

Προτεινόμενες
λύσεις και
διευκρινίσεις
για τις
δραστηριότητες
του Βιβλίου
Αγωγής Υγείας
Β΄ Γυμνασίου



Αγαπητοί/Αγαπητές συνάδελφοι/συναδέλφισσες,

Στο παρόν εγχειρίδιο θα βρείτε **προτεινόμενες** λύσεις και διευκρινίσεις για τις δραστηριότητες του Βιβλίου Αγωγής Υγείας (Οικιακής Οικονομίας), για τη Β΄ 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.
- Ελέγχουμε εάν υπάρχουν βιβλιογραφικές αναφορές στο τέλος του άρθρου και τυχόν υπερσύνδεσμοι προς άλλες έγκυρες ιστοσελίδες.
- Διερευνούμε κατά πόσο είναι αντικειμενική, σαφής και επίκαιρη η συγκεκριμένη πληροφορία.
- Βεβαιωνόμαστε ότι το άρθρο είναι καλά τεκμηριωμένο.

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.

Σημειώνεται ότι κάθε/καθεμία εκπαιδευτικός έχει τη δυνατότητα να επιλέγει από το σύνολο των δραστηριοτήτων εκείνες που ανταποκρίνονται στο μαθησιακό υπόβαθρο και επίπεδο των μαθητών/μαθητριών του/της και τους αντίστοιχους στόχους που θέλει να πετύχει. Προτείνεται οι δραστηριότητες που αφορούν έρευνα από τους/τις μαθητές/μαθήτριες ή αποτύπωση των απόψεων τους, να πραγματοποιούνται ώστε να γίνεται πιο εύκολα κατανοητό το μαθησιακό επίπεδο και ο βαθμός επίτευξης των μαθησιακών στόχων σχετικά με αλλαγές στάσεων και συμπεριφορών. Τέλος, με κάθε ευκαιρία ο/η εκπαιδευτικός είναι σημαντικό να ζητά την εμπλοκή των γονέων/κηδεμόνων στις σχετικές δραστηριότητες και όπου αυτό ζητείται.



Οι κανόνες της ομάδας μας μέσα από ένα συμβόλαιο (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!**



Εισαγωγή

Δραστηριότητα 1: Παράγοντες Προστασίας και Κινδύνου (σελ. 10)

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

	Παράγοντες Προστασίας	Παράγοντες Κινδύνου
Διατροφή	Η κατανάλωση ισορροπημένης και θρεπτικής διατροφής είναι σημαντική για τη διατήρηση και προαγωγή της υγείας.	Η υπερβολική κατανάλωση επεξεργασμένων τροφών μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα υγείας.
Φυσική Δραστηριότητα	Η τακτική άσκηση συμβάλλει στη φυσική και ψυχική ευεξία.	Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας μπορεί να συνδέεται με πολλαπλούς κινδύνους (προβλήματα υγείας).
Δραστηριότητες	Δημιουργείς σταθερές και υγιείς συνήθειες που σε υποστηρίζουν μακροπρόθεσμα.	Μη υγιείς συνήθειες (δραστηριότητες) μπορεί να οδηγήσουν σε προβλήματα υγείας.
Συνήθειες Ύπνου	Επαρκής ποσότητα ύπνου – πνευματική διαύγεια.	Έλλειψη ύπνου ή ανεπαρκής ποιότητα ύπνου – δυσκολία στη διαχείριση συναισθημάτων.
Διαπροσωπικές Σχέσεις	Η υποστήριξη από κοινωνικές σχέσεις μπορεί να είναι προστατευτικός παράγοντας για την υγεία. Δίνεις προσοχή στις σχέσεις σου, επικοινωνείς ανοιχτά και υποστηρίζεις την ψυχολογική σου ευημερία.	Κακοποιητικές σχέσεις – Βία
Εξαρτητικές Συμπεριφορές	Ενασχόληση με υγιείς δραστηριότητες (πχ. φυσική δραστηριότητα) έτσι ώστε να αποφύγουμε τις εξαρτητικές συμπεριφορές.	Οι εθιστικές συνήθειες, όπως το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ και η εξάρτηση στα ηλεκτρονικά παιχνίδια/διαδίκτυο, αποτελούν κίνδυνο για την υγεία.

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

γονείς, αδέρφια, οικογενειακός περίγυρος, φίλοι – φίλες, εκπαιδευτικοί

**Δραστηριότητα 2: Η φροντίδα του εαυτού ως επιλογή και απόφαση (σελ. 13)**

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

Η αγάπη προς τον εαυτό μου εκδηλώνεται με κάθε ενέργεια που προάγει την υγεία μου.

Ενδεικτικές απαντήσεις είναι:

- Ακολουθώ ισορροπημένη διατροφή – Κάνω διατροφικές επιλογές που ενισχύουν την υγεία μου.
- Κάνω άσκηση υψηλής έντασης 2 ώρες – 3 φορές την εβδομάδα – Χρησιμοποιώ τις σκάλες αντί για τον ανελκυστήρα – Προτιμώ να πάω με το ποδήλατο στο φροντιστήριο αντί με το αυτοκίνητο.
- Με τους/τις φίλους/φίλες μου συνήθως τα απογεύματα κάνουμε περιπάτους – Μου αρέσει να ασχολούμαι με τη ζωγραφική/μουσική/ανάγνωση λογοτεχνικών βιβλίων.
- Δεν καπνίζω – Δεν καταναλώνω καφέ – Δεν καταναλώνω αλκοόλ – Χρησιμοποιώ το κινητό μου το πολύ 1 ώρα την ημέρα.
- Προσπαθώ να πέφτω για ύπνο πριν τις 11.00 το βράδυ.
- Όταν κάτι με ενοχλεί σε κάποιον/κάποια του/της το λέω και προσπαθώ να βρούμε μια λύση.
- Βάζω στόχους και προσπαθώ να τους κατακτήσω.

Δραστηριότητα 3: Παγκόσμιες και Διεθνείς Ημέρες (σελ. 15)

1. (α) Γιατί πιστεύεις ότι θεσπίστηκε;

Οι διεθνείς και παγκόσμιες μέρες καθιερώνονται για διάφορους λόγους, και έχουν σημαντική συμβολική και πρακτική σημασία. Οι βασικοί σκοποί που εξυπηρετούν είναι η **Ευαισθητοποίηση και η Εκπαίδευση, η Κινητοποίηση και η Δράση, ο Εορτασμός και η Αναγνώριση** και η συνεργασία σε παγκόσμιο επίπεδο.

(β) Ο/Η εκπαιδευτικός είναι σημαντικό να ανατρέχει στη συγκεκριμένη δραστηριότητα μετά την ολοκλήρωση του εκάστοτε κεφαλαίου. Με αυτόν τον τρόπο ο/η μαθητής/μαθήτρια μπαίνει στη διαδικασία θέσπισης στόχων και ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να ελέγξει το βαθμό επίτευξης των μαθησιακών στόχων.

Επιπλέον, με αυτόν τον τρόπο, ο/η μαθητής/μαθήτρια αντιλαμβάνεται ότι στο μάθημα Αγωγής Υγείας δε διδάσκεται ανεξάρτητες μεταξύ τους ενότητες αλλά ενότητες που συνδυαστικά συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας του/της.

(2) Άλλες Παγκόσμιες ή Διεθνείς Ημέρες

1. Ύπνος και Υγεία	2. Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία	3. Διατροφή και Υγεία	4. Εαυτός και Υγιείς Σχέσεις	5. Εξαρτητικές Συμπεριφορές και Υγεία
20 Μαρτίου: Διεθνής Ημέρα Ευτυχίας	3 Ιουνίου: Παγκόσμια Ημέρα του Ποδηλάτου	1 Ιουνίου: Παγκόσμια Ημέρα Γάλακτος	10 Δεκεμβρίου: Παγκόσμια Ημέρα Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων	31 Μαΐου: Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος



Κεφάλαιο 1: Ύπνος και Υγεία

Δραστηριότητα 2: Το κουίζ του νυχτερινού ύπνου (σελ. 21)

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

Δραστηριότητα 3: Έλεγξε τις γνώσεις σου για τον ύπνο (σελ. 23)

Να χαρακτηρίσετε τις πιο κάτω δηλώσεις ως σωστές ή λανθασμένες.

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



Κεφάλαιο 2: Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία

Δραστηριότητα 1: Διαχωρισμός Εννοιών (σελ.31)

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

Όχι, η φυσική δραστηριότητα και η σωματική άσκηση δεν είναι ταυτόσημες έννοιες.

	Φυσική Δραστηριότητα	Σωματική Άσκηση
Ορισμός	Η φυσική δραστηριότητα αναφέρεται σε οποιαδήποτε κίνηση του σώματος που παράγεται από τους σκελετικούς μυς και έχει ως αποτέλεσμα την κατανάλωση ενέργειας. Περιλαμβάνει όλες τις μορφές κίνησης που πραγματοποιούμε κατά τη διάρκεια της ημέρας.	Η σωματική άσκηση είναι μια υποκατηγορία της φυσικής δραστηριότητας που είναι πιο οργανωμένη, δομημένη, και επαναλαμβανόμενη, με στόχο τη βελτίωση ή τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης.
Παραδείγματα	<ul style="list-style-type: none">• Περπάτημα• Κήπος και άλλες οικιακές εργασίες• Παιχνίδι• Ανεβοκατέβασμα σκάλες• Περπάτημα στον χώρο εργασίας ή στο σχολείο	<ul style="list-style-type: none">• Τρέξιμο• Άρση βαρών• Κολύμβηση• Ποδηλασία• Αεροβική γυμναστική• Μαθήματα γιόγκα ή πιλάτες
Ομοιότητες	<ul style="list-style-type: none">• Περιλαμβάνουν κίνηση του σώματος• Καταναλώνουν ενέργεια• Συμβάλλουν στη βελτίωση της υγείας και της φυσικής κατάστασης.	
Βασική Διαφορά	Η φυσική δραστηριότητα είναι ευρύτερη έννοια που περιλαμβάνει όλες τις κινήσεις του σώματος κατά τη διάρκεια της ημέρας.	Η σωματική άσκηση είναι πιο συγκεκριμένη και έχει ως στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης μέσα από δομημένη και προγραμματισμένη δραστηριότητα.

Σημασία για την Υγεία

Τόσο η φυσική δραστηριότητα όσο και η σωματική άσκηση είναι σημαντικές για την υγεία:

- **Φυσική Δραστηριότητα:** Μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου για διάφορες ασθένειες, όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτη τύπου 2, και παχυσαρκία. Βελτιώνει επίσης την ψυχική υγεία και την ποιότητα ζωής.
- **Σωματική Άσκηση:** Μπορεί να παρέχει πιο έντονα και στοχευμένα οφέλη για τη φυσική κατάσταση, όπως αυξημένη καρδιοαναπνευστική αντοχή, μυϊκή δύναμη, ευλυγισία, και βελτίωση της σωματικής σύνθεσης.

**Δραστηριότητα 2: Τομείς Φυσικής Δραστηριότητας (σελ. 34)**

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

Παρακάτω παρουσιάζονται ενδεικτικά, για κάθε τομέα Φυσικής Δραστηριότητας, κάποιες από τις δραστηριότητες που θα μπορούσε να εντάξει ένας/μία έφηβος/έφηβη στην καθημερινότητά του/της, με σκοπό την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας.

Επαγγελματικός (για τα άτομα εφηβικής ηλικίας πρόκειται για Σχολικό)

1. Βόλτες μέσα στον προαύλιο χώρο
2. Ενασχόληση με την μπάλα
3. Συνεπής συμμετοχή στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής

Οικιακός

1. Καθάρισμα δωματίου
2. Κατέβασμα σκουπιδιών
3. Πλύσιμο πιάτων
4. Καθάρισμα κήπου

Ελεύθερος Χρόνος

1. Χορός
2. Ποδόσφαιρο
3. Πολεμικές τέχνες
4. Ποδηλασία
5. Κολύμβηση

Μεταφορικός

1. Μετακινήσεις με τα πόδια
2. Μετακινήσεις με το ποδήλατο
3. Βοήθεια για εξωτερικές μικροδουλειές με τα πόδια (π.χ. ψυλικατζίδικο ή φαρμακείο της γειτονιάς)

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

Αρχικά, ο/η εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τους/τις μαθητές/μαθήτριες να συζητήσουν με τα μέλη της οικογένειάς τους τρόπους αύξησης της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινότητά τους. Επιπλέον, είναι σημαντικό σε κάθε επαφή με τους γονείς/κηδεμόνες των μαθητών/μαθητριών, ο/η εκπαιδευτικός να τονίζει τον καταλυτικό ρόλο που έχει, για την υιοθέτηση από το παιδί υγιών στάσεων και συμπεριφορών, η ενεργός συμμετοχή στο σπίτι του/της ίδιου/ίδιας του/της γονέα στις θεματικές που συζητούνται στην τάξη.

Δραστηριότητα 3: Όταν η Φυσική Δραστηριότητα γίνεται παιχνίδι (σελ. 35)

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

Κήπος	Σχολική Αυλή	Εξωτερικός χώρος
Ποδόσφαιρο (5 X 5) Πετοσφαίριση Πιλάτες Γιόγκα Χορός Πάλη Σχοινάκι	Παιχνίδια με τη μπάλα Έντονο περπάτημα Ισορροπία Επιτραπέζια αντισφαίριση (πινκ πονκ) Αντιπτέριση (badminton) Κουτσό	Έντονο περπάτημα, Ελαφρύ τρέξιμο, Πεζοπορία Κολύμβηση Ποδόσφαιρο (5 X 5) Πετοσφαίριση επί άμμου (Beach Volley) Ποδόσφαιρο επί άμμου (Beach soccer) Ρακέτες Υπαίθρια όργανα γυμναστικής

**Τύπος Φυσικής Δραστηριότητας**

Αερόβια άσκηση:	5 Χ 5, Ελαφρύ τρέξιμο, Έντονο περπάτημα, Κολύμβηση, Πεζοπορία, Ποδόσφαιρο επί άμμου (Beach soccer), Χορός
Ασκήσεις ευλυγισίας:	Πιλάτες, Γιόγκα, Σχοινάκι, Ισορροπία
Αθλήματα δύναμης:	Έλξεις, Υπαίθρια όργανα γυμναστικής
Πολεμικές τέχνες:	Πάλη, Τζούντο, Ταεκβοντό, Καράτε
Αθλήματα δεξιοτεχνίας:	Σχοινάκι, Επιτραπέζια αντισφαίριση (πινκ πονκ), Αντιπέριση (badminton), Κουτσό, Πετοσφαίριση επί άμμου (Beach Volley), Ρακέτες

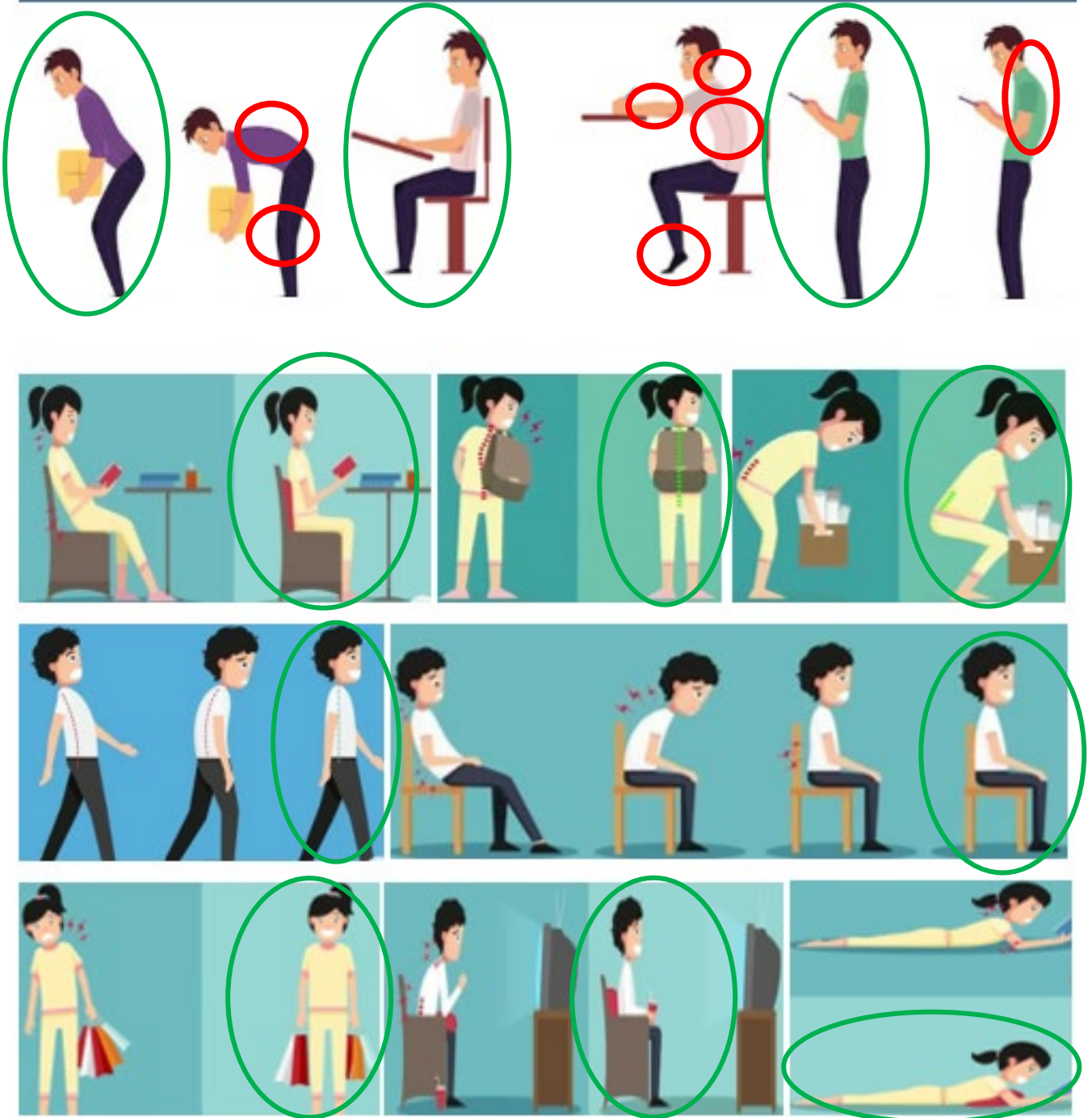
Σημειώνεται ότι κάποια παιχνίδια δύναται να ταιριάζουν σε παραπάνω από έναν τύπο φυσικής δραστηριότητας.

