

Αγωγή Υγείας



Γ' Γυμνασίου



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



Αγωγή Υγείας

Γ' Γυμνασίου



Όνοματεπώνυμο:

Τμήμα:

Σχολείο:

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



Αγωγή Υγείας, Γ΄ Γυμνασίου

Συγγραφή:	Χρυσούλα Δανηλίδου Έλενα Χριστοφόρου Χριστίνα Κρητικού Νικολέτα Χαραλάμπους Θρασυβουλίδη <i>Καθηγήτριες Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας)</i>
Εποπτεία:	Δρ Χριστιάνα Φιλίππου Χαριδήμου <i>Επιθεωρήτρια Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας)</i>
Γλωσσική επιμέλεια:	Ευαγγελία Χαραλάμπους <i>Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων</i>
Σχεδιασμός εντύπου:	Άντρη Χατζηθεοδοσίου <i>Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων</i>
Συντονισμός έκδοσης:	Πέτρος Γεωργιάδης <i>Συντονιστής Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων</i>

Έκδοση: 2025

Ανατύπωση: 2026

Εκτύπωση: INKSPIRE PRESS LTD

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

ISBN: 978-9963-54-411-0

Εισαγωγικό σημείωμα

Το παρόν βιβλίο είναι βασισμένο στο περιεχόμενο και στη φιλοσοφία του Προγράμματος Σπουδών Αγωγής Υγείας (ΠΣΑΥ, 2010) του Υπουργείου Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας. Βάσει των αξόνων του ΠΣΑΥ, οι οποίοι αποτελούνται από θεματικές ενότητες που είναι αλληλένδετες μεταξύ τους, επιτυγχάνεται η ολιστική προσέγγιση των διαφόρων θεμάτων υγείας που αφορούν στους Δείκτες Επιτυχίας και Επάρκειας της Γ' τάξης Γυμνασίου.

Σύμφωνα με τους συγκεκριμένους δείκτες, η εφηβεία είναι μια περίοδος έντονων αλλαγών, τόσο σωματικών όσο και ψυχοκοινωνικών, κατά την οποία οι έφηβοι/έφηβες αντιμετωπίζουν νέες προκλήσεις και αναπτύσσουν την αυτονομία τους, διαμορφώνοντας την ταυτότητά τους. Καλούνται, λοιπόν, να διαχειριστούν, ταυτόχρονα, θέματα που αφορούν στη σωματική ευεξία, στη σεξουαλική ωρίμανση, στη συναισθηματική ισορροπία, στις διαπροσωπικές σχέσεις, στην επαγγελματική σταδιοδρομία, κ.ά. Η Αγωγή Υγείας διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία, καθώς παρέχει στους/στις εφήβους/έφηβες εφόδια που τους/τις βοηθούν να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στις νέες απαιτήσεις.

Σκοπός του βιβλίου είναι να βοηθήσει τους μαθητές και τις μαθήτριες να αποκτήσουν γνώσεις, να καλλιεργήσουν στάσεις και να αναπτύξουν δεξιότητες που προάγουν τη σωματική, ψυχική και κοινωνική τους υγεία. Ειδικότερα, επιχειρείται η σύνδεση της ποιότητας ζωής του ατόμου με τη συλλογική ευημερία, στη βάση της υπευθυνότητας και του σεβασμού. Παράλληλα, με κεντρικό άξονα τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις, γίνεται προσπάθεια να καλλιεργηθεί η ενεργός πολιτότητα σε θέματα δημόσιας υγείας, προστασίας του περιβάλλοντος και κοινωνικής δικαιοσύνης. Οι μαθητές/μαθήτριες ενθαρρύνονται να λαμβάνουν υπεύθυνες αποφάσεις και να συμμετέχουν ενεργά στη βελτίωση των συνθηκών της κοινότητάς τους, ώστε να προάγουν έναν πιο υγιή και βιώσιμο τρόπο ζωής για όλους.

Το βιβλίο της Γ' Γυμνασίου με τίτλο «Αγωγή Υγείας», αποτελεί συνέχεια των αντίστοιχων της Α' και Β' Γυμνασίου. Έχει σχεδιαστεί με ανάλογο τρόπο, έτσι ώστε να χρησιμοποιείται ως λειτουργικό εργαλείο που θα συνοδεύσει τους μαθητές και τις μαθήτριες στο ταξίδι τους προς μια πιο θετική στάση ζωής, συμβάλλοντας στην προσωπική τους ανάπτυξη και στην οικοδόμηση μιας κοινωνίας με σεβασμό στον άνθρωπο και το περιβάλλον. Για την επίτευξη των στόχων αυτών, το βιβλίο είναι οργανωμένο σε τέσσερα αλληλένδετα κεφάλαια, τα οποία αναδεικνύουν τη στενή σχέση μεταξύ δημόσιας υγείας, επαγγελματικής ζωής, διατροφής και προσωπικής ανάπτυξης. Κάθε κεφάλαιο του βιβλίου περιλαμβάνει τόσο θεωρητικό όσο και πρακτικό μέρος, με τη μορφή δραστηριοτήτων, οι οποίες δίνουν τη δυνατότητα στους/στις μαθητές/μαθήτριες να λειτουργούν είτε ατομικά, είτε ομαδικά.

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

Δρ Νικόλας Γιασουμή,
Διευθυντής Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης

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

1. Θα αντιληφθείς τη σημασία της προαγωγής της δημόσιας υγείας. Θα συνειδητοποιήσεις τους λόγους προάσπισης των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και τη βαρύτητα του να είσαι συνεπής στις υποχρεώσεις που απορρέουν από αυτά. Θα συσχετίσεις την αποδοχή και τον σεβασμό στη μοναδικότητα του κάθε ατόμου με το επίπεδο της δημόσιας υγείας στην κοινωνία την οποία ζεις. Θα αξιολογήσεις τις κοινωνικές ανισότητες και θα ανακαλύψεις ότι ο πιο ασφαλής δρόμος για την απάλειψή τους είναι η κοινωνική αλληλεγγύη.
2. Θα έχεις την ευκαιρία να γνωρίσεις καλύτερα τον εαυτό σου και να προβληματιστείς για την επαγγελματική σου ιδιότητα στην αγορά εργασίας. Θα έχεις τη δυνατότητα να αναπτύξεις δεξιότητες οργάνωσης ζωής. Θα αντιληφθείς τον ρόλο της πληροφόρησης σε θέματα εργασίας και την αξία της εργασίας για την υγεία και την ευημερία σε ατομικό επίπεδο και σε επίπεδο κοινωνίας.
3. Θα εμπλουτίσεις τις διατροφικές σου γνώσεις. Θα καταλάβεις ότι οι σημερινές σου διατροφικές συνήθειες αποτελούν καθοριστικό παράγοντα πρόληψης χρόνιων παθήσεων. Θα χρησιμοποιήσεις τις προηγούμενες γνώσεις για διατήρηση υγιούς βάρους και θα τις συνδυάσεις με την έννοια της εικόνας του σώματος. Θα αντιληφθείς ότι οι υγιεινές καθημερινές συνήθειες και η ισορροπημένη και ενσυνείδητη διατροφή είναι ο μόνος συνδυασμός που εξασφαλίζει υψηλού επιπέδου υγεία για το άτομο και την κοινωνία.
4. Θα νιώσεις ότι ένα σημαντικό μέρος της ταυτότητάς σου έχει αρχίσει να παίρνει την τελική του μορφή. Θα εντοπίσεις τη θέση, τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις σου μέσα σε μία ρομαντική σχέση. Θα αποδεχτείς τη σημασία της υπεύθυνης σεξουαλικής συμπεριφοράς για την προαγωγή της ατομικής υγείας και της δημόσιας υγείας. Θα συνδέσεις τη Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία με τις υγιείς συμπεριφορές στις ρομαντικές σχέσεις και την ποιότητα ζωής.
5. Θα ενισχύσεις τις γνώσεις σου και θα βελτιώσεις τις δεξιότητές σου, που θα σε βοηθήσουν να αναπτύξεις υπεύθυνη συμπεριφορά, να λαμβάνεις συνειδητές αποφάσεις και να επιδεικνύεις ενεργό ρόλο στην κοινωνία την οποία ζεις.

Περιεχόμενα

Άξονες και Θεματικές Ενότητες του Προγράμματος Σπουδών Αγωγής Υγείας	6
Οι κανόνες της ομάδας μας μέσα από ένα σύμβολο	7

Κεφάλαιο 1: Υγεία και Δημόσια Υγεία

Εισαγωγή	9
1.1 Δημόσια Υγεία και Υγεία του Ατόμου	10
1.2 Ανθρώπινα Δικαιώματα και Υποχρεώσεις	15
1.3 Αποδοχή και Σεβασμός της Μοναδικότητας	28
1.4 Κοινωνικές Ανισότητες	42
1.5 Κοινωνική Αλληλεγγύη	48
1.6 Σχέδιο Δράσης	58
Παράρτημα 1: Συμβάσεις Δικαιωμάτων.....	62
Παράρτημα 2: Παγκόσμιες και Διεθνείς Ημέρες	68

Κεφάλαιο 2: Επαγγελματική Ζωή και Προαγωγή Υγείας

Εισαγωγή	71
2.1 Οργάνωση Ζωής	73
2.2 Ο Μελλοντικός Ρόλος του Σημερινού Έφηβου Ατόμου στην Αγορά Εργασίας	94

Κεφάλαιο 3: Διατροφή και Υγεία

Εισαγωγή	109
3.1 Αναγκαιότητα Ισορροπημένης Διατροφής στην Εφηβεία	111
3.1.1 Η Σημασία του Σιδήρου και του Ασβεστίου.....	111
3.1.2 Ισοτονικά και Ενεργειακά ποτά	120
3.1.3 Ισορροπημένες Συνήθειες Διατροφής και Τρόπου Ζωής - Πρόληψη Ασθενειών....	129
3.1.4 Συμπληρώματα Διατροφής	148
3.2 Υγιές βάρος και Εικόνα Σώματος	152
3.3 Ενσυνείδητη Διατροφή	160
3.4 Βιώσιμη Κατανάλωση	164

Κεφάλαιο 4: Εαυτός και Υγιείς Σχέσεις

Εισαγωγή	169
4.1 Ταυτότητα	169
4.2 Διαπροσωπικές Σχέσεις στην Εφηβεία	179
4.3 Υπεύθυνη Σεξουαλική Συμπεριφορά	188

Βιβλιογραφία

.....	214
-------	-----

Άξονες και Θεματικές Ενότητες του Προγράμματος Σπουδών Αγωγής Υγείας

1. Ανάπτυξη και ενδυνάμωση εαυτού

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

2. Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιούς τρόπου ζωής

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

3. Δημιουργία και βελτίωση κοινωνικού εαυτού

- 3.1 Οικογενειακός προγραμματισμός, σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία
- 3.2 Υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις
- 3.3 Συμπεριληψη στην κοινωνία

4. Δημιουργία ενεργού πολίτη

- 4.1 Αγωγή του καταναλωτή και αειφορία
- 4.2 Οικονομικά της οικογένειας
- 4.3 Επαγγελματική ζωή και υγεία
- 4.4 Δικαιώματα και υποχρεώσεις

Οι κανόνες της ομάδας μας μέσα από ένα συμβόλαιο

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

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Σε περίπτωση μη τήρησης των κανόνων, αποφασίζουμε: _____

Υπογραφή μαθητή/μαθήτριας _____

Υπογραφή καθηγητή/καθηγήτριας _____

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

Γιατί μάς βοηθάει:

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



Κεφάλαιο 1 Υγεία και Δημόσια Υγεία



Λέξεις
Κλειδιά

δημόσια υγεία, προαγωγή υγείας, δικαιώματα – υποχρεώσεις, χαρακτηριστικά δικαιωμάτων, μοναδικότητα, διαφορετικότητα, ρατσισμός, κοινωνική συνοχή, κοινωνική αλληλεγγύη, ενεργός και υπεύθυνος πολίτης, κώδικας συμπεριφοράς κατά του ρατσισμού, εθελοντισμός

Εισαγωγή

Η υγεία αποτελεί το σημαντικότερο αγαθό για κάθε άνθρωπο, επηρεάζοντας άμεσα την καθημερινότητά του και την ποιότητα ζωής του. Η φροντίδα της ατομικής υγείας αλλά και η προστασία της δημόσιας υγείας είναι απαραίτητες για την ευημερία όλων. Η βελτίωση του επιπέδου της δημόσιας υγείας συμβάλλει στη μείωση των κοινωνικών ανισοτήτων και στη διαμόρφωση ενός υγιούς κοινωνικού συνόλου.

Δημόσια Υγεία είναι το επίπεδο της υγείας της κοινωνίας.

Δραστηριότητα 1 Τι με νοιάζει;

Παρακάτω παρουσιάζονται με πλάγια γράμματα τίτλοι ειδήσεων που αφορούν σε δείκτες υγείας για την Κύπρο και οι απαντήσεις που μπορεί να δοθούν από τους πολίτες στο άκουσμα αυτών των ειδήσεων. Αφού διαβάσεις τα παρακάτω, να γράψεις σε ποιο θέμα δημόσιας υγείας αφορά η είδηση.

1. «Στην έγκριση δημιουργίας αισθητικού άλσους προχώρησε η κοινοτική αρχή για την αναβάθμιση της περιοχής ...»

Ωχ και τι με νοιάζει εμένα! Πάλι δεν θα έχω χώρο για πάρκινγκ!

2. «Ανησυχία προκαλούν τα υψηλά ποσοστά καπνίσματος στη χώρα μας. Σημειώνουμε από τα υψηλότερα ποσοστά της Ευρώπης. Οι επιστήμονες κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου ...»

Ευτυχώς, εγώ δεν καπνίζω, οπότε δεν με νοιάζει!

3. «Υψηλά είναι τα ποσοστά των νέων που εμφανίζουν ριψοκίνδυνη σεξουαλική συμπεριφορά. Μάλιστα, την τελευταία πενταετία παρουσιάζεται αύξηση των Σεξουαλικά Μεταδιδόμενων Νοσημάτων ...»

Ναι καλά...Υπερβολές!

4. «Νούμερο ένα αιτία θνησιμότητας στην Κύπρο είναι οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ενώ ταυτόχρονα η παιδική και εφηβική παχυσαρκία στην Κύπρο σημειώνει από τα υψηλότερα ποσοστά της ΕΕ. Μήπως υπάρχει κάποια σύνδεση;»

Ώρα είναι να μας πουν τι και πόσο θα τρώμε!!!

5. «Αποτελεί βασικό ζήτημα για την Ευρωπαϊκή Ένωση η προώθηση της δημιουργίας και διατήρησης ενός βιώσιμου και ευχάριστου εργασιακού περιβάλλοντος, το οποίο θα προάγει την υγεία και την ευημερία των Ευρωπαίων εργαζομένων και θα δημιουργεί μια καλή ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής (...).»

Πού κολλάει η υγεία μου με τις συνθήκες εργασίας μου...; Ό,τι να ναι' ... Να δω τι άλλο θα σκεφτούν!!!

Ερωτήσεις Αναστοχασμού

1. Συμφωνείς με την πιθανή απάντηση της κάθε είδησης;
2. Το επίπεδο της δημόσιας υγείας είναι θέμα το οποίο θα έπρεπε να προβληματίζει τον πολίτη; Να δικαιολογήσεις την απάντησή σου.
3. Ποιος πιστεύεις ότι είναι ο δικός σου ρόλος στην προαγωγή της δημόσιας υγείας;

1.1 Δημόσια Υγεία και Υγεία του Ατόμου

Η δημόσια υγεία και η υγεία του ατόμου είναι αλληλένδετες, καθώς η μία επηρεάζει την άλλη με ποικίλους τρόπους.

Ορισμός Υγείας

Υγεία είναι η κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας.

Π.Ο.Υ., 1946

Όπως είναι γνωστό, η υγεία δεν αφορά μόνο στη φυσική κατάσταση του ατόμου, αλλά και στην ψυχική ισορροπία και την ικανότητά του να συμμετέχει ενεργά στην κοινωνία.

Η δημόσια υγεία επικεντρώνεται στην υγεία του πληθυσμού ως σύνολο και έχει ως σκοπό την **προστασία και βελτίωση της υγείας των ανθρώπων**. Πρόκειται για οργανωμένες προσπάθειες της πολιτείας και της κοινωνίας που στοχεύουν στη μείωση των ασθενειών, στην προώθηση της ευημερίας και στην ενίσχυση της πρόσβασης σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης. Συγκεκριμένα, για να επιτευχθεί ο σκοπός της δημόσιας υγείας ενεργοποιούνται συγκεκριμένες λειτουργίες της, οι οποίες περιλαμβάνουν:

α. Παρακολούθηση της υγείας του πληθυσμού και των παραγόντων που την επηρεάζουν

β. Προστασία και προαγωγή της υγείας, καθώς και πρόληψη ασθενειών

γ. Σχεδιασμό και αξιολόγηση υπηρεσιών υγείας

δ. Προάσπιση των αναγκών υγείας των διαφόρων ομάδων του πληθυσμού

ε. Έλεγχο των λοιμωδών νοσημάτων και αντιμετώπιση έκτακτων κινδύνων και απρόβλεπτων ειδικών συνθηκών

Οι πιο πάνω λειτουργίες ενεργοποιούνται μέσα από πολιτικές, προγράμματα και παρεμβάσεις του κράτους για την υγεία, εφαρμόζονται μέσα από συλλογικές προσπάθειες στην κοινωνία και πολλές φορές βασίζονται στις συστάσεις διαφόρων διεθνών οργανισμών.

Για παράδειγμα, οι αντικαπνιστικές καμπάνιες και ο σχετικός νόμος στην Ε.Ε. για την απαγόρευση του καπνίσματος σε όλους τους δημόσιους χώρους, είχε συνολικά τη μείωση της καπνιστικής συνήθειας στις χώρες της Ε.Ε. και την αύξηση του επιπέδου δημόσιας υγείας. Με άλλα λόγια, για να επιτευχθεί ο σκοπός της δημόσιας υγείας απαιτείται συνεργασία μεταξύ κυβερνήσεων, επιστημόνων και κοινωνίας.

Δραστηριότητα 2 Οι λειτουργίες της δημόσιας υγείας

Οι λειτουργίες της δημόσιας υγείας αποσκοπούν στη βελτίωση της υγείας του πληθυσμού. Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένα παραδείγματα εφαρμογής των λειτουργιών της δημόσιας υγείας. Να σημειώσετε δίπλα από κάθε παράδειγμα σε ποια λειτουργία της δημόσιας υγείας αντιστοιχεί γράφοντας το αντίστοιχο γράμμα, όπως φαίνονται στη σελίδα 10.

1. Αντιμετώπιση του Covid
2. Εκπαίδευση νοσηλευτών/νοσηλευτριών
3. Ολοκληρωμένο ψηφιακό σύστημα υπηρεσιών υγείας
4. Εκκλήσεις για αιμοδοσία
5. Ράμπες αναπήρων σε πεζοδρόμια και παραλίες
6. Πρόγραμμα Σεξουαλικής Διαπαιδαγώγησης
7. Επιθεώρηση εργασίας
8. Αντιρατσιστική Πολιτική του Υπουργείου Παιδείας
9. Εμβολιαστικό πρόγραμμα
10. Διαφημιστική καμπάνια υπεύθυνης συμμετοχής στα τυχερά παιχνίδια
11. Πρόγραμμα Κυκλοφοριακής Αγωγής
12. Εκπαίδευση του κοινού για την υγιεινή διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα
13. Αντικαπνιστική και Αντιναρκωτική Πολιτική
14. Συλλογή δεδομένων για το σωματικό βάρος των μαθητών/μαθητριών
15. Διασφάλιση της ισότιμης πρόσβασης σε υπηρεσίες υγειονομικής φροντίδας για όλο τον πληθυσμό.

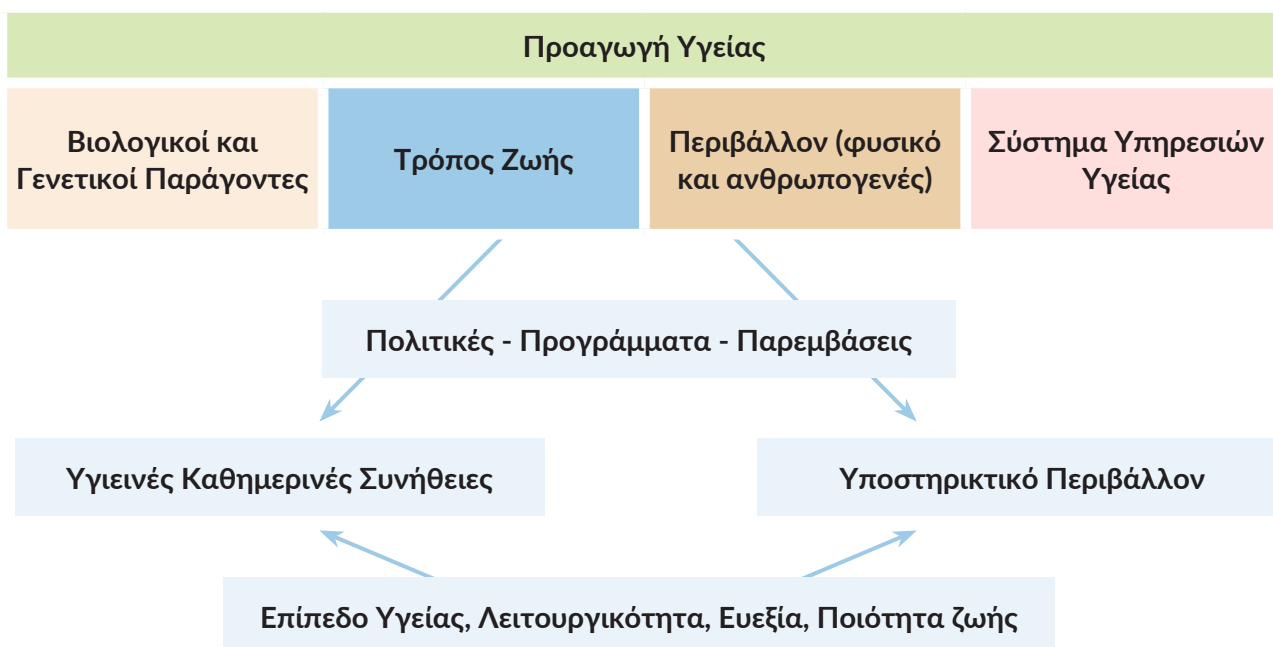
Για την εφηβική ηλικία, έχουν ιδιαίτερη σημασία οι λειτουργίες της δημόσιας υγείας που αφορούν στην πρόληψη ασθενειών, στην προαγωγή της ψυχικής υγείας και στη διασφάλιση της σεξουαλικής και αναπαραγωγικής τους υγείας.

Πρόκειται για μια κρίσιμη περίοδο ανάπτυξης, καθώς τα έφηβα άτομα διαμορφώνουν τις βάσεις για την υγεία τους στην ενήλικη ζωή. Οι πολιτικές και τα προγράμματα ενδυναμώνουν τους νέους και τις νέες να αναλάβουν την ευθύνη για την υγεία τους και τους προσφέρουν τα εργαλεία για μια υγιή ενήλικη ζωή.

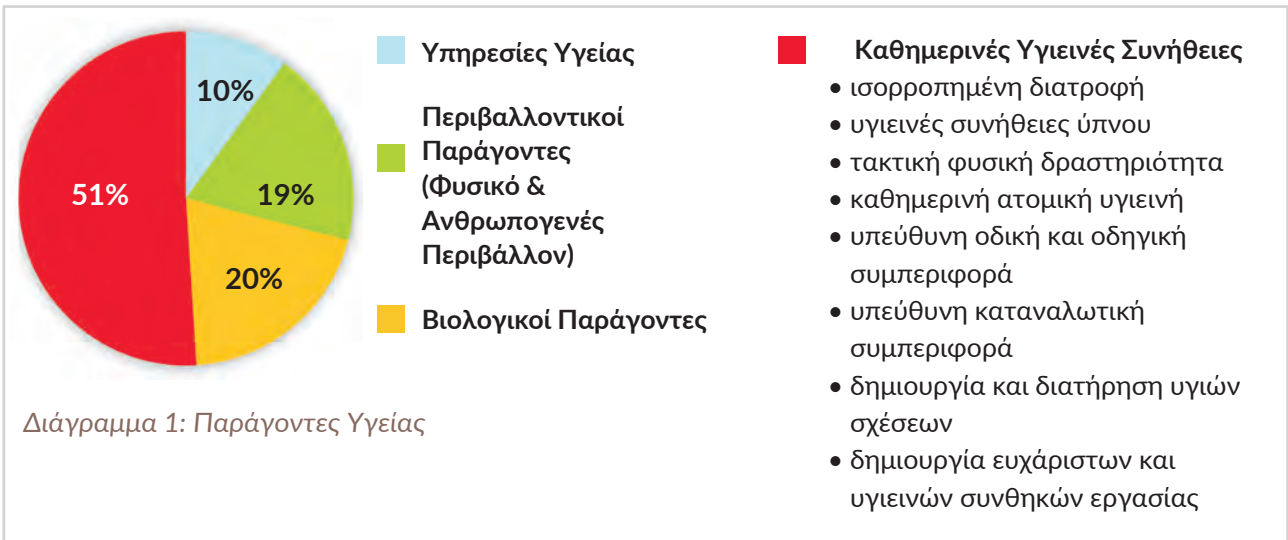
Η καλή υγεία του κάθε ατόμου συμβάλλει στη βελτίωση της δημόσιας υγείας. Από την άλλη, η δημόσια υγεία διαμορφώνει τις συνθήκες, ώστε η υγεία του ατόμου να επηρεάζεται θετικά. Μέσα από τη διαδικασία Προαγωγής της Υγείας, εστιάζει στους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία των ατόμων, ώστε να συμβάλλει στην ενίσχυση αυτών που την προάγουν και στον περιορισμό αυτών που την επηρεάζουν αρνητικά.



Η συνολική υγεία του ατόμου και κατ' επέκταση το επίπεδο της δημόσιας υγείας, επηρεάζεται από τέσσερις κατηγορίες παραγόντων: από τους βιολογικούς, τους περιβαλλοντικούς, τις υπηρεσίες υγείας και τον τρόπο ζωής του ατόμου.

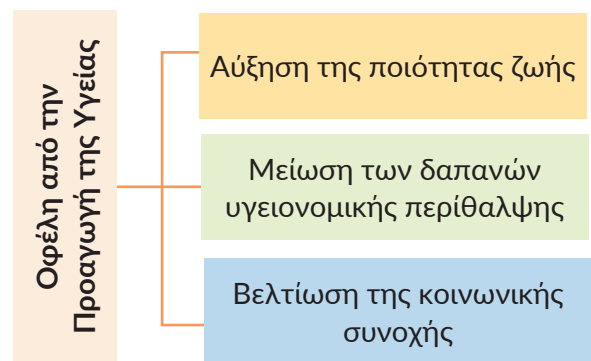


Κάθε κατηγορία έχει διαφορετική βαρύτητα στην εξέλιξη της ποιότητας της υγείας. Από το διάγραμμα φαίνεται ότι τη μεγαλύτερη βαρύτητα στην ποιότητα της υγείας έχει ο τρόπος ζωής που επιλέγει το άτομο να ακολουθήσει. Όταν, λοιπόν, το άτομο υιοθετεί υγιεινές συνήθειες στην καθημερινότητά του, αυτό συμβάλλει στην πρόληψη ασθενειών και τείνει να εμφανίζει υψηλότερο επίπεδο υγείας.

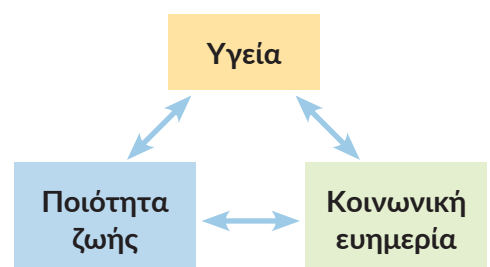


Όπως προκύπτει, για τη βελτίωση της συνολικής υγείας είναι σκόπιμο να ενδυναμωθεί το κάθε άτομο, ώστε να παίρνει ενημερωμένες και υπεύθυνες αποφάσεις για την υγεία του και να υιοθετεί υγιεινές συνήθειες στην καθημερινότητά του. Παράλληλα, είναι σκόπιμη η ανάπτυξη ενός κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντος που να υποστηρίζει τις υγιεινές επιλογές, όπως η πρόσβαση σε ασφαλείς χώρους άθλησης ή η προώθηση της υγιεινής διατροφής. Στην κατεύθυνση αυτή, πέρα από το κράτος, ο κάθε πολίτης μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος, αναλαμβάνοντας ενεργό ρόλο στην προώθηση υγιεινών πρακτικών και διεκδικώντας τις αναγκαίες υποδομές και πολιτικές για τη βελτίωση της υγείας στην κοινότητά του.

Υγιείς πολίτες σημαίνουν πιο υγιείς κοινότητες. Αρχικά, οι υγιείς άνθρωποι μπορούν να είναι πιο ενεργοί, παραγωγικοί και ικανοποιημένοι από τη ζωή τους. Έπειτα, όταν οι άνθρωποι διατηρούν υψηλό επίπεδο συνολικής υγείας μέσω των υγιεινών συνηθειών και της πρόληψης, μειώνονται τα έξοδα για τη θεραπεία ασθενειών, ελευθερώνοντας πόρους για να διατεθούν πιο αποτελεσματικά εκεί που χρειάζονται ή να ικανοποιηθούν άλλες κοινωνικές ανάγκες. Έτσι, δίνεται η δυνατότητα να μειώνονται οι κοινωνικές ανισότητες στον τομέα της υγείας.



Γίνεται ξεκάθαρο ότι η ευημερία και ευεξία του σύγχρονου ανθρώπου αναπτύσσεται σε τρεις (3) άξονες: την υγεία, την κοινωνική ευημερία και την ποιότητα ζωής. Η δημόσια υγεία διαδραματίζει κεντρικό ρόλο σε κάθε έναν από αυτούς τους άξονες, διασφαλίζοντας καλύτερες συνθήκες ζωής και υγείας για τον πληθυσμό. Η προστασία της δημόσιας υγείας ανάγεται σε προτεραιότητα κάθε κράτους, με σκοπό να επιτευχθεί κοινωνική πρόοδος και οικονομική ανάπτυξη.



Δραστηριότητα 3 Βελτιώνω την υγεία μου - Αυξάνω το επίπεδο δημόσιας υγείας

Με βάση τις γνώσεις που έχεις αποκτήσει από το μάθημα Αγωγής Υγείας τα προηγούμενα χρόνια, στον πίνακα που ακολουθεί να συμπληρώσεις:

- στη Στήλη Α με ποιες ενέργειες μπορεί το άτομο να εξασφαλίσει υψηλό επίπεδο συνολικής υγείας,
- στη Στήλη Β πώς οι ενέργειές του αυτές συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας του και
- στη Στήλη Γ πώς οι ενέργειές του αυτές συμβάλλουν στην αύξηση του επιπέδου δημόσιας υγείας.

	Στήλη Α Ατομικές ενέργειες	Στήλη Β Όφελος στη συνολική υγεία του ατόμου	Στήλη Γ Όφελος στη δημόσια υγεία
Περιοδικός προληπτικός ιατρικός έλεγχος			
Διατροφικές Συνήθειες			
Φυσική Δραστηριότητα			
Συνήθειες Ύπνου			
Οδική και Οδηγική Συμπεριφορά			
Συμπεριφορές μέσα στις σχέσεις			
Εξαρτητικές Συμπεριφορές			

Δραστηριότητα 4 Προαγωγή Υγείας - Αγωγή Υγείας

Οι δράσεις ενός κράτους για τη διασφάλιση της υγείας των πολιτών αποτελούν τη μία όψη του νομίσματος. Η άλλη όψη για τη διασφάλιση της συνολικής υγείας του ατόμου, είναι οι ενέργειες στις οποίες προβαίνει το ίδιο το άτομο και οι καθημερινές συνήθειες που υιοθετεί ως τρόπο ζωής. Το άτομο μαθαίνει από διάφορες πηγές πώς να προστατεύει και να προάγει την υγεία του. Να σημειώσεις με την ομάδα σου από πού και με ποιον τρόπο μαθαίνει το άτομο να προστατεύει την υγεία του.

Πηγή:

- Τρόπος:

Πηγή:

- Τρόπος:

Πηγή:

- Τρόπος:

1.2 Ανθρώπινα Δικαιώματα και Υποχρεώσεις

Η δημόσια υγεία, ως βασικός παράγοντας που επηρεάζει την ατομική συνολική υγεία, συνδέεται άμεσα με τα Ανθρώπινα Δικαιώματα. Η προαγωγή και η προστασία της υγείας αποτελούν βασικό δικαίωμα για κάθε άτομο και προϋπόθεση για τη δημιουργία μιας κοινωνίας όπου όλοι/όλες έχουν την ευκαιρία να ζήσουν μια αξιοπρεπή και πλήρη ζωή. Η υγεία δεν είναι απλώς η απουσία ασθένειας, αλλά μια κατάσταση σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας που επηρεάζει άμεσα την ποιότητα ζωής των ανθρώπων. Ένα άτομο για να επιτύχει υψηλό επίπεδο συνολικής υγείας, είναι απαραίτητη η δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου τα Ανθρώπινα Δικαιώματα προστατεύονται και προάγονται. Με αυτόν τον τρόπο όλοι οι άνθρωποι έχουν ισότιμη πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας, υγιές περιβάλλον και συνθήκες διαβίωσης που ενισχύουν την ευημερία τους.

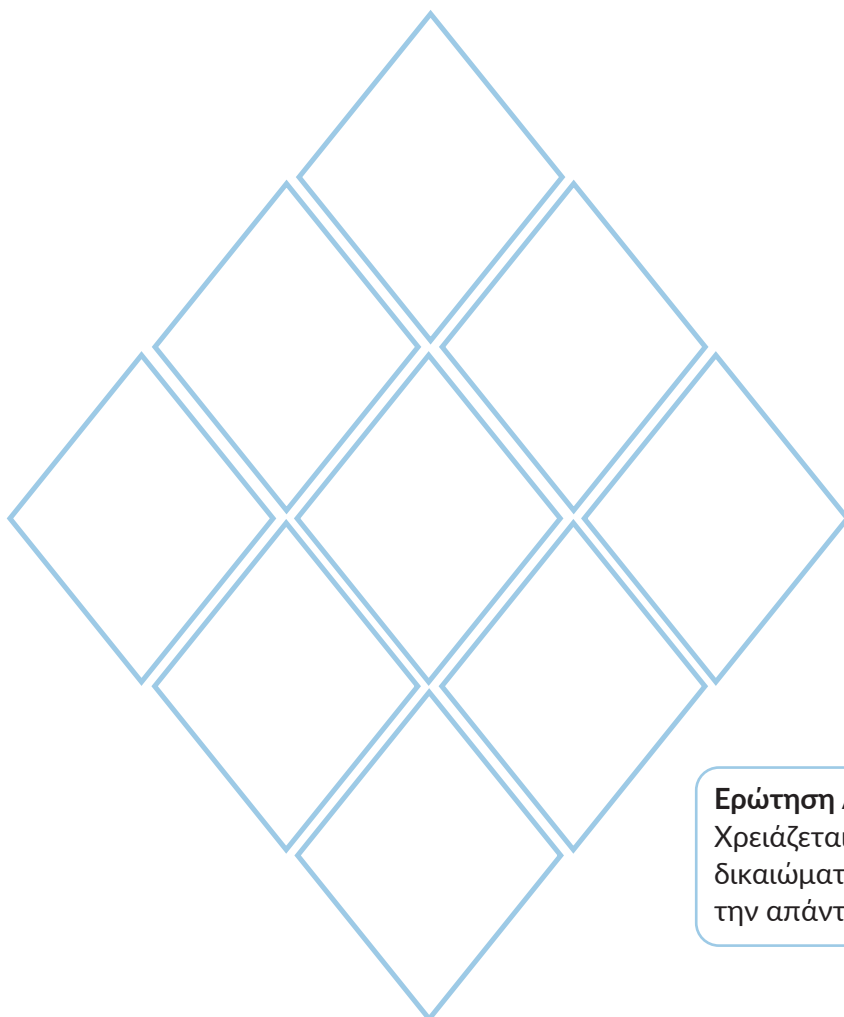
Ανθρώπινα Δικαιώματα:

«Ηθικές αρχές ή κανόνες που περιγράφουν ορισμένα πρότυπα ανθρώπινης συμπεριφοράς και προστατεύονται τακτικά από το δίκαιο της τοπικής αυτοδιοίκησης και το διεθνές δίκαιο».



Δραστηριότητα 5 Γνωρίζω τα δικαιώματά μου;

Να μελετήσετε, ως ομάδα, τα 30 θεμελιώδη Ανθρώπινα Δικαιώματα και να καταγράψετε εννιά (9) από αυτά, τα οποία θεωρείτε σημαντικά για εσάς. Να τα ιεραρχήσετε στους παρακάτω ρόμβους. Τι παρατηρείτε;



Ερώτηση Αναστοχασμού

Χρειάζεται κάποιος/κάποια να γνωρίζει τα δικαιώματά του/της; Να δικαιολογήσεις την απάντησή σου.

1. Δυσκολευτήκατε να ιεραρχήσετε τα δικαιώματα;
2. Πώς αποφασίσατε ποια δικαιώματα θα μπουν στο σχήμα και με ποια σειρά;
3. Ποια δικαιώματα φαίνεται να είναι τα σημαντικότερα για την ομάδα σας; Πώς το εξηγείτε αυτό;
4. Ποια δικαιώματα φαίνεται να είναι τα λιγότερο σημαντικά για την ομάδα σας; Πώς το εξηγείτε αυτό;
5. Ποια δικαιώματα είναι τα σημαντικότερα για εσένα; Μήπως οι προσωπικές σου προτεραιότητες διαφέρουν από αυτές της ομάδας; Πώς το εξηγείς αυτό;
6. Μήπως υπάρχει κάποια διαφορά ανάμεσα στις προτεραιότητες των αγοριών και των κοριτσιών; Πώς το εξηγείτε αυτό;
7. Τυγχάνουν σεβασμού όλα αυτά τα δικαιώματα στην κοινότητα;
8. Γιατί είναι σημαντικό να έχουμε όλα τα Ανθρώπινα Δικαιώματά μας και όχι μόνο αυτά που είναι τα αγαπημένα μας;
9. Έχουν τα αγόρια και τα κορίτσια διαφορετικά δικαιώματα;
10. Μήπως οι ενήλικες έχουν διαφορετικά δικαιώματα;
11. Πιστεύετε πως όλα τα παιδιά στον κόσμο έχουν τα ίδια δικαιώματα; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.
12. Τι μπορούμε να κάνουμε για να διασφαλίσουμε πως όλα τα παιδιά στον κόσμο βιώνουν την ίδια πραγματικότητα;

Η ιστορία των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων

Παιδιά, διαβάζω κάτι εδώ που με προβληματίσε. Λέει: «Εγώ δικαιούμαι. Εσύ δικαιούσαι. Αυτός; Δικαιούται;» Σκέφτομαι, έχουμε όλοι παντού τα ίδια δικαιώματα;

Νομίζω ότι πριν κάποιος/κάποια ασχοληθεί με τα Ανθρώπινα Δικαιώματα, είναι σημαντικό να αναλογιστεί:

Οι άνθρωποι είχαν/έχουν τη δυνατότητα πρόσβασης στα μέσα ικανοποίησης των βασικών τους αναγκών (τροφή, στέγη, ένδυση);



Αναρωτηθήκατε αν:

Οι άνθρωποι είχαν πάντα τη δυνατότητα να διεκδικούν το δίκιο τους καθώς και αυτά που είχαν ανάγκη; Σήμερα, όλα αυτά είναι δεδομένα στη χώρα που ζούμε;

Ή ας σκεφτούμε:

Οι άνθρωποι λάμβαναν τις σωστές για την εποχή υπηρεσίες υγείας; Οι άνθρωποι είχαν πάντα τη δυνατότητα να περπατούν, να μιλούν, να εκφράζονται και να ζουν ελεύθερα;

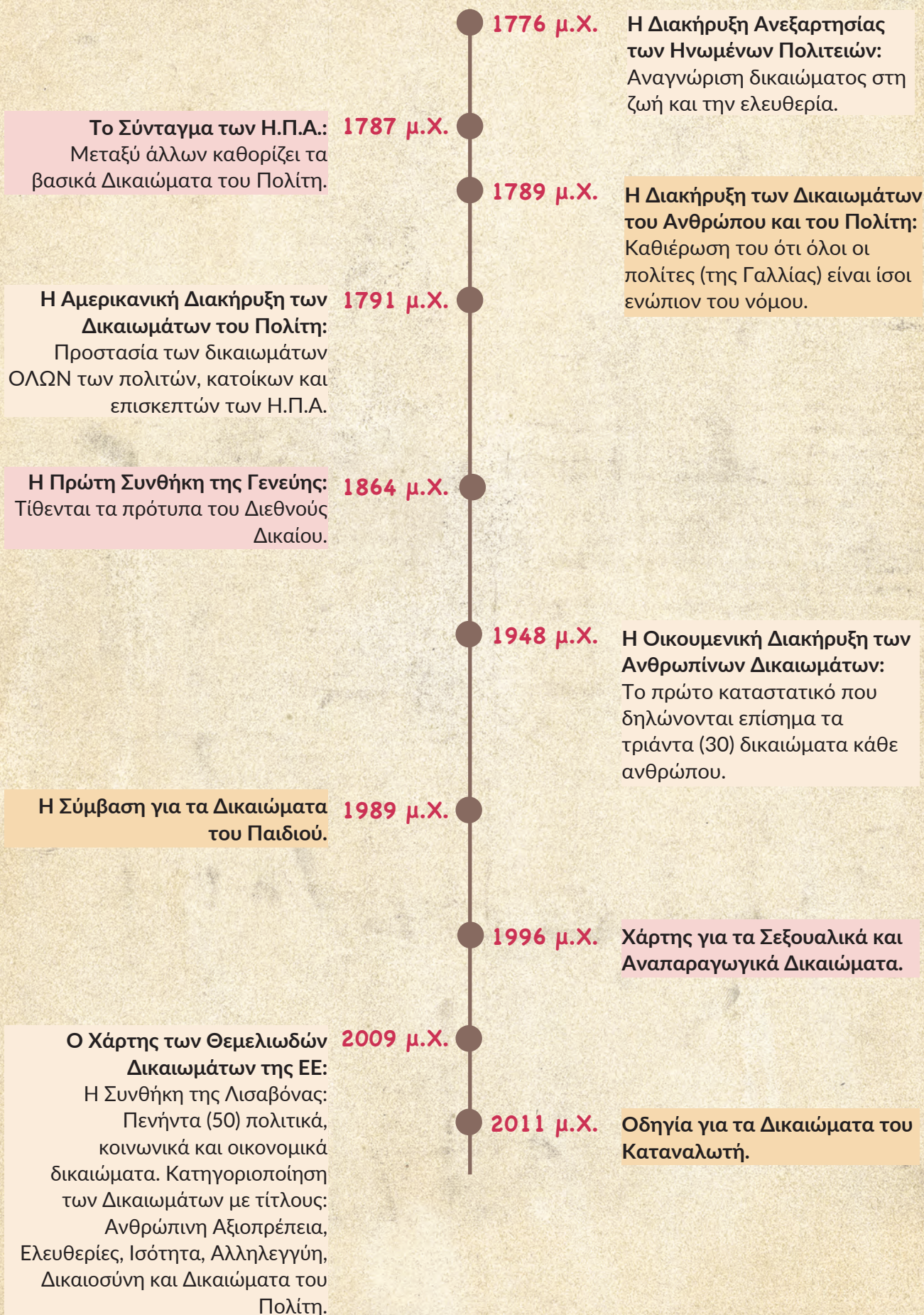
Και το πιο σημαντικό, έχετε αναρωτηθεί:

Τι συμβαίνει στις άλλες χώρες γύρω μας; Τα πράγματα είναι καλύτερα σε σχέση με το παρελθόν όσον αφορά στον σεβασμό των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων;

Η πρόσβαση σε νερό, τροφή, στέγη και ένδυση δεν ήταν κάτι δεδομένο για τον άνθρωπο, ακόμα και όταν ζούσε πλέον σε οργανωμένες κοινωνίες. Οι άνθρωποι δεν αντιμετώπιζονταν όλοι ως ίσοι μεταξύ τους. Αντίθετα, είχαν πρόσβαση στα αγαθά και τις υπηρεσίες ανάλογα με την κοινωνική τάξη στην οποία είχαν γεννηθεί. Σύντομα, οι κοινωνίες άρχισαν να αντιλαμβάνονται ότι αυτό το μοντέλο οργάνωσης δεν είναι βιώσιμο και έτσι ξεκίνησαν οι πρώτες απόπειρες αναγνώρισης των πρώτων δικαιωμάτων του ανθρώπου. Αυτό έγινε με τα πρώτα νομοθετήματα των πρώτων κοινωνιών καθώς και μέσα από θρησκευτικά κείμενα, τα οποία καθόριζαν δικαιώματα και υποχρεώσεις σε συγκεκριμένες, όμως, κοινωνικές τάξεις.

Σήμερα, τα Ανθρώπινα Δικαιώματα αναγνωρίζονται, διασφαλίζονται νομικά και γίνεται προσπάθεια να είναι σεβαστά για κάθε άτομο σε όλο τον δυτικό κόσμο, καθώς και σε αρκετές αναπτυσσόμενες χώρες.

Η πορεία των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων τους τελευταίους αιώνες



Πολύ πρόσφατα, μόλις το 2009, ο Χάρτης των Θεμελιωδών Δικαιωμάτων έγινε νομικά δεσμευτικός για τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ε.Ε.). Ο συγκεκριμένος Χάρτης διακηρύχθηκε τον Δεκέμβριο του 2000, με τη Συνθήκη της Λισαβόνας, και πέρασαν εννιά (9) χρόνια για να κατοχυρωθεί νομικά. Αποτελεί ένα σπουδαίο βήμα της Ε.Ε. για την προστασία του ατόμου και περιλαμβάνει πενήντα (50) δικαιώματα (πολιτικά, κοινωνικά και οικονομικά) τα οποία αφορούν στην ανθρώπινη αξιοπρέπεια, την ισότητα, την αλληλεγγύη, τη δικαιοσύνη, τις ελευθερίες και τα δικαιώματα του πολίτη.

Δραστηριότητα 6 Έρευνα

(α) Με την ομάδα σου να επιλέξετε ένα από τα παρακάτω θέματα.

Για το θέμα που επιλέξατε, να κάνετε έρευνα διαδικτυακή/βιβλιογραφική, ώστε να βρείτε σχετικές πληροφορίες, να απαντήσετε στα ερωτήματα που ακολουθούν και να παρουσιάσετε την έρευνά σας στην τάξη.

Θέμα 1^ο:

- A. Είσαι έφηβη 13 ετών σε χώρα της Αφρικής.
- B. Είσαι έφηβος 13 ετών σε χώρα της Αφρικής.

Θέμα 2^ο:

- A. Είσαι γυναίκα που ζει στην Κύπρο το 1950.
- B. Είσαι γυναίκα που ζει στην Ευρώπη σήμερα.

Θέμα 3^ο:

- A. Είσαι παιδί σήμερα σε χώρα της Ασίας.
- B. Είσαι παιδί σήμερα σε χώρα της Ε.Ε.

Ερωτήσεις

1. Έχεις πρόσβαση σε καθαρό νερό, φαγητό, στέγαση;
2. Ζεις σε συνθήκες υγιεινής και καθαριότητας (χρήση τουαλέτας, αποχετευτικού συστήματος κλπ.);
3. Έχεις πρόσβαση σε είδη ένδυσης και ατομικής υγιεινής;
4. Έχεις πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας;
5. Έχεις πρόσβαση σε δομές εκπαίδευσης;
6. Έχεις πρόσβαση σε υπηρεσίες για να καταγγείλεις κάποιο περιστατικό που διακινδυνεύει τη σωματική σου ακεραιότητα και υγεία;
7. Έχεις δικαίωμα λόγου και ψήφου;
8. Υπάρχει κάποιο άτομο που μπορείς να μιλήσεις, να σε ακούσει και να σε βοηθήσει όταν το χρειαστείς;
9. Αισθάνεσαι υγιής; Αισθάνεσαι ασφαλής;
10. Μπορείς να κάνεις πραγματικότητα τα όνειρά σου χωρίς να θέσεις σε κίνδυνο την υγεία σου;

(β) Αφού μελετήσετε το Παράρτημα 1 με την Οικουμενική Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων, τη Σύμβαση για Δικαιώματα του Παιδιού, τον Χάρτη για τα Σεξουαλικά και Αναπαραγωγικά Δικαιώματα και τα Δικαιώματα του Καταναλωτή, να συζητήσετε τα παρακάτω ερωτήματα:

Ήξερες ότι:

Η Οικουμενική Διακήρυξη για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα είναι η βάση από την οποία απορρέουν η Σύμβαση για Δικαιώματα του Παιδιού, ο Χάρτης για τα Σεξουαλικά και Αναπαραγωγικά Δικαιώματα και τα Δικαιώματα του Καταναλωτή.

1. Πώς επηρέασε τη συνολική υγεία των παιδιών (αγοριών και κοριτσιών) η θέσπιση των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων;
2. Πώς η αποδόμηση των κοινωνικών στερεοτύπων ενισχύθηκε από τη θέσπιση των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων;
3. Πώς αυξάνεται η αυτοεκτίμηση του ατόμου με τη θέσπιση των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων;
4. Πώς η διασφάλιση των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων συμβάλλει στη συνολική υγεία του ατόμου και τη δημόσια υγεία;

Δραστηριότητα 7 Επιθυμίες - Ανάγκες - Δικαιώματα

Με την ομάδα σου, να συμπληρώσετε τον παρακάτω πίνακα.
 Στην πρώτη (1^η) στήλη «Ανάγκες» να καταγράψετε τρεις (3) σημαντικές υλικές ή μη υλικές ανάγκες σας.
 Στη δεύτερη (2^η) στήλη «Δικαιώματα» να καταγράψετε το αντίστοιχο δικαίωμα, αφού συμβουλευτείτε στο Παράρτημα 1 την Οικουμενική Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων.

Ανάγκες	Δικαιώματα



Δραστηριότητα

8

Το δικαίωμα στην εκπαίδευση και η σημασία του για την υγεία, την ευημερία και την προσωπική ανάπτυξη

(α) Να διαβάσετε, με την ομάδα σας, το Παράρτημα 1 με τα Δικαιώματα και να επιλέξετε να απαντήσετε στα ερωτήματα ενός από τα παρακάτω θέματα.

Θέμα 1°

Ποιος είναι ο ρόλος της εκπαίδευσης στην προστασία της σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας ενός ατόμου;

Πώς η διασφάλιση του δικαιώματος στην εκπαίδευση μπορεί να ενισχύσει συνολικά την υγεία και την ποιότητα ζωής των παιδιών και των κοινωνιών;

Θέμα 2°

Ποιος είναι ο ρόλος της εκπαίδευσης στην προστασία των καταναλωτών από απάτες ή επικίνδυνα προϊόντα;

Πώς πιστεύετε ότι η εκπαίδευση επηρεάζει τη συνολική υγεία ενός ατόμου;

Θέμα 3°

Γιατί είναι σημαντικό να έχει κάθε παιδί πρόσβαση στην εκπαίδευση;

Πώς το δικαίωμα στην εκπαίδευση βοηθά ένα παιδί να ασθάνεται υγιές και ασφαλές;

(β) Να ζωγραφίσετε ή να φτιάξετε μια αφίσα που να αναδεικνύει τη σημασία της εκπαίδευσης για την υγεία και την ανάπτυξη των παιδιών, τη διασφάλιση της σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας και την προστασία του καταναλωτή.

Δραστηριότητα

9

Φορείς Προστασίας και Διασφάλισης των δικαιωμάτων

Να κάνεις έρευνα και να σημειώσεις ποιοι φορείς είναι υπεύθυνοι για τη διασφάλιση των δικαιωμάτων που περιλαμβάνονται στα παρακάτω κείμενα.

Χάρτης των Θεμελιωδών Δικαιωμάτων της Ε.Ε. _____

Διεθνής Σύμβαση για τα Δικαιώματα του παιδιού _____

Χάρτης Σεξουαλικών και Αναπαραγωγικών Δικαιωμάτων _____

Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Καταναλωτή _____



Χαρακτηριστικά και κατηγορίες Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων

Τα Ανθρώπινα Δικαιώματα έχουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που διασφαλίζουν ότι όλα τα άτομα απολαμβάνουν ίσα δικαιώματα και προστασία σε κάθε περίπτωση.

Είναι **καθολικά και οικουμενικά**, δηλαδή ισχύουν για κάθε άνθρωπο, ανεξάρτητα από το φύλο, την εθνικότητα, τη θρησκεία ή την κοινωνική του θέση. Είναι επίσης **αναπαλλοτρίωτα και αναφαίρετα**, δηλαδή δεν μπορούν να αφαιρεθούν ή να περιοριστούν. Επιπλέον, είναι **αδιαίρετα, αλληλοεξαρτώμενα και αλληλοσχετιζόμενα**. Δηλαδή, είναι συνδεδεμένα μεταξύ τους, έτσι ώστε η προστασία ενός δικαιώματος να επηρεάζει και την προστασία άλλων. Επομένως, δεν μπορεί να εφαρμοστεί μόνο το ένα δικαίωμα χωρίς να λαμβάνονται υπόψη τα υπόλοιπα, καθώς όλα αλληλοϋποστηρίζονται και χρειάζονται μια συνολική προσέγγιση για να προστατευτεί πλήρως η ανθρώπινη αξιοπρέπεια και ελευθερία.



Παραδοσιακά, τα Ανθρώπινα Δικαιώματα χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες ανάλογα με το περιεχόμενό τους και με τη χρονολογία θέσπισής τους. Κατατάσσονται, λοιπόν, σε **ατομικά και πολιτικά δικαιώματα**, όπως η ελευθερία της έκφρασης και η προστασία της ιδιωτικότητας, **κοινωνικά και οικονομικά δικαιώματα**, όπως η πρόσβαση στην εκπαίδευση και την υγειονομική περίθαλψη, καθώς και **πολιτιστικά δικαιώματα και δικαιώματα ανάπτυξης**, που αφορούν τη συλλογική ευημερία και την πολιτιστική ταυτότητα. Κάθε κατηγορία συμβάλλει στην ολόπλευρη ανάπτυξη του ατόμου και στην ενίσχυση της σχέσης του με την κοινωνία.

1^{ης} Γενιάς

Ατομικά Δικαιώματα & Πολιτικά Δικαιώματα

2^{ης} Γενιάς

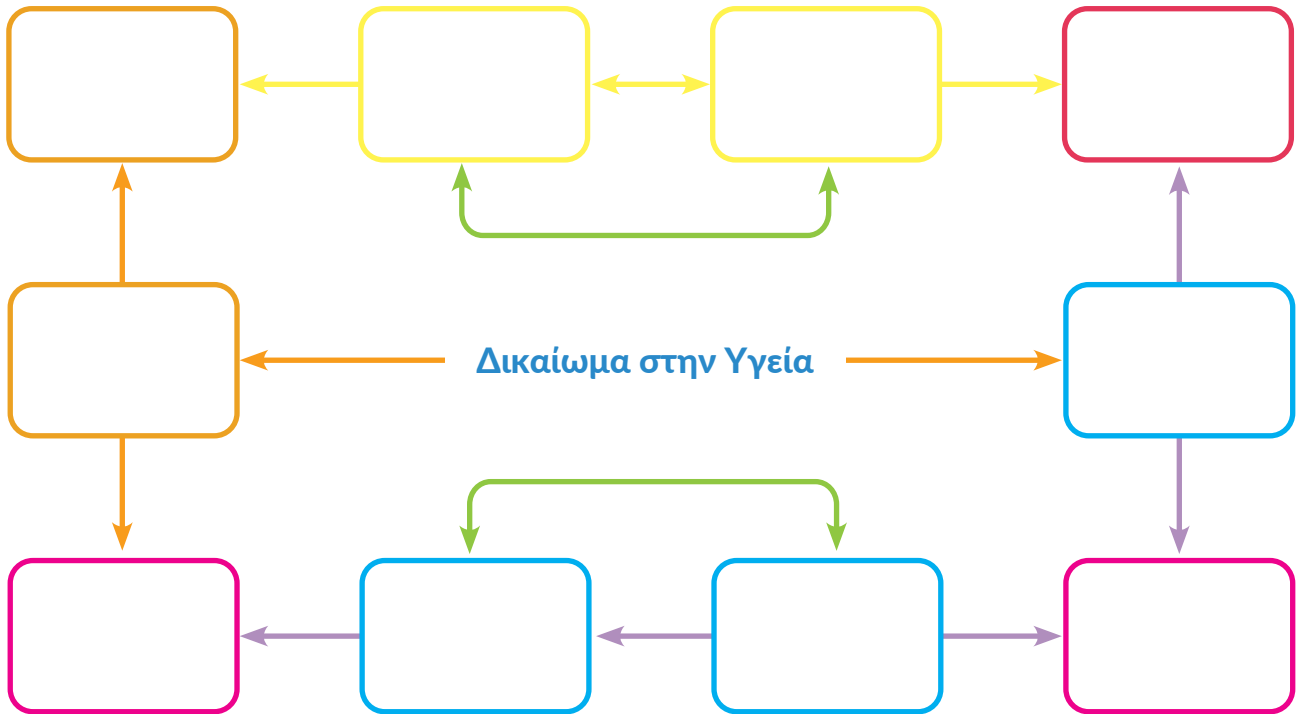
Κοινωνικά Δικαιώματα & Οικονομικά Δικαιώματα

3^{ης} Γενιάς

Πολιτιστικά Δικαιώματα & Δικαιώματα Ανάπτυξης

Δραστηριότητα 10 Χαρακτηριστικά δικαιωμάτων

Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων είναι η αλληλεξάρτηση και η αλληλοσυσχέτισή τους. Αφού μελετήσετε στην ομάδα σας ένα από τα έγγραφα για τα δικαιώματα που περιλαμβάνονται στο Παράρτημα 1, να σημειώσετε με ποια άλλα δικαιώματα και με ποιον τρόπο συνδέεται το δικαίωμα στην Υγεία.



Δικαιώματα και Υποχρεώσεις - Νομοθεσία

Η **νομοθεσία** καθορίζει τα **δικαιώματα** των ατόμων και τις **υποχρεώσεις** τους με στόχο την ομαλή λειτουργία της κοινωνίας και την προστασία της ευημερίας όλων. Κάθε δικαίωμα, λοιπόν, φέρει μαζί του αντίστοιχες υποχρεώσεις, δημιουργώντας μια αλληλένδετη σχέση μεταξύ δικαιωμάτων και υποχρεώσεων που είναι απαραίτητη για τη διασφάλιση μιας δίκαιης και ισότιμης κοινωνίας.

Επίσης, τα **δικαιώματα κάθε ανθρώπου έχουν όρια**, γιατί πρέπει να γίνονται σεβαστά και τα δικαιώματα των άλλων. Για παράδειγμα, στην τάξη, κάποιοι/κάποιες μαθητές/μαθήτριες θέλουν να μάθουν και ταυτόχρονα ορισμένα άτομα ενοχλούν τη διδασκαλία. Αυτό δημιουργεί σύγκρουση ανάμεσα στο δικαίωμα στην εκπαίδευση και στην επιθυμία κάποιων να διασκεδάσουν. Επιπλέον, το σχολείο έχει υποχρέωση να εκπαιδεύει τους/τις μαθητές/μαθήτριες σε ένα περιβάλλον που σέβεται εκπαιδευτικούς και μαθητευόμενους/μαθητευόμενες. Άλλωστε, οι εκπαιδευτικοί έχουν δικαίωμα και οφείλουν να δουλεύουν σε ένα ήσυχο και αξιοπρεπές περιβάλλον, ώστε να κάνουν σωστά τη δουλειά τους.

Για να προστατεύονται και να γίνονται σεβαστά τα Ανθρώπινα Δικαιώματα, δεν αρκεί μόνο να αναγνωρίζονται από τις κυβερνήσεις. Ο ρόλος του κάθε πολίτη είναι εξίσου καθοριστικός. Το άτομο, οφείλει να συμβάλει ώστε τα Ανθρώπινα Δικαιώματα να γίνουν κομμάτι της καθημερινής ζωής. Με απλά λόγια, όλοι/όλες έχουν την ευθύνη να φτιάξουν μια κοινωνία όπου ο σεβασμός στα δικαιώματα του άλλου καθοδηγεί τη συμπεριφορά του κάθε ατόμου καθημερινά.

Δραστηριότητα 11 Υποχρεώσεις...; Έχω μόνο δικαιώματα... σωστά;

Να συζητήσεις με τον/τη διπλανό/διπλανή σου και να συμπληρώσετε τον πίνακα που ακολουθεί. Στην πρώτη (1^η) στήλη να γράψετε δύο (2) σημαντικά δικαιώματα που πιστεύετε ότι πρέπει να έχετε στο σχολείο και δύο (2) σημαντικά δικαιώματα που πιστεύετε ότι πρέπει να έχετε στο σπίτι. Στη δεύτερη (2^η) στήλη να καταγράψετε τις υποχρεώσεις που έχει το άτομο ώστε και τα άλλα άτομα να μπορούν να απολαύσουν αυτό το δικαίωμα. Στην τρίτη (3^η) στήλη να καταγράψετε, όπου ισχύουν, τις υποχρεώσεις των αρμόδιων αρχών ώστε να διασφαλιστεί το συγκεκριμένο δικαίωμα.

Ανθρώπινο Δικαίωμα (Σχολείο)	Υποχρέωση του ατόμου	Υποχρέωση των αρμόδιων αρχών
Ανθρώπινο Δικαίωμα (Σπίτι)		

Δραστηριότητα 12 Μελέτη περίπτωσης «Οι υποχρεώσεις του καταναλωτή - Διασφάλιση της υγείας»

Να διαβάσετε στην ομάδα σας ένα από τα παρακάτω σενάρια και να μελετήσετε τον πίνακα με τις υποχρεώσεις του καταναλωτή. Έπειτα, να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν:

1. Ποιες είναι οι παραλήψεις στις ενέργειες του καταναλωτή, οι οποίες πιθανόν να επιβαρύνουν την υγεία του; Να τις υπογραμμίσετε.
2. Σε ποιες ενέργειες υποχρεούται να προβεί ο καταναλωτής για να διασφαλίσει την υγεία του καθώς και τη δημόσια υγεία;

Οι Υποχρεώσεις του καταναλωτή

1. **Κριτική Επίγνωση**
(ποιότητα προϊόντων και υπηρεσιών)
2. **Ενεργός Συμμετοχή/Δράση**
(διεκδίκηση δικαιωμάτων, με σκοπό την εξασφάλιση αυτών που δικαιούνται)
3. **Κοινωνική Ευθύνη**
(οι ενέργειές του να μη βλάπτουν τα άλλα άτομα)
4. **Οικολογική Συνείδηση**
(αυξημένη ευαισθησία ως προς την επιβάρυνση του περιβάλλοντος από τις εκάστοτε καταναλωτικές αποφάσεις)
5. **Αλληλεγγύη**
(δημιουργία ομάδων για αποτελεσματικότερη δράση με σκοπό το μέγιστο συμφέρον των καταναλωτών)

Σενάριο Α

Η Λ επισκέφτηκε την προηγούμενη εβδομάδα ένα γραφείο για έλεγχο βάρους, με σκοπό να «ενεργοποιήσει» τον μεταβολισμό της. Μπήκε στο πρώτο γραφείο που βρήκε, χωρίς πρώτα να κάνει έρευνα αγοράς. Το γραφείο είχε μόλις δύο μέρες που είχε ανοίξει, δεν είχε άδεια λειτουργίας και το προσωπικό δεν ήταν επιστημονικά καταρτισμένο, κάτι το οποίο πρόσεξε και η ίδια. Βγαίνοντας από το γραφείο, ήταν ιδιαίτερα προβληματισμένη με τις «συμβουλές» που της δόθηκαν, γιατί δεν ανταποκρίνονταν σε επιστημονικές αρχές. Ωστόσο, σύστησε το γραφείο σε άλλα τρία άτομα και η ίδια ξεκίνησε να εφαρμόζει τις «συμβουλές». Σήμερα, επισκέφτηκε τον προσωπικό της γιατρό, γιατί είχε έντονους πονοκεφάλους, αρρυθμίες, υποτονία κλπ. Τώρα, είναι προβληματισμένη και σκέφτεται τις επόμενες ενέργειές της.

Σενάριο Β

Ο Δ τον τελευταίο καιρό έχει αρχίσει να προσέχει τη διατροφή του. Για τον λόγο αυτό προχώρησε στην ηλεκτρονική αγορά ενός σκευάσματος από το διαδίκτυο, το οποίο υποσχόταν άμεσα αποτελέσματα. Την ημέρα που έφτασε η παραγγελία του, του είπε ένας φίλος του ότι διάβασε σε αξιόπιστη ειδησεογραφική ιστοσελίδα ότι το προϊόν είναι επικίνδυνο για την υγεία των καταναλωτών και το περιβάλλον. Μάλιστα χρειάζεται να επιστραφεί σε ειδικό σημείο συγκέντρωσης. Ο Δ προβληματίστηκε με αυτά που άκουσε και σκέφτεται τις επόμενες ενέργειές του.

Παραβιάσεις Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων

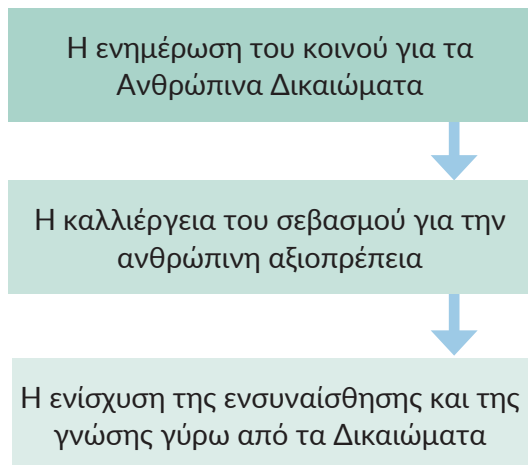
Τα Ανθρώπινα Δικαιώματα αποτελούν τον θεμέλιο λίθο για μια δίκαιη και ειρηνική κοινωνία. Παρά την ύπαρξη νομικών πλαισίων, τα Ανθρώπινα Δικαιώματα παραβιάζονται συχνά, γεγονός που προκαλεί σοβαρά προβλήματα στο άτομο και στις κοινωνίες. Οι παραβιάσεις εκδηλώνονται είτε σε επίπεδο πολιτών είτε σε επίπεδο κρατικό και αφορούν, μεταξύ άλλων, σε σωματική και ψυχολογική κακοποίηση, διακρίσεις, στέρηση ελευθερίας, εκμετάλλευση παιδιών, παραβίαση διεθνών συμφωνιών, κλπ.

Οι παραβιάσεις Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων προκύπτουν από πολύπλοκους κοινωνικούς, οικονομικούς και πολιτικούς παράγοντες. Οι κοινωνικές διακρίσεις, η φτώχεια, η έλλειψη πρόσβασης σε βασικές υπηρεσίες, όπως η υγεία και η εκπαίδευση, αποτελούν τα κύρια αίτια καταπάτησης Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων. Όταν κάποιοι πολίτες στερούνται των βασικών αγαθών και ευκαιριών, είναι περισσότερο ευάλωτοι σε κακομεταχείριση, εκμετάλλευση και βία. Η έλλειψη εκπαίδευσης ενισχύει τις προκαταλήψεις και την άγνοια γύρω από τα δικαιώματα, καθιστώντας δύσκολη τη διεκδίκησή τους. Επιπλέον, όταν τα στερεότυπα είναι έντονα, είναι δύσκολο να εφαρμοστούν δίκαια τα δικαιώματα. Συχνά τα μέλη μειονοτικών ομάδων δεν λαμβάνουν ίση μεταχείριση ή πρόσβαση στις ευκαιρίες που δικαιούνται.

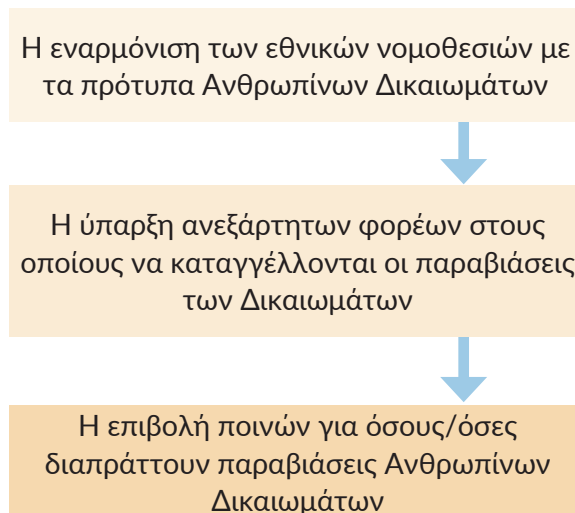
Οι παραβιάσεις Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων υπονομεύουν τη συνοχή της κοινωνίας και ενισχύουν τις κοινωνικές ανισότητες και συγκρούσεις. Όταν ορισμένες ομάδες ή άτομα υφίστανται διακρίσεις και κακομεταχείριση, δημιουργείται κλίμα έντασης και ανασφάλειας, που μπορεί να οδηγήσει σε κοινωνικές συγκρούσεις.

Για την αποτροπή και τον περιορισμό των παραβιάσεων Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων είναι απαραίτητο να αναπτυχθούν μηχανισμοί προστασίας και να θεσπιστούν κατάλληλες κυρώσεις.

Μέτρα προώθησης και δημιουργίας μιας δίκαιης και ανεκτικής κοινωνίας



Μηχανισμοί προστασίας των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων



Η προστασία των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων αποτελεί θεμελιώδες ζήτημα για τη διασφάλιση της δημόσιας υγείας, καθώς όλοι οι άνθρωποι μπορούν έχουν πρόσβαση στην πρόληψη και σε ποιοτικές υπηρεσίες περίθαλψης. Το γεγονός αυτό συμβάλλει στην ενίσχυση της ποιότητας ζωής και την ευημερία της κοινωνίας. Κάθε άτομο πρέπει να απολαμβάνει τον πλήρη σεβασμό των δικαιωμάτων του, απλώς και μόνο επειδή είναι άνθρωπος. Με τον σεβασμό των δικαιωμάτων του εξασφαλίζεται ο σεβασμός στη μοναδικότητα και τη διαφορετικότητα του ατόμου. Στις περιπτώσεις που αυτό δεν επιτυγχάνεται, τότε στην κοινωνία υπάρχει παραβίαση των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων η οποία οδηγεί στον ρατσισμό και στις κοινωνικές ανισότητες.

Η εκδήλωση ρατσισμού και η ύπαρξη κοινωνικών ανισοτήτων πυροδοτεί περιστατικά βίας μέσα στην κοινωνία, γεγονός που αποτελεί τροχοπέδη για το επίπεδο της δημόσιας υγείας. Θεραπεία για τις κοινωνικές ανισότητες, τον ρατσισμό και τη βία αποτελεί η κοινωνική αλληλεγγύη. Ταυτόχρονα, η κοινωνική αλληλεγγύη αναβαθμίζει το επίπεδο δημόσιας υγείας και καθιστά τους πολίτες ενεργούς και κριτικά σκεπτόμενους.



Δραστηριότητα 13 Προστασία Δικαιωμάτων – Παραβιάσεις – Κυρώσεις

Με την ομάδα σου να επιλέξετε ένα από τα δύο θέματα και να συμπληρώσετε στο σχεδιάγραμμα «τι θα γινόταν αν...»

Για να μπορέσετε να συμπληρώσετε το σχεδιάγραμμα, χρησιμοποιήστε τα ερωτήματα που σας δίνονται παρακάτω και αξιοποιήστε μια από τις συμβάσεις/χάρτες του Παρατήματος 1.

Θέμα Α: «Τι θα γινόταν αν:

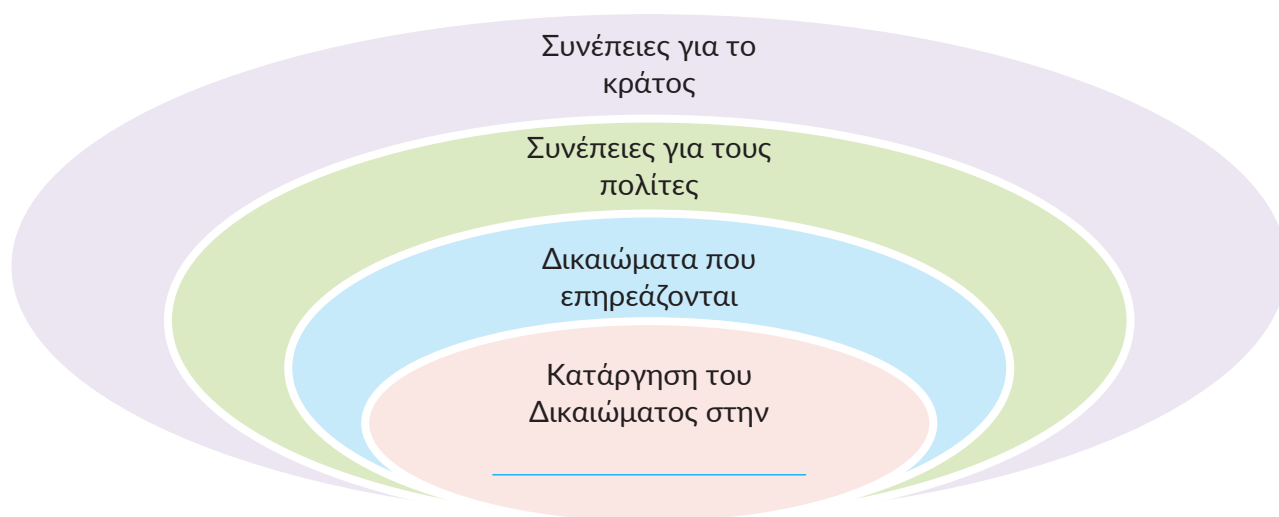
Η κυβέρνηση έχει αποφασίσει να κλείσει όλα τα σχολεία και πανεπιστήμια. Από αύριο και στο εξής, όλα τα παιδιά μπορούν να κάνουν ό,τι θέλουν αντί να πηγαίνουν σχολείο».

Θέμα Β: «Τι θα γινόταν αν:

Η κυβέρνηση έχει αποφασίσει να κλείσει όλα τα νοσοκομεία για να γλιτώσει χρήματα. Δεν θα υπάρχουν πια γιατροί ή φαρμακεία. Αντί αυτού, θα προσφέρονται βιβλία με γιατρικά και με βότανα σε χαμηλές τιμές».

Ερωτήσεις

1. Ποιο δικαίωμα καταργείται;
2. Ποια άλλα δικαιώματα θα επηρεαστούν;
3. Ποιες θα είναι οι συνέπειες για τους πολίτες;
4. Ποιες θα είναι οι κοινωνικές και οικονομικές συνέπειες για το κράτος;
5. Πώς επηρεάζεται η δημόσια υγεία;



6. Με ποιους τρόπους θα μπορούσαν οι πολίτες να αποτρέψουν μια τέτοια ενέργεια του κράτους;
7. Το κράτος θα είχε κυρώσεις σε περίπτωση που προχωρούσε σε μια τέτοια ενέργεια; Αν ναι, από ποιον/ποιους;

Ερωτήσεις Αναστοχασμού

1. Πιστεύετε πως αυτές οι καταστάσεις είναι ρεαλιστικές; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.
2. Πιστεύετε πως αυτές οι καταστάσεις όντως υπάρχουν στον κόσμο;
3. Όταν παραβιάζεται ένα δικαίωμα, πώς επηρεάζει άλλα δικαιώματα; Να αναφέρετε κάποια παραδείγματα.
4. Όταν το ένα δικαίωμα προστατεύεται και προωθείται, πώς επηρεάζονται τα άλλα δικαιώματα; Να αναφέρετε μερικά παραδείγματα.
5. Γιατί χρειαζόμαστε όλα τα Ανθρώπινα Δικαιώματά μας;

1.3 Αποδοχή και Σεβασμός της Μοναδικότητας

Όλοι οι άνθρωποι γεννιούνται ελεύθεροι και ίσοι στην αξιοπρέπεια και τα δικαιώματα

Κάθε άνθρωπος έχει τα δικά του ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, τις δικές του εμπειρίες, αξίες και πεποιθήσεις, τον δικό του τρόπο σκέψης και έκφρασης. Με άλλα λόγια, κάθε άτομο έχει τη δική του μοναδική ταυτότητα. Αυτή η μοναδικότητα κάνει το κάθε άτομο διαφορετικό από τα υπόλοιπα μέλη της κοινωνίας και δημιουργεί ποικιλομορφία. Υπάρχουν, ωστόσο, κάποια άτομα που δυσκολεύονται να αποδεχθούν τη μοναδικότητα των άλλων ατόμων, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται και να αναπαράγονται στερεότυπα.

Τα στερεότυπα δημιουργούν ρατσιστικές αντιλήψεις που καθορίζουν τη συμπεριφορά των ανθρώπων. Οι ρατσιστικές αντιλήψεις διαμορφώνονται και παγιώνονται από διάφορους παράγοντες, όπως η έλλειψη εκπαίδευσης και πληροφόρησης, το οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον, οι οικονομικές ανισότητες, και συχνά οδηγούν στην εκδήλωση ρατσιστικών συμπεριφορών.

Η **μοναδικότητα αναφέρεται** στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που κάνουν κάθε άνθρωπο ξεχωριστό.

Η **διαφορετικότητα** στην κοινωνία προκύπτει από τις διαφορές που υπάρχουν μεταξύ των ανθρώπων, όπως η κουλτούρα, η γλώσσα, το/η χρώμα/εμφάνιση, οι θρησκευτικές πεποιθήσεις, το φύλο, οι ικανότητες.

Ο **ρατσισμός εκδηλώνεται** με συμπεριφορές οι οποίες περιθωριοποιούν, αποκλείουν και κάνουν διακρίσεις σε βάρος όσων θεωρούνται “διαφορετικοί”, ασχέτως πρόθεσης.

Ρατσιστικές συμπεριφορές μπορούν να εκδηλωθούν εις βάρος οποιουδήποτε ατόμου ή ομάδας ατόμων εξαιτίας κάποιου ιδιαίτερου χαρακτηριστικού του, όπως για παράδειγμα του φύλου, της εθνικότητας, του χρώματος, της εμφάνισης, της θρησκείας, της σεξουαλικότητας, της ηλικίας, της καταγωγής, της γλώσσας, της κουλτούρας, της αναπηρίας, της οικονομικής κατάστασης. Με άλλα λόγια, ορισμένα άτομα σχηματίζουν την πεποίθηση ότι η φυλή ή κοινωνική ομάδα στην οποία ανήκουν είναι ανώτερη από άλλες. Έτσι, οδηγούνται στην εκδήλωση μη υγιών συμπεριφορών που στοχεύουν ανθρώπους με «διαφορετικά» χαρακτηριστικά, δημιουργώντας διακρίσεις στην καθημερινή ζωή.

Αναπόφευκτα, ο ρατσισμός επιφέρει ποικίλες συνέπειες σε διαφορετικά επίπεδα τόσο για το άτομο όσο και για την κοινωνία. Πιο σημαντικές συνέπειες αναδεικνύονται η περιθωριοποίηση ατόμων και ομάδων και η εκδήλωση βίαιων περιστατικών. Το γεγονός αυτό βάζει σε κίνδυνο την ειρηνική συνύπαρξη των ανθρώπων και κατ' επέκταση την ευημερία της κοινωνίας.

Βασική προϋπόθεση για τη διατήρηση και την προαγωγή της κοινωνικής ευημερίας αποτελεί η πρόληψη του ρατσισμού. Είναι σημαντικό το κάθε άτομο, ως ενεργό μέλος της κοινωνίας, να απορρίπτει και να αποδοκιμάζει κάθε ρατσιστικό περιστατικό. Επομένως, η πρόληψη του ρατσισμού ξεκινά ξεχωριστά από κάθε άνθρωπο, μέσα από την αποδοχή της διαφορετικότητας και την κριτική θεώρηση των κοινωνικών στερεοτύπων.

Η **κοινωνική συνοχή** είναι η ενότητα και η συνεργασία μεταξύ των ανθρώπων σε μια κοινωνία, όπου όλα τα άτομα νιώθουν αποδεκτά και ασφαλή και επιδιώκουν το κοινό καλό.

