

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Β΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Οικιακή Οικονομία Β΄ Λυκείου

Συγγραφή / Ηλεκτρονική σελίδωση:

Καζέλα Αργυρώ
Κρητικού Χριστίνα
Λοΐζου Δέσπω
Λουκαΐδου Βασιλική
Χριστοφόρου Έλενα
Καθηγήτριες Οικιακής Οικονομίας

Εποπτεία:

Νεοφύτου Εύα, *Επιθεωρήτρια Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης, Οικιακής Οικονομίας*

Σχεδιασμός εξωφύλλου:

Σιαμμάς Χρύσης, *Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων*

Επιμέλεια έκδοσης:

Άστρα-Ιωάννου Μαρίνα, *Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων*

Συντονισμός έκδοσης:

Παρπούνας Χρίστος, *Συντονιστής Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων*

Α΄ Έκδοση 2020

Η παρούσα έκδοση βασίστηκε στα βιβλία «Οικιακή Οικονομία Β΄ Λυκείου, μέρος Α΄» (2018) και «Οικιακή Οικονομία Β΄ Λυκείου, μέρος Β΄» (2018).

Β΄ Έκδοση 2021

Εκτύπωση: Κώνος Λτδ

Σημείωση:

Η ενότητα «5.1 Φαγητό και Υγεία» της παρούσας έκδοσης, έχει βασιστεί στο βιβλίο «Οικογενειακή Αγωγή Ι, Β΄ Ενιαίου Λυκείου, Σημειώσεις», Ανατύπωση 2013 με μικροδιορθώσεις, έκδοση Υ.Α.Π., με συγγραφείς τις κυρίες Αικατερίνη Λαμπή και Δέσπω Λοΐζου Καλημέρα και υπό την εποπτεία της κ. Εύας Νεοφύτου, Επιθεωρήτριας Μέσης Εκπαίδευσης.

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

ISBN: 978-9963-54-281-9



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

Εισαγωγικό σημείωμα

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, η οποία ορίζεται ως «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας» (Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, 1948).

Το εγχειρίδιο αυτό στηρίζεται σε μεγάλο βαθμό στο περιεχόμενο και στη φιλοσοφία του Προγράμματος Σπουδών Αγωγής Υγείας (ΠΣΑΥ) του Υπουργείου Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας (2010), το οποίο στοχεύει στην «προάσπιση και την προαγωγή της ψυχικής, σωματικής και κοινωνικής σας ευεξίας ως εφόδιο ζωής, αφενός με την ανάπτυξη των προσωπικών και κοινωνικών ικανοτήτων σας και αφετέρου με τη συλλογική δράση ως προς την αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντός σας» (ΠΣΑΥ, 2010).

Το περιεχόμενο του εγχειριδίου προωθεί τη διαδικασία που στηρίζεται σε επιστημονικές αρχές και χρησιμοποιεί προγραμματισμένες ευκαιρίες μάθησης, οι οποίες σας δίνουν τη δυνατότητα να λειτουργείτε ως άτομα ή ως σύνολο, να αποφασίζετε και να ενεργείτε συνειδητά και ενημερωμένα για θέματα που επηρεάζουν την υγεία σας.

Οι θεματικές ενότητες περιλαμβάνουν τόσο θεωρητικό όσο και πρακτικό περιεχόμενο γνώσεων και δεξιοτήτων. Η επιλογή των δραστηριοτήτων και των δράσεων που θα εφαρμόσετε, θα είναι αποτέλεσμα αμοιβαίας επικοινωνίας και συνεργασίας μεταξύ εσάς και των καθηγητών/τριών σας.

Ομάδα Εργασίας Αναλυτικών Προγραμμάτων
Οικιακής Οικονομίας Μέσης Γενικής Εκπαίδευσης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Δημιουργία συμβολαίου τάξης	6
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΥΓΕΙΑ	
1.1. Υγεία – το πολυτιμότερο αγαθό	7
1.2. Δημόσια Υγεία	9
1.3. Προαγωγή της Υγείας	10
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Ο Εαυτός και η Διαμόρφωση Ταυτότητας και Αξιών στην Εφηβεία	
2.1. Εαυτός (αυτογνωσία – αυτοεκτίμηση)	18
2.2. Εφηβεία	30
2.3. Ψυχική υγεία των εφήβων	31
2.4. Στρατηγικές θετικής αντιμετώπισης δυσκολιών	34
2.5. Ενσυναίσθηση	36
2.6. Φορείς Αρωγής και Υποστηρικτικά Δίκτυα για εφήβους	37
2.7. Διαμόρφωση ταυτότητας	49
2.8. Αξίες ζωής	56
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Υγιείς Σχέσεις	
3.1. Ιεράρχηση των ανθρωπίνων αναγκών	71
3.2. Χαρακτηριστικά υγιών σχέσεων	72
3.3. Έμφυλες νόρμες	73
3.4. Έμφυλη βία	74
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 4: Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία	
4.1. Σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία και δικαιώματα	91
4.2. Σεξουαλικότητα	95
4.3. Εμπορία προσώπων	114
4.4. Φυσιολογία αναπαραγωγικού συστήματος	120
4.5. Αντισύλληψη	129
4.6. Ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη	132
4.7. Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα	135
4.8. Ατομική υγιεινή	143

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 5: ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

5.1 ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

5.1.1 Ταξίδι στην ιστορία της διατροφής και της διαίτας.....	158
5.1.2 Οι τροφές ως πηγή ενέργειας	168
5.1.3 Πρωτεΐνες	186
5.1.4 Υδατάνθρακες	196
5.1.5 Λίπη	208
5.1.6 Βιταμίνες.....	219
5.1.7 Ανόργανα Στοιχεία	229
5.1.8 Το νερό και η σημασία του για τον ανθρώπινο οργανισμό.....	235
5.1.9 Εκπαιδευτικά εργαλεία υγιεινής διατροφής.....	240

5.2 ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

256

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 6: ΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ

6.1 Αγωγή Καταναλωτή	267
6.2 Αγωγή Καταναλωτή και Διαφήμιση	287

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 7: ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΗ ΑΓΩΓΗ

7.1 Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ.)	298
7.2 Πιθανά αίτια πρόκλησης οδικών συγκρούσεων	301
7.3 Συνέπειες ανεύθυνης οδικής συμπεριφοράς	311
7.4 Κανόνες ασφάλειας για πεζούς, επιβάτες, ποδηλάτες, μοτοσικλετιστές και οδηγούς	314
7.5 Χρήση ζώνης και κράνους	319
7.6 Ενίσχυση της οδικής συνείδησης	322

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

330

Δημιουργία Συμβολαίου Τάξης

Για να δημιουργηθούν οι κατάλληλες συνθήκες αμοιβαίας εμπιστοσύνης μεταξύ εσάς, των συμμαθητών/τριών και του/της καθηγητή/τριας σας, θα πρέπει να καταγραφούν οι σημαντικές εκείνες προϋποθέσεις για την εποικοδομητική εργασία της ομάδας, καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς. Ωρα, λοιπόν, να δημιουργήσετε το συμβόλαιο της τάξης σας!

Το συμβόλαιο της τάξης μας

Όλοι δεσμευόμαστε ότι θα τηρούμε τους πιο κάτω κανόνες:

-
-
-
-
-
-
-
-

Σε περίπτωση μη τήρηση των κανόνων, αποφασίζουμε:

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΥΓΕΙΑ

1.1 ΥΓΕΙΑ, ΤΟ ΠΟΛΥΤΙΜΟΤΕΡΟ ΑΓΑΘΟ



Η υγεία θεωρείται ως ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία μιας πλήρους και ευτυχισμένης ζωής. Η έννοια της υγείας, φαίνεται να διαφέρει ανάμεσα στους διάφορους πολιτισμούς, στους περισσότερους, όμως, θεωρείται ως ένα είδος αρμονίας μέσα στο άτομο και μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντός του.

Ο όρος «**υγεία**» εξακολουθεί να μην έχει έναν κοινώς αποδεκτό ορισμό. Πρώτη απόπειρα για επίτευξη ομοφωνίας έγινε από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), ο οποίος, το 1946 στην ιδρυτική του διακήρυξη, όρισε την υγεία ως **«μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας, όχι μόνο απουσία νόσου ή αναπηρίας»**.

Με τον ορισμό αυτό, η έννοια της υγείας, δεν αποδίδεται μόνο από την ιατρική, αλλά και από άλλους παράγοντες, όπως είναι το περιβάλλον, η οικονομία, η εργασία, οι οποίοι επηρεάζουν την ψυχική και κοινωνική ευεξία ενός ατόμου. Συνεπώς, ο ορισμός της υγείας, προσεγγίζεται ολιστικά και περικλείει όλες τις διαστάσεις της, οι οποίες είναι αλληλένδετες μεταξύ τους, καθώς αναφέρεται στο σύνολο των σωματικών, ψυχικών και κοινωνικών λειτουργιών και δραστηριοτήτων του ανθρώπου.

Διαστάσεις Υγείας

- **Σωματική υγεία:** αναφέρεται στην κατάσταση της λειτουργίας του σώματος του ατόμου. Ένα άτομο που διαθέτει σωματική υγεία είναι απαλλαγμένο από ασθένειες που επηρεάζουν τα φυσιολογικά συστήματα του σώματος.
- **Συναισθηματική υγεία:** αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να μπορεί να αντιλαμβάνεται, να αναγνωρίζει και, ακολούθως, να εκφράζει τα διάφορα συναισθήματά του.
- **Ψυχική υγεία:** αναφέρεται στην κατάσταση ευεξίας, όπου το άτομο είναι λειτουργικό και μπορεί να αξιοποιεί τις ικανότητές του, ώστε να ανταπεξέρχεται στην καθημερινότητα και να εργάζεται παραγωγικά συμμετέχοντας ενεργά στο κοινωνικό του περιβάλλον, χωρίς οποιαδήποτε ψυχική διαταραχή.
- **Πνευματική υγεία:** αναφέρεται στις θρησκευτικές αντιλήψεις, στα προσωπικά δόγματα, στις αξίες, στις αρχές συμπεριφοράς καθώς και στους τρόπους με τους οποίους επιτυγχάνεται η πνευματική γαλήνη, η ισορροπία και η ηρεμία.
- **Κοινωνική υγεία:** αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να αναπτύσσει και να διατηρεί κοινωνικές επαφές και συναναστροφές με άλλα άτομα.



Παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία

Λόγω του πολυδιάστατου χαρακτήρα της υγείας, η επιστημονική έρευνα, αναγνωρίζει και κατανοεί πλέον, ότι οι παράγοντες που επηρεάζουν είτε θετικά είτε αρνητικά την υγεία, είναι εξαιρετικής σημασίας, καθώς κατά αυτόν τον τρόπο οι στρατηγικές (ατομικές, συλλογικές) για την προστασία και την διατήρηση της υγείας, μπορούν να είναι προσανατολισμένες στους παράγοντες αυτούς. Η κατανόηση, η μελέτη αλλά και η βελτίωση ή η προσαρμογή αυτών των παραγόντων είναι θεμελιώδεις στην ολιστική υγεία.



Υπάρχουν πολλοί παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν το ευρύτερο περιβάλλον ή την προσωπικότητα του ατόμου, που το καθιστούν λιγότερο (**προστατευτικός παράγοντας**) ή περισσότερο (**παράγοντας κινδύνου**) ευάλωτο, στο να εμφανιστεί ή/και να αντιμετωπίσει ένα πρόβλημα υγείας.

Συγκεκριμένα, οι κύριοι παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία είναι οι ακόλουθοι:

- 1. Παράγοντες συνθηκών ζωής:** π.χ. ισορροπημένη διατροφή, φυσική άσκηση, κάπνισμα, χρήση εθιστικών ουσιών (π.χ. αλκοόλ, ναρκωτικά), παχυσαρκία/λιποσαρκία, τακτικές ιατρικές εξετάσεις, ατομική υγιεινή, ικανοποιητικός χρόνος ύπνου, αρνητικές συμπεριφορές (π.χ. μη χρήση ζώνης και κράνους, σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλάξεις)
- 2. Βιολογικοί παράγοντες:** π.χ. ηλικία, φύλο, κληρονομικά χαρακτηριστικά, προδιάθεση για κάποιες ασθένειες.
- 3. Περιβαλλοντικοί παράγοντες:** σχετίζονται με την επίδραση που διαδραματίζει η προστασία ή η μη προστασία του φυσικού περιβάλλοντος, π.χ. αύξηση πληθυσμού, εκμετάλλευση φυσικών πόρων, μειωμένη διαθέσιμη ποσότητα νερού ή/και διοξειδίου του άνθρακα, συγκέντρωση τοξικών ουσιών, φυσικές καταστροφές, αλόγιστη χρήση των πόρων, μη ασφαλές πόσιμο νερό, αποχέτευση και συνθήκες υγιεινής (κατοικία, εργασία, ευρύτερο περιβάλλον)
- 4. Παράγοντες του άμεσου περιβάλλοντος:** π.χ. κατοικία, εργασία, διάθεση και ποιότητα των υπηρεσιών υγείας, εκπαίδευση.
- 5. Κοινωνικο-οικονομικοί παράγοντες:** π.χ. βιοτικό επίπεδο, εργασιακή και εκπαιδευτική κατάσταση μίας χώρας, κοινωνικό στρες, οικονομικές και κοινωνικές ανισότητες, κοινωνικός αποκλεισμός και συνεπακόλουθά του, συνθήκες διαβίωσης στα πρώτα χρόνια της ζωής, ποιότητα των συγκοινωνιών, ενσωμάτωση της παγκόσμιας οικονομίας, των οικονομικών αγορών και του εμπορίου, δυνατότητα πρόσβασης στα μέσα και στην τεχνολογία επικοινωνιών.



1.2. Δημόσια Υγεία

Η υγεία αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες ευημερίας μιας χώρας και συντελεί σημαντικά στην κοινωνική και οικονομική ανάπτυξή της. Όλοι οι άνθρωποι, καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους, εκτίθενται σε απεριόριστο αριθμό κινδύνων, υπό τη μορφή μεταδοτικών ή μη μεταδοτικών ασθενειών, τραυματισμών, καταναλωτικών προϊόντων, βίας ή φυσικών καταστροφών.

Η **δημόσια υγεία** ασχολείται με την υγεία ολόκληρου του πληθυσμού μίας χώρας και η εφαρμογή της είναι θέμα κυρίως πολιτικών αποφάσεων, οι οποίες λαμβάνονται πολλές φορές βάσει των συστάσεων των διαφόρων διεθνών και παγκόσμιων οργανισμών.

Η **δημόσια υγεία** σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) ορίζεται ως «η επιστήμη και η τέχνη προαγωγής της υγείας του πληθυσμού, πρόληψης νοσημάτων και ασθενειών και αύξησης του προσδόκιμου επιβίωσης και βελτίωσης της ποιότητας ζωής μέσα από οργανωμένες προσπάθειες της πολιτείας και της κοινωνίας» (Winslow, 1920).

Στενά συνδεδεμένες με την έννοια της Δημόσιας Υγείας είναι οι έννοιες της ανάπτυξης και προαγωγής της υγείας, της εκτίμησης των επιπτώσεων στην υγεία διαφόρων πολιτικών και προγραμμάτων, της διαχείρισης του κινδύνου για την υγεία, της βελτίωσης της ποιότητας των υπηρεσιών και των συνθηκών διαβίωσης, καθώς και των προτεραιοτήτων για την υγεία.

Τα 10 κυριότερα προβλήματα Δημόσιας Υγείας

1. Περιορισμένη φυσική δραστηριότητα, λανθασμένη διατροφή και παχυσαρκία	6. Δυσκολία στην πρόσβαση στις υπηρεσίες δημόσιας υγείας
2. Καρδιακές παθήσεις και εγκεφαλικά	7. Ψυχικές διαταραχές
3. Χρήση καπνού	8. Περιστατικά βίας και τραυματισμοί
4. Χρήση ουσιών (αλκοόλ, ναρκωτικά)	9. Περιβαλλοντικά προβλήματα
5. HIV / AIDS	10. Ανεπάρκεια στην εμβολιαστική κάλυψη

Οι βασικές λειτουργίες της Δημόσιας Υγείας συνίστανται κυρίως:

- Στην παρακολούθηση της υγείας του πληθυσμού, καθώς και των παραγόντων που την επηρεάζουν.
- Στην προστασία και προαγωγή της υγείας, καθώς και στην πρόληψη ασθενειών.
- Στον σχεδιασμό και στην αξιολόγηση υπηρεσιών υγείας.
- Στην προάσπιση των αναγκών υγείας των διαφόρων ομάδων του πληθυσμού.
- Στον έλεγχο των λοιμωδών νοσημάτων και άλλων υψηλής επικράτησης νοσημάτων και στην αντιμετώπιση έκτακτων κινδύνων και απρόβλεπτων ειδικών συνθηκών.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση, βάσει της ιδρυτικής συνθήκης, έχει καθοριστικό ρόλο όσον αφορά τη βελτίωση της δημόσιας υγείας, την πρόληψη και τη διαχείριση των ασθενειών, τον περιορισμό των απειλών για την ανθρώπινη υγεία και την εναρμόνιση των στρατηγικών των κρατών μελών στον τομέα της υγείας.



1.3 Προαγωγή της Υγείας

Η προαγωγή υγείας εστιάζει τόσο στην ανθρώπινη συμπεριφορά όσο και στους κοινωνικοοικονομικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν το επίπεδο υγείας και την ποιότητα ζωής (π.χ. κοινωνική τάξη, φύλο, τόπος διαμονής, πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας κ.ά.).

Η Προαγωγή της Υγείας, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (1986), είναι «η διαδικασία μέσα από την οποία τα άτομα γίνονται ικανά να αναπτύξουν τον έλεγχο πάνω στην υγεία τους και να τη βελτιώσουν».

Σύμφωνα με την **Διακήρυξη της Έννοιας και των Αρχών της Προαγωγής της Υγείας** (ΠΟΥ, 1984), η Προαγωγή της Υγείας:

- Εμπλέκει τον γενικό πληθυσμό στο πλαίσιο της καθημερινής του ζωής και δίνεται η δυνατότητα στους ανθρώπους να ελέγχουν και να είναι υπεύθυνοι για την υγεία τους.
- Βοηθά τα άτομα να αλλάξουν τη στάση τους απέναντι στην υγεία και να περάσουν από τη θεραπεία στην πρόληψη των νοσημάτων.
- Προωθεί δραστηριότητες που καθορίζουν την υγεία, καλώντας σε συνεργασία φορείς που επηρεάζουν το επίπεδό της π.χ. τοπικές αρχές.
- Συνδυάζει μεθόδους και τεχνικές που αλληλοσυμπληρώνονται, όπως η επικοινωνία, η εκπαίδευση, η νομοθεσία, τα οικονομικά μέτρα κ.λπ.
- Στοχεύει σε μια συγκεκριμένη αποτελεσματική συμμετοχή του κοινού, στον προσδιορισμό των στόχων σχετικά με την ανάπτυξη δεξιοτήτων για τη λήψη αποφάσεων σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο.

Η Αγωγή Υγείας είναι μία δράση της Προαγωγής της Υγείας

Συγκεκριμένα, η Αγωγή Υγείας είναι μια «**διαδικασία που στηρίζεται σε επιστημονικές αρχές και χρησιμοποιεί προγραμματισμένες ευκαιρίες μάθησης, οι οποίες 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**».

Η Αγωγή Υγείας είναι μια διαθεματική δραστηριότητα και η συμβουλή της μέσα στη σχολική ζωή κρίνεται, σήμερα, ως ιδιαίτερα σημαντική και απαραίτητη. Ο ρόλος της εγκρίνεται στην προάσπιση, τη βελτίωση και την προαγωγή της ψυχικής και σωματικής ευεξίας των μαθητών/τριών, αφενός με την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων τους και της κριτικής τους σκέψης και αφετέρου με την αναβάθμιση του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντος τους.

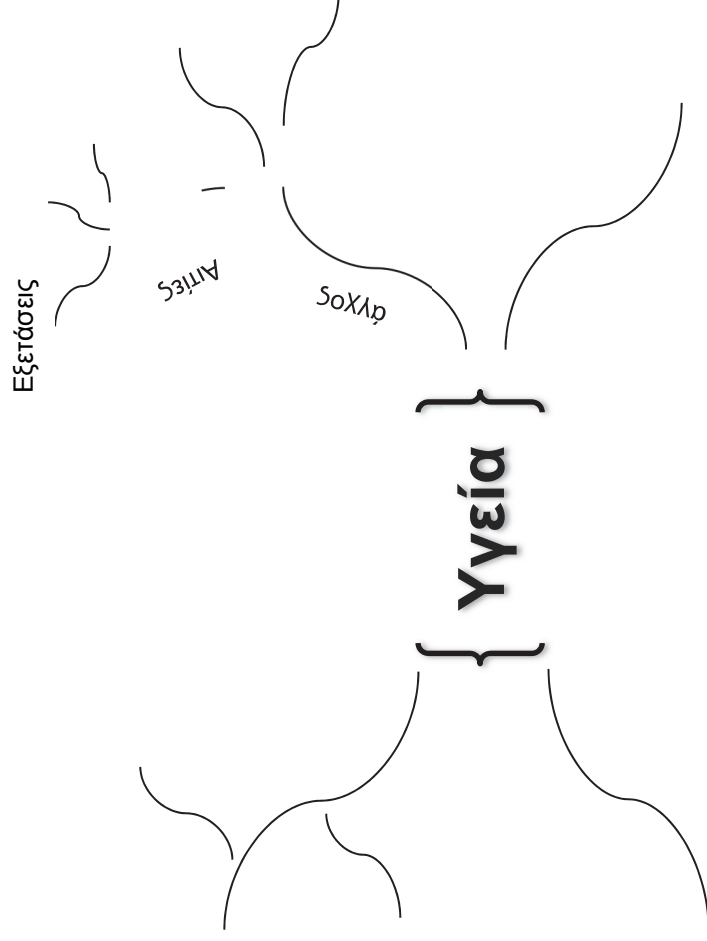
«Είναι η υγεία που είναι πραγματικός πλούτος κι όχι τα κομμάτια από χρυσό και ασήμι»

Μαχάτμα Γκάντι

Φύλλο Εργασίας 1: Εννοιολογικός Χάρτης με θέμα την υγεία

Οδηγίες:

1. Να δημιουργήσετε μαζί με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας, έναν εννοιολογικό χάρτη τύπου «αράχνης», με κεντρικό θέμα την έννοια της Υγείας. Αυτό σημαίνει ότι η λέξη «Υγεία» τοποθετείται στο μέσο και ακολουθώς τα επιμέρους θέματα (έννοιες – κλειδιά), που σχετίζονται με την έννοια της υγείας, περιβάλλονται κυκλικά και προς τα έξω δημιουργώντας έναν ιστό παρόμοιο με τον ιστό της αράχνης. Παρουσιάζεται βοηθητικό παράδειγμα.



Φύλλο εργασίας 2: Διαστάσεις υγείας

1. Η ολιστική έννοια της υγείας περιλαμβάνει αλληλένδετες μεταξύ τους διαστάσεις. Γνωρίζεις όμως τι σημαίνει η καθεμία διάσταση;

α) Να αντιστοιχίσεις τις λέξεις στην αριστερή στήλη με τις διαστάσεις της υγείας. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις κάθε επιλογή περισσότερο από μία φορά. Ακολούθως, να συζητήσεις με τα μέλη της ομάδας σου το αποτέλεσμα της αντιστοίχισης.

β) Στη δεξιά στήλη, να σημειώσεις για την κάθε διάσταση υγείας, ένα τρόπο με τον οποίο μπορείς να την βελτιώσεις, π.χ. σωματική υγεία: ισορροπημένη διατροφή.

Διαστάσεις Υγείας



• Αντιμετώπιση προβλημάτων	A. Συναισθηματική	A.....
• Διατροφή	B. Ψυχική	B.....
• Φιλία	Γ. Σωματική	Γ.....
• Οικογένεια	Δ. Κοινωνική	Δ.....
• Αυτοεκτίμηση	E. Πνευματική	E.....
• Έκφραση συναισθημάτων		
• Φυσική άσκηση		
• Αξίες		
• Γαλήνη		
• Ατομική υγιεινή		

2. «Η ατομική συμπεριφορά έχει σημαντική επίδραση στη διαμόρφωση της κατάστασης της υγείας του ατόμου και σχετίζεται άμεσα με την πρόληψη προβλημάτων υγείας».

Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με αυτή την άποψη; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας, αναφέροντας τουλάχιστον τρία παραδείγματα.

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

3. Δημιουργία αφίσας στην ομάδα σας για την αίθουσα αναμονής του ιατρείου

Μόλις τελειώσατε την πρακτική σας άσκηση ως γιατρός και ετοιμάζεστε να ανοίξετε το πρώτο σας γραφείο. Θέλετε να δημιουργήσετε μια αφίσα για την αίθουσα αναμονής, η οποία θα επεξηγεί στους/στις ασθενείς τις συμπεριφορές εκείνες που συμβάλλουν στην προαγωγή και βελτίωση της υγείας.



Βήματα δημιουργίας αφίσας:

Βήμα 1^ο: Σε ένα μεγάλο χαρτόνι σχεδιάστε δύο στήλες. Στη μια στήλη να δώσετε τον τίτλο «Συμπεριφορές προαγωγής και βελτίωσης της υγείας» και στην άλλη στήλη να δώσετε τον τίτλο «Συμπεριφορές με αρνητικές συνέπειες για την υγεία». Εναλλακτικά, να αξιοποιήσετε τον πιο κάτω πίνακα.

Συμπεριφορές προαγωγής και βελτίωσης της υγείας	Συμπεριφορές με αρνητικές συνέπειες για την υγεία

Βήμα 2^ο: Να τοποθετήσετε τις ατομικές συμπεριφορές, οι οποίες αναγράφονται πιο κάτω (ενδεικτικές) στην αντίστοιχη στήλη του πίνακα.

- Αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων
- Κατανάλωση πέντε μερίδων φρούτων και λαχανικών καθημερινά
- Τακτική σωματική άσκηση
- Τουλάχιστον έξι ώρες ύπνου κάθε βράδυ
- Ανεπαρκής ή λανθασμένη διατροφή
- Χρήση της ζώνης ασφαλείας
- Τακτικές ιατρικές εξετάσεις
- Σεξουαλική δραστηριότητα χωρίς προστασία
- Ελάχιστη ή καθόλου κατανάλωση αλκοόλ
- Χρήση ανηλιακού κατά την έκθεση στον ήλιο
- Καθημερινό σχολαστικό πλύσιμο χεριών
- Απόκρυψη προσωπικών προβλημάτων από φίλους και συγγενείς
- Σπάνιο βούρτσισμα δοντιών
- Συνάντηση με φίλους

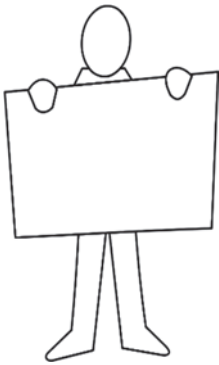
Βήμα 3^ο: Ακολουθώντας, να καταγράψετε τουλάχιστον τρεις επιπρόσθετες ατομικές συμπεριφορές, που πιστεύετε πως μπορούν να περιληφθούν στις δύο στήλες.

Βήμα 4^ο: Σύμφωνα με την προεργασία που έχετε κάνει, να συζητήσετε με τα μέλη της ομάδας σας το περιεχόμενο που θα περιλάβετε στο σχεδιασμό της αφίσας σας.

Να προσπαθήσετε να παρουσιάσετε με πρωτοτυπία και σαφήνεια το μήνυμα, καθώς και να αναδείξετε τη δημιουργικότητά σας με ένα όμορφο αισθητικό αποτέλεσμα.

Η αφίσα μπορεί να περιλαμβάνει συνδυασμό εικόνων, σκίτσων, ζωγραφικής, κολάζ, τεχνική graffiti κ.ά. Η αφίσα μπορεί να γίνει και με χρήση λογισμικού επεξεργασίας εικόνας και να σχεδιαστεί στον υπολογιστή ή με το χέρι.

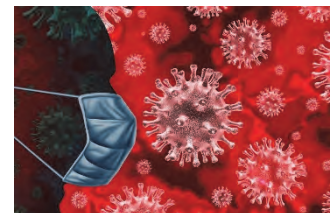
Βήμα 5^ο : Παρουσίαση των αφισών και συζήτηση στην ολομέλεια της τάξης.



Άξονες συζήτησης:

- Με ποιον τρόπο η αφίσα που δημιουργήσατε θα επηρεάσει τους/τις ασθενείς, ώστε να βελτιώσουν την υγεία τους;
- Ποιες από τις συμπεριφορές που αναγράψατε στην αφίσα αφορούν στη σωματική, στη συναισθηματική, στη κοινωνική, στη διανοητική και στη πνευματική υγεία;
- Ποιες ατομικές συμπεριφορές των παιδιών της ηλικίας σας μπορούν να βελτιώσουν τις διάφορες πτυχές της υγείας τους;
- Εκτός από τις ατομικές συμπεριφορές, ποιοι άλλοι παράγοντες επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά την υγεία; Να αναφέρετε συγκεκριμένα παραδείγματα.

4. Όλες οι περιπτώσεις οποιασδήποτε μορφής κρίσης χρειάζονται δραστικά και αποτελεσματικά μέτρα, με άμεσο στόχο τον περιορισμό των αρνητικών συνεπειών. Έτσι και στην περίπτωση της **νέας πανδημίας του κορονοϊού (2020)**, οι κυβερνήσεις ανά το παγκόσμιο καλούνται να λάβουν αποφάσεις για τη διασφάλιση της δημόσιας υγείας και τη σταδιακή αναχαίτηση της εξάπλωσης του ιού. Οι κοινωνικές, ψυχολογικές και οικονομικές συνέπειες από τον συνδυασμό της πανδημίας και των επιβραδυνόμενων οικονομιών επηρέασαν την ανθρωπότητα.



Ομάδα Α΄: Να εντοπίσετε τις κυριότερες δράσεις πρόληψης και αντιμετώπισης του κορονοϊού των Ιατρικών Υπηρεσιών και Υπηρεσιών Δημόσιας Υγείας του Υπουργείου Υγείας της Κύπρου και παρουσιάστε τα ευρήματά σας, σχολιάζοντας κριτικά το βαθμό της αποτελεσματικότητάς τους.

Ομάδα Β΄: Να εντοπίσετε τους πέντε κυριότερους κανόνες ατομικής υγιεινής, οι οποίοι συστήνουν οι αρμόδιοι φορείς να τηρούν τα άτομα όλων των ηλικιών, ώστε να αποφευχθεί η μετάδοση ιών και λοιμώξεων.

Ομάδα Γ΄: Να επιλέξετε ένα από τα κυριότερα προβλήματα της Δημόσιας Υγείας και να παρουσιάσετε τους τρόπους με τους οποίους μπορεί η ατομική συμπεριφορά να αμβλύνει αυτό το πρόβλημα.

Φύλλο εργασίας 3: Παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία

α) Είναι γνωστό ότι είναι πολλοί οι παράγοντες που επηρεάζουν την κατάσταση της υγείας ενός πληθυσμού. Οι προστατευτικοί παράγοντες είναι εκείνοι οι οποίοι ενισχύουν την υγεία των ατόμων (π.χ. σωστή διατροφή), ενώ οι παράγοντες κινδύνου είναι εκείνοι οι οποίοι αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης χαμηλών επιπέδων υγείας των ατόμων (π.χ. κάπνισμα).



- Σύμφωνα με τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και οι οποίοι αναφέρονται στη σελίδα 8 του κεφαλαίου αυτού, να γράψετε στη στήλη 1 τους παράγοντες προστασίας της υγείας των ατόμων και στη στήλη 2 τους παράγοντες κινδύνου της υγείας των ατόμων.

1. Παράγοντες προστασίας της υγείας	2. Παράγοντες κινδύνου της υγείας
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

β) Η κάθε ομάδα καλείται να συζητήσει και να σημειώσει σε ένα μεγάλο χαρτόνι τα αντίστοιχα ερωτήματα και στη συνέχεια να παρουσιάσει στην ολομέλεια της τάξης τις εισηγήσεις της. Τέλος, θα πραγματοποιηθεί συζήτηση για τις δυνατότητες υλοποίησής τους σε ατομικό, οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον.

Ομάδα Α:

- Τρόπους με τους οποίους μπορείτε να ενισχύσετε τους παράγοντες προστασίας της υγείας ατομικά.
- Τρόπους με τους οποίους μπορείτε να μειώσετε τους παράγοντες κινδύνου ατομικά.

Ομάδα Β:

- Τρόπους με τους οποίους μπορείτε να ενισχύσετε τους παράγοντες προστασίας στο σχολείο σας.
- Τρόπους με τους οποίους μπορείτε να μειώσετε τους παράγοντες κινδύνου στο σχολείο σας.

Ομάδα Γ:

- Τρόπους με τους οποίους μπορείτε να ενισχύσετε τους παράγοντες προστασίας στην οικογένειά σας.
- Τρόπους με τους οποίους μπορείτε να μειώσετε τους παράγοντες κινδύνου στην οικογένειά σας.

Ομάδα Δ:

- Τρόπους με τους οποίους μπορούν οι κυβερνητικές και μη κυβερνητικές οργανώσεις να ενισχύσουν τους παράγοντες προστασίας για την παγκόσμια υγεία.
- Τρόπους με τους οποίους μπορούν οι κυβερνητικές και μη κυβερνητικές οργανώσεις να μειώσουν τους παράγοντες κινδύνου για την παγκόσμια υγεία.

Φύλλο εργασίας 4: Ανισότητες στην υγεία

1. Να ερευνήσετε στο διαδίκτυο και να εντοπίσετε τα προβλήματα Δημόσιας Υγείας, που εμφανίζονται συχνότερα στις ανεπτυγμένες και αναπτυσσόμενες χώρες.

Ανεπτυγμένες χώρες	Αναπτυσσόμενες χώρες

Υπάρχουν διαφορές μεταξύ των χωρών αυτών; Αν ναι, πού πιστεύετε ότι οφείλονται αυτές οι διαφορές;

.....

.....

.....

.....

.....

2. α) Η Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ) καταβάλλει προσπάθειες να ενισχύσει την προστασία της υγείας και να μειώσει τις ανισότητες που υπάρχουν στον τομέα αυτό, μέσα από όλες τις πολιτικές και δραστηριότητές της.

➤ Να ερευνήσετε τις πληροφορίες στο διαδίκτυο για τις ανισότητες στον τομέα της υγείας και ακολούθως, να εντοπίσετε και να καταγράψετε τουλάχιστον τέσσερις δράσεις και πολιτικές της Ευρωπαϊκής Ένωσης, που στοχεύουν στην εξάλειψη αυτών των ανισοτήτων.

❖ Ενδεικτική προτεινόμενη πηγή μελέτης και πληροφόρησης:

Κοινωνικοί καθοριστικοί παράγοντες και ανισότητες στον τομέα της υγείας

https://ec.europa.eu/health/social_determinants/overview_el

.....

.....

.....

.....

β) Βάσει των δράσεων/πολιτικών της Ευρωπαϊκής Ένωσης που εντοπίσατε, να κάνετε μια μικρή έρευνα (στο διαδίκτυο, τηλεφωνική επικοινωνία κ.λπ.) για τις αντίστοιχες κυβερνητικές ή/και μη κυβερνητικές οργανώσεις της Κύπρου και να εξετάσετε τον βαθμό που εφαρμόζονται αυτές οι δράσεις/πολιτικές στη χώρα μας.

➤ Να καταγράψετε τα κύρια συμπεράσματά σας και να τα συζητήσετε στην ολομέλεια της τάξης.



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

γ) Είναι σαφές ότι κάθε οικονομική κρίση επιβαρύνει ιδιαίτερα τους πολίτες και το σύστημα υγείας της χώρας, που πλήττεται από αυτή. Πιστεύετε ότι σε περιόδους οικονομικής κρίσης αυξάνονται ή μειώνονται τα προβλήματα Δημόσιας Υγείας; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας, αναφέροντας τουλάχιστον τρία επιχειρήματα.

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

δ) Το άρθρο 25 της Οικουμενικής Διακήρυξης των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων (1948) επισημαίνει ότι: **«όλοι έχουν δικαίωμα σε ένα βιοτικό επίπεδο, το οποίο να επαρκεί για την υγεία και ευημερία των ίδιων, όπως και των οικογενειών τους, συμπεριλαμβανομένων της διατροφής, της ένδυσης, της στέγασης, της ιατρικής περίθαλψης και των αναγκαίων κοινωνικών υπηρεσιών, καθώς επίσης και το δικαίωμα ασφάλειας σε περίπτωση ανεργίας, ασθένειας, ανικανότητας, χηρείας, γήρατος ή έλλειψης πόρων διαβίωσης εξαιτίας καταστάσεων πέρα από τις δυνατότητές τους...».**

Καλείστε να:

1. Συντάξετε στην ομάδα σας μία επιστολή, που να απευθύνεται στην Επίτροπο Δικαιωμάτων του Παιδιού και στην οποία να εισηγείστε τρόπους με τους οποίους να μπορεί η ίδια να συμβάλει στην υπεράσπιση του δικαιώματος για προστασία της υγείας των παιδιών.
2. Συζητήσετε το περιεχόμενο της επιστολής στην ολομέλεια της τάξης. Ακολουθώντας τα βήματα λήψης απόφασης, να αποφασίσετε την τελική δομή και το περιεχόμενο της επιστολής.
3. Συζητήσετε το περιεχόμενο της επιστολής με την Διεύθυνση του σχολείου σας και να εξηγήσετε την αναγκαιότητα αποστολής της προς την Επίτροπο Δικαιωμάτων του παιδιού.

Τα βασικά στάδια λήψης απόφασης είναι:

1. Προσδιορισμός και αναγνώριση του προβλήματος
2. Παραγωγή και ανάλυση πιθανών εναλλακτικών λύσεων του προβλήματος
3. Επιλογή της λύσης που θεωρείται η πιο ικανή να λύσει το πρόβλημα
4. Εφαρμογή της λύσης
5. Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της λύσης του προβλήματος



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Ο Εαυτός και η Διαμόρφωση Ταυτότητας και Αξιών στην Εφηβεία

2.1. ΕΑΥΤΟΣ

Στην έννοια του **εαυτού** έχουν αποδοθεί πολλοί διαφορετικοί ορισμοί, αλλά ανεξάρτητα από τις αντιθέσεις μεταξύ των ερευνητών, ένας γενικά παραδεκτός ορισμός αναφέρει ότι **εαυτός «είναι η υποκειμενική άποψη που έχει το άτομο για τον εαυτό του και τις ικανότητές του»**. Ο τρόπος με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του σχετίζεται με τη συμπεριφορά, τα συναισθήματα, τις αξίες, τους στόχους και τις φιλοδοξίες του.



Ο **εαυτός**, ως σύνθετη εννοιολογική κατασκευή, αποτελείται από πέντε διαφορετικές **διαστάσεις**. Οι διαστάσεις αυτές βρίσκονται σε σχέση αλληλεπίδρασης και αλληλεξάρτησης.

Οι πέντε σημαντικές διαστάσεις του εαυτού είναι:

- **Σωματική διάσταση:** σχετίζεται με την ευεξία, την άσκηση και τη φροντίδα του σώματος.
- **Συναισθηματική διάσταση:** σχετίζεται με τον τρόπο που οι άνθρωποι χειρίζονται τα συναισθήματά τους, θετικά κι αρνητικά, και πώς αυτό επηρεάζει τους ίδιους και τους γύρω τους.
- **Νοητική/Πνευματική διάσταση:** σχετίζεται με τη γνώση, τη μνήμη, τη μάθηση, το πώς λύνουν οι άνθρωποι τα διάφορα προβλήματα και πώς χρησιμοποιούν τις γνώσεις τους για αυτοβελτίωση.
- **Κοινωνική διάσταση:** σχετίζεται με τις διαπροσωπικές σχέσεις και τον τρόπο που οι άνθρωποι φέρονται στους άλλους, αλλά και με το πώς λειτουργούν στον επαγγελματικό τομέα.
- **Ηθική διάσταση:** σχετίζεται με τις γενικότερες αξίες που διέπουν τη ζωή των ανθρώπων.

Η **αυτογνωσία**, είναι η ικανότητα του ατόμου, να γνωρίζει καλά όλες τις διαστάσεις του εαυτού του.

Η έννοια του εαυτού είναι σύνθετη και πολυδιάστατη. Ωστόσο, υπάρχει γενική συμφωνία ότι οι **δύο βασικές συνιστώσες** της είναι η **αυτοαντίληψη** (ή η αυτοεικόνα) και η **αυτοεκτίμηση**.

Αυτοαντίληψη/Αυτοεικόνα	Αυτοεκτίμηση
Τι γνωρίζω για τον εαυτό μου	Πώς νιώθω για κάθε στοιχείο της εικόνας μου για τον εαυτό
Το σύνολο των πεποιθήσεων, απόψεων και στάσεων που διαμορφώνει το άτομο για τον εαυτό του (γνωστική, περιγραφική πλευρά του εαυτού).	Σφαιρική εκτίμηση που έχει κάποιος για την αξία του ως ατόμου (συναισθηματική πλευρά του εαυτού, ο βαθμός ικανοποίησης από τον εαυτό).
Παραδείγματα: <ul style="list-style-type: none"> • Έχω γαλανά μάτια • Είμαι κοντή/ός • Είμαι πολύ ευαίσθητη/ος • Είμαι μέτρια/ος μαθήτρια/ής 	Παραδείγματα: <ul style="list-style-type: none"> • Νιώθω πολύ τυχερή/ός για τα γαλανά μου μάτια • Νιώθω πολύ άσχημα για το ύψος μου • Δε μου αρέσει καθόλου που είμαι τόσο ευαίσθητη/ος • Είμαι ευχαριστημένη/ος από το ότι είμαι μέτρια/ος μαθήτρια/ής, δε με πειράζει καθόλου

Διαμόρφωση αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης του ατόμου

Η εικόνα που σχηματίζει ένας άνθρωπος για τον εαυτό του διαμορφώνεται σταδιακά και επηρεάζεται από πολλούς και διαφορετικούς παράγοντες.

Η αυτοεκτίμηση θετική ή αρνητική, δεν είναι έμφυτη στο άτομο, αλλά είναι αποτέλεσμα της ποιότητας των εμπειριών και της αλληλεπίδρασής του με το περιβάλλον, ψυχολογικό και κοινωνικό. Είναι προφανές πως βασική προϋπόθεση της ανάπτυξης της αυτοεκτίμησης είναι η επίγνωση από μέρους του ατόμου της ταυτότητάς του, του εαυτού του, τον οποίο ακολουθώς αξιολογεί.

Η διαδικασία του σχηματισμού της αυτοαντίληψης και της ανάπτυξης της αυτοεκτίμησης αρχίζει από τους πρώτους μήνες της ζωής του ανθρώπου, συνεχίζει κατά την παιδική και εφηβική ηλικία και σταθεροποιείται, χωρίς βέβαια να αποκλείονται τροποποιήσεις, κατά την ώριμη ηλικία.



«Σημαντικοί Άλλοι»

Η εικόνα του εαυτού προκύπτει σταδιακά, καθώς το άτομο μεγαλώνει, μέσα από τις εμπειρίες του και κυρίως μέσα από τη σχέση του με τους «**Σημαντικούς Άλλους**», όπως η μητέρα, ο πατέρας, οι κηδεμόνες, τα αδέρφια και άλλα μέλη της ευρύτερης οικογένειας, οι φίλοι, οι συμμαθητές/τριες, οι συνομήλικοι και οι δάσκαλοι/εκπαιδευτικοί. Η στάση τους είναι αυτή που

θα καθορίσει το βαθμό εμπιστοσύνης που θα αναπτύξει το άτομο για τον εαυτό του. Σύμφωνα με την παιδοψυχιατρική, οι «Άλλοι» συντελούν στο να επικυρώσει το άτομο αυτό που είναι, γιατί **ο τρόπος με τον οποίο βλέπουν το άτομο, επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο το άτομο βλέπει τον εαυτό του.**

Αν οι «Άλλοι» είναι συνεπείς, παρέχουν στήριξη, ενθάρρυνση, ευκαιρίες για ανάληψη πρωτοβουλιών και αξιόλογα πρότυπα, το άτομο θα αναπτύξει μια αίσθηση εμπιστοσύνης προς τον εαυτό του και τον κόσμο, μια αίσθηση αυτονομίας και εργατικότητας. Αντίθετα, αν υπάρχει έλλειψη στήριξης, αστάθεια, υπερπροστασία, έλλειψη ευκαιριών, επικρίσεις, ειρωνεία, απόρριψη και μη ρεαλιστικές προσδοκίες, το άτομο μαθαίνει ότι δεν μπορεί να εμπιστευθεί τις ικανότητές του, τον εαυτό του και τον κόσμο, βιώνει αισθήματα αμφισβήτησης, ενοχής, κατωτερότητας και σύγχυσης. Όλα αυτά ισχύουν και έχουν ιδιαίτερη σημασία για να γίνει κατανοητή η διαδικασία μέσω της οποίας πλάθεται η εικόνα που έχει το άτομο για τον εαυτό του.

Παράγοντες διαμόρφωσης της αυτοαντίληψης

<p>Σημαντικοί άλλοι</p> <ul style="list-style-type: none"> • Οικογένεια, Εκπαιδευτικοί • Συνομήλικοι, φίλοι 	<ul style="list-style-type: none"> - Όρια, κανόνες/φροντίδα, στοργή, αυτονομία. - Υπερβολικός έλεγχος, ανυπαρξία ελέγχου, απουσία συναισθηματικής στήριξης και θετικής αξιολόγησης - Προσδοκίες εκπαιδευτικών για το άτομο - Σχέσεις αποδοχής, κοινωνικό δίκτυο στήριξης, δημοφιλία
<p>Φύλο</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Κοινωνικά προσδιορισμένες αντιλήψεις (στερεότυπα φύλου) καθορίζουν την εικόνα του εαυτού, αλλά και τις προσδοκίες των προσώπων με τα οποία το άτομο έρχεται σε επαφή.
<p>Κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Άτομα από διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια διαμορφώνουν διαφορετικές εικόνες εαυτού. - Οι αξίες που προάγει το κάθε κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο επηρεάζουν την αυτοαντίληψη του ατόμου.
<p>Σημαντικά γεγονότα ζωής</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Προσωπική ιστορία – οι εμπειρίες του κάθε ατόμου επηρεάζουν τη διαμόρφωση της αυτοαντίληψης.

Χαρακτηριστικά ατόμων με:**Υψηλή αυτοεκτίμηση**

➤ Δεν νιώθουν εξαρτημένοι από τους άλλους	- υποστηρίζουν τις επιλογές τους και έχουν το θάρρος της γνώμης τους.
➤ Βιώνουν περισσότερες επιτυχίες	- δεν φοβούνται την αποτυχία και διδάσκονται από αυτήν
➤ Παίρνουν πρωτοβουλίες και δοκιμάζουν νέα πράγματα	- τολμούν να πρωτοπορήσουν αφού αναλαμβάνουν την ευθύνη για τις πράξεις τους.
➤ Δέχονται την αρνητική κριτική	- έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και αντιλαμβάνονται την κριτική ως ευκαιρία βελτίωσης.
➤ Δέχονται φιλοφρονήσεις και θετικά σχόλια και ταυτόχρονα τα ανταποδίδουν	- νιώθουν ασφαλείς και διαθέτουν αυτογνωσία.
➤ Αναλαμβάνουν τις ευθύνες που τους αναλογούν	- δεν θυματοποιούνται αισθανόμενοι υπεύθυνοι για καθετί αρνητικό.
➤ Έχουν τον έλεγχο της ζωής τους	- διεκδικούν την ευτυχία τους και δεν ενοχοποιούν πάντα άλλους παράγοντες που τους εμποδίζουν να πετύχουν.
➤ Είναι υπεύθυνοι και ανεκτικοί	- διαχειρίζονται καλύτερα τον χρόνο τους, ολοκληρώνουν τις υποχρεώσεις τους και δείχνουν κατανόηση.

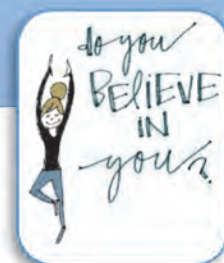
Χαμηλή αυτοεκτίμηση

➤ Ανασφάλεια και αίσθημα κατωτερότητας	- θεωρούν τον εαυτό τους πάντα χειρότερο από τους άλλους και εστιάζουν στα αρνητικά τους χαρακτηριστικά
➤ Ανάγκη για συνεχή επιβράβευση και επιβεβαίωση από άλλα άτομα	- αναζητούν την επιβράβευση τρίτων προκειμένου να αισθανθούν ικανοποίηση
➤ Έντονη απογοήτευση μετά από αρνητική κριτική	- σκέφτονται συνεχώς τον αρνητικό σχολιασμό, δυσκολεύονται να τον ξεπεράσουν και τους προκαλεί άγχος.
➤ Δυσκολία στην έκφραση των συναισθημάτων και των προσωπικών απόψεων	- προτιμούν να μην εκφράζουν προσωπικές απόψεις και συναισθήματα για να μην έρθουν σε αντιπαράθεση με τους άλλους.

➤ Έντονο άγχος και δυσκολία συναναστροφών:	- δυσκολεύονται να συνάψουν σχέσεις γιατί νιώθουν ότι θα εκτεθούν.
➤ Δυσκολία να πουν «όχι»	- θεωρούν ότι θα δυσαρεστήσουν τους άλλους.
➤ Εντοπίζουν τα αρνητικά συναισθήματα και την κακή διάθεση των άλλων	- νιώθουν ότι δεν είναι οι μόνοι που αισθάνονται άσχημα.
➤ Προσπαθούν, συνεχώς, να ευχαριστήσουν τους άλλους	- αισθάνονται ότι αξίζουν, μέσω της αναγνώρισής τους από τρίτους.

Τρόποι ενίσχυσης της αγάπης για τον εαυτό σου και άρα της αυτοεκτίμησής σου

- **Εστίασε στα θετικά σου στοιχεία:** μη βλέπεις μόνο αρνητικές εμπειρίες και αποτυχίες. Κάθε άνθρωπος έχει προτερήματα και αυτά πρέπει να βγάζει στην επιφάνεια.
- **Κατάγραψε τα επιτεύγματά σου:** επιχειρήσε να δεις τις επιτυχίες σου σε κάθε πτυχή της ζωής σου και αναγνώρισε τα δυνατά σου σημεία. Η καταγραφή τους θα σε κάνει να τα συνειδητοποιήσεις και να νιώσεις σημαντικός/η για όσα πέτυχες.
- **Προσπάθησε να εκφράζεις τις ανάγκες σου χωρίς να χρειάζεται να απολογηθείς:** κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και ξεχωριστός. Έχεις το δικαίωμα να θέλεις κάτι, χωρίς απαραίτητα να συμφωνούν όλοι οι υπόλοιποι.
- **Σκέψου πώς θα ήθελες να είσαι ή τι θα ήθελες να πετύχεις και θέσε τους στόχους σου:** δώσε κίνητρο στον εαυτό σου και επέτρεψε του τη βελτίωση. Η παραδοχή των μειονεκτημάτων είναι δύναμη και όχι αδυναμία. Αποφάσισε να βελτιώσεις τις αδυναμίες σου.
- **Ανεξαρτητοποιήσου και μη συγκρίνεις τον εαυτό σου με άλλους:** έχεις τη δική σου προσωπικότητα και μπορείς να κάνεις τις δικές σου επιλογές. Εστίασε στην ευχαρίστηση και στην αίσθηση ελευθερίας που σου δίνει αυτή η οπτική, χωρίς να περιμένεις πάντα την επιβεβαίωση των άλλων.
- **Επέλεξε τα άτομα που σε περιβάλλουν και βρες εκείνους που σε κάνουν να νιώθεις όμορφα:** όπου υπάρχει η δυνατότητα επιλογής, επιχειρήσε να προσεγγίσεις άτομα που σε αποδέχονται και περνάτε ωραία μαζί.
- **Δες τα πράγματα διαφορετικά:** δες τα αισιόδοξα, δες τα θετικά. Κάθε νόμισμα έχει δύο όψεις. Επίμεινε στη θετική οπτική και επωφελήσου από κάθε σου εμπειρία.
- **Φρόντισε να παρέχεις κίνηση στο σώμα σου με περπάτημα, χορό κ.ά.:** με τον τρόπο αυτό ενισχύεται η έκκριση των ενδορφινών που είναι υπεύθυνες για την καλή διάθεση.



Φύλλο εργασίας 1: Ποιος/α είσαι;

Οδηγίες: Εσύ γνωρίζεις ποιος/α είσαι; Να σημειώσεις στα κουτάκια του σχεδιαγράμματος, λέξεις ή προτάσεις που σε αντιπροσωπεύουν. Όσοι/ες επιθυμείτε, να παρουσιάσετε το περιεχόμενο του σχεδιαγράμματος στην ολομέλεια της τάξης.

		Ποιος/α είσαι;	
		Όνοματεπώνυμο	Τόπος Γέννησης
Ζωγράφισε το πορτρέτο σου	Είμαι....	Κολλητός/η	Οικογένεια
		Γενέθλια	
Ποτέ δεν...	Επίτευγμα για το οποίο είμαι περήφανος/η	Αγαπημένο μέρος	Αγαπημένα:
	Πάντα προσπαθώ...	Υποκοριστικό	
Ενδιαφέροντα	Θέλω να...	Μάθημα	Φαγητό
		Δίωρο	Καλλιτέχνης
Αγαπημένη παιδική ανάμνηση		Βιβλίο/Περιοδικό	Ταινία
		Άθλημα/Ομάδα	Χρώμα

Φύλλο εργασίας 2: Εσύ έχεις αυτογνωσία;

**Η αυτογνωσία είναι, ίσως, η πιο σημαντική και θεμελιώδης
δεξιότητα της ύπαρξής μας!**

1. Οδηγίες: Να προσπαθήσεις να απαντήσεις αυθόρμητα στα πιο κάτω ερωτήματα. Αν νιώσεις ότι δυσκολεύεσαι να απαντήσεις, μη διστάσεις να ζητήσεις βοήθεια από κάποιον/α συμμαθητή/τρια σου που σε γνωρίζει καλά.

A. Γράψε δύο στοιχεία/χαρακτηριστικά του εαυτού σου που θεωρείς σημαντικά.

1.
2.

B. Γράψε δύο μέχρι στιγμής, επιτεύγματά σου καθώς και τις ικανότητες που διαθέτεις και πιστεύεις ότι σε βοήθησαν να τα επιτύχεις.

1.
2.

Γ. Σημείωσε δύο χαρακτηριστικά του εαυτού σου που θεωρείς ως αδυναμίες και που θα ήθελες να αλλάξεις. Σημείωσε δίπλα από κάθε χαρακτηριστικό για ποιον/ους λόγο/ους θα ήθελες να το αλλάξεις.

1.
.....
.....
2.
.....
.....

Δ.

1. Σημείωσε ένα στοιχείο που σε χαρακτήριζε παλαιότερα, αλλά τώρα έχει αλλάξει.

-
.....

2. Είχε θετικές ή αρνητικές συνέπειες στη ζωή σου αυτή η αλλαγή; Δικαιολόγησε την απάντησή σου.

-
.....
.....
.....
.....
.....

Ε. Γράψε δύο δυσκολίες που χρειάστηκε να αντιμετωπίσεις στη ζωή σου. Ποιες ικανότητες σου σε βοήθησαν να τις αντιμετωπίσεις;

1.
.....

2.
.....

ΣΤ. Περιέγραψε το άτομο που επιθυμείς να γίνεις. Ποιος είναι ο σκοπός της ζωής σου; Τι προσπαθείς να πετύχεις; Ποια είναι τα όνειρα σου; Τι σου αρέσει να κάνεις και να αισθάνεσαι καλά με τον εαυτό σου;

Απάντησε κάνοντας αναφορά, αν όχι σε όλες, στις περισσότερες πτυχές του εαυτού σου.

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



2. Να παρατηρήσετε την εικόνα και να περιγράψετε με λίγα λόγια τα μηνύματα που προβάλλει σε σχέση με την αυτοεικόνα ενός ατόμου.

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



Φύλλο εργασίας 3: Αξιολόγηση της αυτοεκτίμησης

Οδηγίες: Να διαβάσεις προσεκτικά την κάθε δήλωση και να κυκλώσεις τον αριθμό που σε αντιπροσωπεύει πιο πολύ. Να προσθέσεις τη συνολική βαθμολογία και να ελέγξεις τα αποτελέσματά σου.

Προσοχή. Το πιο κάτω τεστ είναι ένα εργαλείο που παρέχει χρήσιμα δεδομένα, αλλά σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να θεωρούνται καθοριστικά. Πιο έγκυρες πληροφορίες δίνονται από την συμπλήρωση επιστημονικών ψυχομετρικών εργαλείων του οποίου τα αποτελέσματα ερμηνεύονται από εξειδικευμένο ψυχολόγο.

Δήλωση	Ποτέ	Περιστασιακά	Συνήθως		
1. Είμαι ικανοποιημένος/η με τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5
2. Είμαι ικανοποιημένος/νη με την εξωτερική μου εμφάνιση	1	2	3	4	5
3. Είμαι ικανοποιημένος με τις σχέσεις μου.	1	2	3	4	5
4. Αποδέχομαι κριτική χωρίς να αντιδρώ.	1	2	3	4	5
5. Συνεχίζω να προσπαθώ, ακόμα και όταν τα πράγματα δεν πάνε όπως θα ήθελα	1	2	3	4	5
6. Χαίρομαι για τους άλλους, όταν τους συμβαίνουν καλά πράγματα.	1	2	3	4	5
7. Είμαι πρόθυμος/η να ζητήσω βοήθεια εφόσον τη χρειαστώ.	1	2	3	4	5
8. Απολαμβάνω την πρόκληση να δοκιμάζω καινούρια πράγματα.	1	2	3	4	5
9. Νιώθω άνετα να γνωρίζω καινούριους ανθρώπους.	1	2	3	4	5
10. Θέτω στόχους και έχω προσδοκίες από τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5

Αποτέλεσμα

Αποτελέσματα

41- 50: Η αυτοεκτίμηση σου βρίσκεται σε υψηλό επίπεδο

31- 40: Είσαι γενικά ικανοποιημένος/η με τον εαυτό σου.

21- 30: Έχεις έλλειψη αυτοεκτίμησης

10- 20: Πρέπει να δουλέψεις τα επίπεδα αυτοεκτίμησής σου



Έχεις την αυτοεκτίμηση που επιθυμείς; Αν ναι, αυτό είναι πολύ θετικό για εσένα! Αν όχι, ίσως χρειαστεί να κάνεις μερικές αλλαγές και να συνεχίσεις να προσπαθείς!

Φύλλο εργασίας 4: Οι «Σημαντικοί Άλλοι» και η Αυτοεκτίμηση

Οι σχέσεις ενός ατόμου με τους «Σημαντικούς Άλλους» επηρεάζει είτε θετικά, είτε αρνητικά την αυτοεκτίμησή του. Οι «Σημαντικοί Άλλοι» στη ζωή ενός παιδιού/εφήβου είναι συνήθως οι γονείς/κηδεμόνες, τα αδέρφια, οι δάσκαλοι, οι φίλοι και οι συμμαθητές/συνομήλικοι.

Ομαδική Εργασία

Ομάδα Α΄: Να φανταστείτε ένα άτομο από τους «Σημαντικούς Άλλους» και να σημειώσετε τρόπους, με τους οποίους αυτό το άτομο, βοηθάει στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης ενός παιδιού της ηλικίας σας.

Ομάδα Β΄: Να φανταστείτε ένα άτομο από τους «Σημαντικούς Άλλους» και να σημειώσετε τρόπους με τους οποίους αυτό το άτομο, επηρεάζει αρνητικά την αυτοεκτίμηση ενός παιδιού της ηλικίας σας.



Αυτοεκτίμηση

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Αυτοεκτίμηση

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Project!

Να σχεδιάσετε, ατομικά ή ομαδικά αφίσα, που το περιεχόμενό της, να παρουσιάζει απλές καθημερινές πράξεις ή/και συνήθειες, οι οποίες διατηρούν και ενισχύουν την ψυχική υγεία και την αυτοεκτίμηση των εφήβων.

Φύλλο εργασίας 5: Δεν μου αρέσει, θέλω να το αλλάξω!

Οδηγίες:

Να απομονώσεις ένα από τα στοιχεία του σώματος ή του χαρακτήρα σου που δεν σου αρέσει και θα ήθελες να το αλλάξεις.

Με βάση αυτό το «ανεπιθύμητο στοιχείο», να γράψεις μια ιστορία με πρωταγωνιστή/στρια έναν άνθρωπο ή ένα ζώο. Στην ιστορία αυτό το ανεπιθύμητο στοιχείο θα γίνει προτέρημα του/της πρωταγωνιστή/τριας.

Όσοι επιθυμείτε, να παρουσιάσετε την «ιστορία σας» στην ολομέλεια της τάξης.

Στοιχείο του εαυτού μου, που θα ήθελα να αλλάξω:



Η Ιστορία μου!

Τροφή για σκέψη...

- Πιστεύετε ότι κάποια από τα στοιχεία που θεωρούμε αρνητικά, μπορούν να οδηγήσουν σε θετική έκβαση;
- Πώς αντιλαμβάνεστε τη ρήση «ο καθένας από εμάς είναι μοναδικός»;

Φύλλο εργασίας 6: Να σκέφτεσαι θετικά!

Ατομική εργασία:

Οδηγίες:

1. Να μετατρέψεις τις πιο κάτω αρνητικές σκέψεις σε θετικές!

- Δεν αξίζω τίποτα
- Ποτέ δεν έχω καταφέρει τίποτα
- Πάντα κάνω λάθη
- Είμαι απρόσεκτος/η
- Δεν μου αξίζει μια καλή ζωή
- Είμαι χαζός/ή

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Σημείωσε τις θετικές σκέψεις για τον εαυτό σου σε χαρτάκια και τοποθέτησέ τα σε σημεία όπου θα τα βλέπεις καθημερινά, όπως π.χ. στην πόρτα του ψυγείου ή στον καθρέφτη του μπάνιου. Επανάλαβε τη θετική σκέψη για τον εαυτό σου πολλές φορές όταν βλέπεις τα χαρτάκια! Αυτή η δραστηριότητα, μπορεί να σε βοηθήσει να αλλάξεις τις αρνητικές σκέψεις που έχεις για τον εαυτό σου και να ενισχυθεί η αυτοεκτίμησή σου!

2.2. ΕΦΗΒΕΙΑ

Η **εφηβεία** είναι το διάστημα ανάμεσα στην παιδική ηλικία και στην ενηλικίωση.

Είναι εκείνη η περίοδος ζωής, κατά την οποία το άτομο πρέπει να περάσει από την εξάρτηση στην ανεξαρτησία, στην αυτονομία και στην ωριμότητα. Το νέο άτομο δεν είναι πια μόνο ένα μέλος της οικογένειάς του, αλλά σταδιακά γίνεται και μέλος της ομάδας των συνομηλίκων του και της κοινωνίας γενικότερα και μαθαίνει να λειτουργεί ως ενήλικας. Ολόκληρη η εφηβεία και ιδιαίτερα τα πρώτα χρόνια της, είναι μία περίοδος ριζικής αλλαγής και αναπροσαρμογής του ατόμου, πράγμα που οδήγησε πολλούς να ονομάσουν την εφηβεία ως δεύτερη γέννηση.



Γενικά χαρακτηριστικά της εφηβείας

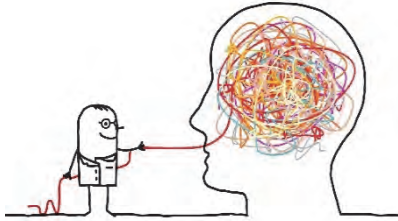
Η πιο θεμελιώδης και συνάμα η πιο εμφανής από τις μεταμορφώσεις που συμβαίνουν κατά την περίοδο της εφηβείας αναφέρονται στα:

1. **Βιοσωματικά χαρακτηριστικά.** Οι ενδοκρινείς αδένες και ιδιαίτερα η υπόφυση, τα επινεφρίδια και οι γεννητικοί αδένες, παρουσιάζουν μια αρκετά έντονη δραστηριότητα, της οποίας η σπουδαιότερη συνέπεια είναι η σταδιακή ωρίμανση των οργάνων αναπαραγωγής που αποτελεί και το κύριο χαρακτηριστικό της εφηβικής ηλικίας. Παρατηρείται αύξηση των διαστάσεων του σώματος και εμφάνιση πρωτογενών και δευτερογενών χαρακτηριστικών του φύλου.
- ❖ **Γνωστικά/Πνευματικά χαρακτηριστικά.** Αφορούν στον προβληματισμό των εφήβων για τον εαυτό τους και για το μέλλον τους, στην διαμόρφωση υποθέσεων και στη συνειδητοποίηση των συνεπειών των πράξεων τους. Οι έφηβοι είναι πιο απόλυτοι στις απόψεις τους και δεν παραδέχονται εύκολα κάτι που δεν είναι αντικειμενικά τεκμηριωμένο. Ο έφηβος χρησιμοποιεί, επίσης, συχνά την αφηρημένη σκέψη, προκειμένου να αντιμετωπίσει κάποιο πρόβλημα ή για να προβεί σε γενικεύσεις ορισμένων διατυπώσεων.
- ❖ **Ψυχοκοινωνικά χαρακτηριστικά.** Πολλές φορές, οι έφηβοι νιώθουν πως θέλουν να κυριαρχήσουν στο περιβάλλον τους, αμφιβάλλουν και αμφισβητούν, θέλουν να καταρρίψουν δομές, κάνουν όνειρα και τα θέλουν όλα άμεσα. Η διαφοροποίηση που εσωτερικά νιώθουν, αφού πια δεν είναι ούτε παιδιά, ούτε οργανωμένοι ενήλικες, τους δημιουργούν ένα περιβάλλον σύγκρουσης καθώς ψάχνει την ταυτότητά τους. Αυτό μπορεί να εκφραστεί είτε με απόσυρση (νιώθουν πως δεν τους κατανοεί κανείς, δε βρίσκουν ενδιαφέρον σε τίποτα), είτε με επιθετική συμπεριφορά (δεν αναγνωρίζουν τίποτα και κανέναν). Οι έφηβοι, μέσα από συγκρούσεις, κυρίως με το γονεϊκό περιβάλλον, προσπαθούν να ισχυροποιήσουν το δικό τους Εγώ. Επιπρόσθετα, εκκρίνονται νέες ορμόνες, που αυξάνουν τη σεξουαλική έλξη και η ψυχική διάθεση των εφήβων χαρακτηρίζεται από διακυμάνσεις, αστάθεια και ένταση.



2.3. ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

«Δεν υπάρχει υγεία χωρίς ψυχική υγεία»



Η Ψυχική Υγεία αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της γενικότερης κατάστασης της υγείας ενός ατόμου και ορίζεται με διαφορετικό τρόπο, ανάλογα με το εκάστοτε κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, το 1948, προσδιόρισε την Ψυχική Υγεία¹ ως μια κατάσταση συναισθηματικής ευεξίας, στην οποία το άτομο:

- **συνειδητοποιεί τις ικανότητές του,**
- **μπορεί να αντιμετωπίσει φυσιολογικές στρεσογόνες καταστάσεις της ζωής,**
- **μπορεί να εργάζεται με παραγωγικό τρόπο, και**
- **είναι ικανό να συμβάλλει στην κοινότητα όπου ανήκει.**

Η Ψυχική Υγεία επηρεάζεται και εξαρτάται σημαντικά από τις σχέσεις του ατόμου με τους άλλους και από την ανταπόκριση που έχει από το περιβάλλον του. Αφορά στον βαθμό στον οποίο το άτομο μπορεί να προσαρμοστεί στις εκάστοτε κοινωνικές απαιτήσεις και πιέσεις, στον βαθμό της αυτοεπίγνωσής του σχετικά με τις ανάγκες του, τους στόχους του, τους διάφορους κοινωνικούς ρόλους που καλείται κάθε φορά να αναλάβει, τα συναισθήματά του και την ικανότητα αντίληψης της αντικειμενικής πραγματικότητας. Όλα αυτά βέβαια αντικατοπτρίζουν την **εσωτερική δομή προσωπικότητας του ατόμου**, η οποία όσο πιο ισχυρή και καλά οργανωμένη είναι, τόσο πιο εύκολα και αποτελεσματικά μπορεί το άτομο να ανταποκριθεί σε καθετί που καλείται να κάνει.

Ο/Η έφηβος/η έχει τη δυνατότητα να κάνει **μεγάλα βήματα**, όπως: να αποκτήσει ταυτότητα εαυτού και φύλου, να αναπτύξει φιλικές σχέσεις, να επιλέξει επαγγελματικό προσανατολισμό, να ανακαλύψει την σεξουαλικότητά του, να αρχίσει να κερδίζει την αυτονομία από τους γονείς του, κ.λπ. Αυτές όμως οι κατακτήσεις απαιτούν μεγάλη ψυχική ενέργεια και αν δεν εξελιχθούν ομαλά, μπορεί να οδηγήσουν σε αυτό που ονομάζουμε **«κρίση της εφηβείας»**.

Τα συχνότερα προβλήματα ψυχικής υγείας που ενδέχεται να εμφανιστούν στην παιδική ηλικία και εφηβική ηλικία είναι:

- **Οι αγχώδεις διαταραχές.** Τα παιδιά και οι έφηβοι που έχουν αγχώδεις διαταραχές, όπως η διαταραχή μετατραυματικού στρες, η κοινωνική φοβία και η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή, βιώνουν το άγχος ως ένα σταθερό και επίμονο πρόβλημα που τα εμποδίζει στην καθημερινότητα, παραβλάπτοντας τη λειτουργικότητά τους.
- **Η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ).** Αυτή η διαταραχή συμπεριλαμβάνει μια σειρά από προβλήματα, όπως δυσκολία να διατηρήσει το παιδί την προσοχή του, υπερκινητικότητα/υπερδραστηριότητα και έντονα παρορμητική συμπεριφορά.

¹ Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

- **Οι διαταραχές πρόσληψης τροφής.** Οι διαταραχές πρόσληψης τροφής, όπως η ψυχογενής ανορεξία και η ψυχογενής βουλιμία αποτελούν σοβαρά προβλήματα. Τα παιδιά/έφηβοι μπορεί να ασχολούνται σε τέτοιο βαθμό με το φαγητό και το βάρος, που να μην μπορούν να επικεντρωθούν σε οτιδήποτε άλλο.
- **Οι διαταραχές της διάθεσης.** Οι διαταραχές διάθεσης (όπως η κατάθλιψη) οδηγούν κυρίως τους έφηβους στο να βιώνουν επίμονα συναισθήματα θλίψης, ανησυχίας, άγχους ή/και σημαντικές διακυμάνσεις της διάθεσης μέσα στη μέρα (εναλλαγή χαράς και θλίψης).

Η βελτίωση της ψυχικής υγείας για όλους σημαίνει τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής.

Παράγοντες κινδύνου και προστασίας της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας των παιδιών και των εφήβων

Η εφηβεία είναι μια σημαντική περίοδος για να τεθούν τα θεμέλια της καλής ψυχικής υγείας στην ενηλικίωση. Τα επίπεδα της ψυχικής υγείας των παιδιών και των εφήβων διαμορφώνονται βάσει διαφόρων παραγόντων προστασίας και κινδύνου.

Οι **προστατευτικοί παράγοντες** ενισχύουν την ψυχική υγεία και ευημερία των παιδιών, καθιστώντας λιγότερο πιθανόν το ενδεχόμενο να αναπτύξουν προβλήματα ψυχικής υγείας.

Οι **παράγοντες κινδύνου** καθιστούν το άτομο πιο ευάλωτο και λιγότερο έτοιμο να προστατέψει τον εαυτό του. Οι παράγοντες αυτοί αφορούν σε ελλείψεις τόσο σε προσωπικό όσο και σε κοινωνικό/περιβαλλοντικό επίπεδο.

Όταν ένα άτομο οποιασδήποτε ηλικίας εκτίθεται σε αγχογόνες καταστάσεις, τότε υπό ιδανικές συνθήκες, αναπτύσσει τους προστατευτικούς παράγοντες, που το προφυλάσσουν από τις συγκεκριμένες δυσκολίες. Αν υπάρχουν αρκετοί προστατευτικοί παράγοντες, το πιο πιθανόν είναι το άτομο να κατορθώσει να προσαρμοστεί στις συγκεκριμένες δυσκολίες, χωρίς να βιώσει μία σημαντική διαταραχή στη ζωή του. Ως εκ τούτου, το άτομο προχωράει σε ένα επίπεδο αυξημένης **ψυχικής ανθεκτικότητας**, εξαιτίας της ενεργοποίησης των προστατευτικών παραγόντων και της ανάπτυξης των συναισθηματικών δυνατοτήτων κατά τη διάρκεια της αντιμετώπισης των δυσκολιών.



«Ψυχική ανθεκτικότητα»

ορίζεται η ικανότητα του ατόμου να ξεπερνά τις αντιξοότητες στις στρεσογόνες καταστάσεις και στις κρίσεις και να συνεχίζει με την εξέλιξή του. Είναι δηλαδή, η ικανότητα του ατόμου να επανέρχεται, να αντέχει τις δυσκολίες και να επαναδομεί τον εαυτό του.

Το πιο κάτω διάγραμμα δείχνει τους βασικούς παράγοντες κινδύνου και προστασίας που επηρεάζουν την **ψυχική υγεία** των παιδιών και εφήβων και, παράλληλα, την ψυχική ανθεκτικότητά τους.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ		ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
<ul style="list-style-type: none"> • Δύσκολη ιδιοσυγκρασία • Χαμηλή αυτοεκτίμηση • Αρνητικός τρόπος σκέψης • Μειωμένη γνωστική ανάπτυξη • Κακή σωματική υγεία • Φτωχή γλωσσική ικανότητα 	ΠΑΙΔΙ	<ul style="list-style-type: none"> • Εύκολη ιδιοσυγκρασία • Κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες • Θετικός τρόπος αντιμετώπισης • Ανεπτυγμένη γνωστική ικανότητα • Καλή σωματική υγεία
<ul style="list-style-type: none"> • Οικογενειακή δυσαρμονία, αστάθεια ή χωρισμός • Αυταρχικό γονεϊκό στυλ • Γονείς/κηδεμόνες με ψυχική ασθένεια ή κατάχρηση ουσιών • Οποιαδήποτε μορφή κακοποίησης ή παραμέλησης 	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	<ul style="list-style-type: none"> • Οικογενειακή αρμονία και σταθερότητα • Ζεστοί και υποστηρικτικοί γονείς • Ισχυρές οικογενειακές αξίες • Ασφαλείς δεσμοί με τους σημαντικούς άλλους • Σταθερό οικογενειακό περιβάλλον
<ul style="list-style-type: none"> • Απόρριψη από συνομήλικους • Σχολική αποτυχία • Έλλειψη επικοινωνίας με το σχολείο 	ΣΧΟΛΕΙΟ	<ul style="list-style-type: none"> • Θετικό σχολικό κλίμα που ενισχύει την ένταξη και τη συνεκτικότητα
<ul style="list-style-type: none"> • Δύσκολη μετάβαση στο σχολείο • Θάνατος μέλους οικογένειας • Βίωμα ψυχικού τραύματος 	ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΖΩΗΣ	<ul style="list-style-type: none"> • Ζεστές και υποστηρικτικές σχέσεις με τους γονείς/κηδεμόνες • Διαθέσιμη υποστήριξη όταν είναι απαραίτητη
<ul style="list-style-type: none"> • Διάκριση • Απομόνωση κοινωνικοοικονομικά μειονεκτήματα • Έλλειψη πρόσβασης σε υπηρεσίες υποστήριξης 	ΚΟΙΝΩΝΙΑ	<ul style="list-style-type: none"> • Συμμετοχή σε Κοινωνικά Δίκτυα • Πρόσβαση σε υπηρεσίες υποστήριξης • Οικονομική ασφάλεια • Ισχυρή πολιτισμική ταυτότητα και υπερηφάνεια

Πηγή: How mental health difficulties affect children, https://www.kidsmatter.edu.au/sites/default/files/public/KMP_C4_CMHD_HowMentalHealthDifficultiesAffectChildren.pdf

2.4 Στρατηγικές θετικής αντιμετώπισης δυσκολιών



Η εφηβεία, με όλη τη μαγεία και τη δύναμή της, είναι ένα στάδιο, στο οποίο οι έφηβοι καλούνται να αναπτύξουν στρατηγικές, για να μπορέσουν να ανταπεξέλθουν στη διαδικασία των αλλαγών που συμβαίνουν σε όλους τους τομείς της ζωής τους. Οι στρατηγικές αυτές ονομάζονται **στρατηγικές θετικής αντιμετώπισης**.

Στόχος των εφήβων θα πρέπει να είναι, όταν έρθουν αντιμέτωποι με μια δύσκολη ή/και στρεσογόνο κατάσταση, να επιλέξουν εκείνη τη στρατηγική που θα επιφέρει την αποκατάσταση της ισορροπίας.

Ενδεικτικές στρατηγικές αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων και δυσκολιών:

- **Στραφείτε σε κάποιον που εμπιστεύεστε, αγαπάτε, ή νιώθετε άνετα μαζί του.** Βγείτε μια βόλτα μαζί του και μιλήστε για ό,τι σας απασχολεί. Μπορεί να δυσκολευτείτε, αλλά θα εκπλαγείτε από την ανακούφιση που θα νιώσετε. Επιπρόσθετα, μπορεί να ακούσετε κάποια πρόταση ή λύση που θα έχει να σας προτείνει ο άλλος και να σας φανεί χρήσιμη. Μην διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια, όταν τη χρειάζεστε.
- **Αναγνωρίστε και διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας.** Κάθε συναίσθημα έχει έναν σκοπό. Ο σκοπός είναι να αντιληφθείτε ότι κάτι σας συμβαίνει και ότι χρειάζεται να κινητοποιηθείτε, για να το αντιμετωπίσετε. Η διαχείριση των συναισθημάτων έχει να κάνει με δυο πολύ σημαντικές διαδικασίες. Η μία είναι η διαδικασία με την οποία οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται την πραγματικότητα, δηλαδή πώς και πόσο αφήνουν να τους επηρεάζουν τα εξωτερικά ερεθίσματα, ώστε να βιώνουν ένα συναίσθημα με μια συγκεκριμένη ένταση. Η άλλη διαδικασία αφορά στους τρόπους που επιλέγουν για να εκτονώσουν την ενέργεια των συναισθημάτων τους, ώστε να αποφεύγεται η συσσώρευσή τους.
- **Αφιερώστε χρόνο καθημερινά για τον εαυτό σας.** Μεριμνήστε ώστε να υπάρχει ελεύθερος χρόνος στο καθημερινό πρόγραμμά σας. Απενεργοποιήστε το κινητό σας, καθίστε κάπου άνετα, ασκηθείτε, σκεφτείτε, ακούστε μουσική ή ονειροπολήστε. Μπορείτε να έχετε ένα σημειωματάριο, για να καταγράφετε τις σκέψεις σας όποτε νιώθετε την ανάγκη.
- **Ηρεμήστε.** Αν αισθάνεστε ότι θυμώνετε πολύ, ότι χάνετε τον έλεγχο, τότε τερματίστε τη συζήτηση, πάρτε τον χρόνο σας και μη μιλήσετε μέχρι να είστε εντελώς ήρεμοι και έτοιμοι. Φροντίστε να χαλαρώσετε, ώστε να μπορείτε να επικεντρωθείτε εκ νέου στις σκέψεις σας.
- **Μάθετε πώς να θέτετε στόχους.** Ο καθορισμός των στόχων είναι ένας πραγματικά καλός τρόπος, για να δώσετε στον εαυτό σας την κατεύθυνση, την εστίαση και τα κίνητρα που χρειάζεται. Μπορείτε να υλοποιήσετε τους στόχους σας θέτοντας σε εφαρμογή ένα σχέδιο για το πώς θα τους επιτύχετε.

- **Ξεπεράστε τα αρνητικά πρότυπα σκέψης, μέσω του εσωτερικού διαλόγου.** Ο διάλογος με τον εαυτό σας μπορεί να σας βοηθήσει να δείτε τα πράγματα από μια πιο θετική προοπτική και να δώσει μια τεράστια ώθηση στην αυτοεκτίμησή σας.
- **Μειώστε το «φορτίο» σας.** Μερικές φορές απλά πρέπει να αποδεχθείτε ότι δεν μπορείτε να κάνετε τα πάντα. Εργαστείτε στο μέγιστο των δυνατοτήτων σας, χωρίς βέβαια αυτό να σας καταβάλλει.
- **Εξασκήστε τις δεξιότητες επικοινωνίας σας.** Η αποτελεσματική επικοινωνία με τους γύρω σας θα βοηθήσει στην πρόληψη της κλιμάκωσης των συγκρούσεων, αποφεύγοντας έτσι και την αρχική δημιουργία στρες.
- **Ενισχύστε την αισιοδοξία σας.** Η αισιοδοξία περιλαμβάνει την εξάσκηση για θετική σκέψη για το μέλλον, ακόμη και όταν τα πράγματα πάνε στραβά. Αυτό δεν σημαίνει ότι προσποιείστε ότι όλα είναι εντάξει, όταν δεν είναι. Αντί αυτού, βλέπετε μια κατάσταση αντικειμενικά, επικεντρώνεστε όμως στα θετικά στοιχεία της. Προσπαθήστε να διαχειριστείτε και να ξεπεράσετε τα αρνητικά συναισθήματα και μάθετε να συγχωρείτε.
- **Προσπαθήστε να κοιμάστε ικανοποιητικά.** Η τήρηση σταθερού προγράμματος στις ώρες του ύπνου είναι ευεργετική τόσο για την σωματική όσο και για τη ψυχική σας υγεία.
- **Υιοθετήστε ένα υγιεινό τρόπο ζωής.** Ο υγιεινός τρόπος ζωής, του οποίου η υγιεινή διατροφή και η άσκηση είναι αναπόσπαστα κομμάτια, παρέχουν μια σταθερή, ανεβασμένη διάθεση, χωρίς έντονες διακυμάνσεις και μεταπτώσεις που μπορεί να οδηγήσουν στην ενίσχυση των αρνητικών συναισθημάτων.
- **Εφαρμόστε τα βήματα της Διαδικασίας Λήψης Απόφασης.** Για να πάρεις μια ορθολογική απόφαση που θα σε οδηγήσει στο καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα χρειάζεται να ακολουθήσεις τα πιο κάτω βήματα:
 - ❖ Προσδιορισμός και αναγνώριση του προβλήματος
 - ❖ Παραγωγή και ανάλυση πιθανών εναλλακτικών λύσεων του προβλήματος
 - ❖ Επιλογή της λύσης που θεωρείται η πιο ικανή να λύσει το πρόβλημα
 - ❖ Εφαρμογή της λύσης
 - ❖ Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της λύσης του προβλήματος

Γενικά, οι στρατηγικές θετικής αντιμετώπισης των δυσκολιών, συμβάλλουν στην:

- προσωρινή και μακροπρόθεσμη ανακούφιση από το άγχος που προκύπτει από τις διάφορες δυσκολίες και προβλήματα
- αντιμετώπιση προκλήσεων
- ενίσχυση της αυτοεκτίμησης
- ενίσχυση των κινήτρων

Πηγή: ReachOut, Building better coping skills, <http://au.reachout.com/building-better-coping-skills>

2.5. ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Ενσυναίσθηση είναι η συναισθηματική ταύτιση με ένα άλλο άτομο². Η αναγνώριση και η κατανόηση της θέσης, του συναισθήματος, των σκέψεων ή της κατάστασης κάποιου άλλου. Με αυτόν τον τρόπο ένα άτομο μπορεί να βάλει τον εαυτό του στη θέση του άλλου, να κατανοήσει τη συμπεριφορά του και να αναγνωρίσει τα κίνητρά της.



Η ενσυναίσθηση θεωρείται η άγνωστη δύναμη της επικοινωνίας. Η ενσυναίσθηση αρχίζει με την αντίληψη των συναισθημάτων των άλλων. Θα ήταν πιο εύκολο να αντιληφθεί κανείς τα συναισθήματα των άλλων, αν εκείνοι απλώς τα έλεγαν, αν βέβαια τα γνώριζαν. Επειδή όμως, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν εκφράζονται, χρειάζεται κανείς να τους ρωτήσει, να καταλάβει τα υπονοούμενά τους, να μαντέψει και να προσπαθήσει να καταλάβει τη μη λεκτική επικοινωνία τους. Οι εκφραστικοί άνθρωποι γίνονται κατανοητοί πιο εύκολα, επειδή τα μάτια και οι εκφράσεις του προσώπου τους βοηθούν το άλλον να καταλάβει πώς αισθάνονται.



Η ενσυναίσθηση φέρνει τους ανθρώπους κοντά, τους βοηθά να καταλάβουν ο ένας τον άλλον. Με αυτό τον τρόπο αναπτύσσεται αμοιβαίος σεβασμός. Όταν κάποιος ακούει με ενσυναίσθηση, δεν ακούει απλά το συνομιλητή του. Κάνει κάτι περισσότερο: **αντιδρά σε αυτόν με τρόπο με τον οποίο αναπτύσσει αμοιβαία κατανόηση και εμπιστοσύνη** (π.χ.

καταλαβαίνω και θέλω να σε βοηθήσω να βρεις λύση στο πρόβλημά σου, φαντάζομαι ότι είσαι..., κ.λπ.). Μπορεί έτσι να αντιληφθεί και να ερμηνεύσει το μήνυμα του συνομιλητή του, δίνοντας συνάμα την πιο κατάλληλη απάντηση. Η απάντηση αυτή μπορεί να αποτελέσει βασικό στοιχείο της επικοινωνίας.



²Ενσυναίσθηση. Η άγνωστη δύναμη της επικοινωνίας, <https://www.emprosnet.gr/article/40534-ensynaisthisi-h-agnosti-dynami-tis-epikoinonias>
<http://www.scienceillustrated.gr/site/empathy/>

Η ενσυναίσθηση αποτελεί ένα δρόμο βαθιάς ενεργητικής ακρόασης και αλληλεπίδρασης με το άλλο άτομο. Εμπειριέχει την βαθιά άνευ όρων αποδοχή της διαφορετικότητας του άλλου, την μη κριτική στάση που απορρέει από την αναγνώριση της αξίας του άλλου ως πρόσωπο και της δυνατότητάς του να δρα, να σκέφτεται και να αποφασίζει με τον τρόπο που εκείνος επιθυμεί.

Η ενσυναίσθηση βοηθάει στην:

- ❖ Επικοινωνία
- ❖ Καλλιέργεια διαπροσωπικών σχέσεων
- ❖ Δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης
- ❖ Μείωση των εντάσεων με την ανάπτυξη αμοιβαίου σεβασμού
- ❖ Αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων
- ❖ Ανεκτικότητα στο διαφορετικό

2.6 Φορείς Αρωγής και Υποστηρικτικά Δίκτυα για εφήβους



Γραμμές Βοήθειας για εφήβους

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

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

1410: Συμβουλευτική Υπηρεσία του Οργανισμού Νεολαίας Κύπρου

1440: Κέντρο Άμεσης Βοήθειας του Συνδέσμου Πρόληψης και Αντιμετώπισης της Βίας στην Οικογένεια

1455: Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας του Κυπριακού Συνδέσμου Οικογενειακού Προγραμματισμού

1498: Τηλεφωνική Υπηρεσία Άμεσης Ανταπόκρισης και Βοήθειας της Υπηρεσίας Καταπολέμησης Ναρκωτικών (Υ.ΚΑ.Ν.)

1456: Ανοικτή Γραμμή του Κέντρου Συμβουλευτικής Εφήβων και Οικογένειας «Περσέας» των Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας

116000: Ευρωπαϊκή Γραμμή βοήθειας για εξαφανισμένα παιδιά

116111: Ευρωπαϊκή Γραμμή στήριξης παιδιών και εφήβων

22674747: Cyberethics – Για ασφάλεια στο διαδίκτυο – SafenetCy

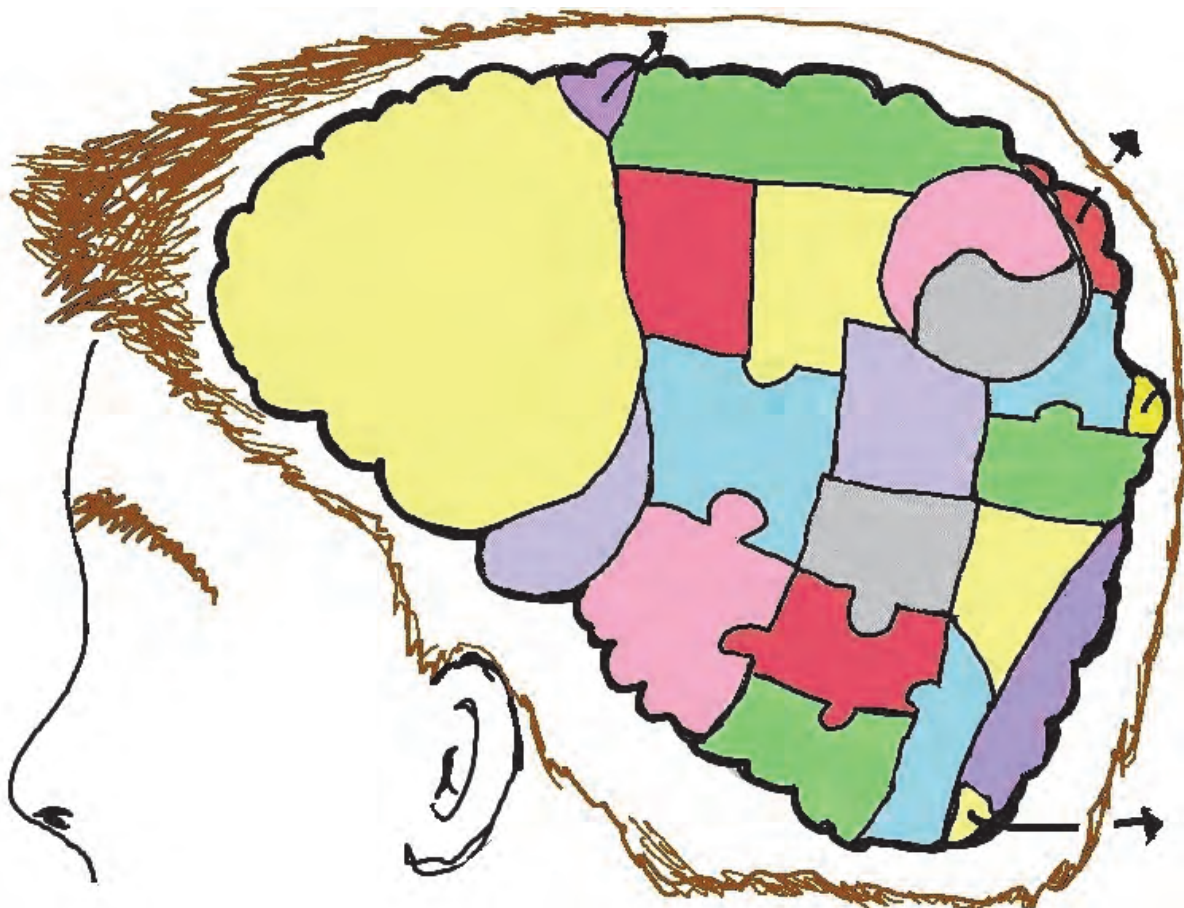
Να θυμάσαι!

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.

Φύλλο εργασίας 1: Η «ανατομία» ενός εφηβικού εγκεφάλου

Οδηγίες:

1. Να σημειώσετε στα διαχωρισμένα τμήματα του εγκεφάλου, ποιες πιστεύετε ότι είναι οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι προβληματισμοί που κυριαρχούν στο μυαλό ενός/μίας εφήβου/ης.
2. Ακολουθώντας, να συζητήσετε στην ολομέλεια της τάξης:
 - Πώς αντιλαμβάνεστε τη φράση: «Ο εφηβικός εγκέφαλος είναι σαν ένα γρήγορο αυτοκίνητο, με ένα πολύ κακό σύστημα φρένων»;
 - Αν έπρεπε να χαρακτηρίσεις την εφηβεία με μια και μόνο λέξη ή μια μικρή πρόταση, ποια θα ήταν αυτή;
 - Πώς σχετίζονται οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι προβληματισμοί που γράψατε πιο πάνω, με τις αλλαγές που συμβαίνουν κατά την περίοδο της εφηβείας;
 - Πιστεύετε ότι όλοι οι έφηβοι βιώνουν την εφηβεία με τον ίδιο τρόπο;
 - Πώς εξελίσσονται οι σχέσεις των εφήβων με τους συνομήλικους τους;
 - Πώς διαμορφώνονται οι σχέσεις των εφήβων με τους γονείς τους κατά την περίοδο αυτή;
 - Αν μπορούσατε να αλλάξετε κάτι στην περίοδο αυτή που διανύετε, τι θα ήταν αυτό;
 - Αν μπορούσατε να κρατήσετε για πάντα κάτι από την περίοδο αυτή που διανύετε, ποιο θα ήταν αυτό;
 - Τι πιστεύετε πρέπει να επιτύχει ένας έφηβος, για να θεωρηθεί ότι είναι ικανός να περάσει το κατώφλι της ενήλικης ζωής;



Φύλλο εργασίας 2: Ανησυχίες εφήβων

1. Να συζητήσετε τα πιο κάτω αποφθέγματα και φράσεις που αφορούν στην περίοδο της εφηβείας και περιγράψτε παραδείγματα της καθημερινότητας των εφήβων που πιστεύετε πως σχετίζονται με το περιεχόμενό τους.

«Μακάρι να κοιμούνταν και να ξυπνούσαν όταν θα είχαν πια ενηλικιωθεί»

Σαίξπηρ

«Η εφηβεία μοιάζει σαν ένα τούνελ, όπου μπαίνει ο έφηβος και ποτέ δεν ξέρεις τι θα βγει από την άλλη πλευρά».

Martin Herbert

«Τα καλά πράγματα δεν έρχονται σε αυτούς που τα περιμένουν. Τα καλά πράγματα έρχονται σε αυτούς που επιδιώκουν τους στόχους και τα όνειρά τους».

http://pointfromview.blogspot.com.cy/2012/11/blog-post_1145.html

2. Όταν το παιδί μίας οικογένειας μπαίνει στην εφηβική ηλικία, ξεκινά μία ιδιαίτερη περίοδος για την οικογένεια και δοκιμάζεται η σχέση γονέων/κηδεμόνων και παιδιών. Οι γονείς/κηδεμόνες, μπορεί να αναρωπιούνται πού πήγε η οικογενειακή ισορροπία και τα παιδιά συχνά απορούν γιατί δεν τους καταλαβαίνουν οι γονείς/κηδεμόνες τους.
- Να διαβάσετε το πιο κάτω απόσπασμα το οποίο αναφέρεται σε μία έφηβη, 17 χρονών και συζητήστε στις ομάδες σας το περιεχόμενό του, αναφέροντας διάφορα προβλήματα και δυσκολίες που έχουν τα παιδιά της ηλικίας σας με τους γονείς/κηδεμόνες τους.
 - Ακολούθως, αφού μελετήσετε τις στρατηγικές θετικής αντιμετώπισης, οι οποίες αναγράφονται στο θεωρητικό μέρος του κεφαλαίου, να χωριστείτε σε δυάδες και να επιλέξετε ποιες από αυτές θα μπορούσαν να μειώσουν την ένταση κάποιου από τα προβλήματα που προαναφέρθηκε.

Χαρακτηριστικά της περιόδου αυτής όπως αναφέρονται από μία έφηβη, 17 ετών:

«Η εφηβεία, στην αρχή τουλάχιστον, είναι σαν να σε έχουν στείλει εκπαιδευτικό ταξίδι με το ζόρι. Εσύ στην αρχή δε θέλεις να πας, αντιδράς, χτυπιέσαι, ωρύεσαι, αλλά τελικά δε σου περνάει και πας. Μετά σιγά - σιγά αρχίζει να σου αρέσει και στο τέλος σου αρέσει τόσο πολύ, περνάς τόσο καλά, που δε θέλεις να γυρίσεις πίσω. Έτσι κατάλαβα την εφηβεία μου, όχι όμως και οι γονείς μου. Οι γονείς μου κατά τη διάρκεια της εφηβείας μου ζούσαν σε συνεχή κατάσταση σοκ. Συνεχώς έκπληκτοι για την περίεργη συμπεριφορά μου. Συνεχώς προβληματισμένοι για το πώς έπρεπε να μου συμπεριφερθούν και συνεχώς αβοήθητοι στα άπειρα και αναπάντητα ερωτήματά τους για το τι τελικά μου συνέβαινε και είχα αλλάξει τόσο πολύ. Αναρωτιέμαι πώς τελικά τα κατάφεραν και επιβίωσαν σ' αυτή την τόσο παραγμένη περίοδο, ώστε να έχουμε σήμερα αυτή την υπέροχη σχέση αγάπης».

Πηγή: Τσίτσικα, Α. (2006). Εφηβεία: Από το Α έως το Ω.. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης.

3. Οι έφηβοι καλούνται να διαχειριστούν και να αντιμετωπίσουν διάφορες δυσκολίες.

- Ποιες είναι, κατά τη γνώμη σας, οι κυριότερες δυσκολίες (στρεσογόνες καταστάσεις) που καλούνται να αντιμετωπίσουν σήμερα οι έφηβοι, πέραν από αυτές που αφορούν στην επικοινωνία με τους γονείς/κηδεμόνες τους.

- Να εξηγήσετε με ποιον τρόπο μπορούν οι στρατηγικές θετικής αντιμετώπισης να περιορίσουν αυτές τις στρεσογόνες καταστάσεις, αναφέροντας τουλάχιστον δύο συγκεκριμένα παραδείγματα.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. (α) Η Ιωάννα, 16 χρονών, φροντίζει πολύ την υγεία της. Ακολουθεί συστηματικά υγιεινή διατροφή και γυμνάζεται καθημερινά. Παρόλο που το σωματικό της βάρος είναι φυσιολογικό για την ηλικία της, εξακολουθεί να είναι δυσαρεστημένη και να επιθυμεί να έχει το σώμα των αδύνατων μοντέλων που προβάλλονται στα ΜΜΕ και στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης.



- i. Από πού πηγάζει η συνεχής ενασχόληση της Ιωάννας με το σώμα της;
- ii. Με ποιους τρόπους θα μπορούσε να βοηθήσει τον εαυτό της, ώστε να εκτιμήσει περισσότερο τον εαυτό της και να τον αποδεχτεί;

.....

.....

.....

.....

.....

(β) Να παρουσιάσετε σε μορφή κολλάζ, κάποια ενδεικτικά παραδείγματα ατόμων, που «πέτυχαν» στην καριέρα τους, έχοντας σαν γνώμονα τις αξίες, τη θέληση και την αγάπη για αυτό που επέλεξαν να κάνουν.

.....

.....

.....

.....

.....



Φύλλο εργασίας 3: Κατανοώντας τα συναισθήματα

Κάθε συναίσθημα είναι μια μορφή ενέργειας, η οποία είναι απαραίτητη για να κινηθεί ένα άτομο και να αναπτυχθεί. Ωστόσο, υπάρχουν φορές που κρίνεται ότι δεν μπορεί να εκτονωθεί αμέσως και αυθόρμητα αυτή η ενέργεια. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η ενέργεια αυτή παγιδεύεται μέσα στο άτομο και «βράζει» μέχρι να βρει διέξοδο.

Για να αντιληφθείς αυτή τη συσσώρευση συναισθήματος στο σώμα σου, αφιέρωσε λίγο χρόνο και εφάρμοσε στην πράξη την πιο κάτω δραστηριότητα. Ακολούθως, αν επιθυμείς, μοιράσου την εμπειρία σου στην ολομέλεια της τάξης.

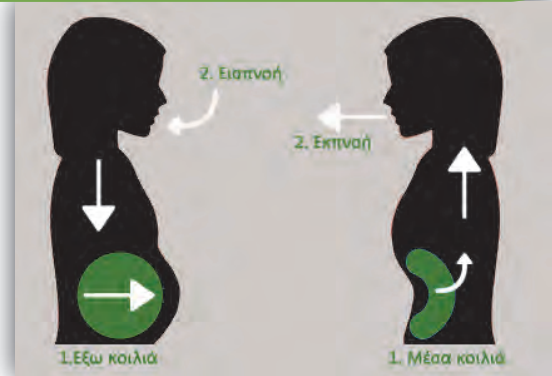
Κλείσε τα μάτια και πάρε βαθιές αναπνοές μέχρι να χαλαρώσεις. Έπειτα συγκέντρωσε την προσοχή σου στο σώμα σου και σκέψου κάτι που σε στενοχωρεί. Παρατήρησε σε ποιο σημείο του σώματος σου νιώθεις κάτι διαφορετικό. Μήπως νιώθεις ένα βάρος στο στήθος; Ή μήπως έχεις μια πίεση στο κεφάλι; Ό,τι και νιώθεις είναι φυσιολογικό. Η ουσία είναι ότι μόλις εντοπίσεις πού συσσωρεύεται η ενέργεια της στενοχώριας σου. Το ίδιο θα ανακαλύψεις, αν κάνεις αυτήν την άσκηση και για τα άλλα σου συναισθήματα.

Η αναπνοή της κοιλιάς (διαφραγματική αναπνοή)

Οδηγίες

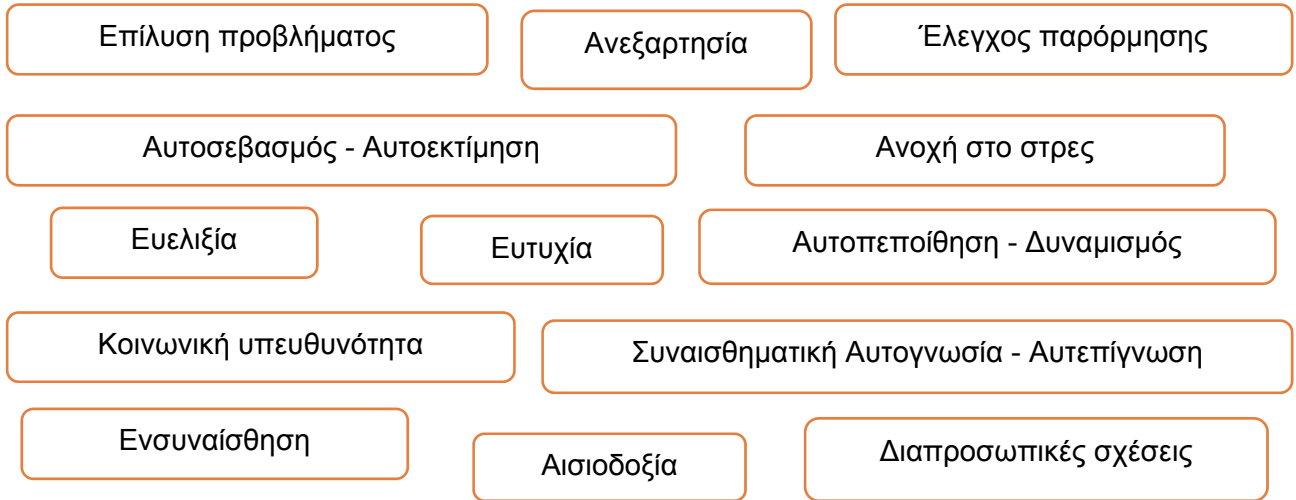
1. Καθίστε αναπαυτικά με ίσια πλάτη.
2. Εισπνεύστε αργά από την μύτη και ταυτόχρονα φουσκώστε την κοιλιά σας σαν να είναι ένα μπαλόνι.
3. Μόλις φουσκώσει η κοιλιά αφήστε τον αέρα να πάει στο στήθος. Βοηθήστε ρουφώντας την κοιλιά προς τα μέσα, τραβήξτε τους ώμους προς τα έξω και κρατήστε τον αέρα για 5”.
4. Εκπνεύστε αργά από την μύτη και αφήστε την κοιλιά σας να μαζευτεί προς τα μέσα.
5. Επαναλάβετε 10 φορές μετρώντας κάθε φορά από μέσα σας, εισπνοή ένα – εκπνοή ένα κ.ο.κ.
6. Πάρτε μερικές κανονικές αναπνοές και συνεχίστε με άλλες 10 αναπνοές κοιλιάς. Μην ξεχνάτε να μετράτε, είναι πολύ βασικό.

Η άσκηση αυτή δεν αποτελεί θεραπευτική παρέμβαση αλλά μπορεί να συνεισφέρει στην τόνωση, τη θετική ενέργεια και την αίσθηση σε σχέση με την ψυχολογική, συναισθηματική και σωματική κατάσταση ενός ατόμου.



2. Η κατανόηση των συναισθημάτων σου θα σε βοηθήσει να γνωρίσεις τον εαυτό σου και να μάθεις τρόπους να τελειοποιήσεις τις διαπροσωπικές σου δεξιότητες.

Οδηγίες: Να σημειώσεις στο τέλος της κάθε πρότασης (Α - Μ) τη λέξη που αποδίδει καλύτερα τον ορισμό του περιεχομένου.



- Α.** Είμαι υπεύθυνο, συνεργατικό και ενεργό μέλος της κοινωνίας. Είμαι κοινωνικά ενσυνείδητος και δείχνω ενδιαφέρον για τους άλλους
- Β.** Είμαι σε θέση να αντισταθώ ή να καθυστερήσω μια παρόρμηση ή ένα πειρασμό, όταν το επιλέξω
- Γ.** Κατανώ, αποδέχομαι και σέβομαι τον εαυτό μου.....
- Δ.** Δείχνω ευαισθησία στο τι, πώς και γιατί οι άνθρωποι νιώθουν και σκέφτονται με τον τρόπο που το κάνουν. Νοιάζομαι για τους άλλους και δείχνω ενδιαφέρον για αυτούς.....
- Ε.** Είμαι αυτόνομος στις σκέψεις και τις πράξεις μου και δεν βασίζομαι σε άλλους
- ΣΤ.** Είμαι ικανός να βλέπω τη θετική πλευρά της ζωής και να διατηρώ αισιοδοξη στάση ακόμα και σε δύσκολες στιγμές
- Ζ.** Είμαι ικανός να αναγνωρίζω προβλήματα, καθώς και να βρίσκω και να εφαρμόζω λύσεις για αυτά.
- Η.** Γνωρίζω πώς νιώθω και γιατί το νιώθω
- Θ.** Είμαι σε θέση να δημιουργώ και να διατηρώ ικανοποιητικά αμοιβαίες σχέσεις.
- Ι.** Είμαι ικανός να αντέχω στρεσογόνες καταστάσεις, χωρίς να καταρρέω, αντιμετωπίζοντας ενεργά και θετικά το στρες
- Κ.** Αισθάνομαι ωραία και άνετα στο σχολείο και σε δραστηριότητες του ελεύθερου μου χρόνου. Είμαι ικανός να χαλαρώνω και να απολαμβάνω τη ζωή μου.
- Λ.** Είμαι ικανός να προσαρμόζω τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές μου σε μεταβαλλόμενες καταστάσεις και συνθήκες.
- Μ.** Είμαι ικανός να εκφράσω τις σκέψεις και τα συναισθήματά μου και να αναζητώ αυτό που χρειάζομαι. Μπορώ να υπερασπιστώ τα δικαιώματά μου με εποικοδομητικό τρόπο.

Φύλλο εργασίας 4: Το ημερολόγιο του άγχους

Για να μπορέσεις να αντιμετωπίσεις το άγχος θα πρέπει να μάθεις να αναγνωρίζεις τι είναι αυτό που το προκαλεί.

Οδηγίες:

Να αναπολήσεις για λίγο την εβδομάδα που πέρασε. Κάνε μια λίστα με όσο το δυνατόν περισσότερα γεγονότα που θυμάσαι, τα οποία σου προκάλεσαν άγχος. Να χρησιμοποιήσεις τον παρακάτω ημερολογιακό πίνακα, για να καταγράψεις τα αγχογόνα γεγονότα.

Το ημερολόγιο αυτό θα σε βοηθήσει να αναγνωρίσεις αυτό που σου προκαλεί το περισσότερο άγχος στη ζωή σου. Να προσπαθήσεις να βαθμολογήσεις το επίπεδο άγχους της κάθε κατάστασης ως «υψηλό», «μέτριο», ή «χαμηλό». Ακολουθώντας, να σκεφτείς και να σημειώσεις την αντίδρασή σου στο άγχος (π.χ. ένιωσες την καρδιά σου να κτυπά πολύ γρήγορα; ένιωσες να ανεβαίνει η θερμοκρασία σου;) και, στο τέλος, να γράψεις πως θα αντιδρούσες διαφορετικά αν βρισκόσουν σε κατάσταση ηρεμίας.



Ημερομηνία	Γεγονός/κατάσταση Ποιος, τι, πού	Επίπεδο άγχους (υψηλό, μεσαίο, χαμηλό)	Η αντίδρασή μου	Πώς θα αντιδρούσες διαφορετικά, σε κατάσταση ηρεμίας

Φύλλο εργασίας 5: Βάλε φρένο στο θυμό σου

Ο τρόπος έκφρασης του θυμού ποικίλει ανάμεσα στους ανθρώπους, αλλά και στις περιστάσεις.

1. Οδηγίες: Να καταγράψεις μερικούς τρόπους που συνηθίζουν οι άνθρωποι να χρησιμοποιούν για να εκφράσουν ή και να διαχειριστούν τον θυμό τους. Να συμπεριλάβεις τόσο θετικούς όσο και αρνητικούς τρόπους. Όταν τελειώσεις με τη λίστα σου, να κοιτάξεις ξανά μια ματιά σε όσα έγραψες και να κυκλώσεις τους τρόπους που φανερώνουν έναν **υγιή** τρόπο έκφρασης και διαχείρισης του θυμού. Να συζητήσεις τα συμπεράσματά σου στην ολομέλεια της τάξης.

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

2. Οδηγίες: Διαβάστε το πιο κάτω κείμενο στην τάξη και συζητήστε το νόημα του.

Το παιδί και τα καρφιά

Μια φορά κι ένα καιρό ήταν ένα παιδί που θύμωνε με το παραμικρό και είχε πολύ κακούς τρόπους. Ο πατέρας του, του έδωσε ένα σακούλι με καρφιά και του είπε ότι κάθε φορά που θα φέρεται άσχημα θα πρέπει να καρφώνει ένα καρφί στο φράχτη. Την πρώτη μέρα το παιδί κάρφωσε δεκαέξι καρφιά. Όμως, καθώς περνούσαν οι εβδομάδες, όλο και κατάφερνε να χαλιναγωγεί τη συμπεριφορά του και τα καρφιά ολοένα λιγότευαν.

Είχε καταλάβει ότι του ήταν προτιμότερο να ελέγχει τις τάσεις του παρά να τρέχει να καρφώνει καρφιά στο φράχτη. Και τελικά έφτασε η μέρα που το παιδί δεν έχασε καθόλου την ψυχραιμία του. Το είπε λοιπόν στον πατέρα του και τότε εκείνος του είπε ότι τώρα θα έπρεπε να ξεκαρφώνει ένα καρφί για κάθε μέρα που δεν θα ξεσπούσε σε οργή. Οι μέρες πέρασαν και ο νεαρός τελικά είπε στον πατέρα του ότι είχε βγάλει όλες τις πρόκες. Τότε ο πατέρας πήρε το γιο του απ' το χέρι και τον πήγε κοντά στο φράχτη, κι εκεί του είπε:

«Πολύ καλά τα κατάφερες γιε μου, για δες όμως τις τρύπες στο φράχτη. Ποτέ πια ο φράχτης μας δεν θα είναι όπως πριν. Όταν είσαι θυμωμένος και λες άσχημα λόγια, αυτά αφήνουν πληγές. Μπορείς να μαχαιρώσεις κάποιον, και μετά να τραβήξεις το μαχαίρι, αλλά, όσες φορές κι αν θα ζητήσεις συγγνώμη, η πληγή θα μείνει εκεί. Κι ένα τραύμα με λόγια είναι τόσο κακό όσο κι ένα τραύμα στο σώμα».

Ο καθένας μπορεί να θυμώσει, είναι εύκολο. Αλλά να θυμώσεις με το σωστό άνθρωπο, στο σωστό βαθμό, για το σωστό λόγο, τη σωστή στιγμή και με το σωστό τρόπο, αυτό δεν είναι καθόλου εύκολο. Μπορείς να μαντέψεις το μέγεθος ενός ανθρώπου από το μέγεθος των πραγμάτων που τον κάνουν να θυμώνει.

Πηγή: <https://antikleidi.com/2013/09/20/boy-nails/>

Φύλλο εργασίας 6: Σενάρια λήψης απόφασης

Οδηγίες: Να διαβάσεις το σενάριο που σου έχει αναθέσει ο/η καθηγητής/τρια σου και ακολουθώντας τα βήματα λήψης απόφασης, να προσπαθήσεις να αντιμετωπίσεις όσον το δυνατόν πιο ορθολογικά το πρόβλημα που παρουσιάζεται στο σενάριο.



Σενάριο 1: Είσαι μοναχοπαίδι και οι γονείς αναγκάζονται να ταξιδεύουν πολύ συχνά, λόγω της εργασίας τους. Εσύ εκμεταλλεύεσαι το γεγονός ότι οι γονείς σου λείπουν μεγάλα διαστήματα και πολύ συχνά καλείς φίλους στο σπίτι για πάρτι. Τα πάρτι, μερικές φορές, βγαίνουν εκτός ελέγχου, αλλά μέχρι στιγμής δεν σε έχουν τσακώσει. Πρόσφατα, οι φίλοι σου, σου ζήτησαν να τους πάρεις μια βόλτα με το σπορ αυτοκίνητο του πατέρα σου, αλλά εσύ ακόμη δεν έχει πάρει άδεια οδηγού. Ωστόσο, θα ήθελες να το κάνεις.

Σενάριο 2: Οι φίλοι σου εκφοβίζουν ένα παιδί στο σχολείο, με το οποίο κάποτε έκανες παρέα. Θέλεις να αντικρούσεις τους φίλους σου, επειδή αισθάνεσαι άσχημα για το άλλο παιδί, αλλά ξέρεις ότι, πιθανώς, να έχουν αρνητική αντίδραση και να σε περιθωριοποιήσουν. Γνωρίζεις όμως πολύ καλά τις συνέπειες του εκφοβισμού και κανένα άτομο δεν πρέπει να υφίσταται τέτοια συμπεριφορά. Πρέπει να πάρεις άμεσα μία απόφαση που να έχει θετικό αποτέλεσμα. Με ποιον τρόπο θα ενεργήσεις;

Σενάριο 3: Εδώ και καιρό αποταμιεύεις χρήματα από το χαρτζιλίκι σου για να αγοράσεις το αγαπημένο σου κινητό. Ο καλύτερος σου φίλος σε πλησιάζει και σε ρωτά αν θα ήθελες να πας διακοπές με αυτόν και την οικογένειά του. Θες πολύ να πας, όμως οι γονείς σου λένε ότι θα πρέπει να πληρώσεις τα έξοδα του ταξιδιού. Αν πας, δε θα έχεις αρκετά χρήματα να αγοράσεις το κινητό που σου αρέσει. Βρίσκεσαι σε μεγάλο δίλλημα.

Σενάριο 4: Λες σε έναν/μία συμπαίκτη/τρια σου ότι το βράδυ θα βγεις ραντεβού με ένα αγόρι/κορίτσι που σου αρέσει. Κατά τη διάρκεια του ραντεβού, συναντάς τυχαία τον/την συμπαίκτη/τρια σου, που αρχίζει να φλερτάρει μπροστά στα μάτια σου με το άτομο που σου αρέσει. Εκνευρίζεσαι πάρα πολύ και αρχίζεις να του/της φωνάζεις. Αρπάζεις από το χέρι το κορίτσι/αγόρι σου και φεύγεις. Την επόμενη μέρα στην προπόνηση ο/η συμπαίκτης/τρια σου, σε αποκαλεί «μωρό» και σε κοροϊδεύει ότι παραλίγο να σου κλέψει το αγόρι/κορίτσι σου. Είσαι πολύ θυμωμένος/η με αυτή του/της ενέργεια και καλείσαι να αποφασίσεις τον τρόπο με τον οποίο θα χειριστείς την κατάσταση.

Βήματα διαδικασίας λήψης απόφασης

1. Να καθορίσεις το πρόβλημα:

▶

.....

.....

2. Να σκεφτείς τις εναλλακτικές λύσεις:

➤

.....

➤

.....

➤

.....

3. Να σκεφτείς τις συνέπειες, της κάθε εναλλακτικής λύσης:

➤

.....

➤

.....

➤

.....

4. Να αποφασίσεις την τελική σου απόφαση:

.....

.....

5. Να αξιολογήσεις τα αποτελέσματα της απόφασής σου.

Για να μπορέσεις να αξιολογήσεις την απόφασή σου, θα πρέπει να κάνεις στον εαυτό σου τα ακόλουθα ερωτήματα:

- Πιστεύεις ότι η απόφασή σου θα είναι αποτελεσματική;
- Πώς θα επηρεάσει τη ζωή σου;
- Πώς θα επηρεάσει τους άλλους;
- Θα έκανες κάτι διαφορετικά; Αν, ναι, τι θα ήταν αυτό;



Αναδιαμόρφωση του σεναρίου και δραματοποίηση!

Πλάστε τους χαρακτήρες των προσώπων, ενώ τους φαντάζεστε να συζητούν, να διαφωνούν, να συμφωνούν. Δημιουργήστε διαλόγους που να έχουν μια μορφή συνέχειας. Κάθε ατάκα πρέπει να προκύπτει από την προηγούμενη και να προετοιμάζει την επόμενη. Οι σκέψεις, τα συναισθήματα και τα γεγονότα περιγράφονται μέσα από τους διαλόγους και μέσα από αυτούς, στόχος σας είναι να διαφανεί η ορθολογική αντιμετώπιση του προβλήματος ή της διαφωνίας ακολουθώντας παράλληλα και τα βήματα λήψης απόφασης!

Φύλλο εργασίας 7: Περπατήστε ένα χιλιόμετρο με τα παπούτσια κάποιου άλλου

Οδηγίες:

1. Να διαβάσετε τις ιστορίες που ακολουθούν και με τη βοήθεια ενός/μιας συμμαθητή/τριας σας, να επιλέξετε δύο από αυτές, για να εξετάσετε τι ακριβώς συμβαίνει. Δώστε έμφαση στα πιο κάτω:
 - Πώς αισθάνονται οι χαρακτήρες;
 - Πώς οι πράξεις και τα λόγια τους το δείχνουν αυτό;
 - Με ποιον τρόπο φαίνεται ότι δεν δείχνουν ενσυναίσθηση;
2. Στη συνέχεια, διαφοροποιήστε τα σενάρια, χρησιμοποιώντας στρατηγικές που δείχνουν ενσυναίσθηση και δραματοποιήστε τα κατά ομάδες.



1^η ιστορία

Μια ομάδα έφηβων αγοριών συζητά κατά τη διάρκεια του διαλείμματος. Ο Κώστας πειράζει τον Αλέξη, ένα μικρότερο αγόρι, ότι δεν κατάφερε να μπει στην ομάδα ποδόσφαιρου του σχολείου και ο Αλέξης αντιδρά λεκτικά. Όσο περνά η ώρα ο καυγάς κλιμακώνεται και οι φωνές τους ακούγονται όλο και πιο δυνατές.

2^η ιστορία

Η Ελένη λέει στην Κατερίνα πόσο πληγωμένη είναι εξαιτίας του πρόσφατου χωρισμού της με το αγόρι της. Η Κατερίνα, όμως, παίζει με το κινητό της και δεν δίνει ιδιαίτερη σημασία σε αυτά που λέει η Ελένη. Η Ελένη θυμώνει και αρχίζει να φωνάζει στην Κατερίνα.

