμνάσιο), ΥΠ.Ε.Π.Θ. σελ. 111–122. Διαθέσιμο στο: https://www.pi.ac.cy/pi/files/epimorfosis/entaxi/odigos_epimorfosis_diapolitismiki.pdf [Πρόσβαση στις 20 Οκτωβρίου 2023].
- Κορωναίου, Α. & Καραγιαννοπούλου, Χ. (2008). *Βασικές Αρχές και Οδηγίες για τη Χρήση και Αποδόμηση Οπτικοακουστικών Μηνυμάτων με την Οπτική του Φύλου και για την Παραγωγή Οπτικοακουστικού Υλικού στο Πλαίσιο των Παρεμβατικών Προγραμμάτων*. www.kethi.gr. Διαθέσιμο στο: <https://www.kethi.gr/ekdoseis/basikes-arhes-kai-odigies-gia-ti-hrisi-kai-apodomisi-optikoakoystikon-minymaton-me-tin-optiki-toy-fyloy-kai-gia-tin-paragogi-optikoakoystikoy-ylikoy-sto-plaisio-ton-parembatikon-programmaton> [Πρόσβαση στις 5 Οκτωβρίου 2023].
- Μάνδουλα, Μ., Πανταζοπούλου, Α., Κουσουνης, Σ., Γερογιάννη, Π. και Κουσουνης, Α. (2013). Εφηβεία, η περίοδος της βιολογικής και της συναισθηματικής ωρίμανσης. *Ιατροχειρουργική Εταιρεία Κέρκυρας*, 9(2), σελ. 93–99. Διαθέσιμο στο: <https://ixek.gr/%ce%b9%ce%b1%cf%84%cf%81%ce%b9%ce%ba%ce%ac-%cf%87%cf%81%ce%b9%ce%bd%ce%b9%ce%ba%ce%ac/%ce%b4%ce%b5%ce%ba%ce%b5%ce%bc%ce%b2%cf%81%ce%b9%ce%b9%cf%83-2013-%cf%84%ce%b9%ce%bc%ce%b9%cf%83-9-%cf%84%ce%b5%cf%85%cf%87%ce%b9%cf%83-2/> [Πρόσβαση στις 5 Σεπτεμβρίου 2023].
- Μπαμπινιώτης, Γ. (2019). *Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας*. 5η εκδ. Αθήνα: Κέντρο Λεξικολογίας.