Η διαφορετικότητα προκύπτει από τη μοναδικότητα του κάθε ατόμου. **Αποδοχή** της διαφορετικότητας **σημαίνει ότι το άτομο σέβεται** τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των υπόλοιπων μελών της κοινωνίας. Για να γίνει σεβαστή η μοναδικότητα αυτή, εκτός από ενσυναίσθηση, απαιτείται το άτομο να είναι σε θέση να ασκεί κριτική στα κοινωνικά στερεότυπα. Ειδικότερα, το άτομο θα πρέπει να αναλογιστεί: πώς δημιουργούνται τα στερεότυπα, από πού προέρχονται, γιατί επιβιώνουν και ποιες συνέπειες επιφέρουν στη ζωή των ανθρώπων, δηλαδή να αξιολογεί αν ταιριάζουν στο ίδιο να τα υιοθετήσει.

Η αναγνώριση αυτών των επιπτώσεων είναι το πρώτο βήμα για την απόρριψή τους και για τον επαναπροσδιορισμό των κοινωνικών προτύπων. Επιπλέον, η καλλιέργεια της ενσυναίσθησης επιτρέπει στους ανθρώπους να κατανοούν τις εμπειρίες και τα συναισθήματα των άλλων χωρίς προκαταλήψεις, ενισχύοντας την επικοινωνία μεταξύ τους και την αλληλεγγύη. Η καλλιέργεια κριτικής σκέψης και ενσυναίσθησης αποτελεί, λοιπόν, βασικό εργαλείο ενάντια στη διαμόρφωση ρατσιστικών αντιλήψεων, διότι βοηθά στην αποδόμηση των προκαταλήψεων και προωθεί τον σεβασμό της μοναδικότητας του κάθε ατόμου.

Αλληλεγγύη είναι η αλληλοβοήθεια μεταξύ ανθρώπων με κοινούς στόχους. Είναι η αίσθηση της κοινής ευθύνης και της συνειδητοποίησης ότι η ευημερία ενός ατόμου εξαρτάται από την ευημερία των άλλων.

Παράλληλα, η καλλιέργεια της διαπολιτισμικής συνείδησης ενισχύει αυτή τη διαδικασία, καθώς επιτρέπει στα άτομα να αποδεχτούν τις πολιτισμικές διαφορές μεταξύ των μελών μιας κοινωνίας. Η διαπολιτισμική συνείδηση διασφαλίζει τον σεβασμό των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων και της διαφορετικότητας. Όταν οι άνθρωποι κατανοούν και αποδέχονται τη διαφορετικότητα στην κοινωνία, μπορούν να αναπτύξουν βαθύτερη κατανόηση των εμπειριών και των απόψεων των άλλων, να δουν τον κόσμο μέσα από τα μάτια τους και να δημιουργήσουν μαζί ένα περιβάλλον που υποστηρίζει και ενισχύει την αλληλεγγύη. Η διαφορετικότητα είναι πηγή γνώσης και καινοτομίας, καθώς φέρνει μαζί της ποικιλία εμπειριών, δεξιοτήτων και προοπτικών. **Ο σεβασμός στη διαφορετικότητα μειώνει τις εντάσεις και τις συγκρούσεις**, καθώς δημιουργεί ένα περιβάλλον όπου όλα τα άτομα νιώθουν αποδεκτά και ασφαλή. Επιπλέον, βοηθά **τα άτομα να αναγνωρίζουν τη δική τους αξία**, να προσπαθούν για την προσωπική τους ανάπτυξη και να **συμβάλλουν θετικά**

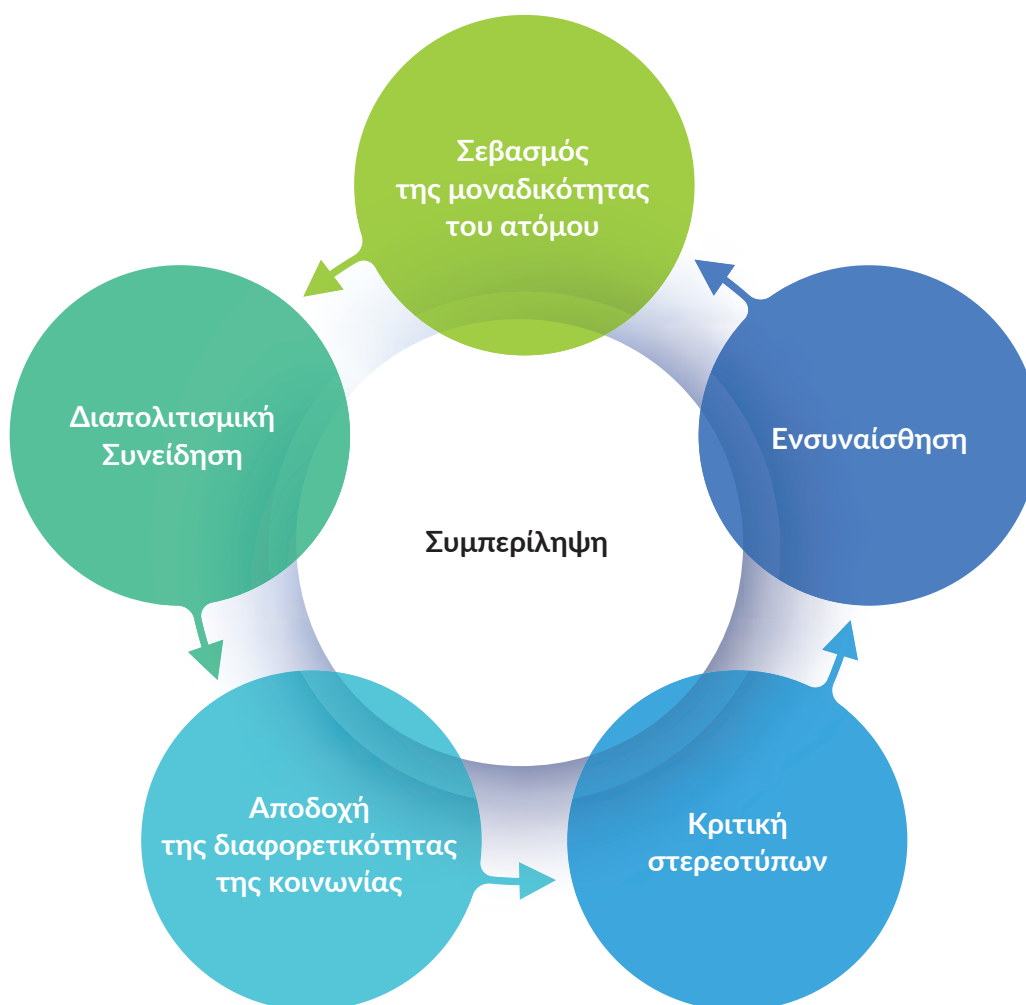


Η **διαπολιτισμική συνείδηση** είναι η ικανότητα ενός ατόμου να κατανοεί και να σέβεται τις διαφορές και τις ομοιότητες μεταξύ πολιτισμών. Περιλαμβάνει:

- τη συνειδητοποίηση των διαφορετικών τρόπων ζωής, αξιών, παραδόσεων και αντιλήψεων που υπάρχουν στον κόσμο,
- την κατανόηση των δικών του πολιτισμικών προκαταλήψεων,
- τη **διάθεση για επικοινωνία και συνεργασία** με άτομα από διαφορετική πολιτισμική προέλευση.

στην κοινωνία.

Ο σεβασμός της μοναδικότητας κάθε ανθρώπου αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη συμπερίληψη στην κοινωνία. Δηλαδή, ανεξάρτητα από οποιοδήποτε στοιχείο της ταυτότητάς του, να μπορεί να ενταχθεί ισότιμα στην κοινωνική, επαγγελματική ή σχολική ζωή. Η συμπερίληψη δεν περιορίζεται μόνο στη θεωρία, αλλά επιτυγχάνεται με πρακτικές που διασφαλίζουν ότι όλα τα άτομα έχουν ίσες ευκαιρίες και δεν αποκλείονται λόγω της διαφορετικότητας στην κοινωνία. Η συμμετοχή όλων των κοινωνικών ομάδων στη λήψη αποφάσεων και τη δημόσια ζωή καλλιεργεί την έννοια της κοινής ταυτότητας και του αλληλοσεβασμού. Με αυτόν τον τρόπο ο ρατσισμός χάνει τη βάση του και αντικαθίσταται από τον σεβασμό και την αλληλεγγύη. Έτσι, είναι δυνατή η προαγωγή μιας δίκαιης και ισότιμης κοινωνίας. Παράλληλα, η συμπερίληψη προάγει και την κοινωνική συνοχή, καθώς όλοι οι άνθρωποι, ανεξαρτήτως της καταγωγής ή των χαρακτηριστικών τους, συμμετέχουν ενεργά και ισότιμα στην κοινότητα με κοινό στόχο την κοινωνική ευημερία.



Δραστηριότητα 14 Ρατσισμός: Μορφές, Αίτια, Συνέπειες, Τρόποι Αντιμετώπισης

Στον πίνακα που ακολουθεί να γράψετε στη στήλη Α' τις μορφές ρατσισμού, στη στήλη Β' τα αίτια εκδήλωσης ρατσιστικής συμπεριφοράς, στη στήλη Γ' δύο (2) συνέπειες στο άτομο και δύο (2) συνέπειες στην κοινωνία από την εκδήλωση ρατσιστικών συμπεριφορών και στη στήλη Δ' τρόπους πρόληψης των ρατσιστικών συμπεριφορών.

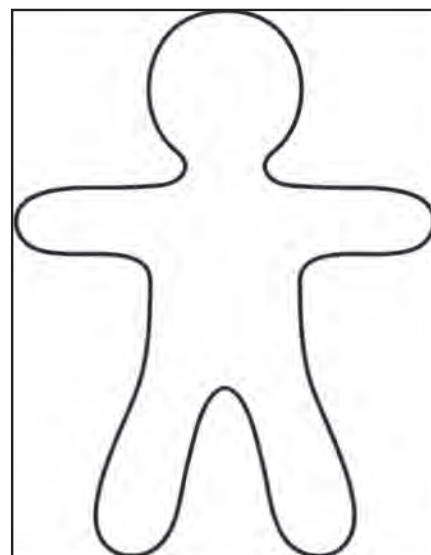
Στήλη Α: Μορφές Ρατσισμού	Στήλη Β: Αίτια Ρατσισμού	Στήλη Γ: Συνέπειες Ρατσισμού	Στήλη Δ: Τρόποι Πρόληψης Ρατσισμού
		Στο άτομο	
		Στην κοινωνία	

Δραστηριότητα 15 Ανακαλύπτοντας τον/την άλλον/άλλη

Σε ομάδες των τεσσάρων (4) ατόμων:

(α) Ανά ζεύγη, να συμπληρώσετε τα στοιχεία για το παρακάτω άτομο δουλεύοντας με τον εξής τρόπο:

1. Στο βιβλίο σου να συμπληρώσεις με τον τρόπο που θέλεις τα χαρακτηριστικά του ατόμου που αφορούν στην εξωτερική του εμφάνιση και το κάνουν μοναδικό.
2. Να ανταλλάξετε βιβλία με το ζευγάρι σου.
3. Τώρα, έχεις μπροστά σου ένα άτομο που έχει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά στην εξωτερική του εμφάνιση. Συνέχισε να συμπληρώνεις τα στοιχεία του ατόμου που αφορούν στις μοναδικές ιδιότητες, τα ταλέντα και τα χαρακτηριστικά του.
4. Να ανταλλάξετε βιβλία με το ζευγάρι σου.
5. Τώρα, έχεις μπροστά σου έναν νέο φίλο.



(β) Τα νέα άτομα που δημιουργήθηκαν θα μπορούσαν να είναι φίλοι/φίλες σου! Ο/Η καθένας/καθεμία είναι διαφορετικός/διαφορετική ή μοναδικός/μοναδική. Κάθε άνθρωπος έχει ιδιαίτερα ταλέντα, ξεχωριστές ιδιότητες και μοναδικά χαρακτηριστικά ανεξάρτητα από την εξωτερική του εμφάνιση. Να απαντήσεις στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

1. Πώς λένε τον/τη νέο/νέα σου φίλο/φίλη;
2. Ποιες ξεχωριστές ιδιότητες έχει αυτό το μοναδικό άτομο;
3. Ποια ιδιαίτερα ταλέντα διαθέτει το άτομο;
4. Τι κοινό έχετε με τον/τη νέο/νέα σας φίλο/φίλη; Σε τι διαφέρετε;

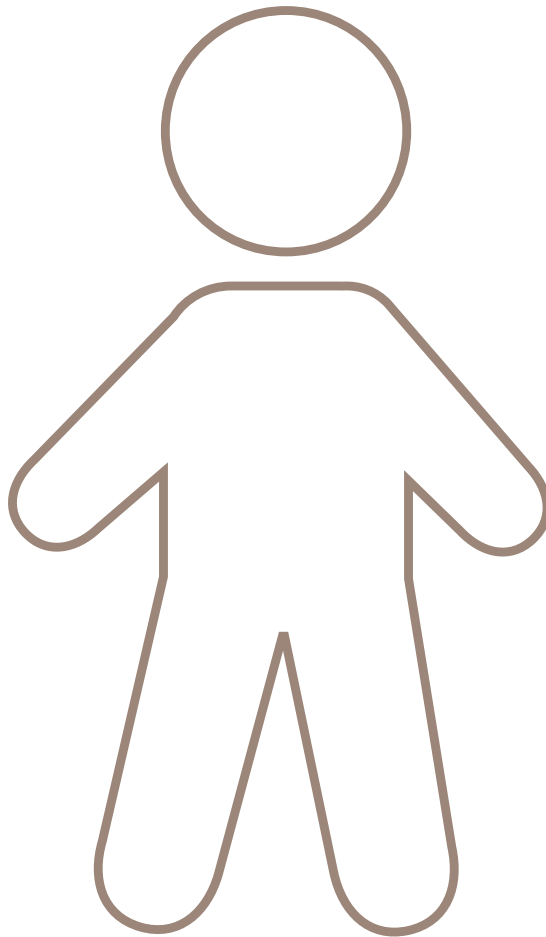
(γ) Να συστήσεις τον/τη νέο/νέα σου φίλο/φίλη στην ομάδα σου, να επισημάνεις ποιο είναι εκείνο το στοιχείο που σου αρέσει σε αυτόν/αυτή και γιατί αξίζει να τον/τη γνωρίσει η ομάδα και να τον/την κάνει παρέα.

(δ) Σε ποιο συμπέρασμα καταλήγετε;

Να υποθέσεις ότι ένα καινούργιο παιδί ήρθε στο σχολείο, την τάξη ή τη γειτονιά σου. Το παιδί αυτό απεικονίζεται στην παρακάτω εικόνα.

Ακούς από τη διπλανή παρέα να λένε σε αυτό το παιδί: «Φύγε από εδώ, δεν σε θέλουμε».

1. Για ποιον λόγο πιστεύεις ότι η διπλανή παρέα συμπεριφέρθηκε με τον συγκεκριμένο τρόπο;
2. Πώς πιστεύεις ότι ένιωσε το νέο παιδί όταν άκουσε αυτά τα λόγια; Αν ήσουν στη θέση του, πώς θα αισθανόσουν; Να σημειώσεις μέσα στην εικόνα τις σκέψεις σου.
3. Με ποιον τρόπο θα μπορούσες να το κάνεις να νιώσει αποδεκτό και ευπρόσδεκτο στο νέο περιβάλλον; Να σημειώσεις γύρω από την εικόνα κάτι θετικό που θα έλεγες σε αυτό το παιδί.



Ερωτήσεις Αναστοχασμού

1. Πιστεύεις ότι η συμπεριφορά της άλλης παρέας προς το νέο παιδί είναι δίκαιη και σωστή; Χρησιμοποιώντας την κριτική σου σκέψη, εξήγησε γιατί αυτή η στάση μπορεί να είναι άδικη ή βλαβερή. Το γεγονός ότι «μπήκες» στη θέση του παιδιού και προσπάθησες να αναγνωρίσεις τα συναισθήματά του, πιστεύεις ότι σε βοήθησε να δράσεις σωστά; Με ποιον τρόπο;
2. Ποιες συνέπειες έχει η εκδήλωση ρατσιστικών συμπεριφορών που οδηγούν στην περιθωριοποίηση για το ίδιο το άτομο και για την κοινωνία;
3. Πώς θα ενεργούσες αν ήσουν εσύ στη θέση του;
4. Πώς θα ήθελες να ενεργήσουν οι άλλοι εξαρχής ώστε να μην υπάρξει «βλάβη» στον εαυτό σου;

Δραστηριότητα

18

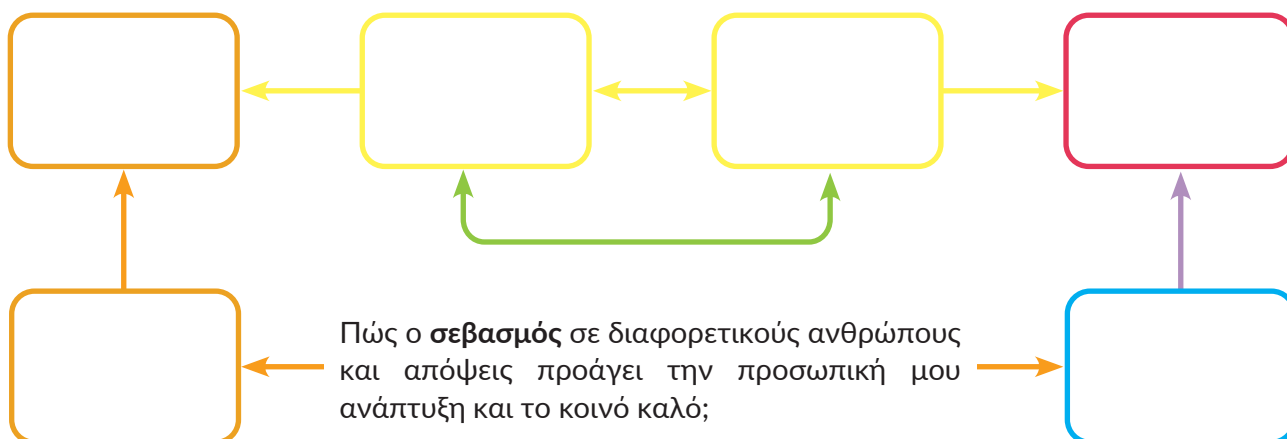
Δείχνω σεβασμό, αναπτύσσω την προσωπικότητά μου, στηρίζω την κοινωνική συνοχή

(α) Να αντιστοιχίσετε τη λέξη με τη σημασία της: διάκριση, διαφορετικότητα, κοινωνικός αποκλεισμός, συμπερίληψη, ρατσισμός.

	<ul style="list-style-type: none"> • Η ενσωμάτωση όλων των ατόμων στο κοινωνικό σύνολο, εξαλείφοντας κάθε μορφή αποκλεισμού ή διάκρισης.
	<ul style="list-style-type: none"> • Η αντίληψη ορισμένων ατόμων ότι η δική τους φυλή ή κοινωνική ομάδα είναι ανώτερη από τις άλλες.
	<ul style="list-style-type: none"> • Το αποτέλεσμα της κατάστασης που διαφοροποιεί κάποια άτομα από άλλα.
	<ul style="list-style-type: none"> • Ο αδικαιολόγητος διαχωρισμός ατόμων με βάση τις ομάδες, τις τάξεις ή άλλες κατηγορίες στις οποίες ανήκουν ή θεωρείται ότι ανήκουν.
	<ul style="list-style-type: none"> • Η αφαίρεση δικαιωμάτων, κυρίως κοινωνικών ή πολιτικών ή/και ατομικών, από έναν άνθρωπο ή ομάδα ανθρώπων.

(β) Λαμβάνοντας υπόψη τις παραπάνω έννοιες, να απαντήσετε με μία πρόταση στο ερώτημα «Πώς ο σεβασμός σε διαφορετικούς ανθρώπους και απόψεις προάγει την προσωπική μου ανάπτυξη, το κοινό καλό και τη δημόσια υγεία;».

(γ) Έπειτα, να μεταφέρετε στο εννοιόγραμμα τις απαντήσεις όλων των μελών της ομάδας και να εντοπίσετε πώς συνδέονται.



Αντίσταση και υπεράσπιση εαυτού και των άλλων

Το άτομο είναι σημαντικό να αναπτύξει εκείνες τις στρατηγικές που θα το βοηθήσουν να αντισταθεί σε κάποιο περιστατικό βίας ή ρατσισμού, ώστε να μπορεί να υπερασπιστεί τον εαυτό του ή/και κάποιο άλλο άτομο. Αρχικά, το άτομο είναι σημαντικό να γνωρίζει τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις του και πώς αυτά προστατεύονται από τη σχετική νομοθεσία. Εξίσου σημαντικό είναι να μπορεί να αναγνωρίσει μια μη υγιή συμπεριφορά και να **επέμβει άμεσα**, μιλώντας και υπερασπίζοντας τον εαυτό του ή το θιγόμενο άτομο με **δικεδικητικό τρόπο**. Παράλληλα, είτε αντιδράσει άμεσα είτε όχι, είναι σημαντικό να κάνει **καταγγελία** στους αρμόδιους φορείς. Επιπλέον, είναι σκόπιμο το άτομο να γνωρίζει (εκ των προτέρων) τα υποστηρικτικά δίκτυα στα οποία μπορεί να γνωστοποιήσει οποιοδήποτε περιστατικό. Τα υποστηρικτικά δίκτυα παρέχουν ασφάλεια, καθοδήγηση και ψυχολογική υποστήριξη, βοηθώντας τα άτομα να εκφράσουν τις ανησυχίες τους, να καταγγείλουν αδικίες και να νιώσουν αποδεκτά και προστατευμένα.

Τα Υποστηρικτικά Δίκτυα είναι:
σχολείο, οικογένεια,
γραμμές στήριξης.

Ειδικότερα, όταν κάποιο άτομο γίνεται αυτόπτης μάρτυρας ενός ανάλογου επεισοδίου, είναι σημαντικό να επιδείξει ενεργό ρόλο, ώστε να αποτρέψει ή να περιορίσει τη βίαιη/ρατσιστική/εκφοβιστική συμπεριφορά. Ο **ρόλος του θεατή** είναι πολύπλευρος, διότι μια υπεύθυνη αντίδραση μπορεί όχι μόνο να στηρίξει το άτομο που δέχεται τη βία αλλά και να στείλει το μήνυμα ότι τέτοιες συμπεριφορές δεν γίνονται αποδεκτές, εμποδίζοντας τη διάδοση της βίας, του ρατσισμού και του εκφοβισμού.

Η απόφαση του θεατή να ενεργήσει ή όχι σε περιστατικά βίας/ρατσισμού επηρεάζεται κυρίως από τις αξίες, τα συναισθήματα και τις κοινωνικές του δεξιότητες. Οι προσωπικές αξίες, όπως η δικαιοσύνη, ο σεβασμός και η αλληλεγγύη, καθοδηγούν τον τρόπο που αντιλαμβάνεται κανείς το περιστατικό. Τα συναισθήματα που ανακύπτουν, όπως για παράδειγμα ο φόβος, η αμηχανία, ο θυμός ή το αίσθημα της αδικίας, επηρεάζουν την αντίδραση του θεατή, οδηγώντας τον είτε σε παρέμβαση είτε σε αδράνεια. Όταν ο θεατής λειτουργεί με ενσυναίσθηση, τότε καταλαβαίνει τη θέση του ατόμου που δέχεται τη βία και αισθάνεται την ανάγκη να του προσφέρει στήριξη. Ενεργεί, λοιπόν, έτσι με υποστηρικτικό τρόπο, όπως η παρέμβαση ή/και η αναφορά του περιστατικού. Οι επιλογές που κάνει ο θεατής έχουν άμεσες συνέπειες τόσο για το άτομο που δέχεται τη βία όσο και για το κοινωνικό περιβάλλον. Η παρέμβαση μπορεί να μειώσει το πρόβλημα, ενώ η αδιαφορία μπορεί να το ενισχύσει.

Να θυμάσαι ότι:

Οποιαδήποτε στιγμή γίνεις μάρτυρας, άμεσα ή έμμεσα, παραβίασης δικαιωμάτων ή/και ρατσιστικών/εκφοβιστικών/βίαιων επεισοδίων, είναι πολύ σημαντικό να μιλήσεις.

Ενεργός και υπεύθυνος ρόλος του θεατή

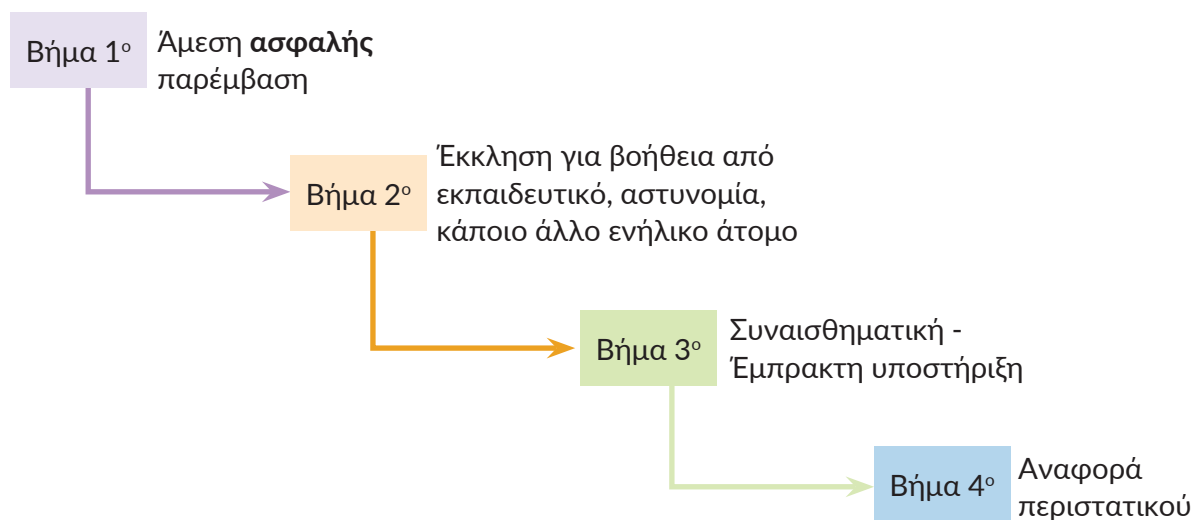
Ατομικό αξιακό σύστημα
(σεβασμός - δικαιοσύνη -
αλληλεγγύη)

Καλλιέργεια
ενσυναίσθησης

Όπως προκύπτει, οι αξίες που συνθέτουν το αξιακό σύστημα ενός ατόμου σε συνδυασμό με την καλλιέργεια της ενσυναίσθησης, καθορίζουν το πώς ενεργεί ένα άτομο ως θεατής και μπορούν να διαμορφώσουν την εξέλιξη ενός περιστατικού. Η **ενσυναίσθηση**, ως δεξιότητα αποτελεσματικής επικοινωνίας, μπορεί να ενισχυθεί μέσω της ανάπτυξης της αυτογνωσίας. Όταν το άτομο

αναγνωρίζει από πού πηγάζουν οι πεποιθήσεις και τα συναισθήματά του, μπορεί να αναγνωρίσει και να αποδεχτεί τα συναισθήματα των άλλων. Η διαδικασία αυτή συμβάλλει στην ανάληψη ενεργού ρόλου για τη στήριξη ενός ατόμου που γίνεται δέκτης βίαιης/ρατσιστικής συμπεριφοράς. Αρχικά, **εφόσον είναι ασφαλές για το ίδιο** και τα εμπλεκόμενα στο επεισόδιο άτομα, οφείλει να

παρέμβει άμεσα, ώστε να σταματήσει το περιστατικό. Εάν η κατάσταση είναι επικίνδυνη, μπορεί να αναζητήσει βοήθεια από άλλους θεατές ή τις αρμόδιες αρχές. Μετά τη λήξη του περιστατικού είναι σημαντικό ο θεατής να προσφέρει συναισθηματική ή πρακτική υποστήριξη στο άτομο που δέχτηκε τη βίαιη συμπεριφορά. Επιπλέον, μπορεί να καταγγείλει το περιστατικό στις αρμόδιες αρχές, συμβάλλοντας έτσι στην απονομή δικαιοσύνης και στην αποτροπή μελλοντικών παρόμοιων ενεργειών.



Η παρουσία ενός υποστηρικτικού θεατή μπορεί να ενθαρρύνει το άτομο που δέχεται ρατσιστική/βίαιη συμπεριφορά και να του δώσει αίσθημα ασφάλειας και αλληλεγγύης. Παράλληλα, η ενεργή παρέμβαση του θεατή προάγει την κοινωνική υπευθυνότητα και συμβάλλει στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησής του. Αυτό σημαίνει ότι το άτομο, πέρα από την προσωπική του ευημερία, λαμβάνει υπόψη τον αντίκτυπο των πράξεών του στην κοινωνία και ενεργεί προς όφελος του συνόλου.



Δραστηριότητα 19 Εσύ, τι κάνεις;

Με την ομάδα σου να μελετήσετε ένα από τα παρακάτω σενάρια.

Να καταγράψετε τα βήματα στα οποία είναι σημαντικό να προβείτε για την αποτροπή του περιστατικού βίας/ρατσισμού που παρουσιάζεται.

Σενάριο 1

Έξω από τα κάγκελα του σχολείου σου, ακούς δυο συμμαθήτριές σου να μιλούν ρατσιστικά σε έναν συμμαθητή σου.

Τι κάνεις;

Σενάριο 2

Στο διαδίκτυο εντοπίζεις ένα ψεύτικο προφίλ, στο οποίο αναρτώνται επεξεργασμένες φωτογραφίες και προσβάλλουν μια μαθήτριά του σχολείου σου.

Τι κάνεις;

Σενάριο 3

Ακούς, έξω από το φροντιστήριο, να κλαίει ένα παιδί και στη συνέχεια το βλέπεις να είναι σοβαρά χτυπημένο.

Τι κάνεις;

Σενάριο 4

Βλέπεις τον/την ιδιοκτήτη/ιδιοκτήτρια ενός καταστήματος να μιλά υποτιμητικά στον/στην υπάλληλό του, επειδή έσπασε κατά λάθος κάποια αντικείμενα και να τον/την απειλεί ότι θα τα αφαιρέσει από τον μισθό του/της.

Τι κάνεις;

Βήμα 1° Άμεση ασφαλής παρέμβαση

Βήμα 2°

Έκκληση για βοήθεια από εκπαιδευτικό, αστυνομία, κάποιο άλλο ενήλικο άτομο

Βήμα 3°

Συναισθηματική - Έμπρακτη υποστήριξη

Βήμα 4°

Αναφορά περιστατικού

Δραστηριότητα 20 Κώδικας Συμπεριφοράς κατά του Ρατσισμού

Μέσα στον σχολικό χώρο, όλα τα εμπλεκόμενα άτομα (μαθητές/μαθήτριες, εκπαιδευτικό προσωπικό, διοικητικό και γραμματειακό προσωπικό, γονείς/κηδεμόνες, επισκέπτες) έχουν την υποχρέωση να ακολουθούν συγκεκριμένους κανόνες συμπεριφοράς. Ένας από αυτούς τους κανόνες είναι και ο Κώδικας Συμπεριφοράς κατά του Ρατσισμού.

Στις ομάδες σας να μελετήσετε το παρακάτω απόσπασμα από τον Κώδικα Συμπεριφοράς κατά του Ρατσισμού. Έπειτα, να επιλέξετε ένα από τα σενάρια που ακολουθούν και να δουλέψετε ως εξής:

1. να εντοπίσετε και να υπογραμμίσετε στον Κώδικα ποιες δεσμεύσεις δεν τηρούνται στο σενάριό σας.
2. να συνεχίσετε το σενάριο, δίνοντας ένα τέλος σύμφωνα με τον Κώδικα Συμπεριφοράς κατά του Ρατσισμού.

Οι μαθητές/μαθήτριες δεσμεύονται ώστε:

1. να σέβονται την προσωπικότητα, την ελευθερία και την αξιοπρέπεια των άλλων (εκπαιδευτικών, συμμαθητών/συμμαθητριών, γονιών και όλων των άλλων προσώπων εντός και εκτός του σχολείου)
2. να ενημερώνονται για τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις τους σε σχέση με τον ρατσισμό και τις διακρίσεις
3. να αναγνωρίζουν τα διάφορα ρατσιστικά περιστατικά και να τα αναφέρουν άμεσα σε μια/έναν εκπαιδευτικό του σχολείου
4. να αρνούνται να εμπλακούν σε ρατσιστικές συμπεριφορές
5. να ενημερώνουν άτομα που λένε ρατσιστικά ανέκδοτα ότι μπορεί με αυτόν τον τρόπο να πληγώνουν κάποια άλλα άτομα ή ομάδες
6. να περιλαμβάνουν παιδιά στις παρέες και στις δραστηριότητές τους που μπορεί να αποκλείονται λόγω της διαφορετικότητάς τους
7. να αμφισβητούν οποιαδήποτε στερεότυπα ή ρατσιστικές αντιλήψεις ακούνε στο περιβάλλον τους
8. να σέβονται τα εθνικά και θρησκευτικά σύμβολα, όχι μόνο τα δικά τους αλλά και των άλλων
9. να αναστοχάζονται αναφορικά με τη συμπεριφορά τους και κατά πόσο αυτή μπορεί να έχει ρατσιστικές συνέπειες για άλλα άτομα ή ομάδες.

Σενάριο 1

Με αφορμή τον αποκλεισμό μιας αλλόγλωσσης μαθήτριας από το σύνολο της τάξης, ο εκπαιδευτικός ξεκίνησε να ενημερώνει την τάξη για τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις τους. Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, ο Λ και η Σ ξεκίνησαν να πετούν χαρτάκια με ρατσιστικά σχόλια. Αυτό προκάλεσε αναστάτωση στην τάξη και διακοπή του μαθήματος. Ωστόσο, ...



Σενάριο 2

Μια παρέα παιδιών από την τάξη, τον τελευταίο καιρό, μιλά υποτιμητικά σε δύο άλλα παιδιά. Αφορμή αποτέλεσε το γεγονός ότι αυτά τα δύο παιδιά, αν και έχουν διαφορετική θρησκεία, εντούτοις κάνουν παρέα. Προχθές, μάλιστα, έθιξαν τα θρησκευτικά σύμβολα και των δύο και ζήτησαν και από εσένα να εμπλακείς και εσύ. Ωστόσο, ...



Δραστηριότητα 21 Η ιστορία της Α

Να διαβάσετε στην ομάδα σας το παρακάτω απόσπασμα.

Η Α είναι μια γυναίκα από τη μειονότητα Χ. Αυτή είναι η ιστορία της.

«Είδα μια αγγελία για υπαλλήλους πωλήσεων που είχε αναρτηθεί στη βιτρίνα ενός καταστήματος ρούχων. Ήθελαν κάποιο άτομο από 18 - 23 χρονών. Είμαι 19, έτσι μπήκα μέσα και είπα ότι ενδιαφέρομαι για τη δουλειά, αλλά η υπεύθυνη μού είπε να ξαναπεράσω σε δύο μέρες, επειδή ακόμη δεν είχαν κάνει πολλά άτομα αίτηση. Ξαναπέρασα δύο φορές, και πάντα μου έλεγαν το ίδιο πράγμα. Μετά από μία βδομάδα ξαναπήγα στο κατάστημα. Η αγγελία υπήρχε ακόμη στη βιτρίνα. Η υπεύθυνη ήταν πολύ απασχολημένη για να με δει, αλλά μου είπαν ότι η θέση είχε καλυφθεί.

Αφού έφυγα από το μαγαζί, ήμουν τόσο αναστατωμένη, που είπα σε μια φίλη μου που δεν ανήκει στη μειονότητά μου, να πάει αυτή και να ζητήσει δουλειά στο κατάστημα. Όταν γύρισε, μου είπε ότι την είχαν καλέσει για συνέντευξη τη Δευτέρα».

Η απάντηση της υπεύθυνης καταστήματος:

«Ένωσα ότι η Α θα δυσκολευόταν να εργαστεί εδώ, εξαιτίας της απόστασης που θα έπρεπε να διανύει κάθε μέρα για να φτάσει στη δουλειά. Θα έκανε ένα ταξίδι οκτώ χιλιομέτρων με δύο λεωφορεία. Θα είναι δύσκολο να ανταποκριθεί στα καθήκοντά της, αν πρόκειται να καθυστερεί κάθε μέρα. Θα προτιμούσα να προσλάβω κάποιον από αυτή την περιοχή. Το πρόσωπο στο οποίο προσέφερα τη δουλειά, έδειχνε σοβαρό και υπεύθυνο».

Η Α διεκδίκησε τα δικαιώματά της

Η Α κατήγγειλε την υπόθεσή της σε ένα Ειδικό Ευρωπαϊκό Δικαστήριο που επιβάλλει τον νόμο για τις διακρίσεις. Το δικαστήριο συμφώνησε ότι η Α είχε πέσει θύμα ρατσισμού. Η κοπέλα που προσλήφθηκε στη δουλειά ήταν μόνο 16 ετών, λευκή, και έμενε εξίσου μακριά με την Α από το κατάστημα. Το Ειδικό Ευρωπαϊκό Δικαστήριο, αποφάσισε να αποζημιώσει ο/η ιδιοκτήτης/ιδιοκτήτρια του καταστήματος την Α, επειδή πληγώθηκαν τα αισθήματά της.

Ερωτήσεις:

(α) Γιατί το δικαστήριο αποφάσισε ότι η Α έπεσε θύμα ρατσισμού;

(β) Ποιες ομάδες ανθρώπων είναι συνήθως θύματα ρατσισμού στη χώρα σου; Γιατί;

(γ) «Η άγνοια ενθαρρύνει την προκατάληψη και κάνει εφικτή τη διάκριση». Να εξηγήσεις το νόημα αυτής της άποψης.

Δραστηριότητα 22 Κάποιοι/κάποιες είπαν κάποτε...

«Έχω ένα όνειρο, ότι τα τέσσερα μικρά παιδιά μου θα ζήσουν μια μέρα σ' ένα έθνος όπου δεν θα κρίνονται από το χρώμα του δέρματός τους, αλλά από τον χαρακτήρα τους».

Μάρτιν Λούθερ Κινγκ
(1929 -1968, Αφροαμερικανός ηγέτης)



«Θα πρέπει να ξέρουμε όλοι ότι η διαφορετικότητα κεντάει ένα πλούσιο χαλί, και πρέπει να καταλάβουμε πως όλοι οι κόμποι του χαλιού έχουν ισότιμη αξία, ανεξάρτητα από το χρώμα τους».

Maya Angelou
(1928 - 2014, Αφροαμερικανίδα συγγραφέας)



Να σχολιάσεις τα αποφθέγματα και να ερευνήσεις τη ζωή και την προσωπικότητα των ατόμων που ανέφεραν τα πιο πάνω. Να βρεις και άλλα άτομα που υπερασπίστηκαν ή υπερασπίζονται τα Ανθρώπινα Δικαιώματα και να τα παρουσιάσεις στην τάξη.

1.4 Κοινωνικές Ανισότητες

Όταν δεν γίνονται σεβαστά τα Ανθρώπινα Δικαιώματα, δημιουργούνται οι συνθήκες εκδήλωσης φαινομένων ρατσισμού. Οι άνθρωποι που γίνονται δέκτες ρατσιστικών συμπεριφορών, επειδή θεωρούνται "κατώτεροι" λόγω φυλής, εθνότητας, θρησκείας ή άλλων χαρακτηριστικών, δεν έχουν ίσες ευκαιρίες για να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους. Το γεγονός αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μεγαλώνουν οι διαφορές μεταξύ των ανθρώπων και να δημιουργούνται κοινωνικές ανισότητες.

Οι κοινωνικές ανισότητες παρουσιάζονται κυρίως στην εκπαίδευση, στις ευκαιρίες εργοδότησης και στην πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας και ευημερίας. Αυτή η σύνδεση μεταξύ ρατσισμού και κοινωνικών ανισοτήτων αναδεικνύει την ανάγκη για πολιτικές που στοχεύουν στη μείωση των ανισοτήτων και στην καλλιέργεια κουλτούρας για μια κοινωνία που βασίζεται στην ισότητα και τον σεβασμό των δικαιωμάτων όλων των ανθρώπων.

Κοινωνικές ανισότητες στην υγεία

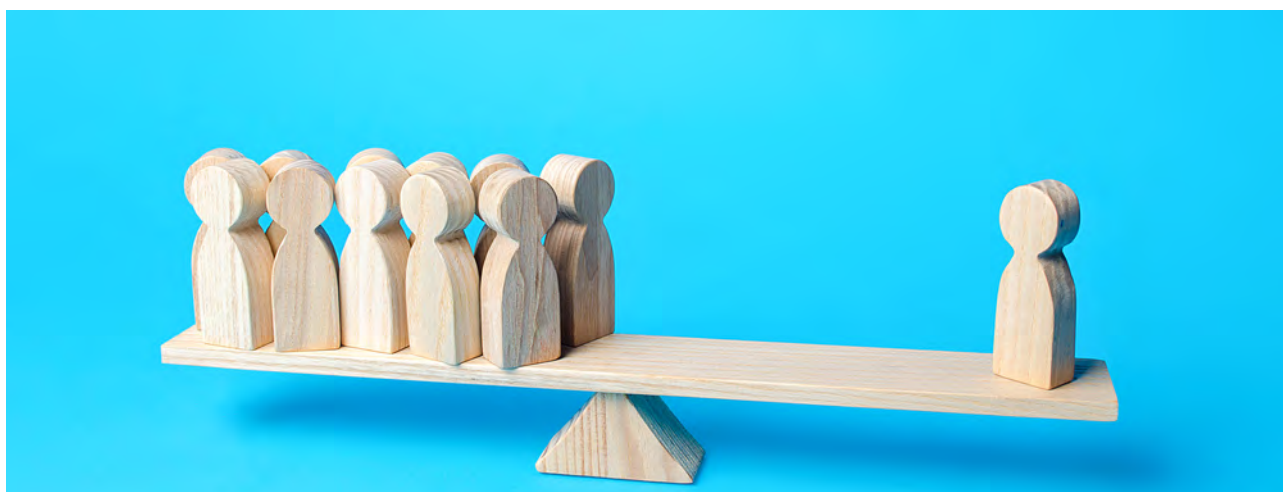
- κατάσταση υγείας
- πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας
- ευκαιρίες για υγιή τρόπο ζωής

Οι κοινωνικές ανισότητες στον τομέα της υγείας φαίνεται να παραμένουν, αν και τα τελευταία χρόνια στις χώρες της Ε.Ε. το επίπεδο υγείας παρουσιάζει βελτίωση, με το προσδόκιμο ζωής να είναι αισθητά αυξημένο.

Οι κοινωνικές ανισότητες στον τομέα της υγείας αποτελούν ένα από τα πιο ανησυχητικά φαινόμενα των σύγχρονων κοινωνιών. Έρευνες δείχνουν ότι η κατάσταση της υγείας των ανθρώπων και οι ανισότητες στην υγεία επηρεάζονται από κοινωνικούς, οικονομικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), οι ανισότητες στην υγεία οφείλονται κυρίως στην οικονομική ανασφάλεια, τη διαβίωση σε κακής ποιότητας κατοικίες και γειτονίες, τον κοινωνικό αποκλεισμό, την έλλειψη αξιοπρεπούς εργασίας και κακών συνθηκών εργασίας και στην ποιότητα της υγειονομικής περίθαλψης.

Οι ανισότητες στον τομέα της υγείας αποδεικνύουν ότι οι κοινωνίες δεν εξασφαλίζουν την ευημερία όλων των ατόμων με δίκαιο και αποτελεσματικό τρόπο. Η ύπαρξη και η μη εξάλειψη αυτών έχει αρνητικές συνέπειες τόσο στο άτομο που υφίσταται την ανισότητα όσο και στην κοινωνία.

Οι κοινωνικές ανισότητες στον τομέα αυτό επηρεάζουν το άτομο, καθώς περιορίζουν την προσπάθεια υιοθέτησης υγιών συνηθειών στον τρόπο ζωής και την πρόσβασή του σε ποιοτική περίθαλψη. Το γεγονός αυτό αυξάνει τον κίνδυνο ασθενειών και μειώνει την ποιότητα ζωής. Επιπλέον, η περιθωριοποίηση προκαλεί αυξημένα επίπεδα άγχους, ανασφάλειας και ψυχικού πόνου. Αυτή η ψυχολογική επιβάρυνση επηρεάζει αρνητικά τη συνολική ψυχική υγεία του ατόμου και την ικανότητά του να προσφέρει στην κοινωνία.





Διάγραμμα 2: Αίτια ανισοτήτων στον τομέα της υγείας

Οι κοινωνικές ανισότητες στον τομέα της υγείας έχουν σοβαρές επιπτώσεις και στην κοινωνία. Οι ομάδες που δεν έχουν πρόσβαση σε πρόληψη και περίθαλψη είναι πιο επιρρεπείς σε χρόνιες ασθένειες, αυξάνοντας το κόστος υγειονομικής περίθαλψης. Παράλληλα, οι άνθρωποι με προβλήματα υγείας έχουν μειωμένη ικανότητα εργασίας, οδηγώντας σε χαμηλότερη παραγωγικότητα. Οι συνθήκες αυτές, εκτός του ότι εμποδίζουν την οικονομική ανάπτυξη, ενισχύουν τις κοινωνικές διαφορές ακόμα περισσότερο και αναπόφευκτα δημιουργούνται εντάσεις που μπορούν να οδηγήσουν σε κοινωνικές συγκρούσεις. Η αντιμετώπιση των κοινωνικών ανισοτήτων, μέσω της διασφάλισης ίσων δικαιωμάτων στην υγεία για όλα τα άτομα, είναι κρίσιμη για τη δημιουργία μιας δίκαιης και υγιούς κοινωνίας.

Η ανάγκη αυτή είναι αναγνωρισμένη σε παγκόσμιο επίπεδο. Φορείς και οργανισμοί, όπως, ΟΗΕ, ΠΟΥ, Γιατροί χωρίς σύνορα, Γιατροί του Κόσμου, Ερυθρός Σταυρός, Διεθνής Αμνηστία, UNICEF κ.ά. λαμβάνουν μέτρα για την καταπολέμηση των ανισοτήτων. Αυτή η προσέγγιση βασίζεται στις θεμελιώδεις αξίες της **ισότητας**, της **δικαιοσύνης** και της **αλληλεγγύης**. Η ισότητα διασφαλίζει ότι όλα τα άτομα έχουν πρόσβαση στις ίδιες ευκαιρίες υγείας. Μέσω της δικαιοσύνης αναγνωρίζονται οι διαφορετικές ανάγκες των ανθρώπων και επιδιώκεται η εξασφάλιση των κατάλληλων συνθηκών για κάθε άτομο, ώστε να έχει την ίδια δυνατότητα να ευημερήσει. Η αλληλεγγύη προάγει τη στήριξη και τη βοήθεια μεταξύ των ανθρώπων, ώστε να αντιμετωπίζουν μαζί τις προκλήσεις και να προωθούν το κοινό καλό.

Με αυτόν τον τρόπο, όλοι/όλες μπορούν να ζήσουν με αξιοπρέπεια και σεβασμό.

Δραστηριότητα 23 Η δράση των φορέων Υγείας

Να επιλέξεις έναν από τους παρακάτω φορείς υγείας. Αφού μελετήσεις το έργο τους, να περιγράψεις με ποιον τρόπο συμβάλλουν στη μείωση των ανισοτήτων στον τομέα της υγείας.



Ο.Η.Ε.



Π.Ο.Υ.



Δραστηριότητα 24 Οι εικόνες έχουν μια ιστορία

Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένες εικόνες που φανερώνουν ανισότητες.

(α) Να εντοπίσετε ποια μορφή ανισότητας παρουσιάζεται στις παρακάτω εικόνες: στην πρόσβαση σε δομές υγείας, στην παροχή φαρμακευτικής αγωγής, στην πρόσβαση σε καθαρό πόσιμο νερό, στη στέγαση, στην πρόσβαση στην εκπαίδευση, στις συνθήκες εργασίας, στις συνθήκες υγιεινής, στην πρόσβαση σε βρώσιμο φαγητό, πρόσβαση και χρήση του οδικού δικτύου.



Εικόνα 1



Εικόνα 2



Εικόνα 3



Εικόνα 4



Εικόνα 5



Εικόνα 6



Εικόνα 7



Εικόνα 8

(β) Να παρατηρήσετε προσεκτικά τις εικόνες και να επιλέξετε ως ομάδα τρεις (3) από αυτές. Έπειτα, για κάθε εικόνα να απαντήσετε στα ερωτήματα (i) «τι βλέπω;», (ii) «τι νομίζω;», (iii) «αναρωτιέμαι...» συμπληρώνοντας τον παρακάτω πίνακα. Να παρουσιάσετε τις απαντήσεις σας.

	Τι βλέπω;	Τι νομίζω;	Αναρωτιέμαι...
Εικόνα _____			
Εικόνα _____			
Εικόνα _____			

(γ) Να επιλέξετε μία (1) από τις εικόνες που επεξεργαστήκατε και να υποθέσετε ότι αυτή η εικόνα είναι η μέση μιας ιστορίας. Τι νομίζετε ότι έχει προηγηθεί και τι θα ακολουθήσει στη συνέχεια; Σε συνεργασία με την ομάδα σας, να γράψετε με συντομία την εκδοχή σας.

(δ) Τι θα μπορούσες να κάνεις εσύ για τη μείωση αυτών των ανισοτήτων;

Δραστηριότητα 25 Παράγοντες κοινωνικών ανισοτήτων στην υγεία

Να επιλέξεις έναν από τους παράγοντες κοινωνικών ανισοτήτων στον τομέα της υγείας που φαίνονται στο διάγραμμα στη σελ. 43.

(α) Να εντοπίσεις πώς ο συγκεκριμένος παράγοντας συμβάλλει στην ύπαρξη κοινωνικών ανισοτήτων.

(β) Ποιος φορέας και με ποιον τρόπο θα μπορούσε να συμβάλλει στην αντιμετώπιση, μείωση ή/και εξάλειψη των ανισοτήτων στον τομέα της υγείας;

(γ) Τι θα μπορούσες να κάνεις εσύ για την εξάλειψη των ανισοτήτων στον τομέα της υγείας;

Δραστηριότητα 26 Ισότητα ή Δικαιοσύνη;

Πολλές φορές, οι άνθρωποι στην προσπάθειά τους για ισότητα ξεχνούν το μέτρο της δικαιοσύνης. Είναι πολύ σημαντικό όταν το άτομο λαμβάνει κάποιες αποφάσεις στη ζωή του, και ιδιαίτερα όταν αυτές αφορούν και άλλους ανθρώπους, να ζυγίζει την αξία της ισότητας και της δικαιοσύνης, **με σκοπό η απόφασή του να είναι πιο ισορροπημένη και δίκαιη προς όλους/όλες.**



1. Να μελετήσεις το παραπάνω σχήμα και στη συνέχεια να παρατηρήσεις την εικόνα που ακολουθεί.
2. Να σημειώσεις ποια από τις δύο εικόνες δείχνει την ισότητα και ποια τη δικαιοσύνη.
3. Σε ποια περίπτωση έχουν όλοι οι άνθρωποι της εικόνας το μεγαλύτερο όφελος, στην εικόνα της **ΙΣΟΤΗΤΑΣ** ή στην εικόνα της **ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗΣ**;
4. Πώς τα στερεότυπα μάς επηρεάζουν στο να μπορούμε να σκεφτόμαστε και να πράττουμε δίκαια;
5. Πώς μπορούν να ισορροπήσουν η ισότητα και η δικαιοσύνη, ώστε να μειωθούν οι κοινωνικές ανισότητες στον τομέα της υγείας;

Εικόνα 1



Εικόνα 2

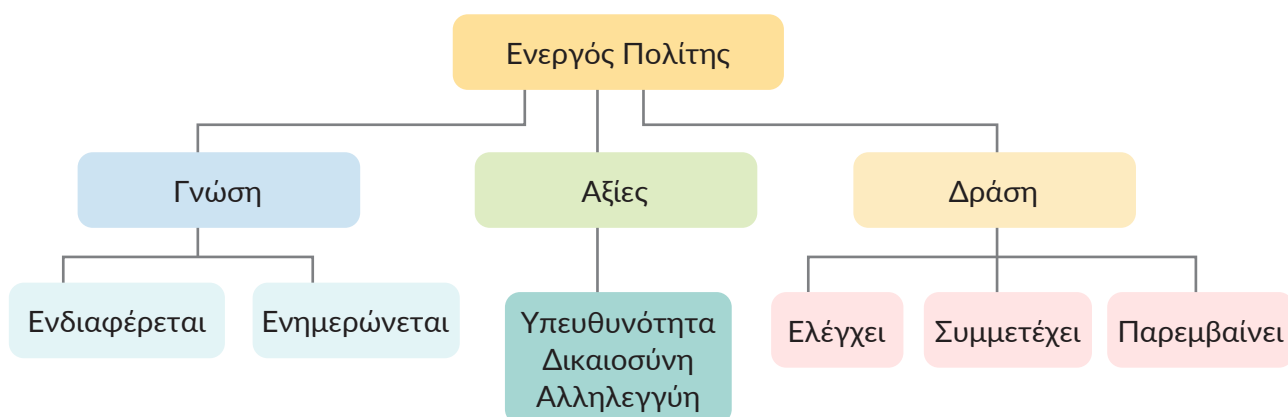


1.5. Κοινωνική Αλληλεγγύη

Οι κοινωνικές ανισότητες προκαλούν σοβαρές δυσκολίες για πολλούς ανθρώπους, επηρεάζοντας την πρόσβασή τους σε βασικά αγαθά όπως η εκπαίδευση, η υγεία και η εργασία. Συχνά, οι ανισότητες αυτές οδηγούν σε κοινωνικό αποκλεισμό, δημιουργώντας ομάδες ανθρώπων που βρίσκονται σε μειονεκτική θέση και δυσκολεύονται να καλύψουν τις ανάγκες τους. Η κοινωνική αλληλεγγύη αποτελεί μια ουσιαστική απάντηση σε αυτά τα προβλήματα. Πρόκειται για θεμελιώδη αξία που εκφράζει τη στήριξη και την αλληλοβοήθεια μεταξύ των ανθρώπων, ώστε να βελτιωθεί η ζωή όλων των μελών της κοινωνίας.

Η κοινωνική αλληλεγγύη γίνεται πράξη όταν οι πολίτες υιοθετούν μια στάση ζωής που χαρακτηρίζεται από την ενεργό πολιτότητα. Δηλαδή, όταν συμμετέχουν συνειδητά και υπεύθυνα στα κοινά, για να συμβάλουν στη δημιουργία μιας πιο δίκαιης και αλληλέγγυας κοινωνίας.

Η κοινωνική αλληλεγγύη είναι η αίσθηση ενότητας και αμοιβαίας υποστήριξης που συνδέει τα μέλη μιας κοινωνίας ή ομάδας. Εμπεριέχει το στοιχείο της προσφοράς. Βασίζεται στην αμοιβαία κατανόηση και στην προθυμία των ανθρώπων να αλληλοβοηθηθούν και να αλληλοστηριχθούν, ειδικά σε δύσκολες ή κρίσιμες καταστάσεις.



Ο ενεργός πολίτης δεν είναι απλά ενημερωμένος και ευαισθητοποιημένος για τα προβλήματα που απασχολούν την κοινωνία, αλλά συμμετέχει ενεργά για την επίλυση ή τον περιορισμό τους, σε τοπικό, εθνικό, ευρωπαϊκό και παγκόσμιο επίπεδο. Η ενεργός πολιτότητα, ως στάση ζωής, ωθεί τον πολίτη σε δράση, όπως:

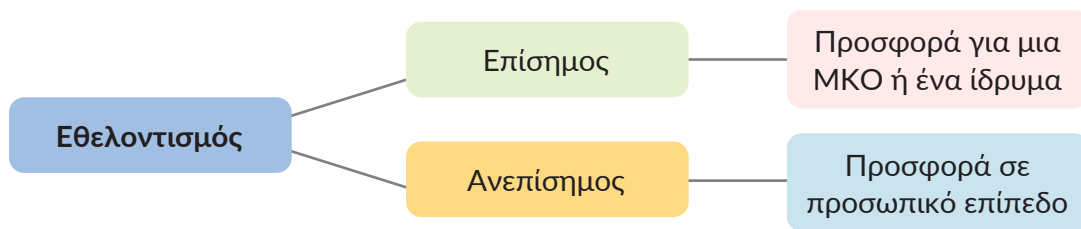
- την υπεύθυνη στάση απέναντι στα κοινά (π.χ. σεβασμός στους νόμους, προστασία του περιβάλλοντος)
- την υπεράσπιση δικαιωμάτων και τη διεκδίκηση ίσων ευκαιριών για όλα τα άτομα
- την ανάληψη πρωτοβουλιών για τη βελτίωση της κοινότητας
- τη συμμετοχή σε κοινωνικές δράσεις.

Στόχος του ενεργού πολίτη είναι να συμβάλλει στη δημιουργία μιας καλύτερης κοινωνίας με βάση συγκεκριμένες αξίες, όπως η αλληλεγγύη, η δικαιοσύνη και η υπευθυνότητα.

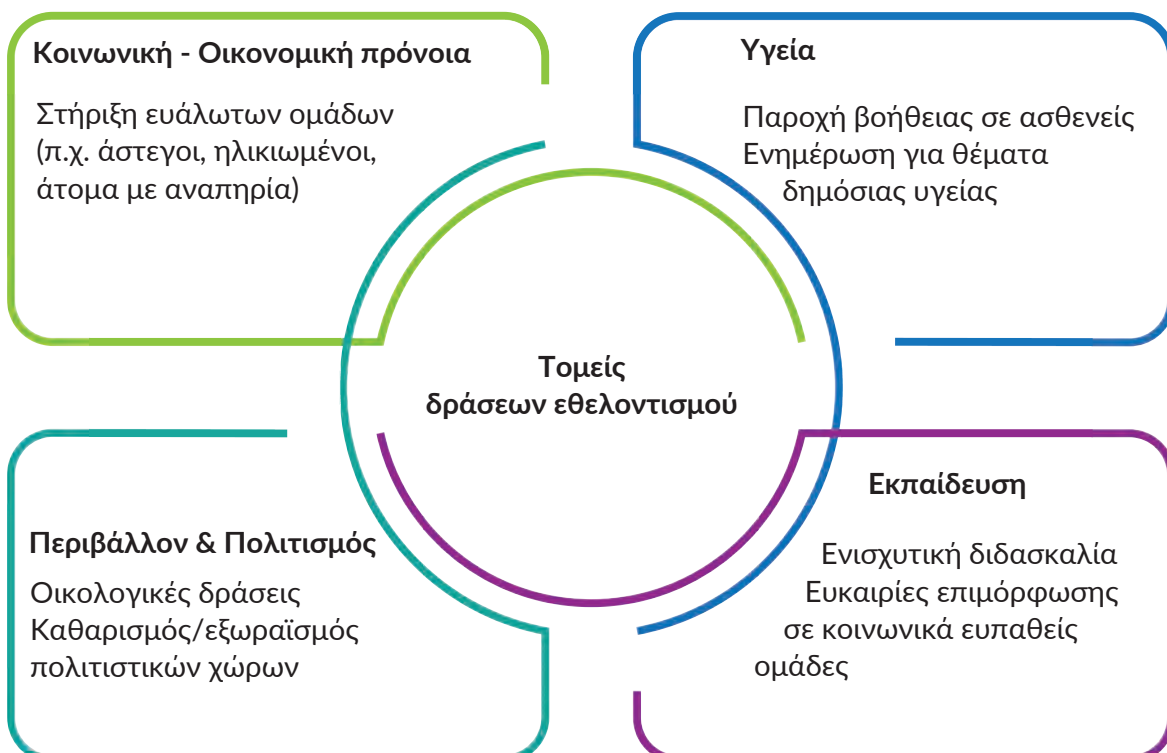
Εθελοντισμός

Ο εθελοντισμός είναι μια από τις πιο ουσιαστικές εκφράσεις της κοινωνικής αλληλεγγύης και της ενεργού πολιτότητας. Μέσα από τον εθελοντισμό, οι πολίτες συνεισφέρουν ουσιαστικά στη βελτίωση των συνθηκών ζωής των συνανθρώπων τους και στην αντιμετώπιση κοινωνικών προβλημάτων. Μέσα από τον εθελοντισμό, τα άτομα επιλέγουν να προσφέρουν χρόνο, δεξιότητες και πόρους για να βοηθήσουν άλλα άτομα, χωρίς οικονομικό αντάλλαγμα. Η δράση αυτή στηρίζεται σε ιδιαίτερες αξίες, όπως η φιλανθρωπία, η αλληλεγγύη, η κοινωνική δικαιοσύνη και η κοινωνική ευημερία.

Οι εθελοντικές δράσεις μπορεί να είναι οργανωμένες μέσα από φορείς και ιδρύματα ή να προκύπτουν αυθόρμητα από την πρωτοβουλία των πολιτών.



Οι δράσεις του εθελοντισμού που οργανώνονται και διευκολύνονται από εθελοντικούς οργανισμούς, κατευθύνουν και υποστηρίζουν τους/τις εθελοντές/εθελόντριες, συντονίζοντας τις προσπάθειες ώστε να υπάρξει το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα. Οι εθελοντικοί οργανισμοί, όπως οι Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις (ΜΚΟ), οι τοπικές ενώσεις και διάφοροι φορείς, έχουν καθοριστικό ρόλο στην εκδήλωση του εθελοντισμού. Μέσω της δράσης τους, ενδυναμώνουν τον εθελοντισμό και καλλιεργούν την κοινωνική ευαισθητοποίηση και αλληλεγγύη, ενισχύουν την κοινωνική συνοχή και παρέχουν τη δομή και τους πόρους για την υποστήριξη διαφόρων δράσεων.



Ο εθελοντισμός, αν και βασίζεται στην ανιδιοτελή προσφορά, διέπεται από συγκεκριμένα δικαιώματα και υποχρεώσεις. Τα δικαιώματα εξασφαλίζουν ότι οι εθελοντές/εθελόντριες θα αντιμετωπίζονται με σεβασμό και αξιοπρέπεια, ενώ οι υποχρεώσεις διασφαλίζουν ότι οι εθελοντές/εθελόντριες αναλαμβάνουν καθήκοντα που συνάδουν με τις ικανότητές τους και τις ανάγκες του οργανισμού, ενισχύοντας τη συνεργασία και την αποτελεσματικότητα της προσφοράς τους.

Εθελοντής/Εθελόντρια

ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

Γνώση για την εργασία που θα προσφέρει
Εκπαίδευση, υποστήριξη, επίβλεψη και καθοδήγηση
Διεκπεραίωση ενός συγκεκριμένου καθήκοντος
Καθήκοντα με αρχή και τέλος και με συγκεκριμένη ημερομηνία λήξης
Δυνατότητα ευελιξίας και αποχώρησης από το πρόγραμμα οποιαδήποτε στιγμή
Αισθήματα ελευθερίας γνώμης, ασφάλειας, σιγουριάς και οικειότητας

ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ

Προσφορά καλύτερης δυνατής εργασίας
Συνέπεια στην ώρα προσέλευσης
Συνέπεια στη συμφωνία
Σεβασμός στο προσωπικό απόρρητο
Σεβασμός στις αρχές και τους κανόνες της/του ομάδας/φορέα που συμμετέχει
Ομαδική εργασία/συνεργασία με την ομάδα
Γνώση των προσωπικών ορίων (χρόνος, χρήμα, ανάγκες κλπ).

Τα οφέλη του εθελοντισμού είναι πολλαπλά, τόσο για το άτομο όσο και για την κοινωνία. Σε ατομικό επίπεδο, βοηθά το άτομο να αναπτύξει δεξιότητες, όπως η επικοινωνία, η ομαδικότητα και η ηγεσία. Η προσφορά στα άλλα άτομα δημιουργεί αίσθηση ολοκλήρωσης και αυξάνει την αυτοπεποίθηση. Οι εθελοντές/εθελόντριες, συχνά, δημιουργούν πιο ισχυρές και υποστηρικτικές σχέσεις. Επιπλέον, έρευνες δείχνουν ότι η συμμετοχή σε εθελοντικές δράσεις βελτιώνει την ψυχική υγεία, μειώνοντας το στρες και ενισχύοντας το αίσθημα του «ανήκειν».

Σε συλλογικό επίπεδο, αποδεικνύεται ότι στις κοινωνίες που αναπτύσσεται ο εθελοντισμός τείνει να υπάρχει αυξημένη κοινωνική συνοχή, προάγοντας την αλληλεγγύη και την ενότητα. Οι εθελοντές/εθελόντριες στηρίζουν τις κοινωνικές υπηρεσίες, προσφέροντας πολύτιμη βοήθεια σε τομείς όπως η εκπαίδευση, η υγεία και η κοινωνική πρόνοια. Ο εθελοντισμός, μέσω συλλογικών δράσεων βοηθά στην αντιμετώπιση κοινωνικών προκλήσεων, όπως η φτώχεια, η ανισότητα και η προστασία του περιβάλλοντος. Οι πολίτες παροτρύνονται να συμμετέχουν ενεργά στα κοινά, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση μιας κοινωνίας πιο δίκαιης, ισότιμης και ανθρώπινης.

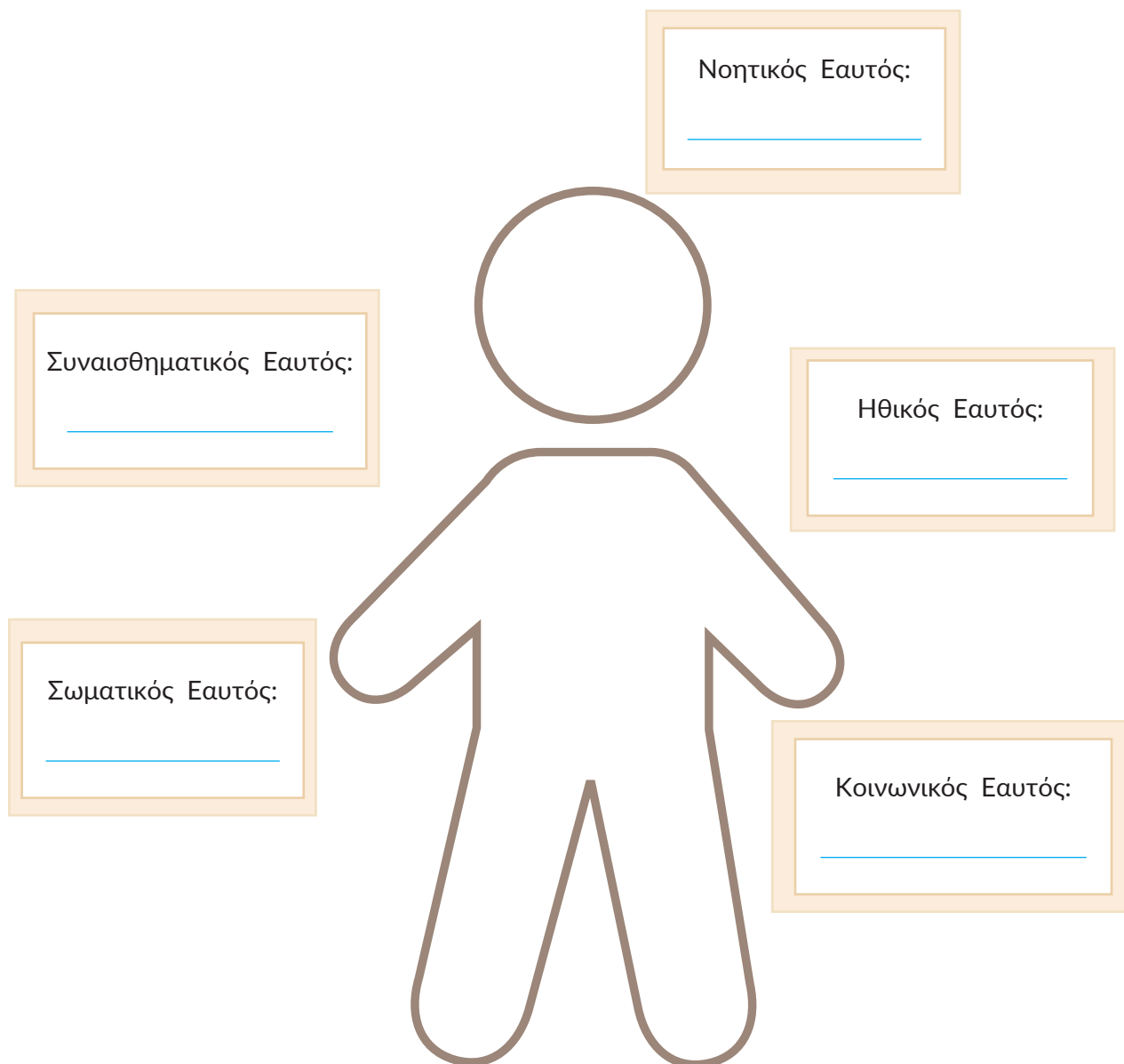


Δραστηριότητα 27 Οφέλη Εθελοντισμού

Να επιλέξετε ένα από τα παρακάτω θέματα και να το επεξεργαστείτε καταγράφοντας τα τελικά σας συμπεράσματα. Να παρουσιάσετε τα αποτελέσματά σας στην τάξη.

Θέμα Α'

Να εντοπίσετε στο κείμενο τα οφέλη που έχει ένα άτομο από τη συμμετοχή του σε εθελοντικές δράσεις και να τα κατατάξετε στις διαστάσεις του εαυτού.

**Θέμα Β'**

Να μελετήσετε το παρακάτω άρθρο και να εντοπίσετε τα οφέλη για την κοινότητα από τη λειτουργία των εθελοντικών δράσεων.

Στο Κουκάκι έχει ανοίξει το Book Garden, ένα ασυνήθιστο βιβλιοπωλείο, αφού τα μεταχειρισμένα βιβλία καθώς και τα έσοδα από τις πωλήσεις αυτών προσφέρονται για τη βοήθεια γυναικών που έχουν πληγωθεί ή κακοποιηθεί.

Μπορεί να μην το προσέξεις με την πρώτη ματιά, μέχρι που θα δεις σε ένα καρότσι δίπλα από την είσοδο, μερικές στοίβες με βιβλία που αφήνουν οι αναγνώστες.

Είναι ένας ζεστός χώρος που συνδυάζει την αγάπη για τα βιβλία, την κοινωνική συναναστροφή και τον φιλανθρωπικό σκοπό.

Δραστηριότητα 28 Παραδείγματα Εθελοντισμού

(α) Να αντιστοιχίσεις τα παραδείγματα εθελοντισμού της στήλης Β με τον αντίστοιχο τομέα εθελοντισμού της στήλης Α.

Στήλη Α: Τομείς Εθελοντισμού	Στήλη Β: Παραδείγματα Εθελοντισμού
Α. Κοινωνική – Οικονομική Πρόνοια	1. Κοινωνικό παντοπωλείο
	2. Κοινωνικό φαρμακείο
	3. Φροντιστήρια αλληλεγγύης
Β. Υγεία	4. Ανθρωπιστική βοήθεια
	5. Πρώτες βοήθειες
	6. Δασοπροστασία
Γ. Εκπαίδευση	7. Εκστρατείες συλλογής τροφίμων
	8. Δεντροφυτεύσεις
	9. Δότης μυελού των οστών
Δ. Περιβάλλον – Πολιτισμός	10. Υπαίθρια δανειστική βιβλιοθήκη
	11. Καθαρισμός παραλίας
	12. Αιμοδοσία
	13. Ραδιομαραθώνιος

(β) Να ψάξεις εθελοντικούς οργανισμούς τόσο στην Κύπρο όσο και σε άλλες χώρες του κόσμου που υποστηρίζουν δράσεις όπως τις παραπάνω. Να κάνεις ένα κολλάζ με τα παραδείγματα που θα εντοπίσεις και να τα παρουσιάσεις στην τάξη, ενημερώνοντας τους/τις συμμαθητές/συμμαθήτριές σου για τον σκοπό και το όφελος της κοινωνίας από την κάθε δράση.

Δραστηριότητα 29 Παραδείγματα Εθελοντισμού

Ο ανεπίσημος εθελοντισμός αφορά σε πράξεις προσφοράς και αλληλεγγύης, χωρίς τη μεσολάβηση επίσημων φορέων. Συχνά είναι πιο προσωπικός και αφορά σε άμεση βοήθεια στην κοινότητα.

(α) Να σημειώσεις στον παρακάτω πίνακα σε ποια/ποιες εθελοντική/εθελοντικές δράση/δράσεις έχεις εμπλακεί ή θα μπορούσες να εμπλακείς.

Εθελοντική Δράση	Έχω Εμπλακεί/Εμπλέκομαι	Θα μπορούσα να εμπλακώ
Βοήθεια σε ηλικιωμένα άτομα στη γειτονιά		
Βοήθεια σε άτομα με κινητικές δυσκολίες στη γειτονιά		
Υποστήριξη συμμαθητών/συμμαθητριών σε σχολικά μαθήματα χωρίς αντάλλαγμα		
Καθαρισμός πάρκων		
Συλλογή ειδών πρώτης ανάγκης για ευάλωτες ομάδες		
Σχολικά Παζαράκια		

(β) Να σημειώσεις βάζοντας ένα ✓ στον παρακάτω πίνακα σε τι ή πού πιστεύεις ότι σε βοηθάει ή θα σε βοηθούσε η συμμετοχή σου σε μια εθελοντική δράση.

Οφέλη	Με βοηθάει στη(ν)	Θα με βοηθούσε στη(ν)
Ενίσχυση υπευθυνότητας		
Ενίσχυση αυτοπεποίθησης		
Καλλιέργεια επικοινωνιακών δεξιοτήτων		
Ενίσχυση αισθήματος συμπερίληψης		
Καλλιέργεια ευχάριστων συναισθημάτων		
Διαχείριση δύσκολων συναισθημάτων		

Δραστηριότητα 30 Μαθαίνω από έναν/μια εθελοντή/εθελόντρια

Να πάρετε συνέντευξη από ένα άτομο που συμμετέχει σε κάποια εθελοντική δράση χρησιμοποιώντας τις ερωτήσεις που ακολουθούν. Σημειώνεται ότι μπορείτε να προσθέσετε και τις δικές σας ερωτήσεις.



Συνέντευξη

Σας ευχαριστούμε που δεχτήκατε να κάνουμε αυτή τη συζήτηση μαζί. Όπως σας αναφέραμε και στην πρώτη μας επαφή, πρόκειται για μια συνέντευξη που αφορά στον εθελοντισμό. Θα σας θέσουμε μερικές ερωτήσεις και θα θέλαμε να μας απαντήσετε με ειλικρίνεια μεταφέροντάς μας τη δική σας προσωπική εμπειρία. Αν δεν σας πειράζει, θα θέλαμε να ηχογραφήσουμε τη συζήτησή μας. Έχουμε την άδειά σας για αυτό;

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν.

1. Με τι ασχολείστε επαγγελματικά; _____
2. Πόσο χρονών είστε; _____
3. Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση; Έχετε παιδιά; _____
4. Σε ποιον τομέα δραστηριοποιείστε εθελοντικά και πόσο καιρό;

5. Πώς ξεκίνησε η εμπλοκή σας με τον εθελοντισμό; _____
6. Γιατί επιλέξατε να ασχοληθείτε με τη συγκεκριμένη εθελοντική δράση; _____
7. Τι πιστεύετε ότι κερδίσατε ως άνθρωπος από την εμπλοκή σας στον εθελοντισμό;

8. Θα μας προτείνατε να ασχοληθούμε και εμείς με κάποια εθελοντική δράση και γιατί;

Σας ευχαριστούμε για τον χρόνο και τη διάθεσή σας να μας μιλήσετε.

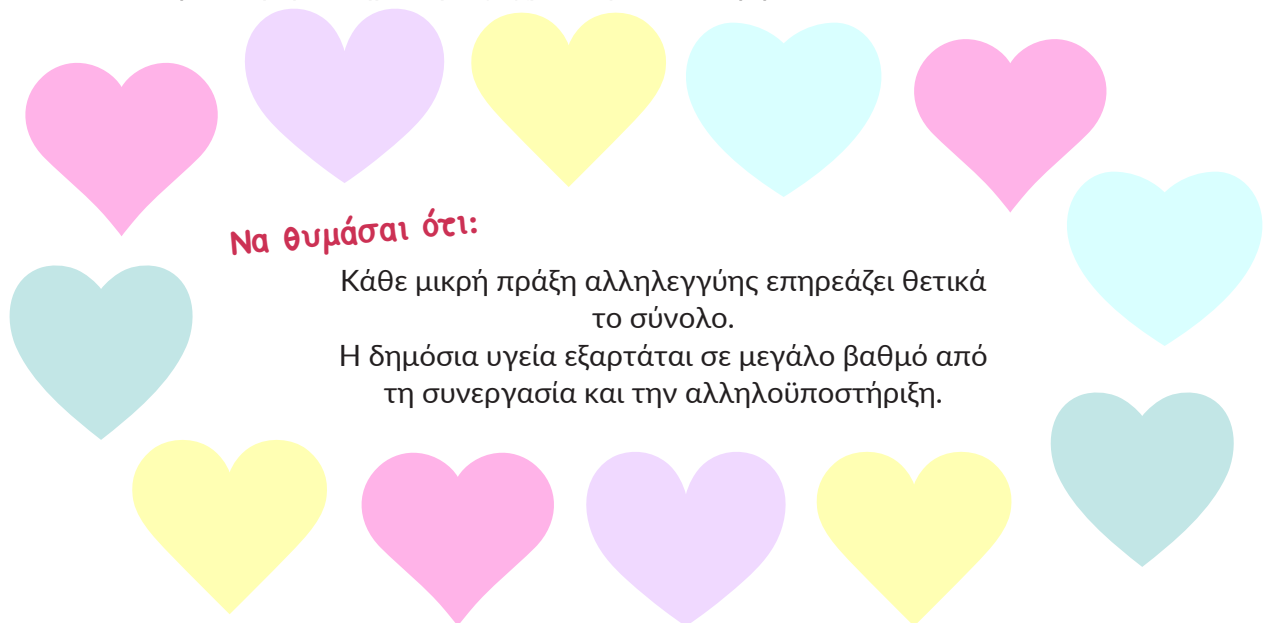
Δραστηριότητα 31 Εσύ πώς το καταλαβαίνεις;

Να συζητήσετε την παρακάτω φράση. Στη συνέχεια, να γράψετε σε πενήντα περίπου λέξεις, ποιο είναι το νόημα των φράσεων, και να τεκμηριώσετε τη σύνδεση των εννοιών κοινωνικές ανισότητες, κοινωνική αλληλεγγύη, βελτίωση ποιότητας ζωής, ενεργός πολιτότητα.

«Η επένδυση στον Εθελοντισμό αποτελεί επένδυση στην κοινωνική συνοχή».

Δραστηριότητα 32 Αλυσίδα Αλληλεγγύης για τη Δημόσια Υγεία

1. Να γράψεις σε μια καρδιά μια ιδέα/ μια δράση/ έναν στόχο που ενισχύει τη δημόσια υγεία μέσω της αλληλεγγύης (π.χ. «Πλένω τα χέρια μου για να προστατεύσω τους άλλους», «Βοηθάω τους ηλικιωμένους στη γειτονιά μου», «Μένω σπίτι αν είμαι άρρωστος»).
2. Να δώσεις το βιβλίο στο άτομο που είναι στα δεξιά σου.
3. Να γράψεις σε άλλη μια καρδιά, μια ιδέα ή δράση που ενισχύει τη δημόσια υγεία μέσω της αλληλεγγύης. Μπορεί να είναι η ίδια με την προηγούμενη ή κάποια άλλη. Φρόντισε, όμως, να είναι μοναδική στο σχήμα που έχεις μπροστά σου.
4. Να επαναλάβεις τη δραστηριότητα μέχρι να φτάσει το βιβλίο σου πάλι σε εσένα.



Ερωτήσεις Αναστοχασμού

1. Πώς η πράξη που έγραψες ενισχύει τη δημόσια υγεία;
2. Πώς θα ήταν ο κόσμος αν κανείς δεν έδειχνε αλληλεγγύη;
3. Ποια προβλήματα θα προέκυπταν στη δημόσια υγεία;
4. Πιστεύεις ότι μπορεί να βελτιωθεί η ποιότητα της δημόσιας υγείας από τη δική σου ενεργό συμμετοχή στην κοινωνία;

Δραστηριότητα 33 Υγεία και Στόχοι της Βιώσιμης Ανάπτυξης

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται έξι (6) από τους δεκαεφτά Στόχους της Βιώσιμης Ανάπτυξης. Να μελετήσετε τους στόχους αυτούς και να παρουσιάσετε τα αποτελέσματά σας, συμπληρώνοντας τον πίνακα:

Στήλη Α: Να καταγράψετε με συντομία δύο προβλήματα στα οποία επικεντρώνεται ο κάθε στόχος.