Δραστηριότητα 4: Οφέλη Φυσικής Δραστηριότητας στο άτομο (σελ.: 36)



Δραστηριότητα 6: Σωστή στάση σώματος (σελ.43)

Να παρατήσεις τις παρακάτω εικόνες. Στη συνέχεια, μαζί με την ομάδα σου να κυκλώσετε: (α) τις εικόνες που παρουσιάζουν σωστή στάση σώματος και (β) στις εικόνες με τη λανθασμένη στάση σώματος, τα σημεία που καταπονούνται εξαιτίας της μη σωστής στάσης σώματος.



Με βάση ποιο κριτήριο κυκλώσατε τις εικόνες ως ορθά παραδείγματα σωστής στάσης σώματος; Το κριτήριο των ορθών παραδειγμάτων σωστής στάσης σώματος είναι η σωστή ευθυγράμμιση του σώματος σε θέση όρθια και καθιστή, δηλαδή να διατηρούνται οι φυσικές καμπύλες της σπονδυλικής στήλης.



Δραστηριότητα 9: Εμπόδιο ή δικαιολογία; (σελ. 48)

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

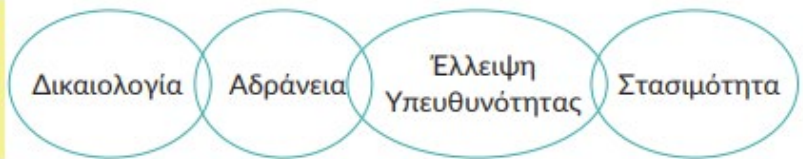
- Καιρικές Συνθήκες
- Προσωπικές προτιμήσεις/συνήθειες
- Προηγούμενη αρνητική εμπειρία
- Συναισθηματική κατάσταση

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

Να κυκλώσετε αυτά που θεωρείτε:

- Πραγματικά Εμπόδια
- Απλές Δικαιολογίες

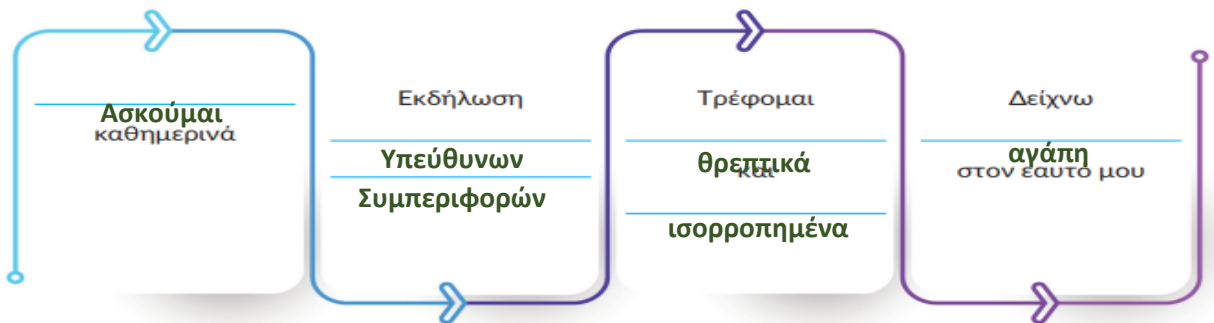
Η προβολή διαφόρων δικαιολογιών σχετικά με τη μη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες οδηγεί το άτομο στην αδράνεια.



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

- Θέληση
- Στοχοθεσία
- Επιμονή
- Υπομονή

Δραστηριότητα 11: Φυσική Δραστηριότητα και αγάπη εαυτού (σελ. 50)



B. Να συμπληρώσεις τις παρακάτω φράσεις:

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

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

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

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

ΟΦΕΛΗ

ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ

**Δραστηριότητα 13: Βιώσιμη κινητικότητα και Φυσική Δραστηριότητα (σελ.52)**

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

Τρόποι που συνδυάζουν τη βιώσιμη μετακίνηση με την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας είναι: **η μετακίνηση με τα πόδια, η μετακίνηση με ποδήλατο, η χρήση των ΜΜΜ.**

Να ψάξεις πληροφορίες σχετικά με το: (α) τι είναι η αειφορία; (β) πώς μπορεί ένα άτομο να συμπεριφέρεται με αειφορικό - βιώσιμο τρόπο σκέψης;

(α) Η αειφορία (ή βιωσιμότητα) είναι η ικανότητα διατήρησης και διαχείρισης των φυσικών πόρων και των οικοσυστημάτων με τρόπο που να εξασφαλίζεται η ικανοποίηση των αναγκών των παρόντων γενεών χωρίς να θέτει σε κίνδυνο την ικανότητα των μελλοντικών γενεών να ικανοποιήσουν τις δικές τους ανάγκες. Η έννοια της αειφορίας ενσωματώνει τρεις βασικούς πυλώνες:

Περιβαλλοντική Βιωσιμότητα

Η διατήρηση και προστασία των φυσικών πόρων και των οικολογικών συστημάτων. Περιλαμβάνει την εξοικονόμηση ενέργειας, τη μείωση των αποβλήτων, την προστασία της βιοποικιλότητας και την πρόληψη της ρύπανσης.

Οικονομική Βιωσιμότητα

Η διατήρηση της οικονομικής ανάπτυξης και της ευημερίας με τρόπο που να είναι δίκαιος και βιώσιμος μακροπρόθεσμα. Περιλαμβάνει την υποστήριξη τοπικών οικονομιών, την υπεύθυνη κατανάλωση και παραγωγή και την αποφυγή της υπερκατανάλωσης των πόρων.

Κοινωνική Βιωσιμότητα

Η διατήρηση και βελτίωση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων και των κοινοτήτων τους. Περιλαμβάνει την κοινωνική δικαιοσύνη, την ισότητα, την πρόσβαση στην εκπαίδευση και την υγεία, και την συμμετοχή των πολιτών στη λήψη αποφάσεων.

(β) Η συμπεριφορά με αειφορικό - βιώσιμο τρόπο σκέψης περιλαμβάνει μια σειρά πρακτικών που προάγουν την προστασία του περιβάλλοντος, την εξοικονόμηση των πόρων και τη μείωση του οικολογικού αποτυπώματος. Ένα άτομο κάνει πράξη τη φιλοσοφία της αειφορίας όταν για παράδειγμα:

- **Μειώνει την κατανάλωση ενέργειας** χρησιμοποιώντας ενεργειακά αποδοτικών συσκευών, σβήνοντας τα φώτα όταν δεν χρειάζονται.
- **Εξοικονομεί νερό** μέσω επισκευής διαρροών, χρήσης συσκευών εξοικονόμησης νερού, μείωσης της διάρκειας του ντους.
- **Μειώνει τα απόβλητα** αποφεύγοντας τα πλαστικά μίας χρήσης, αγοράζοντας προϊόντα με λιγότερη συσκευασία, επαναχρησιμοποιώντας αντικείμενα, ανακυκλώνοντας.
- **Χρησιμοποιεί τις Δημόσιες Συγκοινωνίες** και την **Κοινή Χρήση Οχημάτων**.
- **Αγοράζει υπεύθυνα** επιλέγοντας προϊόντα με οικολογική πιστοποίηση, υποστήριξη τοπικών και βιολογικών προϊόντων.
- **Μειώνει την κατανάλωση** επενδύοντας σε προϊόντα υψηλής ποιότητας που διαρκούν περισσότερο και αποφεύγοντας την υπερκατανάλωση.
- **Ακολουθεί το πρότυπο της Βιώσιμης Διατροφής** και **περιορίζει τη σπατάλη τροφίμων¹**: Προγραμματισμός γευμάτων, σωστή αποθήκευση τροφίμων.

¹ Η Βιώσιμη Διατροφή και η Σπατάλη Τροφίμων αναλύονται στο κεφάλαιο 3 του σχολικού εγχειριδίου Αγωγής Υγείας της Β΄ Γυμνασίου (βλ. Δραστηριότητα 30, σελ. 113).



Κεφάλαιο 3: Διατροφή και Υγεία

Δραστηριότητα 1: Τα γνωμικά κάτι θέλουν να μας πουν (σελ. 62)

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

Μια λέξη – κλειδί για κάθε γνωμικό, **ενδεικτικά**, είναι:

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

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

Ασφάλεια και Υγιεινή Τροφίμων

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

Σωκράτης, Φιλόσοφος (469-399 π.Χ.)

Ο βιολογικός ρόλος της τροφής

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

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

Ο κοινωνικός ρόλος της τροφής

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

Saint François de Sales, Γάλλος επίσκοπος

(1567-1622)

Βασικές αρχές διατροφής (ισορροπία)

Δραστηριότητα 2: Τι γνωρίζω – Τι θέλω να μάθω – Τι έμαθα (σελ. 62)

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

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα είναι σημαντικό να χρησιμοποιηθεί από τον/την εκπαιδευτικό αρχικά ως αφόρμηση για τη διδασκαλία της ενότητας της Διατροφής και ως ανακεφαλαίωση – αξιολόγηση στο τέλος της ενότητας. Με αυτόν τον τρόπο διαφαίνεται το μαθησιακό υπόβαθρο των μαθητών/μαθητριών και ο βαθμός κατάκτησης της νέας γνώσης για κάθε μαθητή/μαθήτρια ξεχωριστά.

Δραστηριότητα 3: Τι κερδίζω ακολουθώντας ισορροπημένη διατροφή (σελ. 66)

Α. Στο άρθρο που ακολουθεί να εντοπίσεις και να γράψεις στα πιο κάτω πλαίσια: (α) τις βασικές αρχές πάνω στις οποίες στηρίζεται η ισορροπημένη διατροφή, (β) τα οφέλη που προκύπτουν όταν ένα άτομο ακολουθεί ισορροπημένη διατροφή.

(α)

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Ποσότητα

Ποιότητα

Ποικιλία



(β)

ΤΙ ΚΕΡΔΙΖΩ ΜΕ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**Προστασία και θωράκιση του οργανισμού****Ενίσχυση του μεταβολισμού****Υγιές βάρος****ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ;**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Δραστηριότητα 4: Εξατομίκευση διατροφικής συμπεριφοράς (σελ. 68)**

Κατερίνα: Τα επεξεργασμένα τρόφιμα μπορεί να περιέχουν ίχνη ψαριών ή θαλασσινών, ακόμη και αν αυτά δεν είναι το κύριο συστατικό (π.χ. ιχθυέλαιο), διασταυρούμενη επομόλυνση (σκεύη κουζίνας), ενημέρωση προσωπικού εστιατορίου για την αλλεργία της, ορισμένα συμπληρώματα διατροφής μπορεί να περιέχουν συστατικά από ψάρια (ω-3 λιπαρά οξέα), μερικά καλλυντικά και φάρμακα μπορεί να περιέχουν συστατικά από ψάρια ή θαλασσινά.

Άννα: Κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων χωρίς λακτόζη, κατανάλωση τροφίμων που εμπλουτίζονται με ασβέστιο (φυτικά γάλατα, δημητριακά προγεύματος), κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ασβέστιο (χωρίς λακτόζη), όπως είναι τα σκούρα πράσινα λαχανικά (π.χ., μπρόκολο, σπανάκι, λάχανο), το ταχίνι, τα αμύγδαλα, τα ψάρια.

Δραστηριότητα 5: Μελέτη περίπτωσης – Παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά (σελ.69)

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

(α) Στο παραπάνω κείμενο να εντοπίσετε τους παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά του Γιάννη και να τους υπογραμμίσετε.

Οι παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά του Γιάννη είναι σε κίτρινο πλαίσιο.

(β) Να σημειώσετε ποιες από τις συνήθειες του Γιάννη θεωρείτε ότι ενισχύουν την υγεία του και ποιες συνήθειες βάζουν την υγεία του σε κίνδυνο.

Οι συνήθειες του Γιάννη που ενισχύουν την υγεία του είναι σε πράσινο πλαίσιο ενώ οι συνήθειες του Γιάννη που επιβαρύνουν την υγεία του είναι σε κόκκινο πλαίσιο.

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

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

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

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

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



(γ) Ενδεικτικά αναφέρονται ως προτάσεις βελτίωσης των συνθηκών που επιβαρύνουν την υγεία του Γιάννη οι παρακάτω:

- **Να ξυπνά 10 λεπτά νωρίτερα για να προλαβαίνει να παίρνει πρωινό.**
- **Να αποφεύγει τους συσκευασμένους χυμούς.**
- **Να καταναλώνει όλα τα φαγητά που μαγειρεύει η γιαγιά του ώστε να αποφεύγει τα φαγητά από το φαστφουντάδικο.**
- **Να επιλέγει θρεπτικά σνακ και να μην παρασύρεται από τις διατροφικές επιλογές των φίλων του.**
- **Να εμπλακεί και ο ίδιος στην διαδικασία ετοιμασίας κάποιων γευμάτων του.**

Δραστηριότητα 7: Ενέργεια τροφών (σελ.72)

Να απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις, επιλέγοντας τη σωστή απάντηση.

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

Δραστηριότητα 8: Υπολογισμός ενεργειακής αξίας τροφίμου (σελ. 73)

Γενικός τύπος υπολογισμού θερμίδων, βάσει των διατροφικών πληροφοριών της ετικέτας:

$$\left[\left(\gamma\rho. \text{Υδατανθράκων} * \frac{4\text{kcal}}{\gamma\rho} \right) + \left(\gamma\rho. \text{Πρωτεϊνών} * \frac{4\text{kcal}}{\gamma\rho} \right) + \left(\gamma\rho. \text{Λιπαρών} * \frac{9\text{kcal}}{\gamma\rho} \right) \right] * \text{ποσότητα τροφίμου}$$

Υπολογισμός ενέργειας στα 100ml

$$(4,6\rho * 4\text{kcal}/\gamma\rho) + (3,2 * 4\text{kcal}/\gamma\rho) + (3,5 * 9\text{kcal}/\gamma\rho) = 18,4\text{kcal} + 12,8\text{kcal} + 31,5\text{kcal} = \mathbf{62,7\text{kcal}}$$

Επειδή οι διατροφικές πληροφορίες που δίνονται στην ετικέτα αφορούν στα 100ml γάλακτος δεν προχωράμε στον πολλαπλασιασμό που αφορά στην ποσότητα τροφίμου.

Υπολογισμός ενέργειας στα 250ml

Τα ποσά θερμίδες και ποσότητα τροφίμου είναι ανάλογα και για αυτό χρησιμοποιούμε τη μέθοδο χιαστί:

$$\frac{62,7\text{kcal}}{100\text{ml}} = \frac{X}{250\text{ml}}$$

$$\text{Δουλεύοντας χιαστί προκύπτει ότι: } 250\text{ml} * 62,7\text{kcal} = 100\text{ml}X \Rightarrow X = \frac{15.675\text{kcal}}{100\text{ml}} \Rightarrow \mathbf{X = 156,75\text{kcal}}$$

**Δραστηριότητα 9: Εκτίμηση ενεργειακής αξίας τροφών (σελ. 73)**

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

Τροφές υψηλής ενεργειακής αξίας

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

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

Το κριτήριο βάσει του οποίου έγινε η παραπάνω κατάταξη είναι η περιεκτικότητα του τροφίμου σε λιπαρά.

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

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

(Β) Το λίπος στη διατροφή

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

Ο ρόλος του είναι προστατευτικός, μεταφορικός, αποθηκευτικός και ενεργειακός. Ειδικότερα, το λίπος συμβάλει στην ομαλή ανάπτυξη και υγεία του οργανισμού και στην απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών και αποτελεί βασική πηγή ενέργειας για τον οργανισμό. Το αποθηκευμένο λίπος συμβάλει στην προστασία των οστών και των οργάνων, τη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος ενώ ταυτόχρονα είναι βασικό συστατικό των κυτταρικών μεμβρανών που περιβάλλουν, προφυλάσσουν και σχηματοποιούν τα ανθρώπινα κύτταρα.

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

Οι διατροφικές αρχές στις οποίες θα πρέπει να βασίζεται η κατανάλωσή του είναι η σωστή ποσότητα, η ποιότητα και η ποικιλία (δηλαδή οι βασικές αρχές της ισορροπημένης διατροφής).

(Γ) Πείραμα

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

Ο εναλλακτικός τρόπος που μπορούμε να εντοπίσουμε την περιεκτικότητα ενός τροφίμου σε λίπος είναι η ανάγνωση της διατροφικής του ετικέτας.

**Δραστηριότητα 10: Αξιολόγηση επιλογών (σελ. 75)**

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

Ομάδα Α': Πίτσα

Η πίτσα πεπερόνι είναι αυτή που δίνει τις **περισσότερες θερμίδες** και περιέχει τα **περισσότερα γραμμάρια λίπους** και το **περισσότερο νάτριο**.

Εναλλακτικές προτάσεις για πίτσες που να περιέχουν λιγότερο λίπος και νάτριο είναι η **μεσογειακή πίτσα**, η **χορτοφαγική πίτσα**.

Ομάδα Β': Μπέργκερ

Το διπλό μπέργκερ με τυρί είναι αυτό που δίνει τις **περισσότερες θερμίδες** και περιέχει τα **περισσότερα γραμμάρια λίπους** και το **περισσότερο νάτριο**.

