

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

Οικιακή Οικονομία

Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΩΝ



ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΩΝ

Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Οικιακή Οικονομία
Τετράδιο Εργασιών, Γ΄ Γυμνασίου

| | |
|---|---|
| Συγγραφή / ηλεκτρονική σελίδωση: | Βασιλική Λουκαΐδου, Αργυρώ Καζέλα <i>Καθηγήτριες Οικιακής Οικονομίας</i> |
| Εποπτεία: | Εύα Νεοφύτου <i>Επιθεωρήτρια Οικιακής Οικονομίας</i> |
| Συνεργασία: | Δέσπω Λοΐζου, Κατερίνα Λαμπή <i>Καθηγήτριες Οικιακής Οικονομίας</i> Για την αναθεωρημένη έκδοση του κεφαλαίου <i>«Τρέφομαι σωστά, ζω με υγεία»</i> |
| Γλωσσική Επιμέλεια: | Μαριάννα Χριστόφια - Παλάτου <i>Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων</i> |
| Σχεδιασμός Εξώφυλλου: | Χρύσης Σιαμμάς, Μιχάλης Θεοχαρίδης <i>Λειτουργοί Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων</i> |
| Επιμέλεια έκδοσης: | Μαρίνα Άστρα Ιωάννου <i>Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων</i> |
| Συντονισμός Έκδοσης: | Χρίστος Παρπούνας <i>Συντονιστής Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων</i> |

Α΄ Έκδοση 2013

Β΄ Έκδοση 2014

Γ΄ Έκδοση 2015

Ανατύπωση 2017 (Με διορθώσεις)

Εκτύπωση: Cassoulides Masterprinters

ISBN: 978-9963-0-4763-5

© ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΥΠΡΟΥ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ



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

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

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

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

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

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

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

Ιωάννης Ευθυμίου

Αν. Διευθυντής Μέσης Εκπαίδευσης

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

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

Σύμφωνα με τον ορισμό που διατυπώθηκε στο καταστατικό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (1946) η **υγεία** είναι «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας». Η **Αγωγή Υγείας** «είναι μια διαδικασία που στηρίζεται σε επιστημονικές αρχές και χρησιμοποιεί προγραμματισμένες ευκαιρίες μάθησης που δίνουν τη δυνατότητα στους ανθρώπους, όταν λειτουργούν ως άτομα ή ως σύνολο, να αποφασίζουν και να ενεργούν συνειδητά (ενημερωμένα) για θέματα που επηρεάζουν την υγεία τους» (Draijer & Williams, 1991).

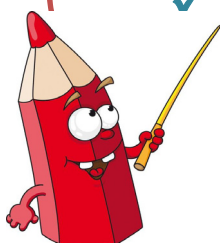
Το παρόν **Τετράδιο Εργασιών Οικιακής Οικονομίας της Γ΄ Γυμνασίου**, έχει ως στόχο την «προάσπιση και την προαγωγή της ψυχικής και σωματικής σας υγείας, καθώς και της κοινωνικής σας ευεξίας, αφενός με την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων σας και της κριτικής σας σκέψης, κι αφετέρου με την αναβάθμιση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

Η επιλογή των δραστηριοτήτων, καθώς και των δράσεων που θα εφαρμόσετε, θα είναι αποτέλεσμα αμοιβαίας επικοινωνίας και συνεργασίας μεταξύ εσάς και του/της καθηγητή/τριας σας.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

- ✓ Αρχίζουμε και τελειώνουμε στην ώρα μας.
- ✓ Τηρούμε εχεμύθεια.
- ✓ Αναλαμβάνουμε την ευθύνη για τη δική μας μάθηση.
- ✓ Σεβόμαστε τον εαυτό μας και τους άλλους.
- ✓ Ακούμε τον/την άλλο/η όταν μιλάει (δεν μιλάμε όταν μιλά άλλος).
- ✓ Σεβόμαστε και εκτιμούμε τη διαφορετικότητα.
- ✓ Συζητάμε όλες τις ιδέες και απόψεις που εκφράζονται με ευγένεια, χωρίς να κοροϊδεύουμε ποτέ κάποιον/α για κάτι που είπε ή έκανε.
- ✓ Έχουμε το δικαίωμα να μην μιλήσουμε.
- ✓ Διατηρούμε καθαρό το εργαστήριο της Οικιακής Οικονομίας



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | |
|--|-----|
| ❖ Δείκτες Επιτυχίας του Αναλυτικού Προγράμματος του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας – Αγωγής Υγείας της Γ΄ Γυμνασίου | 7 |
| ❖ Ενότητες: | |
| 1. Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία..... | 9 |
| 1.1 Διατροφή και Υγεία | 9 |
| 1.2 Διατροφή και Καρδιοαγγειακά νοσήματα..... | 14 |
| 1.2.1 Υπερλιπιδαιμία – Υπερχοληστερολαιμία..... | 16 |
| 1.2.2 Αρτηριακή πίεση – Υπέρταση..... | 24 |
| 1.3 Διατροφή και Μεταβολικές Διαταραχές..... | 29 |
| 1.3.1 Σακχαρώδης Διαβήτης | 29 |
| 1.4 Στοματική Υγιεινή | 33 |
| 1.5 Πρόσληψη ασβεστίου στην εφηβεία | 37 |
| 1.6 Πρόσληψη σιδήρου στην εφηβεία | 46 |
| 1.7 Συμπληρώματα διατροφής | 55 |
| 1.7.1 Συμπληρώματα βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων..... | 55 |
| 1.7.2 Συμπληρώματα πρωτεϊνών..... | 57 |
| 1.8 Ενεργειακά ποτά..... | 61 |
| 1.9 Ισοτονικά ποτά..... | 62 |
| 1.10 Βιολογικά τρόφιμα και υγεία..... | 69 |
| 1.11 Βιοτεχνολογία – Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα..... | 70 |
| 2. Διατροφικές διαταραχές, Εικόνα σώματος και ο ρόλος των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης | 77 |
| 3. Οικογενειακός Προγραμματισμός, Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία | 105 |
| 3.1 Χαρακτηριστικά εφηβείας | 105 |
| 3.2 Σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα | 116 |
| 3.3 Οικογενειακός προγραμματισμός- Μέθοδοι Αντισύλληψης | 131 |
| 3.4 Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα | 136 |
| 3.5 Ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη | 151 |
| 4. Ανθρώπινα Δικαιώματα και Υποχρεώσεις | 159 |
| 5. Εθελοντισμός | 187 |
| 6. Επαγγελματική Αγωγή | 198 |
| ❖ Παράρτημα Α | |
| Σύνδεσμοι, Οργανισμοί, Υπηρεσίες, Συμβούλια..... | 221 |

| | |
|--|-----|
| ❖ Παράρτημα Β Χρήσιμες ιστοσελίδες, χρήσιμα φιλμάκια, παγκόσμιες ημέρες | 227 |
| ❖ Γλωσσάριο..... | 241 |
| ❖ Βιβλιογραφία | 248 |
| ❖ Ημερολόγιο Προγραμματισμού | 263 |
| ❖ Σημειώσεις | 264 |
| ❖ Προγραμματισμός Πρακτικής Εργασίας..... | 269 |

Θεματική Ενότητα 1:

Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού

Υποενότητα

1.1. Ανάπτυξη και Εξέλιξη του εαυτού

Θεματική Ενότητα 2:

Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής

Υποενότητες

2.1 Υγιείς Τρόποι και Συνθήκες Ζωής

2.2 Φαγητό και Υγεία

2.5 Ασφάλεια

Ενότητα 1: Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία

1.1 Διατροφή και Υγεία

**«Το φάρμακό σου να είναι η τροφή σου
και η τροφή σου να είναι το φάρμακό σου»**

Ιπποκράτης, (460 π.Χ. - 377 π.Χ.)



Αν ακολουθούσαμε τη συμβουλή του Ιπποκράτη, πατέρα της Ιατρικής, πιθανόν σήμερα να μην είχαμε τα σοβαρά προβλήματα υγείας που προκύπτουν από τη διατροφή. Είναι γνωστό ότι πολλές σοβαρές ασθένειες που συγκαταλέγονται μέσα στις κυριότερες αιτίες θανάτου, έχουν άμεση σχέση με τη λανθασμένη διατροφή.

Ένας, λοιπόν, από τους πιο σημαντικούς παράγοντες για τη σωστή λειτουργία και ανάπτυξη του σώματος, είναι η **διατροφή**, μέσω της οποίας ο οργανισμός μας λαμβάνει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για να επιτελέσει τις κύριες λειτουργίες του. Το τι τρώμε και το πόσο τρώμε έχει μεγάλο αντίκτυπο στην υγεία μας, ενώ πολλές σύγχρονες ασθένειες προκαλούνται ή επιδεινώνονται από τη διατροφή μας.

Οι επιστήμονες της υγείας έχουν πλέον αποφανθεί ότι μια αλλαγή στη διατροφή μας, θα μπορούσε να αποτρέψει πολλές ασθένειες, όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης, ο καρκίνος, τα εγκεφαλικά επεισόδια, τα καρδιαγγειακά προβλήματα, η υπέρταση, διάφορες οδοντιατρικές ασθένειες, καθώς και πολλά ψυχικά νοσήματα.

Πρόληψη και αντιμετώπιση των διάφορων προβλημάτων υγείας

Παν μέτρον άριστον, είναι το κλειδί, για μια ισορροπημένη διατροφή, με τις σωστές αναλογίες σε πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπη, χωρίς βέβαια υπερβολές όσον αφορά την ποσότητα, μπορεί να προσφέρει αρκετά στη διατήρηση της υγείας μας. Επιπρόσθετα, οι βιταμίνες, τα ιχνοστοιχεία, οι πολύτιμες φυτοχημικές ουσίες, οι φυτικές ίνες, είναι απαραίτητα στοιχεία που μόνο τα φρούτα και τα λαχανικά μπορούν να μας προσφέρουν, στην ποιότητα και στην ποσότητα που τα έχει ανάγκη ο οργανισμός μας.



Η **μεσογειακή διατροφή** ερευνήθηκε αρχικά το 1960, από τον Angel Keys, ο οποίος παρατήρησε τις διατροφικές συνήθειες πληθυσμών στην περιοχή της Μεσογείου. Παρατηρήθηκε λοιπόν πως η βάση της Μεσογειακής διατροφής, στηριζόταν στη χρήση πληθώρας τροφίμων που δεν βασίζονταν στο

κρέας, αλλά κυρίως στην υψηλή κατανάλωση φυτικών τροφών όπως φρούτων, λαχανικών, οσπρίων, ξηρών καρπών και ελαιολάδου. Αντιθέτως η χρήση κρέατος και αλλαντικών ήταν περιορισμένη. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα τη μειωμένη εμφάνιση καρδιαγγειακών επεισοδίων και σακχαρώδη διαβήτη. Πρόσφατες έρευνες, αποδεικνύουν, πως το μοτίβο της **Μεσογειακής διατροφής**, καθώς και η **καθημερινή άσκηση**, μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στη μείωση εμφάνισης της παχυσαρκίας και των ασθενειών που τη συνοδεύουν.

Τέλος, δεν μπορούμε να παραλείψουμε ότι περιβαλλοντικοί, γενετικοί και οικονομικοί παράγοντες διαδραματίζουν σημαντικότερο ρόλο στην εμφάνιση των ασθενειών που αναφέρθηκαν πιο πάνω. Μέσω μιας σωστής διατροφικής συμπεριφοράς, όμως, μπορούμε να μειώσουμε σε μεγάλο βαθμό την εμφάνιση και τα συμπτώματα κάθε πάθησης.

Σε γενικές γραμμές, για να αυξήσουμε τις προστατευτικές «ασπίδες» υγείας και να μειώσουμε τον κίνδυνο νοσηρότητας, είναι καλό να ακολουθήσουμε ένα διατροφικό πλάνο που περιλαμβάνει άφθονη κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και προϊόντων ολικής άλεσης, μειωμένη πρόσληψη επεξεργασμένων τροφίμων και ζωικών λιπών, σε συνδυασμό πάντα με αυξημένη φυσική δραστηριότητα.

Γνωρίζεις ότι.....

«Οι 6 από τους 7 σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου για πρόωρο θάνατο σήμερα στην Ευρώπη (υπέρταση, υψηλή χοληστερίνη, παχυσαρκία, ελλιπής κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, έλλειψη σωματικής άσκησης και κατάχρηση αλκοόλ) έχουν σχέση με τη διατροφή και την κίνησή μας».

Πηγή: Διατροφή και Σωματική Άσκηση

http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/policy/index_el.htm

Παγκόσμια Ημέρα Υγείας: 7 Απριλίου

Πηγές:

- Εισαγωγή διατροφή http://11dim-kaval.kav.sch.gr/main/diatrofi/intro_diatr.htm#ΕΙΣΑΓΩΓΗ
- Υγεία και Διατροφή, <http://health.in.gr/>
- Μεσογειακή Διατροφή και Υγεία, <http://www.dietmet.gr/articles/diatrofi/237-mesogeiaki-diatrofi-kai-ygeia.html>



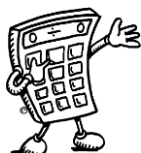
Φύλλο εργασίας 1: Αξιολογώ τα επίπεδα υγείας μου!

Οδηγίες: Διάβασε τις πιο κάτω δηλώσεις και **κύκλωσε** την απάντηση που σου ταιριάζει περισσότερο. Στη συνέχεια, μελέτησε τις οδηγίες που αναγράφονται στο τέλος του ερωτηματολογίου, για να υπολογίσεις τον βαθμό που φροντίζεις την υγεία σου.

| | | | | |
|---|---------|---------------|--------|------|
| 1. Σε γενικές γραμμές ακολουθώ μία ισορροπημένη διατροφή, που βασίζεται στις πέντε ομάδες «Του πιάτου μου» και στην Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής. | | | | |
| Πάντα | Συνήθως | Κάποιες φορές | Σπάνια | Ποτέ |
| 2. Προσπαθώ να αποφεύγω τα τρόφιμα ευκολίας, τα οποία είναι πλούσια σε λίπος και ζάχαρη. | | | | |
| Πάντα | Συνήθως | Κάποιες φορές | Σπάνια | Ποτέ |
| 3. Γυμνάζομαι καθημερινά, τουλάχιστον μία ώρα τη μέρα, 5 φορές τη εβδομάδα. | | | | |
| Πάντα | Συνήθως | Κάποιες φορές | Σπάνια | Ποτέ |
| 4. Τηρώ τους κανόνες ατομικής υγιεινής καθημερινά. Για παράδειγμα, λούζομαι και πλένω τα χέρια μου. | | | | |
| Πάντα | Συνήθως | Κάποιες φορές | Σπάνια | Ποτέ |
| 5. Φροντίζω καθημερινά την υγεία του στόματός μου. | | | | |
| Πάντα | Συνήθως | Κάποιες φορές | Σπάνια | Ποτέ |
| 6. Καλύπτω το στόμα μου όταν βήχω ή φτερνίζομαι. | | | | |
| Πάντα | Συνήθως | Κάποιες φορές | Σπάνια | Ποτέ |
| 7. Συνήθως η διάθεσή μου είναι ευχάριστη και έχω θετικά συναισθήματα για τον εαυτό μου και τους γύρω μου. | | | | |
| Πάντα | Συνήθως | Κάποιες φορές | Σπάνια | Ποτέ |
| 8. Είμαι αρκετά κοινωνικός/ή, φιλικός/ή και συμπεριφέρομαι στους άλλους όπως επιθυμώ να μου συμπεριφέρονται. | | | | |
| Πάντα | Συνήθως | Κάποιες φορές | Σπάνια | Ποτέ |
| 9. Συνήθως τηρώ του κανόνες ασφάλειας και υγείας για να μη θέτω σε κίνδυνο την υγεία μου. | | | | |
| Πάντα | Συνήθως | Κάποιες φορές | Σπάνια | Ποτέ |
| 10. Θα προσπαθήσω να είμαι δραστήριος/α, να διατηρώ το σωματικό μου βάρος σε φυσιολογικά επίπεδα, να επιλέγω υγιεινές και θρεπτικές τροφές, για να έχω όμορφη ζωή χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα υγείας. | | | | |
| Πάντα | Συνήθως | Κάποιες φορές | Σπάνια | Ποτέ |

❖ Ήρθε η στιγμή να βαθμολογήσεις το επίπεδο της υγείας σου, με βάση τις απαντήσεις που έχεις δώσει στις πιο πάνω συμπεριφορές.

- Για κάθε «**Πάντα**», σημείωσε **5** βαθμούς
- Για κάθε «**Συνήθως**», σημείωσε **4** βαθμούς
- Για κάθε «**Κάποιες φορές**», σημείωσε **2** βαθμούς
- Για κάθε «**Σπάνια**», σημείωσε **1** βαθμό
- Για κάθε «**Ποτέ**», σημείωσε **0** βαθμούς



Πόσο είναι το συνολικό αποτέλεσμα;

.....

❖ **Αν το συνολικό σου σκορ είναι μεταξύ 44 - 50**

Είσαι σε σωστή πορεία. Οι καθημερινές σου συνήθειες και η συμπεριφορά σου προστατεύουν την υγεία σου (σωματική, συναισθηματική, πνευματική) και επομένως μπορούν να προληφθούν πιθανές παθήσεις. Συνέχισε με αυτό τον τρόπο για να έχεις μία ζωή όμορφη και γεμάτη υγεία.

❖ **Αν το συνολικό σου σκορ είναι μεταξύ 34 - 43**

Χρειάζεται να προσπαθήσεις λίγο ακόμη για να είσαι όσο το δυνατόν πιο υγιής. Λίγη προσοχή στις καθημερινές σου συνήθειες, όπως για παράδειγμα τι και πόσο επιλεγείς να τρως καθημερινά, πόσο τακτικά ασκείσαι και πόσο προσέχεις την ασφάλεια της υγείας σου, μπορούν να κάνουν τη διαφορά και να καθορίσουν την ποιότητα της ζωής σου. Αναθεώρησε αυτά τα μικρά βήματα και δώσε στον εαυτό σου το μέλλον που σου αξίζει, απαλλαγμένο από ασθένειες.

❖ **Αν το συνολικό σου σκορ είναι κάτω από 34**

Είναι καιρός να αγαπήσεις περισσότερο τον εαυτό σου και με λίγη βοήθεια, να βελτιώσεις την υγεία σου, τόσο τη σωματική όσο και τη συναισθηματική και πνευματική. Για να το πετύχεις αυτό, πρέπει να προσπαθήσεις με επιμονή να υιοθετήσεις καθημερινές υγιεινές συνήθειες. Μπορείς να ερευνήσεις στο διαδίκτυο, σε βιβλία, ακόμη και να ρωτήσεις άτομα που εμπιστεύεσαι ή που είναι επαγγελματίες για να ενημερωθείς για τους τρόπους με τους οποίους μπορείς να βελτιώσεις τις καθημερινές σου συνήθειες και συμπεριφορές. Μπορείς να τα καταφέρεις, αρκεί να το θες.

Φύλλο εργασίας 2: Διατροφικό Μπίνγκο



Ομαδική εργασία

Οδηγίες:

- Στόχος είναι να συμπληρώσετε στην ομάδα σας τις ερωτήσεις του φύλλου εργασίας.
- Οι σημαντικές λέξεις των απαντήσεων θα πρέπει να γραφτούν στο αντίστοιχο τετραγωνάκι.
- Όποια ομάδα συμπληρώσει τις απαντήσεις σε όλα τα τετραγωνάκια, φωνάζει "Μπίνγκο".

| | | |
|---|---|--|
| Μία συνέπεια στον οργανισμό από την έλλειψη ασβεστίου | Μία τροφή που είναι πλούσια σε Βιταμίνη Δ | Η έλλειψη αυτού του θρεπτικού συστατικού μπορεί να προκαλέσει σιδηροπενική αναιμία |
| Μία συνέπεια στον οργανισμό από την υπερκατανάλωση λίπους | Υπάρχουν στο περιβάλλον και προκαλούν παθήσεις στον οργανισμό | Διεθνής οργανισμός που ασχολείται με την προώθηση της υγείας |
| Τα ψηλά επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, μπορούν να προκαλέσουν αυτές τις χρόνιες παθήσεις | Μία συνέπεια στον οργανισμό από την υπερκατανάλωση νατρίου που περιέχεται στο αλάτι | Χημική ένωση, απαραίτητη για την ενυδάτωση του οργανισμού |
| Μια καθημερινή συνήθεια που καλό είναι να τηρούμε παράλληλα με την ισορροπημένη διατροφή, για τη διατήρηση της υγείας μας | Μία συνέπεια στον οργανισμό από την υπερκατανάλωση ζάχαρης | Ένα πλεονέκτημα στον οργανισμό από την καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών |

1.2 Διατροφή και καρδιαγγειακά νοσήματα

Η Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς καθιερώθηκε το 1999 και διοργανώνεται έκτοτε κάθε χρόνο στις 29 Σεπτεμβρίου από τη Διεθνή Ομοσπονδία Καρδιάς, με την υποστήριξη της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας.



Οι **καρδιαγγειακές παθήσεις** είναι η πρώτη αιτία θανάτου παγκοσμίως. Πρόσφατη έρευνα επισήμανε ότι σε παγκόσμιο επίπεδο, τουλάχιστον 23 εκατομμύρια άτομα πάσχουν από ανεπάρκεια καρδιάς, ενώ στις ΗΠΑ είναι πάνω από 5 εκατομμύρια. Στην Ευρωπαϊκή Ένωση οι θάνατοι από καρδία εκτιμώνται σε πάνω από 1,9 εκατομμύρια τον χρόνο, αποτελώντας περίπου το 40% των συνολικών θανάτων από οποιαδήποτε αιτία στην ΕΕ (European Heart Journal, 2009).

Οι καρδιαγγειακές παθήσεις είναι ένα σύνολο ασθενειών, που προσβάλλουν την καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία, στις οποίες περιλαμβάνονται:

1. Η στεφανιαία νόσος της καρδιάς, που οφείλεται στη δημιουργία πλούσιων σε χοληστερόλη αθηρωματικών πλακών στο τοίχωμα των στεφανιαίων αρτηριών, με αποτέλεσμα τη στένωση του αυλού τους και την παρεμπόδιση της ροής του αίματος μέσα από αυτές. Έτσι, όταν το αίμα φθάνει στο μυοκάρδιο μέσω της στεφανιαίας αρτηρίας, δεν επαρκεί για τις ανάγκες της καρδιάς και τότε εμφανίζεται ανεπαρκής αιμάτωση και πόνος.
2. Η νόσος των αρτηριών που τροφοδοτούν τον εγκέφαλο με αίμα, που ευθύνεται για τα εγκεφαλικά επεισόδια.

3. Παθήσεις που οφείλονται στον σχηματισμό θρόμβων στις φλέβες των κάτω άκρων (μηρός, κνήμη, πόδια) και που στη συνέχεια μπορεί να αποκολληθούν και να μεταφερθούν στην καρδιά και στους πνεύμονες.

Οι αιτίες που οδηγούν σε καρδιαγγειακές παθήσεις

Οι σημαντικότεροι παράγοντες κινδύνου που μπορούν να επηρεάσουν τη λειτουργία της καρδιάς αφορούν τον τρόπο ζωής του/της ασθενούς και περιλαμβάνουν κυρίως τη **λανθασμένη διατροφή, την καθιστική ζωή χωρίς ικανοποιητική σωματική άσκηση, το κάπνισμα σε όλες του τις μορφές, καθώς και κληρονομικούς παράγοντες.** Οι αιτίες αυτές ευθύνονται για το 80% των περιστατικών με στεφανιαία νόσο της καρδιάς.



Οι 10 «χρυσές» συμβουλές της Μεσογειακής Διατροφής, που συμβάλλουν στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων:

1. Σωματικό βάρος: Διατηρείστε το σε φυσιολογικά επίπεδα (Δείκτης Μάζας Σώματος: 18,5-25 kg/m²).
2. Σωματική άσκηση: Ασκηθείτε τουλάχιστον 45-60 λεπτά καθημερινά.
3. Θερμιδογόνα τρόφιμα και ποτά: Περιορίστε την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε θερμίδες, καθώς και των σακχαρούχων ποτών.
4. Φυτικά τρόφιμα (λαχανικά, φρούτα, δημητριακά/ζυμαρικά ολικής αλέσεως, καστανό ρύζι, όσπρια): Καταναλώνετε περισσότερα!
5. Προϊόντα ζωικής προέλευσης: Περιορίστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος και επεξεργασμένων κρεάτων.
6. Αλάτι: Μειώστε στο ελάχιστο την κατανάλωση αλατιού.
7. Αρωματικά βότανα, λεμόνι, ξίδι, μμποχαρικά και καρυκεύματα: Προσθέστε άφθονα στα φαγητά και στις σαλάτες.
8. Ελαιόλαδο: Χρησιμοποιήστε το ως κύρια πηγή λίπους στη διατροφή.
9. Ποικιλία – Μέτρο – Ισορροπία: Το «θαυματοουργό» τρίπτυχο!
10. Κρασί: Αφορά στους ενήλικες! Μέτρο στην κατανάλωση αλκοολούχων ποτών, (2 ποτήρια κρασί για τους άνδρες και 1 ποτήρι κρασί για τις γυναίκες).

Πηγή: Η Μεσογειακή Διατροφή μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων,

<http://www.life2day.gr/>

1.2.1 Υπερλιπιδαιμία - Υπερχοληστερολαιμία

Υπερλιπιδαιμία είναι η κατάσταση εκείνη κατά την οποία αυξάνονται ένα ή περισσότερα λιπίδια του αίματος. Στα κύρια λιπίδια του αίματος περιλαμβάνονται:

- ❖ Η χοληστερόλη
- ❖ Τα τριγλυκερίδια

Η **χοληστερόλη** (ή χοληστερίνη) είναι μια μορφή λίπους η οποία υπάρχει φυσιολογικά στον οργανισμό μας, ενώ τα τριγλυκερίδια είναι ένα από τα βασικά λίπη που βρίσκονται στα τρόφιμα και τελικά αποθηκεύονται ως λίπος στο σώμα.

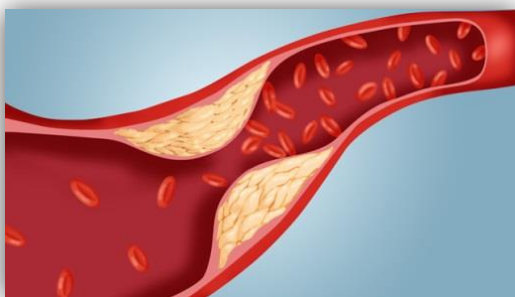
Η χοληστερόλη είναι απαραίτητο συστατικό των κυττάρων του οργανισμού και διαδραματίζει μεταξύ άλλων, σημαντικό ρόλο στη σύνθεση των ορμονών (π.χ. τεστοστερόνης, οιστρογόνων) . Ο οργανισμός μας συνθέτει μόνος του όση χοληστερόλη χρειάζεται για να καλύψει τις ανάγκες του. Επίσης, ο άνθρωπος προσλαμβάνει χοληστερόλη από τις τροφές που καταναλώνει.



Όταν τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα είναι αυξημένα, τότε η χοληστερόλη γίνεται επικίνδυνη για την υγεία. Η κατάσταση αυτή ονομάζεται υπερχοληστερολαιμία.

Η υπερχοληστερολαιμία δεν προκαλεί συμπτώματα. Τα συμπτώματα θα εμφανιστούν όταν γίνει βλάβη της καρδιάς ή άλλων οργάνων εξαιτίας της αυξημένης χοληστερόλης.

Η αύξηση της χοληστερόλης στο αίμα και ειδικότερα της «κακής» χοληστερόλης, οφείλεται συνήθως σε αυξημένη πρόσληψη ζωικού λίπους και χοληστερόλης με τη διατροφή, ενώ λιγότερο συχνά οφείλεται σε διαταραχή του μεταβολισμού (κληρονομική υπερχοληστερολαιμία).



Η χοληστερόλη, μαζί με άλλες ουσίες και κυτταρικά στοιχεία, έχει την ιδιότητα να **επικάθεται στα τοιχώματα των αρτηριών και να δημιουργεί τις λεγόμενες «αθηρωματικές πλάκες»**. Οι αρτηρίες είναι τα αιμοφόρα αγγεία που τροφοδοτούν με αίμα τα διάφορα όργανα. Οι αθηρωματικές πλάκες προκαλούν στένωση ή και απόφραξη των αρτηριών με αποτέλεσμα να

προκαλείται ισχαιμία (δηλαδή ανεπαρκής αιμάτωση) και νέκρωση διαφόρων οργάνων. Κυρίως προσβάλλονται οι αρτηρίες της καρδιάς, του εγκεφάλου και των ποδιών.

Η χοληστερόλη κυκλοφορεί στο σώμα μας σε διάφορες μορφές.

- Η πιο επικίνδυνη είναι η **LDL-χοληστερόλη**, η λεγόμενη «κακή» χοληστερόλη, που ευθύνεται για τον σχηματισμό των αθηρωματικών πλακών και την απόφραξη των αρτηριών.
- Η «καλή» χοληστερόλη ονομάζεται και **HDL-χοληστερόλη** και έχει την ιδιότητα να απομακρύνει την κακή χοληστερόλη από το τοίχωμα των αρτηριών. Η «καλή» χοληστερόλη δηλαδή, προστατεύει τις αρτηρίες από την ανάπτυξη αθηρωματικών πλακών.

Ποιες είναι οι φυσιολογικές τιμές Ολικής, HDL και LDL χοληστερόλης για τους ενήλικες;

| Ολική χοληστερόλη | LDL- Κακή χοληστερόλη | HDL- Καλή χοληστερόλη |
|------------------------|------------------------------|-----------------------|
| <200 Επιθυμητή | <100 Ιδανική | >= 60 Επιθυμητή |
| 200 - 239 Οριακά υψηλή | 100 - 129 Σχεδόν φυσιολογική | <40 Χαμηλή |
| >= 240 Υψηλή | 130 - 159 Οριακά υψηλή | |
| | 160 - 189 Υψηλή | |
| | >= 190 Πολύ υψηλή | |

Τα επιθυμητά επίπεδα για τους ενήλικες για την LDL δεν είναι τα ίδια για όλους. Καθορίζονται ανάλογα με το αν υπάρχει ήδη καρδιοπάθεια ή αν συνυπάρχουν και άλλοι παράγοντες κινδύνου (δηλαδή προδιαθεσικοί παράγοντες) για καρδιοπάθεια όπως το κάπνισμα, η υψηλή πίεση (υπέρταση), ο σακχαρώδης διαβήτης, οικογενειακό ιστορικό καρδιοπάθειας, ηλικία άνω των 45 για τους άνδρες και άνω των 55 για τις γυναίκες.

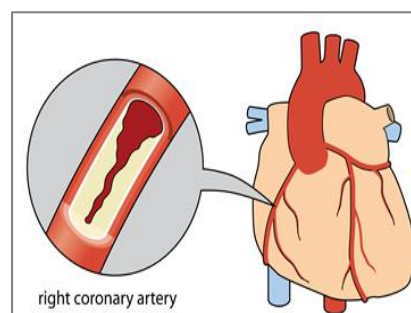
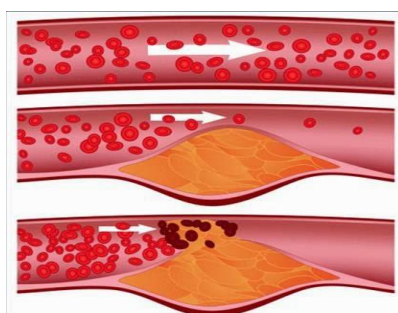


Πηγή: Mednutrition: <http://www.mednutrition.gr/tropoi-gia-na-rixete-ta-triglykeridia>

Φυσιολογικές τιμές χοληστερόλης σε παιδιά και εφήβους

| Ολική χοληστερόλη | LDL – κακή χοληστερόλη | HDL – καλή χοληστερόλη |
|----------------------|------------------------|------------------------|
| <170 Επιθυμητή | <110 Επιθυμητή | >40 Επιθυμητή |
| 170-200 Οριακά υψηλή | 110-130 Οριακά υψηλή | |
| >200 Υψηλή | >130 Υψηλή | <35 Χαμηλή |

Η δημιουργία της αθηρωματικής πλάκας



Πηγές:

- Χοληστερόλη, Ποιοι παράγοντες την επηρεάζουν, <http://www.mikroviologos.gr/articles/cholesterol>,
- Χοληστερόλη, <http://www.aimodiagnosi.gr/articles/view/90>

Είμαι νέος άνθρωπος και υγιής. Χρειάζεται να μετρήσω τη χοληστερόλη μου;

Ναι. Μελέτες επιβεβαιώνουν ότι το «κτίσιμο» της αθηρωματικής πλάκας στα αγγεία μας, ξεκινά από πολύ νωρίς, από την παιδική μας ηλικία.



Πώς μπορώ να ελέγξω τα επίπεδα χοληστερόλης στον οργανισμό μου;

Με μια **απλή εξέταση αίματος**. Πριν την εξέταση, πρέπει να έχεις φάει το τελευταίο σου φαγητό μέχρι τις 10 το βράδυ. Την άλλη μέρα το πρωί, που θα γίνει η αιμοληψία, πρέπει να είσαι τελείως νηστικός/η.

Συνταγή μείωσης της χοληστερόλης

- Επιλέγουμε να καταναλώνουμε κυρίως προϊόντα με χαμηλά ή καθόλου λιπαρά και αντικαθιστούμε τα τηγανητά φαγητά με ψητά ή στη σχάρα.
- Συμπεριλαμβάνουμε στη διατροφή μας, σε μεγάλη συχνότητα, φαγητά πλούσια σε Ω3 λιπαρά οξέα, όπως ψάρια (σολομός, σαρδέλες, σκουμπρί, κ.ά.), φουντούκια και ίνες λιναριού.
- Αποφεύγουμε την κατανάλωση αναψυκτικών και προτιμούμε την κατανάλωση όσο το δυνατόν περισσότερου νερού και φρέσκων χυμών.
- Προτιμούμε γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλά σε λιπαρά, τα οποία είναι πλούσια σε βιταμίνη D και ασβέστιο, που ενισχύουν με τον καλύτερο τρόπο την καρδιά μας.
- Μειώνουμε την κατανάλωση προϊόντων που περιέχουν άσπρο αλεύρι και στη θέση τους επιλέγουμε δημητριακά και ψωμί ολικής αλέσεως.
- Αυξάνουμε τα φρούτα και τα λαχανικά. Οι καλύτερες επιλογές είναι το σπανάκι και τα πολύχρωμα φρούτα.
- Αποφεύγουμε τη συχνή κατανάλωση οστρακοειδών και αλλαντικών.
- Όταν ψωνίζουμε στο σούπερ-μάρκετ, ελέγχουμε πάντα τις ετικέτες των προϊόντων και επιλέγουμε αυτά που περιέχουν λιγότερο από 15 γρ. λίπους, αν πρόκειται για γεύμα, και λιγότερο από 3 γρ., αν πρόκειται για σνακ.
- Μειώνουμε την κατανάλωση αλατιού. Η σωστή ποσότητα είναι 1 κουταλάκι του γλυκού ημερησίως.

Πηγές:

- Διατροφή & χοληστερόλη: <http://www.belife.gr/magazine/content/view/1272/24/>
- Μάθε τα πάντα για τη χοληστερόλη: <http://www.advancehealth.gr/el/sections/2/articles/2124-mathete-ta-panta-gia-te-kholesterine>

Φύλλο εργασίας 3: Καρδιοαγγειακές παθήσεις

Ατομική εργασία

1. Δημιούργησε ένα μικρό σχέδιο ή κολάζ, που να παρουσιάζει τρόπους πρόληψης εμφάνισης καρδιοπαθειών.



Κολάζ

Φύλλο εργασίας 4: Διατροφή και χοληστερόλη



Σ ε ν ά ρ ι ο

Μετά από αιματολογικές εξετάσεις η Ευρυδίκη, 23 χρονών, ανακάλυψε ότι τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης στο αίμα της είναι αυξημένα και τα επίπεδα της «καλής» χοληστερόλης χαμηλά. Ο γιατρός της, τη συμβούλεψε ότι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για τη μείωση των επιπέδων της «κακής» χοληστερόλης και την αύξηση των επιπέδων της «καλής» χοληστερόλης, είναι η αλλαγή του τρόπου διατροφής της.

Οδηγίες:

Καλείστε να αποφασίσετε στην ομάδα σας, ποιες από τις παρακάτω συμβουλές από τον γιατρό είναι ορθές, που αν η Ευρυδίκη ακολουθήσει, θα βελτιώσει τα επίπεδα της «καλής» της χοληστερόλης και θα μειώσει τα επίπεδα της «κακής» της χοληστερόλης.

Σημειώστε ✓ σε όσες από αυτές τις δηλώσεις συμφωνείτε.

- Απέφυγε την κατανάλωση αμυλούχων τροφών.....
- Προτίμησε τυριά χαμηλά σε λιπαρά τυρί τύπου κότεϊτζ, τυρί με μειωμένα λιπαρά..
- Προτίμησε ελαιόλαδο στο μαγείρεμα σε μετρημένες ποσότητες
- Προσπάθησε να αφαιρείς το ορατό λίπος από το κρέας (π.χ. το δέρμα από το κοτόπουλο) και να αποφεύγεις τα αλλαντικά.....
- Χρησιμοποίησε άφοβα βούτυρο.....
- Δεν χρειάζεται να αποφεύγεις τα τηγανητά τρόφιμα (πατάτες, ψάρι κ.ά.).....
- Μείωσε την κατανάλωση έτοιμων κέικ και άλλων γλυκών και αντικατέστησέ τα με φρούτα, χυμούς ή σπιτικά γλυκά, παρασκευασμένα με τα κατάλληλα υλικά.....
- Παρήγγειλε στο εστιατόριο χωρίς δεύτερη σκέψη, μακαρόνια με «βαριές» σάλτσες και κρέμα γάλακτος.....
- Επέλεξε τρόφιμα που είναι εμπλουτισμένα με φυτοστερόλες, που αποτελούν φυσικές ουσίες με αποδεδειγμένη ευεργετική δράση στη μείωση της ολικής και της LDL-κακής χοληστερόλης.....
- Απέφυγε την κατανάλωση αβγών και θαλασσινών 2 – 3 φορές τη βδομάδα, γιατί περιέχουν υψηλά επίπεδα χοληστερόλης.....

Μέρος Β΄

Βασιζόμενοι στις γνώσεις που έχετε για την ισορροπημένη διατροφή, συμπληρώστε το πιο κάτω ημερήσιο διαιτολόγιο με σκοπό να βοηθήσετε ένα άτομο να βελτιώσει τα αυξημένα επίπεδα «κακής» χοληστερόλης στο αίμα. Συνδυάστε τις πιο κάτω τροφές από τις ομάδες τροφίμων και σχεδιάστε τα γεύματα που υπολείπονται στον πίνακα του ημερήσιου διαιτολογίου.

| Ομάδες Τροφίμων | | | | |
|---|---|---|---|--|
| Φρούτα και λαχανικά | Δημητριακά και αμυλούχα λαχανικά | Γάλα και γαλακτοκομικά Προϊόντα | Κρέας, πουλερικά, ψάρι, θαλασσινά, όσπρια, αβγά, ξηροί καρποί | Λίπη και Έλαια |
| <ul style="list-style-type: none">• Φράουλες• Πορτοκάλι• Αβοκάντο• Μαρούλι• Ντομάτα• Αγγούρι | <ul style="list-style-type: none">• Πατάτες τηγανητές• Ψωμί ολικής άλεσης• Ρύζι• Βρώμη• Πλιγούρι• Δημητριακά προγεύματος φτωχά σε ζάχαρη και πλούσια σε φυτικές ίνες | <ul style="list-style-type: none">• Ολόπαχο γάλα• Ημιαπαχο Γάλα• Τυρί φέτα• Τυρί μειωμένο σε λιπαρά• Γιαούρτι | <ul style="list-style-type: none">• Κοτόπουλο• Χοιρινό• Φακές• Αβγά• Καρύδια• Σολομός• Αρνί | <ul style="list-style-type: none">• Ελαιόλαδο• Βούτυρο• Μαργαρίνη• Κρουασάν |

| Ημερήσιο Διαιτολόγιο | |
|-----------------------------|--|
| Πρωί | |
| Δεκατιανό σνακ | Φρούτα |
| Μεσημέρι | Φακές, Σαλάτα με φέτα, ψωμί ολικής αλέσεως |
| Απογευματινό σνακ | |
| Βράδυ | |

Μέρος Γ΄

Γκάλοπ.....

- ❖ Μήπως γνωρίζουν τα μέλη της οικογένειάς σου τα επιθυμητά επίπεδα χοληστερόλης που πρέπει να έχουν στο αίμα τους; Κάνουν τακτικά αιματολογικές εξετάσεις; Ακολουθούν τις γενικές οδηγίες ισορροπημένης διατροφής;
- ❖ Κάνε το δικό σου γκάλοπ, ρωτώντας τουλάχιστον 5 άτομα από το οικογενειακό σου περιβάλλον για να μάθεις αυτά τα στοιχεία και να τους δώσεις τις κατάλληλες συμβουλές.
- ❖ Παρουσίασε στην τάξη τους τρόπους με τους οποίους συμβούλευσες τα μέλη της οικογένειάς σου.

Φύλλο εργασίας 5: Καρδιοπάθειες & Μεσογειακή Διατροφή

Απόσπασμα από την εφημερίδα το «Βήμα»

«Η απομάκρυνση του πληθυσμού από τη μεσογειακή διατροφή φαίνεται ότι έχει αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων στους σημερινούς Κρητικούς σε σύγκριση με τους παππούδες τους το 1960» λέει ο κ. Καφάτος μιλώντας στην εφημερίδα «Το Βήμα».

Πηγή: Εφημερίδα «Το Βήμα», <http://www.tovima.gr/society/article/?aid=321011>



Πηγές:

- Εφημερίδα «Το Βήμα», <http://www.tovima.gr/society/article/?aid=321011>
- European Food Information Council (EUFIC), <http://www.eufic.org/article/el/page/FTARCHIVE/artid/Cholesterol-good-bad-average/>

Ομαδική εργασία

Αφού μελετήσετε τα δεδομένα του πίνακα «Χαρακτηριστικά της διατροφής των Κρητικών στο παρελθόν και το παρόν», απαντήστε στα πιο κάτω ερωτήματα:

1. Εντοπίστε τουλάχιστον τέσσερις λόγους που συνέβαλαν στην αύξηση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων στους σημερινούς Κρητικούς, σε σύγκριση με τους παππούδες τους το 1960;

.....
.....

2. Από τον πίνακα, διαπιστώνει κανείς ότι παρόλο που οι σημερινοί Κρητικοί καταναλώνουν λιγότερες ημερήσιες θερμίδες, τα επίπεδα της ολικής χοληστερόλης στο αίμα είναι αυξημένα. Γιατί νομίζετε συμβαίνει αυτό;

.....
.....

3. Το 2010 η UNESCO ενέκρινε την εγγραφή της Μεσογειακής Διατροφής στον Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας.



Ο υπουργός Πολιτισμού και Τουρισμού κ. Παύλος Γερουλάνος δήλωσε τα εξής για το συγκεκριμένο γεγονός: «...Μια απόφαση που ανταποκρίνεται σε μια αδιαμφισβήτητη πραγματικότητα και που δικαιώνει την αποδοχή και αναγνώριση της αξίας της Μεσογειακής Διατροφής από την κοινωνία και τους καταναλωτές σε παγκόσμιο επίπεδο. Που θεωρείται ως ο πιο υγιεινός τρόπος διατροφής αλλά ταυτόχρονα που έχει καταξιωθεί ως φιλοσοφία και τρόπος ζωής, που οφείλουμε να προστατεύσουμε, να υιοθετήσουμε, να προωθήσουμε... Η Μεσογειακή Διατροφή κατοχυρώνεται πλέον ως ολοκληρωμένο και πολυδιάστατο αγαθό, που το συνθέτουν τα τοπικά αγροτικά προϊόντα, οι μέθοδοι παραγωγής, το αγροτικό τοπίο, το κλίμα και το έδαφος, οι διατροφικές συνήθειες, η κοινωνικότητα, ο πολιτισμός, τα ήθη και έθιμα, η παράδοση. ...Η απόφαση της UNESCO ανοίγει ορίζοντες όχι μόνο για τη διάδοση των τοπικών μας παραδόσεων και του πολιτισμού μας...»

Πηγή: Εφημερίδα «Το Βήμα», <http://www.tovima.gr/society/article/?aid=368030>

Οδηγίες: Απαντήστε τις πιο κάτω ερωτήσεις

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον χώρο των σημειώσεων του τετραδίου σας για να καταγράψετε τις απαντήσεις.

1. Θεωρείτε σημαντική αυτή την αναγνώριση της UNESCO; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.
2. Να εισηγηθείτε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να προωθήσετε τη Μεσογειακή Διατροφή, καθώς και τα παραδοσιακά κυπριακά προϊόντα διατροφής στο σχολείο, στην οικογένεια και στην κοινότητά σας.
3. Με ποιο τρόπο θεωρείτε πως μπορούν να αναδείξουν οι διάφοροι κυβερνητικοί και μη κυβερνητικοί φορείς στην Κύπρο την κυπριακή ταυτότητα της Μεσογειακής Διατροφής, καθώς και τα παραδοσιακά προϊόντα διατροφής που τη διαμορφώνουν από κοινού;
4. Να παρουσιάσετε τις εισηγήσεις στην τάξη και να οργανώσετε τη δράση σας.

1.2.2 Αρτηριακή πίεση – Υπέρταση

Παγκόσμια Ημέρα Υπέρτασης: 17 Μαΐου

Αρτηριακή πίεση είναι η δύναμη με την οποία το αίμα πιέζει τα τοιχώματα των αρτηριών μέσα στις οποίες κυκλοφορεί.

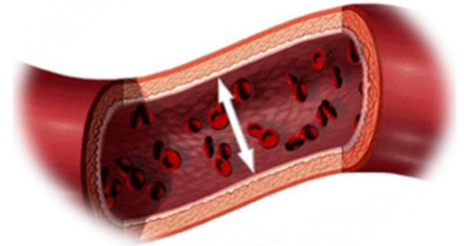
Η πίεση δεν παραμένει ποτέ σταθερή, αλλά έχει διακυμάνσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας. Όταν οι τιμές της αρτηριακής πίεσης παραμένουν υψηλές για μεγάλο χρονικό διάστημα σημαίνει ότι ο οργανισμός πάσχει από **υψηλή αρτηριακή πίεση**.

Η αρτηριακή πίεση καταγράφεται με δύο αριθμούς που αντιστοιχούν:

α) στη συστολική πίεση (κατά τη διάρκεια της συστολής της καρδιάς),

β) στη διαστολική πίεση (κατά τη διαστολή της καρδιάς).

Στις μετρήσεις γράφεται πρώτα η συστολική και μετά η διαστολική πίεση, π.χ. 120/80 και μετράται σε χιλιοστά στήλης υδραργύρου (mmHg).

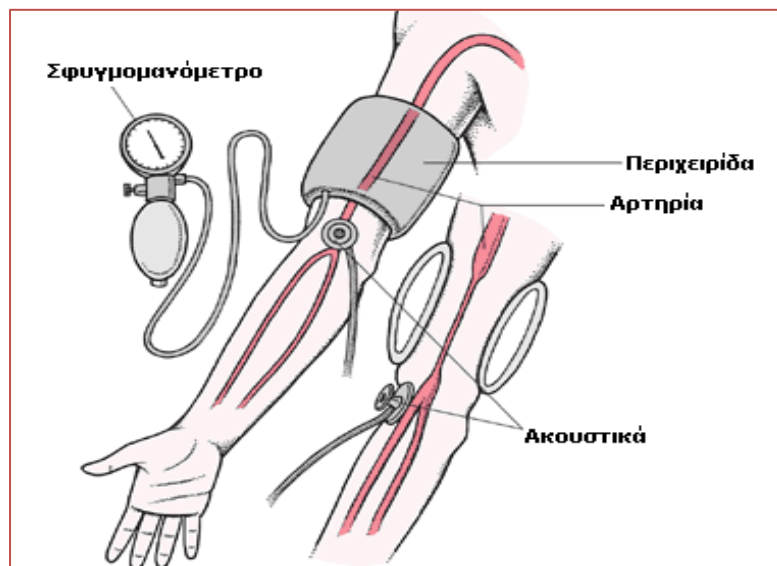


Η φυσιολογική αρτηριακή πίεση είναι: Συστολική πίεση μικρότερη από 120 mmHg και Διαστολική πίεση μικρότερη από 80 mmHg

Αρτηριακή πίεση η οποία κυμαίνεται από 140/90 mmHg και άνω θεωρείται υψηλή. Ο ιατρικός όρος για αυτή την παθολογική κατάσταση είναι «**υπέρταση**». Αυτή η κατάσταση είναι επικίνδυνη για τον οργανισμό, όχι μόνο γιατί αναγκάζει την καρδιά να λειτουργεί εντονότερα, αλλά γιατί δημιουργεί αθηροσκλήρυνση (σκλήρυνση των αρτηριών), η οποία αυξάνει τις πιθανότητες για στεφανιαία νόσο και εγκεφαλικό επεισόδιο.

Πηγή: Αρτηριακή πίεση, http://www.medweb.gr/patients/hypertension_pat.htm

Πώς γίνεται η μέτρηση της αρτηριακής πίεσης;



Υπέρταση και κατανάλωση αλατιού



Το μαγειρικό αλάτι είναι μια χημική ένωση που αποτελείται κατά 40% από Νάτριο (Na) και κατά 60% από χλώριο (Cl) (δηλ. 1g αλατιού ισοδυναμεί με 0,4g νατρίου).

Το αλάτι, ή χλωριούχο νάτριο, ως γνωστόν χρησιμοποιείται για να συντηρήσει και να δώσει γεύση στα τρόφιμα. Παράλληλα όμως θεωρείται απαραίτητο για τη ζωή και για την καλή υγεία. Το νάτριο και το χλώριο βοηθούν στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, ελέγχουν την ισορροπία υγρών και διατηρούν τις σωστές συνθήκες για τη λειτουργία μυών και νεύρων. Επίσης το νάτριο διευκολύνει, την απορρόφηση θρεπτικών ουσιών. Πέραν από αυτό όμως, **έχει αποδειχτεί ότι η αυξημένη κατανάλωση Νατρίου μπορεί να οδηγήσει σε υπέρταση.**

Πόσο αλάτι μπορούμε να καταναλώνουμε την ημέρα;

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) αλλά και ο ΕΦΕΤ συστήνουν τον περιορισμό αλατιού, τόσο στους ενήλικες όσο και στα παιδιά, σε **6g αλατιού ή 2.300 mg νατρίου**, ποσότητα που αντιστοιχεί σε **1 κουταλάκι του γλυκού**.

Πηγή: Capital Health, <http://www.capitalhealth.gr/Article.aspx?id=1450610>

Κρυμμένο αλάτι

Πολλοί πιστεύουν ότι πετυχαίνουν χαμηλή πρόσληψη αλατιού/νατρίου, επειδή δεν προσθέτουν επιπλέον αλάτι στο πιάτο τους. Όμως εκτός από το επιτραπέζιο αλάτι, υπάρχουν πολλές τροφές που περιέχουν κρυμμένο προστιθέμενο αλάτι ή νάτριο. Έρευνες σε Ευρωπαϊκά κράτη έχουν δείξει ότι το 70-75% του προσλαμβανόμενου νατρίου προέρχεται από επεξεργασμένες τροφές και από τα γεύματα εκτός σπιτιού, ενώ το 10-15% από φυσικές μη επεξεργασμένες τροφές και το 10-15% από την προσθήκη αλατιού κατά τη διάρκεια μαγειρέματος και στο τραπέζι. Η πρόσληψη αλατιού κατέχει υψηλή προτεραιότητα στις δράσεις δημόσιας υγείας για την υπέρταση, λόγω της δυνατότητας του να μετατοπίζει προς τα κάτω την κατανομή αρτηριακής πίεσης σε ολόκληρο τον πληθυσμό.



Πρακτικές συμβουλές για τη μείωση πρόσληψης αλατιού/Νατρίου

- ❖ Μη βάζετε αλάτι κατά την παρασκευή του φαγητού. Προσθέστε το αφού μαγειρευτεί, έτσι ώστε να ελέγχετε την ποσότητα.
- ❖ Αντικαταστήστε το αλάτι με μυρωδικά/μπαχαρικά/ξίδι/λεμόνι για να νοστιμίσει το φαγητό.
- ❖ Αποφεύγετε κατεψυγμένα-κονσερβοποιημένα λαχανικά. Προτιμάτε φρέσκα.
- ❖ Αποφεύγετε τρόφιμα με συντηρητικά.
- ❖ Αποφεύγετε παστά-αλλαντικά και ξεπλένετε τις κονσερβοποιημένες τροφές που είναι σε άλμη.
- ❖ Αποφεύγετε έτοιμα παρασκευάσματα όπως κράκερ, κουλούρια, πατατάκια, ποπ κορν, γαριδάκια, κ.λπ.
- ❖ Αποφεύγετε τις έτοιμες σάλτσες όπως κέτσαπ, κ.λπ.
- ❖ Προσοχή στους ξηρούς καρπούς. Προτιμάτε ανάλατους ωμούς ξηρούς καρπούς.
- ❖ Μελετήστε τις ετικέτες στα τρόφιμα. Το νάτριο μπορεί να περιέχεται και σε άλλες χημικές μορφές πέραν του γνωστού σας αλατιού: χλωριούχο νάτριο, γλουταμινικό μονονάτριο, Baking-Powder, Διττανθρακικό Νάτριο, Άλμη, Φωσφορικό Δινάτριο Άλας, Αλγινικό Νάτριο, Βενζοϊκό Νάτριο, Υδροξείδιο του Νατρίου, Προπιονικό Νάτριο, Θειώδες Νάτριο.

Πηγή: ΕΦΕΤ, http://www.efet.gr/images/efet_res/docs/nutrition/Alati_20_09_2011.pdf



Φύλλο εργασίας 6: Επιλέγω τροφές που μειώνουν την πίεση στο αίμα!

| Πίνακας 1: Περιεκτικότητα τροφίμων σε Νάτριο | |
|---|-------------|
| Ομάδα τροφών | Νάτριο (mg) |
| Δημητριακά και αμυλούχα λαχανικά | |
| 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως (25 γρ) | 110-175 |
| 1 φλιτζάνι (φλ.) Δημητριακά προγεύματος | 0-360 |
| 1 φλιτζάνι μακαρόνια/ρύζι/πλιγούρι/κριθαρακι ψημένα | 2 |
| 1 μέτρια πατάτα βραστή | 2 |
| Λαχανικά | |
| 1 μέτρια ντομάτα | 3-5 |
| 1 μέτριο αγγούρι | 3-5 |
| 1 φλ. μαρούλι | 9 |
| 1 φλιτζάνι φρέσκα ή κατεψυγμένα λαχανικά χωρίς προσθήκη αλατιού | 1-70 |
| 1 φλ. κονσερβοποιημένος ντοματοχυμός | 330 |
| 1 μέτριο φρούτο φρέσκο ή σε κομπόστο | 0-5 |
| 4-5 αποξηραμένα φρούτα | 6 |
| Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα | |
| 1 φλιτζάνι γάλα | 105 |
| 1 φλιτζάνι γιαούρτι | 175 |
| 2 φέτες τυρί | 110-450 |
| Κρέας και τα υποκατάστατά του | |
| 1 αβγό βραστό | 120 |
| 1 φλ. γαρίδες βραστές (120 γρ) | 140 |
| 100 γρ. κρέας, ψάρι ή πουλερικά | 30-90 |
| 100 γρ. τόνο σε κονσέρβα χωρίς επιπρόσθετο αλάτι | 35-45 |
| 100 γρ, τόνο κονσέρβα σε άλμη | 250-350 |
| 2 μεγάλες φέτες μπέικον (40 γρ) | 1890 |
| Στέικ φιλέτο χωρίς πρόσθετο αλάτι (130 γρ) | 85 |
| Μουσακάς (200 γρ) | 320 |
| 3 φέτες σαλάμι (90 γρ) | 1850 |
| Λουκάνικα χοιρινά (120 γρ) | 1050 |
| Χοιρινό χαμ χαμηλό σε λιπαρά χωρίς πρόσθετο αλάτι | 1020 |
| 3-4 ολόκληρα καρύδια | 1 |
| 1/3 φλιτζανιού φιστίκια αλατισμένα | 120 |
| 1/2 φλιτζάνι φιστίκια ανάλατα | 0-5 |
| 1 φλιτζάνι μαγειρεμένα όσπρια | 0-5 |
| 1 φλιτζάνι φασόλια σε κονσέρβα | 240 |
| Άλλες τροφές | |
| Βούτυρο ή μαργαρίνη (10 γρ) | 840 |
| Ελιές σε άλμη (20 γρ) | 1800 |
| Πατατάκια τσιπς (25 γρ) | 550 |
| 60 γρ. παγωτό | 80 |
| Σος μπάρμπεκιου (10 γρ) | 818 |

Οδηγίες:

- Σημειώστε ✓ στα γεύματα που εμφανίζονται στον Πίνακα 2 (επόμενη σελίδα) και που θα προτείνετε σε ένα άτομο με υψηλή αρτηριακή πίεση να συμπεριλάβει στο διαιτολόγιό του.
- Σημειώστε * στα γεύματα που θα προτείνετε σε ένα άτομο που έχει υψηλή αρτηριακή πίεση να αποφύγει.
- Συμβουλευτείτε τον Πίνακα 1 και σημειώστε στην άδεια στήλη του Πίνακα 2, μια πιο υγιεινή επιλογή που θεωρείτε πως μπορεί να συμπεριληφθεί στο διαιτολόγιο ενός ατόμου με υψηλή αρτηριακή πίεση.
- Έχετε διαλέξει τα σωστά γεύματα για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης; Κάντε τους υπολογισμούς της ημερήσιας κατανάλωσης Νατρίου των τροφών που επιλέξατε για να αξιολογήσετε τις επιλογές σας.

Υπενθύμιση: Η ημερήσια κατανάλωση συστήνεται να είναι **5 – 6 g αλατιού ή 2.300 mg νατρίου**

Πηγές:

- Βιβλιάρaki «Διατροφική Αντιμετώπιση της υπέρτασης», Σύνδεσμος Διαιτολόγων & Διατροφολόγων Κύπρου
- Πίνακας Τροφίμων: Healthy Living, <http://www.healthyliving.gr>
- Πίνακας τροφίμων: http://www.psnrenal.gr/wp-content/uploads/2012/10/Pinakas_Trofimon.pdf

| Πίνακας 2: Παραδείγματα γευμάτων | | | |
|---|----------------------------|-----|-----------------|
| Γεύματα | Υπολογισμός σε Νάτριο (mg) | ✓/✗ | Υγιεινή επιλογή |
| Πρωινό | | | |
| Γιαούρτι , φρούτο και δημητριακά προγεύματος | | | |
| 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως Βούτυρο ή μαργαρίνη (10 γρ) 2 φέτες μπέικον (40 γρ) Τυρί (25γρ) | | | |
| Δεκατιανό | | | |
| 1 φρούτο εποχής (μήλο, πορτοκάλι) και 3-4 μικρά καρύδια | | | |
| 1 φέτα ψωμί με μια φέτα τυρί | | | |
| Μεσημεριανό | | | |
| 120 γρ. κοτόπουλο στήθος, με πατάτες και σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, φέτα, ελαιόλαδο) | | | |
| 1 μερίδα μακαρόνια με απλή σάλτσα ντομάτας, πιπεριές, τόνο σε άλμη | | | |
| 1 φλιτζάνι φακή ή φασόλια , 1 φέτα ψωμί , σαλάτα, 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο | | | |
| Απογευματινό | | | |
| 1 μπανάνα, αποξηραμένα φρούτα π.χ. δαμάσκηνα (πηγές καλίου) | | | |
| Πατατάκια (τσιπς) | | | |
| Βραδινό | | | |
| Πίτσα | | | |
| Σαλάτα κραμπί, καρότο, 1 μικρό τόνο σε νερό και 2-3 μικρές βραστές πατάτες | | | |
| Σαλάτα με: 2 αβγά βραστά, λαχανικά και 1 φέτα ψωμί | | | |
| Σάντουιτς με: 2 φέτες ψωμί, τυρί, χοιρινό ζαμπόν, λαχανικά | | | |
| Συνολική ημερήσια πρόσληψη Νατρίου | | | |

1.3 Διατροφή και Μεταβολικές Διαταραχές

1.3.1 Σακχαρώδης διαβήτης

Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη: 14 Νοεμβρίου

Επιδημιολογικά στοιχεία

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, μέχρι το 2030 περισσότερα από 300 εκατομμύρια άνθρωποι θα έχουν εκδηλώσει σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2.

Στην Κύπρο, το ποσοστό των ατόμων με διαβήτη, με βάση πρόσφατη μελέτη, είναι περίπου 10,3% του πληθυσμού. Η συχνότητα εμφάνισης της νόσου είναι ψηλότερη στο δυτικό κόσμο (ιδιαίτερα ο διαβήτης τύπου 2) και αυτό αποτελεί μια σαφή ένδειξη για τη συσχέτιση της νόσου με τον σύγχρονο τρόπο ζωής, τις διατροφικές μας συνήθειες και την έλλειψη σωματικής άσκησης.

Πηγή: Σακχαρώδης Διαβήτης στην Κύπρο – Ανασκόπηση, <http://www.diabetes.org.cy/data/sakharodis-diavitis.pdf>



Ο διαβήτης είναι μία χρόνια ασθένεια. Διακρίνεται σε **διαβήτη τύπου I** και **διαβήτη τύπου II**, ενώ υπάρχει και ο διαβήτης της εγκυμοσύνης (διαβήτης της κύησης). Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, μέχρι στιγμής οι άνθρωποι που πάσχουν από διαβήτη στον κόσμο υπολογίζονται σε περίπου 180 εκατομμύρια.

Σε κάποιο διαβητικό άτομο, είτε το πάγκρεας δεν παράγει ινσουλίνη (τύπου I), είτε παράγεται ινσουλίνη αλλά το σώμα δεν είναι σε θέση να τη χρησιμοποιήσει σωστά (τύπου II). Η **ινσουλίνη είναι μία πολύ σημαντική ορμόνη** για τον οργανισμό. Ο κυριότερος ρόλος της είναι να **ρυθμίζει τη γλυκόζη του αίματος** (το ζάχαρο). Το αποτέλεσμα του διαβήτη είναι η αύξηση της γλυκόζης του αίματος, δηλαδή η υπεργλυκαιμία.

Σύμφωνα με την Αμερικανική Διαβητολογική εταιρεία:

- Φυσιολογικές τιμές: σάκχαρο νηστείας < 100 mg/dl
- Τιμές υψηλού κινδύνου: σάκχαρο νηστείας 100-125 mg/dl
- Διαβήτης: Τιμές νηστείας > 126 mg/dl

Θεραπεία

Η θεραπεία του σακχαρώδη διαβήτη αποσκοπεί στη ρύθμιση του σακχάρου του αίματος, ώστε να βρίσκεται σε φυσιολογικά επίπεδα. Στον διαβήτη τύπου I χορηγείται ινσουλίνη, ενώ στον διαβήτη τύπου II χορηγούνται φάρμακα. Και στις δύο περιπτώσεις ιδιαίτερη σημασία έχει η **διατροφή και η άσκηση**. Οριστική θεραπεία δεν υπάρχει. Το άτομο ακολουθεί την αγωγή εφ' όρου ζωής.

Τα κυριότερα συμπτώματα του σακχαρώδους διαβήτη

Τα κυριότερα συμπτώματα της νόσου είναι η πολυδιψία (έντονη δίψα), η πολυουρία (και ειδικότερα κατά τις βραδινές ώρες), η πολυφαγία, η οποία όμως συνοδεύεται από απώλεια και όχι από αύξηση βάρους (εξαιτίας της ανικανότητας των κυττάρων να προσλάβουν

γλυκόζη), ο κνησμός, η συχνή εξάντληση χωρίς ιδιαίτερη σωματική δραστηριότητα, η δυσκολία επούλωσης των πληγών και τέλος οι συχνές φλεγμονές και λοιμώξεις.

Οι επιπλοκές του διαβήτη

Μακροχρόνια, οι επιπλοκές που μπορεί να προκαλέσει η ύπαρξη διαβήτη χωρίς την κατάλληλη θεραπεία είναι: τύφλωση, νεφρική ανεπάρκεια, νέκρωση άκρων, καρδιοπάθειες, εγκεφαλικό κ.ά.

Η σωστή διατροφή συμβάλλει πολύ στη διατήρηση των επιπέδων της γλυκόζης του αίματος σε σταθερά επίπεδα. Επίσης, συμβάλλει στην πρόληψη των επιπλοκών από τον διαβήτη (διατροφή χαμηλή σε λιπαρά και αλάτι).



Διατροφή

Η διατροφή είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της πετυχημένης ρύθμισης της γλυκόζης του αίματος και είναι απαραίτητη για τη ρύθμιση όλων των διαβητικών. Ανάλογα με τη σοβαρότητα της νόσου συνδυάζεται με υπογλυκαιμικά χάπια ή ινσουλίνη.

- Το διαιτολόγιο του ατόμου με διαβήτη πρέπει να είναι απόλυτα εξατομικευμένο και να προσαρμόζεται στις ανάγκες της καθημερινής ζωής.
- Η διατροφή του διαβητικού ουσιαστικά δεν διαφέρει από τη σωστή δίαιτα του μη διαβητικού. Πρέπει να έχει ποικιλία τροφών, να είναι χαμηλή σε ζωικά λίπη, χοληστερόλη, αλάτι και οινόπνευμα και να περιέχει άφθονες φυτικές ίνες.
- Οι υδατάνθρακες πρέπει να προέρχονται κατά κύριο λόγο από τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, όπως φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ψωμί ολικής άλεσης, δημητριακά κ.λπ. **Οι τροφές αυτές απελευθερώνονται αργά στο αίμα και ο διαβητικός ασθενής αισθάνεται χορτάτος για περισσότερο χρόνο.**
- Από τη διατροφή του διαβητικού, θα πρέπει να αποφεύγονται η ζάχαρη, το μέλι, η γλυκόζη, τα παγωτά, οι καραμέλες, η σοκολάτα, οι γλυκές κομπόστες, το σακχαρούχο γάλα, τα αναψυκτικά και οι χυμοί φρούτων με ζάχαρη, τα γλυκά οινόπνευματώδη ποτά (λικέρ, γλυκά κρασιά) κ.λπ.



Φυσική Άσκηση

Με τη σωματική άσκηση το άτομο με διαβήτη καταναλώνει γλυκόζη, που είναι η κύρια πηγή ενέργειας στον άνθρωπο, ρυθμίζοντας έμμεσα τα επίπεδά της στο αίμα, ενώ από την άλλη πλευρά, διευκολύνει την πρόσληψή της από τους σκελετικούς μύες.

Ένας πολύ καλός τρόπος άσκησης για τον διαβητικό ασθενή είναι το περπάτημα διάρκειας μισής με μίας ώρας ημερησίως. Είναι προτιμότερο η άσκηση να γίνεται μετά από τα γεύματα, παρά πριν, γιατί το σάκχαρο αίματος πριν είναι συνήθως χαμηλό.

Πηγές:

- Θέματα διατροφής, http://thematadiatrofis.blogspot.com/2008/11/blog-post_27.htm |
- Euromedica, Κεντρική Κλινική Θεσσαλονίκης, <http://www.kentriki-kliniki.gr/>

Φύλλο εργασίας 7: Η κατασκήνωση

Η ομάδα σου μόλις έχει προσληφθεί από το μεγαλύτερο Διαβητολογικό Κέντρο της Κύπρου για να σχεδιάσει ένα μενού διατροφής και άσκησης για εφήβους με διαβήτη που θα κατασκηνώσουν για μια βδομάδα στην Αγία Νάπα. Πριν παραδώσετε την τελική σας πρόταση και αφού μελετήσετε το θεωρητικό πλαίσιο του τετραδίου εργασιών σας, αλλά και διάφορα άλλα άρθρα που είναι αναρτημένα στο διαδίκτυο, δημιουργήστε ένα προσχέδιο απαντώντας τις πιο κάτω ερωτήσεις:



Τα είδη των τροφίμων που θα πρέπει να σερβίρονται:

Για ποιο λόγο επιλέξατε αυτά τα τρόφιμα;

Δώστε παράδειγμα πρωινού γεύματος:

Μεσημεριανό γεύμα:

Βραδινό γεύμα:

Ενδιάμεσα σνακς:

Για ποιους λόγους είναι σημαντική η φυσική δραστηριότητα για τα παιδιά/εφήβους με διαβήτη;

Τα είδη των δραστηριοτήτων που προγραμματίζετε για τους κατασκηνωτές:

Φύλλο εργασίας 8: Το ημερολόγιο του Πάρη

Οδηγίες: Ο Πάρης είναι ένας έφηβος που πάσχει από διαβήτη. Να διαβάσετε τι αναφέρει στο ημερολόγιό του και να απαντήσετε τις ερωτήσεις που ακολουθούν.

5 Δεκεμβρίου

Απόψε ήταν το μεγάλο παιχνίδι μπάσκετ! Όλη την ημέρα ήμουν πολύ νευρικός και δεν είχα όρεξη για να φάω. Όταν μπήκα στα αποδυτήρια για να φορέσουμε τις στολές μας συνειδητοποίησα ότι ήμουν πεινασμένος. Δυστυχώς, δεν είχα φέρει κάποιο σνακ μαζί μου και δεν υπήρχε αρκετός χρόνος για να αγοράσω κάτι από το μηχάνημα αυτόματης πώλησης. Ήξερα ότι έπρεπε να βιαστούμε - δεν είχα ούτε αρκετό χρόνο για να μετρήσω το σάκχαρο στο αίμα μου, έτσι όπως συνηθίζω να κάνω. Έβαλα το σακουλάκι με την ενέσιμη ινσουλίνη στο ντουλάπι, ντύθηκα βιαστικά και κατευθύνθηκα προς το γήπεδο μαζί με τους συμπαίκτες μου.

Το παιχνίδι ήταν φοβερό. Έπαιξα και τα 40 λεπτά του αγώνα και κερδίσαμε στα τελευταία δευτερόλεπτα με ένα φοβερό τρίποντο από τον Μιχάλη! Στη συνέχεια, ο προπονητής μας, μας πρότεινε να πάμε όλοι σε εστιατόριο για χάμπουργκερ. Πήγαμε όλοι χαρούμενοι στο εστιατόριο, μόνο που εγώ έφαγα πολύ λίγο, καθώς δεν είχα όρεξη για φαγητό και ένιωθα πολύ κουρασμένος. Ο προπονητής με ρώτησε αν συμβαίνει κάτι και παραξενεύτηκε που δεν έφαγα μετά από ένα τόσο κουραστικό αγώνα. Δεν θέλω να ξέρει ούτε αυτός αλλά ούτε και οι συμπαίκτες μου για το πρόβλημά μου και έτσι είπα ψέματα πως ήμουν καλά. Η βραδιά θα συνέχιζε με πάρτι στο σπίτι του Γιώργου. Καθοδόν όμως για το πάρτι, άρχισα να έχω τάσεις λιποθυμίας και ευτυχώς ο Μιχάλης το κατάλαβε αμέσως και με πήρε γρήγορα στο σπίτι μου. Οι γονείς μου ήξεραν ακριβώς τι έπρεπε να κάνουν. Μπορεί να έχασα το πάρτι, αλλά ξέρω ότι ήμουν αρκετά τυχερός απόψε!

1. Πώς νομίζετε έδρασαν άμεσα οι γονείς του Πάρη για να τον βοηθήσουν;

.....
.....