- Παγκύπριος Δικηγορικός Σύλλογος (2014). *Ο Περί της Πρόληψης και της Καταπολέμησης της Σεξουαλικής Κακοποίησης, της Σεξουαλικής Εκμετάλλευσης Παιδιών και της Παιδικής Πορνογραφίας Νόμος του 2014 (Ν. 91(I)/2014)*. CYLAW. Διαθέσιμο στο: http://www.cylaw.org/nomoi/arith/2014_1_091.pdf [Πρόσβαση στις 10 Σεπτεμβρίου 2023].
- Πάνα, Α. and Λέστα, Σ. (2012). *Youth4Youth. Εκπαιδευτικό Εγχειρίδιο για Ενδυνάμωση των Νέων για την Πρόληψη της Έμφυλης Βίας μέσω Αλληλοδιδασκτικής Προσέγγισης*. Μεσογειακό Ινστιτούτο Μελετών Κοινωνικού Φύλου. Διαθέσιμο στο: <https://medinstgenderstudies.org/the-youth4youth-training-manual/> [Πρόσβαση στις 5 Σεπτεμβρίου 2023].
- Παπάζογλου, Α. (2014). Ο ρόλος της οικογένειας και των συνομήλικων στη διαμόρφωση της ταυτότητας των εφήβων. *Έρκυνα, Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών – Επιστημονικών Θεμάτων*, Τεύχος(3), σελ.177–193. Διαθέσιμο στο: https://erkyna.gr/e_docs/periodiko/dimosieyseis/filologia/t03-14.pdf. [Πρόσβαση στις 19 Νοεμβρίου 2023].
- Τουφίδου, Α. (2012). Θεώρηση της σεξουαλικής υγείας: έννοια και περιεχόμενο. *ΕΛΕΥΘΩ*, 1, σελ.32–37. Διαθέσιμο στο: <https://semma.gr/eleytho/> [Πρόσβαση στις 11 Νοεμβρίου 2023].
- Φιλίππου, Δ. & Καραντάνα, Π. (2010). *Ιστορίες για να ονειρεύεσαι... Παιχνίδια για να μεγαλώνεις...*. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Φλουρής, Γ. (2013). Η μετάβαση από την παιδική στην εφηβική ηλικία. *Εκπαιδευτική Επικαιρότητα*, Α(4), σελ.21–27. Διαθέσιμο στο: <https://ekpaideytikhepikairothta.gr/> [Πρόσβαση στις 11 Σεπτεμβρίου 2023].
- Χατζηχρήστου, Χ., Χαλάτσης, Π., Δημητροπούλου, Π., Λυκισάκου, Κ., Μπακοπούλου, Α. και Καρακίτσα, Τ. (2014). *Νέο Σχολείο. Σχολική και Κοινωνική Ζωή. Οδηγός Εκπαιδευτικού-Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση*. ΑΘΗΝΑ: Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής, Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευτικών. Διαθέσιμο στο: <https://docplayer.gr/32304679-Sholiki-kai-koinoniki-zoi.html> [Πρόσβαση στις 20 Οκτωβρίου 2023].
- Χατζητοφή, Π., Ιωάννου, Γ., Παρτακκίδου, Σ. και Κωνσταντίνου, Μ. (2018). *CYberSafety: Ένα Καλύτερο Διαδίκτυο για τα Παιδιά στην Κύπρο, Οδηγός Γονέων για Ασφαλή και Υπεύθυνη Χρήση του Διαδικτύου*. ΠΑΓΚΥΠΡΙΑ ΣΧΟΛΗ ΓΟΝΕΩΝ. Διαθέσιμο στο: <https://cybersafety.cy/wp-content/uploads/sites/6/2019/12/13-PSP-GuideForParents-ForPrint.pdf> [Πρόσβαση στις 7 Οκτωβρίου 2023].
- EUR-Lex home (2000). Χάρτης Θεμελιωδών Δικαιωμάτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης. *Επίσημη Εφημερίδα των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων*, EUR-Lex - C:2000:364:TOC - EN - EUR-Lex, pp.1–22. Διαθέσιμο στο: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/?uri=OJ:C:2000:364:TOC> [Πρόσβαση στις 19 Νοεμβρίου 2023].
- Hancock, J. (2021). *Θέλεις να μιλήσουμε για τη Συναίνεση*; Αθήνα, Εκδόσεις Παπαδόπουλος.
- Hope For Children CRC Policy Center (n.d.). *Εγχειρίδιο για τη Διεξαγωγή Βιωματικών Εργασιών στο Σχολείο 'Σεβασμός της Διαφορετικότητας και Πρόληψη της Βίας'*. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου. Διαθέσιμο στο: https://www.pi.ac.cy/pi/files/epimorfosi/entaxi/HFC_-__.pdf [Πρόσβαση στις 19 Νοεμβρίου 2023].

Lions Clubs International Foundation (2019). *Δεξιότητες για Δράση. Οδηγός Διευκολυντή Μάθησης. Γυμνάσιο – Λύκειο*. Lions Club International Foundation Quest.

Plummer, D. (2021). *Παιχνίδια Αυτοεκτίμησης για Παιδιά*. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.

Κεφάλαιο 5: Εξαρτητικές Συμπεριφορές και Υγεία

Berdzuli, N., Ferreira-Borges, C., Gual, A. and Rehm, J. (2020). Alcohol Control Policy in Europe: Overview and Exemplary Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21). doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph17218162>.

Caplan, S.E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), pp.1089–1097. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>.

Christophi, C.A., Pampaka, D., Paisi, M., Ioannou, S. and DiFranza, J.R. (2016). Levels of physical dependence on tobacco among adolescent smokers in Cyprus. *Addictive Behaviors*, 60, pp.148–153. doi:<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.04.004>.

Çuhadar, C. (2012). Exploration of problematic Internet use and social interaction anxiety among Turkish pre-service teachers. *Computers & Education*, 59(2), pp.173–181. doi:<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.12.029>.

ESPAD Group (2016). *ESPAD Report 2015: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*. ESPAD Group. Luxembourg: EMCDDA Joint Publications. Available at: http://www.espad.org/sites/espad.org/files/ESPAD_report_2015.pdf [Πρόσβαση στις 14 Δεκεμβρίου 2023].