Στήλη Β: Να εξηγήσετε πώς τα προβλήματα αυτά επηρεάζουν τις κοινωνικές ανισότητες στον τομέα της υγείας.

Στήλη Γ: Να προτείνετε τρόπους αντιμετώπισης, μείωσης ή/και εξάλειψης των ανισοτήτων αυτών.

	Στήλη Α: Μεγάλα Προβλήματα	Στήλη Β: Συνέπειες	Στήλη Γ: Τρόποι Αντιμετώπισης
 <p>2 ΜΗΔΕΝΙΚΗ ΠΕΙΝΑ</p>			
 <p>3 ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑ</p>			
 <p>4 ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ</p>			
 <p>5 ΙΣΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ</p>			
 <p>10 ΛΙΓΟΤΕΡΕΣ ΑΝΙΣΟΤΗΤΕΣ</p>			
 <p>12 ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΗ</p>			

Δραστηριότητα 34 Πού βρίσκονται τα δικαιώματα;

Να υποθέσεις ότι ο παρακάτω χάρτης απεικονίζει τη γειτονιά σου.

- (α) Με την ομάδα σου να συμπεριλάβετε σπίτια, σημαντικά δημόσια κτήρια (π.χ. πάρκα, ταχυδρομείο, δημαρχείο, σχολεία, μέρη θρησκευτικής λατρείας) και δημόσιες υπηρεσίες (π.χ. Κέντρο Υγείας, Πυροσβεστική, Αστυνομικό Τμήμα) και οποιαδήποτε άλλα σημαντικά σημεία για την κοινότητα (π.χ. μπακάλικα, κοιμητήριο, χώρους αναψυχής, κινηματογράφο, φαρμακείο, χώρους εργασίας κ.λπ.).



- (β) Ποια Ανθρώπινα Δικαιώματα σχετίζονται με τα διάφορα μέρη στον χάρτη σας; Για παράδειγμα, ένα μέρος λατρείας σχετίζεται με την ελευθερία σκέψης, συνείδησης και θρησκείας, κλπ.

- (γ) Να αναγνωρίσετε αυτά τα Δικαιώματα συμβουλευόμενοι/συμβουλευόμενες την Οικουμενική Διακήρυξη για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα και να καταγράψετε τον αριθμό του άρθρου (ή των άρθρων) δίπλα από την τοποθεσία στον χάρτη σας.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού

1. Δυσκολευτήκατε να σχεδιάσετε τον χάρτη της γειτονιάς σας;
2. Μάθατε κάτι καινούργιο για τη γειτονιά σας και τα Ανθρώπινα Δικαιώματα;
3. Σε ποια σημεία διέφερε ο δικός σας χάρτης από τους άλλους;
4. Μήπως κάποια σημεία στον χάρτη σας παρουσίασαν υψηλή συγκέντρωση Δικαιωμάτων; Πώς το εξηγείτε αυτό;
5. Μήπως κάποια σημεία σχετίζονται λιγότερο έως καθόλου με οποιαδήποτε Δικαιώματα; Πώς το εξηγείτε αυτό;
6. Υπάρχουν οποιαδήποτε άρθρα στην Οικουμενική Διακήρυξη τα οποία τυγχάνουν ειδικής εφαρμογής σε αυτή την κοινότητα; Πώς μπορεί να εξηγηθεί αυτό;
7. Υπάρχουν οποιαδήποτε άρθρα στην Οικουμενική Διακήρυξη τα οποία δεν συμπεριέλαβε καμιά ομάδα στον χάρτη της; Πώς μπορεί να εξηγηθεί αυτό;
8. Σε ποια κατηγορία ανήκουν τα Δικαιώματα που έχετε σημειώσει; Αστικά και πολιτικά δικαιώματα, Οικονομικά Δικαιώματα ή Κοινωνικά και Πολιτιστικά Δικαιώματα;
9. Μήπως κάποιος τομέας Δικαιωμάτων υπερίσχυσε άλλων στον χάρτη;
10. Μήπως ένας τομέας Δικαιωμάτων υπερίσχυσε σε συγκεκριμένες περιοχές (π.χ. περισσότερα Κοινωνικά και Πολιτικά Δικαιώματα σχετίζονται με το Δικαστήριο, το Δημαρχείο ή την Αστυνομία);

1.6 Σχέδιο Δράσης

Η δημόσια υγεία εστιάζει στη βελτίωση της υγείας των πληθυσμών, για αυτό και συνδέεται στενά με τα Ανθρώπινα Δικαιώματα, τις κοινωνικές ανισότητες και την κοινωνική αλληλεγγύη. Η ενίσχυση της υγείας δεν μπορεί να επιτευχθεί χωρίς τη στήριξη αλληλέγγυων δράσεων, τη μείωση/εξάλειψη των ανισοτήτων και την προάσπιση του Δικαιώματος όλων των ατόμων στην πρόσβαση σε υγειονομικές υπηρεσίες.

Η κατάρτιση σχεδίων δράσης για την προαγωγή της δημόσιας υγείας συμβάλλει στη βελτίωση της υγείας των πληθυσμών. Μέσω των σχεδίων δράσης, προωθούνται δράσεις για την εξάλειψη ανισοτήτων στον τομέα της υγείας, ευνοώντας ευάλωτες κοινωνικές ομάδες. Επιπλέον, ενισχύονται η αλληλεγγύη και η κοινωνική ευθύνη και κινητοποιούνται πολίτες και οργανισμοί ώστε να συμβάλουν στη βελτίωση της υγείας της κοινότητας.

Δραστηριότητα 35 Τα έξι (6) σκεπτόμενα καπέλα

Να μελετήσετε τη λειτουργία των έξι (6) καπέλων και να συζητήσετε, ώστε να δώσετε λύσεις στο παρακάτω πρόβλημα:

«Στην περιοχή σας ορισμένοι άνθρωποι με κινητικά προβλήματα δεν μπορούν να έχουν πρόσβαση σε όλους τους δημόσιους χώρους. Σας έχει ανατεθεί από εκπρόσωπο του Δήμου να προτείνετε κάποια μέτρα για την αντιμετώπιση του προβλήματος».

Να συνεργαστείτε και να καταθέσετε τις απόψεις σας επιλέγοντας το κάθε άτομο να φορέσει μόνο ένα από τα καπέλα του DeBono ακολουθώντας την παρακάτω σειρά:

		
<p>Ουδετερότητα Αναφέρω τις ιδέες μου για το ποια μέτρα μπορούν να εφαρμοστούν.</p>	<p>Συναισθήματα Πώς αισθάνομαι με την κατάσταση; Εκφράζω τα συναισθήματά μου και τη διαίσθηση.</p>	<p>Θετική Σκέψη Ποια είναι τα οφέλη από την κατάθεση προτάσεων;</p>
		
<p>Σκέψη Αξιολογώ τα πιθανά εμπόδια, τον κίνδυνο και τις δυσκολίες.</p>	<p>Δημιουργικότητα Επισημαίνω τις εναλλακτικές λύσεις, τις προκλήσεις και τις αλλαγές.</p>	<p>Έλεγχος Σκέψης Συνοψίζω και φτάνω σε ένα συμπέρασμα. «... πιστεύω ότι πρέπει...».</p>

Να «ακούσετε» και τα άλλα καπέλα και να καταγράψετε ποια μέτρα προτάθηκαν.

Δραστηριότητα 36 Ο/Η καθένας/καθεμία έχει λόγο και ρόλο στην κοινωνία

Κοπέλες, ακούστε τι διαβάζω, σύμφωνα με τον αρχαίο φιλόσοφο Δημόκριτο, οι άνθρωποι προσεύχονται στους θεούς και ζητούν να έχουν υγεία, ενώ δεν γνωρίζουν ότι τη δυνατότητα αυτή την έχουν οι ίδιοι. Από έλλειψη εγκράτειας, κάνοντας τα αντίθετα απ' ό,τι πρέπει, προδίνουν μόνοι τους την υγεία τους στις επιθυμίες τους.

Δεν είχα σκεφτεί ποτέ ότι η υγεία μου είναι αποκλειστικά δική μου ευθύνη. Και κυρίως δεν μου πέρασε ποτέ από το μυαλό ότι η υγεία των άλλων επηρεάζει τη δική μου και το αντίθετο. Τι λέτε, οργανώνουμε ένα σχέδιο δράσης στο σχολείο μας για την προαγωγή της δημόσιας υγείας;



Δες και αυτό, από την Αναφορά στον Γκρέκο του Νίκου Καζαντζάκη: «Ν' αγαπάς την ευθύνη. Να λες: εγώ μονάχος έχω χρέος να σώσω τη γη. Αν δε σωθεί, εγώ φταίω».

Η πιο πάνω παρέα αντιλήφθηκε τον καθοριστικό ρόλο που έχει το κάθε άτομο στην πρόληψη και προαγωγή της δημόσιας υγείας. Με την ομάδα σου να επιλέξετε ένα από τα παρακάτω θέματα και να οργανώσετε ένα Σχέδιο Δράσης για αυτό.

Διεκδικώντας το δικαίωμα της υγείας και της πρόσβασης σε υπηρεσίες υγείας για όλους/όλες.

Ερευνώντας τις κοινωνικές ανισότητες στον τομέα της υγείας στην περιοχή μου.

Δείχνοντας έμπρακτα κοινωνική αλληλεγγύη για την προαγωγή της δημόσιας υγείας στη γειτονιά μου.

Δραστηριότητα 37 Παγκόσμιες και Διεθνείς Ημέρες

Να επιλέξεις μία (1) από τις παγκόσμιες/διεθνείς ημέρες που βρίσκονται στο Παράρτημα 2 και να αιτιολογήσεις τη σημασία θέσπισής της ως Παγκόσμια/Διεθνή για τη δημόσια υγεία.

Ημέρα:

•



10 Δεκεμβρίου
Παγκόσμια Ημέρα Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων

Παράρτημα 1: Συμβάσεις Δικαιωμάτων

(Α) Περίληψη Οικουμενικής Διακήρυξης των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων

1. Όλοι οι άνθρωποι γεννιούνται ελεύθεροι και ίσοι στην αξιοπρέπεια και τα δικαιώματα.
2. Κάθε άνθρωπος είναι υποκείμενο όλων των δικαιωμάτων και ελευθεριών που αναφέρονται στην παρούσα Διακήρυξη, χωρίς καμιά απολύτως διάκριση.
3. Κάθε άτομο έχει δικαίωμα στη ζωή, την ελευθερία και την προσωπική του ασφάλεια.
4. Ελευθερία από βασανιστήρια.
5. Απελευθέρωση από οποιαδήποτε μορφή δουλείας.
6. Δικαίωμα σε δίκαιη δίκη.
7. Δικαίωμα πραγματικής προσφυγής σε περιπτώσεις παραβίασης δικαιώματος.
8. Ελευθερία απέναντι στις διακρίσεις. Δικαίωμα στην ισότητα.
9. Δικαίωμα της αναγνώρισης ως προσώπου ενώπιον του νόμου. Δικαίωμα στην ιθαγένεια.
10. Δικαίωμα για ιδιωτική και οικογενειακή ζωή.
11. Δικαίωμα στον γάμο.
12. Δικαίωμα στην απόκτηση περιουσίας.
13. Δικαίωμα στην ελεύθερη κυκλοφορία ατόμων.
14. Δικαίωμα στο άσυλο.
15. Δικαίωμα στην Ιθαγένεια.
16. Δικαίωμα σύναψης γάμου και δημιουργίας οικογένειας.
17. Δικαίωμα ιδιοκτησίας.
18. Ελευθερία σκέψης, συνείδησης και θρησκευτική ελευθερία.
19. Ελευθερία έκφρασης.
20. Ελευθερία συνάθροισης και συνεταιρισμού.
21. Δικαίωμα στο φαγητό, το νερό και τη στέγαση.
22. Δικαίωμα στην κοινωνική προστασία.
23. Δικαίωμα στην εργασία.
24. Δικαίωμα στην ξεκούραση, τον ελεύθερο χρόνο και την αναψυχή.
25. Δικαίωμα στην υγειονομική περίθαλψη.
 - I. Καθένας έχει δικαίωμα σε ένα βιοτικό επίπεδο ικανό να εξασφαλίσει στον ίδιο και στην οικογένειά του υγεία και ευημερία, και ειδικότερα τροφή, ρουχισμό, κατοικία, ιατρική περίθαλψη όπως και τις απαραίτητες κοινωνικές υπηρεσίες. Έχει ακόμα δικαίωμα σε ασφάλιση για την ανεργία, την αρρώστια, την αναπηρία, τη χηρεία, τη γεροντική ηλικία, όπως και για όλες τις άλλες περιπτώσεις που στερείται τα μέσα της συντήρησής του, εξαιτίας περιστάσεων ανεξαρτήτων της θέλησής του.
 - II. Η μητρότητα και η παιδική ηλικία έχουν δικαίωμα ειδικής μέριμνας και περίθαλψης. Όλα τα παιδιά, ανεξάρτητα αν είναι νόμιμα ή εξώγαμα, απολαμβάνουν την ίδια κοινωνική προστασία.
26. Δικαίωμα στην εκπαίδευση.
27. Δικαίωμα στην πολιτική συμμετοχή.
28. Δικαίωμα συμμετοχής στην πολιτιστική ζωή.
29. Απαγόρευση της καταστρατήγησης των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων.
 - I. Το άτομο έχει υποχρεώσεις απέναντι στην κοινότητα μέσα στο πλαίσιο της οποίας και μόνο είναι δυνατή η ελεύθερη και ολοκληρωμένη ανάπτυξη της προσωπικότητάς του.
 - II. Το άτομο κατά την άσκηση των δικαιωμάτων του και την απόλαυση των ελευθεριών του στους μόνους περιορισμούς που πρέπει να υπόκειται είναι αυτοί που ορίζονται από τους νόμους, με αποκλειστικό σκοπό την εξασφάλιση της αναγνώρισης και του σεβασμού των δικαιωμάτων και των ελευθεριών των άλλων ανθρώπων και της ικανοποίησης των δίκαιων απαιτήσεων της ηθικής, της δημόσιας τάξης και της εν γένει ευημερίας σε μια δημοκρατική κοινωνία.
30. Δικαίωμα σε μια κοινωνική τάξη που αναγνωρίζει τα Ανθρώπινα Δικαιώματα.

(B) Διεθνής Σύμβαση για τα Δικαιώματα του παιδιού

Ορισμός: “Παιδιά” θεωρούνται όλα τα κορίτσια και τα αγόρια από 0 έως 18 ετών.

1. Δικαίωμα στη ζωή
2. Απαγόρευση διακρίσεων.
3. Το συμφέρον του παιδιού - Η ευημερία του παιδιού είναι ύψιστης σημασίας.
4. Μέτρα της Πολιτείας – Εφαρμογή των δικαιωμάτων.
5. Σεβασμός των γονεϊκών δικαιωμάτων.
6. Δικαίωμα ζωής, επιβίωσης και ανάπτυξης του παιδιού.
7. Όνομα και ιθαγένεια.
8. Προστασία ταυτότητας.
9. Ζωή και επικοινωνία με τους γονείς.
10. Δικαίωμα για οικογενειακή επανένωση.
11. Προστασία από παράνομες μετακινήσεις στο εξωτερικό.
12. Δικαίωμα ελευθερίας γνώμης.
13. Δικαίωμα ελευθερίας έκφρασης.
14. Δικαίωμα ελευθερίας σκέψης και θρησκείας.
15. Δικαίωμα ελευθερίας ειρηνικών δημόσιων συγκεντρώσεων και ομαδικής συνεργασίας.
16. Προστασία ιδιωτικής ζωής.
17. Δικαίωμα πρόσβασης σε κατάλληλη πληροφόρηση.
18. Ευθύνες και υποστήριξη γονέων.
19. Προστασία από βία, παραμέληση, εκμετάλλευση.
20. Εναλλακτική επιμέλεια.
21. Υιοθεσία.
22. Παιδιά πρόσφυγες.
23. Παιδιά με αναπηρίες.
24. Δικαίωμα υγείας και πρόσβασης σε ιατρικές υπηρεσίες.
Κάθε παιδί έχει δικαίωμα στην καλύτερη δυνατή υγεία. Το κράτος έχει την υποχρέωση να καταπολεμά την παιδική θνησιμότητα, να εξασφαλίζει ιατρική περίθαλψη για τα παιδιά, να καταπολεμά την κακή διατροφή και την ασθένεια, να εγγυάται την ιατρική περίθαλψη για τις εγκύους και τις νέες μητέρες, να παρέχει εκπαίδευση σε θέματα υγείας, να αναπτύσσει την πρόληψη στον τομέα της δημόσιας υγείας, και να καταργεί έθιμα που βλάπτουν τα παιδιά.
25. Επανεξέταση αναδοχής.
26. Δικαίωμα κοινωνικής πρόνοιας.
27. Δικαίωμα ανάπτυξης και Δικαίωμα σε αξιοπρεπές επίπεδο ζωής.
28. Δικαίωμα εκπαίδευσης.
29. Σκοποί εκπαίδευσης.
30. Μειονότητες.
31. Δικαίωμα στον ελεύθερο χρόνο και την ψυχαγωγία.
32. Απαγόρευση παιδικής εργασίας, οικονομικής εκμετάλλευσης.
33. Προστασία από ναρκωτικές ουσίες.
34. Προστασία από σεξουαλική βία και εκμετάλλευση.
35. Απαγόρευση απαγωγής και εμπορίας παιδιών.
36. Προστασία από άλλες μορφές εκμετάλλευσης.
37. Απαγόρευση βασανιστηρίων και προστασία στέρξης ελευθερίας.
38. Προστασία σε καταστάσεις ένοπλων συρράξεων.
39. Επανένταξη παιδιού-θύματος.
40. Δικαιοσύνη / ποινική μεταχείριση.
41. Ευνοϊκότερες εθνικές ρυθμίσεις έχουν προτεραιότητα.
42. Γνωστοποίηση.
43. Εφαρμογή και έλεγχος.

(Γ) Χάρτης των Θεμελιωδών Δικαιωμάτων της Ε.Ε.

Η απόλαυση των Δικαιωμάτων αυτών συνεπάγεται ευθύνες και καθήκοντα έναντι τόσο των τρίτων όσο και της ανθρωπίνης κοινότητας και των μελλοντικών γενεών.

Κατά συνέπεια, η Ε.Ε αναγνωρίζει τα Δικαιώματα, τις ελευθερίες και τις αρχές που ορίζονται κατωτέρω:

ΑΞΙΟΠΡΕΠΕΙΑ

1. Ανθρώπινη Αξιοπρέπεια.
2. Δικαίωμα στη ζωή.
3. Δικαίωμα στην ακεραιότητα του προσώπου. Απαγόρευση των βασανιστηρίων και των απάνθρωπων ή εξευτελιστικών ποινών ή μεταχείρισης.
4. Απαγόρευση της δουλείας και της αναγκαστικής εργασίας.

ΕΛΕΥΘΕΡΙΕΣ

5. Δικαίωμα στην ελευθερία και την ασφάλεια.
6. Σεβασμός της ιδιωτικής και οικογενειακής ζωής.
7. Προστασία των δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα.
8. Δικαίωμα γάμου και Δικαίωμα δημιουργίας οικογένειας.
9. Ελευθερία σκέψης, συνείδησης και θρησκείας.
10. Ελευθερία έκφρασης και πληροφόρησης.
11. Ελευθερία του συνέρχεσθαι και του συνεταιρίζεσθαι.
12. Ελευθερία της Τέχνης και της Επιστήμης.
13. Δικαίωμα εκπαίδευσης.
14. Ελευθερία του επαγγέλματος και Δικαίωμα προς εργασία.
15. Επιχειρηματική ελευθερία.
16. Δικαίωμα ιδιοκτησίας.
17. Δικαίωμα ασύλου.
18. Προστασία σε περίπτωση απομάκρυνσης, απέλασης και έκδοσης.

ΙΣΟΤΗΤΑ

19. Ισότητα έναντι του νόμου.
20. Απαγόρευση διακρίσεων.
21. Πολιτιστική, θρησκευτική και γλωσσική πολυμορφία.
22. Ισότητα γυναικών και ανδρών.
23. Δικαιώματα του παιδιού.
24. Δικαιώματα των ηλικιωμένων.
25. Ένταξη των ατόμων με αναπηρίες.

ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ

26. Δικαίωμα των εργαζομένων στην ενημέρωση και τη διαβούλευση στο πλαίσιο της επιχείρησης.
27. Δικαίωμα διαπραγμάτευσης και συλλογικών δράσεων.
28. Δικαίωμα πρόσβασης στις υπηρεσίες ευρέσεως εργασίας.
29. Προστασία σε περίπτωση αδικαιολόγητης απόλυσης.
30. Δίκαιες και πρόσφορες συνθήκες εργασίας.
Κάθε εργαζόμενος έχει δικαίωμα σε συνθήκες εργασίας οι οποίες σέβονται την υγεία, την ασφάλεια και την αξιοπρέπειά του.
31. Απαγόρευση της εργασίας των παιδιών και προστασία των νέων στην εργασία.
Οι νέοι που εργάζονται πρέπει να απολαμβάνουν συνθηκών εργασίας προσαρμοσμένων στην ηλικία τους και να προστατεύονται από την οικονομική εκμετάλλευση ή από οποιαδήποτε εργασία που θα μπορούσε να βλάψει την ασφάλειά τους, την υγεία τους, τη σωματική, πνευματική, ηθική ή κοινωνική ανάπτυξή τους ή να θέσει σε κίνδυνο την εκπαίδευσή τους.
32. Οικογενειακή ζωή και επαγγελματική ζωή.

33. Κοινωνική ασφάλιση και κοινωνική αρωγή.
Η Ε.Ε αναγνωρίζει και σέβεται το δικαίωμα πρόσβασης στις παροχές κοινωνικής ασφάλισης και στις κοινωνικές υπηρεσίες που εξασφαλίζουν προστασία σε περιπτώσεις όπως η μητρότητα, η ασθένεια, το εργατικό ατύχημα, η εξάρτηση ή το γήρας καθώς και σε περίπτωση απώλειας της απασχόλησης.
34. Προστασία της υγείας.
Κάθε πρόσωπο δικαιούται να έχει πρόσβαση στην πρόληψη σε θέματα υγείας και να απολαύει ιατρικής περίθαλψης, σύμφωνα με τις προϋποθέσεις που ορίζονται στις εθνικές νομοθεσίες και πρακτικές. Κατά τον καθορισμό και την εφαρμογή όλων των πολιτικών και δράσεων της Ένωσης, εξασφαλίζεται υψηλό επίπεδο προστασίας της υγείας του ανθρώπου.
35. Πρόσβαση στις υπηρεσίες γενικού οικονομικού ενδιαφέροντος.
36. Προστασία του περιβάλλοντος.
Το υψηλό επίπεδο προστασίας του περιβάλλοντος και η βελτίωση της ποιότητάς του πρέπει να ενσωματώνονται στις πολιτικές της Ε.Ε και να διασφαλίζονται σύμφωνα με την αρχή της αειφόρου ανάπτυξης.
37. Προστασία του καταναλωτή.

ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ

38. Δικαίωμα του εκλέγειν και εκλέγεσθαι στις εκλογές του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου.
39. Δικαίωμα του εκλέγειν και εκλέγεσθαι στις δημοτικές και κοινοτικές εκλογές.
40. Δικαίωμα χρηστής διοίκησης.
41. Δικαίωμα πρόσβασης στα έγγραφα.
42. Ευρωπαϊός Διαμεσολαβητής.
43. Δικαίωμα αναφοράς.
44. Ελευθερία κυκλοφορίας και διαμονής.
45. Διπλωματική και προξενική προστασία.

ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ

46. Δικαίωμα πραγματικής προσφυγής και αμερόληπτου δικαστηρίου.
47. Τεκμήριο αθωότητας και δικαιώματα της υπεράσπισης.
48. Αρχές της νομιμότητας και της αναλογικότητας αξιόποινων πράξεων και ποινών
49. Δικαίωμα του προσώπου να μη δικάζεται ή να μην τιμωρείται ποινικά δύο φορές για την ίδια αξιόποινη πράξη.
50. Απαγόρευση της κατάχρησης δικαιώματος.

(Δ) Σεξουαλικά και Αναπαραγωγικά Δικαιώματα

1. Δικαίωμα στη ζωή, που σημαίνει, μεταξύ άλλων, ότι καμίας γυναίκας η ζωή δεν πρέπει να τεθεί σε κίνδυνο λόγω μιας εγκυμοσύνης.
2. Δικαίωμα στην ελευθερία και ασφάλεια του ατόμου*, που αναγνωρίζει ότι καμία γυναίκα δεν πρέπει να υποστεί ακρωτηριασμό των γυναικείων αναπαραγωγικών οργάνων, αναγκαστική εγκυμοσύνη, στείρωση, ή έκτρωση.
3. Δικαίωμα στην ισότητα και στην απελευθέρωση από κάθε μορφή διάκρισης, που συμπεριλαμβάνει και τη διάκριση σε σχέση με τη σεξουαλική και αναπαραγωγική ζωή του ατόμου.
4. Δικαίωμα στην ιδιωτική ζωή.
5. Δικαίωμα στην ελευθερία σκέψης.
6. Δικαίωμα στην πληροφόρηση και εκπαίδευση, σε σχέση με τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία για όλα τα άτομα, συμπεριλαμβανομένης και της πρόσβασης σε ολοκληρωμένη πληροφόρηση για τα οφέλη, τους κινδύνους και την αποτελεσματικότητα όλων των μεθόδων ρύθμισης της γονιμότητας, ώστε όλες οι αποφάσεις να παίρνονται με βάση την ολοκληρωμένη, ελεύθερη, και πληροφορημένη συγκατάθεση του ατόμου.
7. Δικαίωμα επιλογής γάμου ή όχι και της δημιουργίας προγραμματισμένης οικογένειας.
8. Δικαίωμα απόφασης εάν ή πότε να αποκτήσεις παιδιά.
9. Δικαίωμα στη φροντίδα και προστασία της υγείας.
10. Δικαίωμα στα οφέλη της επιστημονικής προόδου.
Όλα τα άτομα έχουν το Δικαίωμα να απολαμβάνουν το υψηλότερο δυνατό επίπεδο σεξουαλικής υγείας.
Όλα τα άτομα έχουν το Δικαίωμα να επιμένουν για ασφαλέστερες σεξουαλικές πρακτικές για την πρόληψη ανεπιθύμητων εγκυμοσύνων και σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων, συμπεριλαμβανομένου του HIV.
Όλα τα άτομα έχουν Δικαίωμα στην πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας ακόμη και αν υπάρχουν παροχές υπηρεσιών υγείας που αντιτίθενται. (...)
11. Δικαίωμα στην ελευθερία συνάθροισης και πολιτικής συμμετοχής.
12. Το Δικαίωμα να είσαι απαλλαγμένος/η από βασανιστήρια και κακομεταχείριση, που συμπεριλαμβάνει το Δικαίωμα όλων των γυναικών, ανδρών και νέων να είναι προστατευμένες/οι από τη βία, τη σεξουαλική εκμετάλλευση, και την κακοποίηση.

(Ε) Δικαιώματα του Καταναλωτή

1. Το Δικαίωμα για ασφάλεια.
Το Δικαίωμα του καταναλωτή για προστασία της ασφάλειας και της υγείας του από τα ίδια τα προϊόντα, τις διαδικασίες παραγωγής τους, αλλά και υπηρεσίες που μπορεί να λαμβάνει ο καταναλωτής. Το δικαίωμα αυτό του καταναλωτή είναι τόσο για τη μακροπρόθεσμη, όσο και για τη μεσοπρόθεσμη κάλυψη των αναγκών του.
2. Το Δικαίωμα στην πληροφόρηση.
3. Το Δικαίωμα στην επιλογή.
4. Το Δικαίωμα στην εκπροσώπηση.
5. Το Δικαίωμα για επανόρθωση/αποζημίωση.
6. Το Δικαίωμα στην εκπαίδευση.
7. Το Δικαίωμα για την ικανοποίηση των βασικών αναγκών.
Το Δικαίωμα σε βασικά αγαθά και υπηρεσίες, τα οποία εγγυώνται την επιβίωση. Περιλαμβάνει επαρκή τροφή, ένδυση, στέγη, υγειονομική περίθαλψη, την εκπαίδευση και την αποχέτευση.
8. Το Δικαίωμα για ένα καθαρό περιβάλλον.
Το Δικαίωμα σε ένα φυσικό περιβάλλον που θα βελτιώνει την ποιότητα της ζωής.
9. Υποχρεώσεις του καταναλωτή.
10. Υποχρεώσεις του εμπόρου.

Παράρτημα 2: Παγκόσμιες και Διεθνείς Ημέρες

Ημερομηνία	Όνομα	Ημερομηνία	Όνομα
4 Ιανουαρίου	Παγκόσμια Ημέρα Γραφής/Κώδικα Μπράιγ	18 Σεπτεμβρίου	Διεθνής Ημέρα Ισότητας των Αμοιβών
24 Ιανουαρίου	Διεθνής Ημέρα Εκπαίδευσης	20 Σεπτεμβρίου	Παγκόσμια Ημέρα Καθαριότητας
4 Φεβρουαρίου	<ul style="list-style-type: none"> Διεθνής Ημέρα Ανθρώπινης Αδελφότητας Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου 	23 Σεπτεμβρίου	Διεθνής Ημέρα Νοσηματικών Γλωσσών
20 Φεβρουαρίου	Παγκόσμια Ημέρα Κοινωνικής Δικαιοσύνης	29 Σεπτεμβρίου	Διεθνής Ημέρα Ενημέρωσης για την Απώλεια και τη Σπατάλη του Φαγητού
21 Φεβρουαρίου	Διεθνής Ημέρα Μητρικής Γλώσσας	1 Οκτωβρίου	Διεθνής Ημέρα Ηλικιωμένων
1 Μαρτίου	Ημέρα Μηδενικών Διακρίσεων	2 Οκτωβρίου	Διεθνής Ημέρα Μη Βίας
8 Μαρτίου	Διεθνής Ημέρα Γυναικών	10 Οκτωβρίου	Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας
21 Μαρτίου	<ul style="list-style-type: none"> Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη των Φυλετικών Διακρίσεων Παγκόσμια Ημέρα Σύνδρομου Down 	11 Οκτωβρίου	Διεθνής Ημέρα Μικρών Κοριτσιών
24 Μαρτίου	Διεθνής Ημέρα για το Δικαίωμα στην Αλήθεια σχετικά με τις Κατάφωρες Παραβιάσεις των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων και για την Αξιοπρέπεια των Θυμάτων	29 Οκτωβρίου	Διεθνής Ημέρα Φροντίδας και Στήριξης
5 Απριλίου	Διεθνής Ημέρα Συνείδησης	16 Νοεμβρίου	Διεθνής Ημέρα για την Ανεκτικότητα
7 Απριλίου	Παγκόσμια Ημέρα Υγείας	18 Νοεμβρίου	Παγκόσμια Ημέρα για την Πρόληψη και τη Θεραπεία από την Παιδική Σεξουαλική Εκμετάλλευση, Κακοποίηση και Βία

16 Μαΐου	Διεθνής Ημέρα για την Ειρηνική Συμβίωση	19 Νοεμβρίου	Παγκόσμια Ημέρα Τουαλέτας
10 Ιουνίου	Διεθνής Ημέρα Διαλόγου μεταξύ Πολιτισμών	25 Νοεμβρίου	Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών
12 Ιουνίου	Παγκόσμια Ημέρα κατά της Παιδικής Εργασίας	2 Δεκεμβρίου	Διεθνής Ημέρα για την Κατάρτιση της Δουλείας
14 Ιουνίου	Παγκόσμια Ημέρα Αιμοδοσίας	3 Δεκεμβρίου	Διεθνής Ημέρα για τα Άτομα με Αναπηρία
18 Ιουνίου	Διεθνής Ημέρα Αντιμετώπισης της Ρητορικής Μίσους	5 Δεκεμβρίου	Διεθνής Ημέρα Εθελοντών για την Οικονομική και Κοινωνική Ανάπτυξη
30 Ιουλίου	<ul style="list-style-type: none"> • Διεθνής Ημέρα Φιλίας • Παγκόσμια Ημέρα κατά της Εμπορίας Ανθρώπων 	10 Δεκεμβρίου	Ημέρα Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων
19 Αυγούστου	Παγκόσμια Ημέρα Ανθρωπιστικής Δράσης	12 Δεκεμβρίου	Διεθνής Ημέρα Καθολικής Υγειονομικής Κάλυψης
5 Σεπτεμβρίου	Διεθνής Ημέρα Φιλανθρωπίας	20 Δεκεμβρίου	Διεθνής Ημέρα Ανθρώπινης Αλληλεγγύης



Κεφάλαιο 2 Επαγγελματική Ζωή και Προαγωγή Υγείας

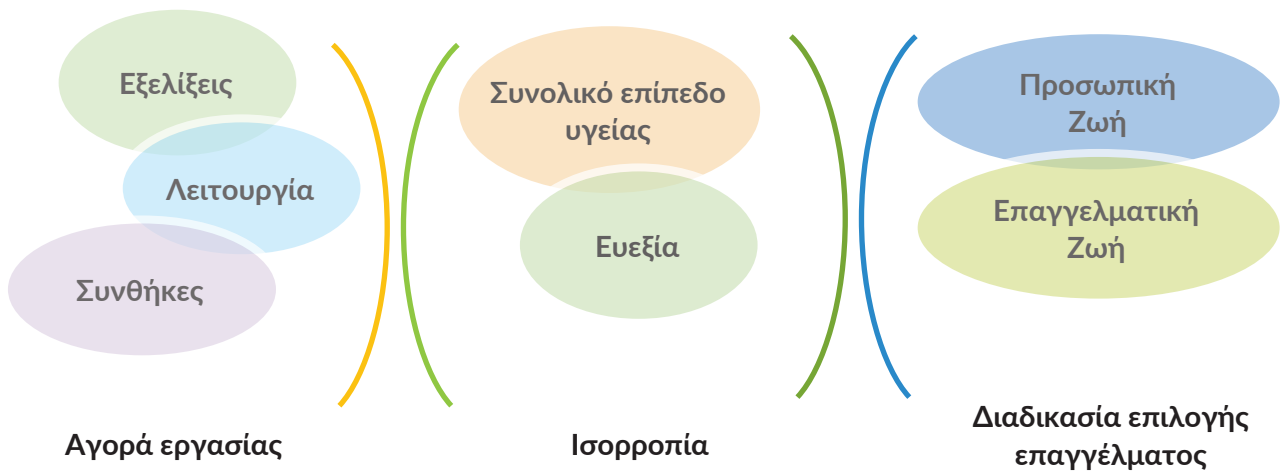


Λέξεις Κλειδιά

ιεράρχηση αναγκών, στοχοθεσία, διαχείριση χρόνου, αγορά εργασίας, πληροφόρηση, προσωπική ανάπτυξη και ευημερία

Εισαγωγή

Ο επαγγελματικός ρόλος αποτελεί κομμάτι της ταυτότητας ενός ατόμου. Το άτομο είναι σημαντικό να αντιληφθεί πως ο ρόλος του ως εργαζόμενος συνδέεται τόσο με την προσωπική του ανάπτυξη όσο και με το επίπεδο της συνολικής υγείας και ευεξίας και κατ' επέκταση με την προαγωγή της δημόσιας υγείας. Καλείται, λοιπόν, να πάρει συνειδητές και υπεύθυνες αποφάσεις σχετικά με το επάγγελμα που θα ακολουθήσει, οι οποίες να μπορούν να κρατούν την επαγγελματική και την προσωπική του ζωή σε ισορροπία.



Δραστηριότητα

1

Επαγγελματική Ιδιότητα

Κομμάτι της ταυτότητας του ατόμου είναι και η επαγγελματική ιδιότητα. Να συμπληρώσεις τα κενά στις παρακάτω προτάσεις.

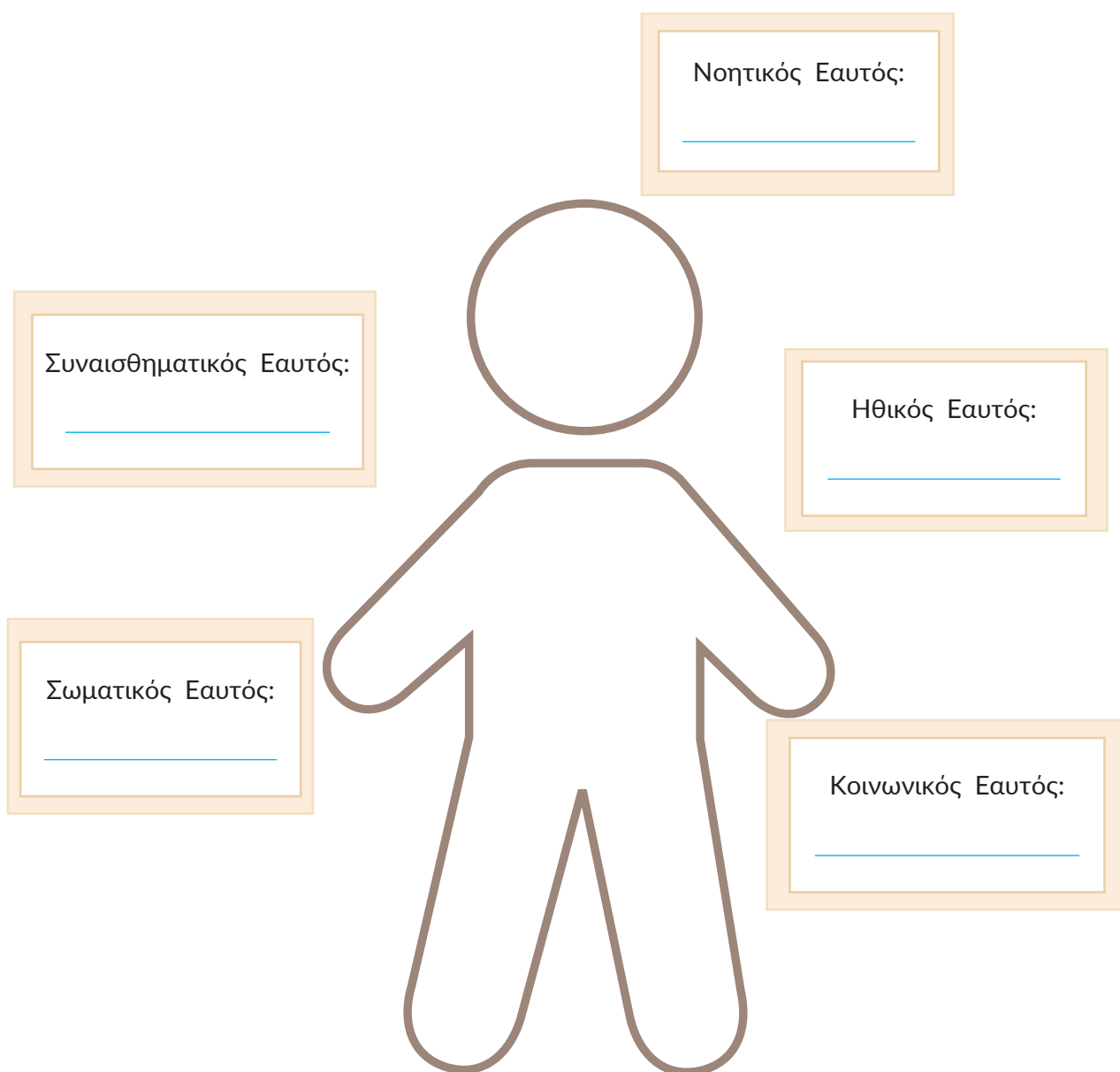
- Ένα άτομο δουλεύει για να καλύψει τις _____ του.
- Η σειρά με την οποία θα καλύψει τις ανάγκες του ονομάζεται _____ .
- Το τι δουλειά θα κάνει το άτομο, είναι μια προσωπική του _____ .
- Για να μπορέσει να υλοποιήσει την απόφασή του, θα πρέπει να βάλει αρχικά έναν _____ .
- Για να πετύχει τον στόχο του το άτομο, χρειάζεται να διαχειριστεί σωστά τους διαθέσιμους _____ και τον _____ .
- Η επαγγελματική ιδιότητα του ατόμου αποσκοπεί στην _____ και την _____ .

Δραστηριότητα 2 Επαγγελματική Ιδιότητα και Διαστάσεις Εαυτού

Με την ομάδα σου να επιλέξετε μία από τις παρακάτω λέξεις - κλειδιά και να την καταγράψετε μέσα στο ανθρωπάκι. Έπειτα, να σημειώσετε πώς συνδέεται η συγκεκριμένη λέξη - κλειδί με την επαγγελματική ιδιότητα του ατόμου κάνοντας τις κατάλληλες συνδέσεις.

Λέξεις
Κλειδιά

ιεράρχηση αναγκών, στοχοθεσία, διαχείριση χρόνου, λήψη απόφασης



2.1 Οργάνωση Ζωής

Ο άνθρωπος καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του, αναλαμβάνει διάφορους ρόλους, όπως αυτόν του/της συντρόφου, του γονέα ή του επαγγελματία. Κάθε ρόλος συνοδεύεται από συγκεκριμένα καθήκοντα, στα οποία το άτομο καλείται να ανταποκριθεί. Κάθε άτομο είναι σημαντικό να ισορροπεί ανάμεσα στα επαγγελματικά του καθήκοντα και τις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής, ώστε να απολαμβάνει το υψηλότερο δυνατό επίπεδο ευημερίας. Για να το πετύχει αυτό, είναι απαραίτητο να εξασκηθεί από τα νεανικά του χρόνια στην οργάνωση της ζωής του.

Οργάνωση είναι η διαδικασία με την οποία οι άνθρωποι μπορούν να αξιοποιούν τους διαθέσιμους πόρους προκειμένου να επιτύχουν τους στόχους τους και να βελτιώσουν τη ζωή τους. Οι πόροι είναι τα υλικά αγαθά και οι ανθρωπίνες ιδιότητες και ικανότητες που απαιτούνται ώστε να ικανοποιούνται οι ανάγκες και να πραγματοποιούνται οι επιθυμίες και οι στόχοι του ατόμου.

ΠΟΡΟΙ						
Υλικοί			Ανθρώπινοι			
Χρήματα	Εξοπλισμός	Τρόφιμα κ.ά.	Ικανότητες	Δεξιότητες	Ταλέντα	Γνώσεις κ.ά.

Το χαρακτηριστικό των διαθέσιμων πόρων είναι ότι είναι περιορισμένοι. Από την άλλη, οι ανάγκες του ατόμου είναι απεριόριστες και μεταβάλλονται διαρκώς. Μέσω της οργάνωσης, το άτομο μπορεί να βρίσκει τους κατάλληλους τρόπους για να ικανοποιεί τις ανάγκες του, χρησιμοποιώντας τους απαραίτητους πόρους χωρίς να προκαλεί σπατάλη και εξάντλησή τους.

Ανάγκες είναι οι ελλείψεις που ωθούν το άτομο σε αντίστοιχες ενέργειες, ώστε να τις ικανοποιήσει (π.χ. ανάγκη για τροφή, συντροφικότητα).

Για να είναι σε θέση το νεαρό άτομο να προβαίνει σε όσο το δυνατόν πιο συνειδητές και υπεύθυνες επιλογές, οι οποίες να του εξασφαλίζουν ποιότητα στη ζωή του, είναι σκόπιμο να αναπτύξει συγκεκριμένες δεξιότητες. Οι δεξιότητες αυτές είναι **η ιεράρχηση αναγκών και προτεραιοτήτων, ο καθορισμός στόχων και η διαχείριση του χρόνου.** Οι συγκεκριμένες δεξιότητες αποτελούν τα «κλειδιά» που το βοηθούν να παίρνει **αποφάσεις** για το πώς να οργανώνει τη ζωή του. Ως δεξιότητες, αποτελούν κομμάτι της προσωπικής ανάπτυξης κάθε ατόμου, είναι αναγκαίες για τη διεκπεραίωση των διαφόρων εργασιών που απαιτεί η καθημερινή ζωή και παράλληλα είναι απαραίτητες σε κάθε επάγγελμα.

<p>Οι ανάγκες συχνά γεννούν επιθυμίες.</p>	<p>Οι επιθυμίες διαμορφώνουν τους στόχους.</p>	<p>Οι στόχοι συμβάλλουν στην ικανοποίηση αναγκών και επιθυμιών.</p>
<p>π.χ. Η ανάγκη για ασφάλεια μπορεί να δημιουργήσει την επιθυμία για μια σταθερή δουλειά ή ένα σπίτι.</p>	<p>π.χ. Η επιθυμία για σταθερή δουλειά μπορεί να οδηγήσει το άτομο να θέσει στόχο την εξειδίκευσή του σε ένα επάγγελμα.</p>	<p>π.χ. Η επίτευξη του στόχου για εξασφάλιση μιας σταθερής δουλειάς ικανοποιεί την ανάγκη για οικονομική σταθερότητα και ενδέχεται να ικανοποιήσει την επιθυμία για αυτοπραγμάτωση.</p>

Ιεράρχηση αναγκών - Καθορισμός και επίτευξη στόχων

Η ικανοποίηση των επιθυμιών και των αναγκών και επομένως η επίτευξη στόχων είναι απαραίτητη για την υγεία του ατόμου. Ο κάθε άνθρωπος ικανοποιεί τις ανάγκες του σύμφωνα με τις προτεραιότητες που θέτει. **Οι προτεραιότητες για την ικανοποίηση των αναγκών καθορίζονται από τις περιστάσεις, τις αξίες και τα πρότυπα του κάθε ατόμου.**

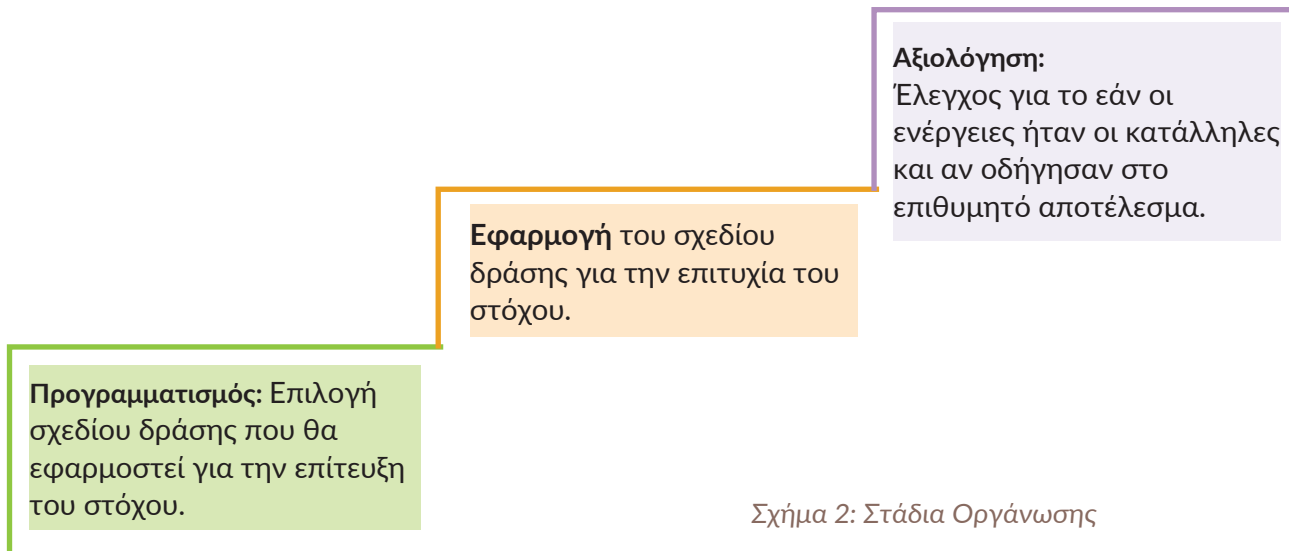


Ο Αμερικανός ψυχολόγος Α. Μάσλοου αναγνώρισε ότι οι ανάγκες είναι το κίνητρο που εξηγεί την ανθρώπινη συμπεριφορά. Θεώρησε ότι υπάρχουν πέντε ομάδες βασικών αναγκών και τις ιεράρχησε σε πυραμίδα για να τις ερμηνεύσει: οι ανάγκες είναι κοινές για όλους τους ανθρώπους, ωστόσο, δεν έχουν όλοι οι άνθρωποι ταυτόχρονα τις ίδιες ανάγκες και δεν ικανοποιούνται με τον ίδιο τρόπο από όλα τα άτομα.

Σχήμα 1: Πυραμίδα ιεράρχησης αναγκών

Οι ανάγκες και οι επιθυμίες αφορούν στη διαδικασία που κινητοποιεί το άτομο να δρα και να λαμβάνει αποφάσεις, έτσι ώστε να επιτυγχάνονται οι στόχοι του.

Οι στόχοι του κάθε ατόμου σχετίζονται με τη μελλοντική κατεύθυνση που θέλει να πάρει. Για να επιτευχθούν κάποιοι στόχοι απαιτείται οργάνωση μέσω ενός σχεδίου δράσης, σύμφωνα με το οποίο το άτομο θα οργανώσει τις πράξεις του και θα προχωρήσει με συγκεκριμένα βήματα.



Σχήμα 2: Στάδια Οργάνωσης

Πολλές φορές για την επίτευξη ενός στόχου, πρέπει πρώτα το άτομο να επιτύχει άλλους ενδιάμεσους στόχους. Για παράδειγμα, αν θέλει να επιτύχει την καλύτερη δυνατή επίδοση σε ένα διαγώνισμα, πρέπει να προσπαθήσει να οργανώσει τον χρόνο και τη μελέτη του ώστε να προετοιμαστεί κατάλληλα. Το να βάζει στόχους ένα άτομο και να προσπαθεί με μικρά βήματα να τους εκπληρώσει, αυτό ενισχύει την αυτοεκτίμησή του. Παράλληλα, η υψηλή αυτοεκτίμηση συμβάλλει ώστε το άτομο να έχει ξεκάθαρους στόχους και το κάνει πιο αισιόδοξο στην πραγματοποίησή τους. Η σύνδεση αυτή μεταξύ αυτοεκτίμησης και στοχοθεσίας συμβάλλει θετικά στη λήψη σημαντικών αποφάσεων της ζωής.

Για να είναι δυνατό να εκπληρωθεί ένας στόχος, είναι σημαντικό να πληροί ορισμένα κριτήρια. Ένας στόχος, λοιπόν, χρειάζεται να είναι:

- Πραγματοποιήσιμος** Να υπάρχουν οι αναγκαίοι πόροι και οι δυνατότητες για να υλοποιηθεί ο στόχος.
- Συγκεκριμένος** Να περιγράφει ξεκάθαρα ποιες ενέργειες πρέπει να γίνουν και ποιο είναι το επιθυμητό αποτέλεσμα.
- Ενταγμένος σε πρόγραμμα** Να προγραμματιστεί το χρονικό διάστημα μέσα στο οποίο θα πραγματοποιηθεί ο στόχος. Το χρονοδιάγραμμα να περιγράφει πότε θα πρέπει να γίνει κάθε ενέργεια που οδηγεί στην επίτευξη του στόχου.

Με την **ορθολογική διαχείριση** των ανθρώπινων πόρων αξιοποιούνται πλήρως οι ανθρώπινες ικανότητες και οι γνώσεις, ανάλογα με τις απαιτήσεις της εργασίας που θα πραγματοποιηθεί. Με αυτόν τον τρόπο εξοικονομούνται δυνάμεις για άλλες εργασίες ή δραστηριότητες που θα συμβάλουν στην επίτευξη νέων ή παράλληλων στόχων. Την ίδια στιγμή, αξιοποιούνται κατάλληλα και οι διαθέσιμοι υλικοί πόροι (π.χ. χρήματα) και ο χρόνος.

«Τα άσχημα νέα είναι ότι ο χρόνος πετά... Τα καλά νέα είναι ότι εσύ πιλοτάρεις!»

Michael Altshuler



Οι ανθρώπινοι πόροι βελτιώνονται.

- Τα γνωρίσματά μας είναι φυσικά, ψυχικά και πνευματικά. Ορισμένα από αυτά μπορούμε με προσπάθεια να τα βελτιώσουμε.
- Με την εκπαίδευση και την εξάσκηση βελτιώνουμε την απόδοσή μας στις εργασίες και γινόμαστε αποτελεσματικοί στις ενέργειές μας.

Για να επιτευχθούν οι στόχοι που θέτει το άτομο, χρειάζεται:

A. Να οργανωθούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο οι ενέργειες και οι εργασίες που απαιτούνται να πραγματοποιηθούν.

Στην οργάνωση οποιασδήποτε εργασίας θα πρέπει να εκτιμούμε σωστά:

- τις απαιτήσεις που δημιουργεί αυτή,
- τις δυνατότητές μας,
- τον χρόνο που έχουμε στη διάθεσή μας για να την ολοκληρώσουμε.

B. Να γίνει ορθολογική διαχείριση των ανθρώπινων πόρων.

Ορθολογική διαχείριση ανθρωπίνων πόρων: Ανάλογα με τις απαιτήσεις κάθε εργασίας να επιλέγουμε και να **αξιοποιούμε κατάλληλα** τους ανθρώπινους πόρους, χωρίς να σπαταλούνται ή να εξαντλούνται.

Δραστηριότητα

3

Οι ανάγκες που ικανοποιούνται μέσα από την εργασία

Με την ομάδα σου να αντιστοιχίσετε τα στοιχεία της στήλης Α με τα στοιχεία της στήλης Β και έπειτα να τοποθετήσετε τον κάθε συνδυασμό στο αντίστοιχο επίπεδο της πυραμίδας του Μάσλοου.

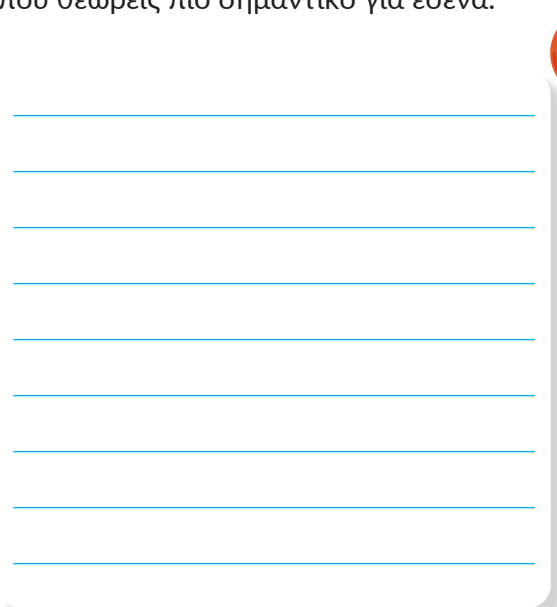
Στήλη Α			Στήλη Β		
α. Οικονομική Σταθερότητα			1. Ο εργασιακός χώρος αποτελεί ένα περιβάλλον, όπου το άτομο νιώθει μέρος μιας ομάδας.		
β. Αίσθημα του "ανήκειν"			2. Η εργασία προσφέρει δομή στην καθημερινότητα και την αίσθηση ότι το άτομο συμβάλλει θετικά στην κοινωνία και στην οικογένεια.		
γ. Αυτοεκτίμηση			3. Η εργασία εξασφαλίζει οικονομικούς πόρους, οι οποίοι είναι απαραίτητοι για την κάλυψη των βασικών αναγκών, όπως η διατροφή, η στέγαση και η υγειονομική περίθαλψη.		
δ. Αίσθημα σκοπού			4. Η εργασία δίνει την ευκαιρία στο άτομο να συναντήσει ανθρώπους με κοινά ενδιαφέροντα και να αναπτύξει φιλίες ή επαγγελματικές συνεργασίες.		
ε. Κοινωνική αναγνώριση			5. Η επαγγελματική επιτυχία και η αναγνώριση από συναδέλφους και προϊσταμένους ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση.		
στ. Ανάπτυξη δικτύων			6. Το επάγγελμα συχνά συνδέεται με την ταυτότητα του ατόμου, επηρεάζοντας τον τρόπο που γίνεται αντιληπτό από την κοινωνία.		
α. ->	β. ->	γ. ->	δ. ->	ε. ->	στ. ->

Πυραμίδα του Μάσλοου



Δραστηριότητα 4 Πώς βάζω στόχους;

Να κάνεις μια λίστα με τους στόχους που θεωρείς σημαντικούς να πετύχεις ως μαθητής/μαθήτρια για τη μελλοντική σου επαγγελματική πορεία. Στη συνέχεια, να τους ιεραρχήσεις σύμφωνα με αυτό που θεωρείς πιο σημαντικό για εσένα.




1. Να συζητήσεις με τον/τη διπλανό/διπλανή σου σε ένα (1) λεπτό για ποιον λόγο είναι σημαντικοί για εσένα οι δύο (2) πρώτοι στόχοι που έγραψες.
2. Να επιλέξεις έναν (1) από τους δύο. Να γράψεις τον στόχο αυτό στον κίτρινο κύκλο και στους άλλους κύκλους όλα τα βήματα (βραχυπρόθεσμοι στόχοι) που πρέπει να κάνεις για να φτάσεις στον στόχο σου. Στα τετράγωνα να γράψεις το χρονικό διάστημα μέσα στο οποίο αναμένεις να πραγματοποιηθεί το κάθε βήμα.




3. Οι στόχοι σου ακολουθούν το πρότυπο SMART; Ποιο είναι το πιο δύσκολο κομμάτι στο πρότυπο SMART;
4. Πώς σε βοηθά το να δουλεύεις σε μικρότερους στόχους για να πετύχεις τον βασικό στόχο;
5. Για ποιον λόγο είναι απαραίτητο να έχεις καταγεγραμμένο τον στόχο;
6. Ποιες είναι οι ομοιότητες και οι διαφορές του στόχου και της ευχής;
7. Γιατί είναι σημαντικοί οι στόχοι;

Δραστηριότητα 5 Εφικτοί στόχοι

Παρακάτω παρουσιάζονται οι στόχοι συγκεκριμένων ανθρώπων. Να κρίνετε αν ο κάθε στόχος πληροί τα κριτήρια, ώστε να μπορεί να επιτευχθεί (εφικτός, συγκεκριμένος, ενταγμένος σε πρόγραμμα).

«Είμαι 60 χρονών. Ο στόχος μου είναι να φτιάξω ένα εξοχικό και να ζήσω εκεί την υπόλοιπη ζωή μου μετά τη συνταξιοδότησή μου.
Έχω κάποια χρήματα στην άκρη και το ίδιο επιθυμεί και η σύζυγός μου».

«Είμαι 16 ετών. Θέλω μέχρι το τέλος της εβδομάδας να παραδώσω μια εργασία στο μάθημα της Αγωγής Υγείας. Θέλω να πάω και στην προπόνηση απόψε... Έχω και διαγώνισμα στα Ελληνικά ... Σκέφτομαι να ζητήσω βοήθεια από τον Κωνσταντίνο. Αυτός τα καταφέρνει καλύτερα...».

«Είμαι 15 ετών και θέλω να γίνω καλύτερος, ώστε όταν μεγαλώσω να βγάλω πολλά λεφτά».

«Είμαι 14 ετών. Παρακολουθώ μαθήματα πιάνου από 4 ετών. Κάθε μέρα μελετάω τέσσερις ώρες πιάνο. Θέλω τελειώνοντας το σχολείο να γίνω πιανίστρια. Το πρότυπό μου είναι ο Μότσαρτ...»

1. Ξεκαθάρισε στον εαυτό σου τι θέλεις να πετύχεις.
2. Ιεράρχησε τις υποχρεώσεις/εργασίες, σύμφωνα με τη σειρά που σε «βολεύει».
3. Σύνταξε τον ημερήσιο/εβδομαδιαίο/μηνιαίο προγραμματισμό σου.
4. Κάνε κατανομή των μεγάλων εργασιών σε μικρότερα, διαχειρίσιμα βήματα.
5. Δημιούργησε έναν ήρεμο και οργανωμένο χώρο εργασίας για να αποφεύγεις τους περισπασμούς.
6. Ανάτρεχε στον ημερήσιο/εβδομαδιαίο προγραμματισμό σου τακτικά για έλεγχο, δημιούργησε μια απλή λίστα «εκκρεμοτήτων» και κάνε προσαρμογές για να πλησιάσεις τον στόχο σου.



Διαχείριση χρόνου

«Η διαχείριση του χρόνου είναι η διαδικασία κατά την οποία το άτομο **οργανώνει** και **ελέγχει** το πώς και το πού χρησιμοποιεί τον χρόνο του, ώστε να γίνεται πιο αποτελεσματικό».

Ο διαθέσιμος χρόνος αποτελεί βασικό παράγοντα στην οργάνωση κάθε εργασίας. Η αποτελεσματικότητα και η επιτυχία της προσπάθειας καθορίζεται από την εκτίμηση των απαιτήσεων της εργασίας και των πόρων που διαθέτει το άτομο καθώς και τη διαχείριση του χρόνου. Εάν λοιπόν, η προσπάθεια είναι αποτελεσματική και επιτυχής, τότε κατ' επέκταση θα είναι επιτυχής και ο στόχος που τέθηκε.



Όλες οι εργασίες, από τις πιο απλές μέχρι τις πιο σύνθετες, χρειάζονται συγκεκριμένο χρόνο για να πραγματοποιηθούν. Ο χρόνος είναι κοινός για όλα τα άτομα. Εκείνο που διαφέρει ανάμεσα στα άτομα σε σχέση με τον χρόνο είναι η κατανομή του στις διάφορες εργασίες και δραστηριότητες. Η κατανομή του χρόνου για κάθε άτομο εξαρτάται από τους διαθέσιμους πόρους, την προσωπικότητα και τις προτεραιότητές του. Βέβαια, το κάθε άτομο μπορεί να κατανέμει τον χρόνο του με τέτοιον τρόπο, ώστε να κάνει περισσότερα πράγματα στον διαθέσιμο χρόνο του. Αυτό μπορεί να το πετύχει με την ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης του χρόνου.

Η διαχείριση του χρόνου, ως δεξιότητα, επηρεάζει όλους τους τομείς της ζωής ενός ατόμου. Είναι σημαντική, γιατί βοηθά το άτομο από τη μια πλευρά να εργάζεται αποτελεσματικά και να ανταποκρίνεται στις επιδιώξεις του για επιτυχία, ανάπτυξη και πρόοδο. Από την άλλη πλευρά, το βοηθά να καταφέρνει να ανταποκρίνεται στις βασικές του ανάγκες (π.χ. ξεκούραση, υγεία, προσωπικός χρόνος). Με αυτόν τον τρόπο, συμβάλλει στην ευημερία του ατόμου, καθώς βοηθά στη διατήρηση της ισορροπίας ανάμεσα στις προσωπικές και επαγγελματικές υποχρεώσεις.



Επιπλέον, η σωστή διαχείριση χρόνου επιτρέπει στο άτομο να αναγνωρίζει τα όριά του. Για παράδειγμα, το άτομο γνωρίζει ότι μετά από ένα συγκεκριμένο διάστημα εργασίας θα χρειαστεί ξεκούραση, ώστε να ανακτήσει δυνάμεις και να παραμείνει παραγωγικό. **Η ισορροπία μεταξύ αναγκών και φιλοδοξιών είναι σημαντική**, γιατί αν κάποιος άτομο εστιάσει υπερβολικά στις φιλοδοξίες του, μπορεί να παραμελήσει τις ανάγκες του, οδηγώντας σε εξουθένωση. Αντίθετα, αν δίνει υπερβολική έμφαση στις βασικές του ανάγκες, ίσως να μην προχωρήσει προς την προσωπική και επαγγελματική του ανάπτυξη.

Ουσιαστικά, η διαχείριση του χρόνου αναφέρεται στην τέχνη του να κατανέμει το άτομο τον χρόνο και την ενέργειά του με τρόπο που ικανοποιεί τόσο την παρούσα ευημερία όσο και τους μελλοντικούς του στόχους. Τόσο η διαχείριση του χρόνου όσο και η ιεράρχηση αναγκών και ο καθορισμός στόχων, ως δεξιότητες, αποτελούν τα βασικά στοιχεία της διαδικασίας **λήψης αποφάσεων**.



Δραστηριότητα 6 Ο χρόνος μέσα από τα γνωμικά

Να επιλέξετε με την ομάδα σου μια από τις παρακάτω φράσεις και αφού συζητήσετε το νόημά της, να σημειώσετε τι σημαίνει για εσένα.

Η επιτυχία στο σχολείο συνδέεται με τη διαχείριση χρόνου.

Το κάθε άτομο είναι διαφορετικό, επομένως, είναι σημαντικό να βρεις ένα σύστημα/ πρόγραμμα που λειτουργεί για εσένα.

Η συνέπεια είναι το μυστικό της επιτυχίας για την επίτευξη στόχων.

Αξιοποίησε τον χρόνο σου με σύνεση... όπως και τα λεφτά σου!

Ένα πράγμα που δεν μπορείς να ανακυκλώσεις είναι ο χαμένος χρόνος.

Το να κάνεις τα πάντα είναι απλά θέμα προγραμματισμού και τήρησης ενός χρονοδιαγράμματος.

Δραστηριότητα 7 Πόσο διαρκεί ένα λεπτό;

Να χωριστείτε σε δύο ομάδες και να βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει επαφή με ρολόι.

Η ομάδα Α να σηκώσει τα χέρια πάνω από το κεφάλι.

Η ομάδα Β να κινηθεί σύμφωνα με τον ρυθμό που δίνει ο/η εκπαιδευτικός.

Κάθε άτομο και από τις δύο ομάδες να καθίσει στη θέση του όταν θεωρήσει ότι πέρασε ένα (1) λεπτό.

Βασικές Μονάδες Χρόνου	
Δευτερόλεπτο	Ημέρα
Λεπτό	Εβδομάδα
Ώρα	Μήνας
	Έτος

Ερωτήσεις αναστοχασμού

1. Ποια ομάδα έφτασε πρώτη στο ένα (1) λεπτό;
2. Σε ποια ομάδα διήρκησε περισσότερο το ένα (1) λεπτό;
3. Είναι δυνατόν να αλλάζει η διάρκεια του χρόνου ανάλογα με την εργασία που εκτελεί κάποιο άτομο;
4. Γιατί πιστεύετε ότι τα διασκεδαστικά πράγματα φαίνεται να χρειάζονται λιγότερο χρόνο και τα δύσκολα φαίνεται να διαρκούν περισσότερο;
5. Πώς μπορώ να κάνω πιο διασκεδαστικές κάποιες εργασίες που με δυσκολεύουν;

Δραστηριότητα 8 Ζήτημα χρόνου

Όλες οι εργασίες, από τις πιο απλές μέχρι τις πιο σύνθετες, χρειάζονται συγκεκριμένο χρόνο για να πραγματοποιηθούν.

(α) Στον πίνακα που ακολουθεί να σημειώσετε με την ομάδα σας τρία (3) πράγματα που χρειάζονται τον χρόνο που αναγράφεται σε κάθε στήλη για να πραγματοποιηθούν.

30 Δευτερόλεπτα	3 Λεπτά	30 Λεπτά	1 Ώρα

(β) Να σημειώσεις με ποια μονάδα χρόνου υπολογίζεις τον χρόνο για τις παρακάτω δραστηριότητες:

Βάζω το βιβλίο στην τσάντα	Πρωινό ντύσιμο	Μετακίνηση για το σχολείο	Ολοκλήρωση μεγάλου πρότζεκτ
----------------------------	----------------	---------------------------	-----------------------------

Δραστηριότητα 9 Συνήθειες ενός «σχολικού» 24ώρου

(α) Πόσο χρόνο αφιερώνεις κάνοντας πράγματα κάθε ημέρα; Να χρησιμοποιήσεις τον παρακάτω πίνακα για να παρακολουθήσεις τον χρόνο που αφιερώνεις για 24 ώρες σε διάφορες δραστηριότητες. Να τον σημειώσεις στον παρακάτω πίνακα.

Ημερήσιες δραστηριότητες		Χρόνος που αφιερώνω σε μια ημέρα
Ύπνος	1. Βραδινός & Μεσημεριανός Ύπνος	
Σχολείο	2. Σχολείο	
Ατομική υγιεινή	3. α. Ντους ή μπάνιο	
	β. Πλύσιμο χεριών (συνολικά)	
	γ. Περιποίηση μαλλιών	
	δ. Περιποίηση δοντιών	
Φυσική δραστηριότητα	4. α. Βόλτα με φίλους/φίλες	
	β. Μετακίνηση προς και από το σχολείο με τα πόδια ή το ποδήλατο	
	γ. Μετακίνηση προς και από εξωσχολικές δραστηριότητες	
	δ. Άσκηση/αθλητισμός	
	ε. Περπάτημα	
	στ. Δουλειές στο σπίτι	
Εργασία για το σπίτι	5. α. Μελέτη μαθημάτων	
	β. Φροντιστήριο	
Χρόνος με την οικογένεια	6. α. Χαλάρωση	
	β. Χρόνος με την οικογένεια	
Ψυχαγωγία	7. α. Χρήση τηλεόρασης - Η/Υ - tablet	
	β. Ενασχόληση με social media	
	γ. Χρήση τηλεφώνου (ομιλία/μηνύματα)	
	δ. Ενασχόληση με καλλιτεχνικό χόμπι	

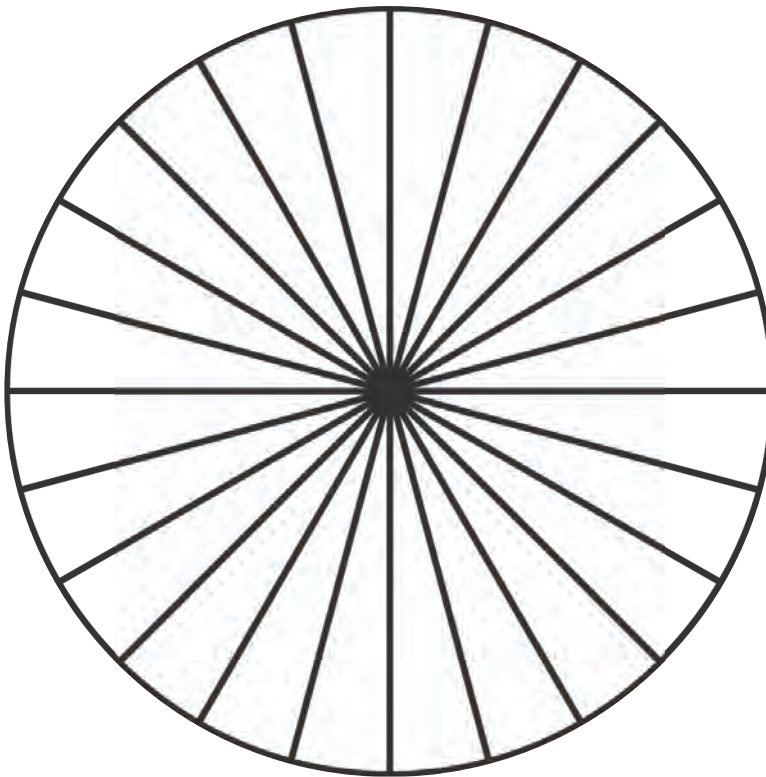
(β) Το κυκλικό γράφημα που ακολουθεί θα σε βοηθήσει να δεις πόσο χρόνο αφιερώνεις σε διάφορες δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ο παρακάτω κύκλος χωρίζεται σε 24 τμήματα - το καθένα αντιπροσωπεύει μία (1) ώρα της ημέρας.

Να δημιουργήσεις το δικό σου γράφημα χρονομέτρησης συνηθειών χρωματίζοντας τον αριθμό των ωρών που αφιερώνεις στις διάφορες δραστηριότητες, σύμφωνα με τα στοιχεία που συμπλήρωσες στον παραπάνω πίνακα.

Να χρησιμοποιήσεις διαφορετικά χρώματα για τις διαφορετικές εργασίες, όπως υποδεικνύει ο πίνακας στη σελίδα 83.

Εάν αφιέρωσες μόνο 15 λεπτά σε μια δραστηριότητα, δηλαδή $\frac{1}{4}$ της ώρας, τότε στο γράφημα, θα χρωματιστεί μόνο στο $\frac{1}{4}$ μιας λωρίδας. Αν αφιέρωσες δύο ώρες σε μια δραστηριότητα, χρωματίζονται δύο λωρίδες.

Τώρα έχεις ένα πολύχρωμο γράφημα που απεικονίζει πώς περνάς τη μέρα σου.



Ερωτήσεις Αναστοχασμού

1. Να παρατηρήσεις τα μοτίβα που φαίνονται και να τα ερμηνεύσεις.
Για παράδειγμα, αν το **μωβ** χρώμα είναι μεγαλύτερο από το **πράσινο** χρώμα, αυτό σημαίνει ότι **αφιερώνεται περισσότερος χρόνος για ψυχαγωγία παρά για σωματική δραστηριότητα**.
2. Να παρουσιαστούν τα γραφήματα στην ολομέλεια και να αξιολογήσεις εάν η τάξη σου ξοδεύει αρκετό χρόνο για σωματική δραστηριότητα και άλλες υγιείς συνήθειες.
3. Πώς μπορεί ο χρόνος που αφιερώνεται στις καθημερινές συνήθειες να επηρεάζει τη συνολική υγεία;
4. Τι βελτιώσεις μπορούν να γίνουν σε προσωπικό επίπεδο και σε επίπεδο τάξης;
5. Πόσο χρόνο ξοδεύεις συνολικά σε δραστηριότητες που είναι απαραίτητες ή δεν μπορούν να αποφευχθούν (π.χ. ύπνος, σχολείο, μελέτη, γεύματα και ατομική υγιεινή);
6. Υπάρχουν λωρίδες οι οποίες είναι λευκές; Πώς λέγεται αυτός ο χρόνος;
7. Πώς μπορείς να αξιοποιήσεις αυτόν τον χρόνο που προκύπτει;
8. Πόσες ώρες αφιερώνεις σε μη παραγωγικές ώρες;

Λήψη απόφασης

Ένα άτομο για να επιτύχει τους στόχους που έχει θέσει, χρειάζεται να πάρει αποφάσεις.

- Τις παίρνουμε εύκολα και γρήγορα.
- Γνωρίζουμε σε ποιο αποτέλεσμα θα μας οδηγήσουν.
- Έχουμε ξαναπάρει παρόμοιες αποφάσεις.



- Τις παίρνουμε μετά από σκέψη.
- Χρειάζεται να αφιερώσουμε χρόνο.
- Τα επιθυμητά αποτελέσματα εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες.

Η διαδικασία λήψης απόφασης βοηθά το άτομο να επιλύει προβλήματα που οδηγούν στην ικανοποίηση αναγκών σε όλους τους τομείς της ζωής του και κατ' επέκταση να επιτυγχάνει τους στόχους του.

Πολλές φορές χρειάζεται να ληφθούν αρκετές αποφάσεις μαζί, οι οποίες συνδέονται μεταξύ τους, είναι, δηλαδή, **αλληλοεξαρτώμενες**. Για παράδειγμα, όταν ένα έφηβο άτομο καλείται να αποφασίσει το επάγγελμα που θα ακολουθήσει, δεν είναι μια μεμονωμένη απόφαση. Αντίθετα, πρόκειται για μια σειρά από διαδοχικές αποφάσεις:

- «**Τι θα σπουδάσω ή ποια κατάρτιση θα επιλέξω;**» Η επιλογή πεδίου σπουδών ή επαγγελματικής εκπαίδευσης επηρεάζει τις επόμενες επαγγελματικές επιλογές του ατόμου.
- «**Σε ποιον τομέα θα εξειδικευτώ;**» Αν επιλέξει το άτομο να σπουδάσει μηχανική, μπορεί να χρειαστεί να αποφασίσει αν θα ασχοληθεί με τη Μηχανολογία, την Πολιτική Μηχανική, ή κάποιον άλλον κλάδο.
- «**Πού θα δουλέψω;**» Η απόφαση αυτή περιλαμβάνει το αν θα δουλέψει στον ιδιωτικό ή δημόσιο τομέα, σε ποια γεωγραφική περιοχή, ή αν θα αναζητήσει εργασία στο εξωτερικό.
- «**Πώς θα οργανώνω τον χρόνο μου;**» Αν το επάγγελμα απαιτεί υπερωρίες ή συνεχή κατάρτιση, ίσως χρειαστεί να αναβάλει άλλες προσωπικές δραστηριότητες, όπως το να αφιερώσει χρόνο στην οικογένεια ή τα χόμπι του.
- «**Πώς θα επηρεάσει αυτό τις άλλες πλευρές της ζωής μου;**» Ένα επάγγελμα με εξαιρετικά υψηλές απαιτήσεις μπορεί να περιορίσει τον διαθέσιμο χρόνο για κοινωνικές σχέσεις, προσωπική ανάπτυξη ή άλλους στόχους.

Οι **αποφάσεις** που καλείται να πάρει ένα άτομο, είναι σημαντικό να είναι **ορθολογικές**. Δηλαδή, να οδηγούν στο καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

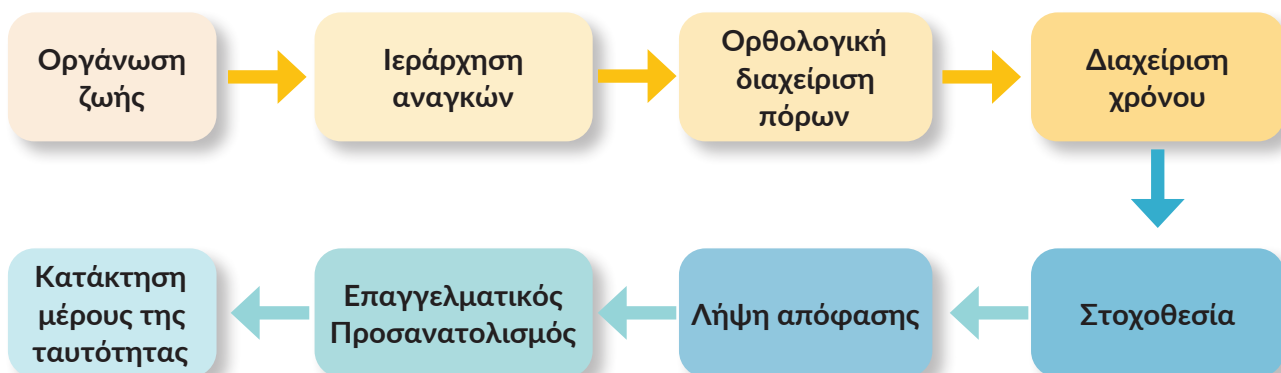
Το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα στην επαγγελματική πορεία ενός ατόμου είναι να μπορεί να συνδυάζει υψηλό επίπεδο επαγγελματικής απόδοσης, προσωπικής ικανοποίησης και ευημερίας. Για τον λόγο αυτό, το επάγγελμα που επιλέγει το άτομο είναι σημαντικό να:

- ταιριάζει με τις ικανότητες και τους στόχους του ατόμου.
- παρέχει οικονομική ασφάλεια και επαγγελματική εξέλιξη.
- εξασφαλίζει ικανοποίηση και μακροπρόθεσμη ευτυχία.
- προσαρμόζεται στις ανάγκες και τις ευκαιρίες της αγοράς.

Οι ορθολογικές αποφάσεις απαιτούν αυτογνωσία.



Καθώς το άτομο οδεύει προς το τέλος της εφηβείας για να περάσει στην ενήλικη ζωή, είναι σημαντικό να πάρει αποφάσεις για τον επαγγελματικό χώρο στον οποίο θέλει να δραστηριοποιηθεί. Η συγκεκριμένη απόφαση είναι πολύ σημαντική για την προσωπική του ανάπτυξη και εξέλιξη. Η επιλογή επαγγελματικής ιδιότητας είναι ουσιαστικό κομμάτι της ταυτότητάς του ατόμου, αφού μέσα από αυτήν ανακαλύπτει τα ενδιαφέροντα, τις δεξιότητες και τις αξίες του. Παράλληλα, συμβάλλει στην ανάπτυξη της αυτονομίας του, αφού προετοιμάζει το άτομο να έχει μεγαλύτερο έλεγχο στις αποφάσεις που παίρνει για τη ζωή του και την ανάληψη ενεργού ρόλου στην κοινωνία.



Δραστηριότητα 10 Οργάνωση και διαχείριση πόρων

Με την ομάδα σου να επιλέξετε μία από τις παρακάτω περιπτώσεις και να σημειώσετε παραδείγματα πόρων που αξιοποιούνται για την επίτευξη στόχων.

Άτομο

Οικογένεια

Σχολείο

Δραστηριότητα 11 Διαχείριση ανθρωπίνων πόρων

Να επιλέξεις μία από τις παρακάτω αγγελίες εργασίας και να σημειώσεις ποιοι ανθρώπινοι πόροι απαιτούνται για τη θέση εργασίας.

Η εταιρεία μας επιθυμεί να εργοδοτήσει άμεσα Μηχανικό Βαρών Οχημάτων.

