

Α΄ Γυμνασίου

**Προτεινόμενες
λύσεις και
διευκρινίσεις
για τις
δραστηριότητες
του Βιβλίου
Αγωγής Υγείας
(Οικιακής
Οικονομίας)**

Α΄ Γυμνασίου

Αγαπητοί/ές συνάδελφοι,

Στο παρόν εγχειρίδιο θα βρείτε Προτεινόμενες λύσεις και διευκρινίσεις για τις δραστηριότητες του Βιβλίου Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας), για την Α΄ Γυμνασίου. Είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε έγκυρες διαδικτυακές πηγές πληροφόρησης σε περίπτωση που το διδακτικό εγχειρίδιο δεν παρέχει τις απαραίτητες πληροφορίες για επίλυση των δραστηριοτήτων.

Μερικοί τρόποι για να κρίνουμε αν μία πληροφορία είναι έγκυρη είναι οι εξής:

- Διασταυρώνουμε τις πληροφορίες σε διαφορετικές πηγές, διαφορετικούς ιστότοπους ή βιβλία.
- Αναζητάμε πληροφορίες σε έγκυρους ιστότοπους, ψηφιακές βιβλιοθήκες ή οργανισμούς.
- Ερευνούμε τον σκοπό της εκάστοτε ιστοσελίδας, π.χ. αν είναι εκπαιδευτικός, πληροφοριακός, προσωπικός κ.λπ.
- Ελέγχουμε την αξιοπιστία της πηγής ψάχνοντας το όνομα και την ιδιότητα του συγγραφέα ή τυχόν οργανισμού που να συνδέεται με τον συγγραφέα.
- Υπάρχουν βιβλιογραφικές αναφορές στο τέλος του άρθρου και τυχόν links προς άλλες έγκυρες ιστοσελίδες;
- Πόσο αντικειμενικές είναι οι πληροφορίες;
- Πόσο επίκαιρη είναι η συγκεκριμένη πληροφορία;
- Το άρθρο είναι καλά τεκμηριωμένο; Οι πληροφορίες που περιέχει είναι σαφείς;
- Πόσο εύκολη είναι η προσβασιμότητα και η πλοήγηση στη συγκεκριμένη πηγή πληροφόρησης;

Χρήσιμες συμβουλές για την επιλογή αξιόπιστων πηγών:

- Προτιμήστε σελίδες που σας προτείνονται μέσα από τα διδακτικά εγχειρίδια.
- Δώστε προσοχή στη δομή και την ονομασία του url. Η διεύθυνση του συνδέσμου δίνει σημαντικές πληροφορίες για το πού βρίσκεται ο ιστότοπος και πόσο ασφαλής είναι.
- Ελέγξτε τις ενδείξεις ασφάλειας σύνδεσης, δηλαδή κατά πόσον ο ιστότοπος διαθέτει πρωτόκολλο http ή https.
- Συμβουλευτείτε το εργαλείο Ασφαλούς Περιήγησης της Google που μπορεί να σας δώσει μία αναφορά για το κατά πόσον ένας ιστότοπος είναι ασφαλής και μπορείτε να τον εμπιστευτείτε.
- Ελέγξτε την ημερομηνία δημοσίευσης και τον συγγραφέα της πηγής.
- Αναζητήστε ιστότοπους που ειδικεύονται στο είδος των πληροφοριών που αναζητάτε.

Οι κανόνες της ομάδας μας μέσα από ένα συμβολαίο, σελ. 7

Η καλή επικοινωνία στην ομάδα αποτελεί βασική παράμετρο αφενός για τη δημιουργία και την ενίσχυση κοινωνικών δεσμών μεταξύ των μελών της και αφετέρου για την ομαλή λειτουργία της τάξης. Εκπαιδευτικός και μαθητές/μαθήτριες, ως ισότιμα μέλη, συμμετέχουν σε μια διαδικασία αναζήτησης και προσέγγισης της γνώσης σε ένα πλαίσιο αλληλεπίδρασης και αμοιβαίου σεβασμού. Η επίτευξη της εν λόγω συνθήκης δεν προκύπτει αυθόρμητα, αλλά πραγματοποιείται μέσω της συνεχούς καλλιέργειας των επικοινωνιακών σχέσεων, αρχικά σε μικρότερες ομάδες όπου διαμορφώνεται ένα κλίμα ασφάλειας στο οποίο τα παιδιά εκφράζουν σκέψεις, συναισθήματα, εμπειρίες και απόψεις ενώ σταδιακά προσαρμόζονται στην ολομέλεια.

Για την εύρυθμη λειτουργία των ομάδων απαραίτητη προϋπόθεση αποτελεί η σύναψη ενός συμβολαίου μέσω του οποίου θα διαμορφωθεί το κατάλληλο κλίμα όπου θα προωθείται η αρμονική και δημιουργική συνύπαρξή μας. Η σύνταξη του συμβολαίου είναι από τις πρώτες ομαδικές δράσεις που λαμβάνουν χώρα με την έναρξη της σχολικής χρονιάς και αποσκοπεί πέρα από την κατανόηση της αναγκαιότητάς του για τη συμβίωσή μας στη σχολική τάξη, στην ανάπτυξη της υπευθυνότητας των παιδιών καθώς καλούνται να τηρήσουν τους κανόνες που τα ίδια έχουν σκεφτεί και συναποφασίσει.

Εδώ αναφέρονται κάποιοι ενδεικτικοί κανόνες που μπορούν να αναφερθούν. Είναι καλύτερα η διαδικασία αυτή να γίνεται από κοινού και να μην γίνεται απλή αναφορά των κανόνων από τον/την εκπαιδευτικό.

- 1. Ομαδικό πνεύμα:** Λειτουργούμε σαν ομάδα.
- 2. Ισότητα & σεβασμός:** Σεβόμαστε τις απόψεις των άλλων, ακόμα κι όταν διαφέρουν από τις δικές μας.
- 3. Αφήνουμε τα άλλα άτομα να μιλήσουν:** Ακούμε με προσοχή, χωρίς να διακόπτουμε το άτομο που μιλάει.
- 4. Δεν διστάζουμε να κάνουμε ερωτήσεις:** Δεν υπάρχουν χαζές ή λάθος ερωτήσεις. Όταν δεν καταλαβαίνουμε κάτι, ρωτάμε.
- 5. Μιλάμε ελεύθερα, αλλά δεν αισθανόμαστε πίεση, ότι πρέπει οπωσδήποτε να μοιραστούμε προσωπικές πληροφορίες:** Κάθε άτομο είναι ελεύθερο να εκφράσει τις απόψεις του, αλλά κανείς/καμία δεν είναι υποχρεωμένος/η να αποκαλύψει ιδιωτικές λεπτομέρειες ή να συζητήσει για πράγματα που τον/την φέρνουν σε δύσκολη θέση.
- 6. Δεν επιτρέπονται οι προσωπικές επιθέσεις:** Κανείς/καμία δεν κατηγορεί τους άλλους για ο,τιδήποτε.
- 7. Απρεπή, υποτιμητικά ή ταπεινωτικά σχόλια** δεν έχουν θέση εδώ.
- 8. Σεβόμαστε το χρονοδιάγραμμα** που έχει οριστεί.
- 9. Οι πληροφορίες είναι εμπιστευτικές:** Όσα λέμε και μοιραζόμαστε είναι εμπιστευτικά και δεν πρόκειται να συζητηθούν έξω από την αίθουσα ή να αποκαλυφθούν σε άλλα άτομα. Το «κουτσομπολιό» απαγορεύεται.
- 10. Περνάμε όλοι καλά!**

Κεφάλαιο 1: Η υγεία μου

Δραστηριότητα 1, σελ. 9

Να σημειώσετε:

(α) φράσεις της καθημερινότητας που φανερώνουν τη σημασία της υγείας. Π.χ.

- «Εις υγείαν»,
- «Στην υγεία σου/σας»,
- «Βρήκα την υγεία μου»,
- «Με τις υγείες σου»,
- «Υγεία μόνο»,
- «Υγεία και καλή καρδιά».

(β) τι σημαίνει με απλά λόγια «έχω δικαίωμα στην υγεία»;

Η απόλαυση του υψηλότερου δυνατού επιπέδου υγείας είναι ένα από τα θεμελιώδη δικαιώματα κάθε ανθρώπου χωρίς διάκριση φυλής, θρησκείας, πολιτικών πεποιθήσεων, οικονομικής ή κοινωνικής κατάστασης.

Το δικαίωμα στην υγεία για όλους τους ανθρώπους σημαίνει ότι όλοι πρέπει να έχουν πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας που χρειάζονται, όταν και όπου τις χρειάζονται, χωρίς να υποφέρουν από οικονομικές δυσκολίες. Κανείς δεν πρέπει να αρρωσταίνει και να πεθαίνει μόνο και μόνο επειδή είναι φτωχός ή επειδή δεν μπορεί να έχει πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας που χρειάζονται.

Η καλή υγεία καθορίζεται επίσης σαφώς από άλλα βασικά ανθρώπινα δικαιώματα, όπως την πρόσβαση σε ασφαλές πόσιμο νερό και την αποχέτευση, τα θρεπτικά τρόφιμα, την επαρκή στέγαση, την εκπαίδευση και τις ασφαλείς συνθήκες εργασίας.

Το δικαίωμα στην υγεία σημαίνει επίσης ότι ο καθένας πρέπει να έχει το δικαίωμα να ελέγχει την υγεία και το σώμα του, συμπεριλαμβανομένης της πρόσβασης σε σεξουαλικές και αναπαραγωγικές πληροφορίες και υπηρεσίες, χωρίς βία και διακρίσεις.

Ο κάθε άνθρωπος έχει δικαίωμα στην ιδιωτική ζωή και να του φέρονται με σεβασμό και αξιοπρέπεια. Κανείς δεν πρέπει να υποβάλλεται σε ιατρικούς πειραματισμούς, αναγκαστική ιατρική εξέταση ή θεραπεία χωρίς ενημερωμένη συγκατάθεση. Γι' αυτό ο ΠΟΥ προωθεί την ιδέα της ανθρωποκεντρικής φροντίδας.

Όταν οι άνθρωποι βρίσκονται στο περιθώριο ή αντιμετωπίζουν στίγμα ή διακρίσεις, η σωματική και ψυχική τους υγεία υποφέρει. Οι διακρίσεις στην υγειονομική περίθαλψη είναι απαράδεκτες και αποτελούν σημαντικό εμπόδιο στην ανάπτυξη. Αλλά όταν δίνεται στους ανθρώπους η ευκαιρία να συμμετέχουν ενεργά στη φροντίδα τους, αντί να αποτελούν παθητικούς λήπτες, γίνονται σεβαστά τα ανθρώπινα δικαιώματά τους, τα αποτελέσματα είναι καλύτερα και τα συστήματα υγείας γίνονται πιο αποτελεσματικά.

Δραστηριότητα 2, σελ. 10

Πώς νομίζεις ότι μοιάζει ένας υγιής άνθρωπος;

Σε αυτή την δραστηριότητα ζητείται από τους/τις μαθητές/μαθήτριες, χωρίς προηγούμενη συζήτηση, να ζωγραφίσουν μέσα σε λίγα λεπτά την εικόνα ενός υγιούς ατόμου, και γύρω να γράψουν όλες τις συνήθειες που πρέπει να ακολουθεί για να είναι και να παραμένει υγιές.

Οι μαθητές/μαθήτριες μπορούν να μοιραστούν την εικόνα τους με την υπόλοιπη ομάδα. Καθώς μοιράζονται την εικόνα, ο/η εκπαιδευτικός τούς ενθαρρύνει να παρατηρήσουν τόσο τα κοινά όσο και τα ασυνήθιστα/διαφορετικά χαρακτηριστικά που θεωρούν ότι πρέπει να έχει κάποιο άτομο για να είναι υγιές.

Ενθαρρύνεται η συζήτηση ρωτώντας τους/τις μαθητές/μαθήτριες:

- Πόσοι ζωγράρισαν ένα χαμογελαστό πρόσωπο ή κάποιον με τεντωμένα χέρια; Εξηγείται ότι παγκοσμίως, οι ζωγραφιές υγιών ανθρώπων από παιδιά ηλικίας 3 μέχρι 12 ετών σχεδόν πάντα δείχνουν ένα πρόσωπο που χαμογελά και που συχνά έχει τεντωμένα χέρια. Αυτό δείχνει την άποψή τους ότι το να είσαι υγιής συνδέεται έντονα με τη συναισθηματική ευημερία.
- Ποια ήταν τα περισσότερο κοινά και ποια τα λιγότερο κοινά χαρακτηριστικά στις ζωγραφιές; π.χ. άνθρωποι που γυμνάζονται, που χαλαρώνουν, πολλά άτομα στη ζωγραφιά (συμμετοχή σε ομάδα-κοινωνικοποίηση), παραδείγματα υγιεινής διατροφής (φρούτα).
- Υπήρξε κανείς που συμπεριέλαβε έναν ηλικιωμένο άνθρωπο, κάποιον σε αναπηρικό καροτσάκι ή κάποιον που φορούσε γυαλιά;
- Υπήρχε συγκεκριμένη στερεότυπη αντίληψη; (π.χ. μόνο παιδιά στη ζωγραφιά ή μόνο παιδιά με ροδοκόκκινα μάγουλα) στην απεικόνιση της υγείας;

Η δραστηριότητα είναι από το εγχειρίδιο Growing through adolescence. A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating. (2005). NHS Health Scotland. Editor of the European Version Ian Yang. «Activity 1: Draw A Healthy Person».

<https://www.ttophs.govt.nz/vdb/document/222>

Δραστηριότητα 6, σελ. 18

α) Μπορείς να σκεφτείς ποιους παράγοντες μπορείς να ελέγξεις και ποιους δεν μπορείς;

Ναι, μπορώ!	Όχι, δεν μπορώ!
<ul style="list-style-type: none">➤ Κοινωνικο-οικονομικούς (π.χ. την εργασία, τη μόρφωση)➤ Περιβαλλοντικούς (π.χ. την ποιότητα της διατροφής μου)➤ Πολιτισμικούς (π.χ. το κάπνισμα, το αλκοόλ).	<ul style="list-style-type: none">➤ Βιολογικούς (π.χ. το φύλο μου)➤ Πολιτικούς (π.χ. τη νομοθεσία).

β) Προβληματισμός: Τι μπορώ να κάνω για να ελαχιστοποιήσω τον κίνδυνο από τους παράγοντες που δεν μπορώ να ελέγξω;

Ο άνθρωπος δεν μπορεί να ελέγξει και να αλλάξει τα γονίδια που κληρονόμησε από τους γονείς του, μπορεί όμως να ελέγξει και να καθορίσει, έως ένα βαθμό, το περιβάλλον που ζει και αναπτύσσεται. Η επίδραση που έχει το περιβάλλον στην έκφραση των γονιδίων ενός ατόμου είναι καθοριστική για την ανάπτυξη και την υγεία του. Παράγοντες του περιβάλλοντος, όπως ο τρόπος ζωής και η διατροφή, μπορούν να επηρεάζονται και να καθορίζονται σε έναν πολύ μεγάλο βαθμό από τον ίδιο τον άνθρωπο. Ένα άτομο που έχει καλή ποιότητα ζωής, τρέφεται σωστά, γυμνάζεται και έχει καλή ψυχική υγεία, έχει μικρότερες πιθανότητες να πάθει κάποια ασθένεια. Αντίθετα, ο τρόπος ζωής που συνδέεται με πολύ άγχος, κάπνισμα και έλλειψη ύπνου, μπορεί να βλάψει ανεπανόρθωτα την υγεία.

Δραστηριότητα 7, σελ. 19

Οι παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία των ατόμων άλλοτε μπορεί να αποτελούν παράγοντες προστασίας και άλλοτε παράγοντες κινδύνου. Να σημειώσετε παραδείγματα παραγόντων προστασίας και κινδύνου για κάθε μία από τις πιο κάτω κατηγορίες παραγόντων.

Παράγοντες προστασίας:

οι παράγοντες εκείνοι οι οποίοι ενισχύουν την υγεία ενός ατόμου.

Παράγοντες κινδύνου:

οι παράγοντες εκείνοι οι οποίοι αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων υγείας σε ένα άτομο.

Παράγοντες προστασίας

Κατηγορίες παραγόντων

Παράγοντες κινδύνου

Π.χ. το προσδόκιμο ζωής για το **γυναικείο φύλο** στην Ε. Ε. ήταν, κατά μέσο όρο, 5,7 χρόνια μεγαλύτερο από αυτό των ανδρών το 2020.

Βιολογικοί παράγοντες

Π.χ. η εμφάνιση προβλημάτων υγείας (άνοια, καρδιαγγειακά, κ.ά.) στην **τρίτη ηλικία**:

Κοινωνικο-οικονομικοί παράγοντες

Π.χ. άτομα **με χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο** έχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης ψυχικής διαταραχής.

Π.χ. η **απαγόρευση του καπνίσματος** στους δημόσιους χώρους.

Πολιτικοί παράγοντες

Περιβαλλοντικοί παράγοντες

Π.χ. η **ατμοσφαιρική ρύπανση** θεωρείται υπεύθυνη για μεγάλο αριθμό θανάτων, αλλά και ασθενειών του αναπνευστικού/καρδιαγγειακού συστήματος, σε παγκόσμιο επίπεδο.

Π.χ. η **φυσική δραστηριότητα** συμβάλλει στη συνολική σωματική υγεία αλλά και την καλή ψυχολογία μας (μείωση των επιπέδων άγχους).

Πολιτιστικοί παράγοντες

Μελέτη άρθρων και συζήτηση

Άξονες συζήτησης

- Τι είναι το προσδόκιμο ζωής;
- Ποιοι παράγοντες φαίνεται να επηρεάζουν το προσδόκιμο ζωής, μέσα από τα άρθρα;
- Σε ποιους άλλους παράγοντες που δεν διαφαίνονται μέσα από τα άρθρα, πιθανόν να οφείλεται η αύξηση του προσδόκιμου ζωής;
- Πού οφείλεται η επιβράδυνση της αύξησης του προσδόκιμου ζωής στην Ευρώπη;

Προσδόκιμο ζωής ή προσδόκιμο επιβίωσης ονομάζεται ο αριθμός των ετών που αναμένεται να ζήσει ένα μέσο άτομο μιας δεδομένης ηλικίας.

Οι παράγοντες που διαφαίνονται μέσα από τα άρθρα οι οποίοι επηρεάζουν το προσδόκιμο ζωής είναι:

- **η μείωση των θανάτων των παιδιών κάτω των 5 ετών**, ιδίως στην υποσαχάρια Αφρική, (μεγάλη πρόοδος στην αντιμετώπιση της ελονοσίας, της ιλαράς και άλλων μεταδοτικών ασθενειών, που ήταν συχνές στην ευάλωτη πληθυσμιακή ομάδα των μικρών παιδιών)
- **η αντιμετώπιση του AIDS**
- **το φύλο** (οι γυναίκες ζουν περισσότερο από τους άνδρες - οι άνδρες δεν ζητούν ιατρική βοήθεια στον ίδιο βαθμό με τις γυναίκες, διπλάσιοι άνδρες σκοτώνονται σε τροχαία δυστυχήματα σε σύγκριση με τις γυναίκες)
- **το χαμηλό επίπεδο εκπαίδευσης** (οι 30χρονοι άνδρες με χαμηλό επίπεδο εκπαίδευσης αναμένεται να ζήσουν περίπου 8 χρόνια λιγότερα από τους κατόχους πανεπιστημιακού πτυχίου)
- **ο υγιεινός τρόπος ζωής** (ο καπνός ή η έλλειψη σωματικής άσκησης)
- **το χαμηλό εισόδημα** (τα νοικοκυριά με χαμηλό εισόδημα έχουν πενταπλάσιες πιθανότητες να αναφέρουν μη καλυπτόμενες ανάγκες περίθαλψης σε σύγκριση με τα νοικοκυριά υψηλού εισοδήματος).

