

## **Γλωσσάριο:**

### **Αγωγή του Καταναλωτή**

Είναι η διαδικασία με την οποία μαθαίνουμε πώς να αγοράζουμε, να χρησιμοποιούμε και να διαθέτουμε αγαθά και υπηρεσίες, ώστε να ικανοποιούμε τις ανάγκες μας.

Σύμφωνα με το Γραφείο Εκπαίδευσης των ΗΠΑ (1980), η Α.Κ. είναι η διαδικασία με την οποία οι καταναλωτές :

- Αναπτύσσουν δεξιότητες για τη λήψη αποφάσεων σχετικά με την αγορά αγαθών και υπηρεσιών σύμφωνα με τις προσωπικές τους αξίες, τη μέγιστη χρήση των πόρων, τις διαθέσιμες εναλλακτικές λύσεις, την οικολογική συμπεριφορά και την αλλαγή των οικονομικών συνθηκών.
- Αποκτούν γνώσεις σχετικές με τη νομοθεσία, τα δικαιώματά τους και τους τρόπους προστασίας τους, ώστε να συμμετέχουν ενεργά και με συνέπεια στο χώρο της αγοράς και να κινούν διαδικασίες αποζημίωσης.
- Κατανοούν τον ρόλο των πολιτών μέσα στο οικονομικό, κοινωνικό και κυβερνητικό σύστημα και πώς να επηρεάζουν αυτά τα συστήματα ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των καταναλωτών.

### **Αντίληψη εαυτού**

Εκφράζει την ικανότητα του ατόμου να αυτοαξιολογείται, να εξετάζει τις ικανότητες και τους περιορισμούς που θεωρεί ότι έχει.

### **Αξιολόγηση εαυτού**

Η συνεχής προσπάθεια του ατόμου να κατανοεί τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του, τις ικανότητες, τις επιθυμίες και τις διαθέσεις του. Μπορεί να είναι ωφέλιμη για το άτομο όταν κατευθύνεται σε μία θετική αξιολόγηση χαρακτηριστικών, τα οποία μπορεί να αναπτυχθούν καθώς το άτομο μεγαλώνει σε ηλικία και ωριμάζει.

### **Ασθένεια**

Όταν ένα άτομο το οποίο έχει μολυνθεί με ένα μικροοργανισμό, αρχίσει να παρουσιάζει συμπτώματα (π.χ. πυρετό, εξανθήματα κ.ά.), λέμε ότι ασθενεί.

### **Αυτοαντίληψη**

Είναι η γνωστική εκτίμηση των χαρακτηριστικών μας, των ικανοτήτων μας, των συναισθημάτων μας και γενικά της κατάστασης στην οποία βρισκόμαστε.

### **Αυτοεικόνα**

Είναι η νοητή εικόνα που έχει ένα άτομο για τον εαυτό του και είναι μια εικόνα που δύσκολα αλλάζει. Έχει να κάνει τόσο με μετρήσιμα χαρακτηριστικά, όπως για παράδειγμα το ύψος και το βάρος, όσο και με στοιχεία του ατόμου για τα οποία έχει δημιουργήσει εντυπώσεις από δικές του εμπειρίες ή εσωτερικεύοντας την κριτική άλλων, για παράδειγμα «είμαι συμπαθής;», «είμαι καλός άνθρωπος;»

## **Αυτοεκτίμηση**

Είναι η ικανότητα ενός ατόμου να έχει εμπιστοσύνη και σεβασμό στον εαυτό του. Έχει να κάνει με το τι πιστεύει το άτομο (π.χ. είμαι ικανός/είμαι ανίκανος), αλλά και με το τι νιώθει (π.χ. περηφάνια/ντροπή, θρίαμβο/απόγνωση).

## **Αυτοεπιβεβαίωση**

Η σταθερή πίστη ενός ατόμου στον εαυτό του, η έλλειψη αμφιβολιών για τις ικανότητές του.

## **Βιολογικό φύλο (Sex)**

Η βιολογική οντότητα ενός οργανισμού ως θηλυκό (παράγει το μεγαλύτερο γαμέτη, το ωάριο, και συνήθως κυοφορεί) ή αρσενικό (παράγει το μικρότερο γαμέτη και συνήθως δε κυοφορεί). Δεν έχει να κάνει με τη σεξουαλικότητα ή άλλες συμπεριφορές του ανθρώπου.

## **Διάκριση**

Είναι η άνιση αντιμετώπιση ατόμων ή ομάδων, με βάση κάποιο στερεότυπο.