3^η ιστορία

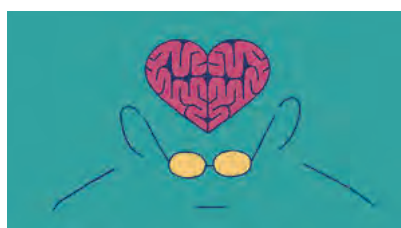
Το κουδούνι μόλις κτύπησε για αλλαγή περιόδου και όλοι βιάζονται να πάνε στο επόμενο μάθημα. Πάνω στη βιασύνη της η Μαρία σπρώχνει κατά λάθος τον Κώστα, με αποτέλεσμα να του πέσουν τα βιβλία από τα χέρια. Όλοι αρχίζουν να γελάνε, ενώ ο Κώστας κοκκινίζει από την ντροπή του και τρέχει να μαζέψει τα βιβλία του.

4^η ιστορία

Ο καθηγητής των μαθηματικών μόλις επέστρεψε τα διαγωνίσματα και δυστυχώς εσύ δεν έγραψες και τόσο καλά. Αυτό βέβαια δεν αποτέλεσε έκπληξη για σένα, αφού δεν ήσουν πολύ καλά προετοιμασμένος επειδή κατά τη διάρκεια όλης της βδομάδας έκανες πρόβες για το θέατρο του σχολείου. Ξαφνικά ο διπλανός σου, παίρνει το γραπτό σου και το δείχνει σε όλη την τάξη. Νιώθεις θυμωμένος και ντροπιασμένος. Του παίρνεις το γραπτό, το σκίζεις στα δύο και φεύγεις από την τάξη.

5^η ιστορία

Έχεις ένα πολύ σημαντικό ραντεβού αυτό το Σαββατοκύριακο και θες να δανειστείς ένα από τα πουλόβερ της αδελφής σου. Όταν της ζητάς να στο δανείσει, αυτή αρνείται γιατί λέει ότι θα της το καταστρέψεις. Της εξηγείς ότι είναι ένα πολύ σημαντικό ραντεβού αλλά αυτή δεν υποχωρεί με τίποτα.



Φύλλο εργασίας 8: Προωθήστε τα μηνύματα που επιθυμείτε στο σχολείο σας!

Οδηγίες: Να συζητήσετε με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας και να επιλέξετε ένα από τα θέματα που συζητήσατε στην τάξη μέχρι τώρα με σκοπό να το παρουσιάσετε με δημιουργικό τρόπο. Το περιεχόμενο της εργασίας σας θα αναρτηθεί στις πινακίδες του σχολείου σας ή/και θα προβληθεί στους/στις συμμαθητές/τριές σας, σε ώρες δημιουργικής απασχόλησης. Ενδεικτικά θέματα και τρόποι παρουσίασής τους είναι τα ακόλουθα:

Δημιουργήστε μαζί με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας, μία αφίσα ή ένα τρίπτυχο ή ένα ενημερωτικό φυλλάδιο, ή μία κατασκευή όπου να αναγράφονται **πληροφορίες για τους Φορείς ή τα Υποστηρικτικά Δίκτυα από τα οποία μπορούν οι έφηβοι να ζητήσουν βοήθεια, αν χρειαστούν.**

Δημιουργήστε μαζί με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας, μία ταινία μικρού μήκους, στην οποία να προβάλλονται με χιουμοριστικό τρόπο οι **στρατηγικές θετικής αντιμετώπισης προβλημάτων/δυσκολιών κατά την περίοδο της εφηβείας.**

Δημιουργήστε μαζί με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας, μία αφίσα, ή ένα σύντομο βίντεο, στο οποίο να **παρουσιάζεται η θετική πλευρά της εφηβείας και οι τρόποι με τους οποίους μπορούν οι έφηβοι/ες να ενισχύσουν την ψυχική ανθεκτικότητά τους.**



2.7 ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ

Σύμφωνα με τον Έρικ Έρικσον (1963), η μεγαλύτερη δυσκολία που αντιμετωπίζουν οι έφηβοι είναι η **διαμόρφωση μιας ταυτότητας**, δηλαδή μιας σταθερής και συνεπούς άποψης για το ποιοι είναι, που πηγαίνουν και ποια είναι η θέση τους στην κοινωνία.

Ο Τζέιμς Μαρσία (1966) επεξεργάστηκε την πιο πάνω θεωρία και όρισε την ταυτότητα ως «μία εσωτερική δυναμική οργάνωση των πεπειθήσεων, των αρχών, των δεξιοτήτων, των φιλοδοξιών και της προσωπικής ιστορίας του ατόμου».³



Κατά τη διαμόρφωση της ταυτότητάς του, το άτομο στην εφηβεία, καλείται να αντιμετωπίσει πολλές σημαντικές προκλήσεις, όπως, για παράδειγμα:

- Ποια επαγγελματική σταδιοδρομία θέλει να ακολουθήσει;
- Ποιες θρησκευτικές, ηθικές και πολιτικές πεποιθήσεις πρέπει να υιοθετήσει;
- Ποια είναι ακριβώς η θέση του στην κοινωνία;
- Ποιος θα είναι ο σεξουαλικός του προσανατολισμός;

Όλο αυτό, είναι ασφαλώς, βαρύ φορτίο για τους εφήβους και ο Έρικσον το χρησιμοποίησε, για να περιγράψει τον όρο **κρίση ταυτότητας**, θέλοντας να δείξει τη σύγχυση ή ακόμη και την αγωνία, που μπορεί να αισθάνονται οι έφηβοι, όταν σκέφτονται ποιοι είναι και όταν προσπαθούν να αποφασίσουν ποιοι μπορούν ή πρέπει να γίνουν. Πρόκειται για μία περίοδο εντατικής ανάλυσης και εξερεύνησης των διαφορετικών τρόπων αντίληψης του εαυτού. Η διαδικασία αυτή αποτελεί μέρος της διαμόρφωσης ταυτότητας η οποία μπορεί να οδηγήσει στην **επίτευξη ταυτότητας**, η οποία **εμφανίζεται όταν ένα άτομο περάσει από τη διερεύνηση των διαφορετικών ταυτοτήτων και έχει αναλάβει δέσμευση για μία**.

Ο Μαρσία υποστήριξε ότι υπάρχουν **τέσσερις κατηγορίες ταυτότητας**, ανάλογα με την παρουσία ή απουσία της **διερεύνησης** και της **δέσμευσης** στους διαφορετικούς τομείς της ζωής των εφήβων. Ο όρος «διερεύνηση», αναφέρεται σε μία περίοδο κατά την οποία το άτομο κάνει επιλογές και επανεξετάζει τις παλιές αξίες και επιλογές. Περιλαμβάνει τη διερεύνηση τόσο του εαυτού όσο και του εξωτερικού περιβάλλοντος και υποδηλώνει την αναζήτηση μιας πληρέστερης αίσθησης του εαυτού. Το αποτέλεσμα αυτής της επαναξιολόγησης, η επιλογή δηλαδή ενός συγκεκριμένου συνόλου πεπειθήσεων, αρχών, αξιών, στόχων αποτελεί τη «δέσμευση»⁴.

Σύμφωνα με τον Μαρσία, κάθε έφηβος ανήκει σε μία κατηγορία ταυτότητας με βάση το αν έχει διερευνήσει ή όχι τις διάφορες επιλογές του και αν έχει πάρει μια σταθερή απόφαση σχετικά με το επάγγελμα, τις θρησκευτικές πεποιθήσεις, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, τις πολιτικές του απόψεις, κ.α.

³ Παπάζογλου, Α. (2014). Ο ρόλος της οικογένειας και των συνομήλικων στη διαμόρφωση της ταυτότητας των εφήβων. Έρκυνα, Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών – Επιστημονικών Θεμάτων, Τεύχος 3ο, 177-193, <https://www.researchgate.net/publication/314760682> Ο ρολος tes oikogeneias kai ton synomelikon ste di amorphose tes tautotetas ton ephebon

⁴ Schwartz, S. (2012). Identity around the world. New directions for child and adolescent development, 138, 4-5

Οι τέσσερις κατηγορίες της ταυτότητας του Marcia

Διάχυση ταυτότητας

Τα άτομα αυτής της κατηγορίας δεν έχουν διερευνήσει ούτε έχουν δεσμευτεί σε μία ταυτότητα. Αλλάζουν εύκολα απόψεις και συμπεριφορά. Πρόκειται για άτομα απαθή, αβέβαια και απορροφημένα στις σκέψεις τους. Τους λείπει η αυτοπεποίθηση και η θετική εικόνα για τον εαυτό τους και έχουν λίγες ικανοποιητικές σχέσεις. Επίσης, δεν διαθέτουν ισχυρή προσωπική ή κοινωνική ταυτότητα.

Δοτή ταυτότητα

Τα άτομα με δοτή ταυτότητα έχουν δεσμευτεί πρόωρα σε μία ταυτότητα χωρίς καθόλου διερεύνηση, η οποία έχει σχεδιαστεί από τους γονείς ή άλλα πρόσωπα εξουσίας. Τα άτομα αυτά προτιμούν ένα συμβατικό τρόπο ζωής και είναι συνήθως αυταρχικά, αδιάλλακτα, με χαμηλή αυτοεκτίμηση. Δεν έχουν αυτονομία και ανεξαρτησία ενώ οι σχέσεις τους συνήθως παρουσιάζουν προβλήματα.

Μορατόριουμ

Στην κατάσταση αυτή, το άτομο δεν έχει δεσμευτεί σε μία ταυτότητα αλλά εξακολουθεί να διερευνά. Δυστυχώς, κάποια άτομα παραμένουν επ' αόριστον σε αυτήν τη φάση και αμφισβητούν συχνά τον εαυτό τους. Τα άτομα που βρίσκονται στη κατάσταση μορατόριουμ έχουν συχνά φόβους, χαμηλή σχολική επίδοση και δεν είναι ιδιαίτερα ικανοποιημένα από το σχολείο τους. Έχουν όμως θετική εικόνα για τον εαυτό τους και οι σχέσεις τους είναι ικανοποιητικές. Οι έφηβοι/ες πρέπει να βιώσουν το μορατόριουμ πριν διαμορφώσουν μία ώριμη ταυτότητα.

Κατακτημένη ταυτότητα

Μετά από μία περίοδο επαρκούς διερεύνησης, τα άτομα αυτά δεσμεύονται στις προσωπικές τους επιλογές. Οι έφηβοι/ες με κατακτημένη ταυτότητα βιώνουν μεγαλύτερη αποδοχή του εαυτού τους, είναι πιο ανεξάρτητοι και έχουν καλύτερη αίσθηση των δυνάμεών τους και των αδυναμιών τους. Επίσης, έχουν υψηλή σχολική επίδοση και θετική κοινωνική συμπεριφορά.

Η διαδικασία διαμόρφωσης ταυτότητας, δεν αρχίζει ούτε τελειώνει στην εφηβεία. Διαμορφώνεται με σταδιακό και ασυνείδητο τρόπο, καθώς το άτομο περνάει από τη μία κατηγορία ταυτότητας στην άλλη, ξεκινώντας από τη διάχυτη και φτάνοντας στην κατακτημένη ταυτότητα. Οι έφηβοι/ες αλλάζουν την κατηγορία της ταυτότητάς τους, λόγω των εξωτερικών και εσωτερικών πιέσεων που δέχονται, προκειμένου να μπουν στον κόσμο των ενηλίκων.

Επιρροές διαμόρφωσης ταυτότητας και η δυναμική τους

Η πρόοδος των εφήβων ως προς την επίτευξη ταυτότητας επηρεάζεται από τέσσερις τουλάχιστον παράγοντες.

Γνωστικές επιρροές



Η γνωστική/διανοητική ανάπτυξη παίζει έναν σημαντικό ρόλο στην επίτευξη ταυτότητας. Οι έφηβοι/ες που έχουν αποκτήσει την ικανότητα της τυπικής - αφαιρετικής σκέψης και μπορούν να κάνουν λογικούς συλλογισμούς για υποθετικές καταστάσεις, είναι περισσότερο ικανοί πλέον να κατακτήσουν μελλοντικές ταυτότητες και να στοχαστούν πάνω σε αυτές. Συνεπώς, έχουν περισσότερες πιθανότητες να θέσουν ερωτήματα σχετικά με την ταυτότητα και να δώσουν απαντήσεις σε αυτά, σε σύγκριση με τους λιγότερο ώριμους συνομηλίκους τους στον γνωστικό τομέα

Γονεϊκές επιρροές

Οι σχέσεις που έχουν οι έφηβοι/ες με τους γονείς/κηδεμόνες τους μπορούν, επίσης, να επηρεάσουν τη διαδικασία της διαμόρφωσης ταυτότητας.

Οι έφηβοι/ες που βρίσκονται στο στάδιο της διάχυσης είναι πιθανότερο να αισθάνονται εγκατάλειψη ή απόρριψη από τους γονείς τους και να απομακρύνονται από αυτούς, σε σχέση με τους έφηβους που βρίσκονται σε άλλες καταστάσεις ταυτότητας. Ίσως είναι δύσκολο να διαμορφώσει κανείς τη δική του ταυτότητα, αν δεν έχει την ευκαιρία να ταυτιστεί με γονεϊκές μορφές, τις οποίες εκτιμά, και να υιοθετήσει κάποια από τα χαρακτηριστικά τους, τα οποία θεωρεί καλό να έχει.

Από την άλλη πλευρά, οι έφηβοι/ες που βρίσκονται στο στάδιο της δοτής ταυτότητας, είναι υπερβολικά δεμένοι με τους γονείς/κηδεμόνες τους και μερικές φορές φοβούνται την απόρριψή τους, αφού συνήθως έχουν την τάση να τους ελέγχουν. Οι έφηβοι/ες στην κατάσταση της δοτής ταυτότητας, μπορεί να μην αμφισβητούν ποτέ την εξουσία των γονέων/κηδεμόνων τους και να μην αισθάνονται την ανάγκη να διαμορφώσουν μια δική τους ταυτότητα.

Αντίθετα, οι έφηβοι/ες στην κατάσταση του μορατόριουμ και της κατακτημένης ταυτότητας, φαίνεται ότι έχουν μια σταθερή βάση στοργής στο οικογενειακό τους περιβάλλον, ενώ ταυτόχρονα τους δίνεται αρκετή ελευθερία, ώστε να είναι ανεξάρτητα άτομα. Για παράδειγμα, στις οικογενειακές συζητήσεις, οι έφηβοι/ες αισθάνονται ότι υπάρχει μια στενή σχέση και ένας αμοιβαίος σεβασμός, ενώ ταυτόχρονα αισθάνονται ελεύθεροι να διαφωνήσουν με τους γονείς/κηδεμόνες τους.

Φύλλο εργασίας 1: Διαμόρφωση ταυτότητας

1. Να συμπληρώσεις τα κενά της εικόνας με λέξεις, φράσεις, αποφθέγματα που σε χαρακτηρίζουν αυτή την περίοδο της ζωής σου και να δημιουργήσεις το δικό σου αποτύπωμα ταυτότητας! Μπορείς να χρησιμοποιήσεις διαφορετικά χρώματα μαρκαδόρων για να κάνεις την σύνθεσή σου ακόμη πιο ενδιαφέρουσα.



2. Ο Έρικ Έρικσον εισήγαγε τον όρο «κρίση ταυτότητας», θεωρώντας ότι αποτελεί μία από τις σημαντικότερες συγκρούσεις που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι κατά την ανάπτυξή τους. Συμφωνείτε με αυτόν τον ισχυρισμό; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας, με τουλάχιστον τρία επιχειρήματα.

.....

.....

.....

.....

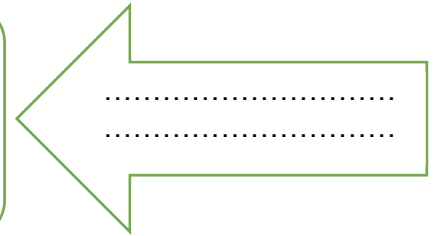
.....

3. Πιο κάτω δίνονται τέσσερα διαφορετικά σενάρια. Να συνεργαστείτε με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας και να αποφασίσετε σε ποια κατηγορία ταυτότητας ανήκει το πρόσωπο του κάθε σεναρίου

Κατηγορία ταυτότητας

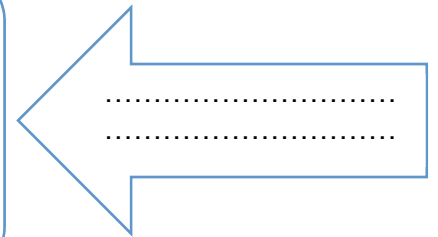
Αλέξανδρος

- Τελειώνει το σχολείο σε λίγους μήνες.
- Δεν ξέρει τι θέλει να κάνει μετά την αποφοίτηση του και δεν έχει ψάξει για κάποιο πανεπιστήμιο ή κολλέγιο ή κάποια δουλειά.



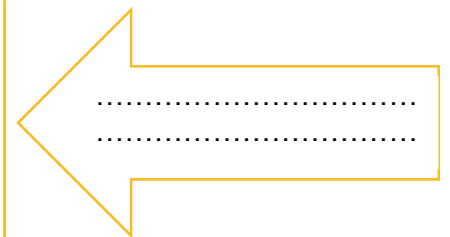
Κατερίνα

- Έχει πάθος με την μουσική
- Οι γονείς της αναμένουν ότι θα ακολουθήσει τα δικά τους επαγγελματικά βήματα
- Εντάχθηκε σε ένα πρόγραμμα πανεπιστημίου για Ιατρική



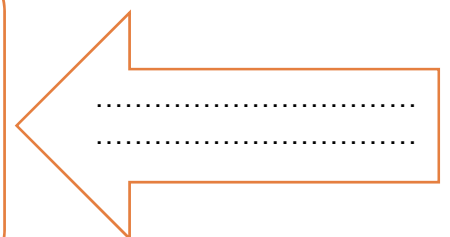
Φιλίππα

- Μεγάλωσε ως καθολική
- Διαβάζει για άλλες θρησκείες
- Το καλοκαίρι επισκέφτηκε ένα Βουδιστικό ναό στο Μπαλί και συμμετείχε σε μια βουδιστική συναγωγή.
- Δεν είναι σίγουρη ποια θρησκεία θέλει να ακολουθήσει ή αν θέλει να ακολουθήσει κάποια.



Νικόλας

- Ενημερώνεται συνεχώς για τη χορτοφαγική διατροφή έχει επισκεφτεί διαιτολόγο
- Έγινε χορτοφάγος εδώ και τρία χρόνια και είναι σίγουρος για αυτή του την ταυτότητα



4. Εσείς σε ποια κατηγορία ταυτότητας πιστεύετε ότι ανήκετε αυτήν την περίοδο της ζωής σας; Να τεκμηριώσετε την απάντησή σας.

.....

.....

.....

.....

.....

3. α) Με ποιον τρόπο πιστεύετε ότι οι φίλοι, το σχολείο, η οικογένειά σας και, γενικά, το κοινωνικοπολιτισμικό περιβάλλον, σας επηρέασε στη διαμόρφωση της προσωπικής σας ταυτότητας; Να εξηγήσετε, αναφέροντας τουλάχιστον ένα τρόπο για κάθε παράγοντα επιρροής.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

β) Θεωρείτε ότι υπήρξαν και άλλοι παράγοντες που επηρέασαν τη μέχρι στιγμής διαμόρφωση της ταυτότητας σας, πέραν από τους προαναφερθέντες; Να τεκμηριώσετε την απάντησή σας, δίνοντας συγκεκριμένα παραδείγματα.

.....

.....

.....

.....

.....



2.8 ΑΞΙΕΣ ΖΩΗΣ

Σεβασμός, Υπομονή, Σταθερότητα, Σύνεση, Κοινωνικότητα, Υπευθυνότητα, Ειλικρίνεια, Εμπιστοσύνη, Διάλογος, Ανεκτικότητα, Δημιουργικότητα, Συνεργασία, Συμπόνια, Γενναιοδωρία, Φιλία, Ελευθερία, Δικαιοσύνη, Ειρήνη

Όλες οι ανθρώπινες κοινωνίες διαμορφώνουν αξίες. Οι αξίες αποτελούν κανόνες που ρυθμίζουν και επηρεάζουν τη συμπεριφορά του ανθρώπου και αποτελούν μια αναγκαιότητα για αυτόν. Στη διεθνή βιβλιογραφία υπάρχουν διάφορες αναφορές για τον ορισμό των αξιών, καθώς και για τον καθορισμό τους.

Γενικότερα, οι αξίες αναφέρονται σε αρχές, ιδιότητες, πεποιθήσεις ή ιδέες που καθορίζουν τον τρόπο ζωής και σκέψης. Είναι καθετί που αναγνωρίζεται από ένα σύνολο ατόμων ως σημαντικών και ωφέλιμων για τους ίδιους και αποτελεί μέτρο αξιολόγησης προσώπων, συμπεριφοράς, πραγμάτων κ.λπ.

Ατομικό αξιακό σύστημα

Ο κάθε άνθρωπος έχει ένα ιδιαίτερο δικό του σύνολο αξιών, το οποίο αποτελεί το σύστημα αξιών του. Το **ατομικό αξιακό σύστημα** είναι μια ιεραρχία από αξίες, τοποθετημένες σε σειρά σημαντικότητας.

Οι αξίες κάθε ατόμου διαμορφώνουν την προσωπική του ταυτότητα και μέσα από αυτές αναγνωρίζει τον εαυτό του και γίνεται μοναδικό. Κι ενώ από την μια πλευρά οι αξίες ασκούν επίδραση στην διαμόρφωση της προσωπικότητας, από την άλλη, συμβάλλουν στη διατήρηση της συνοχής της κοινωνίας, στον βαθμό που τα μέλη της αποδέχονται και τηρούν τους κοινωνικούς κανόνες.

Οι αξίες καθοδηγούν την κοινωνική, πολιτική και θρησκευτική συμπεριφορά, επηρεάζοντας τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι παρουσιάζουν, αξιολογούν και συγκρίνουν τους εαυτούς τους με άλλους και τον τρόπο που εξηγούν τη συμπεριφορά τους ως γονείς, κάτοικοι, καταναλωτές, επαγγελματίες, επισκέπτες, διδάσκοντες ή διδασκόμενοι.



Παράγοντες που διαμορφώνουν τις αξίες

Οι αξίες ενός ανθρώπου διαμορφώνονται από διάφορα ερεθίσματα του περιβάλλοντος όπου ζει. Συνεπώς, τροποποιεί σε όλη τη διάρκεια της ζωής του τις ιδέες και πεποιθήσεις του, τις στάσεις και τη συμπεριφορά του και, κατά συνέπεια, την ιεράρχηση των αξιών του.



Οικογένεια: Οι αξίες που υιοθετεί ένας άνθρωπος διαμορφώνονται, κυρίως, από την οικογένεια μέσα στην οποία έχει μεγαλώσει και ανατραφεί. Πολλοί ψυχολόγοι και παιδαγωγοί υποστηρίζουν ότι η προσωπικότητα του ανθρώπου έχει διαμορφώσει τα βασικά της χαρακτηριστικά από τη νηπιακή κιόλας ηλικία και το σύστημα αξιών έχει ήδη διαμορφωθεί στα παιδιά πριν αυτά φτάσουν στο σχολείο. Συνεπώς οι βασικές αξίες έχουν καλλιεργηθεί στη

συνείδηση των παιδιών από το στενό οικογενειακό περιβάλλον.

Σχολείο: Το σχολείο διαδραματίζει, επίσης, σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των αξιών καθώς διδάσκει τόσο άμεσα όσο και έμμεσα αξίες. Σε παγκόσμιο επίπεδο, η εκπαιδευτική διαδικασία στοχεύει, μεταξύ άλλων, στην προαγωγή της διανοητικής και ηθικής προσωπικότητας των μαθητών/τριών. Επιδιώκει τη διαμόρφωση αξιών και την απόκτηση ιδανικών, ενώ προβάλλει ηθικά πρότυπα, καλλιεργώντας ηθική συνείδηση και ορθά κριτήρια στον άνθρωπο, ώστε να διακρίνει το δίκαιο από το άδικο και να οδηγείται στην αυτοβελτίωση.

Κοινωνικό πολιτισμικό περιβάλλον: Το κοινωνικό πολιτισμικό περιβάλλον όπου ζει ο άνθρωπος (από τις πεποιθήσεις που κυριαρχούν σε αυτό, τις δοξασίες κ.λπ.) είναι, επίσης, ένας άλλος σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τη διαμόρφωση των αξιών. Είναι προφανές ότι, αφού οι κοινωνίες δεν παραμένουν σταθερές αλλά μεταβάλλονται (κοινωνικά, οικονομικά, πολιτικά, εκπαιδευτικά, τεχνολογικά, θρησκευτικά κ.λπ.) επόμενο είναι να μεταβάλλονται στον χώρο και στον χρόνο και οι αξίες. Για παράδειγμα, η αξία «εκπαίδευση» δεν έχει την ίδια σπουδαιότητα για όλες τις κοινωνίες. Η αξία «ελευθερία» διαφοροποιείται σε ένα λαό που έχει κατακτηθεί σε πόλεμο.

Προσωπικές ανάγκες: Ένας άλλος παράγοντας που συμβάλλει στην ανάπτυξη αξιών είναι οι προσωπικές ανάγκες κάθε ατόμου, όπως είναι η ανάγκη για πληροφόρηση, για κατανόηση, για ασφάλεια κ.λπ. Κάθε άτομο, ανάλογα με το επίπεδο ανάπτυξης, έχει τις δικές του ανάγκες. Οι ανάγκες επηρεάζουν και τη διαμόρφωση των αξιών. Το άμεσο αλλά και το ευρύτερο περιβάλλον είναι αυτό που ορίζει ποια «πράγματα» έχουν αξία, δηλαδή πρωταρχική σημασία, σπουδαιότητα για τη ζωή. Τα βιώματα και οι έντονες συναισθηματικές εμπειρίες, όπως για παράδειγμα η φτώχεια, το διαζύγιο, η απώλεια προσφιλών προσώπων, οι ασθένειες κ.λπ., συμβάλλουν στη διαμόρφωση των ατομικών αξιών. Η ύπαρξη ατομικών αξιών απαιτεί αξιολόγηση και ιεράρχηση. Κάθε άτομο κάνει τη δική του ιεράρχηση αξιών.

Άλλοι παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση των αξιών είναι το φιλικό περιβάλλον, η συμμετοχή σε διάφορες οργανώσεις και κινήματα, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (Μ.Μ.Ε.), το εργασιακό περιβάλλον, καθώς και η ηλικία, το φύλο, τα ενδιαφέροντα των ατόμων κ.ά.

Επηρεαζόμενο το άτομο από τους πιο πάνω παράγοντες, το σύστημα αξιών του αναπτύσσεται με δυναμικό τρόπο καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του. Έτσι τα άτομα, αντιμετωπίζοντας με κριτική σκέψη το σύστημα αξιών τους, ενδέχεται να υιοθετούν, να τροποποιούν ή να απορρίπτουν αξίες σε κάθε στάδιο της ζωής τους.

Ηθικά διλήμματα και λήψη αποφάσεων βάσει ατομικού αξιακού συστήματος

Οι αξίες προσδιορίζουν τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται και εκτιμούν την πραγματικότητα και καθορίζουν τις αποφάσεις που παίρνουν στη ζωή. Αν ένα άτομο εξετάσει τη συμπεριφορά, την εκπαίδευσή του, το πώς εργάζεται ή διασκεδάζει, τότε είναι δυνατό να συνειδητοποιήσει τις προσωπικές του αξίες. Όσο περισσότερο το άτομο είναι σε θέση να συνειδητοποιήσει τις προσωπικές του αξίες τόσο πιο εύκολα μπορεί να κατανοήσει τη σημασία τους και κατ' επέκταση μπορεί να λάβει αποφάσεις που το ικανοποιούν.



Όλοι αντιμετωπίζουν καθημερινά καταστάσεις, οι οποίες απαιτούν να γίνουν συγκεκριμένες επιλογές ή/και να ληφθούν κάποιες σημαντικές αποφάσεις. Μερικές φορές οι καταστάσεις αυτές μπορεί να είναι δυσάρεστες και καθιστούν δύσκολη τη λήψη αποφάσεων. Σε αυτές τις περιπτώσεις όπου κυριαρχούν τα **ηθικά διλήμματα**, τίθεται σχεδόν σε όλους τους ανθρώπους το ερώτημα «Τι είναι ηθικά σωστό να κάνουμε;». **Το κύριο χαρακτηριστικό του ηθικού διλήμματος είναι ότι το άτομο έχει την υποχρέωση να κάνει μία επιλογή, ενώ ταυτοχρόνως θεωρεί ότι είναι και οι δύο σωστές ή απαραίτητες επιλογές.** Η ηθική αναφέρεται σε ένα σύνολο κανόνων μιας κοινωνίας, σε έναν κώδικα αξιών που μελετά και, ενδεχομένως καθορίζει τη συμπεριφορά των μελών της κοινωνίας αυτής, με κριτήριο τι είναι αποδεκτό και τι όχι. Η **προσωπική ηθική** αναπτύσσεται καθώς το άτομο αποκτά εμπειρίες στη λήψη ηθικών αποφάσεων και μαθαίνει από αυτές. Επομένως, ηθικά αυτόνομος νοείται εκείνος που δομεί μία άποψη γιατί τη βλέπει κριτικά και έχει την ελευθερία της επιλογής ή της άρνησής της.

Ηθικά διλήμματα στο χώρο της επιστήμης

Οι μεγάλες επιστημονικές επαναστάσεις του 20ού αιώνα και οι αλματώδεις εξελίξεις της τεχνολογίας, της ιατρικής, της βιοτεχνολογίας, της οικονομίας και άλλων επιστημονικών κλάδων οδήγησαν στην αδήριτη ανάγκη να αντιμετωπιστούν ηθικά διλήμματα, που εμφανίστηκαν σχεδόν ταυτόχρονα με τις νέες επιστημονικές δυνατότητες.

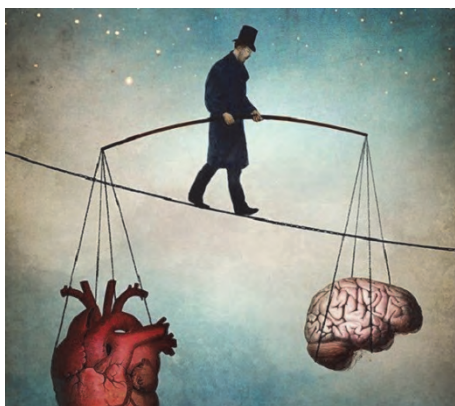
Ζητήματα όπως η ευθανασία, η δυνατότητα αντισύλληψης και η άμβλωση, η κλωνοποίηση, η δημιουργία όπλων μαζικής καταστροφής, η μόλυνση του φυσικού περιβάλλοντος, η κακομεταχείριση ζώων για επιστημονικούς, στρατιωτικούς, κερδοσκοπικούς σκοπούς, η εξάπλωση των μέσων μαζικής ενημέρωσης και των κοινωνικών δικτύων, τα γενετικά μεταλλαγμένα τρόφιμα, η χρησιμοποίηση εθελοντών για δοκιμή νέων φαρμάκων κ.ά., έκαναν επιτακτική την εμφάνιση της του κλάδου της **εφαρμοσμένης ηθικής**. Λόγω της φύσης των αντικειμένων που ασχολείται δεν μπορεί να αποτελέσει συνεκτικό κλάδο από μόνη της, αλλά είναι αναγκαίο να χωρισθεί σε περαιτέρω πεδία.

Παράδειγμα εφαρμοσμένης ηθικής

- βιοηθική,
- ιατρική ηθική,
- περιβαλλοντική ηθική,
- ηθική των επιχειρήσεων,
- ηθικής των μηχανικών,
- ηθική του Δικαίου,
- ηθική της διαφήμισης και του καταναλωτή κ.ά.

Στη λήψη ηθικών αποφάσεων οι εργαζόμενοι (ιατροί, νομικοί, δημοσιογράφοι, πολιτικοί, τεχνολόγοι κ.λπ.) υποβοηθούνται από τον **κώδικα δεοντολογίας του επαγγέλματός τους**, το σύστημα δηλαδή των κανόνων και αξιών που χρησιμεύει ως οδηγός συμπεριφοράς για τα μέλη μιας συγκεκριμένης επαγγελματικής ή επιστημονικής ομάδας, υποδηλώνοντας τις γενικές ηθικές αρχές, στις οποίες βασίζεται η εφαρμογή του επαγγέλματος ή της επιστήμης. Οι αρχές αυτές λειτουργούν ως «επαγγελματική δέσμευση», που προσδιορίζει σε αδρές γραμμές, «τι πρέπει και τι δεν πρέπει να κάνει» ο/η οποιοσδήποτε/οποιαδήποτε εργαζόμενος/η.

Λήψη αποφάσεων και ηθικά διλήμματα



Η σημερινή κατάσταση, κατά την οποία τα παιδιά και οι νέοι είναι αντιμέτωποι με περισσότερες προκλήσεις σχετικά με την ηθική ανάπτυξη του χαρακτήρα τους, απαιτεί να αναπτύξουν κάποιες **δεξιότητες και ικανότητες λήψης αποφάσεων και κριτικής σκέψης** που να **στηρίζονται σε ηθικές αξίες και αρχές**.

Η «λήψη των αποφάσεων» είναι η διαδικασία επιλογής μεταξύ δύο ή περισσότερων εναλλακτικών λύσεων. Η επιλογή αυτή γίνεται με βάση τις αξίες, τις ιδιαίτερες προτιμήσεις μας, τις ανάγκες μας, τις διάφορες συνθήκες που επικρατούν σε μια χρονική περίοδο κ.λπ. Επιλογή σημαίνει απόφαση.

Η λήψη σωστών αποφάσεων δεν είναι απλή και εύκολη διανοητική λειτουργία, αφού, συνήθως, κάθε απόφαση απαιτεί τον συνδυασμό ενός μεγάλου αριθμού πληροφοριών, γνώσεων, χαρακτηριστικών προσωπικότητας, ικανοτήτων, τεχνικών. Επιπλέον, διαταράσσει ισορροπίες, προκαλώντας μικρές ή μεγάλες συγκρούσεις. Πολλές φορές οι αξίες ενός ατόμου τυχάνουν προσβολής ή/και υπεράσπισης ανάλογα με την απόφαση που καλείται να πάρει το άτομο σε ένα ηθικό δίλημμα.

Πολλοί παράγοντες είναι εκείνοι που επηρεάζουν τη διαδικασία λήψης απόφασης. Οι πιο πολλοί σχετίζονται με τον εαυτό (π.χ. οι αξίες, οι προσδοκίες, τα ενδιαφέροντα ενός ατόμου, η συναισθηματική κατάσταση την ώρα της απόφασης κ.ά.) και με το κοινωνικό και πολιτισμικό περιβάλλον (π.χ. τη δυνατότητα πρόσβασης σε πηγές πληροφόρησης, τους ανθρώπους που συναναστρέφεται το άτομο κ.ά.).



Εύκολα μπορεί να κατανοήσει κανείς ότι δεν παίρνουν όλοι οι άνθρωποι αποφάσεις με τον ίδιο τρόπο. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους λειτουργούν οι άνθρωποι κατά τη διαδικασία λήψης απόφασης. Έτσι, κάποιοι άνθρωποι στηρίζονται περισσότερο στη λογική, ενώ άλλοι στη διαίσθηση και στα συναισθήματά τους. Κάποιοι άλλοι βασίζονται περισσότερο σε εξωτερικούς παράγοντες, π.χ. στη γνώμη των άλλων. Επίσης, κάποιοι αποφασίζουν γρήγορα, ενώ άλλοι αργά, κάποιοι με προσοχή και περίσκεψη και άλλοι επιπόλαια, κάποιοι αποφασίζουν με ευκολία ενώ ορισμένοι άλλοι με δυσκολία. Άλλοι πάλι είναι αναβλητικοί ή προτιμούν να αποφεύγουν να παίρνουν αποφάσεις. Όμως, ακόμη κι όταν ηθελημένα αποφεύγει να πάρει κάποιος μία απόφαση, και αυτό θεωρείται απόφαση.

Από τα παραπάνω μπορούμε να συμπεράνουμε, ότι οι αποφάσεις των ανθρώπων διαμορφώνουν τη ζωή τους. Επομένως, το ζητούμενο είναι να λαμβάνονται σωστές, καλές αποφάσεις. Για αυτό κατά τη διαδικασία λήψης απόφασης και πριν καταλήξει ένα άτομο σε κάποια απόφαση, καλό είναι, ξεκινώντας από τις επιθυμίες του, να σταθμίζει πολύ προσεκτικά τις πραγματικές συνθήκες που ισχύουν σε σχέση με την απόφαση αυτή, τα εμπόδια και τις δυσκολίες. Αυτά είναι στοιχεία που συλλέγουμε μέσα από την πληροφόρηση.



Υπενθυμίζεται ότι **τα στάδια της διαδικασίας λήψης απόφασης** που συστήνεται να εφαρμόζει ένα άτομο για να πάρει μια απόφαση είναι:

- προσδιορισμός και αναγνώριση του προβλήματος
- παραγωγή και ανάλυση πιθανών εναλλακτικών λύσεων του προβλήματος
- επιλογή της λύσης που θεωρείται η πιο ικανή να λύσει το πρόβλημα
- εφαρμογή της λύσης
- αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της λύσης του προβλήματος.

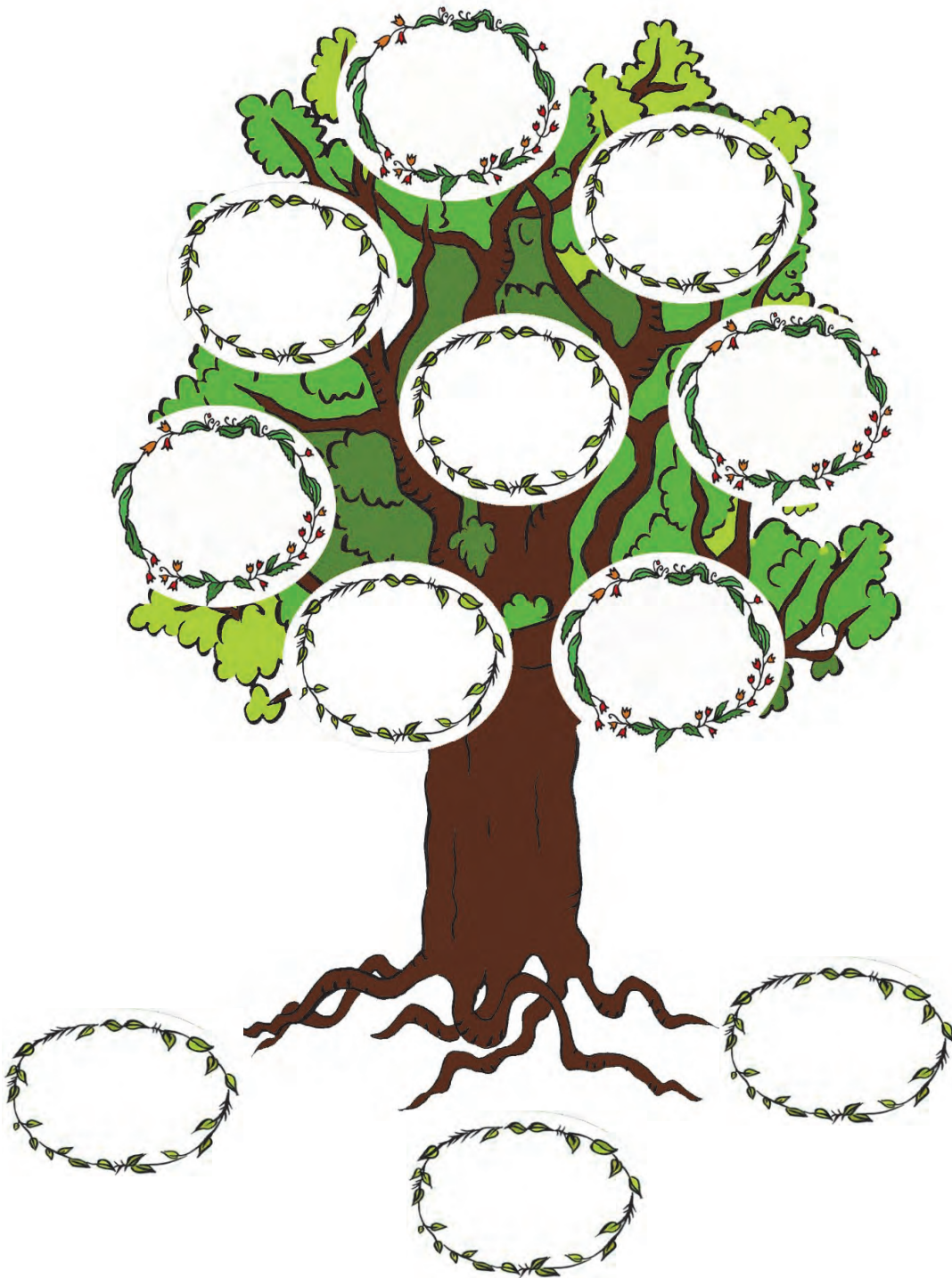


Φύλλο Εργασίας 1: Το δέντρο των αξιών

α) Να δημιουργήσεις το δικό σου δέντρο αξιών.

- Ποιες αξίες θα έβαζες στις ρίζες του δέντρου;
- Ποιες αξίες θα έβαζες στην κορυφή;

β) Να παρουσιάσεις στην ολομέλεια της τάξης το δέντρο των δικών σου αξιών, αναφέροντας τους λόγους που σε οδήγησαν σε αυτές τις αξίες.



Φύλλο Εργασίας 2: Ατομικό Αξιακό Σύστημα

Οι αξίες μας είναι αυτές που καθορίζουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις καθημερινές συμπεριφορές μας, καθώς και τους βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους που θέτουμε.

Α΄ μέρος: Να ανακαλύψεις το δικό σου ατομικό αξιακό σύστημα

α) Να μελετήσεις τον πιο κάτω πίνακα και σημείωσε με + στην αντίστοιχη στήλη τους παράγοντες (οικογένεια, φίλοι, κοινότητα, σχολείο, θρησκεία) που έχουν συμβάλει στη διαμόρφωση του ατομικού σου αξιακού συστήματος. Κάθε οριζόντια στήλη (αξίες) μπορεί να περιέχει περισσότερα από ένα +.

Αξία	Οικογένεια	Φίλοι	Κοινότητα	Σχολείο	Θρησκεία
Εκπαίδευση					
Οικογένεια					
Ελευθερία					
Υγεία					
Τιμιότητα					
Ευτυχία					
Δικαιοσύνη					
Αγάπη					
Υπευθυνότητα					
Ειρήνη					
Αφοσίωση					
Θρησκεία					
Αξιοπιστία					
Ανεκτικότητα					
Σεβασμός					
Αλληλεγγύη					
Υπομονή					
Προσφορά					
Συνεργασία					
Άλλη αξία:					

β) Βάσει του πίνακα που συμπλήρωσες, ποιος παράγοντας είχε τη μεγαλύτερη επιρροή στη διαμόρφωση του δικού σου ατομικού αξιακού συστήματος; Γιατί νομίζεις συμβαίνει αυτό; Να αναπτύξεις με λίγα λόγια την άποψή σου.

.....

.....

.....

.....

.....

γ) Ποιοι άλλοι παράγοντες, ενδεχομένως, να έχουν επηρεάσει τη διαμόρφωση του αξιακού σου συστήματος; Να καταγράψεις αυτούς τους παράγοντες, αναφέροντας συγκεκριμένα παραδείγματα.

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

δ) Τα άτομα, αντιμετωπίζοντας με κριτική σκέψη το σύστημα αξιών τους και επηρεαζόμενα από διάφορους παράγοντες, ενδέχεται να υιοθετούν, να τροποποιούν ή να απορρίπτουν αξίες σε κάθε στάδιο της ζωής τους (UNESCO, 2010).

- Συμφωνείς ή διαφωνείς με την πιο πάνω δήλωση; Να τεκμηριώσεις την απάντησή σου, αναφέροντας συγκεκριμένα δύο παραδείγματα παραγόντων (π.χ. στο σχολικό, φιλικό, οικογενειακό περιβάλλον), που συνέβαλαν στην υιοθέτηση ή/και στην απόρριψη κάποιων από των προσωπικών σου αξιών.

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



Β΄ μέρος: Στοχοθέτηση βάσει του ατομικού αξιακού συστήματος

α) Για κάθε μια από τις ομάδες δράσεων, που φαίνονται στην αριστερή στήλη, να γράψεις στην αντίστοιχη δεξιά στήλη του πίνακα, τους στόχους που επιθυμείς να πραγματοποιήσεις στα επόμενα δύο χρόνια. Να προσπαθήσεις οι στόχοι σου, να είναι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, ρεαλιστικοί και χρονικά πλαισιωμένοι.

β) Να προσπαθήσεις να γράψεις τις αξίες, στις οποίες θα στηρίζονται οι στόχοι αυτοί.

γ) Να καταγράψεις ένα σύντομο σχέδιο υλοποίησης των στόχων (βήματα υλοποίησης) σου, λαμβάνοντας υπόψη το ατομικό σου αξιακό σύστημα

Προσωπική ζωή	<p>Στόχοι:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Αξίες:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Πλάνο υλοποίησης στόχων:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
Σχολείο	<p>Στόχοι:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Αξίες:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Πλάνο υλοποίησης στόχων:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
Επάγγελμα	<p>Στόχοι:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Αξίες:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Πλάνο υλοποίησης στόχων:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Φύλλο εργασίας 3: Συζήτηση και κριτική ανάλυση

α) Να διαβάσετε στην ομάδα σας τον πιο κάτω ινδιάνικο μύθο και συζητήστε τα διδάγματά του, απαντώντας τις παρακάτω ερωτήσεις. Μπορείτε, επίσης, να παρακολουθήσετε στην τάξη το αντίστοιχο βίντεο με τίτλο «The Legend Of Two Wolves»:

<https://www.youtube.com/watch?v=N67Yu7uHECk>



Γιε μου, η μάχη γίνεται ανάμεσα σε δυο λύκους που έχουμε όλοι μέσα μας. Ο ένας είναι το Κακό. Είναι ο θυμός, η ζήλια, η θλίψη, η απογοήτευση, η απληστία, η αλαζονεία, η ενοχή, η προσβολή, τα φέματα, η ματαιοδοξία, η υπεροψία και το εγώ. Ο άλλος είναι το Καλό. Είναι η χαρά, η ειρήνη, η αγάπη, η ελπίδα, η ηρεμία, η ταπεινοφροσύνη, η ευγένεια, η φιλανθρωπία, η συμπόνια, η γενναιοδωρία, η αλήθεια, η ευσπλαχνία».

Ο εγγονός το σκέφτηκε για ένα λεπτό και μετά ρώτησε τον παππού του:

«Ποιος λύκος νικάει;»...

Ο γέρος Ινδιάνος Τσερόκου απάντησε απλά: «Αυτός που ταΐζεις».

Πηγή: <http://www.thinkingpeople.gr/thinking/psychology/thinking/psychology/article/2272/esy-pion-lyko-taizis/>

Άξονες συζήτησης:

- Με ποιον τρόπο, κατά τη γνώμη σας, τα διδάγματα αυτού του μύθου συνδέονται με τις επιλογές που κάνετε στην καθημερινότητά σας;
- Θεωρείτε εύκολο ή δύσκολο να μπορεί ένα άτομο να επιλέγει το «καλό» στη σημερινή εποχή, όπου είναι έντονο το φαινόμενο της κοινωνικοοικονομικής κρίσης;
- Πολλοί ερευνητές και ψυχολόγοι υποστηρίζουν ότι η ενσυναίσθηση είναι το δυνατότερο στοιχείο που κρατάει μακριά τους ανθρώπους από το να κάνουν «κακό» σε άλλους. Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με αυτή την τοποθέτηση; Αναπτύξτε κριτικά τις σκέψεις και τους προβληματισμούς σας.
- Στη συνέχεια, η κάθε ομάδα θα παρουσιάσει τη δική της προσέγγιση και θα πραγματοποιηθεί μια διευρυμένη συζήτηση πάνω στο θέμα αυτό.

.....

.....

.....

.....

.....

β) Σοφά λόγια...

- Η κάθε ομάδα να μελετήσει και να συζητήσει τα πιο κάτω αποφθέγματα, που σχετίζονται με τις αξίες. Να παρουσιάσετε τα συμπεράσματά σας στην ολομέλεια της τάξης.
- Να επιλέξετε ένα από τους πιο κάτω τρόπους, για να παρουσιάσετε τη σημασία και το δίδαγμα που έχει το περιεχόμενο του αποφθέγματος της ομάδας σας.
 - ❖ Να γράψετε ένα υποθετικό σενάριο, σχετικό με το περιεχόμενο του αποφθέγματος και να προβείτε σε υπόθεση ρόλου, στην ολομέλεια της τάξης ή
 - ❖ Να δημιουργήσετε μια αφίσα, η οποία να προβάλλει τη σημασία και τα διδάγματα του αποφθέγματος της ομάδας σας.

Ομάδα Α΄ :

Δυο πράγματα είναι αντίθετα στη λήψη της σωστής απόφασης: η βιασύνη και ο θυμός.

Θουκυδίδης

Ομάδα Β΄:

Αυτοσεβασμός, αυτογνωσία, αυτοκυριαρχία. Αυτά τα τρία μόνον τους οδηγούν τον άνθρωπο στην παντοδυναμία.

Alfred Tennyson, 1809-1892, Άγγλος ποιητής

Ομάδα Γ΄:

Αποφάσισα να είμαι ευτυχισμένος, επειδή κάνει καλό στην υγεία.

Βολταίρος, 1694-1778, Γάλλος φιλόσοφος και συγγραφέας

γ) Να παρατηρήσετε την πιο κάτω ζυγαριά και να σχολιάσετε κριτικά το περιεχόμενό της, αναφέροντας παραδείγματα γεγονότων σε τοπικό και διεθνές επίπεδο, τα οποία ενδεχομένως να το αντικατοπτρίζουν (έρευνα στα Μ.Μ.Ε., στο διαδίκτυο).



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Φύλλο εργασίας 4: «Οι ιπτάμενες αλεπούδες της Σαμόας»

Μέρος Α΄:

1. Να μελετήσετε στην ομάδα σας το πιο κάτω σενάριο ηθικού διλήμματος και να συζητήσετε τα πιο κάτω ερωτήματα.

Ο Σιόνε και η οικογένειά του ζουν στη Σαμόα. Κυνηγούν νυχτερίδες «ιπτάμενες αλεπούδες», ψαρεύουν στον ύφαλο και καλλιεργούν λαχανικά. Τα τελευταία χρόνια ο Σιόνε και η οικογένειά του πωλούν τις νυχτερίδες σε εμπόρους, οι οποίοι, ακολούθως, τις πωλούν στους κατοίκους του Γκουάμ. Ο Σιόνε άκουσε ότι οι κάτοικοι του Γκουάμ κυνήγησαν και εξαφάνισαν όλες τις νυχτερίδες που είχαν, γι' αυτό και τώρα αγοράζουν τις νυχτερίδες της Σαμόα σε πολύ ψηλές τιμές.

Ο Σιόνε και η οικογένειά του χρειάζονται τα λεφτά που κερδίζουν από την πώληση των νυχτερίδων, ειδικά τώρα που το ψάρεμα δεν αποφέρει εισόδημα στην οικογένεια. Τα ψάρια στον ύφαλο είναι πολύ μικρά και επιπλέον ένα είδος εύγευστου ψαριού έχει σχεδόν εξαφανιστεί. Ο Σιόνε γνωρίζει ότι η οικογένειά του ανησυχεί που μειώθηκαν οι πωλήσεις της στην παραγορά, παράλληλα όμως αντιλαμβάνεται ότι η πώληση νυχτερίδων δίνει στην οικογένεια το απαραίτητο χρηματικό ποσό, για να αγοράσουν φαγητό και ρούχα.

Πριν από λίγους μήνες ο Σιόνε έμαθε στο σχολείο ότι είναι τόσοι πολλοί οι κυνηγοί των νυχτερίδων, που σιγά σιγά θα εξαφανιστούν και αυτό τον έκανε να ανησυχήσει πολύ, γιατί θέλει να υπάρχουν πάντα νυχτερίδες, για να μπορεί η οικογένειά του να κυνηγά. Έμαθε, επίσης, στο σχολείο ότι οι νυχτερίδες είναι και με άλλους τρόπους ωφέλιμες στη Σαμόα: προσελκύουν τουρίστες στο νησί, οι οποίοι αφήνουν χρήματα, βοηθούν στη γονιμοποίηση αρκετών φυτών, των οποίων τους καρπούς τρώνε ο Σιόνε και η οικογένειά του.

Παρόλα αυτά, ο Σιόνε και η οικογένειά του εξακολουθούσαν να κυνηγούν και να εμπορεύονται νυχτερίδες. Μια μέρα παρατήρησε μια πινακίδα που έγραφε: «Το κυνήγι νυχτερίδων είναι παράνομο. Αν συλληφθείς την ώρα που κυνηγάς νυχτερίδες, θα σου επιβληθεί πρόστιμο και θα κατασχεθούν οι νυχτερίδες». Ο Σιόνε γνωρίζει ότι η οικογένειά του εξαρτάται από αυτό το κυνήγι, αλλά δεν γνωρίζει αν πρέπει να παραβιάσει το νόμο. Και επιπλέον, δεν θέλει να συμβεί ότι και στη Γκουάμ.

Πηγή: <http://www.greenstone.org/greenstone3/nzdl?a=d&c=hdl&d=HASH2a699a594ac2e06cffbbe6.9.11&sib=1&p.a=b&p.sa=&p.s=ClassifierBrowse&p.c=hdl>

α) **Ηθικό δίλημμα:** Να συνεχίσει να κυνηγά ή όχι νυχτερίδες ο Σιόνε, ώστε να μπορεί η οικογένειά του να έχει εισόδημα, για να καλύπτει τις βασικές της ανάγκες;

- ❖ Συνεχίζοντας ο Σιόνε και η οικογένειά του να κυνηγούν νυχτερίδες, θα μπορούν να έχουν ένα εισόδημα ικανοποιητικό, για να καλύψουν τις ανάγκες τους σε ενδυμασία και διατροφή. Το κυνήγι, όμως, είναι παράνομο, άρα το ρίσκο είναι μεγάλο, γιατί αν συλληφθούν, θα τιμωρηθούν με φυλάκιση και πρόστιμο. Επίσης, υπάρχει ο κίνδυνος οι νυχτερίδες να εξαφανιστούν εξαιτίας της υπερθήρευσης.
- ❖ Αν σταματήσουν να κυνηγούν νυχτερίδες, τότε η οικογένειά του δεν θα έχει άλλη πηγή εισοδήματος, γιατί ο ύφαλος, που ήταν κάποτε η μόνη πηγή εισοδήματος, εξαιτίας της υπεραλίευσης δεν έχει ψάρια. Πώς θα ζήσουν;

Σημεία συζήτησης:

- Πρέπει ο Σιόνε να συνεχίσει να κυνηγά νυχτερίδες;
- Πρέπει να συζητήσει τον νέο νόμο με την οικογένειά του;
- Ποιοι άλλοι τρόποι υπάρχουν, για να φέρει χρήματα στην οικογένεια;

β) Μήπως έχετε διαφορετικές απόψεις μεταξύ σας σε σχέση με το πιο πάνω ηθικό δίλημμα; Να χωριστείτε σε δύο ομάδες ανάλογα με την άποψή σας, για το πιο πάνω ηθικό δίλημμα και να προβείτε σε διαλογική αντιπαράθεση.



Ομάδα Α΄: Υπέρ (να συνεχίσει ο Σιόνε να κυνηγά νυχτερίδες).

Ομάδα Β΄: Κατά (να μην να κυνηγά νυχτερίδες ο Σιόνε).

Οδηγίες:

- Να υποστηρίξει η κάθε ομάδα την άποψή της, αναφέροντας τα επιχειρήματά της. Στη συζήτηση των επιχειρημάτων, η κάθε ομάδα καλείται να αναφέρει τις ηθικές αξίες που προσβάλλονται (π.χ. οικολογική αλληλεγγύη) και που υπερασπίζονται (π.χ. δικαίωμα στη ζωή) από την κάθε άποψη.
- Η συζήτηση θα πραγματοποιηθεί, τηρώντας τους κανόνες συμβολαίου που θέσατε στην αρχή της σχολικής χρονιάς.

γ) Καλείστε να πάρετε την τελική σας απόφαση. Πριν όμως αποφασίσετε, σκεφτείτε ο/η κάθε ένας/μία ξεχωριστά τα ακόλουθα:

- Μήπως έρχονται στο μυαλό σας, επιπρόσθετοι λόγοι που ενισχύουν τη γνώμη σας;
- Εξακολουθείτε να πιστεύετε ότι οι λόγοι που είχατε στο μυαλό σας, είναι τόσο σωστοί και μετά τη συζήτηση; Γιατί;
- Πώς αισθάνεστε για τα επιχειρήματα της άλλης πλευράς;
- Πώς τα κρίνετε; Ποιο ήταν το καλύτερο;
- Μήπως κάποιο επιχειρήματά σας κάνει να επαναξιολογήσετε τη γνώμη σας;
- Ποια είναι η τελική απόφαση της ολομέλειας;

Η τελική απόφαση είναι:

Μέρος Β΄: Προβολή βίντεο

Να ερευνησετε και να εντοπίσετε στο διαδίκτυο, σύντομα βίντεο, τα οποία προβάλλουν μηνύματα ανθρωπιάς και αξιών. Ενδεικτικό περιεχόμενο, μπορεί να είναι η δύναμη της φιλίας, η μητρότητα, η αποδοχή της διαφορετικότητας κ.λπ. Να οργανώσετε την προβολή των ευρημάτων σας, συζητώντας την σημαντικότητα των μηνυμάτων τους.



Φύλλο εργασίας 5: Εσείς τι θα κάνατε;

Να μελετήσετε στην ομάδα σας τα πιο κάτω σενάρια ηθικών διλημμάτων και **εφαρμόζοντας τα στάδια της διαδικασίας λήψης απόφασης**, να απαντήσετε στα ερωτήματα του κάθε σεναρίου. Να παρουσιάσετε την τελική σας απόφαση, με τη μέθοδο υπόδησης ρόλου.

Ομάδα Α΄: Το δίλημμα του κ. Αντώνη

Ο κύριος Αντώνης είναι, συνήθως, ένας νομοταγής και υπεύθυνος άνθρωπος. Μια μέρα, η γυναίκα του αρρωστά βαριά. Ο κ. Αντώνης την παίρνει αμέσως στον γιατρό, ο οποίος συνταγογραφεί ένα φάρμακο για εκείνη. Η φαρμακευτική αγωγή φαίνεται να έχει θετικά αποτελέσματα στην υγεία της γυναίκας του. Ωστόσο, ο κ. Αντώνης δεν έχει καμία ασφάλιση υγείας, τα χρήματα λιγοστεύουν, καθώς το φάρμακο είναι πολύ ακριβό. Μετά από λίγους μήνες, δυστυχώς, δεν μπορεί πλέον να αγοράσει το συγκεκριμένο φάρμακο και η σύζυγός του αρχίζει να αρρωσταίνει ξανά. Αποφάσισε να πάει στο φαρμακείο, για να συζητήσει με τον φαρμακοποιό το ενδεχόμενο αγοράς του φαρμάκου με δόσεις. Προς έκπληξή του παρατηρεί ότι κανείς δεν είναι στο φαρμακείο και σκέφτεται έντονα να κλέψει το φάρμακο, για να βοηθήσει την άρρωστη γυναίκα του.

* Τι νομίζετε ότι πρέπει να κάνει ο κ. Αντώνης; Να κλέψει το φάρμακο, για να βοηθήσει την άρρωστη γυναίκα του ή να περιμένει να έρθει ο φαρμακοποιός και να συζητήσει μαζί του το ενδεχόμενο αγοράς του φαρμάκου με δόσεις;

Ομάδα Β΄: Η ηλικιωμένη γυναίκα στο αεροδρόμιο

Είστε στο αεροδρόμιο και προσπαθείτε να προλάβετε την πτήση που πρόκειται να φύγει. Καθώς τρέχετε στον διάδρομο, μια ηλικιωμένη γυναίκα ξαφνικά γλιστρά μπροστά σας και πέφτει στο έδαφος με μια κραυγή.

* Αν σταματήσετε να βοηθήσετε την ηλικιωμένη γυναίκα, μάλλον θα χάσετε την πτήση σας. Τι θα κάνετε;

Ομάδα Γ΄: Κλοπή σε κατάστημα

Είστε ένας υπάλληλος πωλήσεων σε ένα κατάστημα και ορισμένοι από τους φίλους σας θέλουν να τους αφήσετε να κλέψουν κάποια αντικείμενα, που επιθυμούν πολύ να αποκτήσουν.

* Τι θα κάνετε; Θα αφήσετε τους φίλους σας να κλέψουν τα αντικείμενα που επιθυμούν ή θα τους απαγορεύσετε αυτή την πράξη;

Ομάδα Δ΄: Υπεύθυνος/η εστιατορίου

Είστε υπεύθυνος σε ένα δημοφιλές εστιατόριο. Η λίστα αναμονής είναι μεγάλη και πολλοί είναι αυτοί που περιμένουν στη σειρά, για να απολαύσουν το γευστικό φαγητό που προσφέρει το εστιατόριο. Ένας πελάτης σας πλησιάζει και σας προσφέρει 50 ευρώ, για να αφήσετε την παρέα του να εισέλθει στο εστιατόριο. Αν δεχτείτε αυτή τη δωροδοκία, θα αναγκάσετε την επόμενη παρέα να περιμένει άλλα 30 λεπτά, για να απολαύσει το δείπνο της.

* Τι θα κάνετε; Θα δεχτείτε την προσφορά του πελάτη;

Φύλλο εργασίας 6: Πεδία εφαρμοσμένης ηθικής

Να μελετήσετε τις πιο κάτω εικόνες και με τη βοήθεια της διαδικτυακής έρευνας, να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις.

1. Ποιο είναι το περιεχόμενο της εικόνας;
2. Σε ποιο πεδίο εφαρμοσμένης ηθικής νομίζετε πως εμπίπτει;
3. Να περιγράψετε, με λίγα λόγια, με τι ασχολείται αυτό το πεδίο.
4. Πώς σχετίζεται το περιεχόμενο της εικόνας, με την ηθική και τις αξίες του ατόμου;
5. Ποιες πληροφορίες από την εικόνα πρέπει να ληφθούν υπόψη, για να μπορεί ένα άτομο να είναι υπεύθυνος καταναλωτής;
6. Σε περίπτωση που θέλετε να καταγγείλετε ένα περιστατικό που αφορά στο θέμα της εικόνας, πού μπορείτε να απευθυνθείτε;
7. Να επιλέξετε ένα από τα πεδία της εφαρμοσμένης ηθικής και να το παρουσιάσετε στην τάξη, τονίζοντας τα κύρια ηθικά διλήμματα που προκύπτουν στον αντίστοιχο εργασιακό χώρο.

Ομάδα Α



Ομάδα Β´



Ομάδα Γ´



Ομάδα Δ´



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΥΓΙΕΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

3.1. Ιεράρχηση των ανθρωπίνων αναγκών

Για να δημιουργηθεί μια συνειδητή ανθρώπινη σχέση χρειάζεται να καταλάβει το άτομο τα κίνητρα και τις ανάγκες που το ωθούν να δημιουργήσει μία σχέση. Ένα άτομο ξεκινάει μία σχέση για τον ίδιο λόγο που κάνουμε οτιδήποτε άλλο στη ζωή μας: γιατί το ωθούν οι ανάγκες του. Οι άνθρωποι αναζητούν σχέσεις με τους άλλους, για να ικανοποιήσουν τις ανεκπλήρωτες ανάγκες τους.

Ο Abraham Maslow, Αμερικανός ψυχολόγος, σύστησε για πρώτη φορά την έννοια της **ιεράρχησης των ανθρωπίνων αναγκών**, το 1943. Η συγκεκριμένη ιεράρχηση, υποδεικνύει ότι οι άνθρωποι κινητοποιούνται πρωτίστως στην ικανοποίηση των πλέον βασικών αναγκών, προτού προχωρήσουν στην ικανοποίηση άλλων πιο σύνθετων αναγκών.

Η συγκεκριμένη ιεράρχηση απεικονίζεται συχνά με την μορφή πυραμίδας. Στα κατώτερα επίπεδα της πυραμίδας εμφανίζονται οι βασικότερες ανθρώπινες ανάγκες, ενώ οι πιο σύνθετες ανάγκες εντοπίζονται στην κορυφή της πυραμίδας.

Η πιο βασική μας ανάγκη, σύμφωνα με την πυραμίδα του Maslow, είναι η **επιβίωση**, οι φυσιολογικές ανάγκες, δηλαδή ενός ατόμου, συμπεριλαμβάνοντας μεταξύ άλλων την ανάγκη για τροφή, νερό και ύπνο. Από τη στιγμή που ικανοποιούνται οι συγκεκριμένες ανάγκες, οι άνθρωποι κινούνται προς το επόμενο επίπεδο αναγκών, που συμπεριλαμβάνουν **τις ανάγκες για ασφάλεια** (π.χ. προστασία, ικανοποιητικό επίπεδο στέγης, επιθυμία για σταθερή απασχόληση, ασφαλές περιβάλλον κ.λπ.). Καθώς οι άνθρωποι κινούνται προς την κορυφή της πυραμίδας, οι ανάγκες καθίστανται ολοένα και περισσότερο **ψυχολογικές και κοινωνικές**. Το αίσθημα του ανήκειν, η ανάγκη για αγάπη, φιλία και οικειότητα καθίσταται σημαντική, ενώ ακολουθεί η **ανάγκη αυτοεκτίμησης**, η προσωπική και η κοινωνική αποδοχή και τα αισθήματα επιτυχίας αποκτούν προτεραιότητα. Ιδιαίτερη έμφαση δίνει ο Maslow στην έννοια της **αυτοπραγμάτωσης**, η οποία αποτελεί μία διαδικασία πλήρους ωρίμανσης και ανάπτυξης του ατόμου, με στόχο να αξιοποιηθούν οι πλήρεις δυνατότητές του.

Παρ' όλο που η παραπάνω ιεράρχηση είναι σχετικά κοινώς αποδεκτή, τίθενται διάφορα ερωτήματα από κάποιους επιστήμονες. Οι επιστήμονες αυτοί καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι οι ανάγκες αυτές είναι ποσοτικά και ποιοτικά απροσδιόριστες. Επιπλέον, υπάρχουν περιπτώσεις, στις οποίες κάποιο άτομο ενδέχεται να μεταπηδήσει στην κάλυψη μιας ανάγκης που βρίσκεται πιο ψηλά στην πυραμίδα, χωρίς να έχει καλύψει πρώτα επαρκώς τις κατώτερες. Εκτός αυτού, υφίσταται και η περίπτωση να εγκαταλείψει κάποιο άτομο την προσπάθειά του λόγω απογοήτευσης ή να μη μπορεί ποτέ να νιώσει πλήρης, ακόμα και στην περίπτωση που έχει καλύψει επαρκώς μια κατηγορία. Σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η προσωπικότητα του κάθε ανθρώπου καθώς και η ψυχική του ανθεκτικότητα. Επομένως, ναι μεν το μοντέλο του Αμερικανού Αβραάμ Μάσλοου, συνέβαλε στην εξέλιξη της Ψυχολογίας, ωστόσο η επιστημονική κοινότητα παραδέχεται πως έχει κάποιες αδυναμίες.



3.2 Χαρακτηριστικά υγιών σχέσεων



Τι κάνει επιτυχημένη τη σχέση ανάμεσα σε δύο φίλους ή ανάμεσα σε δύο συντρόφους;

Οι έφηβοι/ες και οι νέοι/ες για να αναπτύξουν θετικές και υγιείς σχέσεις, χρειάζεται να μπορούν να αναγνωρίζουν πότε μία σχέση είναι μη υγιής και που πολλές φορές καταλήγει σε αρνητικά συναισθήματα και βίαιες συμπεριφορές. Κάποιες από τις σχέσεις που έχουμε μας κάνουν να αισθανόμαστε καλά και ευχάριστα. Άλλες σχέσεις όμως μπορεί να μας κάνουν να αισθανόμαστε λιγότερο ευχάριστα, άβολα ή ακόμα και δυσάρεστα, μας κάνουν να σκεφτόμαστε: «μήπως κάτι δεν πάει καλά;». Για αυτό μερικές φορές, ίσως χρειάζεται «να κάνουμε ένα βήμα πίσω» και να αξιολογήσουμε τις σχέσεις μας. Συχνά, όταν βρισκόμαστε μέσα σε μια σχέση, δεν μπορούμε να αναγνωρίσουμε τα μη υγιή σημάδια, όπως θα κάναμε εάν παρατηρούσαμε τη σχέση που έχει μία φίλη ή ένας φίλος μας.

Ενδεικτικά Χαρακτηριστικά Υγιών Σχέσεων*

- **Αμοιβαίος σεβασμός και αγάπη:** π.χ. δεν με ταπεινώνει, δεν με κάνει να αισθάνομαι άσχημα με τον εαυτό μου. Μπορώ να πω «όχι» χωρίς να αισθάνομαι ενοχές. Με ακούει, με εκτιμά και σέβεται τα όριά μου. Το ίδιο κάνω κι εγώ.
- **Εμπιστοσύνη:** δεν με ελέγχει συνέχεια, δεν με κατηγορεί άδικα. Αισθανόμαστε άνετα μεταξύ μας. Νιώθουμε άνετα να κάνουμε ή να πούμε ό,τι θέλουμε
- **Καλή επικοινωνία:** τον/την ακούω και με ακούει. Μιλάμε ανοικτά μεταξύ μας και δεν υπάρχουν παρεξηγήσεις. Μπορώ να εκφράσω τα συναισθήματά μου χωρίς να φοβάμαι πώς θα αντιδράσει.
- **Ειλικρίνεια:** δεν μου λέει ψέματα και το ίδιο κάνω κι εγώ.
- **Στήριξη:** με στηρίζει και τον/την στηρίζω στα καλά και στα δύσκολα.
- **Ιδιωτικότητα-ατομικότητα:** κάθε άτομο έχει το δικό του χώρο. Μου αφήνει χώρο να «αναπνέω» και το ίδιο κάνω κι εγώ. Είμαι ο εαυτός μου. Η προσωπικότητά μου δεν βασίζεται στο αγόρι ή το κορίτσι μου.
- **Ασφάλεια:** αισθανόμαστε ασφαλείς μεταξύ μας, δεν με χτυπάει, ούτε με απειλεί.
- **Ισότητα-Δικαιοσύνη:** παίρνουμε μαζί τις αποφάσεις και δεν μου λέει ή του/της λέω τι πρέπει να κάνει. Υπάρχει μια ισορροπία σε αυτά που δίνεις και παίρνεις.
- **Με κάνει να αισθάνομαι χαρούμενη/-ος,** με περισσότερη αυτοπεποίθηση.
- **Ενδιαφέρεται** για εμένα και εγώ ενδιαφέρομαι για εκείνη/-ον.
- **Κατανόηση:** προσπαθώ να καταλάβω πώς νιώθει, βάζω τον εαυτό μου στη θέση του/ της.
- **Επίλυση διαφωνιών:** όλοι μας μπορεί να διαφωνήσουμε κάποια στιγμή, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι έχουμε το δικαίωμα να προσβάλουμε τα άλλα άτομα. Προσπαθούμε να βρούμε μια λύση. Αν η συζήτηση αρχίσει να γίνεται πολύ έντονη, είναι προτιμότερο να κάνουμε ένα διάλειμμα και να τη συνεχίσουμε αργότερα.
- **Διαχείριση θυμού:** συμβάλλει στην καλύτερη επικοινωνία, καθώς ο τρόπος που εκφράζουμε το θυμό μας μπορεί να επηρεάσει τις σχέσεις μας με τους άλλους.
- **Χιούμορ:** απαραίτητο σε μια υγιή σχέση, αφού, όχι μόνο μας φέρνει πιο κοντά με τον/την σύντροφό μας, αλλά μας βοηθά να αντιμετωπίζουμε πιο εύκολα τις δυσκολίες και τις συγκρούσεις.

*Προσαρμοσμένο από GEAR, Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικού (2015). European Anti-Violence Network.

3.3 Έμφυλες νόρμες

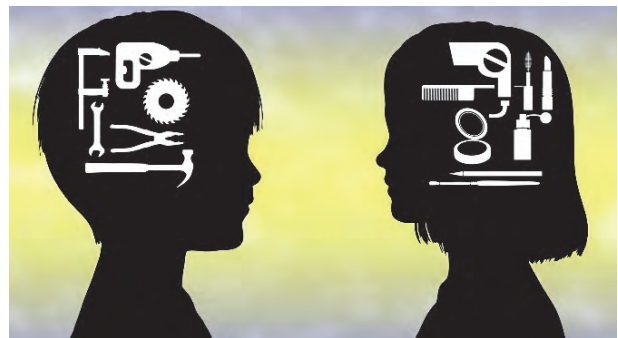
Η έννοια του **φύλου** αναφέρεται στις βιολογικές και κοινωνικές διαφορές που παρατηρούνται μεταξύ ανδρών και γυναικών. Το **βιολογικό φύλο (sex)** ενός ατόμου είναι γενετικά καθορισμένο και αφορά στα βιολογικά χαρακτηριστικά ενός ατόμου.



Το **κοινωνικό φύλο (gender)** από την άλλη, **αναφέρεται στις κυρίαρχες κοινωνικές προσδοκίες και νόρμες, στους έμφυλους ρόλους και στις ευθύνες που η κοινωνία αναθέτει στους άνδρες και τις γυναίκες.** Το κοινωνικό φύλο είναι πολιτισμικά και κοινωνικά κατασκευασμένο. Τα κορίτσια και τα αγόρια δεν γεννιούνται γνωρίζοντας πώς πρέπει να δείχνουν, να ντύνονται, να μιλάνε, να συμπεριφέρονται ή να σκέφτονται. Η κοινωνικοποίησή τους επηρεάζεται από την οικογένεια, τα συνομήλικα άτομα, την κοινότητα και από θεσμούς όπως τα μέσα ενημέρωσης.

Οι **έμφυλες νόρμες**⁵ δημιουργούνται από τον πολιτισμό μας, όχι από τη φύση, και για αυτό μπορούν να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου. Για παράδειγμα, πριν από μερικές δεκαετίες θα ήταν εξαιρετικά ασυνήθιστο, να αφήσει ένας άνδρας τη δουλειά του προκειμένου να μείνει στο σπίτι και να φροντίζει τα παιδιά του και την καθαριότητα του σπιτιού.

Παρ' όλο που η πρόοδος που έχει γίνει στο ζήτημα της ισότητας των ευκαιριών και των δικαιωμάτων μεταξύ ανδρών και γυναικών είναι μεγάλη, οι «παραδοσιακές» έμφυλες νόρμες παραμένουν ευρέως διαδεδομένες στην Ευρώπη και σε ολόκληρο τον κόσμο, τόσο ανάμεσα στους ενήλικους όσο και στους νέους ανθρώπους. Οι έμφυλες νόρμες μπορεί να είναι τόσο βαθιά ριζωμένες, που συχνά οι άνθρωποι τις αποδέχονται σαν «κάτι δεδομένο» και δεν αντιλαμβάνονται το πόσο δραστικά διαμορφώνουν τις προσδοκίες και τη συμπεριφορά μας. Για παράδειγμα, τα αγόρια είναι πιθανότερο να επικροτούνται αν παίζουν με αυτοκινητάκια ή εργαλεία, ενώ τα κορίτσια παροτρύνονται πολύ περισσότερο να παίζουν με κούκλες και να φροντίζουν την εμφάνισή τους.



⁵ Youth fot youth. Εκπαιδευτικό Εγχειρίδιο για Ενδυνάμωση των Νέων για την Πρόληψη της Έμφυλης Βίας μέσω Αλληλοδιδασκτικής Προσέγγισης. (2012). Φορέας Συντονισμού: Μεσογειακό Ινστιτούτο Μελετών Κοινωνικού Φύλου.

3.4 Έμφυλη βία

Τι συνδέει τις έμφυλες νόρμες με την έμφυλη βία⁶;

Οι έμφυλες νόρμες, πολλές φορές, περιορίζουν την ταυτότητα και τις δυνατότητες των ανθρώπων, καθώς επίσης διαχωρίζουν τους άνδρες από τις γυναίκες με βάση τις κοινωνικές προσδοκίες για την εμφάνιση, τη συμπεριφορά και τις πράξεις τους. Τα άτομα που δεν συμμορφώνονται με τα ανδρικά ή γυναικεία πρότυπα, όπως για παράδειγμα οι άνδρες που εξασκούν «γυναικεία επαγγέλματα» ή οι γυναίκες που εξασκούν «ανδρικά επαγγέλματα», συχνά υφίστανται κάποιας μορφής κοινωνικό αποκλεισμό, απομόνωση, διακρίσεις ή κακοποίηση. Αυτού του είδους η βία, που στρέφεται εναντίον ενός προσώπου εξαιτίας του κοινωνικού του φύλου ή του σεξουαλικού του προσανατολισμού, αναγνωρίζεται ως **έμφυλη βία**.

Ο όρος «έμφυλη βία» είναι ένας γενικός όρος, που αναφέρεται σε «οποιαδήποτε βλάβη προκαλείται σε κάποιο άτομο λόγω του κοινωνικού ή βιολογικού του φύλου και είναι το αποτέλεσμα της άνισης κατανομής ισχύος που εκμεταλλεύεται τις διακρίσεις ανάμεσα στους άνδρες και στις γυναίκες αλλά και τις διακρίσεις που υπάρχουν μεταξύ ανδρών και μεταξύ γυναικών» (Ward, 2002, σελ.8-9).

Η έμφυλη βία διαπράττεται από ορισμένους ανθρώπους, για να ελέγξουν τη συμπεριφορά ανθρώπων κάποιου φύλου, τους οποίους θεωρούν υποδεέστερους. Χρησιμοποιείται ως μέσο για να «τιμωρήσουν» εκείνα τα άτομα που δεν συμμορφώνονται με τις εξιδανικευμένες έμφυλες νόρμες (π.χ. ομοφυλόφυλα άτομα).



Η έμφυλη βία μπορεί να είναι σωματική, σεξουαλική, λεκτική, ψυχολογική, οικονομική ή κοινωνικό-πολιτισμική. Οι θύτες μπορεί να βλάπτουν μέλη της οικογένειας ή της κοινότητας και άτομα τα οποία ενεργούν εκ μέρους πολιτισμικών, θρησκευτικών ή κρατικών θεσμών.

Η έμφυλη βία υπάρχει σε όλες τις χώρες και δεν γνωρίζει πολιτισμικά, κοινωνικά – οικονομικά-μορφωτικά σύνορα, ούτε άλλου είδους σύνορα σε σχέση με την εθνικότητα, το προσωπικό ιστορικό ή άλλους παράγοντες. Η έμφυλη βία επηρεάζει και άντρες και γυναίκες,

αλλά οι γυναίκες και τα κορίτσια επηρεάζονται δυσανάλογα περισσότερο, γεγονός που αντανάκλα την υποδεέστερη τους θέση στην κοινωνία. Η έμφυλη βία αποτελεί σοβαρό εμπόδιο για την ισότητα μεταξύ γυναικών και ανδρών και αναγνωρίζεται ως παραβίαση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.



⁶ Μεσογειακό Ινστιτούτο Μελετών Κοινωνικού Φύλου. (2015). Χτίζοντας Υγιείς Σχέσεις ανάμεσα στα Δύο Φύλα (GEAR). Τεύχος III. Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικού. Λευκωσία.

Παράγοντες κινδύνου εμφάνισης βίας μεταξύ ερωτικών συντρόφων σε ενήλικες και εφήβους/-ες.

Ατομικοί Παράγοντες

- ❖ Στερεοτυπικές πεποιθήσεις για τους ρόλους των φύλων
- ❖ Πεποιθήσεις περί υπεροχής/κυριαρχίας συγκεκριμένων ομάδων ατόμων πάνω σε άλλες ομάδες (καταπίεση, χρήση βίας)
- ❖ Ιστορικό διάπραξης βίαιων πράξεων
- ❖ Μάρτυρας ή θύμα βίας ως παιδί
- ❖ Ανασφάλεια/ χαμηλή αυτοεκτίμηση
- ❖ Κατάχρηση ουσιών και αλκοόλ

Διαπροσωπικοί Παράγοντες

- ❖ Αρνητική επιρροή από συνομήλικους, αδέρφια, οικογένεια, φίλους και ερωτικούς συντρόφους
- ❖ Κυριαρχία και έλεγχος στη σχέση
- ❖ Δυσλειτουργικές, μη υγιείς σχέσεις που χαρακτηρίζονται από ανισότητα, ανισορροπία δύναμης και συγκρούσεις
- ❖ Πρότυπα που προάγουν τη χρήση βίας στις σχέσεις
- ❖ Ανασφαλής συναισθηματικός δεσμός με τα μέλη της οικογένειας

Κοινωνικοί Παράγοντες

- ❖ Κοινωνικό περιβάλλον που υποστηρίζει τη βία
- ❖ Έλλειψη θεσμικής υποστήριξης από την αστυνομία και το δικαστικό σύστημα
- ❖ Επιεική μέτρα αντιμετώπισης και καταστολής
- ❖ Χαμηλό κοινωνικό κεφάλαιο
- ❖ Φτώχεια, υψηλή ανεργία, εύκολη πρόσβαση σε όπλα και ναρκωτικά
- ❖ Έκθεση στη βία και άλλους σχετικούς παράγοντες

Κοινωνικοί Παράγοντες

- ❖ Κοινωνικά πρότυπα που υποστηρίζουν τους παραδοσιακούς ρόλους των φύλων, τη βία μεταξύ ερωτικών συντρόφων και τη σεξουαλική βία
- ❖ Κοινωνικές στάσεις που συνδέουν την επιθετικότητα με την αρρενωπότητα
- ❖ Ανισότητα των φύλων και ανισορροπία ισχύος μεταξύ διαφόρων ομάδων ανθρώπων
- ❖ Στάσεις που υποστηρίζουν τη χρήση βίας ως μέσο επίλυσης διαφορών ή τιμωρίας
- ❖ Πολιτικές και νομοθεσία που προωθούν τις διακρίσεις εναντίον των γυναικών

Πηγή: Μεσογειακό Ινστιτούτο Μελετών Κοινωνικού Φύλου. (2015). Χτίζοντας Υγιείς Σχέσεις ανάμεσα στα Δύο Φύλα (GEAR). Τεύχος III. Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικού. Λευκωσία



Ορισμένες προειδοποιητικές ενδείξεις μη υγιών σχέσεων (βίαιων σχέσεων)

- ▶ Κυριαρχία και έλεγχος του άλλου ατόμου, των δραστηριοτήτων του (πού πάει, με ποια άτομα, τι ώρα γυρνάει, κ.λπ.), των σχέσεων/φίλων του
- ▶ Πίεση για να γίνει μια δραστηριότητα
- ▶ Υπερβολική ζήλια και κτητικότητα
- ▶ Βρισιές και περιφρονητικά, υποτιμητικά σχόλια
- ▶ Απειλές
- ▶ Εκφοβισμός
- ▶ Σπρωξίματα, χτυπήματα, περιορισμός του ατόμου παρά τη θέλησή του
- ▶ Εξαναγκασμός σε σεξουαλικές πράξεις ή αγγίγματα ή σεξουαλικά υποτιμητικά σχόλια.

Πηγή: Μεσογειακό Ινστιτούτο Μελετών Κοινωνικού Φύλου. (2015). Χτίζοντας Υγιείς Σχέσεις ανάμεσα στα δύο φύλα (GEAR). Πρόγραμμα DAPHNE III Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Εάν κάποιος/-α βρίσκεται σε μια μη υγιή σχέση, τι μπορεί να κάνει;

- ▶ Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε τα μη υγιή χαρακτηριστικά μιας σχέσης προτού αυτή η σχέση μετατραπεί σε μια βίαιη σχέση.
- ▶ Εάν κάποιος/α νιώθει ότι η σχέση που έχει δεν είναι υγιής, μπορεί να συζητήσει με το κορίτσι του/αγόρι της. Μπορεί, επίσης, να μιλήσει σε φίλους/ες ή άλλα άτομα που εμπιστεύεται – συνήθως ένα τρίτο άτομο μπορεί να μας πει πώς βλέπει τη σχέση μας από τη δική του/της πλευρά.
- ▶ Εάν υπάρχει βία και κακοποίηση στη σχέση, τότε θα πρέπει να αναζητηθεί βοήθεια από κάποιο ενήλικο άτομο που εμπιστεύεστε ή από κάποιον ειδικό.

Πηγή: Μεσογειακό Ινστιτούτο Μελετών Κοινωνικού Φύλου. (2015). Χτίζοντας Υγιείς Σχέσεις ανάμεσα στα δύο φύλα (GEAR). Πρόγραμμα DAPHNE III Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Η Γραμμή Βοήθειας 1440 είναι:

Δωρεάν - 24 ώρες τη μέρα

365 μέρες τον χρόνο

**Σύνδεσμος για την Πρόληψη και
Αντιμετώπιση της Βίας στην Οικογένεια**

☎1440



**Νέα ΔΩΡΕΑΝ
Υπηρεσία Live-Chat
ΣΠΑΒΟ**

**για Θύματα Βίας
στην Οικογένεια**

99 98 4042

ΓΡΑΜΜΗ ΣΤΗΡΙΞΗΣ 116111

Η Ευρωπαϊκή γραμμή στήριξης παιδιών και εφήβων 116 111 απευθύνεται αποκλειστικά σε παιδιά και εφήβους μέχρι 18 ετών. Είναι δωρεάν και σας δίνει την ευκαιρία να μιλήσετε για οποιοδήποτε θέμα σας απασχολεί ανώνυμα. Η λειτουργία της βασίζεται στις αρχές της εχεμύθειας και της εμπιστευτικότητας.

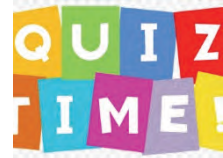
**Πώς μπορείτε να είστε υγιείς και να ενισχύετε καθημερινά την αυτοεκτίμησή σας;
(ενδεικτικές συστάσεις)**

- ▶ Να φροντίζετε τη **σωματική** και την **ψυχική σας υγεία**. Είναι τα οχήματα για να πετύχετε στη ζωή.
- ▶ Να φροντίζετε την **ατομική σας υγιεινή**.
- ▶ Να καλλιεργείτε το πνεύμα σας, να έχετε **πνευματικές αναζητήσεις, αξίες, πίστη, ιδανικά**. Αποφεύγετε όμως τους φανατισμούς και τις ακρότητες.
- ▶ **Να μιλάτε...** με φίλους/ες, γονείς/κηδεμόνες, καθηγητές/τριες.
- ▶ **Να διασκεδάσετε και να γελάτε** (δημιουργικοί τρόποι ψυχαγωγίας, επαφή με τη φύση, ομαδικές δραστηριότητες).
- ▶ **Να ερωτεύεστε και να φλερτάρετε με σεβασμό και υπευθυνότητα**
- ▶ Να **δίνετε αγάπη** και υποστήριξη στους άλλους. Η προσφορά σας βοηθά να νιώθετε σημαντικόί.
- ▶ Να αισθάνεστε **υπεύθυνοι/ες για τον εαυτό σας**, γιατί η υπευθυνότητα για την ύπαρξή σας γεννά την εμπιστοσύνη στον εαυτό σας και τους άλλους.
- ▶ Να **υπερασπίζεστε τον εαυτό σας** και να μην αφήνετε τους άλλους να σας κακοποιούν λεκτικά ή σωματικά.
- ▶ Να απευθύνεστε για **συμβουλευτική βοήθεια σε φορείς αρωγής** (συμβουλευτικούς σταθμούς, ψυχολόγους κ.ά.) όταν διαπιστώσετε ότι δεν μπορείτε μόνοι σας να βγείτε από κάποια αδιέξοδα.
- ▶ Προσπαθήστε να δείχνετε **κατανόηση στους γονείς/κηδεμόνες** σας.
- ▶ **Να επιβραβεύετε τον εαυτό σας**. Να ενισχύετε τα θετικά στοιχεία του εαυτού σας. Παράλληλα, να παρατηρείτε και τα αρνητικά σας στοιχεία και έχοντας ως εφόδια τα θετικά σας χαρακτηριστικά, να προσπαθείτε να μειώσετε τα αρνητικά και να τα διορθώσετε.
- ▶ Βάλτε **στόχους, οράματα για τα οποία να αγωνίζεστε**. Οι στόχοι σας είναι κίνητρα ζωής ενώ σας ενισχύουν και τις ψυχικές σας αντοχές.
- ▶ **Να μαθαίνετε από τα λάθη σας**. Η όποια 'αποτυχία' μπορεί να σας δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα, όμως από κάθε δυσκολία μπορείτε να κρατήσετε τα θετικά και να μάθετε από τα αρνητικά και να προχωράτε μπροστά.

Πηγή: Μεσογειακό Ινστιτούτο Μελετών Κοινωνικού Φύλου. (2015). Χτίζοντας Υγιείς Σχέσεις ανάμεσα στα δύο φύλα (GEAR). Πρόγραμμα DAPHNE III Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Φύλλο εργασίας 1: Ωρα για ένα μικρό Κουίζ για την Πυραμίδα του Maslow



Να διαβάσετε τα ερωτήματα του πιο κάτω κουίζ, και να κυκλώσετε την απάντηση που θεωρείτε πως είναι σωστή.

1. Βάσει της Πυραμίδας του Maslow, η πρώτη ανάγκη που πρέπει να ικανοποιήσει ένα άτομο, είναι:
 - α. Η ανάγκη της αυτοπραγμάτωσης
 - β. Η κοινωνική ανάγκη
 - γ. Η ανάγκη ασφάλειας
 - δ. Η ανάγκη επιβίωσης
2. Η ικανότητα να μπαίνεις στη θέση του άλλου και να κατανοείς τα συναισθήματά του, ονομάζεται:
 - α. Ενσυναίσθηση
 - β. Εμπάθεια
 - γ. Αγάπη
 - δ. Συμπάθεια
3. Η ανάγκη πλήρους ωρίμανσης και ανάπτυξης του ατόμου, ονομάζεται:
 - α. Ασφάλεια
 - β. Αυτοεκτίμηση
 - γ. Αυτοπραγμάτωση
 - δ. Αίσθημα του ανήκειν
4. Αν ένα άτομο νιώθει πως δεν είναι κοινωνικά αποδεκτό και νιώθει μόνο, το πιο πιθανό είναι να μην μπορεί να ικανοποιήσει την:
 - α. Ανάγκη επιβίωσης
 - β. Ανάγκη αυτοεκτίμησης
 - γ. Ανάγκη ασφάλειας
 - δ. Ανάγκη τροφής
5. Η φιλία είναι σημαντική για τον Maslow, καθώς μέσα από τις διαπροσωπικές σχέσεις ικανοποιείται η ανάγκη:
 - α. Επιβίωσης
 - β. Ασφάλειας
 - γ. Εργασίας
 - δ. Κοινωνική
6. Ο ύπνος, θεωρείται φυσιολογική ανάγκη και απαραίτητος για την επιβίωση του ατόμου.
 - α. Σωστό
 - β. Λάθος
 - γ. Δεν γνωρίζω
 - δ. Ίσως

7. Η ανάγκη αυτοεκτίμησης, είναι απαραίτητη να ικανοποιηθεί, ώστε να μπορεί ένα άτομο να φτάσει στην ανάγκη αυτοπραγμάτωσης.

- α. Σωστό
- β. Λάθος
- γ. Δεν γνωρίζω
- δ. Ίσως

8. Ο Maslow, υποστηρίζει, ότι για να μπορούν τα άτομα να προχωρήσουν στην ικανοποίηση των αναγκών τους, απαραίτητη προϋπόθεση είναι να ικανοποιήσουν τις ανάγκες επιβίωσής τους.

- α. Σωστό
- β. Λάθος
- γ. Δεν γνωρίζω
- δ. Ίσως

9. Η βαθμίδα της πυραμίδας Maslow, η οποία μπορεί να προσπεραστεί από ένα άτομο, μπορεί να είναι η

- α. Η βαθμίδα της ασφάλειας
- β. Η βαθμίδα της ψυχολογικής και κοινωνικής στήριξης
- γ. Η βαθμίδα της αυτοεκτίμησης
- δ. Η βαθμίδα της αυτοπραγμάτωσης

10. Το στάδιο της αυτοπραγμάτωσης είναι μία διαδικασία, η οποία ικανοποιείται:

- α. Σε όλα τα στάδια της ζωής ενός ατόμου
- β. Κατά την παιδική ηλικία
- γ. Κατά την εφηβική ηλικία
- δ. Κατά την ενήλικη ζωή

11. Η ανάγκη της αυτοεκτίμησης, ικανοποιείται σε μεγάλο βαθμό, όταν οι ψυχολογικές και οι κοινωνικές ανάγκες ενός ατόμου βρίσκονται σε υψηλό επίπεδο.

- α. Σωστό
- β. Λάθος
- γ. Δεν γνωρίζω
- δ. Ίσως

12. Πολλά άτομα δεν έχουν τη δυνατότητα να ικανοποιήσουν τις φυσιολογικές τους ανάγκες, με αποτέλεσμα, να μην μπορούν να απολαύσουν τις υπόλοιπες ανάγκες που συστήνει ο Maslow.

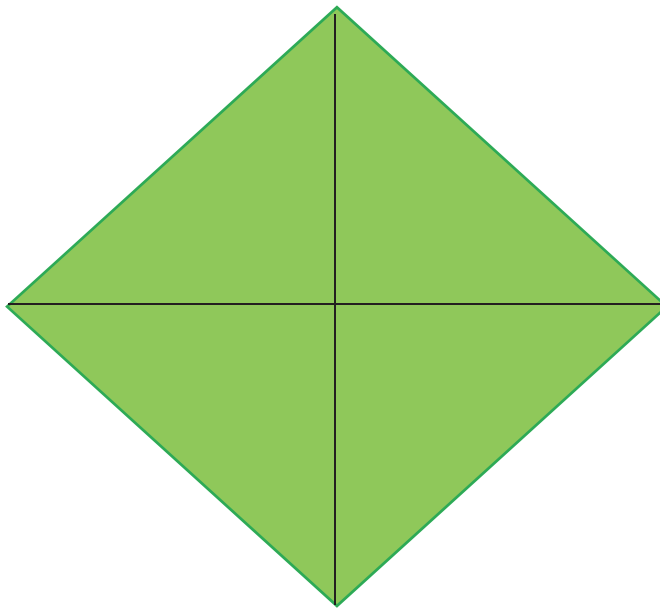
- α. Σωστό
- β. Λάθος
- γ. Δεν γνωρίζω
- δ. Ίσως

Φύλλο εργασίας 2: Συστατικά διατήρησης μίας υγιούς σχέσης

- α) Να μελετήσετε τα χαρακτηριστικά υγιών σχέσεων και να συμπληρώσετε μέσα στον ρόμβο τα σημαντικά, για εσάς, συστατικά διατήρησης μίας υγιούς σχέσης.
β) Ακολούθως, να συγκρίνετε τον ρόμβο σας, με τον ρόμβο των υπόλοιπων παιδιών της ομάδας σας και να συζητήσετε στην τάξη τα συμπεράσματά σας.

Άξονες συζήτησης:

- Υπάρχουν ομοιότητες ή διαφορές στα συστατικά που επιλέξατε να τοποθετήσετε στον ρόμβο μεταξύ των μελών της ομάδας σας;
- Γιατί πιστεύετε υπάρχουν αυτές οι ομοιότητες ή οι διαφορές;
- Οι αξίες διαμορφώνουν την προσωπική μας ταυτότητα και μέσα από αυτές αναγνωρίζουμε τον εαυτό μας και γινόμαστε μοναδικοί και μοναδικές. Με ποιον τρόπο επηρεάζει το ατομικό αξιακό σας σύστημα την επιλογή αυτών των συστατικών;
- Είναι εύκολο ή δύσκολο να αναπτυχθούν αυτά τα χαρακτηριστικά σε μια ρομαντική ή ερωτική σχέση μεταξύ δύο νέων της ηλικίας σας;



- Να σχολιάσετε τις πιο κάτω δηλώσεις και να συζητήσετε τα συμπεράσματά σας στην ολομέλεια της τάξης.

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

Πλάτων

«Η σχέση με τον εαυτό μας είναι η πιο σημαντική ανθρώπινη σχέση που θα έχουμε ποτέ»

<http://www.eumedline.eu/post/H-aytoektimhsh-se-sxeseis-poy-plhgwnoyn>

«Η επικοινωνία είναι για τις σχέσεις των ανθρώπων ό,τι η αναπνοή για την διατήρηση της ζωής»

V. Satir

Φύλλο εργασίας 3: Τι κάνει επιτυχημένη τη σχέση ανάμεσα σε δύο συντρόφους;

Προσαρμογή από: Μεσογειακό Ινστιτούτο Μελετών Κοινωνικού Φύλου. (2015). Χτίζοντας Υγιείς Σχέσεις ανάμεσα στα δύο φύλα (GEAR). Πρόγραμμα DAPHNE III Ευρωπαϊκής Ένωσης.

1. Όπως πρέπει να εξασφαλίζονται ορισμένες συνθήκες προκειμένου να αποπλεύσει ένα καράβι (π.χ. θάλασσα, καύσιμα), έτσι και στη σχέση, απαιτούνται ορισμένες προϋποθέσεις, ώστε να μπορούν να είναι επιτυχημένες και υγιείς. Υπάρχουν όμως, και κάποιες καταστάσεις που μπορούν να καταστρέψουν μία σχέση, όπως ακριβώς μπορεί να βουλιάξει ένα καράβι που θα χτυπήσει σε βράχια.



Οδηγίες: Η κάθε ομάδα καλείται να γράψει στο σκαρί του καραβιού πέντε (5) στοιχεία – παράγοντες που κάνουν μια φιλική ή/και ρομαντική σχέση επιτυχημένη. Καλείται, επίσης, να σημειώσει στο σημείο της θάλασσας (κάτω από το καράβι) πέντε (5) στοιχεία που μπορούν να καταστρέψουν μια σχέση ή που μπορεί να είναι χαρακτηριστικά μη υγιών σχέσεων.

Εναλλακτικά, η κάθε ομάδα μπορεί να σχεδιάσει το δικό της καράβι σε μεγάλο χαρτόνι και να το ζωγραφίσει με χρώματα που επιθυμεί.

Τέλος, η κάθε ομάδα θα παρουσιάσει το δικό της καράβι και θα αναφέρει τους λόγους που επέλεξε να σημειώσει τα συγκεκριμένα στοιχεία στο καράβι της.

Άξονες συζήτησης:

- Τι παρατηρείτε όταν κοιτάζετε τα θετικά και τα αρνητικά στοιχεία μίας υγιούς σχέσης στις ζωγραφιές;
- Ποιες ιδιότητες νομίζετε πως είναι δύσκολο να βρείτε στους ανθρώπους;
- Ποια αρνητικά στοιχεία σχετίζονται με τη βίαιη συμπεριφορά;
- Ποιες μορφές βίας γνωρίζετε;
- Γιατί νομίζετε υπάρχουν άνθρωποι που ασκούν βία στον/στην σύντροφό τους;
- Γιατί είναι δύσκολο μερικές φορές να αναγνωρίσει κάποιιο άτομο αν βρίσκεται σε μια μη υγιή σχέση;
- Γιατί κάποιιο άτομο μπορεί να μένει σε μια μη υγιή σχέση;
- Τι μπορεί να κάνει κάποιος/α σε περίπτωση που βρίσκεται σε μια μη υγιή σχέση;



Φύλλο εργασίας 4: Έμφυλοι ρόλοι γυναικών και ανδρών

1. α) Να χωριστείτε σε δύο (2) ομάδες.

Ομάδα Α΄: Έχετε μπροστά σας διάφορα περιοδικά. Να εντοπίσετε εικόνες με γυναίκες και να ετοιμάσετε κολλάζ, με τη βοήθεια των υλικών που έχετε μπροστά σας.

Συζητήστε στην ομάδα σας τα ακόλουθα:

- Πώς παρουσιάζονται οι γυναίκες στις φωτογραφίες;
- Ποια μηνύματα εκπέμπουν αυτές οι φωτογραφίες για τις γυναίκες; Πώς θα χαρακτηρίζατε τον τρόπο με τον οποίο φέρονται οι γυναίκες στις εικόνες; Χρησιμοποιήστε επίθετα.
- Με βάση την εμπειρία ή τα βιώματά σας, ποιους ρόλους αναμένει, συχνά, η κοινωνία να αναλαμβάνουν στη ζωή τους οι γυναίκες; Ποιος είναι ο ρόλος τους στο πλαίσιο της οικογένειας, του γάμου, της εργασίας; Είναι επιτυχημένες επαγγελματικά; Βρίσκονται σε θέση εξουσίας;

Ομάδα Β΄: Έχετε μπροστά σας διάφορα περιοδικά. Να εντοπίσετε εικόνες με άνδρες και να ετοιμάσετε κολλάζ, με τη βοήθεια των υλικών που έχετε μπροστά σας.

Συζητήστε στην ομάδα σας τα ακόλουθα:

- Πώς παρουσιάζονται οι άνδρες στις φωτογραφίες;
- Ποια μηνύματα εκπέμπουν αυτές οι φωτογραφίες για τους άνδρες; Πώς θα χαρακτηρίζατε τον τρόπο με τον οποίο φέρονται οι άνδρες στις εικόνες; Χρησιμοποιήστε επίθετα.
- Με βάση την εμπειρία ή τα βιώματά σας ποιους ρόλους αναμένει, συχνά, η κοινωνία να αναλαμβάνουν στη ζωή τους οι άνδρες; Ποιος είναι ο ρόλος τους στο πλαίσιο της οικογένειας, του γάμου, της εργασίας; Είναι επιτυχημένοι επαγγελματικά; Βρίσκονται σε θέση εξουσίας;

β) Στη συνέχεια, να παρουσιάσετε τα κολλάζ που ετοιμάσατε και να ανακοινώσετε τα επίθετα που γράψατε, καθώς και τα κύρια συμπεράσματα των ερωτημάτων συζήτησης. Να παρουσιάσετε, δηλαδή, τους *έμφυλους ρόλους γυναικών και ανδρών*: το πώς αναμένεται να ενεργούν δηλαδή οι άνθρωποι, σύμφωνα με την αντίληψη της κοινωνίας για το τι είναι ανδροπρεπής και τι θηλυπρεπής συμπεριφορά.



Άξονες συζήτησης:

- Πώς έχουν διδαχθεί οι άνθρωποι τα στερεότυπα για τα δύο φύλα;
- Πιστεύετε ότι στην παιδική σας ηλικία ήσασταν αντιμέτωποι με στερεότυπα που αφορούν το φύλο; Να αναφερθείτε σε συγκεκριμένα παραδείγματα.
- Η συμπεριφορά των γυναικών και των ανδρών ανταποκρίνεται συνήθως στα στερεότυπα του φύλου;
- Τι συμβαίνει αν ένα κορίτσι ή ένα αγόρι συμπεριφέρεται διαφορετικά από αυτό που καθορίζουν τα στερεότυπα για τον ρόλο του φύλου; Πώς θα τους συμπεριφερθεί η κοινωνία;
- Τι μπορούν να κάνουν τα παιδιά της ηλικίας σας, ώστε να «σπάσουν τα στερεότυπα» των φύλων τα οποία επικρατούν στην κοινωνία;
- Τι αλλαγές μπορούν να γίνουν στο χώρο των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης, ώστε να μην προωθούνται τα στερεότυπα φύλου;
- Τι μπορούν να κάνουν οι νέοι γονείς/κηδεμόνες, ώστε να μην αναπαράγουν τα στερεότυπα φύλου;
- Τι μπορεί να αλλάξει, στο σχολείο σας, ώστε να συμβάλει στην κατάρριψη των στερεότυπων φύλου;
- Τι μπορεί να αλλάξει, στο χώρο της εκπαίδευσης γενικότερα, ώστε να σπάσουν τα στερεότυπα των φύλων;



γ) Να παρακολουθήσετε τα πιο κάτω βίντεο στην τάξη και να συζητήσετε μεταξύ σας το περιεχόμενο και το κύριο μήνυμά τους.

- ❖ Gender stereotypes and education, European Institute for Gender Equality
<https://www.youtube.com/watch?v=nrZ21nD9I-0>
- ❖ Επαγγέλματα και έμφυλα στερεότυπα
<https://www.youtube.com/watch?v=i99cWMoXd34>
- ❖ Always #ΣανΚορίτσι
<https://www.youtube.com/watch?v=aRSpb0Ckun0>
- ❖ Don't Put People in Boxes
<https://www.youtube.com/watch?v=zRwt25M5nGw>



δ) Σπάστε τα στερεότυπα!

Να δημιουργήσετε μία αφίσα, της οποίας το περιεχόμενο να προβάλλει μηνύματα ισότητας των φύλων καθώς και κατάρριψης των παραδοσιακών στερεότυπων των φύλων. Η αφίσα πρόκειται να αναρτηθεί στις πινακίδες του σχολείου σας καθώς και να περιληφθεί στο περιοδικό του σχολείου σας, με σκοπό να διαδοθούν τα μηνυμά σας.



Φύλλο εργασίας 5: Μύθοι και πραγματικότητες για την έμφυλη βία

Οδηγίες: Ακολουθεί ένας κατάλογος συνηθισμένων πεποιθήσεων για τη βία. Να σκεφτείτε αν οι δηλώσεις αυτές είναι μύθος ή πραγματικότητα και να βάλετε ✓ στην αντίστοιχη στήλη.



	ΜΥΘΟΣ	ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ
1. Θύματα βίας είναι, συνήθως, τα άτομα με αδύναμο χαρακτήρα ή/και που έχουν χαμηλό μορφωτικό επίπεδο.		
2. Η σωματική κακοποίηση είναι πιο σοβαρή από τη λεκτική.		
3. Οι βίαιοι άνθρωποι είναι άτομα που δεν μπορούν να ελέγξουν το θυμό τους.		
4. Οι άνθρωποι που υφίστανται διαρκή κακοποίηση και δεν το καταγγέλλουν, μάλλον θέλουν να συνεχιστεί.		
5. Το κακόβουλο κουτσομπολιό και η διάδοση αρνητικών φημών είναι μορφές βίας.		
6. Είναι λιγότερο σοβαρό να κοροϊδεύεις και να χλευάζεις κάποιον/-α μέσω των κοινωνικών δικτύων, παρά κατά πρόσωπο.		
7. Είναι αποδεκτό ένα αγόρι να πιέζει το κορίτσι του να έλθουν σε σεξουαλική επαφή.		
8. Όταν ένα αγόρι χαιδεύει ένα κορίτσι και εκείνη λέει «όχι», συνήθως εννοεί «ναι».		
9. Η βία στις συντροφικές ρομαντικές σχέσεις είναι πιο συνηθισμένη μεταξύ ενηλίκων παρά μεταξύ νέων.		
10. Τα αγόρια είναι βίαια από τη φύση τους.		
11. Η ζήλεια είναι ένδειξη αγάπης.		
12. Ορισμένες φορές τα κορίτσια προκαλούν τη σεξουαλική βία με τον τρόπο που ντύνονται ή συμπεριφέρονται.		
13. Όταν ένα κορίτσι αρνείται να έχει σεξουαλική επαφή με ένα αγόρι με το οποίο φλερτάρει, απλώς «κάνει τη δύσκολη».		
14. Όταν δύο άτομα βγαίνουν μαζί, δεν μπορεί να υπάρξει βιασμός.		
15. Αν το θύμα εγκαταλείψει τον/τη βίαιο/η σύντροφο, η βία θα σταματήσει.		
16. Οι άνδρες δεν πέφτουν θύματα σεξουαλικής βίας.		

Φύλλο εργασίας 6. Σενάρια έμφυλης βίας

Οδηγίες: Να μελετήσετε τα πιο κάτω σενάρια και αφού συζητήσετε το περιεχόμενό τους στις ομάδες σας οργανώστε τον τρόπο δραματοποίησής τους.

Προσαρμογή από: Μεσογειακό Ινστιτούτο Μελετών Κοινωνικού Φύλου. (2015). Χτίζοντας Υγιείς Σχέσεις ανάμεσα στα δύο φύλα (GEAR).

Πρόγραμμα DAPHNE III Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Ομάδα Α΄

Σενάριο 1: Ο Κώστας και η Χριστίνα

Ρόλοι: Κώστας – Χριστίνα - οι κολλητοί του Κώστα (2-3 άτομα)

Ο Κώστας κάλεσε τους κολλητούς του και το κορίτσι του, τη Χριστίνα, στο σπίτι του να δουν μια ταινία την Παρασκευή το βράδυ. Ο Κώστας ζήτησε από τη Χριστίνα αν μπορούσε να ετοιμάσει τα πατατάκια και τα ποτά. Του είπε ότι δεν είχε πρόβλημα και μόλις ήρθαν οι φίλοι του Κώστα, κάθισαν όλοι μαζί στον καναπέ να δουν την ταινία.

Μόλις τελειώνει το ποτό κάποιου ή άδειαζε το μπολ με τα πατατάκια, ο Κώστας ζητούσε από τη Χριστίνα να πάει στην κουζίνα να τα ξαναγεμίσει. Όταν αυτό έγινε για τρίτη φορά, η Χριστίνα του είπε «δεν είμαι υπηρέτριά σας». Ήθελε και εκείνη να δει την ταινία και όποιος ήθελε θα μπορούσε να πηγαίνει στην κουζίνα μόνος του. Ο Κώστας θύμωσε. Τη «διέταξε» να φέρει τα ποτά στους φίλους του και της απάντησε «φυσικά και είσαι υπηρέτρια, όταν είμαι με τους φίλους μου». Όταν εκείνη αρνήθηκε, τη χτύπησε στο πρόσωπο και την πήγε στην κουζίνα. Οι φίλοι του Κώστα τούς είχαν ξαναδεί πολλές φορές να τσακώνονται έτσι και ανήσυχοι συζητούν για το πώς θα προστατέψουν τη Χριστίνα.

Ερωτήματα:

- Είναι βίαιος ο Κώστας; Γιατί ή γιατί όχι;
- Εάν αυτή ήταν η πρώτη φορά που τσακώνονταν, θα λέγαμε και πάλι ότι είναι βίαιη συμπεριφορά;
- Αν δεν χτυπούσε ο Κώστας τη Χριστίνα και την εκφόβιζε, θα ήταν βίαιη η συμπεριφορά του;

Ομάδα Β´

Σενάριο 2: Ο Στράτος και η Νίκη

Ρόλοι: Στράτος – Νίκη

Ο Στράτος αγόρασε στη Νίκη για τα γενέθλιά της ένα CD με τον αγαπημένο της τραγουδιστή. Η Νίκη άνοιξε το CD και έδειχνε να της αρέσει το δώρο της. Μετά, όμως, ρώτησε πού είναι τα υπόλοιπα δώρα της. Όταν της είπε ότι της αγόρασε μόνο αυτό το CD για τα γενέθλιά της, η Νίκη θύμωσε και άρχισε να του φωνάζει. Του είπε ότι περίμενε από εκείνον κάτι παραπάνω από ένα φτηνιάρικο CD για τα γενέθλιά της, ότι δεν συμπεριφέρεται σαν «άνδρας» και έσπασε το CD στα δύο.

Ερωτήματα:

- Είναι βίαιη η Νίκη; Γιατί ή γιατί όχι;
- Τι θα συμβουλευάτε τον Στράτο να κάνει;

Ομάδα Γ´

Σενάριο 3: Η Μαρία και ο Παναγιώτης

Ρόλοι: Μαρία – Παναγιώτης – οι συμμαθητές/-τριες και φίλες της Μαρίας (2-3 άτομα)

Η Μαρία βγαίνει με τον Παναγιώτη εδώ και μερικούς μήνες. Πρόσφατα ο Παναγιώτης άρχισε να της κάνει συνέχεια ερωτήσεις, όπως: *με ποιον μιλάει στην τάξη, γιατί δεν είναι στο σπίτι όταν της τηλεφωνεί, γιατί περνάει τόσες ώρες με τις φίλες της και όχι μαζί του κ.λπ.* Η Μαρία προσπαθούσε να μη δίνει πολύ σημασία στις ερωτήσεις του, αλλά τελευταία ο Παναγιώτης έχει αρχίσει να γίνεται όλο και πιο πιεστικός και να θυμώνει. Της φωνάζει στους διαδρόμους του σχολείου και τη βρίζει. Την απείλησε πως αν δεν συμμορφωθεί θα χωρίσουν. Μετά, συνήθως, της ζητάει συγνώμη. Μια φορά μέχρι και που τη χτύπησε όταν την είδε να μιλάει με φίλους της. Της λέει ότι όλα αυτά τα κάνει, επειδή την αγαπάει πολύ και ζηλεύει.

Ερωτήματα:

- Είναι βίαιος ο Παναγιώτης;
- Τι μορφές βίας παρατηρείτε σε αυτό το σενάριο;
- Τι θα συμβουλευάτε τη Μαρία να κάνει;

Σύντομα Βίντεο με το μήνυμα: Σπάσε τη σιωπή

❖ <https://www.youtube.com/watch?v=fgoHsS1qBNY>

Τηλεοπτικό σποτ του Συμβουλίου της Ευρώπης για τη σεξουαλική κακοποίηση παιδιών στον αθλητισμό.

❖ <https://www.youtube.com/watch?v=x64H2ID1irw> (Σπάσε τη σιωπή – για παιδιά)

❖ <https://www.youtube.com/watch?v=12GGDRpRdG8> (Εκστρατεία ένα στα πέντε)



Φύλλο εργασίας 7: Έμφυλη βία στο διαδίκτυο

1. Να διαβάσετε στις ομάδες σας τα πιο κάτω σενάρια και να προσπαθήσετε να σκεφτείτε λύσεις στις καταστάσεις διαδικτυακού εκφοβισμού ή σεξουαλικής παρενόχλησης στο διαδίκτυο. Ακολούθως, η κάθε ομάδα θα παρουσιάσει τις πιθανές λύσεις, οι οποίες συζητηθούν στην ολομέλεια της τάξης.

Ομάδα Α΄: Κάποιος/α που δεν γνωρίζετε, αλλά που μιλάτε καιρό στο διαδίκτυο θέλει να συναντηθείτε. Το ίδιο και σεις. Πώς θα το κανονίσετε; Τι πρέπει να προσέξετε;

Ομάδα Β΄: Κάποιος/α σας στέλνει απειλητικά μηνύματα στο κινητό. Συμβαίνει αρκετά συχνά, ιδίως το βράδυ. Ο αριθμός είναι απόρρητος. Τι κάνετε;

Ομάδα Γ΄: Ένα άτομο με το οποίο μιλάτε στο διαδίκτυο εδώ και κάποιον καιρό και έχετε συνδεθεί μαζί του σας ζητάει μια γυμνή φωτογραφία σας. Δεν θέλετε να το κάνετε, αλλά δεν θέλετε και να χάσετε την επαφή με το άτομο αυτό. Διστάζετε, γιατί σας λείει ότι αν δεν το κάνετε θα διακόψει την επαφή μαζί σας. Τι κάνετε;

Ομάδα Δ΄: Κάποιος/α φίλος/η σας τράβηξε σε βίντεο χωρίς να το ξέρετε ή να έχετε συμφωνήσει. Το βίντεο έχει σκοπό να σας ταπεινώσει και να σας ντροπιάσει. Πώς αντιδράτε;

2. Να ερευνήσετε στο διαδίκτυο και να εντοπίσετε τους φορείς που ασχολούνται με την ασφάλεια στο διαδίκτυο στην Κύπρο.

Σκοπός σας είναι, να παρουσιάσετε:

α) Την υπάρχουσα νομοθεσία στη χώρα σας, σε σχέση με τις διαδικτυακές δραστηριότητες που θεωρούνται ποινικά αδικήματα.

β) Τις συμβουλές που θα δίνετε σε κάποιον/α φίλο/η, ώστε να κάνει σωστή χρήση του διαδικτύου.

γ) Τις συμβουλές που θα δίνετε σε κάποιον/α φίλο/η σε περίπτωση που υπέστη διαδικτυακό εκφοβισμό.



Φύλλο εργασίας 8: Επικοινωνώ χωρίς να μιλάω.

Η ειλικρινής και ασφαλής επικοινωνία αποτελεί θεμελιώδες στοιχείο μιας υγιούς σχέσης. Η επικοινωνία μπορεί να είναι λεκτική ή μη λεκτική.

Λεκτική επικοινωνία: είναι η επικοινωνία κατά την οποία ανταλλάσσονται μηνύματα που περιέχουν λέξεις, είτε αυτές εκφράζονται προφορικά είτε γραπτά. Για αυτό η λεκτική επικοινωνία δεν είναι συνώνυμη της ομιλίας.

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

1. Οδηγίες: Μαντέψτε τον τίτλο

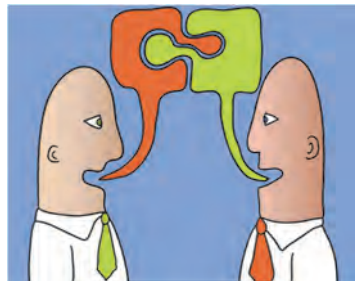
Η κάθε ομάδα καλείται να αποφασίσει έναν τίτλο ταινίας, βιβλίου ή τραγουδιού. Στη συνέχεια, εκπρόσωποι της ομάδας παρουσιάζουν με **παντομίμα** τον τίτλο που έχει αποφασιστεί στις υπόλοιπες ομάδες, οι οποίες καλούνται να μαντέψουν για ποιον τίτλο πρόκειται.

Παίζουμε παντομίμα:



2. Καλός και κακός ακροατής: Χωριστείτε σε δυάδες.

- Ο/Η ένας/μία μαθητής/τρια διηγείται στον/στην συνομιλητή/τρια του/της ένα πρόβλημα που τον/την απασχολεί ενώ ο/η άλλος/η υποδύεται τον ρόλο του πολύ κακού ακροατή.
- Στη συνέχεια, πραγματοποιείται αλλαγή ρόλων όπου ο/η ένας/μία υποδύεται τον ρόλο του καλού ακροατή.
- Συζητήστε στην ολομέλεια της τάξης τα συμπεράσματά σας.



Χαρακτηριστικά κακού ακροατή

- δεν προσέχει όταν μιλά ο/η άλλος/η
- δεν έχει οπτική επαφή
- διακόπτει και προβάλλει τον εαυτό του
- αξιολογεί και κρίνει
- δίνει έτοιμες λύσεις και καταλογίζει ευθύνες
- απειλεί ή διατάζει
- ειρωνεύεται και εξευτελίζει
- ρωτά συνεχώς και φέρνει σε δύσκολη θέση το/τη συνομιλητή/τρια

Χαρακτηριστικά καλού ακροατή

- έχει οπτική επαφή
- δίνει ευκαιρία στο/στη συνομιλητή/τρια να εκφραστεί χωρίς διακοπές
- ενθαρρύνει με τη γλώσσα του σώματος
- επαναδιατυπώνει και προβληματίζει
- αναγνωρίζει τα συναισθήματα του/της συνομιλητή/τριας του
- συμμερίζεται τα συναισθήματα και τις ανησυχίες του/της συνομιλητή/τρια του
- προσφέρει νέες προοπτικές κατανόησης του προβλήματος.

Φύλλο εργασίας 9: Προωθήστε τα χαρακτηριστικά υγιών σχέσεων



Ομάδα Α΄: Να σχεδιάσετε μία πρωτότυπη αφίσα που να προβάλλει τα θετικά χαρακτηριστικά/στοιχεία των υγιών σχέσεων. Η αφίσα πρόκειται να αναρτηθεί στο προαύλιο του σχολείου σας.

Ομάδα Β΄: Να δημιουργήσετε ένα μικρού μήκους βίντεο που το περιεχόμενό του να στοχεύει στην ευαισθητοποίηση των νέων σε σχέση με την έμφυλη βία (πρόληψη και τρόπους αντιμετώπισής της), καθώς και στην κατάρριψη των στερεοτύπων σε σχέση με τους ρόλους των δύο φύλων.

