

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ**

## **ΟΔΗΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ**

# **ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ – ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

## **Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**

**ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ**

## Οδηγός Εκπαιδευτικού

### Οικιακή Οικονομία – Αγωγή Υγείας

#### Α΄ Γυμνασίου

<b>Συγγραφή–ηλεκτρονική σελίδωση:</b>	Αργυρώ Καζέλα Βασιλική (Σύλια) Λουκαΐδου Δέσπω Λοΐζου Κατερίνα Λαμπή <i>Καθηγήτριες Οικιακής Οικονομίας – Αγωγής Υγείας</i>
<b>Εποπτεία:</b>	Εύα Νεοφύτου <i>Επιθεωρήτρια Οικιακής Οικονομίας – Αγωγής Υγείας</i>
<b>Συνεργασία:</b>	Σούλα Ιωάννου <i>Συντονίστρια Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας</i>
<b>Γλωσσική Επιμέλεια:</b>	Μαριάννα Χριστόφια Παλάτου <i>Λειτουργός Υ.Α.Π.</i>
<b>Εξώφυλλο:</b>	Χρύσης Σιαμμάς <i>Λειτουργός Υ.Α.Π.</i>
<b>Συντονισμός:</b>	Χρίστος Παρπούνας <i>Συντονιστής Υ.Α.Π.</i>

Β΄ Έκδοση 2012 (Αναθεωρημένη)

© ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΥΠΡΟΥ  
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ISBN: 978-9963-0—4622-5

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελίδες

Εισαγωγή, Οδηγός Εφαρμογής Νέων Αναλυτικών Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας.....	5
Προγραμματισμός του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας-Αγωγή Υγείας .....	13
Δείκτες επιτυχίας του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας-Αγωγή Υγείας Α΄ τάξης.....	15
1. Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού .....	19
1.1 Ανάπτυξη και Εξέλιξη του Εαυτού.....	21
Εφηβεία .....	23
Οι Πέντε Διαστάσεις του Εαυτού, Ανθρώπινες Ανάγκες, Η Πυραμίδα των Βασικών Αναγκών - Η Πυραμίδα του Maslow.....	43
1.2 Συναισθηματική Εκπαίδευση και Αυτοεκτίμηση .....	61
Συναισθήματα.....	63
Αντίληψη Εαυτού - Αυτοεκτίμηση.....	83
Διαχείριση του Άγχους.....	113
Διαχείριση του Θυμού.....	131
2. Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής .....	143
2.1 Υγιείς Τρόποι και Συνθήκες Ζωής .....	145
Υγεία .....	147
2.2 Φαγητό και Υγεία.....	157
Διατροφή .....	159
Παράγοντες Επιλογής Τροφής.....	171
Ετοιμασία ενός Ευχάριστου Γεύματος.....	191
Λίπος, Ζάχαρη, Αλάτι - Υγιεινά Ενδιάμεσα Σνακς .....	209
2.5 Ασφάλεια .....	217
Ασφάλεια στο Άμεσο Περιβάλλον.....	219
Ασφάλεια – Ατυχήματα .....	235
3. Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού.....	245
3.2 Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων και Σχέσεων .....	247
Φιλία .....	249
Διαμεσολάβηση - Επίλυση Συγκρούσεων .....	259
Επίλυση Συγκρούσεων – Διαμεσολάβηση .....	277
4. Δημιουργία Ενεργού Πολίτη .....	291
4.1 Αγωγή του Καταναλωτή .....	293
Τεχνικές Διαφημίσεων .....	295
Άδικη Μεταχείριση του Καταναλωτή.....	307

Παράρτημα Α	
Βασικοί Κανόνες Διεξαγωγής εργαστηρίων/Σεμιναρίων.....	315
Παράρτημα Β	
Δείκτες Επιτυχίας του Αναλυτικού Προγράμματος Β΄-Γ΄ Τάξης .....	319
Παράρτημα Γ	
Σύνδεσμοι, Οργανισμοί, Υπηρεσίες, Συμβούλια .....	325
Παράρτημα Δ	
Χρήσιμες Ιστοσελίδες, Χρήσιμα Φιλμάκια, Παγκόσμιες Μέρες.....	335
Παράρτημα Ε	
Δραστηριότητες Χαλάρωσης και Γνωριμίας .....	357
Γλωσσάριο.....	361

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

## ΟΔΗΓΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

### ΝΕΩΝ ΑΝΑΛΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ο Οδηγός Εφαρμογής του Προγράμματος Σπουδών Αγωγής Υγείας (ΟΕΠΣΑΥ) έχει στόχο να σε βοηθήσει τον/την εκπαιδευτικό να οργανώσει και να υλοποιήσει θεματικές ενότητες που αφορούν τα Νέα Αναλυτικά Προγράμματα της Οικιακής Οικονομίας - Αγωγής Υγείας. Διευκρινίζεται ότι σε καμιά περίπτωση, ο συγκεκριμένος Οδηγός, δε θα αντικαταστήσει τα Αναλυτικά Προγράμματα, αλλά αποσκοπεί στη στήριξη των εκπαιδευτικών σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο. Πιο συγκεκριμένα, αποσκοπεί στην καλλιέργεια ή/και ενίσχυση ενός τρόπου σκέψης που να συνάδει με την Αγωγή Υγείας αλλά και στην παροχή οδηγιών σε επίπεδο προγραμματισμού, αναζήτησης και εύρεσης υλικού που θα συμβάλλουν στην αρτιότερη εφαρμογή του Προγράμματος Σπουδών Αγωγής Υγείας (ΠΣΑΥ). Με δεδομένα τα παραπάνω επιδιώχθηκε η παροχή, στον συγκεκριμένο Οδηγό, πληθώρας παραδειγμάτων από ήδη εφαρμοσμένες δράσεις Αγωγής Υγείας.

Ο Οδηγός περιέχει ουσιαστικά απαντήσεις σε ερωτήματα τα οποία τέθηκαν κατά τη διάρκεια τόσο της ανάπτυξης του ΠΣΑΥ όσο και των επιμορφώσεων και της πιλοτικής εφαρμογής που ακολούθησαν. Συγκεκριμένα, θεωρούμε ότι με τον Οδηγό απαντώνται τα ακόλουθα:

- 1. Τι αναμένεται από τον εκπαιδευτικό που θα εφαρμόσει πρόγραμμα Αγωγής Υγείας;*
- 2. Πώς να προγραμματίσει ο/η εκπαιδευτικός το ΠΣΑΥ;*
- 3. Πού να βρει υλικό;*
- 4. Ποιος μπορεί να τον/την βοηθήσει;*
- 5. Τι άλλο πρέπει να θυμάται σχετικά με το ΠΣΑΥ ο/η εκπαιδευτικός;*
- 6. Πώς μπορεί να συμβάλει στο Σχέδιο Δράσης Αγωγής Υγείας;*

## **1. Τι απαιτείται από τον/την εκπαιδευτικό που θα εφαρμόσει πρόγραμμα Αγωγής Υγείας;**

### ***Τι είναι υποχρεωτικό;***

**1.1** Η ανάγνωση του ΠΣΑΥ είναι και το πιο σημαντικό βήμα. Στην πλειονότητα τους οι εκπαιδευτικοί δε διαβάζουν ποτέ τα αναλυτικά προγράμματα οποιουδήποτε γνωστικού αντικειμένου. Είναι καιρός για αλλαγή νοοτροπίας και προσεκτική ανάγνωση των οδηγιών χρήσης.

**1.2** Ο/Η εκπαιδευτικός να ανταποκριθεί στους Δείκτες Επιτυχίας της τάξης στην οποία διδάσκει. Στο Παράρτημα Α μπορεί να βρει τον Πίνακα με τους Δείκτες Επιτυχίας για κάθε τάξη ξεχωριστά.

**1.3** Να προγραμματίσει την πορεία της/των δραστηριότητας/των που θα ακολουθήσει.

### ***Τι συστήνεται στον/στην εκπαιδευτικό;***

**1.4** Να διατηρεί το δικό του/της προσωπικό αρχείο για το μάθημα, στο οποίο και θα τοποθετεί υλικό σχετικό με δραστηριότητες οι οποίες αναπτύσσονται στην τάξη (π.χ. φωτογραφίες, απόψεις μαθητών, φύλλα εργασίας κ.λπ.). Η τακτική αυτή θα τον/την βοηθήσει να δημιουργήσει τράπεζα υλικού του ΠΣΑΥ. Το προσωπικό του/της αρχείο θα αποτελέσει από σημείο αναφοράς για τον Διευθυντή του σχολείου και τον Επιθεωρητή για το πώς ανταποκρίθηκε στους Δείκτες Επιτυχίας της Αγωγής Υγείας.

## **2. Πώς να προγραμματίσουν οι εκπαιδευτικοί την εφαρμογή του ΠΣΑΥ;**

### ***2.1 Να αποβάλουν το άγχος***

Βασική αρχή στη διδασκαλία του ΠΣΑΥ αλλά και εξίσου βασική αρχή διασφάλισης της δημιουργικότητας και της φαντασίας. Να αντιμετωπίσουν θετικά τη διαφοροποίηση του τρόπου εργασίας τους. Μια διαφοροποίηση που μπορεί να γίνει αφορμή δημιουργίας και επαγγελματικής ανάτασης και όχι ψυχοφθόρου άγχους.

### ***2.2 Να εντοπίσουν τις θεματικές ενότητες που αναμένεται, σύμφωνα με το ΠΣΑΥ, να καλυφθούν, κατά τη διάρκεια της χρονιάς, από τα παιδιά της τάξης που διδάσκουν***

Να βρουν, στο ΠΣΑΥ, τόσο τις θεματικές υποενότητες που αναμένεται να καλύψουν στην τάξη στην οποία θα εργαστούν όσο και τους αντίστοιχους δείκτες επιτυχίας τους. Για δική τους ευκολία, στο Παράρτημα Α του Οδηγού, επισυνάπτονται όλες οι θεματικές ενότητες και υποενότητες με τους αντίστοιχους δείκτες επιτυχίας για κάθε τάξη ξεχωριστά. Διευκρινίζεται ότι οι δείκτες επιτυχίας δεν καθορίζουν το περιεχόμενο ή τη θεματολογία των δράσεων που θα επιλέξουν να υλοποιήσουν με τους/τις μαθητές/τριές τους.

### ***2.3 Να κάνουν τις πρώτες σκέψεις για τον ετήσιο προγραμματισμό***

Να προβληματιστούν για τυχόν ανάγκες που θεωρούν ότι έχουν οι μαθητές/τριές τους, το σχολείο, η τοπική κοινότητα και να ετοιμάσουν έναν αρχικό κατάλογο. Στη συνέχεια να συμπεριλάβει στον κατάλογο και τις δικές του ανάγκες ή προτιμήσεις που άπτονται των θεμάτων που εμπεριέχονται ή προάγονται με την Αγωγή Υγείας. Για παράδειγμα, μπορεί να

έχουν είτε τις εμπειρίες είτε/και την ανάγκη να αναπτύξουν μια δραστηριότητα ή ένα σύνολο δραστηριοτήτων που σχετίζονται με τη διασφάλιση της ασφάλειας στις σχολικές εκδρομές, τη δράση ενάντια στον κοινωνικό αποκλεισμό, την πρόληψη της κακοποίησης των ζώων, την ποιοτική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου του σχολείου, τη βία στα γήπεδα κ.ά. Να μην αγνοούν τις εμπειρίες ή τις ανάγκες τους. Να τις αξιοποιήσουν στο σχεδιασμό και ανάπτυξη δραστηριοτήτων που να ανταποκρίνονται σε δείκτες επιτυχίας που αντιστοιχούν σε επιτυχή υλοποίηση των θεματικών ενοτήτων που αναμένεται να καλυφθούν, σύμφωνα με το ΠΣΑΥ, από τα παιδιά της τάξης στην οποία διδάσκουν. Να θυμούνται ότι οι δραστηριότητες που θα επιλέξουν να αναπτύξουν θα πρέπει να ενδιαφέρουν, πρωταρχικά, τους ίδιους και τους/τις μαθητές/τριές τους.

#### **2.4 Να συζητήσουν με τους/τις μαθητές/τριες τους το ΠΣΑΥ**

Ήρθε η ώρα των μαθητών/τριών. Να τους δοθεί η δυνατότητα ρόλου και λόγου. Οι μαθητές/τριές μας έχουν τις δικές τους εμπειρίες και ανάγκες. Ως εκ τούτου, σίγουρα θα υπάρξουν δραστηριότητες ή θέματα με τα οποία θα ασχοληθούν με ενθουσιασμό και άλλα που θα τους αφήσουν παγερά αδιάφορους. Για την επιτυχή υλοποίηση του ΠΣΑΥ δεν είναι σημαντικός μόνο ο ενθουσιασμός των εκπαιδευτικών αλλά και ο δικός τους. Να αναζητήσουν οι εκπαιδευτικοί με τους/της μαθητές/τριες ιδέες για δραστηριότητες που θα ήθελαν να αναπτύξουν, μέσα από ιδεοθύελλα για την υγεία, την ανάπτυξη, τα κοινωνικά προβλήματα που τους απασχολούν, τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν στο σχολείο, στην τάξη, στη γειτονιά.

Μόλις ολοκληρωθεί η αρχική αναζήτηση, να ιεραρχήσουν τις ιδέες τους με βάση κριτήρια όπως η σημαντικότητα της κατάστασης που θέλουν να απαλείψουν ή να εξομαλύνουν, το ενδιαφέρον που εκδηλώθηκε, αλλά και τις δυνατότητές τους για δράση και παρέμβαση. Για παράδειγμα, οι μαθητές/τριες μπορεί να θεωρήσουν πρωταρχική ανάγκη της σχολικής μονάδας τη δημιουργία πισίνας. Η συγκεκριμένη δράση θα πρέπει να μην ιεραρχηθεί καν αν δεν ανταποκρίνεται σε κανένα Δείκτη Επιτυχίας του ΠΣΑΥ ή/και δεν μπορεί να υλοποιηθεί άμεσα για διάφορους λόγους.

Σημειώνεται ότι η τελική επιλογή οποιασδήποτε δράσης ή θέματος θα πρέπει να είναι αποτέλεσμα αμοιβαίας επικοινωνίας και συνεργασίας των μαθητών/τριών με τον/την εκπαιδευτικό.

#### **2.5 Να αντιστοιχήσουν Δείκτες Επιτυχίας με εργασίες/δραστηριότητες**

Σ' αυτό το στάδιο οι εκπαιδευτικοί θα αφήσουν τα παραδείγματα να μιλήσουν. Ας υποθέσουμε ότι εκπαιδευτικός και μαθητές/τριες της Α' τάξης αποφασίζουν από κοινού να ασχοληθούν με τον προγραμματισμό και τη διεκπεραίωση της σχολικής εκδρομής. Το θέμα αυτό μπορεί να ανταποκριθεί σχεδόν σε όλους τους Δείκτες Επιτυχίας της Α' τάξης. Εισηγήσεις που μεταξύ άλλων αναμένεται ότι θα εμπεριέχουν και προτάσεις για αλλαγές. Αλλαγές στις καθιερωμένες διαδικασίες διοργάνωσης μιας σχολικής εκδρομής αλλά και στην ίδια τη δομή της εκδρομής. Με την υλοποίηση των προτεινόμενων αλλαγών τα παιδιά δε θα απολαμβάνουν απλά την εκδρομή αλλά θα συμμετέχουν ενεργά και ουσιαστικά στη

διεκδίκηση μιας εκδρομής που να προάγει την υγεία των μαθητών, στη διοργάνωση δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια της εκδρομής, στον καταμερισμό ευθυνών.

Με δεδομένο ότι η εκδρομή ως θέμα μπορεί να ανταποκριθεί σχεδόν σε όλους τους δείκτες επιτυχίας του ΠΣΑΥ, η ενασχόληση μιας τάξης με το θέμα αυτό δυνατόν να διαρκέσει και περισσότερο από ένα τετράμηνο. Μπορεί να περιλαμβάνει δείκτες επιτυχίας από διαφορετικές θεματικές ενότητες όπως:

### 1.3 Αξίες ζωής:

- Να εισηγούνται και να υλοποιούν δράσεις που χαρακτηρίζονται από υπευθυνότητα.
- Να κρίνουν τον βαθμό υπευθυνότητας συμπεριφορών στο γήπεδο, σε χώρους διασκέδασης και στην κοινότητα.

### 2.2 Φαγητό και υγεία:

- Να απολαμβάνουν στιγμές προετοιμασίας και κατανάλωσης φαγητού στο σχολείο, στη σχολική εκδρομή και σε χώρους αναψυχής στην κοινότητά τους.

### 2.3 Φυσική δραστηριότητα και υγεία:

- Να εμπλακούν όλοι οι μαθητές σε ευχάριστες φυσικές δραστηριότητες στο σχολείο και στην κοινότητα.

Σημειώνεται ότι, δεν είναι απαραίτητο να αναπτυχθούν μεγάλες εργασίες ή πολύπλοκα προγράμματα που να ανταποκρίνονται στο σύνολο των Δεικτών Επιτυχίας της τάξης στην οποία διδάσκει ο εκπαιδευτικός. Κάποιοι δείκτες μπορούν κάλλιστα να καλυφθούν ακόμη και στα πλαίσια μιας διδακτικής περιόδου ή/και μιας ολιγόλεπτης δραστηριότητας.

## **2.6 Να ελέγχουν την ανταπόκριση της δραστηριότητας σε διάφορους Δείκτες Επιτυχίας**

Είναι καλό κάθε τετράμηνο να ελέγχεται ο βαθμός ανταπόκρισης των προγραμματιζόμενων δραστηριοτήτων στους Δείκτες Επιτυχίας. Να εντοπίζονται οι Δείκτες που δεν μπορούν να καλυφθούν μέσα από τις συγκεκριμένες δραστηριότητες και να προγραμματίζεται επιπρόσθετος μαθησιακός χρόνος και δραστηριότητες για αυτούς. Για παράδειγμα, και σε συνάρτηση με το θέμα της εκδρομής που μας απασχόλησε παραπάνω, από τη στιγμή που δεν μπορούν να καλυφθούν όλοι οι δείκτες επιτυχίας με το συγκεκριμένο θέμα, να επιλέγονται και άλλα, διαφορετικά θέματα ώστε να τους καλύπτουν.

## **3. Πού θα βρίσκουν υλικό;**

Στην Αγωγή Υγείας δε συστήνεται η ύπαρξη ενός εγχειριδίου. Το εγχειρίδιο έχει προκαθορισμένες ασκήσεις οι οποίες πιθανόν να μην κεντρίζουν το ενδιαφέρον των δικών τους μαθητών ούτε να συνάδουν με τα ειδικά ενδιαφέροντα, δυνατότητες ή αδυναμίες τους. Δεν απαιτείται να δημιουργούν οι εκπαιδευτικοί υλικό για όλες τις θεματικές ενότητες και υποενότητες, αφού έχει ήδη δημιουργηθεί και μπορεί να αναζητηθεί:



- Στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού στην οποία υπάρχει εκπαιδευτικό υλικό για όλες τις ενότητες και υποενότητες (όχι μόνο αυτές του συγκεκριμένου οδηγού).  
[http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/Themata/oikiaki\\_oikonomia/index.html](http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/Themata/oikiaki_oikonomia/index.html)
- Στην ιστοσελίδα της Αγωγής Υγείας του ΥΠΠ: [http://www.moec.gov.cy/agogi\\_ygeias/](http://www.moec.gov.cy/agogi_ygeias/) την οποία υπάρχει υλικό για κάθε ενότητα και υποενότητα.
- Σε εγκυκλίους που εμπεριέχουν Καλές Πρακτικές Αγωγής Υγείας (Επιτροπή Αγωγής Υγείας αρ. εγκυκλίου: 2505, Σχολείο χωρίς καπνό αρ. εγκυκλίου: 2110, κυκλοφοριακή αγωγή αρ. εγκυκλίων: 2570,2615).
- Στην ιστοσελίδα του Συνδέσμου Καθηγητών Οικιακής Οικονομίας. [www.oikoik.org](http://www.oikoik.org)
- Σε εγχειρίδια και λογισμικά που έχουν αποσταλεί κατά το παρελθόν στα σχολεία.
- Στο Παράρτημα Δ', υπάρχουν ιστοσελίδες, φιλμάκια και κατάλογος με τις παγκόσμιες μέρες που αφορούν το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας - Αγωγής Υγείας.

Εκτός από τα παραπάνω οι εκπαιδευτικοί μπορούν να συνεργαστούν με τον/την συνάδελφό τους έτσι ώστε να μπορούν να ανταλλάξουν ιδέες. Η ανταλλαγή ιδεών πολλαπλασιάζει τις ιδέες όχι μόνο σε ποσότητα αλλά και ποιότητα. Άλλωστε, μέσα από τη συγκεκριμένη διαδικασία, μπορεί και να προωθηθεί η δημιουργία τράπεζας υλικού στο σχολείο τους.

Τονίζεται ότι, η Αγωγή Υγείας, σε καμία περίπτωση δεν υλοποιείται επιτυχώς μέσα από τη στεγνή εκτύπωση και συμπλήρωση φυλλαδίων. Αντίθετα, και πάντα σύμφωνα με τα Αναλυτικά Προγράμματα της Οικιακής Οικονομίας - Αγωγής Υγείας, απαιτείται η δραστηριοποίηση, η δράση, η αλλαγή. Είναι σχετική με τη ζωή μας και το περιβάλλον μας. Η Αγωγή Υγείας απαιτεί ενεργό εμπλοκή του ίδιου του μαθητή και όχι απλή συμμετοχή σε προκαθορισμένες από τον/την εκπαιδευτικό, δραστηριότητες.

#### **4. Ποιος μπορεί να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς;**

Κεντρικός στόχος της Αγωγής Υγείας είναι η συλλογική δράση για περιβαλλοντικές αλλαγές. Δε ζούμε σε απομόνωση αλλά σε ένα κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο προσφέρονται υπηρεσίες. Αναμένεται και επιβάλλεται οι εκπαιδευτικοί να αναζητήσουν βοήθεια και να συνεργαστούν με τα κατάλληλα πρόσωπα/φορείς/οργανισμούς που μπορούν να τους βοηθήσουν να πετύχουν τους στόχους τους. Είναι σημαντικό να συνεργαστούν με τους μαθητές τους. Να μη διστάσουν να αναπτύξουν μια σχέση αμφίδρομης και όχι καθοδηγούμενης συνεργασίας.

Άλλοι πιθανοί συνεργάτες των εκπαιδευτικών είναι:

- το Γραφείο Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας: μπορούν να ζητήσουν βοήθεια για κάποιο θέμα ή υλικό
- οι Σχολιατρικές Υπηρεσίες: οι συγκεκριμένες υπηρεσίες προσφέρουν διάφορα προγράμματα που απευθύνονται σε διάφορες ηλικίες
- οι Κυβερνητικοί και Μη Κυβερνητικοί Οργανισμοί που δραστηριοποιούνται σε τομείς που άπτονται θεμάτων της Αγωγής Υγείας
- η Τοπική Αυτοδιοίκηση

- οι Υπηρεσίες Κοινωνικής Ευημερίας
- ο Αστυνομικός της Γειτονιάς
- οι Τοπικές ιδιωτικές επιχειρήσεις ίσως μπορούν να συμβάλουν στην υλοποίηση των στόχων τους.
- οι Πληροφορίες για τις διάφορες υπηρεσίες, φορείς, οργανισμούς και συνδέσμους υπάρχουν στο Παράρτημα Β.

## **5. Τι άλλο πρέπει να θυμούνται οι εκπαιδευτικοί**

**5.1 Να εστιάζονται στη συλλογική δράση** για περιβαλλοντικές αλλαγές που προάγουν την υγεία. Να μην αποσκοπούν στην αλλαγή συμπεριφοράς αλλά σε δράσεις που συμβάλλουν στην δημιουργία περιβαλλόντων που προάγουν την υγεία και τις υγιεινές επιλογές.

**5.2 Να περνούν καλά και να το διασκεδάζουν.** Θα πρέπει να μεταδώσουν, μέσα από ποικίλες δραστηριότητες της Αγωγής Υγείας, το μήνυμα ότι η υγεία είναι βασικό εχέγγυο απόλαυσης της ζωής μας και όχι διαδικασία αποφυγής ασθενειών. Στο Παράρτημα Δ, υπάρχουν ενδεικτικές δραστηριότητες χαλάρωσης, γνωριμίας και ενδυνάμωσης της ομάδας.

**5.3 Να αξιοποιούν ευκαιρίες που τους δίνει η σχολική ζωή.** Αν αυτό που διδάσκεται στην τάξη δεν το βιώσει έμπρακτα ο/η μαθητής/τρια τουλάχιστον στο σχολικό περιβάλλον, τότε το έργο του εκπαιδευτικού έχει αποτύχει. Το διάλειμμα, οι σχολικοί αγώνες, οι περίπατοι, οι εκδρομές, οι όμιλοι και άλλες εκδηλώσεις είναι δράσεις κατά τη διάρκεια των οποίων οι μαθητές μπορούν να βιώσουν ευχάριστες, απολαυστικές και συνάμα υγιεινές επιλογές

**5.4 Να αξιοποιούν προβλήματα** τα οποία προκύπτουν στο σχολικό γίνεσθαι. Δε ζούμε σε έναν ιδεατό αλλά σε ένα πραγματικό κόσμο με συγκεκριμένα προβλήματα και αναδυόμενες προοπτικές. Οι μαθητές θα πρέπει να αναπτύξουν δεξιότητες για αυτό τον κόσμο και όχι για κάποιο άλλο. Ενδεικτικά προβλήματα που έχουν αναφέρει συνάδελφοι και μαθητές κατά τη διάρκεια επιμορφώσεων ή εφαρμογής προγραμμάτων είναι:

- η μη κατανάλωση φρούτων/λαχανικών από τα παιδιά στο διάλειμμα
- οι καβγάδες στο διάλειμμα ή στις εκδρομές
- η ηχορύπανση από αυτοκίνητα ή άλλα μηχανοκίνητα μέσα
- η μη κατανάλωση της σαλάτας στα γεύματα
- οι συνεχείς απουσίες παιδιών από την εκδρομή
- η χαμηλή αυτοεκτίμηση πολλών μαθητών/τριών
- η ανυπαρξία υγιεινών συνθηκών σε πολλούς χώρους διασκέδασης για νέους
- η επιλογή από τα παιδιά και τους εφήβους χώρων διασκέδασης που δεν προάγουν υγιείς επιλογές ζωής

**5.5** Οι μαθητές/τριες στο μάθημα της Οικιακής Οικονομίας-Αγωγής Υγείας θα πρέπει να έχουν την ευκαιρία να προβληματιστούν για παράγοντες που επηρεάζουν γενικά τη συμπεριφορά των νέων και των ατόμων της ηλικίας τους. Μέσα από τέτοιους προβληματισμούς θα προβούν σε αξιολόγηση και των δικών τους επιλογών.

Σε καμιά περίπτωση, στα πλαίσια αυτών των μαθημάτων αλλά και των δραστηριοτήτων που σχετίζονται με αυτά, δε θα τίθενται προς δημόσια κριτική και δε θα χαρακτηρίζονται αρνητικά οι συμπεριφορές ή οι επιλογές των παιδιών ή ακόμη και η εμφάνισή τους. Αποφεύγεται να ζητείται άμεσα από τον/την μαθητή/τρια να απορρίψει επιλογές που σχετίζονται με τον/την ίδιο/α (το κολατσιό που φέρνουν στο σχολείο, οι δραστηριότητές τους κατά τον ελεύθερο χρόνο τους, τι συζητούν με τους γονείς τους, τι συνήθειες έχουν οι γονείς τους κ.ά.).

## **6. Ποιος ο ρόλος των εκπαιδευτικών στο σχέδιο δράσης Αγωγής Υγείας;**

Το ΠΣΑΥ προνοεί την ανάπτυξη Σχεδίου Δράσης Αγωγής Υγείας. Το Σχέδιο Δράσης εκφράζει την πολιτική του σχολείου στην Αγωγή Υγείας. Περιλαμβάνει δραστηριότητες που η υλοποίησή τους δεν εξαντλείται στην τάξη, αλλά επεκτείνεται στο σύνολο της σχολικής μονάδας και εμπλέκει μαθητές/τριες, γονείς, εκπαιδευτικούς ή/και οργανισμούς/άτομα στην κοινότητα. Το επιλεγόμενο κάθε χρονιά θέμα του Σχεδίου Δράσης αναμένεται να υλοποιεί την πολιτική στην οποία προγραμματίζει να επικεντρωθεί το σχολείο. Η τακτική της ανάπτυξης και υλοποίησης Σχεδίου Δράσης Αγωγής Υγείας εφαρμόζεται σε όλα τα σχολεία από την σχολική χρονιά 2009-2010 (βλέπε εγκύκλιο 2505). Απλά στο παρόν στάδιο εντάχθηκε και στο ΠΣΑΥ.

Η ανάπτυξη και υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης Αγωγής Υγείας δεν αποτελεί και δεν πρέπει να αποτελεί μέλημα του εκπαιδευτικού της τάξης ξεχωριστά. Αντίθετα πρέπει να αποτελεί μέλημα και αποτέλεσμα συνεργασίας μιας ομάδας εκπαιδευτικών στο σχολείο. Μόνο με αυτό τον τρόπο μπορεί να καταστεί δυνατή η επίτευξη βελτιωτικών αλλαγών στο σχολείο ή/και την κοινότητα. Με γνώμονα τα παραπάνω, η διδασκαλία στην τάξη συστήνεται να συμβάλλει και στην ανάπτυξη και εφαρμογή του Σχεδίου Δράσης παράλληλα με την ανάπτυξη των θεμάτων που προνοεί το ΠΣΑΥ για τη συγκεκριμένη τάξη. Στα πλαίσια αυτά οι εκπαιδευτικοί θα μπορούν να:

- Συμμετέχουν στη Συντονιστική Επιτροπή Αγωγής Υγείας του σχολείου.
- Μεταφέρουν τις απόψεις/σκέψεις/ιδέες των μαθητών/τριών τους στη Συντονιστική Επιτροπή Αγωγής Υγείας του σχολείου (π.χ. προβλήματα του σχολείου που εντοπίζουν οι ίδιοι/ες και προτεινόμενες λύσεις).
- Συμβάλουν με τους μαθητές της τάξης στην εφαρμογή δραστηριοτήτων του Σχεδίου Δράσης Αγωγής Υγείας του σχολείου τους.



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ – ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

### Σημαντικές επισημάνσεις:

- Ο ετήσιος προγραμματισμός πρέπει να ανταποκρίνεται στους Δείκτες Επιτυχίας της Α΄ Γυμνασίου.
- Οι δραστηριότητες του Οδηγού Εκπαιδευτικού είναι **ενδεικτικές** και καλύπτουν τους περισσότερους δείκτες επιτυχίας της Α΄ Γυμνασίου. Είναι στη κρίση του κάθε εκπαιδευτικού ο βαθμός της υλοποίησής τους. Κάποιες δραστηριότητες μπορούν να διαφοροποιηθούν ανάλογα με τις ανάγκες που έχουν οι μαθητές/τριες, το σχολείο και η τοπική κοινότητα. Επίσης ο εκπαιδευτικός μπορεί να σχεδιάσει και να αναπτύξει τις δικές του δραστηριότητες (με τις κατάλληλες μεθοδολογικές προσεγγίσεις), που να ανταποκρίνονται στους αντίστοιχους δείκτες επιτυχίας.
- Οι δραστηριότητες του Οδηγού Εκπαιδευτικού καθώς και **επιπρόσθετες εκπαιδευτικές δραστηριότητες** που ανταποκρίνονται στους δείκτες επιτυχίας της Α΄ Γυμνασίου είναι αναρτημένες στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού:  
[http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/themata/oikiaki\\_oikonomia/a\\_gymnasiou\\_ypostiriktiko\\_yliko.html](http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/themata/oikiaki_oikonomia/a_gymnasiou_ypostiriktiko_yliko.html).
- Ο χρόνος της κάθε ενδεικτικής δραστηριότητας του Οδηγού Εκπαιδευτικού μπορεί να αναπροσαρμοστεί ανάλογα με το υφιστάμενο ωρολόγιο πρόγραμμα αλλά κυρίως με τις ανάγκες των μαθητών/τριών της κάθε ομάδας.
- Η υλοποίηση των δραστηριοτήτων της Οικιακής Οικονομίας - Αγωγής Υγείας δεν εξαντλείται στην τάξη, αλλά επεκτείνεται στο σύνολο της σχολικής μονάδας και εμπλέκει μαθητές/μαθήτριες, γονείς, εκπαιδευτικούς ή/και οργανισμούς/άτομα στην κοινότητα. Το επιλεγόμενο κάθε χρονιά θέμα του **Σχεδίου Δράσης** προϋποθέτει τη δραστηριοποίηση και την εμπλοκή των μαθητών/τριών με σκοπό την **αλλαγή**.
- Ένα σχέδιο δράσης μπορεί να περιλαμβάνει δείκτες επιτυχίας από διαφορετικές θεματικές ενότητες του Π.Σ.Α.Υ (Προγράμματος Σπουδών Αγωγής Υγείας) και έτσι, να μην είναι απαραίτητο να εφαρμοστούν μικρές δραστηριότητες για την κάθε θεματική ενότητα ξεχωριστά.
- Η συχνή και προσεκτική μελέτη του Οδηγού Εφαρμογής των Νέων Αναλυτικών Προγραμμάτων (σελ. 5 - 11) καθώς και του Π.Σ.Α.Υ. είναι απαραίτητη για την καλύτερη εμπέδωση της φιλοσοφίας των Νέων Αναλυτικών Προγραμμάτων Οικιακής Οικονομίας - Αγωγής Υγείας. Το περιεχόμενο των Παραρτημάτων επίσης είναι καλό να αξιοποιείται.

Ο Οδηγός Εφαρμογής των Ν.Α.Π. είναι αναρτημένος στην ιστοσελίδα:

[http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/themata/oikiaki\\_oikonomia/analytika\\_programmata.html](http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/themata/oikiaki_oikonomia/analytika_programmata.html).

- Ο/Η εκπαιδευτικός επιλέγει ανάλογα με τις ανάγκες των μαθητών/τριών αλλά και τις προϋπάρχουσες τους γνώσεις, τη σειρά των θεματικών ενοτήτων. Για παράδειγμα, οι υποενότητες Ανάπτυξη και Εξέλιξη Εαυτού ή/και Συναισθηματική Εκπαίδευση και Αυτοεκτίμηση μπορούν να διδαχθούν σε μεταγενέστερο στάδιο, αφού οι μαθητές γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους.
- Το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας - Αγωγής Υγείας είναι εργαστηριακό, για αυτό και συστήνεται η συχνή αξιοποίηση των εργαστηρίων τόσο στα θέματα της διατροφής όσο και στα θέματα της υφασματολογίας.
- Οι πρακτικές εργασίες στα θέματα της διατροφής μπορούν να εφαρμοστούν εκτός από την υποενότητα 2.2. Φαγητό και Υγεία, και στις περισσότερες από τις υπόλοιπες υποενότητες.

Για παράδειγμα, στην υποενότητα 1.1 Ανάπτυξη και Εξέλιξη Εαυτού, μπορούν οι μαθητές /τριες να ετοιμάσουν παρασκευάσματα πλούσια σε βιταμίνες και ανόργανα άλατα έτσι ώστε να υιοθετήσουν τις υγιεινές διατροφικές επιλογές στην κρίσιμη ηλικία της ανάπτυξής τους (εφηβεία).

Επίσης στην υποενότητα 4.1 Αγωγή του Καταναλωτή, οι μαθητές μέσα από ένα απλό παρασκεύασμα μπορούν να εμπεδώσουν τις τεχνικές διαφημίσεων. Άλλωστε είναι πλέον σαφές ότι μία προγραμματισμένη πρακτική εργασία μπορεί να καλύψει πολλούς Δείκτες Επιτυχίας διαφόρων Θεματικών Ενοτήτων.

- Οι γενικοί δείκτες επιτυχίας που αφορούν την ενότητα της υφασματολογίας στην υποενότητα 4.1. Αγωγή του Καταναλωτή, καλύπτονται με υλικό από το βιβλίο: **Υφασματολογία Α΄ Γυμνασίου, Κόβω-Ράβω**, Έκδοση: ΥΑΠ, 2012.

**Δείκτες Επιτυχίας του Αναλυτικού Προγράμματος του μαθήματος  
της Οικιακής Οικονομίας - Αγωγής Υγείας**

<b>Α΄ ΤΑΞΗ</b>	
<b>ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση του Εαυτού</b>	
<b>Υποενότητα</b>	<b>1.1 Ανάπτυξη και Εξέλιξη Εαυτού</b>
<b>Δείκτες Επιτυχίας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αξιολογούν την επίδραση των διαφόρων εξωτερικών παραγόντων στην ανάπτυξη του εαυτού ιδιαίτερα κατά την περίοδο της εφηβείας.</li> <li>• Να επισημαίνουν χαρακτηριστικά του εαυτού τους (με βάση τις πέντε διαστάσεις) και να εισηγούνται τρόπους βελτίωσης.</li> <li>• Να διερευνούν τις συνέπειες των κοινωνικών ανισοτήτων στην ανάπτυξη και εξέλιξη του εαυτού και να διαμορφώνουν σχέδιο δράσης για την αντιμετώπισή τους.</li> </ul>
<b>Υποενότητα</b>	<b>1.2 Συναισθηματική Εκπαίδευση και Αυτοεκτίμηση</b>
<b>Δείκτες Επιτυχίας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να επεξηγούν τη σχέση συναισθήματος και συμπεριφοράς.</li> <li>• Να εντοπίζουν παράγοντες που επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση του ατόμου.</li> <li>• Να αξιολογούν το βαθμό της αυτοεκτίμησής βασιζόμενοι σε συμπεριφορές.</li> <li>• Να περιγράφουν και να εφαρμόζουν τεχνικές διαχείρισης του άγχους και του θυμού.</li> <li>• Να περιγράφουν συμπεριφορές που δείχνουν ενσυναίσθηση.</li> </ul>

<b>ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής</b>	
<b>Υποενότητα</b>	<b>2.1 Υγιείς Τρόποι και Συνθήκες Ζωής</b>
<b>Να απολαμβάνουν ευχάριστες και υγιείς συμπεριφορές στο σχολείο και στην κοινότητά τους (για όλες τις τάξεις).</b>	
<b>Δείκτες Επιτυχίας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εντοπίζουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και τον τρόπο ζωής των ατόμων.</li> <li>• Να εντοπίζουν και να αιτιολογούν τη σχέση αλληλεξάρτησης μεταξύ της υγείας και διαφόρων συμπεριφορών.</li> <li>• Να επεξηγούν την ανάγκη για την φροντίδα του σώματος.</li> <li>• Να διαμορφώνουν σχέδιο δράσης που να στοχεύει στη βελτίωση των συνθηκών για μια υγιή ζωή.</li> </ul>
<b>Υποενότητα</b>	<b>2.2 Φαγητό και Υγεία</b>
<b>Να απολαμβάνουν στιγμές προετοιμασίας και κατανάλωσης φαγητού στην καθημερινότητά τους, στο σχολείο, στη σχολική εκδρομή και σε χώρους αναψυχής στην κοινότητά τους (για όλες τις τάξεις).</b>	
<b>Δείκτες Επιτυχίας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να επεξηγούν τον τρόπο με τον οποίο παράγοντες επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων.</li> <li>• Να σχεδιάζουν και να παρασκευάζουν ισοζυγισμένα γεύματα με βάση τους κανόνες υγιεινής διατροφής.</li> <li>• Να αναφέρουν κανόνες υγιεινής και ασφάλειας που σχετίζονται με την παρασκευή και την κατανάλωση του φαγητού</li> <li>• Να συμβάλλουν, με συλλογικές δράσεις, στην ενίσχυση των δυνατοτήτων υγιεινής διατροφής των νέων.</li> </ul>
<b>Υποενότητα</b>	<b>2.5 Ασφάλεια</b>
<b>Να εφαρμόζουν συμπεριφορές που προάγουν την ασφάλειά τους στην καθημερινότητά τους.</b>	
<b>Δείκτες Επιτυχίας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εντοπίζουν κινδύνους που μπορεί να προκύψουν σε διάφορους χώρους (π.χ. τόπους διασκέδασης, γήπεδο) και να εισηγούνται</li> </ul>



	<p>πρακτικές προσασίας σε αυτούς.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να κρίνουν τους διάφορους παράγοντες (κοινωνικούς, πολιτισμικούς, κ.α.) που συμβάλλουν στην πρόκληση ατυχημάτων και να παρεμβαίνουν με συλλογικές δράσεις για την αντιμετώπιση ή/και εξάλειψή τους.</li> <li>• Να αξιολογούν την οδική τους συμπεριφορά ως πεζοί, επιβάτες και ποδηλάτες.</li> </ul>
<b>ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού</b>	
<b>Υποενότητα</b>	<b>3.2 Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων και Σχέσεων</b>
<b>Να έχουν την ευκαιρία ανάπτυξης καλών σχέσεων με φίλους, οικογένεια, ενήλικες, τρίτη ηλικία (για όλες τις τάξεις).</b>	
<b>Δείκτες Επιτυχίας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναλύουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τις διαπροσωπικές σχέσεις.</li> <li>• Να επιδεικνύουν τρόπους αποτελεσματικής επικοινωνίας.</li> <li>• Να αναπτύσσουν ικανότητες διαπραγμάτευσης και διαμεσολάβησης.</li> <li>• Να εισηγούνται και να εφαρμόζουν τρόπους επίλυσης συγκρούσεων.</li> <li>• Να γνωρίζουν δομές/φορείς που ασχολούνται με θέματα ενάντια στη βία.</li> </ul>
<b>ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 4: Δημιουργία Ενεργού Πολίτη</b>	
<b>Υποενότητα</b>	<b>4.1 Αγωγή του Καταναλωτή</b>
<b>Δείκτες Επιτυχίας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να ανακαλύπτουν τεχνικές που χρησιμοποιούνται στις διαφημίσεις προϊόντων και υπηρεσιών</li> <li>• Να κρίνουν καταναλωτικές πρακτικές διάθεσης προϊόντων και υπηρεσιών.</li> <li>• Να μελετούν τους παράγοντες που επηρεάζουν τις ενδυματολογικές τους επιλογές.</li> <li>• Να ενημερώνονται και να ενεργοποιούν τις θεσμοθετημένες διαδικασίες της Κύπρου και της Ευρώπης σε περιπτώσεις παραβίασης των δικαιωμάτων του καταναλωτή.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Να αποκτήσουν δεξιότητες συμπλήρωσης και προώθησης ειδικών έντυπων αναφοράς παραπόνων που ίσως προκύψουν από την αγορά προϊόντων και υπηρεσιών στην Κύπρο ή στην Ευρώπη.</li><li>• Να γνωρίσουν διαδικασίες ελέγχου της ποιότητας διαφόρων προϊόντων και υπηρεσιών στην Κύπρο και στην Ευρώπη.</li><li>• Να επεξηγούν πληροφορίες που δίνονται στις ετικέτες προϊόντων της αγοράς.</li></ul>
--	--

# **1. Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού**



## ***1.1 Ανάπτυξη και Εξέλιξη του Εαυτού***



## ΕΦΗΒΕΙΑ

**«Τα παιδιά είναι ταξιδιώτες που φτάνουν σε μια ξένη χώρα για την οποία δεν γνωρίζουν τίποτα»**

*John Locke*

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 πιο μόνο ένα μέλος της οικογένειάς του, αλλά σταδιακά γίνεται και μέλος της ομάδας των συνομηλίκων του και μαθαίνει να στέκεται μόνος του σαν ενήλικας.

