

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΩΝ



ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Οικιακή Οικονομία
Β΄ Γυμνασίου, Τετράδιο εργασιών

Συγγραφή–ηλεκτρονική σελίδωση:	Βασιλική Λουκαΐδου Αργυρώ Καζέλα <i>Εκπαιδευτικοί με απόσπαση στα Νέα Αναλυτικά Προγράμματα</i>
ΕΠΟΠΤΕΙΑ:	Εύα Νεοφύτου <i>Επιθεωρήτρια Οικιακής Οικονομίας</i>
Γλωσσική Επιμέλεια:	Δρ Ανδρέας Κρίγκος, Φιλολόγος, <i>Λειτουργός Π.Ι.</i> Μαριάννα Χριστόφια Παλάτου, <i>Λειτουργός Υ.Α.Π.</i>
Εξώφυλλο:	Χρύσης Σιαμμάς, Μιχάλης Θεοχαρίδης <i>Λειτουργοί Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων</i>
Επιμέλεια έκδοσης:	Μαρίνα Άστρα Ιωάννου <i>Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων</i>
Συντονισμός:	Χρίστος Παρπούνας <i>Συντονιστής Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων</i>

Α΄ Έκδοση 2012

Ανατύπωση 2017 (Με διορθώσεις)

Εκτύπωση: Cassoulides Masterprinters

© ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΥΠΡΟΥ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ISBN:978-9963-0-4637-9



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



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

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

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

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

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

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

Δρ Ζήνα Πουλλή
Διευθύντρια Μέσης Εκπαίδευσης

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Η **Οικιακή Οικονομία** είναι η επιστήμη που αξιοποιεί, αναπτύσσει και οργανώνει τις ανθρώπινες ικανότητες και τα υλικά αγαθά για την παρούσα και τη μελλοντική ευημερία του ατόμου, της οικογένειας, της κοινότητας και των κοινωνικών ιδρυμάτων (Διεθνής Ομοσπονδία Οικιακής Οικονομίας, Sligo 1973). Το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας αποσκοπεί στην προαγωγή της υγείας των μαθητών και των μαθητριών.

Υγεία είναι «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας» (Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, 1948). Η **Αγωγή Υγείας** «είναι μια διαδικασία που στηρίζεται σε επιστημονικές αρχές και χρησιμοποιεί προγραμματισμένες ευκαιρίες μάθησης που δίνουν τη δυνατότητα στους ανθρώπους, όταν λειτουργούν ως άτομα ή ως σύνολο, να αποφασίζουν και να ενεργούν συνειδητά (ενημερωμένα) για θέματα που επηρεάζουν την υγεία τους» (Draijer J., Williams T. (1991): *School Health Education and Promotion in the Member States of the European Community*, The Commission of the European Communities).

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

Η επιλογή των δραστηριοτήτων, καθώς και των δράσεων που θα εφαρμόσετε, θα είναι αποτέλεσμα αμοιβαίας επικοινωνίας και συνεργασίας μεταξύ εσένα, των συμμαθητών/τριών σου και του/της καθηγητή/τριας σου.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

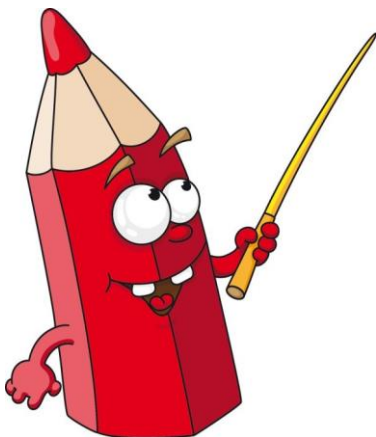
Σελίδες

Βασικοί Κανόνες Διεξαγωγής Εργαστηρίων/Σεμιναρίων	7
1. Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού	
1.3 Αξίες ζωής	
1.3.1 Εισαγωγή στις αξίες.....	11
1.3.2 Ειρήνη.....	13
1.3.3 Αγάπη.....	25
1.3.4 Υπευθυνότητα.....	33
2. Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής	
2.2 Φαγητό και υγεία	
2.2.1 Εισαγωγή στη διατροφή.....	45
2.2.2 Ημερήσιες ανάγκες σε ενέργεια.....	55
2.2.3 Ενεργειακό ισοζύγιο.....	66
2.2.4 Παχυσαρκία.....	69
2.2.5 Διατροφή εφήβων.....	85
2.2.6 Σχεδιασμός μενού.....	92
2.2.7 Πρακτική εργασία – Ετοιμασία παρασκευάσματος	104
2.3 Φυσική δραστηριότητα και υγεία.....	109
2.4 Χρήση και κατάχρηση ουσιών	129
3. Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού	
3.1 Οικογενειακός προγραμματισμός, σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία.....	155
3.1.1 Κοινωνικό – Βιολογικό φύλο.....	156
3.1.2 Σχέσεις εφήβων.....	159
3.1.3 Μορφές βίας – Εκφοβισμός.....	163
Παράρτημα Α	
Σύνδεσμοι, Οργανισμοί, Υπηρεσίες, Συμβούλια.....	178
Παράρτημα Β	
Χρήσιμες ιστοσελίδες, χρήσιμα φιλμάκια, παγκόσμιες μέρες.....	184
Γλωσσάριο.....	194
Βιβλιογραφία.....	201



ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ/ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ

- ✓ Τηρούμε εχεμύθεια.
- ✓ Αναλαμβάνουμε την ευθύνη για τη δική μας μάθηση.
- ✓ Σεβόμαστε τον εαυτό μας και τους άλλους.
- ✓ Ακούμε τον/την άλλο/η όταν μιλάει (δεν μιλάμε όταν μιλά άλλος)
- ✓ Σεβόμαστε και εκτιμούμε τη διαφορετικότητα.
- ✓ Δεν κάνουμε προσωπικές επιθέσεις, ούτε γελάμε με αυτά που λένε άλλοι, αλλά συζητάμε όλες τις ιδέες και απόψεις που εκφράζονται με ευγένεια.
- ✓ Έχουμε το δικαίωμα να μη μιλήσουμε.
- ✓ Αρχίζουμε και τελειώνουμε στην ώρα μας.







1. Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού

1.3 Αξίες ζωής

1.3.1 Εισαγωγή στις αξίες

1.3.2. Ειρήνη

1.3.3 Αγάπη

1.3.4 Υπευθυνότητα





1.3.1 Εισαγωγή στις αξίες

- Οι αξίες επηρεάζουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές των ανθρώπων.
- Οι αξίες είναι τα «πιστεύω» μας για το τι είναι σωστό και καλό. Οι αξίες σχετίζονται με τις ιδέες για το πώς πρέπει να είναι ο κόσμος (Chimienti & Τριβιλά, 2002, Χαραλάμπους, 2010).
- Οι αξίες των ανθρώπων ποικίλλουν ανάλογα με την πολιτισμική κοινότητα όπου ανήκουν, την ηλικία και το φύλο τους. Οι αξίες των ανθρώπων εξαρτώνται, επίσης, από τις εμπειρίες που έχουν αποκομίσει, γι' αυτό άλλωστε εντοπίζονται διαπροσωπικές διαφορές.

Οι αξίες μας έχουν σχέση με:

- το πώς γεμίζουμε τον χρόνο μας,
- το πώς ξοδεύουμε τα λεφτά μας,
- το είδος και την ποιότητα των σχέσεων μας,
- τους στόχους που θέτουμε,
- τις επιθυμίες μας,
- τις προτεραιότητές μας.



Ποιοι διαμορφώνουν τις αξίες μας:

- | | |
|------------------------|---------------|
| ▪ Η οικογένεια | ▪ Τα βιβλία |
| ▪ Το σχολείο | ▪ Η κουλτούρα |
| ▪ Η κοινότητα | ▪ Οι θεσμοί |
| ▪ Οι φίλοι | ▪ Η πατρίδα |
| ▪ Η τηλεόραση (Μ.Μ.Ε.) | ▪ Οι νόμοι |
| ▪ Η εκκλησία | ▪ Η εργασία |
| ▪ Η μουσική | ▪ Η ηλικία |

Ενδιαφέρον φιλμάκι που μπορεί να σε κάνει να προβληματιστείς αλλά και πιθανό να αναθεωρήσεις την ιεράρχηση των αξιών σου.

➤ ***Το βάζο του γλυκού, δύο κούπες και ο καφές.***

<http://www.youtube.com/watch?v=1n7q859FVYY&feature=related>

Είναι σημαντικές οι αξίες; Όταν εκτιμούμε κάτι ως αξία, είμαστε διατεθειμένοι να προσπαθήσουμε σκληρά γι' αυτό. Έτσι, ουσιαστικά, οι αξίες καθορίζουν τη συμπεριφορά μας. Οι δικές μας αξίες μάς υποδεικνύουν προς ποια κατεύθυνση να προχωρήσουμε και μας οδηγούν να πάρουμε συγκεκριμένες αποφάσεις. Επιπλέον, όταν προκύπτουν εμπόδια κατά την υλοποίηση των αξιών μας, νιώθουμε ματαίωση/απογοήτευση και συνεπώς αυτό προκαλεί άγχος ή/και θλίψη.

Ενδοπροσωπικές αξίες:	Διαπροσωπικές αξίες:
Αγάπη	Συνεργασία
Ειρήνη	Σεβασμός
Υπευθυνότητα	Ηγεσία
Απλότητα	Δικαιοσύνη
Τόλμη	Προσφορά
Ελευθερία	Πολιότητα

Πηγή: Πρόγραμμα Αρετή (Χαραλάμπους, Ν., 2010)





1.3.2 Ειρήνη



«**Ειρήνη** είναι η κατάσταση φιλίας αμοιβαίας κατανόησης, αρμονικής συνύπαρξης ανθρώπων ή λαών, με σκοπό την πορεία προς την πρόοδο και την ευημερία, βασισμένη στον διάλογο και τις αξίες του ανθρωπισμού».

(Γκέκα Β. (2010)., *Φιλο–λογικά: Εκπαιδευτικό υλικό για Θεωρητικούς*. Retrieved Ιανουάριος 2011, από http://laventer.blogspot.com/2010_11_24_archive.html).

«**Πόλεμος** είναι η βίαιη και παράλογη επίλυση των διαφορών, που δημιουργούνται μεταξύ των ανθρώπων και των κρατών, με τη δύναμη των όπλων».

Αυτός ο τρόπος επίλυσης των διαφορών οδηγεί αναπόφευκτα στη φρίκη, στην καταπάτηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και στην αναστολή της πρόοδου σε κάθε τομέα της ανθρωπίνης δραστηριότητας.

Η λέξη **ειρήνη** χρησιμοποιείται με διττή σημασία: από τη μία με την έννοια του μη πολέμου ή της μη χρήσης βίας για την επίτευξη ορισμένων στόχων (αρνητικός της ορισμός), από την άλλη η ειρήνη είναι η κατάσταση της αδελφικής αρμονίας όλων των ανθρώπων (θετικός της ορισμό).

Όταν σήμερα γίνεται λόγος για την ειρήνη γενικά, κανείς δεν σκέφτεται την αρμονική αλληλεγγύη των ανθρώπων, ούτε την πλήρη εξέλιξη του ανθρώπου από ψυχολογική άποψη, αλλά τον μη πόλεμο.

Πηγή: Γκέκα, Β. (2010). *Φιλο–λογικά: Εκπαιδευτικό υλικό για Θεωρητικούς*
http://laventer.blogspot.com/2010_11_24_archive.html

Μορφές Ειρήνης:

- α) Ατομική: ψυχική γαλήνη και ηρεμία.
- β) Οικογενειακή: αρμονικές και φιλικές διαπροσωπικές σχέσεις μέσα στην οικογένεια.
- γ) Εθνική: ομοψυχία, αλληλεγγύη μεταξύ των ομοεθνών.
- δ) Παγκόσμια: φιλία μεταξύ των λαών, πραγματική αρμονία.

Πηγή: Γκέκα, Β. (2010). *Φιλο–λογικά: Εκπαιδευτικό υλικό για Θεωρητικούς*
http://laventer.blogspot.com/2010_11_24_archive.html

Με ποιους τρόπους μπορεί να παγιωθεί η ειρήνη;

1. Με τη συνειδητοποίηση κάθε ανθρώπου ξεχωριστά της μεγάλης αξίας και σημασίας της ειρήνης για την παγκόσμια ανάπτυξη και πρόοδο.
2. Με τη χρησιμοποίηση του διαλόγου ως μοναδικού μέσου επίλυσης των διαφορών μεταξύ των ανθρώπων στις καθημερινές τους σχέσεις και στις σχέσεις των κρατών γενικότερα.
3. Με τη συμμετοχή σε φιλειρηνικά κινήματα και οργανώσεις που έχουν τη δυνατότητα να ασκήσουν πίεση στις πολιτικές ηγεσίες όλων των κρατών που λαμβάνουν τις σημαντικές αποφάσεις.
4. Με την ενίσχυση των πολιτικών εκείνων, οι οποίοι θα εργαστούν, για να υπάρξει συνεργασία μεταξύ των κρατών και για να αποτραπεί ο εφιάλτης του πολέμου.

5. Με τη συμβολή των επιστημόνων, των πνευματικών ανθρώπων και γενικά όλων εκείνων που μπορούν να ενημερώσουν και να προβληματίσουν τους ανθρώπους για τους κινδύνους που διατρέχει η παγκόσμια ειρήνη.
6. Με την αφύπνιση των νέων που, αποτελώντας το μέλλον της ανθρωπότητας, θα πρέπει να αγωνιστούν, για να δημιουργηθεί μια κοινωνία στην οποία δεν θα υπάρχουν οι σημερινές ανισότητες που αποτελούν κατάφορη παραβίαση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.
7. Με τη μείωση των πυρηνικών όπλων και τη σταδιακή κατάργησή τους (ύφεση, αποπλισμός).
8. Με την παροχή χρημάτων για την επίλυση των προβλημάτων που αποτελούν πληγές του σύγχρονου πολιτισμού (φτώχεια, πείνα στις χώρες του τρίτου κόσμου, κ.ά.) και όχι για την κατασκευή όπλων που μπορούν να φέρουν την καταστροφή.
9. Με την ανάπτυξη των σχέσεων μεταξύ των κρατών μέσα από πολιτιστικές και αθλητικές εκδηλώσεις.
10. Με την παιδεία.

Πηγή: Γκέκα, Β (2010) *Φιλο–λογικά: Εκπαιδευτικό υλικό για Θεωρητικούς*
http://laventer.blogspot.com/2010_11_24_archive.html

ΠΑΡΑΘΕΜΑΤΑ – ΣΟΦΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΡΗΝΗ

- *«Κανείς δεν είναι τόσο ανόητος, ώστε να προτιμά τον πόλεμο από την ειρήνη. Γιατί στην ειρήνη τα παιδιά θάβουν τους γονείς, ενώ στον πόλεμο οι γονείς τα παιδιά».*

Ηρόδοτος

- *«Σε κάθε ζωντανό ανθρώπινο πλάσμα συμβαίνει κάτι υπέροχο. Υπάρχει μία υπέρτατη ομορφιά. Σε κάθε άνθρωπο υπάρχει ειρήνη, υπάρχει χαρά, υπάρχει το αίσθημα της χαράς»*

Rawat P., Wolf B.,
Inner Journey: A spirited conservation about self-discovery

- *«Ποτέ δεν υπήρξε καλός πόλεμος ή κακή ειρήνη»*

Βενιαμίν Φραγκλίνος

- *«Η ειρήνη πρέπει να δημιουργείται για να διατηρείται. Είναι το προϊόν της Πίστης, της Δύναμης, της Ενέργειας, της Θέλησης, της Συμπάθειας, της Δικαιοσύνης, της Φαντασίας και του θριάμβου των αρχών. Ποτέ δεν θα επιτευχθεί με την παθητικότητα και τον εφησυχασμό.»*

Dorothy Thompson



Άκουσε, όταν θες να χαλαρώσεις, αυτά τα τραγούδια που αφορούν στην ειρήνη:

- Για την ειρήνη, Κώστας Νικολάου – Ρέα Σύλβια,
<http://www.youtube.com/watch?v=boMm0Mj93zA&feature=related>
- Αν όλα τα παιδιά της γης,
http://www.youtube.com/watch?v=sY_RCbM_e8c&feature=related
- We are the world for Haiti, <http://www.youtube.com/watch?v=Glny4jSciVI>
- Το τραγούδι της ελπίδας, <http://www.youtube.com/watch?v=f3Gkvs7VLE&feature=related>
- Λεγόμαστε άνθρωποι – Κώστας Χατζής,
<http://www.youtube.com/watch?v=CeAUt9pp3wE&feature=related>
- Imagine - by John Lennon,
- We are the world - by Michael Jackson and Lionel Richie

*Έχεις κι άλλα τραγούδια υπόψη σου;
Έλα στο σχολείο με τα τραγούδια που βρήκες να τα ακούσουμε
και να συζητήσουμε τα μηνύματά τους*

Βραβεία Νόμπελ Ειρήνης

- Ψάξε και βρες, γιατί ο Άλφρεντ Μπέρνχαρντ Νομπέλ, πήρε βραβείο για την Ειρήνη.

Πληροφορίες για τον **Άλφρεντ Νομπέλ** μπορείτε να βρείτε στις ακόλουθες ιστοσελίδες:



Η ιστορία σαν σήμερα

<http://istorika-gegonota.blogspot.com/2011/12/10-1896.html>

Άλφρεντ Νομπέλ

http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%86%CE%BB%CF%86%CF%81%CE%B5%CE%BD%CF%84_%CE%9D%CE%BF%CE%BC%CF_%80%CE%AD%CE%BB

- Γιατί άραγε η **δράση** και η **προσφορά** αυτών των ατόμων και οργανισμών είναι σημαντική για τον κόσμο;

Ε. Ντινάν, Διεθνής Ερυθρός Σταυρός, Α. Σβάιτσερ, Μ. Λ. Κινγκ, UNICEF, Διεθνής Αμνηστία, Μητέρα Τερέζα, Α. Πέρεθ –Εσκιβέλ, Λεχ Βαλέσα, Ντ. Τούτου, Ρ. Μεντσού, Γιατροί Χωρίς Σύνορα, κ.ά.

Εσωτερική ειρήνη

«Η ευθύνη δεν πέφτει μόνο στους ηγέτες των χωρών μας ή σ' εκείνους που διορίστηκαν ή εξελέγησαν για να κάνουν ένα συγκεκριμένο έργο. Η ευθύνη ανήκει στον καθένα μας ατομικά. Η ειρήνη, για παράδειγμα, αρχίζει από μέσα μας. Όταν έχουμε εσωτερική ειρήνη, μπορούμε να είμαστε σε ειρήνη με τους γύρω μας»

Dalai Lama

«Όταν νιώθουμε αγάπη και ευγένεια απέναντι στους άλλους, δεν κάνει μόνο τους άλλους να νιώθουν αγαπημένοι και φροντισμένοι, αλλά βοηθά κι εμάς να αναπτύξουμε ευτυχία και ειρήνη»

Dalai Lama

Όταν είμαστε ήρεμοι και έχουμε την εσωτερική μας ειρήνη (ηρεμία, αγάπη για τον εαυτό μας, αυτοεκτίμηση, χαρά για τη ζωή, κ.ά.), τότε συμπεριφερόμαστε στους συνανθρώπους μας με ειρήνη, αγάπη και με λιγότερο θυμό. Η εσωτερική ειρήνη μας βοηθά να συζητάμε με ηρεμία και σεβασμό και έτσι να επιλύουμε τα προβλήματα που έχουμε, που πολλές φορές είναι φυσιολογικά στη ζωή.

Όταν νιώθεις πως είσαι θυμωμένος/η ή/και αγχωμένος/η, δοκίμασε την πιο κάτω άσκηση χαλάρωσης. Θα σε βοηθήσει να βρεις εσωτερική ειρήνη.

Εξάσκηση για σωστή αναπνοή και εκπνοή

«Σφίξτε όλους τους μύες σας όσο πιο δυνατά μπορείτε. Μετά χαλαρώστε. Θα διαπιστώσετε πως, καθώς σφίγγατε τους μύες, κρατήσατε την αναπνοή και, καθώς χαλαρώνατε, την αφήσατε.

Φάση 1: Σωματική Χαλάρωση

1. Ξεκινήστε να αναπνέετε αργά και σταθερά πάντα εισπνέοντας από τη μύτη και εκπνέοντας από το στόμα. Για να γίνει σωστά αυτή η άσκηση πρέπει να νιώθετε το στέρνο σας να ανεβαίνει και τους πνεύμονές σας να «γεμίζουν». Όταν μετρήσετε περίπου 8-10 αναπνοές στο λεπτό προχωράτε στο επόμενο στάδιο.
2. Κλείστε τα μάτια, σηκώστε τα φρύδια και ζαρώστε το μέτωπό σας όσο γίνεται περισσότερο. Κρατήστε την ένταση για 5 δευτερόλεπτα περίπου και έπειτα χαλαρώστε. Ακολουθήστε την ίδια διαδικασία σύσφιξης - χαλάρωσης με αυστηρή σειρά, όπως αναγράφεται παρακάτω και ξεχωριστά για κάθε μέρος. Ζυγωματικά και μύτη, λαιμός, ώμοι, πλάτη και κοιλιακοί, δεξιά γροθιά, αριστερή γροθιά, δεξί χέρι και βραχίονας, αριστερό χέρι και βραχίονας, αριστερό πόδι, δεξί πόδι, αριστερή γάμπα, δεξιά γάμπα.
3. Αν δεν έχετε χαλαρώσει αρκετά, επαναλάβετε ακριβώς με τον ίδιο τρόπο.



Φάση 2: Νοητική χαλάρωση

1. Αφού έχετε χαλαρώσει λόγω σωματικής χαλάρωσης, συνεχίσετε με το στάδιο της νοητικής χαλάρωσης.
2. Παίρνετε 3 βαθιές αναπνοές και σιγά σιγά κλείνετε τα μάτια. Μεταφέρεστε νοητικά σε ένα τοπίο (συνήθως θάλασσα ή βουνό). Ανάλογες κασέτες ήχου με ήχους πουλιών, κυμάτων,..., είναι πολύ βοηθητικές. Σε αυτήν την εικόνα είστε μόνος/η και τοποθετείτε τον εαυτό σας στο κέντρο της εικόνας.
3. Βλέπετε τον εαυτό σας να κινείται αργά και σταθερά. Το πρόσωπό σας στην εικόνα είναι χαμογελαστό σε όλη την άσκηση. Προσπαθείτε να συμμετάσχετε με όλες σας τις αισθήσεις (ακοή, όσφρηση, όραση, γεύση, αφή). Στη συνέχεια, κάνετε πιο έντονα τα ερεθίσματα των αισθήσεών σας. Παραμένετε όση ώρα χρειαστεί, ώστε να νιώσετε πραγματικά μέρος της εικόνας.
4. Στη συνέχεια, «οραματίζεστε» τα πιο ενοχλητικά συναισθήματα που βιώνετε εκείνη τη στιγμή (ή σε όλη τη βδομάδα). Κάθε συναίσθημα παίρνει τη μορφή *χρωματισμένου ποταμιού* που βγαίνει από μέσα σας και προεκτείνεται εκτός του εαυτού σας (επίσης θα μπορούσατε να φανταστείτε τα συναισθήματα με μορφή κυματιστού μανδύα ή οτιδήποτε έχει κυματιστή μορφή και προεκτείνεται στον ορίζοντα).

Έπειτα «ηρεμείτε» το «ποτάμι» και το εισάγετε βίαια σε μικρό γυάλινο διάφανο μπαλάκι (μπορεί να φανταστείτε διαφορετικό μπαλάκι για κάθε αρνητικό συναίσθημα). Το μπαλάκι (ή τα μπαλάκια) αυτό το βάζετε σε μεγάλο γυάλινο παγάκι που βρίσκεται μπροστά στα μάτια σας. Όταν όλα τα μπαλάκια μπουν μέσα στο παγάκι παραμένουν ακίνητα. Φαντάζεστε τον εαυτό σας να μεγαλώνει και να μιλάει δυνατά στο παγάκι. Το παγάκι λιώνει, μικραίνει και απομακρύνεται από σας, γιατί σας φοβάται. Συνεχίζετε τη διαδικασία μέχρι να λιώσει το παγάκι. Είστε δυνατοί και μπορείτε να απομακρύνετε τα αρνητικά συναισθήματα που σας κυριεύουν.

5. Για πέντε περίπου δευτερόλεπτα πιθανό θα ζαλίζεστε, είναι φυσιολογικό. Επιστρέψετε στην αρχική εικόνα και βλέπετε τον εαυτό σας χαρούμενο, ήρεμο και άνετο. Ανοίγετε τα μάτια σιγά σιγά.
 - Πώς νιώσατε στη διάρκεια του ταξιδιού; Τι σκέψεις κάνατε;
 - Σας επηρέασε το φυσικό περιβάλλον του ταξιδιού και οι ήρεμες εικόνες;
 - Ποια εικόνα σας άγγιξε περισσότερο;
 - Μήπως μέσα από τις ειρηνικές στιγμές του ανθρώπου βρίσκεται και η πραγματική ευτυχία;

Δοκίμασε να ηρεμήσεις και να χαλαρώσεις άλλους φίλους και μέλη της οικογένειάς σου, επεξηγώντας τους με ηρεμία και χαλαρή φωνή, τα πιο πάνω βήματα

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

Προϋποθέσεις εφαρμογής διαμεσολάβησης

A. Οι εμπλεκόμενοι

- θέληση για επίλυση της διαφοράς
- πρόθεση για συμβιβασμό
- εχεμύθεια
- ειλικρίνεια
- πρόθεση αλληλοκατανόησης
- σκοπός να καταλήξουν σε εποικοδομητικές εισηγήσεις
- επίγνωση του χρονοδιαγράμματος της διαδικασίας



B. Ο χώρος

- ήρεμος, φωτεινός και ευχάριστος
- ουδέτερος, μακριά από το χώρο σύγκρουσης

Η διαδικασία επίλυσης των συγκρούσεων με τη βοήθεια του διαμεσολαβητή.

- 🌟 Πρώτα ο διαμεσολαβητής ρωτάει αν είναι πρόθυμοι οι δύο μαθητές/τριες να βρουν μία λύση στη διαμάχη.
- 🌟 Αν η απάντηση των εμπλεκομένων είναι θετική, διευκρινίζεται ο σκοπός της διαμεσολάβησης, π.χ. «Σήμερα είμαστε εδώ, για να δούμε τι μπορούμε να κάνουμε, ώστε να επιλυθεί η διαφορά σας».
- 🌟 Διευκρίνιση του ρόλου του μεσολαβητή, π.χ. «Θεωρώ τον εαυτό μου ως διαμεσολαβητή και αυτό σημαίνει ότι είμαι ουδέτερος και αμερόληπτος. Δεν είμαι εδώ, για να δώσω έτοιμες λύσεις».
- 🌟 Επεξήγηση των κανονισμών και αιτιολόγηση της σκοπιμότητάς τους, π.χ. «Εισηγούμαι κάποιους κανονισμούς, ώστε η συζήτησή μας να εξελιχθεί σε καλό κλίμα»
 - Δε διακόπτουμε κανένα.
 - Δεν προσβάλλουμε κανένα
- 🌟 Εξασφάλιση εχεμύθειας, π.χ. «Οτιδήποτε ειπωθεί εδώ, θα μείνει μεταξύ μας».
- 🌟 Δήλωση αποδοχής της διαδικασίας από τους εμπλεκόμενους, π.χ. «Συμφωνείτε και οι δυο με αυτούς τους κανονισμούς;».
- 🌟 Υποβάλλονται οι πιο κάτω ερωτήσεις. Σε κάθε ερώτηση απαντούν με ειλικρίνεια.
 - Όταν απαντά το πρώτο παιδί, το δεύτερο παιδί ακούει και μετά επαναλαμβάνει αυτά που άκουσε.
 - Το ίδιο συμβαίνει και όταν καλείται να απαντήσει το δεύτερο παιδί. Δηλαδή το πρώτο παιδί ακούει το δεύτερο προσεκτικά και επαναλαμβάνει αυτά που άκουσε.
- 🌟 Συνοπτικά, οι ερωτήσεις αυτής της διαδικασίας είναι οι ακόλουθες:
 - Τι έχει συμβεί;
 - Πώς ένιωσες όταν έγινε αυτό;
 - Γιατί νομίζεις πως συνέβηκε αυτό το γεγονός;
 - Τι θα ήθελες να σταματήσεις ή/και να αποφύγεις;
 - Τι θα ήθελες να κάνει αυτός/ή για να σταματήσει αυτή η διαμάχη;



- Ποιες πιθανές λύσεις εισηγείσαι για να λυθεί το πρόβλημα/διαμάχη;
- Ποια είναι τα υπέρ και τα κατά της κάθε λύσης;
- Μπορείτε να συμφωνήσετε μία λύση η οποία να ικανοποιεί και τους δύο;
- Μπορείτε να κάνετε μία ειλικρινή συμφωνία και να προσπαθήσετε να συμπεριφερθείτε, έτσι όπως έχετε συμφωνήσει;

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

Η σημασία της σωστής επικοινωνίας

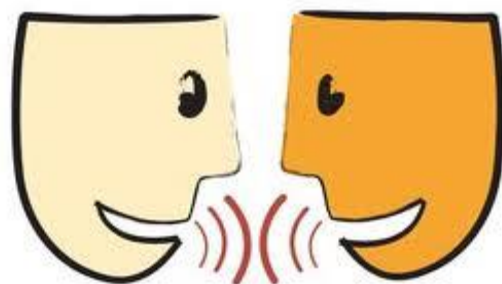
Όταν ακούμε πραγματικά τον/την απέναντί μας, τότε δείχνουμε ταυτόχρονα σεβασμό. Οι άνθρωποι που μπορούν και ακούνε πραγματικά τον άλλο έχουν αυτοσεβασμό! Παράλληλα με αυτό τον τρόπο επιλύεται μία διαφωνία πιο σύντομα και πιο σωστά.

Λεκτική / Μη λεκτική επικοινωνία

- Με την έννοια **λεκτική επικοινωνία** εννοούμε την επικοινωνία, κατά την οποία ανταλλάσσονται μηνύματα που περιέχουν λέξεις, είτε αυτές εκφράζονται προφορικά, είτε γραπτά. Γι' αυτό η λεκτική επικοινωνία δεν είναι συνώνυμη της ομιλίας.
- Με την έννοια **μη λεκτική επικοινωνία** συνήθως εννοούμε τη διαδικασία, κατά την οποία η επικοινωνία γίνεται διαμέσου αποστολής και λήψης μηνυμάτων χωρίς λέξεις. Τέτοια μηνύματα δίνονται μέσω χειρονομιών, της στάσης του σώματος και γενικά της γλώσσας του σώματος, μέσω εκφράσεων του προσώπου και οπτικής επαφής, μέσω αντικειμένων όπως τα ρούχα και τα χτενίσματα και μέσω συμβόλων. Τα μη λεκτικά μηνύματα μπορούν να γίνουν αντιληπτά μέσω καθεμιάς από τις αισθήσεις μας.

ΠΩΣ ΝΑ ΕΙΜΑΙ ΚΑΛΟΣ ΑΚΡΟΑΤΗΣ

- **ΚΟΙΤΑΖΩ** τον συνομιλητή μου.
- **ΑΚΟΥΩ** αυτόν που μιλά χωρίς να διακόπτω.
- **ΖΗΤΩ ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΕΙΣ** για να καταλάβω καλύτερα τι είπες.
- **ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ** και **ΣΥΜΜΕΡΙΖΟΜΑΙ** τα συναισθήματα του συνομιλητή μου.
- **ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΩ** αυτό που άκουσα με δικά μου λόγια.



Γνωρίζεις ότι αυτές τις μέρες γιορτάζονται...

- 20 Φεβρουαρίου – Παγκόσμια ημέρα κοινωνικής δικαιοσύνης
- 21 Μαρτίου – Παγκόσμια ημέρα κατά του ρατσισμού
- 7 Απριλίου – Παγκόσμια ημέρα υγείας
- 04 Ιουνίου – Παγκόσμια ημέρα κατά της επιθετικότητας εναντίον των παιδιών
- 26 Ιουνίου – Παγκόσμια ημέρα κατά των βασανιστηρίων
- 21 Σεπτεμβρίου – Διεθνής ημέρα ειρήνης
- 2 Οκτωβρίου – Διεθνής ημέρα μη βίας
- 17 Οκτωβρίου – Διεθνής ημέρα για την εξάλειψη της φτώχειας
- 20 Νοεμβρίου – Παγκόσμια ημέρα για τα δικαιώματα του παιδιού
- 10 Δεκεμβρίου – Παγκόσμια ημέρα ανθρωπίνων δικαιωμάτων και διεθνούς αλληλεγγύης.



Σχεδιάσε και εσύ το δικό σου μήνυμα για την Ειρήνη



Φύλλο εργασίας 2: Η τούρτα της Ειρήνης

- Συζητήστε μεταξύ σας και φανταστείτε τα συστατικά/υλικά που είναι απαραίτητα για να δημιουργηθεί ένας κόσμος με ειρήνη.
- Ποιες νομίζετε ότι πρέπει να είναι οι πιο σημαντικές αξίες, για να πετύχει η συνταγή της «τούρτας της ειρήνης»;
- Προσέξτε στην εκτέλεση να αναμείξετε με τέτοιο τρόπο τα υλικά, έτσι ώστε να δημιουργηθεί μία ανθρωπότητα γεμάτη ειρήνη και ομορφιά.



- Να επισημάνετε τα σημεία επιτυχίας που πρέπει να προσέχετε και να εφαρμόζετε στη ζωή σας, για να αποφεύγονται οι διαμάχες και οι εχθρότητες μεταξύ σας.

.....

.....

.....

.....

.....

.....





1.3.3 Αγάπη

- Η **αγάπη** είναι ένα συναίσθημα έντονης στοργής και προσωπικής αφοσίωσης.
- Στη φιλοσοφία, η αγάπη είναι μια αρετή που εκπροσωπεί την ανθρώπινη ευγένεια, συμπόνια και στοργή. Η αγάπη βρίσκεται στο κέντρο πολλών θρησκειών (σύμφωνα με τη χριστιανική φράση, «ο θεός αγάπη εστίν») ή επίσης οι Αγάπες, κοινές εστιάσεις των πρώτων Χριστιανών¹. Η αγάπη μπορεί επίσης να περιγραφεί ως δράσεις προς άλλους υποκινούμενες από συμπόνια ή και ενέργειες προς άλλους βασισμένες στη στοργή.
- Η λέξη *αγάπη* μπορεί να αναφέρεται σε μία πληθώρα διαφορετικών συναισθημάτων, καταστάσεων και συμπεριφορών. Τα συναισθήματα αυτά μπορεί να ποικίλλουν από την επιθυμία για **ρομαντική αγάπη** (έρωτας), την **πλατωνική αγάπη** που ορίζει τη φιλία, την οικογενειακή αγάπη μεταξύ ατόμων με συγγενικούς δεσμούς, έως και τη **θρησκευτική αγάπη** και αφοσίωση. Η μεγάλη αυτή ποικιλία των χρήσεων και εννοιών της λέξης, σε συνδυασμό με την πολυπλοκότητα των συναισθημάτων που περιλαμβάνει, καθιστά δύσκολο τον ορισμό της αγάπης συγκριτικά με άλλες συναισθηματικές καταστάσεις.
- Η αγάπη, στις διάφορες μορφές της, αποτελεί κίνητρο σύναψης διαπροσωπικών σχέσεων, και λόγω της μεγάλης ψυχολογικής σημασίας της, είναι ένα από τα πιο συχνά θέματα έμπνευσης στις τέχνες. Σύμφωνα με την επιστήμη, η αγάπη είναι μία εξέλιξη του ενστίκτου επιβίωσης, που αρχικά είχε ως σκοπό να κρατήσει τους ανθρώπους κοντά, απέναντι σε απειλές, καθώς και να διευκολύνει τη συνέχιση του είδους μέσω της αναπαραγωγής.

Σοφά λόγια για την αγάπη:

- Αγάπη: Η μοναδική δύναμη, που έχει την ικανότητα να κάνει τον εχθρό φίλο.
M. Κίνγκ
- Η αγάπη είναι το φάρμακο της περηφάνιας μας και της αυταρέσκειάς μας. Ο γιατρός όλων των ατελειών μας.
Ρουμί
- Η αγάπη σε κάνει να λαχταράς του άλλου τη λαχτάρα. Να διψάς τη δίψα του. Να πεθαίνεις για τον δικό του πόθο.
Τουλούζ-Λωτρέκ
- Η αγάπη φωτίζει με τη λάμψη του παραμυθιού την καθημερινότητα.
Σέλλευ
- Στα όνειρα και την αγάπη τα πάντα είναι δυνατά.
Janos Arnay
- Αγάπη είναι η ομορφιά της ψυχής.
Άγιος Αυγουστίνος
- Σ' αγαπώ, όχι γι' αυτό που είσαι, αλλά γι' αυτό που είμαι εγώ όταν είμαι μαζί σου.
Roy Croft
- Όταν υπάρχει αγάπη, υπάρχει ζωή.
M. Γκάντι

- Ποιος αγαπάει και είναι φτωχός;

Oscar Wilde

- Μην ξεχνάς ποτέ πως η ισχυρότερη δύναμη στη γη είναι η αγάπη.

Nelson Rockefeller

- Τα μεγάλα συστατικά της ευτυχίας: Κάτι ν' αγαπάς, κάτι να κάνεις, κάτι να ελπίζεις.

Gordon Livingston:

Ο ύμνος προς την αγάπη 1 -13 Α΄ Κορινθίους

Εάν ταις γλώσσαις των ανθρώπων λαλώ και των αγγέλων, αγάπην δε μη έχω, γέγονα χαλκός ηχών ή κύμβαλον αλαλάζον. Και εάν έχω προφητείαν και ειδώ τα μυστήρια πάντα και πάσαν γνώσιν, και εάν έχω πάσαν την πίστιν, ώστε όρη μεθιστάνειν, αγάπην δε μη έχω, ουδέν ειμι. Και εάν ψωμίσω πάντα τα υπάρχοντά μου, και εάν παραδώ το σώμα μου ίνα καυθήσωμαι, αγάπην δε μη έχω, ουδέν ωφελούμαι.

Η αγάπη μακροθυμεί, χρηστεύεται, η αγάπη ου ζηλοί, η αγάπη ου περπερεύεται, ου φυσιούται, ουκ ασχημονεί, ου ζητεί τα εαυτής, ου παροξύνεται, ου λογίζεται το κακόν, ου χαίρει επί τη αδικία, συγχαίρει δε τη αληθεία. Πάντα στέγει, πάντα πιστεύει, πάντα ελπίζει, πάντα υπομένει. Η αγάπη ουδέποτε εκπίπτει.

Ο ύμνος προς την αγάπη 1 -13 Α΄ Κορινθίους – Μετάφραση

Ακόμα κι αν ήξερα να μιλώ όλες τις γλώσσες των ανθρώπων μα και των αγγέλων, χωρίς όμως να έχω αγάπη, θα είχα γίνει χαλκός που βγάζει σκέτους ήχους ή τύμπανο που δημιουργεί μόνο φασαρία. Κι αν είχα το χάρισμα της προφητείας και κατανοούσα όλα τα μυστήρια και κατείχα όλη τη γνώση, κι αν είχα όλη την πίστη, έτσι που να μετατοπίζω βουνά, χωρίς όμως να έχω αγάπη, θα ήμουν ένα τίποτε. Κι αν ακόμα διένειμα όλα τα υπάρχοντά μου για να θρέψω τους πεινασμένους, κι αν παρέδιδα το σώμα μου να καεί στη φωτιά, χωρίς όμως να έχω αγάπη, δεν θα με είχε ωφελήσει σε τίποτε.

Η αγάπη μακροθυμεί, επιζητάει το καλό. Η αγάπη δεν φθονεί.

Η αγάπη δεν καυχησιολογεί, δεν αλαζονεύεται, δεν φέρεται άπρεπα, δεν κυνηγάει το δικό της συμφέρον, δεν κυριεύεται από θυμό, δεν κρατά λογαριασμό για το κακό που της κάνουν, δεν χαίρεται για την αδικία, αλλά μετέχει στη χαρά για την επικράτηση της αλήθειας. Όλα τα καλύπτει, όλα τα πιστεύει, όλα τα ελπίζει, όλα τα υπομένει. Η αγάπη ποτέ δεν ξεπέφτει.

**Η αγάπη αντέχει τα πάντα
Υπομένει τα πάντα**

**Πιστεύει τα πάντα
Η αγάπη δεν εξαντλείται ποτέ**

Ελπίζει τα πάντα

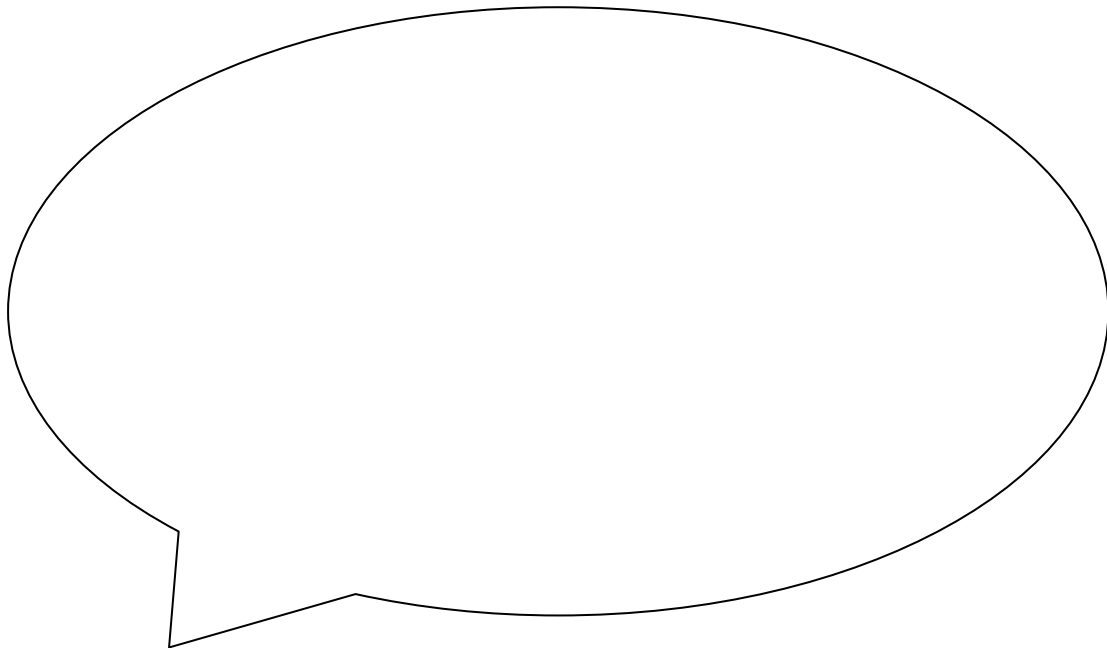


Φύλλο εργασίας 1: Αγάπη

- ❖ Γράψτε επίθετα/λέξεις που σας έρχονται στο μυαλό, όταν ακούτε τη λέξη ΑΓΑΠΗ.



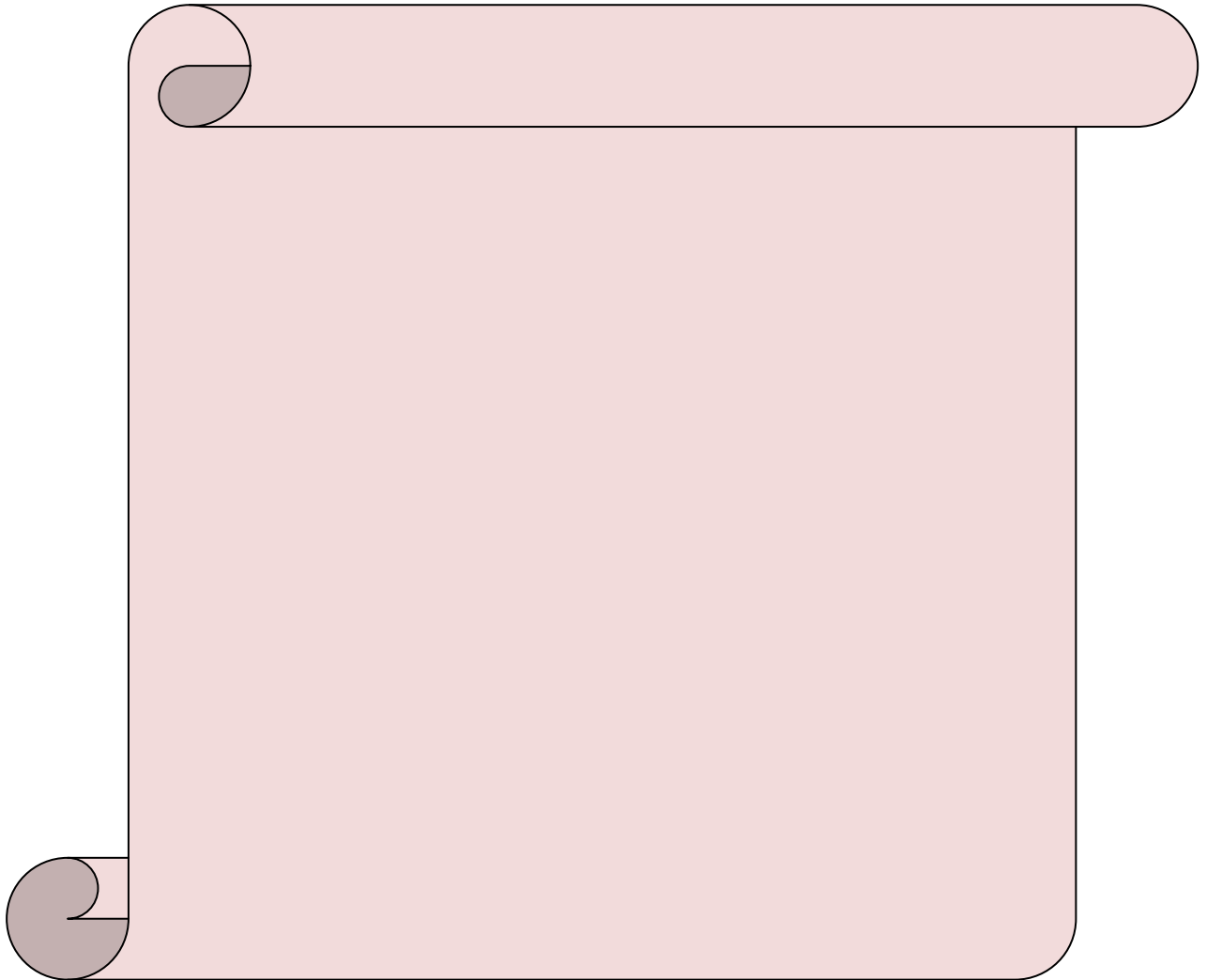
- ❖ Τι είναι η ΑΓΑΠΗ;



Φύλλο εργασίας 2: Το ταξίδι της Αγάπης

1^{ος} σταθμός: Γράμμα αγάπης στον εαυτό σου.

Στον σταθμό αυτό, πρέπει να γράψετε ένα όμορφο γράμμα στον εαυτό σας, για να του εκφράσετε γιατί τον αγαπάτε και με ποιους τρόπους εκφράζετε αυτή σας την αγάπη.



2^{ος} σταθμός: Τι είναι η αγάπη;

Συζητήστε με την ομάδα σας και καταγράψτε τα χαρακτηριστικά μίας αληθινής αγάπης.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3^{ος} σταθμός: Μικρές καθημερινές πράξεις αγάπης

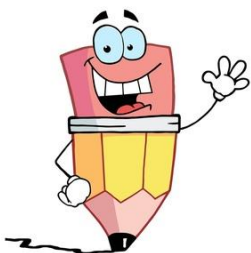
Καταγράψτε μικρές καθημερινές πράξεις, με τις οποίες δείχνετε την αγάπη σας στους άλλους, αλλά και πράξεις με τις οποίες οι άλλοι δείχνουν την αγάπη τους σε εσάς.

Πράξεις με τις οποίες δείχνω την αγάπη μου στους άλλους

Πράξεις με τις οποίες οι άλλοι δείχνουν την αγάπη τους σε εμένα

- ❖ Γράψετε ένα μήνυμα που θέλετε να χαρίσετε σ' ένα αγαπημένο σας πρόσωπο, π.χ. για τα προτερήματα που έχει, για να εκφράσετε τον θαυμασμό και την αγάπη σας.

Αγαπημένε/η μου



Φύλλο εργασίας 3: Ικανοποιώ τους στόχους μου, γιατί αγαπώ τον εαυτό μου.