ESPAD Group (2020). *ESPAD Report 2019: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*. ESPAD Group. Luxembourg: EMCDDA Joint Publications, Office of the European Union. Διαθέσιμο στο: https://www.emcdda.europa.eu/publications/joint-publications/espad-report-2019_en [Πρόσβαση στις 14 Δεκεμβρίου 2023].

Hellman, M., Egerer, M., Stoneham, J., Forberger, S., Vilja Männistö-Inkinen, Ochterbeck, D. and Rundle, S. (2022). *Addiction and the Brain: Knowledge, Beliefs and Ethical Considerations from a Social Perspective*. 1st ed. Palgrave Macmillan Singapore. Διαθέσιμο στο: <https://doi.org/10.1007/978-981-19-0946-7>.

Flisher, C. (2010). Getting plugged in: An overview of Internet addiction. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 46(10), pp.557–559. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1440-1754.2010.01879.x>.

Jainchill, N., De Leon, G. and Pinkham, L. (1986). Psychiatric Diagnoses Among Substance Abusers in Therapeutic Community Treatment. *Journal of Psychoactive Drugs*, 18(3), pp.209–213. <https://doi.org/10.1080/02791072.1986.10472349>.

Kim, D.J., Ferrin, D.L. and Rao, H.R. (2008). A trust-based consumer decision-making model in electronic commerce: The role of trust, perceived risk, and their antecedents. *Decision Support Systems*, 44(2), pp.544–564. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.dss.2007.07.001>.

Odaci, H. (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Computers & Education*, 57(1), pp.1109–1113. doi:<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.01.005>.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2019). *Key substance use and mental health indicators in the United States: Results from the 2018 National Survey on Drug Use and Health*. Rockville, MD: Center for Behavioral Health Statistics and Quality, Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Διαθέσιμο στο: <https://store.samhsa.gov/product/results-2018-national-survey-drug-use-and-health-nsduh-key-substance-use-and-mental-health> [Πρόσβαση στις 2 Δεκεμβρίου 2023].

Tonioni, F., D'Alessandris, L., Lai, C., Martinelli, D., Corvino, S., Vasale, M., Fanella, F., Aceto, P. and Bria, P. (2012). Internet addiction: hours spent online, behaviors and psychological symptoms. *General Hospital Psychiatry*, 34(1), pp.80–87. doi:<https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2011.09.013>.

Vahia, V.N. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders 5: A quick glance. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(3), p.220. doi:<https://doi.org/10.4103/0019-5545.117131>.

Van Rooij, A.J., Schoenmakers, T.M., Vermulst, A.A., Van Den Eijnden, R.J.J.M. and Van De Mheen, D. (2010). Online video game addiction: identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*, 106(1), pp.205–212. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.03104.x>.

World Health Organization (2016). *World Health Statistics 2016 [OP]: Monitoring Health for the Sustainable Development Goals (SDGs)*. Google Books. World Health Organization Press. Διαθέσιμο στο: [https://books.google.com.cy/books?hl=el&lr=&id=A4LDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=WHO+\(2012\).+World+Health+Statistics+2012.+WHO+Press.&ots=ddhl-U7kxD&sig=6Razkz5EDEbd4UW3O32GRvCpCkY&redir_esc=y#v=onepage&q=WHO%20\(2012\).%20World%20Health%20Statistics%202012.%20WHO%20Press.&f=false](https://books.google.com.cy/books?hl=el&lr=&id=A4LDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=WHO+(2012).+World+Health+Statistics+2012.+WHO+Press.&ots=ddhl-U7kxD&sig=6Razkz5EDEbd4UW3O32GRvCpCkY&redir_esc=y#v=onepage&q=WHO%20(2012).%20World%20Health%20Statistics%202012.%20WHO%20Press.&f=false) [Πρόσβαση στις 4 Νοεμβρίου 2023].

World Health Organization (2010). *Global strategy to reduce the harmful use of alcohol*. WHO. Geneva: World Health Organization. Διαθέσιμο στο: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599931> [Πρόσβαση στις 15 Νοεμβρίου 2023].

World Health Organization (2004). *WHO European strategy for smoking cessation policy*. WHO Regional Office for Europe. Διαθέσιμο στο: <https://www.naac.org.cy/uploads/docs/b93fee2044.pdf> [Πρόσβαση στις 4 Ιανουαρίου 2024].