Εναλλακτικές προτάσεις για μπέργκερ που να περιέχουν λιγότερο λίπος και νάτριο είναι το σπιτικό μπέργκερ με πιο υγιεινή συνταγή, δηλαδή με κιμά με μειωμένο λίπος ή με κοτόπουλο ή χοιρινό αντί βοδινό και λιγότερο αλάτι ή καθόλου και αντικατάστασής του με άλλα μπαχαρικά.

Δραστηριότητα 11: Υπολογισμός θερμιδικής αξίας τροφίμων (σελ. 76)

ΤΡΟΦΙΜΟ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ gr/ml	ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	ΕΝΕΡΓΕΙΑ Kcal	ΥΓΙΕΙΝΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΟΥ ΠΡΟΤΕΙΝΩ
Αναψυκτικό	330 ml	Υδατάνθρακες: 40 gr. X 4Kcal = 160 kcal	160Kcal	Νερό
Φρουτοποτό πορτοκάλι	240 ml	Υδατάνθρακες: 26 gr. Πρωτεΐνες: 0,3 gr. Βιταμίνη C: 29 mg Λίπος: 0 gr. Αλάτι: 0,12 gr.	105,2kcal	Φυσικό φρεσκοστημένο χυμό πορτοκάλι
Κρουασάν με γέμιση	70 gr.	Υδατάνθρακες: 36,4 gr. Πρωτεΐνες: 4,5 gr. Λίπη: 18,2 gr. Αλάτι: 0,28 gr.	327,4kcal	Ψωμί με μέλι
Τηγανιτές πατάτες	150 gr.	Υδατάνθρακες: 28 gr. Πρωτεΐνες: 3 gr. Λίπη: 20 gr. Αδιάλυτες φυτικές ίνες: 2 gr.	304kcal	Πατάτες ψητές ή στο φούρνο ή βραστή
Τηγανιτό μπέργκερ εμπορίου σε φραντζολάκι	215 gr.	Υδατάνθρακες: 46 gr. Πρωτεΐνες: 25 gr. Λίπη: 29 gr. Νάτριο: 1000 mg	545kcal	Σπιτικό μπέργκερ στο φούρνο
Γλειφιτζούρι	14 gr.	Υδατάνθρακες: 5 gr.	20kcal	Τσίχλα χωρίς ζάχαρη

**Δραστηριότητα 12: Υπολογισμός προσλαμβανόμενης ενέργειας (σελ. 77)**

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

Γεύματα	Τροφές	Χιλιοθερμίδες (kcal)
Πρωινό	Σάντουιτς με ζαμπόν - τυρί	360
	Μικρό ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι	85
Ενδιάμεσο	Μήλο (μέτριο)	58
Μεσημεριανό	Χάμπουργκερ από φαστφούντ (215 γρ)	545
	150 γρ. πατάτες τηγανιτές από φαστφούντ	304
	Αναψυκτικό 330 ml	160
Ενδιάμεσο	Μέτριο κρουασάν με γέμιση	327
Δείπνο	Δύο κομμάτια πίτσα με τυρί, ζαμπόν, λαχανικά	600
	Μαρουλοσαλάτα με δύο κουταλιές ελαιόλαδο	270

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

Σύνολο ημερήσιων χιλιοθερμίδων: _____ kcal
2.709

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

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

**Δραστηριότητα 13: Κρυπτόλεξο θρεπτικών συστατικών (σελ. 80)**

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

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

Μακροθρεπτικά Συστατικά	Μικροθρεπτικά Συστατικά			
Πρωτεΐνη	Ιώδιο	Θειαμίνη	Ριβοφλαβίνη	Ψευδάργυρος
	Χαλκός	Νιασίνη	Βιταμίνη Γ	Φώσφορος
	Μαγνήσιο	Ασβέστιο	Βιταμίνη Δ	Σίδηρος

Δραστηριότητα 14: Τρόφιμα και θρεπτικά συστατικά (σελ. 82)

Για κάθε ερώτηση, να επιλέξεις τη σωστή απάντηση.

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

**Δραστηριότητα 15: Διατροφικές συμβουλές (σελ. 82 – 83)**

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

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

**Δραστηριότητα 17: Παράγοντες που επηρεάζουν τον Βασικό Μεταβολισμό (ΒΜ) (σελ. 89 – 90)**

Ο βασικός μεταβολισμός επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες. Α. Να διαβάσεις τα σχόλια στα πλαίσια που ακολουθούν. Για κάθε σχόλιο να καθορίσεις τον παράγοντα που επηρεάζει τον βασικό μεταβολισμό.

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

(Β) Μύθος ή αλήθεια

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

**Δραστηριότητα 18: Δαπάνη ενέργειας (σελ. 92)**

Ο άνθρωπος καταναλώνει ενέργεια σε:

1. Αθλήματα
2. Περιπάτημα
3. Βόλτες
4. Οικιακές εργασίες
5. Χειρωνακτικές εργασίες

Φυσική
Δραστηριότητα

Βασικός
Μεταβολισμός

1. Λειτουργία των ζωτικών οργάνων
2. Σκέψη
3. Αναπνοή
4. Ανάπτυξη
5. Ρύθμιση θερμοκρασίας σώματος

Ανάλογα με το μαθησιακό επίπεδο των μαθητών/μαθητριών, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να αναφερθεί και στη θερμογενετική επίδραση των τροφών.

Δραστηριότητα 21: Προσέχω τη θρεπτική αξία των τροφίμων που καταναλώνω (σελ. 96)

Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα συστήνεται να αφήσει ο/η εκπαιδευτικός τους/τις μαθητές/μαθήτριες να δουλέψουν μόνοι/μόνες τους ή σε ομάδες.

Παρακάτω δίνεται ένα ενδεικτικό παράδειγμα με συνδυασμούς τροφίμων που αποδίδουν 2300kcal αθροιστικά. Οι μαθητές/μαθήτριες μπορεί να σκεφτούν άλλους συνδυασμούς. Ο/Η εκπαιδευτικός θα πρέπει να ελέγξει εάν ο εκάστοτε συνδυασμός πληροί τα κριτήρια της ισορροπημένης διατροφής και εάν το σύνολο των συνολικών θερμίδων είναι περίπου 2300kcal.

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

Ναι, η Μαρία μπορεί να καταναλώσει οποιοσδήποτε από τις παραπάνω τροφές αρκεί να ακολουθεί σε κάθε γεύμα το μοντέλο «Το πιάτο μου» και να υιοθετεί τις βασικές αρχές της ισορροπημένης διατροφής (ποσότητα, ποικιλία, ποιότητα).

**Δραστηριότητα 22: Τρόποι διατήρησης υγιούς βάρους και σωματικής υγείας (σελ.98)**

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

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

Ένα άτομο μπορεί να ελέγξει όλους τους παράγοντες που επηρεάζουν το ενεργειακό ισοζύγιο εκτός από τις ορμόνες, τα γονίδια, την ηλικία και σε κάποιες παθολογικές καταστάσεις το μέγεθος του σώματος.

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

Οι παράγοντες που σχετίζονται άμεσα με τον βασικό μεταβολισμό είναι στρες – άγχος, ορμόνες, επάρκεια ή έλλειψη ύπνου, φυσική κατάσταση, ηλικία, μέγεθος σώματος, γονίδια και μυϊκή μάζα.

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

Η βελτίωση του βασικού μεταβολισμού (BM) παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της ισορροπίας του ενεργειακού ισοζυγίου, το οποίο είναι η σχέση μεταξύ της ενέργειας που προσλαμβάνεται μέσω της τροφής και της ενέργειας που δαπανάται. Η βελτίωση του BMR ενισχύει την κατανάλωση ενέργειας του σώματος, καθιστώντας ευκολότερη τη διατήρηση ενός υγιούς ενεργειακού ισοζυγίου και τη διαχείριση του βάρους. Ειδικότερα:

- Ο BM αντιπροσωπεύει το μεγαλύτερο μέρος της καθημερινής ενεργειακής κατανάλωσης ενός ατόμου, συνήθως περίπου 60-75%. Η αύξηση του BM σημαίνει ότι το σώμα καίει περισσότερες θερμίδες σε ηρεμία, γεγονός που μπορεί να διευκολύνει τη διατήρηση ή την απώλεια βάρους, εφόσον διατηρείται ή αυξάνεται η πρόσληψη θερμίδων.
- Ένας υψηλότερος BM διευκολύνει τη διατήρηση υγιούς βάρους, καθώς το σώμα καίει περισσότερη ενέργεια σε ηρεμία. Αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για άτομα που επιθυμούν να χάσουν βάρος, καθώς μειώνει την ανάγκη για αυστηρές δίαιτες ή υπερβολική άσκηση.
- Η αύξηση της μυϊκής μάζας μέσω άσκησης ενισχύει τον BM, καθώς οι μύες καταναλώνουν περισσότερη ενέργεια από το λίπος. Συνεπώς, η συνδυασμένη στρατηγική διατροφής και άσκησης μπορεί να βελτιώσει τον BMR και να συμβάλλει στη μακροχρόνια διαχείριση του βάρους.

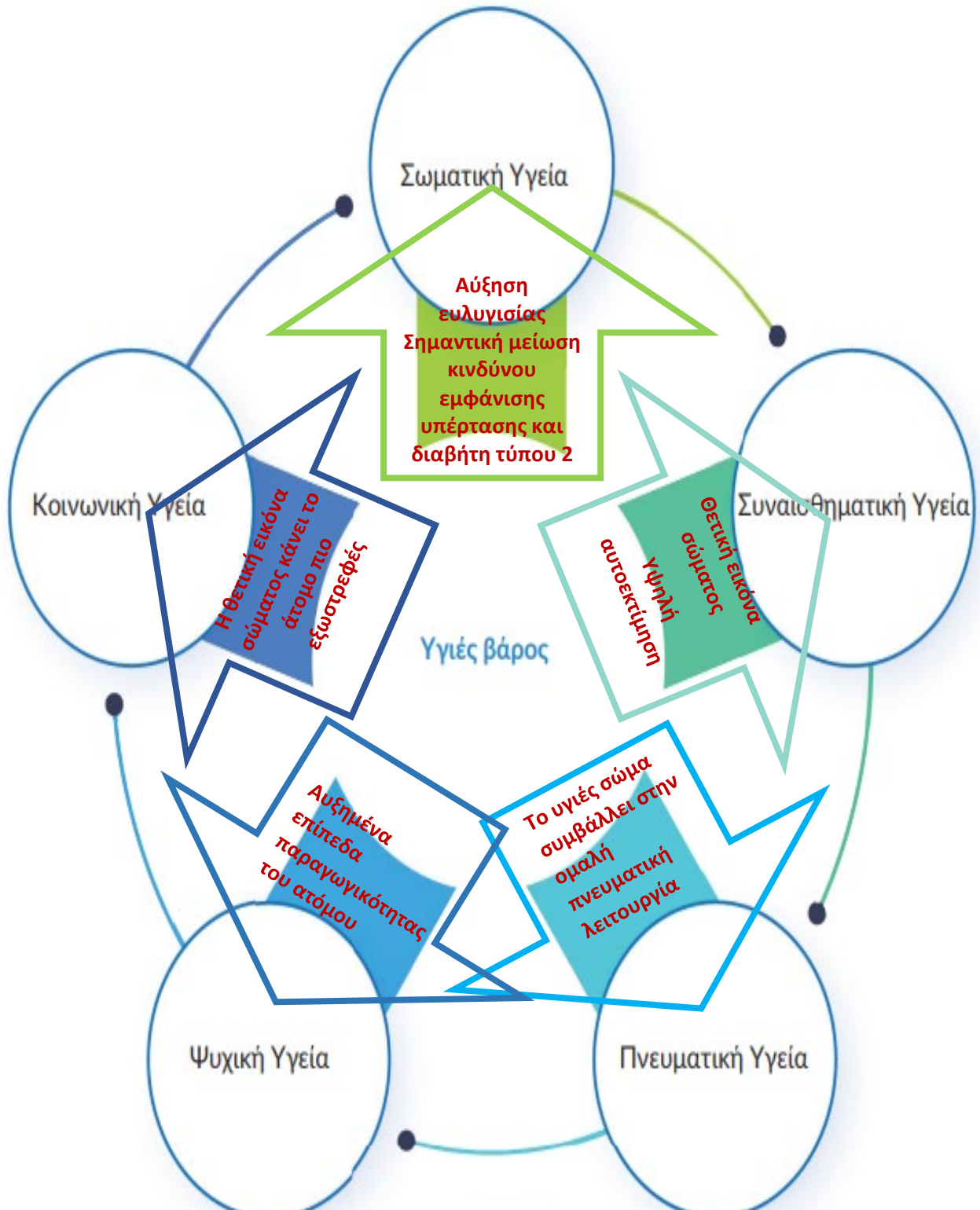
Δραστηριότητα 23: Πιθανά αποτελέσματα στην υγεία με βάση τη διατροφική κατάσταση του ατόμου (σελ. 99)

Ισορροπημένη Διατροφή Τα άτομα απολαμβάνουν ποικιλία ποιοτικών τροφίμων με μέτρο στην ποσότητα.	<ol style="list-style-type: none">1. Υγιές βάρος - Καλή φυσική κατάσταση2. Φυσιολογική ανάπτυξη3. Υψηλή ποιότητα ζωής
Υπερσιτισμός Υπερκατανάλωση τροφίμων, ιδιαίτερα πλούσιων σε μακροθρεπτικά συστατικά (επεξεργασμένα τρόφιμα πλούσια σε λίπος και ζάχαρη).	<ol style="list-style-type: none">1. Αύξηση σωματικού βάρους - Παχυσαρκία2. Υποθρεψία3. <u>Καρδιαγγειακή νόσος</u>4. <u>Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2</u>
Υποσιτισμός A. Έλλειψη ενέργειας και θρεπτικών συστατικών - λόγω μειωμένης ποσότητας τροφής B. Έλλειψη θρεπτικών συστατικών - λόγω κατανάλωσης μεγάλων ποσοτήτων μακροθρεπτικών συστατικών με ταυτόχρονη μειωμένη έως ελάχιστη ποσότητα μικροθρεπτικών συστατικών.	<ol style="list-style-type: none">1. Ελαττωμένη σωματική και νοητική ανάπτυξη2. Λιποσαρκία3. <u>Αύξηση λοιμωδών νοσημάτων</u>4. <u>Καταστολή ανοσοσυστημάτων</u>5. <u>Χρόνιες μη μεταδοτικές ασθένειες</u>6. <u>Φαύλος κύκλος υποσιτισμού - υποανάπτυξης</u>



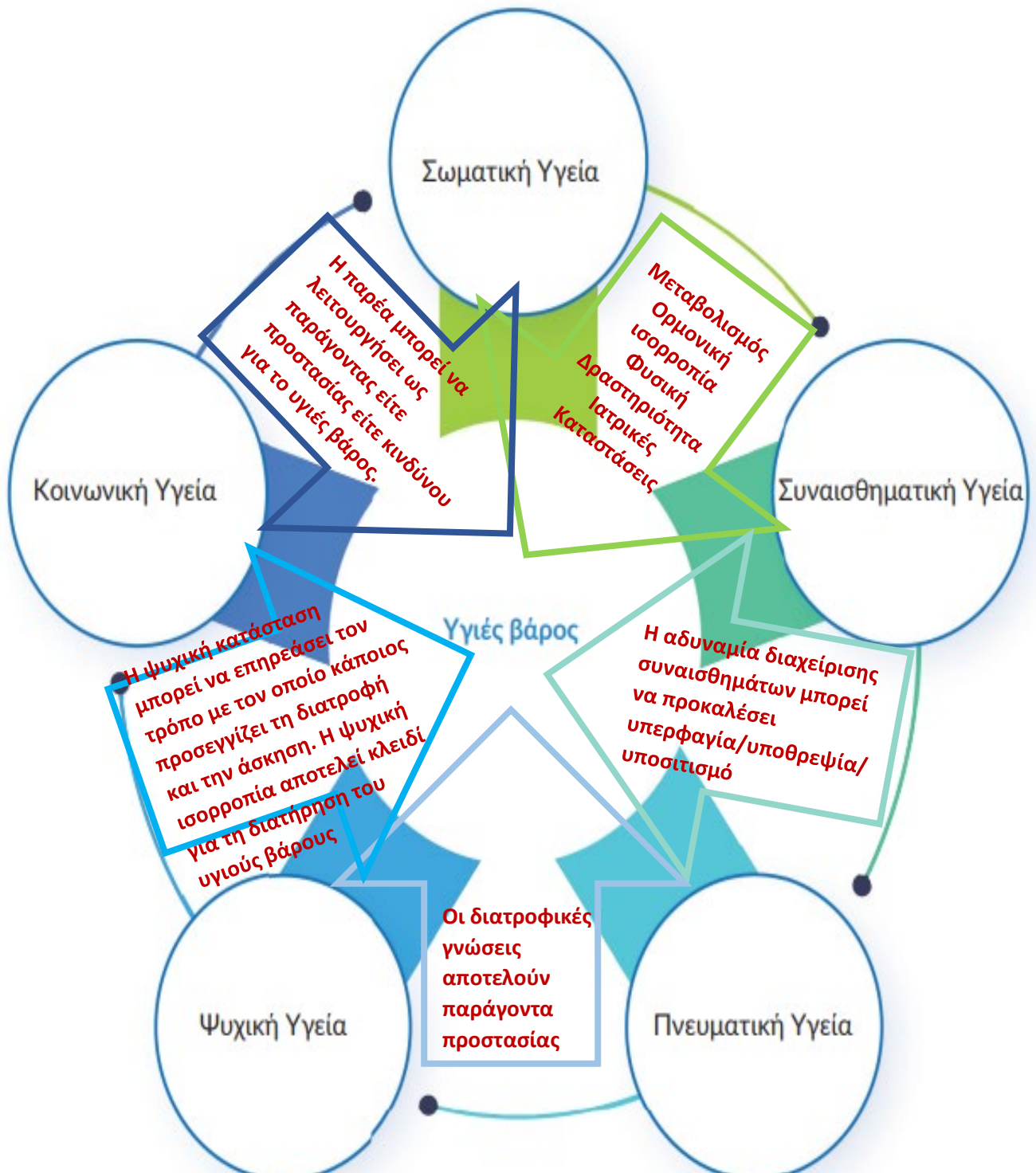
Δραστηριότητα 25: Υγιές βάρος και διαστάσεις της υγείας (σελ. 105)