2. Κυκλώστε στην ημερολογιακή αφήγηση του Πάρη, τις ενέργειες που πιθανόν να προκάλεσαν τη βραδινή κόπωση και αδυναμία του. Για κάθε ενέργεια που κυκλώσατε, σημειώστε πιο κάτω, τις εναλλακτικές λύσεις που μπορούσε να κάνει ο Πάρης, ώστε να αποφευχθεί ο κίνδυνος για την υγεία του.

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

1.4 Στοματική υγιεινή – Διατροφή & Πρόληψη οδοντιατρικών ασθενειών

«Αν τα μάτια είναι ο καθρέπτης της ψυχής,
το στόμα, η στοματική κοιλότητα,
είναι ο καθρέπτης του σώματος.
Ένα καθαρό και υγιές στόμα προδιαθέτει
ένα καθαρό και υγιές σώμα».

Πηγή: «Σου δίνω κοκαλένιο... Μου δίνεις σιδερένιο»,
<http://jvaiopoulou.users.uth.gr/012.%20krummeni%20zaxari.html>



Η **στοματική υγιεινή** περιλαμβάνει το σύνολο των ενεργειών για την απομάκρυνση της μικροβιακής πλάκας και τη διατήρηση ενός περιβάλλοντος που δεν ευνοεί την εκδήλωση παθήσεων των δοντιών, των ούλων και γενικά της στοματικής κοιλότητας. Η καλή στοματική υγιεινή σε συνδυασμό με τη σωστή διατροφή και τις τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο αποτελούν τους σημαντικότερους παράγοντες για τη διατήρηση της στοματικής υγείας.

Κίνδυνοι - Προβλήματα λόγω κακής στοματικής υγιεινής

Ο κύριος στόχος της στοματικής υγιεινής είναι η αποφυγή των προβλημάτων που προκαλεί η μικροβιακή **οδοντική πλάκα**. Το λεπτό αυτό στρώμα μικροβίων που συσσωρεύεται πάνω στα δόντια είναι η αιτία των κυριότερων οδοντιατρικών προβλημάτων. Η ελλιπής στοματική υγιεινή επιτρέπει στα μικρόβια της πλάκας να αναπτύσσονται ανενόχλητα παράγοντας οξέα που αποδομούν την αδαμαντίνη των δοντιών προκαλώντας **τερηδόνα**. Παράλληλα, ερεθίζουν και μολύνουν τα ούλα δημιουργώντας **ουλίτιδα** που μπορεί να εξελιχθεί σε **περιοδοντίτιδα**.



Αν εξαιρεθούν οι περιπτώσεις τραυματισμών, η βασική αιτία στις υπόλοιπες περιπτώσεις που υπάρχει απώλεια δοντιού, είναι η έλλειψη σωστής καθημερινής στοματικής υγιεινής. Πολλά άλλα προβλήματα στοματικής υγείας όπως για παράδειγμα η άσχημη αναπνοή, προκαλούνται γιατί το άτομο αμελεί τους κανόνες στοματικής υγιεινής.

Παθήσεις των δοντιών και των ούλων, όπως τα αποστήματα ή η περιοδοντίτιδα, έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα και στη γενική υγεία του σώματός μας, όπως αυξημένο κίνδυνο καρδιακών προσβολών και εγκεφαλικών επεισοδίων ή επιπλοκών της εγκυμοσύνης.

Η σημασία της στοματικής υγιεινής

Η **πρόληψη** είναι πάντα προτιμότερη από τη θεραπεία. Ακολουθώντας σωστές συνήθειες στοματικής υγιεινής, μπορούν να αποφευχθούν τα περισσότερα προβλήματα των δοντιών και ούλων. Αφιερώνοντας λίγα λεπτά κάθε μέρα για τον καθαρισμό των δοντιών μας μπορούμε να γλυτώσουμε την ταλαιπωρία της οδοντιατρικής θεραπείας και το ψηλό κόστος που συνεπάγεται.

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι η σωστή στοματική υγιεινή πρέπει να μας γίνει μια συνήθεια που πρέπει να ακολουθούμε προσεκτικά κάθε μέρα για όλη μας τη ζωή, ξεκινώντας ήδη από την παιδική ηλικία. Τα γερά δόντια μας επιτρέπουν να τρώμε και να μιλάμε χωρίς προβλήματα και βοηθούν την εμφάνιση και την αυτοπεποίθησή μας.



«Η Παγκόσμια Οδοντιατρική Ομοσπονδία (FDI) αναγνωρίζει ότι το βούρτσισμα των δοντιών δύο φορές την ημέρα με μία φθοριούχο οδοντόκρεμα έχει ευεργετική επίδραση στην υγεία των δοντιών», Παγκόσμια Οδοντιατρική Ομοσπονδία.

Πηγή: Βούρτσισμα πρωί και βράδυ, <http://www.brushdayandnight.com/el-gr.aspx>



Πειραματιστείτε!

Τοποθετήστε ένα αβγό σε ένα ποτήρι με ξίδι. Το αβγό χρειάζεται να παραμείνει στο ξίδι για τουλάχιστον τρεις μέρες, ώστε να παρατηρήσετε τις σταδιακές φθορές που συμβαίνουν στο τσόφλι του αυγού.

Σημειώστε τις παρατηρήσεις σας

- ❖ Τι συμβαίνει στο τσόφλι του αυγού;
- ❖ Πως συσχετίζεται αυτό το πείραμα με την τερηδόνα στα δόντια;

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

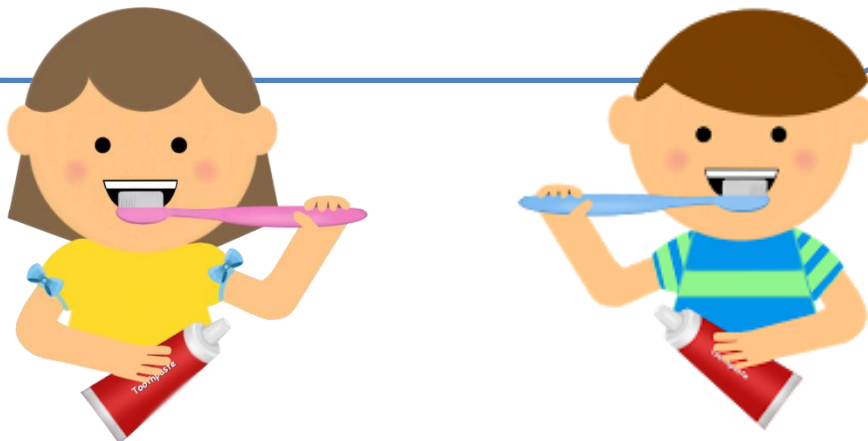


Συμβουλές για υγιή δόντια και υπέροχο χαμόγελο

- ❖ Βουρτσίζετε τα δόντια σας τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα με οδοντόκρεμα, για την απομάκρυνση της πλάκας. Καταπολεμάτε έτσι και τερηδόνα και ουλίτιδα.
- ❖ Βάλτε στη ζωή σας το οδοντικό νήμα, τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα. Απομακρύνει την πλάκα που σχηματίζεται ανάμεσα στα δόντια, η οποία μετασχηματίζεται μακροπρόθεσμα σε πέτρα.
- ❖ Περιορίστε τα λιπαρά τρόφιμα, τα αναψυκτικά, τους καφέδες και τα γλυκά. Η υπερκατανάλωση έτοιμων φαγητών (fast food), καταστρέφει τα δόντια και δεν προσφέρει σχεδόν τίποτα στον οργανισμό σας. Προσπαθήστε να τρώτε υγιεινά! Κάντε την υγεία, τρόπο ζωής και παρασύρετε και την παρέα σας!
- ❖ Εστιάστε σε τροφές που περιέχουν βιταμίνες A και D, πρωτεΐνη, ασβέστιο, φυλλικό και ασκορβικό οξύ, φυτικές ίνες και ψευδάργυρο. Πρόκειται για θρεπτικά συστατικά τα οποία συμβάλλουν στην υγεία και την εμφάνιση των δοντιών σας.
- ❖ Προσπαθήστε να βουρτσίζετε τα δόντια σας, το αργότερο 20 λεπτά, μετά από κάθε γεύμα.
- ❖ Το κάπνισμα καταστρέφει και τα δόντια! Καταστρέφει τον σμάλτο των δοντιών, προκαλεί ουλίτιδες, χρωματίζει τα δόντια και προσφέρει απαίσια αναπνοή. Μακροχρόνια προκαλεί και καρκίνο στη στοματική κοιλότητα.
- ❖ Μην αναβάλλετε άλλο την επίσκεψη στον οδοντίατρο!
- ❖ Γνωρίστε καλύτερα τον οδοντίατρό σας! Οι συχνές επισκέψεις βοηθούν.
- ❖ Αν αθλείστε, προστατεύστε τα δόντια σας από πιθανούς τραυματισμούς και σπασίματα. Συμβουλευτείτε τον οδοντίατρό σας. Υπάρχουν προστατευτικοί νάρθηκες για πάσα χρήση.
- ❖ Μη μασάτε από αμηχανία ή νευρικότητα τα μάγουλά σας. Προκαλείτε τραύματα στην στοματική χώρα που δύσκολα επουλώνονται.

Πηγή: AIM - Φροντίδα στην εφηβεία,

http://aim.ourwork.gr/specialists_more.php?s=pXAR64lrVo0



Φύλλο εργασίας 9: Η σημασία της στοματικής υγείας

Ατομική εργασία

- Να γράψεις ένα μικρό άρθρο για να δημοσιευτεί στο περιοδικό του σχολείου σου στο οποίο θα αναφέρεις την σημασία της διατροφής στη διατήρηση της στοματικής υγιεινής και να αναφέρεις τουλάχιστον πέντε συμβουλές που θα ήταν καλό να υιοθετούν οι έφηβοι, ώστε να προλάβουν τις οδοντικές παθήσεις.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ομαδική εργασία

- Να σχεδιάσετε με τα μέλη της ομάδας σας μία αφίσα που να απεικονίζει τους σύμμαχους των δοντιών σας. Χρησιμοποιείστε τη φαντασία σας για να σχεδιάσετε μία ελκυστική αφίσα.

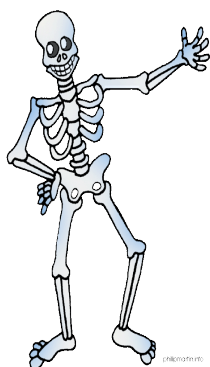
Μπορείτε να προβάλετε:

- Γλωσσοδέτες, παροιμίες και φράσεις που αφορούν τα δόντια και τη στοματική υγιεινή
- Εικόνες και φωτογραφίες
- Έξυπνους διαλόγους σε συννεφάκια
- Σχέδια και ζωγραφιές
- Έξυπνα σλόγκαν
- Σχεδιασμό παιχνιδιού με θέμα τη στοματική υγιεινή.



1.5 Πρόσληψη ασβεστίου στην εφηβεία

Η πρόσληψη ασβεστίου στην καθημερινή μας διατροφή είναι απαραίτητη!



Το ασβέστιο (Ca) είναι ένα απαραίτητο μεταλλικό στοιχείο για τον ανθρώπινο οργανισμό. Το 99% του ασβεστίου βρίσκεται στα οστά και τα δόντια μας. Είναι αναγκαίο δομικό υλικό για να «χτίσουμε» δυνατά και πυκνότερα οστά κατά την νεανική ηλικία, αλλά και να διατηρήσουμε τα οστά μας στην καλύτερη δυνατή κατάσταση με την πάροδο του χρόνου, ώστε να αποφευχθούν δυσάρεστες συνέπειες.

Το ασβέστιο επιπρόσθετα συμμετέχει και σε μια σειρά σημαντικών λειτουργιών του οργανισμού, όπως η πήξη του αίματος, η μυϊκή σύσπαση, η μεταβίβαση των νευρικών ερεθισμάτων, κ.ά.

Κάθε μέρα «χάνονται» μεγάλες ποσότητες ασβεστίου, κυρίως με τα ούρα, τα κόπρανα και τον ιδρώτα. Επίσης, το ασβέστιο αποβάλλεται συνεχώς και ως συστατικό των νυχιών και των τριχών.

Επειδή το σώμα δεν μπορεί να παράξει ασβέστιο, η πρόσληψή του μέσω της διατροφής κρίνεται επιτακτική. Οι **ημερήσιες ανάγκες σε ασβέστιο** είναι σχετικά μεγάλες και εξαρτώνται από το φύλο και την ηλικία του ατόμου.

| Ηλικιακή ομάδα | Συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη Ασβεστίου (mg/μέρα) |
|-----------------------------|---|
| 1-3 χρονών | 700 |
| 4-8 χρονών | 1,000 |
| 9-13 χρονών | 1,300 |
| 14-18 χρονών | 1.300 |
| 19-30 χρονών | 1,000 |
| 31-50 χρονών | 1,000 |
| 51-70 χρονών (άνδρες) | 1,000 |
| 51-70 χρονών (γυναίκες) | 1,200 |
| 71+ | 1,200 |
| 19+ εγκυμονούσα ή θηλάζουσα | 1,000 |

Πηγή: *The National Institutes of Health Medline Plus* (2011). 5(4) , p. 12

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/magazine/issues/winter11/articles/winter11pg12.html>

Οι πηγές ασβεστίου

Είναι πολύ σημαντικό, κάθε μέρα, ο οργανισμός μας να προμηθεύεται το ασβέστιο που χρειάζεται. Η διατροφή μας πρέπει να είναι πλούσια σε τρόφιμα που περιέχουν άφθονο ασβέστιο. Εξαιρετικές πηγές ασβεστίου θεωρούνται το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Σημαντικές ποσότητες ασβεστίου περιέχουν επίσης το σουσάμι, το ταχίνι, το τόφου (τυρί από σόγια), η σαρδέλα, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (πχ. σπανάκι και μπρόκολο). Είναι σημαντικό να έχουμε υπόψη μας, ότι δεν συστήνεται να λαμβάνουμε ποσότητες ασβεστίου άνω των 500 mg σε ένα γεύμα, γιατί το πλεόνασμα ασβεστίου δεν μπορεί να απορροφηθεί. Αν, για παράδειγμα, οι ημερήσιες μας ανάγκες σε ασβέστιο είναι 1.000mg, είναι προτιμότερο να λαμβάνεται σε δύο ή περισσότερα γεύματα.

Πίνακας τροφίμων/τροφών πλούσιων σε ασβέστιο

| Τροφή | Περιεκτικότητα σε ασβέστιο (mg) |
|--|---------------------------------|
| 1 ποτήρι (250 ml.) γάλα | 290 |
| 30 γρ. τυρί | 205 |
| 1 ποτήρι (250 ml.) γιαούρτι | 275 |
| 60 γρ. σαρδέλες κονσέρβας (με κόκκαλο) | 215 |
| ½ φλ. μπρόκολο | 45 |
| 1 μέτριο πορτοκάλι | 55 |
| 2 σύκα παστά | 60 |
| 24 αμύγδαλα (30 γρ) | 75 |
| ½ φλ. παγωτό | 85 |



Να θυμάσαι:

- Για τα περισσότερα άτομα, 3-4 μερίδες γάλακτος, γιαουρτιού ή τυριού, μαζί με μερικές τροφές πλούσιες σε ασβέστιο από άλλες ομάδες τροφών, συμπληρώνουν τις ημερήσιες ανάγκες σε ασβέστιο.
- Η άσκηση βοηθά στην αφομοίωση του ασβεστίου από τα οστά

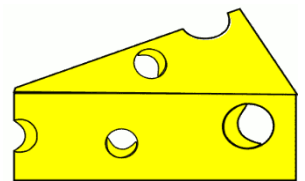
ΙΣΟΔΥΝΑΜΕΣ ΜΕΡΙΔΕΣ = 230 mg ασβεστίου



1 ποτήρι γάλα 190 ml



1 μικρό κεσεδάκι
γιαούρτι (150 γρ.)



1 φέτα τυρί 30 γρ.

Ποιες ουσίες εμποδίζουν την απορρόφηση ασβεστίου;

- το **φυτικό οξύ** (μια ουσία που βρίσκεται στα δημητριακά και τα όσπρια),
- το **οξαλικό οξύ** (υπάρχει σε κάποια λαχανικά, με κυριότερο το σπανάκι) και
- οι **τανίνες** (κυρίως στο τσάι και στον καφέ) είναι ουσίες που δυσχεραίνουν την απορρόφηση του ασβεστίου.

Επίσης δυσμενείς επιδράσεις στην απορρόφηση του ασβεστίου, έχει το **κάπνισμα** αλλά και η αυξημένη κατανάλωση **αλκοόλ**, η αυξημένη πρόσληψη **αλατιού**, που συμβάλλει σε μεγαλύτερη απώλεια ασβεστίου από τον οργανισμό.

Για να απορροφηθεί το ασβέστιο από το έντερο και να φτάσει στα οστά, χρειάζεται η συνέργεια της **βιταμίνης D**. Οι τρόποι πρόσληψης βιταμίνης D στον ανθρώπινο οργανισμό είναι τρεις:

- (α) έκθεση στον ήλιο, για μικρά χρονικά διαστήματα,
- (β) πρόσληψη τροφών πλούσιων σε βιταμίνη D, και
- (γ) η λήψη συμπληρωμάτων βιταμίνης D μαζί με το ασβέστιο.

Καλές πηγές βιταμίνης D είναι το ολόπαχο γάλα και τυρί, το βούτυρο και τα λιπαρά ψάρια όπως οι σαρδέλες και ο σολομός.



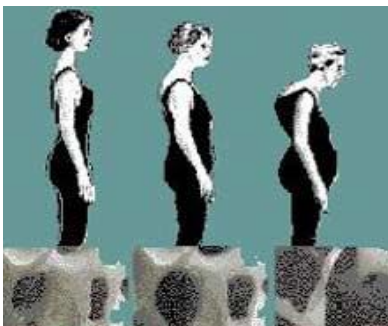
Όταν η πρόσληψη ασβεστίου από τις τροφές δεν είναι ικανοποιητική για τις ανάγκες του οργανισμού (π.χ. οστεοπενία, εγκυμοσύνη), η λήψη **συμπληρωμάτων ασβεστίου** μπορεί να κριθεί απαραίτητη. Η λήψη συμπληρωμάτων ασβεστίου είναι επίσης απαραίτητη για τους χορτοφάγους, αλλά και τα άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη (υδατάνθρακα του γάλακτος).

Προβλήματα από την έλλειψη του ασβεστίου

Η ανεπαρκής πρόσληψη ασβεστίου, προκαλεί **οστεοπόρωση** καθώς και προβλήματα στην **ανάπτυξη αλλά και τη διατήρηση των δοντιών**. Επιπλέον, ο συνδυασμός έλλειψης ασβεστίου και βιταμίνης D, προκαλεί **ραχίτιδα** στα παιδιά και αντίστοιχα **οστεομαλακία** στους ενήλικες (μαλακά, αδύναμα οστά), τα οποία παραμορφώνονται εύκολα και σπάνε.

Οστεοπόρωση

Η **οστεοπόρωση** είναι **χρόνια πάθηση του μεταβολισμού των οστών**, κατά την οποία παρατηρείται **σταδιακή μείωση της πυκνότητας και της ποιότητάς τους**, ώστε αυτά με την πάροδο του χρόνου να γίνονται πιο **εύθραυστα και λεπτά**. Έτσι, αυξάνεται ο κίνδυνος



κατάγματος (σπασίματος) των οστών, καθώς μειώνεται η ανθεκτικότητα και η ελαστικότητά τους. Τα κατάγματα εντοπίζονται συνήθως στα σώματα των σπονδύλων, το αντιβράχιο και το ισχίο. Τα συμπτώματα της οστεοπόρωσης, περιλαμβάνουν κατάγματα, πόνο στην πλάτη και τα άκρα, κύρτωση της σπονδυλικής στήλης και απώλεια ύψους. Η πρόληψη της οστεοπόρωσης μπορεί να επιτευχθεί με μια διατροφή πλούσια σε ασβέστιο και βιταμίνη D, αλλά και με την τακτική σωματική άσκηση.

Η περισσότερη οστική μάζα δημιουργείται στις ηλικίες 9 – 19 ετών

Παράδειγμα ημερήσιου εφηβικού διαιτολογίου πλούσιου σε ασβέστιο

Πρωινό

1 φλιτζάνι ημιάπαχο γάλα
1 φλιτζάνι δημητριακά
προγεύματος, 1 μπανάνα

Δεκατιανό

2 φέτες ψωμί ολικής αλέσεως
1 φέτα χαμ γαλοπούλας
ντομάτα και μαρούλι
1 ποτήρι χυμό

Μεσημεριανό

Μακαρόνια με
φρέσκα ντομάτα
1 φέτα τυρί τρίμα
1 φλιτζάνι σαλάτα

Απογευματινό

1 φλιτζάνι φράουλες
1 μικρό κεσεδάκι γιαούρτι

Βραδινό

1 χάμπουργκερ σε
φραντζολάκι
1 φέτα τυρί χαμηλό σε λιπαρά
1 ντομάτα και μαρούλι



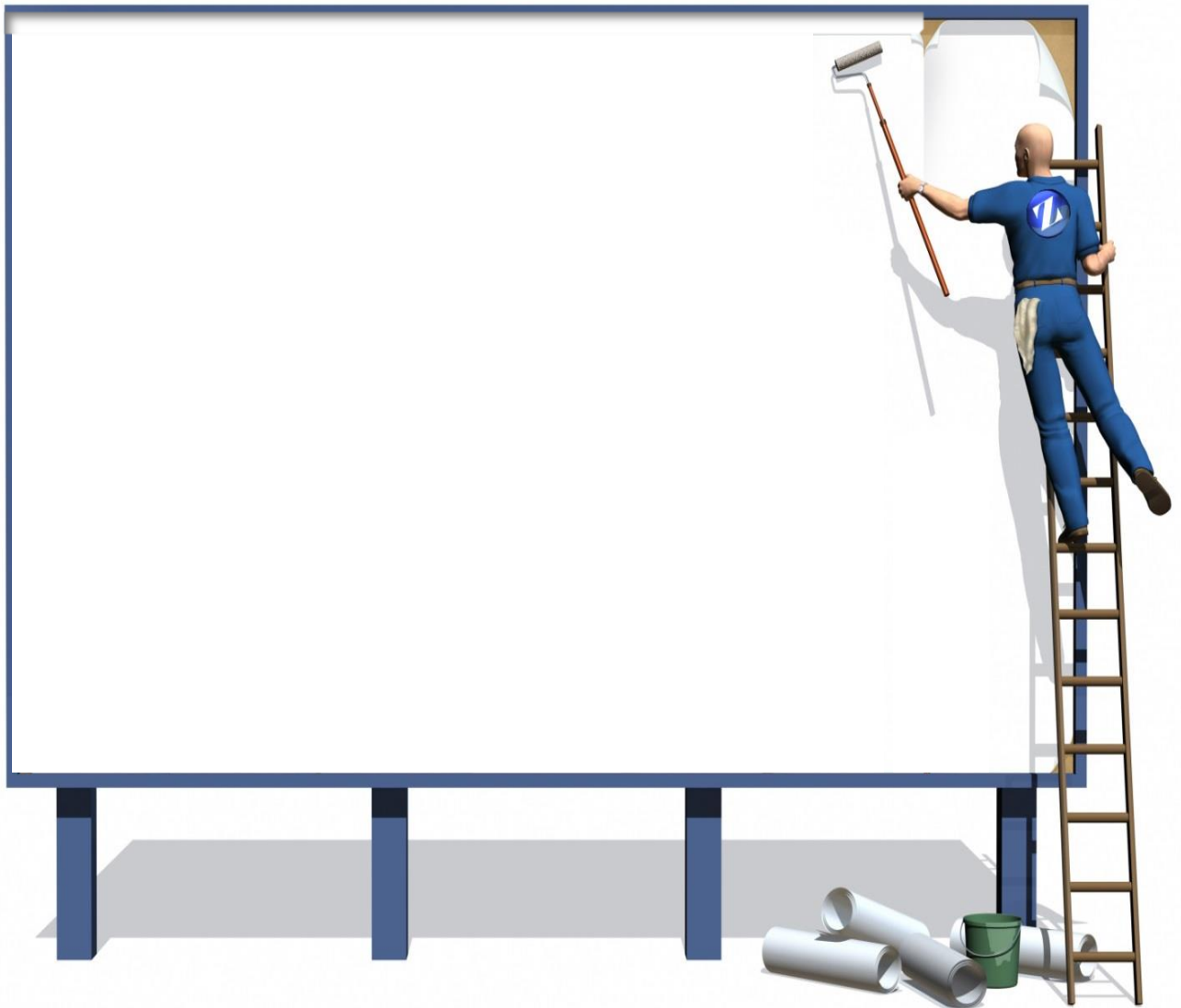
Πηγές:

- Οστεοπόρωση, <http://dietnet.pblogs.gr/2011/02/osteoporwsh.html>
- Ασβέστιο, <http://www.medlook.net.cy>

Φύλλο εργασίας 10: Δημιουργήστε τη δική σας διαφήμιση – Προωθήστε την κατανάλωση ασβεστίου

Ατομική εργασία

Οδηγίες: Στόχος σου είναι να προωθήσεις ένα τρόφιμο που είναι πλούσιο σε ασβέστιο! Μελέτησε το πληροφοριακό υλικό που υπάρχει στο τετράδιο σου ή πηγές από το διαδίκτυο για να δημιουργήσεις μία όσο το δυνατόν πιο πειστική διαφήμιση. Χρησιμοποίησε σλόγκαν, έντονα χρώματα, χιούμορ ή όποιες άλλες τεχνικές διαφήμισης θεωρείς εσύ απαραίτητες για να πείσεις τον καταναλωτή να αγοράσει το δικό σου προϊόν. Ανέδειξε την θρεπτική του αξία και τη σημασία που έχει η κατανάλωσή του στην υγεία του ατόμου.



Οι σημειώσεις μου!

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

Φύλλο εργασίας 11: Το ασβέστιο μετρά

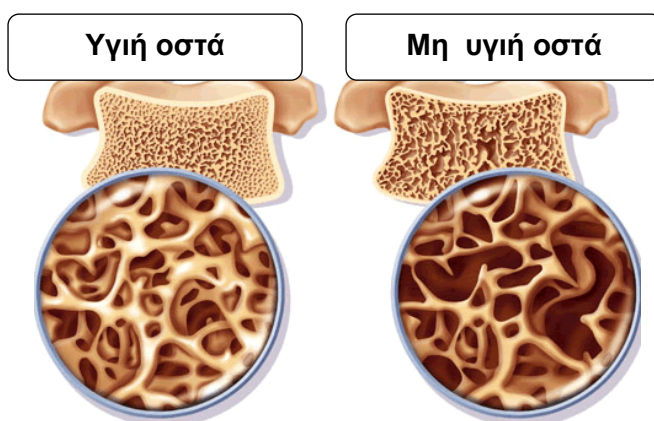
Ατομική εργασία

Μέρος Α΄: Συμπληρώστε τα κενά με τη σωστή λέξη.

Λέξεις: τρέξιμο, τρεις, λακτόζη, ασβέστιο, βιταμίνη D

- ❖ Η..... είναι το όνομα της φυσικής ζάχαρης που βρίσκεται στο γάλα και που μερικοί άνθρωποι δυσκολεύονται να πέψουν.
- ❖ Οι άνθρωποι πρέπει να τρώνε τροφές πλούσιες σε έτσι ώστε να έχουν γερά οστά και δόντια.
- ❖ Οι μαθητές που φοιτούν στο Γυμνάσιο, θα πρέπει να καταναλώνουν τουλάχιστον μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων την ημέρα.
- ❖ Το είναι ένα παράδειγμα αερόβιας άσκησης που βοηθά στην οικοδόμηση των οστών μας.
- ❖ Η βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου από τις τροφές.

Μέρος Β΄: Πιο κάτω παρουσιάζονται σε εικόνες «υγιή» και «μη υγιή οστά». Απαντήστε τις ερωτήσεις που ακολουθούν.



Πιθανότατα το άτομο αυτό έχει υγιή οστά επειδή

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

Το άτομο αυτό πάσχει από μια πάθηση που ονομάζεται
επειδή τα οστά

.....
.....

Οι «ασπίδες» κατά της πάθησης αυτής είναι:

-
-
-

Μέρος Γ΄:

Προβληματισμοί:

- ❖ Έχω δυσανεξία στη λακτόζη, τι να κάνω;
- ❖ Δεν επιλέγω γαλακτοκομικά προϊόντα στη διατροφή μου... Ποιες άλλες τροφές περιέχουν ασβέστιο;

Αρκετοί άνθρωποι για διάφορους λόγους αποφεύγουν την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων. Ο πιο συνηθισμένος λόγος είναι η δυσανεξία στη λακτόζη, η οποία ταλαιπωρεί σημαντικό κομμάτι του πληθυσμού. Η έλλειψη της λακτάσης (ένζυμο), η οποία είναι απαραίτητη για την πέψη της λακτοζής, αποτελεί το αίτιο της εμφάνισης της δυσανεξίας. Ενοχλητικά συμπτώματα όπως φούσκωμα, ναυτία, δυσπεψία, πόνοι στην κοιλιά ή ακόμα και διάρροια οδηγούν αυτά τα άτομα στον πλήρη αποκλεισμό των γαλακτοκομικών προϊόντων από τη διατροφή τους.

Επίσης, σε περιόδους νηστείας ή τα άτομα που είναι αυστηρά χορτοφάγοι, στο πλαίσιο της αποφυγής κατανάλωσης ζωικών προϊόντων, δεν προσλαμβάνουν κανένα γαλακτοκομικό τρόφιμο. Υπάρχει και η μερίδα εκείνη των ανθρώπων, που αποφεύγουν την κατανάλωση γάλακτος ή/και των προϊόντων του, επειδή απλά δεν τους αρέσει.

Οδηγία: Να ερευνήσετε στο διαδίκτυο και να εντοπίσετε εναλλακτικούς τρόπους με τους οποίους κάποιο άτομο μπορεί να καλύπτει τις απαιτούμενες καθημερινές ανάγκες σε ασβέστιο.



Φύλλο εργασίας 12: Συνταγή πλούσια σε ασβέστιο

Με τη βοήθεια του διαδικτύου ή και βιβλίων Μαγειρικής, βρες μια συνταγή που σου αρέσει, η οποία προσφέρει αρκετή ποσότητα ασβεστίου στον οργανισμό.

Οι πιο κάτω ιστοσελίδες μπορούν να σε βοηθήσουν στην έρευνά σου...

- ✓ **Οι συνταγές της παρέας:** <http://www.sintagespareas.gr/>
- ✓ **Ευτύχης Πλέτσας:** <http://bletsas.gr/>
- ✓ **Κοπιάστε:** <http://www.kopiaste.info/>
- ✓ **Συνταγούλης:** <http://sintagoulis.gr/>
- ✓ **Infokids:** <http://www.infokids.gr/>
- ✓ **Kidsfun:**
http://kidsfun.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=1157&Itemid=53
- ✓ **Σωστή διατροφή:** <http://www.sosti-diatrofi.gr/2-nostimes-syntages/>



Ώρα για δράση!

Βήματα....

1. Να καταγράψεις στην επόμενη σελίδα τον τίτλο της συνταγής, τα υλικά και τα σκεύη/εργαλεία που θα χρειαστείς, καθώς και την πορεία εκτέλεσής της.

2. Να επιλέξεις μία μέρα αυτής της βδομάδας, για να φτιάξεις το παρασκεύασμά σου. Αν χρειαστείς βοήθεια, μη διστάσεις να τη ζητήσεις από κάποιον/α φίλο/η ή από κάποιο μέλος της οικογένειάς σου.

3. Να γράψεις τις εντυπώσεις σου από αυτή την εμπειρία. Μπορείς να βγάλεις φωτογραφίες κατά τη διάρκεια της ετοιμασίας του παρασκευάσματος, καθώς και το τελικό αποτέλεσμα της δημιουργίας σου.

Να ενημερώσεις τον/την καθηγητή/τρια σου όταν θα είσαι έτοιμος/η, για να μοιραστείς με τους/τις συμμαθητές/τριες σου, αυτή την εμπειρία και να οργανώσεις την παρουσίαση της δράσης σου!

4. Αφού παρουσιάσουν όλοι/ες οι μαθητές/τριες τα παρασκευάσματά τους, μπορείτε να ψηφίσετε τη συνταγή που σας άρεσε πιο πολύ και να την παρασκευάσετε μαζί με τους/τις συμμαθητές/τριές σας, στο εργαστήριο της Οικιακής Οικονομίας.

Τίτλος συνταγής:



Πορεία εκτέλεσης:

Υλικά

Σκεύη/εργαλεία

1.6 Πρόσληψη σιδήρου στην εφηβεία

Ο σίδηρος είναι ένα από τα σημαντικότερα ιχνοστοιχεία, απαραίτητο για τη σωστή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Αποτελεί σημαντικό μέρος της **αιμοσφαιρίνης** του αίματος, της ουσίας που μεταφέρει οξυγόνο σε όλο μας το σώμα.

Για να είστε... σιδερένιοι!

Η έλλειψη σιδήρου προκαλεί **Σιδηροπενική Αναιμία**, κατά την οποία παρατηρούνται χαμηλά επίπεδα αιμοσφαιρίνης στο αίμα, με αποτέλεσμα την ανεπαρκή μεταφορά οξυγόνου στο σώμα.

Τα αίτια της Σιδηροπενικής Αναιμίας είναι:

- Οι κακές διατροφικές συνήθειες
- Η μειωμένη απορρόφηση του σιδήρου από το έντερο
- Οι αυξημένες ανάγκες σιδήρου κατά την εφηβεία
- Η απώλεια αίματος κατά την έμμηνο ρύση στις γυναίκες.

Τα συμπτώματα της Σιδηροπενικής Αναιμίας είναι:

- Αδυναμία
- Κόπωση
- Ζαλάδες
- Ωχρότητα (χλομάδα) του δέρματος
- Υπνηλία
- Έλλειψη συγκέντρωσης
- Μειωμένη ικανότητα μάθησης
- Μειωμένη άμυνα του οργανισμού.



Διατροφή και Σίδηρος

- Η απορροφητικότητα του σιδήρου από τις ζωικές τροφές είναι μεγάλη.
- Αντίθετα, η απορροφητικότητα του σιδήρου από τις φυτικές τροφές κυμαίνεται μόνο μεταξύ 2-5%.
- Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι φτωχά σε σίδηρο.



Η βιταμίνη C ενισχύει την απορρόφηση του σιδήρου

Η βιταμίνη C είναι απαραίτητη για την απορρόφηση του σιδήρου από τις φυτικές τροφές. Ο σίδηρος παρουσία βιταμίνης C απορροφάται 3 φορές περισσότερο από τον ανθρώπινο οργανισμό. **Καλές πηγές βιταμίνης C είναι:** χυμός πορτοκάλι, εσπεριδοειδή, ακτινίδια, ντομάτες, φράουλες, λαχανικά με σκούρο πράσινο χρώμα.

Παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την απορρόφηση του σιδήρου

- Η καφεΐνη
- Οι φυτικές ίνες
- Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

Αυξημένες ανάγκες σε σίδηρο

- Αγόρια στην εφηβεία: 11.3 mg τη μέρα
- Κορίτσια στην εφηβεία: 14.8 mg τη μέρα
- Εγκυμονούσες και θηλάζουσες: 30 mg τη μέρα

| Τροφές πλούσιες σε σίδηρο | |
|---|---|
| Ψηλή περιεκτικότητα σε σίδηρο | |
| Κρέας, Ψάρια | Συκώτι, κόκκινα κρέατα όπως βοδινό, κοτόπουλο, ψάρια, στρείδια, μύδια |
| Λιγότερη περιεκτικότητα σε σίδηρο | |
| Όσπρια | Φασόλια, Φακές |
| Ξηροί καρποί | Πασατέμπο, κουκουνάρι, φιστίκια, αμύγδαλα, καρύδια |
| Σπόροι | Σουσάμι, ηλιόσποροι |
| Τα σκούρα πράσινα λαχανικά*, όπως: | Σπανάκι Μπρόκολα Σπαράγγια Λαχανάκια Βρυξελλών Παντζάρια |
| Αυγά | |
| Αποξηραμένα φρούτα όπως: | Βερίκοκα Ροδάκινα Δαμάσκηνα Σύκα Σταφίδες |

*Γενικά τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά έχουν μεγάλη αξία, επειδή περιέχουν βιταμίνη C, η οποία ενισχύει την απορρόφηση σιδήρου από τις φυτικές τροφές.

Παράδειγμα ισοζυγισμένου γεύματος με αυξημένη απορρόφηση σιδήρου





Φύλλο εργασίας 13: Δώστε συμβουλές

Ομαδική εργασία

Οδηγίες: Να διαβάσετε το πιο κάτω σενάριο και να συμπληρώσετε τις ερωτήσεις.

Το όνομα μου είναι Ελένη, είμαι 15 χρονών, φοιτώ στη Γ΄ Γυμνασίου και είμαι αθλήτρια στίβου. Εδώ και λίγες μέρες νιώθω κουρασμένη και δυσκολεύομαι να ακολουθήσω το απογευματινό πρόγραμμα προπόνησης. Όταν διαβάζω, ζαλίζομαι και μερικές φορές νιώθω ότι «κρυνώνω».

Έχω ιδιαίτερα προβληματική έμμηνο ρύση, καθώς και ιστορικό σιδηροπενικής αναιμίας, που διαγνώστηκε πριν δύο χρόνια.

Ο παθολόγος μού συνέστησε συμπληρώματα σιδήρου, αλλά όταν τα πήρα μου προκάλεσαν πόνο στο στομάχι και δυσκοιλιότητα, και αποφάσισα να τα διακόψω.

Τρόπος ζωής: Η Ελένη αποφεύγει το κόκκινο κρέας και τα όσπρια, τρώει όμως κάποιες φορές ψάρι και κοτόπουλο. Συνήθως καταναλώνει σε κάθε γεύμα κάποιο γαλακτοκομικό προϊόν. Τρώει κυρίως σαλάτες, αλλά ελάχιστα φρούτα.

1. Η κόπωση που νιώθει η Ελένη, πιθανότητα να οφείλεται στην

.....
.....



2. Θα πρέπει να εμπλουτίσει τη διατροφή της με τροφές, πλούσιες σε

❖ Καλές πηγές τροφών σε αυτό το θρεπτικό συστατικό είναι:

-
-
-
-
-
-
-
-

Μπορείτε να ερευνήσετε το περιεχόμενο του τετραδίου σας, το διαδίκτυο ή να μελετήσετε τα βιβλία που βρίσκονται στη βιβλιοθήκη της αίθουσας Οικιακής Οικονομίας για να εντοπίσετε τις πηγές τροφών.

3. Οι διατροφικοί παράγοντες που συμβάλλουν στην έλλειψη αυτού του θρεπτικού συστατικού είναι:

-
-
-
-

4. Να συμπληρώσετε τα κενά:

- Η Ελένη θα πρέπει να εμπλουτίσει το διαιτολόγιό της με συγκεκριμένες τροφές πλούσιες σε σίδηρο, καθώς και να συμπεριλάβει τροφές πλούσιες σε βιταμίνη, η οποία αυξάνει τον βαθμό απορρόφησης αυτού του θρεπτικού συστατικού.
- Επειδή υποφέρει από δυσκοιλιότητα, θα πρέπει να προσθέσει τροφές πλούσιες σε στη διατροφή της, έστω και αν αυτές μειώνουν την απορρόφηση του σιδήρου. Επιπλέον, πρέπει να πίνει πολύ
- Για την αποτελεσματικότερη απορρόφηση τα σιδήρου τόσο από τις τροφές, θα πρέπει να είναι προσεκτική να μην καταναλώνει τροφές πλούσιες σε σίδηρο, μαζί με τροφές πλούσιες σε....., ή τροφές πλούσιες σε
- Αν η ροή του αίματος είναι συχνά μεγάλη, καλό είναι να συμβουλευτεί κάποιο και αν εξακολουθεί να ζαλίζεται κατά τη διάρκεια του διαβάσματός της, καλό είναι να συμβουλευτεί ένα/μία για να κάνει



Φύλλο εργασίας 14: Το δημιούργημά μας – Πρακτική εργασία (υγιεινά σνακ)

Τα μέλη της ομάδας σου κι εσύ, καλείστε να φτιάξετε παρασκευάσματα που μπορούν να ετοιμαστούν εύκολα και απλά και τα οποία μπορούν να σας προσφέρουν τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός σας.

Καλείστε λοιπόν να εισηγηθείτε και να παρασκευάσετε ως ομάδα ένα νόστιμο και παράλληλα **υγιεινό σνακ**, το οποίο θα μπορείτε να καταναλώνετε είτε ως κύριο γεύμα είτε κατά τη διάρκεια των ενδιάμεσων γευμάτων.

Το παρασκεύασμα αυτό, μπορείτε ακόμη να το καταναλώνετε όταν θα συναντιέστε με τους/τις φίλους/φίλες στο σπίτι ή με τα μέλη της οικογένειάς σας.

Προδιαγραφές

Το παρασκεύασμά σας θα πρέπει:

- Να είναι υγιεινό (πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, χαμηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη, αλάτι και λίπος).
- Να μπορεί να ετοιμαστεί εύκολα στο πλαίσιο ενός μαθήματος και να μην είναι περίπλοκο.
- Να είναι ελκυστικό ως προς την εμφάνιση.



Έρευνα/εντοπισμός συνταγής

Να ερευνήσετε και να εντοπίσετε από βιβλία μαγειρικής ή/και στο διαδίκτυο, συνταγές υγιεινών σνακ που μπορείτε να παρασκευάσετε με την ομάδα σας στο Εργαστήριο Οικιακής Οικονομίας.

Στα Παραρτήματα του τετραδίου σας, μπορείτε να βρείτε επίσης επιπρόσθετες πληροφορίες, που θα σας βοηθήσουν την έρευνά σας.

Τίτλος Συνταγής

Όνομα ομάδας:

Πορεία εκτέλεσης

Μέλη ομάδας

-
-
-
-

Υλικά

Σκεύη/Εργαλεία

**Επιλέξαμε να παρασκευάσουμε
το συγκεκριμένο σνακ επειδή:**

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

Μαζί με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, αποφασίσαμε ο καταμερισμός της εργασίας να γίνει ως εξής:

[Empty box with a green border and a black header bar]

[Empty box with a red border and a black header bar]

[Empty box with a blue border and a black header bar]

[Empty box with an orange border and a black header bar]

Για να λειτουργήσει αποτελεσματικά η ομάδα και να πετύχουμε μέσα στα χρονικά πλαίσια το υγιεινό σνακ που επιλέξαμε να φτιάξουμε, αποφασίσαμε, να ακολουθήσουμε κάποιους κανόνες συμπεριφοράς (π.χ. συνεργασία). Αυτοί είναι:



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

Ώρα για δράση! Ετοιμάζουμε το παρασκεύασμά μας...

Βήματα εκτέλεσης της πρακτικής εργασίας

Μέρος Α΄

1. Φοράω την ποδιά μου.
2. Καθαρίζω τον πάγκο εργασίας χρησιμοποιώντας σαπουνάδα και νερό, ξύδι ή ειδικό οικολογικό καθαριστικό.
3. Εντοπίζω τα σκεύη που θα χρειαστώ για το παρασκεύασμά μου.
4. Τοποθετώ τα υλικά στον πάγκο εργασίας.
5. Πλένω τα χέρια μου με σαπούνι και νερό και τα σκουπίζω με χαρτί ή καθαρή πετσέτα.
6. Μελετώ την συνταγή μου και βεβαιώνομαι ότι έχω δίπλα μου ότι χρειάζομαι.



Μέρος Β΄

1. Είμαι έτοιμος/η να ξεκινήσω την διαδικασία εκτέλεσης της συνταγής μου.
2. Συνεργάζομαι με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας μου.
3. Δεν αφήνω κανένα και τίποτε να μου αποσπά την προσοχή την ώρα που μαγειρεύω! Η ώρα αυτή είναι ιερή και το παραμικρό λάθος μπορεί να μου κοστίσει!
4. **Προσοχή!** Αν χρειαστώ βοήθεια καλώ τον/την καθηγητή/τριά μου.

Μέρος Γ΄

1. Ρίχνω τα άχρηστα στον κάδο απορριμμάτων.
2. Καθαρίζω τον πάγκο με νερό και σφουγγάρι.
3. Στεγνώνω τον πάγκο εργασίας.
4. Πλένω τα σκεύη και εργαλεία που χρησιμοποίησα.
5. Στεγνώνω τα σκεύη και τα εργαλεία.
6. Φυλάσσω τα σκεύη στα ντουλάπια.
7. Σκουπίζω το εργαστήριο.



Μέρος Δ΄

1. Αφού τελειώσω τις εργασίες μου και έχοντας επαναφέρει το εργαστήριο στην αρχική του κατάσταση (καθαρό και συγυρισμένο) στρώνω το τραπέζι (δηλ. τοποθετώ τραπεζομάντιλο, σερβίτσια, χαρτοπετσέτες).
2. Κάθομαι στη θέση μου και σερβίρομαι.
3. Δοκιμάζω το παρασκεύασμά μας.
4. Αν δεν φάω όλο το μερίδιό μου, το φυλάω σε ειδικό πλαστικό δοχείο.
5. Καθαρίζω το τραπέζι.
6. Πετάω τα πλαστικά πιάτα και μαχαιροπίρουνα στον κάδο ανακύκλωσης απορριμμάτων.
7. Συμπληρώνω το φύλλο αξιολόγησης που ακολουθεί.



Αξιολογούμε το παρασκευάσμα μας...

Κύκλωσε τα συναισθήματα που κυριαρχούν μετά από όλη αυτή τη διαδικασία που πέρασες με την ομάδα σου.



Θετικά: ευτυχία, πάθος, ζήλος, θαυμασμός, περηφάνια, χαρά, γαλήνη, ευχαρίστηση, ικανοποίηση, πληρότητα, αρμονία, αυτοπεποίθηση, εμπιστοσύνη, ανακούφιση, έκπληξη, συγκίνηση.

Αρνητικά: αμηχανία, αδιαφορία, άγχος, ανυπομονησία, φόβος, τρόμος, θυμός, ντροπή, συστολή, ενοχή, τύψεις, απόρριψη, δυστυχία, απελπισία, λύπη, θλίψη, μοναξιά, απογοήτευση, ανία, αγωνία.

Αξιολόγησε τον τρόπο οργάνωσης, συμπεριφοράς, συνεργασίας και εργασίας.

Ατομικά:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ομαδικά:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.7 Συμπληρώματα διατροφής

1.7.1 Συμπληρώματα βιταμινών, μετάλλων & ιχνοστοιχείων

Τα συμπληρώματα διατροφής είναι **σκευάσματα συνδυασμού βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων**.

Σύμφωνα με αυτόν τον ορισμό, τα συμπληρώματα απλά **συμπληρώνουν τη διατροφή** μας, δηλαδή, δεν αντικαθιστούν τις τροφές, δεν αποτελούν υποκατάστατό τους και δεν έχουν «μαγικές», θεραπευτικές ή άλλες ιδιότητες.



Μια ισορροπημένη και με ποικιλία διατροφή καλύπτει συνήθως τις ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά ενός υγιούς πληθυσμού, χωρίς η συμπληρωματική χρήση διατροφικών στοιχείων να είναι αναγκαία.

Ωστόσο για πολλούς, μια ισορροπημένη διατροφή είναι δύσκολο να επιτευχθεί λόγω των ρυθμών της καθημερινότητας ή λόγω ιδιαίτερων διατροφικών συνηθειών (π.χ. χορτοφαγία) και φυσικής δραστηριότητας (π.χ. αθλητές), οπότε τα συμπληρώματα διατροφής μπορεί να είναι απαραίτητα.

Η επιστημονική κοινότητα αναγνωρίζει την ανάγκη για τα συμπληρώματα διατροφής, λαμβάνοντας ωστόσο υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε ανθρώπου, όπως είναι η κατάσταση της υγείας και η επάρκεια σε θρεπτικά συστατικά.

Παρακάτω αναφέρονται **ομάδες πληθυσμού** στις οποίες **μπορεί** να παρουσιάζονται ελλείψεις ή αυξημένες ανάγκες σε κάποια θρεπτικά συστατικά, καθιστώντας απαραίτητη τη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής:

- Έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες
- Γυναίκες στην εμμηνόπαυση
- Ασθενείς με καρδιαγγειακά προβλήματα
- Καπνιστές
- Ηλικιωμένοι
- Χορτοφάγοι
- Αθλητές

Παιδιά και έφηβοι

Τα συμπληρώματα διατροφής μπορεί να συνιστώνται σε ορισμένες κατηγορίες παιδιών και εφήβων, κατόπιν προσεκτικής λήψης ιστορικού, με τη σύμφωνη γνώμη των ειδικών και χωρίς να υποκαθιστούν την ισορροπημένη διατροφή.

Οι πιο κάτω ομάδες παιδιών και εφήβων λόγω των λανθασμένων διατροφικών συνηθειών τους και της κατάστασης της υγείας τους, μπορεί να χρειάζονται συμπληρώματα διατροφής:

- Έφηβοι/ες με νευρογενή ανορεξία, ιδιότροπη όρεξη, λανθασμένες διατροφικές συνήθειες
- Έγκυες έφηβοι
- Παιδιά και έφηβοι/ες που ακολουθούν τη χορτοφαγία
- Έφηβοι/ες με προβλήματα στο γαστρεντερικό τους σύστημα
- Έφηβοι/ες με χρόνιες παθήσεις, π.χ. κοιλιοκάκη (δυσανεξία στη γλουτένη)
- Έφηβοι/ες που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή.

Στην αγορά υπάρχει πληθώρα διατροφικών συμπληρωμάτων. Αυτό φυσικά δεν σημαίνει ότι το άτομο είναι απαραίτητα και εκπαιδευμένο να κρίνει αν πραγματικά χρειάζεται το προϊόν. Πολλές φορές, μπορεί η επιλογή του προϊόντος να στηρίζεται στη **διαφήμιση**, στα λόγια ενός φίλου ή σε άλλους λόγους και όχι στις πραγματικές ανάγκες του οργανισμού.

Χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στην αλόγιστη χρήση των συμπληρωμάτων διατροφής, αφού η υπερβολική πρόσληψη ορισμένων βιταμινών και μετάλλων, μπορεί να οδηγήσει σε τοξικότητα, αφυδάτωση, αναγούλες, διαταραχές της όρασης, κούραση και ανωμαλίες του συκωτιού και των νεφρών.

Πηγή: Mednutrition, <http://www.mednutrition.gr/o-rolos-twn-symplirwmatwn-diatrofis-sti-syghroni-diatrofi>



1.7.2 Συμπληρώματα πρωτεϊνών

«Γεια σας παιδιά είμαι 16 χρονών και ξεκίνησα γυμναστήριο εδώ και 1 μήνα. Ακολουθώ μία ισορροπημένη διατροφή και έχω περιορίσει τις τροφές που είναι πλούσιες σε λίπος και ζάχαρη. Προβληματίζομαι κατά πόσο είναι απαραίτητη η πρόσληψη συμπληρωμάτων πρωτεϊνών στην ηλικία μου».



Η ερώτηση των περισσότερων εφήβων όταν ξεκινούν γυμναστική είναι αν χρειάζονται περισσότερη ποσότητα πρωτεΐνης την ημέρα στη διατροφή τους, καταφεύγοντας αρκετά συχνά στα συμπληρώματα διατροφής (πρωτεΐνης). Η αλήθεια είναι ότι η πρωτεΐνη αποτελεί ένα πολύ σημαντικό συστατικό της διατροφής του αθλητή, καθώς βοηθά στη διατήρηση, αλλά και στην ανάπτυξη του μυϊκού ιστού.

Η ημερήσια συνιστώμενη πρόσληψη για τους υγιείς έφηβους σε πρωτεΐνη, κυμαίνεται μεταξύ 0,8 - 1,0 g/kg σωματικού βάρους. Δεν υπάρχει κάποια ένδειξη σε έρευνες που έχουν γίνει, που να μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι οι αθλούμενοι αυτής της ηλικιακής ομάδας χρειάζονται πρόσθετα ποσά πρωτεϊνών.

(Πηγή: Διατροφή στην εφηβεία και άθληση - Ενεργειακή ισορροπία και πρόσληψη, <http://www.iatronet.gr/askisi/paidi-athlisi/article/586/diatrofi-stin-efiveia-kai-athlisi-energeiaki-isorropia-kai-proslipsi.html>)

Αθλητές που έχουν διαφορετικές ανάγκες πρωτεΐνη είναι οι εξής:

- Αθλητές που τώρα ξεκινάνε. Αυτά τα άτομα πρέπει να καταναλώνουν πρόσθετη πρωτεΐνη (1,2 - 1,7 g/kg).
- Οι αθλητές αντοχής, που χρειάζονται 1,2 - 1,4 g/kg ημερησίως.
- Άτομα που ασχολούνται με αθλήματα αντίστασης, όπως η άρση βαρών ή άλλα δυναμικά αθλήματα που χρειάζονται 1,6 - 1,7 g/kg ημερησίως.
- Άτομα που αποκλείουν τα ζωικά προϊόντα από το διαιτολόγιό τους.



Στις περισσότερες έρευνες έχει βρεθεί ότι η κατανάλωση των εφήβων σε πρωτεΐνη ξεπερνάει τις συνιστώμενες ποσότητες. Πολλοί γιατροί προειδοποιούν ότι η υπερκατανάλωση πρωτεΐνης για μεγάλα χρονικά διαστήματα μπορεί να προκαλέσει ζημιά στα **νεφρά**, τα οποία εργάζονται υπερβολικά στην προσπάθεια αποβολής της υπερβολικής ουρίας που δημιουργείται από τη διάσπαση των πρωτεϊνών. Επιπλέον, η υπερβολική πρωτεΐνη, **αποθηκεύεται σε μορφή λίπους στο σώμα.**

Οι έφηβοι/ες θα πρέπει να γνωρίζουν ότι μπορούν να ικανοποιήσουν τις ημερήσιες ανάγκες τους σε πρωτεΐνη, καταναλώνοντας τροφές ζωικής προέλευσης, όπως κρέας, ψάρι, αυγό και γαλακτοκομικά προϊόντα, τροφές με ψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας.

Πηγή: Iatronet, <http://www.iatronet.gr/askisi/paidi-athlisi/article/586/diatrofi-stin-efiveia-kai-athlisi-energeiaki-isorropia-kai-proslipsi.html>

Πίνακας με τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη

| Τροφή | Περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη (γραμμάρια) |
|--------------------------------|--|
| ❖ 1 αυγό | 7 |
| ❖ 1 ποτήρι γάλα | 8 |
| ❖ 1 ποτήρι γιαούρτι | 10 |
| ❖ 1 φέτα τυρί | 8 |
| ❖ 1 μικρό μπιφτέκι (90γρ) | 21 |
| ❖ 90 γρ, κρέας | 21 |
| ❖ 1 μεγάλη μπριζόλα (180γρ) | 42 |
| ❖ 1 μικρή κονσέρβα τόνου | 13 |
| ❖ 1 μεγάλη κονσέρβα τόνου | 22 |
| ❖ 1/3 φλ. ξηροί καρποί | 7 |
| ❖ 1 φέτα ψωμί | 2 |
| ❖ ½ φλ. δημητριακά προγεύματος | 2 |
| ❖ 1 φλ. φακές | 18 |

Πηγή: Label Claims for High Protein Foods,
http://www.heartspring.net/list_of_high_protein_foods.html



Φύλλο εργασίας 15: Μύθοι ή αλήθειες για τα συμπληρώματα βιταμινών

Οδηγίες: Εσείς τι πιστεύετε; Είναι μύθος ή αλήθεια; Κυκλώστε τη σωστή απάντηση.

True /
False?

1. **Μύθος ή Αλήθεια;** Μια σωστή διατροφή μπορεί να μας εφοδιάσει με τις κατάλληλες ποσότητες βιταμινών που χρειαζόμαστε.
2. **Μύθος ή Αλήθεια;** Οι βιταμίνες μάς δίνουν ενέργεια.
3. **Μύθος ή Αλήθεια;** Οι βιταμίνες μπορούν να αντικαταστήσουν κάποιο γεύμα.
4. **Μύθος ή Αλήθεια;** Είναι καλύτερα να παίρνουμε τις βιταμίνες νηστικοί.
5. **Μύθος ή Αλήθεια;** Η λήψη βιταμινών πρέπει να γίνεται προληπτικά για να μην είμαστε επιρρεπείς σε ασθένειες.
6. **Μύθος ή Αλήθεια;** Οι καπνιστές θα πρέπει να προσλαμβάνουν μεγαλύτερες ποσότητες βιταμίνης C.
7. **Μύθος ή Αλήθεια;** Η κατανάλωση αλκοόλ επηρεάζει τη δράση των βιταμινών που παίρνουμε.
8. **Μύθος ή Αλήθεια;** Όταν κάνουμε δίαιτα αδυνατίσματος θα πρέπει οπωσδήποτε να παίρνουμε βιταμινούχα συμπληρώματα.
9. **Μύθος ή Αλήθεια;** Είναι προτιμότερο να λαμβάνουμε την απαραίτητη για τον οργανισμό ποσότητα βιταμινών από την τροφή και όχι από συμπληρώματα και φαρμακευτικά σκευάσματα.
10. **Μύθος ή Αλήθεια;** Οι βιταμίνες είναι ακίνδυνες, άρα δεν χρειάζεται συνταγή.



Φύλλο εργασίας 16: Συμπληρώματα πρωτεϊνών

Σου έχω πει ξανά... ότι μόνο αν πάρεις συμπληρώματα πρωτεϊνών θα δυναμώσεις....



Οδηγίες: Στη χθεσινή προπόνηση ο Δημήτρης άκουσε κάποιους από τους συναθλητές του να υποστηρίζουν ότι μόνο με τη λήψη συμπληρωμάτων πρωτεΐνης μπορεί κάποιος να αυξήσει τη δύναμή του.

1. Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με την άποψη των συναθλητών του Δημήτρη; Υποστηρίξτε με επιχειρήματα την άποψή σας, αφού μελετήσετε τις πληροφορίες που αναγράφονται στο Τετράδιο σας σχετικά με το θέμα, ή αφού ερευνήσετε στο διαδίκτυο ή σε άλλες έγκυρες πηγές.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Πολλοί πιστεύουν πως μια μεζούρα (ένα σκουπ) πρωτεΐνης είναι η εύκολη και η πιο σωστή λύση για να τους λύνει τα χέρια μετά τη γυμναστική, καθώς δεν χρειάζεται να μπουν καν στη λογική του τι να μαγειρέψουν, σε τι ποσότητα να το φάνε και πώς να το συνδυάσουν.

Κι όμως, υπάρχει πληθώρα τροφών που έχουν εξαιρετικής ποιότητας πρωτεΐνη και δεν απαιτούν ιδιαίτερο χρόνο προετοιμασίας. Να ερευνήσετε στο Τετράδιο σας, αλλά και

στο διαδίκτυο και να καταγράψετε τις τροφές αυτές. Να παρουσιάσετε τα ευρήματά σας στην τάξη και να επιλέξετε να παρασκευάσετε το πρωτεϊνούχο ρόφημα που σας αρέσει.



.....

.....

.....

.....

1.8 Ενεργειακά ποτά (Energy drinks)

Τα γνωστά σε όλους ενεργειακά ποτά, έχουν γίνει ιδιαίτερα δημοφιλή, ιδιαίτερα στις νεαρές ηλικίες. Η κατανάλωση τέτοιων ροφημάτων εγκυμονεί άραγε κινδύνους; Ποιους κινδύνους εμπειρικλείει η αλόγιστη χρήση τους;



Οι διαφημιστές των ενεργειακών ποτών, ισχυρίζονται ότι αυτά προσφέρουν στους καταναλωτές περισσότερη ενέργεια και τους κάνουν έτσι να βρίσκονται σε ψηλότερο βαθμό εγρήγορσης, με αύξηση του χρόνου συγκέντρωσης και προσοχής τους.

Τα ενεργειακά ποτά είναι ποτά με υψηλά **ποσοστά καφεΐνης**. Είναι δυνατόν να περιέχουν και άλλα τονωτικά/διεγερτικά συστατικά, όπως η γλουκορονολακτόνη, η ταυρίνη, βιταμίνες, ανόργανα ή φυτικά συστατικά.

Ποιοι είναι οι κίνδυνοι που δημιουργούν για την υγεία;

Έρευνες υποστηρίζουν ότι η κατανάλωσή τους εμπειρικλείει κινδύνους και ότι **πρέπει να καταναλώνονται με προσοχή**, ειδικά από ορισμένες ομάδες πληθυσμού, όπως παιδιά – έφηβοι, εγκυμονούσες και άτομα με προβλήματα υγείας όπως υπέρταση, προβλήματα καρδιάς και υπερευαίσθησία στην καφεΐνη.

Τα παιδιά και οι έφηβοι που καταναλώνουν ενεργειακά ποτά, έχουν μεγάλη πιθανότητα να υποφέρουν από αϋπνίες, ταχυκαρδία, ακράτεια ούρων κατά τον ύπνο τους, ανησυχία, πονοκέφαλο, ενώ μπορεί να καταστούν οξύθυμα. Τα ενεργειακά ποτά, επίσης, αποδυναμώνουν τον σμάλτο των δοντιών. Η διάβρωση αυτή είναι που κάνει τα δόντια να φαίνονται κιτρινωμένα και άρρωστα.



Στα **άτομα που αθλούνται**, τα ενεργειακά ποτά, λόγω ακριβώς της καφεΐνης που περιέχουν, είναι δυνατόν να προκαλέσουν αφυδάτωση και καρδιακή αρρυθμία.

Πηγή: Υπουργείο Υγείας Κύπρου, <http://www.moh.gov.cy/>

1.9 Ισοτονικά ποτά



Τα ισοτονικά ποτά που κυκλοφορούν στην αγορά περιέχουν υδατάνθρακες (σε μορφή γλυκόζης, φρουκτόζης ή σακχαρόζης) και ηλεκτρολύτες (νάτριο, χλώριο, κάλιο και φώσφορο). Μπορεί, επίσης, να περιέχουν μαγνήσιο, ασβέστιο και βιταμίνη C. Για γρηγορότερη απορρόφηση, το ισοτονικό ποτό πρέπει να περιέχει 6-8% υδατάνθρακες - περίπου 60 με 80 θερμίδες ανά ποτήρι.

Κάθε αθλητής/τρια είναι ιδιαίτερος/η και έχει ξεχωριστές διατροφικές ανάγκες, αφού η συχνότητα, η ένταση των προπονήσεων και η γενικότερη φύση του κάθε αθλήματος διαφοροποιούν τις απαιτήσεις του/της σε θερμίδες και θρεπτικά συστατικά.

Η προσωπική προσπάθεια του/της αθλητή/τριας και η σωστή καθοδήγηση του προπονητή αποκτούν αξία, όταν ο οργανισμός του αθλούμενου είναι δυνατός και έτοιμος να αντιμετωπίσει αυτή την επιβάρυνση. Παράγοντες, όπως, η **διατροφή** και η **υγεία** κρίνονται απαραίτητοι. **Η υιοθέτηση μιας ισορροπημένης διατροφής αυξάνει τις πιθανότητες για νίκη, βελτιώνοντας τη δυνατότητα των αθλητών/τριών να φτάσουν σε ένα μέγιστο επίπεδο φυσικής απόδοσης.**

Κατά τη διάρκεια μιας αθλητικής δραστηριότητας, το σώμα υπερθερμαίνεται και η έκκριση ιδρώτα αποτελεί τη διαδικασία ψύξης του οργανισμού. Η εφίδρωση είναι ο τρόπος με τον οποίο ο οργανισμός διατηρεί σταθερή τη θερμοκρασία του (περίπου 37 °C). Η απώλεια των υγρών του σώματος συνοδεύεται και από απώλεια ηλεκτρολυτών (χλώριο, ασβέστιο, μαγνήσιο, νάτριο και κάλιο) και αν δεν ελεγχθεί άμεσα, οδηγεί σε αφυδάτωση και τελικά στην κατάρρευση του κυκλοφορικού και θερμοπληξία. Έτσι, η άμεση αναπλήρωση των υγρών και ηλεκτρολυτών που χάνονται κατά τη διάρκεια της άθλησης μέσω του ιδρώτα, είναι απαραίτητη.

Οι διατροφικές απαιτήσεις είναι αυξημένες στον οργανισμό των εφήβων, λόγω της σωματικής ανάπτυξης, η οποία πρέπει να συνεχιστεί απρόσκοπτα μέχρι την ενηλικίωση. Οι στόχοι στους νεαρούς/ες αθλητές/τριες πρέπει να είναι η ρύθμιση του σωματικού βάρους, η κάλυψη των ενεργειακών αναγκών και η κάλυψη αναγκών σε βιταμίνες και ανόργανα συστατικά. Ακόμη, οι νεαροί/ες αθλητές/τριες κινδυνεύουν από απώλεια νερού και ηλεκτρολυτών από την έντονη εφίδρωση. Αυτό μπορεί να οδηγήσει μεταξύ άλλων και σε μείωση των αποθεμάτων ενέργειας και επώδυνες κράμπες.



Τα ισοτονικά ποτά βοηθούν στην αναπλήρωση των υγρών και των ηλεκτρολυτών του σώματος και βελτιώνουν την αντοχή και κατά συνέπεια τη σωματική απόδοση, καθώς λόγω των υδατανθράκων που περιέχουν δίνουν στους μύες την καύσιμη ύλη που χρειάζονται, τη γλυκόζη, αφού είναι η προτιμώμενη πηγή ενέργειας του σώματος.

Τα ισοτονικά ποτά που περιέχουν 6-8% υδατάνθρακες βοηθούν στην καλύτερη συντήρηση του συνολικού όγκου του αίματος και του ηπατικού γλυκογόνου, ενώ συμβάλλουν στη μείωση των αυξομειώσεων σακχάρου στο αίμα. Υψηλότερες συγκεντρώσεις υδατανθράκων μεταφέρουν πιο πολλή γλυκόζη. Από την άλλη, προϊόντα που ξεπερνούν το 10% σε περιεχόμενους υδατάνθρακες (σε αυτά τα ποσοστά κυμαίνονται και τα αναψυκτικά τύπου κόλα) καθυστερούν να απορροφηθούν, οπότε κατά τη διάρκεια της άσκησης μπορεί να προκαλέσουν πόνους στο στομάχι, ναυτία, φούσκωμα και διάρροια.

Σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά των ισοτονικών ποτών, η χρήση τους σε αθλήματα μεγάλης διάρκειας ή ομαδικά αθλήματα, συνιστάται να είναι σε ποσότητα ενός ποτηριού (250 ml), 20 λεπτά πριν από την αθλητική δραστηριότητα, προκειμένου να προσφέρει στον οργανισμό ενυδάτωση και ενέργεια, κατά τη διάρκεια της άθλησης κάθε 10 λεπτά περίπου μικρότερες ποσότητες (100-150 ml), για βελτίωση της αθλητικής απόδοσης αλλά και της αντοχής. Σημαντική όμως είναι και η λήψη ισοτονικών ποτών και μετά την άθληση, αφού συμβάλλουν στην αποθεραπεία του οργανισμού και τη συμπλήρωση των αποθεμάτων γλυκογόνου των μυών.

Η κατανάλωση των ισοτονικών ποτών δεν πρέπει να γίνεται ανεξέλεγκτα. Η ευεργετική επίδραση ενός υδατανθρακούχου ποτού, εξαρτάται από τον τρόπο και τον ρυθμό χορήγησης, αλλά και από τη διάρκεια της άσκησης. Η ποσότητα των προσλαμβανόμενων ποτών πρέπει να είναι ανεκτή από τον οργανισμό των αθλητών και να έχει δοκιμαστεί κατά την προπόνηση, λαμβάνοντας υπόψη και τις ατομικές διαφορές των αθλητών στην ανοχή αυτών των ποτών.



Τα αθλητικά ποτά δεν μπορούν ούτε και επιτρέπεται να αντικαταστήσουν το ρόλο του νερού στη διάρκεια της ημέρας καθώς ένα υγιές παιδί, ένας έφηβος ή ένας ενήλικας δεν χρειάζονται τις επιπλέον θερμίδες και τους υδατάνθρακες που ενδεχομένως να χρειάζονται τα άτομα με έντονη προπόνηση.

Πηγή: Σωστή Διατροφή και Υγεία, <http://www.swsti-diatrofi.com/search?updated-max=2011-05-11T00:00:00-07:00&max-results=40&reverse-paginate=true>

Φύλλο εργασίας 17: Ενεργειακά ποτά

Οδηγίες:

Μέρος Α΄: Να διαβάσετε, τον διάλογο ανάμεσα στους δυο δεκαπεντάχρονους φίλους και να συζητήσετε στην ομάδα σας με ποιον από τους δυο συμφωνείτε περισσότερο. Να καταγράψετε και να δικαιολογήσετε την άποψή σας.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

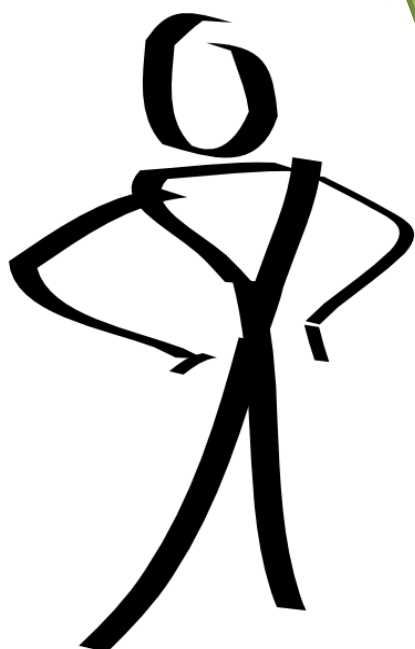
.....

.....

.....

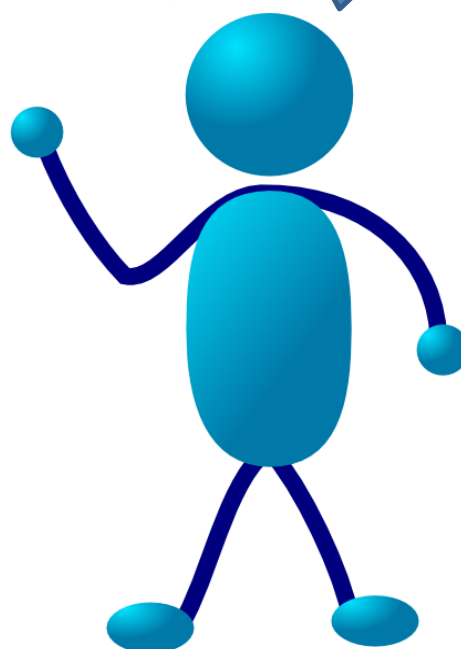
ΚΩΣΤΑΣ

Φίλε... βρήκα τρόπο να αντέχω το διάβασμα στις εξετάσεις... Χθες άκουσα στο ραδιόφωνο ότι τα ενεργειακά ποτά βοηθούν τον οργανισμό να «ζυπνήσει». Θα πίνω κάθε μέρα ένα πριν ξεκινήσω το διάβασμα



ΝΙΚΟΣ

Χμ... Δεν ξέρω αν είναι πολύ καλή ιδέα... έχω ακούσει ότι τα ενεργειακά ποτά είναι επικίνδυνα για τον οργανισμό μας...



Μέρος Β´

- ❖ Να διαβάσετε, στις ομάδες σας, τα πιο κάτω άρθρα για να ενημερωθείτε περισσότερο για τα ενεργειακά ποτά. Στη συνέχεια να απαντήσετε τις ερωτήσεις που ακολουθούν.

Άρθρο 1: Αθλητικά και Ενεργειακά ποτά για Παιδιά και Εφήβους: Είναι κατάλληλα; (Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής)

Η έκθεση, «Αθλητικά και Ενεργειακά ποτά για Παιδιά και Εφήβους: είναι κατάλληλα;» δημοσιεύθηκε τον Ιούνιο του 2011 από την Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής και προειδοποιεί για τους κινδύνους που παρουσιάζει η χρήση τέτοιων ποτών από τους νέους.