Αγγρά, Χ. & Κόπιτσα, Μ. (n.d.). *Ναργιλές, είναι τόσο ασφαλής όσο φαίνεται*; Prolipsis. Διαθέσιμο στο: <https://www.prolipsis.gr/arhra-reader/nargiles-einai-toso-asfalisi-oso-fainetai.html> [Πρόσβαση στις 5 Οκτωβρίου 2023].

Αντιναρκωτικό Συμβούλιο Κύπρου (2013). *Εθνική στρατηγική για την αντιμετώπιση της εξάρτησης από παράνομες ουσίες και την επιβλαβή χρήση του αλκοόλ 2013-2020, Σχέδιο Δράσης 2013-2016*. Διαθέσιμο στο: <https://www.naac.org.cy/uploads/epaggelmaties-sinergates/372ca76ac2.pdf> [Πρόσβαση στις 4 Οκτωβρίου 2023].

- Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου (2020). *Εθνική στρατηγική για αντιμετώπιση των εξαρτήσεων 2021-2028*. ΑΑΕΚ. Διαθέσιμο στο: <https://www.naac.org.cy/uploads/f7770fbc48.pdf> [Πρόσβαση στις 13 Νοεμβρίου 2023].
- Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου (2020). *Κατάσταση του Φαινομένου των Εξαρτησιογόνων Ουσιών στην Κύπρο*. ΑΑΕΚ. Διαθέσιμο στο: <https://www.naac.org.cy/uploads/1f8c52a23f.pdf> [Πρόσβαση στις 4 Ιανουαρίου 2024].
- Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου (2022). *Εκστρατεία Smokefree Cyprus*. ΑΑΕΚ. Διαθέσιμο στο: <https://www.naac.org.cy/el/news/campaign-smokefree-cyprus> [Πρόσβαση στις 4 Ιανουαρίου 2024].
- Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου (2021). *Εθνικό Σχέδιο Δράσης της Αρχής Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου για την Αντιμετώπιση του καπνίσματος*. ΑΑΕΚ. Διαθέσιμο στο: <https://www.naac.org.cy/uploads/22e53fce85.pdf> [Πρόσβαση στις 13 Νοεμβρίου 2023].
- Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου (2023). *Κατευθυντήριες γραμμές σχετικά με την ορολογία για τη χρήση ουσιών/ναρκωτικών συμπεριλαμβανομένων και των διαταραχών*. ΑΑΕΚ. Διαθέσιμο στο: <https://www.naac.org.cy/uploads/18e30eeHrm.pdf> [Πρόσβαση στις 13 Νοεμβρίου 2023].
- Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου (2021). *Κλινικές κατευθυντήριες γραμμές για την πρόληψη, διάγνωση και θεραπεία του φάσματος διαταραχής εμβρυϊκού αλκοολισμού και συνδρόμου εμβρυϊκού αλκοολισμού*. 2^η εκδ. ΑΑΕΚ. Διαθέσιμο στο: <https://www.naac.org.cy/uploads/3b7fc5f9YJ.pdf> [Πρόσβαση στις 16 Νοεμβρίου 2023].
- Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου (2019). *Παγκύπρια Επισκόπηση Γενικού Πληθυσμού για το κάπνισμα, το αλκοόλ και άλλες ψυχοδραστικές ουσίες*. ΑΑΕΚ. Διαθέσιμο στο: <https://www.naac.org.cy/uploads/48f8086f29.pdf> [Πρόσβαση στις 16 Νοεμβρίου 2023].
- Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου (2013). *Ενημερωτικό έντυπο 'Τι πρέπει να γνωρίζω για το αλκοόλ'*. ΑΑΕΚ. Διαθέσιμο στο: <https://www.naac.org.cy/uploads/docs/af3920e477.pdf> [Πρόσβαση στις 16 Νοεμβρίου 2023].
- Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου (2020). *Επιδημιολογικοί Δείκτες Παρακολούθησης & Έρευνες, Στοιχεία και Δεδομένα για το 2019*. ΑΑΕΚ. Διαθέσιμο στο: <https://www.naac.org.cy/uploads/48f8086f29.pdf> [Πρόσβαση στις 16 Νοεμβρίου 2023].
- Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου (2020). *Οδηγός Πρόληψης: Πρότυπα ποιότητας για την πρόληψη των εξαρτήσεων στις νόμιμες και παράνομες ουσίες και τις εξαρτητικές συμπεριφορές*. ΑΑΕΚ. Διαθέσιμο στο: <https://www.naac.org.cy/el/odigos-prolipsis> [Πρόσβαση στις 5 Ιανουαρίου 2024].
- Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου (2020). *Ουσίες & Εξαρτητικές συμπεριφορές*. ΑΑΕΚ. Διαθέσιμο στο: <https://www.naac.org.cy/el/booklet-ousies> [Πρόσβαση στις 4 Ιανουαρίου 2024].
- Δημοσθένους, Έ. (2020). *Μύθοι και αλήθειες για το κάπνισμα*. ΑΑΕΚ. Διαθέσιμο στο: <https://www.naac.org.cy/uploads/04cb8d9a38.pdf> [Πρόσβαση στις 5 Νοεμβρίου 2023].