## **Διαπολιτισμικότητα**

Στήριξη της πολυπολιτισμικότητας, θετική στάση απέναντι στην ετερότητα, ηθελημένη επαφή και αλληλεπίδραση μεταξύ πολιτισμών.

## **Διαφήμιση**

- Η δημοσιοποίηση και η προβολή των ιδιοτήτων προϊόντος ή προσώπου με σκοπό οικονομικό ή άλλα οφέλη.
- Τομέας και τεχνική της επιχειρηματικής και εμπορικής δραστηριότητας για τη διάδοση πληροφοριών σε ομάδα ανθρώπων με σκοπό να επηρεάσουν την καταναλωτική τους συμπεριφορά.
- Η παραγωγή οπτικοακουστικού ή γραπτού μηνύματος, το οποίο αφορά σε συγκεκριμένο προϊόν, με σκοπό την αγορά του ή την αποδοχή του από τον δέκτη.
- Είναι η τεχνική προβολής στο κοινό με κάθε τρόπο μηνύματος που αφορά πρόσωπα, προϊόντα ή ιδέες με σκοπό τη γνωστοποίηση των αρετών, των πλεονεκτημάτων ή του περιεχομένου τους.

Η διαφήμιση είναι πράξη επικοινωνίας και στοχεύει:

- I. Να ενημερώσει το καταναλωτικό κοινό για προϊόντα που κυκλοφορούν στην αγορά.
- II. Να πείσει του καταναλωτές πως το συγκεκριμένο προϊόν υπερτερεί έναντι των άλλων.
- III. Να αυξήσει τις πωλήσεις, τον τζίρο και τα κέρδη.

## **Διαφορετικότητα**

Η έννοια της διαφορετικότητας ως αξία, στηρίζεται στην αναγνώριση, στην αποδοχή και στο σεβασμό. Σημαίνει κατανόηση, ότι κάθε άτομο είναι μοναδικό και αναγνωρίζει τις ατομικές μας διαφορές. Αυτές, μπορεί να αναπτύσσονται γύρω από διαφορετικές διαστάσεις της προσωπικότητας που αφορούν στη φυλή, την εθνικότητα, το φύλο, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, την κοινωνικο-οικονομική κατάσταση, την ηλικία, τις φυσικές και σωματικές ικανότητες, τη γλώσσα, τις θρησκευτικές και πολιτικές πεποιθήσεις ή άλλες ιδεολογίες. Η διαφορετικότητα ως αξία είναι η εξερεύνηση, η αναγνώριση και η συνύπαρξη αυτών των

διαφορών σε ένα ασφαλές, θετικό και υποστηρικτικό περιβάλλον, ιδιαίτερα σε πλαίσια διαμόρφωσης και ανάπτυξης της προσωπικότητας, όπως το σχολείο.

### **Ενεργητική ακρόαση**

Ένα άτομο ακούει ένα άλλο άτομο όταν μιλά, με πρόθεση να κατανοήσει αυτά που λέει. Ο στόχος της ενεργητικής ακρόασης είναι η αμοιβαία κατανόηση.

### **Ενσυναίσθηση**

Είναι η ικανότητα να αναγνωρίζουμε και να κατανοούμε τα συναισθήματα των άλλων, να βλέπουμε τα πράγματα από την οπτική γωνία των άλλων.

### **Εξάρτηση**

- Η σχέση κατά την οποία κάποιος/κάτι βρίσκεται υπό τον έλεγχο ή την κυριαρχία άλλου, δεν μπορεί να δράσει ή να υπάρξει αυτόνομα.
- Ο παθολογικός εθισμός σε βλαβερές για τον οργανισμό ουσίες.
- Ορίζεται η συνεχής ανάγκη για χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, που γίνεται με στόχο την αλλαγή της διάθεσης, παρά την ύπαρξη σημαντικών προβλημάτων που σχετίζονται με τη λήψη τους. Η εξάρτηση από ουσίες συνοδεύεται από ένα σύνολο συμπτωμάτων (διάθεσης, συμπεριφοράς, κ.λπ.) που οδηγούν σε δυσπροσαρμοστική συμπεριφορά.

### **Εξαρτησιογόνος ή Ψυχοδραστική ουσία**

Είναι κάθε φυσική ή χημική ουσία, η οποία μεταβάλλει τον τρόπο λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος, επιδρά στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα και χρησιμοποιείται για να αλλάξει τη διάθεση. Η επίδραση στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα φέρνει αλλαγές στη συμπεριφορά, στη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου, στην αντίληψη και τη σκέψη του.