Ομάδα Γ΄: Να δημιουργήσετε ένα σύντομο ραδιοφωνικό σποτάκι που το περιεχόμενό του να αφορά στα θετικά χαρακτηριστικά/στοιχεία των υγιών σχέσεων. Να κάνετε, επίσης, αναφορά στις δομές και στους φορείς της Κύπρου που ασχολούνται με την αντιμετώπιση της βίας, ώστε να ενημερώσετε τους ακροατές και τις ακροατρίες σας.



- Ακολουθώντας, να σκεφτείτε και να εισηγηθείτε τρόπους, με τους οποίους μπορείτε να προωθήσετε τα μηνύματά σας στο σχολείο, στην οικογένεια και στο ευρύτερο περιβάλλον.
- Για να το επιτύχετε αυτό, να εφαρμόσετε τα βήματα επίλυσης ενός προβλήματος, που ήδη γνωρίζετε.



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 4: ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

4.1. ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

Η **Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία και Δικαιώματα** (ΣΑΥΔ) αναφέρεται σε ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, τα οποία στηρίζουν την ελευθερία του κάθε ατόμου να απολαμβάνει τη σεξουαλικότητά του και την αναπαραγωγική του ιδιότητα, σε ένα πλαίσιο ισοτιμίας, αμοιβαίου σεβασμού και ίσων δικαιωμάτων⁷. Ο όρος αυτός περιλαμβάνει τη Σεξουαλική Υγεία, τα Σεξουαλικά Δικαιώματα, την Αναπαραγωγική Υγεία και τα Αναπαραγωγικά Δικαιώματα.

Σύμφωνα με δόκιμους ορισμούς από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (ΠΟΥ) η **Σεξουαλική Υγεία** είναι μια κατάσταση σωματικής, συναισθηματικής και ψυχικής ευεξίας που σχετίζεται με τη σεξουαλικότητα και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή δυσλειτουργίας ή αναπηρίας. Η σεξουαλική υγεία προϋποθέτει μια θετική προσέγγιση και σεβασμό στη σεξουαλικότητα και τις σεξουαλικές σχέσεις, καθώς και τη δυνατότητα απόκτησης ευχάριστων και ασφαλών σεξουαλικών εμπειριών, απαλλαγμένων από εξαναγκασμό, διάκριση και βία.

Η **Αναπαραγωγική Υγεία** είναι μια κατάσταση πλήρους σωματικής, συναισθηματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας σε όλα τα θέματα που σχετίζονται με το αναπαραγωγικό σύστημα και τις λειτουργίες του. Η έννοια της αναπαραγωγικής υγείας υπονοεί ότι το άτομο είναι σε θέση να βιώνει μια ικανοποιητική και ασφαλή σεξουαλική ζωή, καθώς και ότι έχει την ικανότητα να αναπαράγει και την ελευθερία να αποφασίζει αν, τότε και πόσο συχνά το πράττει. Αλληλένδετες με αυτές τις έννοιες είναι μεταξύ άλλων το δικαίωμα της γυναίκας και του άνδρα για ενημέρωση και πρόσβαση σε ασφαλείς, αποτελεσματικές, προσιτές και αποδεκτές μεθόδους οικογενειακού προγραμματισμού της επιλογής του, και το δικαίωμα για κατάλληλες υπηρεσίες παροχής υγιεινής φροντίδας, που επιτρέπουν στις γυναίκες να βιώσουν ασφαλή εγκυμοσύνη και κύηση.



Τα **Σεξουαλικά Δικαιώματα** είναι τα δικαιώματα όλων των ανθρώπων να αποφασίζουν ελεύθερα και υπεύθυνα για όλες τις πτυχές της σεξουαλικότητάς τους, συμπεριλαμβανομένης της διασφάλισης και προώθησης της σεξουαλικής τους υγείας, ενώ τόσο η σεξουαλική τους ζωή, όσο και οι αποφάσεις τους να είναι απαλλαγμένες από διακρίσεις, βία και εξαναγκασμό. Στις σεξουαλικές τους σχέσεις έχουν το δικαίωμα να προσδοκούν και να απαιτούν ισότητα, συναίνεση, αμοιβαίο σεβασμό και ισότιμη ευθύνη⁸.

⁷ Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2017

⁸ IPPF Charter on Sexual and Reproductive Rights Guidelines, 2010

http://www.ippf.org/sites/default/files/ippf_charter_on_sexual_and_reproductive_rights_guidelines.pdf

Χάρτης των Σεξουαλικών και Αναπαραγωγικών Δικαιωμάτων⁹

Διεθνείς οργανώσεις, όπως η Διεθνής Ομοσπονδία Οικογενειακού Προγραμματισμού - ΔΟΟΠ /International Planned Parenthood Federation - IPPF), διατύπωσαν τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα, τα οποία απορρέουν από το διεθνές δίκαιο των δικαιωμάτων του ανθρώπου (ΥΥ, 2018). Το Ταμείο των Ηνωμένων Εθνών για τη δημογραφία (UNFPA) και ο ΠΟΥ αναγνώρισαν, επίσης, το Χάρτη της IPPF για τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα το 1995. Τα 12 Σεξουαλικά και Αναπαραγωγικά Δικαιώματα, όπως ορίζονται στο Χάρτη της ΔΟΟΠ είναι:



Γνώρισε τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματά σου:

Τα δώδεκα Σεξουαλικά και Αναπαραγωγικά Δικαιώματα, όπως ορίζονται στον Χάρτη της Δ.Ο.Ο.Π. (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 στείρωση.
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

⁹IPPF Charter on Sexual and Reproductive Rights Guidelines,
http://www.ippf.org/sites/default/files/ippf_charter_on_sexual_and_reproductive_rights_guidelines.pdf

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 των ατόμων 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 στην αναπαραγωγική υγεία, οι οποίες να είναι ασφαλείς, αποτελεσματικές και αποδεκτές.
11. Το δικαίωμα στην ελευθερία συνάθροισης και πολιτικής συμμετοχής, που συμπεριλαμβάνει το δικαίωμα όλων των ατόμων να ζητήσουν να επηρεάσουν τις κοινότητες και τις κυβερνήσεις, ώστε να θέσουν ως προτεραιότητα τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία και δικαιώματα.
12. Το δικαίωμα του ατόμου να είναι 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.

Πηγή:

Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού

<http://www.cyfamplan.org/famplan/page.php?pageID=33>. Ημερομηνία ανάκτησης 13 Μαρτίου 2017.

Όραμα Υπουργείου Υγείας Κύπρου

Όλοι οι νέοι και νέες ανεξαρτήτως φύλου, εθνικότητας, θρησκείας, σεξουαλικού προσανατολισμού, ταυτότητας φύλου, κοινωνικού και μορφωτικού επιπέδου, αναπηρίας, κατάστασης υγείας ή άλλου χαρακτηριστικού, να απολαμβάνουν στο υψηλότερο δυνατό επίπεδο τη σεξουαλική και αναπαραγωγική τους υγεία.

Πηγή: Εθνική Στρατηγική για τη Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία των Νέων 2018 -2025, Κυπριακή Κυβέρνηση



Παράγοντες κινδύνου και παράγοντες προστασίας της σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας των νέων:

Παγκοσμίως υπάρχει συναίνεση και ομοφωνία ότι η σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία δεν μπορεί να επιτευχθεί και να διατηρηθεί, παρά μόνο μέσω καθοριστικών παραγόντων επιρροής σε πολλαπλά επίπεδα, που περιλαμβάνουν θέσπιση νόμων και πολιτικών, υπεράσπιση και συνηγορία ανθρωπίνων δικαιωμάτων, ανάπτυξη και βελτίωση στα συστήματα εκπαίδευσης, υγείας και οικονομίας, κοινωνικοπολιτιστικές αξίες και πρακτικές¹⁰.

Η γνώση των παραγόντων που διαμορφώνουν τη σεξουαλική υγεία και συμπεριφορά και μπορούν να επιδράσουν αυξάνοντας ή μειώνοντας τον κίνδυνο για δημιουργία μίας ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης, εμφάνισης σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων ή/και της δημιουργίας μη υγιών σχέσεων, είναι σημαντικό να αποκτηθεί, για να διατηρούν, να βελτιώνουν, καθώς και να προστατεύουν μακροπρόθεσμα οι έφηβοι και οι νέοι τη σεξουαλική και αναπαραγωγική τους υγεία.

Κάποιοι από τους παράγοντες που συμβάλλουν στην απόκτηση, διατήρηση και βελτίωση της σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας των νέων είναι οι:

- βιολογικοί παράγοντες (π.χ. φύλο, ηλικία, κληρονομικότητα)
- ατομικοί παράγοντες (π.χ. η προσωπικότητα, η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, το ατομικό αξιακό σύστημα, οι γνώσεις στα θέματα σεξουαλικότητας)
- οικογενειακοί παράγοντες (π.χ. ο βαθμός επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης που υπάρχει μεταξύ των μελών της οικογένειας.)
- σχολικοί παράγοντες (π.χ. οι γνώσεις που αποκτούνται στο σχολείο σε σχέση με τα ζητήματα της σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας)
- κοινωνικοί παράγοντες (π.χ. τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η επιρροή από τους συνομήλικους κ.λπ.)
- οικονομικοί παράγοντες (π.χ. η δυνατότητα πρόσβασης σε υπηρεσίες υγείας, η δυνατότητα αγοράς κάποιας αντισυλληπτικής μεθόδου κ.λπ.)
- θρησκευτικοί παράγοντες (π.χ. οι θρησκευτικές και ηθικές αξίες)
- νομοθετικοί παράγοντες (π.χ. η ηλικία συναίνεσης σεξουαλικής επαφής, η ύπαρξη συμφώνου συμβίωσης, οι νομοθεσίες που αφορούν τις εναλλακτικές μεθόδους τεκνοποίησης και της υιοθεσίας κ.λπ.).



¹⁰ ΕΘΝΙΚΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ 2018 -2025, Υπουργείο Υγείας, Κύπρος

4.2 ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ

Η σεξουαλικότητα ως φυσικό, αναπόσπαστο, μέρος της ζωής αφορά στη σωματική, συναισθηματική, πνευματική και διαπροσωπική εξέλιξη του κάθε ανθρώπου. Η ανάπτυξη της σεξουαλικότητας εξαρτάται από την ικανοποίηση βασικών ανθρώπινων αναγκών όπως η επιθυμία για επαφή, οικειότητα, συναισθηματική έκφραση, ευχαρίστηση, τρυφερότητα και αγάπη και επηρεάζεται από την αλληλεπίδραση βιολογικών, ψυχολογικών, κοινωνικών, οικονομικών, πολιτικών, πολιτιστικών, ηθικών, νομικών, ιστορικών, θρησκευτικών και πνευματικών παραγόντων. Η σεξουαλικότητα βιώνεται και εκφράζεται με διαφορετικούς τρόπους, ανάλογα με την ηλικία στην οποία βρίσκεται το άτομο¹¹. Θεωρείται ως ένα ουσιαστικό στοιχείο της αυτοαντίληψης και έκφρασης του ατόμου ως ανθρώπινο ον.



Οι παράγοντες που συνθέτουν τη σεξουαλικότητα είναι:

- **Βιολογικό φύλο:** Είναι η βιολογική διάσταση της σεξουαλικότητας, η οποία περιλαμβάνει τα φυσικά/βιολογικά χαρακτηριστικά που έχουν εκ γενετής οι άνδρες και οι γυναίκες. Οι γενετικές, οι ορμονικές και οι ανατομικές διαφορές ανάμεσα στα φύλα περιγράφονται δηλαδή με τον όρο “βιολογικό φύλο”. Σε κάποιες σπάνιες περιπτώσεις γεννιούνται άτομα με ποικίλες διαφοροποιήσεις των χαρακτηριστικών φύλου (π.χ. διαφοροποιήσεις των εξωτερικών γεννητικών οργάνων, των εσωτερικών αναπαραγωγικών οργάνων, των χρωμοσωμάτων ή των ορμονών που σχετίζονται με το φύλο). Ο όρος ίντερσεξ αντιπροσωπεύει το φάσμα της αυτής της ποικιλομορφίας των χαρακτηριστικών φύλου.
- **Κοινωνική ταυτότητα φύλου:** Είναι οι ρόλοι, τα χαρακτηριστικά, οι προσδοκίες και οι ευθύνες που ανατίθενται στους άνδρες και στις γυναίκες από την κοινωνία και είναι κοινωνικά κατασκευασμένα. Η κοινωνία στο σύνολό της στέλνει μηνύματα για τα χαρακτηριστικά και τους ρόλους των ατόμων βάσει του βιολογικού τους φύλου. Κανένα άτομο δεν γεννιέται γνωρίζοντας πώς πρέπει να δείχνει, να ντύνεται, να μιλάει, να συμπεριφέρεται ή να σκέφτεται. Η κοινωνικοποίηση των ατόμων επηρεάζεται από την οικογένεια, τα συνομήλικα άτομα, την κοινότητα, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης καθώς κι από άλλους παράγοντες όπως την κουλτούρα, τη θρησκεία, την κοινωνικο-πολιτισμική και ιστορικο-πολιτική διαδικασία της ταυτότητας του φύλου. Οι ρόλοι των φύλων και οι συμπεριφορές των ατόμων, μπορούν να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου καθώς επηρεάζονται από την κοινωνία στην οποία ζουν. Σε κάποιες περιπτώσεις, η ταυτότητα φύλου ενός ατόμου έχει ασυνέπεια με τα χαρακτηριστικά του βιολογικού του φύλου (γεννητικά όργανα και δευτερεύοντα γενετικά χαρακτηριστικά), με αποτέλεσμα να ντύνεται ή να συμπεριφέρεται με τρόπο που κάποιοι θεωρούν ότι δεν ταιριάζει στις κοινωνικές νόρμες των φύλων. Αυτές οι εκφράσεις φύλου περιγράφονται ως «τρανς» και πολλές φορές τα άτομα πιστεύουν

¹¹ https://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/

πως είναι «παγιδευμένα στο λάθος σώμα» και θέλουν να ζήσουν με το αντίθετο από το γενετικά καθορισμένο φύλο.

- **Σεξουαλικός προσανατολισμός.** Είναι η έλξη (σεξουαλική, ερωτική, ρομαντική) που νιώθει ένα άτομο προς άτομο του αντίθετου φύλου, του ίδιου φύλου ή και των δύο διαφορετικών φύλων. Ο σεξουαλικός προσανατολισμός δεν είναι κάτι που οι άνθρωποι μπορούν να επιλέγουν. Ο σεξουαλικός προσανατολισμός αρχίζει να διαμορφώνεται από την παιδική ηλικία του ατόμου, συνεχίζει στα χρόνια της ήβης, για να ολοκληρωθεί στο κλείσιμο της εφηβικής ηλικίας. Συνήθως τα άτομα που έλκονται ή/και έχουν συναισθήματα για άτομα διαφορετικού φύλου αυτοπροσδιορίζονται ως ετεροφυλόφιλα, ενώ τα άτομα που προσελκύνονται από άτομα του ίδιου φύλου προσδιορίζονται ως ομοφυλόφιλα. Ο σεξουαλικός προσανατολισμός αποτελείται από μια ποικιλομορφία έκφρασης την οποία καθορίζει και αυτοπροσδιορίζει το ίδιο το άτομο.
- **Σεξουαλική συμπεριφορά.** Είναι ο βαθμός με τον οποίο ένα άτομο εκφράζει ή όχι το σεξουαλικό του προσανατολισμό στις σεξουαλικές/ερωτικές/ρομαντικές του σχέσεις.
- **Σεξουαλική έκφραση.** Αποτελεί το σύνολο των δραστηριοτήτων που εκφράζουν τη σεξουαλικότητα ενός ατόμου. Είναι μέρος της κοινωνικής ζωής όπου οι διάφορες προσωπικές, κοινωνικές και ηθικές πεποιθήσεις και αξίες επηρεάζουν και, πολλές φορές, καθορίζουν τη σεξουαλική έκφραση μέσα στο γενικότερο πλαίσιο του ζευγαριού, της οικογένειας, του σχολείου και της κοινωνίας. Είναι σημαντικό το κάθε άτομο να λαμβάνει τη σωστή έγκυρη ενημέρωση και να αποκτάει τέτοιες δεξιότητες ώστε να μπορεί να αποφασίζει υπεύθυνα για τη σεξουαλική και αναπαραγωγική του υγεία. (π.χ. προγαμιαίες σχέσεις, χρήση αντισύλληψης, αποφάσεις σε περίπτωση ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης, έκφραση της σεξουαλικότητας, κ.λπ.).

Το κάθε άτομο έχει το δικαίωμα να εκφράζει όπως νιώθει τη σεξουαλικότητά του με αυτοσεβασμό καθώς και να εκφράζει την προσωπικότητα, τα ενδιαφέροντα, τις επιθυμίες και τα όνειρά του, εκτός των περιορισμών που θέτουν οι έμφυλες προσδοκίες και οι έμφυλες νόρμες.



Στάδια και χαρακτηριστικά σεξουαλικής ωρίμανσης¹²

Τα χαρακτηριστικά της σεξουαλικής ωρίμανσης διαφέρουν, ανάλογα με την ηλικία, το φύλο καθώς και με τα βιολογικά και κληρονομικά χαρακτηριστικά.



Στάδιο 1: βρέφη, 0 - 1 έτους

- Η σεξουαλική ανάπτυξη αρχίζει από τη γέννηση.
- Τα βρέφη λειτουργούν βάσει των αισθήσεών τους (αφή, ακοή, όραση, γεύση, όσφρηση) και ανακαλύπτουν το σώμα τους αγγίζοντας τον εαυτό τους.

Στάδιο 1: νήπια, 2 - 3 ετών

- Τα νήπια συνειδητοποιούν την ύπαρξή τους στον κόσμο και ανακαλύπτουν το σώμα τους.
- Αναπτύσσουν ταυτότητα του φύλου.
- Επιδεικνύουν μεγάλο ενδιαφέρον για το σώμα τους και τα σώματα των γύρω τους. Μελετούν με ενδιαφέρον το σώμα και τα γεννητικά τους όργανα και εκφράζουν την επιθυμία να τα δείχνουν σε άλλα παιδιά και ενήλικες.
- Επιχειρούν κάποιες φορές να αγγίξουν σκόπιμα τα γεννητικά τους όργανα για σκοπούς ευχαρίστησης.
- Υπάρχει μεγάλη ανάγκη για σωματική επαφή (χάδια, αγκαλιές).
- Καλλιεργούν κοινωνικές δεξιότητες (π.χ. σεβασμός, επικοινωνία).

Στάδιο 2: 4 - 6 ετών

Τα παιδιά:

- Μαθαίνουν κανόνες συμπεριφοράς μέσα σε μεγαλύτερες ομάδες ανθρώπων (π.χ. στο νηπιαγωγείο μαθαίνουν ότι οι ενήλικες αποδοκιμάζουν συμπεριφορές, όπως να αγγίζουν τον εαυτό τους δημόσια).
- Διερευνούν το σώμα τους, κυρίως, μέσα από το παιχνίδι.
- Επιδεικνύουν ενδιαφέρον για την αναπαραγωγή (π.χ. «Από πού έρχονται τα παιδάκια;»).
- Αναγνωρίζουν πλέον την ταυτότητα του φύλου.
- Κατανοούν τους «ρόλους» του κοινωνικού φύλου.
- Δημιουργούν τις πρώτες φιλίες.

¹²WHO Regional Office for Europe and BZgA. (2010). Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists. BZgA.

http://www.oif.ac.at/fileadmin/OEIF/andere_Publikationen/WHO_BZgA_Standards.pdf

Στάδιο 3: 7- 9 ετών

Τα παιδιά:

- Αρχίζουν να αισθάνονται άβολα όταν είναι γυμνά μπροστά σε άλλους.
- Μπορεί να κάνουν λιγότερες ερωτήσεις για θέματα σεξουαλικότητας εξαιτίας των «ταμπού» που αρχίζουν να αναγνωρίζουν στον κοινωνικό τους περίγυρο.
- Προσπαθούν να αποσαφηνίσουν τις λέξεις «αγάπη», «έλξη», και «έρωτας».
- Προσπαθούν να ενταχθούν στον κόσμο των «μεγάλων», με συναγωνισμό με άλλα παιδιά, και συχνά ανταλλάζουν αστεία σεξουαλικού περιεχομένου (χωρίς απαραίτητα να τα κατανοούν).
- Είναι πιθανόν να αναπτυχθούν τα πρώτα αισθήματα έλξης και «έρωτα».
- Αρχίζουν να αναγνωρίζουν τη δυναμική των σχέσεων, ειδικά τη δυναμική της φιλίας.

Στάδιο 4: 10-15 ετών (προεφηβεία: 10-11 ετών)

- Αρχίζει η ήβη, αναπτύσσονται οι σεξουαλικές ορμόνες, πραγματοποιούνται αλλαγές στη συμπεριφορά και τη σωματική ανάπτυξη.
- Διαμορφώνονται τα πρωτογενή σεξουαλικά χαρακτηριστικά, δηλαδή μορφοποιούνται και λειτουργούν τα γεννητικά όργανα και οι αδένες.
- Εκκρίνονται οι σεξουαλικές ορμόνες. Στις ωοθήκες των κοριτσιών παράγονται τα οιστρογόνα, η προγεστερόνη και μια μικρή ποσότητα τεστοστερόνης, ενώ στους όρχεις των αγοριών παράγεται η τεστοστερόνη και μια μικρή ποσότητα οιστρογόνων.
- Αναπτύσσονται τα δευτερογενή χαρακτηριστικά εξαιτίας της έκκρισης των ορμονών (ανάπτυξη στήθους, ανάπτυξη τριχοφυΐας, ανάπτυξη γεννητικών οργάνων, παρατηρούνται ο αυνανισμός και η ονειρώξη, κ.λπ.).
- Παρατηρείται η ωορρηξία και η έμμηνος ρύση στα κορίτσια.

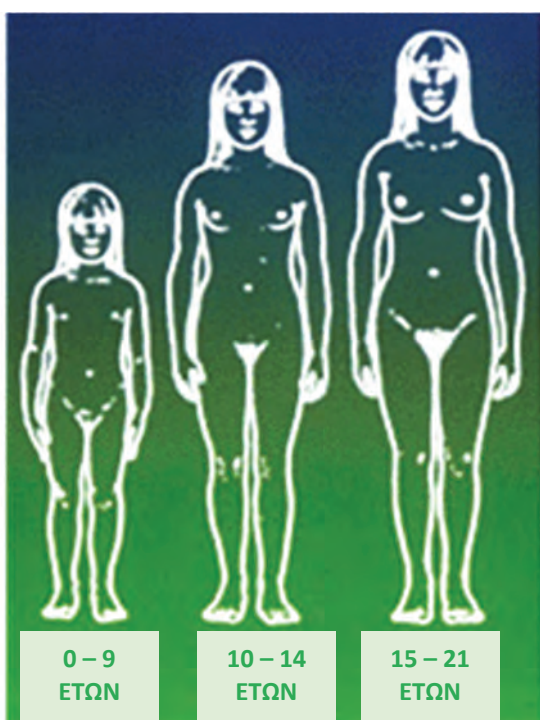
Οι έφηβοι/ες:

- Προσπαθούν να γνωρίσουν τη σεξουαλικότητά τους και να ανακαλύψουν τον σεξουαλικό προσανατολισμό τους.
- Βιώνουν συχνά αβεβαιότητα για τις αλλαγές στο σώμα τους (π.χ. αν είναι «φυσιολογικό» αυτό που αλλάζει, αν είναι αργά σε σχέση με άλλα παιδιά στην ηλικία τους).
- Αναπτύσσουν τη σεξουαλική αυτοεικόνα τους. Αντιλαμβάνονται δηλαδή τον εαυτό τους ως σεξουαλική οντότητα και τους απασχολεί αν είναι ελκυστικοί/ές. Παρατηρείται έντονη η ανάγκη να είναι αρεστοί/ες και να ανήκουν σε ομάδα.
- Αναπτύσσουν αισθήματα έλξης προς άλλα άτομα και πιθανόν να υπάρξουν οι πρώτες εμπειρίες σχέσεων (φλερτ, κρατούν χέρια, φιλιά).
- Επηρεάζονται πολύ από το περιβάλλον στο οποίο ζουν (οικογένεια, φίλοι, Μ.Μ.Ε., κοινωνικά μέσα δικτύωσης) και πολλές φορές υιοθετούν συμπεριφορές οι οποίες βασίζονται στις προσδοκίες και στους ρόλους της κοινωνίας.
- Προσπαθούν να αποκτήσουν δεξιότητες μέσα από τις διαπροσωπικές τους σχέσεις για να αντιμετωπίζουν τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα που αναδύονται. Προσπαθούν να αναγνωρίσουν τα χαρακτηριστικά μίας υγιούς και μη υγιούς συμπεριφοράς σε μία σχέση.

Στάδιο 5: 16-18 ετών

Οι έφηβοι/ες

- Βιώνουν το στάδιο πριν την ενηλικίωση.
- Γίνονται πιο ανεξάρτητοι και αποδεσμεύονται από τους γονείς.
- Επικρατεί σαφέστερη επίγνωση για τον σεξουαλικό τους προσανατολισμό και για την έκφραση της σεξουαλικότητάς τους.
- Πιθανό να ξεκινούν να έχουν κάποιες σεξουαλικές εμπειρίες (φιλία, χάδια, σεξουαλική επαφή).
- Βιώνουν χαρακτηριστικά υγιών και μη υγιών σχέσεων (διαπραγμάτευση, όρια, επιθυμίες, σεβασμός, επικοινωνία, έκφραση συναισθημάτων).



Σεξουαλικές σχέσεις

Η ανάγκη για τη δημιουργία ερωτικών/σεξουαλικών σχέσεων ξεκινάει, συνήθως, στην εφηβεία. Η ανάπτυξη των ορμονών και το ξύπνημα των ορμών στέλνουν σωματικά και συναισθηματικά μηνύματα που πολλές φορές κατακλύζουν και προκαλούν στους έφηβους σύγχυση και ανησυχία. Πολλές φορές μπορεί να νιώσουν μία ανεξήγητη έλξη, που τους κάνει να νιώσουν όμορφα, τους γεμίζει ενθουσιασμό αλλά ταυτόχρονα και απορία.



Κυριαρχούν διάφορα ερωτήματα σε σχέση με τα έντονα συναισθήματα, τη φύση της αγάπης και του έρωτα, τη διαφορά μεταξύ της φιλίας και του έρωτα. Οι θρησκευτικές, κοινωνικές, πολιτισμικές πεποιθήσεις, καθώς και το ατομικό αξιακό σύστημα των νέων πολλές φορές μπορούν να προκαλέσουν σύγχυση και σε κάποιες περιπτώσεις καθιστούν δύσκολη τη λήψη αποφάσεων, καθώς κυριαρχούν ηθικά διλήμματα.

Πολλές φορές οι έφηβοι/ες και οι νέοι/ες έρχονται αντιμέτωποι με καταστάσεις που απαιτούν την λήψη αποφάσεων σε θέματα που αφορούν στη σεξουαλικότητά τους, όπως για παράδειγμα αποφάσεις που αφορούν στην έκφραση φύλου εκτός των κοινωνικών προσδοκιών, στην έκφραση της σεξουαλικότητάς τους, στη διαμόρφωση των δικών τους επιθυμιών και αναγκών σε σχέση τη σεξουαλική και αναπαραγωγική τους υγεία (σεξουαλική συμπεριφορά, σεξουαλική επαφή, επιλογή χρήσης αντισυλληπτικής μεθόδου, επισκέψεις σε ιατρικές υπηρεσίες κ.λπ.)

Η σεξουαλική επαφή θεωρείται ένα όμορφο κομμάτι της ανθρώπινης ζωής, το οποίο, συνήθως, προκαλεί σωματική και συναισθηματική ευχαρίστηση σε όλα τα άτομα αν φυσικά συντρέχουν οι υγιείς προϋποθέσεις. Η ερωτική επαφή δύο ατόμων σημαίνει συνάντηση δύο 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.**

Το κλειδί της επιτυχίας στη λήψη υπεύθυνων αποφάσεων σε θέματα σεξουαλικής/ερωτικής/ρομαντικής συμπεριφοράς βρίσκεται στην αυτογνωσία, στην ενδυνάμωση εαυτού, στην αμοιβαία εκτίμηση και εμπιστοσύνη, στην ισότητα, στον



αλληλοσεβασμό αλλά και στην αντικειμενική και σωστή πληροφόρηση. Είναι σημαντικό, οι νέοι/ες να γνωρίζουν τους πιθανούς κινδύνους οι οποίοι μπορεί να προκύψουν σε περίπτωση **ανεύθυνης σεξουαλικής συμπεριφοράς**, όπως για παράδειγμα είναι η μετάδοση σεξουαλικά μεταδιδόμενων ασθενειών και η ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη. Σημαντικό, επίσης, είναι να μπορούν οι νέοι/ες να αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά μιας μη υγιούς σχέσης, ώστε να μπορούν να

προστατευτούν από αυτήν και να ζητήσουν βοήθεια από κάποιο έμπιστο άτομο ή από τους φορείς αρωγής οι οποίοι στηρίζουν τα νεαρά άτομα.

Προτού λοιπόν κάποιος/α κάνει την επιλογή του/της για την σημαντική αυτή πτυχή της ζωής, πρέπει να βεβαιωθεί ότι:

- έχει υπολογίσει τις ατομικές αξίες του/της
- έχει βρει σύντροφο με το οποίο η σχέση τους βασίζεται στην αλληλοκατανόηση, την εμπιστοσύνη, την ισότητα και τον αλληλοσεβασμό
- καταλαβαίνει τα κίνητρά του/της
- έχει λάβει όλες τις σχετικές έγκυρες πληροφορίες
- αναγνωρίζει όλες τις πιθανές συνέπειες και ξέρει πως μπορεί να προστατευτεί από ανεπιθύμητες καταστάσεις
- γνωρίζει με ποιους άλλους τρόπους μπορεί να δείξει τα συναισθήματά του.

Πώς μπορώ να ξέρω ότι είμαι έτοιμη/ος να έχω μια σεξουαλική επαφή;

Κάνε στον εαυτό σου τις πιο κάτω ερωτήσεις:

- Θα ήθελες να έχεις μία σεξουαλική σχέση γιατί εσύ η/ο ίδια/ος θέλεις ή γιατί κάποιος/α σε πιέζει;
- Νιώθεις συναισθηματικά και σωματικά έτοιμος/η για να ζήσεις αυτή την εμπειρία;
- Πώς είναι η σχέση σου με την/τον σύντροφό σου; Υπάρχει αλληλοσεβασμός, αλληλοεκτίμηση, εμπιστοσύνη, ισότητα, οικειότητα;
- Εκφράζεις ελεύθερα τις απόψεις και τις ανάγκες σου;
- Έχεις ενημερωθεί σωστά για θέματα που αφορούν στη σεξουαλική και αναπαραγωγική σου υγεία;
- Γνωρίζεις με ποιους τρόπους μπορείς να προστατευτείς από ανεπιθύμητες καταστάσεις που μπορεί να προκύψουν από μία σεξουαλική επαφή;
- Γνωρίζεις τι σημαίνει ασφαλές σεξ;
- Επιθυμείς να κάνεις κάτι που πραγματικά το θέλεις ή επειδή το έχουν κάνει άλλοι;
- Ξέρεις που μπορείς να αποταθείς για στήριξη ή υπάρχει κάποιο άτομο που εμπιστεύεσαι, ώστε να του/της μιλήσεις σε περίπτωση που σε προβληματίζει κάποιο θέμα σε σχέση με τη σεξουαλικότητά σου;

Ηλικία συναίνεσης για σεξουαλική επαφή:

Η ηλικία συναίνεσης για σεξουαλική επαφή σύμφωνα με τη Νομοθεσία: 17 ετών τόσο για ετεροφυλοφιλικές όσο και για ομοφυλοφιλικές σχέσεις.

Πηγή: Ο Περί της Πρόληψης και της Καταπολέμησης της Σεξουαλικής Κακοποίησης, της Σεξουαλικής Εκμετάλλευσης Παιδιών και της Παιδικής Πορνογραφίας Νόμος Κυπριακής Δημοκρατίας του 2014 (91(I)/2014).

Φύλλο εργασίας 1: Σεξουαλικά και Αναπαραγωγικά Δικαιώματα

1. «Η σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία, θεωρείται κρίσιμης σημασίας για όλες τις ηλικίες και ειδικά για τους νέους» (Υπουργείο Υγείας Κύπρου, 2018).

α) Συμφωνείτε με την πιο πάνω τοποθέτηση του Υπουργείου Υγείας της Κύπρου; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.

β) Με ποιους τρόπους πιστεύετε ότι μπορούν οι νέοι να διασφαλίσουν τη σεξουαλική και αναπαραγωγική τους υγεία;

.....

.....

.....

.....

.....

2. **Χωριστείτε σε τέσσερις ομάδες.** Αφού διαβάσετε και συζητήσετε στην ολομέλεια της τάξης τα 12 σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Οικογενειακού Προγραμματισμού (σελίδα 79), η κάθε ομάδα καλείται να επιλέξει ένα σεξουαλικό και αναπαραγωγικό δικαίωμα και να το παρουσιάσει, μέσα από έναν σύντομο θεατρικό αυτοσχεδιασμό, με τέτοιο τρόπο ώστε οι υπόλοιποι/ες μαθητές/τριες να μπορούν να το αναγνωρίσουν. Όταν ολοκληρώσουν όλες οι ομάδες το σύντομο θεατρικό αυτοσχεδιασμό τους, γίνεται σχετική συζήτηση.



Άξονες συζήτησης:

- Πώς η έλλειψη ή η παραβίαση αυτών των δικαιωμάτων επηρεάζει τις ζωές των νέων;
- Πόσο σημαντικά είναι αυτά τα δικαιώματα για τους νέους της ηλικίας σας;
- Πόσο σημαντικά είναι αυτά τα δικαιώματα για την πατρίδα μας;
- Πόσο σημαντική είναι η διεκδίκηση αυτών των δικαιωμάτων;

3. α) Το να μπορείς να αποφασίζεις για την **υγεία** σου, το **σώμα** σου και την **σεξουαλική και αναπαραγωγική ζωή** σου είναι ένα βασικό ανθρώπινο δικαίωμα. Κι όμως, πολλά άτομα σε όλον τον κόσμο διώκονται για τις επιλογές τους αυτές – ή δεν μπορούν καν να επιλέξουν!



➤ Να ερευνήσετε στο διαδίκτυο και να εντοπίσετε περιπτώσεις διαφόρων χωρών, στις οποίες ο ίδιος ο νόμος της πολιτείας, παραβιάζει τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα των ατόμων.



➤ Κατά την ετοιμασία της παρουσίασης των ευρημάτων σας, να λάβετε υπόψη, το μορφωτικό και βιοτικό επίπεδο της κάθε χώρας και τα στατιστικά στοιχεία των αρνητικών επιπτώσεων εξαιτίας της καταπάτησης των σεξουαλικών και αναπαραγωγικών δικαιωμάτων των ατόμων. Συστήνεται, επίσης, να περιλάβετε τις προσωπικές σας εισηγήσεις σας, σε σχέση με τους τρόπους ενίσχυσης των παραγόντων προστασίας της σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας.

β) «Είναι αδιανόητο το γεγονός ότι στον 21ο αιώνα ορισμένες χώρες εξακολουθούν να παραβλέπουν τους γάμους παιδιών και τον συζυγικό βιασμό, ενώ άλλες απαγορεύουν τις εκτρώσεις, το σεξ εκτός γάμου αλλά και την ομοφυλοφιλική δραστηριότητα, τα οποία μπορεί να τιμωρηθούν ακόμα και με θάνατο¹³», δήλωσε ο Σαλίλ Σετί, Γενικός Γραμματέας της Διεθνούς Αμνηστίας.

➤ Να σχολιάσετε την πιο πάνω τοποθέτηση, εκφράζοντας τις δικές σας απόψεις.

➤ Να εντοπίσετε στο διαδίκτυο τις δράσεις της Διεθνούς Αμνηστίας, σε σχέση με τη διεκδίκηση των σεξουαλικών και αναπαραγωγικών δικαιωμάτων των ατόμων.



.....

.....

.....

.....

.....

4. Η Διεθνής Ομοσπονδία Οικογενειακού Προγραμματισμού (Δ.Ο.Ο.Π.) είναι ο μεγαλύτερος διεθνής, μη κυβερνητικός, εθελοντικός οργανισμός που ασχολείται με



θέματα σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας και δικαιωμάτων των ανθρώπων. Στην Κύπρο, υπάρχουν φορείς, οι οποίοι ασχολούνται με ζητήματα προάσπισης των σεξουαλικών και αναπαραγωγικών δικαιωμάτων των ατόμων.

* Η ομάδα σας, μπορεί να παρουσιάσει τις δράσεις του οργανισμού/συνδέσμου που επέλεξε και μέσω μίας συνέντευξης που θα πάρει, από τους αρμόδιους λειτουργούς του εν λόγω οργανισμού/συνδέσμου .

Ομάδα Α΄: Να ερευνήσετε και να παρουσιάσετε τις δράσεις της Δ.Ο.Ο.Π.

Ομάδα Β΄: Να ερευνήσετε και να παρουσιάσετε τις δράσεις του Κυπριακού Συνδέσμου Οικογενειακού Προγραμματισμού (ΚΣΟΠ).

Ομάδα Γ΄: Να ερευνήσετε και να παρουσιάσετε τις δράσεις της Οργάνωσης Accept Κύπρου (ΛΟΑΤΚΙ - Λεσβίες, Ομοφυλόφιλοι, Αμφισεξουαλικοί, Τρανς, Κουήρ, Ίντερσεξ).

Ομάδα Δ΄: Να ερευνήσετε και να παρουσιάσετε τις δράσεις του Συνδέσμου για την Πρόληψη και Αντιμετώπιση της Βίας στην Οικογένεια (ΣΠΑΒΟ)

Ομάδα Ε΄: Να ερευνήσετε και να παρουσιάσετε τις δράσεις του Συμβουλίου Εφαρμογής της Εθνικής Στρατηγικής «Φωνή»

5. Να διαβάσετε τα πιο κάτω σενάρια και να συζητήσετε στις ομάδες σας τα αντίστοιχα ερωτήματα.

Σενάριο 1: Ένας νεαρός άντρας φοβάται πως θα χάσει τη δουλειά του σε περίπτωση που μάθει ο εργοδότης του ότι είναι ομοφυλόφιλος.

- Ποια δικαιώματα καταπατούνται σε αυτή την περίπτωση;
- Τι θα έκανες αν ήταν φίλος σου αυτός ο νεαρός;
- Τι θα έκανες αν ήσουν πρόεδρος ενός οργανισμού που προωθεί τα δικαιώματα των νέων της χώρας του νεαρού;

Σενάριο 2: Μια νεαρή κοπέλα ζει με τον ιό του AIDS. Τη συμβούλευσαν να μην έρθει σε σεξουαλική επαφή.

- Ποια δικαιώματα καταπατούνται σε αυτή την περίπτωση;
- Τι θα έκανες αν ήταν φίλη σου αυτή η κοπέλα;
- Τι θα έκανες αν ήσουν πρόεδρος ενός οργανισμού που προωθεί τα δικαιώματα των νέων της χώρας όπου ζει αυτή η κοπέλα;

Σενάριο 3: Μία έφηβη κοπέλα έγραψε στο προσωπικό της ημερολόγιο ότι νιώθει έλξη για ένα αγόρι της τάξης της. Μια παρέα συμμαθητών/τριών της, της πήραν το ημερολόγιο από τη τσάντα χωρίς να το γνωρίζει και ετοιμάζονται να αναρτήσουν στο διαδίκτυο τις προσωπικές της σκέψεις και σημειώσεις.

- Ποια δικαιώματα καταπατούνται σε αυτή την περίπτωση;
- Τι θα έκανες αν γνώριζες αυτή την παρέα;
- Τι θα έκανες αν ήσουν πρόεδρος ενός οργανισμού που προωθεί τα δικαιώματα των νέων της χώρας στην οποία ζει η έφηβη κοπέλα;

Σενάριο 4: Ο Κώστας είναι αρχηγός στην ποδοσφαιρική ομάδα του σχολείου του. Ο Γιάννης, ένας νέος μαθητής στο σχολείο, επιθυμεί να ενταχθεί στην ποδοσφαιρική ομάδα και συζητάει αυτό το ενδεχόμενο με τον Κώστα. Ο Κώστας νιώθει παράξενα καθώς μιλάει με τον Γιάννη και θέλει να του στερήσει αυτό το δικαίωμα, καθώς πιστεύει πως ο Γιάννης είναι ομοφυλόφιλος. Ο Γιάννης, όμως, κατάφερε να ενταχθεί στην ομάδα και οι προπονήσεις ποδοσφαίρου έχουν ήδη ξεκινήσει. Ο Κώστας μαζί με τους φίλους του εκφοβίζουν και κοροϊδεύουν τον Γιάννη, ώστε να τον αναγκάσουν να αποσυρθεί από την ομάδα.

- Ποια δικαιώματα καταπατούνται σε αυτή την περίπτωση;
- Γιατί νομίζεις ο Κώστας και η παρέα του επιδεικνύουν ομοφοβικό εκφοβισμό*;
- Πώς νομίζεις ότι νιώθει ο Γιάννης;
- Τι θα έκανες αν γνώριζες τον Κώστα και την παρέα του;
- Τι θα έκανες αν ήσουν Διευθυντής/τρια του σχολείου, ώστε όλοι οι μαθητές και οι μαθήτριες να μπορούν να έχουν εξασφαλισμένα τα δικαιώματά τους;

* Ομοφοβία είναι μια σειρά από αρνητικά συναισθήματα ή/και συμπεριφορές προς άτομα τα οποία είναι ή κάποιος θεωρεί ότι είναι ομοφυλόφιλα. Ο ομοφοβικός εκφοβισμός μπορεί να οριστεί ως εκφοβιστικές συμπεριφορές που κινητοποιούνται από προκαταλήψεις ενάντια στην πραγματική ή αντιληπτή σεξουαλική ταυτότητα ή προσανατολισμό.

Πηγή: Εκπαιδευτικό υλικό από την Εκστρατεία μη κυβερνητικής οργάνωσης: «Ασπίδα κατά της ομοφοβίας στην εκπαίδευση».

6. Η Κυπριακή Δημοκρατία έχει επικυρώσει σωρεία διεθνών και ευρωπαϊκών Συνθηκών, Συμφωνιών και Συμβάσεων, οι οποίες μεταξύ άλλων, στηρίζουν τόσο τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση ως δικαίωμα των παιδιών και νέων όσο και τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα όλων των ατόμων.



α) **Ομάδα Α΄**: Να ερευνήσετε και να παρουσιάσετε στην τάξη τα κύρια σημεία της **Σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού**¹⁴.

β) **Ομάδα Β΄**: Να ερευνήσετε και να παρουσιάσετε στην τάξη τα κύρια σημεία της **Σύμβασης του Συμβουλίου της Ευρώπης για την Προστασία των Παιδιών ενάντια στη Σεξουαλική Κακοποίηση και Σεξουαλική Εκμετάλλευση-Σύμβαση Λανζαρότε**¹⁵.

γ) **Ομάδα Γ΄**: Να ερευνήσετε και να παρουσιάσετε στην τάξη τα κύρια σημεία της **Έκθεσης Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, σχετικά με την σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία και τα συναφή δικαιώματα 2013/2040(INI)**¹⁶.

δ) **Ομάδα Δ΄**: Να ερευνήσετε και να παρουσιάσετε στην τάξη τα κύρια σημεία της **Εθνικής Στρατηγικής για τη Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία των Νεων 2018 -2025 του Υπουργείου Υγείας Κύπρου**.



¹⁴Convention on the Rights of the Child: Adopted and opened for signature, ratification and accession by General Assembly resolution 44/25 of 20 November 1989 entry into force 2 September 1990, in accordance with article 49 <http://www.ohchr.org/EN/ProfessionalInterest/Pages/CRC.aspx>

¹⁵Council of Europe Convention on Protection of Children against Sexual Exploitation and Sexual Abuse-Lanzarote Convention http://www.coe.int/t/dghl/standardsetting/children/default_en.asp

¹⁶ Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, Έκθεση σχετικά με την σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία και τα συναφή δικαιώματα 2013/2040(INI), Επιτροπή Δικαιωμάτων των Γυναικών και Ισότητας των Φύλων, 26 Σεπτεμβρίου 2013.

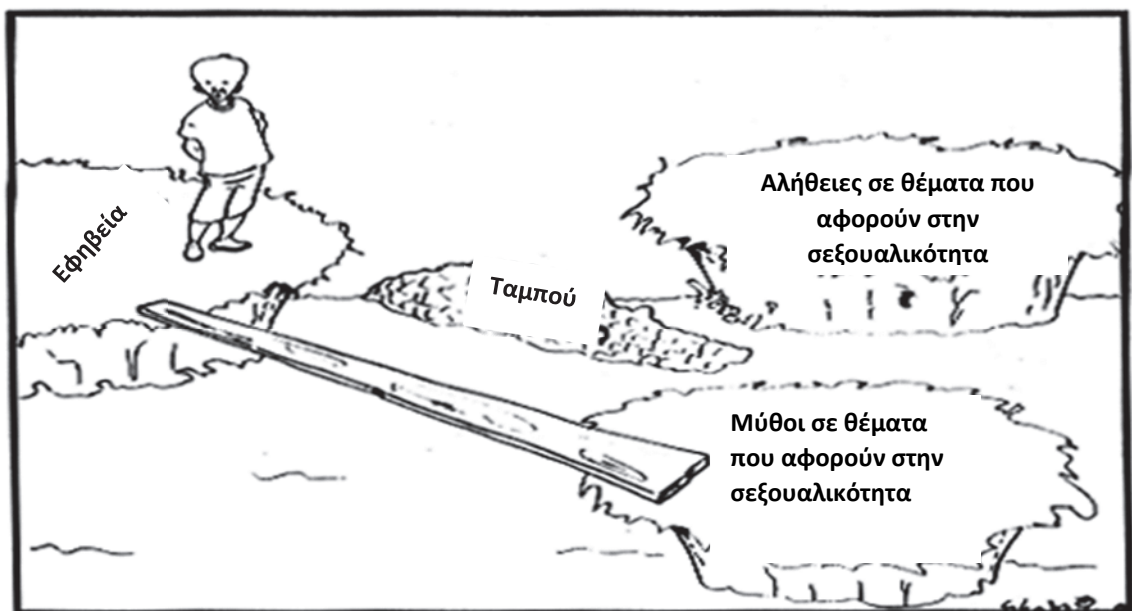
<http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+REPORT+A7-2013-0306+0+DOC+XML+V0//EL#title5>

Φύλλο εργασίας 2: Μύθοι - Ταμπού σε θέματα σεξουαλικότητας

1. α) Το πιο κάτω σχέδιο είναι το αποτέλεσμα μίας εργασίας που υλοποιήθηκε στο πλαίσιο ενός βιωματικού εργαστηρίου σε ένα Λύκειο στην Τανζανία (χώρα της Ανατολικής Αφρικής). Να μελετήσετε και να συζητήσετε το περιεχόμενο του σχεδίου, αρχικά, στις ομάδες σας και, ακολούθως, στην ολομέλεια της τάξης.

Άξονες συζήτησης:

- Ποια μηνύματα επιθυμεί να προβάλει το κορίτσι μέσα από αυτό το σχέδιο;
- Νομίζετε πως εφαρμόζονται τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα των εφήβων στη χώρα σας; Ισχύει το ίδιο και για το κορίτσι που ζει στην Τανζανία; Δικαιολογήστε την απάντησή σας.
- Από πού αντλούν πληροφορίες οι νέοι της ηλικίας σας για θέματα εφηβείας και σεξουαλικότητας;
- Ποιες θεωρείτε έγκυρες πηγές πληροφόρησης για θέματα σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας των εφήβων;
- Ποιες συνέπειες μπορεί να έχει ένας/μία νέος/νέα εξαιτίας των μύθων και της παραπληροφόρησης που έχει σε θέματα σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας;
- Ποια ζητήματα που αφορούν στην έκφραση σεξουαλικότητας νομίζετε πως θεωρούνται ταμπού στην κυπριακή κοινωνία;
- Πώς συμπεριφέρεται η κοινωνία στις σεξουαλικές μειονότητες; Πιστεύετε πως ορισμένες φορές παραβιάζονται τα δικαιώματά τους; Μπορεί κάποιο άτομο από αυτή την ομάδα να διεκδικήσει τα δικαιώματά του; (π.χ. στον χώρο εργασίας, στην εκπαίδευση, στην υγεία κ.λπ.)



Σχέδιο από μία έφηβη, Τανζανία.

Πηγή: Εκπαιδευτικό υλικό Κυπριακού Συνδέσμου Οικογενειακού Προγραμματισμού

β) Οι **στερεότυπες**¹⁷ **κοινωνικές αντιλήψεις** σε θέματα σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας (π.χ. ρόλοι δύο φύλων, σεξουαλικός προσανατολισμός, εφηβική εγκυμοσύνη, φορείς του Aids) προκαλούν διακρίσεις και ανισότητες απέναντι σε κοινωνικές ομάδες.



Άξονες συζήτησης:

- Για ποιους λόγους οι άνθρωποι δημιουργούν στερεότυπα;
- Να επισυμάνετε τα στερεότυπα που πιστεύετε ότι υπάρχουν σε θέματα που αφορούν την σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία των νέων.
- Που συναντάτε αυτά τα στερεότυπα στην καθημερινότητά σας;
- Γιατί είναι σημαντικό, να καταρριφθούν τα στερεότυπα σε θέματα σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας.
- Πιστεύετε πως οι νέοι της ηλικίας σας μπορούν να καταρρίψουν τις προκαταλήψεις¹⁸ και τα στερεότυπα που υπάρχουν σε συγκεκριμένες κοινωνικές ομάδες;
Αν ναι, να προωθήσετε τις εισηγήσεις σας, μέσω ενός σύντομου βίντεο (π.χ. κοινωνικό πείραμα) ή ενός τραγουδιού ή μίας αφίσας, όπου θα προβάλλονται ξεκάθαρα μηνύματα.





¹⁷ **Στερεότυπο:** είναι η υπεργενικευμένη, αξιολογική, απλουστευμένη, υπερβολική αντίληψη/ αναπαράσταση μιας ομάδας, η οποία αποδίδεται σε όλα τα μέλη της, ώστε να δικαιολογήσει τη συμπεριφορά μας προς αυτά, π.χ. “οι Γερμανοί είναι εργατικοί, οργανωμένοι και ψυχροί και οι Έλληνες είναι φιλικοί και φιλόξενοι”,

“οι ομοφυλόφιλοι ασχολούνται μόνο με τις τέχνες”, “οι μαύροι είναι οι καλύτεροι αθλητές”.

Τα στερεότυπα δημιουργούν λανθασμένες θετικές ή αρνητικές προσδοκίες για άτομα συγκεκριμένων ομάδων.

¹⁸ **Προκατάληψη:** Η προκατάληψη εναντίον ατόμων συγκεκριμένης ομάδας είναι η αρνητική προδιάθεση εναντίον τους που βασίζεται σε αυθαίρετες, λανθασμένες και άκαμπτες γενικεύσεις και στερεότυπες πεποιθήσεις και εικόνες επειδή ανήκουν στη συγκεκριμένη ομάδα (πολιτισμική, εθνική, θρησκευτική ή άλλη

ομάδα), π.χ. η αρνητική στάση απέναντι στους Μουσουλμάνους γιατί δήθεν έχουν τάση προς τη βία και την τρομοκρατία.

Πηγή 12,13: Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων. Κώδικας Συμπεριφοράς κατά του ρατσισμού και Καταγραφής Ρατσιστικών Περιστατικών, http://www.pi.ac.cy/pi/files/epimorfosi/kodikas_oct16.pdf

Φύλλο εργασίας 3: Τι είναι η σεξουαλικότητα;

1. Να μελετήσετε τον ορισμό της σεξουαλικότητας του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και να συζητήσετε στις ομάδες σας τα ακόλουθα:

Αξονες συζήτησης:

- Τι περιλαμβάνει ο όρος «σεξουαλικότητα»;
- Πώς εκφράζεται η σεξουαλικότητα;
- Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την έκφραση της σεξουαλικότητας των ατόμων;
- Ποια χαρακτηριστικά της σεξουαλικότητας εκφράζονται πιο συχνά στους έφηβους και γιατί;
- Ποιες προϋποθέσεις χρειάζονται για να μιλήσουν άνετα οι νέοι της ηλικίας σας με τους γονείς/κηδεμόνες τους για θέματα που αφορούν στην ανάπτυξη της σεξουαλικότητάς τους;
- Πώς μπορεί να διασφαλιστεί η υπεύθυνη και ασφαλής ενημέρωση των εφήβων σε θέματα σεξουαλικότητας;
- Γιατί είναι σημαντικό τα άτομα της ηλικίας σας, να αποκτήσουν γνώσεις και εφόδια σε ζητήματα σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας;



2. Να ερευνήσετε και να εντοπίσετε στις ομάδες σας τις πιο κάτω επιρροές από το περιβάλλον που σχετίζονται με την σεξουαλικότητα των ανθρώπων.

Ομάδα Α΄: Να ερευνήσει και να επιλέξει **τραγούδια** που το περιεχόμενό τους αφορά σε χαρακτηριστικά σεξουαλικότητας των ανθρώπων.

Ομάδα Β΄: Να ερευνήσει και να επιλέξει **έντυπες και τηλεοπτικές διαφημίσεις** που το περιεχόμενό τους αφορά σε χαρακτηριστικά σεξουαλικότητας των ανθρώπων.

Ομάδα Γ΄: Να ερευνήσει και να επιλέξει **πληροφορίες (φωτογραφικό υλικό από διάφορες κουλτούρες)** που σχετίζονται με τους παράγοντες που επηρεάζουν τη διαμόρφωση της σεξουαλικότητας των ανθρώπων.



Να οργανώσετε τα ευρήματά σας και να τα παρουσιάσετε στην τάξη τα τελικά αποτελέσματα με πρωτότυπο τρόπο (π.χ. κολλάζ, αφίσα, κόμικς, παρουσίαση στον ηλεκτρονικό υπολογιστή, μικρού μήκους βίντεο κ.ά.).

Συζητήστε στην ολομέλεια της τάξης τα συμπεράσματά σας και ακολουθώντας τα βήματα λήψης απόφασης, αποφασίστε τους τρόπους με τους οποίους θα προωθήσετε και θα διαδώσετε στο σχολείο και στην κοινότητα τα ευρήματά σας.



3. Τι είναι η Αγάπη; Τι είναι ο Έρωτας

Στο πλαίσιο μίας έρευνας, οι έφηβοι ενός Λυκείου εκφράσανε τις απόψεις τους σε σχέση με το τι είναι αγάπη και τι είναι έρωτας. Μελετήστε τις πιο κάτω ενδεικτικές ομολογίες και γράψτε τις δικές σας απόψεις για τους δύο αυτούς όρους.

Κατερίνα, 17 χρονών

Έρωτας σημαίνει να αγαπάς τον άλλο πιο πολύ από τον εαυτό σου, σημαίνει τον σεβασμό και τον θαυμασμό του άλλου. Είναι μια υπέροχη περιπέτεια.

Στέφανος, 17 χρονών

Ο έρωτας στην ηλικία μου μοιάζει περισσότερο με αναζήτηση. Είναι κάτι το περαστικό, δεν μπορεί παρά να είναι περαστικός. Είναι οι ανακαλύψεις της σωματικής έλξης σε σχέση με ένα πρόσωπο του άλλου φύλου, ως την ημέρα που θα πρέπει να συναντήσουμε το «σωστό» πρόσωπο.

Στέφανη, 17 χρονών

Με τον άνθρωπο που αγαπάμε περνάμε στιγμές που δεν έχουν καμιά σχέση με τις στιγμές που περνάμε με τους φίλους και τους γνωστούς. Δεν εννοώ μόνο τη σωματική σχέση, βέβαια.

Αντώνης, 16 χρονών

Οι έρωτες έρχονται και φεύγουν. Συναντιόμαστε, ορkiζόμαστε ότι θ' αγαπιόμαστε για πολύ καιρό, μετά αφήνουμε ο ένας τον άλλο, επειδή δεν αντέχουμε πια να είμαστε μαζί... Τον έρωτα στην ηλικία μας δεν πρέπει να τον παίρνουμε στα σοβαρά, δεν πιστεύω ότι μπορούμε να βρούμε τον έρωτα της ζωής μας τώρα. Γι' αυτό άλλωστε μπορώ να ζήσω καλύτερα χωρίς αυτόν, παρά χωρίς τους φίλους μου. Μιλώ για τον έρωτα που ζούμε στην ηλικία μας, όχι γι' αυτόν που ονειρεύομαι. Ελπίζω ότι κάποια μέρα θα συμβεί και σε εμένα, πάντως δεν αισθάνομαι ακόμα έτοιμος.

Αντρέας, 17 χρονών

Η αγάπη είναι πιο πραγματική, πιο βαθιά μεταξύ δύο συντρόφων. Δεν έχει το ίδιο πάθος όπως ο έρωτας. Αγάπη σημαίνει να προσφέρεις, να νοιάζεσαι, να σέβεσαι και να αποδέχεσαι το άτομο που είναι μαζί σου. Ο έρωτας είναι κάτι πιο δυνατό αλλά όχι τόσο μόνιμο. Θα ήθελα να ερωτευτώ πάντως.

Αγάπη είναι.....

Έρωτας είναι....

4. Να χωριστείτε σε δύο ομάδες, ανάλογα με το φύλο σας.

- Αρχικά, να γράψετε ατομικά τα πέντε χαρακτηριστικά που επιθυμείτε να έχει ο/η μελλοντικός/ή σύντροφός σας.
- Ακολουθώντας, να συζητήσετε στην ομάδα σας τις απόψεις σας και να καταλήξετε στα πέντε επικρατέστερα χαρακτηριστικά που επιθυμείτε να παρουσιάσετε στην τάξη.



Άξονες συζήτησης:

- Υπάρχουν διαφορές μεταξύ των αγοριών και των κοριτσιών;
- Πιστεύετε πως αυτά τα χαρακτηριστικά που επιθυμείτε να έχει ο/η μελλοντικός/ή σύντροφος θα ισχύουν μετά από 10 χρόνια;
- Πιστεύετε ότι τα κριτήρια επιλογής συντρόφου στα παιδιά της ηλικίας σας είναι αληθινά και αντικειμενικά;
- Πιστεύετε ότι συχνά η άποψή σας, επηρεάζεται από τις απόψεις των φίλων σας; Γιατί νομίζετε συμβαίνει αυτό;



Φύλλο εργασίας 4: Συμφωνείς ή Διαφωνείς;

Ατομική εργασία

Οδηγίες: Να σημειώσεις με √ στις απαντήσεις, ανάλογα με το τι πιστεύεις: Συμφωνώ/Δεν γνωρίζω/Διαφωνώ. Ακολούθως, να συζητήσεις στην τάξη τις απόψεις σου, σε σχέση με το περιεχόμενο του ερωτηματολογίου.

	Συμφωνώ	Δεν γνωρίζω	Διαφωνώ
1. Η σεξουαλικότητα είναι παρούσα σε όλη τη ζωή του ανθρώπου.			
2. Η επικοινωνία με τους γονείς/κηδεμόνες συμβάλλει θετικά στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των εφήβων.			
3. Τα Μ.Μ.Ε. επηρεάζουν πολλές φορές τη συμπεριφορά μου.			
4. Η σεξουαλική επαφή θεωρείται ένα όμορφο κομμάτι της ανθρώπινης ζωής.			
5. Η αποχή είναι η πιο ασφαλής μέθοδος αντισύλληψης.			
6. Η αντισύλληψη είναι ευθύνη τόσο των γυναικών όσο και των ανδρών.			
7. Είναι αποδεκτό για τον άντρα να έχει σεξουαλικές επαφές πριν από τον γάμο.			
8. Είναι αποδεκτό για τη γυναίκα να έχει σεξουαλικές επαφές πριν από το γάμο.			
9. Η σεξουαλική επαφή με άτομο που δεν αγαπώ δεν είναι κάτι σωστό.			
10. Με ενοχλεί να έχω φίλο/η κάποιο άτομο που είναι φορέας του AIDS.			
11. Ένας από τους λόγους που μπορεί να προκύψει μία ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη είναι η άγνοια σε ζητήματα αντισύλληψης.			
12. Το κάθε άτομο έχει δικαίωμα να εκφράσει τη σεξουαλικότητά του όπως επιθυμεί και νιώθει.			
13. Τα παιδιά και οι νέοι μπορούν να αλλάξουν τα έμφυλα κοινωνικά στερεότυπα.			

Φύλλο εργασίας 5: «Τερέζα και Σάμ»¹⁹

α) Οδηγίες: Να διαβάσετε την ιστορία της Τερέζας και του Σαμ και να συζητήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

Η Τερέζα και ο Σαμ είναι μαθητές της Γ΄ Λυκείου και είναι μαζί παραπάνω από 6 μήνες. Περνούν πολύ από τον ελεύθερο τους χρόνο μαζί και πιστεύουν ότι έχουν μια ιδιαίτερη σχέση. Είναι οι καλύτεροι φίλοι. Εμπιστεύονται ο ένας τον άλλο. Λένε τα πάντα ο ένας στον άλλο.

Όταν άρχισαν να βγαίνουν, η Τερέζα και ο Σαμ αποφάσισαν ότι δεν ήταν έτοιμοι να κάνουν σεξ. Ο Σαμ υποστηρίζει ότι δεν πρέπει να κάνεις σεξ μέχρι να παντρευτείς. Αγαπά την Τερέζα πάρα πολύ και ανησυχεί ότι η σχέση τους θα αλλάξει πολύ αν κάνουν σεξ. Αν και η Τερέζα σέβεται τα συναισθήματα του Σαμ για αυτό το θέμα, οι τελευταίες συζητήσεις με τις φίλες της, της προκαλούν σύγχυση. Η Τερέζα έχει αρχίσει να πιέζει τον Σαμ να προχωρήσουν στη σεξουαλική επαφή.

Η Τερέζα και ο Σαμ αποφασίζουν να μιλήσουν. Ο Σαμ νόμιζε ότι η Τερέζα τον κατανοούσε και δεν καταλαβαίνει γιατί έχει αρχίσει να τον πιέζει τώρα. Η Τερέζα σέβεται τα αισθήματα του Σαμ και δεν θέλει να τον πείσει να κάνει κάτι που δεν επιθυμεί. Αλλά από την άλλη νιώθει ότι αφού είναι ερωτευμένοι δεν θα έπρεπε να περιμένουν μέχρι τον γάμο. Έχουν αρχίσει να τσακώνονται πολύ περισσότερο. Επίσης περνούν όλο και λιγότερο χρόνο μαζί.

Ο Σαμ ανησυχεί ότι χάνει την Τερέζα. Έχει αποφασίσει να μιλήσει με τους φίλους του για το θέμα αυτό. Ένας φίλος του, του λέει «Δεν ξέρω γιατί το κάνεις τόσο μεγάλο θέμα! Το σεξ είναι τέλειο!».

Ο Σαμ δεν έχει την ίδια άποψη. Θέλει να μιλήσει στον μπαμπά του γι' αυτό αλλά δεν ξέρει πώς.

Ο Σαμ νιώθει χαμένος και δεν ξέρει τι να κάνει.

Ο Σαμ και η Τερέζα τώρα προσπαθούν να λύσουν το πρόβλημά τους. Αποφασίζουν να πάνε στο σινεμά μαζί. Μετά πάνε σπίτι του Σαμ για να μιλήσουν. Όταν φτάνουν εκεί αντιλαμβάνονται ότι είναι μόνοι στο σπίτι.

Άξονες συζήτησης:

1. Να επισημάνετε πιθανούς λόγους για τους οποίους ορισμένα άτομα μπορεί να θέλουν ή να μην θέλουν να έλθουν σε σεξουαλική επαφή.
2. Θα μπορούσαν να ήταν αντίστροφοι οι ρόλοι στο σενάριο;
3. Ποιες νομίζετε ότι είναι οι προϋποθέσεις για την έναρξη σεξουαλικών σχέσεων;

¹⁹Πηγή: α) "Theresa and Sam: A True Story" by Monica Rodriguez, Filling the Gaps: Hard to Teach Topics in Sexuality Education, Sexuality Information and Education Council of the United States (SIECUS), New York, 1998. β) I'm SET. Εφαρμογή της Υποχρεωτικής Σεξουαλικής Διαπαιδαγώγησης στους εφήβους. Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού, 2016.

4. Να κυκλώσετε τις προϋποθέσεις, που εσείς θεωρείτε σημαντικές για την έναρξη σεξουαλικών σχέσεων:



- Συναισθηματική ωρίμανση
- Αγάπη
- Πίεση από συνομήλικους
- Συναίνεση
- Βιολογική ωρίμανση
- Εμπιστοσύνη
- Σεβασμός
- Γνωρίζω τι είναι το ασφαλές σεξ
- Μπορώ να εκφράζω ελεύθερα τις επιθυμίες και τις ανάγκες μου
- Το έχουν κάνει όλοι οι φίλοι/φίλες μου
- Γνωρίζω πώς να προστατεύσω τον εαυτό μου από τους κινδύνους που διατρέχω μέσα από μια σεξουαλική επαφή

β) Ο διεκδικητικός τύπος επικοινωνίας είναι ο πιο ενδεδειγμένος καθώς το άτομο υπερασπίζεται τα ατομικά του δικαιώματα, εκφράζοντας τις απόψεις, τα συναισθήματα και τα πιστεύω του τη στιγμή που τα νιώθει με ειλικρίνεια και με τον κατάλληλο τρόπο.

Οδηγίες:

- Οι πιο κάτω δηλώσεις αφορούν στην επιθυμία ενός ατόμου να έλθει σε σεξουαλική επαφή με τον/την σύντροφό του /της. Σχηματίστε δυάδες στις οποίες το ένα άτομο θα λέει μία από τις πιο κάτω δηλώσεις και το άλλο άτομο θα πρέπει να απαντάει λέγοντας **όχι**, με ευρηματικότητα, διεκδικητικό τρόπο και σεβασμό. Τόσο οι λέξεις όσο και η γλώσσα του σώματος πρέπει να μεταβιβάσουν καθαρά το μήνυμα. Μπορείτε εναλλακτικά να επινοήσετε επιπρόσθετες σχετικές δηλώσεις και να τις παρουσιάσετε στην τάξη.
- Όσοι/ες επιθυμείτε μπορείτε να δραματοποιήσετε τους διαλόγους στην τάξη.

Άτομο 1: Φαίνεται ότι δε σου αρέσω όπως αρέσεις εσύ εμένα...

Άτομο 2:

Άτομο 1: Κάνε μου το χατίρι... Όλοι οι φίλοι μας έχουν προχωρήσει...

Άτομο 2:

Άτομο 1: Δεν μου έχεις εμπιστοσύνη;

Άτομο 2:

Άτομο 1: Μην ανησυχείς. Θα χρησιμοποιήσω προφυλακτικό...

Άτομο 2:

Άτομο 1: Σου υπόσχομαι. Θα είμαι μαζί σου για πάντα αν προχωρήσουμε...

Άτομο 2:

4.3 ΕΜΠΟΡΙΑ ΠΡΟΣΩΠΩΝ

Η εμπορία προσώπων είναι ένα εγκληματικό φαινόμενο με διεθνείς διαστάσεις και μεγάλη κερδοφορία, το οποίο μεταλλάσσεται συνεχώς, καθιστώντας τον εντοπισμό και την καταπολέμησή του μια τεράστια πρόκληση για τις αστυνομικές αρχές, τα εμπλεκόμενα κράτη και τις κοινωνίες στις οποίες αναπτύσσεται.

Η εμπορία ανθρώπων παραβιάζει τα ανθρώπινα δικαιώματα – τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα και επηρεάζει τις ζωές αμέτρητων ανθρώπων, τόσο στην Ευρώπη όσο και εκτός αυτής. Ένας αυξανόμενος αριθμός γυναικών, αντρών και παιδιών γίνονται αντικείμενα εμπορίου, πέρα από τα σύνορα ή στις ίδιες τους τις χώρες και παγιδεύονται στην εκμετάλλευση και στην κακοποίηση. Οι επιπτώσεις της εμπορίας προσώπων είναι καταστροφικές και επιζήμιες για τη διαβίωση και την αξιοπρέπεια του ανθρώπου.

Τι είναι η εμπορία προσώπων (human trafficking)

Η Σύμβαση του Συμβουλίου της Ευρώπης²⁰ για την καταπολέμηση της Εμπορίας Ανθρώπων ορίζει την εμπορία ανθρώπων ως έναν συνδυασμό τριών στοιχείων:

- Μια ενέργεια/δραστηριότητα: στρατολόγηση, πρόσληψη, μεταφορά, διακίνηση, υπόθαλψη ή παραλαβή, στέγαση ή υποδοχή προσώπων, συμπεριλαμβανομένης της ανταλλαγής ή μεταβίβασης του ελέγχου ή/και εξουσίας επί των προσώπων αυτών.
- Με τη χρήση συγκεκριμένων μέσων: μέσω απειλών ή χρήσης βίας ή άλλων μορφών εξαναγκασμού, απαγωγής, δόλου, εξαπάτησης, παραπλάνησης, κατάχρησης εξουσίας ή ευάλωτης θέσης ή προσφοράς ή παροχής ή λήψης πληρωμών ή ωφελημάτων ή απολαβών.
- Με σκοπό την εκμετάλλευση: εξασφάλιση της συγκατάθεσης προσώπου κατέχοντος εξουσίας επί ενός άλλου, με σκοπό την εκμετάλλευση αυτού (σεξουαλική εκμετάλλευση, καταναγκαστική εργασία ή παροχή υπηρεσιών, σκλαβιά, αφαίρεση οργάνων).

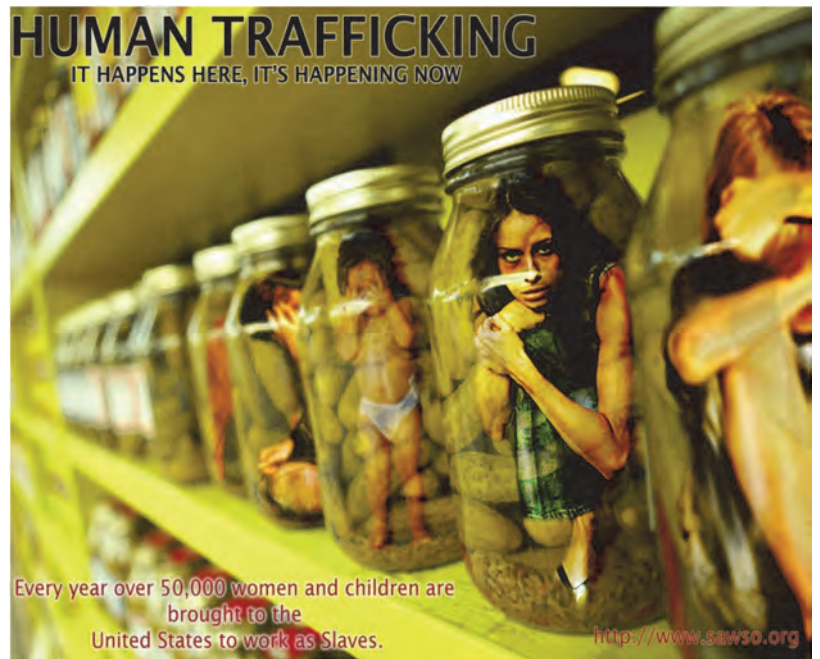
Διαφορετικές μορφές εμπορίας προσώπων

- Εμπορία ενηλίκων για σκοπούς σεξουαλικής ήεργασιακής εκμετάλλευσης.
- Εμπορία παιδιών/ βρεφών.
- Εμπορία ανθρώπινων οργάνων.
- Διακίνηση ανθρώπων για σκοπούς επαιτείας.
- Διακίνηση ανθρώπων για διενέργεια εγκληματικών πράξεων.
- Εξαναγκαστικοί γάμοι.

²⁰Σύμβαση του Συμβουλίου της Ευρώπης για την Καταπολέμηση της Εμπορίας Ανθρώπων
<http://eur-lex.europa.eu/legal-content/el/TXT/?uri=CELEX%3A52012DC0286>
http://www.cylaw.org/nomoi/arith/2014_1_060.pdf
<https://rm.coe.int/16805d41eb>

Η Σύμβαση του Συμβουλίου της Ευρώπης για την Καταπολέμηση της Εμπορίας Ανθρώπων αποσκοπεί στην πρόληψη της εμπορίας ανθρώπων, την προστασία των θυμάτων και τη δίωξη των διακινητών. Περιλαμβάνει όλες τις μορφές εμπορίας ανθρώπων (εθνικές ή διεθνικές, συνδεδεμένες ή μη με το οργανωμένο έγκλημα) και καλύπτει όλα τα θύματα της εμπορίας ανθρώπων (γυναίκες, άντρες και παιδιά), καθώς και όλες τις μορφές εκμετάλλευσης.

Η σύμβαση περιλαμβάνει, επίσης, μέτρα για την προώθηση της συνεργασίας με την κοινωνία των πολιτών και τη διεθνή συνεργασία.



Η επιπρόσθετη αξία της σύμβασης είναι η επικέντρωση της στα ανθρώπινα δικαιώματα και στην προστασία των θυμάτων. Η σύμβαση ορίζει την εμπορία ανθρώπων ως παραβίαση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και προσβολή της ανθρώπινης αξιοπρέπειας και ακεραιότητας. Αυτό σημαίνει ότι οι εθνικές αρχές φέρουν ευθύνη εάν δεν λάβουν μέτρα για την πρόληψη της εμπορίας ανθρώπων, την προστασία των θυμάτων και την αποτελεσματική διερεύνηση των υποθέσεων εμπορίας ανθρώπων.

Τα βασικότερα αίτια της «σύγχρονης αυτής μορφής δουλείας» εντοπίζονται στη φτώχεια, στην ελλιπή λειτουργία των δημοκρατικών θεσμών του κράτους δικαίου, στην ανισότητα των φύλων και στη βία κατά των γυναικών, στους πολέμους και τις ένοπλες συγκρούσεις, στις φυσικές καταστροφές στις χώρες προέλευσης των θυμάτων, στην οικονομική εξαθλίωση, τον κοινωνικό αποκλεισμό, στην έλλειψη ευκαιριών και απασχόλησης, στην έλλειψη πρόσβασης στην εκπαίδευση, στην παιδική εργασία και τις διακρίσεις.

Η εμπορία ανθρώπων είναι ένα παγκόσμιο φαινόμενο που δεν γνωρίζει σύνορα, φύλο, ηλικία, κοινωνική θέση και για αυτόν ακριβώς το λόγο, η σύμβαση αφορά όλες τις χώρες και είναι ανοιχτή προς όλες. Είναι ένα ζήτημα που αφορά όλους και για αυτόν τον λόγο είναι απαραίτητη η ευαισθητοποίηση και η ενημέρωση όλων των πολιτών, ώστε να συμβάλλουν στην πρόληψη και στην καταπολέμηση της εμπορίας προσώπων.

Φύλλο εργασίας 1: Μία εικόνα χίλιες λέξεις

Να μελετήσετε στις ομάδες σας το περιεχόμενο των πιο κάτω εικόνων (εκπαιδευτικό υλικό του Γραφείου Επιτρόπου Διοικήσεως και Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων) και συζητήστε τα ακόλουθα σημεία:

- Πώς σχετίζεται το περιεχόμενο της εικόνας με το ζήτημα της εμπορίας προσώπων;
- Ποια συναισθήματα σάς προκαλεί το φαινόμενο της εμπορίας προσώπων;
- Πώς μπορεί η εμπορία προσώπων να προληφθεί;
- Με ποιον τρόπο μπορείτε να συμβάλετε, ώστε να καταπολεμηθεί αυτό το φαινόμενο;

Ομάδα Α΄



Ομάδα Β΄



Ομάδα Γ΄



Φύλλο εργασίας 2: «Εμπορία Προσώπων και το Νομικό Πλαίσιο στην Κύπρο»



1. Να διαβάσετε το πιο κάτω κείμενο και αφού το συζητήσετε στην ολομέλεια της τάξης, να εφαρμόσετε τις οδηγίες, οι οποίες αναγράφονται στην κάθε ομάδα ξεχωριστά.

Ο πρώην Δικαστής του Ανωτάτου Δικαστηρίου κ. Μύρων Νικολάτος ανέφερε μεταξύ άλλων σε ένα σεμινάριο:

«Η Κύπρος έχει υπογράψει και κυρώσει, με νόμο, όλες τις διεθνείς και ευρωπαϊκές συμβάσεις που αφορούν σε θέματα πορνείας ή σωματεμπορίας και άλλες συναφείς παράνομες δραστηριότητες. Στις 13.07.2007 τέθηκε σε ισχύ ο περί της Καταπολέμησης της Εμπορίας και της Εκμετάλλευσης Προσώπων και της Προστασίας των Θυμάτων Νόμος του 2007 (Ν.87(Ι) /2007).

Σκοπός του Νόμου είναι η **ποινικοποίηση της εμπορίας προσώπων, της εκμετάλλευσης ενηλίκων και ανηλίκων στην εργασία, της σεξουαλικής εκμετάλλευσης ενηλίκων προσώπων, της σεξουαλικής εκμετάλλευσης παιδιών και της παιδικής πορνογραφίας καθώς και η λήψη μέτρων προστασίας και στήριξης των θυμάτων και η δημιουργία μηχανισμού ελέγχου και εφαρμογής των εν λόγω μέτρων.**

Παρόλο που η νομοθεσία που έχει θεσπιστεί και ήδη εφαρμοστεί είναι πολύ λεπτομερής στις πρόνοιές της και καλύπτει πολλές από τις παραμέτρους του προβλήματος και παρά την πρόοδο και τα μέτρα που έχουν ληφθεί για την καταπολέμηση της εμπορίας ανθρώπων στη χώρα μας, το πρόβλημα εξακολουθεί να υφίσταται, οι περιπτώσεις θυμάτων αυξάνονται και στην πρακτική εφαρμογή της νομοθεσίας, υπάρχουν ακόμα πολλά προβλήματα...»

Πηγή: Ανώτατο Δικαστήριο Κύπρου,

<http://www.supremecourt.gov.cy/judicial/sc.nsf/All/C034727E25F13141C22578C70033C178?OpenDocument&print>

Ομάδα Α΄:

- Να ερευνήσετε στο διαδίκτυο τον νόμο περί της Καταπολέμησης της Εμπορίας και της Εκμετάλλευσης Προσώπων και της Προστασίας των Θυμάτων (2007) και να παρουσιάσετε στην τάξη το περιεχόμενό του.
- Να εντοπίσετε στο διαδίκτυο τους λόγους που η εμπορία προσώπων εξακολουθεί να υφίσταται στην Κύπρο και οι περιπτώσεις των θυμάτων αυξάνονται.

Ομάδα Β΄:

- Να εντοπίσετε και να ερευνήσετε στο διαδίκτυο τις δράσεις του μη κυβερνητικού οργανισμού «Cyprus STOP Trafficking». Να παρουσιάσετε τις δράσεις του στην ολομέλεια της τάξης.

Ομάδα Γ΄:

- Να εντοπίσετε στο διαδίκτυο τους φορείς (κυβερνητικούς και μη κυβερνητικούς) με τους οποίους μπορεί ένα άτομο να επικοινωνήσει, σε περίπτωση που περιέλθει στην αντίληψή του ή γνωρίζει οτιδήποτε που να τον κάνει να πιστεύει ότι πιθανόν να πρόκειται για εμπορία ανθρώπων. Να παρουσιάσετε τους εν λόγω φορείς στην ολομέλεια της τάξης.

Να παρουσιάσετε τα ευρήματά σας με πρωτότυπο τρόπο, ώστε να μπορούν να αναρτηθούν στην πινακίδα της τάξης ή/και του σχολείου σας.

Φύλλο εργασίας 3: Τι πιστεύετε για το ζήτημα της εμπορίας προσώπων;

α) Να επιλέξετε Μύθος ή Αλήθεια για καθεμιά από τις πιο κάτω δηλώσεις. Στη συνέχεια, να συζητήσετε τις απαντήσεις σας στην ολομέλεια της τάξης, όπου θα έχετε την ευκαιρία να λύσετε επιπρόσθετες απορίες που ενδεχομένως να έχετε σχετικά με το θέμα της εμπορίας προσώπων.

Δηλώσεις	Μύθος	Αλήθεια
Το θύμα φταίει, καθώς ήξερε ότι θα τύγχανε κακοποίησης και μπορούσε να το αποφύγει.		
Οι Κύπριες δεν μπορεί να είναι θύματα και δεν είναι δυνατόν να διακινηθούν.		
Δεν είναι εμπορία όταν το θύμα και ο διακινητής έχουν σχέση ή είναι παντρεμένοι.		
Υπάρχουν πολλές ευκαιρίες, ώστε τα θύματα να μπορούν να αποδράσουν.		
Τα θύματα εμπορίας προσώπου προέρχονται από χαμηλά κοινωνικοοικονομικά στρώματα.		
Τα θύματα έχουν ελευθερία κινήσεων και τυγχάνουν σεβασμού από τους διακινητές τους.		
Ο/Η πελάτης/τισσα συμβάλλει και ο/η ίδιος/η στη ζήτηση, αύξηση και διατήρηση του φαινομένου της εμπορίας ανθρώπων.		
Η σεξουαλική εκμετάλλευση παιδιών περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, την παιδική πορνογραφία και την παιδική πορνεία.		
Η απαλλαγή από προκαταλήψεις, από την πατριαρχία ²¹ και τον σεξισμό ²² αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την κατανόηση του προβλήματος της εμπορίας προσώπων.		
Το θύμα πολλές φορές ενοχοποιείται εξαιτίας κοινωνικών στερεοτυπικών αντιλήψεων.		
Η επιτυχία στην αντιμετώπιση του φαινομένου της εμπορίας ανθρώπων εξαρτάται και από τον βαθμό που όλες οι χώρες δεσμεύονται ειλικρινά και έντιμα να συνεργαστούν και να δράσουν για την καταπολέμησή του.		

²¹ Πατριαρχία: Μία ιεραρχικά δομημένη κοινωνία στην οποία οι άνδρες κατέχουν περισσότερη δύναμη(οικονομική, κοινωνική ζωή).

<http://socialpolicy.gr/2017/03/%CE%B3%CE%BB%CF%89%CF%83%CF%83%CE%AC%CF%81%CE%B9-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%BF-%CF%86%CE%B5%CE%BC%CE%B9%CE%BD%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C.html>

²² Σεξισμός ή έμφυλη διάκριση είναι μία προκατάληψη ή διάκριση σχετικά με το φύλο ενός ατόμου (βιολογικό και κοινωνικό). Ο σεξισμός μπορεί να αφορά και τα δύο φύλα, αλλά έχει αποδειχτεί ότι αφορά ειδικότερα τις γυναίκες. Συνδέεται άμεσα με τα στερεότυπα και τους ρόλους των φύλων και μπορεί να μιλάει για την πεποίθηση ότι το ένα φύλο είναι ανώτερο από το άλλο. Ο ακραίος σεξισμός μπορεί να υποθάλλει τη σεξουαλική παρενόχληση, το βιασμό και άλλες μορφές σεξουαλικής βίας. <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CE%B5%CE%BE%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82>

β) Να παρακολουθήσετε στην τάξη τα πιο κάτω μικρού μήκους βίντεο και να συζητήσετε το περιεχόμενό τους, αναφέροντας τα συναισθήματα που σας προκαλούν και τα συμπεράσματά σας.



- Η Ιστορία της Ναταλίας | www.A21.gr
<https://www.youtube.com/watch?v=iH0uS3czfFU>
- Η Ιστορία της Katja | www.A21.gr
<https://www.youtube.com/watch?v=ZhN126lOsOo>
- Γραμμή 1109 - Εάν δεις κάτι, πες κάτι!
<https://www.youtube.com/watch?v=0IK9RIhpsXw>

γ) **Ωρα για δράση!** Να δημιουργήσετε το δικό σας μικρού μήκους βίντεο με την ομάδα σας, ώστε να εκφράσετε τις απόψεις, σκέψεις και ιδέες σας σε σχέση με το θέμα της εμπορίας προσώπων.

- Να ανταλλάξετε τις ιδέες σας στην ολομέλεια της τάξης.
- Να διερευνήσετε τα κύρια ζητήματα που σας απασχολούν σε σχέση με το εγκληματικό φαινόμενο της εμπορίας προσώπων.
- Να επιλέξετε τις κυριότερες ιδέες και προβληματισμούς που επιθυμείτε να προβάλετε και να αναπτύξετε το σενάριο του μικρού μήκους βίντεο που θα ετοιμάσετε.
- Να οργανώσετε την κατανομή εργασίας των μελών της ομάδας, ώστε να πετύχετε τους στόχους σας (έρευνα, ανάπτυξη σεναρίου, σκηνικά, φωτογράφιση, συγγραφή γραπτού και προφορικού λόγου, οργάνωση για το γύρισμα του βίντεο: τοποθεσία, ηθοποιοί, διάλογοι, αντικείμενα κ.λπ.).
- Να καταγράψετε τους τρόπους με τους οποίους επιθυμείτε να προωθήσετε αυτήν την δράση (σχολείο, οικογένεια, κοινότητα).



4.4 ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

4.4.1 Το αναπαραγωγικό σύστημα της γυναίκας

Το γεννητικό σύστημα της γυναίκας αποτελείται από τις δύο ωοθήκες, τους δύο ωαγωγούς (σάλπιγγες), τη μήτρα, τον τράχηλο, τον κόλπο και το αιδοίο, που αποτελεί το εξωτερικό γεννητικό όργανο.

Ωοθήκες

Είναι οι γυναικείοι γεννητικοί αδένες μέσα στους οποίους παράγονται και ωριμάζουν τα ωάρια. Έχουν το σχήμα ενός μεγάλου αμυγδάλου (3-4 εκ. μήκος). Στις ωοθήκες των κοριτσιών υπάρχουν από τη γέννηση τους 400 περίπου χιλιάδες αδιαφοροποίητα ωοκύτταρα, από τα οποία μόνο περίπου 450 θα αναπτυχθούν και θα εξελιχθούν αργότερα σε ωάρια. Τα ωάρια αρχίζουν να ωριμάζουν με την έναρξη της εφηβείας και συνεχίζουν σε όλο το διάστημα της γενετήσιας ζωής της γυναίκας, που διαρκεί περίπου μέχρι την ηλικία των 46-54 χρόνων.

Η κάθε ωοθήκη συνδέεται με την κάθε σάλπιγγα. Ο ρόλος των ωοθηκών είναι να παράγουν γυναικείες σεξουαλικές ορμόνες (οιστρογόνα και προγεστερόνη) και ωάρια. Κάθε μήνα παράγουν ένα ωάριο (συνήθως, τον έναν μήνα η μία ωοθήκη και τον επόμενο η άλλη) και αφού ωριμάσει (καταμήνιος κύκλος), κινείται προς τη μήτρα προκειμένου λίγες ημέρες αργότερα να γονιμοποιηθεί. Αν το ωάριο δεν γονιμοποιηθεί, τότε προκαλείται το φαινόμενο της περιόδου (έμμηνος ρύση) και το ωάριο αποβάλλεται.

Σάλπιγγες ή ωαγωγοί

Σάλπιγγες είναι οι δύο ελαστικοί σωλήνες μήκους 11-14 εκ., από τους οποίους περνά το ωάριο κατά τη διαδρομή του από την ωοθήκη προς τη μήτρα. Έχουν μεγάλη ελαστικότητα και μπορούν να διευρυνθούν μέχρι 5 εκ. Οι σάλπιγγες συνδέουν τις ωοθήκες με τη μήτρα και είναι, συνήθως, το μέρος όπου γονιμοποιείται το ωάριο.

Μήτρα

Είναι ένας πολύ ελαστικός μυς, σχήματος αναποδογυρισμένου αχλαδιού και μεγέθους σφιγμένης γροθιάς. Το εσωτερικό μέρος της μήτρας λέγεται ενδομήτριο και είναι πολύ πλούσιο σε αιμοφόρα αγγεία. Στην μήτρα εμφυτεύεται το γονιμοποιημένο ωάριο και αναπτύσσεται το έμβρυο.

Τράχηλος

Είναι το κάτω μέρος της μήτρας που καταλήγει στον κόλπο.

Κόλπος

Ο κόλπος είναι ένα ελαστικό, μυώδες όργανο (σαν σωλήνας) και ενώνει τον τράχηλο της μήτρας με το αιδοίο. Μέσω του κόλπου οδηγούνται τα σπερματοζωάρια στη μήτρα. Το μήκος του κόλπου φτάνει τα 8-9 εκ. Τα τοιχώματα του κόλπου, συνήθως, εφάπτονται μεταξύ τους, αλλά έχουν μεγάλη ελαστικότητα και μπορούν να διευρυνθούν, όταν χρειάζεται. Το άνοιγμα του κόλπου καλύπτεται από μια μεμβράνη, τον παρθενικό υμένα, που αφήνει μικρό άνοιγμα απ' όπου περνά το αίμα της περιόδου. Ο παρθενικός υμένας, συνήθως, παθαίνει ρήξη και καταστρέφεται κατά την πρώτη σεξουαλική επαφή.

Εξωτερικά γεννητικά όργανα (αιδοίο)

Είναι τα μικρά και τα μεγάλα χείλη, η κλειτορίδα και η είσοδος του κόλπου. Στα εξωτερικά γεννητικά όργανα βρίσκεται και η ουρήθρα.

Το αναπαραγωγικό σύστημα της γυναίκας

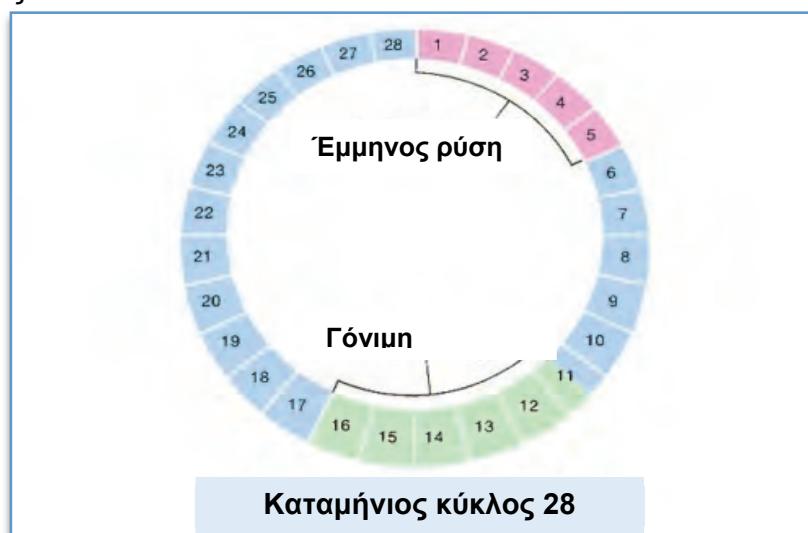


Πηγή εικόνας: <https://www.mama365.gr/16962/osa-den-xerete-gia-to-anaparagogiko-systhma-ths.html>

Εμμηνορρυσιακός κύκλος ή Καταμήνιος κύκλος

Ο εμμηνορρυσιακός κύκλος ή καταμήνιος κύκλος είναι ο επιστημονικός όρος που περιγράφει τις φυσιολογικές αλλαγές που συμβαίνουν σε μία γυναίκα αναπαραγωγικής ηλικίας, με σκοπό τη γονιμοποίηση και την αναπαραγωγή. Ο καταμήνιος κύκλος περιλαμβάνει την ωρίμανση και την απελευθέρωση του ωαρίου από τις ωοθήκες, καθώς και την προετοιμασία της μήτρας για την υποδοχή του γονιμοποιημένου ωαρίου, δηλαδή του εμβρύου. Οι ορμόνες που εκκρίνονται κατά τη διάρκεια του κύκλου δημιουργούν τις προϋποθέσεις που οδηγούν στην εγκυμοσύνη. Ένας τυπικός καταμήνιος κύκλος διαρκεί περίπου 28 ημέρες. Ξεκινά από την πρώτη ημέρα της εμμήνου ρύσεως (περίοδου). Η έμμηνος ρύση, υποδηλώνει ότι το γεννητικό σύστημα είναι έτοιμο για τον πρωταρχικό προορισμό του, την αναπαραγωγή.

Ο μέσος όρος ηλικίας έναρξης της εμμήνου ρύσης στο νεαρό κορίτσι είναι 12-13 ετών, αλλά η εμφάνισή της είναι επίσης φυσιολογική μεταξύ 8 έως 16 ετών. Η κληρονομικότητα, η διατροφή και η συνολική υγεία μπορούν να επιταχύνουν ή να καθυστερήσουν την έναρξη της εμμήνου ρύσεως.



Δυσμηνόρροια

Δυσμηνόρροια είναι ο επιστημονικός όρος της επώδυνης εμμηνορρυσίας. Για τις περισσότερες γυναίκες, η δυσμηνόρροια είναι μια γνώριμη κατάσταση που επαναλαμβάνεται σχεδόν κάθε μήνα. Είναι ο έντονος πόνος στην κοιλιά κατά τη διάρκεια της περιόδου. Ο πόνος προέρχεται από τα γεννητικά όργανα(μεγάλη αιμορραγία και μπορεί να έχει τα χαρακτηριστικά κράμπας), ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις είναι ιδιαίτερα ισχυρός και συνοδεύεται από τάση για εμετό, ναυτία και πονοκέφαλο.



Για να απαλειφθεί ο πόνος, συστήνεται στις νεαρές κοπέλες και στις γυναίκες να ξεκουράζονται περισσότερο, να κοιμούνται επαρκώς, να ακολουθούν υγιεινή ισορροπημένη διατροφή και να ασκούνται σε τακτική βάση. Επιπλέον, καλό είναι να περιορίζουν το στρες, γιατί διαδραματίζει ιδιαίτερα επιβαρυντικό ρόλο στην επώδυνη περίοδο. Σε περίπτωση που ο πόνος της περιόδου είναι δυνατός, χρειάζεται η συμβουλή του/της ιατρού ο/η οποίος/α, αφού επιβεβαιώσει τη διάγνωση με προσεκτική γυναικολογική εξέταση και με ορισμένες εργαστηριακές εξετάσεις ρουτίνας (όπως, π.χ., υπερηχογράφημα πυέλου, καλλιέργεια κολπικού εκκρίματος, τεστ Παπανικολάου, αιματολογικές εξετάσεις), θα συστήσει την ανάλογη θεραπεία.

Η διακοπή της εμμηνου ρύσεως, στο τέλος της αναπαραγωγικής περιόδου της γυναίκας, ονομάζεται **εμμηνόπαυση**. Η μέση ηλικία της εμμηνόπαυσης στις γυναίκες είναι τα 52 έτη, αλλά θεωρείται φυσιολογικό να συμβεί οποιαδήποτε στιγμή ανάμεσα στην ηλικία των 45 έως 55 ετών. Όπως και η ηλικία έναρξης της εμμηνου ρύσεως, έτσι και η ηλικία της εμμηνόπαυσης



είναι σε μεγάλο βαθμό αποτέλεσμα πολιτισμικών και βιολογικών παραγόντων. Ωστόσο, ασθένειες, ορισμένες χειρουργικές επεμβάσεις ή ιατρικές θεραπείες μπορεί να προκαλέσουν εμμηνόπαυση νωρίτερα από ότι θα μπορούσε να είχε συμβεί κάτω από διαφορετικές συνθήκες.

Η χρονική περίοδος που μεσολαβεί μέχρι να σταματήσει τελείως η περίοδος λέγεται **κλιμακτήριος** και διαρκεί περίπου 3 – 5 χρόνια.

Το αναπαραγωγικό σύστημα του άνδρα

Αποτελείται από δύο όρχεις με το όσχεο τους, τις επιδιδυμίδες, τους σπερματικούς πόρους (σπερματογωγούς), τις σπερματοδόχους κύστες, τον προστάτη αδένα και το πέος με την ουρήθρα εσωτερικά.

Όρχεις

Οι όρχεις είναι οι δύο γεννητικοί αδένες του άνδρα που παράγουν τα σπερματοζωάρια (τα γεννητικά κύτταρα του άνδρα). Οι όρχεις παράγουν, επίσης, την ορμόνη τεστοστερόνη, η οποία είναι υπεύθυνη για την ανάπτυξη των γεννητικών οργάνων, την ωρίμανση των όρχεων και την παραγωγή σπέρματος.

Η τεστοστερόνη είναι υπεύθυνη και για τα δευτερεύοντα χαρακτηριστικά του ανδρικού φύλου που εμφανίζονται, επίσης, κατά την εφηβεία: γενειάδα, τριχοφυΐα στις μασχάλες και στην περιοχή των γεννητικών οργάνων, μεγαλύτερη ανάπτυξη των μυών και επιμήκυνση των φωνητικών χορδών, που προκαλεί αλλαγή στη φωνή.

Όσχεο

Οι όρχεις βρίσκονται μέσα σε ένα σάκο ο οποίος τους προστατεύει και ονομάζεται όσχεο. Σε ορισμένες περιπτώσεις είναι δυνατό να παρατηρηθεί κρυφορχία. Η κρυφορχία οφείλεται σε ανωμαλία της μετάβασης των όρχεων από την κοιλιακή κοιλότητα προς το όσχεο κατά τους τελευταίους μήνες της εμβρυϊκής ζωής. Είναι συχνότερη σε αγόρια που γεννιούνται πρόωρα και επηρεάζει 30% από αυτά. Στο περίπου 50% των αγοριών που γεννιούνται με κρυφορχία, οι όρχεις μετακινούνται προς την κανονική τους θέση στο όσχεο κατά τους πρώτους 6 μήνες της ζωής. Εάν αυτό δεν συμβεί από μόνο του, τότε είναι σημαντικό να γίνει η θεραπεία με χειρουργική διόρθωση της ανωμαλίας. Οι λόγοι που καθιστούν αναγκαία τη χειρουργική διόρθωση της κρυφορχίας είναι σημαντικοί και έχουν σχέση με τη στειρότητα, τον καρκίνο, τη συστροφή όρχεως, τον τραυματισμό, τη βουβωνοκήλη και την ψυχολογία του αγοριού.

Επιδιδυμίδες

Στις επιδιδυμίδες (πολυελιγμένοι σωλήνες) αποθηκεύονται και ωριμάζουν τα σπερματοζωάρια που παράγονται στους όρχεις. Οι επιδιδυμίδες εμπλουτίζουν τα σπερματοζωάρια με θρεπτικό υλικό και υγρά για την ευκολότερη μετακίνησή τους. Τα σπερματοζωάρια μπορεί να παραμείνουν στις επιδιδυμίδες για 2-6 εβδομάδες. Αν δεν υπάρξει εκσπερμάτωση τα σπερματοζωάρια καταστρέφονται και απορροφούνται από το σώμα.

Σπερματικοί πόροι

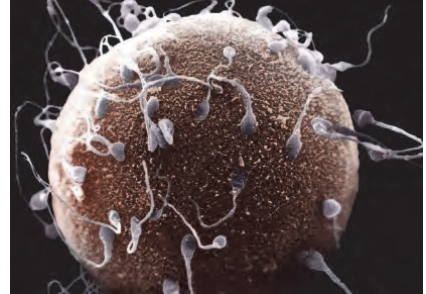
Οι σπερματικοί πόροι είναι δύο στενοί αγωγοί δια μέσου των οποίων οδηγούνται τα σπερματοζωάρια προς την ουρήθρα. Στους σπερματικούς πόρους υπάρχουν προεξοχές που λέγονται σπερματοδόχες κύστες.

Σπερματοδόχες κύστες

Οι σπερματοδόχες κύστες εκκρίνουν ένα αλκαλικό κολλώδες υγρό πλούσιο σε φρουκτόζη που εξασφαλίζει ενέργεια για την κίνηση των σπερματοζωαρίων. Η αλκαλική του φύση, συμβάλλει στην εξουδετέρωση των οξέων του κόλπου της γυναίκας που διαφορετικά θα αδρανοποιούσαν και θα σκότωναν το σπέρμα.

Η αναπαραγωγική διαδικασία

Κάθε μήνα, η μήτρα της γυναίκας που είναι σε αναπαραγωγική φάση, προσαρμόζεται για ενδεχόμενη εγκατάσταση ωαρίου. Αυτό σημαίνει ότι το ενδομήτριά της (τοιχώματα της μήτρας) παχαίνει και εμπλουτίζεται με άφθονο αίμα και θρεπτικά συστατικά έτσι ώστε να είναι έτοιμο, για να μπορέσει να φιλοξενήσει ενδεχόμενο γονιμοποιημένο ωάριο. Παράλληλα, συμβαίνει η ωορρηξία, όταν δηλαδή οι ωοθήκες είναι έτοιμες, παράγουν ένα ωάριο, το οποίο απελευθερώνουν και περίπου 4 ημέρες μετά αυτό φτάνει μέσα στις σάλπιγγες. Το ωάριο μπορεί να επιβιώσει στις σάλπιγγες μία μόνο μέρα.



Σε περίπτωση που υπάρξει ελεύθερη σεξουαλική επαφή, τα σπερματοζωάρια συναντούν το ωάριο και, αν κάποιο τα καταφέρει, το γονιμοποιεί. Το σπερματοζωάριο μπορεί να επιβιώσει στις σάλπιγγες μέχρι και πέντε ημέρες μετά την σεξουαλική επαφή.

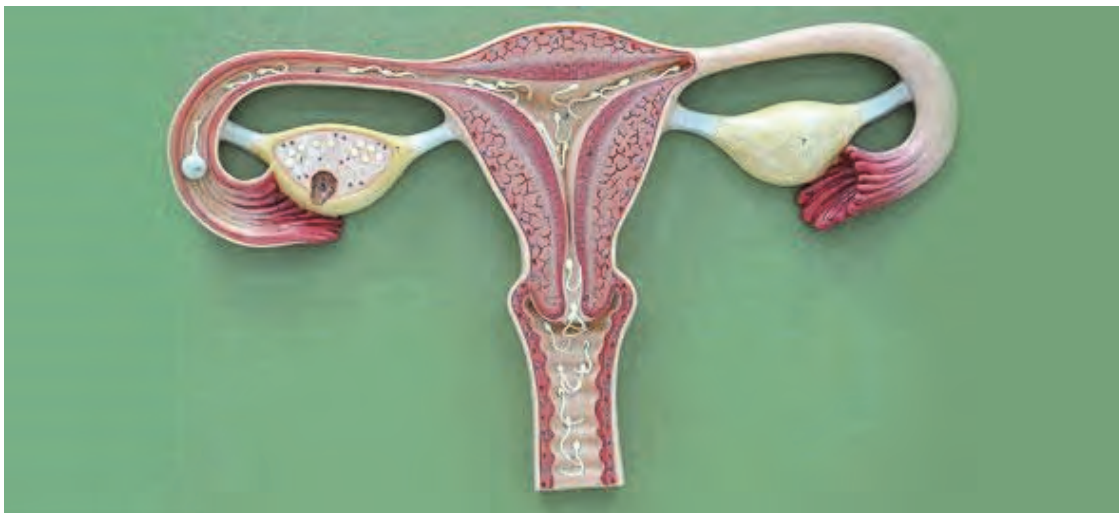


Η γονιμοποίηση πραγματοποιείται εάν ένα ανδρικό σπερματοζωάριο εισέλθει στο ωάριο και ενωθεί με αυτό. Κατά τη γονιμοποίηση, το σπερματοζωάριο χάνει την ουρά του και αρχίζει να διογκώνεται η κεφαλή του, συγχωνεύεται με το ωάριο και γίνεται ένα κύτταρο, το ζυγωτό.

Αν υπάρξει γονιμοποίηση, λίγες ημέρες μετά, το γονιμοποιημένο ωάριο «κατεβαίνει» από τη σάλπιγγα και εμφυτεύεται στο ενδομήτριο. Κατά την πορεία του ζυγωτού μέσα στην σάλπιγγα (ωαγωγό), η οποία διαρκεί 3 – 4 ημέρες, τα κύτταρα πολλαπλασιάζονται χωρίς να αυξάνεται ο όγκος τους και σχηματίζουν το μορίδιο.

Όταν το μορίδιο εμφυτεύεται στο ενδομήτριο, αρχίζει να αναπτύσσεται το έμβρυο. Ταυτόχρονα, αρχίζει να δημιουργείται ο πλακούντας ο οποίος θα αναλάβει τη διατροφή του εμβρύου. Δημιουργείται, επίσης, ο ομφάλιος λώρος που συνδέει το έμβρυο με τον πλακούντα.

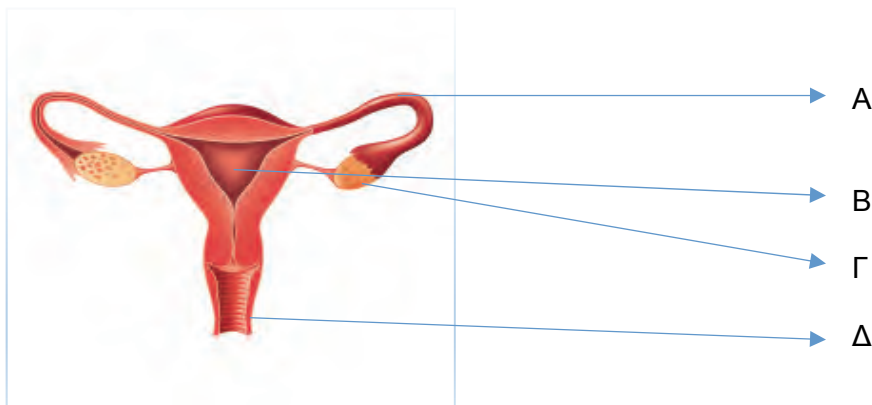
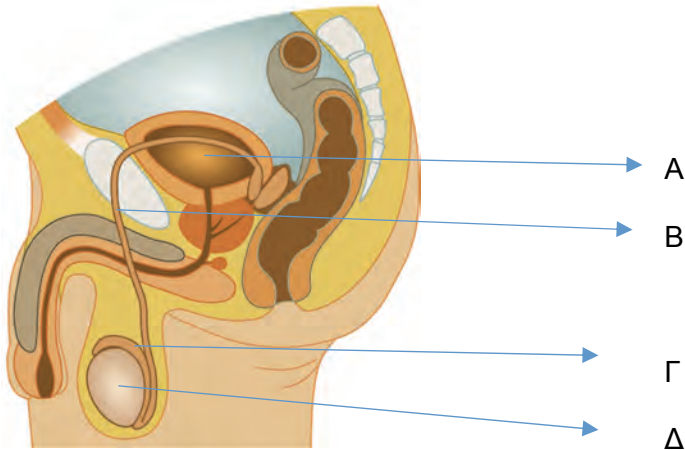
Εάν ένα ωάριο δεν γονιμοποιηθεί, απορροφάται από το σώμα. Τα επίπεδα των ορμονών πέφτουν και το ενδομήτριο αποσπάται και αποβάλλεται από το σώμα με τη μορφή περιόδου. Η εμμηνορρυσία επαναλαμβάνεται κανονικά κάθε 28 μέρες στις περισσότερες γυναίκες.



Πηγή εικόνας: <http://www.mama365.gr/16962/osa-den-xerete-gia-to-anaparagogiko-systhma-ths.html>

Φύλλο εργασίας 1: Αναπαραγωγικό σύστημα του άνδρα και της γυναίκας

1. Να ονομάσετε τα μέρη του αναπαραγωγικού συστήματος του άνδρα και της γυναίκας που προβάλλονται στις πιο κάτω εικόνες.



2. Να συμπληρώσετε τα κενά, στις πιο κάτω προτάσεις:
- Οι ωθήκες είναι οι γεννητικοί αδένες μέσα στους οποίους _____ και ωριμάζουν τα ωάρια.
 - Στη μήτρα εμφυτεύεται το _____ ωάριο και αναπτύσσεται το _____.
 - Το εσωτερικό τοίχωμα της μήτρας λέγεται _____.
 - Στη σάλπιγγα μεταφέρεται το _____ από την _____ στη _____.
 - Μέσω του κόλπου οδηγούνται τα _____ στη μήτρα.
 - Η μεμβράνη που καλύπτει το άνοιγμα του κόλπου λέγεται _____.
 - Τα εξωτερικά γεννητικά όργανα του γυναικείου αναπαραγωγικού συστήματος λέγονται και αλλιώς _____.

- Οι όρχεις είναι οι δύο γεννητικοί αδένες του άνδρα που παράγουν _____ και την ορμόνη _____, η οποία είναι υπεύθυνη για την ανάπτυξη των γεννητικών οργάνων.
- Ο σάκος που προστατεύει τους όρχεις ονομάζεται _____.
- Στις _____ αποθηκεύονται και _____ τα σπερματοζωάρια.
- Τα σπερματοζωάρια οδηγούνται προς την ουρήθρα δια μέσου των _____.
- Ο προστάτης είναι ένας _____, ο οποίος παράγει έκκριμα το οποίο αναμειγνύεται με το σπέρμα, ώστε να διευκολύνεται η κίνηση των _____.
- Το _____ αποτελεί το τελικό τμήμα του γεννητικού συστήματος του άνδρα.

3. Να σημειώσετε Σωστό ή Λάθος για κάθε μία από τις πιο κάτω δηλώσεις:

Δηλώσεις	Σωστό	Λάθος
1. Ο καταμήνιος κύκλος, περιλαμβάνει την ωρίμανση και την απελευθέρωση του ωαρίου από τις σάλπιγγες.		
2. Ένας τυπικός καταμήνιος κύκλος διαρκεί περίπου 28 ημέρες.		
3. Η δυσμηνόρροια είναι ένας ενδεικτικός επιστημονικός όρος της ανώδυνης εμμηνορρυσίας.		
4. Το ωάριο γονιμοποιείται από ένα μόνο σπερματοζωάριο.		
5. Η ωορρηξία είναι η διαδικασία απελευθέρωσης ενός ώριμου ωαρίου από την ωοθήκη στην σάλπιγγα.		
6. Το σπερματοζωάριο μπορεί να επιβιώσει στις σάλπιγγες μία μόνο μέρα.		
7. Το γονιμοποιημένο ωάριο εμφυτεύεται στον τράχηλο.		
8. Σημάδι της καλής λειτουργίας των ωοθηκών είναι η επαναλαμβανόμενη εμμηνορρυσία μετά τον ίδιο αριθμό ημερών.		
9. Το ωάριο έχει μέγεθος τελείας.		
10. Το σπερματοζωάριο αποτελείται από την κεφαλή και το μαστίγιο.		

4. Να βάλετε στη σωστή σειρά τη διαδικασία αναπαραγωγής.

Ωορρηξία, Ωρίμανση ωαρίου, Ένωση σπερματοζωαρίου και ωαρίου, Εμφύτευση στο ενδομήτριο, Εκσπερμάτωση, Διαδρομή ωαρίου στη σάλπιγγα

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

5. Για τις περισσότερες έφηβες και ενήλικες κοπέλες, η δυσμηνόρροια είναι μια γνώριμη κατάσταση που επαναλαμβάνεται σχεδόν κάθε μήνα. Οι ειδικοί, συστήνουν διάφορους τρόπους, ώστε να περιοριστούν τα συμπτώματα της δυσμηνόρροιας.

- Να ερευνήσετε στο διαδίκτυο και να εντοπίσετε τους τρόπους με τους οποίους μπορεί μία κοπέλα να περιορίσει τους πόνους που έχει κατά τη διάρκεια της εμμηνορρυσίας (π.χ. τρόπος ζωής, διατροφικές προτιμήσεις).
- Να συζητήσετε τα ευρήματά σας στην ολομέλεια της τάξης.



Διατηρήστε θετική στάση και περιορίστε τα συμπτώματα της εμμηνορρυσίας!

4.5 ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ

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, έχει κάθε δικαίωμα να πει όχι σε οποιαδήποτε σεξουαλική ή σωματική επαφή. 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.²³ Οι δράσεις μεταξύ άλλων του οικογενειακού προγραμματισμού είναι η εξασφαλισμένη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση, η διαθεσιμότητα υπηρεσιών οικογενειακού προγραμματισμού, η διαθεσιμότητα ασφαλών και αξιόπιστων μεθόδων αντισύλληψης, η ελεύθερη διάθεση των κατάλληλων μέσων για την εθελούσια ρύθμιση της γονιμότητας με γνώμονα την υγεία και την ευημερία όλων των μελών της οικογένειας²⁴.

Η αντισύλληψη είναι το κάθε προληπτικό μέτρο που επιλέγει να χρησιμοποιήσει ένα ζευγάρι, για να αποφύγει μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη²⁵. 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. 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 ενδεχόμενες συνέπειες 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/την γυναικολόγο/ανδρολόγο του.

²³ Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (ΠΟΥ), http://www.who.int/topics/family_planning/en/

²⁴ <https://unric.org/el/%CF%83%CF%8D%CE%BC%CE%B2%CE%B1%CF%83%CE%B7-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B5%CE%BE%CE%AC%CE%BB%CE%B5%CE%B9%CF%88%CE%B7-%CF%8C%CE%BB%CF%89%CE%BD-%CF%84%CF%89%CE%BD-%CE%BC%CE%BF%CF%81%CF%86-2/>

²⁵ <http://www.cyfamplan.org/famplan/page.php?pageID=75>

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.

Επιλογή μεθόδου αντισύλληψης

Η μέθοδος αντισύλληψης που επιλέγει να χρησιμοποιήσει το κάθε άτομο θα ήταν καλό, να είναι:

- όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματική
- όσο το δυνατόν πιο οικονομική
- κατάλληλη για την ηλικία του ατόμου
- ηθικά αποδεκτή
- χωρίς κινδύνους για σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα
- με όσο το δυνατόν λιγότερες σωματικές και ψυχικές παρενέργειες
- εύκολη στην προμήθευση και στη χρήση της.

Μέθοδοι αντισύλληψης

Υπάρχουν πολλοί μέθοδοι αντισύλληψης και ο καθένας ενεργεί με διαφορετικό τρόπο. Οι μέθοδοι αντισύλληψης διακρίνονται σε τέσσερις κατηγορίες:



- **Μέθοδοι φραγμού ή μηχανικοί τρόποι αντισύλληψης.** Αυτές οι μέθοδοι αποτρέπουν τη σύλληψη, σκοτώνοντας ή εμποδίζοντας τα σπερματοζώαρια να φτάσουν στο ωάριο και να το γονιμοποιήσουν. Παραδείγματα μεθόδων φραγμού είναι το ανδρικό και το γυναικείο προφυλακτικό, το διάφραγμα, το ενδομήτριο σπείραμα, οι κολπικοί σπόγγοι και τα σπερματοκτόνα κολπικά επιθέματα.
- **Ορμονική αντισύλληψη.** Κατά την ορμονική αντισύλληψη γίνεται χορήγηση στον οργανισμό της γυναίκας συνθετική μορφή θηλυκών ορμονών, οιστρογόνων και προγεστερόνης (ορμονικά σκευάσματα). Οι ορμόνες εμποδίζουν την ωρίμανση του ωαρίου, μειώνουν την ικανότητα των τοιχωμάτων της μήτρας να δεχτούν ένα γονιμοποιημένο ωάριο και εμποδίζουν το έργο των σαλπίγγων, ανακόπτοντας τη μεταφορά σπερματοζωαρίων και ωαρίων. Η ορμονική αντισύλληψη περιλαμβάνει το αντισυλληπτικό χάπι, τα ενέσιμα αντισυλληπτικά και εμφυτεύματα, τα διαδερμικά αυτοκόλλητα και τον κολπικό δακτύλιο.
- **Φυσικές μέθοδοι.** Υπάρχουν οι λεγόμενες «φυσικές» μέθοδοι αντισύλληψης για αποφυγή εγκυμοσύνης. Αυτές όμως οι μέθοδοι είναι λιγότερο αποτελεσματικές και δεν προστατεύουν από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα. Σε αυτές τις μεθόδους περιλαμβάνεται η μέθοδος του ρυθμού και η μέθοδος διακεκομμένης συνουσίας και η αποχή.
 - Η μέθοδος ρυθμού βασίζεται σε τρεις προϋποθέσεις: (α) το ωάριο μπορεί να γονιμοποιηθεί μόνο στις 24 πρώτες ώρες μετά την ωοθυλακιορρηξία, (β) τα σπερματοζώαρια διατηρούν τη γονιμοποιητική τους ικανότητα για 48 ώρες μετά την εκσπερμάτιση και (γ) η ωοθυλακιορρηξία, συνήθως, συμβαίνει 14 περίπου ημέρες

πριν από την αρχή της επόμενης έμμηνης ρύσης. Έτσι, η γυναίκα καταγράφει τις μέρες του καταμήνιου της κύκλου και υπολογίζει τις γόνιμες μέρες, για να αποφύγει να έλθει σε σεξουαλική επαφή. Ο κυριότερος λόγος που η αποτελεσματικότητα της μεθόδου είναι μικρή έγκειται στο γεγονός οι προϋποθέσεις στις οποίες βασίζεται είναι σχετικά μεταβλητές από κύκλο σε κύκλο.

- Η μέθοδος διακεκομμένης συνουσίας συμβαίνει όταν το πέος αποσύρεται από τον κόλπο πριν την εκσπερμάτωση. Δεν είναι αξιόπιστη μέθοδος, καθώς υπάρχει πάντα ο κίνδυνος να μην αποσυρθεί έγκαιρα ο άνδρας. Επίσης, ο άνδρας εκκρίνει σπερματικό υγρό πριν την εκσπερμάτωση το οποίο περιέχει σπερματοζωάρια.
- 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.

- **Μόνιμες μέθοδοι (στείρωση).** Πρόκειται για μια μόνιμη μέθοδο αντισύλληψης η οποία πραγματοποιείται με χειρουργική διαδικασία, στην οποία οι αγωγοί που είναι υπεύθυνοι για την παραγωγή σπέρματος στον άντρα και ωαρίων στην γυναίκα αποκόπτονται και δένονται (ο σπερματικός πόρος του άντρα και οι σάλπιγγες της γυναίκας κόβονται και δένονται).

Η **επείγουσα αντισύλληψη** («το χάπι της επόμενης μέρας») αποτελεί μια έκτακτης ανάγκης μέθοδο αντισύλληψης που προλαμβάνει την εγκυμοσύνη μετά από σεξουαλική επαφή που έγινε χωρίς ή με ανεπαρκή αντισύλληψη (αφού απέτυχε το μέτρο προφύλαξης ή δεν πάρθηκε οποιαδήποτε προφύλαξη). Τονίζεται ότι το «χάπι της επόμενης μέρας» δεν αποτελεί ούτε αντικαθιστά καθιερωμένες αντισυλληπτικές μεθόδους, αλλά ο ρόλος του ξεκινάει όταν αυτές δεν έχουν εφαρμοστεί ή υπάρχουν υπόνοιες ότι έχουν αποτύχει. Λαμβάνεται μετά από υπόδειξη του γυναικολόγου. Η επείγουσα αντισύλληψη δεν προσφέρει καμία προστασία από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (ΣΜΝ).



Πηγή εικόνας: <https://sexandreproduction.wordpress.com/sex-education-2/the-teachings-of-sex-education/>

4.6 ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΗ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

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 το ζευγάρι δεν επιθυμεί να φέρει στον κόσμο μία ανθρώπινη ζωή για διάφορους λόγους.



Η ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη μπορεί να συμβεί σε οποιαδήποτε ηλικιακή φάση και κατάσταση του ατόμου. 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.

Η ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη αποτελεί, συνήθως, ιδιαίτερα τραυματική εμπειρία όταν συμβεί κατά την εφηβική ηλικία. Η μεγάλη πιθανότητα τυχαίας εγκυμοσύνης στην εφηβεία οφείλεται, κυρίως, σε δυο παράγοντες:

- Στο βιολογικό γεγονός ότι οι έφηβοι/ες είναι γόνιμοι/ες.
- Στην ελλιπή έγκυρη ενημέρωση εφήβων σε θέματα σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας.