Επίσημη Εφημερίδα της Δημοκρατίας. (2005). *Ο Περί της Σύμβασης Πλαίσιο για τον Έλεγχο του Καπνού (Κυρωτικός Νόμος) Ν12(III)2005*. Διαθέσιμο στο: http://www.cylaw.org/nomoi/arith/2005_3_012.pdf [Πρόσβαση στις 4 Ιανουαρίου 2024].

Εργαστήριο Δικανικής Χημείας και Τοξικολογίας, Γενικό Χημείο του Κράτους Υπουργείο Υγείας and Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου (2018). *Οδηγώ με ασφάλεια χωρίς αλκοόλ και άλλες ουσίες*. 3η εκδ. Λευκωσία: Γενικό Χημείο του Κράτους. Διαθέσιμο στο: <https://www.naac.org.cy/uploads/daf99aDKOA.pdf>.

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (2021). *Κάπνισμα και υγεία*. ΕΟΔΥ. Διαθέσιμο στο: <https://eody.gov.gr/plirofories-gia-to-karnisma-kai-ti-diakori-toy/karnisma-kai-ygeia/> [Πρόσβαση στις 15 Νοεμβρίου 2023].

European Drug Abuse Prevention Trial (2007). *Η πρόληψη στα σχολεία: Οδηγός για την επιτυχή εφαρμογή ολοκληρωμένων προγραμμάτων πρόληψης της χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών στα σχολεία*. EU-Dap. Διαθέσιμο στο: https://webgate.ec.europa.eu/chafea_pdb/assets/files/pdb/2005312/2005312_guide_greece_design.pdf [Πρόσβαση στις 13 Δεκεμβρίου 2023].

Ευρωπαϊκό Κέντρο Παρακολούθησης Ναρκωτικών και Τοξικομανίας (2021). *Ευρωπαϊκή έκθεση για τα ναρκωτικά 2021: Τάσεις και εξελίξεις*. EMCDDA. Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Εκδόσεων της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Διαθέσιμο στο: <https://www.naac.org.cy/uploads/995f2049f3.pdf> [Πρόσβαση στις 18 Νοεμβρίου 2023].

Ευρωπαϊκό Κέντρο Παρακολούθησης Ναρκωτικών και Τοξικομανίας (2011). *Συνοπτικός Οδηγός για τις Ευρωπαϊκές Προδιαγραφές Ποιότητας για τη Πρόληψη της Χρήσης Ουσιών*, ΕυΠρο. EMCDDA. HB: Centre for Public Health, Liverpool John Moores University. Διαθέσιμο στο: <https://www.naac.org.cy/uploads/83ed4amXhU.pdf> [Πρόσβαση στις 1 Οκτωβρίου 2023].

Ευρωπαϊκό Κέντρο Παρακολούθησης Ναρκωτικών και Τοξικομανίας (2021). *Ευρωπαϊκό Εγχειρίδιο για την Πρόληψη: Ένα εγχειρίδιο για τη λήψη αποφάσεων και τη χάραξη πολιτικής σε θέματα επιστημονικά τεκμηριωμένης πρόληψης της χρήσης ουσιών*. Θεσσαλονίκη: ΣΕΙΡΙΟΣ & ΕΠΙΨΥ-ΕΚΤΕΠΝ. Διαθέσιμο στο: https://www.ektepn.gr/sites/default/files/2023-02/EUPC-eL_final.pdf [Πρόσβαση στις 2 Δεκεμβρίου 2023].