Οι εξαρτησιογόνες ουσίες μπορεί να είναι ουσίες νόμιμες (καπνός, οινοπνευματώδη ποτά κ.ά.) ή παράνομες (ηρωίνη, χασίς κ.ά.).

### **Εφηβεία**

Είναι η περίοδος κατά την οποία ένα αγόρι ή ένα κορίτσι αποκτά την ικανότητα για αναπαραγωγή. Εντοπίζεται μεταξύ της παιδικής ηλικίας και της ενηλικίωσης. Είναι μια περίοδος έντονης ανάπτυξης και αλλαγών τόσο στα αγόρια όσο και στα κορίτσια. Στα αγόρια επέρχεται γύρω στα 13 -15 χρόνια, ενώ στα κορίτσια γύρω στα 9 -16 χρόνια.

### **Θετική διεκδίκηση**

Είναι ένα είδος συμπεριφοράς μέσω της οποίας ένα άτομο εκφράζει τα συναισθήματά του με ειλικρίνεια και με σεβασμό προς τους άλλους. Το άτομο αυτό υπερασπίζεται τα δικαιώματά του, χωρίς όμως να περιφρονεί την ύπαρξη απόψεων αντίθετων από τη δική του. Το να συμπεριφέρεται κάποιος με θετική διεκδίκηση είναι συνήθως προς όφελός του, αν και δεν σημαίνει ότι πάντα παίρνει αυτό που θέλει.

### **Θυμός**

Είναι μια συναισθηματική κατάσταση που ποικίλλει σε ένταση από τον ήπιο εκνευρισμό ως την έντονη οργή και μανία.

## **Καταναλωτής**

Κάθε φυσικό ή νομικό πρόσωπο για το οποίο προορίζονται τα προϊόντα και οι υπηρεσίες που προσφέρονται στην αγορά.

## **Κοινωνικό φύλο (μετάφραση της αγγλικής λέξης gender)**

Η ταυτότητα κοινωνικού φύλου ενός ατόμου έχει να κάνει με τη δική του αντίληψη για το αν είναι άντρας ή γυναίκα (ανεξάρτητα από το βιολογικό φύλο).

*Σημείωση: Η έννοια βιολογικό φύλο αναφέρεται στα βιολογικά χαρακτηριστικά ενός ατόμου κατά τη γέννησή του, ενώ η έννοια κοινωνικό φύλο αναφέρεται στο πώς ένα άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως άντρα ή γυναίκα.*

## **Κοινωνικός αποκλεισμός**

Κοινωνικός αποκλεισμός είναι η παρεμπόδιση απορρόφησης κοινωνικών και δημόσιων αγαθών, όπως είναι π.χ. αυτά της εκπαίδευσης, του συστήματος υγειονομικής περίθαλψης κ.λπ., η έλλειψη των οποίων οδηγεί συνήθως και στην οικονομική ανέχεια και στην περιθωριοποίηση. Ο όρος "κοινωνικός αποκλεισμός" χαρακτηρίζει, δηλαδή, τόσο μία κατάσταση όσο και μία διαδικασία.

## **Κοινωνικός στιγματισμός**

Είναι η υποτίμηση της κοινωνικής ταυτότητας μιας ομάδας με βάση ένα χονδροειδές αρνητικό χαρακτηριστικό, σε συγκεκριμένες κοινωνικές συνθήκες.

## **Λεκτική / Μη λεκτική επικοινωνία**

Με την έννοια λεκτική επικοινωνία εννοούμε την επικοινωνία κατά την οποία ανταλλάσσονται μηνύματα που περιέχουν λέξεις, είτε αυτές εκφράζονται προφορικά, είτε γραπτά. Γι' αυτό η λεκτική επικοινωνία δεν είναι συνώνυμη της ομιλίας.

Με την έννοια μη λεκτική επικοινωνία συνήθως εννοούμε τη διαδικασία κατά την οποία η επικοινωνία γίνεται διαμέσου αποστολής και λήψης μηνυμάτων χωρίς λέξεις. Τέτοια μηνύματα δίνονται μέσω χειρονομιών, της στάσης του σώματος και γενικά της γλώσσας του σώματος, μέσω εκφράσεων του προσώπου και οπτικής επαφής, μέσω αντικειμένων όπως τα ρούχα και τα χτενίσματα και μέσω συμβόλων. Τα μη λεκτικά μηνύματα μπορούν να γίνουν αντιληπτά μέσω καθεμιάς από τις αισθήσεις μας.