«Τα ενεργειακά ποτά περιέχουν ουσίες, που δεν βρέθηκαν σε αθλητικά/ισοτονικά ποτά, και δρουν ως διεγερτικά. Τέτοιες ουσίες είναι η καφεΐνη, το γκουαράνα και η ταυρίνη.

Η καφεΐνη – μακράν το πιο δημοφιλές διεγερτικό – έχει συνδεθεί με έναν αριθμό επιβλαβών επιπτώσεων για την υγεία των παιδιών, συμπεριλαμβανομένων στην ανάπτυξη νευρολογικών συμπτωμάτων και στο καρδιαγγειακό σύστημα», σύμφωνα με την έκθεση.

Οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι «υπάρχει μεγάλη σύγχυση για τα αθλητικά και ενεργειακά ποτά. Κάποια παιδιά καταναλώνουν ενεργειακά ποτά – που περιέχουν μεγάλες ποσότητες καφεΐνης, ειδικά όταν στόχος τους είναι απλώς η ενυδάτωση μετά την άσκηση. Αυτό σημαίνει την κατάποση μεγάλων ποσοτήτων καφεΐνης και άλλων διεγερτικών, η οποία μπορεί να είναι επικίνδυνη».

Για τα περισσότερα παιδιά που κάνουν κάποια συστηματική σωματική δραστηριότητα, η κατανάλωση νερού είναι ο καλύτερος τρόπος ενυδάτωσης του οργανισμού.

Τα αθλητικά ποτά περιέχουν επιπλέον θερμίδες τις οποίες τα παιδιά δεν χρειάζονται, και θα μπορούσαν να συμβάλουν στην παχυσαρκία και τη φθορά των δοντιών. Είναι καλύτερο για τα παιδιά να πίνουν νερό κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση, και να έχουν τη συνιστώμενη κατανάλωση χυμού και χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά γάλακτος μαζί με τα γεύματα».

Πηγή: www.nutraingredients-usa.com, μεταφρασμένο στην ιστοσελίδα: www.nutrinews.gr

Άρθρο 2: «Οι έφηβοι καταναλώνουν μέχρι και 7 λίτρα τον μήνα ενεργειακά ποτά». Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης της Ευρωπαϊκής Αρχής για την Ασφάλεια των Τροφίμων - Ακόμα και παιδιά 3-10 ετών καταναλώνουν ενεργειακά ποτά - Τι συνιστούν οι γιατροί.

Το κύριο χαρακτηριστικό των ενεργειακών ποτών, όπως παρουσιάζονται από τις διαφημιστικές εταιρείες, είναι ότι είναι τονωτικά, βελτιώνουν τη φυσική κατάσταση, την ψυχική δύναμη κ.λπ. Πρόκειται για αναψυκτικά με υψηλή περιεκτικότητα καφεΐνης αλλά και άλλων τονωτικών/διεγερτικών συστατικών όπως η γλυκορονολακτόνη, η ταυρίνη, οι βιταμίνες και τα ανόργανα ή φυτικά συστατικά.

Όπως μας εξηγεί ο παθολόγος κ. Κώστας Γιαννόπουλος, για τις επιπτώσεις από την υπερβολική κατανάλωση ενεργειακών ποτών «Μέχρι στιγμής, τα συμπτώματα υπερβολικής κατανάλωσης που έχουν παρατηρηθεί είναι αϋπνία και ταχυκαρδία, τα οποία προκαλούνται από την καφεΐνη. Ωστόσο, εάν το άτομο πάσχει από καρδιαγγειακά προβλήματα, όπως στεφανιαία νόσο, οφείλει να προσέχει ιδιαίτερα. Στους αγγειακούς ασθενείς, η υπερβολική κατανάλωση συγκεκριμένων ενεργειακών ποτών, όπως και καφέ, ενδέχεται να προκαλέσει εγκεφαλικό ή καρδιακό επεισόδιο. Με προσοχή πρέπει να καταναλώνονται και από ορισμένες ομάδες πληθυσμού, όπως κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, από παιδιά προεφηβικής ηλικίας ή υπέρτασικά άτομα».

Πηγή: Γιαννακοπούλου, Κ. Εφημερίδα «Το βήμα», <http://www.tovima.gr/society/article/?aid=507011>

Ερωτήσεις:

1. Τι είναι τα ενεργειακά ποτά;

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

2. Ποιες ουσίες περιέχονται σε αυτά;

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

3. Ποιες οι διαφορές μεταξύ αθλητικών (ισοτονικών) και ενεργειακών ποτών;

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



4. Πώς παρουσιάζονται τα ενεργειακά ποτά από τις διαφημιστικές εταιρείες; Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τον τρόπο προώθησης των ενεργειακών ποτών; Δικαιολογήστε.

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

5. Ποιες επιπτώσεις προκύπτουν από την υπερβολική κατανάλωση ενεργειακών ποτών;

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

6. Γιατί είναι απαραίτητο οι έφηβοι/ες να καταναλώνουν τουλάχιστον 8 ποτήρια νερό τη μέρα;



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

Φύλλο εργασίας 18: Διαφημίστε τον χυμό ντομάτας

Φανταστείτε ότι δουλεύετε σε μια διαφημιστική εταιρεία. Καλείστε να προωθήσετε στους/στις εφήβους/ες, τον χυμό ντομάτας ως ισοτονικό ποτό, εξαιτίας της ωφελιμότητάς του στον οργανισμό. Χρησιμοποιήστε τη φαντασία και τη δημιουργικότητά σας, για να επιτύχετε τον στόχο σας. Σημειώστε τις ιδέες σας και να αποφασίστε τον τρόπο με τον οποίο θα τις παρουσιάσετε για να πετύχετε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Το πιο κάτω άρθρο με τίτλο «Το καλύτερο ενεργειακό ποτό: ο χυμός ντομάτας», θα σας βοηθήσει στην αποστολή σας.

«Τα ενεργειακά ποτά κατά καιρούς έχουν προκαλέσει ανησυχίες για τις επιδράσεις που μπορεί να έχουν στον οργανισμό. Τη λύση σε όσους τα «φοβούνται» έρχεται να δώσει η επιστήμη, παρουσιάζοντας το καλύτερο φυσικό ενεργειακό ποτό: τον χυμό ντομάτας. Σύμφωνα με έρευνα που διεξήγαγε το Γενικό Χημείο του Κράτους, οι ντομάτες περιέχουν όλες τις απαραίτητες βιταμίνες και συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός για να επανέλθουν οι μύες και να διατηρηθούν τα επίπεδα του αίματος σταθερά μετά την άσκηση. Οι ερευνητές διεξήγαγαν τεστ σε ζωτικά όργανα 15 αθλητών για δύο μήνες, πριν και μετά την άσκηση. Σε 9 από αυτούς έδιναν ντοματοχυμό και στους άλλους τα συνηθισμένα ενεργειακά ποτά που βρίσκει κανείς στο εμπόριο. Η πρώτη ομάδα αθλητών, επανερχόταν πιο γρήγορα και τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα τους επέστρεφαν σε φυσιολογικά επίπεδα σχεδόν άμεσα μετά την άσκηση, σε σχέση με τη δεύτερη ομάδα, αποδεικνύοντας έτσι, τις θετικές επιδράσεις του χυμού ντομάτας στον οργανισμό».

Πηγή: inews, <http://www.inewsgr.com/257/to-kalytero-energeiako-poto-o-chymos-ntomatas.htm>



Μπορείτε να πάρετε ιδέες από τους πιο κάτω ιστοχώρους και να φτιάξετε στο σπίτι το δικό σας «ενεργειακό ποτό»:

- **Marathontrip4you:** http://marathontrip4you.blogspot.com/2011/09/blog-post_14.html
- **Calciobambini:** http://www.calciobambini.gr/2013/03/blog-post_3833.html

1.10 Βιολογικά τρόφιμα και υγεία

Τα βιολογικά προϊόντα είναι εξαιρετικά ασφαλή, καθώς ελέγχονται στο σύνολό τους, καθ' όλα τα στάδια της αγροδιατροφικής αλυσίδας (από το χωράφι έως το ράφι των καταστημάτων) πριν φτάσουν στον καταναλωτή.

Δεν περιέχουν επιβλαβείς για την υγεία και το περιβάλλον χημικές ουσίες, όπως ζιζανιοκτόνα, εντομοκτόνα, μυκητοκτόνα ή χημικά λιπάσματα, ενώ η χρήση ιονίζουσας ακτινοβολίας κατά την επεξεργασία των προϊόντων, δεν επιτρέπεται. Έχουν λιγότερα πρόσθετα, καθώς πολλά πρόσθετα που είναι επικίνδυνα για την υγεία δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούνται στα βιολογικά προϊόντα.

Δεν περιέχουν γενετικά τροποποιημένα συστατικά (στη βιολογική γεωργία δεν επιτρέπεται η χρήση συστατικών από γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς - GMO's).

Βιολογικά προϊόντα και θρεπτικά συστατικά

Τα αρχικά αποτελέσματα από τη μεγαλύτερη μελέτη που έχει πραγματοποιηθεί έως σήμερα, επιβεβαιώνουν ότι τα βιολογικά προϊόντα είναι πιο θρεπτικά και αποτελούν ασπίδα για την υγεία μας. Η μελέτη διήρκησε 4 χρόνια, συμμετείχαν 33 πανεπιστημιακά ιδρύματα της Ευρώπης και χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Βρέθηκε ότι τα βιολογικά προϊόντα περιέχουν μεγαλύτερες ποσότητες σε βιταμίνη C και σε ιχνοστοιχεία σιδήρου, χαλκού και ψευδαργύρου, καθώς και μεταβολίτες, οι οποίοι θεωρείται ότι προστατεύουν από τον καρκίνο και τις καρδιοπάθειες. Οι διαφορές είναι τόσο εμφανείς, ώστε τα βιολογικά προϊόντα μπορούν να βοηθήσουν στην αύξηση των θρεπτικών συστατικών ακόμη και σε ανθρώπους που δεν καταναλώνουν πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως, όπως συνιστάται.

Σύμφωνα με την παραπάνω μελέτη, τα βιολογικά φρούτα και λαχανικά περιέχουν 40% περισσότερα αντιοξειδωτικά με αποτέλεσμα να προστατεύουν τον οργανισμό από την εκδήλωση σοβαρών ασθενειών. Υψηλότερα είναι, επίσης, τα επίπεδα των μεταλλικών στοιχείων.

Στα βιολογικά δημητριακά παρατηρούνται μεγαλύτερες ποσότητες βιταμινών.

Το επίπεδο αντιοξειδωτικών στο βιολογικό γάλα ήταν κατά 90% υψηλότερο σε σχέση με το συμβατικό. Επιπλέον, το βιολογικό γάλα παρουσιάζει υψηλότερα επίπεδα ωφέλιμων λιπαρών οξέων και υψηλότερα επίπεδα βιταμίνης E.

Στα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, παρατηρούνται μικρότερες συγκεντρώσεις αντιβιοτικών. Τα ζώα βιολογικής εκτροφής, αναπτύσσονται σε συνθήκες που έχουν στόχο να μεγιστοποιήσουν την υγεία και την ευημερία των ζώων, μέσω της διατήρησης υψηλής ποιότητας και ισορροπημένης διατροφής, καθώς και ένα περιβάλλον που ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους.

Επιπλέον, τα βιολογικά προϊόντα, κατά κοινή ομολογία, έχουν και υπέροχη γεύση!

Πηγές: BIO, <http://biologikaorganikaproionta.com/threptikasystatika/>, Bio-hellas, <http://www.bio-hellas.gr>

1.11 Βιοτεχνολογία - Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα

Βιοτεχνολογία είναι η τεχνολογία που χρησιμοποιεί βιοχημικές ή βιολογικές διεργασίες. Αυτές γίνονται με τη βοήθεια ζωντανών οργανισμών, κυττάρων ή συστατικών από διάφορους οργανισμούς.

Η εφαρμογή της κλασικής βιοτεχνολογίας στην παραγωγή τροφίμων εφαρμόζεται από τον άνθρωπο εδώ και χιλιάδες χρόνια. Κλασικές περιπτώσεις βιοτεχνολογίας είναι η μετατροπή του μούστου σε κρασί και του κρασιού σε ξίδι με τη βοήθεια ζυμομυκήτων, οι διασταυρώσεις διάφορων ποικιλιών φυτών για τη δημιουργία καλύτερης ποικιλίας κ.ά.



Η σύγχρονη βιοτεχνολογία έχει τη δυνατότητα να κάνει επεμβάσεις στο γενετικό υλικό των οργανισμών και να παράγει οργανισμούς με όλες τις επιθυμητές ιδιότητες. Με τη βοήθεια της τεχνολογίας, μπορεί να γίνει μεταφορά ενός συγκεκριμένου γονιδίου από το DNA ενός οργανισμού στο DNA ενός άλλου οργανισμού και έτσι ο δεύτερος οργανισμός να αποκτήσει τη συγκεκριμένη επιθυμητή ιδιότητα που περιέχει το γονίδιο που μεταφέρθηκε. Με τον τρόπο αυτό μπορούν να προκύψουν φυτικά και ζωικά τρόφιμα με τις ιδιότητες που επιθυμούν οι καταναλωτές. Τα τρόφιμα αυτά ονομάζονται γενετικά τροποποιημένα ή μεταλλαγμένα.

Γενετικά τροποποιημένοι ή μεταλλαγμένοι οργανισμοί είναι αυτοί που στα κύτταρα τους έχουν εισαχθεί γονίδια από τα κύτταρα ενός άλλου οργανισμού. Δημιουργείται, έτσι, ένας νέος γενετικά τροποποιημένος οργανισμός, με καινούργιες ιδιότητες, χωρίς αυτές να γίνονται πάντοτε αντιληπτές από την εξωτερική του εμφάνιση.

Παραδείγματα ορισμένων γενετικά τροποποιημένων τροφίμων είναι: οι ντομάτες, οι οποίες αργούν να αλλοιωθούν και να χαλάσουν, το χοιρινό με χαμηλότερη περιεκτικότητα σε λίπος από το συνηθισμένο και συντομότερο χρόνο εκτροφής, οι κόκκοι καφέ με χαμηλή περιεκτικότητα σε καφεΐνη, τα κοτόπουλα ανθεκτικά σε αρρώστιες, οι αγελάδες που παράγουν αυξημένη ποσότητα γάλακτος κ.ά.

Τις περισσότερες φορές για την επιτυχή παραγωγή των τροφίμων αυτών, μπορεί να ξεπεραστούν ορισμένα «όρια της φύσης» και να έχουμε έτσι π.χ. ψάρια με γονίδια από βόδια, πατάτες με γονίδια από πουλερικά κ.ά.



Το **Εργαστήριο Ελέγχου Τροφίμων για την Ανίχνευση Γενετικά Τροποποιημένων Οργανισμών**, του Χημείου του Κράτους είναι το Επίσημο Εργαστήριο Ελέγχου Γενετικά Τροποποιημένων Οργανισμών στα τρόφιμα, καθώς και το Εθνικό Εργαστήριο Αναφοράς (NRL) για τους ΓΤΟ στα τρόφιμα.

Κίνδυνοι από γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα

Οι επιδράσεις των τροποποιημένων - μεταλλαγμένων αφορούν δυο βασικά σημεία: πρώτον, την υγεία των ανθρώπων και δεύτερο το περιβάλλον.

Για τον άνθρωπο:

Από έρευνες που έχουν γίνει, έχει αποδειχθεί ότι υπάρχει το ενδεχόμενο πρόκλησης αλλεργιών μέσω της κατανάλωσης μεταλλαγμένων, αύξηση της αντίστασης των μικροβίων στα αντιβιοτικά και μείωση της αποτελεσματικότητας αυτών των φαρμάκων.

Παραγωγή νέων τοξινών από μεταλλαγμένα φυτά που βγάζουν τοξικές ουσίες ενάντια σε ζιζάνια και έντομα, μπορεί να είναι τοξικές και για τον άνθρωπο.



Για το περιβάλλον :

Οι κίνδυνοι από την απελευθέρωση των μεταλλαγμένων στο περιβάλλον είναι πολλοί και μεγάλοι.

Μέσω της γύρης μπορούν να μεταφερθούν γονίδια και σε άλλα φυτά που δεν είναι μεταλλαγμένα, αλλά ακόμη και σε άγρια είδη και έτσι να έχουμε μια γενετική μόλυνση, όπως π.χ. η γύρη από το μεταλλαγμένο καλαμπόκι, είναι καταστρεπτική για ένα είδος πεταλούδας.

Μπορεί να αυξηθεί η ανθεκτικότητα ορισμένων ζιζανίων. Αυτό θα έχει σαν αποτέλεσμα ορισμένα είδη να αυξηθούν υπερβολικά και άλλα να εξαφανιστούν εντελώς. Το ίδιο ισχύει φυσικά και για τα ζώα που τρώνε τα φυτά. Αυτό όμως είναι μια τεράστια απειλή για την ισορροπία του περιβάλλοντος.

Υπάρχει πιθανότητα εξαφάνισης των φυτών που δεν είναι μεταλλαγμένα, γιατί δεν θα μπορούν να τα ανταγωνιστούν. Η διασταύρωση των μεταλλαγμένων με τη φυσική βλάστηση, θα έχει άγνωστες επιπτώσεις για το περιβάλλον.



Πηγές:

- **Γενικό Χημείο του Κράτους, 2009**
[http://www.moa.gov.cy/moa/environment/environment.nsf/0/8636E5D1E7B05E68C225795A00244400/\\$file/7-Presentation_GMOs_Ximeio.pdf](http://www.moa.gov.cy/moa/environment/environment.nsf/0/8636E5D1E7B05E68C225795A00244400/$file/7-Presentation_GMOs_Ximeio.pdf)
- **5ο Γυμνάσιο Αλεξανδρούπολης,** <http://5gym-alexandr.evr.sch.gr/index.php/2009-08-19-22-37-05/534-3.html>

Φύλλο εργασίας 19: Βιολογικά τρόφιμα - Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα

Οι βιολογικές καλλιέργειες αναπτύσσονται όλο και περισσότερο στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης και ως εκ τούτου, τα βιολογικά τρόφιμα αποτελούν μια από τις επιλογές του σύγχρονου καταναλωτή.

Ομαδική δραστηριότητα

Οδηγίες:

- ❖ Να μελετήσετε το θεωρητικό πλαίσιο με θέμα: «Βιολογικά τρόφιμα και υγεία», στη σελίδα 69 και «Βιοτεχνολογία - Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα», στις σελίδες 70 - 71.
- ❖ Να συζητήσετε στις ομάδες σας και να απαντήσετε τα πιο κάτω ερωτήματα.



1. Να γράψετε, με δικά σας λόγια, τι είναι τα βιολογικά τρόφιμα.

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

2. Να γράψετε τρία (3) μειονεκτήματα και τρία (3) πλεονεκτήματα των βιολογικών τροφίμων που έχετε επισημάνει στο άρθρο.

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

3. Ποιοι λόγοι νομίζετε πως οδήγησαν στην καλλιέργεια των βιολογικών τροφίμων;

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

4. Όλα τα βιολογικά προϊόντα πρέπει να είναι πιστοποιημένα. Να μελετήσετε τις συσκευασίες των βιολογικών τροφίμων και προϊόντων που έχετε μπροστά σας και να εντοπίσετε τα σημεία που κατοχυρώνουν την πιστοποίησή τους.

.....
.....

.....
.....

5. Να εισηγηθείτε τρόπους με τους οποίους μπορεί το σχολείο, η οικογένεια και η κοινότητά σας να εισαγάγει την κατανάλωση των βιολογικών προϊόντων στην καθημερινή σας διατροφή.

| Σχολείο | Οικογένεια | Κοινότητα |
|---------|------------|-----------|
| | | |



6. Ο **Οδηγός Καταναλωτών** του οργανισμού **GREENPEACE** αποτελεί ένα εργαλείο, για τον κάθε πολίτη που θέλει να διεκδικήσει το δικαίωμα στην ενημέρωση και την επιλογή. Τονίζει την αναγκαιότητα προφύλαξης μας από τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα. Βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην ιστοσελίδα: **Greenpeace**, http://www.greenpeace.org/greece/el/campaigns/gmo/odigos_katanaloton_metallagmenon/

α) Τι είναι τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα;

.....

.....

.....

.....

β) Ποιοι είναι οι βασικοί κίνδυνοι για την υγεία μας και για το περιβάλλον από τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



γ) Μέχρι σήμερα η επίδραση από τη χρήση γενετικά τροποποιημένων τροφίμων στην υγεία και το περιβάλλον δεν έχει εξακριβωθεί πλήρως. Σε ποιες ενέργειες πρέπει να προβαίνουμε ως σωστοί και ενημερωμένοι καταναλωτές για να εξασφαλίσουμε την υγεία μας;

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

Φύλλο εργασίας 20: Τι υπάρχει στο πιάτο μας;



1. Υλικά που θα χρειαστείς

- Ένα μεγάλο χαρτόνι
- Χρωματιστοί μαρκαδόροι
- Περιοδικά
- Ψαλίδι
- Κόλλα (γόμα)
- Τρόφιμα με τις συσκευασίες τους (γιαούρτια, κονσέρβες, πακέτα μπισκότα, αναψυκτικά).

2. Προετοίμασε την εργασία σου

- Συγκέντρωσε τα υλικά που θα χρησιμοποιήσεις στην τάξη για την εργασία σου.
- Ψάξε στο διαδίκτυο τις πληροφορίες που χρειάζεσαι για να πραγματοποιήσεις την εργασία σου ή/και σε ένα λεξικό τη σημασία των όρων που ίσως δεν γνωρίζεις.
- Ζήτα από τον/την καθηγητή/τρια σου διευκρινήσεις για την εργασία σου (π.χ. πόσο χρόνο πρέπει να διαρκεί η παρουσίαση της εργασίας σου, κ.ά.).

3. Φτιάξε τον σκελετό της εργασίας

Μπορείς να ξεκινήσεις με μια σημαντική πληροφορία. Για παράδειγμα: **«το 80% των τροφών που καταναλώνουμε έχουν τροποποιηθεί. Συχνά τους προσθέτουν νέα συστατικά»**. Σημείωσε τις ερωτήσεις τις οποίες θα ήθελες να διερευνήσεις: π.χ.

- Πώς γνωρίζουμε τι περιέχει κάθε προϊόν που καταναλώνουμε;
- Ποια συστατικά μπορεί να περιέχει ένα τρόφιμο;
- Γιατί προσθέτουμε άλλες ουσίες;
- Τι είναι τα μεταλλαγμένα τρόφιμα;
- Τι επιτυγχάνεται με τη χρήση των γενετικά μεταλλαγμένων τροφίμων;
- Προβλήματα και προβληματισμοί από τη χρήση μεταλλαγμένων οργανισμών.
- Ο ρόλος της Βιοτεχνολογίας στην εξάλειψη της πείνας.

4. Οργάνωσε τη μορφή και παρουσίαση της εργασίας σου!

Κολλάζ

Ppt

Αφίσα

Έρευνα

Ενότητα 2: Διατροφικές διαταραχές, εικόνα σώματος και ο ρόλος των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης



Στη σημερινή εποχή, η εικόνα μας και πώς μας βλέπουν οι γύρω μας, διαδραματίζουν κυρίαρχο ρόλο στην καθημερινή μας ζωή. Ταυτόχρονα, επικρατεί μια εμμονή των ατόμων με το φαγητό και τη δίαιτα. Καθημερινά βομβαρδιζόμαστε με χιλιάδες εικόνες και συμβουλές για το πώς μπορούμε να αποκτήσουμε ένα «τέλειο σώμα». Το γεγονός αυτό κάποιες φορές μπορεί να μας οδηγήσει στη διαμόρφωση μιας λανθασμένης εντύπωσης σχετικά με το πώς είναι ένα όμορφο και υγιές σώμα.

Τα πιο πάνω, έχουν ως αποτέλεσμα να παρατηρείται αύξηση των νευρογενών διατροφικών διαταραχών κυρίως: **νευρογενής ανορεξία**, **νευρογενής βουλιμία** και **επεισοδική υπερφαγία**. Οι νευρογενείς (ψυχογενείς) διατροφικές διαταραχές είναι μια πολύπλοκη κατάσταση όπου οι διαταραγμένες διατροφικές συνήθειες, καθώς και οι ψυχολογικές δυσκολίες, χρειάζεται να θεραπευτούν. Οποιοσδήποτε μπορεί να αναπτύξει μια νευρογενή διατροφική διαταραχή, άσχετα από την ηλικία, το φύλο ή το εκπαιδευτικό του επίπεδο. Ωστόσο, οι νεαρές γυναίκες είναι περισσότερο ευπαθείς, ιδιαίτερα μεταξύ των ηλικιών 15 – 25 χρονών.

Παράγοντες διατροφικών διαταραχών

Οι διατροφικές διαταραχές μπορεί να είναι **συνδυασμός διάφορων παραγόντων** όπως:

- Γενετικές καταβολές (κληρονομική προδιάθεση παχυσαρκίας)
- Βιολογικοί και ιατρικοί παράγοντες (π.χ. υποθάλαμο - υποφυσιακές ανωμαλίες, μολύνσεις κ.ά.)
- Κοινωνικοοικονομικοί και πολιτισμικοί παράγοντες (εξιδανίκευση της λεπτής σιλουέτας, πρότυπα, πίεση από το περιβάλλον)
- Ψυχολογικοί παράγοντες - Προσωπικότητα (συναισθηματικές διαταραχές όπως η κατάθλιψη και οι αγχώδεις διαταραχές, χαμηλή αυτοεκτίμηση, ανασφάλεια, χαμηλή αυτοεικόνα).

Νευρογενής Ανορεξία

Η **νευρογενής ανορεξία** πιο γνωστή ως ανορεξία είναι μια διατροφική διαταραχή που χαρακτηρίζεται κυρίως από άρνηση για διατήρηση ενός υγιούς φυσιολογικού βάρους και έναν μανιώδη φόβο για την απόκτηση βάρους σε συνδυασμό με μια διαστρεβλωμένη εικόνα για τον εαυτό τους που μπορεί να διατηρηθεί από διάφορες προκαταλήψεις σχετικά με το σώμα, το φαγητό και την διατροφή τους. Τα άτομα με νευρική ανορεξία συνεχίζουν να νιώθουν πείνα, αλλά επιτρέπουν στους εαυτούς τους μόνο πολύ μικρές ποσότητες φαγητού.

Κυριότερα **διαγνωστικά κριτήρια** της νευρογενούς ανορεξίας:

1. Το άτομο αρνείται να διατηρήσει το βάρος του σώματός του στο επίπεδο ή πάνω από το επίπεδο του ελάχιστου φυσιολογικού βάρους για την ηλικία του και το ύψος του.
2. Έντονος φόβος του ατόμου ότι το βάρος του θα αυξηθεί ή ότι θα γίνει υπέρβαρο, ακόμα και όταν το βάρος του είναι κατώτερο από το κανονικό.
3. Εκδηλώνεται μια λανθασμένη αντίληψη για το σωματικό βάρος και το σχήμα του σώματος. Το σχήμα και το βάρος του σώματος του ατόμου θεωρείται ως το μέτρο για την αυτοαξιολόγησή του. Επιπλέον το άτομο αρνείται να καταλάβει τη σοβαρότητα του υπάρχοντος χαμηλού σωματικού βάρους.
4. Η βραδυκαρδία (60 παλμοί/λεπτό) και η χαμηλή αρτηριακή πίεση, μπορούν να αποτελέσουν διαγνωστικά κριτήρια για την ύπαρξη νευρογενούς ανορεξίας.

Κύριες επιπτώσεις της νευρογενούς ανορεξίας:

- Αφυδάτωση
- Προβλήματα αναπαραγωγής και αμηνόρροια στις γυναίκες
- Γαστρεντερικά προβλήματα
- Καρδιακά προβλήματα (πχ. υπόταση, αρρυθμία, ταχυκαρδία)
- Ξηρό και κίτρινο δέρμα
- Έντονη τριχόπτωση
- Παγωμένα άκρα
- Αϋπνία
- Πιθανή οστεοπόρωση και προβλήματα με τα δόντια

Νευρογενής Βουλιμία

Η διατροφική αυτή διαταραχή χαρακτηρίζεται από επεισόδια υπερφαγίας, δηλαδή υπερβολική κατανάλωση τροφής σε μικρό χρονικό διάστημα, η οποία ακολουθείται από μια προσπάθεια απαλλαγής από τις περιττές θερμίδες. Το άτομο εξαιτίας του φόβου του ότι θα αυξήσει το σωματικό του βάρος, συνήθως καταφεύγει σε αντισταθμιστικές συμπεριφορές.

Συνήθως, η έναρξη της διαταραχής αυτής, οφείλεται στην αποτυχημένη προσπάθεια του ατόμου να ακολουθήσει μια περιοριστική διαίτα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, το άτομο να αντιδρά υπερβολικά με κρίσεις υπερφαγίας. Επιπλέον, η βουλιμία μπορεί να αναπτυχθεί μετά από μια ψυχοπιεστική κατάσταση, δηλαδή μια δύσκολη εμπειρία την οποία το άτομο

έχει ζήσει. Υπάρχουν περιπτώσεις που η βουλιμία μπορεί να περάσει απαρατήρητη, αφού το σωματικό βάρος του ατόμου μπορεί να παραμείνει κανονικό, ακόμα και κάπως αυξημένο.

Τα **διαγνωστικά κριτήρια** της νευρογενούς βουλιμίας είναι:

1. Επαναλαμβανόμενα επεισόδια υπερφαγίας. Ένα επεισόδιο υπερφαγίας χαρακτηρίζεται συνήθως από τα δύο ακόλουθα:
 - Επανειλημμένη ανισόρροπη συμπεριφορά ώστε να αποτρέψει την αύξηση του βάρους.
2. Η αξιολόγηση του ατόμου για τον εαυτό του, επηρεάζεται υπερβολικά από το σχήμα και το βάρος του σώματός του.
3. Κατανάλωση σε μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο (π.χ. μέσα σε 1 ώρα), μιας ποσότητας τροφής που είναι εμφανώς μεγαλύτερη από αυτή που θα μπορούσαν να καταναλώσουν οι περισσότεροι άνθρωποι σε μια ανάλογη χρονική περίοδο και κάτω από τις ίδιες συνθήκες.
4. Μια αίσθηση έλλειψης ελέγχου σχετικά με την κατανάλωση τροφής κατά τη διάρκεια του επεισοδίου. Το άτομο δεν μπορεί να σταματήσει να τρώει ή να ελέγξει τι τρώει και πόσο.

Επεισοδιακή υπερφαγία

Η **επεισοδιακή υπερφαγία** είναι μια διατροφική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από υπερβολική κατανάλωση φαγητού, σε συγκεκριμένη χρονική περίοδο (π.χ. μέσα σε χρονικό διάστημα δύο ωρών). Ωστόσο, στη διαταραχή αυτή, το άτομο δεν προβαίνει σε αντισταθμιστικές συμπεριφορές, όπως συμβαίνει στη βουλιμία.

Διαγνωστικά κριτήρια της επεισοδιακής υπερφαγίας:

1. Επαναλαμβανόμενα επεισόδια υπερφαγίας, τα οποία περιλαμβάνουν δύο από τα πιο κάτω στοιχεία ή/ και τα δύο:
 - Λήψη τροφής σε συγκεκριμένη χρονική περίοδο (π.χ. μέσα σε χρονικό διάστημα 2-3 ωρών), μιας ποσότητας τροφής, που είναι μεγαλύτερη από αυτή που οι πιο πολλοί άνθρωποι μπορούν να καταναλώσουν κατά το ίδιο χρονικό διάστημα και κάτω από τις ίδιες συνθήκες.
 - Αίσθημα ότι χάνει τον έλεγχο σχετικά με το φαγητό κατά τη διάρκεια του επεισοδίου. Το άτομο δηλαδή, δεν μπορεί να σταματήσει να τρώει ή να ελέγξει τι και πόσο τρώει.
2. Παρουσία τριών στοιχείων στο άτομο από τα παρακάτω:
 - Τρώει πολύ πιο γρήγορα από το κανονικό
 - Τρώει μέχρι να αισθανθεί δυσάρεστα πλήρες το στομάχι του
 - Τρώει μεγάλες ποσότητες τροφής, ακόμα και όταν δεν νιώθει να πεινάει
 - Αισθάνεται δυσάρεστα που τρώει πολύ και για τον λόγο αυτό τρώει μόνο του
 - Όταν τρώει υπερβολικά, νιώθει δυσάρεστα για τον εαυτό του, μελαγχολικά και νιώθει ενοχές.
3. Το άτομο βιώνει μεγάλο άγχος αναφορικά με τη συμπεριφορά υπερφαγίας του.

4. Η συχνότητα των επεισοδίων της υπερφαγίας είναι κατά μέσο όρο τουλάχιστον δύο μέρες τη βδομάδα για έξι μήνες.

Τα επιδημιολογικά στοιχεία που προκύπτουν από την έρευνα αναφορικά με τις διατροφικές διαταραχές αναφέρουν ότι:

1. Από το 1960-1980 οι διατροφικές διαταραχές παρουσιάζουν μια ιδιαίτερη αύξηση στις δυτικές βιομηχανικές χώρες σε όλα τα κοινωνικά στρώματα. Αυτό οφειλόταν στην ύπαρξη υπερβολικής ποσότητας τροφής και στην ανάδειξη του λεπτού σώματος.
2. Την τελευταία δεκαετία στην Αμερική οι διατροφικές διαταραχές προσβάλλουν όλες τις κοινωνικές τάξεις και τις μειονότητες.
3. Από το 1990 μέχρι σήμερα, η συχνότητα εμφάνισης διατροφικών διαταραχών παγκοσμίως, έχει αυξηθεί από 0.8% σε 14%.
4. Κύπρος: Η έρευνα «Υγεία του παιδιού 2009-2010», κατέγραψε τις διατροφικές συνήθειες, τη συχνότητα της παχυσαρκίας και τις διατροφικές διαταραχές των μαθητών Δημοτικής και Μέσης εκπαίδευσης. Σε αυτή την έρευνα συμμετείχαν 1128 άτομα, ηλικίας 11-19 χρονών εκ των οποίων τα 731 ήταν κορίτσια και τα υπόλοιπα 397 ήταν αγόρια. Το 35.9% των κοριτσιών και το 18.8% των αγοριών, φαίνεται να διατρέχουν τον κίνδυνο να αναπτύξουν κάποιο είδους διατροφική διαταραχή.

Η θεραπεία για τις διατροφικές διαταραχές γίνεται από μια πολυθεματική ομάδα επαγγελματιών υγείας (γενικός γιατρός, ψυχίατρος - παιδοψυχίατρος, κλινικός διαιτολόγος, κλινικός ψυχολόγος, οδοντίατρος) και περιλαμβάνει:

- Διατροφική επιμόρφωση, ώστε το άτομο να αποκτήσει ξανά υγιείς και φυσιολογικές διατροφικές συνήθειες.
- Επανάκτηση του φυσιολογικού σωματικού βάρους.
- Ψυχολογικές θεραπείες, στις οποίες παρέχεται βοήθεια στα άτομα, ώστε να μετατρέψουν τα αρνητικά τους συναισθήματα, τον δυσλειτουργικό τους τρόπο σκέψης και τη δυσλειτουργική τους συμπεριφορά σχετικά με τη διατροφή τους.
- Μπορεί να χρειαστεί νοσηλεία για τα άτομα που εμφανίζουν μεγάλη απώλεια βάρους και άλλα σοβαρά οργανικά προβλήματα. Κατά τη νοσηλεία επιχειρείται η σταθεροποίηση και η αύξηση του σωματικού βάρους του ατόμου.
- Χορήγηση αντικαταθλιπτικών φαρμάκων, για τη μείωση των συναισθημάτων κατάθλιψης και άγχους.
- Εμπλοκή όλης της οικογένειας στην διαδικασία της θεραπείας

| Βήματα που ακολουθώ για να βοηθήσω κάποιον/α φίλο/η μου, που θεωρώ ότι πάσχει από πιθανή διατροφική διαταραχή: | |
|---|--|
| Τι κάνω | Τι δεν κάνω |
| ❖ Βρίσκω ένα ήσυχο μέρος να μιλήσω στο άτομο, όπου δεν θα μας διακόψουν. | ❖ Δεν θα μιλήσω σε κάποιον ενήλικα, εάν δεν το θέλει το άτομο. |
| ❖ Λέω στο άτομο πώς εγώ νιώθω και του υπενθυμίζω τους λόγους που το αγαπώ και το εκτιμώ. | ❖ Δεν θα δώσω συμβουλές σχετικά με την εμφάνιση. |
| ❖ Λέω στο άτομο τι είναι αυτό που με έκανε να ανησυχήσω. | ❖ Δεν θα μιλήσω στο άτομο στην παρουσία άλλων ατόμων. |
| ❖ Αφήνω χρόνο στο άτομο να σκεφτεί και να ανταποκριθεί. | ❖ Δεν θα δώσω ταμπέλες στο άτομο. |
| ❖ Ακούω προσεκτικά, χωρίς να κρίνω αυτά που μου λέει το άτομο. | ❖ Δεν θα τσακωθώ με το άτομο. |
| | ❖ Δεν είμαι επικριτικός/ή και δεν επιρρίπτω ευθύνες. |

Πηγή: Εργασίες εκστρατείας ενημέρωσης «Αγάπα το σώμα σου», Γυμνάσιο Λατσιών, 2011, Υλικό από το Τμήμα Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Κύπρου, <http://gym-latsia-lef.schools.ac.cy/>

Σε κάθε περίπτωση, αν έχεις αντιληφθεί κάποια χαρακτηριστικά των διατροφικών διαταραχών σε ένα/μία φίλο/φίλη, ενημέρωσε τον/την καθηγητή/τρια σου ή τον/τη σύμβουλο του σχολείου σου για να βοηθήσουν το άτομο αυτό.

Σε περίπτωση που χρειάζεσαι βοήθεια:

- Εμπιστέψου τους γονείς/κηδεμόνες ή κάποιον/α ενήλικα του οικογενειακού ή/και του φιλικού σου περιβάλλοντος.
- Μη διστάσεις να απευθυνθείς στον/στη Σύμβουλο Επαγγελματικού Προσανατολισμού του σχολείου σου, σε κάποιο/α καθηγητή/τρια σου ή/και στον/στην ιατρικό/ή επισκέπτη/τρια.
- Επικοινωνήσε με:
 - το Κέντρο Πρόληψης και Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών των Υπηρεσιών ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων, του Νοσοκομείου «Αρχ. Μακάριος III». Τηλ. Επικοινωνίας: 22405086, 22405050.
 - το Κυπριακό Ίδρυμα Διατροφικών Διαταραχών «ΜΑΖΙ», Μαρίας και Ανδρέας Ζορπά Ίδρυμα. Πληροφορίες σχετικά με αυτό το ίδρυμα, μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα www.mazi.org.cy.
 - τις Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας. Τηλ. Επικοινωνίας: 22402101
 - την Υπηρεσία Συμβουλευτικής και Επαγγελματικής Αγωγής (Υ.Σ.Ε.Α) του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού. Τηλ. Επικοινωνίας: 22800931
 - την Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού. Τηλ. Επικοινωνίας: 22800740.
 - Εγγεγραμμένους επαγγελματίες υγείας (κλινικό ψυχολόγο, κλινικό διαιτολόγο, παθολόγο, κοινωνικό λειτουργό, ψυχίατρο).



Ενημερωτικό Υλικό για τις Διατροφικές Διαταραχές μπορείτε να βρείτε:

- ΑΝΑΣΑ στην καταπολέμηση των Διαταραχών Πρόσληψης Τροφής, <http://www.anasa.com.gr>
- Επιστημονικό Διαιτολογικό κέντρο «Σώμα Υγιές», <http://www.somaygies.gr/displayITM1.asp?ITMID=67>
- Ελληνικό Κέντρο Διατροφικών Διαταραχών, <http://www.hcfed.gr/>

Να θυμάσαι...



I Love Myself

- Ανάπτυξε θετική εικόνα σώματος εστιάζοντας περισσότερο στην υγεία παρά στην εξωτερική εμφάνιση.
- Αξιοποίησε τα λάθη σου, μαθαίνοντας από αυτά.
- Σταμάτησε να χρησιμοποιείς τη λέξη «τέλειος/α» και ξεκίνησε να χρησιμοποιείς τη λέξη «καλύτερος/η».
- Θέσε στόχους ανάλογα με τα πραγματικά θέλω σου, αντί για αυτά που σε αναγκάζουν κάποιοι άλλοι να κάνεις.
- Στόχευσε στο να γίνεις καλύτερος/η. Να θυμάσαι ότι κανένας άνθρωπος δεν επιτυγχάνει την τελειότητα σε κάτι.
- Να σκέφτεσαι θετικά και να απολαμβάνεις αυτό που κάνεις.
- Κατανόησε ότι η τελειομανία δεν είναι επιθυμητή. Ξεκίνα να αντιλαμβάνεσαι τις αρνητικές συνέπειες που μπορεί να έχει η τελειομανία στη ζωή σου και πώς σε κάνει να νιώθεις.
- Απόφυγε να ζυγίζεσαι παραπάνω από μια φορά την εβδομάδα, καθώς η συμπεριφορά αυτή οδηγεί σε μια συνεχή αρνητική ενασχόληση με το σώμα σου.
- Μην κρίνεις τον εαυτό σου ή τους άλλους ανάλογα με το βάρος τους.
- Ένας άνθρωπος δεν χάνει την αξία του όταν βάζει κιλά και κατ' επέκταση η απώλεια κιλών δεν μας κάνει καλύτερους.
- Άλλαξε τις αρνητικές πεποιθήσεις για την εικόνα του σώματός σου.
- Να ντύνεσαι όμορφα και να περιποιηθείς τον εαυτό σου.

Πηγές:

- Nutrition Resource Kits, <http://www.albertahealthservices.ca/SchoolsTeachers/if-sch-nfs-nr-kit-gr7.pdf>
- Ίδρυμα «ΜΑΖΙ», www.mazi.org.cy

Οι σημαντικότερες συμβουλές για τη διατροφή των εφήβων



1. Απολαύστε το φαγητό σας

Προσπαθείτε καθημερινά να καταναλώνετε τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων. Με αυτό τον τρόπο διατηρείτε τόσο την ποικιλία όσο και την απόλαυση στην καθημερινότητά σας. Καταναλώστε τρόφιμα μαζί με τους/τις φίλους/ες και την οικογένειά σας.

2. Το πρωινό είναι πολύ σημαντικό

Το σώμα σας χρειάζεται ενέργεια μετά από τον ύπνο, άρα το πρωινό αποτελεί το σημαντικότερο γεύμα για να ξεκινήσει σωστά η μέρα. Τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες, όπως το ψωμί, τα δημητριακά ολικής άλεσης και τα φρούτα, είναι καλές επιλογές. Το να παραλείπετε γεύματα, ειδικά το πρωινό, μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα, την ανεξέλεγκτη πείνα που συχνά οδηγεί σε υπερφαγία. Η παράλειψη του πρωινού μπορεί να έχει, επίσης, ως αποτέλεσμα μειωμένη συγκέντρωση στο σχολείο.

3. Τρώτε πολλά διαφορετικά τρόφιμα

Η ποικιλία τροφίμων καθημερινά αποτελεί το κλειδί για καλή υγεία. Δεν υπάρχουν «καλά» και «κακά» τρόφιμα, οπότε δεν χρειάζεται να αποφεύγεται τρόφιμα που σας ευχαριστούν. Απλά σιγουρευτείτε ότι διατηρείτε τη σωστή ισορροπία, τρώγοντας μια ευρεία ποικιλία τροφίμων.

4. Βασίστε τη διατροφή σας στους υδατάνθρακες

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

5. Τρώτε φρούτα και λαχανικά

Μπορείτε να απολαύσετε άφοβα φρούτα και λαχανικά, τόσο ως μέρος ενός γεύματος όσο και ως σνακ. Παρέχουν βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία και φυτικές ίνες. Στόχος πρέπει να είναι η κατανάλωση τουλάχιστον 5-7 μερίδων φρούτων και λαχανικών ημερησίως.

6. Περιορίστε τα λίπη

Όλοι χρειαζόμαστε κάποια ποσότητα λίπους για καλή υγεία. Ωστόσο το υπερβολικό λίπος, ειδικά το κορεσμένο, είναι κακό για την υγεία. Το κορεσμένο λίπος συνήθως βρίσκεται στα ολόπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα είδη αρτοποιείου με σφολιάτα, στο κρέας και τα

αλλαντικά. Ισοροπήστε τις επιλογές τροφίμων που κάνετε, έτσι ώστε να περιορίζεται η κατανάλωση του λίπους που καταναλώνεται.

7. Επιλέξτε υγιεινά σνακ

Τα σνακ είναι απαραίτητα στην καθημερινή μας διατροφή, γιατί μας παρέχουν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και ενέργεια. Επιλέξτε από μια ποικιλία σνακ, όπως φρούτα, γαλακτοκομικά, μπισκότα ολικής άλεσης, ανάλατους ξηρούς καρπούς.

8. Ικανοποιήστε τη δίψα σας

Πρέπει να πίνετε πολλά υγρά επειδή το μισό σας σώμα αποτελείται από νερό. Είναι απαραίτητα τουλάχιστον 7-8 ποτήρια υγρών την ημέρα και ακόμα περισσότερα αν κάνει πολλή ζέστη ή αθλείστε. Το γάλα και το νερό είναι οι καλύτερες επιλογές, αλλά η ποικιλία προσφέρει ευχαρίστηση. Αποφύγετε τα αναψυκτικά και τους τυποποιημένους χυμούς με πολλή ζάχαρη.

9. Φροντίστε τα δόντια σας

Φροντίστε τα δόντια σας βουρτσίζοντάς τα τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα. Τρόφιμα πλούσια σε άμυλο ή σάκχαρα μπορούν να προκαλέσουν καταστροφή των δοντιών αν καταναλώνονται πολύ συχνά κατά τη διάρκεια της ημέρας.

10. Αυξήστε την κίνησή σας

Η διατήρηση της φυσικής κατάστασης είναι σημαντική για μια υγιή καρδιά και γερά οστά, οπότε γίνετε πιο δραστήριοι. Προσπαθήστε να κάνετε κάτι κάθε μέρα και αυτό να είναι κάτι που σας ευχαριστεί ώστε να θέλετε να το ξανακάνετε. Πολλές θερμίδες και λίγη δραστηριότητα μπορεί να προκαλέσουν αύξηση του βάρους. Η μέτρια σωματική δραστηριότητα βοηθά να κάψετε τις παραπανίσιες θερμίδες. Δεν χρειάζεται να είστε αθλητές για να είστε δραστήριοι! Αρκούν 45-60 λεπτά ήπιας σωματικής άσκηση ημερησίως για να διατηρήσετε υγιείς.

Πηγή: Οι δέκα σημαντικότερες συμβουλές για παιδιά και εφήβους,

<http://www.enmesodiatrofis.gr/2012/oi-deka-simantikotes-symboules-gia/>



Φύλλο εργασίας 1: Το Ισραήλ λέει «όχι» στα ανορεξικά μοντέλα!

Οδηγίες: Να διαβάσετε το πιο κάτω άρθρο και μαζί με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας να απαντήσετε τις ερωτήσεις που ακολουθούν:

Το Ισραήλ λέει «όχι» στα ανορεξικά μοντέλα!

«Ένας νέος νόμος στο Ισραήλ έρχεται να δώσει τέλος στις διαφημίσεις που προωθούν τα πρότυπα ανορεξίας για τις γυναίκες.

Από τον επόμενο μήνα δύσκολα θα μπορεί να δει κανείς στους δρόμους, στα έντυπα ή στους τηλεοπτικούς σταθμούς του Ισραήλ διαφημίσεις ανάλογες με αυτές που πλημμυρίζουν τον υπόλοιπο κόσμο. Διαφημίσεις στις οποίες θα πρωταγωνιστούν αιθέριες υπάρξεις με «τέλειες» αναλογίες και σώματα που προκαλούν τον φθόνο της μέσης γυναίκας.

Κι αυτό γιατί ένας νέος νόμος, που «πέρασε» τη Δευτέρα, απαγορεύει την ανάρτηση ή δημοσίευση διαφημίσεων όπου εμφανίζονται γυναίκες – ή και άνδρες μοντέλα – με βάρος φανερά χαμηλότερο του «κλινικά αποδεκτού» μέσου όρου!

Με δυο λόγια εννέα στα δέκα μοντέλα ανά τον πλανήτη ΔΕΝ θα μπορούν να πρωταγωνιστούν σε κανενός είδους διαφήμιση που θα «παίζει» στο Ισραήλ».

«Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει θέσει ως «όριο» για τον μέσο άνθρωπο τον Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI) της τάξης του 18,5, υπολογίζοντας το «ιδανικό» σωματικό βάρος σε σχέση με το ύψος κάθε ανθρώπου. Οτιδήποτε κάτω του 18,5 υποδηλώνει κακή διατροφή ή ακόμα και κάποιου είδους διαταραχή της σίτισης, με αποκορύφωμα το «φονικό» σύνδρομο νευρικής ανορεξίας».

Ως υπόδειγμα δείκτη σωματικής μάζας (BMI) ο Π.Ο.Υ. θέτει τα 54 κιλά βάρους για μια γυναίκα ύψους 1,72 μέτρων (μέσο ύψος όταν μιλάμε για μοντέλα πασαρέλας).

Το πρόβλημα που θέτει λοιπόν ο νέος νόμος στο Ισραήλ είναι σημαντικότερο. Ενδεικτικό είναι πως ακόμα και το πιο γνωστό τοπ μοντέλ του Ισραήλ, η διάσημη Adi Neuman, πλέον ΔΕΝ μπορεί να δουλέψει στη χώρα της καθώς ο δικός της δείκτης BMI είναι μετά βίας ένα «ισχνό» 18,3.

Όπως είναι φυσικό οι ενστάσεις και οι αντιρρήσεις αναφορικά με τον νέο νόμο είναι σημαντικότερες. Με τους ιθύνοντες του υπουργείου Υγείας του Ισραήλ να τονίζουν πως στόχος τους είναι να διαφυλάξουν τη νεολαία της χώρας από λανθασμένα πρότυπα, υποστηρίζοντας πως σήμερα στο Ισραήλ περίπου το 2% των νεαρών κοριτσιών μεταξύ 14 και 18 ετών αντιμετωπίζουν κάποιου είδους διατροφική διαταραχή».

Πηγή: Iefimerida: Το Ισραήλ λέει «όχι» στα ανορεξικά μοντέλα.

<http://www.iefimerida.gr/news/42514/%CF%84%CE%BF>

Ερωτήσεις:

1. Ποιος είναι ο νέος νόμος που εισηγήθηκε το Υπουργείο Υγείας του Ισραήλ σχετικά με τις διαφημίσεις που προωθούν τα πρότυπα ανορεξίας για τις γυναίκες;

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

2. Ποιες διατροφικές διαταραχές γνωρίζετε και ποια τα κύρια χαρακτηριστικά τους;

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

3. Ποιοι λόγοι ώθησαν το Υπουργείο Υγείας του Ισραήλ να επιμένει στο ψήφισμα του νέου νόμου που απαγορεύει την ανάρτηση ή δημοσίευση διαφημίσεων όπου εμφανίζονται γυναίκες και άνδρες μοντέλα, με βάρος φανερά χαμηλότερο του «κλινικά αποδεκτού» μέσου όρου;

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

4. Συμφωνείτε με την εισήγηση για εφαρμογή του πιο πάνω νόμου; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας με επιχειρήματα.

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

5. Πώς τα Μ.Μ.Ε. μπορούν να επιδράσουν αρνητικά στην αυτοεικόνα/αυτοεκτίμηση ενός άτομου;

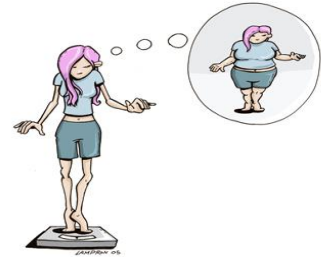
.....
.....
.....
.....

6. Ποιες στερεοτυπικές εκφράσεις για τις γυναίκες προβάλλονται μέσα από το άρθρο; Ποιες άλλες χρησιμοποιούνται συχνά σε καθημερινές καταστάσεις; Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με αυτές;

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

7. Εκτός από την επιρροή των Μ.Μ.Ε., ποιοι άλλοι παράγοντες θεωρείτε ότι επηρεάζουν την αυτοεικόνα ενός ατόμου;

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



8. Να ετοιμάσετε τους δικούς σας κανόνες (τουλάχιστον 5) που θα πρέπει να διέπουν τις διαφημίσεις, έτσι ώστε να εφαρμόζονται στην προώθηση θετικών μηνυμάτων για την εικόνα των δυο φύλων και να τους παρουσιάσετε σε αφίσα, αξιοποιώντας κάποιες από τις τεχνικές διαφημίσεων.

A large, empty rounded rectangular box intended for drawing or writing an advertisement.

Φύλλο Εργασίας 2: Κουίζ - Τα διαφορετικά πρόσωπα των διατροφικών διαταραχών

Οδηγίες: Να κυκλώσετε την απάντηση που θεωρείτε πως είναι σωστή.

Μέρος Α΄



1. Ποια από τις πιο κάτω δηλώσεις αληθεύει;
 - Μόνο οι γυναίκες αναπτύσσουν διατροφικές διαταραχές.
 - Τόσο οι γυναίκες, όσο και οι άνδρες μπορούν να αναπτύξουν διατροφικές διαταραχές, αλλά είναι πιο συχνές στις γυναίκες.
 - Οι άνδρες δεν παρουσιάζουν αρνητική εικόνα σώματος.

2. Τα άτομα με νευρογενή ανορεξία
 - Νιώθουν έντονο φόβο για την αύξηση του σωματικού τους βάρους.
 - Νιώθουν καλύτερα όταν φθάνουν στο επιθυμητό για αυτούς βάρος.
 - Τρώνε τεράστιες ποσότητες φαγητού, αλλά δεν βάζουν βάρος.

3. Τα άτομα με νευρογενή βουλιμία
 - Δεν ασχολούνται με τον αθλητισμό.
 - Αλλάζουν σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα η εμφάνισή τους.
 - Μπορεί να χρησιμοποιούν καθαρτικά και διουρητικά για να χάσουν βάρος.

4. Οι άνθρωποι που ζυγίζουν τουλάχιστον λιγότερο από το φυσιολογικό βάρος σε σχέση με το ύψος τους, μπορεί να μην έχουν αρκετό σωματικό λίπος για να διατηρούνται τα ζωτικά όργανα υγιή.
 - 15%
 - 25%
 - 35%

5. Ένα άτομο έχει υγιές βάρος όταν ο Δ.Μ.Σ. είναι μεταξύ
 - 18.5-24.9
 - <18.5
 - 25-29.9
 - >30

6. Τόσο η νευρογενής ανορεξία όσο και η νευρογενής βουλιμία μπορούν να οδηγήσουν σε
 - Αισθήματα ενοχής και κατάθλιψης
 - Κατάχρηση ουσιών/φαρμάκων
 - Όλα τα παραπάνω

Μέρος Β΄

Ποια είναι η γνώμη σου;

α) Πώς μπορείς να βοηθήσεις κάποιον/α φίλο/η σου που πιστεύεις ότι πάσχει από κάποια διατροφική διαταραχή;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

β) Ποιες υπηρεσίες μπορούν να προσφέρουν βοήθεια στα άτομα αυτά, στην Κύπρο;



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

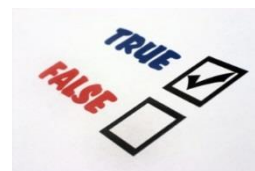
.....

.....

.....

.....

Φύλλο εργασίας 3: Σωστό ή Λάθος



Οδηγίες: Να σημειώσετε δίπλα από κάθε δήλωση: Σωστό ή Λάθος

| | |
|---|--|
| 1. Οι διατροφικές διαταραχές εμφανίζονται συχνότερα σε γυναίκες μεταξύ των 12-25 χρόνων. | |
| 2. Αυξημένη κατανάλωση τροφής σε σύντομο χρονικό διάστημα (συνήθως 2 ωρών) χωρίς το άτομο να αισθάνεται πείνα ονομάζεται υπερφαγία. | |
| 3. Οι άντρες δεν προσβάλλονται από διατροφικές διαταραχές. | |
| 4. Οι διατροφικές διαταραχές μπορεί να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα στην υγεία. | |
| 5. Η νευρογενής ανορεξία μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο. | |
| 6. Τα βουλιμικά άτομα έχουν συχνά, ιδανικό ή πολύ κοντά στο ιδανικό, σωματικό βάρος. | |
| 7. Τα ανορεκτικά άτομα χαρακτηρίζονται από επεισόδια υπερφαγίας. | |
| 8. Το σπάσιμο κάποιων αγγείων στα μάτια είναι χαρακτηριστικό των ανορεκτικών ατόμων. | |
| 9. Η ανορεξία θεραπεύεται όταν ελπίζουμε ότι το άτομο θα ξεπεράσει σιγά-σιγά από μόνο του τα αίτια που την προκάλεσαν. | |
| 10. Οι διατροφικές διαταραχές συχνά θεραπεύονται με τη βοήθεια ομάδας ειδικών. | |
| 11. Υπάρχει έλλειψη ελέγχου κατά τη διάρκεια του επεισοδίου υπερφαγίας. | |
| 12. Η «εικόνα του σώματός» μας είναι ο τρόπος που φαίνεται το σώμα μας στους γύρω μας. | |
| 13. Τα ποσοστά των διατροφικών διαταραχών έχουν αυξηθεί τα τελευταία χρόνια. | |
| 14. Τα ανορεκτικά άτομα ακολουθούν εξαντλητικά προγράμματα σωματικής άσκησης. | |
| 15. Τα βουλιμικά άτομα αποφεύγουν την κατανάλωση τροφής με στόχο τη διατήρηση του σωματικού τους βάρους. | |
| 16. Τα ανορεκτικά άτομα καταναλώνουν υπερβολική ποσότητα τροφής και ακολούθως προσπαθούν να την αποβάλουν με ανορθόδοξους τρόπους. | |
| 17. Τα άτομα που μπορεί να οδηγηθούν σε διατροφικές διαταραχές έχουν συχνά χαμηλή αυτοεικόνα. | |

Φύλλο εργασίας 4: Σενάρια Διατροφικών διαταραχών

Οδηγίες: Να διαβάσετε τα πιο κάτω σενάρια και να απαντήσετε, με την ομάδα σας, τις ερωτήσεις που ακολουθούν.

Ομάδα Α: Σενάριο 1: Η Φωτεινή

Η Φωτεινή είναι ένα από τα πιο έξυπνα παιδιά στην τάξη της. Όταν δεν μελετά, παίζει καλαθόσφαιρα ή διοργανώνει τις εκδηλώσεις που αποφάσισε το μαθητικό συμβούλιο του σχολείου της να πραγματοποιήσει και του οποίου είναι πρόεδρος. Η Φωτεινή νιώθει πάρα πολύ άσχημα αν δεν πάρει Α σε ένα διαγώνισμα. Οι φίλοι της πιστεύουν ότι θα γίνει η πρώτη γυναίκα πρόεδρος.

Μια μέρα σε μια οικογενειακή συγκέντρωση, η θεία της Φωτεινής της ζούληξε λίγο τα μάγουλα και είπε ότι είναι παχουλά σαν μικρού μωρού. Η Φωτεινή ξέρει ότι η θεία της αστειευόταν, αλλά δεν μπορεί να βγάλει το σχόλιο από το μυαλό της. Αποφασίζει λοιπόν να κάνει δίαιτα. Αρχικά σταματά να τρώει γλυκά και κάνει κάθε μέρα τζόκινγκ στο διάδρομο του πατέρα της. Αρχίζει σιγά σιγά να χάνει βάρος και οι γύρω της τη ρωτάνε συνέχεια αν κάνει δίαιτα και ότι της πάει πολύ που αδυνάτισε. Η Φωτεινή αρχίζει να ζυγίζει τον εαυτό της κάθε πρωί και κάθε βράδυ. Τρώει όλο και λιγότερο και μετρά κάθε θερμίδα και γραμμάριο λίπους στην καθημερινή διατροφή της. Έχει γεμίσει το δωμάτιο της με αφίσες διάσημων μοντέλων που θαυμάζει για να παίρνει δύναμη. Η Φωτεινή όμως, άρχισε να ενοχλείται και να γκρινιάζει συνεχώς με τα πάντα. Δεν πηγαίνει σε πάρτι γενεθλίων γιατί δεν θέλει να μπει στον πειρασμό να φάει λιπαρά φαγητά. Τσακώνεται με τους φίλους της κάθε φορά που τη ρωτάνε τι έχει. Νιώθει συνεχώς ζαλισμένη και κρυώνει. Δεν μπορεί να συγκεντρωθεί σε τίποτα άλλο εκτός από τη δίαιτα και τη γυμναστική της. Παρόλο που η ζυγαριά της, της επιβεβαιώνει ότι έχασε βάρος, αυτή δεν το αντιλαμβάνεται όταν κοιτάζεται στον καθρέφτη. Το μόνο που βλέπει είναι τα μάγουλά της.

Πηγή: <http://pbskids.org/itsmylife/body/eatingdisorders/article3.html>

Ερωτήσεις:

1. Ποια είναι τα συμπτώματα που δείχνουν ότι η Φωτεινή πιθανόν να πάσχει από κάποια μορφή διατροφικής διαταραχής;

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

2. Ποια νομίζετε είναι η πιθανή διατροφική διαταραχή από την οποία πάσχει;

.....
.....

3. Ποιες αλλαγές παρατηρούνται στο σώμα της Φωτεινής;

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

4. α) Η Φωτεινή φαίνεται να αντιμετωπίζει κάποια συναισθηματικά προβλήματα. Ποια είναι αυτά;

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

β) Ποιοι νομίζετε ότι είναι οι πιο υγιείς τρόποι να αντιμετωπίσει αυτά τα προβλήματα;

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

5. Από πού θα μπορούσε να ζητήσει βοήθεια;

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

6. Ποιες επιπτώσεις θα έχει στην υγεία της η Φωτεινή, αν δεν αντιμετωπίσει έγκαιρα το πρόβλημά της;

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

7. Με ποιους τρόπους μπορούν να απολαμβάνουν ευχάριστες και υγιείς συμπεριφορές οι έφηβοι στο σχολείο, στην οικογένεια και στην κοινότητά τους;

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

Ομάδα Β: Σενάριο 2: Ο Στέφανος

Ο Μιχάλης θαυμάζει πολύ τον μεγαλύτερο αδερφό του, Στέφανο. Ο Στέφανος πηγαίνει στο Λύκειο και είναι ένας από τους καλύτερους αθλητές πάλης. Ο Μιχάλης πηγαίνει σε κάθε αγώνα για να επευφημήσει τον αδερφό του από τις κερκίδες. Μερικές φορές ο Στέφανος τον καλεί να πάει μαζί με την υπόλοιπη ομάδα για φαγητό, μετά από ένα μεγάλο αγώνα. Ο Μιχάλης πρόσεξε ότι ο Στέφανος τρώει πάρα πολύ σε αυτές τις εξόδους. Μια φορά τον είδε να τρώει μια ολόκληρη μεγάλη πίτσα μόνος του. Όταν ο Μιχάλης τον ρώτησε για αυτό, ο Στέφανος του εξήγησε ότι επειδή υπάρχουν όρια για το βάρος στην κατηγορία που αγωνίζεται, πρέπει κάποιες μέρες πριν από τον αγώνα να μην τρώει σχεδόν καθόλου και να γυμνάζεται πολύ για να καίει θερμίδες. Μόλις όμως τελειώσει ο αγώνας είναι έτοιμος για την μεγάλη έξοδο και απολαμβάνει μεγάλες μερίδες φαγητού. Λέει ότι πολλοί από τους συναθλητές είναι σοβαροί αθλητές και πιέζουν τους εαυτούς τους να κάνουν ό,τι χρειάζεται για να πετύχουν τον στόχο τους.

Ο Μιχάλης σέβεται την αφοσίωση του αδερφού του προς την ομάδα, αλλά παράλληλα ανησυχεί για τη συμπεριφορά του. Δεν θεωρεί ότι είναι τόσο φυσιολογικό όσο το κάνει να φαίνεται ο Στέφανος. Θυμάται ότι διάβασε κάπου, ότι τρεις αθλητές πάλης από το κολλέγιο πέθαναν από νεφρική ανεπάρκεια και από καρδιά στην προσπάθεια τους να χάσουν πολύ βάρος σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα. Ο Μιχάλης είχε ακούσει ξανά για διατροφικές διαταραχές, αλλά είναι μπερδεμένος. Νόμιζε πως οι διατροφικές διαταραχές εμφανίζονται συνήθως στα κορίτσια. Ο αδερφός του είναι ένας δυνατός δημοφιλής αθλητής. Μπορεί στα αλήθεια να έχει πρόβλημα;

Ερωτήσεις:

1. Ποια είναι τα συμπτώματα που δείχνουν ότι ο Στέφανος πιθανόν να πάσχει έχει κάποια διατροφική διαταραχή;
.....
.....
.....
.....
.....
2. Ποια νομίζετε είναι η πιθανή διατροφική διαταραχή από την οποία πάσχει;
.....
.....

3. Τι συμβαίνει στο σώμα του Στέφανου;

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

4. α) Γιατί ο Στέφανος συμπεριφέρεται με αυτόν τον τρόπο;

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

β) Ποιοι νομίζετε ότι είναι οι πιο υγιείς τρόποι να αντιμετωπίσει αυτό το πρόβλημα;

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

5. Από πού θα μπορούσε να ζητήσει βοήθεια;

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

6. Ποιες επιπτώσεις θα έχει στην υγεία του ο Στέφανος, αν δεν αντιμετωπίσει έγκαιρα το πρόβλημα του;

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

7. Με ποιους τρόπους μπορούν να απολαμβάνουν ευχάριστες και υγιείς συμπεριφορές οι έφηβοι στο σχολείο, στην οικογένεια και στην κοινότητά τους;

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

Ομάδα Γ: Σενάριο 3: Η Μελίνα

Η Μελίνα έχει εμφανιστεί σε αρκετά εξώφυλλα περιοδικών μόδας. Επίσης, έκανε πολλά διαφημιστικά στην τηλεόραση, σε αφίσες, ακόμα έχει παίξει και σε ταινίες. Με όλη αυτή την επιτυχία θα νόμιζε κανείς ότι θα έχει τόνους αυτοπεποίθησης. Αλλά για πολλά χρόνια η Μελίνα έπασχε από μια διατροφική διαταραχή, που ονομάζεται βουλιμία.

Όταν ήταν στο Γυμνάσιο, ο μεγαλύτερος αδερφός της Μελίνας τραυματίστηκε πολύ άσχημα σε ένα ατύχημα που είχε με την μοτοσυκλέτα του. Οι γονείς της Μελίνας, περνούσαν πολλές ώρες στο νοσοκομείο και η Μελίνα ήταν συνεχώς φοβισμένη, αγχωμένη και λυπημένη.

Τότε ήταν που αρχικά στράφηκε στο φαγητό για να εκτονώσει τα αρνητικά της συναισθήματα. Έτρωγε τεράστιες ποσότητες φαγητού, αντί να μιλά σε κάποιον για το πώς ένιωθε. Έπνιγε τα συναισθήματά της τρώγοντας ψωμιά, μπισκότα, παγωτά και γενικά ό,τι έβρισκε μπροστά της. Αργότερα όμως το μετάνιωνε και ανάγκαζε τον εαυτό της να αποβάλει το φαγητό. Μετά από λίγα χρόνια η Μελίνα έγινε μοντέλο. Ταξίδευε σε όλο τον κόσμο για μεγάλες δουλειές, αλλά συνέχιζε να είναι το ίδιο φοβισμένο κορίτσι που έπασχε από διατροφική διαταραχή. Ένιωθε μοναξιά, κατάθλιψη και πίεση από το επαγγελματικό της περιβάλλον και επομένως χρησιμοποιούσε το φαγητό για να αντιμετωπίσει τα συναισθήματά της.

Μέσα της επικρατούσε άγχος για το σωματικό της βάρος. Τα σημάδια της διατροφικής διαταραχής ήταν πλέον εμφανή.

Μια μέρα, κατά τη διάρκεια της εργασίας της άρχισε να νιώθει ζαλάδες. Η καρδιά της κτυπούσε πολύ αργά. Έπεσε λιπόθυμη στο έδαφος. Ευτυχώς όμως η Μελίνα επέζησε και μπόρεσε επιτέλους να πάρει τη βοήθεια που χρειαζόταν, αφού πλέον αντιλήφθηκε πως δεν μπορούσε να αντιμετωπίσει μόνη της το πρόβλημα που είχε.

Πηγή: <http://pbskids.org/itsmylife/body/eatingdisorders/article2.html>

Ερωτήσεις:

1. Ποια είναι τα σημάδια που δείχνουν ότι η Μελίνα έχει κάποια διατροφική διαταραχή;

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

2. Πώς ονομάζεται η διατροφική διαταραχή από την οποία πάσχει;

.....
.....

3. Τι συμβαίνει στο σώμα της;

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

4. Ποιοι λόγοι την οδήγησαν να συμπεριφέρεται με αυτό τον τρόπο;

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

5. α) Ποιοι νομίζετε ότι θα ήταν οι πιο υγιείς τρόποι να αντιμετωπίσει τα προβλήματά της;

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

β) Από πού θα μπορούσε να ζητήσει βοήθεια;

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

6. Ποιες επιπτώσεις πιστεύετε ότι θα είχε στην υγεία της, αν δεν λάμβανε βοήθεια για το πρόβλημά της;

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

7. Με ποιους τρόπους μπορούν να απολαμβάνουν ευχάριστες και υγιείς συμπεριφορές οι έφηβοι στο σχολείο, στην οικογένεια και στην κοινότητά τους.

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

Φύλλο εργασίας 5: Αναλύοντας τις διαφημίσεις

Οδηγίες: Να χρησιμοποιήσετε τα περιοδικά που έχετε μπροστά σας και να απαντήσετε τις πιο κάτω ερωτήσεις, με όσο το δυνατόν περισσότερη λεπτομέρεια.

| Προϊόν Διαφήμισης | Πόσες διαφημίσεις παρουσιάζονται στο περιοδικό; | Ποια χαρακτηριστικά του ατόμου προβάλλονται στη διαφήμιση; (εξωτερικά, χαρακτηριστικά προσωπικότητας) | Ποια αντιφατικά μηνύματα προβάλλονται μέσα από την διαφήμιση; |
|---|--|--|--|
| Γυναικεία ρούχα | | | |
| Ανδρικά ρούχα | | | |
| Φαγητό | | | |
| Προϊόντα περιποίησης προσώπου και σώματος | | | |
| Συμπληρώματα διατροφής (Βιταμίνες κ.λπ.) | | | |
| Άλλα | | | |

Ποια είναι τα γενικά συμπεράσματά σας από την πιο πάνω δραστηριότητα;

.....

.....

.....

.....

Φύλλο εργασίας 6: «Υγιής διαφήμιση»

Οδηγίες: Να διαβάσετε, στις ομάδες σας, το πιο κάτω σενάριο και να απαντήσετε τις ερωτήσεις που ακολουθούν:

Το αφεντικό της διαφημιστικής εταιρείας στην οποία δουλεύετε, μόλις σας έχει παρουσιάσει τη νέα διαφημιστική καμπάνια για παντελόνια τζιν, που σύντομα θα εμφανίζεται σε ένα πολύ γνωστό εφηβικό περιοδικό. Απεικονίζει πολύ αδύνατα κορίτσια και πολύ μυώδη αγόρια.

1. Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τον τρόπο που προσπαθεί το αφεντικό σας να προβάλλει την εικόνα σώματος των μοντέλων; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.