Ευρωπαϊκό Κέντρο Παρακολούθησης Ναρκωτικών και Τοξικομανίας (2006). *Ετήσια έκθεση 2006: Η κατάσταση του προβλήματος των ναρκωτικών στην Ευρώπη*. ΕΚΠΝΤ. Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Επισήμων Εκδόσεων των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων. Διαθέσιμο στο: https://www.emcdda.europa.eu/publications/annual-report/2006_en [Πρόσβαση στις 4 Δεκεμβρίου 2023].

Γιωτοπούλου – Μαραγκοπούλου, Α. (2017). *Ψυχική υγεία και έγκλημα*. Αθήνα: Andy's Publishers.

Ι.Ο.ΑΣ. «Πάνος Μυλωνάς», Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Κέντρο Έρευνας και Πρόληψης Ατυχημάτων, Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων, Ελληνική Εταιρία Κοινωνικής Παιδιατρικής και Προαγωγής της Υγείας and DIAGEO (2017). *Μαθαίνω για το αλκοόλ*. Ioas. Διαθέσιμο στο: <https://www.ioas.gr/uploads/files/2017/05/3388.pdf> [Πρόσβαση στις 4 Ιανουαρίου 2024].

Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας Πάνος Μυλωνάς (2021). *Προγράμματα & Εφαρμογές Εργαστηρίων από την Πιλοτική Εφαρμογή & Νέες προτάσεις Φορέων: 387_Kros - Knights for Road Safety: Διαθεματικές Δραστηριότητες για την Οδική Ασφάλεια* (Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας Πάνος Μυλωνάς). elearning.iiep.edu.gr. Διαθέσιμο στο: <https://elearning.iiep.edu.gr/study/mod/folder/view.php?id=23811> [Πρόσβαση στις 4 Ιανουαρίου 2024].

Κέντρα Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας (n.d.). *Τι είναι εξάρτηση*. Seirios. Διαθέσιμο στο: <https://www.kp-seirios.gr/prolipsi-kai-proagogi-psychokoinonikis-ugeias/ti-einai-exartisi/> [Πρόσβαση στις 4 Οκτωβρίου 2023].

Κέντρο Εκπαίδευσης για την Πρόληψη της Χρήσης Ναρκωτικών και την Προαγωγή της Υγείας (2003). *Στοιχεία για τις εξαρτησιογόνες ουσίες*. 2^η εκδ. Αθήνα: Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής. Διαθέσιμο στο: <https://www.okana.gr/sites/default/files/dmdocuments/Stoixeia%20Eks%20Ousies.pdf> [Πρόσβαση στις 2 Δεκεμβρίου 2023].

Κέντρο Πρόληψης Π.Ε. Ρεθύμνου (n.d.). *Καφεΐνη*. Prolipsis. Διαθέσιμο στο: <https://www.prolipsis.gr/kafeini.html> [Πρόσβαση στις 5 Οκτωβρίου 2023].

Κέντρο Πρόληψης Π.Ε. Ρεθύμνου (n.d.). *Εξαρτησιογόνες Ουσίες*. Prolipsis. Διαθέσιμο στο: <https://www.prolipsis.gr/exartisiogones-ousies.html> [Πρόσβαση στις 5 Οκτωβρίου 2023].

Κέντρο Πρόληψης της Εξάρτησης από Ναρκωτικά και Προαγωγής της Υγείας "ΠΥΞΙΔΑ" (n.d.). *Αλκοόλ, Κάπνισμα*. Pxyida. Διαθέσιμο στο: <https://pyxida.org.gr/index.php/eksartisiogones-ousies/alkool-karņisma> [Πρόσβαση στις 15 Οκτωβρίου 2023].

Κέντρο Πρόληψης της Εξάρτησης από Ναρκωτικά και Προαγωγής της Υγείας "ΠΥΞΙΔΑ" (n.d.). *Εξάρτηση από ψυχοδραστικές ουσίες*. Pxyida. Διαθέσιμο στο: <https://pyxida.org.gr/index.php/eksartisiogones-ousies/eksartisi-apo-psychochrastikes-ousies> [Πρόσβαση στις 15 Οκτωβρίου 2023].

ΚΕΘΕΑ ΣΤΡΟΦΗ. (n.d.). *Ποιοι είναι οι λόγοι που οδηγούν στη χρήση και στην εξάρτηση*; Διαθέσιμο στο: <http://www.kethea-strofi.gr/article.php?id=160> [Πρόσβαση στις 5 Ιανουαρίου 2024].