Άλλοι παράγοντες που δεν διαφαίνονται μέσα από τα άρθρα, και συνέβαλαν στην αύξηση του προσδόκιμου ζωής:

- η ιατρική έρευνα σε συνδυασμό με την εξέλιξη της τεχνολογίας και η κλινική εφαρμογή τους
- η βελτίωση της ποιότητας στην περίθαλψη και θεραπεία
- οι αλλαγές στον τρόπο ζωής και πρόληψης
- η μείωση της περιγεννητικής θνησιμότητας και η βελτίωση της ποιότητας ζωής κατά την διάρκεια κάποιας νόσου
- η βελτίωση της δημόσιας υγείας με τη δημιουργία συστημάτων ύδρευσης και αποχέτευσης
- η βελτίωση των συνθηκών ζωής με καλύτερα σπίτια και δημόσια κτίρια
- η αύξηση του επιπέδου εκπαίδευσης του πληθυσμού
- η βελτίωση των συνθηκών υγιεινής στη συντήρηση και μεταφορά τροφίμων.

Δραστηριότητα 11, σελ. 27

Μπορείς να βρεις τις λέξεις;

Να εντοπίσετε στο κρυπτόλεξο τις 16 λέξεις που σχετίζονται με την υγεία.

Υγεία, Διατροφή, Άσκηση, Ευεξία, Ηρεμία, Αρρώστια, Περιβάλλον, Συναισθήματα, Φιλία, Οικογένεια, Εργασία, Νερό, Κατοικία, Άγχος, Φτώχεια, Αξίες

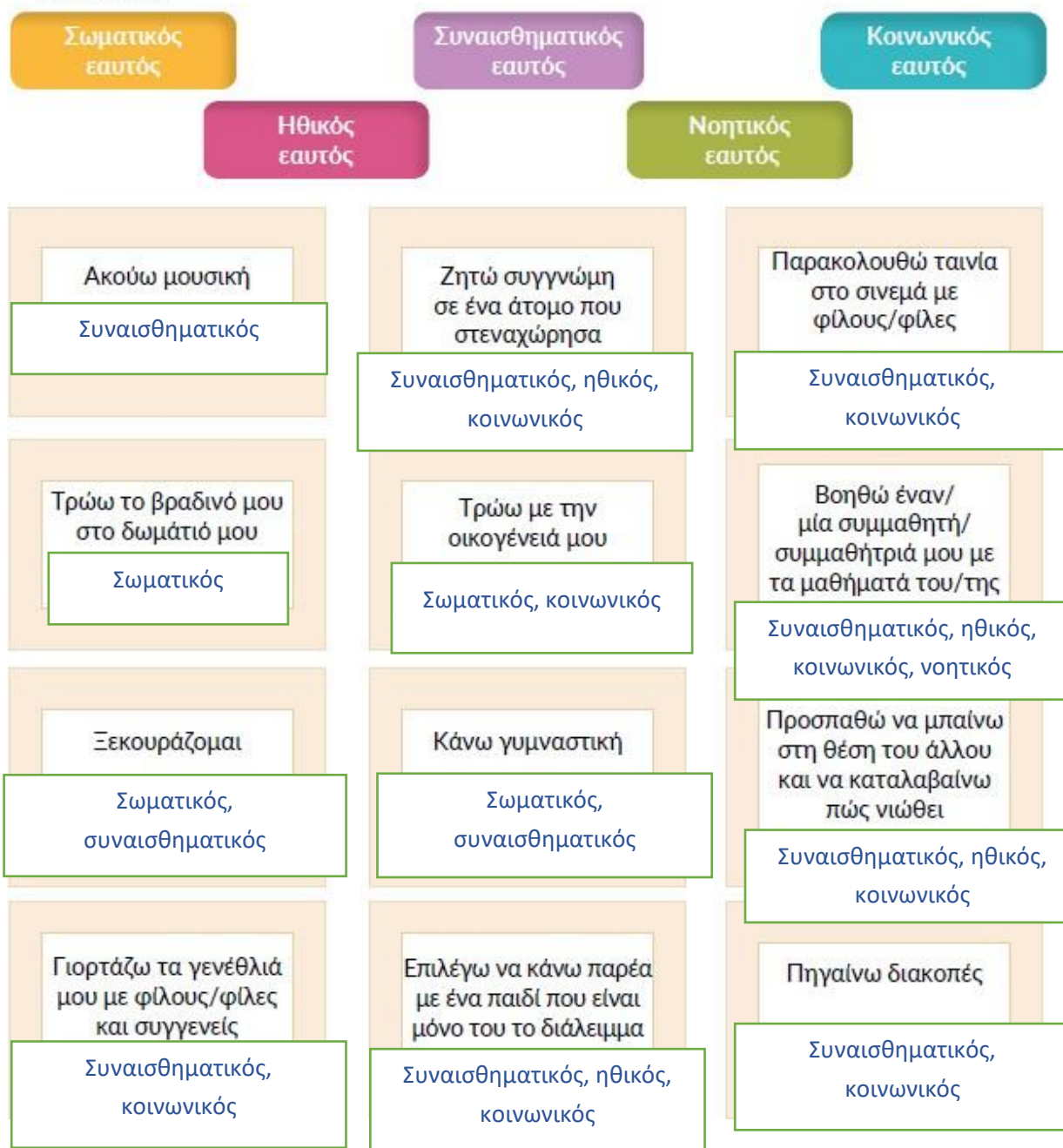
A	H	K	A	I	Φ	E	P	Γ	A	Σ	I	A	Y	H	Σ
Ο	I	K	Ο	Γ	E	N	E	I	A	I	K	T	T	Δ	Y
X	A	Y	Γ	E	I	A	Y	Δ	Γ	H	Θ	H	E	E	N
Δ	Γ	K	A	Λ	E	Σ	T	I	X	T	Y	P	N	Φ	A
X	Ψ	B	N	M	A	K	A	T	O	I	K	I	A	T	I
E	P	Φ	I	O	Π	H	H	Ω	Σ	E	P	A	P	Ω	Σ
X	A	I	Δ	I	Ω	Σ	Φ	N	Y	Σ	E	Σ	P	X	Θ
Σ	Y	Λ	I	O	Π	H	P	E	M	I	A	Δ	Ω	E	H
E	P	I	Y	I	O	Π	Δ	Y	I	A	O	Γ	Σ	I	M
Δ	I	A	T	P	O	Φ	H	E	A	Γ	I	H	T	A	A
X	M	N	A	E	P	T	A	Ξ	A	H	Y	H	I	O	T
M	A	A	Ξ	I	E	Σ	Σ	I	P	E	A	Ξ	A	Π	A
Π	E	A	Y	Θ	I	O	Π	A	I	P	A	K	T	I	K
E	Λ	Λ	E	Δ	I	N	A	Φ	A	N	E	P	O	Y	Γ
Π	E	P	I	B	A	Λ	Λ	O	N	K	P	O	K	Ξ	A

Κεφάλαιο 2: Ο εαυτός μου

Δραστηριότητα 8, σελ. 37

Αναγνωρίζοντας τις 5 διαστάσεις του εαυτού

(α) Να προσπαθήσεις να κατατάξεις κάθε δραστηριότητα στην ανάλογη διάσταση ή/και διαστάσεις του εαυτού.



Δραστηριότητα 9, σελ. 38

Γεγονότα ζωής και ο αντίκτυπός τους στις διαστάσεις του εαυτού

Πώς μπορεί μια αλλαγή στη ζωή ή στη ρουτίνα ενός ατόμου να επηρεάσει είτε όλες ή έστω τις περισσότερες διαστάσεις του εαυτού;

Ας πάρουμε για παράδειγμα την επιστροφή στο σχολείο μετά τις καλοκαιρινές διακοπές!

1. Τι αντίκτυπο νομίζεις ότι θα είχε μια τέτοια αλλαγή στις διαφορετικές διαστάσεις του εαυτού σου;
2. Ποιες προσαρμογές μπορείς να κάνεις για να ελαχιστοποιήσεις τις αρνητικές επιπτώσεις και να μεγιστοποιήσεις μια υγιή ισορροπία στις διαστάσεις του εαυτού σου;

Νοητική διάσταση

Η νοητική σας διάσταση και η γνωστική λειτουργία του εγκεφάλου σας θα βελτιωθεί αφού θα αρχίσετε και πάλι να ενσωματώνετε το διάβασμα στην καθημερινότητά σας.

Σωματική διάσταση

Ο μειωμένος προσωπικός χρόνος μπορεί να επηρεάσει τη σωματική σας διάσταση αφού δεν θα έχετε συχνά την ευκαιρία να αθληθείτε όσο θα θέλατε, να παίξετε παιχνίδια με τους φίλους σας, να κολυμπήσετε κ.λπ. Από την άλλη η επάνοδος στη ρουτίνα μπορεί να σημαίνει και ενασχόληση με τις δραστηριότητες που σας αρέσουν π.χ. μαθήματα χορού, στίβο, κ.λπ.

Κοινωνική διάσταση

Θα έχετε την ευκαιρία να βρίσκεστε πλέον καθημερινά με τους φίλους σας στον χώρο του σχολείου ή δυστυχώς κάποιοι ίσως χάσουν τη συχνή επαφή με κάποιους από τους φίλους τους που βρίσκονται εκτός του σχολείου.

Συναισθηματική διάσταση

Ίσως ενταθούν στρεσογόνα συναισθήματα λόγω αύξησης της καθημερινής σχολικής πίεσης, αλλά ταυτόχρονα πιθανόν να μειωθεί και το αίσθημα της πλήξης το οποίο εμφανίζεται κατά τη διάρκεια παρατεταμένων διακοπών.

Ηθική/Θρησκευτική διάσταση

Η διάσταση αυτή θα επηρεαστεί ανάλογα με τον χαρακτήρα και την προσωπικότητά σας, τα ενδιαφέροντά σας καθώς και τον βαθμό αλληλεπίδρασής σας με τους γονείς και άλλους παράγοντες που επηρεάζουν τη διάσταση αυτή.

Κεφάλαιο 3: Εφηβεία

Δραστηριότητα 5, σελ. 68

Μου λένε ότι περνώ την εφηβεία

Να διαβάσετε το κείμενο και να απαντήσετε στο ερώτημα που ακολουθεί.

«Γεια σας... έχω ανάγκη να μοιραστώ μαζί σας αυτά που μου συμβαίνουν. Φαίνεται ότι η κάθε μέρα που έρχεται, φέρνει και μια αλλαγή. Λες και αποκτώ ένα καινούργιο σώμα! Μου λένε ότι περνώ την εφηβεία... Κάτι που συμβαίνει, είναι αυτές οι νέες τρίχες που φυτρώνουν σε μέρη που προηγουμένως δεν είχα. Όπως κάτω από τις μασχάλες μου. Ξέρω ότι είναι φυσιολογικό, αλλά παρόλα αυτά χρειάζομαι χρόνο να το συνηθίσω. Δεν με πειράζουν κάποιες αλλαγές που συμβαίνουν. Στην πραγματικότητα, κάποιες από αυτές μου αρέσουν. Έχω ψηλώσει από πέρσι, έχει αλλάξει ο τρόπος που σκέφτομαι, και αυτό αποδεικνύεται γιατί τώρα μπορώ να σκεφτώ και να γράψω αυτά που περνώ. Είναι όμως και μερικές αλλαγές που δεν είναι και τόσο ωραίες. Όπως η μυρωδιά που έχει το σώμα μου, ειδικά μετά το μάθημα της φυσικής δραστηριότητας. Τώρα ξέρω ότι περιορίζεται πολύ, όταν πλυθώ ή αν χρησιμοποιήσω αντιδρωτικό. Το πιο άσχημο από όλα όμως είναι τα σπυράκια. Θυμάμαι ότι ετομαζόμουν να πάω σε ένα πάρτι και κοίταξα στον καθρέφτη και είδα ένα μεγάλο σπυράκι στο κούτελό μου. Του έβαλα μια ειδική κρέμα, περιορίστηκε λίγο αλλά δεν εξαφανίστηκε. Όταν πήγα στο πάρτι, αντιλήφθηκα ότι και άλλα παιδιά είχαν σπυράκια. Αναρωτήθηκα πόσο κοινό είναι αυτό. Είναι όμως και κάτι για το οποίο ντρέπομαι λιγάκι. Μου είναι δύσκολο να σας το αναφέρω. Νομίζω ότι άρχισα να έχω ερωτικά αισθήματα για ένα άλλο άτομο. Είναι λίγο περίεργο αλλά κατά βάθος είναι ωραίο, μου αρέσει. Μου λένε ότι είναι απόλυτα φυσιολογικό. Είναι; Μου λένε ότι περνώ την εφηβεία. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να πάω στο σχολείο με το σπυράκι στο κούτελο και τη μυρωδιά μου, αλλά έχω ψηλώσει από πέρσι και σκέφτομαι πιο ώριμα. Νομίζω ότι θα επιβιώσω!»

Μπορείτε να διακρίνετε το φύλο του παιδιού της ιστορίας; Νομίζετε ότι είναι αγόρι ή κορίτσι; Μήπως δυσκολεύεστε να αποφασίσετε; Δικαιολογήστε την επιλογή σας.

Δεν μπορούμε να προσδιορίσουμε με σιγουριά το φύλο του παιδιού της ιστορίας αφού οι αλλαγές που αναφέρονται μέσα από την εξιστόρηση τόσο οι σωματικές, όσο και οι συναισθηματικές και κοινωνικές αφορούν και στα δύο φύλα.

- Η εφηβεία δεν είναι μια καθαρά σωματική μετάβαση, αλλά έχει επίσης σημαντικές κοινωνικές, συναισθηματικές και γνωστικές πτυχές.
- Το εύρος ηλικίας για την ανάπτυξη της εφηβείας είναι μεγάλο, με μεγάλη ποικιλία στην αλληλουχία και τον ρυθμό των αναπτυξιακών αλλαγών και τεράστια ποικιλία στα σχήματα και τα μεγέθη του σώματος που προκύπτουν.
- Η ανάπτυξη πρωτογενών και δευτερογενών σεξουαλικών χαρακτηριστικών και ορμονικά επηρεαζόμενων διαθέσεων και συναισθημάτων μπορεί να οδηγήσει σε μια σειρά συναισθηματικών αντιδράσεων σε κορίτσια και αγόρια, συμπεριλαμβανομένης της υπερηφάνειας και της αμηχανίας.
- Η εφηβεία και οι σχετικές σωματικές αλλαγές έχουν ως αποτέλεσμα ένα ευρύ φάσμα αλλαγών στις αντιδράσεις των ανθρώπων προς το νεαρό άτομο, τη δημοτικότητά του και στις σχέσεις με τους συνομηλίκους.

Δραστηριότητα 6, σελ. 69

Βιοσωματικές αλλαγές στην εφηβεία

Να σημειώσετε συνοπτικά τις αλλαγές που συμβαίνουν σε κάθε φύλο κατά τη διάρκεια της εφηβείας καθώς και τις κοινές αλλαγές που παρατηρούνται την περίοδο αυτή.

Αγόρια	Κορίτσια
<ul style="list-style-type: none">• Εκσπερμάτιση (σπέρμα που απελευθερώνεται από το πέος)• Το πέος μεγαλώνει• Στύση (το πέος γίνεται σκληρό)• Έντονη θωρακική και μυϊκή ανάπτυξη• Αρχίζει η παραγωγή σπέρματος• Οι όρχεις μεγαλώνουν• Η φωνή αποκτά βαθιά χροιά• Εμφάνιση τριχοφυΐας στο πρόσωπο και στο στήθος	<ul style="list-style-type: none">• Το στήθος αναπτύσσεται• Η λεκάνη φαρδαίνει• Αρχίζει η έμμηνος ρύση (περίοδος)• Ωορρηξία (ωάρια που απελευθερώνονται από τις ωοθήκες)• Κολπική έκκριση

Κοινές
<ul style="list-style-type: none">• Ορμονικές αλλαγές• Αύξηση μυών, βάρους και ύψους• Ωρίμανση γεννητικών οργάνων• Εμφανίζεται ακμή (σπυράκια)• Έντονη παραγωγή ιδρώτα• Εμφάνιση τριχοφυΐας στα γεννητικά όργανα και στις μασχάλες• Αρχίζει η γόνιμη περίοδος της ζωής

Δραστηριότητα 8, σελ. 74-75

Να επιλέξεις το προϊόν που αντιστοιχεί σε κάθε περιγραφή και να το σημειώσεις στο σωστό πλαίσιο στην επόμενη σελίδα.

Αφρός	1	7	Ξυραφάκι
Σφουγγάρι	2	8	Ταμπόν
Αποσμητικό	3	9	Οδοντόβουρτσα/Οδοντικό νήμα
Το κουτί της εφηβείας			
Στηθόδεσμος	4	10	Αντιδρωτικό
Σαμπουάν	5	11	Προϊόντα ακμής
Εσώρουχα/Μπλούζα/Κάλτσες από βαμβάκι	6	12	Σερβιέτα

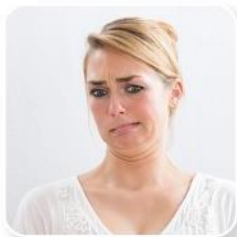
Οδοντόβουρτσα/Οδοντικό νήμα, Προϊόντα ακμής, Σαμπουάν, Σφουγγάρι, Αφρός, Ξυραφάκι, Αποσμητικό, Ταμπόν, Σερβιέτα, Στηθόδεσμος, Αντιδρωτικό, Εσώρουχα/Μπλούζα/Κάλτσες από βαμβάκι

Δραστηριότητα 10, σελ. 79

(β) Πάρε ένα στυλό και γράψε το συναίσθημα που ταιριάζει στην κάθε έκφραση.



Έκπληξη



Αηδία



Χαρά



Φόβος



Θυμός



Λύπη

Δραστηριότητα 16, σελ. 86

Το παγόβουνο του θυμού

Όπως και σε ένα παγόβουνο βλέπουμε μόνο την επιφάνεια, ενώ από κάτω υπάρχει ένα άλλο πολύ μεγαλύτερο κομμάτι που δεν φαίνεται, έτσι και ο θυμός είναι ένα σύνθετο συναίσθημα και τις περισσότερες φορές προκαλείται πάντοτε από άλλα, κρυμμένα συναισθήματα.

1. Σκέψου και σημείωσε συνοπτικά ένα πρόσφατο γεγονός που σε έκανε να νιώσεις θυμό.
(Το συναίσθημα του θυμού αναγράφεται στο πάνω μέρος του παγόβουνου, αφού είναι το συναίσθημα που μπορούν οι άλλοι άνθρωποι να δουν).