Σημεία αναφοράς για τη συμπλήρωση των πιο κάτω πινάκων:

- Ποιους στόχους θέλεις να πετύχεις στο σχολείο ή/και στο σπίτι σου (π.χ. θέλεις να βελτιώσεις τους βαθμούς κάποιου συγκεκριμένου μαθήματος, θέλεις να πεις συγγνώμη σε κάποιον φίλο; Θέλεις να είσαι πιο ευγενικός/ή στην τάξη; Θέλεις να βοηθάς περισσότερο στις δουλειές του σπιτιού; Θέλεις να μαγειρέψεις για τους γονείς/κηδεμόνες σου;).
- Με ποιους τρόπους μπορείς να επιτύχεις αυτούς τους στόχους;
- Διάλεξε τους στόχους που θέλεις να εφαρμόσεις την επόμενη βδομάδα.

Στόχοι στο σχολείο	Τρόποι επιτυχίας	Βαθμός επιτυχίας (μετά την εφαρμογή)



Στόχοι στο σπίτι	Τρόποι επιτυχίας	Βαθμός επιτυχίας (μετά την εφαρμογή)

1. Είσαι ικανοποιημένος/η με το αποτέλεσμα της προσπάθειας για την υλοποίηση των στόχων σου; Δικαιολόγησε την απάντησή σου.

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

2. Δυσκολεύτηκες σε κάποιο σημείο; Αν ναι, τι έκανες γι' αυτό;

.....
.....



1.3.4 Υπευθυνότητα

Οι υπεύθυνες ή οι ανεύθυνες συμπεριφορές καθορίζουν τις επιλογές σας και ταυτόχρονα καθορίζουν τις ανάλογες συνέπειές τους.

Σοφά λόγια για την υπευθυνότητα

- *«Προτού ενεργήσεις, σκέψου. Όταν έχεις πάρει μια απόφαση, κάνε την γρήγορα πράξη»*
Σαλλούστιος, Ρωμαίος ιστορικός
- *«Ανέλαβες αυτόν τον ρόλο; Πρέπει να τον ερμηνεύσεις»*
Σενέκας, Λατίνος φιλόσοφος
- *«Πολυτιμότερα είναι όσα πετυχαίνονται με δυσκολία»*
Σενέκας
- *«Υπευθυνότητα είναι να διατηρείς την ικανότητα να ανταποκρίνεσαι»*
Robert Duncan
- *«Επιθυμώ να πετύχω κάποιους σπουδαίους και ευγενείς στόχους, αλλά το κύριό μου καθήκον είναι να πετυχαίνω μικρούς στόχους ως να ήσαν μεγάλοι και ευγενείς»*
Helen Keller
- *«Η δράση δεν πηγάζει από τη σκέψη, αλλά από την ετοιμότητα για ανάληψη ευθύνης»*
Dietrich Bonhoeffer (Γερμανός θεολόγος)
- *«Δεν είμαστε υπεύθυνοι μόνο γι' αυτό που κάνουμε αλλά και γι' αυτό που δεν κάνουμε»*
Μολιέρος (Γάλλος Φιλόσοφος)

Παγκόσμια υπευθυνότητα

Η υπευθυνότητα του κάθε ατόμου ξεχωριστά, επηρεάζει τη λειτουργία της κοινωνίας της Κύπρου αλλά και όλου του κόσμου.

Παραδείγματα παγκόσμιας υπευθυνότητας:

- Υπευθυνότητα και σεβασμός απέναντι στο περιβάλλον: εξοικονόμηση ενέργειας, ανακύκλωση, καθαριότητα του περιβάλλοντος
- Υπευθυνότητα και σεβασμός απέναντι στους κανονισμούς και τους νόμους που καθορίζει η κυβέρνηση των κρατών (κυκλοφοριακό σύστημα, εκλογές, φόροι, κανονισμοί των σχολείων, κανονισμοί στο γήπεδο*, κ.ά.)
- Υπευθυνότητα στη λήψη αποφάσεων αρμόδιων κυβερνητικών και μη κυβερνητικών φορέων
- Υπευθυνότητα των καταναλωτών
- Υπευθυνότητα στην υγεία
- Υπευθυνότητα στα ανθρώπινα δικαιώματα.



*Κανόνες έντιμης και υπεύθυνης αθλητικής συμπεριφοράς:

- Σεβασμός στους κανόνες του παιχνιδιού
- Σεβασμός στις αποφάσεις των διαιτητών-κριτών
- Σεβασμός στον αντίπαλο
- Σεβασμός στον συμπαίκτη
- Σεβασμός προς τους θεατές-κοινό

Γίνε πιο υπεύθυνο άτομο!

Αυτά τα φιλμάκια θα σε βοηθήσουν να προβληματιστείς και θα σε ενθαρρύνουν, για να γίνεις πιο υπεύθυνο άτομο.

- Μαθήματα υπευθυνότητας για το περιβάλλον από μία δωδεκάχρονη μαθήτρια. Το κορίτσι που άφησε άφωνο τον κόσμο για 5 λεπτά.
http://7gymaxarnai.blogspot.com/2012/03/blog-post_2077.html
- Ανθρώπινα δικαιώματα – Υπευθυνότητα
<http://www.youtube.com/watch?v=pAKWfBrBDho>
- Liberty Mutual Responsibility Film "Dave Knoll Finds His Soul"
<http://www.youtube.com/watch?v=EMx10ASnteM&feature=related>
- Φιλμάκι για την υπευθυνότητα
<http://www.youtube.com/watch?v=ZkK4ehm0x3w&feature=related>
- Διαφήμιση για την υπευθυνότητα
<http://www.youtube.com/watch?v=8JHGTA7t7U0&feature=related>
- Μην κλείνεις τα μάτια, κλείσε τη βρύση - Μεσόγειος SOS
<http://www.youtube.com/watch?v=5omctayr53E&feature=related>

Βρήκες κι εσύ άλλα παρόμοια φιλμάκια; Ενημέρωσε τους/τις συμμαθητές/τριες και τον/την καθηγητή/τρια και αποφασίστε μαζί τη μέρα προβολής τους στην τάξη.



Φύλλο εργασίας 1: Αξιολογώ τον βαθμό υπευθυνότητάς μου

Οι πιο κάτω συμπεριφορές δείχνουν υπευθυνότητα. Αξιολογήστε τον εαυτό σας σε μια κλίμακα από το 1 μέχρι το 5 (1 το ελάχιστο και 5 το μέγιστο).

		Βαθμός
1	Είμαι αξιόπιστος – οι άλλοι βασίζονται σε μένα	
2	Είμαι συνεπής στις υποσχέσεις μου και στις συμφωνίες που κάνω	
3	Αναλαμβάνω την ευθύνη των πράξεών μου	
4	Δεν επιρρίπτω ευθύνες στους άλλους για τις αποτυχίες μου	
5	Σκέφτομαι προτού κάνω κάτι	
6	Προβλέπω τις συνέπειες των πράξεών μου	
7	Διαχειρίζομαι σωστά τον χρόνο μου	
8	Εκτελώ τις υποχρεώσεις μου (σχολείο, σπίτι, κοινότητα)	
9	Ασκούμαι στον αυτοέλεγχο	
10	Θέτω στόχους και τους υλοποιώ	
	Συνολική Βαθμολογία	

Πηγή: Χαραλάμπους, Ν. (2010) *Πρόγραμμα ΑΡΕΤΗ, Εγχειρίδιο του Εκπαιδευτή*. Λευκωσία: Νεόφυτος Χαραλάμπους και Παρατηρητήριο για Παιδιά.

- ❖ Ποιο είναι το συμπέρασμά μου; Θεωρώ τον εαυτό μου υπεύθυνο άτομο;

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

- ❖ Σκέφτομαι περιπτώσεις που συμπεριφέρθηκα ανεύθυνα.
Ποιο ήταν το αποτέλεσμα; Πώς ένιωσα;

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

- ❖ Πώς νιώθω όταν οι άλλοι συμπεριφέρονται ανεύθυνα; Σημειώστε ανεύθυνες συμπεριφορές άλλων, με τους οποίους έτυχε να είστε στον ίδιο χώρο (γήπεδο, χώροι διασκέδασης, σχολείο).

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

.....

.....

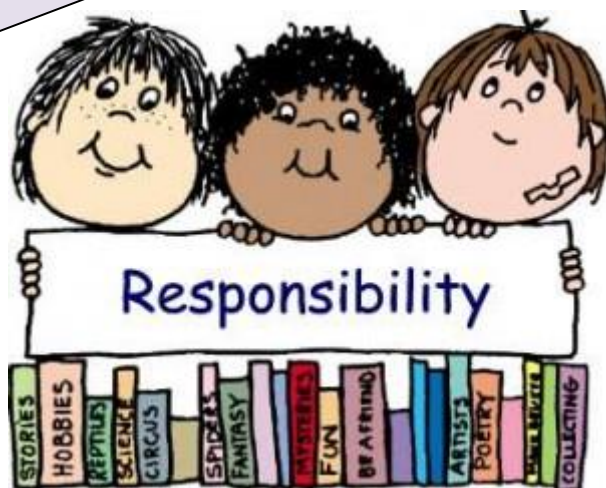
.....

.....

.....

- ❖ Συζητήστε στην ομάδα και δώστε τον δικό σας ορισμό για την υπευθυνότητα.

Υπευθυνότητα σημαίνει...





Φύλλο εργασίας 2: Υπεύθυνες συμπεριφορές

Ομαδική δραστηριότητα

- ❖ Συζητήστε στην ομάδα σας και γράψτε διάφορες υπεύθυνες συμπεριφορές που μπορείτε οι ίδιοι να επιδεικνύετε στο σπίτι, στο σχολείο, στο γήπεδο και στην κοινότητά σας.

Σπίτι:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Σχολείο:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Γήπεδο:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Κοινότητα (χώροι διασκέδασης):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ατομική Δραστηριότητα

- ❖ Σκέψου αν τηρείς όλες αυτές τις υπεύθυνες συμπεριφορές. Ποιες από αυτές δεν τηρείς; Μήπως προκύπτουν κάποιες αρνητικές επιπτώσεις από τις ανεύθυνες συμπεριφορές;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ❖ Ποιες συμπεριφορές επιθυμείς να βελτιώσεις, για να είσαι πιο υπεύθυνο άτομο στο σπίτι, στο σχολείο, στο γήπεδο και στους χώρους διασκέδασης; Γράψε συγκεκριμένους στόχους που να περιγράφουν την επιθυμητή συμπεριφορά που θέλεις να υιοθετήσεις.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ❖ Με ποιους τρόπους μπορείς να υλοποιήσεις αυτούς τους στόχους;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ❖ Προσπάθησε να τους εφαρμόσεις κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας. Περιγράψε αυτή σου την προσπάθεια.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Φύλλο εργασίας 3: Δράστε υπεύθυνα

Η κάθε ομάδα να εργαστεί με μία από τις πιο κάτω δραστηριότητες.

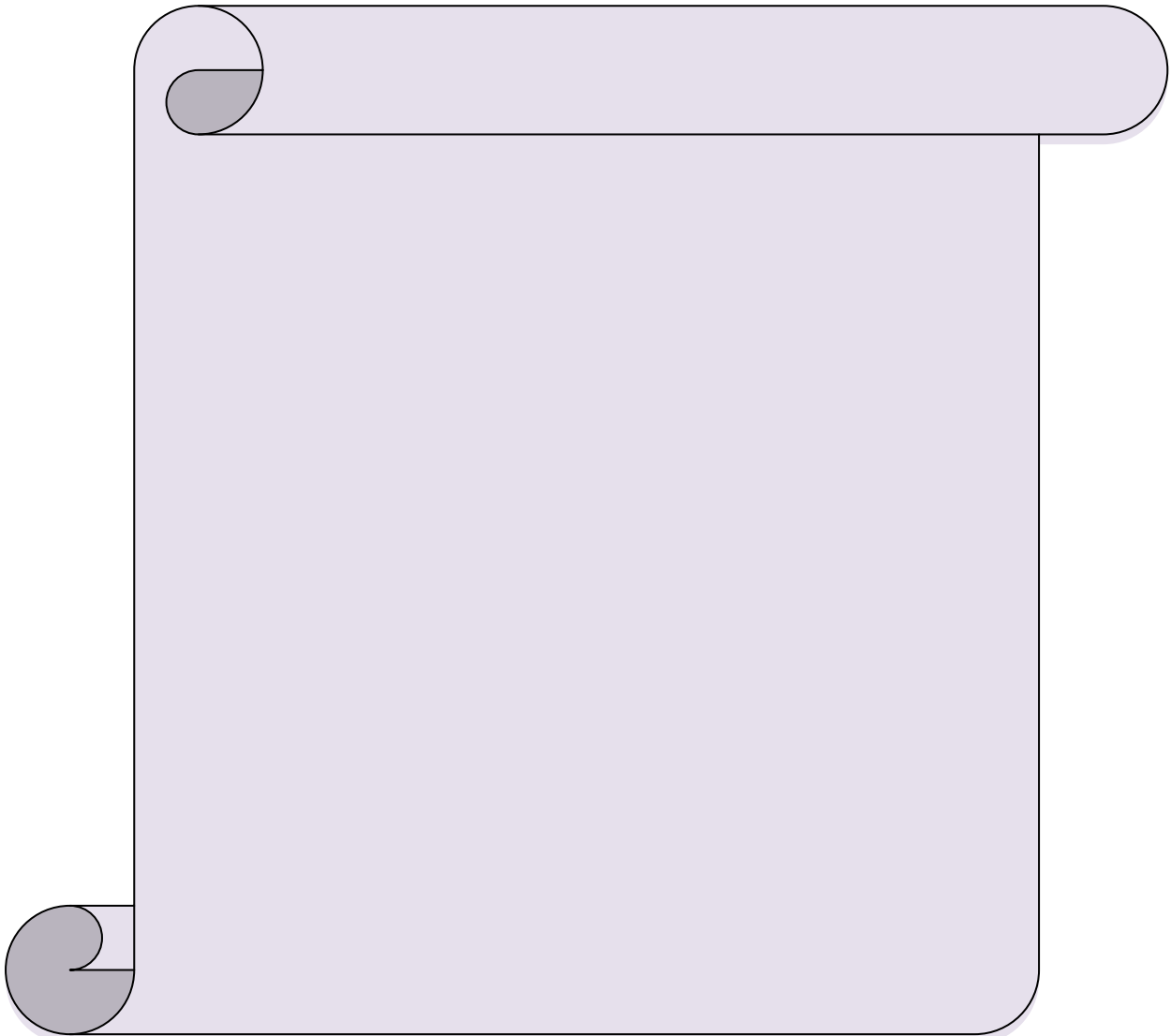
Ομάδα 1: Γράψετε ένα γράμμα στην εφημερίδα, για να καταγγείλετε έναν ανεύθυνο οδηγό.

Ομάδα 2: Γράψετε ένα άρθρο για το περιοδικό του σχολείου σας, στο οποίο να συμβουλευέτε τους φίλους σας για τους τρόπους, με τους οποίους μπορούν να δείχνουν υπεύθυνη συμπεριφορά στο σχολείο τους.

Ομάδα 3: Γράψετε ένα γράμμα στην εφημερίδα, για να καταγγείλετε την ανεύθυνη συμπεριφορά των οπαδών μίας ομάδας κατά τη διάρκεια και μετά από τον αγώνα.

Ομάδα 4: Να καταρτίσετε έναν «δεκάλογο υπεύθυνης συμπεριφοράς μαθητή/τριας»

Στη συνέχεια, εκπρόσωπος της κάθε ομάδας, καλείται να διαβάσει το περιεχόμενο του γράμματος/άρθρου στην τάξη.





Φύλλο εργασίας 4: Σενάρια ανεύθυνης συμπεριφοράς

Σενάριο 1: Τι κάνεις όταν κανείς δεν βλέπει;

Ο Κώστας, 14 χρονών, αγοράζει υλικά από την υπεραγορά της γειτονιάς του, για να φτιάξει στο σπίτι πρωτεϊνούχο ρόφημα (smoothies) για το πάρτι που έχει με τους φίλους του. Πληρώνει στο ταμείο τα υλικά. Λίγα λεπτά αργότερα συνειδητοποιεί ότι ο ταμίας του έχει δώσει περισσότερα χρήματα απ' ότι έπρεπε. Πώς νομίζετε ότι θα αντιδράσει ο Κώστας;

- Το λέει στον ταμιά και του επιστρέφει τα χρήματα;
- Παίρνει τα λεφτά και δεν λέει τίποτα σε κανένα;
- Το λέει στους γονείς του;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Σενάριο 2: Η Άννα και το διαγώνισμα

Η Άννα έχει διαγώνισμα σε δύο μέρες. Τυχαία βρήκε στην έδρα της τάξης τις απαντήσεις του διαγωνίσματος. Τι θα κάνει η Άννα;

- Τις επιστρέφει στην καθηγήτριά της χωρίς να κοιτάξει τις απαντήσεις;
- Διαβάζει τις απαντήσεις, για να πετύχει έναν καλό βαθμό;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Σενάριο 3: Πάρτι

Σε ένα πάρτι κάποιος πιέζει τη Μαρία να πει ένα ποτό, ενώ αυτή ήδη του έχει αρνηθεί. Τι κάνει η Μαρία;

- Εξακολουθεί να είναι αρνητική.
- Αποδέχεται την πρόταση, για να μην παρεξηγηθεί από τον φίλο της.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Σενάριο 4: Ο Γιώργος μόνος στο σπίτι

Οι γονείς του Γιώργου θα λείψουν για μια μέρα και τον αφήνουν μόνο στο σπίτι. Είναι υπεύθυνος να προσέχει τον μικρό του αδελφό και να συγυρίσει το δωμάτιό του. Μόλις το μαθαίνουν οι φίλοι του, προτείνουν να κάνουν ένα πάρτι. Ο Γιώργος ξέρει πως οι γονείς του δεν εγκρίνουν κάτι τέτοιο, εξάλλου πρέπει να προσέχει τον μικρό του αδελφό. Από την άλλη δεν θέλει να αρνηθεί στους φίλους του. Τι θα κάνει ο Γιώργος;

- Καλεί τους φίλους του στο σπίτι και τους λέει να προσέχουν και αυτοί τον μικρό του αδελφό.
- Κάνει πάρτι και λέει ψέματα στους γονείς του πως ήταν άρρωστος και γι' αυτό δεν μπορούσε να συγυρίσει το δωμάτιό του.
- Εξηγεί στους φίλους του πως δεν μπορεί να κάνει πάρτι, αφού έχει άλλες υπευθυνότητες.

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

Σενάριο 5: Ήττα της ομάδας

Η ομάδα του Γιάννη και της Χριστίνας, έχασε στον αγώνα της καλαθόσφαιρας από την αντίπαλη ομάδα. Νιώθουν λυπημένοι και πιστεύουν πως ο διαιτητής δεν ήταν δίκαιος. Μια παρέα οπαδών της ομάδας που έχασε, οργανώνει τα παιδιά, για να καταστρέψουν το αυτοκίνητο του διαιτητή. Σχεδόν υποχρεώνουν τον Γιάννη και τη Χριστίνα να λάβουν μέρος σε αυτή την παραβατική συμπεριφορά. Τι κάνουν ο Γιάννης και η Χριστίνα;

- Αρνούνται να συμμετάσχουν σε αυτή τους τη δραστηριότητα.
- Αρνούνται να συμμετάσχουν και προσπαθούν να τους ηρεμήσουν, έτσι ώστε να μην προβούν σε τέτοια συμπεριφορά.
- Φοβούνται να αρνηθούν αυτή την εντολή της παρέας και συμμετέχουν στην οργάνωση για την καταστροφή του αυτοκινήτου.
- Απαντούν θετικά, για να εκτονώσουν τον θυμό και την απογοήτευσή τους.

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



2. Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής

2.2 Φαγητό και Υγεία

2.2.1 Εισαγωγή στη διατροφή

2.2.2 Ημερήσιες ανάγκες σε ενέργεια

2.2.3 Ενεργειακό ισοζύγιο

2.2.4 Παχυσαρκία

2.2.5 Διατροφή εφήβων

2.2.6 Σχεδιασμός μενού

2.2.7 Πρακτική εργασία – Ετοιμασία παρασκευάσματος





2.2.1 Εισαγωγή στη διατροφή

Ενέργεια

Ο ανθρώπινος οργανισμός, για να μπορέσει να λειτουργήσει σωστά, χρειάζεται ενέργεια. Η ενέργεια αυτή είναι αποθηκευμένη στα μόρια των τροφών και απελευθερώνεται όταν αυτά διασπώνται κατά τη διαδικασία της πέψης. Η αρχική αυτή ενέργεια ονομάζεται βιολογική, αλλά στη συνέχεια μετατρέπεται σε άλλες μορφές ενέργειας:

- σε θερμική ενέργεια, για να διατηρηθεί η θερμοκρασία του σώματος,
- σε χημική ενέργεια, για τη δημιουργία των μορίων και των κυττάρων του σώματος ή των μορίων λίπους που αποθηκεύεται,
- σε ηλεκτρική ενέργεια, για την επικοινωνία του εγκεφάλου με τα διάφορα μέρη του σώματος,
- σε κινητική ενέργεια, κατά τις κινήσεις του σώματος.

Οι τροφές ως πηγή ενέργειας

Η **μονάδα μέτρησης** της ενέργειας είναι η **θερμίδα** (cal) και το **τζιάουλ** (J). Από τεχνικής απόψεως, μία θερμίδα είναι η ενέργεια που απαιτείται, για να αυξήσει τη θερμοκρασία ενός γραμμαρίου νερού κατά έναν βαθμό Κελσίου (αντιστοιχεί σε 1.8 βαθμούς Fahrenheit). Όταν γίνεται αναφορά στο ενεργειακό περιεχόμενο των τροφών, συνήθως χρησιμοποιείται μια πολύ μεγαλύτερη μονάδα, που είναι 1000 φορές μεγαλύτερη από τη μια θερμίδα, και η οποία ονομάζεται χιλιοθερμίδα (kcal). Ωστόσο, σε μη επιστημονικό πλαίσιο, η χιλιοθερμίδα αναφέρεται συχνά και ως **θερμίδα** (calories).

Η σχέση μεταξύ χιλιοθερμίδων και kilojoules είναι: 1 kcal = 4,2 kjoule

Ενεργειακή πρόσληψη

Η ποσότητα ενέργειας που απορροφά ο οργανισμός μέσω της πρόσληψης τροφής είναι κοινά γνωστή ως ενεργειακή πρόσληψη και αποτελεί το καύσιμο του σώματος. Κάθε τρόφιμο περιέχει συγκεκριμένη ποσότητα ενέργειας, η οποία εξαρτάται από τη σύστασή του σε θρεπτικά συστατικά.

Τα τρία θρεπτικά συστατικά που παρέχουν θερμίδες στον οργανισμό είναι:

- Υδατάνθρακες
- Πρωτεΐνες
- Λίπη

Οι ποσότητες θερμίδων ποικίλλουν μεταξύ τους. Πιο συγκεκριμένα:

- Οι υδατάνθρακες παρέχουν 4 θερμίδες ανά γραμμάριο.
- Οι πρωτεΐνες παρέχουν 4 θερμίδες ανά γραμμάριο.
- Τα λίπη 9 θερμίδες ανά γραμμάριο.

Εκτός αυτών των τριών θρεπτικών συστατικών, η μόνη άλλη ουσία που παρέχει θερμίδες είναι το αλκοόλ. Το αλκοόλ παρέχει 7 θερμίδες ανά γραμμάριο. Ωστόσο, το αλκοόλ δεν θεωρείται θρεπτικό συστατικό, γιατί δεν το χρειάζεται ο οργανισμός για επιβίωση.

Αυτό σημαίνει ότι αν ένα τρόφιμο περιέχει 5 γρ. υδατανθράκων ή πρωτεϊνών, παρέχει 20 θερμίδες από υδατάνθρακες ή πρωτεΐνες, ενώ ένα τρόφιμο με 5 γρ. λίπους παρέχει 45 θερμίδες από το λίπος και αν περιέχει 5 γρ. αλκοόλ παρέχει 35 θερμίδες από το αλκοόλ. Επομένως, ένας καλός τρόπος μείωσης των θερμίδων στο φαγητό, είναι αφενός η μείωση της ποσότητας αλκοόλ (επειδή δεν είναι απαραίτητο θρεπτικό συστατικό) και αφετέρου του λίπους (επειδή αποδίδει τις πιο πολλές θερμίδες).

Ωστόσο, το λίπος διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στον οργανισμό, αφού μεταξύ άλλων είναι φορέας των λιποδιαλυτών βιταμινών και πηγή απαραίτητων λιπαρών οξέων, ενώ παράλληλα αυξάνει τη γευστικότητα του φαγητού. Επομένως, στις περιπτώσεις όπου κάποιος/α επιθυμεί να χάσει κάποια παραπάνω κιλά, δε θα πρέπει να αποκλείει συγκεκριμένες τροφές και συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά από την καθημερινή του διατροφή, αλλά να μειώνει τις ποσότητες του φαγητού που καταναλώνει και να κρατά την ισορροπία της ενέργειας που λαμβάνει από τα θρεπτικά συστατικά που δίνουν ενέργεια, σύμφωνα με τα ακόλουθα:

- **55% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης από υδατάνθρακες,**
- **15% από πρωτεΐνες και**
- **30% από λίπος.**

Πίνακας: Θερμιδική αξία θρεπτικών συστατικών και αλκοόλ

Θρεπτικά Συστατικά	Kcal/g	Kjoule/g
Υδατάνθρακες	4	17
Πρωτεΐνες	4	17
Λίπη	9	37
Βιταμίνες	-	-
Άλατα/Μέταλλα/Ιχνοστοιχεία	-	-
Αλκοόλ	7	29



Φύλλο εργασίας 1: Ενέργεια

Απαντήστε τις πιο κάτω ερωτήσεις.

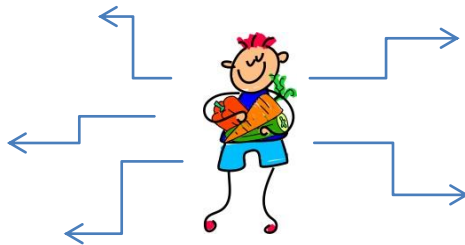
1. Ποια είναι η κύρια πηγή ενέργειας για τον ανθρώπινο οργανισμό;

.....
.....

2. Γιατί χρειάζονται ενέργεια οι άνθρωποι;

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

3. Σε ποιες άλλες μορφές ενέργειας, μετατρέπεται η ενέργεια από τις τροφές;



4. Ποια είναι η μονάδα μέτρησης της ενέργειας;

.....

5. Μήπως γνωρίζετε αν όλες οι τροφές παρέχουν το ίδιο ποσό ενέργειας; Δικαιολογήστε την άποψή σας.

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

6. Ποια θρεπτικά συστατικά παρέχουν θερμίδες στον οργανισμό; Πόσες θερμίδες αποδίδουν ανά γραμμάριο;

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

7. Ποια θα πρέπει να είναι η ποσοστιαία αναλογία πρόσληψης ενέργειας από τα πιο πάνω θρεπτικά συστατικά καθημερινά;

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

Φύλλο εργασίας 2: Ενεργειακή/Θερμιδική αξία τροφών

Πιο κάτω παρατίθενται τροφές χαμηλής και υψηλής θερμιδικής/ενεργειακής αξίας. Βάλτε ✓ στη σωστή στήλη.

Τροφή	Χαμηλής θερμιδικής αξίας	Υψηλής θερμιδικής αξίας
Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα		
Άπαχο γάλα σκόνη		
Ολόπαχο γάλα		
Φρέσκα κρέμα		
Μίλκσεικ		
Παγωτό		
Γιαούρτι με γεύση φρούτου, 2% λιπαρά		
Πρόβειο γιαούρτι, 10% λιπαρά		
Χαλούμι		
Αναρή		
Κρέας και τα υποκατάστατά του		
Αυγά		
Ψάρι		
Χοιρινό λουκάνικο		
Φυστικοβούτυρο		
Φασόλια		
Ξηροί καρποί		
Κοτόπουλο στήθος		
Χοτ-ντογκ		



Τροφή	Χαμηλής θερμιδικής αξίας	Υψηλής θερμιδικής αξίας
Ψωμί, δημητριακά και αμυλούχα λαχανικά		
Μακαρόνια		
Ψωμάκια		
Τηγανιτό ρύζι		
Δημητριακά φτωχά σε ζάχαρη		
Παξιμάδια		
Βραστές πατάτες		
Τηγανιτές πατάτες		
Φρούτα και λαχανικά		
Μούρα		
Κομπόστο φρούτου		
Αποξηραμένα φρούτα		
Φυσικός χυμός φρούτου		
Καρότα		
Ντομάτα		
Άλλα		
Ντόνατς		
Κέικ		
Αναψυκτικό		
Μπισκότα		
Κρουασάν		

Φύλλο εργασίας 3: Επιλέγω ή όχι τις πιο κάτω τροφές;

Εργαστείτε ομαδικά για να:

A) υπολογίσετε το ποσό της ενέργειας που αποδίδουν στον οργανισμό οι πιο κάτω τροφές.

B) ερευνήστε και εντοπίστε από διάφορες πηγές που υπάρχουν στην τάξη (διαδίκτυο, βιβλία, πίνακες σύστασης τροφίμων, σχετικές αφίσες) διάφορες υγιεινές επιλογές που να μπορούν να αντικαταστήσουν τα πιο κάτω τρόφιμα.

Αναψυκτικό τύπου Cola (1 ποτήρι - 250 ml)

Θερμίδες:

Υδατάνθρακες (σε μορφή ζάχαρης): 40 γρ.

.....

.....

Υγιεινή επιλογή που προτείνω:

.....

Πατατάκια (100 γρ.)

Θερμίδες:.....

Υδατάνθρακες: 53 γρ.

Πρωτεΐνες: 7 γρ.

Λίπη: 23 γρ.

Φυτικές ίνες: 4,5 γρ.

.....

.....

Υγιεινή επιλογή που προτείνω

.....

Κρουασάν με γέμιση (Ένα μέτριο κομμάτι)

Θερμίδες:

Υδατάνθρακες: 34 γρ.

Πρωτεΐνες: 5,5 γρ.

Λίπη: 17,5 γρ.

.....

.....

Υγιεινή επιλογή που προτείνω:

.....

.....

Τηγανιτές πατάτες (117 γρ.- μεσαίο κουτί)

Θερμίδες:.....

Υδατάνθρακες: 48 γρ.

Πρωτεΐνες: 4 γρ.

Λίπη: 19 γρ.

.....

.....

Υγιεινή επιλογή που προτείνω:

.....

.....

Τηγανιτό χάμπουργκερ εμπορίου σε φραντζολάκι

(215 γρ.)

Θερμίδες:.....

Υδατάνθρακες: 46 γρ.

Πρωτεΐνες: 25 γρ.

Λίπη: 29 γρ.

Νάτριο: 1000 mg

.....

.....

Υγιεινή επιλογή που προτείνω:

.....

Γλειφιτζούρι (ένα)

Θερμίδες:

Υδατάνθρακες (σε μορφή ζάχαρης): 5 γρ.

.....

Υγιεινή επιλογή που προτείνω:

.....



ΜΕΡΟΣ Γ) Η δεκατετράχρονη Καίτη, κατά τη διάρκεια της χθεσινής μέρας, κατανάλωσε τα πιο κάτω:

Γεύματα	Τροφές	Θερμίδες (kcal)
Πρωινό	Σάντουιτς με ζαμπόν – τυρί	360
	Μικρό ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι	85
Ενδιάμεσο	Μήλο (μέτριο)	58
Μεσημεριανό	Χάμπουργκερ από φαστφούντ (215 γρ)	
	117 γρ. πατάτες τηγανιτές από φαστφούντ	
	Αναψυκτικό 250 ml	
Ενδιάμεσο	Μέτριο κρουασάν με γέμιση	
Δείπνο	Δυο κομμάτια πίτσα με τυρί, ζαμπόν, λαχανικά	600
	Μαρουλοσαλάτα με δυο κουταλιές ελαιόλαδο	270
Σύνολο Θερμίδων:		

Συζητήστε με την ομάδα σας και απαντήστε τις πιο κάτω ερωτήσεις:

1. Αφού συμπληρώσετε τα κενά της τρίτης στήλης με βάση την προηγούμενη δραστηριότητα, να υπολογίσετε το συνολικό ποσό ενέργειας που πήρε η Καίτη χθες.

Υπολογισμοί:

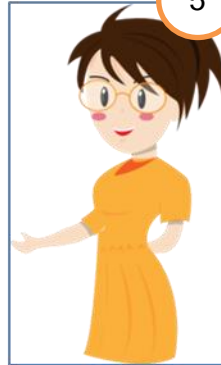
2. Σχολιάστε το χθεσινό διαιτολόγιο της Καίτης (θρεπτική αξία της τροφής, ποσότητα/μερίδες, κατανομή τροφών ανάμεσα στα γεύματα).

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

3. Αν η Καίτη επιλέγει συχνά να καταναλώνει τέτοιου είδους τροφές στο εβδομαδιαίο διαιτολόγιό της, τι πιστεύετε πως θα της συμβεί; Δικαιολογήστε τις απαντήσεις σας.

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

ΜΕΡΟΣ Δ) Παρατηρήστε τις πιο κάτω εικόνες και απαντήστε τις ερωτήσεις που ακολουθούν.





Ερωτήσεις:

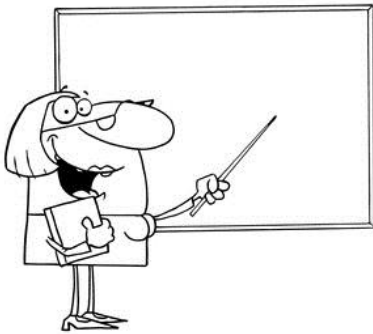
1. Σε τι διαφέρουν τα πιο πάνω άτομα μεταξύ τους;

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

2. Πιστεύετε ότι τα άτομα αυτά, έχουν τις ίδιες ανάγκες σε ενέργεια καθημερινά, για να διατηρήσουν το υφιστάμενο βάρος τους; Δικαιολογήστε, δίνοντας παραδείγματα π.χ. έφηβο κορίτσι - έφηβο αγόρι, μαθητής με ελαφριά φυσική δραστηριότητα - μαθητής αθλητής, κ.ά.

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

3. Πιστεύετε ότι με τις καινούργιες γνώσεις που αποκτήσατε, είστε σε θέση να υπολογίσετε τις ημερήσιες ενεργειακές σας ανάγκες; Ή μήπως όχι; Ερευνήστε στο διαδίκτυο και ελάτε στο επόμενο μάθημα, με τις σχετικές πληροφορίες.



Ενδεικτικές πηγές έρευνας είναι:

- <http://www.diatrofi.org/bmr.html>
- http://www.paxysarkia.net/obesity_metab.htm
- <http://www.balancediet.gr/%CF%85%CF%80%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82-bmr/>





2.2.2 Ημερήσιες ανάγκες σε ενέργεια

Για τον υπολογισμό των ημερήσιων αναγκών, τόσο των ενηλίκων όσο και των παιδιών και των εφήβων σε ενέργεια, είναι απαραίτητο κάποιος να έχει εις γνώση, τις εξής βασικές παραμέτρους που επηρεάζουν τις ενεργειακές τους απαιτήσεις.



- Τον βασικό μεταβολισμό (60-65%)
- Την καθημερινή φυσική δραστηριότητα (25-35%)

A. Βασικός μεταβολισμός

Με τον όρο **Βασικός Μεταβολισμός** (B.M.) εννοείται η ενέργεια (οι θερμίδες) που καταναλώνει ο οργανισμός, όταν βρίσκεται σε κατάσταση ηρεμίας. Είναι, δηλαδή, το **ελάχιστο ποσό ενέργειας που απαιτείται από το σώμα, για να επιτελέσει σημαντικές και «δεδομένες» λειτουργίες**, 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.

Υπολογισμός βασικού μεταβολισμού

Για να υπολογιστεί ο βασικός μεταβολισμός, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ο πιο κάτω απλοποιημένος τύπος:

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

Άλλοι τρόποι υπολογισμού βασικού μεταβολισμού, μπορείτε να βρείτε στις πιο κάτω ιστοσελίδες:

- http://www.paxysarkia.net/gomed_harris_benedict.htm
- <http://www.nutricenter.gr/ypologismos-basikou-metabolismou-bmr>
- http://www.healthykids.gr/cms/index.php?option=com_content&view=article&id=50&Itemid=49
- <http://www.dietup.gr/poses-thermides-katanalonete.html>

Παράγοντες που επηρεάζουν τον βασικό μεταβολισμό

Ένας μεγάλος αριθμός παραγόντων επηρεάζει τον βασικό μεταβολισμό με αποτέλεσμα να διαφέρει από άτομο σε άτομο. Οι κυριότεροι παράγοντες είναι:

- **Η σύσταση του σώματος.** Ο βασικός μεταβολισμός εξαρτάται από τη μυϊκή μάζα του ατόμου: όσο μεγαλύτερη είναι η μυϊκή μάζα τόσο μεγαλύτερος είναι ο μεταβολισμός. Για αυτό τον λόγο οι γυναίκες έχουν κατά κανόνα χαμηλότερο μεταβολισμό από τους άντρες. Επιπλέον, οι αθλητές έχουν καλύτερο μεταβολισμό από τα άτομα που δεν γυμνάζονται.
- **Το φύλο.** Οι άνδρες έχουν αυξημένο βασικό μεταβολισμό σε σχέση με τις γυναίκες λόγω της σύστασης του σώματος (μεγαλύτερη μυϊκή μάζα).
- **Η ηλικία.** Ο βασικός μεταβολισμός μειώνεται στους ενήλικες κατά 2-8% ανά δεκαετία ζωής και αυτό εξαιτίας της απώλειας μυϊκής μάζας. Ιδιαίτερα αυξημένος είναι κατά την

παιδική και εφηβική ηλικία, κατά την οποία παρατηρείται η μέγιστη βιολογική και σωματική ανάπτυξη του ατόμου. Το γεγονός αυτό δικαιολογεί τις αυξημένες απαιτήσεις των εφήβων σε θρεπτικά συστατικά.

- **Η επιφάνεια του σώματος.** Ο βασικός μεταβολισμός αυξάνεται σε περιπτώσεις όπου υπάρχει μεγαλύτερη απώλεια θερμότητας από το σώμα. Κατά συνέπεια, άτομα με μεγαλύτερη επιφάνεια σώματος (πιο ψηλά άτομα ή πιο εύσωμα άτομα) έχουν ψηλότερο βασικό μεταβολισμό.
- **Η ανάπτυξη.** Άτομα που βρίσκονται στην ανάπτυξη έχουν αυξημένο μεταβολισμό εξαιτίας της αυξημένης βιοσύνθεσης. Αύξηση του μεταβολισμού παρατηρείται και κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης για τον ίδιο λόγο.
- **Το στρες/άγχος.** Οι ορμόνες που εκκρίνονται σε στιγμές άγχους, έχουν ως αποτέλεσμα την αύξηση του βασικού μεταβολισμού.
- **Ο πυρετός.** Ο πυρετός αυξάνει τον μεταβολισμό.
- **Η θερμοκρασία περιβάλλοντος.** Η προσαρμογή σε πολύ χαμηλές ή πολύ ψηλές θερμοκρασίες αυξάνει τον βασικό μεταβολισμό.
- **Η λιμοκτονία/υποσιτισμός.** Οι εξαντλητικές δίαιτες και ο χρόνιος υποσιτισμός ή η παρατεταμένη νηστεία έχουν ως αποτέλεσμα την μείωση του μεταβολισμού.
- **Τα επίπεδα θυροξίνης.** Τα μειωμένα επίπεδα της θυροξίνης (υποθυρεοειδισμός) οδηγούν σε μείωση του μεταβολισμού, ενώ τα αυξημένα επίπεδα (υπερθυρεοειδισμός) οδηγούν σε αύξηση του μεταβολισμού.

Πηγή: Λαμπή Κ., Λοΐζου Δ. (2009), Οικογενειακή Αγωγή II Γ' Ενιαίου Λυκείου (Αναθεωρημένες Σημειώσεις). Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων, Λευκωσία.

Β. Φυσική δραστηριότητα

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

Η μη οργανωμένη μορφή φυσικής δραστηριότητας περιλαμβάνει συνηθισμένες καθημερινές δραστηριότητες, όπως είναι το περπάτημα, ο χορός, το ανέβασμα σκάλας, δουλειές κήπου-αυλής, παιχνίδι, κ.ά. Η οργανωμένη φυσική δραστηριότητα περιλαμβάνει σχεδιασμένα προγράμματα άσκησης, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και κατ' επέκταση της υγείας.



Πηγή: Ορισμός φυσικής δραστηριότητας,
http://diatrofikaiygeia.blogspot.com/2010/07/blog-post_1736.html



Υπολογισμός ημερήσιας δαπάνης ενέργειας:

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 B.M.
Ελαφριά δραστηριότητα	40% του B.M.
Μέτριας έντασης δραστηριότητα	60% του B.M.
Έντονη δραστηριότητα	70% - 120% του B.M.

Τύποι φυσικής δραστηριότητας

Η **καθιστική ζωή** περιλαμβάνει δραστηριότητες με ελάχιστη φυσική άσκηση (όπως γράψιμο, ετοιμασία φαγητού), καθώς και κάποιες ελαφριές δραστηριότητες, όπως αργό περπάτημα και οδήγηση.

Η **ελαφριά δραστηριότητα** αναφέρεται σε ένα τρόπο 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.

Η **μέτριας έντασης** δραστηριότητα αναφέρεται σε έναν τρόπο ζωής που εκτός από τις ελαφριές ή τις πολύ ελαφριές δραστηριότητες, περιλαμβάνει και αρκετές δραστηριότητες μέτριας έντασης, όπως ελαφρός χορός, ποδηλασία, τροχάδι, καθάρισμα σπιτιού, δουλειές στον κήπο και ενδεχομένως και κάποιες έντονες δραστηριότητες, όπως ανέβασμα σκάλας, τρέξιμο, γρήγορος χορός και σπορ, όπως είναι το ποδόσφαιρο και η καλαθοσφαίριση.

Η **έντονη δραστηριότητα**, αναφέρεται σε έναν τρόπο ζωής που περιλαμβάνει δραστηριότητες υψηλών ενεργειακών δαπανών. Άτομα που κατατάσσονται σε αυτό τον τύπο δραστηριότητας, είναι όλοι όσοι κάνουν βαριά χειρονακτική εργασία, καθώς και όσοι ασχολούνται εντατικά με τα σπορ και τον αθλητισμό.

Πηγή: Βιβλίο «Διατροφή», Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Τ.Ε.Ε, Αθήνα 2000

Έχοντας επομένως υπόψη αυτές τις δυο βασικές παραμέτρους (**βασικό μεταβολισμό και φυσική δραστηριότητα**), μπορούμε να υπολογίσουμε το σύνολο των **ημερήσιων ενεργειακών αναγκών** με τον εξής τύπο:

**Σύνολο ημερήσιων αναγκών σε ενέργεια:
Βασικός μεταβολισμός + φυσική δραστηριότητα**

Πέραν των πιο πάνω αναλυτικών τροπών υπολογισμού των ενεργειακών αναγκών, στη βιβλιογραφία συναντάται και ένας πιο **γενικός οδηγός**, με τους μέσους όρους ενεργειακών αναγκών ανά ηλικιακή ομάδα.

Γενικός οδηγός για τις ενεργειακές ανάγκες, ανά ηλικιακή ομάδα.

Μέσος Όρος ενεργειακών αναγκών (Ην. Βασίλειο, DoH,1991)		
Ηλικία	Αγόρια (kcal/ημέρα)	Κορίτσια (kcal/ημέρα)
7-10 ετών	1970	1740
11-14 ετών	2220	1845
15-18 ετών	2755	2110
19-50 ετών (ενήλικες)	2550	1940


Πηγή: Growing through adolescence. A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating. (2005). NHS Health Scotland. Editor of the European Version Ian Yang.



Φύλλο εργασίας 1: Δαπάνη ενέργειας

Συμπληρώστε τις δυο στήλες και στη συνέχεια δώστε από έναν τίτλο στην κάθε στήλη.

Ο άνθρωπος
σπαταλά ενέργεια
για:



Τίτλος:

Τίτλος:

Φύλλο εργασίας 2: Οι δικές μου ημερήσιες ενεργειακές ανάγκες

Να υπολογίσετε τις δικές σας ημερήσιες ενεργειακές ανάγκες, με τη βοήθεια της σελίδας 61.

Όνομα:

Βάρος:

Φυσική δραστηριότητα:

Οι ημερήσιες ενεργειακές μου ανάγκες





Φύλλο εργασίας 3: Μ.Μ.Ε. και παραπλανητικά μηνύματα

Καθημερινά, βομβαρδιζόμαστε με μηνύματα όπως τα πιο κάτω:

20 τρόποι, για να αλλάξετε τον βασικό σας μεταβολισμό!

Απαλλαγείτε από τα περιττά κιλά! Μάθετε τα πάντα για τον βασικό μεταβολισμό!

Η δίαιτα του μεταβολισμού!

8 μυστικά για καλύτερο μεταβολισμό!

Ερωτήσεις:

1. Πολλές φορές τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, μέσα από τις διαφημίσεις που προβάλλουν, μπορεί να δημιουργήσουν ψεύτικες ελπίδες σε κάποιους ανθρώπους που δεν έχουν ιδανικό βάρος. Πιστεύετε ότι ο βασικός μεταβολισμός, μπορεί όντως να επηρεαστεί, όπως αναφέρουν τα πιο πάνω μηνύματα; Δικαιολογήστε την απάντησή σας.

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

2. α) Εντοπίστε στο σπίτι από το διαδίκτυο ή άλλα έντυπα μέσα, φράσεις από διαφημίσεις που αναφέρονται στον βασικό μεταβολισμό.
β) Συγκεντρώστε το υλικό που βρήκατε στην ομάδα σας.
γ) Διαχωρίστε σε χαρτόνια τις φράσεις αυτές, σε παραπλανητικές και μη παραπλανητικές.
δ) Εκπρόσωπος της κάθε ομάδας παρουσιάζει και επεξηγεί τον διαχωρισμό αυτό.

Φύλλο εργασίας 4:
Παράγοντες που επηρεάζουν τον βασικό μεταβολισμό

A. Κυκλώστε τη σωστή απάντηση.

Μύθος ή Αλήθεια;

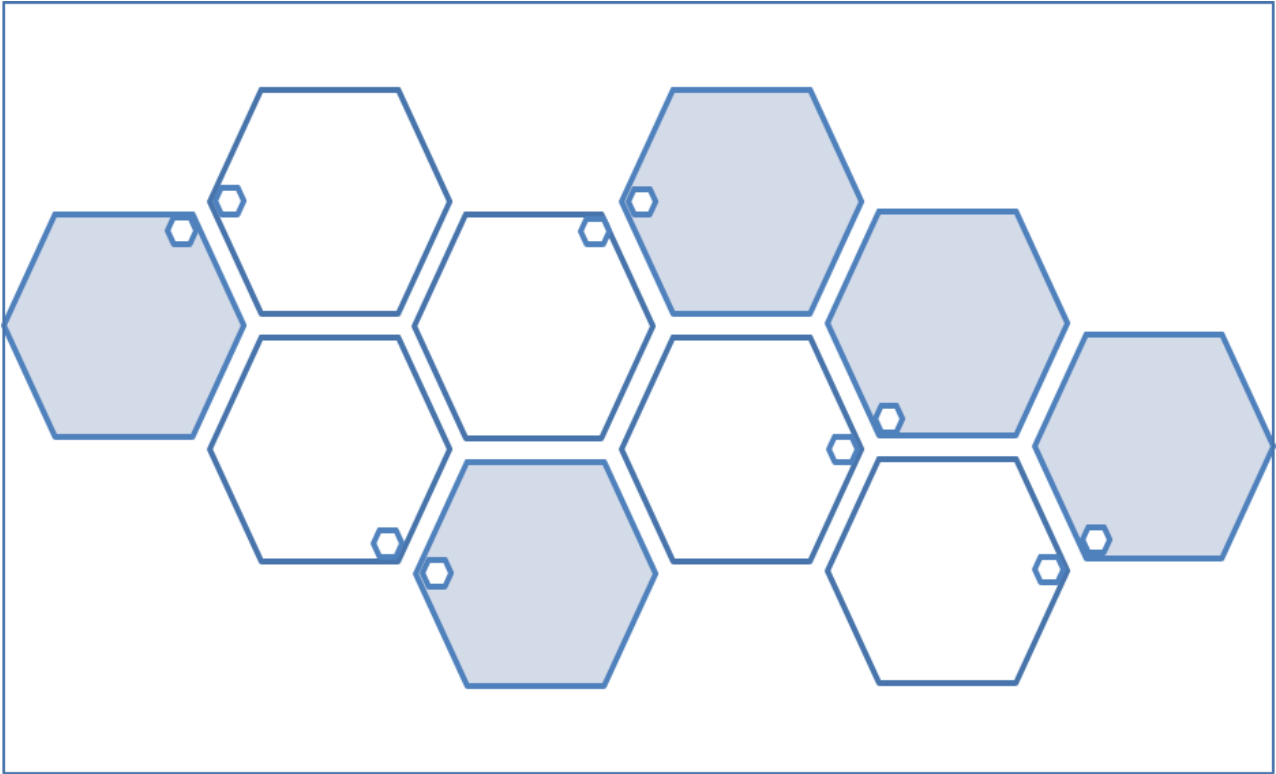
- Άνδρες και γυναίκες μεταβολίζουν το ίδιο, «καίνε» δηλαδή την ίδια ενέργεια.
Μύθος ή Αλήθεια
- Τα παχύσαρκα άτομα έχουν υψηλό μεταβολισμό, ενώ τα λεπτά χαμηλότερο.
Μύθος ή Αλήθεια
- Η ενδυνάμωση των μυών με την άσκηση βελτιώνει τον μεταβολισμό.
Μύθος ή Αλήθεια
- Όσο μεγαλώνουμε, ο μεταβολισμός μας αυξάνεται.
Μύθος ή Αλήθεια
- Όταν έχουμε πυρετό, ο μεταβολισμός μας υπολειτουργεί.
Μύθος ή Αλήθεια
- 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
- Μειώνοντας τα γεύματα, θα αυξήσω τον μεταβολισμό μου.
Μύθος ή Αλήθεια

Πηγή: <http://clubs.pathfinder.gr/naturalfitness/1212680>



B. Με τη βοήθεια της προηγούμενης άσκησης και των γνώσεων που αποκτήσατε, συγκεντρώστε μαζί με την ομάδα σας, στο πιο κάτω παζλ, τους κυριότερους παράγοντες που επηρεάζουν τον βασικό μεταβολισμό.