Συστήνεται, στις περιπτώσεις ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης, το ζευγάρι να ενημερωθεί σωστά για όλες τις επιλογές που έχει, ώστε να πάρει την απόφαση που θεωρεί πιο σωστή.

Διακοπή κύησης (Έκτρωση - Άμβλωση)

Έκτρωση/άμβλωση είναι η διακοπή μιας αδιατάρακτης ενδομητρίου κύησης ενός ή περισσότερων εμβρύων, που διενεργείται σε πρώιμη ηλικία κύησης και οδηγεί σε αφαίρεση του εμβρύου από τη μήτρα, με συνέπεια τον θάνατο του κυήματος. Η άμβλωση/έκτρωση προκαλείται τεχνητά, με χημικές, χειρουργικές ή άλλες μεθόδους. Σε ορισμένες περιπτώσεις η άμβλωση/έκτρωση μπορεί να προκύψει αυθόρμητα, οπότε αποκαλείται **αυτόματη έκτρωση ή αποβολή**.

Σύμφωνα με τον **Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας** και το **Συμβούλιο της Ευρώπης**:

- ❖ Περίπου 16 εκατομμύρια έφηβες γεννούν κάθε χρόνο - οι περισσότερες σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος.
- ❖ Εκτιμάται ότι περίπου τρία εκατομμύρια κορίτσια, ηλικίας 15-19 ετών, υποβάλλονται σε ανασφαλείς αμβλώσεις κάθε χρόνο. Οι μη ασφαλείς αμβλώσεις ορίζονται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.) ως «διαδικασία τερματισμού μιας ακούσιας εγκυμοσύνης που διεξάγεται είτε από άτομα που δεν έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες είτε σε περιβάλλον που δεν επιβεβαιώνει τα ελάχιστα ιατρικά πρότυπα ή και τα δύο.»
- ❖ 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.
- ❖ Βρέφη των μητέρων που είναι σε εφηβική ηλικία, έχουν περισσότερες πιθανότητες να έχουν χαμηλό σωματικό βάρος γέννησης.

Πηγές: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs364/en/>

<https://www.amnesty.gr/news/articles/article/22890/vasika-stoiheia-gia-tis-amvloseis>

<https://gr.euronews.com/2018/02/21/amvloseis-ektroseis-stin-europi-ti-deixnoun-ta-stoixeia-ellada-kypros>

Νομοθεσία στην Κύπρο για την έκτρωση/άμβλωση

Σύμφωνα με την νομοθεσία στην Κύπρο, η διακοπή κύησης, επιτρέπεται:

α) εφόσον δεν έχουν συμπληρωθεί 12 εβδομάδες εγκυμοσύνης

β) εφόσον η εγκυμοσύνη είναι αποτέλεσμα βιασμού, σεξουαλικής κακοποίησης ενήλικης ή ανήλικης ή σεξουαλικής κακοποίησης γυναίκας με νοητική αναπηρία ή αιμομιξίας και εφόσον δεν έχουν συμπληρωθεί 19 εβδομάδες εγκυμοσύνης και νοουμένου ότι δηλώσει ενυπόγραφα ενώπιον του ιατρού ότι η εγκυμοσύνη είναι αποτέλεσμα βιασμού, σεξουαλικής κακοποίησης ή αιμομιξίας

Νοείται ότι, σε περίπτωση που η έγκυος είναι ανήλικη, την πιο πάνω δήλωση, υπογράφει και ένας από τους γονείς ή αυτός που έχει την επιμέλεια του προσώπου της ανήλικης. Νοείται περαιτέρω ότι, σε περίπτωση που η έγκυος είναι γυναίκα με νοητική αναπηρία, την πιο πάνω δήλωση, υπογράφει μόνο ο ένας από τους γονείς ή αυτός που έχει την επιμέλεια του προσώπου της γυναίκας με νοητική αναπηρία.

(γ) κατόπιν γνωμοδότησης αρμόδιου ιατρού, σύμφωνα με την οποία, παρουσιάζονται ενδείξεις ανωμαλίας του εμβρύου που συνεπάγονται τη γέννηση νεογνού με παθολογικά προβλήματα

(δ) κατόπιν γνωμοδότησης αρμόδιου ιατρού, ότι υπάρχει αναπότρεπτος κίνδυνος για τη ζωή της εγκύου ή κίνδυνος σοβαρής βλάβης της σωματικής ή ψυχικής υγείας αυτής

Νοείται ότι, αν στις πιο πάνω περιπτώσεις η έγκυος είναι ανήλικη ή γυναίκα με νοητική αναπηρία, απαιτείται και η συναίνεση ενός από τους γονείς ή αυτού που έχει την επιμέλεια του προσώπου της ανήλικης ή της γυναίκας με νοητική αναπηρία.

Πηγή: <https://www.philenews.com/koinonia/eidiseis/article/1063366>

Η θέση της Εκκλησίας της Κύπρου, είναι ξεκάθαρη στο ζήτημα των αμβλώσεων, αφού πάντα καταδίκασε και απαγόρευε την άμβλωση ταυτίζοντάς τη με φόνο, καθώς για την Εκκλησία η ζωή ξεκινάει από τη σύλληψη. Η Εκκλησία της Κύπρου εγκρίνει την άμβλωση/έκτρωση, μόνο, εάν υπάρχει κίνδυνος για τη ζωή της μητέρας.

Κατά την περίοδο αμέσως μετά την τουρκική εισβολή του 1974, η Εκκλησία συγκατατέθηκε να υποβληθούν σε έκτρωση οι Ελληνίδες Κύπριες που είχαν πέσει θύμα βιασμών.

Η άμβλωση/έκτρωση θεωρείται ένα αμφιλεγόμενο ζήτημα σε παγκόσμιο επίπεδο

Η άμβλωση/έκτρωση αποτελεί ένα πολυζητημένο και αμφιλεγόμενο ζήτημα σε πολλά μέρη του κόσμου, καθώς οι ηθικές και οι νομικές της πτυχές αποτελούν αντικείμενο συζήτησης σε παγκόσμιο επίπεδο. Έχουν εφαρμοστεί διάφορες μέθοδοι άμβλωσης στην πορεία της ιστορίας. Το κύριο ζήτημα είναι κατά πόσο το έμβρυο μπορεί να χαρακτηριστεί ως άνθρωπος και, ως εκ τούτου, η έκτρωση ως ανθρωποκτονία.

Πολλές απόψεις από αντίθετες ομάδες τίθενται σχετικά με το δικαίωμα του αγέννητου παιδιού στη ζωή ή για το αν η γυναίκα είναι ελεύθερη να διαθέτει το σώμα της όπως επιθυμεί, καθώς και αν έχει το δικαίωμα της απόφασης για το αν και πότε θα αποκτήσει παιδιά (Χάρτης Διεθνούς Ομοσπονδίας Οικογενειακού Προγραμματισμού για τα Σεξουαλικά και Αναπαραγωγικά Δικαιώματα, 1995). Η διακοπή μίας εγκυμοσύνης είναι βασικό ανθρώπινο δικαίωμα κάθε γυναίκας, όπως άλλωστε ορίζουν ξεκάθαρα διεθνείς οργανισμοί. **Η διασφάλιση ότι κάθε γυναίκα θα έχει πρόσβαση σε υπηρεσίες για ασφαλή και νόμιμη άμβλωση αποτελεί υποχρέωση του κράτους και βασική αρχή για εξάλειψη των διακρίσεων κατά των γυναικών.** Οποιοδήποτε νομικό ή άλλο εμπόδιο τίθεται στην άμβλωση, παραβιάζει μια σειρά από ανθρώπινα δικαιώματα όπως το δικαίωμα στη ζωή, στην υγεία, στην ελευθερία, στην αυτονομία, στην ασφάλεια, τη σωματική ακεραιότητα, την ιδιωτική ζωή και αντιβαίνει στην αρχή της μη διάκρισης. Κάθε γυναίκα έχει το δικαίωμα της επιλογής για δημιουργία οικογένειας και καθορισμού εάν, πότε και πόσα παιδιά θα αποκτήσει.

Συνέπειες μίας εφηβικής ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης:

Η εφηβική εγκυμοσύνη αποτελεί παγκοσμίως ένα ιατρικό και κοινωνικό ζήτημα, που συνδέεται με πολλές σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις και μπορεί να καταλήξει σε γέννηση, αποβολή ή άμβλωση.

Σωματικές επιπτώσεις:

Οι εφηβικές εγκυμοσύνες έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο:

- για αποβολή.
- για πρόωρο τοκετό.
- για γέννηση μωρού με χαμηλό βάρος.

Ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις: Οι έφηβες που μένουν έγκυες, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες:

- να εγκαταλείψουν το σχολείο.
- να καταφύγουν σε ένα βιαστικό και πρόωρο γάμο, ο οποίος με τη σειρά του έχει μεγαλύτερες πιθανότητες να καταλήξει σε διαζύγιο.
- να τύχουν εκμετάλλευσης.
- να βιώσουν αισθήματα φόβου, αμηχανίας καθώς και τον κοινωνικό αποκλεισμό.

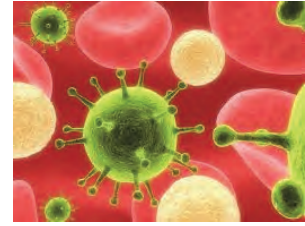
Πρόληψη ανεπιθύμητης εφηβικής/νεανικής εγκυμοσύνης

Στον τομέα της **πρόληψης** της ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης οι έφηβοι/ες πρέπει να θυμούνται:

- Την επιλογή της **αποχής** ως την πιο ασφαλή μέθοδο αντισύλληψης, δηλαδή το να μην έχουν σεξουαλικές σχέσεις.
- Σε περίπτωση που επιλέξει κάποιος/α νέος/α να έλθει σε σεξουαλική επαφή, να το πράξει με υπευθυνότητα και σεβασμό απέναντι στον/στην εαυτό του/της, καθώς και στον/στην σύντροφό του/της. Η απόφαση αυτή προϋποθέτει ώριμη σκέψη, σωματική και συναισθηματική ετοιμότητα, καθώς και σωστή πληροφόρηση.

4.7 ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΑ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ (Σ.Μ.Ν.)

Τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα (Σ.Μ.Ν.) είναι ασθένειες ή λοιμώξεις-μολύνσεις που προκαλούνται από μικροοργανισμούς και μεταδίδονται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω της ανθρώπινης σεξουαλικής συμπεριφοράς. Λέγονται, επίσης, και σεξουαλικά μεταδιδόμενες ασθένειες ή αφροδίσια νοσήματα.



Υπάρχουν γύρω στα 20 - 30 διαφορετικά Σ.Μ.Ν. Μερικά από αυτά είναι: Βακτηριδιακή κολπίτιδα (BV), Έρπης, Ηπατίτιδα Α και Β, Γονόρροια/Βλεννόρροια, Χλαμύδια, Τριχομονάδες, Ψώρα, Ιός κονδυλωμάτων - HPV (Human Papilloma Virus), Σύφιλη, HIV/AIDS.

Μερικά Σ.Μ.Ν. μπορούν να μεταδοθούν από άτομο σε άτομο απλώς μέσα από την επαφή των γεννητικών οργάνων, χωρίς να υπάρχει διείσδυση. Άλλοι τρόποι μετάδοσης, που ισχύουν σε ορισμένες περιπτώσεις, είναι μέσω του αίματος, κάθετα (από τη μητέρα στο μωρό) και μέσω στενής σωματικής επαφής.

Σημαντικό είναι να γνωρίζει ένα άτομο πως δεν είναι ανάγκη να έχει πολλούς ερωτικούς συντρόφους, για να κολλήσει ένα Σ.Μ.Ν. Τα Σ.Μ.Ν. προσβάλλουν άνδρες και γυναίκες όλων των κοινωνικοοικονομικών στρωμάτων και ανεξάρτητα από ηλικία.

Τα πιο συχνά συμπτώματα των Σ.Μ.Ν. στους άνδρες και στις γυναίκες είναι:

- Ασυνήθιστη έκκριση υγρών από τον κόλπο ή το πέος. Μπορεί να έχουν διαφορετικό χρώμα και μυρωδιά από τα συνηθισμένα.
- Πόνος ή κάψιμο κατά την ούρηση.
- Ούρηση συχνότερα από ότι συνήθως.
- Φαγούρα, εξανθήματα, εξογκώματα, έλκη, αιμορραγία, πληγές ή φουσκάλες πάνω ή γύρω από τα γεννητικά όργανα.
- Πόνος στα γεννητικά όργανα.
- Πόνος κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής επαφής.
- Στις γυναίκες αιμορραγία μεταξύ περιόδων ή μετά την σεξουαλική επαφή.

Σύμφωνα με τον Κυπριακό Σύνδεσμο Οικογενειακού Προγραμματισμού²⁶, σε ένα άτομο μπορεί να συνυπάρχουν 2-3 Σ.Μ.Ν. ταυτόχρονα. Υπάρχει περίπτωση να μην υπάρξουν συμπτώματα, με αποτέλεσμα ένα άτομο να μπορεί να έχει προσβληθεί από ένα νόσημα και να μην το έχει αντιληφθεί. Το γεγονός αυτό μπορεί να βάλει σε κίνδυνο, όχι μόνο τον εαυτό του, αλλά και τον/την σύντροφό του/της.

Σε περίπτωση που ένα άτομο υποψιάζεται ότι έχει προσβληθεί από ένα σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα θα πρέπει να συμβουλευτεί γιατρό, για να υποβληθεί στις απαιτούμενες εξετάσεις. Η εξέταση μπορεί να περιλαμβάνει εξέταση αίματος, καλλιέργεια ούρων, εξέταση σπερματικού υγρού ή τραχηλικό δείγμα, τεστ Παπανικολάου κ.ά. Ανάλογα με τη διάγνωση του νοσήματος παρέχεται η κατάλληλη θεραπεία.



²⁶<http://www.cyfamplan.org/famplan/page.php?pageID=28>

Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα	Συμπτώματα	Θεραπεία	Πιθανές επιπλοκές
<p>Κονδυλώματα</p> <p>Οφείλονται στον ιό των ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV). Εμφανίζονται σαν εκβλαστήσεις που μοιάζουν με κουνουπίδια και κρεατοελιές.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μεταδίδονται μέσω της σεξουαλικής επαφής. • Υπάρχει μικρή πιθανότητα ο ιός να μεταδοθεί από τη μητέρα στο νεογέννητο κατά τον τοκετό προκαλώντας του κονδυλώματα στον λάρυγγα. 	<p>Αρκετές φορές δεν εκδηλώνονται συμπτώματα. Σε περιπτώσεις που εκδηλώνονται τότε υπάρχει:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Φαγούρα και πόνος. • Έκκριση υγρών και αιμορραγία στα γεννητικά όργανα και στον πρωκτό. 	<p>Ανάλογα με το σημείο στο οποίο βρίσκονται, γίνεται και η κατάλληλη θεραπεία. Τοπική θεραπεία με επαλείψεις διάφορων ουσιών, κρυοθεραπεία, καυτηρίαση, λέιζερ και χειρουργική αφαίρεση.</p>	<p>Απόλυτη θεραπεία για τον ιό των κονδυλωμάτων δεν υπάρχει. Όταν το άτομο προσβληθεί από τον ιό, είναι φορέας του διά βίου. Υπάρχουν περίοδοι κατά τις οποίες το άτομο εμφανίζει ύφεση, στη διάρκεια της οποίας δεν παρουσιάζει κανένα σύμπτωμα, και περίοδοι έξαρσης, όπου εκδηλώνονται κάποια συμπτώματα αλλά και οι εκβλαστήσεις.</p> <p>Ορισμένοι τύποι του ιού είναι συνδεδεμένοι με τη μετέπειτα εμφάνιση του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας. Για αυτό οι γυναίκες πρέπει να υποβάλλονται συχνά σε τεστ Παπανικολάου</p>
<p>Έρπης</p> <p>Υπάρχει σε δύο τύπους:</p> <p>α) ο ιός που συναντάται πιο συχνά στα χείλη (HSV-1)</p> <p>β) ο ιός που συναντάται στα γεννητικά όργανα (HSV-2)</p>	<p>Αρκετές φορές δεν εκδηλώνονται συμπτώματα. Σε περιπτώσεις που εκδηλώνονται υπάρχουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μικρές, κόκκινες φυσαλίδες ή ανοιχτές πληγές 	<p>Ο έρπης γεννητικών οργάνων <u>δεν θεραπεύεται</u>, αλλά αντιμετωπίζεται με αντιικά φάρμακα, τα οποία ανακουφίζουν τα συμπτώματα, βοηθούν στην</p>	<p>Δεδομένου ότι ο ιός παραμένει για πάντα μέσα στο σώμα, μπορεί να επανεμφανιστεί, όταν η άμυνα του οργανισμού έχει πέσει, και να ξανακάνει άλλο ένα</p>

Ο ιός που συναντάται στα γεννητικά όργανα είναι Σ.Μ.Ν.

Μεταδίδεται:

- Μέσω της επαφής του δέρματος με μολυσμένο από έρπητα δέρμα (άγγιγμα, φιλί).
- Μέσω της σεξουαλικής επαφής.
- Κατά τη διάρκεια του τοκετού (η καισαρική είναι ο μόνος τρόπος αποφυγής της μετάδοσης του ιού).

στα γεννητικά όργανα, τον πρωκτό και στις παρακείμενες περιοχές.

- Πόνος ή φαγούρα γύρω από την περιοχή των γεννητικών οργάνων, το εσωτερικό των μηρών ή των γλουτών.
- Πόνοι στους μύες και στις αρθρώσεις.
- Πονοκέφαλος, πυρετός.
- Πόνος κατά την ούρηση.

επούλωση των ελκών και προστατεύουν από άλλες μολύνσεις. Για τον λόγο αυτό, η θεραπεία για την αντιμετώπιση του συγκεκριμένου ιού, θα πρέπει να ξεκινά άμεσα.

επεισόδιο της νόσου (αναζωπύρωση).

Γονόρροια/Βλεννόρροια

Το αίτιο της γονόρροιας είναι ο γονόκοκκος. Το βακτηρίδιο αυτό προτιμά τις ζεστές και υγρές περιοχές των βλεννογόνων. Μπορεί να μην εμφανίζει συμπτώματα και για αυτό είναι πιο επικίνδυνη.

- Μεταδίδεται μέσω της σεξουαλικής επαφής, καθώς και από τη μητέρα στο έμβρυο κατά τον τοκετό, το οποίο υπάρχει κίνδυνος να αναπτύξει σοβαρή μορφή επιπεφυκίτιδας (μόλυνση στα μάτια).

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της γονόρροιας είναι:

- Πυώδεις εκκρίσεις από το πέος, τον κόλπο και τον πρωκτό.
- Τη διούρηση συνοδεύει ένα κάψιμο, ενώ η περιοχή γύρω από τα γεννητικά όργανα κοκκινίζει.

Με πενικιλίνη και άλλα αντιβιοτικά

Πιθανότητα ταυτόχρονης λοίμωξης με άλλα ΣΜΝ. Μπορεί να προκαλέσει στέρωση στον άνδρα και στην γυναίκα. Μπορεί να προκαλέσει αποβολές στην εγκυμοσύνη. Πιθανότητα διάσπαρτης γονοκοκκικής λοίμωξης.

Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα	Συμπτώματα	Θεραπεία	Πιθανές επιπλοκές
<p>Χλαμύδια</p> <p>Η λοίμωξη αυτή προκαλείται από το βακτηρίδιο (Chlamydia Trachomatis), το οποίο πολλαπλασιάζεται μέσα στα κύτταρα του οργανισμού που προσβάλλει.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μεταδίδεται μέσω της σεξουαλικής επαφής καθώς και από τη μητέρα στο νεογνό κατά τον τοκετό, προκαλώντας του μόλυνση στα μάτια ή πνευμονία. 	<ul style="list-style-type: none"> • Εκκρίσεις από τον κόλπο/πέος • Πόνος/κάψιμο κατά την ούρηση. • Πόνος κατά τη διάρκεια σεξουαλικής επαφής. • Πιθανή κολπική αιμορραγία. 	<p>Με αντιβιοτικά</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ενδοκοιλιακή φλεγμονή, Σαλπινγίτιδα, οξεία με έντονο πόνο ή χρόνια με καταστροφή των σαλπίγγων ή της διαβατότητάς τους. • Πόνος κατά την ούρηση), κυρίως το πρωί • Υπογονιμότητα, από καταστροφή ή «φράξιμο» των σαλπίγγων • Πιθανή εξωμήτρια κύηση. • Το έμβρυο, που θα γεννηθεί φυσιολογικά, πιθανό να εμφανίσει επιπεφυκίτιδα ή πνευμονία.
<p>Τριχομονάδες</p> <p>Οι τριχομονάδες (Trichomonas vaginalis) είναι μαστιγοφόρα πρωτόζωα που προκαλούν φλεγμονή του κόλπου (κολπίτιδα) και της ουρήθρας (ουρηθρίτιδα)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μεταδίδονται κατά τη διάρκεια κολπικής σεξουαλικής επαφής, καθώς και μέσω στενής σωματικής επαφής. • Μεταδίδονται, επίσης, μέσω χρήσης προσωπικών αντικειμένων. 	<p>Στις γυναίκες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δύσοσμη έκκριση υγρών από τον κόλπο • Κάψιμο, φαγούρα και ερεθισμός των γεννητικών οργάνων • Πόνος ή κάψιμο κατά την ούρηση. <p>Στους άνδρες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αραιό άσπρο υγρό από το πέος. • Πόνος ή κάψιμο κατά την ούρηση. 	<p>Με αντιβίωση και στους δύο συντρόφους</p>	<p>α) Πολλές φορές ευνοείται ταυτόχρονη λοίμωξη και με άλλα Σ.Μ.Ν.</p> <p>(β) Οι τριχομονάδες έχουν ενοχοποιηθεί για περιστατικά φλεγμονώδους νόσου της πυέλου και πρόωρου τοκετού.</p>

Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα	Συμπτώματα	Θεραπεία	Πιθανές επιπλοκές
<p>Βακτηριδιακή Κολπίτιδα Φλεγμονή του κόλπου που προκαλείται από διάφορα μικρόβια, όπως για παράδειγμα από μύκητες, παράσιτα και βακτηρίδια. Το βακτηρίδιο αυτό είναι μέρος της φυσιολογικής χλωρίδας του κόλπου, αλλά μερικές φορές, όταν το περιβάλλον του κόλπου αλλάζει, μπορεί να προκαλέσει λοίμωξη.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μεταδίδεται με τη σεξουαλική επαφή. Λόγω αυξημένης υγρασίας και θερμότητας στη περιοχή των γεννητικών οργάνων (π.χ. λόγω συνθετικών εσωρούχων). Ακόμη εξαιτίας καταστάσεων που καταστέλλουν το ανοσοποιητικό σύστημα, αλλά και λόγω κακής υγιεινής. 	<p>Στις γυναίκες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ασυνήθιστες εκκρίσεις από τον κόλπο, σε γκριζόασπρο χρώμα και με άσχημη μυρωδιά, κυρίως μετά τη σεξουαλική επαφή και την περίοδο. • Φαγούρα και κάψιμο στην περιοχή του κόλπου <p>Στους άνδρες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δεν υπάρχουν, συνήθως, συμπτώματα, είναι απλώς φορείς του μικροβίου. 	<p>Στις γυναίκες δίνονται αντιβιοτικά και στους άνδρες, συνήθως, δεν δίνεται θεραπεία.</p>	<p>Η βακτηριδιακή κολπίτιδα που δεν έχει τύχει θεραπείας είναι πιθανό να επιφέρει επιπλοκές στην εγκυμοσύνη. Σε μια γυναίκα είναι δυνατό να προκληθεί και περαιτέρω μόλυνση που μπορεί να οδηγήσει σε φλεγμονώδη νόσο της πυέλου.</p>
<p>Σύφιλη Οφείλεται σε λοίμωξη από το βακτήριο <i>Ωχρά Σπειροχαίτη</i>. Είναι ασθένεια χρόνιας διαδρομής, που μπορεί να προσβάλλει όλα τα όργανα και τα συστήματα του οργανισμού.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ανώδυνη πληγή στα γεννητικά όργανα, η οποία φεύγει από μόνη της. • Εξάνθημα, πυρετός, πρήξιμο αδένων, μυϊκός πόνος: Συμπτώματα γρίπης. 	<p>Έγκαιρη θεραπεία με Αντιβιοτικά (πενικιλίνη), για να αποφευχθούν οι σοβαρές βλάβες στα όργανα.</p>	<p>Στις επιπλοκές της σύφιλης, που δεν έχει αντιμετωπισθεί θεραπευτικά, περιλαμβάνονται: βλάβες στο δέρμα και τα οστά, καρδιαγγειακά προβλήματα, συμπεριλαμβανομένων φλεγμονών και ανευρυσμάτων της</p>

Μεταδίδεται:

- Μέσω της σεξουαλικής επαφής.
- Μέσω του αίματος.
- Κάθετη μετάδοση (μητέρα στο έμβρυο)

- Σοβαρή βλάβη στα εσωτερικά όργανα (εγκέφαλο, καρδιά).

αορτής, νευροσύφιλη.

Ηπατίτιδα Β

Η ηπατίτιδα είναι η φλεγμονή του ήπατος (συκωτιού) που μπορεί να προκληθεί από διάφορους ιούς. ΟΗΒV είναι ο ιός της ηπατίτιδας Β.

Μεταδίδεται:

- Με το αίμα και τα υγρά του σώματος.
- Με τη σεξουαλική επαφή.
- Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του τοκετού.

Τα συμπτώματα εμφανίζονται σε τρία στάδια:

Στάδιο 1:

Συμπτώματα παρόμοια με αυτά της γρίπης, κούραση, απώλεια όρεξης, φαγούρα.

Στάδιο 2: Ίκτερος, κοιλιακός πόνος, ανοιχτόχρωμα

κόπρανα και σκουρόχρωμα ούρα.

Στάδιο 3:

Υποχώρηση ίκτερου, απώλεια βάρους.

Υπάρχει

προληπτικό εμβόλιο.

Αντιμετωπίζεται με φαρμακευτική αγωγή.

Περίπου 5% των ατόμων που έχουν μολυνθεί με τον ιό της Ηπατίτιδας Β παραμένουν χρόνιοι φορείς. Στους χρόνιους φορείς η λοίμωξη με τον ΗΒV μπορεί στο μέλλον να εξελιχθεί σε κίρρωση του ήπατος ή σε καρκίνο του ήπατος.

AIDS (Σύνδρομο Επίκτητης Ανοσοποιητικής Ανεπάρκειας)

Το AIDS, δηλαδή το **Σύνδρομο Επίκτητης Ανοσοποιητικής Ανεπάρκειας**, είναι μια ανίατη λοιμώδης νόσος που προκαλείται από τον ιό του HIV. **Το HIV είναι ο ιός Επίκτητης Ανοσοποιητικής Ανεπάρκειας**, ο οποίος προσβάλλει το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου, το σύστημα δηλαδή που είναι υπεύθυνο για την άμυνα του οργανισμού σε λοιμώξεις, νεοπλασίες και άλλες ασθένειες.

Συγκεκριμένα, καταστρέφει τα CD4+ λεμφοκύτταρα (ή "CD4+ T κύτταρα"), έναν τύπο λευκών αιμοσφαιρίων τα οποία σχετίζονται με την αμυντική λειτουργία του οργανισμού. Όταν ο αριθμός των CD4+ λεμφοκύτταρα ελαττωθεί σε σημαντικό βαθμό, τότε ο οργανισμός αδυνατεί να αμυνθεί έναντι λοιμώξεων ή άλλων παθήσεων, οι οποίες συνήθως δεν εκδηλώνονται σε ανθρώπους με υγιές ανοσοποιητικό σύστημα, με αποτέλεσμα να εμφανίζεται η κλινική εικόνα του AIDS



Οροθετικό άτομο σημαίνει ότι κάποιος/α έχει βρεθεί θετικός/ή στην ύπαρξη του ιού HIV στο αίμα του. Η ύπαρξη του ιού από μόνη της είναι μια ένδειξη ότι το αυτό το άτομο δύναται - αν δε λάβει την κατάλληλη αντιρετροϊκή αγωγή - να ασθενήσει, παρουσιάζοντας τα συμπτώματα εκείνα που χαρακτηρίζουν το AIDS.

Τρόπος Δράσης του HIV (Συμπτώματα AIDS)

- Προσβάλλει το ανοσοποιητικό σύστημα (CD4+ λεμφοκύτταρα ή "CD4+ T κύτταρα")
- Συνήθως, «κοιμάται» για αρκετά χρόνια (βρίσκεται σε αδράνεια).
- Ο ιός αρχίζει και ενεργοποιείται στον οργανισμό, παρουσιάζοντας κάποια συμπτώματα, όπως είναι η λεμφαδενοπάθεια, νυχτερινή εφίδρωση, διάρροια, απώλεια βάρους, πυρετός, αδυναμία, ευκαιριακές λοιμώξεις.
- Η ενεργοποίηση του ιού καταστρέφει τα κύτταρα και αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα
- Η τελική φάση της δράσης του ιού HIV ονομάζεται Aids. Σε αυτή τη φάση οι ευκαιριακές λοιμώξεις είναι πιο πολλές και πιο συχνές. Το άτομο μπορεί να εμφανίσει έρπη ζωστήρα, τοξοπλάσμωση, μεγαλοκυτταροϊό, πνευμονικές λοιμώξεις, διάφορους καρκινικούς όγκους κ.ά.).

Τρόποι Μετάδοσης του Ιού HIV



- Σεξουαλική επαφή (μέσω του σπέρματος και των πρωκτικών ή/και των κολπικών υγρών)



- Από τη μητέρα στο έμβryo κατά την εγκυμοσύνη
- Από τη μητέρα στο νεογνό κατά τη γέννα και τον θηλασμό



- Μέσω του αίματος και των παραγώγων του
- Με την κοινή χρήση μολυσμένης ενδοφλέβιας σύριγγας
- Μετάγγιση μολυσμένου αίματος
- Αντιεπαγγελματικό τατουάζ και τρύπημα αυτιών

Το AIDS δεν μεταδίδεται με:

- Κοινωνική επαφή - φιλία – χειραψία - αγκάλιασμα
- Κολυμβητικές πισίνες -θάλασσα
- Κοινή χρήση τουαλέτας – ντους
- Οικιακά σκεύη
- Αντικείμενα κοινής οικγενειακής χρήσης (πίατα, ποτήρια, μαχαιροπίρουνα)
- Τα ζώα ή τα έντομα
- Σάλιο, δάκρυα, ιδρώτας, ούρα, κόπρανα.

Διάγνωση/Θεραπεία του ιού HIV:

- 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 τον ιό HIV.
- Οι φορείς παίρνουν την Αντιρετροϊκή Αγωγή (τριπλή θεραπεία), η οποία έχει ως στόχο:
 - 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.

Τρόποι Πρόληψης Σεξουαλικά Μεταδιδόμενων Νοσημάτων

Τα Σ.Μ.Ν. ενώ είναι πολύ εύκολο να μεταδοθούν, είναι πιο δύσκολο να διαγνωστούν και να θεραπευτούν (κάποτε και αδύνατο). Άρα σίγουρα είναι καλύτερα να προσπαθήσει κάποιος να τα προλάβει. Ο μόνος 100% αποτελεσματικός τρόπος είναι η αποχή, δηλαδή η συστηματική και πλήρης αποφυγή της σεξουαλικής επαφής, ενώ η αμοιβαία μονογαμική σχέση μπορεί να θεωρηθεί ως η δεύτερη καλύτερη επιλογή και είναι η σχέση στην οποία τα δύο άτομα ενός ζευγαριού είναι πιστά το ένα στο άλλο και δεν κάνουν σεξ παρά μόνο μεταξύ τους.

Από τη στιγμή που κάποιο άτομο αποφασίζει να είναι σεξουαλικά δραστήριο, είναι καλά να γνωρίζει επίσης, ότι δεν υπάρχει απόλυτα ασφαλές σεξ αλλά ασφαλέστερο σεξ. Το ασφαλέστερο σεξ, ένας όρος που χρησιμοποιείται ευρέως, καθορίζεται κυρίως από τη συμπεριφορά του ατόμου και του/της συντρόφου του και βασίζεται στους εξής παράγοντες: τον αριθμό των σεξουαλικών συντρόφων, τις σεξουαλικές πρακτικές, τις γενικές πρακτικές υγιεινής και, πάνω από, όλα την συστηματική χρήση προφυλακτικού.



Είναι γεγονός ότι όσο αυξάνεται ο αριθμός των ατόμων με τα οποία έρχεται κάποιο άτομο σε σεξουαλική επαφή, τόσο πιο πολύ αυξάνονται οι πιθανότητες να προσβληθεί από κάποιο μικρόβιο. Ακόμα ένα γεγονός, βέβαια, είναι ότι όλες οι σεξουαλικές δραστηριότητες εμπεριέχουν κάποιο ρίσκο για μετάδοση μικροβίων στο ίδιο το άτομο ή/και το σύντροφό του.

Για παράδειγμα, το κολπικό και το πρωκτικό σεξ χωρίς προφυλακτικό θεωρείται δραστηριότητα υψηλού κινδύνου μετάδοσης όλων των Σ.Μ.Ν., ενώ οποιαδήποτε συμπεριφορά η οποία δεν έχει σχέση με ανταλλαγή υγρών και άγγιγμα των γεννητικών οργάνων του/της συντρόφου θεωρείται χαμηλού κινδύνου μετάδοσης Σ.Μ.Ν.

Πηγή: Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού
<http://www.cyfamplan.org/famplan/page.php?pageID=28>

4.8 ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Η ατομική υγιεινή είναι η πρωτογενής φροντίδα του σώματος, την οποία πρέπει να εφαρμόζει συστηματικά κάθε άτομο. Έχει ως στόχο την πρόληψη της ασθένειας, τη διατήρηση της υγείας και την καλλιέργεια της αισθητικής που είναι έμφυτη στον άνθρωπο από την πρωτόγονη εποχή. Η ατομική υγιεινή περιλαμβάνει την καθαριότητα του σώματος, τον υγιεινό ύπνο, τη στοματική υγιεινή και άλλες υγιεινές καθημερινές συνήθειες.



Στην επιφάνεια του ανθρώπινου σώματος συγκεντρώνονται και ζουν πολλά μικρόβια, τα οποία, όταν βρεθούν σε κατάλληλες συνθήκες (π.χ. όταν ενώνονται με τον ιδρώτα του σώματος), αναπτύσσονται και δημιουργούνται ρυπαρές ουσίες, οι οποίες μετατρέπονται εύκολα σε εστίες ανάπτυξης διαφόρων βλαβερών μικροοργανισμών. Η καθημερινή καθαριότητα είναι απαραίτητη, ώστε να διατηρείται η υγεία του ατόμου σε υψηλό επίπεδο.

Οι μολύνσεις στη γεννητική περιοχή εκτός από την ανασφάλεια, ενόχληση και αμηχανία που προκαλούν μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο και την υγεία του ατόμου. Για αυτό είναι εξίσου σημαντική η συστηματική υγιεινή και φροντίδα του γεννητικού συστήματος τόσο των ανδρών όσο και των γυναικών, καθώς στοχεύει στην:

- ❖ Αποφυγή και πρόληψη των μολύνσεων και φλεγμονών
- ❖ Προαγωγή και προστασία της σεξουαλικής υγείας
- ❖ Προαγωγή της αναπαραγωγικής υγείας και γονιμότητας

Κανόνες ατομικής υγιεινής

- ❖ Τακτικό σχολαστικό πλύσιμο χεριών και περιποίηση νυχιών
- ❖ Καθημερινό πλύσιμο του σώματος με χλιαρό νερό και σαπούνι
- ❖ Τακτικό βούρτσισμα δοντιών
- ❖ Τακτικό πλύσιμο προσώπου
- ❖ Καθημερινή αλλαγή καλτσών και εσωρούχου
- ❖ Προτίμηση στα βαμβακερά εσώρουχα που επιτρέπουν στο δέρμα να αναπνέει και δεν προκαλούν ερεθισμούς
- ❖ Χρήση ατομικής πετσέτας, χτένας, οδοντόβουρτσας κ.λπ.
- ❖ Χρήση κατάλληλου σαμπουάν για κάθε τύπο μαλλιών
- ❖ Απολύμανση χτενών
- ❖ Καθημερινή καθαριότητα, φροντίδα και υγιεινή των ενδυμάτων

Φύλλο εργασίας 1: 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.

1. Η ευθύνη της αντισύλληψης αφορά μόνο στις γυναίκες.	Σωστό	Λάθος
2. Μία γυναίκα μπορεί να μείνει έγκυος κατά τη διάρκεια της εμμηνορρυσίας.	Σωστό	Λάθος
3. Η χρήση του προφυλακτικού προσφέρει 100% ασφάλεια για ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη.	Σωστό	Λάθος
4. Η μέθοδος της διακεκομμένης συνουσίας αποκλείει την πιθανότητα γονιμοποίησης του ωαρίου.	Σωστό	Λάθος
5. Καμία αντισυλληπτική μέθοδος, εκτός από την απόχη, δεν είναι 100% αποτελεσματική.	Σωστό	Λάθος
6. Η χρήση δύο προφυλακτικών προσφέρει μεγαλύτερη προστασία.	Σωστό	Λάθος
7. Μία γυναίκα μπορεί να μείνει έγκυος σε περίπτωση που έλθει σε σεξουαλική επαφή στη θάλασσα, στην πισίνα ή στην μπανιέρα.	Σωστό	Λάθος
8. Η χρήση του αντισυλληπτικού χαπιού μπορεί να προκαλέσει προβλήματα σε μελλοντική επιθυμία για απόκτηση παιδιών.	Σωστό	Λάθος
9. Η χρήση της ορμονικής αντισύλληψης πρέπει να χορηγηθεί από ειδικό/ή ιατρό.	Σωστό	Λάθος
10. Το ενδομήτριο σπείραμα συστήνεται, συνήθως, στις γυναίκες που έχουν κάνει παιδιά.	Σωστό	Λάθος
11. Το χάπι της επόμενης μέρας είναι μέθοδος αντισύλληψης.	Σωστό	Λάθος
12. Είναι πιο πιθανόν να συμβεί μια απρόβλεπτη εγκυμοσύνη στην εφηβεία.	Σωστό	Λάθος
13. Αν ξεχάσει κάποιες φορές μία κοπέλα να πάρει το αντισυλληπτικό χάπι, δεν υπάρχει περίπτωση να μείνει έγκυος.	Σωστό	Λάθος
14. Η σωστή χρήση της αντισύλληψης μειώνει τα ποσοστά ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης.	Σωστό	Λάθος
15. Η αποχή είναι σεβαστή επιλογή τόσο για τους εφήβους όσο και για τους ενήλικες.	Σωστό	Λάθος

Φύλλο εργασίας 2: Επιλογή κατάλληλης μεθόδου αντισύλληψης

1. Ο Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού υποστηρίζει πως «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 υπ' όψη διάφορους παράγοντες για να αποφασίσει».²⁷

- Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με την πιο πάνω τοποθέτηση; Να συζητήσετε στην ολομέλεια της τάξης τις απόψεις σας, αναφέροντας διάφορα επιχειρήματα τα οποία τις στηρίζουν.
- Ποιοι νομίζετε ότι είναι οι παράγοντες, που μπορεί να επηρεάσουν ή να καθορίσουν την επιλογή της μεθόδου αντισύλληψης;

2. Μια ομάδα μαθητών/τριών της Β' Λυκείου, στο πλαίσιο του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας, συζητάει στην τάξη κατά πόσο η επιλογή και η χρήση της αντισύλληψης είναι ευθύνη μόνο της γυναίκας ή μόνο του άνδρα.



- Να συζητήσετε στις ομάδες σας τα πιο κάτω ερωτήματα και ακολούθως, να παρουσιάσετε τα συμπεράσματά σας στην ολομέλεια της τάξης.
 - ❖ Γιατί είναι σημαντική η αντισύλληψη;
 - ❖ Ποιο άτομο έχει την ευθύνη για την επιλογή και χρήση αντισύλληψης;
 - ❖ Έχουν όλα τα άτομα πρόσβαση σε μεθόδους αντισύλληψης;
 - ❖ Από πού μπορούν να προμηθευτούν τα άτομα τη μέθοδο αντισύλληψης που επιθυμούν να χρησιμοποιήσουν;
 - ❖ Ποιες μέθοδοι αντισύλληψης πιστεύετε πως υπάρχουν στην κυπριακή αγορά;

3. (α) Να συζητήσετε το περιεχόμενο του πιο κάτω σύντομου βίντεο, το οποίο δημιουργήθηκε στο πλαίσιο εκστρατείας ενημέρωσης για την αντισύλληψη "Διάλεξε Στάση". <https://www.youtube.com/watch?v=KXJ3145ceSs>

(β) Να οργανώσετε τη δική σας **εκστρατεία ενημέρωσης για την αντισύλληψη**. Να ακολουθήσετε τα βήματα λήψης απόφασης και να αποφασίσετε τον τρόπο (ή τους τρόπους), με τον οποίο θα προβάλετε τα μηνύματα που επιθυμείτε, σε σχέση με την επιλογή και χρήση αντισύλληψης. Συζητήστε τα ακόλουθα:

- Ποιο είναι το σλόγκαν της εκστρατείας σας;

²⁷<http://www.cyfamplan.org/famplan/page.php?pageID=30>

- Με ποιον τρόπο επιθυμείτε να προβάλετε τα μηνύματα της εκστρατείας σας; (π.χ. ετοιμασία μικρού μήκους βίντεο, πόστερ, γελοιογραφία, σποτάκι σε ραδιοφωνικό/τηλεοπτικό σταθμό)
- Ποιες τεχνικές διαφήμισης επιθυμείτε να χρησιμοποιήσετε;
- Ποιοι/ποια φορείς/άτομα μπορούν να σας βοηθήσουν για να πετύχετε τον σκοπό σας;
- Πόσο υπολογίζετε να είναι το οικονομικό κόστος της εκστρατείας; Ποιοι φορείς μπορούν να σας ενισχύσουν οικονομικά;

4. Να μελετήσετε στις ομάδες σας τα πιο κάτω σενάρια και αφού τα συζητήσετε, να απαντήσετε με επιχειρήματα τις αντίστοιχες ερωτήσεις. Να παρουσιάσετε τις απαντήσεις μέσω της υπόδησης ρόλου.

Σενάριο 1:

Η Γεωργία και ο Νίκος 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 θα συμβουλευάτε τη Γεωργία και τον Νίκο να κάνουν; Τι επιλογές έχουν;
- Τι θα τους συστήνατε να κάνουν στο μέλλον;

Σενάριο 2:

Η Ηλιάνα και ο Γιώργος είναι 19 χρονών. Επιθυμούν να κάνουν έρωτα. Η Ηλιάνα φοβάται μήπως προκύψει εγκυμοσύνη και ζητά να χρησιμοποιήσουν προφυλακτικό. Ο Γιώργος δεν έχει μαζί του προφυλακτικό και προσπαθεί να καθησυχάσει την Ηλιάνα, εξηγώντας πως δεν υπάρχει τέτοιο ενδεχόμενο, καθώς είναι η πρώτη τους φορά και μπορούν να χρησιμοποιήσουν άλλες μεθόδους αντισύλληψης. Η Ηλιάνα εξακολουθεί να είναι επιφυλακτική.

- Ποια η άποψή σας για τη στάση της Ηλιάνας;
- Ποια η άποψή σας για τη στάση του Γιώργου;
- Τι θα συμβουλευάτε το ζευγάρι να κάνει;

Σενάριο 3:

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 ζηήσει 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 ζηήσει αυτή την εμπειρία μόνο με τη Ρούλα, όταν και οι δύο είναι έτοιμοι σωματικά και συναισθηματικά.

- Ποια η άποψή σας για τη στάση του ζευγαριού;
- Τι νομίζετε ότι πρέπει να κάνει ο Δημήτρης;

Φύλλο εργασίας 3: Ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη

1. Να μελετήσετε το πιο κάτω απόσπασμα από την έκθεση: Ανάλυση Υφιστάμενης Κατάστασης: Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία και Δικαιώματα των Εφήβων στην Κύπρο (2015)²⁸ και να συζητήσετε στις ομάδες σας, τα πιο κάτω ερωτήματα.

«... Λόγω της απουσίας συστημάτων καταγραφής των αμβλώσεων, της χρήσης αντισυλληπτικών μεθόδων και των ανεπιθύμητων εφηβικών κυήσεων είναι δύσκολο να εντοπίσει κανείς τι συμβαίνει στην Κύπρο... Δεν υπάρχουν στοιχεία για τη συχνότητα των αμβλώσεων στην Κύπρο. Δεν συγκεντρώνονται στατιστικά στοιχεία για την τεχνητή διακοπή της κύησης ούτε από τον δημόσιο ούτε από τον ιδιωτικό τομέα για καμιά ηλικιακή ομάδα... Συνεπώς, έχουμε ελάχιστη ή καθόλου γνώση για την έκταση του θέματος της ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης... Τα μόνα επίσημα στοιχεία που συγκεντρώνει η Κυπριακή Κυβέρνηση για την εφηβική εγκυμοσύνη είναι το ποσοστό των γεννήσεων μεταξύ των εφήβων, το οποίο ανέρχεται σε 5.5 ανά 1000 γυναίκες ηλικίας 15 – 19 ετών (στοιχεία από το 2011) και το οποίο σε σύγκριση με τις άλλες 20 χώρες του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου (ΕΟΧ) είναι για την ακρίβεια το τέταρτο χαμηλότερο...»

- α) Γιατί νομίζετε δεν συγκεντρώνονται στατιστικά στοιχεία για την τεχνητή διακοπή της κύησης, ούτε από τον δημόσιο ούτε από τον ιδιωτικό τομέα της Κύπρου, για καμιά ηλικιακή ομάδα;
- β) Πιστεύετε πως είναι σημαντικό να υπάρχει ένα επίσημο σύστημα καταγραφής των αμβλώσεων στην Κύπρο; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.

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

2. Να συζητήσετε στις ομάδες σας και να καταγράψετε τους κύριους λόγους που οδηγούν στην εμφάνιση α) μίας ανεπιθύμητης εφηβικής/νεανικής εγκυμοσύνης και β) στην πρόκληση της άμβλωσης/έκτρωσης σε νεαρή ηλικία.

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

²⁸ Ευρωπαϊκό Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου Νόσων (ECDC) (2013). A Comprehensive Approach to HIV/STI Prevention in the Context of Sexual Health in the EU/EEA. ECDC: Στοκχόλμη
<http://ecdc.europa.eu/en/publications/Publications/HVI-STI-prevention-comprehensive-approach-in-the-context-of-sexual-health-EU-EEA.pdf>

Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού. (2015). Πρόγραμμα ΕΟΧ :‘I’ MSET!’ – Η Εφαρμογή της Υποχρεωτικής Σεξουαλικής Διαπαιδαγώγησης στους Έφηβους στην Κύπρο Ανάλυση Υφιστάμενης Κατάστασης: Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία και Δικαιώματα (ΣΑΥΔ) των Εφήβων στην Κύπρο.
<http://sexualityeducation.com.cy>

3. (α) Η θέση του Κράτους και της Εκκλησίας στο ζήτημα της άμβλωσης διαφέρει καθώς αντιλαμβάνονται την εν λόγω πράξη από διαφορετική οπτική γωνία.

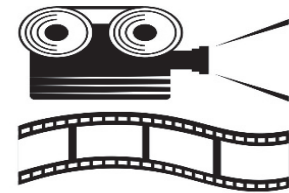


- Να μελετήσετε την Κυπριακή Νομοθεσία και τη Θέση της Εκκλησίας σε σχέση με την άμβλωση, οι οποίες παρουσιάζονται στο βιβλίο σας, και να συζητήσετε στην ολομέλεια της τάξης τις απόψεις σας.
- Ένα από τα ζητήματα που τίθεται προς έντονη συζήτηση είναι το θέμα της ζωής του εμβρύου. Πολλοί υποστηρίζουν - μεταξύ αυτών και η Εκκλησία - πως η άμβλωση καταπατεί τα «δικαιώματα του αγέννητου παιδιού». Από την άλλη, πολλοί υποστηρίζουν, ότι η γυναίκα έχει το δικαίωμα να αποφασίσει για το αν και πότε θα αποκτήσει παιδιά. Να συζητήσετε αυτές τις αμφιλεγόμενες απόψεις, εκφράζοντας τις απόψεις σας στην ολομέλεια της τάξης.

(β) Η εφαρμοσμένη ηθική έχει προκύψει από την ανάγκη επίλυσης ηθικών διλημάτων, τα οποία εμφανίστηκαν από την πρόοδο της τεχνολογίας, της ιατρικής και άλλων επιστημονικών κλάδων. Ένα τέτοιο παράδειγμα ηθικού διλήματος, με συγκρουόμενες αξίες, είναι αυτό της ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης και της επιλογής της άμβλωσης.

- Να δικαιολογήσετε, αναφέροντας δυο λόγους, για τους οποίους η άμβλωση θεωρείται ένα από τα ζητήματα της εφαρμοσμένης ηθικής.

4. Να παρακολουθήσετε στην τάξη το ντοκιμαντέρ της εκπομπής «Πρωταγωνιστές», με θέμα: **«Από τα Εφηβικά Φιλιά, στις Εκτρώσεις»** (2012) και ακολούθως συζητήστε το περιεχόμενό του.



<https://www.youtube.com/watch?v=VkJiiFStSnY>

Σημεία συζήτησης:

- Πώς προέκυψαν οι ανεπιθύμητες εφηβικές εγκυμοσύνες, οι οποίες παρουσιάζονται στο ντοκιμαντέρ;
- Ποιες επιλογές παρουσιάζονται στις ομολογίες των κοριτσιών; Ποιες οι επιπτώσεις της κάθε επιλογής;
- Ποια είναι η άποψη και η θέση της Εκκλησίας σε σχέση με το θέμα της έκτρωσης/άμβλωσης;
- Ποιες είναι οι συστάσεις των γιατρών και των υπηρεσιών υγείας ως προς το θέμα της πρόληψης;
- Ποια η γενικότερη άποψή σας, σε σχέση με το περιεχόμενο του ντοκιμαντέρ;



Φύλλο εργασίας 4: Διαλογική αντιπαράθεση για το αμφιλεγόμενο ζήτημα της έκτρωσης/άμβλωσης.

Προσαρμογή από το εγχειρίδιο I'MSET: Εφαρμογή Υποχρεωτικής Σεξουαλικής Διαπαιδαγώγησης για Εφήβους στην Κύπρο (2015). Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.

Οδηγίες: Καλείστε να χωριστείτε σε τέσσερις ομάδες, με την κάθε μία να αντιπροσωπεύει μία χώρα με διαφορετικούς νόμους σχετικά με τις εκτρώσεις και τις υπηρεσίες που τις προσφέρουν. Η κάθε χώρα, θα πρέπει να υποστηρίξει με διάφορα επιχειρήματα τις απόψεις της νομικής και ηθικής δημόσιας συζήτησης σχετικά με το θέμα της άμβλωσης/έκτρωσης. Στο τέλος των τοποθετήσεων όλων των χωρών, η χώρα που έχει τον λόγο, θα μπορεί να αντικρούσει τα επιχειρήματα άλλων χωρών.

Οι νόμοι είναι οι ακόλουθοι:

Χώρα Α

«Όλες οι εκτρώσεις που γίνονται μέχρι το πρώτο τρίμηνο της κύησης είναι νόμιμες, όταν ζητούνται από οποιαδήποτε γυναίκα, χωρίς περιορισμούς στην ηλικία».

Χώρα Β

«Οι εγκυμονούσες γυναίκες κάτω των 18 χρειάζονται την γραπτή άδεια από έναν ή/και τους δύο γονείς, έτσι ώστε να μπορέσουν να υποβληθούν σε έκτρωση».

Χώρα Γ

«Οι εγκυμονούσες γυναίκες, ανεξάρτητα από την ηλικία τους, χρειάζονται τη γραπτή άδεια του πατέρα τους έτσι ώστε να τους επιτρέπεται να κάνουν έκτρωση».

Χώρα Δ

«Η έκτρωση απαγορεύεται εντελώς, ανεξάρτητα από τις συνθήκες της εγκυμοσύνης».

Σημεία συζήτησης και επιχειρημάτων:

- Θα έπρεπε οι ανήλικοι να έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες που πραγματοποιούν εκτρώσεις;
- Θα έπρεπε οι ανήλικοι να χρειάζονται τη συγκατάθεση των γονιών τους για να μπορέσουν να κάνουν έκτρωση;
- Οι γυναίκες έχουν το δικαίωμα να ελέγχουν την αναπαραγωγική τους ζωή; Τα έμβρυα έχουν δικαίωμα να ζήσουν;
- Θα ήταν σωστό οι εκτρώσεις μετά το πρώτο τρίμηνο να τεθούν εκτός νόμου; Θα έπρεπε όλες οι εκτρώσεις, από τη σύλληψη και μετά, να τεθούν εκτός νόμου;

Αφού ολοκληρωθεί η διαλογική αντιπαράθεση, να εκφράσετε τα δικά σας συμπεράσματα:

- Τι αποκομίσατε από αυτή την εμπειρία σχετικά με το πώς οι άνθρωποι διαμορφώνουν τις απόψεις τους για αμφιλεγόμενα θέματα όπως την έκτρωση;
- Είναι η διακοπή ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης μια απλή και εύκολη απόφαση για να παρθεί από έναν άνθρωπο;

Φύλλο εργασίας 5: Η Αρετή και ο Αντώνης.

Οδηγίες: Να μελετήσετε την πιο κάτω ιστορία της Αρετής και του Αντώνη και να συζητήσετε τα πιο κάτω σχετικά ερωτήματα.

Η Αρετή (17 χρονών) έχει σχέσεις με τον Αντώνη που είναι 2 χρόνια μεγαλύτερός της. Η Αρετή τού εξήγησε πολλές φορές ότι δεν είναι έτοιμη, σωματικά και συναισθηματικά, να προχωρήσει η σχέση τους και να έχουν σεξουαλική επαφή. Ο Αντώνης θύμωνε γι' αυτό, αλλά έκανε υπομονή, καθώς την αγαπούσε και τη σεβόταν. Οι φίλοι του τον κοροΐδευαν που δεν είχε πείσει ακόμη την Αρετή να έχουν σεξουαλικές σχέσεις. Ένωθε άσχημα που τον κοροΐδευαν οι φίλοι του και προβληματιζόταν κατά πόσο έπρεπε να συζητήσει έντονα αυτή τη φορά το θέμα αυτό. Λίγες μέρες μετά, ενώ συνομιλούσαν μεταξύ τους, ο Αντώνης εξήγησε στην Αρετή πως όλοι πλέον το κάνουν, της είπε πως η αγάπη τους θα γίνει μεγαλύτερη και ακόμη της είπε να μην ανησυχεί, αφού δεν θα το έλεγε σε κανέναν άλλο. Η Αρετή πίστεψε τον Αντώνη και δεν ήθελε να τον απογοητεύσει, αφού τον αγαπούσε πολύ. Δέχτηκε, χωρίς να το θέλει πραγματικά και του ζήτησε να χρησιμοποιήσουν προφυλακτικό. Αυτός της είπε πως θα αποτραβηχτεί από τον κόλπο της πριν εκσπερματώσει και της εξήγησε πως αυτήν τη μέθοδο αντισύλληψης επιλέγουν τα περισσότερα νεαρά ζευγάρια. Η Αρετή δεν γνώριζε αυτή την μέθοδο και εμπιστεύτηκε τον Αντώνη.

Τώρα η Αρετή, εδώ και 2 μήνες, έχει καθυστέρηση στην περίοδό της και δεν ξέρει τι θα κάνει. Ο Αντώνης ετοιμάζεται να πάει για σπουδές και η Αρετή ετοιμάζεται να δώσει τις απολυτήριες της εξετάσεις. Όνειρό της είναι να γίνει κτηνίατρος.

Ερωτήματα συζήτησης:

- Ποιες νομίζετε πως είναι οι πιθανές ανησυχίες της Αρετής;
- Θα τη συμβουλευάτε να συζητήσει το πρόβλημά της με τους γονείς/κηδεμόνες της; Αν ναι, γιατί; Αν όχι, γιατί;
- Θα την ενθαρρύνετε να μοιραστεί με τον Αντώνη τις ανησυχίες της;
- Από πού αλλού (δομές/φορείς) μπορούν η Αρετή και ο Αντώνης, να λάβουν βοήθεια;
- Ποιες συνέπειες (σωματικές, ψυχολογικές, κοινωνικές κ.ά.) μπορεί να έχει μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη;
- Ποιες επιλογές έχει η Αρετή και ο Αντώνης σε περίπτωση που υπάρχει εγκυμοσύνη;
- Ποιες είναι οι συνέπειες της κάθε επιλογής; Παρουσιάστε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της κάθε επιλογής ξεχωριστά.

Δραματοποίηση ρόλων: Ενδιαφέρεστε να δραματοποιήσετε το πιο πάνω σενάριο; Να συζητήσετε το περιεχόμενό του, καθώς και τα σημεία συζήτησης και να ετοιμάσετε μία μικρού μήκους δραματοποίηση, η οποία να παρουσιάζει τα διλήμματα και τα συναισθήματα της Αρετής και του Αντώνη.



Φύλλο εργασίας 6: Τρόποι μετάδοσης σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων

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 στο έμβρυό της.	Σωστό	Λάθος
4. Η σεξουαλική επαφή χωρίς προφυλακτικό 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 κονδυλωμάτων 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. Είναι πιθανόν κάποιος να μολυνθεί με τον ιό HIV από το κάθισμα της τουαλέτας.	Σωστό	Λάθος
11. Οι αιμοδότες έχουν κίνδυνο να έρθουν σε επαφή με τον ιό HIV.	Σωστό	Λάθος
12. Ο ιός του AIDS μεταδίδεται όταν κάποιος/α κάνει τατουάζ και τρυπήματα στο σώμα με τη χρήση μολυσμένων βελόνων ή άλλων εργαλείων.	Σωστό	Λάθος
13. Η κλινική εικόνα δεν περιλαμβάνει πάντα όλα τα συμπτώματα, η διάγνωση πρέπει να επιβεβαιώνεται με καλλιέργεια του ιού.	Σωστό	Λάθος
14. Μπορεί να επιτευχθεί ίαση στον ιό του έρπη.	Σωστό	Λάθος
15. Η έγκυρη αντιμετώπιση των διάφορων τύπων κονδυλωμάτων (HPV) έχει μεγάλη σημασία, καθώς έχει συσχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης κάποιων μορφών καρκίνου.	Σωστό	Λάθος
16. Η χρήση ναρκωτικών, καθώς και η κατάχρηση αλκοόλ είναι σημαντικοί παράγοντες κινδύνου που μπορεί να επιφέρουν ανεύθυνη σεξουαλική συμπεριφορά.	Σωστό	Λάθος
17. Η τακτική εξέταση σε γυναικολόγο και ανδrolόγο ή ουρολόγο μπορεί να επιτύχει έγκυρη διάγνωση και αντιμετώπιση κάποιων Σ.Μ.Ν.	Σωστό	Λάθος
18. Η καθημερινή ατομική υγιεινή μειώνει την πιθανότητα ανάπτυξης βακτηρίων στο γεννητικό σύστημα της γυναίκας και του άνδρα.	Σωστό	Λάθος

Φύλλο εργασίας 7: Διαλογική αντιπαράθεση για το θέμα της χρήσης του προφυλακτικού και προφύλαξης από τα Σ.Μ.Ν.

Μια παρέα νέων συζητάει για το **θέμα της χρήσης του προφυλακτικού και προφύλαξης από τα Σ.Μ.Ν.** και διαφωνούν για το εξής:

Α΄ ομάδα: Η μια ομάδα υποστηρίζει ότι η χρήση προφυλακτικού υποδηλώνει υπεύθυνη συμπεριφορά και μπορεί να προστατέψει τα άτομα από ένα Σ.Μ.Ν. ή από μία ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη.

Β΄ ομάδα: Η άλλη ομάδα διαφωνεί με αυτή την τοποθέτηση και υποστηρίζει πως το προφυλακτικό μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο σε περιπτώσεις όπου δεν υπάρχει εμπιστοσύνη μεταξύ του ζευγαριού. Ισχυρίζεται, επίσης, πως οι πιθανότητες προστασίας είναι μειωμένες και πως εύκολα ένα προφυλακτικό μπορεί να σπάσει.

Οδηγίες: Να χωριστείτε σε δύο ομάδες και αφού συζητήσει η κάθε ομάδα την άποψη που πρέπει να υποστηρίξει, να προβείτε σε διαλογική αντιπαράθεση, προβάλλοντας διάφορα επιχειρήματα που να υποστηρίζουν την άποψη της ομάδας σας. Ακολουθώντας, συζητήστε στην ολομέλεια της τάξης τα συμπεράσματά σας.



Φύλλο εργασίας 8: Δώστε τις δικές σας έγκυρες και σωστές απαντήσεις.

Ομαδική εργασία:

Οδηγίες:

Οι πιο κάτω επιστολές στάλθηκαν στο περιοδικό «Ανησυχίες Νέων» από έφηβους/ες αναγνώστες/στριες, που ζητούν συμβουλές από τον/την αρμόδιο επαγγελματία συνεργάτη που ασχολείται με θέματα σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας.



- Να συζητήσετε στην ομάδα σας το περιεχόμενο των επιστολών και να προσπαθήσετε να δώσετε μία απάντηση προς τον/την αναγνώστη/τρια, που να έχει φιλικό χαρακτήρα και ταυτόχρονα, να δίνει έγκυρες και σωστές πληροφορίες.
- Εκπρόσωπος της κάθε ομάδας θα διαβάσει στην τάξη την απάντηση που ετοίμασε η ομάδα του/της.

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,

Αντιμετωπίζω ένα πρόβλημα και χρειάζομαι τη βοήθειά σας. Είμαι πολύ απογοητευμένη και αγχωμένη. Μόλις πληροφορήθηκε από τον γιατρό ο σύντροφός μου ότι έχει έρπη στα γεννητικά όργανα και μάλλον του έχει μεταδοθεί ο ιός αυτός μέσω της σεξουαλικής επαφής. Ο σύντροφός μου ισχυρίζεται ότι εγώ του τον μετέδωσα και υποψιάζεται πως τον έχω απατήσει. Του εξήγησα πως κάτι τέτοιο δεν συμβαίνει. Υποψιάζομαι ότι του τον μετέδωσα μέσω του επιχείλιου έρπη ο οποίος εκδηλώνεται συχνά στην περιοχή των χειλιών μου. Ο ααρβωνιαστικός μου όμως δεν φαίνεται να πείθεται με αυτά που του λέω. Πώς μπορώ να του εξηγήσω ότι μπορεί να προέκυψε ο έρπης με αυτόν τον τρόπο μετάδοσης; Προβληματίζομαι, επίσης, για τη σχέση μας καθώς φαίνεται ότι δεν με εμπιστεύεται.

Σας ευχαριστώ εκ των προτέρων.

Ανήσυχη...

Φύλλο εργασίας 9: Στόχος να νικηθεί το AIDS έως το 2030!

1. α) Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και ο Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών, έθεσαν ως στόχο, την εξάλειψη της νόσου του AIDS μέχρι το 2030. Να εισηγηθείτε τρόπους, με τους οποίους μπορούν οι διεθνείς οργανισμοί, να μειώσουν τα ποσοστά της σχετιζόμενης με τον HIV νοσηρότητας και θνητότητας.



β) Να ερευνήσετε τους πιο κάτω φορείς και να εντοπίσετε τις δράσεις τους, σε σχέση με την ενημέρωση και την πρόληψη του ιού HIV, καθώς και με την στήριξη που παρέχουν στους φορείς του AIDS. Να παρουσιάσετε τα ευρήματά σας στην ολομέλεια της τάξης, με τρόπο που θα αποφασίσει η ομάδα σας.

- **Ομάδα Α΄:** Κέντρο Υποστήριξης για τους φορείς του AIDS (Κ.Υ.Φ.Α.), μη κερδοσκοπικός, μη κυβερνητικός οργανισμός.
- **Ομάδα Β΄:** Ιατρικές Υπηρεσίες και Υπηρεσίες Δημόσιας Υγείας του Υπουργείου Υγείας, κυβερνητικός οργανισμός Κύπρου.

γ) Να εισηγηθείτε τρόπους, με τους οποίους μπορούν οι νέοι της Κύπρου να εφαρμόζουν κανόνες πρόληψης και προφύλαξης από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα. Να παρουσιάσετε τα ευρήματά σας σε αφίσα, η οποία πρόκειται να αναρτηθεί στην πινακίδα της αυλής του σχολείου σας.



δ) Να παρακολουθήσετε τη σύντομη συνέντευξη με θέμα: «Ζώντας Με HIV: όλα όσα έμαθα» και να συζητήσετε στην ολομέλεια της τάξης το περιεχόμενό του.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZjH8wV0sFHs>



2. «...Η σημαντικότερη δυσκολία όμως που καλείται να αντιμετωπίσει κάποιος που έχει AIDS, είναι το κοινωνικό στίγμα και ο κοινωνικός αποκλεισμός. Η άγνοια γύρω από το AIDS και τους λόγους δημιουργίας του, η δυσκολία στο να προβλέψει κανείς την πορεία και την εξέλιξη της νόσου, η ανάγκη αποστασιοποίησης από κάτι που θεωρείται επικίνδυνο, τα στερεότυπα και κυρίως ο φόβος προς το διαφορετικό, οδηγούν στο στιγματισμό, τον αποκλεισμό και την κοινωνική διάκριση των οροθετικών ατόμων. Έτσι λοιπόν, τις περισσότερες φορές τα οροθετικά άτομα δε μιλούν για την ασθένειά τους...»

Πηγή: Νικήτα, Α, Ζώντας με την ασθένεια του AIDS και Ψυχολογία. Ανάκτηση από www.corfuland.gr

- Συμφωνείτε ή διαφωνείτε με την πιο πάνω τοποθέτηση; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας, αναφέροντας τρόπους με τους οποίους μπορεί να εξαλειφθεί ο κοινωνικός αποκλεισμός των φορέων του Aids.



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 5:

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

5.1 ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

5.2 ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

5.1 ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

5.1.1 Ταξίδι στην ιστορία της διατροφής και της διαίτας

Από την εμφάνισή του στη γη, ο άνθρωπος γνώριζε από ένστικτο την αναγκαιότητα της λήψης τροφής για την επιβίωσή του και την αντιμετώπισε επιτυχώς, όπως αποδεικνύεται από την πορεία του μέχρι σήμερα, μέσα από αλλαγές που υιοθετούσε, σε ένα μεταβαλλόμενο περιβάλλον.



Ο άνθρωπος κατάφερνε να επιβιώσει πριν του υποδείξουν οι επιστήμονες τι πρέπει να τρώει, ενώ πολύ σύντομα συσχέτισε τη λήψη τροφής με την παραγωγή ενέργειας στον οργανισμό. Με την πάροδο των χρόνων και την πρόοδο της επιστήμης, ο άνθρωπος συνειδητοποίησε ότι η σύσταση των θρεπτικών συστατικών στις τροφές ήταν παραπλήσια με εκείνη των συστατικών του σώματος του. Δηλαδή η τροφή δεν παρέχει μόνο ενέργεια στον οργανισμό, αλλά είναι απαραίτητη και για τον σχηματισμό ή αναπλήρωση των συστατικών του σώματός. Επιπλέον, η ανάγκη του για θρέψη επέδρασε και στον τρόπο ζωής του ανθρώπου (π.χ. κυνήγι, γεωργία, συντήρηση και επεξεργασία τροφίμων). Η επιστήμη όμως της Διατροφής αναπτύχθηκε ουσιαστικά τον 20ο αιώνα. Το γεγονός αυτό οφείλεται στο ότι για να αναπτυχθεί η επιστήμη αυτή έπρεπε να προηγηθεί η ανάπτυξη άλλων επιστημών, όπως για παράδειγμα η χημεία τροφίμων, οι βιολογικές και οι ιατρικές επιστήμες.

Οι ορισμοί **Δίαιτα** και **Διατροφή** αν και συνυφασμένες έννοιες, στο μυαλό πολλών προκαλούν σύγχυση. Επιστημονικά ο όρος **Δίαιτα** αναφέρεται σε συγκεκριμένο και προγραμματισμένο τρόπο διατροφής του ατόμου. Περιλαμβάνει συγκεκριμένες τροφές, αποκλείει κάποιες άλλες και αποβλέπει σε κάποιον σκοπό, π.χ. τη μείωση της χοληστερόλης του αίματος, το χάσιμο βάρους, την αύξηση του σωματικού βάρους, την αύξηση του αιμοτοκρίτη.

Ο όρος **Διατροφή**, από την άλλη, είναι η επιστήμη που μελετά τα θρεπτικά συστατικά σε σχέση με την επίδρασή τους στον ανθρώπινο οργανισμό, δηλαδή μελετά τις ποσοτικές ανάγκες του οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά, την πέψη, την απορρόφηση και την αποθήκευσή τους από τον οργανισμό, καθώς και τα αποτελέσματα της ανεπάρκειας ή υπερβολικής λήψης τους (The European Food Information Council-EUFIC). Επομένως, μια υγιεινή και σωστή διατροφή εξασφαλίζει στον οργανισμό τόσο την ποσότητα όσο και την ποιότητα της τροφής που έχει ανάγκη, ανάλογα με τον τρόπο ζωής, την κατάσταση υγείας του ατόμου, την ηλικία, το φύλο, την εργασία και τις κλιματολογικές συνθήκες.



Οι όροι Σωστή Διατροφή ή Υγιεινή Διατροφή ή Ισορροπημένη Διατροφή περιλαμβάνουν τρεις βασικές αρχές: **Ποικιλία – Μέτρο – Ισοζύγιο**.

Η **ποικιλία** των τροφών στη διατροφή εξασφαλίζει στον οργανισμό όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται, για να καλύψει τις ανάγκες του σε ενέργεια, να αναπτυχθεί και να διατηρηθεί υγιής. Καμιά τροφή ή ομάδα τροφής από μόνη της δεν μπορεί να εξασφαλίσει στον οργανισμό όλα τα θρεπτικά συστατικά στη σωστή αναλογία, για αυτό και

είναι απαραίτητη η κατανάλωση ποικιλίας τροφών. Η κατανάλωση ποικιλίας τροφών προσφέρει, επίσης, διαφορετικές γεύσεις, χρώμα και υφή στο καθημερινό πιάτο και συμβάλλει στη μεγαλύτερη απόλαυση του φαγητού.

Το **μέτρο** χρησιμοποιείται με την έννοια του «παν μέτρον άριστον» και σημαίνει ότι η υπερκατανάλωση οποιασδήποτε τροφής, ακόμη και αν αυτή θεωρείται πολύ υγιεινή, είναι εξίσου βλαβερή, όπως και ο πλήρης αποκλεισμός από το διαιτολόγιο τροφών που θεωρούνται ανθυγιεινές.

Η λέξη **ισοζύγιο** έχει δύο έννοιες: (α) την ισοζυγισμένη ως προς την αναλογία και ποσότητα των θρεπτικών συστατικών διατροφή, (β) το ισοζύγιο μεταξύ των θερμίδων που προσλαμβάνονται από την τροφή και της ενέργειας που καταναλώνεται για τη διατήρηση του κανονικού σωματικού βάρους του σώματος.

Άλλοι συχνοί ορισμοί που έχουν σχέση με τη διατροφή

Διαιτολόγιο: αναφέρεται σε συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής, που καθορίζει το είδος και την ποσότητα των τροφών, που πρέπει να καταναλώνει συγκεκριμένο άτομο.

Ειδική δίαιτα: αναφέρεται σε εξατομικευμένο πρόγραμμα διατροφής (δίαιτας), που δίνεται από ειδικό επαγγελματία υγείας (Διαιτολόγο, Κλινικό Διαιτολόγο ανάλογα), με στόχο την αντιμετώπιση ή/και πρόληψη ορισμένων καταστάσεων υγείας που σχετίζονται με τη διατροφή.

Διατροφή και η σημασία της για την υγεία

Η σημασία της διατροφής για τη διατήρηση της υγείας του ατόμου έχει αναγνωρισθεί από τα πανάρχαια χρόνια. Ο Ιπποκράτης αναφέρει: **«Άφησε το φαγητό σου να είναι το φάρμακό σου και το φάρμακό σου να είναι το φαγητό σου»**. Σήμερα, η σημασία της διατροφής είναι αποδεδειγμένη, αφού συστηματικές μελέτες και έρευνες που διεξάγονται τα τελευταία εξήντα χρόνια απέδειξαν τον καθοριστικό ρόλο που επιτελεί στη διατήρηση της υγείας του ατόμου.

Παλαιότερα, η επιστήμη της διατροφής είχε στρέψει τις προσπάθειες της στη βελτίωση της διατροφής, με σκοπό την πρόληψη σοβαρών ασθενειών που οφείλονταν στην έλλειψη συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών, όπως η πελάγρα (έλλειψη της βιταμίνης Νιασίνης), Beri - Beri (έλλειψη Θειαμίνης/B1), σκορβούτο (έλλειψη βιταμίνης C). Σήμερα, τα περισσότερα από αυτά τα προβλήματα έχουν μειωθεί σημαντικά στις ανεπτυγμένες χώρες (βιομηχανοποιημένες χώρες) και η **προσοχή των επιστημόνων έχει επικεντρωθεί στον καθοριστικό ρόλο που διαδραματίζει η διατροφή στην εμφάνιση χρόνιων ασθενειών** (ασθένειες φθοράς), οι οποίες αποτελούν και τις κυριότερες αιτίες θανάτων στις χώρες αυτές. Τέτοιες ασθένειες είναι:

- Στεφανιαία νόσος
- Έμφραγμα
- Αρτηριοσκλήρυνση
- Ορισμένα είδη καρκίνου
- Υπέρταση
- Σακχαρώδης διαβήτης
- Οστεοπόρωση

Τα επιστημονικά δεδομένα συνεχώς επιβεβαιώνουν την άποψη ότι η διατροφή σχετίζεται άμεσα με την εμφάνιση ή και την εξέλιξη των πιο πάνω ασθενειών. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν τα στοιχεία που συνδέουν τη μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης στο αίμα με τη μείωση των καρδιαγγειακών παθήσεων, όπως και τη μείωση ορισμένων μορφών καρκίνου και προβλημάτων του εντέρου από την πρόσληψη ικανοποιητικών ποσοτήτων φρούτων και λαχανικών.



Άμεση σχέση, επίσης, παρουσιάζεται να έχει η σωστή διατροφή της εγκύου με την καλή υγεία του νεογέννητου. Αποτελέσματα ερευνών έδειξαν ότι η βελτίωση της καθημερινής διατροφής είναι ένας από τους παράγοντες που συνέβαλαν στην αύξηση του ύψους των παιδιών τις τελευταίες δεκαετίες σε σχέση με παλαιότερες εποχές.

Παρόλο που οι ανεπτυγμένες χώρες ασχολούνται περισσότερο με προβλήματα που σχετίζονται με την υπερκατανάλωση τροφής και τις επιπτώσεις της στην υγεία, εντούτοις **σε πολλά μέρη του κόσμου η φτώχεια δημιουργεί τεράστια προβλήματα πείνας, υποσιτισμού και κακοσιτισμού**. Η πείνα μαστίζει, κυρίως, τις χώρες της Ασίας και της Αφρικής με αποτέλεσμα χιλιάδες θανάτους καθημερινά. Οι παγκόσμιες επιτροπές τροφίμων και διατροφής, όπως η FAO (Οργάνωση Τροφίμων και Γεωργίας) και ο WHO (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας), παρέχουν βοήθεια και οργανώνουν διάφορα προγράμματα, με σκοπό την εξασφάλιση και διάθεση τροφής στις χώρες αυτές για επίλυση του τεράστιου αυτού προβλήματος. Διάφορες άλλες οργανώσεις στον Καναδά, στη Γερμανία, στην Ολλανδία και στην υπόλοιπη Ευρώπη έχουν τους ίδιους στόχους.

Είναι αποδεδειγμένο ότι η πείνα μπορεί να προκαλέσει διάφορα προβλήματα υγείας, ιδιαίτερα κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής, όπως μειωμένη ή ανεπαρκή ανάπτυξη, μειωμένο σωματικό βάρος σε παιδιά, βρεφική θνησιμότητα, αδύναμο ανοσοποιητικό σύστημα, ελλιπείς μαθησιακές ικανότητες, αμηνόρροια, λήθαργο, ακόμα και θάνατο. Επίσης, υπονομεύει την ειρήνη και την ευημερία των εθνών και παγιδεύει τα άτομα σε έναν φαύλο κύκλο μιας ανεπαρκούς διατροφής, ευάλωτης υγείας και μειωμένης ικανότητας για μάθηση και εργασία. Πέρα από αυτό, αποτελεί θεμελιώδη παραβίαση του βασικού ανθρωπίνου δικαιώματος για εξασφάλιση τροφής.



Παρόλες τις προσπάθειες που καταβάλλονται, εντούτοις η πείνα, ο υποσιτισμός και ο κακοσιτισμός, η ραγδαία αύξηση του πληθυσμού (υπερπληθυσμού), η έλλειψη ιατρικών παροχών και η έλλειψη υγιεινών συνθηκών διαβίωσης εξακολουθούν να αποτελούν τα κυριότερα προβλήματα του σύγχρονου κόσμου.

Οι πραγματικές διαστάσεις της πείνας

- Η πείνα πλήττει ένα δισεκατομμύριο ανθρώπους στον κόσμο και προσλαμβάνει ανησυχητικές διαστάσεις σε περίπου 30 χώρες.
- 795 εκατομμύρια σε όλο τον κόσμο δεν προσλαμβάνουν αρκετή τροφή για να μπορέσουν να ζήσουν μια φυσιολογική ζωή.
- Κάθε χρόνο 15 με 20 εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν από πείνα και ασθένειες, που έχουν σχέση με τον υποσιτισμό. Κάθε τέσσερα άτομα που πεθαίνουν, τα τρία είναι παιδιά.
- Ένα άτομο, που ζει στις ανεπτυγμένες χώρες, θα καταναλώσει 30 φορές περισσότερο φαγητό από κάποιο άτομο, το οποίο ζει στις χώρες του τρίτου κόσμου.
- Οι γυναίκες στις πολύ φτωχές χώρες αντιμετωπίζουν 300 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο θανάτου κατά την εγκυμοσύνη, σε σχέση με αυτές των πλούσιων χωρών.
- Η κακή διατροφή είναι η αιτία των μισών περίπου θανάτων (45%) που συμβαίνουν σε παιδιά κάτω της ηλικίας των 5 χρονών (3.1 εκατομμύρια παιδιά ετησίως).
- 1 στα 6 παιδιά στις αναπτυσσόμενες χώρες, γύρω στα 100 εκατομμύρια, είναι λιποβαρή.
- Ο μισός περίπου πληθυσμός της γης κερδίζει λιγότερο από \$200 τον χρόνο. Οι περισσότεροι ξοδεύουν το 80-90% των χρημάτων αυτών για την τροφή τους.
- Πάνω από 1 δισεκατομμύριο άνθρωποι δεν έχουν επαρκή πρόσβαση σε νερό και πάνω από 2.6 δισεκατομμύρια άνθρωποι αντιμετωπίζουν έλλειψη σε βασικές εγκαταστάσεις υγιεινής.
- Σε πολλές φτωχές χώρες ο μέσος όρος ζωής είναι το $\frac{1}{2}$ - $\frac{2}{3}$ του μέσου όρου ζωής στις πλούσιες χώρες.
- Σήμερα σε όλο τον κόσμο 6 εκατομμύρια παιδιά πεθαίνουν ετησίως προτού φτάσουν την ηλικία των έξι ετών.

Πηγή: <https://www.wfp.org/hunger/stats>



Φύλλο εργασίας 1: Διαδώστε τις γνώσεις σας

1. Αφού μελετήσετε το πιο κάτω κείμενο, να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν ομαδικά:

Οι νέοι στόχοι για ανάπτυξη σε όλο τον κόσμο από τον ΟΗΕ

Η Γενική Συνέλευση των Ηνωμένων Εθνών έχει διακηρύξει νέους Βιώσιμους Αναπτυξιακούς Στόχους, τους οποίους καλούνται να υιοθετήσουν όλα τα κράτη μέλη και να τους υλοποιήσουν έως το 2030. Στόχος της προσπάθειας αυτής είναι η ανάπτυξη συλλογικής συνείδησης για την ευθύνη που έχει ο καθένας από εμάς, και όλοι μαζί απέναντι στο μέλλον του πλανήτη και στο δικαίωμα όλων των ανθρώπων να ζήσουν με αξιοπρέπεια, δικαιοσύνη και ισότητα, στο δικαίωμα να ζουν ελεύθεροι και από άλλα είδη σκλαβιάς, όπως είναι η πείνα, η φτώχεια, ο κοινωνικός αποκλεισμός, η αρρώστια, ο αναλφαριθμισμός.



Οι κυριότεροι στόχοι είναι οι εξής:

Στόχος 1: Η εξάλειψη κάθε μορφής φτώχειας παντού.

Στόχος 2: Η εξάλειψη της πείνας, η διασφάλιση επισιτιστικής ασφάλειας και βελτιωμένης διατροφής και η προώθηση της βιώσιμης γεωργίας.

Στόχος 3: Η διασφάλιση της ευημερίας και η προώθηση της ευημερίας για όλους σε όλες τις ηλικίες.

Στόχος 4: Η διασφάλιση καθολικής και ισότιμης ποιοτικής εκπαίδευσης και η προώθηση ευκαιριών δια βίου μάθησης για όλους.

Στόχος 5: Η επίτευξη ισότητας των φύλων και η χειραφέτηση όλων των γυναικών και των κοριτσιών.

Στόχος 6: Η διασφάλιση της διάθεσης και βιώσιμης διαχείρισης των υδάτων και της υγιεινής για όλους.

Στόχος 7: Η διασφάλιση πρόσβασης σε φτηνές, αξιόπιστες και σύγχρονες μορφές ενέργειας.

Στόχος 8: Η προώθηση διαρκούς, βιώσιμης και χωρίς αποκλεισμούς οικονομικής ανάπτυξης, πλήρους και παραγωγικής απασχόλησης, καθώς και αξιοπρεπούς εργασίας για όλους.

Στόχος 9: Η οικοδόμηση ανθεκτικών υποδομών, η προώθηση της καθολικής και βιώσιμης εκβιομηχάνισης και η ενίσχυση της καινοτομίας.

Στόχος 10: Η μείωση της ανισότητας στο εσωτερικό και μεταξύ των χωρών.

Στόχος 11: Η μετατροπή των πόλεων και των ανθρώπινων οικισμών σε χώρους δίχως αποκλεισμούς, ασφαλείς, ανθεκτικούς και βιώσιμους.

Στόχος 12: Η διασφάλιση βιώσιμων και παραγωγικών προτύπων.

Στόχος 13: Η ανάληψη άμεσης δράσης για την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής και των επιπτώσεών της.

Στόχος 14: Η διατήρηση και η βιώσιμη χρήση των ωκεανών, των θαλασσών και των θαλάσσιων πόρων, με στόχο τη βιώσιμη ανάπτυξη.

Στόχος 15: Η προστασία, αποκατάσταση και προώθηση της βιώσιμης χρήσης των χερσαίων οικοσυστημάτων, η βιώσιμη διαχείριση των δασών, η αντιμετώπιση της ερημοποίησης και η αναστολή και αναστροφή της υποβάθμισης του εδάφους, καθώς και η ανάσχεση της απώλειας της βιοποικιλότητας.

Στόχος 16: Η προώθηση ειρηνικών κοινωνιών δίχως αποκλεισμούς, με στόχο τη βιώσιμη ανάπτυξη, η παροχή πρόσβασης στη δικαιοσύνη για όλους και η οικοδόμηση αποτελεσματικών, αξιόπιστων και συμμετοχικών θεσμών σε όλα τα επίπεδα.

Στόχος 17: Η ενίσχυση των μέσων εφαρμογής και ανανέωσης της παγκόσμιας συμμαχίας για τη βιώσιμη ανάπτυξη.

Πηγή: Εφημερίδα Καθημερινός Τύπος, Απρίλιος, 2016

α) Γιατί νομίζετε η Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ έκρινε απαραίτητη τη διακήρυξη αυτών των Βιώσιμων Αναπτυξιακών Στόχων;

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

β) Καλείστε ως μέλη της ομάδας προώθησης των στόχων αυτών να επιλέξετε τους τρεις (3) σημαντικότερους για εσάς στόχους και να εισηγηθείτε πρακτικά μέτρα υλοποίησής τους, τόσο σε ατομικό όσο και σε σχολικό επίπεδο.

Βιώσιμοι αναπτυξιακοί στόχοι	Τρόπος/ποι υλοποίησής τους

2. Ο μέσος άνθρωπος σήμερα θέλει να ξέρει τι τρώει, αλλά οι γνώσεις του σχετικά με τη διατροφή, συχνά, περιορίζονται στις σκόρπιες πληροφορίες των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης.

Έχοντας τα πιο πάνω υπόψη, να ετοιμάσετε στην ομάδα σας έναν σύντομο και έξυπνο οδηγό σωστής διατροφής με βασικές καθημερινές οδηγίες, που μπορούν παιδιά της ηλικίας σας να ακολουθήσουν.

Για να είστε πιο αποτελεσματικοί ακολουθήστε τις πιο κάτω συμβουλές:

- Να διαλέξετε έναν έξυπνο τίτλο για τον οδηγό σας, π.χ. «Βάδιζε με υγεία», «Για να είστε υγιείς», «Τρώμε καλύτερα και λιγότερα», «Απολαμβάνω την υγιεινή διατροφή από νωρίς στη ζωή».
- Πριν ξεκινήσετε την εργασία σας, να ρωτήσετε ομάδα συμμαθητών/τριων τι θα ήθελαν να μάθουν, για να το περιλάβετε στον οδηγό που θα ετοιμάσετε.
- Οι οδηγίες που θα γράψετε να είναι απλές και εφαρμόσιμες.
- Να δίνετε πρακτικές συμβουλές υλοποίησής τους, π.χ. μέτρημα του λαδιού πριν το μαγείρεμα, προσεκτική μελέτη ετικέτας και σύγκριση προϊόντων πριν την αγορά τους.



Σημειώσεις:

Βασικά στοιχεία της ισορροπημένης διατροφής

Η υγεία είναι το πολυτιμότερο αγαθό για τον άνθρωπο. Η ολιστική προσέγγιση προαγωγής υγείας αποτελεί στόχο ζωής. Οι καθημερινές αλλαγές στον τρόπο διατροφής και οι αλλαγές στον τρόπο που ο καθένας συμπεριφέρεται έναντι της τροφής επηρεάζουν τη σωματική και πνευματική του ευεξία.

Ο ρόλος των θρεπτικών συστατικών

Ο ανθρώπινος οργανισμός για να λειτουργεί σωστά, να συντηρείται αλλά και να αναπτύσσεται, χρειάζεται ποικιλία θρεπτικών συστατικών. Υπάρχουν περισσότερα από 40 θρεπτικά συστατικά, απαραίτητα για την υγεία του ανθρώπου, τα οποία βρίσκονται μέσα σε τροφές και ροφήματα. Καμιά τροφή από μόνη της δεν παρέχει στον οργανισμό όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά στην ποσότητα και αναλογία που τα χρειάζεται ο οργανισμός, για να διατηρήσει την υγεία του. Για τον λόγο αυτό είναι απαραίτητη η κατανάλωση ποικιλίας τροφών στην καθημερινή διατροφή.

Τα **θρεπτικά συστατικά** χωρίζονται σε **6 κατηγορίες**, με βάση τη χημική τους σύσταση:

Θρεπτικά συστατικά	Βασικός ρόλος
Υδατάνθρακες	<ul style="list-style-type: none">• δίνουν ενέργεια
Πρωτεΐνες	<ul style="list-style-type: none">• δομικά συστατικά του οργανισμού• ρυθμίζουν χημικές αντιδράσεις στον οργανισμό• δίνουν ενέργεια
Λίπη	<ul style="list-style-type: none">• δίνουν ενέργεια• διατηρούν τη θερμοκρασία του σώματος σταθερή
Βιταμίνες	<ul style="list-style-type: none">• παρέχουν προστασία (έχουν αντιοξειδωτικές ικανότητες)• ρυθμίζουν χημικές αντιδράσεις στον οργανισμό, που μετατρέπουν τα θρεπτικά συστατικά των τροφών σε ενέργεια
Μέταλλα και ιχνοστοιχεία	<ul style="list-style-type: none">• ρυθμίζουν χημικές αντιδράσεις στα κύτταρα• λειτουργούν ως δομικά συστατικά
Νερό	<ul style="list-style-type: none">• βοηθά στην μεταφορά ουσιών στον οργανισμό• διατηρεί σε καλή κατάσταση τις αρθρώσεις και τους ιστούς• βοηθά στην πέψη των τροφών

Οι **ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά** διαφέρουν από άτομο σε άτομο, ανάλογα με τους πιο κάτω **παράγοντες**:

- Σύσταση σώματος (περιεκτικότητα σε μυς και λίπος)
- Ηλικία
- Φύλο
- Κατάσταση της υγείας
- Επίπεδα φυσικής δραστηριότητας
- Είδος εργασίας
- Στρες
- Ποσότητα και είδος τροφής, π.χ. η υπερκατανάλωση καφεΐνης μειώνει την απορρόφηση του ασβεστίου από τις τροφές
- Κάπνισμα, π.χ. οι καπνιστές έχουν μειωμένη απορρόφηση ασβεστίου και βιταμίνης C
- Μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ, π.χ. οδηγεί σε έλλειψη βιταμινών του συμπλέγματος B και σε μειωμένη όρεξη
- Χρήση φαρμακευτικών σκευασμάτων, π.χ. η μακροχρόνια χρήση θυροξίνης αυξάνει τις απαιτήσεις σε ασβέστιο
- Γενετικοί παράγοντες, π.χ. τα άτομα με μεσογειακή αναιμία παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα σιδήρου στο αίμα, αλλά θα πρέπει να είναι προσεχτικοί με την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε σίδηρο.

Συνιστώμενες Διαιτητικές Προσλήψεις

Οι ανεπτυγμένες χώρες, καθώς και διάφορες παγκόσμιες οργανώσεις, όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO), η Οργάνωση Τροφίμων και Γεωργίας (FAO), η Εθνική Ακαδημία Επιστημών των ΗΠΑ, η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) δημοσιεύουν κατά περιόδους καταλόγους με τις συνιστώμενες διατροφικές συστάσεις θρεπτικών συστατικών για υγιή άτομα. Λαμβάνοντας τα θρεπτικά συστατικά, σύμφωνα με τις συστάσεις αυτές, τα άτομα υπερκαλύπτουν τις ανάγκες του οργανισμού τους στα συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά, μειώνοντας έτσι την πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων υγείας, που οφείλονται σε λανθασμένο τρόπο διατροφής.



Φύλλο εργασίας 2: Τροφή για σκέψη

Αυτοξιολογώ τις καθημερινές μου συνήθειες

Οι καθημερινές διατροφικές και άλλες συνήθειες του καθενός μας αναμφισβήτητα διαφέρουν. Το φαγητό δεν εξυπηρετεί μόνο τις βιολογικές μας ανάγκες, αλλά και τις κοινωνικές και τις ψυχολογικές. Επιπλέον, είναι μέρος της πολιτιστικής μας ταυτότητας και μας προσδίδει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά.

Να σημειώσεις ✓ στην ανάλογη στήλη ώστε να μάθετε αν βοηθάτε το μυαλό σας να δουλέψει γρήγορα και σωστά με τις τροφές που καταναλώνετε:

Διατροφικές και άλλες συνήθειες που <u>βοηθούν</u> το μυαλό να δουλέψει «σωστά»	Διατροφικές και άλλες συνήθειες που <u>εμποδίζουν</u> το μυαλό να δουλέψει «σωστά»
.....Κατανάλωση 8-10 ποτηριών νερού καθημερινάΈλλειψη βιταμινών
.....Κατανάλωση τροφών πλούσιων σε βιταμίνη B6 (π.χ. μπανάνα, κοτόπουλο, τόνο, πατάτες)Κατανάλωση τηγανητών φαγητών
.....Κατανάλωση φυλλικού οξέος (π.χ. σπανάκι, λάχανο, μπρόκολο, μπανάνα, αρακάς)Κατανάλωση αναψυκτικών
.....Κατανάλωση τροφών πλούσιων σε βιταμίνη B12 (π.χ. άπαχα κομμάτια κρέατος, τυρί, γιαούρτι, ψάρι)Κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ζάχαρη
.....Κατανάλωση τροφών πλούσιων σε βιταμίνη E (π.χ. ελιές, ξηροί καρποί, ελαιόλαδο, λαδερά ψάρια)Κατανάλωση κρέατος περισσότερες από 4 φορές την εβδομάδα
.....Κατανάλωση τροφών πλούσιων σε Μαγνήσιο (π.χ. πράσινα λαχανικά, ξηροί καρποί, μπανάνα)Έκθεση σε μολυσμένη ατμόσφαιρα
.....Κατανάλωση τροφών πλούσιων σε σίδηρο (π.χ. άπαχα κομμάτια κρέατος, ψάρι, σπανάκι, αρακάς, μπρόκολο, αποξηραμένα φρούτα, ξηροί καρποί, σπόροι)Χρήση τροφίμων με πολλές πρόσθετες ουσίες
.....Κατανάλωση τροφών πλούσιων σε βιταμίνες (π.χ. άπαχα κομμάτια κρέατος, ψάρι, σπανάκι, αρακάς, μπρόκολο, αποξηραμένα φρούτα, ξηροί καρποί, σπόροι)Κατανάλωση καφεΐνης (π.χ. κατανάλωση πολλών ροφημάτων με καφεΐνη)
.....Άσκηση τουλάχιστον 3-4 φορές την εβδομάδα, διάρκειας 30-40 λεπτάΑφυδάτωση (ξηρό δέρμα, σκασμένα χείλη, αίσθημα δίψας)
.....Ύπνος διάρκειας 7 μέχρι 9 ώρες ημερησίωςΚαθιστική ζωή, καθιστική ψυχαγωγία, άγχος

5.1.2. Οι τροφές ως πηγή ενέργειας

Ένας από τους σημαντικότερους ρόλους των θρεπτικών συστατικών είναι η παροχή ενέργειας στον οργανισμό. Οι ενεργειακές ανάγκες διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Τα θρεπτικά συστατικά που μπορούν να δώσουν ενέργεια είναι οι υδατάνθρακες, τα λίπη και οι πρωτεΐνες. Η ενέργεια που περιέχεται στα θρεπτικά συστατικά έχει τη μορφή χημικής ενέργειας και μετρείται σε χιλιοθερμίδες (Kcal) ή χιλιοτζάουλ (Kjoule).

Η σχέση ανάμεσα στη χιλιοθερμίδα και στο χιλιοτζάουλ είναι: $1 \text{ Kcal} = 4.2 \text{ Kjoule}$

Θερμιδική αξία θρεπτικών συστατικών		
1 γρ. υδατάνθρακες	4 Kcal	17 Kj
1 γρ. λίπη	9 Kcal	37 Kj
1 γρ. πρωτεΐνες	4 Kcal	17 Kj
1 γρ. αλκοόλ *	7 Kcal	29 Kj

*Αν και το αλκοόλ **δεν** είναι θρεπτικό συστατικό, δίνει ενέργεια όταν μεταβολίζεται στον οργανισμό.

Ο οργανισμός έχει ανάγκη από ενέργεια για:

- Την εκτέλεση των απαραίτητων φυσιολογικών λειτουργιών του όπως για παράδειγμα την αναπνοή, τη λειτουργία της καρδιάς και την πέψη της τροφής.
- Τη συντήρηση και την ανάπτυξή του, καθώς και για την υποστήριξη των επιπλέον φυσιολογικών αναγκών, που σχετίζονται με το στάδιο της εγκυμοσύνης και του θηλασμού.
- Τις φυσικές δραστηριότητές του, όπως για παράδειγμα το περπάτημα, το διάβασμα, το κολύμπι, τη γυμναστική.

Η ενέργεια των τροφών είναι αποθηκευμένη στα μόρια τους και απελευθερώνεται στον οργανισμό όταν αυτά διασπώνται κατά τη διαδικασία της πέψης. Η αρχική αυτή ενέργεια ονομάζεται **βιολογική**, αλλά στη συνέχεια μετατρέπεται σε άλλες μορφές ενέργειας:

- **θερμική ενέργεια**, για να διατηρηθεί η θερμοκρασία του σώματος,
- **χημική ενέργεια**, για τη δημιουργία των μορίων και των κυττάρων του σώματος ή των μορίων λίπους που αποθηκεύεται,
- **ηλεκτρική ενέργεια**, για την επικοινωνία του εγκεφάλου με τα διάφορα μέρη του σώματος,
- **κινητική ενέργεια**, κατά τις κινήσεις του σώματος
- **θερμότητα**, που εκπέμπεται από το σώμα μας προς το περιβάλλον.

Κάθε τροφή περιέχει συγκεκριμένη ποσότητα ενέργειας, η οποία εξαρτάται από τη σύστασή της σε θρεπτικά συστατικά. Επομένως, εάν είναι γνωστή η σύσταση ενός τροφίμου σε υδατάνθρακες, λίπη και πρωτεΐνες, τότε μπορεί εύκολα να υπολογιστεί η ενέργεια (θερμίδες) μιας συγκεκριμένης ποσότητας τροφίμου. Αυτό αντιστοιχεί στο συνολικό άθροισμα της ενέργειας από τους υδατάνθρακες, τα λίπη και τις πρωτεΐνες που περιέχονται στην ποσότητα της τροφής.

Παράδειγμα: Υπολογισμός συνολικών θερμίδων 100 ml γάλακτος
Σύσταση των θρεπτικών συστατικών που δίνουν ενέργεια

- Υδατάνθρακες: 4,6 γραμμάρια
- Λίπος: 3,5 γραμμάρια
- Πρωτεΐνες: 3,2 γραμμάρια

Υπολογισμοί:

- ενέργεια από τους **υδατάνθρακες**: **18,4 kcal** = 4,6g x 4 (kcal/g)
- ενέργεια από το **λίπος**: **31,5 kcal** = 3,5g x 9 (kcal/g) και
- ενέργεια από τις **πρωτεΐνες**: **12,8 kcal** = 3,2g x 4(kcal/g).

Αθροίζοντας τις παραπάνω θερμίδες, βρίσκουμε ότι η συνολική ενέργεια των 100 ml του γάλακτος είναι 62,7 kcal (=18,4+31,5+12,8), όπως σωστά αναγράφεται στη συσκευασία του προϊόντος.



Ημερήσιες ανάγκες σε ενέργεια

Ο οργανισμός έχει ανάγκη από ενέργεια σε καθημερινή βάση. Ακόμα και όταν βρίσκεται σε ανάπαυση, χρειάζεται ενέργεια για τις βασικές του εσωτερικές λειτουργίες, όπως την αναπνοή, τη λειτουργία της καρδιάς και τη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος.

Υπολογισμός ημερήσιων αναγκών σε ενέργεια

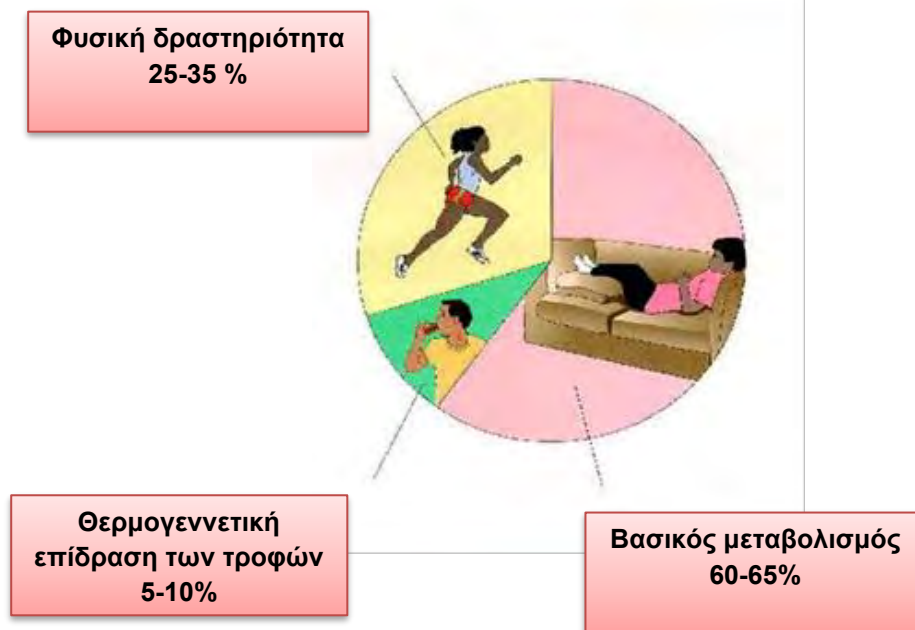
Για τον υπολογισμό των ημερήσιων αναγκών τόσο των ενηλίκων όσο και των παιδιών και των εφήβων σε ενέργεια είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε τις βασικές παραμέτρους, που επηρεάζουν τις ενεργειακές τους απαιτήσεις.

Οι ενεργειακές απαιτήσεις του ατόμου εξαρτώνται από τρεις βασικές παραμέτρους:

- τον βασικό μεταβολισμό
- την καθημερινή φυσική δραστηριότητα
- τη θερμογεννητική επίδραση των τροφών.



Παράμετροι που επηρεάζουν τις ενεργειακές ανάγκες του ατόμου



Βασικός Μεταβολισμός

Ο βασικός μεταβολισμός είναι η ελάχιστη ποσότητα ενέργειας που απαιτείται για τη διατήρηση του οργανισμού στη ζωή, σε κατάσταση απόλυτης ανάπαυσης (ή ηρεμίας), σε κανονική θερμοκρασία και αφού έχουν περάσει τουλάχιστον 12 ώρες από το τελευταίο γεύμα.

Ο βασικός μεταβολισμός περιλαμβάνει την ενέργεια που απαιτείται για τη διατήρηση των βασικών ζωτικών λειτουργιών του οργανισμού. Τέτοιες λειτουργίες είναι ο καρδιακός παλμός, η αναπνοή, η ρύθμιση και η διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος, η λειτουργία του μυϊκού συστήματος, η κυκλοφορία του αίματος, η λειτουργία του γαστρεντερικού σωλήνα κ.ά.

Παράγοντες που επηρεάζουν τον Βασικό Μεταβολισμό

Ο βασικός μεταβολισμός του κάθε ατόμου εξαρτάται και επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες. Για τον λόγο αυτό, το κάθε άτομο έχει τις δικές του εξατομικευμένες ενεργειακές απαιτήσεις με βάση:

- **Την ηλικία:** Ο βασικός μεταβολισμός μειώνεται στους ενήλικες κατά 2-8% ανά δεκαετία ζωής και αυτό εξαιτίας, κυρίως, της απώλειας μυϊκής μάζας. Ιδιαίτερα αυξημένος είναι κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, κατά την οποία παρατηρείται η μέγιστη βιολογική και σωματική ανάπτυξη του ατόμου. Το γεγονός αυτό δικαιολογεί τις αυξημένες απαιτήσεις των εφήβων.

- **Τη σύσταση του σώματος:** Ο μυϊκός ιστός καίει περισσότερες θερμίδες από ό,τι ο λιπώδης ιστός. Επομένως, ένα άτομο με μεγάλη ποσότητα μυών έχει και αυξημένο βασικό μεταβολισμό. Για τον λόγο αυτό, οι άντρες έχουν κατά μέσο όρο μεγαλύτερο βασικό μεταβολισμό από τις

γυναίκες, καθώς φυσιολογικά έχουν περισσότερο μυϊκό ιστό σε σχέση με τις γυναίκες και κατά συνέπεια έχουν μεγαλύτερες ενεργειακές απαιτήσεις.

- **Το φύλο:** Οι άνδρες έχουν αυξημένο βασικό μεταβολισμό σε σχέση με τις γυναίκες, λόγω της σύστασης του σώματός τους.

- **Το βάρος:** Η αύξηση του σωματικού βάρους επιφέρει και αύξηση στον μεταβολισμό. Ένα βαρύτερο άτομο καίει περισσότερες θερμίδες από ένα ελαφρύτερο άτομο, γιατί χρειάζεται περισσότερη ενέργεια για να κινηθεί.

- **Την επιφάνεια του σώματος:** Ο βασικός μεταβολισμός αυξάνεται σε περιπτώσεις κατά τις οποίες υπάρχει μεγαλύτερη απώλεια θερμότητας από το σώμα. Κατά συνέπεια, άτομα με μεγαλύτερη επιφάνεια σώματος (π.χ. πιο ψηλά ή πιο εύσωμα άτομα) έχουν ψηλότερο βασικό μεταβολισμό.

- **Την ανάπτυξη:** Άτομα που βρίσκονται στην περίοδο της ανάπτυξής τους έχουν αυξημένο βασικό μεταβολισμό, καθώς πρέπει να καλύψουν τις ενεργειακές απαιτήσεις τους. Αύξηση του μεταβολισμού παρατηρείται και κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης για τον ίδιο λόγο.

- **Τον πυρετό:** Ο πυρετός αυξάνει τον βασικό μεταβολισμό. Για κάθε 1 βαθμό Κελσίου που αυξάνεται η θερμοκρασία του σώματός μας, ο βασικός μας μεταβολισμός αυξάνεται κατά 12%.

- **Το άγχος:** Οι ορμόνες που εκκρίνονται σε στιγμές άγχους-έντασης έχουν ως αποτέλεσμα την αύξηση του βασικού μεταβολισμού.

- **Τη λιμοκτονία και τον υποσιτισμό:** Καταστάσεις όπως ο χρόνιος υποσιτισμός ή η νηστεία και οι εξαντλητικές δίαιτες προκαλούν μείωση του βασικού μεταβολισμού.

- **Τη θερμοκρασία περιβάλλοντος:** Η προσαρμογή σε χαμηλές ή υψηλές θερμοκρασίες αυξάνει τον βασικό μεταβολισμό. Στις χώρες με ψυχρό κλίμα η κατανάλωση ενέργειας είναι μεγαλύτερη, σε ποσοστό 2% με 5%.

- **Τα επίπεδα θυροξίνης:** Οι ορμόνες που παράγονται από τον θυροειδή αδένα είναι οι κύριοι ρυθμιστές του μεταβολικού ρυθμού. Αυξημένα επίπεδα θυροξίνης στον οργανισμό (υπερθυροειδισμός) οδηγούν σε αύξηση του βασικού μεταβολισμού, σε αντίθεση με τα μειωμένα επίπεδα θυροξίνης (υποθυροειδισμός), τα οποία οδηγούν σε μείωση του βασικού μεταβολισμού.



Οι ημερήσιες ανάγκες σε ενέργεια υπολογίζονται ως ακολούθως:

A. Υπολογισμός βασικού μεταβολισμού (τύπος 1 ή 2)

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους μπορεί να υπολογίσει ένα άτομο τον βασικό του μεταβολισμό. Πιο κάτω παρατίθενται δύο από τους τύπους με τους οποίους μπορεί να υπολογιστεί ο βασικός μεταβολισμός.

Τύπος 1

$$\text{Βασικός Μεταβολισμός (kcal/ώρα)} = \text{Σωματικό Βάρος (kg)} \times 24$$

Τύπος 2

ΗΛΙΚΙΑ	B.M (Kcal / μέρα) άνδρες	B.M (Kcal / μέρα) γυναίκες
10-18	(17.5 X B) + 651	(12.2 X B) + 746
18-30	(15.3 X B) + 679	(14.7 X B) + 496
30-60	(11.6 X B) + 879	(8.7 X B) + 829
> 60	(13.5 X B) + 487	(10.5 X B) + 596

B = Σωματικό βάρος σε κιλά

B. Υπολογισμός Φυσικής Δραστηριότητας

Εκτός από τον βασικό μεταβολισμό, ο οργανισμός χρειάζεται ενέργεια για την εκτέλεση όλων των φυσικών δραστηριοτήτων (πνευματικών και σωματικών), που σχετίζονται με τον τρόπο ζωής, όπως είναι για παράδειγμα η εργασία, το διάβασμα, η άσκηση και ο ύπνος. Έτσι, ένα σημαντικό ποσοστό των καθημερινών αναγκών του οργανισμού σε ενέργεια καταναλώνεται για την εκτέλεση φυσικών δραστηριοτήτων.

Φυσική δραστηριότητα είναι οποιαδήποτε κίνηση του σώματος, η οποία εκτελείται λόγω μυϊκής συστολής και η οποία έχει ως αποτέλεσμα τη δαπάνη ενέργειας.

Η ενέργεια που δαπανάται για τις φυσικές δραστηριότητες του ανθρώπου εξαρτάται από το **είδος των δραστηριοτήτων** και τη **χρονική διάρκειά τους**. Η ενέργεια που απαιτείται για φυσική δραστηριότητα υπολογίζεται πολλαπλασιάζοντας τον βασικό μεταβολισμό με το αντίστοιχο ποσοστό του τύπου δραστηριότητας.

Είδος ημερήσιας δραστηριότητας	Ενεργειακές απαιτήσεις άσκησης
Καθιστική ζωή	20% του B.M.
Ελαφριά δραστηριότητα	40% του B.M.
Μέτριας έντασης δραστηριότητα	60% του B.M.
Έντονη δραστηριότητα	70-120% του B.M.

Πηγή: Διατροφή. (1999). Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Τ.Ε.Ε., Αθήνα.

Είδη Φυσικής Δραστηριότητας:

- Η **καθιστική ζωή** περιλαμβάνει δραστηριότητες με ελάχιστη φυσική άσκηση (όπως γράψιμο, φαγητό), καθώς και κάποιες πολύ ελαφριές δραστηριότητες, όπως είναι το αργό περπάτημα και η οδήγηση.
- Η **ελαφριά δραστηριότητα** αναφέρεται σε έναν τρόπο ζωής, που εκτός από τις πολύ ελαφρές δραστηριότητες (π.χ. αργό περπάτημα και οδήγηση), περιλαμβάνει και κάποιες ελαφρές δραστηριότητες, όπως οικιακές δουλειές, μεταφορά κάποιων φορτίων και γρήγορο περπάτημα.
- Η **μέτριας έντασης δραστηριότητα** αναφέρεται σε έναν τρόπο ζωής, που εκτός από τις ελαφρές ή τις πολύ ελαφρές δραστηριότητες, περιλαμβάνει και αρκετές δραστηριότητες μέτριας έντασης, όπως ελαφρός χορός, ποδηλασία, τρέξιμο, καθάρισμα σπιτιού, δουλειές στον κήπο και, ενδεχομένως, και κάποιες έντονες δραστηριότητες, όπως ανέβασμα σκάλας, τρέξιμο, γρήγορος χορός και σπορ, όπως είναι το ποδόσφαιρο και η καλαθοσφαίριση.
- Η **έντονη δραστηριότητα** αναφέρεται σε έναν τρόπο ζωής που περιλαμβάνει δραστηριότητες υψηλών ενεργειακών δαπανών. Άτομα που κατατάσσονται σε αυτό τον τύπο δραστηριότητας είναι όλοι όσοι κάνουν βαριά χειρωνακτική εργασία, καθώς και όσοι ασχολούνται εντατικά με τα σπορ και τον αθλητισμό.



Ενδεικτικά παραδείγματα της δαπάνης ενέργειας που απαιτείται για διάφορες φυσικές δραστηριότητες	
Φυσικές δραστηριότητες	Δαπάνη ενέργειας (kcal ανά ώρα)
Καθιστική ζωή	
Τηλεόραση/κινηματογράφος	60
Διάβασμα	90
Ελαφριά δραστηριότητα	
Μέτριο περπάτημα	160
Μαγείρεμα σε όρθια στάση	112
Συγύρισμα/καθάρισμα δωματίου	190
Μέτριας έντασης δραστηριότητα	
Καθαριότητα σπιτιού	250
Κηπουρική	220
Χορός	240
Έντονη δραστηριότητα	
Αεροβική άσκηση	390
Κολύμπι	420
Βαριά χειρωνακτική εργασία	480

Πηγή: Dong, L., Block, G., & Mandel, S. (2004). *Activities contributing to total energy expenditure in the United States: results from NHAPS study*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 1:4, pp.1-11. <http://www.eufic.org/page/el/page/energy-calorie-burner/>

Γ. Υπολογισμός Θερμογεννητικής Επίδρασης των τροφών

Η θερμογεννητική επίδραση των τροφών είναι η ενέργεια που χρησιμοποιεί ο οργανισμός για τη διαδικασία της πέψης των τροφών μετά από κάθε γεύμα.

Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει τη διάσπαση των τροφών σε θρεπτικά συστατικά, την απορρόφηση, τη χρησιμοποίηση και την αποθήκευσή τους στον οργανισμό. Αυτή ξεκινά και ολοκληρώνεται 1-3 ώρες μετά από κάθε γεύμα.

Για τον υπολογισμό της θερμογεννητικής επίδρασης των τροφών, υπολογίζεται το 10% του αθροίσματος των δύο πιο πάνω παραμέτρων, δηλαδή του βασικού μεταβολισμού και της φυσικής δραστηριότητας.

$$\text{Θερμογεννητική επίδραση των τροφών} = 0.1 \times (\text{βασικός μεταβολισμός} + \text{φυσική δραστηριότητα})$$

Σύνολο ημερήσιων αναγκών σε ενέργεια:

$$\text{B.M} + \text{φυσική δραστηριότητα} + \text{θερμογεννητική επίδραση των τροφών}$$



Παράδειγμα: Υπολόγισμος των ημερήσιων αναγκών σε ενέργεια ενός δεκαοκτάχρονου αγοριού, με βάρος 70 κιλά και ελαφριά δραστηριότητα.

- Βασικός μεταβολισμός (B.M.) = $(17.5 \times 70) + 651 = 1876$ Kcal
- Φυσική δραστηριότητα: 40% του B.M = $1876 \times 0.4 = 750.4$ Kcal
- Θερμογεννητική επίδραση των τροφών = $0.1 \times (1876 + 750.4) = 262.6$ Kcal

Σύνολο καθημερινών ενεργειακών αναγκών: $1876 + 750.4 + 262.6 = 2889$ Kcal

Πέραν των πιο πάνω αναλυτικών τροπών υπολογισμού των ενεργειακών αναγκών, στη βιβλιογραφία συναντάται και ένας πιο **Γενικός Οδηγός**, με τους μέσους όρους ενεργειακών αναγκών ανά ηλικιακή ομάδα.

Γενικός Οδηγός για τις ενεργειακές ανάγκες ανά ηλικιακή ομάδα

Μέσος όρος ενεργειακών αναγκών (Ην. Βασίλειο, DoH, 1991)		
Ηλικία	Αγόρια (kcal/ημέρα)	Κορίτσια (kcal/ημέρα)
7-10 ετών	1970	1740
11-14 ετών	2220	1845
15-18 ετών	2755	2110
19-50 ετών (ενήλικες)	2550	1940

Πηγή: NHS Health Scotland. (2005). *Growing through adolescence. A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating.* WHO Regional Office for Europe: Denmark.

Ισοζύγιο Ενέργειας (ενεργειακό ισοζύγιο)

Το ισοζύγιο ενέργειας του οργανισμού είναι σαν ένας ζυγός, που από τη μια πλευρά του έχει την πρόσληψη ενέργειας και από την άλλη πλευρά έχει τη δαπάνη ενέργειας.

Αν η πρόσληψη ενέργειας (**προσλαμβανόμενη ενέργεια**) είναι μεγαλύτερη από τη δαπάνη ενέργειας (**δαπανώμενη ενέργεια**), το αποτέλεσμα είναι η αύξηση του σωματικού βάρους του ανθρώπου (**θετικό ενεργειακό ισοζύγιο**). Το πλεόνασμα της ενέργειας αποθηκεύεται στο σώμα με τη μορφή λίπους. Μεγάλα πλεονάσματα ενέργειας οδηγούν σε παχυσαρκία.

Το αντίθετο συμβαίνει, αν η πρόσληψη ενέργειας είναι μικρότερη από αυτή που δαπανάται. Τότε οδηγούμαστε σε ελάττωση του σωματικού βάρους (**αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο**). Η ελάττωση του σωματικού βάρους κάτω από το φυσιολογικό μπορεί να δημιουργήσει σοβαρά προβλήματα υγείας.

Για τη σωστή σωματική διάπλαση και υγεία θα πρέπει η πρόσληψη της ενέργειας με τη διατροφή να εξισορροπείται από την ημερήσια δαπάνη ενέργειας, δηλαδή ο ζυγός να βρίσκεται σε ισορροπία.



Φύλλο εργασίας 1: «Συντονίζω» την πείνα μου!»

Οδηγία: Να διαβάσεις το πιο κάτω κείμενο και να απαντήσεις στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

Η ρύθμιση της πείνας και του κορεσμού γίνεται με μια σειρά χημικών διαδικασιών, στις οποίες συμμετέχει όλο το σώμα. Αισθητήρες στο στόμα, στον οισοφάγο, στο συκώτι, στο στομάχι και στον δωδεκαδάκτυλο δίνουν το μήνυμα της πείνας και του κορεσμού. Ο εγκέφαλος επεξεργάζεται αυτά τα μηνύματα και με διάφορους μηχανισμούς οδηγεί το σώμα στη λήψη τροφής, στον κορεσμό και στην ευεξία.

Η μελέτη της πείνας είναι άμεσα συνδεδεμένη με τη μελέτη του μεταβολισμού και της πέψης των τροφών. Για να λειτουργούν τα κύτταρα του σώματός μας, απαιτούνται ορισμένα θρεπτικά συστατικά. Αυτά τα θρεπτικά συστατικά είναι τα τελικά προϊόντα της πέψης των τροφών και περιλαμβάνουν τη γλυκόζη (σάκχαρο αίματος), τα λιπαρά οξέα και τα αμινοξέα. Και τα τρία φαίνεται να είναι ρυθμιζόμενες μεταβλητές στην πείνα.

Όταν κάποιος δεν ακολουθεί κανόνες διατροφής, τότε καταναλώνει τροφή οποιαδήποτε στιγμή και σταματά να τρώει όποτε το αποφασίσει.

Πηγή: <http://www.dietaz.gr/l-fusiologia-tis-peinas-kai-tou-koresmou>

α) Να βάλεις τα πιο κάτω «στάδια της πείνας» σε σειρά:

- Νιώθω ικανοποίηση
- Πεινάω
- Σκέφτομαι το φαγητό και πεινώ
- Είμαι πραγματικά πεινασμένος

Τα στάδια της πείνας σε σωστή σειρά είναι:

→ →

→

β) Ακολουθώς συζητήστε:

- Ποια σημάδια δείχνουν ότι ο οργανισμός σου πεινά;
- Πώς αντιδράς όταν νιώθεις έντονα το αίσθημα της πείνας;
- Τι σου συμβαίνει όταν αγνοείς το αίσθημα της πείνας;
- Τρως ή δεν τρως όταν πεινάς; Γιατί;
- Οι τροφές ή/και τα ροφήματα που καταναλώνεις όταν πεινάς είναι διαφορετικά από αυτά που καταναλώνεις όταν η πείνα σου γίνεται ανυπόφορη; Αν ναι, γιατί νομίζεις συμβαίνει αυτό το φαινόμενο;
- Τι μπορείς να κάνεις, έτσι ώστε να ρυθμίσεις τον οργανισμό σου και να αποφευχθεί η εμφάνιση ακραίων στιγμών πείνας;

Φύλλο εργασίας 2: Ενέργεια - Θερμιδική αξία τροφών

1. Να υπολογίσετε τις θερμίδες των πιο κάτω τροφίμων, βάσει της θερμιδικής αξίας των θρεπτικών τους συστατικών. Να γίνουν αναλυτικά οι υπολογισμοί.