Η εφηβεία θέτει κάποιες προκλήσεις/αλλαγές οι οποίες είναι **βιολογικές, γνωστικές, συναισθηματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές.**

**Βιολογικές:** έναρξη της ήβης. Η ήβη είναι το σύνολο των βιολογικών αλλαγών που οδηγούν στη σεξουαλική ωρίμανση, συνοδεύεται από την έκρηξη της ανάπτυξης, στη διάρκεια της οποίας, τα αγόρια και τα κορίτσια φτάνουν περίπου στο 98% του ενήλικου μεγέθους του. Τόσο γενετικοί όσο και περιβαλλοντικοί παράγοντες επηρεάζουν την έναρξη της ήβης. Η ηλικία στην οποία παρατηρείται η βιολογική ωρίμανση επηρεάζει την κοινωνική θέση του παιδιού απέναντι στους συνομηλίκους και στους ενήλικες.

- Παρατηρούνται αλλαγές στο σώμα, στην εμφάνιση.
- Παρατηρείται αύξηση της σεξουαλικής επιθυμίας και της σεξουαλικής διέγερσης, αλλαγή στα αναπαραγωγικά όργανα, ορμονικές αλλαγές.

**Συναισθηματικές αλλαγές:** αποδίδονται τόσο στις ορμονικές αλλαγές που βιώνει ο/η έφηβος αλλά και σε αλλά σημαντικές αλλαγές που συμβαίνουν, και αφορούν τις κοινωνικές του σχέσεις, τις στάσεις και τις απόψεις του καθώς και την αντίληψη του εαυτού του.

### **Γνωστικές αλλαγές:**

- Ανάπτυξη της ικανότητας της αφηρημένης σκέψης: ο έφηβος μπορεί να κατανοήσει και να επεξεργαστεί αφηρημένες έννοιες, θεωρίες και ιδέες.
- Σκέψεις ότι είναι μοναδικοί, άτρωτοι, παντοδύναμοι, και ότι δεν μπορούν να πάθουν τίποτα και να πληγωθούν.
- Νέοι και πιο σύνθετοι τρόποι επεξεργασίας πληροφοριών.
- Ικανότητα κριτικής σκέψης.
- Αύξηση δημιουργικής σκέψης

**Ψυχολογικές αλλαγές:** διαμόρφωση της προσωπικής ταυτότητας.

Τι εξυπηρετεί η προσωπική ταυτότητα:

1. Βοηθά το άτομο να κατανοήσει ποιος είναι.
2. Παρέχει την αίσθηση του προσωπικού ελέγχου και της ελεύθερης βούλησης.
3. Διευκολύνει την αναγνώριση των δυνατοτήτων του και δίνει μία αίσθηση των μελλοντικών του επιλογών και προοπτικών.

**Κοινωνικές αλλαγές:** αφορούν τη διαδικασία της κοινωνικοποίησης, η οποία συνδέεται με την ένταξη του εφήβου στο κοινωνικό σύνολο. Στην πραγματικότητα, η διαδικασία της διαμόρφωσης της προσωπικής ταυτότητας και η διαδικασία της κοινωνικοποίησης είναι άμεσα συνδεδεμένες και αλληλοεξαρτώμενες.

- οι έφηβοι περνούν περισσότερο χρόνο με τους συνομηλίκους τους.
- η καθοδήγηση των ενηλίκων μειώνεται και γίνεται πιο έμμεση.
- οι συναλλαγές μεταξύ των 2 φύλων αυξάνονται αισθητά.
- η συμμετοχή σε μεγάλες κοινωνικές ομάδες αποκτά σπουδαιότητα.

Η κοινωνία, οι γονείς, η οικογένεια και οι συνομηλικοί έχουν προσδοκίες από τον έφηβο. Αυτές οι προσδοκίες βασίζονται στην υπόθεση, ότι ο έφηβος γίνεται τώρα ένα άτομο ικανό να αλλάξει τη συμπεριφορά του, σε συνδυασμό με τις ψυχολογικές και τις γνωστικές αλλαγές που βιώνει.

#### **Τα επτά επιτεύγματα της εφηβείας**

1. Αποδοχή του σώματος και της σεξουαλικότητάς του
2. Δημιουργία σχέσεων με συνομηλίκους και των δύο φύλων.
3. Επίτευξη συναισθηματικής ανεξαρτησίας από τους γονείς.
4. Επιλογή και προετοιμασία για εύρεση επαγγέλματος.
5. Ανάπτυξη των απαραίτητων γνωστικών δεξιοτήτων, αναγκαίες για την αντιμετώπιση των προκλήσεων της κοινωνίας.
6. Απόκτηση κοινωνικά υπεύθυνων προτύπων συμπεριφοράς.
7. Διαμόρφωση των αξιών σε συμφωνία με τις αντίστοιχες της κοινωνίας.

#### **ΠΗΓΕΣ:**

- Εφηβεία, [http://www.psychologyinfo.gr/joomla/index.php?option=com\\_content&view=article&id=61:2010-12-06-18-59-07&catid=36:2010-11-29-15-50-37&Itemid=53](http://www.psychologyinfo.gr/joomla/index.php?option=com_content&view=article&id=61:2010-12-06-18-59-07&catid=36:2010-11-29-15-50-37&Itemid=53)
- Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού, <http://www.cyfamplan.org/FamPlan/page.php?pageID=26>
- Κέντρο Πληροφόρησης για την Ψυχική Υγεία του Παιδιού και του Εφήβου, <http://www.childmentalhealth.gr/Wc43ab41ba1585.htm>
- Είμαι έφηβος - γνωρίζω τον εαυτό μου - συνειδητοποιώ τα προβλήματά μου, [http://4gym-kozan.koz.sch.gr/ergasies/efhveia/sub4agogi\\_efhveia.htm](http://4gym-kozan.koz.sch.gr/ergasies/efhveia/sub4agogi_efhveia.htm)
- Η εφηβεία ως μεταβατική περίοδος, [http://www.iatronet.gr/article.asp?art\\_id=587](http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=587)



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ - ΕΦΗΒΕΙΑ

**ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ:** 1. Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού  
3. Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού

**ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ:** 1.1 Ανάπτυξη και Εξέλιξη του Εαυτού  
1.2 Συναισθηματική Εκπαίδευση και Αυτοεκτίμηση  
2.1 Υγιείς Τρόποι και Συνθήκες Ζωής  
3.2 Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων και Σχέσεων

**ΧΡΟΝΟΣ:** Δραστηριότητα Αφόρμησης: 15-20 λεπτά  
Κεντρική Δραστηριότητα: 4 διδακτικές περίοδοι

### ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:

Οι μαθητές να:

- αξιολογούν την επίδραση των διαφόρων εξωτερικών παραγόντων στην ανάπτυξη του εαυτού ιδιαίτερα κατά την περίοδο της εφηβείας
- επισημαίνουν χαρακτηριστικά του εαυτού τους (με βάση τις πέντε διαστάσεις) και να εισηγούνται τρόπους βελτίωσης.
- επεξηγούν τη σχέση συναισθήματος και συμπεριφοράς
- εντοπίζουν παράγοντες που επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση του ατόμου.
- αξιολογούν το βαθμό της αυτοεκτίμησής βασιζόμενοι σε συμπεριφορές.
- εντοπίζουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και τον τρόπο ζωής των ατόμων.
- εντοπίζουν και να αιτιολογούν τη σχέση αλληλεξάρτησης μεταξύ της υγείας και διαφόρων συμπεριφορών.
- επεξηγούν την ανάγκη για την φροντίδα του σώματος.
- αναλύουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τις διαπροσωπικές σχέσεις.

Στόχος των δραστηριοτήτων είναι οι μαθητές να επισημάνουν και να συζητήσουν στην τάξη τις σωματικές αλλαγές καθώς και τις αλλαγές στη συμπεριφορά και τα συναισθήματα που παρουσιάζονται κατά την εφηβεία. Απαραίτητο είναι να τονισθεί πως οι αλλαγές αυτές είναι φυσιολογικές και συμβαίνουν σε όλους κατά τη διάρκεια της εφηβείας.

### Σημείωση:

Συστήνεται κατά τη διάρκεια της εισαγωγής του κεφαλαίου «Εφηβεία» να δημιουργηθεί ένα κουτί το οποίο μπορεί να ονομαστεί **«Εφηβικές Απορίες»**. Στο κουτί αυτό οι μαθητές/τριες μπορούν ανώνυμα να τοποθετούν ερωτήματα που τους απασχολούν. Τα ερωτήματα μπορεί να σχετίζονται με τις αλλαγές της εφηβείας, την υγιεινή κ.α. Ο/η εκπαιδευτικός ενθαρρύνει αυτήν τη διαδικασία και κατά διαστήματα διαβάζει τις ερωτήσεις των μαθητών όπου γίνεται ανάλογη συζήτηση για να λυθούν οι απορίες τους. Σε αυτή τη διαδικασία τονίζεται η σημασία

της εχεμύθειας καθώς και οι *Κανόνες διεξαγωγής εργαστηρίων/σεμιναρίων* (Παράρτημα Α', σελ.315).

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ: Τι είναι η Εφηβεία**

Ο/Η εκπαιδευτικός επιλέγει ΜΙΑ από τις πιο κάτω δραστηριότητες αφορμής:

- Οι μαθητές συζητούν για τον ορισμό της εφηβείας. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει εποπτικό υλικό κατά τη διάρκεια της συζήτησης, π.χ. εικόνες, φιλμάκια, φράσεις, αποφθέγματα κ.α.
- Οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες και γράφουν με δικά τους λόγια τον ορισμό της εφηβείας.
- Οι μαθητές συμπληρώνουν ένα ερωτηματολόγιο (επισυνάπτεται ενδεικτικό ερωτηματολόγιο) στο **φύλλο εργασίας 1**, στο οποίο περιλαμβάνονται ερωτήσεις σχετικές με την εφηβεία. Η επεξήγηση κάποιων ορισμών που αναφέρονται στο ερωτηματολόγιο, βρίσκεται στο Γλωσσάριο, σελ 361.  
(**Σημείωση:** Ανάλογα με την έκταση των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου, μπορεί ο εκπαιδευτικός να χρησιμοποιήσει αυτή τη δραστηριότητα ως κεντρική).
- Οι μαθητές σχολιάζουν στην ομάδα τους, διάφορα αποφθέγματα π.χ.  
***«Η εφηβεία μοιάζει σαν ένα τούνελ, όπου μπαίνει ο έφηβος και ποτέ δεν ξέρεις τι θα βγει από την άλλη πλευρά».***

Martin Herbert

### **ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

Ο/Η εκπαιδευτικός επιλέγει μία από τις πιο κάτω (Α – Δ) κεντρικές δραστηριότητες:

#### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Αλλαγές**

Ο/η καθηγητής/τρια δημιουργεί τέσσερις στήλες στον πίνακα με τους εξής τίτλους:

- 1. Αλλαγές στο σώμα μου**
- 2. Αλλαγές στη σκέψη μου**
- 3. Αλλαγές στις σχέσεις μου**
- 4. Αλλαγές στα συναισθήματά μου**

Οι μαθητές χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες και η κάθε ομάδα επιλέγει να ασχοληθεί με ένα από τα πιο πάνω. Στη συνέχεια η κάθε ομάδα ανακοινώνει τις αλλαγές που σημείωσε και ακολουθεί συζήτηση στην οποία εντοπίζουν τις διαφορές και ομοιότητες ανάμεσα στα δύο φύλα.

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Αλλαγές**

Δίνονται 3 κουτιά σε κάθε ομάδα με τους εξής τίτλους:

### **Αγόρια, Κορίτσια, Αγόρια και Κορίτσια**

Ακολούθως μοιράζονται στους μαθητές άδειες καρτέλες και η κάθε ομάδα καλείται να γράψει όσες αλλαγές (σωματικές, πνευματικές, συναισθηματικές) συμβαίνουν στην εφηβεία και να τις διαχωρίσει στα αντίστοιχα κουτιά.

Αφού ολοκληρωθεί η δραστηριότητα, η κάθε ομάδα τοποθετεί τις καρτέλες στη σωστή στήλη του πίνακα (τρεις στήλες: Αγόρια, Κορίτσια, Αγόρια και Κορίτσια) και οι μαθητές δικαιολογούν αυτόν τον διαχωρισμό. Όταν ολοκληρωθεί ο διαχωρισμός των καρτελών καθώς και η σχετική συζήτηση μεταξύ των ομάδων, ο/η εκπαιδευτικός συμπληρώνει με τις έτοιμες καρτέλες, **(Βοηθητικό Φυλλάδιο: Κάρτες: Αλλαγές Εφηβείας)** που ήδη έχει μαζί του/της, τυχόν σημεία που δεν αναφέρθηκαν από τους μαθητές.

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ Γ: «Μου λένε ότι περνώ την εφηβεία»**

Οι μαθητές ανακαλύπτουν ότι οι αλλαγές στην εφηβεία μπορούν να είναι κοινές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών.

Ο/η καθηγητής/τρια διαβάζει το κείμενο «**Μου λένε ότι περνώ την εφηβεία**» ή το διαβάζει ένας μαθητής/τρια της κάθε ομάδας. Το κείμενο παρατίθεται στο **φύλλο εργασίας 2** και έχει ως εξής:

*«Γεια σας, το όνομα μου είναι Αλεξ και θέλω να σας πω τι μου συμβαίνει. Φαίνεται ότι η κάθε μέρα φέρνει και μια αλλαγή. Λες και αποκτώ ένα καινούριο σώμα! Μου λένε ότι περνώ την εφηβεία.*

*Κάτι που συμβαίνει είναι αυτές οι νέες τρίχες που φυτρώνουν σε μέρη που προηγουμένως δεν είχα. Όπως κάτω από τις μασχάλες μου. Ξέρω ότι είναι φυσιολογικό αλλά παρόλα αυτά χρειάζομαι χρόνο να το συνηθίσω. Δε με πειράζουν κάποιες αλλαγές που συμβαίνουν. Στην πραγματικότητα κάποιες από αυτές μου αρέσουν. Έχω ψηλώσει από πέρσι, έχει αλλάξει ο τρόπος που σκέφτομαι, και αυτό αποδεικνύεται γιατί τώρα μπορώ να σκεφτώ και να γράψω αυτά που περνώ. Είναι όμως και μερικές αλλαγές που δεν είναι και τόσο ωραίες. Όπως η μυρωδιά του σώματος. Όταν το αντιλήφθηκα στην αρχή νόμισα ότι έχω κάποια ασθένεια. Τώρα ξέρω ότι περιορίζεται πολύ όταν πλυθώ ή αν χρησιμοποιήσω αντιιδρωτικό. Το πιο άσχημο από όλα όμως είναι τα σπυράκια. Θυμάμαι ότι ετοιμαζόμουν να πάω σε ένα πάρτι και κοίταξα στον καθρέφτη και είδα ένα μεγάλο σπυράκι στο κούτελό μου. Του έβαλα μια ειδική κρέμα, περιορίστηκε λίγο αλλά δεν εξαφανίστηκε. Όταν πήγα στο πάρτι αντιλήφθηκα ότι και άλλα παιδιά είχαν σπυράκια. Αναρωτήθηκα πόσο κοινό είναι αυτό. Είναι όμως κάτι για το οποίο ντρέπομαι λιγάκι. Μου είναι δύσκολο να σας το αναφέρω. Νομίζω ότι άρχισα να έχω αισθήματα για το αντίθετο φύλο. Είναι λίγο περίεργο αλλά κατά βάθος είναι ωραίο, μου αρέσει. Μου λένε ότι είναι απόλυτα φυσιολογικό. Είναι; Μου λένε ότι περνώ την εφηβεία. Αυτό*

*σημαίνει ότι θα πρέπει να πάω στο σχολείο με το σπυράκι στο κούτελο και τη μυρωδιά μου, αλλά έχω ψηλώσει από πέρσι και σκέφτομαι πιο ώριμα. Νομίζω θα επιβιώσω!»*

Όταν τελειώσει η ιστορία ο/η καθηγητής/τρια θέτει την εξής ερώτηση στους μαθητές:

➤ **Μπορείτε να ξεχωρίσετε το φύλο του παιδιού της ιστορίας;**

Η κάθε ομάδα συζητά αυτό το ερώτημα και ακολουθεί ανάλογη συζήτηση όπου δίνεται έμφαση στα πιο κάτω σημεία:

- Καμία αλλαγή που συμβαίνει στο παιδί της ιστορίας δεν μπορεί να προσδιορίσει αν είναι αγόρι ή κορίτσι.
- Οι αλλαγές που βιώνει το παιδί της ιστορίας είναι φυσιολογικές και μπορούν να συμβούν στον καθένα.
- Οι αλλαγές αυτές που βιώνει το παιδί συμβαίνουν σε διαφορετικούς ανθρώπους, σε διαφορετικές στιγμές και ξεκινούν γύρω στα 8 μέχρι τα 18.
- Η μεταβατική περίοδος μεταξύ παιδικής και ενήλικης ζωής ονομάζεται «εφηβεία».

#### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4: Είναι ωραίο/δύσκολο να μεγαλώνεις**

Γίνεται ιδεοθύελλα από τους μαθητές/τριες για τις αλλαγές που συμβαίνουν στην εφηβεία (σωματικές, συναισθηματικές, πνευματικές, κοινωνικές).

Στη συνέχεια, ο/η καθηγητής/τρια γράφει τα εξής ερωτήματα σε διαφορετικά χαρτόνια και τα τοποθετεί στον τοίχο:

- ◆ **Γιατί είναι ωραίο να μεγαλώνεις;**
- ◆ **Γιατί είναι δύσκολο να μεγαλώνεις;**

Οι μαθητές/τριες καλούνται να αναφέρουν και ακολούθως να συμπληρώσουν στα χαρτόνια τις ωραίες και δύσκολες αλλαγές που τους συμβαίνουν.

Μπορούν να αναφερθούν ένα-δύο παραδείγματα για κάθε περίπτωση ξεκινώντας από τις θετικές/ωραίες αλλαγές για ενθάρρυνση. Μια ωραία αλλαγή είναι ότι γίνεσαι πιο υπεύθυνος, ενώ μια δύσκολη αλλαγή είναι οι κράμπες περιόδου στα κορίτσια. Σε κάποιες περιπτώσεις οι αλλαγές που συμβαίνουν στους εφήβους μπορεί να ταιριάζουν και στις δύο κατηγορίες. Για παράδειγμα, η υπευθυνότητα μπορεί να είναι κάτι ωραίο αλλά και δύσκολο ταυτόχρονα.

Οι μαθητές συμπεραίνουν ότι οι αλλαγές που συμβαίνουν (ή πρόκειται σε κάποιους να συμβούν) είναι φυσιολογικές. Στη συζήτηση, οι μαθητές μπορούν να θέσουν διάφορα ερωτήματα που τους απασχολούν και ο/η εκπαιδευτικός όπου χρειάζεται να τους καθοδηγεί.

### **Σημεία συζήτησης / ερωτήσεις:**

- Υπάρχει/υπάρχουν κάποια/ες αλλαγές στις παραπάνω στήλες, «Είναι ωραίο να μεγαλώνεις γιατί...» και «είναι δύσκολο να μεγαλώνεις γιατί...», που πιθανόν να μη συμβούν σε κάποιο άτομο καθώς μεγαλώνει;

Για παράδειγμα, οι μαθητές μπορεί να προσθέσουν ότι «τα κορίτσια είναι πιο ώριμα από τα αγόρια». Δεν είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο αυτό το γεγονός, άρα είναι μύθος. Τα κορίτσια γενικά αρχίζουν την εφηβεία νωρίτερα από τα αγόρια, αλλά αυτό δε σημαίνει απαραίτητα ότι είναι πιο ώριμα.

- Γιατί ωριμάζουμε; Η εφηβεία συμβαίνει σε όλους. Η εφηβεία είναι μια περίοδος μεταξύ της παιδικής και της ενήλικης ζωής.
- Γιατί οι αλλαγές είναι ωραίες αλλά και δύσκολες; Οι άνθρωποι αντιδρούν διαφορετικά στις αλλαγές. Κάποιες αλλαγές μπορεί να είναι ωραίες αλλά και συνάμα δύσκολες. Αυτό που νιώθουμε κατά την αλλαγή είναι κάτι προσωπικό. Μια δύσκολη αλλαγή δεν είναι απαραίτητο να είναι και πρόβλημα. Υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι να αντιμετωπίσουμε μια αλλαγή και αυτοί συζητούνται στην επόμενη ερώτηση.
- Τι μπορούμε να κάνουμε για να αντιμετωπίσουμε πιο εύκολα τις δυσκολίες που έχουμε στις διαπροσωπικές μας σχέσεις ή στην επικοινωνία που έχουμε με τους γονείς μας;
- Από πού μπορούμε να πάρουμε πληροφορίες σχετικές με την υγιεινή των εφήβων; Οι μαθητές μπορούν να ερευνήσουν σχετικά έντυπα και να τα παρουσιάσουν στην τάξη.

### **Άσκηση για το σπίτι: «Ρώτησε ένα ενήλικα»**

Αφού ολοκληρωθεί μία από τις πιο πάνω δραστηριότητες, ο καθηγητής/τρια επεξηγεί την άσκηση: **«Ρώτησε ένα ενήλικα»** στους μαθητές του **φύλλου εργασίας 3**.

Συγκεκριμένα, οι μαθητές καλούνται να πάρουν συνέντευξη από κάποιον ενήλικα που εμπιστεύονται με στόχο να ανακαλύψουν τις αλλαγές που είχε κατά την περίοδο της εφηβείας αλλά και να ζητήσουν βοήθεια σε θέματα που τους απασχολούν.

Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορεί να βοηθήσουν:

- Πώς μάθατε για τον τρόπο διαχείρισης/αντιμετώπισης δύσκολων αλλαγών στην εφηβεία; Από πού μπορώ τώρα να ενημερωθώ;
- Τι να προσμένω στην εφηβεία;
- Ποιοι άνθρωποι μπορούν να σε στηρίζουν στις αλλαγές που σου συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της εφηβείας;

## **Δραστηριότητα 5: Ατομική υγιεινή κατά την εφηβεία**

### **Το Κουτί της Εφηβείας**

Το Κουτί της Εφηβείας είναι ένα εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει στη διδασκαλία της εφηβείας και της προσωπικής υγιεινής. Το κουτί περιέχει διάφορα προϊόντα/είδη υγιεινής και καθαριότητας. Περιέχει επίσης καρτέλες με έννοιες που σχετίζονται με την εφηβεία.

Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει το κουτί της εφηβείας. Οι μαθητές/τριες πληροφορούνται ότι το κουτί θα χρησιμοποιηθεί για να δουν τα αντικείμενα που έχει μέσα, τα οποία θα τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της εφηβείας.

Για εισαγωγή αυτής της δραστηριότητας, ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να αναφέρουν τις αλλαγές που συμβαίνουν στην εφηβεία (σύντομη αναφορά).

Στη συνέχεια, ο κάθε μαθητής καλείται να επιλέξει ένα αντικείμενο από το κουτί.

Καλούνται να απαντήσουν στις παρακάτω ερωτήσεις:

- Τι είναι αυτό που επέλεξαν;
- Πώς χρησιμοποιείται;
- Πώς σχετίζεται με τις αλλαγές της εφηβείας;

Ο/η καθηγητής/τρια συμβουλεύει ανάλογα τους μαθητές/τριες όπου διαπιστώσει πως υπάρχει ανάγκη ή κάποια παραπληροφόρηση ή/και άγνοια για κάποιο αντικείμενο ή θέμα που σχετίζεται με την εφηβεία.

Συστήνεται οι μαθητές/τριες να έρθουν σε επαφή με όλα τα αντικείμενα για να έχουν την ευκαιρία να τα εξετάσουν.

### **Συμπληρωματικές/βοηθητικές ερωτήσεις που μπορούν να βοηθήσουν τη συζήτηση:**

- Ποια αντικείμενα από το κουτί είναι βοηθητικά στο ξύρισμα, στην εμμηνόρροια, στην αποφυγή της ακμής, για να μυρίζετε ωραία; Να φαίνεστε ωραίοι; Να νιώθετε όμορφα;
- Από πού μπορείτε να προμηθευτείτε τα περισσότερα προϊόντα που βρίσκονται στο κουτί;
- Για ποια από τα προϊόντα του κουτιού χρειάζεται η συμβουλή του ειδικού για να τα χρησιμοποιήσετε;

**Ενδεικτικά παραδείγματα για το περιεχόμενο του Κουτιού της Εφηβείας & σημεία συζήτησης: (μπορείτε να συμπεριλάβετε στο κουτί αντικείμενα ή/και καρτέλες).**

▪ **Φυσικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες (καρτέλες)**

Φυσικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες όπως αθλήματα, περπάτημα, διασκέδαση έξω με φίλους, βελτίωση ενέργειας, σωματική και διανοητική υγεία.

▪ **Αντιιδρωτικό ή/και αποσμητικό**

Η χρήση αποσμητικών – αντιιδρωτικών του εμπορίου στοχεύει στη διακοπή της ελεύθερης ροής του ιδρώτα από το σώμα. Πολλά από αυτά περιέχουν συντηρητικά, αρώματα και συστατικά που πιθανόν να βλάπτουν. Καλύτερα είναι να επιλέγονται αποσμητικά με φυσικά συστατικά, τα οποία έχουν έντονη αντιβακτηριδιακή δράση, που εμποδίζει την εμφάνιση της ανεπιθύμητης κακοσμίας. Δίνουν φρεσκάδα στην περιοχή της μασχάλης για αρκετές ώρες, χωρίς να φράσσουν τους πόρους του δέρματος.

▪ **Στηθόδεσμος \***

Τα κορίτσια μπορούν να φορούν στηθόδεσμο για άνεση, καθώς μεγαλώνει το στήθος τους.

▪ **Διατροφή (καρτέλες)**

Η υγιεινή διατροφή βελτιώνει την ενέργεια, τη σωματική και την πνευματική ευεξία. Συστήνεται η αύξηση κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών, δημητριακών ολικής αλέσεως και η μείωση των κορεσμένων λιπαρών και των προϊόντων πλούσιων σε ζάχαρη και αλάτι.

▪ **Βαμβακερά εσώρουχα-μποξεράκια\***

Τα αγόρια μπορεί να επιλέξουν να φορούν βαμβακερά εσώρουχα που επιτρέπουν στο δέρμα να αναπνέει και κρατούν την υγρασία μακριά από το σώμα. Τα εσώρουχα πρέπει να είναι άνετα και χαλαρά. Είναι σημαντικό να εσώρουχα να αλλάζονται καθημερινά.

▪ **Προμήθειες εμμηνόρροιας: Σερβιέτες και Ταμπόν**

Οι σερβιέτες είναι διαθέσιμες σε φαρμακεία, υπεραγορές και υπάρχουν σε διάφορα σχήματα και μεγέθη. Συστήνεται η επιλογή άοσμων σερβιετών. Οι σερβιέτες συνδέονται με το εσωτερικό του εσωρούχου με κολλώδεις λωρίδες. Τα φτερά τυλίγονται γύρω από το άνοιγμα των ποδιών του εσωρούχου. Οι σερβιέτες μαζεύουν την εμμηνορροϊκή ροή. Οι σερβιέτες φυλάγονται σε ντουλαπάκι. Αλλάζετε συχνά τις σερβιέτες σας. Να πετάτε τις χρησιμοποιημένες σερβιέτες στα σκουπίδια τυλίγοντάς τις σε χαρτί τουαλέτας. Τα ταμπόν καλύτερα να μη χρησιμοποιούνται μέχρι να αρχίσει η εφηβεία. Πρέπει να αλλάζονται συχνά (κάθε 4-6 ώρες). Τα χρησιμοποιημένα ταμπόν να τυλίγονται σε χαρτί τουαλέτας και να τα πετάτε στα σκουπίδια. Η κακή χρήση του ταμπόν μπορεί να προκαλέσει Σύνδρομο τοξικού σοκ (TSS), που είναι μια πολύ σπάνια αλλά δυνητικά θανατηφόρα ασθένεια που προκαλείται από μια βακτηριακή τοξίνη.

- **Ψεύτικα Κοσμήματα (faux bijoux)**

Πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όσον αφορά την αγορά ψεύτικων κοσμημάτων γιατί κάποια από αυτά μπορεί να προκαλέσουν αλλεργίες, λόγω της περιεκτικότητας τους σε νικέλιο. Σύμφωνα με τις πρόνοιες του Ευρωπαϊκού Κανονισμού REACH, το νικέλιο δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε προϊόντα που έρχονται σε άμεση και παρατεταμένη επαφή με το δέρμα, όπως είναι σκουλαρίκια, περιδέραια, μενταγιόν, βραχιόλια, αλυσίδες, δακτυλίδια, κ.α. Το νικέλιο χαρακτηρίζεται ως ευαισθητοποιητικό και συμβάλλει στην ανάπτυξη δερματίτιδας, προκαλώντας κνησμό, ερεθισμό της περιοχής επαφής και συμπτώματα ερυθρότητας και οιδήματος. Συστήνεται ο καταναλωτής να εξετάζει την ετικέτα του κοσμήματος στην οποία θα πρέπει να αναγράφεται «απαλλαγμένο από νικέλιο» (nickel free). Εναλλακτικά, μπορεί να ζητήσει τον επί τόπου έλεγχο του κοσμήματος από τον καταστηματάρχη από το ειδικό μηχάνημα.

Πηγή: Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας, Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων,  
[http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/dli/dli.nsf/dmlchemical\\_gr/dmlchemical\\_gr?OpenDocument#6](http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/dli/dli.nsf/dmlchemical_gr/dmlchemical_gr?OpenDocument#6)

- **Ξυραφάκι**

Μερικοί άνδρες ξυρίζουν τις τρίχες του προσώπου τους και μερικές γυναίκες ξυρίζουν τα πόδια τους και τις μασχάλες τους. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η ατομική χρήση του ξυραφιού για λόγους υγιεινής.

- **Αφρός ξυρίσματος**

Το ξύρισμα με ενυδάτωση σε κάνει να νιώθεις καλύτερα. Κάποιοι χρησιμοποιούν αφρό, κάποιοι άλλοι σαπούνι και νερό.

- **Σαμπουάν**

Τα μαλλιά συστήνεται να πλένονται συχνά για να απομακρύνεται η λιπαρότητα και οι ακαθαρσίες. Κάποιοι λούζουν τα μαλλιά τους καθημερινά, άλλοι όχι τόσο συχνά, εξαρτάται από τον τύπο των μαλλιών.

- **Σαπούνι χωρίς αρώματα (αγνά)**

Ένα ήπιο σαπούνι σε μπάρα ή σε υγρή μορφή χρησιμοποιείται για το ντουζ ή το μπάνιο καθημερινά και για τον καθαρισμό του προσώπου δυο φορές τη μέρα. Τα αρωματικά (χημικά) σαπούνια μπορούν να προκαλέσουν ξηρότητα στο δέρμα.

- **Κάλτσες\***

Κάνετε καθημερινά ντουζ και αλλάζετε κάλτσες καθημερινά.

- **Οδοντόβουρτσα, Οδοντικό νήμα**

Βουρτσίζετε με οδοντόβουρτσα και οδοντόπαστα τα δόντια σας. Συστήνεται επίσης ο καθαρισμός των δοντιών με νήμα μετά από κάθε γεύμα.



- **Βαμβακερή Μπλούζα\***

Οι φυσικές ίνες όπως το βαμβάκι επιτρέπουν στο δέρμα να αναπνέει. Τα ρούχα που φτιάχνονται από αυτό το υλικό είναι πιο άνετα.

- **Βαμβακερά Εσώρουχα κοριτσιών\***

Τα βαμβακερά εσώρουχα είναι πιο άνετα καθώς οι φυσικές ίνες αφήνουν το δέρμα να αναπνέει. Κάποια συνθετικά εσώρουχα παγιδεύουν την υγρασία και μπορεί να προκαλέσουν κολπικές μολύνσεις.

- **Σφουγγάρι**

Ένα καθαρό σφουγγάρι μπορεί να χρησιμοποιηθεί δυο φορές τη μέρα για να καθαρίσετε το σώμα σας μαζί με το σαπούνι. Τίποτα άλλο δε χρειάζεστε στην ηλικία σας εκτός αν σας συμβούλεψε διαφορετικά ο δερματολόγος σας.

- **Μπουκαλάκι νερού**

Το νερό είναι πολύ σημαντικό για να ικανοποιηθεί η δίψα, ειδικά μετά από σωματική άσκηση και σε υψηλές θερμοκρασίες. Είναι ο πιο εύκολος και ο πιο φθηνός τρόπος να ξεδιψάσουμε και δεν προκαλεί αποσύνθεση των δοντιών. Μη μοιράζεστε το μπουκάλι του νερού σας και άλλα στοματικά αντικείμενα με φίλους ή μέλη της οικογένειας, γιατί μπορεί να μεταδοθούν μικρόβια ή να προκαλέσουν μόλυνση μέσα ή γύρω από το στόμα.

- **Εργονομία Ηλεκτρονικού Υπολογιστή (καρτέλα).**

Είτε εργάζεστε είτε παίζετε, έχει μεγάλη σημασία να αποφεύγετε τις περιέργες στάσεις και να στέκεστε με το σώμα σας σε μια άνετη στάση. Έτσι δεν βελτιώνεται απλά η συνολική σας παραγωγικότητα, αλλά μπορεί και να βοηθηθείτε στην πρόληψη των μυοσκελετικών ανωμαλιών. Καλό είναι να αλλάζετε τη θέση σας όταν απασχολείστε για μεγάλα χρονικά διαστήματα στον υπολογιστή αφού μπορεί να βοηθηθείτε στην πρόληψη της δυσφορίας και της κόπωσης.

Όταν εργάζεστε ή παίζετε στον υπολογιστή, προσαρμόστε το περιβάλλον σας και διευθετήστε τον εξοπλισμό του υπολογιστή, ώστε να διευκολύνεται η άνετη και βολική στάση του σώματος. Ο καθένας έχει τις δικές του σωματικές διαστάσεις και το δικό του περιβάλλον εργασίας, που υπαγορεύουν πώς πρέπει να ρυθμίσετε τον υπολογιστή σας για να εργάζεστε πιο άνετα. Ωστόσο, οι προτάσεις που ακολουθούν μπορεί να βοηθήσουν στην εξασφάλιση ενός ανετότερου περιβάλλοντος.

\*Συστήνεται η μελέτη ετικέτας των προϊόντων ένδυσης έτσι ώστε ο καταναλωτής να βεβαιώνεται ότι δεν υπάρχουν αζωχρώματα ή αζωχρωστικές ουσίες. Τα **αζωχρώματα ή αζωχρωστικές** είναι συνθετικές χρωστικές ουσίες που χρησιμοποιούνται για τα κλωστοϋφαντουργικά και δερμάτινα προϊόντα που μπορεί να απελευθερώσουν ορισμένες αρωματικές αμίνες κατά τη διάρκεια της χρήσης των προϊόντων που έχουν χρωματισθεί με αυτές. Τα αζωχρώματα είναι επικίνδυνα για την ανθρώπινη υγεία και χαρακτηρίζονται ως χημικές ουσίες τοξικές και επικίνδυνες για τα ανθρώπινα γονίδια ή την αναπαραγωγή όταν

έχουν άμεση και παρατεταμένη επαφή με το ανθρώπινο δέρμα ή εισέρχονται στον οργανισμό μέσω της στοματικής κοιλότητας. Για να αποφευχθούν τέτοιου είδους προβλήματα υγείας, η συγκέντρωση αυτών των ουσιών ρυθμίζεται με τη νομοθεσία. Σύμφωνα με τις πρόνοιες του Ευρωπαϊκού Κανονισμού REACH, καθορίζεται ότι τα αζωχρώματα δεν επιτρέπεται να διατίθενται στην αγορά ή να χρησιμοποιούνται ως ουσίες ή ως συστατικά παρασκευασμάτων για τη βαφή κλωστοϋφαντουργικών και δερμάτινων ειδών σε συγκεντρώσεις μεγαλύτερες του 0,1% κατά βάρος του προϊόντος.

**Πηγή:** Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας, Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, [http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/dli/dli.nsf/dmlchemical\\_gr/dmlchemical\\_gr?OpenDocument#6](http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/dli/dli.nsf/dmlchemical_gr/dmlchemical_gr?OpenDocument#6)

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6: «Συμβουλευτική Γωνιά»**

Οι μαθητές συζητούν και προσπαθούν να δώσουν λύσεις με την ομάδα τους σε διάφορες απορίες που έχουν, όσον αφορά την ατομική τους υγιεινή κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Όσες από τις απορίες τους δεν απαντηθούν ετοιμάζουν ερωτηματολόγιο και το συζητούν στο σπίτι με κάποιο ενήλικα. Το **φύλλο εργασίας 4: «Συμβουλευτική Γωνιά»**, μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να ολοκληρώσουν αυτή την δραστηριότητα.

## **ΕΠΕΚΤΑΣΗ - ΔΡΑΣΗ**

### **Δραστηριότητα: Συστήματα Υποστήριξης των εφήβων**

Οι μαθητές καθοδηγούνται να αναγνωρίσουν τα συστήματα υποστήριξης (π.χ. **σχολείο, οικογένεια, κοινότητα**). Οι μαθητές της κάθε ομάδας ερευνούν τα σημεία υποστήριξης με σκοπό να πληροφορηθούν για τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να πάρουν έγκυρες πληροφορίες για τα διάφορα θέματα που τους απασχολούν. Οι μαθητές μοιράζουν μεταξύ τους αυτές τις πληροφορίες και τις ομαδοποιούν ανά θέμα (π.χ. υγιεινή των εφήβων, κέντρα αναψυχής νέων, βία, δικαιώματα των εφήβων, σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία, επαγγελματική σταδιοδρομία κ.ά.).

Ακολούθως, οι μαθητές καλούνται να αναρτήσουν σε μεγάλα χαρτόνια τις κυριότερες πληροφορίες και να τα τοποθετήσουν στις πινακίδες του σχολείου τους για σκοπούς ενημέρωσης των υπολοίπων μαθητών. Μπορούν επίσης να δημοσιευτούν στο περιοδικό ή/και στην εφημερίδα του σχολείου τους ή/και ακόμη να τα αποστείλουν με συνοδευτική επιστολή, σε άλλα σχολεία για σκοπούς ενημέρωσης των μαθητών.

Επιπρόσθετη ιδέα, είναι (σε συνεργασία με τη Διεύθυνση του σχολείου) οι μαθητές να προσκαλέσουν αρμόδιους φορείς, που ασχολούνται με διάφορα θέματα εφηβείας για να τους μιλήσουν για αυτά τα ζητήματα. Η συζήτηση μπορεί να πραγματοποιηθεί στα πλαίσια μίας εκδήλωσης/διάλεξης/σεμιναρίου με βιωματικό χαρακτήρα και με την εμπλοκή των μαθητών και των γονέων.

## Φύλλο εργασίας 1: Δραστηριότητα Αφόρμησης

### Ερωτηματολόγιο: ΕΦΗΒΕΙΑ

Σημειώστε ✓ όπου συμφωνείτε:

	Συμφωνώ	Διαφωνώ
Ο έφηβος δεν είναι ούτε παιδί, αλλά ούτε ενήλικας.		
Η εφηβεία αποτελεί μία μεταβατική περίοδο στη ζωή του ανθρώπου.		
Οι έφηβοι βιώνουν έντονες σωματικές αλλαγές, που τους προκαλούν έκπληξη ή ακόμη και δυσαρέσκεια.		
Η εφηβεία ξεκινά από τη στιγμή που γεννιέται ένα άτομο.		
Η εφηβεία αρχίζει και τελειώνει σε διαφορετική ηλικία σε κάθε άτομο και με διαφορετικό ρυθμό.		
Οι έφηβοι είναι έτοιμοι να πάρουν σοβαρές αποφάσεις από μόνοι τους.		
Οι σχέσεις των εφήβων με τους γονείς τους είναι σχεδόν πάντα αρμονικές.		
Οι έφηβοι επηρεάζονται πολύ από τις τάσεις της μόδας και συχνά επιθυμούν να τις υιοθετήσουν.		
Οι έφηβοι ξέρουν το επάγγελμα που θα ακολουθήσουν.		
Οι έφηβοι μπορούν να διαχειριστούν σωστά τα οικονομικά τους.		
Κατά την περίοδο της εφηβείας πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην ατομική υγιεινή.		
Η έμμηνος ρύση είναι μια φυσιολογική λειτουργία που συμβαίνει στα κορίτσια και σηματοδοτεί την ικανότητα αναπαραγωγής.		
Κατά την εφηβεία τα κορίτσια αρχίζουν να παράγουν ωάρια και τα αγόρια να εκσπερματώνουν.		
Ο αυνανισμός είναι φυσιολογικός κατά τη διάρκεια της εφηβείας.		
Οι έφηβοι θέλουν να μοιάσουν με τους μεγαλύτερους τους.		
Οι έφηβοι προτιμούν να πηγαίνουν συχνότερα σε οικογενειακές εξόδους αντί σε εξόδους με φίλους.		
Η ονειρώξη συμβαίνει και στα δύο φύλα.		
Τα αγόρια θέλουν να ξέρουν για τις αλλαγές που συμβαίνουν στα κορίτσια το ίδιο και αντίθετα.		
Τα αισθήματα του έρωτα και της αγάπης είναι ασήμαντα για τους έφηβους.		
Οι έφηβοι έχουν πολλούς προβληματισμούς που θέλουν να τους μοιράζονται μόνο με τους φίλους τους.		
Οι έφηβοι επειδή έχουν διάφορες ψυχοσωματικές αλλαγές δεν		

πρέπει να κουράζονται στις δουλείες του σπιτιού.		
Ο διάλογος με έναν ενήλικα βοηθά στη σωστή ενημέρωση σε θέματα που απασχολούν τους εφήβους.		
Η ψηλή αυτοεκτίμηση είναι σημαντική, ιδιαίτερα για τους εφήβους.		
Οι έφηβοι συχνά ντρέπονται για την ακμή τους.		
Οι έφηβοι ανησυχούν αν θα ψηλώσουν.		
Η σωστή διατροφή και η γυμναστική βοηθούν στην ανάπτυξη των εφήβων.		
Η εφηβεία επιφέρει ορμονικές αλλαγές.		
Οι έφηβοι νιώθουν έντονη την ανάγκη να προσεγγίσουν τους συνομήλικούς τους.		