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

2. Μπορείτε να φανταστείτε για ποιο λόγο το αφεντικό σας επιθυμεί να απεικονίζεται ένας συγκεκριμένος τύπος σώματος σε αυτή τη διαφήμιση;

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

3. Να αναθέσετε ρόλους στην ομάδα σας (υπάλληλος/αφεντικό) και να δραματοποιήσετε τον διάλογο των αντίστοιχων ρόλων για τη νέα διαφημιστική καμπάνια, με σκοπό να πειστεί το αφεντικό ότι η αρχική του εισήγηση δεν προβάλλει τα σωστά μηνύματα στους εφήβους.

4. Να επανασχεδιάσετε τη διαφήμιση στην ομάδα σας, παρουσιάζοντάς την πιο ρεαλιστικά. Να δώσετε έμφαση στα πλεονεκτήματα του συγκεκριμένου τύπου ενδύματος, καθώς και στην ποιότητά του, παρά στα μοντέλα που θα το διαφημίσουν. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε φωτογραφίες από περιοδικά ή ακόμα και δικές σας φωτογραφίες ή δικά σας σχέδια, για να σχεδιάσετε τη διαφήμιση για το παντελόι τζιν.

Το τζιν μου!

Φύλλο εργασίας 8: Ένας φίλος σε ανάγκη

Οδηγίες: Να διαβάσετε, με την ομάδα σας, το πιο κάτω σενάριο και να απαντήσετε τις ερωτήσεις που ακολουθούν.

Η Δανάη ανησυχεί για τη φίλη της Μύρια (16 χρονών). Κάθε φορά που συναντιούνται η συζήτηση πάντα καταλήγει στο φαγητό και στο σωματικό βάρος. Η Μύρια φαίνεται να γνωρίζει τον ακριβή αριθμό των θερμίδων κάθε τροφίμου που καταναλώνει.

Οι δυο φίλες συνήθιζαν να πηγαίνουν μαζί στο γυμναστήριο 3-4 φορές τη βδομάδα. Τώρα η Μύρια πηγαίνει στο γυμναστήριο κάθε μέρα και κάποιες φορές μπορεί να πάει μέχρι και 2 φορές την ίδια μέρα. Παρόλο που φαίνεται ότι έχει χάσει πολύ βάρος η Μύρια συνέχεια λέει πόσο χοντρή νιώθει. Επιλέγει να φορέει πιο φαρδιά πουλόβερ και συνεχώς λέει ότι κρυώνει.

Η Δανάη πρόσεξε ένα μπουκάλι καθαρτικά στην τσάντα της Μύριας. Η Μύρια προσπάθησε να τα κρύψει αλλά η Δανάη ήξερε ακριβώς τι ήταν. Χθες η Μύρια λιποθύμησε στο μάθημα της Χημείας.

Ερωτήσεις:

1. Τι πιστεύετε ότι συμβαίνει στη Μύρια;

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



2. Να αναγνωρίσετε 5 γεγονότα που δείχνουν ότι υπάρχει διατροφικό πρόβλημα.

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

3. Να γράψετε μερικούς τρόπους με τους οποίους η Δανάη μπορεί να προσεγγίσει και ταυτόχρονα να βοηθήσει τη φίλη της.

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

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

4. Σε ποιους/ες αρμόδιους/ες φορείς/δομές μπορεί να απευθυνθεί η Μύρια για να λάβει επαγγελματική βοήθεια;

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

5. Ποιες διατροφικές συνήθειες μπορούν να ακολουθούν οι έφηβοι/ες, έτσι ώστε να διατηρούν τον Δείκτη Μάζας Σώματός τους σε φυσιολογικά επίπεδα.

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

6. Με ποιους τρόπους μπορούν να απολαμβάνουν ευχάριστες και υγιείς συμπεριφορές οι έφηβοι στο σχολείο, στην οικογένεια και στην κοινότητά τους, έτσι ώστε να μην πέφτουν στην παγίδα των διατροφικών διαταραχών;

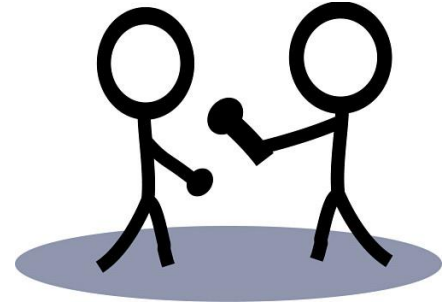
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Φύλλο εργασίας 9: Συζήτηση - συνέντευξη για τις διατροφικές διαταραχές με κάποιον ενήλικα

Οδηγίες: Καλείστε να πάρετε συνέντευξη από έναν/μία ενήλικα (γονέα/κηδεμόνα ή κάποιο άτομο από το οικογενειακό ή το φιλικό σας περιβάλλον).

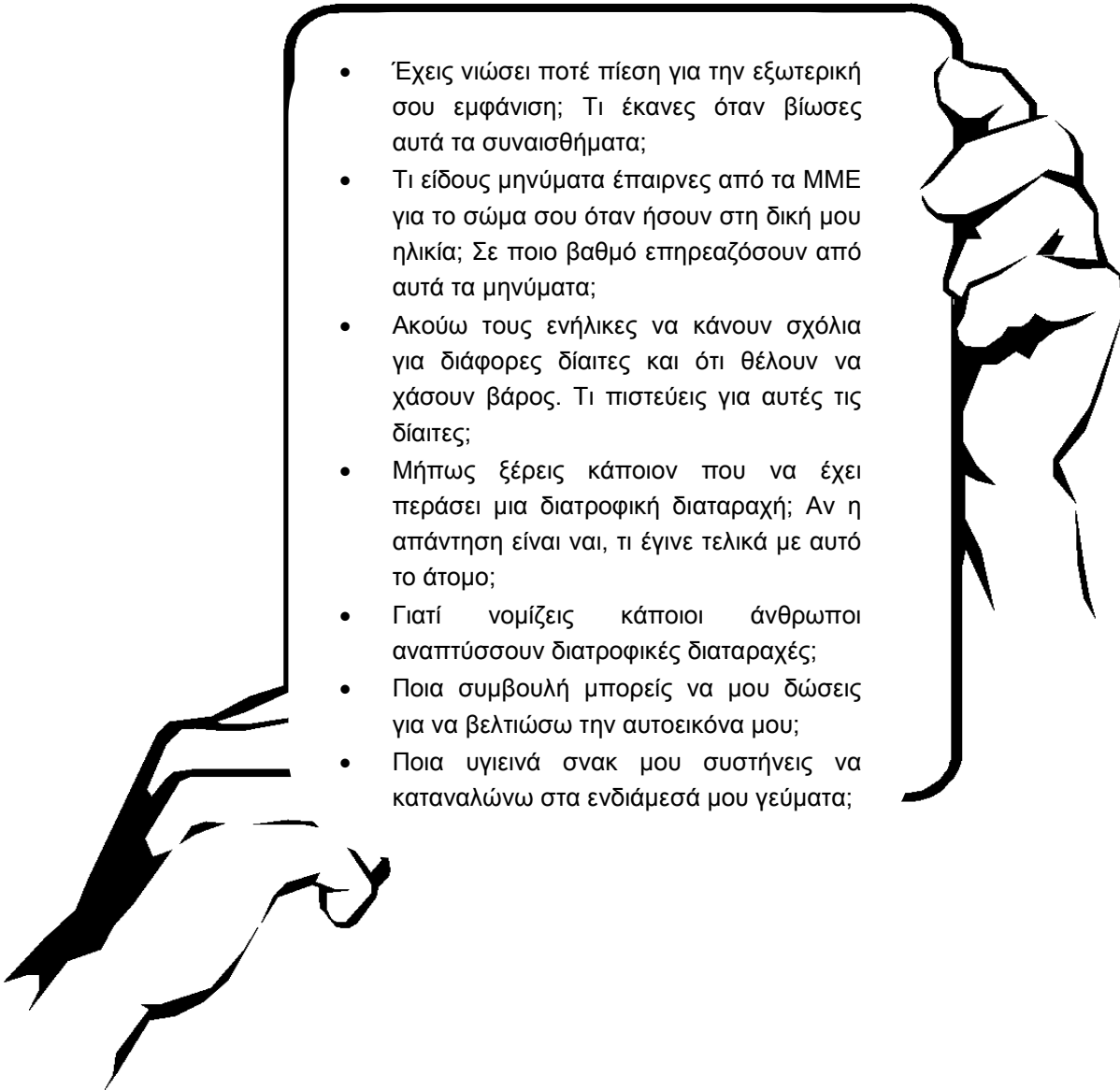
Στόχος της συνέντευξης αυτής, είναι να ανακαλύψετε τον βαθμό που τα ΜΜΕ επηρεάζουν ή επηρέαζαν την εικόνα του σώματος των ενηλίκων, καθώς και να ερευνήσετε τις απόψεις των συνεντευξιαζόμενων για τις διατροφικές διαταραχές.



Τα συμπεράσματα και τις εντυπώσεις αυτής της συζήτησης/συνέντευξης που θα πραγματοποιήσετε, θα τα παρουσιάσετε σε επόμενο μάθημα.

Ενδεικτικές ερωτήσεις που μπορείτε να περιλάβετε στο ερωτηματολόγιό σας είναι:

- Έχεις νιώσει ποτέ πίεση για την εξωτερική σου εμφάνιση; Τι έκανες όταν βίωσες αυτά τα συναισθήματα;
- Τι είδους μηνύματα έπαιρνες από τα ΜΜΕ για το σώμα σου όταν ήσουν στη δική μου ηλικία; Σε ποιο βαθμό επηρεαζόσουν από αυτά τα μηνύματα;
- Ακούω τους ενήλικες να κάνουν σχόλια για διάφορες δίαιτες και ότι θέλουν να χάσουν βάρος. Τι πιστεύεις για αυτές τις δίαιτες;
- Μήπως ξέρεις κάποιον που να έχει περάσει μια διατροφική διαταραχή; Αν η απάντηση είναι ναι, τι έγινε τελικά με αυτό το άτομο;
- Γιατί νομίζεις κάποιοι άνθρωποι αναπτύσσουν διατροφικές διαταραχές;
- Ποια συμβουλή μπορείς να μου δώσεις για να βελτιώσω την αυτοεικόνα μου;
- Ποια υγιεινά σνακ μου συστήνεις να καταναλώνω στα ενδιάμεσά μου γεύματα;



Θεματική Ενότητα 3: Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού

Υποενότητα 3.1.

Οικογενειακός Προγραμματισμός, Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία

Ενότητα 3: Οικογενειακός Προγραμματισμός, Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία.

3.1 Χαρακτηριστικά Εφηβείας

Στο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών Αγωγής Υγείας (2010), επισημαίνεται πως ο γενικός σκοπός της υποενότητας 3.1: Οικογενειακός Προγραμματισμός, Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία είναι να **«σας προετοιμάσει, ώστε να είστε ενεργοί και αποφασιστικοί πολίτες σε θέματα που αφορούν τον εαυτό σας και το περιβάλλον σας, σε σχέση με τον οικογενειακό προγραμματισμό, τη σεξουαλική και την αναπαραγωγική σας υγεία».**

«Η εφηβεία από τα βάθη των αιώνων και μέχρι σήμερα, αποτελεί την πιο γοητευτική ίσως περίοδο της ζωής»

Πηγή: Τίγκα Τ., <http://gym-platan.chan.sch.gr/newspaper/new/efib.htm>



«Η εφηβεία είναι η ηλικία της χαράς και της απόλαυσης...»

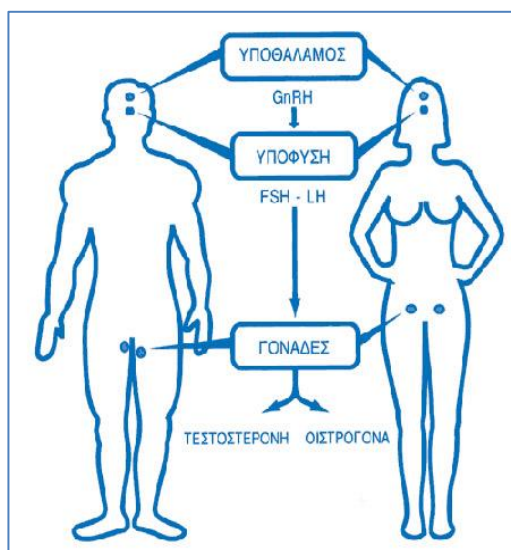
Πηγή: <http://www.ssneond.sch.gr/>



Όπως γνωρίζεις, διανύεις την περίοδο της εφηβείας. Το τελευταίο στάδιο της ανάπτυξής σου, πριν ενηλικιωθείς. Η διαδικασία είναι μακρόχρονη, γιατί πρέπει να αναπτυχθούν όχι μόνο το σώμα σου, αλλά και ο τρόπος σκέψης, ο πνευματικός και ο συναισθηματικός σου κόσμος.

Οι ωθήκες στα κορίτσια αρχίζουν να παράγουν ορμόνες, τα **οιστρογόνα** και την **προγεστερόνη** καθώς και μία μικρή ποσότητα της **τεστοστερόνης**. Οι όρχις στα αγόρια αρχίζουν να παράγουν την τεστοστερόνη και μια μικρή ποσότητα οιστρογόνων. Αυτές είναι οι κύριες ορμόνες που προκαλούν τις αλλαγές της εφηβείας.

Οι ορμόνες που εκκρίνονται στον ανθρώπινο οργανισμό προκαλούν τόσο σωματικές όσο και συναισθηματικές αλλαγές, αφού επηρεάζουν τον τρόπο που σκέφτεσαι και αισθάνεσαι. Κάποιες φορές μπορεί να αισθάνεσαι όμορφα, κάποιες άλλες φορές μπορεί να αισθάνεσαι θυμωμένος/η ή λυπημένος/η ή να νιώθεις έντονα το αίσθημα της μοναξιάς.



Σωματική Ανάπτυξη

Έφηβος/η

Ενήλικας

Παιδί



Οι ορμόνες αυτές αναπτύσσουν, επίσης, τα αισθήματα έλξης και μπορεί να είναι έντονο το ενδιαφέρον σου για τη δημιουργία σχέσεων.

Αυτό το ενδιαφέρον μπορεί να είναι συναρπαστικό, αλλά ταυτόχρονα μπορεί να είναι και δύσκολο, αφού πολλά ερωτήματα μπορεί να προκύψουν των οποίων τις απαντήσεις να μη γνωρίζεις.

Η ανάγκη σου να διαμορφώσεις οριστικά την ταυτότητά σου και να ανακαλύψεις τη φύση του εαυτού σου, για να γίνεις ένα μοναδικό, ξεχωριστό και ώριμο άτομο είναι έντονη, αφού η ανάπτυξη της ταυτότητας του «Εγώ», αναφέρεται στη διαμόρφωση του χαρακτήρα ή/και της προσωπικότητάς σου.



Η διαδικασία αυτογνωσίας είναι δύσκολη κατά την εφηβεία, καθώς αυτή η περίοδος είναι γεμάτη αλλαγές, αναταράξεις, απώλειες και προβληματισμούς. Κατά την εφηβεία αρχίζει να εδραιώνεται η αίσθηση του εαυτού. Αισθάνεσαι αρκετές φορές ότι τα συναισθήματα και οι σκέψεις σου δεν εξαρτώνται από εκείνα των γονιών/κηδεμόνων σου, αλλά εσύ σχηματίζεις ένα σύστημα δικών σου αξιών και στάσεων προς τη ζωή.

Η προσπάθειά σου για ανεξαρτησία προκαλεί πολλές φορές μια «κρίση» στο οικογενειακό και φιλικό σου περιβάλλον. Η σωστή επικοινωνία με τους γονείς/κηδεμόνες, καθώς και με έμπιστα πρόσωπα, σε βοηθά να μην «πτοείσαι» από τον αρνητισμό και την έντονη αμφισβήτηση που ασκείς για διάφορα γεγονότα που συμβαίνουν γύρω σου. Αν συναντήσεις κάποιο εμπόδιο στην επικοινωνία σου με τους γονείς/κηδεμόνες σου, μην τα παρατήσεις. Ένα εμπόδιο δεν χρειάζεται να αποτελέσει αδιέξοδο. Μπορείς να βρεις άλλο «δρόμο» για να μιλήσεις στους γονείς σου!

Σε κάθε περίπτωση μην ξεχνάς πως αν κάτι σε προβληματίζει έντονα ή αν κάτι σε ενοχλεί επίμονα, μπορείς να το μοιραστείς με κάποιο άτομο που εμπιστεύεσαι (φίλο/η, συγγενή, καθηγητή/τρια, πνευματικό) ή ακόμα μπορείς να απευθυνθείς σε κάποιον/α ειδικό (ιατρικές υπηρεσίες και κοινωνικές υπηρεσίες). Ο ρόλος του/της ειδικού, είναι ακριβώς να σε βοηθήσει βρείτε μαζί την καλύτερη δυνατή λύση στο πρόβλημα σου.



Στην αίθουσα Οικιακής Οικονομίας υπάρχει το «Κουτί των Εφηβικών Αποριών», όπου μπορείς να γράφεις ανώνυμα τα ερωτήματά, τις απορίες και τους προβληματισμούς σου σε ένα χαρτί και να το τοποθετείς μέσα στο κουτί. Ο/Η καθηγητής/ια σας, θα απαντήσει στα ερωτήματά σου.

Χιλιάδες ερωτήσεις κατακλύζουν αυτόν τον δρόμο της μεγάλης αλλαγής που διανύεις. Κάποια από αυτά τα ερωτήματα, σχετίζονται με τις αλλαγές που σου συμβαίνουν, κάποια άλλα αφορούν την επικοινωνία και τις σχέσεις ανάμεσα σε εσένα και τους φίλους σου ή τα μέλη της οικογένειάς σου, ενώ κάποια άλλα ερωτήματα σχετίζονται με τη σεξουαλική και αναπαραγωγική σου υγεία.





Υπάρχει η δική σου συμβουλευτική τηλεφωνική γραμμή!

116111

Ευρωπαϊκή Γραμμή Στήριξης Παιδιών και Εφήβων

Η Πανευρωπαϊκή δωρεάν τηλεφωνική γραμμή υιοθετήθηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και διασφαλίζει περαιτέρω το δικαίωμα σου στην πρόσβαση υπηρεσιών στήριξης και προστασίας. Η τηλεφωνική γραμμή λειτουργεί αποκλειστικά για παιδιά και εφήβους που ανώνυμα μπορούν να απευθυνθούν σε ειδικούς και μπορούν να ζητήσουν συμβουλές και βοήθεια για προβλήματα που τους αφορούν άμεσα. Δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά και στους εφήβους να εκφράσουν τις ανησυχίες τους για το μέλλον τους, αν αντιμετωπίζουν προβλήματα με τους γονείς ή τους φίλους τους ή αν απλά νιώθουν φοβισμένοι.

Κάθε παιδί μπορεί να τηλεφωνήσει από τη χώρα που ζει στον ίδιο αριθμό. Η γραμμή λειτουργεί από Δευτέρα – Παρασκευή, 12:00 μ.μ. – 20:00 μ.μ., και Σάββατο, 09:30 π.μ. – 14:00 μ.μ.



1410
για τους νέους και όσους
νοιάζονται για αυτούς

1410
ΓΡΑΜΜΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ,
ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

@@
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΜΕΣΩ ΔΙΑΔΥΚΤΙΟΥ
www.preventionsection.org.cy

Ανώνυμα - Εξέμυθα - Εμπιστευτικά

Οι υπηρεσίες προσφέρονται χωρίς χρέωση

Οργανισμός
Νεολογίας
Κύπρου

Σύνδεσμοι, Οργανισμοί και Δομές στην Κύπρο

Οι πιο κάτω κυπριακοί σύνδεσμοι, οργανισμοί και δομές, παρέχουν επίσης υπηρεσίες που μπορούν να σε βοηθήσουν και να σου δώσουν έγκυρες πληροφορίες, για θέματα που σας απασχολούν. Μπορείς να επικοινωνήσεις με τους υπεύθυνους επαγγελματίες που εργάζονται σε αυτούς τους φορείς και να κουβεντιάσεις για τυχόν προβλήματα και ανησυχίες που έχεις.

Μη διστάσεις να σερφάρεις στο διαδίκτυο και να ενημερωθείς για τις υπηρεσίες που προσφέρουν.

Κυπριακός Οργανισμός Κέντρων Νεότητας

Ιστοσελίδα: <http://www.cyprusyouth.org/el/wordpress/>

Οργανισμός Νεολαίας Κύπρου

Ιστοσελίδα: www.youthboard.org.cy

Σύνδεσμος Πρόληψης και Αντιμετώπισης της Βίας Στην Οικογένεια:

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

Ιστοσελίδα: www.familyviolence.gov.cy

Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού

Ιστοσελίδα: www.cyfamplan.org

Επίτροπος Προστασίας των Δικαιωμάτων του Παιδιού

Ιστοσελίδα: www.childcom.org.cy

Κέντρο Υγείας Παιδιών και Εφήβων "Ηλιακτίδα"

Τηλέφωνο: 25 720 200 / 25 720 244 / 7000 77 78

Ιστοσελίδα: www.iliaktida.eu

Κέντρο επικοινωνίας, Στήριξης και Συμβουλευτικής

Ιστοσελίδα: <http://www.preventionsection.org.cy/>

Μην ξεχνάς πως οι γονείς/κηδεμόνες και οι καθηγητές/τριές σου είναι πάντα πρόθυμοι να σε βοηθήσουν και να σε συμβουλευθούν.

Ο/Η σύμβουλος του σχολείου σου, επίσης, μπορεί να σε στηρίξει στα προβλήματα και τις ανησυχίες σου.

Με βάση τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (1994), η **σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία** υποδηλώνει «ότι το άτομο είναι ικανό να έχει υπεύθυνη και ασφαλή σεξουαλική ζωή και ότι έχει τη δυνατότητα αναπαραγωγής καθώς, και την ελευθερία στο να αποφασίσει εάν, πότε και πόσο συχνά θα έχει σεξουαλική ζωή». Είναι δικαίωμα του ατόμου, αλλά και υποχρέωσή του, η ενημέρωση και η παροχή ασφαλών, κοινωνικά και οικονομικά αποδεκτών μεθόδων, για την επιλογή στην αναπαραγωγή.



Εξίσου σημαντικό, είναι το «δικαίωμα πρόσβασης στις υπηρεσίες υγείας, που θα βοηθήσει τις γυναίκες να έχουν ασφαλή εγκυμοσύνη και τοκετό, αλλά και όσο το δυνατόν κατάλληλη παροχή τέτοιων συνθηκών, που να προσφέρουν ασφάλεια του βρέφους στο κάθε ζευγάρι» (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 1994).

Η σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία των εφήβων μπορεί να διασφαλιστεί μέσω της

- Απόκτησης θετικών στάσεων και της καλλιέργειας δεξιοτήτων.
- Υγιούς σωματικής, συναισθηματικής, σεξουαλικής, πνευματικής και κοινωνικής ανάπτυξης.
- Πλήρους πρόσβασης στην έγκυρη ενημέρωση.
- Εύκολης πρόσβασης σε υπηρεσίες υγείας και λήψης κατάλληλης υγειονομικής φροντίδας.
- Πρόσβασης σε υπηρεσίες πληροφόρησης, εκπαίδευσης και επικοινωνίας, για θέματα που αφορούν τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία, συμπεριλαμβανομένης της πρόληψης πρόωρης εγκυμοσύνης, της σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης και της πρόληψης του HIV/AIDS, καθώς και άλλων σεξουαλικά μεταδιδόμενων ασθενειών.



Εφόσον η **Υγεία** αποτελεί **Θεμελιώδες Ανθρώπινο Δικαίωμα**, τότε και η **Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία** είναι **Βασικό Ανθρώπινο Δικαίωμα**, όλων των ατόμων.

Πηγές:

- Έκθεση Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=//EP//TEXT+REPORT+A7-2013-0306+0+DOC+XML+V0//EL>
- SIECUS, <http://www.sexedlibrary.org/>

Τι είναι η σεξουαλικότητα;

Η **σεξουαλικότητα του ανθρώπου** αναπτύσσεται από τα πρώτα χρόνια της ζωής και σε στάδια, καθένα από τα οποία έχει τα δικά του χαρακτηριστικά. Είναι συνεχώς παρούσα σε όλη την πορεία της ζωής του ανθρώπου και εκφράζεται με διαφορετικούς τρόπους, ανάλογα με την ηλικία στην οποία βρίσκεται. Εκφράζεται μέσω των σκέψεων, των φαντασιώσεων, των επιθυμιών, των αντιλήψεων, των αξιών, των συμπεριφορών, των ρόλων και των σχέσεων.

Η σεξουαλικότητα ενός ατόμου επηρεάζεται από βιολογικούς, ψυχολογικούς, κοινωνικούς, οικονομικούς, πολιτικούς, ιστορικούς, θρησκευτικούς και άλλους παράγοντες.

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

Τα **χαρακτηριστικά της σεξουαλικότητας στην εφηβεία**, είναι η σωματική ωρίμανση, οι ψυχολογικές αλλαγές που τη συνοδεύουν, καθώς και η αναζήτηση της ευχαρίστησης (συναισθηματικής, πνευματικής, σωματικής). Κάποια άλλα γνωρίσματα της σεξουαλικότητας που μπορεί να παρουσιαστούν κατά τη διάρκεια της εφηβείας και είναι φυσιολογικά, είναι η ανακάλυψη της σεξουαλικής ταυτότητας του ατόμου, η ονειρώξη (εκσπερμάτωση κατά τη διάρκεια της νύχτας), ο αυνανισμός, το ενδιαφέρον για την εξωτερική εμφάνιση, καθώς και η ανάγκη για ψυχική επαφή.

Ο όρος **σεξουαλική ταυτότητα** αναφέρεται στην ταυτότητα του φύλου (είμαι αγόρι/άντρας, είμαι κορίτσι/γυναίκα), στον σεξουαλικό προσανατολισμό του ατόμου και στον προσδιορισμό της έλξης, αν το άτομο δηλαδή είναι ετεροφυλόφιλο, ομοφυλόφιλο ή αμφιφυλόφιλο. Παράλληλα, έχει να κάνει και με τις σεξουαλικές προσδοκίες του ατόμου, με όλα εκείνα δηλαδή που ορίζουν «τι μου αρέσει και τι δεν μου αρέσει» και αυτά που αναζητά κανείς σε έναν άλλον άνθρωπο.

Ο όρος **σεξουαλικός προσανατολισμός** αναφέρεται στο φύλο από το οποίο το άτομο έλκεται. Αρχίζει να οργανώνεται από την παιδική ηλικία, διαμορφώνεται στα χρόνια της ήβης, για να ολοκληρωθεί στο κλείσιμο της εφηβικής ηλικίας. Αποτελεί μία βίο - συναισθηματική έκφραση και για τον καθορισμό του εμπλέκονται βιολογικοί, και ψυχολογικοί μηχανισμοί.

Οι βασικοί τύποι σεξουαλικού προσανατολισμού που έχουν περιγραφεί μέχρι σήμερα, είναι οι ετεροφυλόφιλοι, οι ομοφυλόφιλοι και οι αμφιφυλόφιλοι. Ως ετεροφυλόφιλοι χαρακτηρίζονται τα άτομα που έλκονται συναισθηματικά και σεξουαλικά από άτομα του αντίθετου φύλου, ενώ ως ομοφυλόφιλοι χαρακτηρίζονται τα άτομα που έλκονται συναισθηματικά και σεξουαλικά από άτομα του ίδιου φύλου. Ο όρος αμφιφυλόφιλος χρησιμοποιείται για τα άτομα που έλκονται τόσο σε συναισθηματικό, όσο και σε σεξουαλικό επίπεδο, και από τα δύο φύλα.

Γιατί δημιουργούμε σχέσεις;

Οι άνθρωποι δημιουργούν σχέσεις για να ικανοποιούν βασικές ανθρώπινες ανάγκες. Οι σχέσεις με άλλους ανθρώπους βοηθούν τα άτομα να μοιράζονται τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, να δίνουν και να παίρνουν αγάπη και στοργή, να βοηθούν και να βοηθούνται.



Μία σημαντική σχέση που αναπτύσσει ένα άτομο εκτός της οικογένειας, είναι η φιλία. Οι πρώτες φίλιες, συνήθως, ξεκινούν από το άμεσο κοινωνικό περιβάλλον, τη γειτονιά ή το σχολείο. Ανεξάρτητα από το πώς ξεκινούν, οι φίλιες για να εξελιχθούν προϋποθέτουν κάποιες δεξιότητες.

Αυτές περιλαμβάνουν την ικανότητα να ακούμε και να καταλαβαίνουμε τις ανάγκες των άλλων, να εκφραζόμαστε με ειλικρίνεια και να μοιραζόμαστε τα αισθήματά μας, να βοηθάμε τους φίλους μας όταν αντιμετωπίζουν κάποιες δυσκολίες, καθώς και να σεβόμαστε τους φίλους μας και τις επιλογές τους.

Εκτός από τις φιλικές σχέσεις, οι άνθρωποι δημιουργούν μεταξύ τους, σχέσεις που περιλαμβάνουν το ρομαντικό και το ερωτικό στοιχείο. Η ανάγκη για τη δημιουργία ρομαντικών σχέσεων με άλλα άτομα ξεκινά κάποτε στην προεφηβεία και ακολουθεί στην εφηβεία, όπου η ανάγκη αυτή αυξάνεται.

Κατά την εφηβεία τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια αρχίζετε ενδεχομένως να έχετε ρομαντικά συναισθήματα και ερωτικές επιθυμίες για άλλα άτομα, αφού το ξύπνημα των ορμονών και των ορμών, στέλνουν νέα μηνύματα σωματικά και συναισθηματικά, που σας κατακλύζουν και καμιά φορά σας φοβίζουν. Σημαντικό είναι να κατανοήσετε πως αυτά τα συναισθήματα και οι επιθυμίες είναι φυσιολογικά. Σε αυτή την περίοδο, η προσωπικότητα και, κατ' επέκταση, η σεξουαλική κατεύθυνση είναι ευάλωτες σε αλλαγές. Η αναζήτηση της σεξουαλικής ταυτότητας του εφήβου μπορεί να διαρκέσει για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα (ακόμη και μέχρι τα 25 του χρόνια).



Η εφηβεία είναι μια από τις ομορφότερες, αλλά και πιο δύσκολες περιόδους της ζωής σου. Αποτελεί περίοδο αμφισβητήσεων, εξερευνήσεων, νέων εμπειριών, αλλά και μεγάλων ανατροπών.

Ως έφηβος/η περνάς στον κόσμο των ενηλίκων και πιθανόν να έχεις διάφορες σκέψεις για τις σεξουαλικές σχέσεις. Είναι φυσιολογικό, αφού με την είσοδο σου στην εφηβεία, η γενετήσια ορμή, αλλά και η ανάγκη σου για ψυχική επαφή κάνει πιο έντονο το

ενδιαφέρον σου για άλλα άτομα. Τα μηνύματα που δέχεσαι γύρω από τις ερωτικές σχέσεις είναι πολλές φορές ασαφή και αντιφατικά, αφήνοντας το περιθώριο για τη δημιουργία πολλών μύθων γύρω από σχετικά ζητήματα όπως είναι η πρώτη σεξουαλική επαφή, η χρήση αντισυλληπτικών μεθόδων κ.ά.



Η σεξουαλική επαφή θεωρείται ένα όμορφο κομμάτι της ανθρώπινης ζωής, το οποίο συνήθως προκαλεί σωματική και συναισθηματική ικανοποίηση στους άνδρες και στις γυναίκες, αν φυσικά συντρέχουν οι υγιείς προϋποθέσεις. Η ερωτική επαφή δύο ατόμων σημαίνει συνάντηση δυο σωμάτων, αλλά και δύο ψυχισμών, και είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει η ψυχική και η συναισθηματική συμμετοχή και των δυο ατόμων. Η σεξουαλική επαφή πρέπει να είναι μια πράξη συναισθηματικής ωριμότητας και όχι αποτέλεσμα πίεσης ή αντίδρασης. Όσο πιο έτοιμοι είναι οι άνθρωποι για αυτό το ταξίδι - σωματικά, συναισθηματικά και νοητικά - τόσο πιο όμορφο και μοναδικό θα είναι.

Μερικοί από τους κινδύνους υγείας που περιλαμβάνονται στη σεξουαλική επαφή, είναι η ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη και η μετάδοση μιας ή περισσότερων σεξουαλικά μεταδιδόμενων ασθενειών. Ακόμη, σε περίπτωση που ένα άτομο έρχεται σε σεξουαλική επαφή όταν δεν είναι έτοιμο ή επειδή κάποιος/α το πιέζει, οι συνέπειες στον ψυχολογικό κόσμο του ατόμου αυτού είναι αρνητικές και επιβλαβείς.



Η αποχή κατά την εφηβεία, αποτελεί μια επιλογή που συμβάλλει στη μείωση των ανεπιθύμητων εγκυμοσύνων, ενώ δίνει στους έφηβους τον χρόνο για να ωριμάσουν συναισθηματικά και σωματικά, έτσι ώστε να κάνουν τις σωστές επιλογές.

Στην περίοδο λοιπόν της εφηβείας καλείσαι να αντιμετωπίσεις όλα αυτά που σου συμβαίνουν και όλα όσα νιώθεις, πολλές φορές απροετοίμαστος/η και χωρίς αρκετές γνώσεις.

Από πολύ μικρή ηλικία, αρχίζεις να καλλιεργείς τις δικές σου αξίες, επηρεαζόμενος/η κυρίως από την οικογένειά σου, τους φίλους και τους συνομήλικους σου, τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, το σχολείο, και την εκκλησιά. Οι αξίες επηρεάζουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές μας και μεταδίδονται με τα λεκτικά και μη λεκτικά μηνύματα που στέλνουν οι γύρω σου.



Οι αξίες που αφορούν στη σεξουαλικότητα και τη σεξουαλική επαφή καλλιεργούνται με τον ίδιο τρόπο. Πολλές φορές μπορεί να συγκρούονται οι αξίες των συνομηλίκων με τις αξίες της οικογένειας και έτσι μπορεί να βρεθείς σε κατάσταση σύγχυσης και άγχους. Είναι σημαντικό να εκφράζεις αυτή τη σύγχυση στα μέλη της οικογένειάς σου ή σε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεσαι, έτσι ώστε να επέλθει η ηρεμία.



Οι καθηγητές/τριες αλλά και ο/η Σύμβουλος του σχολείου σου, καθώς και επαγγελματίες υγείας όπως γιατροί, κοινωνικοί λειτουργοί, ψυχολόγοι, μπορούν να σου δώσουν αξιόπιστες και έγκυρες πληροφορίες και να σε βοηθήσουν να λύσεις τυχόν απορίες που μπορεί να έχεις σχετικά με την εφηβεία, τη σεξουαλικότητα και σεξουαλική και αναπαραγωγική σου υγεία. Μπορείς να τους εμπιστευτείς και να νιώσεις άνετα να συζητήσεις μαζί τους.

Πολλές φορές τα ΜΜΕ, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, οι φίλοι και συνομήλικοί σου, μπορεί να σου δώσουν λανθασμένες πληροφορίες σε ερωτήματα που πιθανόν να έχεις.

Περισσότερες πληροφορίες για Φορείς και Οργανισμούς που αφορούν στην Σεξουαλική και αναπαραγωγική σου υγεία μπορείς να βρεις στη σελίδα 114 του Τετραδίου Εργασιών σου.

3.2 Σεξουαλικά και Αναπαραγωγικά Δικαιώματα

Ο Χάρτης των Σεξουαλικών και Αναπαραγωγικών Δικαιωμάτων της Διεθνούς Ομοσπονδίας Οικογενειακού Προγραμματισμού* (ΔΟΟΠ/ IPPF) βασίζεται σε 12 δικαιώματα, τα οποία απορρέουν από τον Χάρτη των Διεθνών Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων και από τις παγκόσμιες διασκέψεις για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα.

Έτσι, εξασφαλίζεται η εγκυρότητα που έχουν τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα, ως ανθρώπινα δικαιώματα.



*Η **Διεθνής Ομοσπονδία Οικογενειακού Προγραμματισμού** (ΔΟΟΠ) είναι ο μεγαλύτερος, διεθνής, μη κυβερνητικός, εθελοντικός οργανισμός που ασχολείται με θέματα σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας και δικαιωμάτων των ανθρώπων.

Τα 12 Σεξουαλικά και Αναπαραγωγικά Δικαιώματα, όπως ορίζονται στον Χάρτη της ΔΟΟΠ (IPPF, 1995) είναι:

1. **Το δικαίωμα στη ζωή**, που σημαίνει, μεταξύ άλλων, ότι καμιάς γυναίκας η ζωή δεν πρέπει να τεθεί σε κίνδυνο λόγω μιας εγκυμοσύνης.
2. **Το δικαίωμα στην ελευθερία και ασφάλεια του ατόμου***, που αναγνωρίζει ότι καμία γυναίκα δεν πρέπει να υποστεί ακρωτηριασμό των αναπαραγωγικών οργάνων, αναγκαστική εγκυμοσύνη, αναγκαστική έκτρωση και κανένα άτομο δεν πρέπει να υποστεί αναγκαστική στέρωση.
3. **Το δικαίωμα στην ισότητα και στην απελευθέρωση από κάθε μορφή διάκρισης**, που συμπεριλαμβάνει και τη διάκριση σε σχέση με τη σεξουαλική και αναπαραγωγική ζωή του ατόμου.
4. **Το δικαίωμα στην ιδιωτική ζωή**, που σημαίνει ότι όλες οι ιατρικές υπηρεσίες σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας οφείλουν να είναι εμπιστευτικές, και όλες οι γυναίκες έχουν δικαίωμα να αποφασίζουν αυτόνομα για τις αναπαραγωγικές τους επιλογές.
5. **Το δικαίωμα στην ελευθερία σκέψης**, που συμπεριλαμβάνει την ελευθερία στην έκφραση σκέψης σε σχέση με τη σεξουαλική και αναπαραγωγική ιατρική φροντίδα και άλλα θέματα, παρά την περιοριστική ερμηνεία θρησκευτικών κειμένων, πιστεύω, φιλοσοφιών και εθίμων που ενδεχομένως, να υποτιμούν αυτήν την ελευθερία.



6. **Το δικαίωμα στην πληροφόρηση και εκπαίδευση**, σε σχέση με τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία για όλα τα άτομα, συμπεριλαμβανομένης και της πρόσβασης σε ολοκληρωμένη πληροφόρηση για τα οφέλη, τους κινδύνους, και την αποτελεσματικότητα



όλων των μεθόδων ρύθμισης της γονιμότητας, ώστε όλες οι αποφάσεις να παίρνονται με βάση την ολοκληρωμένη, ελεύθερη, και πληροφορημένη συγκατάθεση του ατόμου.

7. **Το δικαίωμα επιλογής γάμου ή όχι και της δημιουργίας προγραμματισμένης οικογένειας.**
8. **Το δικαίωμα απόφασης εάν ή πότε ένα άτομο θα αποκτήσει παιδιά.**
9. **Το δικαίωμα στη φροντίδα και προστασία της υγείας**, που συμπεριλαμβάνει το δικαίωμα στην καλύτερη ποιότητα ιατρικής φροντίδας, και το δικαίωμα να είναι ελεύθεροι από παραδοσιακές συνήθειες που είναι επιζήμιες για την υγεία.
10. **Το δικαίωμα στα οφέλη της επιστημονικής προόδου**, που συμπεριλαμβάνει το δικαίωμα στους χρήστες των σεξουαλικών και αναπαραγωγικών υπηρεσιών υγείας να έχουν πρόσβαση σε καινούριες τεχνολογίες που αφορούν την αναπαραγωγική υγεία, οι οποίες να είναι ασφαλείς, αποτελεσματικές και αποδεκτές.
11. **Το δικαίωμα στην ελευθερία συνάθροισης και πολιτικής συμμετοχής**, που συμπεριλαμβάνει το δικαίωμα όλων των ατόμων να ζητήσουν να επηρεάσουν τις κοινότητες και τις κυβερνήσεις, ώστε να θέσουν ως προτεραιότητα τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία και δικαιώματα.
12. **Το δικαίωμα να είσαι απαλλαγμένος/η από βασανιστήρια και κακομεταχείριση**, που συμπεριλαμβάνει το δικαίωμα όλων των γυναικών, ανδρών και νέων να είναι προστατευμένοι από τη βία, τη σεξουαλική εκμετάλλευση και την κακοποίηση.



* Για τους σκοπούς του Διεθνούς Δικαίου, τα άτομα είναι ανθρώπινες υπάρξεις που έχουν γεννηθεί.

Πηγή: Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικής Δράσης II, Διεθνής Αμνηστία
<http://www.amnesty.org.gr/wp-content/uploads/2010/05/DemandDignity2.pdf>

Φύλλο Εργασίας 1: Εφηβεία και αντιφατικά συναισθήματα

Ατομική Εργασία

1. Διάβασε την πιο κάτω ομολογία ενός/μίας εφήβου και γράψε τις δικές σου σκέψεις. Εντόπισε και ανέφερε τα σημεία που συμφωνείς καθώς και τα σημεία που διαφωνείς. Δικαιολόγησε με επιχειρήματα και παραδείγματα τις απαντήσεις σου.

«Υπάρχουν στιγμές που θα θέλαμε να μεγαλώσουμε γρήγορα, για να είμαστε ελεύθεροι κι ανεξάρτητοι και να μη δίνουμε λογαριασμό σε κανέναν. Υπάρχουν όμως και κάποιες στιγμές που τρομάζουμε. Δεν θέλουμε να μεγαλώσουμε, γιατί διαπιστώνουμε πόσο δύσκολο είναι να μπορεί κανείς στην εποχή μας να στηρίζεται στα πόδια του και να είναι ανεξάρτητος. Και τότε κάνουμε υπομονή, φροντίζοντας να εφοδιάσουμε τον εαυτό μας με γνώσεις και συναισθηματικές εμπειρίες, ώστε να προετοιμάσουμε την εποχή της πολυπύθνητης αυτονομίας όπως ο καθένας μας την ονειρεύεται.»

Πηγή: Η Σελίδα των εφήβων, Συμβουλευτικός Σταθμός Νέων

<http://blogs.sch.gr/ssnioann/%CF%83%CF%87%CE%B5%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%BC%CE%B5-%CE%B5%CE%BC%CE%AC%CF%82/>

2. Η ακαδημαϊκός στο τμήμα Ψυχιατρικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, κ. Άννα Κοκκέβη, υποστηρίζει πως «το οικογενειακό περιβάλλον αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους προστατευτικούς παράγοντες για τον/την έφηβο. Τα θετικά πρότυπα των γονιών/κηδεμόνων, η σωστή επικοινωνία των γονιών/κηδεμόνων με τον/την έφηβο/η, η κατανόηση των δυσκολιών του/της και η ενίσχυση της υπεύθυνης συμπεριφοράς προστατεύουν τον/την έφηβο/η, εφοδιάζοντάς τον/την με γνώσεις, ώστε να αποφασίζει υπεύθυνα για τις πράξεις του/της»

Πηγή: Κατσανοπούλου, Μ. (2010). Ανάκτηση από

<http://ygeia.tanea.gr/default.asp?pid=8&ct=98&articleID=9697&la=1>.

➤ Γράψε πιο κάτω τα ερωτήματα που επιθυμείς να θέσεις στους γονείς/κηδεμόνες σου, εκφράζοντας έτσι τις ανησυχίες και τις απορίες σου σχετικά με τις αλλαγές (σωματικές, πνευματικές, συναισθηματικές) που σου συμβαίνουν στην περίοδο της εφηβείας.

Αγαπητοί μου γονείς/κηδεμόνες

Θα ήθελα να κουβεντιάσουμε για διάφορα θέματα που με απασχολούν για να με βοηθήσετε... Έχω γράψει τα ερωτήματά μου για να μην τα ξεχάσω στην πορεία της συζήτησής μας..

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Φύλλο Εργασίας 2: Δημοσιογράφοι στον ραδιοφωνικό σταθμό: «Το ανθρώπινο σώμα»

Ομαδική εργασία

Είστε μία ομάδα δημοσιογράφων που εργάζονται στον ραδιοφωνικό σταθμό «**Το ανθρώπινο σώμα**» που ασχολείται με θέματα σχετικά με το ανθρώπινο σώμα και την υγεία. Το αφεντικό του ραδιοφωνικού σταθμού σας έχει ζητήσει να καλύψετε τους παγκοσμίου φήμης Ολυμπιακούς Αγώνες του Ανθρώπινου Σώματος.



- **Στην επόμενη ραδιοφωνική εκπομπή που θα κάνετε, καλείστε να μαντέψετε την ορμόνη εφηβείας στην οποία θα δοθεί το χρυσό μετάλλιο.**

Στόχος σας είναι να εντοπίσετε και να ερευνήσετε τις ορμόνες που κυριαρχούν στην εφηβεία (αγόρια και κορίτσια) και να επεξηγήσετε τον ρόλο τους στις αλλαγές της εφηβείας. Αφού ολοκληρώσετε την έρευνά σας και συζητήσετε μεταξύ σας, καλείστε να επιλέξετε την ορμόνη που κατά την άποψή σας θεωρείτε την πιο σημαντική, για την ανάπτυξη του σώματος κατά την περίοδο της εφηβείας και γι' αυτό της αξίζει το χρυσό μετάλλιο.

Σημαντικό, επίσης, είναι να αναφέρετε στη ραδιοφωνική εκπομπή **τα προϊόντα ατομικής υγιεινής** που επιδρούν θετικά στο ανθρώπινο σώμα κατά τη διάρκεια της έκκρισης αυτής της ορμόνης.

Είστε έτοιμοι για τη ραδιοφωνική σας εκπομπή; Οι ακροατές της ραδιοφωνικής εκπομπής, αγωνιούν αν θα μαντέψετε σωστά τη νικήτρια ορμόνη που θα πάρει το χρυσό μετάλλιο στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Ανθρώπινου Σώματος.

Μην ξεχάσετε να αναφέρετε στο ρεπορτάζ σας:

- ❖ Την ορμόνη που επιλέξατε για το χρυσό βραβείο.
- ❖ Τον τρόπο που εκκρίνεται η ορμόνη στον ανθρώπινο οργανισμό.
- ❖ Τον ρόλο αυτής της ορμόνης στο ανθρώπινο σώμα.
- ❖ Τους λόγους που πιστεύετε πως αξίζει αυτή η ορμόνη το χρυσό μετάλλιο.
- ❖ Τα προϊόντα (ή το προϊόν) που μπορούν οι έφηβοι να χρησιμοποιούν κατά τη διάρκεια της έκκρισης της ορμόνης για την ενίσχυση της ατομικής τους υγιεινής.

Το περιεχόμενο της ραδιοφωνικής σας εκπομπής μπορείτε επίσης να το προβάλετε σε πόστερ και να το αναρτήσετε στην πινακίδα του σχολείου σας.

Σημειώσεις.....
.....
.....
.....

Φύλλο Εργασίας 3: «Συμβουλευτική στήλη»

Φαντάσου ότι είσαι «ο φίλος» και «η φίλη» στη συμβουλευτική στήλη της εφημερίδας του σχολείου σου. Είσαι σωστά πληροφορημένος/η για τις αλλαγές που συμβαίνουν στην εφηβεία και στόχος σου είναι να προσφέρεις βοήθεια στους εφήβους που σου στέλνουν τις απορίες τους. Οι απαντήσεις σου πρέπει να είναι σύντομες και μην ξεχνάς να διευκρινίζεις τους λόγους που συμβαίνουν αυτές οι αλλαγές στην εφηβεία.

- Διάλεξε ένα από τα πιο κάτω ερωτήματα και δώσε τις δικές σου συμβουλές.

1. Αγαπητέ/ή φίλε/η

Αντιμετωπίζω ένα σοβαρό πρόβλημα. Κάθε φορά που παίζω καλαθόσφαιρα ιδρώνω πολύ και μυρίζω άσχημα. Ντρέπομαι να πλησιάσω τους φίλους και τις φίλες μου.

Τι να κάνω;

Με εκτίμηση
Γιώργος

2. Αγαπητέ/ή φίλε/η

Έχω γεμίσει σπυράκια στο πρόσωπο, στην πλάτη, ακόμη και στο στήθος. Ντρέπομαι τόσο που σκέφτομαι να μην ξαναπάω σχολείο. Γιατί μου συμβαίνει αυτό;

Με εκτίμηση
Στέφανος

3. Αγαπητέ/ή φίλε/η

Είμαι αγχωμένη για το θέμα της περιόδου μου. Έχω διαβάσει ότι πρέπει να έχω έμμηνο ρύση κάθε 28 μέρες. Σε μένα όμως δε συμβαίνει κάτι τέτοιο. Ο κύκλος μου δεν είναι καθόλου σταθερός. Πέρασαν ήδη τρεις μήνες από την τελευταία φορά που είχα περίοδο. Τι συμβαίνει άραγε στο σώμα μου; Θα σταθεροποιηθεί κάποια στιγμή ο κύκλος μου;

Με εκτίμηση
Λουκία

4. Αγαπητέ/ή φίλε/η

Αυτή η εφηβεία είναι πολύ παράξενη και ντροπιαστική. Ξύπνησα πριν δύο βράδια και το εσώρουχό μου ήταν βρεγμένο. Τι συμβαίνει; Είμαι πολύ αναστατωμένος και δεν έχω μιλήσει σε κανέναν για αυτό το περιστατικό.

Με εκτίμηση
Μάριος

5. Αγαπητέ/ή φίλε/η

Αντιμετωπίζω ένα πολύ
σοβαρό πρόβλημα.
Τσακώνομαι συνέχεια με τους
γονείς μου. Νιώθω πως δεν με
καταλαβαίνουν. Δεν ξέρω πώς
να τους προσεγγίσω.
Έχω τόσα ερωτήματα που
θέλω να τους κάνω αλλά δεν
τους νιώθω κοντά μου. Άραγε ..
με αγαπούν πραγματικά;
Τι μπορώ να κάνω για να τους
προσεγγίσω;

Με εκτίμηση
Μέλανη

6. Αγαπητέ/ή φίλε/η

Αντιμετωπίζω ένα σοβαρό
πρόβλημα. Μου αρέσει πολύ
ένα κορίτσι. Θέλω να της
μιλήσω αλλά ντρέπομαι. Κάθε
φορά που είναι στην παρέα
μου, νιώθω αμηχανία και το
αρχίζω να ιδρώνω.
Τι να κάνω; Οι φίλοι μου με
κοροϊδεύουν για αυτό που μου
συμβαίνει.

Με εκτίμηση
Λεωνίδα

Αγαπητέ/ή.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

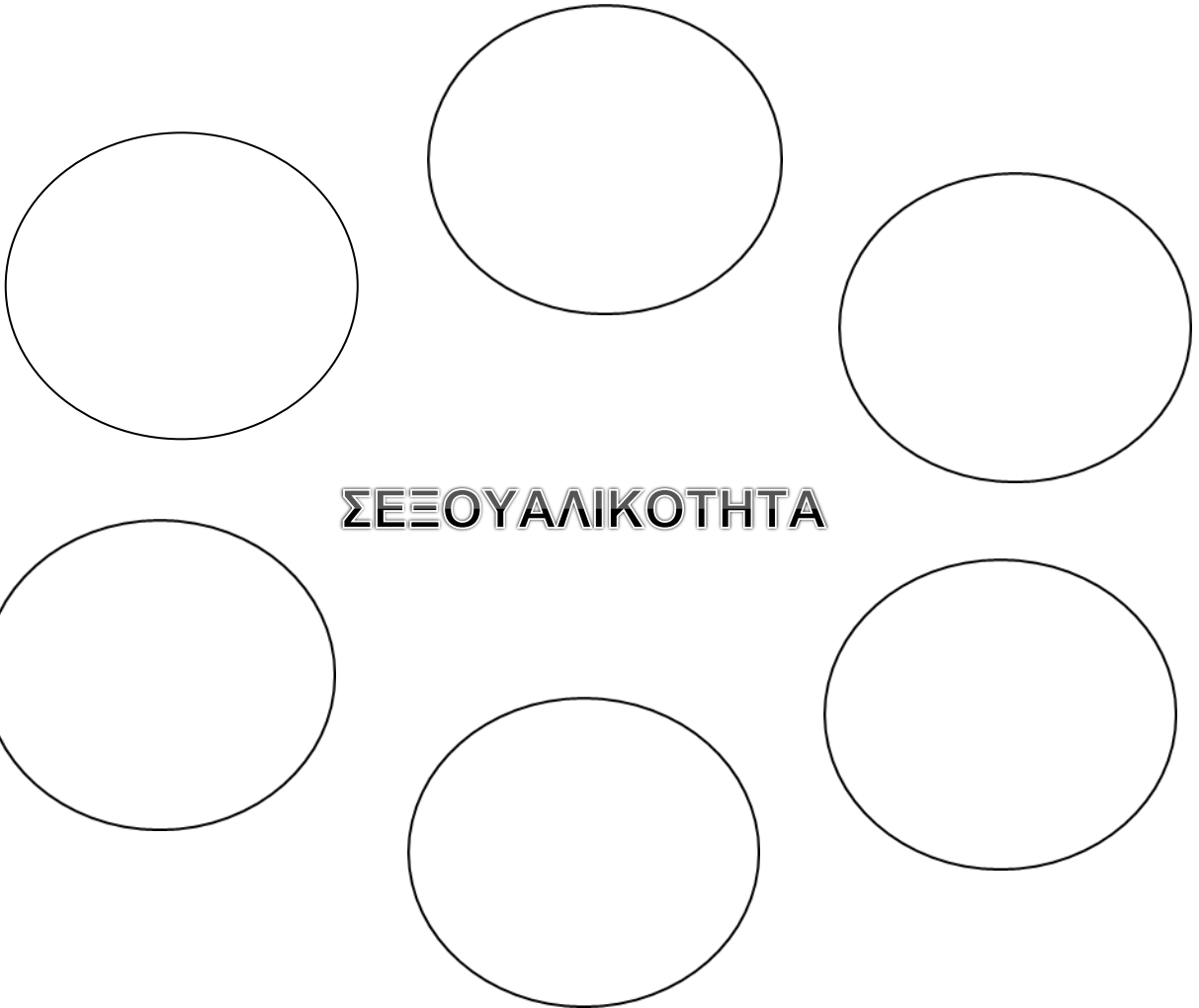
.....

.....

.....

Φύλλο Εργασίας 4: Τι είναι η σεξουαλικότητα;

Συζητήστε στην ομάδα σας και συμπληρώστε στους πιο κάτω κύκλους, λέξεις που πιστεύετε πως σχετίζονται με τη σεξουαλικότητα του ανθρώπου.



Φύλλο Εργασίας 5: Σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα

Ομαδική δραστηριότητα

Ενημερωθείτε και συζητήστε με τον/την καθηγητή/ριά σας, για τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα, τα οποία απορρέουν από τον Χάρτη των Διεθνών Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων, καθώς και από τις παγκόσμιες διασκέψεις για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα.

1. Να εντοπίστε τους τρόπους με τους οποίους ενδεχομένως να καταπατούνται τα σεξουαλικά δικαιώματα των παιδιών στις διάφορες χώρες

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Να μελετήσετε τον χάρτη των δικαιωμάτων του παιδιού, στη σελίδα 167, καθώς και τον χάρτη των σεξουαλικών και αναπαραγωγικών δικαιωμάτων και να εντοπίσετε τα κοινά στοιχεία και χαρακτηριστικά τους. Να γράψετε τις εντυπώσεις και τα συμπεράσματά σας.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3. «Η ελλιπής ενημέρωση και η ανεπαρκής πρόσβαση σε υπηρεσίες Σεξουαλικής Αναπαραγωγικής Υγείας σε πολλές αναπτυσσόμενες χώρες, έχει τεράστιες συνέπειες στη ζωή των ανθρώπων, και οδηγεί ακόμα και στον θάνατο εκατομμύρια ανθρώπων, ιδιαίτερα νέων και γυναικών».

Πηγή: Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο,
<http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+REPORT+A7-2013-0306+0+DOC+XML+V0//EL> .



α) Να συζητήσετε στην ομάδα σας και να δικαιολογήσετε με επιχειρήματα αυτό το γεγονός.

.....

.....

.....

.....

.....

β) Να εισηγηθείτε τουλάχιστον τρεις τρόπους με τους οποίους οι νέοι και οι ενήλικες, μπορούν να έχουν επαρκή ενημέρωση και πρόσβαση σε υπηρεσίες σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας στις αναπτυσσόμενες χώρες.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

γ) Να εισηγηθείτε τουλάχιστον τρεις τρόπους με τους οποίους οι νέοι και οι ενήλικες, μπορούν να έχουν επαρκή ενημέρωση και πρόσβαση σε υπηρεσίες σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας στις αναπτυγμένες χώρες.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**«Μπορεί να έχουμε έρθει όλοι με διαφορετικά
καράβια, αλλά είμαστε όλοι στην ίδια βάρκα τώρα».**
Martin Luther King, 1929-1968, Αφροαμερικανός ηγέτης

4. Να σχολιάσετε την πιο πάνω άποψη του γνωστού ηγέτη Martin Luther King και να εντοπίσετε τη σχέση που έχει αυτή η άποψη με τα ανθρώπινα δικαιώματα (συμπεριλαμβανομένων και των σεξουαλικών και αναπαραγωγικών δικαιωμάτων).

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

5. Ερευνήστε στο διαδίκτυο και ενημερωθείτε για τις κυπριακές κρατικές και μη κρατικές υπηρεσίες και δομές (σελίδα 110), από τις οποίες:

Α΄ ομάδα: Μπορείτε να ενημερωθείτε αλλά και να ζητήσετε βοήθεια σχετικά με τη σεξουαλική και αναπαραγωγική σας υγεία.

Β΄ ομάδα: Μπορείτε να διεκδικήσετε τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά σας δικαιώματα σε περίπτωση που καταπατούνται.

- Η κάθε ομάδα θα οργανώσει και θα παρουσιάσει τα ευρήματά της στο επόμενο μάθημα.

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



Φύλλο εργασίας 6: Η βία τιμωρείται;

Το άρθρο 12, έτσι όπως ορίστηκε στον χάρτη των Σεξουαλικών και Αναπαραγωγικών Δικαιωμάτων της Διεθνούς Ομοσπονδίας Οικογενειακού Προγραμματισμού τονίζει το δικαίωμα των ατόμων να είναι απαλλαγμένοι από βασανιστήρια και κακομεταχείριση.

Οι πιο κάτω Υπηρεσίες μπορούν να βοηθήσουν ένα άτομο (έφηβο/η ή/και ενήλικα) που κακοποιείται (σωματική βία, ψυχολογική βία, σεξουαλική βία, οικονομική βία)

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

Οδηγίες:

- Η κάθε ομάδα να επιλέξει μία από τις πιο πάνω υπηρεσίες, να διερευνήσει τον ρόλο της στην Κύπρο και τους τρόπους με τους οποίους η υπηρεσία αυτή βοηθά ένα άτομο που κακοποιείται.
- ❖ Μπορείτε να σερφάρετε στο διαδίκτυο και να ενημερωθείτε για αυτές τις υπηρεσίες, καθώς και να επικοινωνήσετε με τους λειτουργούς των υπηρεσιών και να ζητήσετε τις πληροφορίες που χρειάζεστε.
- ❖ Επιλέξτε τον τρόπο με τον οποίο επιθυμείτε να παρουσιάσετε τα ευρήματά σας:
 - ✓ Μικρό και σύντομο θεαράκι
 - ✓ Πόστερ
 - ✓ Τρίπτυχο
 - ✓ Παρουσίαση συνέντευξης



Φύλλο Εργασίας 7: Δεκάλογος διεκδικητικής συμπεριφοράς

Το ξέρεις ότι...

- Έχεις δικαίωμα να κάνεις λάθη και αναλαμβάνεις την ευθύνη γι' αυτά.
- Έχεις δικαίωμα να αρνηθείς όταν σου ζητηθεί κάτι χωρίς να νιώθεις τύψεις.
- Έχεις δικαίωμα να ζητήσεις κάτι το οποίο επιθυμείς.
- Έχεις δικαίωμα να λες τη γνώμη σου.
- Έχεις δικαίωμα να πεις ότι δεν κατάλαβες κάτι.
- Έχεις δικαίωμα να ζητήσεις πληροφορίες για ένα θέμα.
- Έχεις δικαίωμα να σε ακούνε όταν μιλάς και να σε λαμβάνουν υπόψη.
- Έχεις δικαίωμα να σου φέρονται με σεβασμό.
- Έχεις δικαίωμα να μη σου αρέσει κάτι ακόμα κι όταν σε όλους τους άλλους αρέσει.
- Έχεις δικαίωμα να σου αρέσει κάτι ακόμα κι όταν σε όλους τους άλλους δεν αρέσει.

Ομαδική Εργασία:

1. Ετοιμάστε στην ομάδα σας, τον δικό σας δεκάλογο διεκδικητικής συμπεριφοράς, και σχεδιάστε τη δική σας αφίσα. Προσπαθήστε να προβάλετε τον δεκάλογό σας, με ελκυστικό τρόπο. Στη συνέχεια, εισηγηθείτε χώρους, στους οποίους επιθυμείτε να αναρτήσετε την αφίσα, ώστε να έχουν όλοι πρόσβαση σε αυτή.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Φύλλο εργασίας 8: Συμφωνώ - Δεν γνωρίζω - Διαφωνώ

Ατομική εργασία

- Σημειώστε ✓ στα τετράγωνα που σας εκφράζουν περισσότερο (Συμφωνώ/Δεν γνωρίζω/Διαφωνώ)
- Στη συνέχεια θα ακολουθήσει συζήτηση στην τάξη όπου θα έχετε την ευκαιρία να υποστηρίξετε ή και να αλλάξετε την άποψή σας.

| | Συμφωνώ | Δεν γνωρίζω | Διαφωνώ |
|--|---------|-------------|---------|
| 1. Η φιλία είναι σημαντική κατά την περίοδο της εφηβείας. | | | |
| 2. Οι αλλαγές κατά την εφηβεία είναι διαφορετικές για κάθε άτομο, μπορεί να συμβούν σε διαφορετική χρονική στιγμή και με διαφορετικούς ρυθμούς για τον καθένα/την καθεμία. | | | |
| 3. Η σεξουαλικότητα είναι παρούσα σε όλη τη ζωή του ανθρώπου. | | | |
| 4. Οι γονείς πρέπει να μιλούν στα παιδιά τους για τη σεξουαλικότητα και τις σχέσεις με το άλλο φύλο. | | | |
| 5. Τα Μ.Μ.Ε., πολλές φορές επηρεάζουν τα πιστεύω μου και γενικώς τη συμπεριφορά μου. | | | |
| 6. Η σεξουαλική επαφή θεωρείται ένα όμορφο κομμάτι της ανθρώπινης ζωής, το οποίο συνήθως προκαλεί σωματική και συναισθηματική ικανοποίηση. | | | |
| 7. Η σεξουαλική πράξη προϋποθέτει συντρέχουσα σωματική, συναισθηματική/ψυχική και νοητική ωρίμανση. | | | |
| 8. Το σχολείο πρέπει να έχει ενεργό ρόλο στη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση των μαθητών/τριών | | | |
| 9. Η αποχή είναι η πιο ασφαλής μέθοδος αντισύλληψης. | | | |
| 10. Η αντισύλληψη είναι ευθύνη της γυναίκας. | | | |
| 11. Η χρησιμοποίηση προφυλακτικού είναι ευθύνη του άντρα. | | | |
| 12. Είναι αποδεκτό για τον άντρα να έχει σεξουαλικές επαφές πριν τον γάμο. | | | |
| 13. Είναι αποδεκτό για τη γυναίκα να έχει σεξουαλικές επαφές πριν τον γάμο. | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| 14. Η σεξουαλική επαφή με άτομο που δεν αγαπώ δεν είναι κάτι σωστό. | | | |
| 15. Με ενοχλεί να έχω φίλο/η κάποιιο άτομο που είναι φορέας του AIDS. | | | |
| 16. Το πιο σημαντικό άτομο σε μια οικογένεια είναι η γυναίκα. | | | |
| 17. Το πιο σημαντικό άτομο σε μια οικογένεια είναι ο άντρας. | | | |
| 18. Τα κορίτσια είναι πιο ευαίσθητα, ενώ τα αγόρια είναι πιο σκληρά. | | | |
| 19. Είναι αποδεκτό ο άντρας να εξασκήσει σωματική βία στη γυναίκα. | | | |
| 20. Ένα άτομο έχει δικαίωμα να ζητάει έγκυρες πληροφορίες για θέματα σχετικά με τη σεξουαλική και αναπαραγωγική του υγεία. | | | |



Φύλλο εργασίας 9: Σεβασμός – Αξία και Πράξη

Ατομική εργασία

1.

«Ο άνθρωπος που σέβεται τον εαυτό του θα σεβαστεί και τους άλλους»

- Γράψε τις απόψεις σου για αυτή τη δήλωση. Συμφωνείς ή διαφωνείς; Δικαιολόγησε την απάντησή σου με τουλάχιστον δύο επιχειρήματα.

.....

.....

.....

.....

- Πώς ο σεβασμός επηρεάζει τις σχέσεις σου με τους άλλους και ειδικά με τους φίλους και τις φίλες σου;

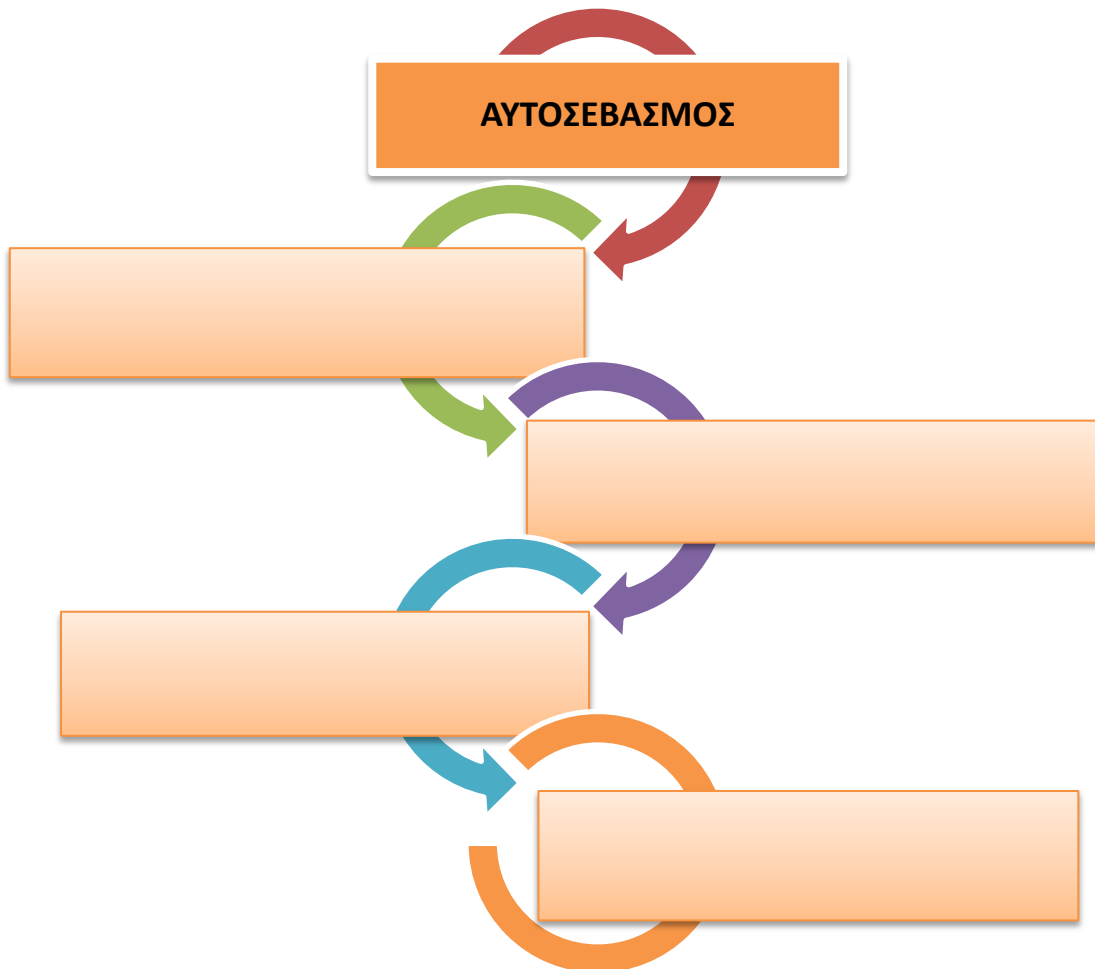
.....

.....

.....

.....

2. Σημείωσε στα κουτιά ποιες πράξεις σου δείχνουν αυτοσεβασμό.



3.3 Οικογενειακός Προγραμματισμός Αντισύλληψη – Μέθοδοι αντισύλληψης

Όπως έχει αναφερθεί, η απόφαση για να έλθει ένα άτομο σε σεξουαλική επαφή, είναι δικαίωμα και όχι υποχρέωση. Το κάθε άτομο, ανεξαρτήτως του φύλου και της ηλικίας του/της, έχει το κάθε δικαίωμα να πει όχι.

Η σεξουαλική πράξη προϋποθέτει συντρέχουσα σωματική, συναισθηματική, ψυχική και νοητική ωρίμανση που καθιστούν το άτομο απόλυτα υπεύθυνο, απέναντι στον εαυτό του/της και στον/στη σεξουαλικό του/της σύντροφο.

Ο **Οικογενειακός Προγραμματισμός** είναι «η συνειδητή προσπάθεια ζευγαριών ή ατόμων να προγραμματίσουν και να επιτύχουν τον επιθυμητό για αυτά αριθμό παιδιών και να ρυθμίσουν τη χρονική απόσταση και στιγμή των γεννήσεων τους. Ο οικογενειακός προγραμματισμός επιτυγχάνεται μέσω αντισύλληψης και μέσω της ακούσιας στειρότητας».

Πηγή: Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (ΠΟΥ), ανάκτηση από http://www.who.int/topics/family_planning/en/.



Αντισύλληψη είναι τα προληπτικά μέτρα που χρησιμοποιεί ένα ζευγάρι για να αποφύγει μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη. Με άλλα λόγια είναι μέθοδοι, φυσικές ή τεχνητές, που εμποδίζουν τη σύλληψη, δηλαδή τη γονιμοποίηση του ωαρίου από το σπερματοζώαριο. Η αντισύλληψη επιτρέπει στο ζευγάρι να καθορίσει πόσα παιδιά θέλει και πότε τα θέλει. Επιπρόσθετα, κάποιες από τις μεθόδους αντισύλληψης προστατεύουν από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.

Καμιά από τις μεθόδους αντισύλληψης δεν είναι τέλεια και καμιά δεν είναι κατάλληλη για όλους. Κάθε άτομο, και κατ' επέκταση κάθε ζευγάρι, θα πρέπει να λάβει υπόψη διάφορους παράγοντες για να αποφασίσει για τη μέθοδο αντισύλληψης που θα χρησιμοποιήσει. Ένα άτομο θα πρέπει να υπολογίσει προσωπικούς παράγοντες όπως την ηλικία του, την προσωπικότητά του, τον τρόπο ζωής του κατά την παρούσα φάση, την κατάσταση υγείας και γονιμότητάς του, τον σύντροφο και τη σχέση τους, καθώς και τις προοπτικές για τεκνοποίηση στο μέλλον. Θα πρέπει επίσης το άτομο να σκεφτεί τις επιπτώσεις μιας ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης σε περίπτωση που η μέθοδος αποτύχει. Όλα αυτά θα πρέπει να ζυγιστούν για να παρθεί η σωστή απόφαση. Είναι σημαντικό να γνωρίζει ένα άτομο, ότι προτού κάνει χρήση οποιασδήποτε μεθόδου αντισύλληψης, θα πρέπει να συμβουλευτεί τον γυναικολόγο/ανδρολόγο του.