Η εταιρεία μας, ..., επιθυμεί να εντάξει στην ομάδα της Υπεύθυνο/Υπεύθυνη Οργάνωσης Γραφείου & Εκπαιδευτικού Κέντρου.

Ο Σύνδεσμος Ευημερίας Ατόμων με Νοητική Αναπηρία αναζητά συνεργασία με προσοντούχο/χα Μουσικοθεραπευτή/τρια, για πλήρη απασχόληση.

Δραστηριότητα 13 Πού πάει ο χρόνος;

(α) Υπολογισμός Χρόνου

Να σημειώσεις τον χρόνο που αφιερώνεις σε καθεμία από τις παρακάτω δραστηριότητες για τρεις (3) συγκεκριμένες ημέρες, Παρασκευή - Σάββατο - Κυριακή. Στο τέλος κάθε ημέρας να προσθέσεις τον χρόνο, ώστε να επιβεβαιώνεις το σύνολο των 24 ωρών.

Κατηγορία Δραστηριοτήτων	Πραγματικός χρόνος που αφιερώθηκε Παρασκευή	Πραγματικός χρόνος που αφιερώθηκε Σάββατο	Πραγματικός χρόνος που αφιερώθηκε Κυριακή
Ύπνος/ξεκούραση			
Ντύσιμο και υγιεινή			
Κατανάλωση γευμάτων			
Μετακινήσεις			
Σχολείο			
Εξωσχολικές δραστηριότητες			
Μελέτη			
Δουλειές σπιτιού			
Συνάντηση με φίλους			
Εθελοντισμός			
Ελεύθερος χρόνος			
Άλλο			
Σύνολο			

(β) Προσαρμογές

Να υπολογίσεις τον μέσο όρο του χρόνου που αφιέρωσες σε καθεμία από τις παραπάνω δραστηριότητες το συγκεκριμένο τριήμερο και να τον σημειώσεις στην 1^η στήλη του πίνακα στην επόμενη σελίδα.

Στη συνέχεια, με την ομάδα σου να συζητήσετε τις επιλογές σας και εναλλακτικούς καλύτερους τρόπους διαχείρισης του χρόνου σας σημειώνοντας τις προτάσεις στη 2^η στήλη.

Τέλος, να αποφασίσεις τον στόχο σου για κάθε δραστηριότητα και να τον σημειώσεις στην 3^η στήλη.

Κατηγορία Δραστηριοτήτων	1 ^η Στήλη: Πραγματικός χρόνος (Μ.Ο. των 3 ημερών)	2 ^η Στήλη: Προτάσεις κατανομής χρόνου	3 ^η Στήλη: Στόχος για τη διαχείριση χρόνου
Ύπνος/ξεκούραση			
Ντύσιμο και υγιεινή			
Κατανάλωση γευμάτων			
Μετακινήσεις			
Σχολείο			
Εξωσχολικές δραστηριότητες			
Μελέτη			
Δουλειές σπιτιού			
Συνάντηση με φίλους			
Εθελοντισμός			
Ελεύθερος χρόνος			
Άλλο			
Σύνολο			

Ερωτήσεις Αναστοχασμού




























- Υπάρχουν περιπτώσεις όπου δεν σου φτάνει ο χρόνος για μια δραστηριότητα και χρειάζεται να πάρεις χρόνο από άλλη δραστηριότητα; Πώς λέγεται αυτή η σύγκρουση;
- Τι μπορείς να κάνεις για να αντιμετωπίσεις τις χρονικές συγκρούσεις;
- Πώς θα μπορούσες να οργανώσεις το πρόγραμμά σου για να συντονιστείς με το πρόγραμμα του/της διπλανού/διπλανής σου, π.χ. για τη σύνθεση μιας σχολικής εργασίας;
- Πώς θα μπορούσες να οργανώσεις το πρόγραμμά σου για να συντονιστείς με το πρόγραμμα όλων των μελών της ομάδας σου;
- Πώς θα αναδιοργάνωνες το πρόγραμμά σου για να δημιουργήσεις περισσότερο ελεύθερο προσωπικό χρόνο;

Δραστηριότητα 14 Το φανάρι των προτεραιοτήτων

Για να μπορεί ένα άτομο να πετυχαίνει τους στόχους του, είναι σημαντικό να ξέρει πότε λήγουν οι υποχρεώσεις του. Χρησιμοποιώντας το σύστημα του φαναριού είναι πολύ εύκολο για κάποιο άτομο να διαχειριστεί και να οργανώσει τον χρόνο του.

- Κόκκινο:** Στάση και άμεση ολοκλήρωση της δραστηριότητας.
- Πορτοκαλί:** Προειδοποίηση ότι η δραστηριότητα έρχεται σύντομα και θα πρέπει να ολοκληρωθεί αμέσως μόλις ολοκληρωθούν οι κόκκινες δραστηριότητες.
- Πράσινο:** Η δραστηριότητα έχει μακροπρόθεσμη ημερομηνία λήξης. Υπάρχει περιθώριο να ολοκληρωθούν πρώτα άλλες δραστηριότητες και **παράλληλα** το άτομο να προχωρά και στην ολοκλήρωση της συγκεκριμένης εργασίας.

Για τις υποχρεώσεις που αναγράφονται παρακάτω, να κυκλώσεις το κατάλληλο χρώμα φαναριού με βάση την προτεραιότητα που χρειάζεται να δοθεί σε καθεμία.

Δραστηριότητα	Φανάρι
1. Εργασία Μαθηματικών για αύριο	  
2. Διαγώνισμα Ιστορίας σε τρεις (3) εβδομάδες	  
3. Τετραμηνιαίο πρότζεκτ στην Αγωγή Υγείας	  
4. Ετοιμασία για την αυριανή πρόβα	  
5. Πλύσιμο πιάτων μετά το μεσημεριανό γεύμα	  
6. Πληρωμή συνδρομής στο διαδίκτυο που λήγει σε μία εβδομάδα	  
7. Συγγραφή έκθεσης για την επόμενη εβδομάδα	  
8. Προετοιμασία για τον ετήσιο διαγωνισμό	  
9. Συμμετοχή στην ομαδική συνομιλία στα ΜΚΔ	  

Δραστηριότητα 15 Ιεραρχώντας τις προτεραιότητες

(α) Να συζητήσεις με την ομάδα σου με ποια σειρά θα πρέπει να μπουν τα παρακάτω υλικά μέσα στο βάζο, έτσι ώστε να χωρέσουν όλα τα υλικά και να μην προεξέχει κανένα.

Υλικά:



Χαλίκι



Βάζο

1. _____

2. _____

3. _____



Πέτρες



Άμμος

(β) Να παρομοιάσετε το βάζο με τη ζωή ενός ατόμου και να αντιστοιχίσετε τα στοιχεία της Στήλης Α με τα στοιχεία της Στήλης Β και τα στοιχεία της Στήλης Β με τα στοιχεία της Στήλης Γ.

Στήλη Α	Στήλη Β	Στήλη Γ
1. Πράγματα που ακολουθούν τα σημαντικά.	<p>Άμμος</p> 	Α. Δραστηριότητες που ΠΡΕΠΕΙ να γίνουν (γεύματα, ύπνος, υγιεινή, σχολείο).
2. Σημαντικά πράγματα. Πράγματα που, εάν όλα τα υπόλοιπα χαθούν και μείνουν μόνο αυτά, η ζωή παραμένει γεμάτη.	<p>Χαλίκια</p> 	Β. Δραστηριότητες που είναι ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ να γίνουν (μελέτη, υποχρεώσεις, ό,τι βοηθά στην επίτευξη των στόχων) και έχουν σχέση με τις αξίες του ατόμου.
3. Πολύ μικρά πράγματα, που βάζει κάποιο άτομο στο πρόγραμμά του και το συμπιέζουν.	<p>Πέτρες</p> 	Γ. Δραστηριότητες που το άτομο ΘΕΛΕΙ να γίνουν (ενασχόληση με οθόνες κ.λπ.). Αυτές οι δραστηριότητες δεν βοηθούν απαραίτητα στην επίτευξη στόχων.

(γ) Χρησιμοποιώντας το φανάρι προτεραιοτήτων να χρωματίσεις ανάλογα με **πράσινο**, **πορτοκαλί** και **κόκκινο** τα υλικά του βάζου που φαίνονται στη Στήλη Β του παραπάνω πίνακα.

Ερωτήσεις αναστοχασμού

1. Τι θα συμβεί αν βάλεις πρώτα τα χαλίκια ή την άμμο και στο τέλος τις μεγάλες πέτρες;
2. Υπάρχει διαφορά μεταξύ των υποχρεώσεων που «Πρέπει να γίνουν», «Είναι σημαντικό να γίνουν» και «Θέλω να γίνουν»;
3. Ξοδεύεις περισσότερο χρόνο κάνοντας πράγματα που «Θέλεις να γίνουν»;
4. Γιατί είναι σημαντικό να ολοκληρώσεις τις υποχρεώσεις που «Πρέπει να γίνουν» ή είναι «Σημαντικό να γίνουν» πριν από τις δραστηριότητες που «Θέλεις να γίνουν»;
5. Η αφιέρωση χρόνου σε αξίες και προτεραιότητες συμβάλλει στην ευημερία και την καλύτερη ποιότητα ζωής. Πώς μπορείς να οργανώσεις την καθημερινότητά σου με βάση τις αξίες και τις προτεραιότητές σου;

Δραστηριότητα

16

Αξιολογώ τον τρόπο με τον οποίο αποφασίζω

(α) Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένοι τρόποι λήψης απόφασης. Να κυκλώσεις αυτούς που χρησιμοποιείς και να σημειώσεις πότε επιλέγεις να αποφασίσεις με τον καθένα.

Τρόπος Λήψης Απόφασης	Πότε επιλέγεις αυτόν τον τρόπο;
1. Αποφασίζω γρήγορα, επιλέγοντας αυτό που μου αρέσει.	
2. Αργώ ή αναβάλλω συχνά τη λήψη αποφάσεων.	
3. Ζητώ τη γνώμη των άλλων και με βάση αυτή αποφασίζω.	
4. Σκέφτομαι ορθολογικά, σύμφωνα με τη διαδικασία λήψης απόφασης.	
5. Αποφασίζω πάντα με βάση τους περιορισμούς που μου επιβάλλει η πραγματικότητα και όχι με βάση τις επιθυμίες μου.	

(β) Με την ομάδα σας να συζητήσετε:

1. τις ομοιότητες και τις διαφορές στους τρόπους με τους οποίους αποφασίζετε.
2. τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα του κάθε τρόπου.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού

1. Πόσο εύκολη είναι μια επαγγελματική απόφαση;
2. Πώς μπορεί ένα άτομο να είναι σίγουρο ότι μια επαγγελματική του απόφαση είναι «σωστή»;
3. Πώς συνδέονται οι επαγγελματικές αποφάσεις του ατόμου με τα ευρύτερα σχέδια που έχει για τη ζωή και το μέλλον του;

2.2 Ο Μελλοντικός Ρόλος του Σημερινού Έφηβου Ατόμου στην Αγορά Εργασίας

Για να μπορέσει ένα άτομο να πάρει ορθολογικές επαγγελματικές αποφάσεις, εκτός από το να «ανακαλύψει» τον εαυτό του, είναι σημαντικό να γνωρίζει για τον κόσμο των επαγγελμάτων και την αξία της εργασίας μέσα στην οικονομική πραγματικότητα. Δηλαδή, να αντιληφθεί τον τρόπο που λειτουργεί η οικονομία και να πάρει πληροφορίες για την πιθανή θέση που θα έχει σε αυτή μετά το τέλος του σχολείου ή των σπουδών του.

Αγορά Εργασίας

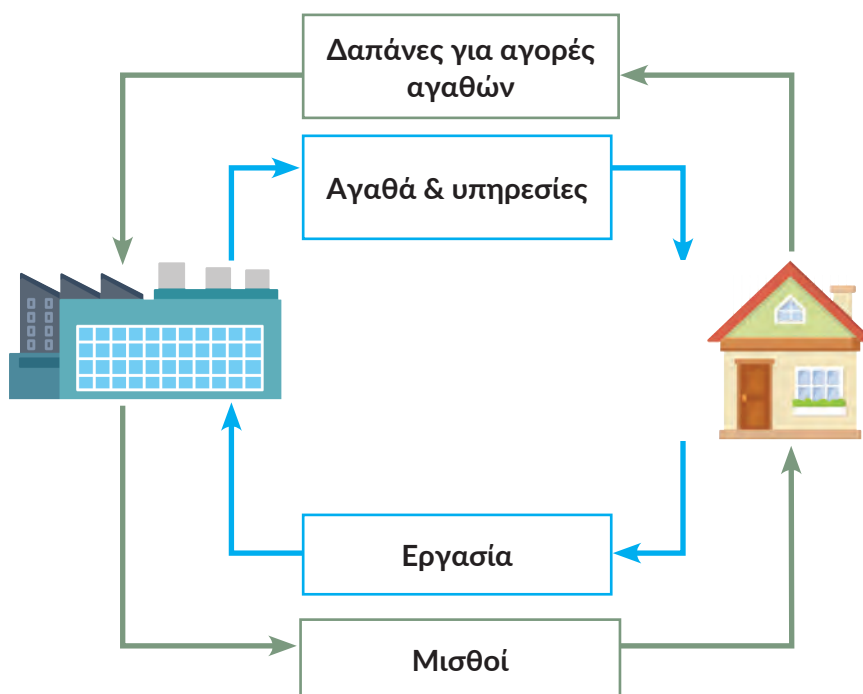
Η οικονομική πραγματικότητα είναι σύνθετη, ωστόσο, μπορεί να γίνει κατανοητή με τη βοήθεια ενός μοντέλου που ονομάζεται Οικονομικό Κύκλωμα. Το μοντέλο αυτό δείχνει τον τρόπο με τον οποίο κυκλοφορούν τα αγαθά (προϊόντα και υπηρεσίες) και τα χρήματα μέσα στην κοινωνία, ώστε να ικανοποιηθούν οι ανάγκες των ανθρώπων. Στην πιο απλή του μορφή εστιάζει στα βασικά στοιχεία της οικονομίας και στο πώς αυτά λειτουργούν. Σε αυτό συμμετέχουν οι καταναλωτές ως μέλη των νοικοκυριών, οι επιχειρήσεις και το κράτος που ελέγχει την ομαλή λειτουργία του κυκλώματος.

Στο παρακάτω διάγραμμα παρουσιάζεται κομμάτι του Οικονομικού Κυκλώματος, όπου οι βασικοί «παίκτες» είναι τα νοικοκυριά και οι επιχειρήσεις. Τα νοικοκυριά καταναλώνουν αγαθά για να ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους και παράλληλα προσφέρουν την εργασία τους στις επιχειρήσεις. Η εργασία τους αποτελεί έναν από τους βασικούς συντελεστές που απαιτείται, για να μπορέσουν οι επιχειρήσεις να παράγουν τα αγαθά που τα μέλη των νοικοκυριών έχουν ανάγκη και επιθυμούν.

Για να λειτουργήσουν τα νοικοκυριά και οι επιχειρήσεις μέσα στο οικονομικό κύκλωμα, είναι αναγκαία η λειτουργία δύο αγορών:

- της αγοράς αγαθών (προϊόντων και υπηρεσιών) και
- της αγοράς εργασίας.

Μεταξύ των δύο αγορών αναπτύσσονται δύο ροές, η ροή αγαθών και παραγωγικών συντελεστών και η ροή χρήματος.



Η αγορά εργασίας συνδέει εργαζόμενους με εργοδότες, παρέχοντας το απαραίτητο προσωπικό για την παραγωγή αγαθών. Με απλά λόγια, για να μπορέσει το άτομο να ικανοποιήσει τις ανάγκες του, θα πρέπει να αγοράσει προϊόντα και υπηρεσίες από τις επιχειρήσεις που τα παράγουν και να επιστρέψει σε αυτές το αντίστοιχο χρηματικό ποσό. Τα χρήματα αυτά, ο καταναλωτής τα εξασφαλίζει από το εισόδημά του. Το εισόδημά του είναι η αμοιβή του από την εργασία την οποία προσφέρει στις επιχειρήσεις για να παραχθούν αγαθά που καταναλώνει ο ίδιος και άλλα άτομα. Άρα οι εργαζόμενοι εξαρτώνται από τη λειτουργία των επιχειρήσεων.

Οι εργοδότες χρειάζονται εργατικό δυναμικό για να λειτουργούν οι επιχειρήσεις τους και για να το εξασφαλίσουν πληρώνουν μισθούς. Οι εργαζόμενοι ξοδεύουν σημαντικό μέρος του μισθού τους στην αγορά αγαθών. **Η αγορά εργασίας, λοιπόν, λειτουργεί ως γέφυρα μεταξύ της παραγωγής και της κατανάλωσης.**

Στην εφηβεία, το άτομο προετοιμάζεται για **την είσοδό του στην αγορά εργασίας**. Διερευνά το είδος της εργασίας που θα προσφέρει, ώστε να συμμετέχει στην παραγωγή αγαθών και να κερδίζει τα προς το ζην. Οι γνώσεις και οι δεξιότητες που απαιτούνται για την εργασία που θα προσφέρει, θα καθορίσουν την επαγγελματική του ιδιότητα. Κατά την άσκηση του επαγγέλματος που θα επιλέξει, θα αναλάβει διάφορους ρόλους εργασίας, κτίζοντας την προσωπική του καριέρα. Συνεπώς, η εφηβεία αποτελεί το στάδιο όπου το άτομο θέτει τα θεμέλια για την επαγγελματική του ζωή.

Η γνώση του πώς λειτουργεί η οικονομία είναι σημαντική για την επιλογή επαγγέλματος. Βοηθά το άτομο να αντιληφθεί πώς οι εξελίξεις στην οικονομία (π.χ. πράσινη οικονομία), οι ανάγκες για εργατικό δυναμικό και οι ευκαιρίες απασχόλησης που δημιουργούνται (π.χ. τεχνητή νοημοσύνη), μπορούν να επηρεάσουν τη μελλοντική του καριέρα.

Εργασία

- Είναι μια **συγκεκριμένη δραστηριότητα** που γίνεται για αμοιβή, π.χ. κάποιο άτομο που εργάζεται σε εταιρεία καλλυντικών για να παρέχει συμβουλές για προϊόντα ατομικής υγιεινής.

Επάγγελμα

- Συνδέεται με **τη γνώση και την εξειδίκευση σε έναν τομέα**, π.χ. ένας/μια υδραυλικός, ένας/μια φαρμακοποιός ή ένας/μια μηχανικός ακολουθούν επάγγελμα που βασίζεται στην εκπαίδευση και στις γνώσεις τους.

Καριέρα

- Αφορά **στη συνολική πορεία και πρόοδο μέσα στον επαγγελματικό χώρο**, π.χ. ένας/μια εκπαιδευτικός μπορεί να ξεκινήσει ως δάσκαλος/δασκάλα και να εξελιχθεί σε διευθυντή/διευθύντρια σχολείου ή σύμβουλο εκπαίδευσης, διαμορφώνοντας μια καριέρα στον τομέα της εκπαίδευσης.

Πληροφόρηση και Αγορά Εργασίας

Η **πληροφόρηση** σχετικά με τις **τάσεις της αγοράς**, τις νέες δεξιότητες που απαιτούνται και τις προοπτικές ορισμένων επαγγελμάτων μπορεί να έχει καθοριστικό ρόλο στην επιλογή επαγγέλματος. Όταν το άτομο έχει πρόσβαση στην κατάλληλη πληροφόρηση, τότε μπορεί να λαμβάνει ορθολογικές αποφάσεις για την επαγγελματική του σταδιοδρομία. Με αυτόν τον τρόπο ενισχύει τη θέση του στην αγορά εργασίας και συμβάλλει αποτελεσματικά στην οικονομική ανάπτυξη.

Γνωρίζεις τι σημαίνει πληροφόρηση και τι πληροφορία;

Τι πρέπει να προσέχεις όταν χρησιμοποιείς μια πληροφορία;

Ποια είναι η σημασία της κατάλληλης πληροφόρησης για τις αποφάσεις που παίρνεις;

Ποιος είναι ο ρόλος σου στη διαδικασία της πληροφόρησης για θέματα που σε αφορούν;

Σήμερα, υπάρχει στη διάθεση του κοινού μεγάλος όγκος πληροφοριών για διάφορα θέματα. Ωστόσο, είναι σημαντικό το άτομο εκτός από την ποσότητα των πληροφοριών να ελέγχει και την ποιότητά τους.

Πληροφορία:

Κάθε στοιχείο που ενδιαφέρει κάποιον/κάποια και αφορά πρόσωπα, καταστάσεις, συνθήκες, προϋποθέσεις κλπ.

Πληροφόρηση:

Σειρά ενεργειών που περιλαμβάνει συγκέντρωση, αξιολόγηση, οργάνωση και αξιοποίηση πληροφοριών.

Οι ποιοτικές πληροφορίες σε κάποιο θέμα επηρεάζουν τον τρόπο που σκέφτεται το άτομο και τη συμπεριφορά που εκδηλώνει. Το γεγονός αυτό το καθιστά ικανό να παίρνει ενημερωμένες αποφάσεις και να εκδηλώνει υπεύθυνες συμπεριφορές. Επιπλέον, με την κατάλληλη πληροφόρηση το άτομο είναι σε θέση να ξεκαθαρίσει τους στόχους του και να διερευνήσει τις εναλλακτικές λύσεις, έτσι ώστε οι αποφάσεις του να οδηγούν στο καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα για το ίδιο.

ποιοτική πληροφορία	ορθότητα
	ακρίβεια
	πληρότητα
	επικαιρότητα
	αξιοπιστία
	καταλληλότητα

Η ποιοτική πληροφορία έχει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, τα οποία είναι δύσκολο να διασφαλιστούν. Είναι πολύ σημαντικό το άτομο να αναπτύξει τις δεξιότητες που θα του επιτρέπουν να επιλέγει ποιοτικές πληροφορίες, καθώς και τον τρόπο που θα τις αξιοποιήσει.

Με άλλα λόγια, το άτομο από παθητικό αποδέκτη πληροφόρησης μετατρέπεται σε ενεργό μέλος και είναι σε θέση να υπερασπιστεί το ατομικό και κοινωνικό συμφέρον του.

Αναγκαίες Δεξιότητες Σύγχρονου Ενεργού Πολίτη	
Ενεργή αναζήτηση πληροφοριών	Κριτική ανάγνωση πληροφοριών

Αυτοπληροφόρηση	
Η διαδικασία την οποία ακολουθεί από μόνο του το ίδιο το άτομο για τη συλλογή πληροφοριών.	Αναζήτηση, συλλογή, αξιολόγηση και οργάνωση των σχετικών πληροφοριών.

Για να αναζητήσεις μόνος σου τις πληροφορίες που σε ενδιαφέρουν και να μην αφήνεις την ευθύνη για την επιλογή των δικών σου αποφάσεων σε χέρια άλλων.

Γιατί να επιλέξω την αυτοπληροφόρηση και όχι «έτοιμες πληροφορίες»;



Γιατί έτσι μπορείς να πάρεις τη ζωή στα δικά σου χέρια, να εξασκήσεις την ενεργό αναζήτηση για πράγματα που σε αφορούν και να είσαι ενεργό μέλος της κοινωνίας.

Για να αναλύεις κριτικά τις πληροφορίες και να καταλαβαίνεις καλύτερα τον εαυτό σου και τον κόσμο, π.χ. όταν δέχεσαι μια πληροφορία σκέφτεσαι ποιος λέει τι, γιατί και πώς το λέει.

Η Αξία της Εργασίας στην Υγεία

Η επαγγελματική ζωή διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στην ευημερία ενός ατόμου, καθώς επηρεάζει τη σωματική, ψυχική και κοινωνική του ισορροπία. Όταν το άτομο είναι ικανοποιημένο από την εργασία που έχει επιλέξει, τότε ενισχύεται τόσο η ατομική όσο και η δημόσια υγεία μέσα από διάφορους τρόπους.

Η εργασία επηρεάζει καθοριστικά όλες τις διαστάσεις της υγείας.

Ψυχική Υγεία

- Παρέχει ευκαιρίες για απόκτηση γνώσεων, ανάπτυξη δεξιοτήτων, επίτευξη στόχων και προσωπική εξέλιξη.
- Βοηθά το άτομο να αισθάνεται ότι έχει σκοπό στη ζωή του και είναι χρήσιμο.
- Ενισχύει την αίσθηση της ταυτότητας του ατόμου.
- Αναπτύσσει την αυτονομία του ατόμου αναλαμβάνοντας ενεργό ρόλο στην **κοινωνία**.

Σωματική Υγεία

- Καλύπτει τις βασικές ανάγκες του ατόμου, όπως η τροφή, η στέγη, η ιατρική φροντίδα, κ.ά.

Κοινωνική Υγεία

- Ενισχύει την αίσθηση του «ανήκειν».
- Παρέχει ευκαιρίες να δημιουργηθούν διαπροσωπικές σχέσεις, όπως επαγγελματικές, φιλικές ή ρομαντικές σχέσεις.

Η εργασία, λοιπόν, δεν είναι μόνο μέσο επιβίωσης, αλλά και βασικό στοιχείο που διαμορφώνει την ταυτότητα, τη θέση του ατόμου στην κοινωνία και την ποιότητα ζωής του. Συνεπώς, είναι σημαντικό το έφηβο άτομο να εντοπίσει και να αξιολογήσει τους παράγοντες που το οδηγούν στην επιλογή συγκεκριμένου επαγγέλματος, προκειμένου να πάρει συνειδητές αποφάσεις για το μέλλον του.

Παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή επαγγέλματος

Ατομικοί	Ατομικά χαρακτηριστικά
	Ενδιαφέροντα
	Ικανότητες & Δεξιότητες
	Αξίες
	Ανάγκες
	Επιθυμίες
Περιβαλλοντικοί	Οικονομικοί
	Κοινωνικοί, π.χ στερεότυπα
	Φύση και συνθήκες επαγγέλματος
	Συνθήκες Αγοράς Εργασίας

Οι κοινωνικές και οικογενειακές επιρροές επηρεάζουν τις αρχικές επιλογές, οι οποίες δεν είναι πάντα οριστικές. Με την πάροδο του χρόνου και την έκθεση σε νέα δεδομένα και εμπειρίες, το άτομο έχει την ευκαιρία να εμπλουτίσει τις επιλογές του. Μέσα από την πληροφόρηση μπορεί να εξερευνήσει τις επιλογές αυτές και να κατανοήσει τις απαιτήσεις των επαγγελμάτων που το ενδιαφέρουν. Έτσι, μπορεί να συνδέσει τις δεξιότητες και τα χαρακτηριστικά του εαυτού του με τις προοπτικές της αγοράς εργασίας. Η γνώση, λοιπόν, του εαυτού και των συνθηκών της αγοράς μπορούν να αποτελέσουν τους βασικούς παράγοντες στη λήψη ορθολογικών αποφάσεων.

Να θυμάσαι ότι:

- Οι στόχοι και η οργάνωση είναι ένας καλός οδηγός για να ξέρουμε πού πάμε και γιατί.
- Η επαγγελματική επιλογή είναι σημαντικό να εναρμονίζεται με τους στόχους κάθε ανθρώπου.
- Επιλέγω ορθολογικά:
 - όταν γνωρίζω τον εαυτό μου, τα ενδιαφέροντά μου, τις επαγγελματικές μου αξίες, το εργασιακό και κοινωνικό περιβάλλον.
 - όταν γνωρίζω τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του επαγγέλματος που με ενδιαφέρει.
 - όταν επιλέγω με βιώσιμο τρόπο σκέψης και θέτω ως προτεραιότητα τη διασφάλιση της υγείας μου.
 - όταν έχω αναπτύξει εργασιακές δεξιότητες όπως διαχείριση χρόνου, αυτοπληροφόρηση, ευελιξία, ανθεκτικότητα και προσαρμοστικότητα.
- Η επαγγελματική πορεία είναι μια διαδικασία διά βίου μάθησης.



Δραστηριότητα 17 Τι σκέφτεσαι να κάνεις τελειώνοντας το Γυμνάσιο;

Παρακάτω παρουσιάζονται οι σκέψεις κάποιων παιδιών της Γ΄ Γυμνασίου. Με την ομάδα σου να επιλέξετε ένα από αυτά τα παιδιά και να σχολιάσετε τον τρόπο που αναζήτησε, αξιολόγησε και χρησιμοποίησε τις πληροφορίες, προκειμένου να πάρει τις πρώτες αποφάσεις για την επαγγελματική του πορεία.

Στη συνέχεια, να σημειώσεις τι θα του προτεινάτε ως ομάδα να κάνει.

Η οικογένειά μου λέει να δώσω για Ιατρική, γιατί μου ταιριάζει και θα βρω εύκολα δουλειά. Σκέφτομαι να τους κάνω το χατίρι. Εξάλλου, δεν έχω και κάτι άλλο κατά νου. (1)

Δεν ξέρω τι να ακολουθήσω. Θα το συζητήσω με τον/τη Σύμβουλο Επαγγελματικού Προσανατολισμού. Σκέφτομαι και για ΤΕΣΕΚ, γιατί μετά βρίσκεις και πιο εύκολα δουλειά. (2)



Θα πάω Λύκειο και θα δω τι θα κάνω μετά. Εξάλλου, εκεί θα πάει και όλη η παρέα μου. (3)

Ακόμα δεν έχω αποφασίσει. Έχω διερευνήσει τις δυνατότητες και τις επιθυμίες μου και έχω πληροφορηθεί για όλες τις επιλογές μετά το Γυμνάσιο. Τώρα προσπαθώ να αξιολογήσω και να συνθέσω όλες αυτές τις πληροφορίες, πριν καταλήξω σε μια απόφαση. Όμως, δυσκολεύομαι και θα ήθελα κάποια υποστήριξη. (4)

Δραστηριότητα 18 Οραματίζομαι τον μελλοντικό μου εαυτό

(α) Να υποθέσεις ότι είσαι 30 χρονών και να απαντήσεις στα παρακάτω ερωτήματα.

Ερώτημα	Απάντηση
1. Ποιο είναι το επάγγελμά σου; Με τι ακριβώς ασχολείσαι;	
2. Τι ώρα χρειάζεται να ξυπνάς;	
3. Πόσο κόσμο χρειάζεται να βλέπεις;	
4. Πώς περνάς τον ελεύθερο χρόνο σου;	
5. Πώς νιώθεις στην καθημερινότητά σου;	
6. Χρειάζεται να καταβάλλεις σωματική προσπάθεια ή πρέπει να μένεις για πολλές ώρες καθισμένος/ καθισμένη;	
7. Το επάγγελμά σου επηρεάζει την υγεία και ευεξία σου (σωματική, ψυχική, κοινωνική); Με ποιον τρόπο;	
8. Πώς διατηρείς την υγεία και την ευεξία σου κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής σου πορείας;	
9. Ποιες προτεραιότητες βάζεις για τη διατήρηση της υγείας σου στον επαγγελματικό σου χώρο;	
Έλα στο «τώρα» και σημείωσε: πώς συνδέονται οι επιλογές του σήμερα με το μέλλον που φαντάζεσαι;	

(β) Να σημειώσεις ποια πράγματα θεωρείς σημαντικά στο μελλοντικό σου επάγγελμα, ιεραρχώντας τα από το 1 - 12, όπου το 1 είναι το πιο σημαντικό και το 12 το λιγότερο σημαντικό.

Να εργάζομαι με πολλούς ανθρώπους.	Να βοηθάω και να φροντίζω ανθρώπους.
Να ταξιδεύω συχνά.	Να έχω υψηλή αμοιβή.
Να μην εκτίθεμαι σε κινδύνους.	Να έχω ευκαιρίες για δημοσιότητα.
Να κατασκευάζω πράγματα με τα χέρια μου.	Να έχω μια σταθερή δουλειά.
Να ορίζω εγώ τον χρόνο εργασίας μου.	Να έχω την αίσθηση της δημιουργίας.
Να εργάζομαι στο σπίτι μου.	Να έχω αρκετό ελεύθερο χρόνο.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού

1. Ποιος παράγοντας σε επηρέασε περισσότερο;
2. Τι θεωρείς πιο σημαντικό για τη διατήρηση της υγείας σου στο επάγγελμα που θα επιλέξεις;

Δραστηριότητα 19 Παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή επαγγέλματος

Να επιλέξεις έναν (1) από τους παρακάτω παράγοντες και να σημειώσεις πώς επηρεάζεται το άτομο στην επιλογή επαγγέλματος.

Οικογενειακές επιρροές

Ανάγκες και ευκαιρίες της αγοράς εργασίας

Ευκαιρίες για προαγωγή της υγείας

Προσωπικά ενδιαφέροντα και ταλέντα

Επιπτώσεις του επαγγέλματος στην υγεία και την ευεξία

Κοινωνικά πρότυπα

Δραστηριότητα 20 Μελέτη περίπτωσης - Επάγγελμα και Συνολική Υγεία

(α) Με την ομάδα σου να επιλέξετε μία από τις παρακάτω περιπτώσεις και να συζητήσετε πώς το επάγγελμα επηρέασε την υγεία του ατόμου (σωματική, ψυχική, κοινωνική).

Μελέτη Περίπτωσης 1:

Η Άννα, Οδηγός Υπεραστικού Λεωφορείου

Επάγγελμα: Οδηγός υπεραστικού λεωφορείου που εκτελεί δρομολόγια μεγάλων αποστάσεων.

Η Άννα περνά πολλές ώρες καθισμένη, γεγονός που την έχει οδηγήσει σε πόνους στη μέση και στον αυχένα. Η μακροχρόνια οδήγηση περιορίζει την ευκαιρία της για άσκηση, ενώ το ακανόνιστο πρόγραμμα γευμάτων επηρεάζει τη διατροφή και τη φυσική της κατάσταση. Η ευθύνη για την ασφάλεια των επιβατών και η ακρίβεια στους χρόνους των δρομολογίων της προκαλούν άγχος. Παρ' όλα αυτά, αντλεί ικανοποίηση από τη δουλειά της, ειδικά όταν λαμβάνει θετικά σχόλια από τους επιβάτες. Η επαναλαμβανόμενη φύση της δουλειάς της, ωστόσο, την κάνει κάποιες φορές να νιώθει μονότονα. Το επάγγελμά της απαιτεί πολύωρα ταξίδια, γεγονός που περιορίζει τον χρόνο που περνά με την οικογένειά της και τους/τις φίλους/φίλες. Ωστόσο, απολαμβάνει τη σύντομη αλληλεπίδραση με τους επιβάτες της, κάτι που την κάνει να νιώθει συνδεδεμένη με διαφορετικούς ανθρώπους.

Μελέτη Περίπτωσης 2: Η Μαρία, Εκπαιδευτικός

Επάγγελμα: Δασκάλα σε δημοτικό σχολείο.

Η Μαρία περνά πολλές ώρες όρθια στην τάξη και συχνά αισθάνεται κόπωση στα πόδια και την πλάτη. Η συνεχής ομιλία της προκαλεί, επίσης, προβλήματα στη φωνή της. Αντλεί μεγάλη ικανοποίηση από τη διδασκαλία και τη σχέση με τους/τις μαθητές/μαθήτριές της, αλλά συχνά αισθάνεται άγχος εξαιτίας του φόρτου εργασίας, όπως η προετοιμασία μαθημάτων και η αξιολόγηση. Η Μαρία διατηρεί στενές σχέσεις με τους/τις συναδέλφους/συναδέλφισσές της, καθώς αλληλοϋποστηρίζονται και μοιράζονται εμπειρίες. Ταυτόχρονα, η καθημερινή επαφή με τα παιδιά τη βοηθά να νιώθει πιο συνδεδεμένη με την κοινότητα.

Μελέτη Περίπτωσης 3: Ο Γιώργος, Ηλεκτρολόγος εγκαταστάσεων

Επάγγελμα: Ηλεκτρολόγος σε εργοληπτική εταιρεία.

Ο Γιώργος αντιμετωπίζει συχνές σωματικές καταπονήσεις λόγω της έντονης χειρωνακτικής εργασίας. Πολλές φορές παραπονιέται για πόνους στη μέση και τα γόνατα, ενώ υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού στο εργοτάξιο. Παρόλο που η δουλειά του είναι απαιτητική, νιώθει ικανοποίηση από τη χειρωνακτική φύση του έργου του, βλέποντας τα αποτελέσματα της δουλειάς του. Συχνά νιώθει έντονο άγχος, γεγονός που προκύπτει κυρίως από τις προθεσμίες παράδοσης και τις επικίνδυνες συνθήκες. Εργάζεται σε ομάδες και έχει αναπτύξει στενές σχέσεις με τους/τις συναδέλφους του και αυτό δημιουργεί ένα υποστηρικτικό περιβάλλον. Ωστόσο, η απαιτητική δουλειά περιορίζει τον χρόνο που αφιερώνει στην οικογένειά του.

Μελέτη Περίπτωσης 4: Η Ελένη, Σχεδιάστρια Γραφικών

Επάγγελμα: Γραφίστρια που εργάζεται εξ αποστάσεως.

Η Ελένη περνά πολλές ώρες μπροστά από έναν υπολογιστή, γεγονός που έχει οδηγήσει σε προβλήματα με τα μάτια της και πόνους στον αυχένα και την πλάτη. Η καθιστική ζωή της στερεί ευκαιρίες για φυσική δραστηριότητα. Αντιμετωπίζει συχνά άγχος λόγω των συνεχών διορθώσεων και των στενών προθεσμιών που επιβάλλουν οι πελάτες. Ωστόσο, απολαμβάνει τη δημιουργική πλευρά της δουλειάς της, που της δίνει αίσθημα επιτυχίας. Εργαζόμενη από το σπίτι, η Ελένη νιώθει κάποιες φορές κοινωνικά απομονωμένη. Επικοινωνεί με τους/τις συναδέλφους/συναδέλφισσες και τους πελάτες κυρίως μέσω διαδικτύου, αλλά φροντίζει να περνά χρόνο με φίλους και οικογένεια για να διατηρεί την κοινωνική της ζωή ενεργή.

Μελέτη Περίπτωσης 5:
Ο Κώστας, Νοσηλευτής

Επάγγελμα: Νοσηλευτής σε Παθολογική Κλινική.

Ο Κώστας περνά πολλές ώρες όρθιος, εκτελώντας καθήκοντα που απαιτούν σωματική προσπάθεια, όπως η μετακίνηση ασθενών. Οι συχνές νυχτερινές βάρδιες διαταράσσουν τον κύκλο του ύπνου του, επηρεάζοντας τη φυσική του αντοχή και τη συνολική υγεία. Η εργασία του είναι απαιτητική, καθώς συχνά πρέπει να αντιμετωπίσει επείγοντα περιστατικά και δύσκολες συνθήκες, όπως την απώλεια ασθενών. Παρότι αισθάνεται ικανοποίηση από την προσφορά του στους/στις ασθενείς, το συνεχές άγχος και η συναισθηματική φόρτιση τον κάνουν να αισθάνεται εξουθένωση. Ο Κώστας έχει καλή συνεργασία με το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό, με τους/τις οποίους/οποίες μοιράζεται τις προκλήσεις της δουλειάς. Ωστόσο, οι πολλές ώρες εργασίας και οι νυχτερινές βάρδιες μειώνουν τον χρόνο που αφιερώνει στην οικογένεια και τους/τις φίλους/φίλες του, κάτι που τον απομακρύνει κοινωνικά.

(β) Να συμπληρώσετε τα κενά και να κυκλώσετε πώς το επάγγελμα επηρέασε τις διαστάσεις της υγείας του ατόμου (θετικά/αρνητικά). Να δικαιολογήσετε προφορικά την απάντησή σας.

Μελέτη Περίπτωσης που επιλέχθηκε: _____

Στο συγκεκριμένο παράδειγμα το επάγγελμα του/της _____ επηρεάζει

τη σωματική υγεία	θετικά/αρνητικά
την ψυχική υγεία	θετικά/αρνητικά
και την κοινωνική υγεία	θετικά/αρνητικά.

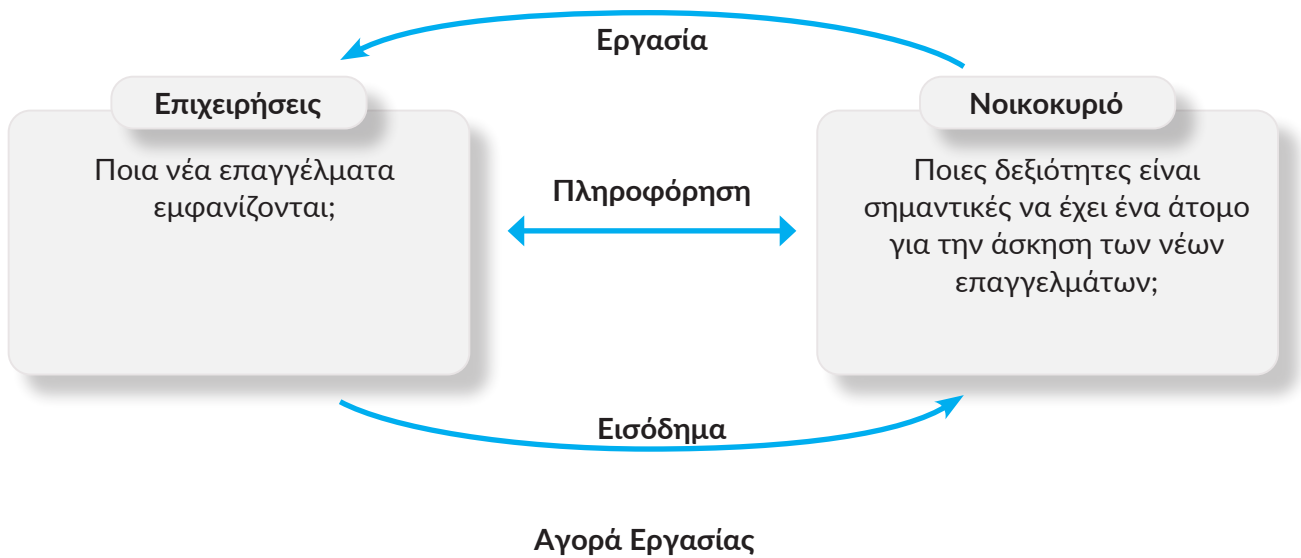
Να υπογραμμίσετε μέσα στο κείμενο τα στοιχεία που δικαιολογούν την απάντησή σας. Για κάθε ένα στοιχείο να εισηγηθείτε μία πρόταση για να βοηθήσετε τον/την πρωταγωνιστή/πρωταγωνίστρια του σεναρίου να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής του/της. Οι αλλαγές θα πρέπει να αφορούν στην οργάνωση της ζωής του/της πρωταγωνιστή/πρωταγωνίστριας, ώστε να συμβάλουν στην εξισορρόπηση επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

Στοιχείο - Μελέτη Περίπτωσης	Αλλαγή που προτείνω
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Δραστηριότητα 21 Σύγχρονες Τάσεις Αγοράς Εργασίας

Ανάμεσα στις νέες τάσεις της αγοράς είναι η ανάδειξη επαγγελμάτων που αφορούν στους τομείς: (α) Τεχνολογία και Πληροφορική, (β) Περιβάλλον και Πράσινη Οικονομία και (γ) Υγεία και Ευεξία. Να επιλέξεις έναν από τους παραπάνω τομείς και να απαντήσεις στις ερωτήσεις που ακολουθούν αξιοποιώντας ποιοτικές πληροφορίες.

Τομέας που επέλεξα: _____



Ερωτήσεις Αναστοχασμού:

1. Πώς επηρεάζουν αυτές οι αλλαγές τις δικές σου αποφάσεις;
2. Ποιες δεξιότητες θα πρέπει να αναπτύξεις από τώρα;
3. Πώς μπορείς να προσαρμοστείς στις νέες τάσεις της αγοράς εργασίας;

Από πού μπορείς να πληροφορηθείς;

Να σημειώσεις τα στοιχεία που θα διερευνήσεις για να κρίνεις αν η πληροφορία είναι **ποιοτική**.

A.

B.

Γ.

Δ.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Δραστηριότητα 22 Κοινωνικά πρότυπα και επαγγελματική ιδιότητα

Να συμπληρώσετε τα κενά στους παρακάτω πίνακες.

Γυναικεία Επαγγέλματα	
Χαρακτηριστικά που απαιτούνται για την άσκηση του επαγγέλματος	

Ανδρικά Επαγγέλματα	
Χαρακτηριστικά που απαιτούνται για την άσκηση του επαγγέλματος	

Ερωτήσεις Αναστοχασμού:

1. Θεωρείτε ότι οι απαντήσεις έχουν επηρεαστεί από τα έμφυλα στερεότυπα;
2. Να διαβάσετε προσεκτικά τα στοιχεία που καταγράφηκαν σε κάθε πίνακα.
 - α. Θα μπορούσαν οι γυναίκες να ασκούν τα επαγγέλματα που αναφέρονται στον πίνακα των ανδρών και αντίστροφα;
 - β. Υπάρχουν κάποια χαρακτηριστικά ή επαγγέλματα στους δύο πίνακες που δεν μπορούν να αντιστραφούν;
 - γ. Θεωρείτε ότι τα χαρακτηριστικά που καταγράψατε για τα γυναικεία επαγγέλματα είναι «προνόμιο» μόνο των γυναικών και αντίστροφα;
3. Θεωρείτε ότι το φύλο ενός ατόμου περιορίζει τις δυνατότητές του στην επαγγελματική του ιδιότητα;
4. Θεωρείτε ότι το φύλο ενός ατόμου μπορεί να περιορίσει την επαγγελματική του εξέλιξη;





Κεφάλαιο 3 Διατροφή και Υγεία



ισορροπημένη διατροφή, ισοτονικά ποτά, ενεργειακά ποτά, πρόληψη, χρόνια νοσήματα, συμπληρώματα διατροφής, εικόνα σώματος, διαταραχές λήψης τροφής, ενσυνείδητη διατροφή, βιώσιμη κατανάλωση

Εισαγωγή

Η διατροφή αποτελεί έναν από τους πιο καθοριστικούς παράγοντες της υγείας. Επηρεάζει άμεσα τη σωματική, συναισθηματική, κοινωνική και ψυχική ευεξία του ατόμου καθώς και τη δημόσια υγεία. Οι ισορροπημένες διατροφικές επιλογές **καθορίζουν σε σημαντικό βαθμό την ποιότητα της ζωής του ατόμου και διασφαλίζουν τη μακροχρόνια υγεία του.**

Ο οργανισμός χρειάζεται όλα εκείνα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά έτσι ώστε να λειτουργεί σωστά. Η ισορροπημένη πρόσληψη των θρεπτικών συστατικών μπορεί να βοηθήσει το άτομο να διατηρεί και να βελτιώνει την υγεία του. Ιδιαίτερα στα παιδιά και τους/τις εφήβους/έφηβες, η ισορροπημένη διατροφή είναι καθοριστική για την ομαλή σωματική και γνωστική ανάπτυξη. Η έλλειψη θρεπτικών συστατικών σε αυτήν την ηλικία μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη συγκέντρωση, τη μνήμη και τη μαθησιακή ικανότητα, ενώ η υπερβολική πρόσληψη ορισμένων άλλων θρεπτικών συστατικών ενδέχεται να δημιουργήσει προδιάθεση για χρόνιες παθήσεις που εκδηλώνονται στην ενήλικη ζωή.

Απαραίτητα Θρεπτικά Συστατικά

Μακροθρεπτικά συστατικά	Μικροθρεπτικά συστατικά
Πρωτεΐνες	Βιταμίνες
Λίπη	Ανόργανα Άλατα
Υδατάνθρακες	Ιχνοστοιχεία
Νερό	



Η σημασία της ισορροπημένης διατροφής δεν περιορίζεται μόνο στην ατομική υγεία, αλλά επεκτείνεται και στη συλλογική ευημερία. Οι έρευνες καταδεικνύουν ότι οι μη ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες συμβάλλουν στην εμφάνιση χρόνιων ασθενειών, όπως οι καρδιοπάθειες, ο Διαβήτης τύπου II, η παχυσαρκία, οι ψυχογενείς διατροφοεξαρτώμενες ασθένειες, μειώνοντας την ποιότητα ζωής των ανθρώπων διαφόρων ηλικιών. Ειδικότερα, οι ασθένειες αυτές επηρεάζουν αρνητικά την παραγωγικότητα του πληθυσμού. Επιπλέον, επιβαρύνουν το Σύστημα Υγείας ενός κράτους, λόγω των αυξημένων εξόδων που απαιτούνται για θεραπείες και νοσηλείες.

Δραστηριότητα 1 Ισορροπημένη Διατροφή και Δημόσια Υγεία

Στα παρακάτω πλαίσια να συμπληρώσεις:

(α) τι περιλαμβάνει η "ισορροπημένη διατροφή" και τι η "μη ισορροπημένη διατροφή"

(β) ποια είναι τα οφέλη και ποιες οι επιπτώσεις στην προσωπική υγεία και δημόσια υγεία.

Ισορροπημένη διατροφή <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		Μη ισορροπημένη διατροφή <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	
↓		↓	
Οφέλη		Επιπτώσεις	
Προσωπική υγεία <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Δημόσια υγεία <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Προσωπική υγεία <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Δημόσια υγεία <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Ερωτήσεις Αναστοχασμού:

1. Κάτω από ποια συνθήκη μπορεί να λειτουργήσει η διατροφή ως παράγοντας προστασίας της υγείας;
2. Πώς συνδέονται οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες με την προσωπική ευεξία;
3. Γιατί είναι σημαντικό να προωθούνται υγιεινές διατροφικές συνήθειες στη σχολική κοινότητα; Με ποιον τρόπο μπορείτε εσείς να βοηθήσετε στην προώθηση των υγιεινών διατροφικών συνηθειών;
4. Πώς συνδέεται η δημόσια υγεία με την οικονομία ενός κράτους;

3.1 Αναγκαιότητα Ισορροπημένης Διατροφής στην Εφηβεία

Η ισορροπημένη διατροφή έχει καταλυτική δράση στην ατομική υγεία ενός έφηβου ατόμου. Μέσω της σωστής πρόσληψης θρεπτικών συστατικών, καλύπτονται οι ανάγκες του οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά που διαδραματίζουν ιδιαίτερο ρόλο κατά την εφηβεία, όπως ο σίδηρος και το ασβέστιο. Ταυτόχρονα, μειώνεται ο κίνδυνος εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων και προάγεται η ατομική συνολική υγεία και η συλλογική ευεξία των εφήβων. Ο σημερινός εφηβικός πληθυσμός είναι η μελλοντική γενιά που θα διαμορφώσει την κοινωνία και θα συμβάλει στην οικονομία. Η εκπαίδευση στην υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, όσον αφορά στη διατροφή σε συνδυασμό με τη φυσική δραστηριότητα, θα καθορίσουν την ποιότητα της ζωής τους και την πρόοδό τους.

3.1.1 Η Σημασία του Σιδήρου (Fe) και του Ασβεστίου (Ca) στην εφηβεία

Ο σίδηρος και το ασβέστιο ανήκουν στα ανόργανα στοιχεία και είναι απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, δηλαδή, ο ανθρώπινος οργανισμός πρέπει να τα προσλαμβάνει καθημερινά από την τροφή του.

Στην εφηβεία, οι ανάγκες του οργανισμού σε σίδηρο αυξάνονται σημαντικά λόγω της έντονης σωματικής ανάπτυξης. Η αύξηση της μυϊκής μάζας και του όγκου του αίματος καθιστά τον σίδηρο απαραίτητο για την εύρυθμη λειτουργία του σώματος. Παράλληλα, η εφηβεία είναι μια περίοδος κρίσιμης σημασίας για τη δημιουργία δυνατών οστών, καθώς σε αυτή τη φάση σχηματίζεται το 45% της οστικής μάζας που θα έχει το έφηβο άτομο ως ενήλικο. Η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου συμβάλλει στον σχηματισμό της μεγαλύτερης δυνατής ποσότητας οστικής μάζας. Όπως προκύπτει, η εξασφάλιση επαρκών επιπέδων σιδήρου και ασβεστίου κατά την εφηβεία θέτει τις βάσεις για μια υγιή ενήλικη ζωή.

Σίδηρος (Fe)	Ασβέστιο (Ca)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Απαραίτητος για την παραγωγή αιμοσφαιρίνης. 2. Ως βασικό συστατικό της αιμοσφαιρίνης, συμβάλλει στη μεταφορά οξυγόνου από τους πνεύμονες στους ιστούς του σώματος. 3. Βοηθά στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού, παίζοντας ρόλο στη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. 4. Συμβάλλει στη διατήρηση της ενεργητικότητας και της συγκέντρωσης, ενισχύοντας τη σωματική και την ψυχική απόδοση. 5. Αυξημένη ανάγκη για σίδηρο λόγω απώλειας αίματος με την έναρξη της έμμηνου ρύσεως στα κορίτσια. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Κύριο δομικό συστατικό των οστών και των δοντιών. 2. Είναι απαραίτητο για τη σωστή λειτουργία των μυών, καθώς συμβάλλει στη σύσπασή τους. 3. Συμμετέχει στη μετάδοση σημάτων μεταξύ νεύρων. 4. Απαραίτητο για την πήξη του αίματος και την αποφυγή αιμορραγίας. 5. Ρυθμίζει διάφορα ένζυμα που είναι απαραίτητα για τον μεταβολισμό της τροφής.

Δραστηριότητα 2 Γιατί είναι τόσο σημαντικός ο σίδηρος και το ασβέστιο στην εφηβεία;

Για την κάθε δήλωση που ακολουθεί, να σημειώσεις με ποιον ρόλο του σιδήρου ή του ασβεστίου σχετίζεται. Μπορείς να συμβουλευέσαι τον παραπάνω πίνακα.

Κατά την εφηβεία, η αύξηση του όγκου του αίματος και η ανάπτυξη των μυών απαιτούν την παραγωγή περισσότερης αιμοσφαιρίνης και την πρόσληψη μεγαλύτερης ποσότητας σιδήρου.

Η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου οστεοπόρωσης και άλλων οστικών παθήσεων στην ενήλικη ζωή.

Η έλλειψη σιδήρου μπορεί να οδηγήσει σε αναιμία, η οποία προκαλεί κόπωση, αδυναμία, μειωμένη απόδοση στο σχολείο και τις αθλητικές δραστηριότητες.

Τα έφηβα άτομα για να ανταποκριθούν στον ραγδαίο ρυθμό ανάπτυξης τους, είναι σημαντικό να μην είναι ευάλωτα σε λοιμώξεις και ασθένειες.

Ο σίδηρος συναντάται σε δύο μορφές, τον αιμικό και τον μη αιμικό. Ο αιμικός σίδηρος προέρχεται από ζωικές τροφές και απορροφάται πιο εύκολα από τον οργανισμό, ενώ ο μη αιμικός βρίσκεται σε φυτικές τροφές και έχει χαμηλότερη απορροφησιμότητα.

Κύριες διατροφικές πηγές Σιδήρου και Ασβεστίου

Σίδηρος (Fe)		Ασβέστιο (Ca)
<p>Αιμικός Σίδηρος</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κόκκινο κρέας: μοσχάρι, αρνί, χοιρινό • Πουλερικά: κοτόπουλο, γαλοπούλα • Συκώτι • Θαλασσινά: μύδια, στρείδια 	<p>Μη Αιμικός Σίδηρος</p> <ul style="list-style-type: none"> • Όσπρια: φακές, ρεβίθια, φασόλια • Σπανάκι και άλλα φυλλώδη σκούρα πράσινα λαχανικά • Ξηροί καρποί και σπόροι: κάσιους, κολοκυθόσποροι • Ενισχυμένα δημητριακά προγεύματος • Ξηρά φρούτα: σταφίδες, δαμάσκηνα, βερίκοκα • Τόφου και προϊόντα σόγιας 	<ul style="list-style-type: none"> • Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα: γιαούρτι, τυριά • Σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά: μπρόκολο, λάχανα • Ψάρια με βρώσιμα κόκαλα: σαρδέλες, γαύρος, αθερίνα • Ξηροί καρποί και σπόροι: αμύγδαλα, σουσάμι. • Εμπλουτισμένα τρόφιμα: δημητριακά προγεύματος και χυμοί με προσθήκη ασβεστίου

Δραστηριότητα 3 Γνώρισε τον σίδηρο (Fe) και το ασβέστιο (Ca)

(A) Για την κάθε δήλωση που ακολουθεί, να σημειώσεις εάν είναι σωστή ή λανθασμένη βάζοντας ✓ στην αντίστοιχη στήλη.

Δήλωση	Σωστό	Λάθος
1. Για την καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό είναι σημαντικό να προσλαμβάνεται και η απαραίτητη ποσότητα της βιταμίνης C.		
2. Το ασβέστιο βρίσκεται μόνο στα γαλακτοκομικά προϊόντα.		
3. Η βιταμίνη D βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου.		
4. Η έλλειψη σιδήρου προκαλεί αναιμία.		
5. Τα αμύγδαλα είναι πλούσια σε σίδηρο.		
6. Η σιδηροπενική αναιμία εμφανίζεται όταν υπάρχει έλλειψη ασβεστίου.		
7. Το ασβέστιο βοηθά στη λειτουργία της καρδιάς.		
8. Τα σκούρα πράσινα λαχανικά είναι πηγή τόσο ασβεστίου όσο και σιδήρου.		
9. Η έλλειψη ασβεστίου μπορεί να οδηγήσει σε οστεοπόρωση.		
10. Τα δημητριακά ολικής άλεσης είναι καλή πηγή σιδήρου που απορροφάται εύκολα από το σώμα.		

(B) Να συμπληρώσεις τα παρακάτω κενά με την κατάλληλη λέξη.

1. Ο σίδηρος βοηθά στη δημιουργία _____ που μεταφέρει οξυγόνο στο αίμα.
2. Το _____ είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη των οστών και των δοντιών.
3. Η έλλειψη σιδήρου μπορεί να προκαλέσει _____.
4. Τροφή πλούσια σε ασβέστιο η οποία συχνά καταναλώνεται με δημητριακά, είναι το _____.
5. Η _____ είναι η πιο συχνή μορφή αναιμίας που προκαλείται από έλλειψη σιδήρου.
6. Ο σίδηρος βρίσκεται σε υψηλές ποσότητες σε τρόφιμα όπως το _____ και οι φακές.
7. Η _____ είναι πάθηση που σχετίζεται με χαμηλή οστική πυκνότητα και έλλειψη ασβεστίου.

Συμβουλές για πρόσληψη και μέγιστη απορρόφηση σιδήρου και ασβεστίου

Η επαρκής πρόσληψη σιδήρου και ασβεστίου είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της καλής υγείας, ιδιαίτερα σε περιόδους έντονης ανάπτυξης, όπως η εφηβεία. Ωστόσο, για να εξασφαλιστεί η μέγιστη ωφέλεια από τα συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά, δεν αρκεί μόνο η κατανάλωσή τους μέσω τροφών. Είναι σημαντικό το άτομο να γνωρίζει τη βιοδιαθεσιμότητα των θρεπτικών συστατικών και να εφαρμόζει διατροφικές πρακτικές που ενισχύουν την απορρόφησή τους, ώστε να εξασφαλίζει τα μέγιστα οφέλη για την ανάπτυξη και τη συνολική υγεία του οργανισμού του.

Βιοδιαθεσιμότητα Θρεπτικών Συστατικών
Πρόκειται για το ποσοστό των θρεπτικών συστατικών που έχουν τη δυνατότητα να απορροφηθούν από το γαστρεντερικό σύστημα και να χρησιμοποιηθούν για τις φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού.

Πίνακας 2: Τρόφιμα πλούσια σε Σίδηρο

Τρόφιμο	Ποσότητα (100 γρ.)	Σίδηρος (mg)
Συκώτι (βοδινό)*	100 γρ.	6,5
Στρείδια*	100 γρ.	9,2
Σπανάκι (μαγειρεμένο)*	100 γρ.	3,6
Φακές (μαγειρεμένες)*	100 γρ.	3,3
Φασόλια (μαγειρεμένα)*	100 γρ.	2,9
Μαύρη σοκολάτα	100 γρ.	11,9
Κόκκινο κρέας*	100 γρ.	2,7
Ρεβίθια (μαγειρεμένα)*	100 γρ.	2,9
Τόφου	100 γρ.	5,4
Αποξηραμένα βερίκοκα	100 γρ.	2,7



Πηγή: Υπουργείο Γεωργίας των ΗΠΑ (USDA)

Πίνακας 3: Τρόφιμα πλούσια σε Ασβέστιο

Τρόφιμο	Ποσότητα	Ασβέστιο (mg)
Γάλα αγελαδινό	1 φλιτζάνι	300
Γιαούρτι	1 φλιτζάνι	400
Τυρί τσένταρ	30 γρ.	200
Σαρδέλες με κόκαλα*	100 γρ.	350
Αμύγδαλα	30 γρ.	75
Μπρόκολο μαγειρεμένο	1 φλιτζάνι	60
Εμπλουτισμένος χυμός πορτοκαλιού	1 φλιτζάνι	300



Πηγή: Υπουργείο Γεωργίας των ΗΠΑ (USDA)

* Πρόκειται για μαγειρεμένα τρόφιμα

Σημειώνεται ότι οι τιμές στους παραπάνω πίνακες, ενδέχεται να διαφέρουν ανάλογα με την πηγή και τη μέθοδο παρασκευής των τροφίμων.

Συνδύασε τρόφιμα πλούσια σε σίδηρο με τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C.

Η απορρόφηση του μη αιμικού σιδήρου μπορεί να βελτιωθεί όταν συνδυάζεται με τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C, όπως πορτοκάλια, λεμόνια, πιπεριές και ντομάτες.

Συνδύασε τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο με τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη D.

Η βιταμίνη D διευκολύνει την απορρόφηση του ασβεστίου από το έντερο.



Απόφυγε την κατανάλωση καφεΐνης και αλκοόλ.

Η κατανάλωση καφεΐνης και αλκοόλ επηρεάζει την απορρόφηση του ασβεστίου.

Προσπάθησε να αποφεύγεις να καταναλώνεις ταυτόχρονα τροφές πλούσιες σε σίδηρο και τροφές που εμποδίζουν την απορρόφηση σιδήρου.

Τροφές όπως το τσάι, ο καφές και τα γαλακτοκομικά μειώνουν την απορρόφηση του σιδήρου.

Προσπάθησε να έχεις τακτική φυσική δραστηριότητα.

Η άσκηση συμβάλλει στην ενίσχυση των οστών και στη βελτίωση της απορρόφησης του ασβεστίου.

Να θυμάσαι:

Η βέλτιστη απορρόφηση του ασβεστίου είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη και τη διατήρηση της οστικής υγείας, ιδιαίτερα κατά την εφηβεία.

Οι ανάγκες σιδήρου για τα αγόρια ηλικίας 14-18 ετών φτάνουν τα 11mg/ ημέρα, ενώ για τα κορίτσια τα 15mg/ ημέρα.

Η ιδανική πρόσληψη ασβεστίου για τα έφηβα άτομα ημερησίως είναι 1200 - 1500 mg, ώστε να προάγεται η υγεία των οστών.



Δραστηριότητα 4 Αυξάνοντας την απορρόφηση του ασβεστίου και του σιδήρου

Για τις παρακάτω προτάσεις να κυκλώσεις τη σωστή επιλογή.

1. Ο Αντρέας τρώει σπανάκι με μοσχάρaki στην κατσαρόλα. Με τι χρειάζεται να το συνδυάσει για να αυξήσει την απορρόφηση του σιδήρου;

- (α) Με φρεσκοστυμμένο λεμόνι, ενισχύοντας ταυτόχρονα τη γεύση του φαγητού.
- (β) Με μπανάνες, τις οποίες θα καταναλώσει ως επιδόρπιο.
- (γ) Με αφαίρεση του μοσχάρισιου κρέατος από το πιάτο του.

2. Η Δήμητρα θέλει να φάει φακές και αναρωτιέται με ποιον τρόπο θα τις μαγειρέψει, με σκοπό να πετύχει τη μέγιστη απορρόφηση σιδήρου.

- (α) Θα τις κάνει σαλάτα με τριμμένη φέτα.
- (β) Θα τις κάνει σκέτες και θα φάει στο τέλος ένα κομμάτι τούρτα.
- (γ) Θα τις κάνει βραστές και θα προσθέσει κομμένη ντομάτα.

3. Ο Σπύρος προβληματίζεται με ποιον τρόπο μπορεί να αυξήσει την απορρόφηση του ασβεστίου μέσω της διατροφής του. Σκέφτεται τις παρακάτω επιλογές. Τι να επιλέξει;

- (α) γάλα με στιγμιαίο καφέ
- (β) πιλάφι με γιαούρτι και αναψυκτικό τύπου κόλα
- (γ) σαλάτα με σκούρα πράσινα λαχανικά και αμύγδαλα

Δραστηριότητα 5 Πώς θα υποψιαστώ πιθανή έλλειψη σιδήρου ή ασβεστίου

Με την ομάδα σου να επιλέξετε ένα από τα παρακάτω σενάρια και να υπογραμμίσετε τα συμπτώματα που παρουσιάζει το άτομο εξαιτίας της έλλειψης συγκεκριμένου θρεπτικού συστατικού. Στη συνέχεια, να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

Σενάριο 1

Η Ειρήνη το τελευταίο διάστημα δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί στο σχολείο και να διαβάσει στο σπίτι. Νιώθει συνεχώς εξάντληση και ότι δεν μπορεί να ζεσταθεί με τίποτα. Ο προπονητής της της επισήμανε χθες ότι η απόδοσή της στην κολύμβηση έχει μειωθεί σημαντικά και την προέτρεψε να κάνει εξετάσεις αίματος.

Σενάριο 2

Ο Γεράσιμος είναι 55 χρονών. Πρόσφατα είχε ένα ανεπαίσθητο χτύπημα στο χέρι, με αποτέλεσμα να προκληθεί κάταγμα. Η αλήθεια είναι ότι δεν περίμενε σε καμία περίπτωση να σπάνε τόσο εύκολα τα οστά του. Ο προσωπικός του γιατρός τού συνέστησε να κάνει εξετάσεις αίματος.

Ερωτήσεις:

1. Με βάση τα συμπτώματα που περιγράφονται στο σενάριο, σε ποιο θρεπτικό συστατικό φαίνεται να έχει έλλειψη το άτομο;

2. Τι τροφές θα συστήνατε στην Ειρήνη να καταναλώνει; (μπορείτε να συμβουλευτείτε τον σχετικό πίνακα στη σελ. 114)

3. Τι τροφές θα συστήνατε στον Γεράσιμο να τρώει; (μπορείτε να συμβουλευτείτε τον σχετικό πίνακα στη σελ. 114)

4. Να δώσετε μία συμβουλή στην Ειρήνη ή στον Γεράσιμο για να πετύχει τη μέγιστη δυνατή πρόσληψη του θρεπτικού συστατικού στο οποίο φαίνεται να έχει έλλειψη.

Δραστηριότητα 6 Εύκολα παρασκευάσματα πλούσια σε σίδηρο και ασβέστιο

Να ψάξεις συνταγές για παρασκευάσματα πλούσια σε σίδηρο ή σε ασβέστιο και να τα προτείνεις στην ομάδα σου. Στη συνέχεια, να επιλέξετε ένα, να το παρασκευάσετε στο εργαστήριο Αγωγής Υγείας και να το αξιολογήσετε.

Φύλλο εργασίας - Προεργασία

Ιδέες παρασκευασμάτων που θα μπορούσαμε να κάνουμε με βάση τις προδιαγραφές που έχουμε: _____

Όνομα συνταγής: _____

Πορεία Εκτέλεσης

Ομάδα _____

Μέλος	Καταμερισμός Εργασιών
1.	
2.	
3.	
4.	

Υλικά	Σκεύη/Εργαλεία

Επιλέξαμε το συγκεκριμένο παρασκεύασμα, επειδή:

Αξιολόγηση της πρακτικής εργασίας

Για τις δηλώσεις που ακολουθούν να βάλεις έναν αριθμό από 1-5 δηλώνοντας τον βαθμό συμφωνίας σου με κάθε δήλωση, όπου:

- 1= Διαφωνώ απόλυτα,
- 2= Διαφωνώ,
- 3= Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ,
- 4= Συμφωνώ,
- 5= Συμφωνώ απόλυτα



Αξιολόγηση της θρεπτικής αξίας του παρασκευάσματός μου

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

Αξιολόγηση της προσωπικής μου εργασίας

Βαθμός 1-5	Δήλωση
	1. Μπόρεσα να διεκπεραιώσω τις αρμοδιότητες που είχα αναλάβει.
	2. Τα μέλη της ομάδας μου συνεργάστηκαν μεταξύ τους.
	3. Παρέμεινα στον πάγκο της ομάδας μου, χωρίς να περιφέρομαι άσκοπα μέσα στο εργαστήριο.
	4. Τήρησα τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας.
	5. Πέρασα ευχάριστα στο συγκεκριμένο εργαστηριακό μάθημα.
	ΣΥΝΟΛΟ
Από την προσωπική μου συμμετοχή στη δημιουργία του παρασκευάσματος θα άλλαζα: _____	

Αξιολόγηση της ομάδας μου

Βαθμός 1-5	Δήλωση
	1. Κάθε άτομο ήταν συνεπές στις αρμοδιότητες που είχαμε καθορίσει.
	2. Υπήρχε συνεργασία στην ομάδα μου.
	3. Ακολουθήσαμε τα βήματα εκτέλεσης της πρακτικής εργασίας.
	4. Επαναφέραμε τον χώρο στην αρχική του κατάσταση.
	ΣΥΝΟΛΟ
Από τον τρόπο εργασίας της ομάδας μου θα άλλαζα: _____	

Άθροισμα Βαθμολογίας μου = /100

3.1.2 Ισοτονικά και Ενεργειακά ποτά

Στη σύγχρονη εποχή όπου ο γρήγορος τρόπος ζωής επηρεάζει τις διατροφικές συνήθειες του ατόμου, τα ισοτονικά και ενεργειακά ποτά έχουν κερδίσει έδαφος στις επιλογές των καταναλωτών. Τα ισοτονικά και ενεργειακά ποτά είναι ιδιαίτερα δημοφιλή, κυρίως μεταξύ αθλητών/αθλητριών και νέων, γιατί παρουσιάζονται συχνά ως ιδανικές λύσεις για ενυδάτωση, αύξηση ενέργειας και βελτίωση της απόδοσης. Η κατανάλωσή τους, ωστόσο, απαιτεί προσεκτική αξιολόγηση, καθώς περιέχουν συστατικά που μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά τον οργανισμό. Η κατανόηση, λοιπόν, της σύνθεσης, της δράσης και των επιδράσεων των ισοτονικών και ενεργειακών ποτών είναι απαραίτητη.

Πίνακας 4: Ισοτονικά και Ενεργειακά ποτά

Ισοτονικά ποτά	Ενεργειακά ποτά
Τι είναι;	
Ειδικά σχεδιασμένα ροφήματα που περιέχουν υγρά, σάκχαρα και ηλεκτρολύτες σε συγκέντρωση παρόμοια με εκείνη του ανθρώπινου αίματος.	Ροφήματα που περιέχουν υψηλές ποσότητες καφεΐνης, σακχάρων και άλλων διεγερτικών συστατικών, όπως η ταυρίνη, το γκουαρανά και βιταμίνες του συμπλέγματος Β.
Στόχος	
Αναπλήρωση των υγρών και των ηλεκτρολυτών που χάνονται μέσω του ιδρώτα κατά τη διάρκεια έντονης σωματικής δραστηριότητας. Παροχή άμεσης ενέργειας στον οργανισμό.	Προσωρινή ενίσχυση ενέργειας και εγρήγορσης.
Ρόλος Συστατικών	
<p>Νερό: Το βασικότερο συστατικό για την ενυδάτωση.</p> <p>Σάκχαρα: Σε συγκέντρωση 6-8%, παρέχουν άμεση ενέργεια. Συνήθως περιλαμβάνουν γλυκόζη ή μαλτοδεξτρίνη.</p> <p>Ηλεκτρολύτες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Νάτριο: Βοηθά στην ισορροπία των υγρών και στη σωστή λειτουργία των μυών. • Κάλιο: Ρυθμίζει την ισορροπία των υγρών και την πίεση του αίματος. • Μαγνήσιο και Ασβέστιο: Συμβάλλουν στη μυϊκή λειτουργία και στην αποφυγή κραμπών. <p>Πρόσθετα Συστατικά (προαιρετικά): Αρώματα και φυσικούς χυμούς για καλύτερη γεύση.</p>	<p>Καφεΐνη: Υψηλές συγκεντρώσεις για εγρήγορση (συνήα 80-300 mg ανά μερίδα).</p> <p>Σάκχαρα: Παρέχουν γρήγορη ενέργεια, αλλά μπορεί να οδηγήσουν σε ενεργειακή κατάρπωση ("crash") μετά την κατανάλωση.</p> <p>Ταυρίνη: Ένα αμινοξύ που θεωρείται ότι βελτιώνει την απόδοση, αν και οι επιστημονικές ενδείξεις είναι περιορισμένες.</p> <p>Γκουαρανά και άλλα διεγερτικά φυτά: Περιέχουν φυσική καφεΐνη και άλλα διεγερτικά συστατικά.</p> <p>Βιταμίνες του Συμπλέγματος Β: Υποστηρίζουν την παραγωγή ενέργειας στον οργανισμό.</p>
Χρήσιμες συμβουλές για έφηβους/έφηβες καταναλωτές	
Είναι κατάλληλα για ενυδάτωση μόνο σε περιπτώσεις έντονης δραστηριότητας. Η υπερβολική κατανάλωση τους μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολική πρόσληψη σακχάρων.	Δεν είναι απαραίτητα και η κατανάλωσή τους πρέπει να αποφεύγεται, ιδιαίτερα σε μεγάλες ποσότητες.
Οι διαφορές μεταξύ ενεργειακών και ισοτονικών ποτών πρέπει να γίνουν κατανοητές, για να αποφεύγεται η λανθασμένη χρήση τους. Η κατανάλωση νερού αποτελεί την καλύτερη επιλογή για ενυδάτωση.	

Ισοτονικά ποτά

Τα πλεονεκτήματα που προσφέρουν τα ισοτονικά ποτά στο άτομο που τα καταναλώνει είναι ότι απορροφούνται πολύ γρήγορα, λόγω της σύστασής τους, παρέχουν ενέργεια για τη διατήρηση της απόδοσης σε αθλήματα αντοχής και μειώνουν τον κίνδυνο μυϊκών κραμπών, εξαιτίας της αναπλήρωσης ηλεκτρολυτών. Οι έφηβοι/έφηβες που ασχολούνται με τον αθλητισμό ή συμμετέχουν σε δραστηριότητες υψηλής έντασης μπορούν να επωφεληθούν από τη χρήση ισοτονικών ποτών πριν - κατά τη διάρκεια - ή μετά την άσκηση. Ιδιαίτερα σε δραστηριότητες μεγάλης διάρκειας, όπως αγώνες ή προπονήσεις που διαρκούν πάνω από μία ώρα, τα ποτά αυτά μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της απόδοσης. Επιπλέον, σε περιόδους καύσωνα ή υψηλής υγρασίας, η αναπλήρωση υγρών και ηλεκτρολυτών είναι ζωτικής σημασίας. Ωστόσο, σε εφήβους/έφηβες που **δεν** συμμετέχουν σε έντονη σωματική δραστηριότητα, **τα ισοτονικά ποτά δεν είναι απαραίτητα**, καθώς **η απλή κατανάλωση νερού καλύπτει τις ανάγκες ενυδάτωσης**.

Πλεονεκτήματα κατανάλωσης
ισοτονικών ποτών

Ενυδάτωση

Αναπλήρωση
ηλεκτρολυτών

Παροχή "άμεσης"
ενέργειας

Ενεργειακά ποτά

Η κατανάλωση ενεργειακών ποτών ιδιαίτερα από άτομα εφηβικής ηλικίας δεν φαίνεται να έχει θετική επίδραση. Οι διαφημίσεις συχνά προωθούν τα ενεργειακά ποτά ως αναγκαία για τη "μέγιστη απόδοση" και διαφημίζονται με τρόπο που προσελκύει τους/τις νέους/νέες, συνδέοντάς τα με έντονο τρόπο ζωής ή αθλητικές δραστηριότητες. Οι έφηβοι/έφηβες υποστηρίζουν ότι καταναλώνουν ενεργειακά ποτά για να αντιμετωπίσουν την κόπωση ή την έλλειψη ύπνου, ειδικά σε περιόδους εξετάσεων ή έντονης δραστηριότητας ή για να ενισχύσουν την απόδοσή τους στον αθλητισμό. Ωστόσο, βάσει της σύστασής τους, δεν είναι σχεδιασμένα για αυτόν τον σκοπό.

Η κατανάλωση ισοτονικών και ενεργειακών ποτών, ιδιαίτερα από έφηβα άτομα, χρειάζεται να αντιμετωπίζεται με υπευθυνότητα και κριτική σκέψη. Τα συγκεκριμένα ποτά, συχνά, προβάλλονται μέσω διαφημίσεων ως απαραίτητα για την ενέργεια, την απόδοση ή την ενυδάτωση, δημιουργώντας πρότυπα που δεν ανταποκρίνονται πάντα στις πραγματικές ανάγκες του οργανισμού. Οι έφηβοι/έφηβες καταναλωτές είναι σημαντικό να επιδιώκουν να διαβάζουν τις ετικέτες των συγκεκριμένων προϊόντων, να αξιολογούν τις πληροφορίες που λαμβάνουν, να αναγνωρίζουν τις υπερβολές ή τις παραπλανητικές προσεγγίσεις στις διαφημίσεις και να επιλέγουν συνειδητά. Με άλλα λόγια, συστήνεται οι έφηβοι/έφηβες να ασκούν κριτική στα ερεθίσματα που δέχονται και να εφαρμόζουν στην καθημερινότητά τους επιλογές που ενισχύουν και βελτιώνουν την υγεία τους, όπως ισορροπημένες διατροφικές επιλογές, σωστή ενυδάτωση, υγιεινές συνήθειες ύπνου, τακτική φυσική δραστηριότητα κλπ. Με αυτόν τον τρόπο, συμβάλλουν όχι μόνο στη δική τους υγεία αλλά και στη συνολική προστασία της δημόσιας υγείας.



Δραστηριότητα 7 Ισοτονικά και Ενεργειακά ποτά

(α) Να σημειώσεις για τις παρακάτω δηλώσεις εάν πρόκειται για ισοτονικά ή ενεργειακά ποτά βάζοντας ✓ στην αντίστοιχη στήλη.

	Ισοτονικά ποτά	Ενεργειακά Ποτά
Είναι ειδικά σχεδιασμένα και χρησιμοποιούνται για την αναπλήρωση υγρών κατά την άσκηση.		
Περιέχουν μεγάλες ποσότητες καφεΐνης και ζάχαρης.		
Διαφημίζονται για την αύξηση ενέργειας και πνευματικής εγρήγορσης.		
Η υπερβολική κατανάλωσή τους μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο κίνδυνο παχυσαρκίας λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε σάκχαρα.		
Περιέχουν ηλεκτρολύτες, όπως κάλιο και νάτριο, που βοηθούν στη λειτουργία των μυών.		
Δεν είναι κατάλληλα για την ενυδάτωση κατά την άσκηση, καθώς περιέχουν μεγάλες ποσότητες καφεΐνης.		

(β) Να συμπληρώσεις τα κενά των παρακάτω προτάσεων με την κατάλληλη λέξη.

- Ένα από τα κύρια συστατικά των ενεργειακών ποτών είναι η _____, η οποία μπορεί να προκαλέσει νευρικότητα, αϋπνία και ταχυκαρδία.
- Τα ενεργειακά ποτά συχνά περιέχουν _____, ένα φυσικό διεγερτικό που προέρχεται από το ομώνυμο φυτό.
- Τα ισοτονικά ποτά έχουν περιεκτικότητα υδατανθράκων _____ έως _____ %, ιδανική για γρήγορη απορρόφηση από το σώμα.
- Τα ενεργειακά ποτά μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα, όπως _____.
- Τα ισοτονικά ποτά μπορούν να συνεισφέρουν στην απόδοση του/της αθλούμενου/αθλούμενης όταν η διάρκεια της άσκησης είναι πάνω από _____ ώρα.

Δραστηριότητα 8 Επιπτώσεις από την κατανάλωση Ενεργειακών ποτών

Μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση ενεργειακών ποτών από εφήβους/έφηβες μπορεί να προκαλέσει ποικίλες επιπτώσεις στον οργανισμό άμεσα και μακροπρόθεσμα.

Για τις παρακάτω επιπτώσεις από την κατανάλωση ενεργειακών ποτών να σημειώσεις με ένα ✓ εάν πρόκειται για άμεση ή μακροπρόθεσμη επίπτωση στην αντίστοιχη στήλη.