2. Έπειτα, σκέψου ποιο κομμάτι των σκέψεων, συναισθημάτων, πράξεων μπορεί να μην ήταν ορατό στους άλλους. Στο υποθαλάσσιο μέρος του παγόβουνου σημείωσε τα συναισθήματα που πυροδότησαν το συναίσθημα του θυμού. Ενδεικτικά, αναφέρονται μερικά για να σε βοηθήσουν.



Ο θυμός μπορεί να παρομοιαστεί ως ένα παγόβουνο, όπου ένα μεγάλο κομμάτι του επιπλέει στην επιφάνεια του νερού και είναι ορατό σε όλους. Ωστόσο, το μεγαλύτερο μέρος του παγόβουνου βρίσκεται κάτω από την επιφάνεια του νερού, και ως λογικό επακόλουθο δεν φαίνεται. Παρομοίως, όταν είμαστε θυμωμένοι, συνήθως κρύβονται άλλα συναισθήματα κάτω από τον θυμό μας. Είναι εύκολο να δούμε ή να δείξουμε τον θυμό μας παρά να εντοπίσουμε τα υποβόσκοντα συναισθήματα που ο θυμός καλύπτει. Ο θυμός συχνά περιγράφεται ως «δευτερεύον συναίσθημα», επειδή οι άνθρωποι τείνουν να τον χρησιμοποιούν για να προστατεύσουν τα δικά τους ευάλωτα συναισθήματα. Το να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τον θυμό μας και το τι πραγματικά τον προκαλεί είναι πολύ σημαντικό για το άτομο και οδηγεί σε βελτίωση των διαπροσωπικών του σχέσεων.

Να σημειώσετε:

(α) τι κάνει ο/η καλός/ή ακροατής/τρια:

- Δεν διακόπτει τον/τη συνομιλητή/τρια του/της πριν τελειώσει.
- Δεν περιφρονεί, δεν σαρκάζεται, δεν προσβάλλει και δεν κοροϊδεύει.
- Οι προσωπικές επιθέσεις ανεβάζουν το επίπεδο εχθρότητας και αυξάνουν τις πιθανότητες βίας.
- Δεν γενικεύει λέγοντας στον/στη συνομιλητή/τρια του/της ότι «πάντα το κάνεις αυτό» ή «ποτέ δεν το κάνεις αυτό».
- Δεν ασκεί κριτική. Συχνά σε μια συζήτηση ένα άτομο αναλαμβάνει αυθαίρετα το δικαίωμα να αποφασίσει αν οι άλλοι έχουν δίκιο ή άδικο, αν είναι σωστοί ή λανθασμένοι.
- Δεν κατηγορεί. Για να επικοινωνήσει κανείς και να λύσει προβλήματα, είναι σημαντικό να ξεφύγει από την ιδέα ότι κάποιος πρέπει να έχει το φταίξιμο.

(β) τι δεν κάνει ο/η καλός/ή ακροατής/τρια:

- Ενθαρρύνει. Δείχνει ότι ακούει πραγματικά.
- Διευκρινίζει. Κάνει ερωτήσεις για να επιβεβαιώσει τι έχει πει ο/η ομιλητής/τρια: π.χ. «θα μπορούσες να μου πεις ποιο απ' αυτά τα πράγματα έγινε πρώτο;».
- Αναδιατυπώνει. Αυτό δείχνει ότι ακούει και βοηθά για να ελεγχθούν γεγονότα και σημασίες.
- Αντανακλά. Επαναλαμβάνει κάτι που έχει λεχθεί. «Είπες ότι αυτό που έκανε η Μ. πόνεσε πολύ. Φαίνεται ότι ένιωσες πραγματικά ταπεινωμένος. Σωστά;».
- Συνοψίζει. Επανεκφράζει τις κύριες ιδέες ή θεματικές και αισθήματα που έχει εκφράσει ο/η ομιλητής/τρια. Αυτό παρέχει συνολική άποψη και μια βάση για να συνεχιστεί ο διάλογος, π.χ. «τα κύρια προβλήματα που έχεις λοιπόν μ' αυτό είναι...».
- Επικυρώνει. Δείχνει εκτίμηση για τις προσπάθειες του/της ομιλητή/τριας.

Δραστηριότητα 24, σελ. 105 -106

(α) Τι τύπο απάντησης μπορείτε να διακρίνετε;

Όταν ένα άτομο μιλά για το πρόβλημα που αντιμετωπίζει, ο/η ακροατής/τρια μπορεί να ανταποκριθεί και να απαντήσει με διάφορους τρόπους, συχνά όμως χωρίς να δείχνει ενσυναίσθηση. Πιο κάτω αναφέρονται διάφοροι τύποι απαντήσεων που μπορεί να δώσει ένας/μία ακροατής/τρια:

Διορθώνει	Δείχνει συμπάθεια	Κάνει επιπλέον ερωτήσεις
Δίνει λύση στο πρόβλημα	Συμβουλεύει	Τερματίζει τη συζήτηση
Καθησυχάζει	Διδάσκει	Δείχνει ενσυναίσθηση
Διηγείται παρόμοια ιστορία	Αναφέρει ένα μεγαλύτερο πρόβλημα	Εξηγεί/δικαιολογείται

Να διαβάσετε τους διάλογους που ακολουθούν και αφού συζητήσετε με τα άτομα της ομάδας σας, να συμπληρώσετε στα κενά τον τύπο απάντησης που δίνεται σε κάθε περίπτωση:

1. A: Ανησυχώ ότι δεν θα έχω αρκετά χρήματα για να πάρω δώρο στη μαμά μου για τα γενέθλια της.
B: Θα σου δανείσω εγώ.

1. Δίνει λύση στο πρόβλημα.

2. A: Κοίταξε τι μεγάλο σημάδι μου άφησε το ατύχημα με το ποδήλατό μου.
B: Αυτό δεν είναι τίποτα, πρέπει να δεις το δικό μου σημάδι στο γόνατο.

2. Διηγείται παρόμοια ιστορία.

3. A: Εγκλωβιστήκαμε στην κίνηση το απόγευμα για δύο ώρες στους 40 βαθμούς Κελσίου χωρίς κλιματιστικό στο αυτοκίνητο.
B: Αυτό μου θυμίζει εκείνο το καλοκαίρι που είχε διακοπή ρεύματος και έμεινα για ώρες στο σπίτι χωρίς κλιματιστικό.

3. Αναφέρει ένα μεγαλύτερο πρόβλημα.

4. A: Νιώθω άσχημα που ο κολλητός μου αποβλήθηκε από το σχολείο επειδή κάπνιζε.
B: Δεν είναι δικό σου το φταίξιμο. Εσύ του είπες ότι δεν είναι σωστό αυτό που κάνει.

4. Καθησυχάζει.

5. A: Πήρα πολύ χαμηλό βαθμό στο διαγώνισμα και νιώθω χάλια.
B: Ωχ, καημενούλα μου.

5. Δείχνει συμπάθεια.

6. A: Έχω τόσα πολλά πράγματα να κάνω σήμερα.

B: Νιώθεις κουρασμένη και θα ήθελες βοήθεια;

6. Δείχνει ενσυναίσθηση.

7. A: Με τρομάζει η ιδέα να κάνω παρουσίαση των εργασιών μου στην τάξη.

B: Πιστεύω πρέπει να δεις έναν ψυχολόγο για να σε βοηθήσει με αυτό το θέμα.

7. Συμβουλεύει.

8. A: Προσπαθώ να χάσω βάρος και νιώθω πολύ απογοητευμένος.

B: Πριν πόσο καιρό άρχισες να προσπαθείς να χάσεις βάρος;

8. Κάνει επιπλέον ερωτήσεις.

9. A: Σήμερα τσακώθηκα με την κολλητή μου.

B: Άλλαξε διάθεση, ας πάμε να φάμε κάτι.

9. Τερματίζει τη συζήτηση.

10. A: Είμαι πολύ θυμωμένη! Υποσχέθηκες να είσαι εδώ στις 10:00 και τώρα είναι περασμένα μεσάνυκτα.

B: Ο λόγος που άργησα είναι γιατί έπρεπε να βοηθήσω τον αδελφό μου σε κάτι δουλειές.

10. Εξηγεί/δικαιολογείται.

11. A: Με ενόχλησε που είπες στη μαμά ότι δεν διάβασα για το διαγώνισμα.

B: Δεν είπα αυτό, είπα ότι έβλεπες ταινία και αποκοιμήθηκες.

11. Διορθώνει.

12. A: Η αδερφή μου έφυγε για σπουδές στο εξωτερικό.

B: Αυτό είναι μια καλή ευκαιρία για σένα να μάθεις να είσαι ανεξάρτητη.

12. Διδάσκει.

Μέρος Β΄:

Να συνεργαστείτε με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας και να συμπληρώσετε στο πιο κάτω σχήμα τα χαρακτηριστικά κάποιου/ας αληθινού/ής φίλου/ης!



Κεφάλαιο 4: Ασφάλεια και υγιεινή

Δραστηριότητα 2, σελ. 129
Δραστηριότητα 2, σελ. 129

Εντοπίζω τους κινδύνους στην κουζίνα

(α) Να παρατηρήσετε και να εντοπίσετε στην πιο κάτω εικόνα τα σημεία κινδύνου τα οποία πιθανόν να προκαλέσουν ατυχήματα.



(β) Να φτιάξετε έναν δεκάλογο με τους κανόνες ασφάλειας (σημεία προσοχής) που πρέπει να ακολουθούμε στην κουζίνα για αποφυγή των ατυχημάτων.

1. Δεν αφήνουμε το φαγητό χωρίς επίβλεψη.
2. Προσέχουμε ώστε οι λαβές από τις κατσαρόλες και τα τηγάνια να μην βγαίνουν από την έξω μεριά της κουζίνας, δηλ. να μην εξέχουν, αλλά να είναι γυρισμένα στο πλάι.
3. Αποφεύγουμε να αφήνουμε εκτεθειμένα μαχαίρια ή άλλα αιχμηρά αντικείμενα.
4. Χρησιμοποιούμε πάντα γάντια κουζίνας, όταν πρέπει να ακουμπήσουμε ζεστά σκεύη.
5. Δεν αφήνουμε κοντά σε πηγές θερμότητας (μάτια κουζίνας, φούρνο, γκαζάκι κ.λπ.), εύφλεκτα αντικείμενα, όπως πετσέτες, ποδιές, κουρτίνες και κ.ά.
6. Δεν αγγίζουμε ποτέ διακόπτες, πρίζες και ηλεκτρικές συσκευές με υγρά χέρια.
7. Κλείνουμε πάντα τον φούρνο και τα ντουλάπια, γιατί υπάρχει κίνδυνος ατυχήματος.
8. Διατηρούμε το πάτωμα καθαρό και τον χώρο της κουζίνας συγυρισμένο.
9. Διαθέτουμε πάντα στον χώρο της κουζίνας έναν πυροσβεστήρα.
10. Αποσυνδέουμε όλες τις συσκευές που δεν χρησιμοποιούνται από την πρίζα.

Δραστηριότητα 3, σελ. 130

Να σχολιάσετε τις εικόνες και να καταγράψετε τους τρόπους αποφυγής ατυχημάτων στην κουζίνα.



Χρησιμοποιούμε πάντα γάντια κουζίνας, όταν πρέπει να πιάσουμε ζεστά σκεύη, αλλά βεβαιωνόμαστε ότι όταν δεν τα φοράμε, βρίσκονται μακριά από πηγές θερμότητας (μάτια κουζίνας, φούρνο, γκαζάκι κ.λπ.), διότι υπάρχει κίνδυνος φωτιάς. Το ίδιο ισχύει και για οποιοδήποτε άλλο εύφλεκτο αντικείμενο, όπως πετσέτες, ποδιές, κουρτίνες.



Πάντα προσέχουμε ώστε οι λαβές από τις κατσαρόλες και τα τηγάνια να μην βγαίνουν από την έξω μεριά της κουζίνας, δηλ. να μην εξέχουν, αλλά να είναι γυρισμένα στο πλάι. Έτσι, μειώνεται η πιθανότητα να τα σπρώξουμε κατά λάθος περνώντας, να χτυπήσουμε πάνω τους ή ένα μικρό παιδί να τα τραβήξει παίζοντας.



Ποτέ δεν αφήνουμε το φαγητό χωρίς επίβλεψη. Αν μαγειρεύουμε κάτι που χρειάζεται πολλή ώρα για να ετοιμαστεί, έχουμε μαζί μας ένα ρολόι ή το κινητό με υπενθύμιση, και φροντίζουμε να ελέγχουμε το φαγητό ανά τακτά χρονικά διαστήματα, γιατί υπάρχει κίνδυνος φωτιάς.

Δραστηριότητα 4, σελ. 131

Εσείς τι θα χρησιμοποιούσατε για να δώσετε τις Πρώτες Βοήθειες σε περιπτώσεις όπως:

• Έγκαυμα ή ζεμάτισμα στο δέρμα

Αρχικά, αφαιρούμε κάθε ρούχο ή κόσμημα κοντά στο έγκαυμα και δροσίζουμε την πάσχουσα περιοχή με άφθονο τρεχούμενο νερό μεταξύ 5°C και 25°C για περίπου 10 -20 λεπτά. Δεν σπάμε μικρές φουσκάλες που ενδέχεται να σχηματιστούν και ακολούθως απλώνουμε μια ειδική κρέμα, ή γέλη ή αφρό για εγκαύματα που δροσίζει και ενυδατώνει.

• Μικρό κόψιμο, εκδορά ή αμυχή σε κάποιο σημείο του σώματος

Καθαρίζουμε την πληγή προσεκτικά, με ένα καθαρό βαμβακερό πανί ή ξεπλένουμε με κρύο νερό, και στη συνέχεια ταμπονάρουμε την περιοχή με γάζα ή βαμβάκι για να στεγνώσει και ακολούθως εφαρμόζουμε ένα καθαρό επίθεμα.

• Εισχώρηση μικρού ξένου αντικείμενου στο δέρμα

Προσπαθούμε να αφαιρέσουμε το ξένο σώμα με τσιμπιδάκι αποστειρωμένο σε οινόπνευμα. Καθαρίζουμε την πληγή με νερό, τη στεγνώνουμε και εφαρμόζουμε σκεύασμα με αντιμικροβιακή δράση.

Δραστηριότητα 5, σελ. 133

Να παρατηρήσετε τα τρόφιμα στις πιο κάτω εικόνες και να απαντήσετε στην ομάδα σας τα ερωτήματα που ακολουθούν.



Σαλάμι



Ψωμί



Γιαούρτι



Τυρί



Λαχανικά Τουρσί

Α. Αναγνωρίζετε το τρόφιμο της κάθε εικόνας; Αν ναι, να σημειώσετε το όνομα του τροφίμου στο αντίστοιχο πλαίσιο που βρίσκεται κάτω από την εικόνα.

Β. Τα τρόφιμα των εικόνων βρίσκονται στην ίδια μορφή που είχαν όταν έφευγαν από το σημείο παραγωγής, π.χ. φάρμα; Να εξηγήσετε την απάντησή σας.

Γ. Πώς παρασκευάζεται καθένα από αυτά τα τρόφιμα; Τι χρησιμοποιήθηκε για την παραγωγή αυτών των τροφίμων;

Δ. Είναι ασφαλές να έχουμε μικροοργανισμούς στο φαγητό μας;

Β. Όχι, από το σημείο παραγωγής έφευγαν ως πρώτες ύλες, δηλαδή κρέας, δημητριακά, γάλα και λαχανικά.

Γ. Για την παραγωγή των πιο πάνω προϊόντων χρησιμοποιήθηκαν μικροοργανισμοί. Πιο συγκεκριμένα:

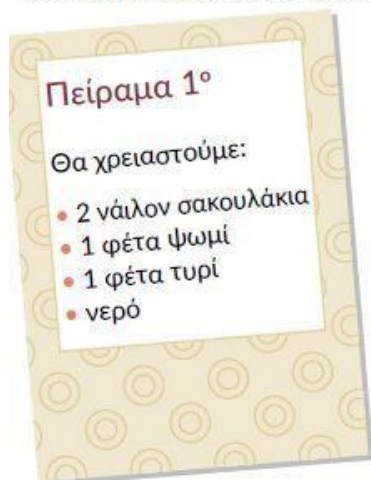
- Το παραδοσιακό σαλάμι παρασκευάζεται από αλεσμένο κρέας (μοσχαρίσιο, χοιρινό ή από πουλερικά) και αλάτι, μπαχαρικά, σκόρδο, κρασί, διάφορα βότανα και ξύδι.
- Η παρασκευή ψωμιού γίνεται είτε με μαγιά, είτε με προζύμι φυσικής ωρίμανσης.
- Το γιαούρτι είναι τροφή σε κρεμώδη κατάσταση που παράγεται από γάλα που έχει υποστεί ζύμωση. Το γιαούρτι έχει απαλή υφή με ελαφρώς όξινο άρωμα που οφείλεται στο γαλακτικό οξύ που περιέχει.

Δ. Είναι ασφαλές εάν χρησιμοποιούνται για την παραγωγή αυτών των τροφίμων (χρήσιμοι) και δεν είναι ασφαλές εάν αναπτυχθούν κατά την παραγωγή των τροφίμων ή σε μεταγενέστερο στάδιο (παθογόνοι).

4.3 Πειραματικές δραστηριότητες στο εργαστήριο, Σελ. 137

Να εργαστείτε με την ομάδα σας για να εκτελέσετε τα ακόλουθα πειράματα, τα οποία θα σας βοηθήσουν να καταλήξετε σε σημαντικά συμπεράσματα όσον αφορά στην αντίδραση των μικροοργανισμών στα τρόφιμα, κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες.

Ώρα για ανακάλυψη!



Διαδικασία εκτέλεσης:

Τοποθετούμε μέσα σε ξεχωριστά σακουλάκια τη φέτα ψωμιού και τη φέτα τυριού, τα οποία προηγουμένως έχουμε βρέξει με λίγο νερό (για να έχει υγρασία) και τα αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου (γύρω στους 20-22 °C) για 4-6 ημέρες. Προσαρμόζουμε τον χρόνο ανάλογα και με τη θερμοκρασία που επικρατεί στην αίθουσα.

Ερωτήματα για προβληματισμό

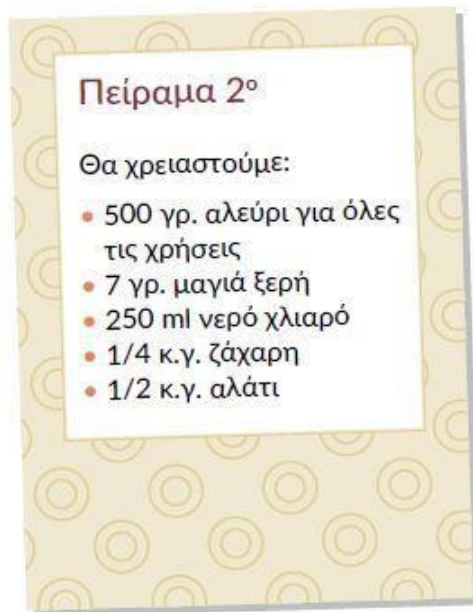
A. Τι παρατηρείτε στο ψωμί και το τυρί όσον αφορά στην εμφάνιση και την οσμή μετά την πάροδο του χρόνου;

Παρατηρούμε ότι τόσο στο ψωμί, όσο και στο τυρί εμφανίστηκε μούχλα (λευκές και γκρι-πράσινες κηλίδες) και άρχισαν να έχουν και τα δύο προϊόντα δυσάρεστη μυρωδιά.