Παράγοντες που επηρεάζουν τον βασικό μεταβολισμό



Φύλλο εργασίας 5: «Δεν θέλει κόπο, θέλει τρόπο»

Πολλά νεαρά άτομα δεν έχουν πού να στραφούν για πληροφορίες και συμβουλές σε ό,τι αφορά σε διάφορα προβλήματα που τους απασχολούν. Για αυτό, συχνά στρέφονται σε στήλες περιοδικών, για να πάρουν κάποιες απαντήσεις από ειδικούς. Η Ελίνα, είναι ένα από αυτά τα παιδιά. Διαβάστε τι έγραψε.

Αγαπητή 'στήλη', το όνομα μου είναι Ελίνα και είμαι δεκαπέντε χρονών. Εδώ και 1,5 μήνα περίπου ξεκίνησα πρόγραμμα γυμναστικής και ισορροπημένη διατροφή με τις καλύτερες προθέσεις και... τα καλύτερα αποτελέσματα. Τουλάχιστον στην αρχή. Καθημερινά έβλεπα το βάρος μου να μειώνεται και την ψυχολογία μου σταθερά να ανεβαίνει. Μέχρι εδώ όλα καλά. Τα πράγματα, όμως, τον τελευταίο καιρό έχουν πάρει άλλη τροπή και νιώθω ότι έχω κολλήσει, καθώς ο δείκτης της ζυγαριάς δεν δείχνει να μεταβάλλεται, πόσο μάλλον να... παίρνει τον κατήφορο! Τι με συμβουλεύετε να κάνω;

Εσύ και η ομάδα σου, ανήκετε στην συμβουλευτική ομάδα του περιοδικού, στο οποίο έστειλε η Ελίνα το ερώτημά της.

1. Τι είναι αυτό που ανησυχεί την Ελίνα και γιατί νομίζετε ότι συμβαίνει αυτό;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.2.3 Ενεργειακό ισοζύγιο

Ο όρος **ενεργειακό ισοζύγιο** χρησιμοποιείται, όταν η προσλαμβανόμενη ενέργεια ισούται με τη δαπανώμενη ενέργεια. Η προσλαμβανόμενη ενέργεια περιλαμβάνει την ενέργεια σε θερμίδες που λαμβάνεται από την κατανάλωση των διαφόρων τροφών και ποτών. Για τον υπολογισμό της ενέργειας που παρέχουν οι τροφές και τα ποτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν πίνακες σύστασης τροφίμων από βιβλία, ιστοσελίδες ή προγράμματα ηλεκτρονικών υπολογιστών, καθώς και η χρήση της μεθόδου ισοδύναμων των τροφών.

Ένα μεγάλο μέρος της ενέργειας του οργανισμού δαπανάται για τον βασικό μεταβολισμό (ακούσιες λειτουργίες), ενώ η υπόλοιπη ενέργεια ξοδεύεται για τη φυσική δραστηριότητα (εκούσιες λειτουργίες).

Όταν η συνολική ενεργειακή πρόσληψη είναι μεγαλύτερη από τη συνολική ενεργειακή κατανάλωση (**θετικό ενεργειακό ισοζύγιο**), ο οργανισμός χρησιμοποιεί την ενέργεια που χρειάζεται και την περισσευούμενη την αποθηκεύει ως λίπος, το οποίο είναι η κυριότερη αποθήκη ενέργειας του οργανισμού. Από τα παραπάνω, γίνεται προφανές ότι θετικό ενεργειακό ισοζύγιο σημαίνει με απλά λόγια **αύξηση βάρους και εμφάνιση του προβλήματος της παχυσαρκίας**.

Αντίθετα, όταν η συνολική ενεργειακή πρόσληψη είναι μικρότερη από τη συνολική ενεργειακή κατανάλωση (**αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο**), ο οργανισμός δεν λαμβάνει όση ενέργεια χρειάζεται με αποτέλεσμα να χρησιμοποιεί και να “καίει” τα αποθεματικά του (κυρίως το λίπος). Οπότε αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο σημαίνει **απώλεια βάρους και εμφάνιση του προβλήματος της λιποσαρκίας**.

Τέλος, όταν η ενεργειακή πρόσληψη είναι ίση με την ενεργειακή κατανάλωση, **το βάρος μας παραμένει σταθερό**.

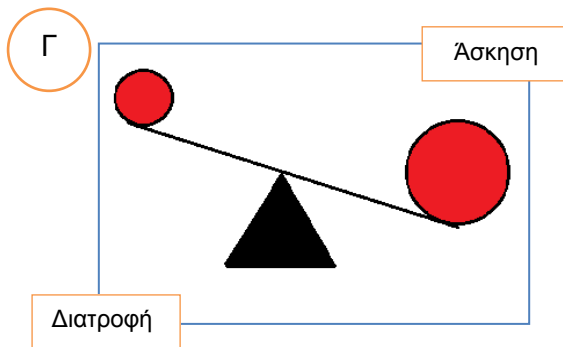
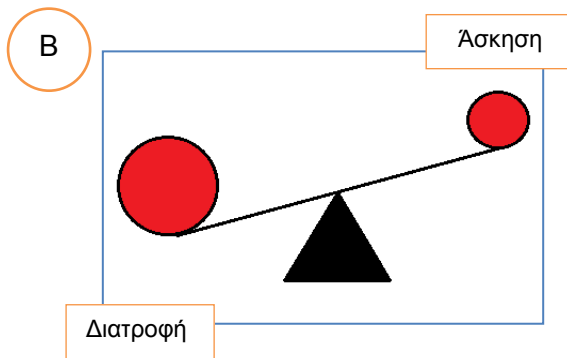
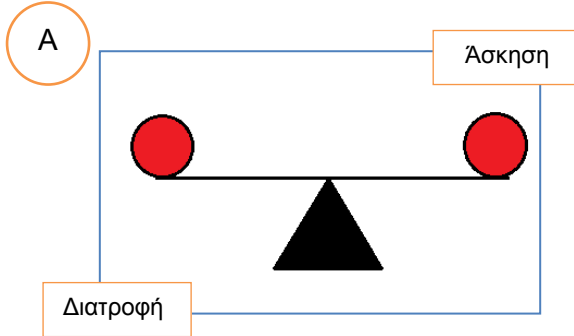
Πηγές:

- [Ενεργειακό ισοζύγιο και σωματικό βάρος, http://www.diaitologos.com.gr/12/energeiako-isozygio/](http://www.diaitologos.com.gr/12/energeiako-isozygio/)
- Principles and definitions, <http://www.fao.org/docrep/007/y5686e/y5686e04.htm>



Φύλλο εργασίας 1

Να μελετήσεις με την ομάδα σου τις τρεις περιπτώσεις ενεργειακών ισοζυγίων. Γράψε στα κενά κουτιά τις επιπτώσεις της κάθε περίπτωσης στο σωματικό βάρος και δικαιολόγησε την κάθε σου απάντηση.



Φύλλο εργασίας 2

α) Πώς πιστεύετε ότι θα διαφοροποιηθεί το βάρος των παιδιών στην κάθε περίπτωση; Δικαιολογήστε και δώστε συμβουλές όπου κρίνετε απαραίτητο.

β) Ποιο από τα ενεργειακά ισοζύγια, ταιριάζει σε κάθε σενάριο; Δικαιολογήστε.

Σενάριο 1:

Η Ελένη είναι πολύ δραστήρια. Λαμβάνει μέρος σε κάθε αθλητική δραστηριότητα. Συχνά παραλείπει γεύματα, επειδή είναι πολυάσχολη.

.....

.....

.....

.....

Σενάριο 2:

Ο Θεόδωρος αναγκάστηκε να παραμείνει στο σπίτι, γιατί έσπασε το πόδι του. Βαριέται επειδή δεν μπορεί να βγει έξω, για να κάνει τις συνηθισμένες του δραστηριότητες. Περνά αρκετό χρόνο τρώγοντας και βλέποντας τηλεόραση.

.....

.....

.....

.....

Σενάριο 3:

Η Βασιλική ήταν υπέρβαρη στην παιδική της ηλικία. Όταν, όμως, έχασε το «παιδικό» της λίπος, ως έφηβη ήταν πολύ προσεκτική. Ακολουθούσε ισορροπημένη διατροφή και ασκείτο καθημερινά.

.....

.....

.....

.....



2.2.4 Παχυσαρκία

Παχυσαρκία είναι η παθολογικά αυξημένη εναπόθεση λίπους στο ανθρώπινο σώμα. Αυτή η αύξηση της ποσότητας του σωματικού λίπους, συνεπάγεται βέβαια και αύξηση του σωματικού βάρους. Από το 1948, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, έχει εντάξει την Παχυσαρκία στον κατάλογο των παθήσεων.

Ως νόσος ορίζεται κάθε κατάσταση που μειώνει την ποιότητα και την ποσότητα της ζωής. Για τους παχύσαρκους, η ποιότητα ζωής είναι σαφώς μειωμένη αλλά και συντομότερη, αφού εμφανίζουν συχνότερα πολλές και σημαντικές επιπλοκές υγείας, συγκρινόμενοι με άτομα φυσιολογικού βάρους.

Πηγή: <http://www.iator.gr/2010/09/01/paxysarkia-2/>

Παγκόσμια στοιχεία σχετικά για το υπερβολικό βάρος και την παχυσαρκία.

Το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία είναι η πέμπτη αιτία θανάτου παγκοσμίως. Τουλάχιστον 2,8 εκατομμύρια ενήλικες πεθαίνουν κάθε χρόνο λόγω του γεγονότος ότι είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι.

Επιπλέον, το 44% των περιστατικών διαβήτη, το 23% των περιστατικών ισχαιμικής καρδιακής νόσου και το 7% με 41% ορισμένων περιστατικών καρκίνου οφείλονται στο υπερβολικό βάρος και στην παχυσαρκία.

Κάποιες από τις παγκόσμιες εκτιμήσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας κατά το 2008 είναι:

- 1,5 δισεκατομμύρια ενήλικες, 20 ετών και άνω, ήταν υπέρβαροι.
- Από τα 1,5 δισεκατομμύρια υπέρβαρων ενηλίκων, πάνω από 200 εκατομμύρια άνδρες και σχεδόν 300 εκατομμύρια γυναίκες ήταν παχύσαρκοι.
- Συμπερασματικά, περισσότεροι από ένας στους δέκα του ενήλικου πληθυσμού του πλανήτη ήταν παχύσαρκοι.



Το 2010, περίπου 43 εκατομμύρια παιδιά κάτω των πέντε ετών, ήταν υπέρβαρα. Ενώ κάποτε η παχυσαρκία εθεωρείτο πρόβλημα χωρών με υψηλό εισόδημα, σήμερα το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία είναι σε άνοδο στις χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος, ιδιαίτερα στις αστικές περιοχές. Γύρω στα 35 εκατομμύρια παιδιά ζουν σε αναπτυσσόμενες χώρες και 8 εκατομμύρια στις ανεπτυγμένες.

Το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία συνδέονται με μεγαλύτερα ποσοστά θανάτων παγκοσμίως, συγκριτικά με το αντίστοιχο ποσοστό από την έλλειψη βάρους. Αναλυτικότερα, το 65% του παγκόσμιου πληθυσμού ζει σε χώρες, όπου το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία σκοτώνουν περισσότερους ανθρώπους από ό,τι λιποβαρή ανθρώπους (αυτό περιλαμβάνει τις περισσότερες υψηλού και μεσαίου εισοδήματος χώρες).

Πηγή: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html>

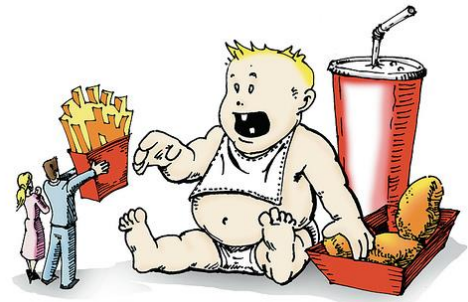
Παράγοντες εμφάνισης της παχυσαρκίας

Τα αίτια που οδηγούν στην παχυσαρκία, δεν είναι πάντα εύκολο να καθορισθούν με βεβαιότητα. Ενοχοποιούνται γενετικοί, παθολογικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες, χωρίς να αποκλείεται σε ένα άτομο να συνυπάρχουν και να ενεργούν αθροιστικά περισσότεροι του ενός.

Ο βασικός παράγοντας της παχυσαρκίας σχετίζεται με την πρόσληψη θερμίδων που υπερβαίνουν τις ενεργειακές ανάγκες του ατόμου. Οι πιθανές παράμετροι του περιβάλλοντος που μας οδηγούν στην παχυσαρκία, είναι η υπερκατανάλωση ενέργειας και η μειωμένη φυσική δραστηριότητα.

Η υπερκατανάλωση ενέργειας προάγεται από την ευκολία, με την οποία διατίθεται μια ποικιλία εύγεστων, φθηνών και πλούσιων ενεργειακά τροφών σε μεγάλες μερίδες. Η μείωση της κατανάλωσης ενέργειας, μέσω της φυσικής δραστηριότητας, οφείλεται στη μείωση της χειρονακτικής εργασίας, στη μείωση των ευκαιριών άσκησης στην καθημερινή ζωή των ενηλίκων και των παιδιών και στην αύξηση του χρόνου που σπαταλείται σε καθιστικές δραστηριότητες, όπως η παρακολούθηση τηλεόρασης, η περιήγηση στο διαδίκτυο και η ενασχόληση με ηλεκτρονικά παιχνίδια.

Στο πλαίσιο αυτού του τρόπου ζωής, δεν υπάρχει αρκετός χρόνος, έτσι ώστε οι οικογένειες να ετοιμάζουν παραδοσιακές συνταγές του Μεσογειακού Μοντέλου Διατροφής, καταφεύγοντας έτσι στο πρόχειρο και έτοιμο φαγητό.



Αυτό έχει ως αποτέλεσμα σημαντική αύξηση των προσλαμβανομένων θερμίδων, ιδιαίτερα από τις λιπαρές τροφές, κόκκινο κρέας, κ.ά., με ταυτόχρονη μείωση της κατανάλωσης φρούτων, λαχανικών, οσπρίων, κ.ά., γενικά τροφών χαμηλής θερμιδικής αξίας. Παράλληλα, παρατηρείται και σημαντική μείωση της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης. Όλα αυτά έχουν ως συνέπεια τη διαμόρφωση θετικού ενεργειακού ισοζυγίου (προσλαμβανόμενες θερμίδες > καταναλισκόμενες θερμίδες) με αποτέλεσμα την αύξηση του βάρους.

Πηγή: <http://www.mednutrition.gr/diatrofi-a-w/ygeia/pahysarkia>



Επιπτώσεις της παχυσαρκίας στη σωματική υγεία

Η παχυσαρκία έχει συσχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο χρόνιων νοσημάτων, όπως:

- διαβήτη τύπου 2
- καρδιοπάθειες
- υπέρταση
- εγκεφαλικά επεισόδια
- ασθένειες της χοληδόχου κύστης
- υπνοαπναικό σύνδρομο
- μερικά είδη καρκίνων (όπως: παχέως εντέρου, μαστού, προστάτη)
- οστεοαρθρίτιδα
- λιπώδης ήπαρ, που μπορεί να εξελιχθεί ακόμη και σε νεφρική ανεπάρκεια.

Πηγή: <http://www.cydadiet.org/main/75,0,47,197-default.aspx>

Εκτός από τις επιπτώσεις στη σωματική υγεία, η παχυσαρκία έχει και **ψυχοκοινωνικές** αλλά και **οικονομικές** επιπτώσεις .

Πώς προσδιορίζεται η παχυσαρκία;

Η απλή μέτρηση του σωματικού βάρους δεν αρκεί για να προσδιορίσουμε αν κάποιος είναι παχύσαρκος ή όχι. Το σωματικό βάρος εξαρτάται από πολλούς παράγοντες και το λίπος είναι μόνο ένας από αυτούς. Σήμερα, η κυριότερη παράμετρος που χρησιμοποιείται για τον προσδιορισμό και την κατάταξη της παχυσαρκίας είναι ο δείκτης μάζας σώματος, 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):

$$\text{BMI (ΔΜΣ)} = \frac{\text{Σωματικό βάρος}}{\text{Ύψος}^2}$$

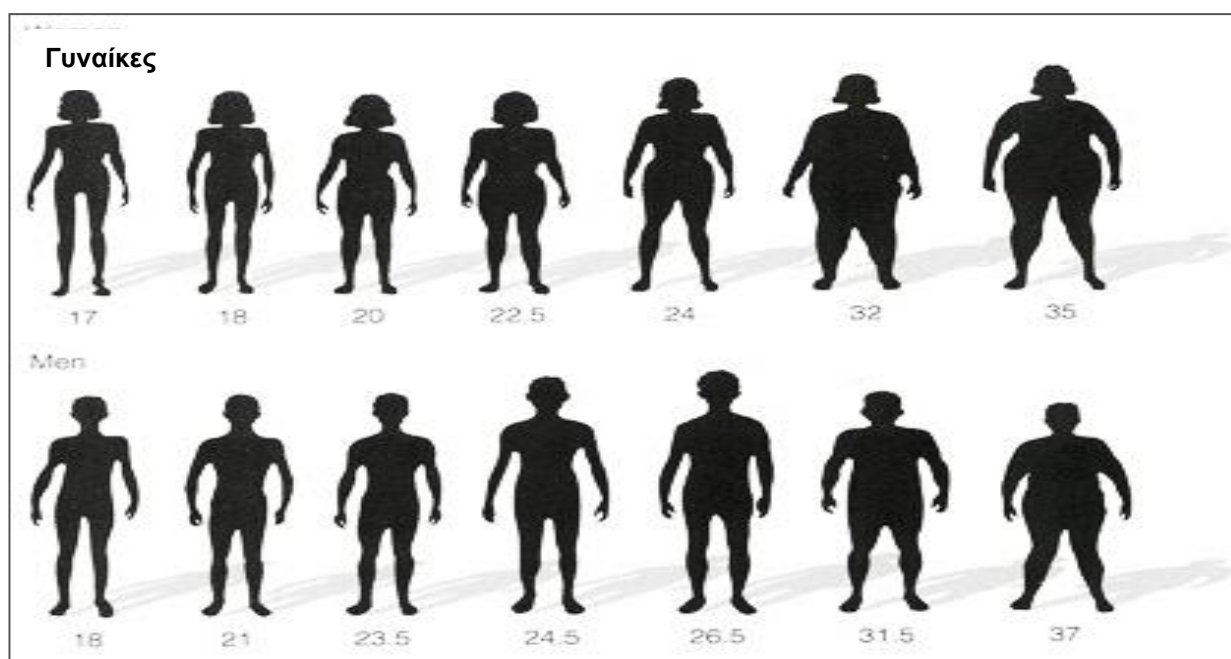
π.χ. αν ένα άτομο είναι 70 κιλά και έχει ύψος 1,70 μέτρα, ο ΔΜΣ του υπολογίζεται, διαιρώντας το 70 δια του 1,70 στο τετράγωνο και ισούται με 24. Συνήθως χρησιμοποιούνται τα ίδια φυσιολογικά όρια (πίνακας 1, σελ. 78) για ενήλικες άνδρες και γυναίκες διαφορετικής ηλικίας, αφού διαπιστώθηκε ότι οι συσχετίσεις ΔΜΣ και θνησιμότητας-νοσηρότητας (ποσοστά θανάτου) είναι παρεμφερείς (πίνακας 2, σελ.78).

Πίνακας 1: Σύμφωνα με τον ΔΜΣ, οι ενήλικες, κατατάσσονται ως εξής:

ΔΜΣ(BMI)	Κατάταξη	Κίνδυνος νοσηρότητας
<18,5	Λιποβαρής	Αυξημένος
18,5-24,9	Φυσιολογικός	Φυσιολογικός
25-29,9	Υπέρβαρος	Αυξημένος
30-34,9	Παχύσαρκος 1ου βαθμού	Πολύ αυξημένος
35-39,9	Παχύσαρκος 2ου βαθμού	Σοβαρά αυξημένος
>40	Θνησιγενής παχυσαρκία	Πολύ σοβαρά αυξημένος

Πηγή: <http://news.pathfinder.gr/health/features?sID=29>

Πίνακας 2: Συσχέτιση του ΔΜΣ με κίνδυνο νοσηρότητας.



Περιορισμοί στην 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 του σώματός τους, που βρίσκονται στο στάδιο της ανάπτυξής τους.

Από τα παραπάνω, διαφαίνεται ότι ο ΔΜΣ είναι απλά ένας δείκτης εκτίμησης της διατροφικής μας κατάστασης. Θα πρέπει να χρησιμοποιήσουμε και άλλα εργαλεία υπολογισμού των ορίων του βάρους μας, προκειμένου να έχουμε μια ολοκληρωμένη εικόνα για την εκτίμηση της ύπαρξης παχυσαρκίας ή όχι.

Πηγές: <http://news.pathfinder.gr/health/features?sID=29>
<http://vassiamanika.blogspot.com/2009/02/blog-post.html>



Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) παιδιών

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) ενός παιδιού υπολογίζεται απλά από σχετικές κλίμακες σε εκατοστιαίες θέσεις που έχουν προκύψει από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ανάλογα με την ηλικία και το φύλο. Πιο αναλυτικά:

Βήμα 1^ο

Για να υπολογιστεί ο ΔΜΣ ενός παιδιού, ακολουθείται ο εξής τύπος:

$$\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{βάρους σε κιλά} / (\text{ύψος σε μέτρα})^2$$

Βήμα 2^ο

Σύμφωνα με τον αριθμό που προκύπτει, ακολούθως εντοπίζεται σε ποια θέση ανήκει στον παρακάτω πίνακα. Πληροφορίες υπάρχουν και στην ιστοσελίδα:

<http://www.terastisdiaitas.gr/Ergalia2.htm>

ΗΛΙΚΙΑ ΣΕ ΕΤΗ	50η εκ.θέση αγόρι	50η εκ.θέση κορίτσι	85η εκ.θέση αγόρι	85η εκ.θέση κορίτσι	95η εκ.θέση αγόρι	95η εκ.θέση κορίτσι
5	15.3	15.2	16.7	16.9	17.7	18.1
6	15.3	15.3	16.8	17.1	17.9	18.4
7	15.5	15.4	17.1	17.4	18.3	18.8
8	15.7	15.7	17.5	17.8	18.8	19.4
9	16.0	16.1	18.0	18.4	19.5	20.2
10	16.4	16.6	18.6	19.1	20.2	21.1
11	16.9	17.2	19.3	20.0	21.1	22.2
12	17.5	18.0	20.1	20.9	22.1	23.3
13	18.2	18.8	20.9	21.9	23.1	24.4
14	19.0	19.6	21.9	22.9	24.2	25.5
15	19.8	20.2	22.8	23.7	25.2	26.3
16	20.5	20.7	23.7	24.2	26.1	27.0
17	21.1	21.0	24.4	24.7	26.9	27.4
18	21.7	21.3	25.0	24.9	27.5	27.7

Σημείωση: Όπου εκ = εκατοστιαία

Βήμα 3^ο

- Εάν ο ΔΜΣ είναι μέχρι την 85η εκατοστιαία θέση, το παιδί θεωρητικά έχει **φυσιολογικό** βάρος.
- Εάν ο ΔΜΣ είναι μεγαλύτερος από την 85η θέση, το παιδί θεωρείται **υπέρβαρο**.
- Εάν ο ΔΜΣ είναι μεγαλύτερος από την 95η θέση, το παιδί θεωρείται **παχύσαρκο**.

Όπως αναφέρθηκε πιο πριν, δεν αποτελεί ένα ικανοποιητικό μέτρο για τον προσδιορισμό της παχυσαρκίας, 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 αφ' ενός τον προσδιορισμό της σύνθεσης του σώματος και του ποσοστού του λίπους και αφ' ετέρου την εκτίμηση της κατανομής του λίπους στο σώμα. Οι μέθοδοι αυτοί περιλαμβάνουν:

- Την μέτρηση της περιμέτρου της μέσης.
- Τον υπολογισμό της αναλογίας της περιμέτρου της μέσης προς την περίμετρο των ισχίων.
- Τον υπολογισμό του υποδόριου λίπους.
- Τη βιοηλεκτρική αντίσταση ιστών (BIA, Bioelectrical impedance analysis).

Πηγές:

- http://www.dietinfo.gr/gr/bmi_children.php
- <http://www.medlook.net/kids/weight.asp>
- <http://www.terastisdaitas.gr/Ergalia2.htm>

Αντιμετώπιση της παχυσαρκίας

- Σωματική δραστηριότητα
- Αλλαγή τρόπου διατροφής
- Τροποποίηση λανθασμένης συμπεριφοράς
- Τακτική παρακολούθηση

Η Ευρωπαϊκή Ένωση προτείνει για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας:

Η μεγάλη έκταση του προβλήματος απαιτεί άμεσα μέτρα για πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας αφού είναι αίτιο απώλειας της παραγωγικότητας και της ανταγωνιστικότητας της Ευρώπης, ενώ παράλληλα τα οικονομικά έξοδα που θα απαιτούνται για την περίθαλψη παχύσαρκων ενηλίκων, είναι πολλές φορές δυσβάστακτα για τα κράτη-μέλη.

Η βελτίωση των διατροφικών συνηθειών, ο περιορισμός των θερμίδων, σε συνδυασμό με την αύξηση της δραστηριότητας, μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη και απάμβλυνση του προβλήματος. Για να επιτευχθεί αυτό, απαιτείται συλλογική δράση από διάφορους φορείς, αφού το πρόβλημα της παχυσαρκίας οφείλεται στους γρήγορα μεταβαλλόμενους κοινωνικούς, οικονομικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Κράτος, οικογένεια, σχολεία, σύνδεσμοι καταναλωτών, ειδικοί, χρειάζεται να επιστρατευτούν στην προσπάθεια αυτή.



Πιο συγκεκριμένα, η Ευρωπαϊκή Ένωση προτείνει:

- Ενημέρωση των καταναλωτών για θέματα που σχετίζονται με τη διατροφή και την παχυσαρκία από την παιδική ηλικία.
- Διοργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων (από σχολεία, δήμους, κοινότητες) και διασφάλιση των κατάλληλων υποδομών.
- Υγιής και ισορροπημένη διατροφή στα σχολεία.
- Χρήση των μέσων ενημέρωσης για την ευαισθητοποίηση του κοινού σε ζητήματα διατροφής.
- Κατάργηση διαφημίσεων φαγητών πλούσιων σε λίπος, ζάχαρη και αλάτι.
- Χρήση απλών συμβόλων στις ετικέτες των τροφίμων, έτσι ώστε ο καταναλωτής να κάνει πιο υγιεινές επιλογές.

Πηγή: Λαμπή Κ., Λοΐζου Δ. (2009), Οικογενειακή Αγωγή II Γ΄ Ενιαίου Λυκείου (Αναθεωρημένες Σημειώσεις). Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων, Λευκωσία.

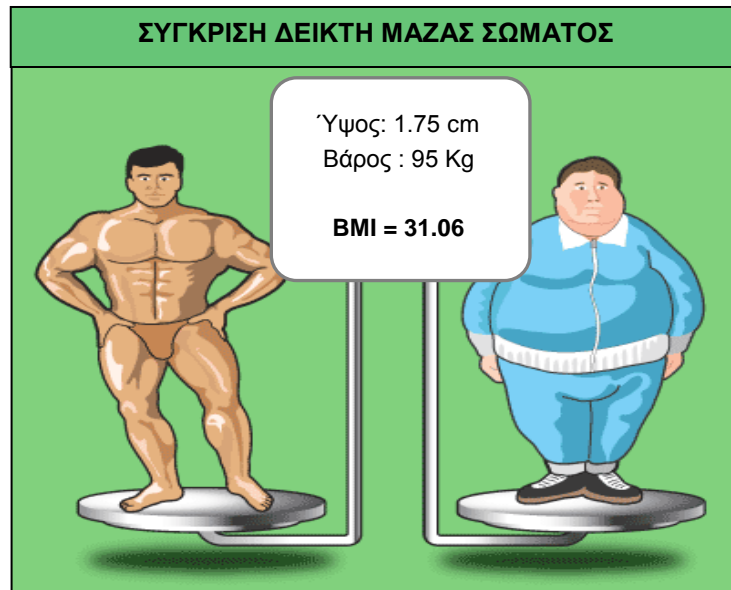
Μπορείτε να περιηγηθείτε στην πύλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, να μελετήσετε τις δράσεις και τους στόχους της για την πάταξη της παχυσαρκίας τόσο στους έφηβους όσο και στους ενήλικες.

- **Ευρωπαϊκή Ένωση, καλή υγεία για όλους**
http://europa.eu/pol/health/index_el.htm





Φύλλο εργασίας 2: Σύγκριση ΔΜΣ

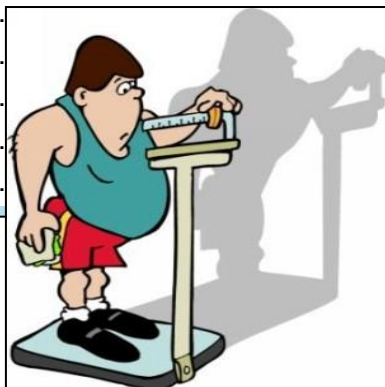


Ερώτηση: Τι είναι αυτό που σας κάνει εντύπωση, παρατηρώντας την πιο πάνω εικόνα;

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

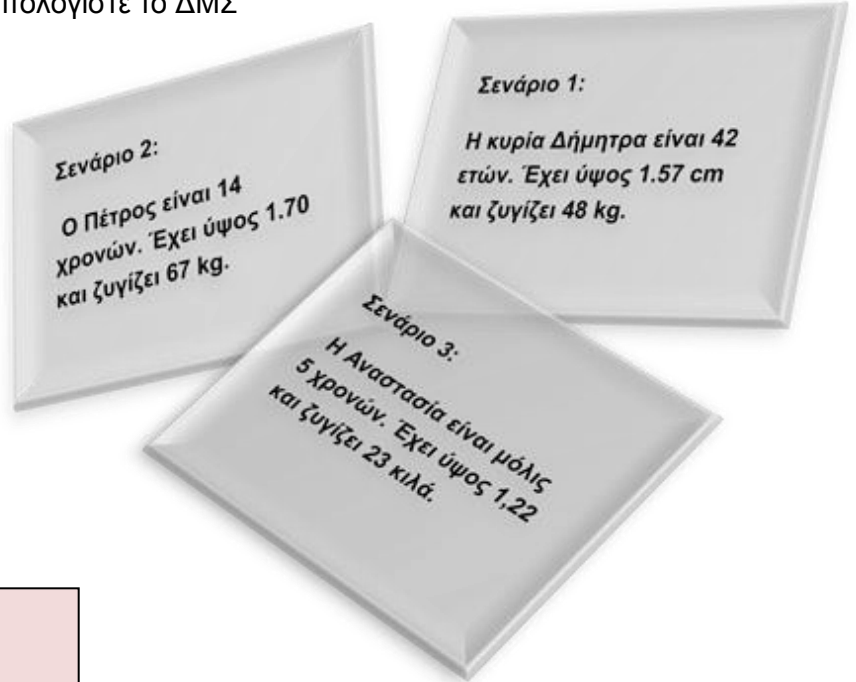
Συμπέρασμα

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



Φύλλο εργασίας 3:

Διαβάστε τα πιο κάτω σενάρια και υπολογίστε το ΔΜΣ των ατόμων.



Σενάριο 1:
Υπολογισμός ΔΜΣ της κ. Δήμητρας
.....
.....
.....
ΔΜΣ:

Κατηγορία στην οποία ανήκει:
.....

Συμβουλή:
.....
.....
.....

Σενάριο 2:
Υπολογισμός ΔΜΣ του Πέτρου
.....
.....
.....
ΔΜΣ:

Κατηγορία στην οποία ανήκει:
.....

Συμβουλή:
.....
.....
.....

Σενάριο 3:
Υπολογισμός ΔΜΣ της Αναστασίας
.....
.....
.....
ΔΜΣ:

Κατηγορία στην οποία ανήκει:
.....

Συμβουλή:
.....
.....
.....



Φύλλο εργασίας 4

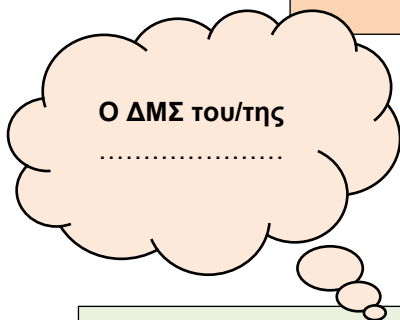
Κατ' οίκον εργασία: Να υπολογίσεις τον δικό σου ΔΜΣ, καθώς και τον ΔΜΣ δύο μελών της οικογένειάς σου.

Βάρος:.....
Ύψος:

ΔΜΣ=

Κατηγορία στην οποία ανήκω:
.....
.....

Συμβουλή:
.....
.....
.....



Βάρος:
Ύψος:

ΔΜΣ=

Κατηγορία στην οποία ανήκει:
.....
.....

Συμβουλή:
.....
.....
.....



Βάρος:
Ύψος:

ΔΜΣ=

Κατηγορία στην οποία ανήκει:
.....
.....

Συμβουλή:
.....
.....
.....

Φύλλο εργασίας 5: «Ναούρου - Το πιο παχύσαρκο κράτος στον πλανήτη»

Οδηγία: Διαβάστε στην ομάδα σας το πιο κάτω κείμενο και συζητήστε τα πιο κάτω ερωτήματα. Καταγράψτε τις απαντήσεις σας.

Το Ναούρου είναι μια νησιωτική δημοκρατία στον νότιο Ειρηνικό Ωκεανό. Είναι η μικρότερη ανεξάρτητη δημοκρατία στον κόσμο, από άποψη πληθυσμού αλλά και έκτασης. Έχει έκταση 21 τ.χλμ και πληθυσμό περίπου 10000.



Το μικρό αυτό κράτος κατέχει μια θλιβερή πρωτιά. Είναι το πιο παχύσαρκο κράτος του πλανήτη με απίστευτα ποσοστά παχυσαρκίας. **Το 97% των αντρών και το 93% των γυναικών θεωρούνται υπέρβαροι ή παχύσαρκοι!** Τα ποσοστά σακχαρώδους

διαβήτη ξεπερνούν το 45% του πληθυσμού, ενώ τα 3/4 των θανάτων οφείλονται στον καρκίνο και τα καρδιακά προβλήματα.

Οι κάτοικοι έχουν εθιστεί στο γρήγορο και τυποποιημένο φαγητό σε βαθμό που να μην κυκλοφορούν καν φρέσκα φρούτα και λαχανικά! Ο άκρατος μιμητισμός του μοντέρνου δυτικού τρόπου διατροφής καταστρέφει την υγεία των κατοίκων.

Όμως δεν ήταν πάντα έτσι, καθώς οι παλιότερες φωτογραφίες δείχνουν ένα νησί με γυμνασμένους και καλοσχηματισμένους κατοίκους.

Μάλλον δεν θα μπορούσε παρά να είναι εθνικό άθλημα η άρση βαρών. Είναι τόσο δημοφιλής μεταξύ των κατοίκων, που διοργανώθηκε εκεί μέχρι και παγκόσμιο πρωτάθλημα, κάτι ιδιαίτερα περίεργο για τόσο μικρό κράτος.

Το νησί ήταν πλούσιο σε φωσφορικά κοιτάσματα που προέρχονταν από περιπτώματα πουλιών. Η βιομηχανία φωσφόρου έκανε τους κατοίκους του Ναούρου έναν από τους πλουσιότερους λαούς του κόσμου. Ωστόσο, στα τέλη της δεκαετίας του 1990, η κακή οικονομική διαχείριση και η επικείμενη εξάντληση των αποθεμάτων φωσφόρου έφεραν το Ναούρου στο χείλος της καταστροφής.

1. Ποιες είναι οι εντυπώσεις που σχηματίσατε για το πρόβλημα που παρουσιάστηκε στο Ναούρου;

.....

.....

.....

.....

.....



2. Ποιες είναι οι αιτίες εμφάνισης της παχυσαρκίας σε αυτό το κράτος;

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

3. Θεωρείτε ότι παρατηρούνται παρόμοια περιστατικά στη χώρα /πόλη/κοινότητά μας;

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

4. Ποιοι είναι οι κίνδυνοι υγείας για τους ενήλικες, αλλά και για τα παιδιά, που υιοθετούν αυτή την δίαιτα υψηλής περιεκτικότητας σε λίπη και ζάχαρη.

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

5. Πιστεύετε ότι υπάρχει επιρροή εξωτερικών πιέσεων στις διατροφικές συνήθειες και επιλογές των παιδιών και των εφήβων.

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

6. Σχολιάστε από πού προέρχονται αυτές οι πιέσεις/επιρροές.

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

7. Να καταγράψετε τρόπους ευαισθητοποίησης των νέων για αποφυγή της εξάπλωσης του προβλήματος της παχυσαρκίας.

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



Φύλλο εργασίας 6: Κοινωνικές επιπτώσεις της παχυσαρκίας



Ερωτήσεις

- Με ποιον τρόπο οι πιο πάνω σκέψεις σχετίζονται με την παχυσαρκία;

.....

.....

.....

.....

- Πώς νομίζετε ότι νιώθουν τα άτομα που έχουν περισσότερα κιλά;

.....

.....

.....

- Ποιες είναι οι κοινωνικές επιπτώσεις της παχυσαρκίας; Δώστε συγκεκριμένα παραδείγματα (π.χ. απομόνωση στο σπίτι).

.....

.....

.....

.....

.....

- Καταγράψετε στρατηγικές που θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν, για να αντισταθμιστούν οι αρνητικές στάσεις και συμπεριφορές προς τα παχύσαρκα άτομα.

Μέσα στα πλαίσια προαγωγής υγείας στο σχολικό περιβάλλον:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Μέσα στα πλαίσια της τάξης:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Με τους γονείς/κηδεμόνες:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Σε χώρους αναψυχής:

.....

.....

.....

.....

.....



2.2.5 Διατροφή εφήβων

Εφηβεία και διατροφή

Εφηβεία είναι η περίοδος της φυσικής διαμόρφωσης του παιδιού σε ενήλικα. Κάθε άτομο κατά την περίοδο αυτή, παίρνει το 20% του τελικού ενήλικου ύψους και το 50% του τελικού ενήλικου βάρους.

Η εφηβική αυτή ανάπτυξη χαρακτηρίζεται από συγκεκριμένα στάδια σεξουαλικής ωρίμασης, αύξησης ύψους, βάρους και αλλαγών στη σύσταση του σώματος.

Σεξουαλική ωρίμαση: Ξεκινάει μεταξύ των 11-13 ετών. Πέραν των ανατομικών αλλαγών, παρατηρείται και αύξηση της έκκρισης ορισμένων ορμονών, στις οποίες πιστεύεται και ότι οφείλεται η σεξουαλική ωρίμαση.

Ύψος και βάρος: Καθ' όλη την περίοδο της εφηβείας, ο ρυθμός της ανάπτυξης είναι υψηλός. Στα κορίτσια ξεκινά νωρίτερα από ό,τι στα αγόρια.

Σύσταση σώματος: Η σύσταση του σώματος αλλάζει κατά την περίοδο της ωρίμασης. Πριν από την εφηβεία, το ποσοστό του λίπους και του μυϊκού ιστού για τα αγόρια και τα κορίτσια είναι παρόμοιο (για το λίπος είναι 15% και 19% αντίστοιχα και για τον μυϊκό ιστό ίσο). Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, στα κορίτσια αυξάνεται το ποσοστό λίπους (~23%), ενώ στα αγόρια μειώνεται. Όσον αφορά στον μυϊκό ιστό στα αγόρια, αυξάνεται περίπου δύο φορές όσο των κοριτσιών.

Κατά την εφηβική περίοδο μαζί με τη σωματική ανάπτυξη, απότομη είναι και η συναισθηματική, η κοινωνική και η πνευματική διαμόρφωση.



Η πνευματική και συναισθηματική ωριμότητα στους εφήβους βοηθά να συνειδητοποιήσουν τη σημασία της υγείας και κατ' επέκταση να βελτιώσουν τις διατροφικές τους επιλογές.

Η εικόνα που έχει ο έφηβος για το σώμα του επηρεάζεται και διαμορφώνεται πολλές φορές από διάφορους παράγοντες. Για παράδειγμα, ένας/μία έφηβος/η επηρεάζεται υπερβολικά από είδωλα και πρότυπα μουσικά ή κινηματογραφικά, τα οποία και προβάλλονται από όλα τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Έτσι, μπορεί να θέλει να μεγαλώσει γρηγορότερα, να μεγαλώσει ή να μικρύνει κάποια σημεία του σώματός του/της. Αυτές οι ιδέες μπορεί να τον/την οδηγήσουν σε χρήση διαιτών άγνωστης προέλευσης, που μπορεί να έχουν πολύ αρνητικές συνέπειες στην υγεία, αλλά και στην διαμόρφωση υγιούς και δυνατού σώματος. Αυτό το φαινόμενο παρουσιάζεται συχνότερα στα κορίτσια, ενώ πολλές φορές τα αγόρια καταφεύγουν στην αλόγιστη χρήση διατροφικών συμπληρωμάτων, γιατί νομίζουν πως έτσι θα ενισχύσουν τον μυϊκό ιστό του σώματός τους.

Διατροφικές απαιτήσεις των εφήβων

Οι διατροφικές απαιτήσεις δεν σχετίζονται μόνο με την ηλικία, αλλά και με τον ρυθμό ανάπτυξης του κάθε εφήβου. Οι έφηβοι με ταχύτερο ρυθμό ανάπτυξης έχουν ανάγκη από μεγάλες ποσότητες θρεπτικών συστατικών. Έρευνες, μάλιστα, έχουν δείξει ότι χρειάζονται τη διπλάσια ποσότητα ασβεστίου, σιδήρου, ψευδαργύρου, μαγνησίου και αζώτου, από αυτούς με χαμηλότερο ρυθμό ανάπτυξης.

Θυμηθείτε τα ακόλουθα και προσπαθήστε να ακολουθείτε καθημερινά μία διατροφή που να περιέχει τα πιο κάτω θρεπτικά συστατικά.

- **Η ενέργεια:** Για τα αγόρια κυμαίνεται από 16-17 kcal/cm ανάλογα με τον ρυθμό ανάπτυξης, ενώ για τα κορίτσια από 13-14 kcal/cm. Σε περίπτωση που ο έφηβος ασκείται, το ποσό αυτό αυξάνεται.
- **Η πρωτεΐνη:** Θα πρέπει να καλύπτει περίπου το 15% της συνολικής προσλαμβανόμενης ενέργειας. Συνήθως, το ποσό αυτό καλύπτεται από το μεγαλύτερο μέρος των εφήβων, οπότε και δεν θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση.
- **Το ασβέστιο:** Είναι ένα σημαντικό θρεπτικό συστατικό, αφού οι απαιτήσεις σχετίζονται με την σκελετική ανάπτυξη, η οποία είναι ιδιαίτερα αυξημένη. Τα αγόρια έχουν μεγαλύτερες ανάγκες για ασβέστιο από τα κορίτσια.
- **Ο σίδηρος:** Αγόρια και κορίτσια έχουν υψηλές απαιτήσεις σε σίδηρο, αφού το χτίσιμο της μυϊκής μάζας συνοδεύεται από αυξημένο όγκο αίματος. Τα κορίτσια σε αυτή την περίπτωση είναι αυτά που έχουν μεγαλύτερες ανάγκες, αφού αρχίζουν να χάνουν αίμα συστηματικά, με την έναρξη της έμμηνου ρύσεως.
- **Ο ψευδάργυρος:** Είναι ένα θρεπτικό συστατικό με μεγάλη σημασία για την εφηβεία, αφού είναι απαραίτητο όχι μόνο για την σωστή ανάπτυξη, αλλά και για την σεξουαλική ωρίμαση.
- **Άλλα μέταλλα:** Όλα τα μέταλλα θα πρέπει να λαμβάνονται σε επαρκείς ποσότητες, ώστε να αποφεύγονται οι ελλείψεις. Πιο συγκεκριμένα, μέταλλα με συγκεκριμένους ρόλους κατά την περίοδο της απότομης ανάπτυξης είναι το μαγνήσιο, το ιώδιο, ο φώσφορος, ο χαλκός, και το φθόριο.
- **Οι βιταμίνες:** Λόγω των υψηλών ενεργειακών απαιτήσεων των εφήβων, υπάρχει ανάγκη για πρόσληψη υψηλών ποσών θειαμίνης (B1), ριβοφλαβίνης (B2) και νιασίνης (B3). Ακόμα η βιταμίνη D είναι απαραίτητη σε επαρκή ποσότητα κατά την διάρκεια της απότομης σκελετικής ανάπτυξης. Οι ανάγκες για τις βιταμίνες A, E, C, B6 και φολλικού οξέως είναι όμοιες με αυτές των ενηλίκων.



Συνιστώμενες ημερήσιες ανάγκες εφήβων σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά

	Κορίτσια		Αγόρια	
	11-14	15-18	11-14	15-18
Ενέργεια kcals	2.200	2.200	2.500	3.000
Πρωτεΐνες gr	46	44	45	59
Σίδηρος mg	15	15	12	12
Ασβέστιο mg	1.200	1.200	1.200	1.200
Ψευδάργυρος mg	12	12	15	15
Βιταμίνη Α mg RE	800	1.000	800	1.000
Βιταμίνη D μg	10	10	10	10
Βιταμίνη C mg	50	60	50	60
Φολικό οξύ mcg	150	180	150	200
Βιταμίνη E mg	8	8	10	10

Πηγή: Food and nutrition board, National academy of science national research council, Recommended dietary allowances, 10th ed, Washington DC (1989).

<http://www.diatrofi.gr/index.php/bri-i/efibia>

Παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά

Όταν το άτομο μπει στην εφηβεία, οι διατροφικές του συνήθειες επηρεάζονται από πληροφορίες που λαμβάνει από διάφορες πηγές. Επίσης, το βαρύ πρόγραμμα λόγω μαθημάτων και άθλησης, αναγκάζει τον έφηβο να τρώει στο πόδι και συχνά μακριά από το σπίτι του.

Άλλοι παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά είναι:

- **Διαφήμιση:** Οι έφηβοι είναι ευπρόσβλητοι σε διαφημιστικά μηνύματα. Αυτά, λόγω “μάρκετινγκ”, είναι πάρα πολλά και διαφημίζουν κυρίως τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και λίπος.