(α) Ένα κουτί πατατάκια (45 γρ):

Ενέργεια και θρεπτικά συστατικά	Ανά μερίδα 45 γρ.
Θερμίδες (Kcal/KJ) Kcal KJ
Λίπος εκ του οποίου κορεσμένα	15.7 g. 2.8 g.
Υδατάνθρακες εκ των οποίων σάκχαρα	23 g. 0.5 g.
Πρωτεΐνες	3.3 g.
Φυτικές ίνες	1.8 g.
Αλάτι	0.8 g.

(β) Γάλα (100 ml):

Ενέργεια και θρεπτικά συστατικά	Ανά μερίδα (100 ml)
Θερμίδες (Kcal/KJ) Kcal KJ
Λίπος εκ του οποίου κορεσμένα	1.5 g. 0.7 g.
Υδατάνθρακες εκ των οποίων σάκχαρα	4.7 g. 4.7 g.
Πρωτεΐνες	3.1 g.
Αλάτι	0.1 g.
Βιταμίνη B12	0.45 mg.
Ασβέστιο	122 mg.

(γ) Χυμός πορτοκάλι (100 ml):

Ενέργεια και θρεπτικά συστατικά	Ανά μερίδα (100 ml)
Θερμίδες (Kcal/KJ) Kcal KJ
Λίπος εκ του οποίου κορεσμένα	0 g. 0 g.
Υδατάνθρακες εκ των οποίων σάκχαρα	11.3 g. 11.3 g
Πρωτεΐνες	0.2 g.
Αλάτι	0 g.
Φυτικές ίνες	0 g.
Βιταμίνη C	30 mg.

(δ) Δημητριακά πρωινού (1 μικρό μπολ 30 γρ):

Ενέργεια και θρεπτικά συστατικά	Ανά μερίδα 30 γρ.
Θερμίδες (Kcal/KJ) Kcal KJ
Λίπος εκ του οποίου κορεσμένα	0.4 g. 0.2 g.
Υδατάνθρακες εκ των οποίων σάκχαρα	22.8 g. 3.5 g.
Πρωτεΐνες	2.8 g.
Φυτικές ίνες	2.0 g.
Αλάτι	0.34 g.

β) Να συγκρίνετε τη θερμιδική αξία των πιο πάνω τροφίμων και να συζητήσετε με την ομάδα σας, τα κύρια συμπεράσματά που προκύπτουν:

.....

.....

.....

2. «Ο ανθρώπινος οργανισμός είναι ένας ακούραστος μετατροπέας ενέργειας».

α) Να εξηγήσεις τη σημασία της ενέργειας στο σώμα, αναφέροντας τουλάχιστον τρεις λόγους για τους οποίους την έχει ανάγκη ο ανθρώπινος οργανισμός.

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

β) Ποια είναι η μονάδα μέτρησης της ενέργειας των τροφών;

.....

γ) Ποια από τα θρεπτικά συστατικά των τροφών, παρέχουν στον οργανισμό ενέργεια;

.....
.....

δ) Να αναφέρεις τη θερμιδική αξία (Kcal ή KJ) που παρέχουν στον οργανισμό αυτά τα θρεπτικά συστατικά ανά γραμμάριο.

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

ε) Το αλκοόλ που περιέχεται στα διάφορα ποτά είναι χημική ένωση, προϊόν ζύμωσης υδατανθράκων. Θεωρείται πηγή ενέργειας, αφού διασπάται στον οργανισμό, δίνοντας 7 θερμίδες ανά γραμμάριο.

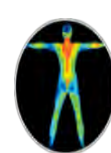
Τι εννοούμε όταν λέμε ότι οι θερμίδες από το αλκοόλ είναι «κενές»;

.....
.....

στ) Η βιολογική ενέργεια που απελευθερώνεται στον οργανισμό κατά την πέψη των τροφών, μετατρέπεται σε άλλες μορφές ενέργειας.

Να καταγράψεις αυτές τις μορφές ενέργειας και για την κάθε μία ξεχωριστά, να γράψεις την κύρια λειτουργία της.

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



Φύλλο εργασίας 3: Παράμετροι ενεργειακών αναγκών

1. α) Τι εννοούμε με τον όρο «βασικός μεταβολισμός»;

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

β) Ο βασικός μεταβολισμός είναι διαφορετικός για κάθε άνθρωπο, καθώς επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες. Να αναφέρεις τουλάχιστον πέντε παράγοντες που επηρεάζουν τη λειτουργία του βασικού μεταβολισμού και παράλληλα να εξηγήσεις τον/τους τρόπο/ους που τον επηρεάζουν.



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

2. ...«Πολλές φορές, κατά τη διάρκεια της προσπάθειας απώλειας ή αύξησης βάρους παρατηρείται ότι τα αποτελέσματα δεν είναι τα επιθυμητά, σύμφωνα με τον προσωπικό σας στόχο ή τον στόχο που έχετε θέσει με το διαιτολόγο. Αναζητώντας τα αίτια της κατάστασης αυτής, συχνά ακούμε τη φράση «έχω χαμηλό ή αυξημένο μεταβολισμό»...

Πηγή: www.ygeia-news.com , Μάρτιος 2016.

α) Να εξηγήσεις, τι εννοεί ένα άτομο, όταν λέει:

- «έχω χαμηλό μεταβολισμό»
- «έχω αυξημένο μεταβολισμό»

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

β) Δύο γυναίκες, ίδιας ηλικίας, ίδιου ύψους, ίδιου βάρους και με τις ίδιες δραστηριότητες έχουν η πρώτη 33% λίπος στο σώμα της, ενώ η δεύτερη 48%. Η πρώτη τρώει και δεν παχαίνει. Γιατί;

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

γ) Να εξηγήσεις τι συμβαίνει στον μεταβολισμό, όταν μειώνεται το σωματικό βάρος.

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

Φύλλο εργασίας 4: Υπολογίζω τις ημερήσιες ενεργειακές μου ανάγκες

1. α) Να επιλέξεις έναν από τους τύπους υπολογισμού του βασικού μεταβολισμού που αναφέρεται στο περιεχόμενο του εν λόγω κεφαλαίου, ώστε να υπολογίσεις τον δικό σου βασικό μεταβολισμό.

Υπολογισμός βασικού μεταβολισμού

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

β) Εκτός από την παράμετρο του βασικού μεταβολισμού, να αναφέρεις τις δύο επιπρόσθετες παραμέτρους, οι οποίες είναι εξίσου απαραίτητες, ώστε να είσαι σε θέση να υπολογίσεις τις συνολικές ημερήσιες σου ανάγκες σε ενέργεια.

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

γ) Να εντοπίσεις το είδος ημερήσιας δραστηριότητας που σε αντιπροσωπεύει στο περιεχόμενο του κεφαλαίου και στη συνέχεια να υπολογίσεις τις ημερήσιες ενεργειακές σου ανάγκες, εφαρμόζοντας τον ανάλογο τύπο.

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



Φύλλο εργασίας 5: Παραπλανητικά μηνύματα για τη μείωση του βάρους

1. Τα τελευταία χρόνια κατακλυζόμαστε από ελκυστικές ή/και παραπλανητικές διαφημίσεις θαυματουργών μεθόδων αδυνατίσματος.

α) Να εντοπίσετε στα περιοδικά που έχετε στην ομάδα σας, καθώς και στο διαδίκτυο, διάφορα μηνύματα διαφημίσεων (παραπλανητικά και μη παραπλανητικά), τα οποία σχετίζονται με την απώλεια βάρους και την αύξηση του βασικού μεταβολισμού.

β) Να δημιουργήσετε ένα κολάζ, που να παρουσιάζει τα διαφορετικά μηνύματα που προβάλλουν τόσο οι παραπλανητικές όσο και οι μη παραπλανητικές διαφημίσεις.

γ) Η κάθε ομάδα θα παρουσιάσει και θα περιγράψει το κολάζ της.

2. Ο μεταβολισμός αυξάνεται, κυρίως, με δυο τρόπους: την άσκηση και τη διατροφή.



- Να ετοιμάσετε στην ομάδα σας ένα πληροφοριακό φυλλάδιο, το οποίο να εισηγείται απλούς και υγιεινούς τρόπους με τους οποίους τα παιδιά της ηλικίας σας μπορούν να αυξήσουν τον βασικό τους μεταβολισμό.
- Να εισηγηθείτε τρόπους, με τους οποίους μπορείτε να διαδώσετε τις συμβουλές σας στους/στις υπόλοιπους/ες συμμαθητές/τριες του σχολείου σας.
- Να επιλέξετε τον καλύτερο τρόπο, ακολουθώντας τα βήματα επίλυσης ενός προβλήματος*, και να οργανώσετε την υλοποίησή του.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Βήματα επίλυσης προβλήματος:*

1. Αναγνώρισε το πρόβλημα, 2. Προσπάθησε να συγκεντρώσεις σχετικές πληροφορίες που θα σε βοηθήσουν να επιλύσεις το πρόβλημα σου, 3. Σκέψου διάφορες εναλλακτικές λύσεις, 4. Επέλεξε την καλύτερη από τις εναλλακτικές λύσεις, 5. Εφάρμοσε την καλύτερη λύση, 6. Αξιολόγησε το αποτέλεσμα.



Φύλλο εργασίας 6: Ενεργειακό Ισοζύγιο

1. Η διαταραχή του ενεργειακού ισοζυγίου μπορεί να αυξήσει ή να μειώσει το βάρος μας.

Συμφωνείς ή διαφωνείς με την πιο πάνω δήλωση; Δικαιολόγησε την απάντησή σου, επεξηγώντας τον όρο «ενεργειακό ισοζύγιο».



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

2. Ο Γιάννης, 16 χρονών, υπολόγισε τις ενεργειακές του ημερήσιες ανάγκες και κατέληξε πως χρειάζεται να προσλαμβάνει καθημερινά 2500 θερμίδες. Τις τελευταίες βδομάδες προσλαμβάνει καθημερινά περίπου 3000 θερμίδες, χωρίς να αυξήσει τη φυσική του δραστηριότητα.

➤ Το σωματικό βάρος του Γιάννη πιστεύεις ότι θα μειωθεί ή θα αυξηθεί; Δικαιολόγησε την απάντησή σου.

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

➤ Τι θα συμβούλευες τον Γιάννη, ώστε το βάρος του να παραμείνει σταθερό;

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

3. Ο Δρ. James Hill, καθηγητής Ιατρικής και Παιδιατρικής στο Πανεπιστήμιο του Κολοράντο στην Αμερική, πρότεινε στην ομιλία του κατά τη διάρκεια ενός συνεδρίου με θέμα «Ενεργειακό Ισοζύγιο και Παχυσαρκία» τέσσερις βασικές στρατηγικές, που οδηγούν στη μείωση της παχυσαρκίας:

- i. Έμφαση περισσότερο στην πρόληψη της αύξησης του βάρους και στην πραγμάτωση μικρών αλλαγών στον τρόπο ζωής, απ' ό,τι στην αντιμετώπιση και στην εφαρμογή μη ρεαλιστικών αλλαγών.
- ii. Ρύθμιση του ενεργειακού ισοζυγίου, αυξάνοντας τη σωματική δραστηριότητα.
- iii. Προώθηση ενός έξυπνου, υγιεινού τρόπου διατροφής και όχι ενός περιοριστικού.
- iv. Εκπαίδευση σε ζητήματα υγιεινής διατροφής, με σκοπό την επίτευξη της ενεργειακής ισορροπίας.

Πηγή: <http://www.eufic.org/article/el/artid/Small-changes-to-prevent-weight-gain/>

Ομάδα Α΄: Να συζητήσετε στην ομάδα σας τις δύο πρώτες στρατηγικές (i, ii) που προτείνει ο καθηγητής και να εντοπίσετε τρόπους, με τους οποίους μπορείτε εσείς, η οικογένεια και το σχολείο σας να προωθήσετε και να εφαρμόσετε αυτές τις στρατηγικές. Ακολούθως, να συζητήσετε τις εισηγήσεις σας στην ολομέλεια της τάξης.

Ομάδα Β΄: Να συζητήσετε στην ομάδα σας τις δύο τελευταίες στρατηγικές (iii, iv) που προτείνει ο καθηγητής Δρ. James Hill και να εντοπίσετε τρόπους, με τους οποίους μπορείτε εσείς, η οικογένεια και το σχολείο σας να προωθήσετε και να εφαρμόσετε αυτές τις στρατηγικές. Ακολούθως, να συζητήσετε τις εισηγήσεις σας στην ολομέλεια της τάξης.

Εισηγήσεις εφαρμογής στρατηγικών

Άτομο:

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

Οικογένεια:

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

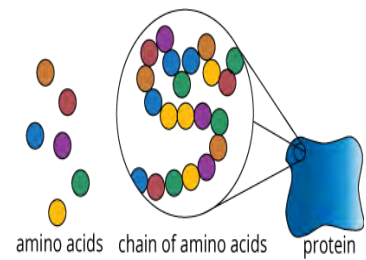
Σχολείο:

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



5.1.3 Πρωτεΐνες

Οι πρωτεΐνες είναι συστατικά ζωτικής σημασίας του οργανισμού και αποτελούνται από άνθρακα (C), υδρογόνο (H), οξυγόνο (O) και άζωτο (N). Η λέξη πρωτεΐνη προέρχεται από την ελληνική λέξη «πρώτος», για να τονισθεί η σημασία τους για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού. Η πρωτεΐνη είναι το δεύτερο σε ποσότητα συστατικό του σώματός μας (16% του σωματικού βάρους) μετά το νερό. Τα κύτταρα, τα όργανα, οι ορμόνες, τα ένζυμα, τα αντισώματα αποτελούνται, κυρίως, από πρωτεΐνες.



Δομή πρωτεϊνών

Οι πρωτεΐνες είναι πολύπλοκες αλυσίδες, οι οποίες σχηματίζονται από απλούστερες ενώσεις, τα αμινοξέα. Οι πρωτεΐνες όλων των ζωντανών οργανισμών αποτελούνται από συνδυασμούς των ίδιων 20 αμινοξέων. Μία πρωτεΐνη μπορεί να περιέχει πολλές χιλιάδες αμινοξέα. Ο αριθμός των αμινοξέων, το είδος και η σειρά τους στο μόριο των πρωτεϊνών ποικίλει με αποτέλεσμα να σχηματίζεται μεγάλη ποικιλία πρωτεϊνών, όπως συμβαίνει με τα γράμματα του αλφαβήτου που σχηματίζουν χιλιάδες διαφορετικές λέξεις.

Το σώμα συνθέτει και αποβάλλει πρωτεΐνες συνεχώς. Η διάσπαση των πρωτεϊνών σε αμινοξέα γίνεται κατά τη διαδικασία τα πέψης. Στη συνέχεια, τα αμινοξέα απορροφώνται και χρησιμοποιούνται για τη σύνθεση άλλων πρωτεϊνών στο σώμα. Η επαρκής πρωτεϊνική και ενεργειακή πρόσληψη σε καθημερινή βάση εξασφαλίζει τη συνέχεια του κύκλου.

Τα αμινοξέα μπορούν να ταξινομηθούν σε:

- **απαραίτητα**, δηλαδή τα αναγκαία αμινοξέα που δεν μπορεί να συνθέσει ο οργανισμός, αλλά και αυτά που συνθέτει με πολύ αργούς ρυθμούς, με αποτέλεσμα να μην μπορεί να καλύψει τις ανάγκες του. Τα αμινοξέα αυτά επομένως, πρέπει να τα προσλάβει από τις τροφές.
- **μη απαραίτητα**, δηλαδή τα αμινοξέα που μπορεί να παράγει ενδογενώς ο οργανισμός από άλλες πρωτεΐνες.

Η βιολογική αξία της πρωτεΐνης

Όταν μια πρωτεΐνη περιέχει τα απαραίτητα αμινοξέα στη σωστή αναλογία που απαιτείται για τους ανθρώπους, τότε έχει **υψηλή ή ανώτερη βιολογική αξία**. Ζωικές πηγές πρωτεΐνης, όπως το κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα αυγά, το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι παρέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας.

Όταν ένα ή περισσότερα απαραίτητα αμινοξέα υπάρχουν σε πολύ μικρή ποσότητα, τότε η πρωτεΐνη έχει **μικρή ή κατώτερη βιολογική αξία**. Τα φυτικά τρόφιμα, όπως τα όσπρια, τα δημητριακά, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι και τα λαχανικά παρέχουν πρωτεΐνες χαμηλής βιολογικής αξίας.



Παρόλα αυτά, ο συνδυασμός δύο πρωτεϊνών μικρής βιολογικής αξίας (φυτικών πρωτεϊνών) δίνει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας. Οι πρωτεΐνες αυτές ονομάζονται **συμπληρωματικές**. Αυτοί οι συνδυασμοί συναντώνται γενικά στις παραδοσιακές μαγειρικές συνταγές, όπως για παράδειγμα: δημητριακά με όσπρια (π.χ. λουβιά με ψωμί) ή όσπρια με αμυλούχα λαχανικά (π.χ. φασόλια με πατάτα) ή δημητριακά με σπόρους (π.χ. ψωμί με χούμους). Εξαιρέση αποτελεί η σόγια και τα παράγωγά της, τα οποία περιέχουν πρωτεΐνες ίσης αξίας με αυτές που παρέχουν οι ζωικές τροφές.

Πίνακας: Περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και ενέργεια στα 100 γραμμάρια (g) επιλεγμένων τροφίμων		
Τρόφιμο	Πρωτεΐνες (g)	Ενέργεια (kcal)
Αβγό βραστό	12,5	147
Γάλα πλήρες	3,2	66
Κοτόπουλο μπούτι ψητό με πέτσα	22,6	216
Κρέας μοσχαρίσιο ψητό	23,6	284
Ζαμπόν	18,4	120
Τόνος κονσέρβα	28,3	174
Τυρί γραβιέρα	24,7	405
Φασόλια βρασμένα	8,8	116
Ψωμί άσπρο	8,4	235
Ρύζι λευκό βρασμένο	2,6	138
Ζυμαρικά βρασμένα	3,6	104
Πατάτες ψητές στο φούρνο	2,9	149
Μαρούλι ωμό	0,8	14
Ντομάτα ωμη	0,7	17
Μήλο	0,4	47

Πηγή: Holland, B., Welch, A.A., Unwin, I.D., Buss, D.H., Paul, A.A. and Southgate, D.A.T. (1991). *McCance and Widdowson's. The Composition of Foods, 5th edition. The Royal Society of Chemistry, Cambridge*

Διατροφικές ανάγκες σε πρωτεΐνες

Το κάθε άτομο έχει συγκεκριμένες ανάγκες σε πρωτεΐνες, οι οποίες καλύπτονται με την πρόσληψη διαφόρων τροφών. Η ποσότητα των πρωτεϊνών που απαιτείται για κάθε άτομο εξαρτάται από το βάρος του, την ηλικία του, τη σωματική του δραστηριότητα και την κατάσταση του οργανισμού. Γενικά ένα υγιές άτομο χρειάζεται από 0,8 έως 1 γραμμάριο πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας για κάθε κιλό σωματικού βάρους. Από τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη σε ενέργεια, το 10-15% πρέπει να προέρχεται από τις πρωτεΐνες.

Ο ρόλος των πρωτεϊνών στον οργανισμό

α) Δομικά συστατικά των ιστών:

Οι πρωτεΐνες αποτελούν μεγάλο μέρος των κυττάρων του οργανισμού, για αυτό και είναι τα δομικά συστατικά των ιστών του σώματος. Συντελούν, επίσης, στον σχηματισμό του μυϊκού ιστού, των οστών και των δοντιών. Παράλληλα, είναι απαραίτητες για την αναπλήρωση των κυττάρων και των ιστών του σώματος από τις διάφορες φθορές. Οι φθορές μπορεί να προέρχονται από εξωγενείς παράγοντες, π.χ. τραυματισμούς του μυϊκού ιστού ή ενδογενείς παράγοντες, όπως αυτοί που οφείλονται στη γήρανση.

Για τους πιο πάνω λόγους, ορισμένες ομάδες ατόμων παρουσιάζουν αυξημένες ανάγκες σε πρωτεΐνες. Συγκεκριμένα:

- Τα νεαρά άτομα: η αύξηση της πρωτεϊνικής πρόσληψης στην παιδική και εφηβική ηλικία είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη του οργανισμού, την αύξηση της οστικής και μυϊκής μάζας.
- Οι εγκυμονούσες: κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης συντελείται σύνθεση τόσο μητρικού όσο και εμβρυικού ιστού, με αποτέλεσμα οι ανάγκες σε πρωτεΐνες να αυξάνονται. Ουσιαστικά, η πρόσθετη πρωτεΐνη χρησιμοποιείται για την ανάπτυξη του εμβρύου, της μήτρας, του πλακούντα, του όγκου του αίματος, του αμνιακού υγρού και των μητρικών σκελετικών μυών.
- Οι θηλάζουσες: χρειάζονται τις πρωτεΐνες για τη σωστή σύσταση του μητρικού γάλακτος.
- Οι έντονα εργαζόμενοι και οι αθλούμενοι: έχουν αυξημένες ανάγκες σε πρωτεΐνες για την σύνθεση και διατήρηση της μυϊκής μάζας.
- Ηλικιωμένοι: η διατήρηση της μυϊκής μάζας έχει μεγάλη σημασία, όταν αυξάνεται η ηλικία. Οι ηλικιωμένοι που χάνουν μυϊκή μάζα στα πόδια και στη λεκάνη τους, διατρέχουν περισσότερες πιθανότητες να πέσουν και να υποστούν σοβαρά κατάγματα, όπως αυτά στο ισχίο. Οι ηλικιωμένοι που δεν διατηρούν καλούς και δυνατούς μυς, έχουν περισσότερες δυσκολίες να ανεβαίνουν τα σκαλιά, να περπατούν ή ακόμη να σηκώνονται από μια πολυθρόνα.

β) Πηγή ενέργειας:

Ένα γραμμάριο πρωτεΐνης δίνει στον οργανισμό ενέργεια ίση με 4 kcal. Ωστόσο, η απόδοση ενέργειας δεν είναι ο βασικός ρόλος των πρωτεϊνών. Οι πρωτεΐνες χρησιμοποιούνται για παραγωγή ενέργειας μόνο όταν ο οργανισμός βρίσκεται σε κατάσταση νηστείας, αστίας ή όταν ο ρυθμός του μεταβολισμού παραμένει πολύ υψηλός για μεγάλο χρονικό διάστημα, π.χ. παρατεταμένη διάρκεια άσκησης. Όταν οι πρωτεΐνες χρησιμοποιηθούν από τα κύτταρα για την παραγωγή ενέργειας, δεν μπορούν να συμμετέχουν στις διάφορες αντιδράσεις του οργανισμού.

γ) Σύνθεση ενζύμων, ορμονών και μορίων μεταφοράς: Τα ένζυμα είναι πρωτεϊνικά μόρια που καταλύουν τις χιλιάδες βιοχημικές αντιδράσεις που γίνονται στα ζωντανά κύτταρα. Ένα παράδειγμα πρωτεΐνης με ενζυμική δράση είναι το ένζυμο ριβο-νουκλεάση. Επίσης, οι περισσότερες ορμόνες (π.χ. ινσουλίνη, θυροξίνη, αδρεναλίνη) είναι πρωτεΐνες. Παράλληλα, πολλές πρωτεΐνες χρησιμοποιούνται για τη μεταφορά ουσιών (μετάλλων, λιπών, βιταμινών) και για τον λόγο αυτό ονομάζονται πρωτεΐνες μεταφοράς. Για παράδειγμα, η αιμοσφαιρίνη είναι υπεύθυνη για τη μεταφορά οξυγόνου στο αίμα.

δ) Ισορροπία υγρών του σώματος και οξεοβασική ισορροπία: Μεταξύ των υγρών του σώματος υπάρχει ισορροπία ως προς τα συστατικά που περιέχουν και ως προς την ποσότητα των υγρών μέσα και έξω από τα κύτταρα. Οι πρωτεΐνες ρυθμίζουν την κατανομή των υγρών στον οργανισμό και διατηρούν ισορροπία. Για να λειτουργούν φυσιολογικά τα κύτταρα, το pH των κυττάρων παραμένει σταθερό. Στον μηχανισμό διατήρησης της οξεοβασικής ισορροπίας συμμετέχουν οι πρωτεΐνες.

ε) Αντίσταση του οργανισμού στις ασθένειες: Όταν στον οργανισμό εισέλθουν ξένες ουσίες, το σώμα αντιδρά και παράγει αντισώματα. Τα αντισώματα είναι πρωτεΐνες που αναγνωρίζουν τις ξένες ουσίες και τις εξουδετερώνουν προστατεύοντας έτσι τον οργανισμό.

στ) Αποθηκευτικός ρόλος: Ο ρόλος ορισμένων πρωτεϊνών είναι αποθηκευτικός. Για παράδειγμα, η καζεΐνη που είναι πρωτεΐνη του γάλακτος, έχει ως ρόλο την αποθήκευση ασβεστίου, ενώ η ωαλβουμίνη, που είναι το κύριο συστατικό στο ασπράδι του αυγού, αποτελεί πηγή αμινοξέων για το αναπτυσσόμενο έμβρυο.

Χορτοφαγική διατροφή και πρόσληψη πρωτεϊνών

Η χορτοφαγική διατροφή είναι βασισμένη στα δημητριακά, τα λαχανικά, τα φρούτα, τα όσπρια, τους σπόρους και τους ξηρούς καρπούς, με αποκλεισμό τροφίμων ζωικής προέλευσης από τη διατροφή.



Υπάρχουν διάφορα είδη χορτοφάγων :

- Η γαλακτο-χορτοφαγία: Οι γαλακτο-χορτοφάγοι δεν τρώνε κρέας ή αυγά, αλλά καταναλώνουν γαλακτοκομικά προϊόντα.
- Η αβγο-χορτοφαγία: Οι αβγο-χορτοφάγοι δεν τρώνε κρέας ή γαλακτοκομικά προϊόντα αλλά καταναλώνουν αυγά.
- Η γαλακτο-αβγο-χορτοφαγία: Οι γαλακτο-αβγο-χορτοφάγοι δεν τρώνε κρέας αλλά καταναλώνουν γαλακτοκομικά προϊόντα και αυγά. Αυτή αποτελεί προς το παρόν την πιο κοινή κατηγορία χορτοφάγων στον δυτικό κόσμο.
- Η αυστηρή χορτοφαγία: Οι αυστηρά χορτοφάγοι (γνωστοί ως vegans στην αγγλική γλώσσα) δεν καταναλώνουν κανένα ζωικό προϊόν (όπως είναι τα αυγά, τα γαλακτοκομικά, το μέλι κ.λπ.), δεν φορούν γούνες, δέρμα και μαλλί και δεν χρησιμοποιούν προϊόντα που κάνουν πειράματα σε ζώα.

Τα άτομα που ακολουθούν χορτοφαγική διατροφή προσλαμβάνουν λιγότερο κορεσμένο λίπος και χοληστερόλη, περισσότερους υδατάνθρακες και φυτικές ίνες, καθώς και πολύ περισσότερη βιταμίνη C, E και άλλες αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα. Αυτό έχει ως συνέπεια να έχουν λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν ασθένειες, όπως καρδιοπάθειες, υψηλή αρτηριακή πίεση, διαβήτη τύπου II, παχυσαρκία, καθώς και ορισμένα είδη καρκίνων.

Παρόλα αυτά, η αυστηρά χορτοφαγική διατροφή στερείται κύριων πηγών πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας και οι άνθρωποι που την ακολουθούν μπορεί να δυσκολεύονται να καλύψουν τις πρωτεϊνικές απαιτήσεις τους και, κυρίως, να υποστηρίξουν τις πρόσθετες ανάγκες λόγω ανάπτυξης (π.χ. παιδιά και έγκυοι). Επομένως, στην περίπτωση των χορτοφάγων, ειδικότερα των αυστηρά χορτοφάγων, είναι πολύ σημαντικός ο συνδυασμός πρωτεϊνών από διαφορετικές φυτικές πηγές και η ισορροπημένη επιλογή τροφίμων, ώστε να εξασφαλιστεί ότι επιτυγχάνονται τα συνιστώμενα επίπεδα απαραίτητων αμινοξέων. Επιπρόσθετα, η χορτοφαγική διατροφή, πολλές φορές συμβάλλει στην μειωμένη πρόσληψη βιταμίνης B12, βιταμίνης D, ασβεστίου και σιδήρου.

Χρήση πρωτεϊνούχων σκευασμάτων – Συμπληρώματα πρωτεϊνών



Η χρήση πρωτεϊνούχων σκευασμάτων, τόσο στον αθλητικό χώρο όσο και στην καθημερινή διατροφή ατόμων, έχει πάρει τεράστιες διαστάσεις. Σε ό,τι αφορά στους αθλητές, γνωρίζοντας ότι με την αύξηση της ποσότητας της πρωτεΐνης που καταναλώνουν θα επιτυγχάνουν τους ρυθμούς σύνθεσης της πρωτεΐνης, έχουν στραφεί σε μια αλόγιστη κατανάλωση πρωτεϊνούχων σκευασμάτων, χωρίς να γνωρίζουν ότι η απλή αύξηση της κατανάλωσης πρωτεΐνης δεν θα επιφέρει θετικά αποτελέσματα στην αύξηση του μυϊκού όγκου. Αν και η παρουσία των αμινοξέων είναι απαραίτητη προϋπόθεση, η αύξηση του μυϊκού όγκου επιτυγχάνεται μόνο με σωστά προπονητικά ερεθίσματα.

Η κατανάλωση περισσότερης πρωτεΐνης, είτε μέσα από τα γεύματα είτε μέσω συμπληρωμάτων διατροφής, δεν οδηγεί σε περαιτέρω αύξηση του μυϊκού όγκου και μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση του ποσοστού λίπους. Επιπλέον, η υπερκατανάλωση πρωτεΐνης για μεγάλα χρονικά διαστήματα μπορεί να έχει αρνητικά αποτελέσματα στα νεφρά και στο συκώτι και απώλεια οστικής μάζας. Ακόμη, υπάρχει πιθανότητα η υψηλή πρόσληψη πρωτεϊνών σε συνδυασμό με χαμηλή κατανάλωση υδατανθράκων να ωθήσει το σώμα σε κέτωση, μια κατάσταση κατά την οποία υπάρχει συσσώρευση τοξικών κετονών στο σώμα. Στην περίπτωση αυτή τα νεφρά υπερλειουργούν, προσπαθώντας να αποβάλουν τα κετονοσώματα, χάνοντας υγρά και με συνέπεια να αυξάνεται ο κίνδυνος αφυδάτωσης, ειδικά αν χάνονται παράλληλα και υγρά μέσω του ιδρώτα κατά τη διάρκεια της άσκησης.



Φύλλο εργασίας 1: Διατροφή και πρωτεΐνες

1. Ο Στέφανος, είναι μαθητής της Β΄ Λυκείου και ζυγίζει 65kg.

α) Να υπολογίσετε τις ημερήσιες ανάγκες του Στέφανου σε πρωτεΐνη.

.....
.....

β) Να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα με την περιεκτικότητα των τροφών σε πρωτεΐνη, με σκοπό να εισηγηθείτε τροφές, που μπορεί να καταναλώσει ο Στέφανος σε μια μέρα, για να καλύψει τις ανάγκες του σε πρωτεΐνη. Να σημειώσετε την ποσότητα της κάθε τροφής που θα εισηγηθείτε.

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

γ) Από ποιους παράγοντες εξαρτάται η καθημερινή ποσότητα πρόσληψης πρωτεϊνών;

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

2. Να δικαιολογήσεις γιατί στις πιο κάτω περιπτώσεις χρειάζεται αυξημένη πρόσληψη πρωτεϊνών:

α) Αγόρι στην εφηβεία που ασχολείται με τον αθλητισμό:

.....
.....

β) Εγκυμονούσα στο 3^ο τρίμηνο της εγκυμοσύνης:

.....
.....

γ) Γυναίκα που, λόγω ατυχήματος, υποφέρει από εγκαύματα σε μεγάλη επιφάνεια του σώματος της:

.....
.....

δ) Ηλικιωμένος άντρας:

.....
.....

3. Η Ελένη, είναι μαθήτρια της Β΄ Λυκείου, ασχολείται με τον αθλητισμό και αποφάσισε να ακολουθήσει χορτοφαγική διατροφή.

Να συζητήσετε στην ομάδα σας τα πιο κάτω ερωτήματα.

α) Ποια είναι τα οφέλη που πιθανόν να έχει η Ελένη από την απόφασή της; Να σημειώσετε τουλάχιστον τρία οφέλη.

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

β) Ποιοι κίνδυνοι μπορεί να παρουσιαστούν από την απόφασή της να ακολουθήσει μια χορτοφαγική διατροφή; Να σημειώσετε τουλάχιστον τρεις κινδύνους.

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

γ) Τι θα συμβουλεύατε την Ελένη να κάνει, έτσι ώστε να μην αντιμετωπίσει οποιαδήποτε προβλήματα υγείας;

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



Φύλλο εργασίας 2: Υπερκατανάλωση πρωτεϊνών

1. Να σχολιάσετε τα πιο κάτω αποσπάσματα. Να τεκμηριώσετε με επιχειρήματα τις απόψεις σας.

α) «Για ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο οι πρωτεΐνες θα πρέπει να προέρχονται από τρόφιμα τόσο ζωικής όσο και φυτικής προέλευσης. Μάλιστα, θα πρέπει να ελέγχεται η κατανάλωση ζωικών τροφών, γιατί μεγάλες ποσότητες μπορεί να δημιουργήσουν αρνητικά για την υγεία αποτελέσματα...».

Πηγή: Πετσεμλίδης, Σ. Ο μαγικός κόσμος των πρωτεϊνών. Ανακτήθηκε στις 07 Ιουνίου, 2016 από το <http://www.care.gr/>

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

β) «Οι ημερήσιες ανάγκες σε πρωτεΐνη για τους αθλούμενους, αν και αυξημένες σε σχέση με τους μη αθλούμενους, είναι, θεωρητικά τουλάχιστον, δυνατόν να καλυφτούν μέσα από μια ορθή διατροφή...».

Πηγή: Οι δυνατοί μας, η συντήρησή τους και η κατανάλωση πρωτεϊνών. Ανακτήθηκε στις 07 Ιουνίου, 2016 από το <http://www.mydiatrofi.gr>

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Φύλλο εργασίας 3: Κουίζ: Τι γνωρίζετε για τις πρωτεΐνες;

Οδηγίες: Να επιλέξετε τη σωστή απάντηση.



1. Γιατί χρειάζεται πρωτεΐνες ο ανθρώπινος οργανισμός;

- α) Για ενέργεια
- β) Για την αναδόμηση οστών και μυών
- γ) Για τον σχηματισμό των κυττάρων
- δ) Για όλα τα πιο πάνω

2. Το σώμα μας αποθηκεύει τις πρωτεΐνες:

- α) Σωστό
- β) Λάθος
- γ) Ισχύουν και τα δύο

3. Τι ποσοστό των ημερήσιων θερμίδων πρέπει να προέρχεται από τις πρωτεΐνες;

- α) 5-10%
- β) 10-15%
- γ) 35-50%
- δ) 50-65%

4. Οι άνδρες χρειάζονται περισσότερη πρωτεΐνη από τις γυναίκες:

- α) Ναι
- β) Όχι

5. Όσοι ασκούνται χρειάζονται περισσότερες πρωτεΐνες από όσους κάνουν καθιστική ζωή:

- α) Σωστό
- β) Λάθος

6. Ποιο από τα πιο κάτω τρόφιμα έχει πρωτεΐνη υψηλής ή ανώτερης βιολογικής αξίας;

- α) Ένα αβγό
- β) Ένα φλιτζάνι πλήρες γάλα
- γ) 30 γρ. κρέατος
- δ) Όλα τα πιο πάνω

7. Ποιο από τα παρακάτω τρόφιμα έχει πρωτεΐνες;

- α) Ηλιόσποροι
- β) Ρεβίθια
- γ) Γάλα
- δ) Όλα τα πιο πάνω

8. Μία δίαιτα που περιλαμβάνει κατανάλωση πολλών πρωτεϊνών βοηθάει στην απώλεια σωματικού βάρους:

- α) Σωστό
- β) Λάθος

9. Η υπερκατανάλωση πρωτεΐνης ενδέχεται να προκαλέσει προβλήματα υγείας:

- α) Σωστό
- β) Λάθος

10. Η πρόσληψη πρωτεΐνης μετά την προπόνηση βοηθάει στην αποκατάσταση των μυών μετά την άσκηση:

- α) Σωστό
- β) Λάθος

11. Ποιο από τα παρακάτω είναι σημάδι χαμηλής πρόσληψης πρωτεΐνης:

- α) Απώλεια βάρους
- β) Μυϊκή κόπωση
- γ) Απώλεια της μυϊκής δύναμης
- δ) Όλα τα πιο πάνω



5.1.4 Υδατάνθρακες

Τι είναι οι υδατάνθρακες;

Οι υδατάνθρακες είναι ένα από τα τρία μακροθρεπτικά (απαραίτητα θρεπτικά συστατικά) της διατροφής. Αποτελούνται από άνθρακα (C), υδρογόνο (H) και οξυγόνο (O) και συναντώνται, κυρίως, σε αμυλούχες τροφές, όπως το ψωμί, τα ζυμαρικά και το ρύζι, και σε κάποια ροφήματα, όπως οι χυμοί φρούτων και τα ποτά με ζάχαρη. Οι υδατάνθρακες αντιπροσωπεύουν την πιο σημαντική πηγή ενέργειας για τον οργανισμό και είναι ζωτικοί για ένα ποικίλο και ισορροπημένο καθημερινό διαιτολόγιο.



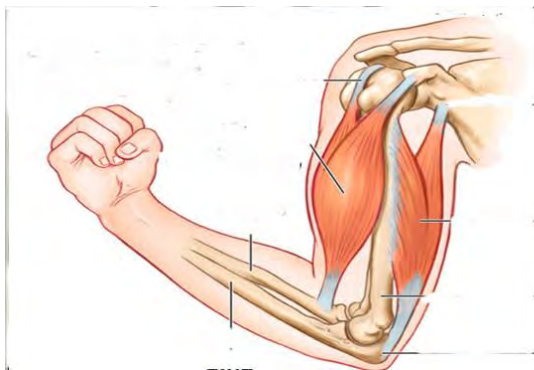
Ο ρόλος των υδατανθράκων

Οι υδατάνθρακες δίνουν όγκο και γεύση στην τροφή, συντελούν στην καλή λειτουργία των εντέρων και αποτελούν τη βασικότερη πηγή ενέργειας στον οργανισμό. Ένα γραμμάριο υδατάνθρακες παρέχει 4 Kcal.

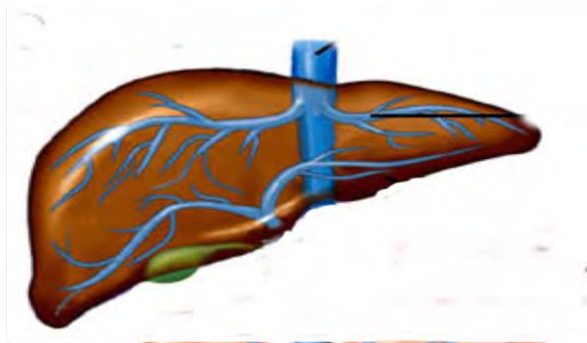
Οι υδατάνθρακες ανάλογα με τη δομή τους χωρίζονται σε 3 κατηγορίες. Οι πιο απλές μορφές υδατανθράκων είναι οι **μονοσακχαρίτες**. Από την ένωση δύο μονοσακχαριτών σχηματίζονται οι **δισακχαρίτες** και από την ένωση περισσότερων μονοσακχαριτών, οι **πολυσακχαρίτες**. Οι μονοσακχαρίτες και οι δισακχαρίτες ονομάζονται **απλοί υδατάνθρακες** (σάκχαρα), ενώ οι πολυσακχαρίτες ονομάζονται και **σύνθετοι υδατάνθρακες**.

Κατά την πέψη των τροφών, όλοι οι υδατάνθρακες απορροφούνται ως μονοσακχαρίτες, κυρίως ως γλυκόζη, φρουκτόζη και γαλακτόζη. Η φρουκτόζη και η γαλακτόζη μετατρέπονται στο συκώτι σε γλυκόζη. Η γλυκόζη, μέσω του αίματος, παρέχει ενέργεια στα διάφορα μέρη του σώματος, όπως στον εγκέφαλο, τους μύς και τα ερυθρά αιμοσφαίρια. Σε αντίθεση με τα λίπη και τις πρωτεΐνες που αποθηκεύονται σε μεγάλες ποσότητες στον οργανισμό, οι υδατάνθρακες συναντώνται στο αίμα υπό μορφή γλυκόζης και στους μύς και στο συκώτι υπό μορφή γλυκογόνου.

Οι υδατάνθρακες αποθηκεύονται σε μορφή γλυκογόνου



Στους μύς



και στο συκώτι

Κατηγορίες υδατανθράκων

Μονοσακχαρίτες	
Γλυκόζη	<ul style="list-style-type: none">- Βρίσκεται, κυρίως, στα ώριμα φρούτα και στο μέλι σε μικρές ποσότητες.- Προστίθεται σε ποικιλία βιομηχανικά επεξεργασμένων τροφίμων.- Είναι ο κυριότερος υδατάνθρακας που κυκλοφορεί στο αίμα (σάκχαρο αίματος).- Είναι γνωστή και ως δεξτρόζη.
Φρουκτόζη	<ul style="list-style-type: none">- Βρίσκεται, κυρίως, στα φρούτα και στο μέλι.- Προστίθεται σε ποικιλία βιομηχανικά επεξεργασμένων τροφίμων σε μορφή σιροπιού.
Γαλακτόζη	<ul style="list-style-type: none">- Βρίσκεται ενωμένη με τη γλυκόζη στο δισακχαρίτη του γάλακτος (λακτόζη).
Δισακχαρίτες	
Σακχαρόζη (γλυκόζη + φρουκτόζη)	<ul style="list-style-type: none">- Είναι η κοινή ζάχαρη.- Βρίσκεται στα φρούτα, ζαχαρότευτλα και στο ζαχαροκάλαμο.- Προστίθεται σε πολλές τροφές, όπως: κέτσαπ, σοκολάτες, αναψυκτικά, γλυκά, δημητριακά προγεύματος κ.ά.
Μαλτόζη (γλυκόζη + γλυκόζη)	<ul style="list-style-type: none">- Είναι το αποτέλεσμα της διάσπασης του αμύλου.- Παράγεται κατά την διαδικασία παραγωγής της μπύρας.
Λακτόζη (γλυκόζη + γαλακτόζη)	<ul style="list-style-type: none">- Είναι ο κύριος υδατάνθρακας του γάλακτος.- Κάποιοι δεν έχουν την ικανότητα πέψης της λακτόζης, λόγω έλλειψης του ενζύμου λακτάση (δυσανεξία στη λακτόζη). Υπάρχουν διάφορα προϊόντα στην αγορά, στα οποία η λακτόζη αφαιρείται με υπερδιήθηση, π.χ. γάλα χωρίς λακτόζη, τυρί και γιαούρτι χωρίς λακτόζη.- Επιπρόσθετα, από τα γαλακτοκομικά προϊόντα η λακτόζη μπορεί να διασπαστεί μικροβιακά.
Πολυσακχαρίτες	
Άμυλο	<ul style="list-style-type: none">- Αποτελείται από χιλιάδες μόρια γλυκόζης.- Μορφή αποθήκευσης υδατανθράκων στα φυτά για μελλοντική χρήση ως πηγή ενέργειας.- Βρίσκεται κυρίως στα δημητριακά, αμυλούχα λαχανικά και όσπρια.- Το άμυλο με την ωρίμανση του μετατρέπεται σε σάκχαρο (μπανάνα, μήλο).

Γλυκογόνο	<ul style="list-style-type: none"> - Αποτελείται από χιλιάδες μόρια γλυκόζης. - Μορφή αποθήκευσης της γλυκόζης στον ανθρώπινο οργανισμό (μυς, συκώτι), για μελλοντική χρήση. - Διασπάται όταν υπάρχει άμεση ανάγκη ρύθμισης της γλυκόζης στο αίμα και σε περιπτώσεις που είναι άμεση η ανάγκη για παροχή ενέργειας, π.χ. εντατική άσκηση.
Φυτικές ίνες	<ul style="list-style-type: none"> - Βρίσκονται, κυρίως, στη φλούδα των φυτικών τροφών (δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ξηροί καρποί). - Τα πιο διαδεδομένα είδη είναι η κυτταρίνη, η ημικυτταρίνη, η πηκτίνη και η λιγνίνη.**

** Οι φυτικές ίνες κατατάσσονται σε **δύο** κατηγορίες ανάλογα με την ικανότητά τους να διαλύονται στο νερό:

α) Αδιάλυτες (κυτταρίνη, ημικυτταρίνη, λιγνίνη). Βρίσκονται κυρίως στη φλούδα των δημητριακών, π.χ. βρώμη, κριθάρι, σιτάρι (αναποφλοιώτα), των φρούτων και των λαχανικών.

β) Διαλυτές (πηκτίνη). Βρίσκονται, κυρίως, στα φρούτα και λαχανικά, ιδιαίτερα στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, στο μπιζέλι, στα όσπρια, στο αναποφλοιώτο σιτάρι, στο καλαμπόκι, στο ρύζι και γενικά στα δημητριακά, στους σπόρους και στους ξηρούς καρπούς.

Ο ρόλος των φυτικών ινών στον οργανισμό

1. Έχουν την ιδιότητα να απορροφούν νερό και να διογκώνονται με αποτέλεσμα να βοηθούν: στο αίσθημα του κορεσμού, στην καλή λειτουργία του εντέρου, στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας, στη μείωση της πιθανότητας εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου, των αιμορροΐδων και των εκκολπωμάτων (κυρίως οι αδιάλυτες). Για την καλύτερη δράση των φυτικών ινών, απαραίτητη είναι η πρόσληψη νερού, 8-10 ποτήρια καθημερινά.



2. Οι διαλυτές φυτικές ίνες βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης στο αίμα. Αυτό το πετυχαίνουν δεσμεύοντας τη χοληστερόλη, αντί να την αφήσουν να απορροφηθεί από το έντερο και να μπει στην κυκλοφορία και έτσι αποβάλλεται από τον οργανισμό με τα κόπρανα.

3. Προστατεύουν από τον διαβήτη και βοηθούν στον έλεγχο των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα, αφού συμβάλλουν στην αργή και προοδευτική απορρόφηση των υδατανθράκων από το έντερο στο αίμα, με αποτέλεσμα να μην αυξάνονται απότομα τα επίπεδα της γλυκόζης αίματος.

Περιεκτικότητα τροφών σε φυτικές ίνες		
Τροφές	Ποσότητα	Φυτικές ίνες ανά μερίδα (γρ.)
Φασόλια	1 φλιτζάνι	6.6
Φακές	1 φλιτζάνι	8.0
Μπιζέλια	1 φλιτζάνι	4.5
Φασολάκια φρέσκα	1 φλιτζάνι	2.2
Πατάτα με φλούδα	1 μέτρια οφθή	4.0
Πατάτα χωρίς φλούδα	1 μέτρια οφθή	2.3
Καλαμπόκι	1 φλιτζάνι	1.4
Καρότα	1 μέτριο	2.0
Κολοκυθάκια	1 φλιτζάνι	2.0
Κραμπάκια Βρυξελών	1 φλιτζάνι	6.0
Κραμπί	1 φλιτζάνι	1.2
Μπρόκολο	1 φλιτζάνι	4.0
Ντομάτα	1 μέτρια	2.0
Μαρούλι	1 φλιτζάνι	1.0
Μακαρόνια	1 φλιτζάνι	2.0
Ρύζι μαύρο	1 φλιτζάνι	4.0
Ρύζι άσπρο	1 φλιτζάνι	2.0
Μήλο με φλούδα	1 μέτριο	3.0
Αχλάδι με φλούδα	1 μέτριο	4.0
Πορτοκάλι	1 μέτριο	3.0
Μπανάνα	1 μέτρια	2.0
Πεπόνι	1 φλιτζάνι	1.5
Φράουλες	1 φλιτζάνι	4.0
Δαμάσκηνα αποξηραμένα	3 μέτρια	2.0
Χρυσόμηλα αποξηραμένα	3 μέτρια	1.5
Χυμός μήλου	1 ποτήρι	0.3
Δημητριακά προγεύματος ολικής άλεσης	$\frac{3}{4}$ φλιτζανιού	5.0
Δημητριακά προγεύματος φτωχά σε φυτικές ίνες	$\frac{3}{4}$ φλιτζανιού	1.0

Αξίζει να θυμάστε: Βάσει των συστάσεων της Ευρωπαϊκής Επιτροπής (2007), ένα τρόφιμο θεωρείται πηγή φυτικών ινών όταν περιέχει 3γρ. φυτικών ινών ανά 100γρ. τροφίμου και πλούσια πηγή, όταν περιέχει 6γρ. ή περισσότερα ανά 100γρ. τροφίμου.

Η «κρυφή ζάχαρη» στα τρόφιμα

Πολλά από τα τρόφιμα που κυκλοφορούν στην αγορά σήμερα περιέχουν μεγάλες ποσότητες κρυφής ή κρυμμένης ζάχαρης, δηλαδή ζάχαρη που δεν μπορεί να γίνει εύκολα αντιληπτή από τον καταναλωτή. Στις μέρες μας πολλοί άνθρωποι προτιμούν τα τρόφιμα με χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος, χωρίς να γνωρίζουν ότι σε αυτά τα προϊόντα η ζάχαρη χρησιμοποιείται ως υποκατάστατο του λίπους, για να δώσει γεύση στην τροφή. Δηλαδή στην πραγματικότητα «ανταλλάσσουμε το λίπος με ζάχαρη».

Κρυφή ζάχαρη περιέχουν, κυρίως, επεξεργασμένα τρόφιμα, όπως ντοματοχυμός μαγειρικής, κέτσαπ, επιδόρπια γιαουρτιού, γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά με γεύση φρούτου, αναψυκτικά, σκουός, επεξεργασμένα δημητριακά προγεύματος (με προσθήκη σοκολάτας, αποξηραμένων φρούτων κ.τ.λ., διάφορα αρτοσκευάσματα, έτοιμες σάλτσες εμπορίου, κατεψυγμένα τρόφιμα. Συνεπώς, ένας σωστός καταναλωτής θα πρέπει να διαβάζει με προσοχή τις συσκευασίες των τροφίμων, έχοντας υπόψη ότι η ζάχαρη μπορεί να αναφέρεται με άλλο όνομα, ενώ το προϊόν μπορεί να περιέχει κάποια άλλη γλυκαντική ουσία. Η αγγλική κατάληξη «-ose» ή η ελληνική «-όζη» πρέπει να ευαισθητοποιεί τον καταναλωτή, αφού αυτή αφορά στην παρουσία σακχάρων στην τροφή, π.χ. fructose, glycose, sucrose, φρουκτόζη, γλυκόζη, σουκρόζη.



Διατροφικές συστάσεις για την καθημερινή πρόσληψη υδατανθράκων

- Η καθημερινή κατανάλωση υδατανθράκων πρέπει να καλύπτει το 55% των ημερήσιων αναγκών σε ενέργεια.
- Από το συνολικό αυτό ποσοστό, μόνο το 10% της ενέργειας πρέπει να προέρχεται από απλά σάκχαρα (ζάχαρη, αναψυκτικά, γλυκά), αφού αυτές οι τροφές δεν προσφέρουν άλλα θρεπτικά συστατικά, αλλά απλώς επιπλέον θερμίδες.
- Το υπόλοιπο ποσοστό ενέργειας πρέπει να προέρχεται από σύνθετους υδατάνθρακες (δημητριακά, αμυλούχα λαχανικά, φρούτα, όσπρια). Οι τροφές που περιέχουν σύνθετους υδατάνθρακες είναι πλούσιες και σε άλλα θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνες και άλατα.
- Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη φυτικών ινών για τους ενήλικες είναι 25-35 γρ. και για τα παιδιά: ηλικία παιδιού + 5 γρ. (π.χ. ένα παιδί 10 χρονών, χρειάζεται 15 γρ. φυτικές ίνες ημερησίως).

Ο ρόλος των υδατανθράκων στην άσκηση

Οι υδατάνθρακες αποτελούν τη βασικότερη πηγή ενέργειας κατά τη διάρκεια της άσκησης στους αθλητές. Όπως προαναφέρθηκε, μετά την πέψη των τροφών, μια ποσότητα υδατανθράκων αποθηκεύεται στους μύς και στο συκώτι σε μορφή γλυκογόνου. Το αποθηκευμένο μυϊκό γλυκογόνο χρησιμοποιείται για την παραγωγή ενέργειας κατά τη διάρκεια της έντονης μυϊκής άσκησης, ενώ στη συνέχεια, χρησιμοποιείται η μικρότερη ποσότητα του γλυκογόνου που είναι αποθηκευμένο στο συκώτι. Όσο υψηλότερα είναι τα αποθέματα γλυκογόνου πριν την άσκηση, τόσο μεγαλύτερη είναι και η διάρκεια που μπορεί ο αθλητής να αποδώσει σε έναν συγκεκριμένο ρυθμό. Κατά την έντονη άσκηση, το μυϊκό γλυκογόνο καταναλώνεται και χρειάζεται αναπλήρωση αμέσως μετά.



Ολιγοθερμιδικές γλυκαντικές ύλες (υποκατάστατα της ζάχαρης)

Τα υποκατάστατα ζάχαρης ή γλυκαντικές ύλες είναι ύλες με χαμηλές ή μηδενικές θερμίδες. Είναι πρόσθετες ουσίες στα τρόφιμα και θεωρούνται από τα πιο εκτενώς μελετημένα συστατικά της διατροφής. Δίνουν γλυκιά γεύση και δεν ανήκουν στα σάκχαρα (η γλυκύτητά τους είναι κατά πολύ μεγαλύτερη από τη ζάχαρη, 30 μέχρι 3,000 φορές). Προστίθενται στα τρόφιμα σε πολύ μικρές ποσότητες, για να δώσουν την απαιτούμενη γλυκιά γεύση, χωρίς να δίνουν θερμίδες. Παραδείγματα γλυκαντικών υλών είναι η Σορβιτόλη, η Ασπαρτάμη, η Σακχαρίνη, η Στέβια, η Σουκραλόζη, το Ακετοσουλφamikό κάλιο (acesulfame potassium-Ακεσουλφάμη-K), η Ξυλιτόλη, το Υδρογονωμένο σιρόπι γλυκόζης.

Είναι οι γλυκαντικές ύλες ασφαλείς για την υγεία;

Το 2012, ο Αμερικανικός Καρδιολογικός Σύνδεσμος (American Heart Association) και ο Αμερικανικός Σύνδεσμος Διαβητικών (American Diabetes Association), εξέδωσαν κοινή επιστημονική δήλωση σχετικά με τις γλυκαντικές ύλες. Η δήλωση, σημειώνει ότι οι ολιγοθερμιδικές γλυκαντικές ύλες είναι χρήσιμες για τη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους, ενώ παράλληλα δεν επηρεάζουν τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα, καθιστώντας τα ιδανικά για χρήση από άτομα με διαβήτη.



Αν και οι γλυκαντικές ύλες θεωρούνται πολλές φορές συστατικά της σύγχρονης διατροφής, η χρήση τους χρονολογείται εδώ και πάνω από έναν αιώνα. Στην Ευρώπη και σε όλο τον κόσμο, όλες οι γλυκαντικές ύλες, όπως και τα άλλα πρόσθετα τροφίμων, υπόκεινται σε αυστηρή διαδικασία αξιολόγησης για την ασφάλειά τους. Η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) καθορίζει τα επίπεδα αποδεκτής ημερήσιας πρόσληψης (ΑΗΠ) και εξετάζει νέα στοιχεία που προκύπτουν σχετικά με ζητήματα ασφάλειας. Όλες οι εγκεκριμένες ολιγοθερμιδικές γλυκαντικές ύλες έχουν τον δικό τους αριθμό E, από E900 ως E999.

Παρόλα αυτά, αξίζει να σημειωθεί ότι η υπερκατανάλωση ορισμένων γλυκαντικών υλών μπορεί να προκαλέσει προβλήματα. Ως ενδεικτικά παραδείγματα, αναφέρονται:

- Οι μεγαλύτερες ποσότητες σορβιτόλης, υδρογονωμένου σιροπιού γλυκόζης και ξυλιτόλης που μπορεί να προκαλέσουν φούσκωμα και να δράσουν ως καθαρτικά,
- Η ασπαρτάμη στην οποία ορισμένα άτομα είναι ευαίσθητα και μπορεί να παρουσιάσουν ημικρανίες, αλλαγές στη διάθεση, γαστρεντερικές και γυναικολογικές διαταραχές.

Προϊόντα στα οποία χρησιμοποιούνται οι γλυκαντικές ουσίες είναι: αναψυκτικά διαίτης, γιαούρτια, αρτοσκευάσματα, μαρμελάδες με μειωμένες θερμίδες, παγωτά με μειωμένες θερμίδες, τσίχλες χωρίς ζάχαρη, σάλτσες χαμηλών ή μειωμένων θερμίδων, είδη ζαχαροπλαστικής με μειωμένες θερμίδες, τρόφιμα κατάλληλα για διαβητικούς, καθώς και επιτραπέζια γλυκαντικά που χρησιμοποιούνται σε ροφήματα.

Οι **ολιγοθερμιδικές γλυκαντικές ύλες** έχουν εγκριθεί για χρήση από τον γενικό πληθυσμό, ακόμα και από τις ευαίσθητες ομάδες, όπως τα παιδιά και οι γυναίκες που είναι εγκυμονούν ή θηλάζουν. Εξαιρέση αποτελούν τα άτομα με το σπάνιο γενετικό νόσημα φαινυλκετονουρία (PKU), που δεν μπορούν να καταναλώσουν ασπαρτάμη, καθώς και άλλα τρόφιμα που περιέχουν το αμινοξύ φαινυλαλανίνη, καθώς δεν μπορούν να το μεταβολίσουν. Ωστόσο, τα προϊόντα που περιέχουν ως γλυκαντικό μέσο την ασπαρτάμη φέρουν τη σήμανση «πηγή φαινυλαλανίνης».

Πηγή: International Sweeteners Association, Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA), Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ).

Φύλλο εργασίας 1: Διατροφή και υδατάνθρακες

1. α) Ποιος είναι ο κύριος ρόλος των υδατανθράκων στον οργανισμό;

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

β) Να μελετήσετε τις ετικέτες των διαφόρων συσκευασμένων τροφίμων που έχετε στην ομάδα σας: γιαούρτι φρούτου, αναψυκτικά, παξιμάδια, μπισκότα, σάλτσες ζυμαρικών, κέτσαπ, γάλα, κ.ά, να εντοπίσετε και να καταγράψετε τις μορφές των υδατανθράκων που περιέχονται σε αυτές.

➤ Με τη βοήθεια του βιβλίου σας, να σημειώσετε για το κάθε είδος τροφής τον ρόλο αυτών των υδατανθράκων στον ανθρώπινο οργανισμό.

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

2. Ένας έφηβος χρειάζεται να καταναλώνει 2,500 θερμίδες την ημέρα. Πόσες από αυτές θα πρέπει να προέρχονται α

α) τους υδατάνθρακες στο σύνολό τους

β) τα απλά σάκχαρα

γ) τους σύνθετους υδατάνθρακες

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

3. α) Να επεξηγήσετε γιατί το μεγαλύτερο ποσοστό των υδατανθράκων που προσλαμβάνουμε, πρέπει να προέρχεται από τους σύνθετους υδατάνθρακες.

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

β) Τι εννοούμε με τον όρο «κρυφή ζάχαρη»;

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

γ) Ποια τρόφιμα είναι πλούσια σε «κρυφή ζάχαρη»; Να δώσετε πέντε παραδείγματα.

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

δ) Να ονομάσετε τουλάχιστον τρία προβλήματα υγείας που δημιουργούνται από την υπερκατανάλωση ζάχαρης.

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

4. «Οι υδατάνθρακες αποτελούν τα καύσιμα ενέργειας για τους αθλητές» (EUFIC, 2012). Να σχολιάσετε την πιο πάνω δήλωση, επεξηγώντας τους λόγους για τους οποίους συστήνεται οι αθλητές να προσλαμβάνουν γύρω στο 70% των ημερήσιων αναγκών τους σε ενέργεια από τους υδατάνθρακες.

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

5. Ένας μεγάλος αριθμός παιδιών και ενηλίκων παρουσιάζει δυσανεξία στη λακτόζη, δηλαδή ο οργανισμός τους αδυνατεί να διασπάσει πλήρως τη λακτόζη, τον κύριο υδατάνθρακα που βρίσκεται στο γάλα. Αυτό συμβαίνει λόγω έλλειψη του ενζύμου της λακτάσης, το οποίο είναι υπεύθυνο για τη διάσπαση της λακτόζης (δισακχαρίτης) σε γλυκόζη και γαλακτόζη (μονοσακχαρίτες). Ως αποτέλεσμα, η λακτόζη εισέρχεται στο παχύ έντερο, ζυμώνεται από τα βακτήρια της εντερικής χλωρίδας, με αποτέλεσμα τη δημιουργία αερίων, άρα αίσθηση φουσκώματος, δυσπεψίας, πόνου στην κοιλιά ή ακόμη και διάρροιας.



Να ερευνήσετε στο διαδίκτυο:

α) Ποια προϊόντα κυκλοφορούν στην αγορά κατάλληλα για άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη;

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

β) Τι είδους επεξεργασία εφαρμόζεται στα προϊόντα αυτά που τα καθιστά κατάλληλα για κατανάλωση από άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη;

.....
.....

6. Η Μαρία 20 χρόνων παραπονιέται ότι κάθε φορά που καταναλώνει όσπρια, κυρίως, φασόλια, φακές και λαχανικά, όπως το λάχανο και το μπρόκολο, νιώθει υπερβολικό φούσκωμα στο έντερο της. Για τον λόγο αυτό αποφάσισε να αποκλείσει εντελώς από τη διατροφή της τα όσπρια, τα λαχανικά και τα φρούτα, για να μην αντιμετωπίζει το πρόβλημα αυτό.

α) Για ποιο λόγο πιστεύετε ότι η Μαρία νιώθει αυτή τη δυσφορία;

.....
.....

β) Συμφωνείτε με την ενέργεια της Μαρίας να αποκλείσει από τη διατροφή της τα όσπρια, τα λαχανικά και τα φρούτα; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.

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

γ) Ποιες αλλαγές εισηγείστε να κάνει στη διατροφή της, έτσι ώστε να λύσει το πρόβλημά της, χωρίς επιπτώσεις στην υγεία της;

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

7. Να μελετήσετε ετικέτες συσκευασμένων τροφίμων με την ένδειξη «χωρίς ζάχαρη» και να εντοπίσετε:

α) το είδος/τα είδη της /των γλυκαντικής/κών ουσίας/ουσιών που περιέχονται σε αυτές.

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

β) Αναζητώντας τη σωστή επιστημονική πληροφόρηση για ασφαλή χρήση των γλυκαντικών υλών, οι καταναλωτές έρχονται αντιμέτωποι με πληθώρα πληροφοριών.

➤ Αφού μελετήσετε τα πιο κάτω αποσπάσματα στις ομάδες σας, να εντοπίσετε **τρεις** βασικές ενέργειες, που διασφαλίζουν την ασφαλή χρήση των γλυκαντικών υλών στα τρόφιμα:

“...οι αρμόδιες αρχές ασφάλειας τροφίμων έχουν επιβεβαιώσει ότι είναι απολύτως ασφαλείς και δεν τίθεται θέμα αμφισβήτησης. Επιπλέον, η ασφάλεια της χρήσης τους ισχύει για όλες τις πληθυσμιακές ομάδες. Τέλος, η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) έχει δημοσιεύσει τη χρήση της τιμής της Αποδεκτής Ημερήσιας Πρόσληψης (ADI), δηλαδή την ποσότητα που μπορεί να καταναλώσει ένα άτομο ημερησίως, χωρίς να θέτει σε κίνδυνο την υγεία του. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα επιστημονικών μελετών που είναι διαθέσιμες στη βιβλιογραφία, ακόμα και τα άτομα που καταναλώνουν πολύ συχνά

ολιγοθερμιδικές γλυκαντικές ύλες δεν κινδυνεύουν να ξεπεράσουν την Αποδεκτή Ημερήσια Πρόσληψη...” (Κεχριμπάρη, 2015)

“...Αρκετοί επιστήμονες αμφέβαλλαν για την ασφάλεια της ασπαρτάμης και τη συσχέτισαν με καρκινογένεση, κάτι που ανάγκασε τόσο τον Οργανισμό Τροφίμων και Φαρμάκων των ΗΠΑ (FDA) όσο και την Ευρωπαϊκή Επιτροπή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) να ασχοληθούν εκτενέστερα με τις μελέτες που έχουν διεξαχθεί και να προβούν σε επαναξιολόγηση. Το 2006 και το 2009 η EFSA εξέδωσε ρητή ανακοίνωση, στην οποία υποστήριξε την ασφάλεια κατανάλωσης ασπαρτάμης. Όσον αφορά στις δύο αμφιλεγόμενες έρευνες, την πρώτη που έθεσε ζήτημα πρόωρου τοκετού κατά την εγκυμοσύνη (Halldorsson et al 2010) και τη δεύτερη του Ινστιτούτου Ραμαζίνι που συσχέτισε την ασπαρτάμη με καρκινογένεση σε θηλυκά ποντίκια (Soffritti et al 2010), οι παγκόσμιοι φορείς υγείας αμφισβήτησαν την ποιότητα αυτών των μελετών και τα αποτελέσματά τους. Ως εκ τούτου, η πιο πρόσφατη επιβεβαίωση της ασφάλειας της ασπαρτάμης έγινε το 2011, όταν η EFSA, κατόπιν σχετικού αιτήματος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, απέρριψε τα αποτελέσματα των δύο αυτών ερευνών, που αμφισβήτησαν την ασφάλειά της (Soffritti et al 2010, Halldorsson et al 2010) και επιβεβαίωσε για μια ακόμη φορά ότι η ασπαρτάμη μπορεί να καταναλώνεται με ασφάλεια από όλες τις πληθυσμιακές ομάδες...

...Αδιαμφισβήτητα, αυτοί που δεν πρέπει να καταναλώνουν προϊόντα που περιέχουν ασπαρτάμη είναι όσοι πάσχουν από φαινυλκετονουρία – μία σπάνια γενετική πάθηση-, ανεξάρτητα από την ύπαρξη ή μη εγκυμοσύνης. Όσον αφορά στην εγκυμοσύνη, φαίνεται ότι η κατανάλωση ασπαρτάμης είναι ασφαλής, είναι όμως σημαντικό να μην γίνονται υπερβολές και να καταναλώνεται με μέτρο στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής...”

Πηγή: Γλυκαντικές ύλες και εγκυμοσύνη. <http://www.healthday.gr/index.php/el/nutrition/246-glikantikes-iles-kai-egkimosini>

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



8. Το πιο κάτω διαιτολόγιο είναι φτωχό σε φυτικές ίνες. Αφού μελετήσετε τον πίνακα «Περιεκτικότητα των τροφών σε φυτικές ίνες» που εμφανίζεται στο τετράδιό σας, να κάνετε τις απαραίτητες αλλαγές, ώστε να αυξηθούν οι φυτικές ίνες στην ημερήσια συνιστώμενη ποσότητα των 25-35 γρ.

Πρόγευμα:	1 ποτήρι γάλα, 1 φέτα ψωμί άσπρο, 1 φέτα τυρί, 1 κουταλάκι μαργαρίνη, 1 κουταλάκι μαρμελάδα
Ενδιάμεσο:	1 ποτήρι χυμό, 2 απλά μπισκότα
Μεσημεριανό:	90 γρ. κοτόπουλο σχάρας, 1 φλιτζάνι ρύζι, ντομάτα, αγγουράκι, 1 φέτα ψωμί άσπρο
Απογευματινό:	1 μικρό κεσεδάκι γιαούρτι φρούτου
Βραδινό:	1 ½ φλιτζάνι μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας, 60 γρ. χαλούμι τριμμένο
Πριν τον ύπνο:	1 φλιτζάνι γάλα

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



5.1.5 Τα Λίπη

Τα λίπη είναι διάφορες οργανικές ενώσεις που έχουν ως βασικό χαρακτηριστικό το ότι είναι αδιάλυτες στο νερό. Βασικά συστατικά του μορίου των λιπών είναι ο άνθρακας (C), το υδρογόνο (H) και το οξυγόνο (O), μπορεί όμως να περιέχουν και άζωτο (N) ή και φωσφόρο (P) (π.χ. φωσφολιπίδια). Στη χημεία τα **λίπη** διακρίνονται σε αυτά που είναι **στερεά** σε θερμοκρασία δωματίου και στα **έλαια**, τα οποία είναι **υγρά** σε θερμοκρασία δωματίου.

Ο ρόλος του λίπους

- Αποτελεί την πιο πλούσια πηγή ενέργειας στις τροφές, αφού κάθε γραμμάριο λίπους παράγει με την καύση του 9 χιλιοθερμίδες (Kcal). Όλοι οι ζωικοί οργανισμοί αποθηκεύουν ενέργεια σε μορφή λίπους.
- Αυξάνει το αίσθημα του κορεσμού. Κατά τη διαδικασία της πέψης των τροφών, το λίπος παραμένει στο στομάχι περισσότερη ώρα από τα άλλα θρεπτικά συστατικά και έτσι συμβάλλει στη διατήρηση του αισθήματος του κορεσμού (πληρότητας) και στην καθυστέρηση του αισθήματος της πείνας.
- Μεταφέρει λιποδιαλυτές βιταμίνες (A, D, E και K.).
- Ενισχύει τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά της τροφής. Η παρουσία του λίπους ή η προσθήκη τους στις τροφές δίνει γεύση και ανάλογη υφή σε αυτές π.χ., κομμάτια κρέατος, που στους ιστούς τους περιέχουν περισσότερο λίπος, είναι πιο μαλακά και εύγευστα από κομμάτια κρέατος που περιέχουν ελάχιστο λίπος.
- Αποθήκευση ενέργειας. Το λίπος στο σώμα είναι η κύρια αποθήκη ενέργειας του οργανισμού. Ένα σημαντικό ποσοστό σωματικού λίπους (18-24% του σωματικού βάρους στις γυναίκες και 15-18% του σωματικού βάρους στους άντρες) είναι φυσιολογικό και επιθυμητό.
- Ρύθμιση των μεταβολικών αντιδράσεων του οργανισμού. Είναι συστατικά όλων των κυττάρων. Ρυθμίζουν τη ροή συστατικών μέσα και έξω από τα κύτταρα.
- Μόνωση και προστασία των οργάνων του σώματος. Κάτω από την επιφάνεια του δέρματος υπάρχει στρώμα λίπους που μονώνει το σώμα και αποτρέπει την απώλεια θερμότητας. Το λίπος, επίσης, καλύπτει ζωτικά όργανα, όπως τα νεφρά και την καρδιά, για να τα συγκρατεί στη θέση τους και να τα προστατεύει.

Τα λίπη στις τροφές χωρίζονται σε 3 κατηγορίες:

- Τα **τριγλυκερίδια** (αποτελούν το 95% του λίπους στις τροφές) είναι ενώσεις της γλυκερόλης με λιπαρά οξέα.
- Οι **στερόλες** είναι μεγάλα και πολύπλοκα μόρια, όπως η χοληστερόλη.
- Τα **φωσφολιπίδια**, όπως και τα τριγλυκερίδια αποτελούνται από γλυκερόλη συνδεδεμένη με 2 λιπαρά οξέα και ένα μόριο που περιέχει φωσφόρο.

Λιπαρά οξέα

Τα λιπαρά οξέα είναι η απλούστερη μορφή λίπους. Είναι βασικά μια μακριά αλυσίδα από άνθρακες συνδεδεμένους με υδρογόνο. Διακρίνονται σε κορεσμένα, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα.



Όταν **όλοι οι δεσμοί** που συνδέουν τα μόρια του άνθρακα είναι **μονοί**, τα λιπαρά οξέα είναι **κορεσμένα**. Τα κορεσμένα λίπη είναι στερεά σε θερμοκρασία δωματίου και βρίσκονται, κυρίως, σε τροφές ζωικής προέλευσης, π.χ. ολόπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα, βούτυρο, κόκκινο κρέας, λαρδί, αλλαντικά, με δύο εξαιρέσεις που προέρχονται από τις φυτικές τροφές, την καρύδα και το φοινίκι. Η υπερκατανάλωση κορεσμένων λιπαρών οξέων στη διατροφή αυξάνει τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα.

Όταν τα λιπαρά οξέα έχουν **έναν διπλό δεσμό** μεταξύ των μορίων του άνθρακα, ονομάζονται **μονοακόρεστα**, ενώ όταν έχουν **δύο ή περισσότερους διπλούς δεσμούς**, ονομάζονται **πολυακόρεστα** λιπαρά οξέα.

Τα μονοακόρεστα λίπη είναι υγρά σε θερμοκρασία δωματίου, αλλά όταν ψύχονται γίνονται στερεά. Σε αυτή την ομάδα ανήκει και το ελαιόλαδο, οι ελιές, το φυσικέλαιο, οι ξηροί καρποί, το αβοκάντο, το σουσάμι. Αυτά μειώνουν την ολική χοληστερόλη στο αίμα, καθώς και την κακή χοληστερόλη (LDL), χωρίς να μειώνουν όμως την καλή χοληστερόλη (HDL).

Τα πολυακόρεστα λίπη είναι υγρά σε θερμοκρασία δωματίου και μένουν υγρά και μετά την ψύξη τους. Βρίσκονται, κυρίως, στα λάδια φυτικής προέλευσης, π.χ. ηλιανθέλαιο, αραβοσιτέλαιο, σογιέλαιο, καλαμποκέλαιο, στους ξηρούς καρπούς και στα λιπαρά ψάρια (κοιλός, σαρδέλες, τόνος, σολομός). Τα λίπη αυτά μειώνουν την ολική και κακή χοληστερόλη (LDL) στο αίμα.

Απαραίτητα λιπαρά οξέα

Ο οργανισμός συνθέτει σχεδόν όλα τα λιπαρά οξέα που χρειάζεται εκτός από δύο:

- το λινελαϊκό οξύ (ω -6)
- το α -λινολενικό οξύ (ω -3)

Τα λιπαρά οξέα αυτά ονομάζονται απαραίτητα επειδή ο ανθρώπινος οργανισμός τα παίρνει μόνο από τις τροφές. Είναι σημαντικά για τον άνθρωπο αφού συμμετέχουν στη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και της όρασης, είναι απαραίτητα για τη φυσιολογική ανάπτυξη του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος και είναι βασικά συστατικά των κυτταρικών μεμβρανών.



Το λινελαϊκό οξύ είναι το κυριότερο λιπαρό οξύ της ομάδας των ω -6 *ακόρεστων λιπαρών οξέων* (έχει τον πρώτο διπλό δεσμό στη θέση 6). Βρίσκεται σε αφθονία στα φυτικά έλαια, έτσι μια διατροφή πλούσια σε αυτά παρέχει στον οργανισμό επαρκή ποσότητα λινελαϊκού οξέος.

Το α -λινολενικό είναι το κυριότερο λιπαρό οξύ την ομάδας των ω -3 *ακόρεστων λιπαρών οξέων* (έχει τον πρώτο διπλό δεσμό στη θέση 3). Τα ω -3 λιπαρά οξέα βρίσκονται σε αφθονία στα ψάρια και ιδιαίτερα στα λιπαρά ψάρια όπως: πέστροφα, σολομός, σκουμπρί, σαρδέλες, τόνος (ψάρια με σκούρα σάρκα).

Τα ω-3 λιπαρά οξέα χρησιμοποιούνται από τον οργανισμό για τη σύνθεση μορίων, τα οποία προστατεύουν τις αρτηρίες από την αθηροσκλήρωση, μειώνοντας έτσι την πιθανότητα θρόμβωσης. Έχουν επίσης τη δυνατότητα να μειώνουν τα τριγλυκερίδια και την κακή χοληστερόλη (LDL) στο αίμα. Οι ανάγκες του οργανισμού σε ω-3 λιπαρά οξέα καλύπτονται με την κατανάλωση ψαριού 2 φορές την εβδομάδα, η μία από τις οποίες πρέπει να περιλαμβάνει λιπαρό ψάρι.

Τριγλυκερίδια

Τα λιπαρά οξέα σπάνια βρίσκονται ελεύθερα στα τρόφιμα. Τα τριγλυκερίδια αποτελούνται από τρία λιπαρά οξέα συνδεδεμένα με ένα μόριο γλυκερόλης. Ο οργανισμός μπορεί εύκολα να συνθέτει ή να διασπά τριγλυκερίδια, ανάλογα με τις ανάγκες του.

Ο ανθρώπινος οργανισμός συνθέτει τα δικά του τριγλυκερίδια. Ο μηχανισμός σύνθεσης ελέγχεται, κατά κύριο λόγο, γενετικά. Η δίαιτα, όμως, και ιδιαίτερα το είδος του λίπους που τρώμε, επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό το είδος των τριγλυκεριδίων, που θα συνθέσει ο οργανισμός. Τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων στο αίμα δεν πρέπει να ξεπερνούν τα 150 mg/dl.

Στερόλες

Χοληστερόλη

Η χοληστερόλη ανήκει στην κατηγορία των στερόλων και χρησιμοποιείται από τον οργανισμό για τη σύνθεση ορμονών (όπως τεστοστερόνη και οιστρογόνα), χολής, βιταμίνης D. Είναι συστατικό των κυτταρικών μεμβρανών.

Η χοληστερόλη δεν θεωρείται απαραίτητο θρεπτικό συστατικό, αφού ο οργανισμός μπορεί να τη δημιουργήσει από μόνος του, αλλά και να την απορροφήσει από τις τροφές που καταναλώνει το άτομο. Καθημερινά το συκώτι παράγει γύρω στα 700 χιλιοστόγραμμα χοληστερόλης (ενδογενής χοληστερόλη), που εισέρχεται στην κυκλοφορία του αίματος, για να καλύψει τις ανάγκες του οργανισμού. Η χοληστερόλη αυτή παράγεται, αφού χρησιμοποιηθούν τα κορεσμένα λίπη από τις τροφές που καταναλώνονται καθημερινά. Επίσης, αρκετές τροφές περιέχουν χοληστερόλη, όπως τα οστρακοειδή (γαρίδες, αστακί, καβούρια), κρόκος αυγού, εντόσθια, βούτυρο (**διατροφική χοληστερόλη**). Τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης δεν περιέχουν χοληστερόλη.

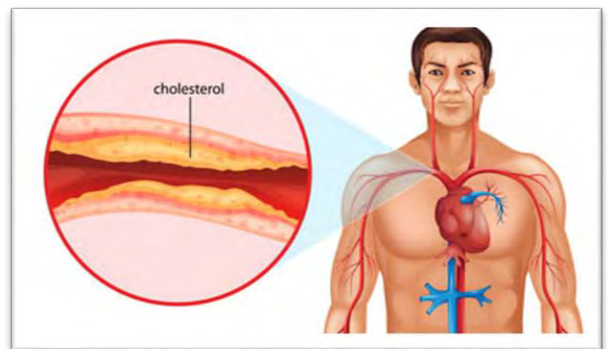
Τα οστρακοειδή, σε σύγκριση με το κρέας, περιέχουν μικρές ποσότητες κορεσμένου λίπους. Έρευνες έχουν δείξει πως τα άτομα που μεταβολίζουν σωστά τη χοληστερόλη στον οργανισμό, δεν την απορροφούν από τα διάφορα τρόφιμα που καταναλώνουν. Για αυτό πρέπει να δίνεται μεγαλύτερη σημασία στη μείωση της κατανάλωσης του κρέατος και όχι των οστρακοειδών.

Η χοληστερόλη είναι λιπαρή ουσία και για αυτό τον λόγο δεν είναι διαλυτή στο αίμα ή στο νερό. Αντίθετα, διακινείται μέσα στο αίμα «δεσμευμένη» με πρωτεΐνες. Το σύμπλεγμα πρωτεΐνης και χοληστερόλης ονομάζεται λιποπρωτεΐνη.

Υπάρχουν διάφορες μορφές λιποπρωτεϊνών. Η χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη (**LDL**) ή πιο γνωστή ως «**κακή χοληστερόλη**» μεταφέρει τη χοληστερόλη από το συκώτι στους διάφορους ιστούς του σώματος και μεταφέρει περίπου το 60% της ολικής χοληστερόλης. Έχει συσχετιστεί με την απόφραξη των αρτηριών και την αρτηριοσκλήρωση, για αυτό και ονομάζεται «κακή» χοληστερόλη.

Η ψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη (**HDL**) ή πιο γνωστή ως «**καλή χοληστερόλη**» μεταφέρει την περιττή χοληστερόλη από τα κύτταρα στο συκώτι, για αποβολή της ως χολή ή για τη χρησιμοποίησή της από τον οργανισμό.

Για αυτό όσο πιο ψηλή είναι η HDL στο αίμα τόσο πιο μεγάλη είναι η προφύλαξη από την αρτηριοσκλήρωση και την απόφραξη των αρτηριών.



Συνιστώμενα επίπεδα «καλής», «κακής» και ολικής χοληστερόλης στο αίμα	
Επιθυμητά επίπεδα	Ολική χοληστερόλη κάτω από 200 mg/dl.
	LDL , 'κακή' χοληστερόλη κάτω από 130 mg/dl.
	HDL, 'καλή' χοληστερόλη πάνω από 60 mg/dl.
Ανησυχητικά επίπεδα	Ολική χοληστερόλη πάνω από 240 mg/dl.
	LDL , 'κακή' χοληστερόλη πάνω από 160 mg/dl.
	HDL, 'καλή' χοληστερόλη κάτω από 35 mg/dl.

Όσον αφορά στα αβγά...

Μικρή επίδραση στη χοληστερόλη του αίματος

Στο παρελθόν υπήρχε ανησυχία ότι η κατανάλωση αβγών και άλλων πλούσιων σε χοληστερόλη τροφίμων θα μπορούσε να ανεβάσει τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, αυξάνοντας έτσι τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής νόσου. Όμως, στις περισσότερες περιπτώσεις η διατροφική χοληστερόλη δεν επηρεάζει τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, όσο τα επηρεάζουν η ποσότητα και το είδος του λίπους που καταναλώνονται, με εξαίρεση κάποια άτομα που είναι ευαίσθητα στις υψηλές προσλήψεις χοληστερόλης. Τα τρέχοντα δεδομένα δηλώνουν ότι η κατανάλωση αβγών ως μέρος μιας υγιεινής ισορροπημένης διαίτας δεν αυξάνει σημαντικά τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα στα περισσότερα άτομα. Μελέτες που ερευνούν τις διατροφικές αιτίες των καρδιαγγειακών παθήσεων δεν έχουν βρει διασύνδεση με την τακτική κατανάλωση αβγών (μέχρι 6 την εβδομάδα), ακόμα και σε άτομα με προϋπάρχοντα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης.

(Djousee, & Gaziano, 2008) (EUFIC, 2011)

Φυτοστερόλες

Είναι παράγωγα των στερόλων από φυτικές πηγές, π.χ. φυτικά έλαια. Έχουν σύσταση παρόμοια με τη χοληστερόλη, για αυτό και στον οργανισμό συναγωνίζονται την απορρόφηση της χοληστερόλης με αποτέλεσμα όταν απορροφούνται αυτές αντί της χοληστερόλης, να μειώνεται η ολική και η LDL χοληστερόλη στο αίμα, χωρίς όμως να επηρεάζεται η HDL χοληστερόλη. Στην αγορά κυκλοφορούν προϊόντα εμπλουτισμένα με φυτοστερόλες, όπως φυτικές μαργαρίνες, γαλακτοκομικά (γάλα, γιαούρτι, ρόφημα γιαουρτιού) και δημητριακά.

Φωσφολιπίδια

Πολλά από τα φωσφολιπίδια δρουν ως γαλακτοματοποιητές (διασπούν το λίπος σε μικρά σταγονίδια, που μπορούν να διασκορπιστούν στο νερό και σε άλλα υγρά). Διευκολύνεται έτσι η μεταφορά λιπαρών οξέων μέσα στο αίμα και στα υγρά του οργανισμού. Επίσης, τα φωσφολιπίδια είναι συστατικά των κυτταρικών μεμβρανών και άλλων μορίων στο σώμα. Τα πιο γνωστά φωσφολιπίδια είναι οι λεκιθίνες.

Υδρογονωμένα λίπη (trans)

Η υδρογόνωση είναι μια χημική μέθοδος που μετατρέπει τα ρευστά λίπη (έλαια) σε στερεά (λίπη). Άτομα υδρογόνου προστίθενται με ειδική επεξεργασία στα πολυακόρεστα έλαια, μετατρέποντας τους διπλούς δεσμούς σε απλούς, με αποτέλεσμα να αλλάζει η χημική δομή τους και να μετατρέπονται σε κορεσμένα στερεά λίπη. Τα υδρογονωμένα προϊόντα είναι είτε ημίρρευστα είτε στερεά. *Οι μαργαρίνες προέρχονται από την υδρογόνωση διαφόρων λαδιών.* Όταν κάποιος θέλει να περιορίσει την πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών οξέων, πρέπει να περιορίσει και την κατανάλωση υδρογονωμένων λιπών, κυρίως σκληρών μαργαρινών.



Ένα άλλο πρόβλημα που προκύπτει κατά την εφαρμογή της μεθόδου της υδρογόνωσης είναι όταν κάποια από τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα αντί να μετατραπούν σε κορεσμένα, αλλάζουν σχήμα: από τη μορφή cis, με την οποία βρίσκονται τα λιπαρά οξέα στα τρόφιμα, αλλάζουν σε μορφή trans. Τα trans λιπαρά οξέα αντικαθιστούν τα απαραίτητα λιπαρά οξέα στις κυτταρικές μεμβράνες. Επίσης, δίαιτες πλούσιες σε trans λιπαρά οξέα αυξάνουν την κακή χοληστερόλη (LDL) και μειώνουν την καλή χοληστερόλη (HDL). Επιπλέον, θεωρούνται επιβλαβή για το καρδιαγγειακό σύστημα, για αυτό καλό είναι να αποφεύγεται η κατανάλωσή τους. Τροφές που περιέχουν trans λιπαρά οξέα είναι τα υδρογονωμένα φυτικά λάδια, οι βιομηχανοποιημένες τροφές, όπως οι προτηγανισμένες πατάτες, τα κέικ, τα μπισκότα κ.ά. Ήδη στην αγορά κυκλοφορούν μαργαρίνες «trans free», οι οποίες είναι χαμηλές και σε κορεσμένα, περιορίζεται η χρήση υδρογονωμένων λιπών, ενώ όλο και περισσότερο συνιστάται η χρήση ελαιολάδου.

Υπερκατανάλωση λίπους

Σε καμία περίπτωση το λίπος δεν θα πρέπει και δεν μπορεί να εκλείψει από τη διατροφή. Ακόμη και τα άτομα που προσπαθούν να χάσουν βάρος, πρέπει να προσλαμβάνουν τουλάχιστον το 20-30% των ημερήσιων θερμίδων τους από το λίπος. Ωστόσο, η κατανάλωση λίπους στις ανεπτυγμένες χώρες ανέρχεται κατά μέσο όρο, περίπου στο 40% της συνολικής ημερήσιας ενέργειας.

Η υπερκατανάλωση αυτή, έχει συσχετιστεί με την ψηλή συχνότητα εμφάνισης ορισμένων χρόνιων ασθενειών, όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, καρκίνος του εντέρου, παχυσαρκία, καθώς και ασθενειών της χοληδόχου κύστης. Στις χώρες του Δυτικού κόσμου, όπου οι ασθένειες αυτές παρουσιάζονται σε πολύ ανησυχητικά ποσοστά, είναι απαραίτητο να μειωθούν τα επίπεδα πρόσληψης κορεσμένων λιπών. Αυτά περιέχονται στα ζωικά τρόφιμα και όπως συμβαίνει με όλα τα λίπη των τροφίμων, μπορεί να είναι ορατά ή αόρατα. Τα ορατά λίπη είναι ευδιάκριτα και μπορούν εύκολα να αφαιρεθούν, π.χ. το λίπος της μπριζόλας, το δέρμα του κοτόπουλου. Τα αόρατα όμως λίπη, όπως το λίπος του αβγού, των γαλακτοκομικών προϊόντων και της μαγιονέζας μπορεί να αυξήσουν επικίνδυνα το ποσοστό των κορεσμένων λιπαρών οξέων στο διαίτολόγιο, χωρίς κανείς να το υποψιαστεί.

Κατανάλωση Λίπους και καρδιαγγειακές παθήσεις

Στις περισσότερες χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης οι καρδιοπάθειες ευθύνονται περίπου για το 40% της γενικής θνησιμότητας. Συγκεκριμένα, 1,5 εκατομμύριο θάνατοι κάθε χρόνο οφείλονται σε καρδιοπάθειες. Τα κορεσμένα λίπη και τα υδρογονωμένα λίπη (trans) έχει βρεθεί ότι αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών επεισοδίων με δύο διαφορετικούς μηχανισμούς: αυξάνοντας τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα και αυξάνοντας την πιθανότητα θρομβογένεσης.



Ημερήσιες διατροφικές συστάσεις για την πρόσληψη λίπους

- Η καθημερινή κατανάλωση λίπους πρέπει να καλύπτει το **30%** των ημερήσιων αναγκών σε ενέργεια.
- Από το **συνολικό αυτό ποσοστό**, όχι περισσότερο από **10%** της ενέργειας αυτής πρέπει να προέρχεται από τα **κορεσμένα λίπη**.
- Λιγότερο από **7%** της ενέργειας πρέπει να προέρχεται από τα **πολυακόρεστα λίπη**.
- Περισσότερο από το **10-15%** της ενέργειας πρέπει να προέρχεται από τα **μονοακόρεστα λίπη**.
- Η ημερήσια κατανάλωση **χοληστερόλης** από τις τροφές δεν πρέπει να είναι περισσότερη από **300 mg**.

Ελαιόλαδο και υγεία

Το ελαιόδεντρο και τα παράγωγά του αποτελούν μέρος της ιστορίας των μεσογειακών λαών και την κύρια πηγή λίπους στον μεσογειακό τρόπο διατροφής.

Ενώ τα περισσότερα έλαια προέρχονται από σπόρους, το ελαιόλαδο αντλείται από ολόκληρο τον καρπό μέσω πίεσης, χωρίς τη χρήση χημικών. Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, όλα τα συστατικά του καρπού μεταφέρονται στο λάδι, αντίθετα με τα σπορέλαια τα οποία λαμβάνονται μετά από διάφορα στάδια επεξεργασίας των σπόρων. Έτσι, το ελαιόλαδο εκτός από μεγάλη περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (ολεϊκό οξύ), περιέχει και διάφορες άλλες ουσίες, κυρίως αντιοξειδωτικές.

Η μεγάλη σταθερότητα του ελαιολάδου, (το ότι δεν οξειδώνεται εύκολα) οφείλεται στην απουσία πολλών διπλών δεσμών στο μόριό του, αλλά και στην ψηλή περιεκτικότητά του σε αντιοξειδωτικές ουσίες. Για αυτό κατά το τηγάνισμα με ελαιόλαδο δεν παράγονται τα επιβλαβή trans (υδρογονωμένα) λιπαρά οξέα, όπως συμβαίνει στην περίπτωση των σπορέλαιων.



Επίδραση ελαιολάδου στην υγεία:

- βοηθά στην πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων (μειώνει την ολική χοληστερόλη στο αίμα, την «κακή» χοληστερόλη (ldl), τα τριγλυκερίδια, αυξάνει την «καλή» χοληστερόλη (hdl), και βοηθά στην πρόληψη σχηματισμού θρόμβων.
- μειώνει την ψηλή αρτηριακή πίεση (υπέρταση).
- βοηθά στην ανάπτυξη των οστών και του κεντρικού νευρικού συστήματος, ιδιαίτερα στα παιδιά.
- έχει αντικαρκινική δράση μέσω της παρεμπόδισης του σχηματισμού ελεύθερων ριζών.
- έχει θετική επίδραση στην πέψη των τροφών και στην απορρόφηση θρεπτικών συστατικών από αυτές, π.χ. ασβεστίου, σιδήρου, μαγνησίου.
- βοηθά στην πρόληψη της χολολιθίασης και στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.

Φύλλο εργασίας 1: Διατροφή και λίπος

1. Αν και η υπερκατανάλωση λίπους θεωρείται επιβλαβής για την υγεία, εντούτοις το λίπος διαδραματίζει έναν σημαντικό ρόλο στον ανθρώπινο οργανισμό.

Να καταγράψετε 4 λόγους, για τους οποίους η κατανάλωση λίπους θεωρείται απαραίτητη από τον άνθρωπο.

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

2. α) Ποια ονομάζουμε απαραίτητα λιπαρά οξέα και γιατί ονομάζονται έτσι;

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

β) Ποιες είναι οι κυριότερες πηγές τροφίμων πλούσιων σε απαραίτητα λιπαρά οξέα;

.....
.....

3. Να συμπληρώσετε τον πιο κάτω συνοπτικό πίνακα, σημειώνοντας στη δεξιά στήλη την επίδραση που έχουν στο αίμα τα παρακάτω είδη λίπους, που βρίσκονται στις τροφές:

Είδος λίπους από τις τροφές	Επίδραση στο αίμα
Κορεσμένα λίπη	
Πολυακόρεστα λίπη	
Μονοακόρεστα λίπη	
Υδρογονωμένα λίπη	
Χοληστερόλη διατροφής	

4. Το πρότυπο της Μεσογειακής δίαιτας προτείνει το 40% των συνολικών θερμίδων να προέρχεται από λίπος, αρκεί αυτό να είναι σε μεγάλο ποσοστό ελαιόλαδο. Να ερευνησετε και να καταγράψετε πληροφορίες που να δικαιολογούν το αυξημένο ποσοστό κατανάλωσης του ελαιολάδου.

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

5. Ο Πέτρος, 17 χρόνων, έκανε πρόσφατα γενικές αναλύσεις αίματος, οι οποίες έδειξαν υψηλά επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων στο αίμα.

α) Σε ποιους παράγοντες, εκτός από τη λανθασμένη διατροφή, μπορεί να οφείλονται τα αυξημένα επίπεδα της χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων στο αίμα του Πέτρου;

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

β) Να εισηγηθείτε στον Πέτρο αλλαγές που θα μπορούσε να κάνει στον καθημερινό τρόπο διατροφής τους, έτσι ώστε να μειώσει τα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων στο αίμα του.

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

γ) Να εισηγηθείτε εύκολες και εφικτές αλλαγές που μπορεί ο Πέτρος να κάνει στον καθημερινό τρόπο ζωής του, έτσι ώστε βελτιώσει την υγεία του, αξιοποιώντας:

- i. τις ευκαιρίες και τα μέσα που παρέχει η κοινότητα όπου ζει,
- ii. τις γνώσεις που απέκτησε για τον ρόλο του λίπους στη διατροφή,
- iii. τις γνώσεις που απέκτησε σχετικά με την αγωγή του καταναλωτή (ποικιλία τροφίμων στην αγορά, μελέτη ετικέτας).

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

6. α) Να καταγράψετε τρεις τροφές που προστατεύουν από τις καρδιαγγειακές παθήσεις:

.....
.....

β) Να επεξηγήσετε πώς οι τροφές αυτές πετυχαίνουν μείωση της πιθανότητας εμφάνισης καρδιοπάθειας.

.....
.....

γ) Να εισηγηθείτε πρακτικούς τρόπους ενσωμάτωσης των τροφών αυτών στην καθημερινή σας διατροφή, π.χ. ποιες είναι οι καταλληλότερες τροφές για να αγοράζω από το σχολικό κυλικείο, τι πρέπει να περιέχει το σάντουιτς που φέρνω στο σχολείο από το σπίτι.

.....

.....

.....

.....

7. Συγκεκριμένες εταιρείες οι οποίες διαθέτουν φυτικής προέλευσης τροφές, όπως το ελαιόλαδο, τις μαργαρίνες, το φιστικοβούτυρο, υπερτονίζουν στις διαφημίσεις τους πως τα δικά τους προϊόντα δεν περιέχουν χοληστερόλη.

α) Ως σωστός καταναλωτής, τι θα πρέπει να προσέξεις πριν την αγορά τέτοιων προϊόντων;

.....

.....

β) Γιατί τέτοια προϊόντα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο;

.....

.....

8.α) «...Έρευνα που έγινε σε επιστημονικό κέντρο στην Αμερική αναφέρει ότι η βλάβη που προκαλείται στις αρτηρίες από την κατανάλωση μιας μερίδας τηγανιτών πατατών από γνωστή αλυσίδα εστιατορίων έτοιμων φαγητών, είναι ίσως μεγαλύτερη από αυτήν που προκαλεί ένα μεγάλο μπιφτέκι της ίδιας αλυσίδας, αν και οι περισσότεροι θα πίστευαν το αντίθετο...»

(<http://www.newyorker.com/magazine/2001/03/05/the-trouble-with-fries>)

Να δικαιολογήσετε το συμπέρασμα της πιο πάνω έρευνας.

.....

.....

.....

.....

β) Αν ήσασταν ιδιοκτήτης βιομηχανίας παραγωγής τροφίμων πλούσιων σε υδρογονωμένα λίπη (π.χ. προτηγανισμένες πατάτες, μαργαρίνες, χάμπερκερς), σε ποιες ενέργειες θα προβαίνατε, έτσι ώστε να περιορίσετε τη χρήση του λίπους αυτού και να κάνετε τα προϊόντα σας επιλέξιμα από τους καταναλωτές;

.....

.....

.....

.....



9. Τα αποτελέσματα της Εθνικής Έρευνας για τη διατροφή του πληθυσμού της Κύπρου (2014 – 2017) η οποία πραγματοποιήθηκε από το Γενικό Χημείο του Κράτους σε συνεργασία με το Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο Υγεία του Παιδιού κατέδειξε μεταξύ άλλων τα ποσοστά παχυσαρκίας των συμμετεχόντων της έρευνας.

	Ανδρες(%)			Γυναίκες (%)		
	18-74y	18-64y	65-75y	18-74y	18-64y	65-75y
Λιποβαρής (BMI<18,5kg/m2)	0.7	1.4	0	1.4	2.9	0
Φυσιολογικό βάρος (BMI 18,5-24,9 kg/m2)	26.0	34.8	16.7	37.1	55.4	18.1
Υπέρβαρο βάρος (BMI 25-29,9 kg/m2)	42.2	35.5	49.2	29.5	23.7	35.3
Παχυσαρκία (BMI >30 kg/m2)	31.1	28.3	34.1	32.0	18.0	46.4

Πηγή: Γενικό Χημείο του Κράτους & Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο Υγεία του Παιδιού (2019) Εθνική Έρευνα για τη Διατροφή του Πληθυσμού της Κύπρου. ΥΠΠΑΝ, ΠΙΚ.Κύπρος.

α) Να αναφέρετε τρεις λόγους για τους οποίους οφείλεται το μεγάλο ποσοστό υπέρβαρων και παχύσαρκων ενηλίκων στην Κύπρο.

.....

.....

.....

.....

β) Ο Επίτροπος Υγείας και Ασφάλειας των Τροφίμων Βιέννης Αντριουκάιτις ανάφερε μεταξύ άλλων «Παρά τα μέτρα που λήφθηκαν σε ευρωπαϊκό επίπεδο για να αντιστραφεί η τάση, το ποσοστό των ατόμων που είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα παραμένει ανησυχητικά υψηλό τόσο στους ενήλικες όσο και στα παιδιά και στους νέους».



- Να ονομάσετε δύο λόγους, για τους οποίους τα κράτη πρέπει να λάβουν σοβαρά μέτρα για την αντιμετώπιση του προβλήματος της παχυσαρκίας.

(https://ec.europa.eu/health/eunewsletter/242/newsletter_el, 2019)

γ) Το σχολικό περιβάλλον θεωρείται ότι διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στον αγώνα κατά της παιδικής και εφηβικής παχυσαρκίας. Να δικαιολογήσετε την πιο πάνω δήλωση, δίνοντας δύο επιχειρήματα.

.....

.....

.....

.....

5.1.6 Βιταμίνες

Οι βιταμίνες είναι **οργανικές ενώσεις** που υπάρχουν στα τρόφιμα. Είναι απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, γιατί ο ανθρώπινος οργανισμός, αν και χρειάζεται πολύ μικρή ποσότητα από αυτές, δεν μπορεί να τις συνθέσει μόνος του, επομένως, είναι απαραίτητο να τις πάρει από τις τροφές. Δεν δίνουν ενέργεια, είναι όμως απαραίτητες για την πραγματοποίηση διαφόρων αντιδράσεων και σημαντικών λειτουργιών του οργανισμού. Όταν προσλαμβάνονται σε μικρότερες ποσότητες από αυτές που χρειάζεται ο οργανισμός, μπορεί να παρουσιαστεί **υποβιταμίνωση**, ενώ σε αντίθετη περίπτωση, **υπερβιταμίνωση**.



Ο ρόλος των βιταμινών

- Οι βιταμίνες είναι απαραίτητες για τη λειτουργία του οργανισμού. Μερικές από αυτές είναι απαραίτητες για τη μετατροπή των μακροθρεπτικών συστατικών (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες-λίπη) σε ενέργεια.
- Πολύ σημαντικές είναι και οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες πολλών βιταμινών, οι οποίες ασκούν προστατευτική δράση έναντι των οξειδώσεων.
- Παράλληλα, πολλές βιταμίνες είναι απαραίτητες προκειμένου να γίνει η απορρόφηση άλλων θρεπτικών συστατικών, όπως του ασβεστίου και του σιδήρου.

Κατηγορίες βιταμινών

Οι βιταμίνες χωρίζονται σε δύο βασικές κατηγορίες: τις λιποδιαλυτές και τις υδατοδιαλυτές.

- **Λιποδιαλυτές βιταμίνες**

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν οι **βιταμίνες A, D, E και K** οι οποίες βρίσκονται, κυρίως, σε λιπαρές τροφές, αφού είναι απαραίτητη η παρουσία λίπους, προκειμένου να απορροφηθούν από τον οργανισμό. Οι λιποδιαλυτές βιταμίνες έχουν την ιδιότητα να αποθηκεύονται κυρίως, στο συκώτι, όταν λαμβάνονται σε ποσότητες μεγαλύτερες από αυτές που απαιτούνται. Όταν η πρόσληψη είναι πολύ μεγάλη, οι λιποδιαλυτές βιταμίνες και κυρίως οι A και η D μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα. Μεγάλες δόσεις από αυτές τις βιταμίνες είναι τοξικές.



- **Υδατοδιαλυτές βιταμίνες**

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν οι **βιταμίνες του συμπλέγματος B**, καθώς και η **βιταμίνη C**. Ο ανθρώπινος οργανισμός δεν έχει τη δυνατότητα να αποθηκεύει τις υδατοδιαλυτές βιταμίνες σε σημαντικές ποσότητες και όταν αυτές λαμβάνονται σε ποσότητες μεγαλύτερες από αυτές που απαιτούνται, το περίσσειμα αποβάλλεται στα ούρα. Για τη διατήρηση, λοιπόν, της καλής υγείας, θα πρέπει ο οργανισμός να λαμβάνει τακτικά επαρκείς ποσότητες από τις υδατοδιαλυτές βιταμίνες.



Ημερήσιες ανάγκες σε βιταμίνες

Ο οργανισμός έχει ανάγκη από διαφορετικές ποσότητες από τις διάφορες βιταμίνες. Οι ανάγκες του οργανισμού σε βιταμίνες ποικίλλουν από άτομο σε άτομο, καθώς εξαρτώνται από διάφορους παράγοντες, όπως η ηλικία, το φύλο και η γενικότερη κατάσταση υγείας. Οι συνιστώμενες ημερήσιες προσλήψεις εκφράζονται κατά ηλικιακή ομάδα και βασίζονται στους μέσους όρους των αναγκών του πληθυσμού. Οι συνιστώμενες ημερήσιες προσλήψεις για τα παιδιά, τους ηλικιωμένους, τους ασθενείς και τις γυναίκες σε κατάσταση εγκυμοσύνης συνήθως είναι μεγαλύτερες από τις ανάγκες του γενικού πληθυσμού.

Στις πιο κάτω ομάδες ατόμων, οι καθημερινές ανάγκες του οργανισμού τους σε βιταμίνες διαφοροποιούνται ως εξής:

- ✓ Οι **αυστηρά χορτοφάγοι**, που ακολουθούν μια πολύ ακραία διατροφή χωρίς να καταναλώνουν καθόλου ζωικά προϊόντα, κινδυνεύουν από έλλειψη βιταμίνης B12.
- ✓ Οι **γυναίκες σε ηλικία τεκνοποίησης** χρειάζονται 400 µg φυλλικού οξέος καθημερινά για τουλάχιστον έναν μήνα πριν από τη σύλληψη και τους τρεις πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης, σε αντίθεση με τα 200 µg που συστήνονται ημερησίως πριν την κύηση. Αυτό συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου για γέννηση βρέφους με δισχιδή ράχη, ένα σύνολο, δηλαδή, παθήσεων που προσβάλλουν τον εγκέφαλο και τη σπονδυλική στήλη του εμβρύου.
- ✓ Οι **καπνιστές** χρειάζονται διπλάσια ποσότητα βιταμίνης C από τους μη καπνιστές, αφού αυτή καταστρέφεται από την νικοτίνη του τσιγάρου.
- ✓ Τα **άτομα που κάνουν αυστηρή δίαιτα με πολύ χαμηλές ποσότητες λίπους**, μπορεί να κινδυνεύουν από έλλειψη λιποδιαλυτών βιταμινών, A, D, E και K.
- ✓ Τα **άτομα που ακολουθούν μια μακροχρόνια αυστηρή και περιοριστική δίαιτα** πιθανόν να χρειάζονται συμπληρώματα βιταμινών.
- ✓ Τα **άτομα που έχουν περιορισμούς στη διατροφή τους λόγω προβλημάτων υγείας**, όπως αλλεργίες ή που δεν μπορούν να καταναλώσουν ορισμένες τροφές.
- ✓ Ο **ασθενείς που αναρρώνουν** μετά από μια σοβαρή ασθένεια ή μια χειρουργική επέμβαση, πιθανόν η διατροφή τους να είναι φτωχή σε αρκετές βιταμίνες ή ιχνοστοιχεία.



Βιταμίνες: Ρόλος - Πηγές - Συνέπειες έλλειψης

Λιποδιαλυτές Βιταμίνες			
Βιταμίνες	Ρόλος	Πηγές	Συνέπειες έλλειψης
<p>Βιταμίνη Α</p> <ul style="list-style-type: none"> • Η βιταμίνη αυτή βρίσκεται στις φυτικές τροφές σε μορφή β-καροτίνης (προβιταμίνη Α) και στις ζωικές τροφές σε μορφή ρετινόλης. • Η β-καροτίνη μετατρέπεται στον οργανισμό σε ρετινόλη. 	<ul style="list-style-type: none"> • Βοηθά στην προστασία των κυττάρων από τις ελεύθερες ρίζες** Ενισχύει την όραση, ειδικά στα σκοτεινά. • Βοηθά στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. • Βοηθά στην ανάπτυξη νέων ιστών. • Συμβάλλει στη διατήρηση γερών δοντιών, δέρματος, οστών. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ολόπαχο γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, κρόκος αυγού, συκώτι, λαδερά ψάρια, μαργαρίνη, λαχανικά και φρούτα με σκούρο πράσινο/κίτρινο ή πορτοκαλί χρώμα (ως καροτίνη – προβιταμίνη Α). 	<ul style="list-style-type: none"> • Ξηροφθαλμία που μπορεί να προκαλέσει και τύφλωση. • Ξηρότητα δέρματος. • Μειωμένη αντίσταση του οργανισμού στις ασθένειες.
<p>Βιταμίνη D</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Απαραίτητη για την απορρόφηση ασβεστίου και φωσφόρου από τις τροφές. • Δημιουργία γερών οστών και δοντιών. 	<ul style="list-style-type: none"> • Βούτυρο, αυγά, λιπαρά ψάρια, συκώτι, ολόπαχο γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα. • Δημιουργείται στο δέρμα με τη βοήθεια του ήλιου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ραχίτιδα: παραμόρφωση των οστών. Εμφανίζεται, κυρίως, στα παιδιά. • Η παραμόρφωση των οστών στους ενήλικες ονομάζεται οστεομαλακία. Τα κόκαλα γίνονται εύθραυστα και τα κατάγματα αυξάνονται.
<p>Βιταμίνη Ε</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Έχει αντιοξειδωτική δράση - προστασία των κυττάρων από τις ελεύθερες ρίζες. 	<ul style="list-style-type: none"> • Φυτικά έλαια, σπαράγγια, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, μαργαρίνη. 	<ul style="list-style-type: none"> • Σπάνια παρουσιάζεται έλλειψή της, αφού αποθηκεύεται στον οργανισμό.

Βιταμίνες	Ρόλος	Πηγές	Συνέπειες έλλειψης
Βιταμίνη Κ	<ul style="list-style-type: none"> • Σημαντικό ρόλο στην πήξη του αίματος. • Συμβάλλει στη σκελετική υγεία, (εναπόθεση ασβεστίου στα οστά). 	<ul style="list-style-type: none"> • Πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ. σπανάκι, μπρόκολο, αβγά, γαλακτοκομικά, συκώτι, πίτουρο σιταριού και λάδια ελιάς και σόγιας). • Την συνθέτει σε επαρκή ποσότητα ο ανθρώπινος οργανισμός στο έντερο. 	<ul style="list-style-type: none"> • Διαταραχές στην πήξη του αίματος, με αποτέλεσμα αιμορραγίες.
Υδατοδιαλυτές Βιταμίνες			
Σύμπλεγμα βιταμινών Β (B1, B2, B3, B5, B6, B12, B6, B12, βιοτίνη φυλλικό οξύ).	Παραγωγή ενέργειας, από τις τροφές.		
B1 (Θειαμίνη)	<ul style="list-style-type: none"> • Παραγωγή ενέργειας, κυρίως, από την καύση των υδατανθράκων και σακχάρων. • Καλή λειτουργία του νευρικού και μυϊκού συστήματος. 	<ul style="list-style-type: none"> • Δημητριακά, κυρίως, ολικής άλεσης, χοιρινό κρέας, φασόλια, φακές, μπιζέλι. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beri-Beri: - Αποτελεί ακόμη πρόβλημα στις μη ανεπτυγμένες χώρες, ενώ σπάνια την συναντά κανείς αλλού). - Περιλαμβάνει συμπτώματα όπως απώλεια βάρους, εξάντληση, αδυναμία μυών και καρδιάς, οίδημα.
B2 (Ριβοφλαβίνη)	<ul style="list-style-type: none"> • Παραγωγή ενέργειας, κυρίως, από την καύση των πρωτεϊνών και των λιπών. • Ανάπτυξη και δημιουργία υγιούς δέρματος και όρασης. 	<ul style="list-style-type: none"> • Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, συκώτι, σπανάκι, μανιτάρια, εμπλουτισμένα δημητριακά. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ραγάδες και πληγές στις άκρες του στόματος, ερεθισμένη γλώσσα και χείλη, προβλήματα στα μάτια.

Βιταμίνες	Ρόλος	Πηγές	Συνέπειες έλλειψης
B3 (Νιασίνη)	<ul style="list-style-type: none"> • Παραγωγή ενέργειας, κυρίως, από την καύση των πρωτεϊνών και των λιπών. 	<ul style="list-style-type: none"> • Δημητριακά, ψάρι, κοτόπουλο, βοδινό, συκώτι, αβγά, μανιτάρια, φιστίκια 	<ul style="list-style-type: none"> • Πελλάγρα: <ul style="list-style-type: none"> - Αυτή η ασθένεια ακόμη υπάρχει σε μεγάλο βαθμό στις μη ανεπτυγμένες χώρες. - Περιλαμβάνει συμπτώματα όπως διάρροια, δερματίτιδα, απώλεια μνήμης.
B5 (Παντοθενικό οξύ)	<ul style="list-style-type: none"> • Παραγωγή ενέργειας, κυρίως, από την καύση των λιπών. • Σύνθεση λιπών. 	<ul style="list-style-type: none"> • Συκώτι, αβγό, μανιτάρια, μπρόκολο. 	<ul style="list-style-type: none"> • Δεν υπάρχει ένδειξη έλλειψης της μέχρι σήμερα.
B6 (Πυριδοξίνη)	<ul style="list-style-type: none"> • Παραγωγή ενέργειας, κυρίως, από την καύση των πρωτεϊνών. • Παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων. • Καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος. 	<ul style="list-style-type: none"> • Τροφές ζωικής προέλευσης, ψάρι, μπρόκολο, σπανάκι, μπανάνες, ηλιόσποροι. 	<ul style="list-style-type: none"> • Αναιμία, αδυναμία των μυών και προβλήματα του δέρματος, ερεθισμένη γλώσσα, εμετούς, ζαλάδες.
B12 (Κοβαλαμίνη)	<ul style="list-style-type: none"> • Συμβάλλει στον μεταβολισμό των αμινοξέων και του φυλλικού οξέος. • Καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος. 	<ul style="list-style-type: none"> • Τρόφιμα ζωικής προέλευσης, μύδια. 	<ul style="list-style-type: none"> • Αναιμία: Επειδή οι κυριότερες πηγές της βιταμίνης αυτής είναι οι ζωικές τροφές, άτομα που είναι αυστηροί χορτοφάγοι κινδυνεύουν από έλλειψη της βιταμίνης αυτής. • Κακή λειτουργία του νευρικού συστήματος.

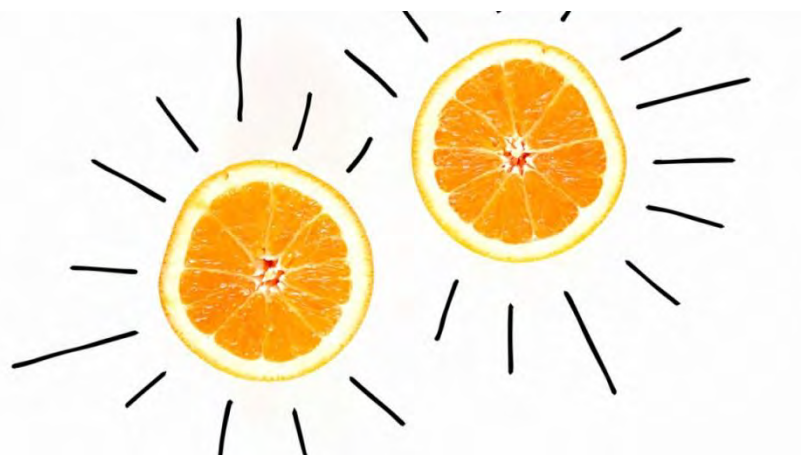
Βιταμίνες	Ρόλος	Πηγές	Συνέπειες έλλειψης
Φυλλικό οξύ	<ul style="list-style-type: none"> • Μειώνει την πιθανότητα αρτηριοσκληρωσης. • Προστατεύει το καρδιαγγειακό σύστημα. • Βοηθά στην παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων. • Κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης βοηθά στον σχηματισμό της σπονδυλικής στήλης του εμβρύου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Λαχανικά με σκούρο πράσινο χρώμα, πορτοκάλια, ψωμί ολικής άλεσης, εμπλουτισμένα δημητριακά προγεύματος, σικύτι, ηλιόσποροι. 	<ul style="list-style-type: none"> • Αναιμία. • Κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης μπορεί να προκαλέσει δυσχιδή ράχη, για αυτό συστήνεται η πρόσληψη συμπληρώματος, πριν και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. • Διάρροια, ερέθισμα γλώσσας, φτωχή ανάπτυξη.
Βιοτίνη	<ul style="list-style-type: none"> • Παραγωγή ενέργειας, κυρίως, από την καύση των υδατανθράκων και των λιπών. • Καλή κατάσταση του δέρματος και των μαλλιών. 	<ul style="list-style-type: none"> • Αβγά, τυρί, εντόσθια, κουνουπίδι, φιστικοβούτυρο. 	<ul style="list-style-type: none"> • Δερματίτιδα, ερέθισμα της γλώσσας, αναιμία, κατάθλιψη.
Βιταμίνη C	<ul style="list-style-type: none"> • Αντιοξειδωτική δράση • Βοηθά την απορρόφηση του σιδήρου από τις τροφές. • Βοηθά στη σύνθεση συνδετικού ιστού (κολλαγόνο) για τη διατήρηση υγιών οστών, δοντιών και αιμοφόρων αγγείων. • Καλή λειτουργία ανοσοποιητικού συστήματος. 	<ul style="list-style-type: none"> • Εσπεριδοειδή φρούτα, σκούρα πράσινα λαχανικά, φράουλες. • Καταστρέφεται εύκολα από το φως, τη θερμότητα, οξειδώνεται και διαλύεται στο νερό. 	<ul style="list-style-type: none"> • Σκορβούτο: <ul style="list-style-type: none"> - Γνωστό και ως «νόσος των ναυτικών». - Περιλαμβάνει συμπτώματα όπως δύσκολη επούλωση πληγών, ματωμένα ούλα, κόκκινα στίγματα κάτω από το δέρμα, αδυναμία στους μυς και συνδέσμους.

****Δράση αντιοξειδωτικών ουσιών**

Οι ελεύθερες ρίζες είναι μόρια οξυγόνου που καταστρέφουν κύτταρα του σώματος. Στο σώμα υπάρχουν ελεύθερες ρίζες, οι οποίες κάτω από φυσιολογικές συνθήκες εξουδετερώνονται από το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού. Στην περίπτωση όμως που η συγκέντρωσή τους αυξηθεί κατά πολύ, λόγω καπνίσματος, άγχους, ατμοσφαιρικής ρύπανσης, ηλιακής ακτινοβολίας, τότε οι ελεύθερες ρίζες προκαλούν επικίνδυνες μεταλλάξεις και καταστρέφουν τα κύτταρα.

Τα τελευταία χρόνια έχει επιστημονικά αποδειχθεί ότι υπάρχει ισχυρή συσχέτιση ανάμεσα στις ελεύθερες ρίζες και στην εμφάνιση διαφόρων μορφών καρκίνου, καρδιοαγγειακών νοσημάτων, δερματικών παθήσεων, καταρράκτη, νευρολογικών παθήσεων και πρόωρης γήρανσης του δέρματος.

Η προστασία του οργανισμού από την καταστρεπτική δράση των ελεύθερων ριζών επιτυγχάνεται με την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε **βιταμίνες Α, C και Ε**, που περιέχουν αντιοξειδωτικές ουσίες. Οι ουσίες αυτές δρουν, δεσμεύοντας και εξουδετερώνοντας τις ελεύθερες ρίζες. Εκτός από τις πιο πάνω βιταμίνες, αντιοξειδωτική δράση προσφέρουν τα **ιχνοστοιχεία ψευδάργυρος, μαγγάνιο, χαλκός, σελήνιο και η φυτική προέλευσης πολυφαινόλες**.



Φύλλο εργασίας: Διατροφή και Βιταμίνες

1. Να συμπληρώσεις τα κενά:

- Οι βιταμίνες είναι που βρίσκονται στα σε μικρές ποσότητες και η λήψη τους μέσω της είναι απαραίτητη, λόγω του ότι στις περισσότερες περιπτώσεις ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να τις
- Οι λιποδιαλυτές είναι οι,, και Κ.
- Οι υδατοδιαλυτές είναι βιταμίνες Β1, Β2,, οξύ, βιοτίνη, παντοθενικό οξύ, νιασίνη και η βιταμίνη
- Οι ανάγκες του οργανισμού σε βιταμίνες ποικίλλουν από άτομο σε άτομο, καθώς εξαρτώνται από διάφορους παράγοντες, όπως η, το και την
- Οι συνιστώμενες ημερήσιες προσλήψεις για τα παιδιά, τους ηλικιωμένους, τους ασθενείς και τις γυναίκες σε κατάσταση εγκυμοσύνης συνήθως είναι από τις ανάγκες του γενικού πληθυσμού.