Η μη λεκτική επικοινωνία μπορεί να συνυπάρχει με τη λεκτική σε ένα μήνυμα. Για παράδειγμα ένα προφορικό μήνυμα μπορεί να αποκτήσει νόημα, όχι μόνο από το περιεχόμενο των λέξεων, αλλά και από την έμφαση που δίνεται στις λέξεις όταν προφέρονται και γενικά από τον τρόπο που θα πει κάποιος το συγκεκριμένο μήνυμα.

## **Μόλυνση/Λοίμωξη**

Ονομάζεται η μετάδοση παθογόνων μικροβίων σε ζωντανό οργανισμό και οι συνεπακολουθείς επιπλοκές στη φυσική του κατάσταση.

## **Μονογονεϊκή οικογένεια**

Μονογονεϊκή οικογένεια είναι η οικογένεια που αποτελείται από μόνο ένα γονιό και τα παιδιά του. Ο γονιός αυτός συνήθως μεγαλώνει τα παιδιά μόνος του

## **Οικογένεια**

Οικογένεια είναι μια βασική κοινωνική ομάδα η οποία αποτελείται από δύο ή περισσότερα άτομα. Συνήθως πρόκειται για ένα ή δύο γονιούς και τα παιδιά τους.

## **Ονειρώξη**

Είναι η αυτόματη εκσπερμάτωση που επέρχεται κατά την διάρκεια του ύπνου σε συνδυασμό, πολλές φορές, με όνειρο που έχει σεξουαλικό περιεχόμενο και μπορεί να οφείλεται σε νευρική υπερδιέγερση ή υπέρμετρη εγκράτεια.

## **Οργασμός**

Κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής διέγερσης ένα άτομο περνά από διάφορα στάδια, η βιολογική περιγραφή των οποίων δίνεται πιο κάτω.

- **Ερεθισμός:** Τα κυριότερα βιολογικά γεγονότα είναι η στύση του πέους και η ύγρανση του κόλπου.
- **Σταδιακή κορύφωση:** Η φάση κατά την οποία κορυφώνεται η ένταση λόγω επαρκούς ερεθισμού στα γεννητικά όργανα και γενικά στο σώμα.
- **Οργασμός:** Είναι η φάση κατά την οποία όλη αυτή η ένταση ξαφνικά απελευθερώνεται με ακούσιες και ευχάριστες μυϊκές συσπάσεις. Στον άντρα ο οργασμός είναι συνδεδεμένος με την εκσπερμάτωση. Η γυναίκα μπορεί να νιώσει σπασμούς στον κόλπο ή στη μήτρα.
- **Πληρότητα/Χαλάρωση:** Το σώμα επιστρέφει σιγά-σιγά στην αρχική του κατάσταση.

## **Πολυπολιτισμικότητα**

Συνύπαρξη και αποδοχή πολλών πολιτισμών σε ένα χώρο-κράτος ή εκπαιδευτικό σύστημα.

Ο όρος πολυπολιτισμικότητα (multiculturalism) δηλώνει ότι σε μία κοινωνία συνυπάρχουν διάφορες κοινωνικές ομάδες με διαφορετικές εθνικές-εθνοτικές και πολιτισμικές αναφορές.

Η πολυπολιτισμικότητα έχει διαφορετικές σημασίες. Στο επίπεδο της συλλογικότητας και των κοινωνικών ομάδων, σημαίνει εκτίμηση, αποδοχή ή προαγωγή πολλαπλών πολιτισμών με βάση τη δημογραφική σύνθεση του πληθυσμού σε μια χώρα-περιοχή, συνήθως στο πλαίσιο του σχολείου, στην οικονομία, στις πόλεις, στα έθνη. Με αυτή την έννοια η πολυπολιτισμικότητα πλησιάζει στην έννοια του σεβασμού στη διαφορετικότητα. Επίσης, ως όρος περιγράφει την εσωτερική κατάσταση των προσώπων που αυτοαναφέρονται σε διαφορετικές πολλαπλές πολιτισμικές ταυτότητες, επειδή π.χ. έχουν μεγαλώσει σε επαφή ή έχουν επηρεαστεί βαθιά από περισσότερες κουλτούρες, γλώσσες, σε περισσότερα πολιτισμικά περιβάλλοντα. Σήμερα όλα τα μέλη του κοινωνικού συνόλου λιγότερο ή περισσότερο βρίσκονται σε αυτή την κατηγορία.

## **Προεφηβεία**

Είναι η περίοδος της παιδικής ηλικίας αμέσως πριν ένα παιδί μπει στην εφηβεία.

## **Προκατάληψη**

Είναι η στάση απέναντι σε κάποιο άτομο ή ομάδα, η οποία στηρίζεται σε στερεότυπα.