- **Τα «έτοιμα/ γρήγορα» τρόφιμα:** Τα τρόφιμα αυτά είναι πολύ διαδεδομένα, κυρίως σε σημεία όπου αναγκάζονται οι έφηβοι να τα καταναλώσουν εκτός σπιτιού και χωρίς πολλές δυνατότητες επιλογών. Όμως θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στην κατανάλωση αυτών των γευμάτων, όσον αφορά στην ποσότητα και την συχνότητα.



Επιπλέον, τα γεύματα αυτά περιορίζουν την πρόσληψη συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών, όπως είναι το ασβέστιο, η ριβοφλαβίνη (B2), η βιταμίνη A και οι φυτικές ίνες, ενώ η περιεκτικότητα του λίπους (κατ’ επέκταση και ενέργειας) και του νατρίου είναι υψηλή.

Ένα μη ισορροπημένο διαιτολόγιο μπορεί να μην παρουσιάσει άμεσα προβλήματα, αλλά με την πάροδο μερικών ετών να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για την ύπαρξη χρόνιων ασθενειών. Τέτοιες είναι :

Υπέρταση και υπερλιπιδαιμία: Ο κίνδυνος αυξάνεται σε περιπτώσεις υψηλής πρόσληψης νατρίου, λίπους και ενέργειας. Καλά θα ήταν να λαμβάνονται προληπτικά μέτρα, κάνοντας συχνά έλεγχο της πίεσης και της χοληστερόλης του αίματος.

Οδοντικές και περιοδοντικές ασθένειες: Η δημιουργία τους είναι μία σύνθετη διαδικασία που εμπλέκει διάφορους παράγοντες. Η διατροφή είναι ένας από τους πιο σημαντικούς. Έτσι, θα πρέπει να αποφεύγεται η πρόσληψη ζάχαρης και άλλων απλών σακχάρων που είναι υπεύθυνα για την ανάπτυξη τερηδόνας στα δόντια.

Οι δέκα σημαντικότερες συμβουλές για παιδιά και εφήβους

1. Απολαύστε το φαγητό σας

Προσπαθήστε να τρώτε διαφορετικά τρόφιμα κάθε μέρα για ποικιλία και απόλαυση. Μοιραστείτε τρόφιμα με φίλους και οικογένεια.

2. Το πρωινό είναι πολύ σημαντικό

Το σώμα σας χρειάζεται ενέργεια μετά από τον ύπνο, άρα το πρωινό είναι σημαντικό. Τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες, όπως το ψωμί, τα δημητριακά και τα φρούτα, είναι καλές επιλογές. Το να παραλείπετε 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. Τρώτε πολλά διαφορετικά τρόφιμα

Η ποικιλία τροφίμων κάθε μέρα είναι η συνταγή για καλή υγεία. Χρειάζεστε 40 βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία για καλή υγεία και κανένα μεμονωμένο τρόφιμο δεν μπορεί να σας τα προσφέρει. Δεν υπάρχουν «καλά» και «κακά» τρόφιμα, οπότε δεν χρειάζεται να αποφεύγεται τρόφιμα που σας ευχαριστούν. Απλά σιγουρευτείτε ότι διατηρείτε τη σωστή ισορροπία τρώγοντας μια ευρεία ποικιλία τροφίμων. Ισορροπήστε τις επιλογές σας σε βάθος χρόνου!

4. Βασίστε τη διατροφή σας στους υδατάνθρακες

Τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες παρέχουν την απαραίτητη ενέργεια, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία. Τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες είναι τα ζυμαρικά, τα ψωμιά, τα δημητριακά, τα φρούτα και τα λαχανικά. Προσπαθήστε να περιλαμβάνετε αυτά τα τρόφιμα σε κάθε γεύμα, καθώς οι μισές θερμίδες πρέπει να προέρχονται από αυτά.

5. Τρώτε φρούτα και λαχανικά σε κάθε γεύμα

Μπορείτε να απολαύσετε φρούτα και λαχανικά τόσο ως γεύματα όσο και ως σνακ. Παρέχουν βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία και ίνες. Στόχος σας πρέπει να είναι 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα.



6. Αλήθειες για τα λίπη

Όλοι χρειαζόμαστε κάποια ποσότητα λίπους για καλή υγεία, ωστόσο το υπερβολικό λίπος, ειδικά το κορεσμένο, μπορεί να είναι κακό για την υγεία. Το κορεσμένο λίπος βρίσκεται στα ολόπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα, τις σφολιάτες, τα γλυκά, τα λιπαρά κρέατα και τα λουκάνικα. Ισοροπήστε τις επιλογές τροφίμων που κάνετε – αν φάτε ένα γεύμα πλούσιο σε λίπος για μεσημεριανό, προσπαθήστε να επιλέξετε τρόφιμα χαμηλά σε λιπαρά για το βραδινό.

7. Επιλογές σνακ

Τα σνακ βοηθούν στην παροχή ενέργειας και θρεπτικών συστατικών. Επιλέξτε από μια ποικιλία σνακ, όπως φρούτα, γαλακτοκομικά, σπιτικά κέικ, δημητριακά και ανάλατους ξηρούς καρπούς.

8. Ικανοποιήστε τη δίψα σας

Πρέπει να πίνετε πολλά υγρά, επειδή το μισό σας σώμα αποτελείται από νερό. Είναι απαραίτητα τουλάχιστον 6 ποτήρια υγρών την ημέρα, ακόμα περισσότερα αν κάνει πολλή ζέστη ή αθλείστε. Το γάλα και το νερό είναι οι καλύτερες επιλογές, αλλά η ποικιλία προσφέρει ευχαρίστηση.

9. Φροντίστε τα δόντια σας

Φροντίστε τα δόντια σας βουρτσίζοντάς τα τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα. Τρόφιμα πλούσια σε άμυλο ή σάκχαρα μπορούν να προκαλέσουν καταστροφή των δοντιών, αν καταναλώνονται πολύ συχνά κατά τη διάρκεια της ημέρας – οπότε, καλό θα ήταν να μην μασουλάτε ή πίνετε κάτι συνεχώς.

10. Κινηθείτε

Η διατήρηση της φυσικής κατάστασης είναι σημαντική για μια υγιή καρδιά και γερά οστά, οπότε γίνετε πιο δραστήριοι. Προσπαθήστε να κάνετε κάτι κάθε μέρα και αυτό να είναι κάτι που σας ευχαριστεί, ώστε να θέλετε να το ξανακάνετε. Πολλές θερμίδες και λίγη δραστηριότητα μπορεί να προκαλέσουν αύξηση του σωματικού βάρους. Η μέτρια σωματική δραστηριότητα βοηθά να κάψετε τις παραπανίσιες θερμίδες. Δεν χρειάζεται να είστε αθλητές, για να είστε δραστήριοι!

Πηγές:

- http://www.eufic.org/article/el/expid/basics-child-adolescent-nutrition_greek/
- http://www.paidiatriki.gr/index.php?option=com_zoo&task=item&item_id=98&Item
- <http://www.somaygies.gr/displayITM1.asp?ITMID=21>
- Ποιές είναι οι διατροφικές ανάγκες του εφήβου; <http://www.personaldiet.gr/teenager-diet>
- Healthy Eating At Various Lifestages, <http://www.health.gov.au/internet/healthyactive/publishing.nsf/content/girl-14-18>





Φύλλο εργασίας 2

Το κυλικείο του σχολείου μας



Σενάριο 1: «Στο κυλικείο του σχολείου μας δεν είναι όλες οι τροφές υγιεινές».

1. Αυτό είναι **εμπόδιο** ή **δικαιολογία**, για να μην ακολουθώ υγιεινή διατροφή;

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

2. Ποιες **πιθανές λύσεις** έχω για να ξεπεράσω το πιο πάνω εμπόδιο;

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

3. Ποια είναι η **καλύτερη λύση**;

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

Άλλα σενάρια προς εξέταση:

- «Τα γεύματα από φαστφουντάδικα που υπάρχουν στο εμπόριο είναι ανθυγιεινά».
- « Δεν υπάρχουν υγιεινές επιλογές όταν βγαίνω έξω με τους φίλους μου».

2.2.6 Σχεδιασμός Μενού

Εύκολα ισορροπημένα γεύματα

Για την προετοιμασία ενός ισορροπημένου γεύματος, οι σημαντικοί παράγοντες είναι τα είδη των τροφών που χρησιμοποιούνται και η ποσότητά τους. Παρακάτω παρατίθενται δύο κύριες συμβουλές για τη δημιουργία ενός θρεπτικού και ισορροπημένου γεύματος.

Συμβουλή 1:

Το «**πίατο μου**» είναι ένας απλοποιημένος οδηγός διατροφής, ο οποίος μας προτείνει τις τροφές που πρέπει να περιλαμβάνει ένα κυρίως γεύμα. Σκοπός του My plate δεν είναι να μας υποδείξει πόσες θερμίδες χρειαζόμαστε, αλλά πώς πρέπει να χωρίζεται ένα πιάτο, δηλαδή ποιες τροφές πρέπει να καταναλώνονται περισσότερο και ποιες λιγότερο.

Το εικονίδιο του «**My plate**», χωρίζεται σε 5 ομάδες τροφίμων. Το 20% του πιάτου συμβολίζει τα φρούτα, το 30% του πιάτου συμβολίζει τα λαχανικά, το 30% συμβολίζει τα δημητριακά και το 20% συμβολίζει τις πρωτεΐνες (κρέας και υποκατάστατά του). Όλα αυτά συνοδεύονται από έναν μικρότερο κύκλο, που συμβολίζει τα γαλακτοκομικά. Λόγω του ότι τα γαλακτοκομικά είναι πλούσια σε λίπος, συστήνεται να καταναλώνετε γαλακτοκομικά με μειωμένα λιπαρά. Εξαιτίας των ανεπτυγμένων σας αναγκών σε ασβέστιο, είναι απαραίτητη η καθημερινή κατανάλωση (3 – 5 μερίδες) γάλακτος και των προϊόντων του. Το «**πίατο μου**» σας προτρέπει να ακολουθείτε μία διατροφή που να καλύπτει τις ημερήσιες ατομικές σας ανάγκες σε θερμίδες και θρεπτικά συστατικά.



Συμβουλή 2:

Αν κάποιος/α παραλείψει το πρωινό ή το μεσημεριανό γεύμα, το πιο πιθανό είναι να γυρίσει στο σπίτι έτοιμος/η να καταβροχθίσει οτιδήποτε βρει μπροστά του. Αυτό μπορεί να οδηγήσει ασυνείδητα σε υπερβολική κατανάλωση τροφής. Επομένως, θα πρέπει να βρίσκει κανείς τον χρόνο που χρειάζεται για να απολαμβάνει ένα σωστά ισορροπημένο πρωινό και μεσημεριανό κάθε μέρα. Επίσης, συστήνεται η κατανάλωση ένα ή δύο μικρών και θρεπτικών σνακ στη διάρκεια της ημέρας. Το βράδυ, συστήνεται η πρόσληψη λιγότερης ποσότητας τροφής, σε σχέση με το μεσημεριανό. Με αυτόν τον τρόπο, ο οργανισμός θα έχει την ενέργεια που χρειάζεται κατά τη διάρκεια της ημέρας και ειδικότερα τις ώρες που το σώμα και το μυαλό σας είναι πολύ πιο δραστήρια.

Πηγές:

- <http://www.becelproactiv.gr/proactiv/cholesterol-lowering/health-eating-landing-page/balanced-meals-made-easy.aspx>
- http://www.nutritionmatters.cy.net/site/index.php?option=com_content&view=article&id=77%3Awe&catid=1%3Ahealth-and-nutrition&Itemid=14



Φύλλο εργασίας 1: Μενού Εστιατορίων

Να παρατηρήσετε ατομικά τα μενού εστιατορίων που έχετε μπροστά σας και να επιλέξετε ένα μόνο γεύμα από ένα μενού.



1. Ποιο γεύμα επέλεξες;

.....

2. Γράψε τους λόγους που σε οδήγησαν να επιλέξεις το συγκεκριμένο γεύμα.

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

3. Να καταγράψεις σε συντομία τους λόγους που πιθανόν να επηρεάζουν τις καθημερινές επιλογές των γευμάτων σου .

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

4. Πιστεύεις ότι έκανες υγιεινή επιλογή γεύματος; Δικαιολόγησε.

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

5. Εξέτασες τη θερμιδική αξία του γεύματος πριν το επιλέξεις;

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

6. Πόσο διαφορετικές από τη δική σου επιλογή, θα ήταν οι επιλογές μικρότερων παιδιών ή οι επιλογές ενηλίκων από τα συγκεκριμένα μενού;

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

7. Πόσο επηρεάστηκες από την εμφάνιση που έχει η φωτογραφία του γεύματος στο μενού;

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

Οι τροφές μάς προσφέρουν ευχαρίστηση και ικανοποίηση. Οι τροφές δεν ικανοποιούν μόνο το φυσικό αίσθημα της πείνας, αλλά ικανοποιούν και τις ψυχολογικές, αισθητικές και κοινωνικές μας ανάγκες. Για τον λόγο αυτό, θα πρέπει να κατανοήσουμε τον ρόλο που παίζει το φαγητό στη ζωή μας και να μάθουμε να το επιλέγουμε σωστά.



Φύλλο εργασίας 2: Σχεδιασμός μενού

1. Επιλέξτε ένα από τα μενού που χρησιμοποιήσατε στην προηγούμενη δραστηριότητα ή όποιο άλλο μενού επιθυμείτε, και η κάθε ομάδα ξεχωριστά να αξιολογήσει τα γεύματα του μενού ως προς:

Ομάδα Α΄: Τη θρεπτική τους αξία (θρεπτικά συστατικά- πλούσιο σε λίπος, ζάχαρη, αλάτι -τη συμβατότητα με το μοντέλο του «πιάτου μου» και της πυραμίδας υγιεινής διατροφής).

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

Ομάδα Β΄: Τη θερμιδική τους αξία.

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

Ομάδα Γ΄: Την παρουσίασή τους, π.χ. εμφάνιση, χρώμα των τροφών του κάθε πιάτου.

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

Ομάδα Δ΄: Το κόστος των γευμάτων. Κοστολογήστε κάποια από τα γεύματα (έρευνα αγοράς) του μενού (σε σχέση με τη συσκευασία στην οποία σερβίρεται το φαγητό, τις πρώτες ύλες για μαγείρεμα του συγκεκριμένου πιάτου, την ποιότητα των τροφών, κ.ά.).

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

2. Τροποποιήστε κάποια από τα γεύματα του μενού που αξιολογήσατε, δικαιολογώντας τις αλλαγές που εισηγηθήκατε.

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

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


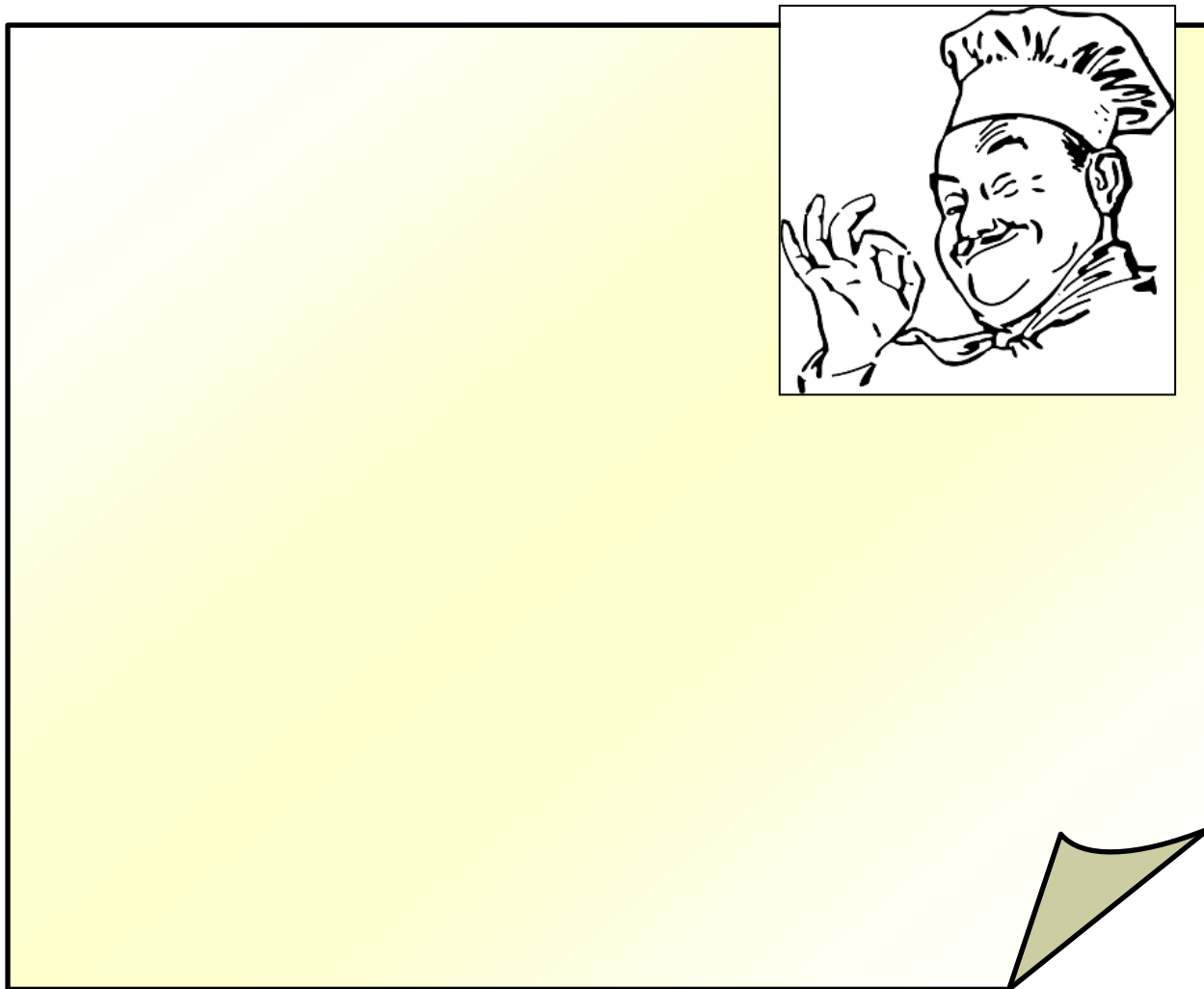
.....

.....

.....

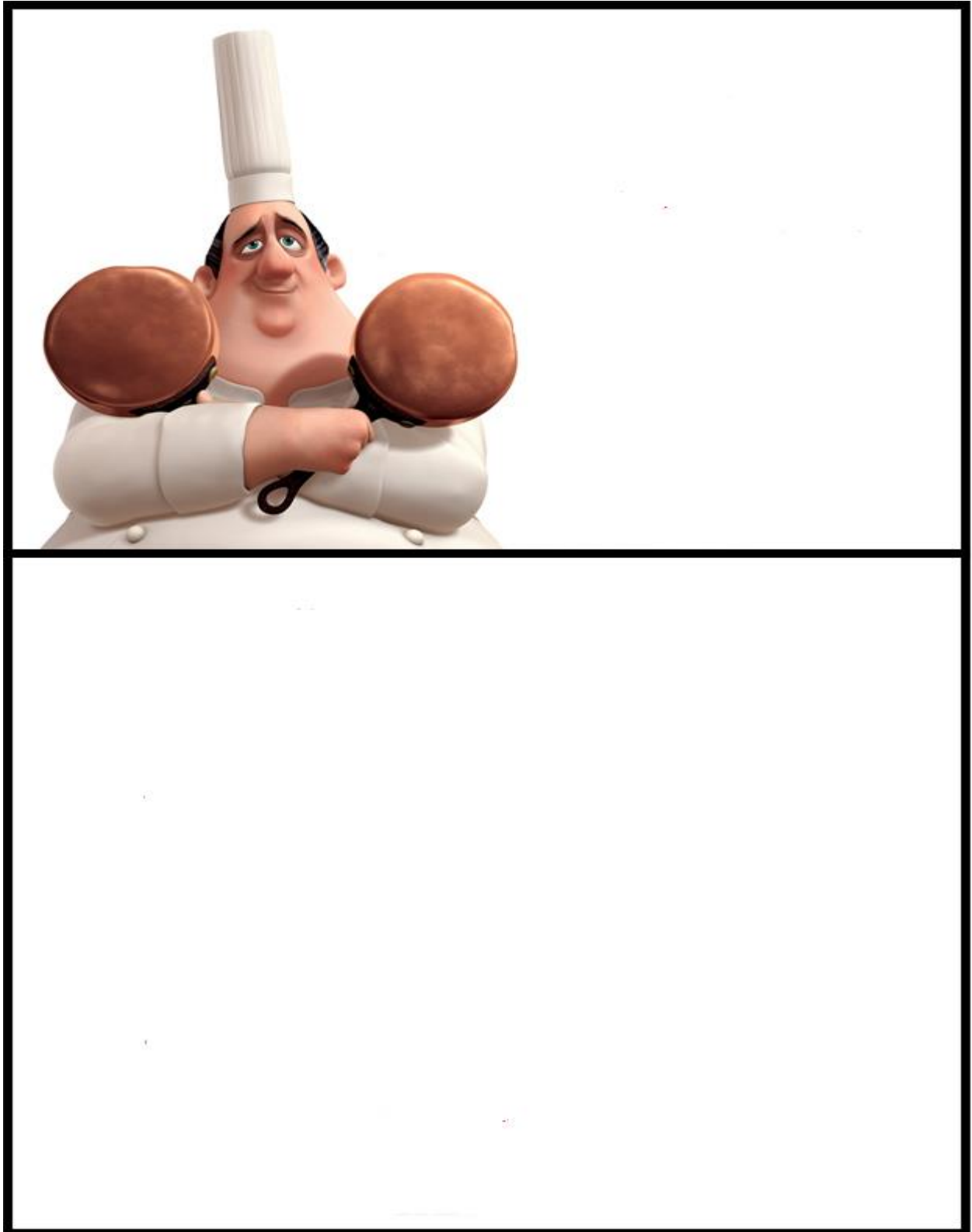
3. α) Δημιουργήστε μία άλλη λίστα με τροφές/ γεύματα ,που θα θέλατε να δείτε σε ένα **υγιεινό** δικό σας μενού. Κοστολογήστε κάποια από τα γεύματά σας με τη βοήθεια τιμοκαταλόγων σε εφημερίδες ή από τις καθημερινές τιμές των τροφίμων σε υπεραγορές ή φρουταρίες της γειτονιάς σας.

β) Στη συνέχεια, μπορείτε να συγκρίνετε το κόστος των δικών σας γευμάτων, με αυτών που προσφέρονται σε καταλόγους εστιατορίων ή ταχυφαγείων.





4. Ετοιμάστε με βάση τα γεύματα που εισηγηθήκατε, ένα δικό σας **καινούργιο** και **ισοζυγισμένο** μενού. Δώστε τον δικό σας τίτλο στο μενού, π.χ. «Ένα υγιεινό μενού», «Σχεδιάζω το μενού των ονείρων μου», «Το μενού της καλής υγείας». Δίπλα από τα πιάτα που θα δημιουργήσετε, μπορείτε να βάλετε σύμβολα «καλής υγείας», όπως: καρδιά, χαμηλό σε αλάτι, πλούσιο σε φυτικές ίνες.



Φύλλο εργασίας 3: Οι αγαπημένες μου υγιεινές τροφές

Προσπαθήστε μαζί με την ομάδα σας να δημιουργήσετε ένα ισορροπημένο ημερήσιο διαιτολόγιο. Προτείνετε:

α) τρία γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) σύμφωνα με την αναλογία των θρεπτικών συστατικών που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά (50-60% υδατάνθρακες, 30% λίπη και 15% πρωτεΐνες σε κάθε γεύμα).

β) τροφές που συνιστώνται για κατανάλωση στα ενδιάμεσα γεύματα.

- Η κάθε ομάδα θα πρέπει να προτείνει τα «**πιάτα της ημέρας**»
- Παρουσιάστε τα «**πιάτα της ημέρας**» στο σπίτι και παροτρύνετε τους γονείς/κηδεμόνες σας να τα παρασκευάσετε μαζί. Αν αυτό είναι δύσκολο, ψάξτε στο διαδίκτυο ή/και στα βιβλία μαγειρικής εύκολους τρόπους παρασκευής των γευμάτων αυτών. Επιλέξτε ένα από γεύματα και αφού οργανώσετε κατάλληλα τα απαραίτητα υλικά και σκεύη, μπορείτε μόνοι/ες ή/και με τους φίλους/ες σας να παρασκευάσετε στο σπίτι το νοστιμότατο αυτό γεύμα.



- Επιλέξτε τις πιο υγιεινές επιλογές τροφών και παράλληλα τις πιο νόστιμες για εσάς και καταγράψτε τις πιο κάτω, δημιουργώντας έτσι το δικό σας υγιεινό εορταστικό μενού. Δώστε ιδέες σερβιρίσματος και διακόσμησης!

Οι ιδέες μου για ένα εορταστικό μενού!





Φύλλο εργασίας 5: Πρακτική εργασία - ετοιμασία παρασκευάσματος

1^η επιλογή: Ποια πίτσα να επιλέξω;

Να αξιολογήσετε τη θερμιδική αξία των πιο κάτω συνταγών και στη συνέχεια να δημιουργήσετε τη δική σας υγιεινή εκδοχή/συνταγή πίτσας.

Πίτσα πεπερόνι

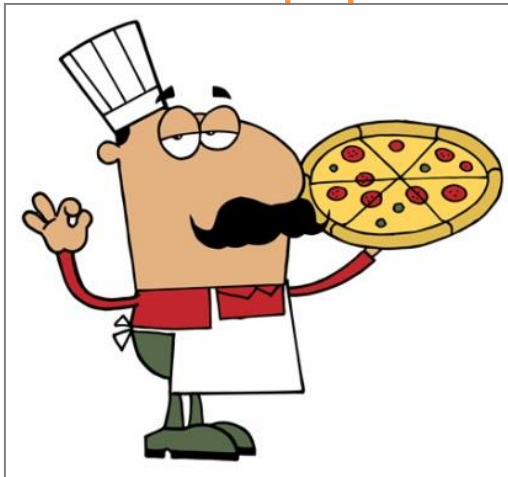
Μερίδα: 180 γρ.
Θερμίδες: 526
Πρωτεΐνες: 19.5 γρ
Λίπος 28.5 γρ.
Νάτριο: 1365 mg

Πίτσα με 4 τυριά

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

Πίτσα με λουκάνικο

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



Βοηθητικές εισηγήσεις για υγιεινή πίτσα

- ✓ πίτσα μαργαρίτα
- ✓ πίτσα χορτοφαγική
- ✓ πίτσα σε ψωμί ή σε ελληνική πίτσα

Ερωτήσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν, για να ετοιμάσετε τη δική σας πίτσα:

- Ποια πίτσα δίνει τις περισσότερες θερμίδες;
- Ποια πίτσα περιέχει τα περισσότερα γραμμάρια λίπους;
- Ποια πίτσα περιέχει το περισσότερο νάτριο;

Πηγή: <http://www.nutritionblog.gr/?cat=3>

Συνταγή για υγιεινή και γρήγορη πίτσα!

Υλικά:

- 1 τортίγια ολικής άλεσης
- τυρί της αρεσκείας σας (τυρί τοστ, φέτα τριμμένη, παρμεζάνα)
- γαλοπούλα
- ντομάτα
- πολτό ντομάτας
- μανιτάρια
- κρεμμύδι
- ελιές
- μυρωδικά της αρεσκείας σας (ρίγανη, βασιλικός κλπ)
- πιπέρι
- λίγο λάδι
- μουστάρδα

Εκτέλεση:

Απλώνετε στην τортίγια λίγο πολτό ντομάτας. Προσθέτετε τη γαλοπούλα και τα τυριά, μετά τα ψιλοκομμένα λαχανικά και τέλος τα μυρωδικά και το πιπέρι. Την ψήνετε για περίπου 10-15 λεπτά.

Tip:

Με την φαντασία σας και έχοντας σαν βάση την τортίγια, μπορείτε να δημιουργήσετε απίθανους συνδυασμούς: πίτσα ελληνική, ιταλική με βασιλικό και μοσαρέλα, αλλαντικών, λαχανικών, με αυγό σαν πείνιρλί, με κοτόπουλο και ό,τι άλλο μπορείτε να σκεφτείτε!

Πηγή συνταγής πίτσας: http://kathari-diatrofi.blogspot.com/2010/09/blog-post_21.html

Η διαφορά μίας υγιεινής πίτσας με μία μη υγιεινή τύπου fast food

Η διαφορά μίας υγιεινής πίτσας (σπιτικής) με μία μη υγιεινή τύπου fast food πίτσα (special) έγκειται στον τρόπο παρασκευής της πίτσας, των υλικών που χρησιμοποιούνται και της ποσότητάς τους. Καλό είναι να προσέξουμε, έτσι ώστε η κύρια αναλογία να είναι λαχανικά έναντι αλλαντικών. Γενικότερα να προτιμηθούν συστατικά που περιέχουν σε μεγάλο βαθμό βιταμίνες παρά λίπος. Ένα απλό κομμάτι πίτσα με τυρί, περιέχει 251 kcal, εκ των οποίων αξίζει να αναφερθεί πως σχεδόν οι 72 kcal, προέρχονται από το λίπος.

Αυτό σημαίνει λοιπόν πως πρέπει να βγάλουμε εντελώς την πίτσα από την διατροφή μας; Σε καμία περίπτωση δεν ενισχύεται αυτή η άποψη, απλά θα σας δείξουμε έναν εύκολο, υγιεινό τρόπο να απολαμβάνεται την αγαπημένη σας πίτσα χωρίς ενοχές, καταναλώνοντας παραπάνω από ένα κομμάτι.



2^η επιλογή: Ποιο χάμπουργκερ να επιλέξω;

Χάμπουργκερ 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

Χάμπουργκερ

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 Χάμπουργκερ 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



Προβληματιστείτε για τα πιο κάτω ερωτήματα:

- Ποιο χάμπουργκερ αποδίδει τις περισσότερες θερμίδες;.....
- Ποιο χάμπουργκερ περιέχει τα περισσότερα γραμμάρια λίπους;
- Ποιο χάμπουργκερ περιέχει το περισσότερο νάτριο;
- Ποιο χάμπουργκερ περιέχει τον περισσότερο σίδηρο;

Πηγή: <http://www.clker.com/clipart-74505.html>

Θέλετε να φτιάξετε υγιεινά σάντουιτς στο πάρτι των γενεθλίων σας;

Περιηγηθείτε στις πιο κάτω ενδεικτικές ιστοσελίδες, για να εντυπωσιαστείτε από τις πολλές πρωτότυπες ιδέες που μπορείτε να παρασκευάσετε μόνοι/ες ή/και παρέα με τους/τις φίλους/ες σας.

- <http://www.in2life.gr/home/cooking/articles/158995/article.aspx#bellow>
- <http://www.sintagoulis.gr/tag/%CF%83%CE%AC%CE%BD%CF%84%CE%BF%CF%85%CF%8A%CF%84%CF%82?stags=1&adv=1>

Φύλλο αξιολόγησης

Αξιολόγηση	
Το πιάτο μου ολοκληρωμένο. Ζωγραφιά ή φωτογραφία	Ποια είναι τα καλά σημεία του πιάτου μου;
	Ποιες αλλαγές θα έκανα, αν το ετοίμαζα ξανά;

Ζήτη από ένα άτομο να δοκιμάσει το πιάτο σου και στη συνέχεια να απαντήσει τα πιο κάτω σημεία.

<u>Εμφάνιση</u>
<u>Γεύση</u>
<u>Υφή</u>
<u>Εισηγήσεις για να βελτιωθεί το πιάτο</u> (εμπλουτισμός ή/και αφαίρεση υλικών, εμφάνιση, γεύση, κ.ά).



2.3 Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία





2.3 Φυσική δραστηριότητα και υγεία

Κατά την **παιδική ηλικία** παρουσιάζεται η μέγιστη ανάπτυξη και εξέλιξη του σώματος και όλου του μυοσκελετικού συστήματος. Αναμφίβολα λοιπόν, η ένταση της **φυσικής δραστηριότητας** στην καθημερινότητα των **παιδιών - εφήβων** κατέχει καθοριστικό ρόλο στην ομαλή **ανάπτυξή** τους. Αν και ο χρόνος των **παιδιών - εφήβων** είναι μειωμένος, λόγω μαθημάτων σχολείου και φροντιστηρίων, με αποτέλεσμα η κούραση να είναι αυξημένη, η άσκηση, κάθε είδους, πρέπει να γίνει τρόπος ζωής.

Στη σημερινή εποχή, τα **παιδιά και οι έφηβοι** σπαταλούν αρκετό από τον ελεύθερο χρόνο τους μπροστά στην τηλεόραση, στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Αυτή η συμπεριφορά μπορεί να μεταφραστεί ως πλήξη ή κούραση ή ακόμη και αντίδραση. Κι όμως αυτή η συμπεριφορά μπορεί να αλλάξει. Με την έναρξη της **φυσικής δραστηριότητας**, ξεκινάει και το αίσθημα ευεξίας στον οργανισμό.

Υπάρχουν πολλές απλές αλλαγές που μπορεί να εφαρμόσει ένας έφηβος στην καθημερινότητά του και που δεν απαιτούν χρήμα και ιδιαίτερο χρόνο. Αυτές οι αλλαγές αφορούν απλές καθημερινές **δραστηριότητες** και παράλληλα ωφέλιμες για τον οργανισμό. Ενδεικτικές απλές καθημερινές δραστηριότητες που μπορούν να υιοθετήσουν οι έφηβοι είναι: το περπάτημα και το ανέβασμα σκάλας, οι μετακινήσεις κοντινών αποστάσεων να γίνεται με τα πόδια, συγύρισμα και καθαριότητα του σπιτιού και της αυλής, κ.ά.

Τα είδη της άσκησης που πρέπει να ακολουθούν τα παιδιά και οι έφηβοι, καθώς και τα οφέλη που παρέχουν στον οργανισμό, αναλύονται πιο κάτω:

1. **Αερόβια άσκηση:** Είναι η άσκηση χαμηλής έως μέτριας έντασης με μεγάλη διάρκεια. Με την αερόβια άσκηση, αυξάνεται η πρόσληψη οξυγόνου και οι χτύποι της καρδιάς. Άρα, αυξάνεται η αντοχή. Δραστηριότητες που ανήκουν στην αερόβια άσκηση είναι:

- Το έντονο περπάτημα
- Το τζόκινγκ
- Το ανέβασμα σκάλας
- Το ποδήλατο
- Το σκοινάκι
- Ο χορός
- Η κωπηλασία
- Το κολύμπι
- Το μπάσκετ, το βόλεϊ, το ποδόσφαιρο, το τένις
- Το πατινάζ

2. **Ασκήσεις ευλυγισίας:** Με τις ασκήσεις ευλυγισίας, τα παιδιά και οι έφηβοι ωφελούνται, καθώς έχουν καλή φυσική κατάσταση των αρθρώσεων, προστατεύονται από τραυματισμούς και έχουν καλή στάση σώματος. Εδώ ανήκουν οι διατάσεις, η ρυθμική γυμναστική και οι πολεμικές τέχνες.

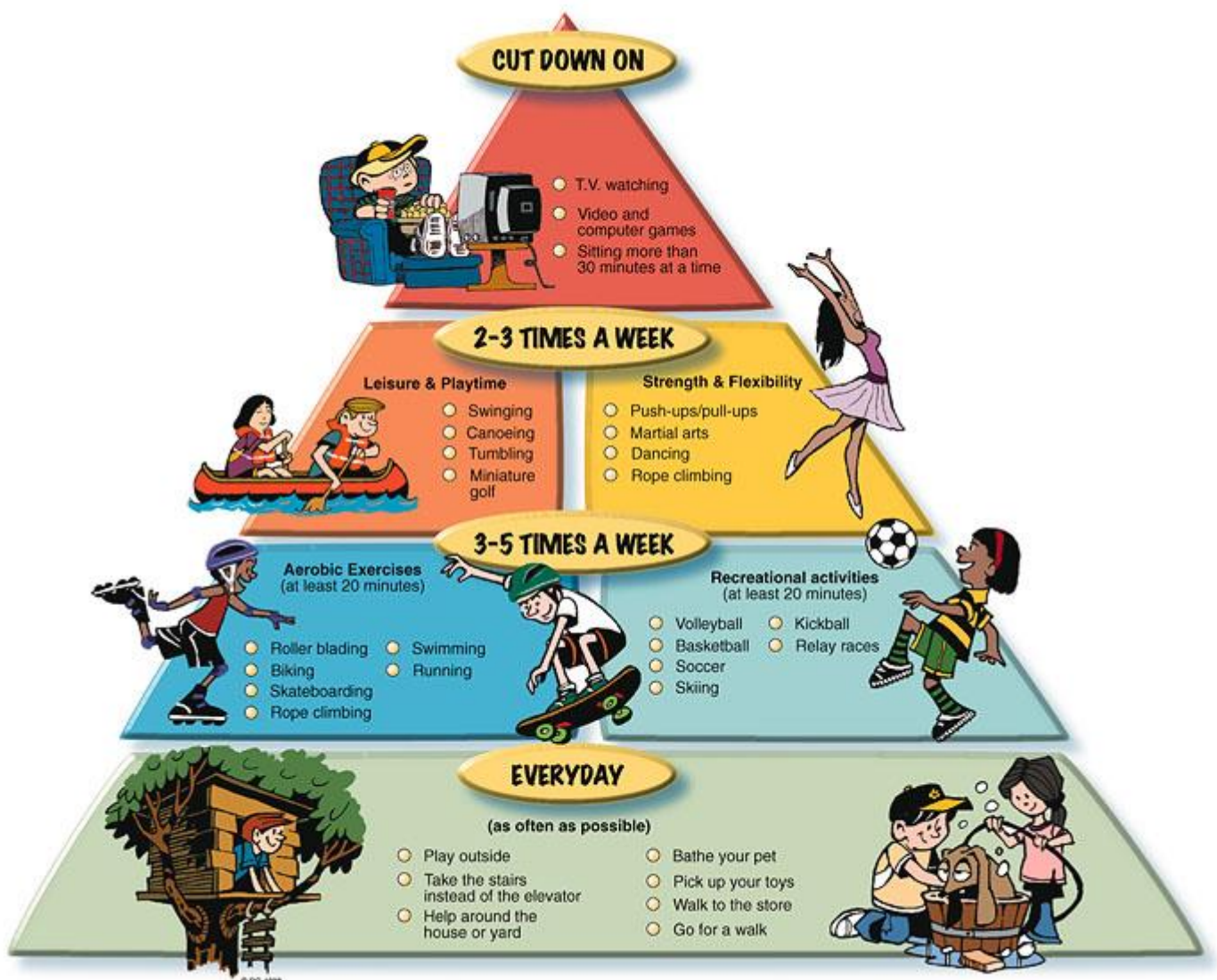
3. **Αθλήματα δύναμης:** Πρόκειται για αθλήματα, τα οποία βοηθούν στην ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος. Σε αυτά ανήκουν το τένις, καθώς και η ενόργανη γυμναστική, στην οποία περιλαμβάνεται το μονόζυγο, ο ίππος, ο δοκός ισορροπίας, οι ασύμμετροι ζυγοί.

4. **Πολεμικές τέχνες:** Υπάρχουν διάφορα είδη (τζούντο, καράτε, κ.ά.) τα οποία έχουν πολλαπλά οφέλη στο σώμα και στον νου, καθώς δυναμώνουν τους μύες, βοηθάνε στην ευλυγισία και την ισορροπία του σώματος, αυξάνουν τη δύναμη και την αντοχή έναντι στον πόνο και την κούραση, βοηθάνε στην αυτοάμυνα, ενισχύουν την αυτοπεποίθηση με επακόλουθο την καλύτερη κοινωνική συμπεριφορά και μαθησιακές επιδόσεις, και τέλος βοηθούν σε θέματα πειθαρχίας και ευγένειας.

5. **Άθλημα δεξιοτεχνίας:** Το πινγκ-πονγκ, ανήκει σε αυτό το είδος άθλησης, το οποίο χαρακτηρίζεται από εκρηκτικότητα και ταχύτητα.

6. **Ασκήσεις τόνωσης μυών:** Εδώ ανήκουν οι κάμψεις, οι κοιλιακοί, οι έλξεις.

Ενδεικτική πυραμίδα φυσικής δραστηριότητας: Σε αυτή την πυραμίδα, παρουσιάζονται τα είδη φυσικής δραστηριότητας καθώς και η συνιστώμενη εβδομαδιαία συχνότητά τους.





Όπως παρατηρείτε, στη βάση της **πυραμίδας** βρίσκονται απλές φυσικές δραστηριότητες, που μπορείτε να εντάξετε στην καθημερινότητά σας, όπως το περπάτημα. Ακολουθούν με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα και άνω, αερόβιες ασκήσεις και ομαδικά αθλήματα, όπως το ποδόσφαιρο και το ποδήλατο. Στην τρίτη βαθμίδα ακολουθούν τα αθλήματα ευλυγισίας. Στην κορυφή της πυραμίδας, παρουσιάζονται οι δραστηριότητες προς αποφυγή, δηλαδή οι πολλές ώρες καθιστικής ζωής.

Η καθημερινή **φυσική δραστηριότητα** και η συστηματική άσκηση στα παιδιά και στους έφηβους προάγουν τη σωματική και ψυχική τους υγεία. Βοηθούν στην ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος και συμβάλλουν στη μείωση εμφάνισης **παχυσαρκίας** και **σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2**. Προφυλάσσουν από αντικοινωνικές συμπεριφορές, καθώς τα παιδιά με τη **δραστηριότητά** τους εμφανίζουν πνεύμα ομαδικότητας και αυτοπειθαρχίας.

Αυτό που έχει σημασία είναι να βρείτε τι σας αρέσει να κάνετε, έτσι ώστε η φυσική δραστηριότητα να είναι παράλληλα και μορφή διασκέδασης για σας. Γιατί κάθε άνθρωπος, όποιας ηλικίας και να είναι, έχει τις προτιμήσεις του. Και ως γνωστό, σε κάθε τι που μας αρέσει αρκετά, είμαστε και αποδοτικότεροι.

Πηγή:Κραμποκούκης Θ, (2011), Η πυραμίδα της άσκησης για τα παιδιά, (<http://www.mednutrition.gr/i-pyramida-tis-askisis-gia-ta-paidia>, *Ημερομηνία τελευταίας τροποποίησης: 13.12.2011*)

Φύλλο εργασίας 1: Μελέτη περίπτωσης

Ομάδα Α΄ - Περίπτωση 1^η: Όταν ο Αντρέας ήταν 10 χρονών δεν γυμναζόταν

Απαντήστε τις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Εντοπίστε τους πιθανούς λόγους, για τους οποίους ο Αντρέας δεν γυμναζόταν.

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

2. Συνεχίστε την ιστορία, όπως εσείς θέλετε, και κάντε υποθέσεις για τις επιπτώσεις που θα έχει ο Αντρέας στην υγεία του, μέχρι την ενήλικη ζωή του.

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

3. Καταγράψτε τους λόγους, για τους οποίους τα περισσότερα παιδιά σήμερα είναι λιγότερο δραστήρια.

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

4. Καταγράψτε τρόπους, με τους οποίους τα παιδιά θα μπορούσαν να γίνουν περισσότερο δραστήρια.

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





Ομάδα Β΄ - Περίπτωση 2^η: Όταν η Κατερίνα ήταν 12 χρονών δεν γυμναζόταν

Απαντήστε τις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Εντοπίστε τους πιθανούς λόγους, για τους οποίους η Κατερίνα δεν γυμναζόταν.

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

2. Συνεχίστε την ιστορία, όπως εσείς θέλετε, και κάντε υποθέσεις για τις επιπτώσεις που θα έχει η Κατερίνα στην υγεία της, μέχρι την ενήλικη ζωή της.

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

3. Καταγράψτε τους λόγους, για τους οποίους τα περισσότερα παιδιά σήμερα είναι λιγότερο δραστήρια.

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

4. Καταγράψτε τρόπους, με τους οποίους τα παιδιά θα μπορούσαν να γίνουν περισσότερο δραστήρια.

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



Στάδιο 1: Αξιολόγηση του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας.

Φύλλο εργασίας 2: Εβδομαδιαία φυσική δραστηριότητα

Εξετάζοντας ένα διάστημα επτά ημερών, πόσες φορές κατά μέσο όρο κάνετε τις ακόλουθες ασκήσεις, για περισσότερο από 15 λεπτά, στον ελεύθερο σας χρόνο (γράψτε σε κάθε παρένθεση τον κατάλληλο αριθμό);

Για να βαθμολογήσετε τον εαυτό σας, θα πρέπει να πολλαπλασιάσετε τον:

- **A** αριθμό **x9**,
- **B** αριθμό **x5** και
- **Γ** αριθμό **x3**.

Ακολουθώντας, αθροίζετε τα τρία αυτά γινόμενα και αναγράφετε στο «συνολικό σκορ», το τελικό άθροισμα.

Άσκηση	Φορές ανά βδομάδα
A) έντονη άσκηση - η καρδιά κτυπά γρήγορα (π.χ. τρέξιμο, τζόκινγκ μεγάλης απόστασης, ποδόσφαιρο, χάντμπολ, έντονο κολύμπι, έντονη ποδηλασία μεγάλης απόστασης)	(.....)
B) μέτρια άσκηση - όχι εξαντλητική (π.χ. γρήγορο περπάτημα, τένις, χαλαρή ποδηλασία, βόλει, χαλαρή κολύμβηση, λαϊκοί και παραδοσιακοί χοροί)	(.....)
Γ) ήπια άσκηση - ελάχιστη προσπάθεια (π.χ. γιόγκα, τοξοβολία, ψάρεμα μπόουλινγκ, γκολφ, χαλαρό περπάτημα)	(.....)

***Συνολικό σκορ:**.....

***Ο συνολικός αριθμός αντιπροσωπεύει το επίπεδο της φυσικής σας 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 σας δραστηριότητας είναι **αρκετά ικανοποιητικό**. Αν είναι **κάτω από 27** τότε χρειάζεται να αυξήσετε τη φυσική σας δραστηριότητα.

Ορισμός: «**συστηματική άσκηση**» εννοείται τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα μια μέτριας ή υψηλής έντασης φυσική δραστηριότητα για τουλάχιστον 30 λεπτά.

*Το πιο πάνω τεστ αξιολόγησης φυσικής δραστηριότητας είναι ενδεικτικό.





Φύλλο εργασίας 3: Πόσο κινητικά δραστήριος είσαι;

Σημειώστε ✓ σε μια από τις δυο στήλες, ανάλογα με τα ερωτήματα του πίνακα.

Όταν τελειώσετε, βαθμολογήστε τις απαντήσεις «συχνά» με «1» και τις απαντήσεις «σπάνια» με «0».

		Σπάνια	Συχνά
1	Ξεσκονίζεις, σκουπίζεις, συγυρίζεις το δωμάτιο σου;		
2	Βοηθάς στις δουλειές του σπιτιού;		
3	Κάνεις σχοινάκι;		
4	Δοκιμάζεις νέα παιχνίδια και αθλήματα;		
5	Χρησιμοποιείς τις σκάλες αντί να ανεβαίνεις με ασανσέρ;		
6	Αποφεύγεις την τηλεόραση;		
7	Κάνεις διατάσεις, όταν μπορείς, για να ξεμουδιάσεις;		
8	Στον ελεύθερο χρόνο κινείσαι πολύ;		
9	Στις διακοπές σου προτιμάς φυσικές δραστηριότητες και να κινείσαι;		
10	Περπατάς, χρησιμοποιείς πατίνι ή ποδήλατο για κοντινές μετακινήσεις, όπως για ψώνια, στο ταχυδρομείο, το πάρκο;		
11	Χρησιμοποιείς τα μέσα μαζικής μεταφοράς;		
12	Συμμετέχεις με ζήλο στο μάθημα της φυσικής αγωγής;		
13	Παίρνεις μέρος σε ομάδες που δημιουργούνται εντός σχολείου και περιλαμβάνουν αθλητικές δραστηριότητες;		
Σκορ:			

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

*Το πιο πάνω τεστ αξιολόγησης φυσικής δραστηριότητας είναι ενδεικτικό.