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





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





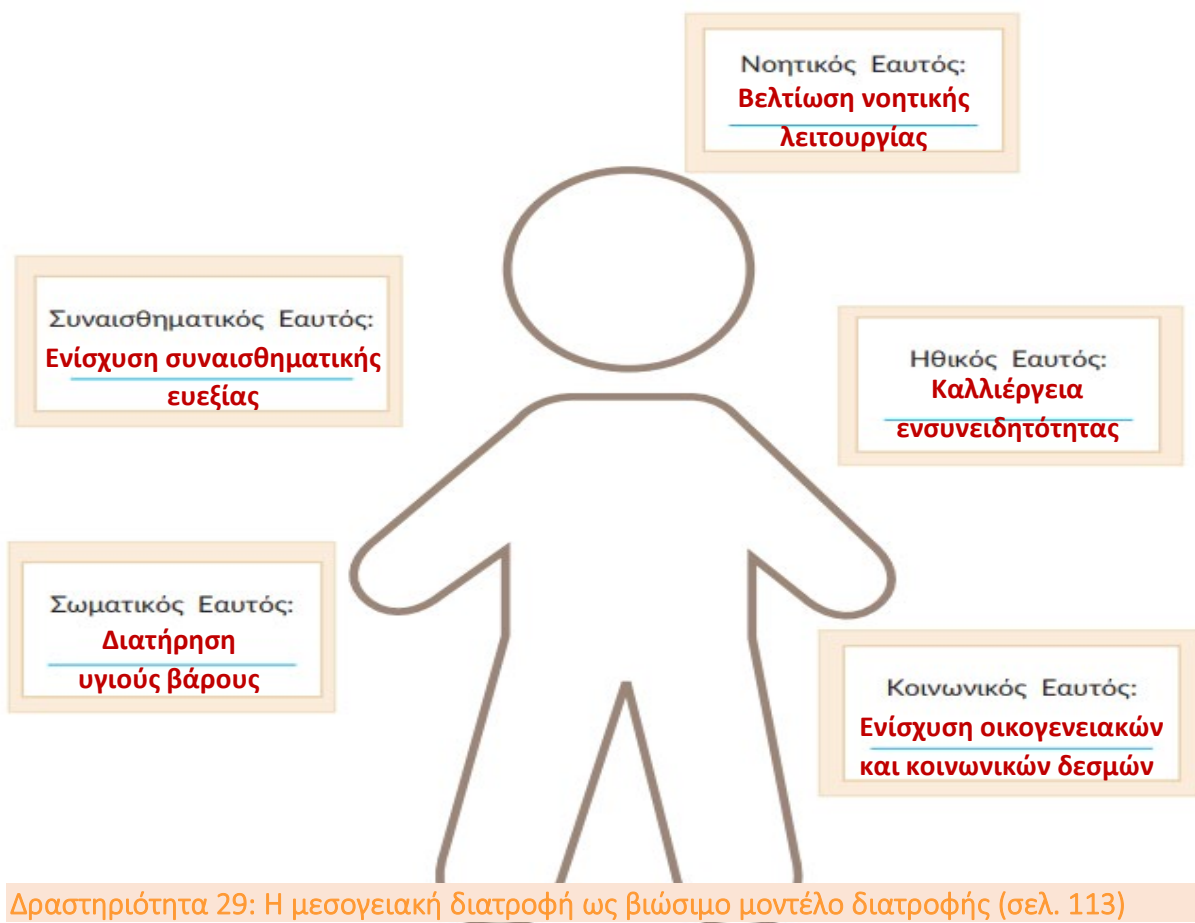
Σε κάθε ομάδα να χωριστείτε σε δύο μικρότερες ομάδες. Η Ομάδα Α' να εντοπίσει τα αίτια εμφάνισης αυξημένου σωματικού βάρους στους/στις εφήβους/έφηβες (παράγοντες κινδύνου διατήρησης υγιούς βάρους) και η Ομάδα Β' να προτείνει τρόπους διατήρησης υγιούς σωματικού βάρους (παράγοντες προστασίας υγιούς βάρους). Η κάθε ομάδα να παρουσιάσει τα αποτελέσματά της, αναφέροντας παράλληλα και τα άτομα που πιθανόν να επιδρούν στην κάθε περίπτωση.

Ομάδα Α'	ΕΠΙΡΡΟΕΣ	Ομάδα Β'
Αίτια υπερβολικής αύξησης σωματικού βάρους		Τρόποι διατήρησης υγιούς σωματικού Βάρους
Διατροφικές συνήθειες	Οικογένεια, φίλοι, πολιτισμικές επιρροές, ΜΜΕ και ΜΚΔ, σχολείο	Βελτίωση των διατροφικών συνηθειών
Μειωμένη φυσική δραστηριότητα		Βελτίωση φυσικής κατάστασης
Ανεπάρκεια ύπνου		Επάρκεια ύπνου
Απουσία ορθών βασικών διατροφικών γνώσεων		Ορθές βασικές διατροφικές γνώσεις

Δραστηριότητα 28: Ισορροπημένη διατροφή και διαστάσεις εαυτού (σελ. 112)

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

Παρακάτω αναφέρεται ενδεικτικά μια θετική επίδραση της ισορροπημένης διατροφής για κάθε διάσταση του εαυτού, στη βάση των χαρακτηριστικών της Μεσογειακής Διατροφής.





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

Τοπικά παραγόμενα προϊόντα, φυσική δραστηριότητα, κατανάλωση των γευμάτων σε κοινό τραπέζι με άλλα άτομα, κατανάλωση επαρκών ποσοτήτων υγρών, κατανάλωση τροφίμων κυρίως φυτικής προέλευσης με ταυτόχρονο περιορισμό τροφίμων πλούσιων σε κορεσμένα λίπη, επεξεργασμένη ζάχαρη και αλάτι.

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



Δραστηριότητα 31: Αίτια σπατάλης τροφίμων (σελ.115)

Τρεις βασικοί λόγοι που ένα άτομο μπορεί να απορρίψει ένα τρόφιμο στα σκουπίδια είναι:

1. Ανεπαρκής χώρος ή ακατάλληλες συνθήκες αποθήκευσης
2. Η έλλειψη χρόνου ή διάθεσης για την προετοιμασία και κατανάλωση των τροφίμων μπορεί να οδηγήσει στην απόρριψή τους. Αυτό μπορεί να συμβεί με φρέσκα προϊόντα που απαιτούν καθαρισμό και προετοιμασία.
3. Τα υπολείμματα από προηγούμενα γεύματα μπορεί να απορριφθούν εάν δεν υπάρχει προθυμία ή σχέδιο για την κατανάλωσή τους.



Κεφάλαιο 4: Εαυτός και Υγιείς Σχέσεις

Δραστηριότητα 1 (σελ. 121)

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

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα είναι σημαντικό να χρησιμοποιηθεί από τον/την εκπαιδευτικό αρχικά ως αφόρμηση για τη διδασκαλία της ενότητας της Διατροφής και ως ανακεφαλαίωση – αξιολόγηση στο τέλος της ενότητας. Με αυτόν τον τρόπο διαφαίνεται το μαθησιακό υπόβαθρο των μαθητών/μαθητριών και ο βαθμός κατάκτησης της νέας γνώσης για κάθε μαθητή/μαθήτρια ξεχωριστά.

Δραστηριότητα 2: Επιτεύγματα Εφηβείας (σελ. 122)

Στην Α΄ Γυμνασίου, στο μάθημα Αγωγή Υγείας, αναφέρθηκε ότι κατά τη διάρκεια της εφηβείας σημειώνονται πολλές και σημαντικές αλλαγές σε όλες τις διαστάσεις του εαυτού. Οι αλλαγές αυτές συμβάλλουν στη διαμόρφωση της προσωπικής σου ταυτότητας. Θυμάσαι ποιες είναι αυτές οι αλλαγές; Με τις λέξεις που ακολουθούν να συμπληρώσεις τα κενά των παρακάτω προτάσεων.

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

Δραστηριότητα 3: Επιτεύγματα Εφηβείας (σελ. 125)

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

❤️ **Επιτεύγματα της εφηβείας:** ❤️

Απόκτηση _____
Ταυτότητας _____

Αυτοαντίληψη _____
Αυτοεκτίμηση _____

ΑΓΑΠΗ ΕΑΥΤΟΥ
-
ΑΥΤΟΣΕΒΑΣΜΟΣ

Αυτονομία _____

**Δραστηριότητα 4: Παραμύθι (σελ. 125 – 126)**

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

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

Θέμα: Η ΑΛΛΑΓΗ

Πρωταγωνιστής: 1^η Ιστορία -> ο αετός

2^η Ιστορία -> το μαύρο ψαράκι

3^η Ιστορία -> η πεταλούδα

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

Η "αλλαγή" κατά την εφηβεία είναι κεντρική στην ανάπτυξη της ταυτότητας, καθώς οι έφηβοι βιώνουν σημαντικές φυσιολογικές, ψυχολογικές και κοινωνικές αλλαγές. Αυτές οι αλλαγές επηρεάζουν την αντίληψή τους για τον εαυτό τους και την ταυτότητά τους, καθώς πειραματίζονται με διαφορετικούς ρόλους, ανακαλύπτουν τις αξίες τους και διαμορφώνουν τη σχέση τους με τον κόσμο γύρω τους. Η εφηβεία είναι μια περίοδος εξερεύνησης και αυτογνωσίας, όπου η "αλλαγή" είναι αναπόφευκτη και καθοριστική για την προσωπική ανάπτυξη.

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

1^η Ιστορία -> η αναμόρφωση και η επιβίωση

2^η Ιστορία -> η ανακάλυψη του νέου και αγνώστου

3^η Ιστορία -> η μεταμόρφωση και η επιβίωση

Κατάφερε να φτάσει στον στόχο του/της; Γιατί;

1^η Ιστορία -> Ναι, κατάφερε να φτάσει στο στόχο του, γιατί το ήθελε, προσπάθησε και υπέμεινε.

2^η Ιστορία -> Ναι, κατάφερε να φτάσει στο στόχο του, γιατί το ήθελε, προσπάθησε και υπέμεινε.

3^η Ιστορία -> Όχι, δεν κατάφερε να φτάσει στο στόχο της, γιατί είχε παραπάνω βοήθεια από αυτή που χρειαζόταν, με αποτέλεσμα να μην προσπαθήσει αρκετά και άρα να είναι ανέτοιμη στην νέα κατάσταση που είχε να αντιμετωπίσει.

Δραστηριότητα 5: Ταυτότητα – Καλλιέργεια αυτοσεβασμού (σελ. 127)

Η δραστηριότητα αφορά αποκλειστικά τις απόψεις των μαθητών/μαθητριών και στόχος είναι να αντιληφθούν την αξία του αυτοσεβασμού και να τον καλλιεργήσουν.

Παρακάτω δίνονται ενδεικτικές απαντήσεις για τα δύο τελευταία ερωτήματα της δραστηριότητας.

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

Ο εντοπισμός των θετικών χαρακτηριστικών μπορεί να βοηθήσει το άτομο να θέσει σαφείς στόχους για τον εαυτό του με τους εξής τρόπους:

- 1. Αυτογνωσία και Αυτοπεποίθηση:** Αναγνωρίζοντας τα δυνατά του σημεία ένα άτομο, αποκτά σαφέστερη εικόνα του τι είναι ικανό να πετύχει. Αυτό ενισχύει την αυτοπεποίθησή του και το κινητοποιεί να θέσει στόχους που είναι φιλόδοξοι αλλά και ρεαλιστικοί.
- 2. Προσαρμογή Στόχων στις Δυνάμεις σου:** Γνωρίζοντας τις ικανότητές του, μπορεί να επιλέξει στόχους που αξιοποιούν τα δυνατά του σημεία. Αυτό αυξάνει τις πιθανότητες επιτυχίας, καθώς χρησιμοποιεί τα ταλέντα και ικανότητές του.
- 3. Κίνητρο και Ενθουσιασμός:** Όταν οι στόχοι του ατόμου αντικατοπτρίζουν τα θετικά του χαρακτηριστικά, είναι πιο πιθανό να νιώθει ενθουσιασμό και κίνητρο για να τους επιτύχει. Η αίσθηση ότι χρησιμοποιεί τα δυνατά του σημεία σε κάτι ουσιαστικό για τον/την ίδιο/ίδια προκαλεί ικανοποίηση.



4. **Αντίληψη Προκλήσεων:** Αναγνωρίζοντας τα δυνατά του σημεία και τις αδυναμίες του, μπορεί να δει τις προκλήσεις ως ευκαιρίες για να τα αξιοποιήσει και να τα βελτιώσει, παρά ως εμπόδια.

Ουσιαστικά, η επίγνωση των θετικών χαρακτηριστικών παρέχει μια ισχυρή βάση για να θέσει το άτομο στόχους που είναι σύμφωνοι με τις δυνατότητες και τα ενδιαφέροντά του, ενισχύοντας έτσι την προσωπική και επαγγελματική του ανάπτυξη.

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

Η αναγνώριση των θετικών χαρακτηριστικών και η επίτευξη στόχων ενισχύουν τον αυτοσεβασμό του ατόμου ως προς τη(ν):

1. **Αυτοεκτίμηση:** Αναγνωρίζοντας τα δυνατά του σημεία, αυξάνεται η εκτίμηση που έχει για τον εαυτό του.
2. **Επιβεβαίωση Ικανότητας:** Οι επιτυχίες στους στόχους επιβεβαιώνουν την ικανότητά του και αυξάνουν την αυτοπεποίθηση.
3. **Αυτοσεβασμός:** Η επιτυχία και η αναγνώριση της αξίας του δημιουργούν μεγαλύτερο σεβασμό για τον εαυτό του.
4. **Διαχείριση Αποτυχίας:** Με αυτογνωσία, οι αποτυχίες λειτουργούν ως μάθημα και όχι αποδείξεις χαμηλής αξίας.

Τα παραπάνω συμβάλλουν σε έναν ισχυρότερο και πιο σταθερό αυτοσεβασμό.

Δραστηριότητα 6: Βιολογικό και Κοινωνικό φύλο (σελ.128)

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

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

Δραστηριότητα 9: Τι γνώριζα ... Τι έμαθα (σελ. 132)

Να χαρακτηρίσετε ως Σωστές ή Λανθασμένες τις παρακάτω δηλώσεις

Συστήνεται η συγκεκριμένη δραστηριότητα να γίνει ως αφόρμηση, πριν τη διδασκαλία της έννοιας των έμφυλων νόρμων και ο/η εκπαιδευτικός να επανέλθει μετά τη διδασκαλία και επεξεργασία της συγκεκριμένης έννοιας.

**Δραστηριότητα 10: Συνέπειες έμφυλων στερεοτύπων (σελ.133)**

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

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

• "Τα κορίτσια παίζουν με κούκλες και τα αγόρια με μπάλες."

- **Επίδραση στη ζωή ενός κοριτσιού:** μπορεί να περιοριστεί στις δραστηριότητες που θεωρούνται "κατάλληλες" για το φύλο της, όπως το παιχνίδι με κούκλες που ενθαρρύνει φροντίδα και νοικοκυριό.
- **Επίδραση στη ζωή ενός αγοριού:** μπορεί να αποθαρρυνθεί από το να ασχοληθεί με δραστηριότητες που ενθαρρύνουν τη φαντασία, την έκφραση συναισθημάτων, την ενσυναίσθηση ή την φροντίδα, όπως το παιχνίδι με κούκλες.

• "Τα αγόρια δεν κλαίνε."

- **Επίδραση στη ζωή ενός κοριτσιού:** μπορεί να σχηματίσει την άποψη ότι η έκφραση συναισθημάτων είναι σημάδι αδυναμίας για το αρσενικό φύλο. Επίσης, η ίδια μπορεί να αναπτύξει την αντίληψη ότι οι γυναίκες είναι πιο ευάλωτες συναισθηματικά.
- **Επίδραση στη ζωή ενός αγοριού:** μπορεί να μάθει να καταπιέζει τα συναισθήματά του και να αποφεύγει την έκφραση αρνητικών συναισθημάτων. Αυτό πιθανόν να αποτελέσει εμπόδιο στην αποτελεσματική επικοινωνία και την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων.

• "Οι δουλειές του σπιτιού γίνονται από τις γυναίκες."

- **Επίδραση στη ζωή ενός κοριτσιού:** μπορεί να θεωρεί ότι είναι αποκλειστικά δική της ευθύνη να φροντίζει το σπίτι και να ασχολείται με τις οικιακές δουλειές. Το γεγονός αυτό, είναι πιθανόν στο μέλλον να προκαλέσει ανισορροπία στην προσωπική της ζωή και επαγγελματική εξουθένωση.
- **Επίδραση στη ζωή ενός αγοριού:** μπορεί να θεωρεί ότι οι οικιακές δουλειές δεν είναι δική του ευθύνη, γεγονός που μπορεί να το οδηγήσει σε έλλειψη αυτονομίας και συνεργασίας στις οικογενειακές υποχρεώσεις.

• "Τα αγόρια είναι καλύτερα από τα κορίτσια στα μαθηματικά."