B. Ποιοι παράγοντες και με ποιο τρόπο επέφεραν τις αλλαγές στο ψωμί και στο τυρί;

Οι παράγοντες που συνέβαλαν στις αλλαγές στο ψωμί και το τυρί είναι: Η τροφή, η κατάλληλη θερμοκρασία, η ύπαρξη υγρασίας και έλλειψη οξυγόνου.

Οι μικροοργανισμοί απαιτούν **τροφή** για να επιβιώσουν. Το ψωμί και το τυρί είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά που τρέφονται από τη μούχλα. Η **θερμοκρασία δωματίου** είναι η ευνοϊκότερη για την επιβίωση της μούχλας. Η μούχλα δεν μπορεί να επιβιώσει σε χαμηλές ή υψηλές θερμοκρασίες. Επίσης η αποθήκευση του **βρεγμένου** ψωμιού και του τυριού **σε πλαστικό σακούλι**, σε θερμοκρασία δωματίου, ενθαρρύνει την ανάπτυξη μούχλας.



Διαδικασία εκτέλεσης:

1. Βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ τη μαγιά, τη ζάχαρη, τη μισή ποσότητα νερού και 3 κουταλιές της σούπας από το αλεύρι. Αφήνουμε για 10 λεπτά να ενεργοποιηθεί η μαγιά.
2. Προσθέτουμε στο μπολ το υπόλοιπο αλεύρι και νερό, το αλάτι και ζυμώνουμε καλά με τα χέρια για τουλάχιστον 10 λεπτά. Αν δυσκολευόμαστε μέσα στο μπολ, μεταφέρουμε σε αλευρωμένο πάγκο.
3. Σκεπάζουμε τη ζύμη και την αφήνουμε να ξεκουραστεί για 20 λεπτά.

Ερωτήματα για προβληματισμό

A. Ποια είναι η βασική αλλαγή που παρατηρείτε στο ζυμάρι αφού αφέθηκε να ξεκουραστεί;

Το ζυμάρι διογκώθηκε, δηλ. φούσκωσε.

B. Η αλλαγή που προέκυψε στο ζυμάρι οφείλεται σε διάφορους παράγοντες. Τα πιο κάτω ερωτήματα θα σας βοηθήσουν να τα εντοπίσετε:

- Ποιο ήταν το βασικό συστατικό που βοήθησε στην επίτευξη αυτής της αλλαγής;

Η μαγιά ήταν το συστατικό που συνέβαλε στη φυσική διόγκωση του ζυμαριού (μικροβιακή ζύμωση).

- Ποιες συνθήκες βοήθησαν στον πολλαπλασιασμό των μικροοργανισμών;

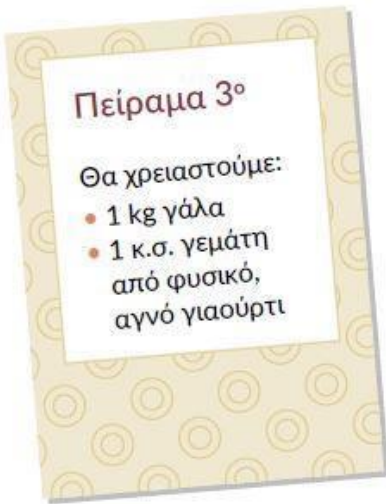
Η θερμοκρασία, η υγρασία, το οξυγόνο, η τροφή.

- Γιατί χρησιμοποιήθηκε χλιαρό νερό κατά τη διαδικασία του πειράματος;

Γιατί οι μικροοργανισμοί (μαγιά) δεν μπορούν να πολλαπλασιαστούν σε χαμηλές ή υψηλές θερμοκρασίες.

- Πώς βοήθησε το γεγονός ότι σκεπάζαμε τη ζύμη; Ποιον παράγοντα θέλαμε να ελέγξουμε;

Θέλαμε να ελέγξουμε τη θερμοκρασία.



Διαδικασία εκτέλεσης:

1. Βάζουμε το γάλα σε ψηλή κατσαρόλα με ενισχυμένο πάτο και το ζεσταίνουμε σε μέτρια προς χαμηλή θερμοκρασία. Ο συνήθης απαιτούμενος χρόνος είναι περίπου 20 λεπτά.
2. Θα χρειαστούμε ένα θερμόμετρο μαγειρικής για να κρατήσουμε το γάλα στη φωτιά μέχρι να φτάσει τους 90°C. Αν δεν έχουμε θερμόμετρο μαγειρικής, μπορούμε να αποσύρουμε από τη φωτιά αμέσως προτού να αρχίσει να βράζει το γάλα, δηλαδή σχεδόν μόλις το δούμε να αρχίζει να φουσκώνει. Το ανακατεύουμε σε τακτά χρονικά διαστήματα για να μην κολλήσει.
3. Περιμένουμε να πέσει η θερμοκρασία στους 45°C πάλι με τη βοήθεια ενός θερμόμετρου μαγειρικής. Προσοχή στη θερμοκρασία αυτή, γιατί αν δεν είναι σωστή, το γιαούρτι μας δεν θα πήξει.
4. Σε ένα μπολ ρίχνουμε μία κουταλιά γιαουρτιού μαζί με λίγο από το βρασμένο γάλα και αφού ανακατέψουμε καλά με σύρμα και τα υλικά διαλυθούν, τα προσθέτουμε στην κατσαρόλα με το γάλα και ανακατεύουμε πολύ καλά.
5. Βάζουμε το σκεύος στον φούρνο στους 45°C περίπου ή το σκεπάζουμε με ένα χοντρό ύφασμα για να διατηρήσει τη θερμοκρασία του και το αφήνουμε σε ζεστό χώρο για 4 ώρες τουλάχιστον. **Προσοχή, δεν μετακινούμε ούτε αναταράσσουμε το σκεύος κατά τη διαδικασία αυτή.**
6. Κατόπιν, τοποθετούμε το γιαούρτι μας σε θερμοκρασία δωματίου και μετά στο ψυγείο, το αφήνουμε για 24 ώρες χωρίς να το μετακινήσουμε και το καταναλώνουμε εντός 15 ημερών.

Ερωτήματα για προβληματισμό

A. Ποιο συστατικό συνέβαλε έτσι ώστε το γάλα να μετατραπεί σε γιαούρτι;

Το φυσικό αγνό γιαούρτι που προστέθηκε στο γάλα.

B. Γιατί χρησιμοποιήθηκε το συγκεκριμένο συστατικό;

Το ζωντανό γιαούρτι περιέχει βακτήρια που πραγματοποιούν τη ζύμωση (γαλακτοβάκιλος ή στρεπτόκοκκος) και η προσθήκη τους στο μείγμα γάλακτος, μετατρέπει το μείγμα σε γιαούρτι.

Γ. Να διαβάσετε ένα προς ένα τα βήματα της εκτέλεσης συνταγής και να εντοπίσετε τους παράγοντες

- Μέτρια προς χαμηλή θερμοκρασία,
- Χρόνος 20 λεπτά,
- Θερμοκρασία 45°C,
- Φυσικό, αγνό γιαούρτι,
- Κάλυψη με χοντρό ύφασμα,
- Διατήρηση σε ζεστό χώρο για 4 ώρες τουλάχιστον.

Ο κίνδυνος μόλυνσης από μικροοργανισμούς στην κουζίνα και στα φαγητά είναι μεγάλος. Να παρατηρήσετε τις πιο κάτω εικόνες προσεκτικά και να γράψετε πώς μπορεί να αποφευχθεί.



Συχνό άδειασμα του κάδου απορριμμάτων και αντικατάσταση της σακούλας.



Σε περίπτωση που υπάρχει πληγή σε κάποιο σημείο του χεριού συστήνεται σωστός καθαρισμός της πληγής με αντισηπτικό υγρό και χρήση αυτοκόλλητων γαζών. Επίσης, συστήνεται η χρήση γαντιών μιας χρήσης.



Το τακτικό καθάρισμα του χώρου της κουζίνας είναι από τους ευκολότερους (και πιο βασικούς) κανόνες υγιεινής και ασφάλειας στην κουζίνα. Έτσι, όχι μόνο θα είναι ο χώρος τακτοποιημένος και καθαρός, αλλά θα εμποδίζετε και τη μεταφορά των βακτηρίων.



Το συχνό πλύσιμο των χεριών πριν την προετοιμασία και το μαγείρεμα του φαγητού αποτελεί ένα από τους βασικότερους κανόνες υγιεινής, καθώς είναι πάρα πολύ εύκολο να μεταφερθούν βακτήρια με τα χέρια μας.



Χρήση διαφορετικών επιφανειών κοπής για το ψάρι, το κρέας, τα λαχανικά και το ψωμί (συστήνεται η χρήση διαφορετικών χρωμάτων για κάθε είδος) και απαγορεύεται η τοποθέτηση άλλων τροφίμων δίπλα από ωμό κρέας.



Ο νεροχύτης και η περιοχή γύρω από αυτόν συγκεντρώνει πολλά βακτήρια από το πλύσιμο των πιάτων και την προετοιμασία του φαγητού. Τα υπολείμματα του ωμού κρέατος, τα σωματίδια των τροφίμων, τα λίπη από τα πιάτα μετατρέπουν τον νεροχύτη σε εστία μόλυνσεων. Επιβάλλεται να πλένεται με ζεστό νερό και υγρό πιάτων πριν από το πλύσιμο των φρούτων, των λαχανικών και του κρέατος και μετά από κάθε γεύμα.

Δραστηριότητα 8, σελ. 143

Εντοπισμός κινδύνων σχετικά με την ασφάλεια και υγιεινή στην κουζίνα.

(α) Να παρατηρήσετε και να εντοπίσετε στην πιο κάτω εικόνα τα σημεία κινδύνου τα οποία πιθανόν να προκαλέσουν μόλυνση στις τροφές.



Τα σημεία κινδύνου τα οποία πιθανόν να προκαλέσουν μόλυνση στις τροφές είναι:

- Γάτα πάνω στον πάγκο.
- Λερωμένα πιάτα στον νεροχύτη.
- Κρέας και φρούτο στο ίδιο σανιδάκι.
- Γάλα εκτός ψυγείου.
- Ψαρί που αποψύχεται σε υψηλό σημείο στο ψυγείο, χωρίς μεμβράνη και δίπλα από άλλα τρόφιμα.
- Ανοικτή πόρτα ψυγείου.
- Τυρί εκτεθειμένο στο ψυγείο.

Απόψυξη κατεψυγμένου κρέατος και ψαριού

(α) Πολλοί είναι εκείνοι, οι οποίοι δεν γνωρίζουν τον πιο σωστό και ασφαλή τρόπο με τον οποίο ξεπαγώνουμε τα κατεψυγμένα κρέατα και ψάρια. Να μελετήσετε τους κανόνες ασφαλείας και υγιεινής που υπάρχουν στο βιβλίο σας και να σημειώσετε στο πιο κάτω πλαίσιο πώς γίνεται η σωστή απόψυξη (ξεπάγωμα) των πιο πάνω τροφίμων και γιατί;

Η απόψυξη στο ψυγείο θεωρείται ο καλύτερος τρόπος βραδείας αποψύξεως, γιατί η χαμηλή θερμοκρασία του ψυγείου δεν επιτρέπει την ταχεία ανάπτυξη - πολλαπλασιασμό των μικροβίων. Η απόψυξη με τον τρόπο αυτό μπορεί να διαρκέσει (ανάλογα με το μέγεθος και τον τύπο του προϊόντος) από 24 έως 48 ώρες. Μετά την απόψυξη το κρέας μπορεί να διατηρηθεί στο ψυγείο για 3 έως 5 ημέρες. Αν πρόκειται για κιμά ή κοτόπουλο ο χρόνος είναι 1 με 2 ημέρες.

Η απόψυξη με μικροκύματα είναι ο ταχύτερος τρόπος αποψύξεως του κρέατος. Ολοκληρώνεται εντός μερικών λεπτών. Για τον λόγο αυτό, το κρέας και τα προϊόντα του, τα οποία αποψύχθηκαν με μικροκύματα πρέπει να μαγειρεύονται αμέσως. Ο λόγος είναι ότι η θερμοκρασία έχει ανέβει αρκετά, σε μερικά σημεία έχει θερμανθεί σχεδόν κοντά στο μαγείρεμα και υπάρχει κίνδυνος άμεσης ανάπτυξης των βακτηρίων.

Μετά την απόψυξη, αν για κάποιο λόγο αποφασίσατε να μην χρησιμοποιήσετε το κρέας, μπορείτε να το ξανακαταψύξετε αφού πρώτα το μαγειρέψετε.

(β) Να βάλετε στη σωστή σειρά, σύμφωνα με την εικόνα, τα στάδια ασφαλείας και υγιεινής που θα πρέπει να ακολουθούμε για να καταναλώνουμε ασφαλή τρόφιμα.

Μαγείρεψε, Κατάψυξε, Πλύνε, Διαχώρισε



1 Πλύνε



2 Διαχώρισε



3 Μαγείρεψε



4 Κατάψυξε

Δραστηριότητα 11, σελ. 147

Να σημειώσετε στην πιο κάτω εικόνα δεξιά τα σημεία τα οποία αποτελούν κίνδυνο επιμόλυνσης για τα τρόφιμα και αριστερά τα σημεία τα οποία συμβάλλουν στην ασφάλεια και υγιεινή των τροφίμων.

Προσωπική υγιεινή



Κεφάλαιο 5: Φαγητό, διατροφή και υγεία

Δραστηριότητα 3, σελ. 153

Να ερευνήσεις στο διαδίκτυο και να σημειώσεις στο πιο κάτω πλαίσιο κάποιες διατροφικές συμβουλές για γρήγορη επούλωση πληγών και τραυματισμών.

Ιδανικές τροφές για την επούλωση του τραυματισμού είναι οι πρωτεϊνούχες τροφές και πιο συγκεκριμένα αυτές που είναι πλούσιες σε λευκίνη, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και άλλα τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο και οι τροφές που είναι πλούσιες σε βιταμίνη C.

Η πρωτεΐνη είναι το κλειδί στην επούλωση των τραυματισμένων μυών, επομένως η αύξησή της στο 1 γραμμάριο ανά κιλό σωματικού βάρους έχει φανεί ότι επιδρά ευεργετικά. Για να μεγιστοποιηθεί το αποτέλεσμα, συνιστάται να κατανέμεται ισομερώς στα τρία κύρια γεύματα της ημέρας, στοχεύοντας σε τουλάχιστον 20 γραμμάρια ανά γεύμα, ενώ και τα σνακ είναι καλό να περιέχουν μικρές ποσότητες πρωτεΐνης.

Τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε λευκίνη, το αμινοξύ που διεγείρει τη σύνθεση πρωτεϊνών των μυών, είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το βοδινό κρέας, τα πουλερικά, το χοιρινό, τα ψάρια, τα αυγά, το τόφου και τα φασόλια. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα παρέχουν επίσης ασβέστιο, το οποίο είναι σημαντικό για την υγεία των οστών. Η βιταμίνη C είναι σημαντική για την παραγωγή κολλαγόνου, γι' αυτό καλό θα ήταν να συμπεριληφθούν φρούτα και λαχανικά σε κάθε γεύμα ή σνακ.

Κάποια στιγμή όλοι μας χρειάστηκε να αντιμετωπίσουμε κάποια πληγή, είτε κάποιον ελαφρύ τραυματισμό, είτε και κάτι πιο σοβαρό. Μία πληγή χρειάζεται συνήθως 8-10 ημέρες για να επουλωθεί, αν και ο χρόνος επούλωσης εξαρτάται από τη σοβαρότητα των τραυμάτων.

Για να γίνει η διαδικασία της επούλωσης, απαιτείται μεταφορά των συστατικών του αίματος στο σημείο που υπάρχει η πληγή και αυτό θα επιτευχθεί μέσω της καθημερινής μας διατροφής!

Δραστηριότητα 6, σελ. 158

Τα πιο κάτω τρόφιμα είναι πλούσια σε συστατικά προστασίας. Να εντοπίσετε σε βιβλία, οδηγούς ή ακόμη και στο διαδίκτυο, με ποιο τρόπο το κάθε τρόφιμο μπορεί να συμβάλει στην προστασία του ανθρώπινου οργανισμού.

Ψάρι	είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α που είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη και την ενίσχυση της φυσικής μας άμυνας.
Βρώμη	<u>Χάρη στις βιταμίνες του συμπλέγματος Β που περιέχει η βρώμη, αναπτύσσει, διατηρεί, και εξισορροπεί την λειτουργία του νευρικού συστήματος.</u> https://meygeia.gr/ta-ofeli-tis-vromis/
Αμύγδαλα	<u>Οι πλούσιες ποσότητες σε φώσφορο και ασβέστιο, κάνουν τα αμύγδαλα σημαντική τροφή για την δύναμη και πυκνότητα των οστών.</u> https://hnbdiet.gr/amygdala--poia-ta-ofeli-gia-ton--organismo-mas.php
Ελαιόλαδο	_____
Αβοκάντο	_____
Βατόμουρα	_____
Μπανάνα	_____
Ντομάτα	_____
Καρότο	_____
Παραδοσιακό γιαούρτι	_____

Εσύ ποιο ψωμί θα προτιμήσεις;

Αδιαμφισβήτητα, το ψωμί καταναλώνεται σε καθημερινή βάση από το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού και αποτελεί μια από τις βασικότερες πηγές ενέργειας του οργανισμού, καθώς έχει υψηλή διατροφική αξία.

Ψωμί άσπρο (30g) 79.1 Kcal	Ψωμί ολικής (30g) 80.6 Kcal
2.4 (g) Πρωτεΐνες	4.1 (g) Πρωτεΐνες
1.1 (g) Λιπαρά	1.3 (g) Λιπαρά
14.1 (g) Υδατάνθρακες	13.2 (g) Υδατάνθρακες
0.7 (g) Φυτικές Ύνες	2.3 (g) Φυτικές Ύνες
160 (mg) Νάτριο	128 (mg) Νάτριο

Τα βασικά υλικά παρασκευής του ψωμιού είναι:

- Αλεύρι για όλες τις Χρήσεις
- Μαγιά ξερή ή νωπή
- Νερό χλιαρό
- Ζάχαρη
- Αλάτι

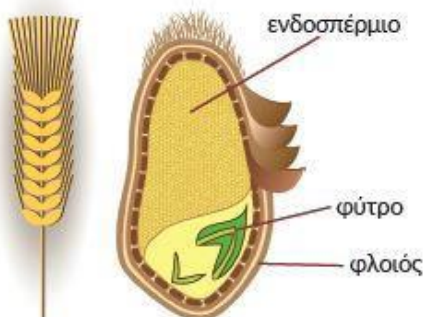
Συμπληρώστε τα κενά με τις κατάλληλες λέξεις

Παρασκευάζεται από το αλεύρι που περιέχει μόνο τον κεντρικό πυρήνα των σιτηρών (ενδοσπέρμιο), κι έτσι είναι πιο φτωχό σε μικροθρεπτικά συστατικά και ΦΥΤΙΚΕΣ ΎΝΕΣ συγκριτικά με άλλα είδη.