Η αντισύλληψη είναι ευθύνη του κάθε ατόμου και θα πρέπει να συζητείται και να συμφωνείται από τα ζευγάρια πριν από τη σεξουαλική επαφή. Η παροχή πληροφόρησης και η πρόσβαση σε αντισυλληπτικές μεθόδους, διασφαλίζει ότι άντρες και γυναίκες, θα είναι ικανοί να πάρουν την κατάλληλη απόφαση. Η παροχή υπηρεσιών πρέπει, επίσης, να περιλαμβάνει συμβουλευτικές και ποιοτικές αντισυλληπτικές υπηρεσίες.

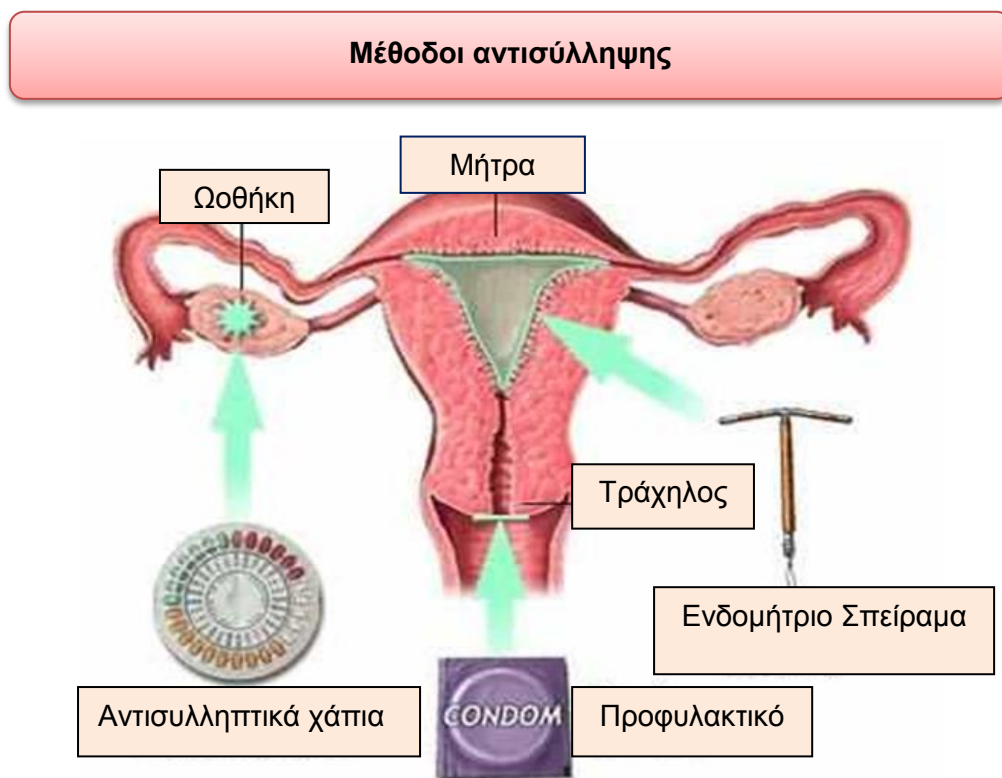


Οι μέθοδοι αντισύλληψης διακρίνονται σε πέντε κατηγορίες:

- ❖ Τις μεθόδους φραγμού (ανδρικό και γυναικείο προφυλακτικό, διάφραγμα, κολπικοί σπόμενοι και σπερματοκτόνα κολπικά επιθέματα)
- ❖ Τα αντισυλληπτικά χάπια (ορμονικά σκευάσματα)
- ❖ Τα ενδομήτρια σπειράματα
- ❖ Τις μόνιμες μεθόδους (στείρωση)
- ❖ Τις φυσικές μεθόδους (αποχή, διακεκομμένη συνουσία, μέθοδος ρυθμού).

Η επείγουσα αντισύλληψη, («το χάπι της επόμενης μέρας») χρησιμοποιείται μόνο για έκτακτα περιστατικά (αφού απέτυχε το μέτρο προφύλαξης ή δεν πάρθηκε οποιαδήποτε προφύλαξη) και δεν θεωρείται μέθοδος αντισύλληψης.

Η αποχή είναι η πλήρης αποφυγή των σεξουαλικών σχέσεων. Μπορεί για κάποιους αυτό να σημαίνει να μην έχουν σεξουαλικές σχέσεις για κάποιο χρονικό διάστημα ή με το συγκεκριμένο άτομο, ενώ για άλλους μπορεί να σημαίνει να μην έχουν σεξουαλικές σχέσεις κατά τη διάρκεια όλης τους της ζωής.



Φύλλο εργασίας 1: Προβληματισμοί για την αντισύλληψη

Οδηγίες: Να επιλέξετε **Σωστό** ή **Λάθος** για καθεμιά από τις πιο κάτω δηλώσεις. Στη συνέχεια να συζητήσετε τις απαντήσεις σας στην ολομέλεια της τάξης, όπου θα έχετε την ευκαιρία να ικανοποιήσετε επιπρόσθετες απορίες που ενδεχομένως να έχετε σχετικά με το θέμα της αντισύλληψης.



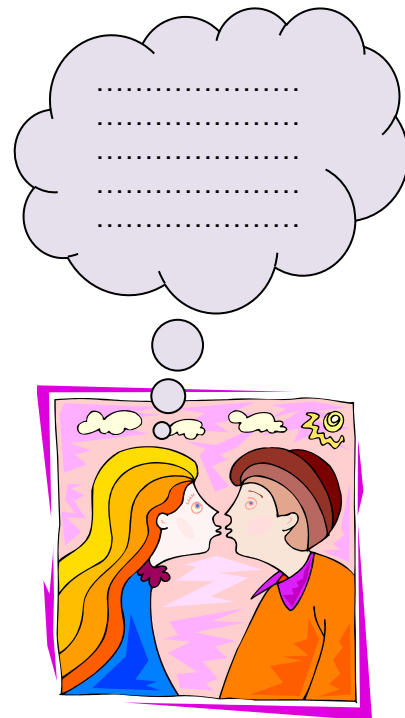
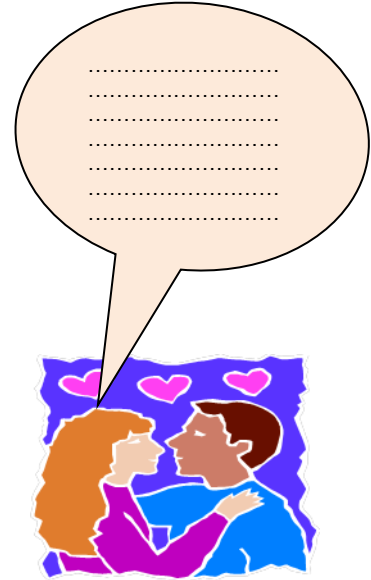
| | | |
|--|-------|-------|
| 1. Μία γυναίκα μπορεί να μείνει έγκυος από την πρώτη της σεξουαλική επαφή. | Σωστό | Λάθος |
| 2. Μία γυναίκα μπορεί να μείνει έγκυος κατά τη διάρκεια της εμμηνορρυσίας. | Σωστό | Λάθος |
| 3. Δεν μπορεί να μείνει έγκυος μία κοπέλα, αν ο σύντροφός της εφαρμόσει τη μέθοδο της διακεκομμένης συνουσίας. | Σωστό | Λάθος |
| 4. Καμία αντισυλληπτική μέθοδος, εκτός από την απόχρη, δεν είναι 100% αποτελεσματική. | Σωστό | Λάθος |
| 5. Δεν μπορεί μία κοπέλα που θηλάζει να μείνει έγκυος. | Σωστό | Λάθος |
| 6. Μία γυναίκα μπορεί να μείνει έγκυος και μέσα στη θάλασσα, σε πισίνα ή μπανιέρα. | Σωστό | Λάθος |
| 7. Όταν μια γυναίκα είναι έγκυος, δεν έχει περίοδο. | Σωστό | Λάθος |
| 8. Ένα κορίτσι δεν μπορεί να μείνει έγκυος, πριν ξεκινήσει η έμμηνος ρύση. | Σωστό | Λάθος |
| 9. Η χρήση των αντισυλληπτικών χαπιών και του σπιράλ προστατεύουν από τα Σ.Μ.Ν. | Σωστό | Λάθος |
| 10. Το χάπι της επόμενης μέρας, είναι μέθοδος αντισύλληψης. | Σωστό | Λάθος |
| 11. Είναι πιθανόν να συμβεί μια απρόβλεπτη εγκυμοσύνη στην εφηβεία, είτε είναι εκούσια είτε ακούσια. | Σωστό | Λάθος |
| 12. Η περίοδος στις έφηβες και νεαρές κοπέλες, πολλές φορές είναι ακανόνιστη, γι' αυτό και δύσκολα μπορούν να γνωρίζουν πότε έχουν ωορρηξία. | Σωστό | Λάθος |
| 13. Αν ξεχάσει κάποια κοπέλα να πάρει μία – δύο μέρες το αντισυλληπτικό χάπι είναι εντάξει. | Σωστό | Λάθος |
| 14. Η αποχή είναι σεβαστή επιλογή τόσο για τους εφήβους όσο και για τους ενήλικες. | Σωστό | Λάθος |

Φύλλο εργασίας 2: Έξυπνες απαντήσεις!

Ατομική εργασία

Οδηγίες:

- Να δώστε συνέχεια στους πιο κάτω διαλόγους.
- Όσοι επιθυμείτε μπορείτε να δραματοποιήσετε τους διαλόγους στην τάξη και ακολούθως να συζητήσετε το περιεχόμενό τους.



Προτιμώ να περιμένουμε, δεν είμαι έτοιμη για σεξ...

Εγώ δεν μπορώ να περιμένω άλλο, αν δεν το κάνεις μαζί μου, θα βρω κάποιον άλλον...

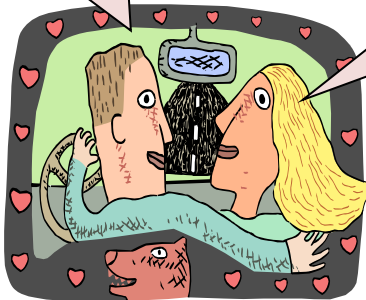


.....
.....
.....
.....



Δεν χρειαζόμαστε προφυλακτικό τις πρώτες φορές σεξουαλικής επαφής...

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



Δεν χρειάζεται, αφού παίρνω το χάπι, τι φοβάσαι;

Δεν έχουμε προφυλακτικό, καλύτερα να επιλέξουμε την αποχή σήμερα...



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



3.4 Τι είναι τα Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα;

Σημαντικό είναι να γνωρίζεις αυτές τις έννοιες:

- **Νόσημα - Ασθένεια:** Όταν ένα άτομο έχει μολυνθεί με έναν μικροοργανισμό.
- **Μόλυνση - Λοίμωξη:** Ονομάζεται η είσοδος ενός μικροοργανισμού στον ανθρώπινο οργανισμό. Ο μικροοργανισμός αρχίζει να πολλαπλασιάζεται, ωστόσο ο οργανισμός κάποιες φορές μπορεί να μην παρουσιάζει έγκαιρα συμπτώματα.
- **Μικροοργανισμός** είναι ένας οργανισμός που είναι τόσο μικρός ώστε να μη φαίνεται με γυμνό μάτι. Οι μικροοργανισμοί διακρίνονται σε διάφορα είδη: τα παράσιτα, τους μύκητες, τα βακτηρίδια και τους ιούς. Κάποιοι μικροοργανισμοί είναι χρήσιμοι και κάποιοι είναι παθογόνοι. Υπάρχουν μικροοργανισμοί που για να επιβιώσουν, πρέπει να ζουν μέσα στο ανθρώπινο σώμα. Μεταδίδονται από άνθρωπο σε άνθρωπο, με διάφορους τρόπους. Έχουν τη δυνατότητα να προκαλέσουν ασθένειες στα άτομα που έχουν μολύνει.
- Είναι πολύ σημαντικό, να τηρούνται οι βασικοί **κανόνες υγιεινής**, για να αποφεύγεται η μετάδοση των μικροοργανισμών.
- Τα **σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα** είναι ασθένειες ή λοιμώξεις-μολύνσεις που προκαλούνται από μικροοργανισμούς και μεταδίδονται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω της ανθρώπινης σεξουαλικής δραστηριότητας. Λέγονται, επίσης, και **σεξουαλικά μεταδιδόμενες ασθένειες ή αφροδίσια νοσήματα**.
- Τα **σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα**, μεταδίδονται μέσω της σεξουαλικής δραστηριότητας. Προλαμβάνονται με την αποχή, τη μονογαμία και τη χρήση προφυλακτικού.
- Υπάρχουν γύρω στα 20 - 30 διαφορετικά Σ.Μ.Ν. Μερικά από αυτά είναι: Βακτηριδιακή κολπίτιδα (BV), Έρπης, Ηπατίτιδα Α και Β, Γονόρροια και Βλεννόρροια, Χλαμύδια, Τριχομονάδες, Ψώρα, Ιός κονδυλωμάτων - HPV (Human Papilloma Virus), Σύφιλη, HIV/AIDS.
- Δεν είναι ανάγκη κάποιο άτομο να έχει πολλούς ερωτικούς συντρόφους, για να κολλήσει ένα Σ.Μ.Ν.



- Τα Σ.Μ.Ν. προσβάλλουν άνδρες και γυναίκες όλων των κοινωνικοοικονομικών στρωμάτων.
- Τις περισσότερες φορές τα συμπτώματα των Σ.Μ.Ν. είναι ασήμαντα ή και ανύπαρκτα.
- Το σάλιο, το σπέρμα, τα κολπικά υγρά και το αίμα μπορούν να μεταφέρουν ένα νόσημα.
- Η θεραπεία κάποιων Σ.Μ.Ν. μπορεί να περιλαμβάνει αντιβίωση, λοσιόν ή κρέμα.
- Κάποια όμως, είναι ανίατα, όπως ο έρπης και το HIV, που σημαίνει ότι η θεραπεία είναι μόνο για την ανακούφιση των συμπτωμάτων.

AIDS (Σύνδρομο Επίκτητης Ανοσοποιητικής Ανεπάρκειας)

Το AIDS είναι μια ασθένεια, που προκαλείται από τον ιό του HIV, γι' αυτό και θεωρείται από τα πιο επικίνδυνα Σ.Μ.Ν.

Ο ιός προσβάλλει και καταστρέφει τα T4-λεμφοκύτταρα, έναν τύπο λευκών αιμοσφαιρίων που είναι υπεύθυνα για την άμυνα του οργανισμού ενάντια σε διάφορες λοιμώξεις.

HIV (Human Immunodeficiency Virus)
Ιός Επίκτητης Ανοσοποιητικής Ανεπάρκειας

Είναι ένας ιός που προσβάλλει το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου, το σύστημα δηλαδή που είναι υπεύθυνο για την άμυνα του οργανισμού ενάντια σε λοιμώξεις, νεοπλασίες και άλλες ασθένειες.

AIDS (Acquired ImmunoDeficiency Syndrome)
Σύνδρομο Επίκτητης Ανοσοποιητικής Ανεπάρκειας

Είναι μια ανίατη λοιμώδης νόσος που οφείλεται στον ιό HIV.

1^η Δεκεμβρίου: Παγκόσμια Ημέρα κατά του AIDS

Τρόπος Δράσης του HIV

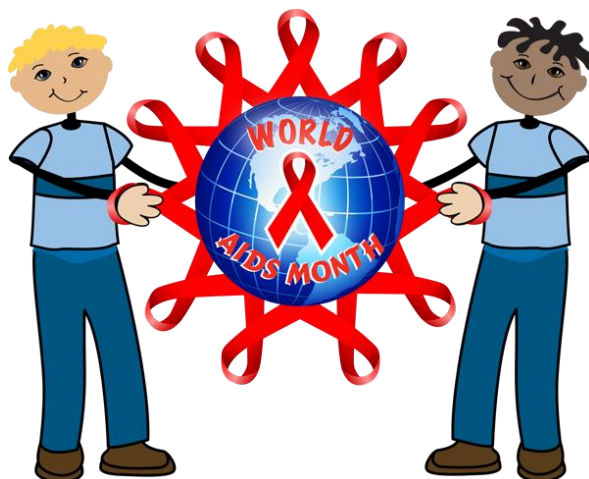
- Προσβάλλει το ανοσοποιητικό σύστημα (T4 λεμφοκύτταρα)
- «Κοιμάται» για αρκετά χρόνια (βρίσκεται δηλαδή σε αδράνεια)
 - Στάδιο ασυμπτωματικού φορέα
- Ενεργοποιείται
 - Καταστροφή κυττάρων
- Αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα
 - Ευκαιριακές μολύνσεις, κακοήθεις όγκοι.

Τρόποι Μετάδοσης του HIV

- Σεξουαλική επαφή (μέσω του σπέρματος και των κολπικών υγρών)
- Μέσω του αίματος και των παραγώγων του
 - Με την κοινή χρήση μολυσμένης ενδοφλέβιας σύριγγας
 - Μετάγγιση μολυσμένου αίματος
- Από τη μητέρα στο έμβρυο κατά την εγκυμοσύνη.
- Από τη μητέρα στο νεογνό κατά τη γέννα και τον θηλασμό.

Το AIDS δεν μεταδίδεται με..

- Κοινωνική επαφή
- Φιλί, χειραψία, αγκάλιασμα
- Κολυμβητικές πισίνες, θάλασσα
- Τουαλέτες, μπάνιο
- Οικιακά σκεύη
- Αντικείμενα κοινής οικογενειακής χρήσης
(πιάτα, ποτήρια, μαχαιροπίρουνα)
- Τα ζώα ή τα έντομα
- Δάκρυα, ιδρώτα.



Συμπτώματα:

- Πολλά άτομα που μολύνονται από τον ιό παραμένουν ασυμπτωματικά.
- Τα συμπτώματα που παρουσιάζονται αρχικά, είναι παρόμοια με της γρίπης, αφού προσβάλλεται το ανοσοποιητικό σύστημα.
 - φουσκωμένοι αδένες, ιδρώτας, απώλεια βάρους, κόπωση, πυρετός.
- Ολική ανοσοποιητική ανεπάρκεια.
 - Ο οργανισμός αδυνατεί να αντιμετωπίσει οποιαδήποτε κοινή μόλυνση.

Διάγνωση - Θεραπεία:

- Η διάγνωση μπορεί να γίνει μόνο με εξέταση αίματος (περίπου 6 βδομάδες μετά την πρώτη επαφή με τον ιό, κάποτε μπορεί να κάνουν και 6 μήνες να εμφανιστούν τα αντισώματα κατά του ιού).
- Δεν υπάρχει θεραπεία για το Aids.
- Οι φορείς παίρνουν την Αντιρετροϊκή Αγωγή (τριπλή θεραπεία) που στόχο έχει:
 - ❖ Τη μείωση της νοσηρότητας και της θνησιμότητας λόγω της HIV λοίμωξης
 - ❖ Βελτίωση της ποιότητας ζωής
 - ❖ Αποκατάσταση και διατήρηση της ανοσιακής λειτουργίας
 - ❖ Καταστολή των συμπτωμάτων και της εξέλιξης της νόσου.

| Στατιστικά στοιχεία για το AIDS παγκοσμίως το 2012 | Άνθρωποι που ζουν με τον HIV το 2012 | | Νέες μολύνσεις από τον HIV το 2012 | | Θάνατοι λόγω AIDS το 2012 |
|--|--------------------------------------|------------------|------------------------------------|----------------|---------------------------|
| | Σύνολο | Παιδιά | Σύνολο | Παιδιά | Σύνολο |
| Υποσαχάρια Αφρική | 25.000.000 | 2.900.000 | 1.600.000 | 230.000 | 1.200.000 |
| Νότια και Νοτιοανατολική Ασία | 3.900.000 | 200.000 | 270.000 | 21.000 | 220.000 |
| Ανατολική Ασία | 880.000 | 8.200 | 81.000 | 1.500 | 41.000 |
| Λατινική Αμερική | 15.000.000 | 40.000 | 86.000 | 2.100 | 52.000 |
| Δυτική και Κεντρική Ευρώπη | 860.000 | 1.600 | 29.000 | <200 | 7.600 |
| Βόρει Αμερική | 13.000.000 | 4.500 | 48.000 | <200 | 20.000 |
| Ανατολική Ευρώπη και Κεντρική Ασία | 13.000.000 | 19.000 | 130.000 | <1.000 | 91.000 |
| Καραϊβική | 250.000 | 16.000 | 12.000 | <500 | 11.000 |
| Μέση Ανατολή και Βόρεια Αφρική | 260.000 | 20.000 | 32.000 | 3.000 | 17.000 |
| Ωκεανία | 51.000 | 3.100 | 2.100 | <500 | 1.200 |
| Υφήλιος | 35.300.000 | 3.300.000 | 2.300.000 | 260.000 | 1.600.000 |

Πηγή: Η χαρτογράφηση του AIDS, <http://www.3comma14.gr/pi/?survey=19765>

Η νόσος (AIDS) αποτελεί ένα τεράστιο πρόβλημα υγείας σε πολλά μέρη του κόσμου και έχει πάρει διαστάσεις πανδημίας. Γίνεται, δηλαδή, μία έκρηξη της ασθένειας που επηρεάζει μια ευρεία περιοχή και εξαπλώνεται ενεργά.

Το 2012 περισσότερα από 33 εκατομμύρια άνθρωποι είχαν HIV λοίμωξη παγκοσμίως.

Από αυτούς περίπου 16,8 εκατομμύρια είναι γυναίκες και 3,4 εκατομμύρια είναι κάτω των 15 ετών. Συνολικά, το 2012 έχουν πεθάνει 1,6 εκατομμύρια άνθρωποι από το AIDS.

Πηγή: Wikipedia, <http://el.wikipedia.org/wiki/AIDS>

Η διάκριση, είναι παραβίαση των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων.



Τα στιγματισμένα άτομα αντιμετωπίζονται αρνητικά από την κοινωνία και αποδοκιμάζονται ηθικά ενώ τους αποδίδεται άμεσα ευθύνη για την κατάστασή τους χωρίς να εξετάζονται άλλοι παράγοντες. Το AIDS από την εμφάνισή του χρησιμοποιήθηκε ως μέσο κοινωνικού στιγματισμού και αποκλεισμού.

Στην διακήρυξη δέσμευσης του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών για τον HIV και AIDS επισημαίνεται στο άρθρο 13: «Ο στιγματισμός, η σιωπή, οι διακρίσεις και η άρνηση καθώς και η έλλειψη εμπιστευτικότητας, υπονομεύουν τις προσπάθειες πρόληψης και θεραπείας και αυξάνουν τις επιπτώσεις της επιδημίας σε άτομα, οικογένειες, κοινότητες και έθνη».

Επικρατούν πολλές ευρέως διαδεδομένες παρεξηγήσεις και μύθοι για τον HIV, που καλλιεργούν το έδαφος για τον στιγματισμό και τις διακρίσεις.

Η άγνοια οδηγεί στη διάκριση και ότι δεν γνωρίζουμε το φοβόμαστε, το απωθούμε, το περιθωριοποιούμε.

Ο/Η καθένας/καθεμία χρειάζεται να μάθει τους τρόπους μετάδοσης της ασθένειας – να αποφεύγει την ασθένεια **ΟΧΙ** τους ανθρώπους που την έχουν!



Φύλλο εργασίας 3: ΣΜΝ Κουίζ

Οδηγίες: Βάλε σε κύκλο τις ασθένειες που νομίζεις ότι ανήκουν στα Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα.

πονοκέφαλος
λευχαιμία
καρκίνος
ιλαρά
κονοκ
λευκαίμια
αισχύμα
αφροδίσια
αλλεργία
αμύγδαλα
σύνφιλη
παχυσαρκία
γονόρροια
γρίπη
ηπατίτιδα Β
έρπης
μηνιγγίτιδα
ΑΙΔΣ
τριχομονάδες
ηπατίτιδα Α
Καρδιακές Παθήσεις



Φύλλο εργασίας 3: Ερωτηματολόγιο: Τρόποι Μετάδοσης ΣΜΝ

Οδηγίες: Να επιλέξετε **Σωστό** ή **Λάθος** για καθεμιά από τις πιο κάτω δηλώσεις.

| | | |
|--|-------|-------|
| 1. Ο ιός HIV μπορεί να μεταδοθεί από μετάγγιση αίματος. | Σωστό | Λάθος |
| 2. Αφού ο ιός HIV μεταδίδεται και μέσω του αίματος, τότε μπορεί να μεταδοθεί και από τσίμπημα κουνουπιού | Σωστό | Λάθος |
| 3. Μια έγκυος γυναίκα μπορεί να μεταδώσει τον ιό HIV το έμβρυό της | Σωστό | Λάθος |
| 4. Η σεξουαλική επαφή <u>χωρίς προφυλακτικό</u> είναι δραστηριότητα υψηλού κινδύνου για μετάδοση των Σ.Μ.Ν. | Σωστό | Λάθος |
| 5. Ένα άτομο μπορεί αμέσως να καταλάβει αν έχει κάποιο Σ.Μ.Ν | Σωστό | Λάθος |
| 6. Ο ιός των κονδυλώματων είναι μορφή κρυολογήματος | Σωστό | Λάθος |
| 7. Όλα τα Σ.Μ.Ν. μεταδίδονται μόνο με τη σεξουαλική πράξη | Σωστό | Λάθος |
| 8. Όλα τα Σ.Μ.Ν. μπορούν να θεραπευτούν. | Σωστό | Λάθος |
| 9. Άτομα που έχουν κάποιο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο προσβολής από τον ιό HIV. | Σωστό | Λάθος |
| 10. Ο ιός HIV μπορεί να μεταδοθεί με χειραψία. | Σωστό | Λάθος |
| 11. Είναι πιθανόν κάποιος να μολυνθεί με τον ιό HIV από το κάθισμα της τουαλέτας. | Σωστό | Λάθος |
| 12. Οι αιμοδότες έχουν κίνδυνο να έρθουν σε επαφή με τον ιό HIV. | Σωστό | Λάθος |
| 13. Ο ιός του AIDS μεταδίδεται όταν κάποιος/α κάνει τατουάζ και τρυπήματα στο σώμα με τη χρήση μολυσμένων βελόνων ή άλλων εργαλείων. | Σωστό | Λάθος |
| 14. Η χρήση ναρκωτικών, καθώς και η κατάχρηση αλκοόλ είναι σημαντικοί παράγοντες κινδύνου που μπορεί να επιφέρουν ανεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά. | Σωστό | Λάθος |

Φύλλο εργασίας 4: Τι ξέρεις για το AIDS;

Οδηγίες: Να σημειώσετε ✓ στη στήλη Σωστό ή Λάθος, για καθεμιά από τις πιο κάτω δηλώσεις.

| Τι γνωρίζεις για το AIDS; | Σωστό | Λάθος |
|--|-------|-------|
| 1. Το AIDS μεταδίδεται από άλλα άτομα | | |
| 2. Ένας/μία συμμαθητής/τρια σας, έχει τον ιό, HIV. Μπορεί να κολλήσετε: | | |
| i. Αν χρησιμοποιήσετε την οδοντόβουρτσά του | | |
| ii. Αν κάτσετε δίπλα του στην τάξη | | |
| iii. Αν τον αγκαλιάσετε | | |
| iv. Αν τον φιλήσετε | | |
| v. Αν τον βοηθήσετε όταν κόψει το δάκτυλό του | | |
| vi. Αν πάτε σπίτι του για να παίξετε | | |
| vii. Αν χρησιμοποιήσετε το ίδιο ποτήρι | | |
| viii. Αν κολυμπήσετε στην ίδια πισίνα | | |
| ix. Αν του δώσετε το «φιλί της ζωής» σε περίπτωση που σταματήσει να αναπνέει | | |
| x. Αν χρησιμοποιήσετε την τουαλέτα μετά από αυτόν | | |
| xi. Αν φταρνιστεί κοντά στο πρόσωπό σας | | |
| xii. Αν είσατε φίλοι μαζί του | | |
| 3. Με ποιους τρόπους μπορεί να μεταδοθεί ο ιός HIV; | | |
| i. Από μια έγκυο γυναίκα, που έχει τον ιό, στο μωρό της | | |
| ii. Με μετάγγιση αίματος (που δεν έχει ελεγχθεί) | | |
| iii. Αν χρησιμοποιήσουμε σύριγγα με βελόνα που έχει ήδη χρησιμοποιήσει κάποιος που έχει τον ιό | | |
| iv. Αν δύο άτομα έχουν σεξουαλική επαφή | | |
| 4. Κάποιος/α που έχει κολλήσει τον ιό HIV θα πεθάνει σύντομα. | | |
| 5. Ο συνδυασμός φαρμάκων (αντιρετροϊκή θεραπεία υψηλής δραστηριότητας) θεραπεύει το AIDS. | | |
| 6. Μπορούμε να καταλάβουμε ότι κάποιος/α έχει τον ιό HIV απλώς με το να τον/τη δούμε. | | |
| 7. Ένα άτομο που έχει μολυνθεί με τον ιό HIV έχει AIDS. | | |
| 8. Το AIDS θεραπεύεται. | | |
| 9. Όταν κάποιος/α κολλήσει τον ιό HIV, οι κοινωνικές του/της δραστηριότητες πρέπει να περιοριστούν. | | |
| 10. Το προφυλακτικό είναι η μόνη μέθοδος αντισύλληψης που προστατεύει από το AIDS. | | |
| 11. Μπορεί να κολλήσει AIDS οποιοδήποτε άτομο ανεξάρτητα από το φύλο και την ηλικία. | | |
| 12. Το άτομο που έχει τον ιό HIV, ονομάζεται οροθετικό. | | |

Φύλλο εργασίας 5: Ναυάγιο

Ομαδική Εργασία:

Οδηγίες:

Φανταστείτε ότι είσαστε μια ομάδα ανθρώπων που βρισκόταν σ' ένα πλοίο που ναυάγησε.

Φτάνετε σε ένα έρημο νησί και γνωρίζετε ότι εκεί πρέπει να ζήσετε την υπόλοιπή σας ζωή.

Ενώ ερευνάτε το νησί βρίσκετε μια περγαμηνή με κανονισμούς που άφησαν οι προηγούμενοι κάτοικοι, οι οποίοι έχουν αφανιστεί από AIDS.



Οι κανονισμοί είναι οι πιο κάτω:

1. Η αγορά προφυλακτικού επιτρέπεται μόνο για ενήλικες.
2. Η μετάδοση σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων είναι παράνομη και τιμωρείται με φυλάκιση.
3. Άτομα που έχουν διαγνωστεί με ένα σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα επιτρέπεται να παντρεύονται μόνο με άτομα που πάσχουν από το ίδιο νόσημα.
4. Ένας άντρας έχει δικαίωμα να αρνηθεί να χρησιμοποιήσει προφυλακτικό κατά τη σεξουαλική επαφή.
5. Οι άντρες δικαιούνται να έχουν πολλές ερωτικούς συντρόφους. Γυναίκες που έχουν πολλούς συντρόφους φυλακίζονται.
6. Επιβάλλεται ο σεβασμός των αξιών, των θρησκευτικών πεποιθήσεων και της διαφορετικότητας, όλων των κατοίκων του νησιού.

Σας έχουν διορίσει ως μέλος της αρμόδιας επιτροπής σύνταξης, του Συντάγματος της νέας σας χώρας. Τι θα αλλάξετε, τι θα κρατήσετε και τι θα προσθέσετε για να ετοιμαστεί το νέο Σύνταγμα; Να δικαιολογήσετε με επιχειρήματα τις εισηγήσεις σας.

Φύλλο εργασίας 6: Ανησυχίες των νέων

Ομαδική εργασία:

Οδηγίες:

➤ Οι πιο κάτω επιστολές στάλθηκαν σε ένα περιοδικό από έφηβους/ες αναγνώστες/στριες, και ζητούν τις συμβουλές από τον/την αρμόδιο επαγγελματία συνεργάτη που ασχολείται με θέματα σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας.



➤ Συζητήστε στην ομάδα σας το περιεχόμενο των επιστολών και προσπαθήστε να δώσετε μία απάντηση προς τον/την αναγνώστη/τρια, που να έχει φιλικό χαρακτήρα και ταυτόχρονα, να δίνει έγκυρες πληροφορίες.

➤ Εκπρόσωπος της κάθε ομάδας, θα διαβάσει στην τάξη την απάντηση που ετοίμασε.

Ομάδα Α: Επιστολή 1

Αγαπητή Δρ. Βοήθεια,

Αντιμετωπίζω ένα πρόβλημα και χρειάζομαι τη βοήθειά σας. Πριν από λίγο καιρό είχα δεσμό με ένα αγόρι. Με πήρε πρόσφατα τηλέφωνο και μου είπε ότι έχει μια μόλυνση που λέγεται χλαμύδια και που την κόλλησε κατά τη διάρκεια «απροστάτευτης» σεξουαλικής επαφής που είχε. Με συμβούλευσε να πάω να εξεταστώ αλλά ντρέπομαι να πάω στον γυναικολόγο. Δεν είμαι καν σίγουρη αν χρειάζεται να πάω. Αν είχα κολλήσει κι εγώ, θα είχα κάποια συμπτώματα, σωστά;

Σας ευχαριστώ εκ των προτέρων.

Φοβισμένη....

Ομάδα Β: Επιστολή 2

Αγαπητή Δρ. Βοήθεια,

Θα ήθελα να εκφράσω τις ανησυχίες μου για τους νέους της ηλικίας μου. Διάβασα πρόσφατα σε ένα νεανικό περιοδικό ότι ο ιός των κονδυλωμάτων καθώς και ο ιός του Aids εμφανίζονται συχνά στους νέους. Πώς μπορώ να είμαι σίγουρος ότι δεν θα μολυνθώ από αυτούς τους ιούς και άλλες αρρώστιες;

Σας ευχαριστώ εκ των προτέρων.

Ανήσυχος

Ομάδα Γ: Επιστολή 3

Αγαπητέ Δρ. Βοήθεια,

Σκέφτομαι μαζί με το κορίτσι μου να προχωρήσουμε σε σεξουαλική σχέση. Νιώθουμε πολύ κοντά ο ένας στον άλλο, υπάρχει αμοιβαία αγάπη και σεβασμός. Προβληματίζομαι όμως κατά πόσο θα πρέπει να χρησιμοποιήσουμε ή όχι προφυλακτικό. Θα είναι η πρώτη μας φορά. Υπάρχει περίπτωση το κορίτσι μου να μείνει έγκυος; Θα ήθελα επίσης να σας ενημερώσω πως το κορίτσι μου δεν έχει σταθερή περίοδο.

Με εκτίμηση,
Προβληματισμένος

Αγαπητή Φοβισμένη, αγαπητέ Ανήσυχε, αγαπητέ Προβληματισμένε, (επιλέξτε την επιστολή που θα απαντήσετε)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Φύλλο εργασίας 7: Σενάρια



Ομαδική εργασία:

Οδηγίες:

- Μελετήστε στις ομάδες σας τα πιο κάτω σενάρια και αφού τα συζητήσετε, απαντήστε με επιχειρήματα τις αντίστοιχες ερωτήσεις.

Σενάριο 1:

Η Μέλανη και ο Γιάννης είναι παντρεμένοι εδώ και δύο χρόνια. Τον τελευταίο χρόνο προσπαθούν χωρίς επιτυχία να κάνουν μωρό. Για τον λόγο αυτό έχουν καταφύγει στον γιατρό για εξετάσεις. Ο γιατρός ρωτά τη Μέλανη αν είχε ποτέ κάποιο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα. Η Μέλανη είναι βέβαιη, ότι δεν είχε και το λέει στον γιατρό. Δεν είχε ποτέ της τέτοιου είδους προβλήματα, άλλωστε δεν είχε κάποιο ασυνήθιστο σύμπτωμα.

- Για ποιο λόγο τη ρωτά ο γιατρός αν είχε κάποιο Σ.Μ.Ν.;
- Μπορεί η Μέλανη να είναι απόλυτα σίγουρη ότι δεν έχει μολυνθεί από κάποιο Σ.Μ.Ν.;

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

Σενάριο 2:

Η Μαρία και ο Παναγιώτης σκοπεύουν να παντρευτούν αλλά θεωρούν ότι είναι πιο σωστό να ολοκληρώσουν τις σπουδές τους και να αποκατασταθούν πρώτα επαγγελματικά. Έχουν σεξουαλικές σχέσεις και συνήθως χρησιμοποιούν προφυλακτικό. Πρόσφατα τους έτυχε μία άσχημη εμπειρία και είναι και οι δύο πανικοβλημένοι. Μετά τη σεξουαλική επαφή, αντιλήφθηκαν ότι το προφυλακτικό είχε σπάσει. Δεν είναι έτοιμοι να κάνουν μωρό παρόλο που αγαπιούνται. Από την άλλη δεν είναι υπέρ των εκτρώσεων.

- Τι μπορούν να κάνουν τώρα; Τι επιλογές έχουν;
- Τι πρέπει να κάνουν στο μέλλον;

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

Σενάριο 3:

Η Άντρια είχε σχέση με τον Αντρέα αλλά πρόσφατα χώρισαν. Σήμερα την πήρε τηλέφωνο για να της πει ότι έχει μια μόλυνση, που λέγεται χλαμύδια, και που είναι σεξουαλικά μεταδιδόμενη. Της είπε ότι πρέπει κι αυτή να πάει στον γιατρό να εξεταστεί. Η Άντρια θύμωσε πολύ και του έκλεισε το τηλέφωνο. Είναι αποφασισμένη να μην πάει στο γιατρό. Έτσι κι αλλιώς αν είχε κολλήσει κι αυτή θα είχε συμπτώματα και θα το καταλάβαινε.

- Τι πιστεύετε για τη συμπεριφορά του Αντρέα; Έπρεπε ή δεν έπρεπε να πάρει την Αντρία τηλέφωνο;

.....

.....

.....

Σενάριο 4:

Μια παρέα νέων συζητάει για το θέμα του AIDS και διαφωνούν στο εξής σημείο: Η μια ομάδα υποστηρίζει ότι ένα ομοφυλόφιλο άτομο που χρησιμοποιεί μία μέθοδο αντισύλληψης έχει λιγότερες πιθανότητες να κολλήσει τον ιό HIV από ένα ετεροφυλόφιλο άτομο που δεν χρησιμοποιεί καμία μέθοδο αντισύλληψης. Τα υπόλοιπα παιδιά της παρέας όμως, διαφωνούν με αυτή την τοποθέτηση και εκφράζουν την άποψή τους, με βάση αυτά που αναφερθηκαν στο μάθημα της Οικιακής Οικονομίας - Αγωγής Υγείας.

- Ποια είναι δική σας άποψη για αυτό το θέμα;

.....

.....

.....

Σενάριο 5:

Η Ρούλα και ο Δημήτρης είναι μαζί περίπου ενάμιση χρόνο. Δεν έχουν ακόμα σεξουαλικές σχέσεις, παρόλο που το έχουν συζητήσει αρκετές φορές. Πιστεύουν πως η αποχή είναι η καλύτερη λύση για να αποφύγουν μία ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη. Άλλωστε ακόμα είναι νέοι, περνούν πολύ όμορφα μαζί και έχουν αποφασίσει πως ακόμα δεν είναι έτοιμοι για να έχουν σεξουαλικές σχέσεις. Οι φίλοι του Δημήτρη, του λένε πως είναι καιρός να ζήσει αυτή την εμπειρία. Ο Δημήτρης προβληματίζεται και ντρέπεται για το τι θα πει στους φίλους του τις επόμενες μέρες. Η πραγματικότητα όμως είναι πως δεν είναι έτοιμος και θέλει να ζήσει αυτή την εμπειρία μόνο με τη Ρούλα, όταν και οι δύο είναι έτοιμοι σωματικά, συναισθηματικά και πνευματικά.

- Τι νομίζετε ότι πρέπει να κάνει ο Δημήτρης;

.....

.....

.....

Φύλλο εργασίας 8: Το τέλος της επιδημίας του AIDS;

Ομαδική εργασία

Οδηγίες: Διαβάστε το πιο κάτω κείμενο και απαντήστε στην ομάδα σας τις ερωτήσεις.

Ο Γενικός Γραμματέας του ΟΗΕ, κος Μπαν Κι-Μουν δήλωσε το 2012: «Ο αναπτυξιακός στόχος της χιλιετίας για το HIV/AIDS είναι σαφής: **να σταματήσει και να αντιστραφεί η επιδημία έως το 2015**. Χάρη στις αποφασιστικές προσπάθειες των κυβερνήσεων και της κοινωνίας των πολιτών, η επιτυχία φαίνεται να είναι στον ορίζοντα».

Η Παγκόσμια Έκθεση του **UNAIDS** για την Ημέρα κατά του AIDS για το 2012, αποκαλύπτει τη σημαντική πρόοδο στην πρόληψη και τη θεραπεία του HIV / AIDS τα τελευταία δύο χρόνια.

Ο αριθμός των ατόμων που έχουν **πρόσβαση** στη σωτήρια θεραπεία αυξήθηκε κατά 60% και οι νέες μολύνσεις έχουν μειωθεί στο μισό σε 25 χώρες, εκ των οποίων οι 13 από αυτές βρίσκονται στην υποσαχάρια Αφρική.

Οι θάνατοι που σχετίζονται με το AIDS, έχουν μειωθεί κατά 25% από το 2005.

Παγκόσμια, ο συνολικός αριθμός των ατόμων (ενήλικες και παιδιά) που μολύνθηκε από τον ιό HIV, το 2011 έφθασε τα 2,5 εκατομμύρια άτομα, 20% μικρότερος αριθμός ατόμων, σε σχέση με το έτος 2001.

Πηγές:

- UNAIDS Report on the global AIDS epidemic, 2012
- Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο <http://www.europarl.europa.eu/news/el/headlines/content/>
- Περιφερειακό κέντρο πληροφόρησης των Ηνωμένων Εθνών http://www.unric.org/el/index.php?option=com_content&view=article&id=26971:1-2012-aids&catid=4:latest-news&Itemid=18

1. Ποιοι νομίζετε πως είναι οι πιθανοί λόγοι που συνέβαλαν στη μείωση των ατόμων που προσβλήθηκαν από τον ιό του HIV; Να αναφέρετε τουλάχιστον τρεις λόγους.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Συζητήστε στις ομάδες σας και δημιουργήστε ένα σχέδιο δράσης, το οποίο μπορεί να συμβάλει στην επιτυχία του αναπτυξιακού στόχου της χιλιετίας για το HIV/AIDS: **Να σταματήσει και να αντιστραφεί η επιδημία έως το 2015.**

- Το σχέδιο δράσης θα πρέπει να απευθύνεται σε έφηβους και νέους και να αφορά δραστηριότητες που μπορούν να πραγματοποιηθούν στο περιβάλλον του σχολείου, της οικογένειας και σε κέντρα νέων της κοινότητάς σας.

- Οργανώστε τον καταμερισμό εργασίας σας (έρευνα στο διαδίκτυο, συλλογή φωτογραφιών, συνεργασία με τη διεύθυνση του σχολείου για την ετοιμασία ενημερωτικού υλικού, ζωγραφιών κ.ά.).

Ιδέες της ομάδας μου:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Καταμερισμός εργασίας:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.5 Ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη

Ο όρος **ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη** μπορεί να έχει δύο εκδοχές:

- α) Όταν το ζευγάρι, ενώ δεν είχε προγραμματίσει τεκνοποίηση, αποφασίσει να μη διακόψει μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, και σιγά-σιγά εξοικειώνεται με αυτό το γεγονός.
 - β) Όταν η γυναίκα μόνη της ή και ο άντρας/σύντροφος δεν επιθυμούν να φέρουν στον κόσμο μία ανθρώπινη ζωή για διάφορους λόγους.
- Αυτό μπορεί να συμβεί σε πολύ νεαρά άτομα, στην αρχή μίας σχέσης ή ακόμα και σε ζευγάρια που διατηρούν χρόνια σχέση είτε είναι σε γάμο είτε όχι.

Έκτρωση - Αμβλωση

- Έκτρωση/άμβλωση είναι η διακοπή μιας αδιατάρακτης ενδομητρίου κυήσεως ενός ή περισσότερων εμβρύων, που διενεργείται σε πρώιμη ηλικία κυήσεως (< 24 εβδ.) και οδηγεί σε αφαίρεση του εμβρύου από τη μήτρα, με συνέπεια τον θάνατο του κυήματος. Η άμβλωση προκαλείται τεχνητά, με χημικές, χειρουργικές ή άλλες μεθόδους. Το διεθνές όριο των 24 εβδομάδων, καθορίστηκε με βάση την ελάχιστη ηλικία κυήσεως, που επιτρέπει σε ένα έμβρυο που θα γεννηθεί να είναι βιώσιμο (η διάπλαση της καρδιάς ολοκληρώνεται την 23η εβδομάδα).
Πηγή: Βικιπαίδεια. Ανακτήθηκε από την ιστοσελίδα:
<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%88%CE%BA%CF%84%CF%81%CF%89%CF%83%CE%B7>
- Σε ορισμένες περιπτώσεις η έκτρωση μπορεί να προκύψει αυθόρμητα, οπότε αποκαλείται αυτόματη έκτρωση ή αποβολή.
- **Το ζήτημα της εφηβικής εγκυμοσύνης, αποτελεί παγκοσμίως, μεγάλο πρόβλημα. Ως βασικός άξονας του τομέα της εφηβικής υγείας, απασχολεί έντονα τόσο τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας όσο και τη Διεθνή Κοινότητα.**
- Σύμφωνα με τον **Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας:**
 - ❖ Περίπου 16 εκατομμύρια έφηβες γεννούν κάθε χρόνο - οι περισσότερες σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος χώρες.
 - ❖ Εκτιμάται ότι περίπου τρία εκατομμύρια κορίτσια, ηλικίας 15-19 ετών, υποβάλλονται σε ανασφαλείς αμβλώσεις κάθε χρόνο.
 - ❖ Σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος, οι επιπλοκές από την εγκυμοσύνη και τον τοκετό, αποτελούν την κύρια αιτία θανάτου, μεταξύ των κοριτσιών ηλικίας 15-19 ετών.
 - ❖ Η θνησιμότητα των νεογέννητων και των θανάτων είναι 50% ψηλότερη μεταξύ των βρεφών των μητέρων που είναι σε εφηβική ηλικία, σε σχέση με τα βρέφη των γυναικών, ηλικίας 20-29 ετών.
 - ❖ Βρέφη των μητέρων που είναι σε εφηβική ηλικία, έχουν περισσότερες πιθανότητες να έχουν χαμηλό σωματικό βάρος γέννησης.

Νομοθεσία στην Κύπρο

Στην Κύπρο οι εκτρώσεις επιτρέπονται από τον νόμο, κατόπιν συγκατάθεσης και καταβολής πιστοποιητικών δύο ιατρών και υπό τις εξής προϋποθέσεις:

- Σοβαρός κίνδυνος για τη ζωή της μητέρας.
- Σοβαρός κίνδυνος για διατάραξη της φυσικής και πνευματικής υγείας της μητέρας.
- Ιατρική διάγνωση, ότι το παιδί που θα γεννηθεί, θα πάσχει από σοβαρή αναπηρία ή από ανίατη ασθένεια.
- Το κυοφορούμενο παιδί να είναι αποτέλεσμα βιασμού ή αιμομιξίας.

Η Εκκλησία της Κύπρου εγκρίνει την έκτρωση, μόνο εάν υπάρχει κίνδυνος για τη ζωή της μητέρας. Επίσης, κατά την περίοδο αμέσως μετά την Τουρκική εισβολή του 1974, συγκατατέθηκε να υποβληθούν σε έκτρωση οι Ελληνίδες Κύπριες που είχαν πέσει θύμα βιασμών.

Πηγή: Βικιπαίδεια,

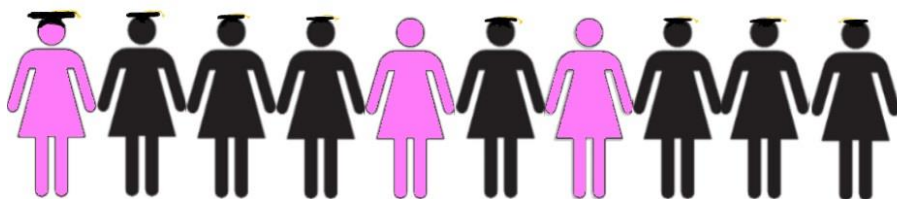
<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%88%CE%BA%CF%84%CF%81%CF%89%CF%83%CE%B7>



Συνέπειες μίας εφηβικής ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης:

Οι επιπτώσεις μιας τέτοιας εγκυμοσύνης, είναι πολυδιάστατες (σωματικές και ψυχοκοινωνικές).

More than 50% of teen mothers drop out of high school, and less than 2% get a degree before 30.



Get an **Education**. Don't become a teen mother.

Φύλλο εργασίας 9: Ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη

Οδηγίες: Συζητήστε στην ομάδα σας τα πιο κάτω κείμενα και απαντήστε τις σχετικές ερωτήσεις. Θα ακολουθήσει συζήτηση στην ολομέλεια της τάξης, όπου η κάθε ομάδα θα εκφράσει τις απόψεις και τους προβληματισμούς της.

Μέρος Α΄: Στατιστικά στοιχεία για εφηβικές εγκυμοσύνες

Στην Κύπρο, σύμφωνα με στοιχεία του Τμήματος Στατιστικής και Ερευνών, το 2009 πραγματοποιήθηκαν 169 γεννήσεις, από γυναίκες ηλικίας 15 μέχρι 19 χρονών.

Οι κύριοι λόγοι για τη συχνή εμφάνιση των ανεπιθύμητων κυήσεων, στην εφηβεία είναι:

- ❖ η μη χρήση αντισύλληψης,
- ❖ η έλλειψη ενημέρωσης,
- ❖ η αυξημένη σεξουαλική δραστηριότητα,
- ❖ η αυξημένη γονιμότητα στην ηλικία αυτή.

Σχολιάστε τους λόγους που αναφέρονται στο πιο πάνω κείμενο για τη συχνή εμφάνιση των ανεπιθύμητων κυήσεων, στην εφηβεία και εισηγηθείτε τρόπους με τους οποίους πιστεύετε μπορούν να μειώσουν τις ανεπιθύμητες εφηβικές κυήσεις.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Μέρος Β΄: Ομολογία μίας φοιτήτριας

...Η φοιτήτρια Ελένη Κ., 20 ετών, λέει στη δημοσιογράφο Νταουντάκη : «Με έβαλαν σ' εκείνο το ίδιο κρεβάτι. Άσπρο σεντόνι, άσπρο ταβάνι, άσπρη μπλούζα του γιατρού. Φοβόμουν. Αισθανόμουν το τσίμπημα της βελόνας κι έτσι, καθώς ένιωθα να χάνομαι στο κενό, σκέφτηκα πως τίποτα δεν με νοιάζει πια. Ξαναβρήκα τον εαυτό μου σ' ένα άλλο δωμάτιο. Προσπαθούσα να σηκωθώ. Ζαλιζόμουν και πονούσα. Η νοσοκόμα θέλησε να με ησυχάσει. Την έπεισα πως είμαι καλά, ντύθηκα κι έφυγα σαν κυνηγημένη. Το άλλο πρωί πήγα στο Πανεπιστήμιο. Επτά μήνες αργότερα θυμάμαι εκείνο το χαμένο μωρό. Μεγαλώνει δίπλα μου σαν σκιά χωρίς να το βλέπει κανείς εκτός από εμένα.»

Πηγή: Θεόφιλος, Μη Κυβερνητικός Οργανισμός Κοινωνικής Φροντίδας,
<http://www.theophilos.gr/aggenito-paidi.html>

Οι συνέπειες μίας εφηβικής εγκυμοσύνης είναι πολυδιάστατες. Να αναφέρετε τουλάχιστον δύο σωματικές και δύο ψυχολογικές συνέπειες που μπορεί να συμβούν σε περίπτωση μίας ανεπιθύμητης εφηβικής εγκυμοσύνης.

.....

.....

.....

.....

.....

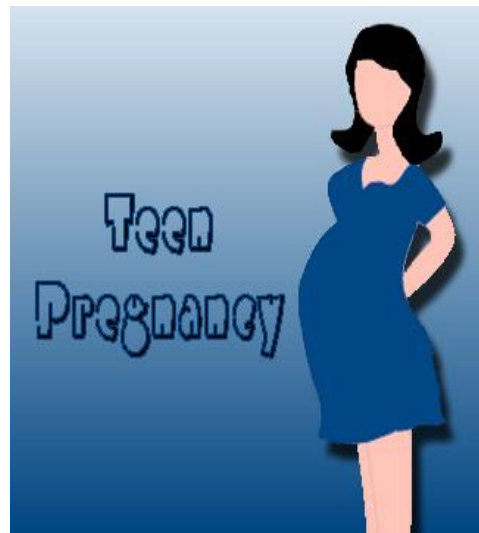
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

Ο κ. Βασίλειος Μπέλλιος, μαιευτήρας χειρουργός γυναικολόγος και διδάκτωρ των Πανεπιστημίων Αθηνών και Βιέννης ανέφερε στην εφημερίδα «Ελεύθερος Τύπος» της Ελλάδας (2010) πως «παρατηρείται σχετική μείωση του αριθμού των αμβλώσεων, γιατί η ενημέρωση των νέων γυναικών και αντρών τα τελευταία χρόνια σχετικά με την αντισύλληψη, τις επιπτώσεις των αμβλώσεων και την εξάπλωση των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων είναι αρκετά καλύτερη από ότι στο παρελθόν». Η κοινωνική λειτουργός του Συλλόγου Προστασίας Αγέννητου Παιδιού στην Ελλάδα υποστηρίζει στο ίδιο άρθρο ότι οι έφηβες και νεαρές κοπέλες παίρνουν την απόφαση για άμβλωση «έχοντας πλήρη άγνοια για το τι είναι άμβλωση, τι επιπτώσεις έχει στη σωματική και ψυχική τους υγεία, καθώς δεν γνωρίζουν ότι από την πρώτη στιγμή της σύλληψης το γονιμοποιημένο ωάριο είναι ένα άτομο σε πλήρη ανάπτυξη».

Πηγή: Εφημερίδα «Ελεύθερος Τύπος» 2010, σελίδες 28-29. Ανακτήθηκε από <http://www.agalia.org.gr/enimerosi/abortion/53-teens-abortion>

3. α) Πιστεύετε ότι η σωστή ενημέρωση μπορεί να ενισχύσει την υπευθυνότητα των εφήβων και των νέων σε σχέση με τη σεξουαλική και αναπαραγωγική τους υγεία; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.

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

- β) Στο πιο πάνω άρθρο γίνεται λόγος για το θέμα της ζωής του εμβρύου. Πολλοί είναι αυτοί που υποστηρίζουν πως η άμβλωση καταπατεί τα «δικαιώματα του αγέννητου παιδιού». Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με αυτή την τοποθέτηση; Να υποστηρίξετε την άποψή σας, αφού πρώτα μελετήσετε τη διακήρυξη των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.

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

4. «Ο έρωτας, ο γάμος, η απόκτηση οικογένειας είναι από τα πιο υπέροχα πράγματα στη ζωή, αλλά μόνο όταν οι νέοι αισθάνονται έτοιμοι να τα δεχτούν και να αναλάβουν τις ευθύνες που αυτά συνεπάγονται».

- Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με αυτή τη δήλωση; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.

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

Φύλλο εργασίας 19: Τα μυστικά μιας ευτυχισμένης εφηβείας

Η εφηβεία είναι μία ευτυχισμένη περίοδος στα στάδια της ζωής του ανθρώπου, παρόλο που έχει μικρές δυσκολίες...

Συζητήστε στην ομάδα σας και ετοιμάστε:

α) έναν δεκάλογο που να αφορά τα μυστικά μιας ευτυχισμένης εφηβείας. Ο δεκάλογος θα αναρτηθεί στις τάξεις όλων των μαθητών/τριών του σχολείου σας.

ή

β) μία αφίσα που να προβάλλει θετικά μηνύματα για την περίοδο της εφηβείας όπως, για παράδειγμα, τρόπους με τους οποίους ένας/μία έφηβος/η μπορεί να χαρεί αυτή τη μοναδική περίοδο της ζωής του/της. Η αφίσα θα αναρτηθεί σε χώρο του σχολείου σας που εσείς θα επιλέξετε.

ή

γ) μία μικρού μήκους ταινία που να προβάλλει τις χαρές της εφηβείας, καθώς και παραδείγματα υπεύθυνου τρόπου ζωής των εφήβων (π.χ. σωματική και ψυχική υγεία, σεβασμός, αγάπη κ.ά.).



Θεματική ενότητα 3

Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού εαυτού

Υποενότητα

3.3 Διαπολιτισμικότητα - Αποδοχή και Διαχείριση της Διαφορετικότητας

Θεματική ενότητα 4:

Δημιουργία Ενεργού Πολίτη

Υποενότητα

4.3 Δικαιώματα και Υποχρεώσεις

Ενότητα 4: Δικαιώματα και Υποχρεώσεις

«Όλοι οι άνθρωποι γεννιούνται ελεύθεροι και ίσοι στην αξιοπρέπεια και τα δικαιώματα. Είναι προικισμένοι με λογική και συνείδηση, και οφείλουν να συμπεριφέρονται μεταξύ τους με πνεύμα αδελφότητας».

Πηγή: 1^ο Άρθρο της Οικουμενικής Διακήρυξης για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα του ΟΗΕ

«Μπορεί να έχουμε έρθει όλοι με διαφορετικά καράβια, αλλά είμαστε όλοι στην ίδια βάρκα τώρα».

Μάρτιν Λούθερ Κινγκ
(1929-1968, Αφροαμερικανός ηγέτης)



Τι είναι τα ανθρώπινα δικαιώματα;

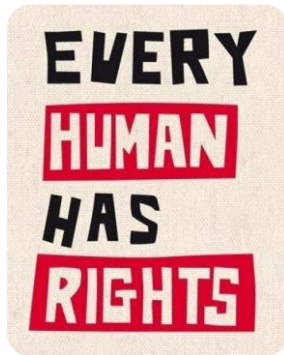
Τα ανθρώπινα δικαιώματα βασίζονται στην αρχή του σεβασμού του ατόμου. Αποκαλούνται ανθρώπινα δικαιώματα γιατί είναι **οικουμενικά**.

Τα ανθρώπινα δικαιώματα μπορούν να οριστούν ως τα βασικά κριτήρια χωρίς τα οποία οι άνθρωποι δεν μπορούν να ζήσουν με αξιοπρέπεια σαν άνθρωπινα όντα. Ανθρώπινα είναι τα θεμέλια της ελευθερίας, της δικαιοσύνης και της ειρήνης. Ο σεβασμός τους επιτρέπει στο άτομο και στην κοινωνία να αναπτυχθούν πλήρως.

Η ανάπτυξη των ανθρωπίνων δικαιωμάτων έχει τις ρίζες της στην πάλη για ελευθερία και ισότητα σε όλο τον κόσμο. Οι βάσεις των ανθρωπίνων δικαιωμάτων - όπως ο σεβασμός για την ανθρώπινη ζωή και την ανθρώπινη αξιοπρέπεια - απαντώνται στις περισσότερες θρησκείες και φιλοσοφίες και αναφέρονται στην Οικουμενική Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων. Επίσης, κείμενα όπως οι Διεθνείς Συμβάσεις για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα εκθέτουν τι πρέπει να κάνουν οι κυβερνήσεις και ακόμα τι δεν πρέπει να κάνουν για να σέβονται τα δικαιώματα των πολιτών τους.



Χαρακτηριστικά των ανθρωπίνων δικαιωμάτων



Τα ανθρώπινα δικαιώματα είναι «καθολικά», «οικουμενικά».

Τα ανθρώπινα δικαιώματα δεν χρειάζεται να τα αγοράσουμε, να τα κερδίσουμε ή να τα κληρονομήσουμε γιατί ανήκουν στους ανθρώπους απλώς και μόνο επειδή είναι ανθρωπίνα, έμφυτα σε κάθε άτομο. Είναι τα ίδια για όλα τα ανθρωπίνα όντα, ανεξάρτητα από φυλή, φύλο, θρησκεία, πολιτική ή άλλη πεποίθηση, εθνική ή κοινωνική προέλευση. Όλοι έχουμε γεννηθεί ελεύθεροι και ίσοι σε αξιοπρέπεια και δικαιώματα.



Τα ανθρώπινα δικαιώματα είναι «αναπαλλοτρίωτα», «αναφαίρετα».

Δεν μπορούν να αφαιρεθούν, κανείς δεν έχει το δικαίωμα να τα στερήσει από έναν άλλο άνθρωπο για κανένα λόγο. Οι άνθρωποι εξακολουθούν να έχουν ανθρωπίνα δικαιώματα, ακόμη και όταν οι νόμοι των χωρών τους δεν τα αναγνωρίζουν ή όταν τα παραβιάζουν - για παράδειγμα, όταν υφίσταται η δουλεία, οι σκλάβοι έχουν ακόμη δικαιώματα, έστω και αν αυτά παραβιάζονται.

Τα ανθρώπινα δικαιώματα είναι «αδιαίρετα», «αλληλεξαρτώμενα» και «αλληλοσχετιζόμενα».

Η ανθρωπίνη αξιοπρέπεια, όπως ορίζεται στην Οικουμενική Διακήρυξη των Δικαιωμάτων του Ανθρώπου και η οποία αποτελεί μια βασική έννοια στο πλαίσιο των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, μπορεί να επιτευχθεί μόνο εάν υπάρχει σεβασμός όλων των δικαιωμάτων που ορίζονται στις διάφορες συμβάσεις και συνθήκες. Όλα τα ανθρωπίνα δικαιώματα είτε αστικά, πολιτικά, οικονομικά, κοινωνικά και μορφωτικά, είναι αναφαίρετά. Αν στερηθούμε ένα δικαίωμα, για παράδειγμα, το δικαίωμά μας στην εκπαίδευση, τότε αυτό περιορίζει το δικαίωμά μας σε ένα επαρκές βιοτικό επίπεδο.

Κατηγορίες δικαιωμάτων

Τα δικαιώματα μπορούν να χωριστούν σε τρεις κατηγορίες:

- ❖ **Αστικά και πολιτικά δικαιώματα**
- ❖ **Οικονομικά και κοινωνικά δικαιώματα**
- ❖ **Περιβαλλοντικά, πολιτισμικά και αναπτυξιακά δικαιώματα.**



Οικουμενική Διακήρυξη για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα



Η πιο ευρέως αποδεκτή καταγραφή των ανθρωπίνων δικαιωμάτων παγκοσμίως είναι η **Οικουμενική Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων** (ΟΔΑΔ). Το κεντρικό της μήνυμα είναι η εγγενής αξία κάθε ανθρώπινου όντος. Η Διακήρυξη υιοθετήθηκε ομόφωνα τη **10η Δεκεμβρίου 1948** από τα Ηνωμένα Έθνη (παρόλο που οκτώ κράτη απείχαν). Παρουσιάζει μια σειρά από βασικά δικαιώματα για τον κάθε άνθρωπο στον κόσμο ανεξαρτήτως φυλής, χρώματος, φύλου, γλώσσας, θρησκείας, πολιτικής ή άλλης πεποίθησης, εθνικής ή κοινωνικής προέλευσης, καταγωγής, οικονομικής ή άλλης κατάστασης. Δηλώνει ότι οι κυβερνήσεις έχουν υποσχεθεί να στηρίζουν ορισμένα δικαιώματα, όχι μόνο για τους δικούς τους πολίτες αλλά και για τους ανθρώπους των άλλων χωρών. Με άλλα λόγια, τα εθνικά σύνορα δεν μας εμποδίζουν να βοηθάμε άλλους ανθρώπους να αποκτήσουν τα δικαιώματά τους. Από το 1948 η Οικουμενική Διακήρυξη αποτελεί το διεθνές σημείο αναφοράς για τα ανθρώπινα δικαιώματα.

Πηγή: Πρώτα βήματα. Εγχειρίδιο για τη Βασική Εκπαίδευση στα Ανθρώπινα Δικαιώματα - Διεθνής Αμνηστία (2007) Αθήνα: Πατάκης

Οι υπέρμαχοι των ανθρωπίνων δικαιωμάτων συμφωνούν ότι χρόνια μετά την έκδοσή της η Οικουμενική Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων παραμένει ακόμα περισσότερο όνειρο παρά πραγματικότητα. Παραβιάσεις σημειώνονται σε κάθε μέρος του κόσμου. Για παράδειγμα, η Παγκόσμια Έκθεση της Διεθνούς Αμνηστίας του 2009 και άλλες πηγές καταλήγουν στα εξής:

- Βασανιστήρια ή κακοποίηση σε τουλάχιστον 81 χώρες.
- Άδικες δίκες σε τουλάχιστον 54 χώρες.
- Περιορισμοί στην ελευθερία της έκφρασης σε τουλάχιστον 77 χώρες.
- Ειδικά οι γυναίκες και τα παιδιά περιθωριοποιούνται με διάφορους τρόπους σε πολλές χώρες.
- Τα ΜΜΕ δεν είναι ελεύθερα σε πολλές χώρες και επιβάλλεται σιωπή στους διαφωνούντες.

Πηγή: Διεθνής Αμνηστία, <http://www.amnesty.org.gr/>



10 Δεκεμβρίου:
Παγκόσμια Μέρα
Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων

Περίληψη της Οικουμενικής Διακήρυξης των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων

1. Καθένας είναι ελεύθερος και όλοι πρέπει να αντιμετωπίζονται με τον ίδιο τρόπο.
2. Καθένας είναι ίσος παρά τις διαφορές του χρώματος, φύλου, θρησκείας, γλώσσας.
3. Καθένας έχει το δικαίωμα στη ζωή, και να ζει με ελευθερία και ασφάλεια.
4. Κανένας δεν έχει το δικαίωμα να σας μεταχειρίζεται ως σκλάβο, ούτε και πρέπει να κάνετε οποιοδήποτε σκλάβο σας.
5. Κανένας δεν έχει το δικαίωμα να σας βλάψει ή να σας βασανίσει.
6. Καθένας έχει το δικαίωμα να αντιμετωπίζεται ως ίσος από τον νόμο.
7. Ο νόμος είναι ο ίδιος για όλους, πρέπει να εφαρμόζεται με τον ίδιο τρόπο σε όλους.
8. Καθένας έχει το δικαίωμα να ζητήσει νομική βοήθεια όταν τα δικαιώματά του δεν είναι σεβαστά.
9. Κανένας δεν έχει το δικαίωμα να σας φυλακίσει άδικα ή να σας απελάσει από τη χώρα σας.
10. Καθένας έχει το δικαίωμα σε μια δίκαιη και δημόσια δίκη.
11. Όλοι θεωρούνται αθώοι μέχρι αποδείξεως της ενοχής τους.
12. Καθένας έχει το δικαίωμα να ζητήσει βοήθεια εάν κάποιος προσπαθεί να τον βλάψει, αλλά κανένας δεν μπορεί να εισέλθει στο σπίτι σας, να ανοίξει την αλληλογραφία σας ή να ενοχλήσει εσάς ή την οικογένεια σας χωρίς να έχει μια καλή αιτιολογία.
13. Καθένας έχει το δικαίωμα να ταξιδεύει όπως επιθυμεί.
14. Καθένας έχει το δικαίωμα να πάει σε μια άλλη χώρα και να ζητήσει προστασία εάν διώκεται ή κινδυνεύει να διωχθεί.
15. Καθένας έχει το δικαίωμα να ανήκει σε μια χώρα. Κανένας δεν έχει το δικαίωμα να σας αποτρέψει να ανήκετε σε μια χώρα αν το επιθυμείτε.
16. Καθένας έχει το δικαίωμα να παντρευτεί και να κάνει οικογένεια.
17. Καθένας έχει το δικαίωμα να έχει ιδιοκτησία και περιουσιακά στοιχεία.
18. Καθένας έχει το δικαίωμα να ασκεί και να τηρεί κατά γράμμα τη θρησκεία του και να αλλάζει τη θρησκεία του εάν το επιθυμεί.
19. Καθένας έχει το δικαίωμα να λέει ό,τι θέλει και να δίνει και να λαμβάνει πληροφορίες.
20. Καθένας έχει το δικαίωμα να συμμετάσχει σε συγκεντρώσεις και να προσχωρεί σε οργανώσεις με ειρηνικό τρόπο.
21. Καθένας έχει το δικαίωμα να επιλέγει την κυβέρνηση της χώρας του και να συμμετάσχει σ' αυτή.
22. Καθένας έχει το δικαίωμα στην κοινωνική ασφάλιση και σε ευκαιρίες ανάπτυξης των δεξιοτήτων του.
23. Καθένας έχει το δικαίωμα να εργάζεται για μια δίκαιη αμοιβή σε ένα ασφαλές περιβάλλον και να προσχωρεί σε σωματεία.
24. Καθένας έχει το δικαίωμα στην ανάπαυση και τον ελεύθερο χρόνο.
25. Καθένας έχει το δικαίωμα σε ένα επαρκές βιοτικό επίπεδο και σε ιατρική βοήθεια εάν είναι άρρωστος.
26. Καθένας έχει το δικαίωμα να πηγαίνει σχολείο.
27. Καθένας έχει το δικαίωμα να συμμετάσχει στην πολιτισμική ζωή της κοινότητάς του.
28. Καθένας πρέπει να σέβεται την "κοινωνική τάξη" που είναι απαραίτητη προκειμένου να υπάρξουν όλα αυτά τα δικαιώματα.
29. Καθένας πρέπει να σέβεται τα δικαιώματα των άλλων, την κοινότητα και τη δημόσια περιουσία.
30. Κανένας δεν έχει το δικαίωμα να αφαιρέσει οποιοδήποτε από τα δικαιώματα που περιλαμβάνει αυτή η διακήρυξη.

Πηγή: NRIC, http://www.unric.org/el/index.php?option=com_content&view=article&id=19&Itemid=33



Περίληψη των Δικαιωμάτων από τη Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού

Όλα τα παιδιά έχουν δικαιώματα που προβλέπονται από νόμους και διεθνείς συμβάσεις. Το σημαντικότερο κείμενο για τα δικαιώματα των παιδιών, είναι η Διεθνής Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού του 1989 που την έχουν υπογράψει 191 χώρες και είναι νόμος στη χώρα μας. Περιληπτικά τα δικαιώματα αυτά είναι:

- Τα παιδιά έχουν δικαίωμα να είναι με την οικογένειά τους ή με τα άτομα εκείνα που θα φροντίζουν γι' αυτά καλύτερα.
- Τα παιδιά έχουν δικαίωμα σε ικανοποιητική τροφή και καθαρό νερό.
- Τα παιδιά έχουν δικαίωμα σε ένα επαρκές βιοτικό επίπεδο.
- Τα παιδιά έχουν δικαίωμα στην υγειονομική περίθαλψη.
- Τα παιδιά με ειδικές ανάγκες έχουν δικαίωμα στην ειδική φροντίδα και εκπαίδευσή τους.
- Τα παιδιά έχουν δικαίωμα στο παιχνίδι.
- Τα παιδιά έχουν δικαίωμα στη δωρεάν εκπαίδευση.
- Τα παιδιά έχουν δικαίωμα να είναι ασφαλή και να μη βλάπτονται ή παραμελούνται.
- Τα παιδιά δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως φτηνά εργατικά χέρια ή ως στρατιώτες.
- Τα παιδιά πρέπει να έχουν το δικαίωμα να μιλούν τη δική τους γλώσσα και να έχουν τη δική τους θρησκεία και πολιτισμό.
- Τα παιδιά έχουν το δικαίωμα να εκφράζουν τις απόψεις τους και να συγκεντρώνονται για να εκφράσουν τις απόψεις τους.

Πηγή: Πρώτα βήματα. Εγχειρίδιο για τη Βασική Εκπαίδευση στα Ανθρώπινα Δικαιώματα - Διεθνής Αμνηστία (2007) Αθήνα: Πατάκης.