**Βοηθητικό Φυλλάδιο: Κάρτες: Αλλαγές Εφηβείας**

<b>ΑΥΞΑΝΕΤΑΙ ΤΟ ΥΨΟΣ</b>
<b>ΤΟ ΔΕΡΜΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΛΙΠΑΡΟ</b>
<b>ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ ΑΚΜΗ (ΣΠΥΡΑΚΙΑ)</b>
<b>ΑΛΛΑΖΕΙ Ο ΤΟΝΟΣ ΤΗΣ ΦΩΝΗΣ</b>
<b>ΦΥΤΡΩΝΟΥΝ ΤΡΙΧΕΣ ΣΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ</b>
<b>ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΛΙΠΑΡΑ</b>
<b>ΦΥΤΡΩΝΟΥΝ ΤΡΙΧΕΣ ΣΤΙΣ ΜΑΣΧΑΛΕΣ</b>
<b>ΦΥΤΡΩΝΟΥΝ ΤΡΙΧΕΣ ΣΤΑ ΓΕΝΝΗΤΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ</b>
<b>ΠΑΡΑΓΕΤΑΙ ΙΔΡΩΤΑΣ</b>
<b>ΑΝΑΠΤΥΣΣΕΤΑΙ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ</b>
<b>ΔΙΕΥΡΥΝΕΤΑΙ Η ΛΕΚΑΝΗ</b>
<b>ΑΝΑΠΤΥΣΣΕΤΑΙ Ο ΘΩΡΑΚΑΣ</b>
<b>ΑΡΧΙΖΕΙ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΣΠΕΡΜΑΤΟΣ</b>
<b>ΜΕΓΑΛΩΝΕΙ ΤΟ ΠΕΟΣ</b>
<b>ΜΕΓΑΛΩΝΟΥΝ ΟΙ ΟΡΧΕΙΣ</b>
<b>ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΙ ΟΙ ΟΡΜΟΝΕΣ ΤΟΥ ΣΕΞ</b>
<b>ΟΝΕΙΡΩΞΗ</b>
<b>ΕΚΣΠΕΡΜΑΤΩΣΗ</b>
<b>ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΩΑΡΙΩΝ</b>
<b>ΠΕΡΙΟΔΟΣ – ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΙΑ</b>
<b>ΕΝΑΛΛΑΓΗ ΔΙΑΘΕΣΗΣ</b>
<b>ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ</b>
<b>ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝΤΙΘΕΤΟ ΦΥΛΟ</b>
<b>Η ΦΙΛΙΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ</b>
<b>ΑΙΣΘΗΜΑ ΜΟΝΑΞΙΑΣ ΚΑΙ ΣΥΓΧΥΣΗΣ</b>
<b>ΙΣΧΥΡΟΤΕΡΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΠΙΘΥΜΙΑΣ ΝΑ ΕΙΝΑΙ Ο/Η ΕΦΗΒΟΣ/Η ΑΡΕΣΤΟΣ/Η ΚΑΙ ΝΑ «ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ»</b>
<b>ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑΣ</b>
<b>ΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ</b>
<b>ΑΝΗΣΥΧΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ</b>

## **Φύλλο εργασίας 2: «Μου λένε ότι περνώ την εφηβεία»**

«Γεια σας, το όνομα μου είναι Άλεξ και θέλω να σας πω τι μου συμβαίνει. Φαίνεται ότι η κάθε μέρα φέρνει και μια αλλαγή. Λες και αποκτώ ένα καινούριο σώμα! Μου λένε ότι περνώ την εφηβεία.

Κάτι που συμβαίνει είναι αυτές οι νέες τρίχες που φυτρώνουν σε μέρη που προηγουμένως δεν είχα. Όπως κάτω από τις μασχάλες μου. Ξέρω ότι είναι φυσιολογικό αλλά παρόλα αυτά χρειάζομαι χρόνο να το συνηθίσω. Δε με πειράζουν κάποιες αλλαγές που συμβαίνουν. Στην πραγματικότητα κάποιες από αυτές μου αρέσουν. Έχω ψηλώσει από πέρσι, έχει αλλάξει ο τρόπος που σκέφτομαι, και αυτό αποδεικνύεται γιατί τώρα μπορώ να σκεφτώ και να γράψω αυτά που περνώ. Είναι όμως και μερικές αλλαγές που δεν είναι και τόσο ωραίες. Όπως η μυρωδιά του σώματος. Όταν το αντιλήφθηκα στην αρχή νόμισα ότι έχω κάποια ασθένεια. Τώρα ξέρω ότι περιορίζεται πολύ όταν πλυθώ ή αν χρησιμοποιήσω αντιιδρωτικό. Το πιο άσχημο από όλα όμως είναι τα σπυράκια. Θυμάμαι ότι ετοιμαζόμουν να πάω σε ένα πάρτι και κοίταξα στον καθρέφτη και είδα ένα μεγάλο σπυράκι στο κούτελό μου. Του έβαλα μια ειδική κρέμα, περιορίστηκε λίγο αλλά δεν εξαφανίστηκε. Όταν πήγα στο πάρτι αντιλήφθηκα ότι και άλλα παιδιά είχαν σπυράκια. Αναρωτήθηκα πόσο κοινό είναι αυτό. Είναι όμως και κάτι για το οποίο ντρέπομαι λιγάκι. Μου είναι δύσκολο να σας το αναφέρω. Νομίζω ότι άρχισα να έχω αισθήματα για το αντίθετο φύλο. Είναι λίγο περίεργο αλλά κατά βάθος είναι ωραίο, μου αρέσει. Μου λένε ότι είναι απόλυτα φυσιολογικό. Είναι; Μου λένε ότι περνώ την εφηβεία. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να πάω στο σχολείο με το σπυράκι στο κούτελο και τη μυρωδιά μου, αλλά έχω ψηλώσει από πέρσι και σκέφτομαι πιο ώριμα. Νομίζω θα επιβιώσω!»

Αφού διαβάσετε την πιο πάνω ιστορία, επιλέξτε μία απάντηση από τις πιο κάτω επιλογές της ερώτησης και δικαιολογήστε την άποψή σας.

➤ **Μπορείτε να ξεχωρίσετε το φύλο του παιδιού της ιστορίας;**

α) Αγόρι:.....

β) Κορίτσι:.....

γ) Δεν είμαι σίγουρος/η:.....

### **Φύλλο Εργασίας 3: Ρώτησε ένα ενήλικα (άσκηση για το σπίτι)**

Όνομα

Μαθητή/τριας:.....

Γονιός/Κηδεμόνας/ΕνήλικαςΥποστηρικτής : .....

#### **Ρώτησε ένα ενήλικα**

**Η εφηβεία μπορεί να είναι μια πρόκληση. Είναι πολύ βοηθητικό να έχεις κάποιον ενήλικα που να μπορείς να εμπιστευτείς έτσι ώστε να μιλάς για αυτά που σε φοβίζουν ή σε ανησυχούν. Όλοι οι ενήλικες άλλωστε έχουν περάσει τις αλλαγές της εφηβείας.**

#### **Βήμα 1° :**

Προγραμματίστε ένα ραντεβού με κάποιον/α ενήλικα για συνέντευξη. Δώστε προηγουμένως το φύλλο εργασίας με τις ερωτήσεις που θα ετοιμάσετε στον ενήλικα για να σκεφτεί και να προετοιμάσει τις απαντήσεις του πριν από τη συνέντευξη. Είναι καλύτερα να πάρετε συνέντευξη από κάποιο άτομο του ίδιου φύλου με εσάς.

#### **Βήμα 2° :**

Στη συνέντευξη μπορεί να σας βοηθήσουν κάποιες από τις παρακάτω ερωτήσεις. Θα χρειαστείς μισή ώρα περίπου για να ολοκληρώσεις τη συνέντευξη. (Εναλλακτικά, οι μαθητές μπορούν να γράψουν τις ερωτήσεις που θέλουν να ρωτήσουν τον/την ενήλικα/η και στη συνέχεια να τις ανακοινώσουν στην τάξη, έτσι ώστε ο καθένας ξεχωριστά να προσθέσει στο δικό του ερωτηματολόγιο κάποιες ερωτήσεις που πιθανόν δεν τις είχε σκεφτεί αρχικά)

#### **Βήμα 3°:**

Μετά την ολοκλήρωση της συνέντευξης, υπογράψτε και οι δυο στο απόκομμα που βρίσκεται στο κάτω μέρος της σελίδας. Αυτό μπορείτε να το δείξετε στον/στην καθηγητή/τρια σας για να επιβεβαιώσετε ότι η συνέντευξη πραγματοποιήθηκε.

**Πιθανές ερωτήσεις που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι μαθητές στη συνέντευξή τους:**

1. Ποιο ήταν το πρώτο σημάδι που παρατηρήσατε όταν μπήκατε στην εφηβεία; Πόσων χρονών ήσασταν;
2. Ποια θεωρείτε ότι ήταν η μεγαλύτερη δυσκολία ή το μεγαλύτερο πρόβλημα που συναντήσατε κατά την εφηβεία;
3. Πώς διαχειριστήκατε το άγχος ή την περιστασιακή ντροπή που είχατε κατά τη διάρκεια της εφηβείας;

4. Πώς νιώθατε για τα αγόρια/κορίτσια όταν ήσασταν στην ηλικία μου;
  5. Τι σας άρεσε περισσότερο στην εξωτερική σας εμφάνιση όταν ήσασταν στην ηλικία μου;
  6. Πότε αισθανθήκατε πως ήσασταν ώριμος/η και ανεξάρτητος/η;
  7. Πότε δώσατε το πρώτο σας φιλί;
  8. Όταν σας προβλημάτιζε ένα γεγονός με ποιο άτομο προτιμούσατε να το κουβεντιάσετε;
  9. Πιστεύατε πως οι γονείς σας, σάς έδειχναν κατανόηση;
- .....

Συμπλήρωσε αυτό το κομμάτι

Ολοκληρώσαμε τη συνέντευξη «Ρώτησε ένα ενήλικα»

---

Μαθητής/τρια

---

Ενήλικας



#### **Φύλλο Εργασίας 4: Ατομική Υγιεινή - Συμβουλευτική Γωνιά**

Συζητήστε και προσπαθήστε να δώσετε λύσεις με την ομάδα σου σε διάφορες απορίες που έχετε, όσον αφορά την ατομική σας υγιεινή κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Όσες από τις απορίες σας δεν απαντηθούν ετοιμάστε ένα ερωτηματολόγιο και συζητήστε το στο σπίτι με κάποιο ενήλικα.

Όνομα μαθητή:.....

Όνομα Κηδεμόνα: .....

#### **Παραδείγματα πιθανών ερωτήσεων που μπορούν οι μαθητές να ρωτήσουν τους ενήλικες ή τους συμμαθητές/τριες.**

Ερ.: Δε μου αρέσουν τα μαλλιά μου γιατί είναι πολύ λιπαρά. Τι μου προτείνεις να κάνω;

Απ.: .....

Ερ.: Δε θέλω να ξυριστώ ακόμη αλλά οι άλλοι μου λένε να το κάνω. Τι με συμβουλεύεις;

Απ.: .....

Ερ.: Νιώθω τόσο άσχημα... οι φίλοι μου, μού λένε ότι μυρίζω μετά το μάθημα της γυμναστικής. Τι μπορώ να κάνω;

Απ.: .....

Ερ.: Το δέρμα μου έχει πολλά σπυράκια. Αγόρασα κάποια φάρμακα αλλά δε με βοήθησαν να αντιμετωπίσω το πρόβλημα. Μπορεί ο γιατρός να μου δώσει κάποια χάπια;

Απ.: .....

Ερ.: Έχω πολύ άσχημες κράμπες – πόνους περιόδου. Έχεις κάποιες εισηγήσεις για μένα;

Απ. : .....

Ερ.: Κάποιες από τις φίλες μου χρησιμοποιούν ταμπόν αντί σερβιέτες όταν έχουν περίοδο. Πώς μπορώ να αποφασίσω ποιο είναι το καλύτερο για μένα;

Απ.: .....

Ερ.: Υπάρχει ένα παιδί στην ομάδα ποδοσφαίρου, του οποίου μυρίζουν τα πόδια του μετά από κάθε προπόνηση. Πώς μπορώ να τον βοηθήσω;

Απ.: .....

## ΠΗΓΕΣ

- Επαμεινώνδα, Ε., Νεοκλέους, Ε., Τιγγιρίδου, Μ., (2007). *Πρώτα Βήματα: Οδηγός Εκπαίδευσης για Υγιείς Σχέσεις*. Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.
- Health Education Curriculum, Grade 6, (2005) New Brunswick, Department of Education: Educational Programs and Services Branch.
- Εκπαιδευτική ιστοσελίδα για τους εκπαιδευτικούς και αρμόδιους υγείας στα θέματα σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης. <http://www.teachingsexualhealth.ca/>
- Sexuality Information and Education Council of the United States. <http://www.siecus.org/>
- Απόφθεγμα εφηβείας. [http://www.didefth.gr/riseis/showtopic.php?id\\_cat=9](http://www.didefth.gr/riseis/showtopic.php?id_cat=9).
- Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας, Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων [http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/dli/dli.nsf/dmlchemical\\_gr/dmlchemical\\_gr?OpenDocument#6](http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/dli/dli.nsf/dmlchemical_gr/dmlchemical_gr?OpenDocument#6)
- Οδηγός σωστής χρήσης Η/Υ, <http://www.ikaria.gr/odigos-sostis-xrisis-ypologisti.html>
- Σκρούμπέλος, Γ. (2007). *Εργονομία Ηλεκτρονικού Υπολογιστή*, <http://www.tex.unipi.gr/undergraduate/ergasies/ergonomia/pc2.pdf>

## ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ

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

## ΟΙ ΠΕΝΤΕ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ

### Οι πέντε Διαστάσεις του Εαυτού

Το μοντέλο της ανάπτυξης της προσωπικότητας έχει πέντε διαστάσεις: τη σωματική, νοητική, συναισθηματική, κοινωνική και ηθική.

Ο **σωματικός εαυτός** έχει τις δικές του ανάγκες, όπως είναι η διατροφή, ο ύπνος, η φυσική δραστηριότητα, η καθαριότητα.

Ο **νοητικός εαυτός** αφορά στον τύπο της νοημοσύνης, στη σκέψη και στις γνώσεις και στις καταγραμμένες εμπειρίες.

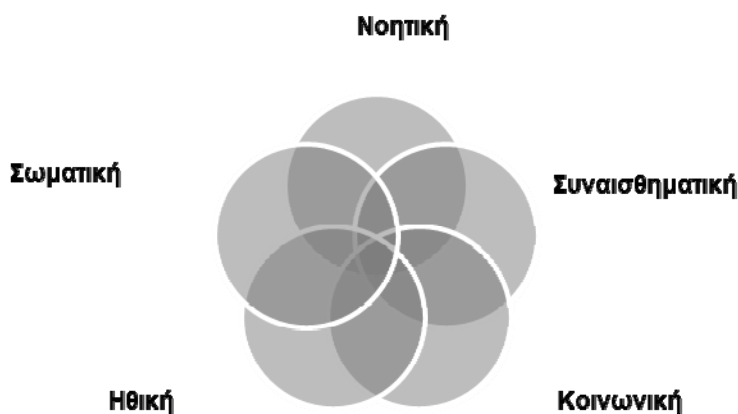
Ο **συναισθηματικός εαυτός** αφορά στο σύνολο των συναισθημάτων και στη συναισθηματική νοημοσύνη.

Ο **κοινωνικός εαυτός** αναφέρεται στο πλέγμα των σχέσεων του ατόμου.

Τέλος, ο **ηθικός εαυτός** αφορά στο σύστημα αξιών που κατευθύνουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές του κάθε ανθρώπου.

Η ολιστική προσέγγιση της υγείας, που προτείνεται στα Νέα Αναλυτικά Προγράμματα, βασίζεται ακριβώς σ' αυτό το μοντέλο. Οι πέντε διαστάσεις της προσωπικότητας και υγείας βρίσκονται σε σχέση αλληλεπίδρασης και αλληλεξάρτησης, που σημαίνει ότι η μια διάσταση επηρεάζει τη λειτουργία των άλλων διαστάσεων και επηρεάζεται από αυτές. Η σχέση αυτή απεικονίζεται στο πιο κάτω σχήμα.

Σχήμα: Οι πέντε διαστάσεις της ανάπτυξης



Πηγή Σχήματος: Δρ Νεόφυτος Χαραλάμπους, Μέλος της Επιτροπής Αγωγής Υγείας για τα Ν.Α.Π.

## ΑΝΘΡΩΠΙΝΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

Ο όρος **ανάγκη**, κατά έννοια, είναι για τον άνθρωπο το δυσάρεστο συναίσθημα της έλλειψης, το οποίο και συνοδεύεται από την επιθυμία της εξάλειψής του, που ικανοποιείται (επιτυγχάνεται αυτό) με την παραγωγή υλικών αντικειμένων και υπηρεσιών που ονομάζονται αγαθά. Ωστόσο υπάρχουν ανθρώπινες ανάγκες που η ικανοποίησή τους δεν απαιτεί τη χρησιμοποίηση αγαθών όπως οι συναισθηματικές ανάγκες, η ανάγκη για κοινωνική αποδοχή, καταξίωση κ.λπ.

**Πηγή:**[http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BD%CE%AC%CE%B3%CE%BA%CE%B7\\_\(%CE%BA%CE%BF%CE%B9%CE%BD%CF%89%CE%BD%CE%AF%CE%B1\)](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BD%CE%AC%CE%B3%CE%BA%CE%B7_(%CE%BA%CE%BF%CE%B9%CE%BD%CF%89%CE%BD%CE%AF%CE%B1))

### Διάκριση αναγκών

Οι ανάγκες των ανθρώπων διακρίνονται σε δύο βασικές κατηγορίες: τις φυσικές ή ουσιώδεις ανάγκες και τις οικονομικές ανάγκες.

### Φυσικές ή ουσιώδεις ανάγκες

Ο ανθρώπινος οργανισμός όπως και κάθε άλλος έμβιος οργανισμός, για να λειτουργήσει πρέπει να τροφοδοτείται με τα απαραίτητα και απόλυτα αναγκαία στοιχεία, όπως π.χ. το οξυγόνο, το νερό, το αλάτι, κ.ά. Την τυχόν έλλειψη αυτών ο ανθρώπινος οργανισμός την αισθάνεται σχεδόν αμέσως και ενστικτωδώς (αποπνιγμό, πείνα, δίψα κ.λπ.), την οποία και προσπαθεί να απαλείψει. Το αίσθημα αυτό της έλλειψης των φυσικών στοιχείων χαρακτηρίζεται *φυσική, ή ουσιώδης ανάγκη*.

Τα αναγκαία για την επιβίωσή του στοιχεία ο άνθρωπος τα λαμβάνει άλλα μεν χωρίς καμιά προσπάθεια, (π.χ. οξυγόνο, φως ημέρας, ηλιακή θερμότητα κ.λπ.) ενώ για άλλα πρέπει να καταβάλει μικρές ή μεγάλες προσπάθειες, ανάλογα με την περιοχή που ζει, τον φυσικό πλούτο αυτής, τον πολιτισμό του κ.λπ. Πολλά άλλα όμως ίσως να χρειαστεί να τα αναζητήσει από άλλες περιοχές για να τα προμηθευτεί, με συνέπεια ακόμη και να μετακινηθεί. Το αίσθημα της ανάγκης διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο, κάποιοι άνθρωποι έχουν ανάγκη για ψυχολογική κάλυψη, κάποιοι άλλοι για σωματική. Έτσι, μπορούμε να πούμε ότι οι ανάγκες χωρίζονται σε πέντε κατηγορίες.

- φυσιολογικές ανάγκες/βασικές
- ανάγκη για ασφάλεια
- ανάγκη για κοινωνική αποδοχή
- ανάγκη αυτοεκτίμησης
- ανάγκη αυτοπραγμάτωσης

Κάθε μία από τις παραπάνω ανάγκες είναι σημαντικές για κάθε άνθρωπο. Οι βασικές ανάγκες είναι απαραίτητες για τη διαβίωσή του. Η ανάγκη για ασφάλεια είναι σημαντική για να νιώθει ο άνθρωπος ασφαλής έχοντας μια στέγη, καλή υγεία και φυσικά να αισθάνεται προστατευμένος από τους εξωτερικούς κινδύνους, για να μπορέσει να αναπτυχθεί σωστά και να γίνει μέρος της κοινωνίας όπου ζει και αν γίνεται αποδεκτός από τους άλλους, να μπορεί να ερωτευτεί, να συναναστρέφεται με άλλους ανθρώπους, να κάνει φίλους, να εργαστεί, αυτή

είναι η ανάγκη για κοινωνική αποδοχή. Ανάγκη για αυτοεκτίμηση είναι όταν ο άνθρωπος αναζητά την προβολή του, και αποκτά αξίες και αυτονομία, έτσι πλέον φτάνουμε στο τελευταίο στάδιο όπου ο άνθρωπος αφού έχει καλύψει όλες τις παραπάνω ανάγκες νιώθει πλήρης και ανεξάρτητος έχοντας έτσι εκπληρώσει και την ανάγκη για αυτοπραγμάτωση. Η κάθε μία από τις ανάγκες προϋποθέτει να έχεις καλύψει την προηγούμενη ώστε να νιώσεις το αίσθημα της ικανοποίησης και της ευχαρίστησης.

Εκτός όμως των παραπάνω αμιγών φυσικών αναγκών ο άνθρωπος φύσει κοινωνικός, ανάλογα του βαθμού της πολιτιστικής του ανάπτυξης, έχει και άλλες ανάγκες όπως ψυχολογικές, κοινωνικές κ.λπ. Τέτοιας φύσεως ανάγκες είναι η εμφάνισή του (ένδυση), η μετακίνησή του (μέσον μετακίνησης), ο καλλωπισμός του (αρώματα), η ψυχαγωγία του (ποτά διασκέδαση κ.ά.), κ.λπ. Όλες αυτές τις επιπρόσθετες ανάγκες ο άνθρωπος προσπαθεί να τις ικανοποιήσει με τη χρησιμοποίηση κάθε κατάλληλου μέσου που έχει στη διάθεσή του.

### **Οικονομικές ανάγκες**

Οικονομικές ανάγκες είναι εκείνες που για την ικανοποίησή τους χρησιμοποιούνται οικονομικά αγαθά, δηλαδή τα αγαθά που είναι αποτέλεσμα της παραγωγικής διαδικασίας. Οι οικονομικές ανάγκες έχουν τις παρακάτω ιδιότητες:

- Εξέλιξη: Αφορά τη διαφοροποίηση των προϊόντων που καλύπτουν την ίδια ανάγκη (π.χ. η ένδυση, η μετακίνηση)
- Πολλαπλασιασμός: Η δημιουργία νέων αναγκών (π.χ. η ανάγκη για αγορά τηλεόρασης δεν υπήρχε πριν την ανακάλυψή της). Η τεχνολογική πρόοδος, η μίμηση, η συνήθεια και η διαφήμιση είναι λόγοι που συμβάλλουν στον πολλαπλασιασμό των αναγκών.
- Κορεσμός: Είναι η ικανοποίηση μιας ανάγκης με τη χρήση συγκεκριμένης ποσότητας αγαθού.

**Πηγή:**[http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BD%CE%AC%CE%B3%CE%BA%CE%B7\\_\(%CE%BA%CE%BF%CE%B9%CE%BD%CF%89%CE%BD%CE%AF%CE%B1\)](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BD%CE%AC%CE%B3%CE%BA%CE%B7_(%CE%BA%CE%BF%CE%B9%CE%BD%CF%89%CE%BD%CE%AF%CE%B1))

## Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ - ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΟΥ ΜΑΣΛΟΟΥ.

*«Ο άνθρωπος πρέπει να έχει έναν κυρίαρχο σκοπό και κίνητρο: την ΑΥΤΟΠΡΑΓΜΑΤΩΣΗ.  
Δυο δρόμοι υπάρχουν για την αυτοπραγμάτωση:  
Η διερεύνηση του εαυτού και η δράση»*

Maslow

Η θεωρία του Μάσλοου (1908-1970) πάνω στην ιεράρχηση των ανθρώπινων αναγκών εμφανίσθηκε για πρώτη φορά στο βιβλίο του Motivation and Personality (1954), στο 4<sup>ο</sup> κεφάλαιο με τίτλο: Θεωρία των ανθρώπινων κινήτρων. Αυτό το κεφάλαιο είχε ήδη δημοσιευθεί το 1943 στην επιθεώρηση Psychological Review και είχε γνωρίσει μεγάλη επιτυχία. Η πρόταση του Μάσλοου ήταν ότι τα ανθρώπινα κίνητρα μπορούν να περιγραφούν με όρους ιεράρχησης των βασικών αναγκών, ή αξιών. Αυτές οι βασικές ανάγκες αποτελούνται από 4 κύριες κατηγορίες και ο Μάσλοου πρόσθεσε και μια 5η στην οποία κάποιος φθάνει πολύ σπάνια. Έφτιαξε και ένα σχήμα, μια πυραμίδα, στο οποίο αναπαριστά τις βασικές ανθρώπινες ανάγκες, που έμεινε στην ιστορία ως **πυραμίδα των βασικών αναγκών ή πυραμίδα του Μάσλοου**.

Πηγή: <http://dialogoi.enet.gr/post.Τάκης Αθανασόπουλος>

Ο Abraham Maslow, υποστήριζε ότι οι άνθρωποι θα πρέπει να καλύψουν τις κατώτερες ανάγκες τους προτού φροντίσουν για τις ανώτερες.

1. **Φυσικές ανάγκες:** π.χ. τροφή, ύπνος, νερό
2. **Ανάγκη για ασφάλεια και προστασία:** π.χ. προστασία από το φόβο και τη βία, στέγη, τάξη και σταθερότητα.
3. **Ανάγκες για αγάπη και αίσθηση του ανήκειν:** π.χ. αίσθηση ότι αποτελούμε μέλος μιας οικογένειας, μιας φιλικής σχέσης, ότι έχουμε κοινωνική επιδοκimasία.
4. **Ανάγκες αυτοεκτίμησης:** π.χ. εκτίμηση από τους άλλους, αυτοσεβασμός, ανεξαρτησία.
5. **Ανάγκες αυτοπραγμάτωσης:** αποδοχή του εαυτού μας και των άλλων, πραγμάτωση των ιδιαίτερων προσωπικών δυνατοτήτων, των δεξιοτήτων και της δημιουργικής έκφρασης.

Όταν ένας άνθρωπος πεινάει πολύ, δεν μπορεί να σκεφτεί τίποτε άλλο, η ιδέα που έχει για τον παράδεισο είναι ένα μέρος γεμάτο τροφή. Αν λύσει το πρόβλημα και αρχίσει να τρώει καλά, θα ασχοληθεί με το να βρει ένα καταφύγιο, μια στέγη κάτω από την οποία θα αισθάνεται ασφαλής. Αν επιλύσει και αυτό το πρόβλημα, τότε εγείρεται το πρόβλημα της

σεξουαλικής ανάγκης και αυτό το πρόβλημα δεν είναι αποκλειστικά ζήτημα ικανοποίησης της σωματικής ανάγκης, αλλά εκπληρώνει και την ανάγκη μας για ανθρώπινη ζεστασιά, ασφάλεια, αυτή την αίσθηση ότι ανήκουμε κάπου, ότι κάποιος μας αγαπάει πολύ. Αν ικανοποιηθεί και αυτή η ανάγκη μας, τότε αναδύεται μια νέα, η ανάγκη να μας εκτιμούν και να μας θαυμάζουν, η ανάγκη μας για αυτο-εκτίμηση η οποία συνήθως βασίζεται στην εκτίμηση των άλλων (γειτόνων, φίλων και γνωστών, συναδέλφων). Αν ικανοποιηθεί και αυτή η ανάγκη, τότε είναι πολύ πιθανό να αναδυθεί και μια πέμπτη ανάγκη, η ανάγκη αυτο-πραγμάτωσης, αν και ο Μάσλοου παρατήρησε ότι πολύ λίγοι άνθρωποι φθάνουν σε αυτό το επίπεδο.

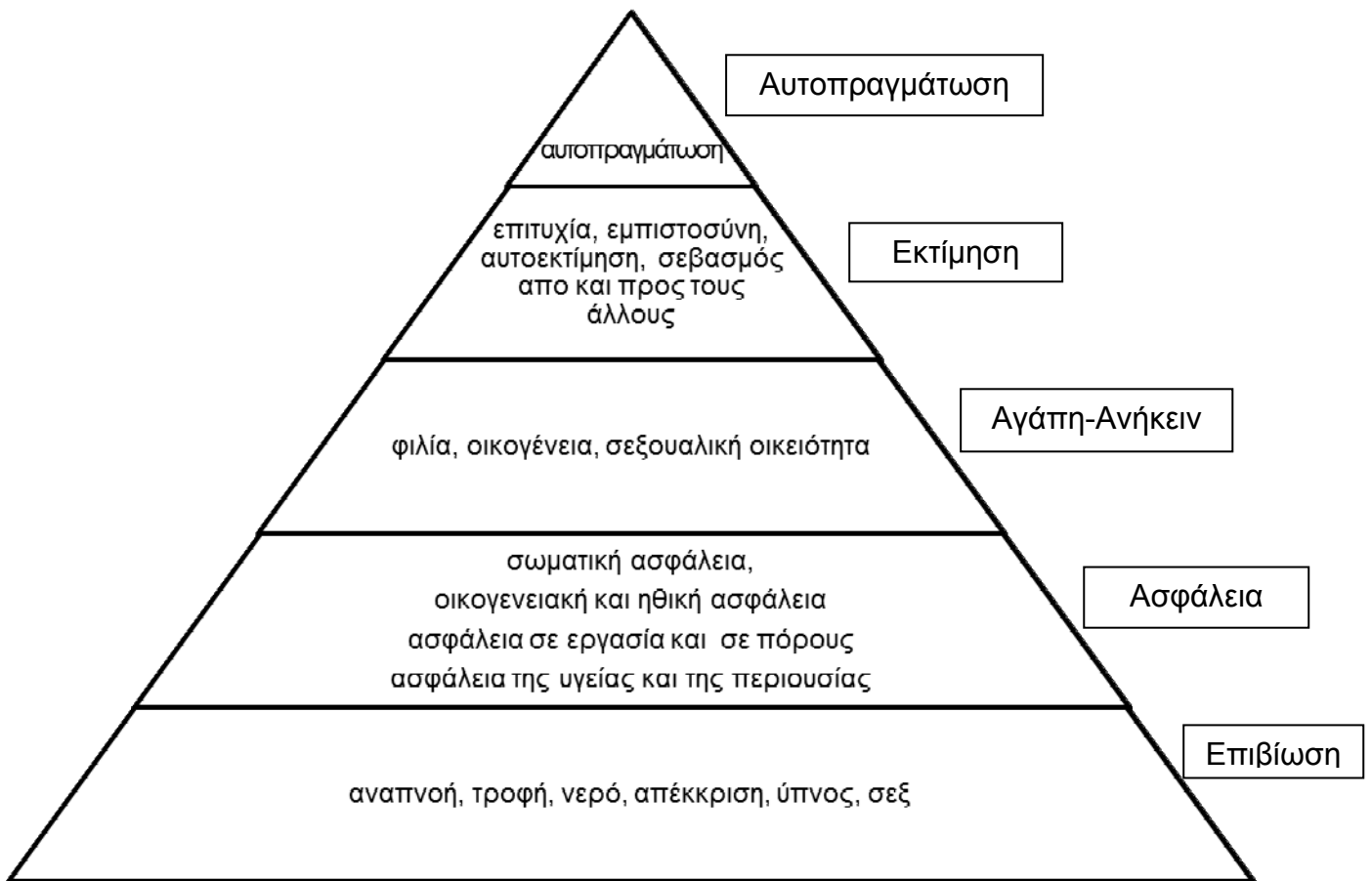
Ο Μάσλοου υποστηρίζει, πολύ λογικά, ότι μόνο όταν καλυφθούν οι κατώτερες ανάγκες, για φαγητό, στέγη, κ.λπ. μπορούμε να περάσουμε στις ανώτερες ανάγκες.

**Φαίνεται ότι μερικές βαθμίδες της πυραμίδας του Μάσλοου παραμένουν ανεκπλήρωτες σε μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού. Η φτώχεια, ο κοινωνικός αποκλεισμός, τα προβλήματα δημόσιας υγείας, οι πόλεμοι, η βία, η έλλειψη σεβασμού, τα διαζύγια, είναι μόνο μερικά παραδείγματα που δεν επιτρέπουν σε κάποια άτομα (παιδιά και ενήλικες) να ικανοποιήσουν ακόμα και τις βασικές τους ανάγκες (Βάση της πυραμίδας του Μάσλοου)**

**Πηγή:**

<http://el.wikipedia.org/w/index.php?search=maslow&title=%CE%95%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CF%8C%3A%CE%91%CE%BD%CE%B1%CE%B6%CE%AE%CF%84%CE%B7%CF%83%CE%B7>

## Ο Maslow και η πυραμίδα των ανθρώπινων αναγκών





## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: 1. Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού**

**ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ: 1.1 Ανάπτυξη και Εξέλιξη Εαυτού**

**ΧΡΟΝΟΣ:** 1-2 διδακτικές περιόδους

### **ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:**

Οι μαθητές να:

- αξιολογούν την επίδραση των διαφόρων εξωτερικών παραγόντων στην ανάπτυξη του εαυτού ιδιαίτερα κατά την περίοδο της εφηβείας
- επισημαίνουν χαρακτηριστικά του εαυτού τους (με βάση τις πέντε διαστάσεις) και να εισηγούνται τρόπους βελτίωσης.
- διερευνούν τις συνέπειες των κοινωνικών ανισοτήτων στην ανάπτυξη και εξέλιξη του εαυτού και να διαμορφώνουν σχέδιο δράσης για την αντιμετώπισή τους.

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ**

Ο εκπαιδευτικός επιλέγει **ΜΙΑ** από τις ακόλουθες δραστηριότητες αφορμής .

#### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Φιγούρα - Πέντε διαστάσεις εαυτού**

Ο/Η εκπαιδευτικός ζωγραφίζει στον πίνακα μια ανθρώπινη φιγούρα. Γύρω από τη φιγούρα γράφει ένα στοιχείο από την κάθε διάσταση του εαυτού π.χ. ψηλός, έχει ευαισθησίες, έχει πολλούς φίλους, σέβεται τους συνανθρώπους του, είναι άριστος στα μαθηματικά. Με συζήτηση τα στοιχεία αυτά κατατάσσονται σε κατηγορίες, δηλαδή στις πέντε διαστάσεις του εαυτού και εξάγεται το συμπέρασμα ότι ο άνθρωπος δεν είναι απλά σωματική ύλη αλλά έχει και άλλες διαστάσεις/εαυτούς.

Εναλλακτικά ζητείται από τους μαθητές να φανταστούν οι ίδιοι κάποια χαρακτηριστικά ή στοιχεία της προσωπικότητάς του ατόμου και ο/η εκπαιδευτικός τα γράφει στον πίνακα. Γίνεται προσπάθεια να καλυφθούν και οι πέντε διαστάσεις για να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές, ότι ο άνθρωπος πέρα από τη σωματική διάσταση έχει και την κοινωνική, συναισθηματική, πνευματική, και ηθική διάσταση.

**Σημείωση:** Εναλλακτικά, ετοιμάζεται σχετικό φύλλο εργασίας από τον εκπαιδευτικό.

#### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Πέντε εαυτοί**

Ο/Η εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές να συμπληρώσουν το **Φύλλο Εργασίας 1**. Μέσα από συζήτηση (λέξεις κλειδιά: συναναστροφή με φίλους, σωματική άσκηση, ισορροπημένη διατροφή, αγάπη για τα ζώα, παρακολούθηση θεατρικής παράστασης ή συναυλίας κ.ά.) αναπτύσσουν τον κάθε εαυτό και αναφέρουν τρόπους ευημερίας του καθενός.

## ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Ο εκπαιδευτικός επιλέγει **ΜΙΑ** από τις δύο κεντρικές δραστηριότητες που αφορούν τα ακόλουθα Φύλλα Εργασίας:

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Φύλλο εργασίας 2: Τρόποι βελτίωσης του εαυτού**

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4: Φύλλο Εργασίας 3: Τρία θετικά – Τρία αρνητικά**

Στόχος αυτών των δραστηριοτήτων είναι οι μαθητές να σημειώσουν σημεία του εαυτού τους που ίσως χρειάζονται βελτίωση καθώς και τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να τα βελτιώσουν (π.χ. να γίνω περισσότερο φιλικός-κοινωνικός: να ενταχθώ σε ομάδα, να αποδέχομαι τους γύρω μου κ.ά.). Ακολουθώντας, οι μαθητές εφαρμόζουν τους τρόπους αυτούς, με σκοπό να βελτιώσουν τον εαυτό τους και τέλος αυτοαξιολογούνται.

### **Άξονες συζήτησης**

- Σε ποιους τομείς οι μαθητές αναφέρθηκαν κυρίως;
  - *Εξωτερικά χαρακτηριστικά, σχολική επίδοση, ικανότητες, χαρακτηριστικά της προσωπικότητας.*
- Ήταν πιο δύσκολο για αυτούς να εντοπίσουν τα θετικά ή τα αρνητικά χαρακτηριστικά τους και γιατί;
  - *Οι μαθητές συνήθως δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν τα θετικά χαρακτηριστικά τους, γιατί τους αποδίδονται συχνότερα αρνητικοί χαρακτηρισμοί. Θεωρείται από πολλούς έπαρση ή έκφραση των θετικών χαρακτηρισμών από τα ίδια τα άτομα.*
- Πόσο χρήσιμο είναι να εντοπίζουν οι άλλοι σε εμάς και εμείς στους εαυτούς μας τις αδυναμίες και τις δυνατότητές μας;
- Πώς νιώθουμε όταν οι άλλοι μας αποδίδουν θετικούς χαρακτηρισμούς και πόσο δύσκολο ή εύκολο είναι να τους αποδεχθούμε;

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5: Ανάγκες – Πυραμίδα Μάσλοου**

Ο εκπαιδευτικός στη συνέχεια αναφέρει στους μαθητές ότι η ολοκλήρωση του ατόμου είναι μία συνεχής προσπάθεια από τη στιγμή της γέννησής του μέχρι και το θάνατό του και έτσι όλες οι διαστάσεις του εαυτού μας αναπτύσσονται, ενώ παράλληλα ικανοποιούνται και κάποιες σημαντικές μας ανάγκες. Ακολουθώντας, επεξηγείται ο όρος «ανάγκη» και με ιδεοθύελλα καταγράφονται μερικές από τις ανθρώπινες ανάγκες στον πίνακα οι οποίες ιεραρχούνται (βλέπε θεωρητικό πλαίσιο σελ.46).

Εναλλακτικά, οι μαθητές αναφέρουν τις ανάγκες ενός ατόμου αφού προβληθεί **ένα** από τα πιο κάτω ενδεικτικά βίντεο:

#### **1. Maslow's Hierarchy of Needs.**

<http://www.youtube.com/watch?v=dmtmxYbDhKA&feature=related>

#### **2. Up and the Hierarchy of Needs**

<http://www.youtube.com/watch?v=lucf76E-R2s&NR=1>

#### **3. Hierarchy of Needs- Sims 2**

<http://www.youtube.com/watch?v=Ke20IFY6fBY&feature=related>

Στη συνέχεια, παρουσιάζεται στους μαθητές η **Πυραμίδα του Maslow**. Ο Αμερικανός ψυχολόγος Abraham Maslow, υποστήριξε ότι οι άνθρωποι θα πρέπει να καλύψουν τις κατώτερες ανάγκες τους προτού φροντίσουν για τις ανώτερες.

- **Φυσικές ανάγκες:** π.χ. τροφή, ύπνος, νερό
- **Ανάγκη για ασφάλεια και προστασία:** π.χ. προστασία από το φόβο και τη βία, στέγη, τάξη και σταθερότητα.
- **Ανάγκες για αγάπη και αίσθηση του ανήκειν:** π.χ. αίσθηση ότι αποτελούμε μέλος μιας οικογένειας, μιας φιλικής σχέσης, ότι έχουμε κοινωνική επιδοκιμασία.
- **Ανάγκες αυτοεκτίμησης:** π.χ. εκτίμηση από τους άλλους, αυτοσεβασμός, ανεξαρτησία.
- **Ανάγκες αυτοπραγμάτωσης:** αποδοχή του εαυτού μας και των άλλων, πραγμάτωση των ιδιαίτερων προσωπικών δυνατοτήτων, των δεξιοτήτων και της δημιουργικής έκφρασης.

Ακολούθως, Οι μαθητές συμπληρώνουν το **Φύλλο Εργασίας 4**, τοποθετώντας στο γράφημα της πυραμίδας του Μάσλοου, τους τρόπους με τους οποίους ικανοποιούνται οι δικές τους ανάγκες. εναλλακτικά οι ανάγκες που αναφέρθηκαν στην εισαγωγή της δραστηριότητας 5, κατατάσσονται στις αντίστοιχες βαθμίδες της πυραμίδας του Μάσλοου.

#### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6: Κοινωνικές Ανισότητες – Πυραμίδα Μάσλοου**

Αφού οι μαθητές πληροφορηθούν για τη φιλοσοφία της Πυραμίδας του Μάσλοου, συστήνεται ο εκπαιδευτικός να τους προβληματίσει κατά πόσο ικανοποιούνται επαρκώς αυτές οι ανάγκες, λόγω κοινωνικών κυρίως ανισοτήτων

Ο καθηγητής μοιράζει στους μαθητές διάφορα άρθρα που αφορούν θέματα κοινωνικών ανισοτήτων. Γίνεται σχετική συζήτηση όπου αναφέρονται συνέπειες, προβληματισμοί και εισηγήσεις για τρόπους μείωσης των φαινομένων αυτών, τόσο στην Κύπρο όσο και στον υπόλοιπο κόσμο.

#### **Ενδεικτικές πηγές άρθρων:**

- <http://www.unicef.gr/news/2011/fb2011.php>,
- <http://www.unicef.gr/emergency.php>

Εναλλακτικά, προβάλλεται σχετικό φιλμάκι με κύριο θέμα την κοινωνική ανισότητα και οι μαθητές προβληματίζονται για τους παράγοντες που επηρεάζουν την ολόπλευρη ανάπτυξη του ατόμου.