	Άμεση επίπτωση	Μακροπρόθεσμη Επίπτωση
Ταχυκαρδία		
Αυξημένη αρτηριακή πίεση		
Εξάρτηση		
Νευρικότητα		
Άγχος		
Υπογλυκαιμία		
Αυξημένος κίνδυνος παχυσαρκίας		
Αφυδάτωση		
Κράμπες		
Σημαντική απώλεια του ασβεστίου		
Κακή υγιεινή των δοντιών		
Μείωση της αθλητικής απόδοσης		
Αϋπνία		

Δραστηριότητα 9 Δημόσια Υγεία και Ενεργειακά ποτά

Να διαβάσεις την παρακάτω ανακοίνωση και να δικαιολογήσεις γιατί συστήνεται η κάθε οδηγία.

Σύμφωνα με ανακοίνωσή του το Υπουργείο Υγείας, σχετικά με τα ενεργειακά ποτά, συστήνει:

- Οι γονείς να μην επιτρέπουν στα παιδιά τους την κατανάλωση ενεργειακών ποτών. →
- Αποφυγή κατανάλωσης ενεργειακών ποτών από εγκυμονούσες, θηλάζουσες και άτομα με έντονη σωματική δραστηριότητα, γιατί μπορεί να προκαλέσει αρρυθμίες. →
- Αποφυγή κατανάλωσης ενεργειακών ποτών για λόγους ενυδάτωσης. →
- Αποφυγή κατανάλωσης ενεργειακών ποτών παράλληλα με την κατανάλωση αλκοόλ, συμπληρωμάτων διατροφής ή/και τη λήψη φαρμάκων. →
- Αποφυγή αγοράς και κατανάλωσης ενεργειακών ποτών αμφιβόλου ποιότητας και προέλευσης, ειδικά μέσω διαδικτύου. →

Πηγή: Γενικό Χημείο του Κράτους

Δραστηριότητα 10 Διαλογική Αντιπαράθεση (Debate)

Φανταστείτε ότι βρίσκεστε σε μια δικαστική αίθουσα.

**Νομικοί Σύμβουλοι
Επιχείρησης**

- Μια ομάδα μαθητών/μαθητριών αποτελεί την ομάδα των νομικών συμβούλων μιας μεγαλοεπιχείρησης παραγωγής και διάθεσης ενεργειακών ποτών ή ισοτονικών.
- Η εταιρεία βρέθηκε στη δικαστική αίθουσα ύστερα από καταγγελίες εφήβων σχετικά με παραπλανητικό περιεχόμενο διαφήμισης στο εφηβικό κοινό για το προϊόν της.
- Η ομάδα αυτή υπερασπίζεται τον πελάτη της και παρουσιάζει επιχειρήματα υπέρ της κατανάλωσης ενεργειακών ποτών.

**Έφηβοι/ Έφηβες
Καταναλωτές**

- Μια άλλη ομάδα εκπροσωπεί το εφηβικό κοινό.
- Παρουσιάζει επιχειρήματα κατά της κατανάλωσης ενεργειακών ποτών ή ισοτονικών ποτών από τους/τις εφήβους/έφηβες.

Δικαστικό σώμα

- Τρεις (3) μαθητές/μαθήτριες αποτελούν το δικαστικό σώμα το οποίο, ύστερα από την παράθεση των επιχειρημάτων κάθε πλευράς, θα πρέπει να βγάλει την ετυμηγορία.

Ακροατήριο

- Οι υπόλοιποι/υπόλοιπες μαθητές/μαθήτριες αποτελούν το ακροατήριο και παρακολουθούν την εξέλιξη της δικαστικής διαμάχης.

Η παραπλανητική διαφήμιση σε κάθε περίπτωση ήταν:

«Είσαι έφηβος ή έφηβη; Κατανάλωσε το ενεργειακό ποτό «Α». Σε βοηθά να έχεις ενέργεια και καλύτερη πνευματική και αθλητική απόδοση».

«Για να παραμείνεις υγιής, μία και μοναδική είναι η λύση. Κατανάλωσε καθημερινά το ισοτονικό ποτό «Β». Και για να έχεις ποικιλία, διατίθεται σε τρεις γεύσεις: φράουλα, πορτοκάλι, μήλο».

Οδηγίες:

1. Κάθε ομάδα θα πρέπει να καταγράψει τα επιχειρήματά της σε μια λίστα.
2. Τα επιχειρήματα θα πρέπει να παρουσιαστούν με τρόπο που να υπερασπίζουν την αντίστοιχη πλευρά και να αντικρούουν τα επιχειρήματα της αντίπαλης ομάδας.
3. Ξεκινά η ομάδα των νομικών συμβούλων της επιχείρησης και παρουσιάζει τα επιχειρήματά της μέσα σε τρία (3) λεπτά.
4. Ακολουθεί η ομάδα των εφήβων, παρουσιάζει τα επιχειρήματά της και αντικρούει τα επιχειρήματα της πρώτης ομάδας στα επόμενα τρία (3) λεπτά.
5. Στη συνέχεια, κάθε ομάδα έχει τη δυνατότητα να δευτερολογήσει για δύο (2) λεπτά.
6. Τέλος, το δικαστικό σώμα βγάζει την ετυμηγορία, λαμβάνοντας υπόψη τη συνέπεια των χρόνων, την ορθότητα των επιχειρημάτων και το ήθος που επέδειξαν τα μέλη της κάθε ομάδας στην άλλη.

Δραστηριότητα 11 Παράγοντες προστασίας και παράγοντες κινδύνου

Με την ομάδα σου να μελετήσετε το παρακάτω απόσπασμα της Έκθεσης για ενεργειακά ποτά του Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ) της Ελλάδας. Στη συνέχεια, να απαντήσετε στα ερωτήματα που ακολουθούν.

Οι νέοι αποτελούν περισσότερους από τους μισούς καταναλωτές των ενεργειακών ποτών. Το γεγονός αυτό είναι σε κάποιο βαθμό αναμενόμενο, καθώς τα ποτά αυτά προωθούνται σε ομάδες νέων και ατόμων τα οποία επιθυμούν να αθλούνται και να είναι σε διαρκή εγρήγορση.

Οι νεαροί ενήλικες και οι έφηβοι/έφηβες έλκονται ιδιαίτερα από τα ενεργειακά ποτά λόγω της αποτελεσματικής προώθησης αυτών των προϊόντων, της επιρροής των συνομηλίκων αλλά και της έλλειψης γνώσης των πιθανών επιβλαβών επιπτώσεων. Τα προϊόντα αυτά έχουν ένα επιθετικό μάρκετινγκ και συσχετίζουν τη λήψη αυτών των ποτών με την ιδέα της διασκέδασης, της επανάστασης, τις τολμηρές αποφάσεις και την αναζήτηση της περιπέτειας. Οι υπεύθυνοι μάρκετινγκ επίσης χρησιμοποιούν «δραματικές» εμπορικές ονομασίες, μοντέρνα γραφιστικά στις συσκευασίες και χορηγούς από εκδηλώσεις ακραίων σπορ όπως skateboarding, motocross και surfing, με αποτέλεσμα να καθιστούν τα προϊόντα αυτά πιο θελκτικά στις νεαρές ηλικίες.

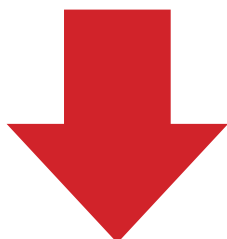
Πηγή: https://www.efet.gr/files/Energy_Drinks_Survey_Results1.pdf, 09/01/2024

Ερωτήσεις:

1. Για ποιους λόγους καταναλώνουν οι έφηβοι/έφηβες ενεργειακά ποτά; Να τους εντοπίσετε και να τους υπογραμμίσετε στο παραπάνω απόσπασμα.
2. Πόσο δικαιολογημένοι είναι αυτοί οι λόγοι; _____
3. Ποιες είναι οι πιθανές συνέπειες κατανάλωσης ενεργειακών ποτών;

4. Να καταγράψετε τρεις (3) παράγοντες προστασίας και τρεις (3) παράγοντες κινδύνου σχετικά με την κατανάλωση ενεργειακών ποτών.


Παράγοντες Προστασίας


Παράγοντες Κινδύνου

Δραστηριότητα 12 Φτιάξε το δικό σου ισοτονικό ποτό!

A. Παρακάτω παρουσιάζονται ιδέες παρασκευασμάτων ισοτονικών ποτών. Με την ομάδα σου να επιλέξετε ένα από τα παρακάτω και να το εκτελέσετε στο εργαστήριο του μαθήματος. Παράλληλα, να συμπληρώσετε και το αντίστοιχο φύλλο εργασίας στις σελίδες 127-128.

Παρασκεύασμα A

Υλικά

1. 500 ml νερό
2. 2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
3. Μία πρέζα αλάτι
4. 100 ml φυσικός χυμός πορτοκαλιού ή λεμονιού

Οδηγίες:

1. Ανακατέψτε όλα τα υλικά μέχρι να διαλυθούν.
2. Φυλάξτε το στο ψυγείο και καταναλώστε το κατά τη διάρκεια ή μετά την άσκηση.

Παρασκεύασμα B

Υλικά

1. 500 ml νερό (κατά προτίμηση χλιαρό, για να διαλυθούν καλύτερα τα συστατικά)
2. 1 κουταλιά της σούπας μέλι
3. 1/4 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
4. 1/4 φλιτζανιού χυμός λεμονιού ή πορτοκαλιού
5. Προαιρετικά: Μερικές φέτες λεμονιού ή πορτοκαλιού για γεύση

Οδηγίες:

1. Ζεστάνετε ελαφρά το νερό (όχι καυτό) και προσθέστε το μέλι. Ανακατέψτε μέχρι να διαλυθεί **πλήρως**.
2. Προσθέστε το αλάτι και συνεχίστε να ανακατεύετε.
3. Ρίξτε τον χυμό λεμονιού ή πορτοκαλιού και ανακατέψτε καλά.
4. Αφήστε το μείγμα να κρυώσει σε θερμοκρασία δωματίου ή φυλάξτε το στο ψυγείο.

B. Με την ομάδα σου, να σχεδιάσετε μια ετικέτα για το ισοτονικό ποτό που παρασκευάσατε. Τα στοιχεία που θα πρέπει να περιλαμβάνει η ετικέτα είναι:

Μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή:

- ✓ Όνομα προϊόντος
- ✓ Συστατικά
- ✓ Σκοπός χρήσης (π.χ. ενυδάτωση ή ενέργεια)
- ✓ Προειδοποιήσεις κατανάλωσης (π.χ. αποφυγή από παιδιά)
- ✓ Ελκυστικός σχεδιασμός που να ταιριάζει στον στόχο

Φύλλο εργασίας - Προεργασία

Ιδέες παρασκευασμάτων που θα μπορούσαμε να κάνουμε με βάση τις προδιαγραφές που έχουμε: _____

Όνομα συνταγής: _____

Πορεία Εκτέλεσης

Ομάδα _____

Μέλος	Καταμερισμός Εργασιών
1.	
2.	
3.	
4.	

Υλικά	Σκεύη/Εργαλεία

Επιλέξαμε το συγκεκριμένο παρασκεύασμα, επειδή:

Αξιολόγηση της πρακτικής εργασίας

Για τις δηλώσεις που ακολουθούν να βάλεις έναν αριθμό από 1-5 δηλώνοντας τον βαθμό συμφωνίας σου με κάθε δήλωση, όπου:

- 1= Διαφωνώ Απόλυτα,
- 2= Διαφωνώ,
- 3= Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ,
- 4= Συμφωνώ,
- 5= Συμφωνώ Απόλυτα



Αξιολόγηση της θρεπτικής αξίας του παρασκευάσματός μου

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

Αξιολόγηση της προσωπικής μου εργασίας

Βαθμός 1-5	Δήλωση
	1. Μπόρεσα να διεκπεραιώσω τις αρμοδιότητες που είχα αναλάβει.
	2. Τα μέλη της ομάδας μου συνεργάστηκαν μεταξύ τους.
	3. Παρέμεινα στον πάγκο της ομάδας μου, χωρίς να περιφέρομαι άσκοπα μέσα στο εργαστήριο.
	4. Τήρησα τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας.
	5. Πέρασα ευχάριστα στο συγκεκριμένο εργαστηριακό μάθημα.
	ΣΥΝΟΛΟ
Από την προσωπική μου συμμετοχή στη δημιουργία του παρασκευάσματος θα άλλαζα: _____	

Αξιολόγηση της ομάδας μου

Βαθμός 1-5	Δήλωση
	1. Κάθε άτομο ήταν συνεπές στις αρμοδιότητες που είχαμε καθορίσει.
	2. Υπήρχε συνεργασία στην ομάδα μου.
	3. Ακολουθήσαμε τα βήματα εκτέλεσης της πρακτικής εργασίας.
	4. Επαναφέραμε τον χώρο στην αρχική του κατάσταση.
	ΣΥΝΟΛΟ
Από τον τρόπο εργασίας της ομάδας μου θα άλλαζα: _____	

Άθροισμα Βαθμολογίας μου = /100

3.1.3 Ισορροπημένες Συνήθειες Διατροφής και Τρόπου Ζωής – Πρόληψη Ασθενειών

Οι ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες και ο υγιεινός τρόπος ζωής αποτελούν τα θεμέλια για τη διατήρηση της συνολικής ευεξίας μέσω της πρόληψης ασθενειών. Πέρα από προσωπικές επιλογές, αποτελούν και βασικές κατευθυντήριες γραμμές της δημόσιας υγείας.

Μια διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης, πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και καλά λιπαρά, όπως αυτά που περιέχονται στο ελαιόλαδο και τους ξηρούς καρπούς, προσφέρει στον οργανισμό όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Παράλληλα, η αποφυγή υπερβολικής κατανάλωσης ζάχαρης, αλατιού και επεξεργασμένων τροφίμων μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο χρόνιων παθήσεων.

Χρόνιες Παθήσεις – Νόσοι Φθοράς

Πρόκειται για ασθένειες που χρειάζονται μεγάλη περίοδο για να αναπτυχθούν και **δεν θεραπεύονται με φάρμακα**.

Έρευνες δείχνουν ότι ορισμένες από αυτές σχετίζονται με τον τρόπο ζωής του ατόμου και κυρίως με τη διατροφή.

Επιπλέον, ο συνδυασμός αυτών των διατροφικών συνηθειών με έναν ενεργό τρόπο ζωής, που περιλαμβάνει τακτική άσκηση, επαρκή ύπνο και διαχείριση του άγχους, ενισχύει τη φυσική κατάσταση του οργανισμού και συμβάλλει στην καλύτερη ποιότητα ζωής. Η σύγχρονη Μεσογειακή Διατροφή εμπερικλείει όλα τα παραπάνω, καθώς αποτελεί μια εξελιγμένη εκδοχή της παραδοσιακής διατροφής των χωρών της Μεσογείου, που συνδυάζει γεύση, ισορροπία και πολλαπλά οφέλη για όλες τις διαστάσεις της υγείας.

Σύγχρονη Μεσογειακή Διατροφή

Η Μεσογειακή Διατροφή, όπως είναι γνωστό, είναι εμπνευσμένη από τις παραδοσιακές διατροφικές συνήθειες των χωρών της Μεσογείου και θεωρείται σημαντικός οδηγός για την πρόληψη διαφόρων χρόνιων νοσημάτων. Η σύγχρονη μορφή της διατηρεί τις βασικές αρχές της παραδοσιακής, ενσωματώνοντας συγκεκριμένες πρακτικές στον τρόπο ζωής, δίνοντας έμφαση στην ισορροπία και τη βιωσιμότητα. Τα «μυστικά» της Μεσογειακής Διατροφής που συμβάλλουν στην πρόληψη χρόνιων ασθενειών, όπως οι καρδιαγγειακές ασθένειες, ο Διαβήτης τύπου II, η υπέρταση και η παχυσαρκία, είναι:

Λίπη

- Αυξημένη πρόσληψη μονοακόρεστων και πολυακόρεστων (ω -3 & ω -6) λιπαρών
- Περιορισμένη πρόσληψη κορεσμένων και trans λιπαρών

Πρωτεΐνες

- Αυξημένη πρόσληψη πρωτεϊνών από φυτικής προέλευσης τρόφιμα και ψάρια και πουλερικά.

Υδατάνθρακες

- Αυξημένη πρόσληψη σύνθετων υδατανθράκων.
- Αυξημένη πρόσληψη φυτικών ινών.

Βιταμίνες - Μέταλλα & Ιχνοστοιχεία

- Αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.

Νερό

- Κύριο ρόφημα.
- Αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.

Σύγχρονη Μεσογειακή Διατροφή



Πηγή: Προσαρμογή από "Μεσογειακή Διατροφή: Ένας τρόπος ζωής για το σήμερα", Fundacion Dieta Mediterranea, 2010

Δραστηριότητα 13 Θρεπτικά συστατικά και τροφές

(α) Φανταστείτε ότι τα λιπαρά είναι σαν αλυσίδες από άτομα άνθρακα που κρατιούνται με τα χέρια (δεσμούς).

Μονοκόρεστα λιπαρά:

Ένα σημείο στην αλυσίδα έχει ελεύθερο ένα χέρι (έναν διπλό δεσμό). Για αυτό είναι υγρά σε θερμοκρασία δωματίου. Προστατεύουν τις αρτηρίες, μειώνοντας τον κίνδυνο για καρδιαγγειακές παθήσεις.

Πολυακόρεστα λιπαρά:

Πολλά σημεία στην αλυσίδα έχουν ελεύθερα χέρια (πολλούς διπλούς δεσμούς). Περιλαμβάνουν τα ω-3 και ω-6 λιπαρά. Συμβάλλουν στην ανάπτυξη του εγκεφάλου, ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και προστατεύουν τις αρτηρίες, μειώνοντας τον κίνδυνο για καρδιαγγειακές παθήσεις.

Κορεσμένα λιπαρά:

Όλοι οι άνθρακες κρατιούνται με ένα χέρι (μονούς δεσμούς). Για αυτό είναι στερεά σε θερμοκρασία δωματίου. Αυξάνουν τη χοληστερόλη στο αίμα, επιβαρύνοντας τη λειτουργία των αρτηριών.

Τρανς λιπαρά:

Είναι ακόρεστα λιπαρά που έχουν τεχνητά τροποποιηθεί για να γίνουν πιο στερεά. Επιβαρύνουν τη λειτουργία των αρτηριών, αυξάνοντας σημαντικά τον κίνδυνο για καρδιαγγειακές παθήσεις.

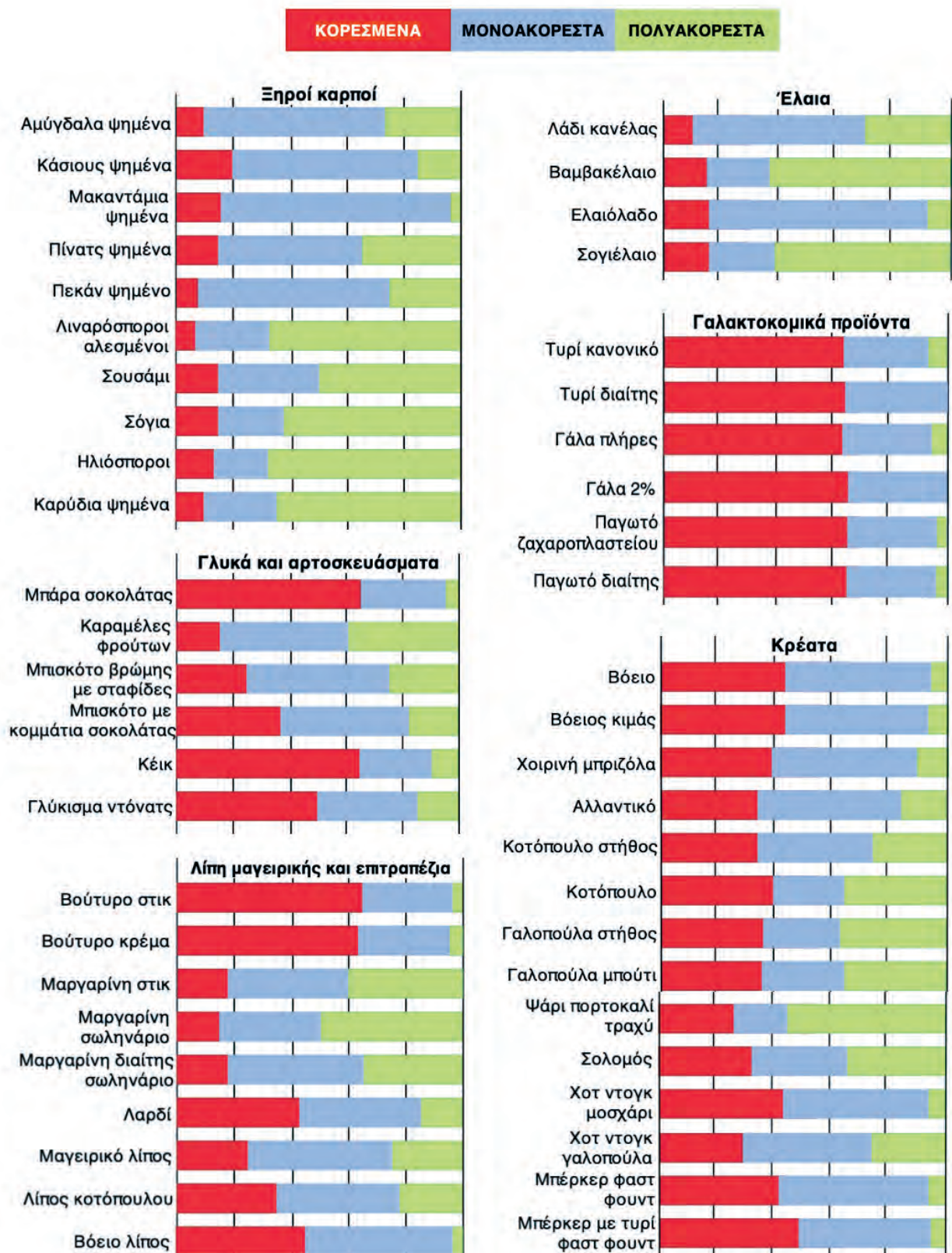
Να κατατάξετε τα παρακάτω τρόφιμα στις πιο πάνω κατηγορίες λιπαρών. Στην κατάταξη θα σας βοηθήσει το ραβδόγραμμα της επόμενης σελίδας.

1. Μαργαρίνες	2. Τούρτες	3. Σαρδέλες
4. Ελαιόλαδο	5. Πατατάκια	6. Λουκάνικα
7. Fast food	8. Σοκολάτες	9. Μαγιονέζα
10. Ξηροί καρποί	11. Σφολιάτες	12. Τηγανιτά τρόφιμα
13. Αβοκάντο	14. Σολομός	15. Μπισκότα
16. Βούτυρο	17. Ελιές	18. Κόκκινο κρέας
19. Ιχθυέλαιο	20. Γάλα	21. Κίτρινο τυρί

Ερώτηση Αναστοχασμού:

Γιατί οι εταιρείες τροφίμων χρησιμοποιούν τρανς λιπαρά στην παραγωγή αρκετών τροφίμων, παρόλο που είναι βλαβερά;

Πίνακας 5: Περικτικότητα λιπαρών στα τρόφιμα



Πηγή: Wikipedia, 2024

(β) Να κατατάξεις τα παρακάτω τρόφιμα στις τρεις κατηγορίες υδατανθράκων.

1. Φασόλια	2. Καστανό ρύζι	3. Μπανάνα	4. Λευκή ζάχαρη
5. Σταφύλια	6. Πορτοκάλι	7. Δημητριακά ολικής άλεσης	8. Πλιγούρι
9. Γιαούρτι	10. Σιρόπι	11. Αναψυκτικά	12. Γάλα
13. Φακές	14. Μαρμελάδες	15. Λουβί	16. Πατάτες
17. Μέλι	18. Αρακάς (μπιζέλι)	19. Φάβα	20. Σοκολάτα

Οι **απλοί** υδατάνθρακες συντίθενται από μία (1) ή δύο (2) μονάδες σακχαριτών (γλυκόζη, φρουκτόζη, γαλακτόζη), διασπώνται και πέπτονται γρήγορα.

Τα **τρόφιμα με απλούς υδατάνθρακες** μπορούν να προκαλέσουν μεγάλες μεταβολές στα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, με αποτέλεσμα την αύξηση έκκρισης ινσουλίνης.

Φυτικές ίνες είναι τα συστατικά των μεμβρανών των φυτικών κυττάρων. Συμβάλλουν στην ομαλή λειτουργία του οργανισμού.

Δεν αποτελούν την κύρια πηγή ενέργειας του οργανισμού.

Οι **σύνθετοι** υδατάνθρακες συντίθενται από πολλές μονάδες σακχαριτών. Βρίσκονται τόσο σε φυσική μορφή (καστανό ρύζι) όσο και σε επεξεργασμένη (άσπρο ψωμί). Η δομή τους είναι πιο περίπλοκη, με αποτέλεσμα να απαιτείται περισσότερος χρόνος για τη διάσπαση και την πέψη τους.

Οι **σύνθετοι υδατάνθρακες** εισέρχονται στην κυκλοφορία του αίματος σταδιακά και αυξάνουν με ομαλό τρόπο την έκκριση ινσουλίνης. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη ρύθμιση των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα.

Βρες την απάντηση:

Γιατί συστήνεται η κατανάλωση 3-4 μερίδων φρούτων και λαχανικών, ενώ περιέχουν απλούς υδατάνθρακες;

- I. Περιέχουν βιταμίνες.
- II. Περιέχουν φυτικές ίνες.
- III. Οι υδατάνθρακες των φρούτων δεν μετρούνται ως θερμίδες.
- IV. Το I και το II.

Σύγχρονη Μεσογειακή Διατροφή και Πρόληψη Χρόνιων Ασθενειών

Εστιάζοντας στις διατροφικές συνήθειες, αποδεικνύεται ότι τα χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής αποτελούν βασικό παράγοντα προστασίας της υγείας. Οι επιστημονικές μελέτες την έχουν αναδείξει ως ένα από τα πιο υγιεινά διατροφικά πρότυπα που συμβάλλει στην πρόληψη χρόνιων παθήσεων, όπως οι καρδιαγγειακές ασθένειες, ο Διαβήτης τύπου II, η υπέρταση και η παχυσαρκία.

Καρδιαγγειακές Παθήσεις

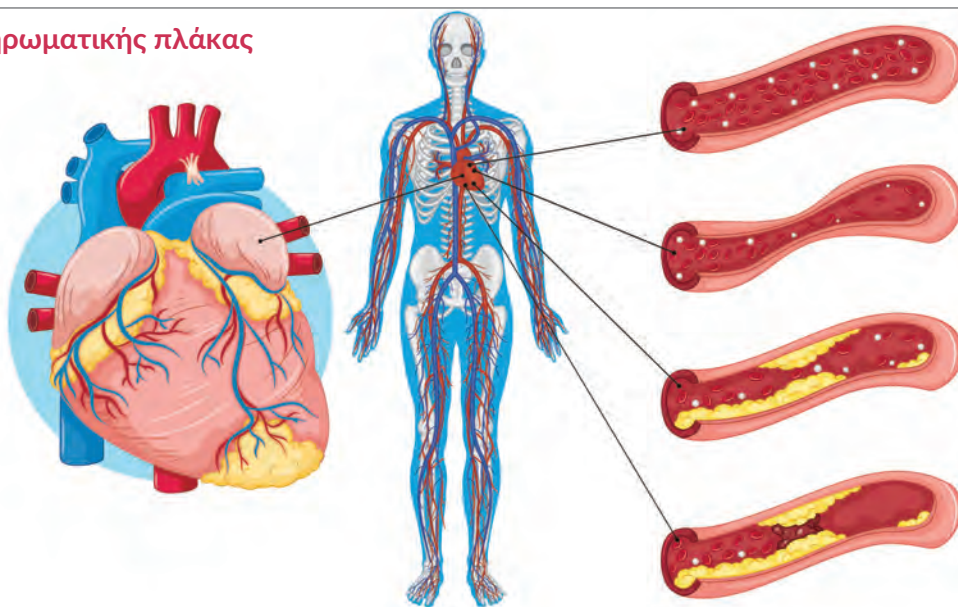
Η Μεσογειακή Διατροφή βασίζεται σε τρόφιμα που συμβάλλουν στη διατήρηση της καρδιαγγειακής υγείας. Κύριο χαρακτηριστικό της είναι η υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, δημητριακών ολικής άλεσης, οσπρίων και ελαιόλαδου. Τα συγκεκριμένα τρόφιμα περιέχουν θρεπτικά συστατικά τα οποία προστατεύουν την καρδιά και τα αγγεία, όπως μονοακόρεστα λιπαρά, αντιοξειδωτικές ουσίες και φυτικές ίνες. Η μέτρια κατανάλωση ψαριών πλούσιων σε ω-3 λιπαρά οξέα και ξηρών καρπών ενισχύει περαιτέρω την υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος. Ταυτόχρονα, η περιορισμένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος και άλλων κορεσμένων λιπαρών αποτρέπει την αύξηση της χοληστερόλης στο αίμα.

Χοληστερόλη

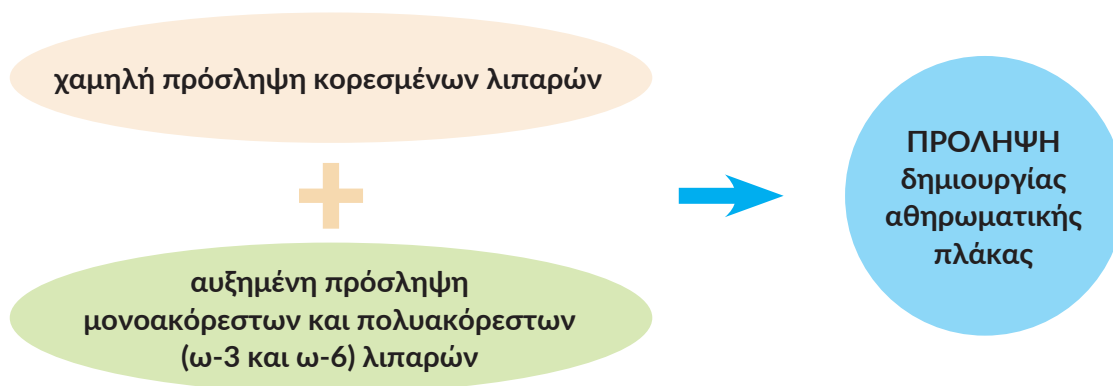
Η χοληστερόλη είναι μια λιπαρή ουσία που βρίσκεται σε όλα τα κύτταρα του σώματος και παίζει σημαντικό ρόλο σε πολλές βιολογικές λειτουργίες.

Η υπερβολική ποσότητα χοληστερόλης στο αίμα, οδηγεί σε σχηματισμό αθηρωματικών πλακών στις αρτηρίες. Η αθηρωματική πλάκα είναι η αιτία των καρδιαγγειακών παθήσεων.

Σχηματισμός αθηρωματικής πλάκας



Επιστημονικές μελέτες αποδεικνύουν ότι η συστηματική υιοθέτηση της Μεσογειακής διατροφής μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο εμφράγματος και εγκεφαλικού επεισοδίου.





Διατροφικές επιλογές για πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων

Ελαιόλαδο, Ξηροί καρποί και σπόροι, Φρούτα και λαχανικά, Όσπρια, Λιπαρά ψάρια (σολομός, σκουμπρί, σαρδέλα), Δημητριακά ολικής άλεσης, Αβοκάντο, Ταχίνι

Δραστηριότητα 14 Τρόφιμα και πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων

Στο παρακάτω κρυπτόλεξο να εντοπίσεις τα τρόφιμα που βοηθούν στην πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων.

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

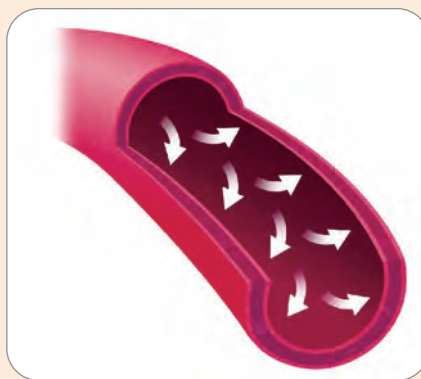
Να σημειώσεις τα τρόφιμα τα οποία συστήνεται να αποφεύγονται.

Υψηλή Αρτηριακή Πίεση

Η Μεσογειακή Διατροφή έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα αποτελεσματική στην πρόληψη και διαχείριση μιας ακόμη χρόνιας νόσου, της υπέρτασης. Αρχικά, το γεγονός ότι αποτρέπεται η δημιουργία αθηρωματικής πλάκας στις αρτηρίες ενισχύει την υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος. Έπειτα, μέσα από το συγκεκριμένο πρότυπο συστήνεται υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, οσπρίων και δημητριακών ολικής άλεσης. Τα τρόφιμα αυτά είναι πλούσια σε κάλιο, μαγνήσιο και αντιοξειδωτικά. Τα συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά συμβάλλουν στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Επιπλέον, η χαμηλή πρόσληψη αλατιού στη Μεσογειακή Διατροφή βοηθά στη διατήρηση υγιών επιπέδων αρτηριακής πίεσης. Αυτό επιτυγχάνεται λόγω της χρήσης φυσικών αρωματικών και μπαχαρικών για γεύση και λόγω του ότι τα γεύματα είναι σπιτικά μαγειρεμένα.

Υπέρταση

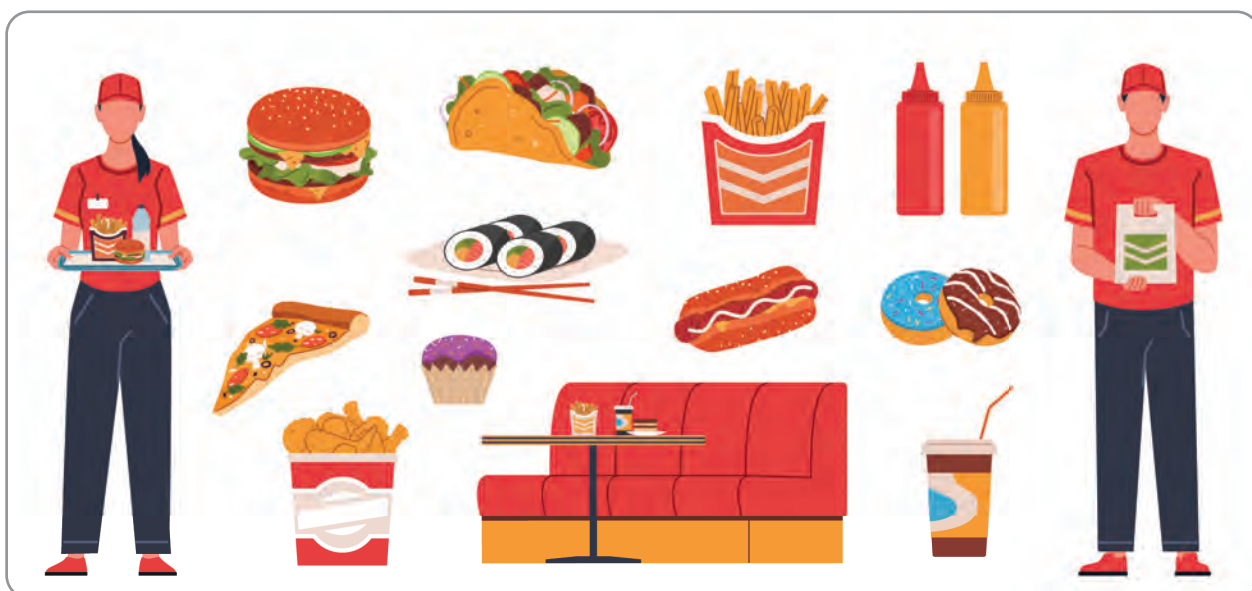
Η υπέρταση, γνωστή και ως υψηλή αρτηριακή πίεση, είναι μια κατάσταση όπου η πίεση στις αρτηρίες παραμένει σταθερά αυξημένη. Το γεγονός αυτό επιβαρύνει την καρδιά και μπορεί να οδηγήσει σε καρδιαγγειακά προβλήματα. Η υπερβολική κατανάλωση νατρίου, κυρίως μέσω του αλατιού, συνδέεται άμεσα με την ανάπτυξη υπέρτασης. Το νάτριο προκαλεί κατακράτηση υγρών, αυξάνοντας τον όγκο του αίματος και, κατά συνέπεια, την πίεση στα αιμοφόρα αγγεία.



Το 75% του αλατιού που καταναλώνει ένα άτομο, προέρχεται από τρόφιμα που έχουν υποστεί επεξεργασία.

Είναι σημαντικό ο/η καταναλωτής να μελετά την **ετικέτα του τροφίμου** που πρόκειται να καταναλώσει και να αντιλαμβάνεται τις **πληροφορίες που περιέχει**.

Στις συσκευασίες τροφίμων το αλάτι αναφέρεται με διάφορους όρους, όπως χλωριούχο νάτριο, βενζοϊκό νάτριο, γλουταμινικό μονονάτριο (MSG), μαγειρική σόδα.



Πίνακας 5: Περιεκτικότητα Νατρίου σε τρόφιμα

Τρόφιμο	Νάτριο (mg) ανά 100gr	Τρόφιμο	Νάτριο (mg) ανά 100gr
Ψωμί λευκό	490	Λουκάνικο	1,200
Τυρί τσένταρ	620	Παριζάκι	1,050
Ζαμπόν	1,200	Τυρί φέτα	1,116
Πατατάκια	525	Κίτρινο τυρί	1,242
Σάλτσα σόγιας	5,720	Κέτσαπ	1,100
Ελιές πράσινες	1,560	Μουστάρδα	1,200
Συσκευασμένα instant noodles	1200	Ψωμί σίκαλης	600
Δημητριακά πρωινού	660	Κονσερβοποιημένα φασόλια	400
Φυστικοβούτυρο	430	Καπνιστός σολομός	1,800
Κρακεράκια αλμυρά	1,100	Επεξεργασμένο κρέας (π.χ. σαλάμι)	1,500
Γαρίδες (κατεψυγμένες)	800	Σάλτσα μπάρμπεκιου	800
Τυρί cottage	350	Χυμός ντομάτας	380
Τόνος (κονσέρβα)	247	Τυρί blue cheese	1,300
Σαρδέλες (κονσέρβα)	430	Επεξεργασμένα σνακ (π.χ. pretzels)	1,200
Αγγουράκι τουρσί	1,200	Κατεψυγμένα γεύματα	700
Σάλτσα σαλάτας	304	Επεξεργασμένα δημητριακά	600
Ζωμός κοτόπουλου (κονσέρβα)	350	Κονσερβοποιημένα λαχανικά	300
Πίτσα με τυρί	640	Επεξεργασμένα θαλασσινά	500
Μπέικον	1,800	Λουκάνικο	1,200

Πηγή: USDA FoodData Central



Για τους/τις έφηβους/έφηβες και τους ενήλικες συστήνεται η κατανάλωση μέχρι 6gr αλατιού ημερησίως, δηλαδή περίπου 1 κουταλάκι του γλυκού.

Στην ημερήσια συνιστώμενη δοσολογία (6gr) συμπεριλαμβάνεται και το αλάτι που υπάρχει στο τρόφιμο από τη φύση του.

Δραστηριότητα 15 Ανακαλύπτοντας το αλάτι στη διατροφή

Α. Για τα τρόφιμα του παρακάτω πίνακα να σημειώσεις ποια πιστεύεις ότι περιέχουν αλάτι.

Τρόφιμο	Θεωρώ ότι περιέχει αλάτι
Κρακεράκια	
Μπανάνα	
Μπισκότα ολικής άλεσης με μαύρη σοκολάτα	
Κατεψυγμένες φράουλες	
Γαριδάκια	
Επιδόρπιο γιαουρτιού με δημητριακά	
Μπάρα δημητριακών από αποξηραμένα φρούτα	
Φυσικό μεταλλικό νερό	
Κονσέρβα τόνου	

Β. Παρακάτω υπάρχουν οι ετικέτες συσκευασίας των παραπάνω τροφίμων. Με την ομάδα σου, αφού μελετήσετε τις ετικέτες τροφίμων, να βάλετε ✓ στα τρόφιμα τα οποία περιέχουν αλάτι (νάτριο) και να κυκλώσετε πάνω σε κάθε ετικέτα, όπου αναφέρεται, σε ποια μορφή νατρίου υπάρχει το αλάτι στο κάθε τρόφιμο.

Κρακεράκια



Συστατικά	Αλεύρι αναποφλοιωτού σίτου (88%), μη δρογνωμένα φυτικά έλαια (φωσφολιπαίο, έλαια Σία), εκχύλισμα βύνης, μαγιά, αλάτι, διαγκωτικό υλικό (όξινο ανθρακικό νάτριο), βελτιωτικό αλεύρι (μεγαλειώδες νάτριο)	Διατροφική αξία ανά	100 g
		Ενέργεια kJ	1515
Πληροφορίες για αλλεργίες	Περιέχει σιτάρι, βύνη, θειώδη	Ενέργεια kCal	361
		Συνολικά λιπαρά	13,5
		Εκ των οποίων κορεσμένα λιπαρά	6,6
		Υδατάνθρακες	52,6
		Εκ των οποίων σάκχαρα	2,9
		Διαιτητικές ίνες	3,3
		Πρωτεΐνες	7,3
		Αλάτι	1,15

Μπισκότα ολικής άλεσης με μαύρη σοκολάτα



<p>Μπισκότα με αλεύρι ολικής άλεσης και επικάλυψη μαύρης σοκολάτας, με 30% λιγότερη ζάχαρη* - Συστατικά: Αλεύρι σίτου, μαύρη σοκολάτα 28% (κακάο/μαζα, ζάχαρη, βούτυρο κακάο, αφυδατωμένο βούτυρο, γαλακτωματοποιητής: λεκιθίνη σόγιας, φυσικό άρωμα βανίλιας), φυτικά έλαια (έλαιο καριτέ, έλαιο κοκοφοίνικα), αλεύρι ολικής άλεσης σίτου 8%, ολιγοφρουκτόζη, ζάχαρη, σιρόπι γλυκόζης-φρουκτόζης, διογκωτικά αρτοποιίας (ανθρακικά άλατα νατρίου, ηπλικό οξύ), αλάτι, γαλακτωματοποιητής (λεκιθίνη σόγιας), γλουτένη σίτου, φυσικές αρωματικές ύλες.</p> <p>Το προϊόν μπορεί να περιέχει αυγό, ξηρούς καρπούς, φιστίκια (αραχίδες), σπόρους σουσαμιού, λούπινο και σιανάτι.</p>	Διατροφική Δήλωση Nutrition Declaration	Ανά / Per 100g	Ανά μπισκότο / Per biscuit 16,7g	% ΠΠΑ** ανά μπισκότο / %RI** per biscuit 16,7g
	Ενέργεια / Energy	2032kJ / 486kcal	339kJ / 81kcal	4%
	Λιπαρά / Fat	23g	3,9g	6%
	εκ των οποίων / of which			
	Κορεσμένα / Saturates	14g	2,3g	11%
	Μονοακόρεστα / Mono-unsaturates	7,2g	1,2g	
	Πολυακόρεστα / Polyunsaturates	1,4g	0,2g	
	Υδατάνθρακες / Carbohydrate	57g	9,5g	4%
	εκ των οποίων / of which			
	Σάκχαρα / Sugars	20g	3,3g	4%
	Ευδιάλυτες ίνες / Fibre	8,7g	1,5g	
	Πρωτεΐνες / Protein	7,6g	1,3g	3%
	Αλάτι / Salt	0,90g	0,15g	3%

**Προλαβόμενη ποσότητα αναφοράς ενός μέσου ενήλικα (8 400 kJ / 2 000 kcal).

Κατεψυγμένες φράουλες



Nutrition Declaration/ Διατροφική Δήλωση	
Average per 100g drained weight Μέση Τιμή ανά 100g στραγγισμένου βάρους	
Energy/ Ενέργεια	236.59kJ/56.60kcal
Fat/Λιπαρά	0.20g
Of which/εκ των οποίων	
-saturates/κορεσμένα	0g
Carbohydrate/ Υδατάνθρακες	15.50g
Of which/εκ των οποίων	
-sugars/σάκχαρα	13.80g
Fibre/Εδώδιμες ίνες	1g
Protein/Πρωτεΐνες	0.40g
Salt/Αλάτι	0.02g

Γαριδάκια



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ / NUTRITION DECLARATION			
	ανά 100g/ per 100g	ανά 34g/ per 34g	%ΠΠΑ /ανά 34g %RI* /per 34g
Ενεργειακή αξία / Energy	2173 kJ 520kcal	739kJ 177kcal	9%
Λιπαρά / Fat	28g	10g	14%
Εκ των οποίων κορεσμένα / Of which saturates	3,8g	1,3g	6%
Υδατάνθρακες / Carbohydrate	59g	20g	8%
Εκ των οποίων σάκχαρα / Of which sugars	3,2g	1,1g	1%
Εδώδιμες ίνες / Fibre	3,6g	1,2g	-
Πρωτεΐνες / Protein	6,6g	2,2g	4%
Αλάτι / Salt	1,4g	0,47g	8%

*ΠΠΑ: Προσλαμβανόμενη ποσότητα αναφοράς ενός μέσου ενήλικα (8400kJ/2000kcal).
*RI: Reference intake of an average adult (8400 kJ/2000 kcal).
Αυτή η συσκευασία 34g= Μία ατομική μερίδα.
This pack 34g= One single portion.

Επιδόρπιο γιαουρτιού



ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ ΜΕ ΠΛΑΥΡΤΙ & ΞΕΧΩΡΙΣΤΟ ΤΜΗΜΑ ΜΕ ΝΙΦΛΑΔΕΣ ΡΥΖΙΟΥ-ΣΙΤΑΡΙΟΥ LOW FAT YOGURT DESSERT & SEPARATE TOP-CUP WITH RICE-WHEAT FLAKES		
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ / NUTRITION INFORMATION		
Μέσος όρος	Typical Values	Per 100g
Ενέργεια	Energy	454kJ/108kcal
Λιπαρά	Fat	2.5g
εκ των οποίων κορεσμένα	of which saturates	1.3g
Υδατάνθρακες	Carbohydrates	16.4g
εκ των οποίων σάκχαρα	of which sugars	10.8g
Πρωτεΐνη	Protein	5.1g
Αλάτι	Salt	0.2g
Λακτοζη	Lactose	0.05g
Φυτικές ίνες	Fibres	1.0g

Μπάρα δημητριακών από
αποξηραμένα φρούτα



NUTRITION INFORMATION			
	/100g	/21.5g	%RI*
Energy / Ενέργεια	1622 kJ 385 kcal	349 kJ 83 kcal	4%
Fat / Λιπαρά	7.7 g	1.7 g	2%
of which saturates / εκ των οποίων κορεσμένα	4.9 g	1.1 g	6%
Carbohydrate / Υδατάνθρακες	68 g	15 g	6%
of which sugars / εκ των οποίων σάκχαρα	28 g	6.0 g	7%
Fibre / Εδώδιμες ίνες	9.9 g	2.1 g	
Protein / Πρωτεΐνες	6.0 g	1.3 g	3%
Salt / Αλάτι	0.58 g	0.12 g	2%
VITAMINS / ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ:		NRV**	NRV**
Niacin / Νιασίνη	15 mg	95 %	3.3 mg 20 %
Vitamin B6 / Βιταμίνη B6	1.3 mg	93 %	0.28 mg 20 %
Folic Acid / Φολικό οξύ	190 µg	95 %	40.9 µg 20 %

*Reference intake of an average adult / Προσλαμβανόμενη ποσότητα αναφοράς ενός μέσου ενήλικα (8400 kJ / 2000 kcal)
**Nutrient reference values (Adults) / Διατροφικές τιμές αναφοράς (Ενήλικες)

Νερό



Κατιόντα:					
Ca ⁺⁺	Mg ⁺⁺	Na ⁺	K ⁺	NH ₄ ⁺	
60	8.9	9	1.2	<0.1	
mg/L:					
Ανιόντα:					
Cl ⁻	HCO ₃ ⁻	SO ₄ ⁻	NO ₃ ⁻	NO ₂ ⁻	
2	182	14	8.6	<0.1	
mg/L:					
Ολική σκληρότητα: 172mg/L (ως CaCO ₃)					
Στερεό υπόλειμμα (180° C): 207ppm					
pH: 7,8/Αγωγιμότητα: 321 µS/cm (25° C)					
Πηγές υδροληψίας: Περιοχή Αύρα Αιγίου					
από τις ομώνυμες γεωτρήσεις της.					

Κονσέρβα τόνου



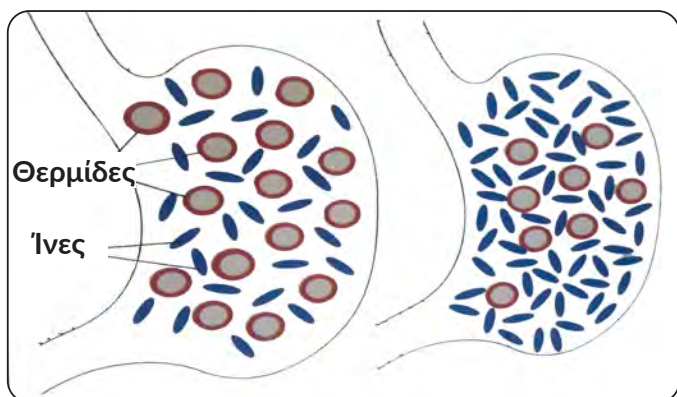
ΜΕΣΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΝΑ 100 g ΣΥΝΟΛΙΚΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ	
ΕΝΕΡΓΕΙΑ	427 kJ - 101 kcal
ΛΙΠΑΡΑ	0,5 g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ: κορεσμένα	0,2 g
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	0 g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ: σάκχαρα	0 g
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	24 g
ΑΛΑΤΙ	1,1 g

Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου II

Η Μεσογειακή Διατροφή συμβάλλει, επίσης, στην πρόληψη του Σακχαρώδους Διαβήτη τύπου II. Ο Σακχαρώδης Διαβήτης είναι μια μεταβολική διαταραχή που προκαλείται από προβλήματα στη ρύθμιση της γλυκόζης του αίματος, δηλαδή, όταν τα επίπεδα της γλυκόζης νηστείας στο αίμα υπερβαίνουν το ενδεδειγμένο όριο (126mg/100dl).

Τα χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής που βοηθούν στην πρόληψη της συγκεκριμένης χρόνιας νόσου είναι **η ποικιλία και η ποιότητα** θρεπτικών συστατικών που προσλαμβάνονται.

Η Μεσογειακή Διατροφή είναι βασισμένη στα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα όσπρια και τους ξηρούς καρπούς. Τα τρόφιμα αυτά προσφέρουν άφθονες φυτικές ίνες και σύνθετους υδατάνθρακες, που απορροφώνται με αργό ρυθμό από το έντερο, συμβάλλοντας στη σταθεροποίηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. Παράλληλα, οι φυτικές ίνες δημιουργούν για αρκετή ώρα το αίσθημα του κορεσμού, συμβάλλοντας στη διατήρηση του υγιούς βάρους. Ένα άλλο πλεονέκτημα της Μεσογειακής Διατροφής είναι η χαμηλή κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων και ζάχαρης, περιορίζοντας τις απότομες αυξομειώσεις της γλυκόζης.



Εικόνα: Σχέση θερμίδων και φυτικών ινών στο στομάχι

Οι φυτικές ίνες δημιουργούν για αρκετή ώρα το αίσθημα του κορεσμού, γιατί καθυστερούν την πέψη και απορρόφηση των υδατανθράκων, εμποδίζοντας έτσι την απότομη αύξηση της γλυκόζης στο αίμα.

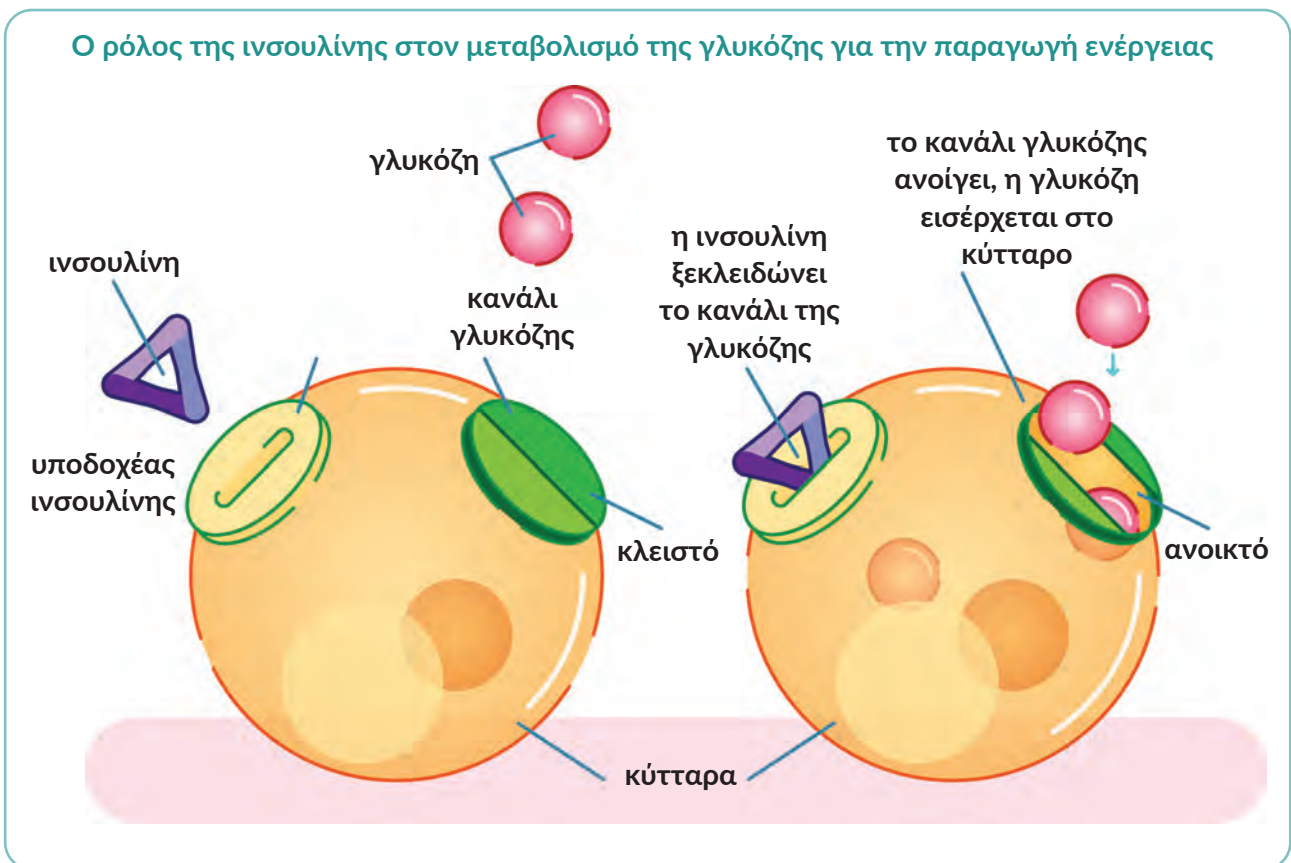
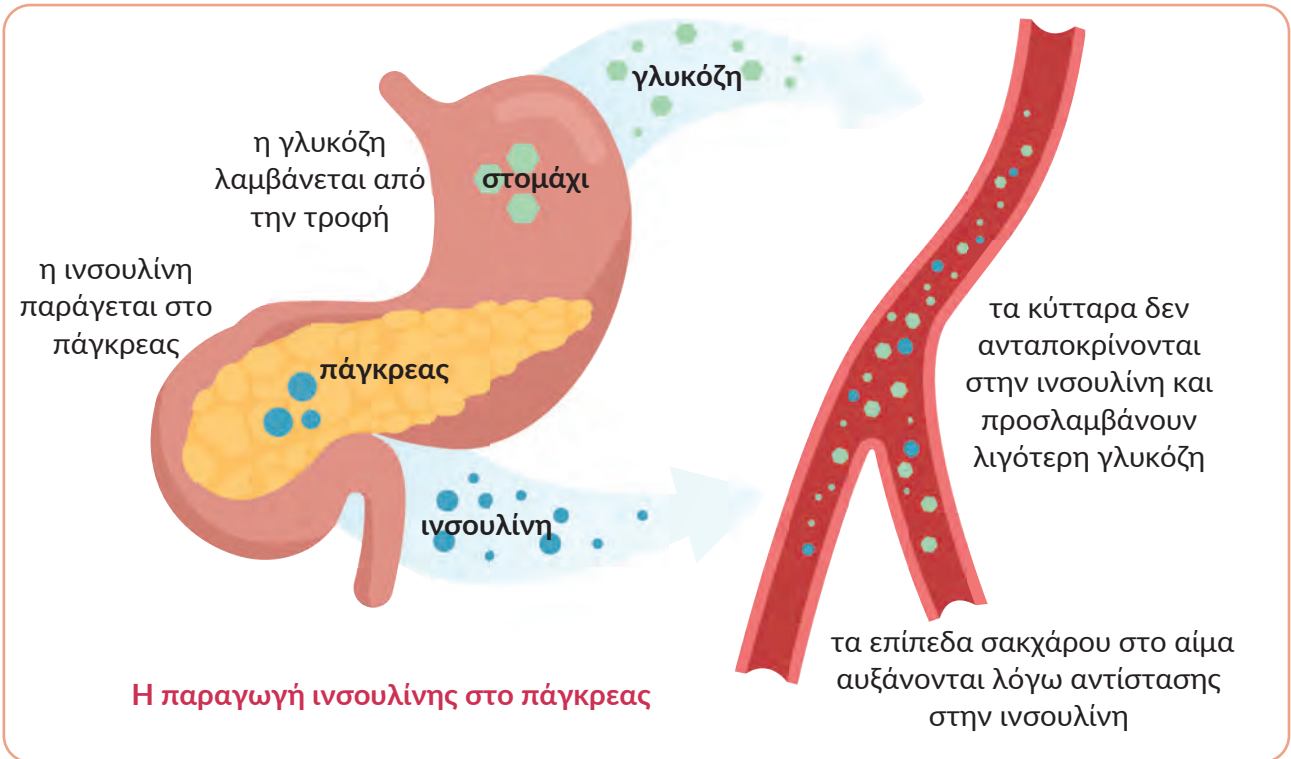
Ρύθμιση επιπέδων γλυκόζης στο αίμα

Η ινσουλίνη είναι ορμόνη που παράγεται από το πάγκρεας και ρυθμίζει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα:

- Όταν καταναλώνουμε τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες, αυτές διασπώνται σε γλυκόζη και εισέρχονται στην κυκλοφορία του αίματος.
- Η ινσουλίνη επιτρέπει στη γλυκόζη να εισέλθει στα κύτταρα του σώματος, όπου χρησιμοποιείται για την παραγωγή ενέργειας. Επιπλέον, βοηθά τον οργανισμό να αξιοποιήσει την ενέργεια των πρωτεϊνών και του λίπους.

Σακχαρώδης Διαβήτης

- Στις περιπτώσεις διαβητικών ατόμων, το πάγκρεας δεν παράγει αρκετή ινσουλίνη ή δεν μπορεί να τη χρησιμοποιήσει αποτελεσματικά.
- Ο οργανισμός δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει σωστά τα θρεπτικά συστατικά που του δίνουν ενέργεια.
- Η γλυκόζη συσσωρεύεται στο αίμα και αυξάνονται τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα (υπεργλυκαιμία).
- Τα πρώτα **συμπτώματα όταν εμφανίζεται ο Διαβήτης είναι** η συχνή ούρηση, η έντονη δίψα, η κόπωση και η ανεξήγητη απώλεια βάρους.



Δραστηριότητα 16 Μύθος ή Αλήθεια

Για τις παρακάτω δηλώσεις να σημειώσεις στην αντίστοιχη στήλη εάν είναι μύθος ή αλήθεια.

Δήλωση	Μύθος	Αλήθεια
Ο Διαβήτης προκαλείται από την κατανάλωση ζάχαρης.		
Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα.		
Τα άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη απαγορεύεται να καταναλώνουν φρούτα.		
Ο Διαβήτης τύπου II είναι πιο συνηθισμένος σε ενήλικες, αλλά μπορεί να εμφανιστεί και σε νεαρά άτομα.		
Τα άτομα με Διαβήτη πρέπει να αποφεύγουν οποιοδήποτε τρόφιμο με υδατάνθρακες.		
Η κατανάλωση φυτικών ινών μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα.		
Η καλή ενυδάτωση είναι σημαντική για τη διαχείριση του Διαβήτη.		
Ο Διαβήτης τύπου II μπορεί να προκαλείται από τον τρόπο ζωής.		
Η παχυσαρκία είναι σημαντικός παράγοντας κινδύνου για τον Διαβήτη τύπου II.		

Δραστηριότητα 17 Δημιουργία Ισορροπημένου Μενού

Πιο κάτω δίνεται ένα μενού. Αφού το μελετήσεις μαζί με την ομάδα σου, να το μετατρέψετε σε υγιεινό λαμβάνοντας υπόψη τις αρχές της υγιεινής διατροφής και τις ακόλουθες συστάσεις:

- Υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες.
- Χαμηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και λιπαρά.

Πρωινό: Δημητριακά με ζάχαρη και σοκολατούχο γάλα

Μεσημεριανό: Πίτσα με λουκάνικο και αναψυκτικό

Βραδινό: Σάντουιτς με άσπρο ψωμί, ζαμπόν και κέτσαπ



Δραστηριότητα 18 Συστάσεις για κρυμμένη ζάχαρη

Να διαβάσεις τον παρακάτω διάλογο και να δικαιολογήσεις τις συστάσεις κατανάλωσης ζάχαρης που προτείνονται.

Η ζάχαρη βρίσκεται κρυμμένη μέσα στα τρόφιμα. Η μέγιστη ποσότητα πρόσθετης ζάχαρης που συστήνεται από τον ΠΟΥ να καταναλώνεται ημερησίως από τους εφήβους είναι στο 5% των ημερήσιων θερμίδων.

Αυτό πρακτικά αντιστοιχεί σε 5 κουταλάκια του γλυκού. Ένα άτομο είναι πιθανόν να υπερβαίνει αυτή την ποσότητα λόγω κατανάλωσης τροφίμων με κρυμμένη ζάχαρη.



Δραστηριότητα 19 Βρες την κρυμμένη ζάχαρη

Υλικά:

Αντιδραστήριο Benedict
Δοκιμαστικοί σωλήνες
Πηγή θερμότητας
Λαβίδα
Μικρά κομμάτια από διάφορα τρόφιμα:
μπισκότο, ψωμί, μήλο, τυρί, μαρούλι κ.ά.

Πείραμα

1. Βάλε ένα μικρό κομμάτι τροφίμου σε κάθε δοκιμαστικό σωλήνα.
2. Γέμισε τον σωλήνα με 30-40 ml αντιδραστήριο Benedict.
3. Κρατώντας με τη λαβίδα τον δοκιμαστικό σωλήνα πέρασέ τον πάνω από τη φλόγα.

Ερωτήσεις:

1. Τι παρατηρείς;

2. Το αντιδραστήριο αρχικά είναι μπλε. Τι χρώμα έχουν οι δοκιμαστικοί σωλήνες μετά το πείραμα;

3. Τι διαπιστώνεις;

4. Τι προτείνεις σχετικά με την πρόσληψη ζάχαρης από την τροφή μας;

Υγιεινές Συνήθειες τρόπου ζωής για την πρόληψη χρόνιων παθήσεων

Η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής δεν αποτελεί μόνο ατομική επιλογή, αλλά και σημαντική στρατηγική για την πρόληψη χρόνιων παθήσεων και τη βελτίωση της δημόσιας υγείας.

Με τον υγιεινό τρόπο ζωής περιορίζονται σημαντικά οι βασικοί παράγοντες κινδύνου για τις χρόνιες παθήσεις, όπως η υψηλή χοληστερόλη και η δημιουργία αθηρωματικής πλάκας, η υψηλή αρτηριακή πίεση, και η αντίσταση στην ινσουλίνη. Παράλληλα, ενισχύονται οι παράγοντες προστασίας της υγείας. Ειδικότερα, η διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους, μέσω της ισορροπημένης διατροφής και η φυσική δραστηριότητα συμβάλλουν στη σωματική και πνευματική ευεξία. Επιπλέον, οι υγιεινές συνήθειες ύπνου, η αποφυγή επιβλαβών ουσιών (κάπνισμα και αλκοόλ) και η διαχείριση του άγχους, παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διατήρηση όλων των διαστάσεων της υγείας. Όταν μάλιστα, οι υγιεινές συνήθειες, διατροφής και τρόπου ζωής, υιοθετούνται από νεαρή ηλικία, δημιουργούνται τα θεμέλια για καλύτερη υγεία στο μέλλον, μειώνοντας τη νοσηρότητα και την ανάγκη για ιατρικές παρεμβάσεις.

Υγιεινές Συνήθειες τρόπου ζωής

1. Υιοθέτηση διατροφικών συνηθειών σύμφωνα με το πρότυπο της σύγχρονης Μεσογειακής Διατροφής
2. Τακτική φυσική δραστηριότητα
3. Αποφυγή καπνίσματος και υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ
4. Διαχείριση του άγχους
5. Ποιοτικός και επαρκής ύπνος



Δραστηριότητα 20 Οφέλη φυσικής δραστηριότητας

Με την ομάδα σου να επιλέξετε ένα από τα παρακάτω θέματα και αφού κάνετε έρευνα στο διαδίκτυο, να το παρουσιάσετε στην τάξη.

Θέμα 1°

Πώς η φυσική δραστηριότητα συμβάλλει στην πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων;

Θέμα 2°

Πώς η φυσική δραστηριότητα συμβάλλει στην πρόληψη της υπέρτασης;

Θέμα 3°

Πώς η φυσική δραστηριότητα συμβάλλει στην πρόληψη του Σακχαρώδους Διαβήτη;

Δραστηριότητα 21 Συστάσεις για πρόληψη χρόνιων ασθενειών

Για τις παρακάτω προτάσεις να διαλέξεις τη σωστή απάντηση.

<p>1. Για την πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων συστήνεται:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. καθημερινή κατανάλωση κόκκινου κρέατος. ii. μέτρια κατανάλωση κόκκινου κρέατος. iii. μηνιαία κατανάλωση κόκκινου κρέατος. 	<p>2. Η κατανάλωση κορεσμένων και trans λιπαρών οδηγεί:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. στη δημιουργία αθηρωματικής πλάκας. ii. στην εκδήλωση Σακχαρώδους Διαβήτη τύπου II. iii. σε υπέρταση. iv. σε ευεξία. 	<p>3. Η σύγχρονη Μεσογειακή Διατροφή για την ενίσχυση της γεύσης των φαγητών συστήνει τη χρήση:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. αλατιού. ii. ζάχαρης. iii. έτοιμων ζωμών λαχανικών. iv. μπαχαρικών και αρωματικών βοτάνων.
<p>4. Οι ξηροί καρποί συστήνεται να αποτελούν μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής, γιατί περιέχουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. πολυακόρεστα λιπαρά. ii. φυτικές ίνες. iii. πρωτεΐνες. iv. όλα τα παραπάνω. 	<p>5. Για την πρόληψη χρόνιων παθήσεων, συστήνεται η καθημερινή κατανάλωση οσπρίων, γιατί περιέχουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. σύνθετους υδατάνθρακες. ii. πρωτεΐνες. iii. φυτικές ίνες. iv. όλα τα παραπάνω. 	<p>6. Οι φυτικές ίνες συμβάλλουν στην πρόληψη χρόνιων ασθενειών μέσω:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. του κορεσμού. ii. του ελέγχου του βάρους. iii. της σταδιακής αύξησης της γλυκόζης στο αίμα. iv. όλων των παραπάνω.
<p>7. Η πρόσληψη πρωτεϊνών συστήνεται να προέρχεται σε μεγαλύτερο βαθμό από φυτικές πηγές, γιατί είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. φτωχές σε φυτικές ίνες. ii. φτωχές σε κορεσμένα λιπαρά. iii. πιο νόστιμες. iv. κανένα από τα παραπάνω. 	<p>8. Τα λιπαρά ψάρια συμβάλλουν στην πρόληψη δημιουργίας αθηρωματικής πλάκας, επειδή περιέχουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. πολλές βιταμίνες. ii. ασβέστιο. iii. ω-3 λιπαρά οξέα. iv. όλα τα παραπάνω. 	<p>9. Το λίπος που συστήνεται στην πρόληψη χρόνιων παθήσεων είναι το ελαιόλαδο, επειδή:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. περιέχει μονοακόρεστα λιπαρά. ii. περιέχει αντιοξειδωτικές ουσίες. iii. προστατεύει τις αρτηρίες. iv. όλα τα παραπάνω.
<p>10. Συστήνεται υψηλή κατανάλωση τροφίμων με σύνθετους υδατάνθρακες, γιατί:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. καταπολεμούν τη δυσκοιλιότητα. ii. είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. iii. διατηρούν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σταθερά. iv. όλα τα παραπάνω. 	<p>11. Με τη Μεσογειακή Διατροφή επιτυγχάνεται υψηλή πρόσληψη βιταμινών λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς της σε:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. συσκευασμένα τρόφιμα. ii. εποχιακά και τοπικά παραγόμενα φρούτα και λαχανικά. iii. λιπαρά ψάρια. iv. τίποτα από τα παραπάνω. 	<p>12. Η σύγχρονη Μεσογειακή Διατροφή προάγει την ευεξία του ανθρώπου, λόγω των συστάσεών της για:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. υψηλή πρόσληψη νερού. ii. καθημερινή φυσική δραστηριότητα. iii. κατανάλωση γευμάτων μαζί με άλλα άτομα. iv. όλα τα παραπάνω.

Δραστηριότητα 22 Δημιουργία Αφίσας ή Τρίπτυχου Ενημερωτικού Φυλλαδίου

Με την ομάδα σου να δημιουργήσετε μια αφίσα ή ένα τρίπτυχο ενημερωτικό φυλλάδιο για την πρόληψη χρόνιων παθήσεων που σχετίζονται με τη διατροφή, όπως οι Καρδιαγγειακές παθήσεις, η Υπέρταση και ο Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου II.

«Με ισορροπημένο τρόπο ζωής προσφέρω στον εαυτό μου Υγεία και Ευεξία»

Η εργασία σας, για να είναι ελκυστική και πειστική, θα πρέπει να περιλαμβάνει:

- Διατροφικές συμβουλές (π.χ. κατανάλωση φρούτων - λαχανικών, μείωση αλατιού & ζάχαρης)
- Υγιεινές συνήθειες τρόπου ζωής (π.χ. ποιοτικός και επαρκής ύπνος, διαχείριση άγχους, αποφυγή εξαρτητικών συμπεριφορών)
- Γραφικά, εικόνες και συνθήματα

Δραστηριότητα 23 Μικρή Αυτοαξιολόγηση Διατροφής

- Πόσες μερίδες φρούτων και λαχανικών τρώω καθημερινά;
- Προτιμώ τρόφιμα ολικής άλεσης αντί για επεξεργασμένα;
- Πίνω νερό αντί για αναψυκτικά;
- Ασκούμαι τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα;

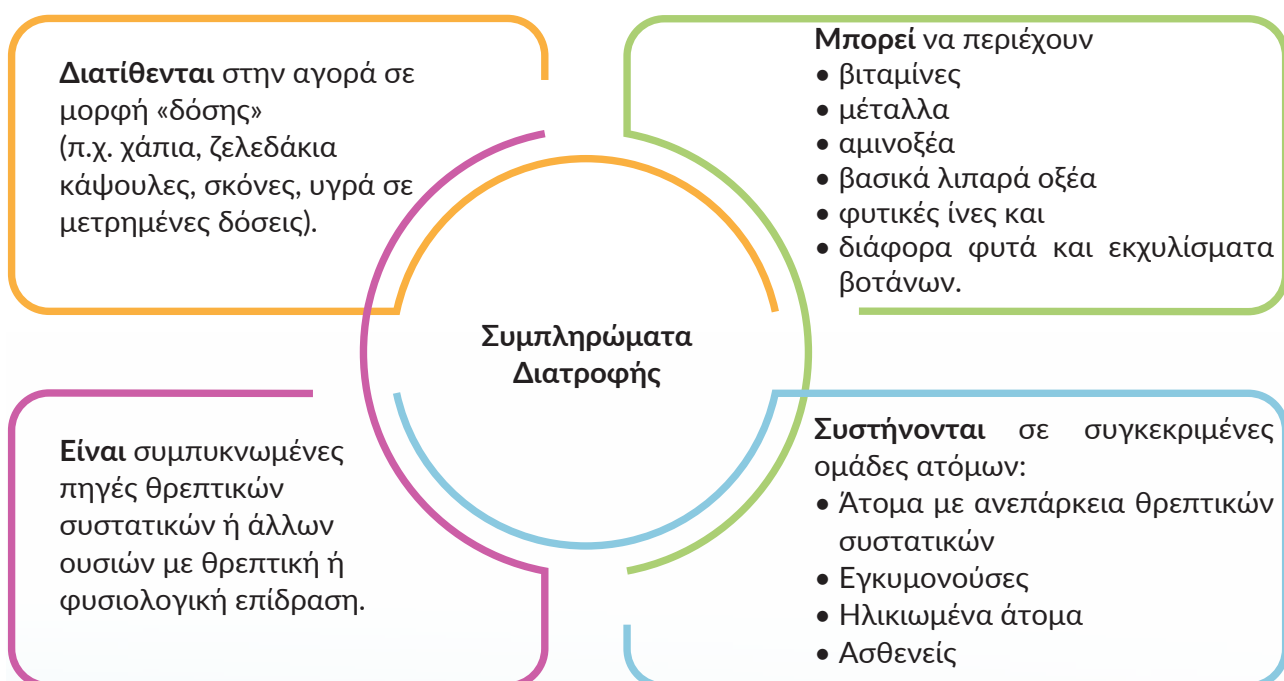


3.1.4 Συμπληρώματα Διατροφής

Η ισορροπημένη διατροφή σε καθημερινή βάση παίζει καθοριστικό ρόλο για την υγεία, καθώς προσφέρει στον οργανισμό όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Ωστόσο, σε ορισμένες περιπτώσεις, εξαιτίας των διατροφικών επιλογών του ατόμου ή κάποιας ασθένειας, είναι δυνατόν να προκληθεί ανεπάρκεια σε κάποια θρεπτικά συστατικά. Τότε, υπάρχει το ενδεχόμενο η διατροφή από μόνη της να μην μπορεί να καλύψει τις ανάγκες του οργανισμού. Τα συμπληρώματα διατροφής, σε αυτές τις περιπτώσεις, λειτουργούν υποστηρικτικά, ενισχύοντας τον οργανισμό και συμπληρώνοντας τις πιθανές διατροφικές ελλείψεις.

Η λήψη συμπληρωμάτων διατροφής θα πρέπει να γίνεται ύστερα από σύσταση ειδικού ιατρού ή διατροφολόγου.



Σύμφωνα με την επίσημη οδηγία της ΕΕ περί κανονισμών επισήμανσης των συμπληρωμάτων διατροφής, η λήψη των συμπληρωμάτων διατροφής προτείνεται σε άτομα με διατροφικές ελλείψεις, για να διασφαλίσουν ότι λαμβάνουν επαρκή ποσότητα ορισμένων θρεπτικών στοιχείων ή να υποστηρίξουν συγκεκριμένες φυσιολογικές λειτουργίες. Σε κάθε περίπτωση συστήνεται η κατανάλωση συμπληρωμάτων διατροφής να γίνεται ύστερα από οδηγία του γιατρού ή διατροφολόγου.

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται αυξημένη κατανάλωση συμπληρωμάτων πρωτεΐνης. Τα συγκεκριμένα συμπληρώματα χρησιμοποιούνται κυρίως από εφήβους/έφηβες που ασχολούνται με τον αθλητισμό για την ενίσχυση της μυϊκής μάζας. Ωστόσο, η κατανάλωση των σκευασμάτων αυτών κρίνεται ιδιαίτερα επικίνδυνη για τη σωματική υγεία. Για τον λόγο αυτό, τα συμπληρώματα πρωτεΐνης είναι απαραίτητο να χορηγούνται αποκλειστικά από ειδικό, αθλίατρο ή διατροφολόγο, εξειδικευμένο στην διατροφή έφηβων αθλητών/αθλητριών.

Ο/Η καταναλωτής είναι σημαντικό να έχει κατά νου ότι κανένα συμπλήρωμα δεν μπορεί να υποκαταστήσει την ισορροπημένη διατροφή, ενώ η αχρείαστη και υπερβολική κατανάλωσή τους συνδέεται με μια σειρά κινδύνων για την υγεία. Για παράδειγμα, η υπερβολική πρόσληψη βιταμίνης D και πρωτεϊνών μπορεί να επιβαρύνει τη λειτουργία και κατ' επέκταση την υγεία των νεφρών, ενώ η υπερβολική πρόσληψη σιδήρου μπορεί να οδηγήσει σε γαστρεντερικές διαταραχές. Τέλος, πρόσφατες έρευνες τονίζουν ότι υπάρχει κίνδυνος ψυχολογικής εξάρτησης. Δεν είναι λίγοι/λίγες οι έφηβοι/έφηβες που θεωρούν απαραίτητα τα συμπληρώματα, με αποτέλεσμα να καταφεύγουν σε αυτά και να παραμελούν την ισορροπημένη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα.



Δραστηριότητα 24 Υγιεινές συνήθειες Vs Συμπληρώματα Διατροφής

«Η υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών στην καθημερινή ζωή μειώνει την ανάγκη για συμπληρώματα».

Με την ομάδα σου να σχολιάσετε την παραπάνω φράση και να γράψετε οκτώ (8) υγιεινές καθημερινές συνήθειες που συμβάλλουν στην ευεξία ενός ατόμου. Οι τέσσερις (4) να αφορούν στη διατροφή και οι άλλες τέσσερις (4) στον τρόπο ζωής.

Ισορροπημένες Διατροφικές Συνήθειες

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Υγιεινές Καθημερινές Συνήθειες

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Να εξηγήσετε γιατί ένα άτομο που ακολουθεί τις πιο πάνω συνήθειες, ενδέχεται να μη βρεθεί στην ανάγκη να πάρει συμπληρώματα διατροφής.

Δραστηριότητα 25 Προτάσεις - Λύσεις

Να κάνεις έρευνα στο διαδίκτυο σε επιστημονικά άρθρα και να βρεις πώς μπορεί η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών να βοηθήσει το άτομο ώστε να μην καταφύγει σε συμπληρώματα διατροφής στις παρακάτω περιπτώσεις:

Άρρωστος/Άρρωστη από γρίπη

Αθλητής/Αθλήτρια αθλημάτων ταχύτητας

Αθλητής/Αθλήτρια άρσης βαρών

Μαθητής/Μαθήτρια σε περίοδο εξετάσεων

Δραστηριότητα 26 Μύθοι σχετικά με τα συμπληρώματα διατροφής

Παρακάτω παρουσιάζονται κάποιοι μύθοι σχετικά με τα συμπληρώματα διατροφής. Με τον/τη διπλανό/διπλανή σου να επιλέξετε έναν από τους μύθους και να δικαιολογήσετε, με βάση τις γνώσεις σας στη διατροφή, γιατί είναι μύθος.

Μύθος 1

Η λήψη πολυβιταμινών μπορεί να υποκαταστήσει μια ελλιπή διατροφή.

Μύθος 2

Τα συμπληρώματα διατροφής αποτελούν θεραπεία για διάφορες παθήσεις.

Μύθος 3

Τα συμπληρώματα διατροφής χαρίζουν άμεσα ενέργεια

Μύθος 4

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν έχουν παρενέργειες

Δραστηριότητα 27 Λήψη συμπληρωμάτων διατροφής από συγκεκριμένες ομάδες ατόμων

Υπάρχουν ορισμένες ομάδες ατόμων που συνήθως έχουν μεγαλύτερες ανάγκες σε κάποια θρεπτικά συστατικά και οι ειδικοί συστήνουν τη λήψη συμπληρωμάτων διατροφής.

Με την ομάδα σου να επιλέξετε μία από τις παρακάτω κατηγορίες ατόμων και αφού κάνετε έρευνα, να καταγράψετε σε ποιο θρεπτικό συστατικό θα ήταν καλό να λάβουν συμπλήρωμα διατροφής και γιατί.