Στάδιο 2: Ενημέρωση

Φύλλο εργασίας 4: Τι γνωρίζω για τα οφέλη της άσκησης



Τα οφέλη από την άσκηση στην υγεία μου	Το γνωρίζω	Δεν το γνωρίζω
Μεγαλύτερη αντίσταση του οργανισμού στις ασθένειες.		
Καλύτερη απόδοση στα μαθήματα του σχολείου.		
Λιγότερη κούραση.		
Περισσότερη αντοχή, δύναμη και ελαστικότητα των μυών.		
Αποτροπή πόνων στη μέση ή στην πλάτη.		
Πρόληψη καρδιακών προβλημάτων.		
Αποτροπή αναπνευστικών προβλημάτων.		
Αποφυγή του καπνίσματος, του αλκοόλ και άλλων ανθυγιεινών συνηθειών.		
Αποτροπή μυοσκελετικών προβλημάτων.		
Έλεγχος του βάρους και της παχυσαρκίας.		
Ευεργετική επίδραση σε αρρώστιες, όπως η υπέρταση, η οστεοπόρωση και ο διαβήτης.		
Καλύτερη απόδοση στη δουλειά.		
Βελτίωση της διάθεσης, νιώθουμε όμορφα.		
Λιγότερο στρες και ένταση, ένας τρόπος να χαλαρώνουμε.		
Διασκέδαση και ευχαρίστηση.		
Ωραίο σώμα και καλύτερη εμφάνιση, μας θαυμάζουν οι άλλοι.		
Σιγουριά και αυτοπεποίθηση.		
Καλύτερη πνευματική απόδοση.		
Καλύτερη αυτοσυγκέντρωση.		
Βελτίωση του ύπνου.		
Ζωντάνια, χαρά και ευχαρίστηση.		
Παρέες και κοινωνικές σχέσεις.		
Ευχαρίστηση της ομαδικής δουλειάς μέσα από τα παιχνίδια.		

Οδηγίες για υπολογισμό της βαθμολογίας του εντύπου: «τα οφέλη της άσκησης»: Βάλτε έναν θετικό βαθμό (+1) σε κάθε απάντηση που έχετε συμπληρώσει στη στήλη «το γνωρίζω» και έναν αρνητικό αριθμό (0) σε κάθε απάντηση που έχετε συμπληρώσει στη στήλη «Δεν το γνωρίζω».

Όσο πιο κοντά στον αριθμό 23 είναι η συνολική σου βαθμολογία, τόσο περισσότερες είναι οι γνώσεις σου για τα οφέλη της άσκησης.



Φύλλο εργασίας 5: Πώς να κάψω τη σοκολάτα που μόλις έφαγα;

Εδώ και αρκετό χρονικό διάστημα, ακολουθείς ένα πρόγραμμα ισορροπημένης διατροφής. Στη χθεσινή σου βόλτα, όμως, δεν μπόρεσες να αντισταθείς στη θέα μιας σοκολάτας γάλακτος! Μην ανησυχείς... Είναι κατανοητό και ανθρώπινο! Αν θες όμως να απαλλαχτείς από τις θερμίδες του γλυκού αυτού πειρασμού, το τζόκινγκ, η ποδηλασία και η κολύμβηση αποτελούν μερικές από τις καλύτερες λύσεις.

Σοκολάτα γάλακτος μεσαίου μεγέθους: 530 kcal



Συμβουλευτείτε τον πίνακα της σελίδας 127 και συμπληρώστε πιο κάτω τους τρόπους με τους οποίους μπορείς να κάψεις τις θερμίδες από τη σοκολάτα που μόλις έφαγες.

Στη συνέχεια, απαντήστε τις ερωτήσεις 126.

Σημείωση: Στη σελίδα 126 υπάρχει ενδεικτικό παράδειγμα.

Σοκολάτα γάλακτος 100 γρ.		530 kcals
Δραστηριότητα	Χρόνος	Θερμίδες που καταναλώνω

Ενδεικτικό παράδειγμα:

Σοκολάτα γάλακτος 100 γρ.		530 kcals
Δραστηριότητα	Χρόνος	Θερμίδες που καταναλώνω
Βγάζω τον σκύλο για περπάτημα	30 λεπτά	125
Σιδερώνω/χρησιμοποιώ την ηλεκτρική σκούπα	30 λεπτά	152
Πλένω το αυτοκίνητο	1 ώρα	300
		Σύνολο: 577

- Τι σας έχει κάνει εντύπωση;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Νομίζετε ότι μπορείτε εύκολα να εντάξετε στην καθημερινότητά σας κάποιες απλές δραστηριότητες που συντείνουν στην σπατάλη θερμίδων; Αν η απάντησή σας είναι θετική, ποιοι είναι αυτοί οι τρόποι;

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Πίνακας: Η βελτίωση της φυσικής σου κατάστασης είναι πιο εύκολη από ό,τι νομίζεις.

Καθιστική ζωή		Δραστήρια ζωή	
Είδος δραστηριότητας	Ενέργεια που σπαταλείται (Kcals)	Είδος δραστηριότητας	Ενέργεια που σπαταλείται (Kcals)
Χρησιμοποιώ το τηλεχειριστήριο, για να αλλάξω κανάλι	<1	Σηκώνομαι και πηγαίνω στην τηλεόραση, για να αλλάξω κανάλι	3
Μιλώ στο τηλέφωνο για 30 λεπτά, ενώ κάθομαι	4	Μιλώ στο τηλέφωνο για 30 λεπτά, ενώ στέκομαι	20
Μου σιδερώνει τα ρούχα και μου καθαρίζει άλλος το σπίτι	0	Σιδερώνω για 30 λεπτά, χρησιμοποιώ την ηλεκτρική σκούπα για 30 λεπτά	152
Ζεσταίνω το φαγητό στον φούρνο μικροκυμάτων	15	Ετοιμάζω φαγητό για 30 λεπτά	25
Αγοράζω τα λαχανικά μου κομμένα	0	Κόβω λαχανικά	10-12
Χρησιμοποιώ ειδική μηχανή για το μάζεμα των φύλλων για 30 λεπτά	100	Μαζεύω τα φύλλα για 30 λεπτά	150
Πληρώνω κηπουρό	0	Κηπουρική στην αυλή μου για 30 λεπτά	360
Παίρνω το αυτοκίνητο για πλύσιμο μία φορά τον μήνα	18	Πλένω το αυτοκίνητο για μία ώρα μία φορά τον μήνα	300
Βγάζω τον σκύλο στην αυλή μόνο του	2	Βγάζω τον σκύλο για περπάτημα 30 λεπτών	125
Οδηγώ για 40 λεπτά, περπατώ από τον χώρο στάθμευσης για 5 λεπτά	22	Περπατώ για 15 λεπτά μέχρι τη στάση του λεωφορείου	60
Στέλνω ηλεκτρονικό μήνυμα σε φίλο για 4 λεπτά	2-3	Περπατώ για 1 λεπτό και συνομιλώ όρθιος για 3 λεπτά	6
Παίρνω τον ανελκυστήρα για τον τρίτο όροφο	0.3	Ανεβαίνω μέχρι τον τρίτο όροφο	15
Σταθμεύω έξω από το σουπερμάρκετ	0.3	Σταθμεύω και περπατώ για δύο λεπτά	8
Παρακολουθώ τηλεόραση για 1 ώρα	30	Περπατώ και ψωνίζω για 1 ώρα	145
Σύνολο θερμίδων σε ένα μήνα	1,700 Kcals	Σύνολο θερμίδων σε ένα μήνα	10,500 Kcals

Πηγή: Getting Fitter is easier than you think (Health Scotland, 2004)

Η διαφορά των 8,800 θερμίδων του να κάνει ένα άτομο καθιστική ζωή από το να είναι δραστήριο, ισοδυναμεί περίπου με την απώλεια ή την προσθήκη περίπου 1,2 κιλών σωματικού βάρους τον μήνα ή 12 - 14 κιλών τον χρόνο!

Στάδιο 3: Ευαισθητοποίηση-Αλλαγή

Φύλλο εργασίας 6: Αυξάνω τη φυσική μου δραστηριότητα - Βάζω την άσκηση στη ζωή μου

Μέρος Α΄: Πλάνο δράσης

Εάν θέλεις να βάλεις την άσκηση στη ζωή σου, μην αργείς. Πάρε στυλό και φτιάξε το δικό σου πλάνο δράσης για άσκηση.

- Κάνε μια λίστα με διάφορες μορφές άσκησης που σε ενδιαφέρουν, σε διασκεδάζουν και σε χαλαρώνουν.

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

- Σκέψου και αποφάσισε ποιες από αυτές θα μπορούσες να εντάξεις στο καθημερινό σου πρόγραμμα.

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

- Ποιες από αυτές μπορείς να κάνεις στην περιοχή σου;

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

- Χρειάζεσαι μεταφορικό μέσο; Σκέψου τις επιλογές σου (ποδήλατο, λεωφορείο, με τα πόδια, κ.ά).

.....

- Οι ώρες άσκησης ταιριάζουν με το υπόλοιπο πρόγραμμά σου;

.....

- Έχεις τον απαραίτητο εξοπλισμό;

.....



Σύμφωνα με τα παραπάνω, οι μορφές άσκησης που μου αρέσουν και με τις οποίες μπορώ να ξεκινήσω τώρα είναι:

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

Συμβόλαιο δέσμευσης

Βρες ένα άτομο – «μάρτυρα» το οποίο θα υπογράψει μαζί με εμένα ένα
συμβόλαιο – υπόσχεση τήρησης του προγράμματος άσκησης
που επέλεξες.



Μέρος Β΄: Στόχοι για κινητικά δραστήρια ζωή

1. Στην πρώτη στήλη, σημείωσε ποιες από τις μορφές άσκησης που έγραψες στο φύλλο εργασίας 6, θα αρχίσεις να πραγματοποιείς από αύριο (π.χ. θα κάνω σχοινάκι, θα τρέχω).
2. 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).
3. Στην τρίτη στήλη, σημείωσε πόσες φορές τη βδομάδα θα γυμνάζεσαι (π.χ. 5 φορές).
4. Στις επόμενες στήλες, σημείωσε για την κάθε βδομάδα, τη συχνότητα της άσκησης.
5. Στην τελευταία στήλη, κάνε την πρόσθεση μετά από ένα μήνα. Είσαι ικανοποιημένος/η από το αποτέλεσμα; Αν όχι, σχεδίασε τον στόχο σου για τον επόμενο μήνα καλύτερα.

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

Οι στόχοι μου για μια κινητικά δραστήρια ζωή

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



Μέρος Γ': Η ομάδα μου προσδιορίζει τους στόχους της

Σκοπός: Να καθορίσουν οι μαθητές/τριες ανά ομάδα, ποιους στόχους θα προσπαθήσουν να επιτύχουν, με ποιους τρόπους θα το καταφέρουν και με ποια κριτήρια θα αξιολογήσουν τι κατάφεραν.

Οδηγία: Με τη βοήθεια των πιο κάτω παραδειγμάτων συμπληρώστε τον πίνακα που ακολουθεί.

Οι μαθητές/τριες της ομάδας θέτουν στόχους για:

- Τους εαυτούς τους.....

Π.χ. «Να ασκώμαι τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα για μια ώρα».

- Τους συμμαθητές τους.....

Π.χ. «Να ενημερώσω τους/τις συμμαθητές/τριές μου μέσα στις επόμενες δυο μέρες για τα οφέλη της άσκησης στην υγεία μας».

- Τους φίλους τους.....

Π.χ. «Να καλέσω δυο φίλους/ες μου στο γυμναστήριο που πηγαίνω, για να γνωρίσουν τον χώρο και τους εκεί φίλους/ες μου».

- Τους γονείς/κηδεμόνες τους...

Π.χ. «Να παροτρύνω τους γονείς/κηδεμόνες μου να συνδυάζουμε άσκηση και διασκέδαση τα Σαββατοκύριακα».

- Την εξέλιξη και την ολοκλήρωση προγράμματος

Π.χ. «Να συζητήσω με την ομάδα μου ποια θα είναι τα κριτήρια που θα καθορίσουν την επιτυχία του προγράμματος προώθησης της άσκησης».



Πίνακας προσδιορισμού στόχων ομάδας:

Προσδιορισμός στόχων ομάδας:			
Σημεία εστιασμού της παρέμβασης	Στόχοι για τους/τις συμμαθητές/τριες	Στόχοι για τους/τις φίλους/ες	Στόχοι για τους/τις γονείς/κηδεμόνες
Στόχοι συγκεκριμένοι/ρεαλιστικοί			
Πότε ακριβώς θα γίνουν			
Καταγραφή της περιόδου			



Φύλλο εργασίας 7: Αλλάζω τις καθημερινές μου δραστηριότητες

Καταγράψτε στην πρώτη στήλη, μερικές από τις συνηθισμένες καθημερινές δραστηριότητές σας. Στις υπόλοιπες στήλες, γράψτε αλλαγές που μπορεί να κάνετε στη ζωή σας, έτσι ώστε να γίνετε πιο δραστήριοι και υγιείς.

Συνηθισμένες καθημερινές δραστηριότητες	Δραστηριότητες στο σπίτι	Δραστηριότητες στο σχολείο	Δραστηριότητες στον υπόλοιπό σου χρόνο
<ul style="list-style-type: none">•••••••	<ul style="list-style-type: none">•••••••	<ul style="list-style-type: none">•••••••	<ul style="list-style-type: none">•••••••





2.4 Χρήση και Κατάχρηση Ουσιών





2.4 Χρήση και κατάχρηση ουσιών

Η χρήση, η κατάχρηση ουσιών και η εξάρτηση από αυτές (σε διαφορετικό βαθμό και έκταση μεταξύ των κοινωνιών) αποτελεί **φαινόμενο επιβαρυντικό** και καταστροφικό, τόσο για τις κοινωνίες, όσο και για τα μέλη τους.

Ως «**εξάρτηση**» ορίζεται 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 επιπτώσεις, όπως η εγκατάλειψη ή μείωση σημαντικών κοινωνικών, επαγγελματικών ή ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων, εν τούτοις αδυνατεί να την ελέγξει και πολύ περισσότερο να τη σταματήσει, εξαιτίας ισχυρότατων φυσιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων.

Εξαρτησιογόνος ή ψυχοδραστική ουσία

Είναι κάθε φυσική ή χημική ουσία, η οποία μεταβάλλει τον τρόπο λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος, επιδρά στο κεντρικό νευρικό σύστημα και χρησιμοποιείται για να αλλάξει τη διάθεση. Η επίδραση στο κεντρικό νευρικό σύστημα φέρνει αλλαγές στη συμπεριφορά, στη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου, στην αντίληψη και τη σκέψη του. Οι εξαρτησιογόνες ουσίες μπορεί να είναι ουσίες νόμιμες (καπνός, οινόπνευματώδη ποτά, κ.ά.) ή παράνομες (ηρωίνη, χασίς, κ.ά.).

Πού μπορώ να αποταθώ, για να μάθω περισσότερα για τις εξαρτησιογόνες ουσίες;

Ποιες δομές και φορείς (κυβερνητικοί και μη) μπορούν να μου προσφέρουν πληροφόρηση και στήριξη σε επίπεδο πρόληψης ή/και θεραπείας στην Κύπρο;

Ποιες είναι οι ευρωπαϊκές νομοθεσίες αναφορικά με το κάπνισμα, τα ναρκωτικά και το αλκοόλ;

Τι να κάνω σε περίπτωση που θέλω να καταγγείλω περιστατικά που παραβιάζουν αυτές τις νομοθεσίες;

Αν κάποιος/α γνωστός/ή σου ή φίλος/η μου, ή αν εγώ ο/η ίδιος/α πιστεύω ότι αντιμετωπίζω πρόβλημα με τη χρήση ουσιών ποιοι μπορούν να με βοηθήσουν;

Ερωτήματα Εφήβων...

Μη διστάσετε να κουβεντιάσετε με τον/τη Σύμβουλο Καθηγητή του σχολείου σου. Είναι το υπεύθυνο άτομο, για να σε ενημερώσει κατάλληλα για τα θέματα χρήσης και κατάχρησης ουσιών, καθώς και να σε παραπέμψει στους αρμόδιους φορείς για να σε βοηθήσουν. Να θυμάσαι πως οποιαδήποτε πληροφορία μοιραστείτε μαζί του/της, δεν θα διαρρεύσει σε οποιοδήποτε, συμπεριλαμβανομένης της Αστυνομίας, Διεύθυνσης του σχολείου, εκπαιδευτικού και άλλου.



Τα **Θεραπευτικά Κέντρα Εφήβων και Οικογένειας**, στα οποία μπορείτε να αποταθείτε, είναι:

- Το Κέντρο Συμβουλευτικής Εφήβων και Οικογένειας «ΠΕΡΣΕΑΣ», Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας, για τις επαρχίες Λευκωσίας και Λάρνακας.
- Το Κέντρο Πρόληψης και Συμβουλευτικής Εφήβων και Οικογένειας «ΠΡΟΜΗΘΕΑΣ», Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας, για τις επαρχίες Λεμεσού και Πάφου.
- Πάρτε τηλέφωνο στο **1456**, για να ζητήσετε βοήθεια.

Για περισσότερες πληροφορίες, μη διστάσεις να επικοινωνήσεις με τους πιο κάτω φορείς της Κύπρου:

Αντιναρκωτικό Συμβούλιο Κύπρου

www.asknow.org.cy

www.ask.org.cy

Θα βρεις πληροφορίες σχετικά με την εξάρτηση και για τα προγράμματα πρόληψης και θεραπείας που είναι διαθέσιμα στην Κύπρο. Θα μπορέσεις, επίσης, να επικοινωνήσεις ανώνυμα με ειδικούς που θα απαντήσουν στα ερωτήματα που σε προβληματίζουν.

Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας – ΠΕΡΣΕΑΣ

<http://www.moh.gov.cy/MOH/MHS/MHS.nsf/0/FAF0E3ADE59E4A99C225700500343750?OpenDocument>

Υπηρεσία Καταπολέμησης Ναρκωτικών

<http://www.police.gov.cy/police/police.nsf/All/2865B6921410E242C22578A900272DBD?OpenDocument&print>

ΜΗ καθυστερήσεις να αποταθείς για βοήθεια.

ΜΗ φοβάσαι να ζητήσεις βοήθεια από τους ειδικούς. Τώρα μπορείς...

ΜΗΝ αγγίζεις ποτέ πάλι τα χέρια σου που σου ανήκουν.

Θέλεις να μιλήσεις; Τώρα μπορείς...





Φύλλο εργασίας 1: Τι γνωρίζω για το κάπνισμα

Μελετήστε τις πιο κάτω πραγματικότητες που αφορούν στο κάπνισμα και σημειώστε κατά πόσο τις γνωρίζετε ή όχι.



Ποιες είναι οι γνώσεις σου για το κάπνισμα και ποιες για το παθητικό κάπνισμα;	Το γνωρίζα	Δεν το γνωρίζα
Στον καπνό του τσιγάρου περιλαμβάνονται περίπου 4000 χημικές ενώσεις, μεταξύ των οποίων 40 περίπου καρκινογόνες ουσίες, όπως η φορμαλδεΐδη, το ολικό οξειδωμένο άζωτο, το υδροκυάνιο, το κάδμιο και άλλα βαριά μέταλλα.		
Το κάπνισμα είναι η κυριότερη αποτρέψιμη αιτία θανάτου (WHO, 2009).		
Κάθε χρόνο, στην Κύπρο, 12-13% όλων των θανάτων σε άτομα πάνω από 35 ετών οφείλονται στο κάπνισμα.		
Οι καπνιστές έχουν πολλαπλάσια πιθανότητα να αναπτύξουν καρκίνο, σε σχέση με τους μη καπνιστές.		
Ο αριθμός των θανάτων που οφείλονται στο κάπνισμα είναι πενταπλάσιος του αριθμού των θανάτων από τροχαία δυστυχήματα.		
Το 2025 υπολογίζεται ότι οι θάνατοι εξαιτίας του καπνίσματος θα ξεπεράσουν τους 10.000.000 σε όλο τον πλανήτη.		
Το κάπνισμα σχετίζεται με πολύ υψηλά επίπεδα άμεσου κόστους περίθαλψης. Σύμφωνα με υπολογισμούς της Παγκόσμιας Τράπεζας, το κόστος περίθαλψης για ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα κυμαίνεται μεταξύ 0,1 και 1,1% του ΑΕΠ των χωρών.		
Η διακοπή του καπνίσματος έχει μεγάλα και άμεσα οφέλη για την υγεία. Όσο νωρίτερα κόψει κάποιος το κάπνισμα, τόσο μεγαλύτερο είναι το όφελος για την υγεία.		
Τα επίπεδα τοξίνων σε ένα αυτοκίνητο του οποίου οι επιβάτες καπνίζουν, είναι μέχρι και 23 φορές υψηλότερα από ότι σε ένα μπαρ που επιτρέπεται το κάπνισμα		
Το παθητικό κάπνισμα στο αυτοκίνητο ενέχει τον κίνδυνο αύξησης της εμφάνισης συνδρόμου αιφνίδιου θανάτου, άσθματος και αρνητική επίδραση στους πνεύμονες		
Κάθε χρόνο χρειάζονται ιατρική περίθαλψη 300000 παιδιά, λόγω του παθητικού καπνίσματος.		
Εισπνέοντας τον καπνό εισάγεται στο σώμα της εγκυμονούσας πάνω από 400 χημικά, τα οποία μέσω του ομφάλιου λώρου φτάνουν και στο έμβρυο.		

Το μωρό μίας εγκύου που καπνίζει μπορεί να γεννηθεί πρόωρα και να είναι λιποβαρές. Υπάρχει περίπτωση να έρθει στον κόσμο πάσχοντας από αναπνευστικές λοιμώξεις, άσθμα, ενώ έρευνες επισημαίνουν ότι θα είναι περισσότερο εκτεθειμένο στο σύνδρομο αιφνίδιου βρεφικού θανάτου.		
Οι πολιτικές για απαγόρευση καπνίσματος σε κλειστούς χώρους αποτελούν κεντρική συνιστώσα σε κάθε πρόγραμμα ελέγχου του καπνίσματος και επιβάλλεται να εφαρμόζονται.		
Η συντριπτική πλειοψηφία του κόσμου απαιτεί την εφαρμογή της νομοθεσίας για χώρους ελεύθερους από καπνό.		

Οδηγίες για τον υπολογισμό της βαθμολογίας: «Τι γνωρίζω για το κάπνισμα».

Βάλτε έναν θετικό βαθμό (+1) σε κάθε απάντηση που έχετε συμπληρώσει «Ναι» και έναν αρνητικό βαθμό (0) σε κάθε απάντηση που έχετε συμπληρώσει «Όχι». Αθροίστε τα «Ναι».

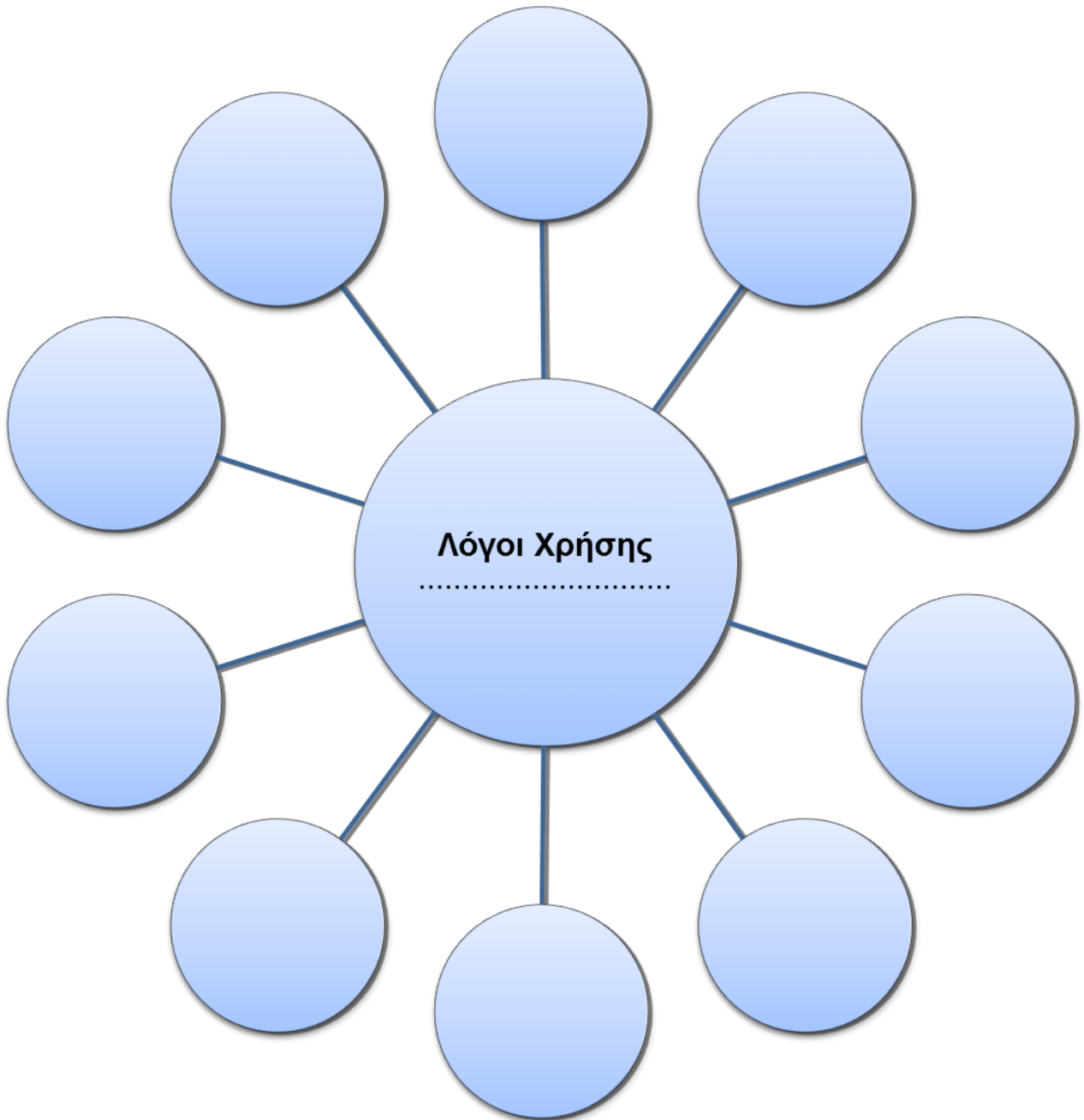
Όσο πιο κοντά στο +21 είναι το σκορ σας, τόσο περισσότερες είναι οι γνώσεις σας για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος.





Φύλλο εργασίας 2: Λόγοι που οδηγούν σε χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών

α) Συμπλήρωσε στο πιο κάτω σχήμα, τους λόγους που νομίζεις ότι μπορεί να οδηγήσουν ένα άτομο στη χρήση και κατάχρηση ουσιών εξάρτησης νόμιμων και παράνομων.



β) Συζήτησε με τα μέλη της ομάδας σου τους λόγους που έγραψες στο πιο πάνω ερώτημα και αναθεώρησέ τους.

γ) Πιο κάτω, παρουσιάζονται οι **ατομικοί, οι οικογενειακοί, οι σχολικοί, οι ομάδες συνομηλίκων, καθώς και οι κοινωνικοί – περιβαλλοντικοί παράγοντες προστασίας και κινδύνου χρήσης νόμιμων και παράνομων ουσιών.**

1. Συγκρίνετε τους λόγους που σημειώσατε στην πιο πάνω ερώτηση με τους παράγοντες κινδύνου που αναφέρονται στους πιο κάτω πίνακες.

2. Να συζητήσετε και να σκεφτείτε ομαδικά για τον κάθε πίνακα ξεχωριστά τους:

α) τρόπους, με τους οποίους μπορείτε να ενισχύσετε τους παράγοντες προστασίας στο σχολείο σας.

β) τρόπους, με τους οποίους μπορείτε να μειώσετε τους παράγοντες κινδύνου του σχολείου σας.

Γράψτε τις εισηγήσεις σας στις γραμμές που βρίσκονται κάτω από τον κάθε πίνακα.

(Εναλλακτικά, η κάθε ομάδα αναλαμβάνει από ένα πίνακα ξεχωριστά και παρουσιάζει τις εισηγήσεις της)

ΑΤΟΜΙΚΟΙ	
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ	ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
<p>Χρήση για πρώτη φορά σε μικρή ηλικία</p> <p>Θετικές στάσεις και αντιλήψεις για τη χρήση ουσιών</p> <p>Χαμηλή αυτοεκτίμηση</p> <p>Δυσκολίες εφηβείας</p> <p>Έλλειψη σαφούς και κατάλληλης πληροφόρησης για τους κινδύνους της χρήσης ουσιών</p> <p>Δυσκολία ελέγχου των παρορμήσεων</p> <p>Έλλειψη φιλοδοξιών για το μέλλον</p>	<p>Ατομικές δεξιότητες (βασικές δεξιότητες ζωής)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ λήψη αποφάσεων ➤ αντιμετώπιση προβλημάτων ➤ διαχείριση συναισθημάτων, άγχους (θυμού, κ.ά.) ➤ κριτική σκέψη ➤ δημιουργική σκέψη ➤ θετική διεκδίκηση ➤ δεξιότητες επικοινωνίας <p>Ισχυρή προσωπικότητα, θετική αυτοεικόνα</p> <p>Γνώσεις σχετικά με τις συνέπειες της χρήσης ουσιών</p>

A).....

B).....



ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΙ	
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ	ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
Γονείς/Κηδεμόνες που κάνουν χρήση ουσιών	Γονικός/Κηδεμονικός έλεγχος και ενδιαφέρον
Έλλειψη στήριξης / ελέγχου	Θετικοί δεσμοί μεταξύ των μελών της οικογένειας
Θετικές στάσεις, αντιλήψεις για τη χρήση ουσιών	Συναισθηματική στήριξη
Αυταρχικοί ή υπερανεκτικοί γονείς/κηδεμόνες	Υψηλές προσδοκίες γονέων
Δυσκολίες επικοινωνίας μεταξύ των μελών της οικογένειας	Ξεκάθαροι κανόνες / στόχοι
Συναισθηματική παραμέληση ή κακοποίηση	Οικογενειακή επάρκεια: ικανότητα επίλυσης συγκρούσεων, λήψης αποφάσεων, αντιμετώπισης προβλημάτων
Χαμηλή κοινωνικοοικονομική κατάσταση / κοινωνική περιθωριοποίηση / ανεργία	

A).....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

B).....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ΣΧΟΛΙΚΟΙ	
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ	ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
<p>Σχολική αποτυχία</p> <p>Αρνητικό σχολικό ψυχοκοινωνικό κλίμα</p> <p>Κακή ενσωμάτωση στη σχολική ζωή, σκασιαρχείο</p> <p>Έλλειψη ξεκάθαρων κανόνων / πολιτικής του σχολείου</p> <p>Χαμηλές προσδοκίες σχολείου /εκπαιδευτικών</p>	<p>Σχολική επιτυχία</p> <p>Σύνδεση με σχολική ζωή</p> <p>Ενδιαφέρον, στήριξη από το σχολείο και τους εκπαιδευτικούς</p> <p>Συμμετοχή, υπευθυνότητα, ένταξη σε δραστηριότητες / αποφάσεις του σχολείου</p>

A).....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

B).....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ΟΜΑΔΕΣ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΩΝ	
ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ	ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
Χρήση ουσιών από φίλους / παρέα	Κοινωνικές δεξιότητες: <ul style="list-style-type: none">➤ θάρρος γνώμης,➤ αντίσταση σε πιέσεις,➤ λήψη αποφάσεων,➤ επικοινωνία. Συμμετοχή σε δημιουργικές, αθλητικές δραστηριότητες
Παραβατική συμπεριφορά στην ομάδα συνομηλίκων	
Αποκλεισμός από παρέες / απομόνωση	
Εσφαλμένες αντιλήψεις σχετικά με τη χρήση ουσιών	
Επανελημμένη έκθεση σε διαθεσιμότητα ναρκωτικών	
Θετική εικόνα για τη χρήση ουσιών από τους συνομηλίκους	

A).....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

B).....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ - ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΙ

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ	ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
Στάσεις και αντιλήψεις που επιτρέπουν ή υποστηρίζουν τη χρήση ουσιών	Μηνύματα κατά της χρήσης στην κοινότητα
Φτώχεια, εγκληματικότητα	Προσφορά ευκαιριών για δημιουργική απασχόληση τον ελεύθερο χρόνο
Περιοχές με υψηλό δείκτη επικράτησης και διαθεσιμότητας ναρκωτικών	Κοινότητα που στηρίζει και έχει υψηλές προσδοκίες από τους νέους
Κοινωνικός αποκλεισμός / περιθωριοποίηση	
Προβολή προτύπων χρήσης από τα ΜΜΕ	

A).....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

B).....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Σημείωση:

Πηγή των παραγόντων προστασίας και κινδύνου χρήσης νόμιμων και παράνομων ουσιών:
Παπαδόπουλος Μ & Κωσταντινόπουλος, Κ, Παγκύπρια έρευνα για τη χρήση νόμιμων και παράνομων ουσιών από τους μαθητές των ενιαίων Λυκείων της Κύπρου, Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, 2005.

Φυλλο εργασίας 3: Συνέπειες από τη χρήση καπνού, αλκοόλ, ναρκωτικών

Ομαδική εργασία: Επιλέξτε να μελετήσετε και να ερευνήσετε μόνο **ΜΙΑ** εξαρτησιογόνο ουσία και συμπληρώστε τον πιο κάτω πίνακα.

Συνέπειες από τη χρήση	καπνού/αλκοόλ/ναρκωτικών
Σωματικές	
Συναισθηματικές	
Κοινωνικές	
Οικονομικές	
Περιβαλλοντικές	



Φύλλο εργασίας 4: «Κάρτες περιπτώσεων»

Ομαδική εργασία:

Μελετήστε το σενάριο που αντιστοιχεί στην ομάδα σας και απαντήστε τις πιο κάτω ερωτήσεις.

Ομάδα Α': Το τσιγάρο

Σενάριο: Ο/Η Α γνωρίζει τον/τη Β εδώ και λίγο καιρό και θα ήθελε πολύ να τον/την έχει για φίλο/η. Όταν κάποια στιγμή τα δύο παιδιά γνωρίζονται και αρχίζουν να αναπτύσσουν μια φιλία, ο/η Β βγάζει από τη τσάντα του/της ένα τσιγάρο και προτείνει στον/την Α να καπνίσει. Ο/Η Α λέει ότι δεν έχει καπνίσει ποτέ και ο/η Β βάζει τα γέλια. Ο/Η Α αρχίζει να νιώθει άβολα, δεν ξέρει τι να κάνει...

1. Γιατί κάποια νεαρά άτομα μπορεί να προτείνουν σε άλλους το κάπνισμα, ενώ γνωρίζουν ότι δεν είναι καλή συνήθεια;

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

2. Γιατί κάποια άτομα αρνούνται την πρόταση κάποιων και δεν δοκιμάζουν το τσιγάρο;

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

3. Γιατί κάποια άτομα πείθονται και δοκιμάζουν το τσιγάρο;

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

Ομάδα Β΄: Κάνναβη (Χασίς)

Σενάριο: Ο/Η Α βρίσκεται διακοπές στην κατασκήνωση με μια μεγάλη παρέα, που αποτελείται από αγόρια και κορίτσια. Κάποια στιγμή αντιλαμβάνεται ότι μερικά παιδιά έχουν φέρει μαζί τους χασίς. Δεν αργούν να του/της προτείνουν να καπνίσει μαζί τους. Ο/Η Α δεν νιώθει την ανάγκη να το κάνει. Από την άλλη, δεν θέλει να είναι εκτός παρέας. Βρίσκεται σε δίλημμα.

1. Τι νομίζετε ότι νιώθει ο/η Α;

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

2. Τι νομίζετε ότι θα κάνει ο/η Α; Για ποιους λόγους;

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

3. Γιατί κάποια νεαρά άτομα μπορεί να προτείνουν σε άλλους το κάπνισμα, ενώ γνωρίζουν ότι δεν είναι καλή συνήθεια;

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

4. Γιατί κάποια άτομα αρνούνται την πρόταση κάποιων και δεν δοκιμάζουν το τσιγάρο;

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

5. Γιατί κάποια άτομα πείθονται και δοκιμάζουν το τσιγάρο;

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



Ομάδα Γ': Αλκοόλ.

Σενάριο: Ο/Η Α βρίσκεται σε ένα πάρτι. Καθώς προχωρεί η ώρα και όλοι διασκεδάζουν, κάποιος/α που του/της αρέσει, τον/την πλησιάζει και του/της προσφέρει ένα ποτό. Ο/Η Α δεν έχει πιει ποτέ. Σκέφτεται να αρνηθεί. Από την άλλη, όμως, δεν θέλει να χαλάσει την καλή εντύπωση που δημιούργησε στο άλλο άτομο.

1. Τι νομίζετε ότι νιώθει ο/η Α;

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

2. Τι νομίζετε ότι θα κάνει ο/η Α; Για ποιους λόγους;

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

3. Ο/Η Α αποδέχεται και πίνει το ποτό. Πώς τον/την χαρακτηρίζετε ως προσωπικότητα;

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

4. Ο/Η Α **δεν** αποδέχεται το ποτό. Πώς τον/την χαρακτηρίζετε ως προσωπικότητα;

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

5. Γιατί κάποια νεαρά άτομα μπορεί να προτείνουν σε άλλους κάποιες συμπεριφορές, ενώ γνωρίζουν ότι δεν είναι σωστές;

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



Εντύπωση προκάλεσε στους εξερευνητές μας το ακόλουθο γεγονός:

Το 2012, ο καθηγητής Gregor Connolly, του Πανεπιστημίου του Harvard, ο οποίος αγωνιζόταν ασταμάτητα για την απαγόρευση του καπνίσματος, σε περιοδείες του σε κάθε γωνιά του πλανήτη, μιλούσε για την πιθανή ημερομηνία εξαφάνισης του τσιγάρου.

«One date chosen by a Wall Street Banker was 2043. I would go with that date. Others are using a higher number but based on the current decline that date is reasonable.»

Ο ίδιος προέβλεψε την εξαφάνιση του τσιγάρου στην Κύπρο και στην Ελλάδα!
Ο Ορφέας και η Δανάη διάβασαν προσεκτικά τις ακόλουθες δηλώσεις του για Ελλάδα και Κύπρο σε συνέδριο που έγινε στην Ελλάδα και ανακοινώθηκαν σε παιδιά που συμμετείχαν σε αυτό.

«Due to success in the United States in curbing smoking we expect the last cigarette to be sold in 30 years when you are adults. What will you tell your children what the cigarette was and what it did to your parents or grandparents?»

Τα δύο παιδιά άρχισαν τότε να καταγράφουν πιθανούς λόγους, για τους οποίους το κάπνισμα εξαφανίστηκε. Μελέτησαν έρευνες, έψαξαν στοιχεία, ρώτησαν παππούδες και γιαγιάδες. Κατέληξαν στα πιο κάτω:

-
-
-
-
-
-
-
-

Τελικά ποιο νομίζεις ότι ήταν το πιο ουσιαστικό μέτρο;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Διαπίστωσαν τότε ότι σημαντικό ρόλο σε αυτή την εξέλιξη διαδραμάτισε η ψήφιση της σχετικής **ΝΟΜΟΘΕΣΙΑΣ** για ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΗ του καπνίσματος σε δημόσιους και κλειστούς χώρους. Άρχισαν να μελετούν διάφορες σχετικές έρευνες που έγιναν εκείνη την εποχή και διαπίστωσαν ότι η πολιτική της πλήρους απαγόρευσης του καπνίσματος αποτελούσε το ουσιαστικότερο μέτρο εξαφάνισης του φαινομένου. Συνειδητοποίησαν ότι η πλήρης απαγόρευση του καπνίσματος:

- **μειώνει δραστικά την έκθεση στο παθητικό κάπνισμα, πιστοποιημένο καρκινογόνο και τοξική ουσία για παιδιά, ενήλικες εργαζόμενους και θαμώνες και παράλληλα επιτυγχάνει την ευαισθητοποίηση γύρω από τους κινδύνους του καπνίσματος**
- **αποτελεί αποτρεπτικό παράγοντα ανάμεσα σε νέους, ενήλικες και εργαζόμενους, για να αρχίσουν το κάπνισμα.**
- **ενδυναμώνει την απόφαση των καπνιστών για διακοπή του καπνίσματος και κατά συνέπεια συμβάλλει στη μείωση του αριθμού των καπνιστών.**
- **προστατεύει τους πρώην καπνιστές, έτσι ώστε να συνεχίσουν να απέχουν από το κάπνισμα.**

Ο Ορφέας και η Δανάη προσπάθησαν στη συνέχεια να σκεφτούν διάφορους χώρους, όπως το σχολείο, το γήπεδο, το σινεμά, το σπίτι, το ταξί, τους διάφορους χώρους διασκέδασης... παντελώς μα παντελώς απαλλαγμένους από καπνό. Κατέγραψαν τις σκέψεις τους για το πώς προστατεύονταν...

- Αμέσως ανέτρεξαν στη νομοθεσία και προσπάθησαν να εντοπίσουν τι ακριβώς προέβλεπε (Βλέπε ιστοσελίδα του Υπουργείου Υγείας)

Οι καπνιστές

.....
.....

Οι μη καπνιστές

.....
.....

Τα παιδιά

.....
.....

Οι νέοι

.....
.....

Αυτοί που διέκοψαν το κάπνισμα

.....
.....

Οι οικογένειες

.....
.....

Ο κάθε ένας μας

.....
.....



Η διερεύνηση συνεχίζεται. Ο Ορφέας και η Δανάη διαπιστώνουν ότι η νομοθεσία ΤΟΤΕ έδωσε έμφαση στα ακόλουθα:

α) Απαγόρευση προμήθειας καπνού σε ανήλικο

**β) Απαγόρευση καπνίσματος σε οχήματα
(δημόσιας και ιδιωτικής χρήσης)**

γ) Απαγόρευση καπνίσματος από εγκύους

δ) Απαγόρευση καπνίσματος σε χώρους εργασίας

ε) Απαγόρευση καπνίσματος σε κλειστούς χώρους και χώρους αναψυχής



Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τα πιο πάνω; Εκφράστε τις απόψεις σας!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Σχεδιάστε το δικό σας σχέδιο με βάση τις πιο πάνω απαγορεύσεις.

Έμαθαν επίσης ότι:

- Το 2003 υπογράφηκε μια σημαντική διεθνής σύμβαση, η **Σύμβαση – Πλαίσιο για έλεγχο του καπνού (WHO FCTC)**.
- Σκοπός της: Η προστασία του σύγχρονου ανθρώπου από τις ολέθριες συνέπειες στην **υγεία, κοινωνία, περιβάλλον και οικονομία**.
- Σήμερα πάνω από 172 κράτη (πάνω από 88% του πληθυσμού παγκοσμίως) την έχουν υπογράψει, επικυρώσει και δεσμεύονται να εφαρμόσουν αποτελεσματικές πολιτικές ελέγχου του καπνού.

Ωρα για προβληματισμό...

Πώς κρίνετε την υπογραφή της πιο πάνω Σύμβασης-Πλαισίου για έλεγχο του καπνού;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Συζητήστε με την ομάδα σας και σημειώστε, με ποιο τρόπο το κάπνισμα επηρεάζει:

A) Την υγεία

.....

.....

.....

.....

B) Την κοινωνία

.....

.....

.....

.....

Γ) Το περιβάλλον

.....

.....

.....

.....

Δ) Την οικονομία

.....

.....

.....

.....



Το μακρύ ταξίδι της εξερεύνησης συνεχίζεται. Ο Ορφέας και η Δανάη κάνουν μία στάση και μελετούν τι συνέβη στην Κύπρο τα παλαιότερα χρόνια. Μελετούν διάφορες έρευνες που έγιναν στην Κύπρο και καταλήγουν σε μια διαπίστωση:

Παρατηρείται μείωση στον αριθμό των μαθητών που δοκιμάζουν το κάπνισμα τα τελευταία χρόνια

Πηγή: Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Ερευνών στον μαθητικό πληθυσμό σχετικά με το αλκοόλ και τα άλλα ναρκωτικά (ESPAD), Αντιναρκωτικό Συμβούλιο Κύπρου, 2012

Συζητήστε στις ομάδες μας:

- ❖ Γιατί νομίζετε όλο και πιο λίγοι νέοι αρχίζουν το κάπνισμα;

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

- ❖ Γιατί κάποιιοι άλλοι όμως δεν το παίρνουν απόφαση και επιλέγουν να συνεχίζουν τη συνήθεια αυτή;

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



Η αποστολή του Ορφέα και της Δανάης φτάνει σιγά – σιγά στο τέλος της. Ανατρέχουν να μελετήσουν και τους τότε στόχους και επιδιώξεις των σχολείων. Τους κάνουν εντύπωση διάφορα μηνύματα, όπως είναι: «**Συνειδητοποιημένος πολίτης – ενεργός πολίτης**». Τι σημαίνει αυτό το μήνυμα; Μαθαίνουν επίσης για τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις των πολιτών.

Συμπεραίνουν ότι όλοι οι πολίτες συμβάλλουν στην προστασία της υγείας και της ασφάλειας, όταν διεκδικούν:

- 1. Το δικαίωμα να αναπνέουν καθαρό αέρα.**
- 2. Το δικαίωμα να διαμαρτύρονται, όταν κάποιος/α καπνιστής/τρια τους προκαλεί ενόχληση και θέτει σε κίνδυνο την υγεία τους.**
- 3. Το δικαίωμα να ενεργούν με νόμιμα μέσα ώστε να μην ρυπαίνεται η ατμόσφαιρα στους διάφορους τόπους εργασίας και ψυχαγωγίας.**

Άρχισαν να σκέφτονται τι μπορεί να κάνει ο κάθε πολίτης για να μην καταπατάται το δικαίωμα του για το περιβάλλον απαλλαγμένο από καπνό στο σπίτι, στο σχολείο και στην κοινότητα.

- ❖ Τι μπορεί, λοιπόν, να κάνει ένας/μία μαθητής/τρια σε συνεργασία με εκπαιδευτικούς και άλλους συνεργάτες, για να μην καταπατάται το δικαίωμά του για ένα περιβάλλον απαλλαγμένο από καπνό; Γράψε τις δικές σου εισηγήσεις, για να τους βοηθήσεις.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ❖ Δημιουργείστε την κοινή λίστα εισηγήσεων πρώτα της ομάδας σας και στη συνέχεια της ολομέλειας της τάξης.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



- ❖ Μετά από συζήτηση ιεραρχήστε τις εισηγήσεις σας με βάση α) τη σημαντικότητά τους και β) τη δυνατότητα υλοποίησής τους.

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

- ❖ Επιλέξτε μία από τις εισηγήσεις για υλοποίηση. Αναφέρετε τα βήματα με τα οποία θα την υλοποιήσετε. Η κάθε ομάδα, αν το επιθυμεί, μπορεί να ασχοληθεί με διαφορετική εισήγηση.

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



Έτοιμοι για Δράση...

Μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια

Φύλλο εργασίας 6: Ευρωπαϊκή νομοθεσία για τον καπνό

«Η **σύσταση του Συμβουλίου για περιβάλλον χωρίς καπνό**, που εκδόθηκε το 2009, καλεί τα κράτη μέλη να ψηφίσουν και να εφαρμόσουν νόμους για να προστατεύσουν τους πολίτες από την έκθεση στον καπνό τσιγάρων σε κλειστούς χώρους, σε τόπους εργασίας και στα δημόσια μέσα συγκοινωνιών. Επίσης, καλεί τα κράτη μέλη να βελτιώσουν τους νόμους απαγόρευσης του καπνίσματος με συνοδευτικά μέτρα για την προστασία των παιδιών, να ενθαρρύνουν τις προσπάθειες για το σταμάτημα του καπνίσματος και να προβάλλουν εικονογραφικές προειδοποιήσεις στα πακέτα των τσιγάρων».

Πηγή: http://ec.europa.eu/cyprus/news/20120530_no_tobacco_el.htm

- ❖ Συμφωνείτε με τα πιο πάνω ψηφίσματα του Συμβουλίου της Ευρώπης; Δικαιολογήστε την απάντησή σας.

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

- ❖ «Η έρευνα που διενεργήθηκε σε όλη την Ε.Ε. δείχνει ότι οι περισσότεροι πολίτες της Ε.Ε. υποστηρίζουν την επιβολή αυστηρότερων μέτρων για την καταπολέμηση του καπνίσματος».