- **Επίδραση στη ζωή ενός κοριτσιού:** μπορεί να αναπτύξει την πεποίθηση ότι δεν είναι "φυσικά" ικανό στα μαθηματικά, ακόμη κι αν έχει την ίδια ή μεγαλύτερη ικανότητα από τα αγόρια. Αυτό μπορεί να την αποθαρρύνει από το να επιδιώξει την αριστεία στα μαθηματικά ή τις επιστήμες, οδηγώντας σε μειωμένη αυτοπεποίθηση και περιορισμένες επιλογές καριέρας στους τομείς STEM (Επιστήμη, Τεχνολογία, Μηχανική, Μαθηματικά). Σε ακαδημαϊκό και επαγγελματικό επίπεδο, αυτό το στερεότυπο μπορεί να περιορίσει τις ευκαιρίες και τις φιλοδοξίες της, εμποδίζοντας την πλήρη αξιοποίηση των δυνατοτήτων της.
- **Επίδραση στη ζωή ενός αγοριού:** μπορεί να νιώσει πίεση να επιτύχει σε αυτόν τον τομέα, ακόμη και αν δεν έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον ή ταλέντο στα μαθηματικά. Αυτό μπορεί να προκαλέσει άγχος και απογοήτευση αν δεν τα καταφέρει όπως αναμένεται. Επιπλέον, μπορεί να το αποτρέψει από το να εξερευνήσει και να αναπτύξει δεξιότητες σε άλλους τομείς που του αρέσουν περισσότερο, όπως οι τέχνες ή η λογοτεχνία, επειδή δεν θεωρούνται "ανδρικοί" τομείς.

**Δραστηριότητα 13: Διάκριση Βιολογικού – Κοινωνικού Φύλου (σελ.135)**

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

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

**Χαρακτηριστικά
Βιολογικού Φύλου**

Έγκυος
Έμμηνος ρύση
Στήθος
Ωοθήκες
Μητέρα
Πατέρας
Όρχεις
Γένια

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

(α) Να διαβάσετε προσεκτικά τα χαρακτηριστικά της κάθε στήλης που έχουν απομείνει.

1. Θα μπορούσαν οι άνδρες να έχουν τα χαρακτηριστικά και τις συμπεριφορές που αναφέρονται στη στήλη των γυναικών; **ΝΑΙ**

2. Θα μπορούσαν οι γυναίκες να έχουν τα χαρακτηριστικά και τις συμπεριφορές που αναφέρονται στη στήλη των ανδρών; **ΝΑΙ**

3. Υπάρχουν κάποια χαρακτηριστικά στις δύο στήλες που δεν μπορούν να αντιστραφούν; **ΝΑΙ**

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

Γυναίκα: χαμηλών τόνων, αδύναμη, υποτακτική

Άντρας: δυνατός, κυρίαρχος

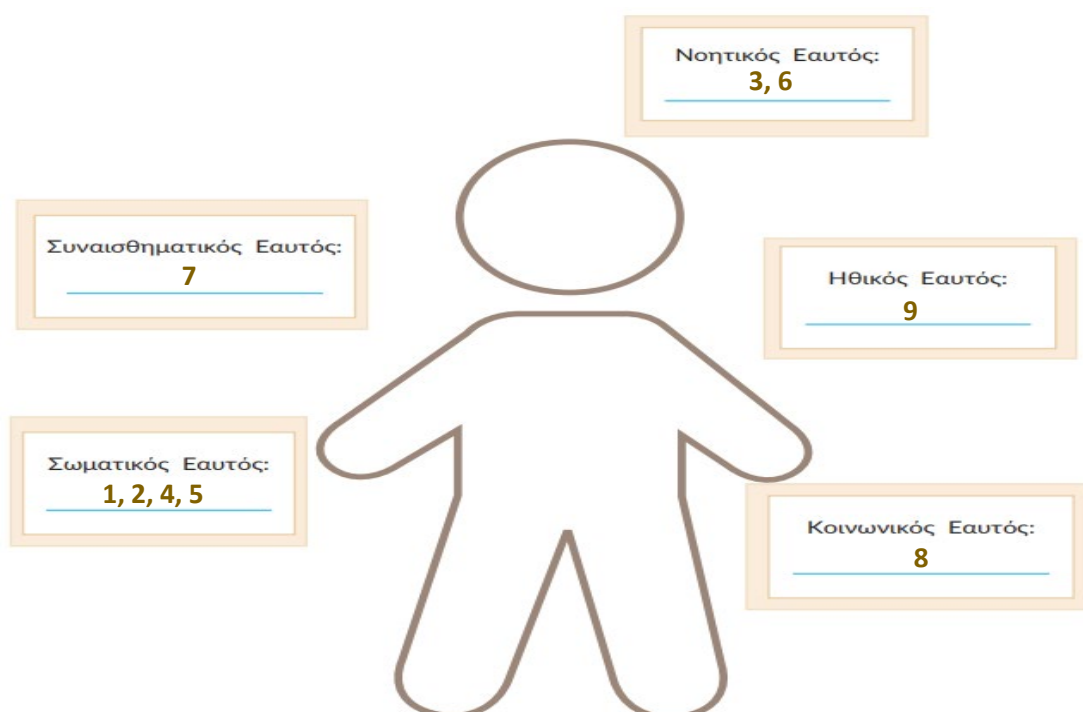
**Δραστηριότητα 16: Αναγνώριση σημείων της εφηβείας (σελ.140)**

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

1. Η έναρξη έμμηνου ρύσεως σε ένα κορίτσι: i. σημαίνει ότι είναι ενήλικη πλέον ii. είναι ένα βήμα πριν την ενηλικίωση iii. σημαίνει ότι είναι ώρα να αποκτήσει μωρό iv. δεν είναι κάτι για το οποίο πρέπει να ντρέπεται ii, iv	2. Μια σωματική αλλαγή της εφηβείας είναι: i. να νοιάζεται το άτομο περισσότερο για την εμφάνισή του ii. να ψηλώσει το άτομο iii. να θέλει το άτομο να ταιριάξει σε μια παρέα iv. η ανάπτυξη τριχοφυΐας σε νέα μέρη ii, iv	3. Κατά την εφηβεία η ανάπτυξη του εγκεφάλου: i. σταματά ii. παραμένει υπό κατασκευή iii. σε άλλα άτομα έχει ολοκληρωθεί και σε κάποια συνεχίζεται ii	4. Τι μπορείτε να κάνετε για τη μυρωδιά του σώματος; i. Να χρησιμοποιείτε αποσμητικό ή αντιδρωτικό ii. Να κάνετε μπάνιο κάθε μέρα iii. Να φοράτε τα ίδια ρούχα όλη την εβδομάδα iv. Τίποτα, απλά συνηθίστε τη μυρωδιά σας i, ii
5. Κάθε έφηβος/έφηβη έχει ονειρώξη κάθε βράδυ κατά την εφηβεία i. Σωστό ii. Λάθος ii	6. Οι σεξουαλικές σκέψεις και τα συναισθήματα ξεκινούν μόνο μετά την εφηβεία. i. Σωστό ii. Λάθος ii	7. Το να νιώθετε μοναξιά και σύγχυση μερικές φορές είναι συνηθισμένο κατά την εφηβεία. i. Σωστό ii. Λάθος i	8. Ποιος ενδιαφέρεται περισσότερο για ραντεβού κατά την εφηβεία; i. Σωστό ii. Λάθος i. Αγόρι ii. Κορίτσι i, ii
9. Είναι φυσιολογικό τα άτομα στην εφηβεία να εκδηλώνουν επιθετική συμπεριφορά. i. Σωστό ii. Λάθος i			

Δραστηριότητα 17: Σεξουαλικότητα και διαστάσεις εαυτού (σελ. 141)

Στο σχήμα που ακολουθεί, να καταγράψεις ποια διάσταση του εαυτού αφορά η κάθε δήλωση.



**Δραστηριότητα 20: Υγιείς και Μη Υγιείς συμπεριφορές στη σχέση (σελ. 145)**

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

...

Αποφασίζετε μαζί για το πώς θα περάσετε τον χρόνο σας.

Σε φέρνει σε δύσκολη θέση.

Τον/την αποδέχεσαι όπως είναι.

Φοβάσαι να διαφωνήσεις μαζί του/της.

Αισθάνεσαι άνετα στη σχέση αυτή και είσαι χαρούμενος/χαρούμενη.

Σε πιέζει μέχρι να πάρει αυτό που θέλει.

Ζητάς συγγνώμη, ακόμα και όταν δεν φταις εσύ.

Εμπιστεύεστε ο ένας τον άλλο.

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

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

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

Απολογείσαι συνεχώς για τη συμπεριφορά του/της.

Κατεβάζεις τα μούτρα για να γίνει το δικό σου.

Πιστεύει ότι έχει περισσότερα δικαιώματα από εσένα.

Σε εμπιστεύεται και κερδίζει την εμπιστοσύνη σου κρατώντας προσωπικές πληροφορίες.

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

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

Σε ενθαρρύνει να απολαμβάνεις δραστηριότητες που σε ενδιαφέρουν.

Όταν είσαι θυμωμένος/θυμωμένη φωνάζεις στο άλλο άτομο.

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

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

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

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

**Δραστηριότητα 21: Συνέπειες Υγιών και Μη Υγιών συμπεριφορών στη σχέση (σελ. 146)**

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

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται ενδεικτικά κάποιες από τις συνέπειες των υγιών και μη υγιών συμπεριφορών για την κάθε διάσταση του εαυτού.

	Συνέπειες Υγιών Συμπεριφορών	Συνέπειες Μη Υγιών Συμπεριφορών
Νοητικός Εαυτός	Ηρεμία	Υπερένταση - Αναστάτωση
Συναισθηματικός Εαυτός	Ασφάλεια, Σιγουριά	Άγχος, φόβος, θυμός, νευρική κατάσταση
Ηθικός Εαυτός	Αυτοσεβασμός - Αλληλοσεβασμός	Καταπάτηση δικαιωμάτων
Κοινωνικός Εαυτός	Αποτελεσματική επικοινωνία	Απουσία επικοινωνίας
Σωματικός Εαυτός	Ευεξία, καλή λειτουργία των ζωτικών οργάνων, ήρεμη αναπνοή	Υψηλοί καρδιακοί παλμοί, πονοκέφαλος, σημάδια βίας

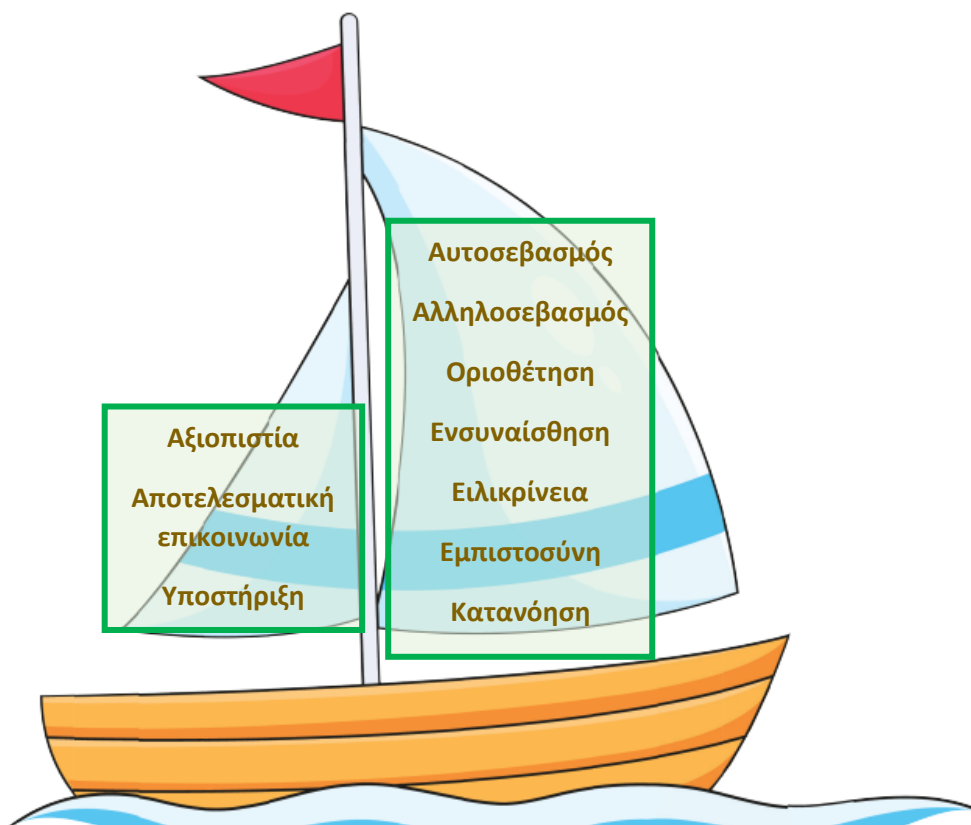
Δραστηριότητα 22: Καράβι σχέσης (σελ. 147)

Στην εικόνα που ακολουθεί να σημειώσεις:

α) πάνω στα πανιά, ποια στοιχεία (αξίες) θα βοηθήσουν το καράβι - σχέση να πλεύσει

β) στη θάλασσα, ποια στοιχεία συνήθως οδηγούν το καράβι - σχέση σε ναυάγιο.

Παρουσιάζονται ενδεικτικά κάποιες απαντήσεις.



Εγωισμός – Έλλειψη Αποτελεσματικής επικοινωνίας – Απιστία – Έλλειψη εμπιστοσύνης –
Ανασφάλεια – Ζήλεια – Συνεχείς συγκρούσεις – Ανισορροπία προσπάθειας – Έλλειψη σεβασμού
– Αδιαφορία – Διαφορετικοί στόχοι – Διαφορετικές Αξίες - Βία

**Δραστηριότητα 23: Ορισμοί (σελ.148)**

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

ΦΙΛΙΑ

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

ΦΛΕΡΤ

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

ΕΡΩΤΑΣ

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

ΑΓΑΠΗ

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

Δραστηριότητα 24: Ραντεβού (σελ. 149)

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

Τι σημαίνει «Βγαίνω με κάποιον/κάποια»;

Σημαίνει ότι συναντιέμαι με ένα άτομο σε κοινωνικό ή ρομαντικό πλαίσιο, με σκοπό την εξερεύνηση μιας πιθανής σχέσης.

Τι κάνει μια ρομαντική σχέση πετυχημένη;

Μια ρομαντική σχέση μπορεί να θεωρηθεί πετυχημένη εάν υπάρχουν τα παρακάτω στοιχεία: αποτελεσματική επικοινωνία, αμοιβαίος σεβασμός στις απόψεις - τα συναισθήματα και τα όρια, εμπιστοσύνη, αλληλοϋποστήριξη και ενσυναίσθηση, κοινές αξίες και στόχοι, χρόνος και προσοχή.

Γιατί οι άνθρωποι δημιουργούν ρομαντικές σχέσεις;

Οι άνθρωποι δημιουργούν ρομαντικές σχέσεις για διάφορους λόγους, όπως είναι η συναισθηματική σύνδεση, η κάλυψη αναγκών (αγάπης, στοργής, φροντίδας), η κάλυψη κοινωνικών αναγκών (ανάγκη για κοινωνική αποδοχή και ένταξη), η οικειότητα, η αναζήτηση σταθερότητας και κοινών στόχων (π.χ. δημιουργία οικογένειας) και η αυτογνωσία μέσω της εξερεύνησης του εαυτού τους μέσα από την αλληλεπίδραση με τον/τη σύντροφο.

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

Ένα άτομο θεωρείται κατάλληλο για να κάνω σχέση μαζί του όταν υπάρχει σεβασμός, ειλικρίνεια, κοινές αξίες, κοινά ενδιαφέροντα, συναισθηματική υποστήριξη και νιώθω ασφάλεια.

Τι πρέπει να σκεφτεί κάποιος/κάποια πριν βγει ραντεβού;

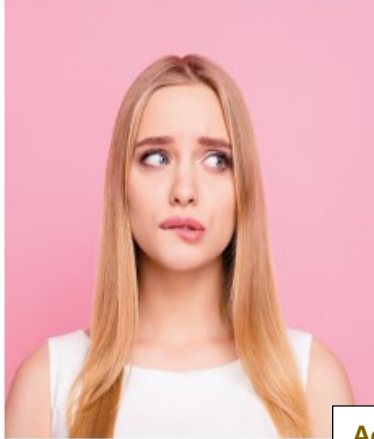
Ένα άτομο πριν βγει ραντεβού είναι σημαντικό να ξέρει το σκοπό του ραντεβού (σαφείς προσδοκίες και στόχοι), εάν ταιριάζει σε βασικά σημεία με το άλλο άτομο (ενδιαφέροντα και αξίες), εάν νιώθει ασφαλής με το άλλο άτομο (σεβασμός προσωπικών δεδομένων και ορίων) και εάν είναι σε θέση να έχει μια αποτελεσματική επικοινωνία με το άλλο άτομο.

Ποια εμπόδια/δυσκολίες συναντώ όταν έχω μια ρομαντική σχέση;

Βασικά εμπόδια σε μια ρομαντική σχέση στην εφηβεία είναι η διαχείριση χρόνου, ο προσωπικός χώρος, η δυσκολία στην επικοινωνία συναισθημάτων και αναγκών, η πίεση από συνομηλίκους (κοινωνικές πιέσεις και προσδοκίες), οι συνεχείς αλλαγές λόγω ταχείας προσωπικής και συναισθηματικής ανάπτυξης.

**Δραστηριότητα 25: Είδη συμπεριφοράς και συναισθήματα (σελ. 151)**

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

Ανασφάλεια – Καταπίεση – Θυμό

Παθητική
Συμπεριφορά

Θυμό – Άγχος – Πίεση – Ένταση

Διεκδικητική
Συμπεριφορά



Επιθετική
Συμπεριφορά

Ασφάλεια – Ικανοποίηση – Σιγουριά**Δραστηριότητα 26: Οριοθέτηση (σελ. 152)**

Παρουσιάζονται ενδεικτικές απαντήσεις για κάθε ερώτημα.

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

Οριοθέτηση είναι η ικανότητα του ατόμου να εκφράζει και θέτει τα προσωπικά του όρια στα άλλα άτομα.