Φύλλο εργασίας 2: Κουίζ για βιταμίνες

Οδηγίες: Να επιλέξετε τη σωστή απάντηση

1. Οι βιταμίνες είναι:
A. Οργανικές ουσίες B. Λιποδιαλυτές Γ. Υδροδιαλυτές Δ. Ισχύουν όλα
2. Ποια από τις πιο κάτω βιταμίνες είναι λιποδιαλυτή;
A. Βιταμίνη E B. Βιταμίνη B12 Γ. Βιταμίνη B6 Δ. Βιταμίνη C
3. Ποιά από τις πιο κάτω βιταμίνες συμβάλλει στην καλή όραση;
A. Βιταμίνη C B. Βιταμίνη A Γ. Βιταμίνη B3 Δ. Βιταμίνη K
4. Η ακόλουθη βιταμίνη συμβάλλει στην καλή κατάσταση του δέρματος:
A. Βιταμίνη A B. Βιταμίνη B1 Γ. Βιταμίνη K Δ. Βιταμίνη B2
5. Η πιο κάτω βιταμίνη είναι απαραίτητη για την απορρόφηση του ασβεστίου:
A. Βιταμίνη B3 B. Βιταμίνη D Γ. Βιταμίνη K Δ. Βιταμίνη B6
6. Οι χορτοφάγοι πιθανόν να στερούνται τη:
A. Βιταμίνη D B. Βιταμίνη B12 Γ. Βιταμίνη E Δ. Βιταμίνη B2
7. Ποια από τις πιο κάτω βιταμίνες μπορεί να βρεθεί στα δημητριακά;
A. Βιταμίνη D B. Βιταμίνη C Γ. Βιταμίνη K Δ. Βιταμίνη B2
8. Ποια από τις πιο κάτω βιταμίνες χρειάζεται για την πήξη του αίματος;
A. Βιταμίνη K B. Βιταμίνη B12 Γ. Βιταμίνη E Δ. Βιταμίνη B6
9. Η ακόλουθη βιταμίνη προλαμβάνει το κρυολόγημα:
A. Βιταμίνη K B. Βιταμίνη B12 Γ. Βιταμίνη C Δ. Βιταμίνη B2
10. Η αρρώστια των ναυτικών οφείλεται στην έλλειψη της:
A. Βιταμίνης A B. Βιταμίνης B1 Γ. Βιταμίνης K Δ. Βιταμίνης C
11. Η έλλειψη της πιο κάτω βιταμίνης δημιουργεί ραχίτιδα:
A. Βιταμίνη D B. Βιταμίνη B12 Γ. Βιταμίνη K Δ. Βιταμίνη B2
12. Οι άνθρωποι που ζουν σε χώρες με λίγη ηλιοφάνεια έχουν έλλειψη:
A. Βιταμίνης D B. Βιταμίνης B12 Γ. Βιταμίνης K Δ. Βιταμίνης B6

Φύλλο εργασίας 3: Συμπληρώνω τα κενά σημεία του πίνακα

Να συμπληρώσεις τον πιο κάτω πίνακα, χρησιμοποιώντας τις γνώσεις που απόκτησες κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Βιταμίνες	Πηγές	Λειτουργίες	Συνέπειες έλλειψης
Βιταμίνη C			
	<p>Ζωικές τροφές- Ρετινόλη</p> <p>Φυτικές τροφές- Καροτίνη</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ενισχύει την όραση, ειδικά στα σκοτεινά. • Βοηθά στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. • • Συμβάλλει για γερά δόντια, δέρμα , μαλλιά. • Βοηθά στην προστασία των κυττάρων από τις ελεύθερες ρίζες. 	
			<ul style="list-style-type: none"> • Αναιμία. • Κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης μπορεί να προκαλέσει δυσχιδή ράχη για αυτό συστήνεται η πρόσληψη συμπληρώματος, πριν και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. • •

5.1.7 Ανόργανα Στοιχεία

Τα ανόργανα στοιχεία (ανόργανα άλατα) αποτελούν απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, δηλαδή ο ανθρώπινος οργανισμός πρέπει να τα προμηθεύεται τακτικά από την τροφή του.

Ταξινομούνται, με βάση τις ποσότητες που χρειάζεται ο οργανισμός, σε:

- **Μακροστοιχεία**, γνωστά και ως **μέταλλα**, επειδή χρειάζονται στον ανθρώπινο οργανισμό σε σχετικά μεγάλες ποσότητες.
Αυτά είναι: ασβέστιο, φώσφορος, θείο, κάλιο, νάτριο, χλώριο και μαγνήσιο.
- **Μικροστοιχεία**, γνωστά και ως **Ιχνοστοιχεία**, επειδή ο ανθρώπινος οργανισμός τα χρειάζεται σε πολύ μικρές ποσότητες.
Αυτά είναι: σίδηρος, ψευδάργυρος, χαλκός, ιώδιο, μαγγάνιο, φθόριο, χρώμιο, μόλυβδος, κοβάλτιο κ.ά..

Τα μακροστοιχεία φαίνεται να εμπλέκονται σε περισσότερους του ενός ρόλους μέσα στον οργανισμό, ενώ τα μικροστοιχεία φαίνεται να έχουν κάποιους πολύ εξειδικευμένους ρόλους.

Επίσης, ορισμένα στοιχεία βοηθούν στο να διατηρηθεί ο σωστός καταμερισμός των υγρών στα διάφορα μέρη του οργανισμού. Αυτά χαρακτηρίζονται ως **ηλεκτρολύτες** και είναι το νάτριο, το κάλιο και το χλώριο. Υπάρχουν όμως και στοιχεία τα οποία είναι τοξικά, σε συγκεκριμένες ποσότητες, όπως ο Μόλυβδος (Pb), το Κάδμιο (Cd), ο Υδράργυρος (Hg) κ.ά.



Οι γενικές λειτουργίες των ανόργανων στοιχείων είναι:

- Συστατικά των δοντιών και του σκελετού (ασβέστιο, φώσφορος, μαγνήσιο).
- Σύνθεση εξωκυττάρων υγρών (νάτριο, χλώριο) και ενδοκυττάρων υγρών (κάλιο, μαγνήσιο, φώσφορος).
- Αποτελούν την προσθετική ομάδα σε ένζυμα και πρωτεΐνες (σίδηρος, φώσφορος).

Τα ανόργανα στοιχεία βρίσκονται σε μικρές ποσότητες στις τροφές και μπορεί να παρουσιαστεί κίνδυνος έλλειψής τους όταν:

- Υπάρχει χαμηλή καθημερινή πρόσληψη θερμίδων
- Απουσιάζει η ποικιλία τροφών από το διαιτολόγιο.
- Ακολουθείται θεραπεία με φάρμακα.
- Παρουσιάζονται συμπτώματα αλκοολισμού.
- Εμφανίζονται νεφρικές και γαστρεντερικές παθήσεις.
- Πάσχει κάποιος από διάρροια ή αιμορραγία.



Τοξικότητα

Η υπερβολική πρόσληψη όλων σχεδόν των ανόργανων στοιχείων επιφέρει τοξικά συμπτώματα, όπως οι εμετοί, ο ερεθισμός του γαστρεντερικού συστήματος, οι νευρολογικές διαταραχές, κ.ά.

Μακροστοιχεία/Μέταλλα: Ρόλος - Πηγές - Συνέπειες έλλειψης

Μακροστοιχεία /Μέταλλα	Ρόλος	Πηγές	Συνέπειες έλλειψης
Ασβέστιο	<ul style="list-style-type: none"> • Σε συνδυασμό με τη βιταμίνη D βοηθά στον σχηματισμό, ανάπτυξη και διατήρηση γερών οστών και δοντιών. • Απαραίτητο για την πήξη του αίματος και τη σωστή λειτουργία των μυών. 	<ul style="list-style-type: none"> • Γάλα (ολόπαχο και άπαχο), γαλακτοκομικά προϊόντα, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, ψάρια που καταναλώνονται με τα κόκαλά τους, αμύγδαλα, όσπρια. 	<ul style="list-style-type: none"> • Οστεοπόρωση, οστεομαλακία, ραχίτιδα στα παιδιά.
Φωσφόρο	<ul style="list-style-type: none"> • Είναι δομικό συστατικό των δοντιών και των οστών μαζί με το ασβέστιο. • Έχει ρυθμιστικό ρόλο σε συνεργασία με το ασβέστιο. 	<ul style="list-style-type: none"> • Γάλα, γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρια που καταναλώνονται με τα κόκαλά τους, ξηροί καρποί, κρέας, αβγά, δημητριακά. 	<ul style="list-style-type: none"> • Σπάνια παρουσιάζεται έλλειψη. Οστεοπόρωση, οστεομαλακία, ραχίτιδα στα παιδιά.
Μαγνήσιο	<ul style="list-style-type: none"> • Απαραίτητο για τη λειτουργία των ενζύμων. • Βοηθά στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και των μυών. • Είναι συστατικό των οστών. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ξηροί καρποί, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, μπρόκολο, κρέας, σοκολάτα. 	<ul style="list-style-type: none"> • Σπάνια παρατηρείται έλλειψη του. • Μπορεί να παρατηρηθεί σε άτομα με νεφρική ανεπάρκεια και αλκοολισμό.
Νάτριο	<ul style="list-style-type: none"> • Ρυθμίζει την ποσότητα των υγρών στα κύτταρα. • Ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση. • Βοηθά στη μετάδοση των νευρικών μηνυμάτων από το ένα νευρικό κύτταρο στο άλλο. 	<ul style="list-style-type: none"> • Χλωριούχο νάτριο (αλάτι), επεξεργασμένα τρόφιμα, π.χ. κονσέρβες, αλλαντικά, παστά, τυριά κ.ά. 	<ul style="list-style-type: none"> • Δεν παρατηρούνται διαιτητικές ελλείψεις νατρίου στον οργανισμό. • Ψηλή πρόσληψή του μπορεί να προκαλέσει αυξημένη αρτηριακή πίεση και νεφρική ανεπάρκεια.
Κάλιο	<ul style="list-style-type: none"> • Ρυθμίζει την ποσότητα των υγρών στα κύτταρα. • Βοηθά στη μετάδοση των νευρικών μηνυμάτων από το ένα νευρικό κύτταρο στο άλλο. • Βοηθά στη διατήρηση του καρδιακού παλμού. 	<ul style="list-style-type: none"> • Υπάρχει σε αφθονία στα φρέσκα φρούτα, στα λαχανικά και στο γάλα. 	<ul style="list-style-type: none"> • Η χρήση διουρητικών, οι εμετοί και η διάρροια μπορεί να προκαλέσουν έλλειψη του. • Καρδιακή αρρυθμία, απώλεια όρεξης, μυϊκές κράμπες.

Μικροστοιχεία/ Ιχνοστοιχεία: Ρόλος - Πηγές - Συνέπειες έλλειψης

Μικροστοιχεία/ Ιχνοστοιχεία	Ρόλος	Πηγές	Συνέπειες έλλειψης
Σίδηρος	<ul style="list-style-type: none"> • Απαραίτητο για την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων και αιμοσφαιρίνης του αίματος. • Μεταφορά οξυγόνου στον οργανισμό. • Ενισχύει την άμυνα του οργανισμού. 	<ul style="list-style-type: none"> • Κόκκινο κρέας, εντόσθια, ψάρι, όσπρια, πράσινα φυλλώδη λαχανικά. <p>Σημείωση:για την καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου από τις φυτικές τροφές, απαραίτητη είναι η παρουσία της βιταμίνης C.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ζαλάδα, αδυναμία, κούραση, υπνηλία, σιδηροπενική αναιμία.
Ψευδάργυρος	<ul style="list-style-type: none"> • Συμμετέχει στη δομή πάνω από 200 ενζύμων που εμπλέκονται στην ανάπτυξη, την άμυνα, τη σεξουαλική ωρίμανση του οργανισμού, την αναπαραγωγή, το μεταβολισμό του αλκοόλ. • Έχει αντιοξειδωτική δράση. 	<ul style="list-style-type: none"> • Θαλασσινά, κρέατα, δημητριακά ολικής άλεσης, μανιτάρια, ξηροί καρποί. 	<ul style="list-style-type: none"> • Αναστολή της φυσιολογικής ανάπτυξης, καθυστερημένη ανάπτυξη του αναπαραγωγικού συστήματος. • Πρόβλημα στην επούλωση πληγών. • Αλλαγές στο αίσθημα γεύσης και όσφρησης.
Ιώδιο	<ul style="list-style-type: none"> • Συμμετέχει στη σύνθεση των ορμονών του θυρεοειδούς αδένου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Αλάτι εμπλουτισμένο με ιώδιο, άσπρο ψωμί, ψάρια του αλμυρού νερού, γαλακτοκομικά. 	<ul style="list-style-type: none"> • Βρογχοκλήλη: εξόγκωμα στο λαιμό. • Έλλειψη κατά την εγκυμοσύνη προκαλεί κρετινισμό στο βρέφος: σωματική και διανοητική καθυστέρηση.
Σελήνιο	<ul style="list-style-type: none"> • Η αντιοξειδωτική του δράση προστατεύει τον οργανισμό από τον σχηματισμό ελεύθερων ριζών (καρκινογένεση). 	<ul style="list-style-type: none"> • Οστρακόδερμα, κρέας, αβγά, λαχανικά, δημητριακά. <p>Η περιεκτικότητα των τροφών σε σελήνιο εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την περιεκτικότητα του εδάφους σε αυτό.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Σπάνια παρατηρείται έλλειψή του. • Η υπερκατανάλωση του είναι τοξική.
Φθόριο	<ul style="list-style-type: none"> • Αυξάνει την αντίσταση των δοντιών στην τερηδόνα. 	<ul style="list-style-type: none"> • Φθοριωμένο νερό, οδοντόπαστα, τσάι, φύκια. 	<ul style="list-style-type: none"> • Αυξημένος κίνδυνος τερηδόνας στα δόντια.

Φύλλο Εργασίας 1: Σωστό ή λάθος



Οδηγίες: Να σημειώσεις σωστό ή λάθος στις πιο κάτω δηλώσεις. Ακολουθώντας να συζητήσετε στην ολομέλεια της τάξης και να τεκμηριώσετε με επιχειρήματα τις απαντήσεις σου.

Δηλώσεις	Σωστό	Λάθος
1. Η βιταμίνη D βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου.		
2. Το νάτριο προστίθεται συχνά στα επεξεργασμένα τρόφιμα.		
3. Το αλάτι δεν επηρεάζει την αρτηριακή πίεση.		
4. Ορισμένα ανόργανα στοιχεία και ιχνοστοιχεία παρεμποδίζουν την απορρόφηση άλλων ανόργανων στοιχείων και ιχνοστοιχείων.		
5. Οι άντρες έχουν μεγαλύτερη ανάγκη για πρόσληψη σιδήρου από ότι οι γυναίκες.		
6. Ο ψευδάργυρος είναι σημαντικός για την ανάπτυξη των παιδιών.		
7. Η έλλειψη ιωδίου προκαλεί βρογχοκήλη.		
8. Το φθόριο προστατεύει τα δόντια από την τερηδόνα.		
9. Το σελήνιο και ο ψευδάργυρος προστατεύουν τον οργανισμό από τον καρκίνο.		



Φύλλο εργασίας 2: Ενισχύω τη διατροφή μου με καλές πηγές ανόργανων στοιχείων

1. Η Μαργαρίτα είναι 32 χρόνων. Εργάζεται σε πολυεθνική εταιρεία πολλές ώρες τη μέρα και λόγω του βαρυφορτωμένου προγράμματός της, δεν έχει αρκετό χρόνο για φαγητό. Δείχνει ενδιαφέρον για την υγεία της και για να καλύψει τις ανάγκες της σε βιταμίνες και μέταλλα/ιχνοστοιχεία, λαμβάνει συμπληρώματα διατροφής. Ένα τυπικό διαιτολόγιο της Μαργαρίτας περιλαμβάνει:

Ημερήσιο Διαιτολόγιο	
Πρωινό:	1 φέτα ψωμί, καφέ με γάλα, συμπλήρωμα βιταμινών
Ενδιάμεσο:	1 καφέ
Μεσημεριανό:	Σάντουιτς με ζαμπόν, τυρί και μουστάρδα
Απογευματινό:	1 μικρό κεσεδάκι γιαούρτι
Βραδινό:	Κοτόπουλο στήθος στη σχάρα, με ρύζι και καρότα, γιαούρτι Μηλόπιτα Ένα χάπι ασβεστίου και ένα σιδήρου

α) Να εντοπίσετε τις λανθασμένες διατροφικές συνήθειες που ακολουθεί η Μαργαρίτα, από το πιο πάνω ενδεικτικό ημερήσιο διαιτολόγιό της.

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

β) Συμφωνείτε με την πρόσληψη συμπληρωμάτων βιταμινών και αλάτων για την κάλυψη των αναγκών της; Να τεκμηριώσετε την απάντησή σας.

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

γ) Τι θα μπορούσε να κάνει η Μαργαρίτα, για να βελτιώσει τη διατροφή της; Να δώσετε τουλάχιστον τέσσερις συμβουλές.

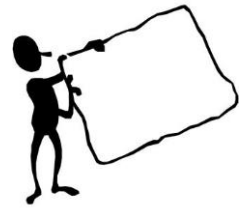
.....
.....
.....
.....
.....

2. Ερευνήστε και δημιουργήστε!

Ομάδα Α΄:

α) Σε ποιες ηλικίες παρατηρούνται αυξημένες ανάγκες σε βιταμίνη Α, D, C και φυλλικό οξύ; Να δικαιολογήσετε τις απαντήσεις σας.

β) Δημιουργήστε μία αφίσα της οποίας το περιεχόμενο να περιλαμβάνει τις ομάδες ατόμων που έχουν αυξημένες ανάγκες των πιο πάνω βιταμινών καθώς και τα τρόφιμα/ροφήματα που θεωρούνται κύριες πηγές τους.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ομάδα Β΄

α) Σε ποιες ηλικίες παρατηρούνται αυξημένες ανάγκες σε ασβέστιο, σίδηρο, φωσφόρο; Να δικαιολογήσετε τις απαντήσεις σας.

β) Δημιουργήστε μία αφίσα της οποίας το περιεχόμενο να περιλαμβάνει τις ομάδες ατόμων που έχουν αυξημένες ανάγκες των πιο πάνω ανόργανων στοιχείων και ιχνοστοιχείων καθώς και τα τρόφιμα/ροφήματα που θεωρούνται κύριες πηγές τους.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



5.1.8 Το νερό και η σημασία του για τον ανθρώπινο οργανισμό

Το νερό είναι ένα διαυγές, άγευστο, άοσμο υγρό. Αποτελεί το σπουδαιότερο από όλα τα συστατικά για τον άνθρωπο. Χωρίς αυτό δεν ζει κανείς πάνω από 3-4 ημέρες, ενώ χωρίς στερεά τροφή ζει κανείς για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα.

Το 50-60% του σωματικού βάρους ενός ενήλικα αποτελείται από νερό, ενώ στα βρέφη το ποσοστό αυτό φτάνει το 70%. Τα 2/3 βρίσκονται στα κύτταρα και το υπόλοιπο στον εξωκυτταρικό χώρο και στο πλάσμα του αίματος.

Ο ρόλος του νερού στον ανθρώπινο οργανισμό

Καμιά λειτουργία του σώματος δεν μπορεί να γίνει κανονικά χωρίς νερό, αφού:

- Βοηθά στην πέψη και απορρόφηση των τροφών από το πεπτικό σύστημα.
- Μεταφέρει τα θρεπτικά συστατικά σε όλους τους ιστούς του σώματος.
- Βοηθά ώστε να γίνονται οι διάφορες χημικές αντιδράσεις στον οργανισμό.
- Διατηρεί τη θερμοκρασία του σώματος στους 36.5° C.
- Βοηθά στην αποβολή άχρηστων ουσιών από τον οργανισμό, με τα ούρα (μετά το φιλτράρισμα του αίματος από τα νεφρά), με τον ιδρώτα και με τα κόπρανα.



Οι ανάγκες του ανθρώπου σε νερό

Ο άνθρωπος προσλαμβάνει νερό και από τα τρόφιμα. Τα φυσικά προϊόντα που χρησιμοποιούνται ως τρόφιμα έχουν νερό των οποίων η περιεκτικότητά τους διαφέρει. Έτσι, από τις υγρές τροφές όπως το γάλα, τους χυμούς, τις σουπες, αλλά και το νερό, ο άνθρωπος προσλαμβάνει 1-1,5 λίτρο νερού την ημέρα. Νερό λαμβάνει όμως και από τις στερεές τροφές που καταναλώνει, κυρίως από τα φρούτα και τα λαχανικά. Για παράδειγμα το καρπούζι, το πεπόνι, τα καρότα, το μαρούλι, η ντομάτα, το μπρόκολο, το μήλο, τα πορτοκάλια, το γκρέιπφρουτ περιέχουν περισσότερο από 80% νερό.

Ισοζύγιο υγρών ονομάζεται η ισορροπία μεταξύ της πρόσληψης υγρών και της απώλειας μέσω των ούρων, των κοπράνων, του ιδρώτα και της αναπνοής. Το ισοζύγιο υγρών ενός υγιούς ατόμου εξασφαλίζεται με 2 λίτρα υγρά την ημέρα (νερό, χυμούς, ροφήματα), δηλαδή περίπου 8 ποτήρια. Άτομα όπως οι αθλητές και όσοι κάνουν έντονη χειρωνακτική εργασία ή οι ασθενείς πρέπει να δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στο ισοζύγιο υγρών του σώματος τους, δηλαδή να προσλαμβάνουν αρκετό νερό ώστε να μην προκληθεί αφυδάτωση.

Αφυδάτωση: Συμπτώματα και αιτίες

Η **αφυδάτωση** είναι η παθολογική κατάσταση, κατά την οποία υπάρχει μείωση του νερού που χρειάζεται ο άνθρωπος, για να εκτελέσει τις συνήθεις λειτουργίες του.

Συχνές **αιτίες** αφυδάτωσης αποτελούν, η έντονη άσκηση (ιδιαίτερα σε ζεστό καιρό), η έντονη διάρροια, ο έμετος (κυρίως στα άρρωστα βρέφη), ο πυρετός, η υπερβολική εφίδρωση, ορισμένα οργανικά νοσήματα (π.χ. νεφρικά νοσήματα, διαβήτη), ακατάσχετη αιμορραγία ή εγκαύματα.



Τα πιο συνηθισμένα **συμπτώματα** της αφυδάτωσης είναι η δίψα, η ξηροδερμία, η ρυτίδωση, η στεγνή και ξηρή γλώσσα, η μείωση της ποσότητας των ούρων, τα ούρα με έντονο κίτρινο χρώμα, η ατονία, η ζάλη, η λιποθυμία. Σε σοβαρές περιπτώσεις εμφανίζεται πτώση της πίεσης, ταχυκαρδία, καταπληξία και απαιτείται νοσηλεία για ενδοφλέβια θεραπεία. Τα ηλικιωμένα άτομα και τα μωρά είναι πιο επιρρεπή στην αφυδάτωση, λόγω δυσλειτουργίας των μηχανισμών που εμπλέκονται στη ρύθμιση των υγρών του σώματος.

Συμβουλές ενυδάτωσης

- Φροντίστε να πίνετε νερό πριν αισθανθείτε δίψα. Αν διψάτε, σημαίνει ότι είστε αφυδατωμένοι!
- Φροντίστε να αρχίζετε και να τελειώνετε την ημέρα σας με νερό, διότι ο οργανισμός χάνει υγρά, ακόμα και όταν κοιμόμαστε.
- Βάλτε ένα μικρό μπουκάλι στη σχολική σας τσάντα. Μόνο όταν ενυδατώνεστε επαρκώς μπορείτε να αντεπεξέλθετε πνευματικά και σωματικά στις απαιτήσεις της ημέρας.
- Κατά τη διάρκεια των γευμάτων τοποθετήστε ένα ποτήρι με νερό κοντά στο πιάτο σας και μη ξεχνάτε να το γεμίζετε κάθε φορά που αδειάζει.
- Εάν μόλις φάγατε και συνεχίζετε να αισθάνεστε πεινασμένοι, πιείτε ένα ποτήρι κρύο νερό και αφήστε να περάσουν 1-2 λεπτά. Ίσως απλά να είστε αφυδατωμένοι.
- Κάντε το νερό σας πιο γευστικό, προσθέτοντας μία φέτα λεμονιού ή τζιντζερ ή μερικά φύλλα δυόσμου.

Φύλλο Εργασίας 1: Η σημασία του νερού στον ανθρώπινο οργανισμό

Χωρίς νερό ο άνθρωπος
δεν ζει πάνω από
ημέρες

Το του σωματικού
βάρους ενός ενήλικα αποτελείται
από νερό, ενώ στα βρέφη το
ποσοστό αυτό φτάνει το
.....



Ο ρόλος του νερού στον
ανθρώπινο οργανισμό είναι

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

Παραδείγματα τροφών με
υψηλή περιεκτικότητα νερού
είναι:

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

Φύλλο εργασίας 2: Δράστε δημιουργικά και ομαδικά

Οδηγίες: Να συζητήσετε με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας και να επιλέξετε **μία** εκ των τριών προτεινόμενων εργασιών. Να διερευνήσετε στο διαδίκτυο ή σε άλλες έγκυρες πηγές, για να συλλέξετε τις πληροφορίες που χρειάζεστε για την εκπόνηση της εργασίας σας.

Χωρίς το νερό δεν μπορεί να υπάρξει ανθρώπινη ζωή! Ένας μέσος άνθρωπος μπορεί να αντέξει χωρίς τροφή μέχρι 2 μήνες, ενώ χωρίς νερό μόνο για λίγες ημέρες. Αν χάσει μεγάλη ποσότητα νερού, τότε παθαίνει αφυδάτωση!

Να δημιουργήσετε μαζί με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας μία αφίσα ή ένα τρίπτυχο ή ένα ενημερωτικό φυλλάδιο, όπου να παρουσιάζονται τόσο η σημασία της ενυδάτωσης του οργανισμού, όσο και οι αιτίες και οι επιπτώσεις της αφυδάτωσης.

1

Το νερό είναι όχι μόνο σημαντικό, αλλά και απαραίτητο για τον οργανισμό μας και την ίδια μας τη ζωή!

Να δημιουργήσετε μαζί με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας μία αφίσα ή ένα τρίπτυχο ή ένα ενημερωτικό φυλλάδιο, όπου να παρουσιάζεται η σημασία του νερού στον οργανισμό.



2

Το νερό δεν είναι διαθέσιμο και άφθονο για όλους τους κατοίκους της γης. Πολλοί άνθρωποι είναι αναγκασμένοι να στερούνται την ποσότητα του πόσιμου νερού, που είναι αναγκαία για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού τους. Σε άλλες περιπτώσεις το νερό είναι ακατάλληλο και επικίνδυνο.

Να κάνετε μια μικρή έρευνα. Βρείτε ποιες ασθένειες προκαλούνται από μόλυνση ή έλλειψη πόσιμου νερού και οι οποίες συναντώνται στις φτωχότερες χώρες του κόσμου. Να δημιουργήσετε μαζί με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας μία αφίσα ή ένα φιλλάκι ή μια παρουσίαση σε μορφή Power Point, για να παρουσιάσετε τα αποτελέσματά σας.

3

Φύλλο εργασίας 3: Διατροφικό κουίζ

Να αξιολογήσεις τις γνώσεις σου στη διατροφή, αντιστοιχώντας τα σύμβολα **i-vi** με τις πιο κάτω δηλώσεις:

- i. Πρωτεΐνες
- ii. Νερό
- iii. Υδατάνθρακες
- iv. Κορεσμένα λιπαρά οξέα
- v. Μέταλλα και Ιχνοστοιχεία
- vi. Βιταμίνες

-Μεταφέρει θρεπτικά συστατικά και μετακινεί τις άχρηστες ουσίες από τον οργανισμό. Καθαρίζει τον οργανισμό από τις τοξικές ουσίες. Ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος. Βοηθά στην πέψη των αμινοξέων, υδατανθράκων και λιπών.
-Συμμετέχουν στις χημικές αντιδράσεις του οργανισμού για τη μετατροπή των συστατικών των τροφών σε ενέργεια. Δεν έχουν καμιά θερμιδική αξία.
-Παρέχει στον οργανισμό ενέργεια. Βρίσκονται στις ζωικές και επεξεργασμένες τροφές, ενώ η υπερκατανάλωσή τους μπορεί να προκαλεί αύξηση του σωματικού βάρους και καρδιακές παθήσεις.
-Αποτελούν δομικά συστατικά των ιστών του σώματος. Συμβάλλουν στον σχηματισμό του μυϊκού ιστού, των οστών και των δοντιών. Επίσης, χρησιμοποιούνται από τον οργανισμό για την παραγωγή ενέργειας.
- Η κυριότερη πηγή ενέργειας για τον οργανισμό.
-Το μαγνήσιο, το ασβέστιο, το φωσφόρο και ο σίδηρος ανήκουν στην ομάδα αυτή των θρεπτικών συστατικών.



5.1.9 Εκπαιδευτικά εργαλεία υγιεινής διατροφής

Διάφορα εκπαιδευτικά πρότυπα εργαλεία/μοντέλα, που προωθούν μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, έχουν αναπτυχθεί σε διάφορες χώρες, με **σκοπό** την εκπαίδευση των ατόμων σε βασικές γνώσεις διατροφής και την προώθηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Τα εργαλεία αυτά αναδιαμορφώνονται και αναθεωρούνται ανά τακτά χρονικά διαστήματα, έτσι ώστε να επιτευχθεί μεγαλύτερη και σε βάθος κατανόηση της υγιεινής διατροφής αλλά και του υγιεινού τρόπου ζωής.

Η παγκόσμια τάση για σχηματοποίηση της υγιεινής διατροφής πλέον διαμορφώνεται σαν πιάτο, όπως «**Το πιάτο μου**», αλλά εξακολουθούν παράλληλα να προωθούνται σε πολλές χώρες η «**Πυραμίδα Μεσογειακής Δίαιτας**», η «**Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής**» και η «**Η Πυραμίδα μου (My Pyramid)**». Όλα τα εκπαιδευτικά εργαλεία/μοντέλα ισορροπημένης διατροφής προωθούν τις τρεις βασικές αρχές σωστής διατροφής:

- Κατάλληλη ποσότητα τροφών
- Ποικιλία τροφών
- Ποιότητα στα τρόφιμα

Το μοντέλο: «Το πιάτο μου»

Ένα από τα τελευταία μοντέλα που χρησιμοποιούνται για προώθηση της υγιεινής διατροφής και του υγιεινού τρόπου ζωής, είναι το μοντέλο «**Το πιάτο μου**» (**My plate**), το οποίο σχεδιάστηκε το 2011 και προωθήθηκε από το Υπουργείο Γεωργίας των Η.Π.Α. (USDA).

Το πιάτο αυτό, χωρίζεται σε 4 τμήματα-ομάδες τροφίμων. Το **κόκκινο** τμήμα (20% του πιάτου) συμβολίζει τα φρούτα, το **πράσινο** (30% του πιάτου) τα λαχανικά, το **πορτοκαλί** (30% του πιάτου) τα δημητριακά και το **μωβ** (20% του πιάτου) συμβολίζει τις πρωτεΐνες. Όλα αυτά συνοδεύονται από έναν μικρότερο **μπλέ** κύκλο που συμβολίζει τα γαλακτοκομικά, τα οποία πρέπει να συμπεριλαμβάνονται στα γεύματά μας, ώστε να εξασφαλίζονται οι ανάγκες μας σε ασβέστιο.

Επιπλέον, σημειώνεται ότι το τυρί δεν χρησιμοποιείται ως ανταλλαγή του γιαουρτιού ή του γάλακτος, αλλά ανήκει στην κατηγορία του κρέατος, γιατί η περιεκτικότητά του σε υδατάνθρακες, λίπος και πρωτεΐνες πλησιάζει τις τροφές που ανήκουν στην κατηγορία του κρέατος.

Έτσι λοιπόν, αυτός ο απλοποιημένος οδηγός διατροφής μας προτείνει τις τροφές που πρέπει να περιλαμβάνει ένα κυρίως γεύμα. **Σκοπός του «My plate»** δεν είναι να μας υποδείξει πόσες θερμίδες χρειαζόμαστε καθημερινά, αλλά **πώς πρέπει να χωρίζεται ένα πιάτο στα γεύματά μας, δηλαδή ποιες τροφές πρέπει να καταναλώνονται περισσότερο και ποιες λιγότερο.**



Επεξήγηση του μοντέλου «Το πιάτο μου»

Φρούτα και Λαχανικά: Στα κύρια γεύματα, το ½ του πιάτου συστήνεται να αποτελείται από τα λαχανικά, ενώ τα φρούτα προτιμότερο είναι να χρησιμοποιούνται ως ενδιάμεσα σνακ. Στα φρούτα ανήκουν όλα τα είδη φρούτων και οι 100% φυσικοί χυμοί και μπορεί να είναι φρέσκα, αποξηραμένα, κονσερβοποιημένα, ολόκληρα ή πολτοποιημένα. Στα λαχανικά ανήκουν όλα τα λαχανικά και μπορεί να είναι ωμά, βραστά, κατεψυγμένα, κονσερβοποιημένα ή αποξηραμένα.

Δημητριακά: Στην κατηγορία των δημητριακών ανήκουν όλα τα τρόφιμα που παρασκευάζονται από σιτάρι, καλαμπόκι, βρώμη, ρύζι, κριθάρι ή άλλο δημητριακό. Σε αυτή την ομάδα ανήκουν ακόμη τα αμυλούχα λαχανικά, όπως η πατάτα, το κολοκάσι και το μπιζέλι. Συστήνεται να καταναλώνονται δημητριακά ολικής αλέσεως, γιατί είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά.

Κρέας και τα υποκατάστατά του (Πρωτεϊνούχες τροφές): Στην κατηγορία αυτή ανήκουν όλα τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως είναι τα πουλερικά, το χοιρινό, το μοσχάρι, τα θαλασσινά, τα ψάρια. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν, επίσης, φυτικής προέλευσης τρόφιμα, τα οποία είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, όπως είναι τα όσπρια, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι. Πλούσια σε πρωτεΐνες είναι και τα επεξεργασμένα προϊόντα από σόγια. Προσπαθήστε να καταναλώνετε ποικιλία τροφίμων από αυτή την ομάδα.

Γάλα & Γαλακτοκομικά προϊόντα: Σε αυτή την κατηγορία ανήκει το γάλα, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, καθώς και το εμπλουτισμένο με ασβέστιο γάλα σόγιας. Λόγω του ότι τα γαλακτοκομικά είναι πλούσια σε λίπος, συστήνεται να καταναλώνονται γαλακτοκομικά προϊόντα με μειωμένα λιπαρά. Το γιαούρτι και το γάλα αναφέρονται ως ξεχωριστές τροφές στο πιάτο και όχι ως τροφές που ανήκουν στην ομάδα «γάλα & γαλακτοκομικά προϊόντα», για να τονιστεί η ανάγκη καθημερινής κατανάλωσης του γάλακτος/γιαουρτιού, έτσι ώστε να εξασφαλίζονται οι ημερήσιες ανάγκες σε ασβέστιο. Τονίζεται ότι στην περίοδο της εφηβείας, λόγω της ραγδαίας σωματικής ανάπτυξης, είναι αναγκαία η καθημερινή κατανάλωση 3–5 μερίδων γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων.

Τα **λίπη και έλαια δεν βρίσκονται απεικονισμένα στο «πιάτο μου»**, όμως συστήνεται από το Τμήμα Γεωργίας των ΗΠΑ (USDA) η κατανάλωση φυτικών ελαίων, π.χ. ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο, σε ποσότητες όχι περισσότερες από 1 κουταλάκι του γλυκού (5-6 γρ.) σε κάθε γεύμα.

Τονίζεται ότι:

- Η ποσότητα τροφής (μερίδες/ισοδύναμα), η οποία πρέπει να καταναλώνεται από την κάθε ομάδα τροφής ξεχωριστά, διαφέρει από άτομο σε άτομο. Σημαντικό είναι η κάθε ομάδα τροφής να παίρνει στο πιάτο την αναλογία που συστήνεται από το μοντέλο «Το πιάτο μου».
- Σε συνδυασμό με τις συστάσεις του μοντέλου «Το πιάτο μου», απαραίτητη είναι η **καθημερινή φυσική δραστηριότητα**.



Ισορροπημένο πιάτο διατροφής για μεσημεριανό ή βραδινό γεύμα

Λαχανικά



**Δημητριακά και αμυλούχα
λαχανικά: πατάτα,
ψωμί, ρύζι, πλιγούρι,
μακαρόνια, κριθαράκι,
καλαμπόκι, αρακά**

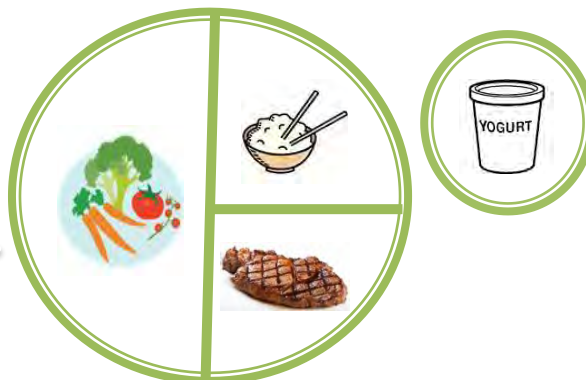


**Πρωτεϊνούχες τροφές:
κρέας, ψάρι, θαλασσινά,
αβγό, γάλα, γαλακτοκομικά,
ξηροί καρποί, όσπρια**



**Επιπρόσθετα: μία μερίδα γάλα ή
γιαούρτι χαμηλά σε λιπαρά**

**Παράδειγμα
γεύματος**

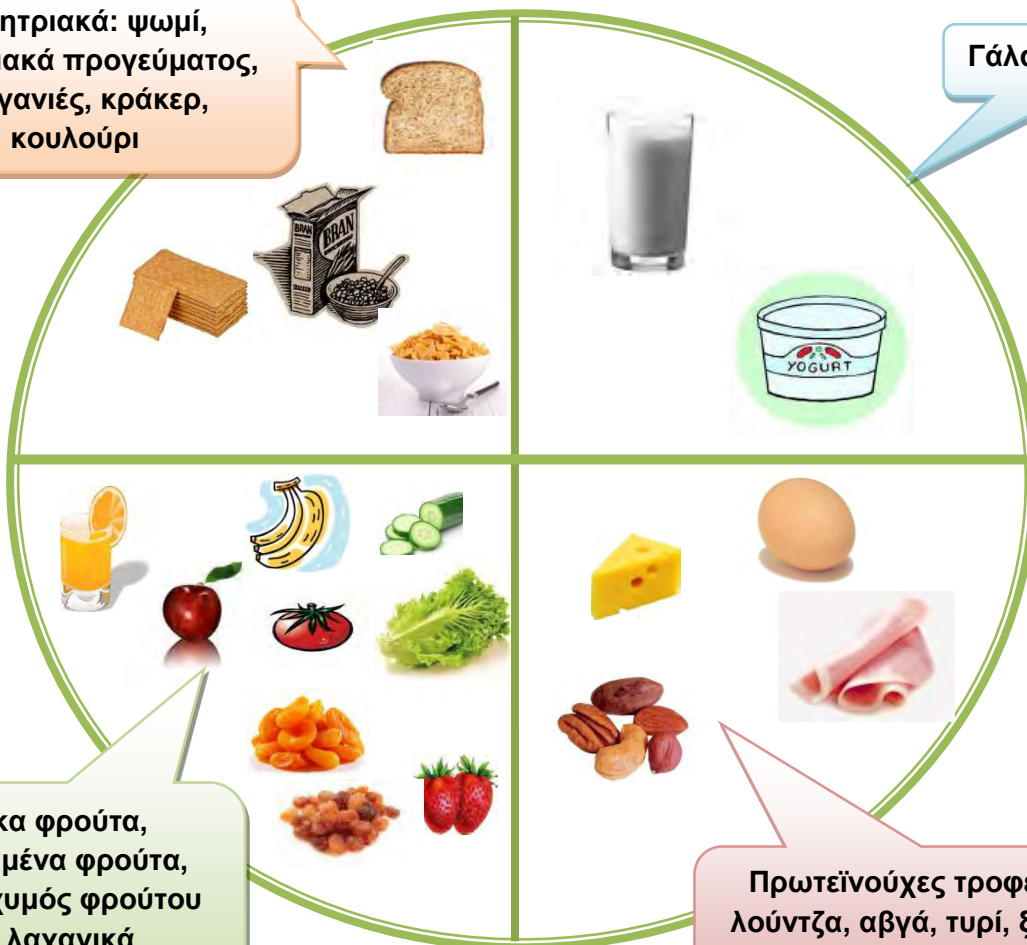


Ισοροπημένο πιάτο διατροφής για πρόγευμα

Με βάση τη φιλοσοφία του «πιάτου μου», στο πρόγευμα το πιάτο χωρίζεται σε τέσσερα ίσα μέρη. Το ¼ του πιάτου πρέπει να περιέχει λαχανικά και φρούτα, το άλλο πρωτεϊνούχες τροφές, το άλλο ¼ τροφές από την ομάδα των δημητριακών και αμυλούχων λαχανικών και το τελευταίο ¼ γάλα ή γιαούρτι, χαμηλό σε λιπαρά. Το γιαούρτι και το γάλα αναφέρονται ως ξεχωριστές τροφές στο πιάτο και όχι ως τροφές που ανήκουν στην ομάδα «γάλα & γαλακτοκομικά προϊόντα», για να τονιστεί η ανάγκη κατανάλωσης του γάλακτος/γιαουρτιού στο πρόγευμα καθημερινά, έτσι ώστε να εξασφαλίζονται οι ημερήσιες ανάγκες σε ασβέστιο.

Δημητριακά: ψωμί, δημητριακά προγεύματος, φρυγανιές, κράκερ, κουλούρι

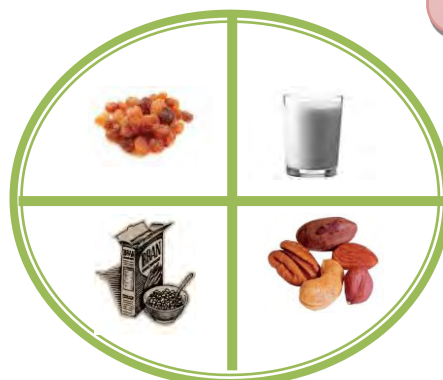
Γάλα ή γιαούρτι



Φρέσκα φρούτα, αποξηραμένα φρούτα, φυσικός χυμός φρούτου ή/και λαχανικά

Πρωτεϊνούχες τροφές: ζαμπόν, λούντζα, αβγά, τυρί, ξηροί καρποί

Παράδειγμα προγεύματος



Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Δίαιτας



Η έρευνα των «Επτά Χωρών» ήταν αυτή που ανέδειξε το πρώτο ιδανικό μοντέλο υγιεινής διατροφής. Η έρευνα αυτή ξεκίνησε το 1950 από τις ΗΠΑ και συνεχίστηκε σε άλλες 6 χώρες: Γιουγκοσλαβία, Ελλάδα, Ιαπωνία, Ιταλία, Ολλανδία και Φινλανδία. Διήρκεσε 30 ολόκληρα χρόνια. Ο εμπνευστής και δημιουργός της ήταν ο διάσημος καθηγητής Ανσελ Κις, ο «Mr Cholesterol», όπως τον αποκαλούσαν οι Αμερικανοί, αφού είναι ο πρώτος άνθρωπος που έκανε τη σύνδεση «διατροφή - καρδιά», και συνέδεσε, επίσης, τη χοληστερόλη με τη στεφανιαία νόσο.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι κάτοικοι της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας, από όλους τους άλλους λαούς που μελετήθηκαν, παρουσίαζαν το μικρότερο ποσοστό θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνο, καθώς είχαν τον μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής. Για αυτόν, κυρίως, τον λόγο υιοθετήθηκε ο όρος **Μεσογειακή Δίαιτα**, που περιγράφει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών.

Χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Δίαιτας

Η Πυραμίδα χωρίζεται σε **τρία επίπεδα** βάσει της συχνότητας κατανάλωσης των τροφίμων σε: **καθημερινή, εβδομαδιαία και μηνιαία βάση**. Αναφέρεται σε συγκεκριμένα τρόφιμα με το όνομά τους, παρά σε ομάδες τροφών.

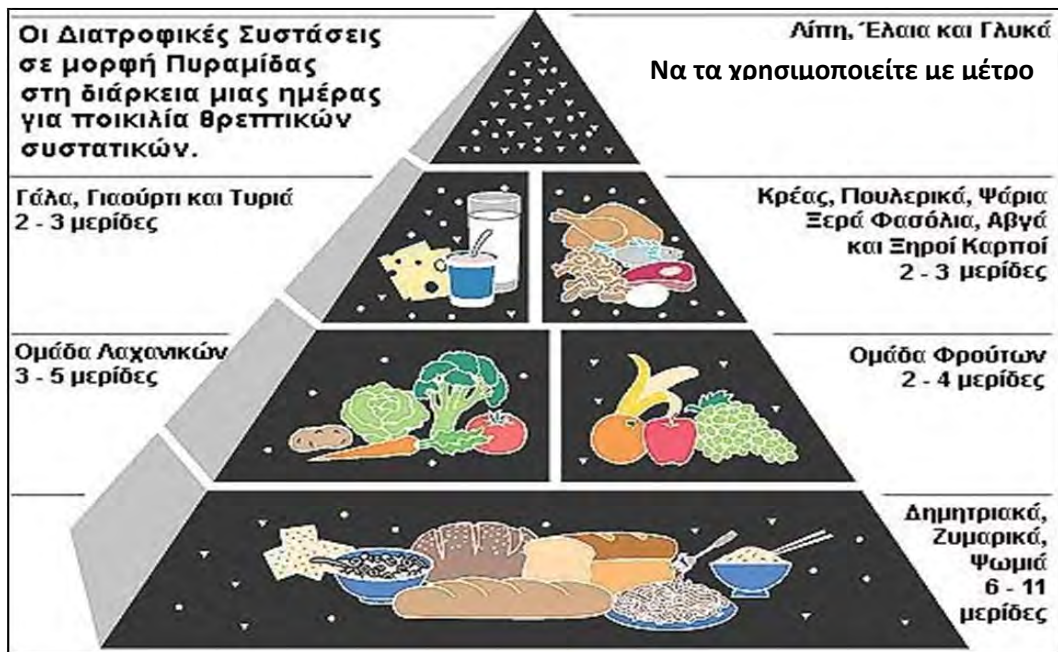
Στη βάση της Πυραμίδας βρίσκονται οι τροφές που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά σε σημαντικές ποσότητες, ενώ στην κορυφή βρίσκονται οι τροφές που πρέπει να καταναλώνονται αραιά και σε μικρότερες ποσότητες. Η Πυραμίδα μεσογειακής διαίτας δεν απεικονίζει συγκεκριμένες ποσότητες-μερίδες τροφίμων, οι οποίες πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά.

Η Πυραμίδα Μεσογειακής Δίαιτας, συστήνει:

- Καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.
- Καθημερινή κατανάλωση σύνθετων υδατανθράκων, π.χ. ολοσίταρο ψωμί, πλιγούρι.
- Μεγάλη κατανάλωση οσπρίων (σχεδόν καθημερινά).
- Το ελαιόλαδο ως το βασικό λίπος της Μεσογειακής Δίαιτας.
- Κατανάλωση άπαχου κόκκινου κρέατος, μόνο μερικές φορές τον μήνα ή λίγο συχνότερα, σε μικρές ποσότητες.
- Μέτρια κατανάλωση άλλων τροφών ζωικής προέλευσης, όπως γαλακτοκομικά προϊόντα, με εξαίρεση το τυρί και το γιαούρτι, τα οποία μπορούν να καταναλώνονται καθημερινά.
- Κατανάλωση ψαριού και πουλερικών μερικές φορές την εβδομάδα.
- Κατανάλωση κρασιού με μέτρο (κυρίως με τα γεύματα).
- Συστηματική φυσική άσκηση.



Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής



Ακολουθώντας το παράδειγμα της δημιουργίας της Πυραμίδας της Μεσογειακής Δίαιτας και διαπιστώνοντας την άμεση ανάγκη για παρέμβαση στις διατροφικές συνήθειες όλων των λαών, το 1992 το Τμήμα Γεωργίας των Ηνωμένων Πολιτειών (USDA) δημιούργησε την Πυραμίδα της Υγιεινής Διατροφής, με στόχο να χρησιμοποιηθεί ως εποπτικό εργαλείο για την προώθηση της υγιεινής διατροφής. Χρησιμοποιώντας το μοντέλο αυτό, μπορεί ο καθένας να οργανώσει το διαιτολόγιο του/της, ώστε να εξασφαλίσει τις ημερήσιες ανάγκες του σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.

Χαρακτηριστικά Πυραμίδας Υγιεινής Διατροφής

Η Πυραμίδα δεν αναφέρεται σε συγκεκριμένα τρόφιμα αλλά σε ποικιλία τροφίμων τα οποία χωρίζονται σε 5 ομάδες, βάσει των θρεπτικών τους συστατικών. Για παράδειγμα, οι τροφές που είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες τοποθετούνται στην ομάδα των δημητριακών και αμυλούχων λαχανικών, οι τροφές που είναι πλούσιες σε βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία τοποθετούνται στην ομάδα φρούτα και λαχανικά κ.λπ.

Η Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής **βασίζεται στην απεικόνιση του επιθυμητού αριθμού των μερίδων (συγκεκριμένη ποσότητα τροφής), που πρέπει να περιλαμβάνει η διατροφή ενός ατόμου καθημερινά.** Προσφέρει, δηλαδή, οδηγίες για τη συχνότητα της κατανάλωσης των τροφών. Στη βάση της Πυραμίδας βρίσκονται τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά, ενώ στην κορυφή της Πυραμίδας βρίσκονται τα τρόφιμα που θα πρέπει να καταναλώνονται σπάνια. Τα υπόλοιπα τρόφιμα που καταλαμβάνουν τις ενδιάμεσες θέσεις πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.

Σε αντίθεση με τη Μεσογειακή Πυραμίδα, η Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής αναφέρεται σε ποσότητες μερίδων (ισοδύναμων), οι οποίες συστήνεται να καταναλώνονται από κάθε ομάδα ξεχωριστά. Στον σχεδιασμό ενός ημερήσιου διαιτολογίου, ο αριθμός των μερίδων από την κάθε ομάδα τροφής διαφέρει από άτομο σε άτομο, ανάλογα με το φύλο, το βάρος, την ηλικία, τη σωματική διάπλαση, τη δραστηριότητα του καθενός, τα τυχόν προβλήματα υγείας.

«Η Πυραμίδα μου» «My pyramid»



Το 2005, το Τμήμα Γεωργίας των ΗΠΑ παρουσίασε τη νέα διατροφική πυραμίδα με τίτλο «**My pyramid**» («**Η Πυραμίδα μου**»), με τέσσερις βασικές διαφορές από το προηγούμενο μοντέλο της Πυραμίδας Υγιεινής Διατροφής:

- Οι 6 ομάδες τροφών απεικονίζονται με χρώματα και όχι με τροφές στην πυραμίδα.
- Δημιουργήθηκε μία επιπρόσθετη ομάδα: Λιπαρά, η οποία προτείνει συγκεκριμένα είδη, όπως φυτικά λάδια, ψάρι, ξηρούς καρπούς.
- Σε αντίθεση με την πυραμίδα υγιεινής διατροφής, απεικονίζεται η σημασία που έχει η άσκηση στη διατήρηση της υγείας.

Ημερήσιες συνιστώμενες εκατοστιαίες αναλογίες από τα θρεπτικά συστατικά

Επιλέγοντας τις τροφές με βάση την Πυραμίδα (Μεσογειακή ή Υγιεινής Διατροφής ή «Η πυραμίδα μου») και σχεδιάζοντας ισοζυγισμένα γεύματα βάσει του μοντέλου «Το πιάτο μου», μπορεί κανείς να εξασφαλίσει τις συνιστώμενες ημερήσιες εκατοστιαίες αναλογίες ενέργειας από τα θρεπτικά συστατικά.

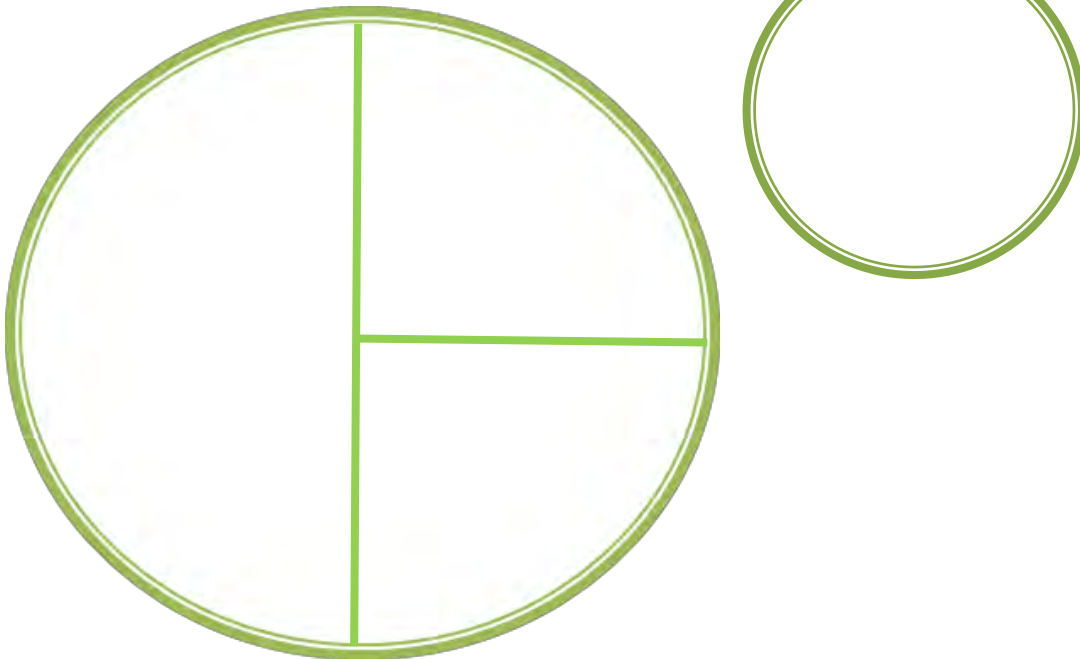


Φύλλο εργασίας 1: «Το πιάτο μου»

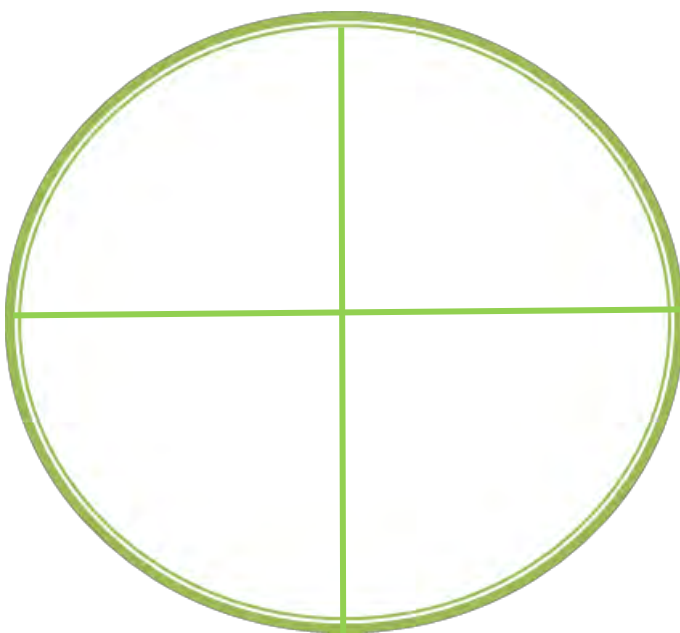
1. Βάσει των συστάσεων του μοντέλου «Το πιάτο μου», να σχεδιάσετε ένα ολοκληρωμένο γεύμα (μεσημεριανό ή βραδινό), καθώς και ένα πρόγευμα, το οποίο μπορεί να παρασκευαστεί στο σπίτι για όλα τα μέλη της οικογένειάς σας.



Σχεδιασμός γεύματος



Σχεδιασμός προγεύματος



2. Ο Παναγιώτης είναι τελειόφοιτος μαθητής. Οι γονείς του είναι εργαζόμενοι και σπάνια βρίσκουν τον χρόνο να μαγειρεύουν στο σπίτι. Το πρωί ο Παναγιώτης καθυστερεί να ξυπνήσει, είναι βιαστικός και συνήθως τρώει αλμυρά με σφολιάτα. Ο ίδιος ισχυρίζεται πως δεν έχει αρκετό ελεύθερο χρόνο και έτσι το μεσημέρι, συνήθως, παραγγέλλει έτοιμα φαγητά, όπως χάμπερκερ με πατάτες τηγανητές, πίτσα, αλμυρά.

Το απόγευμα νιώθει κουρασμένος και, συνήθως, μετά τα φροντιστήρια πηγαίνει με τους φίλους του στο περίπτερο της γειτονιάς και τρώει τσιπς ή σοκολάτα και πίνει αναψυκτικό. Ενώ του αρέσει να ασχολείται με κάποιο άθλημα, υποστηρίζει πως βαριέται, πως δεν έχει χρόνο να πηγαίνει γυμναστήριο και πως ούτε πηγαίνει κάποιος/α φίλος/η του, ώστε να πηγαίνουν μαζί. Του αρέσει πάρα πολύ να φτιάχνει σάντουιτς και επηρεασμένος από μια πρόσφατη διαφήμιση, προτιμάει να βάζει μαγιονέζα, ολόπαχο τυρί και μπέικον. Συνήθως δεν τρώει φρούτα και λαχανικά, διότι νομίζει πως πρέπει να καταναλώνονται μόνο τις δύο πρώτες μέρες από την ημέρα αγοράς τους. Το βράδυ τρώει αργά και συνήθως κατά τη διάρκεια μίας τηλεοπτικής σειράς που παρακολουθεί.

α) Να επισημάνετε από το πιο πάνω κείμενο τουλάχιστον τέσσερις λανθασμένες διατροφικές συνήθειες του Παναγιώτη, που μπορεί να του προκαλέσουν προβλήματα υγείας.

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

β) Να ονομάσετε και να δικαιολογήσετε τέσσερα προβλήματα υγείας που μπορεί να παρουσιαστούν στον Παναγιώτη, λόγω των λανθασμένων διατροφικών του συνηθειών.

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

γ) Να εισηγηθείτε και να δικαιολογήσετε τουλάχιστον τέσσερις τρόπους, με τους οποίους ο Παναγιώτης μπορεί να βελτιώσει τις καθημερινές διατροφικές του συνήθειες, λαμβάνοντας υπόψη τις συστάσεις του μοντέλου «Το πιάτο μου».

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

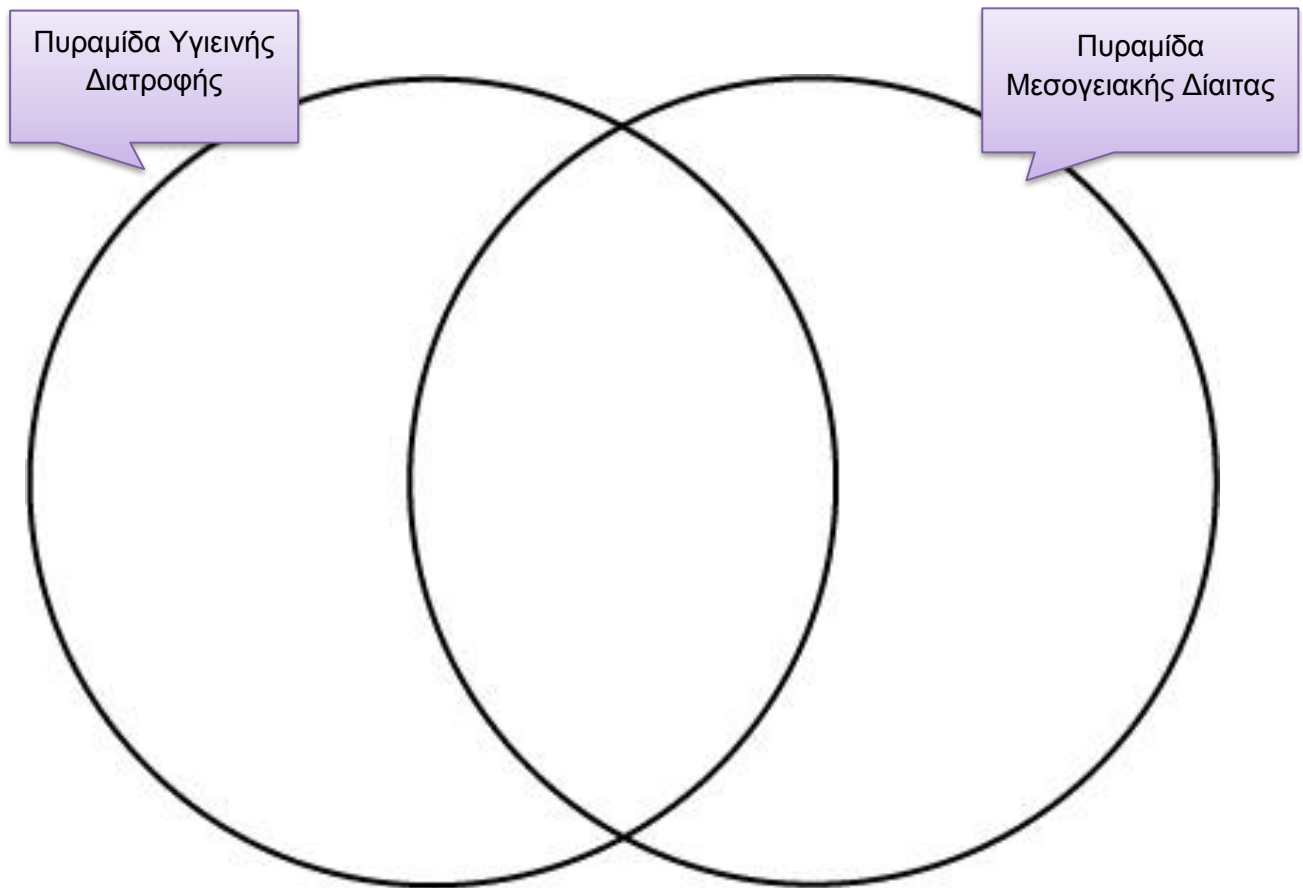
Φύλλο εργασίας 2: Βελτιώνω τις διατροφικές μου συνήθειες

1. Να αναφέρετε και να εξηγήσετε τις τρεις βασικές αρχές στις οποίες στοχεύουν τα εκπαιδευτικά εργαλεία ισορροπημένης διατροφής που μελετήσατε στην ενότητα αυτή.

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

2. Να παρατηρήσετε τις δύο Πυραμίδες (Υγιεινής Διατροφής και Μεσογειακής Δίαιτας), να εντοπίσετε και να δικαιολογήσετε τις βασικές ομοιότητες και διαφορές που παρουσιάζουν μεταξύ τους.

➤ Να γράψετε τις απαντήσεις σας στο πιο κάτω διάγραμμα (οι ομοιότητες μεταξύ των ομάδων να αναγράφονται στο τεμνόμενο τμήμα των κύκλων, ενώ οι διαφορές να αναγράφονται στα μη τεμνόμενα τμήματα των κύκλων).



3. «Η μεσογειακή διατροφή αποτελεί ένα από τα πιο υγιεινά διατροφικά μοντέλα, σε ό,τι αφορά όχι μόνο τη μειωμένη συχνότητα κάποιων σημαντικών νοσολογικών καταστάσεων, αλλά και την ενίσχυση του γενικού προσδόκιμου ζωής. Οι τρέχουσες κατευθυντήριες οδηγίες και συστάσεις από όλες τις σημαντικές επιστημονικές ενώσεις ενθαρρύνουν ένα μεσογειακού τύπου διατροφικό πρότυπο για την πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια πρόληψη σοβαρών χρόνιων ασθενειών, καθώς και του καρκίνου».



Πηγή: <http://www.capital.gr/health/2292210/kerdizei-pontous-i-mesogeiaki-diaita>

- Γιατί πιστεύετε πως ένας μεγάλος αριθμός ερευνών, υποστηρίζει την υιοθέτηση μεσογειακής διατροφής ως παράγοντα πρόληψης νοσολογικών και χρόνιων ασθενειών;
- Να δικαιολογήσετε την άποψή σας, αναφέροντας τουλάχιστον πέντε χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής και επεξηγώντας τη σημασία τους στη λειτουργία του οργανισμού.

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

4. Σύμφωνα με την έρευνα «Υγεία του Παιδιού», τα αποτελέσματα για τη διατροφή των παιδιών, με βάση τη βαθμολογία που έχει ως γνώμονα τη Μεσογειακή διατροφή, κατατάσσουν την Κύπρο στην τελευταία θέση μεταξύ των οκτώ χωρών της μελέτης IDEFICS (2012). Η μελέτη αυτή κατέδειξε ότι η διατροφική πρόσληψη των παιδιών και εφήβων ηλικίας από 6-18 ετών ήταν υψηλή σε ολικό λίπος, κορεσμένα λιπαρά οξέα, πρωτεΐνη και χοληστερόλη, ενώ παράλληλα ήταν χαμηλή σε φυτικές ίνες και κάποιες βιταμίνες. Ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών, και ειδικά τα παιδιά από 9-18 ετών, παρουσίαζε χαμηλή πρόσληψη μαγνησίου και βιταμίνης C και υψηλή πρόσληψη νατρίου, ενώ η διατροφή των εφήβων κοριτσιών ήταν ανεπαρκής σε βιταμίνη B6 και σίδηρο.

Πηγή: <http://www.childhealth.ac.cy/>

α) Πού οφείλονται, κατά τη γνώμη σας, οι μεγάλες αποκλίσεις από τις συνιστώμενες ημερήσιες ανάγκες, ως προς το θέμα της πρόσληψης λίπους, φυτικών ινών, νατρίου και βιταμίνης C, από τα παιδιά;

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

β) Ποιες θα είναι οι πιθανές μελλοντικές επιπτώσεις στην υγεία και στην ποιότητα ζωής των ανθρώπων στην Κύπρο, αν συνεχιστεί ο σημερινός λανθασμένος τρόπος διατροφής;

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

γ) Γιατί νομίζετε είναι επιτακτική ανάγκη, να ακολουθεί ένα άτομο τους κανόνες σωστής διατροφής και ιδιαίτερα κατά την περίοδο της εφηβείας του;

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

3. α) Οι ημερήσιες ενεργειακές ανάγκες του Γιάννη (16 χρονών) είναι 2500 θερμίδες.

(i) Βάσει των οδηγιών του ισοζυγισμένου πιάτου, ο Γιάννης θέλει να υπολογίσει τις θερμίδες που πρέπει να προέρχονται από τους υδατάνθρακες, τις πρωτεΐνες και τα λίπη.

(ii) Στη συνέχεια, αφού υπολογίσει την ποσοστιαία αναλογία ενέργειας από τα θρεπτικά συστατικά, θέλει να ξέρει πόσα γραμμάρια από το κάθε θρεπτικό συστατικό θα πρέπει να καταναλώνει, ώστε να είναι σε θέση να κάνει σωστές επιλογές των τροφών στη διατροφή του.

➤ Να δώσεις τις απαντήσεις στον Γιάννη, παρουσιάζοντας πιο κάτω τους ανάλογους υπολογισμούς.

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

β) Η ποσότητα της τροφής, η οποία θα πρέπει να καταναλώνει ένα άτομο που ακολουθεί ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής, καθορίζεται από διάφορους παράγοντες.

Να αναφέρετε και να εξηγήστε τουλάχιστον τέσσερις παράγοντες, οι οποίοι επηρεάζουν την ποσότητα κατανάλωσης τροφής.

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

Φύλλο εργασίας 3: Μύθοι και Αλήθειες της Μεσογειακής Διατροφής



Οδηγίες:

- Χωριστείτε σε δύο ομάδες.
- Η Ομάδα Α΄ θα αντιπροσωπεύει τον Μύθο.
- Η Ομάδα Β΄ θα αντιπροσωπεύει την Αλήθεια.
- Ο/Η εκπαιδευτικός θα διαβάσει διάφορες δηλώσεις που αφορούν στη Μεσογειακή Διατροφή. Η κάθε ομάδα θα υποστηρίζει την άποψη της (Μύθος ή Αλήθεια), αναπτύσσοντας επιχειρήματα μέσα σε πλαίσιο σεβασμού.

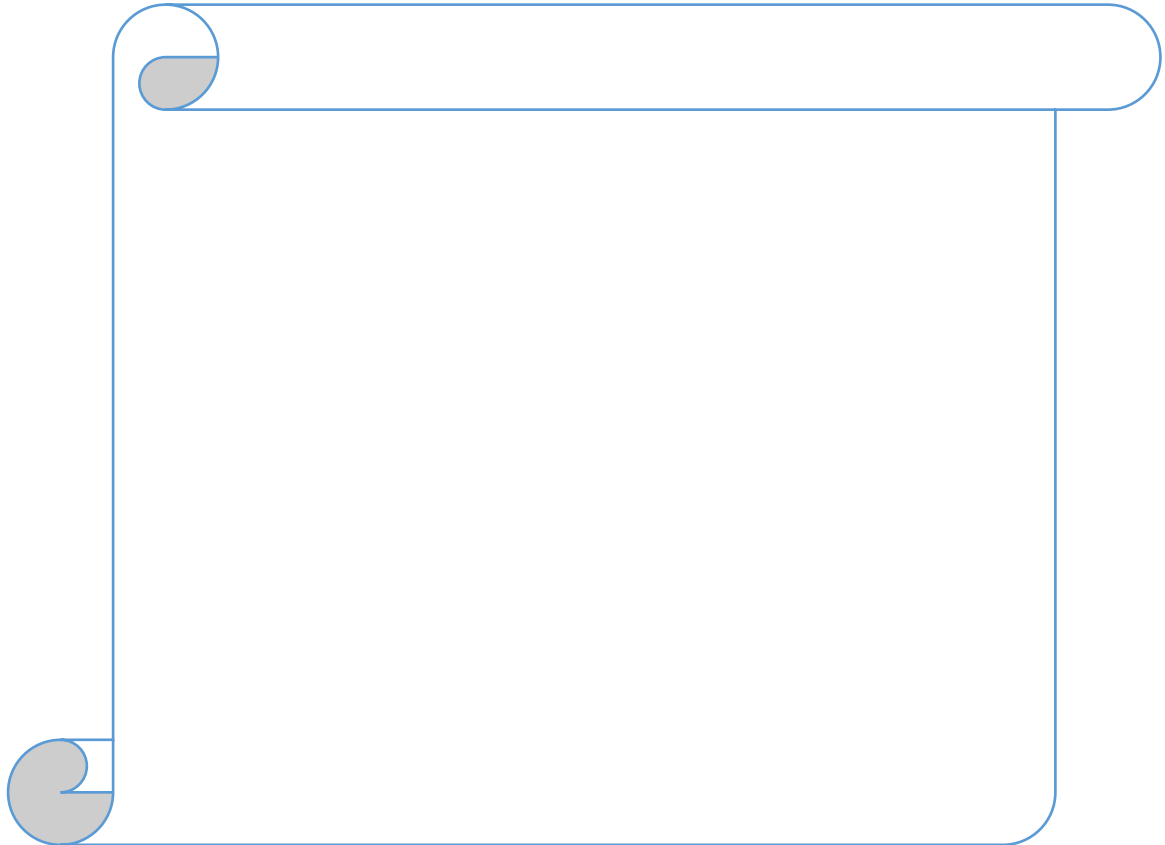
Ενδεικτικές δηλώσεις

- Κοστίζει πολύ για να υιοθετήσει ένα άτομο τα χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής.
- Αν ένα ποτήρι κρασί την ημέρα κάνει καλό στην υγεία των ενηλίκων, τότε η κατανάλωση τριών ποτηριών κρασί θα προσφέρει μεγαλύτερα οφέλη στην υγεία.
- Η Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής συστήνει την κατανάλωση μεγάλης ποσότητας μακαρονιών και άσπρου ψωμιού.
- Η φυσική δραστηριότητα δεν είναι απαραίτητη, αν ακολουθεί κάποιος/α τις συστάσεις της Μεσογειακής Διατροφής.
- Η Μεσογειακή Διατροφή αφορά μόνο στο μεσημεριανό γεύμα.
- Η Μεσογειακή Διατροφή υποστηρίζει πως όλα τα έλαια είναι εξίσου ωφέλιμα για τον οργανισμό.
- Η Μεσογειακή Διατροφή δεν περιλαμβάνει το λίπος.
- Η κατανάλωση ψαριών είναι ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής, στις μέρες μας, όμως, δύσκολα μπορούμε να βρούμε φρέσκα ψάρια.



Φύλλο εργασίας 4: Ο χρυσός δεκάλογος

1. α) Να ετοιμάσετε στην ομάδα σας έναν χρυσό δεκάλογο, ο οποίος να τονίζει τη σημασία της σωστής διατροφής και της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας, για την υγεία και την ευεξία των νέων και ενηλίκων ατόμων.



β) Να εισηγηθείτε τρόπους, με τους οποίους μπορείτε να προωθήσετε τον «χρυσό δεκάλογό» σας στο σχολείο και στον χώρο της κοινότητάς σας. Ακολουθώντας τα βήματα επίλυσης ενός προβλήματος, να οργανώσετε τις δράσεις σας, ώστε να επιτύχετε τη διάδοση του «δεκαλόγου» σας.

- ❖ Ιδέες προώθησης του «χρυσού δεκαλόγου» στο σχολείο σας:
 - Εφημερίδα του σχολείου
 - Ιστοσελίδα του σχολείου
 - Μεγέθυνση του δεκαλόγου και ανάρτησή του στην είσοδο του σχολείου.
 -
- ❖ Ιδέες προώθησης του «χρυσού δεκαλόγου» στην κοινότητά σας:
 - Επίσκεψη στα εστιατόρια της κοινότητας και συζήτηση με τον/την ιδιοκτήτη/τρια και μάγειρα
 - Εφημερίδα κοινότητας
 - Ιστοσελίδα του Δήμου της κοινότητας
 - Συνεργασία με τοπικό ραδιοφωνικό σταθμό.



Φύλλο εργασίας 5: Ατομική – Συλλογική δράση

Τι είναι το πρότυπο διατροφής;

Σύμφωνα με τις **Αμερικάνικες Διατροφικές Οδηγίες 2015-2020**:

«Διατροφικές συνήθειες είναι ο συνδυασμός των τροφίμων και ποτών που καταναλώνουμε με την πάροδο του χρόνου».

«Ένα υγιές πρότυπο διατροφής είναι προσαρμοσμένο στις γευστικές προτιμήσεις, στις παραδόσεις, στον πολιτισμό και στον προϋπολογισμό του κάθε ατόμου».

Ένα πρότυπο υγιεινής διατροφής περιλαμβάνει:

- Ποικιλία από λαχανικά, ειδικά με σκούρο πράσινο, κόκκινο και πορτοκαλί χρώμα.
- Όσπρια, καθώς και αμυλούχα λαχανικά.
- Φρούτα (προτιμάται η κατανάλωση με τη φλούδα τους, όπου είναι δυνατόν).
- Δημητριακά, από τα οποία τα μισά από αυτά να είναι ολοσίταρα.
- Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, χωρίς λιπαρά ή χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, όπως γιαούρτι, τυρί ή / και τα εμπλουτισμένα ροφήματα σόγιας.
- Τροφές με φυτικές και ζωικές πρωτεΐνες, όπως ψάρια και θαλασσινά, άπαχα κρέατα και πουλερικά, αυγά, όσπρια, ξηροί καρποί, σπόροι και τα προϊόντα σόγιας.
- Έλαια από φυτικές πηγές, όπως ελαιοκράμβη, καλαμπόκι, ελιές, σπόροι και αβοκάντο.

Επίσης, το πρότυπο διατροφής πρέπει να είναι χαμηλό σε:

- Νάτριο (γνωστό και ως αλάτι).
- Πρόσθετα σάκχαρα, τα οποία είναι διαφορετικά από τα φυσικά σάκχαρα που βρίσκονται στο γάλα και στα φρούτα.
- Κορεσμένα και τρανς λιπαρά, τα οποία είναι στερεές μορφές λίπους.

Πηγή: **Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου για την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής (10/5/2016)**

Βάσει του πιο πάνω προτύπου διατροφής, να εισηγηθείτε πρακτικούς τρόπους προσαρμογής στο καθημερινό σας διαιτολόγιο, έτσι ώστε να το εφαρμόσετε εσείς και η οικογένειά σας: π.χ.

- καταναλώνω λαχανικά ή σαλάτα σε κάθε μου γεύμα
- καταναλώνω διαφορετικά είδη λαχανικών και δεν περιορίζομαι μόνο σε μερικά

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5.2 ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

**«Όσοι δεν βρίσκουν χρόνο για άσκηση,
θα πρέπει, τελικά, να βρουν χρόνο για την ασθένεια».**
(Edward Heanry Stanley, Κόμης του Ντέρμπου, Μεγάλη Βρετανία, 1863)

Η φυσική δραστηριότητα συμβάλλει σημαντικά στο να έχει ένα άτομο μία υγιή, ευχάριστη και μακροχρόνια ζωή και για τους λόγους αυτούς, συνίσταται να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητάς του.

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μειωμένη φυσική δραστηριότητα, κυρίως στα νεαρά άτομα. Συγκεκριμένα, φαίνεται στα παιδιά και στους έφηβους να υπάρχει μια αναλογικά αντίστροφη σχέση μεταξύ του χρόνου που δαπανούν σε παθητικές δραστηριότητες αναψυχής (για παράδειγμα παρακολούθηση τηλεόρασης, ενασχόληση με ηλεκτρονικά παιχνίδια ή ηλεκτρονικούς υπολογιστές) και φυσικής δραστηριότητας ή σπορ.

Με τον όρο φυσική δραστηριότητα εννοείται οποιαδήποτε κίνηση του σώματος, η οποία εκτελείται εξαιτίας μυϊκής συστολής και η οποία έχει ως αποτέλεσμα τη δαπάνη ενέργειας.



Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να εμφανιστεί σε **μη οργανωμένη μορφή** π.χ. περπάτημα, χορό, δουλειές κήπου-αυλής, παιχνίδι ή **οργανωμένη μορφή** π.χ. σχεδιασμένο πρόγραμμα άσκησης.

Η αντοχή, η δύναμη και η ευλυγισία είναι οι ικανότητες της φυσικής κατάστασης οι οποίες συνδέονται άμεσα με την υγεία. Η άσκηση αναγνωρίζεται ως **μέσο πρόληψης** και σε κάποιες περιπτώσεις ως **μέσο θεραπείας** σοβαρών ασθενειών. Τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας είναι πολλά και περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, τα εξής:

- Καλύτερος έλεγχος του σωματικού βάρους, αύξηση του μεταβολισμού και μειωμένος κίνδυνος ανάπτυξης παχυσαρκίας
- Μειωμένος κίνδυνος εμφάνισης καρδιοπαθειών
- Μειωμένος κίνδυνος εμφάνισης διαβήτη
- Μειωμένος κίνδυνος εκδήλωσης διαφόρων μορφών καρκίνου π.χ. παχέος εντέρου, μαστού
- Ευεργετική επίδραση στην υγεία των μυών και των οστών
- Οφέλη στην ψυχική υγεία
- Βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της αυτοεικόνας

Συστάσεις για παιδιά και εφήβους

Οι ευρωπαϊκές συστάσεις αναφέρουν ότι τα παιδιά και οι έφηβοι, ηλικίας 5-18 ετών, θα πρέπει να συγκεντρώνουν τουλάχιστον **60 λεπτά μέτριας έως υψηλής έντασης σωματική δραστηριότητα καθημερινά, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας** (δραστηριότητες που αυξάνουν αισθητά τον καρδιακό ρυθμό και τον ρυθμό της αναπνοής).

Σε εφήβους που ακολουθούν αυτή την οδηγία παρατηρείται καλύτερη φυσική κατάσταση, σχολική επίδοση, αυτοεκτίμηση, ομαλή διαχείριση άγχους και είναι πιο κοινωνικοί συγκριτικά με εκείνους/ες που ασκούνται λιγότερο συχνά ή και καθόλου. Επίσης, οι έφηβοι που συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες (π.χ. αθλητικές ομάδες, εκμάθηση χορού) και υιοθετούν έναν δραστήριο τρόπο ζωής είναι πιθανότερο να συνεχίσουν να είναι δραστήριοι και ως ενήλικοι. Η ενασχόληση με τον αθλητισμό και, γενικά, η σωματική άσκηση αποτελεί αποτρεπτικό παράγοντα για την έναρξη χρήσης και κατάχρησης αλκοόλ και καπνού τόσο στην εφηβεία όσο και στην ενήλικη ζωή.

Παράγοντες που επηρεάζουν τη φυσική δραστηριότητα

Η σωματική δραστηριότητα δεν υπαγορεύεται απλά και μόνο από την επιθυμία ενός ατόμου να είναι σωματικά δραστήριο. Μπορεί, παράλληλα, να επηρεαστεί, κατά ένα μεγάλο βαθμό και από το περιβάλλον του. Στην κοινότητα ο αστικός προγραμματισμός μπορεί να διαδραματίσει έναν σημαντικό ρόλο στο να βοηθήσει τους ανθρώπους να αισθάνονται ότι έχουν τη δυνατότητα να είναι δραστήριοι, όπως για παράδειγμα να κάνουν ποδηλασία ή να περπατήσουν έως την εργασία τους, καθώς και να αισθάνονται ασφαλείς από τον κίνδυνο εγκληματικότητας ή ενός ατυχήματος. Ακόμη και στον εργασιακό χώρο, η ύπαρξη εγκαταστάσεων ντους μπορούν να συμβάλλουν, ώστε να έχει κάποιος τη δυνατότητα να πάει στην εργασία του με το ποδήλατο.

Πρακτικά βήματα για αύξηση της φυσικής δραστηριότητας

Είναι σημαντικό, σε τοπικό και εθνικό επίπεδο, να δημιουργείται το κατάλληλο περιβάλλον, που θα ενθαρρύνει τη σωματική δραστηριότητα. Είναι όμως, αναγκαίο να ληφθεί η απαραίτητη δράση και σε ατομικό επίπεδο. Για εκείνους που δεν έχουν συνηθίσει έως τώρα να είναι σωματικά δραστήριοι, το **βασικό μήνυμα** είναι να κάνουν σταδιακά βήματα μέχρι να φτάσουν σε ένα ικανοποιητικό επίπεδο άθλησης, το οποίο θα μπορεί να διατηρηθεί σε μακροχρόνια βάση. Υπάρχουν πολλές απλές αλλαγές που μπορεί να εφαρμόσει ένας/μία έφηβος/η στην καθημερινότητά του/της και που δεν απαιτούν χρήμα και ιδιαίτερο χρόνο. Αυτές οι αλλαγές αφορούν σε απλές καθημερινές δραστηριότητες και παράλληλα είναι ωφέλιμες για τον οργανισμό.

Ενδεικτικές απλές καθημερινές δραστηριότητες, που μπορεί να υιοθετήσει ένας/μία έφηβος/η για αύξηση της σωματικής του/της δραστηριότητας είναι:

- να συγυρίζει το δωμάτιο του/της
- να βοηθά στην καθαριότητα του σπιτιού και του κήπου
- να κάνει γυμναστική στο χώρο του σπιτιού όπως το σχοινάκι, βάρη, ασκήσεις εδάφους
- να χρησιμοποιεί τις σκάλες αντί να ανεβαίνει με τον ανελκυστήρα
- να κάνει διατάσεις, όταν μπορεί, για να ξεμουδιάσει
- να προτιμά φυσικές δραστηριότητες όπως η πεζοπορία, το κολύμπι, η ορειβασία
- να χρησιμοποιεί πατίνι ή ποδήλατο ή τροχοσανίδα (skateboard) για κοντινές μετακινήσεις, όπως για ψώνια, στο ταχυδρομείο, στο πάρκο
- να ενταχθεί σε ένα χορευτικό τμήμα παραδοσιακού, μοντέρνου, σύγχρονου ή κλασικού χορού
- να συμμετέχει σε ομάδες που δημιουργούνται εντός και εκτός του σχολείου και περιλαμβάνουν αθλητικές δραστηριότητες.

Διατροφικές συστάσεις για αθλούμενους εφήβους

Ο αθλητισμός στην εφηβική ηλικία είναι μια από τις βασικές ασχολίες, είτε γίνεται σε επίπεδο πρωταθλητισμού είτε όχι. Η σωματική δραστηριότητα, που απαιτούν τα διάφορα αθλήματα, δημιουργεί επιπλέον ενεργειακές ανάγκες και αν προστεθεί και το καθημερινό φορτωμένο πρόγραμμα των εφήβων με τις σχολικές δραστηριότητες, τότε επιβάλλεται στο καθημερινό διαιτολόγιο του/της εφήβου να υπάρχει ποιοτική και ποσοτική αναλογία και συνδυασμός τροφών, που θα τους παρέχει την απαραίτητη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών.

Οι έφηβοι/ες αθλητές/τριες μπορούν να καλύψουν τις αυξημένες ενεργειακές τους ανάγκες, ακολουθώντας μια ισορροπημένη διατροφή που θα έχει ως βάση τρία βασικά γεύματα (πρωινό - μεσημεριανό - βραδινό) και δύο τουλάχιστον, ενδιάμεσα σνακ, αποτελούμενα, κυρίως, από υδατάνθρακες για την παροχή ενέργειας. Η αναλογία ενέργειας από τα θρεπτικά συστατικά στο διατροφικό πλάνο θα πρέπει να ακολουθεί τον κανόνα: 60 – 75% υδατάνθρακες, 15-20 % πρωτεΐνη και 25 % λιπαρά. Επιπρόσθετα, επαρκείς ποσότητες σε σίδηρο και ασβέστιο είναι απαραίτητες σε αυτή την κρίσιμη φάση της σωματικής ανάπτυξης, κατά την οποία η αύξηση της μυϊκής και οστικής μάζας βρίσκεται στο κορύφωμά της. Αυτό ισχύει, ακόμη περισσότερο για τις έφηβες αθλήτριες, λόγω έμμηνου ρύσης.

Η **συχνότητα των γευμάτων** θα πρέπει να γίνεται με σκοπό ο/η έφηβος/η αθλητής/τρια να πηγαίνει στην προπόνηση με σχεδόν άδειο στομάχι (συνήθως απαιτούνται 3 ώρες πριν την προπόνηση ή τον αγώνα για την πέψη ενός πλήρους γεύματος). Ιδιαίτερη ενημέρωση και εκπαίδευση στους/στις εφήβους/ες που λαμβάνουν μέρος σε αγώνες θα πρέπει να γίνεται από τους ειδικούς, για το τι πρέπει να περιλαμβάνει το αγωνιστικό γεύμα, το προ-αγωνιστικό και το μετα-αγωνιστικό γεύμα, με σκοπό τη μέγιστη αύξηση της αθλητικής απόδοσης.

Η **διατροφική εκτίμηση των εφήβων αθλητών/τριων** θα πρέπει να ξεκινά με την αξιολόγηση της ανάπτυξης, τη συσχέτιση του βάρους σε σχέση με το ύψος και του ύψους σε σχέση με την ηλικία, χρησιμοποιώντας τους πίνακες και τις καμπύλες ανάπτυξης.

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, θα πρέπει να γίνεται διατροφική αξιολόγηση από ειδικό/η διαιτολόγο, ο/η οποίος/α θα ενημερώνει τους/τις νέους/ες σε θέματα διατροφής, θα κάνει εξατομικευμένες συστάσεις για πρόσληψη υγρών αλλά και όλων των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών που έχει ανάγκη ο/η κάθε έφηβος/η αθλητής/τρια.

Το **πλάνο της διατροφής** επιβάλλεται να είναι **εξατομικευμένο** και ο σχεδιασμός του να γίνεται, λαμβάνοντας υπόψη το συγκεκριμένο άθλημα (την ένταση και τον όγκο της προπόνησης), το ιατρικό ιστορικό του/της αθλητή/τριας και τον πλήρη αιματολογικό και βιοχημικό έλεγχο.

Φύλλο εργασίας 1: Συμφωνείς ή διαφωνείς με τις πιο κάτω δηλώσεις που αφορούν στη φυσική δραστηριότητα;

Δηλώσεις	Συμφωνώ	Διαφωνώ
1. Οι συστάσεις για τη σωματική δραστηριότητα είναι οι ίδιες για τα παιδιά και τους ενήλικες.		
2. Η ενασχόληση με τις δουλειές του σπιτιού θεωρείται ένα είδος φυσικής δραστηριότητας.		
3. Στοιχίζει πολύ σε ένα άτομο να είναι σωματικά δραστήριο και, επιπλέον, χρειάζεται και χρήματα, για να έχει τον κατάλληλο εξοπλισμό.		
4. Η κολύμβηση είναι καλύτερη άσκηση από το περπάτημα.		
5. Η άσκηση βοηθά στην αντιμετώπιση του άγχους.		
6. Οι άνθρωποι με υψηλή αρτηριακή πίεση δεν θα πρέπει να είναι σωματικά δραστήριοι.		
7. Ο καλύτερος τρόπος για να χάσει ένα άτομο βάρος είναι η πρόσληψη λιγότερης τροφής.		
8. Η καλύτερη πηγή ενέργειας για άτομα που ασκούνται είναι οι τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες.		
9. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, η κατανάλωση υγρών που περιέχουν ηλεκτρολύτες και υδατάνθρακες, μερικές φορές, μπορεί να προσφέρει περισσότερα οφέλη σε σχέση με την κατανάλωση απλού νερού.		
10. Η λήψη ενεργειακών ποτών είναι απαραίτητη πριν την εκτέλεση κάποιας φυσικής δραστηριότητας.		

- **Να συζητήσετε τις απαντήσεις σας στην ολομέλεια της τάξης και να τις τεκμηριώσετε με επιχειρήματα!**



Φύλλο εργασίας 2: Ένταξε την φυσική δραστηριότητα στην καθημερινότητά σου

Με βάση τις πληροφορίες του κεφαλαίου αυτού, να γράψεις μερικές ιδέες σωματικών δραστηριοτήτων που θα μπορούσες να κάνεις στην καθημερινότητά σου, ώστε να ασκείσαι σωματικά, χωρίς να χρειάζεται να έχεις συνδρομή σε κάποιο γυμναστήριο ή να ανήκεις σε κάποιον αθλητικό σύλλογο.

Είναι σημαντικό να καταγράφεις τι ακριβώς κάνεις κάθε φορά, ώστε να έχεις μια σαφή εικόνα των δραστηριοτήτων σου και να μπορείς στη συνέχεια να σχεδιάζεις καλύτερα το πρόγραμμά σου, θέτοντας τους στόχους της επόμενης εβδομάδας.

Γράψε τις σωματικές δραστηριότητες που έκανες την προηγούμενη εβδομάδα.	Γράψε πόσες φορές έκανες την κάθε μια από αυτές τις δραστηριότητες, κατά τη διάρκεια της εβδομάδας.	Γράψε πόσο συχνά σχεδιάζεις να κάνεις τις συγκεκριμένες δραστηριότητες την επόμενη εβδομάδα.
<i>Σχοινάκι για 10 λεπτά.</i>	<i>3 φορές</i>	<i>4 φορές</i>
<i>Πήγα στο σχολείο με το ποδήλατο.</i>	<i>2 φορές</i>	<i>4 φορές</i>



Φύλλο εργασίας 3: Σήκω πάνω, κινήσου περισσότερο, κινήσου πιο συχνά!

1. Σήκω από τον καναπέ

Είναι γνωστό ότι η άσκηση έχει πολλά οφέλη. Μπορεί να σε βοηθήσει να διατηρήσεις το βάρος σου σε φυσιολογικά επίπεδα, να περάσεις ευχαρίστα, ακόμα και να προλάβεις ή να αντιμετωπίσεις ορισμένες ασθένειες. Συνιστάται **οι έφηβοι να ασκούνται τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα**, αλλά αν δεν σου αρέσουν τα σπορ (ή απλά δεν είσαι πολύ δραστήριο άτομο), μπορεί αυτός ο στόχος να σου φαίνεται πολύ δύσκολος, για να τον πραγματοποιήσεις.

Για αυτό τον λόγο καλείστε να δημιουργήσετε στις ομάδες σας ένα νέο διασκεδαστικό πρόγραμμα γυμναστικής, το οποίο θα ονομάσετε **«Σήκω από τον καναπέ»**. Αυτό το πρόγραμμα θα αφορά στους εφήβους, ιδιαίτερα εκείνους, που τους αρέσει η καθιστική ζωή, η παρακολούθηση τηλεόρασης και η ενασχόληση με ηλεκτρονικά παιχνίδια στον υπολογιστή ή στο τηλέφωνο.

Οδηγίες:

α) Καλείστε να μελετήσετε διάφορες έγκυρες πηγές και να προσδιορίσετε:

- τα γενικά οφέλη της άσκησης
- τους τύπους άσκησης και την επίδραση του κάθε τύπου στο σώμα

β) Στη συνέχεια, να προσπαθήσετε να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα 5 ημερών στον πιο κάτω πίνακα, που να απευθύνεται σε απρόθυμους εφήβους και που να περιλαμβάνει **απλές και διασκεδαστικές δραστηριότητες**, που θα τους βοηθήσουν να γίνουν πιο δραστήριοι και ταυτόχρονα πιο υγιείς. Να θυμάστε ότι **οι έφηβοι θα πρέπει να ασκούνται τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα**. Αυτά τα λεπτά δεν είναι απαραίτητο να είναι συνεχόμενα, μπορούν να καταμεριστούν κατά τη διάρκεια ολόκληρης της ημέρας.

Ημέρες	60λεπτη άσκηση (είδος δραστηριότητας, διάρκεια σε χρόνο)
1	
2	
3	
4	
5	

γ) Να επιλέξετε ένα από τα πιο κάτω θέματα για να το αναπτύξετε στην ομάδα σας:

- Να δημιουργήσετε ένα τρίπτυχο που θα συμπεριληφθεί στο πρόγραμμα, το οποίο να παρέχει συμβουλές κινητοποίησης, ώστε να ξεκινήσει κάποιος και πώς να μπορέσει να παραμείνει στο πρόγραμμά του.
- Να δημιουργήσετε μια αφίσα που να υπενθυμίζει στους/στις φίλους/φίλες και στους/στις συμμαθητές/τριες σας απλούς τρόπους, για να σηκωθούν από τον καναπέ κάθε μέρα.

2. Συμμετέχουμε όλοι μαζί!

Μέρος Α΄: Δημιουργία καμπάνιας

Τώρα που έχετε δημιουργήσει ένα πρόγραμμα για το πώς να σηκωθούν οι έφηβοι/ες από τον καναπέ, ήρθε η ώρα να δημιουργήσετε μια καμπάνια, η οποία να τους/τις ενθαρρύνει να συμμετέχουν σε αυτό.

Να μελετήσετε διάφορες πηγές που να παρέχουν πληροφορίες για το πώς ένα άτομο αποκτά ή διατηρεί τα κίνητρά του για φυσική δραστηριότητα. Ακολουθώντας, σκεφτείτε με ποιον τρόπο θα περάσετε τα μηνύματα της καμπάνιας σας προς τα έξω. Πώς νομίζετε ότι θα ήταν καλύτερα να προσεγγίσετε τους/τις εφήβους, έτσι ώστε να τραβήξετε την προσοχή τους; Με αφίσες στους διαδρόμους του σχολείου ή στις γύρω καφετέριες; Με μηνύματα στο κινητό; Με πληροφορίες μέσω των κοινωνικών δικτύων, π.χ. facebook; Με ένα μουσικό βίντεο; Όποια τεχνική και αν επιλέξετε τελικά, δημιουργήστε ένα εντυπωσιακό μήνυμα, το οποίο να εμπνεύσει τους εφήβους να δραστηριοποιούνται πιο συχνά σωματικά!

Μέρος Β΄: Γονείς σε δράση!

Να αναπροσαρμόσετε το μήνυμά σας, έτσι ώστε να απευθύνεται σε ένα άλλο κοινό όπως για παράδειγμα στους γονείς ή κηδεμόνες σας, για να μπορούν να δραστηριοποιούνται μαζί σας, ενισχύοντας τη γυμναστική στο σπίτι.



3. Δράσεις σχολείου και δήμου/κοινότητας

α) Ποιες δράσεις πιστεύετε θα μπορούσε να υιοθετήσει το σχολείο, καθώς και ο δήμος ή η κοινότητά σας, για να ενισχύσει τις δυνατότητες/ευκαιρίες των μαθητών/τριων να ασκούνται πιο τακτικά;

Δράσεις σχολείου	Δράσεις Δήμου/Κοινότητας
.....
.....
.....
.....

β) Να συζητήσετε στην ολομέλεια της τάξης τις εισηγήσεις της ομάδας σας και επιλέξτε:

- I. Μία εισήγηση δράσης, την οποία θα επιθυμούσατε να προωθήσετε στη Διεύθυνση του σχολείου σας, με σκοπό να γίνουν προσπάθειες πραγματοποίησής της.
- II. Μία εισήγηση δράσης, την οποία θα επιθυμούσατε να προωθήσετε στον δήμο ή στην κοινότητάς σας, με σκοπό να γίνουν προσπάθειες πραγματοποίησής της.

Ακολούθως, να συζητήσετε τα κύρια σημεία που επιθυμείτε να περιλάβετε στην επιστολή, την οποία θα αποστείλετε τόσο στη Διεύθυνση του σχολείου σας όσο και στον δήμο ή την κοινότητάς σας. Να οργανώσετε τον τρόπο με τον οποίο θα προωθήσετε αυτές τις επιστολές στους πιο πάνω παραλήπτες.



Φύλλο εργασίας 4: Άσκηση και άγχος

Οδηγίες: Να επιλέξετε ένα από τα πιο κάτω θέματα και αναπτύξετε το στην ομάδα σας

Ομάδα Α. Έλεγχος του άγχους με την άσκηση

Μάθετε να αναγνωρίζετε τα σημάδια του άγχους στο σώμα σας. Ένας από τους καλύτερους τρόπους ελέγχου του άγχους είναι η άσκηση σε οποιαδήποτε μορφή. Συλλέξτε στοιχεία για την επίδραση του άγχους στο σώμα. Ακολουθώντας, δημιουργήστε μια αφίσα που να περιγράφει τις επιδράσεις του άγχους στο σώμα και πώς η άσκηση μπορεί να συμβάλει στη μείωση ή και στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του. Μπορείτε να διακοσμήσετε με σκίτσα και φωτογραφίες τις αφίσες σας και να τις αναρτήσετε σε εμφανές σημείο της τάξης.



Ομάδα Β. Χαλαρώνω με φίλους και άσκηση

Ένας από τους καλύτερους τρόπους να αντιμετωπίσουμε το άγχος είναι ο συνδυασμός καλής παρέας και άσκησης. Συγκεντρωθείτε με τους φίλους σας και συζητήστε τις δυνατότητες που έχετε να ασκείστε μαζί τακτικά. Συλλέξτε πληροφορίες και στοιχεία για όλες τις πιθανές δυνατότητες για άσκηση. Τις πληροφορίες μπορείτε να τις συλλέξετε από συμμαθητές/τριες, φίλους/ες, γνωστούς που ασκούνται στα δημοτικά προγράμματα αθλητισμού κ.ά. Προγραμματίστε τότε και σε ποιο μέρος θα πηγαίνετε για άσκηση (π.χ. στον χώρο του σχολείου, σε κοντινό γήπεδο, σε κοντινό πάρκο κ.λπ.), σε συνεννόηση με τους γονείς/κηδεμόνες σας και φροντίστε για την προμήθεια του απαραίτητου εξοπλισμού, αν απαιτείται.

Να ετοιμάσετε μια ενημερωτική αφίσα με αναλυτικές πληροφορίες για τις δυνατότητες άσκησης στη γειτονιά σας και τοιχοκολλήστε την σε εμφανές σημείο του σχολικού χώρου, προσκαλώντας τους/τις συμμαθητές/τριες σας να δηλώσουν προτιμήσεις και να γραφτούν ομαδικά στο άθλημα που επέλεξαν. Πιο απλά, μπορείτε να ετοιμάσετε ένα πρόγραμμα για άσκηση στους χώρους του σχολείου, έκτος του σχολικού προγράμματος. Τοιχοκολλήστε το πρόγραμμα ή τις ανακοινώσεις για συνάντηση, με σκοπό να παίξουν αυτοί που επιθυμούν το αγαπημένο τους άθλημα (π.χ. κάθε Τετάρτη και Παρασκευή στις 5 μ.μ. με 6:30 μ.μ., ελάτε να κάνουμε ομάδες και να παίξουμε ποδόσφαιρο στην αυλή του σχολείου μας).



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 6:

Αγωγή του καταναλωτή

6.1 ΑΓΩΓΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ

6.2 ΑΓΩΓΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ ΚΑΙ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ

6.1 Αγωγή Καταναλωτή

Η Παγκόσμια Ημέρα Καταναλωτή γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 15 Μαρτίου

Καταναλωτής είναι το κάθε άτομο, το οποίο επιλέγει ανάμεσα σε αγαθά και υπηρεσίες, με σκοπό να καλύψει τις ανάγκες του.



Με τον όρο **Κατανάλωση** εννοείται η χρησιμοποίηση κάθε είδους αγαθών και υπηρεσιών για την ικανοποίηση ανθρωπίνων αναγκών. Η κατανάλωση αγαθών και υπηρεσιών είναι καθημερινή ανάγκη, η οποία καθορίζει την επιβίωση, την υγεία και ασφάλεια, την ποιότητα ζωής, τη συμπεριφορά και τη στάση του καταναλωτή απέναντι στον εαυτό του, στο περιβάλλον και στην κοινωνία.

Παρόλο που είναι εύκολο να ορίσει κάποιος τα αγαθά και τις υπηρεσίες, ο ορισμός των ανθρωπίνων αναγκών είναι μια αρκετά δύσκολη και προσωπική υπόθεση. Πέρα από τις **βασικές (αντικειμενικές) ανάγκες** που εξασφαλίζουν την επιβίωση του ανθρώπου και δεν διαφέρουν σημαντικά από άνθρωπο σε άνθρωπο (π.χ. στέγη, τροφή, ύπνος) ο κάθε πολίτης δημιουργεί μια σειρά **υποκειμενικών αναγκών**, που του εξασφαλίζουν τον προσωπικό του τρόπο ζωής (π.χ. τύπος αυτοκινήτου, νυχτερινές έξοδοι κ.ά.). Οι υποκειμενικές ανάγκες καθορίζουν μια καταναλωτική συμπεριφορά που αντικατοπτρίζει τη φιλοσοφία, τις ηθικές αξίες, την παιδεία και την προσωπικότητα του κάθε ατόμου. Είναι λοιπόν εξαιρετικά σημαντικό να μάθει κανείς από πολύ νωρίς πώς να ορίζει τις ανάγκες του, για να εξασφαλίζει ένα επίπεδο ανθρωπίνης διαβίωσης, χωρίς να θυσιάζει τις ανθρωπίνες αξίες του.

Η κατανάλωση δεν είναι μια απλή οικονομική συναλλαγή. Είναι συμπεριφορά και στάση ζωής με πολλές και σημαντικές διαστάσεις. Διαστάσεις οικονομικές, κοινωνικές, πολιτισμικές, ηθικές, ανθρωπιστικές, υπαρξιακές, περιβαλλοντολογικές. Λόγω του σύγχρονου υπερκαταναλωτισμού το άτομο οδηγείται σε αποπροσανατολισμό, αλλοτρίωση και κρίση αξιών με πολλαπλές συνέπειες για τον ίδιο, την οικογένεια, την κοινωνία και το περιβάλλον. Ο μόνος τρόπος για να ανατραπεί αυτή η κατάσταση είναι η σωστή αγωγή των νέων και αυριανών πολιτών σε θέματα καταναλωτικής συμπεριφοράς.

Αγωγή Καταναλωτή

Η λέξη αγωγή προέρχεται από το ρήμα άγω, δηλαδή οδηγώ. Καταναλωτική αγωγή σημαίνει καθοδηγώ σωστά τα άτομα στην ανάπτυξη καταναλωτικής συνείδησης, σωστής καταναλωτικής συμπεριφοράς. Η Αγωγή του Καταναλωτή σχετίζεται με τη διδασκαλία των δεξιοτήτων, των συμπεριφορών και των γνώσεων που απαιτούνται για την επιβίωση σε μια καταναλωτική κοινωνία.

Η Αγωγή Καταναλωτή είναι η διαδικασία με την οποία οι καταναλωτές:

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

Πηγή: Γραφείο Εκπαίδευσης των ΗΠΑ (1980).

Ο σωστός καταναλωτής θα πρέπει να παρουσιάζει τα πιο κάτω χαρακτηριστικά:

- Να ψάχνει για τη σωστή και υπεύθυνη ενημέρωση
- Να συμπεριφέρεται ως ενημερωμένος καταναλωτής
- Να κατανοεί τον ρόλο του ως καταναλωτή
- Να γνωρίζει τα δικαιώματά του, αλλά και τις υποχρεώσεις του.

Η **καταναλωτική συμπεριφορά** σχετίζεται με αποφάσεις που λαμβάνουν τα άτομα για την αγορά και τη χρησιμοποίηση διαφόρων αγαθών και υπηρεσιών και καθοδηγεί τις ανθρώπινες δραστηριότητες. Η διαδικασία αφορά στο:

- **ΤΙ** αγοράζεται
- **ΓΙΑΤΙ** αγοράζεται
- **ΠΟΤΕ** αγοράζεται
- **ΠΩΣ** αγοράζεται
- **ΑΠΟ ΠΟΥ** αγοράζεται
- **ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ** αγοράζεται

Παράγοντες που επηρεάζουν την καταναλωτική συμπεριφορά

Η **καταναλωτική συμπεριφορά** αφορά ένα σύνθετο φαινόμενο που εξαρτάται από ποικίλους παράγοντες, οι οποίοι αλληλοεπηρεάζονται. Μερικοί από τους παράγοντες που βοηθούν στον προσδιορισμό, στην ερμηνεία και στην πρόγνωση της καταναλωτικής συμπεριφοράς είναι:



1. Δημογραφικοί παράγοντες. Άτομα τα οποία προέρχονται από διαφορετικές χώρες ή πόλεις έχουν διαφορετικές καταναλωτικές συνήθειες. Για παράδειγμα, άλλες καταναλωτικές συνήθειες έχει κάποιος που ζει σε ένα χωριό και άλλες εκείνος που ζει στην πόλη ή, ακόμη, διαφορετικές είναι οι καταναλωτικές αποφάσεις ενός ευρωπαίου από ενός αμερικανού.

2. Οι βιολογικοί παράγοντες. Η καταναλωτική συμπεριφορά του ατόμου εξαρτάται από βιολογικούς παράγοντες, όπως είναι ηλικία και το φύλο. Ο βιολογικός κύκλος του ανθρώπου μπορεί να διακριθεί στα παρακάτω στάδια:

- 1^ο στάδιο, παιδιά μέχρι 14 ετών. Τα άτομα αυτά μπορεί να μην αποτελούν αγοραστές, αλλά μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά των αγοραστών.
- 2^ο στάδιο (νέοι καταναλωτές), ηλικίας 15-17 ετών. Οι προτιμήσεις των ατόμων που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία επηρεάζουν τις πωλήσεις ορισμένων προϊόντων.
- 3^ο στάδιο, άτομα ηλικίας 18-34 ετών. Αυτή η κατηγορία των καταναλωτών μπορεί να χωριστεί σε υποκατηγορίες, όπως είναι οι ανύπαντροι, οι νιόπαντροι χωρίς παιδιά και οι νιόπαντροι με παιδιά.
- 4^ο στάδιο, άτομα ηλικίας 35-54 ετών. Και σε αυτό το στάδιο υπάρχουν υποκατηγορίες, όπως οι γονείς με παιδιά που μένουν μαζί τους και οι γονείς που μένουν μόνοι τους, γιατί τα παιδιά έχουν φύγει.
- 5^ο στάδιο, άτομα ηλικίας 55 ετών και άνω.

Σε αυτό το σημείο πρέπει να σημειωθεί ότι ο διαχωρισμός αυτός του βιολογικού κύκλου δεν είναι ο μοναδικός.

3. Οι οικονομικοί παράγοντες. Το σημερινό και το μελλοντικό διαθέσιμο προσωπικό (ή οικογενειακό) εισόδημα του καταναλωτή, καθώς και η γενικότερη οικονομική συγκυρία επηρεάζουν τη συμπεριφορά του καταναλωτή. Όσο μεγαλύτερο είναι το διαθέσιμο εισόδημά του τόσο μεγαλύτερη, συνήθως, είναι και η κατανάλωσή του. Πολλές φορές έχει διαπιστωθεί ότι ορισμένοι καταναλωτές δανείζονται για να αγοράσουν διάφορα καταναλωτικά αγαθά, όταν το διαθέσιμο εισόδημά τους δεν επαρκεί. Αυτό συμβαίνει γιατί προσδοκούν ότι στο μέλλον το διαθέσιμο εισόδημά τους θα αυξηθεί, με αποτέλεσμα να είναι σε θέση να αποπληρώνουν το δάνειο το οποίο έχουν πάρει.

Ένας άλλος οικονομικός παράγοντας που επηρεάζει την κατανάλωση είναι το σύνολο των περιουσιακών στοιχείων ενός νοικοκυριού, αλλά και η μορφή που έχουν αυτά τα περιουσιακά στοιχεία. Για παράδειγμα, ένας καταναλωτής που έχει τα περιουσιακά του στοιχεία σε μετρητά, μπορεί να τα χρησιμοποιήσει πιο εύκολα για αγορά καταναλωτικών αγαθών από κάποιον που έχει τα περιουσιακά του στοιχεία σε ακίνητα.

4. Οι πολιτιστικοί παράγοντες, όπως είναι η κουλτούρα (η μόρφωση) που διαθέτει κάθε άτομο. Ο πολιτισμός είναι ένα σύνολο ιδεών, αξιών, συνηθειών, πεποιθήσεων και στάσεων, που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της προσωπικότητας του ατόμου και επηρεάζουν την ανθρώπινη συμπεριφορά. Ο πολιτισμός διαδίδεται με την πάροδο του χρόνου και μεταφέρεται από γενιά σε γενιά. Η κάθε χώρα έχει τον δικό της πολιτισμό, τη δική της κουλτούρα. Διαφορετική είναι η κουλτούρα και, συνεπώς, η καταναλωτική συμπεριφορά ενός νέου που μεγαλώνει στην Κύπρο, από την κουλτούρα κάποιου νέου που μεγαλώνει σε μια άλλη χώρα. Αυτό συμβαίνει γιατί τα άτομα έχουν διαφορετικό τρόπο ζωής, διαφορετικές ιδέες, αξίες, συνήθειες, θρησκεία και παραδόσεις.

5. Οι κοινωνικοί παράγοντες, στην οποία ανήκει κάθε άτομο. Είναι γνωστό ότι το άτομο δεν ζει μόνο του, αλλά αποτελεί μέλος μιας ευρύτερης κοινωνικής ομάδας. Προκειμένου το άτομο να συνεχίσει να είναι μέλος της κοινωνικής ομάδας που ανήκει, υιοθετεί, σε κάποιον βαθμό, ορισμένες καταναλωτικές συνήθειες και πρότυπα της ομάδας αυτής. Μια από τις βασικότερες αλλά και μεγαλύτερες κοινωνικές ομάδες είναι η οικογένεια. Η οικογένεια από την οποία προέρχεται, αλλά και η οικογένεια που δημιουργεί το άτομο, παίζουν σημαντικό ρόλο, αφού ο καταναλωτής επηρεάζεται άμεσα από το κοντινό του περιβάλλον. Άλλες ομάδες, εκτός από την οικογένεια, είναι το φιλικό περιβάλλον, η γειτονιά όπου μεγαλώνει ή μένει, οι συνάδελφοι στον χώρο εργασίας, τα εργατικά συνδικάτα κ.ά.

Η κοινωνική τάξη στην οποία ένα άτομο ανήκει, καθορίζεται, συνήθως, από το μέγεθος του εισοδήματος, το επάγγελμα, τη μόρφωση, το μέγεθος- τον τύπο κατοικίας κ.ά. Ειδικότερα, το επάγγελμα παίζει σημαντικό ρόλο, καθώς έχει διαπιστωθεί ότι οι καταναλωτικές ανάγκες διαφοροποιούνται ανάλογα με το επάγγελμα. Επίσης, σημαντικό ρόλο διαδραματίζει και η επαγγελματική αποκατάσταση του ατόμου. Όταν ο καταναλωτής απασχολείται και αμείβεται στην αγορά εργασίας σύμφωνα με τις δυνατότητές του, τότε έχει και τη δυνατότητα να αγοράσει τα αγαθά εκείνα που ικανοποιούν τις ανάγκες του.

6. Οι ψυχολογικοί παράγοντες, η αντίληψη και η στάση που έχει το άτομο για τη ζωή. Οι καταναλωτές αγοράζουν διάφορα αγαθά, για να καλύψουν κάποιες ανάγκες τις οποίες θεωρούν σημαντικές. Οι ανάγκες αυτές, σύμφωνα με τον ψυχολόγο Αβραάμ Μάσλοου (1943), κατά σειρά σπουδαιότητας, είναι: οι βιολογικές ανάγκες, οι ανάγκες ασφάλειας, οι κοινωνικές ανάγκες (αγάπη, αφοσίωση), οι ανάγκες υπόληψης (αναγνώριση των μελών της οικογένειας και της κοινότητας όπου ανήκει το άτομο) και οι ανάγκες αυτοπραγμάτωσης (ατομική βελτίωση και αναγνώριση).

Συνήθως, τα άτομα επιλέγουν να καλύψουν πρώτα ανάγκες που έχουν να κάνουν με τη βιολογική τους επιβίωση, δηλαδή πείνα, δίψα κ.τ.λ. και στη συνέχεια όλες τις υπόλοιπες. Όσες περισσότερες ανάγκες ικανοποιεί ο καταναλωτής τόσο βελτιώνεται το βιοτικό του επίπεδο και η ευημερία του.

7. Η τεχνολογική εξέλιξη, οι πολιτικές συνθήκες και τα φυσικά φαινόμενα είναι μερικοί ακόμα προσδιοριστικοί παράγοντες της καταναλωτικής συμπεριφοράς.

Η ανάπτυξη της τεχνολογίας η οποία χαρακτηρίζεται από την αυτοματοποίηση παραγωγής προϊόντων, τη μαζική παραγωγή, την ποικιλία και ελκυστικότητα προϊόντων, καθώς και το χαμηλό κόστος των προϊόντων επηρεάζει τη συμπεριφορά των καταναλωτών.

Επιπρόσθετα, οι καταναλωτές συμπεριφέρονται διαφορετικά, ανάλογα με τις πολιτικές συνθήκες που επικρατούν. Για παράδειγμα, οι καταναλωτές θα αγοράσουν διαφορετικά προϊόντα σε περίπτωση πολέμου και διαφορετικά σε περίπτωση ειρήνης.

Επίσης, οι αποφάσεις των καταναλωτών επηρεάζονται από τα εκάστοτε φυσικά φαινόμενα, π.χ. ανομβρία, παγετώνες ή πλημύρες.

Η προστασία του καταναλωτή



Η προστασία του καταναλωτή μπορεί να γίνει σε ατομικό, εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο.

Σε ατομικό επίπεδο ο καταναλωτής μπορεί να προστατεύσει τον εαυτό του, αν ενημερώνεται σχετικά με τα προϊόντα που κυκλοφορούν στην αγορά, αν ελέγχει τις πληροφορίες αυτές και αν συμπεριφέρεται ως λογικός καταναλωτής. Η προστασία του καταναλωτή σε ατομικό επίπεδο εξαρτάται από τον βαθμό εκπαίδευσης που έχει.

Σε εθνικό επίπεδο ο καταναλωτής προστατεύεται μέσα στο πλαίσιο ενός κράτους. Συγκεκριμένα, στην Κύπρο ο καταναλωτής προστατεύεται μέσω της **Υπηρεσίας Ανταγωνισμού και Προστασίας Καταναλωτών**, του

Υπουργείου Ενέργειας, Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού και μέσω της θέσπισης σχετικής νομοθεσίας. Σκοπός της Υπηρεσίας Ανταγωνισμού και Προστασίας Καταναλωτών, είναι η προστασία της Υγείας, της Ασφάλειας και των Οικονομικών Συμφερόντων του καταναλωτή, καθώς και η διασφάλιση της ύπαρξης συνθηκών υγιούς ανταγωνισμού στην αγορά.

Σε όλες τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης υπάρχουν **δημόσιοι και ιδιωτικοί φορείς** στην υπηρεσία των καταναλωτών. Οι ενώσεις αυτές των καταναλωτών, γενικά, έχουν τριπλό στόχο:

- Να ενημερώνουν τους καταναλωτές
- Να προστατεύουν τα συμφέροντά τους
- Να επηρεάζουν τις αποφάσεις των κρατικών αρχών με τρόπο ευνοϊκό για τους καταναλωτές.

Σε ευρωπαϊκό επίπεδο. Το Ευρωπαϊκό Δίκαιο επιβάλλει, επίσης, την εφαρμογή των δικαιωμάτων των καταναλωτών μέσα στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Σύμφωνα με αυτό, ο καταναλωτής έχει τη δυνατότητα να αγοράζει ασφαλή προϊόντα και υπηρεσίες με σαφείς όρους και χωρίς δυσάρεστες εκπλήξεις σε οποιαδήποτε χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης και να του παρέχεται προστασία των προσωπικών του δεδομένων.

Σύμφωνα με την ευρωπαϊκή νομοθεσία για την ασφάλεια του καταναλωτή στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, ισχύουν μεταξύ άλλων τα εξής:

1. Σε οποιοδήποτε σημείο της Ευρωπαϊκής Ένωσης τα αγαθά που αγοράζει ο καταναλωτής πρέπει να ανταποκρίνονται σε ορισμένα κοινά πρότυπα ασφάλειας. Για παράδειγμα, στα παιχνίδια υπάρχει η ένδειξη «**CE**», η οποία πιστοποιεί ότι το παιχνίδι συμμορφώνεται με τις απαιτήσεις ασφάλειας που ορίζονται από την ευρωπαϊκή νομοθεσία. Επίσης, στα παιχνίδια υπάρχει προειδοποίηση σχετικά με τη μικρότερη ηλικία, από την οποία μπορεί ένα παιδί να χρησιμοποιεί το συγκεκριμένο παιχνίδι.
2. Σε περίπτωση ζημιάς ο καταναλωτής έχει το δικαίωμα αποζημίωσης για τη βλάβη που έχει υποστεί, αρκεί να αποδείξει το ελάττωμα του προϊόντος και τη σχέση της ζημιάς που έχει υποστεί με το ελάττωμα του προϊόντος.
3. Προστασία των καταναλωτών όσον αφορά «δωρεάν» ψηφιακές υπηρεσίες, όπως αποθήκευση σε cloud, μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ηλεκτρονικό ταχυδρομείο. Η οδηγία εξασφαλίζει υψηλότερα πρότυπα προστασίας των καταναλωτών της ΕΕ όταν πραγματοποιούν επιγραμμικές αγορές προϊόντων ή υπηρεσιών. Προβλέπει, επίσης, ισχυρότερα μέτρα ενάντια στις αθέμιτες ή παραπλανητικές εμπορικές πρακτικές σε ολόκληρη την ΕΕ.
4. Ο καταναλωτής μπορεί έγκαιρα να πληροφορηθεί για μη ασφαλή καταναλωτικά προϊόντα μέσω του συστήματος ταχείας ανταλλαγής πληροφοριών για επικίνδυνα προϊόντα (RAPEX). Το σύστημα **RAPEX** είναι ευρωπαϊκό σύστημα έγκαιρης προειδοποίησης και ταχείας ανταλλαγής πληροφοριών για τα επικίνδυνα καταναλωτικά προϊόντα που κυκλοφορούν στην αγορά των κρατών μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης, καθώς και στην αγορά της Νορβηγίας, της Ισλανδίας και του Λιχτενστάιν που συμμετέχουν στο σύστημα. Σκοπός του συστήματος είναι να εξασφαλίζει ότι οι πληροφορίες για τα επικίνδυνα προϊόντα (εκτός τροφίμων και φάρμακων) που εντοπίζονται στην ευρωπαϊκή αγορά κυκλοφορούν γρήγορα μεταξύ των εθνικών αρχών και της Ευρωπαϊκής Επιτροπής με σκοπό την απαγόρευση ή τον περιορισμό της πώλησης αυτών των προϊόντων στην αγορά.