#### **Ενδεικτικές πηγές Βίντεο:**

- Poverty tells many stories, <http://www.youtube.com/watch?v=pSRMeiLijnw>
- Poor Vs Rich, <http://www.youtube.com/watch?v=i22DvoyuCOc>
- Φτώχεια και κοινωνικός αποκλεισμός, [http://www.youtube.com/watch?v=3w3\\_NbU0N5U&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=3w3_NbU0N5U&feature=related)

- Υπέροχη Μακροοικονομία (Θέματα φτώχειας και πείνας),  
<http://www.exandasdocumentaries.com/gr/documentaries/chronologically/2010-2011/158-macroeconomics>
- Ταινία μικρού μήκους για την πείνα: Food, Taste & Hunger,  
<http://www.youtube.com/watch?v=fIWWnbGJPFs>

### **ΕΠΕΚΤΑΣΗ - ΔΡΑΣΗ:**

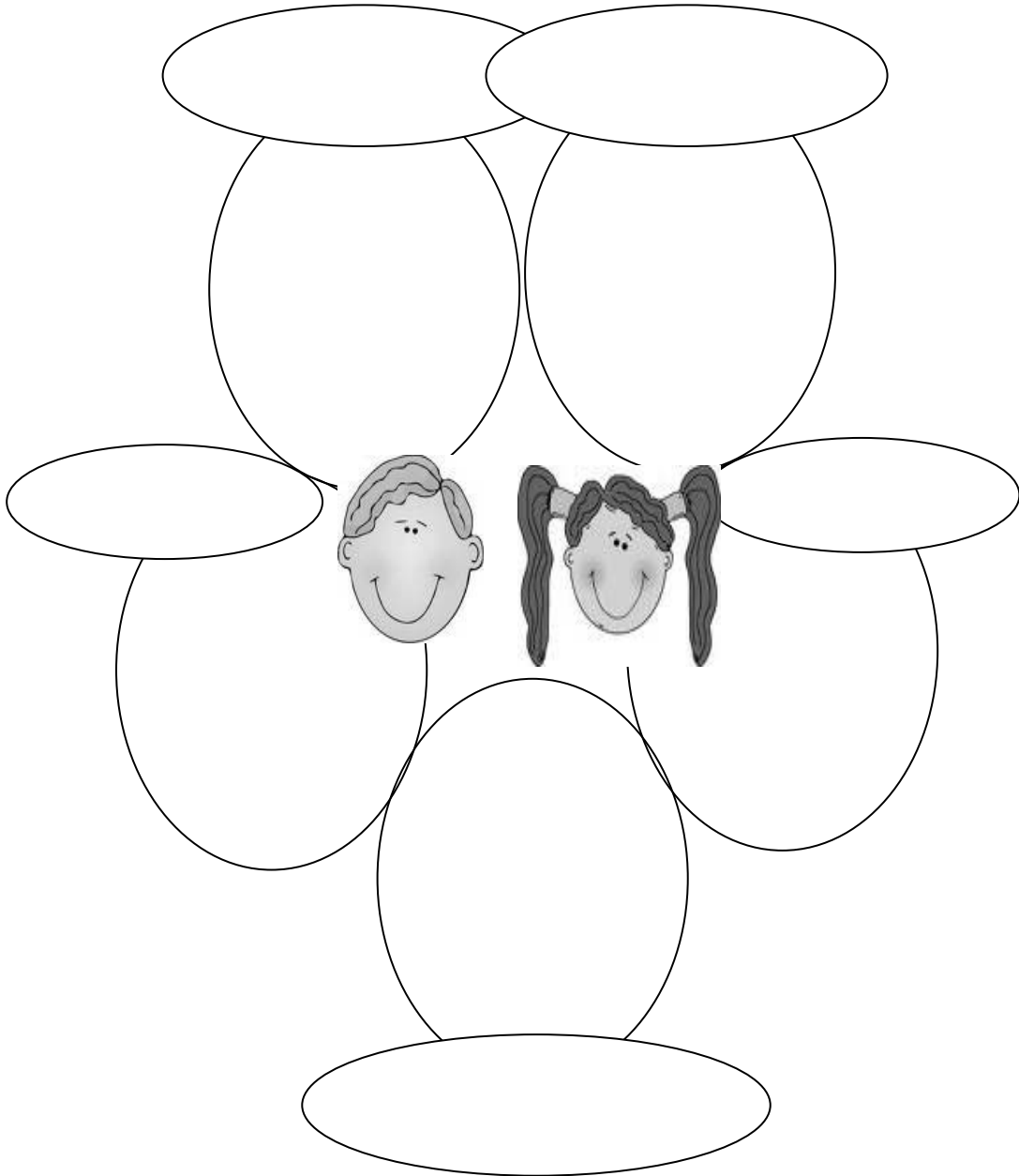
Ο μαθητές μπορούν να ερευνήσουν τις κοινωνικές ανισότητες που επικρατούν στην κυπριακή κοινωνία και να κάνουν τις ανάλογες παρεμβάσεις με στόχο να εκφράσουν τη δυσαρέσκεια τους για αυτές τις αδικίες. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με διάφορους τρόπους. Ενδεικτικοί τρόποι παρεμβάσεων των μαθητών/τριών είναι:

- Να πραγματοποιηθεί μία εκδήλωση σε συνεργασία με τη Διεύθυνση του σχολείου η οποία να περιλαμβάνει προβολή αυτών των κοινωνικών ανισοτήτων καθώς και σχετικές αρνητικές συνέπειες που προκύπτουν στην κοινωνία. Οι μαθητές εισηγούνται επίσης τρόπους με τους οποίους μπορούν να συμβάλουν οι ίδιοι, αλλά και το σχολείο, οι γονείς, η κοινότητα και η κυβέρνηση έτσι ώστε να μειωθούν αυτές οι δυσάρεστες καταστάσεις που προκαλούν τη φτώχεια, τον κοινωνικό αποκλεισμό, το ρατσισμό, την ανισότητα και την αδικία. Στην εκδήλωση οι μαθητές προσκαλούν αρμόδιους φορείς (Υπουργείο Παιδείας, Υπουργείο Υγείας, Φιλανθρωπικές οργανώσεις, Επίτροπος Προστασίας Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων κ.α.) για να ενημερωθούν για τις αρμοδιότητές τους. Παράλληλα, παραθέτουν τις εισηγήσεις τους στους αρμόδιους φορείς και τους παρακαλούν όπως «δεσμευτούν», να μελετήσουν και να εξετάσουν αυτές τις εισηγήσεις, με σκοπό την αξιοποίησή τους.
- Αφού πραγματοποιηθεί η εκδήλωση, οι μαθητές/τριες ετοιμάζουν σχετικό άρθρο με τα κύρια συμπεράσματα και το αποστέλλουν στα Μ.Μ.Ε. (περιοδικά εφημερίδες) με σκοπό να διαχυθεί το μήνυμα της ανάγκης για πάταξη των κοινωνικών ανισοτήτων.
- Οι μαθητές ετοιμάζουν σε συνεργασία με τον/την καθηγητή/τρια τους, αφίσες με σχέδια/σύμβολα που απεικονίζουν καταστάσεις κοινωνικών ανισοτήτων. Μπορούν επίσης να δημιουργήσουν κολάζ με σχετικές εικόνες/φωτογραφίες.
- Ομάδα μαθητών συντάσσει επιστολή μέσα από την οποία εκφράζουν τα συναισθήματά τους για τις κοινωνικές ανισότητες και εισηγούνται τρόπους με τους οποίους μπορούν να συμβάλουν έτσι ώστε να μειωθούν. Την επιστολή αυτή, τη διανέμουν στους συμμαθητές/τριες τους καθώς και στους γονείς/κηδεμόνες για σκοπούς ευαισθητοποίησης.
- Οι μαθητές γράφουν στίχους τραγουδιού και το μελοποιούν ή/και ετοιμάζουν μικρού μήκους βίντεο το οποίο προβάλλει κάποιες από τις κοινωνικές ανισότητες. Συστήνεται οι μαθητές να είναι προσεκτικοί στην παραγωγή του βίντεο, έτσι ώστε να μην

εκτεθούν φυσικά πρόσωπα. Μέσα από το τραγούδι και το βίντεο, οι μαθητές προβληματίζουν τους συνανθρώπους τους και τους ενθαρρύνουν να δράσουν για την πάταξη των φαινομένων που προκαλούν τις κοινωνικές ανισότητες.

### Φύλλο Εργασίας 1: Ο Εαυτός μου

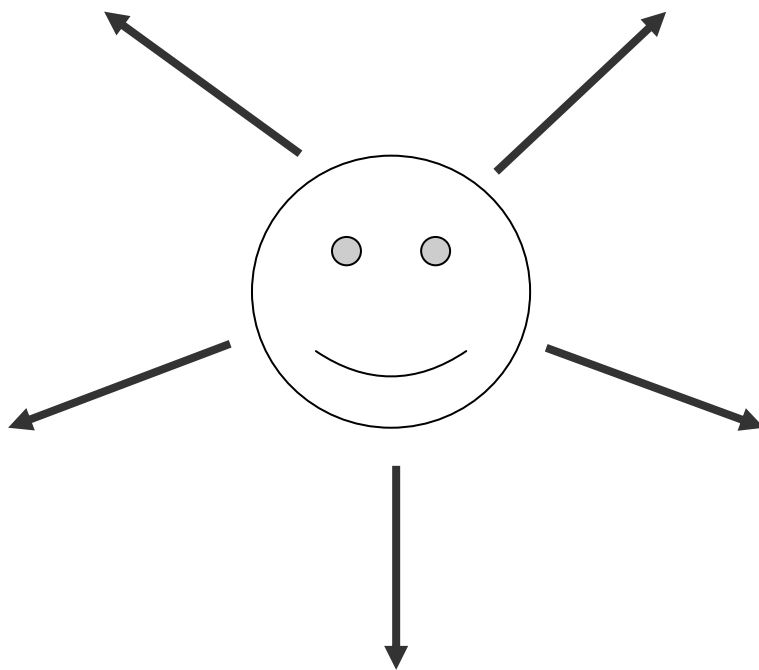
1. Εντόπισε τις 5 πλευρές του εαυτού σου.
2. Κατάγραψε καθημερινά παραδείγματα που υποδεικνύουν τις 5 πλευρές του εαυτού σου.  
Π.χ. έχω πολλούς φίλους (κοινωνικός εαυτός)





## Φύλλο εργασίας 2: Τρόποι βελτίωσης του εαυτού

α) Με βάση τις πέντε διαστάσεις εαυτού να σημειώσεις πέντε χαρακτηριστικά του εαυτού σου που χρειάζονται βελτίωση.



(β) Να σημειώσεις δύο σημεία του εαυτού σου που θέλεις να βελτιώσεις:

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

(γ) Εισηγήσου τρόπους με τους οποίους μπορείς να βελτιώσεις τα δύο αυτά σημεία:

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



(δ) Διάλεξε τον τρόπο που είναι πιο εφικτός για σένα. Προσπάθησε να τον εφαρμόσεις και κάνε την προσωπική σου αξιολόγηση. (Πέτυχα το σκοπό μου; Αν ναι, σε ποιο βαθμό τον πέτυχα;)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Φύλλο Εργασίας 3: Τρία θετικά – Τρία αρνητικά

α) Γράψε τρία θετικά και τρία αρνητικά στοιχεία της προσωπικότητάς σου.

<u>Τρία θετικά</u>	<u>Ο εαυτός μου!</u>	<u>Τρία αρνητικά</u>
.....		.....
.....		.....
.....		.....

β) Γράψε ένα θετικό χαρακτηριστικό για την κάθε διάσταση του εαυτού σου (σωματική, συναισθηματική, κοινωνική, νοητική, ηθική)

.....

.....

.....

.....

.....

γ) Γράψε ένα αρνητικό χαρακτηριστικό για την κάθε διάσταση του εαυτού σου που θα ήθελες να βελτιώσεις.

.....

.....

.....

.....

.....

δ) Ανάφερε τρόπους με τους οποίους μπορείς να βελτιώσεις αυτά τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σου.

.....

.....

.....

.....

.....

ε) Διάλεξε τον τρόπο που είναι πιο εφικτός για σένα. Προσπάθησε να τον εφαρμόσεις και κάνε την προσωπική σου αξιολόγηση. (Πέτυχα το σκοπό μου; Αν ναι, σε ποιο βαθμό τον πέτυχα;)

.....

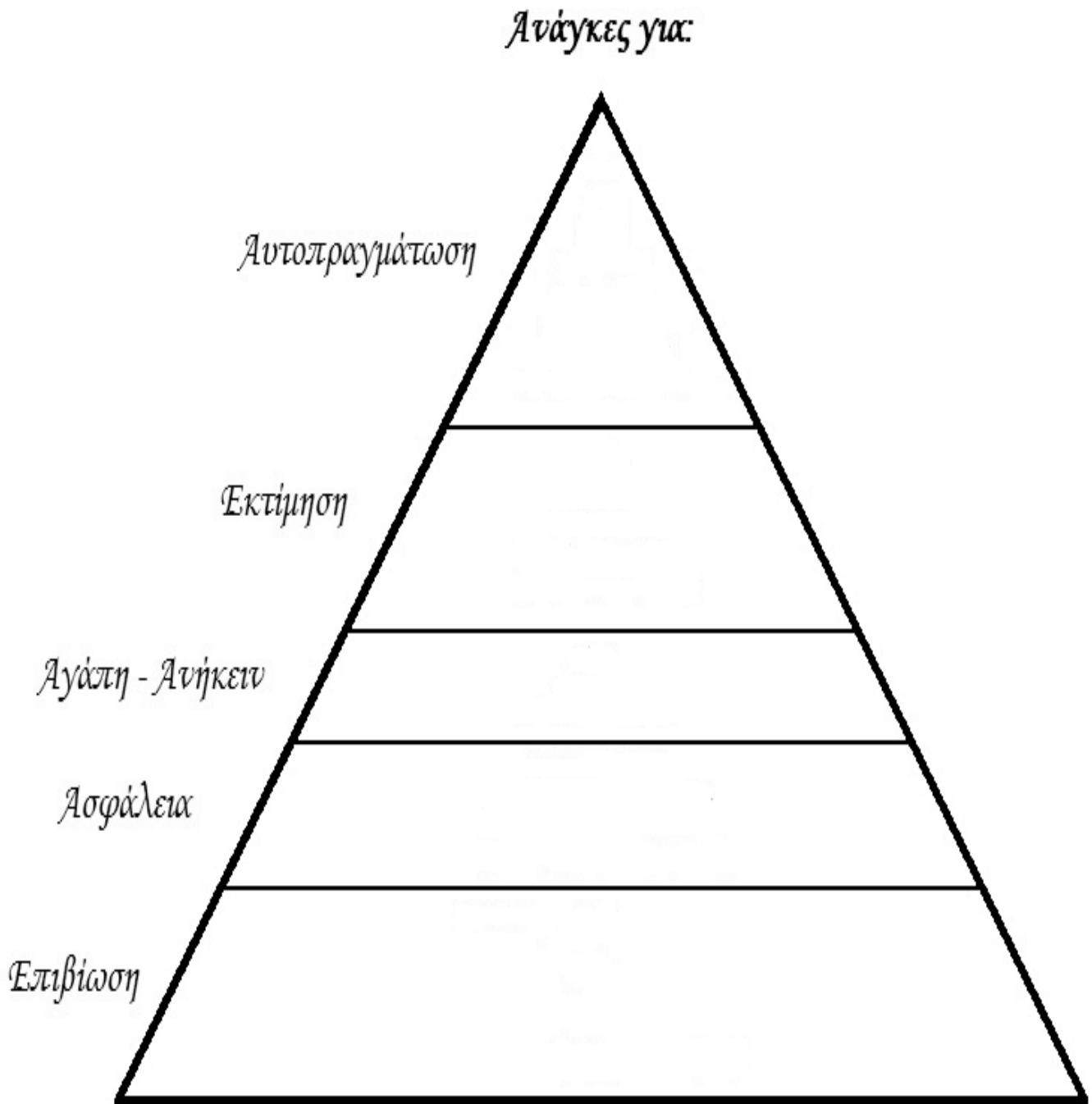
.....

.....

.....

**Φύλλο Εργασίας 4: Πυραμίδα του Maslow**

Να συμπληρώσετε στην Πυραμίδα του Maslow τους τρόπους με τους οποίους ικανοποιούνται οι δικές σας ανάγκες.



## ΠΗΓΕΣ

- Χατζηχρήστου, Χ.Γ., (2004). *Πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας και της μάθησης, Κοινωνική και συναισθηματική Αγωγή στο σχολείο*. Βιβλίο για τον Εκπαιδευτικό Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Γυμνάσιο – Λύκειο. Εκδόσεις: Τυπωθήτω – Γιώργος Δαρδανός
- P. Brander, R. Gomes, E. Keen, M. Lemineur, B. Oliveira, J. Ondrácková, A. Surian, O. Suslova (2010) COMPASS: Ένα Εγχειρίδιο Εκπαίδευσης στα Ανθρώπινα Δικαιώματα για νεους/νέες. Έκδοση: ΑΡΣΙΣ Κοινωνική Οργάνωση Υποστήριξης Νέων
- Σημειώσεις Δρ Νεόφυτος Χαραλάμπους, Μέλος της Επιτροπής Αγωγής Υγείας για τα Ν.Α.Π.
- Λαμπή, Κ., Λοΐζου, Δ., (2006). Οικογενειακή Αγωγή Ι, Β΄ Ενιαίου Λυκείου. Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων.
- Gough, I., (1994) *Economic Institutions and the Satisfaction of Human Needs*. Journal of Economic Issues. vol. 28, no. 1 (March 9), pp. 25–66.
- Hierarchy of needs, <http://en.wikipedia.org/wiki/Maslow%27s>
- Κοινωνικές Ανισότητες. [www.unicef.gr](http://www.unicef.gr)
- Άρθρα για τον Maslow. <http://www.maslow.com>
- Άρθρα για τον Maslow. <http://www.edpsycinteractive.org/topics/regsys/maslow.html>
- Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού  
[http://www.moec.gov.cy/agogi\\_ygeias/analytika\\_programmata.html](http://www.moec.gov.cy/agogi_ygeias/analytika_programmata.html)
- Βικιπαιδεία., Ανάγκη.  
[http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BD%CE%AC%CE%B3%CE%BA%CE%B7\\_\(%CE%BA%CE%BF%CE%B9%CE%BD%CF%89%CE%BD%CE%AF%CE%B1\)](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BD%CE%AC%CE%B3%CE%BA%CE%B7_(%CE%BA%CE%BF%CE%B9%CE%BD%CF%89%CE%BD%CE%AF%CE%B1))
- Βικιπαιδεία., Maslow.  
<http://el.wikipedia.org/w/index.php?search=maslow&title=%CE%95%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CF%8C%3A%CE%91%CE%BD%CE%B1%CE%B6%CE%AE%CF%84%CE%B7%CF%83%CE%B7>
- Αθανασόπουλος, Τ. (2010), Μάσλοου και η πυραμίδα των ανθρώπινων αναγκών,  
<http://dialogoi.enet.gr/post/%CE%BC%CE%AC%CF%83%CE%BB%CE%BF%CE%BF%CF%85-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B7-%CF%80%CF%85%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%AF%CE%B4%CE%B1-%CF%84%CF%89%CE%BD-%CE%B1%CE%BD%CE%B8%CF%81%CF%8E%CF%80%CE%B9%CE%BD%CF%89%CE%BD-%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CE%B3%CE%BA%CF%8E%CE%BD>, τελευταία πρόσβαση στις 13/03/2012.

## ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ

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

Συεργάστηκαν οι καθηγήτριες Οικιακής Οικονομίας: Θέτιδα Χριστοφόρου, Νατάσα Χατζηπέτρου, Ναταλία Ζαρβού.



## **1.2 Συναισθηματική Εκπαίδευση και Αυτοεκτίμηση**



## ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

**Συναίσθημα** είναι η ευάρεστη ή δυσάρεστη ψυχική κατάσταση που συνοδεύεται από ελαφριές μεταβολές των λειτουργιών του οργανισμού και είναι αποτέλεσμα κάποιου γεγονότος ή εμπειρίας. Το συναίσθημα είναι ιδιαίτερο χαρακτηριστικό στοιχείο της ψυχικής μας ζωής και ασκεί μεγάλη επίδραση σ' όλες τις εκδηλώσεις μας. Μάλιστα, σε αρκετές περιπτώσεις, επιβάλλεται και στη λογική και στις ιδέες μας.

### **Διαχωρισμός συναισθημάτων**

Πολλοί ψυχολόγοι διαχωρίζουν τα συναισθήματα σε διάφορες κατηγορίες, χωρίς ωστόσο να έχουν γενική ομοφωνία ως προς αυτές. Η πιο βασική διαίρεσή τους είναι σε ευάρεστα και δυσάρεστα, δηλ. σε εκείνα που έλκουν και σ' εκείνα που απωθούν. Πάντως, τα πιο ισχυρά συναισθήματα είναι το πατριωτικό, το θρησκευτικό, το συναίσθημα της φιλίας, της μητρικής ή πατρικής αγάπης κτλ.

Πιο καθημερινά και επαναλαμβανόμενα συναισθήματα στη ζωή ενός ανθρώπου είναι ο φόβος, η αγάπη, ο θυμός, το μίσος, η ευτυχία, η δυστυχία, κ.ά.

**Συναισθηματική νοημοσύνη** (EQ) είναι η ικανότητα ενός ατόμου να νιώσει, να χρησιμοποιήσει, να επικοινωνήσει, να κατανοήσει τα συναισθήματά του, να τα χειριστεί και να μάθει από αυτά.

Η **συναισθηματική αγωγή** αναφέρεται στην αγωγή η οποία αποσκοπεί στην εκμάθηση της ικανότητας αυτής. Δηλαδή στην ικανότητα αντίληψης, έκφρασης και διαχείρισης συναισθημάτων, στον αυτοέλεγχο, στην ενσυναίσθηση, στην ποιοτική επικοινωνία, στη διαδικασία επίλυσης συγκρούσεων, στη διεκδικητική στάση, στην προσωπική υπευθυνότητα, στην αυτό-επίγνωση και αυτό-αποδοχή.

### **Επισημάνσεις:**

- Δεν υπάρχουν καλά και κακά συναισθήματα. Υπάρχουν μόνο θετικά και αρνητικά συναισθήματα.
- Τα συναισθήματα είναι μηνύματα, σταλμένα από τον εαυτό μας, που περιμένουν να ερμηνευτούν με στόχο να μας βοηθήσουν στις αποφάσεις μας.
- Είναι σημαντικό να μπορούμε να αναγνωρίζουμε τι νιώθουμε και να διακρίνουμε το ένα συναίσθημα από το άλλο.
- Είναι σημαντικό να νιώθουμε άνετα να εκφράζουμε αυτό που νιώθουμε σε άτομα στα οποία έχουμε εμπιστοσύνη.
- Τα συναισθήματα μας καθορίζουν τη συμπεριφορά μας καθώς και τον τρόπο σκέψης και κρίσης μας.
- Όλοι νιώθουμε κάποτε έντονα αρνητικά συναισθήματα που δυσκολευόμαστε να χειριστούμε.
- Όταν νιώθουμε ότι κινδυνεύουμε να χάσουμε τον έλεγχο εξαιτίας των έντονων αρνητικών συναισθημάτων που νιώθουμε ας προσπαθήσουμε να ηρεμήσουμε και να σκεφτούμε



κάτι που θα μας βοηθούσε να ξεπεράσουμε αυτή τη δύσκολη στιγμή (κάνουμε κάτι που μας ευχαριστεί ή επιλέγουμε να μιλήσουμε σε κάποιο άτομο στον οποίο έχουμε εμπιστοσύνη).

- Προσπαθούμε να μπαίνουμε στη θέση των άλλων και να βλέπουμε τα πράγματα από τη δική τους οπτική γωνία (ενσυναίσθηση).
- Προσπαθούμε να αναγνωρίζουμε και να κατανοούμε τα συναισθήματα των άλλων.
- Οι συχνές μεταβολές στη διάθεση και οι συναισθηματικές διακυμάνσεις είναι ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά της εφηβείας και τις περισσότερες φορές είναι φυσιολογικές.

#### **ΠΗΓΕΣ:**

- Χατζηχρήστου, Χ.Γ., (2004). *Πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας και της μάθησης, Κοινωνική και συναισθηματική Αγωγή στο σχολείο*. Βιβλίο για τον Εκπαιδευτικό Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Γυμνάσιο – Λύκειο. Εκδόσεις: Τυπωθήτω – Γιώργος Δαρδανός
- Επαμεινώνδα, Ε., Νεοκλέους, Ε., Τιγγιρίδου, Μ., (2007) *Πρώτα Βήματα: Οδηγός Εκπαίδευσης για Υγιείς Σχέσεις*. Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.
- Συναισθήματα: <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%AF%CF%83%CE%B8%CE%B7%CE%BC%CE%B1>

# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ - ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: 1. Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού**

**ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ: 1.2 Συναισθηματική Εκπαίδευση και Αυτοεκτίμηση**

**ΧΡΟΝΟΣ:** Δραστηριότητα Αφόρμησης: 1 διδακτική περίοδος  
Κεντρική Δραστηριότητα: 1-2 διδακτικές περιόδους

## **ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:**

Οι μαθητές να:

- επεξηγούν τη σχέση συναισθήματος και συμπεριφοράς.
- περιγράφουν συμπεριφορές που δείχνουν ενσυναίσθηση.

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 – ΠΡΟΕΡΓΑΣΙΑ: «Εσύ τι νιώθεις;»**

Η δραστηριότητα θα βοηθήσει οι μαθητές να εκφράσουν συναισθήματα που σχετίζονται με την ιδιαίτερη ηλικία στην οποία βρίσκονται (προεφηβεία – εφηβεία).

Η/Ο εκπαιδευτικός επεξηγεί στους μαθητές ότι για μια βδομάδα μπορούν να γράφουν στο **Φύλλο Εργασίας 1** με τίτλο «**Εσύ τι νιώθεις;**» έντονα συναισθήματα που νιώθουν σε σχέση με τον εαυτό τους, τους φίλους τους, τους γονείς τους, τους καθηγητές κ.ά.

Παράδειγμα: «Ένωσα απογοήτευση (συναίσθημα) όταν είδα τη χαμηλή βαθμολογία στο διαγώνισμα (γεγονός) που πήρα σήμερα (πρόσωπο – ο εαυτός μου)».

Στο επόμενο μάθημα ο εκπαιδευτικός καλεί όσους μαθητές επιθυμούν, να ανακοινώσουν αυτά που έγραψαν στο φύλλο εργασίας τους .

Ακολουθεί συζήτηση με βάση τις πιο κάτω ερωτήσεις:

- Ποια συναισθήματα φαίνεται να κυριαρχούν;
- Ποια από τα συναισθήματα είναι κοινά με άλλους;
- Ποια από τα συναισθήματα δυσκολεύεστε να χειριστείτε;
- Ποια από τα συναισθήματά σας κάνουν να νιώθετε άβολα;

## **Αναμενόμενα συμπεράσματα:**

- Πολλά συναισθήματα είναι κοινά με άλλους.
- Ο θυμός και το άγχος θεωρούνται τα δυσκολότερα συναισθήματα προς χειρισμό.
- Κυριαρχούν (εκφράζονται πιο εύκολα) τα αρνητικά συναισθήματα σε αντίθεση με τα θετικά συναισθήματα.

Στη συνέχεια, οι μαθητές συζητούν για το ρόλο των συναισθημάτων και πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους.

## **Ο ρόλος των συναισθημάτων**

- Οδηγούν σε δράση ή αδράνεια
- Ρυθμίζουν τη σχέση νου και σώματος
- Επηρεάζουν τη γνώμη
- Επηρεάζουν τη κρίση
- Επηρεάζουν τις σχέσεις μας
- Έχουν σχέση με την πειθώ

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ**

Επιλέγεται **ΜΙΑ** από τις πιο κάτω Δραστηριότητες Αφόρμησης.

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Τι είναι Συναίσθημα;**

Οι μαθητές καλούνται να ακούσουν 2 διαφορετικά είδη μουσικής (κλασική, χέβι μέταλ). Ζητείται να γράψουν σε ένα χαρτί τα συναισθήματα που ένιωσαν όταν άκουσαν τη μουσική (π.χ. ηρεμία, ένταση, εκνευρισμό κ.λπ.). Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να αναγνωρίσουν πως διάφορα συναισθήματα προκύπτουν μετά από κάποιο ερέθισμα (π.χ. μουσική, γεγονότα, συμπεριφορές).

Με τη μέθοδο της ιδεοθύελλας, οι μαθητές προσδιορίζουν την έννοια του συναισθήματος και μετά δίνεται ολοκληρωμένος ορισμός από τον/την εκπαιδευτικό ως εξής:

***Συναίσθημα είναι η: «ευάρεστη ή δυσάρεστη ψυχική κατάσταση που είναι αποτέλεσμα κάποιου γεγονότος ή εμπειρίας».***

Πηγή:<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%AF%CF%83%CE%B8%CE%B7%CE%BC%CE%B1>

Προβάλλονται επιλεκτικά αποσπάσματα από το φιλμάκι «*Τα συναισθήματα του ανθρώπου*» (παραμύθι) <http://www.youtube.com/watch?v=B63I9X6rMlo>.

Οι μαθητές καλούνται αρχικά να καταγράψουν συναισθήματα που δημιουργούνται μέσα από την προβολή των αποσπασμάτων. Παράλληλα ζητείται να γράψουν ένα γεγονός που έζησαν και τους προκάλεσε αυτά τα συναισθήματα. Συμπεραίνεται πως ανάλογα με τη συμπεριφορά ή το γεγονός που ζει κάποιος έχει και αντίστοιχα συναισθήματα.

Επιπρόσθετα φιλμάκια που αφορούν τα συναισθήματα, μπορείτε να βρείτε στο **Παράρτημα Δ: Χρήσιμα φιλμάκια για το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας - Αγωγής Υγείας**

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Ο κύκλος των συναισθημάτων**

Δίνεται στους μαθητές η οδηγία να σχεδιάσουν έναν κύκλο (**Φύλλο Εργασίας 2**) ο οποίος αντιπροσωπεύει τον εσωτερικό τους κόσμο. Στη συνέχεια, ζητείται από τα παιδιά να σκεφτούν ένα προσωπικό γεγονός, το οποίο τους προκάλεσε έντονα και ποικίλα θετικά ή αρνητικά συναισθήματα. Αφού καταγράψουν τα συναισθήματα αυτά, αντιστοιχούν το κάθε ένα με ένα διαφορετικό χρώμα και χρωματίζουν τον κύκλο. Το κάθε συναίσθημα μπορεί να καταλαμβάνει διαφορετικό χώρο και διάταξη μέσα στον κύκλο ανάλογα με την έντασή του (π.χ. στο κέντρο ή στην περιφέρεια). Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία ακολουθεί συζήτηση.

### **Άξονες συζήτησης**

- Πώς αντιλαμβάνονται τον χώρο που καταλαμβάνει το κάθε συναίσθημα στον κύκλο που έχουν σχεδιάσει; (π.χ. γιατί κάποιο συναίσθημα μπορεί να καταλαμβάνει πάνω από το μισό του κύκλου;)
- Πόσο εύκολο είναι να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές ότι ένα γεγονός προκαλεί ποικίλα συναισθήματα;
- Πώς διαφοροποιείται η έκφραση των συναισθημάτων ανάλογα με το γεγονός;
  - π.χ. *συνήθως σε ένα ευχάριστο γεγονός εκδηλώνονται πιο εύκολα τα συναισθήματα.*
- Τα θετικά συναισθήματα σχετίζονται πάντοτε με θετικές εμπειρίες και αντιστρόφως;
  - π.χ. *η γέννηση ενός παιδιού είναι ένα ευχάριστο γεγονός που μπορεί να προκαλέσει άγχος, αγωνία ή φόβο ή η επιτυχία στις πανελλήνιες εξετάσεις είναι ένα γεγονός που προκαλεί χαρά, αλλά και άγχος όσον αφορά τις μετέπειτα εξετάσεις στο Πανεπιστήμιο.*

Πηγή: Χατζηχρήστου, Χ.Γ., (2004).

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Ένα συναίσθημα...Πολλές καταστάσεις**

Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να τυπώσει, να πλαστικοποιήσει και να κόψει τις καρτέλες από το **Βοηθητικό Φυλλάδιο: Ένα συναίσθημα...Πολλές καταστάσεις**. Στην κάθε καρτέλα αναγράφεται ένα συναίσθημα όπως: *νευρικός/η, α ποδεκτός/η, καταπιεσμένος/η, ολοκληρωμένος/η, παραμελημένος/η, ενθουσιώδης, μοναχικός/η, ξέγνοιαστος/η κ.ά.*

Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Το κάθε ζευγάρι επιλέγει μία καρτέλα και αναφέρει καταστάσεις που σχετίζονται με το συγκεκριμένο συναίσθημα. Όποια ζευγάρια επιθυμούν δραματοποιούν την περιγραφή αυτή στην τάξη και γίνεται συζήτηση.

### **Άξονες συζήτησης**

- Πόσο συχνά προσπαθούμε να συνειδητοποιήσουμε τα συναισθήματα που βιώνουμε στην καθημερινή μας ζωή;
  - Για ποιους λόγους δε γίνεται συνήθως αυτό;
- *Π.χ. τρόπος διαπαιδαγώγησης, άρνηση των συναισθημάτων, επώδυνη επαφή με τα συναισθήματα, αδυναμία να τα ορίσουμε.*
- Για ποιους λόγους είναι χρήσιμη μια τέτοια διαδικασία;
  - *Καταννούμε καλύτερα αυτό που μας συμβαίνει, διαχωρισμός της θέσης μας από την κατάσταση ή το πρόσωπο που σχετίζονται με το συναίσθημα, δυνατότητα χειρισμού του συναισθήματος.*

Πηγή: Χατζηχρήστου, Χ.Γ., (2004).

## **ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

Ο/η καθηγητής/τρια επιλέγει **ΜΙΑ** από τις πιο κάτω κεντρικές δραστηριότητες (αν κριθεί απαραίτητο, ο/η καθηγητής/τρια επιλέγει περισσότερες δραστηριότητες).

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4: Γεγονότα και συναισθήματα**

Για την εμπέδωση της σχέσης μεταξύ συμπεριφορών και συναισθημάτων, δίνεται στους μαθητές το **Φύλλο Εργασίας 3**. Συγκεκριμένα οι μαθητές καλούνται να συμπληρώσουν δίπλα από τις λέξεις-γεγονότα τα συναισθήματα που τους προκαλούνται.

Τους ζητείται, στη συνέχεια, να ομαδοποιήσουν τα συναισθήματα αυτά σε θετικά και αρνητικά. Ακολουθεί ανακοίνωση των αποτελεσμάτων και συζήτηση για το πού μπορεί να οδηγήσουν τα αρνητικά συναισθήματα (λάθος πράξεις, σωματικά προβλήματα, μη επίτευξη στόχων κ.λπ.). Συμπληρώνουν την *ερώτηση 3* του φύλλου εργασίας, η οποία ζητά από τους μαθητές να αναφέρουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να αντιμετωπίσουν τα αρνητικά τους συναισθήματα έτσι ώστε να νιώσουν καλύτερα.

Πιθανές εισηγήσεις: Γυμναστική, περπάτημα, διάβασμα, συνομιλία με φίλους και οικογένεια, ψυχολόγος, διάλογος, αναζήτηση βοήθειας κ.λπ.

Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτικός προβάλλει αποσπάσματα σχετικά με τα αρνητικά συναισθήματα μέσα από την ακόλουθη ιστοσελίδα:

[www.my-space.pblogs.gr/49208.html](http://www.my-space.pblogs.gr/49208.html): Αρνητικά Συναισθήματα: πώς θα τα αντιμετωπίσετε. Γίνεται συζήτηση που καταλήγει στο συμπέρασμα:

**Συμπέρασμα:** «Πρέπει να αποδεχτούμε ότι κατά καιρούς θα έχουμε δυσάρεστα συναισθήματα διότι αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της ανθρώπινης ζωής. Είναι προτιμότερο να εστιάζουμε την προσοχή μας στην αναζήτηση τρόπων για να ξεφεύγουμε από αυτά και να κάνουμε τους εαυτούς μας να νιώθουν καλύτερα. Αναγνωρίζοντας τα αρνητικά συναισθήματα και γνωρίζοντας τι τα προκαλεί, μπορεί να προετοιμαζόμαστε καλύτερα εκ των προτέρων για την αντιμετώπισή τους.» [http://www.medlook.net/printarticle.asp?item\\_id=2191](http://www.medlook.net/printarticle.asp?item_id=2191) .

Επιπρόσθετα σχετικά φιλμάκια μπορείτε να βρείτε στο **Παράρτημα Δ'**: Χρήσιμα φιλμάκια για το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας - Αγωγής Υγείας.

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5: Αναγνωρίζοντας τα συναισθήματα**

Οι μαθητές χωρίζονται σε τρεις ομάδες και μοιράζεται σε κάθε ομάδα μια κάρτα (**Φύλλο εργασίας 4**), στην οποία αναγράφεται ένα σενάριο σχετικό με καταστάσεις που είναι πιθανό να βιώσουν οι έφηβοι στην καθημερινή τους ζωή. Ένα ενδεικτικό παράδειγμα θα μπορούσε να είναι το ακόλουθο:

**Μια μαθήτρια Γυμνασίου ζητάει από τους γονείς της να της δώσουν την άδεια να πάει σε ένα πάρτι με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές της. Ο πατέρας δεν επιτρέπει στην κόρη του να πάει, ενώ η μητέρα παρουσιάζεται πιο διαλλακτική και υποστηρικτική.**

Η πρώτη ομάδα συζητά το ρόλο και τα συναισθήματα του πατέρα, η δεύτερη της μητέρας και η τρίτη της μαθήτριας. Δίνονται 10' λεπτά σε κάθε ομάδα να καταγράψει τι σκέφτηκαν και πώς ένιωσαν στο ρόλο του προσώπου που τους είχε ανατεθεί. Στη συνέχεια, οι εκπρόσωποι των ομάδων διαβάζουν το κείμενο που έγραψε η ομάδα τους. Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία αυτή ζητείται από κάθε ομάδα να αναφέρει πώς ένιωσε και τι σκέφτηκε ακούγοντας την προηγούμενη. Η ίδια διαδικασία επαναλαμβάνεται και με τις υπόλοιπες ομάδες. Αφού μιλήσουν και οι τρεις ομάδες, ζητείται από τα παιδιά να «βγουν» από τους ρόλους τους και ακολουθεί συζήτηση.

### **Άξονες συζήτησης**

- Πώς ένιωσαν οι μαθητές στους ρόλους τους;
- Τι διαφορετικό ένιωσαν και σκέφτηκαν ακούγοντας τις άλλες ομάδες;
- Σε τι τους βοήθησε να εκφράσουν και να ακούσουν τα συναισθήματά τους;
- Πόσο συχνά οι μαθητές μοιράζονται τα συναισθήματά τους στην καθημερινή τους ζωή;
- Τι εμποδίζει και τι δυσκολεύει το μοίρασμα των συναισθημάτων με άλλους;
- Σε τι τους βοηθάει να εκφράζουν τα συναισθήματά τους στην καθημερινή τους ζωή;
- *Διευκολύνεται η επικοινωνία μας με τους άλλους, ανακουφιζόμαστε, συνειδητοποιούμε ποια είναι τα συναισθήματά μας και πώς μπορούμε να τα χειριστούμε καλύτερα, προσδιορίζουμε καλύτερα τον τρόπο αντίδρασής μας.*

**Σημείωση:** Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να εφαρμοστεί και με τη μέθοδο της υπόδησης ρόλου.

Πηγή: Χατζηχρήστου, Χ.Γ., (2004).

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6: Εκφράζοντας τα συναισθήματα**

Προβάλλεται στην τάξη επιλεγμένο απόσπασμα κινηματογραφικής ταινίας, κειμένου, ποιήματος ή τραγουδιού, στο οποίο να παρουσιάζεται ο τρόπος έκφρασης δυσάρεστων ή ευχάριστων συναισθημάτων. Μετά την προβολή ή την ακρόαση οι μαθητές καλούνται: α) να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα των πρωταγωνιστών, β) να παρατηρήσουν τους τρόπους έκφρασης των συναισθημάτων, όπου είναι δυνατό και γ) να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα που τους προκαλούνται από το απόσπασμα.

Ενδεικτικά παραδείγματα ταινιών: «Ο κύκλος των χαμένων ποιητών», «Ο σολίστας», «Κράμερ εναντίον Κράμερ», «Γεννημένος χορευτής».

### **Άξονες συζήτησης**

- Ποιοι είναι οι συνήθεις τρόποι έκφρασης των δυσάρεστων συναισθημάτων;
  - π.χ. κλείνομαι στον εαυτό μου, εκφράζω θυμό ή επιθετικότητα κ.ά.

- Πόσο «επιτρεπτό» είναι να εκφράζουμε δυσάρεστα συναισθήματα;
  - *Συνήθως δεν αντέχουμε τόσο για εμάς τους ίδιους όσο και για τους άλλους την έκφραση του πόνου, λύπης, θυμού, γι' αυτό και προσπαθούμε είτε να αρνηθούμε την ύπαρξή τους είτε να μην τα εκφράσουμε, είτε να τα «ξεπεράσουμε» πολύ γρήγορα.*
- Ο διαφορετικός τρόπος έκφρασης ενός συναισθήματος μπορεί να έχει διαφορετικό αντίκτυπο στην επικοινωνία μας με τους ανθρώπους;
  - *π.χ. ο θυμός που εκφράζεται επιθετικά μπορεί να θέσει σε κίνδυνο μια σχέση, ενώ η δήλωση ότι κάτι μας θύμωσε, μπορεί να είναι αφορμή για τη δημιουργία μιας σχέσης με βάθος και ειλικρίνεια.*
- Για ποιο λόγο είναι καλό να προσπαθούμε να είμαστε σε επαφή/να συνειδητοποιούμε: α) τα δικά μας συναισθήματα, β) τα συναισθήματα των άλλων;
  - *α) κατανοούμε καλύτερα τον εαυτό μας, χειριζόμαστε καλύτερα τα συναισθήματά μας, β) μπορούμε να κατανοήσουμε καλύτερα τους άλλους.*
- Για ποιους λόγους είναι χρήσιμη η έκφραση των θετικών και των δυσάρεστων συναισθημάτων μας;
  - *Ειλικρινής και ουσιαστικότερη επικοινωνία, ανακούφιση, δυνατότητα χειρισμού τους κ.ά.*

Πηγή: Χατζηχρήστου, Χ.Γ., (2004).

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7: Αισθανόμαστε καλύτερα**

Οι μαθητές καλούνται να αναφέρουν καταστάσεις, οι οποίες προβληματίζουν τους μαθητές κατά την εφηβική ηλικία ή πιθανό να τις έχουν ήδη βιώσει και που τους προκαλούν (ή προκάλεσαν) αρνητικά συναισθήματα. Όσοι μαθητές/τριες επιθυμούν περιγράφουν τις καταστάσεις αυτές εκφράζοντας παράλληλα και τα σχετικά αρνητικά συναισθήματα που προκαλούνται από αυτές τις καταστάσεις (φόβος, ανησυχία, θυμός, αγωνία, άγχος, λύπη).

Ο/η εκπαιδευτικός τις καταγράφει στον πίνακα. Ενδεικτικά παραδείγματα που μπορεί να αναφέρουν οι μαθητές ή που μπορεί να προσθέσει ο/η εκπαιδευτικός είναι: Τσακωμός των γονέων, Χαρτζιλίκι, Πίεση από φίλους, Επίδοση στο σχολείο, Το μέλλον, Σχέση με το άλλο φύλο, Επιλογή επαγγέλματος, Η γνώμη των άλλων, Εξωτερική εμφάνιση.