Πηγή: http://ec.europa.eu/cyprus/news/20120530_no_tobacco_el.htm

Γιατί όλο και αυξάνονται οι πολίτες που ζητούν την πλήρη εφαρμογή της νομοθεσίας;

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

- ❖ Τι μπορείτε να κάνετε όταν διαπιστώνετε περιπτώσεις, όπου δεν εφαρμόζονται αυτά τα μέτρα στην Κύπρο;

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



3. Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού

3.1 Οικογενειακός προγραμματισμός, σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία





3.1 Οικογενειακός προγραμματισμός, σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία

Οικογενειακός προγραμματισμός

«Η συνειδητή προσπάθεια ζευγαριών ή ατόμων να προγραμματίσουν και να επιτύχουν τον επιθυμητό για αυτά αριθμό παιδιών και να ρυθμίσουν τη χρονική απόσταση και στιγμή των γεννήσεών τους. Ο οικογενειακός προγραμματισμός επιτυγχάνεται μέσω αντισύλληψης, και μέσω της ακούσιας στειρότητας»

Πηγή: Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (Π.Ο.Υ.),
http://www.who.int/topics/family_planning/en/

Σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία

- Υποδηλώνει ότι το άτομο είναι ικανό να έχει υπεύθυνη και ασφαλή σεξουαλική ζωή και ότι έχει τη δυνατότητα αναπαραγωγής και την ελευθερία στο να αποφασίσει εάν, πότε και πόσο συχνά θα έχει σεξουαλική ζωή. Είναι σημαντικό το δικαίωμα του ατόμου για ενημέρωση και παροχή ασφαλών, κοινωνικά και οικονομικά αποδεκτών μεθόδων για αναπαραγωγή της επιλογής του. Εξίσου σημαντικό είναι το δικαίωμα πρόσβασης στις υπηρεσίες υγείας που θα βοηθήσει τις γυναίκες να έχουν ασφαλή εγκυμοσύνη και τοκετό αλλά και όσο το δυνατό γίνεται κατάλληλη παροχή τέτοιων συνθηκών που προσφέρουν ασφάλεια του βρέφους στο κάθε ζευγάρι (Π.Ο.Υ., 1994).
- Είναι η ύπαρξη φυσικής, ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας σε σχέση με τη σεξουαλικότητα. Δεν είναι απλώς η απουσία ασθενειών ή η αποφυγή μιας ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης.
- Εφόσον η υγεία αποτελεί **θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα** τότε και η **σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία είναι βασικό ανθρώπινο δικαίωμα.**

Σεξουαλικότητα

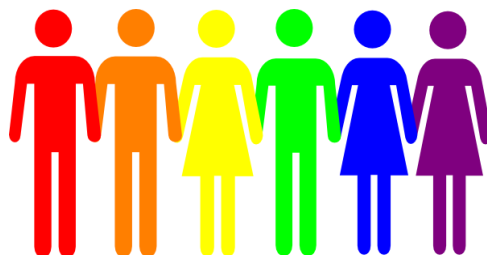
"Η σεξουαλικότητα είναι βασική πτυχή της ανθρώπινης ύπαρξης και μπορεί να περιλαμβάνει την ερωτική επιθυμία, τη συμπεριφορά των ατόμων σε σχέση με τη σεξουαλική έλξη, την οικειότητα, την απόλαυση, την ταυτότητα και τους ρόλους των φύλων. Εκφράζεται μέσω των σκέψεων, των φαντασιώσεων, των επιθυμιών, των αντιλήψεων, των αξιών, των συμπεριφορών, των ρόλων και των σχέσεων.

Επηρεάζεται από βιολογικούς, ψυχολογικούς, κοινωνικούς, οικονομικούς, πολιτικούς, ιστορικούς, θρησκευτικούς και άλλους παράγοντες."

Πηγή: World Health Organization (2006). *Defining Sexual Health: Report of a technical consultation on sexual health, 2002 Geneva*. W.H.O: Geneva, retrieved by
http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf

3.1.1 Βιολογικό και κοινωνικό φύλο

Η έννοια του **φύλου** αναφέρεται στις βιολογικές και κοινωνικές διαφορές που παρατηρούνται μεταξύ ανδρών και γυναικών.



Το βιολογικό φύλο (sex) ενός ατόμου είναι γενετικά καθορισμένο, ενώ το κοινωνικό φύλο (gender) είναι πολιτισμικά και κοινωνικά κατασκευασμένο. Υπάρχουν επομένως δύο βιολογικά φύλα (το αρσενικό και το θηλυκό) και δύο κοινωνικά φύλα (το ανδρικό και το γυναικείο).

Πηγή: Βέικου Μ, <http://www.thefylis.uoa.gr/fylopedia/index.php>.

Το κοινωνικό φύλο αναφέρεται στους κοινωνικά κατασκευασμένους ρόλους που απονέμονται στους άνδρες και στις γυναίκες, οι οποίοι ρόλοι μαθαίνονται και αφομοιώνονται, συνειδητά ή υποσυνείδητα, ως μέρος της διαδικασίας κοινωνικοποίησης από διάφορους φορείς (όπως την οικογένεια, το σχολείο, τη θρησκεία, τους φίλους, το κράτος, τα Μ.Μ.Ε., κ.τ.λ.).

Στερεότυπα

Είναι το σύνολο των πεποιθήσεων που αφορούν στα προσωπικά χαρακτηριστικά μιας ομάδας ανθρώπων (π.χ. οι Σκοτσέζοι είναι τσιγκούνηδες).

Πολλές φορές τα στερεότυπα συγχέονται με τα πρότυπα ή και τις προκαταλήψεις, ενώ στην πραγματικότητα οι έννοιες είναι διαφορετικές.



Με τον όρο **πρότυπο**, εννοούμε οτιδήποτε μπορεί να χρησιμεύσει ως υπόδειγμα ή ως μοντέλο για μίμηση.

Με τον όρο **προκατάληψη**, νοείται η επηρεασμένη γνώμη για πρόσωπα, πράγματα ή καταστάσεις.

Τα παιδιά ξεκινούν να εμφανίζουν συμπεριφορές που διαφοροποιούνται ανάλογα με το φύλο στα 2 περίπου τους χρόνια. Ξεκινούν με γενικές αντιλήψεις για τις διαφορές στα παιχνίδια, το ντύσιμο, ακόμα και την προσωπικότητα, ανάμεσα στα 2 και 4 χρόνια. Στα 5 τους χρόνια τα παιδιά έχουν στερεότυπα παρόμοια με αυτά των ενηλίκων. Αργότερα τα παιδιά μαζεύουν πάρα πολλές πληροφορίες για τους ρόλους των δύο φύλων. Στην εφηβεία και στην αρχή της ενήλικης ζωής, οι στάσεις αυτές μετριάζονται και τα νεαρά άτομα πειραματίζονται με νέους ρόλους.

Ταυτότητα κοινωνικού φύλου

Όταν αναφερόμαστε στην ταυτότητα του κοινωνικού φύλου (gender identity), εννοούμε «την αυτοαντίληψη που διαμορφώνει ένα άτομο σχετικά με τον γυναικείο ή ανδρικό κοινωνικό ρόλο (gender role) που επιλέγει να ασκεί και ο οποίος μπορεί να είναι διαφορετικός από το βιολογικό φύλο». Η ταυτότητα του κοινωνικού φύλου δύσκολα αλλάζει (Βέικου Μ., <http://www.thefylis.uoa.gr/fylopedia/index.php>).



Φύλλο εργασίας 1:

Σενάρια περιπτώσεων που υποδεικνύουν στερεότυπους ρόλους

Ομαδική εργασία:

Διαβάστε τα πιο κάτω σενάρια και απαντήστε τις ερωτήσεις.

Σενάριο Α:

Ο Πέτρος πάει στο σπίτι με τα πόδια κρατώντας στα χέρια την εργασία του, που βαθμολογήθηκε με άριστα. Κάποιοι συμμαθητές του, τρέχουν και του παίρνουν την εργασία από τα χέρια με σκοπό να τον εκφοβίσουν. Ο Πέτρος ανησυχεί και αρχίζει να κλαίει.

• Απάντηση Α´

Είναι αποδεκτό να κλάψει ο Πέτρος. Γιατί; Πώς νιώθει ο Πέτρος;

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

• Απάντηση Β´

Δεν είναι αποδεκτό να κλάψει ο Πέτρος. Γιατί; Πώς νιώθει ο Πέτρος;

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

Σενάριο Β:

Η Άντρη θέλει να βοηθήσει τη δασκάλα της στην μεταφορά των βιβλίων και κουτιών. Η δασκάλα επιλέγει πάντα αγόρια για τέτοιου είδους βοήθεια. Η Άντρη πιστεύει πως μπορεί και αυτή να βοηθήσει σε αυτήν εργασία και νιώθει λυπημένη που δεν την επιλέγει η δασκάλα.

• Απάντηση Α

Η δασκάλα έπρεπε να επιλέξει την Άντρη, για να τη βοηθήσει. Γιατί; Πώς νιώθει η Άντρη;

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

• Απάντηση Β

Η δασκάλα δεν θα έπρεπε να επιλέξει την Άντρη για βοήθεια. Γιατί; Πώς νιώθει η Άντρη;

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



Φύλλο εργασίας 2: Ισότητα των δύο φύλων στην οικογενειακή ζωή

Ποιος/α αναλάμβανε την εκτέλεση των πιο κάτω δραστηριοτήτων στο παρελθόν και ποιος/α στη σημερινή εποχή; Παρατηρείτε οποιεσδήποτε αλλαγές από το παρελθόν στο παρόν;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΠΑΡΕΛΘΟΝ			ΠΑΡΟΝ		
	Πατέρας	Μητέρα	Και οι δυο	Πατέρας	Μητέρα	Και οι δυο
1. Καθάρισμα του κήπου						
2. Βάψιμο του σπιτιού						
3. Ετοιμασία του φαγητού						
4. Καθαριότητα του σπιτιού						
5. Ψώνια – Αγορές						
6. Οδήγηση του αυτοκινήτου						
7. Τάισμα βρέφους						
8. Πλύσιμο του αυτοκινήτου						
9. Διάβασμα των παιδιών						
10. Επαγγελματικό ταξίδι						
11. Πολύωρη απουσία από το σπίτι						
12. Προγραμματισμός αναψυχής						
13. Χρήση τηλεχειριστηρίου						
14. Διαχείριση των οικονομικών						
15. Σπουδές παιδιών						



3.1.2 Σχέσεις εφήβων

Η διαδρομή σας στη εφηβεία χαρακτηρίζεται από πληθώρα αλλαγών όσον αφορά στις υποχρεώσεις του εφήβου, τις συνήθειες και τις απαιτήσεις του. Οι αλλαγές αυτές είναι βιολογικές, συναισθηματικές, γνωστικές, ψυχολογικές και κοινωνικές.



Ζείτε μια περίοδο γεμάτη προκλήσεις, αφού η εφηβεία είναι μια φάση που χαρακτηρίζεται από μια σειρά συμπεριφορών και συναισθηματικών αλλαγών.

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, τίθενται καίρια ερωτήματα σχετικά με τον εαυτό, τις σχέσεις, τη σεξουαλική ταυτότητα και άλλα σημαντικά ζητήματα, τα οποία ο έφηβος καλείται να απαντήσει. Στη φάση αυτή έρχονται στο προσκήνιο έννοιες, όπως φιλία, επιθυμία, αγάπη, σεξουαλικότητα, κ.ά.

Η διαμόρφωση της ταυτότητάς σας είναι αποτέλεσμα της βιοσωματικής, συναισθηματικής, νοητικής και κοινωνικής ωρίμασης. Σύμφωνα με τη θεωρία του ψυχολογικού Erik Erikson, κάθε έφηβος διέρχεται από μια κατάσταση κρίσης της «ταυτότητας», μέχρις ότου ανακαλύψει τον πραγματικό εαυτό του. Κάθε έφηβος βιώνει μια σύγκρουση ανάμεσα στο παρελθόν και το μέλλον, αφού άλλοτε αντιμετωπίζεται ως παιδί και άλλοτε ως ενήλικας. Ο ίδιος, όμως, δεν έχει αποσαφηνίσει μέσα του τους κοινωνικούς ρόλους ούτε έχει καταλήξει στο ποιος είναι και τι θέλει.

Καλείστε να διαμορφώσετε μία εσωτερική εικόνα για τον εαυτό σας ως πρόσωπο και για τον ρόλο που θα διαδραματίσετε στην κοινωνία. Με απλά λόγια καλείστε να κάνετε τις επιλογές σας και να τις ακολουθήσετε. Οι επιλογές αυτές έχουν να κάνουν και με την ερωτική συμπεριφορά αλλά και άλλα φλέγοντα θέματα ζωής, όπως είναι οι σπουδές, η εργασία, οι διαπροσωπικές σχέσεις, η οικογένεια, κ.ά.

Περνάτε στον κόσμο των ενηλίκων και οι σεξουαλικές σχέσεις αποκτούν ξαφνικά καίριο ρόλο στη ζωή σας. Με την είσοδό σας στην εφηβεία, η γενετήσια ορμή, αλλά και η ανάγκη για ψυχική επαφή κάνει πιο έντονο το ενδιαφέρον σας για το άλλο φύλο.

Κατά την εφηβική περίοδο, ο έφηβος επιτυγχάνει μια μεγάλη ανάπτυξη στον κοινωνικό τομέα, στον οποίο βασικό ρόλο διαδραματίζουν κυρίως οι συνομήλικοι και οι ομάδες τους επιδρώντας σημαντικά στον έφηβο και καθορίζοντας σε μεγάλο βαθμό τις μετέπειτα κοινωνικές του συμπεριφορές. Στην εφηβεία παρουσιάζονται ομόφυλες, καθώς και ετερόφυλες σχέσεις και οι μεταξύ συνομηλίκων σχέσεις θεμελιώνονται στην αμοιβαία εμπιστοσύνη, και χαρακτηρίζεται από το μοίρασμα και την εγκαρδιότητα, με τον παράγοντα της ασφάλειας να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο. Ο/Η έφηβος/η βρίσκει στον/τη φίλο/η, ένα

άλλο Εγώ, ένα άτομο, που το έχει ανάγκη και το οποίο να νιώθει και να βιώνει τα ίδια πράγματα, με αυτόν.

Οι εφηβικές ομάδες και οι συνομήλικοι είναι απαραίτητες για την κοινωνικοποίησή σας και τη γενικότερη κοινωνική σας ανάπτυξη, διότι σας δίνεται η δυνατότητα:

-- Να δοκιμάσετε κοινωνικούς ρόλους και καταστάσεις.

-- Να διαμορφώσετε την ταυτότητά σας (και ιδιαίτερα τη σεξουαλική).

-- Να αναπτύξετε τις απόψεις και τις συμπεριφορές σας, όσον αφορά στη σεξουαλικότητα.

-- Να διαφοροποιηθείτε από τους ενήλικες με το να ανήκετε στη δική τους ηλικιακή ομάδα, γεγονός που το βιώνετε με πολλή ικανοποίηση και σας δημιουργεί ιδιαίτερη εσωτερική ευχαρίστηση.

-- Να έχετε μία συναισθηματική υποστήριξη, κάτι το οποίο σας βοηθάει στην κατάκτηση της αυτονομίας και της ανεξαρτησίας σας.

-- Να διερευνήσετε και να βιώσετε καινούργια συναισθήματα και να βιώσετε συγκινήσεις.

-- Να ενισχύσετε την αυτοεκτίμησή σας.

-- Να αναπτύξετε και να καλλιεργήσετε κοινωνικές και ηθικές κρίσεις και αξιολογήσεις.



Μη ξεχνάτε πως είστε μοναδικοί και ξεχωριστοί ως προς την προσωπικότητα που διαμορφώνετε...

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

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



Πηγές:

- Κουμαρόπουλου, Σ. (2012). *Συμβουλευτικός σταθμός για τους νέους*. Ανάκτηση από:
- <http://www.ssneond.sch.gr/Keimena%20dimosieumena/seksoualikotita%20kai%20efivia.htm#efivia>
- Η εφηβική περίοδος
- http://peraki.com/index.php?option=com_content&view=article&id=66:2008-12-17-14-31-22&catid=46:2008-12-15-08-53-08&Itemid=60/
- Μαρκοπούλου, Ε. Ανάκτηση από <http://psychografimata.com/author/dimitra/>,

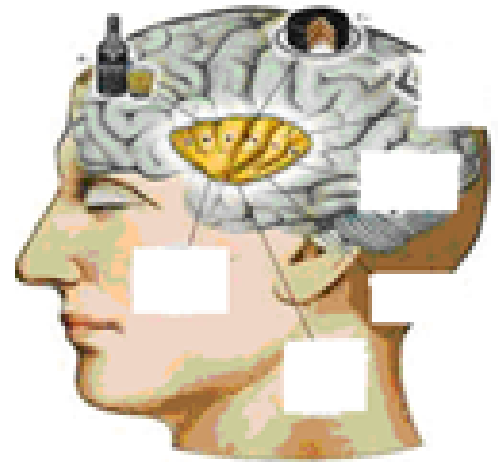


Φύλλο εργασίας 1: Εγκέφαλος

Στο διπλανό διάγραμμα παρουσιάζονται σε εικόνες μερικά από τα θέματα που απασχολούν έναν/μία έφηβο/η μαθητή/τρια.

1. Σημείωσε άλλα σημαντικά θέματα που σε προβληματίζουν αυτή την περίοδο της ζωής σου.

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



2. Οι συμμαθητές/τριές σου έχουν τις ίδιες ανησυχίες με εσένα; Επεξήγησε.

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

3. Σε συνεργασία με τα μέλη της ομάδας σας, καταγράψτε και ιεραρχήστε τα θέματα που απασχολούν τα μέλη της ομάδας σας.

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

4. Ποια είναι τα κυριότερα ζητήματα που σας απασχολούν στο θέμα των εφηβικών σχέσεων; Συζητήστε με την ομάδα σας.

Αγόρια:.....

Κορίτσια:.....



Φύλλο εργασίας 2: Τι θέλω να μάθω;

Ο πιο κάτω πίνακας θα σε βοηθήσει να οργανώσεις τη σκέψη σου για το θέμα των σχέσεων στην ηλικία σου.

1. Μελέτησε προσεκτικά το διάγραμμα που συμπλήρωσες στην προηγούμενη δραστηριότητα.
2. Προσπάθησε να συμπληρώσεις τις δύο πρώτες στήλες του πίνακα.
3. Στην τελευταία στήλη θα επανέλθεις αργότερα!



Τι γνωρίζω	Τι θα ήθελα να μάθω	Ποιοι μπορούν να μου δώσουν σωστές απαντήσεις; Πού να αποταθώ για βοήθεια;
Τι έμαθα; Τι χρειάζομαι να μάθω ακόμα;		



3.1.3 Μορφές Βίας - Εκφοβισμός

Τι είναι βία;

Με βάση το Άρθρο 3, των Περί βίας στην οικογένεια (πρόληψη και προστασία θυμάτων) Νόμων 19(I) του 2000 και 212(I) του 2004 βία σημαίνει:

"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 θύματος, καθώς επίσης και τον περιορισμό της ελευθερίας του"

(Σύνδεσμος για την πρόληψη και αντιμετώπιση της βίας στην οικογένεια),

<http://www.domviolence.org.cy/v2/?lang=GR&cat=14>

Η βία δεν έχει χρώμα, κουλτούρα, χώρα, ήπειρο, κοινωνικό και οικονομικό status. Είναι μια μάστιγα που εξαπλώνεται ραγδαία σε όλον τον πλανήτη και που πλήττει, ιδιαίτερα, γυναίκες και ανήλικα κορίτσια ακόμα και μέσα στο ίδιο τους το σπίτι.

Κακοποίηση: εννοούμε τη σωματική και σεξουαλική βία, τη συναισθηματική κακοποίηση, καθώς και την οικονομική αποστέρηση.

Μορφές βίας

- Σωματική βία.
- Ψυχολογική βία.
- Σεξουαλική βία.
- Παραμέληση.
- Σύνδρομο του «αμέτοχου θεατή».

• Σωματική βία

Αναφέρεται στη βίαιη συμπεριφορά μεταξύ των μελών της οικογένειας, με αποτέλεσμα την παραβίαση της σωματικής ακεραιότητας που μπορεί να περιλαμβάνει από τραυματισμούς μικρής ή μεγάλης έκτασης, ή ακόμα και να καταλήγουν και στον θάνατο του θύματος.

Η σωματική βία περιλαμβάνει:

- Σπρώξιμο
- Τσίμπημα
- Τράβηγμα μαλλιών
- Ρίξιμο αντικειμένων
- Κλωτσιά
- Δάγκωμα
- Δηλητηρίαση
- Σφίξιμο
- Γροθιές
- Γδαρσίματα

- **Σεξουαλική βία**

Βίαση επιβολή σεξουαλικών πράξεων αντίθετα στην στάση ή επιθυμία του θύματος, δηλαδή χωρίς την συνειδητή συγκατάθεση του θύματος (συνουσία, αιμομιξία, χαϊδεμα, έκθεση σε πορνογραφικό υλικό, έκθεση γεννητικών οργάνων).

- **Ψυχολογική βία**

Είναι η απόρριψη, η ανασφάλεια, η έλλειψη αλληλοσεβασμού, ο εξευτελισμός, η παραμέληση, η τρομοκρατία, οι φωνές, κ.ά.

- **Λεκτική:** Ύβρεις, προσβολές, απειλές και εκφράσεις μειωτικές και υποτιμητικές.
- **Κοινωνική:** Στοχεύει στην απομόνωση του θύματος. Ο θύτης απαγορεύει στο θύμα να έχει οποιαδήποτε σχέση με συγγενείς, φίλους, γείτονες ή ακόμα και να εργαστεί.
- **Οικονομική:** Πλήρης οικονομική εξάρτηση του θύματος από τον θύτη.

- **Παραμέληση**

Η παραμέληση αφορά κυρίως στα παιδιά, τους ηλικιωμένους ή άλλα άτομα που αδυνατούν για διάφορους λόγους να φροντίσουν τον εαυτό τους, π.χ. άτομα με χρόνια σοβαρά προβλήματα υγείας, παραλυσία, κ.λπ.

- **Σύνδρομο του «αμέτοχου θεατή»**

Τα παιδιά γίνονται μάρτυρες διάφορων μορφών βίας, χωρίς όμως τα ίδια να έχουν σωματικές κακώσεις.

Η βία στην οικογένεια συμβαίνει και μπορεί να συμβεί μεταξύ:

- Συζύγων
- Συντρόφων
- Γονιών
- Παιδιών
- Παιδιών – γονιών
- Παιδιών – παιδιών

Λόγοι που πιθανόν να οδηγήσουν ένα άτομο στην άσκηση βίας:

- Παιδικά ψυχικά τραύματα.
- Ψυχολογικά προβλήματα.
- Ανασφάλεια.
- Χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών.
- Επίδειξη σωματικής δύναμης.
- Υπερβολική ζήλια και παραλογισμός.

**Μίλησε μου
Μην με κτυπάς**





Ο κύκλος της βίας:

1^η φάση: «Ένταση», Δημιουργούνται μικροεπεισόδια

2^η φάση: «Έκρηξη», υπάρχει βία, είτε σωματική, είτε ψυχολογική, είτε σεξουαλική.

3^η φάση: Ο θύτης μετανιώνει για τις πράξεις του.



Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) :

- ✓ Υιοθετεί την εκτίμηση ότι η διαπροσωπική βία **το 2020 θα ανέλθει από την 19η στην 12η θέση** στη λίστα των 30 πιο σημαντικών αιτιών θανάτου παγκόσμια.
- ✓ Εκτιμά ότι **40.000.000 παιδιά** στον κόσμο γίνονται θύματα βίας και **53.000 παιδιά** δολοφονούνται ετησίως.
- ✓ Κάθε χρόνο περίπου **73.000.000 αγόρια** και **150.000.000 κορίτσια** υφίστανται σεξουαλική παραβίαση σε ολόκληρο τον πλανήτη.

Εκφοβισμός/ Bullying

Bullying είναι «ο επαναλαμβανόμενος εκφοβισμός ατόμων με πραγματική ή απειλούμενη μαρτυρική ποινή φυσικής, προφορικής, γραπτής, ή συναισθηματικής κακομεταχείρισής τους ή της διάδοσης φημών με απώτερο σκοπό τον κοινωνικό τους αποκλεισμό, ή της αρπαγής της περιουσίας τους. Συμπεριλαμβάνει και τις περιπτώσεις ύβρεων κατά της εθνικότητας, φυλής ή ιδιαιτερότητας κάποιου» (Γκουντσιδου,2007).

Αναλυτικότερα, στον όρο bullying συμπεριλαμβάνονται:

- Χρησιμοποίηση υβριστικών ή προσβλητικών εκφράσεων.
- Απειλές και εκβιασμός.
- Σωματική βία, χτυπήματα, τσιμπήματα, δαγκωνιές, σπρωξιμάτα.
- Κλοπές.



- Ζημιές στην προσωπική περιουσία κάποιου.
- Επιδιωκόμενη απομάκρυνση των φίλων.
- Εσκεμμένο ή συχνό αποκλεισμό μαθητών από κοινωνικές δραστηριότητες.
- Διάδοση κακοηθών και ψευδών φημών.
- Εκβιαστικά τηλεφωνήματα ή τηλεφωνήματα σε ακατάλληλες ώρες χωρίς απάντηση.
- Και τέλος ηλεκτρονικό bullying μέσω κινητού τηλεφώνου ή του διαδικτύου. Το ηλεκτρονικό αποτελεί νεότερη μορφή και είναι γνωστό ως cyberbullying.

Πηγή: Γκουντσίδου., Β. (2007) *Το φαινόμενο bullying και πώς να το αντιμετωπίσετε*. Επιτροπή Κοινωνικής Πολιτικής, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

http://www.auth.gr/students/services/spc/resources/Bullying_greyscale.pdf

Υπηρεσίες που μπορούν να βοηθήσουν:

- Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (τηλ.1440).
- Συμβουλευτική Επιτροπή για την πρόληψη και καταπολέμηση της βίας στην οικογένεια.
- Αστυνομία (τηλ.199 ή 1460).
- Ευρωπαϊκή Γραμμή για παιδιά και εφήβους 116111
- Νοσοκομεία – Πρώτες Βοήθειες.
- Επαρχιακά Γραφεία Ευημερίας.
- Γραμμή 1440 του Οργανισμού Νεολαίας.
- Γραφείο Επιτρόπου Διοικήσεως.
- Δικηγόρος επιλογής.



Η βία στην οικογένεια είναι ποινικό αδίκημα και τιμωρείται.

Αν εσείς γνωρίζετε οικογένειες, όπου υπάρχει βία:

- Μην το αγνοήσετε.
- Ρωτήστε το θύμα αν χρειάζεται βοήθεια.
- Στηρίξτε το θύμα.
- Πείτε του ότι το πιστεύετε.
- Μην αποφασίσετε γι' αυτό.
- Οποιαδήποτε και να είναι η απόφαση του, πείτε του ότι θα συνεχίσετε να το στηρίζετε.
- Δώστε του πληροφορίες για τη Γραμμή Βοήθειας 1440.
- Επικοινωνήστε με τη Γραμμή Βοήθειας 1440.



Αν κακοποιείσαι:

- Έχεις το δικαίωμα να ζεις ασφαλισμένα.
- Έχεις το δικαίωμα να ζεις χωρίς βία.
- Δεν ευθύνεσαι εσύ για τη κακοποίηση σου.
- Δεν είσαι μόνος/η.
- Μίλησε για το πρόβλημα που αντιμετωπίζεις στο σπίτι σου με φίλους, με την οικογένειά σου ή με τους ειδικούς.
- Επικοινωνήστε με τη ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ 1440.





Φύλλο εργασίας 1: Σενάρια περιπτώσεων

Να διαβάσετε τα σενάρια περιπτώσεων και να απαντήσετε ομαδικά στις αντίστοιχες ερωτήσεις.

Ομάδα Α': Σενάριο 1^ο:

Η Γιώτα, 27 χρόνων, επανειλημμένα βρέθηκε στις πρώτες βοήθειες του νοσοκομείου, μετά που κτυπήθηκε άγρια από τον σύζυγό της. Κάποιες φορές προέβη σε καταγγελία στην αστυνομία, ωστόσο πριν η υπόθεση προχωρήσει, απέσυρε την καταγγελία.

«Κάποιος που ακούει την ιστορία μου, μπορεί να με θεωρήσει ανόητη, το ξέρω ότι δεν είναι κατάσταση αυτή, στα 27 χρόνια να με ξυλοφορτώνει ο άνδρας μου, μπροστά στο τρίχρονο αγόρι μας και να καταλήγω στο νοσοκομείο και εγώ να μην αντιδρώ. Δυστυχώς, όμως, πάντα υποκύπτω. Τον αγαπώ, τι να κάνω; Παντρευτήκαμε από έρωτα. Αρχικά ήταν καλός, στη συνέχεια όμως άρχισε να ξενυχτά με φίλους και να ξεχνά ότι έχει οικογένεια. Όταν αντιδράσω στις εξόδους του ή όταν είναι θυμωμένος, ξεσπά πάνω μου. Αρχικά ήταν ένα χαστούκι, στη συνέχεια ήταν μια μπουινιά. Τώρα είναι πολύ περισσότερα. Την ώρα που με κτυπά τον μισώ και θέλω να φύγω από κοντά του. Κάποιες φορές έκανα και καταγγελία στην Αστυνομία. Στη συνέχεια, όμως, μετανιώνω, αφού δεν έχω πού να πάω. Η οικογένειά μου βρίσκεται στο εξωτερικό και δεν έχω συγγενείς εδώ που θα μπορούσαν να με στηρίξουν. Είναι και το θέμα του παιδιού. Βέβαια δεν ξέρω πόσο καιρό θα αντέξω αυτό το μαρτύριο, ο χρόνος θα δείξει...».

🌀 Ποια μορφή βίας παρατηρείτε στην πιο πάνω ιστορία;

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

🌀 Πώς νιώθει η Γιώτα; Πώς αντιδρά;

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

🌀 Πώς νιώθετε εσείς για τη Γιώτα;

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

🌀 Τι συμβουλεύετε τη Γιώτα να κάνει, για να αντιμετωπίσει το πρόβλημά της;

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

Ομάδα Β΄: Σενάριο 2° :

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.

- Ποια μορφή βίας παρατηρείτε στην πιο πάνω ιστορία;

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

- Πώς νιώθει η κοπέλα ή το αγόρι; Πώς αντιδρά;

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

- Πώς νιώθετε εσείς για την κοπέλα ή το αγόρι;

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

- Τι θα συμβουλευάτε την κοπέλα/το αγόρι να κάνει, για να αντιμετωπίσει το πρόβλημα της/του; Ποιος/ποιοι μπορούν να τη βοηθήσουν;

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





Ομάδα Γ΄: Σενάριο 3° :

Κάθε μέρα μόλις σχολάσω, με περιμένουν κάποια αγόρια 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...

❁ Ποια μορφή βίας παρατηρείτε στην πιο πάνω ιστορία;

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

❁ Πώς νιώθει η κοπέλα ή το αγόρι; Πώς αντιδρά;

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

❁ Πώς νιώθετε εσείς για την κοπέλα ή το αγόρι;

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

❁ Τι θα συμβουλευάτε το αγόρι/την κοπέλα να κάνει, για να αντιμετωπίσει το πρόβλημά του/της; Ποιος/ποιοι μπορούν να τον/την βοηθήσουν;

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



Ομάδα Δ΄: Σενάριο 4^ο:

Η Άννα πήγε στο σπίτι ενός φίλου της, ενώ οι γονείς του έλειπαν. Εκείνος άρχισε να την πιέζει και να θέλει να την αγγίξει 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 Άννα 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' αυτό; Είναι μόλις 14 χρονών.

- Ποια μορφή βίας παρατηρείτε στην πιο πάνω ιστορία;
.....
.....
.....

- Πώς νιώθει η Άννα; Πώς αντιδρά;
.....
.....
.....

- Πώς νιώθετε εσείς για αυτή την κατάσταση;
.....
.....
.....

- Τι θα συμβουλεύατε την Άννα να κάνει για να αντιμετωπίσει το πρόβλημά της;
Ποιος/ποιοι μπορούν να τη βοηθήσουν;
.....
.....
.....
.....
.....



Φύλλο εργασίας 2: Έντυπα άρθρα και τηλεοπτική διαμάχη

Μέρος Α΄: Έντυπα άρθρα

Συλλέξτε αποκόμματα από εφημερίδες που αναφέρουν ειδήσεις με κύριο χαρακτηριστικό τους τη βία (π.χ. βία σε αθλητικούς χώρους, οικογενειακή βία, βία μεταξύ νέων – σωματική, ψυχολογική, σεξουαλική).

Προσκομίστε τα αποκόμματα στην ομάδα σας.

Αφού μελετήσετε τα άρθρα μεταξύ σας, χωρίστε τις ειδήσεις ανάλογα με το χώρο που διαδραματίζεται το καθένα, στις ανάλογες στήλες του πίνακα (κοινότητα, πόλη, Κύπρος, διεθνής χώρος).

Συζητήστε στην ομάδα σας και ακολούθως στην ολομέλεια, τα ακόλουθα ερωτήματα:

- Πώς εκφράζεται η βία στην κοινότητά μας;
- Ποιες είναι οι αιτίες έκφρασης αυτών των επεισοδίων βίας;
- Πώς εκφράζεται διεθνώς η βία;
- Ποιες είναι οι αιτίες έκφρασης της βίας διεθνώς;
- Όταν χρησιμοποιείται βία, πώς επηρεάζονται τα ανθρώπινα δικαιώματα των ατόμων;
- Οι εφημερίδες προβάλλουν περισσότερες ειδήσεις βίας και πολέμου ή ειδήσεις με ειρηνικό περιεχόμενο;
- Πώς προβάλλεται η ειρήνη και η βία μέσα από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης;
- Ο κόσμος θα μπορούσε να είναι διαφορετικός, αν τα Μ.Μ.Ε. παρουσίαζαν με διαφορετικό τρόπο τον πόλεμο, τη βία και την ειρήνη;

Σημειώστε τα κύρια συμπεράσματά σας:

Μέρος Β΄: Δραματοποίηση ρόλου (προσομοίωση)

«Γιατί υπάρχει τόση βία στις κοινότητες που ζούμε σήμερα; Μήπως οι άνθρωποι είναι γενετικά προγραμματισμένοι, για να είναι βίαιοι»;

Κάρτες για τις ομάδες:

Επιστήμονες Α: Είστε μία ομάδα από επιστήμονες που πιστεύουν ότι οι άνθρωποι είναι γενετικά βίαιοι. Σύμφωνα με την άποψή σας, υπάρχουν συγκεκριμένα γονίδια που σχετίζονται με την επιθετικότητα και οι άνθρωποι είναι εκτεθειμένοι σε αυτά τα γονίδια. Άρα είναι αδύνατο να μην υπάρχουν βία και πόλεμοι. Κατά τη διάρκεια της τηλεοπτικής διαμάχης θα παρουσιάσετε την άποψή σας αυτή. Προετοιμάστε τα επιχειρήματά σας. Βεβαιωθείτε ότι θα χρησιμοποιήσετε παραδείγματα που θα δείχνουν την ορθότητα της άποψής σας και θα την κάνουν πιο ισχυρή.

Επιστήμονες Β: Είστε μία ομάδα από επιστήμονες που πιστεύουν ότι οι άνθρωποι δεν είναι γενετικά προγραμματισμένοι να είναι βίαιοι. Σύμφωνα με την άποψή σας, η βία δεν κληρονομείται στους ανθρώπους. Το αντίθετο, η βία και η επιθετικότητα είναι πρακτικές που διδάσκονται μέσα από τον πολιτισμό μας. Άρα η βία και ο πόλεμος μπορούν να αποφευχθούν. Κατά τη διάρκεια της τηλεοπτικής διαμάχης, θα παρουσιάσετε την άποψή σας αυτή. Προετοιμάστε τα επιχειρήματά σας. Βεβαιωθείτε ότι θα χρησιμοποιήσετε παραδείγματα, που θα δείχνουν την ορθότητα της άποψής σας και θα την κάνουν πιο ισχυρή.

Τηλεοπτικό κοινό: Κατά τη διάρκεια αυτής της τηλεοπτικής διαμάχης θα υποδυθείτε το τηλεοπτικό κοινό. Θα ακούσετε επιχειρήματα από επιστήμονες που πιστεύουν ότι οι άνθρωποι είναι εκ φύσεως βίαιοι, άρα η βία δεν μπορεί να αποφευχθεί. Θα ακούσετε και επιχειρήματα από επιστήμονες που πιστεύουν ότι η βία μαθαίνεται στους ανθρώπους και δεν γεννιούνται με αυτήν οι άνθρωποι. Πρέπει να ακούσετε προσεκτικά και τις δύο πλευρές. Γράψτε κάτω ερωτήσεις, διευκρινίσεις και άλλα σχόλια που θέλετε να κάνετε κατά τη διάρκεια της τηλεοπτικής διαμάχης στους επιστήμονες.

Παρουσιαστής/τρια: Κατά τη διάρκεια αυτής της τηλεοπτικής διαμάχης θα είσαι η/ο παρουσιάστρια/παρουσιαστής. Οι προσκεκλημένοι σου θα είναι επιστήμονες που πιστεύουν ότι η βία είναι γενετικά προγραμματισμένη στους ανθρώπους, άρα οι άνθρωποι είναι εκ φύσεως βίαιοι, και έτσι η βία δε μπορεί να αποφευχθεί. Θα έχεις όμως και καλεσμένους επιστήμονες που πιστεύουν ότι η βία είναι συμπεριφορά που διδάσκεται και οι άνθρωποι δεν γεννιούνται βίαιοι. Βεβαιώσου ότι θα αρχίσεις την αποψινή εκπομπή με μία εισαγωγή. Παρουσίασε τους καλεσμένους σου και δώσε αρκετό χρόνο και στις δύο ομάδες να παρουσιάσουν τις θέσεις και επιχειρήματά τους. Μπορείς να ρωτήσεις κάθε ομάδα για διευκρινίσεις ή περαιτέρω εμβάθυνση στα λεγόμενά τους. Βεβαιώσου ότι όλα τα μέλη της κάθε ομάδας θα έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν. Μπορείς να επιτρέψεις παρεμβολές της μίας ομάδας προς την άλλη, εφόσον αυτές δεν ξεφεύγει από τους κανόνες σωστής επικοινωνίας και σεβασμού. Μην επιτρέψεις, όμως, να μονοπωλήσει τη συζήτηση ένα άτομο



ή μία ομάδα. Κατά διαστήματα και κυρίως στο τέλος, το τηλεοπτικό κοινό πρέπει να εκφράσει τα συμπεράσματά του.

Πιθανά θέματα συζήτησης

- Ποια επιχειρήματα προβλήθηκαν περισσότερο από κάθε πλευρά;
- Υπάρχει βάση για αυτά τα επιχειρήματα;
- Τι σας άρεσε περισσότερο από τη δραστηριότητα; Τι μάθατε;



Φύλλο εργασίας 3: Μύθοι και αλήθειες

Συζητήστε με την ομάδα σας και αποφασίστε κατά πόσο οι πιο κάτω δηλώσεις αποτελούν **Μύθο** ή **αλήθεια**. Δικαιολογήστε με επιχειρήματα τις απόψεις σας.

Όπου χρειάζεται, στηρίξτε τις τοποθετήσεις σας, παρουσιάζοντας σχετικά ευρήματα της έρευνάς σας (στατιστικά στοιχεία, επιστημονικά άρθρα, έγκυρες πληροφορίες).

1. Τα θύματα βίας είναι συνήθως αδύναμοι χαρακτήρες.	ΜΥΘΟΣ	ΑΛΗΘΕΙΑ	ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΒΕΒΑΙΟΣ/Η
2. Η σωματική βία είναι πιο σοβαρή από τη ψυχολογική.	ΜΥΘΟΣ	ΑΛΗΘΕΙΑ	ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΒΕΒΑΙΟΣ/Η
3. Τα βίαια άτομα δεν μπορούν να ελέγξουν το θυμό τους. Εξασκούν βία, γιατί χάνουν προσωρινά τον έλεγχο.	ΜΥΘΟΣ	ΑΛΗΘΕΙΑ	ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΒΕΒΑΙΟΣ/Η
4. Αν ένα άτομο δέχεται βία στη σχέση του, μπορεί απλά να χωρίσει.	ΜΥΘΟΣ	ΑΛΗΘΕΙΑ	ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΒΕΒΑΙΟΣ/Η
5. Μερικές φορές τα κορίτσια προκαλούν τη σεξουαλική επιθετικότητα των αγοριών με τον τρόπο που ντύνονται.	ΜΥΘΟΣ	ΑΛΗΘΕΙΑ	ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΒΕΒΑΙΟΣ/Η
6. Οι γυναίκες οι οποίες έχουν πέσει θύματα βιασμού συνήθως γνωρίζουν το βιαστή τους.	ΜΥΘΟΣ	ΑΛΗΘΕΙΑ	ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΒΕΒΑΙΟΣ/Η
7. Είναι αποδεκτό για ένα αγόρι να πιέσει το κορίτσι του να κάνουν σεξ, αν είναι μαζί για κάποιο διάστημα.	ΜΥΘΟΣ	ΑΛΗΘΕΙΑ	ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΒΕΒΑΙΟΣ/Η
8. Οι διαστάσεις που έχει πάρει το φαινόμενο της σεξουαλικής παρενόχλησης είναι δυσανάλογα μεγαλύτερος σε σχέση με την πραγματικότητα. Οι περισσότερες περιπτώσεις αφορούν μόνο σε ένα αθώο φλερτ και τίποτα περισσότερο.	ΜΥΘΟΣ	ΑΛΗΘΕΙΑ	ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΒΕΒΑΙΟΣ/Η
9. Η κατάχρηση αλκοόλ και η χρήση παράνομων ουσιών είναι συχνά αιτίες βίας.	ΜΥΘΟΣ	ΑΛΗΘΕΙΑ	ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΒΕΒΑΙΟΣ/Η
10. Η βία είναι πιο συχνό φαινόμενο στις σχέσεις ενηλίκων παρά εφήβων.	ΜΥΘΟΣ	ΑΛΗΘΕΙΑ	ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΒΕΒΑΙΟΣ/Η
11. Τα άτομα που εξασκούν βία είναι συνήθως φτωχά, χαμηλής κοινωνικής τάξης και χαμηλού επιπέδου μόρφωσης.	ΜΥΘΟΣ	ΑΛΗΘΕΙΑ	ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΒΕΒΑΙΟΣ/Η
12. Αν ένα άτομο ζηλεύει πολύ τον/την σύντροφό του, αυτό σημαίνει ότι πραγματικά νοιάζεται γι' αυτόν/ήν.	ΜΥΘΟΣ	ΑΛΗΘΕΙΑ	ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΒΕΒΑΙΟΣ/Η
13. Είναι καθήκον των γονιών/κηδεμόνων να πειθαρχήσουν τα παιδιά τους.	ΜΥΘΟΣ	ΑΛΗΘΕΙΑ	ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΒΕΒΑΙΟΣ/Η
14. Οι γονείς που κακοποιούν τα παιδιά τους, σημαίνει ότι δεν τα αγαπούν.	ΜΥΘΟΣ	ΑΛΗΘΕΙΑ	ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΒΕΒΑΙΟΣ/Η



Φύλλο εργασίας 4: Το παιδί και τα καρφιά (μία ιστορία για τον θυμό)

Ομαδική εργασία: Διαβάστε την πιο κάτω ιστορία και στη συνέχεια εντοπίστε το βασικό δίδαγμά της.

Ατομική εργασία: Σχολιάστε το δίδαγμα της ιστορίας, έτσι όπως εσείς θέλετε.

Μια φορά κι ένα καιρό ήταν ένα παιδί που θύμωνε με το παραμικρό και είχε πολύ κακούς τρόπους. Ο πατέρας του, του έδωσε ένα σακούλι με καρφιά και του είπε ότι κάθε φορά που θα φέρεται άσχημα θα πρέπει να καρφώνει ένα καρφί στο φράχτη. Την πρώτη μέρα το παιδί κάρφωσε δεκαέξι καρφιά. Όμως, καθώς περνούσαν οι εβδομάδες, όλο και κατάφερνε να χαλιναγωγεί τη συμπεριφορά του και τα καρφιά ολοένα λιγόστευαν.

Είχε καταλάβει ότι του ήταν προτιμότερο να ελέγχει τις τάσεις του παρά να τρέχει να καρφώνει καρφιά στο φράχτη. Και τελικά έφτασε η μέρα που το παιδί δεν έχασε καθόλου την ψυχραιμία του. Το είπε λοιπόν στον πατέρα του και τότε εκείνος του είπε ότι τώρα θα έπρεπε να ξεκαρφώνει ένα καρφί για κάθε μέρα που δεν θα ξεσπούσε σε οργή. Οι μέρες πέρασαν και ο νεαρός τελικά είπε στον πατέρα του ότι είχε βγάλει όλες τις πρόκες. Τότε ο πατέρας πήρε το γιο του απ' το χέρι και τον πήγε κοντά στο φράχτη, κι εκεί του είπε:

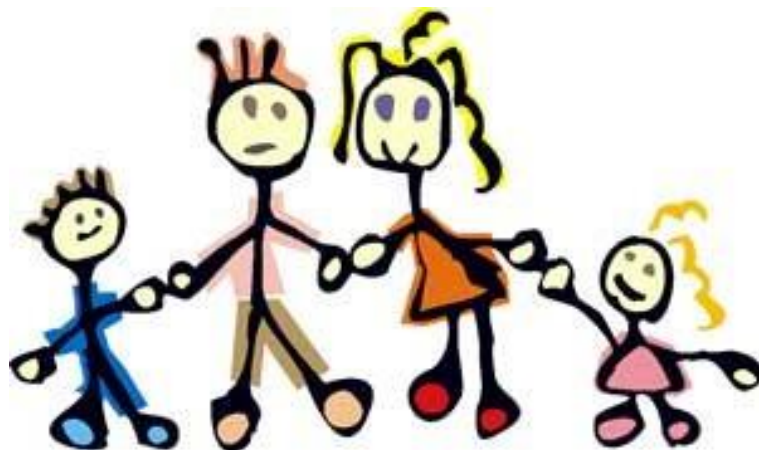
"Πολύ καλά τα κατάφερες γιε μου, για δες όμως τις τρύπες στο φράχτη. Ποτέ πια ο φράκτης μας δε θα είναι όπως πριν.

Όταν είσαι θυμωμένος και λες άσχημα λόγια, αυτά αφήνουν πληγές. Μπορείς να μαχαιρώσεις κάποιον, και μετά να τραβήξεις το μαχαίρι, αλλά, όσες φορές κι αν θα ζητήσεις συγγνώμη, η πληγή θα μείνει εκεί. Κι ένα τραύμα με λόγια είναι τόσο κακό όσο κι ένα τραύμα στο σώμα."

Το δίδαγμά μου....

Το ξέρεις ότι...

Έχεις το δικαίωμα να δηλώσεις τις δικές σου ανάγκες και να καθορίσεις τις δικές σου προτεραιότητες ως άτομο , ανεξάρτητα από οποιουδήποτε ρόλους αναλαμβάνεις στη ζωή σου.
Έχεις το δικαίωμα να σου συμπεριφέρονται με σεβασμό ως ένα έξυπνο, ικανό και ισότιμο άτομο.
Έχεις το δικαίωμα να εκφράζεις τα συναισθήματά σου.
Έχεις το δικαίωμα να εκφράζεις τις δικές σου απόψεις και αρχές.
Έχεις το δικαίωμα να λες «ναι» ή «όχι» για τον εαυτό σου.
Έχεις το δικαίωμα να κάνεις λάθη.
Έχεις το δικαίωμα να αλλάξεις γνώμη.
Έχεις το δικαίωμα να πεις ότι δεν καταλαβαίνεις.
Έχεις το δικαίωμα να ζητάς αυτό που θέλεις.
Έχεις το δικαίωμα να αρνείσαι τις ευθύνες για τα προβλήματα των άλλων.
Έχεις το δικαίωμα να αντιμετωπίζεις τους άλλους χωρίς να εξαρτάσαι απ' αυτούς για έγκριση.





ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α΄

Χρήσιμες πληροφορίες για Συνδέσμους, Οργανισμούς, Υπηρεσίες, Συμβούλια

Υπουργείο Υγείας

Τηλέφωνο: 22400111, Email: ministryofhealth@cytanet.com.cy

Ιστοσελίδα: www.moh.gov.cy/

Εταιρεία Διαβητολογίας Κύπρου

Τηλέφωνο: 22667411, Email: dorosloizou@yahoo.com

Παγκύπριος Διαβητικός Σύνδεσμος

Τηλέφωνο: 22669540, Email: cyprusdiabeticassociation@cytanet.com.cy

Ιστοσελίδα: www.diabetes.org.cy

Παγκύπριο Συντονιστικό Συμβούλιο Εθελοντισμού (ΠΣΣΕ)

Τηλέφωνο: 22514786, Email: welfare.council@cytanet.com.cy

Ιστοσελίδα: www.pwc.com.cy/

Παγκύπρια Συνομοσπονδία Συνδέσμων Πασχόντων και Φίλων

Τηλέφωνο: 22378539

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

Τηλέφωνο: 22406600, Email: central.sws@sws.msli.msli.gov.cy

Σύνδεσμος Κοινωνικών Λειτουργιών

Τηλέφωνο: 24800212, Email: maroantoniou@hotmail.com

Παγκύπριος Σύνδεσμος Νοσηλευτών και Μαιών

Τηλέφωνο: 22-771994, Email: cy.n.a@cytanet.com.cy

Ιστοσελίδα: www.cyna.org/

Παγκύπριος Σύνδεσμος Καρδιοπαθών

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

Medic Alert

Τηλέφωνο: 22-315113, Email: medicalert@cytanet.com.cy

Ιστοσελίδα: www.medicalertcyprus.com

Κυπριακή Εθνική Συντονιστική για Αποτροπή του Καπνίσματος

Τηλέφωνο: 22-46622, Email: vassilis.i@anticancersociety.org.cy

Green Dot

Τηλέφωνο: 22 586 000 / 7000 0090

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



Κίνημα Οικολόγων Περιβαλλοντιστών

Τηλέφωνο: 22518787, Email: greenparty@cytanet.com.cy

Ιστοσελίδα: www.cyprusgreens.org/

Οργανισμός Νεολαίας Κύπρου

Ιστοσελίδα: www.youthboard.org.cy

Ευρωπαϊκή Κάρτα Νέων: www.euro26.org.cy

Πρόγραμμα «Νεολαία»: www.youth.org.cy

Ευρωπαϊκή Δικτυακή Πύλη

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

Για επαγγελματική κινητικότητα: <http://europa.eu/eures>

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

Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς

Ιστοσελίδα: www.neagenia.gr

European Commission's Anti-Discrimination Website

Ιστοσελίδα: <http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=423&langId=en>

The Information Campaign "For Diversity - Against Discrimination" Website

Ιστοσελίδα: [Www.Stop-Discrimination.Info](http://www.Stop-Discrimination.Info)

The Council Of Europe

Ιστοσελίδα: www.coe.int

Κυπριακός Οργανισμός Κέντρων Νεότητας

Email: info@cyco.org.cy

Ιστοσελίδα: www.cyco.org.cy

Κυπριακός Οργανισμός Αγροτουρισμού

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

Παγκύπριος Σύνδεσμος Δυσλεξίας

Ιστοσελίδα: www.cyprusdyslexia.com/

Οργανισμός Ανακύκλωσης Κύπρου

Τηλέφωνο: 22319556 / 99566556 Email: info@oak-cy.org

Παγκύπρια γραμμή επικοινωνίας: 77772625

Οργανισμός Κυπριακής Γαλακτοκομικής Βιομηχανίας

Τηλέφωνο: 22748000

Ιστοσελίδα: www.cmio.org.cy/

Ίδρυμα Ραδιομαραθώνιος

Τηλέφωνο: 22879524

Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού (Κ.Ο.Α)

Τηλέφωνο: 22897000

Ιστοσελίδα : www.cyprussports.org/

Κυπριακός Οργανισμός Τουρισμού (Κ.Ο.Τ.)

Τηλέφωνο: 22691100

Ιστοσελίδα: www.visitcyprus.com/wps/portal

Παγκύπριο Συμβούλιο Ευημερίας

Τηλέφωνο: 22514786

Γιατροί του Κόσμου, Κύπρος

Τηλέφωνο: 22452390

Κυπριακό Ίδρυμα Προστασίας του Περιβάλλοντος

Ιστοσελίδα: www.conservation.org.cy

Αντικαρκινικός Σύνδεσμος Κύπρου Λευκωσία

Τηλέφωνο: 22446222, E-mail: vassilis.i@anticancersociety.org.cy

Ιστοσελίδα: www.anticancersociety.org.cy

Αντιλευχαιμικός Σύνδεσμος Κύπρου

Τηλέφωνο: 22497241

Σύνδεσμος Καρκινοπαθών και Συγγενών Γεν. Νοσ. Λευκωσίας

Τηλέφωνο: 22666 595, 99660221, E-mail: andreou2@cytanet.com.cy

Ευρορα Donna Κύπρου

Τηλέφωνο: 22490849, E-mail: info@europadonna.com.cy

Ιστοσελίδα: www.europadonna.com.cy

Παγκύπριος Αντιλευχαιμικός Σύνδεσμος "Ζωή"

Τηλέφωνα: 22342080, 22335363, E-mail: zoe@antileukemia-zoe.org.cy

Ιστοσελίδα: www.antileukemia-zoe.org.cy

Παγκύπριος Σύνδεσμος Καρκινοπαθών & Φίλων

Τηλέφωνο: 22345444, E-mail: caocpat@cytanet.com.cy

Ιστοσελίδα: www.cancercare.org.cy

Ακτή Κέντρο Μελετών και Έρευνας

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



Σύνδεσμος Πρόληψης Και Αντιμετώπισης Της Βίας Στην Οικογένεια:

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

Ιστοσελίδα: www.familyviolence.gov.cy

Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού

Ιστοσελίδα: www.cyfamplan.org

Παγκύπριο Συντονιστικό Συμβούλιο Εθελοντισμού

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

Σύνδεσμος Ψυχολόγων Κύπρου

Ιστοσελίδα: www.cypsa.org.cy/

Κέντρο Μελέτης της Παιδικής και Εφηβικής Ηλικίας

Ιστοσελίδα: www.casca.org.cy

Επίτροπος Προστασίας των Δικαιωμάτων του Παιδιού

Ιστοσελίδα: www.childcom.org.cy

Mediterranean Institute of Gender Studies

Ιστοσελίδα: www.medinstgenderstudies.org/

Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών

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

Κέντρο Υγείας Παιδιών και Εφήβων "Ηλιακτίδα"

Τηλέφωνο: 25720200 / 25720244 / 70007778

Ιστοσελίδα: www.iliaktida.eu

Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο Υγεία του Παιδιού

Ιστοσελίδα: www.childhealth.ac.cy

Σύνδεσμος Ασφάλειας και Υγείας Κύπρου

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

Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου

Ιστοσελίδα: www.cydadiet.org





ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β΄

Χρήσιμες Ιστοσελίδες

Διατροφή

<http://exhibits.pacsci.org/>, Pacific Science Center, Nutrition Cafe online
www.mypyramid.gov, MyPyramid
<http://www.nutrition.gov> Θέματα διατροφής, διατροφικών συνηθειών και φυσικής άσκησης
<http://www.usda.gov>, United States Department and Agriculture, Food and Nutrition
<http://www.fruits-n-veggies.com>, Φρούτα και Λαχανικά
www.eufic.org, The European Food Information Council
www.iatronet.gr, Υγεία και διατροφή
www.mednutrition.gr, Σωστή διατροφή και υγεία
www.iad.gr, Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος
www.fao.org, Food and Agriculture Organization FAO

Παρασκευάσματα

<http://www.parents.gr/food/c201/>, Συνταγές για μικρούς μάγειρες
<http://www.foodsafeschools.org/>, Food Safe School Actions
<http://www.nfsmi.org>, National Food Service Management Institute
<http://www.recipesabound.com/Directory/Quick-Healthy-Recipes/2>, Healthy recipes

Υγεία - Οικογένεια

<http://kidshealth.org>, Ενημέρωση στα θέματα υγείας
<http://www.naccho.org/>, National Association of County and City Health Officials
<http://life.familyeducation.com/>, Family Education
www.vita.gr Θέματα υγείας και διατροφής
www.healthview.gr Θέματα υγείας
www.socped.gr, Ελληνική Εταιρεία Κοινωνικής Παιδιατρικής Προαγωγής Υγείας
www.cdc.gov, Centers for Disease Control and Prevention
www.webmd.com, Θέματα υγείας
<http://health.in.gr/> In gr για την υγεία
www.medlook.net/, Θέματα υγείας
www.hsph.harvard.edu Harvard School of Public Health
www.aboutourkids.org, Κέντρο Μελετών για το παιδί
<http://www.obesity.org/>, Παιδική παχυσαρκία
www.medlook.net/kids, Χρήσιμες ιατρικές συμβουλές για παιδιά
<http://www.who.int/en>, Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

Ευρωπαϊκή Ένωση για θέματα υγείας

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



Άσκηση

www.edu.gov.mb.ca/ks4/cur/physhlth, Φυσική Αγωγή και Αγωγή Υγείας

Εφηβεία

<http://www.youthboard.org.cy/>, Οργανισμός Νεολαίας Κύπρου

<http://europa.eu/youth/>, Ευρωπαϊκή Διαδικτυακή πύλη της νεολαίας

http://www.aboutyouth.gr/el/01_psad0.html Θέματα εφηβείας

Συναισθηματική υγεία

<http://www.childmentalhealth.gr/>, Κέντρο Πληροφόρησης για την ψυχική υγεία του παιδιού και του εφήβου

Στρες

<http://stress.about.com/od/>, Έλεγχος του στρες

www.stress.org, American Institute of stress

http://www.mindtools.com/pages/main/newMN_TCS.htm, Τεχνικές διαχείρισης του στρες

Σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία

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

<http://www.cyfamplan.org>, Οικογενειακός Προγραμματισμός Κύπρου

Αξίες ζωής

<http://www.livingvalues.com.au>, Αξίες ζωής

www.lifeskills.vcu.edu, Κέντρο Δεξιοτήτων Ζωής Πανεπιστημίου Virginia Commonwealth

Αγωγή Υγείας

www.maineeshp.com, Coordinating School Health Programs

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

Κάπνισμα

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

www.cdc.gov/tobacco, Εκπαιδευτικό υλικό για αποφυγή του καπνίσματος

Ναρκωτικά

Αντιναρκωτικό Συμβούλιο Κύπρου

www.asknow.org.cy

www.ask.org.cy

Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας – ΠΕΡΣΕΑΣ

<http://www.moh.gov.cy/MOH/MHS/MHS.nsf/0/FAF0E3ADE59E4A99C225700500343750?OpenDocument>

Υπηρεσία Καταπολέμησης Ναρκωτικών

<http://www.police.gov.cy/police/police.nsf/All/2865B6921410E242C22578A900272DBD?OpenDocument&print>

www.e-prolipsi.gr, Κέντρο Πρόληψης και Ενημέρωσης κατά των Ναρκωτικών

www.pyxida.org.gr Κέντρο Πρόληψης της Εξάρτησης από Ναρκωτικά και Προαγωγής της Υγείας

<http://www.drugfreeworld.org/#/interactive> Drug -Free World

Ανθρώπινα δικαιώματα

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

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

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

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

Κυκλοφοριακή Αγωγή

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

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

<http://www.doeni.gov.uk/roadsafety/index/education.htm> Road Safety Education

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

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

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

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

http://www.youthforroadsafety.org/network/organisations/organisations_item/t/reaction_youth_organization_for_road_safety Reaction, Youth for the Prevention

Αγωγή του Καταναλωτή

www.dolceta.eu, Online Consumer Education

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

www.ekpizo.gr/ Ένωση καταναλωτών για την ποιότητα ζωής

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

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

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

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

Περιβάλλον

<http://www.env-edu.gr>, Πύλη παιδαγωγικού υλικού για την Περιβαλλοντική Εκπαίδευση και την Εκπαίδευση για την Αειφόρο Ανάπτυξη

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

Λαϊκή τέχνη και παράδοση

<http://www.lemythou.org/>, Λεμύθου

http://www.mcit.gov.cy/mcit/chs/chs.nsf/DMLindex_gr/DMLindex_gr?OpenDocument, Κέντρο Κυπριακής Χειροτεχνίας



Χρήσιμα φιλμάκια

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τα δημητριακά στη διατροφή μας

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

Μερίδες. Το μέγεθος ...μετράει

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

Τι τρώνε οι παίκτες του Mundial

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

Πρωινό γεύμα. Εγγύηση για ενέργεια και πνευματική απόδοση στα παιδιά.

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

Φυτικές ίνες

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

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

Τροφικές αλλεργίες

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

Τι να προσέχουμε στις ετικέτες των τροφίμων;

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

Πώς να αποθηκεύουμε τα τρόφιμα στο σπίτι μας;

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

Πόσο αναγκαία είναι τα λιπαρά στη διατροφή μας;

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

Μύθοι και αλήθειες για τη διατροφή μας.

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

Τροφές βοηθοί για τις εξετάσεις

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

Τα θαλασσινά στη νηστεία

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

Η διατροφική αξία της νηστείας

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

Θρεπτική αξία του κρέατος

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

Πώς το φαγητό στις διαφημίσεις φαίνεται τέλειο.

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

Ζάχαρη

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

Fast food

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

Ρόλος των τροφών

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

Πέψη τροφών

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

Τι τρώμε και πώς παράγεται

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

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ

<http://www.youtube.com/watch?v=975nPJqqOZw>

http://www.youtube.com/watch?v=FMvyYyGdr_A

<http://www.youtube.com/watch?v=2GOM6pmw4cc&feature=related>

http://www.youtube.com/watch?v=4M_rDWdtzus

http://www.youtube.com/watch?v=QC9nVO_zROA&playnext=1&list=PLBA3E2E70E3E0E724

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

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Μπάρες δημητριακών

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

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

Carrot muffins <http://bettyscuisine.blogspot.com/2010/07/muffins.html>

Μπισκότα βρώμης http://www.pasterychef.gr/recipe_236.html

Μπάρες δημητριακών με μέλι και ταχίνι

<http://www.youtube.com/watch?v=Qfvixq6ZzUo&feature=related>

Παιδικά κεκάκια με βρώμη και μήλο

<http://www.youtube.com/watch?v=AQzoW2KDa4g&feature=related>

Τραγανές πατάτες φούρνου <http://www.youtube.com/watch?v=9O47Lxm1fVg>

Ευτύχης Μπλέτσας <http://www.youtube.com/user/FTBLETSAS?blend=1&ob=5>

ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

Η υγεία είναι δικαίωμα

<http://www.youtube.com/watch?v=QS2kK5ih9jl&feature=related>

Καρδιαγγειακό σύστημα

http://www.thevisualmd.com/health_centers/cardiovascular_health/cardiovascular_continuum

Διαβήτης, εμβολιασμός παιδιών - ενηλίκων. Εκπομπή: Υγεία για όλους

http://www.ert-archives.gr/V3/public/pop_view.aspx?tid=27168&tsz=0&act=mMainView

Διατροφικοί κίνδυνοι- Κάπνισμα. Εκπομπή «Υγεία για όλους»

<http://www.ert-archives.gr/V3/public/pop-view.aspx?tid=27164&tsz=0&act=mMainView>

Ασβέστιο και υγεία οστών

http://www.thevisualmd.com/interactives_library/child_health/infant_nutrition/calcium_and_bonehealth

Χοληστερόλη και αθηροσκλήρωση

http://www.thevisualmd.com/health_centers/cardiovascular_health/cholesterol_and_atherosclerosis/see_cholesterol_atherosclerosis_video

<http://www.mednutrition.gr/content/view/4735/243/>

Υπέρταση

http://www.thevisualmd.com/health_centers/cardiovascular_health/hypertension/what_is_hypertension_video



<http://www.mednutrition.gr/content/view/3259/243/>

Εργονομία

<http://www.youtube.com/watch?v=jbV5dGvJWyo>

Άσκηση και υγεία

http://www.youtube.com/watch?v=f-5Nevflvbl&feature=player_embedded

http://www.youtube.com/watch?v=f-5Nevflvbl&feature=player_embedded

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=aUalnS6HIGo

Πλατφόρμα της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη διατροφή, φυσική δραστηριότητα και υγεία:

http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/platform/movies/europe_acts_against_obesity_high.wmv

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Θετική εικόνα για τον εαυτό μας

<http://www.youtube.com/watch?v=lnOSZX4tpOA>

<http://www.youtube.com/watch?v=3iENFuUAWVc>

Παχυσαρκία

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

<http://www.youtube.com/watch?v=AkvdEoM4Uqs>

http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=1202&Itemid=169

ΕΦΗΒΕΙΑ

Εφηβεία – Αλλαγές

<http://www.youtube.com/watch?v=aTY52fIChKs>

Κάπνισμα

<http://www.koutipandoras.gr/?p=331>

http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=243&Itemid=169

Αλκοόλ

http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=239&Itemid=169

<http://youtu.be/-fCVq8yoows>

Ναρκωτικά – Εκπαιδευτική Τηλεόραση

http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=397&Itemid=169

http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=395&Itemid=169

Έφηβοι και σεξουαλική υγεία. Εκπομπή: «Με αγάπη»

http://webtv.antenna.gr/webtv/watch?cid=f_i_k7t2s_g_s2_e%3D

Έφηβοι, σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα. Εκπομπή: «Υγεία για όλους»

<http://www.ert-archives.gr/V3/public/pop-view.aspx?tid=27169&tsz=0&act=mMainView>

Φιλία

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

Σχέσεις γονιών – εφήβων

<http://www.moec.gov.cy/filmakia/index.html>

Δικαιώματα παιδιών

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

ΒΙΑ

Βία στην οικογένεια

<http://www.youtube.com/watch?v=woG5f2al4GE>

<http://www.youtube.com/watch?v=-3cn-N-EjfA>

<http://www.youtube.com/watch?v=5pLT46h6Riw>

[http://www.police.gov.cy/police/police.nsf/All/72266E7963BC13B3C225774C003B4AB8/\\$file/VTS_01_1.swf](http://www.police.gov.cy/police/police.nsf/All/72266E7963BC13B3C225774C003B4AB8/$file/VTS_01_1.swf)

Σχολικός εκφοβισμός - Bulling

<http://www.youtube.com/watch?v=8Ecv8pYTFm4&feature=related>

http://www.youtube.com/watch?v=y0DKz_4cWys&feature=related

Σχολική βία

<http://www.youtube.com/watch?v=YR5ApYxkU-U>

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

http://www.youtube.com/watch?v=MW46cu0UM8&feature=player_embedded

Ιδέες για ανακύκλωση – Fashion Show (με ανακυκλώσιμα υλικά)

<http://www.tispopis.gr/p/blog-page.html>

Κατασκευές με ανακυκλώσιμα υλικά

<http://www.youtube.com/watch?v=vxZQZcm4XTQ> (Χριστουγεννιάτικο δέντρακι 1)

<http://www.youtube.com/watch?v=0sx0DD1BGHq> (Χριστουγεννιάτικο δέντρακι 2)

<http://www.youtube.com/watch?v=unb-n7lp58w> (Χριστουγεννιάτικο λουλούδι 1)

<http://www.youtube.com/watch?v=ICGsYwz0zAQ> (Χριστουγεννιάτικο λουλούδι 2)

<http://www.youtube.com/watch?v=7JXWXG3hsRg&feature=related> (Χριστουγεννιάτικο αστέρι-στολίδι)

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Παραμύθι συναισθημάτων

http://www.youtube.com/watch?v=RHbLEV_nZPA&feature=youtu.be

Το νησί των συναισθημάτων

<http://www.youtube.com/watch?v=B63l9X6rMlo&feature=youtu.be>

Στήριξη παιδιών

http://www.youtube.com/watch?v=qtUdWJZ_ms

Διαφορετικότητα

<http://www.e-radio.gr/blog/post.el.asp?langID=1&uid=4634>

<http://www.youtube.com/watch?v=hHo6lu33p3A&feature=related> Free Hugs

<http://www.seattlechannel.org/videos/video.asp?ID=3260708> (Βιντεάκι για

ρατσισμό/διαφορετικότητα: Στη σελίδα αυτή, ψάξε κάτω από το You're Watching για το Reel Short Movies: Episode 4)

<http://youtu.be/VoVuziEy5qI>



ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΦΙΛΜΑΚΙΑ

Η ζωή έχει χρώμα.

<http://www.youtube.com/watch?v=ykl6NfBivD8>

Η τελευταία ομιλία (Ράντυ Πάους)

<http://www.youtube.com/watch?v=LM3Ci45lv-8&sns=em>

No arms, no legs, no worries - Μια συγκλονιστική ιστορία

<http://www.youtube.com/watch?v=ciYk-UwgFKA>

<http://www.youtube.com/watch?v=3mtzWtgt0m8&feature=related>

Ταινία μικρού μήκους για την πείνα: Food, Taste & Hunger

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

Για τον καρκίνο

http://www.youtube.com/watch?v=T_i34m981-Y

Μίμηση παιδιών – Make your influence positive

<http://www.youtube.com/watch?v=ZHCuA0Kn1TY>

Σεβασμός τρίτης ηλικίας

<http://www.youtube.com/watch?v=mNK6h1dfy2o>

Καλοσύνη

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

Πατέρας του αιώνα

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

Η σιωπή της αγάπης

<http://www.youtube.com/watch?v=vrrV5NjnEoM&feature=share>

Σακούλι με καραμέλες

<http://www.youtube.com/watch?v=TGbJey3pSng>

Η δύναμη των λέξεων

<http://www.youtube.com/watch?v=Hzgzim5m7oU>

Μικρές χαρές της ζωής

<http://www.youtube.com/watch?v=flkFW5E0XcM>

Υπέροχη μακροοικονομία (Θέματα φτώχειας και πείνας)

<http://www.exandasdocumentaries.com/gr/documentaries/chronologically/2010-2011/158-macroeconomics>

Hand in Hand ballet

<http://www.youtube.com/watch?v=LnLVRQCjh8c>

Το κορίτσι που τα κατάφερε τελικά

<http://www.childit.gr/v2/index.php/worth/2376-sigkinitiki-istoria-to-koritsaki-pou-ta-katafere-telika>

ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ:

Ομάδα Υποστηρικτών των Αναλυτικών Προγραμμάτων Οικιακής Οικονομίας- Αγωγής Υγείας.

Καθηγήτριες Οικιακής Οικονομίας – Αγωγής Υγείας: Δανιήλ Πέτρη, Καρεκλά Κατερίνα

Παγκόσμιες ημέρες

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ	
04 Φεβρουαρίου	Παγκόσμια Ημέρα κατά του καρκίνου
08 Φεβρουαρίου	Παγκόσμια ημέρα του γάμου
10 Φεβρουαρίου	Παγκόσμια ημέρα ασφαλούς πλοήγησης στο διαδίκτυο
15 Φεβρουαρίου	Παγκόσμια ημέρα κατά του παιδικού καρκίνου
20 Φεβρουαρίου	Παγκόσμια ημέρα κοινωνικής δικαιοσύνης
ΜΑΡΤΙΟΣ	
08 Μαρτίου	Παγκόσμια ημέρα γυναίκας
15 Μαρτίου	Παγκόσμια ημέρα καταναλωτή
21 Μαρτίου	Παγκόσμια ημέρα κατά του ρατσισμού
21 Μαρτίου	Παγκόσμια ημέρα για το σύνδρομο Down
22 Μαρτίου	Παγκόσμια ημέρα νερού
ΑΠΡΙΛΙΟΣ	
07 Απριλίου	Παγκόσμια ημέρα υγείας
ΜΑΪΟΣ	
08 Μαΐου	Παγκόσμια ημέρα θαλασσαιμίας
2ή Κυριακή του Μαΐου	Παγκόσμια ημέρα της μητέρας
9 Μαΐου	ημέρα της Ευρώπης
15 Μαΐου	Διεθνής ημέρα οικογένειας
31 Μαΐου	Παγκόσμια ημέρα κατά του καπνίσματος
ΙΟΥΝΙΟΣ	
04 Ιουνίου	Διεθνής ημέρα κατά της επιθετικότητας εναντίον των παιδιών
05 Ιουνίου	Παγκόσμια ημέρα περιβάλλοντος
14 Ιουνίου	Παγκόσμια ημέρα εθελοντή αιμοδότη
15 Ιουνίου	Παγκόσμια ημέρα κατά της κακομεταχείρισης των ηλικιωμένων
15 Ιουνίου	Παγκόσμια ημέρα γονιμότητας
21 Ιουνίου	Παγκόσμια ημέρα του πατέρα
26 Ιουνίου	Παγκόσμια ημέρα κατά των ναρκωτικών και της παράνομης διακίνησής τους
26 Ιουνίου	Παγκόσμια ημέρα κατά των βασανιστηρίων
ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ	
12 Αυγούστου	Παγκόσμια ημέρα νεολαίας



ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	
21 Σεπτεμβρίου	Διεθνής ημέρα ειρήνης
26 Σεπτεμβρίου	Παγκόσμια ημέρα καρδιάς
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	
01 Οκτωβρίου	Παγκόσμια ημέρα για την τρίτη ηλικία
01 Οκτωβρίου	Παγκόσμια ημέρα χορτοφαγίας
02 Οκτωβρίου	Διεθνής ημέρα μη βίας
04 Οκτωβρίου	Παγκόσμια ημέρα των ζώων
05 Οκτωβρίου	Παγκόσμια ημέρα εκπαιδευτικών
10 Οκτωβρίου	Παγκόσμια ημέρα ψυχικής υγείας
15 Οκτωβρίου	Παγκόσμια ημέρα πλυσίματος χεριών
16 Οκτωβρίου	Παγκόσμια ημέρα διατροφής
17 Οκτωβρίου	Διεθνής ημέρα για την εξάλειψη της φτώχειας
20 Οκτωβρίου	Παγκόσμια ημέρα οστεοπόρωσης
24 Οκτωβρίου	ημέρα του Ο.Η.Ε.
25 Οκτωβρίου	Παγκόσμια ημέρα ζυμαρικών
31 Οκτωβρίου	Παγκόσμια ημέρα αποταμίευσης
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	
3-7 Νοεμβρίου	Παγκόσμια εβδομάδα θηλασμού
14 Νοεμβρίου	Παγκόσμια ημέρα κατά του διαβήτη
20 Νοεμβρίου	Παγκόσμια ημέρα για τα δικαιώματα του παιδιού
20-27 Νοεμβρίου	Εβδομάδα καρδιάς
25 Νοεμβρίου	Παγκόσμια ημέρα για την εξάλειψη της βίας κατά των γυναικών
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	
01 Δεκεμβρίου	Παγκόσμια ημέρα κατά του AIDS
03 Δεκεμβρίου	Παγκόσμια ημέρα ατόμων με ειδικές ανάγκες
05 Δεκεμβρίου	Διεθνής ημέρα Εθελοντισμού για την οικονομική και κοινωνική ανάπτυξη
10 Δεκεμβρίου	Παγκόσμια ημέρα ανθρωπίνων δικαιωμάτων
11 Δεκεμβρίου	Ημέρα του παιδιού

Γλωσσάριο

Άγχος

Είναι ένα δυσάρεστο συναίσθημα, που εμφανίζεται σε καταστάσεις, κατά τις οποίες το άτομο βρίσκεται σε κίνδυνο ή αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα, γενικότερα όταν έρχεται αντιμέτωπος με μία δύσκολη κατάσταση.

Αγωγή του καταναλωτή

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

Σύμφωνα με το Γραφείο Εκπαίδευσης των ΗΠΑ (1980), η Α.Κ. είναι η διαδικασία με την οποία οι καταναλωτές :

- Αναπτύσσουν δεξιότητες για τη λήψη αποφάσεων σχετικά με την αγορά αγαθών και υπηρεσιών σύμφωνα με τις προσωπικές τους αξίες, τη μέγιστη χρήση των πόρων, τις διαθέσιμες εναλλακτικές λύσεις, την οικολογική συμπεριφορά και την αλλαγή των οικονομικών συνθηκών.
- Αποκτούν γνώσεις σχετικές με τη νομοθεσία, τα δικαιώματά τους και τους τρόπους προστασίας τους, ώστε να συμμετέχουν ενεργά και με συνέπεια στον χώρο της αγοράς και να κινούν διαδικασίες αποζημίωσης.

Κατανοούν τον ρόλο των πολιτών μέσα στο οικονομικό, κοινωνικό και κυβερνητικό σύστημα και πώς να επηρεάζουν αυτά τα συστήματα, ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των καταναλωτών.

Αντίληψη εαυτού

Εκφράζει την ικανότητα του ατόμου να αυτοαξιολογείται, να εξετάζει τις ικανότητες και τους περιορισμούς που θεωρεί ότι έχει.

Αξιολόγηση εαυτού

Η συνεχής προσπάθεια του ατόμου να κατανοεί τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του, τις ικανότητες, τις επιθυμίες και τις διαθέσεις του. Μπορεί να είναι ωφέλιμη για το άτομο όταν κατευθύνεται σε μία θετική αξιολόγηση χαρακτηριστικών, τα οποία μπορεί να αναπτυχθούν, καθώς το άτομο μεγαλώνει σε ηλικία και ωριμάζει.

Ασθένεια

Όταν ένα άτομο, το οποίο έχει μολυνθεί με ένα μικροοργανισμό, αρχίσει να παρουσιάζει συμπτώματα (π.χ. πυρετό, εξανθήματα, κ.ά.), ασθενεί.

Αυνανισμός

Είναι η διέγερση των γεννητικών οργάνων ενός ατόμου από το ίδιο με στόχο την πρόκληση ηδονής, οργασμού και ικανοποίησης της γενετήσιας ορμής του χωρίς σεξουαλική επαφή με άλλο άτομο. Εκτός από τους ανθρώπους, ο αυνανισμός συναντάται και σε μεγάλο αριθμό ειδών των ζωικού βασιλείου.



Αυτοαντίληψη

Είναι η γνωστική εκτίμηση των χαρακτηριστικών μας, των ικανοτήτων μας, των συναισθημάτων μας και γενικά της κατάστασης, στην οποία βρισκόμαστε.

Αυτοεικόνα

Είναι η νοητή εικόνα που έχει ένα άτομο για τον εαυτό του και είναι μια εικόνα που δύσκολα αλλάζει. Έχει να κάνει τόσο με μετρήσιμα χαρακτηριστικά, όπως για παράδειγμα το ύψος και το βάρος, όσο και με στοιχεία του ατόμου για τα οποία έχει δημιουργήσει εντυπώσεις από δικές του εμπειρίες ή εσωτερικεύοντας την κριτική άλλων, για παράδειγμα «είμαι συμπαθής;», «είμαι καλός άνθρωπος;».

Αυτοεκτίμηση

Είναι η ικανότητα ενός ατόμου να έχει εμπιστοσύνη και σεβασμό στον εαυτό του. Έχει να κάνει με το τι πιστεύει το άτομο (π.χ. είμαι ικανός/είμαι ανίκανος), αλλά και με το τι νιώθει (π.χ. περηφάνια/ντροπή, θρίαμβο/απόγνωση).

Αυτοεπιβεβαίωση

Η σταθερή πίστη ενός ατόμου στον εαυτό του, η έλλειψη αμφιβολιών για τις ικανότητές του.

Βιολογικό φύλο (Sex)

Η βιολογική οντότητα ενός οργανισμού ως θηλυκό (παράγει το μεγαλύτερο γαμέτη, το ωάριο, και συνήθως κυοφορεί) ή αρσενικό (παράγει το μικρότερο γαμέτη και συνήθως δεν κυοφορεί). Δεν έχει να κάνει με τη σεξουαλικότητα ή άλλες συμπεριφορές του ανθρώπου.

Διάκριση

Είναι η άνιση αντιμετώπιση ατόμων ή ομάδων, με βάση κάποιο στερεότυπο.

Διαπολιτισμικότητα

Στήριξη της πολυπολιτισμικότητας, θετική στάση απέναντι στην ετερότητα, ηθελημένη επαφή και αλληλεπίδραση μεταξύ πολιτισμών.

Διατροφή

Είναι η επιστήμη που μελετά τις θρεπτικές ύλες σε σχέση με την επίδρασή τους στον ανθρώπινο οργανισμό.

Διαφήμιση

- Η δημοσιοποίηση και η προβολή των ιδιοτήτων προϊόντος ή προσώπου με σκοπό οικονομικό ή άλλα οφέλη.
- Τομέας και τεχνική της επιχειρηματικής και εμπορικής δραστηριότητας για τη διάδοση πληροφοριών σε ομάδα ανθρώπων με σκοπό να επηρεάσουν την καταναλωτική τους συμπεριφορά.
- Η παραγωγή οπτικοακουστικού ή γραπτού μηνύματος, το οποίο αφορά σε συγκεκριμένο προϊόν, με σκοπό την αγορά του ή την αποδοχή του από τον δέκτη.

- Είναι η τεχνική προβολής στο κοινό με κάθε τρόπο μηνύματος που αφορά σε πρόσωπα, προϊόντα ή ιδέες με σκοπό τη γνωστοποίηση των αρετών, των πλεονεκτημάτων ή του περιεχομένου τους.

Η διαφήμιση είναι πράξη επικοινωνίας και στοχεύει:

- I. Να ενημερώσει το καταναλωτικό κοινό για προϊόντα που κυκλοφορούν στην αγορά.
- II. Να πείσει τους καταναλωτές πως το συγκεκριμένο προϊόν υπερτερεί έναντι των άλλων.
- III. Να αυξήσει τις πωλήσεις, τον τζίρο και τα κέρδη.

Διαφορετικότητα

Η έννοια της διαφορετικότητας ως αξία, στηρίζεται στην αναγνώριση, στην αποδοχή και στον σεβασμό. Σημαίνει κατανόηση, ότι κάθε άτομο είναι μοναδικό και αναγνωρίζει τις ατομικές μας διαφορές. Αυτέ, μπορεί να αναπτύσσονται γύρω από διαφορετικές διαστάσεις της προσωπικότητας που αφορούν στη φυλή, την εθνικότητα, το φύλο, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, την κοινωνικοοικονομική κατάσταση, την ηλικία, τις φυσικές και σωματικές ικανότητες, τη γλώσσα, τις θρησκευτικές και πολιτικές πεποιθήσεις ή άλλες ιδεολογίες. Η διαφορετικότητα ως αξία είναι η εξερεύνηση, η αναγνώριση και η συνύπαρξη αυτών των διαφορών σε ένα ασφαλές, θετικό και υποστηρικτικό περιβάλλον, ιδιαίτερα σε πλαίσια διαμόρφωσης και ανάπτυξης της προσωπικότητας, όπως το σχολείο.

Εμμηνόρροια

Είναι η φάση του έμμηνου κύκλου, όπου αποβάλλεται το τοίχωμα της μήτρας, το ενδομήτριο. Συγκεκριμένα, ο όρος *εμμηνόρροια* -η κοινή του ονομασία είναι **περίοδος** ή **κύκλος**- αναφέρεται στη φυσιολογική και τακτική αιμορραγία, που διαρκεί συνήθως από τρεις μέχρι πέντε ημέρες, αν και η διάρκεια των δύο με επτά ημερών θεωρείται φυσιολογική.

Ενεργητική ακρόαση

Ένα άτομο ακούει ένα άλλο άτομο όταν μιλά, με πρόθεση να κατανοήσει αυτά που λέει. Ο στόχος της ενεργητικής ακρόασης είναι η αμοιβαία κατανόηση.

Ενσυναίσθηση

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

Εξαρτησιογόνος ή ψυχοδραστική ουσία

Είναι κάθε φυσική ή χημική ουσία, η οποία μεταβάλλει τον τρόπο λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος, επιδρά στο κεντρικό νευρικό σύστημα και χρησιμοποιείται για να αλλάξει τη διάθεση. Η επίδραση στο κεντρικό νευρικό σύστημα φέρνει αλλαγές στη συμπεριφορά, στη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου, στην αντίληψη και τη σκέψη του. Οι εξαρτησιογόνες ουσίες μπορεί να είναι ουσίες νόμιμες (καπνός, οινόπνευματώδη ποτά, κ.ά.) ή παράνομες (ηρωίνη, χασίς, κ.ά.).



Εξάρτηση

- Η σχέση κατά την οποία κάποιος/κάτι βρίσκεται υπό τον έλεγχο ή την κυριαρχία άλλου, δεν μπορεί να δράσει ή να υπάρξει αυτόνομα.
- Ο παθολογικός εθισμός σε βλαβερές για τον οργανισμό ουσίες.
- Ορίζεται η συνεχής ανάγκη για χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, που γίνεται με στόχο την αλλαγή της διάθεσης, παρά την ύπαρξη σημαντικών προβλημάτων που σχετίζονται με τη λήψη τους. Η εξάρτηση από ουσίες συνοδεύεται από ένα σύνολο συμπτωμάτων (διάθεσης, συμπεριφοράς, κ.λπ.) που οδηγούν σε δυσπροσαρμοστική συμπεριφορά.

Εφηβεία

Είναι η περίοδος, κατά την οποία ένα αγόρι ή ένα κορίτσι αποκτά την ικανότητα για αναπαραγωγή. Εντοπίζεται μεταξύ της παιδικής ηλικίας και της ενηλικίωσης. Είναι μια περίοδος έντονης ανάπτυξης και αλλαγών τόσο στα αγόρια όσο και στα κορίτσια. Στα αγόρια επέρχεται γύρω στα 13 -15 χρόνια, ενώ στα κορίτσια γύρω στα 9 -16 χρόνια.

Θερμίδα

Είναι μία μονάδα μέτρησης ενέργειας (διεθνώς **calorie**, από τον γαλλικό όρο, που προέρχεται από τη λατινική λέξη *calor* = θερμότητα και αυτή από το ρήμα *calere* = είμαι ζεστός).

Θετική διεκδίκηση

Είναι ένα είδος συμπεριφοράς μέσω της οποίας ένα άτομο εκφράζει τα συναισθήματά του με ειλικρίνεια και με σεβασμό προς τους άλλους. Το άτομο αυτό υπερασπίζεται τα δικαιώματά του, χωρίς όμως να περιφρονεί την ύπαρξη απόψεων αντίθετων από τη δική του. Το να συμπεριφέρεται κάποιος με θετική διεκδίκηση είναι συνήθως προς όφελός του, αν και δεν σημαίνει ότι πάντα παίρνει αυτό που θέλει.

Θυμός

Είναι μια συναισθηματική κατάσταση που ποικίλλει σε ένταση από τον ήπιο εκνευρισμό ως την έντονη οργή και μανία.

Καταναλωτής

Κάθε φυσικό ή νομικό πρόσωπο, για το οποίο προορίζονται τα προϊόντα και οι υπηρεσίες που προσφέρονται στην αγορά.

Κοινωνικό φύλο (μετάφραση της αγγλικής λέξης **gender**)

Η ταυτότητα κοινωνικού φύλου ενός ατόμου έχει να κάνει με τη δική του αντίληψη για το αν είναι άντρας ή γυναίκα (ανεξάρτητα από το βιολογικό φύλο).

Σημείωση: Η έννοια βιολογικό φύλο αναφέρεται στα βιολογικά χαρακτηριστικά ενός ατόμου κατά τη γέννησή του, ενώ η έννοια κοινωνικό φύλο αναφέρεται στο πώς ένα άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως άντρα ή γυναίκα.

Κοινωνικός αποκλεισμός

Κοινωνικός αποκλεισμός είναι η παρεμπόδιση απορρόφησης κοινωνικών και δημόσιων αγαθών, όπως είναι π.χ. αυτά της εκπαίδευσης, του συστήματος υγειονομικής περίθαλψης, κ.λπ., η έλλειψη των οποίων οδηγεί συνήθως και στην οικονομική ανέχεια και στην περιθωριοποίηση. Ο όρος "κοινωνικός αποκλεισμός" χαρακτηρίζει, δηλαδή, τόσο μία κατάσταση όσο και μία διαδικασία.

Κοινωνικός στιγματισμός

Είναι η υποτίμηση της κοινωνικής ταυτότητας μιας ομάδας με βάση ένα χονδροειδές αρνητικό χαρακτηριστικό, σε συγκεκριμένες κοινωνικές συνθήκες.

Λεκτική / Μη λεκτική επικοινωνία

Με την έννοια λεκτική επικοινωνία εννοούμε την επικοινωνία, κατά την οποία ανταλλάσσονται μηνύματα που περιέχουν λέξεις είτε αυτές εκφράζονται προφορικά, είτε γραπτά. Γι' αυτό η λεκτική επικοινωνία δεν είναι συνώνυμη της ομιλίας.

Με την έννοια μη λεκτική επικοινωνία συνήθως εννοούμε τη διαδικασία, κατά την οποία η επικοινωνία γίνεται διαμέσου αποστολής και λήψης μηνυμάτων χωρίς λέξεις. Τέτοια μηνύματα δίνονται μέσω χειρονομιών, της στάσης του σώματος και γενικά της γλώσσας του σώματος, μέσω εκφράσεων του προσώπου και οπτικής επαφής, μέσω αντικειμένων όπως τα ρούχα και τα χτενίσματα και μέσω συμβόλων. Τα μη λεκτικά μηνύματα μπορούν να γίνουν αντιληπτά μέσω καθεμιάς από τις αισθήσεις μας.

Η μη λεκτική επικοινωνία μπορεί να συνυπάρχει με τη λεκτική σε ένα μήνυμα. Για παράδειγμα, ένα προφορικό μήνυμα μπορεί να αποκτήσει νόημα, όχι μόνο από το περιεχόμενο των λέξεων, αλλά και από την έμφαση που δίνεται στις λέξεις, όταν προφέρονται, και γενικά από τον τρόπο που θα πει κάποιος το συγκεκριμένο μήνυμα.

Μόλυνση/Λοίμωξη

Ονομάζεται η μετάδοση παθογόνων μικροβίων σε ζωντανό οργανισμό και οι συνεπακόλουθες επιπλοκές στη φυσική του κατάσταση.

Μονογονεϊκή οικογένεια

Μονογονεϊκή οικογένεια είναι η οικογένεια που αποτελείται από μόνο έναν γονιό και τα παιδιά του. Ο γονιός αυτός συνήθως μεγαλώνει τα παιδιά μόνος του

Οικογένεια

Οικογένεια είναι μια βασική κοινωνική ομάδα, η οποία αποτελείται από δύο ή περισσότερα άτομα. Συνήθως πρόκειται για έναν ή δύο γονιούς και τα παιδιά τους.

Ονειρώξη

Είναι η αυτόματη εκσπερμάτωση που επέρχεται κατά την διάρκεια του ύπνου σε συνδυασμό, πολλές φορές, με όνειρο που έχει σεξουαλικό περιεχόμενο και μπορεί να οφείλεται σε νευρική υπερδιέγερση ή υπέρμετρη εγκράτεια.



Πολυπολιτισμικότητα

Συνύπαρξη και αποδοχή πολλών πολιτισμών σε έναν χώρο-κράτος ή εκπαιδευτικό σύστημα.

Ο όρος πολυπολιτισμικότητα (multiculturalism) δηλώνει ότι σε μία κοινωνία συνυπάρχουν διάφορες κοινωνικές ομάδες με διαφορετικές εθνικές-εθνοτικές και πολιτισμικές αναφορές.

Η πολυπολιτισμικότητα έχει διαφορετικές σημασίες. Στο επίπεδο της συλλογικότητας και των κοινωνικών ομάδων, σημαίνει εκτίμηση, αποδοχή ή προαγωγή πολλαπλών πολιτισμών με βάση τη δημογραφική σύνθεση του πληθυσμού σε μια χώρα-περιοχή, συνήθως στο πλαίσιο του σχολείου, στην οικονομία, στις πόλεις, στα έθνη. Με αυτή την έννοια, η πολυπολιτισμικότητα πλησιάζει στην έννοια του σεβασμού στη διαφορετικότητα. Επίσης, ως όρος περιγράφει την εσωτερική κατάσταση των προσώπων που αυτοαναφέρονται σε διαφορετικές πολλαπλές πολιτισμικές ταυτότητες, επειδή π.χ. έχουν μεγαλώσει σε επαφή ή έχουν επηρεαστεί βαθιά από περισσότερες κουλτούρες, γλώσσες, σε περισσότερα πολιτισμικά περιβάλλοντα. Σήμερα, όλα τα μέλη του κοινωνικού συνόλου λιγότερο ή περισσότερο βρίσκονται σε αυτή την κατηγορία.

Προεφηβεία

Είναι η περίοδος της παιδικής ηλικίας αμέσως πριν ένα παιδί μπει στην εφηβεία.

Προκατάληψη

Είναι η στάση απέναντι σε κάποιο άτομο ή ομάδα, η οποία στηρίζεται σε στερεότυπα.

Ρατσισμός

Είναι το δόγμα που αναπτύσσεται με σύνδεσμο συγκεκριμένα γνωρίσματα (εθνικά, θρησκευτικά, πολιτιστικά, κ.λπ.) προκειμένου να αναγάγει μια ομάδα (**κοινωνική, φυλετική, θρησκευτική**) ως υπέρτερη άλλων. Το πιο συνηθισμένο είδος ρατσισμού, και αυτό που έχει δώσει την αρχική ονομασία στην λέξη (από την αγγλική *race* = φυλή), - λεγόμενος "ρασιαλισμός", ή εκ της ιταλικής "ράτσα" (*razza*), ο φυλετικός ρατσισμός.

Οι ρατσιστές πιστεύουν σε βιολογικές διαφορές μεταξύ των φυλών, βάσει των οποίων προσδιορίζουν αυτές σε ανώτερες και κατώτερες. Έτσι, με την θεωρία αυτή υποστηρίζουν ότι η φυλή με συγκεκριμένα (ανώτερα) εξωτερικά ή ανθρωπολογικά χαρακτηριστικά, έχει το δικαίωμα να θεωρεί εαυτόν ανώτερη από τις άλλες.

Σεξουαλική αγωγή

Είναι η διά βίου διαδικασία απόκτησης πληροφοριών και διαμόρφωσης στάσεων, αντιλήψεων και αξιών σε θέματα ταυτότητας, σχέσεων και στενών επαφών.

Σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία

Είναι η ύπαρξη φυσικής, ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας σε σχέση με τη σεξουαλικότητα. Δεν είναι απλώς η απουσία ασθενειών και η αποφυγή μιας ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης.

Σεξουαλικότητα

Συμπεριλαμβάνει τον τρόπο, με τον οποίο το άτομο αισθάνεται το σώμα του, το αίσθημα ως αγόρι ή κορίτσι, άντρας ή γυναίκα, τον τρόπο με τον οποίο ντύνεται, κινείται, μιλά. Επίσης, τον τρόπο, με τον οποίο το άτομο δρα και αισθάνεται για τους άλλους ανθρώπους. Αυτά όλα είναι μέρος του τι είναι το άτομο από τη γέννηση μέχρι το θάνατο. Το γενετήσιο ένστικτο, η ερωτική διάθεση και η εκδήλωση μέσα από συγκεκριμένη συμπεριφορά.

Στερεότυπα

Είναι το σύνολο των πεποιθήσεων που αφορούν στα προσωπικά χαρακτηριστικά μιας ομάδας ανθρώπων (π.χ. οι Σκοτσέζοι είναι τσιγκούνηδες).

Συναίσθημα

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

Συναισθηματική αγωγή

Αναφέρεται στην αγωγή, η οποία αποσκοπεί στην εκμάθηση της ικανότητας της συναισθηματικής νοημοσύνης. Δηλαδή στην ικανότητα αντίληψης, έκφρασης και διαχείρισης συναισθημάτων, στον αυτοέλεγχο, στην ενσυναίσθηση, στην ποιοτική επικοινωνία, στη διαδικασία επίλυσης συγκρούσεων, στη διεκδικητική στάση, στην προσωπική υπευθυνότητα, στην αυτεπίγνωση και αυτοαποδοχή.

Συναισθηματική νοημοσύνη

Συναισθηματική νοημοσύνη (EQ) είναι η ικανότητα ενός ατόμου να νιώσει, να χρησιμοποιήσει, να επικοινωνήσει, να κατανοήσει τα συναισθήματά του, να τα χειριστεί και να μάθει από αυτά. Όταν λέμε συναισθηματική αγωγή αναφερόμαστε στην αγωγή, η οποία αποσκοπεί στην εκμάθηση της ικανότητας αυτής.

Υγεία

Είναι «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας». Η έννοια της υγείας δεν αποδίδεται μόνο από την ιατρική, αλλά και από άλλους παράγοντες, όπως είναι το περιβάλλον, η οικονομία, η εργασία, κ.ά. (W.H.O.)