Τα δικαιώματα του καταναλωτή

Με βάση τις αρχές της Ευρωπαϊκής Ένωσης, ο καταναλωτής έχει τα εξής δικαιώματα:

1. **Το δικαίωμα της προστασίας της υγείας και της ασφάλειας:** οι ετικέτες και τα σήματα στα προϊόντα και οι προδιαγραφές ποιότητας αποσκοπούν στο να προσφέρουν στον καταναλωτή πληροφορίες για την υγεία και την ασφάλειά του.
2. **Το δικαίωμα της προστασίας των οικονομικών συμφερόντων:** ο καταναλωτής μπορεί να προστατευτεί από τυχόν διαφημιστικές παραπλανήσεις, νοθεία ή παραπλανήσεις από τους πωλητές.
3. **Το δικαίωμα της πληροφόρησης:** ο καταναλωτής πρέπει να ενημερώνεται συχνά, σωστά και αξιόπιστα, ώστε να πραγματοποιεί σωστές αγορές.
4. **Το δικαίωμα της εκπαίδευσης:** ο καταναλωτής πρέπει να λαμβάνει συστηματική εκπαίδευση, έτσι ώστε να ξέρει τι θέλει, να μπορεί να κρίνει και να επιλέγει αυτό που τον συμφέρει.
5. **Το δικαίωμα της εκπροσώπησης:** ο καταναλωτής πρέπει να συμμετέχει μέσω των εκπροσώπων του (π.χ. δημοτικών συμβούλων, βουλευτών κ.λπ.) σε όλες τις διαδικασίες για τη λήψη αποφάσεων που τον αφορούν άμεσα ή έμμεσα, σε τοπικό, περιφερειακό, εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο.
6. **Το δικαίωμα της πρόσβασης στη δικαιοσύνη:** ο καταναλωτής έχει το δικαίωμα να απευθυνθεί σε όλες τις αρμόδιες υπηρεσίες (π.χ. συνήγορο του πολίτη, δήμους κ.λπ.) για να υποβάλει τα παράπονά του ή να λάβει συμβουλή σε περίπτωση που έχει κάποιο πρόβλημα με την αγορά ορισμένων προϊόντων ή υπηρεσιών.
7. **Δικαίωμα στην αειφόρο κατανάλωση:** όλοι οι καταναλωτές πρέπει να έχουν πρόσβαση στους φυσικούς πόρους. Τα άτομα θα πρέπει να καταναλώνουν με σύνεση, ώστε να μην εξαντλήσουν τους πόρους αυτούς στη χρήση των οποίων έχουν δικαίωμα και οι επόμενες γενιές.



Οι υποχρεώσεις του καταναλωτή

Με βάση τις αρχές της Ευρωπαϊκής Ένωσης, ο καταναλωτής έχει τις εξής υποχρεώσεις:

1. **Κριτική επίγνωση:** οι καταναλωτές πρέπει να είναι πιο υποψιασμένοι και να προβληματίζονται όσον αφορά στην ποιότητα των προϊόντων και των υπηρεσιών που τους παρέχονται.
2. **Ενεργός συμμετοχή ή δράση:** οι καταναλωτές πρέπει να διεκδικούν τα δικαιώματά τους και να ενεργούν έτσι ώστε να εξασφαλίζουν ότι δικαιούνται.
3. **Κοινωνική ευθύνη:** οι καταναλωτές πρέπει να ενεργούν με κοινωνική ευθύνη και με ευσυνειδησία, έτσι ώστε να μην βλάπτουν τους συμπολίτες τους, ιδιαίτερα τις ευάλωτες ομάδες ανθρώπων.
4. **Οικολογική συνείδηση για αειφόρο ανάπτυξη:** οι καταναλωτές πρέπει διαθέτουν αυξημένη ευαισθησία ως προς τις επιπτώσεις των αποφάσεων των καταναλωτών σχετικά με το φυσικό περιβάλλον, το οποίο πρέπει να εξελίσσεται με αρμονικό τρόπο. Με τον τρόπο αυτό εξασφαλίζεται η ποιότητα ζωής για το παρόν και το μέλλον.
5. **Αλληλεγγύη:** οι καταναλωτές μέσω της δημιουργίας ομάδων, επιτυγχάνουν καλύτερη και αποτελεσματικότερη δράση για να εξασφαλιστεί στο μέγιστο το συμφέρον των καταναλωτών. (Anwar Fazal, 1980)

Πηγή: The global voice for consumers, Consumer Rights,
<http://www.consumersinternational.org/who-we-are/consumer-rights>



Γραμμή Καταναλωτή 1429

Στο πλαίσιο της ενημέρωσης και εξυπηρέτησης των καταναλωτών, η Υπηρεσία Ανταγωνισμού και Προστασίας Καταναλωτή, έχει θέσει σε λειτουργία, σε παγκύπρια βάση, την τηλεφωνική Γραμμή του Καταναλωτή, 1429.

Η Γραμμή Καταναλωτή σας βοηθά να διεκδικήσετε τα δικαιώματά σας.

Τηλεφωνήστε στο 1429 για:

- πρακτικές συμβουλές και πληροφορίες
- εισηγήσεις, και
- καταγγελίες

Φορείς διαχείρισης καταναλωτικών θεμάτων



Διεθνές επίπεδο

- Διεθνής των Καταναλωτών (Consumers' International - CI)
Ιστοσελίδα: <http://www.consumersinternational.org/>
- Διεθνές Δίκτυο για Προστασία των Καταναλωτών και Επιβολή της Νομοθεσίας (ICPEN)
Ιστοσελίδα: <https://www.icpen.org/>

Ευρωπαϊκό Επίπεδο

- Ευρωπαϊκή Επιτροπή (Θέματα Καταναλωτών)
Ιστοσελίδα: http://ec.europa.eu/consumers/index_en.htm
- Ευρωπαϊκός Οργανισμός Καταναλωτών (The European Consumer Organisation – BEUC)
Ιστοσελίδα: <http://www.beuc.eu/>
- Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA)
Ιστοσελίδα: <http://www.efsa.europa.eu/>
- Γενική Γραμματεία για την Υγεία και την Προστασία του Καταναλωτή
Ιστοσελίδα: http://ec.europa.eu/dgs/health_consumer/index_en.htm

Τοπικό επίπεδο

- Υπουργείο Ενέργειας, Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού - Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή
Ιστοσελίδα:
http://www.mcit.gov.cy/mcit/cyco/cyconsumer.nsf/index_gr/index_gr?OpenDocument
Γραμμή Καταναλωτή: 1429, Τηλ.: +357 22 200900
- Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών
Ιστοσελίδα: <http://www.cyprusconsumers.org.cy>, Τηλ.: 700 00 700
- Ευρωπαϊκό Κέντρο Καταναλωτή Κύπρου (ΕΚΚ Κύπρου)
Ιστοσελίδα: <http://www.ecccyprus.org/index.php/el/>

Υποβολή παραπόνων για καταναλωτικά θέματα

Υποβολή παραπόνων και καταγγελιών στην Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή (Υπουργείο Ενέργειας, Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού Κύπρου).

Σε περίπτωση που έχετε αντιμετωπίσει κάποιο πρόβλημα σε σχέση με αγαθό ή υπηρεσία που έχετε προμηθευτεί και επιθυμείτε να υποβάλετε σχετικό παράπονο, ακολουθήστε την διαδικασία η οποία παρουσιάζεται στην ιστοσελίδα της Υπηρεσίας Προστασίας Καταναλωτή

Στόχος της διαδικασίας είναι να διευκολύνει και να καθοδηγήσει καλύτερα τους καταναλωτές, προτείνοντας τον καταλληλότερο τρόπο χειρισμού ενός προβλήματος.

Πηγή: Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή, Υπουργείο Ενέργειας, Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού Κύπρου

Υποβολή παραπόνου για προϊόν ή υπηρεσία που αγοράσατε από κράτος-μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Στην περίπτωση που αντιμετωπίζετε πρόβλημα ως καταναλωτές σε σχέση με προϊόν ή υπηρεσία που προμηθευτήκατε από κράτος-μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης, άλλο από το κράτος μέλος στο οποίο διαμένετε μόνιμα, και επιθυμείτε να υποβάλετε σχετικό παράπονο μπορείτε να απευθυνθείτε στο αντίστοιχο Ευρωπαϊκό Κέντρο Καταναλωτή που λειτουργεί στη χώρα σας.

Πώς μπορεί ένας καταναλωτής να υποβάλει παράπονο ή καταγγελία στο Ευρωπαϊκό Κέντρο Καταναλωτή Κύπρου (ΕΚΚ Κύπρου):

- Μέσω της ιστοσελίδας του ΕΚΚ Κύπρου, συμπληρώνοντας το Έντυπο Υποβολής Παραπόνου.
- Μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου: ecccyprus@mcit.gov.cy
- Μέσω τηλεφώνου, καλώντας τη Γραμμή Καταναλωτή στον παγκύπριο αριθμό 1429 για τοπικές κλήσεις ή +357 1429 στο εξωτερικό.
- Στην ταχυδρομική διεύθυνση: Ευρωπαϊκό Κέντρο Καταναλωτή Κύπρου (ΕΚΚ), Α. Αραούζου 6, 1421 Λευκωσία – Κύπρος

Πηγή: http://www.agrino.org/ecccy/agores_stin_EE.htm

Δείγμα

ΕΝΤΥΠΟ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΠΑΡΑΠΟΝΟΥ
προς ΕΚΚ

(Το παρόν έντυπο υποβάλλεται και υποβάλλεται στο Ευρωπαϊκό Κέντρο Καταναλωτή Κύπρου.)

Μέσω: ταχυδρομείου/ φαξ / ηλεκτρονικά/ με το χέρι (σημειώστε ανάλογα)

Ημερομηνία XX/XX/2005

Προς: **Ευρωπαϊκό Κέντρο Καταναλωτή
(ΕΚΚ) Κύπρου,**Από: Ονοματεπώνυμο καταναλωτή
Διεύθυνση
Τηλέφωνο επικοινωνίας
Φαξ /ηλ. ταχυδρομείο (αν υπάρχει)Θέμα: Ελαττωματική Σιδερόπρεσα που αγοράστηκε από τη (χώρα της Ε.Ε)
(Παράδειγμα για προϊόντα ή υπηρεσίες)

1. (περιγράφουμε με λίγα λόγια το πρόβλημα)

Στις XX/XX/2005 αγόρασα από κατάστημα (ονομασία σίκου) στην πόλη (όνομα της πόλης) της (χώρα της ΕΕ), μια ηλεκτρική συσκευή, σιδερόπρεσα μαντέλο, έναντι των 120 ευρώ.

2. (περιγραφή συμπτωμάτων ή διαπιστώσεων)

Μετά από ένα μήνα παρατήρησα ότι το χέρι του σιδέρου υπερθερμαινόταν αδικαιολόγητα.

3. (περιγράφουμε τη σημερινή κατάσταση της συσκευής)

Δυστυχώς σήμερα δεν μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη συσκευή φοβούμενοι για εγκαύματα ή και πιθανή έκρηξη διότι κατά τη λειτουργία της εξακολουθεί να υπερθερμαίνεται.

4. (περιγράφουμε την απαίτησή μας)

Θέλουμε να διορθωθεί ή να μας αποσταλεί άλλη συσκευή.

5. (επισυνάπτουμε τυχόν φωτοαντίγραφα στοιχείων που κατέχουμε τιμολόγιο, εγγύηση, δελτίο αποστολής κ.α.)

Σας επισυνάπτουμε φωτοαντίγραφο απόδειξης αγοράς της συσκευής.

Πηγή: Ευρωπαϊκό Κέντρο Καταναλωτή Κύπρου (ΕΚΚ Κύπρου)

<http://www.agrino.org/ecccy/parapona.htm>

Μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή (**CY Consumers**) της Υπηρεσίας Προστασίας Καταναλωτή (ΥΠΚ) στο κινητό σας, για να λαμβάνετε άμεση ενημέρωση για θέματα που σας ενδιαφέρουν.



Μελέτη

1

Όνομασία προϊόντος

2

Ποσότητα/Βάρος

3

Κατάλογος συστατικών

4

Διατήρηση

5

Παραγωγός /Εισαγωγέας

6

Συνθήκες συντήρησης και οδηγίες χρήσης



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
Ρύζι, σπύρι, (σπύρι ολικής αλέσεως, σπάλευρο), ζάχαρη, λάδιρο γλυκύτενης, γάλα σε σκόνη, αλάτι, φέιτσα σπαραγού με χαμηλό λιπαρό, άρωμα βόννης κριθαριού, βιταμίνες (C, B1, B2, B6, B12), σίδηρο.

Παραφορές για άτομα με αλλεργίες
Περιέχει γάλα, σπύρι και κριθάρι.

Μια μερίδα 30g προσφέρει το 25% τουλάχιστον της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης (RDA) σιδήρου και το 50% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης των βιταμινών B1, B2, B6, φυλλικό οξύ, B12 και C.

ΕΓΓΥΗΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ:
ΕΑΝ ΔΕΝ ΜΕΙΝΕΤΕ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΟΙ ΣΑΣ ΕΠΙΣΤΡΕΦΟΥΜΕ ΤΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΣΑΣ.

Στην Κύπρο εισάγεται και διανέμεται από την εταιρεία L.G.I. Λτδ, τηλ. 22123456

Νιφάδες ρυζιού και σπύρι ολικής αλέσεως, εμπλουσιμένα με βιταμίνες (B1, B2, B3, B6, φυλλικό οξύ, B12, C) και σίδηρο

Ανάλυση κατά πρόκληση την από:

15/09/2018

Καθαρό βάρος:
500g e



Πλούσιο σε φυτικές ίνες



500g e



ΕΤΙΚΕΤΑΣ

Cerial Flakes

Πλούσιο σε φυτικές ίνες

Ευρωπαϊκό Σύμβολο Προστασίας Καταναλωτή

Διατροφικές πληροφορίες	Ανά 100g	Ανά 30g *
Ενέργεια	369 kcal 1566 KJ	172 kcal 725 KJ
Πρωτεΐνες	8.0 g	6.7g
Λιπαρά εκ των οποίων κορεσμένα	0.8g 0.2g	2.4g 1.3g
Υδατάνθρακες εκ των οποίων σάκχαρο	80.0g 5.0g	30.3g 1.5g
Φυτικές ίνες	6.2g	1.9g
Νάτριο	0.85g	0.26g

*Η συσκευασία περιέχει περίπου 17 μερίδες των 30 g.

Παράγεται στο Ηνωμένο Βασίλειο από:
C.M.I. UK,
Roseberry Gardens,
9197 Surrey, UK.

Διατηρείται σε δροσερό και ξηρό μέρος

Μια μερίδα 30g περιέχει:

Ενέργεια	Σάκχαρο	Λιπαρά	Κορεσμένα	Νάτριο
172 kcal	1.9 g	2.4g	1.3g	0.26g
9%	2%	3%	2%	11%

(Προλαμβάνονται ποσότητα αναφοράς ενός μέσου υγιή ενήλικα - 2000 Kcal)

7

Βιολογικό

8

Διατροφικές πληροφορίες

9

Διατροφικοί ισχυρισμοί

10

Προέλευση

11

Ενδεικτικές ημερήσιες προσλήψεις

12

Ραβδωτός κώδικας

Μελέτη μίας ετικέτας:

Οι πληροφορίες στις συσκευασίες των τροφίμων

Σύμφωνα με τους κανονισμούς της Ευρωπαϊκής Ένωσης, στις συσκευασίες των τροφίμων πρέπει να αναγράφονται συγκεκριμένες πληροφορίες που αφορούν στο προϊόν. Με τον τρόπο αυτό οι επικέτες αποτελούν το μέσο επικοινωνίας μεταξύ κατασκευαστή και καταναλωτή, καθιστώντας τους παρασκευαστές υπεύθυνους για τα προϊόντα που διαθέτουν προς πώληση, αλλά συνάμα ενημερώνοντας σωστά τους καταναλωτές για τα προϊόντα που επιλέγουν. Οι πληροφορίες που πρέπει να αναγράφονται στη συσκευασία των προϊόντων διατροφής διακρίνονται σε υποχρεωτικές από τον νόμο και μη υποχρεωτικές. Στις υποχρεωτικές πληροφορίες εντάσσονται οι ακόλουθες:

1. Ονομασία προϊόντος

Όλα τα συσκευασμένα τρόφιμα πρέπει να φέρουν στην ετικέτα τους την ονομασία του τροφίμου. Πρέπει, επίσης, να περιλαμβάνονται πληροφορίες για τη φυσική κατάσταση του τροφίμου ή για την ειδική επεξεργασία στην οποία έχει υποβληθεί, π.χ. σκόνη, κατεψυγμένο, συμπυκνωμένο. Η επεξεργασία με ιονίζουσα ακτινοβολία πρέπει να αναφέρεται πάντοτε.

2. Ποσότητα/Βάρος

Αναγράφεται η καθαρή ποσότητα/βάρος προϊόντος. Μονάδες μέτρησης για τα υγρά είναι τα χιλιοστόλιτρα-ml, λίτρα-L και μονάδες μέτρησης για τα στερεά είναι τα γραμμάρια-g, κιλά-kg. Για βάρος κάτω των 5 γραμμαρίων δεν απαιτείται καταγραφή. Προσοχή, το καθαρό βάρος δηλώνεται με το σύμβολο «e», το οποίο δεν πρέπει να συγχέεται με το E των πρόσθετων.

3. Κατάλογος συστατικών

Στις συσκευασίες όλων των προϊόντων πρέπει να υπάρχει κατάλογος με τα συστατικά που περιέχονται σε αυτό. Τα συστατικά αναγράφονται κατά φθίνουσα σειρά, ανάλογα με το βάρος τους. Ως «συστατικό» θεωρείται κάθε ουσία - συμπεριλαμβανομένων και των πρόσθετων (E) - που χρησιμοποιείται στην παρασκευή ενός τροφίμου και συνεχίζει να υπάρχει έστω και σε τροποποιημένη μορφή.

Στον κατάλογο των συστατικών θα πρέπει, επίσης, υποχρεωτικά να αναγράφονται αυτά που πιθανόν να προκαλούν αλλεργικές αντιδράσεις, π.χ. φιστίκια, γάλα, αβγά, ψάρι, καθώς και ουσίες που προέρχονται από Γενετικά Τροποποιημένους Οργανισμούς (Γ.Τ.Ο). Στα τρόφιμα στα οποία η γενετική τροποποίηση του προϊόντος υπερβαίνει το ποσοστό του 0,9%, η σήμανση είναι υποχρεωτική. Στην περίπτωση που η τροφή του ζώου έχει παραχθεί από Γ.Τ.Ο, αυτό δεν ισχύει. Όλα τα συστατικά που προέρχονται από Γ.Τ.Ο πρέπει να αναφέρονται στον κατάλογο των συστατικών με τις λέξεις «Γενετικά τροποποιημένο» ή «Περιέχει ή προέρχεται από γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς» ή «Αυτό το προϊόν παράγεται από γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς».

4. Διατήρηση

Η «ημερομηνία λήξης» και η ημερομηνία που αναφέρεται στην «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από» δηλώνουν για πόσο καιρό ένα τρόφιμο διατηρεί τις ιδιαίτερες ιδιότητές του και είναι ασφαλής η κατανάλωσή του. Σε τρόφιμα που έχουν διάρκεια ζωής μεγαλύτερη από 3 μήνες πρέπει να αναγράφεται ο μήνας και το έτος μέχρι το οποίο θα πρέπει να καταναλωθούν, ενώ σε τρόφιμα με διάρκεια ζωής μικρότερη των 3 μηνών πρέπει να αναγράφεται η ημέρα και ο μήνας μέχρι τον οποίον μπορούν να καταναλωθούν.

Η «ημερομηνία λήξης» χρησιμοποιείται για τρόφιμα τα οποία από μικροβιολογική άποψη αλλοιώνονται εύκολα, όπως τα αβγά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα και των οποίων η κατανάλωσή μετά το πέρας της ημερομηνίας που αναγράφεται ενδέχεται να αποτελεί άμεσο κίνδυνο για την ανθρώπινη υγεία, όπως τροφική δηλητηρίαση. Όλα τα συσκευασμένα νωπά προϊόντα φέρουν αυτή την ημερομηνία λήξης. Η φράση «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από» χρησιμοποιείται για τρόφιμα που μπορούν να διατηρηθούν περισσότερο καιρό π.χ. κονσέρβες, δημητριακά, μπαχαρικά και τα οποία μετά το πέρας της αναγραφόμενης ημερομηνίας μπορεί να υποβαθμιστούν ποιοτικά σε γεύση και υφή, αλλά, συνήθως, δεν είναι επικίνδυνα για την υγεία.

5. Παραγωγός/Εισαγωγέας

Η επωνυμία και η διεύθυνση του παραγωγού ή εισαγωγέα είναι πολύ σημαντική, ώστε ο καταναλωτής να γνωρίζει με ποιον μπορεί να επικοινωνήσει σε περίπτωση παραπόνου ή αν επιθυμεί να λάβει περισσότερες πληροφορίες για το προϊόν.

6. Συνθήκες συντήρησης και οδηγίες χρήσης

Η κατανάλωση των τροφίμων πριν την αναγραφόμενη ημερομηνία λήξης από μόνη της δεν εξασφαλίζει την ασφάλεια των καταναλωτών, καθώς οι μη κατάλληλες συνθήκες συντήρησης μπορεί να καταστήσουν το τρόφιμο επικίνδυνο ακόμη πριν από την προτεινόμενη ημερομηνία. Για τον λόγο αυτό αναγράφονται οδηγίες για την ασφαλή συντήρηση των προϊόντων, π.χ. «διατηρείται στους 0-3 °C» ή «διατηρείται σε δροσερό και ξηρό μέρος», «μετά το άνοιγμά του φυλάσσεται στο ψυγείο για 3-4 ημέρες».

7. Βιολογικό

Η χρήση της λέξης «βιολογικό» στις επικέτες των τροφίμων ρυθμίζεται αυστηρά από τη νομοθεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Επιτρέπεται μόνον εφόσον παραπέμπει σε ειδικές μεθόδους παραγωγής τροφίμων, οι οποίες τηρούν υψηλά πρότυπα προστασίας του περιβάλλοντος και καλής μεταχείρισης των ζώων. Οι παραγωγοί που πληρούν τους απαιτούμενους όρους μπορούν να χρησιμοποιούν το ευρωπαϊκό λογότυπο. Τονίζεται ότι τα τρόφιμα μπορούν να ονομάζονται βιολογικά μόνον εφόσον τουλάχιστον το 95% των γεωργικών συστατικών τους είναι βιολογικά.

8. Διατροφικές πληροφορίες

Η διατροφική σήμανση δίνει σημαντικές πληροφορίες στον καταναλωτή για την ενεργειακή αξία και τα θρεπτικά συστατικά του τροφίμου. Ο τρόπος που αναγράφονται τα θρεπτικά συστατικά ακολουθεί ένα σχήμα γνωστό ως «Big4» ή «Big8», ώστε αναλόγως να καταγράφονται: ενέργεια, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη ή ενέργεια, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, σάκχαρα, λίπη, κορεσμένα λίπη, φυτικές ίνες, νάτριο (αλάτι). Οι βιταμίνες και τα ανόργανα άλατα πρέπει να αναγράφονται εφόσον παρέχουν περισσότερο από το 15% της Συνιστώμενης Ημερήσιας Πρόσληψης (Σ.Η.Π) στα στερεά τρόφιμα και το 7,5% της Σ.Η.Π. στα ποτά.

Η περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά εκφράζεται συνήθως σε ποσότητες ανά 100 γραμμάρια ή 100 ml προϊόντος και ανά μερίδα προϊόντος (αναφέροντας και τον αριθμό των μερίδων στο προϊόν).

9. Διατροφικοί ισχυρισμοί

Με την καινούργια νομοθεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης (κανονισμός 1169/2011) που ισχύει από τον Δεκέμβριο του 2014, με μία μεταβατική περίοδο εφαρμογής μέχρι το 2016, ένα τρόφιμο για να αναγράφει στη συσκευασία του κάποιο διατροφικό ισχυρισμό πρέπει να πληρεί τις προδιαγραφές που προσδιορίζονται από τη νομοθεσία για τον συγκεκριμένο διατροφικό ισχυρισμό. Ισχυρισμοί όπως «χαμηλό σε λιπαρά», «χωρίς επιπρόσθετη ζάχαρη», «μειωμένες θερμίδες», «light» πρέπει να αντιστοιχούν σε εναρμονισμένους ορισμούς, ώστε να σημαίνουν το ίδιο πράγμα σε όλες τις χώρες της Ε.Ε. Για παράδειγμα, ο διατροφικός ισχυρισμός «χαμηλό σε θερμίδες» μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο σε περιπτώσεις στερεάς τροφής με λιγότερο από 40kcal ανά 100g. Για υγρή τροφή ο διατροφικός ισχυρισμός «χαμηλό σε θερμίδες» χρησιμοποιείται αν οι θερμίδες είναι λιγότερες από 20 kcal ανά 100 ml. Επιπλέον, ο διατροφικός ισχυρισμός «πλούσιο σε φυτικές ίνες» σημαίνει ότι το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 6g φυτικών ινών ανά 100g ή τουλάχιστον 3 g φυτικών ινών ανά 100 kcal. Είναι σημαντικό οι καταναλωτές να ερμηνεύουν ορθά τους διατροφικούς ισχυρισμούς. Για παράδειγμα, ο διατροφικός ισχυρισμός «light» σημαίνει προϊόν, με μειωμένες θερμίδες κατά 30% από το σύνηθες προϊόν, αλλά όχι κατ' ανάγκη προϊόν μειωμένο σε σάκχαρα ή λίπος.

Ορισμένες φορές αναγράφονται στις επικέτες τροφίμων διατροφικοί ισχυρισμοί που δεν καθορίζονται στη νομοθεσία π.χ., «Διαίτητικό». Επιπλέον, ισχυρισμοί για υγιεινές ιδιότητες που αναφέρονται στα ακόλουθα απαγορεύονται:

- Ισχυρισμοί για την πρόληψη, αντιμετώπιση ή θεραπεία ανθρώπινων νοσημάτων
- Ισχυρισμοί που αναφέρονται σε ποσοστό ή ποσότητα απώλειας βάρους
- Αναφορά ότι συνιστάται η κατανάλωση του προϊόντος από γιατρό
- Ισχυρισμοί που υποδηλώνουν ότι μπορεί να επηρεαστεί η υγεία, εάν δεν καταναλωθεί το τρόφιμο.

10. Προέλευση

Η ένδειξη της χώρας προέλευσης του προϊόντος είναι υποχρεωτική για ορισμένες κατηγορίες προϊόντων, όπως το κρέας, τα φρούτα και τα λαχανικά. Είναι, επίσης, υποχρεωτική όταν το εμπορικό σήμα ή άλλα στοιχεία στην επικέτα (όπως μια εικόνα ή μία σημαία) μπορούν να παραπλανήσουν τον καταναλωτή ως προς την πραγματική προέλευση του προϊόντος.

11. Ενδεικτικές Ημερήσιες Προσλήψεις (GDAs)

Διάφορα σχήματα διατροφικής επισήμανσης έχουν αναπτυχθεί και υιοθετούνται από τη βιομηχανία τροφίμων για να διευκολυνθούν οι επιλογές του καταναλωτή, όπως οι Ενδεικτικές Ημερήσιες Προσλήψεις (GDAs). Πρόκειται για έναν οδηγό για την ποσότητα ενέργειας (θερμίδες) και ορισμένων θρεπτικών συστατικών που ένας υγιής ενήλικας θα πρέπει να προσλαμβάνει ημερησίως. Παρέχει τις διατροφικές πληροφορίες ανά 100g/ml ή ανά μερίδα προϊόντος και υποδεικνύει συνήθως, την ποσότητα της ενέργειας και τις ποσότητες 4 θρεπτικών συστατικών, του λίπους, του κορεσμένου λίπους, των σακχάρων και του νατρίου (αλατιού), που περιλαμβάνονται στη συγκριμένη μερίδα. Επιπλέον, το σύστημα των GDA δείχνει πόσο τοις εκατό της ημερήσιας ενδεικνυόμενης για υγιείς ενήλικες ποσότητας των προαναφερθέντων συστατικών καλύπτει η συγκεκριμένη ποσότητα του τροφίμου αυτού.

Υγιής ενήλικας θεωρείται το άτομο με ημερήσιες ενεργειακές απαιτήσεις 2000 Kcal (θερμίδες), με μέσο σωματικό βάρος και μέση φυσική δραστηριότητα.

Ο Πίνακας που ακολουθεί παρουσιάζει ένα παράδειγμα GDAs ενηλίκων που χρησιμοποιείται σε διαφορετικά προϊόντα στην Ευρώπη, βασισμένα σε μια ημερήσια πρόσληψη 2000 kcal και προερχόμενα από τις συστάσεις EURODIET.

12. Ραβδωτός κώδικας

Οι αριθμοί του κώδικα αυτού αναφέρονται στη χώρα προέλευσης, στον κατασκευαστή, στο είδος της τροφής και στον κωδικό αριθμό του προϊόντος.

Πώς ερμηνεύεται η διατροφική σήμανση στις επικέτες των τροφίμων

Η διατροφική σήμανση είναι απαραίτητη για τη σωστή πληροφορία του καταναλωτή σχετικά με τη θρεπτική αξία του τροφίμου, έτσι ώστε να είναι σε θέση να κάνει πιο υγιεινές επιλογές κατά την αγορά του και να προστατεύει την υγεία του.

Ο Πίνακας Διατροφικών Πληροφοριών περιλαμβάνει ένα σύνολο στοιχείων που είναι γνωστά ως «**Big 4**». Τα στοιχεία αυτά είναι η περιεκτικότητα των τροφίμων σε ενέργεια, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπαρά. Κάποιοι πίνακες διατροφικών πληροφοριών περιλαμβάνουν πληροφορίες για 8 στοιχεία - «**Big 8**». Δηλαδή, εκτός από τα 4 πιο πάνω στοιχεία, δίνονται πληροφορίες και για άλλα 4 που είναι η ζάχαρη, τα κορεσμένα λιπαρά, οι φυτικές ίνες και το νάτριο (αλάτι). Η περιεκτικότητα του τροφίμου στα πιο πάνω στοιχεία δίνεται ανά 100 g ή ml τροφίμου ή ανά μερίδα ή ανά συσκευασία.

Παράδειγμα διατροφικής σήμανσης τροφίμου:

Πίνακας διατροφικών πληροφοριών

Μερίδες ανά συσκευασία - 16

Ανά μερίδα - 30g (2/3 φλιτζανιού)

	Ανά μερίδα 30 γρ.	Ανά 100g
Ενέργεια (ΚJ/Κcal)	432/103	1441/343
Πρωτεΐνη	2.8g	9.3g
Λίπος		

Λιπαρά

Γενικά συστήνεται να επιλέγονται τρόφιμα με λιγότερο από **10 γρ. λίπους ανά 100 γρ. τροφής**.

Για γάλα, γασούρι και παγωτό, να προτιμούνται αυτά με λιγότερο από 2 γρ. λίπος./100 γρ.

Για τυρί, να προτιμάται αυτό με λιγότερο από 15 γρ./100 γρ.

Ενέργεια

Η περιεκτικότητα του τροφίμου σε ενέργεια αναγράφεται σε χιλιοζόουλ (ΚJ) ή/και σε χιλιθερμίδες (Κcal).

Κορεσμένα λιπαρά

Συστήνεται να επιλέγονται τρόφιμα με λιγότερο από **3 γρ. κορεσμένου λίπους ανά 100 γρ. τροφής**.

Άλλα συστατικά που υποδηλώνουν την ύπαρξη κορεσμένου λίπους στο τρόφιμο είναι: ζωικό λίπος/λάδι, βούτυρο, σοκολάτα, στερεά γάλακτος, καρύδα, γάλα/λάδι/κρέμα καρύδας, γκι (ghee), λαρδί, φονικέλλαιο, κρέμα γάλακτος, φυτικό βούτυρο ζαχαροπλαστικής.

Φυτικές ίνες

Η ποσότητα των φυτικών ινών δεν αναγράφεται σε όλες τις συσκευασίες των τροφίμων. Συστήνεται να προτιμούνται τα ψωμιά και δημητριακά με **3 γρ. ή περισσότερα φυτικών ινών ανά μερίδα τροφίμου**.

Σύνολο **0.4g** **1.2g**

ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ **0.1g** **1.3g**

Υδατάνθρακες

Σύνολο **18.9g** **62.9g**

ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ **3.5g** **11.8g**

Φυτικές ίνες **6.4g** **21.2g**

Νάτριο **0.065g** **0.215g**

Συστατικά

Σε όλα τα προϊόντα πρέπει να υπάρχει λίστα με τα συστατικά που περιέχονται σε αυτό. Τα συστατικά αναγράφονται κατά φθίνουσα σειρά, ανάλογα με το βάρος τους.

Σάκχαρα

Αν η περιεκτικότητα του σακχάρου **ξεπερνά τα 15 γρ./100 γρ. τροφής**, τότε καλό είναι να ελέγχεται ότι τα σάκχαρα δεν είναι αναγραφμένα μεταξύ των πρώτων συστατικών στον «κατάλογο συστατικών».

Άλλα συστατικά που υποδηλώνουν την ύπαρξη σακχάρου στα τρόφιμα είναι: δεξτρόζη, φρουκτόζη, γλυκόζη, σιρόπι γλυκόζης, μέλι, σιρόπι σφενταμιού (maple syrup), σακχαρόζη, βύνη, μαλάζη, λακτόζη, καστανή ζάχαρη, ζάχαρη άνηθ, σουκρόζη.

Νάτριο (Αλάτι)

Τροφές που περιέχουν **λιγότερο από 0.12 γρ. νατρίου/100 γρ. τροφής** θεωρούνται χαμηλές σε νάτριο και συστήνεται να προτιμούνται.

Άλλα συστατικά που υποδηλώνουν την ύπαρξη αλατιού στα τρόφιμα είναι: Μπέικιν πάουντερ (baking powder), εκχύλισμα μαγιάς, γλουταμινικό νάτριο (MSG), νάτριο, διπανθρακικό νάτριο (sodium bicarbonate), κύβος ζωμού (stock cube).

Φύλλο εργασίας 1 : Καταναλωτική συμπεριφορά

1. Γιατί πιστεύετε ότι είναι σημαντική η αγωγή των νέων σε θέματα καταναλωτικής συμπεριφοράς; Να αναφέρετε τουλάχιστον τρεις λόγους.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Η διαδικασία λήψης καταναλωτικών αποφάσεων επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες. Ποιοι από αυτούς θεωρείτε ότι είναι οι τρεις σπουδαιότεροι παράγοντες και πώς επηρεάζει ο καθένας τη λήψη των αποφάσεων του καταναλωτή;

3

2

1

3. Να παρακολουθήσετε το βίντεο το οποίο αναφέρεται στα μη ασφαλή καταναλωτικά προϊόντα και ακολούθως να συζητήσετε στην ολομέλεια της τάξης τη σημασία που έχει το σύστημα RAPEX στην προστασία των καταναλωτών.



http://ec.europa.eu/consumers/consumers_safety/safety_products/rapex/alerts/repository/content/pages/rapex/index_en.htm

Φύλλο εργασίας 2: Το «Μάτι» του καταναλωτή

Το «Μάτι» του καταναλωτή είναι μια έκφραση που υποδηλώνει ότι ένας ενημερωμένος καταναλωτής βλέπει ένα προϊόν κριτικά και αναλυτικά από διάφορες όψεις. Αυτή η εικόνα οδηγεί τον καταναλωτή σε μία απόφαση: **να αγοράσει ή να μην αγοράσει το προϊόν.**

α) Να χρησιμοποιήσετε τις πιο κάτω ερωτήσεις, για να αξιολογήσετε τις συσκευασίες χυμού που βρίσκονται μπροστά σας και να καταλήξετε στην καλύτερη επιλογή.



Το «Μάτι» του καταναλωτή	
Οικονομική άποψη	
<ul style="list-style-type: none"> - Πόσο κοστίζει; - Είναι καλή η τιμή σε σχέση με ένα όμοιο σε ποιότητα και ποσότητα προϊόν; - Υπάρχει κάποιο αντίστοιχο φθηνότερο, εγχώριας προέλευσης; 	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
Περιβαλλοντική άποψη	
<ul style="list-style-type: none"> - Είναι η συσκευασία βιοδιασπώμενη; Μήπως η συσκευασία συμβάλλει στην άσκοπη χρήση φυσικών πόρων; - Είναι το υλικό συσκευασίας ανακυκλώσιμο; 	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
Νομική άποψη	
<ul style="list-style-type: none"> - Αν δεν μείνω ικανοποιημένος από το προϊόν, μπορώ να το επιστρέψω; - Η σήμανση του προϊόντος συμφωνεί με όσα ορίζει ο νόμος; 	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
Υγεία και ασφάλεια	
<ul style="list-style-type: none"> - Υπάρχουν όλες οι απαραίτητες πληροφορίες στη συσκευασία του προϊόντος, όπως αυτές προβλέπονται στη νομοθεσία; - Υπάρχει ο πίνακας με τις διατροφικές πληροφορίες του προϊόντος; - Υπάρχει κάποιος διατροφικός ισχυρισμός στο προϊόν που να επηρεάζει θετικά την κατάσταση της υγείας μου; - Ποια είναι η επίδραση του προϊόντος στην υγεία μου 	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

β) Έχετε μπροστά σας διάφορες συσκευασίες υγιεινών και λιγότερο υγιεινών σνακ. Να επιλέξετε ένα σνακ της αρεσκείας σας, και χωρίς να διαβάσετε την ετικέτα της συσκευασίας, να μαντέψετε πόσες θερμίδες λαμβάνετε καταναλώνοντας αυτό το σνακ.



- Ακολουθώντας, να μελετήσετε την ετικέτα της συσκευασίας του σνακ που κρατάτε και να ανακαλύψετε κατά πόσο πετύχατε την σωστή απάντηση.
- Στη συνέχεια, να εντοπίσετε τις πληροφορίες που υπάρχουν στην ετικέτα της συσκευασίας που κρατάτε και να τις παρουσιάσετε στην ολομέλεια της τάξης.
- Να συζητήσετε στην ολομέλεια της τάξης τους λόγους που εσείς ως καταναλωτές συστήνεται να διαβάσετε τις ετικέτες των τριφίμων.

γ) Άδικη μεταχείριση καταναλωτή - Δείγμα έντυπου παραπόνου

Οδηγίες: Αφού διαβάσετε το πιο κάτω σενάριο, να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

Χθες το απόγευμα επισκέφτηκα ένα κατάστημα παιδικών παιχνιδιών και κατά την έξοδό μου από το κατάστημα, κοιτάζοντας την απόδειξή μου, αντιλήφθηκα πως η τιμή ενός από τα προϊόντα που αγόρασα είχε περαστεί με διαφορετική τιμή από αυτή που αναγραφόταν στο ράφι του καταστήματος.

Αφού αυτό επιβεβαιώθηκε και από την υπεύθυνη του καταστήματος, ζήτησα να μου επιστραφεί η διαφορά, κάτι που όπως μου είπε δεν γίνεται. Αν θέλω, μπορώ να επιστρέψω το προϊόν ή να το πάρω στην τιμή που χτυπήθηκε.

Θα ήθελα να σας ρωτήσω αν γνωρίζετε, αν αυτό είναι νόμιμο και σε ποιες ενέργειες χρειάζεται να προβώ, για να διεκδικήσω τα δικαιώματά μου ως καταναλωτής;

Σας ευχαριστώ πάρα πολύ για τον χρόνο σας!

Να επιλέξετε μία κυβερνητική ή μη κυβερνητική υπηρεσία της Κύπρου και να γράψετε ένα έντυπο παραπόνου βάσει του πιο πάνω σεναρίου, με σκοπό να το αποστείλετε στην εν λόγω υπηρεσία.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6.2 Αγωγή καταναλωτή και Διαφήμιση

Είναι φανερό πως η διαφήμιση έχει καταλάβει αδιαμφισβήτητα ύψιστη σημασία στον σύγχρονο μεταβιομηχανικό κόσμο και στην εποχή της διεθνοποίησης της αγοράς και του παγκόσμιου ανταγωνισμού. Από τη μια πλευρά, η διαφήμιση αποτελεί συνδετικό κρίκο μεταξύ παραγωγής και κατανάλωσης και συντελεί στην οικονομική ανάπτυξη και πρόοδο. Από την άλλη, όμως, προβάλλει πρότυπα κατανάλωσης και ζωής τα οποία αλλοτριώνουν τον άνθρωπο. Το σίγουρο, πάντως, είναι ότι η διαφήμιση ασκεί καταναλωτική επίδραση στη ζωή του ανθρώπου.



Διαφήμιση

Διαφήμιση είναι η διαδικασία γνωστοποίησης και επηρεασμού του καταναλωτικού κοινού για ένα προϊόν ή μία υπηρεσία επί πληρωμή. Στην πιο απλή σημασία της, η λέξη «διαφήμιση» σημαίνει: «να τραβάς την προσοχή σε κάτι», «να γνωστοποιείς κάτι σε κάποιον ή να τον πληροφορείς για αυτό».

Η διαφήμιση μπορεί να **χρησιμοποιεί** άλλοτε **συγκινησιακά χαρακτηριστικά (επίκληση στο συναίσθημα)** που συνδέουν τον χρήστη με την αγορά ή την χρήση του προϊόντος και άλλοτε **λογικά χαρακτηριστικά (επίκληση στη λογική)**, όπως τεχνικά χαρακτηριστικά και πλεονεκτήματα του προϊόντος σε σχέση με τα ανταγωνιστικά. Η διαφήμιση στηρίζεται στον συνδυασμό προβολής και επικοινωνίας του τμήματος Μάρκετινγκ. Τα τελευταία χρόνια όλο και μεγαλύτερα ποσά ξοδεύονται από τις εταιρίες για τη διαφημιστική προβολή των προϊόντων τους. Εταιρείες κολοσσοί μπορεί να ξοδεύουν ακόμα και δισεκατομμύρια δολάρια ετησίως.

Η διαφήμιση προσφέρει σημαντική κοινωνική υπηρεσία, όταν παρέχει σωστή πληροφόρηση στους καταναλωτές σχετικά με τις ιδιότητες των προϊόντων που καταναλώνουν καθώς και για τα χαρακτηριστικά των νέων προϊόντων που εμφανίζονται στην αγορά. Με αυτό τον τρόπο οι καταναλωτές έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν τα χρήσιμα και υψηλής ποιότητας προϊόντα για την ικανοποίηση των αναγκών τους.

Οι βασικοί στόχοι της διαφήμισης είναι:

1. Να γνωστοποιήσει το νέο προϊόν
2. Να ελκύσει το ενδιαφέρον του καταναλωτή
3. Να τραβήξει την προσοχή του
4. Να τον οδηγήσει στην αγορά του προϊόντος



Θετικές επιδράσεις της διαφήμισης

1. Ενημέρωση του κοινού για κάθε νέο -και όχι μόνο- καταναλωτικό προϊόν.
2. Οι καταναλωτές, ιεραρχώντας τις ανάγκες τους, αγοράζουν ανάλογα με το τι τους συμφέρει.
3. Υγιής συναγωνισμός μεταξύ εταιρειών, που οδηγεί σε βελτίωση της ποιότητας των προϊόντων και σταθεροποίηση τιμών.
4. Εξοικονόμηση χρόνου για τον καταναλωτή.
5. Μερική αντιμετώπιση ανεργίας, αφού προσφέρονται θέσεις εργασίας σε αρκετούς ανθρώπους.
6. Ανάπτυξη εμπορίου.

Αρνητικές επιδράσεις της διαφήμισης

1. Ωραιοποίηση της εικόνας του καταναλωτικού προϊόντος με στοιχεία υπερβολής
2. Μονόπλευρη παρουσίαση του προϊόντος (έχει μόνο και πάντα πλεονεκτήματα)
3. Συχνότητα και ποσότητα διαφημίσεων
4. Πλύση εγκεφάλου
5. Υπερκατανάλωση
6. Δημιουργία ψεύτικων, πλασματικών, ανύπαρκτων αναγκών
7. Προβολή λανθασμένων προτύπων
8. Οικονομικά επιζήμια για τον καταναλωτή

Είδη διαφημίσεων

- **Εμπορική διαφήμιση:** Κάθε ανακοίνωση που γίνεται στα πλαίσια εμπορικής, βιομηχανικής, βιοτεχνικής ή επαγγελματικής δραστηριότητας με στόχο την προώθηση της διάθεσης αγαθών.

- **Κοινωνική διαφήμιση:** Η διαφήμιση που έχει ως στόχο να ευαισθητοποιήσει το κοινό αναφορικά με ένα σημαντικό κοινωνικό ζήτημα. Χρησιμοποιεί ίδιες μεθόδους με την εμπορική διαφήμιση, αλλά χωρίς κερδοσκοπική επιδίωξη.

- **Πολιτική διαφήμιση:** Με τον όρο πολιτική διαφήμιση εννοείται η διαδικασία κατά την οποία ένας πολιτικός ή ένα κόμμα χρησιμοποιεί τα ΜΜΕ, για να προβάλει το μήνυμά του στους ψηφοφόρους, με σκοπό να τους επηρεάσει και να κατακτήσει την τελική τους ψήφο. Όπως έχει αποδείξει η εκλογική εμπειρία μέχρι σήμερα, η πολιτική διαφήμιση είναι ο πιο αποτελεσματικός και συνηθέστερος τρόπος με τον οποίο οι υποψήφιοι επικοινωνούν με το κοινό τους.

- **Παραπλανητική διαφήμιση:** Κάθε διαφήμιση που το περιεχόμενο ή η μορφή της παραπλανά ή ενδέχεται να παραπλανήσει, με οποιονδήποτε τρόπο, τα πρόσωπα στα οποία απευθύνεται και στη γνώση των οποίων περιέρχεται και εξαιτίας αυτής της παραπλάνησης ενδέχεται να επηρεάσει την οικονομική τους συμπεριφορά ή να βλάψει έναν ανταγωνιστή.

- **Αθέμιτη διαφήμιση:** Κάθε διαφήμιση που αντίκειται στα χρηστά ήθη. Ο νόμος αναφέρει ενδεικτικά περιπτώσεις αθέμιτης διαφήμισης, οι οποίες είναι:

α) Η διαφήμιση που καπηλεύεται εθνικά θέματα και προσωπικότητες ή την εθνική και, πνευματική κληρονομιά,

β) Η διαφήμιση που διακρίνει μειωτικά κοινωνικές ομάδες με βάση το φύλο, τη φυλή, το θρήσκευμα κ.λπ. και γενικά, προσβάλλει την ανθρώπινη αξιοπρέπεια κ.λπ.

- **Απαγορευμένη διαφήμιση:** Η διαφήμιση της οποίας έχει απαγορευτεί η προβολή γιατί περιέχει ακατάλληλα ή παραπλανητικά μηνύματα ή κάνει δυσφήμιση ή διαφημίζει βλαπτικά προϊόντα. Παράδειγμα απαγορευμένης διαφήμισης από ορισμένα μέσα ενημέρωσης είναι οι διαφημίσεις για τα τσιγάρα ή το αλκοόλ.

Διαφημιστικά μέσα

Η διαφήμιση μπορεί να χρησιμοποιήσει αρκετά μέσα, για να επιτύχει την αποστολή της (δηλαδή την γνωστοποίηση του προϊόντος), ανάλογα με την αγορά-στόχο που έχει, την αποτελεσματικότητα του μέσου και το κόστος που είναι διατεθειμένη να πληρώσει η επιχείρηση, η οποία προβαίνει στην ενέργεια αυτή.

Τα βασικά μέσα διαφήμισης είναι: η τηλεόραση, το ραδιόφωνο, ο κινηματογράφος, τα πρόσωπα, ο τύπος (εφημερίδες, περιοδικά κ.ά.), οι αφίσες, το διαδίκτυο, τα φυλλάδια, το κινητό τηλέφωνο, οι στέγες ή οι τοίχοι οικημάτων, τα οχήματα, αντικείμενα που το κοινό χρησιμοποιεί συχνά (π.χ. διαφημιστικά μηνύματα τυπωμένα επάνω σε αποδείξεις αγορών ή στις σακούλες αγοράς), σημεία που το κοινό βλέπει αναγκαστικά (π.χ. στις φανέλες ομάδων ποδοσφαίρου ή στα πλάγια των γηπέδων, που είναι ορατά διαρκώς σχεδόν σε όλες τις φάσεις ενός ποδοσφαιρικού αγώνα που προβάλλεται από την τηλεόραση).



Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης αποτελούν τους βασικούς φορείς προώθησης των διαφημίσεων προς το ευρύ κοινό. Η τηλεόραση, το ραδιόφωνο, οι εφημερίδες, τα περιοδικά και τα κοινωνικά δίκτυα ([Facebook](#), [Twitter](#), [Instagram](#) κ.λπ.) στηρίζουν το μεγαλύτερο μέρος του κόστους λειτουργίας τους στα έσοδα που έχουν από τις διαφημίσεις. Οι τιμές των εφημερίδων και των περιοδικών θα ήταν πολλαπλάσιες, αν δεν υπήρχαν οι διαφημίσεις. Μια αύξηση της τιμής τους θα σήμαινε μείωση της ζήτησής τους, με αρνητικές επιπτώσεις στο κοινωνικό σύνολο (απολύσεις εργαζομένων, έλλειψη ενημέρωσης της κοινής γνώμης κ.λπ.)



Για να καταφέρουν οι διαφημιστικές εταιρείες να πείσουν τον καταναλωτή να αγοράσει το προϊόν που προσφέρουν, **χρησιμοποιούν διάφορες τεχνικές:**



1. Ορισμένες διαφημίσεις υποστηρίζουν ότι βασίζονται σε επιστημονικά στοιχεία, χωρίς κάποτε να έχουν κανένα νόημα αυτά τα στοιχεία.
2. Συχνά, γνωστές προσωπικότητες δηλώνουν σε διαφημίσεις ότι καταναλώνουν ένα προϊόν.
3. Κάποιες διαφημίσεις προσπαθούν να πείσουν τον καταναλωτή ότι το προϊόν τους θα μεταφέρει τα καλά χαρακτηριστικά που έχει ο φανταστικός ήρωας της διαφήμισης, π.χ. όμορφος, πλούσιος, με αθλητικό σώμα.
4. Προσφορά δώρου με την αγορά του προϊόντος.
5. Παρουσίαση μόνο των θετικών χαρακτηριστικών του προϊόντος και απόκρυψη των αρνητικών.
6. Πολλές διαφημίσεις προσπαθούν να συσχετίσουν το παρελθόν και τη νοσταλγία των καλών εποχών με τα προϊόντα τους.
7. Με τη χρήση μουσικής ή εικόνας (οπτικά και ακουστικά) αποσπάται η προσοχή του καταναλωτή.
8. Οι διαφημίσεις με χιούμορ δεν ξεχνιούνται εύκολα, με αποτέλεσμα την αγορά του προϊόντος.

Πηγή : Αγαθά-Διαφήμιση-Καταναλωτισμός.

http://www.mariakappou.gr/analiseis_ennoiwn/docs/triti_lykeiou/%CE%94%CE%99%CE%91%CE%A6%CE%97%CE%9C%CE%99%CE%A3%CE%97.pdf

Τρόποι αντιμετώπισης των αρνητικών συνεπειών της διαφήμισης:

- **Το άτομο/οι πολίτες** πρέπει να συνειδητοποιήσουν τις αρνητικές συνέπειες των διαφημίσεων, οι οποίες πολλές φορές συμβάλλουν στην καλλιέργεια ενός πνεύματος υλικού ευδαιμονισμού, διευρύνοντας την καταναλωτική διάθεση του ανθρώπου.
- **Η παιδεία** πρέπει να παίξει καταλυτικό ρόλο στη διαμόρφωση ολοκληρωμένων προσωπικοτήτων με πνευματική καλλιέργεια, αξίες και ιδανικά. Η παιδεία με αυτόν τον τρόπο θα γίνει ο «αμυντικός μηχανισμός» που θα αντιμετωπίσει κριτικά τις διαφημιστικές προσταγές.
- **Η πολιτεία/το κράτος** πρέπει να παρεμβαίνει ρυθμιστικά (κρατική παρέμβαση), καθορίζοντας κανόνες και θεσμικά/θεμιτά πλαίσια στο περιεχόμενο και στα μέσα της διαφήμισης. Απαιτείται ένας κώδικας δεοντολογίας στη λειτουργία της.
- **Οι φορείς της διαφήμισης** επιβάλλεται να σέβονται τη διαφημιστική δεοντολογία, να σέβονται την αξιοπρέπεια και την προσωπικότητα του καταναλωτή, να μην παραπλανούν και να παραπληροφορούν τους καταναλωτές/πολίτες.

Φύλλο εργασίας 1: Διαφήμιση

1. Καλείστε σε δημόσια συζήτηση (debate) με θέμα τις θετικές και αρνητικές επιδράσεις της διαφήμισης στη ζωή του ανθρώπου. Η πρώτη ομάδα υποστηρίζει ότι η διαφήμιση επιφέρει μόνο αρνητικές επιδράσεις στη ζωή του ανθρώπου, ενώ η δεύτερη ομάδα υποστηρίζει ακριβώς το αντίθετο. Καλείστε να καταγράψετε και να παρουσιάσετε τα πιο πειστικά σας επιχειρήματα αναλόγως της ομάδας στην οποία ανήκετε, με σκοπό να πείσετε το κοινό που σας παρακολουθεί.



Ομάδα 1: Αρνητικές επιδράσεις της διαφήμισης

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ομάδα 2: Θετικές επιδράσεις της διαφήμισης

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Καλείστε να επιλέξετε μια διαφήμιση που τη θεωρείτε έξυπνη (έντυπη ή τηλεοπτική), εντυπωσιακή και επιτυχημένη και ακολουθώντας, να απαντήσετε στα πιο κάτω ερωτήματα:

α) Ποιο προϊόν διαφημίζει;

.....

β) Πόσο απαραίτητο θεωρείς το προϊόν αυτό στην καθημερινή σου ζωή;

.....

γ) Ποιες προσωπικές σου ανάγκες ικανοποιεί;

.....

δ) Αν δεν το αγόραζες, ποια προβλήματα θα αντιμετώπιζες;

.....

ε) Πόσο εύκολα μπορείς να το αντικαταστήσεις με κάποιο άλλο;

.....

στ) Για ποιους λόγους θα αισθανόσουν ικανοποίηση, αν το αποκτούσες;

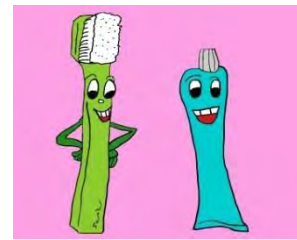
.....

3. Ο στόχος των διαφημίσεων είναι να σε πείσουν να αγοράσεις το προϊόν που προσφέρουν.

α) Σε ποιους πιστεύεις ότι απευθύνεται η πιο κάτω διαφήμιση;

Για να γνωρίσετε το άλλο σας μισό

Χρησιμοποιήστε τη νέα δροσερή οδοντόπαστα “Freshme”!



.....

β) Ποιο είναι το μήνυμα της διαφήμισης και ποιες τεχνικές χρησιμοποιεί, για να σε επηρεάσει στο να αγοράσεις το διαφημιζόμενο προϊόν;

.....

γ) Να προσπαθήσεις να αλλάξεις τη διατύπωση της διαφήμισης που έχεις μπροστά σου, έτσι ώστε να δηλώσεις τι πραγματικά έχει να προσφέρει το προϊόν που διαφημίζεται.

.....

4. Βάσει των διαφόρων τεχνικών που χρησιμοποιούνται στις διαφημίσεις, να γράξεις την τεχνική που αντιστοιχεί στα πιο κάτω παραδείγματα διαφημίσεων:

Παραδείγματα διαφημίσεων	Τεχνικές διαφήμισης
1. «Χρησιμοποιώντας αυτή τη μέθοδο αδυνατίσματος, θα χάσετε στα σίγουρα βάρος, όπως άλλοι 10,000 Κύπριοι. Τη μέθοδο αυτή, συστήνουν 3 στους 4 γιατρούς!»	
2. Ένας διάσημος γυμνασμένος ηθοποιός λέει ότι αγοράζει το προϊόν και το συστήνει σε όλους.	
3. Μια εντυπωσιακή γυναίκα οδηγεί το σπορ αυτοκίνητο της, ανεμίζοντας τα ξανθά και όμορφα της μαλλιά για να διαφημίσει πόσο σπουδαίο προϊόν είναι το σαμπουάν που χρησιμοποιεί.	
4. Διαφήμιση του προϊόντος χρησιμοποιώντας ένα παραδοσιακό σπίτι κοντά σε μια καταπράσινη βουνοπλαγιά.	

Φύλλο εργασίας 2: Παρατηρώντας τις διαφημίσεις

Να παρατηρήσετε τις δυο διαφημίσεις και να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.



1. Σε τι διαφέρουν οι δυο διαφημίσεις μεταξύ τους;

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

2. Σε ποιους απευθύνεται ο/η δημιουργός της κάθε διαφήμισης και ποια μηνύματα θέλει να δώσει;

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

3. Γιατί, κατά τη γνώμη σας, η δεύτερη διαφήμιση ονομάζεται κοινωνική διαφήμιση;

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

4. Ποια σύντομη φράση (σλόγκαν) και ποιον τίτλο θα δίνετε εσείς, για να «ζωντανέψετε» τα μηνύματα της δεύτερης διαφήμισης;

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

Φύλλο εργασίας 3: Δημιουργία κοινωνικής διαφήμισης

Οδηγίες: Δημιουργούμε ένα σενάριο με πλοκή, πρωταγωνιστές και διαλόγους για να υποστηρίξουμε την πιο κάτω διαφήμιση. Μπορείτε να ηχογραφήσετε τους διαλόγους για ακόμη πιο εντυπωσιακό αποτέλεσμα! Κάθε ομάδα αναλαμβάνει ένα από τα πιο κάτω σενάρια.

Ομάδα Α΄



Τίτλος/Σλόγκαν:

.....
.....

Πρωταγωνιστές:

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

Πλοκή – Διάλογοι σεναρίου:

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

Ομάδα Β΄



Τίτλος/Σλόγκαν:

.....
.....

Πρωταγωνιστές:

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

Πλοκή – Διάλογοι σεναρίου:

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

Ομάδα Γ'



Τίτλος/Σλόγκαν:

.....
.....

Πρωταγωνιστές:

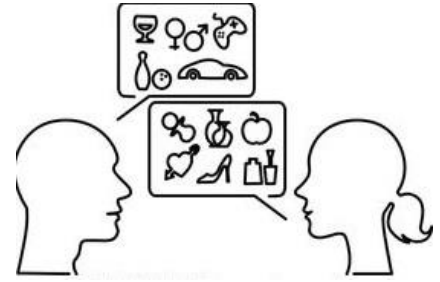
.....
.....
.....

Πλοκή – Διάλογοι σεναρίου:

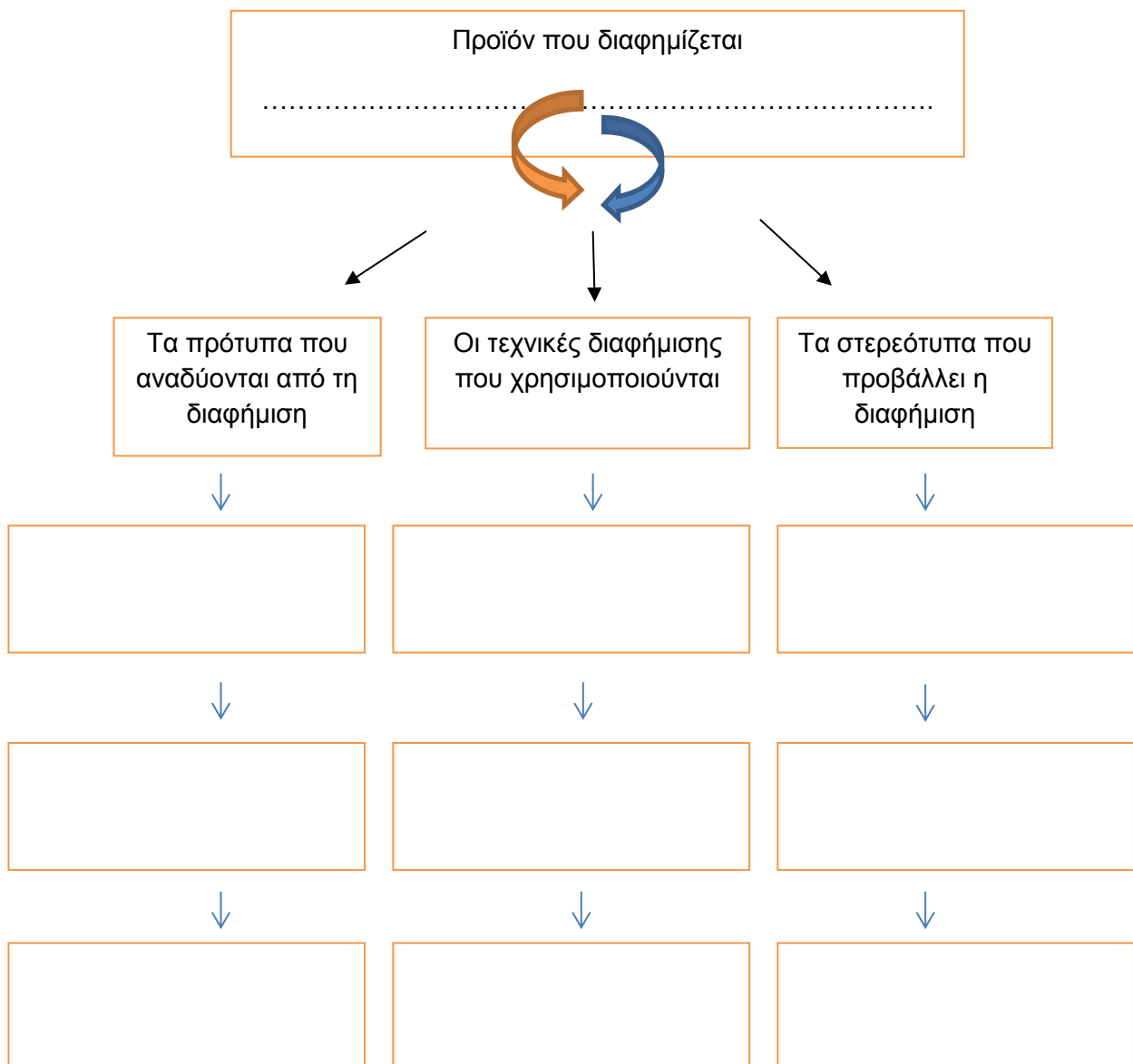
.....
.....
.....

Φύλλο εργασίας 4: Ερευνώντας τις διαφημίσεις

Το στερεότυπο είναι μια τυποποιημένη αντίληψη ή μια εικόνα, που συχνά έχουν από κοινού οι άνθρωποι για μια άλλη ομάδα. Τα στερεότυπα μπορούν να είναι θετικά ή αρνητικά και είναι χαρακτηριστικές γενικεύσεις, βασισμένες στην ελάχιστη ή περιορισμένη γνώση για μια ομάδα ανθρώπων. Τέτοιες υπεραπλουστευμένες αντιλήψεις, απόψεις ή εικόνες είναι βασισμένες στην υπόθεση ότι υπάρχουν κοινές ιδιότητες και κοινά χαρακτηριστικά που τα μέλη της άλλης ομάδας έχουν. Τα στερεότυπα επηρεάζουν σε σημαντικό βαθμό τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο και τους συνανθρώπους μας. **Πολλές φορές, τα στερεότυπα συνεχίζουν να αναπαράγονται μέσα από τις διαφημίσεις, με αποτέλεσμα να διαιωνίζεται ο στιγματισμός ατόμων ή/και κοινωνικών ομάδων.**



- Να επιλέξεις μία έντυπη ή τηλεοπτική διαφήμιση και να συμπληρώσεις τα κενά **στον πιο κάτω εννοιολογικό χάρτη.**
- Ακολούθως, να παρουσιάσεις τα ευρήματά σου στην ολομέλεια της τάξης και να εκφράσεις της εντυπώσεις σου σε σχέση με τα πρότυπα, τις τεχνικές καθώς και τα ενδεχόμενα στερεότυπα που προωθούνται στην διαφήμιση.



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 7:

ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΗ ΑΓΩΓΗ

7.1 ΚΩΔΙΚΑΣ ΟΔΙΚΗΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ (Κ.Ο.Κ.)

7.2 ΠΙΘΑΝΑ ΑΙΤΙΑ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΟΔΙΚΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

7.3 ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΑΝΕΥΘΥΝΗΣ ΟΔΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

**7.4 ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΓΙΑ ΠΕΖΟΥΣ, ΕΠΙΒΑΤΕΣ,
ΠΟΔΗΛΑΤΕΣ, ΜΟΤΟΣΙΚΛΕΤΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΟΔΗΓΟΥΣ**

7.5 ΧΡΗΣΗ ΖΩΝΗΣ ΚΑΙ ΚΡΑΝΟΥΣ

7.6 ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΟΔΙΚΗΣ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗΣ

ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΗ ΑΓΩΓΗ

Η κυκλοφοριακή αγωγή αποτελεί ένα σημαντικό τομέα στην εκπαίδευση, το οποίο απασχολεί την καθημερινότητα, την υγεία και τη ζωή του καθενός. Μέσα από την Κυκλοφοριακή Αγωγή μπορεί να επιτευχθεί ευαισθητοποίηση, προβληματισμός, καλλιέργεια θετικών στάσεων και συμπεριφορών και ανάπτυξη οδικής συνείδησης. Οι δράσεις που αναπτύσσονται στο σχολείο ή και στην κοινότητα, συμβάλουν σε θετική αλλαγή στο κρίσιμο θέμα της οδικής συνείδησης. Οι γνώσεις και οι δεξιότητες που αποκτούνται διασφαλίζουν τη σωστή χρήση του οδικού δικτύου από τη μία, ενώ από την άλλη βοηθούν τα άτομα να κινούνται με ασφάλεια στους δρόμους ως πεζοί, επιβάτες, ποδηλάτες και ως μελλοντικοί οδηγοί, συμβάλλοντας έτσι στη μείωση των οδικών συγκρούσεων.



7.1 Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ.)

Ο Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ.) «αποτελεί το εγχειρίδιο, στο οποίο καταγράφεται, απλά και παραστατικά, πώς θα πρέπει να συμπεριφέρονται και πώς θα πρέπει να ενεργούν όλοι οι χρήστες του οδικού δικτύου, για ασφάλεια και εύρυθμη κυκλοφορία». Δεν είναι απλά ένα θεμελιώδες νομικό κείμενο διαμόρφωσης των συνθηκών κυκλοφορίας, αλλά «κανόνας ζωής». Η καλή γνώση και τήρηση του περιεχόμενου του είναι βασική προϋπόθεση για την πρόληψη και την αποφυγή οδικών συγκρούσεων, αλλά και την καλλιέργεια μιας υπεύθυνης οδικής συμπεριφοράς.



Το περιεχόμενο του Κ.Ο.Κ. περιλαμβάνει οδηγίες για τη σωστή χρήση του δικτύου και τα σήματα τροχαίας, παραπομπή στις νομοθετικές διατάξεις, κανονιστικές ρυθμίσεις που σχετίζονται με την οδική ασφάλεια (λειτουργία φωτεινών σηματοδοτών, χρήση σωστών λωρίδων κυκλοφορίας, απλές συμβουλές σωστής οδικής συμπεριφοράς).

Βασικές σημάνσεις του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας

Η σήμανση οδικού δικτύου αποτελείται από τις πινακίδες σήμανσης, τα κωδικοποιημένα μηνύματα-σύμβολα, τα οποία είναι γραμμένα σε ειδικές πινακίδες και βρίσκονται σε συγκεκριμένα σημεία του δρόμου. Οι πινακίδες σήμανσης διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ασφάλεια των οδικών μεταφορών, στην αποτροπή οδικών συγκρούσεων, καθώς και στη σωστή ενημέρωση του οδηγού σχετικά με την κατεύθυνσή του. Στις πινακίδες σήμανσης οφείλεται κατά ένα μεγάλο ποσοστό η σωστή ρύθμιση της κυκλοφορίας, καθώς και η τήρηση των κανόνων της.

Βασικές αρχές αποτελεσματικής σήμανσης

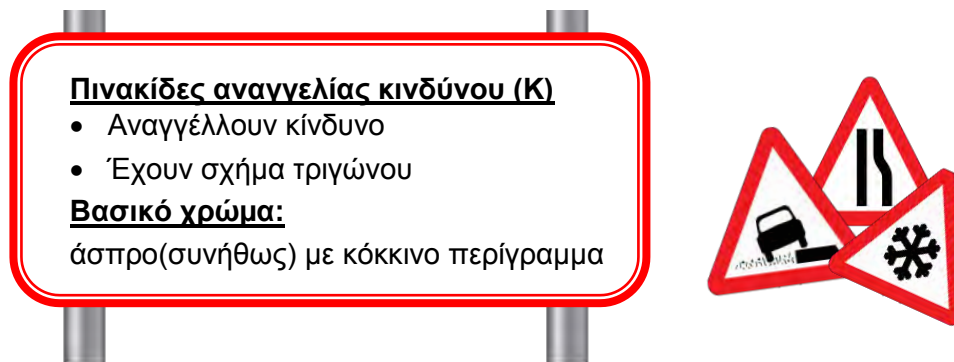
Η ύπαρξη πινακίδων σήμανσης απαιτείται όπου:

- υπάρχουν κίνδυνοι ατυχημάτων στον δρόμο, οι οποίοι δεν είναι φανεροί
- εφαρμόζονται περιορισμοί ή απαγορεύσεις, π.χ. για ταχύτητα, στροφές, προσπεράσματα
- υπάρχουν προσωρινές και μόνιμες ρυθμίσεις, όπως εκτέλεση έργων
- απαιτούνται πληροφορίες για τις περιοχές, τους προορισμούς, τις διαδρομές

Πινακίδες και σήμανση οδοστρώματος

1. Προειδοποιητικά σήματα κινδύνου

Προειδοποιούν για κινδύνους που υπάρχουν στην κατεύθυνση της κίνησης.



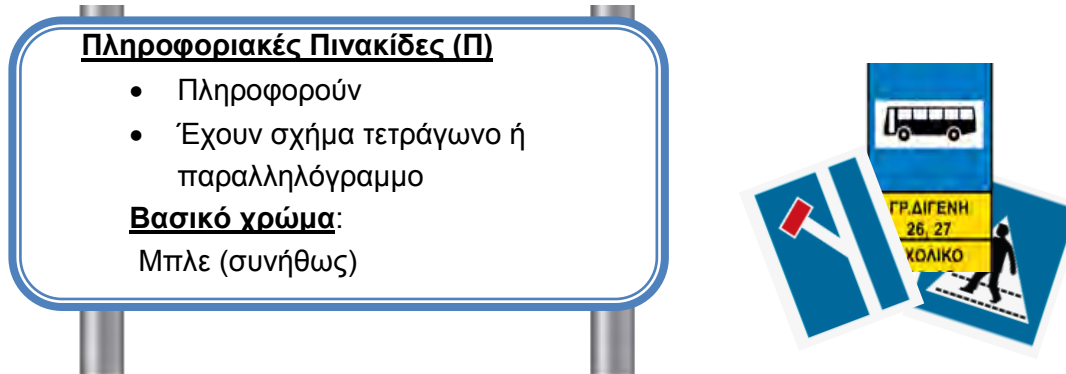
2. Ρυθμιστικά σήματα – Απαγορευτικά ή περιοριστικά σήματα

Είναι τοποθετημένα σε συγκεκριμένα σημεία της οδού για την ενημέρωση του οδηγού, για υποχρεώσεις και περιορισμούς που θα πρέπει να ακολουθούν.



3. Πληροφοριακά σήματα

Τοποθετούνται για παροχή πληροφοριών και, κυρίως, για θέματα κατεύθυνσης, χιλιόμετρησης, τοπωνυμίων και διαφόρων εγκαταστάσεων.























Φύλλο εργασίας 1: Μπίνγκο – Τα σήματα τροχαίας

Ομαδική εργασία - Οδηγίες:

- Στόχος είναι να συμπληρώσετε και να εξηγήσετε στην ομάδα σας τα σήματα τροχαίας του φύλλου εργασίας.
- Όποια ομάδα συμπληρώσει τις απαντήσεις σε όλα τα τετραγωνάκια, φωνάζει **"Μπίνγκο"**.

BINGO

Διαδικτυακή πηγή για Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας : www.mcw.gov.cy/mcw/mcw.nsf

7.2 Πιθανά αίτια πρόκλησης οδικών συγκρούσεων

Οδική Ασφάλεια

Η οδική ασφάλεια είναι θέμα που αφορά όλους, αφού σχετίζεται με την καθημερινότητα, την υγεία, την ίδια τη ζωή. Για να εξασφαλιστεί η ασφαλής διακίνηση στο οδικό δίκτυο, είναι εξαιρετικά σημαντικό όλοι να γνωρίζουν την ευθύνη τους ως οδηγοί, επιβάτες, μοτοσικλετιστές, ποδηλάτες και πεζοί.

Οι κύριες αιτίες πρόκλησης οδικών συγκρούσεων είναι η **υπερβολική ταχύτητα**, η **οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ**, η **κούραση** και η **μη χρήση ζώνης ασφαλείας**. Όλες οι πιο πάνω αιτίες προέρχονται από ανθρώπινη αμέλεια ή ανθρώπινο παράγοντα.



Πηγή: «Οδηγώ με ασφάλεια, χωρίς αλκοόλ και άλλες ουσίες», Εργαστήριο Δικανικής Χημείας και Τοξικολογίας, Γενικό Χημείο του Κράτους, Υπουργείο Υγείας.

Οδικές συγκρούσεις: Ατυχήματα - Δυστυχήματα

- **Ατύχημα:** Η λέξη ατύχημα χρησιμοποιείται όταν κάτι δεν πάει καλά, επιφέροντας ανεπιθύμητα αποτελέσματα που οι συνέπειες του δεν είναι τόσο σοβαρές, όπως υλικές ζημιές, τραυματισμοί κ.τ.λ., π.χ. είχα **ατύχημα** με το αμάξι, γιατί δεν έστριψα το τιμόνι σε μια στροφή και ανέβηκα στο πεζοδρόμιο ή χθες είχα ένα ατύχημα με το αμάξι μου και έγδαρα λίγο τον αριστερό καθρέφτη του.

- **Δυστύχημα:** Η λέξη δυστύχημα χρησιμοποιείται στις περιπτώσεις κατά τις οποίες συμβαίνει ένα πολύ σοβαρό ατύχημα. Είναι ένα πολύ δυσάρεστο γεγονός και οι συνέπειες είναι πολύ σοβαρές και αναφέρεται σε κάποιο θάνατο (θανατηφόρο δυστύχημα), π.χ. χθες τα χαράματα συ νέβη ένα τρομακτικό αυτοκινητικό δυστύχημα.

- ✓ Οι θάνατοι, οι αναπηρίες και οι τραυματισμοί που οφείλονται στα τροχαία δυστυχήματα αυξάνονται δραματικά σε όλο τον κόσμο. Κάθε μέρα παγκοσμίως χάνουν τη ζωή τους από τροχαία δυστυχήματα 3242 άνθρωποι, περίπου 1,2 εκατομμύρια άνθρωποι ετησίως.
- ✓ Οι τροχαίες συγκρούσεις αποτελούν σήμερα την 9η συχνότερη αιτία θανάτου των ανθρώπων γενικά, και την 1η αιτία θανάτου σε παιδιά και νέους έως 25 ετών.
- ✓ Ο αριθμός των τραυματιών από οδικές συγκρούσεις αγγίζει τα 30-50 εκατομμύρια ετησίως, παγκοσμίως.
- ✓ Στην ΕΕ οι οδικές συγκρούσεις φτάνουν τα 3,5 εκατομμύρια ετησίως, με 42.000 νεκρούς, 1,7 εκατομμύρια τραυματίες.

Πηγή: http://www.aodos.gr/symboules_symboules/arthro/xrisi_zonis_asfaleias-15424043/

Φύλλο εργασίας 1: Λόγοι τροχαίων συγκρούσεων

α) «Οι τροχαίες συγκρούσεις αποτελούν σήμερα την 9η συχνότερη αιτία θανάτου των ανθρώπων γενικά, και την 1η αιτία θανάτου σε παιδιά και νέους έως 25 ετών».

Σχολίασε αυτή τη στατιστική δήλωση. Γιατί νομίζετε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των τροχαίων συγκρούσεων αφορά στους νέους;

.....

.....

.....

.....

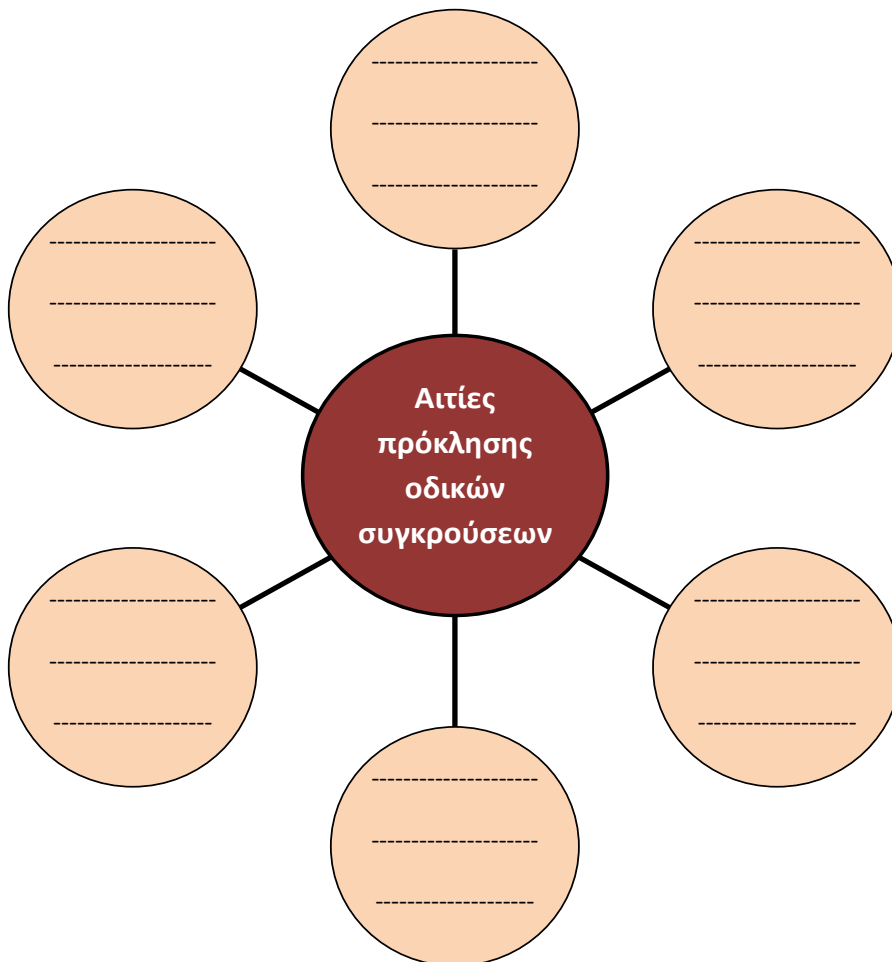
.....

.....

.....



β) Συμπλήρωσε τις πιθανές αιτίες πρόκλησης οδικών συγκρούσεων.



Αιτίες πρόκλησης οδικών συγκρούσεων

1. Υπερβολική ταχύτητα

Η υπερβολική ταχύτητα είναι από τις κυριότερες αιτίες θανάτου και τραυματισμού στους δρόμους. Υπερβολική ταχύτητα σημαίνει υπέρβαση του ορίου ταχύτητας κατά την οδήγηση, καθώς επίσης και η κίνηση με ταχύτητα μεγαλύτερη από ό,τι επιτρέπουν οι συνθήκες οδήγησης (άσχημες καιρικές συνθήκες, κυκλοφοριακή συμφόρηση, οδήγηση σε βραδινές ώρες κ.ά).

Οι πιθανότητες επιβίωσης για έναν πεζό που θα τον χτυπήσει όχημα κινούμενο με 30χλμ/ώρα, 50 χλμ/ώρα και 70 χλμ/ώρα:



30χλμ/ώρα, 95% πιθανότητες επιβίωσης

50 χλμ/ώρα 55% πιθανότητες επιβίωσης

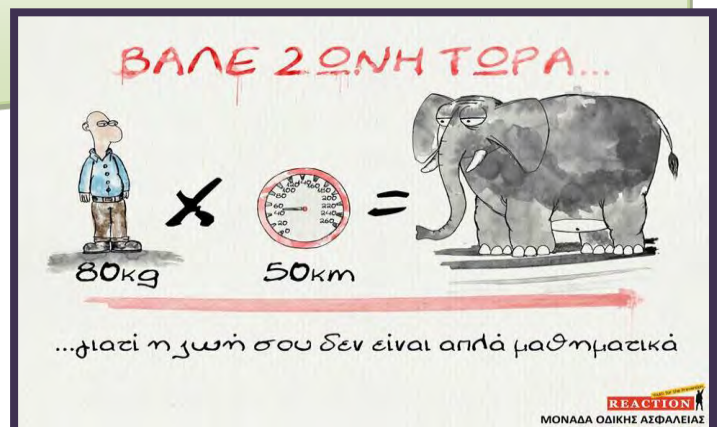
70 χλμ/ώρα 10% πιθανότητες επιβίωσης

Με όσο πιο μεγάλη ταχύτητα τρέχουν οι οδηγοί τόσο πιο δυνατή είναι η σύγκρουση και μεγαλώνει η πιθανότητα πρόκλησης θανάτου ή σοβαρού τραυματισμού.

Για τους περισσότερους οδηγούς, ιδιαίτερα τους νέους οδηγούς, η υπερβολική ταχύτητα συνδέεται με θετικά συναισθήματα και πλεονεκτήματα όπως: αίσθηση υπεροχής και κυριαρχίας, ελευθερία επιλογής, ενίσχυση αυτοπεποίθησης, ευχαρίστηση, εξοικονόμηση χρόνου. Θεωρούν ότι η υπέρβαση του ορίου ταχύτητας κατά 5 έως 10 χλμ/ώρα δεν είναι κάτι επικίνδυνο, αλλά κάτι ασήμαντο και επιτρεπτό.

Στην Κύπρο, η μέγιστη ταχύτητα στους αυτοκινητοδρόμους είναι **100 χλμ** την ώρα και η ελάχιστη **65 χλμ** την ώρα. Το όριο ταχύτητας σε υπεραστικούς, αγροτικούς και άλλους δρόμους είναι **80 χλμ** την ώρα, εκτός αν υπάρχει άλλη σηματοδότηση. Σε κατοικημένες περιοχές η μέγιστη ταχύτητα στους δρόμους είναι **50 χλμ** την ώρα, εκτός αν υπάρχει άλλη σηματοδότηση.

Πηγή: Τμήμα Τροχαίας, Αστυνομία Κύπρου.



2. Χρήση οινοπνευματωδών ποτών (αλκοόλ)

Ένας από τους μεγαλύτερους κίνδυνους είναι η οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ, η οποία μπορεί να θέσει σε κίνδυνο όχι μόνο τη ζωή του οδηγού, αλλά και τις ζωές των συνεπιβατών, των άλλων οδηγών και των πεζών. Έστω και μια μικρή ποσότητα αλκοόλ στο αίμα μπορεί να επηρεάσει την κρίση, την ικανότητα και τον χρόνο αντίδρασης ενός οδηγού. Για τον λόγο αυτό, υπάρχουν επιτρεπόμενα όρια για την κατανάλωση αλκοόλ και την οδήγηση.

Πώς το αλκοόλ επηρεάζει την οδήγηση

Το αλκοόλ μειώνει την ικανότητα ενός ατόμου να οδηγεί με ασφάλεια, αφού είναι κατασταλτικό.

- Καθυστερεί τα αντανακλαστικά. Μειώνει τις λειτουργίες του εγκεφάλου, με αποτέλεσμα ο οδηγός να μην μπορεί να αντιμετωπίσει κάποιες καταστάσεις και να αντιδράσει γρήγορα.
- Μειώνει την αντίληψη του χώρου και της ταχύτητας, αφού μειώνεται η ικανότητα του οδηγού να κρίνει πόσο γρήγορα κινείται, αλλά και την απόστασή του από άλλα αυτοκίνητα, ανθρώπους ή αντικείμενα.
- Το αλκοόλ δίνει το αίσθημα ψευδούς αυτοπεποίθησης, οπότε ο οδηγός μπορεί να γίνει ριψοκίνδυνος.
- Επηρεάζει την αίσθηση ισορροπίας και συντονισμού του σώματος.
- Προκαλεί υπνηλία.
- Μειώνει το οπτικό πεδίο του οδηγού.
- Αυξάνει την απόσταση μέχρι να σταματήσει.



- Στατιστικά στοιχεία από τις Ηνωμένες Πολιτείες δείχνουν ότι 40% του συνόλου των θανάτων σε οδικές συγκρούσεις οφείλονται στην οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ.
- Σύμφωνα με τη στατιστική υπηρεσία της Ε.Ε., 1 ατύχημα στα 4 οφείλεται στην κατανάλωση οινοπνεύματος, ενώ περισσότερα από 40.000 άτομα στην Ε.Ε. πεθαίνουν ετησίως σε τροχαίες συγκρούσεις που προκαλούνται από την κατανάλωση οινοπνεύματος.



μειώνει τα αντανακλαστικά στο **50%**



μειώνουν τα αντανακλαστικά **έως και 80%**

Οποιαδήποτε ποσότητα αλκοόλ στο αίμα επηρεάζει την οδηγική ικανότητα και τα αντανακλαστικά του οδηγού. Έτσι, δεν μπορεί κανείς να πει με σιγουριά ποια είναι τα όρια του αλκοόλ, ώστε να οδηγεί με ασφάλεια.



Πότε νομίζεις ότι τα έχεις μπει;

Εάν αναρωτιέσαι «έτσι δεν είμαι», τότε μπορείς να είσαι:

- τρελός/η
- ανίκανος/η
- ανίκανος/η να διακρίνεις «καλούς» από «κακούς» ανθρώπους (ακόμα και αν είσαι «καλός» άνθρωπος)
- δεν/δεν είσαι ικανός/η να διακρίνεις «καλούς» από «κακούς» ανθρώπους.

Πολλοί είναι «αβήτορες» από την στιγμή που γεννιούνται.

Εάν γεννηθείς ως «καλός» άνθρωπος, μπορείς να γίνεις «καλός» άνθρωπος. Τα πάντα ———— στην κοινωνία σου είναι «καλοί» άνθρωποι. Δεν αναζητάς «καλούς» ή «κακούς» ανθρώπους. + Αναζητάς «καλούς» ή «κακούς» ανθρώπους. Είσαι «καλός» άνθρωπος, αλλά «καλός» άνθρωπος. Εάν «καλός» άνθρωπος, «καλός» άνθρωπος, τότε «καλός» άνθρωπος, τότε «καλός» άνθρωπος.

- Σε αναρωτιέσαι «έτσι δεν είμαι»
- Ήθες να αναρωτιέσαι «έτσι δεν είμαι»
- Ήθες να αναρωτιέσαι «έτσι δεν είμαι»
- Ο τρελός/η σου είναι «καλός» άνθρωπος
- Ο τρελός/η σου είναι «καλός» άνθρωπος

Εάν αναρωτιέσαι «έτσι δεν είμαι», τότε μπορείς να είσαι:

Την τελευταία στιγμή

Εάν την τελευταία στιγμή «καλός» άνθρωπος, τότε μπορείς να είσαι «καλός» άνθρωπος. Ήθες να αναρωτιέσαι «έτσι δεν είμαι»

Εάν «καλός» άνθρωπος, τότε «καλός» άνθρωπος.

Εάν «καλός» άνθρωπος, τότε «καλός» άνθρωπος.

- Σε αναρωτιέσαι «έτσι δεν είμαι»
- Ήθες να αναρωτιέσαι «έτσι δεν είμαι»
- Ήθες να αναρωτιέσαι «έτσι δεν είμαι»
- Ο τρελός/η σου είναι «καλός» άνθρωπος
- Ο τρελός/η σου είναι «καλός» άνθρωπος

Πηγή: Τμήμα Τροχαίας, Αστυνομία Κύπρου.

Γνωρίζεις πόσο αλκοόλ έχει το ποτό σου;

Ένα σερβίρισμα spirit 40% (μερίδα των 40ml) περιέχει περίπου:

16ml
Αλκοόλ



Ένα σερβίρισμα κρασιού 13% (μερίδα των 125ml) περιέχει περίπου:

16ml
Αλκοόλ



Ένα σερβίρισμα μπύρας 5% (μερίδα των 330ml) περιέχει περίπου:

16ml
Αλκοόλ



Δεν έχει σημασία τι πίνεις αλλά πόσο πίνεις. Οι συνηθισμένες μερίδες κρασιού, μπύρας ή spirit (whisky, vodka, gin κ.ά.), περιέχουν περίπου την ίδια ποσότητα αλκοόλ.

Πηγή: Ινστιτούτο Οδικής Ασφάλειας (Ι.Ο.ΑΣ.)

«Πάνος Μυλωνάς» <http://www.ioas.gr/uploads/files/2017/05/3388.pdf>

3. Υπνηλία / Κόπωση

Υπνηλία ονομάζεται η κατάσταση κατά την οποία παρατηρείται αυξημένη τάση για ύπνο, σε χρόνο και σε χώρο που δεν είναι κατάλληλοι. Η υπνηλία είναι συνήθως, αποτέλεσμα ανεπαρκούς ύπνου.

Η υπνηλία των οδηγών, ως αιτία τροχαίων ατυχημάτων, συνήθως υποτιμάται, αφού δεν υπάρχουν αντικειμενικές μετρήσεις που με βεβαιότητα θα μπορούσαν να την ενοχοποιήσουν, όπως συμβαίνει π.χ. με το αλκοόλ.



4. Χρήση φαρμάκων, εξαρτησιογόνων ουσιών

Πολλά φάρμακα μπορεί να επηρεάσουν τη συγκέντρωση του οδηγού, τη διάθεσή του, τον συντονισμό και τις αντιδράσεις του κατά την οδήγηση.

Τέτοια **φάρμακα** είναι:

- Αντιισταμινικά (φάρμακα για αλλεργίες, βρογχικό άσθμα κ.ά)
- Αντιυπερτασικά (φάρμακα για την πίεση)
- Αντιεμετικά (φάρμακα τη ναυτία)
- Αντιδιαβητικά
- Αντιεπιληπτικά
- Αναισθητικά
- Μερικά χάπια διαίτης (ανορεξιογόνα χάπια κατά της παχυσαρκίας).

Εκτός από τα φάρμακα και η **χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών** (π.χ. ναρκωτικά) μπορεί να καταστεί πολύ επικίνδυνη για όσους επιβαίνουν στο όχημα, αλλά και όσους χρησιμοποιούν τους δρόμους, αφού μπορούν να αλλάξουν τη συμπεριφορά και τις ικανότητες οδήγησης.

Η ανίχνευση διαφόρων εξαρτησιογόνων ουσιών όπως κάνναβη, οπιούχα ναρκωτικά, κοκαΐνη, αμφεταμίνες και μεθαμφεταμίνες γίνεται με το νάρκοτεστ.

Το νάρκοτεστ είναι ένα ειδικό τεστ, κατά το οποίο οι οδηγοί ελέγχονται για τις πιο πάνω ουσίες, δίνοντας δείγμα σάλιου.

Η οδήγηση υπό την επήρεια ναρκωτικών απαγορεύεται ποινικά. Επίσης, η άρνηση του οδηγού για δειγματοληψία, σε περίπτωση που ζητηθεί από τον αστυνομικό, αποτελεί ποινικό αδίκημα. Στην Κύπρο η εφαρμογή του ναρκοτέστ από την Τροχαία ξεκίνησε τον Ιανουάριο του 2018.

5. Παθολογικές καταστάσεις

Αρκετές παθολογικές καταστάσεις ενδέχεται να επηρεάσουν την ικανότητα του ατόμου να οδηγεί αποτελεσματικά και κατά συνέπεια, οδηγούν σε αύξηση των οδικών συγκρούσεων. Οι παθολογικές καταστάσεις μπορεί να μειώσουν ή να καταστρέψουν **σημαντικές ικανότητες του ατόμου**, όπως:

- εκτελεστικές λειτουργίες (συντονισμός κινήσεων, επιδεξιότητα, εύρος κινήσεων, μυϊκή ισχύς, ευκινησία),
- γνωστικές λειτουργίες (μνήμη, συγκέντρωση, χρόνος αντίδρασης, επεξεργασία οπτικών και άλλων πληροφοριών),
- αισθητικοκινητικές λειτουργίες.

Επίσης, συμπτώματα όπως η κόπωση, η αδυναμία, ο ίλιγγος, η δύσπνοια, ο πόνος, η δυσκαμψία, ο τρόμος, τα κενά μνήμης, η σύγχυση, το έντονο άγχος δεν πρέπει να αγνοούνται, αντιθέτως θα πρέπει να κινητοποιούν άμεσα τον οδηγό.

- Διαβάστε τις ετικέτες και τις πληροφορίες που δίνει το φάρμακο.
- Μην οδηγείτε εάν παίρνετε κάποιο φάρμακο που μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα οδήγησής σας
- Μην παίρνετε ποτέ τα φάρμακα που χορηγήθηκαν με ιατρική συνταγή σε τρίτο πρόσωπο, καθώς δεν ξέρετε πώς μπορεί να σας επηρεάσουν.
- Ρωτήστε τον/την γιατρό ή τον/την φαρμακοποιό σας για το αν μπορείτε να οδηγείτε ενόσω παίρνετε το φάρμακο.



6. Αλαζονική συμπεριφορά και παράβαση του Κ.Ο.Κ.

Ο οδηγός είναι αυτός που έχει την ευθύνη για τον έλεγχο και για την σωστή οδική συμπεριφορά ως οδηγός του αυτοκινήτου του. Ο κάθε οδηγός αντιμετωπίζει διαφορετικά την οδήγηση, αφού έχει διαφορετικές ικανότητες, προσωπικότητα και χαρακτήρα.



Το 80% των οδικών συγκρούσεων οφείλονται σε ανθρώπινη αμέλεια, απροσεξία ή λάθος εκτίμηση, λίγα δευτερόλεπτα πριν την σύγκρουση. Συγκεκριμένα, οι οδικές συγκρούσεις που αφορούν στον ανθρώπινο παράγοντα, οφείλονται κυρίως:

- στην ατελή γνώση των κινδύνων κυκλοφορίας
- σε κακούς χειρισμούς του οχήματος
- στην αλαζονική συμπεριφορά κατά την οδήγηση (εγωκεντρισμός, αίσθηση δύναμης κ.ά.)
- σε λανθασμένες αντιδράσεις σε περίπτωση κινδύνου (φρενάρισμα, επιτάχυνση, ελιγμός)
- σε συνειδητές παραβάσεις του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας (ΚΟΚ), όπως υπερβολική ταχύτητα, επικίνδυνη προσπέραση, παραβίαση φωτεινών σηματοδοτών, παραβίαση προτεραιότητας, επικίνδυνη στάθμευση σε οδούς ταχείας κυκλοφορίας, χρήση κινητού κ.ά.

Νέοι οδηγοί

Οι νέοι οδηγοί είναι πιο επιρρεπείς στις οδικές συγκρούσεις, λόγω του νεαρού της ηλικίας τους, καθώς και της απειρίας τους στην οδήγηση. Η κυριότερη αιτία θανάτων σε νέους ηλικίας 16 έως 20 ετών, είναι οι οδικές συγκρούσεις.

Παράγοντες σχετικοί με την ηλικία:

1. Παρορμητική συμπεριφορά: ριψοκίνδυνοι ελιγμοί, επιθετική οδήγηση, νευρική συμπεριφορά, υπερεκτίμηση των δυνάμεων, η τάση για επίδειξη ή συναγωνισμό ταχύτητας
2. Επιθετικότητα
3. Κοινωνική επιρροή: επιρροή των νέων από τους φίλους και τους συνομήλικους για πιο βίαιη και επιθετική οδήγηση.
4. Η ανεπαρκής κρίση σε θέματα κυκλοφορίας και η ανεπαρκής εκπαίδευση
5. Η μικρότερη αντίληψη του κινδύνου
6. Η κούραση κατά τις νυχτερινές ώρες
7. Η κατανάλωση αλκοόλ
8. Η μη χρήση ζώνης ασφαλείας ή κράνους



Κινητό και οδήγηση

Έγκυρες έρευνες έχουν δείξει ότι η χρήση κινητού τηλεφώνου κατά την οδήγηση:

- ✓ Μειώνει σημαντικά:
 - την ικανότητα διατήρησης της σωστής θέσης στον δρόμο
 - την ικανότητα διατήρησης ορθής ταχύτητας
 - τον χρόνο αντίδρασης
 - την εκτίμηση και αναγνώριση ασφαλών αποστάσεων
 - τη γενική αντίληψη για την τροχαία κίνηση.
- ✓ Αφαιρεί την προσοχή του οδηγού και του στερεί την ικανότητα για ασφαλή οδήγηση.
- ✓ Δημιουργεί μεγαλύτερα προβλήματα στις ομάδες υψηλού κινδύνου (νεαροί, ηλικιωμένοι, άπειροι οδηγοί)
- ✓ Αυξάνει τις πιθανότητες πρόκλησης σοβαρής ή θανατηφόρας οδικής σύγκρουσης στο **τετραπλάσιο**.

Πηγή: Τμήμα Τροχαίας, Αστυνομία Κύπρου.



Πηγή: Reaction Cyprus (Μονάδα Οδικής Ασφάλειας)

7. Οδικό δίκτυο (ποιότητα δρόμων) και καιρικές συνθήκες

Η κακή ποιότητα του οδοστρώματος, καθώς και οι καιρικές συνθήκες στο οδικό δίκτυο ευθύνονται για την πρόκληση οδικών συγκρούσεων. Συγκεκριμένα, το 6% των οδικών συγκρούσεων οφείλεται στο οδικό δίκτυο και το 11% στις καιρικές συνθήκες.

Οι λόγοι που το **οδικό δίκτυο** μπορεί να ευθύνεται για τις οδικές συγκρούσεις είναι οι εξής:

- Κακή κατάσταση του οδικού δικτύου ή κακή ποιότητα κατασκευής του οδοστρώματος ή προβλήματα από τη συσσώρευση υδάτων
- Ανεπαρκής σήμανση και σηματοδότηση
- Πλήρης έλλειψη ή ανεπάρκεια οδικού φωτισμού
- Ανεπαρκή γεωμετρικά χαρακτηριστικά, όπως λωρίδες κυκλοφορίας, έλλειψη διαχωριστικών νησίδων, κ.λπ.
- Τοποθέτηση στύλων, διαφημιστικών πινακίδων, δένδρων, αναχωμάτων κ.λπ.
- Ελλιπής σήμανση κατά τη διάρκεια κατασκευών
- Κακή οργάνωση της κυκλοφορίας, όπως έλλειψη ή ανεπαρκής σήμανση, ανεπαρκής έλεγχος προσβάσεων (είσοδοι, έξοδοι), και στάθμευση στην οδό.

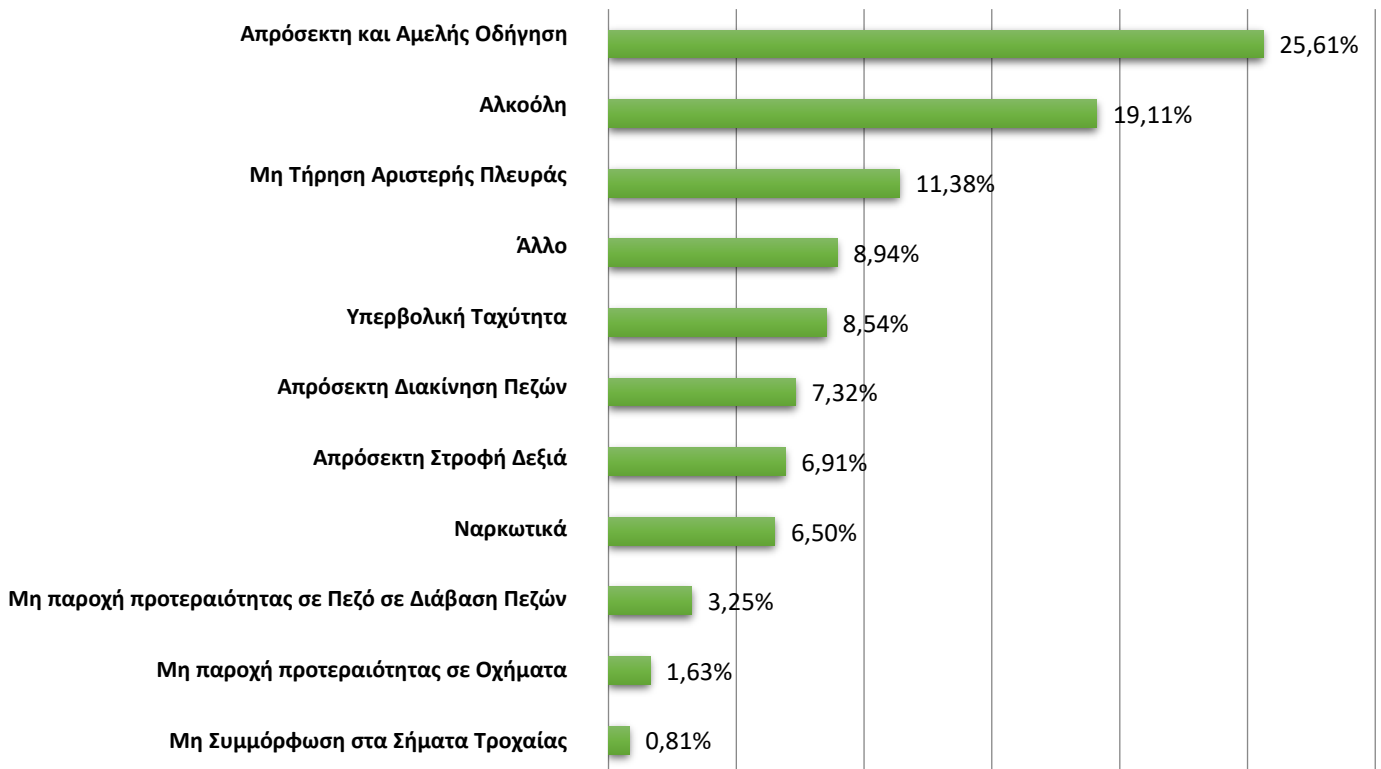


Οι δυσμενείς **καιρικές συνθήκες** τον χειμώνα, όπως χιόνι, βροχή, ομίχλη:

- μειώνουν την ορατότητα
- προκαλούν ολισθηρότητα στον δρόμο

Θανατηφόρες Συγκρούσεις κατά Κυριότερες Αιτίες, 2015 -2019

Πηγή: Γραφείο Ανάλυσης και Στατιστικής (ΓΑ&Σ), Τμήμα Τροχαίας, Αστυνομία Κύπρου.



7.3 Συνέπειες ανεύθυνης οδικής συμπεριφοράς

Οι συνέπειες των οδικών συγκρούσεων είναι ιδιαίτερα σοβαρές τόσο για το ίδιο το άτομο όσο και για την κοινωνία γενικότερα.

- **Σωματικές συνέπειες**, όπως τραυματισμός/αναπηρία μετά το ατύχημα, θάνατος.
- **Ψυχολογικές συνέπειες**, όπως ψυχικά τραύματα, αρνητική επιρροή στις προσωπικές σχέσεις και την επαγγελματική σταδιοδρομία του παθόντα, μετατραυματικό στρες, αρνητικά συναισθήματα (θλίψη, θυμός), κατάθλιψη και ανησυχία, ανθρώπινος πόνος που προκαλεί στις οικογένειες η απώλεια ζωής ή η απώλεια σωματικής ακεραιότητας (τραυματισμός/ αναπηρία) κ.ά.
- **Κοινωνικές συνέπειες**, όπως η απώλεια της οικογενειακής ισορροπίας, η οικογένεια επιβαρύνεται με το κόστος νοσηλείας, θεραπείας, αλλά και φροντίδας ατόμων, ανακατανομή των ρόλων στην οικογένεια, ειδικά μετά από έναν τραυματισμό ή αναπηρία κ.λπ.
- **Οικονομικές συνέπειες**. Τα έξοδα περίθαλψης και αποκατάστασης αποτελούν μια επιπρόσθετη τεράστια οικονομική επιβάρυνση για την κοινωνία, τις υπηρεσίες υγείας (συντάξεις αναπηρίας, διοικητικά έξοδα), το σύστημα κοινωνικών ασφαλίσεων και τις ασφάλειες γενικότερα.



ΠΙΝΑΚΑΣ ΤΡΟΧΑΙΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ / ΘΥΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Έτος	ΟΔΙΚΕΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ					ΘΥΜΑΤΑ			
	Θανατηφόρα	Σοβαρά	Ελαφρά	Ζημιές	ΣΥΝΟΛΟ	Νεκροί	Σοβαρά	Ελαφρά	ΣΥΝΟΛΟ
2015	56	324	280	298	958	57	377	570	1,004
2016	45	355	250	292	942	46	406	558	1,010
2017	49	349	209	269	876	53	388	450	891
2018	44	292	163	242	741	49	348	393	790
2019	52	286	152	237	727	52	340	333	725

Πηγή: Γραφείο Στατιστικής και Χαρτογράφησης(ΓΣ&Χ), Τμήμα Τροχαίας, Αστυνομία Κύπρου

Φύλλο εργασίας 2: Περιπτώσεις οδικών συγκρούσεων

Να διαβάσετε τις πιο κάτω περιπτώσεις οδικών συγκρούσεων και να απαντήσετε.

1. Ο Κωνσταντίνος είναι μαθητής της Β΄ Λυκείου και πριν από λίγες μέρες πήρε το αμάξι του αδερφού του, για να πάει στο περίπτερο της γειτονιάς του. Επειδή η απόσταση ήταν σχετικά κοντινή, έκρινε ότι δεν ήταν απαραίτητο να φορέσει ζώνη. Ο Κωνσταντίνος, παρόλο που δεν έτρεχε, πέρασε το φανάρι με πορτοκαλί, με αποτέλεσμα να συγκρουστεί με ένα φορτηγό και να τραυματιστεί σοβαρά.



Να εντοπίσετε:

α) Τις αιτίες της οδικής σύγκρουσης.

.....

.....

.....

.....

β) Τις συνέπειες που έχουν οι **σοβαροί τραυματισμοί** από τις οδικές συγκρούσεις, στο ίδιο το άτομο, στην οικογένεια και στην κοινωνία.

Συνέπειες:		
στο άτομο	στην οικογένεια	στην κοινωνία

γ) Τις συνέπειες που έχει η **απώλεια ζωής** από τις οδικές συγκρούσεις, στην οικογένεια και στην κοινωνία.

Συνέπειες:	
στην οικογένεια	στην κοινωνία

2. Η Ελένη είναι 18 χρονών και πριν από λίγους μήνες έβγαλε άδεια οδήγησης μοτοσικλέτας. Αποφάσισε να πάρει τη φίλη της την Δέσποινα μια βόλτα με τη μοτοσικλέτα της. Η Ελένη είχε μόνο ένα κράνος και το έδωσε στην Δέσποινα να το φορέσει. Για να εντυπωσιάσει την Δέσποινα ανέπτυξε ταχύτητα, με αποτέλεσμα να ξεπεράσει κατά πολύ το ανώτατο επιτρεπόμενο όριο. Δυστυχώς, αυτό είχε ως αποτέλεσμα να συγκρουστούν με ένα αυτοκίνητο που δεν σταμάτησε στο STOP και τους έκοψε τον δρόμο.



Να εντοπίσετε:

α) Τις αιτίες της οδικής σύγκρουσης.

.....

.....

.....

.....

β) Τις συνέπειες που έχουν οι **σοβαροί τραυματισμοί** από τις οδικές συγκρούσεις, στο ίδιο το άτομο, στην οικογένεια και στην κοινωνία.

Συνέπειες:		
στο άτομο	στην οικογένεια	στην κοινωνία

γ) Τις συνέπειες που έχει η **απώλεια ζωής** από τις οδικές συγκρούσεις, στην οικογένεια και στην κοινωνία.

Συνέπειες:	
στην οικογένεια	στην κοινωνία

7.4 Κανόνες ασφάλειας για πεζούς, επιβάτες, ποδηλάτες, μοτοσικλετιστές και οδηγούς

Οδηγοί, επιβάτες, πεζοί, μοτοσικλετιστές και ποδηλάτες πρέπει όλοι να γνωρίζουν τις ευθύνες τους όταν μοιράζονται τον δρόμο με άλλους, αλλά και να τηρούν τις υποχρεώσεις τους, δημιουργώντας έτσι ασφαλές οδικό περιβάλλον.

Οδηγοί

Ένας σωστός οδηγός δεν αρκείται στο να οδηγεί ο ίδιος προσεκτικά, αλλά φροντίζει να προβλέπει τα λάθη των άλλων οδηγών ή πεζών, για να μπορεί να τα αποφεύγει. Ο οδηγός έχει την αποκλειστική ευθύνη να προσαρμόζει την οδήγησή του, όταν το επιβάλλουν οι περιστάσεις.

ΟΔΗΓΟΥΜΕ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΗΜΑΙΝΕΙ:

- ❖ Μαθαίνουμε και εφαρμόζουμε τον Κ.Ο.Κ.
- ❖ Δεν οδηγούμε όταν έχουμε καταναλώσει οινοπνευματώδη ποτά ή έχουμε κάνει χρήση ουσιών.
- ❖ Σεβόμαστε και τηρούμε τα όρια ταχύτητας.
- ❖ Δεν κάνουμε αντικανονικά προσπεράσματα.
- ❖ Δεν παραβιάζουμε τον κόκκινο σηματοδότη.
- ❖ Σταματάμε στο STOP και δίνουμε προτεραιότητα.
- ❖ Δίνουμε προτεραιότητα στους πεζούς και στα άτομα με ειδικές ανάγκες.
- ❖ Ακολουθούμε τα σήματα και τις υποδείξεις των τροχονόμων.
- ❖ Φοράμε πάντοτε ζώνη ασφαλείας και στα πίσω καθίσματα, ακόμα και αν πρόκειται να διανύσουμε μια σύντομη διαδρομή.
- ❖ Τοποθετούμε τα παιδιά στο πίσω κάθισμα του αυτοκινήτου και τους φοράμε ζώνη ασφαλείας. Παιδιά κάτω των 12 ετών να κάθονται στα ειδικά για την ηλικία τους καθίσματα.
- ❖ Σε περίπτωση που οδηγούμε ή είμαστε συνεπιβάτης σε μοτοσικλέτα, φοράμε πάντα κράνος.
- ❖ Δεν χρησιμοποιούμε κινητό τηλέφωνο ή άλλο αντικείμενο. Τα χέρια μας πρέπει να είναι ελεύθερα, για να μπορούμε να έχουμε πλήρη έλεγχο του οχήματος.
- ❖ Πριν ξεκινήσουμε για ταξίδι, ελέγχουμε το όχημα που θα οδηγήσουμε (στάθμη υγρών, έλεγχος ελαστικών κ.λπ), ρυθμίζουμε σωστά τη θέση (κάθισμα) οδήγησης και τους καθρέπτες. Επίσης, πρέπει να έχουμε πάντα στο αυτοκίνητό μας **πυροσβεστήρα, τρίγωνο και φαρμακείο**.

Επιβάτες

Οι επιβάτες πρέπει να συνεισφέρουν στην οδήγηση μόνο παθητικά, δηλαδή να μην ενοχλούν και να μην εμποδίζουν τον οδηγό να οδηγεί με ασφάλεια. Αρκετοί εμπλέκονται σε οδικές συγκρούσεις, τόσο εξαιτίας της έλλειψης προνοητικότητας για τη λήψη μέτρων παθητικής ασφάλειας όσο και εξαιτίας της εκδήλωσης αμελούς και ανεύθυνης συμπεριφοράς, κατά τις μετακινήσεις τους με τα διάφορα οχήματα.

Οι τραυματισμοί των επιβατών που συμβαίνουν εξαιτίας αμέλειας ή και ανεύθυνης συμπεριφοράς είναι:

- η μη χρήση ζώνης ασφαλείας
- η μη χρήση κράνους
- η μεταφορά ανηλίκων κάτω των 12 ετών χωρίς να είναι τοποθετημένοι σε ειδικό κάθισμα, που διαθέτει ζώνη ασφαλείας και ειδικό σύστημα συγκράτησης σε περίπτωση σύγκρουσης
- η μεταφορά ανηλίκων κάτω των 5 ετών από μοτοσυκλέτες ή μοτοποδήλατα
- η πτώση, ιδίως των όρθιων εντός των οχημάτων

Πεζοί

Οι πεζοί είναι ίσως οι πιο ευάλωτοι χρήστες των δρόμων, λόγω των ηλικιακών τους χαρακτηριστικών (ηλικιωμένοι και παιδιά). Ο Κ.Ο.Κ. δίνει προτεραιότητα στους πεζούς, για να εξασφαλιστεί όσο το δυνατόν η ασφάλειά τους.

Περισσότεροι από τους μισούς θανάτους πεζών συμβαίνουν στο σκοτάδι ή το σούρουπο.

Οι οδηγοί πρέπει να οδηγούν αργά και να είναι έτοιμοι να σταματήσουν όταν:

- ✓ η ορατότητα είναι χαμηλή (βροχή, ομίχλη, νύχτα, αυγή ή σούρουπο)
- ✓ προσεγγίζουν σταθμευμένο λεωφορείο από το οποίο κατεβαίνουν επιβάτες ή περνούν τον δρόμο
- ✓ οι πεζοί διασχίζουν τον δρόμο από διαβάσεις
- ✓ οι πεζοί συγκεντρώνονται σε μεγάλες ομάδες (εκδηλώσεις, διαμαρτυρίες, σχολεία, εμπορικά κέντρα κ.ά.)



ΠΕΡΠΑΤΑΜΕ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΗΜΑΙΝΕΙ:

- ❖ Μαθαίνουμε τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας.
- ❖ Φοράμε σε όλες τις περιπτώσεις (ημέρα ή νύχτα) ανοιχτόχρωμα ή αντανακλαστικά ρούχα, για να είμαστε ορατοί.
- ❖ Βαδίζουμε στο πεζοδρόμιο. Προσπαθούμε να μη βρισκόμαστε κοντά στην κίνηση. Όταν δεν υπάρχει πεζοδρόμιο, βαδίζουμε αντίθετα από τη φορά των οχημάτων, ώστε να προφυλασσόμαστε.
- ❖ Όταν βαδίζουμε σε στενούς δρόμους χωρίς πεζοδρόμιο, να προσέχουμε τις στροφές, γιατί το αυτοκίνητο ή η μοτοσικλέτα που στρίβει, πιθανότατα να μη μας βλέπει.
- ❖ Όταν κυκλοφορούμε στον δρόμο με ένα μικρότερό μας, τον κρατάμε πάντα από το χέρι, προσέχοντας να βαδίζει προς το μέρος του πεζοδρομίου.
- ❖ Για να διασχίσουμε τον δρόμο πρέπει:
 - ✓ Να περνάμε από τη διάβαση πεζών.
 - ✓ Αν υπάρχει φανάρι, περνάμε μόνο όταν είναι πράσινο για τους πεζούς και ποτέ όταν είναι κόκκινο.
 - ✓ Αν δεν υπάρχει φανάρι, κοιτάμε με προσοχή δεξιά, αριστερά και πάλι δεξιά και περνάμε μόνον αν δεν πλησιάζουν άλλα οχήματα και δεν παρεμποδίζουμε την κυκλοφορία των οχημάτων.
- ❖ Τον δρόμο τον διασχίζουμε πάντα κάθετα και χωρίς να αργοπορούμε.
- ❖ Δεν διασχίζουμε τον δρόμο τρέχοντας, αλλά περπατώντας.
- ❖ Όταν βγαίνουμε στον δρόμο, παρατηρούμε και ακολουθούμε τις υποδείξεις των Αστυνομικών και των Σχολικών Τροχονόμων.
- ❖ Όταν κινούμαστε στο δρόμο ως πεζοί, εκτός από τις υποδείξεις των Τροχονόμων και τις διαβάσεις, πρέπει πάντα να ακολουθούμε:
 - ✓ Τη φωτεινή σηματοδότηση (φανάρια)
 - ✓ Τις πινακίδες που τοποθετούνται σε καθορισμένα σημεία του δρόμου για να ρυθμίζουν την κυκλοφορία, να προειδοποιούν και να πληροφορούν τους πεζούς και τους οδηγούς.



Ποδηλάτες

Το ποδήλατο είναι ένα ευχάριστο, οικολογικό και αποτελεσματικό μέσο μεταφοράς που συμβάλλει ταυτόχρονα και στην καλή φυσική κατάσταση του ατόμου. Δυστυχώς όμως, το ποδήλατο αποτελεί συχνά αιτία σοβαρών, αλλά και θανατηφόρων τραυματισμών. Κατ' επέκταση είναι ιδιαίτερα σημαντική η ενημέρωση και εκπαίδευση των παιδιών από μικρή ηλικία, αφού τα ίδια τα παιδιά αποτελούν ένα μεγάλο ποσοστό των ποδηλατιστών.



Οι ποδηλάτες έχουν τα ίδια δικαιώματα, αλλά και υποχρεώσεις με τους οδηγούς μοτοποδηλάτων και μηχανών (π.χ. κυκλοφορία στην αριστερή πλευρά, οδήγηση με σύνεση, όχι κατανάλωση αλκοόλ, προειδοποίηση των άλλων οδηγών για αλλαγή λωρίδας, τήρηση των κανόνων κυκλοφοριακής αγωγής κ.τ.λ.).

ΚΑΝΟΥΜΕ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΗΜΑΙΝΕΙ:

- ❖ Μαθαίνουμε και εφαρμόζουμε τον Κ.Ο.Κ.
- ❖ Δεν παραβιάζουμε το STOP και τους φωτεινούς σηματοδότες.
- ❖ Δεν προσπερνούμε οχήματα από την αριστερή πλευρά.
- ❖ Φροντίζουμε το ποδήλατό μας να είναι πάντα σε καλή κατάσταση. Τα φρένα πρέπει να λειτουργούν σωστά, τα λάστιχα να είναι σε καλή κατάσταση και φουσκωμένα όσο χρειάζεται και το φανάρι να είναι σε λειτουργία.
- ❖ Η αλυσίδα να είναι στο κατάλληλο ύψος ρυθμισμένη και λαδωμένη.
- ❖ Πρέπει να φοράμε ειδικό κράνος για ποδήλατο.
- ❖ Φοράμε ανοιχτόχρωμα και όχι σκούρα ρούχα, για να είμαστε ορατοί στους οδηγούς των οχημάτων και την ημέρα αλλά και τη νύχτα.
- ❖ Χρησιμοποιούμε ποδηλατόδρομο ή πεζόδρομο όταν μπορούμε.
- ❖ Κρατάμε το τιμόνι και με τα δύο χέρια.
- ❖ Κάνουμε σήμα με το χέρι, όταν στρίβουμε.
- ❖ Δεν μεταφέρουμε άλλους επιβάτες ή βαριά αντικείμενα.
- ❖ Δεν οδηγούμε υπό επήρεια αλκοόλ και άλλων ουσιών.