Κοκκώλης, Κ. (2017). *Είναι η Εξάρτηση Ασθένεια ή Επιλογή*; ΟΚΑΝΑ. Διαθέσιμο στο: https://www.okana.gr/sites/default/files/2021-03/EXARTISI_ASTHENEIA_I_EPILOGI_KKOKKOLIS.pdf.

Μακαρώνη, Σ. & Σιαφαρίκα, Ε. (2019). *Οδηγός Εκπαιδευτικού: Πρόγραμμα Πρόληψης Συμπεριφορών Υψηλού Κινδύνου για Μαθητές της Ε' & ΣΤ' Δημοτικού Σχολείου*. YOUTH POWER/Ελληνική Εταιρεία Εφηβικής Ιατρικής: Πεδίο. Διαθέσιμο στο: <http://youth-med.gr/youthpower/images/docs/01EGXEIRIDIOEKPAIDEYTIKOY-cmp.pdf> [Πρόσβαση στις 15 Οκτωβρίου 2023].

Μακαρώνη, Σ. & Σιαφαρίκα, Ε. (2019). *Οδηγός για γονείς: Youth Power Πρόγραμμα Πρόληψης Συμπεριφορών Υψηλού Κινδύνου για Μαθητές της Ε' & ΣΤ' Δημοτικού Σχολείου*. YOUTH POWER/Ελληνική Εταιρεία Εφηβικής Ιατρικής: Πεδίο. Διαθέσιμο στο: <https://www.youth-med.gr/images/2021/04BIBLIOGONEWN.pdf> [Πρόσβαση στις 15 Οκτωβρίου 2023].

Μακαρώνη, Σ. & Σιαφαρίκα, Ε. (2019). *Τετράδιο Μαθητή: Πρόγραμμα Πρόληψης Συμπεριφορών Υψηλού Κινδύνου για Μαθητές της Ε' & ΣΤ' Δημοτικού Σχολείου*. YOUTH POWER /Ελληνική Εταιρεία Εφηβικής Ιατρικής. Πεδίο. Διαθέσιμο στο: <https://www.youth-med.gr/images/2021/03-book-mathiti.pdf> [Πρόσβαση στις 15 Οκτωβρίου 2023].

Μαλλιώρα Μινέρβα, Μ. (2010). *Λεξικό για το Αλκοόλ και τις λοιπές Ψυχοδραστικές Ουσίες σύμφωνα με τον ΠΟΥ*. ΒΗΤΑ Ιατρικές Εκδόσεις ΜΕΠΕ.

Μπεχράκη, Β. & Δέμη, Μ. (2019). *Μαθαίνω να μην καπνίζω*. Αθήνα: Εθνικό Τυπογραφείο. Διαθέσιμο στο: https://smokefreegreece.gr/wp-content/uploads/2013/04/Smokefreegreece_Notebook_2019_EL.pdf [Πρόσβαση στις 15 Οκτωβρίου 2023].

Μπεχράκης, Π., Ευαγγελοπούλου, Β. και Τζώρτζη, Α. (2019). *Παιδεία για έναν Κόσμο χωρίς Κάπνισμα*. 2^η εκδ. Αθήνα: George D. Behrakis RESEARCH LAB. Διαθέσιμο στο: <https://smokefreegreece.gr/wp-content/uploads/2013/04/TB-PAIDEIA-2019-DIGITAL-EDITION-1.pdf> [Πρόσβαση στις 15 Οκτωβρίου 2023].

Παπαρρηγόπουλος, Θ. & Δάλλα, Χ. (2018). *ΟΙ ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ. Αίτια, μηχανισμοί, εκδηλώσεις, αντιμετώπιση*. 1^η εκδ. Ηράκλειο: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης.

Rementeria, O. & Cunin, N. (2015). *Boys and Girls Plus – Ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την πρόληψη των επιβλαβών συνεπειών από το αλκοόλ και τις ουσίες*. Μετάφραση από «ΠΡΟΝΟΗ» Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Δήμος Κηφισιάς - ΟΚΑΝΑ. Διαθέσιμο στο: <http://onlinetool.boysandgirlsplus.eu/el/home-5/> [Πρόσβαση στις 11 Δεκεμβρίου 2023].