Μπορείτε να μελετήσετε τη Διεθνή Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού, η οποία παρουσιάζεται με απλά λόγια, στην ιστοσελίδα της Επιτροπής Προστασίας των Δικαιωμάτων του Παιδιού της Κύπρου:

<http://www.childcom.org.cy>

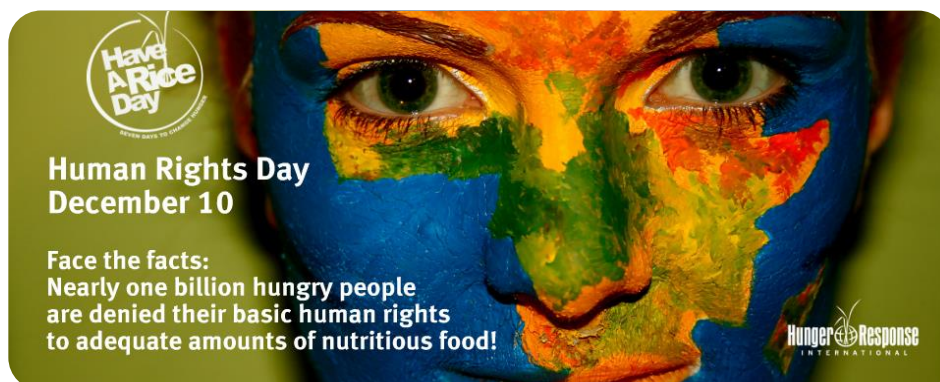


Διεθνείς και Ευρωπαϊκοί Φορείς και Οργανισμοί που μάχονται για τα ανθρώπινα δικαιώματα όλου του κόσμου:

- Unicef, <http://www.unicef.org/>
- Unesco, <http://en.unesco.org/>
- Διεθνής Αμνηστία, <http://www.amnesty.org.gr/>
- Ηνωμένα Έθνη - Γραφείο Επιτρόπου για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα, <http://www.ohchr.org/EN/Pages/WelcomePage.aspx>
- Διεθνές Δίκτυο Ηλεκτρονικής Πληροφόρησης για τα Δικαιώματα των Παιδιών (CRIN), <https://www.crin.org/>
- Διεθνής Κίνηση για τα Δικαιώματα των Παιδιών, <http://www.defenceforchildren.org/>
- Διεθνής Οργάνωση για την Πρόληψη της Βίας και Παραμέλησης έναντι των Παιδιών, με συντονιστικό ρόλο για εθνικές ΜΚΟ (ISPCAN), <http://www.ispcan.org/>
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (World Health Organization), <http://www.who.int/en/>

Κυβερνητικές Υπηρεσίες, Οργανισμοί και Φορείς στην Κύπρο που μάχονται για τα ανθρώπινα δικαιώματα:

- Αστυνομία Κύπρου, <http://www.police.gov.cy/>
- Διαδικτυακή Πύλη της Κυπριακής Δημοκρατίας, <http://www.cyprus.gov.cy/>
- Επίτροπος Προστασίας των Δικαιωμάτων του Παιδιού, <http://www.childcom.org.cy>
- Κυπριακός Ερυθρός Σταυρός, <http://www.redcross.org.cy/>
- Νομική Υπηρεσία Κύπρου, <http://www.law.gov.cy/>
- Οργανισμός Νεολαίας Κύπρου, <http://www.youthboard.org.cy/>
- Συμβουλευτική Επιτροπή για την Πρόληψη και Καταπολέμηση της Βίας στην Οικογένεια: <http://www.familyviolence.gov.cy/>
- Υπηρεσίες Κοινωνικής Ευημερίας, <http://www.mlsi.gov.cy/>
- Υπουργείο Δικαιοσύνης και Δημόσιας Τάξεως, <http://www.mjpo.gov.cy/>
- Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, <http://www.moec.gov.cy/>



Φύλλο εργασίας 1: Μπίνγκο

Ομαδική άσκηση

Οδηγίες:

- Στόχος είναι να συμπληρώσετε στην ομάδα σας τις ερωτήσεις του φύλλου εργασίας.
- Οι σημαντικές λέξεις των απαντήσεων θα πρέπει να γραφτούν στο αντίστοιχο τετραγωνάκι.
- Όποιος/α συμπληρώσει τις απαντήσεις σε όλα τα τετραγωνάκια, φωνάζει **"Μπίνγκο"** και κερδίζει.



| | | |
|--|---|---|
| Το όνομα του εγγράφου που διακηρύσσει τα ανθρώπινα δικαιώματα | Ένα σημαντικό δικαίωμα που πρέπει να απολαμβάνουν όλα τα παιδιά | Η «αδελφή» οργάνωση του Ερυθρού Σταυρού |
| Ένα δικαίωμα που στερούνται κάποιοι στη χώρα σας | Ένα δικαίωμα που έχεις στερηθεί προσωπικά | Ένας οργανισμός που μάχεται για τα ανθρώπινα δικαιώματα |
| Μία υποχρέωση που έχεις στο σχολείο | Ένα παράδειγμα διακρίσεων | Ένα δικαίωμα που στερούνται μερικές φορές οι γυναίκες |
| Προσωπικότητα που υπερασπίστηκε ή συνεχίζει να υπερασπίζεται τα ανθρώπινα δικαιώματα | Όργανισμός της Κύπρου όπου μπορείς να αποταθείς για να διεκδικήσεις τα δικαιώματά σου | Ένα παράδειγμα για το πώς το δικαίωμα στην ιδιωτική ζωή μπορεί να παραβιαστεί |

Φύλλο εργασία 2: Σύντομο Κουίζ



Ερωτήσεις του κουίζ: Έχεις 10 λεπτά χρόνο για να απαντήσεις τις ερωτήσεις του κουίζ. Αν δεν γνωρίζεις την απάντηση κάποιας ερώτησης, μπορείς να ζητήσεις τη βοήθεια των συμμαθητών/τριών σου.

- Ένα ανθρώπινο δικαίωμα
.....
- Μια χώρα όπου παραβιάζονται τα ανθρώπινα δικαιώματα
.....
- Ένα έγγραφο που διακηρύσσει τα ανθρώπινα δικαιώματα
.....
- Μια ομάδα που δέχθηκε διώξεις στο παρελθόν
.....
- Μια χώρα όπου οι άνθρωποι δεν απολαμβάνουν δικαιώματα εξαιτίας της φυλής τους
.....
- Μια χώρα όπου οι άνθρωποι δεν απολαμβάνουν δικαιώματα εξαιτίας της θρησκείας τους
.....
- Μια χώρα όπου τα δικαιώματα διαφορετικών ομάδων συγκρούονται
.....
- Μια οργάνωση που μάχεται για τα ανθρώπινα δικαιώματα
.....
- Μια ταινία ή βιβλίο σχετικά με δικαιώματα
.....
- Μια χώρα όπου οι άνθρωποι βασανίζονται
.....
- Ένα δικαίωμα που στερείσαι στο σχολείο
.....
- Ένα άτομο που μάχεται για τα ανθρώπινα δικαιώματα
.....
- Ένα δικαίωμα που μερικές φορές στερούνται οι γυναίκες
.....
- Ένα δικαίωμα που όλα τα παιδιά θα πρέπει να έχουν
.....
- Ένα ανθρώπινο δικαίωμα που στερούνται ορισμένοι άνθρωποι στη χώρα σου
.....
- Ένα δικαίωμα που έχουν οι γονείς σου κι εσύ δεν έχεις
.....
- Ένα δικαίωμά σου που ποτέ δεν έχει παραβιαστεί
.....
- Μια παραβίαση ανθρωπίνων δικαιωμάτων που σε αφορά προσωπικά
.....

Φύλλο Εργασίας 3: Ιστορίες από τον κόσμο

Πραγματικές ιστορίες καταπάτησης ανθρωπίνων δικαιωμάτων από όλο τον κόσμο.

Οδηγίες:

- Ο/Η καθηγητής/τριά σας, θα επιλέξει μια ιστορία για την ομάδα σας.
- Να διαβάσετε την ιστορία που σας αντιστοιχεί, να συζητήσετε μεταξύ σας το περιεχόμενο της και να μοιραστείτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας.
- Να εντοπίστε τα δικαιώματα που καταπατώνται στην κάθε ιστορία και να εισηγηθείτε τρόπους με τους οποίους μπορούν να διεκδικηθούν στην κάθε περίπτωση ξεχωριστά.
- Στη συνέχεια να μοιραστείτε με τους υπόλοιπους συμμαθητές/τριές σας την ιστορία που έχετε αναλάβει και τις σκέψεις σας για το περιεχόμενό της.



Ιστορία 1^η: Στη γειτονιά σας, κάποιες φορές βλέπετε μια νεαρή γυναίκα με ένα μωρό αγκαλιά. Είναι μοναχική, απομονωμένη και μελαγχολική. Φαίνεται ότι φοβάται να συμμετάσχει σε συζητήσεις. Ίσως φοβάται ότι θα τιμωρηθεί. Μια μέρα παρουσιάστηκε με μώλωπες στα χέρια της, άλλα όταν κάποιος τη ρώτησε τι έπαθε, αυτή είπε ότι έπεσε από τις σκάλες την προηγούμενη νύχτα.

Ιστορία 2^η: Όταν η Khadija 13, και η Basgol 14, δραπέτευσαν από τους πολύ μεγαλύτερους άντρες που εξαναγκάστηκαν να παντρευτούν, σκέφτηκαν ότι η αστυνομία θα τις βοηθούσε. Αντιθέτως όμως, οι αστυνομικοί οι οποίοι τις βρήκαν σε ένα λεωφορείο, τις έστειλαν πίσω στο χωριό τους, όπου μαστιγώθηκαν βάνουσα, γιατί έφυγαν από τους συζύγους τους. Η μοίρα των δύο κοριτσιών δεν είναι κάτι ασυνήθιστο στο Αφγανιστάν, όπου ο γάμος για τα κορίτσια κάτω των 16 και το δημόσιο μαστίγωμα, αν και παράνομα και τα δύο, παραμένουν ευρέως διαδεδομένα.

Ιστορία 3^η: Αφήγηση μιας έφηβης από την Αγγλία: «Ένιωθα συγχυσμένη και φοβισμένη για μία απόφαση που θα επηρέαζε το υπόλοιπο της ζωή μου. Δεν ήθελα ένα παιδί, επειδή είχα πολύ συγκεκριμένα σχέδια για το μέλλον μου. Ήξερα, επίσης, ότι δεν ήμουν συναισθηματικά έτοιμη για ένα παιδί. Φοβόμουν γιατί έβλεπα πολλούς χώρους στους οποίους κατέληγαν έγκυες που ήταν έφηβες, εφόσον οι γονείς τους τις έδιωχναν από το σπίτι. Αναγκάζονταν είτε να ζήσουν στους δρόμους, είτε σε ειδικούς ξενώνες για δύστροπους εφήβους. Συνήθως οι έφηβοι εκεί έμπαιναν στον κόσμο των ναρκωτικών και του εγκλήματος. Αγωνίζονταν να μεγαλώσουν ένα παιδί ή τελικά το έδιναν για υιοθεσία. Δεν ήθελα να ζήσω μια ζωή στο έγκλημα, να αγωνίζομαι για ένα αβέβαιο μέλλον. Φοβόμουν να κάνω έκτρωση γιατί φοβόμουν ότι θα πήγαινα στην κόλαση. Μεγάλωσα με τις αυστηρές αρχές της καθολικής εκκλησίας, και ζύγιζα τις συνέπειες του να πήγαινα στην κόλαση ή στον παράδεισο».

Ιστορία 4^η: Οι γονείς των παιδιών με ειδικές ανάγκες στην Αυστραλία δηλώνουν ότι μερικές φορές δεν γίνεται δεκτή η εγγραφή των παιδιών τους σε δημόσια σχολεία, λόγω της έλλειψης υποστήριξης και πόρων. Από το 2001 έχει ψηφιστεί νομοθεσία η οποία επιτρέπει στα παιδιά με ειδικές ανάγκες να φοιτούν στη «γενική εκπαίδευση». Οι συνήγοροι των γονέων των παιδιών με αναπηρίες ελπίζουν ότι μέσω μιας έρευνας σχετικής με τις σχολικές εμπειρίες των οικογενειών, θα καταδείξει κάποια προβλήματα. Η Πρόεδρος του συνδέσμου αναφέρει ότι η ένταξη των παιδιών δεν έπρεπε να είναι δύσκολη. «Κάποιες φορές τα σχολεία φαίνονται διστακτικά να δεσμευτούν για τη φοίτηση ενός παιδιού, επειδή δεν είναι σίγουροι αν μπορούν να προσφέρουν αρκετή στήριξη. Άρα θέλουμε αυτό να γίνει γνωστό και οι πόροι να μη χρησιμοποιούνται ως αποθάρρυνση». Η κυρία Bridle υποστηρίζει ότι εξακολουθούν να υπάρχουν πολλά εμπόδια στην παροχή της εκπαίδευσης. «Παρά τις καλές πολιτικές που είναι υπέρ της ένταξης των μαθητών με αναπηρίες, οι πρακτικές πραγματικά υστερούν με αποτέλεσμα πολλοί μαθητές να αποκλείονται», δήλωσε.

Ιστορία 5^η: Ο Fred πρόσφατα έχασε τη γυναίκα του, πούλησε το σπίτι του και ζει μαζί με τη μεγαλύτερη του κόρη, Άννα, τον άντρα της και τα δύο τους παιδιά. Ο Fred έδωσε στην Άννα και τον άντρα της τα χρήματα από την πώληση του σπιτιού του, αφού τώρα ζει μαζί τους και τον φροντίζουν. Μια μέρα η Άννα είπε στον πατέρα της, «Μαζευτήκαμε πολλοί εδώ μέσα. Με ενοχλεί που τριγυρνάς συνέχεια μες στο σπίτι και ίσως θα ήταν καλύτερα αν έμενες την περισσότερη ώρα στο δωμάτιό σου». Επίσης του είπε ότι δεν μπορεί να τον πηγαίνει στη λέσχη της κοινότητας, όπου απολαμβάνει να συναντά τους φίλους του και να παίζουν σκάκι, με τη δικαιολογία ότι είναι πολυάσχολη. Η Άννα συχνά αγνοεί τον πατέρα της για μέρες και παραπονιέται ότι από τη μέρα που μετακόμισε μαζί τους δεν έχουν την ίδια ελευθερία. Τελικά είπε στον πατέρα της ότι ίσως θα ήταν καλύτερα να μείνει στο γηροκομείο. Ο Fred έπεσε σε κατάθλιψη και εύχεται να μην πουλούσε ποτέ το σπίτι του. Ανησυχεί ότι τώρα οι μόνες του επιλογές είναι να βρει ένα δικό του σπίτι και να μείνει μόνος ή να μπει σε γηροκομείο.

Ιστορία 6^η: Ο Luciano Montalvo είναι ένα 12χρονο αγόρι με AIDS. Δεν έγινε δεκτός σε μια ακαδημία πολεμικών τεχνών (Ιαπωνικού στυλ) εξαιτίας της ασθένειάς του. Το δικαστήριο αποφάσισε ότι δεν μπορούσε να γίνει καμία λογική τροποποίηση, γιατί υπήρχε μεγάλος κίνδυνος, αν σκεφτεί κανείς τη φύση των πολεμικών τεχνών, για μετάδοση του ιού. Γι' αυτό και το δικαστήριο αποφάσισε ότι ήταν σωστή η απόφαση της ακαδημίας να μη δεχθεί το παιδί.

Φύλλο εργασίας 4: Η φανταστική Χώρα

Οδηγίες:

Να σχηματίσετε ομάδες των πέντε ή έξι ατόμων και να μελετήσετε το πιο κάτω σενάριο:

«Φανταστείτε ότι έχετε ανακαλύψει μια νέα χώρα όπου κανένας δεν έχει ζήσει εκεί στο παρελθόν και δεν υπάρχουν νόμοι και κανόνες. Εσύ και τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σου θα εγκατασταθείτε σε αυτήν τη νέα χώρα. Δεν γνωρίζεις την κοινωνική θέση που θα έχεις σε αυτήν τη νέα χώρα».



Ατομική Εργασία

1. Να σκεφτείς και να καταγράψεις τρία δικαιώματα που πιστεύεις ότι πρέπει να ισχύουν για τον καθένα, στη νέα του πατρίδα.

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

Ομαδική Εργασία

2. Να συζητήσετε στην ομάδα σας και να δώσετε ένα όνομα στην καινούρια σας χώρα.

.....

3. Να συναποφασίσετε και να καταρτίσετε τη «Χάρτα Δικαιωμάτων» (10 δικαιώματα) αλλά και τη «Χάρτα Υποχρεώσεων» (10 υποχρεώσεις) που θα έχετε ως πολίτες στη νέα σας πατρίδα.

| Δικαιώματα | Υποχρεώσεις |
|------------|-------------|
| | |

4. Να μεταφέρετε και τις δύο χάρτες: «Χάρτα Δικαιωμάτων» και «Χάρτα Υποχρεώσεων» σε ένα μεγάλο χαρτόνι για να τις παρουσιάσετε στους/στις υπόλοιπους/ες συμμαθητές/τριές σας. Μπορούν να περιλαμβάνουν ζωγραφιές, φωτογραφίες, σύντομα κείμενα κ.ά. που αφορούν τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις που επιλέξατε.
5. Να τις αναρτήσετε σε ένα εμφανές σημείο του σχολικού χώρου.

Φύλλο εργασίας 5: Ποιος, εγώ; Δικαιώματα και Υποχρεώσεις

Ατομική άσκηση

Οδηγίες:

1. Αρχικά να συμπληρώσεις την 1^η και την 3^η στήλη. Να γράψεις πέντε σημαντικά δικαιώματα που πιστεύεις ότι πρέπει να ισχύουν στο σχολείο σου και πέντε που πρέπει να ισχύουν στο σπίτι (για παράδειγμα, το δικαίωμα του προσωπικού σου χώρου).

| 1 ^η Στήλη | 2 ^η Στήλη | 3 ^η Στήλη | 4 ^η Στήλη |
|---|--|---|--|
| Δικαιώματα που πιστεύεις ότι πρέπει να ισχύουν στο σχολείο | Υποχρεώσεις που αντιστοιχούν σε κάθε δικαίωμα | Δικαιώματα που πιστεύεις ότι πρέπει να ισχύουν στο σπίτι | Υποχρεώσεις που αντιστοιχούν σε κάθε δικαίωμα |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

2. Στη συνέχεια να ανταλλάξεις τη λίστα σου, με αυτήν του/της διπλανού/νής σου. Να σκεφτείς και να γράψεις τις υποχρεώσεις (2^η και 4^η στήλη) που πιστεύεις ότι αντιστοιχούν σε κάθε δικαίωμα που έγραψε ο/η συμμαθητής/τρια σου (για παράδειγμα, η υποχρέωση να σεβόμαστε τον χώρο των ανθρώπων με τους οποίους ζούμε).

Ομαδική Άσκηση: Ώρα για προβληματισμό!

- Ήταν εύκολο ή δύσκολο να σκεφτείτε τις αντίστοιχες υποχρεώσεις των δικαιωμάτων; Να δικαιολογήσετε με επιχειρήματα την απάντησή σας.

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

- Να μελετήσετε την Περίληψη των Δικαιωμάτων από τη Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού στο θεωρητικό πλαίσιο του Τετραδίου σας στη σελίδα 167 και να εντοπίσετε τουλάχιστον δύο υποχρεώσεις που έχετε σαν έφηβοι για το κάθε δικαίωμα ξεχωριστά. Να συζητήσετε τις υποχρεώσεις στην τάξη και να εισηγηθείτε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να τις εφαρμόζετε στην καθημερινότητά σας.

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

Φύλλο εργασίας 6: Οδική Ασφάλεια – Δικαιώματα και Υποχρεώσεις

Ατομική εργασία: Να απαντήσετε τις πιο κάτω ερωτήσεις.

Σε μερικές χώρες έχουν θεσπίσει νόμους που επιβάλλουν τη χρήση της ζώνης ασφαλείας στα αυτοκίνητα. Πολλοί άνθρωποι αντιτίθενται σε αυτούς τους νόμους, ισχυριζόμενοι ότι περιορίζουν το δικαίωμά τους να ενεργούν ελεύθερα. Οι κυβερνήσεις αυτών των χωρών ισχυρίζονται ότι οι οδηγοί έχουν την υποχρέωση απέναντι στα νοσοκομεία, τους γιατρούς και την υπόλοιπη κοινωνία να κάνουν ό,τι είναι δυνατόν για να αποφύγουν τον τραυματισμό καθώς οδηγούν. Υποστηρίζεται ότι αν οι άνθρωποι δεν φορούν ζώνες ασφαλείας και τραυματιστούν, καταναλώνουν χρόνο, χρήμα και καταλαμβάνουν τον χώρο του νοσοκομείου που προορίζεται για άρρωστους ανθρώπους και έτσι περιορίζουν το δικαίωμα των άρρωστων συνανθρώπων τους στη σωστή ιατρική περίθαλψη.

- ♦ Με βάση την πιο πάνω αναφορά, ποιος πιστεύετε ότι έχει δίκαιο, η κυβέρνηση ή οι πολίτες που αρνούνται να φορέσουν ζώνες;

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

- ♦ Φανταστείτε πως κάποιος γνωστός σας τραυματιζόταν, επειδή ο οδηγός του αυτοκινήτου δεν τον άφησε να φορέσει ζώνη ασφαλείας. Πώς θα αισθανόσασταν; Θεωρείτε πως η ζώνη ασφαλείας είναι υποχρέωση όλων των επιβατών ενός αυτοκινήτου;

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

- ♦ Για να εξασφαλιστεί ότι οι δρόμοι μας είναι ασφαλείς για όλους, είναι εξαιρετικά σημαντικό να κατανοήσετε την οδική συμπεριφορά που απαιτείται για να αποφευχθούν τα τροχαία δυστυχήματα. Οδηγοί, επιβάτες, μοτοσικλετιστές, ποδηλάτες και πεζοί, πρέπει όλοι να γνωρίζουν τις ευθύνες και τις υποχρεώσεις τους όταν μοιράζονται τον δρόμο με άλλους.

➤ Να γράψετε τουλάχιστον πέντε υποχρεώσεις που έχετε ως έφηβοι, έτσι ώστε να κυκλοφορείτε στους δρόμους με ασφάλεια.

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





Ατομική άσκηση

Να θυμηθείς και να καταγράψεις μια φορά που υπερασπίστηκες τα δικαιώματά σου ή τα δικαιώματα άλλων συνανθρώπων σου. Πιο συγκεκριμένα, καθένας από εσάς θα πρέπει να έχει έτοιμες τις παρακάτω πληροφορίες:

1. Τι συνέβη;
2. Πού συνέβη;
3. Ποιο ήταν το κίνητρο;
4. Γιατί υπερασπίστηκα τα δικαιώματά μου ή τα δικαιώματα των συνανθρώπων μου;
5. Ποιος/οι ήταν ο/οι φορέας/είς που με στήριξαν;
6. Τι ενέργειες μπορούσα να κάνω ώστε να υπερασπίσω καλύτερα τα δικαιώματά μου ή τα δικαιώματα των συνανθρώπων μου;

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



Καλείστε για ένα Σαββατοκύριακο να παρακολουθήσετε τα Μ..Μ.Ε., να εντοπίσετε και να καταγράψετε παραδείγματα ανθρώπων που υπερασπίζονται τα δικαιώματά τους. Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με αυτούς τους ανθρώπους; Τι θα θέλατε να τους πείτε για αυτή τους την προσπάθεια;

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

Φύλλο εργασίας 8: Η Θερμοκρασία των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων στο σχολείο σας

ΩΡΑ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ



Μέρος Α΄

Σκοπός: Να βρείτε σε ποιο βαθμό γίνονται σεβαστά τα ανθρώπινα δικαιώματα στο σχολείο σας.

Οδηγίες: Να συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο ατομικά.

Κατευθυντήριες γραμμές

Οι πιο κάτω ερωτήσεις είναι βασισμένες στην Οικουμενική Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων των Ηνωμένων Εθνών (τα σχετικά άρθρα στα οποία βασίζεται η κάθε ερώτηση, βρίσκονται σε παρένθεση δίπλα από την καθεμιά). Όλες οι ερωτήσεις αφορούν το θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα στην **εκπαίδευση** που διατυπώνεται στο άρθρο 26 της Οικουμενικής Διακήρυξης: **«Όλοι έχουν το δικαίωμα στην εκπαίδευση. Η εκπαίδευση πρέπει να οδηγεί στην πλήρη ανάπτυξη της ανθρώπινης προσωπικότητας και στην ενδυνάμωση του σεβασμού των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και των θεμελιωδών ελευθεριών».**

Όταν αναφέρεται μία διάκριση στο πιο κάτω ερωτηματολόγιο, παραπέμπει σε ένα ευρύ φάσμα παραγόντων: φυλής, έθνους/κουλτούρας, φύλου, φυσικών/πνευματικών ικανοτήτων, φιλικών σχέσεων, ηλικίας, αναπηρίας, κοινωνικής τάξης/οικονομικής κατάστασης, εξωτερικής εμφάνισης, σεξουαλικής προτίμησης, επιλογής τρόπου ζωής, εθνικότητας και χώρου διαμονής. Αυτός είναι ένας πιο εκτεταμένος κατάλογος από αυτόν που διατυπώθηκε στην Οικουμενική Διακήρυξη, αλλά είναι περισσότερο βοηθητικός για να εξακριβώσετε κατά πόσο ισχύουν τα ανθρώπινα δικαιώματα στη σχολική σας κοινότητα.

Τα αποτελέσματα πρέπει να δώσουν μια γενική εικόνα για τον σεβασμό των ανθρωπίνων δικαιωμάτων στον σχολικό χώρο.

Ερωτηματολόγιο

Οδηγίες:

Μέρος Α΄: Να βαθμολογήσετε καθεμιά από τις παρακάτω δηλώσεις ανάλογα με τη συχνότητα που συμβαίνει στο σχολείο σας (σημειώστε τον αριθμό στη γραμμή μπροστά από τη δήλωση). Να έχετε στο μυαλό σας όλα τα μέλη του σχολείου σας (μαθητές/τριες, καθηγητές/τριες, εργαζόμενους). Στο τέλος, να προσθέσετε για να δώσετε την τελική βαθμολογία για το σχολείο σας.



Κλίμακα Διαβάθμισης/Βαθμολογία

όχι/ποτέ =1

σπάνια=2

συχνά=3

ναι/πάντα=4

1. Το σχολείο μου είναι ένα μέρος όπου οι μαθητές νιώθουν ασφάλεια. (Άρθρα 3 & 5)
2. Όλοι οι μαθητές έχουν ίση πρόσβαση στην πληροφόρηση και ενθαρρύνονται για τις ακαδημαϊκές και επαγγελματικές ευκαιρίες. (Άρθρο 2)
3. Οι μαθητές του σχολείου μου δεν υφίστανται διακρίσεις λόγω των επιλογών της ζωής τους, όπως ο τρόπος ενδυμασίας, ο τρόπος που συνδέονται με άλλα άτομα και η ανάμειξή τους σε εξωσχολικές δραστηριότητες. (Άρθρα 2 & 16)
4. Το σχολείο μου προσφέρει ίσες ευκαιρίες πρόσβασης σε πληροφορίες, πόρους, δραστηριότητες και στην παροχή διευκολύνσεων σε όλα τα άτομα. (Άρθρα 2 & 7)
5. Οι μαθητές του σχολείου μου είναι ενάντια σε οποιαδήποτε διάκριση ή εξευτελισμό που λαμβάνει χώρα είτε με μορφή πράξεων, υλικών ή δυσφήμισης. (Άρθρα 2, 3, 7, 28, & 29)
6. Όταν κάποιος παραβιάζει τα δικαιώματα ενός άλλου μαθητή, παρέχεται βοήθεια στον παραβάτη, για να αντιληφθεί πώς να αλλάξει τη συμπεριφορά του. (Άρθρο 26)
7. Οι μαθητές του σχολείου μου ενδιαφέρονται για την ανάπτυξή μου ως άτομο, καθώς και για την ακαδημαϊκή μου πρόοδο και με βοηθούν όταν χρειάζομαι βοήθεια. (Άρθρα 3, 22, 26 & 29)
8. Όταν παρουσιάζονται συγκρούσεις, προσπαθούμε να τις επιλύσουμε χωρίς βίαια συμπεριφορά ή μέσω της συνεργασίας. (Άρθρα 3, 28)
9. Εφαρμόζονται θεσμικές πολιτικές και διαδικασίες, όταν καταγγέλλονται περιστατικά παρενόχλησης ή διάκρισης. (Άρθρα 3 & 7)
10. Όσον αφορά θέματα πειθαρχίας (π.χ. αποβολή), όλοι οι μαθητές τυγχάνουν μεταχείρισης με τον ίδιο δίκαιο και αμερόληπτο τρόπο κατά τον καθορισμό της ενοχής τους και την επιβολή τιμωρίας. (Άρθρα 6, 7, 8, 9 & 10)
11. Κανείς στο σχολείο μου δεν υπόκειται σε μεταχείριση ή τιμωρία που να τον υποβιβάζει ως άτομο. (Άρθρο 5)
12. Όταν κάποιος κατηγορείται ότι έκανε κάτι κακό, θεωρείται αθώος μέχρι να αποδειχθεί η ενοχή του. (Άρθρο 11)
13. Στο σχολείο μου γίνεται σεβαστός ο ατομικός μου χώρος και τα υπάρχοντά μου. (Άρθρα 12 & 17)
14. Η σχολική κοινότητα καλωσορίζει μαθητές, εκπαιδευτικούς και υπαλλήλους από

- διαφορετικά υπόβαθρα και πολιτισμούς συμπεριλαμβανομένων ατόμων που δεν γεννήθηκαν στην Κύπρο. (Άρθρα 2, 6,13, 14 & 15)
15. Έχω την ευκαιρία να εκφράζω ελεύθερα τις ιδέες και τα πιστεύω μου (πολιτικά, θρησκευτικά, πολιτιστικά ή άλλα) μη έχοντας το φόβο της διάκρισης. (Άρθρο 19)
 16.Τα μέλη του σχολείου μου μπορούν να παράγουν και να διανέμουν δημοσιεύσεις χωρίς να φοβούνται τη λογοκρισία ή την τιμωρία. (Άρθρο 19)
 17. Διαφορετικές φωνές και προοπτικές (π.χ. φύλο, εθνικότητα, ιδεολογία) παρουσιάζονται (εκπροσωπούνται) στα μαθήματα, στα βιβλία, στις συγκεντρώσεις, στη βιβλιοθήκη και στη διδασκαλία. (Άρθρα 2, 19, & 27)
 18. Έχω την ευκαιρία να εκφράζω την κουλτούρα μου μέσω της μουσικής, της τέχνης και της λογοτεχνίας. (Άρθρα 19, 27&28)
 19. Τα μέλη του σχολείου μου έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν (ατομικά και μέσω συμβουλίων) σε δημοκρατικές διαδικασίες λήψης αποφάσεων που αφορούν τους κανόνες και την πολιτική του σχολείου μου. (Άρθρα 20, 21, &23)
 20. Τα μέλη του σχολείου μου έχουν το δικαίωμα να δημιουργούν συμβούλια εντός του σχολικού χώρου για την υπεράσπιση των δικαιωμάτων τους ή των δικαιωμάτων άλλων. (Άρθρα 19, 20, & 23)
 21. Τα μέλη του σχολείου μου ενθαρρύνουν το ένα το άλλο για να μάθουν για διάφορα κοινωνικά και παγκόσμια προβλήματα που σχετίζονται με τη δικαιοσύνη, την οικολογία, τη φτώχεια και την ειρήνη. (Προοίμιο και Άρθρα 26 & 29)
 22. Τα μέλη του σχολείου μου ενθαρρύνουν το ένα το άλλο για να διοργανώνουν και να αναλαμβάνουν ενέργειες που θα βοηθήσουν στην αντιμετώπιση κοινωνικών και παγκόσμιων προβλημάτων που σχετίζονται με τη δικαιοσύνη, την οικολογία, τη φτώχεια και την ειρήνη. (Προοίμιο και Άρθρα 20 & 29)
 23.Τα μέλη του σχολείου μου έχουν ικανοποιητικό χρόνο για ανάπαυση - διάλειμμα κατά τη διάρκεια της σχολικής μέρας και δουλεύουν ικανοποιητικό αριθμό ωρών, υπό δίκαιους όρους εργασίας. (Άρθρα 23 & 24)
 24. Οι εργαζόμενοι στο σχολείο μου πληρώνονται ικανοποιητικά, ώστε να έχουν ένα ικανοποιητικό επίπεδο διαβίωσης για την υγεία και την ευεξία τόσο για το άτομό τους, όσο και για τις οικογένειές τους (συμπεριλαμβανομένης της στέγης, τροφής, απαραίτητες κοινωνικές υπηρεσίες, ασφάλεια από την ανεργία, τις αρρώστιες και τη γήρανση). (Άρθρα 22 & 25)
 25. Παίρνω την ευθύνη στο σχολείο μου ώστε να διασφαλίσω ότι άλλα άτομα δεν κάνουν διακρίσεις και ότι συμπεριφέρονται με τρόπο που προάγει την ασφάλεια και ευημερία της σχολικής μου κοινότητας. (Άρθρα 1 & 29)

Μέγιστη Θερμοκρασία= 100 ΒΑΘΜΟΙ ΑΝΘΡΩΠΙΝΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ

Η θερμοκρασία του σχολείου μου

Πηγή: D. Shiman & K. Rudelius-Palmer, Economics and Social Justice: A Human Rights Perspective (Minneapolis: Human Rights Resource Center, University of Minnesota, 1999).

Μέρος Β΄: Ομαδική εργασία

Πώς κρίνετε τη θερμοκρασία των ανθρωπίνων δικαιωμάτων του σχολείου σας;

Μπορείτε να εισηγηθείτε τρόπους υπεράσπισης των δικαιωμάτων όλων όσοι εμπλέκονται στο σχολικό περιβάλλον;

Οι πιο κάτω ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να μετατρέψετε την ιδέα σας σε πράξη!

1. Μια προβληματική κατάσταση που υπάρχει στο σχολείο μας όπου καταπατούνται κάποια από τα δικαιώματά μας:



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

2. Οι ιδέες και οι εισηγήσεις μας για την επίλυση της κατάστασης αυτής:

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

3. Πότε και Πού;

(Ορίστε το χρονικό περιθώριο που χρειάζεστε για να πραγματοποιήσετε την ιδέα σας καθώς και τον χώρο που θέλετε να την πραγματοποιήσετε).

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

4. Πώς;

(Περιγράψτε λεπτομερώς ποιες ακριβώς δραστηριότητες/πράξεις περιλαμβάνει η ιδέα σας).

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

5. Κατανομή εργασίας: (καθήκοντά του/της κάθε μαθητή/τριας)

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

6. Υλικό και εξοπλισμός που θα χρειαστείτε:

.....
.....

7. Συνολικό κόστος:

.....
.....

8. Φορείς που πιθανόν να μπορούν να σας βοηθήσουν (Διεύθυνση του σχολείου, κυβερνητικοί/μη κυβερνητικοί οργανισμοί)

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

9. Πηγές χρηματοδότησης και απόκτησης εξοπλισμού:

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

10. Αναμενόμενα προβλήματα/εμπόδια και προτεινόμενοι τρόποι για να ξεπεραστούν:

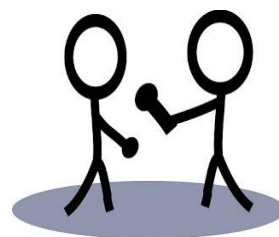
.....
.....
.....

Άλλα σχόλια και εισηγήσεις:

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

Φύλλο εργασίας 9: Δικαιώματα παιδιών

Γνωρίζετε ότι τα κείμενα για τα δικαιώματα του ανθρώπου, όπως η Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού είναι πρόσφατα έγγραφα, και ότι στο παρελθόν, πολλά από τα ανθρώπινα δικαιώματα στη Σύμβαση δεν τα απολάμβαναν όλα τα παιδιά; Σε πολλές χώρες αυτό ισχύει ακόμη.



Ομάδα Α: Συνέντευξη: Μεγάλοι άνθρωποι - Μικροί άνθρωποι

Να δημιουργήσετε μια λίστα ατόμων/κατοίκων της περιοχής που μπορούν ίσως, να απαντήσουν στην ερώτηση:

«Πιστεύετε ότι οι συνθήκες διαβίωσης των παιδιών στην πόλη/κοινότητά μας έχουν βελτιωθεί τα τελευταία χρόνια;»

Ενδεικτικές ερωτήσεις που μπορείτε να απευθύνετε κατά τη συνέντευξη

- Πιστεύετε ότι τα δικαιώματα των παιδιών ήταν σεβαστά στο παρελθόν;
 - Ποια δικαιώματα αγνοούνταν; Γιατί;
 - Θα θέλατε να ζείτε σε εκείνη την εποχή;
 - Τα πράγματα έχουν βελτιωθεί για τα παιδιά ή έχουν χειροτερέψει; Σε ποιους τομείς έχουν βελτιωθεί και σε ποιους όχι;
 - Πιστεύετε ότι τα παιδιά στην εποχή μας αναλαμβάνουν τις υποχρεώσεις τους στο σχολείο, στο σπίτι, στην κοινότητα;
- ❖ Να συμπληρώσετε το περιεχόμενο της συνέντευξης, με δικές σας ερωτήσεις για να ανακαλύψετε όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες!

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

Ομάδα Β: Καταπάτηση δικαιωμάτων των παιδιών

Να ερευνήσετε και να βρείτε πληροφορίες σε ποιες χώρες τα παιδιά και οι έφηβοι εξακολουθούν να μην απολαμβάνουν τα δικαιώματά τους. Να παρουσιάσετε συγκεκριμένα παραδείγματα καταπάτησης των δικαιωμάτων τους και να προβείτε σε εισηγήσεις που μπορούν να συμβάλουν στην απόκτησή τους.

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

Ομάδα Γ: Επίτροπος Δικαιωμάτων του παιδιού

Να ερευνήσετε τον ρόλο και τις αρμοδιότητες της Επιτρόπου Δικαιωμάτων του παιδιού και να παρουσιάσετε τις απαραίτητες πληροφορίες στους/στις συμμαθητές/τριές σας.

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

Φύλλο εργασίας 10: Ρατσιστική συμπεριφορά - Τι έχω παρατηρήσει;

Οδηγίες:

Ατομική εργασία

Να σημειώσετε στον πιο κάτω πίνακα περιστατικά που συνέβηκαν κατά τη διάρκεια της εβδομάδας στην τάξη, στον χώρο του σχολείου, στο σπίτι ή και σε χώρους της κοινότητάς σας και που θεωρείτε ότι ήταν ρατσιστικού περιεχομένου.

Σημείωση: Να αποφεύγεται η αναφορά ονομάτων

Μέρος Α΄

| Μέρα | Περιστατικό |
|------------------|--------------------|
| Δευτέρα | |
| Τρίτη | |
| Τετάρτη | |
| Πέμπτη | |
| Παρασκευή | |
| Σάββατο | |
| Κυριακή | |

Μέρος Β΄

- ❖ Να συγκρίνετε τις σημειώσεις σας, με αυτές των συμμαθητών/τριών σας. Πιστεύετε ότι υπάρχει πρόβλημα ρατσιστικής συμπεριφοράς στο σχολείο σας, στο σπίτι ή στην κοινότητά σας; Να γράψετε με λίγα λόγια τα κύρια συμπεράσματά σας.

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

- ❖ Να επιλέξετε συγκεκριμένα παραδείγματα ρατσιστικής συμπεριφοράς που αναφέρατε στο μέρος Α΄ και να τα δραματοποιήσετε υποδυόμενοι ρόλους. Να αναπτύξετε τις ιστορίες αυτές βάσει των επιθυμιών της ομάδας σας.

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

- ❖ Αν συμπεράνατε πως όντως υπάρχει πρόβλημα ρατσιστικής συμπεριφοράς στο **σχολείο** σας, τότε ποιοι νομίζετε ότι είναι οι καλύτεροι τρόποι για να επιλυθεί; Να επιλέξετε και να περιγράψετε αναλυτικά έναν τρόπο με τον οποίο πιστεύετε πως μπορεί να βελτιωθεί η κατάσταση αυτή και να καλλιεργηθούν έτσι οι αξίες των ανθρωπίνων δικαιωμάτων στο σχολείο (σεβασμός, ισότητα, ειρήνη, αξιοπρέπεια, ευγένεια, αποδοχή).

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

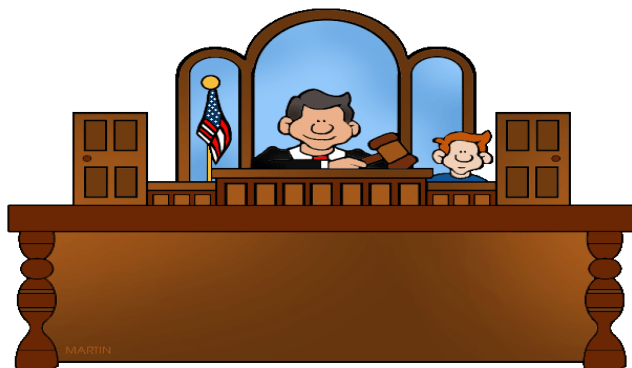
- ❖ Επιλέξτε τον τρόπο με τον οποίο θέλετε να προβάλετε τις εισηγήσεις σας στον χώρο του σχολείου και τροχοδρομήστε τη διαδικασία με τη βοήθεια του/της καθηγητή/τριας σας.

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



Φύλλο εργασίας 11: Η ιστορία της Βέσνα

Οδηγίες: Να διαβάσετε τα παρακάτω κείμενα και να απαντήσετε τις ερωτήσεις στις ομάδες σας.



Η Βέσνα είναι μια γυναίκα Ρομά (Τσιγκάνοι). Αυτή είναι η ιστορία της.

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

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

Η απάντηση της υπεύθυνης καταστήματος:

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

Η Βέσνα διεκδίκησε τα δικαιώματά της:

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

Ερωτήσεις:

1. α) Θεωρείτε ότι η Βέσνα έπεσε θύμα ρατσισμού; Δικαιολογείστε.

.....
.....

β) Ποιες ομάδες ανθρώπων πέφτουν θύματα ρατσισμού στη χώρα σας; Γιατί; Συμφωνείτε με αυτή τη διάκριση;

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

2. «Η άγνοια ενθαρρύνει την προκατάληψη και κάνει εφικτή τη διάκριση». Συμφωνείτε με αυτή την άποψη; Δικαιολογήστε την απάντησή σας.

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

3.

Αποφθέγματα...

- «Έχω ένα όνειρο, ότι τα τέσσερα μικρά παιδιά μου θα ζήσουν μια μέρα σ' ένα έθνος όπου δεν θα κρίνονται από το χρώμα του δέρματός τους, αλλά από τον χαρακτήρα τους». Μάρτιν Λούθερ Κινγκ (1929-1968, Αφροαμερικανός ηγέτης)
- «Θα πρέπει να ξέρουμε όλοι ότι η διαφορετικότητα κεντάει ένα πλούσιο χαλί, και πρέπει να καταλάβουμε πως όλοι οι κόμποι του χαλιού έχουν ισότιμη αξία, ανεξάρτητα από το χρώμα τους». Maya Angelou (1928 - 2014, Αφροαμερικανίδα ποιήτρια & συγγραφέας).

Σχολιάστε τα αποφθέγματα και ερευνήστε τη ζωή και την προσωπικότητα των ατόμων που ανέφεραν τα πιο πάνω ή άλλων ατόμων που υπερασπίστηκαν ή ακόμα υπερασπίζονται τα ανθρώπινα δικαιώματα.

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

4.

Ώρα για Δράση!

Να γράψετε ιστορίες, ποιήματα, ένα σύντομο θεατρικό κείμενο ή να φτιάξετε κινούμενα σχέδια/κολάζ που να περιγράφουν μία ιστορία σε σχέση με τα πιο πάνω ερωτήματα ή ένα σενάριο όπου πρωταγωνιστής/τρια είναι ένα θύμα ρατσισμού που καταφέρνει να κερδίσει τον σεβασμό και την αποδοχή από τους γύρω του. Οι εργασίες σας θα παρουσιαστούν στην τάξη ή/και σε εκδήλωση του σχολείου σας.

Φύλλο εργασίας 12: Αυτή δεν δουλεύει

Οδηγίες: Να διαβάσετε το κείμενο «Αυτή δεν δουλεύει» και να απαντήσετε τις ερωτήσεις που ακολουθούν.

«Αυτή δεν δουλεύει» - Συνομιλία ανάμεσα σε έναν άντρα και τον γιατρό του.

- «Έχετε πολλά παιδιά»; ρώτησε ο Γιατρός.
- «Γεννήθηκαν 16, αλλά έζησαν μόνο τα 9» απάντησε.
- «Εργάζεται η γυναίκα σας»;
- «Όχι, είναι νοικοκυρά».
- «Καταλαβαίνω. Πώς περνά τη μέρα της»;
- «Σηκώνεται στις τέσσερις το πρωί, φέρνει νερό και ξύλα, ανάβει φωτιά και φτιάχνει πρωινό. Έπειτα πηγαίνει στο ποτάμι και πλένει τα ρούχα. Στη συνέχεια πηγαίνει στο κέντρο της πόλης για να πάρει αλεσμένο καλαμπόκι και να αγοράσει ό,τι χρειαζόμαστε από την αγορά. Έπειτα μαγειρεύει το μεσημεριανό φαγητό».
- «Εσείς επιστρέφετε στο σπίτι το μεσημέρι»;
- «Όχι, όχι. Αυτή μου φέρνει το γεύμα στα χωράφια, περίπου τρία χιλιόμετρα από το σπίτι».
- «Και τι γίνεται μετά από αυτό»;
- «Η γυναίκα μου φροντίζει τις κότες και τα γουρούνια. Και φυσικά φροντίζει τα παιδιά όλη μέρα. Μετά ετοιμάζει το βραδινό φαγητό έτσι ώστε να είναι έτοιμο όταν φτάσω στο σπίτι».
- «Πηγαίνει για ύπνο μετά το δείπνο»;
- «Όχι, εγώ πηγαίνω. Αυτή έχει να κάνει δουλειές μέχρι τις 9».
- «Ναι, αλλά είπατε ότι οι γυναίκα σας δεν δουλεύει».
- «Όχι, δεν δουλεύει. Είναι νοικοκυρά».



Ερωτήματα

1. Ποιας μορφής διάκριση διαφαίνεται στο πιο πάνω κείμενο;

.....
.....

2. Πιστεύετε ότι υπάρχει ισότητα μεταξύ των δύο φύλων στο χώρο εργασίας; Δικαιολογήστε την άποψή σας με επιχειρήματα;

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

3. α) Σε ποιους τομείς πιστεύετε ότι υπάρχει ανισότητα μεταξύ των δύο φύλων; Δικαιολογήστε την απάντησή σας.

β) Εισηγηθείτε τρόπους με τους οποίους εσείς ως έφηβοι, μπορείτε να συμβάλετε στη μείωση των ανισοτήτων μεταξύ των δύο φύλων στο σχολείο, στο σπίτι και στην κοινότητά σας.

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



Φύλλο εργασίας 13: Οι νέοι, ως φορείς αλλαγής στην Κύπρο

«Πρέπει να είσαι η αλλαγή που θέλεις να έρθει».

Μαχάτμα Γκάντι (1869-1948 , Ινδός ηγέτης)

Ατομική Εργασία:

1. Η εισβολή της Τουρκίας στην Κύπρο τον Ιούλιο του 1974 είχε τραγικές συνέπειες για τους κατοίκους του νησιού. Ποια δικαιώματα συνεχίζουν να καταπατώνται μέχρι σήμερα;

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

2. Με ποιους τρόπους νομίζεις οι νέοι άνθρωποι στην Κύπρο, μπορούν να συμβάλουν στην επικράτηση της ειρηνικής κουλτούρας; Να αναφέρεις συγκεκριμένα παραδείγματα που μπορείς να εφαρμόζεις στην καθημερινότητά σου, στο σχολείο, στο σπίτι, στην κοινότητα.

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



3. Να προσδιορίσεις μερικά εμπόδια (στη διακίνηση, στη μόρφωση, στις διαπροσωπικές σχέσεις κ.ά.) που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι νέοι στην Κύπρο και να εισηγηθείς τρόπους υπέρβασής τους.

| Εμπόδια | Υποχρεώσεις |
|---------|-------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

4. Να αναφέρεις συγκεκριμένους φορείς στους οποίους μπορείς να αποταθείς για την αντιμετώπιση των παραπάνω εμποδίων και πώς αυτοί μπορούν να βοηθήσουν. Μπορείς να συμβουλευτείς τα παραρτήματα του Τετραδίου σου.



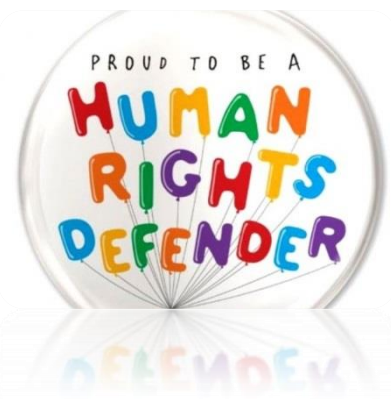
.....
.....
.....
.....
.....
.....

5. **«Η απόλαυση του μέγιστου δυνατού επιπέδου υγείας είναι ένα από τα θεμελιώδη δικαιώματα του κάθε ανθρώπου...»** (Σύνταγμα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας). Θεωρείς πως όλοι οι άνθρωποι στη χώρα σου έχουν ίσες ευκαιρίες πρόσβασης σε υπηρεσίες υγείας; Να δικαιολογήσεις την απάντησή σου με παραδείγματα.

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

6. **Ομαδική εργασία:** Να ερευνήσετε και να παρουσιάσετε το θέμα που αντιστοιχεί στην ομάδα σας.

➤ **Ομάδα Α΄:** Να εξετάσετε κατά πόσο οι Μη Κυβερνητικοί Οργανισμοί που ασχολούνται με τα ανθρώπινα δικαιώματα (όπως η Διεθνής Αμνηστία, η Διεθνής Ομοσπονδία των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων) έχουν κάποιες εισηγήσεις και ανησυχίες για τη χώρα σας.



➤ **Ομάδα Β΄:** Να εντοπίσετε τις Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις της Κύπρου που μάχονται για τα ανθρώπινα δικαιώματα και να παρουσιάσετε τις κύριες αρμοδιότητές τους.

➤ **Ομάδα Γ΄:** Να ερευνήσετε και να εντοπίσετε τις κυριότερες αλλαγές που έγιναν στη χώρα σας αναφορικά με τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις των παιδιών της ηλικίας σας τα τελευταία 20 χρόνια.

Ενότητα 5: Εθελοντισμός

«Όταν δεν ζούμε ο ένας για τον άλλον, είμαστε κιόλας νεκροί», Τάσος Λειβαδίτης



Τι είναι ο Εθελοντισμός;

Η έννοια του εθελοντισμού συνδέεται με την αλληλεγγύη και την ανιδιοτελή προσφορά. Ο εθελοντισμός εκφράζεται με πολλούς τρόπους, ο καθένας από αυτούς με τη δική του φυσιογνωμία και μέθοδο δράσης.

Κοινό χαρακτηριστικό όμως όλων, είναι η συνδρομή τους στην προάσπιση των θεμελιωδών δικαιωμάτων.

Στη σύγχρονη εποχή, ο εθελοντισμός, έχει καθιερωθεί ως ο θεσμός εκείνος που συμβάλλει στην αντιμετώπιση των κοινωνικών, οικονομικών, καθώς και των περιβαλλοντικών προβλημάτων και καλείται να

αναπληρώσει τα κενά που δημιουργεί η αδυναμία του κράτους και άλλοι φορείς.

Στο πλαίσιο αυτό, στη χώρα μας, τα τελευταία χρόνια έχουν κάνει την εμφάνισή τους πολλές **Μη κυβερνητικές Οργανώσεις**, με πληθώρα εθελοντικών δράσεων και κύρια πεδία εφαρμογής το περιβάλλον, τον πολιτισμό, τις κοινωνικές υπηρεσίες κ.ά.

Ο εθελοντισμός δεν είναι απλά ένας όρος, είναι στάση ζωής και δρα εποικοδομητικά στο κοινωνικό στερέωμα, καθώς αφορά όλους ανεξάρτητα από κοινωνικές και οικονομικές διακρίσεις. Προάγει την ενεργό συμμετοχή των πολιτών στην προάσπιση των θεμελιωδών τους δικαιωμάτων και ενδυναμώνει την κοινωνική αλληλεγγύη και συνοχή.

Από το 1985, σε γενική συνέλευση του ΟΗΕ, έχει καθιερωθεί η **5η Δεκεμβρίου ως η Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντισμού για την Οικονομική και Κοινωνική Ανάπτυξη**.

Στόχος του ΟΗΕ είναι όχι μόνο να προβάλλεται το έργο των εθελοντών αλλά να παροτρύνονται και άλλοι στον εθελοντισμό. Η εθελοντική προσφορά σήμερα διευρύνεται διαρκώς και επεκτείνεται σε όλο το φάσμα της ανθρώπινης δραστηριότητας, όπως είναι εκστρατείες για θέματα αλφαριθμητισμού, εμβολιασμών, πρόληψης και ενημέρωσης, αλλά και οργανωμένες δράσεις για την προστασία του περιβάλλοντος.

Το Μοντέλο του Εθελοντισμού





Θες να συμμετάσχεις και εσύ σε μία εθελοντική ομάδα;

Ερεύνησε τις πιο κάτω Εθελοντικές Οργανώσεις και μάθε πληροφορίες που πιθανόν να σε ενδιαφέρουν.

- ❖ **Ερυθρός Σταυρός – Τμήμα Νέων**
<http://www.redcross.org.cy/>
- ❖ **Μικροί Εθελοντές**
<http://youngvolunteers.net/>
- ❖ **Διαδικτυακή Πύλη Εθελοντισμού**
<http://www.ethelontis.net/homepage.php?lng=GR>
- ❖ **Ευρωπαϊκή Εθελοντική Υπηρεσία**
<http://www.youth.org.cy/default.asp?id=454>
- ❖ **Κυπριακός Οργανισμός Κέντρων Νεότητας**
<http://www.cyprusyouth.org/el/wordpress/>
- ❖ **GreenDot Κύπρου**
<http://greendot.com.cy/gr/view-subpage-greeniversity/29/become-volunteer>
- ❖ **Reaction – Οδική Ασφάλεια**
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=566877806679038&set=a.143026405730849.19069.100000704723672&type=1&theater>

Ερεύνησε την ιστοσελίδα του **Γραφείου Επιτρόπου Εθελοντισμού και Μη Κυβερνητικών Οργανώσεων** και ενημερώσου για όλες τις οργανώσεις που μπορείς να γίνεις εθελοντής/τρια.

<http://www.volunteercommissioner.gov.cy/>



Οι Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις (ΜΚΟ)

Οι Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις (ΜΚΟ), αποτελούν μια από τις εκφάνσεις της κοινωνίας των πολιτών. Μη Κυβερνητική Οργάνωση είναι «κάθε ανεξάρτητη, μη κομματική, μη κερδοσκοπική, εθελοντική οργάνωση που ανήκει στον χώρο της κοινωνίας των πολιτών ή της



κοινωνικής οικονομίας, αναπτύσσει δράση με γνώμονα την επιδίωξη συναίνεσης υπέρ του δημόσιου συμφέροντος παρέχοντας υπηρεσίες πληροφόρησης, διεκδίκησης, κοινωνικής υποστήριξης και γνώσης με σαφώς κοινωφελή χαρακτήρα». (Κοινωνία των πολιτών, ανάκτηση από, http://glossologein.blogspot.com/2013/05/blog-post_7571.html).

Οι εθελοντικές οργανώσεις απαιτούν το μεράκι ανθρώπων που επιθυμούν να δραστηριοποιηθούν ενεργά στα κοινά, για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ιδίων και των συμπολιτών τους.

Τα κύρια χαρακτηριστικά των ΜΚΟ είναι:

1. Πολιτικά ανεξάρτητες και κομματικά ανένταχτες.
2. Προσφέρουν έργο κοινής ωφέλειας και λύσεις για την αντιμετώπιση μεγάλων προβλημάτων.
3. Είναι μη κερδοσκοπικές και ανεξάρτητες από οικονομικά συμφέροντα.
4. Στηρίζονται στην εθελοντική συμμετοχή ευαισθητοποιημένων πολιτών.
5. Λειτουργούν στο πλαίσιο της ισχύουσας νομοθεσίας.

Οι ΜΚΟ λειτουργούν συμπληρωματικά και όχι ανταγωνιστικά απέναντι στο κράτος, αφού εφαρμόζουν μια εναλλακτική πολιτική δραστηριότητα, στην οποία είναι συνεργάτες και όχι αντίπαλοι. Μια από τις βασικές τους επιδιώξεις πρέπει να είναι η αυξημένη αξιοπιστία, προκειμένου να είναι ισότιμοι συνομιλητές με όλους τους υπόλοιπους φορείς που ασχολούνται με τα ίδια θέματα.

Οι κύριοι τομείς στους οποίους δραστηριοποιούνται οι εθελοντικές οργανώσεις, είναι οι εξής:

| | |
|--------------------------------------|---|
| Πολιτισμός, Αθλητισμός και Ψυχαγωγία | Νομοθεσία, Υπεράσπιση Δικαιωμάτων |
| Εκπαίδευση και Έρευνα | Φιλανθρωπία και Προώθηση του Εθελοντισμού |
| Υγεία | Διεθνή Θέματα |
| Περιβάλλον | Θρησκεία |
| Κοινωνικές Υπηρεσίες | Επιχειρηματικοί και Επαγγελματικοί |
| Διεθνής ανθρωπιστική Βοήθεια | Σύλλογοι |

Φύλλο εργασίας 1: Ο εθελοντισμός στα καρτέ

Σκέψου....

- Τι σημαίνει για σένα εθελοντισμός;
- Έχεις συμμετάσχει σε κάποια εθελοντική δράση;
- Ποια πιστεύεις ότι πρέπει να είναι τα χαρακτηριστικά ενός εθελοντή;



Η στιγμή της δημιουργίας

- Προσπάθησε να γράψεις ένα σενάριο, βασισμένο σε μια προσωπική ή φανταστική εμπειρία με βασικό θέμα την εθελοντική δράση.
- Ζωγράφησε και αποτύπωσε την ιστορία σου, στο πιο κάτω φύλλο εργασίας, που είναι χωρισμένο σε τετράγωνα κουτάκια (καρέ). Αν θέλεις μπορείς να την παρουσιάσεις σε μορφή **κόμικς!**

Βήματα που συστήνεται να ακολουθήσεις για αυτή τη δραστηριότητα...

- Αρχικά δώσε έναν τίτλο στην ιστορία σου.
- Οργάνωσε και ανέπτυξε την ιστορία σου στα πιο κάτω καρτέ. Κάθε καρτέ θα αποτελεί μια σκηνή της ιστορίας σου.
- Το κάθε καρτέ να περιέχει τις πιο κάτω πληροφορίες:
 - Πότε, ποιος, πού
 - Σκηνή και πράξεις
 - Χαρακτήρες που είναι παρόντες
 - Τοπίο/φόντο και αντικείμενα
 - Λεζάντα/διάλογοι
- Στη συνέχεια, παρουσίασε την ιστορία σου στην τάξη.

| Τίτλος της ιστορίας: | | |
|----------------------|----------|----------|
| Σκηνή 1: | Σκηνή 2: | Σκηνή 3: |
| Σκηνή 4: | Σκηνή 5: | Σκηνή 6: |

Φύλλο εργασίας 2 «Εμένα τι με νοιάζει;»

Α΄ Μέρος

Οδηγίες:

1. Να σημειώσετε στην ομάδα σας, τρία σημαντικά προβλήματα - ζητήματα που πιστεύετε ότι αντιμετωπίζουν αρκετά μέλη του σχολείου ή/και των κατοίκων της κοινότητας/πόλης/περιοχής που μένετε.



Make a World of Difference

2. Στη συνέχεια, να σημειώσετε το πιο σημαντικό πρόβλημα από τα τρία και να εξηγήσετε τους λόγους που πιστεύετε πως αξίζει να το μελετήσετε και να εισηγηθείτε τρόπους άμβλυνσής του.

Β΄ Μέρος: Οδηγίες: Να διαβάσετε το πιο κάτω κείμενο και να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

«Η ενεργός πολιτότητα είναι στάση ενδιαφέροντος, ενημερότητας και υπευθυνότητας, είναι αντίληψη ζωής σύμφωνα με την οποία ό,τι συμβαίνει γύρω μας αφορά τον καθένα από μας και το σύνολο και είναι πράξη και δράση για έλεγχο, συμμετοχή και παρέμβαση» Μαίρη Κουτσελίνη, Ακαδημαϊκός Πανεπιστημίου Κύπρου

- Θεωρείτε ότι πρέπει να είστε ενεργοί πολίτες στην κοινωνία που ζείτε; Ποια είναι τα θετικά αποτελέσματα της ενεργούς πολιτότητας;

Φύλλο εργασίας 3: «Προσφέρω»

Πολλοί είναι οι μαθητές/τριες και οι φοιτητές/τριες που θέλουν να αξιοποιήσουν δημιουργικά τον ελεύθερό τους χρόνο ή και τις καλοκαιρινές τους διακοπές βοηθώντας τους συνανθρώπους τους, αλλά δεν γνωρίζουν πού να απευθυνθούν για να κάνουν την επιθυμία τους πράξη.

Μήπως θα ήθελες κι εσύ αυτό το καλοκαίρι να ζήσεις την όμορφη και φανταστική εμπειρία της εθελοντικής προσφοράς και να βοηθήσεις άτομα που σε χρειάζονται;

Μάθε σήμερα από το Σώμα Εθελοντών της επαρχίας σου ή βρες από τη Διαδικτυακή Πύλη Εθελοντισμού πώς μπορείς να γίνεις εθελοντής. Μπορείς να κάνεις την εγγραφή σου ηλεκτρονικά, αφού προηγουμένως σκεφτείς και αποφασίσεις ότι μπορείς να προσφέρεις εργασία και να διαθέσεις χρόνο για την οργάνωση που σε ενδιαφέρει:



- ❖ Ηλεκτρονική Διεύθυνση: www.ethelontis.net
- ❖ Τηλέφωνα επικοινωνίας Σωμάτων Εθελοντών:
 - Λευκωσία: 22512602, Λεμεσός: 25737761
 - Λάρνακα: 24650525, Πάφος: 26953725
 - Αμμόχωστος: 99124521, Κερύνεια 97743185

- ❖ Ποια νομίζετε θα είναι τα θετικά στοιχεία που θα πάρετε αν γίνετε εθελοντής/τρια;
.....
.....
.....
.....
- ❖ Να εντοπίσετε τις δράσεις των εθελοντικών συνδέσμων/οργανώσεων της Κύπρου.
 - Μπορείτε να ενημερωθείτε από τα Παραρτήματα του τετραδίου σας για τα στοιχεία επικοινωνίας των διαφόρων οργανισμών. Κάντε τη διαδικτυακή σας έρευνα και βρείτε πληροφορίες για τις εθελοντικές οργανώσεις που σας ενδιαφέρουν.
 - Μπορείτε να πάρετε συνέντευξη από κάποιον/α εθελοντή/τρια και να την προβάλετε στους/στις υπόλοιπους/ες συμμαθητές/τριές σας.
 - Μπορείτε να πραγματοποιήσετε επίσκεψη στον οργανισμό που επιθυμείτε να γίνετε εθελοντές και να ζητήσετε τις απαραίτητες πληροφορίες.
- ❖ Να παρουσιάσετε τα ευρήματά σας με πρωτότυπο τρόπο στους/στις υπόλοιπους/ες συμμαθητές/τριές σας.

Φύλλο εργασίας 4: «Μαρτυρίες εθελοντών»

Οδηγίες:

- Να διαβάσετε τη μαρτυρία που αντιστοιχεί στην ομάδα σας.
- Ποιες οι εντυπώσεις και τα συναισθήματά σας; Θα θέλατε να βιώνατε την ίδια εμπειρία ή κάποια παρόμοια;
- Να ερευνήσετε και να βρείτε πληροφορίες στο διαδίκτυο, για αντίστοιχους κυπριακούς και διεθνείς ΜΚΟ, στους οποίους θα μπορούσατε να συμμετάσχετε. Να καταγράψετε τα αποτελέσματά σας και στη συνέχεια να δημιουργήσετε σχετικό ενημερωτικό υλικό ή αφίσα για να την παρουσιάσετε στην τάξη.

ΟΜΑΔΑ Α΄: Μαρτυρία εθελοντή: Σπύρος Λύγδας, εθελοντής Ολυμπιακών αγώνων Αθήνα 2004, εγκατάσταση του Beach Volley

«Στην Αθήνα του 2004, την Αθήνα της γιορτής, της χαράς, της λάμψης του εθελοντισμού, οι στιγμές που έζησα ήταν πραγματικά εκπληκτικές. Η χαρά διαδέχονταν τη συγκίνηση και το αίσθημα του πατριωτισμού και του εθελοντισμού πλημμύριζε τα πάντα γύρω μου. Ξαφνικά ήθελες όλοι να ξέρουν ότι είσαι Έλληνας, ότι είσαι εθελοντής των Ολυμπιακών αγώνων. Η γιορτή είχε αρχίσει και εγώ ήμουν εκεί, τη ζούσα, τη βοηθούσα, την υποστήριζα. Αν και όλα τα ωραία τελειώνουν γρήγορα, βλέπω τους νέους φίλους που έκανα, συνειδητοποιώ την αξία του να προσφέρεις, αντιλαμβάνομαι τη δύναμη της θέλησης και φυσικά καταλαβαίνω πόσο τυχερός ήμουν που τα έζησα όλα αυτά. Η εμπειρία μου από τους Ολυμπιακούς αγώνες και από τα Special Olympics 2011, δεν γράφεται, δεν περιγράφεται, δεν ζωγραφίζεται. Ο μόνος τρόπος να το καταλάβεις, είναι να το ζήσεις!»

ΟΜΑΔΑ Β΄: Μαρτυρία εθελοντή: Ηρώ Ευλαμπίδου, εθελόντρια των Γιατρών Χωρίς Σύνορα*

«Το πρώτο μου ταξίδι στη Ζάμπια με τους Γιατρούς Χωρίς Σύνορα ήταν αυτό που ουσιαστικά μου άνοιξε τα μάτια σε έναν άλλο κόσμο, πολύ διαφορετικό από αυτόν που έχουμε συνηθίσει στην Ευρώπη, αλλά ταυτόχρονα πολύ ιδιαίτερο. Εκεί είδα ανθρώπους να αρρωσταίνουν και να πεθαίνουν αλλά και νέες ζωές να γεννιούνται και να μεγαλώνουν. Τότε ένιωσα ότι έκανα κάτι για ανθρώπους που το είχαν πραγματικά μεγάλη ανάγκη και ωρίμασα η ίδια μέσα από την ίδια την εμπειρία. Αισθάνθηκα πως είμαι χρήσιμη και μπορώ να προσφέρω κάτι εκεί που συχνά δεν υπάρχει τίποτα. Μετά από αυτό ήξερα ουσιαστικά τι θέλω να κάνω και πού να αφιερώσω την ενέργειά μου. Μέσα από τον εθελοντισμό έμαθα να ξεχωρίζω το ουσιώδες από το επουσιώδες, να χαίρομαι και να εκτιμώ τους ανθρώπους για αυτό που είναι και όχι για αυτό που φαίνονται».

*Οι Γιατροί Χωρίς Σύνορα (MSF) είναι μια διεθνής, ανεξάρτητη, ιατρική ανθρωπιστική οργάνωση, που παρέχει επείγουσα βοήθεια σε άτομα που έχουν πληγεί από ένοπλες συγκρούσεις, επιδημίες, αποκλεισμό από την παροχή ιατρικής φροντίδας και φυσικές καταστροφές. Οι Γιατροί Χωρίς Σύνορα προσφέρουν βοήθεια με κριτήριο την ανάγκη, ανεξάρτητα από φυλή, θρησκεία, φύλο ή πολιτικούς δεσμούς. Πηγή: <http://www.msf.gr/about-us>

ΟΜΑΔΑ Γ΄: Μαρτυρία εθελοντή: Γιάννης Λάσκαρης, εθελοντής της ΑΡΧΕΛΩΝ* στη Ζάκυνθο

“Κάτι που με συγκίνησε πολύ ήταν το ότι δεν είχα συνειδητοποιήσει πόσο η πληροφόρηση του κοινού μπορεί να ενισχύσει τη διατήρηση και προστασία των χελωνών *caretta caretta*. Χαίρομαι ιδιαίτερα που είχα την ευκαιρία να συζητήσω με τουρίστες στο κiosk μας, σε ξενοδοχεία και στην παραλία. Εύκολα υποθέτει κανείς πως οι επισκέπτες δεν ενδιαφέρονται για τέτοια σημαντικά θέματα, όμως και μόνο με μια απλή ενημέρωση πείστηκα πως τελικά ο κόσμος νοιάζεται και θέλει να προστατεύσει την άγρια ζωή διότι είναι συνάμα το σωστό πράγμα αλλά και το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε για το μέλλον.

Η ζωή είναι εύθραυστη, και παρακολουθώντας ένα χελωνάκι που παλεύει για επιβίωση τα πράγματα μπαίνουν σε μια άλλη προοπτική. Πρόκειται για μια αναλογία που αφορά και την υποχρέωση των ανθρώπων.” Η επιθυμία μου να ασχοληθώ με την προστασία των ανθρωπίνων δικαιωμάτων σε συνδυασμό με τον περίσσιο χρόνο που είχα στη διάθεσή μου τελειώνοντας το σχολείο, με οδήγησαν στη σκέψη να συμμετάσχω εθελοντικά σε μία μη κυβερνητική οργάνωση με δραστηριοποίηση στον τομέα αυτό. Έχοντας γίνει ανάδοχος ενός παιδιού μέσω της ActionAid, αυτή ήταν και ο πρώτος φορέας στον οποίο απευθύνθηκα. Γνωρίζοντας για πρώτη φορά τα μέλη της – νεοσυσταθείσας τότε- ομάδας νέων εθελοντών, των λεγόμενων *Activista*, κατάλαβα πως η υποστήριξη των εκστρατειών της ActionAid σε εθνικό και διεθνές επίπεδο, δεν αποτελούσε μία στείρα και απρόσωπη διαδικασία, αλλά το αποτέλεσμα της ομαδικής δουλειάς δυναμικών και δημιουργικών ατόμων! Με αυτά προσπαθούμε μέχρι και σήμερα να φέρουμε την αλλαγή, όσο ανεπαίσθητη κι αν φαίνεται αυτή, ως προς τους όρους ισότητας μεταξύ του αναπτυσσόμενου και του ανεπτυγμένου κόσμου. Στην προσπάθεια αυτή, οι στιγμές γέλιου, συγκίνησης, χαράς ή ακόμη και απογοήτευσης ήταν αναρίθμητες.

*Ο Σύλλογος για την Προστασία της Θαλάσσιας Χελώνας ΑΡΧΕΛΩΝ, ιδρύθηκε το 1983 και είναι μη κερδοσκοπικό σωματείο με αντικείμενο τη μελέτη και προστασία των θαλάσσιων χελωνών και των βιοτόπων τους, τη διαχείριση των παράκτιων οικοσυστημάτων στις σημαντικότερες παραλίες ωτοκίας της Καρέττα στην Ελλάδα, την περίθαλψη τραυματισμένων και άρρωστων χελωνών καθώς και την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού.



Φύλλο εργασίας 5: «Επίσκεψη στη Νεολαιοχώρα»

Ομαδική εργασία

Οδηγίες:

- Μόλις έχετε γυρίσει από αποστολή στη «Νεολαιοχώρα», όπου υπήρξατε **μάρτυρες ιδανικών συνθηκών συμμετοχής των νέων** και κάθε ομάδα θα πρέπει να μοιραστεί την εμπειρία της στην τάξη.
- Να παρουσιάσετε με δημιουργικό τρόπο τα μέτρα, τις δράσεις, τους κανονισμούς, τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις, που εφαρμόστηκαν με μεγάλη επιτυχία στη Νεολαιοχώρα.
- Ποια είναι τα συναισθήματα των νέων της Νεολαιοχώρας; Ποιες δεξιότητες καλλιέργησαν οι νέοι;
- Να σκεφτείτε τα μέτρα που θα μπορούσαν να εφαρμοστούν στη δική σας κοινότητα.
- Να καταγράψετε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να προωθήσετε αυτά τα μέτρα και να οργανώσετε την προώθησή τους.

Ερωτήσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν:

- ✓ Πώς νιώσατε όταν φανταστήκατε τη Νεολαιοχώρα, την ιδανική κοινότητα για τη συμμετοχή των νέων;
- ✓ Πόσο ρεαλιστικά είναι τα μέτρα που εφαρμόστηκαν εκεί;
- ✓ Πώς αξιολογείτε τις παρουσιάσεις που έγιναν από τις αποστολές;
- ✓ Θα μπορούσαν αυτές οι παρουσιάσεις να απευθυνθούν στον δήμαρχο ή στις τοπικές αρχές μιας πόλης ή χρειάζονται κάποιες βελτιώσεις;

Η Νεολαιοχώρα



Διαδικτυακός Εθελοντισμός

Το διαδίκτυο και οι νέες τεχνολογίες επιτρέπουν σε όλους να εργάζονται, να συνεργάζονται, να προσφέρουν, να παράγουν και να καταναλώνουν αγαθά, υπηρεσίες, πληροφορίες και γνώσεις οπουδήποτε και αν βρίσκονται. Η έννοια του διαδικτυακού εθελοντισμού στις μέρες μας μοιάζει να επανέρχεται δυναμικά στο προσκήνιο.



Πολλοί ίσως αναρωτηθούν με ποιους τρόπους μπορεί κάποιος να συμμετάσχει σε μια δράση αν δεν βρίσκεται εκεί ως φυσική παρουσία. Η έρευνα, η συγγραφή, η επιμέλεια και η μετάφραση κειμένων, η δημιουργία ιστοσελίδων ή βίντεο, ο σχεδιασμός βάσεων δεδομένων, οι απαντήσεις σε ερωτήσεις, η συγγραφή δελτίων Τύπου και η αποστολή ενημερωτικού υλικού, ο σχεδιασμός και η υλοποίηση μιας διαδικτυακής καμπάνιας, ακόμα και το “ανέβασμα” φωτογραφιών σε κάποια ηλεκτρονική πλατφόρμα, είναι μερικοί από τους τρόπους δράσης και κάποιος/α μπορεί να αξιοποιήσει τις δυνατότητες των νέων τεχνολογιών για τη συνεργασία και την προσφορά στο πλαίσιο του εθελοντισμού.

Ευρωπαϊκή Δικτυακή Πύλη της Νεολαίας
Πληροφορίες και ευκαιρίες για θέματα που αφορούν
τους νέους όλης της Ευρώπης:
http://europa.eu/youth/EU_el



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 4: Δημιουργία Ενεργού Πολίτη

Υποενότητα

4.2 Οικονομική και Επαγγελματική Αγωγή

Ενότητα 6: Επαγγελματική Αγωγή

«Το να βρεις το σωστό επάγγελμα είναι σαν να βρίσκεις την ψυχή σου σ' αυτόν τον κόσμο».

Thomas Moore, 1779-1852, Ιρλανδός ποιητής

«Διάλεξε ένα επάγγελμα που σου αρέσει και δεν θα ξαναχρειαστεί να δουλέψεις στη ζωή σου».

Κομφούκιος, 551-479 π.Χ., Κινέζος φιλόσοφος

«Ο καλλιτέχνης δεν είναι τίποτα χωρίς το ταλέντο, αλλά το ταλέντο δεν είναι τίποτα χωρίς τη δουλειά».

Emile Zola, 1840-1902, Γάλλος συγγραφέας

«Η δουλειά απαλλάσσει τον άνθρωπο από τα τρία μεγαλύτερα κακά: την ανία, τα ελαττώματα και την ανάγκη».

Βολταίρος, 1694-1778, Γάλλος φιλόσοφος & συγγραφέας



Διαχρονικά, η εργασία αποτελούσε μια σημαντική αξία για τον άνθρωπο, αφού με την εργασία είναι σε θέση να καλύψει τις βιοποριστικές του ανάγκες, όπως η επιβίωση, αλλά και να γίνει δημιουργικός, ώστε να συμβάλλει στην κοινωνική ευημερία.

Η απόφαση για το ποιο επάγγελμα θα επιλέξει να ακολουθήσει ένα άτομο, είναι σημαντικός σταθμός στη ζωή του, γιατί σε αυτό αφιερώνει σημαντικό χρόνο της ζωής του. Για τον λόγο αυτό, η σωστή επιλογή του επαγγέλματος, αποτελεί μία πολύ βασική διαδικασία. Αυτό

συμβαίνει, γιατί η εργασία καθορίζει όλη την ψυχοσωματική υγεία του ανθρώπου, καθώς και την κοινωνική του θέση.

Πηγή: Φωνή Εφήβων, http://foniefivon.blogspot.com/2014/03/blog-post_30.html



Επιλέγω επάγγελμα.....

Επιλέγω τρόπο ζωής...

Εργασία: η συνειδητή καταβολή σωματικών ή πνευματικών δυνάμεων για την παραγωγή έργου, για την ικανοποίηση αναγκών.

Επάγγελμα: Η ειδίκευση κάθε ανθρώπου σε μια εργασία, που την ασκεί για βιοποριστικούς λόγους, συνήθως σε συγκεκριμένα νομικά πλαίσια, με βάση συγκεκριμένες ικανότητες και δεξιότητες αποκτημένες μέσω ειδικής κατάρτισης. Επάγγελμα, με άλλα λόγια, λέγεται η συγκεκριμένη εργασία που κάνει κάθε άνθρωπος, για να ζήσει. Το επάγγελμα αποτελεί μια ασχολία που σκοπεύει να ικανοποιήσει όλες ή τις σημαντικότερες βιοτικές ανάγκες του εργαζόμενου και της οικογένειάς του.

Καριέρα: Η πορεία ή η πρόοδος του ατόμου σε όλη τη διάρκεια της ζωής του ή σε ένα τμήμα της.

Για να πάρεις μια οποιαδήποτε απόφαση θα πρέπει:

- Να γνωρίζεις τον εαυτό σου και να έχεις θέσει τους στόχους σου.
- Να συγκεντρώνεις όλες τις πληροφορίες που σου είναι απαραίτητες κάθε φορά.
- Να έχεις υπόψη σου τις εναλλακτικές λύσεις που υπάρχουν.
- Να συνεκτιμάς τα υπέρ και τα κατά της κάθε λύσης και να προβλέπεις τις συνέπειές τους.
- Να επιλέγεις την πλέον κατάλληλη λύση για την περίπτωση σου.



Παράγοντες που επηρεάζουν
την επιλογή του
επαγγέλματος



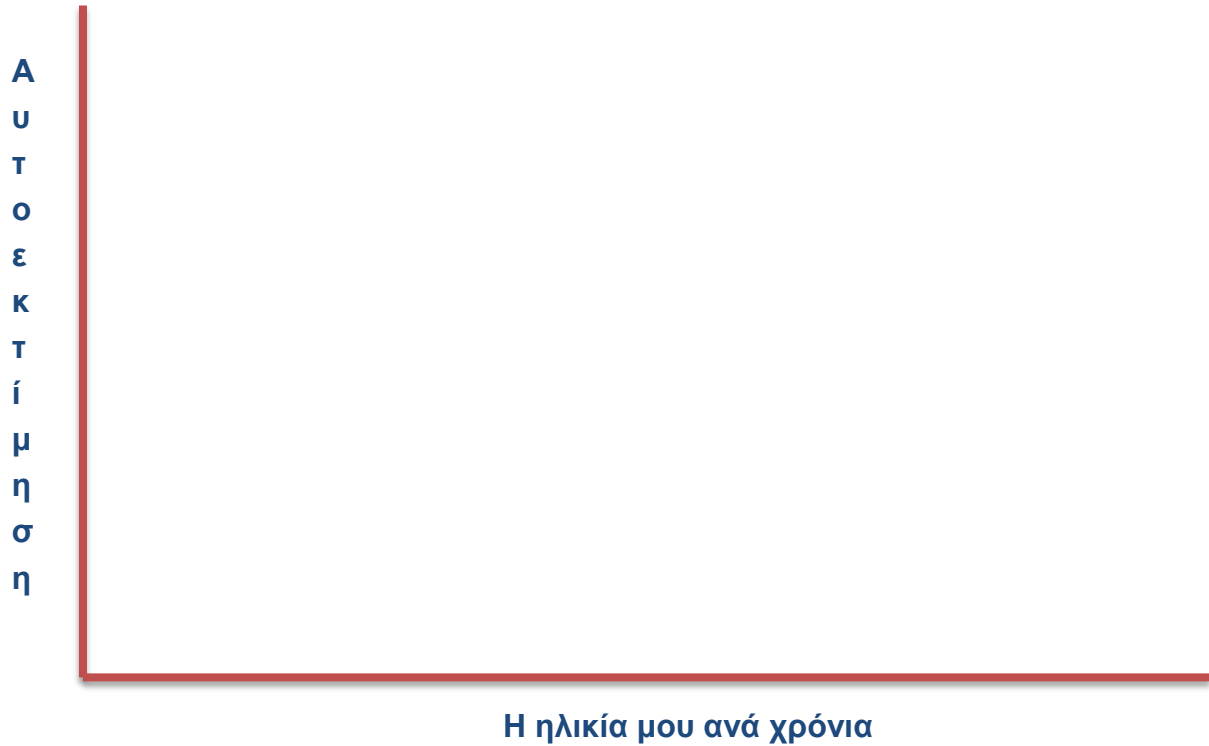
Βασικά στοιχεία Αυτογνωσίας

- Η προσωπικότητα (μας αρέσει και μας ταιριάζει αυτή η επιλογή εργασίας;)
- Τα ενδιαφέροντα (μας ευχαριστεί αυτή η επιλογή εργασίας ;)
- Η ικανότητα και οι δεξιότητες (μπορούμε να κάνουμε αυτή την εργασία; έχουμε τις ειδικές κλίσεις και το ταλέντο;)
- Οι ανάγκες (ικανοποιεί αυτή η εργασία τις προσωπικές μου ανάγκες;)
- Οι αξίες (πόσο σημαντική είναι για μας η δουλειά που θέλουμε να κάνουμε;)

Γνώθι σ' αυτόν.
Τι είναι η αυτογνωσία;

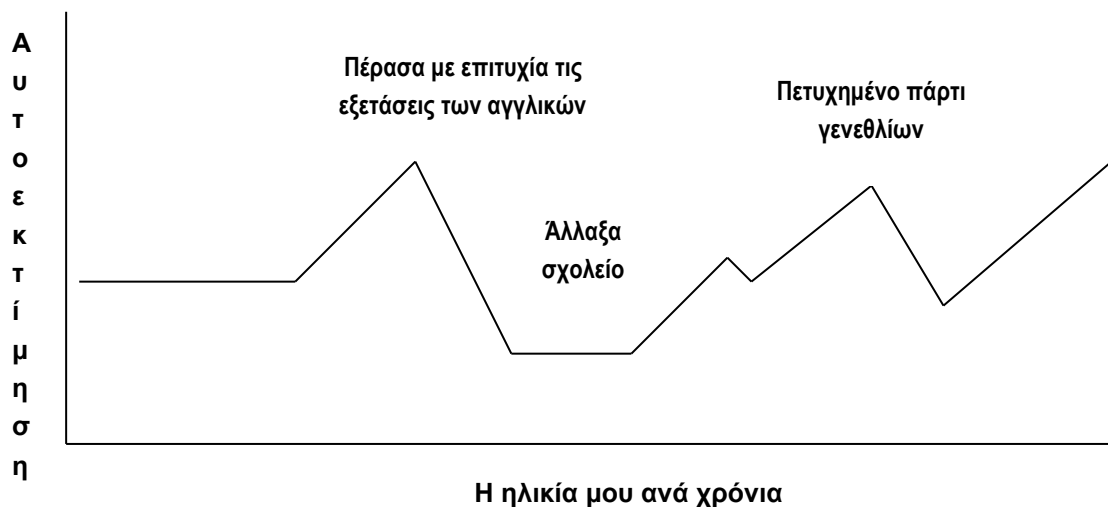
Φύλλο Εργασίας 1: «Πορεία Ζωής»

Σημείωσε στο πιο κάτω σχεδιάγραμμα τα γεγονότα που βίωσες και που θεωρείς σημαντικά στη μέχρι τώρα πορεία της ζωής σου. Σχεδίασε τον βαθμό που αυτά τα γεγονότα, σε βοήθησαν να αναπτύξεις ή να μειώσεις την αυτοεκτίμησή σου. Το πιο κάτω ενδεικτικό παράδειγμα μπορεί να σε βοηθήσει.



Παράδειγμα «Πορεία Ζωής»

Ενδεικτικό παράδειγμα



Φύλλο εργασίας 2: Αίσθημα αυτοεκπλήρωσης (Πυραμίδα Maslow)

Ατομική εργασία

Οδηγίες: Να συμπληρώσεις τις πιο κάτω ερωτήσεις.

1. Να περιγράψεις ένα επίτευγμα από οποιονδήποτε τομέα της ζωής σου, που σου προσέφερε προσωπική ικανοποίηση (ευχάριστα συναισθήματα).

.....
.....

2. Ποια είναι τα αγαπημένα σου μαθήματα στο σχολείο;

.....
.....

3. Ποια είναι τα χόμπι και τα ενδιαφέροντά σου; Πώς περνάς τον ελεύθερό σου χρόνο;

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

4. Να περιγράψεις μερικές δραστηριότητες που απολάμβανες ως παιδί αλλά και ως έφηβος/η.

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



5. Να σημειώσεις τέσσερα θετικά χαρακτηριστικά του εαυτού σου, τα οποία θα ήθελες να διατηρήσεις στη μετέπειτα ζωή σου.



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

6. Βάσει των πιο πάνω σημείων που ανέφερες, να περιγράψεις το επάγγελμα που θα ήθελες να κάνεις, το οποίο μπορεί να σου προσφέρει χαρά, ικανοποίηση και αισθήματα αυτοεκπλήρωσης.

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

Φύλλο εργασίας 3 : Πώς φαντάζεσαι τη ζωή σου όταν θα είσαι 25 χρονών.

«Οι σχέσεις (οικογένεια, ρομαντικές σχέσεις, φίλοι), η εργασία μας, η οικονομική κατάσταση, η σωματική άσκηση και η υγεία, η προσωπική ανάπτυξη (εκπαίδευση, επιτεύγματα), ο ελεύθερος χρόνος, τα χόμπι και το αίσθημα προσφοράς στην κοινωνία συνιστούν μεταξύ άλλων μια ισορροπημένη ζωή» (Jill Douka , 2011)

Εσύ πώς φαντάζεσαι τη δική σου ζωή σου όταν θα είσαι 25 χρονών;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Φύλλο εργασίας 4: Το μελλοντικό μου επάγγελμα

Ατομική εργασία:

- α) Να σημειώσεις ποια στοιχεία πρέπει να διέπουν το επάγγελμα που θα επιλέξεις να ακολουθήσεις.
- β) Να ιεραρχήσεις τα στοιχεία αυτά, με βάση τις δικές σου προτεραιότητες και επιθυμίες.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Σημείωση: Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει ενδεικτικές ιδέες που μπορεί να σε βοηθήσουν.

| | |
|-------------------------------------|---|
| Να εργάζομαι με πολλούς ανθρώπους | Να ταξιδεύω συχνά |
| Να βοηθώ και να φροντίζω ανθρώπους | Να μην εκτίθεμαι σε κινδύνους |
| Να έχω ευκαιρίες για δημοσιότητα | Να κατασκευάζω πράγματα με τα χέρια μου |
| Να έχω υψηλή αμοιβή | Να εργάζομαι στο σπίτι μου |
| Να έχω αρκετό ελεύθερο χρόνο | Να μπορώ να δημιουργώ |
| Να ορίζω εγώ τον χρόνο εργασίας μου | Να έχω μια σίγουρη δουλειά |

Φύλλο Εργασίας 5: Επιλογή επαγγέλματος

Μέρος Α΄: Τι θέλω να κάνω;

Η δουλειά είναι σαν τον/τη φίλο/η ή σαν τον/τη σύντροφο. Για να συντονιστείτε πρέπει να έχετε κοινά ενδιαφέροντα, κοινές επιθυμίες και χαρακτήρες που ταιριάζουν. Λαμβάνοντας υπόψη ότι υπάρχουν περισσότερα από 2000 διαφορετικά είδη επαγγελμάτων, είναι σημαντικό να ξεκινήσετε γνωρίζοντας τα ενδιαφέροντα, τις επιθυμίες και τα χαρακτηριστικά σας.

Ενδιαφέροντα

Ακολουθεί μια λίστα τομέων στους οποίους θα μπορούσατε να εργαστείτε. Σημειώστε ✓ στους τομείς που μπορεί να σας ενδιαφέρουν.

| | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Διοικητικά | <input type="checkbox"/> Οικονομικές υπηρεσίες |
| <input type="checkbox"/> Εναλλακτικές θεραπείες | <input type="checkbox"/> Γενικές και Προσωπικές υπηρεσίες |
| <input type="checkbox"/> Ζώα, Φυτά και Γη | <input type="checkbox"/> Πληροφορική και Διαχείριση Πληροφοριών |
| <input type="checkbox"/> Τέχνες και Σχέδιο | <input type="checkbox"/> Νομικές υπηρεσίες |
| <input type="checkbox"/> Υπηρεσίες τροφοδοσίας | <input type="checkbox"/> Συντήρηση, Σέρβις και Επιδιόρθωση |
| <input type="checkbox"/> Οικοδομικές εργασίες | <input type="checkbox"/> Διοίκηση και Σχεδιασμός |
| <input type="checkbox"/> Εκπαίδευση και Επιμόρφωση | <input type="checkbox"/> Μηχανολογικές εργασίες |
| <input type="checkbox"/> Περιβαλλοντικές επιστήμες | <input type="checkbox"/> Μάρκετινγκ, Πωλήσεις και Διαφήμιση |
| <input type="checkbox"/> Ιατρική τεχνολογία | <input type="checkbox"/> Τέχνες του θεάματος και ΜΜΕ |
| <input type="checkbox"/> Ιατρική και Νοσηλευτική | <input type="checkbox"/> Εκδόσεις και Δημοσιογραφία |
| <input type="checkbox"/> Επιστήμη και Έρευνα | <input type="checkbox"/> Λιανεμπόριο και Εξυπηρέτηση πελατών |
| <input type="checkbox"/> Ασφάλεια και υπηρεσίες κοινωνικής πρόνοιας | <input type="checkbox"/> Αποθήκευση, Αποστολή και Διανομή |
| <input type="checkbox"/> Κοινωνικές υπηρεσίες | <input type="checkbox"/> Άλλο:..... |
| <input type="checkbox"/> Άθληση, Ψυχαγωγία και Τουρισμός | |

Δεξιότητες

Να σκεφτείτε τι είναι αυτό που σας αρέσει να κάνετε περισσότερο ή αυτά που συνήθως κάνετε καλά.

Να σημειώσετε ✓ στις καλύτερες δεξιότητές σας.

| | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ανάλυση | <input type="checkbox"/> Χορός |
| <input type="checkbox"/> Επικοινωνία | <input type="checkbox"/> Γλώσσες |
| <input type="checkbox"/> Πειθώ | <input type="checkbox"/> Μαθηματικά |
| <input type="checkbox"/> Φαντασία/εφευρετικότητα | <input type="checkbox"/> Μουσική |
| <input type="checkbox"/> Ομιλία | <input type="checkbox"/> Φυσική δραστηριότητα |
| <input type="checkbox"/> Ενσυναίσθηση | <input type="checkbox"/> Συγγραφή |
| <input type="checkbox"/> Ομαδικό πνεύμα - Συνεργασία | <input type="checkbox"/> Χειρονακτικά – δημιουργικότητα |
| <input type="checkbox"/> Οργάνωση | <input type="checkbox"/> Τεχνολογία |
| <input type="checkbox"/> Χαρακτήρας | <input type="checkbox"/> Άλλο:..... |

Χαρακτήρας

«Η καλύτερη θέση για το Τμήμα Δημοσίων Σχέσεων για κάποιον/α που δεν του/της αρέσει να συναντάει κόσμο θα ήταν σίγουρα δυσάρεστη εμπειρία. Άλλωστε είναι θέμα χαρακτήρα και προσωπικότητας». Πώς είναι ο δικός σας χαρακτήρας;

Σας αρέσει για παράδειγμα να:

- ❖ συναντάτε πολλούς ανθρώπους (εργασία με κόσμο)
- ❖ βρίσκεστε κοντά σε ανθρώπους που γνωρίζετε (εργασία σε ομάδα)
- ❖ είστε μόνοι (συνήθως εργαζόσαστε μόνοι)

Σας αρέσει για παράδειγμα να:

- ❖ λέτε στους άλλους τι να κάνουν (διοίκηση/οργάνωση)
- ❖ σας λένε οι άλλοι τι να κάνετε (υποστήριξη)

Να περιγράψετε σε συντομία τα κύρια στοιχεία του χαρακτήρα – προσωπικότητάς σας.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Το επόμενο βήμα είναι να ψάξετε στο διαδίκτυο για τα είδη επαγγελμάτων που υπάρχουν στα ενδιαφέροντα που έχετε επιλέξει.

Χρήσιμοι σύνδεσμοι:

- ❖ Μορφωτική Πρωτοβουλία – Οδηγός σπουδών και απασχόλησης
<http://www.protovoulia.org/odigos-spoydon/epaggelmata-kai-apasxolisi>
- ❖ Τμήμα Εργασίας, κατάλογος κατοχυρωμένων επαγγελμάτων στην Κύπρο
<http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/dl/dl.nsf/All/331AE390B15E903EC22578FF00383EEE?OpenDocument>
- ❖ Άρθρο από εφημερίδα Έθνος
<http://www.ethnos.gr/entheta.asp?catid=22814&subid=2&pubid=63651757>
- ❖ Ευρωπαϊκό Δίκτυο ReferNet
<http://www.refernet.org.cy/easyconsole.cfm/id/2376>
- ❖ Κυπριακά παραδοσιακά επαγγέλματα
https://docs.google.com/a/oikoik.org/viewer?url=http://www.culturallegacytowardseurope.eu/IMG/pdf/Cyprus_olde_n_times_jobs.pdf
http://www.e-villages.org/default_print.asp?id=281
- ❖ Αρχή ανάπτυξης ανθρώπινου δυναμικού
<http://www.hrdauth.org.cy/easyconsole.cfm/id/240>

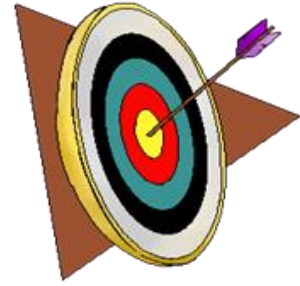
- Να κάνετε μια λίστα με επαγγέλματα που σας φαίνονται ενδιαφέροντα και που εμπíπτουν στα πεδία των ενδιαφερόντων, των δεξιοτήτων και του χαρακτήρα σας. Να τα κατατάξετε κατά σειρά προτίμησης:

| |
|-----|
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |
| 6. |
| 7. |
| 8. |
| 9. |
| 10. |

Αυτός είναι ο στόχος σας...

Μέρος Β΄: Πώς θα τα καταφέρω;

Το επόμενο βήμα είναι να σχεδιάσεις μια στρατηγική για να πετύχεις τον στόχο σου. Μπορείς να ζητήσεις τη βοήθεια του/της σύμβουλου καθηγητή/τριας του σχολείου σου ή/και να επιδιώξεις μια συνάντηση με κάποιον/α που ήδη ασχολείται με το επάγγελμα που σου αρέσει. Για να πετύχεις αυτή τη συνάντηση, μπορείς να ζητήσεις βοήθεια από τους γονείς/κηδεμόνες σου ή και να ψάξεις τους σχετικούς, οργανισμούς, υπηρεσίες, συνδέσμους κ.ά.



Για να ενημερωθείς σωστά για το επάγγελμα που σου αρέσει, συστήνεται να ερευνήσεις μεταξύ άλλων, τα ακόλουθα ερωτήματα:

➤ Τι χρειάζεται να έχεις για να βρεις τη δουλειά που σου αρέσει; Χρειάζονται κάποια συγκεκριμένα προσόντα;

Εμπειρία; Καλός βαθμός απολυτηρίου; Πτυχία; Γνωριμίες; Σπουδές ή εργασία στο εξωτερικό;

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

➤ Πώς μπορείς να τα αποκτήσεις όλα αυτά;

Με σπουδές; Με εργασία μερικής απασχόλησης ή αρχαρίων; Με γνωριμίες με ανθρώπους που μπορεί να σε βοηθήσουν; Με χρήματα;

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

➤ Από πού μπορείς να βρεις πληροφορίες για τις προοπτικές απασχόλησης του επαγγέλματος που σου αρέσει;

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

➤ Να σημειώσεις τουλάχιστον άλλα τέσσερα στοιχεία (εξωτερικούς, εσωτερικούς παράγοντες) που θα συμβάλουν στη σωστή πληροφόρηση σχετικά με το επάγγελμα που επιθυμείς να κάνεις.

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



Φύλλο Εργασίας 6: Πάρε μια συνέντευξη από κάποιον/α ενήλικα

Πάρε τη δική σου συνέντευξη

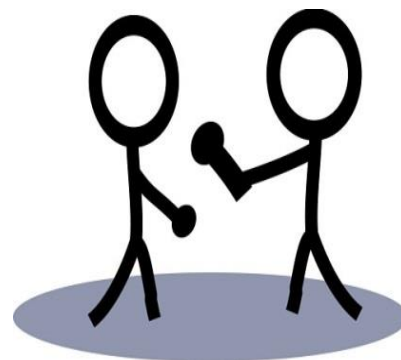
Να τον/τη ρωτήσεις για το επάγγελμά του/της. Πόσες δουλειές άλλαξε, αν άλλαξε στη ζωή του; Τι του αρέσει περισσότερο στη δουλειά του; Τι δεν του αρέσει; Τι τον οδήγησε σε αυτή τη δουλειά;

Να γράψεις μια μικρή έκθεση στην οποία θα παρουσιάζεις βασικά σημεία της συνέντευξής σου, π.χ. από ποιους παράγοντες επηρεάστηκε η επαγγελματική επιλογή του ατόμου με το οποίο μίλησες; Ήταν εξωτερικοί ή εσωτερικοί παράγοντες; Τι χρειάστηκε να κάνει (σπουδές, εμπειρία κ.ά.)

για να έχει αυτή τη δουλειά; Ποιο ήταν το κόστος των σπουδών; Πόσο ευχαριστημένος/η είναι ο/η ίδιος/α από τη δουλειά του/της (περιβάλλον, χρηματική απόδοση του επαγγέλματος, ωράριο, προκλήσεις, ανέλιξη κ.λπ.);

Να επιλέξεις τον τρόπο με τον οποίο επιθυμείς να παρουσιάσεις τη συνέντευξη στην τάξη.
Ενδεικτικοί τρόποι παρουσίασης της συνέντευξης:

- ❖ Ηχογραφημένη
- ❖ Βιντεογραφημένη
- ❖ Γραπτώς
- ❖ Μπορείς και να ζητήσεις από τον/την ενήλικα να παρευρεθεί στην τάξη και να του/της κάνεις τη συνέντευξη στην ομάδα της τάξης.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Φύλλο εργασίας 7: Συμβούλιο της Ευρώπης και Προσωπική Ανάπτυξη των Νέων

Ομαδική εργασία:

- ❖ Να διαβάσετε το πιο κάτω απόσπασμα της Έκθεσης του Συμβουλίου της Ευρώπης και να συμπληρώσετε τις πιο κάτω ερωτήσεις.

Η προσωπική ανάπτυξη και ολοκλήρωση του καθενός, η κοινωνική και επαγγελματική του ένταξη και οποιαδήποτε συνακόλουθη μάθηση εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την απόκτηση δέσμης βασικών ικανοτήτων μέχρι τα τέλη της υποχρεωτικής σχολικής φοίτησης. Η δέσμη αυτή, για την οποία τα κράτη μέλη είναι υπεύθυνα, θα μπορούσε να περιλαμβάνει τη συνεννόηση στη μητρική γλώσσα και σε ξένες γλώσσες, τις βασικές γνώσεις μαθηματικών και τις βασικές επιστημονικές και τεχνολογικές γνώσεις, τις δεξιότητες στον τομέα της τεχνολογίας της πληροφορίας και των επικοινωνιών (ΤΠΕ), τη μεθοδολογία της απόκτησης γνώσεων, την ικανότητα ανάπτυξης διαπροσωπικών σχέσεων και συμμετοχής στην κοινωνία των πολιτών, το επιχειρηματικό πνεύμα και τις πολιτιστικές ευαισθησίες.

Πηγή: Απόσπασμα από την έκθεση του Συμβουλίου και της Επιτροπής της Ευρωπαϊκής Ένωσης, 2004.

1. Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με το πιο πάνω απόσπασμα της Έκθεσης του Συμβουλίου της Ευρώπης; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Πιστεύετε πως το δικό σας σχολείο, σας προσφέρει επαρκώς τις δεξιότητες και τις ικανότητες που αναφέρονται στο απόσπασμα; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας, αναφέροντας συγκεκριμένα παραδείγματα (π.χ. μαθήματα που διδάσκεστε, ομαδικές δραστηριότητες, κ.λπ.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Με ποιους τρόπους μπορεί το σχολείο σας να συμβάλει αποτελεσματικά στην προσωπική σας ανάπτυξη;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Με ποιους τρόπους μπορείτε να καλλιεργήσετε αυτές τις δεξιότητες και τις ικανότητες στον ελεύθερο σας χρόνο; (στο σπίτι ή/και στην κοινότητα)

.....

.....

.....

.....

.....

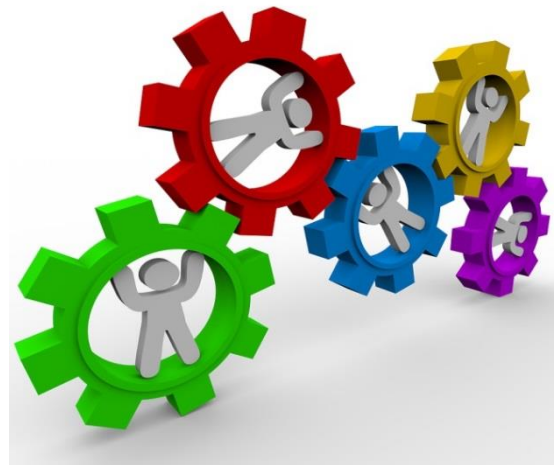
.....

.....

.....

.....

.....



Φύλλο εργασίας 8: Επαγγελματικές αξίες

Μέρος Α´

α) Να σημειώσεις τουλάχιστον πέντε επαγγελματικές αξίες που έχουν προτεραιότητα για σένα (ενδεικτικές επαγγελματικές αξίες: καριέρα, γόητρο, χρήματα, ταξίδια, ανεξαρτησία, σταθερότητα, δυνατότητες ανέλιξης, υπευθυνότητα, ασφάλεια, κοινωνικότητα, εξουσία, δημιουργικότητα, τιμιότητα, δυνατότητες συνεχούς μάθησης).

Οι Επαγγελματικές μου Αξίες

β) Τι σε οδήγησε να επιλέξεις αυτές τις αξίες;

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

γ) Ποια επαγγέλματα πιστεύεις ότι ανταποκρίνονται στις 3 πρώτες προτεραιότητές σου ως προς τις επαγγελματικές σου αξίες;

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

δ) Ποια προσόντα και ποιες δεξιότητες απαιτούνται γι' αυτά τα επαγγέλματα;

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

ε) Γνωρίζεις τη ζήτηση που έχουν αυτά τα επαγγέλματα στην αγορά εργασίας της Κύπρου, αλλά και άλλων ευρωπαϊκών χωρών; Από πού μπορείς να πάρεις σχετικές πληροφορίες;

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

στ) Ποιους κανόνες ασφάλειας και υγείας συστήνεται να τηρείς στα επαγγέλματα που ανέφερες πιο πάνω; Να σημειώσεις τους κανόνες ασφάλειας και υγείας για το κάθε επάγγελμα ξεχωριστά.

.....

.....

.....

.....

Μέρος Β´

Να συζητήσετε τις επαγγελματικές σας αξίες, με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας και να απαντήσετε τα πιο κάτω ερωτήματα.

α) Νομίζετε πως το φύλο σας, επηρεάζει την επιλογή των σπουδών και την προτίμησή σας για συγκεκριμένα επαγγέλματα; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.

.....

.....

.....

.....

β) Τι διαφορές παρατηρείτε στις προτιμήσεις επαγγέλματος και στις επαγγελματικές αξίες των αγοριών και των κοριτσιών της ομάδας σας;

.....

.....

.....

.....

γ) Προς ποια επαγγέλματα στρέφονται συχνότερα τα κορίτσια ή τα αγόρια της ομάδας σας; Τι επιπτώσεις μπορεί να έχει αυτό ως προς τη θέση των φύλων στην κοινωνία; (στην οικονομία, τη λήψη αποφάσεων κ.ά.).

.....

.....

.....

.....

δ) Να σχολιάσετε στην ομάδα σας την εικόνα που βλέπετε:

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Φύλλο εργασίας 9: Ποιον θα προσλάβεις;

Ομαδική εργασία

Οδηγίες:

- Να μελετήσετε το πιο κάτω σενάριο και με τη βοήθεια των βιογραφικών σημειωμάτων που αναγράφονται πιο κάτω, να αποφασίσετε με την ομάδα σας, αν το άτομο θεωρείται κατάλληλο για τη θέση. Να καταγράψετε τις σκέψεις και τα επιχειρήματά σας.
- Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία αυτή, εκπρόσωπος της ομάδας σας θα διαβάσει το κείμενο που έγραψε και τις σκέψεις που εκφράστηκαν μέσα στην ομάδα.

«Να υποθέσετε ότι είστε υπεύθυνοι πρόσληψης προσωπικού σε μία εταιρεία και θέλετε να προσλάβετε ένα άτομο για να αναλάβει προϊστάμενος του τμήματος πωλήσεων της εταιρείας. Έχετε τις αιτήσεις και σύντομα βιογραφικά από τέσσερα άτομα και πρέπει να επιλέξετε ένα από αυτά για τη θέση».

Τα βιογραφικά των ατόμων είναι τα ακόλουθα:

α) Ανδρέας Πέτρου. Πτυχίο Διοίκησης Επιχειρήσεων από το Πανεπιστήμιο Αθηνών, 35 ετών, έγγαμος, με τέσσερα χρόνια προϋπηρεσία.

β) Νατάσσα Πέτροβιτς. Πτυχίο Διοίκησης Επιχειρήσεων από Πανεπιστήμιο της Ουκρανίας και μεταπτυχιακές σπουδές, 45 ετών, διαζευγμένη, με δέκα χρόνια προϋπηρεσία.

γ) Σουλεϊμάν Αρνατζόγλου. Πτυχίο Διοίκησης Επιχειρήσεων από το Πανεπιστήμιο Κωνσταντινούπολης και μεταπτυχιακές σπουδές, 28 ετών, διαζευγμένος, με τρία χρόνια προϋπηρεσία.

δ) Σοφία Παπαπέτρου. Πτυχίο Διοίκησης Επιχειρήσεων από ιδιωτικό Πανεπιστήμιο και μεταπτυχιακές σπουδές, 25 ετών, έγγαμη, χωρίς προϋπηρεσία.

Η ομάδα μου αποφάσισε να προσλάβει τον/την.....
επειδή.....



Φύλλο Εργασίας 10: Αν δεν δουλέψω, πώς θα ζήσω;

Οδηγίες: Να διαβάσετε στην ομάδα σας, το πιο κάτω άρθρο και να απαντήσετε τα ερωτήματα που το συνοδεύουν.

Αν δεν δουλέψω, πώς θα ζήσω;

Όνομα: Ρίνα

Τόπος κατοικίας: Πρακάς Ναγκάρ, μια παραγκούπολη στην Ανατολική Ινδία

Επάγγελμα: σπάει πέτρες

Ηλικία: πέντε ετών

«"Μου αρέσει...», ψιθυρίζει ντροπαλά, χωρίς να σταματήσει τη δουλειά της. Η πέτρα στις όχθες του ποταμού Μαχαράντα μετατρέπεται μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα σε χαλίκια. Έξι μέρες την εβδομάδα, ατελείωτες ώρες κάθε μέρα. Με την ίδια βρόμικη και σχισμένη φούστα, το ίδιο βρόμικο και σχισμένο μπλουζάκι. «Θα ήθελα όμως να πηγαίνω στο σχολείο», λέει. Ολόγυρά της, οκλαδόν επάνω στον ίδιο σωρό από πέτρες, κάτω από μαύρες ομπρέλες που κρύβουν τον ήλιο, αλλά εντείνουν τη ζέστη, βρίσκονται δεκάδες ακόμα παιδιά. «Αν δεν δουλέψω, πώς θα κερδίσω χρήματα για να ζήσω;» ρωτά η δεκάχρονη Ρίνα, σπάζοντας ταυτόχρονα πέτρες μαζί με τον αδελφό της, τον Ρατζές, που νομίζει ότι είναι έξι ετών, αλλά φαίνεται μεγαλύτερος και κανείς εδώ δεν γνωρίζει πραγματικά πότε γεννήθηκε.

...Λατομεία, ορυχεία και εργοστάσια: αυτές είναι οι «δημοφιλέστερες» εργασίες για τα παιδιά ενός κατώτερου θεού. Στο Σιλιγκούρι όμως, στη στενή λωρίδα γης ανάμεσα στο Νεπάλ και το Μπανγκλαντές, η οποία συνδέει τα απομονωμένα βορειοανατολικά κρατίδια με την υπόλοιπη Ινδία, πιο εύκολα βρίσκει κανείς παιδιά να εργάζονται στις όχθες του ποταμού, σπάζοντας πέτρες για να χρησιμοποιηθούν τα χαλίκια ως οικοδομικό υλικό ή μαζεύοντας άμμο με τον ίδιο σκοπό, παρά ενήλικες. Αμείβονται ανάλογα με το φορτίο. Για ένα φορτίο πέντε τόνων παίρνουν 700 ρουπίες δηλαδή περίπου 12 ευρώ. Η Ρίνα και οι γονείς της χρειάζονται περίπου τέσσερις εβδομάδες για ένα τέτοιο ποσό. Ζουν μαζί με τα δύο άλλα παιδιά της οικογένειας, τη δώδεκα μηνών Πριγιάνκα και τον τριών ετών Βικράμ, σε μια καλύβα από μπαμπού και για βραδινό τρώνε μόνο ρύζι ή ψωμί που φτιάχνουν οι ίδιοι. Τις μέρες της πληρωμής υπάρχει, αν είναι τυχεροί, και κρέας. Τις περισσότερες μέρες δεν υπάρχουν ούτε καν λαχανικά.

«Είμαστε φτωχοί, πώς να αγοράσουμε λαχανικά;» ρωτά η Λίλα, η 25χρονη μητέρα της Ρίνα. Τα μελαγχολικά της μάτια γίνονται ακόμη πιο μελαγχολικά, όταν σκέφτεται το μέλλον. Ο τρίχρονος Βικράμ «προπονείται» ήδη για τη δουλειά που θα πιάσει σε έναν χρόνο. Το μοναδικό του παιχνίδι, άλλωστε, είναι ένα μικρό σφυρί...»

Πηγή: Εφημερίδα «Τα Νέα», 6/9/2004

Ερωτήσεις:

1. Ποια συναισθήματά σας δημιουργήθηκαν για τη μικρή Ρίνα και την οικογένειά της;

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

2. *«Τα Συμβαλλόμενα Κράτη αναγνωρίζουν το δικαίωμα του παιδιού να προστατεύεται από την οικονομική εκμετάλλευση και από την εκτέλεση οποιασδήποτε εργασίας που ενέχει κινδύνους ή που μπορεί να εκθέσει σε κίνδυνο την εκπαίδευσή του ή να βλάψει την υγεία του ή τη σωματική, πνευματική, ψυχική, ηθική ή κοινωνική ανάπτυξή του...» («Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού» - άρθρο 32, 1989).*

Συμφωνείτε με αυτή τη διακήρυξη των Ηνωμένων Εθνών; Σε ποιο βαθμό κατοχυρώνεται αυτό το δικαίωμα στην περίπτωση της Ρίνας; Ποια δικαιώματά της καταπατούνται;

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

3. Γιατί πιστεύετε υπάρχουν ακόμη στον κόσμο παιδιά που εργάζονται;

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

4. Πώς μπορεί να συμβάλει το κάθε άτομο ξεχωριστά στην αντιμετώπιση της ανεργίας; Να δώσετε παραδείγματα.

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

5. Συμφωνείτε να εργάζονται τα παιδιά της ηλικίας σας ή παιδιά κάτω των 18 χρονών; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.

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

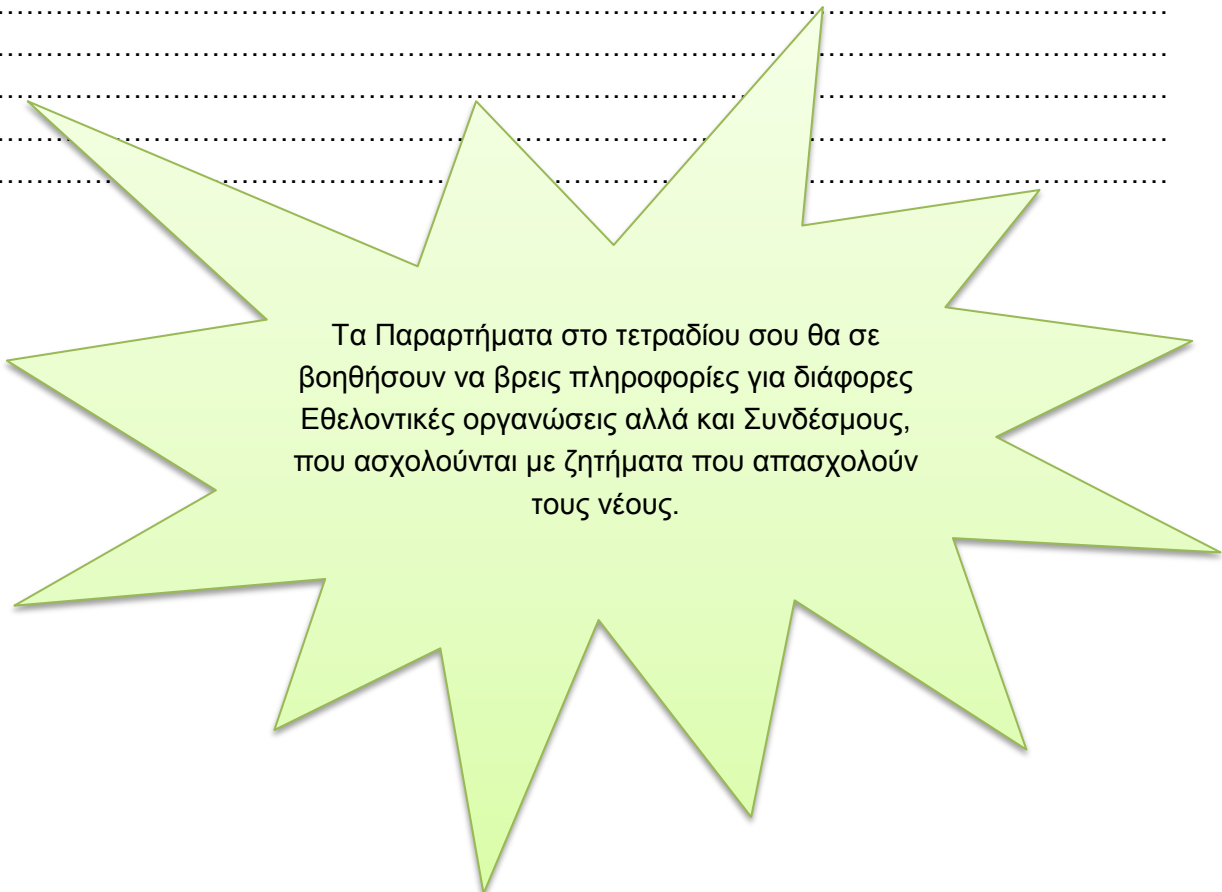


6. Να ερευνήσετε στο διαδίκτυο και να εντοπίσετε τους οργανισμούς που συμβάλλουν, τόσο στην Κύπρο όσο και παγκόσμια, στην εξάλειψη της φτώχειας.

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

7. Να ερευνήσετε και να εντοπίσετε τις διάφορες εθελοντικές οργανώσεις στις οποίες μπορείτε και εσείς να γραφτείτε μέλη, έτσι ώστε να συμβάλετε στην καλύτερη ποιότητα της ζωής των παιδιών και των εφήβων.

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



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

Χρήσιμες πληροφορίες για Συνδέσμους, Οργανισμούς, Υπηρεσίες, Συμβούλια

Υπουργείο Υγείας

Τηλέφωνο: 22-400111, Email: ministryofhealth@cytanet.com.cy

Ιστοσελίδα: www.moh.gov.cy/

Εταιρεία Διαβητολογίας Κύπρου

Τηλέφωνο : 22-667411, Email: dorosloizou@yahoo.com

Παγκύπριος Διαβητικός Σύνδεσμος

Τηλέφωνο: 22 669540, Email: cypriusdiabeticassociation@cytanet.com.cy

Ιστοσελίδα: www.diabetes.org.cy

Παγκύπριο Συντονιστικό Συμβούλιο Εθελοντισμού (ΠΣΣΕ)

Τηλέφωνο : 22-514786, Email: welfare.council@cytanet.com.cy

Ιστοσελίδα: <http://www.volunteerism-cc.org.cy/>

Παγκύπρια Συνομοσπονδία Συνδέσμων Πασχόντων και Φίλων

Τηλέφωνο : 22-378539

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

Τηλέφωνο :22 406600, Email: central.sws@sws.msli.msli.gov.cy

Σύνδεσμος Κοινωνικών Λειτουργιών

Τηλέφωνο: 24 800212, Email: maroantoniou@hotmail.com

Παγκύπριος Σύνδεσμος Νοσηλευτών και Μαιών

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

Ιστοσελίδα: www.cyna.org/

Παγκύπριος Σύνδεσμος Καρδιοπαθών

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

Medic Alert

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

Ιστοσελίδα: www.medicalertcyprus.com

Κυπριακή Εθνική Συντονιστική για Αποτροπή του Καπνίσματος

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

Green Dot

Τηλέφωνο : 22 586 000 / 7000 0090

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

Κίνημα Οικολόγων Περιβαλλοντιστών

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

Ιστοσελίδα: www.cyprusgreens.org/

Οργανισμός Νεολαίας Κύπρου

Ιστοσελίδα www.youthboard.org.cy

Ευρωπαϊκή Κάρτα Νέων www.euro26.org.cy

Πρόγραμμα «Νεολαία» www.youth.org.cy

Ευρωπαϊκή Δικτυακή Πύλη

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

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

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

Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς

Ιστοσελίδα : www.neagenia.gr

European Commission's Anti-Discrimination Website

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

The Information Campaign "For Diversity - Against Discrimination" Website

Ιστοσελίδα : Www.Stop-Discrimination.Info

The Council Of Europe

Ιστοσελίδα: www.coe.int

Κυπριακός Οργανισμός Κέντρων Νεότητας

Email:: info@cyco.org.cy

Ιστοσελίδα : www.cyco.org.cy

Κυπριακός Οργανισμός Αγροτουρισμού

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

Παγκύπριος Σύνδεσμος Δυσλεξίας

Ιστοσελίδα : www.cyprusdyslexia.com/

Οργανισμός Ανακύκλωσης Κύπρου

Τηλέφωνο: 22 31 95 56 / 99 56 65 56 Email: info@oak-cy.org

Παγκύπρια γραμμή επικοινωνίας: 77 772625

Οργανισμός Κυπριακής Γαλακτοκομικής Βιομηχανίας

Τηλέφωνο: 22748000

Ιστοσελίδα : www.cmio.org.cy/

Ίδρυμα Ραδιομαραθώνιος

Τηλέφωνο: 22879524

Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού (Κ.Ο.Α)

Τηλέφωνο: 22897000

Ιστοσελίδα : www.cyprussports.org/

Κυπριακός Οργανισμός Τουρισμού (Κ.Ο.Τ.)

Τηλέφωνο: 22691100

Ιστοσελίδα : www.visitcyprus.com/wps/portal

Παγκύπριο Συμβούλιο Ευημερίας

Τηλέφωνο: 22514786

Γιατροί του Κόσμου, Κύπρος

Τηλέφωνο: 22452390

Κυπριακό Ίδρυμα Προστασίας του Περιβάλλοντος

Ιστοσελίδα : www.conservation.org.cy

Αντικαρκινικός Σύνδεσμος Κύπρου Λευκωσία

Τηλέφωνο: 22 446222, E-mail: vassilis.i@anticancersociety.org.cy

Ιστοσελίδα :: www.anticancersociety.org.cy

Αντιλευχαιμικός Σύνδεσμος Κύπρου

Τηλέφωνο: 22 497241

Σύνδεσμος Καρκινοπαθών Και Συγγενών Γεν. Νος. Λευκωσίας

Τηλέφωνο: 22 666 595, 99 660 221, E-mail: andreou2@cytanet.com.cy

Ευρορα Donna Κύπρου

Τηλέφωνο: 22 490849, E-mail: info@europadonna.com.cy

Ιστοσελίδα :: www.europadonna.com.cy

Παγκύπριος Αντιλευχαιμικός Σύνδεσμος "Ζωή"

Τηλεφωνα: 22 342080, 22 335363, E-mail: zoe@antileukemia-zoe.org.cy

Ιστοσελίδα :: www.antileukemia-zoe.org.cy

Παγκύπριος Σύνδεσμος Καρκινοπαθών & Φίλων

Τηλέφωνο: 22 345444, E-mail: caocpat@cytanet.com.cy

Ιστοσελίδα :: www.cancerca.org.cy

Ακτή Κέντρο Μελετών και Έρευνας

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

Σύνδεσμος Πρόληψης Και Αντιμετώπισης Της Βίας Στην Οικογένεια:

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

Ιστοσελίδα :: www.familyviolence.gov.cy

Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού

Ιστοσελίδα : www.cyfamplan.org

Παγκύπριο Συντονιστικό Συμβούλιο Εθελοντισμού

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

Σύνδεσμος Ψυχολόγων Κύπρου

Ιστοσελίδα : www.cypsa.org.cy/

Κέντρο Μελέτης της Παιδικής και Εφηβικής Ηλικίας

Ιστοσελίδα : www.casca.org.cy

Επίτροπος Προστασίας των Δικαιωμάτων του Παιδιού

Ιστοσελίδα : www.childcom.org.cy

Mediterranean Institute of Gender Studies

Ιστοσελίδα : www.medinstgenderstudies.org/

Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών

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

Κέντρο Υγείας Παιδιών και Εφήβων "Ηλιακτίδα"

Τηλέφωνο: 25 720 200 / 25 720 244 / 7000 77 78

Ιστοσελίδα : www.iliaktida.eu

Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο Υγεία του Παιδιού

Ιστοσελίδα : www.childhealth.ac.cy

Σύνδεσμος Ασφάλειας και Υγείας Κύπρου

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

Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου

Ιστοσελίδα : www.cydadiet.org

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

Χρήσιμες Ιστοσελίδες

Διατροφή

<http://exhibits.pacsci.org/>, Pacific Science Center, Nutrition Cafe online
www.mypyramid.gov, My Pyramid
<http://www.foodforum.org.uk> Πρακτικές Δραστηριότητες και Ιδέες για Δράσεις
<http://www.nutrition.gov> Θέματα διατροφής, διατροφικών συνηθειών και φυσικής άσκησης
<http://www.usda.gov>, United States Department and Agriculture, Food and Nutrition
<http://www.fruits-n-veggies.com>, Φρούτα και Λαχανικά
<http://www.pbhfoundation.org> teach the benefits of fruits and veggies
www.eufic.org, The European Food Information Council
www.iatronet.gr, Υγεία και Διατροφή
www.mednutrition.gr, Σωστή Διατροφή και Υγεία
www.iad.gr, Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος
www.fao.org, Food and Agriculture Organization FAO

Παρασκευάσματα

<http://www.parents.gr/food/c201/>, Συνταγές για μικρούς μάγειρες
<http://www.recipesabound.com/Directory/Quick-Healthy-Recipes/2>, Healthy recipes
<http://www.in2life.gr/wellbeing/nutrition/articles/250085/article.aspx?arq=2> Υγιεινές και γρήγορες συνταγές για γεύματα και σνακ
<http://www.funkycook.gr/category/loipes-suntages/suntages-gia-paidia/#> Συνταγές για παιδιά
<http://www.infokids.gr/taq/%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1%CE%B3%CE%B9%CE%B1%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%AC/> Ροφήματα για παιδιά
<http://cooktime.gr/cl/372/milkshake/> Συνταγές για Milkshakes
http://cooktime.gr/c/33741/%CF%80%CE%BF%CF%84%CE%B1_%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B7%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1/?q=%CF%83%CE%BC%CE%BF%CF%85%CE%B8%CE%B9 Συνταγές για Smoothies
<http://www.mothersblog.gr/mageireyoyme-paizontas-me-ton-giorgo-gerardo/item/16264-fantastikes-bares-dimitriakon-me-meli--karydia-kai-ksera-syka-apo-ton-giorgo-gerardo>
Συνταγές για μπάρες δημητριακών με μέλι και καρύδια

Υγεία - Οικογένεια

<http://kidshealth.org>, Ενημέρωση στα θέματα υγείας
<http://www.naccho.org/>, National Association of County and City Health Officials
<http://healtheducation.edc.uoc.gr/> Αγωγή Υγείας
<http://life.familyeducation.com/>, Family Education
www.socped.gr, Ελληνική Εταιρεία Κοινωνικής Παιδιατρικής Προαγωγής Υγείας
www.mednet.gr Ιατρική Εταιρεία Αθηνών
www.cdc.gov, Centers for Disease Control and Prevention
<http://www.shapeupeurope.net/index.php?page=home> Shape Up Europe
www.nasbe.org The National Association of State Boards of Education
www.aboutourkids.org, Κέντρο Μελετών για το παιδί

<http://www.obesity.org/>, Παιδική Παχυσαρκία
www.medlook.net/kids, Χρήσιμες ιατρικές συμβουλές για παιδιά
<http://www.who.int/en>, Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας
www.webmd.com, Θέματα υγείας
<http://health.in.gr/> In gr για την υγεία
www.medlook.net/, Θέματα υγείας
www.vita.gr Θέματα υγείας και διατροφής
www.healthview.gr Θέματα υγείας
<http://www.incardiology.gr/> Καρδιοπάθειες
<http://www.diabetes-med.gr/index.htm> Διαβήτης
<http://osteocare.gr/index.php/el/osteoporosi> Οστεοπόρωση

Ευρωπαϊκή Ένωση για Θέματα Υγείας

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

Άσκηση

www.edu.gov.mb.ca/ks4/cur/physhlth, Φυσική Αγωγή και Αγωγή Υγείας
www.pcentral.org Φυσική Αγωγή και Υγεία
www.edu.gov.on.ca/eng/document/curricul/health Φυσική Αγωγή και Υγεία

Εφηβεία

<http://www.youthboard.org.cy/>, Οργανισμός Νεολαίας Κύπρου
<http://europa.eu/youth/>, Ευρωπαϊκή Δικτυακή Πύλη της Νεολαίας
<http://www.hhs.gov/ash/oah/resources-and-publications/info/parents/just-facts/> Θέματα εφηβείας
http://www.aboutyouth.gr/el/01_psd0.html Θέματα Εφηβείας

Συναισθηματική Υγεία

<http://www.childmentalhealth.gr/>, Κέντρο Πληροφόρησης για την Ψυχική Υγεία του Παιδιού και του Εφήβου
www.epipsi.gr Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας

Στρες

<http://stress.about.com/od/>, Έλεγχος του στρες
http://www.mindtools.com/pages/main/newMN_TCS.htm, Τεχνικές Διαχείρισης του στρες

Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία

www.siecus.org Sexuality Information and Education Council of the United States
<http://www.ippf.org>, International Planned Parenthood Federation
<http://www.medinstgenderstudies.org/>, The Mediterranean Institute of Gender Studies (MIGS)
<http://www.cyfamplan.org>, Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού Κύπρου

Εθελοντισμός

<http://www.redcross.org.cy/cgibin/hweb?-A=51&-V=volunteers> Ερυθρός Σταυρός – Τμήμα Νέων

<http://youngvolunteers.net/> Μικροί Εθελοντές

<http://www.ethelontis.net/homepage.php?lng=GR> Διαδικτυακή Πύλη Εθελοντισμού

<http://www.youth.org.cy/default.asp?id=454> Ευρωπαϊκή Εθελοντική Υπηρεσία

Αγωγή Υγείας

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

Κάπνισμα

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

www.quitsmoking.about.com Διακοπή Καπνίσματος

Ναρκωτικά

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

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

Ανθρώπινα Δικαιώματα

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

www.amnesty.org.gr Διεθνής Αμνηστία

<http://www.oxfam.org.uk/> Πείνα και Εθελοντισμός

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

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

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

<http://www.kar.org.gr/2014/04/01/%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%BA>

[%CE%AE-%CE%B5%CF%81%CE%B3%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1-%CE%B1%CE%BD%CE%AC-%CF%84%CE%BF%CE%BD-%CE%BA%CF%8C%CF%83%CE%BC%CE%BF-%CF%86%CF%89%CF%84%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%B1/](http://www.kar.org.gr/2014/04/01/%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%B5%CF%81%CE%B3%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1-%CE%B1%CE%BD%CE%AC-%CF%84%CE%BF%CE%BD-%CE%BA%CF%8C%CF%83%CE%BC%CE%BF-%CF%86%CF%89%CF%84%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%B1/)

[%CF%84%CE%BF%CE%BD-%CE%BA%CF%8C%CF%83%CE%BC%CE%BF-%CF%86%CF%89%CF%84%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%B1/](http://www.kar.org.gr/2014/04/01/%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%B5%CF%81%CE%B3%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1-%CE%B1%CE%BD%CE%AC-%CF%84%CE%BF%CE%BD-%CE%BA%CF%8C%CF%83%CE%BC%CE%BF-%CF%86%CF%89%CF%84%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%B1/)

[%CF%86%CF%89%CF%84%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%B1/](http://www.kar.org.gr/2014/04/01/%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%B5%CF%81%CE%B3%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1-%CE%B1%CE%BD%CE%AC-%CF%84%CE%BF%CE%BD-%CE%BA%CF%8C%CF%83%CE%BC%CE%BF-%CF%86%CF%89%CF%84%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%B1/)

[%CF%81%CE%B1/](http://www.kar.org.gr/2014/04/01/%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%B5%CF%81%CE%B3%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1-%CE%B1%CE%BD%CE%AC-%CF%84%CE%BF%CE%BD-%CE%BA%CF%8C%CF%83%CE%BC%CE%BF-%CF%86%CF%89%CF%84%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%B1/) Φωτογραφίες από

παιδική εργασία ανά τον κόσμο

Κυκλοφοριακή Αγωγή

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

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

<http://www.mcw.gov.cy>, Υπουργείο Συγκοινωνιών και Έργων

<http://www.georgemavrikiosfoundation.com.cy>, Ίδρυμα Οδικής Ασφάλειας Γιώργος Μαυρίκιος

<http://www.youthforroadsafety.org>, Περιοδικό CLICK

<http://www.erscharter.eu/el>, Ευρωπαϊκή Χάρτα για την Οδική Ασφάλεια

http://www.mcw.gov.cy/mcw/rtd/rtd.nsf/rtd20_gr/rtd20_gr?OpenDocument Νέος κώδικας

Οδικής Κυκλοφορίας 2013

Αγωγή του Καταναλωτή

www.dolceta.eu, Online Consumer Education

<http://www.kepka.org>, Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών

www.ekpizo.gr/ Ένωση καταναλωτών για την Ποιότητα Ζωής

<http://www.cyprusconsumers.org.cy/>, Σύνδεσμος Καταναλωτών Κύπρου

<http://www.ecccyprus.org>, Ευρωπαϊκό Κέντρο καταναλωτή Κύπρου

<http://www.mcit.gov.cy>, Υπουργείο Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού, Υπηρεσία Ανταγωνισμού και Προστασίας Καταναλωτών

<http://ec.europa.eu/consumers/safety/rapex> Ευρωπαϊκή Πύλη για θέματα καταναλωτή

Περιβάλλον

<http://www.kpe-thess.gr> Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης

<http://www.greenpeace.org/greece/>, Greenpeace – Ελλάδα

Χρήσιμα φιλμάκια

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τα δημητριακά στη διατροφή μας

<http://www.mednutrition.gr/content/view/4732/243/>

Τσάι και υγεία

<http://www.mednutrition.gr/content/view/4733/243/>

Μερίδες. Το μέγεθος ...μετράει

<http://www.mednutrition.gr/content/view/4734/243/>

Τι τρώνε οι παίκτες του Mundial

<http://www.mednutrition.gr/content/view/4493/243/>

Πρωινό γεύμα. Εγγύηση για ενέργεια και πνευματική απόδοση στα παιδιά.

<http://www.mednutrition.gr/content/view/4306/243/>

Φυτικές Ίνες

<http://www.mednutrition.gr/content/view/4107/243/>

<http://www.mednutrition.gr/content/view/4106/243/>

Τροφικές αλλεργίες

<http://www.mednutrition.gr/content/view/3797/243/>

Τι να προσέχουμε στις ετικέτες των τροφίμων;

<http://www.mednutrition.gr/content/view/3391/243/>

Πώς να αποθηκεύουμε τα τρόφιμα στο σπίτι μας;

<http://www.mednutrition.gr/content/view/2564/243/>

Η θρεπτική αξία του καφέ

<http://www.mednutrition.gr/content/view/3124/243/>

Διακοπή καπνίσματος και προσθήκη βάρους

<http://www.mednutrition.gr/content/view/2918/243/>

Πόσο αναγκαία είναι τα λιπαρά στη διατροφή μας;

<http://www.mednutrition.gr/content/view/2114/243/>

Πώς πρέπει να είναι η διατροφή της εγκύου;

<http://www.mednutrition.gr/content/view/2398/243/>

Το κρασί στην υπηρεσία της υγείας μας

<http://www.mednutrition.gr/content/view/2295/243/>

Μύθοι και αλήθειες για τη διατροφή μας.

<http://www.mednutrition.gr/content/view/1826/243/>

Τροφές βοηθοί για τις εξετάσεις

<http://www.mednutrition.gr/content/view/1589/243/>

Τα θαλασσινά στη νηστεία

<http://www.mednutrition.gr/content/view/1384/243/>

Η διατροφική αξία της νηστείας

<http://www.mednutrition.gr/content/view/1353/243/>

Θρεπτική αξία του κρέατος

<http://www.mednutrition.gr/content/view/1354/243/>

Πώς το φαγητό στις διαφημίσεις φαίνεται τέλειο.

<http://www.youtube.com/watch?v=AefTMrZ7o4Y>

Ζάχαρη

<http://www.youtube.com/watch?v=yKZ2ZqBYIrl&feature=related>

Fast food

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=mYyDXH1amic

Ρόλος των τροφών

<http://www.youtube.com/watch?v=qaat6l3A9wE>

Πέψη τροφών

<http://www.argosymedical.com/Digestive/samples/animations/Digestion/index.html>

Τι τρώμε και πως παράγεται

<http://www.youtube.com/watch?v=yFYQX2AG3VQ>

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Μπάρες δημητριακών

<http://efzin.wordpress.com/2011/10/30/%ce%ba%ce%b5%ce%b9%ce%ba%ce%bb%ce%b1%ce%b2%ce%b1/>

AppleMuffins <http://bettyscuisine.blogspot.com/2010/12/muffins.html>

Carrot muffins <http://bettyscuisine.blogspot.com/2010/07/muffins.html>

Μπισκότα βρώμης http://www.pastrychef.gr/recipe_236.html

Μπάρες Δημητριακών με Μέλι και Ταχίνι

<http://www.youtube.com/watch?v=Qfvixq6ZzUo&feature=related>

Παιδικά κεκάκια με βρώμη και μήλο

<http://www.youtube.com/watch?v=AQzoW2KDa4g&feature=related>

Τραγανές πατάτες φούρνου <http://www.youtube.com/watch?v=9O47Lxm1fVg>

Ευτύχης Μπλέτσας <http://www.youtube.com/user/FTBLETSAS?blend=1&ob=5>

ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ

Η υγεία είναι δικαίωμα

<http://www.youtube.com/watch?v=QS2kK5ih9jl&feature=related>

Θέματα Αγωγής Υγείας

<http://www.edutv.gr/deyterobathmia/videos/17-agogi-ygeias/>

Καρδιαγγειακό Σύστημα

http://www.thevisualmd.com/health_centers/cardiovascular_health/cardiovascular_continuum

Διαβήτης εμβολιασμός παιδιών ενηλίκων. Εκπομπή: Υγεία για όλους

<http://www.ert-archives.gr/V3/public/pop-view.aspx?tid=27168&tsz=0&act=mMainView>

Διατροφικοί κίνδυνοι- Κάπνισμα. Εκπομπή Υγεία για όλους

<http://www.ert-archives.gr/V3/public/pop-view.aspx?tid=27164&tsz=0&act=mMainView>

Ασβέστιο και Υγεία Οστών

http://www.thevisualmd.com/interactives_library/child_health/infant_nutrition/calcium_and_bonehealth

Χοληστερόλη και Αθηροσκλήρωση

http://www.thevisualmd.com/health_centers/cardiovascular_health/cholesterol_and_atherosclerosis/see_cholesterol_atherosclerosis_video

Τι είναι η χοληστερίνη

<https://www.youtube.com/watch?v=1zhA0bNpLyU>

Τι χρειάζεται να γνωρίζουμε για την χοληστερίνη

<https://www.youtube.com/watch?v=EcOXHSQg3ZM>

Υπέρταση

http://www.thevisualmd.com/health_centers/cardiovascular_health/hypertension/what_is_hypertension_video

<http://www.mednutrition.gr/content/view/3259/243/>

Εργονομία

<http://www.youtube.com/watch?v=jbV5dGvJWyo>

Άσκηση και υγεία

http://www.youtube.com/watch?v=f-5Nevflvbl&feature=player_embedded

http://www.youtube.com/watch?v=f-5Nevflvbl&feature=player_embedded

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=aUalnS6HIGo

Πλατφόρμα της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη Διατροφή, Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία:

http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/platform/movies/europe_acts_against_obesity_high.wmv

Μεταλλαγμένα τρόφιμα

Μεταλλαγμένα τρόφιμα- Νέοι φάκελοι

<https://www.youtube.com/watch?v=qNltVbSZ0eU>

The Scarecrow

<https://www.youtube.com/watch?v=lUtnas5ScSE>

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Ανορεξία

<http://www.youtube.com/watch?v=VS2mfWDryPE&feature=related>

http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=254&Itemid=169

Βουλιμία

http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=257&Itemid=169

Διαφήμιση κατά της Ανορεξίας

<http://www.youtube.com/watch?v=94c43AlwLKo>

<http://www.youtube.com/watch?v=dIY5mHRvUEc>

<http://www.youtube.com/watch?v=jh5JPEm0GMc&NR=1>

<http://www.youtube.com/watch?v=Ggb5KJlofcw&feature=related>

Πρότυπα Μοντέλων

<http://www.youtube.com/watch?v=fHX6frPHpQo>

https://www.youtube.com/watch?v=sZwmo_2DOz0&feature=player_embedded#t=0

Θετική Εικόνα για τον Εαυτό μας

<http://www.youtube.com/watch?v=lnOSZX4tpOA>

<http://www.youtube.com/watch?v=3iENFuUAWVc>

Εκστρατεία Dove: Οι φίλες <https://www.youtube.com/watch?v=q7uvbCaIUyI>

Εκστρατεία Dove: Ο καθρέφτης https://www.youtube.com/watch?v=j7EReSW_RrE

Εκστρατεία Dove: Σκίτσα ομορφιάς <https://www.youtube.com/watch?v=Hx4cDwA7MAM>

Εκστρατεία Dove: Ο κριτής του εαυτού μου

https://www.youtube.com/watch?v=hVouYYZ_dBq

Εκστρατεία Dove: Patches ομορφιάς

<https://www.youtube.com/watch?v=p8EaqoDBkwdw>

Παχυσαρκία

<http://www.youtube.com/watch?v=cNATWsVVwgo>

<http://www.youtube.com/watch?v=AkvdEoM4Uqs>

http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=1202&Itemid=169

ΕΦΗΒΕΙΑ

Εφηβεία – Αλλαγές

<http://www.youtube.com/watch?v=aTY52fIChKs>

Κάπνισμα

<http://www.koutipandoras.gr/?p=331>

http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=243&Itemid=169

Αλκοόλ

http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=239&Itemid=169

<http://youtu.be/-fCVq8yoows>

Έφηβοι και σεξουαλική υγεία. Εκπομπή: Με αγάπη

http://webtv.antenna.gr/webtv/watch?cid=f_i_k7t2s_g_s2_e%3D

Ενάντια στο Aids

<https://www.youtube.com/watch?v=UwLh7qWnn9E>

Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση – Εκπομπή Πρωταγωνιστές

http://www.youtube.com/watch?v=oLT8uhkxN4c&feature=em-share_video_user

Αναπαραγωγή – Το θαύμα της ζωής

<http://savsidir.blogspot.com/2012/09/blog-post.html#.UP7SI4CVpY0.facebook>

Εγκυμοσύνη: 1^ο Τρίμηνο https://www.youtube.com/watch?v=0C5R_12zpKM

Εγκυμοσύνη: 2^ο Τρίμηνο <https://www.youtube.com/watch?v=a3oVcFD9iBo>

Εγκυμοσύνη: 3^ο Τρίμηνο <https://www.youtube.com/watch?v=VBi4gWcTKvU>

Φιλία

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

Σχέσεις Γονιών – Εφήβων

<http://www.moec.gov.cy/filmakia/index.html>

<http://youtu.be/9eWpN8-Wmk4>

Δικαιώματα Παιδιών

<http://www.youtube.com/watch?v=OtnkBCqjZAI>

BIA

Βία στην οικογένεια

<https://www.youtube.com/watch?v=6hhFyimlGPA>

<http://www.youtube.com/watch?v=woG5f2al4GE>

<http://www.youtube.com/watch?v=-3cn-N-EjfA>

<http://www.youtube.com/watch?v=5pLT46h6Riw>

[http://www.police.gov.cy/police/police.nsf/All/72266E7963BC13B3C225774C003B4AB8/\\$file/VTS_01_1.swf](http://www.police.gov.cy/police/police.nsf/All/72266E7963BC13B3C225774C003B4AB8/$file/VTS_01_1.swf)

http://www.dailymotion.com/video/xmfp4o_%CF%80%CE%B1%CE%B3%CE%BA%CF%8C%CF%83%CE%BC%CE%B9%CE%B1-%CE%B7%CE%BC%CE%AD%CF%81%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%AC-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CF%80%CE%BF%CE%AF%CE%B7%CF%83%CE%B7%CF%82_news#from=embediframe

Θέλει να μοιάζει στην μάμα της <https://www.youtube.com/watch?v=6hhFyimlGPA>

Slap Her: Πώς αντιδρούν τα παιδιά στην κακοποίηση

https://www.youtube.com/watch?v=b2OckQ_mbiQ

Σεξουαλική Κακοποίηση

Το μυστικό της Νίκης

<https://www.youtube.com/watch?v=gyzEclqogFg&feature=youtu.be>

Εκστρατεία «Ένα στα Πέντε»

https://www.youtube.com/watch?v=B32S7_tBBAQ

Η Κίκο και το χέρι

https://www.youtube.com/watch?v=p2H_qEPzOkU

Bulling

<http://www.youtube.com/watch?v=8Ecv8pYTFm4&feature=related>

http://www.youtube.com/watch?v=y0DKz_4cWys&feature=related

Νίκησε τον Νταή χωρίς να τον αγγίξεις:

http://www.dailymotion.com/video/x236xgr_ntais_people

Σχολικός εκφοβισμός: Κάνε τη διαφορά... Μίλα τώρα

https://www.youtube.com/watch?v=ZMXJfVPYoy0&list=PL5FNqj5L1rIX_5QWw6doTEwICD3YBqW4k

Σχολική Βία

<http://www.youtube.com/watch?v=YR5ApYxkU-U>

<https://www.youtube.com/watch?v=JAjQ838vqzo&feature=youtu.be>

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

NAPO' s stories Safety with smile: <https://www.youtube.com/user/napofilms>

Ασφάλεια στην κουζίνα

<http://www.youtube.com/watch?v=975nPJqqOZw>

http://www.youtube.com/watch?v=4M_rDWdtzus

<http://www.youtube.com/watch?v=DizdkUayQBw>

<https://www.youtube.com/watch?v=IA8IW5abQTg>

Ευρωπαϊκός Αριθμός 112

<https://www.youtube.com/watch?v=venoEOIqPvA>

<https://www.youtube.com/watch?v=hO6YII-JNcU>

<https://www.youtube.com/watch?v=IhSMwoUUTLI>

Κυκλοφοριακή Αγωγή

http://www.youtube.com/watch?v=nI9_BTm41MI

<http://www.youtube.com/watch?v=MgU2qOaVCdw>

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Παραμύθι Συναισθημάτων

http://www.youtube.com/watch?v=RHbLEV_nZPA&feature=youtu.be

Το νησί των συναισθημάτων

<http://www.youtube.com/watch?v=B63I9X6rMlo&feature=youtu.be>

Στήριξη παιδιών

http://www.youtube.com/watch?v=qtUdWJZ_ms

ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

Η ιστορία των ανθρωπίνων δικαιωμάτων: <https://www.youtube.com/watch?v=Stjq0-ZcNEY>

Malala Day – Stronger than fear

<https://www.youtube.com/watch?v=ZrXVLN1kTtE>

Το δικαίωμα στην εκπαίδευση <https://www.youtube.com/watch?v=L6uHCPRUOXg>

ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

Πείραμα για την διαφορετικότητα

<http://www.e-radio.gr/blog/post.el.asp?langID=1&uid=4634>

Free Hugs

<http://www.youtube.com/watch?v=hHo6lu33p3A&feature=related>

Βιντεάκι για ρατσισμό/διαφορετικότητα: Στη σελίδα αυτή, ψάξε κάτω από το You're Watching για το Reel Short Movies: Episode 4)

<http://www.seattlechannel.org/videos/video.asp?ID=3260708>

Πείραμα για την ανισότητα

<http://www.videoman.gr/36279>

Anti-racist short film

<https://www.youtube.com/watch?v=dfccrwUIROU>

Girl Must Eat Every 15 Minutes - Inspirational Story

<http://youtu.be/VoVuziEy5qI>

Διαφήμιση Carlsberg: Ποτέ μην κρίνεις από την εμφάνιση

<https://www.youtube.com/watch?v=RS3iB47nQ6E>

Pixar - For the Birds (animated short film)

<https://www.youtube.com/watch?v=eqJg3YmLhJY>

Πείραμα για τον ρατσισμό

<https://www.youtube.com/watch?v=maLpu8-65wg>

Παίρνουμε θέση για τον ρατσισμό και την ξеноφοβία

<https://www.youtube.com/watch?v=cY7gyEdk76o#t=266>

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΦΙΛΜΑΚΙΑ ΓΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

Η ζωή έχει χρώμα.