Μοτοσικλετιστές

Οι μοτοσικλετιστές παρόλο που έχουν τα ίδια δικαιώματα με όλους τους άλλους να χρησιμοποιούν τον δρόμο, εντούτοις δεν είναι τόσο καλά προστατευμένοι όπως οι οδηγοί άλλων οχημάτων.

Οι μοτοσικλετιστές έχουν λιγότερη σταθερότητα και διατρέχουν 16 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να σκοτωθούν σε τροχαίο από ό,τι οι οδηγοί ενός αυτοκινήτου. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι κινούνται σε δύο μόνο τροχούς και, επίσης, δεν έχουν το αμάξωμα ενός αυτοκινήτου γύρω τους, για να τους προστατεύσει από ενδεχόμενη πρόσκρουση.

Αν θα οδηγήσετε μοτοσικλέτα ή μοτοποδήλατο έχετε υπόψη σας τα πιο κάτω:

- ✓ Η χρήση κράνους είναι υποχρεωτική τόσο από τους οδηγούς όσο και από τους επιβάτες.
- ✓ Επιτρέπεται η μεταφορά επιβάτη άνω των 12 ετών, εφόσον κάθεται ιππαστί πίσω από τον οδηγό.
- ✓ Τα φώτα πρέπει να είναι αναμμένα και κατά τη διάρκεια της μέρας.

Πηγή: Τμήμα Τροχαίας, Αστυνομία Κύπρου.

Ήξερες ότι...



- ❖ Η κρανιοεγκεφαλική κάκωση είναι η κύρια αιτία θανάτου σε ατυχήματα με μοτοσικλέτες. Συγκεκριμένα, το 80% των μοτοσικλετιστών που σκοτώνονται σε τροχαίο ατύχημα υπολογίζεται ότι έχουν υποστεί κρανιοεγκεφαλική κάκωση.
- ❖ Μοτοσικλετιστές που δεν φορούν κράνος έχουν διπλάσιες πιθανότητες να υποστούν κρανιοεγκεφαλική κάκωση σε μια σύγκρουση, σε σχέση με όσους το χρησιμοποιούν².
- ❖ Περισσότερα από 4 στα 5 ατυχήματα με μοτοσικλέτα καταλήγουν σε τραυματισμό ή θάνατο του μοτοσικλετιστή².
- ❖ Για κάθε 1,5 χλμ. οδήγησης, ένας μοτοσικλετιστής κινδυνεύει 16 φορές περισσότερο να πεθάνει σε μια σύγκρουση από ό,τι ο οδηγός ενός άλλου οχήματος².
- ❖ Όποιος χρησιμοποιεί το κράνος, μειώνει τον κίνδυνο στο 1/3.

Πηγή: Σύστημα Καταγραφής Ατυχημάτων στα εξωτερικά ιατρεία, ΣΚΑΕΙ, Κέντρο Έρευνας και Πρόληψης Ατυχημάτων - Κ.Ε.Π.Α., ΕΣΥΕ, Υπουργείο Προστασίας του Πολίτη

7.5 Χρήση ζώνης ασφαλείας και κράνους

Στην Κύπρο:



- ✓ Από 1/7/2002, η **ζώνη ασφαλείας** είναι υποχρεωτική στις θέσεις του οδηγού, του συνοδηγού και στα πίσω καθίσματα.
- ✓ Τα παιδιά ύψους κάτω των 150 εκ. πρέπει να μεταφέρονται στο αυτοκίνητο με το κατάλληλο σύστημα συγκράτησης (παιδικά καθίσματα αυτοκινήτου), ανάλογα με το βάρος τους.
- ✓ Αν όλοι φορούσαν ζώνη ασφαλείας, θα σώζονταν 28 άτομα τον χρόνο και θα τραυματίζονταν σοβαρά 200 άτομα λιγότερα!

Πηγή: Τμήμα Τροχαίας, Αστυνομία Κύπρου.

Η σημασία της ζώνης ασφαλείας

Η ζώνη ασφαλείας αποτελεί ίσως το πιο σημαντικό μέσο ασφάλειας του οδηγού και των επιβατών σε περίπτωση οδικής σύγκρουσης. Μπορεί να σώσει ζωές και να μειώσει τους τραυματισμούς σε οδικές συγκρούσεις.

Σύμφωνα με μελέτες που αφορούν στην ασφάλεια του οδηγού, η χρήση της ζώνης ασφαλείας αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για να λειτουργήσουν σωστά και τα υπόλοιπα συστήματα ασφαλείας, όπως είναι ο αερόσακος.

Η χρήση της ζώνης ασφαλείας αφορά τόσο στον οδηγό όσο και στον συνοδηγό και τους επιβάτες των πίσω καθισμάτων. Είναι υποχρέωση όλων των επιβατών του οχήματος να την χρησιμοποιούν, έστω κι αν το αυτοκίνητο κινείται με μικρή ταχύτητα ή διανύει μια μικρή απόσταση.

Η Ζώνη
Ασφαλείας

- εμποδίζει να εκσφενδονιστεί ο οδηγός και οι άλλοι επιβαίνοντες μέσα ή έξω από το αυτοκίνητο σε μια οδική σύγκρουση. Οι πιθανότητες να σκοτωθεί κάποιος, αν εκσφενδονιστεί έξω από το αυτοκίνητο είναι 10 φορές περισσότερες.
- προστατεύει τους επιβάτες από το να χτυπήσουν άλλους επιβαίνοντες. Η ορμή που εκσφενδονίζεται ο πίσω επιβάτης προς τους εμπρός επιβάτες σε μια οδική σύγκρουση, αναλογεί με το βάρος ενός ελέφαντα 4 τόνων.
- εξομαλύνει τις κινήσεις και μεταφέρει τις δυνάμεις της σύγκρουσης σε ισχυρότερα μέρη του σώματος.
- μειώνει κατά 60% τις πιθανότητες σοβαρού τραυματισμού και 50% θανάτου σε μια σύγκρουση.



Η σημασία του κράνους

Στην Κύπρο:



- ✓ Η χρήση κράνους είναι υποχρεωτική, τόσο από τους οδηγούς όσο και από τους επιβάτες.
- ✓ 8 στους 10 θανάτους μοτοσικλετιστών προκαλούνται από τραύματα στο κεφάλι.
- ✓ Από τους 29 μοτοσικλετιστές που σκοτώνονται κάθε χρόνο σε οδικές συγκρούσεις δεν φέρει κράνος. Οι περισσότεροι από αυτούς, αν φορούσαν κράνος, θα γλίτωναν με έναν απλό πονοκέφαλο.

Πηγή: Τμήμα Τροχαίας, Αστυνομία Κύπρου.

Είναι απαραίτητη η χρήση κράνους, τόσο από τους μοτοσικλετιστές όσο και από τους ποδηλάτες. Το κράνος σώζει τη ζωή και αποτελεί το σπουδαιότερο τμήμα της ενδυμασίας των οδηγών μοτοσικλέτας. Οι οδηγοί μοτοσικλέτας είναι εκτεθειμένοι άμεσα σε πολύ περισσότερους κινδύνους από αυτούς στους οποίους εκτίθενται οι οδηγοί αυτοκινήτων.

Το κράνος:

- σώζει ζωές.
- πρέπει να έχει τις σωστές προδιαγραφές, το σωστό μέγεθος και να είναι ασφαλισμένο σωστά. Ένα κράνος που δεν είναι δεμένο ή είναι χαλαρό, είναι περισσότερο επικίνδυνο και υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να προκαλέσει τραυματισμό.
- πρέπει να αντικατασταθεί αν έχει υποστεί κάποιο δυνατό χτύπημα ή αν έχει περάσει η ημερομηνία λήξης του.

**ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΝΕΚΡΩΝ ΟΔΗΓΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΒΑΤΩΝ
ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΖΩΝΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**

Περιγραφή	2015	2016	2017	2018	2019	ΣΥΝΟΛΟ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Έφεραν ζώνη ασφαλείας	11	7	6	3	12	39	36.11%
Δεν έφεραν ζώνη ασφαλείας	14	12	11	18	6	61	56.48%
Δεν υποχρεούνται να φέρουν ζώνη ασφαλείας	1	0	0	1	1	3	2.78%
Είναι άγνωστο αν έφεραν ζώνη ασφαλείας	0	0	1	2	2	5	4.63%
ΣΥΝΟΛΟ	26	19	18	24	21	108	100.00%

**ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΝΕΚΡΩΝ ΜΟΤΟΠΟΔΗΛΑΤΙΣΤΩΝ/ΜΟΤΟΣΥΚΛΕΤΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΒΑΤΩΝ
ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΥ ΚΡΑΝΟΥΣ**

Περιγραφή	2015	2016	2017	2018	2019	ΣΥΝΟΛΟ	ΠΟΣΟΣΤΟ
Έφεραν κράνος	4	6	9	7	8	34	45.33%
Δεν έφεραν κράνος	9	6	6	9	6	36	48.00%
Άγνωστο	1	1	1	0	2	5	6.67%
ΣΥΝΟΛΟ	14	13	16	16	16	75	100.00%

Πηγή: Γραφείο Στατιστικής και Χαρτογράφησης(ΓΣ&Χ), Τμήμα Τροχαίας, Αστυνομία Κύπρου



7.6 Ενίσχυση της οδικής συνείδησης

Η καλλιέργεια και ενίσχυση της οδικής συνείδησης είναι ευθύνη της πολιτείας, της ίδιας της κοινωνίας, αλλά και του καθενός προσωπικά. Πρέπει να αποτελέσει προτεραιότητα των κυβερνήσεων κάθε χώρας η δραστική και άμεση υιοθέτηση νέων μέτρων για την πρόληψη και μείωση των οδικών συγκρούσεων και των επιπτώσεών τους.

Συγκεκριμένα, η πρόληψη και μείωση των οδικών συγκρούσεων απαιτεί:

- την ευαισθητοποίηση όλων των αρμόδιων φορέων σε συνεργασία με την Αστυνομία (Τμήμα Τροχαίας Αρχηγείου). Τέτοιοι φορείς είναι: Υπουργείο Δικαιοσύνης και Δημοσίας Τάξεως, Υπουργείο Υγείας, Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, Υπουργείο Συγκοινωνιών και Έργων, Οργανισμοί Τοπικής Αυτοδιοίκησης, Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης με άμεση και ταυτόχρονη συνεργασία και επικοινωνία με τους πολίτες-χρήστες των οδών.
- την ενίσχυση της αστυνόμευσης και διαρκής παρουσία της αστυνομίας στους δρόμους και κυρίως στα επικίνδυνα σημεία. Είναι αποδεδειγμένο ότι ο συνεχής έλεγχος δρα ανασταλτικά στους οδηγούς που παραβιάζουν τον Κ.Ο.Κ. και προκαλούν συγκρούσεις. Ο συστηματικός και εντατικός έλεγχος από την αστυνομία μπορεί να πετύχει σε μεγάλο βαθμό την συμμόρφωση των οδηγών και τη μείωση των παραβάσεων.
- την αύξηση της ηλεκτρονικής αστυνόμευσης (φωτογραφικά RADAR). Ο οδηγός νιώθει ότι ελέγχεται συνεχώς, κάτι που τον κάνει και πιο προσεχτικό.
- την αύξηση ελέγχων για μέθη (αλκοτέστ) και ουσιών (ναρκοτέστ).
- τη βελτίωση του οδικού δικτύου. Η αστυνομία σε συνεργασία με τις αρμόδιες υπηρεσίες, όπως είναι το υπουργείο και οι δήμοι, μπορούν να συμβάλουν στη διαμόρφωση και βελτίωση τόσο του εθνικού όσο και του επαρχιακού δικτύου.
- την εκπαίδευση παιδιών, εφήβων και νέων ενηλίκων. Τα παιδιά πρέπει να εκπαιδεύονται από την παιδική ηλικία και να ευαισθητοποιούνται σε θέματα οδικής ασφάλειας και κυκλοφοριακής αγωγής, αφού αποτελούν τους μελλοντικούς χρήστες της οδού είτε ως οδηγοί είτε ως πεζοί. Είναι απαραίτητη η εκπαίδευσή τους σε πάρκα κυκλοφοριακής αγωγής, αλλά και η ένταξη του μαθήματος ή προγραμμάτων της κυκλοφοριακής αγωγής στα σχολεία. Επιπρόσθετα, είναι απαραίτητη και η συνεχής εκπαίδευση και διαπαιδαγώγηση των ατόμων όλων των ηλικιών για θέματα οδικής συνείδησης, ασφάλειας και πρόληψης.



Αριθμοί έκτακτης ανάγκης

Καλέστε τους πιο κάτω αριθμούς σε περίπτωση που:

- Εμπλακείτε σε τροχαίο ατύχημα
- Γίνετε αυτόπτης μάρτυρας κάποιας τροχαίας σύγκρουσης
- Ακίνητοποιηθεί το αυτοκίνητό σας λόγω βλάβης
- Παρατηρήσετε κάτι επικίνδυνο στο οδόστρωμα (σκασμένο λάστιχο φορτηγού, ζώο, πρεσμένο φορτίο κ.ά.)
- Νιώσετε αδιαθεσία κατά την οδήγηση

Πηγή: http://www.aodos.gr/symboules_symboules/arthro/arithmoi_ektaktis_anagkis-15424140/



Χρήσιμα Τηλέφωνα, Κύπρος	
Ευρωπαϊκός αριθμός έκτακτης ανάγκης	112
Άμεση Δράση (αστυνομία, πυροσβεστική, ασθενοφόρο)	199
Γραμμή του Πολίτη-Αστυνομία	1460
Αστυνομία	22802020
Αρχηγείο Αστυνομίας	22808080



Μην καλείτε τα τηλέφωνα έκτακτης ανάγκης για να ζητήσετε γενικές πληροφορίες. Περισσότερες κλήσεις ενδέχεται να υπερφορτώσουν το σύστημα και να παρεμποδίσουν την παροχή βοήθειας στα άτομα που τη χρειάζονται πραγματικά!

Φύλλο εργασίας 3: Ομαδική εργασία

1. «Ανήκετε σε μια κίνηση νέων που ασχολούνται με την υγεία. Χρησιμοποιώντας την πιο κάτω ανάρτηση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO) «10 Θέσεις για τη Νεολαία και την Οδική Ασφάλεια», να ετοιμάσετε τον δικό σας δεκάλογο προς τους/τις φίλους/ες μαθητές/τριες του σχολείου σας, ώστε να τους/τις βοηθήσετε να βελτιώσουν την οδική τους συμπεριφορά και συνείδηση. Μπορείτε να στηριχτείτε πάνω στις 10 Θέσεις για τη Νεολαία και την Οδική Ασφάλεια, απλοποιώντας τη διατύπωσή τους και προσθέτοντας εικόνες ή ζωγραφιές»

10 Θέσεις για τη Νεολαία και την Οδική Ασφάλεια.

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, Σεπτέμβριος 2012

Κάθε χρόνο περίπου 400.000 άνθρωποι κάτω των 25 ετών χάνουν την ζωή τους σε τροχαίες συγκρούσεις στους δρόμους του κόσμου. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνοψίζει τους παράγοντες που συμβάλλουν στους τραυματισμούς των νέων σε τροχαία και ποια μέτρα μπορούν να ληφθούν για να τους αποτρέψουν.

Θέση 1

Περισσότερο από 1000 παιδιά και νεαροί ενήλικες ηλικίας κάτω των 25 ετών σκοτώνονται σε τροχαίες συγκρούσεις κάθε μέρα.
Οι τραυματισμοί από τροχαία είναι η κύρια αιτία θανάτου στους νέους 10-24 ετών.

Θέση 2

Οι περισσότεροι νέοι άνθρωποι που έχασαν την ζωή τους ή τραυματίστηκαν σε τροχαίες συγκρούσεις σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος είναι πεζοί, ποδηλάτες, μοτοσικλετιστές ή χρήστες των μέσων μαζικής μεταφοράς.
Στις χώρες υψηλού εισοδήματος, τα περισσότερα νεαρά θύματα είναι αρχάριοι οδηγοί.

Θέση 3

Οι φορείς χάραξης πολιτικής πρέπει να αναγνωρίζουν την ευαλωτότητα των παιδιών κατά την κατασκευή δρόμων και τον σχεδιασμό μέτρων οδικής ασφάλειας, καθώς και την σχετική απειρία τους. Τις αναπτυξιακές διαφορές και την ανάγκη τους να μπορούν να παίζουν και να ταξιδεύουν με ασφάλεια.

Θέση 4

Η υπερβολική ταχύτητα είναι η συνηθέστερη παράβαση του Κ.Ο.Κ. που κάνουν οι νέοι άνδρες οδηγοί και συμβάλλει στο ένα τρίτο όλων των τροχαίων συγκρούσεων.
Πρέπει να υπάρχει διαβάθμιση των αδειών οδήγησης με απαγόρευση της οδήγησης σε δρόμους με υψηλά όρια ταχύτητας σε αρχάριους οδηγούς.

Θέση 5

Οι άπειροι νεαροί ενήλικες που οδηγούν με επίπεδα αλκοόλ στο αίμα πάνω από 0,05 g/dl έχουν 2,5 φορές υψηλότερο κίνδυνο σύγκρουσης σε σύγκριση με μεγαλύτερους, πιο έμπειρους οδηγούς.
Κατάλληλα επίπεδα αλκοόλ στο αίμα για τους νέους οδηγούς θα πρέπει να οριστούν και να ελέγχονται.

Θέση 6

Το κράνος είναι ο μόνος αποτελεσματικός τρόπος μείωσης των τραυμάτων της κεφαλής και των θανάτων που προκαλούνται από συγκρούσεις μοτοσικλετών.
Τα παιδιά που ποδηλατούν θα πρέπει επίσης να ενθαρρυνθούν να φορούν κράνος.

Θέση 7

Οι σωστά χρησιμοποιούμενες ζώνες ασφαλείας μειώνουν τον κίνδυνο θανάτου σε περίπτωση σύγκρουσης μέχρι 61%.
Οι έλεγχοι και η ενημέρωση για τις ζώνες ασφαλείας θα πρέπει να επικεντρωθούν στους νέους οδηγούς και τους επιβάτες που είναι λιγότερο πιθανό να φορούν ζώνες ασφαλείας.

Θέση 8

Η υποχρεωτική χρήση συστημάτων συγκράτησης για παιδιά μπορεί να μειώσει τους θανάτους παιδιών έως 35%.
Τα παιδιά πρέπει να τοποθετούνται σε κατάλληλα για την ηλικία και το βάρος τους καθισματάκια.

Θέση 9

Οι πεζοί και ποδηλάτες μπορεί να είναι δύσκολοι ορατοί στο δρόμο, ειδικά τη νύχτα.
Τα ρούχα με φωτεινά χρώματα ή αντανακλαστικά τους κάνουν πιο εμφανείς και μπορούν να βοηθήσουν στην αποφυγή συγκρούσεων.

Θέση 10

Τα παιδιά είναι σωματικά, ψυχολογικά και φυσιολογικά διαφορετικά από τους ενήλικες.
Το ποσό και το είδος της φροντίδας που λαμβάνουν θα έχουν επιπτώσεις στην συνολική αποκατάσταση μετά από μια σύγκρουση και την ικανότητά τους να ζήσουν σαν πλήρως λειτουργικά μέλη της κοινότητάς τους.

Π.Ο.Υγείας

SOS ΤΡΟΧΑΙΑ
ΠΡΟΝΟΙΑ

Πηγή: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

Δεκάλογος για τη Νεολαία και την Οδική Ασφάλεια



2. Να συζητήσετε στις ομάδες σας και απαντήστε:

✓ Γιατί είναι επιτακτική ανάγκη η ενίσχυση της οδικής συνείδησης των νέων; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.

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



✓ Ποιοι φορείς κατά τη γνώμη σας πρέπει να συνεργαστούν για την ενίσχυση της οδικής συνείδησης των πολιτών;

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

3. Να δημιουργήσετε στις ομάδες σας ένα σχέδιο δράσης, το οποίο μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση της οδικής συνείδησης και συμπεριφοράς των εφήβων και των νέων.



- Το σχέδιο δράσης θα πρέπει να απευθύνεται σε έφηβους και νέους και να αφορά σε δραστηριότητες που μπορούν να πραγματοποιηθούν στο περιβάλλον του σχολείου, της οικογένειας και σε κέντρα νέων της κοινότητάς σας.
- Να οργανώσετε τον καταμερισμό εργασίας σας (έρευνα στο διαδίκτυο, συλλογή φωτογραφιών, συνεργασία με τη διεύθυνση του σχολείου και άλλων φορέων για την ετοιμασία ενημερωτικού υλικού, ζωγραφιών κ.ά.).
- Να δημιουργήσετε μαζί με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας μια αφίσα ή ένα τρίπτυχο ή ένα φιλμάκι, στο οποίο θα παρουσιάζονται τρόποι ενίσχυσης της οδικής συνείδησης και συμπεριφοράς των εφήβων και των νέων.



Φύλλο εργασίας 4: Μύθος ή Αλήθεια;

Μύθος ή Αλήθεια?



α. Να κυκλώσετε τη σωστή απάντηση στις πιο κάτω δηλώσεις.

β. Στη συνέχεια, να συζητήσετε τις απαντήσεις σας στην ολομέλεια της τάξης, όπου θα έχετε την ευκαιρία να λύσετε επιπρόσθετες απορίες που ενδεχομένως να έχετε σχετικά με το θέμα της οδήγησης και της σωστής οδικής συμπεριφοράς

«Πηγαίνω εδώ κοντά και κινούμαι με μικρή ταχύτητα, δεν χρειάζεται να βάλω ζώνη.»	Μύθος	Αλήθεια
«Αν έχω καταναλώσει 1 με 2 αλκοολούχα ποτά, το αίμα μου χρειάζεται περίπου 2 με 3 ώρες για να απαλλαχθεί από το αλκοόλ.»	Μύθος	Αλήθεια
«Το αλκοόλ με κάνει να νιώθω περισσότερη αυτοπεποίθηση.»	Μύθος	Αλήθεια
«Σταμάτησα να πίνω εδώ και μιάμιση ώρα, άρα μπορώ να οδηγήσω.»	Μύθος	Αλήθεια
«Νιώθω μεγαλύτερη σιγουριά, όταν κρατάω το παιδί στην αγκαλιά.»	Μύθος	Αλήθεια
«Ακόμη και δύο μπύρες μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητά μου στην οδήγηση.»	Μύθος	Αλήθεια
«Είμαι καλός οδηγός και δεν θα τρακάρω.»	Μύθος	Αλήθεια
«Δεν χρειάζομαι ζώνη ασφαλείας, θα κρατηθώ γερά από το τιμόνι αν προκύψει σύγκρουση.»	Μύθος	Αλήθεια
«Δεν χρειάζομαι ζώνη ασφαλείας, γιατί έχω αερόσακο.»	Μύθος	Αλήθεια
«Ο καφές, ο καθαρός αέρας, το κρύο ντους με βοηθούν να γίνω νηφάλιος.»	Μύθος	Αλήθεια
«Οι πίσω θέσεις είναι ασφαλείς, άρα τι χρειάζεται η ζώνη;»	Μύθος	Αλήθεια
«Πρέπει να φοράω κράνος όταν οδηγώ μέσα στην πόλη.»	Μύθος	Αλήθεια
«Μπορώ να καταλάβω πότε βρίσκομαι στα πρόθυρα του ... ύπνου.»	Μύθος	Αλήθεια
«Μπορώ ταυτόχρονα να μιλώ στο κινητό και να οδηγώ με ασφάλεια.»	Μύθος	Αλήθεια
«Ένας μικρο-ύπνος διαρκεί τέσσερα με πέντε δευτερόλεπτα.»	Μύθος	Αλήθεια
«Ο καφές δεν καταπολεμά την υπνηλία κατά τη διάρκεια της οδήγησης.»	Μύθος	Αλήθεια



Χρήσιμα Φιλμάρια

Ευρωπαϊκός Αριθμός 112

- Πανευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης 112 - Τροχαίο Ατύχημα
<https://www.youtube.com/watch?v=venoEOlgPvA>
- Πανευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης 112 - Διαρρήκτης
<https://www.youtube.com/watch?v=FkBdWSuHtpA>
- Πανευρωπαϊκός Αριθμός Έκτακτης Ανάγκης 112 - Πυρκαγιά
<https://www.youtube.com/watch?v=hO6YII-JNcU>
- 112
<https://www.youtube.com/watch?v=IhSMwoUUTLI>

Κυκλοφοριακή Αγωγή

- Απόσπαση Προσοχής
https://www.youtube.com/watch?v=OeiSjxh9_5Y&index=5&list=PLtnblhL7y4SaOHvQWyGBoQGGrfeJLnina
- Ασφαλής πορεία
<http://www.edutv.gr/index.php/kikloforiak-agogi/asfalis-poreia>
- Αστυνομία Κύπρου Μην τρέχεις – Σκέψου εμένα
<https://www.youtube.com/watch?v=QzMVuyahvJ0>
- Αστυνομία Κύπρου - Μην οδηγείς όταν πεις – Σκέψου εμένα
<https://www.youtube.com/watch?v=P7Y6F08dOEq>
- Αστυνομία Κύπρου Εκστρατεία ενημέρωσης για την οδική ασφάλεια
<https://www.youtube.com/watch?v=A-ZY5vTdK4U>
- Crash Test
<http://www.videoman.gr/11259>
- Don't drink and drive
https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=JlxOBXDhAJU
- Διαφημιστικό για την Ασφαλή Οδήγηση του ΥΜΕ
<https://www.youtube.com/watch?v=2KYuy0bad6c>
- Ελληνική Αστυνομία Οδική Ασφάλεια
<https://www.youtube.com/watch?v=7H66T48pXdA>
- Ελληνική Αστυνομία - Χρήση κράνους κατά την οδήγηση
<https://www.youtube.com/watch?v=DwJUjHdc3HE>
- Ελληνική Αστυνομία - Ενημερωτικά Σποτ με θέμα την Οδική Ασφάλεια
<https://www.youtube.com/watch?v=KYV-BsA-g9U>
- Κράνος - Υπουργείο Μεταφορών
<http://www.youtube.com/watch?v=Mg46bpHq1kg&feature=related>
- Κράνος
<https://www.youtube.com/watch?v=Z7ZGiJMZD9M>

- Κυκλοφοριακή αγωγή - ευέλικτη ζώνη 2014 - 2015
https://www.youtube.com/watch?feature=share&v=4ed_ajTnUuE&app=desktop
- Οδήγηση και αλκοόλ
<https://www.youtube.com/watch?v=wyz0ogMSjO4>
- Οδική ασφάλεια - video σοκ
https://www.youtube.com/watch?v=jxzT-dwD7wc&index=6&list=PLJqTo_SzpZoTxpZv7XTp559o8vjhiHey
- Όταν οδηγάς, μη μιλάς στο κινητό. Η οδική ασφάλεια είναι ευθύνη ΟΛΩΝ
<https://www.youtube.com/watch?v=9H9qxf2KXQI>
- Πριν λίγο καιρό...
<https://www.youtube.com/watch?v=B1kzT0hNVWY>
 - Πρώτες Βοήθειες – Παιδιά και Οδική Ασφάλεια
<https://www.youtube.com/watch?v=HXVe4I3Jmks>
- Seat Belt Commercial
http://www.youtube.com/watch?v=nl9_BTm41MI
- Τσομπανάκης τροχαία ατυχήματα
<https://www.youtube.com/watch?v=XfufvVQA8c0>
- Φανταστικό σποτ για τη ζώνη ασφαλείας
<https://www.youtube.com/watch?v=-lx3u8VWvLY>

Χρήσιμες ιστοσελίδες

- Αστυνομία Κύπρου (Στατιστικά στοιχεία, ενημερωτικά φυλλάδια, φιλμάκια)
<http://www.police.gov.cy>
- Παιδί και κυκλοφοριακή αγωγή, <http://www.infokids.gr/tag/κυκλοφοριακή-αγωγή/>
- Υπουργείο Συγκοινωνιών και Έργων, <http://www.mcw.gov.cy>
- Ίδρυμα Οδικής Ασφάλειας Γιώργος Μαυρίκιος,
<http://www.georgemavrikiosfoundation.com.cy>
- Περιοδικό CLICK, <http://www.youthforroadsafety.org>
- Ευρωπαϊκή Χάρτα για την Οδική Ασφάλεια, <http://www.erscharter.eu/el>
- Νέος Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας 2013,
http://www.mcw.gov.cy/mcw/rtd/rtd.nsf/rtd20_gr/rtd20_gr?OpenDocument
- Reaction Cyprus, <https://www.facebook.com/reactioncyprus/>
- Σήματα ΚΟΚ online, <http://www.halkos.com.cy/gr/highway-code/warning-signs.html>
- Σήματα ΚΟΚ, <http://www.oneway.com.cy/simata/>
- Κέντρο Έρευνας και Πρόληψης Ατυχημάτων – Κ.Ε.Π.Α.,

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Θεματική Ενότητα 2:

- Building better coping skills. Ανακτήθηκε στις 2 Μαρτίου 2016 από <http://au.reachout.com/building-better-coping-skills>
- Decision making skills and techniques. Ανακτήθηκε στις 5 Μαρτίου 2016 από <http://www.time-management-guide.com/decision-making-skills.html>
- Positive Steps to Wellbeing. Ανακτήθηκε στις 2 Μαρτίου 2016 από <http://www.therapistaid.com/content/0045.pdf>
- Role-Play Scenarios. Ανακτήθηκε στις 5 Μαρτίου 2016 από <http://www.ncpc.org/programs/teens-crime-and-the-community/community-works-session-enhancements/section-1/session-7/role-play-scenarios.pdf>
- Γνωριμία με τις «γραμμές βοήθειας» πολιτών. Ανακτήθηκε στις 4 Μαρτίου 2016 από <http://www.24h.com.cy/%CF%81%CE%BF%CE%AE/item/54858-gnwrimia-me-tis-grammes-voitheias-politwn.html#sthash.3UyjoR1v.dpuf>
- Ζηκοπούλου, Ο. Εφηβεία. Ανακτήθηκε 01 Μαρτίου 2016 από: <http://psychologyinfo.gr/articles/36-2010-11-29-15-50-37/61-2010-12-06-18-59-07>
- Κυπραίου, Π. Εφηβεία – Ορισμός και Χαρακτηριστικά. Ανακτήθηκε 02 Μαρτίου 2016 <http://www.psychothepeia.net.gr/index.php/articles/efhveia/35-efhveia-orismos-xarakthristika>
- Κύρου, Ι. & Νικολαΐδου Α. (2003). Οι απόψεις των γονέων απέναντι στις αλλαγές συμπεριφοράς που βιώνουν τα παιδιά τους στην εφηβεία. Πτυχιακή εργασία. Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης. Ανακτήθηκε 01 Μαρτίου 2016 από <http://nefeli.lib.teicrete.gr/browse/seyp/ker/2003/KyrouIoanna,NikolaidouAsimina/attached-document/2003Kyrou.pdf>.
- Πρόγραμμα Ανάπτυξης Δεξιοτήτων Λήψης Εκπαιδευτικών & Επαγγελματικών αποφάσεων. Κέντρο Έρευνας και Αξιολόγησης στην Επαγγελματική Συμβουλευτική, Τομέας Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Αθηνών. Ανακτήθηκε στις 3 Μαρτίου 2016 από http://schoolpress.sch.gr/eperiodiko/files/2015/05/Programma_Lipsis_Apofasis.pdf
- Φεσσά, Σ. Η εφηβική περίοδος. Ανακτήθηκε 01 Μαρτίου 2016 από: http://peraki.com/index.php?option=com_content&view=article&id=66:2008-12-17-14-31-22&catid=46:2008-12-15-08-53-08&Itemid=69
- Ψυχική υγεία και Ζωή. Ανακτήθηκε την 1^η Μαρτίου 2016 από <http://www.klimaka.org.gr/js/index.php/homepage-psyxiki-geia/i-psyxiki-sas-ygeia/psychiki-ygeia-kai-zoi>
- ACT for Youth, Adolescent Identity Development. Ανακτήθηκε στις 20 Μαρτίου 2016 από <http://www.actforyouth.net/adolescence/identity/>
- Shaffer, D.,R. (2004). Εξελικτική Ψυχολογία - Παιδική ηλικία και εφηβεία. Επιστημονική επιμέλεια, Εύα Μακρή- Μπότσαρη. Εκδ., Ίων.
- Βάρβογλη, Λ. (2004). Αυτογνωσία: ανακαλύπτοντας τις πτυχές του εαυτού μας. Ανακτήθηκε στις 18 Μαρτίου 2016 από <http://health.in.gr/news/various/article/?aid=1231090060>

- Δημοπούλου, Μ. (2006). Η σχέση της παχυσαρκίας με την αυτοεκτίμηση και την εικόνα σώματος. Ανώτατα Τεχνολογικά Εκπαιδευτικά Ιδρύματα Κρήτης, Τμήμα Διατροφής Και Διαιτολογίας, Παράρτημα Σητείας
- Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2008). Παιδαγωγική επιμόρφωση εκπαιδευτικών του ΟΑΕΔ: Σύγχρονα προβλήματα εφηβείας (σελ.113). Αθήνα: ΕΚΠΑ-ΑΣΠΑΙΤΕ. Ανακτήθηκε στις 21 Μαρτίου 2016 από http://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/3688/1090_01_oaed_enotiita03b_v03.pdf
- Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2000). Η έννοια του εαυτού έφηβων και οι σημαντικοί άλλοι. Ψυχολογία (τόμος 7) (τεύχ. 1) 88-113 (2000). Ανακτήθηκε στις 10 Μαΐου 2018 από http://users.sch.gr/kdimitrakakis/kdim/bia/epistimonika_keimena/h_ennoia_toy_eayto_y_efiboy.pdf
- Μανωλούδη, Τ. Η έννοια της αυτοεκτίμησης. Ανακτήθηκε στις 02 Ιουνίου 2018 από [https://manoloudi.com/2013/01/%CE%B7-%CE%AD%CE%BD%CE%BD%CE%BF%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%B1%CF%85%CF%84%CE%BF%CE%B5%CE%BA%CF%84%CE%AF%CE%BC%CE%B7%CF%83%CE%B7%CF%82/.](https://manoloudi.com/2013/01/%CE%B7-%CE%AD%CE%BD%CE%BD%CE%BF%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%B1%CF%85%CF%84%CE%BF%CE%B5%CE%BA%CF%84%CE%AF%CE%BC%CE%B7%CF%83%CE%B7%CF%82/)
- Μιχαλοπούλου, Δ. (2015). Η συγκρότηση ταυτότητας στην εφηβεία. Ανακτήθηκε στις 22 Μαρτίου 2016 από http://www.flowmagazine.gr/article/view/i_sugkrotisi_tautotitas_stin_efiveia/category/personal_development
- Παπάζογλου, Α. (2014). Ο ρόλος της οικογένειας και των συνομήλικων στη διαμόρφωση της ταυτότητας των εφήβων, Έρευνα, Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών – Επιστημονικών Θεμάτων, Τεύχος 3ο, 177-193. Ανακτήθηκε στις 20 Μαρτίου 2016 από http://erkyna.gr/e_docs/periodiko/dimosieyseis/filologia/t03-14.pdf
- Παπάζογλου, Α. (2014). Ο ρόλος της οικογένειας και των συνομήλικων στη διαμόρφωση της ταυτότητας των εφήβων: Η είσοδος στην εφηβεία. Έρκυνα, Επιθεώρηση Εκπαιδευτικών – Επιστημονικών Θεμάτων, Τεύχος 3ο, 177-193. Ανακτήθηκε στις 22 Μαρτίου 2016 από <http://erkyna.gr/index.php/heading-2/literature/120-t03-14>
- Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων/Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Σχολικός Επαγγελματικός Προσανατολισμός, Γ΄ Γυμνασίου. Σχεδιάζοντας το Επαγγελματικό μου Μέλλον. Ικανότητες και Δεξιότητες. Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων Αθήνα. Ανακτήθηκε στις 18 Μαρτίου, 2016 από <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-C111/72/584.2043/>
- Cole, M., & Cole, S. (2002). Η ανάπτυξη των παιδιών, Αθήνα: Τυπωθήτω Γιώργος Δαρδάνος
- Goleman, D. (2011). Η συναισθηματική Νοημοσύνη, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Gottmann, J. (1997). Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- How mental health difficulties affect children. Ανακτήθηκε 02 Απριλίου 2016 από <https://www.kidsmatter.edu.au/families/about-mental-health/should-i-be-concerned/how-mental-health-difficulties-affect-children-0>

- Kidsmatter. Ανακτήθηκε 02 Απριλίου 2016 από <http://www.kidsmatter.edu.au/>
- Risk and protective factors: Early childhood. Ανακτήθηκε 03 Απριλίου 2016 από <https://www.kidsmatter.edu.au/mental-health-matters/mental-health-basics-promoting-mental-health/risk-and-protective-factors-early>
- Ενσυναίσθηση. Ανακτήθηκε στις 03 Απριλίου 2016 από http://papadopsixologos.blogspot.com.cy/2013/11/blog-post_26.html
- Ενσυναίσθηση. Η άγνωστη δύναμη της επικοινωνίας. Ανακτήθηκε στις 02 Απριλίου, 2016 από <http://www.scienceillustrated.gr/site/empathy/>
- Ευρωπαϊκή Επιτροπή, Ψυχική Υγεία. Ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου, 2016 από http://ec.europa.eu/health/mental_health/policy/index_el.htm
- Ζήση, Α., Στυλιανίδης, Σ. Αγωγή και προαγωγή ψυχικής υγείας: Αποσαφηνίσεις και προοπτικές. Ανακτήθηκε 23 Μαρτίου 2016 από <http://www.encephalos.gr/full/41-1-03g.htm>
- Ίδρυμα για το Παιδί «Η Παμμακάριστος», Ψυχική υγεία. Ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2016 από <https://pammakaristos.wordpress.com>
- Κακαβούλης, Κ. Α. (1997). Συναισθηματική ανάπτυξη και αγωγή, Αθήνα: Κακαβούλης
- Καλαντζή-Αζίζι, Α., & Μπεζεβέγκης, Η. (2000). Θέματα ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Κουτσοπούλου, Ι. Διαχείριση Συναισθημάτων. Ανακτήθηκε στις 02 Απριλίου, 2016 από <http://www.psixotherapeia.gr/arhra/diaxeirisi-sunaisthmatwn.html>
- Κωσταρά, Α. Εκφράζω και διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου. Ανακτήθηκε 26 Μαρτίου 2016 από http://9dim-ioann.ioa.sch.gr/?p=269%3Fpage_id%3D269&print=print
- Μακρόγλου-Γουώλς, Σφυρίδου, Π, Τσέγρας, Ν, (2001). Στοιχεία γενικής και εξελικτικής ψυχολογίας, Αθήνα: ΥΠΕΠΘ
- Ντίζου, Α. Τα συναισθήματα και ο ρόλος τους στη ψυχική μας υγεία. Ανακτήθηκε στις 24 Μαρτίου 2016 από <http://www.psychorropia.gr>
- Παναγιωτοπούλου, Α. (2011). Προβλήματα Θυμού και Τρόποι Διαχείρισης. Ανακτήθηκε στις 26 Μαρτίου, 2016 από <http://www.dromostherapeia.gr/psihiki-igeia/provlimata-thimou-kai-tropoi-diaheirisis.html#sthash.uSqnlrA4.dpuf>
- Παρασκευόπουλος, Ι.Ν. (1985). Εξελικτική Ψυχολογία (τόμοι 1,2,3).
- Ροδίτη, Δ. (2016). «Τα συναισθήματα μας αποτελούν τον καθρέφτη της ψυχής μας και χρωματίζουν την πορεία της ζωής μας». Ανακτήθηκε στις 23 Μαρτίου 2016 από <http://psychografimata.com/12576/ta-sinesthimata-sti-zoi-mas/>
- Τσαντήλα, Α. (2007), Συναισθημα και Γλώσσα: Ένα μοντέλο ταξινόμησης, Αθήνα: Interbooks
- Ψυχική Υγεία. Ανακτήθηκε 23 Μαρτίου 2016 από <http://www.psychologynow.gr/psyhiki-ygeia/psyhiki-ygeia>
- Γκαρή, Α. *Αξίες, Συμπεριφορές και Σκοποί Ζωής*. Ανακτήθηκε στις 12 Μαρτίου, 2016, από <http://www.connecting4caring.gr/node/423#2>
- Γραφείο Διασύνδεσης ΤΕΙ Μακεδονίας. *Λήψη απόφασης*. Ανακτήθηκε στις 23 Μαρτίου, 2016 από <http://diasyndesi.teicm.gr/counseling/individual-counseling/investigation-targets/decision-making>

- *Λήψη Αποφάσεων στα πλαίσια των Επιχειρήσεων*. Ανακτήθηκε στις 23 Μαρτίου, 2016 από <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-C111/72/588,2047/>
- *Μια ταινία ... μια αξία ζωής (υλικό)*. Ανακτήθηκε στις 20 Μαρτίου, 2016, από <https://pappanna.wordpress.com/2015/02/08/%CE%BC%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B1%CE%B9%CE%BD%CE%AF%CE%B1-%CE%BC%CE%B9%CE%B1-%CE%B1%CE%BE%CE%AF%CE%B1-%CE%B6%CF%89%CE%AE%CF%82-%CF%85%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CF%8C/>
- Μουζέλης, Ν. (1997). Η σύγκρουση των αξιών. Το ΒΗΜΑ. Ανακτήθηκε στις 05 Μαρτίου, 2016, από <http://www.tovima.gr/opinions/article/?aid=89769>
- Πνευματικός, Δ. (2010). *Μαθαίνοντας τα παιδιά να είναι ηθικά*. Στο Μ. Σακελαρίου, Α. Πέτρου & Μ. Ζεμπύλας (Επμ.), *Ηθική και Εκπαίδευση: διλήμματα και προοπτικές* (σσ. 205-234). Θεσσαλονίκη: Κριτική.
- Ποντίκης, Χ. *Τι σημαίνει ο όρος ηθική*; Ανακτήθηκε στις 20 Μαρτίου, 2016 , από <http://www.care.gr/post/8068/ti-simainei-o-oros-ithiki>
- *Συνδυάζοντας τη διδασκαλία αξιών και γνώσεων μέσα από διλημματικές καταστάσεις*. Ανακτήθηκε στις 12 Μαρτίου, 2016, από http://www.diapolis.auth.gr/epimorfotiko_uliko/index.php/2014-09-06-09-18-43/2014-09-06-09-35-19/44-c7-pneumatikos?showall=1
- Τριανταφυλλίδου, Σ. & Παπαγεωργίου, Γ. (2011). «*Δεοντολογία και διαχείριση ηθικών διλημμάτων στα επαγγέλματα υγείας*». *Το Βήμα του Ασκληπιού*. 10ος Τόμος, 4ο Τεύχος. Ανακτήθηκε στις 21 Μαρτίου, 2016 από http://www.vima-asklipiou.gr/volumes/2011/VOLUME%2004_11/VA_REV_2_10_04_11.pdf
- Ψαραδέλλη, Λ. (2015). *Εσύ, ποιο λύκο ταιίζεις*; Ανακτήθηκε στις 22 Μαρτίου, 2016 από <http://www.thinkingpeople.gr/thinking/psychology/thinking/psychology/article/2272/esy-pion-lyko-taizis/>
- Ψαρόπουλος, Χ. (2013). *Λήψη αποφάσεων*. Ανακτήθηκε στις 23 Μαρτίου, 2016 από http://www.psaropouloschristos.com/2013/02/blog-post_9766.html
- The Freeway. (2016). *What Is A Value? - Two page sample lesson plan*. Ανακτήθηκε στις 05 Μαρτίου, 2016, από http://www.freewayfoundation.org/what_is_a_value.shtml
- *Teaching Guide: You and Your Values for grades 5-9*. Ανακτήθηκε στις 05 Μαρτίου, 2016, από <http://www.goodcharacter.com/BCBC/Values.html>
- Utah Education Network. *Activities that Teach Values*. Ανακτήθηκε στις 05 Μαρτίου, 2016, από <http://www.uen.org/Lessonplan/preview.cgi?LPid=562>
- Education Services Australia. *Lesson plans and activities*. Ανακτήθηκε στις 05 Μαρτίου, 2016, από http://www.curriculum.edu.au/values/val_lesson_plans_and_activities,15648.html
- School for Ethical Education. *Activities on values*. Ανακτήθηκε στις 07 Μαρτίου, 2016, από <http://ethicsed.org/activities>
- *Ενσυναίσθηση*. Ανακτήθηκε στις 07 Μαρτίου, 2016, από <https://teteleste.wordpress.com/2011/08/18/%CE%B5%CE%BD%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%B9%CF%83%CE%B8%CE%B7%CF%83%CE%B7/>

- Κόκουβα, G. (2011). *Ηθικά διλήμματα: Εσείς τι θα κάνετε*; Ανακτήθηκε στις 10 Ιουλίου, 2016, από <http://www.in2life.gr/features/notes/article/207422/hthika-dilhmmata-eseis-ti-tha-kanate.html>
- 1ο ΓΕΛ Λιβαδειάς. (2013). *Σύγχρονα ηθικά διλήμματα που ζητούν απαντήσεις*. Ανακτήθηκε στις 10 Ιουλίου, 2016, από <http://allons.pblogs.gr/2013/09/syghrona-hthika-dilhmmata-poy-zhtoyn-apanthseis.html>
- Advocates for Youth. (2008). *Life Planning Education: A Youth Development Program* Ανακτήθηκε στις 07 Μαρτίου, 2016, από <http://www.advocatesforyouth.org/publications/publications-a-z/555-life-planning-education-a-youth-development-program>
- Roads to Success. *Setting Goals*. Ανακτήθηκε στις 18 Μαρτίου, 2016, από <http://www.roadstosuccess.org/>
- *Ethical Dilemma Examples* Ανακτήθηκε στις 20 Μαρτίου, 2016, από <http://examples.yourdictionary.com/ethical-dilemma-examples.html>
- Syracuse University School of Education. (2016). *Teaching ethical principles*. Ανακτήθηκε στις 24 Μαρτίου, 2016, από http://soe.syr.edu/academic/counseling_and_human_services/modules/Common_Ethical_Issues/ethical_principles.aspx
- *Η τεχνική του ηθικού διλήμματος*. Ανακτήθηκε στις 24 Μαρτίου, 2016, από http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:ZfP6o5wQr4wJ:www.schools.ac.cy/klimakio/Themata/perivallontiki_ekpaidefsi/methodologia/Hthiko_Dilimma.doc+&cd=1&hl=en&ct=clnk&gl=cy
- Θεοδώρου, Ε. (1991). *Αξιολογική Παιδαγωγική*. Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια –Λεξικό. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Παπαδόπουλος, Ν. (2005). *Αξία*. Λεξικό Ψυχολογίας –Εγκυκλοπαίδειας. Αθήνα: Σύγχρονη εκδοτική, σ. 109 -110.
- Josephson Institute of Ethics. *Making ethical decisions*. Ανακτήθηκε στις 24 Μαρτίου, 2016, από <http://josephsoninstitute.org/>
- Diane, T. (2000) *Living Values: An educational program. Living Values Activities for children ages 8 – 14*. Florida: Health Communication Inc.
- Gower, M. (2001) *Building Character*. The Pennsylvania State University. Ανακτήθηκε στις 24 Μαρτίου, 2016, από <http://annafrank7.blogspot.com/2009/08/131-137.html>
- Life Planning Education, Advocates for youth. (2009). *Introduction to values*. Washington: DC Ανακτήθηκε στις 24 Μαρτίου, 2016, από <http://www.advocatesforyouth.org/for-professionals/lesson-plans-professionals/1173?task=view>.
- Γνωμικά και Αποφθέγματα. Ανακτήθηκε στις 24 Μαρτίου, 2016, από <http://www.gnomikologikon.gr/authquotes.php?auth=253>
- Σύνδεσμος Ανάπτυξης Δεξιοτήτων Ζωής. (2011). *Εκπαίδευση για την Ειρήνη*. Κύπρος: Σ.Α.Δ.Ζ.
- Ταναΐνη, Σ. *Τι σημαίνει να διδάσκεις αξίες σήμερα*, Ανακτήθηκε στις 24 Μαρτίου, 2016, από <http://www.cpe.gr/periodiko/axies.pdf>

- Χαραλάμπους, Ν. (2010). *Πρόγραμμα ΑΡΕΤΗ, Εγχειρίδιο του Εκπαιδευτή*. Λευκωσία: Νεόφυτος Χαραλάμπους και Παρατηρητήριο για Παιδιά.

Θεματικές Ενότητες 3, 4: Ελληνική Βιβλιογραφία

- Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.
<http://www.cyfamplan.org/FamPlan/page.php?pageID=29>
- Μέθοδοι Αντισύλληψης: <http://www.paidiatros.com/children/Methods-contraception/>
- Αντισύλληψη
<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BD%CF%84%CE%B9%CF%83%CF%8D%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CF%88%CE%B7>
- Κ.Σ.Ο.Π. *Sex, so you think you know it all*; Πληροφοριακό Υλικό.
- EMBIO center Αντισύλληψη,
<http://www.ivf-embryo.gr/gynaikologia/antisyllipsi/antisyllipsi>
- Παπαδόπουλος, Χ. *Η επιδημιολογία του Aids στην Ελλάδα*. Ανακτήθηκε στις 15 Μαΐου 2017 από
<https://eclass.uoa.gr/modules/document/file.php/MED837/7%CE%BF%20%CE%95%CE%9E%CE%91%CE%9C%CE%97%CE%9D%CE%9F%20HIV%20%CE%9B%CE%9F%CE%99%CE%9C%CE%A9%CE%9E%CE%97%20-%20%CE%94%CE%9F%CE%9C%CE%97%20%CE%97%CE%99V%20-%20%CE%9A%CE%A5%CE%9A%CE%9B%CE%9F%CE%A3%20%CE%96%CE%A9%CE%97%CE%A3%20-%20%CE%A0%CE%91%CE%98%CE%9F%CE%93%CE%95%CE%9D%CE%95%CE%99%CE%91.pdf>
- Στόππαρντ, Μ. (2005). *Οδηγός Υγείας για όλη την οικογένεια*. Εκδόσεις Πατάκη: Αθήνα.
- Στους 640 οι ασθενείς με AIDS στην Κύπρο. Ανακτήθηκε στις 17 Μαΐου από
<http://www.sigmalive.com/news/local/331353>
- Κύπρος: Ανεξέλεγκτα τα κρούσματα του AIDS. Ανακτήθηκε στις 17 Μαΐου από
<http://www.iefimerida.gr/node/48852>
- Γυναικολογία, <http://www.keepfemina.gr/GR/main/gynecology/birth-control/>
- Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων. *Αγωγή Υγείας Σεξουαλική Αγωγή - διαφυλικές σχέσεις. Τετράδιο Μαθητή*. http://blogs.sch.gr/kkiourtsis/files/2011/10/vivlio_mathiti_lykeiou.pdf
- Επαμεινώνδα, Ε. Νεοκλέους, Ε. Τιγγιρίδου, Μ. (2007). *Πρώτα Βήματα: Οδηγός Εκπαίδευσης για Υγιείς Σχέσεις*. Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού. Λευκωσία.
- Τιγγιρίδου Μ. *Η πρόληψη των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων. Εισηγήσεις για δραστηριότητες*. Ανακτήθηκε στις 17 Δεκεμβρίου 2016 από
lsg.ucy.ac.cy/other/scienceonstage/Ergasies.../STD_education_activities.doc
- YOUACT, Εκπαιδευτική Ομάδα Συνόδου Μελέτης, (2008). *Ευρωπαϊκός Χάρτης Νέων για τη Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία και Δικαιώματα: Μια προοπτική βασισμένη στα δικαιώματα*. Έκδοση: Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.

- Morris, J. (2003). *Κουβεντιάζοντας για το σεξ με τα παιδιά μας της εφηβείας*. Θάνος Γραμμένος: Αθήνα.
- Μητρικός Θηλασμός Μητέρα και Παιδί.
http://www.mitrikosthilasmos.com/2012/05/blog-post_9588.html
- Οι ερωτήσεις σχετικά με την εγκυμοσύνη.
<http://www.clearblue.com/gr/myths-and-truths-about-getting-pregnant.php>
- Greek Health.http://www.greek-health.gr/2010/10/blog-post_490.html
- Κιουρτσής Κ., (2000). *Η έκφραση της σεξουαλικότητας των εφήβων*. Διεύθυνση δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης νομού Πέλλας: Έδεσσα.
- *Η εφηβική εγκυμοσύνη αγγίζει και την Κύπρο. Παγκόσμιο κοινωνικό ζήτημα που συνδέεται με σωματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις*. Εφημερίδα Σημερινή, Ημερομηνία Άρθρου 14/02/2011.
<http://www.sigmalive.com/simerini/news/social/354913>
- Βαΐτσου, Δ. *Ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη: Πάρτε την σωστή απόφαση*. Ημερομηνία Άρθρου: 23 Μάιος 2012, ανακτήθηκε στις 20 Μαρτίου 2017.
- Παπαδόπουλος, Π. *Η ομοφυλοφιλική «πραγματικότητα» στην Κύπρο*.<http://www.10percent.gr/periodiko/teyxos28/1640--lr-.html> Ανακτήθηκε στις 13 Ιανουαρίου 2017.
- Νόμοι ενάντια στην Ομοφυλοφιλία <http://el.wikipedia.org/wiki>
- Σεξουαλική Διαπαιδαγώγηση. Ανακτήθηκε στις 28 Ιανουαρίου 2017 από <http://www.sexualeducation.gr/index.php/example-pages-2/fotografies/vinteo-tainies>. Σεξουαλική διαπαιδαγώγηση. Ανακτήθηκε στις 12 Απριλίου 2017 από <http://www.sigmalive.com/archive/simerini/news/local/550973>
- Το πρώτο βιβλίο σεξουαλικής αγωγής στα σχολεία. Ανακτήθηκε στις 12 Απριλίου 2017 από <http://www.philenews.com/el-gr/top-stories/885/302871/proto-vivlio-sta-scholeia-gia-ti-sexoualiki-agogi>
- Αγωγή Υγείας – Πρόληψη ατυχημάτων. Διαδραστικά σχολικά Βιβλία. Ανακτήθηκε στις 10 Μαΐου 2017 από <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGL103/57/440,1670/>
- Τσίπου, Κ. *Ατομική Υγιεινή*. Ανακτήθηκε στις 08 Μαΐου 2017 από <https://www.slideshare.net/4gymsch/ss-35511788>
- Δημητράκη, Ε. *Υγιεινή των γεννητικών οργάνων*. Ανακτήθηκε στις 10 Μαΐου από <http://www.paidiatros.com/efivos/ygeia/ygieini-gennitikon-organon>
- Φαφούτη, Ν. *Δυσμηνόρροια*. Ανακτήθηκε στις 10 Δεκεμβρίου 2016, από <http://www.imommy.gr/mama/ygeia/article/425/dysmhnorroia/>
- Δαμβουνέλη, Α. (2013). *Διατροφή και περίοδος: Ανακουφιστείτε... τρώγοντας*. Ανακτήθηκε στις 10 Δεκεμβρίου 2016, από <http://www.mama365.gr/11377/diatrofhi-kai-periodos-anakoyfisteite-trogontas.html>
- Δυσμηνόρροια. Ανακτήθηκε στις 10 Δεκεμβρίου 2016, από <http://www.iatropedia.gr/encyclopedia/disminorria/>
- Γραφείο Επιτρόπου Εθελοντισμού. (2016). *Ημέρα κατά του Aids*. Ανακτήθηκε στις 15 Μαρτίου, 2017 από

<http://www.volunteercommissioner.gov.cy/volunteer/volunteer.nsf/0d6c9a12d8c3603cc2257bb400234e93/35025c60f4614475c22580870030b057?OpenDocument>

- Το ελληνικό κλινικό site για το HIV/AIDS. Τι είναι ο HIV και το AIDS; Ανακτήθηκε στις 15 Μαρτίου, 2017 από <http://www.hivaidsgreece.org/i/pliroforisi/hivaidsgreece>
- Τρομάζουν οι δείκτες σεξουαλικής υγείας. Ανακτήθηκε στις 15 Μαρτίου, 2017 από <http://www.studyCyprus.eu/easyconsole.cfm/id/4294>
- Εφημερίδα Φιλελεύθερος (2015). Επ. Διοικήσεως: *Οι εκτρώσεις να αντιμετωπιστούν με ρεαλισμό*. Ανακτήθηκε στις 18 Μαρτίου, 2017 από <http://archive.philenews.com/el-gr/koinonia-eidiseis/160/274607/ep-dioikiseos-oi-ektroseis-na-antimetopistoun-me-realismo>
- Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο. (2013). *Έκθεση σχετικά με την σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία και τα συναφή δικαιώματα 2013/2040(INI)*. Ανακτήθηκε στις 18 Μαρτίου, 2017 από <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+REPORT+A7-2013-0306+0+DOC+XML+V0//EL>
- Καλτιριμιτζής, Α. (2016). *Στόχος να νικηθεί το AIDS έως το 2030*. Ανακτήθηκε στις 18 Μαρτίου, 2017 από <http://www.skai.gr/news/health/article/320697/stohos-na-nikithei-to-aids-eos-to-2030-/#ixzz4ikJNcNaD>
- Πατσαλίδης, Α. *Γεννητικό σύστημα άνδρα*. Ανακτήθηκε στις 15 Ιανουαρίου, 2017 από <http://www.paidiatros.com/efivos/sex-education/male-reproductive-system>
- Γεννητικό όργανο του Άνδρα. <http://www.care.gr/post/74/gennitika-organa-tou-andra>
- Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων. *Κώδικας Συμπεριφοράς κατά του ρατσισμού και Καταγραφής Ρατσιστικών Περιστατικών*.
- Χιντιπιάς, Η. (2015). *Εμμηνορυσιακός κύκλος*. Ανακτήθηκε στις 04 Φεβρουαρίου 2017 από <http://www.drhintipas.gr/Menses.html>
- Σιώζος, Α. (2015). *Καταμήνιος Κύκλος*. Ανακτήθηκε στις 04 Φεβρουαρίου 2017 από <http://www.siozos.com/blog-2/%CF%85%CF%80%CE%BF%CE%B3%CE%BF%CE%BD%CE%B9%CE%BC%CE%BF%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1/5806-2/>
- HRA PHARMA. Ανακτήθηκε στις 17 Νοεμβρίου 2016 από <http://www.ellaone.gr/%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%B1%CE%BD%CF%8C%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CE%B5%CE%BC%CE%BC%CE%B7%CE%BD%CE%BF%CF%81%CF%81%CE%BF%CF%8A%CE%BA%CE%BF%CF%8D-%CE%BA%CF%8D%CE%BA%CE%BB%CE%BF%CF%85/>
- Φαφούτη, Ν. Μαμά. *Δυσμηνόρροια*. Ανακτήθηκε στις 17 Νοεμβρίου 2016 από <http://www.imommy.gr/mama/ygeia/article/425/dysmhnorroia/>
- Καταμήνιος κύκλος, <http://www.pzarganis.com/%CE%93%CE%B9%CE%B1%20%CE%A4%CE%B7%20%CE%9D%CE%AD%CE%B1%20%CE%93%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%AF%CE%BA%CE%B1/okatamhnhoskyklos.html>

- Γυναικείο αναπαραγωγικό σύστημα: σύλληψη, ανατομία & λειτουργία . (2013). Ανακτήθηκε στις 17 Νοεμβρίου 2016 από http://www.fertilitygreece.gr/el/stage2/articles/article9/female_reproductive_system.html
- ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ. Ανακτήθηκε στις 17 Δεκεμβρίου 2016 από <https://ioannislampos.wordpress.com/2010/12/06/%CF%83%CF%87%CE%B5%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%BC%CE%B5-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%B1%CE%B3%CF%89%CE%B3%CE%AE-%CF%83%CF%84%CE%BF%CE%BD-%CE%AC%CE%BD%CE%B8%CF%81%CF%89/>
- Στείρωση: Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα ως μεθόδου. Ανακτήθηκε στις 20 Φεβρουαρίου 2017 από http://www.healthtimes.gr/antisillipsi/152/Steirosi: Pleonektimata_kai_meionektimata_ou_s_methodou_antisullipsis.htm
- Βικιπαίδεια, Έκτρωση. Ανακτήθηκε στις 4 Μαρτίου 2017 από <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%88%CE%BA%CF%84%CF%81%CF%89%CF%83%CE%B7>
- ΠΟΓΟ. Για την πρόταση νόμου για τις αμβλώσεις, της ΣκεύηςΚουκουμά, Γ.Γ. της ΠΟΓΟ.Ανακτήθηκε στις 4 Απριλίου 2017 από <http://www.pogocy.com/%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CF%80%CF%81%CF%8C%CF%84%CE%B1%CF%83%CE%B7-%CE%BD%CF%8C%CE%BC%CE%BF%CF%85-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B9%CF%82-%CE%B1%CE%BC%CE%B2%CE%BB%CF%8E%CF%83%CE%B5%CE%B9/>
- Ιεράρχηση των ανθρωπίνων αναγκών κατά του Maslow Ανακτήθηκε στις 10 Μαΐου 2017 από <http://socialpolicy.gr/2013/11/%CE%B7-%CE%B9%CE%B5%CF%81%CE%AC%CF%81%CF%87%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CF%84%CF%89%CE%BD-%CE%B1%CE%BD%CE%B8%CF%81%CF%89%CF%80%CE%AF%CE%BD%CF%89%CE%BD-%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CE%B3%CE%BA%CF%8E%CE%BD-%CE%BA%CE%B1.html>
- Η Ιεράρχηση των Ανθρωπίνων Αναγκών κατά τον Maslow. (2014). Ανακτήθηκε στις 10 Μαΐου 2017 από <http://mythagogia.blogspot.com.cy/2014/11/maslow.html>
- Χιούμορ: Πόσο καλό κάνει στις σχέσεις μας. (2015). Ανακτήθηκε στις 19 Μαΐου 2017 από <http://www.kathimerini.gr/828732/article/gynaika/sxeseis/xioumor-poso-kalo-kanei-stis-sxeseis-mas>
- Μεσογειακό Ινστιτούτο Μελετών Κοινωνικού Φύλου. (2015). *Χτίζοντας Υγιείς Σχέσεις ανάμεσα στα δύο φύλα (GEAR). Πρόγραμμα DAPHNE III Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τεύχος III. Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικού*. Λευκωσία.
- Ταρλά. Α. (2016). *Το άλλο πρόσωπο του αυτοσεβασμού*. Ανακτήθηκε στις 22 Μαΐου 2017 από <http://www.o-klooun.com/philosophy/to-allo-prosopo-tou-aftosevasmoy>

- Πρεκατέ, Β. *Η αυτοεκτίμηση σε σχέσεις που πληγώνουν*. Ανακτήθηκε στις 22 Μαΐου 2017 από <http://www.eumedline.eu/post/H-aytoektimhsh-se-sxeseis-poy-plhgwnoun>
- Μεσογειακό Ινστιτούτο Μελετών Κοινωνικού Φύλου. (2012). Youth4Youth: *Εκπαιδευτικό Εγχειρίδιο για την Ενδυνάμωση των Νέων για την Πρόληψη της Έμφυλης Βίας μέσω Αλληλοδιδασκτικής Προσέγγισης*.
- Μεσογειακό Ινστιτούτο Μελετών Κοινωνικού Φύλου. (2014). *Έμφυλη βία και ασφάλεια στο διαδίκτυο, Εγχειρίδιο για Καθηγητές/τριες*. Feminoketa: Βαρσοβία.
- Λαμπή, Κ., Λοΐζου, Δ. (2006). *Οικογενειακή Αγωγή, Β΄ Ενιαίου Λυκείου*. Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων. Λευκωσία.
- Λουκαΐδου, Β. Καζέλα, Α. (2015). *Οικιακή Οικονομία – Αγωγή Υγείας. Τετράδιο Εργασιών Γ΄ Γυμνασίου. Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων*. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Λευκωσία.
- Χάρρις, Ρ. (2009). *Ας μιλήσουμε για το σεξ*. Εκδόσεις Πατάκη: Αθήνα.
- Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού. Εκπαιδευτικό υλικό βιβλιοθήκης.
- ΠΑΓΚΥΠΡΙΟΣ ΔΙΚΗΓΟΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ. *Ο περί της Πρόληψης και της Καταπολέμησης της Εμπορίας και Εκμετάλλευσης Προσώπων και της Προστασίας των Θυμάτων Νόμος του 2014 (Ν. 60(I)/2014)*. Ανακτήθηκε στις 3 Μαΐου 2017 από http://www.cylaw.org/nomoi/indexes/2014_1_60.html
- Γραμματεία της Σύμβασης του Συμβουλίου της Ευρώπης για την Καταπολέμηση της Εμπορίας Ανθρώπων. Συμβούλιο της Ευρώπης. Ανακτήθηκε στις 3 Μαΐου 2017 από <http://www.coe.int/en/web/anti-human-trafficking>
- Δημητριάδου, Θ. (2016). *Εκπαιδευτικό υλικό με θέμα: Εμπορία προσώπων – κυπριακή πραγματικότητα: προβλήματα & προοπτικές*. Ο ρόλος των εκπαιδευτικών στην πρόληψη και καταπολέμηση του φαινομένου. Γραφείο Επιτρόπου Διοικήσεως. Ανακτήθηκε στις 13 Απριλίου, 2017 από <http://www.moec.gov.cy/>
- CyprusSTOP-Trafficking. Η εμπορία προσώπων είναι έγκλημα ενάντια στην ανθρωπότητα. CyprusSTOP-Trafficking. Ανακτήθηκε στις 13 Απριλίου, 2017 από <http://cyprusstoptrafficking.webs.com/>
- Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, *Έκθεση σχετικά με την σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία και τα συναφή δικαιώματα 2013/2040(INI)*, Επιτροπή Δικαιωμάτων των Γυναικών και Ισότητας των Φύλων, 26 Σεπτεμβρίου 2013 - <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+REPORT+A7-2013-0306+0+DOC+XML+V0//EL#title5>

Διεθνή Βιβλιογραφία

- 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.
- 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.

- Health Education Curriculum Grade 6, New Brunswick Department of Education, Educational Programs and Services Branch.
- McCall, D. *Teaching sexual Education. A Primer for new teachers*, Canadian Association for School Health Retrieved by www.sexualityandu.ca
- Cohones, S. (2003) *Sexuality education in girls' programs. Girl's best friend foundation*. Ανακτήθηκε στις 13 Νοεμβρίου 2016 από http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CFYQFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.girlsbestfriend.org%2Fdownloads%2Fsexuality_education.doc&ei=wMTET-iMCcHm-gbBqLWDCg&usq=AFQjCNHCaCnlGBrO6nhGnPz2HMP4dtEYpA
- 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.
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. WHO, <http://www.who.int/en/>
- International Planned Parenthood Federation <http://www.ippfen.org/en/>
- Global report: UNAIDS report on the global aids epidemic (2010). WHO.
- HIV – AIDS http://ec.europa.eu/health-eu/health_problems/hiv-aids/index_el.htm
- 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. Ανακτήθηκε στις 13 Νοεμβρίου 2016 από <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/communicablediseases/hivaids/publications/2011/hivaids-surveillance-in-europe-2010>.
- European Commission: Eurostat. European Union. (2011). Ανακτήθηκε στις 21 Νοεμβρίου 2016 από <http://epp.eurostat.ec.europa.eu/portal/page/portal/eurostat/home/>
- 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.
- SIECUS. <http://www.sexedlibrary.org/> (lesson plans)
- 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*. Ανακτήθηκε στις 17 Φεβρουαρίου 2017 από www.sexualityandu.ca

- BBC. (2009). Underage and pregnant: Teachers' Back. U.K. Ανακτήθηκε στις 17 Φεβρουαρίου 2017 από <http://www.bbc.co.uk/schools/teachers/underageandpregnant/>
- PSHE (Personal Health and Economic Education)
- Teaching Sexual health <http://www.teachingsexualhealth.ca/teacher/>
- 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.
- Morris, J. (2003). *Κουβεντιάζοντας για το σεξ με τα παιδιά μας της εφηβείας.* Θάνος Γραμμένος: Αθήνα.
- YOUNACT, Εκπαιδευτική Ομάδα Συνόδου Μελέτης., (2008). *Ευρωπαϊκός Χάρτης Νέων για τη Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία και Δικαιώματα: Μια προοπτική βασισμένη στα δικαιώματα.* Έκδοση: Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.
- Sexual Ethics for a caring society. (2012) Ανακτήθηκε στις 17 Ιανουαρίου 2017 από <http://sexandethics.org/activities/>
- U.S. Department of energy. Sample records for comprehensive sex education. Ανακτήθηκε στις 16 Νοεμβρίου 2016. <https://www.science.gov/topicpages/c/comprehensive+sex+education.html>
- The Gender Ads Project. (2015). Ανακτήθηκε στις 18 Ιανουαρίου 2017 από <http://sexandethics.org/activities/> <http://www.genderads.com/styled-12/photos-52/>
- The Master "GEAR against IPV". Gender Equality Awareness Raising Against Intimate Partner Violence.
- Guez W., Allen J. (2000). *Gender Sensitivity.* UNESCO, <http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001304/130428e.pdf>
- Teacher Resources. (2005). *Health Education curriculum. Grade 6. Classroom activities to discuss changing gender roles.* New Brunswick. http://www.ehow.com/info_8406007_classroom-discuss-changing-gender-roles.html
- Council of Europe, Steering Committee for Equality between Women and Men (CDEG). (2006). *Sex-Disaggregated Statistics on the Participation of Women and Men in Political and Public Decision making in Council of Europe member states.* Strasbourg: Council of Europe. Ανακτήθηκε στις 2 Μαΐου 2017 από: www.coe.int/t/dghl/standardsetting/equality/03themes/women-decisionmaking/CDEG%282006%2915_en.pdf
- Ward, J. (2002). *If not now, when? Addressing gender-based violence in refugee, internally displaced and post – conflict settings – a global overview.* New York: The Reproductive Health for Refugees Consortium.
- Skelton, C., Francis, B., & Valkanova, Y. (2007). *Breaking down the stereotypes: gender and achievement in schools [Working Paper Series No. 59].* Manchester: Equal Opportunities Commission. Ανακτήθηκε στις 3 Μαΐου 2017 από www.trb.ac.uk/attachments/bd3bac7c10b4-44ba-b018-07c09889c371.pdf

- 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.
- Petrosyan, S., Khachatryan, H, Muradyan, R., Khachatryan, S. (2013). *Human trafficking and exploitation manual for teachers*. International Organization for Migration (IOM).
- Avramović, M., Radović, I., Ranđelović, M. (2011). *Combating Trafficking in Human Beings - Manual for Teachers*. ASTRA - Anti Trafficking Action: Belgrade.
- Convention on the Rights of the Child: Adopted and opened for signature, ratification and accession by General Assembly resolution 44/25 of 20 November 1989 entry into force 2 September 1990, in accordance with article 49 <http://www.ohchr.org/EN/ProfessionalInterest/Pages/CRC.aspx>
- Council of Europe Convention on Protection of Children against Sexual Exploitation and Sexual Abuse-Lanzarote Convention http://www.coe.int/t/dghl/standardsetting/children/default_en.asp
- Recommendation CM/Rec(2010)5 of the Committee of Ministers to member states on measures to combat discrimination on grounds of sexual orientation or gender identity (Adopted by the Committee of Ministers on 31 March 2010 at the 1081st meeting of the Ministers' Deputies) <https://wcd.coe.int/ViewDoc.jsp?id=1606669>
- International Sexuality and HIV Curriculum Working Group. (2011). *It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education*. Population Council, New York.

Θεματικές Ενότητες 1, 5.:

- *Ανόργανα συστατικά*. Ανακτήθηκε στις 09 Ιουνίου 2016, από: http://www.chem.uoa.gr/courses/Undergraduate/Diatrofi_demopoulos/30.pdf
- *Αφυδάτωση: Αυτά που πρέπει να ξέρετε*. Ανακτήθηκε στις 13 Ιουνίου, 2016 από: <http://www.medlook.net.cy/%CE%91%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%A5%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1/1409.html>
- *Βάλτε τις βιταμίνες στη ζωή σας*. Ανακτήθηκε στις 06 Ιουνίου 2016, από: <http://ygeiaontime.gr>
- Βικιπαίδεια. *Υγεία*. *Wikimedia*. Ανακτήθηκε στις 09 Μαΐου 2016, από: <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A5%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1>
- *Βιταμίνες, ανόργανα άλατα & φυτοσυστατικά*. Ανακτήθηκε στις 07 Ιουνίου 2016, από: <http://www.eufic.org/page/el/nutrition/vitamins-minerals-phytonutrients/?viewall=food-today>
- *Βιταμίνες*. Ανακτήθηκε στις 02 Ιουνίου, 2016, από: http://www.chem.uoa.gr/courses/Undergraduate/Diatrofi_demopoulos/31.pdf

- *Βιταμίνες & Ανόργανα Συστατικά: Πηγές πρόσληψης, Λειτουργίες και Εκτίμηση Επικινδυνότητας.* Ανακτήθηκε στις 13 Ιουνίου 2016, από: http://nestor.teipel.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/14247/STEG_TEGEP_0005_6_Medium.pdf?sequence=1
- *Γλυκαντικές ύλες και εγκυμοσύνη.* Ανακτήθηκε στις 09 Μαΐου 2016, από: <http://www.healthday.gr/index.php/el/nutrition/246-glikantikes-iles-kai-egkimosini>
- *Δημόσια Υγεία* (2014). Ανακτήθηκε στις 20 Μαΐου 2016, από: <http://www.bestrong.org.gr/el/health/healthinfo/publichealth/>
- Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων. (1999). *Διατροφή.* Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, Τ.Ε.Ε., Αθήνα.
- *Ενεργειακά ποτά: Τι είναι και πώς να φτιάξετε το δικό σας.* Ανακτήθηκε στις 20 Μαΐου, 2016 από: <http://www.onmed.gr/diatrofi/item/324239-energeiaka-pota-ti-einai-kai-pos-na-ftiaksete-to-diko-sas#ixzz48ofhPj33>
- *Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Δημόσια Υγεία.* Ανακτήθηκε στις 19 Μαΐου 2016, από: http://ec.europa.eu/health/programme/policy/index_el.htm
- Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA). *Διήθηση με χρήση μεμβρανών- ένας αποτελεσματικός τρόπος για ποιοτικά τρόφιμα.* Ανακτήθηκε στις 19 Μαΐου 2016, από: <http://www.eufic.org/article/el/food-technology/food-processing/artid/membrane-filtration-food-quality/>.
- Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA). *Ολιγοθερμιδικές Γλυκαντικές Ύλες: Οφέλη και Ασφάλεια.* Ανακτήθηκε στις 19 Μαΐου 2016, από: http://www.eufic.org/article/el/expid/Benefits_Safety_Low_Calorie_Sweeteners/
- Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Πληροφόρησης για τα Τρόφιμα. *Μικρές αλλαγές για την πρόληψη της αύξησης του βάρους.* Ανακτήθηκε στις 05 Μαΐου 2016, από: <http://www.eufic.org/article/el/artid/Small-changes-to-prevent-weight-gain/>
- Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Πληροφόρησης για τα Τρόφιμα. *Υπολογιστής Θερμίδων.* Ανακτήθηκε στις 05 Μαΐου 2016, από: <http://www.eufic.org/page/el/page/energy-calorie-burner/>
- Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Πληροφόρησης για τα Τρόφιμα. (2009) *Κατευθυντήριες Γραμμές Διατροφής με Βάση τα Τρόφιμα στην Ευρώπη.* Ανακτήθηκε στις 05 Μαΐου 2016, από: <http://www.eufic.org/article/el/expid/food-based-dietary-guidelines-in-europe/>
- Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Πληροφόρησης για τα Τρόφιμα (2012). *Η σημασία της πληροφόρησης σχετικά με τις μερίδες τροφίμων από τη μεριά του καταναλωτή και της υγείας.* Ανακτήθηκε στις 10 Μαΐου 2016, από: <http://www.eufic.org/article/el/expid/importance-portion-information-from-consumer-health-perspective/>
- Ζαφειράκη, Α. *Η φυσιολογία της πείνας και του κορεσμού.* Ανακτήθηκε στις 15 Απριλίου 2016, από: <http://www.dietaz.gr/l-fusiologia-tis-peinas-kai-tou-koresmou>
- Θασίτης, Χ. *"Choose my plate" διάλεξε το πιάτο σου.* Ανακτήθηκε στις 30 Απριλίου 2016, από: www.genenutrition.gr/ekselikseis-asfaleia-texnologia-trofimon/choosemyplate.html

- Θεοδωράκης, Γ. & Χασάνδρα, Μ. (2006). *Σχεδιασμός Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- *Θρεπτικά συστατικά του εδάφους*. Ανακτήθηκε στις 9 Ιουνίου 2016, από: http://www.teidasoponias.gr/site/news/xtra/morfologia/threptika_stoixeia.pdf
- *Ισοδύναμα τροφών*. Ανακτήθηκε στις 10 Μαΐου 2016, από: www.nutricare.gr
- *Ιστορικά ποτά και άθληση, βασικά τους χαρακτηριστικά και χρήση*. Ανακτήθηκε στις 21 Μαΐου 2016, από: <http://www.foodbites.eu/j15/el/diatrofi/athlisi-diatrofi/1150-2012-08-03-10-52-57>
- Καμπίσης, Χ. *Οι ωφέλειες και η επίδραση της άσκησης*. (2010). Ανακτήθηκε στις 16 Μαΐου 2016, από: http://phys-ed.blogspot.com.cy/2010/01/blog-post_19.html
- *Κατανοώντας τις Ενδεικτικές Ημερήσιες Προσλήψεις*. Ανακτήθηκε στις 06 Ιουνίου 2016, από: http://www.eufic.org/article/el/health-lifestyle/food-choice/artid/Making_Sense_of_Guideline_Daily_Amounts/
- *Κερδίζει πόντους η μεσογειακή διαίτα*. Ανακτήθηκε στις 05 Απριλίου 2016, από <http://www.capital.gr/health/2292210/kerdizei-pontous-i-mesogeiaiki-diaita>
- Κεχριμπάρη, Ι. *Είναι ασφαλείς για την υγεία οι ολιγοθερμιδικές γλυκαντικές;* Ανακτήθηκε τον Μάιο, 2016 από: <http://tvonenews.com.cy/einai-asfaleis-gia-tin-ugeia-oi-oligothermidikes-glukantikes-ules>
- Κουλιεράκης, Γ. *Η ανθρώπινη συμπεριφορά σε σχέση με την υγεία και την αρρώστια*. Ανακτήθηκε στις 13 Μαΐου 2016, από: http://www.nsph.gr/Files/FileManager/Psihologia_ygeias/Notes/1h_imeras/Notes%20Health%20Behaviours_GR.pdf
- Λαμπή, Κ. & Λοΐζου, Δ. (2006). *Οικογενειακή Αγωγή Ι. Β' Ενιαίου Λυκείου. Σημειώσεις για το Μαθητή*. Λευκωσία: Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων.
- Λαμπή, Κ. & Λοΐζου, Δ. (2008). *Οικογενειακή Αγωγή ΙΙ. Γ' Ενιαίου Λυκείου. Αναθεωρημένες Σημειώσεις για το Μαθητή*. Λευκωσία: Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων.
- Μακρή, Ε. *Ποια είναι η σωστή μερίδα στη διατροφή μας;* Ανακτήθηκε στις 23 Απριλίου 2016, από: <http://www.evamakri.gr/gr/el/content/poia-einai-i-sosti-merida-stin-diatrofi-mas>
- Μάνεση, Ε. (2012). *Οι στόχοι της Βιώσιμης ή Αειφόρου Ανάπτυξης*. Ανακτήθηκε στις 15 Απριλίου 2016, από: http://www.flowmagazine.gr/article/view/oi_stoxoi_ths_viwsimhs_h_aeiforou_anaptukseis/category/environment
- *Μικρός οδηγός. Βιταμίνες: τι κάνουν και που τις βρίσκουμε*. Ανακτήθηκε στις 02 Ιουνίου, 2016 από: <http://www.eufic.org/article/el/expid/miniguide-vitamins-greek/>
- *Μύθοι και αλήθειες. Επτά πράγματα που πρέπει να ξέρεις για την αφυδάτωση*. Ανακτήθηκε στις 13 Ιουνίου, 2016 από: <http://health.in.gr/body/news/article/?aid=1231258532>
- *Νερό σημαίνει Υγεία: Μάθετε τα «μυστικά» του και πιείτε περισσότερο*. Ανακτήθηκε στις 13 Ιουνίου, 2016:

- <http://health.in.gr/body/news/article/?aid=1231202075#reftagarticle=1231305262#reftag=αφυδάτωση>
- Νερό. Ανακτήθηκε στις 10 Ιουνίου, 2016 από το: http://www.chem.uoa.gr/courses/Undergraduate/Diatrofi_demopoulos/29.pdf
- Νερό. Ανακτήθηκε στις 13 Ιουνίου, 2016 από: <http://slideplayer.gr/slide/2976636/>
- Νερό. Ανακτήθηκε στις 09 Ιουνίου 2016 από: <http://users.sch.gr/babaroutsoup/diatrofi/trofes/nerofimata.htm>
- Οικιακή Οικονομία, Β΄ Γυμνασίου, Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, Ελλάδα. Ανακτήθηκε στις 06 Ιουνίου 2016 από: <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-B109/375/2504,9640/>
- Οι βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία στη διατροφή. Ανακτήθηκε στις 06 Ιουνίου, 2016, από: http://nutrition.med.uoc.gr/pics/Selides_45_115.pdf
- Οι δυνατοί μυς, η συντήρησή τους και η κατανάλωση πρωτεϊνών. Ανακτήθηκε στις 7 Ιουνίου 2016, από: <http://www.mydiatrofi.gr>
- Οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητες για τη ζωή. Ανακτήθηκε στις 06 Ιουνίου 2016, από: <http://www.eufic.org/article/el/nutrition/fats/artid/proteins/>
- Οι σύγχρονες τάσεις της Προαγωγής υγείας. Ανακτήθηκε στις 19 Μαΐου 2016, από: http://healthpromotion.med.uoa.gr/pm/1_sigrones_taseis.pdf
- Οι συστάσεις για τη σωματική δραστηριότητα. Ανακτήθηκε στις 13 Μαΐου 2016, από: <http://www.eufic.org/article/el/diet-related-diseases/obesity/artid/Guidelines-physical-activity-greek/>
- Ο ρόλος του νατρίου στα αθλητικά ποτά. Ανακτήθηκε στις 21 Μαΐου 2016, από: <http://www.eufic.org/article/el/diet-related-diseases/deficiencies/artid/sodium-sports-drinks-greek/>
- Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας Γραφείο Περιφέρειας Ευρώπης. (2002). *Υγεία 21: Υγεία για όλους τον 21^ο αιώνα*. Αθήνα: Τυπωθήτο.
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. *Health Promotion*. Ανακτήθηκε στις 18 Μαΐου 2016, από: http://www.who.int/topics/health_promotion/en/
- Παγκύπριος Διαβητικός Σύνδεσμος, Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου και International Sweeteners Association. *Ολιγοθερμιδικές Γλυκαντικές Ύλες*. (Πληροφοριακό βιβλιαράκι).
- Παπαδοπούλου, Σ. (2011). *Το επίπεδο υγείας του ελληνικού πληθυσμού οι παράγοντες που το επηρεάζουν και ενδεικτικές δράσεις για συνεχή βελτίωσή του*. Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο. Ανακτήθηκε στις 18 Μαΐου 2016, από: <https://www.scribd.com/doc/72478528/%CE%A4%CE%BF-%CE%B5%CF%80%CE%AF%CF%80%CE%B5%CE%B4%CE%BF-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1%CF%82-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%8D%CF%80%CE%BB%CE%B7%CE%B8%CF%85%CF%83%CE%BC%CE%BF%CF%8D-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%BF%CE%B9-%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%AC%CE%B3%CE%BF%CE%BD%CF%84%CE%B5%CF%82-%CF%80%CE%BF%CF%85-%CF%84%CE%BF-%CE%B5%CF%80%CE%B7%CF%81%CE%B5%CE%AC%CE%B6%CE%BF%CF%85%CE%BD>

- Παπαλαζάρου, Α. (2004). *Χωρίς Δίαιτα*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
- *Παράγοντες Κινδύνου και Προστατευτικοί Παράγοντες*. Ανακτήθηκε στις 24 Μαΐου 2016, από: http://healthpromotion.med.uoa.gr/pm/paragodes_kindinou.pdf
- Περτσεμλίδης, Σ. *Ο μαγικός κόσμος των πρωτεϊνών*. Ανακτήθηκε στις 07 Ιουνίου, 2016 από: το <http://www.care.gr/>
- *Ποια είναι τα συμπτώματα της αφυδάτωσης;* Ανακτήθηκε στις 13 Ιουνίου, 2016 από: <http://www.iatronet.gr/ygeia/pathologia/article/14201/poia-einai-ta-symptwmata-tis-afydatwsis.html>
- Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου. *Φυτικές ίνες*. (Πληροφοριακό έντυπο).
- Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου, (2012). *Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου για τη Χοληστερόλη και τη Διατροφή*.
- Σωματική δραστηριότητα. Ανακτήθηκε στις 17 Μαΐου 2016, από: http://www.eufic.org/article/el/expid/basics-physical-activity_greek/
- The European Food Information Council (EUFIC), 2011. *Food Today*. Η επανεξέταση των αβγών – θρεπτικά και ασφαλή για κατανάλωση.
- *Το εργοστάσιο παραγωγής πρωτεϊνών*. Ανακτήθηκε στις 06 Ιουνίου 2016, από: <http://www.eufic.org/article/el/nutrition/protein/artid/protein-powerhouse/>
- Τζεϊρανάκη, Ε. Ανακτήθηκε στις 16 Μαΐου 2016, από:
- <http://www.patris.gr/articles/201065?PHPSESSID=pakrlpqrg15kel3a9uuk3ebme3#.VzWVJtKLTIU>
- Το ισοζύγιο ενέργειας του EUFIC. Ανακτήθηκε στις 17 Μαΐου, 2016 από: <http://www.eufic.org/page/en/page/energy-balance/>
- Τρουλλίδου, Ε. (2015). *Κάνω δίαιτα... Γιατί δεν χάνω κιλά;* Ανακτήθηκε στις 15 Απριλίου 2016, από: www.ygeia-news.com.
- *Υδατική ισορροπία, υγρά και η σημασία της καλής ενυδάτωσης*. Ανακτήθηκε στις 13 Ιουνίου, 2016 από: <http://www.eufic.org/article/el/artid/water-balance-fluids-hydration/>
- Υπουργείο Υγείας, Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου και Παγκύπριος Διαβητικός Σύνδεσμος. *Γλυκαιμικός Δείκτης Τροφών και Υδατάνθρακες*. (Πληροφοριακό βιβλιαράκι).
- Υπουργείο Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης. (2008). Εθνικό σχέδιο δράσης για τη δημόσια υγεία 2008 – 2012. Αθήνα
- *Φυσική Αγωγή. Συμμετοχή των μαθητών στην οργάνωση σχολικών δραστηριοτήτων*. Ανακτήθηκε στις 17 Μαΐου 2016, από: <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGYM-C108/378/2517,9730/>
- *Φυσική δραστηριότητα*. Ανακτήθηκε στις 17 Μαΐου 2016, από: http://diatrofikaiygeia.blogspot.com.cy/2010/07/blog-post_1736.html

Διεθνή βιβλιογραφία

- American Heart Association. (2016). *Suggested Servings from Each Food Group*. Ανακτήθηκε στις 15 Μαΐου 2016, από

http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/HealthyDietGoals/Suggested-Servings-from-Each-Food-Group_UCM_318186_Article.jsp#.V1lqQ1R97IW

- Bean, A. (2000). *The complete guide to sports nutrition. How to eat for maximum performance*. 3rd edition. A. and C. Black Ltd, London.
- Belloc, N.B. & Breslow, L. (1972). *Relationship of physical health status and health practices*. *Prev Med*. Aug;1(3):409–421.
- Belloc, N.B. (1973). *Relationship of health practices and mortality*. *Prev Med*. Mar; 2(1):67–81.
- Boose, Γ. & Segal, P. (2016). *The Mediterranean Diet*. Ανακτήθηκε στις 19 Μαΐου 2016, από: <http://www.helpguide.org/articles/diet-weight-loss/mediterranean-diet.htm#myths-facts>
- Breslow, L., & Enstrom, J.E. (1980). *Persistence of health habits and their relationship to mortality*. *Prev. Med*. Jul; 9(4):469–483. Ανακτήθηκε στις 30 Απριλίου 2016, από: http://www.who.int/features/factfiles/global_burden/facts/en/index2.html
- British Dietetic Association, <https://www.bda.uk.com/>
- British Nutrition Foundation. <https://www.nutrition.org.uk/>
- Department of Health. (1991). *Dietary reference values for food energy and nutrients for the United Kingdom. Report on Health and Social Subjects 41*. HMSO, London
- *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrates, Fiber, Fat, Protein and Amino Acids (Macronutrients)*. (2002). Chapter 10: Protein and Amino Acids National Academy of Sciences. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα: <http://www.nap.edu>
- Djousee, L. & Gaziano, J.M. (2008). *Egg Consumption and Cardiovascular Disease and Mortality. The Physicians' Health Study*. 87(4): 964-969.
- Dong L., Block G. and Mandel S. (2004). *Activities contributing to total energy expenditure in the United States: results from NHAPS study. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 1:4, pp.1-11.
- EU Working Group "Sport and Health". (2008). *EU Physical Activity Guidelines*. Ανακτήθηκε στις 13 Μαΐου, 2016 από: http://ec.europa.eu/sport/what-we-do/doc/health/pa_guidelines_4th_consolidated_draft_en.pdf
- FITDAY. *The 10 Easy Steps to Weight Loss*. Ανακτήθηκε στις 30 Απριλίου 2016, από: <http://www.fitday.com/fitness-articles/nutrition/the-10-easy-steps-to-weight-loss.html>
- Fitness. KidsHealth.org/classroom. Ανακτήθηκε στις 16 Μαΐου 2016, από: <http://kidshealth.org/classroom/9to12/personal/fitness/fitness.pdf>
- Garrow, J.S., James, W.P.T. (1993). *Human Nutrition and Dietetics*. Churchill Livingstone.
- *Global Issues*. Ανακτήθηκε στις 22 Μαΐου 2016 από: <http://www.globalissues.org/issue/587/health-issues>
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. *Πιάτο Υγιεινής Διατροφής*. Ανακτήθηκε στις 15 Μαΐου 2016, από: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/greek/>
- Leeds, A., Miller J.B., Foster-Powell K. & Colagiuri, S. (1998). *The Glucose Revolution*. Hodder & Stoughton (Australia): Pty Ltd.

- *Let the Pyramid guide your food choices*. Ανακτήθηκε στις 10 Μαΐου 2016, από: <http://health.gov/dietaryguidelines/dga2000/document/build.htm>
- NHS Health Scotland. (2005). *Growing through adolescence. A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating*. WHO Regional Office for Europe: Denmark.
- Puza, R. (2008). *Health education ideas and activities. 24 Dimensions of Wellness for Adolescents*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Reeds, P. (2000). *Dispensable and Indispensable Amino Acids for Humans*. J. Nutr. 130: 1835S – 1840S
- Roth, R.A. (2007). *Nutrition & Diet Therapy* (7th ed.). Thompson Delmar Learning.
- Shah, A. (2014). *Health Issues*. Ανακτήθηκε στις 22 Ιουνίου 2016, από: <http://www.globalissues.org/issue/587/health-issues>
- Simopoulos, A.Π. (1991). "The Mediterranean Diets in Health and Disease". *American Journal of Clinical Nutrition* 54 (4): 771. Ανακτήθηκε στις 02 Ιουνίου 2016, από: <http://www.ajcn.org/content/54/4/771.full.pdf+html>
- Skar, M. (2002). *Ευρωπαϊκή Ένωση «Δημόσια Υγεία και Ε.Ε.: μια επισκόπηση»*. Ανακτήθηκε στις 20 Μαΐου 2016 από http://epha.org/IMG/pdf/publichealth_text_GR-2.pdf
- The Global Goals for sustainable Development. Ανακτήθηκε στις 15 Απριλίου 2016, από: <https://sustainabledevelopment.un.org/>
- Thomas, B. (2002). *In conjunction with the British Dietetic Association. Manual of Dietetic Practice*. UK: The Blackwell Science.
- Tognon, G., Hebestreit, A., Lanfer, A., Moreno, L.R., Pala, V., Siani, S. et al. (2014). Mediterranean diet, overweight and body composition in children from eight European countries: Cross-sectional and prospective results from the IDEFICS study. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*: 24 (2), 205-213.
- United Nations World Food Programme. *Hunger Statistics*. Ανακτήθηκε στις 2 Ιουνίου 2016 από: <https://www.wfp.org/hunger/stats>
- United Nations Department of Economic and Social Affairs. *Sustainable Development Knowledge Platform*. Ανακτήθηκε στις 15 Απριλίου 2016, από: <https://sustainabledevelopment.un.org/post2015/transformingourworld>
- U.S Department of Health and Human Services (2008). *Physical Activity Guidelines for Americans*. Ανακτήθηκε στις 18 Μαΐου 2016, από: <http://health.gov/PAGuidelines/pdf/paguide.pdf>
- *USDA Center for Nutrition Policy & Promotion*, Ανακτήθηκε στις 30 Απριλίου 2016, από: <http://www.choosemyplate.gov/>
- Welsh, S., Davis, C., & Shaw, A. (1992). *A brief history of food guides in the United States*. *Nutrition Today*. Vol 27, no 6, p 12.
- World Health Organization (1985). *Energy and protein requirements. Report of a Joint FAO/WHO UNU Meeting, Geneva*
- WHO (2002). *Move for Health*. Διαθέσιμο στην ηλεκτρονική διεύθυνση: <http://www.who.int/world-health-day/previous/2002/en/>
- World Health Organization (2003). *Diet, Nutrition and Prevention of Chronic*

Diseases. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα

http://www.who.int/hpr/NPH/docs/who_fao_expert_report.pdf

- World Health Organization. (n.d.). *10 Facts on the state of global health*. Ανακτήθηκε στις 22 Ιουνίου 2016, από: http://www.who.int/features/factfiles/global_burden/facts/en/index2.html
- World Health Organization, *Physical activity and young people*. Ανακτήθηκε στις 20 Μαΐου 2016, από: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/index.html
- Williams, C. and Devlin, J. T., Editors. (1992). *Foods, nutrition and performance: an international scientific consensus*. London: Chapman & Hall.

Θεματική Ενότητα 6:

- *Διαφήμιση*. Ανακτήθηκε στις 02 Δεκεμβρίου 2016, από: <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CE%B9%CE%B1%CF%86%CE%AE%CE%B C%CE%B9%CF%83%CE%B7>
- *Διαφήμιση: Η δημοκρατία της αγοράς ή μια ακόμα μορφή ελέγχου του αγοραστικού κοινού*; Ανακτήθηκε στις 02 Δεκεμβρίου 2016, από: <http://1lyk-aigal.att.sch.gr/autosch/joomla15/images/project-b-lyk-a4mino/diafimisi-erevn-ergasia.pdf>
- *Διαφήμιση: ορισμός*. Ανακτήθηκε στις 02 Δεκεμβρίου 2016, από: <http://tassos-filologos.blogspot.com.cy/2012/04/normal-0-false-false-false-el-x-none-x.html>
- *Διαφήμιση-καταναλωτισμός*. Ανακτήθηκε στις 05 Ιανουαρίου 2017, από: <http://katanalotismos.weebly.com/kappaalphataualphanualphalambdaomegatauiotasigmamuomicronsigmaf-kappaalphaiota-deltaiotaalphaphietamuiotasigmaeta.html>
- *Είσαι Καταναλωτής έχεις Δικαιώματα*. Διεκδίκησε τα_2013.pdf. Ανακτήθηκε στις 23 Δεκεμβρίου 2016, από: [http://www.mcit.gov.cy/mcit/mcit.nsf/All/02B2E8E9064E3319C2257C400032D716/\\$file/%CE%95%CE%AF%CF%83%CE%B1%CE%B9%20%CE%9A%CE%B1%CF%84%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CE%BB%CF%89%CF%84%CE%AE%CF%82%CE%88%CF%87%CE%B5%CE%B9%CF%82%20%CE%94%CE%B9%CE%BA%CE%B1%CE%B9%CF%8E%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1%CE%94%CE%B9%CE%B5%CE%BA%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B5%20%CF%84%CE%B1_2013.pdf](http://www.mcit.gov.cy/mcit/mcit.nsf/All/02B2E8E9064E3319C2257C400032D716/$file/%CE%95%CE%AF%CF%83%CE%B1%CE%B9%20%CE%9A%CE%B1%CF%84%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CE%BB%CF%89%CF%84%CE%AE%CF%82%CE%88%CF%87%CE%B5%CE%B9%CF%82%20%CE%94%CE%B9%CE%BA%CE%B1%CE%B9%CF%8E%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1%CE%94%CE%B9%CE%B5%CE%BA%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B5%20%CF%84%CE%B1_2013.pdf)
- Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Γενική Διεύθυνση Υγείας και Προστασίας του Καταναλωτή. *Πώς διαβάζεται μια ετικέτα*. Ανακτήθηκε στις 21 Οκτωβρίου 2016, από: <http://www.slideshare.net/ssuser655a36/ss-46822447>
- *Η Καταναλωτική Αγωγή του σημερινού μαθητή είναι η καλύτερη ασπίδα αυτοπροστασίας του αυριανού πολίτη*. Ανακτήθηκε την 01 Δεκεμβρίου 2016, από: http://www.kepka.org/index.php?option=com_content&task=view&id=220&Itemid=205
- Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών <http://www.cyprusconsumers.org.cy/gr/association-lgr/>

- Λαμπή, Κ. & Λοΐζου, Δ. (2006). Οικογενειακή Αγωγή Ι. Β' Ενιαίου Λυκείου . Σημειώσεις για το Μαθητή. Λευκωσία: Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων.
- Λαμπή, Κ. & Λοΐζου, Δ. (2008). Οικογενειακή Αγωγή ΙΙ. Γ' Ενιαίου Λυκείου . Αναθεωρημένες Σημειώσεις για το Μαθητή. Λευκωσία: Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων.
- *Μορφές Πειθούς: Η πειθώ στη διαφήμιση*. Ανακτήθηκε στις 13 Δεκεμβρίου 2016, από: http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGL-C130/652/4171,19457/indexb_00.html
- *Παραπλανητικές διαφημίσεις* . Ανακτήθηκε στις 05 Ιανουαρίου 2017, από: http://www.mariakappou.gr/analiseis_ennoiwn/docs/%CE%94%CE%99%CE%91%CE%A6%CE%97%CE%9C%CE%99%CE%A3%CE%97.pdf
- *Προστασία και Αγωγή του Καταναλωτή - Σχέδιο μαθήματος*. Ανακτήθηκε στις 02 Δεκεμβρίου 2016, από: <http://epri.korinthos.uop.gr/openwebquest/view/process.php?wq=1061>
- Προστασία Καταναλωτών στην Κύπρο, Υπηρεσία Ανταγωνισμού και Προστασίας Καταναλωτών . http://www.businessincyprus.gov.cy/mcit/psc/psc.nsf/eke14_gr/eke14_gr?OpenDocument
- *Πώς διαβάζεται μια ετικέτα*. Ανακτήθηκε στις 21 Οκτωβρίου 2016, από: <http://www.sigmalive.com/archive/simerini/environment/185683>
- *Τα δικαιώματα του καταναλωτή*. Ανακτήθηκε στις 02 Δεκεμβρίου 2016, από: http://vprassas.blogspot.com.cy/2011/03/blog-post_571.html
- Υπηρεσία Προστασίας Καταναλωτή http://www.mcit.gov.cy/mcit/cyco/cyconsumer.nsf/index_gr/index_gr?OpenDocument
- Υπουργείο Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού http://www.mcit.gov.cy/mcit/mcit.nsf/dmlindex_gr/dmlindex_gr?OpenDocument
- *Υποχρεωτικές πληροφορίες στις συσκευασίες τροφίμων*. Ανακτήθηκε στις 21 Οκτωβρίου, από: <http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Parents/CookingSV.aspx?ArticleID=25#.WG32ctKLTIV>

Διεθνή Βιβλιογραφία

- American Heart Association. *Understanding Food Nutrition Labels*. Ανακτήθηκε στις 21 Οκτωβρίου 2016, από: http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Nutrition/Understanding-Food-Nutrition-Labels_UCM_300132_Article.jsp
- Australian Government (2013). National Health and Medical Research Council. Department of Health and Aging. *How to understand food labels*. <https://www.eatforhealth.gov.au/>
- California Department of Public Health (CDPH) (August, 2013). *Close up on Food Labels*. Information for California Food Processors. Ανακτήθηκε στις 21 Οκτωβρίου 2016, από: <http://www.cdph.ca.gov/programs/Documents/fdblabeled.pdf>

- European Food Information Council (EUFIC). *Διατροφικές πληροφορίες στις ετικέτες τροφίμων – είναι κατανοητές και κατά πόσο τις διαβάζουμε;* Ανακτήθηκε στις 21 Οκτωβρίου 2016, από: <http://www.eufic.org/article/el/page/FTARCHIVE/artid/Nutrition-information-food-labels-read-understood-greek/>

Θεματική Ενότητα 7.:

- Αλετράρη, Ε. (2015, Νοεμβρίου 22). Μύθοι και αλήθειες για το αλκοόλ. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από <https://www.mednutrition.gr/portal/lifestyle/diatrofi/12975-mythoi-kai-alitheies-gia-to-alkool>
- Αποστολόπουλος, Κ., Γεωργιτσογιάννη, Ε., Κανέλλου, Α., Σαϊτή, Α. Σδράλη, Δ. & Τριάδη, Δ. Οικιακή Οικονομία (Α΄ Γυμνασίου) : Ηλεκτρονικό Βιβλίο. Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGL103/57/440,1675/>
- *Αριθμοί έκτακτης ανάγκης*. Ανακτήθηκε στις 23 Φεβρουαρίου, 2018, από http://www.aodos.gr/symboules_symboules/arthro/arithmoi_ektaktis_anagkis-15424140/
- Αστυνομία Κύπρου. *Πότε νομίζεις ότι έχεις πει;* Ανακτήθηκε στις 4 Οκτωβρίου, 2017, από <file:///G:/New%20folder/κυκλοφοριακή%20αγωγή/ASTINOMIA.pdf>
- Αστυνομία Κύπρου. *Στατιστικά στοιχεία*. Ανακτήθηκε στις 4 Οκτωβρίου, 2017, από http://www.police.gov.cy/police/police.nsf/dmlstatistical_gr/dmlstatistical_gr?OpenDocument
- Ασφαλής οδήγηση, τροχαία ατυχήματα, ανθρώπινος πόνος, οικονομικό κόστος και μέτρα αντιμετώπισης. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από <https://www.medlook.net/%CE%95%CF%81%CE%B3%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1/2568.html>
- Α΄ Τάξης του ΕΠΑ.Λ. ΑΜΑΛΙΑΔΑ Υπο-ομάδα 1 (Ramstein) (2012 –2013). *Κυκλοφοριακή αγωγή: Πινακίδες σήμανσης*. Ερευνητική εργασία. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από http://2epal-amaliad.ilei.sch.gr/docs/projects/2012-2013/omada4-Kitrines_tekiles.pdf
- *Αυτοκινητιστικά δυστυχήματα*. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από <http://www.vlioras.gr/Philologia/Composition/Auto.htm#>
- Βαρδάκη, Σ., Κανελλαΐδης, Γ., & Γιαννής, Γ., (2009). *Οδηγώ με ασφάλεια; Παίρνω ώριμες αποφάσεις!*. Αθήνα. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από www.yme.gr/getfile.php?id=5501
- Βασιλάκος, Ε., Βερόγκος, Α., Κακαδιάρης Θ., Λατσίνο, Α., Ποριώτης, Ν., Σαξιώνης, Σ. και Τσούφης, Ι.(2007). *Θεωρητική Εκπαίδευση Υποψήφιων Οδηγών Αυτοκινήτων*. Αθήνα: Ίδρυμα Ευγενίδου.
- Γενικό Χημείο του Κράτους, (2016). *Οδηγώ με ασφάλεια χωρίς αλκοόλ και άλλες ουσίες*. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από

- <https://www.moh.gov.cy/Moh/SGL/SGL.nsf/All/D9983B3FA12FB0C22580F80020A1DE?OpenDocument>
- Γλωσσικά τινα (ΠΣΤ'). (2013, Ιούνιος 28). *Η σημασία των λέξεων «ατύχημα» και «δυστύχημα»*. Ανακτήθηκε στις 23 Φεβρουαρίου, 2018, από <http://nradio.gr/keimena/glossika-tina/>
- Γραμματεία Διυπουργικής Επιτροπής Οδικής Ασφάλειας, (2014). *Χρήσιμες πληροφορίες σε εφήβους 12-15 ετών για το πώς να κυκλοφορούν με ασφάλεια στους δρόμους*. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από <file:///G:/New%20folder/κυκλοφοριακή%20αγωγή/Blana.pdf>
- Δημόπουλος, Β., Ιμβριώτη, Δ. & Καριώτη, Ι. (2008). *Αγωγή Υγείας «Κυκλοφοριακή Αγωγή – Ατυχήματα»*. *Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικού για μαθητές 9-12 ετών*. Στου Β. Δημόπουλος (Επιμ. Εκδ.). Αθήνα.
- *10 θέσεις για τη Νεολαία και την Οδική Ασφάλεια*. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από https://www.esos.gr/sites/default/files/articles-legacy/neolaia_kai_odiki1.pdf
- Ελληνική Αστυνομία. *Στατιστικά στοιχεία Τροχαίας*. Ανακτήθηκε στις 25
- Οκτωβρίου, 2017, από http://www.astynomia.gr/index.php?option=ozo_content&perform=view&id=74456&Itemid=86&lang=
- Εργαστήριο Δικανικής Τοξικολογίας, Γενικό Χημείο του Κράτους, Υπουργείο Υγείας. (2007). *Αλκοόλ / Φάρμακα / Ναρκωτικά και Οδήγηση*. Κύπρος. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από
- [https://www.moh.gov.cy/Moh/SGL/sgl.nsf/B9CDEB01CBD4E440C2257B8E00273C2F/\\$file/%CE%91%CE%BB%CE%BA%CE%BF%CF%8C%CE%BB,%20%CE%A6%CE%AC%CF%81%CE%BC%CE%B1%CE%BA%CE%B1,%20%CE%9D%CE%B1%CF%81%CE%BA%CF%89%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC%20%CE%BA%CE%B1%CE%B9%20%CE%9F%CE%B4%CE%AE%CE%B3%CE%B7%CF%83%CE%B7.pdf](https://www.moh.gov.cy/Moh/SGL/sgl.nsf/B9CDEB01CBD4E440C2257B8E00273C2F/$file/%CE%91%CE%BB%CE%BA%CE%BF%CF%8C%CE%BB,%20%CE%A6%CE%AC%CF%81%CE%BC%CE%B1%CE%BA%CE%B1,%20%CE%9D%CE%B1%CF%81%CE%BA%CF%89%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC%20%CE%BA%CE%B1%CE%B9%20%CE%9F%CE%B4%CE%AE%CE%B3%CE%B7%CF%83%CE%B7.pdf)
- Κάβουρας, Χ. (2015). *«Η επίδραση των γνωστικών παραγόντων σε δοκιμασία εργαστηρίου για την εκτίμηση της οδηγικής ικανότητας και ο ρόλος τους στην πρόβλεψη των τροχαίων ατυχημάτων»*. Μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία. Θεσσαλονίκη. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από <https://ikee.lib.auth.gr/record/280485/files/GRI-2015-15598.pdf>
- *Καιρικές συνθήκες*. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από http://www.aodos.gr/symboules_symboules/arthro/kairikes_synthikes-15424147/
- *Κανόνες οδικής κυκλοφορίας και οδική ασφάλεια*. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από http://europa.eu/youreurope/citizens/travel/driving-abroad/road-rules-and-safety/index_el.htm
- *Κανόνες οδικής συμπεριφοράς (1)*. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από http://22dim-evosm.thess.sch.gr/agogi_ygeias13/kanones_1.pdf
- *Κανονισμοί Οδικής Κυκλοφορίας*. (2008). Έντυπο για εκτύπωση. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από

http://www.rms.nsw.gov.au/documents/roads/licence/road_users_handbook-greek.pdf

- Καραγιάννης, Ν. (2003, Ιούλιος 13). Αλκοόλ, ο «σιωπηλός» δολοφόνος. *Το Βήμα*. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από <http://www.vlioras.gr/Philologia/Composition/Alkoolismos.htm#%CE%91%CE%BB%CE%BA%CE%BF%CF%8C%CE%BB,%CE%BF%CF%83%CE%B9%CF%89%CF%80%CE%B7%CE%BB%CF%8C%CF%82%CE%B4%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CF%86%CF%8C%CE%BD%CE%BF%CF%82%CE%BB>
- Κασάπη, Ε. (2008). *Τυποποίηση σήμανσης*. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από www.teetrip.tee.gr/ek.pdf
- *Κατανάλωση αλκοόλ*. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από http://www.aodos.gr/symboules_symboules/arthro/katanalosi_alkool-15424044/
- Κέντρο Θεωρητικής Εκπαίδευσης Υποψηφίων Οδηγών νομού Χανίων. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από <http://www.ketheyo.gr/content/nomothesia/kok-pinakides-simansis.php>
- Κορδολαίμης, Ε., *Κυκλοφοριακή Αγωγή στην εκπαίδευση*. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από [file:///G:/New%20folder/κυκλοφοριακή%20αγωγή/3kordolaimis%20\(1\).pdf](file:///G:/New%20folder/κυκλοφοριακή%20αγωγή/3kordolaimis%20(1).pdf)
- Κοτούλα, Κ. Μ. (2010). *Διερεύνηση των ψυχολογικών και συναισθηματικών παραγόντων που επηρεάζουν την οδηγική συμπεριφορά*. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από <http://ikee.lib.auth.gr/record/124194/files/kotoula.pdf>
- *Κούραση – υπνηλία*. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από http://www.aodos.gr/symboules_symboules/arthro/kourasi_ypnilia-15424145/
- Κρόκος, Κ. Η ατομική & συλλογική ευθύνη στην οδική ασφάλεια. 61 Τεύχος. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από www.elesme.gr/elesmegr/periodika/t61/t61_6.html
- *Κυκλοφοριακή αγωγή με ποδήλατο*. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από <http://bikeline.wikidot.com/bike-1>
- Κυπριακός Οργανισμός Τουρισμού. *Χρυσό Κανόνες Οδικής Ασφάλειας*. Ανακτήθηκε στις 4 Οκτωβρίου, 2017, από file:///G:/New%20folder/κυκλοφοριακή%20αγωγή/2.2.16%20KEEP_SAFE%20GREEK.pdf
- Μαραθιανός, Σ. *Η πρόληψη των τροχαίων ατυχημάτων*. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από

file:///G:/New%20folder/κυκλοφοριακή%20αγωγή/i_prolipsi_ton_trohaion_atyhimatou.pdf

- *Μετάβαση στο εξωτερικό – Κύπρος*. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από http://ec.europa.eu/transport/road_safety/going_abroad/cyprus/index_el.htm
- Μητσάκος. (2011, Απρίλιος 12). Ασφαλής οδήγηση, τροχαία ατυχήματα, ανθρώπινος πόνος, οικονομικό κόστος και μέτρα αντιμετώπισης. Ανακτήθηκε στις 22 Νοεμβρίου, 2017, από <https://www.piasariko.com/gera/viewtopic.php?t=649>
- *Μοτοσυκλέτα, Οδηγήστε έξυπνα και με ασφάλεια*. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από

http://media.interactive.netuse.gr/pegasus/Multimedia/pdf/0300_id1068889_id407288_9_id5919844.pdf

- *Μοτοσικλετιστές*. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από http://www.aodos.gr/symboules_symboules/arthro/motosikletistes-15484242/
- Μώρου. Α. (2004, Νοέμβριος 11). Τροχαία ατυχήματα: Κάθε χρόνο 2.000 νεκροί, 10.000 ανάπηροι, 115.000 στα νοσοκομεία. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από <http://www.enet.gr/?id=88656140>
- *Νέοι οδηγοί*. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από http://www.aodos.gr/symboules_symboules/arthro/neoi_odigoι-15424143/
- *Οδήγηση και κινητό*. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από http://www.aodos.gr/symboules_symboules/arthro/odigisi_kai_kinito-15424045/
- *Οδηγώ με ασφάλεια*. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από <http://ibike.thessbike.gr/el/safety>
- *Οδική Ασφάλεια*. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από <http://www.aodos.gr/symboules/>
- *Οδική Ασφάλεια και Κυκλοφοριακή Αγωγή*. (2004). Φλώρινα. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από <http://dide.flo.sch.gr/gray/gray2004/entipo0304.pdf>
- *Οδική Ασφάλεια-Μύθοι & Αλήθειες για τη ζώνη ασφαλείας*. (2013, Μάρτιος 16). Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από <https://antichainletter.wordpress.com/2013/03/16/zoni/>
- *Οδική Σήμανση και σηματοδότηση*. Ανακτήθηκε στις 12 Οκτωβρίου, 2017, από http://www.edc.uoc.gr/~odysseas/webs/sxedia_Didaskalias/sxedia/kykl_agwgi/2hthl_odik_shm_kykl_ag.pdf
- *Οι μύθοι και η πραγματικότητα σχετικά με το κράνος*. (2012, Απρίλιος 12). Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από <https://www.newsbeast.gr/moto/odiki-asfaleia/arthro/334824/oi-muthoi-kai-i-pragmatikotita-shetika-me-to-kranos>
- *Όταν πίνω δεν οδηγώ*. <http://www.apolafste.ypefthina.gr/alkool-kai-odigisi/otan-pino-den-odigo/>
- *Παιδιά και οδική ασφάλεια*. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από www.hrt.org.gr/paidia-kai-odiki-asfaleia.el.aspx
- *5 μύθοι και αλήθειες για το αλκοόλ και την οδήγηση*, (2016, Απρίλιος 28). Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από <http://erroso.gr/alkool-odigisi/>
- *Ποιά είναι η διαφορά μεταξύ ατυχήματος – δυστυχήματος*. (2013, Μάιος 15). Ανακτήθηκε στις 23 Φεβρουαρίου, 2018, από <https://www.inewsgr.com/141/poia-einai-i-diafora-metaxy-atychimatos-kai-dystychimatos.htm>
- *Προσοχή στους μοτοσικλετιστές*. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από http://www.aodos.gr/symboules_symboules/arthro/prosoxi_stous_motosikletistes-15424142/
- *Πώς το αλκοόλ επηρεάζει την οδήγηση*. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από <http://www.apolafste.ypefthina.gr/alkool-kai-odigisi/pos-to-alkool-epireazei-tin-odigisi/>
- Rapport, L. J., Bryer, R. C., & Hanks, R. A. (2008). *Driving and community integration after traumatic brain injury*. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 89(5), 922-930.

- RTA, (2005). Κανονισμοί Οδικής Κυκλοφορίας– Έκδοση για εκτύπωση. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από http://www.rms.nsw.gov.au/documents/roads/licence/road_users_handbook-greek.pdf
- ΠΙΚ. Γενικοί κανόνες οδήγησης. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από <http://www.riknews.com.cy/pdf/asfaleia/odigies/HSI-04.pdf>
- Στο δρόμο για τον παράδεισο;. (2005, Σεπτέμβριος 10). Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από www.europarl.eu.int
- Συμβουλές Οδικής Ασφάλειας. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από www.neaodos.gr/συμβουλές-οδικής-ασφάλειας/
- Σωτηράκου, Μ. & Μπάκα, Χ. (2005. Οκτώβριος 10-11). Κυκλοφοριακή αγωγή για παιδιά και γονείς-ασφαλής εκκίνηση για μια ολοκληρωμένη πολιτική Οδικής Ασφάλειας. 3ο Πανελλήνιο συνέδριο οδικής ασφάλειας, Πάτρα. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από http://library.tee.gr/digital/m2100/m2100_sotirakou.pdf
- Σωτήρχου. Ι. (2004, Μάρτιος 26). Βαρύ αλκοόλ από τα θρανία. *Ελευθεροτυπία*.
- Τα σήματα της οδικής κυκλοφορίας. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από <http://www.androsinfo.gr/2cat.php?cid=54>
- Τι είναι ατύχημα – τι είναι δυστύχημα. Ανακτήθηκε στις 23 Φεβρουαρίου, 2018, από <http://coolweb.gr/diafora-atiximatos-distiximatos>
- Τροχαία εγκλήματα. (2009, Νοέμβριος 8). *Κυριακάτικη Ελευθεροτυπία*. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από <http://www.enet.gr/?i=news.el.article&id=99791>
- Τσανακσιδης, Δ. και Τσίτσουλας, Δ. Κάθετη σήμανση οδών-πινακίδες σήμανσης. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από <http://www.tsanak.gr/documents/civil/signs.pdf>
- Τσανακσιδης, Δ. και Τσίτσουλας, Δ. Οριζόντια σήμανση οδών-διαγραμμίσεις οδοστρωμάτων. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από www.tsanak.gr/documents/civil/markings.pdf
- Υπουργείο Μεταφορών και Επικοινωνιών. (2007). *Κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας (Κ.Ο.Κ.)*. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από http://www.yme.gr/imagebank/categories/KOK_pdf.pdf
- Υπουργείο Συγκοινωνιών και Έργων, Τμήμα Οδικών Μεταφορών, Τμήμα Δημοσίων Έργων, (2013). *Νέος κώδικας Οδικής Κυκλοφορίας 2013*. Ανακτήθηκε στις 17 Οκτωβρίου, 2017, από [http://www.mcw.gov.cy/mcw/rtd/rtd.nsf/2B60993CA6823820C225777C0023F9B7/\\$file/Κώδικας%20Οδικής%20Κυκλοφορίας.pdf](http://www.mcw.gov.cy/mcw/rtd/rtd.nsf/2B60993CA6823820C225777C0023F9B7/$file/Κώδικας%20Οδικής%20Κυκλοφορίας.pdf)
- Υπουργείο Υποδομών, Μεταφορών και Δικτύων, (2006). *Κυκλοφοριακή Αγωγή και Οδική Ασφάλεια, Μαθητές Γ΄ Λυκείου*. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από file:///G:/New%20folder/κυκλοφοριακή%20αγωγή/e_book_g_lykeiou.pdf
- Υπουργείο Υποδομών, Μεταφορών και Δικτύων, (2006) *Κυκλοφοριακή Αγωγή και Οδική Ασφάλεια, Μαθητές Γυμνασίου*, Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από file:///G:/New%20folder/κυκλοφοριακή%20αγωγή/e_book_gymnasio.pdf
- Φάρμακα και οδήγηση. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από http://www.aodos.gr/symboules_symboules/arthro/farmaka_kai_odigisi-15424146/

- Χρήση ζώνης ασφαλείας. Ανακτήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου, 2017, από http://www.aodos.gr/symboules_symboules/arthro/xrisi_zonis_asfaleias-15424043/

Διεθνή Βιβλιογραφία

- Ferreira, A., I., Martínez, L., F., & Guisande, M., A. (2009). *Risky behavior, personality traits and road accidents among university students. European journal of education and psychology*, 2(2), 79.
- GENESIS Pharma. Υπνηλία, ο πιο επικίνδυνος συνοδηγός. Πρακτικός οδηγός για ασφαλή οδήγηση. Ανακτήθηκε στις 25 Οκτωβρίου, 2017, από https://www.genesispharma.com/inst/genesis/gallery/SAFE_DRIVING_genesis%20FINAL.pdf
- Griffen, J. A., Rapport, L. J., Bryer, R. C., Bieliauskas, L. A., & Burt, C. (2011). Awareness of deficits and on-road driving performance. *Clinical Neuropsychology*, 25(7), 1158-1178.