Σταυρινίδης, Π. & Έλληνας, Α. (2012). *Αξιολόγηση της Εθνικής Στρατηγικής για τα Ναρκωτικά 2009-2012, Έκθεση Αποτελεσμάτων Α'*. CYMAR Market Research Ltd. Διαθέσιμο στο: [https://www.google.gr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKewiTqqzrgdOEaxV4VKQEHSx6CqYQFnoECBIQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.emcdda.europa.eu%2Fsystem%2Ffiles%2Fattachments%2F5283%2FCYMAR%2520Market%2520Research%2520\(2012\)%2520Evaluation%2520of%2520the%2520Cyprus%2520National%2520Drug%2520Strategy%25202009-2012.pdf&usq=AOvVaw2Xe0Pls49LgNG0OaK19i1v&opi=89978449](https://www.google.gr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKewiTqqzrgdOEaxV4VKQEHSx6CqYQFnoECBIQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.emcdda.europa.eu%2Fsystem%2Ffiles%2Fattachments%2F5283%2FCYMAR%2520Market%2520Research%2520(2012)%2520Evaluation%2520of%2520the%2520Cyprus%2520National%2520Drug%2520Strategy%25202009-2012.pdf&usq=AOvVaw2Xe0Pls49LgNG0OaK19i1v&opi=89978449) [Πρόσβαση στις 5 Οκτωβρίου 2023].

Τσαουσίδου, Μ. (2021). *ΕΠΙΛΕΓΩ ΤΗ ΖΩΗ – Γυρίζω την πλάτη μου στις Εξαρτήσεις, Εκπαιδευτικές Επι-δεξιότητες*. Blogs.sch. Διαθέσιμο στο: <https://blogs.sch.gr/mtsaiosid/2021/12/31/epilego-ti-zoi-gyrizo-tin-plati-moy-stis-exartiseis/> [Πρόσβαση στις 4 Νοεμβρίου 2023].

Τσελέντη, Α. (2010). Η Αγωγή Υγείας ως παρέμβαση πρόληψης της χρήσης & κατάχρησης εξαρτησιογόνων ουσιών στην εφηβεία. *Ιατρικά χρονικά Βορειοδυτικής Ελλάδος*, 6, pp.76–83. Διαθέσιμο στο: <https://ixek.gr/wp-content/uploads/2019/08/0603-13.pdf> [Πρόσβαση στις 4 Ιανουαρίου 2024].

Τσώλη, Σ. (n.d.). *Εξάρτηση από το Διαδίκτυο*. Be The Change. Διαθέσιμο στο: <https://www.bethechange.gr/> [Πρόσβαση στις 4 Ιανουαρίου 2024].

Βασιλόπουλος, Α., Ρούπα, Ζ. και Γουργουλιάνης, Κ. (2011). Η επιρροή των διαφημιστικών μηνυμάτων στην καπνιστική συνήθεια των εφήβων. *Πνεύμων*, 24(2), pp.182–187.

Ιωάννου, Σ., Κωνσταντινίδου, Μ. και Νικολαΐδης, Ν. (2018). *Ευχαριστώ που με σκέφτεσαι*. Λευκωσία: Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου και Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων. Διαθέσιμο στο: https://archeia.moec.gov.cy/mc/685/efcharisto_pou_me_skeftesai_encheiridio.pdf [Πρόσβαση στις 2 Δεκεμβρίου 2023].

Υπουργείο Υγείας (2009). *Η Κύπρος επιλέγει: Περιβάλλον ελεύθερο από καπνό*. Υπουργείο Υγείας Κύπρου. Διαθέσιμο στο: <https://www.moh.gov.cy/Moh/moh.nsf/All/8645A94F708628E242257997003A567E/> [Πρόσβαση στις 4 Ιανουαρίου 2024].

Υπουργείο Υγείας Κύπρου (2012). *Εθνική Στρατηγική για τον Έλεγχο Του Καπνίσματος στην Κύπρο*. Υπουργείο Υγείας Κύπρου. Διαθέσιμο στο: <https://www.moh.gov.cy/Moh/MOH.nsf/All/3559BA3C98A56F4BC2257A4C001D8A4A/> [Πρόσβαση στις 4 Νοεμβρίου 2023].

Υπουργείο Υγείας & Οργανισμός Κρατικών Υπηρεσιών Υγείας (2022). *Εσύ ακόμη καπνίζεις*; ΑΑΕΚ. Διαθέσιμο στο: <https://www.naac.org.cy/uploads/enimerotika-entypa/4634681223.pdf>.