Στη συνέχεια, η κάθε ομάδα επιλέγει μία κατάσταση που τους απασχολεί έντονα και προσπαθεί να εντοπίσει τρόπους με τους οποίους μπορούν να τη διαχειριστούν (λύσεις) έτσι ώστε να νιώσουν καλύτερα. Η κάθε ομάδα ανακοινώνει τις λύσεις που επέλεξε να εφαρμόσει για τον περιορισμό του προβλήματος που αντιμετωπίζει. Γίνεται σχετική συζήτηση όπου οι μαθητές/τριες ανταλλάζουν απόψεις και αποφασίζουν κατά πόσο οι λύσεις που προτάθηκαν είναι εφικτές και σχετικά εύκολες. Ο/η εκπαιδευτικός ελέγχει τη συζήτηση, έτσι ώστε οι λύσεις να είναι ρεαλιστικές, εφικτές και δεν προκαλούν οποιαδήποτε αρνητικά/ες συναισθήματα/επιπτώσεις στους ίδιους αλλά και στους εμπλεκόμενους της κατάστασης που θα επιλύσουν.

Αφού καταλήξει η κάθε ομάδα στην καλύτερη λύση για την κατάσταση που επέλεξε να ασχοληθεί, ο/η εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές/τριες να την εφαρμόσουν στην επόμενη

βδομάδα. Ο/η εκπαιδευτικός επανέρχεται σε αυτή τη δραστηριότητα και γίνεται σχετική συζήτηση, όπου οι μαθητές/τριες ανακοινώνουν αυτή τους την εμπειρία και παράλληλα τους ζητείται να αξιολογήσουν αυτή τους την προσπάθεια.

Τονίζονται τα θετικά συναισθήματα που προκαλούνται μετά από μία σωστή διαχείριση ενός προβλήματος.

### **Αξονες συζήτησης**

- Ποιοι είναι οι συνήθεις τρόποι έκφρασης των δυσάρεστων συναισθημάτων;
  - π.χ. κλείνομαι στον εαυτό μου, εκφράζω θυμό ή επιθετικότητα κ.ά.
- Πόσο «επιτρεπτό» είναι να εκφράζουμε δυσάρεστα συναισθήματα;
  - Συνήθως δεν αντέχουμε τόσο για εμάς τους ίδιους όσο και για τους άλλους την έκφραση πόνου, λύπης, θυμού, γι' αυτό και προσπαθούμε είτε να αρνηθούμε την ύπαρξή τους, είτε να μην τα εκφράσουμε, είτε να τα «ξεπεράσουμε» πολύ γρήγορα.
- Υπάρχουν φορές που τα συναισθήματα βιώνονται σε τέτοιο βαθμό που να προκαλούν ιδιαίτερα δυσάρεστες συνέπειες για το άτομο;
- Ποιες από τις λύσεις που προτάθηκαν για την αντιμετώπιση των δυσάρεστων συναισθημάτων έχουν δοκιμαστεί ήδη από τους μαθητές; Ποιο ήταν το αποτέλεσμα;
- Ποιες από τις λύσεις αυτές τους βοήθησαν να νιώσουν καλύτερα, χωρίς να υπάρχουν αρνητικές συνέπειες για τον εαυτό τους ή τους άλλους;
- Ποιες λύσεις έκαναν τον κάθε μαθητή να νιώσει καλύτερα;
  - Ο καθένας μπορεί να βρει πολλούς διαφορετικούς τρόπους για να ανακουφιστεί.

Πηγή: Χατζηχρήστου, Χ.Γ., (2004).

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 8: Η τεχνική του διαλόγου με «συννεφάκια»**

Μοιράζεται στους μαθητές το **Φύλλο Εργασίας 5**. Τους εξηγείται ότι αυτή είναι μια εικόνα δυο ατόμων της ηλικίας τους, του Κώστα και της Μαρίας (ή δίνουμε όποια ονόματα θεωρούμε κατάλληλα προσέχοντας να αντιπροσωπεύονται και τα δυο φύλα). Ο Κώστας δεν αισθάνεται καλά με τον εαυτό του και θέλει να μιλήσει γι' αυτό στη Μαρία.

Τους ζητείται να συμπληρώσουν τα «συννεφάκια».

*Τι πιστεύουν ότι λέει ο Κώστας;*

*Τι απαντά η Μαρία;*

Έπειτα δίνεται στους μαθητές/τριες το **φύλλο εργασίας 6**. Αυτή τη φορά, ζητείται από τους μαθητές/τριες να σκεφτούν και να γράψουν πώς θα αισθάνονταν ή/και πώς θα αντιδρούσαν οι ίδιοι αν βρίσκονταν στις συγκεκριμένες θέσεις που αναφέρονται στο φύλλο εργασίας.

Πηγή: Χατζηχρήστου, Χ.Γ., (2004).



## ΕΠΕΚΤΑΣΗ-ΔΡΑΣΗ

### Ιδέες δραστηριοτήτων

- Οι μαθητές ετοιμάζουν τον δικό τους χάρτη συναισθημάτων σε μεγάλο χαρτόνι και τον αναρτούν στην πινακίδα της τάξης.
- Μέσα από ομαδική εργασία αποφασίζουν να διοργανώσουν φιλανθρωπικές αγορές με δικές τους κατασκευές, να διοργανώσουν επισκέψεις και να ψυχαγωγήσουν με συγκροτήματα ή παιχνίδια π.χ. χώρους που βρίσκονται παιδιά με ειδικές ανάγκες. Μπορούν να καθοδηγήσουν παιδιά με ειδικές ανάγκες και να ετοιμάσουν μαζί τους κατασκευές. Η δραστηριότητα αυτή προϋποθέτει σχετική άδεια από τη διεύθυνση και συνεργασία με τους φορείς. Σκοπός τέτοιου είδους δραστηριοτήτων είναι να ενισχυθούν τα θετικά συναισθήματα καθώς και η αυτοεκτίμηση τους.
- Διοργάνωση βιωματικών εργαστηρίων με την παρουσία ειδικών π.χ. ψυχολόγου, για συζήτηση γύρω από τα θέματα της αυτοεκτίμησης, αυτογνωσίας, αυτοπεποίθησης.
- Οι μαθητές ετοιμάζουν άρθρο στο οποίο επισημαίνουν τη σημασία των θετικών συναισθημάτων καθώς και συμβουλές για τη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων. Το άρθρο αυτό μπορεί να δημοσιευτεί στην εφημερίδα του σχολείου ή/και της κοινότητάς τους. Μπορεί επίσης το περιεχόμενο να συμπεριληφθεί σε ένα τρίπτυχο φυλλάδιο και να το μοιράσουν στους συμμαθητές/τριες τους καθώς και στους γονείς/κηδεμόνες τους.
- Οι μαθητές μπορούν να ετοιμάσουν ένα *Ημερολόγιο Συναισθημάτων* στο οποίο να συμπεριλαμβάνονται διάφορες φράσεις (ρητά, αποφθέγματα) που αφορούν τα συναισθήματα. Οι φράσεις αυτές μπορεί να είναι δικές τους ή/και διάσημων ποιητών/συγγραφέων κ.α.

**Φύλλο Εργασίας 1: Εσύ τι νιώθεις;**

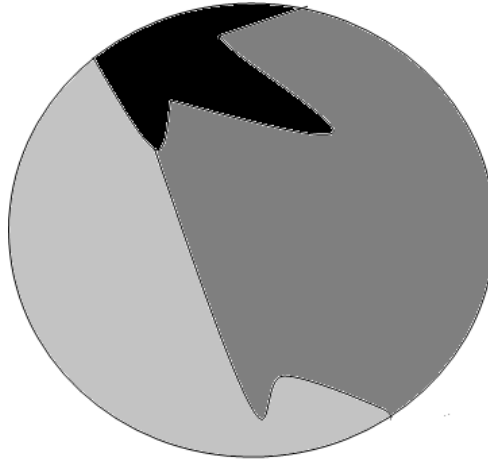
**Οδηγίες:** Για μια βδομάδα να γράφεις ανώνυμα διάφορα έντονα συναισθήματα που ένιωσες σε σχέση με τον εαυτό σου, τους φίλους σου, τους γονείς σου, τους καθηγητές.

<b>Συναίσθημα</b>	<b>Πρόσωπο</b>	<b>Περιγραφή – Γεγονός</b>

## Φύλλο εργασίας 2: Ο κύκλος των συναισθημάτων

Η Βάνια ζωγράφισε στο τετράδιό της ένα κύκλο και μέσα σε αυτόν, έκλεισε όλα τα συναισθήματα που ένιωσε, όταν έμαθε ότι δεν είχε περάσει στις εξετάσεις του πτυχίου αγγλικών.

### Ο εσωτερικός μου κόσμος



Θυμός



Λύπη



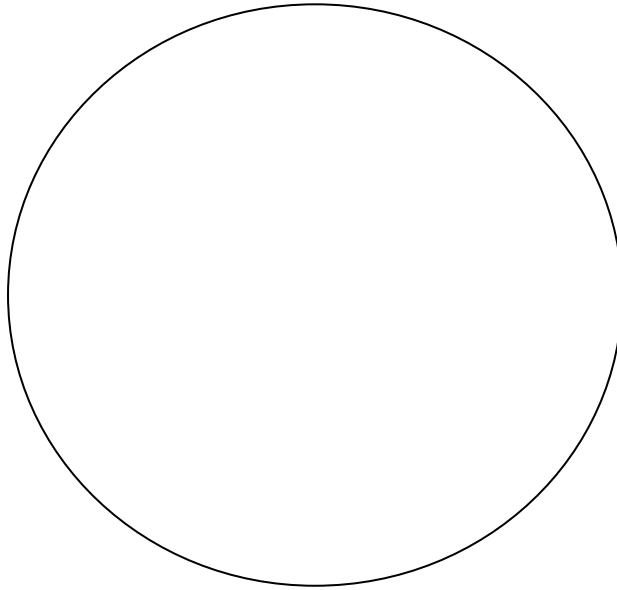
Απογοήτευση

Μπορείς να σκεφτείς γιατί η Βάνια έδωσε διαφορετικό χώρο σε κάθε συναίσθημα μέσα στον κύκλο;

- Τώρα κάνε και εσύ ότι έκανε η Βάνια. Σκέψου ένα ευχάριστο ή δυσάρεστο προσωπικό γεγονός και κατέγραψε μέσα στον κύκλο τα συναισθήματά σου, δίνοντας τους το χρώμα και το χώρο που τους ταιριάζει.
- Να σκεφτείς ένα προσωπικό γεγονός το οποίο σου προκάλεσε έντονα συναισθήματα, θετικά ή αρνητικά και να τα καταγράψεις στον πιο κάτω πίνακα. Αντιστοίχισε κάθε σου συναίσθημα με ένα χρώμα και στη συνέχεια ζωγράφισε κάθε συναίσθημα με διαφορετικό χρώμα στον κύκλο. Το μέγεθος και η διάσταση του κάθε συναισθήματος στον κύκλο μπορεί να διαφέρει ανάλογα με την έντασή του.

Συναίσθημα	Χρώμα

# Ο εσωτερικός μου κόσμος



- ❖ Τι είναι αυτό που σε έκανε να δώσεις διαφορετικό χώρο σε κάθε συναίσθημα μέσα στον κύκλο;

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

- ❖ Το χρώμα που χρησιμοποίησες για να αποδώσεις το κάθε συναίσθημα σημαίνει κάτι για σένα;

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

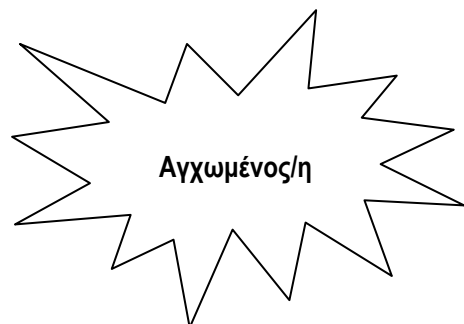
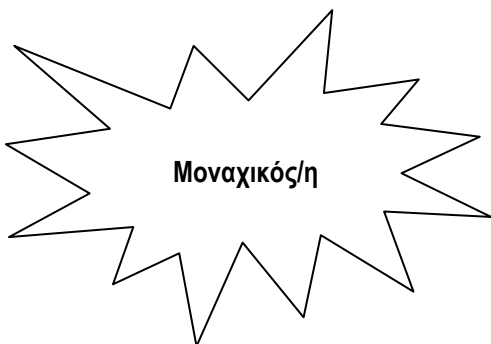
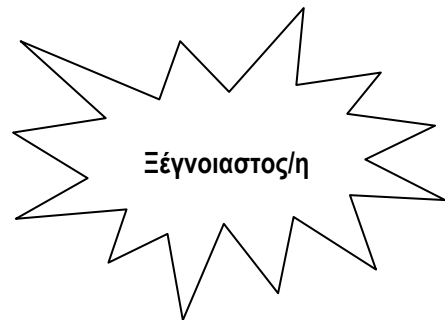
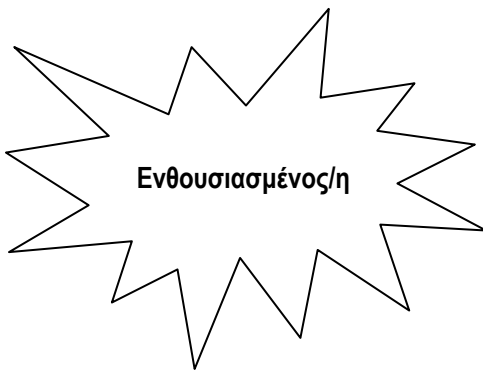
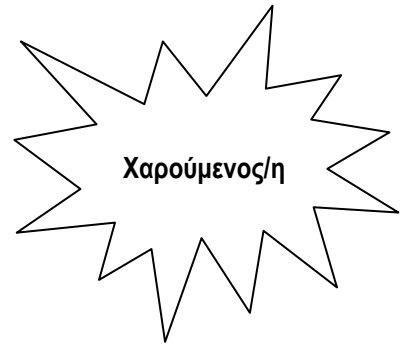
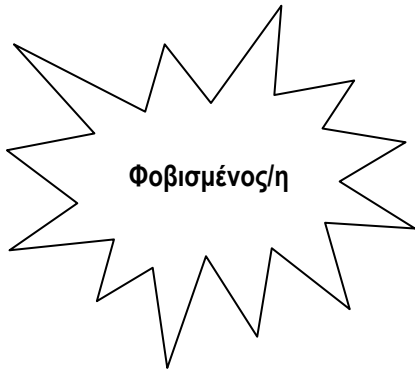
- ❖ Με ποιο τρόπο εκδήλωσες αυτά τα συναισθήματα; Ανάφερε παραδείγματα.

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

- ❖ Πιστεύεις πως αυτή σου η συμπεριφορά επηρέασε θετικά ή αρνητικά εσένα και τους γύρω σου;

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

**Βοηθητικό Φυλλάδιο (Δραστηριότητα 3)**  
**Ένα συναίσθημα ... πολλές καταστάσεις**



**Φύλλο Εργασίας 3: Γεγονότα και συναισθήματα**

**1. Συμπληρώστε δίπλα από κάθε λέξη (γεγονός) 3 συναισθήματα που σας προκαλούν:**

Γάμος.....

Γενέθλια.....

Επιτυχία σε διαγώνισμα.....

Είδηση για ένα θάνατο.....

Χορός.....

Σχολείο.....

Οικογενειακή συγκέντρωση.....

Τσακωμός με ένα φίλο.....

Σχέσεις με το άλλο φύλο.....

**2. Να διαχωρίσετε τα πιο πάνω συναισθήματα σε θετικά και αρνητικά.**

Θετικά

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

Αρνητικά

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

**3. Πώς μπορούμε να χειριστούμε τα αρνητικά συναισθήματα;**

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

#### **Φύλλο εργασίας 4: Αναγνωρίζοντας τα συναισθήματα**

##### Ομαδική εργασία

Διαβάστε στην ομάδα σας προσεκτικά την παρακάτω ιστορία.

**Μια μαθήτρια Γυμνασίου ζητά από τους γονείς της να της δώσουν την άδεια να πάει σε ένα πάρτι με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές της. Ο πατέρας δεν επιτρέπει στην κόρη του να πάει, ενώ η μητέρα παρουσιάζεται πιο διαλλακτική και υποστηρικτική.**

Η καθεμία από τις τρεις ομάδες θα αναλάβει να μπει στη θέση ενός διαφορετικού προσώπου της ιστορίας. Έτσι, η πρώτη ομάδα θα είναι ο πατέρας, η δεύτερη η μητέρα και η τρίτη η μαθήτρια.

❖ Γράψτε, τώρα, με συντομία τις σκέψεις και τα συναισθήματα του προσώπου που έχει αναλάβει η ομάδα σας. Τι νομίζετε ότι νιώθει ή σκέφτεται ο ήρωάς σας μπροστά σε αυτό που συμβαίνει;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

❖ Εκπρόσωπος της κάθε ομάδας θα διαβάσει δυνατά στην τάξη το κείμενο που έχει συνθέσει η ομάδα του.

❖ Συζητήστε στην τάξη πως νιώθετε ακούγοντας το κείμενο της άλλης ομάδας από τη θέση του προσώπου που βρίσκεστε (π.χ. πως νιώθετε ως μαθήτρια, όταν ακούτε το κείμενο της ομάδας του πατέρα και της ομάδας της μητέρας;)

### **Φύλλο Εργασίας 5: Δεν αισθάνομαι καλά**

Υπόθεση: Ο Κώστας δεν αισθάνεται καλά με τον εαυτό του και θέλει να μιλήσει γι' αυτό στη Μαρία.

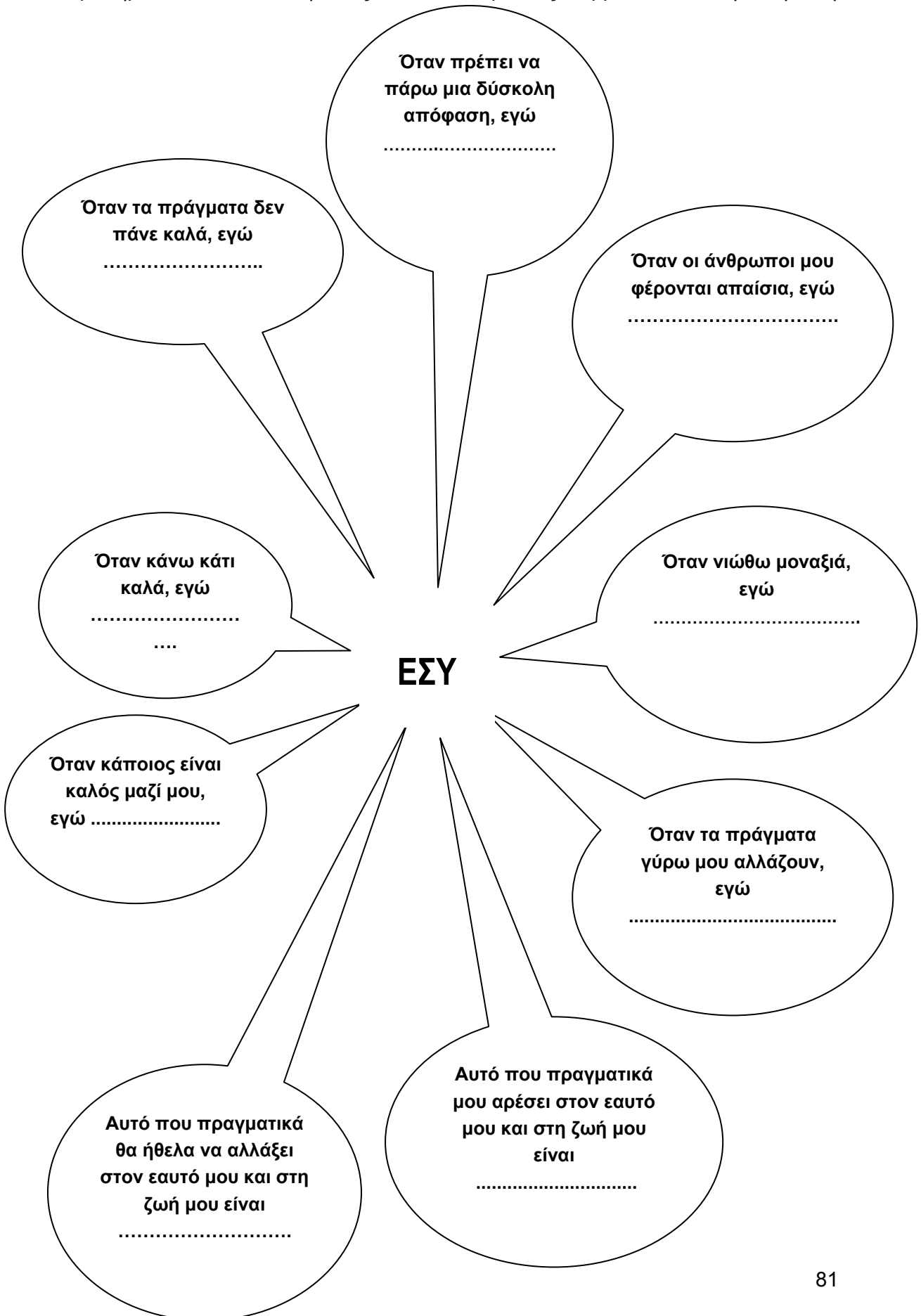
- *Τι πιστεύεις ότι λέει ο Κώστας στη Μαρία;*
- *Τι νομίζεις ότι του απαντά η Μαρία;*





## Φύλλο Εργασίας 6

Συμπλήρωσε κάθε υπόθεση όπως εσύ θα αντιδρούσες αν βρισκόσουν στη θέση αυτή:



## **ΠΗΓΕΣ**

- Χατζηχρήστου, Χ.Γ., (2004) *Πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας και της μάθησης, Κοινωνική και συναισθηματική Αγωγή στο σχολείο*. Βιβλίο για τον Εκπαιδευτικό Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Γυμνάσιο – Λύκειο. Εκδόσεις: Τυπωθήτω – Γιώργος Δαρδανός
- Weare, K., Gray, G., Σώκου, Κ. , (2002). *Η Προαγωγή της Ψυχικής και Συναισθηματικής Υγείας στο Σχολείο. Εγχειρίδιο για Εκπαιδευτικούς*. Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα.

## **ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ**

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



## ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΕΑΥΤΟΥ – ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Η έννοια «Αντίληψη εαυτού» περιλαμβάνει:

- Το πώς αντιλαμβάνεται το άτομο τον εαυτό του και τα στοιχεία της προσωπικότητάς του.
- Το πώς αντιλαμβάνεται την σύνδεσή του με την εξωτερική πραγματικότητα.
- Τη συναισθηματική διάθεση που έχει απέναντι στον εαυτό του.
- Τις γνώσεις, υποθέσεις, πεποιθήσεις που έχει αναπτύξει αναφορικά με το άτομό του.

Πηγή: Μαρία Τζινιέρη – Κοκκώση

Στο πλαίσιο της Προαγωγής της Ψυχικής Υγείας ο όρος «αντίληψη εαυτού» εκφράζει την ικανότητα του ατόμου να αυτοαξιολογείται, να εξετάζει τις ικανότητες και τους περιορισμούς που θεωρεί ότι έχει, με τη μικρότερη δυνατή παραμόρφωση (Tudor, 1999).

Η ανάπτυξη αντίληψης εαυτού:

- Βασίζεται σε συνεχείς εμπειρίες.
- Επηρεάζεται από το ιστορικό και κοινωνικοπολιτισμικό περιβάλλον.
- Δεν περιλαμβάνει σοβαρές παραμορφώσεις (αλλαγές).
- Αποτελεί μία υποθετική κατασκευή ταυτότητας.

### **Αξιολόγηση Εαυτού:**

Η συνεχής προσπάθεια του ατόμου να κατανοεί τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του, τις ικανότητες, τις επιθυμίες και τις διαθέσεις του, μπορεί να είναι ωφέλιμη για το άτομο όταν κατευθύνεται σε μία θετική αξιολόγηση χαρακτηριστικών, τα οποία μπορεί να αναπτυχθούν καθώς το άτομο μεγαλώνει σε ηλικία και ωριμάζει (Vassiliadou, 1998).

Η λειτουργία της αντίληψης του εαυτού βασίζεται σε συγκρίσεις τις οποίες κάνει το άτομο ανάμεσα στο άτομό του, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του και τα χαρακτηριστικά άλλων ατόμων στο περιβάλλον και το κοινωνικό πλαίσιο μέσα στο οποίο ζει (Erikson 1968, Stern 1985) αλλά και τα ιδεώδη που προέρχονται από τις εμπειρίες και την εκπαίδευση και χρησιμοποιούνται ως αρχέτυπα για τη συμπεριφορά του ατόμου (Allport 1961 Plaget 1964).

**Ο εαυτός:** Είναι αυτοπροσδιοριζόμενος.

- Περιλαμβάνει την εσωτερική κριτική και αυτοεκτίμηση.
- Καθορίζεται από τις εμπειρίες.
- Αναπτύσσεται με την αυτοαποτελεσματικότητα.

### **Τι είναι η αυτοαντίληψη**

Αυτοαντίληψη είναι ένα είδος αξιολόγησης που κάνει το άτομο για τον εαυτό του. Εκφράζει την άποψη που έχει το ίδιο το άτομο για τον εαυτό του και φανερώνει το βαθμό στον οποίο το άτομο πιστεύει ότι είναι ικανό σε κάποιους τομείς. Πολλές φορές η εικόνα που έχει κάποιος για τον εαυτό του δεν ανταποκρίνεται για διάφορους λόγους στην πραγματικότητα.

### **Τι είναι η αυτοεκτίμηση**

Η αυτοεκτίμηση είναι στενά συνυφασμένη με την αυτοαντίληψη, δεν είναι όμως έννοιες συνώνυμες. Η αυτοαντίληψη αποτελεί τη γνωστική πλευρά της αυτογνωσίας και αναφέρεται σε ένα γενικό προβληματισμό σχετικά με τον εαυτό. Η αυτοεκτίμηση αντιπροσωπεύει τη συναισθηματική πλευρά της αυτογνωσίας και δείχνει το βαθμό στον οποίο το άτομο αποδέχεται και επιδοκιμάζει τον εαυτό του.

### **Οι διαστάσεις της αυτοαντίληψης**

Η αυτοαντίληψη έχει τρεις όψεις:

- (α) Η προσωπική αυτοαντίληψη, η οποία σχετίζεται με τη γνώμη που έχει το κάθε άτομο για τον εαυτό του (π.χ. έχω καστανά μάτια, είμαι έξυπνος)
- (β) Η κοινωνική αυτοαντίληψη, η οποία διαμορφώνεται από την εντύπωση που έχει το άτομο για το πώς το βλέπουν οι άλλοι (π.χ. οι άλλοι πιστεύουν ότι έχω πολύ χιούμορ)
- (γ) Η ιδανική αυτοαντίληψη, η οποία περιλαμβάνει τα χαρακτηριστικά που το άτομο θα ήθελε να έχει ο εαυτός του (π.χ. θα ήθελα να ήμουν άριστος μαθητής)

Πηγή: Αυτοεκτίμηση, Αυτοαντίληψη. Ανάκτηση από [www.dim-aradippou2-lar.schools.ac.cy/Proagogi/autoektimisi.doc](http://www.dim-aradippou2-lar.schools.ac.cy/Proagogi/autoektimisi.doc)

### **Παράγοντες που διαμορφώνουν την αυτοαντίληψη**

#### **(α) Η οικογένεια**

Τόσο η αυτοαντίληψη όσο και η αυτοεκτίμηση διαμορφώνονται κι επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από την οικογένεια. Η υποστήριξη εκ μέρους των γονέων, ιδιαίτερα όταν αυτή εκφράζεται ως αποδοχή και έγκριση του παιδιού, συνδέεται με υψηλή αυτοεκτίμηση και με την αίσθηση του παιδιού ότι είναι αρεστό κι αξιαγάπητο.

Ο τρόπος που αντιλαμβάνεται και παρουσιάζει ένα παιδί τον εαυτό του σχετίζεται και με την ύπαρξη άλλων παιδιών στην οικογένεια. Για παράδειγμα το μεγαλύτερο παιδί μπορεί να αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως προστάτη και ηγέτη, ενώ τα μικρότερα παιδιά μπορεί να αναλαμβάνουν τον ρόλο του προστατευόμενου και υπάκουου.

#### **(β) Το σχολείο**

Η πρώτη επαφή με το σχολείο, όπου το παιδί επηρεάζεται ιδιαίτερα από το περιβάλλον, είναι πολύ σημαντική για την ανάπτυξη της ακαδημαϊκής αυτοαντίληψης. Έρευνες στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα δείχνουν ότι όσο πιο ψηλή είναι η επίδοση των μαθητών τόσο πιο θετικές είναι οι εκτιμήσεις των ικανοτήτων τους, των διαπροσωπικών τους σχέσεων με τους γονείς και τους συνομήλικους και το ενδιαφέρον τους για τα μαθήματα. Επίσης, οι μαθητές με προβλήματα μάθησης φαίνεται να διαμορφώνουν χαμηλή αυτοαντίληψη όχι μόνο στον ακαδημαϊκό τομέα, αλλά και στις ευρύτερες κοινωνικές τους σχέσεις.

Μεγάλη σημασία για τη διαμόρφωση της αυτοαντίληψης του μαθητή έχει και ο εκπαιδευτικός. Η διαμόρφωση της εικόνας του μαθητή για τον εαυτό του σχετίζεται με την εικόνα που έχει ο εκπαιδευτικός γι' αυτόν. Συχνά στην τάξη λειτουργεί αυτό που ονομάζουμε «αυτοεκπληρούμενη προφητεία». Δηλαδή ο εκπαιδευτικός συχνά προβλέπει την εξέλιξη ή την επίδοση ενός παιδιού και ασυνείδητα, μέσω της συναισθηματικής του διάθεσης και της συμπεριφοράς του στην τάξη κάνει τις προβλέψεις του πραγματικότητα.

#### **(γ) Το πολιτισμικό πλαίσιο του ατόμου**

Από το πολιτισμικό πλαίσιο καθορίζονται οι τομείς εκείνοι που το άτομο θεωρεί σημαντικούς για την αυτοαξιολόγησή του. Λόγω αυτών των πολιτισμικών διαφορών τα παιδιά των μεταναστών αντιμετωπίζουν συχνά προβλήματα στη προσαρμογή τους στο σχολείο. Για παράδειγμα, αν ένας μαθητής κοιτάζει κάτω την ώρα που ο εκπαιδευτικός του δίνει οδηγίες για κάποια δραστηριότητα, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ερμηνεύσει τη συμπεριφορά αυτή ως αδιαφορία, ενώ για το πολιτισμικό πλαίσιο του μαθητή αυτό μπορεί να αποτελεί ένδειξη σεβασμού.

#### **(δ) Η προσωπική ιστορία του ατόμου**

Η αυτοαντίληψη ενός ατόμου μπορεί να επηρεασθεί από συναισθηματικά γεγονότα που προκαλούν πολύ έντονη συναισθηματική φόρτιση π.χ. ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου μπορεί να κάνει κάποιον να αισθάνεται πολύ τρωτός κι ευάλωτος.

#### **(ε) Η φυσική εμφάνιση του ατόμου**

Ο τρόπος που αντιλαμβάνεται ένας άνθρωπος την εξωτερική του εμφάνιση σχετίζεται με τη γενικότερη εικόνα που έχει για τον εαυτό του και με την αυτοεκτίμηση του. Πολλές φορές οι αυτοαξιολογήσεις συσχετίζονται στενότερα με την ελκυστικότητα που θεωρεί το άτομο ότι έχει παρά με την πραγματική, φυσική του ελκυστικότητα. Στην πρώιμη παιδική ηλικία τα κορίτσια και τα αγόρια είναι εξίσου ικανοποιημένα με την εμφάνισή τους. Ωστόσο ενώ με το πέρασμα των χρόνων τα αγόρια εξακολουθούν να αξιολογούν θετικά την εμφάνισή τους, τα κορίτσια εμφανίζουν μια συστηματική μείωση των θετικών αξιολογήσεων. Κορίτσια που δεν ανταποκρίνονται στα κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς έχουν ιδιαίτερα χαμηλή αυτοεκτίμηση.

#### **στ) Η επίδραση του φύλου**

Το φύλο αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη διαμόρφωση της αυτοαντίληψης και συνδέεται στενά με τον διαφορετικό τρόπο, με τον οποίο κοινωνικοποιείται καθένα από τα δύο φύλα. Έρευνες έχουν δείξει, ότι στα σχολεία τα κορίτσια, σε ότι αφορά στις ικανότητές τους, δέχονται συχνότερα αρνητικά σχόλια από τους δασκάλους τους σε σχέση με τα αγόρια. Η αντίληψη του εαυτού στα δύο φύλα διαφοροποιείται και σε σχέση με τις έννοιες της αυτονομίας και της συναισθηματικής επαφής. Έρευνες αναφέρουν ότι η ικανότητα της θετικής συσχέτισης με τους άλλους ανθρώπους προάγει την θετική αυτοεκτίμηση των γυναικών, ενώ η έλλειψη συναισθήματος, η ανεξαρτησία και η μη προσωπική και συναισθηματική ανάμειξη σχετίζονται με την υψηλή αυτοεκτίμηση στους άνδρες. Οι διαφορές αυτές οφείλονται σε ένα μεγάλο βαθμό στη διαφορετική κοινωνικοποίηση των δύο φύλων,

καθώς τα κορίτσια κοινωνικοποιούνται με τέτοιο τρόπο, ώστε να γίνουν συνεργατικά, φιλικά, με ανεπτυγμένη την αίσθηση της ενσυναίσθησης και της υπακοής, ενώ τα αγόρια ενθαρρύνονται να είναι πιο διεκδικητικά, δημιουργικά, ανεξάρτητα, με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

Πηγές:

- Χατζηχρίστου Χ. Πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας και της μάθησης, Κοινωνική και συναισθηματική Αγωγή στο σχολείο.
- Αυτοεκτίμηση, Αυτοαντίληψη.
- Ανάκτηση από [www.dim-aradippou2-lar.schools.ac.cy/Proagogi/autoektimisi.doc](http://www.dim-aradippou2-lar.schools.ac.cy/Proagogi/autoektimisi.doc)

### **Χαρακτηριστικές ιδιότητες της αυτοαντίληψης**

**Μαθαίνεται:** Κανείς δε γεννιέται έχοντας κάποια εικόνα του εαυτού του. Αυτή προκύπτει σταδιακά, καθώς το άτομο μεγαλώνει, μέσα από τις εμπειρίες του και κυρίως, μέσα από τους σημαντικούς άλλους παράγοντες (γονείς, δασκάλους, συνομήλικους).

**Αντιστέκεται στις αλλαγές:** Οι βασικές αντιλήψεις του ατόμου για τον εαυτό του είναι πολύ σταθερές. Έτσι οποιαδήποτε αλλαγή απαιτεί χρόνο.

**Είναι δυναμική:** Η αυτοαντίληψη είναι ένα μόνιμα ενεργό σύστημα που καθοδηγεί τη συμπεριφορά του ατόμου.

### **Η σημασία της αυτοαντίληψης**

Η εικόνα που διαμορφώνει ένας άνθρωπος για τον εαυτό του, καθορίζει τον βαθμό στον οποίο θα αποδεχθεί τις δυνατότητες, τις αδυναμίες του και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του, ώστε να έχει μια επιτυχημένη και δημιουργική πορεία τόσο στον προσωπικό όσο και στον επαγγελματικό τομέα.

Η εικόνα αυτή διαμορφώνεται σταδιακά και επηρεάζεται από πολλούς και διαφορετικούς παράγοντες. Οι πρώιμες εμπειρίες καθορίζουν αποφασιστικά τον τρόπο που αξιολογεί το άτομο τον εαυτό του στο παρόν και το μέλλον. Γι' αυτό και οι άνθρωποι που έχουν ένα σημαντικό ρόλο στην ανατροφή και εκπαίδευση των παιδιών, θα πρέπει να κατανοήσουν τη σπουδαιότητα του ρόλου τους και να προσπαθήσουν να συμβάλλουν με τον πιο θετικό τρόπο στην ενίσχυση της αυτοεικόνας τους. Το παρακάτω ποίημα αγνώστου ποιητή προσδιορίζει πολύ εύστοχα πως το κάθε παιδί, ο καθένας από μας, καταλήγει να αντιμετωπίζει τον εαυτό του.

Το πιο κάτω κείμενο μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην τάξη ως **αφόρμηση**. Μπορεί ακόμα να αναρτηθεί στην πινακίδα της τάξης ή ακόμη να συμπεριληφθεί στα έντυπα που πιθανόν να ετοιμάσουν οι μαθητές/τριες, στα πλαίσια των δραστηριοτήτων της επέκτασης/δράσης.

«Αν ένα παιδί αντιμετωπίζεται με επικρίσεις

Μαθαίνει να καταδικάζει.

Αν ένα παιδί αντιμετωπίζεται με εχθρότητα

Μαθαίνει να επιτίθεται.

Αν ένα παιδί μαθαίνει να γελοιοποιείται

Μαθαίνει να είναι ντροπαλό.

Αν ένα παιδί ζει με τη ντροπή

Μαθαίνει να αισθάνεται ένοχο.

Αν ένα παιδί αντιμετωπίζεται με ανεκτικότητα

Μαθαίνει να είναι υπομονετικό.

Αν ένα παιδί ενθαρρύνεται

Μαθαίνει να έχει αυτοπεποίθηση.

Αν ένα παιδί επαινείται

Μαθαίνει να αξιολογεί θετικά τους άλλους.

Αν ένα παιδί αντιμετωπίζεται με ευθύτητα

Μαθαίνει να είναι δίκαιο.

Αν ένα παιδί νιώθει ασφάλεια

Μαθαίνει να πιστεύει στους άλλους.

Αν ένα παιδί είναι αποδεκτό

Μαθαίνει να αγαπά τον εαυτό του»

Πηγή: Χατζηχρήστου. Χ., (2004). Πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας και της μάθησης. Κοινωνική και συναισθηματική Αγωγή στο σχολείο.



### **Χαρακτηριστικά προσωπικότητας σχετιζόμενα με τον εαυτό**

- Συναισθηματικά σταθερός
- Υπεύθυνος
- Αυθεντικός
- Εφευρετικός
- Ήρεμος
- Ανεκτικός
- Αισθάνεται εύκολα ότι έχει πάρει την ανταμοιβή που χρειάζεται από τους άλλους
- Αισθάνεται εύκολα ότι έχει πάρει την ικανοποίηση που χρειάζεται
- Ενεργητικός
- Ικανός να θέτει όρια
- Ικανός να ισορροπεί τις ανάγκες του
- Ικανός να ιεραρχεί τις αξίες του
- Ευπροσάρμοστος
- Ευέλικτος
- Ικανός να αντιλαμβάνεται, ευαίσθητος

### **Χαρακτηριστικά προσωπικότητας σχετιζόμενα με τους άλλους**

- Πειστικός
- Ειλικρινής
- Αγαπά να ηγείται
- Ανεξάρτητος
- Τρυφερός
- Φιλικός
- Έχει ενσυναίσθηση
- Προστατευτικός
- Καλός ακροατής
- Επικοινωνιακός
- Συνεργάσιμος
- Μπορεί να συγχωρεί εύκολα
- Ευγνώμων
- Δεν εκμεταλλεύεται τους άλλους
- Ικανός να αντιλαμβάνεται τα θετικά στοιχεία

### **Χαρακτηριστικά προσωπικότητας σχετιζόμενα με το μέλλον**

- Αποφασιστικός
- Ικανός να παίρνει λογικά ρίσκα
- Ανοικτός σε ερεθίσματα
- Ανοικτός σε νέες εμπειρίες
- Σταθερός
- Ακούραστος

- Οργανωτικός
- Διαθέτει φαντασία
- Ικανός να προγραμματίζει με πρακτικό τρόπο
- Ανθεκτικός
- Δημιουργικός
- Έχει σθένος
- Υπομονετικός
- Αισιόδοξος

Πηγή: Μαρία Τζινιέρη – Κοκκώση

### **Ανάπτυξη δημιουργικής αυτοκριτικής: προσέγγιση της προαγωγής της ψυχικής υγείας**

- Ανάπτυξη ή βελτίωση των πραγματικών ικανοτήτων.
- Αναγνώριση αναγκών και εκτίμηση των ικανοτήτων που απαιτούνται για την εκπλήρωσή τους.
- Βελτίωση θετικών χαρακτηριστικών όπως αντοχή, σθένος, φιλική διάθεση, ισορροπία κ.λπ.
- Αποδοχή ότι κάθε άνθρωπος έχει αδυναμίες και περιορισμούς, ότι έχει νιώσει την εμπειρία της αποτυχίας, την απόρριψη και τον ψυχικό πόνο και ότι έχει το δικαίωμα να ονειρεύεται.



# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ: ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΕΑΥΤΟΥ – ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:** 1. Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού

**ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ:** 1.2 Συναισθηματική εκπαίδευση και αυτοεκτίμηση

**ΧΡΟΝΟΣ:** 2 -3 διδακτικές περιόδους

## **ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:**

Οι μαθητές να:

- επεξηγούν τη σχέση συναισθήματος και συμπεριφοράς
- εντοπίζουν παράγοντες που επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση του ατόμου.
- αξιολογούν το βαθμό της αυτοεκτίμησής βασιζόμενοι σε συμπεριφορές.
- περιγράφουν και να εφαρμόζουν τεχνικές διαχείρισης του άγχους και του θυμού.
- περιγράφουν συμπεριφορές που δείχνουν ενσυναίσθηση.

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ:**

Δίνεται στους μαθητές ένα τεστ αυτοεκτίμησης (*επιλογή μεταξύ δύο ερωτηματολογίων, σελ.97-99*) για να το απαντήσουν ο καθένας για τον εαυτό του, χωρίς να ανακοινώσουν τις απαντήσεις τους. Βάσει της συνολικής βαθμολογίας των απαντήσεων, οι μαθητές καλούνται να υπολογίσουν το βαθμό της αυτοεκτίμησής τους.

**Σημείωση:** Τα ερωτηματολόγια από μόνα τους, δεν καθορίζουν το βαθμό αυτοεκτίμησης κάποιου ατόμου.

## **ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

Ο εκπαιδευτικός επιλέγει μία ή περισσότερες από τις πιο κάτω κεντρικές δραστηριότητες ανάλογα με τις ανάγκες των μαθητών.

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Μελέτη περίπτωσης**

Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια και τους δίνεται από μία μελέτη περίπτωσης ατόμου με χαμηλή αυτοεκτίμηση (φύλλο εργασίας 1). Η κάθε ομάδα θα πρέπει να παρουσιάσει στις υπόλοιπες ομάδες το άτομο που αναφέρεται στην περίπτωση, δίνοντας τουλάχιστον 3 χαρακτηρισμούς των συναισθημάτων του και να αναφέροντας πώς αυτά τα συναισθήματα επηρεάζουν την αυτοεκτίμησή του.