### **Σεξουαλική αγωγή**

Είναι η δια βίου διαδικασία απόκτησης πληροφοριών και διαμόρφωσης στάσεων, αντιλήψεων και αξιών σε θέματα ταυτότητας, σχέσεων και στενών επαφών.

### **Σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία**

Είναι η ύπαρξη φυσικής, ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας σε σχέση με τη σεξουαλικότητα. Δεν είναι απλώς η απουσία ασθενειών και η αποφυγή μιας ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης.

### **Σεξουαλικότητα**

Συμπεριλαμβάνει τον τρόπο που το άτομο αισθάνεται ότι είναι, το σώμα του, το αίσθημα σαν αγόρι ή κορίτσι, άντρας ή γυναίκα, τον τρόπο με τον οποίο ντύνεται, κινείται, μιλά. Επίσης, τον τρόπο που το άτομο δρα και αισθάνεται για τους άλλους ανθρώπους. Αυτά όλα είναι μέρος του τι είναι το άτομο από τη γέννηση μέχρι το θάνατο. Το γενετήσιο ένστικτο, η ερωτική διάθεση και η εκδήλωση μέσα από συγκεκριμένη συμπεριφορά.

### **Στερεότυπα**

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

### **Συναισθηματική αγωγή**

Συναισθηματική νοημοσύνη (EQ) είναι η ικανότητα ενός ατόμου να νιώσει, να χρησιμοποιήσει, να επικοινωνήσει, να κατανοήσει τα συναισθήματά του, να τα χειριστεί και να μάθει από αυτά. Όταν λέμε συναισθηματική αγωγή αναφερόμαστε στην αγωγή η οποία αποσκοπεί στην εκμάθηση της ικανότητας αυτής.

### **Υγεία**

Είναι «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας». Η έννοια της υγείας δεν αποδίδεται μόνο από την ιατρική, αλλά και από άλλους παράγοντες όπως, είναι το περιβάλλον, η οικονομία, η εργασία κ.ά. (W.H.O.)

### **Φυσική δραστηριότητα**

Οποιαδήποτε μορφή μυσικής προσπάθειας που αυξάνει την ενεργειακή δαπάνη πάνω από το επίπεδο της σωματικής ηρεμίας, δηλαδή οποιαδήποτε σωματική κίνηση που παράγεται από τους μύες και για την οποία απαιτείται κατανάλωση ενέργειας. Έτσι, φυσική δραστηριότητα μπορεί να είναι πέρα από τη γυμναστική και τον αθλητισμό και οι δουλειές του σπιτιού. Για τους ενήλικες, οι συστάσεις για άσκηση είναι 2 ½ ώρες την εβδομάδα ή 30 λεπτά την ημέρα, 5 φορές την εβδομάδα ή 2-3 φορές την εβδομάδα από 1 ώρα.

## ΠΗΓΕΣ

- Επαμεινώνδα, Ε., Νεοκλέους, Ε., Τιγγιρίδου, Μ., (2007) Πρώτα Βήματα: Οδηγός Εκπαίδευσης για Υγιείς Σχέσεις. Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.
- Μπαμπινιώτης, Γ., (2008) *Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας*, Γ΄ Έκδοση, Αθήνα.
- [http://laventer.blogspot.com/2010/08/blog-post\\_6436.html](http://laventer.blogspot.com/2010/08/blog-post_6436.html)
- <http://www.dimitriskaranikolas.gr/main.asp?ElementId=12517>
- <http://el.wikipedia.org>
- [http://www.pyxida.org.gr/substances\\_principles.asp?mid=3](http://www.pyxida.org.gr/substances_principles.asp?mid=3)
- <http://www.patris.gr/articles/201065?PHPSESSID=9iod214hud4tr774haduehdmv5>
- <http://www.i-red.eu/?i=institute.el.glossary>
- [http://www.ekpizo.gr/el/consumers\\_education/what\\_is/index.html](http://www.ekpizo.gr/el/consumers_education/what_is/index.html)
- [www.psych.uoa.gr/.../index.../soc\\_pms\\_school2008\\_present2.pdf](http://www.psych.uoa.gr/.../index.../soc_pms_school2008_present2.pdf)
- <http://el.science.wikia.com/wiki/%CE%9F%CE%BD%CE%B5%CE%AF%CF%81%CF%89%CE%BE%CE%B7>

## ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ

Ομάδα Υποστηρικτών των Αναλυτικών Προγραμμάτων Οικιακής Οικονομίας- Αγωγής Υγείας: Αργυρώ Καζέλα, Βασιλική Λουκαΐδου, Δέσπω Λοΐζου.