Παρασκευάζεται από αλεύρι ολικής άλεσης, το οποίο παράγεται από ολόκληρο τον καρπό του σιταριού, ο οποίος αποτελείται από:

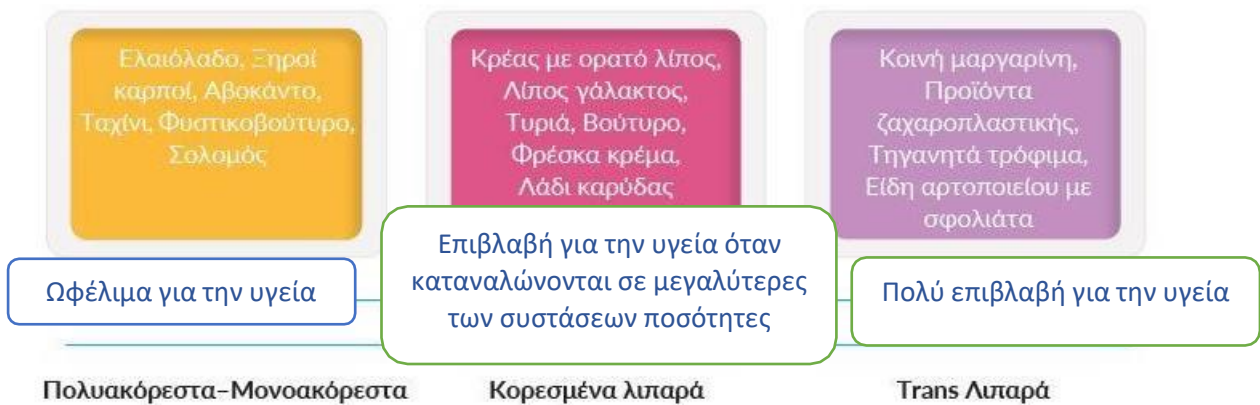
- τον φλοιό,
- το ενδοσπέρμιο και
- το φύτρο.

Έτσι, δημιουργείται ένα τελικό προϊόν με μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες (κυρίως λόγω του φλοιού), βιταμίνες του συμπλέγματος B, βιταμίνη E, μαγνήσιο, σελήνιο και αντιοξειδωτικά, συγκριτικά με το συμβατικό άσπρο ψωμί.



Δραστηριότητα 11, σελ. 166

Κύριες πηγές λιπιδίων:



Δραστηριότητα 11

Πιο πάνω παρουσιάζονται ομαδοποιημένα σε πλαίσια τρόφιμα πλούσια σε λιπίδια.

Να επιλέξετε από τις πιο κάτω δηλώσεις με ποιο τρόπο τα τρόφιμα του κάθε πλαισίου μπορούν να επηρεάσουν την υγεία και να το σημειώσετε κάτω από την αντίστοιχη κατηγορία:

- πολύ επιβλαβή για την υγεία
- ωφέλιμα για την υγεία
- επιβλαβή για την υγεία όταν καταναλώνονται σε μεγαλύτερες των συστάσεων ποσότητες

Δραστηριότητα 12, σελ. 168

Να επιλέξετε τη βιταμίνη που αντιστοιχεί σε κάθε δήλωση: βιταμίνη B12, βιταμίνη C, βιταμίνη A, βιταμίνη D, βιταμίνη E, βιταμίνη C, βιταμίνη B12, βιταμίνη K

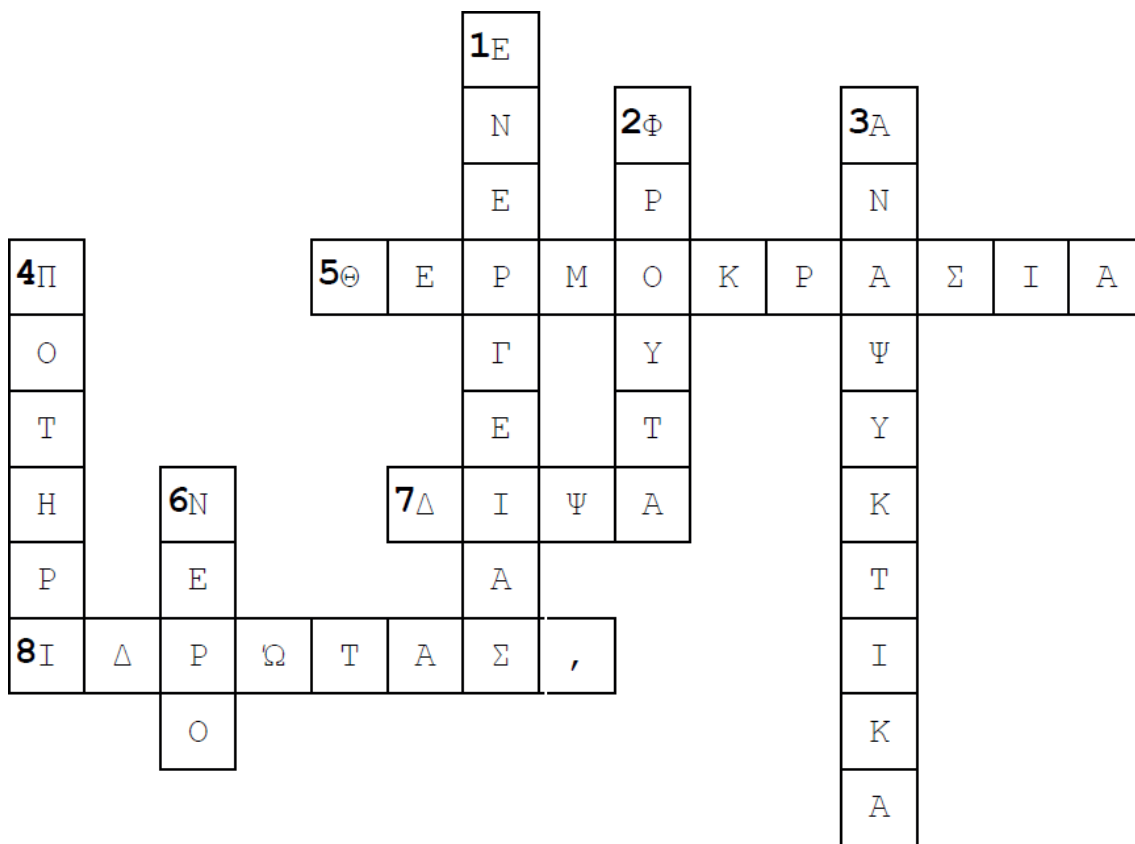
1. Η έλλειψη της βιταμίνης αυτής έχει ως συνέπεια την εμφάνιση της ασθένειας «Σκορβούτο»
Βιταμίνη C
2. Βασική της λειτουργία, είναι η προστασία των κυττάρων του σώματος από διάφορες βλάβες
Βιταμίνη E
3. Σημαντική βιταμίνη για καλή όραση – Βιταμίνη A
4. Συντίθεται σε κάποιο βαθμό στο παχύ έντερο, με αποτέλεσμα η έλλειψή της να είναι σπάνια
Βιταμίνη K
5. Βοηθά στην πρόληψη του κρυολογήματος Βιταμίνη C
6. Παράγεται φυσικά στο σώμα μας όταν αυτό εκτίθεται στο φως του ήλιου, συμβάλλοντας στην υγεία των οστών Βιταμίνη D
7. Απαραίτητη για την καλή λειτουργία του νευρικού και μυϊκού συστήματος Βιταμίνη B12
8. Η βιταμίνη αυτή μπορεί να βρεθεί σε έλλειψη όταν ένα παιδί ακολουθεί χορτοφαγική διαίτα
Βιταμίνη B12

Δραστηριότητα 13, σελ. 169

Να επιλέξετε το ανόργανο στοιχείο που αντιστοιχεί σε κάθε δήλωση: μαγνήσιο, σίδηρος, κάλιο, ψευδάργυρος, ασβέστιο, φθόριο, νάτριο, ιώδιο

1. Έχει δομικό ρόλο στα οστά και τα δόντια και απαντάται σε μεγάλο ποσοστό στον σκελετό
Ασβέστιο
2. Η έλλειψή του προκαλεί μυϊκούς σπασμούς και κράμπες Μαγνήσιο
3. Η υπερβολική πρόσληψή του οδηγεί σε αύξηση της αρτηριακής πίεσης Νάτριο
4. Ένα μέταλλο απαραίτητο για τη μοναδική ικανότητα πρόληψης της φθοράς των δοντιών
Φθόριο
5. Βοηθά στη διατήρηση της ισορροπίας των υγρών του σώματος και συμβάλλει στην καλή κατάσταση της καρδιάς Κάλιο
6. Η έκκριση των ορμονών του θυρεοειδούς ρυθμίζεται από την ύπαρξή του στον οργανισμό
Ιώδιο
7. Μεταφέρει οξυγόνο στον οργανισμό Σίδηρος
8. Βοηθά στη σεξουαλική ωρίμανση του/της εφήβου Ψευδάργυρος

Δίψασες! Λύσε το πιο κάτω σταυρόλεξο



ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

- 5. Το νερό ρυθμίζει τη ... στο σώμα μας.
- 7. Αποτελεί το σύμπτωμα της αφυδάτωσης...
- 8. Ο ... είναι ένας από τους τρόπους που χάνεται νερό από το σώμα μας, κατά την άσκηση.

ΚΑΘΕΤΑ

- 1. Η αφυδάτωση δίνει το αίσθημα έλλειψης...
- 2. Εκτός από τα λαχανικά, πολύ νερό έχουν και τα...
- 3. Παρότι είναι υγρά και περιέχουν νερό, δεν είναι τόσο ωφέλιμα, γιατί περιέχουν πολλή ζάχαρη...
- 4. Σκεύος για να πίνουμε νερό.
- 6. Παίρνουμε πάντα μαζί μας ένα μπουκάλι με...

Ώρα για ανακάλυψη!

Να εργαστείτε με την ομάδα σας για να εκτελέσετε τα ακόλουθα πειράματα. Τα πειράματα αυτά θα σας βοηθήσουν να φτάσετε σε σημαντικά συμπεράσματα για ορισμένα χαρακτηριστικά τα οποία προσδίδονται στα τρόφιμα λόγω των θρεπτικών συστατικών που παρέχουν.

Πείραμα 1^ο

Θα χρειαστείτε:

- 1 ποτήρι ολόπαχο γάλα και 1 ποτήρι αποβουτυρωμένο (άπαχο) γάλα ή
- 1 φέτα ολόπαχο τυρί και 1 φέτα τυρί με χαμηλά λιπαρά.



Εκτέλεση

Να συγκρίνετε τα δύο είδη γάλακτος ή τυριών και να γράψετε τι διαπιστώνετε ως προς τα πιο κάτω οργανοληπτικά χαρακτηριστικά τους:

Γάλα	Χρώμα	Υφή	Γεύση
Ολόπαχο	Άσπρο	Πιο παχύρευστο	Πιο έντονη γεύση (λόγω λίπους)
Άπαχο	Αδιαφανές	Πιο ρευστό	Πιο άγευστο
Τυρί	Χρώμα	Υφή	Γεύση
Ολόπαχο	Πιο κιτρινωπό	Πιο μαλακό	Πιο έντονη γεύση (λόγω λίπους)
Άπαχο	Πιο άσπρο	Πιο σφικτό	Πιο άγευστο

Πείραμα 2^ο

Θα χρειαστείτε:

- Ξηρούς καρπούς, π.χ. καρύδια
- 1 χαρτοπετσέτα ή 1 κομμάτι λαδόκολλα



Εκτέλεση

Τοποθετήστε τους ξηρούς καρπούς σε χαρτοπετσέτα ή λαδόκολλα και διπλώστε την. Θρυμματίστε τους ξηρούς καρπούς με τη βοήθεια ενός αντικειμένου (γουδί, βάση ποτηριού) μέχρι να λιώσουν.

- Τι παρατηρείτε στη χαρτοπετσέτα/λαδόκολλα;

Στην χαρτοπετσέτα/λαδόκολλα εμφανίστηκαν κηλίδες λίπους

Το συμπέρασμά μας: _____

Οι ξηροί καρποί είναι πλούσιοι σε λιπαρά

Πείραμα 3^ο

Σελ. 174

Θα χρειαστείτε:

- 1 κομμάτι κρέας με ορατό λίπος
- Μαχαίρι
- Σανιδάκι κοπής
- Ζυγαριά τροφίμων



Εκτέλεση

- Με τη χρήση ενός μαχαιριού, να αφαιρέσετε όλο το ορατό λίπος από το κομμάτι του κρέατος που έχετε μπροστά σας.
- Να ζυγίσετε το λίπος που έχετε αφαιρέσει.
- Να υπολογίσετε τις θερμίδες που έχετε αποφύγει από την αφαίρεση του ορατού λίπους από το κρέας: _____ γρ. λίπους κρέατος X 9 Kcal = _____ Kcal

Το συμπέρασμά μας: _____

Εκτός από την αφαίρεση του ορατού λίπους στις τροφές, να εισηγηθείτε δύο άλλους τρόπους μείωσης του λίπους στην καθημερινή σας διατροφή:



Μπορούμε να επιτύχουμε μειωμένη πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών και θερμίδων, μέσω της αφαίρεσης του ορατού/εξωτερικού λίπους όπου είναι δυνατόν.

Πείραμα 4^ο

Σελ. 174

Θα χρειαστείτε:

- 1 φλιτζάνι άσπρο και 1 φλιτζάνι ολικής άλεσης αλεύρι
- 2 μπολ
- 2 κόσκινα



Εκτέλεση

Κοσκινίστε το κάθε είδος αλευριού ξεχωριστά σε κάθε μπολ.

- Τι παρατηρείτε;
- Μπορείτε να αναγνωρίσετε το συστατικό που παρέμεινε στο κόσκινο με το αλεύρι ολικής άλεσης;
- Ποιες ιδιότητες προσδίδει στα τρόφιμα που παρασκευάζονται με αλεύρι ολικής άλεσης;

Το συμπέρασμά μας: _____

- Στο κόσκινο με το οποίο κοσκινίσαμε το αλεύρι ολικής άλεσης παρατηρούνται υπολείμματα (θρεπτικά συστατικά), αφού το συγκεκριμένο είδος αλευριού παράγεται από ολόκληρο τον καρπό του σιταριού (τον φλοιό, το ενδοσπέρμιο και το φύτρο). Ουσιαστικά λοιπόν, όταν ένα προϊόν δέχεται ελάχιστη ως μηδαμινή επεξεργασία, κρατάει περισσότερα θρεπτικά συστατικά όπως φυτικές ίνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, σίδηρο κ.λπ.

- Το συστατικό που παρέμεινε στο κόσκινο είναι οι Φυτικές ίνες.

- Συμπέρασμα: Περιλαμβάνουμε προϊόντα ολικής άλεσης στο καθημερινό μας διαιτολόγιο λόγω των ιδιοτήτων των φυτικών ιών και κατ' επέκταση των πολλαπλών οφελών των φυτικών ιών στην υγεία μας.

Θα χρειαστείτε:

- 1 φλιτζάνι δημητριακά προγεύματος πλούσια σε φυτικές ίνες
- 1 φλιτζάνι δημητριακά προγεύματος φτωχά σε φυτικές ίνες
- 2 φλιτζάνια γάλα



Εκτέλεση

- Να τοποθετήσετε το κάθε είδος δημητριακών προγεύματος σε ξεχωριστό μπολ.
- Να προσθέσετε 1 φλιτζάνι γάλα σε κάθε μπολ. Να αφήσετε τα δημητριακά μέσα στο γάλα για τουλάχιστον 15 λεπτά.
- Τι παρατηρείτε ότι έχει συμβεί σε κάθε μπολ; _____

Το συμπέρασμά μας: _____

Παρατηρούμε ότι τα δημητριακά προγεύματος που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες έχουν αυξηθεί σε όγκο σε σχέση με τα δημητριακά προγεύματος που είναι φτωχά σε φυτικές ίνες.

Το συμπέρασμά μας είναι ότι οι φυτικές ίνες μπορούν να δημιουργήσουν το αίσθημα του κορεσμού, καθώς αυξάνουν τον όγκο της τροφής συμβάλλοντας στον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Εναλλακτικά Σελ. 175

- Να τοποθετήσετε 2 αποξηραμένα δαμάσκηνα σε 1 ποτήρι και να προσθέσετε νερό μέχρι να τα καλύψει.
- Να αφήσετε τα δαμάσκηνα να μουλιάσουν για 2-3 μέρες.



Τι παρατηρείτε;

Παρατηρούμε ότι τα δαμάσκηνα διογκώνονται (αυξάνεται ο όγκος τους), μετά το μούλιασμα στο νερό.

Το συμπέρασμά μας: _____









Αυτό οφείλεται στη μεγάλη περιεκτικότητα των δαμάσκηνων σε φυτικές ίνες. Επομένως περιλαμβάνουμε στο καθημερινό μας διαιτολόγιο τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες οι οποίες μας προσφέρουν μεγαλύτερο κορεσμό και βοηθούν στη ρύθμιση του αισθήματος της πείνας.

Επιπλέον οι φυτικές ίνες είναι σημαντικές γιατί:

- βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και άρα βοηθούν σε περιπτώσεις δυσκοιλιότητας.
- διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη βραδύτερη απορρόφηση της γλυκόζης, ελέγχοντας έτσι τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.
- συμβάλλουν στη μείωση της χοληστερόλης του αίματος, λειτουργώντας προληπτικά στην εκδήλωση καρδιαγγειακών νοσημάτων.
- σχετίζονται με μειωμένη πιθανότητα εμφάνισης διαφόρων μορφών καρκίνου, όπως ο καρκίνος παχέος εντέρου.

Δραστηριότητα 17, σελ. 176

Να συμπληρώσετε τα κενά στις στήλες του πιο κάτω πίνακα.