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

Η φράση «Τα όρια είναι κομμάτι της προσωπικής μας ταυτότητας» σημαίνει ότι τα προσωπικά όρια, καθορίζουν ποιοι είμαστε και πώς σχετιζόμαστε με τους άλλους. Αυτά τα όρια διαμορφώνουν την προσωπικότητάς μας.

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

Η οριοθέτηση έχει οφέλη σε ατομικό επίπεδο γιατί διασφαλίζει την αυτοεκτίμηση και την προσωπική ασφάλεια.

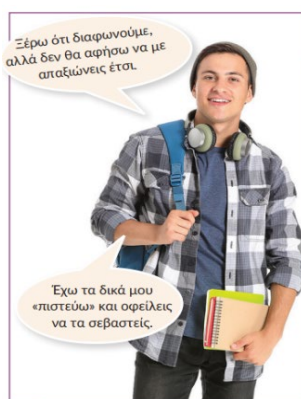
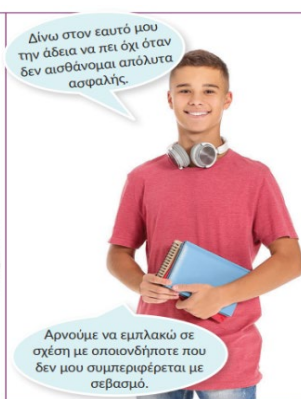
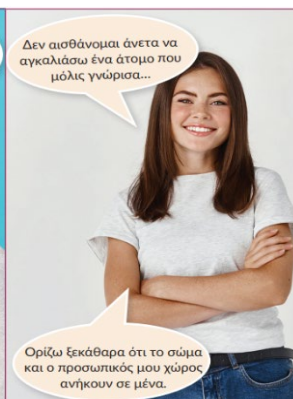
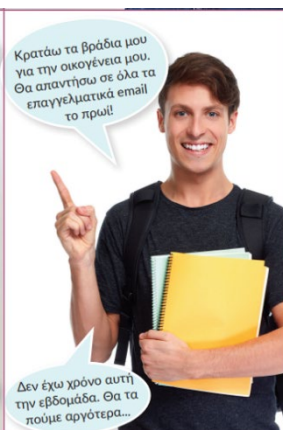
Η οριοθέτηση έχει οφέλη σε συλλογικό επίπεδο γιατί ενισχύει τις υγιείς σχέσεις και την αποτελεσματική συνεργασία και αποφεύγονται οι συγκρούσεις.



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

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

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

**Πνευματικά****Φυσικά****Συναισθηματικά****Σεξουαλικά****Υλικά****Χρονικά**

**Δραστηριότητα 27: Βήματα διαδικασίας λήψης απόφασης (σελ. 157)**

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

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

Δραστηριότητα 29: Αποτελεσματική επικοινωνία – Ενεργητική ακρόαση (σελ. 159 – 160)

1. Ποιο/ποια άτομο/άτομα άσκησε/άσκησαν την ενεργητική ακρόαση;

Ενεργητική ακρόαση άσκησαν τα δύο αγόρια.

2. Πώς κατάλαβες ότι ασκεί/ασκούν την ενεργητική ακρόαση;

Τα λόγια τους δείχνουν σεβασμό και ενδιαφέρον.

3. Πώς νιώθουν τα άτομα στον παραπάνω διάλογο; Να καταγράψετε τις απαντήσεις σας στον παρακάτω πίνακα.

Συναισθήματα Ομιλητή/ Ομιλήτριας	Συναισθήματα ατόμων που ασκούν την ενεργητική ακρόαση	Συναισθήματα ατόμων που δεν ασκούν την ενεργητική ακρόαση
Στεναχώρια, λύπη, αναστάτωση, μεταμέλεια	Ενδιαφέρον, ενσυναίσθηση	Αδιαφορία

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

Θα μπορούσε να μιλήσει χρησιμοποιώντας κάποια από τις φράσεις ενεργητικής ακρόασης στη σελίδα 159.

**Δραστηριότητα 30: Οριοθέτηση – Συναίνεση (σελ. 161)**

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

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

X

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

I. Με ποιον τρόπο μπορεί κάποιος να ζητήσει συναίνεση;

Ρωτώντας το άλλο άτομο κάθε φορά για καθετί εάν συμφωνεί να κάνει αυτό που του προτείνει.

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

Ένα άτομο μπορεί να δώσει τη συγκατάθεσή του με ενθουσιασμό και ξεκάθαρα, όταν:

- Εκφράζει θετικά συναισθήματα χρησιμοποιώντας θετικές εκφράσεις όπως «Είμαι πολύ ενθουσιασμένος/ενθουσιασμένη που συμμετέχω» ή «Ανυπομονώ να».
- Χρησιμοποιεί σαφείς δηλώσεις όπως «Συμφωνώ» ή «Θα ήθελα να κάνω».
- Επαναλαμβάνει την επιθυμία του με ξεκάθαρο τρόπο, όπως «Είμαι πλήρως σύμφωνος/σύμφωνη με αυτό» ή «Είναι κάτι που θέλω πραγματικά».
- Δείχνει την πρόθεσή του να συμμετάσχει ενεργά, όπως «Είμαι εδώ για να βοηθήσω» ή «Χαίρομαι που μπορώ να συνεισφέρω».

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

Ένα άτομο αρνείται τη συναίνεση ή δείχνει ότι η απάντηση είναι "όχι", όταν:

- Δηλώνει ξεκάθαρα και ευθέως «Όχι», «Δεν θέλω» ή «Δεν είμαι άνετος/η με αυτό».
- Εκφράζει Ανησυχία ή Δισταγμό λέγοντας «Δεν αισθάνομαι άνετα με αυτό» ή «Αυτό δεν είναι κάτι που θέλω».
- Εξηγεί τις αιτίες της άρνησής του, αν είναι απαραίτητο, π.χ., «Δεν είναι κάτι που με ενδιαφέρει» ή «Έχω άλλες προτεραιότητες αυτή τη στιγμή».



- Χρησιμοποιεί μη λεκτικές ενδείξεις, όπως κούνημα του κεφαλιού για να δείξει «όχι» ή να απομακρυνθεί από την κατάσταση.
- Επαναλαμβάνει αν χρειαστεί τονίζοντας, π.χ. «Όχι, δεν το θέλω» ή «Είναι σημαντικό για μένα να μην προχωρήσουμε σε αυτό».

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

Ένα άτομο ανταποκρίνεται με σεβασμό στην απάντηση «όχι», όταν:

- Αναγνωρίζει την απόφαση δείχνοντας κατανόηση με φράσεις όπως «Κατανοώ» ή «Σεβαστώ την απόφασή σου».
- Αποδέχεται την απάντηση και αποφύγει να πιέσει ή να επιμείνει, π.χ., «Δεν θα συνεχίσω με αυτό» ή «Σεβαστώ την επιθυμία σου».
- Δείχνει ειλικρινή σεβασμό χρησιμοποιώντας φράσεις όπως «Ευχαριστώ που μου το είπες»,
- Συνεχίζει τη συζήτηση με ευγένεια, χωρίς να αλλάξει τη στάση ή να δημιουργήσει εντάσεις, π.χ., «Ελπίζω να μπορούμε να συνεχίσουμε να συνεργαζόμαστε καλά».
- Αποδέχεται την απάντηση με ωριμότητα και χωρίς προσωπική επίθεση, επιδεικνύοντας σεβασμό για τα όρια του άλλου. Με αυτόν τον τρόπο επιδεικνύει συναισθηματική ωριμότητα.

Δραστηριότητα 32: Χαρακτηριστικά υγιών συμπεριφορών μέσα στις σχέσεις (σελ.164)

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

Εαυτός		Το άλλο άτομο
Υπερασπιζομαι τα δικαιώματά μου	Διεκδικητική Συμπεριφορά	Δεν παραγκωνίζω τα δικαιώματα του άλλου
Αναπόσπαστο κομμάτι της φροντίδας του εαυτού	Οριοθέτηση	Δημιουργία και διατήρηση υγιών σχέσεων
Ενσυναίσθηση - Εδραίωση εμπιστοσύνης	Ενεργητική Ακρόαση	Αποδοχή του άλλου - Ενεργή συμμετοχή και από τους δύο
Προσωπική ηρεμία	Έκφραση Συναισθημάτων	Ισορροπία σχέσεων
Προστασία και ασφάλεια	Συναίνεση	Ελεύθερη και αμοιβαία συμφωνία - Ηρεμία - Αξίες
Λήψη λογικών και υπεύθυνων αποφάσεων	Διαδικασία Λήψης Απόφασης	Επιλογή υγιών συμπεριφορών
Πνευματική και κοινωνική ανάπτυξη	Διαχείριση Συγκρούσεων	Εξέλιξη ή τερματισμός της σχέσης

**Δραστηριότητα 34: Ενδείξεις βίαιων συμπεριφορών (σελ. 166)**

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

Συναισθηματική	Σωματική	Σεξουαλική	Παραμέληση	Εκφοβισμός	Διαδικτυακή
2, 3, 7, 9, 10	1, 6, 10	5, 10, 14, 16, 18	8, 10, 13, 17	3,4, 9, 11, 12	5, 12, 15

Δραστηριότητα 35: Συνέπειες βίαιης συμπεριφοράς (σελ. 169)

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

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ	Άτομο που δέχεται βία	Άτομο που ασκεί βία
ΝΟΜΙΚΕΣ		Στέρηση ελευθερίας και άλλων δικαιωμάτων
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ	Ανασφάλεια, άγχος, ψυχικό τραύμα, μειωμένη αυτοεκτίμηση	Συναισθηματική ανισορροπία, δυσκολία σύνδεσης, ανασφάλεια
ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ	Απομόνωση, δυσκολίες σχέσεων	Απομόνωση, μειωμένη κοινωνική αποδοχή
ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ/ΙΑΤΡΙΚΕΣ	Φυσικοί τραυματισμοί, πόνοι, μακροχρόνια προβλήματα υγείας	Ορμονικές ανισορροπίες, τραυματισμοί
ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ	Μειωμένη απόδοση	Αδυναμία αξιολόγησης Σωστού - Λάθους
ΗΘΙΚΕΣ	Αμφισβήτηση ατομικής αξίας, εσωτερική σύγκρουση, αίσθημα αδυναμίας	Εσωτερική σύγκρουση, αμφισβήτηση ηθικών αξιών

**Δραστηριότητα 36: Μύθοι και Αλήθειες για τη βία (σελ.172)**

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

		ΜΥΘΟΣ	ΑΛΗΘΕΙΑ
1.	Τα θύματα βίας είναι συνήθως αδύναμοι χαρακτήρες.		
2.	Η σωματική βία είναι πιο σοβαρή από την ψυχολογική.	X	
3.	Τα βίαια άτομα δεν μπορούν να ελέγξουν τον θυμό τους. Εξασκούν βία, γιατί χάνουν προσωρινά τον έλεγχο.	X X	
4.	Αν ένα άτομο δέχεται βία στη σχέση του, μπορεί απλά να χωρίσει.	X	
5.	Μερικές φορές τα κορίτσια προκαλούν τη σεξουαλική επιθετικότητα των αγοριών με τον τρόπο που ντύνονται.	X	
6.	Οι γυναίκες οι οποίες έχουν πέσει θύματα βιασμού συνήθως γνωρίζουν τον βιαστή τους.		X
7.	Είναι αποδεκτό για ένα αγόρι να πιέσει το κορίτσι του να έχουν σεξουαλική δραστηριότητα, αν είναι μαζί για κάποιο διάστημα.	X	
8.	Η κατάχρηση αλκοόλ και η χρήση παράνομων ουσιών είναι συχνά αιτίες βίας.		X
9.	Η βία παρατηρείται πιο συχνά στις σχέσεις ενηλίκων παρά εφήβων.	X	
10.	Τα άτομα που ασκούν βία είναι συνήθως φτωχά, χαμηλής κοινωνικής τάξης και χαμηλού μορφωτικού επιπέδου.	X	
11.	Αν ένα άτομο ζηλεύει πολύ τον/τη σύντροφό του, αυτό σημαίνει ότι πραγματικά νοιάζεται γι' αυτόν/αυτήν.	X	
12.	Είναι καθήκον των γονιών/κηδεμόνων να πειθαρχήσουν τα παιδιά τους με τη χρήση βίας.	X	
13.	Οι γονείς που κακοποιούν τα παιδιά τους, σημαίνει ότι δεν τα αγαπούν.	X	
14.	Το να θέλει να έχει τους κωδικούς μου και να ελέγχει το κινητό μου το άλλο άτομο (φίλος/φίλη, σύντροφος κ.λπ.) είναι ένδειξη βίας.		X
15.	Το sexting είναι παράνομο και διώκεται ποινικά.		
16.	Θύματα grooming είναι κυρίως τα κορίτσια.		X
17.	Εάν κάποιο άτομο που υφίσταται βία αποφασίσει να μιλήσει δεν υπάρχει κανένας να το πιστέψει και να το βοηθήσει.	X X	
18.	Ο διαδικτυακός εκφοβισμός προκαλεί σοβαρές ψυχολογικές και συναισθηματικές επιπτώσεις στο άτομο που το εισπράττει.		X
19.	Η μηδενική ανοχή στη βία είναι η λύση για την εξάλειψη των φαινομένων βίας.		X



Δραστηριότητα 38: Παγόβουνο (σελ. 174)

Στα κενά τετράγωνα να γράψεις ποιες είναι οι αξίες που οδηγούν το άτομο στην εκδήλωση των αντίστοιχων συμπεριφορών.

The diagram shows an iceberg floating in the ocean. The top part of the iceberg, which is visible above the water, is labeled "Βίαιες Συμπεριφορές" (Violent Behaviors). The bottom part, which is submerged, is labeled "Υγιείς Συμπεριφορές" (Healthy Behaviors). A vertical dashed line separates the two sides. On the left side (Violent Behaviors), there are several white rectangular boxes containing the following terms: Ανευθυνότητα (Irresponsibility), Ανεξέλεγκτος θυμός (Uncontrolled anger), Αδιακρισία (Lack of discretion), Ψέματα (Lies), Ζήλεια (Jealousy), and Στερεότυπα (Stereotypes). On the right side (Healthy Behaviors), there are several white rectangular boxes containing the following terms: Υπευθυνότητα (Responsibility), Αγάπη (Love), Σεβασμός (Respect), Υπομονή (Patience), Ελευθερία (Freedom), Εμπιστοσύνη (Trust), and Ειλικρίνεια (Honesty).



Κεφάλαιο 5: Εξαρτητικές Συμπεριφορές και Υγεία

Δραστηριότητα 1: Κατηγοριοποίηση εξαρτητικών συμπεριφορών (σελ. 177)

Να κατατάξεις τις πιο κάτω εξαρτητικές συμπεριφορές σε εξάρτηση από ουσίες και σε εξάρτηση σε δραστηριότητες και συμπεριφορές.

Εξάρτηση από ουσίες	Εξάρτηση σε δραστηριότητες και συμπεριφορές
Αλκοόλ, ναρκωτικά, κάπνισμα, άτμισμα	υπερβολική ενασχόληση με βιντεοπαιχνίδια, τυχερά παιχνίδια, υπερβολική χρήση κινητών τηλεφώνων, υπερβολική έκθεση σε οθόνες και διαδίκτυο, υπερβολική ενασχόληση με μέσα κοινωνικής δικτύωσης, υπερκατανάλωση αγαθών, υπερβολική ενασχόληση για αγορές μέσω διαδικτύου (web shopping), εργασιομανία, υπερβολική παρακολούθηση «τηλεόρασης», υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης και αλατιού, υπερβολική κατανάλωση ροφημάτων με υψηλή περιεκτικότητα σε καφεΐνη

Δραστηριότητα 2: Πολύτιμη συνήθεια ή εξαρτητική συμπεριφορά; (σελ. 179)

Πιο κάτω παρουσιάζονται κάποιες δηλώσεις που αφορούν σε πολύτιμες συνήθειες και εξαρτητικές συμπεριφορές, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν την υγεία και τη ζωή μας γενικότερα.

(α) Να σημειώσεις δίπλα από την κάθε δήλωση τα γράμματα **ΠΣ** αν υποδηλώνει **Πολύτιμη Συνήθεια** ή τα γράμματα **ΕΣ** αν υποδηλώνει **Εξαρτητική Συμπεριφορά**.

Καθημερινό πλύσιμο δοντιών	ΠΣ	Χρήση του κράνους στην ποδηλασία	ΠΣ
Χρήση διαδικτύου πέραν των 2 ωρών καθημερινά	ΕΣ	Τακτική επίσκεψη στον γιατρό για έλεγχο ρουτίνας	ΠΣ
Χρήση ζώνης ασφαλείας στο αυτοκίνητο	ΠΣ	Βραδινός ύπνος διάρκειας 8 - 10 ωρών	ΠΣ
Αποφυγή κατανάλωσης πρόχειρου φαγητού	ΠΣ	Καθημερινή χρήση (πέραν των 2 ωρών) ηλεκτρονικών, διαδραστικών παιχνιδιών	ΕΣ
Καθημερινή κατανάλωση αναψυκτικών	ΕΣ	Καθημερινή κατανάλωση σοκολάτας	ΕΣ
Καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών	ΠΣ	Τήρηση των κανόνων υγιεινής μετά τη χρήση της τουαλέτας	ΠΣ
Καθημερινή άσκηση	ΠΣ	Κάπνισμα	ΕΣ
Κατανάλωση καφέδων	ΕΣ	Κατανάλωση αλκοόλ	ΕΣ
Ενασχόληση με το κινητό	ΕΣ	Διάβασμα βιβλίων	ΠΣ
Ενασχόληση με τυχερά παιχνίδια (τζόγος)	ΕΣ	Κατανάλωση ενεργειακών ποτών	ΕΣ

(β) Να εξηγήσεις με ποια κριτήρια έκανες τον πιο πάνω διαχωρισμό (πολύτιμη συνήθεια-εξαρτητική συμπεριφορά); **Ενδεικτικές απαντήσεις θα μπορούσαν να είναι:**

**Πολύτιμη συνήθεια:**

- Συμβάλλει θετικά στη ζωή σου: Αυξάνει την υγεία, την ευεξία, την παραγωγικότητα ή τις σχέσεις σου
- Είναι ισορροπημένη: Μπορείς να την εντάξεις στη ζωή σου χωρίς να επηρεάζει αρνητικά άλλες πτυχές της καθημερινότητάς σου. Μπορείς να την σταματήσεις ή να την περιορίσεις χωρίς ιδιαίτερη δυσκολία αν το επιθυμείς.
- Προάγει την αυτοβελτίωση: Σε βοηθά να αναπτύξεις νέες δεξιότητες, να επιτύχεις στόχους ή να βελτιώσεις την ποιότητα ζωής σου.