Φυσική δραστηριότητα

Οποιαδήποτε μορφή μυϊκής προσπάθειας που αυξάνει την ενεργειακή δαπάνη πάνω από το επίπεδο της σωματικής ηρεμίας, δηλαδή οποιαδήποτε σωματική κίνηση που παράγεται από τους μύες και για την οποία απαιτείται κατανάλωση ενέργειας. Έτσι, φυσική δραστηριότητα μπορεί να είναι πέρα από τη γυμναστική και τον αθλητισμό και οι δουλειές του σπιτιού. Για τους ενήλικες, οι συστάσεις για άσκηση είναι 2 ½ ώρες την εβδομάδα ή 30 λεπτά την ημέρα, 5 φορές την εβδομάδα ή 2-3 φορές την εβδομάδα από 1 ώρα.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Αξίες ζωής

- 100 διάσημα στιχάκια για την αγάπη από
- <http://georgelaios.blogspot.com/2011/01/100-1.html>
- Akin, T, et al. (eds) (1995). *Character Education in America's Schools*. Spring Valley: Innechoice Publishing από <http://www.charactercounts.org/materials>
- Diane, T. (2000) *Living Values: An educational program. Living Values Activities for children ages 8 – 14*. Florida: Health Communication Inc.
- Fountain, S. (1999) *Peace Education in UNICEF*. New York: United Nations Children's Fund Programme Publications.
- Gower, M. (2001) *Building Character*. The Pennsylvania State University. <http://annafrank7.blogspot.com/2009/08/131-137.html>
- Life Planning Education, Advocates for youth, (2009), *Introduction to values* Washington,DC from <http://www.advocatesforyouth.org/for-professionals/lesson-plans-professionals/1173?task=view>.
- Values Education for Australian Schooling (2010) A game of honesty and lies. Commonwealth of Australia.
- Άγχος, <http://www.depressionanxiety.gr/74/article/greek/74/53/index.htm>
- Αντιμετωπίζοντας το άγχος, <http://www.becel.gr/Consumer/Article.aspx?Path=Consumer/HealthyHertLiving/DealingWithStress/Home>
- Αξίες ζωής στην Εκπαίδευση, <http://livingvalues-axieszois.blogspot.com/>
- Απόσπασμα τηλεοπτικής εκπομπής με θέμα: *Ελληνική Αστυνομία σε Γήπεδο*, από <http://www.youtube.com/watch?v=l6xG93ZatWQ>
- Αρχοντάκη, Ζ., & Φιλίππου, Δ. (2010). *205 Βιωματικές ασκήσεις για εμφύχωση ομάδων ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης*. (6^η έκδοση) Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Γκέκα, Β. (2010). *Φιλο–λογικά: Εκπαιδευτικό Υλικό για Θεωρητικούς*. Retrieved Ιανουάριος 2011, από http://laventer.blogspot.com/2010_11_24_archive.html
- Γκέλη Μανούσου, Γ & και Παπαϊωάννου Α. (2008) *Το ταξίδι της Αγάπης. Παράθυρο στην Εκπαίδευση του παιδιού*, τ. 50. Διεθνές Δίκτυο «Living Values», από <http://www.livingvalues.net/countries/europe/greece/love.pdf>
- Γνωμικά και Αποφθέγματα, <http://www.gnomikologikon.gr/authquotes.php?auth=253>
- Γνωμικά και Αποφθέγματα, <http://www.cognosco.gr/Gnwmika/showTopics.jsp?key=216>
- Κέντρο Εκπαίδευσης για την πρόληψη και χρήση ναρκωτικών και την προαγωγή της υγείας. *Στηρίζομαι στα πόδια. Εκπαιδευτικό Υλικό Αγωγή Υγείας, Λήψη Αποφάσεων*. Ελληνικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας, Οργανισμός κατά των ναρκωτικών.
- Κοντογιάννης, Μ. *Καταπολέμηση και πρόληψη της Βίας στα γήπεδα*. Ημερομηνία ανάκτησης. 20 Οκτωβρίου 2010, από <http://www.edugate.gr>
- Μ. Σκοτ Πεκ,. (1988). «Ο δρόμος ο λιγότερο ταξιδεμένος». Εκδόσεις: Κέδρος.

- Μαγδαληνή,Κ. (2004). *Υγεία και Αθλητισμός*, Έκδοση Σύμπραξης σχολείων της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Νομού Εύβοιας, από <http://www.servitoros.gr/education>
- Μανούσου, Γ & Ταναϊνή Σ. (2010). *Αξίες Ζωής στην Εκπαίδευση*. Αθήνα: Εκδόσεις Ωρίων.
- Μανούσου, Γ. & Παπαϊωάννου, Α. *Αξίες ζωής στην εκπαίδευση* <http://www.axieszois.gr/index.php/articles.html>
- Μοσχοβίτης, Ε.Ι. *Αθλητισμός και Βία*. Ημερομηνία ανάκτησης: 23 Οκτωβρίου 2010 από <http://www.freevolition.gr/athl.htm>
- Ν. Καζαντζάκης, *Ταξιδεύοντας στην Αγγλία*. Αθήνα: Εκδόσεις: Ελένης Καζαντζάκη, από <http://old.primedu.uoa.gr/~dmatth/pdf/A9801.pdf>
- *Ο ύμνος προς την αγάπη 1 -13 Α΄ Κορινθίους* από <http://annafrank7.blogspot.com/2009/08/131-137.html>
- Προτάσεις για την αποτροπή της Βίας στο Μπάσκετ και στον αθλητισμό γενικότερα. Ημερομηνία ανάκτησης: 20 Οκτωβρίου 2010 από http://www.porfyras.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=132:2010-10-01-17-03-00&catid=49:2009-11-19-11-13-38&Itemid=51
- Πουχόλ, Π.Ε. & Λουθ, Γ.Ι (2002). *Μάθετε τα παιδιά σας 20 αξίες της ζωής: Βασικό εγχειρίδιο για τους γονείς, για τους εκπαιδευτικούς, για όλους*. 7^η Έκδοση. Αθήνα: Άγκυρα
- Σημειώσεις από το σεμινάριο με θέμα Δεξιότητες επικοινωνίας, Τεχνικές διαμεσολάβησης του Υ.Π.Π. (σεμινάρια επιθεωρητών), βασισμένα στο «μοντέλο επικοινωνίας για συντονιστές και μεσολαβητές μαθητές», του Wolfgang Wildfueur.
- Σύνδεσμος Ανάπτυξης Δεξιοτήτων Ζωής (2011) *Εκπαίδευση για την Ειρήνη*. Κύπρος: Σ.Α.Δ.Ζ.
- Ταναϊνή Σ. *Τι σημαίνει να διδάσκεις αξίες σήμερα...* <http://www.cpe.gr/periodiko/axies.pdf> εφημερίδα του Ομίλου Επιμόρφωσης Γονέων (Βροντάδος Χίου) «Τα παιδιά μας κι εμείς» φ. 110
- Ταξίδι στη γη της αγάπης, <http://www.axieszois.gr/images/pdf/arthra/2008-04worldoflove.pdf> (πρόγραμμα Αξίες ζωής στην εκπαίδευση).
- Τομπούλογλου, Ι. *Αξίες Ζωής από* http://zeus.pischools.gr/epimorfosi/library/kp/index.php?dir=%2F1.%CE%A0%CF%81%CF%_Home /1.Πρωτοβαθμια/ΑΓΩΓΗ_ΥΓΕΙΑΣ/1. ΑΘΜΙΑ_A_Y_05_Τομπούλογλου_Ιωάννης, <http://dipe.a.thess.sch.gr/kainotomes/agogi.html>
- Τριβίλα Σ.,& Γιωνάνη, C. (2002). *Ανακάλυψη, Αυτογνωσία, Αυτοκυριαρχία, Αυτοεκτίμηση: Συναισθηματική και Κοινωνική επιδεξιότητα: Ένα εγχειρίδιο τεχνικών*. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.
- Χαραλαμπίδης, Σ. *Αγχώδης Διαταραχές*, Retrieved Ιανουάριος 2012 from <http://www.cognitiveanalytic.gr/OfIs/c1.asp?photoid=60&subid=18&catid=82&l=3>
- Χαραλάμπους, Ν. (2010) *Πρόγραμμα ΑΡΕΤΗ, Εγχειρίδιο του Εκπαιδευτή*. Λευκωσία: Νεόφυτος Χαραλάμπους και Παρατηρητήριο για Παιδιά.



Πηγές εικόνων υποεπινότητας: Αξίες Ζωής

- http://www.google.com.cy/imgres?imgurl=http://4.bp.blogspot.com/-KnJQ0ECvd_o/TvC_2N2V6hl/AAAAAAAAA2Q/6OC8TJ04mAo/s1600/PEACE_4.jpg&imgrefurl=http://fk-thess2010.blogspot.com/2011/12/photos-peace.html&h=635&w=625&sz=171&tbnid=GBmsYJhrh5ggiM:&tbnh=90&tbnw=89&rev=/search%3Fq%3D%25CE%25B5%25CE%25B9%25CF%2581%25CE%25AE%25CE%25BD%25CE%25B7%26tbm%3Disch%26tbo%3Du&zoom=1&q=%CE%B5%CE%B9%CF%81%CE%AE%CE%BD%CE%B7&usq=_N0HzNWpsFOFUO-oNMLd-76bMYJ4=&docid=skpAgQERey2J9M&hl=en&sa=X&ei=rLD-T6vyJlbNtAbPtM3pBQ&ved=0CGIQ9QEwAw
- http://www.google.com.cy/imgres?q=%CE%B5%CE%B9%CF%81%CE%AE%CE%BD%CE%B7&hl=en&sa=X&biw=1366&bih=667&tbnid=m1kwTtDTdU0PiM:&imgrefurl=http://ipeace.us/group/peaceisnotjustaword&docid=HLK_0Fn3lf1siM&imgurl=http://api.ning.com/files/UbaXhYFxuq-mZKzhCuRajthEfy9o-Xr03caGMYJQKcg1O33eVWsp4s4ifFpTFrEflVvrhbimoFonzjJaBM9RrB1QGSDbWESc/peaceandlove_143415376.jpg&w=500&h=333&ei=Mbb-T6DtMlfNsgbS-uHdBA&zoom=1&iact=hc&vpx=351&vpy=174&dur=12573&hovh=183&hovw=275&tx=82&ty=207&sig=106993017012104489794&page=2&tbnh=144&tbnw=202&start=20&ndsp=25&ved=1t:429,r:1,s:20,i:138
- http://archives-irenechristodoulou.blogspot.com/2010_06_01_archive.html
- <http://cdn.dailyclipart.net/wp-content/uploads/medium/09.jpg>
- <http://wpsreceptions.edublogs.org/2012/05/16/all-about-responsibility/>
- <http://bestcakes.blogspot.com/2011/01/best-wedding-cake-clip-art.html>
- <http://cliparts.girlypixels.com/2010/12/heart-cliparts.html>
- http://archives-irenechristodoulou.blogspot.com/2010_06_01_archive.html
- <http://fk-thess2010.blogspot.com/2011/12/photos-peace.html>
- <http://www.sustainable.org/creating-community/conflict-resolution-a-mediation>
- <http://www.jub.si/en/about-jub/druzbeno-odgovornost/>
- <http://sunystories.blogspot.com/2011/12/benefits-of-being-good-listener.html>

Φαγητό και υγεία

- Λαμπή Κ., Λοϊζου Δ. (2009), *Οικογενειακή Αγωγή II Γ΄ Ενιαίου Λυκείου* (Αναθεωρημένες Σημειώσεις). Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων, Λευκωσία.
- Βιβλίο «Διατροφή», Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Τ.Ε.Ε, Αθήνα 2000
- Growing through adolescence. *A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating.* (2005). NHS Health Scotland. Editor of the European Version Ian Yang.
- Βασικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα της παχυσαρκίας των ενηλίκων, Επιτροπή Κοινωνικής Πολιτικής, αριστοτέλειο πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Ιωάννα Πασπάλα, Άννα Τσιλιγκίρογλου – Φαχαντίδου, Θεσσαλονίκη 2007.
- Χριστοφίδου, Π. (2005) *Ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας και της διατροφής στη ρύθμιση του σωματικού βάρους.* Μεταπτυχιακή διατριβή. Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών.

- Χατζημάρκου Αντωνίου, Μ. (2004) *Λειτουργικός οδηγός για προαγωγή υγείας διατροφής και φυσικής δραστηριότητας για την έκτη τάξη δημοτικού σχολείου*. Πτυχιακή διατριβή. Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Λευκή Βίβλος για μια Ευρωπαϊκή Στρατηγική για θέματα υγείας που έχουν σχέση με τη διατροφή, το υπερβολικό βάρος και την παχυσαρκία. {SEC(2007) 706}, {SEC(2007) 707}.
- Επιτροπή Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων. Βρυξέλλες, 30.5.2007.COM(2007) 279
- Ιωάννα Πασπάλα, Άννα Τσιλιγκίρογλου – Φαχαντίδου (2007), *Βασικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα της παχυσαρκίας των ενηλίκων*, Επιτροπή Κοινωνικής Πολιτικής, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο.
- Μήτσου, Π. (2010) *Παχυσαρκία εφηβικού μαθητικού δυναμικού: παράγοντες που επηρεάζουν την ακρίβεια των αυτοδηλούμενων ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών*. Μεταπτυχιακή Διατριβή. Θεσσαλονίκη. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο.
- Μέττου, Α. (2009) *Αξιολόγηση των εξισώσεων που εκτιμούν τον βασικό μεταβολικό ρυθμό στον ελληνικό πληθυσμό άνω των 30 ετών*. Μεταπτυχιακή διατριβή. Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Λεοντσίνη, Ξ. *Ηλιακή κατανομή και γνώσεις για την υγιεινή διατροφή*. Πτυχιακή Διατριβή. Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Λάσκη, Δ. (2008) *Παχυσαρκία*. Πτυχιακή Εργασία. Θεσσαλονίκη. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης.
- Κοκκινάκη, Γ. (2008) *Συσχέτιση τροφικών επιλογών με δημογραφικούς δείκτες σε παιδιά σχολικής ηλικίας*. Πτυχιακή Εργασία. Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Καραθάνου, Φ. (2005) *Επίδραση κοινωνικοοικονομικών παραγόντων στη παιδική παχυσαρκία, σε Έλληνες μαθητές*. Πτυχιακή Εργασία. Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Shaw, A. Fulton, L. Davis, C. Hopgin () Using the food guide pyramid: A resource for nutrition educators U.S. Department of Agriculture, Food, Nutrition, and Consumer Services, Center For Nutrition Policy and Promotion.
- Πηγή: Food and nutrition board, National academy of science national research council, Recommended dietary allowances, 10th ed, Washington DC (1989).

Ιστοσελίδες

- Βασικός μεταβολικός ρυθμός, <http://www.diatrofi.org/bmr.html>
- Μεταβολισμός και το ισοζύγιο ενέργειας του οργανισμού. http://www.paxysarkia.net/obesity_metab.htm
- Υπολογισμός θερμίδων, <http://www.balancediet.gr/%CF%85%CF%80%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82-bmr/>
- USDA Food and Nutrition Service, The Power of Choice: Helping Youth Make Healthy Eating and Fitness Decisions, http://www.fns.usda.gov/tn/resources/power_of_choice.html



- Nutrition Resources Kits, Grade seven - lesson plans Alberta Health Services
Developed by Registered Dietitians Nutrition Services 2002
<http://www.albertahealthservices.ca/2925.asp>
- ChooseMyPlate.gov, www.mypyramid.gov,
- Healthcare Solutions, www.stayinginshape.com
- Academy of Nutrition and Dietetics, www.eatright.org,
- Body and Mind, www.bam.gov
- Education and Training, <http://www.nsbri.org/EDUCATION-and-TRAINING/>
- Biology Teaching, www.BioEdOnline.org
- EU Platform for Action on Diet, Physical Activity and Health
http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/platform/platform_en.htm
- European Commission, DG Health & Consumers, Public Health,
http://ec.europa.eu/health/index_en.htm
- Health Canada, <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php/>
- Better Health Channel, www.betterhealth.vic.gov.au
- Canada's Food Guide Canada's,
<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php>
- θερμίδα, <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%98%CE%B5%CF%81%CE%BC%CE%AF%CE%B4%CE%B1>
- Nutritional needs
<http://www.foodafactoflife.org.uk/Sheet.aspx?siteId=19§ionId=75&contentId=243>
- Mcdonalds, http://www.mcdonalds.com/us/en/food/food_quality/nutrition_choices.html
Detailed nutritional information for McDonald's menu items, [Download the pdf \(108KB\)](#)
- Υπολογιστής ημερησίων αναγκών σε θερμίδες,
http://www.paxysarkia.net/gomed_harris_benedict.htm
- Πίνακας σύνθεσης τροφίμων
http://nutrition.med.uoc.gr/greektables/pinakes/arxikos_pinakas.htm
- Ενεργειακό ισοζύγιο και σωματικό βάρος,
<http://www.diaitologos.com.gr/12/energeiako-isozygio/>
- Πόσες θερμίδες χρειάζομαι καθημερινά, <http://www.vita.gr/html/ent/372/ent.6372.asp>
- Παχυσαρκία, http://www.paxysarkia.net/gomed_harris_benedict.htm
- Φυσική δραστηριότητα, ορισμός http://diatrofikaiygeia.blogspot.com/2010/07/blog-post_1736.html
- Πόσες θερμίδες χρειάζομαι καθημερινά, <http://www.vita.gr/html/ent/372/ent.6372.asp>
- Ο μεταβολισμός και το ισοζύγιο ενέργειας του οργανισμού
http://www.paxysarkia.net/obesity_metab.htm
- Μπορεί ο μεταβολισμός να... 'κολλήσει';
http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=13140
- Ορισμός παχυσαρκίας, <http://www.iator.gr/2010/09/01/paxysarkia-2/>
- Obesity and overweight,
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html>
http://www.nationmaster.com/graph/hea_obe-health-obesity,

- Λεξικό όρων, <http://www.eufic.org/glossary/el/colour/G/>
- <http://www.mednutrition.gr/neotera-statistika-stoiheia-gia-tin-pahysarkia-stin-eyropi>
- Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, <http://www.alth.ac.cy/>
- Adult Overweight and Obesity, <http://www.cd.gov/obesity/adult/index.html>
- Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, <http://www.childhealth.ac.cy/>
- World Health Organization, <http://www.who.int/topics/obesity/en/>
- Body Mass Index
[http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Body_Mass_Index_\(BMI\)](http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Body_Mass_Index_(BMI)) <http://www.cydadiet.org/main/75,0,47,197-default.aspx>
- Παχυσαρκία,
http://www.grigoriadoumaria.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=19&Itemid=18
- Δείκτης Μάζας Σώματος, <http://www.terastisdiaitas.gr/Ergalia2.htm>
- Υπολογισμός Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ):
http://www.dietinfo.gr/gr/bmi_children.php
- Παιδική - εφηβική παχυσαρκία: <http://www.latas.gr/Page.aspx?lang=gr&newsID=113>
- BMI for adults:
http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html#Reliable
- Αντιμετώπιση της παχυσαρκίας:
<http://www.paidiatros.gr/index.php?cid=1&id=350&st=2>
- Περί παχυσαρκίας: <http://www.eatingdisorders.gr/2011-10-29-10-57-12.html>
- Διάγνωση παχυσαρκίας: http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=124
- Εγκυκλοπαίδεια Υγείας, παχυσαρκία, http://www.hygeia.gr/page.aspx?p_id=220
- Παχυσαρκία, <http://www.iatropedia.gr/index/section/6>
- Παιδική παχυσαρκία
<http://www.beinshape.gr/%CE%B4%CE%AF%CE%B1%CE%B9%CF%84%CE%B5%CF%82/%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CF%80%CE%B1%CF%87%CF%85%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%AF%CE%B1>
- Παχυσαρκία, Η νόσος του 21ου αιώνα
http://www.medinfo.gr/?cat_id=407&article_id=69
- Ευρώπη ενάντια στην παχυσαρκία: Επιχείρηση 'PORGROW',
http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=1908
- Παχυσαρκία – Τροποποίηση Διατροφικής Συμπεριφοράς,
<http://www.eid.org.gr/Content.php?PageId=121>
- Το ιδανικό βάρος, <http://www.medlook.net/kids/weight.asp>
- Εφηβική παχυσαρκία,
<http://www.healthierworld.gr/portal/cc7146d26842552e/31ab328e47c4ea3f/a18128daad05bf1d/6a1eb08082e599be/e1600005cb1befa4.html>
- Αντιμετώπιση της παχυσαρκίας,
<http://www.paidiatros.gr/index.php?cid=1&id=350&st=2>
- Πώς πρέπει να υπολογίζεις το ιδανικό σου βάρος, <http://www.shape.gr/fitness/news-trends/idaniko-varos-deiktis-mazas.html>



- Μέθοδοι υπολογισμού ύπαρξης παχυσαρκίας
<http://vassiamanika.blogspot.com/2009/02/blog-post.html>
- <http://www.cydadiet.org/MAIN/default.aspx>
- <http://www.mednutrition.gr/deiktis-mazas-somatos-gia-paidia>
- Earth, <http://www.youtube.com/watch?v=x-7rf9hz-Ko>
- Το πιο παχύσαρκο κράτος, <http://www.perierga.gr/2011/01/%CF%84%CE%BF-%CF%80%CE%B9%CE%BF-%CF%80%CE%B1%CF%87%CF%8D%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%BF-%CE%BA%CF%81%CE%AC%CF%84%CE%BF%CF%82/>
- Ναούρου: Το πιο παχύσαρκο κράτος,
http://www.blog.gr/article.php?id=32187&category_id=28
- The Fattest Place on Earth, <http://www.youtube.com/watch?v=x-7rf9hz-Ko>
- Epidemiology of obesity, http://en.wikipedia.org/wiki/Epidemiology_of_obesity
- Ναούρου: Το πιο παχύσαρκο κράτος,
http://www.blog.gr/article.php?id=32187&category_id=28
- The Fattest Place on Earth, <http://www.youtube.com/watch?v=x-7rf9hz-Ko>
- Η φύσκα της παχυσαρκίας, <http://www.youtube.com/watch?v=WSNSD48uia1>
- Παχυσαρκία, μια νόσος της εποχής μας.
http://news24plus.blogspot.com/2012/01/blog-post_8092.html
- Πώς να νικήσετε την παιδική παχυσαρκία,
<http://www.tovima.gr/world/article/?aid=314677>
- Χαρακτηριστικά «επιδημίας» η παιδική παχυσαρκία και ο διαβήτης
<http://www.farmakeutikoskosmos.gr/article-k/harakthristika-epidhmias-h-paidikh-pah/6481>
- Teen obesity, <http://www.abc.net.au/btn/story/s3138468.htm>
- Πηγή: http://www.medinfo.gr/?cat_id=407&article_id=69
- Κοινωνικές αιτίες της παχυσαρκίας, <http://www.stress.gr/disorder.php?id=28>
- Healthy eating plate, <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>
- Ιδανικό βάρος, <http://www.medlook.net/kids/weight.asp>
- Διατροφή παιδιών και εφήβων, http://www.eufic.org/article/el/expid/basics-child-adolescent-nutrition_greek/
- Βασικές οδηγίες για την διατροφή του εφήβου
http://www.paidiatriki.gr/index.php?option=com_zoo&task=item&item_id=98&Item
- Ποιες είναι οι διατροφικές ανάγκες του εφήβου; <http://www.personaldiet.gr/teenager-diet>
- Healthy Eating At Various Lifestages
<http://www.health.gov.au/internet/healthyactive/publishing.nsf/content/girl-14-18>
- Ωρα για διάβασμα! Τι καύσιμα να δώσουμε στο μυαλό;
<http://www.diatrofi.gr/index.php/bri-i/efibia>
- Η διαφήμιση και οι έφηβοι, <http://3gym-chanion.chan.sch.gr/oldsite/tetradio/tetradio2/script/sxoliaz/epik/diafimisi.htm>
- Οι έφηβοι είναι όμηροι των διαφημίσεων,
<http://www.tovima.gr/relatedarticles/article/?aid=126919>

- Διατροφή στην εφηβεία, <http://www.somaygies.gr/displayITM1.asp?ITMID=21>
- Μονάδα εφηβικής υγείας, <http://www.youth-health.gr>
- Διατροφή παιδιών και εφήβων, http://www.eufic.org/article/el/expid/basics-child-adolescent-nutrition_greek/
- Daily Meal Planner, <http://www.mealsmatter.org/MealPlanning/MealPlanner/>
- Ποικιλία - Μέτρο – Ισορροπία στην Διατροφή
<http://www.cydadiet.org/main/75,0,143,197-default.aspx>
- Hoover, M. (2002). Design-A-Meal. Ημερομηνία ανάκτησης: 7 Ιανουαρίου 2011 από:
- <http://www.uen.org/Lessonplan/preview.cgi?LPid=68>
- Υγιεινές επιλογές, http://www.e-paidi.gr/ygeia-diatrofi-psyhologia/ygieis_epiloges_trofimon.html
- Ελληνική Ιατρική Εταιρεία Παχυσαρκίας, ο μεταβολισμός
<http://www.eiep.gr/c02.asp?id=43>
- Ελληνική Ιατρική Εταιρεία Παχυσαρκίας, Διατροφή στην εφηβική ηλικία
<http://www.eid.org.gr/Content.php?PagelId=138>
- HEALTH BEHAVIOR IN SCHOOL-AGED CHILDREN, HBSC Scotland publishes: Trends in adolescent eating behavior: a multilevel cross-sectional study of 11-15 year olds in Scotland, 2002-2010, <http://www.hbsc.org/>
- Μελέτη idefics, μαθαίνοντας να ζω υγιεινά, <http://www.ideficsstudy.eu/Idefics/>
- Λευκή Βίβλος για μια Ευρωπαϊκή Στρατηγική για θέματα υγείας που έχουν σχέση με τη διατροφή, το υπερβολικό βάρος και την παχυσαρκία
http://eurlex.europa.eu/smartapi/cgi/sqa_doc?smartapi!celexplus!prod!DocNumber&lg=el&type_doc=COMfinal&an_doc=2007&nu_doc=279
- America's Move to raise a Healthier Generation of kids <http://www.letsmove.gov/>
- Choose My Plate, www.mypyramid.gov,
- Υγεία του παιδιού, www.kidshealth.org,
- Academy of Nutrition and Dietetics, www.eatright.org ,
- Nutrition Plan for Teens http://www.ehow.com/way_5470578_nutrition-plan-teens.html
- Διατροφή και Ζωή, <http://www.diatrofi.gr/index.php/bri-i/child/item/309-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CF%83%CF%84%CE%BF-%CF%83%CF%87%CE%BF%CE%BB%CE%B5%CE%AF%CE%BF>
- Balanced Diet, <http://www.whereincity.com/recipes/tips/balanced-diet.php>
- <http://www.nutritionblog.gr/?cat=3>
- Συνταγή Πίτσας http://kathari-diatrofi.blogspot.com/2010/09/blog-post_21.html
- <http://www.nutritionblog.gr/?cat=3>
- Τι χρειάζεστε, λοιπόν, για να παρασκευάσετε μία υγιεινή πίτσα
<http://www.flashnews.gr/page.ashx?pid=3&aid=46075&cid=323>
- Σουβλάκι, χάμπουργκερ και πίτσα υγιεινά και σπιτικά <http://www.e-diet.gr/2011/11/souvlaki-xampourgker-k-pitsa-ygieina-k-spitika/>
- Φτιάξτε υγιεινό junk food
- <http://www.irinivasilaki.com/paidiatros/showthread.php?178-%D6%F4%E9%DC%EE%F4%E5-%F5%E3%E9%E5%E9%ED%FC-junk-food!>



- Health Tips: Φάε απ' έξω, αλλά υγιεινά...
- <http://www.e-diet.gr/2011/11/health-tips-fae-ap-exw-alla-ugieina/>
- Πώς μπορώ να φτιάξω ένα υγιεινό σάντουιτς;
http://www.preventionmag.gr/default.php?pid=6&art_id=2471&supercat_id=6
- Τα σνακ του σχολείου, <http://www.vita.gr/html/ent/636/ent.1636.asp>
- Πώς να τρώω απ' έξω υγιεινά,
<https://5tinimera.wordpress.com/2011/02/17/%cf%80%cf%8e%cf%82-%ce%bd%ce%b1-%cf%84%cf%81%cf%8e%cf%89-%ce%b1%cf%80%e2%80%99%ce%ad%ce%be%cf%89-%cf%85%ce%b3%ce%b9%ce%b5%ce%b9%ce%bd%ce%ac-%ce%bc%ce%ad%cf%81%ce%bf%cf%82-2%ce%bf/>
- <http://www.shape.gr/fitness/news-trends/idaniko-varos-deiktis-mazas.html>

Πηγές εικόνων ενότητας: Φαγητό και υγεία

- http://media.merchantcircle.com/19474401/Softphone_cartoon_woman_525x310_full.gif
- http://4.bp.blogspot.com/_pvzsHjnLpWg/TolltrOXLLI/AAAAAAAAAEiU/w0t9NCwkp8s/s1600/teenagers+hiphop+cartoon.jpg
- http://www.clipproject.info/Clipart_Menschen_Seite_3.html
- <http://themielkeway.files.wordpress.com/2011/08/baby-shower-decor-pregnant-women-cartoon.jpg>
- <http://www.clker.com/clipart-woman-cartoon.html>
- <http://www.amazing-glutathione.com/athlete.html>
- http://www.google.com.cy/imgres?q=man&hl=el&biw=1366&bih=622&gbv=2&tbm=isch&tbnid=n3sc51GwK8b46M:&imgrefurl=http://www.fastcharacters.com/character-design/cartoon-business-man/&docid=lyjM9QIFXu4GNM&imgurl=http://www.fastcharacters.com/wp/wp-content/uploads/cartoon-business-man-02.jpg&w=376&h=577&ei=JuOYT6L_I9Gd8gPI143sBQ&zoom=1&iact=hc&vpx=238&vpy=229&dur=60&hovh=278&hovw=181&tx=125&ty=280&sig=117320680991227188308&page=1&tbnh=123&tbnw=82&start=0&ndsp=27&ved=1t:429,r:19,s:0,i:169
- http://www.uri.edu/advance/work_life_support/lactation_facilities.html
- http://thaiwomantalks.com/2010/03/13/from-wet-bottom-to-masculine-guile/manly-man_cartoon/
- http://www.clipproject.info/Clipart_Menschen_Seite_1.html
- <http://goeshealth.com/world-health/sitting-damage-health.html/attachment/sitting>
- http://www.computerclipart.com/computer_clipart_images/black_and_white_female_teacher_pointing_to_a_whiteboard_0521-1005-1515-3728_SMU.jpg
- http://mi9.com/3d-human-figure_233.html
- http://www.computerclipart.com/computer_clipart_images/a_talking_teacher_with_a_pointer_0521-1005-1219-0216_SMU.jpg
- <http://vassiamanika.blogspot.com/2009/02/blog-post.html>
- http://www.cartoon-clipart.com/cartoon_clipart_images/stick_figure_girl_playing_hopscotch_0515-1002-1923-2955_SMU.jpg

- [http://www.cartoon-clipart.com/cartoon clipart images/girl or child reading a book 0515-1002-0104-0834 SMU.jpg](http://www.cartoon-clipart.com/cartoon%20clipart%20images/girl%20or%20child%20reading%20a%20book%200515-1002-0104-0834%20SMU.jpg)
- <http://school.discoveryeducation.com/clipart/clip/cafefood.html>
- <http://wwwcdn.net/ev/assets/images/vectors/afbig/menu-rubber-stamp-clip-art.jpg>
- <http://www.softcafe.com/ai-restaurant-menu-graphics.htm>
- http://api.ning.com/files/TEJrpTLxERU-FIc8drgmTDwQnjWh8Dm0Ktic0Sd4bosUSKXhJ1pf6ghMpL7MWIPtAELwIspLIQUBN8FrDIWatQSssER88wt*/December_Posada_Christmas_Menu2.png
- <http://www.hittoon.com/images/free/high-resolution/77801-free-cartoon-clipart-illustration-of-a-hispanic-chef-with-a-pizza-pie.jpg>
- <http://nestlehealthykids.in/>
- http://www.sparkpeople.com/resource/nutrition_articles.asp?id=372
- <http://iconsinmedicine.files.wordpress.com/2010/04/28-image-obesity-4-19-10.jpg>
- http://www.steadyhealth.com/articles/Local_Laws_Fighting_Obesity_And_Improving_Public_Health_a1890.html
- <http://www.superhealthykids.com/healthy-kids-plates/product/choose-myplate-for-kids-plate-bowl-water-cup.php>
- <http://www.brisketsredlands.com/Menu/default.html>

Φυσική δραστηριότητα και υγεία

- Growing through adolescence. A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating. (2005). NHS Health Scotland. Editor of the European Version Ian Yang.
- Hassle Free Exercise. (2009). NHS Health Scotland.
- HHS' Food and Drug Administration and USDA's Food and Nutrition Service.
- V.Simovska, B.B.Jensen, M. Carlsson, C. Albeck. Shape Up- Europe. (2006). *Για μια υγιεινή και ισορροπημένη ανάπτυξη. Οδηγός Μεθοδολογίας*. P.A.U. Education.
- Βασικά δεδομένα και αριθμοί για την Ευρώπη και τους Ευρωπαίους. (2007). Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Επισήμων Εκδόσεων των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων.
- Εθνικές οδηγίες Διατροφής και Άσκησης για παιδιά 6-12 χρονών. (2008). Εθνική Επιτροπή Διατροφής. Υπουργείο Υγείας.
- Εθνικές οδηγίες Διατροφής και Άσκησης. (2008). Εθνική Επιτροπή Διατροφής. Υπουργείο Υγείας.
- The power of choice. Helping Youth Make Healthy Eating and Fitness Decisions. (2003).
- Fitness Partner: Activity Calorie Calculator. Ημερομηνία ανάκτησης 10 Οκτωβρίου 2010 από: <http://www.primusweb.com/cgi-bin/fpc/actcalc.pl>
- World Health Organization. Ημερομηνία ανάκτησης 10 Οκτωβρίου 2010 από: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html>
- Καλαθέρη Μ. (Ιανουάριος 2004). *Υγεία και αθλητισμός-Εκδοση σύμπραξης σχολείων της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης νομού Εύβοιας*. Ημερομηνία ανάκτησης 14 Ιανουαρίου 2011



- Θεοδωράκης, Γ., Χασάνδρα, Μ. (2006) *Σχεδιασμός Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη

Ιστοσελίδες

- **Υγεία και αθλητισμός**, <http://www.servitoros.gr/education/view.php/39/799/>
- **Αθλητισμός**, <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82>
- **Move for health**, <http://www.who.int/world-health-day/previous/2002/en/>
- Παρακολουθώντας τη φυσική κατάσταση των νέων στην Ευρώπη, <http://www.eufic.org/article/el/health-lifestyle/physical-activity/artid/Teen-fitness-Europe-greek/>
- **Get off the couch**, <http://www.eufic.org/article/el/health-lifestyle/physical-activity/rid/Get-off-couch/>
- **Διατροφή-Άσκηση & σύγχρονες ασθένειες**, <http://3geldiatrofi.weebly.com/>
- **Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού**, <http://www.childhealth.ac.cy/>
- **Άσκηση κα σωματική ανάπτυξη του παιδιού**, <http://www.disabled.gr/lib/?p=8503>
- **Getting fitter is easier than you think**, <http://www.healthscotland.com/documents/185.aspx>
- **Dietary Guidelines for Americans**, <http://www.cnpp.usda.gov/DietaryGuidelines.htm>
- **Οι συστάσεις για σωματική δραστηριότητα**, <http://www.eufic.org/article/el/health-lifestyle/physical-activity/artid/Guidelines-physical-activity-greek/>

Πηγές εικόνων ενότητας: Φυσική δραστηριότητα και υγεία

- <http://peacelovehappyknits.com/2011/quick-flash-mob-kind-of-a-happyknits/a-happy-cartoon-girl-running-and-smiling1/>
- http://onprogram.blogspot.com/2011_06_01_archive.html
- <http://jillsreallife.blogspot.com/2011/04/yes-im-alive.html>

Χρήση και κατάχρηση ουσιών

- Ευρωπαϊκό Κέντρο Παρακολούθησης Ναρκωτικών και Τοξικομανίας, (2002), Τα Ναρκωτικά στο Προσκήνιο, Δελτίο 5.
- Επαμεινώνδα, Ε., Νεοκλέους, Ε., Τιγγιρίδου, Μ., (2007). *Πρώτα Βήματα: Οδηγός Εκπαίδευσης για Υγιείς Σχέσεις*. Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.
- BeStrong.org.gr, <http://www.bestrong.org.gr/el/health/nosmoking/faqaboutsampling/>
- Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες Πρόληψης Εξαρτησιογόνων Ουσιών, <http://www.preventionpartners.com/stuff/exercises.cfm>
- Σώκου Κ. *Σχολεία που ενισχύουν τον μαθητή με δεξιότητες για υπεύθυνη κατανάλωση αλκοόλ*. Ελληνικά Γράμματα: Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, <http://www.e-paideia.net/eLibrary/default.asp?c=30114&p=1&i=0&ix=6&ty=&sty=>

- Σώκου Κ. Διαθεματικό πρόγραμμα που στοχεύει στην προαγωγή της υγείας για την πρόληψη του καπνίσματος σε μαθητές ηλικίας 10-15 χρονών. Ελληνικά Γράμματα: Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, <http://www.e-paideia.net/eLibrary/default.asp?c=30013&p=4&i=0&ix=35&ty=&sty=>
- Επιτροπή Αγωγή Υγείας. (2009). *Αναλυτικό Πρόγραμμα Αγωγή Υγείας. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου. Λευκωσία*, http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/themata/oikiaki_oikonomia/analytika_programmata/Programma_Spoudwn_Agwgis_Ygeias.pdf
- Θεοδωράκης, Γ., Χασάνδρα, Μ. (2006) Σχεδιασμός Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες Πρόληψης Εξαρτησιογόνων Ουσιών, http://www.teach-nology.com/teachers/lesson_plans/health/substance/
- Κέντρο Εκπαίδευσης για την πρόληψη της χρήσης ναρκωτικών και την προαγωγή της υγείας, «Στηρίζομαι στα πόδια μου, Αυτοπεποίθηση και Αποφασιστικότητα», Εκπαιδευτικό υλικό Αγωγής Υγείας.
- Εξάρτηση από ουσίες, http://www.netinformation.gr/psychotherapeia/html/eiunococ_adu_ioossao.html
- Επαμεινώνδα, Ε., Νεοκλέους, Ε., Τιγγιρίδου, Μ., (2007). *Πρώτα Βήματα: Οδηγός Εκπαίδευσης για Υγιείς Σχέσεις*. Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.
- Εξάρτηση από διάφορες ουσίες και Εθισμοί, <http://www.tuc.gr/155.html>
- Από πότε μία συνήθεια γίνεται εξάρτηση, <http://www.vita.gr/html/ent/048/ent.2048.asp>
- Εξαρτήσεις, <http://web4health.info/el/answers/add-menu.htm>
- ΚΕ.Θ.Ε.Α. <http://www.exartiseis.gr/index.asp>
- http://www.pyxida.org.gr/substances_principles.asp?mid=3
- <http://www.asknow.org.cy/>
- Ιωάννου, Σ., Νικολαΐδης, Ν. (Συγγραφή – Επιμέλεια φύλλου εργασίας 5, σελ 154) Ανάκτηση από: http://www.moec.gov.cy/agogi_ygeias/yliko_nap_thematiki_02.html
- On line οδηγίες για διακοπή καπνίσματος, www.stop-tabac.ch.
- Πλάνα μαθημάτων για αποφυγή του καπνίσματος, www.lessonplanet.com/search/health/smoking
- Εκπαιδευτικό υλικό για αποφυγή του καπνίσματος, www.cdc.gov/tobacco/edumat.htm
- Απλές οδηγίες και πληροφορίες για αντικαπνιστική αγωγή σε παιδιά, www.aahealth.org/ltl_youthtobacco.asp
- Πυξίδα, http://www.pyxida.org.gr/substances_psychotropicb.asp
- Υπουργείο Συγκοινωνιών και έργων – Οδική Ασφάλεια http://www.mcw.gov.cy/mcw/mcw.nsf/mcw27_gr/mcw27_gr?OpenDocument
- Βιντεάκια Κυκλοφοριακής Αγωγής http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=37&Itemid=103
- Γραφείο Στατιστικής Τμήμα Τροχαίας Αρχηγείου. http://www.police.gov.cy/police/police.nsf/dmlstatistical_gr/dmlstatistical_gr?OpenDocument
- 6^ο Γυμνάσιο Σερρών, Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας: Αλκοόλ http://www.6gymnasio.gr/ACTIVITIES/math_ergasies/ALCOHOL/erg_alkool.htm



- Εξάρτηση από ουσίες
http://www.netinformation.gr/psychotherapeia/html/eiunococ_adu_ioossao.html
- Εξάρτηση από διάφορες ουσίες και εθισμοί, <http://www.tuc.gr/155.html>
- Από πότε μία συνήθεια γίνεται εξάρτηση, <http://www.vita.gr/html/ent/048/ent.2048.asp>
- Εξαρτήσεις, <http://web4health.info/el/answers/add-menu.htm>
- ΚΕ.Θ.Ε.Α., <http://www.exartiseis.gr/index.asp>
- Κάπνισμα - Υγεία <http://www.paidimag.gr/article/260091/stop-sto-pa8itiko-kapnisma>

Πηγές εικόνων ενότητας: Χρήση και κατάχρηση ουσιών

- http://www.cartoonclipart.com/cartoon_clipart_images/cartoon_healthy_heart_character_holdi ng_a_no_smoking_sign_that_shows_a_crossed_out_cigarette_0521-1009-1514-0542.html
- <http://www.123rf.com/clipart-vector/ban.html>

Οικογενειακός προγραμματισμός, Κοινωνικό – Βιολογικό φύλο, Σχέσεις εφήβων

- Επαμεινώνδα, Ε. Νεοκλέους, Ε. Τιγγιρίδου, Μ., (2007). *Πρώτα Βήματα: Οδηγός Εκπαίδευσης για Υγιείς Σχέσεις*. Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.
- SIECUS (*Sexuality information and education council of the US*) <http://www.siecus.org>
- ΥΟΥΑΚΤ, Εκπαιδευτική Ομάδα Συνόδου Μελέτης., (2008). *Ευρωπαϊκός Χάρτης Νέων για τη Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία και Δικαιώματα: Μια προοπτική βασισμένη στα δικαιώματα*. Έκδοση: Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.
- Bronne G. *The triple "S"* <http://www.parkinsonsvic.org.au/help-finder/treatment-options/documents/tripleS.pdf>
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας <http://www.who.int/en/>
- World Health organization (2006). *Defining Sexual Health: Report of a technical consultation on sexual health, 2002 Geneva*. W.H.O: Geneva, retrieved by http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf
- BZGA, Federal Center for Health Education (2010). *Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists*. Cologne: BZGA.
- International Sexuality and HIV Curriculum Working Group, (2009). *It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education*. Population Council, New York.
- Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.
<http://www.cyfamplan.org/FamPlan/page.php?pageID=49>
- Υπουργείο Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης (2008) *Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τη Δημόσια Υγεία, 2008-2012*. Αθήνα: Υπουργείο Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης
- PSHE Personal Social Health and Economic Education
<http://www.pshe-association.org.uk/>
- Βέικου, Μ. *Κοινωνικό φύλο*. Retrieved on March 2012, from website: <http://www.thefylis.uoa.gr/fylopedia/index.php>.
- Oakley, A. (1972). *Sex, gender and society (Towards a new society)*. New York: Harper & Row/Harper.

- Maltin, M.W. (1999, winter). *Bimbos and rambos: The cognitive bases of gender stereotypes*. *Eye on PsiChi*, 3, 13-14, 16. Retrieved on March 2012, from website: http://www.psichi.org/pubs/articles/article_112.aspx
- Geis, F. L. (1993). *Self-fulfilling prophecies: A social-psychological review of gender*. In A.E. Beal & R.J.
- Sternberg (Eds.), *The psychology of gender*, (pp. 9-54). New York: Guilford press.
- Bruen, M. & France, N. (2001) *Gender or Sex: Who cares? Skills Building Resource Pack on Gender and Reproductive Health for Adolescents and Youth Workers*. USA: Chapel Hill: Ipaw.
- Αθανασίου, Α. (2006). *Φύλο, εξουσία και υποκειμενικότητα μετά το δεύτερο κύμα*. Στο Α. Αθανασίου (Επιμ.), *Φεμινιστική θεωρία και πολιτισμική κριτική* (σελ. 13-138). Αθήνα: Νήσος.
- Τσιάκαλος, Γ (2000). *Οδηγός Αντιρατσιστικής Εκπαίδευσης*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Χρόνη Σ, Χατζηγεωργιάδης Α. Εφαρμογή Προγραμμάτων που προωθούν την ισότητα στην κοινωνία – ΚΑΛΛΙΠΑΤΕΙΡΑ, *Από τα σπορ στην καθημερινή ζωή - Όλοι διαφορετικοί, όλοι ίσοι*. Ενότητα 4: Φύλα και Ισότητα. ΓΡΑΦΕΙΟ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΥΠ.Ε.Π.Θ.: Αθήνα.
- Τσαούση, Α (2006) *Κοινωνιολογία των έμφυλων σχέσεων*. Ανάκτηση από: <http://old.phs.uoa.gr/~ahatzis/handouts.htm>
- ΦυλοΠαιδεία, e-λεξικό., <http://www.thefylis.uoa.gr/fylopedia/index.php/%CE%9A>
- Στερεότυπα, ανάκτηση από <http://www.scribd.com/doc/77927069/STEREOTYPA>.
- Μεσογειακό Ινστιτούτο Κοινωνικού Φύλου, <http://www.medinstgenderstudies.org/>.
- Brander. P, Gomes. R, Keen E., Lemineur. M, Oliveira. B, Ondrácková J., Surian A., Suslova., O. (2010). *Compass ένα εγχειρίδιο εκπαίδευσης στα ανθρώπινα δικαιώματα για τους νέους/νέες. Καινοτόμα εκπαιδευτικά εργαλεία για την εκπαίδευση εκπαιδευτών στα ανθρώπινα δικαιώματα*. Ελληνική έκδοση: ΑΡΣΙΣ Κοινωνική Οργάνωση Υποστήριξης Νέων.
- Ένα εγχειρίδιο για να αρχίσετε την εκπαίδευση στα Ανθρώπινα Δικαιώματα, Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Περιφερειακής Ανάπτυξης της Διεθνούς Αμνηστίας.
- Health Education Curriculum Grade 6 New Brunswick Department of Education, Educational Programs and Services Branch,
- Morris, J. (2003). *Κουβεντιάζοντας για το σεξ με τα παιδιά της εφηβείας*. Θυμάρι: Αθήνα.

Πηγές εικόνων υποενοότητας: Οικογενειακός προγραμματισμός, σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία

- <http://www.clker.com/clipart-love-has-no-gender.html>
- http://www.ucdmc.ucdavis.edu/welcome/features/20080319_healthtip_teen/index.html
- <http://www.stephan-robert.ch/SU11.php>
- <http://www.mcbub.com/item/Lovely-Cartoon-Family-Bathroom-Plastic-Automatic-Toothbrush-Holder-Rack-Stand-with-Suction-Cup-HG146406--146491/>
- <http://www.teluguone.com/comedy/content/wife-to-husband-659-7044.html>
- http://marklandrethsmith.blogspot.com/2010_06_01_archive.html



Βία – Εκφοβισμός

- Σύνδεσμος για την Πρόληψη και Αντιμετώπιση της Βίας στην Οικογένεια
<http://www.domviolence.org.cy/v2/>
- COMPASITO, Manual of Human Rights Education.
<http://www.eycb.coe.int/compasito/default.htm>
- Γκουντσίδου., Β. (2007) *Το φαινόμενο bullying και πώς να το αντιμετωπίσετε*. Επιτροπή Κοινωνικής Πολιτικής. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.
http://www.auth.gr/students/services/spc/resources/Bullying_greyscale.pdf
- Youth for Human Rights (με ελληνικούς υπότιτλους),
<http://www.youthforhumanrights.org/>
- UNICEF, <http://www.unicef.org/>
- Επαμεινώνδα, Ε., Νεοκλέους, Ε., Τιγγιρίδου, Μ., (2007). *Πρώτα Βήματα: Οδηγός Εκπαίδευσης για Υγιείς Σχέσεις*. Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.
- Δίκτυο κατά της βίας στο σχολείο
http://www.antibullyingnetwork.gr/page.aspx?id=96&main_menu=287&parent_id=161
- Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, Αγωγή Υγείας,
http://www.moec.gov.cy/agogi_ygeias/allo_yliko.html
- Μορφές βίας <http://www.sapphoqr.net/support/via/morfes.html>
- Ενδοσχολική βία και εκφοβισμός <http://www.scoop.it/t/school-bullying>
(συμπεριλαμβάνονται φιλμάκια σχετικά με τη βία).
- Συμβουλευτική Επιτροπή για την Πρόληψη και Καταπολέμηση της Βίας στην Οικογένεια
http://www.familyviolence.gov.cy/cqibin/hweb?-A=511&-V=actionplan&_VCATEGORY=0000

Πηγές εικόνων υποενότητας Βία - εκφοβισμός

- http://www.adcet.edu.au/Cats/Working_with_Students/Students_in_Difficulty.chpx
- <http://makrhod.blogspot.com/2010/08/down-with-fud-2.html>
- <http://makrhod.blogspot.com/2010/08/down-with-fud-2.html>
- <http://sandeleelee.blogs.com/bullying/2005/02/index.html>
- <http://www.express.co.uk/news/health/378454/Alarm-at-rise-in-older-mums-who-hit-bottle-to-beat-stress>
- <http://mycfoa.com/uncategorized/the-club-needs-your-help/>