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Προβληματισμός: «Κατευθυνόμενη φαντασία»**

Χρησιμοποιώντας κατάλληλη μουσική υπόκρουση, ζητείται από τους μαθητές να κλείσουν τα μάτια τους, να καθίσουν όσο πιο αναπαυτικά γίνεται στη θέση τους και να πάρουν 5 βαθιές αναπνοές, εισπνέοντας από τη μύτη και εκπνέοντας από το στόμα. Αφού οι μαθητές χαλαρώσουν γίνεται η αφήγηση της ιστορίας «κατευθυνόμενη φαντασία» με ήρεμη και αργή ομιλία. Τους τονίζεται ότι το σενάριο απευθύνεται στον κάθε ένα ξεχωριστά .

Αφού ολοκληρωθεί η ιστορία, ζητείται από τους μαθητές να ανοίξουν τα μάτια και να σημειώσουν (**φύλλο εργασίας 2**) ότι θετικό σχόλιο θεωρούν ότι ειπώθηκε γι' αυτούς από τους δύο ανθρώπους της ιστορίας που διαβάστηκε.

Όσοι επιθυμούν ανακοινώνουν τα θετικά σχόλια που έγραψαν για τον εαυτό τους. Ακολουθεί συζήτηση σχετικά με:

- (α) το πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι να εντοπίσουμε και να παραδεχτούμε τα θετικά μας στοιχεία,
- (β) γιατί είναι σημαντικό να διατηρούμε ένα θετικό τρόπο σκέψης και
- (γ) με ποιους τρόπους μπορούμε να διατηρήσουμε τη στάση αυτή στην καθημερινότητά μας.

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως αφόρμηση.

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: «Εγώ το έκανα»**

Οι μαθητές συμπληρώνουν **το Α' και Β' μέρος του φύλλου εργασίας 3: «Εγώ το έκανα»** στο οποίο καλούνται να γράψουν τις καθημερινές τους ενέργειες, που δείχνουν στοιχεία θετικού χαρακτήρα. Γίνεται συζήτηση στην ολομέλεια όπου οι μαθητές/τριες αναγνωρίζουν το γεγονός ότι τα θετικά στοιχεία και οι σωστές συμπεριφορές τους, ενισχύουν την αυτοεκτίμησή τους.

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4: «Πόσο χρήσιμος είμαι».**

Συμπληρώνεται το **φύλλο εργασίας 4** με τίτλο «Πόσο Χρήσιμος είμαι». Στο φύλλο αυτό οι μαθητές κάνουν μια λίστα με τις επιτυχίες που είχαν μέχρι τώρα στη ζωή τους και εισηγούνται τρόπους με τους οποίους μπορούν να προσφέρουν περισσότερο στην κοινωνία.

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5: «Αντιμετωπίζω τους φόβους μου - Επιτυγχάνω τους στόχους μου».**

Δίνεται στους μαθητές το **φύλλο εργασίας 5: «Αντιμετωπίζω τους φόβους μου - Επιτυγχάνω τους στόχους μου»** στο οποίο καλούνται να καταγράψουν ένα στόχο ή δυσκολία που τους αγχώνει και να δημιουργήσουν μια λίστα που να περιλαμβάνει:

- α) άτομα που μπορούν να τους βοηθήσουν,
- β) ενέργειες που μπορούν να κάνουν για να αντιμετωπίσουν τη δυσκολία/στόχο,
- γ) οτιδήποτε τους αγχώνει, φοβίζει ή εμποδίζει στο να πετύχουν τον στόχο τους.

Τέλος, καθορίζουν ένα ρεαλιστικό χρονικό περιθώριο που θα έχουν για να υλοποιήσουν τα πιο πάνω και να ξεπεράσουν τη δυσκολία ή να εκπληρώσουν τον στόχο τους. Ο πίνακας αυτός μπορεί να τοποθετηθεί σε ένα εμφανές σημείο του δωματίου τους και κάθε φορά που θα υλοποιείται κάποια ενέργεια μπορεί να σημειώνεται ένα ✓ δίπλα σε αυτή, ενώ κάθε φορά που κάποιος από τους φόβους θα αντιμετωπίζεται ή θα ξεπερνιέται να διαγράφεται από τη λίστα.

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6: Η προσωπική μου ασπίδα – Το έμβλημα**

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους μαθητές να ανακαλύψουν στοιχεία της προσωπικότητάς τους και επίσης είναι μία καλή δραστηριότητα για να γνωριστούν οι μαθητές της Α΄ Γυμνασίου μεταξύ τους.

Ο κάθε μαθητής συμπληρώνει το **φύλλο εργασίας 6** «**Η προσωπική μου ασπίδα - Το έμβλημα**». Ο εκπαιδευτικός ζωγραφίζει σε συντομία την ασπίδα στον πίνακα και επεξηγούνται τα τέσσερα τεταρτημόριά της:

- 1<sup>ο</sup> τεταρτημόριο: κάτι στο οποίο είμαι καλός.
  - 2<sup>ο</sup> τεταρτημόριο: κάτι για το οποίο είμαι περήφανος.
  - 3<sup>ο</sup> τεταρτημόριο: το ισχυρότερο χαρακτηριστικό μου.
  - 4<sup>ο</sup> τεταρτημόριο: η αγαπημένη μου δραστηριότητα στον ελεύθερο χρόνο.
- Ζητείται από τους μαθητές να συμπληρώσουν κάθε τεταρτημόριο με ένα σχέδιο, ένα σύμβολο ή λέξεις, και στην κορδέλα που υπάρχει στο κάτω μέρος να γράψουν το δικό τους ρητό-μότο, αυτό που νομίζουν ότι τους αντιπροσωπεύει ή κάτι για το οποίο θέλουν να τους θυμούνται οι συμμαθητές τους. Δίνονται 10΄ για αυτή τη δραστηριότητα.
- Όταν τελειώσουν, οι μαθητές δείχνουν αυτό που έκαναν σε όσο το δυνατόν περισσότερα μέλη της ομάδας αλλά και σε εκείνους που δεν είναι πολύ κοντά. Ο χρόνος για αυτή τη δραστηριότητα είναι 15΄ - 20΄ λεπτά.
- Τους ζητείται να καθίσουν κοντά με το τελευταίο άτομο με το οποίο συζήτησαν και να συστήσουν τον «σύντροφο» τους στην ομάδα λέγοντας το όνομά του και μια πληροφορία για αυτόν. Επίσης, ζητείται να διαβάσουν το ρητό που «ο σύντροφος» τους έχει γράψει στο κάτω μέρος του χαρτιού που συμπλήρωσε.
- Τα χαρτιά με την «προσωπική ασπίδα» του κάθε μαθητή μπορούν να φωτοτυπηθούν και να κρεμαστούν στον τοίχο ή σε μια πινακίδα.
- Γίνεται ανατροφοδότηση για τη συμβολή αυτής της δραστηριότητας στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησής τους και τονίζεται η σημασία της στοχοθέτησης.

### **Συμπέρασμα:**

Ο εκπαιδευτικός τονίζει πως τα αρνητικά συναισθήματα, μας κάνουν να νιώθουμε λυπημένοι και δυστυχισμένοι. Τα συναισθήματα αυτά μας οδηγούν στο να αποδοκιμάζουμε όχι μόνο τον εαυτό μας αλλά και τους άλλους. Μειώνουν την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση που έχουμε. Το μίσος, ο θυμός, η ζήλια και η λύπη, μπορεί να είναι εντελώς φυσιολογικά κάτω από ορισμένες προϋποθέσεις. Εάν όμως τα αφήσουμε να μας ελέγχουν για μεγάλα χρονικά διαστήματα, θα μας αφαιρούν από την αγάπη και τον ενθουσιασμό για τη ζωή. Τα αρνητικά συναισθήματα, μας εμποδίζουν από του να σκεφτόμαστε και συμπεριφερόμαστε λογικά. Μας εμποδίζουν να βλέπουμε αντικειμενικά και προοπτικά τις καταστάσεις που βιώνουμε.

Πηγή: [http://www.medlook.net/printarticle.asp?item\\_id=2191](http://www.medlook.net/printarticle.asp?item_id=2191)

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7: «Πόσο καλά με ξέρεις;»**

Ο/η καθηγητής/τρια ζητά από τους μαθητές να γράψουν τι γνωρίζουν για τον διπλανό τους αναφέροντας κάποια αρνητικά και θετικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του (**φύλλο εργασίας 7**). Επίσης, ο κάθε μαθητής καταγράφει τα γνωρίσματα του εαυτού του, που θα ήθελε να αναγνωρίζουν οι άλλοι και πιο συγκεκριμένα ο διπλανός του.

#### **Αξονες συζήτησης**

- Ισχύουν τα χαρακτηριστικά που απέδωσε ο ένας στον άλλον;
- Ποια συναισθήματα προκαλούνται από τα θετικά ή/και τα αρνητικά χαρακτηριστικά που εντόπισε ο διπλανός τους;
- Έμαθαν οι μαθητές κάτι καινούριο για το διπλανό τους;
- Αναγνωρίστηκαν τα χαρακτηριστικά εκείνα, που θα ήθελε ο κάθε μαθητής να εντοπίσουν οι άλλοι σε αυτόν;
- Υπάρχουν διαφορές μεταξύ των χαρακτηριστικών που αναφέρθηκαν και αυτών που θα ήθελε ο μαθητής να αναφερθούν; Πού οφείλονται οι διαφορές αυτές;
- *Πολλές φορές δε δείχνουμε τα στοιχεία του εαυτού μας σε άλλους ή δεν τους γνωρίζουμε αρκετά καλά για να τα ανακαλύψουμε.*

Πηγή: Χατζηχρήστου, Χ.Γ., (2004).

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 8: Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης**

Δίνεται ένα σενάριο (**φύλλο εργασίας 8**): «Η Μαρία είναι 14 χρονών και σκέφτεται να δώσει εξετάσεις Αγγλικής γλώσσας...». Οι μαθητές σε ομάδες καλούνται να συμπληρώσουν το σενάριο σε περίπτωση που η Μαρία έχει ψηλή αυτοεκτίμηση αλλά και σε περίπτωση που η Μαρία έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση. Η κάθε ομάδα διαβάζει τα σενάρια που έγραψε και γίνεται συζήτηση για τη σημασία της αυτοεκτίμησης και της στοχοθέτησης.

Στη συνέχεια, η κάθε ομάδα καλείται να εισηγηθεί τρόπους ενίσχυσης της αυτοεκτίμησής τους στους πιο κάτω τομείς:

- Εμφάνιση (ατομική καθαριότητα κ.ά.)
- Κοινωνική ζωή (φίλοι, συμμετοχή σε εκδηλώσεις)
- Σχολείο (μαθήματα, συμπεριφορά)

Τα μέλη της κάθε ομάδας αναφέρουν επίσης υπεύθυνες συμπεριφορές οι οποίες εκτιμούνται-επικροτούνται από τους υπόλοιπους και που παράλληλα ενισχύουν την αυτοεκτίμησή τους.

(α) Στο σπίτι

(β) Στο σχολείο

(γ) Στο γήπεδο

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 9: Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης**

Ο/η εκπαιδευτικός φροντίζει από προηγούμενος, να φωτοτυπήσει το συγκεκριμένο φύλλο εργασίας για να το δώσει στους μαθητές/τριες του/της.

Κάθε μαθητής/τρια γράφει στο **φύλλο εργασίας 9** το όνομά του. Το φύλλο του κάθε μαθητή θα περάσει από όλους τους συμμαθητές του (ανακατεμένα και όχι με τη σειρά για αποφυγή φωτογράφισης της ταυτότητας των συμμαθητών τους).

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μουσική – μέθοδος παιχνιδιού «**Μουσικές καρέκλες**». Κάθε μαθητής καταγράφει ένα θετικό χαρακτηριστικό για τον κάθε συμμαθητή του (στοιχεία της προσωπικότητάς του, ικανότητα, χαρακτηριστικό της εξωτερικής του εμφάνισης, ή οτιδήποτε άλλο θετικό χαρακτηριστικό που έχει εντοπίσει). Κάθε παιδί παίρνει στο τέλος το φυλλάδιο που αναγράφει το όνομά του και διαβάζει (αν επιθυμεί) όσα έγραψαν γι' αυτόν οι συμμαθητές/τριες του. Γίνεται συζήτηση για το πώς ένιωσαν κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα.

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 10: «Η αυτοπεποίθησή μου»**

Οι μαθητές εισηγούνται σχολικές δραστηριότητες που προάγουν την **ανάπτυξη και ενδυνάμωση** του εαυτού. Ο κάθε μαθητής καταγράφει στο **Φύλλο Εργασίας 10: «Η αυτοπεποίθησή μου»** ιεραρχικά τις ενδοσχολικές δραστηριότητες που ενδυναμώνουν την αυτοπεποίθησή του. Ο κάθε μαθητής παρουσιάζει αυτά που έγραψε.

Με βάση το φύλλο εργασίας, οι μαθητές εισηγούνται τρόπους βελτίωσης της αυτοπεποίθησής τους π.χ. διοργάνωση εράνου-*τρόποι εφαρμογής*: παρασκευή εδεσμάτων προς πώληση σε παζαράκι για οικονομική στήριξη απόρων μαθητών του σχολείου.

### **ΕΠΕΚΤΑΣΗ - ΔΡΑΣΗ**

Οι μαθητές επιλέγουν τους τρόπους που μπορούν να βοηθήσουν στο σχολείο και στην κοινότητά τους έτσι ώστε να είναι πιο χρήσιμοι. Μπορούν να αξιοποιηθούν οι ερωτήσεις των φύλλων εργασίας αυτής της ενότητας, οι οποίες σχετίζονται με την εφαρμογή σχεδίου δράσης και αυτοαξιολόγησης.



## Τεστ αυτοεκτίμησης

Σε κάθε ερώτηση, διάλεξε την απάντηση που ταιριάζει περισσότερο στον τρόπο που μιλάς στον εαυτό σου, που σκέφτεσαι για τον εαυτό σου ή που νιώθεις για τον εαυτό σου.

**1. Όταν σηκώνεσαι το πρωί και κοιτάζεσαι στον καθρέφτη, τι λες;**

- α) «Φαίνομαι μια χαρά σήμερα! Και θα περάσω μια υπέροχη μέρα!»
- β) «Πάλι τα ίδια! Έχω τα χάλια μου! Γιατί σηκώθηκα από το κρεβάτι;»

**2. Όταν αποτυγχάνεις σε κάτι ή κάνεις ένα λάθος, τι λες στον εαυτό σου;**

- α) «Όλοι έχουν δικαίωμα να αποτύχουν ή να κάνουν λάθη κάθε μέρα. Όπως κι εγώ».
- β) «Πάλι τα έκανα μούσκεμα! Τίποτα δεν μπορώ να κάνω σωστά. Τι με έπιασε και ασχολήθηκα;»

**3. «Όταν πετυχαίνεις κάτι, τι λες στον εαυτό σου;**

- α) «Νιώθω περήφανος για τον εαυτό μου».
- β) «Θα τα κατάφερα καλύτερα αν προσπαθούσα περισσότερο. Δεν ήμουν τόσο καλός όσο έπρεπε».

**4. Μόλις μίλησες με κάποιον που ασκεί δύναμη ρόλου πάνω σου (γονιός, δάσκαλος, προπονητής, κ.λπ.). Τι λες στον εαυτό σου;**

- α) «Τα πήγα πολύ καλά στη συζήτηση».
- β) «Τα έκανα θάλασσα! Πάντα λέω τα πιο χαζά πράγματα».

**5. Μόλις βγήκες απ' την πρώτη συγκέντρωση μίας καινούριας λέσχης, στην οποία γράφτηκες. Τι λες στον εαυτό σου;**

- α) «Ωραία πέρασα. Γνώρισα μερικά παιδιά που τα συμπάθησα. Γέλασαν μάλιστα, με το ανέκδοτο που τους είπα».
- β) «Μίλησα περισσότερο απ' όσο έπρεπε και κανένας δε με συμπάθησε. Σε κανέναν δεν άρεσε το ανέκδοτό μου».

**6. Μόλις βγήκες απ' το σπίτι ενός φίλου, αφού παίξατε μαζί. Τι λες στον εαυτό σου;**

- α) «Ωραία περάσαμε. Συμπαθούμε ο ένας τον άλλο!»
- β) «Ο φίλος μου προσποιήθηκε ότι με συμπαθούσε. Δεν πρόκειται να με προσκαλέσει ποτέ ξανά στο σπίτι του».

**7. Όταν κάποιος σου κάνει ένα κομπλιμέντο, τι λες στον εαυτό σου;**

- α) «Ήταν ωραίο και με έκανε να νιώσω όμορφα. Κι έπειτα, το άξιζα».  
β) «Κανένας δε σε επαινεί, εκτός αν θέλει κάτι από εσένα. Κι έπειτα, δεν το άξιζα».

**8. Όταν κάποιος για τον οποίο ενδιαφέρεσαι σε απογοητεύει, τι λες στον εαυτό σου;**

- α) «Πληγώθηκα, αλλά θα το ξεπεράσω. Αργότερα θα προσπαθήσω να μάθω τι έγινε».  
β) «Είναι μία απόδειξη ότι αυτό το άτομο δεν ενδιαφέρεται για μένα».

**9. Όταν απογοητεύεις κάποιον που σε ενδιαφέρει, τι λες στον εαυτό σου;**

- α) «Δεν είναι καλό και δεν είναι ωραίο, αλλά μερικές φορές οι άνθρωποι απογοητεύουν ο ένας τον άλλο. Θα παραδεχτώ το λάθος μου, θα ζητήσω συγγνώμη, θα ελπίσω ότι ο άλλος θα με συγχωρήσει και θα συνεχίσω τη ζωή μου».  
β) «Πώς μπόρεσα να κάνω κάτι τόσο απαίσιο; Ντρέπομαι για μένα. Τώρα καταλαβαίνω γιατί κανένας δε με χωνεύει».

**10. Όταν νιώθεις την ανάγκη κάποιου ή όταν νιώθεις αβεβαιότητα, τι λες στον εαυτό σου;**

- α) «Όλοι νιώθουν έτσι μερικές φορές. Θα νιώσω όμως σύντομα καλύτερα».  
β) «Γιατί δεν μπορώ να μεγαλώσω και να σταματήσω να φέρομαι σαν μωρό; Τι μ' έχει πιάσει;»

**Βαθμολογία:** Βάλε στον εαυτό σου 10 βαθμούς για κάθε απάντηση (α) και 5 βαθμούς για κάθε απάντηση (β). Μετά χρησιμοποίησε τον παρακάτω οδηγό για να βρεις τη βαθμολογία αυτοεκτίμησής σου

<b>Βαθμοί</b>	<b>Επεξήγηση</b>
90-100	Η αυτοεκτίμηση σου είναι ΥΨΗΛΗ και ΘΕΤΙΚΗ.
75-90	Η αυτοεκτίμηση σου είναι ΚΑΛΗ. Συνέχισε να διαβάζεις για να μάθεις τρόπους να την αυξήσεις.
60-75	Η αυτοεκτίμηση σου είναι ΑΒΕΒΑΙΗ. Τώρα όμως το ξέρεις και μπορείς να επιλέξεις να την αλλάξεις.
50-60	Η αυτοεκτίμηση σου είναι ΧΑΜΗΛΗ. Ευτυχώς υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείς να κάνεις για να την αυξήσεις, ξεκινώντας από σήμερα.

Πηγή: Kaufman, G., Raphael, L. και P. Espeland (2006), Αγάπτα τον εαυτό σου. Αθήνα: Φυτράκη

### Πόσο εκτιμώ τον εαυτό μου:

Κυκλώνω τον αριθμό που μου ταιριάζει. Το 1 σημαίνει πως δε μου συμβαίνει καθόλου ενώ το 5 σημαίνει πως μου συμβαίνει πάρα πολύ.

1. Σκέφτομαι συχνά πως δεν αξίζω	1	2	3	4	5
2. Νιώθω μοναξιά	1	2	3	4	5
3. Εύχομαι να ήμουν διαφορετικός/ή	1	2	3	4	5
4. Δεν είμαι όμορφος/η	1	2	3	4	5
5. Νιώθω πως δε με θέλουν οι άλλοι στην παρέα τους	1	2	3	4	5
6. Δεν έχω εμπιστοσύνη στις αποφάσεις μου	1	2	3	4	5
7. Είμαι ντροπαλός/ή	1	2	3	4	5
8. Οι περισσότεροι συμμαθητές μου είναι καλύτεροι από εμένα	1	2	3	4	5
9. Διστάζω να σηκώνω το χέρι στην τάξη	1	2	3	4	5
10. Δεν έχω καλούς φίλους/φίλες	1	2	3	4	5
11. Ανησυχώ εύκολα	1	2	3	4	5
12. Δεν εκφράζω τις σκέψεις μου, γιατί μπορεί να γελάσουν μαζί μου	1	2	3	4	5
13. Δεν έχω καλό σώμα	1	2	3	4	5
14. Νιώθω πως δεν είμαι αγαπητός/ή	1	2	3	4	5
15. Οι συμμαθητές μου με σχολιάζουν	1	2	3	4	5
16. Δεν είμαι καλός/ή μαθητής/τρια	1	2	3	4	5
17. Αμφιβάλλω για την εξυπνάδα μου	1	2	3	4	5
18. Δυσκολεύομαι να πω όχι, όταν μου ζητούν κάτι	1	2	3	4	5
19. Νιώθω αδικημένος/η	1	2	3	4	5
20. Δε μου αρέσει ο εαυτός μου	1	2	3	4	5

**Γενικός βαθμός:** .....

Για να βρω το βαθμό της αυτοεκτίμησής μου πρώτα αντιστρέφω τους αριθμούς που έχω κυκλώσει (το 1 γίνεται 5 και αντίστροφα, το 2 γίνεται 4 και αντίστροφα) και μετά προσθέτω τους νέους αριθμούς. Αν ο βαθμός μου είναι 81-100 η αυτοεκτίμησή μου είναι υψηλή, αν είναι 61-80 είναι μέτρια και αν είναι κάτω από 60 είναι χαμηλή.

Πηγή: Χαραλάμπους, Ν., Παπαγιώργη-Λιβίτζη, Χ., (2006). Νέα Επιστήμη του Εαυτού. Πρόγραμμα Συναισθηματικής και Κοινωνικής Ανάπτυξης.

## Φύλλο Εργασίας 1: Μελέτη περίπτωσης

### Περιστατικά:

Η Μαρία είναι πάντα μόνη το διάλειμμα και παρόλο που πολλοί συμμαθητές της έχουν προσεγγίσει, αυτή είναι πάντα απομονωμένη.

Ο Γιάννης είναι ένας έφηβος 15 χρόνων. Στην παρέα ακολουθεί πάντα τις επιλογές των φίλων του χωρίς να παίρνει πρωτοβουλία ή να διαφωνεί.

Η Κατερίνα είναι μία μαθήτρια της Β΄ γυμνασίου. Στην τάξη δε σηκώνει ποτέ το χέρι της για να πει τη γνώμη της και όταν της το ζητήσει ο καθηγητής, αρνείται συνήθως να απαντήσει λέγοντας πως δε γνωρίζει την απάντηση.

Ο Χρίστος είναι ένα παιδί χαμηλών τόνων. Στο σχολείο πολλοί συμμαθητές του τον ενοχλούν αλλά αυτός δεν αντιδρά. Συχνά δέχεται πειράγματα από ένα συμμαθητή του τον Αντρέα, ο οποίος του κρύβει τη τσάντα, τον κοροϊδεύει και γενικά τον παρενοχλεί έντονα. Ο Χρίστος όταν τον συναντά στο σχολείο, προσπαθεί πάντα να τον αποφεύγει.

Η Χριστίνα είναι 16 χρόνων. Νιώθει ότι δεν είναι όμορφη και ζηλεύει τις συμμαθήτριες της που είναι άνετες με τα αγόρια.

Ο Κυριάκος βρίσκεται στην Α' γυμνασίου. Είναι πολύ μεγαλόσωμος για την ηλικία του και πολλές φορές οι συμμαθητές του τον πειράζουν για αυτό. Συχνά ο Κυριάκος γίνεται βίαιος με τους συμμαθητές του χωρίς να αντιλαμβάνεται την επικινδυνότητα της συμπεριφοράς του.

## Φύλλο Εργασίας 2: Δραστηριότητα προβληματισμού

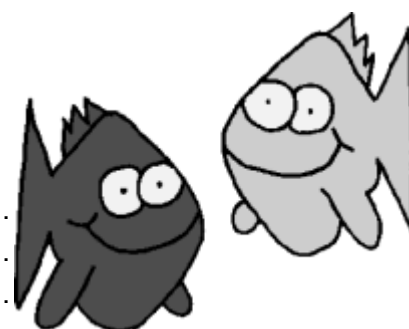
### Κατευθυνόμενη φαντασία

Κλείσε τα μάτια, χαλάρωσε και φαντάσου ότι περπατάς μόνος/μόνη σε μια ζεστή, ηλιόλουστη παραλία. Περπατάς αμέριμνα. Στην άκρη της παραλίας δύο άνθρωποι ψαρεύουν. Αυτοί οι άνθρωποι μιλούν για εσένα και φαίνεται πως σε ξέρουν καλά, από καιρό. Ο ένας κάνει ένα καλό σχόλιο για εσένα - ακούς τι ακριβώς λέει (παύση). Ο άλλος συμφωνεί με το σχόλιο και συμπληρώνει αναφέροντας μία πρόσφατη επιτυχία σου (παύση). Τώρα και οι δύο μαζί θυμήθηκαν ένα θετικό σχόλιο που έκανες για κάποιον άλλο. Συνεχίζουν μιλώντας για τρία προτερήματα που παρατηρούν σ' εσένα (παύση). Μόλις τελειώνουν την κουβέντα τους, διαπιστώνεις ότι είναι ώρα να επιστρέψεις στο σπίτι (παύση). Τώρα βρίσκεσαι στην τάξη. Άνοιξε αργά τα μάτια και σημείωσε ό,τι καλό άκουσες για τον εαυτό σου από τους δύο ανθρώπους.

**Πηγή:** Κέντρο Εκπαίδευσης για την πρόληψη της χρήσης ναρκωτικών και την προαγωγή της υγείας, «Στηρίζομαι στα πόδια μου, Ταυτότητα και αυτοεκτίμηση», Εκπαιδευτικό υλικό Αγωγής Υγείας.

Τι καλό άκουσα να λένε για μένα;

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



**Φύλλο εργασίας 3:**

**Μέρος Α΄**

**Εγώ το έκανα!**

Ημέρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή

**Πηγή:** Kaufman, G., Raphael, L. και P. Espeland (2006), *Αγάπα τον εαυτό σου*. Αθήνα: Φυτράκη

**Φύλλο Εργασίας 3: Η λίστα της επιτυχίας μου!**

**Μέρος Β΄: Κάνω μια λίστα με τις επιτυχίες που είχα μέχρι τώρα στη ζωή μου**

	<b>Εγώ το έκανα.....</b>
<b>1.</b>	
<b>2.</b>	
<b>3.</b>	
<b>4.</b>	
<b>5.</b>	
<b>6.</b>	
<b>7.</b>	
<b>8.</b>	
<b>9.</b>	
<b>10.</b>	

**Φύλλο Εργασίας 4: Πόσο χρήσιμος είμαι;**

1. Γράφω περιπτώσεις που νιώθω ότι ήμουν χρήσιμος/η σε κάποιο άλλο πρόσωπο.

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

2. Τι άλλο θα μπορούσα να προσφέρω στην οικογένειά μου;

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

3. Τι άλλο θα μπορούσα να προσφέρω στο χώρο του σχολείου μου: Ποιους και πώς μπορώ να βοηθήσω; Από πού μπορώ να ζητήσω βοήθεια;

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

4. Τι άλλο θα μπορούσα να προσφέρω στην κοινότητά /πόλη μου; Ποιους και πώς μπορώ να βοηθήσω; Από πού μπορώ να ζητήσω βοήθεια;

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

5. Επέλεξε να πραγματοποιήσεις τουλάχιστον ένα από τους τρόπους που ανέφερες στις απαντήσεις των ερωτήσεων 2,3 και 4 και κάνε το δικό σου πλάνο (σχέδιο δράσης-βήματα) για να τους υλοποιήσεις.

Οικογένεια:.....  
.....  
.....  
.....





**Φύλλο Εργασίας 5:**

**Αντιμετωπίζω τους φόβους μου - Επιτυγχάνω τους στόχους μου**

<b>Στόχος:</b>		
<b>Χρόνος επίτευξης στόχου:</b>		
<b>Άνθρωποι</b> που μπορούν να με βοηθήσουν	<b>Ενέργειες</b> που θα βοηθήσουν να εκπληρώσω το στόχο μου	<b>Εμπόδια</b>

**Φύλλο Εργασίας 6:**

**Η προσωπική μου ασπίδα – Το έμβλημα**

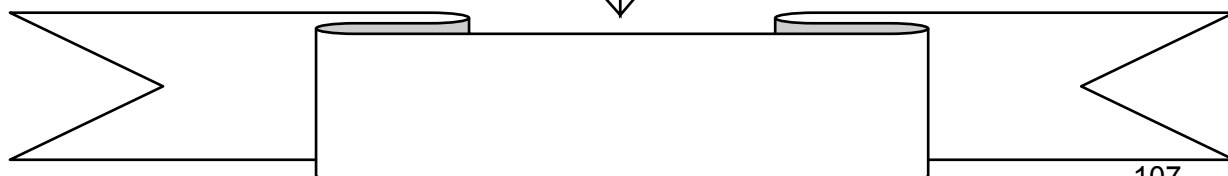
**Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΜΟΥ ΑΣΠΙΔΑ – ΤΟ ΕΜΒΛΗΜΑ**

**Κάτι στο οποίο είμαι καλός**

**Κάτι για το οποίο είμαι περήφανος**

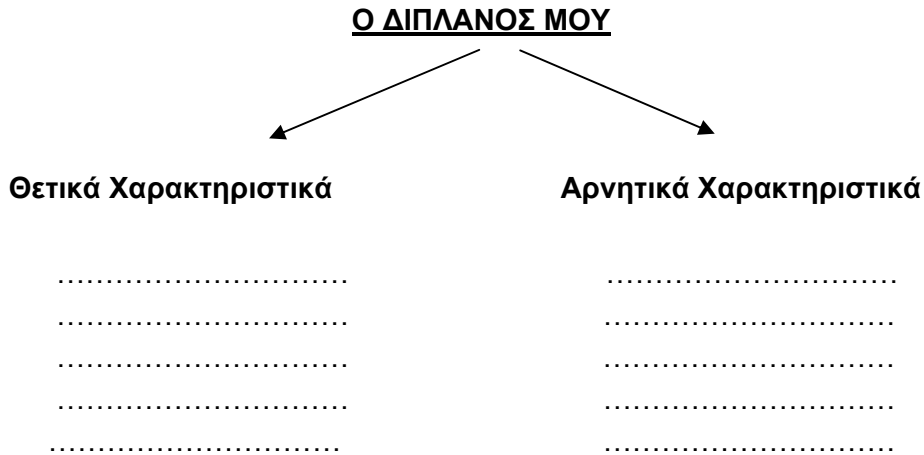
**Το ισχυρότερο  
χαρακτηριστικό μου**

**Η αγαπημένη  
δραστηριότητα του  
ελεύθερου μου  
χρόνου**



### Φύλλο Εργασίας 7: Πόσο καλά με ξέρεις;

Γνωρίζετε καλά τον συμμαθητή που κάθεται δίπλα σας; Στο παρακάτω σχήμα προσπαθήστε να σκεφτείτε και να γράψετε θετικά και αρνητικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του διπλανού σας.



❖ Συμφωνεί ο διπλανός σας με τα χαρακτηριστικά που του αποδίδετε;

.....

.....

.....

.....

❖ Υπάρχουν χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σας που πιστεύετε ότι δε γνωρίζει ο διπλανός σας και που θα θέλατε να μάθει; Αναφερθείτε σε μερικά από αυτά.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Φύλλο Εργασίας 8:**

**1) «Η Μαρία είναι 14 χρονών και σκέφτεται να δώσει εξετάσεις Αγγλικής γλώσσας.....»**

Συμπληρώστε αυτό το σενάριο έχοντας υπόψη πως η Μαρία έχει ψηλή αυτοεκτίμηση.

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

Συμπληρώστε αυτό το σενάριο έχοντας υπόψη πως η Μαρία έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση.

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

**2) Να εισηγηθείτε τρόπους ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης ενός ατόμου και συγκεκριμένα στους πιο κάτω τομείς.**

Εμφάνιση: (π.χ. ατομική υγιεινή )

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

Κοινωνική ζωή (π.χ. φίλοι)

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

Σχολείο (π.χ. προσπάθεια στο διάβασμα)

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

**Φύλλο Εργασίας 9: Τι μου αρέσει σ' εσένα**

Γράψε ένα θετικό χαρακτηριστικό για τον/την .....  
που να σχετίζεται με τα στοιχεία της προσωπικότητάς του/της, τις ικανότητες, την εξωτερική  
εμφάνιση ή οποιοδήποτε άλλο θετικό στοιχείο επιθυμείς.

+ .....

+ .....

+ .....

+ .....

+ .....

+ .....

+ .....

+ .....

+ .....

+ .....

### **Φύλλο Εργασίας 10: Η Αυτοπεποίθησή μου**

Συμπλήρωσε ιεραρχικά, στα τούβλα που σε «στηρίζουν», τις σχολικές δραστηριότητες που πιστεύεις ότι μπορεί να ενδυναμώσουν την αυτοπεποίθησή σου.




## ΠΗΓΕΣ

- Weare, K., Gray, G., Σώκου, Κ. , (2002). *Η Προαγωγή της Ψυχικής και Συναισθηματικής Υγείας στο Σχολείο. Εγχειρίδιο για Εκπαιδευτικούς*. Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα.
- Kaufman, G., Raphael, L., Espeland P., (2006). *Αγάπα τον εαυτό σου*. Αθήνα: Φυτράκη.
- Κέντρο Εκπαίδευσης για την πρόληψη της χρήσης ναρκωτικών και την προαγωγή της υγείας, «*Στηρίζομαι στα πόδια μου, Ταυτότητα και αυτοεκτίμηση*», Εκπαιδευτικό υλικό Αγωγής Υγείας.
- Χαραλάμπους, Ν., Παπαγιώργη-Λιβίτζη, Χ., (2006). *Νέα Επιστήμη του Εαυτού. Πρόγραμμα Συναισθηματικής και Κοινωνικής Ανάπτυξης*.
- Αρνητικά Συναισθήματα. [http://www.medlook.net/printarticle.asp?item\\_id=2191](http://www.medlook.net/printarticle.asp?item_id=2191)

## ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ

Ομάδα Υποστηρικτών των Αναλυτικών Προγραμμάτων Οικιακής Οικονομίας- Αγωγής Υγείας: Αργυρώ Καζέλα, Βασιλική Λουκαΐδου, Δέσπω Λοΐζου. Συνεργάστηκαν οι καθηγήτριες Οικιακής Οικονομίας – Αγωγής Υγείας: Φωτίου Μαρία, Κλεάνθους Σωτηρία, Δανάη Χριστοδούλου, Παναγιώτα Σουρμελή, Ναταλία Ζαβρού, Νατάσα Χατζηπέτρου.





## ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ

### Ορισμοί:

Το άγχος είναι ένα ερέθισμα το οποίο είναι αναγκαίο για να κινητοποιήσει τους ανθρώπους και το οποίο, σε λογικές δόσεις, μπορεί να είναι και χρήσιμο. Από μόνο του το άγχος δεν είναι ούτε καλό ούτε κακό. Πρόβλημα δημιουργείται μόνο όταν το επίπεδό του είναι μεγαλύτερο από αυτό που αντέχουμε.

Hans Seley 1956, Kathrine Weare, Gay Gray 1995

Το άγχος είναι μία αυτόματη βιολογική αντίδραση του οργανισμού σε διάφορα εξωγενή ερεθίσματα. Επιπλέον, θεωρούσε πως η αγχωτική αντίδραση θα προκύψει μόνο εάν το άτομο νιώσει ανίκανο να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις μίας κατάστασης.

Selye, 1930

Ο όρος **Άγχος** προέρχεται από το ρήμα άγχω, που στην αρχαία ελληνική γλώσσα σημαίνει σφίγγω ή πνίγω. Το άγχος είναι ένα δυσάρεστο συναίσθημα, που εμφανίζεται σε καταστάσεις που το άτομο βρίσκεται σε κίνδυνο ή αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα, γενικότερα όταν έρχεται αντιμέτωπος με μία δύσκολη κατάσταση.

Το άγχος μπορεί να έχει ψυχογενή προέλευση ή μπορεί να είναι συνέπεια σωματικής πάθησης. Επιπλέον, εξαρτάται από τις γνωστικές, συναισθηματικές διεργασίες, τον τρόπο ζωής του ατόμου και τον τρόπο αντίληψής του. Κάθε άτομο έχει ένα ορισμένο βαθμό άγχους, ο οποίος θεωρείται φυσιολογικός κάτω από ορισμένες περιστάσεις. Σε κάποιες άλλες όμως περιπτώσεις αυξημένου άγχους, προξενεί κακό και συντελεί στο να υπολειπουργεί το άτομο στις δραστηριότητές του και στο να επηρεάζεται αρνητικά η υγεία του.

Πηγή: <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%86%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%82>

### Αίτια Πρόκλησης του Άγχους

Το άγχος είναι κάτι που βιώνουμε όλοι μας κάποιες στιγμές. Είναι ο τρόπος με τον οποίο το σώμα μας προετοιμάζεται να αντιδράσει απέναντι σε απειλές και κινδύνους. Παρόλο που ακούγεται παράξενο, το άγχος μπορεί να μας είναι χρήσιμο. Χωρίς αυτό, δε θα μπορούσαμε να αντιδράσουμε αποτελεσματικά απέναντι σε άγνωστες καταστάσεις.

Για να καταλάβουμε πρώτα από πού πηγάζει το άγχος πρέπει να γυρίσουμε πίσω μερικές χιλιάδες χρόνια. Στην πραγματικότητα, πρέπει να γυρίσουμε στην εποχή που οι πρόγονοί μας ζούσαν στα δάση. Εξαιτίας των τότε συνθηκών, υπήρχε πάντα η απειλή να τους επιτεθούν ή να τους σκοτώσουν τα άγρια ζώα. Προφανώς, κάτω από τέτοιες συνθήκες, χρειάζονταν κάποιο τρόπο για να μπορούν να αντιδράσουν και να επιζήσουν. Έπρεπε να βρεθεί κάποιος τρόπος για να μπορούν να διστάζουν τον κίνδυνο και να ενεργούν με τον καλύτερο τρόπο - είτε να σκοτώσουν το ζώο και να το χρησιμοποιήσουν για τροφή, είτε να τραπούν σε φυγή (απόδραση). Αυτό λοιπόν που χρειάζονταν ήταν το άγχος! Το άγχος βοηθούσε τους προγόνους μας να αντιμετωπίζουν τους κινδύνους. Προετοίμαζε το σώμα τους για "δράση". Χωρίς αυτό, ίσως και να μην είχαν επιζήσει.

Συμπεραίνουμε πως το **λίγο άγχος** μπορεί να μας βοηθήσει να έχουμε την απαραίτητη διέγερση για να ενεργήσουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Για παράδειγμα, έχουμε ακούσει πολλές φορές μαθητές να έχουν άγχος λίγο πριν τις εξετάσεις, τους ηθοποιούς πριν από μια παράσταση, τους αθλητές πριν από κάποιο αγώνα, κ.λπ. Για όλους αυτούς, το λίγο άγχος είναι απαραίτητο για να έχουν τη μέγιστη δυνατή απόδοση.

**Πηγή:** Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς [www.ibrt.gr](http://www.ibrt.gr)

### **Πότε γίνεται το άγχος πρόβλημα;**

Κάποιοι άνθρωποι έχουν άγχος σε καταστάσεις που δεν είναι απειλητικές ή άγνωστες (π.χ. στο σπίτι ή στα ψώνια). Άλλοι βιώνουν υπερβολικό άγχος και δεν μπορούν να δραστηριοποιηθούν κανονικά. Σε αυτή την περίπτωση, το υπερβολικό άγχος εμποδίζει την καθημερινή ζωή.

### **Ποια είναι τα σημάδια του άγχους;**

Υπάρχουν πολλά σημάδια και συμπτώματα του άγχους. Αυτά συνήθως ποικίλλουν από άτομο σε άτομο

Μερικά παραδείγματα:

- δυσκολία στην αναπνοή
- αίσθημα πνιγμού
- ταχυπαλμία, ιδρώτας, ζαλάδα
- βάρος στο στήθος
- ξερό στόμα
- πόνοι μυών, πονοκέφαλος
- διάρροια, δυσκοιλιότητα
- ανορεξία
- αδυναμία συγκέντρωσης
- δυσκολία στον ύπνο
- έλλειψη ενδιαφέροντος για σεξ

Το άγχος, δηλαδή, είναι μια συναισθηματική αντίδραση η οποία λειτουργεί ως σήμα που προειδοποιεί τον οργανισμό για έναν επερχόμενο κίνδυνο και τον προετοιμάζει να ανασυνταχθεί, να κινητοποιήσει τις άμυνες του για να αντιμετωπίσει την απειλή, να διαφύγει ή να μειώσει τις επιπτώσεις της.

Για παράδειγμα, ο φοιτητής που προετοιμάζεται για εξετάσεις είναι φυσιολογικό να διακατέχεται από άγχος. Το άγχος τον κινητοποιεί, ώστε να εντείνει τις προσπάθειές του να μελετήσει συστηματικά και μεθοδικά ώστε να αποτραπεί ο κίνδυνος της αποτυχίας και να αυξηθούν οι πιθανότητες ενός θετικού αποτελέσματος. Το φυσιολογικό άγχος, που καλείται και «δημιουργικό», αποτελεί έναν προσαρμοστικό μηχανισμό.

Όταν, όμως, το άγχος γίνεται πολύ έντονο και παρατεταμένο, όταν κυριαρχεί στις εκδηλώσεις του ατόμου, όταν κινητοποιείται από ερεθίσματα που δεν είναι σημαντικά για την

επιβίωση και οδηγεί σε λανθασμένες προβλέψεις και εκτιμήσεις, τότε παύει να αποτελεί προσαρμοστικό μηχανισμό (παθολογικό άγχος). Αυτό το παθολογικό άγχος, το οποίο εμφανίζει ποσοτικές μόνο διαφορές με το φυσιολογικό, μπορεί να διαταράσσει την ικανότητά του ατόμου να ανταποκρίνεται στις καθημερινές δραστηριότητες. Παρ' όλα αυτά, δεν αποδιοργανώνει την προσωπικότητά του ατόμου και δεν καταργεί τον έλεγχο της πραγματικότητας.

### **Παραδείγματα σεναρίων: Αφορμή για συζήτηση**

Το ρολόι δείχνει 07:30. Χτυπά το κουδούνι. Χτυπά και η καρδιά σου λίγο πιο γρήγορα. Όλοι οι μαθητές μπαίνουν στην τάξη. Τελευταία έρχεται η καθηγήτρια, η οποία όπου να' ναι θα αρχίσει να μοιράζει τα διαγωνίσματα... ΑΑΑΑΑΑ! Σε όλους μας, λίγο ή πολύ, το αίσθημα αυτό είναι γνωστό και το λέμε... ΑΓΧΟΣ!