Εγκυμονούσες γυναίκες στο 1^ο τρίμηνο κύησης

- Θρεπτικό Συστατικό:
- Επειδή,

Άτομα που πάσχουν από οστεοπόρωση

- Θρεπτικό Συστατικό:
- Επειδή,

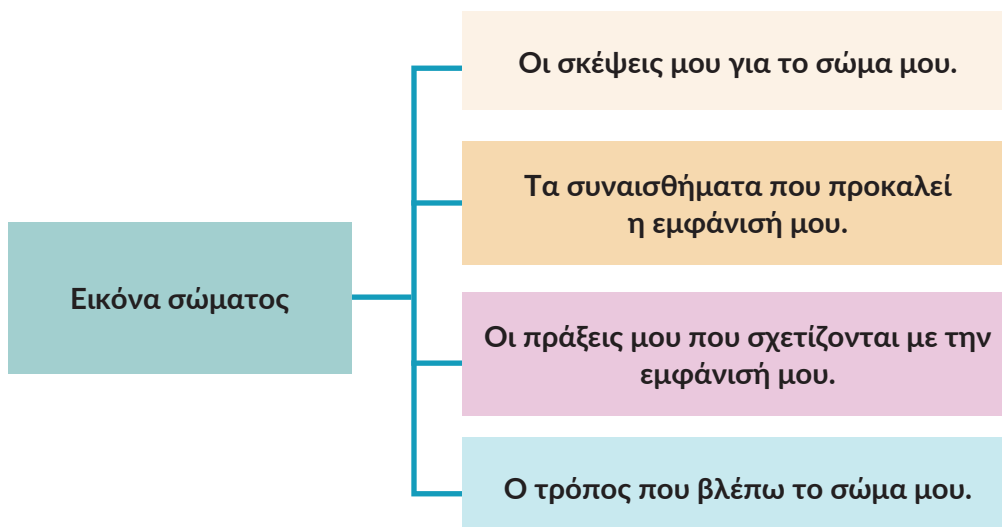
Άτομα με σιδηροπενική αναιμία

- Θρεπτικό Συστατικό:
- Επειδή,

3.2 Υγιές Βάρος και Εικόνα Σώματος

Το υγιές βάρος δεν είναι απλώς ένας αριθμός στη ζυγαριά, αλλά αποτελεί μια έννοια που σχετίζεται με τη συνολική υγεία και ευεξία του ατόμου. Δεν υπάρχει ένα συγκεκριμένο «ιδανικό» βάρος που να ισχύει για όλους/όλες, καθώς αυτό εξαρτάται από παράγοντες όπως η ηλικία, το φύλο, η σωματική δραστηριότητα και οι γενετικές προδιαγραφές. Η διατήρηση υγιούς βάρους βασίζεται στην ισορροπία ανάμεσα στις ανάγκες του σώματος για τροφή και στην τροφή που τελικά καταναλώνει το άτομο. Κάτω από αυτές τις συνθήκες, το υγιές βάρος μπορεί να αποτελέσει παράγοντα προστασίας για όλες τις διαστάσεις της υγείας.

Η εικόνα σώματος αναφέρεται στον τρόπο που κάθε άτομο αντιλαμβάνεται, σκέφτεται και αισθάνεται για το σώμα του. Στην εφηβεία, η εικόνα του σώματος αποκτά ιδιαίτερη σημασία, καθώς αυτή η περίοδος χαρακτηρίζεται από έντονες βιοσωματικές, συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές. Κατά τη διάρκεια αυτών των αλλαγών, οι κοινωνικές επιρροές και τα πρότυπα ομορφιάς έχουν σημαντικό αντίκτυπο στη διαμόρφωση της αυτοαντίληψης και της αυτοεκτίμησης των νέων. Η ανάλυση, λοιπόν, του τρόπου με τον οποίο διαμορφώνει ένα άτομο την εικόνα σώματός του αναδεικνύεται ζωτικής σημασίας για την προώθηση μιας υγιούς σχέσης με το σώμα.



Η εικόνα σώματος επηρεάζεται σημαντικά από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τις πολιτισμικές αξίες που προωθούνται σχετικά με το τι θεωρείται "ελκυστικό" ή "ιδανικό" σε κάθε κοινωνία. Αυτά τα πρότυπα ομορφιάς συχνά προβάλλουν μη ρεαλιστικές εικόνες για την εξωτερική εμφάνιση (λεπτό και γυμνασμένο σώμα, ψηλό ανάστημα, συμμετρικά χαρακτηριστικά, λεία επιδερμίδα, κ.ά.). Ταυτόχρονα, προκαλούν πίεση στα έφηβα άτομα, ώστε να "συμμορφωθούν" σε αυτές τις εικόνες, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει την αυτοαντίληψή τους. Παράλληλα, το πώς αντιλαμβάνεται ένα έφηβο άτομο το σώμα του, είτε θετικά είτε αρνητικά, επηρεάζεται και από το οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον. Όλοι αυτοί οι παράγοντες σε συνδυασμό με την προσωπική ανάπτυξη του ατόμου παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της εικόνας σώματος, η οποία μπορεί να είναι θετική ή αρνητική.

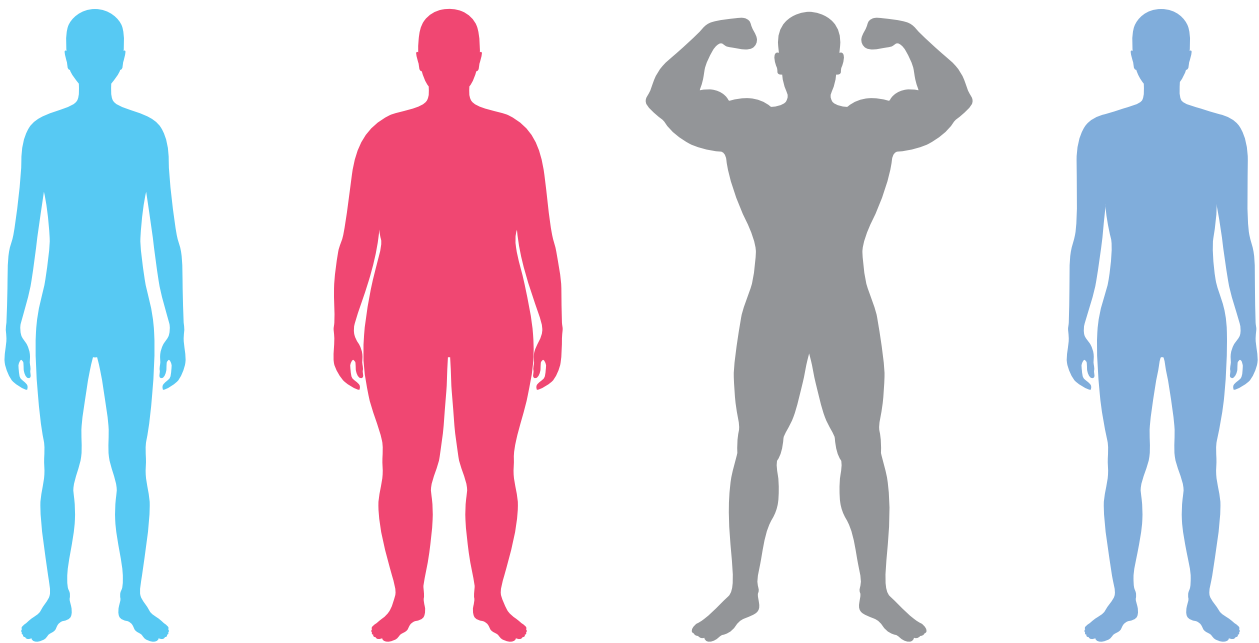


Η σύνδεση μεταξύ υγιούς βάρους και εικόνας σώματος είναι κρίσιμη για τη συνολική ευεξία. Όταν το άτομο καλλιεργεί την αποδοχή για το σώμα του και εστιάζει στη φροντίδα και τη λειτουργικότητά του, δημιουργεί ένα περιβάλλον όπου το βάρος ρυθμίζεται φυσικά και χωρίς άγχος. Αυτό περιλαμβάνει την ισορροπημένη διατροφή, τη συνειδητή άσκηση και τη θετική σκέψη, μακριά από τις πιέσεις της κοινωνικής σύγκρισης. Με αυτόν τον τρόπο, το υγιές βάρος γίνεται αποτέλεσμα και όχι αυτοσκοπός και ταυτόχρονα ενισχύονται όχι μόνο η σωματική υγεία, αλλά και η ψυχική και η κοινωνική.

Διαμορφώνοντας αρνητική εικόνα σώματος, πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται να αποδεχτούν το σώμα τους, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε ακραίες συμπεριφορές, όπως υπερβολική δίαιτα (με την έννοια στέρησης τροφής) ή υπερβολική άσκηση. Ωστόσο, η εικόνα σώματος δεν εξαρτάται αποκλειστικά από το πραγματικό βάρος και την εξωτερική εμφάνιση, αλλά κυρίως από την αντίληψη του ατόμου για το σώμα του και τα συναισθήματα που του προκαλεί. Η θετική εικόνα σώματος ενισχύει την αυτοεκτίμηση και την ψυχική ευεξία, ενθαρρύνοντας το άτομο να φροντίζει τον εαυτό του χωρίς ενοχές ή υπερβολές.

Δραστηριότητα 28 «Το ιδανικό σώμα»

(α) Να παρατηρήσεις τις παρακάτω εικόνες και να επιλέξεις αυτή που θεωρείτε ότι προβάλλει το «ιδανικό σώμα» για σένα.



Γιατί επέλεξες αυτή την εικόνα;

(β) Να απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Τι σημαίνει για εσένα «ιδανικό σώμα»;	
2. Από πού έχεις διαμορφώσει αυτή την άποψη για το «ιδανικό» σώμα;	
3. Ποιο πρότυπο σώματος βλέπεις συχνότερα στα Μέσα Ενημέρωσης;	
4. Πώς νομίζεις ότι αυτά τα πρότυπα σώματος επηρεάζουν την αντίληψή σου για την «τέλεια εμφάνιση»;	
5. Πιστεύεις ότι αυτές οι εικόνες αντικατοπτρίζουν την πραγματικότητα;	

Ερωτήσεις Αναστοχασμού;

1. Πέρα από την εξωτερική εμφάνιση, ποιες άλλες πτυχές συνθέτουν την εικόνα σώματος;
2. Τι μπορεί να κάνει κάποιο άτομο για να αντισταθεί στα μη ρεαλιστικά πρότυπα ομορφιάς που προβάλλονται από τα Μέσα;

Κάθε σώμα είναι διαφορετικό και μοναδικό. Αντί να συγκρίνεσαι με πρότυπα, εστίασε στο να αποδεχτείς τον εαυτό σου όπως είναι.

Αντικατάστησε την κριτική με θετικές σκέψεις και υπενθύμισε στον εαυτό σου τα δυνατά σου σημεία.



Απόφυγε τη σύγκριση με ρετουσαρισμένες εικόνες και μη ρεαλιστικά πρότυπα. Εστίασε σε περιεχόμενο που ενθαρρύνει τη διαφορετικότητα και την αυτοεκτίμηση.

Σκέψου τι μπορεί να κάνει το σώμα σου, όπως το να τρέχει, να χορεύει, να αθλείται.

Επίλεξε φίλους/φίλες και περιβάλλοντα που προωθούν τη θετικότητα και την αποδοχή.



Ανάπτυξη Θετικής Εικόνας Σώματος

Διαχειρίσου την πίεση και τα κοινωνικά πρότυπα, αναπτύσσοντας δεξιότητες όπως η αυτοφροντίδα και η διαχείριση άγχους.

Βάλε στόχους που σχετίζονται με την ευεξία και την υγεία σου, όπως ισορροπημένη διατροφή και φυσική δραστηριότητα, αντί για το σχήμα ή το βάρος του σώματος.

Διαταραχές Λήψης Τροφής (ΔΛΤ)

Οι έφηβοι/έφηβες που έχουν θετική εικόνα σώματος τείνουν να αισθάνονται μεγαλύτερη αποδοχή και αυτοπεποίθηση, ενώ όσοι/όσες βιώνουν αρνητική εικόνα σώματος, τείνουν να είναι πιο ευάλωτοι/ευάλωτες σε χαμηλή αυτοεκτίμηση και διαταραχές λήψης τροφής. Οι Διαταραχές Λήψης Τροφής (ΔΛΤ) ή αλλιώς Διατροφικές Διαταραχές είναι σοβαρές ψυχογενείς διαταραχές που αφορούν σε όλες τις διαστάσεις της υγείας. Χαρακτηρίζονται από λανθασμένες διατροφικές συμπεριφορές και υπερβολική ενασχόληση με το βάρος και την εικόνα του σώματος.

Οι ΔΛΤ είναι φαινόμενο που παρουσιάζεται σε διαφορετικές εποχές και πολιτισμούς. Ωστόσο, η σύγχρονη κουλτούρα και τα πρότυπα που προβάλλονται από τα Κοινωνικά Δίκτυα και Μέσα έχουν αυξήσει τη συχνότητά τους. Μπορούν να επηρεάσουν άτομα κάθε ηλικίας, φύλου, κοινωνικής ομάδας ή εθνικότητας. Συχνότερα εμφανίζονται στους/στις εφήβους/έφηβες και τους/τις νέους/νέες ενήλικες, κατά τη διαδικασία διαμόρφωσης της αυτοαντίληψης. Έρευνες δείχνουν ότι οι έφηβες κοπέλες επηρεάζονται περισσότερο, αν και τα τελευταία χρόνια σημειώνεται αύξηση και στα περιστατικά ανδρών με διατροφικές διαταραχές.

Οι κυριότερες μορφές ΔΛΤ είναι η **ψυχογενής ανορεξία**, η **ψυχογενής βουλιμία** και η **αδηφαγική διαταραχή (υπερφαγία)**. Κάθε μία από αυτές παρουσιάζει διαφορετικά χαρακτηριστικά, ωστόσο όλες επηρεάζουν τη σχέση ενός ατόμου με το φαγητό, το βάρος και την εικόνα σώματος.

Δραστηριότητα 29 Αναγνώριση Διαταραχών Λήψης Τροφής

Να διακρίνετε σε ποια ΔΛΤ αναφέρονται τα χαρακτηριστικά που περιγράφονται σε κάθε πλαίσιο.

Χαρακτηρίζεται από **έντονη μείωση** των ποσοτήτων της τροφής, με στόχο τη διατήρηση ενός εξαιρετικά χαμηλού σωματικού βάρους.

Τα άτομα που εμφανίζουν τη συγκεκριμένη διαταραχή λήψης τροφής νιώθουν υπερβολική πίεση να είναι λεπτά. Διατηρούν έναν υπερβολικό φόβο για την αύξηση βάρους, ακόμα και όταν είναι επικίνδυνα αδύνατα.

Χαρακτηρίζεται από επεισόδια **υπερβολικής κατανάλωσης τροφής**, τα οποία ακολουθούνται από **έντονες προσπάθειες αποβολής της τροφής**, όπως εμετός, υπερβολική σωματική άσκηση ή χρήση καθαρτικών.

Τα άτομα που εμφανίζουν τη συγκεκριμένη διαταραχή λήψης τροφής μπορεί να μην παρουσιάζουν χαμηλό σωματικό βάρος.

Πρόκειται για διαταραχή κατά την οποία το άτομο καταναλώνει **μεγάλες ποσότητες φαγητού** σε μικρό χρονικό διάστημα, χωρίς να ακολουθούνται από τις αποβολές που χαρακτηρίζουν τη βουλιμία.

Αυτά τα επεισόδια συνοδεύονται συχνά από συναισθήματα ενοχής και ντροπής.

Επιπτώσεις ΔΛΤ στην υγεία

Να θυμάσαι ότι.....

Οι Διαταραχές Λήψης Τροφής ξεκινούν ως συναισθηματικές δυσκολίες, εξελίσσονται σε πρόβλημα ψυχικής υγείας και μπορούν να έχουν σοβαρές επιπτώσεις στη σωματική και κοινωνική υγεία.

Οι συνέπειες για όλες τις διαστάσεις της υγείας από την εκδήλωση ΔΛΤ είναι σοβαρές και μακροπρόθεσμες. Επηρεάζεται η λειτουργία του οργανισμού και μειώνεται η ποιότητα ζωής του ατόμου. Η αντιμετώπιση και η πρόληψη αυτών των διαταραχών απαιτούν έγκαιρη διάγνωση και συνδυασμένη προσέγγιση θεραπείας, που περιλαμβάνει ταυτόχρονη ψυχολογική και διατροφική υποστήριξη, καθώς και γενική ιατρική παρακολούθηση.

Δραστηριότητα 30 Επιπτώσεις ΔΛΤ

(α) Να τοποθετήσεις τις παρακάτω σωματικές επιπτώσεις που μπορεί να εκδηλώσει ένα άτομο που πάσχει από ΔΛΤ στην αντίστοιχη στήλη:
 καρδιακές επιπλοκές, αφυδάτωση, κίνδυνος για Διαβήτη τύπου II, παχυσαρκία, απώλεια μυϊκής μάζας, καταστροφή δοντιών, αμηνόρροια

Ψυχογενής ανορεξία	Ψυχογενής βουλιμία	Αδηφαγική διαταραχή

(β) Μαζί με την ομάδα σου να σημειώσεις στο αντίστοιχο πλαίσιο τις επιπτώσεις που μπορεί να έχει ένα άτομο που πάσχει από ΔΛΤ.

Ηθικές:

Κοινωνικές:

Πνευματικές:

Ψυχολογικές:

Σωματικές:
 πρόκληση σοβαρών σωματικών και οργανικών προβλημάτων

Παράγοντες Προστασίας και Κινδύνου των Διαταραχών Λήψης Τροφής

Οι Διαταραχές Λήψης Τροφής είναι πολυδιάστατες παθήσεις που επηρεάζονται από ποικίλους παράγοντες, οι οποίοι διαμορφώνουν την πιθανότητα εμφάνισής τους ή όχι. Οι παράγοντες κινδύνου, όπως η χαμηλή αυτοεκτίμηση, οι κοινωνικές πιέσεις για την "τέλεια" εικόνα σώματος, οι δυσλειτουργικές οικογενειακές σχέσεις και οι χαμηλές κοινωνικές δεξιότητες, αυξάνουν την ευαλωτότητα του ατόμου.

Αντίθετα, οι παράγοντες προστασίας, όπως ο ισορροπημένος τρόπος ζωής, η προσπάθεια αυτοβελτίωσης, η υποστήριξη από την οικογένεια και τους φίλους, η ανάπτυξη κριτικής σκέψης απέναντι στα κοινωνικά πρότυπα λειτουργούν ως ασπίδα ενάντια στις διαταραχές. Επιπλέον, η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως η επικοινωνία, η διαχείριση συγκρούσεων, η διεκδικητική συμπεριφορά και η αναγνώριση-έκφραση-διαχείριση συναισθημάτων μπορεί να λειτουργήσει προστατευτικά απέναντι στις αρνητικές επιπτώσεις των προτύπων ομορφιάς και των ΔΛΤ.

Δραστηριότητα 31 Παράγοντες Προστασίας – Παράγοντες Κινδύνου ΔΛΤ

Με την ομάδα σου να τοποθετήσετε τους παρακάτω παράγοντες στο σωστό πλαίσιο.

1. ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες χωρίς υπερβολές	2. συστηματική φυσική δραστηριότητα	3. στοχοθεσία και αυτοβελτίωση
4. δυσκολία διαχείρισης συναισθημάτων	5. κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς	6. υποστηρικτική οικογένεια
7. χαμηλή αυτοεκτίμηση	8. ορμονικές αλλαγές	9. αυστηρές δίαιτες
10. ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης άγχους και συναισθημάτων	11. υγιής αυτοεκτίμηση και αποδοχή του εαυτού	12. αποδοχή από το κοινωνικό περιβάλλον (π.χ. φίλοι)
13. τελειομανία	14. άγχος	15. παράλειψη γευμάτων
16. ικανότητα επίλυσης προβλημάτων	17. ανοιχτή επικοινωνία εντός της οικογένειας	18. κριτική αξιολόγηση των κοινωνικών προτύπων
19. αποδοχή της διαφορετικότητας και της ποικιλομορφίας των σωματότυπων	20. πίεση από το περιβάλλον χωρίς εκδήλωση διεκδικητικής συμπεριφοράς	21. πρότυπα που προάγουν την αποδοχή του σώματος και την υγιή εικόνα

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	Βιολογικοί	Ψυχολογικοί	Οικογενειακοί	Κοινωνικοί	Διατροφικοί
Προστασίας					
Κινδύνου					

Ερωτήσεις Αναστοχασμού

1. Πώς οι παραπάνω παράγοντες κινδύνου επηρεάζουν τη ζωή ενός ατόμου;
2. Ποιο ρόλο παίζει η ενημέρωση και η εκπαίδευση στον περιορισμό των παραγόντων κινδύνου;
3. Ποιος είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας προστασίας τον οποίο είναι σημαντικό να δουλέψει το άτομο;

Αντιμετώπιση των ΔΛΤ

Η αντιμετώπιση των ΔΛΤ απαιτεί συνδυασμένη προσέγγιση ψυχολογικής υποστήριξης, φαρμακευτικής αγωγής, διατροφικής αποκατάστασης και συμπεριφορικής θεραπείας. Για να εξασφαλιστεί μια ολοκληρωμένη θεραπεία για τις ΔΛΤ, απαιτεί την υποστήριξη και τη συνεργασία διαφόρων επαγγελματιών υγείας.

Οι επαγγελματίες υγείας που χρειάζεται να εμπλακούν - συνεργαστούν για τη θεραπεία ΔΛΤ είναι:

- γενικός ή και ειδικός γιατρός
- κλινικός διαιτολόγος με εξειδίκευση στις ΔΛΤ
- ψυχολόγος/παιδοψυχολόγος
- ψυχίατρος/παιδοψυχίατρος
- οδοντίατρος

Αρμόδιοι φορείς για την πρόληψη και αντιμετώπιση των Διαταραχών Λήψης Τροφής:

- **Κέντρο Πρόληψης και Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών (ΚΕΠΑΔΔ)**, του Οργανισμού Κρατικών Υπηρεσιών Υγείας, Νοσοκομείο «Αρχ. Μακάριος ΙΙΙ», Λευκωσία, Τηλέφωνο: 22405050, <https://www.shso.org.cy/clinic/kentro-prolipsis-kai-antimetopisis-diatrofikon-diatarachon/>
- **Ίδρυμα Διατροφικών Διαταραχών και Παχυσαρκίας «ΜΑΖΙ»**, Τηλέφωνο: 22871704, www.mazi.org.cy/el/the-foundation
- **Παγκύπριος Σύνδεσμος Στήριξης Ατόμων με Διατροφικές Διαταραχές**, Τηλέφωνα: 99803589, 99120752, 99538380, <https://eatingdisorderscy.com/>
- **Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας**, Τηλέφωνο: 22402101, <https://www.shso.org.cy/pos-na-mas-vreite-iperisies-psixikis-igeias/>
- **Υπηρεσία Συμβουλευτικής και Επαγγελματικής Αγωγής (Υ.Σ.Ε.Α.)** – Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας, Τηλέφωνο: 22800931
- **Εγγεγραμμένοι Επαγγελματίες Υγείας**, όπως κλινικός ψυχολόγος, κλινικός διαιτολόγος, παθολόγος, κοινωνικός λειτουργός, ψυχίατρος

Σε περίπτωση που χρειάζεσαι βοήθεια:

- Εμπιστεύσου τους γονείς/κηδεμόνες σου ή κάποιο ενήλικο άτομο από το οικογενειακό ή/και το φιλικό σου περιβάλλον.
- Μη διστάσεις να απευθυνθείς:
 - στον/στη Σύμβουλο Επαγγελματικού Προσανατολισμού του σχολείου σου,
 - στον/στην καθηγητή/καθηγήτρια της Αγωγής Υγείας,
 - σε κάποιον/κάποια καθηγητή/καθηγήτρια που εμπιστεύεσαι,
 - στον/στην ιατρικό/ιατρική επισκέπτη/επισκέπτρια.

Δραστηριότητα 32 Μύθοι και Αλήθειες σχετικά με τις Διαταραχές Λήψης Τροφής

Να συζητήσεις με την ομάδα σου και να αποφασίσετε κατά πόσο οι πιο κάτω δηλώσεις αποτελούν Μύθο ή Αλήθεια.

Δηλώσεις	Μύθος	Αλήθεια
1. Οι ΔΛΤ είναι τρόπος ζωής, όχι μια σοβαρή ασθένεια.		
2. Οι ΔΛΤ εμφανίζονται μόνο σε γυναίκες και στα νεαρά κορίτσια.		
3. Οι ΔΛΤ είναι lifestyle επιλογή. Οι πάσχοντες/πάσχουσες μπορούν να σταματήσουν όποτε θέλουν.		
4. Οι ΔΛΤ είναι μια φάση της εφηβείας.		
5. Η ψυχογενής ανορεξία είναι η μόνη σοβαρή ΔΛΤ.		
6. Μπορείτε να καταλάβετε αν ένα άτομο έχει ΔΛΤ απλά από την εμφάνισή του.		
7. Οι ΔΛΤ συχνά θεραπεύονται με τη βοήθεια ομάδας ειδικών.		
8. Οι ΔΛΤ αφορούν στην εμφάνιση και στην ομορφιά.		
9. Οι ΔΛΤ προκαλούνται αποκλειστικά από ανθυγιεινές και μη ρεαλιστικές εικόνες στα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης.		
10. Μόνο άτομα με υψηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο εμφανίζουν ΔΛΤ.		
11. Η ανάρρωση από τις ΔΛΤ είναι πιο σπάνια.		
12. Οι ΔΛΤ είναι μια προσπάθεια τα άτομα να επιζητήσουν προσοχή.		
13. Τα παιδιά κάτω των 15 ετών είναι πολύ μικρά για να έχουν ΔΛΤ.		
14. Η επίτευξη φυσιολογικού βάρους σημαίνει ότι η ανορεξία έχει θεραπευτεί.		
15. Τα άτομα με ΔΛΤ μπορεί να γίνουν αποτραβηγμένα και λιγότερο κοινωνικά.		
16. Οι ΔΛΤ αντιμετωπίζονται με φαρμακευτική αγωγή, επειδή είναι καθαρά σωματικά προβλήματα.		
17. Η αυτοεκτίμηση μπορεί να βελτιωθεί μέσα από διάφορες στρατηγικές και εμπειρίες.		

3.3 Ενσυνείδητη Διατροφή

Η ενσυνείδητη κατανάλωση τροφής (mindful eating) είναι ο τρόπος διατροφής κατά τον οποίο το άτομο σκέφτεται όταν τρώει, δίνοντας πλήρη προσοχή στο πώς νιώθει. Αυτό σημαίνει ότι μαθαίνει να καταλαβαίνει τις ανάγκες του σώματός του. Με άλλα λόγια, αντιλαμβάνεται πότε πεινάει πραγματικά ή πότε τρώει απλώς επειδή νιώθει στεναχώρια ή άγχος. Η ενσυνείδητη διατροφή δεν καταπιέζει το άτομο, όπως οι αυστηρές δίαιτες. Αντίθετα, το ενθαρρύνει να κάνει υγιεινές και βιώσιμες επιλογές τροφίμων για να φροντίσει τον εαυτό του.

Η ενσυνείδητη διατροφή αποτελεί μια σύγχρονη προσέγγιση που εστιάζει στην ανάπτυξη υγιούς σχέσης με το φαγητό.

Αναδεικνύεται ως μια ολιστική λύση σε θέματα που σχετίζονται με τα συμπληρώματα διατροφής, τις χρόνιες παθήσεις και τις Διαταραχές Λήψης Τροφής.

Τα πέντε (5) βήματα της ενσυνείδητης διατροφής



1. Άκου το σώμα σου!

Πότε πεινάς πραγματικά και πότε έχεις χορτάσει;

2. Κατανόησε τη σχέση ανάμεσα στα συναισθήματά σου και το φαγητό.

Αυτό σε βοηθά να ξεχωρίζεις τη συναισθηματική από τη φυσική πείνα, μειώνοντας έτσι το συναισθηματικό φαγητό.

3. Δώσε προσοχή στις αισθήσεις – γεύση, υφή, μυρωδιά και εμφάνιση του φαγητού. Αυτό μπορεί να σε οδηγήσει σε πιο ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες.

4. Μάθε τι χρειάζεται το σώμα σου, ώστε να φροντίζεις για τις ανάγκες του, χωρίς περιορισμούς ή ενοχές.

5. Γίνε πιο ρεαλιστής/ρεαλίστρια με τον εαυτό σου.

Δεν υπάρχουν «καλά» ή «κακά» φαγητά. Η ισορροπία και η κατανόηση των επιδράσεων κάθε τροφής στο σώμα, μειώνουν το άγχος γύρω από το φαγητό.

Η ενσυνείδητη διατροφή, ουσιαστικά, ενθαρρύνει κάθε άτομο να εξετάσει καλύτερα τις διατροφικές του επιλογές. Το άτομο, καθημερινά, παίρνει πολλές αποφάσεις σχετικά με το φαγητό, συχνά, χωρίς να το συνειδητοποιεί. Όταν, λοιπόν, το άτομο εφαρμόζει τα βήματα της ενσυνείδητης διατροφής, τότε είναι σε θέση να αναγνωρίζει τους λόγους που καταναλώνει κάποιο τρόφιμο κάθε φορά. Η διαδικασία αυτή βοηθάει το άτομο να καλλιεργήσει θετική στάση προς την τροφή συνδέοντας το σώμα του με τα συναισθήματα. Με αυτόν τον τρόπο, η ενσυνείδητη διατροφή βοηθά στη συνολική ευεξία, αφού μειώνονται η υπερφαγία, οι συναισθηματικές εξάρσεις που σχετίζονται με το φαγητό και οι αυστηρές δίαιτες που συχνά επιβαρύνουν την υγεία.

Δραστηριότητα 33 Η Διατροφή με άλλο μάτι: Σκέφτομαι, Επιλέγω, Απολαμβάνω

Κάθε σενάριο που ακολουθεί σχετίζεται με μία από τις βασικές αρχές της ενσυνείδητης διατροφής. Με την ομάδα σου να επιλέξετε ένα σενάριο.

(α) Να διαβάσετε προσεκτικά το σενάριο και να συμπληρώσετε δίπλα τον αριθμό που αντιστοιχεί με την κατάλληλη αρχή της ενσυνείδητης διατροφής.

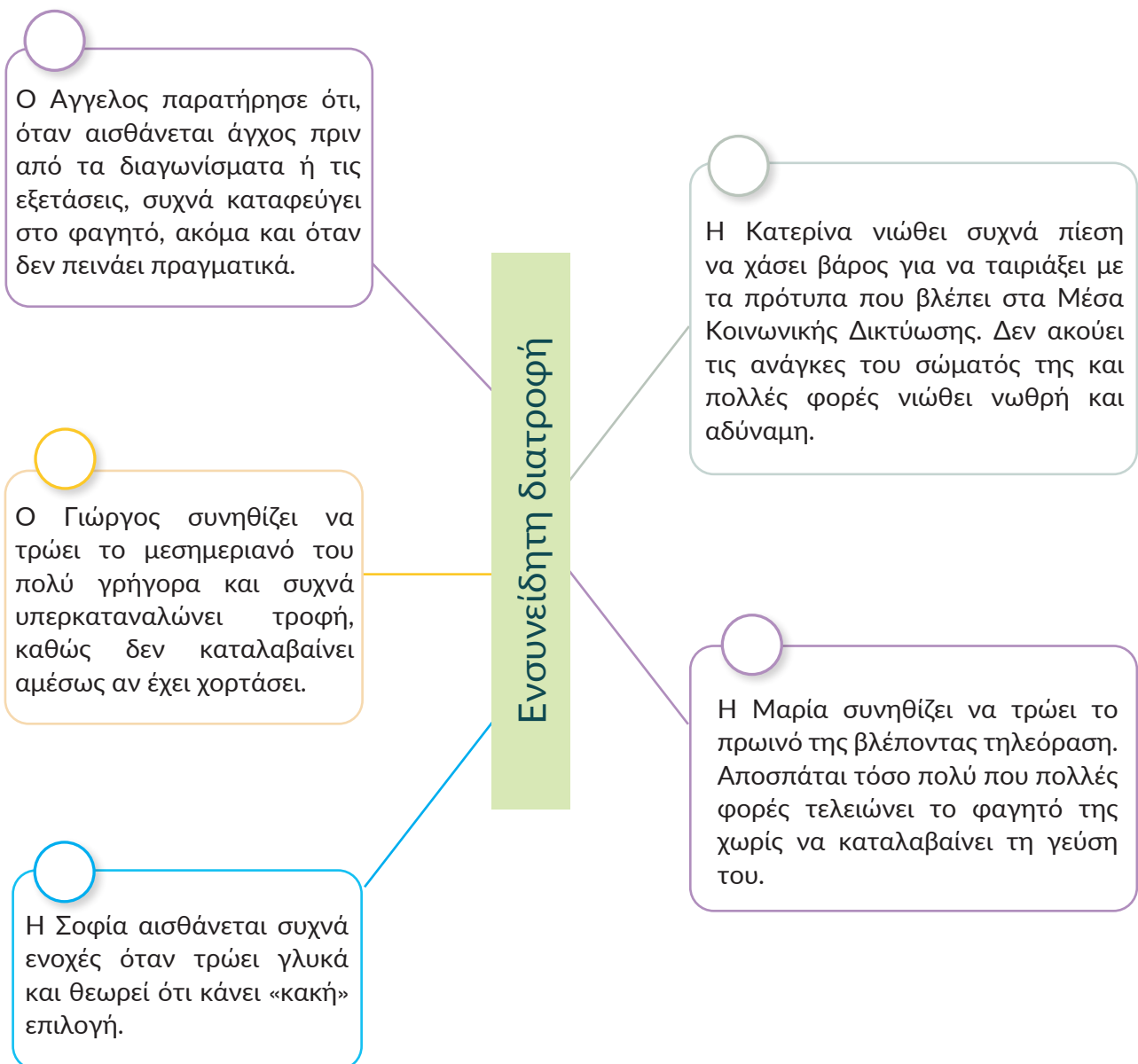
1. Προσοχή στην Πείνα και τον Κορεσμό

2. Προσοχή στις Αυτοματοποιημένες Συνήθειες

3. Αποφυγή Αυστηρής Αυτοκριτικής

4. Σύνδεση με τα Συναισθήματα

5. Αναγνώριση της Πολυπλοκότητας της Διατροφής



(β) Πώς θα μπορούσε το άτομο να προσεγγίσει τη διατροφή του διαφορετικά, χρησιμοποιώντας την ενσυνείδητη διατροφή;

Δραστηριότητα 34 Υγιείς διατροφικές συνήθειες - Ενσυνείδητη δοκιμή φαγητού

1. **Προετοιμασία:** Επιλέξτε ένα μικρό κομμάτι φαγητού (π.χ. σοκολάτα, φρούτο, μπισκότο). Καθίστε ήσυχα, χωρίς να μιλάτε και χωρίς περισπασμούς.
2. **Παρατήρηση:** Κοιτάξτε προσεκτικά το φαγητό και παρατηρήστε το χρώμα, το σχήμα και τις λεπτομέρειές του.
3. **Αίσθηση:** Μυρίστε το φαγητό και σκεφτείτε τι συναισθήματα ή αναμνήσεις σας φέρνει. Αγγίξτε το και νιώστε την υφή του.
4. **Δοκιμή:** Μασήστε αργά, εστιάζοντας σε κάθε αίσθηση, τη γεύση και την υφή. Παρατηρήστε πώς αλλάζει η γεύση με τον χρόνο.
5. **Ανάλυση:** Σκεφτείτε την εμπειρία:
 - Ποιες ήταν οι αισθήσεις που σας εντυπωσίασαν περισσότερο;
 - Πώς διαφέρει η μείωση της ταχύτητας κατανάλωσης φαγητού από το γρήγορο φαγητό;

Δραστηριότητα

35

«Χρυσό Κανόνες. Τρώμε Ενσυνείδητα: Μικρές Αλλαγές, Μεγάλες Διαφορές!»

Να συζητήσετε στις ομάδες σας τις εμπειρίες σας από τις προηγούμενες δραστηριότητες (33 και 34) και στη συνέχεια, η κάθε ομάδα να συντάξει τρεις (3) «Χρυσούς Κανόνες» για την εφαρμογή της ενσυνείδητης διατροφής.

Στο τέλος, η κάθε ομάδα να παρουσιάσει τις συμβουλές της στην ολομέλεια της τάξης.

--	--	--

Ερωτήσεις Αναστοχασμού:

1. Πώς επιλέξατε τους «Χρυσούς Κανόνες» που προτείνετε; Υπήρξε κάτι που σας ενέπνευσε ιδιαίτερα;
2. Πιστεύετε ότι οι «Χρυσό Κανόνες» που συντάξατε είναι εφαρμόσιμοι στην καθημερινότητά σας; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.
3. Μπορούν οι κανόνες που δημιουργήσατε να επηρεάσουν θετικά την υγεία και τη σχέση σας με το φαγητό;

Δραστηριότητα 36 Τρώω ενσυνείδητα;

Για μια μέρα ακολούθησε τις παρακάτω προκλήσεις κάθε φορά που καταναλώνεις ένα γεύμα/σνακ. Κάθε φορά, να σημειώνεις τα στοιχεία στον παρακάτω πίνακα:

Προκλήσεις Ενσυνείδητης Διατροφής		Γεύματα/σνακ				
		1°	2°	3°	4°	5°
5 αισθήσεις	Κάθε φορά που τρως, αφιέρωσε 5 λεπτά για να παρατηρήσεις κάθε αίσθηση που συνδέεται με το φαγητό: τη γεύση, την υφή, τη μυρωδιά, την όψη και τον ήχο. Στόχος είναι να ενσωματώσεις όλες τις αισθήσεις κατά τη διάρκεια του γεύματος.					
Υπομονή	Πριν ξεκινήσεις να τρως, περίμενε για 2 λεπτά και παρατήρησε πώς νιώθεις. Ρώτησε τον εαυτό σου: «Είμαι πραγματικά πεινασμένος/πεινασμένη; Πώς νιώθω τώρα;»					
Μικρές Μπουκιές	Δοκίμασε να παίρνεις μικρές μπουκιές φαγητού και να τις μασάς τουλάχιστον 20 φορές πριν καταπιείς. Αυτό θα σε βοηθήσει να απολαύσεις περισσότερο το φαγητό και να χορτάσεις με λιγότερη ποσότητα φαγητού.					
Συναίσθημα	Στην αρχή και στο τέλος κάθε γεύματος, σημείωσε τα συναισθήματά σου. Είχες άγχος, χαρά ή θλίψη πριν φας; Πώς άλλαξαν τα συναισθήματά σου μετά το γεύμα;					
Μαγείρεμα με ενσυνειδητότητα	Αν έχεις την ευκαιρία, μαγείρεψε το γεύμα σου με πλήρη προσοχή. Παρατήρησε τη διαδικασία, τα χρώματα, τις μυρωδιές, και τη σύνθεση του φαγητού καθώς το προετοιμάζεις.					
Σταδιακή Μείωση	Αν παρατηρείς ότι τρως χωρίς να είσαι πεινασμένος/πεινασμένη, προσπάθησε να εντοπίσεις το συναίσθημα ή την κατάσταση που σε ωθεί να φας (π.χ. πλήξη, άγχος) και βρες άλλους τρόπους να το διαχειριστείς (π.χ. μίλα με κάποιον ή κάνε μια βόλτα).					
Ρολόι	Προσπάθησε να τρως μόνο όταν πεινάς, χωρίς να βασίζεσαι στο ρολόι ή στις συνήθειες του γεύματος.					

3.4 Βιώσιμη Κατανάλωση

Η ενσυνείδητη διατροφή εστιάζει στην προσοχή και την εκτίμηση προς την τροφή και τη διαδικασία της λήψης της τροφής αυτής. Η κατανάλωση της τροφής με αυτόν τον τρόπο αποτελεί το θεμέλιο για τη μετάβαση προς τη βιώσιμη κατανάλωση τροφής. Έτσι το άτομο μπορεί να αναλογιστεί την επίδραση των διατροφικών επιλογών του στην υγεία του, στο περιβάλλον και την κοινωνία.

Βιωσιμότητα είναι η ικανότητα να χρησιμοποιούμε τους φυσικούς πόρους με τρόπο που να μην εξαντλούνται, ώστε να μπορούν να τους έχουν και οι μελλοντικές γενιές.

Η βιώσιμη κατανάλωση αποτελεί έναν σύγχρονο τρόπο ζωής που προάγει την ισορροπία και την αειφορία. Στόχος της βιωσιμότητας είναι η προστασία του περιβάλλοντος και η διατήρηση των φυσικών πόρων για τις μελλοντικές γενιές. Μέσα από τις καθημερινές του επιλογές, όπως το τι αγοράζει και πώς χρησιμοποιεί τα προϊόντα, το άτομο συμβάλλει στη μείωση της σπατάλης και της επιβάρυνσης του πλανήτη.

Στη διατροφή, η βιώσιμη κατανάλωση περιλαμβάνει πρακτικές που στηρίζουν την αειφορία, βοηθώντας όχι μόνο το περιβάλλον, αλλά και προωθώντας έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Όταν το άτομο κάνει συνειδητές και υπεύθυνες επιλογές, γίνεται μέρος της λύσης για έναν πιο βιώσιμο πλανήτη.

Φυσική Διατροφή

Αύξησε την κατανάλωση φυτικών τροφίμων (π.χ. λαχανικά, όσπρια, φρούτα, ξηροί καρποί), καθώς η παραγωγή τους έχει μικρότερο περιβαλλοντικό αντίκτυπο.

Εποχικά και Τοπικά Προϊόντα

Επίλεξε τοπικά και εποχικά προϊόντα. Έτσι μειώνονται οι εκπομπές CO² από τις μεταφορές.

Επαναχρησιμοποίηση και Ανακύκλωση Συσκευασιών
Χρησιμοποίησε επαναχρησιμοποιούμενες τσάντες και μείωσε τη χρήση πλαστικών μιας χρήσης.

Κατανάλωση Νερού με Υπευθυνότητα

Έλεγε τη σπατάλη νερού κατά την προετοιμασία και το μαγείρεμα τροφίμων.

Πρακτικές βιώσιμης κατανάλωσης

Μείωση Σπατάλης Τροφίμων

Κατανάλωσε μόνο ό,τι χρειάζεσαι, αποθήκευσε σωστά τα τρόφιμα και αξιοποίησε τα περισσεύματα.

Μείωση Κατανάλωσης Επεξεργασμένων Προϊόντων

Προτίμησε τρόφιμα χαμηλής επεξεργασίας. Απαιτούν λιγότερη ενέργεια παραγωγής και συσκευασίας.

Υγιεινές Διατροφικές Συνήθειες

Ενσυνείδητη Κατανάλωση: Τρώγε αργά, απολαμβάνοντας το φαγητό με όλες τις αισθήσεις, για καλύτερη σχέση με το φαγητό και μείωση της υπερκατανάλωσης.

Ποσότητα - Ποιότητα - Ποικιλία:

Τρώγε με μέτρο, αποφεύγοντας υπερβολές. Κάνε υγιεινές και ισορροπημένες επιλογές.

Δραστηριότητα 37 Το «Οικολογικό Πιάτο»

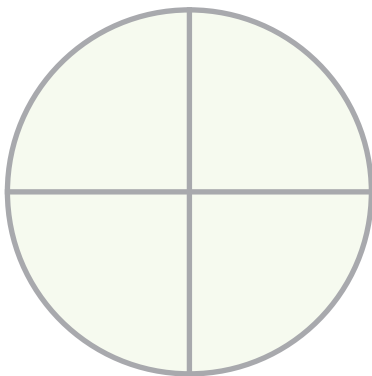
Εσύ και η ομάδα σου να δημιουργήσετε ένα «Οικολογικό Πιάτο» που να βασίζεται στις αρχές της βιώσιμης κατανάλωσης. Στον πίνακα που ακολουθεί να τοποθετήσετε τα τρόφιμα που επιλέγετε καθημερινά, την προέλευση, τη συσκευασία και τον τρόπο παραγωγής τους. Στόχος είναι να μειώσετε το περιβαλλοντικό αποτύπωμα της διατροφής σας. Μπορείτε να ψάξετε περισσότερες πληροφορίες για τα τρόφιμα από το διαδίκτυο.

Σημείωση: Το περιβαλλοντικό αποτύπωμα της διατροφής μας αναφέρεται στις περιβαλλοντικές επιπτώσεις που έχουν οι διατροφικές επιλογές του κάθε ατόμου. Για παράδειγμα, κάποια τρόφιμα χρειάζονται πολύ νερό, ενέργεια ή καύσιμα για να παραχθούν και να φτάσουν στο πιάτο μας. Μειώνοντας το περιβαλλοντικό αποτύπωμα της διατροφής μας, μπορούμε να προστατεύσουμε το περιβάλλον κάνοντας πιο «φιλικές» επιλογές.

Τρόφιμο	Προέλευση (τοπικά, εποχιακά)	Συσκευασία (με ή χωρίς)	Μέθοδοι παραγωγής (φιλική προς το περιβάλλον, καθόλου/χαμηλή/υπερβολική χρήση φυτοφαρμάκων)

Οδηγίες:

- Κάθε ομάδα αναλαμβάνει να εξετάσει μια ομάδα τροφίμων (π.χ. φρούτα και λαχανικά, κρέας και όσπρια, γαλακτοκομικά, δημητριακά, λίπη και έλαια) και να ανακαλύψει πώς μπορούν να κάνουν βιώσιμες εναλλακτικές επιλογές.
- Η κάθε ομάδα σχεδιάζει το δικό της ισορροπημένο και βιώσιμο πιάτο.
- Οι ομάδες παρουσιάζουν το «Οικολογικό Πιάτο» τους στην τάξη, εξηγώντας πώς η επιλογή τους προστατεύει το περιβάλλον και υποστηρίζει τη βιώσιμη κατανάλωση.



Βιώσιμες εναλλακτικές:

Να δώσετε τα επιχειρήματά σας γιατί οι πιο πάνω επιλογές είναι πιο βιώσιμες.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού:

1. Με ποιον τρόπο οι διατροφικές επιλογές επηρεάζουν το περιβάλλον;
2. Ποια ήταν η μεγαλύτερη πρόκληση κατά τη δημιουργία του «Οικολογικού Πιάτου»;
3. Ποια από αυτά τα βιώσιμα τρόφιμα θα μπορούσατε να εντάξετε στην καθημερινότητά σας;

Δραστηριότητα 38 Σχέδιο δράσης «Πραγματικότητα Χωρίς Φίλτρα»

Σε καθημερινή βάση, το άτομο βρίσκεται περικυκλωμένο από διαφημίσεις και άλλες εικόνες που προβάλλουν τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης. Οι εταιρείες αφιερώνουν σημαντικούς πόρους και τεράστια ποσά για να δημιουργήσουν αυτές τις εικόνες, με στόχο να πείσουν τον καταναλωτή να αγοράσει τα προϊόντα τους. Ωστόσο, συχνά αυτές οι εικόνες ενισχύουν αρνητικές αντιλήψεις για το τι θεωρείται υγιεινό ή ελκυστικό.

Τώρα είναι η στιγμή να αλλάξει αυτή τη κατάσταση!

Η τάξη σας πρόκειται να συμμετάσχει σε μια καμπάνια με τίτλο: «Πραγματικότητα Χωρίς Φίλτρα». Στο πλαίσιο αυτής της καμπάνιας, να δημιουργήσετε είτε μια **αφίσα** είτε ένα **διαφημιστικό σποτ**. Δεν είναι απαραίτητο να είστε επαγγελματίες καλλιτέχνες για να φτιάξετε μια επιτυχημένη καμπάνια, το μόνο που χρειάζεται είναι λίγη έρευνα και πολλή δημιουργικότητα.

Οδηγίες:

Να αναζητήσετε στο διαδίκτυο εικόνες που:

- φαίνεται να προωθούν ανθυγιεινά διατροφικά πρότυπα (π.χ. υπερβολικά λεπτά σώματα ή προϊόντα με πολλή ζάχαρη, πολύ αλάτι, κορεσμένα λιπαρά, επεξεργασμένα συστατικά).
- προβάλλουν υγιεινές επιλογές, φυσικές μορφές σώματος και ισορροπημένη διατροφή.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού:

1. Ποια είναι η άποψή σας σχετικά με το πώς πρέπει να αντιμετωπίζουμε τα προβαλλόμενα πρότυπα;
2. Πιστεύετε ότι η αφίσα ή το διαφημιστικό σποτ σας θα μπορούσε να επηρεάσει θετικά τους/τις συνομηλίκους/συνομήλικές σας;
3. Ποιο είναι το σημαντικότερο μήνυμα που θα θέλατε να θυμούνται οι συμμαθητές/συμμαθήτριάς σας από την εργασία σας;

Μορφές εργασίας

Αφίσα: Χρησιμοποιώντας αυτές τις εικόνες, δημιουργήστε την αφίσα σας, συγκεντρώνοντας θετικά μηνύματα και υγιεινές επιλογές.

Διαφημιστικό Σποτ: Συζητήστε ιδέες για ένα μικρό διαφημιστικό σποτ, διάρκειας περίπου 30 δευτερολέπτων, που να αναδεικνύει τη σημασία της αποδοχής του εαυτού και της προώθησης της υγείας. Μπορείτε να γράψετε το σενάριο ή να δημιουργήσετε το σποτ με τη χρήση εικόνων ή και απλών βίντεο.



Δραστηριότητα 39 Συνέλευση κοινότητας για την υγιεινή διατροφή

Αφού διαβάσετε το παρακάτω σενάριο, καλείστε να υποδυθείτε χαρακτήρες με διαφορετικές απόψεις σχετικά με την υγιεινή διατροφή. Στο πλαίσιο μιας «συνέλευσης κοινότητας», θα συζητηθεί κατά πόσο πρέπει να ενισχυθούν οι καμπάνιες για την υγιεινή διατροφή στα σχολεία και την τοπική κοινωνία.

Σενάριο:

Η τοπική κοινότητα διοργανώνει συνέλευση με στόχο να συζητήσει την ενίσχυση εκστρατειών για την υγιεινή διατροφή, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στον ρόλο των σχολείων. Στη συζήτηση συμμετέχουν άτομα με διαφορετικές απόψεις και οπτικές γωνίες, τα οποία εκφράζουν τις θέσεις τους βασισμένα στις προσωπικές τους εμπειρίες ή την επαγγελματική τους ιδιότητα. Σκοπός της συνέλευσης είναι να αναδειχθούν οι διαφορετικές προσεγγίσεις για την προώθηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και να διαμορφωθούν προτάσεις που θα ενισχύσουν τις δράσεις μέσα από τα σχολεία και την ευρύτερη κοινότητα.

Αφού χωριστείτε στις ομάδες σας, καλείστε να υποδυθείτε χαρακτήρες οι οποίοι θα επιχειρηματολογήσουν από τη θέση του ρόλου τους. Αρχικά να γράψετε 2-3 βασικά επιχειρήματα για να υποστηρίξετε τη θέση σας και ακολούθως να σκεφτείτε πώς θα αντικρούσετε τα επιχειρήματα της άλλης πλευράς. Στη συνέχεια καλείστε να υλοποιήσετε μια συζήτηση σε μορφή στρογγυλής τραπέζης. Η κάθε ομάδα θα παρουσιάσει την άποψή της και θα απαντήσει σε ερωτήσεις της άλλης ομάδας.

Χαρακτήρες (Ρόλοι):**Υπέρ της Υγιεινής Διατροφής:**

- Ένας/Μία διατροφολόγος που τονίζει τα οφέλη για την υγεία και την πρόληψη ασθενειών.
- Ένας/Μία γονέας που έχει δει θετικές αλλαγές στα παιδιά του/της μέσω υγιεινής διατροφής.
- Ένας/Μία έφηβος/έφηβη που αισθάνεται περισσότερη ενέργεια και αυτοπεποίθηση με την αλλαγή στις διατροφικές του/της συνήθειες.

Σκεπτικοί με την Υγιεινή Διατροφή:

- Ένας/Μία έφηβος/έφηβη που θεωρεί ότι οι υγιεινές επιλογές είναι περιοριστικές και λιγότερο γευστικές.
- Ένας/Μία επαγγελματίας εστίασης (κυλικειάρχης) που ανησυχεί ότι η υγιεινή διατροφή είναι πιο δαπανηρή και δεν είναι προσιτή για όλους/όλες.
- Ένας/Μία γονέας που πιστεύει ότι οι υπερβολικοί κανόνες μπορεί να οδηγήσουν σε πίεση ή Διαταραχές Λήψης Τροφής.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού:

1. Πώς σας έκανε να αισθανθείτε η συγκεκριμένη δραστηριότητα;
2. Είναι εφικτό να εξισορροπήσουμε τη γεύση και την υγεία;
3. Είναι η υγιεινή διατροφή προσιτή για όλους και όλες;
4. Πώς μπορούν να γίνουν οι υγιεινές επιλογές πιο ελκυστικές και προσιτές στους/στις εφήβους/έφηβες;



Κεφάλαιο 4 Εαυτός και Υγιείς Σχέσεις



Λέξεις
Κλειδιά

διαμόρφωση ταυτότητας, αυτοσεβασμός, αλληλοσεβασμός, υγιείς συμπεριφορές στις σχέσεις, υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά, ετοιμότητα, σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία, δικαιώματα - υποχρεώσεις

Εισαγωγή

Το να καταφέρει ένα άτομο να αυτονομηθεί από τους/τις ενήλικες αποτελεί ένα από τα πλέον σημαντικά επιτεύγματα της εφηβείας. Το άτομο στην περίοδο της εφηβείας καλείται να δομήσει την ταυτότητά του, δηλαδή, να βρει τον ρόλο του μέσα στο κοινωνικό σύνολο στο οποίο ζει και δραστηριοποιείται, να δημιουργήσει διαπροσωπικές σχέσεις, να αναπτύξει το ατομικό του σύστημα αξιών, να θέσει στόχους και να κάνει επιλογές για την επίτευξη αυτών. Πλέον, το έφηβο άτομο είναι σε θέση να αντιληφθεί πως κάθε του πράξη έχει αντίκτυπο στο ίδιο καθώς και στον κοινωνικό του περίγυρο. Συνειδητοποιεί ότι τα δικαιώματά του αποτελούν ταυτόχρονα και δικαιώματα άλλων ατόμων και πως η απόλαυση των δικαιωμάτων του προϋποθέτει τήρηση των υποχρεώσεών του.

4.1 Ταυτότητα

Η ταυτότητα του ατόμου αποτελείται από κοινωνικά και προσωπικά στοιχεία. Το σύνολο των στοιχείων της ταυτότητας, δηλαδή, των ιδιοτήτων και χαρακτηριστικών του ατόμου, συνθέτουν τον «εαυτό» του.

Η αυτονομία από τους/τις ενήλικες προϋποθέτει ότι το άτομο έχει κατακτήσει και έχει εδραιώσει μέσα του σημαντικό αριθμό ιδιοτήτων και χαρακτηριστικών του εαυτού. Επιπλέον, η αυτονομία συνεπάγεται ότι το άτομο συμπεριφέρεται με αυτοσεβασμό και αγάπη προς τον εαυτό του.

θυμήσου ότι ...

Ταυτότητα είναι η άποψη που διαμορφώνει το άτομο για τον εαυτό του με βάση συγκεκριμένα ερωτήματα:

1. Ποιος/ποια είμαι;
2. Τι στόχους έχω;
3. Ποια θέση έχω στην κοινωνία;
4. Ποιες είναι οι πεποιθήσεις μου;
5. Ποιος είναι ο ρόλος μου ως άνδρας/γυναίκα;

Οι πεποιθήσεις είναι οι ισχυρές απόψεις που έχει ένα άτομο για κάποιο θέμα και μπορεί να είναι ηθικές, θρησκευτικές, πολιτικές κλπ.

ΕΙΝΑΙ μοναδική για κάθε άτομο.

ΑΠΟΤΕΛΕΙ κρίσιμη διαδικασία της προσωπικής ανάπτυξης και ωρίμανσης του ατόμου.

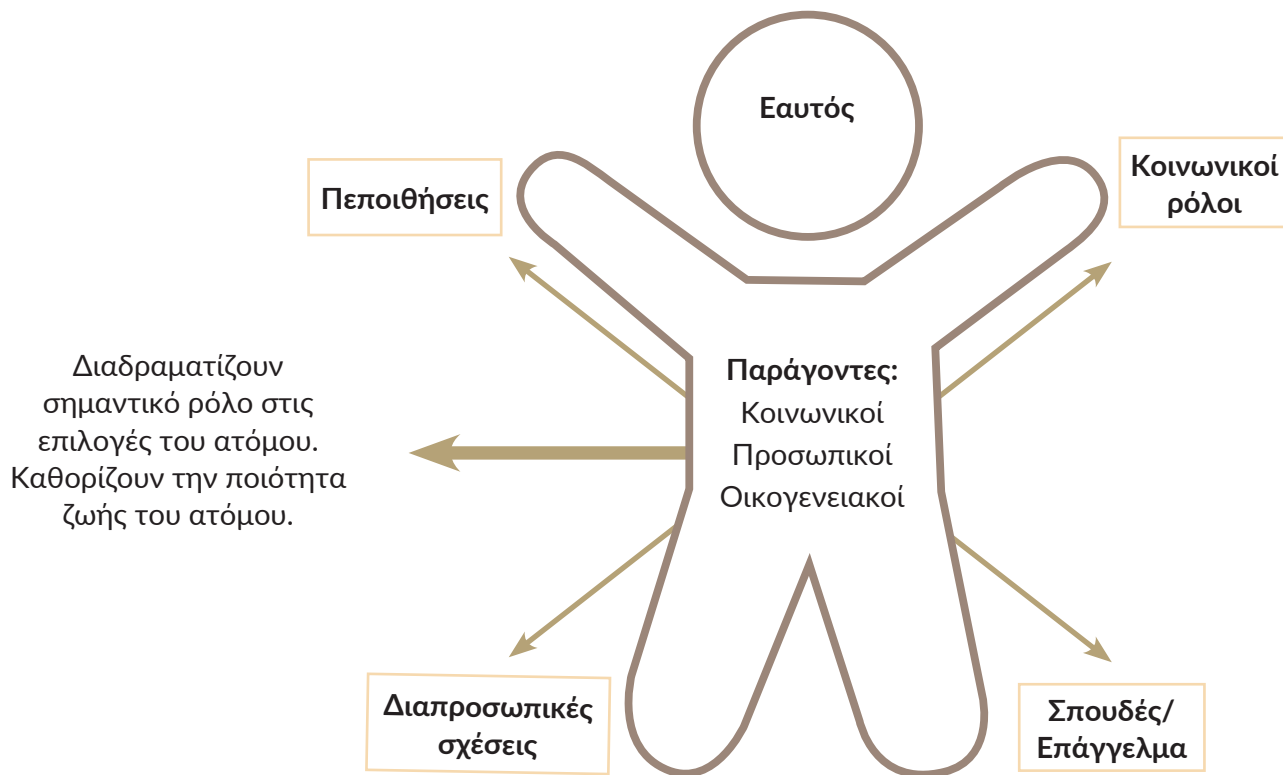
Διαδικασία Διαμόρφωσης Ταυτότητας

ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ συνεχή αλληλεπίδραση

- βιολογικών παραγόντων.
- ψυχολογικών παραγόντων.
- κοινωνικών παραγόντων.

ΚΟΡΥΦΩΝΕΤΑΙ στην περίοδο της εφηβείας.

Ορισμένα από τα στοιχεία του εαυτού αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου, κάποια παραμένουν σταθερά και κάποια προστίθενται. Προκύπτει, λοιπόν, ότι η διαμόρφωση της ταυτότητας επιτελείται σταδιακά και πρόκειται για μια διαρκή διαδικασία. Η διαδικασία αυτή συντελείται υπό την αλληλεπίδραση συγκεκριμένων παραγόντων. Η διαμόρφωση της ταυτότητας διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στις επιλογές του ατόμου και καθορίζει την ποιότητα ζωής του.



Να θυμάσαι ότι:

Η ταυτότητα είναι αυτό που είμαστε.

Η ταυτότητα είναι όλα τα στοιχεία που συνθέτουν τον εαυτό μας (πνευματικός, σωματικός, ηθικός, κοινωνικός, συναισθηματικός).

Η ταυτότητα είναι μοναδική!

Δεν υπάρχουν δύο άνθρωποι στον κόσμο με την ίδια ταυτότητα, ούτε καν οι δίδυμοι.

Κάποια στοιχεία της ταυτότητάς μας μπορεί να είναι ίδια με αυτά των άλλων ανθρώπων και κάποια άλλα στοιχεία της ταυτότητάς μας μπορεί να είναι διαφορετικά από αυτά των άλλων ανθρώπων.

Ο Τροχός της ταυτότητας



Το να γνωρίζω ποιος/ποια είμαι (διαστάσεις εαυτού) και το πώς θέλω να εξελιχθώ ως προσωπικότητα (στόχοι) κάνει πιο εύκολες τις διαδικασίες αφενός για να δημιουργώ και να διατηρώ σχέσεις που διέπονται από υγιείς συμπεριφορές και αφετέρου για να επιτυγχάνω τους στόχους μου.



Δραστηριότητα 1 Ορισμός ταυτότητας

Να παρατηρήσετε την παρακάτω εικόνα και να συζητήσετε στην ομάδα σας τα ερωτήματα που ακολουθούν.



Ερωτήσεις

1. Τι παρατηρείτε στους/στις μαθητές/μαθήτριες της εικόνας; Είναι μαθητές/μαθήτριες του ίδιου φύλου, έχουν το ίδιο χρώμα δέρματος, έχουν το ίδιο ύψος, κρατούν με τον ίδιο τρόπο τις τσάντες τους, φορούν τα ίδια ρούχα (π.χ. αθλητικά, επίσημα, κ.λπ.);

2. Γιατί νομίζετε ότι έχουν όλοι/όλες την ίδια στολή; Τι νομίζετε ότι αντιπροσωπεύει η στολή τους;

3. Από τα στοιχεία που βλέπετε στην εικόνα, τι μπορείτε να πείτε σίγουρα για αυτά τα άτομα;

4. Αν συναντούσατε κάποιους/κάποιες από τους/τις μαθητές/μαθήτριες της εικόνας, ποιες ερωτήσεις θα θέλατε να κάνετε σε αυτούς/αυτές για να μάθετε περισσότερα ώστε να τους/τις γνωρίσετε καλύτερα;

Ερωτήσεις Αναστοχασμού

Οι απαντήσεις στις πιο πάνω ερωτήσεις φανερώνουν στοιχεία της ταυτότητας ενός ατόμου. Ορισμένα από τα στοιχεία της ταυτότητας είναι ορατά, ενώ κάποια άλλα χρειάζεται να ρωτήσει κάποιος/κάποια το άτομο για να τα μάθει.

1. Ποια στοιχεία της ταυτότητας είναι ορατά και ποια μη ορατά; Ποια από αυτά τα στοιχεία ανήκουν στην προσωπική και ποια στην κοινωνική ταυτότητα;
2. Γιατί είναι σημαντικό να ξέρουμε αυτά τα στοιχεία της ταυτότητας του ατόμου; Σε τι μάς βοηθά;

Δραστηριότητα 2 Ταυτότητα

- (α) Να σκεφτείς πώς προσδιορίζεις τον εαυτό σου ως προς τις παρακάτω κατηγορίες (2^η στήλη).
- (β) Να επιλέξεις τις τρεις (3) κατηγορίες που νιώθεις ότι είναι πιο σημαντικές για εσένα και να τις ιεραρχήσεις στην τρίτη στήλη, βάζοντας έναν αριθμό από το ένα (1) ως το τρία (3), όπου το ένα (1) έρχεται πρώτο σε σημαντικότητα και το τρία (3) τελευταίο.

Κατηγορία	Προσδιορισμός	Κατάταξη
Η ηλικία μου	Νέος/α - Μεσήλικας - Ηλικιωμένος /η	
Το βιολογικό μου φύλο	Κορίτσι - Αγόρι	
Η εθνικότητά μου		
Η πατρίδα μου		
Η περιοχή όπου μένω		
Τα χόμπι μου		
Η ποδοσφαιρική ομάδα που υποστηρίζω		
Η μουσική που ακούω		
Τα άτομα που περνάω χρόνο μαζί τους		
Η οικογένειά μου (επώνυμο, ιστορία)		
Ο ρόλος μου στην οικογένειά μου (αδερφός/αδερφή, κόρη/γιος, ξάδερφος/ξαδέρφη, κλπ.)		
Το στυλ μου (ρούχα που φοράω κλπ.)		
Τα πιστεύω μου (ηθικά, θρησκευτικά)		

- (γ) Να κυκλώσεις ποιες από τις παραπάνω κατηγορίες έχουν αλλάξει σημαντικά για εσένα με την πάροδο του χρόνου.
- (δ) Να υπογραμμίσεις ποιες από τις κατηγορίες πιστεύεις ότι θα αλλάξουν για σένα στο μέλλον.
- (ε) Να βάλεις σε πλαίσιο ποιες από αυτές τις κατηγορίες θα είναι πάντα σταθερές.

Δραστηριότητα **3** «Δέντρο Ταυτότητας»

(α) Να απαντήσεις στα ερωτήματα της παρακάτω εικόνας.

Τι κάνω καλά και μου αρέσει να το κάνω;

Τρία (3) βασικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μου:

Επώνυμο:
Όνομα:

Ποιες αξίες έχω;

Πώς θέλω να είναι η ζωή μου στο μέλλον;

Το φύλο μου:
Αγόρι/Κορίτσι

Σπουδές που θέλω να κάνω;

Ποιες αξίες θέλω να αποκτήσω;

Τρία βασικά εξωτερικά χαρακτηριστικά μου:

Ποιοι άνθρωποι είναι σημαντικοί για εμένα;

Τα όνειρά μου για το μέλλον προέρχονται από:

- i. έναν/μία εκπαιδευτικό που με ενέπνευσε
- ii. από το επάγγελμα του γονέα μου
- iii. από τις εικόνες που βλέπω στα Κοινωνικά Δίκτυα
- iv. άλλο: _____

Οι ικανότητές μου προέρχονται από:

- i. την οικογένειά μου
- ii. τις προσπάθειες που καταβάλλω
- iii. άλλο: _____

Οι αξίες μου προέρχονται από:

- i. την οικογένειά μου
- ii. κάποιο άτομο που γνώρισα
- iii. ένα βιβλίο που διάβασα
- iv. μια εμπειρία που είχα
- v. κάποια στερεότυπα
- vi. άλλο: _____

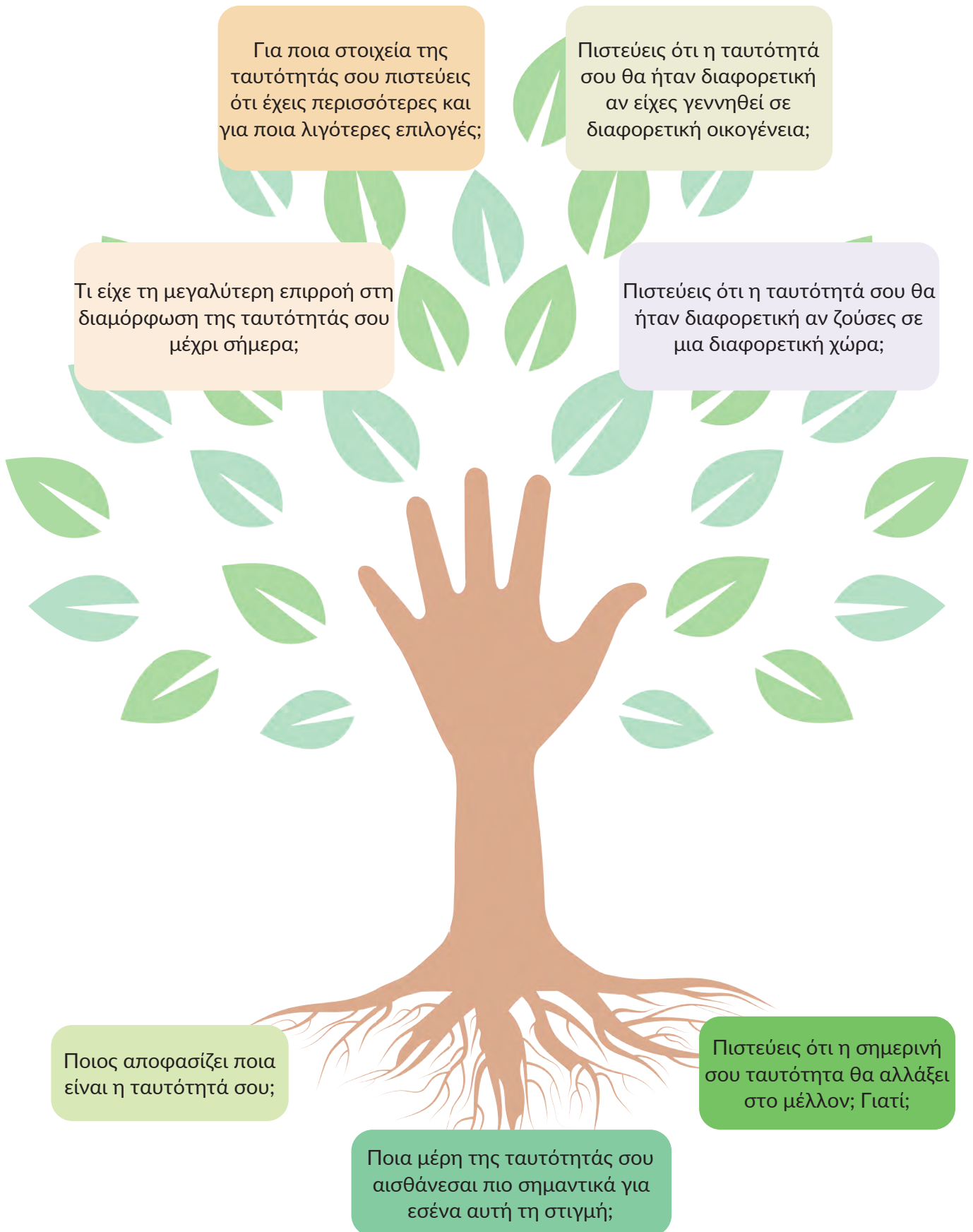
Η εμφάνισή μου προέρχεται από:

- i. τα γονιδιά μου
- ii. τις τάσεις της μόδας
- iii. άλλο: _____

Τα στοιχεία της προσωπικότητάς μου προέρχονται από:

- i. τους γονείς μου
- ii. τη θρησκεία μου
- iii. τη σειρά γέννησής μου
- iv. τις δραστηριότητες που κάνω
- v. άλλο: _____

(β) Να παρατηρήσεις το «Δέντρο Ταυτότητάς» σου και να απαντήσεις στα ερωτήματα που ακολουθούν.



Δραστηριότητα 4 Διαδικασία διαμόρφωσης της ταυτότητας

Στο παρακάτω σχήμα παρουσιάζεται η πορεία ζωής ενός ατόμου.

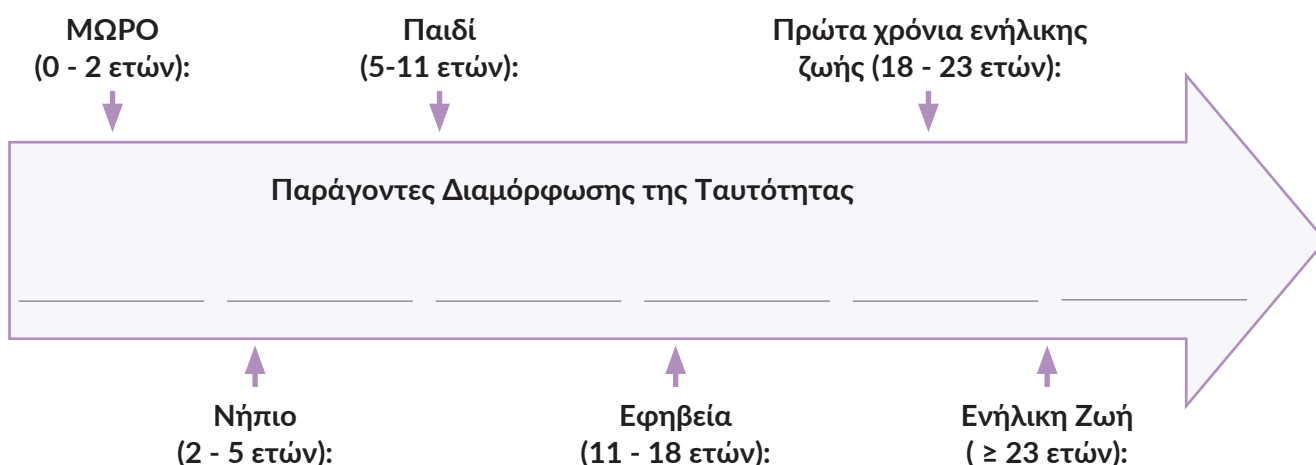
(α) Να συζητήσετε στην ομάδα σας, ποια από τα παρακάτω στοιχεία διαμορφώνει το άτομο σε κάθε στάδιο της ζωής του, ώστε να συνθέσει την ταυτότητά του. Στη συνέχεια, να γράψετε μέσα στο βέλος ποιοι παράγοντες επηρεάζουν τη διαμόρφωση της ταυτότητάς του.

Στοιχεία ταυτότητας: Ηλικία, βιολογικό φύλο, εθνικότητα, θρησκεία, σπουδές, επάγγελμα, οικογενειακή κατάσταση, σωματική κατάσταση, τρόπος ικανοποίησης αναγκών, στόχοι, αξίες, συμπεριφορά, συνήθειες, δραστηριότητες, κοινωνικές δεξιότητες.

θυμήσου...

Κοινωνικές Δεξιότητες:

- Αποτελεσματική επικοινωνία
- Διαχείριση και έκφραση συναισθημάτων
- Διεκδικητική συμπεριφορά
- Οριοθέτηση
- Συναίνεση
- Διαδικασία λήψης απόφασης



(β) Να βάλετε στο αντίστοιχο πλαίσιο του διπλανού σχήματος τους παράγοντες που γράψατε στο βέλος.

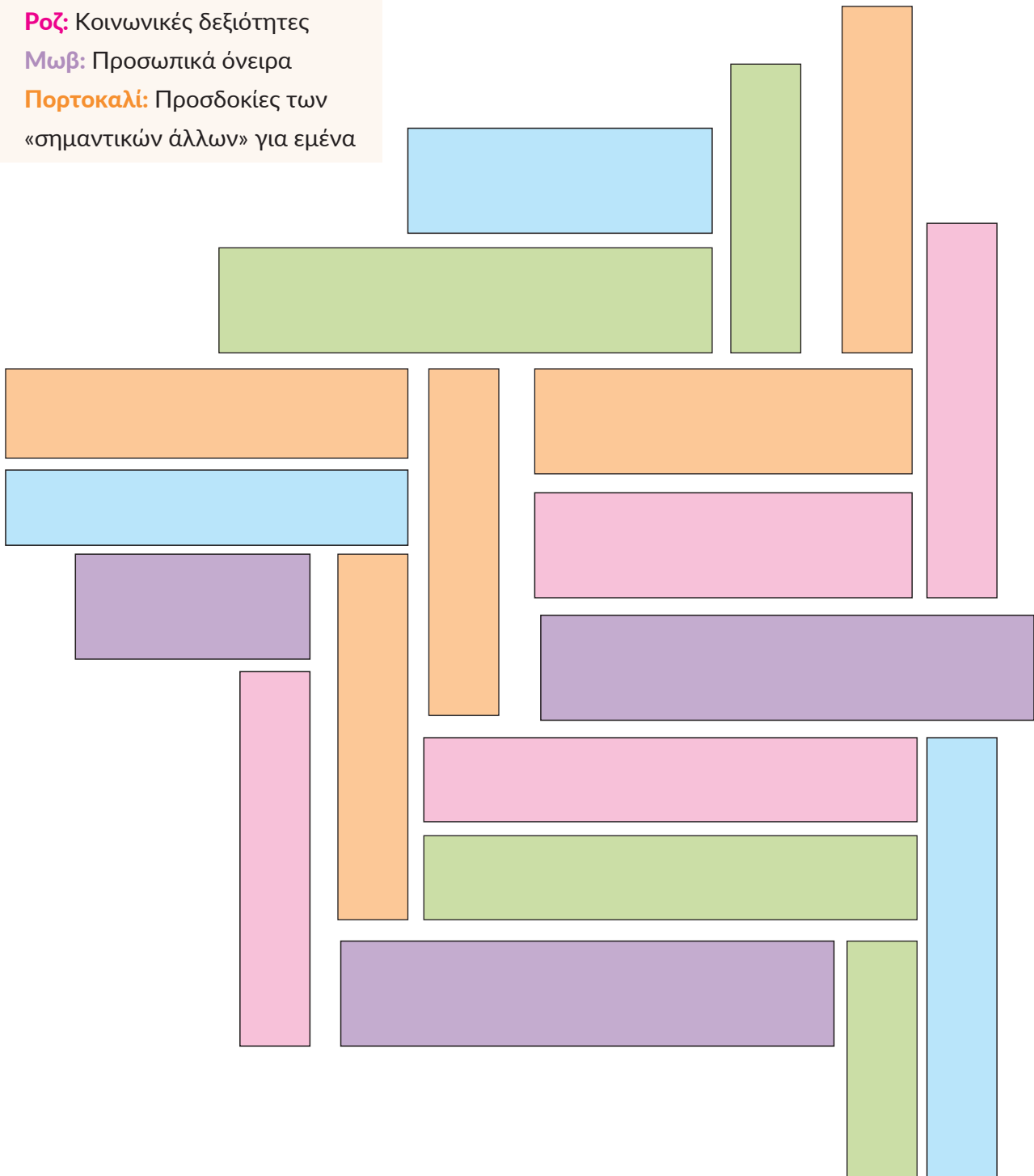
(γ) Ποιο πλαίσιο παραγόντων πιστεύετε ότι αναδεικνύεται ως το πιο καθοριστικό για τη διαμόρφωση της ταυτότητας; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.



Δραστηριότητα 5 Ταυτότητα - Εαυτός - Σχέσεις

(α) Στο συνεφόγραμμα να συμπληρώσεις τα στοιχεία της ταυτότητάς σου που ζητούνται στο αντίστοιχο χρώμα.

- Πράσινο:** Προσωπικοί στόχοι
- Γαλάζιο:** Αξίες που έχω
- Ροζ:** Κοινωνικές δεξιότητες
- Μωβ:** Προσωπικά όνειρα
- Πορτοκαλί:** Προσδοκίες των «σημαντικών άλλων» για εμένα



(β) Να παρατηρήσεις το συννεφόγραμμά σου και να αναλογιστείς τα παρακάτω ερωτήματα:

	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Δεν ξέρω
1. Τα όνειρά μου ταυτίζονται με τις αξίες μου;			
2. Τα όνειρά μου είναι ίδια με τις προσδοκίες της οικογένειάς μου για εμένα;			
3. Τα όνειρά μου είναι ίδια με τις προσδοκίες των φίλων μου για εμένα;			
4. Έχω τις ικανότητες να εκπληρώσω τις προσδοκίες των «σημαντικών άλλων» που έχουν εκείνοι για εμένα;			
5. Επιθυμώ να εκπληρώσω τις προσδοκίες των «σημαντικών άλλων» που έχουν εκείνοι για εμένα;			
6. Τα όνειρά μου έχουν επηρεαστεί από τις προσδοκίες που έχουν οι «σημαντικοί άλλοι» για εμένα;			
7. Τα όνειρά μου έχουν επηρεαστεί από τα πρότυπα των ΜΜΕ και ΜΚΔ;			
8. Έχω τις ικανότητες να πραγματοποιήσω τα όνειρά μου;			
9. Έχω θέσει στόχους για το μέλλον ώστε να εκπληρώσω τα όνειρά μου;			
10. Δουλεύω συστηματικά για να πετύχω τους στόχους μου, με σκοπό να εκπληρώσω τα όνειρά μου;			

(γ) Η διαμόρφωση της ταυτότητας επηρεάζεται από το κοινωνικό πλαίσιο («σημαντικοί άλλοι», ΜΜΕ, ΜΚΔ, στερεότυπα). Γιατί είναι σημαντικό να «γνωρίζουμε» ότι αυτοί οι παράγοντες επηρεάζουν την ταυτότητα του ατόμου;

(δ) «Η ταυτότητα που τελικά διαμορφώνει το άτομο επηρεάζει την ποιότητα των σχέσεών του». Ποια στοιχεία της ταυτότητας συμβάλλουν άμεσα στη δημιουργία και διατήρηση υγιών σχέσεων;

Δραστηριότητα 6 Ταυτότητα και ΜΚΔ

Να παρατηρήσεις το προφίλ σου στα ΜΚΔ καθώς και το φωτογραφικό υλικό που έχεις αναρτημένο σε αυτά.