Εξαρτητική Συμπεριφορά:

- Έχει αρνητικές επιπτώσεις: Επηρεάζει αρνητικά την υγεία σου, τις σχέσεις σου ή την ποιότητα της ζωής σου. Αυτό μπορεί να συμβαίνει όταν η συνήθεια γίνεται αυτοκαταστροφική, όπως στην περίπτωση των εξαρτήσεων από ουσίες, το διαδίκτυο ή τα τυχερά παιχνίδια.
- Είναι δύσκολο να την ελέγξεις: Νιώθεις ότι δεν μπορείς να σταματήσεις τη συνήθεια ή να μειώσεις τη συχνότητά της, ακόμα και αν το επιθυμείς. Η συνήθεια μπορεί να κατευθύνει τη ζωή σου, αφήνοντάς σε με ελάχιστο ή καθόλου έλεγχο.
- Γίνεται αυτοσκοπός: Η συνήθεια καταλαμβάνει υπερβολικά μεγάλο μέρος του χρόνου και της σκέψης σου, απομακρύνοντάς σε από άλλες σημαντικές δραστηριότητες ή ανθρώπους

(γ) Πώς επηρεάζουν όλες τις διαστάσεις της υγείας οι πιο πάνω πολύτιμες συνήθειες και πώς οι εξαρτητικές συμπεριφορές; Οι πολύτιμες συνήθειες και οι εξαρτητικές συμπεριφορές επηρεάζουν τις διάφορες διαστάσεις της υγείας με πολύ διαφορετικούς τρόπους. Ας δούμε πώς αυτές οι δύο κατηγορίες επηρεάζουν τη σωματική, ψυχική, συναισθηματική και κοινωνική υγεία:

Ενδεικτικές απαντήσεις θα μπορούσαν να είναι

Πολύτιμες Συνήθειες***1****ΥΓΕΙΑ****Εξαρτητικές Συμπεριφορές******2****Γιατί θεωρούνται Πολύτιμες Συνήθειες;**

έχουν θετική επίδραση σε όλες τις διαστάσεις της υγείας, προάγοντας τη συνολική ευεξία και την ποιότητα ζωής

Γιατί θεωρούνται Εξαρτητικές Συμπεριφορές;

συχνά προκαλούν σημαντικά προβλήματα, επιδεινώνοντας την υγεία σε όλα τα επίπεδα, συχνά η συνήθεια γίνεται αυτοκαταστροφική και είναι δύσκολο να την ελέγξεις

1: Πολύτιμες Συνήθειες*Σωματική Υγεία:**

- βελτιώνεται η αντοχή, η μυϊκή δύναμη, η ευελιξία (άσκηση, σωστή διατροφή)
- μειώνεται ο κίνδυνος χρόνιων παθήσεων (όπως η υπέρταση, ο διαβήτης και η παχυσαρκία)
- παρέχονται τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά
- ενισχύεται το ανοσοποιητικό σύστημα



Δραστηριότητα 3: Παράγοντες Προστασίας και Κινδύνου (σελ. 183)

Από τους παρακάτω παράγοντες να κυκλώσεις αυτούς που λειτουργούν ως παράγοντες προστασίας

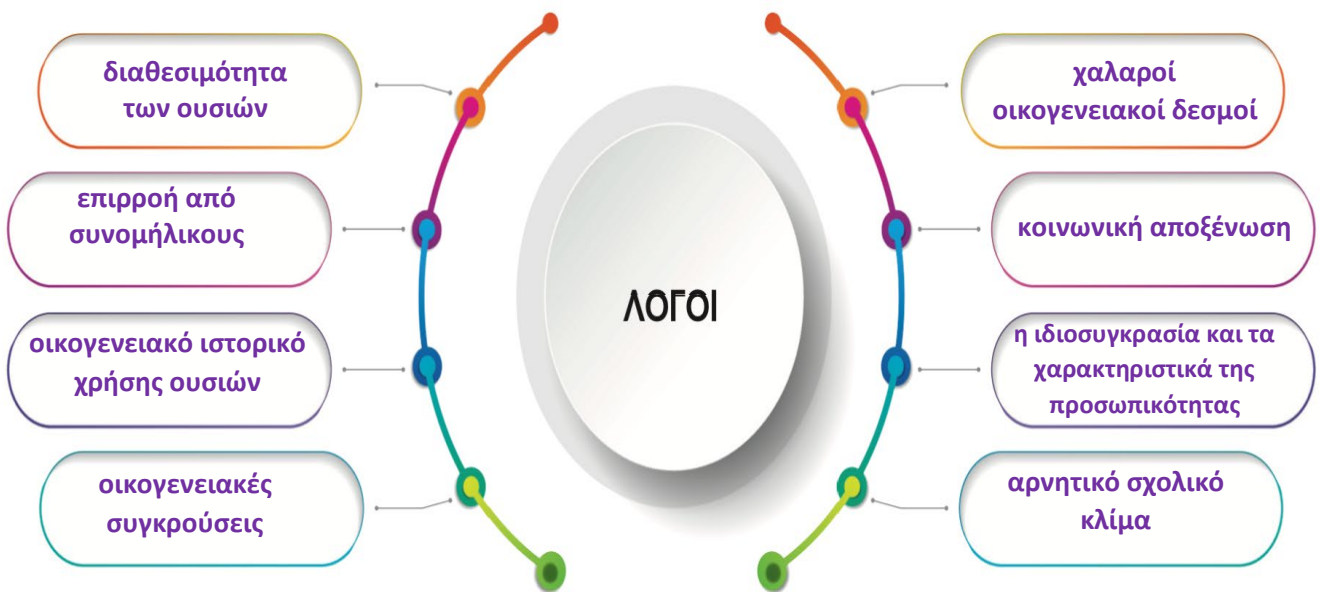


Χαμηλή Αυτοεκτίμηση	Σχολική Επιτυχία	Ενδιαφέρον Γονέων
Ξεκάθαροι κανόνες	Αντίσταση σε πιέσεις	Απουσία αρχών και αξιών
Έλλειψη θετικών προτύπων	Ψυχική ανθεκτικότητα	Δεξιότητα λήψης αποφάσεων
Δεξιότητα θετικής διεκδίκησης	Συμμετοχή σε δημιουργικές δραστηριότητες	Χρήση ουσιών από φίλους / παρέα
Γνώσεις σχετικά με τις συνέπειες χρήσης ουσιών	Υψηλές προσδοκίες εκπαιδευτικών και γονιών	Προβολή προτύπων χρήσης ουσιών από τα ΜΜΕ
Δυσκολία στις διαπροσωπικές σχέσεις	Γνώσεις για τα Δικαιώματα και τις Υποχρεώσεις	Αποκλεισμός από παρέες / απομόνωση
Εσφαλμένες αντιλήψεις σχετικά με τη χρήση ουσιών	Καθορισμός ξεκάθαρων και εφικτών στόχων	Διαχείριση «δύσκολων» συναισθημάτων

Δραστηριότητα 4: Λόγοι που οδηγούν στην εξάρτηση (σελ. 184)

α) Να συζητήσετε στην ομάδα σας και να καταγράψετε στο πιο κάτω σχήμα τους λόγους που πιστεύετε ότι μπορεί να οδηγήσουν ένα άτομο στη χρήση και κατάχρηση, νόμιμων και παράνομων, ουσιών εξάρτησης και σε εξαρτητικές δραστηριότητες και συμπεριφορές.

Ενδεικτικές απαντήσεις θα μπορούσαν να είναι:



β) Στη συνέχεια, να κατατάξετε τους λόγους που έχετε προαναφέρει στην κατηγορία παραγόντων που ανήκουν και που επηρεάζουν το άτομο στο να ξεκινήσει ή/και να συνεχίσει την επιβλαβή συνήθεια.

Οι απαντήσεις είναι βασισμένες στις ενδεικτικές απαντήσεις του υποερωτήματος α.

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ:



οικογενειακό ιστορικό
χρήσης ουσιών

χαλαροί
οικογενειακοί δεσμοί

οικογενειακές
συγκρούσεις

αρνητικό σχολικό κλίμα

επιρροή από συνομήλικους

η ιδιοσυγκρασία και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας

διαθεσιμότητα
των ουσιών

κοινωνική αποξένωση

Δραστηριότητα 5: Φράσεις πίεσης (σελ. 185)

Για κάθε φράση πίεσης που ακολουθεί να γράψεις μια φράση στην οποία να απαντάς με **αυτοπεποίθηση και σιγουριά χωρίς να είσαι επιθετικός/επιθετική.**

Ενδεικτικές απαντήσεις θα μπορούσαν να είναι:



Μην συμπεριφέρεσαι σαν μωρό!
Πιες κάτι επιτέλους!!!

Μμμ...μην είσαι κακόκεφος!
Πιες ένα ποτό για να σου
φτιάξει η διάθεση.



Έλα στην παρέα μας να
δοκιμάσεις ένα τσιγαράκι!

Αν δε θέλεις να πιεις μαζί μας, ΔΕΝ
ΣΕ ΘΕΛΟΥΜΕ στην παρέα μας!
Μα καλά, δεν καταλαβαίνεις ότι
καπνίζοντας είσαι πιο κουλ;



Αν δεν δοκιμάσεις τσιγάρο,
είσαι αδύναμος!

Επιβάλλεται να κάνουμε και αυτό το
Σαββατοκύριακο μαραθώνιο ταινιών.
Δεν πιστεύω να σπάσεις το σερί των
3 Σαββατοκύριακων για να πας με
τους άλλους στο paintball;

Δεν συμπεριφέρομαι σαν μωρό.

Δε θέλω να πιώ κάτι!

Εσύ συμπεριφέρεσαι σαν που με
πιέζεις.

Δεν χρειάζομαι ποτό για να μου
φτιάξει η διάθεση.

Να μιλήσουμε θέλω.

Θα έρθω στην παρέα σας για
εσάς. Όχι για να δοκιμάσω τσιγάρο.
Δεν μου αρέσει και δε θέλω.

Αν είναι να πιώ μαζί σας για να
με θέλετε, προτιμώ να φύγω.

Είναι πιο κουλ να έχεις
αξιοπρέπεια.

Η δύναμη είναι στην αντίσταση
και όχι στην πίεση.

Ναι θα πάω για paintball αυτό το
Σαββατοκύριακο. Ελάτε και εσείς,
καλό θα μας κάνει.



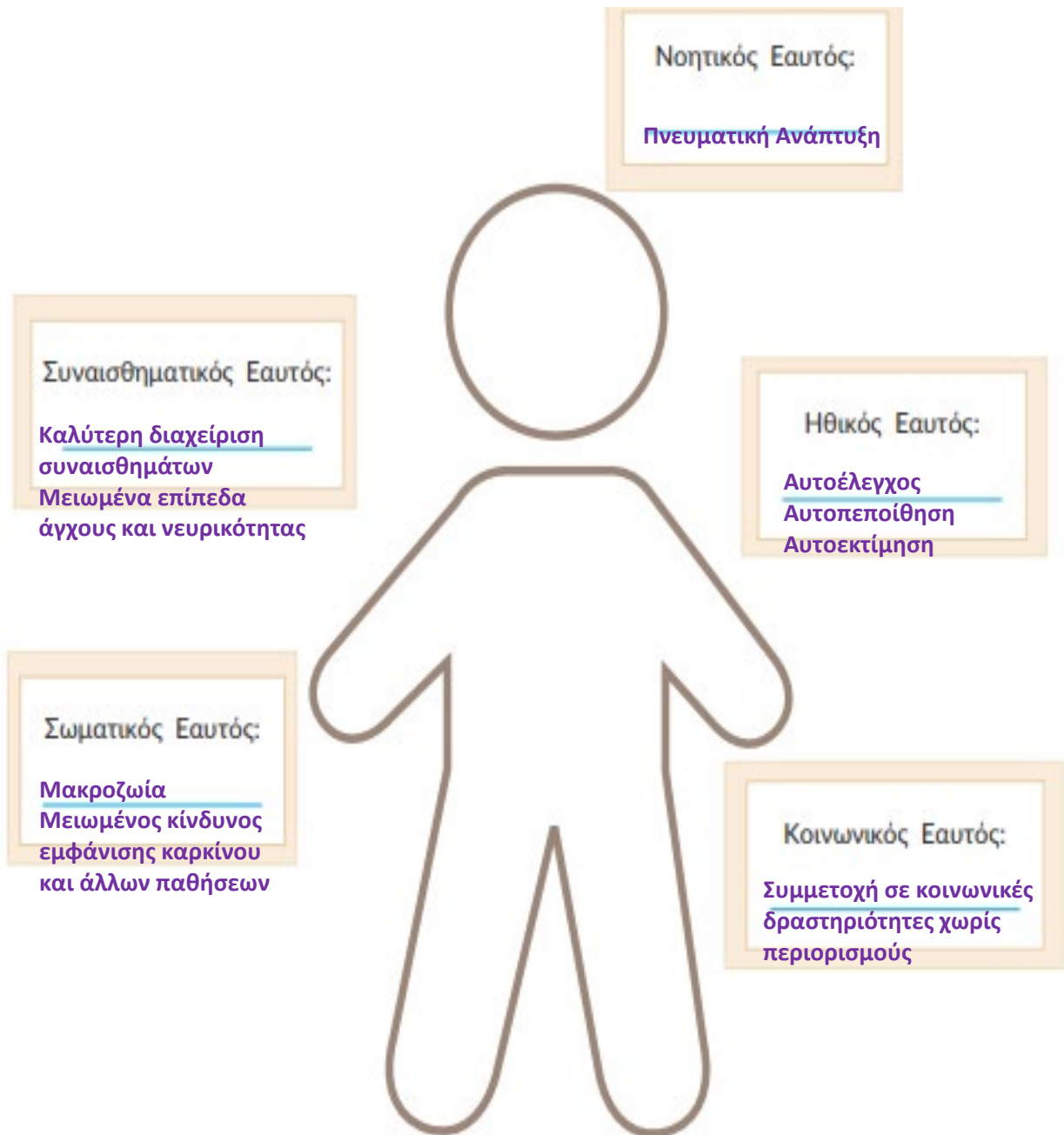
Δραστηριότητα 6: Μύθοι και αλήθειες σχετικά με το κάπνισμα (σελ. 188)

	Μύθος	Αλήθεια
1. Στον καπνό του τσιγάρου περιέχονται πάνω 4000 χημικές ενώσεις, από τις οποίες τουλάχιστον οι 43 έχουν καρκινογόνες ιδιότητες.		X
2. Η νικοτίνη είναι μια εθιστική ουσία.		X
3. Οι καπνιστές έχουν πολλαπλάσια πιθανότητα να αναπτύξουν καρκίνο, σε σχέση με τους μη καπνιστές.		X
4. Το τσιγάρο βοηθάει ένα άτομο να χαλαρώσει.	X	
5. Προβλέπεται ότι έως το 2030 θα προκληθούν πάνω από 8 εκατομμύρια θάνατοι παγκοσμίως από το κάπνισμα.		X
6. Είναι εύκολο να κόψει κανείς το κάπνισμα.	X	
7. Το παθητικό κάπνισμα στο αυτοκίνητο ενέχει τον κίνδυνο αύξησης της εμφάνισης συνδρόμου αιφνίδιου θανάτου στα βρέφη, άσθματος και αρνητική επίδραση στους πνεύμονες.		X
8. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν είναι καπνός, είναι υδρατμοί.	X	
9. Η διακοπή του καπνίσματος έχει μεγάλα και άμεσα οφέλη για την υγεία. Όσο νωρίτερα κόψει κάποιος/κάποια το κάπνισμα, τόσο μεγαλύτερο είναι το όφελος για την υγεία.		X
10. Ο καπνός του τσιγάρου σε ένα γεμάτο εστιατόριο μπορεί να δημιουργήσει εξαπλάσια ρύπανση από αυτή μιας λεωφόρου με αυξημένη κίνηση.		X
11. Τα κύρια συστατικά ενός τσιγάρου είναι η πίσσα, η νικοτίνη και το μονοξειδίο του άνθρακα.		X
12. Το κάπνισμα κάνει την επιδερμίδα «θαμπή» και γερασμένη, με ρυτίδες.		X
13. Είναι παράνομο να πωλούνται τσιγάρα σε παιδιά και έφηβους/ έφηβες (κάτω των 18 ετών).		X
14. Το ηλεκτρονικό τσιγάρο έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι είναι «αθώο».	X	
15. Κατά την εισπνοή, περισσότερα από 400 χημικά εισέρχονται στο σώμα της εγκύου μέσω του καπνού. Αυτά τα χημικά μεταφέρονται μέσω του ομφάλιου λώρου και φθάνουν στο έμβρυο.		X
16. Κάθε χρόνο χρειάζονται ιατρική περίθαλψη τριακόσιες χιλιάδες παιδιά, λόγω του παθητικού καπνίσματος.		X
17. Το τσιγάρο ενισχύει τη λάμψη των δοντιών και την υγεία των νυχιών.	X	
18. Εάν κάποιος/κάποια καπνίζει ή ατμίζει λίγο δεν τον/τη βλάπτει.	X	
19. Σε 24 ώρες από τη διακοπή του καπνίσματος οι πνεύμονες αρχίζουν να καθαρίζουν από τη βλέννα και τα υπολείμματα του καπνού.		X
20. Ο ναργιλές είναι λιγότερο επιζήμιος στην υγεία.	X	



Δραστηριότητα 7: Οφέλη από τη μη χρήση προϊόντων καπνού και ατμού (σελ. 189 – 190)

Για κάθε μια από τις διαστάσεις του εαυτού να γράψεις ένα όφελος που έχει το άτομο που δεν καπνίζει.