Θρεπτικά συστατικά	Ο ρόλος τους στον οργανισμό	Σύμβολα	Διατροφικές πηγές	Ενέργεια σε kcal/g
Πρωτεΐνες	Βοηθούν στην κατασκευή και ανάπτυξη του σώματος. Ακόμη, αναπληρώνουν τις φθορές του οργανισμού και τέλος, χρησιμοποιούνται ως πηγή ενέργειας μόνο όταν οι υδατάνθρακες και τα λίπη δεν είναι αρκετά για να καλύψουν τις ανάγκες του οργανισμού.	 	Κρέας, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρι, αβγά, όσπρια, ξηροί καρποί	4 kcal/g
Λιπίδια	Δίνουν ενέργεια, αποτελούν μονωτικό υλικό για το σώμα και ενισχύουν τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά της τροφής (γεύση, υφή, εμφάνιση).	 	Ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, τυριά, βούτυρο, φρέσκα κρέμα, μαργαρίνη, σφολιάτα	9 kcal/g
Υδατάνθρακες	Αποτελούν την κύρια πηγή ενέργειας του οργανισμού για την εκτέλεση όλων των βασικών του λειτουργιών, όπως η λειτουργία του εγκεφάλου και του κεντρικού νευρικού συστήματος, η κίνηση των μυών.		Όσπρια, πατάτα, δημητριακά, ψωμί λευκό ή ολικής άλεσης, μέλι, ζάχαρη, φρούτα	4 kcal/g
Ανόργανα στοιχεία: Μέταλλα και ιχνοστοιχεία	Μερικά είναι συστατικά των οστών και των δοντιών, είναι απαραίτητα για τη διατήρηση της σύστασης των υγρών του σώματος, αποτελούν τμήμα των ενζύμων ή και άλλων σημαντικών πρωτεϊνών του σώματος.		Γάλα, τυριά, γιαούρτι, ψάρι, αμύγδαλα, όσπρια, πράσινα φυλλώδη λαχανικά	0 kcal/g
Βιταμίνες	Ρυθμίζουν την καλή λειτουργία και άμυνα του οργανισμού. Μερικές είναι απαραίτητες για τη μετατροπή των μακροθρεπτικών συστατικών σε ενέργεια.		Σε όλες σχεδόν τις φυσικές τροφές, φρούτα, λαχανικά	0 kcal/g
Νερό	Βοηθά στην πέψη των τροφών, στην καλή λειτουργία των νεφρών, απομακρύνει τις άχρηστες ουσίες από τον οργανισμό, ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος, διαλύει και μεταφέρει τα θρεπτικά συστατικά στα όργανα και στους ιστούς του σώματος.		Φρούτα, λαχανικά, γάλα, ροφήματα	0 kcal/g

Το κρυπτόλεξο της διατροφής

Να συμπληρώσετε τα κενά των προτάσεων με τις κατάλληλες λέξεις και στη συνέχεια να τις εντοπίσετε στο κρυπτόλεξο που ακολουθεί. Οι λέξεις μπορεί να είναι γραμμένες οριζόντια, κάθετα και διαγώνια.

1. Τα θρεπτικά συστατικά είναι ωφέλιμες και απαραίτητες ουσίες, για τη φυσιολογική ανάπτυξη και την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού.
2. Οι χιλιοθερμίδες και τα χιλιοτζιάουλ είναι μονάδες μέτρησης της ενέργειας.
3. Κάθε τροφή που επιλέγουμε να καταναλώσουμε επηρεάζει το σώμα μας, συμβάλλοντας με κάποιο τρόπο στη συνολική μας υγεία.
4. Οι υδατάνθρακες είναι ένα από τα θρεπτικά συστατικά που δίνουν ενέργεια στον οργανισμό.
5. Η διατροφή αποτελεί έναν από τους πιο καθοριστικούς παράγοντες που επηρεάζουν την ανθρώπινη υγεία.
6. Ένα από τα δομικά συστατικά του οργανισμού είναι οι πρωτεΐνες.
7. Ένα θετικό ενεργειακό ισοζύγιο μπορεί να οδηγήσει σε παχυσαρκία.
8. Το νερό αποτελεί το 60-65% του ανθρώπινου οργανισμού.
9. Οι φυτικές ίνες είναι ένας τύπος υδατανθράκων.
10. Οι βιταμίνες είναι ένα από τα θρεπτικά συστατικά που δεν δίνουν ενέργεια στον οργανισμό.
11. Ένα αρνητικό ισοζύγιο μπορεί να οδηγήσει στη λιποσαρκία.
12. Στα μέταλλα ανήκουν το νάτριο, το χλώριο, το κάλιο, το ασβέστιο, το μαγνήσιο, το φωσφόρο.
13. Τα λιπίδια αποτελούν μονωτικό υλικό για το σώμα.

Δραστηριότητα 23, σελ. 185

Μικρές αλλαγές στη διατροφή μας μπορούν να περιορίσουν την κατανάλωση ζάχαρης. Σημείωσε μερικές!

- Χρησιμοποιήστε μαρμελάδες και ζελέ χωρίς προσθήκη ζάχαρης.
- Αναζητήστε επιτραπέζιο νερό, ή φυσικό ανθρακούχο νερό ή παγωμένο τσάι χωρίς ζάχαρη αντί για αναψυκτικά ή ενεργειακά ή αθλητικά ποτά.
- Επιλέξτε τροφές όπως φρούτα που θα σας δώσουν τη γλυκύτητα με φυτικές ίνες για να διατηρήσετε το σάκχαρό σας σταθερό.

Δραστηριότητα 25, σελ. 188

Μικρές αλλαγές στη διατροφή μας μπορούν να περιορίσουν την κατανάλωση αλατιού. Σημείωσε μερικές!

- Ελέγξτε τις ετικέτες τροφίμων.
- Χρησιμοποιήστε λίγο ή καθόλου αλάτι στο μαγείρεμα ή αντικαταστήστε το αλάτι με μυρωδικά και μπαχαρικά.
- Καταναλώστε φρέσκα και όχι συσκευασμένα τρόφιμα.
- Αποφύγετε το «πρόχειρο» φαγητό.

Δραστηριότητα 27, σελ. 195

Ομοιότητες μεταξύ Πυραμίδας Μεσογειακής Διατροφής και Πυραμίδας Διατροφής

A. Με βάση την Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής και την Πυραμίδα Διατροφής, αντίστοιχα, να εντοπίσετε τις ομοιότητές τους ως προς τη θέση συγκεκριμένων ομάδων τροφίμων και να τις καταγράψετε στο πλαίσιο που σας δίνεται πιο κάτω.

Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής	<ul style="list-style-type: none">• Υψηλή κατανάλωση δημητριακών και αμυλούχων λαχανικών• Υψηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών• Περιστασιακή κατανάλωση επιδόρπιων, γλυκών και κέικ	Πυραμίδα Διατροφής
--------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------

B. Να εξηγήσετε πώς διαφοροποιείται η κατανάλωση των πιο κάτω τροφίμων, μεταξύ της Πυραμίδας Μεσογειακής Διατροφής και της Πυραμίδας Διατροφής:

	Πυραμίδας Μεσογειακής Διατροφής	Πυραμίδας Διατροφής
Κόκκινο κρέας	Λίγες φορές το μήνα	Μία φορά την εβδομάδα
Όσπρια	Καθημερινή κατανάλωση	3 φορές την εβδομάδα συμπεριλαμβανομένων και των υπόλοιπων πρωτεϊνούχων τροφών
Ελαιόλαδο	Καθημερινή κατανάλωση	Περιστασιακή κατανάλωση

Διατροφικό Κουίζ

<p>1. Ποιο από τα παρακάτω δεν ανήκει στο "My Plate";</p> <p>α) σιτηρά β) γλυκό γ) λαχανικά δ) πρωτεϊνούχες τροφές</p> <p style="text-align: right;">β</p>	<p>2. Ποιο από τα παρακάτω είναι πηγή πρωτεΐνης;</p> <p>α) μπανάνα β) φασόλια γ) κουλούρι Θεσσαλονίκης δ) μπάρα δημητριακών</p> <p style="text-align: right;">β</p>	<p>3. Εάν τα λαχανικά αποτελούν μέρος μιας σάλτσας, εξακολουθούν να μετρούν ως υγιεινή μερίδα.</p> <p>α) ορθό β) λανθασμένο</p> <p style="text-align: right;">α</p>	<p>4. Ποιο από τα παρακάτω τρόφιμα δεν αποτελεί πηγή δημητριακών;</p> <p>α) καστανό ρύζι β) ξηροί καρποί γ) σταρένιο ψωμί δ) μακαρόνια</p> <p style="text-align: right;">β</p>
<p>5. Ποιο από τα παρακάτω δεν αποτελεί πηγή γαλακτοκομικών προϊόντων;</p> <p>α) γάλα β) γιαούρτι γ) τυρί δ) αβγό</p> <p style="text-align: right;">δ</p>	<p>6. Πόσες μερίδες φρούτου θα πρέπει τουλάχιστον να καταναλώνετε κάθε μέρα;</p> <p>α) 1 β) 2 γ) 5 δ) 7</p> <p style="text-align: right;">β</p>	<p>7. Κάθε γεύμα πρέπει να είναι απόλυτα ισορροπημένο. Αυτό σημαίνει ότι κάθε γεύμα πρέπει να περιλαμβάνει τροφές από κάθε ομάδα τροφίμων.</p> <p>α) ορθό β) λανθασμένο</p> <p style="text-align: right;">α</p>	<p>8. Η σοκολάτα και τα άλλα γλυκά μπορούν να καταναλώνονται περιστασιακά νοουμένου ότι η διατροφή μας είναι ισορροπημένη.</p> <p>α) ορθό β) λανθασμένο</p> <p style="text-align: right;">α</p>
<p>9. Όταν τρώτε κρέας, θα πρέπει να επιλέγετε είδη που έχουν πιο σκούρο χρώμα, επειδή αυτά τα είδη κρέατος συνήθως έχουν χαμηλότερα λιπαρά και χοληστερόλη.</p> <p>α) ορθό β) λανθασμένο</p> <p style="text-align: right;">β</p>	<p>10. Τα γαλακτοκομικά στο πιάτο σας μπορεί να είναι:</p> <p>α) σοκολάτα με χαμηλά λιπαρά β) σοκολάτα χωρίς λιπαρά γ) γάλα μη αποβουτυρωμένο δ) κρέμα γάλακτος</p> <p style="text-align: right;">γ</p>	<p>11. Σε κάθε γεύμα πρέπει να έχετε ως στόχο, το πιάτο σας να:</p> <p>α) είναι ισορροπημένο β) περιέχει όλες τις ομάδες τροφίμων γ) περιέχει τις σωστές ποσότητες δ) όλες οι απαντήσεις είναι σωστές</p> <p style="text-align: right;">δ</p>	<p>12. Πώς μπορείτε να καταλάβετε ποιο είναι το κύριο συστατικό ενός συσκευασμένου τροφίμου;</p> <p>α) το πρώτο συστατικό στην ετικέτα των τροφίμων β) το τελευταίο συστατικό της ετικέτας γ) αυτό με τον μεγαλύτερο αριθμό θερμίδων δ) δεν γνωρίζω</p> <p style="text-align: right;">α</p>
<p>13. Αν καταναλώσετε για σνακ μήλο με φυστικοβούτυρο, θα πάρετε πρωτεΐνη;</p> <p>α) ναι β) όχι γ) μπορεί</p> <p style="text-align: right;">α</p>	<p>14. Τα λαχανικά μπορούμε να τα βρούμε σε όλα τα χρώματα εκτός από:</p> <p>α) κόκκινο β) άσπρο γ) μωβ δ) μπλε</p> <p style="text-align: right;">δ</p>	<p>15. Ποια είναι η συνιστώμενη ημερήσια ποσοστιαία αναλογία σε λίπος;</p> <p>α) 35% β) 25% γ) 30% δ) όλα είναι ορθά</p> <p style="text-align: right;">δ</p>	<p>16. Τα θαλασσιά περιέχουν πρωτεΐνη.</p> <p>α) ορθό β) λανθασμένο</p> <p style="text-align: right;">α</p>

Δραστηριότητα 29, σελ. 199

Αξιολόγηση γευμάτων

Πιο κάτω δίνονται τρεις διαφορετικές επιλογές κύριων γευμάτων. Αφού τις μελετήσετε, να συζητήσετε με την ομάδα σας και να απαντήσετε στα ερωτήματα που ακολουθούν.

1 ^η επιλογή	2 ^η επιλογή	3 ^η επιλογή
Σαλάτα με μαρούλι, τυρί τύπου κοτεϊτζ και αβοκάντο	Μπιφτέκισχάραςσε στρογγυλό άσπρο φραντζολάκι	Μακαρόνια
Πολύσπορο ψωμί ολικής άλεσης	Πατάτες τηγανητές	Κιμάς με κόκκινη σάλτσα ντομάτας
Βούτυρο	Ντόνατ	Τριμμένο τυρί
Μπανάνα	Μήλο	Γιαούρτι
Φρέσκος χυμός φρούτων και λαχανικών (πορτοκάλι, μήλο, καρότο)	Αναψυκτικό τύπου κόλα	Πορτοκαλάδα (σκουός με πρόσθετη ζάχαρη)

(α) Να σημειώσετε στο ανάλογο πλαίσιο την ομάδα ή τις ομάδες τροφίμων που απουσιάζει ή απουσιάζουν από κάθε γεύμα σύμφωνα με τις προδιαγραφές του μοντέλου «Το πιάτο μου». Ακολουθώς να γράψετε μια τροφή από την ομάδα ή τις ομάδες που αναφέρατε έτσι ώστε το γεύμα να γίνει ολοκληρωμένο (ισορροπημένο) σύμφωνα με τις προδιαγραφές.

1 ^η επιλογή	2 ^η επιλογή	3 ^η επιλογή
Απουσία: πρωτεϊνούχων τροφών Προτείνεται: φιλέτο ψαριού	Απουσία: λαχανικών και γαλακτοκομικών Προτείνεται: χωριάτικη σαλάτα με τυρί φέτα	Απουσία: φρούτων & λαχανικών Προτείνεται: σαλάτα με ρόκα και ρόδι

(β) Να αντικαταστήσετε σε κάθε επιλογή γεύματος τα τρόφιμα που δεν ταιριάζουν στο γεύμα σύμφωνα με τις προδιαγραφές του μοντέλου «Το πιάτο μου» έτσι ώστε το γεύμα να γίνει πιο υγιεινό.

1η επιλογή: Αντί βούτυρο, ελαιόλαδο στη σαλάτα.

2η επιλογή: Αποφυγή αναψυκτικού, προτιμάμε φυσικό χυμό φρούτων, 1 μερίδα από την ομάδα των φρούτων.

3η επιλογή: Αποφυγή πορτοκαλάδας, προτιμάμε φυσικό χυμό φρούτων, 1 μερίδα από την ομάδα των γαλακτοκομικών.

(δ) Να βελτιώσετε, όπου χρειάζεται, τα πιο κάτω γεύματα, έτσι ώστε να γίνουν πιο υγιεινά:

1° Γεύμα:

- Κακάο με ολόπαχο γάλα
- Τηγανητό αβγό, τηγανητό μπέικον, τηγανητή ντομάτα
- Φρυγανιά με βούτυρο
- Παγωτό

- Κακάο με ημιάπαχο γάλα
- Αβγό βραστό/ποσέ, ζαμπόν ή γαλοπούλα με χαμηλά λιπαρά, φρέσκα ντομάτα
- Φρυγανιά με ελαιόλαδο και ρίγανη
- Γιαούρτι με φρούτα εποχής και μέλι

2° Γεύμα:

- Ψητό κοτόπουλο στον φούρνο με λάδι
- Πατάτες τηγανητές
- Σαλάτα με καρότο, κραμπί και μαγιονέζα
- Αναψυκτικό
- Ρυζόγαλο με ολόπαχο γάλα

-
- Πατάτες φούρνου
- Σαλάτα με καρότο, κραμπί και σως γιαουρτιού και μουστάρδα
- Χυμό/νερό
- Ρυζόγαλο με φυτικό γάλα και μέλι

3° Γεύμα:

- Τηγανητό μπέργκερ με ολόπαχο τυρί σε άσπρο ψωμάκι
- Ξιδάτα αγγουράκια (τουρσί), ντομάτα, μαρούλι, κρεμμύδι
- Φρουτοποτό

- Μπέργκερ στον φούρνο, με ημιάπαχο τυρί και ψωμί ολικής άλεσης
-
- Χυμό/νερό/σόδα με λεμόνι

Δραστηριότητα 30, σελ. 201

Να σημειώσετε με ✓ σε ποιο μοντέλο διατροφής αναφέρεται το κάθε ένα από τα παρακάτω χαρακτηριστικά.

	Χαρακτηριστικά	Μοντέλο «Το πιάτο μου»	Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής	Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής
1.	Απεικονίζει, μεταξύ άλλων, τη σημασία που έχει η σωματική άσκηση στη διατήρηση της υγείας.			✓
2.	Χωρίζεται σε τέσσερα τμήματα/ομάδες τροφίμων.	✓		
3.	Αναφέρεται σε συγκεκριμένα τρόφιμα με το όνομά τους, χωρίς να καθορίζει την ποσότητά τους.			✓
4.	Αναφέρεται σε ποικιλία τροφίμων τα οποία χωρίζονται σε 5 ομάδες, βάσει των θρεπτικών τους συστατικών.		✓	
5.	Χωρίζεται σε τρία επίπεδα βάσει της συχνότητας κατανάλωσης των τροφίμων σε: καθημερινή, εβδομαδιαία και μηνιαία βάση.			✓
6.	Απεικονίζει τις μερίδες (ισοδύναμα) που πρέπει να καταναλώνει ένα άτομο καθημερινά.		✓	
7.	Υποδεικνύει την αναλογία των τεσσάρων ομάδων τροφίμων σε κάθε κύριο γεύμα.	✓		
8.	Απεικονίζει, μεταξύ άλλων, τη σημασία της κατανάλωσης κόκκινου κρασιού σε ενήλικες με μέτρο στα γεύματα.			✓
9.	Συστήνει την κατανάλωση 5-6 γρ. φυτικών ελαίων σε κάθε γεύμα.	✓		

Κεφάλαιο 6: Αγωγή καταναλωτή

Δραστηριότητα 2, σελ. 216

<p>Σενάριο 1 Γνωστή εταιρεία fast food προκειμένου να καλύψει τις ανάγκες και τις προτιμήσεις των καταναλωτών από διαφορετικές κουλτούρες, προσφέρει συγκεκριμένα προϊόντα σε κάθε χώρα. Για παράδειγμα, στη Γαλλία, προσφέρει γαλλική μπαγκέτα με μουστάρδα ντιζόν, στην Ινδία μπέργκερ κοτόπουλο με ινδικά μπαχαρικά, ενώ στην Ιαπωνία προσφέρει μπέργκερ με σάλτσα τεριγιακι. Στις αραβικές και μουσουλμανικές χώρες η συγκεκριμένη αλυσίδα φαστ φουντ δεν προσφέρει, κανένα προϊόν με μπέικον ή χοιρινό.</p>	<p>Κατηγορία ή/και υποκατηγορία παραγόντων</p>	<p>Πολιτιστικοί (Κουλτούρα)</p>
<p>Σενάριο 2 Τα άτομα τα οποία δεν έχουν πει ποτέ αναψυκτικά κατά την παιδική τους ηλικία και των οποίων οι γονείς τα έχουν περιγράψει ως «ανθυγιεινά» προϊόντα, τότε πιθανόν να μην τα χρησιμοποιούν ούτε όταν μεγαλώσουν, σε σύγκριση με άλλα άτομα που κατανάλωναν από πολύ μικρή ηλικία αναψυκτικά.</p>	<p>Κατηγορία ή/και υποκατηγορία παραγόντων</p>	<p>Κοινωνικοί (Οικογένεια)</p>
<p>Σενάριο 3 Ένας καταναλωτής με υγιεινό και ισορροπημένο τρόπο ζωής θα προτιμήσει να τρώει βιολογικά προϊόντα και να πηγαίνει σε συγκεκριμένα παντοπωλεία, να κάνει τακτικά τζόκινγκ και επομένως να αγοράζει συγκεκριμένα παπούτσια, ρούχα και άλλα προϊόντα.</p>	<p>Κατηγορία ή/και υποκατηγορία παραγόντων</p>	<p>Προσωπικοί (Τρόπος ζωής)</p>
<p>Σενάριο 4 Ένας καταναλωτής που επιθυμεί να αγοράσει ένα νέο αυτοκίνητο, θα δώσει μεγαλύτερη προσοχή στις διαφημίσεις των κατασκευαστών αυτοκινήτων, παραμελώντας για παράδειγμα τις διαφημίσεις για υπολογιστές.</p>	<p>Κατηγορία ή/και υποκατηγορία παραγόντων</p>	<p>Ψυχολογικοί (Κίνητρα)</p>

Δραστηριότητα 3, σελ. 217

Βάλε το κάθε δικαίωμα στη σωστή θέση!