Λέμε πως είμαστε αγχωμένοι όταν νιώθουμε φόβο για κάτι, ας πούμε λόγω του διαγωνίσματος που σε λίγα λεπτά πρόκειται να πάρουμε στα χέρια μας και που θα πρέπει να λύσουμε, αλλά και όταν πρέπει να παραδώσουμε κάτι και δουλεύουμε πάρα πολύ σκληρά για να τηρήσουμε την ημερομηνία παράδοσης.

Αγχωμένοι είμαστε γενικά όταν τα πράγματα δεν πάνε όπως τα θέλουμε και όταν έχουμε ανησυχίες.

Γιατί το λίγο άγχος μας κάνει καλό;

Επειδή πολύ απλά, λίγο άγχος πριν από την ημέρα του διαγωνίσματος μας κάνει να προετοιμαστούμε καλύτερα, ώστε να γράψουμε καλά. Το άγχος λοιπόν μας οδηγεί στο να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματά μας πιο αποδοτικά και πιο αποτελεσματικά.

Είναι απλό: Κάποιος που δεν αγχώνεται καθόλου πριν από ένα διαγώνισμα για παράδειγμα, δε θα νιώσει τόσο μεγάλη ανάγκη να διαβάσει όσο κάποιος άλλος που ανησυχεί αν θα τα πάει καλά ή όχι.

Πολλές φορές όμως το άγχος που νιώθουμε είναι πολύ μεγάλο με αποτέλεσμα όχι μόνο να μη μας βοηθά στο να προετοιμαστούμε καλύτερα για το γεγονός που μας αγχώνει, αλλά μάλιστα να μας αποδιοργανώνει και σχεδόν να μας παραλύει (όχι βέβαια με την κυριολεκτική έννοια!).

Ένα κλασικό παράδειγμα είναι όταν δεν μπορούμε να κοιμηθούμε τη νύχτα από το πολύ άγχος για το διαγώνισμα φυσικής, τον αγώνα ποδοσφαίρου ή την εξέταση πιάνου της επόμενης μέρας.

Το αποτέλεσμα; Αφού δεν κοιμηθήκαμε καλά είναι λογικό την επόμενη μέρα να είμαστε κουρασμένοι και οι πιθανότητες να τα πάμε καλά μειώνονται κατά πολύ!

Μπορεί να προσέξατε, ιδιαίτερα σε μεγαλύτερους (τους γονείς, τη καθηγήτρια ή τον προπονητή καλαθόσφαιράς σας) πως κάποιοι άνθρωποι από το πολύ άγχος γίνονται νευρικοί, επιθετικοί και γενικά ευέξαπτοι.

Στα έργα (και ακόμη και στα κινούμενα σχέδια), οι αγχωμένοι συνήθως παρουσιάζονται να τρώνε τα νύχια τους. Αυτό πολλές φορές συμβαίνει και στην πραγματικότητα! Αν δείτε λοιπόν κάποιο να τρώει τα νύχια του ή και να τραβάει τα μαλλιά του, πολύ πιθανό να είναι αγχωμένος για κάποιο λόγο.

Το δίδαγμα αυτής της "ιστορίας" είναι το εξής: Λίγο άγχος κάνει καλό. Από εκεί και πέρα όμως δεν πρέπει να αγχωνόμαστε περισσότερο αφού αυτό δε βοηθά σε τίποτε, μάλλον χειροτερεύει την κατάσταση!

Πηγή: <http://www.medlook.net/kids/stress.asp>

### **Συμβουλές για το πώς να μένετε ήρεμοι και να μην αγχώνεστε σε δύσκολες καταστάσεις:**

- Όταν πρέπει να κάνετε πολλά πράγματα και δεν ξέρετε από που να ξεκινήσετε, κάντε μ λίστα. Στη λίστα αυτή τοποθετήστε τις δουλειές που έχετε να κάνετε με σειρά προτεραιότητας. Οργανώνοντας όλα όσα έχετε να κάνετε, βάζετε τον εαυτό σας σε μια τάξη και δεν του επιτρέπεται να αγχωθεί. Μετά σκεφτείτε ένα χρονοδιάγραμμα, γράψτε το κάτω και προσπαθήστε να το τηρήσετε.
- Αν διαβάζετε π.χ. για ένα διαγώνισμα και ξαφνικά νιώσετε ένα κύμα πανικού να σας διαπερνά από το κεφάλι μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών κάντε ένα διάλειμμα. Αφήστε το διάβασμα για 10-15 λεπτά και απασχοληθείτε με κάτι που σας αρέσει ή κοιμηθείτε για λίγο.
- Βρείτε κάποιο τρόπο να ξεσπάτε όταν νιώθετε υπερβολική πίεση. Βέβαια δεν εννοούμε κάθε φορά που νιώθετε αγχωμένοι να σπάτε ένα από τα ωραία πιάτα της μαμάς. Καλύτερη ιδέα είναι να κάνετε κάποιου είδους άθλημα ή να παίξετε λίγο πιάνο ή κιθάρα (ή οτιδήποτε άλλο) εάν σας αρέσει η μουσική. Αν είστε των καλών τεχνών, πάρτε τα πινέλα σας και ξεκινήστε ένα έργο τέχνης όταν νιώθετε άγχος!
- Υπάρχουν διάφορες τεχνικές αναπνοής που βοηθούν την αυτοσυγκέντρωση και τη διατήρηση ψυχικής ηρεμίας. Εάν πιστεύετε πως κάτι τέτοιο θα σας βοηθούσε, ψάξτε για τα ειδικά βιβλία που ασχολούνται με τέτοιες μεθόδους.

Πηγή: <http://www.medlook.net/kids/stress.asp>

### **Σωστός τρόπος αναπνοής - Η διαφραγματική αναπνοή**

Η σωστή αναπνοή είναι μια ανάγκη και πρέπει συχνά να ασκούμεστε σε αυτήν:

Τοποθετείστε το ένα χέρι στο στήθος και το άλλο στο στομάχι.

- Εισπνεύστε από τη μύτη σας και αφήστε το στομάχι σας να φουσκώσει. Έτσι χρησιμοποιείτε πλήρως τους πνεύμονές σας. Προσπαθήστε να διατηρείτε την κίνηση του στήθους σας σε ένα μίνιμουμ, χωρίς να σφίγγεστε. Σε αυτό θα σας βοηθήσει η αίσθηση που σας δίνουν τα χέρια σας πάνω στο στήθος και το στομάχι.
- Απαλά και ήρεμα, εκπνεύστε από το στόμα σας.
- Επαναλάβετε, κρατώντας ένα ρυθμό. Στόχος είναι να παίρνετε 8-12 αναπνοές (εισπνοές και εκπνοές) ανά λεπτό.

Πηγή: Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς,  
[http://www.ibrt.gr/ekpaideysi/2\\_sostos\\_tropos\\_anapnois.pdf](http://www.ibrt.gr/ekpaideysi/2_sostos_tropos_anapnois.pdf)

## **Μερικές συμβουλές για να αντιμετωπίσετε πιο αποτελεσματικά το άγχος στη ζωή σας**

- 1. Ευελιξία:** είναι σημαντικό να γνωρίζετε τι μπορεί να αλλάξει και τι όχι. Για το λόγο αυτό, θα ήταν φρόνιμο να στρέψετε την προσοχή σας στα πράγματα που μπορείτε να ελέγξετε και να αλλάξετε.
- 2. Αφθονο γέλιο: ένα από τα καλύτερα αγχολυτικά.** Τα αστεία, τα ανέκδοτα, μια ευχάριστη ταινία στην τηλεόραση, μια κωμωδία στον κινηματογράφο, τα κόμικς αποτελούν έξυπνα και ευχάριστα διαλείμματα από τη σκληρή και απαιτητική πραγματικότητα.
- 3. Βαθιές και αργές εισπνοές:** αποφασίστε να αφιερώσετε στον εαυτό σας μερικά λεπτά κάθε μέρα και να υιοθετήσετε τη συνήθεια να παίρνετε βαθιές και αργές εισπνοές. Σώμα και πνεύμα χαλαρώνουν πραγματικά.
- 4. Τα λάθη είναι ανθρώπινα:** όλοι δικαιούμαστε να σφάλουμε. Κανείς δεν είναι τέλειος και όλοι πρέπει να μαθαίνουμε από τα λάθη μας.
- 5. Αντιμέτωπιση των προβλημάτων κατά προτεραιότητα.** Μην προσπαθείτε να τα κάνετε όλα μαζί. Είναι προτιμότερο να αντιμετωπίζετε τα προβλήματα ένα-ένα, όχι όλα μαζί και διά μιας.
- 6. Η συζήτηση βοηθά και δίνει λύσεις:** το πρόβλημα γίνεται μικρότερο και ελαφρύτερο όταν το μοιράζεστε με κάποιον άλλο. Ένας φίλος, ένας σύμβουλος, ένας καθηγητής, οι γονείς μπορεί και αυτοί να αντιμετωπίζουν το ίδιο πρόβλημα, ή να το βίωσαν στο παρελθόν. Μην υποτιμάτε τη συμβολή τους· μπορεί να αποδειχθεί πολύτιμη.
- 7. Θλίψη και στενοχώρια: αντιδράσεις απόλυτα ανθρώπινες.** Η αλλαγή συνεπάγεται συχνά και την απώλεια όσων είχαμε στο παρελθόν. Τούτο ισχύει ακόμη και όταν η αλλαγή επιφέρει βελτίωση των συνθηκών και της ποιότητας ζωής. Χρειάζεστε χρόνο για να προσαρμοστείτε ομαλά στην καινούργια σας ζωή. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να στεναχωριέται και εν μέρει να νοσταλγεί όλα όσα δεν έχετε πια. Είναι και αυτός ένας τρόπος εκτόνωσης.
- 8. Παν μέτρον άριστον.** Μην προσπαθείτε να φορτωθείτε πολλά πράγματα ταυτοχρόνως. Πρέπει να είστε ρεαλιστές: δεν μπορείτε να τα κάνετε όλα.
- 9. Άσκηση και καθαρός αέρας.** Η άσκηση και μάλιστα στο ύπαιθρο βοηθούν τόσο το σώμα, όσο και το πνεύμα.
- 10. Υγιεινή Διατροφή:** Ακολουθείστε μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή «προμηθεύοντας» το σώμα σας με τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.
- 11. Αθλοπαιδιές:** το παιχνίδι είναι χαρά και βοηθά να χαλαρώσουν οι μύες. Τα παιδιά, οι φίλοι και τα ζώα είναι πολύ καλοί σύντροφοι στη διασκέδαση.
- 12. Ένα καλό βιβλίο ή ένα ευχάριστο περιοδικό: φίλοι στις δύσκολες στιγμές.** Ένα βιβλίο ή ένα περιοδικό της αρεσκείας σας μπορεί να σας βοηθήσει να ξεχάσετε για λίγο τα προβλήματα της καθημερινότητας.
- 13. Ύπνος:** Ο ύπνος είναι απαραίτητος για να ξεκουράζεται το σώμα μας και να μπορούμε να αντιμετωπίζουμε πιο δυνατοί τις δύσκολες καταστάσεις.
- 14. Γιόγκα και περισυλλογή: ηρεμία του πνεύματος.** Μην ξεχνάτε πως η γιόγκα αποτελεί μορφή γυμναστικής και βοηθά να ασκήσετε αλλά και να χαλαρώσετε τους μύες του σώματός σας.

Πηγή: Κέντρο Πληροφόρησης για θέματα Εθισμού και Ψυχικής Υγείας  
[118](http://www.camh.net/About>Addiction Mental Health/Multilingual Resources/greek coping stress.pdf</a></p></div><div data-bbox=)

## Το αλφάβητο της χαλάρωσης

**Α**παλλάξου από το σφίξιμο! Ανάσανε βαθιά.  
**Β**άλε το ένα πόδι μπροστά από το άλλο και κάνε μια Βόλτα.  
Γυμνάσου για 15 λεπτά.  
**Δ**ραστηριοποίησου προς κάποια αλλαγή.  
**Ε**μπα στο ψητό. Ποια είναι η αληθινή Εστία του άγχους για σένα.  
**Ζ**ήτω! Ζήλος για αλλαγή.  
**Η**ρέμησε. Παίξε σα να είσαι μαριονέτα χωρίς σκοινιά.  
**Θ**υμήσου 2 ευχάριστα γεγονότα του περασμένου καλοκαιριού.  
**Ι**κανοποίησε τα αισθητήρια σου όργανα με μουσική, φύση, αγκαλιά.  
**Κ**αλωσόρισε ένα κύμα ηρεμίας με πέντε βαθιές αναπνοές.  
**Λ**ύσε τους κόμπους που σε σφίγγουν – χαλάρωσε του μυς του αυχένα σου.  
**Μ**οιράσου με τους φίλους σου αυτά που σε προβληματίζουν.  
**Ν**ίκησε τις αρνητικές σκέψεις με τον θετικό εσωτερικό διάλογο «Εγώ έχω τον έλεγχο».  
**Ξ**ανασκέψου την κατάσταση και βρες τρεις πιθανές λύσεις.  
**Ο**ραμάτισου το μέλλον – με το πρόβλημα που σε πιέζει λυμένο.  
**Π**ήγαινε ταξίδι με τη φαντασία σου σε έναν τόπο ηρεμίας.  
**Ρ**ύθμισε τα δυσάρεστα συναισθήματα που σε κυριεύουν – γράψε γι' αυτά.  
**Σ**κέψου θετικά: «Θα τα καταφέρω!»  
**T**ime out! Τραγούδησε ένα ενθαρρυντικό τραγούδι π.χ. «I will survive!»  
**Υ**ποστήριξε τα δικαιώματά σου με αυτοϋποστηρικτικό τρόπο.  
**Φ**τιάξε ένα ησυχαστήριο με τη φαντασία σου – ένα καταφύγιο για σένα.  
**Χ**αλάρωσε με λίγο Χιούμορ! Δέκα γέλια την ημέρα κάνουν το γιατρό πιο πέρα.  
**Ψ**άξε εναλλακτικές και πρακτικές λύσεις.  
**Ω**φελήσου! Ωρα για επανάσταση ενάντια στην αδράνεια.

**Πηγή:** Τριβίλα, Σ., Chimienti, G., (2002). *Ανακάλυψη, Αυτογνωσία, Αυτοκυριαρχία, Αυτοεκτίμηση: Συναισθηματική και Κοινωνική επιδεξιότητα: Ένα εγχειρίδιο τεχνικών*. Εκδόσεις Πατάκη: Αθήνα.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ - ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

**ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ:** 1. Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση του Εαυτού  
3. Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού

**ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ:** 1.2 Συναισθηματική Εκπαίδευση και Αυτοεκτίμηση  
3.2 Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων και Σχέσεων

**ΧΡΟΝΟΣ:** Δραστηριότητα Αφόρμησης: 1 διδακτική περίοδος  
Κεντρική Δραστηριότητα: 1 - 2 διδακτικές περιόδους

### ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:

Οι μαθητές να:

- επεξηγούν τη σχέση συναισθήματος και συμπεριφοράς
- περιγράφουν και να εφαρμόζουν τεχνικές διαχείρισης του άγχους.
- περιγράφουν συμπεριφορές που δείχνουν ενσυναίσθηση.
- αναλύουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τις διαπροσωπικές σχέσεις.
- επιδεικνύουν τρόπους αποτελεσματικής επικοινωνίας.
- αναπτύσσουν ικανότητες διαπραγμάτευσης και διαμεσολάβησης.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ

Ο εκπαιδευτικός επιλεγεί **ΜΙΑ** από τις πιο κάτω δραστηριότητες:

Στις δραστηριότητες της αφόρμησης οι μαθητές προβληματίζονται για το άγχος, τα αίτια και τις συνέπειές του αλλά και για τις αντιδράσεις που προκαλεί.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Έχεις Διαγώνισμα!

Ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να προσδιοριστεί ο ορισμός του βραχυπρόθεσμου άγχους και να αναγνωριστούν οι σωματικές και οι συναισθηματικές συνέπειές του. Ακόμη βοηθά τους μαθητές να αντιληφθούν τις διαφορετικές αντιδράσεις τους όταν είναι αγχωμένοι.

Ο εκπαιδευτικός ανακοινώνει στους μαθητές με σοβαρό ύφος πως πρόκειται να γράψουν διαγώνισμα το οποίο θα ληφθεί υπόψη για το 50% της βαθμολογίας του τετραμήνου και τους ζητείται να κλείσουν τα βιβλία τους, να βγάλουν χαρτί και στυλό. Ζητείται από τους μαθητές να γράψουν το ονοματεπώνυμό τους. Μετά από λίγα λεπτά, με χαμόγελο τους ανακοινώνεται πως αυτό που προηγήθηκε ήταν ένα πείραμα, το οποίο θα τους βοηθήσει να συζητήσουν το θέμα *άγχος και τις συνέπειές του*.

Στη συνέχεια, ζητείται από τους μαθητές να κλείσουν τα μάτια τους και να θυμηθούν τις αντιδράσεις που είχαν μόλις τους ανακοινώθηκε πως επρόκειτο να κάνουν διαγώνισμα. Τους ζητείται να σκεφτούν και να γράψουν τόσο τις σωματικές όσο και τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις.



Αφού τις καταγράψουν, τους ζητείται να τις συζητήσουν με τους υπόλοιπους μαθητές της ομάδας τους και να τις συνοψίσουν σε ένα χαρτόνι π.χ.

### **Σωματικές Αντιδράσεις:**

- Γρήγορος κτύπος της καρδιάς: 2 μαθητές
- Στεγνό στόμα: 2 μαθητές
- Πόνος στο στομάχι: 1 μαθητής
- Ιδρώτας στα χέρια/σώμα: 3 μαθητές

### **Συναισθηματικές Αντιδράσεις:**

- Θυμός: 3 μαθητές
- Σύγχυση: 2 μαθητές
- Απογοήτευση: 2 μαθητές

Οι μαθητές ανακοινώνουν τις αντιδράσεις τους, καταγράφονται στον πίνακα και γίνεται συζήτηση για τα ακόλουθα:

- Κάποιες αντιδράσεις είναι φυσιολογικές και δικαιολογημένες στις στρεσογόνες καταστάσεις.
- Τι θα συνέβαινε αν ήταν πραγματικότητα το διαγώνισμα; Πώς θα εξελίσσονταν τα συναισθήματα και ποιες θα ήταν οι αντιδράσεις;
- Πώς θα μπορούσαν να διαχειριστούν το άγχος της συγκεκριμένης περίπτωσης για να αποφύγουν τις αρνητικές συνέπειες του έντονου άγχους; (π.χ. τεχνικές αναπνοής, θετική σκέψη: «Έχω διαβάσει και θα τα πάω καλά»).
- Το άγχος σε κάποιες περιπτώσεις είναι χρήσιμο και δημιουργικό. Πότε και με ποιο τρόπο συμβαίνει αυτό;

Ζητείται από τους μαθητές να ερευνήσουν διάφορες τεχνικές χαλάρωσης και να τις παρουσιάσουν στο επόμενο μάθημα.

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Η σκάλα..... του στρες**

Οι μαθητές συμπληρώνουν το **φύλλο εργασίας 1**. Στο φύλλο παρουσιάζονται δέκα αγχογόνες καταστάσεις, περισσότερο ή λιγότερο σοβαρές. Κάθε κατάσταση έχει ένα τίτλο-κωδικό προκειμένου να διευκολυνθεί η διαδικασία που ακολουθεί.

1. Ένας/Μια συμμαθητής/συμμαθήτρια μου έκανε πάρτι και δε με κάλεσε (**Πάρτι**)
2. Οι γονείς μου αποφάσισαν να χωρίσουν (**Χωρισμός**)
3. Ο φιλόλογος με έστειλε στον Διευθυντή (**Καθηγητής**)
4. Πήρα χαμηλούς βαθμούς στον έλεγχο του τετραμήνου (**Έλεγχος**)
5. Πρέπει να αλλάξω σχολείο (**Αλλαγή**)
6. Δε μιλάω πια με τον/την καλύτερο/η μου φίλη (**Φίλος**)
7. Αρρώστησε η μητέρα μου/ο πατέρας μου (**Μητέρα/Πατέρας**)
8. Οι γονείς μου δε με αφήνουν να πάω στην εκδήλωση της τάξης (**Εκδήλωση**)
9. Απέλυσαν τον πατέρα μου από τη δουλειά (**Απόλυση**)

## 10. Έχασα τα κλειδιά του σπιτιού μου **(Κλειδιά)**.

Ο κάθε μαθητής θα πρέπει να κατατάξει τις συγκεκριμένες καταστάσεις σε μια σκάλα ξεκινώντας (από τη βάση) από την πιο ανώδυνη και καταλήγοντας στην πιο αγχογόνο.

Στη συνέχεια, τοποθετείται στον πίνακα μια κλίμακα από το 1 μέχρι το 10 (για λόγους πρακτικούς καλό είναι να τοποθετηθούν περισσότερες από μια κλίμακες). Κάθε μαθητής σηκώνεται στον πίνακα και καταγράφει στην κλίμακα την κατάσταση που του προκαλεί το λιγότερο στρες (1), την κατάσταση που του προκαλεί μέτριο στρες (5) και την πιο αγχογόνο για εκείνον κατάσταση (10).

### **Άξονες συζήτησης**

- Πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι να κατατάξουμε τις καταστάσεις που μας προκαλούν στρες;
- *Π.χ. είναι ευκολότερο όταν κάποιες από αυτές τις καταστάσεις τις έχουμε βιώσει, παρά όταν απλά τις φανταζόμαστε κ.λπ. Η ίδια κατάσταση κάτω από διαφορετικές συνθήκες μπορεί να χαρακτηριστεί ως μέτρια ή πολύ αγχογόνος.*
- Γιατί κάποιες καταστάσεις μας προκαλούν περισσότερο και άλλες λιγότερο στρες;
  - *Π.χ. σε ορισμένες περιπτώσεις δε γνωρίζουμε τις παραμέτρους μιας κατάστασης, αισθανόμαστε αβοήθητοι, δεν έχουμε όλοι τις ίδιες εμπειρίες κ.λπ.*
- Είναι όλες οι καταστάσεις το ίδιο αγχογόνες για όλους; Τι είναι αυτό που διαφοροποιεί τον τρόπο που αξιολογεί κάθε άτομο μια κατάσταση, προκειμένου να τη θεωρήσει ιδιαίτερα αγχογόνο, μέτρια αγχογόνο κ.λπ.
  - *Οι προσωπικές μας εμπειρίες, η προσωπικότητά μας, η ύπαρξη υποστηρικτικών συστημάτων κ.λπ. συμβάλλουν στην αξιολόγηση μιας κατάστασης.*
- Πόσο σημαντικό είναι να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν είναι όλες οι καταστάσεις το ίδιο αγχογόνες;
  - *Κάθε περίπτωση απαιτεί διαφορετικό χειρισμό και σπατάλη χρόνου.*

## **ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

Στόχος της κεντρικής δραστηριότητας είναι οι μαθητές να περιγράψουν και να εφαρμόζουν τις τεχνικές διαχείρισης του άγχους (βήματα επίλυσης μίας αγχογόνου κατάστασης/ενός προβλήματος) έτσι ώστε να προλαμβάνουν το υπερβολικό άγχος που πολλές φορές εμποδίζει την καθημερινή ζωή.

### **Τα βασικά βήματα επίλυσης ενός προβλήματος είναι:**

- «καθορισμός του προβλήματος»,
- «καταγραφή πιθανών λύσεων – τι θα μπορούσες να κάνεις»,
- «απόρριψη πιθανών λύσεων - τι δε μπορείς να κάνεις»,
- «ποιες είναι οι συνέπειες καθεμίας από τις λύσεις που ανέφερες;»,
- «επιλογή τελικής λύσης/αξιολόγηση».

### **Τρόποι αντιμετώπισης μίας αγχογόνου κατάστασης**

Ζητείται από τους μαθητές να αναφέρουν καταστάσεις (ευχάριστες ή δυσάρεστες) που αγχώνουν τα παιδιά της ηλικίας τους. Οι αναφορές των μαθητών καταγράφονται στον πίνακα. Στη συνέχεια, οι μαθητές αποφασίζουν ποια κατάσταση θεωρούν πιο αγχογόνο.

Η κατάσταση αναπαρίσταται από τους μαθητές μέσα από ένα παιχνίδι ρόλων, χωρίς προηγούμενη καθοδήγηση. Στόχος των μαθητών που δραματοποιούν το σενάριο είναι να επιλύσουν το πρόβλημα που τους προκαλεί άγχος.

Στη συνέχεια, η τάξη χωρίζεται σε τρεις ομάδες, προκειμένου να συζητήσουν και συμπληρώνουν το **φύλλο εργασίας 2**.

### **Άξονες συζήτησης μικρών ομάδων**

Οι άξονες συζήτησης των μικρών ομάδων καταγράφονται στον πίνακα

- Ποιο ήταν το «πρόβλημα»;
- *Θα πρέπει να περιγράψουν τι ακριβώς συνέβη.*
- Με ποιο τρόπο χειρίστηκαν την κατάσταση οι μαθητές στο παιχνίδι ρόλων;
- *Π.χ. επικεντρώθηκαν στα συναισθήματά τους, προσπάθησαν να βρουν μια λύση, υποχώρησαν κ.λπ.*
- Τι συνέβη όταν υιοθέτησαν τον συγκεκριμένο χειρισμό;

Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτικός καλεί κάθε ομάδα να ανακοινώσει τα στοιχεία που κατέγραψε. Αναπτύσσεται συζήτηση για τα ακόλουθα:

### **Γενικοί άξονες συζήτησης**

- Με ποιους άλλους πιθανούς τρόπους θα αντιδρούσαν οι υπόλοιποι μαθητές στην κατάσταση που δραματοποιήθηκε στην τάξη;
- *Δεν ενδιαφέρει εάν είναι «σωστός» ή «λανθασμένος».*
- Τι δεν μπορούσαν να κάνουν έστω κι αν ήθελαν;
- Καλό είναι οι μαθητές να έχουν επίγνωση των ορίων και των δυνατοτήτων τους.

- Πόσοι διαφορετικοί τρόποι αναφέρθηκαν από την τάξη και σε τι οφείλεται αυτή η ποικιλομορφία των αντιδράσεων;
- Κάθε άτομο αντιδρά με διαφορετικό τρόπο σε κάποιες καταστάσεις είτε λόγω προσωπικότητας είτε λόγω εμπειριών.
- Ο χειρισμός της κατάστασης κατά τη δραματοποίηση ήταν αποτελεσματικός ή όχι;
- Ποιες ήταν οι συνέπειες του;
- Το στρες παρέμεινε ή/και αυξήθηκε, η κατάσταση αντιμετωπίστηκε με θετικό τρόπο κ.λπ.
- Τι διαφορετικό θα μπορούσε να γίνει;
- Προκειμένου να αντιμετωπισθεί η αγχογόνος κατάσταση με λειτουργικό τρόπο.

### **Ενδεικτική εργασία για το σπίτι:**

Οι μαθητές καλούνται να σκεφτούν και να γράψουν μία κατάσταση που τους προκάλεσε ή που συνεχίζει να τους προκαλεί άγχος, κάθε φορά που έρχονται αντιμέτωποι μαζί της (**φύλλο εργασίας 3**)

Ακολουθούν τα βασικά βήματα επίλυσης ενός προβλήματος: «Ποιο είναι το πρόβλημα», «κατέγραψε τις πιθανές λύσεις – τι θα μπορούσες να κάνεις», «τι δε μπορείς να κάνεις», «ποιες είναι οι συνέπειες καθεμίας από τις πιθανές λύσεις που προανέφερες», «επέλεξε την τελική λύση στην κατάσταση που αντιμετωπίζεις και δικαιολόγησέ την».

Όσοι μαθητές επιθυμούν μπορούν να περιγράψουν στην τάξη το πρόβλημα που έγραψαν και να ανακοινώσουν τα βήματα που ακολούθησαν για να το επιλύσουν. Περιγράφουν παράλληλα και τα αισθήματα που είχαν κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας.

Σε περίπτωση που δεν μπορούν να καταλήξουν σε μία αγχογόνο κατάσταση για να εργαστούν ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να δώσει στις ομάδες σενάρια που περιγράφουν αγχογόνες καταστάσεις, οι οποίες να συνοδεύονται με τις ίδιες ερωτήσεις του φύλλου εργασίας. Παράδειγμα μίας αγχογόνου κατάστασης επισυνάπτεται στο σχετικό **φύλλο εργασίας 4**.

### **ΕΠΕΚΤΑΣΗ-ΔΡΑΣΗ**

**Σημείωση:** Μπορούν να συμπεριληφθούν οι πιο κάτω ιδέες ως μέρος των κεντρικών δραστηριοτήτων.

- Οι μαθητές καλούνται να αναφέρουν κάποιο πρόβλημα που αντιμετωπίζει η τάξη τους ή το σχολείο τους που τους προκαλεί άγχος. Ακολουθούν τα βήματα επίλυσης ενός προβλήματος για να βρουν την πιο αποτελεσματική λύση. Προσπαθούν να την εφαρμόσουν.

Αυτό σημαίνει πως μπορεί να συζητήσουν με κάποιο καθηγητή, να ετοιμάσουν μία επιστολή στη διεύθυνση του σχολείου στην οποία να περιγράψουν το πρόβλημα αλλά και

να προτείνουν τη λύση/τις λύσεις του προβλήματος (π.χ. μουσική την ώρα των διαλειμμάτων, μείωση της κατ' οίκον εργασίας κ.ά.)

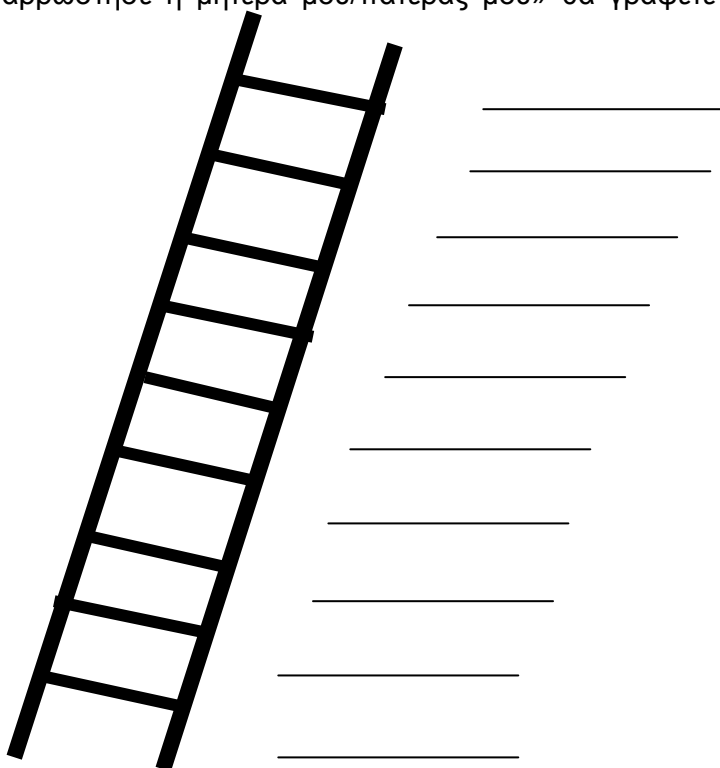
- Μπορούν ακόμα να ερευνήσουν διάφορες τεχνικές χαλάρωσης και να τις παρουσιάσουν στην τάξη έτσι ώστε να τις υιοθετήσουν και οι υπόλοιποι μαθητές. Αυτές οι ασκήσεις χαλάρωσης μπορούν να παρουσιαστούν σε ομάδες μαθητών του σχολείου ή ακόμη μπορούν να ετοιμάσουν ένα σχετικό ενημερωτικό φυλλάδιο το οποίο να δοθεί στους μαθητές και στους γονείς.
- Διοργάνωση μίας συνάντησης μεταξύ των μαθητών, των γονιών και των καθηγητών. Σε αυτή τη συνάντηση οι μαθητές μπορούν να ενημερώσουν τους γονείς και τους καθηγητές τους για τις διάφορες καταστάσεις που τους προκαλούν άγχος. Μπορεί να πραγματοποιηθεί ένας διάλογος μεταξύ των γονιών, των καθηγητών και των μαθητών. Συστήνεται σε αυτή τη συνάντηση να παρευρεθεί κάποιος/α ψυχολόγος/κοινωνιολόγος, ειδικός σε θέματα διαχείρισης του άγχους για να προσφέρει τις κατάλληλες συμβουλές προς όλους.

### Φύλλο εργασίας 1: Η σκάλα του στρες

❖ Παρακάτω παρουσιάζονται καταστάσεις της καθημερινής ζωής που μας προκαλούν άγχος.

1. Ένας/Μια συμμαθητής/συμμαθήτρια μου έκανε πάρτι και δε με κάλεσε (**Πάρτι**)
2. Οι γονείς μου αποφάσισαν να χωρίσουν (**Χωρισμός**)
3. Ο φιλόλογος με έστειλε στον Διευθυντή (**Καθηγητής**)
4. Πήρα χαμηλούς βαθμούς στον έλεγχο του τριμήνου (**Έλεγχος**)
5. Πρέπει να αλλάξω σχολείο (**Αλλαγή**)
6. Δε μιλάω πια με τον/την καλύτερο/η μου φίλη (**Φίλος**)
7. Αρρώστησε η μητέρα μου/πατέρας μου (**Μητέρα/Πατέρας**)
8. Οι γονείς μου δε με αφήνουν να πάω στην εκδήλωση της τάξης (**Εκδήλωση**)
9. Απέλυσαν τον πατέρα μου από τη δουλειά (**Απόλυση**)
10. Έχασα τα κλειδιά του σπιτιού μου (**Κλειδιά**).

Αφού διαβάσετε τις παραπάνω καταστάσεις, μπορείτε να τις βάλετε στη σειρά, ξεκινώντας (από τη βάση) από εκείνη που σας προκαλεί το λιγότερο άγχος και καταλήγοντας σε αυτή που σας προκαλεί το περισσότερο. Χρησιμοποιήστε τις λέξεις της παρένθεσης για να βάλετε σε σειρά τις καταστάσεις που περιγράφονται. Αν, για παράδειγμα, θέλετε να βάλετε πρώτη την κατάσταση «αρρώστησε η μητέρα μου/πατέρας μου» θα γράψετε στη σκάλα τη λέξη μητέρα/πατέρας.



Διαβάστε κάποιιο από σας τη σειρά, με την οποία έχετε τοποθετήσει τις αγχογόνες καταστάσεις στη σκάλα. Μοιάζει ή όχι η σειρά αυτή με των συμμαθητών σας; Για ποιους λόγους;

## **Φύλλο Εργασίας 2: Τρόποι αντιμετώπισης μίας αγχογόνου κατάστασης**

### **Ομαδική Εργασία:**

- ❖ Μπορείτε να σκεφτείτε και να αναφέρετε καταστάσεις που σας προκαλούν άγχος; Καταγράψτε τις καταστάσεις αυτές στον πίνακα της τάξης σας.
- ❖ Ποια από τις καταστάσεις που γράψατε στον πίνακα σας προκαλεί το περισσότερο άγχος; Συζητήστε μεταξύ σας και επιλέξτε μία.

### **Αγχογόνος κατάσταση που επιλέχτηκε**


Πραγματοποιείται αναπαράσταση της αγχογόνου κατάστασης που επιλέχτηκε.

Η κάθε ομάδα απαντά:

- ❖ Ποιο «πρόβλημα» παρουσιάστηκε;

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

- ❖ Με ποιον τρόπο αντιμετώπισαν οι συμμαθητές σας την κατάσταση που παρουσιάστηκε στο παιχνίδι ρόλων;

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

- ❖ Τι συνέβη όταν οι συμμαθητές/τριες σας υιοθέτησαν τον συγκεκριμένο τρόπο για να επιλύσουν την αγχογόνο κατάσταση;

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

Εκπρόσωπος της κάθε ομάδας ανακοινώνει τις απαντήσεις της ομάδας του και γίνεται σχετική συζήτηση.

### **Φύλλο εργασίας 3: Εργασία για το σπίτι**

Σκέψου και γράψε σε συντομία, μία κατάσταση που σου προκαλέσει ή συνεχίζει να σου προκαλεί άγχος, κάθε φορά που έρχεσαι αντιμέτωπος/η μαζί της.

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

**Απάντησε τις παρακάτω ερωτήσεις:**

**1.** Ποιο είναι το πρόβλημα που σου προκαλεί άγχος; Ανάλυσέ το.

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

**2.** Κατάγραψε τις πιθανές λύσεις – τι θα μπορούσες, δηλαδή, να κάνεις για να το αντιμετωπίσεις;

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

**3.** Σε τι θα μπορούσε να σε βοηθήσει η αντιμετώπισή του;

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

**4.** Τι θα ήθελες, αλλά δεν μπορείς να κάνεις, προκειμένου να λύσεις το πρόβλημά σου;

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

**5.** Ποιες είναι οι συνέπειες των πιθανών λύσεων που προανέφερες στη δεύτερη ερώτηση;

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

**6.** Διάλεξε την τελική λύση στην κατάσταση που αντιμετωπίζεις και δικαιολόγησε την επιλογή σου.

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



#### Φύλλο Εργασίας 4

Σενάριο:

Φανταστείτε πως ένα μεσημέρι, γυρνώντας από το σχολείο, ο πατέρας σας ανακοινώνει ότι θα πρέπει να μετακομίσετε σε άλλη πόλη, γιατί πήρε μετάθεση. Η διαδικασία της μετακόμισης δεν πρέπει να πάρει περισσότερο από μία βδομάδα, μια και ο πατέρας σας αρχίζει τη δουλειά στην καινούργια του θέση στις αρχές του επόμενου μήνα, αυτό σημαίνει πως εσείς θα πρέπει να αλλάξετε σχολείο και να αποχαιρετήσετε τους φίλους σας...

Συζητήστε με την ομάδα σας και απαντήστε τις πιο κάτω ερωτήσεις:

1. Ποιο είναι το πρόβλημα που σας απασχολεί;  
.....  
.....  
.....
2. Πώς αισθάνεστε προσπαθώντας να αντιμετωπίσετε τη συγκεκριμένη κατάσταση;  
.....  
.....  
.....
3. Τι μπορείτε να κάνετε για να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα που αναφέρθηκε; (δώστε πιθανές λύσεις)  
.....  
.....  
.....
4. Τι δε μπορείτε να κάνετε, έστω κι αν το θέλετε;  
.....  
.....  
.....
5. Ποιες θα είναι οι συνέπειες για καθεμία από τις λύσεις που προτείνετε στην τρίτη ερώτηση;  
.....  
.....  
.....
6. Ποια λύση πιστεύετε ότι είναι η καλύτερη για να αντιμετωπιστεί η αγχογόνος κατάσταση; Δικαιολογήστε την άποψή σας.  
.....  
.....  
.....

## ΠΗΓΕΣ:

- Τριβίλα, Σ., Chimienti, G., (2002). *Ανακάλυψη, Αυτογνωσία, Αυτοκυριαρχία, Αυτοεκτίμηση: Συναισθηματική και Κοινωνική επιδεξιότητα: Ένα εγχειρίδιο τεχνικών*. Εκδόσεις Πατάκη: Αθήνα.
- Χατζηχρήστου, Χ.Γ., (2004). *Πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας και της μάθησης, Κοινωνική και συναισθηματική Αγωγή στο σχολείο*. Βιβλίο για τον Εκπαιδευτικό Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Γυμνάσιο – Λύκειο. Εκδόσεις: Τυπωθήτω – Γιώργος Δαρδανός.
- Χαραλαμπίδης, Σ. Ασκήσεις Χαλάρωσης.  
<http://www.cognitiveanalytic.gr/0fls/c1.asp?photoid=60&subid=18&catid=82&l=3>
- Οδηγός Χαλάρωσης κατά του Άγχους.  
<http://www.depressionanxiety.gr/74/article/greek/74/53/index.htm>
- Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής.  
[http://www.pe.uth.gr/cms/phocadownload/epaeak/psychologia\\_fysikis\\_agogis\\_MK208/dialekseis/9.pdf](http://www.pe.uth.gr/cms/phocadownload/epaeak/psychologia_fysikis_agogis_MK208/dialekseis/9.pdf)
- Βασιλειάδης, Γ., Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπευτής. Το άγχος στις εξετάσεις.  
<http://www.aftognosia.gr/-a-/31-to-aghos-stis-eksetasies.html>
- Έφηβοι και άγχος, <http://www.neteens.gr/html/apories.html>
- Τεχνικές Χαλάρωσης.  
<http://psychinfo.wordpress.com/2011/01/03/%CE%AD%CE%BB%CE%B5%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%82-%CE%AC%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%85%CF%82/>
- «Το άγχος και πώς αντιμετωπίζεται». Κέντρο Πληροφόρησης για θέματα Εθισμού και Ψυχικής Υγείας.  
[http://www.camh.net/About\\_Addiction\\_Mental\\_Health/Multilingual\\_Resoures/greek\\_coping\\_stress.pdf](http://www.camh.net/About_Addiction_Mental_Health/Multilingual_Resoures/greek_coping_stress.pdf).
- Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς. [www.ibrt.gr](http://www.ibrt.gr)
- Stress M, [http://www.helpguide.org/mental/stress\\_management\\_relief\\_coping.htm](http://www.helpguide.org/mental/stress_management_relief_coping.htm)
- Δραστηριότητα για τη Διαχείριση του άγχους και αντιμετώπιση των προβλημάτων.  
<http://www.samaritans.org/pdf/B4StressManagement.pdf>
- School Health Programs Department: Stress Reduction Activities for Students, <http://www.healthiersf.org/resources/pubs/stressRed/StressReductionActivities.pdf>
- Stress Management, Σχέδιο Μαθήματος για τη Διαχείριση του άγχους, [http://www.c-pal.net/course/module3/pdf/Week3\\_Lesson22.pdf](http://www.c-pal.net/course/module3/pdf/Week3_Lesson22.pdf)
- Centers for Disease Control and Prevention, Δέκα σημεία για να είσαι ήρεμος, χωρίς να σε καταβάλει το άγχος.  
[http://www.bam.gov/sub\\_yourlife/yourlife\\_feelingfrazzled.html](http://www.bam.gov/sub_yourlife/yourlife_feelingfrazzled.html)
- The Big Test: How We Experience Short-Term Stress.  
[http://www.bam.gov/teachers/activities/stress\\_big\\_test.pdf](http://www.bam.gov/teachers/activities/stress_big_test.pdf)

## ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ:

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



## ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΘΥΜΟΥ

Ο θυμός αποτελεί ένα φυσιολογικό, συνήθως υγιές, ανθρώπινο συναίσθημα. Συσχετίζεται με αρνητικά συναισθήματα όπως το άγχος, η ματαίωση και ο πόνος. Ο θυμός μπορεί να κατευθύνεται προς τα έξω (τους άλλους ή το περιβάλλον), ή προς τα μέσα (τον εαυτό). Συχνά, μάλιστα, θυμώνουμε επειδή νιώθουμε θυμό.