<http://www.youtube.com/watch?v=ykl6NfBivD8>

Η Τελευταία Ομιλία (Ράντυ Πάους)

<http://www.youtube.com/watch?v=LM3Ci45lv-8&sns=em>

No arms , no legs , no worries - Μια συγκλονιστική ιστορία

<http://www.youtube.com/watch?v=ciYk-UwqFKA>

<http://www.youtube.com/watch?v=3mtzWtgt0m8&feature=related>

Ταινία μικρού μήκους για την πείνα: Food, Taste & Hunger

<http://www.youtube.com/watch?v=fIWWnbGJPFs>

Για τον καρκίνο

http://www.youtube.com/watch?v=T_i34m981-Y

Μίμηση παιδιών – Make your influence positive

<http://www.youtube.com/watch?v=ZHCuA0KnITY>

Σεβασμός τρίτης ηλικίας

<http://www.youtube.com/watch?v=mNK6h1dfy2o>

Καλοσύνη

<http://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU>

Πατέρας του Αιώνα

<http://www.youtube.com/watch?v=YiuLAOaulFQ>

Η σιωπή της αγάπης

<http://www.youtube.com/watch?v=vrrV5NjnEoM&feature=share>

Σακούλι με καραμέλες

<http://www.youtube.com/watch?v=TGbJey3pSng>

Η δύναμη των λέξεων

<http://www.youtube.com/watch?v=Hzgzim5m7oU>

Μικρές Χαρές της Ζωής

<http://www.youtube.com/watch?v=flkFW5E0XcM>

Υπέροχη Μακροοικονομία (Θέματα φτώχειας και πείνας)

<http://www.exandasdocumentaries.com/gr/documentaries/chronologically/2010-2011/158-macroeconomics>

Hand in Hand ballet

<http://www.youtube.com/watch?v=LnLVRQCjh8c>

Το κορίτσι που τα κατάφερε τελικά

<http://www.childit.gr/v2/index.php/worth/2376-sigkinitiki-istoria-to-koritsaki-pou-ta-katafere-telika>

Give a little love

<http://www.youtube.com/watch?v=ID0kgP9IVhs>

Make Health Last

<http://www.youtube.com/watch?v=Qo6QNU8kHxI>

Don't give up

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=kZIXWp6vFdE

My shoes

<http://www.youtube.com/watch?v=SolGBZ2f6L0>

Ενσυναίσθηση

http://www.youtube.com/watch?v=Wl2_knlv_xw

If you give a little love you can get a little love of your own

http://www.youtube.com/watch?v=y_JAITxc1k4

"Gift" - A very touching video. About Father and son.

<https://www.youtube.com/watch?v=WE0eMBmyfnk>

Most Shocking Second a Day Video

<https://www.youtube.com/watch?v=RBQ-loHfimQ>

My Beautiful Woman

<https://www.youtube.com/watch?v=SZdeZNAwppk>

Η ιστορία ενός μωρού που γεννήθηκε πολύ νωρίς

<http://www.tothemaonline.com/kosmos/i-apisteuti-istoria-enos-mwru-pu-gennithike-poli-nwris>

Heartwarming Thai Commercial - Thai Good Stories

<https://www.youtube.com/watch?v=cZGghmwUcbQ>

Wake up

<https://www.youtube.com/watch?v=WpyNPaHXin8>

The Most Beautiful Thing (Short Film)

<https://www.youtube.com/watch?v=IP8psM4LWXk>

The Landfill Harmonic Orchestra

<https://www.youtube.com/watch?v=UJrSUHK9Luw>

Because who is perfect

<https://www.youtube.com/watch?v=E8umFV69fNg>

Dear Future Mom - World Down Syndrome Day

<https://www.youtube.com/watch?v=Ju-q4OnBtNU>

Love your family every second

<https://www.youtube.com/watch?v=oe31CWH-4BA>

Μέσα από τα μάτια ενός παιδιού

<https://www.youtube.com/watch?v=WB9UvjinYO90>

Heartwarming Thai Commercial

<https://www.youtube.com/watch?v=cZGghmwUcbQ>

Duracell – Moments of warmth

<https://www.youtube.com/watch?v=-mQZqKLiMIq>

ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ:

Ομάδα Υποστηρικτών των Αναλυτικών Προγραμμάτων Οικιακής Οικονομίας- Αγωγής Υγείας.
Καθηγήτριες Οικιακής Οικονομίας – Αγωγής Υγείας: Δανιήλ Πέτρη, Καρεκλά Κατερίνα

Παγκόσμιες Μέρες

| ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ | |
|-----------------------------|--|
| 27 Ιανουαρίου | Διεθνής Ημέρα Μνήμης για τα Θύματα του Ολοκαυτώματος |
| 28 Ιανουαρίου | Ευρωπαϊκή Ημέρα Προστασίας των Προσωπικών Δεδομένων |
| 29 Ιανουαρίου | Παγκόσμια Ημέρα κατά της Λέπρας |
| ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ | |
| 04 Φεβρουαρίου | Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου |
| 08 Φεβρουαρίου | Παγκόσμια Ημέρα του Γάμου |
| 10 Φεβρουαρίου | Παγκόσμια Ημέρα Ασφαλής Πλοήγησης στο Διαδίκτυο |
| 15 Φεβρουαρίου | Παγκόσμια Ημέρα κατά του Παιδικού Καρκίνου |
| 20 Φεβρουαρίου | Παγκόσμια Ημέρα Κοινωνικής Δικαιοσύνης |
| ΜΑΡΤΙΟΣ | |
| 08 Μαρτίου | Παγκόσμια Ημέρα Γυναίκας |
| 15 Μαρτίου | Παγκόσμια Ημέρα Καταναλωτή |
| 21 Μαρτίου | Παγκόσμια Ημέρα κατά του Ρατσισμού |
| 21 Μαρτίου | Παγκόσμια Ημέρα για το Σύνδρομο Down |
| 22 Μαρτίου | Παγκόσμια Ημέρα Νερού |
| ΑΠΡΙΛΙΟΣ | |
| 07 Απριλίου | Παγκόσμια Ημέρα Υγείας |
| ΜΑΪΟΣ | |
| 08 Μαΐου | Παγκόσμια Ημέρα Θαλασσαιμίας |
| 2ή Κυριακή του Μαΐου | Παγκόσμια Ημέρα της Μητέρας |
| 9 Μαΐου | Ημέρα της Ευρώπης |
| 15 Μαΐου | Διεθνής Ημέρα Οικογένειας |
| 31 Μαΐου | Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος |
| ΙΟΥΝΙΟΣ | |
| 04 Ιουνίου | Διεθνής Ημέρα κατά της Επιθετικότητας εναντίον των Παιδιών |
| 05 Ιουνίου | Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος |
| 14 Ιουνίου | Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Αιμοδότη |
| 15 Ιουνίου | Παγκόσμια Ημέρα κατά της Κακομεταχείρισης των Ηλικιωμένων |
| 15 Ιουνίου | Παγκόσμια Ημέρα Γονιμότητας |
| 21 Ιουνίου | Παγκόσμια Ημέρα του Πατέρα |
| 26 Ιουνίου | Παγκόσμια Ημέρα κατά των Ναρκωτικών και της Παράνομης |

| | |
|------------------------|--|
| | Διακίνησής τους |
| 26 Ιουνίου | Παγκόσμια Ημέρα κατά των Βασανιστηρίων |
| | |
| ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ | |
| 12 Αυγούστου | Παγκόσμια Ημέρα Νεολαίας |
| | |
| ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ | |
| 21 Σεπτεμβρίου | Διεθνής Ημέρα Ειρήνης |
| 29 Σεπτεμβρίου | Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς |
| | |
| ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ | |
| 01 Οκτωβρίου | Παγκόσμια Ημέρα για την Τρίτη Ηλικίας |
| 01 Οκτωβρίου | Παγκόσμια Ημέρα Χορτοφαγίας |
| 02 Οκτωβρίου | Διεθνής Ημέρα Μη Βίας |
| 04 Οκτωβρίου | Παγκόσμια Ημέρα των Ζώων |
| 05 Οκτωβρίου | Παγκόσμια Ημέρα Εκπαιδευτικών |
| 10 Οκτωβρίου | Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας |
| 15 Οκτωβρίου | Παγκόσμια Ημέρα Πλυσίματος Χεριών |
| 16 Οκτωβρίου | Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής |
| 17 Οκτωβρίου | Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη της Φτώχειας |
| 20 Οκτωβρίου | Παγκόσμια Ημέρα Οστεοπόρωσης |
| 24 Οκτωβρίου | Ημέρα του ΟΗΕ |
| 25 Οκτωβρίου | Παγκόσμια Ημέρα Ζυμαρικών |
| 31 Οκτωβρίου | Παγκόσμια Ημέρα Αποταμίευσης |
| | |
| ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ | |
| 3-7 Νοεμβρίου | Παγκόσμια Εβδομάδα Θηλασμού |
| 14 Νοεμβρίου | Παγκόσμια Ημέρα κατά του Διαβήτη |
| 20 Νοεμβρίου | Παγκόσμια Ημέρα για τα Δικαιώματα του Παιδιού |
| 20-27 Νοεμβρίου | Εβδομάδα Καρδιάς |
| 25 Νοεμβρίου | Παγκόσμια Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών |
| | |
| ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ | |
| 01 Δεκεμβρίου | Παγκόσμια Ημέρα κατά του AIDS |
| 03 Δεκεμβρίου | Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες |
| 05 Δεκεμβρίου | Διεθνής Ημέρα Εθελοντισμού για την Οικονομική και Κοινωνική Ανάπτυξη |
| 10 Δεκεμβρίου | Παγκόσμια Ημέρα Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων |
| 11 Δεκεμβρίου | Ημέρα του Παιδιού |
| | |

Γλωσσάριο

Άγχος

Είναι ένα δυσάρεστο συναίσθημα, που εμφανίζεται σε καταστάσεις, κατά τις οποίες το άτομο βρίσκεται σε κίνδυνο ή αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα, γενικότερα όταν έρχεται αντιμέτωπος με μία δύσκολη κατάσταση.

Αγωγή του καταναλωτή

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

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.

Αντισύλληψη είναι τα προληπτικά μέτρα που χρησιμοποιεί ένα ζευγάρι για να αποφύγει μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη. Με άλλα λόγια είναι μέθοδοι, φυσικές ή τεχνητές, που εμποδίζουν τη σύλληψη, δηλαδή τη γονιμοποίηση του ωαρίου από το σπερματοζωάριο. Η αντισύλληψη επιτρέπει στο ζευγάρι να καθορίσει πόσα παιδιά θέλει και πότε τα θέλει.

Η αποχή είναι η πιο ασφαλής και αποτελεσματική μέθοδος αντισύλληψης, κυρίως για όλες τις νεανικές σχέσεις.

Ασθένεια

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

Αυνανισμός

Είναι η διέγερση των γεννητικών οργάνων ενός ατόμου από το ίδιο με στόχο την πρόκληση ηδονής, οργασμού και ικανοποίησης της γενετήσιας ορμής του χωρίς σεξουαλική επαφή με άλλο άτομο. Εκτός από τους ανθρώπους, ο αυνανισμός συναντάται και σε μεγάλο αριθμό ειδών των ζωικού βασιλείου.

Αυτοαντίληψη

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

Αυτοεικόνα

Είναι η νοητή εικόνα που έχει ένα άτομο για τον εαυτό του και είναι μια εικόνα που δύσκολα αλλάζει. Έχει να κάνει τόσο με μετρήσιμα χαρακτηριστικά, όπως για παράδειγμα το ύψος και

το βάρος, όσο και με στοιχεία του ατόμου για τα οποία έχει δημιουργήσει εντυπώσεις από δικές του εμπειρίες ή εσωτερικεύοντας την κριτική άλλων, για παράδειγμα «είμαι συμπαθής;», «είμαι καλός άνθρωπος;».

Αυτοεκτίμηση

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

Αυτοεπιβεβαίωση

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

Βιολογικό φύλο (Sex)

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

Διάκριση

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

Διαπολιτισμικότητα

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

Διατροφή

Είναι η επιστήμη που μελετά τις θρεπτικές ύλες σε σχέση με την επίδρασή τους στον ανθρώπινο οργανισμό.

Διαφήμιση

Η δημοσιοποίηση και η προβολή των ιδιοτήτων προϊόντος ή προσώπου με σκοπό οικονομικό ή άλλα οφέλη. Τομέας και τεχνική της επιχειρηματικής και εμπορικής δραστηριότητας για τη διάδοση πληροφοριών σε ομάδα ανθρώπων με σκοπό να επηρεάσουν την καταναλωτική τους συμπεριφορά.

Διαφορετικότητα

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

Διεθνής Ομοσπονδία Οικογενειακού Προγραμματισμού (ΔΟΟΠ):

Είναι ο μεγαλύτερος, διεθνής, μη κυβερνητικός, εθελοντικός οργανισμός που ασχολείται με θέματα σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας και δικαιωμάτων των ανθρώπων.

Εμμηνόρροια

Είναι η φάση του έμμηνου κύκλου, όπου αποβάλλεται το τοίχωμα της μήτρας, το ενδομήτριο. Συγκεκριμένα, ο όρος *εμμηνόρροια* -η κοινή του ονομασία είναι **περίοδος** ή **κύκλος**- αναφέρεται στη φυσιολογική και τακτική αιμορραγία, που διαρκεί συνήθως από τρεις μέχρι πέντε ημέρες, αν και η διάρκεια των δύο με επτά ημερών θεωρείται φυσιολογική.

Ενεργητική ακρόαση

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

Ενσυναίσθηση

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

Εξαρτησιογόνος ή ψυχοδραστική ουσία

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

Εξάρτηση

Η σχέση κατά την οποία κάποιος/κάτι βρίσκεται υπό τον έλεγχο ή την κυριαρχία άλλου, δεν μπορεί να δράσει ή να υπάρξει αυτόνομα. Ο παθολογικός εθισμός σε βλαβερές για τον οργανισμό ουσίες.

Εφηβεία

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

Θερμίδα

Είναι μία μονάδα μέτρησης ενέργειας (διεθνώς **calorie**, από τον γαλλικό όρο, που προέρχεται από τη λατινική λέξη *calor* = θερμότητα και αυτή από το ρήμα *calere* = είμαι ζεστός).

Θετική διεκδίκηση

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

Θυμός

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

Καταναλωτής

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

Κοινωνικό φύλο (μετάφραση της αγγλικής λέξης gender)

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

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.

Κοινωνικός στιγματισμός

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

Λεκτική επικοινωνία

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.

Μη λεκτική επικοινωνία

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.

Μόλυνση/Λοίμωξη

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

Μονογονεϊκή οικογένεια

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

Οικογένεια

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

Οικογενειακός Προγραμματισμός είναι η συνειδητή προσπάθεια ζευγαριών ή ατόμων να προγραμματίσουν και να επιτύχουν τον επιθυμητό για αυτά αριθμό παιδιών και να ρυθμίσουν τη χρονική απόσταση και στιγμή των γεννήσεων τους. Ο οικογενειακός προγραμματισμός επιτυγχάνεται μέσω αντισύλληψης και μέσω της ακούσιας στειρότητας.

Ονειρώξη

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

Πολυπολιτισμικότητα

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

Προεφηβεία

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

Προκατάληψη

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

Ρατσισμός

Είναι το δόγμα που αναπτύσσεται με σύνδεσμο συγκεκριμένα γνωρίσματα (εθνικά, θρησκευτικά, πολιτιστικά, κ.λπ.) προκειμένου να αναγάγει μια ομάδα (**κοινωνική, φυλετική, θρησκευτική**) ως υπέρτερη άλλων. Το πιο συνηθισμένο είδος ρατσισμού, και αυτό που έχει δώσει την αρχική ονομασία στη λέξη (από την αγγλική *race* = φυλή), - λεγόμενος «ρασιαλισμός», ή εκ της ιταλικής "ράτσα" (*razza*), ο φυλετικός ρατσισμός.

Οι ρατσιστές πιστεύουν σε βιολογικές διαφορές μεταξύ των φυλών, βάσει των οποίων προσδιορίζουν αυτές σε ανώτερες και κατώτερες. Έτσι, με τη θεωρία αυτή υποστηρίζουν ότι η φυλή με συγκεκριμένα (ανώτερα) εξωτερικά ή ανθρωπολογικά χαρακτηριστικά, έχει το δικαίωμα να θεωρεί εαυτόν ανώτερη από τις άλλες.

Σεξουαλική αγωγή

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

Σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία

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

Σεξουαλικότητα

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

Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα

Είναι ασθένειες ή λοιμώξεις-μολύνσεις που προκαλούνται από μικροοργανισμούς και μεταδίδονται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω της ανθρώπινης σεξουαλικής δραστηριότητας. Λέγονται επίσης και **σεξουαλικά μεταδιδόμενες ασθένειες** ή **αφροδίσια νοσήματα**.

Στερεότυπα

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

Συναίσθημα

Είναι η ευάρεστη ή δυσάρεστη ψυχική κατάσταση που συνοδεύεται από ελαφριές μεταβολές των λειτουργιών του οργανισμού και είναι αποτέλεσμα κάποιου γεγονότος ή εμπειρίας. Το συναίσθημα είναι ιδιαίτερο χαρακτηριστικό στοιχείο της ψυχικής μας ζωής και ασκεί μεγάλη επίδραση σε όλες τις εκδηλώσεις μας. Μάλιστα, σε αρκετές περιπτώσεις, επιβάλλεται και στη λογική και στις ιδέες μας.

Συναισθηματική αγωγή

Αναφέρεται στην αγωγή, η οποία αποσκοπεί στην εκμάθηση της ικανότητας της συναισθηματικής νοημοσύνης. Δηλαδή στην ικανότητα αντίληψης, έκφρασης και διαχείρισης συναισθημάτων, στον αυτοέλεγχο, στην ενσυναίσθηση, στην ποιοτική επικοινωνία, στη διαδικασία επίλυσης συγκρούσεων, στη διεκδικητική στάση, στην προσωπική υπευθυνότητα, στην αυτεπίγνωση και αυτοαποδοχή.

Συναισθηματική νοημοσύνη

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

Υγεία

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

Φυσική δραστηριότητα

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

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ενότητα 1. Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία

Βιβλία - Εγχειρίδια

- Γκούβρα, Μ., Κυρίδης, Α., Μαυρικάκη, Ε. (2005). *Αγωγή Υγείας και Σχολείο*. Τυπωθήτω: Αθήνα.
- Δημολιάτης, Γ. (2002). *ΥΓΕΙΑ 21, Το πλαίσιο πολιτικής «Υγεία για όλους» για την περιοχή Ευρώπης της ΠΟΥ*. Τυπωθήτω: Αθήνα
- Ζαμπέλας, Α., Γιαννακούλια, Μ., Καλομίρη, Ν. (2000). *Διατροφικές απαιτήσεις κατά τον κύκλο της ζωής*. Ατελειέ: Εξάρχεια.
- Καραγιαννόπουλος, Σ. (2000) *Είμαστε ό,τι τρώμε*. Μοντέρνοι καιροί: Αθήνα.
- Μαρκίδου, Ε. *Εθνικές Οδηγίες Διατροφής και Άσκησης για Έφηβους*. Υπουργείο Υγείας, Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου, Καρδιολογικό Ίδρυμα Κύπρου: Κύπρος.
- Οικονομίδου – Πιερίδου Χ. (2012). *Γίνε ο διαιτολόγος του εαυτού σου*. Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ: Αθήνα.
- Υπουργείο Γεωργίας, Φυσικών Πόρων και Περιβάλλοντος. *Γενετικά Τροποποιημένοι Οργανισμοί. Υπηρεσία Περιβάλλοντος*.
- Hard, L., Deen D. (2006). *Τροφή για τη ζωή: Αναλυτικός Οδηγός σωστής διατροφής για καλή υγεία*. Ισόροπον: Χαλάνδρι.

Ιστοσελίδες

- Η σελίδα του σακχαρώδη διαβήτη, http://www.diabetes-med.gr/faq_genika.htm
- Σακχαρώδης διαβήτης: «Η σιωπηλή απειλή», <http://www.advancehealth.gr/el/sections/8/articles/308-sakharodes-diabetes-e-siopere-apeile->
- Παιδικός Διαβήτης, http://www.ipiros.gr/portal2/index.php?option=com_content&view=article&id=10720:-1&catid=71:2009-11-07-06-32-34&Itemid=721
- Μανώλης Α. (2013). ΥΠΕΡΤΑΣΗ: Η τεράστια σημασία της αλλαγής τρόπου ζωής στην αντιμετώπισή της, ανάκτηση από http://www.iatros4u.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=576:2013-04-19-12-32-26&catid=13:arthra&Itemid=87
- Journal of the American College of Cardiology, 2009 <http://content.onlinejacc.org/journal.aspx>
- BeStrong.org.gr, Καρδιαγγειακά νοήματα <http://www.bestrong.org.gr/el/health/healthinfo/cardiovascular diseases/>
- Χοληστερόλη, <http://www.lipotest-meal.com/triglikieridia-1-triglikieridia-kai-kardiaggeiaka-nosimata.html>
- European Food Information Council, <http://www.eufic.org/article/el/nutrition/salt/artid/salt-potassium-blood-control/>
- Utah Education Network, Salt, to use or not to use?, www.uen.org/Lessonplan/

- Χρύσου, Γ. (2003). Διατροφή στην εφηβεία και άθληση-Ενεργειακή ισορροπία και πρόσληψη. Ανάκτηση 30 Απριλίου 2014, από http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=586
- Heart and Spring. Label Claims for High Protein Foods, http://www.heartspring.net/list_of_high_protein_foods.html
- Θέματα υγείας, www.nutritionmatters.cy.net
- Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα, http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=2292
- Μεταλλαγμένα τρόφιμα, <http://11dim-kaval.kav.sch.gr/main/metal/metal.htm>
- Οδηγός για τα μεταλλαγμένα τρόφιμα, http://www.greenpeace.org/greece/el/campaigns/gmo/odigos_katanolton_metallagmeno_n/
- Ισοτονικά ποτά και άθληση, βασικά τους χαρακτηριστικά και χρήση <http://www.mediatrofi.gr/isotonika/>
- Η σημασία των ισοτονικών ποτών στην άσκηση <http://www.timbertrail.gr/nea-ellada/fitness/172-i-simasia-ton-isotonikon-poton-stin-askisiisotonic-drinks.html>
- Διατροφή, υγεία και άθληση http://nikefstratioudiet.blogspot.com/2013/01/blog-post_24.html
- Διατροφή στην εφηβεία και άθληση-Ενεργειακή ισορροπία και πρόσληψη http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=586
- Συμπληρώματα διατροφής <http://www.bestrong.org.gr/el/health/healthydiet/basicsinfo/supplementsofdiet/>
- Ο ρόλος των συμπληρωμάτων στη σύγχρονη εποχή <http://www.mednutrition.gr/o-rolos-twn-symplirwmatwn-diatrofis-sti-syghroni-diatrofi>
- Dietnet: Διαιτολογική μονάδα <http://dietnet.pblogs.gr/2011/02/osteoporwsh.html>
- Υγεία, http://www.medlook.net.cy/printarticle.asp?item_id=3244

Ενότητα 2. Διατροφικές διαταραχές, εικόνα σώματος και ο ρόλος των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης

Βιβλία - Εγχειρίδια

- Ανδρέου, Ε. (2010). Διατροφικές διαταραχές της εποχής μας. Έκδοση: «ΜΑΖΙ» Μαρίας & Ανδρέα Ζορπά Ίδρυμα, Λευκωσία.
- Τορναρίτης, Μ. (2012). Αγωγή Υγείας, Χρήσιμα στοιχεία για εκπαιδευτικούς, Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Λευκωσία.
- Andreou E (2010). "Eating Disorders- A contemporary Issue", Nicosia: MAZI, ISBN 978-9963-9779-0-1, Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου.
- Palmer, B. (2000). Τι είναι οι διατροφικές διαταραχές; Διατροφικές διαταραχές και η αντιμετώπιση τους, Κλινικός οδηγός αξιολόγησης και θεραπείας. Εκδόσεις Παρισσιανός, Αθήνα.
- Jackson, A (2002). Healthy Body Healthy Spirit Trial. Health Psychology, Vol 24(4), Jul 2005, p.p. 339-348.

- Kater, K. (2005). Healthy Body Image: Teaching kids to eat and love their bodies too. (2nd ed.). United States, National Eating Disorders Association.
- Yang, I. (2005) Growing through adolescence. A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating. NHS Health Scotland. Editor of the European Version

Ιστοσελίδες

- Ηλεκτρονικό Περιοδικό «Ψυχογραφήματα», <http://psychografimata.com/category/articles/diatrofikes-diataraches-articles/>
- Διατροφικές Διαταραχές, <https://Sites.Google.Com/Site/Christoqiakate/D-Diatrophikes-Diataraches>
- Ινστιτούτο Ψυχολογικών Εφαρμογών (Ιψε), <Http://Www.Ipse.Gr/Psyfood.Html>
- Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής, <Http://Www.Eatingdisorders.Gr/>
- Διατροφικές Διαταραχές: Πρόληψη Και Αντιμετώπιση, <http://Www.Mentoras.Org/PDF/Diet2.Pdf>
- Ιστοσελίδα της Ψυχολόγου-Ψυχοθεραπεύτριας Βασιλικής Κ. Μαργέτη, <http://www.psy-therapy.gr/diatrofikes-diataraxes/>
- Διατροφικές Διαταραχές, <Http://Www.Mazi.Org.Cy/Mazi/Page.Php?Pageid=61>
- Τεστ Διατροφικής Διαταραχής , Http://Www.Mazi.Org.Cy/Mazi/Userfiles/Quiz_Eating_Disorder_GR.Pdf
- Διατροφικές διαταραχές, Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου, <http://www.cut.ac.cy/studies/counseling/selfhelp/eatingdisorders/>
- «Δε μου αρέσω» από την Άννα Δάλλα, <http://www.vita.gr/html/ent/917/ent.22917.asp>
- Υπερνικώντας τις διαταραχές πρόσληψης τροφής, <http://b-eating.gr/>
- Επεισοδιακή υπερφαγία, <http://www.enet.gr/?i=news.el.article&id=136987>
- Alberta Health Services, Nutrition Resource Kits, Grade Seven – Lesson Plans, <http://www.albertahealthservices.ca/SchoolsTeachers/if-sch-nfs-nr-kit-qr7.pdf>
- Teacher’s Guide Grades 6 to 8 - Health Problems Series, Eating Disorders http://classroom.kidshealth.org/classroom/6to8/problems/emotions/eating_disorders.pdf
- Teacher’s Guide Grades 9 to 12 - Health Problems Series, Eating Disorders http://classroom.kidshealth.org/classroom/9to12/problems/conditions/eating_disorders.pdf
- Your Own Healthy Style, A Middle-School Curriculum to Enhance Body Image, April, 2004 (Updated May 2006), <http://opi.mt.gov/pdf/health/bodyimagecurr.pdf>
- Eating Disorders Unit, <http://www.teachers.net/lessons/posts/3554.html>
- “The Skin You’re In” <http://lessonplanspage.com/opetheskinyouareinpositivebodyimagefashionindustryandeatingdisorders36-htm/>
- When Food Becomes An Enemy: Eating Disorders <http://www.discoveryeducation.com/teachers/free-lesson-plans/when-food-becomes-an-enemy-eating-disorders.cfm#obj>
- Bulimia Eating Disorder, <Www.Dietitian.Com/Bulimia.Html>
- National Eating Disorder Information Centre's, <Www.Nedic.Ca>
- Eating Disorders Online, <Www.Eatingdisordersonline.Com>

- MedlinePlus, www.nlm.nih.gov/medlineplus/eatingdisorders.html
- Eating Disorders, National Institute of Mental Health, <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/eating-disorders/eating-disorders.pdf>
- Beating Eating Disorders, www.b-eat.co.uk/Home
- Eating disorders treatment, www.eating-disorder.com
- NEDA Network, www.nationaleatingdisorders.org
- Prevention and Health Promotion, <http://www.nedic.ca/knowthefacts/preventionhealth.shtml#prevention>
- Body Image and Self Esteem, <http://www.nedic.ca/knowthefacts/bodyimage.shtml>
- Reel Youth, http://www.reelyouth.ca/claymation/060227_bulimia.html
- Body Image, The Media Lies, <http://www.ourbodiesourselves.org/book/excerpt.asp?id=2>
- NOVA Online-Dying to be Thin, <http://www.pbs.org/nova/thin/>
- Anorexia Nervosa & Related Eating Disorders, <http://www.anred.com/>.
- Eating Disorders Awareness and Prevention, <http://www.edap.org/>

Ενότητα 3. Οικογενειακός Προγραμματισμός, Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία

Βιβλία – Εγχειρίδια

- Βαΐτσου. Δ, *Ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη: Πάρτε τη σωστή απόφαση*. Ημερομηνία Άρθρου: 23 Μάιος 2012, ανακτήθηκε στις 25/06/2012.
- Επαμεινώνδα. Ε, Νεοκλέους. Ε, Τιγγιρίδου. Μ, (2007). *Πρώτα Βήματα: Οδηγός Εκπαίδευσης για Υγιείς Σχέσεις*. Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.
- Κιουρτσής Κ., (2000). *Η έκφραση της σεξουαλικότητας των εφήβων*. Διεύθυνση δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης νομού Πέλλας: Έδεσσα.
- Υπουργείο Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης., (2008). *Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τη Δημόσια Υγεία, 2008-2012*. Αθήνα: Υπουργείο Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης.
- Brander. P, Gomes. R, Keen E., Lemineur. M, Oliveira. B, Ondrácková J., Surian A., Suslova., O. (2010). *Compass ένα εγχειρίδιο εκπαίδευσης στα ανθρώπινα δικαιώματα για τους νέους/νέες. Καινοτόμα εκπαιδευτικά εργαλεία για την εκπαίδευση εκπαιδευτών στα ανθρώπινα δικαιώματα*. Ελληνική έκδοση: ΑΡΣΙΣ Κοινωνική Οργάνωση Υποστήριξης Νέων.
- Bruen. M, & France. N., (2001). *Gender or Sex: Who cares? Skills Building Resource Pack on Gender and Reproductive Health for Adolescents and Youth Workers*. USA: Chapel Hill: Ipaw.
- BZGA, Federal Center for Health Education (2010). *Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists*. Cologne: BZGA.
- Global report: UNAIDS report on the global aids epidemic (2010). WHO.

- Health Education Curriculum Grade 6, New Brunswick Department of Education, Educational Programs and Services Branch.
- International Sexuality and HIV Curriculum Working Group, (2009). *It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education*. Population Council, New York.
- IPPF (2010) *International Planned Parenthood Federation for Comprehensive Sexuality Education (CSE)*. IPPF: London.
- Morris, J. (2003). Κουβεντιάζοντας για το σεξ με τα παιδιά μας της εφηβείας. Θάνος Γραμμένος: Αθήνα.
- YOUACT, Εκπαιδευτική Ομάδα Συνόδου Μελέτης. (2008). *Ευρωπαϊκός Χάρτης Νέων για τη Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία και Δικαιώματα: Μια προοπτική Προγραμματισμού*.

Ιστοσελίδες

- Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού, <http://www.cyfamplan.org/FamPlan/page.php?pageID=49>
- Αντισύλληψη, Οικογενειακός Προγραμματισμός, <http://www.mygynecologist.gr/page3.html>
- SIECUS. (*Sexuality information and education council of the US*), <http://www.siecus.org>
- Bronne, G. *The triple "S"*, <http://www.parkinsonsvic.org.au/help-finder/treatment-options/documents/tripleS.pdf>
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, <http://www.who.int/en/>
- World Health organization (2006). *Defining Sexual Health: Report of a technical consultation on sexual health, 2002 Geneva*. W.H.O: Geneva, retrieved by http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf
- International Sexuality and HIV Curriculum Working Group, (2009). *It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education*. Population Council, New York.
- PSHE Personal Social Health and Economic Education, <http://www.pshe-association.org.uk/>
- Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (ΠΟΥ), retrieved by http://www.who.int/topics/family_planning/en/
- Σεξουαλικότητα και εφηβεία: Αντιμετωπίστε τη σωστά, <http://www.ygeia-evexia.gr/articles2.asp?aid=741>
- Τι είναι η σεξουαλική ταυτότητα; Τι είναι ο σεξουαλικός προσανατολισμός; <http://www.eumedline.eu/post/Ti-einai-h-seksoyalikh-taytothta-Ti-einai-o-seksoyalikos-prosanatolismos>
- UNICEF. *Η σύμβαση για τα δικαιώματα του παιδιού*, <http://www.unicef.gr/reports/symb.php>
- Κατσανοπούλου, Μ. (2010). Όμηροι των εξαρτήσεων οι έφηβοι. Ανάκτηση 13 Απριλίου 2014 από <http://ygeia.tanea.gr/default.asp?pid=8&ct=98&articleID=9697&la=1>
- European Commission, http://ec.europa.eu/justice/discrimination/orientation/index_en.htm

- Μία πρωτοβουλία της Γενικής Γραμματείας Νέας Γενιάς με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα κατά του AIDS. Μάθε τα πάντα για το Aids, <http://online.neagenia.gr/FilesNeaGenia/%CE%B5%CF%81%CF%89%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CE%BB%CF%8C%CE%B3%CE%B9%CE%BF%20aids.pdf>,
- Μάθετε για το Aids, <http://www.stivoz.com/forum/archive/index.php/t-1168.html>
- Υπουργείο Παιδείας Ελλάδα Αγωγή Υγείας Σεξουαλική Αγωγή - Διαφυλικές σχέσεις. Τετράδιο Μαθητή, http://blogs.sch.gr/kkiourtsis/files/2011/10/vivlio_mathiti_lykeiou.pdf
- Τιγγιρίδου, Μ. *Η πρόληψη των σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσημάτων. Εισηγήσεις για δραστηριότητες*. *lsg.ucy.ac.cy/other/scienceonstage/.../STD_education_activities.doc*
- Παγκόσμια Μέρα κατά του AIDS. ημερομηνία άρθρου: 1 Δεκεμβρίου, 2011. Ελληνική Δημοκρατία, Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης, <http://www.yyka.gov.gr/articles/news/865-aids>
- Βικιπαιδεία <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%88%CE%BA%CF%84%CF%81%CF%89%CF%83%CE%B7>
- Worldwide Abortion: Legality, Incidence and Safety <http://www.guttmacher.org/media/presskits/abortion-WW/statsandfacts.html>
- IPPF. Girls Decide. <http://www.ippf.org/en/What-we-do/Adolescents/Girls+Decide.htm>
- International Planned Parenthood Federation, <http://www.ippf.org>
- European Centre for Disease Prevention and Control/WHO Regional Office for Europe. *HIV/AIDS surveillance in Europe 2010*. (2011). Stockholm: European Centre for Disease Prevention and Control, http://ecdc.europa.eu/en/publications/publications/111129_sur_annual_hiv_report.pdf, ανάκτηση από 10 Ιουνίου 2014).
- European Commission: *Eurostat*. European Union, 2011 (<http://epp.eurostat.ec.europa.eu/portal/page/portal/eurostat/home/>, accessed 12 October 2011).
- WHO, UNAIDS, UNICEF. *Global HIV/AIDS response – Epidemic update and health sector progress towards universal access: progress report 2011*. Geneva, World Health Organization, (http://www.who.int/hiv/pub/progress_report2011/en/index.html, accessed 30 November 2011).
- School Health Education to Prevent AIDS and STD, a resource package for curriculum planners, (1994). WHO & UNESCO.
- Office of Adolescence Health, <http://www.hhs.gov/ash/oah/>
- IPPF (2010) *International Planned Parenthood Federation for Comprehensive Sexuality Education (CSE)*. IPPF: London.
- Abstinence, Sex and Protection: Pregnancy Prevention Emphasis, retrieved by http://pub.etr.org/upfiles/ReducingTheRisk_sampleLesson.pdf
Douglas S. *Canadian Association for School Health Teaching Sexual Health Education A Primer for New Teachers, A Refresher for Experienced Teachers*. Ανάκτηση από www.sexualityandu.ca

- BBC. (2009). Underage and pregnant: Teachers' Back. U.K. ανάκτηση από: <http://www.bbc.co.uk/schools/teachers/underageandpregnant/>
- PSHE (Personal Health and Economic Education)
- Teaching Sexual Health, Providing comprehensive, accessible, and innovative resources for today's teachers and educators. <http://www.teachingsexualhealth.ca/teacher/>
- Puberty, <http://teachers.teachingsexualhealth.ca/lesson-plans/puberty/>
- Διεθνής Οργανισμός Υγείας. World Health Organization (2006). *Defining Sexual Health: Report of a technical consultation on sexual health, 2002 Geneva*. W.H.O: Geneva. retrieved by http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf

Ενότητα 4. Ανθρώπινα δικαιώματα και Υποχρεώσεις

Βιβλία - Εγχειρίδια

- Δεν είναι μόνο αριθμοί. Εκπαιδευτικό υλικό για το άσυλο και τη μετανάστευση στην Ευρώπη (2009). Διεθνής οργάνωση για τη μετανάστευση (IOM), Ύπατη αρμοστέια των Ηνωμένων Εθνών για τους πρόσφυγες (UNHCR).
- Εκπαιδευτικό κουτί «Τα δικά τους δικαιώματα είναι η δική σου υποχρέωση» της Επιτρόπου Προστασίας Δικαιωμάτων του Παιδιού.
- Πρώτα βήματα. Εγχειρίδιο για τη Βασική Εκπαίδευση στα Ανθρώπινα Δικαιώματα - Διεθνής Αμνηστία (2007) Αθήνα: Πατάκης, Διαθέσιμο και από την ιστοσελίδα <http://nipiagogoi.gr/anthropina-dikaiomata.pdf>
- Κοτζιαμάνη, Ε. (2010). Εγχειρίδιο Εκπαίδευσης για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα, Σύνομες Κατευθυντήριες Γραμμές και Σχέδια Μαθήματος προς Αξιοποίηση σε Γυμνάσια και Λύκεια της Κύπρου.
- Gender matters - A manual on addressing gender-based violence affecting young people, Council of Europe, Revised edition, 2013. Διαθέσιμο και από την ιστοσελίδα, www.coe.int/compass
- COMPASS - Συμβούλιο της Ευρώπης (2002), Ένα εγχειρίδιο εκπαίδευσης στα ανθρώπινα δικαιώματα για νέους και νέες Ελληνική μετάφραση (2010) διαθέσιμη από: http://www.minedu.gov.gr/publications/docs2012/120517_compass_edition_gr.pdf
- Διδασκαλία των Δικαιωμάτων του Ανθρώπου στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια εκπαίδευση (Μτφρ- Επιμ: Ε. Αργυροπούλου). Αθήνα: Ελληνικό Συμβούλιο για τους Πρόσφυγες
- Δραστηριότητες στηριγμένες σε εκπαιδευτικές προτάσεις της Unicef Fountain Susan (1994) Δικαίωμά μου, Ένας πρακτικός οδηγός για να μάθουμε για τη σύμβαση για τα δικαιώματα του παιδιού. Unicef <https://sites.google.com/site/ekpaideuse2011/home/gia-ta-dikaiomata-tou-paidiou>
- Ασκήσεις για τα ανθρώπινα δικαιώματα στο πλαίσιο της Φυσικής, Αγωγής - πρόγραμμα ΚΑΛΛΙΠΑΤΕΙΡΑ, Από τα σπορ στην καθημερινή ζω, Όλοι διαφορετικοί, όλοι ίσοι, Διαθέσιμο από την ιστοσελίδα <http://repository.edulll.gr/1388>

- Ούτε καλύτερος, ούτε χειρότερος, απλά διαφορετικός! - Σοφία Τριλίβα, Τάνια Αναγνωστοπούλου, Σοφία Χατζηνικολάου (2008), Εκδόσεις Gutenberg
- Έξω οι μαύρες κότες! Δραστηριότητες για τη διδασκαλία της διαφορετικότητας - Παναγιώτης Αγγελίδης, Αντωνία Μιχαηλίδου, Τασούλα Στυλιανού (2006)
Λευκωσία: Εκδόσεις Intercollege
- All different all equal“ - Education pack - European Youth Center, Council of Europe (1995), <http://eycb.coe.int/edupack/default.htm>
- Domino - A manual to use peer group education as a means to fight racism, xenophobia, anti-Semitism and intolerance. Council of Europe (1996)
<http://eycb.coe.int/domino/default.htm>
- Εκπαιδευτικές παρεμβάσεις για την προώθηση της ισότητας των φύλων στο σχολείο: Βιβλίο - εγχειρίδιο για τους/τις εκπαιδευτικούς (2007, Μαραγκουδάκη Ελένη
Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: <http://repository.edulll.gr/1442>
- Right Here. Right Now. Teaching Citizenship through human rights (2009). Ministry of Justice (UK), Amnesty International.
- Learning and living democracy: EDC/HRE activities in the classroom (2007). Council of Europe.

Ιστοσελίδες

- Ιστοσελίδα Επιτρόπου Προστασίας Δικαιωμάτων του Παιδιού <http://www.childcom.org.cy>
- Συνήγορος του Παιδιού στην Ελλάδα
- <http://www.0-18.gr/>
- Διεθνής αμνηστία, <http://www.amnesty.org.gr/>
- Ορισμοί: <http://www.i-red.eu/?i=institute.el.glossary>
- Η νεολαία υπέρ των ανθρωπίνων δικαιωμάτων
<http://www.youthforhumanrights.org/el/educators/education-package-details.html>
- Ενωμένοι για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα (Uhr)
<http://gr.humanrights.com/educators/educators-kit.html>
http://paizwmetadikaiomata.blogspot.com/p/blog-page_17.html
- Περιφερειακό Κέντρο πληροφόρησης των Ηνωμένων Εθνών
http://www.unric.org/el/index.php?option=com_content&view=article&id=19&Itemid=33
- Διεθνής Νομοθεσία υπέρ των ανθρωπίνων δικαιωμάτων & ενάντια στις διακρίσεις:
<http://www.sapphogr.net/dikaiwma/law/intrntnl.html>

Χρήσιμες διευθύνσεις φορέων και οργανώσεων για τα δικαιώματα του παιδιού:

- UNICEF, <http://www.unicef.gr>, Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού: Με φωτογραφίες και απλά λόγια, Πλήρες κείμενο
- Ο Συνήγορος του Πολίτη: <http://www.0-18.gr/>
- Ο Συνήγορος του Πολίτη για παιδιά – Τα δικαιώματά σου
- Ο Συνήγορος του Πολίτη για «μεγάλους» – Τα δικαιώματα του παιδιού
- Δίκτυο για τα Δικαιώματα του Παιδιού: <http://ddp.org.gr/about/>
- Ευρωπαϊκή Επιτροπή - στρατηγική για τα δικαιώματα του παιδιού (νομοθεσία):

- Επίτροπος Προστασίας των Δικαιωμάτων του Παιδιού (Κύπρος): <http://www.childcom.org.cy>, [Πληροφορίες για τη δημιουργία της Σύμβασης και άλλα](#)

Ενότητα 5. Εθελοντισμός

Ιστοσελίδες

- Ματίνα. Μ, (2012) Διδάσκοντας τον Εθελοντισμό. Ένα εγχειρίδιο για τον καθηγητή της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Αθήνα: Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς <http://volunteers.neagenia.gr/images/pdf/egxeiridio.pdf>
- Κέντρο Εκπαιδευτικής και Διαπολιτισμικής Επικοινωνίας, www.karposontheweb.org
- Εκπαιδευτικό υλικό ActionAid, <http://education.actionaid.gr>
- Κόντρα στο ρεύμα, <http://education.actionaid.gr/files/File/Yliko%20Kontra%20Gymnasio/Kosmobiblio.pdf>
- Παγκύπριο Συντονιστικό Συμβούλιο Εθελοντισμού, http://www.volunteerism-cc.org.cy/index.php?option=com_content&task=view&id=18&Itemid=36
- Τι είναι ο εθελοντισμός; http://www.newargos.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=123:2011-02-21-08-21-00&catid=49:2011-02-09-09-21-39&Itemid=53
- Ομοσπονδία Εθελοντικών μη Κυβερνητικών Οργανώσεων Ελλάδος, <http://www.ngofederation.gr/>.

Ενότητα 6. Επαγγελματική Αγωγή

Βιβλία - Εγχειρίδια

- Αντωνίου, Α. (2012). Λευκωσία: Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων. *Επαγγελματική Αγωγή: Σχεδιάζω τις επιλογές μου. Γ' Γυμνασίου*. Λευκωσία: Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων:
- Καρυώτη, Ι., Μιχαηλίδης, Μ., Νταουλτζής, Γ., Πανουσοπούλου, Π., Παπακίτσου, Β., Ραβδά, Α., Χαδιάρη, Σ. *Διδακτικό Υλικό για τους Θεματικούς Κύκλους της Β' Λυκείου (Τεύχος Β') Εργασία και Επάγγελμα*. Ελλάδα: Εσωτερικές Εκδόσεις Εκπαιδευτηρίων Δούκα.
- Κέντρο Ευρωπαϊκού συνταγματικού δικαίου. (2006). «*Μελέτη για την αναδιοργάνωση και ανάπτυξη της Τεχνικής και Επαγγελματικής εκπαίδευσης* (ΤΕΕ) Κύπρου).
- Κοινωνιολογία (Γ γενικού Λυκείου – γενικής παιδείας), Ηλεκτρονικό Βιβλίο Εργασία, ανεργία και κοινωνικές ανισότητες.
- Μαραγκουδάκη, Ε., Μαυρογιώργος, Γ., Αθανασιάδης, Θ., Παλαιολόγου Α., Σιάνου Ε. (2007). *Εισαγωγή θεμάτων για την προώθηση της ισότητας των φύλων στην εκπαιδευτική διαδικασία. Εκπαιδευτικές παρεμβάσεις για την προώθηση της ισότητας των φύλων στο σχολείο. Φύλο και εκπαίδευση*. Ιωάννινα: «ΛΙΘΟΓΡΑΦΙΑ» Ι. ΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ - Θ. ΨΑΡΡΑΣ.

- Το βοήθημα των καθηγητών. *Το βιβλίο των Νέων της Ευρώπης*. (2011 – 2012). Επιλογή Επαγγέλματος. Ευρωπαϊκή Ένωση.
- Χατζηχρήστου, Χ. (2004). Πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας και της μάθησης. *Κοινωνική και συναισθηματική Αγωγή στο σχολείο* Βιβλίο για τον Εκπαιδευτικό Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Γυμνάσιο – Λύκειο. Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή στο Σχολείο. Τυπωθήτω – Γιώργος Δαρδανός: Αθήνα.
- Norman, E., JoAnn, H.B., Kuder, I., Spencer, G. N. (2008) *Βασικές αρχές επαγγελματικής συμβουλευτικής. Διαδικασίες και Τεχνικές*.
- Εθνικό Κέντρο Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Κ.Ε.Π.): Ελλάδα.
- Hopson B., Scally M. (2007). *Build your own Rainbow*. WSOYQ Finland.

Ιστοσελίδες

- UNICEF, <http://www.unicef.gr/reports/symb.php>
- Στατιστική Υπηρεσία Κύπρου, http://www.mof.gov.cy/mof/cystat/statistics.nsf/index_gr/index_gr?OpenDocument
- Βίκη, Α., Παπάνης Ε.(2007). *Προσωπικά χαρακτηριστικά του ατόμου σε σχέση με το επάγγελμα*. Ανάκτηση από http://epapanis.blogspot.com/2007/09/blog-post_8900.html
- Αρχή Ανάπτυξης Δυναμικού, <http://www.hrdauth.org.cy/>
- Παιδική Εργασία, <http://www.iatrikathemata.gr/paidiergasia.htm>
- Υπηρεσία Συμβουλευτικής και Επαγγελματικής Αγωγής, <http://www.moec.gov.cy/ysea/>
- ΣΕΠ (Γ' Γυμνασίου – Ηλεκτρονικό Βιβλίο Επαγγελματικός Προσανατολισμός. *Τι μας επηρεάζει όταν επιλέγουμε επάγγελμα*; Ανάκτηση από <http://digitalschool.minedu.gov.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-C111/72/583,2037/>
- Λεώβαρι, Β. *Παράγοντες που επηρεάζουν τις επαγγελματικές επιλογές των νέων*. Ημερομηνία άρθρου: 30/05/2011. Ανάκτηση από http://www.flowmagazine.gr/article/view/factors_affecting_young_peoples_career_choices/category/personal_development
- Η επιλογή σπουδών και επαγγελμάτων, <http://reviews.in.gr/greece/education/article/?aid=1231124315>
- Μωυσιάδου, Α. (2012). *Κοινωνικοί παράγοντες που επηρεάζουν τον επαγγελματικό προσανατολισμό κατά την εφηβεία*. <http://www.vipapharm.com/greek/free-online-journals/education/education-articles/moisiadou-aikaterini-prosanatolismos-efiveia/moisiadou-epaggelmatikos-prosanatolismos.htm>

ΠΗΓΕΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

| Σελ. | Ενότητα |
|------|--|
| | Ενότητα 1. Τρέφομαι σωστά, Ζω με υγεία |
| 13 | http://www.medicalobserver.com.au/assets/images_20nov2012/03-22-13-opinion-22-march-hippocrates_ext.jpg http://earthsfoodcatalogue.com/wp-content/uploads/2013/11/heart-health-diet.jpg |
| 16 | http://www.magicalmaths.org/wp-content/uploads/2012/12/calculator-image-clipart-4.gif |
| 17 | http://stmaryslynn.org/wp-content/uploads/2010/06/Bingo.jpg |
| 19 | http://yourselfseries.com/teens/files/2013/03/stressmanage_sleepNutEx_final.jpg |
| 20 | http://schoolpress.sch.gr/7gnion/files/2014/03/943D69C89BF3BABA01E501557BB54D7A.jpg |
| 21 | http://www.mednutrition.gr/ehw-idl-80-me-ft-40-60-prepei-na-kanw-kati-gia-na-tirixw http://www.natsioulis.eu/2014/03/blog-post.html |
| 22 | https://gcps.desire2learn.com/d2l/lor/viewer/viewFile.d2lfile/6605/4585/gif_Happy-Pencil-1.gif |
| 24 | http://www.clipartpanda.com/categories/doctor-clip-art-pictures |
| 27 | http://globalculinaryarts.blogspot.com/2013/07/blog-post_796.html |
| 28 | http://www.cdc.gov/bloodpressure/images/blood-pressure.gif http://iatrikesanisixies.blogspot.com/2012_10_01_archive.html |
| 29 | http://www.bestofhealth.com/rsc/Previous/Oct03/Images/timebomb.gif http://savrez.blogspot.com/2011/10/blog-post_3049.html |
| 30 | http://tvtv.gr/wp-content/uploads/2014/03/%CE%A0%CF%8E%CF%82-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CE%B2%CE%AC%CE%B6%CE%B5%CF%84%CE%B1%CE%B9-%CE%BC%CE%B9%CE%B1-%CE%B5%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%84%CE%B1.jpg http://www.nutrimed.gr/assets/media/photos/Diaitologikes/402.jpg |
| 33 | http://www.diabtrends.com/gallery/date.jpg |
| 34 | http://www.mydiabetescontrol.com/images/index10.jpg http://www.bubblews.com/assets/images/news/1971315405_1393053085.jpg |
| 35 | http://ashland.uwex.edu/files/2014/04/camping.gif |
| 37 | http://blog.enn.com/wp-content/uploads/2011/11/mouthie.gif |
| 38 | http://thumbs.dreamstime.com/z/boy-brushing-teeth-2565275.jpg |
| 39 | http://4.bp.blogspot.com/-0rzFovpoxBE/UmCEcBQnlcl/AAAAAAAAABqo/ygH-Jk6uqm8/s1600/boy+brushing+teeth.png http://2.bp.blogspot.com/-djv23mun3_w/UmCEb5z6uFI/AAAAAAAAABqs/vvvhg_OAv4U/s200/girl+brushing+teeth.png |
| 41 | http://bestclipartblog.com/clipart-pics/skeleton-clip-art-4.gif |
| 42 | http://www.sodahead.com/living/why-is-it-so-hard-for-people-to-be-happy/question-1915977/ |

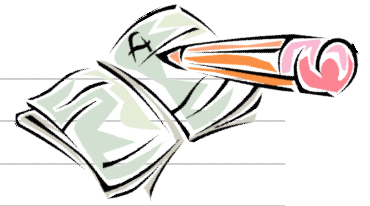
| | |
|----|---|
| 43 | http://www.hipernatural.com/images/enfermedades/osteoporosis.jpg |
| 44 | https://c2.staticflickr.com/8/7153/6754014149_ef5bbf94a9.jpg |
| 45 | http://www.rabblrousetheworld.com/wp-content/uploads/2013/08/advertising-and-marketing.jpg |
| 46 | http://onejive.com/wp-content/uploads/2014/03/Osteoporosis.jpg |
| 47 | http://www.frogmarketing.co.uk/wp-content/uploads/2011/06/image-SEO.jpg |
| 49 | http://images.sodahead.com/polls/002028321/2348608268_chef_xlarge.jpeg |
| 50 | http://cdn2.stylecraze.com/wp-content/uploads/2013/04/Vitamin-C.jpg |
| 52 | http://metropolitanmama.net/wp-content/uploads/2009/02/j0361042.gif |
| 53 | http://socialferocity.com/wp-content/uploads/2014/03/8916-popeye-the-sailor-cartoons-spinach_1440x900.jpg |
| 54 | http://www.culinarywoman.com/wp-content/uploads/2013/02/cook-with-book.gif |
| 59 | http://walshspharmacycare.ie/wp-content/uploads/2013/07/vitamins-minerals-walshs-pharmacy-Galway.png |
| 60 | http://healthtipsfromtheprofessor.com/wp-content/uploads/2013/10/plate-of-pills-200-300.jpg |
| 62 | http://whitemarshchiropractic.com/uploads/thanksgiving-turkey-clipart-2.gif |
| 63 | http://naturallynaturopathy.com/wp-content/uploads/2013/01/Image-Of-Red-Apple-Filled-With-Vitamin-Small-Shutterstock-105231101.jpg |
| 64 | http://www.fitnessscrolls.com/wp-content/uploads/2011/11/Fotolia_31613758_S-570x378.jpg |
| 65 | http://www.telegraph.co.uk/health/healthnews/9408844/Sugar-laden-sports-drinks-cancel-out-exercise-gain.html |
| | http://www.clipartfree.net/clipart/3232-silhouette-sport-disciplines-set-clipart.html |
| 66 | http://www.15min.lt/ji24/straipsnis/savijauta/gyvenkite-sveikai/12-klausimu-apie-imuniteta-561-257927 |
| 70 | http://www.clipartheaven.com/show/clipart/kids_stuff/images_(a_-_f)/boy_drinking_water_1-gif.html |
| 74 | http://www.winefest-dafnes.gr/wine.htm |
| 78 | http://11dim-kaval.kav.sch.gr/main/metal/metal.htm |
| 79 | http://www.illustrationsof.com/royalty-free-detective-clipart-illustration-24643.jpg |
| | Ενότητα 2. Διατροφικές διαταραχές, εικόνα σώματος και ο ρόλος των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης |
| 81 | http://www.ioannaevaggelou.gr/pos-epireazei-i-eikona-somatos-to-somatiko-varos-kai-ti-psixiki-ygeia/ |
| 85 | http://www.meterology.co.uk/images/NextSteps.jpg |
| 88 | http://nutrilabs.gr/wp-content/uploads/images/slideshow1.jpg |
| 92 | http://files.plakadiadromes.webnode.gr/200000281-ca1c5cb157/quiz1-1.jpg |
| 94 | http://www.negotiationlawblog.com/uploads/image/iStock_000003111897XSmall%5b1%5d.jpg |

| | |
|-----|--|
| 102 | http://cliparts101.com/files/332/63719A88EFC2CFB45D5720D84F932335/Pants_Jeans_5.png |
| 106 | http://2.bp.blogspot.com/-b7IEnKjyexA/Tk8t8Vu73qI/AAAAAAAAABgc/TtGpe0r8RO0/s1600/interview.jpg |
| | Ενότητα 3. Οικογενειακός Προγραμματισμός, Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία |
| 109 | http://www.indiatvnews.com/lifestyle/news/happy-teenagers-grow-into-wealthy-adults-40.html |
| 110 | http://www.creativestages.net/Logo_with_Background.jpg http://www.eugonia.com.gr/anthropini-anaparagogi/gennhtikos-kyklos/ http://www.faqs.org/health-encyc/The-Lifetime-of-a-Human-Being/Puberty-and-Growth-Puberty-changes-in-girls.html |
| 111 | http://www.languageintelligence.com/wp-content/uploads/2015/02/questions1.jpg http://1.bp.blogspot.com/-qZ-re2BSYXw/U7LDTYPWpHI/AAAAAAAAALQE/aoRmBDS8ngM/s1600/social-networking+problems+with+teens.jpg |
| 112 | http://www.clker.com/cliparts/e/l/3/T/L/S/boy-girl-waving-before-jumping-into-volcano-clear-bg-md.png |
| 113 | http://washingtonnote.com/to_all_those_wa/ http://www.preventionsection.org.cy/grammi_epikoinwnias_info.asp http://www.youthboard.org.cy/default.asp?id=229 |
| 115 | http://www.istockphoto.com/royalty-free/female+symbol#120830c http://www.stmatthewsonline.org/Youth%20Group.htm |
| 117 | http://webclipart.about.com/od/events/ss/Friendship-Day-Clip-Art.htm |
| 118 | http://desingarts.wordpress.com/tag/relationship/ |
| 119 | http://www.parentfurther.com/high-risk-behaviors/early-sexual-activity/questions |
| 121 | http://cbcpforlife.com/?p=6756 |
| 123 | http://www.fotosearch.com/clip-art/reporter.html |
| 127 | http://blogs.sch.gr/y-psdpeil/%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%80%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CE%AC/ |
| 128 | http://www.africa.amurt.net/kekeli-women/ http://www.globalcarehub.com/industry-sectors/medical-tourism/ |
| 133 | http://symvstathmos.wordpress.com/2012/09/ |
| 135 | http://news.discovery.com/human/genetics/us-worlds-largest-exporter-sperm-130403.htm http://www.scienceclarified.com/Ci-Co/Contraception.html |
| 136 | http://www.workitmom.com/bloggers/36hourday/2008/08/25/me-time-id-like-a-little-we-time/ http://www.mygynecologist.gr/page3.html |
| 137 | http://www.churchfields-clinic.com/en/family_planning_en.html |
| 140 | http://graphicleftovers.com/graphic/1691690-aids-ribbon-tree |

| | |
|-----|--|
| 144 | http://portal.unesco.org/geography/en/ev.php-URL_ID=6042&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html http://en.paperblog.com/zero-discrimination-zero-infections-world-aids-day-365738/ |
| 148 | http://www.tracyworld.co.uk/page/3/ |
| 149 | http://www.michellehenry.fr/youth.htm |
| 156 | http://schmidtgs2.wikispaces.com/fight4womensrights |
| 157 | http://www.examiner.com/article/national-day-to-prevent-teen-pregnancy-sex-education-resources-for-teens-teachers-and-parents |
| 158 | http://www.fanpop.com/clubs/teenage-pregnancy/images/18331874/title/teenage-pregnancy-perventible-photo |
| 160 | http://www.livingmydash.com/in-a-blink-of-an-eye/ |
| | Ενότητα 4. Ανθρώπινα Δικαιώματα |
| 163 | http://truthaholics.files.wordpress.com/2012/10/human-rights1a.jpg http://www.humanrightslogo.net/en/gallery/human-rights-worldwide-xhaferr-shira |
| 164 | https://c1.staticflickr.com/3/2388/2317847686_c1996c35fb.jpg http://maryanncp.wordpress.com/ |
| 165 | http://i.imgur.com/mp2YEit.png |
| 173 | http://us.123rf.com/400wm/400/400/oksanaok/oksanaok1111/oksanaok111100017/11141728-tropical-sea-island-with-palm-trees-and-sun.jpg |
| 176 | http://3.bp.blogspot.com/_jxLOcnd6EIk/TERhBmmCIEI/AAAAAAAAA5s/PsXGxuJ48QA/s320/quiz_logo.gif |
| 177 | http://teachers.moed.bm/zm/School%20Related%20Clipart/hug-club-clip-art-720.jpg |
| 180 | http://static.freepik.com/free-photo/school-bus-vehicle-clip-art_425791.jpg |
| 182 | http://2.bp.blogspot.com/-b7IEhKjyexA/Tk8t8Vu73qI/AAAAAAAAABgc/TtGpe0r8RO0/s320/interview.jpg |
| 187 | http://www.kolivias.de/wp-content/uploads/2011/11/xarta.jpg |
| 190 | http://files.politistikathemata.webnode.gr/200000130-bc33ebd2ed/Human-Rights-for-All-Humans-blog.jpg |
| 191 | http://media.roarmag.org/2011/12/Human-Rights.jpg http://i1.tribune.com.pk/wp-content/uploads/2012/12/475397-humanrightsdefenderUNorg-1354687507-348-640x480.jpg |
| | Ενότητα 5. Εθελοντισμός |
| 194 | http://www.ethelontis.net/images/home_pic1.jpg |
| 195 | http://www.kekykameaevrou.gr/online/files/ethelontismos3.jpg |
| 196 | https://lh4.ggpht.com/e3QC1omn3iDFb5YkDK5IEOIXm-19F0XYJrkmwP7TnNX9few8ZqxZfkZWZfiuqI1YU6Ve=w705 |
| 200 | http://www.timetotalk.gr/images/stock_images/Love_and_Friendship.jpg |
| | Ενότητα 6. Επαγγελματική Αγωγή |
| 203 | http://www.eagleonline.com/wp-content/uploads/career-choices-2.jpg http://www.retirement-cafe.com/images/Looking%20for%20Jobs%20-%20A.jpg |

| | |
|-----|---|
| 204 | http://cosmetologyschools.com/uploads/digital_asset/file/879/education-choosing-school_600x315.jpg |
| 208 | http://1.bp.blogspot.com/-TSYLzn9c4JA/Uaegk1Jqajl/AAAAAAAAA4w/z809vg0p9ck/s1600/Stop+Thinking.jpg |
| 214 | http://cindrellaforever.blogspot.com/ |
| 216 | http://chameleonresumes.com/wp-content/uploads/2013/09/106-back-to-school-job-search-career.jpg |
| 221 | http://www.iatrikathemata.gr/paidiergasia.htm |

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ



Φύλλο Προγραμματισμού Πρακτικής Εργασίας: Το δημιούργημά μας – Υγιεινά Σνακ

Τα μέλη της ομάδας σου κι εσύ, έχετε επιλεγεί να λάβετε μέρος σ' έναν **διαγωνισμό μαγειρικής** για νεαρά ταλέντα. Καλείστε να εισηγηθείτε και να παρασκευάσετε ως ομάδα, ένα νόστιμο και παράλληλα **υγιεινό σνακ**, το οποίο θα μπορείτε να καταναλώνετε και όταν συναντιέστε.

Προδιαγραφές

Το παρασκευασμά σας θα πρέπει:

- Να είναι υγιεινό (πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, χαμηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη, αλάτι και λίπος).
- Να μπορεί να ετοιμαστεί εύκολα στο πλαίσιο ενός μαθήματος και να μην είναι περίπλοκο.
- Να είναι ελκυστικό ως προς την εμφάνιση.

Έρευνα/Εντοπισμός συνταγής



Να ερευνήσετε και να εντοπίσετε από βιβλία μαγειρικής ή/και στο διαδίκτυο, συνταγές υγιεινών σνακ που μπορείτε να παρασκευάσετε με την ομάδα σας στο Εργαστήριο Οικιακής Οικονομίας.

Στα Παραρτήματα του τετραδίου σας, μπορείτε να βρείτε επίσης επιπρόσθετες πληροφορίες, που θα σας βοηθήσουν την έρευνά σας.

Ιστοσελίδες που θα σε βοηθήσουν στην έρευνά σου!

- ✓ Οι συνταγές της παρέας: <http://www.sintagespareas.gr/>
- ✓ Ευτύχης Πλέτσας: <http://bletsas.gr/>
- ✓ Κοπιάστε: <http://www.kopiaste.info/>
- ✓ Συνταγούλης: <http://sintagoulis.gr/>
- ✓ Infokids: <http://www.infokids.gr/>
- ✓ Kidsfun: http://kidsfun.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=1157&Itemid=53
- ✓ Σωστή διατροφή: <http://www.sosti-diatrofi.gr/2-nostimes-syntages/>

Σημείωση: Επιπρόσθετες συνταγές για σνακ υπάρχουν στο Παράρτημα Β' του τετραδίου σας.

Τίτλος Συνταγής

Όνομα ομάδας:

Πορεία εκτέλεσης

Μέλη ομάδας

-
-
-
-

Υλικά

Σκεύη/Εργαλεία

Επιλέξαμε να παρασκευάσουμε
το συγκεκριμένο σνακ επειδή:

Μαζί με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, αποφασίσαμε ο καταμερισμός της εργασίας να γίνει ως εξής:

Empty box with a green border and a black rounded rectangle at the top for a title.

Empty box with a red border and a black rounded rectangle at the top for a title.

Empty box with a blue border and a black rounded rectangle at the top for a title.

Empty box with an orange border and a black rounded rectangle at the top for a title.

Για να λειτουργήσει αποτελεσματικά η ομάδα και να πετύχουμε μέσα στα χρονικά πλαίσια το υγιεινό σνακ που επιλέξαμε να φτιάξουμε, αποφασίσαμε, να ακολουθήσουμε κάποιους κανόνες συμπεριφοράς (π.χ. συνεργασία). Αυτοί είναι:



Seven horizontal dotted lines for writing the rules.

Ώρα για δράση! Ετοιμάζουμε το παρασκεύασμά μας...

Βήματα εκτέλεσης της πρακτικής εργασίας

Μέρος Α'

1. Φοράω την ποδιά μου.
2. Καθαρίζω τον πάγκο εργασίας χρησιμοποιώντας σαπουνάδα και νερό, ξύδι ή ειδικό οικολογικό καθαριστικό.
3. Εντοπίζω τα σκεύη που θα χρειαστώ για το παρασκεύασμά μου.
4. Τοποθετώ τα υλικά στον πάγκο εργασίας.
5. Πλένω τα χέρια μου με σαπούνι και νερό και τα σκουπίζω με χαρτί ή καθαρή πετσέτα.
6. Μελετώ την συνταγή μου και βεβαιώνομαι ότι έχω δίπλα μου ότι χρειάζομαι.



Μέρος Β'

1. Είμαι έτοιμος/η να ξεκινήσω την διαδικασία εκτέλεσης της συνταγής μου.
2. Συνεργάζομαι με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας μου.
3. Δεν αφήνω κανένα και τίποτε να μου αποσπά την προσοχή την ώρα που μαγειρεύω! Η ώρα αυτή είναι ιερή και το παραμικρό λάθος μπορεί να μου κοστίσει!
 4. **Προσοχή!** Αν χρειαστώ βοήθεια καλώ τον/την καθηγητή/τριά μου.

Μέρος Γ'

1. Ρίχνω τα άχρηστα στον κάδο απορριμμάτων.
2. Καθαρίζω τον πάγκο με νερό και σφουγγάρι.
3. Στεγνώνω τον πάγκο εργασίας.
4. Πλένω τα σκεύη και εργαλεία που χρησιμοποίησα.
5. Στεγνώνω τα σκεύη και τα εργαλεία.
6. Φυλάσσω τα σκεύη στα ντουλάπια.
7. Σκουπίζω το εργαστήριο.



Μέρος Δ'

1. Αφού τελειώσω τις εργασίες μου και έχοντας επαναφέρει το εργαστήριο στην αρχική του κατάσταση (καθαρό και συγυρισμένο) στρώνω το τραπέζι (δηλ. τοποθετώ τραπεζομάντιλο, σερβίτσια, χαρτοπετσέτες).
2. Κάθομαι στη θέση μου και σερβίρομαι.
3. Δοκιμάζω το παρασκεύασμά μας.
4. Αν δεν φάω όλο το μερίδιο μου, το φυλάω σε ειδικό πλαστικό δοχείο.
5. Καθαρίζω το τραπέζι.
6. Πετάω τα πλαστικά πιάτα και μαχαιροπίρουνα στον κάδο ανακύκλωσης απορριμμάτων.
7. Συμπληρώνω το φύλλο αξιολόγησης που ακολουθεί.