Δραστηριότητα 8: Μελέτη περίπτωσης (σελ. 190 – 191)

(β) Οι αιτιολογικοί παράγοντες οι οποίοι καθορίζουν αν ένας/μια έφηβος/έφηβη επιλέξει να καπνίσει ή όχι, είναι πολλοί και σύνθετοι. Γιατί πιστεύετε ότι κάποιοι/κάποιες έφηβοι/έφηβες επιλέγουν να καπνίσουν και γιατί κάποιοι/κάποιες επιλέγουν να μην καπνίσουν;

Ενδεικτικές απαντήσεις θα μπορούσαν να είναι:



Δραστηριότητα 9: Διεκδίκηση υγιούς περιβάλλοντος απαλλαγμένο από καπνό (σελ.192 - 193)

**(α) ΔΗΜΟΣΙΟΣ ΧΩΡΟΣ**

Αφού διαβάσετε το πιο κάτω σενάριο να απαντήσετε ομαδικά στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

Ενδεικτικές απαντήσεις θα μπορούσαν να είναι:

Η Σοφία 15 χρονών, βρίσκεται μαζί με την παρέα της στην καφετέρια της γειτονιάς της. Επέλεξαν να καθίσουν στον εσωτερικό χώρο της καφετέριας, γιατί δεν καπνίζουν. Δίπλα τους ακριβώς κάθεται μια παρέα τριών ενηλίκων. Κάποια στιγμή, τα άτομα της παρέας στο διπλανό τραπέζι ανάβουν τσιγάρο με αποτέλεσμα ο χώρος της καφετέριας να γεμίσει καπνό.

Να περιγράψετε τα συναισθήματα και τις σκέψεις της Σοφίας και των φίλων της σχετικά με την ενέργεια της διπλανής παρέας.

Συναισθήματα	Σκέψεις
θυμός, απογοήτευση, εκνευρισμός	<ul style="list-style-type: none">• Να τους κάνει παρατήρηση• Να φύγει από τον χώρο• Να μιλήσει με τον/την υπεύθυνο/η της καφετέριας

Να αναφέρετε ποια δικαιώματα έχουν η Σοφία και οι φίλοι της, τα οποία καταπατώνται.

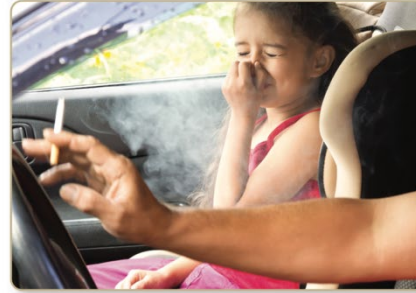
Το δικαίωμα στην υγεία
Το δικαίωμα στην ασφάλεια
Το δικαίωμα στην ελευθερία (καταπάτηση του δικαιώματος για καθαρό αέρα)

Να αναφέρετε τους λόγους για τους οποίους δεν εφαρμόζεται η νομοθεσία για το κάπνισμα στη συγκεκριμένη καφετέρια.

- Έλλειψη αστυνόμευσης.
- Αδιαφορία ιδιοκτήτη εστιατορίου.
- Αδυναμία/αδιαφορία πελατών διεκδίκησης δικαιώματος για καθαρό αέρα.
- Εσφαλμένη αντίληψη ιδιοκτήτη ότι η απαγόρευση θα φέρει και μείωση πελατών/εσόδων

(β) ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ

Να παρατηρήσετε τις παρακάτω εικόνες και στη συνέχεια η ομάδα σου και εσύ να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.



Το ενήλικο άτομο καπνίζει στο αυτοκίνητο

- Ποιο είναι το πρόβλημα που υπάρχει στις παραπάνω φωτογραφίες;

Παραβιάζεται το δικαίωμα στην υγεία και στην ασφάλεια

- Υπάρχει παραβίαση κάποιου δικαιώματος;
- Αν ναι, να γράψετε ποιο/ποια παραβιάζεται/ονται.

Είναι παράνομο με βάση τη νομοθεσία και οι παραβάτες σε περίπτωση καταδίκης υπόκεινται σε χρηματική ποινή.

- Είναι παράνομο αυτό που απεικονίζεται;
- Αν ναι, τιμωρείται;

Αυτοκίνητο:

Σπίτι:

- Με ποιους τρόπους μπορεί ένα άτομο να προστατεύσει τον εαυτό του από το παθητικό κάπνισμα στο αυτοκίνητο και το σπίτι;

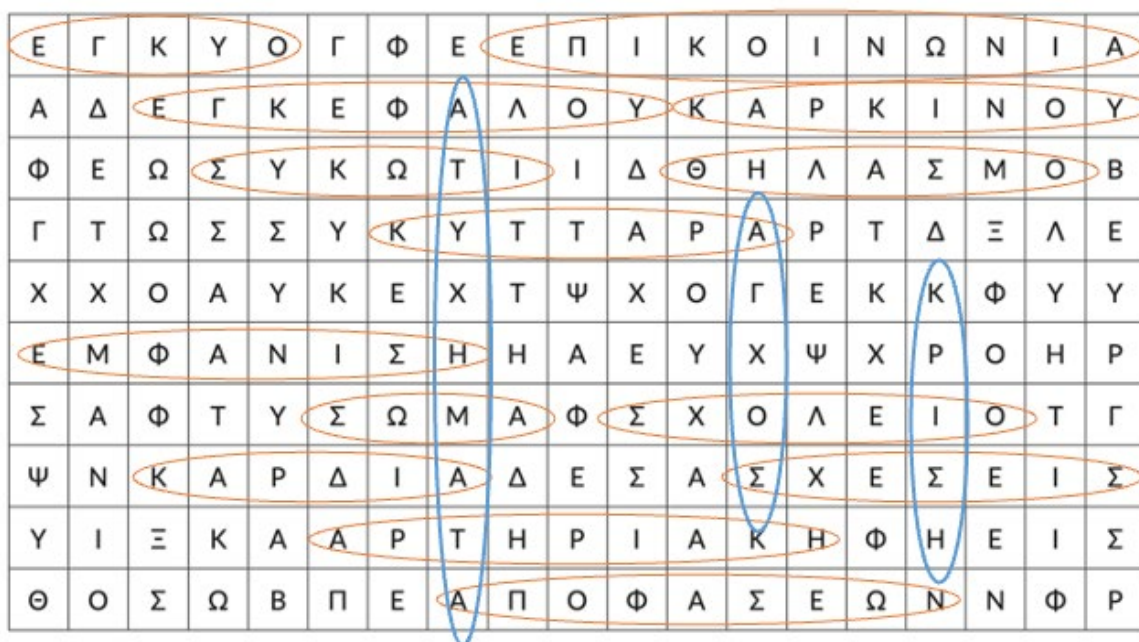
Το άτομο μπορεί να προστατεύσει τον εαυτό με αποτελεσματική διεκδικητική συμπεριφορά η οποία να έχει χαρακτηριστικά όπως:

- να λέω ξεκάθαρα αυτό που θέλω με ευγένεια και χωρίς να είμαι προσβλητικός/η,
- να επαναλάβω αν χρειάζεται την άποψή μου,
- να εισηγηθώ εναλλακτικές λύσεις,
- να απευθυνθώ σε άλλο άτομο ή φορέα για βοήθεια εάν δεν πετύχω αυτό που δικαιούμαι.



Να εντοπίσεις τις λέξεις που είναι κρυμμένες στο κρυπτόλεξο και να συμπληρώσεις τις προτάσεις σχετικά με τις συνέπειες της χρήσης αλκοόλ.

- Η οποιαδήποτε ποσότητα κατανάλωσης αλκοόλ συνδέεται με 7 τύπους καρκίνου.
- Η τακτική κατανάλωση αλκοόλ πάνω από τα συνιστώμενα όρια βλάπτει το συκώτι.
- Το αλκοόλ μπορεί να σε κάνει να «μασάς» τα λόγια σου, «μπλοκάροντας» την ικανότητά σου για επικοινωνία.
- Ακόμη και ένα ποτό μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα του εγκεφάλου για τη λήψη αποφάσεων και τη σωστή κρίση.
- Το αλκοόλ μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στις σχέσεις στην οικογένεια, στο σχολείο.
- Η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο άγχος.
- Η μακροχρόνια κατανάλωση αλκοόλ καταστρέφει τα εγκεφαλικά κύτταρα.
- Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ επηρεάζει αρνητικά την εξωτερική εμφάνιση, τόσο των γυναικών όσο και των ανδρών.
- Η συστηματική κατανάλωση αλκοόλ αφυδατώνει το σώμα και το δέρμα.
- Ένα από τα σοβαρά προβλήματα που σχετίζονται με την κατανάλωση αλκοόλ είναι τα τροχαία ατυχήματα.
- Το ποτό βλάπτει την καρδιά και ανεβάζει την αρτηριακή πίεση.
- Η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την έγκυο γυναίκα και το αναπτυσσόμενο έμβρυο και το μωρό κατά τον θηλασμό.





Η ομάδα σου και εσύ να μελετήσετε το παρακάτω σενάριο και απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

Ενδεικτικές απαντήσεις θα μπορούσαν να είναι:

Η Μόνικα, μαθήτρια Β΄ Γυμνασίου, όταν πηγαίνει στα πάρτι που γίνονται στα σπίτια των φίλων και συμμαθητών/συμμαθητριών της, συχνά έρχεται σε δίλημμα. Για παράδειγμα, στο πάρτι του περασμένου Σαββάτου, στο σπίτι του Αντώνη, προσφέρονταν αναψυκτικά με βότκα και μύρες χαμηλής περιεκτικότητας σε αλκοόλ. Ο Αντώνης και η Αθηνά, χωρίς δεύτερη σκέψη, κατανάλωσαν αμέσως τις συγκεκριμένες αλκοολούχες επιλογές. Η Αθηνά πρόσφερε και στη Μόνικα λέγοντας της ότι το κάνουν πολύ συχνά όταν συναντιούνται και ότι δεν είναι κάτι. Αντίθετα, της τόνισε ότι έχει πλάκα και τους ανεβάζει τη διάθεση. Η Μόνικα δεν ήθελε να δοκιμάσει, όμως, οι άλλοι την κοίταζαν επίμονα αφού περίμεναν από αυτήν να πει μια γουλιά. Δεν ήθελε να μένει έξω από την παρέα, αλλά από την άλλη δεν ήθελε να πει αλκοόλ. Δεν ήξερε τι να κάνει...

Επιλέγω να μην πιω αλκοόλ γιατί ...
Προκαλεί σοβαρά προβλήματα υγείας
Μπορώ να περάσω όμορφα και χωρίς αλκοόλ
Λαμβάνω υπόψη τον ατομικό αξιακό μου κώδικα, τα πιστεύω μου, τα «θέλω» μου

Επιλέγω να πιω αλκοόλ γιατί ...
Μου ανεβάζει τη διάθεση, έχει πλάκα
Θα ακολουθήσω την παρέα
Θα κοινωνικοποιηθώ
Θα νιώθω πιο άνετα και θα απολαμβάνω περισσότερο την παρέα με φίλους

Αισθάνομαι ...
εσωτερική ισορροπία και ικανοποίηση με τις επιλογές μου (αυτοεκτίμηση, αυτονομία και ανεξαρτησία, ικανοποίηση, ασφάλεια, υγεία, σεβασμό προς τον εαυτό μου)

Πιστεύω ότι οι φίλοι μου θα ...
με αποδεχτούν περισσότερο, θα με δουν ως πιο διασκεδαστικό και θα εκτιμήσουν το γεγονός ότι συμμετέχω και ακολουθώ την παρέα, ενισχύοντας τη σχέση μας.

Μόνικα βρίσκεται σε μια δύσκολη θέση, ανάμεσα στην επιθυμία να μην αισθάνεται αποκλεισμένη από την παρέα και στην αντίστασή της να καταναλώσει αλκοόλ. Να βάλετε ✓ στα τετραγωνάκια που θεωρείτε ότι αποτελούν υγιείς επιλογές αντιμετώπισης της κατάστασης.

Δηλώσεις	
«Θα πιώ αυτή τη φορά, αλλά όχι ξανά...»	
«Θα πιώ για την παρέα...»	
«Ξέρουμε όλοι ότι η κατανάλωση αλκοόλ είναι επικίνδυνη, έτσι θα το αποφύγω. Άλλωστε είστε πραγματικοί φίλοι και δεν έχετε πρόβλημα με αυτό»	✓
«Θα πάω να πάρω ένα αναψυκτικό και να σας κάνω παρέα...»	✓
«Όχι ευχαριστώ δεν θα πιώ αλκοόλ, γιατί δεν μου αρέσει...»	✓
«Αφού το κάνετε εσείς που είστε φίλοι μου, είναι εντάξει να το κάνω και εγώ...»	
«Θα πιώ! Άλλωστε έτσι είναι οι πραγματικοί φίλοι. Τα μοιράζονται όλα...»	

Δραστηριότητα 13: Συμφωνώ / Διαφωνώ (σελ.201)

Η διαδικτυακή εξάρτηση μπορεί να:	Συμφωνώ	Διαφωνώ
1. οδηγήσει σε προβλήματα όρασης και πονοκεφάλους		
2. οδηγήσει σε διαταραχές προσωπικότητας και κοινωνικής φοβίας		

**στην οικογενειακή ζωή**

έλλειψη επικοινωνίας και αποξένωση, συναισθηματική απόσταση μεταξύ των μελών, αποδυνάμωση οικογενειακής συνοχής, συγκρούσεις και εντάσεις

στις φιλίες

έλλειψη επικοινωνίας και αποξένωση (επιφανειακές φιλίες), μείωση προσωπικών συναντήσεων και τις δραστηριοτήτων με φίλους, αποδυνάμωση των φιλικών δεσμών, συγκρούσεις, διακοπή φιλικών σχέσεων, κοινωνική απομόνωση

στο σχολείο

μπορεί να αποσπάσει τα παιδιά από τις σχολικές τους υποχρεώσεις, χαμηλότερες σχολικές επιδόσεις και έλλειψη προετοιμασίας για τα μαθήματα, αδιαφορία

στις καθημερινές συνήθειες

(διατροφή, ύπνος, φυσική δραστηριότητα,

κλπ.)
επηρεάζεται η ποιότητα του ύπνου, έλλειψη ύπνου, έλλειψη ξεκούρασης, μείωση της φυσικής δραστηριότητας, καθιστική ζωή, λανθασμένες διατροφικές συνήθειες (παράληψη γευμάτων, υπερκατανάλωση τροφής), άγχος, ατροφία μυών και πόνοι, προβλήματα διαχείρισης χρόνου

στα ενδιαφέροντα

παραμέληση άλλων ενδιαφερόντων και δραστηριοτήτων, μείωση της δημιουργικότητας, ενασχόληση με δικτυακές δραστηριότητες που είναι παθητικές και λιγότερο παραγωγικές

(δ) Η χρήση του διαδικτύου, εκτός από αρνητικά αποτελέσματα, επιφέρει και ποικίλα οφέλη στον καθένα, εφόσον γίνεται σωστή διαχείριση ως προς τον χρόνο αλλά και ως προς το περιεχόμενο. Να αναφέρεις ποια είναι τα οφέλη αυτά.

- παροχή άμεσης πρόσβασης σε τεράστιες πηγές πληροφόρησης, όπως βιβλία, άρθρα, βίντεο και εκπαιδευτικά μαθήματα
- ενίσχυση της δια βίου μάθησης μέσα από διαδικτυακές πλατφόρμες μάθησης
- επικοινωνία με φίλους, οικογένεια και συναδέλφους, ακόμα και όταν βρίσκονται μακριά
- δημιουργία και διατήρηση επαγγελματικών επαφών, μέσω των κοινωνικών πλατφόρμων και των δικτύων επιτρέπουν τις ευκαιρίες για συνεργασίες και ανταλλαγή ιδεών
- παροχή πληθώρας επιλογών ψυχαγωγίας, όπως βίντεο, μουσική, ταινίες, παιχνίδια και κοινωνικά δίκτυα
- παροχή ευκαιριών για συμμετοχή σε συζητήσεις, ανταλλαγή απόψεων και δημιουργία νέων φίλων μέσα από τις διαδικτυακές κοινότητες
- χρήση του διαδικτύου για επαγγελματικούς σκοπούς
- ανάπτυξη προσωπικών δεξιοτήτων, όπως η εκμάθηση νέας γλώσσας, το μαγείρεμα ή χειροτεχνίες, μέσω διαδικτυακών μαθημάτων και βίντεο
- παροχή πόρων για την ψυχική και σωματική ευεξία, όπως προγράμματα γυμναστικής, διαλογισμού και διατροφής
- υλοποίηση διαδικτυακών αγορών (προϊόντα και υπηρεσίες από οπουδήποτε στον κόσμο, ευκολία και ποικιλία επιλογών)
- πρόσβαση σε υγειονομικές υπηρεσίες, όπως τηλεϊατρική και συμβουλευτική
- προσφορά πληθώρας εργαλείων και πηγών που μπορούν να εμπνεύσουν και να υποστηρίξουν δημιουργικά έργα (ψηφιακή τέχνη, η μουσική παραγωγή και η συγγραφή)
- έγκαιρη και άμεση ενημέρωση, πρόσβαση σε ειδήσεις και πληροφορίες από όλο τον κόσμο.