(α) Να σημειώσεις τα σημεία στα οποία έχεις ομοιότητες με τα προφίλ και τις φωτογραφίες των προβαλλόμενων «προτύπων» στα κοινωνικά δίκτυα καθώς και τις διαφορές.

ΟΜΟΙΟΤΗΤΕΣ

ΔΙΑΦΟΡΕΣ

(β) Να αναλογιστείς κατά πόσο οι φωτογραφίες που έχεις αναρτημένες στον λογαριασμό σου αντιπροσωπεύουν την ταυτότητά σου.

Πολύ

Μέτρια

Καθόλου

(γ) Πιστεύεις ότι οι φωτογραφίες που αναρτάς σήμερα μπορούν να επηρεάσουν τη μελλοντική σου πορεία; Αν ναι, σε ποιους τομείς;

4.2 Διαπροσωπικές Σχέσεις στην Εφηβεία

Η γνώση του εαυτού και η διαμόρφωση της ταυτότητας είναι σημαντικοί παράγοντες για την ανάπτυξη υγιών συμπεριφορών μέσα στις σχέσεις, ειδικά σε μια ρομαντική σχέση. Αυτό σημαίνει ότι το άτομο πρέπει να γνωρίσει τον εαυτό του, να τον αποδεχτεί και να δουλέψει πάνω σε αυτόν για να βελτιωθεί και να αναπτύξει αυτοσεβασμό. Όταν το άτομο έχει πετύχει αυτά τα δύο, είναι πιο εύκολο να δημιουργήσει και να διατηρήσει μια υγιή σχέση, βασισμένη σε υπεύθυνες και θετικές συμπεριφορές.

Η εφηβεία αποτελεί, επομένως, την περίοδο που κορυφώνεται η διαδικασία διαμόρφωσης της ταυτότητας του ατόμου και κατά την οποία το έφηβο άτομο αρχίζει να έχει ρομαντικά συναισθήματα για κάποιο άλλο άτομο, γεγονός το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε σύναψη ρομαντικής σχέσης. Οι έρευνες δείχνουν ότι όταν μια ρομαντική σχέση στην εφηβεία διακρίνεται από υγιείς συμπεριφορές, η σχέση αυτή βοηθά θετικά στην ανάπτυξη του κοινωνικού εαυτού. Αντίθετα, η εκδήλωση μη υγιών συμπεριφορών στην εφηβική ηλικία μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ανάπτυξη του συναισθηματικού και νοητικού εαυτού. Η εκδήλωση υγιών συμπεριφορών βασίζεται σε συγκεκριμένα στοιχεία της ταυτότητας του εαυτού.

Να θυμάσαι ότι:

Η ποιότητα μιας ρομαντικής σχέσης στην εφηβεία επηρεάζει την ομαλή ανάπτυξη του ατόμου. Ενδεικτικά, φαίνεται να επηρεάζονται οι οικογενειακές σχέσεις, οι σχέσεις με τους/τις συνομηλίκους/ συνομήλικες, η σχολική επίδοση και η ανάπτυξη της σεξουαλικότητας.

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι πιο ενδεικτικές υγιείς και μη υγιείς συμπεριφορές μέσα σε μια σχέση και κάτω οι προϋποθέσεις για τη δημιουργία μιας υγιούς σχέσης.

Υγιείς Συμπεριφορές	Μη υγιείς Συμπεριφορές
Αλληλοσεβασμός	Διαρκής έλεγχος
Εμπιστοσύνη	Εχθρικότητα
Εντιμότητα	Εξαπάτηση
Αμοιβαίες υποχωρήσεις	Έλλειψη σεβασμού
Αποτελεσματική επικοινωνία	Εξάρτηση
Διαχείριση θυμού	Εκφοβισμός
Δικαιοσύνη	Ζήλεια
Επίλυση προβλημάτων	Σωματική βία
Κατανόηση	Λεκτική βία
Αυτοεκτίμηση	Σεξουαλική βία
Συναίνεση	
Παράδειγμα προς μίμηση	

Γενικά, είναι σημαντικό το άτομο να έχει κατά νου ότι όταν σε μια ρομαντική σχέση εκδηλώνονται μη υγιείς συμπεριφορές, τότε αυτές θα πρέπει να λειτουργήσουν ως προειδοποιητικά σημάδια (red flags). Το άτομο που δέχεται αυτές τις συμπεριφορές είναι σημαντικό να κάνει ένα βήμα πίσω και να δώσει χώρο στη λογική του να σκεφτεί για να αξιολογήσει αυτή τη συμπεριφορά, έπειτα να σκεφτεί πώς πρέπει να κινηθεί και τέλος να αποφασίσει τι θα κάνει.

Η δημιουργία υγιών ρομαντικών σχέσεων προϋποθέτει την ύπαρξη δύο πολύ σημαντικών αξιών, του **αυτοσεβασμού** και του **αλληλοσεβασμού**, ως βασικά στοιχεία της ταυτότητας του ατόμου.



Προϋποθέσεις για δημιουργία και διατήρηση υγιών ρομαντικών σχέσεων

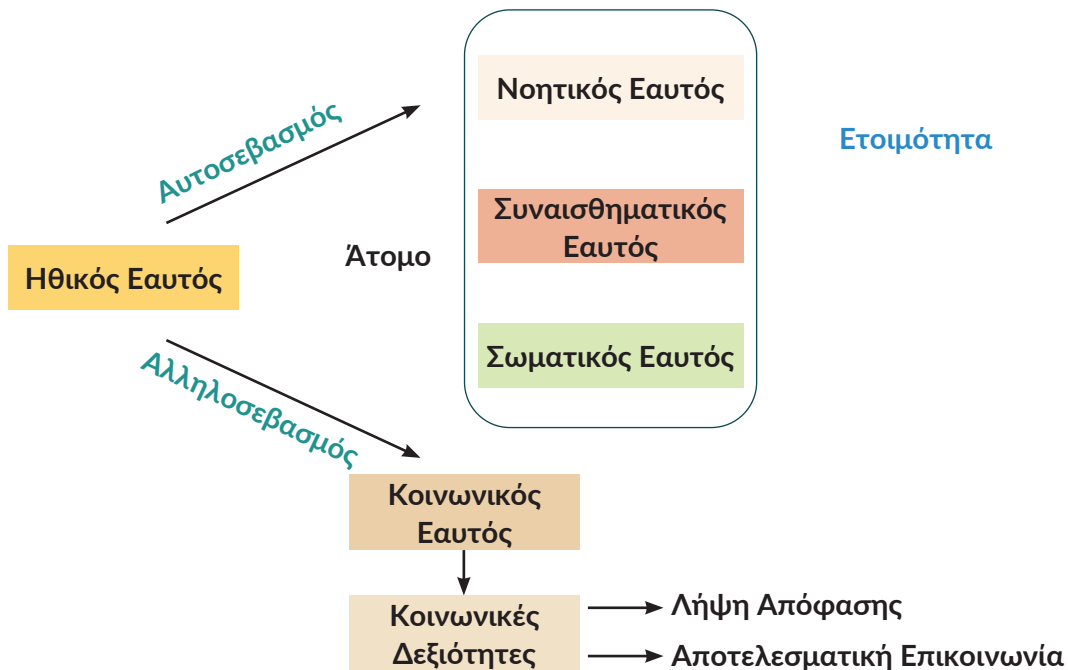
Ο **αυτοσεβασμός** στηρίζεται στην αυτογνωσία και χτίζεται με τη φροντίδα του εαυτού. Με τον αυτοσεβασμό το άτομο είναι σε θέση να κατανοήσει τον βαθμό σωματικής, συναισθηματικής και πνευματικής ετοιμότητας για σύναψη ρομαντικής σχέσης, καθώς και να προχωρήσει στη λήψη αποφάσεων.

Ο **αλληλοσεβασμός** αναπτύσσεται και δυναμώνει με την υιοθέτηση σημαντικών αξιών, την αποδόμηση στερεοτυπικών αντιλήψεων και την απόρριψη οποιασδήποτε μορφής βίας. Ο αλληλοσεβασμός βοηθά τα άτομα να επικοινωνούν αποτελεσματικά.

Η ανάπτυξη της κοινωνικής διάστασης του εαυτού μέσα από τις διαπροσωπικές σχέσεις, ιδιαίτερα στις ρομαντικές, επιτυγχάνεται με την ανάπτυξη της αποτελεσματικής επικοινωνίας και της λήψης απόφασης. Όταν τα άτομα προσπαθούν συνειδητά η επικοινωνία στη σχέση τους να είναι αποτελεσματική, τότε η συναίνεση και η οριοθέτηση εκδηλώνονται με υγιή τρόπο μέσω της διεκδικητικής συμπεριφοράς. Η ανάπτυξη αυτών των κοινωνικών δεξιοτήτων, συμβάλλει αφενός στη βελτίωση του κοινωνικού εαυτού και αφετέρου στην καλλιέργεια του ηθικού εαυτού.

Βήματα Διεκδικητικής Συμπεριφοράς

1. Περιγράψω την κατάσταση.
2. Εκφράζομαι συναισθηματικά για αυτήν την κατάσταση.
3. Παίρνω θέση.



Ο αυτοσεβασμός εκδηλώνεται μέσω των αποφάσεων που παίρνω για τον εαυτό μου.
 Ο αλληλοσεβασμός εκδηλώνεται μέσω της αποτελεσματικής επικοινωνίας μου με το άλλο άτομο.



Δραστηριότητα **7** Σενάρια υγιών συμπεριφορών στις διαπροσωπικές σχέσεις

Να μελετήσετε στην ομάδα σας ένα από τα παρακάτω σενάρια, να σημειώσετε εάν οι συμπεριφορές που εκδηλώνονται μέσα στη σχέση είναι υγιείς ή μη υγιείς και να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.

Σενάριο Α

Ο Σ και η Τ άρχισαν να μιλούν κατά τη διάρκεια του διαλείμματος και να ανταλλάσσουν μηνύματα για μερικές εβδομάδες. Ο Σ ζήτησε από την Τ να γίνει η κοπέλα του και εκείνη είπε ναι. Το πρώτο τους ραντεβού ήταν προγραμματισμένο για την Παρασκευή το βράδυ στον κινηματογράφο και ήταν ενθουσιασμένοι και οι δύο. Την τελευταία στιγμή, η Τ αναγκάστηκε να ακυρώσει, επειδή συνειδητοποίησε ότι είχε πάρα πολλές εργασίες. Ο Σ ήταν απογοητευμένος αλλά ήθελε η Τ να τα πάει καλά στο σχολείο. Επειδή δεν μπορούσαν να δουν ο ένας τον άλλον, αποφάσισαν να επικοινωνήσουν μέσω FaceTime το Σαββατοκύριακο. Η Τ κάλεσε τον Σ το Σάββατο, αλλά ο Σ δεν το σήκωσε, κάτι που έκανε την Τ να αναστατωθεί. Ωστόσο, δεν υπέθεσε ότι ο Σ την αγνοούσε και ούτε ένιωθε ζήλεια και θυμό. Αντίθετα, πίστευε ότι ο Σ θα την καλούσε πίσω το συντομότερο δυνατό. Αργότερα το ίδιο βράδυ, ο Σ τής τηλεφώνησε και ζήτησε συγγνώμη που δεν μπόρεσε να ανταποκριθεί νωρίτερα.



Σενάριο Β

Η Μ και ο Χ βγαίνουν μαζί τους τελευταίους μήνες. Ο ένας αρέσει πολύ στον άλλον και θέλουν να είναι συνεχώς μαζί. Συχνά, ο Χ ανησυχεί ότι η Μ μιλάει σε κάποιον άλλο. Ο Χ ζήτησε από τη Μ να χωρίσουν επειδή την είδε να περπατά στον διάδρομο του σχολείου με ένα άλλο αγόρι. Της είπε ότι μπορούν να είναι μαζί μόνο αν δεν ξαναμίλησει σε εκείνο το αγόρι. Η Μ γέλασε με τον Χ που ήταν τόσο αναστατωμένος, αλλά συμφώνησε σε αυτό που της ζήτησε. Στο σχολείο, παρόλο που ο Χ αισθάνεται περίεργα να πιάνονται χέρι χέρι, η Μ το κάνει, γιατί θέλει όλοι να ξέρουν ότι είναι μαζί. Μετά το σχολείο, οι δυο τους πηγαίνουν σχεδόν πάντα σε ένα πάρκο για να παίξει μπάσκετ ο Χ αλλά η Μ παραπονιέται ότι θέλει να κάνει κάτι άλλο.



Οι συμπεριφορές που παρουσιάζουν τα άτομα στο σενάριο _____ είναι κυρίως _____, γιατί _____.

Για να μπορείς να θυμάσαι τα τρία (3) βασικά συστατικά μιας υγιούς σχέσης, να έχεις στο μυαλό σου την λέξη «ΕΣΙ», που είναι η ακροστιχίδα των λέξεων:
Επικοινωνία - Σεβασμός - Ισότητα

Δραστηριότητα 8 Υγιείς συμπεριφορές στις διαπροσωπικές σχέσεις

Να διαβάσεις τις δηλώσεις που ακολουθούν και αφορούν σε υγιείς συμπεριφορές σε μια σχέση. Για κάθε δήλωση:

(α) Να σημειώσεις γιατί είναι σημαντική αυτή η συμπεριφορά σε μια σχέση;

(β) Να δώσεις ένα (1) παράδειγμα που να φανερώνει αυτή τη συμπεριφορά.

A

Να εκτιμάς την αξία του άλλου ατόμου και να εισπράττεις εκτίμηση (σκέψεις/ συναισθήματα/ταυτότητα).

B

Να συμπεριφέρεσαι στο άλλο άτομο ισότιμα.

Γ

Να λες αυτό που πιστεύεις και να εννοείς αυτά που λες.

Δ

Να αισθάνεσαι ελευθερία στο να εκφράσεις τον εαυτό σου.

E

Να δουλεύεις για τη σχέση σου και να συμβιβάζεσαι σε ισορροπημένο πλαίσιο.

Στ

Να συζητάς τις διαφωνίες σου ξεκάθαρα και να είσαι πρόθυμος/πρόθυμη είτε να ζητήσεις συγγνώμη είτε να συγχωρέσεις.

Δήλωση	Γιατί είναι σημαντική αυτή η συμπεριφορά για τη σχέση;	Παραδείγματα συμπεριφοράς
A		
B		
Γ		
Δ		
E		
Στ		

Δραστηριότητα **9** Υγιείς και μη υγιείς συμπεριφορές στις διαπροσωπικές σχέσεις

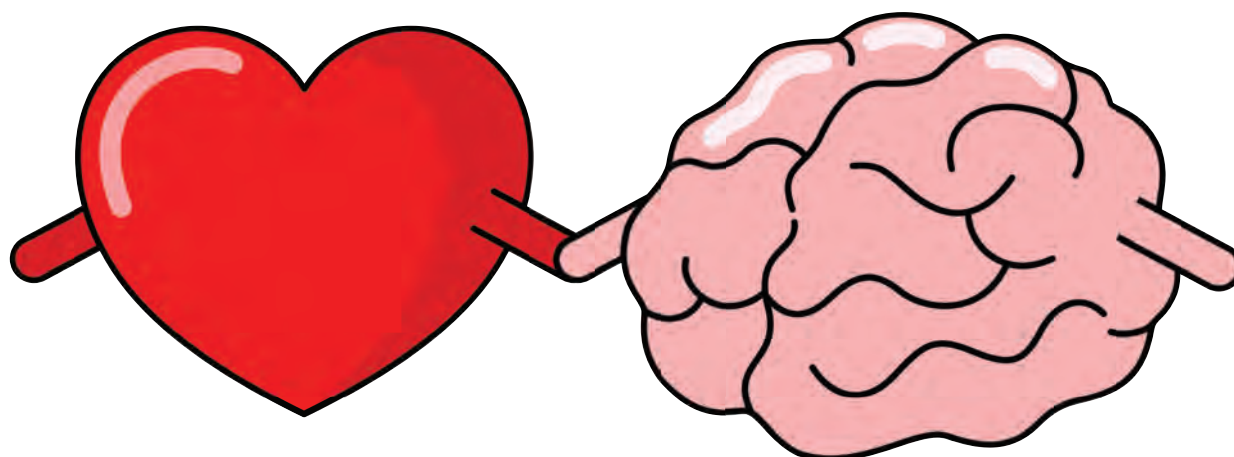
Να σημειώσεις δίπλα από κάθε συμπεριφορά εάν είναι υγιής ή μη υγιής.

Σε μια σχέση:	Υγιής	Μη Υγιής
1. το ένα άτομο σέβεται τη γνώμη του άλλου ατόμου.		
2. τα άτομα απολαμβάνουν να κάνουν πράγματα μαζί αλλά και χώρια.		
3. το ένα άτομο προσπαθεί να ελέγχει ή να περιορίζει το άλλο άτομο.		
4. είναι φυσιολογικό το ένα άτομο να κατακρίνει το άλλο άτομο.		
5. τα δυο άτομα απολαμβάνουν τον χρόνο που περνάνε μαζί.		
6. τα δύο άτομα μπορούν να διαφωνούν και να συζητούν τις διαφορές τους.		
7. τα άτομα νιώθουν φόβο το ένα για το άλλο.		
8. είναι βασικό χαρακτηριστικό η ζήλεια.		

Δραστηριότητα **10** Με καρδιά και με μυαλό

Όταν ένα άτομο είναι δέκτης μη υγιών συμπεριφορών, νιώθει συγκεκριμένα συναισθήματα. Τα συναισθήματα αυτά μπορούν να λειτουργήσουν ως μήνυμα προς τον εγκέφαλο για να σκεφτεί πώς θα πρέπει να δράσει.

Στην παρακάτω εικόνα να γράψετε δίπλα από την καρδιά τι συναισθήματα νιώθει ένα άτομο που βιώνει μη υγιείς συμπεριφορές και δίπλα από τον εγκέφαλο τρόπους με τους οποίους θα πρέπει να κινηθεί το άτομο για να τις αναχαιτίσει.



Δραστηριότητα 11 Αξίες και ρομαντική σχέση

(α) Να διαβάσεις την παρακάτω λίστα και να κυκλώσεις τρία (3) χαρακτηριστικά τα οποία θα ήθελες να παρουσιάζει η συμπεριφορά του/της πιθανού/πιθανής συντρόφου σου.

θα ήθελα ο/η σύντροφός μου να...

Είναι αξιόπιστος/αξιόπιστη

Με υποστηρίζει

Με σέβεται

Με αντιμετωπίζει
ισότιμα

Είναι ειλικρινής μαζί μου

Με ενθαρρύνει

Με κάνει να γελάω

Με προστατεύει

Με εμπιστεύεται



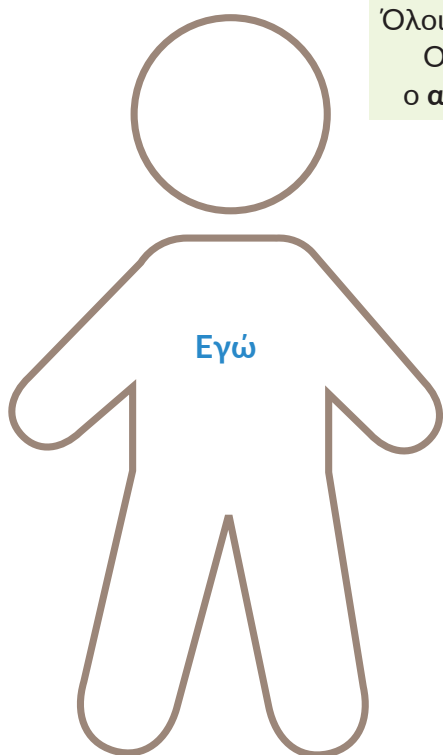
(β) Να εξετάσεις τα τρία (3) χαρακτηριστικά που επέλεξες και να σημειώσεις ποιο είναι το πιο σημαντικό για εσένα χαρακτηριστικό με το οποίο θέλεις να σου συμπεριφέρεται το άλλο άτομο. Να αιτιολογήσεις την επιλογή σου.

Δραστηριότητα 12 Το προφίλ του/της σωστού/σωστής συντρόφου

(α) Παρακάτω να γράψεις στο αντίστοιχο ανθρωπάκι τουλάχιστον πέντε (5) στοιχεία που καθιστούν ένα άτομο σωστό/σωστή σύντροφο και πέντε (5) στοιχεία που θα πρέπει να έχεις και εσύ για να είσαι σωστός/σωστή σύντροφος για το άλλο άτομο.

Να θυμάσαι ότι:

Κανείς/Καμία δεν είναι τέλειος/τέλεια.
Όλοι/Όλες είμαστε μοναδικοί/μοναδικές.
Ο αυτοσεβασμός μάς βελτιώνει και ο αλληλοσεβασμός μάς συμπληρώνει.



Εγώ



Το άλλο Άτομο

(β) Για κάθε στοιχείο που θεώρησες σημαντικό ότι πρέπει να έχει ο/η σύντροφός σου να σημειώσεις με ✓ στην αντίστοιχη στήλη του πίνακα που ακολουθεί αν αφορά σε αξία, συμπεριφορά, πεποίθηση, δραστηριότητα, γνώσεις ή κάτι άλλο.

Στοιχείο	Αξία	Συμπεριφορά	Πεποίθηση	Δραστηριότητα	Γνώση	Άλλο ...
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Δραστηριότητα 13 Αποτελεσματική Επικοινωνία

Να επιλέξετε με την ομάδα σου ένα σενάριο για να το δραματοποιήσετε, ώστε να δοθεί η απάντηση στο ερώτημά του, εφαρμόζοντας τις απαραίτητες δεξιότητες.

Ποια **βασική** δεξιότητα είναι απαραίτητο να εφαρμοστεί **αρχικά** στο κάθε σενάριο;

Η Τ πιέζει τον Ν να εκδηλώνουν τα συναισθήματά τους σε δημόσιο χώρο. Ο Ν δεν αισθάνεται άνετα.

Τι πρέπει να κάνει ο Ν για να αισθάνεται άνετα στη σχέση τους;

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ:

1. Οριοθέτηση
2. Συναίνεση
3. Διεκδικητική Συμπεριφορά

Ο Λ και η Μ είναι μαζί αρκετό καιρό. Ο Λ θέλει να προχωρήσουν σε σεξουαλικές δραστηριότητες με τη Μ.

Τι θα πρέπει να κάνει ο Λ; Τι στάση οφείλει να κρατήσει ο Λ απέναντι στη Μ;

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ:

1. Οριοθέτηση
2. Συναίνεση
3. Διεκδικητική Συμπεριφορά

Η Ρ και ο Π έχουν σχέση. Η Ρ τον τελευταίο καιρό δεν περνάει καλά, γιατί ο Π δεν της αφήνει χώρο να κάνει πράγματα για αυτήν.

Τι θα πρέπει να κάνει η Ρ για να αισθάνεται άνετα στη σχέση τους;

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ:

1. Οριοθέτηση
2. Συναίνεση
3. Διεκδικητική Συμπεριφορά

Ποιο είναι το κοινό χαρακτηριστικό των παραπάνω σεναρίων το οποίο εξασφαλίζει τον αυτοσεβασμό και κατ' επέκταση και τον αλληλοσεβασμό των δύο ατόμων της κάθε περίπτωσης;



4.3 Υπεύθυνη Σεξουαλική Συμπεριφορά

Η σύναψη μιας ρομαντικής σχέσης οδηγεί στην εκδήλωση ερωτικών συμπεριφορών (άγγιγμα, φιλί, σεξουαλική επαφή). Το άτομο θα πρέπει να προετοιμάσει τον εαυτό του από πριν για το πώς θα διαχειριστεί μια τέτοια κατάσταση. Θα πρέπει, δηλαδή, από πριν να έχει πάρει κάποιες αποφάσεις που αφορούν στη σεξουαλική και αναπαραγωγική του υγεία και κατ' επέκταση στην ευημερία του. Την ίδια στιγμή, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να επικοινωνήσει με ειλικρίνεια στο άλλο άτομο τις επιθυμίες και τις ανάγκες του.

Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία (ΣΑΥ): είναι η κατάσταση σωματικής, συναισθηματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας που σχετίζεται με τη σεξουαλικότητα και την αναπαραγωγή, και όχι μόνο η απουσία ασθένειας, δυσλειτουργίας ή αναπηρίας.

Η ΣΑΥ προϋποθέτει ότι όλα τα άτομα:

- έχουν το δικαίωμα να αποφασίζουν για τα σώματά τους,
- είναι απαλλαγμένα από διακρίσεις, εξαναγκασμό και βία,
- έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες ΣΑΥ.

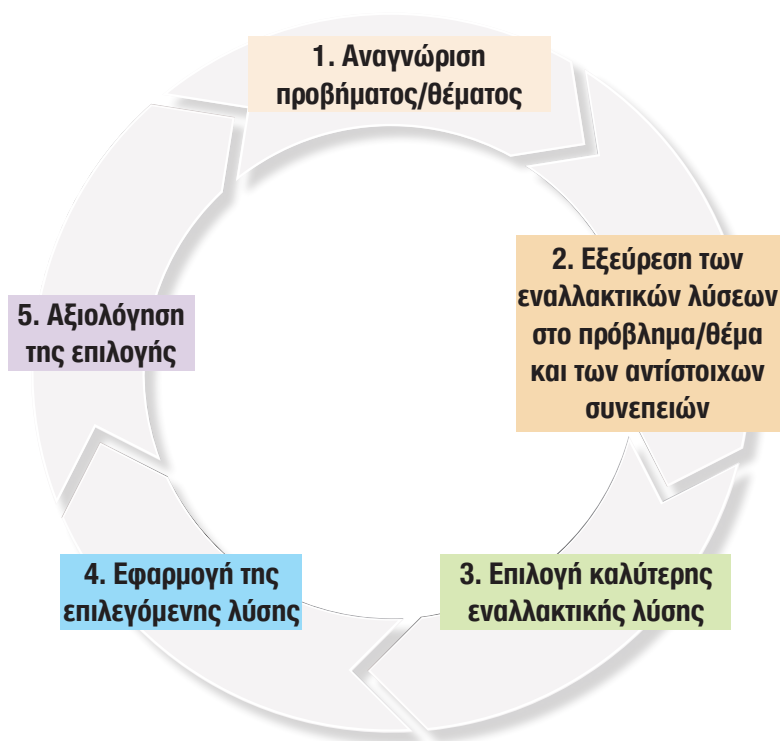
Για να διατηρηθεί η σχέση υγιής, τα δύο άτομα είναι απαραίτητο να **επικοινωνούν με αποτελεσματικό τρόπο** όταν θέλουν να:

- ζητήσουν ή να δώσουν τη **συναίνεσή τους**
- γνωστοποιήσουν ή να υπενθυμίσουν τα όριά τους
- διαφωνήσουν σε μια κατάσταση, εφαρμόζοντας διεκδικητική συμπεριφορά.

Όταν ένα άτομο εφαρμόζει τις πιο πάνω δεξιότητες στη ρομαντική του σχέση, σημαίνει ότι επιδεικνύει αυτοσεβασμό και αλληλοσεβασμό. **Η συμπεριφορά που βασίζεται στις αξίες αυτές μπορεί να χαρακτηριστεί υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά.**

Λήψη Απόφασης

Η εφαρμογή των βημάτων της διαδικασίας λήψης απόφασης, για την επιλογή μεταξύ της σεξουαλικής επαφής και της αποχής, βοηθά το άτομο να καταλήξει σε μια υγιή και ασφαλή απόφαση. Το άτομο για να αναλύσει την επιλογή της σεξουαλικής επαφής θα πρέπει να διερευνήσει τον βαθμό στον οποίο πληροί ορισμένες **προϋποθέσεις** το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα και να εξετάσει τις πιθανές **συνέπειες** της επιλογής αυτής. Οι προϋποθέσεις αφορούν στη σεξουαλική **ετοιμότητα** σε επίπεδο σωματικό - νοητικό - συναισθηματικό, τις αξίες του, την ποιότητα της σχέσης του με το άλλο άτομο και την **πρόσβαση σε αντισυλληπτικές μεθόδους**. Οι συνέπειες της απόφασης μπορεί να είναι θετικές ή αρνητικές. Οι θετικές συνέπειες σχετίζονται με την προσωπική ανάπτυξη του κάθε ατόμου και τη βελτίωση της σχέσης, ενώ οι αρνητικές αφορούν στην πρόκληση ακούσιας εγκυμοσύνης, τη μόλυνση από Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα (ΣΜΝ), την πρόκληση απροσδόκητων αρνητικών



συναισθημάτων και την εκδήλωση μη υγιών συμπεριφορών. Όποια επιλογή και αν κάνει το άτομο τελικά, είναι σημαντικό να προβεί σε αξιολόγηση της επιλογής αυτής έχοντας ως βασικό κριτήριο την προαγωγή της υγείας και της ευημερίας του. Επιπλέον, είναι εξίσου σημαντικό η κάθε απόφαση να λαμβάνεται κατόπιν ελεύθερης σκέψης και χωρίς πίεση από οποιοδήποτε άτομο.

Ο τρόπος που καλείται να σκεφτεί το άτομο σε αυτόν τον τομέα εξελίσσεται σε τρία επίπεδα. Η εφαρμογή της διαδικασίας λήψης απόφασης ώστε να αποφασίσει αν επιθυμεί να απέχει από τη σεξουαλική επαφή ή αν επιθυμεί να προχωρήσει σε σεξουαλική επαφή με το άλλο άτομο αποτελεί το **πρώτο επίπεδο**. Σε **δεύτερο επίπεδο**, σε περίπτωση που επιθυμεί να προχωρήσει σε σεξουαλική επαφή θα πρέπει να διερευνήσει κατά πόσο έχει πρόσβαση σε μεθόδους αντισύλληψης. Σε **τρίτο επίπεδο** είναι αναγκαίο να επιλέξει την πιο κατάλληλη μέθοδο προφύλαξης για το ίδιο και το άλλο άτομο.

Υπεύθυνη Σεξουαλική Συμπεριφορά			
Προϋποθέσεις - Συνέπειες	Επιλογές Σεξουαλικής Συμπεριφοράς	Σεξουαλική Επαφή	Αποχή
	Πρόσβαση σε αντισυλληπτικές μεθόδους	Ναι	Όχι
	Μέθοδοι προφύλαξης σεξουαλικής & αναπαραγωγικής υγείας	Επιλογή κατάλληλης μεθόδου προφύλαξης σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας	



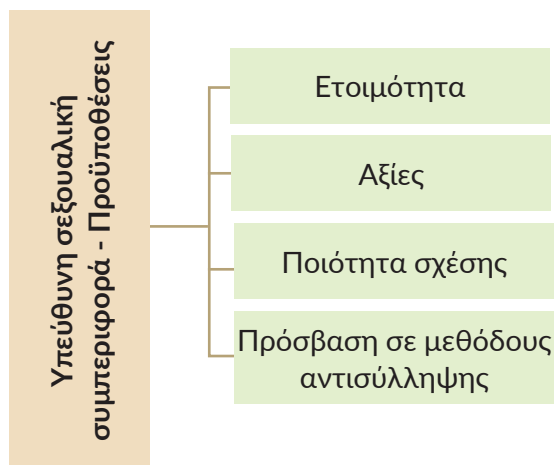
Προϋποθέσεις Υπεύθυνης Σεξουαλικής Συμπεριφοράς

Πολλές φορές, τα νεαρά άτομα εκδηλώνουν ριψοκίνδυνες σεξουαλικές συμπεριφορές γιατί λανθασμένα θεωρούν ότι είναι έτοιμα. Για παράδειγμα, η έναρξη της εμμηνορροίας στα κορίτσια ή της εκσπερμάτωσης στα αγόρια, δηλώνουν ένα μέρος μόνο της σωματικής ετοιμότητας. Οι συμπεριφορές τους χαρακτηρίζονται ριψοκίνδυνες, επειδή δεν λαμβάνουν υπόψη την προϋπόθεση της συναισθηματικής και νοητικής ετοιμότητας. Έχει αναφερθεί ότι κατά την εφηβεία ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι ακόμα υπό κατασκευή και μάλιστα πρόκειται για το κομμάτι εκείνο του εγκεφάλου που σχετίζεται με τη λήψη αποφάσεων και την παρορμητικότητα. Στο άτομο, λοιπόν, κατά την πρώιμη και μέση εφηβεία εκ των πραγμάτων, δεν έχει ολοκληρωθεί η νοητική του ανάπτυξη ώστε να είναι σε θέση να κατακτήσει σε ισχυρό βαθμό σημαντικές κοινωνικές δεξιότητες. Επιπλέον, η αναγνώριση και διαχείριση των συναισθημάτων είναι ένας τομέας που ακόμα χτίζεται κατά την εφηβική ηλικία.

Η σωματική, συναισθηματική και νοητική ετοιμότητα αποτελεί θεμελιώδη προϋπόθεση για μια υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά. Αυτές οι τρεις διαστάσεις ετοιμότητας συνεργάζονται για να εξασφαλίσουν ότι το άτομο είναι προετοιμασμένο να συμμετέχει σε σεξουαλικές σχέσεις με υπευθυνότητα, ασφάλεια και σεβασμό τόσο προς τον εαυτό του όσο και προς τον/τη σύντροφό του.

Ένα άτομο θεωρείται σωματικά έτοιμο να συμμετέχει σε σεξουαλική δραστηριότητα όταν οι βιοσωματικές αλλαγές της εφηβείας έχουν ολοκληρωθεί, ώστε να αποφύγει κινδύνους που αφορούν στην υγεία των γεννητικών του οργάνων. Αυτό περιλαμβάνει όχι μόνο τη λειτουργία του αναπαραγωγικού συστήματος, όπως η δυνατότητα σύσης και η εκσπερμάτιση για τα αγόρια ή αντίστοιχα η έμμηνος ρύση για τα κορίτσια, αλλά και την πλήρη σωματική ανάπτυξη. Επιπλέον, το άτομο θεωρείται σωματικά έτοιμο όταν αισθάνεται οικειότητα με το σώμα του και τη χρήση μεθόδων αντισύλληψης.

Συναισθηματικά έτοιμο είναι το άτομο που αναγνωρίζει και διαχειρίζεται τα συναισθήματα που προκύπτουν από τη σεξουαλική του δραστηριότητα, όπως την οικειότητα, την τρυφερότητα, την αίσθηση ευθύνης, την πιθανότητα της απόρριψης κ.ά. Παράλληλα, το άτομο είναι συναισθηματικά έτοιμο όταν έχει την αυτοπεποίθηση να εκφράζει ελεύθερα τα όρια και τις επιθυμίες του και να διεκδικεί την προσωπική του ασφάλεια. Η συναισθηματική ωριμότητα καθιστά το άτομο ικανό να αναγνωρίζει τα συναισθήματα του άλλου ατόμου, γεγονός που του επιτρέπει να εκδηλώσει ενσυναίσθηση προς αυτό.



Η έννοια της **ετοιμότητας** σημαίνει ότι το άτομο είναι σίγουρο, συνειδητοποιημένο και ενημερωμένο πριν προχωρήσει σε οποιαδήποτε σεξουαλική πράξη, ώστε να προστατεύσει τον εαυτό του και τον/τη σύντροφό του. Η ετοιμότητα για σεξουαλικές σχέσεις είναι μια προσωπική διαδικασία και διαφέρει από άτομο σε άτομο.

Η συναισθηματική ετοιμότητα ενός ατόμου για σεξουαλική δραστηριότητα στηρίζεται στη γνωστική του ετοιμότητα. Η γνώση βοηθά το άτομο να διακρίνει τις αξίες του, να γνωρίζει τους κινδύνους μιας σεξουαλικής σχέσης και της σημασίας της χρήσης προστασίας και να είναι ενημερωμένο για τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις του. Παράλληλα, η γνωστική ανάπτυξη επιτρέπει στο άτομο να αναπτύξει τις απαραίτητες δεξιότητες για να διαχειρίζεται καλύτερα τα συναισθήματά του, να παίρνει συνειδητές αποφάσεις απαλλαγμένες από εξωτερικές πιέσεις και να διατηρεί μια υγιή και ισορροπημένη σχέση.

Η **πρόσβαση σε μεθόδους αντισύλληψης** αποτελεί άλλη μία βασική προϋπόθεση για υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά, καθώς παρέχει τη δυνατότητα στο άτομο να προστατεύσει τον εαυτό του και τον/τη σύντροφό του από ανεπιθύμητες συνέπειες της σεξουαλικής δραστηριότητας. Αρχικά, ένα άτομο για να έχει πρόσβαση στην αντισύλληψη, απαιτείται να λάβει σωστή πληροφόρηση για τη σημασία της χρήσης αντισύλληψης και τις διαθέσιμες μεθόδους. Για την εφηβική ηλικία, κυρίως, συστήνεται η χρήση προφυλακτικού σε κάθε σεξουαλική επαφή. Η ευρεία διαθεσιμότητά τους και το προσιτό κόστος αγοράς τους εξασφαλίζουν ότι τα νεαρά άτομα έχουν άμεση πρόσβαση σε μία από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους πρόληψης ακούσιων εγκυμοσύνων και ΣΜΝ. Βέβαια, το νεαρό άτομο είναι σκόπιμο να επισκεφθεί έναν/μία ειδικό/ειδική γιατρό, γυναικολόγο ή ουρολόγο/ανδρολόγο, με τον/την οποίο/οποία θα έχει επιπλέον και εξατομικευμένη ενημέρωση σχετικά με τα μέτρα προφύλαξης της σεξουαλικής και αναπαραγωγικής του υγείας.

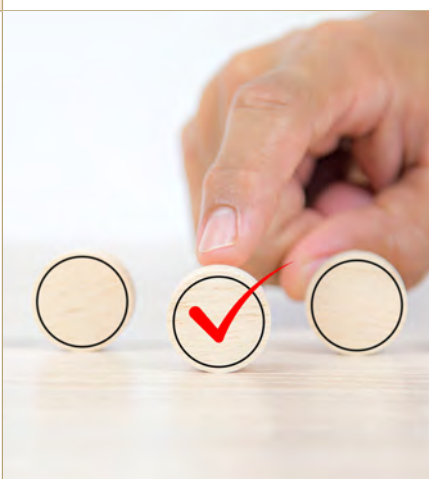
Να θυμάσαι ότι:

Όταν ένα άτομο είναι σεξουαλικά ενεργό, η λήψη μέτρων προφύλαξης αποτελεί ταυτόχρονα και δικαίωμα και υποχρέωσή του επειδή αποτελεί θεμελιώδες ζήτημα υγείας.



Δραστηριότητα 14 Επίσκεψη σε επαγγελματία υγείας

Για τις παρακάτω δηλώσεις, να επιλέξεις τη σωστή απάντηση:

<p>1. Τα ΣΜΝ μπορεί να συνδεθούν με τη(ν):</p> <ul style="list-style-type: none"> i. αναπαραγωγική υγεία. ii. σεξουαλική υγεία. iii. ψυχική υγεία. iv. όλα τα παραπάνω. 	<p>2. Η πρόληψη των ΣΜΝ είναι θέμα δημόσιας υγείας.</p> <ul style="list-style-type: none"> i. Σωστό ii. Λάθος 	<p>3. Στην ηλικία των 11 - 18 ετών το άτομο συστήνεται να εμβολιαστεί:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. κατά του ιού των ανθρώπινων θηλωμάτων HPV. ii. κατά της ηπατίτιδας. iii. όλα τα παραπάνω.
<p>4. Με έναν/μία επαγγελματία Σεξουαλικής και Αναπαραγωγικής Υγείας μπορείτε να συζητήσετε για:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. τα προβλήματα με την περίοδο. ii. τη σεξουαλική επαφή και την αντισύλληψη. iii. τα ΣΜΝ και την προστασία από αυτά. iv. όλα τα παραπάνω. 	<p>5. Είναι σημαντικό να αναβάλλεται η έναρξη των σεξουαλικών επαφών για μεταγενέστερη της εφηβείας ηλικία, επειδή:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. τότε είναι καλύτερα. ii. απαγορεύεται. iii. στην εφηβεία δεν υπάρχει η σωματική, πνευματική και συναισθηματική ετοιμότητα. 	<p>6. Όταν επισκέπτεται ένα νεαρό άτομο κάποιον/ κάποια επαγγελματία υγείας, θα πρέπει:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. να είναι ειλικρινές στις απαντήσεις του. ii. να κρατάει και κάποια πράγματα για τον εαυτό του. iii. να μη μιλήσει καθόλου, αφού οι ειδικοί ξέρουν τι πρέπει να κάνουν.
<p>8. Ο/Η επαγγελματίας υγείας που μπορεί να διαγνώσει κάποιο ΣΜΝ είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. δερματολόγος. ii. γυναικολόγος. iii. ουρολόγος/ανδρολόγος. iv. όλες οι παραπάνω ειδικότητες. 	<p>9. Επαγγελματία υγείας σε θέματα σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας είναι σημαντικό να επισκεφθεί:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. το κορίτσι. ii. το αγόρι. iii. και το αγόρι και το κορίτσι. iv. κανένας από τους δύο αν δεν υπάρχει «πρόβλημα». 	<p>10. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος πρόληψης των ΣΜΝ, ειδικά στην εφηβεία, είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. η αποχή. ii. η χρήση οποιουδήποτε τρόπου αντισύλληψης. iii. η χρήση προφυλακτικού σε κάθε σεξουαλική επαφή. iv. η αμοιβαία αποκλειστική σχέση.
<p>11. Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος πρόληψης ακούσιας εγκυμοσύνης, ειδικά στην εφηβεία, είναι:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. η αποχή. ii. η χρήση οποιουδήποτε τρόπου αντισύλληψης. iii. η χρήση προφυλακτικού σε κάθε σεξουαλική επαφή. iv. η αμοιβαία αποκλειστική σχέση. 		<p>12. Στην πρώτη επίσκεψη σε γυναικολόγο, ο/η γιατρός:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. θα πάρει το ιατρικό ιστορικό της κοπέλας και της οικογένειας. ii. θα εξετάσει την ομαλή λειτουργία των γεννητικών οργάνων. iii. θα ελέγξει τα εμβόλια που έχει κάνει η κοπέλα σχετικά με τα ΣΜΝ. iv. όλα τα παραπάνω.

Δραστηριότητα 15 Πρόληψη Δημόσιας Υγείας

Η πρόληψη αποτελεί το πιο σημαντικό βήμα για την προστασία της υγείας του ατόμου. Η πρόληψη της σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας έχει μεγάλη σημασία για την ευημερία και την ποιότητα ζωής του ατόμου και κατά συνέπεια και για τη δημόσια υγεία.

Ποιες από τις πιο κάτω πρακτικές/πολιτικές θεωρείς ότι συμβάλλουν στην πρόληψη δημόσιας υγείας;

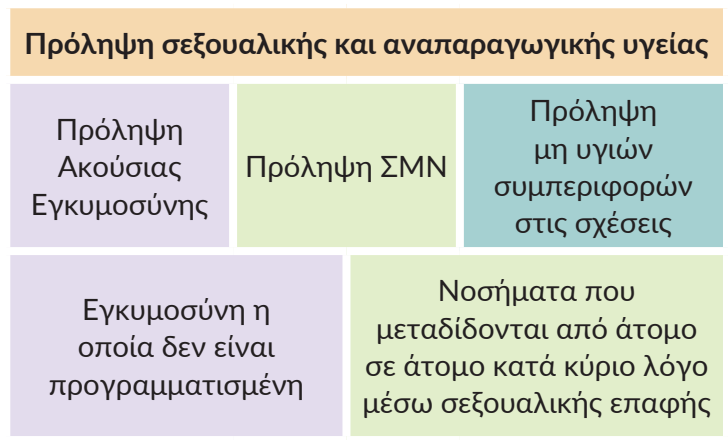
Δηλώσεις	Συμφωνώ	Διαφωνώ
1. Η σωστή ενημέρωση για τη χρήση προφυλακτικών και άλλων μεθόδων προστασίας για τη μείωση του κινδύνου μετάδοσης ΣΜΝ, όπως ο HIV, η σύφιλη, τα χλαμύδια, και ο έρπης.		
2. Η πρόσβαση σε μεθόδους αντισύλληψης, ώστε τα άτομα να ελέγχουν πότε και αν θα αποκτήσουν παιδιά.		
3. Η ενημέρωση σχετικά με τις μεθόδους αντισύλληψης και τη σωστή χρήση τους για μείωση του κινδύνου ακούσιας εγκυμοσύνης.		
4. Η πρόληψη μέσω της παροχής κατάλληλης ιατρικής φροντίδας κατά την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και μετά τον τοκετό, για μείωση του κινδύνου επιπλοκών τόσο για τη μητέρα όσο και για το νεογνό.		
5. Η πρόσβαση σε κατάλληλη ιατρική φροντίδα που να περιλαμβάνει ιατρικές εξετάσεις, εμβόλια και άλλες απαραίτητες υπηρεσίες υγείας.		
6. Η ενημέρωση ή υποστήριξη σε θέματα σεξουαλικής υγείας για μείωση του άγχους, ειδικά σε περιπτώσεις προβλημάτων υγείας ή τραυματικών εμπειριών.		
7. Η τακτική παρακολούθηση, όπως το τεστ Παπανικολάου για τις γυναίκες, ώστε να γίνεται έγκαιρη διάγνωση και αποτελεσματική θεραπεία ασθενειών του αναπαραγωγικού συστήματος, όπως ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας.		
8. Η τακτική παρακολούθηση, όπως η εξέταση για καρκίνο του προστάτη στους άνδρες, ώστε να γίνεται έγκαιρη διάγνωση και αποτελεσματική θεραπεία ασθενειών του αναπαραγωγικού συστήματος, όπως ο καρκίνος του προστάτη.		

Ερώτηση

Τι περιλαμβάνει η πρόληψη;

Συνέπειες Υπεύθυνης Σεξουαλικής Συμπεριφοράς

Η υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά αφορά είτε στην επιλογή της αποχής είτε στη σύναψη σεξουαλικής επαφής. Όταν το άτομο συμπεριφέρεται υπεύθυνα, μπορεί να διασφαλίσει τη σεξουαλική και αναπαραγωγική του υγεία αποφέροντας πολλαπλά οφέλη στον εαυτό του. Η πρόληψη σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας είναι υψίστης σημασίας και αφορά ουσιαστικά στην πρόληψη ΣΜΝ, ακούσιας εγκυμοσύνης και μη υγιών συμπεριφορών στις σχέσεις.



Ειδικότερα, η σωστή χρήση αντισύλληψης μειώνει τον κίνδυνο πρόκλησης μιας ακούσιας εγκυμοσύνης και μετάδοσης ΣΜΝ, όπως HIV, HPV, χλαμύδια, γονόρροια και έρπητα, ενώ η αποχή εξαλείφει τον κίνδυνο αυτό. Επιπλέον, η πρόληψη της σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας αφορά και στην ανάπτυξη υγιών συμπεριφορών στη σχέση. Η επικοινωνία για θέματα όπως τα όρια, οι προσδοκίες και η συναίνεση ενισχύει την ποιότητα των σχέσεων, κτίζοντας τον αυτοσεβασμό και τον αλληλοσεβασμό.

Στη βάση των πιο πάνω, η υπεύθυνη συμπεριφορά προάγει και την προσωπική ανάπτυξη του ατόμου. Κατά κύριο λόγο, μειώνει την ανησυχία για τους πιθανούς κινδύνους, προσφέροντας εσωτερική ηρεμία. Παράλληλα, η γνώση και η διαχείριση της σεξουαλικής συμπεριφοράς ενισχύει την αυτοπεποίθηση, καθώς το άτομο νιώθει ότι έχει τον έλεγχο των αποφάσεών του. Τέλος, ενισχύει τη συναισθηματική σύνδεση με τον/τη σύντροφο, δημιουργώντας αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης.

«Οφέλη υπεύθυνης σεξουαλικής συμπεριφοράς»

- Προστασία από ΣΜΝ
- Αποφυγή ακούσιας εγκυμοσύνης
- Συναισθηματική ευεξία
- Ανάπτυξη υγιών σχέσεων
- Μείωση άγχους
- Ενίσχυση αυτοεκτίμησης

Η υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά δεν αφορά μόνο στην πρόληψη ανεπιθύμητων καταστάσεων, αλλά και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και των σχέσεων, με επίκεντρο τον σεβασμό και την ενημέρωση. Υιοθετώντας υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά, το άτομο προστατεύει όχι μόνο τη δική του υγεία αλλά και τη δημόσια υγεία.

Πριν προχωρήσεις με τον/τη σύντροφό σου σε σεξουαλική επαφή, σκέψου τα παρακάτω ερωτήματα.

Νιώθω πίεση από τον/τη σύντροφό μου, από τους/τις φίλους/φίλες μου ή από τα ΜΚΔ να έρθω σε σεξουαλική επαφή;

Ταιριάζει η σύναψη σεξουαλικής επαφής με τα πιστεύω μου;

Θα νιώσω ένοχος/ένοχη αν έχω σεξουαλικές επαφές;

Μπορώ να μιλήσω στον/στη σύντροφό μου για την αντισύλληψη;

Θέλω να έρθω σε σεξουαλική επαφή για να κερδίσω αγάπη, στοργή ή προσοχή;

Θέλουμε και εγώ και ο/η σύντροφός μου τα ίδια πράγματα από τη σεξουαλική επαφή;

Θέλω να έχω σεξουαλικές επαφές για να αποδείξω ότι είμαι σεξουαλικά ελκυστικός/ελκυστική;

Μπορούμε να διαχειριστούμε μια πιθανή ακούσια εγκυμοσύνη;

Φοβάμαι ότι θα πληγωθεί η εικόνα μου αν έχω σεξουαλικές επαφές;

Πιστεύω ότι η σεξουαλική επαφή θα φέρει τον/τη σύντροφό μου και εμένα πιο κοντά;

Μπορώ να μιλήσω στον/στη σύντροφό μου για τα ΣΜΝ και πώς μπορούμε να προστατευτούμε;

Να θυμάσαι:

Η απόφαση τού να αλέχει ή να έχει κάποιο άτομο σεξουαλική επαφή ΔΕΝ είναι μια εύκολη απόφαση. Χρειάζεται να συνυπολογιστούν αρκετά πράγματα, όπως, ΣΜΝ, πρόληψη εγκυμοσύνης και δεξιότητες (επικοινωνίας και διαπραγμάτευσης).

Η απόφαση εάν το άτομο θα είναι σεξουαλικά ενεργό ή όχι ή εάν θέλει να σταματήσει να είναι σεξουαλικά ενεργό (σε περίπτωση που ήταν στο παρελθόν, δεν σημαίνει ότι πρέπει να συνεχίσει να είναι) είναι μια απόφαση που κάθε άτομο πρέπει να εξετάσει.

Μονό το ίδιο το άτομο μπορεί να αποφασίσει ποιο είναι το καλύτερο για τον εαυτό του.

Δραστηριότητα 16 Τι επιλέγω;

(α) Με την ομάδα σου να απαντήσετε στα παρακάτω ερωτήματα.

Ερώτημα Α΄	Ερώτημα Β΄	Ερώτημα Γ΄	Ερώτημα Δ΄
Να κάνετε μια λίστα με όλους τους λόγους που μπορείτε να σκεφτείτε για τους οποίους ένα έφηβο άτομο μπορεί να επιλέξει να οδηγήσει.	Για ποιους λόγους ένα έφηβο άτομο, ενώ έχει την ευκαιρία, συγκρατείται και δεν οδηγεί;	Ποιες δεξιότητες θα πρέπει να έχει αναπτύξει το άτομο πριν τη χορήγηση άδειας οδήγησης; 1. 2. 3.	Τι κίνδυνοι υπάρχουν εάν ένα άτομο οδηγεί χωρίς να έχει αναπτύξει τις παραπάνω δεξιότητες; Για το άτομο: Για τον/τη συνεπιβάτη: Για την κοινωνία:

(β) Να μελετήσετε τις απαντήσεις σας στα παραπάνω ερωτήματα και να αναλογιστείτε αν οι απαντήσεις θα ταίριαζαν με τα παρακάτω ερωτήματα.

Ερώτημα Α΄: Για ποιους λόγους ένα έφηβο άτομο μπορεί να επιλέξει να έρθει σε σεξουαλική επαφή;

Ερώτημα Β΄: Για ποιους λόγους ένα έφηβο άτομο, ενώ έχει την ευκαιρία, συγκρατείται και απέχει;

Ερώτημα Γ΄: Ποιες δεξιότητες θα πρέπει να έχει αναπτύξει το άτομο πριν τη σύναψη σεξουαλικής επαφής;

Ερώτημα Δ΄: Τι κίνδυνοι υπάρχουν εάν ένα άτομο έρθει σε σεξουαλική επαφή, χωρίς να έχει αναπτύξει τις παραπάνω δεξιότητες;

Για το άτομο:

Για τον/τη σύντροφο:

Για την κοινωνία:

Δραστηριότητα 17 Πρώτη σεξουαλική επαφή

Ακολουθούν αποσπάσματα άρθρου, σχετικού με την πρώτη σεξουαλική επαφή. Με την ομάδα σου να επιλέξετε ένα από τα αποσπάσματα και αφού το μελετήσετε, να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν. Έπειτα, να παρουσιάσετε τις απαντήσεις σας στην ολομέλεια και να γράψετε ποιο είναι το βασικό μήνυμα του άρθρου.

Απόσπασμα 1

Όλοι οι άνθρωποι ξεκινούν την ερωτική τους ζωή χωρίς να διαθέτουν την ανάλογη πείρα. Για όλους τους ανθρώπους υπάρχει η πρώτη φορά. Πολύ συχνά ο νέος άνθρωπος πληροφορείται τα μυστικά του σεξ από αυτοαποκαλούμενους έμπειρους φίλους, οι οποίοι όμως είναι πολύ πιθανό να έχουν κατασκευάσει τις εμπειρίες τους στη φαντασία τους και μόνο. Άλλωστε, οι έρευνες δείχνουν ότι η σημαντικότερη πηγή πληροφόρησης των νέων ανθρώπων γύρω από το σεξ είναι οι συνομήλικοι και οι φίλοι. Επιπλέον, δεν είναι ακριβείς και οι πληροφορίες από το περιβάλλον τους που αφορούν στην ηλικία και τις δυσκολίες της πρώτης ερωτικής επαφής. (...)

Πρώτη σεξουαλική εμπειρία

Η κινητήριος δύναμη της πρώτης σεξουαλικής εμπειρίας μπορεί να είναι η αγάπη, ο πόθος ή ακόμα η απλή περιέργεια. Μετά την «πρώτη φορά», οι περισσότεροι άνθρωποι είναι συνήθως φοβισμένοι, ανήσυχοι, σφιγμένοι αλλά και κάπως απογοητευμένοι από το αποτέλεσμα. Το σεξ την πρώτη φορά δεν χαρίζει την έκσταση, που οι άπειροι ρομαντικοί σύντροφοι είχαν φανταστεί και ονειρευτεί. (...)

Απόσπασμα 2

Ποιο είναι το κίνητρο της πρώτης σεξουαλικής επαφής;

Μεταξύ των πιο συχνών αναφέρονται τα ακόλουθα:

- Η σεξουαλική ωρίμανση.
- Η ανθρώπινη περιέργεια.
- Γιατί άλλοι/άλλες συμμαθητές/συμμαθήτριες το έχουν ήδη κάνει.
- Για να δείξεις ότι είσαι προοδευτικός/προοδευτική.
- Η απαίτηση του/της συντρόφου (για να διατηρηθεί η σχέση).
- Η εκτόνωση μιας ανάγκης.

Πολλοί νέοι άνθρωποι πέφτουν στην παγίδα να εμφανίζονται με ένα ψεύτικο προσωπείο, να δηλώνουν πράγματα που δεν τα πιστεύουν ή δεν τους αντιπροσωπεύουν. Ελπίζουν πως έτσι θα είναι πιο ελκυστικοί, ότι θα κερδίσουν ευκολότερα την προτίμηση του άλλου ανθρώπου ή θα καταφέρουν τον σκοπό τους ευκολότερα με αυτό τον τρόπο. Αλλά η βασικότερη προϋπόθεση μιας καλής σχέσης είναι η ειλικρίνεια ή, με άλλα λόγια, να μη φοβάσαι και να μην ντρέπεσαι γι' αυτό που είσαι.

Αν νομίζεις ότι απέναντί σου έχεις έναν άνθρωπο που αξίζει να τον επιθυμείς και να τον αγαπάς, τότε σίγουρα αξίζει και τον κόπο να του παρουσιάσεις το πραγματικό σου πρόσωπο και να μην τον εξαπατήσεις με μύθους. Όταν εμφανίζεσαι διαφορετικός/διαφορετική από αυτόν/αυτή που είσαι στην πραγματικότητα, τότε παγιδεύεις τον εαυτό σου σε μια κατάσταση, στην οποία σου είναι πολύ δύσκολο να λειτουργήσεις και να επικοινωνήσεις. Γι' αυτό, η πρώτη σεξουαλική επαφή πρέπει να στοχεύει στην ολοκλήρωση μιας σχέσης όπου υπάρχει **αλληλοσεβασμός και αγάπη. Κι όταν δεν υπάρχουν αυτές οι συνθήκες, καλύτερα να αναβάλλεται.** (...)

Απόσπασμα 3

«Η πρώτη φορά»

(...) Οι επιστήμονες του είδους πιστεύουν ότι η σεξουαλική έλξη και η αγάπη πρέπει να συμβαδίζουν. Στην πραγματικότητα, το σεξ δεν είναι παρά η πεμπτουσία της ψυχικής επαφής. Για να μπούμε όμως στην ψυχή του/της άλλου/άλλης, πρέπει πρώτα να του/της δείξουμε τον αληθινό μας εαυτό, πράγμα πολύ δύσκολο για την πλειονότητα των ανθρώπων. Αισθανόμαστε ευάλωτοι και συνεχώς αντιμέτωποι με την απόρριψη, η οποία μπορεί να είναι πολύ οδυνηρή. Ωστόσο, δεν είναι δυνατόν να ξεκινήσουμε μια ερωτική σχέση, χωρίς να γνωρίσουμε τον/τη σύντροφό μας και να έχουμε ρίξει τη δική μας μάσκα. Από την πρώτη κιόλας στιγμή πρέπει να λέμε την αλήθεια και μόνο την αλήθεια και να «αυτοσυστηθούμε» με ειλικρίνεια. Συναισθηματικά είμαστε όλοι τρωτοί και σε μια σχέση αγάπης και ερωτικής επαφής, πρέπει να το ομολογούμε.

Επιβάλλεται, λοιπόν, να κάνουμε το ταίρι μας να καταλάβει ότι ο πρωταρχικός λόγος για τον οποίο βρισκόμαστε κοντά του είναι η ανάγκη μας για αγάπη και η αναζήτηση συντρόφου. Ο μύθος που θέλει τις γυναίκες ρομαντικές και τους άνδρες ερωτύλους, διαστρεβλώνει τη φυσική ισορροπία ανάμεσα στα δύο φύλα. Όσοι διακηρύττουν ότι η αγάπη και το σεξ είναι μονοπώλιο του ενός ή του άλλου φύλου, παραμορφώνουν την προσωπικότητα του άνδρα και της γυναίκας.

Απόσπασμα 4

Ο εφηβικός έρωτας

Πολλά πράγματα βιώνονται για πρώτη φορά στη διάρκεια της εφηβείας, και ίσως γι' αυτόν τον λόγο τα εφηβικά βιώματα χαρακτηρίζονται από ιδιαίτερη ένταση. Ο/Η έφηβος/έφηβη είναι φυσικό να μην μπορεί να προβλέψει τις καταστάσεις που θα αντιμετωπίσει στις πολλές δεκαετίες ενήλικης ζωής που πρόκειται να ακολουθήσουν τη σχετικά σύντομη περίοδο της εφηβείας. Έχει την πεποίθηση ότι η πρώτη φορά είναι και η τελευταία, ότι αυτό που ζει και αισθάνεται σήμερα θα συνεχίσει να το ζει και να το αισθάνεται σε όλη του/της τη ζωή. Αυτή η πεποίθηση προσδίδει στα βιώματα, στα συναισθήματα, καθώς και στις ενδεχόμενες επιτυχίες ή αποτυχίες της εφηβείας έναν ολοκληρωτικό και ανεπανόρθωτο χαρακτήρα.

Το ίδιο ισχύει και για τον έρωτα. Ένας/Μία έφηβος/έφηβη μπορεί να φαντάζεται ότι το ερωτικό του/της αίσθημα για έναν άλλον άνθρωπο δεν μπορεί να συνεχίζεται με αμείωτη ένταση σε όλη του/της τη ζωή. Μπορεί να του/της είναι αδύνατο να φανταστεί ότι υπάρχει περίπτωση να αγαπήσει άλλον άνθρωπο. Όταν ο άλλος άνθρωπος δεν ανταποκρίνεται στα αισθήματά του/της, έχει την εντύπωση ότι θα ζήσει όλη του/της τη ζωή κυριευμένος/κυριευμένη από συναισθήματα αβάσταχτης απόρριψης και γι' αυτόν τον λόγο μπορεί να αισθάνεται απελπισμένος/απελπισμένη.

Μην απελνίζετε όμως. Όπως η ηλικία και τα ενδιαφέροντα αλλάζουν, έτσι μπορεί να συμβεί και με τα αισθήματα. Κι αυτά αλλάζουν. Αλλάζουν επίσης και τα κριτήρια αξιολόγησης του/της ρομαντικού μας συντρόφου καθώς και τα προσόντα που πρέπει να έχει ο/η πιθανός/πιθανή ρομαντικός/ρομαντική σύντροφος. Μην βιαστείτε λοιπόν. Ο πραγματικός έρωτας και η καλή σχέση αντέχουν στον χρόνο, και να θυμάστε πάντοτε πως η **σεξουαλική επαφή πρέπει να στοχεύει στην ολοκλήρωση μιας σχέσης όπου υπάρχει αλληλοσεβασμός και αγάπη**, και όχι σε μια ευκαιρία σωματικής απόλαυσης και μόνο.

Ερωτήσεις: Να βρείτε τις απαντήσεις στο απόσπασμά σας και να τις υπογραμμίσετε.

Απόσπασμα 1

1. Ποια είναι η κύρια πηγή πληροφόρησης για τη σεξουαλική επαφή στους/στις νέους/νέες; Τη θεωρείτε αξιόπιστη; Γιατί;
2. Για ποιους λόγους ένα νεαρό άτομο επιλέγει συνήθως να προχωρήσει σε σεξουαλική επαφή;
3. Ποια είναι τα συνήθη συναισθήματα μετά την πρώτη σεξουαλική επαφή;

Απόσπασμα 2

1. Για ποιους λόγους ένα νεαρό άτομο επιλέγει συνήθως να προχωρήσει σε σεξουαλική επαφή;
2. Ποιες είναι οι βασικές προϋποθέσεις μιας καλής σχέσης;
3. Ποιες είναι οι δύο βασικές συνθήκες μιας σχέσης πριν τα δύο άτομα προχωρήσουν σε σεξουαλική επαφή;

Απόσπασμα 3

1. Σύμφωνα με τους/τις ειδικούς, τι είναι η σεξουαλική επαφή;
2. Ποια είναι η βασική προϋπόθεση για να ξεκινήσει μια ρομαντική/ερωτική σχέση;
3. Ποια είναι η άποψη των ειδικών σχετικά με τη φράση «Η αγάπη και το σεξ είναι μονοπώλιο του ενός φύλου»;

Απόσπασμα 4

1. Πού οφείλεται ο ολοκληρωτικός και ανεπανόρθωτος χαρακτήρας που προσδίδουν τα νεαρά άτομα στα συναισθήματα και τα βιώματά τους;
2. Ποια στοιχεία είναι αυτά τα οποία αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου; Να τα καταγράψετε.
3. Πού πρέπει να στοχεύει η σεξουαλική επαφή;

Αφού παρουσιάσουν όλες οι ομάδες τις απαντήσεις τους, να γράψετε το μήνυμα που πιστεύετε ότι θέλει να περάσει το άρθρο στον/στην έφηβο/έφηβη αναγνώστη/αναγνώστρια.

Δραστηριότητα **18** Πρόληψη ακούσιας εγκυμοσύνης και ΣΜΝ

Για τις παρακάτω προτάσεις, να σημειώσεις στην αντίστοιχη στήλη εάν είναι σωστή ή λανθασμένη.

Δήλωση	Σωστό	Λάθος
1. Η λήψη μέτρων προφύλαξης/αντισύλληψης είναι μια υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά.		
2. Μία γυναίκα μπορεί να μείνει έγκυος από την πρώτη της σεξουαλική επαφή.		
3. Μία γυναίκα μπορεί να μείνει έγκυος κατά τη διάρκεια της εμμηνορρυσίας.		
4. Καμία αντισυλληπτική μέθοδος, εκτός από την αποχή, δεν είναι 100% αποτελεσματική.		
5. Ένα κορίτσι δεν μπορεί να μείνει έγκυος, πριν ξεκινήσει η έμμηνος ρύση.		
6. Η περίοδος στις έφηβες και νεαρές κοπέλες, πολλές φορές είναι ακανόνιστη, γι' αυτό και δύσκολα μπορούν να γνωρίζουν πότε έχουν ωορρηξία.		
7. Η αποχή είναι σεβαστή επιλογή τόσο για τα έφηβα άτομα όσο και για τα ενήλικα.		
8. Η σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλακτικό είναι δραστηριότητα υψηλού κινδύνου για μετάδοση των ΣΜΝ.		
9. Ένα άτομο μπορεί αμέσως να καταλάβει αν έχει κάποιο ΣΜΝ.		
10. Όλα τα ΣΜΝ μπορούν να θεραπευτούν.		
11. Η κατανάλωση αλκοόλ και άλλων εξαρτησιογόνων ουσιών είναι σημαντικοί παράγοντες κινδύνου που μπορεί να οδηγήσουν σε εκδήλωση ανεύθυνης σεξουαλικής συμπεριφοράς.		
12. Τα ΣΜΝ προσβάλλουν άνδρες και γυναίκες όλων των κοινωνικοοικονομικών στρωμάτων.		
13. Μόνο κάποιο άτομο που έχει πολλούς/πολλές ερωτικούς/ερωτικές συντρόφους, μπορεί να κολλήσει κάποιο ΣΜΝ.		
14. Η ευθύνη της αντισύλληψης βαραίνει και τους δύο συντρόφους εξίσου.		
15. Η επιλογή αντισυλληπτικής μεθόδου είναι απόφαση κοινά συμφωνημένη και από τους δύο.		

Σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα

Η προαγωγή της ΣΑΥ υποστηρίζεται μέσα από τον σεβασμό των σεξουαλικών και αναπαραγωγικών δικαιωμάτων του ατόμου. Τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα απορρέουν από τα ανθρώπινα δικαιώματα, καθώς βασίζονται στα διεθνή έγγραφα που κατοχυρώνουν τα δικαιώματα του κάθε ανθρώπου. Η αποδοχή και ο σεβασμός των σεξουαλικών και αναπαραγωγικών δικαιωμάτων υπαγορεύει ταυτόχρονα τις αντίστοιχες υποχρεώσεις του ατόμου απέναντι σε αυτά.

Ήξερες ότι:

Τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα, συντάχθηκαν σε Χάρτη από τη Διεθνή Ομοσπονδία Οικογενειακού Προγραμματισμού (Δ.Ο.Ο.Π./International Planned Parenthood Federation - IPPF). Ο Χάρτης της IPPF για τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα αναγνωρίστηκε το 1995 από το Ταμείο των Ηνωμένων Εθνών για τη δημογραφία (UNFPA) και τον Π.Ο.Υ. Αυτό εξασφαλίζει την εγκυρότητα του Χάρτη των σεξουαλικών και αναπαραγωγικών δικαιωμάτων ως ανθρώπινα δικαιώματα και φέρουν το κύρος του διεθνούς νόμου, σε σεξουαλικά και αναπαραγωγικά θέματα.

Δραστηριότητα 19 Σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα

Τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα είναι δώδεκα (12) και φαίνονται στη μεσαία στήλη του πίνακα που ακολουθεί. Να ανατρέξετε στον Χάρτη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων (σελ. 64) και αφού τον μελετήσετε, να:

- (α) εντοπίσετε από ποια ανθρώπινα δικαιώματα απορρέουν τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα, συμπληρώνοντας την αριστερή στήλη του πίνακα «ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ».
- (β) διατυλώσετε την υποχρέωση του ατόμου που υπαγορεύεται από το κάθε σεξουαλικό και αναπαραγωγικό δικαίωμα, συμπληρώνοντας τη δεξιά στήλη του πίνακα «ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ».

ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ	Σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα	ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ
	1. Το δικαίωμα στη ζωή, που σημαίνει, μεταξύ άλλων, ότι η ζωή καμίας γυναίκας δεν πρέπει να τεθεί σε κίνδυνο λόγω μιας εγκυμοσύνης.	
	2. Το δικαίωμα στην ελευθερία και ασφάλεια του ατόμου, που αναγνωρίζει ότι καμία γυναίκα δεν πρέπει να υποστεί ακρωτηριασμό των γυναικείων αναπαραγωγικών οργάνων, αναγκαστική εγκυμοσύνη, στείρωση ή έκτρωση.	
	3. Το δικαίωμα στην ισότητα και στην απελευθέρωση από κάθε μορφής διάκριση, που συμπεριλαμβάνει και τη διάκριση σε σχέση με τη σεξουαλική και αναπαραγωγική ζωή του ατόμου.	
	4. Το δικαίωμα στην ιδιωτική ζωή, που σημαίνει ότι όλες οι ιατρικές υπηρεσίες σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας οφείλουν να είναι εμπιστευτικές και ότι όλες οι γυναίκες έχουν δικαίωμα να αποφασίζουν αυτόνομα για τις αναπαραγωγικές τους επιλογές.	

	5. Το δικαίωμα στην ελευθερία σκέψης, που συμπεριλαμβάνει την ελευθερία από την περιοριστική ερμηνεία θρησκευτικών κειμένων, πιστεύω, φιλοσοφιών και εθίμων, ως μέσων υποτίμησης της ελευθερίας της σκέψης σε σχέση με τη σεξουαλική και αναπαραγωγική ιατρική φροντίδα και άλλα θέματα.	
	6. Το δικαίωμα στην πληροφόρηση και στην εκπαίδευση σε σχέση με τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία για όλα τα άτομα, συμπεριλαμβανομένης και της πρόσβασης σε ολοκληρωμένη πληροφόρηση για τα οφέλη, τους κινδύνους και την αποτελεσματικότητα όλων των μεθόδων ρύθμισης της γονιμότητας, ώστε όλες οι αποφάσεις να λαμβάνονται με βάση την ολοκληρωμένη, ελεύθερη και πληροφορημένη συγκατάθεση του ατόμου.	
	7. Το δικαίωμα επιλογής γάμου ή όχι και της δημιουργίας προγραμματισμένης οικογένειας.	
	8. Το δικαίωμα απόφασης εάν ή πότε μπορεί να αποκτήσει κάποιος παιδί.	
	9. Το δικαίωμα στη φροντίδα και την προστασία της υγείας, που συμπεριλαμβάνει το δικαίωμα στην καλύτερη δυνατή ποιότητα ιατρικής φροντίδας των ατόμων, και το δικαίωμα να είναι ελεύθεροι από παραδοσιακές συνήθειες που είναι επιζήμιες για την υγεία.	
	10. Το δικαίωμα στα οφέλη της επιστημονικής προόδου, που συμπεριλαμβάνει το δικαίωμα στους χρήστες των σεξουαλικών και αναπαραγωγικών υπηρεσιών υγείας να έχουν πρόσβαση σε νέες τεχνολογίες που αφορούν στην αναπαραγωγική υγεία, οι οποίες να είναι ασφαλείς, αποτελεσματικές και αποδεκτές.	
	11. Το δικαίωμα στην ελευθερία συνάθροισης και πολιτικής συμμετοχής, που συμπεριλαμβάνει το δικαίωμα όλων των ατόμων να ζητήσουν να επηρεάσουν τις κοινότητες και τις κυβερνήσεις να θέσουν ως προτεραιότητα τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία και τα δικαιώματα.	
	12. Το δικαίωμα να είσαι απαλλαγμένος/απαλλαγμένη από βασανιστήρια και κακομεταχείριση, που συμπεριλαμβάνει το δικαίωμα όλων των γυναικών, ανδρών και νέων να είναι προστατευμένοι/προστατευμένες από τη βία, τη σεξουαλική εκμετάλλευση και την κακοποίηση.	

Δραστηριότητα 20 Τι γίνεται στον κόσμο;

Η ομάδα σου και εσύ να επιλέξετε ένα από τα παρακάτω θέματα και να κάνετε διαδικτυακή έρευνα για να απαντήσετε στα ερωτήματα που ακολουθούν. Σε όλα τα θέματα θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν στατιστικά στοιχεία που να καταδεικνύουν το επίπεδο της αναπαραγωγικής και σεξουαλικής υγείας.

1° Θέμα
Σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα στην Κύπρο

Τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα γίνονται σεβαστά στη χώρα σας;
 Πώς; Με ποιον τρόπο; Να αναφέρετε παραδείγματα.

2° Θέμα
Διασφάλιση σεξουαλικών και αναπαραγωγικών δικαιωμάτων στην Ε.Ε.

Υπάρχει ανάγκη προστασίας των σεξουαλικών και αναπαραγωγικών δικαιωμάτων στην Ε.Ε.; Γιατί;

3° Θέμα
Σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα στον κόσμο

Τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα γίνονται σεβαστά σε όλες τις χώρες του κόσμου;
 Πώς; Με ποιον τρόπο; Να αναφέρετε παραδείγματα.

Θέμα

Απαντήσεις

Παράγοντες προστασίας της σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας των εφήβων

Για να μπορέσει να εκδηλώσει ένα άτομο υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά είναι σημαντικό να είναι σε θέση να παίρνει αποφάσεις οι οποίες το κάνουν να νιώθει ευχάριστα και ότι υπάρχει ασφάλεια. Η υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά υπαγορεύει, δηλαδή, την καλλιέργεια στρατηγικής αντίστασης και υπεράσπισης του εαυτού του σε καταστάσεις που κάνουν το άτομο να νιώθει άβολα ή δυσάρεστα. Συγκεκριμένα, όταν ένα άτομο αποφασίσει να έχει ή να μην έχει σεξουαλική δραστηριότητα, είναι σημαντικό να μπορεί να επικοινωνήσει την απόφασή του στον/στη σύντροφό του.

Το άτομο πρέπει να είναι ξεκάθαρο στον/στη σύντροφό του και να αισθάνεται ασφάλεια να πει «όχι» σε οποιαδήποτε σεξουαλική δραστηριότητα δεν επιθυμεί να προχωρήσει. Έχει κάθε δικαίωμα να πει «όχι» εάν κάτι δεν συμβαδίζει με τις αξίες, τα θέλω και τις ανάγκες του, ακόμα και αν το άλλο άτομο επιθυμεί κάτι διαφορετικό. Το άλλο άτομο οφείλει να ακούσει και να σεβαστεί το «όχι» του/της συντρόφου του. Δεν είναι αποδεκτό να πιέζει κάποιος/κάποια τον/τη σύντροφό του για οποιαδήποτε σεξουαλική δραστηριότητα.

Η στρατηγική αντίστασης και υπεράσπισης του εαυτού, λοιπόν, βοηθά το άτομο να εξασκηθεί στο να λέει το «όχι» του σε οποιαδήποτε σεξουαλική δραστηριότητα δεν επιθυμεί να συμμετάσχει. Πρόκειται για στρατηγική που **συνδυάζει και εφαρμόζει τη διαδικασία λήψης απόφασης με τη διεκδικητική συμπεριφορά που θέτει όρια και δίνει/απορρίπτει ή ζητά συναίνεση και στόχο έχει την προστασία του ατόμου**. Η συγκεκριμένη στρατηγική βοηθά το άτομο να ενισχύει την αυτοεκτίμησή του και συμβάλλει στην προσωπική του ανάπτυξη και τη διατήρηση υγιών σχέσεων.

Η οικογένεια, το σχολείο και η θρησκεία συνδιαμορφώνουν τις αξίες ενός ατόμου, του μεταδίδουν γνώσεις και του καλλιεργούν κοινωνικές δεξιότητες, ώστε να μπορέσει το ίδιο να εκδηλώσει υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά και να αναπτύξει στρατηγικές προστασίας και υπεράσπισης του εαυτού του. Οι θεσμοί αυτοί λειτουργούν ως παράγοντες προστασίας για τη ΣΑΥ του ατόμου. Από την άλλη, το ίδιο το άτομο είναι απαραίτητο να αξιολογήσει, αφομοιώσει και υιοθετήσει από αυτούς τους θεσμούς εκείνα τα στοιχεία που θα το βοηθήσουν να εκδηλώνει υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά για τη διασφάλιση της ΣΑΥ του.

Με άλλα λόγια, όταν ένα άτομο εκδηλώνει υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά, αυτό λειτουργεί ως παράγοντας προστασίας της σεξουαλικής και αναπαραγωγικής του υγείας. Ως παράγοντες προστασίας της ΣΑΥ, επίσης, μπορούν να λειτουργήσουν οι συνομήλικοι/συνομήλικες, ο/η ρομαντικός/ρομαντική σύντροφος καθώς και οι υπηρεσίες και φορείς που διασφαλίζουν τη ΣΑΥ. Στην ίδια κατηγορία, ως παράγοντας προστασίας, λειτουργεί και ο Χάρτης των Σεξουαλικών και Αναπαραγωγικών Δικαιωμάτων ο οποίος έχει ενσωματωθεί στο νομικό πλαίσιο.



Σε κάθε περίπτωση είναι σημαντικό να θυμάται το άτομο ότι μπορεί να ανατρέχει σε οποιονδήποτε παράγοντα προστασίας της ΣΑΥ όταν νιώσει την ανάγκη να το πράξει.

Δραστηριότητα

21

Παράγοντες Προστασίας και Κινδύνου της ΣΑΥ

Να μελετήσετε την προηγούμενη παράγραφο και μαζί με την ομάδα σας να κυκλώσετε στον παρακάτω πίνακα στη 2^η στήλη πότε ο κάθε παράγοντας λειτουργεί ως παράγοντας προστασίας της ΣΑΥ και πότε ως παράγοντας κινδύνου. Έπειτα, στην 3^η στήλη να βρείτε σε ποια κατηγορία παραγόντων ανήκει.

	Παράγοντας Προστασίας/Κινδύνου	Κατηγορία Παραγόντων
1. Μέσα στη σχέση μου εκδηλώνω διεκδικητική συμπεριφορά.	Προστασίας/Κινδύνου	
2. Δεν έχει ολοκληρωθεί η ανάπτυξη του γεννητικού μου συστήματος.	Προστασίας/Κινδύνου	
3. Στο οικογενειακό μου περιβάλλον έρχομαι συχνά αντιμέτωπος/αντιμέτωπη με αυταρχικές συμπεριφορές.	Προστασίας/Κινδύνου	
4. Οι φίλοι/φίλες μου με σχολιάζουν αρνητικά για την επιλογή μου να έχω ασφαλείς σεξουαλικές εμπειρίες.	Προστασίας/Κινδύνου	
5. Ο/Η ρομαντικός/ρομαντική μου σύντροφος σέβεται τα όριά μου.	Προστασίας/Κινδύνου	
6. Οι γονείς μου με ακούν προσεκτικά και συζητούν συχνά μαζί μου.	Προστασίας/Κινδύνου	
7. Το σχολείο μου εφαρμόζει την αντιρατσιστική πολιτική του Υπουργείου Παιδείας.	Προστασίας/Κινδύνου	
8. Μπορώ να απευθυνθώ στο Συμβούλιο ΦΩΝΗ για καταγγελία κακοποίησης.	Προστασίας/Κινδύνου	
9. Στην Κύπρο λειτουργεί γραμμή καταγγελίας για σεξουαλική κακοποίηση (1460).	Προστασίας/Κινδύνου	

Στις ομάδες σας να μελετήσετε ένα από τα παρακάτω σενάρια και να συμπληρώσετε τους διαλόγους με τρόπο που να δείχνουν σεβασμό ακολουθώντας τα πιο κάτω βήματα:

1. Μίλησε με σαφήνεια και ξεκάθαρο τρόπο. Δήλωσε ξεκάθαρα την άρνησή σου, όταν δεν επιθυμείς να συμμετέχεις ή να συνεχίσεις μια συγκεκριμένη σεξουαλική δραστηριότητα.
2. Εξήγησε τους λόγους της άρνησής σου,
π.χ. (...), γιατί δεν είμαι έτοιμος/έτοιμη να προχωρήσουμε τη σχέση μας σε αυτό το επίπεδο ... (...), γιατί δεν θέλω να ρισκάρω μια ακούσια εγκυμοσύνη κλπ.
3. Πρότεινε μια εναλλακτική που θα μπορούσατε να κάνετε μαζί και περνάτε ευχάριστα,
π.χ. Πάμε μια βόλτα.
4. Απομακρύνσου από το σημείο ή το άτομο, αν νιώθεις ότι δεν γίνεται σεβαστό το «όχι» σου. Μπορείς να ζητήσεις και βοήθεια αν νιώσεις ότι κινδυνεύεις.