Δικαίωμα στην ενημέρωση/πληροφόρηση, Δικαίωμα σε ένα υγιές περιβάλλον και στην αειφόρο κατανάλωση, Δικαίωμα στην εκπροσώπηση, Δικαίωμα στην ασφάλεια, Δικαίωμα στην εκπαίδευση, Δικαίωμα στην επιλογή, Δικαίωμα για επανόρθωση/αποζημίωση, Δικαίωμα στην εξυπηρέτηση

1. Δικαίωμα στην ασφάλεια

Οι καταναλωτές θα πρέπει να προστατεύονται από προϊόντα τα οποία είναι επικίνδυνα.

2. Δικαίωμα στην ενημέρωση/πληροφόρηση

Οι καταναλωτές θα πρέπει να προστατεύονται από παραπλανητικές πληροφορίες, είτε αυτές περιλαμβάνονται στη διαφήμιση ή σε ανακριβή δημοσιεύματα, την επισήμανση, τη συσκευασία ή σε άλλα μέσα. Θα πρέπει να τους δίνονται τα απαραίτητα στοιχεία για να κάνουν συνειδητές επιλογές.

3. Δικαίωμα στην επιλογή

Οι καταναλωτές θα πρέπει να έχουν την ευκαιρία να μπορούν να επιλέγουν από μια σειρά προϊόντων και υπηρεσιών, να κάνουν ελεύθερες επιλογές και να επιλέγουν και τον τόπο αγοράς.

4. Δικαίωμα στην εκπροσώπηση

Οι καταναλωτές πρέπει να γνωρίζουν ότι τα συμφέροντά τους λαμβάνονται υπόψη κατά τη θέσπιση των νόμων.

5. Δικαίωμα για επανόρθωση/αποζημίωση

Οι καταναλωτές έχουν δικαίωμα σε γρήγορες και δίκαιες επανορθώσεις για τα λάθη που διαπράττονται.

6. Δικαίωμα στην εκπαίδευση

Οι καταναλωτές, για να είναι σε θέση να αναζητούν, να κατανοούν και να αφομοιώνουν τις διαθέσιμες πληροφορίες, πριν αποφασίσουν για τις αγορές τους πρέπει να έχουν λάβει την κατάλληλη εκπαίδευση και αγωγή.

7. Δικαίωμα στην εξυπηρέτηση

Οι καταναλωτές έχουν το δικαίωμα να εξυπηρετούνται με ευκολία και να αναμένουν ευγένεια και ανταπόκριση από τις εταιρείες από τις οποίες αγοράζουν τα προϊόντα τους.

8. Δικαίωμα σε ένα υγιές περιβάλλον και στην αειφόρο κατανάλωση

Οι καταναλωτές έχουν δικαίωμα να ζουν και να εργάζονται σε ένα περιβάλλον που δεν είναι απειλητικό για την ευημερία των σημερινών και των μελλοντικών γενεών.

Δραστηριότητα 4, σελ. 218

Βάλε την κάθε υποχρέωση στη σωστή θέση!

Υποχρέωση για τη μάθηση, Υποχρέωση για φροντίδα του περιβάλλοντος, Υποχρέωση για προσεκτική επιλογή, Υποχρέωση για την ασφαλή χρήση των προϊόντων, Υποχρέωση για την επιβράβευση της καλής εξυπηρέτησης, Υποχρέωση χρήσης πληροφοριών, Υποχρέωση για την αναζήτηση επανόρθωσης, Υποχρέωση εκφώνησης

1. Υποχρέωση για την ασφαλή χρήση των προϊόντων

Οι καταναλωτές έχουν υποχρέωση να χρησιμοποιούν τα προϊόντα όπως προορίζονται να χρησιμοποιηθούν.

2. Υποχρέωση χρήσης πληροφοριών

Οι καταναλωτές θα πρέπει να αναζητούν πληροφορίες σχετικά με τα προϊόντα που σχεδιάζουν να αγοράσουν και να τις χρησιμοποιούν για να συγκρίνουν και να αξιολογούν διαφορετικές μάρκες και μοντέλα.

3. Υποχρέωση για προσεκτική επιλογή

Οι καταναλωτές θα πρέπει να χρησιμοποιούν την αγοραστική τους δύναμη έξυπνα για να ενθαρρύνουν ηθικές επιχειρηματικές πρακτικές και ασφαλή, αξιόπιστα προϊόντα.

4. Υποχρέωση εκφώνησης

Οι καταναλωτές πρέπει να ενημερώνουν τους αρμόδιους φορείς για θέματα που τους αφορούν.

5. Υποχρέωση για την αναζήτηση επανόρθωσης

Οι καταναλωτές θα πρέπει να επιδιώκουν διορθωτικά μέτρα, όταν τα προϊόντα και οι υπηρεσίες δεν ανταποκρίνονται στις προσδοκίες τους.

6. Υποχρέωση για τη μάθηση

Οι καταναλωτές πρέπει να εκμεταλλεύονται κάθε ευκαιρία για να αναπτύξουν και να βελτιώσουν τις καταναλωτικές τους δεξιότητες.

7. Υποχρέωση για την επιβράβευση της καλής εξυπηρέτησης

Οι καταναλωτές θα πρέπει να δείχνουν την εκτίμησή τους για την καλή εξυπηρέτηση προστατεύοντας τις επιχειρήσεις που την παρέχουν.

8. Υποχρέωση για φροντίδα του περιβάλλοντος

Οι καταναλωτές θα πρέπει να σέβονται το περιβάλλον παίρνοντας τα κατάλληλα μέτρα, όπως για παράδειγμα, η υπεύθυνη διάθεση απορριμμάτων και η διατήρηση των φυσικών πόρων.

Δραστηριότητα 5, σελ. 219

Πιο κάτω παρουσιάζονται σε σενάρια κάποια από τα δικαιώματα των καταναλωτών τα οποία θίγονται. Να συμπληρώσετε τον πίνακα που ακολουθεί βάζοντας ✓ στα δικαιώματα του καταναλωτή που θίγονται σε κάθε καταγγελία και να αιτιολογήσετε σε συντομία.

1. Αγόρασα ένα μπουφάν, βλέποντας την τιμή 35€ που βρισκόταν πάνω από το συγκεκριμένο μπουφάν. Στο ταμείο με χρέωσαν 50€ λέγοντάς μου ότι ο συγκεκριμένος κωδικός τέτοια τιμή βγάζει. Στην Υποδοχή Πελατών η απάντηση που έλαβα ήταν ότι η τιμή που αναγράφεται στην ταμπέλα ήταν για όσους έχουν κάρτα μέλους του πολυκαταστήματος.
2. Το προηγούμενο Σάββατο ήμασταν καλεσμένοι σε ένα πάρτι σε ένα παιδότοπο, κατά τη διάρκεια του οποίου είδα με έκπληξη ότι επιτρεπόταν το κάπνισμα στον χώρο του παιδότοπου. Στην παρατήρησή μου ότι η νομοθεσία απαγορεύει σε κλειστούς χώρους το κάπνισμα, η απάντηση που μου έδωσε η υπεύθυνη ήταν ότι εάν απαγορευόταν το κάπνισμα τότε θα ήταν μια μη επικερδής επιχείρηση.
3. Αγόρασα ένα κινητό X μάρκα τον Σεπτέμβρη, το οποίο παρουσίασε βλάβη εντός του χρόνου εγγύησης. Παρέδωσα το κινητό στο κατάστημα από όπου το είχα αγοράσει και μετά από άπειρα τηλεφωνήματα στο τεχνικό τμήμα του καταστήματος, μου αντικατέστησαν τη συσκευή μετά από τρεις μήνες, με μια άλλη, η οποία μου παραδόθηκε ασφράγιστη, ελαφρώς χρησιμοποιημένη και η οποία δεν λειτουργεί.
4. Ζω σε ένα μικρό χωριό και όπως και σε πολλά χωριά, οι τιμές σε ορισμένα είδη διατροφής και οικιακής χρήσης είναι αρκετά υψηλές. Ειδικά το μοναδικό σουπερμάρκετ του χωριού εκμεταλλεύεται το μονοπώλιο του και ανεβάζει πολύ συχνά τις ήδη αυξημένες τιμές. Ενδεικτικά, αναφέρω πως ένα πακέτο μακαρόνια έχει μέχρι και 1 ευρώ πιο ακριβή τιμή σε σχέση με αντίστοιχα σουπερμάρκετ των μεγάλων πόλεων.

Δικαιώματα καταναλωτή	Καταγγελίες			
	1 ^η	2 ^η	3 ^η	4 ^η
Δικαίωμα προστασίας υγείας και ασφαλείας καταναλωτή		✓		
Δικαίωμα στην επανόρθωση / αποζημίωση			✓	
Δικαίωμα πρόσβασης στην ενημέρωση / πληροφόρηση	✓			
Δικαίωμα εκπαίδευσης				
Δικαίωμα εκπροσώπησης				
Δικαίωμα στην επιλογή				✓
Δικαίωμα σε ένα υγιές περιβάλλον		✓		
Δικαίωμα στην εξυπηρέτηση	✓			

Δραστηριότητα 7, σελ. 223

1. Ποια από τις παρακάτω επιλογές αποτελεί παράδειγμα για την ευθύνη του καταναλωτή να προάγει μια υγιή σχέση φροντίδας με το περιβάλλον;
- A. η Βασιλική φοράει γάντια, προστατευτικό ρουχισμό και μάσκα όταν βάζει φυτοφάρμακα στα λαχανικά της.
 - B. η Εβίτα μαζεύει κουπόνια για να κρατήσει τα έξοδα του παντοπωλείου της όσο το δυνατόν πιο χαμηλά.
 - Γ. ο Κωσταντίνος επέστρεψε το χαλασμένο κρέας πίσω στο κρεοπωλείο από όπου το είχε αγοράσει.
 - Δ. ο Μάρκος όποτε έχει τη δυνατότητα αγοράζει τρόφιμα σε βιοδιασπώμενη συσκευασία. **Δ**
2. Ο κύριος Βίκτωρας αγόρασε ένα πριόνι για ξυλουργικές εργασίες από ένα μεγάλο πολυκατάστημα. Βιαζόταν να τελειώσει έναν ξύλινο πάγκο για την κουζίνα του και αφαίρεσε το προστατευτικό λεπίδας για εξοικονόμηση χρόνου. Ο κύριος Βίκτωρας αγνόησε την υποχρέωση του καταναλωτή για:
- A. μάθηση.
 - B. αναζήτηση επανόρθωσης.
 - Γ. χρήση των προϊόντων με ασφάλεια. **Γ**
 - Δ. χρήση πληροφοριών.
3. Τι κοινό έχουν η Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή και ο Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών;
- A. είναι και οι δύο κρατικοί φορείς.
 - B. και οι δυο φορείς προστατεύουν τους καταναλωτές. **B**
 - Γ. και οι δυο φορείς εκπροσωπούν καταναλωτές σε αγωγές κατά μεγάλων εταιρειών.
 - Δ. και οι δύο φορείς γράφουν επιστολές παραπόνων για καταναλωτές που έχουν τύχει κακής μεταχείρισης.
4. Όταν η χορτοκοπτική μηχανή που αγόρασε ο κύριος Πέτρος από ένα τοπικό κατάστημα δεν λειτουργούσε σωστά, ένωσε άβολα να την επιστρέψει και για αυτό αποφάσισε ότι δεν θα ψωνίσει ποτέ ξανά από αυτό το κατάστημα. Η πιθανότερη αιτία της δυσαρέσκειάς του με το κατάστημα ήταν η αποτυχία του να:
- A. κάνει έρευνα προϊόντος.
 - B. ακολουθήσει τις οδηγίες του κατασκευαστή.
 - Γ. μιλήσει για θεμιτές δυσαρέσκείες. **Γ**
 - Δ. χρησιμοποιήσει το προϊόν με ασφάλεια.

Δραστηριότητα 11, σελ. 227

Διαφημιστικά μέσα

Οι πιο κάτω δηλώσεις αφορούν σε κάποιο συγκεκριμένο μέσο διαφήμισης. Να γράψετε δίπλα από κάθε δήλωση το μέσο το οποίο πιστεύετε ότι αντιστοιχεί σε κάθε δήλωση.

- i. Έχουν σημασία τα χρώματα, τα κείμενα, τα πρόσωπα. Τύπος (Εφημερίδες, Περιοδικά, κ.ά.)
- ii. Οι διαφημιστικές εταιρείες τα «ντύνουν» με ειδικά επεξεργασμένο υλικό. Μέσα μεταφοράς
- iii. Χρησιμοποιούνται κυρίως στην έμμεση διαφήμιση. Κινηματογράφος
- iv. Στηρίζονται μόνο στον ήχο. Ραδιόφωνο
- v. Χαρίζονται με αγορές και φέρουν ονομασίες ή λογότυπα και σχέδια. Μικροαντικείμενα
- vi. Προσφέρονται ιδιαίτερα για την έμμεση και πιο αποδοτική διαφήμιση. Πρόσωπα
- vii. Η πιο ακριβοπληρωμένη. Τηλεόραση
- viii. Ο νόμος απαγορεύει να τοποθετούνται διαφημίσεις σε σημεία που μπορεί να αποσπάσουν την προσοχή των οδηγών. Αφίσες/Πανό

Δραστηριότητα 13, σελ. 230

«Διαβάζω» τις διαφημίσεις

(α) Να διαβάσετε τα ενδεικτικά παραδείγματα διαφημίσεων και να προσπαθήσετε να καταγράψετε ποιες από τις πιο πάνω τεχνικές/μέσα διαφημιστικής πειθούς χρησιμοποιούν, για να πείσουν το κοινό να αγοράσει το προϊόν που προσφέρουν.

α/α	Παραδείγματα διαφημίσεων	Τεχνική/Μέσο διαφήμισης
1.	Σε διαφήμιση ασύρματων συστημάτων συναγερμού για την προστασία των σπιτιών από κλοπές και με το σλόγκαν «Για να μη σας πιάσουν ποτέ στον ύπνο», ο στόχος είναι να προκληθούν στο κοινό συναισθήματα φόβου για τους κλέφτες, ώστε να πειστούν για την ανάγκη αγοράς ενός συναγερμού.	Η επίκληση στο συναίσθημα
2.	«Όταν τα ανταλλακτικά δεν είναι τα γνήσια, είναι επικίνδυνα. Για αυτό, όταν αγοράζετε ένα ανταλλακτικό για το αυτοκίνητό σας, κύριο κριτήριο δεν πρέπει να είναι η τιμή, αλλά η γνησιότητά του. Προσοχή στις απομιμήσεις. Προτιμάτε ανταλλακτικά ...»	Η επίκληση στη λογική
3.	Στο σλόγκαν, «29 κατασκευαστές πλυντηρίων συνιστούν Αυτοί ξέρουν...», ο στόχος είναι να επηρεαστεί το κοινό και να σκεφτεί: Το «.....» προτείνεται από ειδικούς, άρα εγγυάται καλά αποτελέσματα.	Η επίκληση στην αυθεντία
4.	Στο σλόγκαν, «Οι έξυπνοι οδηγούν αυτοκίνητο μάρκας X», υποβόσκει το μήνυμα: αν θεωρείς τον εαυτό σου «έξυπνο», πρέπει να το αποδείξεις, αγοράζοντας αυτό το αυτοκίνητο.	Λανθάνων αξιολογικός χαρακτηρισμός
5.	«Τα καθίσματα βγαίνουν, ενώ το πίσω κεντρικό κάθισμα μετατοπίζεται κατά 14 εκ. Πολλές θήκες και αποθηκευτικοί χώροι. Ένα πτυσσόμενο κυλιόμενο καροτσάκι υπάρχει στο πορτ μπαγκάζ, έτοιμο για κάθε μεταφορά! Εντυπωσιακό ταμπλό, το οποίο φιλοξενεί τον λεβιέ των ταχυτήτων... Οι προβολείς μένουν αναμμένοι για 1 λεπτό μετά το κλείσιμο του κινητήρα. Η μάρκα αυτοκινήτου X, διατίθεται με 2 κινητήρες: 1600 κ. εκ., 90 ίπποι και 1800 κ. εκ, 117 ίπποι. Ευχάριστο στην οδήγηση, ασφαλές, με καλή ηχομόνωση και δυνατά φρένα».	Η αναλυτική περιγραφή και η επίδειξη των ιδιοτήτων του προϊόντος

1.	Σ	Χ	Ε	Δ	Ι	Ο						
	2.	Κ	Ε	Ι	Μ	Ε	Ν	Ο				
3.	Χ	Ρ	Ω	Μ	Α	Τ	Α					
4.	Δ	Ι	Α	Φ	Η	Μ	Ι	Σ	Τ	Η	Σ	
	5.	Α	Λ	Η	Θ	Ε	Ι	Α				
6.	Γ	Ρ	Α	Μ	Μ	Α	Τ	Α				
	7.		Ε	Ι	Κ	Ο	Ν	Α				
8.	Ε	Λ	Κ	Υ	Σ	Τ	Ι	Κ	Η			
	9.		Μ	Η	Ν	Υ	Μ	Α				

1. Αυτό πρέπει να είναι σχετικό με τη διαφήμιση και να λέει χωρίς λόγια αυτό που λένε τα λόγια.
2. Αυτό δεν πρέπει να είναι μακροσκελές σε μια διαφήμιση.
3. Μια διαφήμιση έχει πολλά τέτοια για να μας ελκύει.
4. Αυτός που ασχολείται με τη διαφήμιση επαγγελματικά.
5. Η διαφήμιση δεν την λέει πάντα.
6. Μια διαφήμιση μπορεί να έχει πολλά μεγέθη από τέτοια για να τονίσει τις σημαντικές πληροφορίες περισσότερο από τις ασήμαντες.
7. Μια διαφήμιση μπορεί να έχει μια τέτοια για να μας δείξει τι εννοεί οπτικά.
8. Μια διαφήμιση πρέπει να είναι τέτοια για να μας τραβήξει την προσοχή.
9. Μια διαφήμιση μπορεί να περιλαμβάνει ένα σλόγκαν, που λέγεται και διαφορετικά.

Δραστηριότητα 19, σελ. 235

Ονομασία προϊόντος vs Ονομασία τροφίμου

Η ονομασία του εικονιζόμενου προϊόντος είναι

CHIPOS

Η ονομασία του εικονιζόμενου τροφίμου είναι

ΡΟΤΑΤΟ CHIPS - ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ

Ποιες άλλες πληροφορίες μας δίνει η ονομασία του συγκεκριμένου τροφίμου;

Γεύση Μπάρμπεκιου



Δραστηριότητα 20, σελ. 236

Να διαβάσετε τα συστατικά των πιο κάτω τροφίμων μαζί με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας και να προσπαθήσετε να μαντέψετε ποια τρόφιμα μπορεί να είναι.