Βήματα στρατηγικής αντίστασης και υπεράσπισης του εαυτού

Σενάριο 1

Ο Τ και η Α είναι μαζί τον τελευταίο καιρό. Μίλησαν την προηγούμενη εβδομάδα και συμφώνησαν ότι δεν πρόκειται να έρθουν σε σεξουαλική επαφή. Ο Τ δεν είναι έτοιμος ακόμα για κάτι τέτοιο και φοβάται στην ιδέα ότι μπορεί να αφήσει κάποια κοπέλα έγκυο. Σήμερα, πρόκειται να πάνε στο σπίτι της Α μετά το σχολείο για να διαβάσουν μαζί. Η μητέρα της Α σχολάζει αργά από τη δουλειά της και οι δυο τους θα είναι αρκετή ώρα μόνοι τους. Ο Τ και η Α είναι ολομόναχοι, οπότε αποφάσισαν να διακόψουν το διάβασμα και να καθίσουν στον καναπέ αγκαλιά.

A: Ξέρω ότι συμφωνήσαμε να μην έρθουμε σε σεξουαλική επαφή αλλά δεν νομίζω να ξαναέχουμε την ευκαιρία να είμαστε μόνοι μας οι δυο μας. Και τώρα που είμαστε, αλήθεια, θα ήθελα να προχωρήσουμε.

T: _____

A: Ναι, αλλά δεν σου αρέσω; Αν σου άρεσα, θα ήθελες να προχωρήσεις μαζί μου.

T: _____

A: Ναι, αλλά τότε θα έχουμε ξανά την ευκαιρία να είμαστε μόνοι μας;

T: _____

A: Οκ. Έχεις δίκαιο! Το σέβομαι.

Σενάριο 2

Η Λ είναι σε ένα πάρτι με κάποιους φίλους της. Στο πάρτι, συνάντησε τον Σ. Η Λ είναι ερωτευμένη με τον Σ, αλλά ποτέ δεν είχε την ευκαιρία να κάνει παρέα μαζί του. Ο Σ φαίνεται να δείχνει ιδιαίτερο ενδιαφέρον στη Λ. Μιλάνε μαζί αρκετή ώρα και της λέει πόσο όμορφη είναι απόψε. Ο Σ πίνει το ποτό του και προσφέρει και στη Λ μία μπύρα. Η Λ θέλει πολύ να συνεχίσει να μιλάει με τον Σ, γιατί πραγματικά τής αρέσει, αλλά δεν θέλει να καταναλώσει αλκοόλ.

Σ: Γεια σου Λ. Είναι ωραία που τα λέμε εκτός σχολείου. Τέλειο πάρτι, ε; Θέλεις να σου φέρω μια μπύρα;

Λ: _____

Σ: Μα έλα τώρα, μη μου πεις ότι δεν πίνεις. Θα σου φέρω μια μπύρα.

Λ: _____

Σ: Αλήθεια; Είναι μια απλή μπύρα.

Λ: _____

Σ: Οκ. Το σέβομαι. Έχεις δίκαιο.

Σενάριο 3

Η Ρ, μαθήτρια Γ΄ Γυμνασίου, μετά το σχολείο συναντιέται με τους/τις φίλους/φίλες της έξω από το Mall. Ο Κ, που είναι δεκαεννιά χρονών, μόλις εμφανίστηκε με τους φίλους του. Η Ρ πιστεύει ότι ο Κ είναι πολύ ελκυστικός και φλερτάρει μαζί του όταν εκείνος ξεκινά να της μιλάει. Οι γονείς της Ρ της επιτρέπουν να κάνει παρέα μόνο με παιδιά της ηλικίας της. Η ίδια γνωρίζει ότι οι δικοί της σίγουρα δεν θα της επιτρέψουν να βγαίνει με έναν δεκαεννιάχρονο.

Κ: Θα ήθελα πολύ να κάνουμε παρέα. Τι λες να βρεθούμε μετά το σχολείο την Παρασκευή;

Ρ: _____

Κ: Μα έλα τώρα, δεν χρειάζεται να πεις στους δικούς σου ότι θα βγούμε μαζί. Μπορούμε απλά να βρεθούμε ξανά εδώ στο Mall.

Ρ: _____

Κ: Αυτό στα αλήθεια δεν παίζει. Μου αρέσεις και θα ήθελα να σε γνωρίσω καλύτερα. Τι λες; Θα βρεθούμε εδώ την Παρασκευή;

Ρ: _____

Κ: Οκ. Το σέβομαι. Έχεις δίκαιο.

Σενάριο 4

Η Π και η Β είναι μαθήτριες της Α' Λυκείου και είναι κολλητές από το Δημοτικό. Η Β έχει σχέση με ένα αγόρι τους τελευταίους μήνες και δεν θέλει να έχει κάποια σεξουαλική δραστηριότητα με αυτόν. Πιστεύει ότι είναι πολύ μικρή για κάτι τέτοιο και δεν νιώθει έτοιμη. Η Π έχει σχέση με ένα αγόρι τους τελευταίους μήνες και προχώρησε μαζί του. Τώρα η Π πιέζει τη Β να προχωρήσει και αυτή.

Π: Δεν το πιστεύω ότι δεν έχεις προχωρήσει ακόμα. Δεν καταλαβαίνω τι περιμένεις; Πρέπει οπωσδήποτε να το κάνεις.

Β: _____

Π: Νομίζω ότι πρέπει να το ξανασκεφτείς πριν βρει κάποια άλλη.

Β: _____

Π: Μα έλα τώρα, αφού λες ότι είσαι ερωτευμένη μαζί του.

Β: _____

Π: Οκ. Έχεις δίκαιο. Σέβομαι την απόφασή σου να μην προχωρήσεις.

θυμήσου ότι:

Δεν αρκεί να μιλάς μόνο για τις αξίες σου. Να ζεις τις αξίες σου!

Αφιέρωσε χρόνο και ενέργεια για να τις αναπτύξεις.

Να συναναστρέφεται με ανθρώπους που έχουν τις ίδιες αξίες με εσένα.

Είναι άβολο να περνάς χρόνο με ανθρώπους που δεν εκτιμούν το ίδιο πράγμα με εσένα.

Να κάνεις θυσίες για να ζεις με τις αξίες σου.

Κάποιες φορές μπορεί να φαίνεται πιο εύκολο να κάνεις κάτι ενάντια στις αξίες σου, όπως η απάτη ή το ψέμα. Θυσίασε, λοιπόν, τον «εύκολο δρόμο» εμμένοντας στις αξίες σου.

Δραστηριότητα 23 Αξίες και υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά

(α) Οι αξίες επηρεάζουν τους στόχους του ατόμου και καθοδηγούν τις δράσεις και τις αποφάσεις του. Κάθε άτομο έχει τις δικές του προσωπικές αξίες που το καθοδηγούν. Να κυκλώσεις στην παρακάτω λίστα τις πέντε (5) αξίες που είναι πιο σημαντικές για εσένα και σε καθοδηγούν.

Αυτοσεβασμός	Ειλικρίνεια	Υπευθυνότητα	Συνεργασία
Δικαιοσύνη	Ισότητα	Αλληλοσεβασμός	Ελευθερία
Τόλμη	Προσφορά	Απλότητα	Αφοσίωση

(β) Οι αξίες έχουν σημασία μόνο όταν γίνονται πράξη. Είναι εύκολο να πάρεις αποφάσεις όταν ξέρεις ποιες είναι οι αξίες σου.

Από τις αξίες που κύκλωσες να επιλέξεις δύο (2) και να συμπληρώσεις στο παρακάτω σχεδιάγραμμα πώς οι αξίες αυτές θα σε βοηθήσουν να επιδεικνύεις υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά και ταυτόχρονα θα σε βοηθήσουν να πετύχεις τους στόχους σου.

1. Αξία	Στόχος	Απόφαση	Πράξη

2. Αξία	Στόχος	Απόφαση	Πράξη

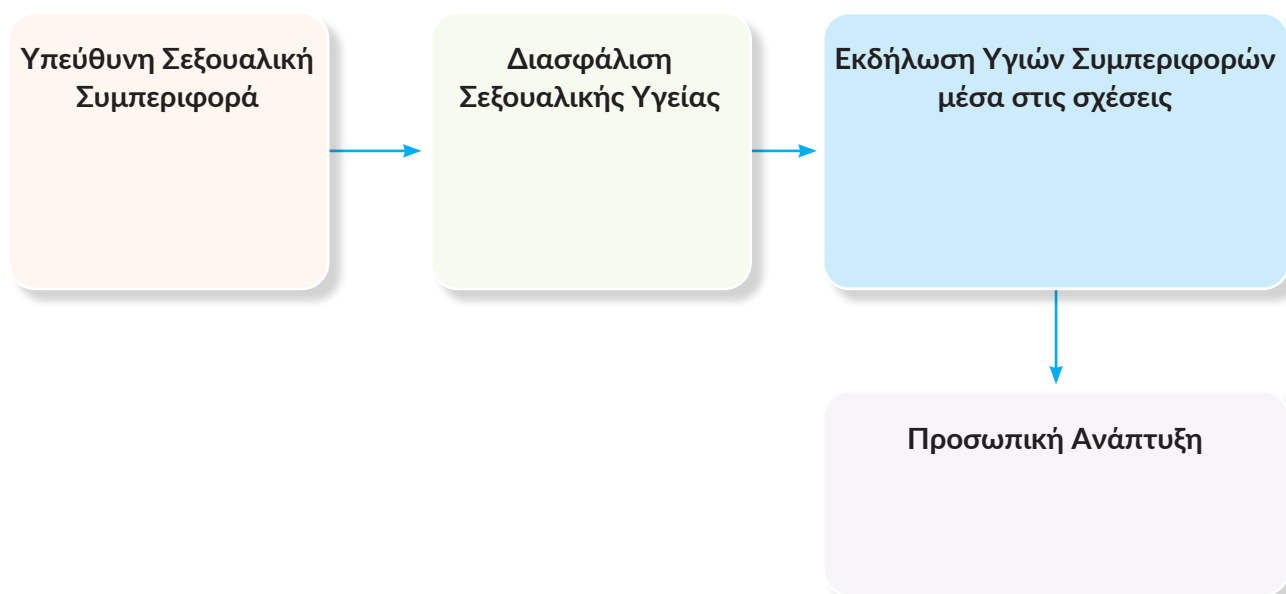
Σύμφωνα με τον ορισμό για τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία που ορίστηκε το 1994 στο Κάιρο από τη Διεθνή Σύνοδο για τον Πληθυσμό και την Ανάπτυξη και διαμορφώθηκε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας το 2000:

«Η σεξουαλική υγεία απαιτεί μια θετική και γεμάτη σεβασμό προσέγγιση στη σεξουαλικότητα και τις σεξουαλικές σχέσεις, καθώς επίσης και την πιθανότητα ύπαρξης ευχάριστων και ασφαλών σεξουαλικών εμπειριών, ελεύθερη από εξαναγκασμούς, διακρίσεις και βία. Για να επιτευχθεί και να διατηρηθεί η σεξουαλική υγεία, τα σεξουαλικά δικαιώματα όλων των ανθρώπων πρέπει να είναι σεβαστά, να προστατεύονται και να εκπληρώνονται».

Πηγή: <https://cncjournal.cyna.org/wp-content/uploads/2019/08/chron-12.325-31.pdf>

Η ομάδα σου και εσύ να διαβάσετε τον ορισμό της ΣΑΥ (σελ.: 188) καθώς και το παραπάνω πλαίσιο και να απαντήσετε στα ερωτήματα που ακολουθούν. Να σημειώσετε τις απαντήσεις σας στο κατάλληλο πλαίσιο.

- (α) Πώς η υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά διασφαλίζει τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία;
- (β) Πώς η υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά και η διασφάλιση της σεξουαλικής υγείας οδηγούν στην εκδήλωση υγιών συμπεριφορών μέσα στις σχέσεις;
- (γ) Πώς η υπεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά, η διασφάλιση της σεξουαλικής υγείας και η εκδήλωση υγιών συμπεριφορών μέσα στη σχέση με βοηθούν στην προσωπική μου ανάπτυξη;



Δραστηριότητα

25

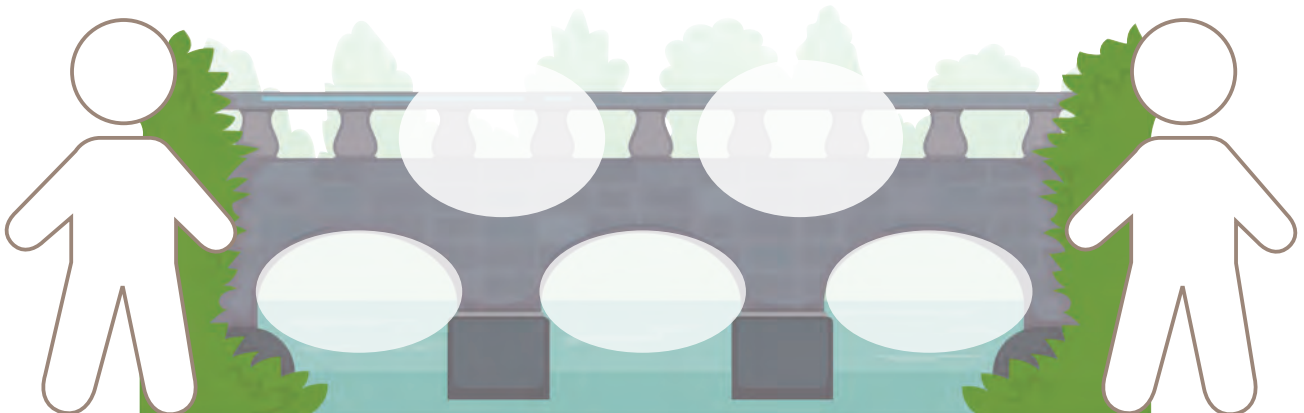
Χτίζοντας την «αγάπη» προς τον/την ρομαντικό/ρομαντική μου σύντροφο

Η αγάπη δεν είναι κάτι που απλώς συμβαίνει. Η αγάπη είναι μια διαρκής διαδικασία που χτίζεται με προσπάθεια και από τις δύο πλευρές.

(α) Για τις παρακάτω δηλώσεις να σημειώσεις στην αντίστοιχη στήλη εάν συμφωνείς ή διαφωνείς.

Δηλώσεις	Συμφωνώ	Διαφωνώ
1. Οι μικρές, καθημερινές πράξεις φροντίδας και σεβασμού είναι πιο σημαντικές από τα μεγάλα λόγια.		
2. Η ανάγκη για προσωπικό χώρο και αυτονομία είναι εξίσου σημαντική για τη διατήρηση της αγάπης.		
3. Η αγάπη χτίζεται όταν ακούμε το άλλο άτομο με προσοχή και σεβασμό.		
4. Η αίσθηση του χιούμορ και το να γελάμε μαζί είναι σημαντικά για να χτιστεί η αγάπη.		
5. Η σταθερότητα και η συνέπεια στις πράξεις δείχνουν αφοσίωση και χτίζουν την εμπιστοσύνη στην αγάπη.		
6. Η αυτοβελτίωση και η προσωπική ανάπτυξη του/της καθενός/καθεμίας ενισχύουν την αγάπη σε μια σχέση.		
7. Η αποδοχή και η υποστήριξη των προσωπικών στόχων του άλλου ατόμου χτίζουν την αγάπη.		
8. Για να χτιστεί μια σχέση αγάπης, χρειάζεται συνεχής προσπάθεια και από τους δύο.		
9. Η αγάπη χτίζεται κυρίως με τον ποιοτικό χρόνο που περνάμε μαζί.		
10. Η αγάπη ενισχύεται όταν υπάρχει αμοιβαία κατανόηση και αποδοχή των ατελειών.		
11. Η ειλικρινής επικοινωνία είναι το πιο σημαντικό στοιχείο για το χτίσιμο μιας σχέσης αγάπης.		
12. Η αυτογνωσία και η αποδοχή του εαυτού μας είναι απαραίτητες για να μπορέσουμε να αγαπήσουμε αληθινά κάποιο άλλο άτομο.		

(β) Ας υποθέσουμε ότι η αγάπη προς τον/τη ρομαντικό/ρομαντική σύντροφο είναι η γέφυρα που ενώνει το ένα άτομο με το άλλο. Να επιλέξεις τα πέντε (5) πιο σημαντικά στοιχεία για εσένα από τον παραπάνω πίνακα δηλώσεων και να τα αντιγράψεις στον ενδεδειγμένο χώρο, ώστε να αποτυπώσεις τη σκέψη σου σχετικά με τα δομικά συστατικά που χρειάζεται η αγάπη για να χτιστεί και να διατηρηθεί.



Να συμπληρώσεις το κουίζ των υγιών συμπεριφορών που εκδηλώνονται σε μία σχέση. Μπορείς να επιλέξεις παραπάνω από μία (1) απάντηση.

<p>1. Αν κάποιο άτομο δεν επιλέξει την αποχή, ποια είναι η καλύτερη μέθοδος προστασίας;</p> <p>i. Η διακεκομμένη συνουσία. ii. Η χρήση προφυλακτικού σε κάθε επαφή. iii. Αντισυλληπτικά χάπια. iv. Επείγουσα αντισύλληψη.</p>	<p>2. Ποιος είναι ο αποτελεσματικότερος τρόπος επικοινωνίας για την κοινοποίηση των σεξουαλικών ορίων;</p> <p>i. Διεκδικητικός. ii. Επιθετικός. iii. Παθητικός.</p>	<p>3. Ένα άτομο για να πάρει απόφαση σχετικά με τη σεξουαλική επαφή και τα σεξουαλικά όρια, θα πρέπει να λάβει υπόψη του:</p> <p>i. το αξιακό του σύστημα. ii. τους/τις φίλους/φίλες του. iii. την οικογένειά του. iv. τα πιστεύω του.</p>
<p>4. Ποιο από τα παρακάτω δεν αποτελεί υγιή συμπεριφορά σε μια σχέση;</p> <p>i. Υπάρχει εμπιστοσύνη ανάμεσα στα δύο άτομα. ii. Το ένα από τα δύο άτομα παίρνει όλες τις αποφάσεις. iii. Υπάρχει σεβασμός μεταξύ των δύο ατόμων. iv. Υπάρχει ανοιχτή και ειλικρινής επικοινωνία.</p>	<p>5. Ποιο/ποια από τα παρακάτω είναι σημάδι/σημάδια ότι μπορεί να είσαι σε κακοποιητική σχέση;</p> <p>i. Μώλωπες, γρατζουνιές και άλλα σημάδια τραυματισμών. ii. Απομάκρυνση από τους/τις φίλους/φίλες. iii. Ζητάς συγγνώμη για τη συμπεριφορά του/της συντρόφου σου.</p>	<p>6. Να σημειώσεις γιατί μπορεί ένα άτομο να μην κάνει ασφαλείς επιλογές όσον αφορά το σεξ.</p> <p>i. Επήρεια αλκοόλ. ii. Έλλειψη γνώσεων. iii. Έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων. iv. Στερεοτυπικές αντιλήψεις. v. Έλλειψη προσβασιμότητας σε μεθόδους προφύλαξης.</p>
<p>7. Ποιες συμπεριφορές είναι σημαντικό να αναπτυχθούν σε μια σχέση για να είναι υγιής;</p> <p>i. Στήριξη των επιλογών του/της συντρόφου. ii. Εφαρμογή 24/7 για παρακολούθηση. iii. Εκδήλωση σκηνών ζηλοτυπίας. iv. Αποδοχή σεξουαλικών ορίων. v. Εμπιστοσύνη μεταξύ των συντρόφων.</p>	<p>8. Ποιες δεξιότητες χρειάζεται το άτομο για να πάρει ορθές αποφάσεις σε μία σχέση;</p> <p>i. Ευφυΐα, μνήμη, ευφράδεια λόγου. ii. Ξεκάθαρο λόγο και δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης. iii. Ικανότητα να πείσει τους άλλους. iv. Διεκδικητική συμπεριφορά.</p>	<p>9. Ποιος από τους πιο κάτω λόγους μπορεί να ωθήσει το έφηβο άτομο να επιλέξει την αποχή;</p> <p>i. Πρόληψη ανεπιθύμητων καταστάσεων. ii. Εστίαση σε στόχους και στην προσωπική ανάπτυξη. iii. Ανάγκη για μεγαλύτερη ετοιμότητα. iv. Εμπόδια στην πρόσβαση αντισυλληπτικών μεθόδων.</p>

Δραστηριότητα 27 Ανακεφαλαίωση

Με την ομάδα σου να επιλέξετε ένα σετ ερωτήσεων από αυτά που ακολουθούν. Έπειτα, σε μία κόλλα Α3 να απαντήσετε στα ερωτήματα με συνεχή λόγο δημιουργώντας μια αναρτώμενη παρουσίαση (πόστερ). Τέλος, προσθέστε τίτλο, εικόνες, σχέδια κλπ. και παρουσιάστε την στην τάξη. Στόχος της εργασίας θα πρέπει να είναι η **προώθηση της υπεύθυνης σεξουαλικής συμπεριφοράς**.



Ομάδα Α'



1. Ποια είναι η διαφορά μεταξύ αγάπης και έρωτα;
2. Ποια είναι η σχέση μεταξύ αγάπης και σεξουαλικής επαφής;
3. Τι σκέψεις είναι σημαντικό να κάνει ένα άτομο πριν αποφασίσει να έρθει σε σεξουαλική επαφή;
4. Τι συναισθήματα μπορεί να δημιουργηθούν σε ένα άτομο μετά τη σεξουαλική επαφή;



Ομάδα Β'



1. Με ποιον τρόπο μπορεί να αντιμετωπίσει ένα άτομο την πίεση των συνομηλίκων σε θέματα σεξουαλικού περιεχομένου;
2. Για ποιους λόγους ένα άτομο μπορεί να σκεφτεί να έχει σεξουαλική επαφή;
3. Ο τρόπος που χορεύει ένα άτομο δηλώνει αν θέλει να έρθει σε σεξουαλική επαφή;
4. Τι σημαίνει να είσαι σεξουαλικά υπεύθυνος/υπεύθυνη;



Ομάδα Γ'



1. Πώς μπορεί ένα άτομο να εκφράσει την αγάπη του χωρίς σεξουαλική επαφή;
2. Για ποιους λόγους ένα άτομο μπορεί να σκεφτεί να μην έχει σεξουαλική επαφή;
3. Το στυλ ντυσίματος ενός ατόμου δηλώνει αν θέλει να έρθει σε σεξουαλική επαφή;
4. Γιατί κάποιοι/κάποιες έφηβοι/έφηβες έχουν σεξουαλικές επαφές;

Βιβλιογραφία

Κεφάλαιο 1: Υγεία και Δημόσια Υγεία

Arah, O.A. (2009). *On the relationship between individual and population health*. *Medicine, Health Care and Philosophy*, 12, pp. 235–244. Available at: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11019-008-9173-8> (Accessed: 6 November 2024).

Bajaj, M. (2011). *Human Rights Education: Ideology, Location, and Approaches*. *Human Rights Quarterly*, 33(2), pp. 481–508. Available at: <https://doi.org/10.1353/hrq.2011.0019> (Accessed: 6 November 2024).

Bircher, J. and Kuruvilla, S. (2014). *Defining health by addressing individual, social, and environmental determinants: New opportunities for health care and public health*. *Journal of Public Health Policy*, 35(3), pp. 363–386. Available at: <https://doi.org/10.1057/jphp.2014.19> (Accessed: 6 November 2024).

Braveman, P. and Gruskin, S. (2003). *Poverty, equity, human rights and health*. *Bulletin of the World Health Organization*, 81(7).

Breen-Smyth, M. (2014). *The body and trauma: Understanding individual consequences of human rights violations*. *Social Science & Medicine*, 123, pp. 144–152. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.05.051> (Accessed: 6 November 2024).

Car and Motor (2024). *Πήρε το αυτοκίνητο από το πεζοδρόμιο και μπήκε στον δρόμο με το αναπηρικό αμαξίδιο – Δείτε το βίντεο*. Διαθέσιμο στο: <https://www.carandmotor.gr/nea/aytokinito-sto-pezodromio-anapiriko-amaxidio-dromo> (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

COMMUNAID (2014). *Εγχειρίδιο Εκπαίδευσης και Οδηγός Εκπαιδευτή*. Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου και Μεσογειακό Ινστιτούτο Μελετών Κοινωνικού Φύλου. Κωδικός Έργου: JUST/2011/DAP/AG/3272.

Connecticut Public Health Association & University of Connecticut Program in Public Health (2011). *Activities and Tools for Teaching Public Health*. Χρηματοδοτήθηκε από Connecticut Departments of Higher Education, Public Health και Office for Workforce Competitiveness.

Council of Europe (2020). *EU Action Plan on Human Rights and Democracy 2020–2027*. Available at: <https://www.coe-civ.eu/kh/eu-action-plan-on-human-rights-and-democracy-2020-2027> (Accessed: 6 November 2024).

Council of the European Union (2000). *Χάρτης Θεμελιωδών Δικαιωμάτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης (2000/C 364/01)*. Επίσημη Εφημερίδα των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων, 18 Δεκεμβρίου 2000. Διαθέσιμο στο: https://www.europarl.europa.eu/charter/pdf/text_el.pdf (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

Currán, N., Ned, J. & Winkleby, M. (2012). *Public Health Advocacy Curriculum*. Stanford: Stanford Prevention Research Center, Stanford Medical Youth Science Program.

CyLaw.org (2013). Ο περί των Δικαιωμάτων των Καταναλωτών Νόμος του 2013 (133(I)/2013). Διαθέσιμο στο: https://www.cylaw.org/nomoi/arith/2013_1_133.pdf (Πρόσβαση: 13 Νοεμβρίου 2024).

De Schutter, O. (2014). *International Human Rights Law*. 2nd ed. Cambridge: Cambridge University Press.

Dnews (2024). Εφημερία εκτός ελέγχου στο Αττικό Νοσοκομείο: Ράντζα και ταλαιπωρία ασθενών. Διαθέσιμο στο: <https://www.dnews.gr/eidhseis/ygeia/487106/efimeria-ektos-elegchou-sto-attiko-nosokomeio-rantza-kai-talairoria-asthenon> (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

Donnelly, J. (2013). *Universal Human Rights in Theory and Practice*. 3rd ed. Ithaca: Cornell University Press.

ECDC (2024). *ECDC framework for action on the Sustainable Development Goal diseases*. Available at: <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/sustainable-development-goal-diseases-framework.pdf> (Accessed: 7 October 2024)

Education World (n.d.). *Lesson Plans for Teachers and Students*. Available at: https://www.educationworld.com/a_lesson/ (Accessed: 6 November 2024).

EIGE – European Institute for Gender Equality (n.d.). *Gender equality – Term 1393*. Available at: https://eige.europa.eu/publications-resources/thesaurus/terms/1393?language_content_entity=el (Accessed: 6 November 2024).

Enikos (2024). *Εικόνες-σοκ από την παιδική εργασία στο Μπαγκλαντές – Ανήλικοι εργάζονται για 0,30 ευρώ την ημέρα*. Διαθέσιμο στο: <https://www.enikos.gr/international/eikones-sok-apo-tin-paidiki-ergasia-sto-bagklantes-anilikoi-ergazontai-gia-030-evro-tin-imeraphoto/770501/> (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

EUR-Lex (2012). *Χάρτης των Θεμελιωδών Δικαιωμάτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης*. Διαθέσιμο στο: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/?uri=CELEX:12012P/TXT> (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

EURES (2024). *Συνθήκες διαβίωσης και εργασίας: Κύπρος*. Διαθέσιμο στο: https://eures.europa.eu/living-and-working/living-and-working-conditions/living-and-working-conditions-cyprus_el (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

EuroHealthNet (2019). *Υγειονομική Ισότητα στην ΕΕ – Φυλλάδιο*. Διαθέσιμο στο: https://eurohealthnet.eu/wp-content/uploads/documents/2019/191023_Factsheet_HealthEquityEU_WebLayout_Greek.pdf (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

European Commission (2021). *Κατάσταση Υγείας στην ΕΕ – Χώρα: Κύπρος 2021*. Διαθέσιμο στο: https://health.ec.europa.eu/system/files/2021-12/2021_chp_cyprus_cypriot.pdf (Πρόσβαση: 17 Σεπτεμβρίου 2024).

European Commission (2022). *Communication from the Commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions*. Luxembourg: Publications Office of the European Union. doi: 10.2875/22652. Available at: https://ec.europa.eu/dgs/health_food-safety/index_en.htm (Accessed: 17 September 2024)

European Parliament (2021). *Ψήφισμα του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου της 6ης Οκτωβρίου 2021 σχετικά με την κατάσταση των θεμελιωδών δικαιωμάτων στην ΕΕ*. Διαθέσιμο στο: https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2021-0314_EL.html (Πρόσβαση: 17 Σεπτεμβρίου 2024).

European Union / OECD / WHO (2020). *Επιτροπή Επαφών των Ανώτατων Οργάνων Ελέγχου της Ευρωπαϊκής Ένωσης: Αναφορά για Δημόσια Υγεία και Δείκτες*. Luxembourg: Publications Office of the European Union. doi: 10.2865/390268. ISBN: 978-92-847-4262-2.

Finke, R. and Martin, R. (2012). Religious freedom, violence, and social protection mechanisms, *Sociology of Religion*, 73(3), pp. 297–314.

Flash.gr (2023). *Βραβείο ασυνειδησίας: Πάρκαρε πανάκριβη Lamborghini πάνω σε πεζοδρόμιο και διάδρομο τυφλών*. Διαθέσιμο στο: <https://www.flash.gr/vraveio-asyneidisias-parkara-panakrivi-lamborghini-pano-se-pezodromio-kai-diadromo-tyflon-958005> (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

Flowers, N. (2009). *Μικρή Πυξίδα – Εγχειρίδιο εκπαίδευσης στα ανθρώπινα δικαιώματα για παιδιά*. Strasbourg: Directorate of Youth and Sport of the Council of Europe. Ελληνική έκδοση: Κέντρο Στήριξης Μη Κυβερνητικών Οργανισμών (2012). Διαθέσιμο στο: [https://www.childcom.org.cy/ccr/ccr.nsf/All/527B90AA37F05CFFC225834E0043258C/\\$file/Compasito,%20%CE%9C%CE%B9%CE%BA%CF%81%CE%B7%CC%81%20%CE%A0%CF%85%CE%BE%CE%AF%CE%B4%CE%B1.pdf](https://www.childcom.org.cy/ccr/ccr.nsf/All/527B90AA37F05CFFC225834E0043258C/$file/Compasito,%20%CE%9C%CE%B9%CE%BA%CF%81%CE%B7%CC%81%20%CE%A0%CF%85%CE%BE%CE%AF%CE%B4%CE%B1.pdf) (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

Freeman, M. (2011). *Human rights: an interdisciplinary approach*. 2nd ed. Cambridge: Polity Press.

Gollob, R., Huddleston, T., Krapf, P., Rowe, D. & Taelman, W. (2008). *Living Democracy – Volume 3*. Council of Europe Publishing. Available at: <https://www.living-democracy.com/pdf/el/V3/V03.pdf> (Accessed: 6 November 2024).

Hafner-Burton, E.M. (2008). Sticks and stones: Naming and shaming the human rights enforcement problem. *International Organization*, 62(4), pp. 689–716.

Ishay, M.R. (2008). *The history of human rights: from ancient times to the globalization era*. 2nd ed. Berkeley: University of California Press.

Kallen, H.L. & Gultom, T. (2020). *Human rights abuses and their social consequences in international frameworks*. *Journal of International Human Rights*, 18(2), pp. 223–245.

Kelly, P., Morgan, A., Bonnefoy, J., Butt, J. & Bergman, V. (2007). *The social determinants of health: Developing an evidence base for political action*. Commission on Social Determinants of Health, WHO & National Institute for Health and Excellence. Available at:

https://www.who.int/social_determinants/resources/mekn_final_report_102007.pdf
(Accessed: 6 November 2024).

Langford, M. (2008). *The justiciability of social rights: From practice to theory*. In: Langford, M. (ed.) *Social rights jurisprudence: Emerging trends in international and comparative law*, pp. 3–45. Cambridge: Cambridge University Press.

Living Democracy (n.d.). *Μάθημα 3 – Δικαιώματα και υποχρεώσεις*. Διαθέσιμο στο: <https://www.living-democracy.com/el/textbooks/volume-3/part-2/unit-5/lesson-3/> (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

Moyn, S. (2012). *The Universal Declaration of Human Rights and the human rights revolution*. *Humanity: An International Journal of Human Rights, Humanitarianism, and Development*, 3(3), pp. 381–391.

Murdie, A. & Davis, D.R. (2012). *Shaming and blaming: Using international norms to combat human rights violations*. *International Studies Quarterly*, 56(1), pp. 1–16.

News247 (2022). *Πετάμε ακόμα φαγητό στα σκουπίδια, παρά την κρίση*. Διαθέσιμο στο: <https://www.news247.gr/ellada/petame-akoma-fagito-sta-skoupidia-para-tin-krisi/> (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

Nickel, J.W. (2007). *Making sense of human rights*. 2nd ed. Oxford: Blackwell.

OECD & European Observatory on Health Systems and Policies (2017). *State of Health in the EU: Κύπρος – Προφίλ Υγείας 2017*. Brussels: European Commission.

Osler, A. & Starkey, H. (2018). *Teacher education and human rights*. 2nd ed. London & New York: Routledge. ISBN: 978-1-138-50418-9.

Salamon, L.M., Sokolowski, S.W. & Haddock, M.A. (2011). Measuring the economic value of volunteer work globally: Concepts, estimates, and a roadmap to the future, *Annals of Public and Cooperative Economics*, 82(3), pp. 217–252.

Sen, A. (2004). *Elements of a theory of human rights*. *Philosophy & Public Affairs*, 32(4), pp. 315–356.

UNESCO (1977). *Human rights: A thirty-year struggle: The sustained efforts to give force of law to the Universal Declaration of Human Rights*. *UNESCO Courier*, pp. 29–32.

UNICEF (n.d.). *Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού – Φιλική για Παιδιά*. Διαθέσιμο στο: <https://www.unicef.org/media/60981/file/convention-rights-child-text-child-friendly-version.pdf> (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

United Nations (1948). *Οικουμενική Διακήρυξη για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα*. Περιφερειακό Κέντρο Πληροφόρησης του ΟΗΕ. Διαθέσιμο στο: https://www.ohchr.org/sites/default/files/UDHR/Documents/UDHR_Translations/grk.pdf (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

United Nations (2011). *Guiding Principles on Business and Human Rights*. Geneva: OHCHR. Available at: https://www.ohchr.org/documents/publications/guidingprinciplesbusinessshr_en.pdf (Accessed: 6 November 2024).

United Nations Global Compact (n.d.). *Οι Δέκα Αρχές του Οικουμενικού Συμφώνου των Ηνωμένων Εθνών*. Global Compact Network Greece. Διαθέσιμο στο: <https://globalcompact.gr/deka-arches/> (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

World Health Organization (2024). *World Health Statistics 2024: Monitoring Health for the SDGs – Sustainable Development Goals*. Geneva: World Health Organization. ISBN: 978-92-4-009470-3. Available at: <https://www.who.int> (Accessed: 6 November 2024)

Γαβριήλ, Ε. (n.d.). Η Ανισοτιμία στην Υγεία, *Cyprus Nursing Chronicles*, 12(1), σ. 28–35. Διαθέσιμο στο: <https://cncjournal.cyna.org/wp-content/uploads/2019/09/chron-12.1-28-35.pdf> (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

Γαβριήλ, Ε., Παπασταύρου, Ε. και Καραγιάννης, Γ. (2019). Ευρωπαϊκοί Δείκτες Υγείας (ECHI), *Cyprus Nursing Chronicles*, 8(2), σ. 25–32. Διαθέσιμο στο: <https://cncjournal.cyna.org/wp-content/uploads/2019/11/cnc-8.225-32.pdf> (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

Γενική Γραμματεία Διαφάνειας και Ανθρώπινων Δικαιωμάτων (2014). *Δικαιώματα του Ανθρώπου – Εθνικό Σχέδιο Δράσης*. Αθήνα: Εθνικό Τυπογραφείο. ISBN: 978-618-81035-0 4.

Διεθνής Ομοσπονδία Οικογενειακού Προγραμματισμού (2009). *Σεξουαλικά Δικαιώματα: Μία Διακήρυξη της Διεθνούς Ομοσπονδίας Οικογενειακού Προγραμματισμού – Συνοπτική Έκδοση*. Λονδίνο: IPPF. Διαθέσιμο στο: https://www.familyplanning.org.cy/wp-content/uploads/2020/07/SexualRights_IPPFDeclaration_booklet_GR.pdf (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

Ελληνική Δημοκρατία (2001). *Σύνταγμα της Ελλάδας*. Αναθεωρημένο κείμενο του 2001. Διαθέσιμο στο: <https://www.hellenicparliament.gr/Vouli-ton-Ellinon/To-Politevma/Syntagma/> (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

Επίτροπος Προστασίας των Δικαιωμάτων του Παιδιού (n.d.). *Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού*. Διαθέσιμο στο: <https://www.childcom.org.cy/ccr/ccr.nsf/All/2046A2379F8FBFE5C22582FE00432588?OpenDocument> (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

Ευρωπαϊκή Επιτροπή (n.d.). *Δικαιώματα των καταναλωτών και καταγγελίες*. Διαθέσιμο στο: https://commission.europa.eu/live-work-travel-eu/consumer-rights-and-complaints_el (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο (2021). *Η σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία και τα συναφή δικαιώματα στην ΕΕ, στο πλαίσιο της υγείας των γυναικών*. Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, 24 Ιουνίου 2021. Διαθέσιμο στο: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/PDF/?uri=CELEX:52021IP0314> (Πρόσβαση: 30 Σεπτεμβρίου 2024).

Ευρωπαϊκό Συμβούλιο (2025). *Θεμελιώδη δικαιώματα στην ΕΕ – Ο Χάρτης*. Διαθέσιμο στο: <https://www.consilium.europa.eu/el/policies/fundamental-rights/#charter> (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

Εφορεία Αρχαιοτήτων (2012). *Ο βασιλιάς Χαμουραμπί είχε διαγράψει τέσσερις φορές τα χρέη των πολιτών – Στα 42 χρόνια της βασιλείας του*. Διαθέσιμο στο: <https://www.archaiologia.gr/blog/2012/09/11/o-basilias-xamourampi-eixe-diaγραψει/> (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

Ημεροδρόμος (χ.χ.). *Παιδική εργασία*. Διαθέσιμο στο: <https://www.imerodromos.gr/paidiki-ergasia/> (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

Θηραίος, Λ. (2018). *Μείζονες παράγοντες κινδύνου στη Δημόσια Υγεία: Τεχνικές ελέγχου και διαχείρισης*. 44ο Ετήσιο Ιατρικό Πανελλήνιο Συνέδριο, 9–12 Μαΐου 2018. Αθήνα: Ιατρική Εταιρεία Αθηνών. Διαθέσιμο στο: https://www.mednet.gr/externals/wow/tinymce/source/44epis/Debate_Summary_Final.pdf (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

Ίδρυμα Μποδοσάκη (2022). *Σχέδιο Δράσης για τη Δημόσια Υγεία*. Διαθέσιμο στο: <https://www.bodossaki.gr/drasesis-toy-idrymatos/sxedia-drasis/schedio-drasis-dimosia-ygeia/> (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής (ΙΕΠ) (2023). *Καταπολεμούμε τις διακρίσεις, ενισχύουμε τη συμπερίληψη: Εκπαιδευτικό υλικό για εκπαιδευτικούς στο πλαίσιο των Εργαστηρίων Δεξιοτήτων*. Διαθέσιμο στο: https://iep.edu.gr/images/IEP/skill-labs/2023/ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ_ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ_Καταπολεμούμε (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών (2016). *8 βασικά δικαιώματα του καταναλωτή*. Διαθέσιμο στο: <https://katanalotis.org.cy/echis-parapono/8-vasika-dikeomata/> (Πρόσβαση: 17 Οκτωβρίου 2024).

Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού (n.d.). *Σεξουαλικά και Αναπαραγωγικά Δικαιώματα*. Διαθέσιμο στο: <https://www.familyplanning.org.cy/srhr/sexual-rights/> (Πρόσβαση: 17 Οκτωβρίου 2024).

Κυρτάτας, Δ. Ι. και Ράγκος, Σ. Ι. (2012). *Η Ελληνική Αρχαιότητα: Πόλεμος – Πολιτική – Πολιτισμός*. Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος & Ινστιτούτο Νεοελληνικών Σπουδών. Διαθέσιμο στο: https://www.greek-language.gr/digitalResources/ancient_greek/history/arxaiotita/page_018.html (Πρόσβαση: 17 Σεπτεμβρίου 2024).

Λουκαΐδου, Β. & Καζέλα, Α. (2017). *Οικιακή Οικονομία: Τετράδιο Εργασιών Γ΄ Γυμνασίου* (Ανατύπωση με διορθώσεις). Λευκωσία: Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού – Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων. ISBN: 978-9963-0-4763-5.

Μάγκου, Μ. (2012). «Διδάσκοντας τον εθελοντισμό»: Ένα εγχειρίδιο για τον καθηγητή της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς, Αθήνα. Διαθέσιμο στο: https://sch.cy/sm/739/eqxeiridio_ethelontismos.pdf (Πρόσβαση: 17 Οκτωβρίου 2024).

Νίκλας, Β. (2018). Ο γάμος των γυναικών και η μητρότητα στην ύστερη αρχαιότητα υπό το φως των παπύρων. Διαθέσιμο στο: https://journals.ekb.eg/article_58920_5b5a86e4e9406417bf0535c7f89c0ff3.pdf (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

Νοιάζομαι και Δρω (2015). Η Διεθνής Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού με απλά λόγια. Διαθέσιμο στο: https://noiazomaikaidrw.gr/wp-content/uploads/2015/07/entipo_simbasi_ex.pdf (Πρόσβαση: 17 Οκτωβρίου 2024).

Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών (1983). Σύμβαση για την Εξάλειψη Όλων των Μορφών Διακρίσεων κατά των Γυναικών (CEDAW). Κυρώθηκε με τον Νόμο 1342/1983 (ΦΕΚ Α' 39/02.04.1983).

Παγκύπριο Συντονιστικό Συμβούλιο Εθελοντισμού (2022). Κέντρο Συντονισμού Εθελοντισμού. Διαθέσιμο στο: <https://volunteerism-cc.org.cy/> (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

Πράσινο Ινστιτούτο (2014). Τα Ανθρώπινα Δικαιώματα στο Σχολείο: Πρακτικές δραστηριότητες για σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Αθήνα.

Σαρρής, Μ. (2001). Κοινωνιολογία της Υγείας και Ποιότητα Ζωής. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση, σ. 123–127.

Σπυρίδης, Ι. (2021). Προαγωγή και αγωγή υγείας: Εφαρμογές και καλές πρακτικές σε δομές φιλοξενίας και υποδοχής προσφύγων και μεταναστών. Διαθέσιμο στο: <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2023/05/philos2021-agogi-vgeias.pdf> (Πρόσβαση: 17 Οκτωβρίου 2024).

Στατιστική Υπηρεσία (2020). Ευρωπαϊκή Έρευνα Υγείας 2019. Λευκωσία: Κυπριακή Δημοκρατία. ISSN: 2672-8176. Διαθέσιμο στο: https://library.cystat.gov.cy/Documents/Publication/EU_HEALTH_SURVEY_2019-EL-061020.pdf (Πρόσβαση: 13 Νοεμβρίου 2024).

Ύπατη Αρμοστεία Κύπρου (n.d.). Έγγραφο για τα Δικαιώματα στην Υγεία. Διαθέσιμο στο: <https://www.csrcyprus.org.cy/uploads/98e67e9356.pdf> (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας (2023). Ανακοίνωση για θέματα εθελοντισμού. Διαθέσιμο στο: <https://enimerosi.moec.gov.cy/archeia/1/ypp14447b> (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

Υπουργείο Υγείας (2011). Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τη Δημόσια Υγεία. Διαθέσιμο στο: <https://www.moh.gov.gr/articles/health/domes-kai-drasesis-gia-thn-vgεια/ethnika-sxedia-drashs/95-ethnika-sxedia-drashs> (Πρόσβαση: 6 Νοεμβρίου 2024).

Φωτόπουλος, Ν. (2015). *Εθελοντικές δράσεις στην τοπική κοινωνία*. Εκπαιδευτικό υλικό για τα Κέντρα Δια Βίου Μάθησης. Αθήνα: Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, Γενική Γραμματεία Δια Βίου Μάθησης.

Κεφάλαιο 2: Επαγγελματική Ζωή και Προαγωγή Υγείας

Advocates for Youth (n.d.). *Lesson Plan – Healthy Relationships*. Available at: <https://www.advocatesforyouth.org/wp-content/uploads/storage/advfy/lesson-plans/lesson-plan-healthy-relationships.pdf> (Accessed: 2 October 2024).

American Economic Association (2020). *The impact of automation on labor markets*. *Journal of Economic Literature*, 58(2), pp. 409–448. Available at: <https://pubs.aeaweb.org/doi/pdfplus/10.1257/jel.20161309> (Accessed: 29 November 2024).

Asonitou, S. (2018). *Information and career choice: The role of communication and guidance*. *Information Sciences*, 430, pp. 147–158. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304393218301636> (Accessed: 29 November 2024).

British Council (2021). *Teaching English*. Available at: <https://www.teachingenglish.org.uk> (Accessed: 30 September 2024).

Brown, D. (2002). *Career choice and development* (4th ed.). San Francisco: Jossey-Bass. Available at: <https://books.google.com.cy/books?hl=en&lr=&id=OBMWCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR11> (Accessed: 29 November 2024).

Conzemius, A. & O'Neill, J. (2006). *The Power of SMART Goals: Using Goals to Improve Student Learning*. Bloomington, IN: Solution Tree Press. Available at: <https://books.google.com.cy/books?hl=en&lr=&id=VWwXBwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT15&dq=smart+goals> (Accessed: 27 November 2024).

Depositphotos (n.d.). *Polar graph circle showing radius divided sections*. Available at: <https://depositphotos.com/br/vector/polar-graph-circle-showing-radius-divided-sections-degree-labeled-each-395689088.html> (Accessed: 29 November 2024).

Education World (2003). *Lesson Plans for Teachers and Students*. Available at: https://www.educationworld.com/a_lesson/ (Accessed: 27 November 2024).

Ford, M.T., Cerasoli, C.P., Higgins, J.A. & Decesare, A.L. (2011). *Relationships between psychological, physical, and behavioural health and work performance: A review and meta-analysis*. *Work & Stress*, 25(3), pp. 185–204. Taylor & Francis. Available at: <https://doi.org/10.1080/02678373.2011.609035> (Accessed: 29 November 2024).

Fulop, J. (2000). *Introduction to Decision Making Methods*. Laboratory of Operations Research and Decision Systems, Computer and Automation Institute, Hungarian Academy of Sciences. Available at: https://www.academia.edu/22906650/Introduction_to_Decision_Making_Methods (Accessed: 27 November 2024).

Harnois, G. & Gabriel, P. (2000). *Mental Health and Work: Impact, Issues and Good Practices*. Geneva: World Health Organization and International Labour Organisation.

Kanavasa, C. & Triantari, S. (2024). *The rational decision-making and the social responsibility in the optimal functioning of the school*. *Cogent Social Sciences*, 10(1), 2419542. Available at: <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/23311886.2024.2419542?needAccess=true> (Accessed: 27 November 2024).

Kenny, R., Dooley, B. & Fitzgerald, A. (2013). *Interpersonal relationships and emotional distress in adolescence*. *Journal of Adolescence*, 36(2), pp. 351–360. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.12.005> (Accessed: 30 September 2024).

Krublo, N. (2019). *Academic Skills Group Lesson 4: Time Management*. Available at: <https://static1.squarespace.com/static/5532b947e4b0edee99477d27/t/5df3d3f78f674e4837bb3e6c/1576260599876/Nicash+Krublo+Academic+Skills+Group+Lesson+4 +Time+Management+.pdf> (Accessed: 25 November 2024).

Lawlor, K.B. & Hornyak, M.J. (2012). *SMART Goals: How the application of SMART goals can contribute to achievement of student learning outcomes*. *Developments in Business Simulation and Experiential Learning*, 39, pp. 259–267.

Learning to Give (n.d.). *Lessons and Units*. Available at: <https://www.learningtogive.org/resources/lessons-units> (Accessed: 27 November 2024).

Lysol (2020). *Good hygiene habits: Time tally*. Education Standards: (NHES) Health: 1.5.1, 5.5.4, 6.5.1, 7.5.1; (CCSS). Available at: https://www.lysol.com/content/dam/lysol-us/pdf/20LYS-HHSK-LP-TimeTally_K-1.pdf (Accessed: 27 November 2024).

MacLeod, L. (2012). *Making SMART goals smarter*. *Physician Executive*, 38(2), pp. 68–70, 72. Available at: <https://www.proquest.com/docview/1284082621?fromopenview=true&pq-origsite=gscholar&sourcetype=Scholarly%20Journals> (Accessed: 27 November 2024).

McKenzie, K., Murray, A., Cooper, M., Martin, R., Murray, K., Baguley, C. & Chiscop, A. (2020). *An exploration of the factors influencing career choice in mental health*. *Journal of Clinical Nursing*, 29, pp. 3764–3773. Available at: <https://doi.org/10.1111/jocn.15406> (Accessed: 30 September 2024).

Meagan Shipley, Holden, C., McNeill, E.B., Fehr, S. & Wilson, K. (2018). *Piecing Together Behaviors of Healthy Relationships*. *The Health Educator*, 50(1), pp. 24–29.

O'Reilly, V., McMahon, M. & Parker, P. (2020). *Career development: Profession or not?* *Australian Journal of Career Development*, 29(2), pp. 79–86. Available at: <https://doi.org/10.1177/1038416219898548> (Accessed: 29 November 2024).

Purdue University (2023). *Well-Being – Time Management*. Available at: <https://www.purdue.edu/stepstoleaps/resources/learn/well-being/time-management.php> (Accessed: 29 November 2024).

Rasmussen, B. (2004). *Between endless needs and limited resources: The gendered construction of a greedy organization*. *Gender, Work and Organization*, 11(5). Available at: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1468-0432.2004.00245.x> (Accessed: 29 November 2024).

School Datebooks (2024). *Teacher Resources — Time Management Lesson Plans*. Available at: https://schooldatebooks.com/time-lesson-plans/?srsrtid=AfmBOor_SdzVz0KeM2MIHAIVdcjqJHZaYjpNqOCUdlABIJ5Hudd84Iud (Accessed: 27 November 2024).

Seattle Public Schools (2021). *Grade 7: Healthy Relationships – Sexual Health Education Curriculum*. Available at: <https://www.seattleschools.org/departments/health-education/sexual-health-education/> (Accessed: 30 September 2024).

Strauss, A.L. (1975). *Professions, Work and Careers*. 1st ed. eBook ed. 2018. New York: Routledge. Available at: <https://doi.org/10.4324/9781351307963> (Accessed: 27 November 2024).

WVSD208 org (n.d.). *Lesson Plan: Time Management*. Available at: <https://www.wvsd208.org/assets/pdfs/Lesson-Plan-Time-Management.pdf> (Accessed: 25 November 2024).

Xello (n.d.) *Time Management – Lesson Resource (Grades 6–12)*. Available at: <https://help.xello.world/en-us/Content/Resources/PDFs/Lesson-Resources-6-12/Time-Management.pdf> (Accessed: 27 November 2024).

Αδαμοπούλου, Α. *et al.* (2007). *Οδηγός Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού στον τομέα της Απασχόλησης*. Αθήνα: Επτάλοφος ΑΒΕΕ. Διαθέσιμο στο: http://reader.ekt.gr/bookReader/show/index.php?lib=EDULLL&item=1142&bitstream=1142_01#page/1/mode/2up (Πρόσβαση: 29 Νοεμβρίου 2024).

Αμπελιώτης, Κ., Αποστολόπουλος, Κ., Γεωργιτσογιάννη, Ε., Γιαννακούλια, Μ., Κροκίδη, Ε., Προβατάρη, Σ., & Σαΐτη, Α. (n.d.). *Τετράδιο Εργασιών Α΄ & Β΄ Γυμνασίου: Οικιακή Οικονομία*. Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «Διόφαντος», Εκδοτικός Οργανισμός Λιβάνη. ISBN: 978-960-06-5033-4. Διαθέσιμο στο: https://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/786/21-0096-02_Oikiaki-Oikonomia-A-B-Gymnasiou_Tetradio-Ergasion/ (Πρόσβαση: 27 Νοεμβρίου 2024).

Γκιάστας, Ι., Δημητρόπουλος, Ε., Ρέππα, Ε. και Τσέργας, Ν. (n.d.). *Σχολικός Επαγγελματικός Προσανατολισμός – Σχεδιάζοντας το επαγγελματικό μου μέλλον... Γ΄ Γυμνασίου (1ος τόμος)*. Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Μεταίχμιο. Διαθέσιμο στο: https://prosvasimo.iiep.edu.gr/Books/Eidikh-Aqwggh-Pl/books/c_gymnasiou/c_arial_18b/g_c_sep_arial_18b/g_c_sep_bm_1-70%20kai%20115-%20126_18b.pdf (Πρόσβαση: 29 Νοεμβρίου 2024).

Γκιάστας, Ι., Δημητρόπουλος, Ε.Γ., Ρέππα, Ε. & Τσέργας, Ν. (2010). *Σχολικός επαγγελματικός προσανατολισμός Γ΄ γυμνασίου – Σχεδιάζοντας το επαγγελματικό μου μέλλον*. Βιβλίο εκπαιδευτικού. Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων

- (Ο.Ε.Δ.Β.). ISBN: 9789600619485. Διαθέσιμο στο: http://www.pi-schools.gr/books/gymnasio/sep_c/kath/kath.pdf (Πρόσβαση: 29 Νοεμβρίου 2024).
- Γκμπενόμπα, Α. (2015). *Παράγοντες που επηρεάζουν τους σύγχρονους νέους στην επιλογή επαγγέλματος: Η επίδραση της κρίσης*. Πτυχιακή εργασία, Τ.Ε.Ι. Δυτικής Ελλάδας, Μεσολόγγι. Διαθέσιμο στο: <http://repository.library.teiwest.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/3200/DE%20ΓΚΜ ΠΕΝΟΜΠΑ%20ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Πρόσβαση: 29 Νοεμβρίου 2024).
- Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών (n.d.). *Βιώσιμη Ανάπτυξη και Ποιότητα Ζωής – Βιβλίο μαθητή*. Διαθέσιμο στο: https://www.ekke.gr/projects/estia/gr_pages/F_synerg/Solon/Biws_Anapt_Poiot_Zwhs/Biws_Anapt_sel47-105%20.pdf (Πρόσβαση: 29 Νοεμβρίου 2024).
- Θεοδώρου, Ι. (2015). *Πρόσβαση στην αγορά εργασίας: Απόκτηση επαγγελματικής εμπειρίας αποφοίτων ΙΕΚ, ΕΠΑΣ και ΕΠΑΛ – Εκπαιδευτικό Υλικό*. Θεματική Ενότητα: Οργανωτικές Ικανότητες. ISBN: 978-618-5006-22-8. Διαθέσιμο στο: <https://www.inegsee.gr/wp-content/uploads/2015/07/ORGANWTIKES-IKANOTHTES.pdf> (Πρόσβαση: 27 Νοεμβρίου 2024).
- Κακανά, Δ., Καμαριανός, Γ. & Μεταλλίδου, Π. (2002). *Φύλο και επαγγελματικός προσανατολισμός – Ο ρόλος των Μ.Μ.Ε. στην επιλογή επαγγέλματος από τα δύο φύλα*. Μέντορας, 6, σ. 18–28. Διαθέσιμο στο: https://www.pi.ac.cy/pi/files/epimorfosis/isotita_fylou/dimgymn/arxeia/mme/Epistimonika_Arthra/Kakana_D.pdf (Πρόσβαση: 29 Νοεμβρίου 2024).
- Κολλυροπούλου, Ε. Λ. (2014). *Η έννοια του στόχου και η σημαντικότητά του για την επιτυχή διαχείριση του χρόνου*. Διαθέσιμο στο: <https://blogs.sch.gr/elekolly/files/2018/11/%CE%A3%CE%A4%CE%9F%CE%A7%CE%9F%CE%99-%CE%9A%CE%91%CE%99-%CE%A7%CE%A1%CE%9F%CE%9D%CE%9F%CE%A3.pdf> (Πρόσβαση: 27 Νοεμβρίου 2024).
- Σπυρόπουλος, Ν., Τσόκας, Δ., Τσάνη, Κ., Φαφλιώρα, Κ. & Τζελέπης, Β. (2023). *Διαχείριση ελεύθερου χρόνου στην ψηφιακή εποχή*. *Open Schools Journal for Open Science*, 6(2). Διαθέσιμο στο: <https://ejournals.epublishing.ekt.gr/index.php/openschoolsjournal/article/view/34114/25864> (Πρόσβαση: 27 Νοεμβρίου 2024).
- Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου (n.d.). *Διαχείριση Χρόνου – Συμβουλευτική Στήριξη*. Διαθέσιμο στο: <https://www.cut.ac.cy/students/advisory-and-counseling/accad-suc/time-man/> (Πρόσβαση: 27 Νοεμβρίου 2024).
- Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής & Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «Διόφαντος» (n.d.). *Σχεδιάζω το μέλλον μου: Σχολικός Επαγγελματικός Προσανατολισμός - Α΄ ΕΠΑΛ*. ISBN: 978-960-06-0001-8.

Διαθέσιμο στο: https://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/3982/22-0029-02_Schediazto-to-Mellon-mou_A-EPAL_Vivlio-Mathiti/ (Πρόσβαση: 29 Νοεμβρίου 2024).

Χρυσόγελος, Α. (2016). *Η έννοια & η σημασία της οργάνωσης των επιχειρήσεων στην Ελλάδα*. Semifind.gr – Education Portal. Διαθέσιμο στο: <https://www.semifind.gr/news/view/Nea/4845/i-ennoia---i-simasia-tis-organosis-ton-epiheiriseon-stin-ellada> (Πρόσβαση: 27 Νοεμβρίου 2024).

Κεφάλαιο 3: Διατροφή και Υγεία

Albers, S. (2012). *Eating mindfully: How to end mindless eating and enjoy a balanced relationship with food*. New Harbinger Publications. Foreword by Lilian Cheung. Available at: <https://eatingmindfully.com/wp-content/uploads/2011/10/FirstChapterEatingMindfully.pdf> (Accessed: 14 October 2024).

American College of Sports Medicine; Sawka, M.N., Burke, L.M., Eichner, E.R., Maughan, R.J., Montain, S.J. & Stachenfeld, N.S. (2007). Exercise and fluid replacement. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(2), pp. 377–390. doi: 10.1249/mss.0b013e31802ca597

American Diabetes Association (2023). *How to Eat Healthy*. Available at: <https://diabetes.org/food-nutrition> (Accessed: 8 December 2024).

American Heart Association (2023). *Healthy eating*. American Heart Association. Available at: <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating> (Accessed: 8 December 2024).

American Psychological Association (2012). *Mindfulness and mindful eating*. Available at: <https://www.apa.org/search?query=Mindfulness%20and%20mindful%20eating>. (Accessed: 14 October 2024).

British Dietetic Association (BDA) (2021). *Food Fact Sheets*. Available at: <https://www.bda.uk.com/food-health/food-facts.html> (Accessed: 8 December 2024).

Bryant-Waugh, R., Markham, L., Kreipe, R.E. & Walsh, B.T. (2010). *Feeding and eating disorders in childhood*. *International Journal of Eating Disorders*, 43(2), pp. 98–111. Available at: <https://doi.org/10.1002/eat.20795> (Accessed: 14 October 2024).

Bulik, C.M., Thornton, L.M., Root, T.L., Pisetsky, E.M. & Duncan, L.E. (2019). *Genetics of eating disorders*. *Psychiatric Clinics of North America*, 42(1), pp. 59–73. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.psc.2018.10.007> (Accessed: 14 October 2024).

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (1996). *Guidelines for School Health Programs to Promote Lifelong Healthy Eating*. MMWR Recommendations and Reports, 45(RR-9), 1–41. Available at: <https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/00042446.htm> (Accessed: 8 December 2024).

Estruch, R. et al. (2018). *Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts*. *New England Journal of Medicine*,

378(25), e34. Available at: <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1800389> (Accessed: 18 December 2024).

Fernández-García, E., Carvajal-Lérida, I. and Pérez-Gálvez, A. (2009). *In vitro bioaccessibility assessment as a prediction tool of nutritional efficiency*. *Nutrition Research*, 29(11), pp. 751–760. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2009.09.016> (Πρόσβαση: 14 Ιανουαρίου 2025).

Food and Agriculture Organization (FAO) (2020). *Fruit and Vegetables – Your Dietary Essentials*. Rome: FAO. Available at: <https://doi.org/10.4060/cb2395en> (Accessed: 8 December 2024).

Gibney, M., Kok, F. & Vorster, H. (2007). *Εισαγωγή στη διατροφή του ανθρώπου*. Επιμ. Ματάλα, Α.–Α. & Γιαννακούλια, Μ. Αθήνα: Παρισιάνου Α.Ε. ISBN: 9789603944676.

Gibney, M.J., Margetts, B.M., Kearney, J.M. & Arab, L. (2009). *Διατροφή και Δημόσια Υγεία (Public Health Nutrition)*. Επιμ. Πολυχρονόπουλος, Ε., Μανιός, Ι. & Κωσταρέλη, Β. Αθήνα: Παρισιάνου Α.Ε. ISBN: 9789603946007.

Hariprasanna, K., Chetankumar, B., Ronda, V. & Gemedar, N. (2020). *Approaches for enhancing the nutrients bioavailability*. In: Tonapi, V.A., Talwar, H.S., Are, A.K., Bhat, B.V., Reddy, C.R. & Dalton, J. (eds.) *Proceedings of the Nutritional Science Symposium*. doi: 10.1007/978-981-15-8249-3_32.

Harvard Medical School (2016). *8 steps to mindful eating*. Available at: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/8-steps-to-mindful-eating> (Accessed: 16 October 2024).

Harvard T.H. Chan School of Public Health (2024). *Healthy Eating Plate*. Available at: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/healthy-eating-plate> (Accessed: 8 December 2024).

Holland, G. & Tiggemann, M. (2016). *A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes*. *Body Image*, 17, pp. 100–110. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.02.008.

Hurrell, R. & Egli, I. (2010). Iron bioavailability and dietary reference values. *American Journal of Clinical Nutrition*, 91(5), pp. 1461S–1467S. Available at: <https://doi.org/10.3945/ajcn.2010.28674F> (Accessed: 8 December 2024).

Institute of Medicine (US) Committee to Review Dietary Reference Intakes for Vitamin D and Calcium (2011). *Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D*. Ross, A.C., Taylor, C.L., Yaktine, A.L. & Del Valle, H.B. (eds.). Washington (DC): National Academies Press. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK56070/> (Accessed: 8 December 2024).

Levine, M.P. & Piran, N. (2004). The role of body image in the prevention of eating disorders. *Body Image*, 1(1), pp. 57–70. Available at: [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00006-8](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00006-8) (Accessed: 14 October 2024).

Maughan, R.J. (2013). Quality assurance issues in the use of dietary supplements, with special reference to protein supplements. *Journal of Nutrition*, 143(11), pp. 1843S–1847S. Available at: <https://doi.org/10.3945/jn.113.176651> (Accessed: 8 December 2024).

National Eating Disorders Association (2008). *Educator Toolkit: Suggested audiences include: Educators, school personnel, youth-workers, parents*. National Eating Disorders Association. Available at: <https://www.nationaleatingdisorders.org/sites/default/files/EducatorToolkit2.pdf> (Accessed: 16 October 2024).

National Health Service (NHS) (2020). *Food guidelines and food labels*. Available at: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/> (Accessed: 8 December 2024).

National Institutes of Health (NIH) (2024). *Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Eating Plan*. Available at: <https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan> (Accessed: 8 December 2024).

National Institutes of Health (NIH), Office of Dietary Supplements (n.d.) *Calcium Fact Sheet for Health Professionals*. Available at: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-HealthProfessional/> (Accessed: 1 December 2024).

Neumark-Sztainer, D., Paxton, S.J., Hannan, P.J., Haines, J. & Story, M. (2006). *Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males*. *Journal of Adolescent Health*, 39(2), pp. 244–251. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.12.001> (Accessed: 14 October 2024).

Perloff, R. M. (2014). *Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research*, *Sex Roles*, 71(11–12), pp. 363–377. Available at: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11199-014-0384-6> (Accessed: 14 October 2024).

Sacks, F.M. et al. (2001). *Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet*. *New England Journal of Medicine*, 344(1), pp. 3–10. doi: 10.1056/NEJM200101043440101.

Seifert, S.M., Schaechter, J.L., Hershorin, E.R. & Lipshultz, S.E. (2011). *Health effects of energy drinks on children, adolescents, and young adults*. *Pediatrics*, 127(3), pp.511–528. doi: 10.1542/peds.2009-3592

Shirreffs, S.M. & Sawka, M.N. (2011). *Fluid and electrolyte needs for training, competition, and recovery*. *Journal of Sports Sciences*, 29(Suppl 1), pp.39–46. doi: 10.1080/02640414.2011.614269

Sterner, R.W. & Elser, J.J. (2008). *Ecological stoichiometry: Overview*. In: Fath, B. (ed.) *Encyclopedia of Ecology* (2nd edn), Elsevier, pp. 331–345. Available at: <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-63768-0.00309-7> (Accessed: 9 December 2024).

Treasure, J., Duarte, T.A. & Schmidt, U. (2020). *Eating disorders. The Lancet*, 395(10227), pp. 899–911. Available at: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30059-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30059-3) (Accessed: 8 December 2024).

Tylka, T.L. & Wood-Barcalow, N.L. (2015). *The Body Appreciation Scale-2: item refinement and psychometric evaluation. Body Image*, 12, pp. 53–67. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006> (Accessed: 8 December 2024).

U.S. Food and Drug Administration (FDA) (2018). *Changes to the nutrition facts label: Added sugars*. Available at: <https://www.fda.gov/food/nutrition-food-labeling-and-critical-foods/changes-nutrition-facts-label> (Accessed: 8 December 2024).

U.S. Food and Drug Administration (FDA) (2023). *Dietary supplements*. Available at: <https://www.fda.gov/food/dietary-supplements> (Accessed: 8 December 2024).

Visram, S., Cheetham, M., Riby, D.M., Crossley, S.J. & Lake, A.A. (2016). *Consumption of energy drinks by children and young people: a rapid review examining evidence of physical effects and consumer attitudes*. *BMJ Open*, 6(10), e010380. doi: 10.1136/bmjopen-2015-010380. PMID: 27855083; PMCID: PMC5073652.

Warren, J.M., Smith, N. & Ashwell, M. (2017). *A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms*. *Nutrition Research Reviews*, 30(2), 272–283. doi: 10.1017/S0954422417000154.

World Health Organization (WHO) (2001). *Iron Deficiency Anaemia: Assessment, Prevention and Control. A Guide for Programme Managers*. Geneva: WHO. Available at: <https://www.who.int/publications/m/item/iron-children-6to23--archived-iron-deficiency-anaemia-assessment-prevention-and-control> (Accessed: 8 December 2024).

World Health Organization (WHO) (2015). *Guideline: Sugars intake for adults and children*. Geneva: World Health Organization. Available at: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028_eng.pdf?sequence=1 (Accessed: 8 December 2024).

World Health Organization (WHO) (2023) *Diabetes*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes> (Accessed: 8 December 2024).

World Health Organization (WHO) (2023). *Healthy Diet*. Available at: <https://www.who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet> (Accessed: 8 December 2024).

World Health Organization (WHO) (2023). *Hypertension*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> (Accessed: 8 December 2024).

Ζαμπέλας, Α. (2003). *Η διατροφή στα στάδια της ζωής*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης. ISBN: 960-399-149-X.

Λιοζίδου, Α., Κωνσταντακόπουλος, Γ., Φίλιππα, Ν. & Γεραρχάκη, Μ. (2015). *Εκπαιδευτικό Υλικό Αγωγής Υγείας για την Πρόληψη των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής: Παράρτημα Δραστηριοτήτων Προαγωγής της Αυτοεκτίμησης (Δημιουργικό παιχνίδι, Χειροτεχνία, Κατασκευές, Ζωγραφική, Παιχνίδι Ρόλων) προς τον Εκπαιδευτικό της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης για την Εφαρμογή μέσα στην Τάξη*. DOI: 10.13140/RG.2.1.3657.3049.

Λουκαΐδου, Β. & Καζέλα, Α. (2017). *Οικιακή Οικονομία: Τετράδιο Εργασιών Γ' Γυμνασίου (Ανατύπωση με διορθώσεις)*. Λευκωσία: Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού – Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων. ISBN: 978-9963-0-4763-5.

Κεφάλαιο 4: Εαυτός και Υγιείς Σχέσεις

Advocates for Youth (n.d.). *Lesson Plan: Healthy Relationships*. Available at: <https://www.advocatesforyouth.org/wp-content/uploads/storage/advfy/lesson-plans/lesson-plan-healthy-relationships.pdf> (Accessed: 2 October 2024).

Aubrey, J.S. & Smith, S.E. (2021). *Sexual objectification in popular media: A content analysis and a model of exposure and consequences*. *Journal of Children and Media*, 15(4), pp. 561–579. Available at: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15546128.2021.1953658?needAccess=true> (Accessed: 30 September 2024).

BeStrong.org.gr (2014). *Αναπαραγωγική και Σεξουαλική Υγεία, Διαθέσιμο στο: <https://www.bestrong.org.gr/el/health/healthinfo/reproductiveandsexualhealth/>* (Πρόσβαση: 9 Οκτωβρίου 2024)

Chicago Public Schools (CPS) (n.d.). *Sexual Health Education Grade 8 – Lesson 9: Delay Tactics and Refusal Skills*. Available at: https://www.georgearmstrongelementary.org/pdf/sexual_health_curriculum/6-8/8th/Option%20%20STI%20and%20Pregnancy%20Prevention%20Track/Lesson%209%20-%20Delay%20Tactics%20and%20Refusal%20Skills/Lesson%209%20-%20Delay%20Tactics%20and%20Refusal%20Skills%20Lesson%20Plan%20Final.pdf (Accessed: 30 September 2024).

Department for Education, Children and Young People (2024). *Respectful Relationships Education Year 11 to Year 12 – Teaching and Learning Package*. 4th ed. Hobart, Tasmania: Department for Education, Children and Young People. Available at: <https://www.decyp.tas.gov.au> (Accessed: 9 October 2024).

European Institute for Gender Equality (EIGE) (2016). *Σεξουαλικά δικαιώματα*. Διαθέσιμο στο: https://eige.europa.eu/publications-resources/thesaurus/terms/1393?language_content_entity=el (Πρόσβαση: 9 Οκτωβρίου 2024)

Federal Centre for Health Education & WHO Regional Office for Europe (2010). *Κατευθυντήριες Οδηγίες για τη Σεξουαλική Αγωγή στην Ευρώπη*. Διαθέσιμο στο: https://whocc.bioeq.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/BZgA_Standards_Greek.pdf (Πρόσβαση: 9 Οκτωβρίου 2024).

- Gianotten, W.L., Alley, J.C. & Diamond, L.M. (2021). *The Health Benefits of Sexual Expression*. *International Journal of Sexual Health*, 33(4), pp. 478–493. doi: [10.1080/19317611.2021.1966564](https://doi.org/10.1080/19317611.2021.1966564)
- Irvin, A. (2004). *Positively Informed: Lesson Plans and Guidance for Sexuality Educators and Advocates*. New York: International Women’s Health Coalition. Available at: <https://youthsextion.wordpress.com/wp-content/uploads/2011/05/positivelyinformed.pdf> (Accessed: 9 October 2024).
- Kenny, R., Dooley, B. & Fitzgerald, A. (2013). *Interpersonal relationships and emotional distress in adolescence*. *Journal of Adolescence*, 36(2), pp. 351–360. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197113000055> (Accessed: 30 September 2024).
- Langford, L. (2023). *Refusal Skills | Definition, Importance & Strategies*. Study.com. Available at: <https://study.com/academy/lesson/what-are-refusal-skills-for-drugs-definition-activities.html> (Accessed: 21 November 2024).
- Loew, N. & Lehan Mackin, M. (2024). *Defining and enacting “responsible sexual behavior” in rural Iowa*. *Sexuality & Culture*, 28, pp. 1218–1237. Available at: <https://doi.org/10.1007/s12119-023-10176-x> (Accessed: 9 October 2024).
- Meagan, S., Holden, C., McNeill, E. B., Fehr, S. and Wilson, K. (2018). *Piecing Together Behaviors of Healthy Relationships*. *The Health Educator*, 50(1), pp. 24–29.
- MediaSmarts (n.d.). *USE, UNDERSTAND & ENGAGE: A Digital Media Literacy Framework for Canadian Schools*. Available at: <https://mediasmarts.ca/teacher-resources/use-understand-engage-digital-media-literacy-framework-canadian-schools> (Accessed: 9 October 2024).
- Miracle Foundation (2017). *Responsible sexual behavior – Part 1: Ages 13+*. Available at: <https://www.miraclefoundation.org/wp-content/uploads/2021/06/Responsible-Sexual-Behavior-Part1-Ages-13.pdf> (Accessed: 9 October 2024).
- Public Health – Seattle & King County (2015). *High School FLASH, 3rd edition, Abstinence, Grades 9–12, Lesson 9*. Available at: https://core-docs.s3.amazonaws.com/documents/asset/uploaded_file/1869074/Lesson_9_Abstinence.pdf (Accessed: 21 November 2024).
- Seattle Public Schools (2021). *Grade 7: Healthy Relationships*. Available at: <https://www.seattleschools.org/sexualhealtheducation> (Accessed: 30 September 2024).
- Smusz, M., Birkbeck, C., Bidgood, A. & Allely, C.S. (2024). *Exploring the experience of romantic relationships and sexuality education in neurodivergent and neurotypical young individuals*. *Sexuality and Disability*, 42, pp. 735–764. Available at: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11195-024-09857-8> (Accessed: 9 October 2024).

Utah State Board of Education (USBE) (n.d.). *Lesson 15 – Refusal Skills (6th Grade)*. Available at: <https://www.uen.org/preventiondimensions/downloads/lessons/sixth/Lesson15-RefusalSkills.pdf> (Accessed: 30 September 2024).

Van de Bongardt, D., Yu, R., Deković, M. & Meeus, W.H.J. (2015). *Romantic relationships and sexuality in adolescence and young adulthood: The role of parents, peers, and partners*. *European Journal of Developmental Psychology*, 12(5), pp. 497–515. doi: 10.1080/17405629.2015.1068689. Available at: <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/17405629.2015.1068689?needAccess=true> (Accessed: 9 October 2024).

Windsor-Essex County Health Unit (WECHU) (2023). *Refusal Skills – Classroom Activities*. Available at: <https://www.wechu.org/sites/default/files/edit-resource/em-refusal-skills-classroom-activities/hsch-planning-refusal-skills-classroom-activities-eng-32622023-id-219738.pdf> (Accessed: 21 November 2024).

Βάσου, Π. & Λαβράνος, Γ. (2016). *Προαγωγή της αναπαραγωγικής υγείας σε εφήβους: Εφαρμογή του μοντέλου πεπιοθήσεων για την υγεία*. Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής. Αθήνα: Ιατρική Εταιρεία Αθηνών. Διαθέσιμο στο: <https://www.mednet.gr/archives/2017-5/pdf/663.pdf> (Πρόσβαση: 9 Οκτωβρίου 2024).

Γεωργαντή, Α. (2009). *Ανάπτυξη της ηθικότητας, διαμόρφωση της ταυτότητας και ανεξαρτητοποίηση από τους γονείς κατά την εφηβεία*. Διδακτορική διατριβή. Αθήνα. doi: 10.12681/eadd/56516. Διαθέσιμο στο: <https://freader.ekt.gr/eadd/index.php?doc=56516&lang=el> (Πρόσβαση: 30 Σεπτεμβρίου 2024).

Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο (2021). *Η σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία και τα συναφή δικαιώματα στην ΕΕ, στο πλαίσιο της υγείας των γυναικών*. Διαθέσιμο στο: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/PDF/?uri=CELEX:52021IP0314> (Πρόσβαση: 30 Σεπτεμβρίου 2024).

Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο (2021). *Ψήφισμα του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου της 24ης Ιουνίου 2021 σχετικά με την κατάσταση της σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας και των συναφών δικαιωμάτων στην ΕΕ, στο πλαίσιο της υγείας των γυναικών (2020/2215(INI))* Βρυξέλλες: Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο. Διαθέσιμο στο: https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2021-0314_EL.html#def_1_13 (Πρόσβαση: 30 Σεπτεμβρίου 2024).

Καλόγηρος, Γ. (n.d.). *Η πρώτη επίσκεψη στον γυναικολόγο*. Διαθέσιμο στο: <https://kalogeo.gr/εφηβεία/η-πρώτη-επίσκεψη-στον-γυναικολόγο/> (Πρόσβαση: 9 Οκτωβρίου 2024).

Κούτα, Χ. & Αθανασοπούλου, Μ. (n.d.). *Η Εκπαίδευση για την Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία στα Πλαίσια της Ευρωπαϊκής Πολιτικής: Βιβλιογραφική Ανασκόπηση*. Ελληνικό Περιοδικό της Νοσηλευτικής Επιστήμης, 2(2), σ. 52–56. Διαθέσιμο

στο: http://journal-ene.gr/wp-content/uploads/2010/11/Tomos02_teychos02-dragged4.pdf (Πρόσβαση: 9 Οκτωβρίου 2024).

Κούτα, Χ. & Ρούσου, Ε. (2019). Σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία και υγιής εφηβική σχέση. *Cyprus Nursing Chronicles*, 12(3), σ. 25–31. Διαθέσιμο στο: <https://cncjournal.cyna.org/wp-content/uploads/2019/08/chron-12.325-31.pdf> (Πρόσβαση: 9 Οκτωβρίου 2024).

Λαμπαδιάρη, Μ., Δελτσίδου, Α., Ψυχογιού, Γ. & Στίγκα, Ι. (2019). Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ): Γνώσεις και συμπεριφορές νέων ενηλίκων – Επιδημιολογική μελέτη. *Ιατρικά Χρονικά Βορειοδυτικής Ελλάδος*, 15(1). Διαθέσιμο στο: <https://lixek.gr/wp-content/uploads/2020/12/4.pdf> (Πρόσβαση: 9 Οκτωβρίου 2024).

Λουκαΐδου, Β. & Καζέλα, Α. (2017). *Οικιακή Οικονομία: Τετράδιο Εργασιών Γ΄ Γυμνασίου* (Ανατύπωση με διορθώσεις). Λευκωσία: Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού – Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων. ISBN: 978-9963-0-4763-5.

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2015). *Πρόληψη και εξάλειψη της έλλειψης σεβασμού και της κακομεταχείρισης των γυναικών κατά τη διάρκεια του τοκετού σε δομές υγείας*.

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. Διαθέσιμο στο: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/134588/WHO_RHR_14.23_gre.pdf?sequence=41&isAllowed=y (Πρόσβαση: 9 Οκτωβρίου 2024)

Παπαμιχαήλ, Ε. (2016). *Κώδικας Συμπεριφοράς κατά του Ρατσισμού: Οδηγός Διαχείρισης και Καταγραφής Ρατσιστικών Περιστατικών*. Λευκωσία: Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. ISBN: 978-9963-0-1576-4. Διαθέσιμο στο: https://www.pi.ac.cy/pi/files/epimorfosi/antiratsistiki/kodikas_oct16.pdf (Πρόσβαση: 30 Σεπτεμβρίου 2024).

Τσαγγαρίδης, Κ. (n.d.). *Σεξουαλική επαφή: Πρώτη φορά*. Διαθέσιμο στο: <https://www.paidiatros.com/efivos/sex-education/first-sexual-intercourse> (Πρόσβαση: 16 Μαΐου 2025).

Χεν Ελλάδα (2018). *Μυστικά & ψέματα: Η σεξουαλική & αναπαραγωγική υγεία γυναικών και κοριτσιών ως ανθρώπινο δικαίωμα*. Αθήνα. Διαθέσιμο στο: <https://www.xen.gr/wp-content/uploads/2018/04/ΜΥΣΤΙΚΑ-ΚΑΙ-ΨΕΜΑΤΑ.pdf> (Πρόσβαση: 9 Οκτωβρίου 2024)