Συστατικά:

Νερό, αμύγδαλο* (5%), σταθεροποιητής (κόμμι τζελάν), όξινο ανθρακικό νάτριο, θαλασσινό αλάτι.

*προϊόν βιολογικής γεωργίας

Ρόφημα Βιολογικού Αμυγδάλου

Συστατικά:

αλάτι, γλουταμινικό μονονάτριο, μαλτοδεξτρίνη, άμυλο καλαμποκιού, ζάχαρη, κοτόπουλο, φοινικέλαιο, υδρολυμένη φυτική πρωτεΐνη, ινοσινικό νάτριο, γουανιλικό νάτριο, επιτρεπόμενα βελτιωτικά γεύσης (περιέχει αυγό), διοξείδιο του πυριτίου, μπαχαρικά

Κύβος Λαχανικών

Συστατικά:

Ζάχαρη, γάλα σε σκόνη, βούτυρο κακάο, αμύγδαλα 10%, μάζα κακάο, λακτόζη, γαλακτωματοποιητής: λεκιθίνη σόγιας, αρωματική ύλη: βανιλίνη. στερεά κακάο: 29.5 % min.

Αλλεργιογόνα

Περιέχει: Καρποί με κέλυφος, Σόγια
Μπορεί να περιέχει: Γάλα, Γλουτένη

Σοκολάτα Αμυγδάλου

Ήταν δύσκολο ή εύκολο να αναγνωρίσετε τα προϊόντα; γιατί;



Κεφάλαιο 7: Κυκλοφοριακή Αγωγή

Δραστηριότητα 1, σελ. 246

Μπίνγκο - Τα σήματα της τροχαίας















Στόχος της δραστηριότητας είναι να επιλέξετε και να συμπληρώσετε με την ομάδα σας, την εξήγηση των σημάτων της τροχαίας που ακολουθούν, σημειώνοντας τον αριθμό που αντιστοιχεί σε κάθε σήμα. Όποια ομάδα καταφέρει να συμπληρώσει πρώτη τις απαντήσεις σε όλα τα σήματα, φωνάζει «Μπίνγκο»!

 1. Διάβαση πεζών	 15. Χώρος επιτρεπόμενης στάθμευσης ποδηλάτων	 14. Υποχρεωτικός πεζόδρομος και ποδηλατόδρομος
 13. Απαγορεύεται η στροφή δεξιά	 5. Ολισθηρός δρόμος	 10. Υποχρεωτική κατεύθυνση πορείας με στροφή αριστερά
 7. Απαγορεύεται η διέλευση σε ποδήλατα	 2. Υποχρεωτικός πεζόδρομος	 4. Σταμάτα - Διάβαση παιδιών για σχολείο
 6. Συχνή χρήση δρόμου από παιδιά	 8. Απαγορεύεται η είσοδος	 11. Κυκλικός κόμβος
 9. Υποχρεωτικός ποδηλατόδρομος	 3. Σταμάτα (υποχρεωτική στάση)	 12. Απαγορεύεται η διέλευση στους πεζούς

Δραστηριότητα 2, σελ. 247

Να μελετήσετε τα πιο κάτω σήματα και στη συνέχεια να σημειώσετε τον αριθμό που αντιστοιχεί σε κάθε σήμα στην ανάλογη κατηγορία.

ΑΠΑΓΟΡΕΥΤΙΚΑ	ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ	ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ	ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΑ
3, 10, 14	4, 8, 9, 11, 13	1, 5, 12	2, 6, 7

1. 	2. 	3. 	4. 	5. 	6. 	7. 	8. 
9. 	10. 	11. 	12. 	13. 			14. 

Διασταυρώνω τον δρόμο με ασφάλεια

Να αριθμήσεις τις προτάσεις χρησιμοποιώντας τους αριθμούς από το 1 μέχρι το 6 για να δείξεις τη σωστή σειρά με την οποία διασταυρώνουμε έναν δρόμο στον οποίο δεν υπάρχει διάβαση πεζών.

6	ΠΕΡΝΩ τον δρόμο κάθετα και προσεκτικά, με γοργό βήμα, αλλά χωρίς να τρέχω.
5	ΠΕΡΙΜΕΝΩ μέχρι να είναι ασφαλές για να διασταυρώσω. Αν έρχονται οχήματα, τα αφήνω να περάσουν.
1	ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ Βρίσκω ένα ασφαλές μέρος για να περάσω απέναντι, μακριά από στροφές, σταθμευμένα οχήματα ή οτιδήποτε άλλο με εμποδίζει να δω ή εμποδίζει τους οδηγούς να δουν εμένα.
2	ΣΤΑΜΑΤΩ στο πεζοδρόμιο, αν υπάρχει, όχι όμως στην άκρη του, γιατί υπάρχει κίνδυνος να με παρασύρουν τα οχήματα.
3	ΚΟΙΤΑΖΩ δεξιά, αριστερά και πάλι δεξιά.
4	ΑΚΟΥΩ Αξιοποιώ σωστά την αίσθηση της ακοής. Συχνά πρώτα ακούω ένα όχημα και μετά το βλέπω να έρχεται.

Απαραίτητος εξοπλισμός ποδηλάτου και ποδηλάτη/ποδηλάτισσας

Να συμπληρώσετε τον βασικό εξοπλισμό του/της ποδηλάτη/ποδηλάτισσας, αλλά και τον εξοπλισμό που πρέπει να διαθέτει το ποδήλατό του/της ώστε να είναι ασφαλής.



αντανακλαστικά φώτα πεταλιού, ανοιχτόχρωμο/ευδιάκριτο μπλουζάκι, οπίσθια φώτα ασφάλειας, πλαϊνά αντανακλαστικά φώτα, κράνος, πρόσθια φώτα ασφάλειας

Δραστηριότητα 3, σελ. 253

Χρήσιμες συμβουλές πριν και κατά τη διάρκεια της ποδηλασίας

Ένας/μία υπεύθυνος/υπεύθυνη ποδηλάτης/ποδηλάτισσα πρέπει να φροντίζει για την ασφάλεια και την άνεσή του/της πριν και κατά τη διάρκεια της ποδηλασίας.

Να αναφέρετε μερικούς κανόνες που πρέπει να ακολουθούνται ώστε να είμαστε ασφαλείς με το ποδήλατο:



Α) πριν την ποδηλασία:

- Κάνουμε πάντα έναν έλεγχο του ποδηλάτου μας πριν τη βόλτα, ώστε το ποδήλατο να είναι λειτουργικό αλλά και ασφαλές.
- Χρησιμοποιούμε τον κατάλληλο εξοπλισμό (κράνος, γάντια, παπούτσια) και ευδιάκριτη φωτεινή ενδυμασία πριν ξεκινήσουμε, ειδικότερα κατά τις νυχτερινές ώρες.
- Έχουμε υπόψη μας τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας.



Β) κατά τη διάρκεια της ποδηλασίας

- Τηρούμε πάντα τον Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (σταματάμε πάντα σε κόκκινο φανάρι, ελέγχουμε τα σήματα και τις ταμπέλες, δεν παραβιάζουμε την πινακίδα Stop, δεν οδηγούμε αντίθετα στον δρόμο και αν χρειαστεί δίνουμε προτεραιότητα).
- Χρησιμοποιούμε ποδηλατόδρομο ή πεζόδρομο όταν μπορούμε.
- Ποδηλατούμε σε ευθεία γραμμή και κάνουμε σιγιάλο με τα χέρια μας όταν πρόκειται να αλλάξουμε πορεία.
- Αποφεύγουμε να ποδηλατούμε στα πεζοδρόμια.
- Δεν κάνουμε απότομες αλλαγές πορείας.
- Δεν χρησιμοποιούμε κινητό ή ακουστικά κατά την ποδηλασία.
- Διατηρούμε την ίδια φορά με τα οχήματα.
- Ποδηλατούμε στην αριστερή λωρίδα κυκλοφορίας, αλλά όχι πάρα πολύ στην άκρη, ώστε να αποφεύγουμε τα παρκαρισμένα οχήματα ή πιθανά εμπόδια που υπάρχουν κοντά στο πεζοδρόμιο.
- Σε αυξημένη κίνηση, που δεν υπάρχει αρκετός χώρος μεταξύ των οχημάτων και του πεζοδρομίου, ποδηλατούμε πίσω από τα οχήματα, σε σειρά, με πολλή προσοχή.

Δραστηριότητα 6, σελ. 254

Τι γνωρίζω για τη Νομοθεσία της Διακίνησης Ποδηλάτου;

Από τις 31 Οκτωβρίου 2018 τέθηκε σε ισχύ στην Κύπρο η νομοθεσία για τη Ρύθμιση της Διακίνησης Ποδηλάτου Νόμου (Ν. 19(I)/2018).

Να ερευνήσετε δημοσιεύματα που υπάρχουν στο διαδίκτυο σχετικά με τη νομοθεσία και να γράψετε συνοπτικά τα κυριότερά της σημεία.

Με τη νέα νομοθεσία, ισχύουν τα ακόλουθα:

1. Απαγορεύεται η χρήση ποδηλάτου σε οποιονδήποτε αυτοκινητόδρομο ή δρόμο ταχείας κυκλοφορίας, εκτός αν εκδοθεί άδεια από τον Αρχηγό Αστυνομίας.
2. Καθορίζεται ο ελάχιστος εξοπλισμός που θα πρέπει να διαθέτει ένα ποδήλατο:
 - I. δύο ανεξάρτητα συστήματα φρένων,
 - II. φανάρι λευκού ή κίτρινου φωτός, προσαρμοσμένο στο μπροστινό μέρος του ποδηλάτου, που να είναι ορατό από απόσταση μεγαλύτερη των 150 μέτρων,
 - III. φανάρι σταθερού ή αναλάμποντος κόκκινου φωτός, στο πίσω μέρος του ποδηλάτου, που επίσης να είναι ορατό από απόσταση μεγαλύτερη των 150 μέτρων,
 - IV. ανακλαστήρες,
 - V. ειδικό καμπανάκι και
 - VI. ελαστικά σε καλή κατάσταση.
3. Καθορίζονται οι υποχρεώσεις του ποδηλάτη κατά τη διακίνησή του στο οδικό δίκτυο (π.χ. να ελέγχει την τροχαία κίνηση πίσω του, να συμμορφώνεται με τα σήματα τροχαίας και τους φωτεινούς σηματοδότες, να υπακούει σε σήματα και υποδείξεις αστυνομικού ο οποίος ρυθμίζει την τροχαία κίνηση).
4. Ρυθμίζεται η υποχρέωση του ποδηλάτη να τηρεί την αριστερή πλευρά του δρόμου, με την επιφύλαξη ότι μπορεί να κινηθεί σε οποιοδήποτε σημείο, εάν αυτό επιβάλλεται ητρουμένων των κανόνων οδικής κυκλοφορίας και για σκοπούς ασφάλειάς του.
5. Παράλληλα, καθορίζονται και απαγορεύσεις που ισχύουν κατά τη χρήση του ποδηλάτου (π.χ. ο ποδηλάτης να μην σταθμεύει, τοποθετεί ή εγκαταλείπει το ποδήλατό του κατά τρόπο που εμποδίζει ή είναι δυνατόν να εμποδίζει την ελεύθερη διακίνηση άλλων ποδηλατών που κινούνται ή επιχειρούν να κινηθούν σε ποδηλατολωρίδα, ποδηλατόδρομο ή ποδηλατοδιάδρομο).
6. Καθορίζονται ρητά οι υποχρεώσεις των οδηγών μηχανοκίνητων οχημάτων έναντι των ποδηλατών σε οποιονδήποτε δρόμο και σε ποδηλατολωρίδα, όπως είναι η προσαρμογή της ταχύτητας και της πορείας του οχήματός τους με τρόπο που να διευκολύνεται η διακίνηση του ποδηλάτη και η αποφυγή ελιγμών με τρόπο που να παρεμποδίζεται η διακίνηση του ποδηλάτη ή να δημιουργείται κίνδυνος γι' αυτόν.
7. Παράλληλα απαγορεύεται η οδήγηση ποδηλάτου, υπό την επήρεια αλκοόλ ή ναρκωτικών ουσιών.

Πηγή: <https://cyprustimes.com/koinonia/se-ischy-o-neos-nomos-gia-ti-chrisi-podilaton-ola-osa-prepei-na-gnorizete/>

Δραστηριότητα 7, σελ. 255

Τα ηλεκτρικά σκούτερ έχουν γίνει δημοφιλή και στη χώρα μας και οι χρήστες τους είναι υποχρεωμένοι να τηρούν τη νομοθεσία που είναι σε ισχύ από τον Ιούλιο του 2022.

α) Να ερευνήσετε στο διαδίκτυο και να γράψετε τα κυριότερα σημεία της Νομοθεσίας για την οδήγηση συσκευών προσωπικής κινητικότητας (ηλεκτρικά scooters) στο οδικό δίκτυο (π.χ. όριο ηλικίας, όριο ταχύτητας, χώρος διακίνησης, βασικός εξοπλισμός κ.ά.).

Η νομοθεσία που αφορά στις ρυθμίσεις της χρήσης συσκευών προσωπικής κινητικότητας (e-scooters), περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, τις ακόλουθες βασικές ρυθμίσεις:

- Χώρος διακίνησης: σε δρόμους, στο οδόστρωμα κυκλοφορίας μηχανοκίνητων οχημάτων, που έχουν όριο ταχύτητας μέχρι 30 ΧΑΩ, σε ποδηλατόδρομο, ποδηλατολωρίδα ή σε χώρο που αποτελεί προέκταση ποδηλατόδρομου (χώρος κοινής χρήσης από ποδηλάτες & πεζούς). Σε πλατεία ή πεζόδρομο, μόνο μετά από απόφαση του οικείου Δήμου ή Κοινότητας.
- Ηλικία χρηστών: δεκατεσσάρων (14) ετών και άνω.
- Υποχρεωτική ατομική προστασία: υποχρεωτική χρήση κράνους και υποχρεωτική χρήση ενδυμασίας με κατάλληλα φωσφορίζοντα διακριτικά.
- Ελάχιστος εξοπλισμός συσκευής: σύστημα φρένων, φανοί μπροστά & πίσω, καμπανάκι, ελαστικά.
- Επιτρεπόμενη μέγιστη ταχύτητα συσκευής: Εκ κατασκευής αναπτύσσει μέγιστη ταχύτητα είκοσι (20) Χιλιομέτρων Ανά Ώρα (ΧΑΩ). Όταν οι χρήστες των Συσκευών Προσωπικής Κινητικότητας διακινούνται σε πλατείες ή πεζόδρομους, θα πρέπει να μην ξεπερνούν την ταχύτητα των δέκα (10) Χιλιομέτρων Ανά Ώρα (ΧΑΩ).

Πηγή: <https://www.alphanews.live/cyprus/ypohreotiki-hrisi-kranoyis-sta-podilata-apo-simera-oi-poines-kai-o-antilogos>

β) Να καταγράψετε τους κινδύνους που μπορεί να αντιμετωπίσουν οι οδηγοί των ηλεκτρικών σκούτερ κατά τη διακίνησή τους στους δρόμους.

- Απόσπαση προσοχής
- Υπερβολική ταχύτητα
- Οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ
- Απερίσκεπτη οδήγηση (π.χ. χρήση κινητού)
- Κακές καιρικές συνθήκες (βροχή, ομίχλη, πάγος)
- Παραβίαση Κ.Ο.Κ
- Κακοτεχνίες δρόμων (π.χ. λακκούβες, μπαλώματα, εγκάρσιες τομές, παράνομα σαμαράκια).

Δραστηριότητα 9, σελ. 259

Αρχές καλής συμπεριφοράς και κυκλοφοριακής αγωγής στα ΑΜΕΑ άτομα

Η συνειδητοποίηση κάποιων στοιχειωδών αρχών από όλους και όλες μας μπορεί να βοηθήσει ώστε να μη δημιουργούμε επιπλέον εμπόδια και δυσχέρειες, αλλά να διευκολύνουμε και να υποστηρίξουμε τα άτομα με αναπηρίες (ΑΜΕΑ).

Να αναφέρετε γενικές αρχές καλής συμπεριφοράς και κυκλοφοριακής αγωγής που πρέπει να τηρούμε, ώστε να βοηθήσουμε αποτελεσματικά κάποιο άτομο με αναπηρίες.

- Σεβόμαστε και διευκολύνουμε τους ανθρώπους με μειωμένη κινητικότητα.
- Δεν εμποδίζουμε τις ράμπες στα πεζοδρόμια.
- Δεν καταλαμβάνουμε τις θέσεις στάθμευσης για ΑμεΑ.
- Διευκολύνουμε τα ΑμεΑ άτομα στα ΜΜΜ.
- Ακολουθούμε βασικές αρχές συμπεριφοράς με ευγένεια και σεβασμό.
- Συμπεριφερόμαστε στα ΑμεΑ άτομα, όπως και σε όλους τους άλλους μετακινούμενους, απλά φροντίζουμε να μην δημιουργούμε εμπόδια στην κίνησή τους και αν υπάρχουν να τους βοηθάμε στην απομάκρυνσή τους.

Δραστηριότητα 11, σελ. 262

Η καλλιέργεια και η ενίσχυση της οδικής συνείδησης είναι ευθύνη της πολιτείας, της κοινωνίας αλλά και του κάθε ατόμου.

Να αναφέρετε πρακτικούς τρόπους όπου μπορούμε όλοι και όλες μας, σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο, να συμβάλουμε στην πρόληψη και μείωση των οδικών συγκρούσεων.

Καλλιέργεια μιας ενιαίας κουλτούρας οδικής ασφάλειας με την:

- ευαισθητοποίηση όλων των αρμόδιων φορέων (Υπουργείο Δικαιοσύνης και Δημοσίας Τάξεως, Υπουργείο Υγείας, Υπουργείο Παιδείας, Αθλητισμού και Νεολαίας, Υπουργείο Συγκοινωνιών και Έργων, Οργανισμοί Τοπικής Αυτοδιοίκησης, Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης) σε συνεργασία με την Αστυνομία (Τμήμα Τροχαίας Αρχηγείου).
- ενίσχυση της αστυνόμευσης και διαρκής παρουσία της αστυνομίας στους δρόμους και κυρίως στα επικίνδυνα σημεία.
- αύξηση της ηλεκτρονικής αστυνόμευσης (φωτογραφικά RADAR). Ο οδηγός νιώθει ότι ελέγχεται συνεχώς, κάτι που τον κάνει και πιο προσεχτικό.
- αύξηση ελέγχων για μέθη (αλκοτέστ) και ουσιών (ναρκοτέστ).
- βελτίωση του οδικού δικτύου. Η αστυνομία σε συνεργασία με τις αρμόδιες υπηρεσίες, όπως είναι το υπουργείο και οι δήμοι, μπορούν να συμβάλουν στη διαμόρφωση και βελτίωση τόσο του εθνικού όσο και του επαρχιακού δικτύου.
- εκπαίδευση παιδιών, εφήβων και νέων ενηλίκων. Τα παιδιά πρέπει να εκπαιδεύονται από την παιδική ηλικία και να ευαισθητοποιούνται σε θέματα οδικής ασφάλειας και κυκλοφοριακής αγωγής, αφού αποτελούν τους μελλοντικούς χρήστες των δρόμων, είτε ως οδηγοί είτε ως πεζοί.