Σύμφωνα με τον Charles Spielberger, ένα ψυχολόγο που ειδικεύεται στη μελέτη του θυμού, ο θυμός είναι μια **«συναισθηματική κατάσταση που ποικίλλει σε ένταση από τον ήπιο εκνευρισμό ως την έντονη οργή και μανία»**.

Πηγή: Μερσινιάς Θ. <http://www.psychology.gr/articles/150-2010-02-21-16-07-06.html>.

Όπως και άλλα συναισθήματα, συνοδεύεται από φυσιολογικές και σωματικές αλλαγές: όταν θυμώνουμε η καρδιά μας χτυπά πιο δυνατά και η πίεση του αίματός μας αυξάνεται, όπως αυξάνονται και τα επίπεδα των ορμονών αδρεναλίνη και νοραδρεναλίνη.

### Αιτίες Θυμού:

Πολλές καταστάσεις μπορούν να προκαλέσουν θυμό: το έντονο στρες, η ματαίωση, όταν πιστεύουμε ότι οι άλλοι μας απειλούν ή μας κάνουν κακό (ειδικά αν θεωρούμε την πρόθεσή τους κακή), όταν πιστεύουμε ότι μας εκμεταλλεύονται ή μας παραμελούν, όταν ζηλεύουμε, όταν οι άλλοι δεν κάνουν αυτό που τους λέμε, ή όταν συμπεριφέρονται κατά τρόπο που θεωρούμε ότι απειλούν κάτι σημαντικό για μας. Επίσης, μπορεί να θυμώσουμε όταν βλέπουμε κάποιον να υποφέρει, όταν θίγονται οι αρχές μας, ή όταν δούμε κάποιον άλλο θυμωμένο. Μερικές φορές ο θυμός προκαλείται ως αντίδραση στον πόνο (ψυχικό ή σωματικό).

Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις, υπάρχει κάτι κοινό: **θεωρούμε ότι κάτι δεν πάει καλά και το θεωρούμε αυτό τόσο σημαντικό ώστε να προκαλούνται έντονα συναισθήματα.**

- Σε πολλές περιπτώσεις, ο θυμός (όπως και κάθε συναίσθημα) είναι λειτουργικός: Μας θυμίζει ή μας τονίζει ότι κάτι δεν «πάει καλά», αποτελεί κίνητρο για να κινητοποιηθούμε και να δράσουμε, μας βοηθά να κερδίσουμε την προσοχή των άλλων.
- Όταν όμως θυμώνουμε πολύ συχνά, για πράγματα όχι και τόσο σημαντικά, όταν δεν κατορθώνουμε να ελέγξουμε το βαθμό του θυμού μας, ή όταν δεν τον χειριζόμαστε επαρκώς με αποτέλεσμα να εγκλωβιζόμαστε σ' αυτόν, τότε υπάρχει σοβαρό ζήτημα.
- Έντονος θυμός ή εκρήξεις οργής μπορεί να συμβούν όταν νιώσουμε ότι ντροπιαζόμαστε ή προσβαλλόμαστε, αν πιστέψουμε ότι μας προκαλείται σημαντική βλάβη, ή όταν εμμένουμε σε δυσάρεστες σκέψεις σχετικά με ένα γεγονός. Πηγή: [http://www.ibrt.gr/ekpaideysi/6\\_antimetopizontas\\_to\\_thymo.pdf](http://www.ibrt.gr/ekpaideysi/6_antimetopizontas_to_thymo.pdf)

## Ενδεικτικά παραδείγματα: Γεγονός – Σκέψη – Αντίδραση

Γεγονός	Σκέψη	Αντίδραση
Ο καθηγητής ανακοίνωσε δημόσια ότι απέτυχα στις εξετάσεις.	«Με πρόσβαλε μπροστά σε όλους και το έκανε, όπως φαίνεται, επίτηδες.»	Προσβολή = θυμός/ οργή
Ο Γιώργος δε μου επιστρέφει το βιβλίο που του δάνεισα.	«Αρνείται να μου δώσει κάτι που το θέλω πολύ και μου ανήκει. Καταπατά βασικό δικαίωμά μου και με θίγει.»	Αίσθηση σημαντικής βλάβης = θυμός/ οργή
Η Μαρία αρνήθηκε να βγει μαζί μου σήμερα, αν και το είχε υποσχεθεί νωρίτερα.	Κύκλος σκέψεων: «Η Μ. δεν θέλει να βγει μαζί μου.» «Αυτό είναι άδικο, γιατί εγώ της φέρομαι καλά και μου το είχε υποσχεθεί.» «Είναι αδικαιολόγητη και απaráδεκτη.» «Και επειδή είναι έτσι, την πληρώνω εγώ.»	Φαύλος ανατροφοδοτούμενος κύκλος σκέψεων = θυμός/ οργή

### Αντιμετώπιση του Θυμού

Προκειμένου να αντιμετωπισθούν οι εκρήξεις οργής θα πρέπει να ελεγχθούν οι σκέψεις που σχετίζονται με τα γεγονότα ή τις καταστάσεις που μας προκαλούν θυμό, προκειμένου να δούμε κατά πόσο είναι ρεαλιστικές ή επηρεάζονται από αυτόματες σκέψεις ή γνωσιακά λάθη.

### Χρήσιμα θα σας φανούν και τα ακόλουθα:

1. Προσπαθήστε να μάθετε να εντοπίζετε έγκαιρα τα πρώτα σημάδια του θυμού σας. Θυμηθείτε την τελευταία φορά που θυμώσατε έντονα. Τι περνούσε από το μυαλό σας; Ποια ήταν τα πρώτα συναισθήματα ή σκέψεις που είχατε; Υπήρχαν κάποια «προμηνύματα» της οργής; Νιώσατε σαν να λέτε «τώρα αρχίζω να θυμώνω πολύ»; Εντοπίστε τα σημάδια αυτά και την επόμενη φορά που θα τα νιώσετε, αποφύγετε την κλιμάκωση του συναισθήματος: Βγείτε έξω από το δωμάτιο για λίγο, διακόψτε τη συζήτηση, πείτε στον εαυτό σας «αρχίζω να οργίζομαι ας σταματήσω, ας συγκρατηθώ.»

2. Όταν αρχίσετε να θυμώνετε πολύ, μετρήστε αργά ως το 10, πάρτε 1-2 βαθιές αναπνοές, μην κάνετε ή μην πείτε τίποτα όσο είστε σε καθεστώς οργής.
3. Αποσπάστε την προσοχή σας και δώστε χρόνο στον εαυτό σας να χαλαρώσει αρκετά ώστε να μπορέσει να επανακτήσει τον έλεγχο.
4. Αν νιώσετε ότι οργίζεστε πολύ και δεν μπορείτε να κάνετε κάτι γι' αυτό, αποτραβηχτείτε. Απομακρυνθείτε από την πηγή της οργής σας, πηγαίνετε κάπου μόνοι σας και ξεσπάστε (με κάποιον τρόπο) και ταυτόχρονα πείτε (ή φωνάξτε) τις σκέψεις θυμού που περνούν από το μυαλό σας. Νιώστε το θυμό και βγάλτε τον προς τα έξω. Μην ανησυχείτε: όταν είστε μόνοι σας, δεν πρόκειται να βλάψετε κανέναν. Αφού γίνει αυτό, χαλαρώστε και πείτε στον εαυτό σας «έληξε και τώρα είμαι ήρεμος/η».

Είναι σημαντικό ότι καταφέρατε να ελέγξετε το θυμό σας και δεν τον στρέψατε εναντίον κάποιου προσώπου ή του εαυτού σας. Αργότερα, όταν θα είστε αρκετά ήρεμοι, καταγράψτε αυτά που είπατε ή σκεφτήκατε όταν ήσασταν οργισμένοι. Εξετάστε αν κάτι από αυτά ήταν ακραίο ή μη ρεαλιστικό και αντικαταστήστε το προσπαθώντας να αλλάξετε τον τρόπο σκέψης σας. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι δεν πρέπει να αποφεύγετε τα θέματα που σας προκαλούν θυμό και πόνο, αλλά μόνο τις ακραίες αντιδράσεις που ίσως σας κάνουν να συμπεριφερθείτε κατά τρόπο που αργότερα θα μετανιώσετε. Αφού μάθετε να ελέγχετε αποτελεσματικά το θυμό και την οργή σας, στραφείτε προς τις πηγές αυτών των αντιδράσεων και εξετάστε-αξιολογήστε τις σκέψεις ή τα άλλα συναισθήματα που σχετίζονται με αυτές. Αν διαπιστώσετε ότι είναι δυσλειτουργικά, αντικαταστήστε τα με άλλα λειτουργικότερα.

Πηγή: [http://www.ibrt.gr/ekpaideysi/6\\_antimetopizontas\\_to\\_thymo.pdf](http://www.ibrt.gr/ekpaideysi/6_antimetopizontas_to_thymo.pdf)

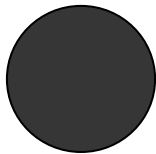
### **Τεχνικές για να ελαχιστοποιήσετε το θυμό σας**

1. Κάντε ένα διάλειμμα. Απομακρυνθείτε από τη πηγή του θυμού και ηρεμήστε.
2. Διευκρινίστε μέσα σας ποιο είναι το πρόβλημα.
3. Αποστασιοποιηθείτε από την κατάσταση.
4. Δείτε τα υπέρ και τα κατά.
5. Πείτε πώς νιώθετε όταν κάτι σας ενοχλεί.
6. Μη χρησιμοποιείτε «χτυπήματα κάτω από τη μέση», χαρακτηρισμούς, ερμηνείες, κατηγορίες.
7. Δεχτείτε τη διαφορετικότητα του άλλου. Μη λέτε στους άλλους πώς πρέπει να σκεφτούν ή να νιώσουν.
8. Να είστε συγκεκριμένοι και σαφείς όταν ζητάτε κάτι.

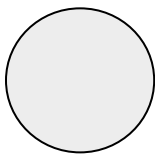
Πηγή: [http://www.psychognosia.gr/koina%20provlmata\\_thimos.htm](http://www.psychognosia.gr/koina%20provlmata_thimos.htm)

Το πιο κάτω σχεδιάγραμμα μπορεί να τοποθετηθεί σε εμφανές σημείο της τάξης ή/και του σχολείου για να το συμβουλεύονται.

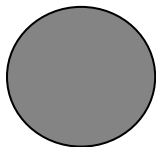
Το «φανάρι» της Διαχείρισης του θυμού



**ΣΤΑΜΑΤΑ** (Ηρέμησε)



**ΣΚΕΨΟΥ** (Μίλησε για το πρόβλημα και πως νιώθεις γι' αυτό. θέσε ένα θετικό στόχο. Σκέψου εναλλακτικές λύσεις.



**ΠΡΑΞΕ** (Προχώρησε και εφάρμοσε το καλύτερο σχέδιο)

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ - ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΘΥΜΟΥ

**ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ:** 1. Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση του Εαυτού  
3. Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού

**ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ:** 1.2 Συναισθηματική Εκπαίδευση και Αυτοεκτίμηση  
3.2 Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων και Σχέσεων

**ΧΡΟΝΟΣ:** Δραστηριότητα Αφόρμησης: 1 διδακτική περίοδος  
Κεντρική Δραστηριότητα: 1 διδακτική περίοδος

### ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:

Οι μαθητές να:

- επεξηγούν τη σχέση συναισθήματος και συμπεριφοράς
- περιγράφουν και να εφαρμόζουν τεχνικές διαχείρισης του άγχους.
- περιγράφουν συμπεριφορές που δείχνουν ενσυναίσθηση.
- αναλύουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τις διαπροσωπικές σχέσεις.
- επιδεικνύουν τρόπους αποτελεσματικής επικοινωνίας.
- αναπτύσσουν ικανότητες διαπραγμάτευσης και διαμεσολάβησης.
- εισηγούνται και να εφαρμόζουν τρόπους επίλυσης συγκρούσεων.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ:

Ο/η καθηγητής/τρια επιλέγει **ΜΙΑ** από τις πιο κάτω δραστηριότητες:

#### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1:**

Ζητείται από τους μαθητές να σχηματίσουν έναν κύκλο. (Συμμετέχει και ο/η εκπαιδευτικός). Ο/η εκπαιδευτικός έχει ένα μαλακό μπαλάκι. Ο ένας πετάει το μπαλάκι στον άλλο, συμπληρώνοντας τη φράση «θυμώνω όταν...» ή «θύμωσα όταν...». Το μπαλάκι πρέπει να πάει σε όλους και στον εκπαιδευτικό από μια μόνο φορά.

Μόλις ολοκληρωθεί ο κύκλος ακολουθεί συζήτηση.

#### **Άξονες Συζήτησης:**

- Τι είναι ο θυμός; (ένα φυσιολογικό συναίσθημα που το νιώθουμε όλοι).
- Πότε τον νιώθουμε; (σε καταστάσεις όπως αυτές που αναφέρθηκαν, όταν κάποιος μας κοροϊδεύει, μας παίρνει κάτι που μας ανήκει, όταν δε μας ακούνε οι φίλοι μας, όταν δε μας εκτιμάνε, όταν δεν ικανοποιούνται βασικές ψυχολογικές μας ανάγκες\* κ.λπ. Να θυμάστε πως πίσω από κάθε συμπεριφορά, υπάρχει ένα συναίσθημα).
- Τι προκαλεί ο θυμός; (Συγκρούσεις, τύψεις, πληγώνει τους άλλους)
- Πώς μπορούμε να διαχειριστούμε το θυμό; Ποιες τεχνικές διαχείρισης θυμού να υιοθετήσουμε;



Στη συνέχεια οι μαθητές καλούνται να προβληματιστούν για τις διάφορες συγκρούσεις και διαφωνίες που έχουν με τα φιλικά τους άτομα αλλά και με τα μέλη της οικογένειάς τους και τέλος να εξετάσουν τη συμπεριφορά τους. Τους δίνεται το **φύλλο εργασίας 1** και εργάζονται ατομικά. Όποιος/α μαθητής/τρια επιθυμεί ανακοινώνει αυτά που έγραψε.

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2:**

Δίνονται στις ομάδες σενάρια που φανερώνουν το συναίσθημα του θυμού (**φύλλο εργασίας 2**). Ο κάθε μαθητής έχει μπροστά του ένα σενάριο και συμπληρώνει τις σχετικές ερωτήσεις. Στη συνέχεια, όσοι μαθητές έχουν στα χέρια τους το ίδιο σενάριο, σχηματίζουν μία ομάδα. Η κάθε ομάδα συζητά το σενάριο και τις απαντήσεις που έγραψαν με σκοπό να προβληματιστούν για τις διάφορες αντιδράσεις τους στις καταστάσεις του σεναρίου, όπου το συναίσθημα του θυμού κυριαρχεί.

### **Άξονες συζήτησης:**

- Τι είναι ο θυμός; (ένα φυσιολογικό συναίσθημα που το νιώθουμε όλοι).
- Πότε τον νιώθουμε; (σε καταστάσεις όπως αυτές που αναφέρθηκαν, όταν κάποιος μας κοροϊδεύει, μας παίρνει κάτι που μας ανήκει, όταν δε μας ακούνε οι φίλοι μας, όταν δε μας εκτιμάνε, όταν δεν ικανοποιούνται βασικές ψυχολογικές μας ανάγκες\* κ.λπ. Να θυμάστε πως πίσω από κάθε συμπεριφορά, υπάρχει ένα συναίσθημα).
- Τι προκαλεί ο θυμός; (Συγκρούσεις, τύψεις, πληγώνει τους άλλους).
- Πώς μπορούμε να διαχειριστούμε το θυμό; Ποιες τεχνικές διαχείρισης θυμού να υιοθετήσουμε;

Επεξηγείται στους μαθητές, πως ο θυμός είναι φυσιολογικό συναίσθημα και συμβαίνει συνήθως όταν δεν ικανοποιούνται οι \*βασικές ψυχολογικές ανάγκες.

### **\*Βασικές Ψυχολογικές Ανάγκες:**

- **Η ανάγκη να ανήκω.** Οι κοινωνικές μου σχέσεις είναι πολύ σημαντικές (π.χ. Όταν οι σχέσεις μου με τους άλλους απειλούνται, καταθλίβομαι, μπορεί να θυμώσω και να φερθώ επιθετικά).
- **Χρειάζομαι να νιώθω ότι έχω τον έλεγχο.** Χρειάζεται να ελέγχω τα πράγματα που είναι σημαντικά για μένα. (π.χ. Εκνευρίζομαι όταν σημαντικά θέματα που με αφορούν δεν είναι υπό έλεγχο. Το ίδιο νιώθω όταν αντιληφθώ ότι έχω χάσει τον έλεγχο του προσωπικού μου χώρου. Αποτέλεσμα: μπορεί να θυμώσω και να φερθώ επιθετικά).
- **Η ανάγκη να με ακούν οι άλλοι.** Είναι σημαντικό για μένα να εκτιμούν οι άλλοι τις απόψεις μου. (π.χ. Είναι εκνευριστικό όταν οι άλλοι δεν εκτιμούν την άποψή μου, όταν δε μου δίνουν τόπο και χρόνο για να πω κι εγώ αυτά που θέλω. Ως αποτέλεσμα νιώθω θυμό και μπορεί να φερθώ επιθετικά).

**Πηγή:** Τριβίλα,Σ., Chimienti, G., (2002). *Ανακάλυψη, Αυτογνωσία, Αυτοκυριαρχία, Αυτοεκτίμηση: Συναισθηματική και Κοινωνική επιδεξιότητα: Ένα εγχειρίδιο τεχνικών.* Εκδόσεις Πατάκης: Αθήνα

Στη συνέχεια οι μαθητές καλούνται να προβληματιστούν για τις διάφορες συγκρούσεις και διαφωνίες που έχουν με τα φιλικά τους άτομα αλλά και με τα μέλη της οικογένειάς τους και τέλος να εξετάσουν τη συμπεριφορά τους. Τους δίνεται το φύλλο εργασίας 2 και εργάζονται ατομικά. Όποιος/α μαθητής/τρια επιθυμεί ανακοινώνει αυτά που έγραψε.

Αφού ολοκληρωθεί **μία από τις πιο πάνω δραστηριότητες** ο/η εκπαιδευτικός συνεχίζει με την κεντρική δραστηριότητα.

### **ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ : Σχέδιο Δράσης**

Η/Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να αναφέρουν περιπτώσεις κατά τις οποίες οι ίδιοι βρέθηκαν αντιμέτωποι με αρνητικά συναισθήματα (θυμό, άγχος, απογοήτευση, θλίψη) τα οποία δυσκολεύτηκαν να χειριστούν. Στη συνέχεια τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες των 3-4 ατόμων.

Η/Ο εκπαιδευτικός αναθέτει στις ομάδες να σκεφτούν ένα «**σχέδιο δράσης**» το οποίο θα μπορούν να εφαρμόζουν κάθε φορά που έχουν να χειριστούν ένα αρνητικό συναίσθημα και το οποίο πρέπει να αποτελείται από 3 - 5 βήματα. Κάθε ομάδα ετοιμάζει το «**σχέδιο δράσης**» της και το ανακοινώνει στη συνέχεια στην τάξη. Όλα τα σχέδια γράφονται στον πίνακα από την/τον εκπαιδευτικό.

Στη συνέχεια γίνεται προσπάθεια να βρουν τα κοινά σημεία ανάμεσα στα σχέδια που προτάθηκαν από τους μαθητές με στόχο να φτιάξουν ένα κοινό «**σχέδιο δράσης**» το οποίο θα πρέπει να περιλαμβάνει τα πιο κάτω σημεία:

- Αναγνωρίζω το συναίσθημα
- Αποδέχομαι το συναίσθημα
- Χαλαρώνω και παίρνω χρόνο να σκεφτώ πριν ενεργήσω. Παίρνω βαθιές αναπνοές και χαλαρώνω όλους τους μύες του κορμιού μου. Θυμάμαι το φανάρι της διαχείρισης του θυμού
- Σκέφτομαι πιθανούς τρόπους για να βοηθήσω τον εαυτό μου να νιώσει καλύτερα
- Επιλέγω έναν από τους τρόπους που σκέφτηκα και ενεργώ (μιλώ σε κάποιον, κάνω κάτι που με ευχαριστεί, κ.λπ.). Αν δεν πετύχει αυτός ο τρόπος επιλέγω έναν άλλον.

**Πηγή:** Επαμεινώνδα, Ε., Νεοκλέους, Ε., Τιγγιρίδου, Μ., (2007). *Πρώτα Βήματα: Οδηγός Εκπαίδευσης για Υγιείς Σχέσεις*. Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.

### **ΕΠΕΚΤΑΣΗ - ΔΡΑΣΗ**

Τα παιδιά φτιάχνουν αφίσα στην οποία αναγράφουν τα «**Βήματα διαχείρισης αρνητικών συναισθημάτων**» και την τοποθετούν στην πινακίδα της τάξης/του σχολείου για να τη συμβουλεύονται.

**Φύλλο Εργασίας 1: Θυμός**

**Συμπληρώστε τα ακόλουθα σημεία:**

**Νιώθω θυμό όταν ένας καλός φίλος μου**

.....  
.....

**Γιατί θυμώνεις μ' αυτό;**

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

**Πώς νιώθεις όταν θυμώνεις πολύ με το φίλο σου; Γράψε τρία επίθετα που περιγράφουν πώς νιώθεις για τον εαυτό σου όταν θυμώνεις και χάνεις τον έλεγχό σου.**

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

**Νιώθω θυμό όταν ένας ενήλικας της οικογένειάς μου**

.....  
.....

**Γιατί θυμώνεις μ' αυτό;**

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

**Πώς νιώθεις όταν θυμώνεις με κάποιον ενήλικα της οικογένειάς σου και χάνεις τον έλεγχο; Γράψε τρία επίθετα που περιγράφουν πώς αισθάνεσαι για τον εαυτό σου όταν θυμώνεις.**

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

**Ο καλός μου φίλος εκφράζει θυμό όταν εγώ**

.....  
.....

Γιατί αυτό κάνει το φίλο σου να θυμώνει;

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

Πώς νιώθεις που ο φίλος σου έχει θυμώσει μαζί σου; Γράψε τρία συναισθήματά σου.

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

**Ένας ενήλικας από την οικογένεια μου εκφράζει θυμό όταν εγώ**

.....  
.....

Γιατί αυτό τον κάνει να θυμώνει;

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

Πώς νιώθεις που ο ενήλικας έχει θυμώσει μαζί σου; Γράψε τρία συναισθήματά σου.

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

Να σχολιάσετε την πιο κάτω δήλωση:

**«Η σύγκρουση και η διαφωνία μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη μίας σχέσης»**

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

## Φύλλο Εργασίας 2: Σενάρια

Ένας συμμαθητής σου σε κουτσομπολεύει στην παρέα σου.

Συνεργάζεσαι με τρεις συμμαθητές σου σε μια σχολική εργασία. Αυτοί όμως αποφάσισαν να αλλάξουν το θέμα χωρίς να σε ρωτήσουν.

Κάποιος παίρνει κάτι δικό σου χωρίς να σε ρωτήσει.

Οι γονείς σου θέλουν να μετακομίσουν σε άλλη πόλη και θα χρειαστεί να αποχωριστείς τους φίλους σου.

Ξενύχτησες για να μπορέσεις να τελειώσεις μια μελέτη για το σχολείο. Δεν κατάφερες να την παραδώσεις εντός της προθεσμίας, γιατί ξαφνικά χάλασε ο ηλεκτρονικός υπολογιστής τη στιγμή της εκτύπωσής της.

Είχες όλα τα πράγματα στο δωμάτιό σου τακτοποιημένα και όμορφα και η/ο αδελφή/ος τα έκανε άνω κάτω καθώς έψαχνε το παιχνίδι της/του.

1. Ποιο είναι το κυριότερο συναίσθημα που θα ένιωθες αν βίωνες αυτή την κατάσταση;

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

2. Γιατί πιστεύεις πως θα ένιωθες αυτό το συναίσθημα;

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

3. Με ποιο τρόπο θα διαχειριζόσουν αυτή τη κατάσταση;

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

4. Αν αφιέρωνες λίγο χρόνο για να ηρεμήσεις, θα αντιδρούσες διαφορετικά; Δικαιολόγησε την απάντησή σου.

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

## ΠΗΓΕΣ

- Επαμεινώνδα, Ε., Νεοκλέους, Ε., Τιγγιρίδου, Μ., (2007). *Πρώτα Βήματα: Οδηγός Εκπαίδευσης για Υγιείς Σχέσεις*. Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.
- Τριβίλα, Σ., Chimienti, G., (2002). *Ανακάλυψη, Αυτογνωσία, Αυτοκυριαρχία, Αυτοεκτίμηση: Συναισθηματική και Κοινωνική επιδεξιότητα: Ένα εγχειρίδιο τεχνικών*. Εκδόσεις Πατάκη: Αθήνα.
- Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς (ΙΕΘΣ) «Αντιμετωπίζοντας το θυμό» [http://www.ibrt.gr/ekpaideysi/6\\_antimetopizontas\\_to\\_thymo.pdf](http://www.ibrt.gr/ekpaideysi/6_antimetopizontas_to_thymo.pdf)
- Θυμός, <http://www.a33.gr/viewtopic.php?t=6044>
- Τεχνικές Χαλάρωσης.
- <http://psychinfo.wordpress.com/2011/01/03/%CE%AD%CE%BB%CE%B5%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%82-%CE%AC%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%85%CF%82/>
- Θυμός, <http://www.psychognosia.gr>
- Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης. [www.αυτογνωσία.gr](http://www.αυτογνωσία.gr)
- Ψυχοθεραπεία και Συμβουλευτική. «Ας Ελέγξουμε τον Θυμό μας, πριν μας ελέγξει αυτός...», <http://www.psychology.gr/articles/150-2010-02-21-16-07-06.html>

## ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ

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



## **2. Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς τρόπου ζωής**





## ***2.2 Υγιείς Τρόποι και Συνθήκες Ζωής***



# ΥΓΕΙΑ

## Ορισμός Υγείας:

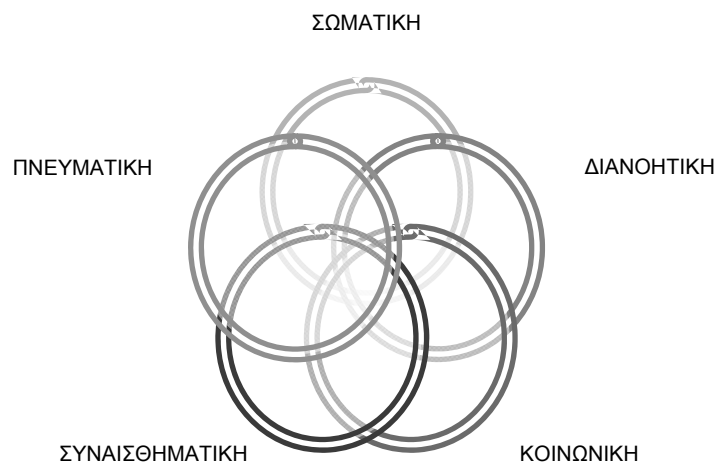
«Η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας».

(Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 1946)

«Ως την έκταση την οποία ένας άνθρωπος ή μια ομάδα ανθρώπων μπορεί από τη μια να αναγνωρίζει τους στόχους του και να ικανοποιεί τις ανάγκες του και από την άλλη να αλλάζει ή και να αντιμετωπίζει το περιβάλλον του. Η Υγεία ορίζεται ως εφόδιο ζωής και όχι ως αντικειμενικός σκοπός ζωής. Είναι θετική έννοια και με αυτόν τον τρόπο δίνεται έμφαση στα προσωπικά και κοινωνικά εφόδια του καθενός αλλά και στις φυσικές του ικανότητες».

(Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, 1984)

Η ολιστική έννοια της υγείας περιλαμβάνει όλες τις πτυχές της υγείας (σωματική, ψυχική, διανοητική, πνευματική και κοινωνική), οι οποίες είναι αλληλένδετες.

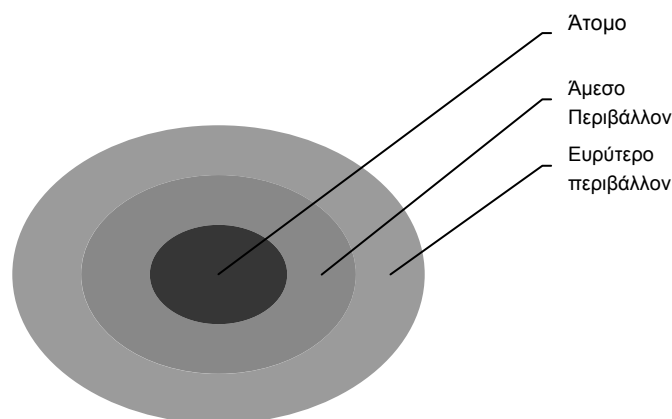


Πηγή: Πρόγραμμα Σπουδών Αγωγής Υγείας:  
Δρ. Σούλα Ιωάννου, Δρ. Χριστιάνα Κούτα, Δρ. Νεόφυτος Χαραλάμπους

## Πτυχές της Υγείας

- Σωματική υγεία (physical) – σώμα και τη μηχανιστική λειτουργία του σώματος
- Διανοητική υγεία (mental) – ικανότητα να σκεφτόμαστε καθαρά και συγκροτημένα.
- Συναισθηματική (emotional) – η ικανότητα να αναγνωρίζουμε συναισθήματα και να εκφράζουμε συναισθήματα αναλόγως.
- Κοινωνική (social) – η ικανότητα να κάνουμε και να διατηρούμε φίλους
- Πνευματική (spiritual) – να είσαι συμφιλιωμένος με τον εαυτό σου.
- Κοινωνιακή (societal) – η υγεία κάποιου ανθρώπου είναι άμεσα συνδεδεμένη με οτιδήποτε περιλαμβάνει τον άνθρωπο.

## Τι επηρεάζει την υγεία;

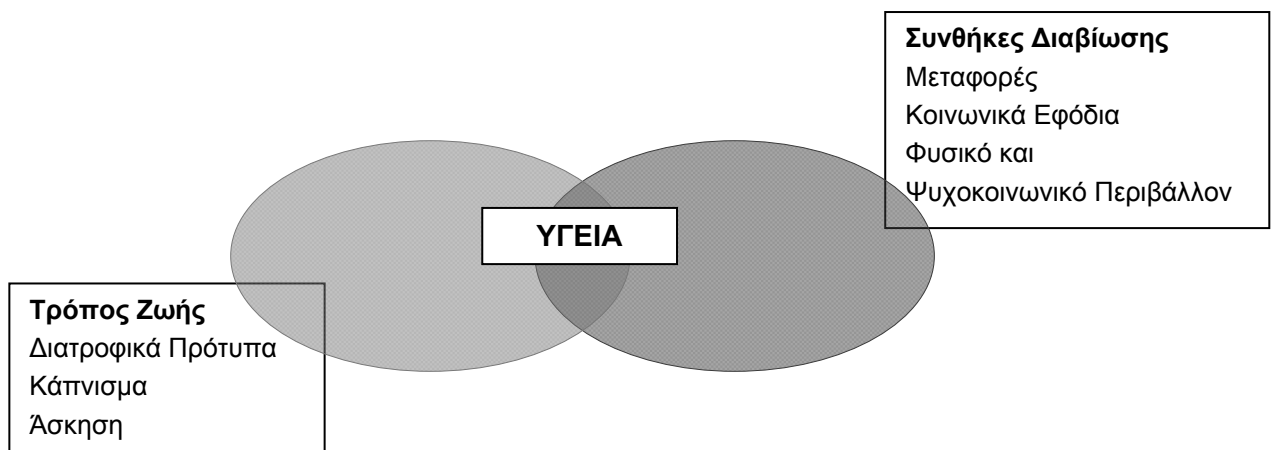


## Παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία:

Κληρονομικότητα, Φύλο, Οικογένεια, Θρησκεία, Κουλτούρα, Φίλοι, Έσοδα, Διαφήμιση, Κοινωνική ζωή, Ρατσισμός, Μόλυνση του περιβάλλοντος, Ηλικία, Εργασία, Συνθήκες εργασίας, Υπηρεσίες Υγείας, Αυτοπεποίθηση, Πρόσβαση στα γυμναστήρια και καταστήματα, Τόπος διαμονής, Μόρφωση, Εκπαίδευση, Εθνικοί κανονισμοί όσον αφορά τα φαγητά.

Πηγή: Εισαγωγή Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας,

[http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/themata/oikiaki\\_oikonomia/analytika\\_programmata.html](http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/themata/oikiaki_oikonomia/analytika_programmata.html)



## Δημόσια Υγεία

*«Η επιστήμη και η τέχνη προαγωγής της υγείας, πρόληψης ασθενειών και παράτασης της ζωής μέσα από οργανωμένες προσπάθειες της κοινωνίας»*

Πηγή: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, [http: www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)

Η Δημόσια Υγεία αφορά την υγεία ολόκληρου του πληθυσμού της κοινότητας, δηλαδή του χώρου που ζούμε και λειτουργούμε. Προϋποθέτει τη συνεργασία και την παρέμβαση της πολιτείας, διαφόρων κυβερνητικών και μη οργανώσεων - φορέων και γενικά του κοινωνικού συνόλου.

Τα κυριότερα προβλήματα δημόσιας υγείας εστιάζονται στα χρόνια νοσήματα παρά στα λοιμώδη νοσήματα.

### Κυριότερα προβλήματα δημόσιας υγείας

- Καρδιαγγειακά προβλήματα (1<sup>η</sup> αιτία θανάτου στην Κύπρο)
- Υπέρταση
- Ψηλή χοληστερόλη
- Κάπνισμα
- Καθιστική ζωή
- Παχυσαρκία
- Τροχαία ατυχήματα
- Καρκίνος
- HIV/AIDS
- ΣΜΝ (Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα)
- Ανεπιθύμητες κυήσεις
- Αλκοολισμός
- Ναρκωτικά

**Σημείωση:** Το θέμα «Προβλήματα Δημόσιας Υγείας» μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αφορμή σε διάφορες υποενότητες του προγράμματος Αγωγής Υγείας. Συγκεκριμένα, συνδέεται με τα θέματα της διατροφής, της άσκησης, της φτώχειας, των ασθενειών, του περιβάλλοντος κ.ά.).



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ – ΥΓΕΙΑ

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:** 2. Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου ζωής

**ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ:** 2.1 Υγιείς τρόποι και Συνθήκες Ζωής

**ΧΡΟΝΟΣ:** 1-2 διδακτικές περίοδοι

### ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:

Οι μαθητές να:

- διαμορφώνουν σχέδιο δράσης που να στοχεύει στη βελτίωση των συνθηκών για μια υγιή ζωή.
- εντοπίζουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και τον τρόπο ζωής των ατόμων.
- εντοπίζουν και να αιτιολογούν τη σχέση αλληλεξάρτησης μεταξύ της υγείας και διαφόρων συμπεριφορών.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ: Σχεδιάστε ένα υγιές πρόσωπο

1. Ζητείται από τους μαθητές, χωρίς προηγούμενη συζήτηση, να ζωγραφίσουν μέσα σε 5 λεπτά την εικόνα ενός υγιούς προσώπου, και γύρω να γράψουν όλες τις συνήθειες που πρέπει να ακολουθεί κάποιος για να είναι και να παραμένει υγιής.

2. Καλούνται οι μαθητές να μοιραστούν την εικόνα τους με την ομάδα. Καθώς μοιράζονται την εικόνα, ζητήστε τους να παρατηρήσουν τόσο τα κοινά όσο και τα ασυνήθιστα/διαφορετικά χαρακτηριστικά που θεωρούν ότι πρέπει να έχει κάποιος άτομο για να είναι υγιές.

3. Ενθαρρύνεται η συζήτηση ρωτώντας τους μαθητές:

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



4. Γίνεται αναφορά ότι αυτή η δραστηριότητα χρησιμοποιήθηκε σε διάφορες ευρωπαϊκές χώρες την τελευταία δεκαετία. Κατά τη διάρκεια των πρόσφατων ετών, μια απροσδόκητη τάση έχει παρατηρηθεί σε σχέδια παιδιών που απεικόνιζαν γυναίκες. Τα παιδιά χρησιμοποίησαν παρόμοια χαρακτηριστικά όταν ζωγράφιζαν γυναίκες. Συγκεκριμένα παλαιότερα ζωγράφιζαν γυναίκες μεσογειακού σωματότυπου. Εντούτοις, τα τελευταία χρόνια, η γυναίκα μορφή σχεδιάζεται όλο και περισσότερο ως πολύ ψηλή, πολύ λεπτή και χωρίς σχήμα. Αρχικά αυτό το φαινόμενο παρατηρήθηκε στις ζωγραφιές που έκαναν κορίτσια μεταξύ 10-11 χρονών. Τα τελευταία χρόνια όμως εμφανίζεται πιο τακτικά στα σχέδια επτάχρονων κοριτσιών. Μια παρόμοια αλλά λιγότερο δραματική αλλαγή εμφανίστηκε στις ζωγραφιές αγοριών που απεικόνιζαν υγιή αγόρια. Υπάρχει μεγάλη έμφαση στο μυϊκό πάνω μέρος του σώματος και στους κοιλιακούς. Αυτό το φαινόμενο εμφανίζεται σε όλο και μικρότερες ηλικίες.

### **ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

Στόχος της κεντρικής δραστηριότητας είναι οι μαθητές/τριες να αναστοχαστούν την έννοια της υγείας και να εντοπίσουν τους παράγοντες που την επηρεάζουν. Επιπρόσθετα, συστήνεται να διαμορφώσουν ένα σχέδιο δράσης που να στοχεύει στη βελτίωση των συνθηκών για μια υγιή ζωή.

Ενδεικτικοί μεθοδολογικές προσεγγίσεις για να επιτευχθούν τα πιο πάνω είναι:

- Ιδεοθύελλα
- Χρήση ερωτηματολογίου\*
- Θεατρικό παιχνίδι
- Ρόμβος
- Έρευνα

### **Παράδειγμα μεθοδολογικής προσέγγισης – ερωτηματολόγιο:**

Στο **φύλλο εργασίας 1** παρατίθεται ένα ενδεικτικό ερωτηματολόγιο για την υγεία. Με το ερωτηματολόγιο αυτό οι μαθητές σχηματίζουν μια γενική εικόνα για την έννοια της υγείας. Ακολουθεί σχετική συζήτηση στην οποία επεξηγούνται οι πτυχές της υγείας και οι παράγοντες που την επηρεάζουν. Ακολούθως, ο/η κάθε μαθητής/τρια εντοπίζει τις συνθήκες (παράγοντες) που επηρεάζουν την υγεία του και που χρειάζονται βελτίωση. Τέλος, καλούνται να διαμορφώσουν ένα **σχέδιο δράσης** που στοχεύει στη βελτίωση των συνθηκών αυτών.

**Δραστηριότητα: Ρόμβος εννέα** (Σημαντικές έννοιες της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας)

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα με τον «Ρόμβο 9» μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διάφορες υποενότητες. Βοηθά τους μαθητές/τριες να εντοπίζουν τα στοιχεία μιας ευρύτερης έννοιας (π.χ. να εντοπίζουν τα συστατικά μίας υγιούς σχέσης α) μεταξύ των μελών της οικογένειας, β) φιλίας και γ) εφηβικής/συζυγικής σχέσης, να ιεραρχούν τις αξίες ζωής, να ιεραρχούν τους παράγοντες υγείας, άγχους, θυμού κ.λπ.).

**Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί αφού ολοκληρωθεί η δραστηριότητα για την έννοια της υγείας και είναι προαιρετική.**

1. Δίνονται στον κάθε μαθητή εννέα μικροί ρόμβοι από το βοηθητικό φυλλάδιο (σελ. (Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να το τυπώσει και να το πλαστικοποιήσει). Οι οκτώ ρόμβοι, περιέχουν δηλώσεις σχετικά με το τι σημαίνει «*ψυχική και συναισθηματική υγεία*» και ο ένατος είναι κενός.
2. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να τοποθετήσουν τις δηλώσεις κατά σειρά σπουδαιότητας, σε σχήμα ρόμβου, έτσι ώστε η πιο σπουδαία να βρίσκεται στην κορυφή και η λιγότερο σπουδαία στο κάτω άκρο. Πρέπει επίσης να προσθέσουν την άποψή τους στον κενό ρόμβο και να τον τοποθετήσουν όπου επιθυμούν.
3. Στη συνέχεια, σε ζευγάρια συγκρίνουν μεταξύ τους τη διαμόρφωση των ρόμβων τους και προσπαθούν να καταλήξουν σε συμφωνία.
4. Ακολούθως κάθε ζευγάρι συνεργάζεται με δυο άλλα ζευγάρια, ώστε να δημιουργηθούν εξαμελείς ομάδες. Ανταλλάσσουν συμπεράσματα και προσπαθούν να συμφωνήσουν σχετικά με το ποια είναι η περισσότερο και ποια η λιγότερο σημαντική δήλωση. Δεν τους ζητείται να συμφωνήσουν και στις εννέα δηλώσεις γιατί μπορεί να χρειαστούν πολύ χρόνο.
5. Από κάθε ομάδα ένας εκπρόσωπος εξηγεί στην ολομέλεια:
  - Την πρώτη προτίμηση (πιο δημοφιλής),
  - Τη λιγότερο δημοφιλή προτίμηση,
  - Τις δηλώσεις που έγραψαν στους κενούς ρόμβους,
  - Αν η ομάδα δυσκολεύτηκε ή όχι να συμφωνήσει.

### **ΕΠΕΚΤΑΣΗ – ΔΡΑΣΗ**

Οι μαθητές/τριες στοχεύουν και αναζητούν τρόπους που επιφέρουν θετικές αλλαγές στο περιβάλλον στο οποίο ζουν, παίζουν, διασκεδάζουν και μαθαίνουν. Οι μαθητές/τριες μπορούν να δημιουργήσουν μία διαφήμιση σε έντυπη ή/και σε ηλεκτρονική μορφή, η οποία να προάγει μία ή περισσότερες υγιεινές συνήθειες στους εφήβους. Αυτή η έντυπη διαφήμιση μπορεί να δοθεί σε όλους τους μαθητές/τριες του σχολείου τους. Ακόμη, μπορεί να δημοσιευτεί σε τοπική εφημερίδα καθώς και στο περιοδικό του σχολείου τους.

Το περιεχόμενο της διαφήμισης μπορεί να παρουσιαστεί και σε μικρού μήκους φιλμάκι. Για να επιτευχθεί αυτό, χρειάζεται η κατάλληλη προεργασία των μαθητών/τριών για την οικονομική του ενίσχυση (ετοιμασία επιστολών) αλλά και την απαραίτητη οργάνωση.

### Φύλλο εργασίας 1: Το ερωτηματολόγιο της υγείας

Ημερομηνία:..... Φύλο: Κορίτσι | Αγόρι (κυκλώστε αναλόγως)

Σημείωσε ✓ στα σημεία που συμφωνείς  
Χρειάζεται όμως απόλυτη ειλικρίνεια!

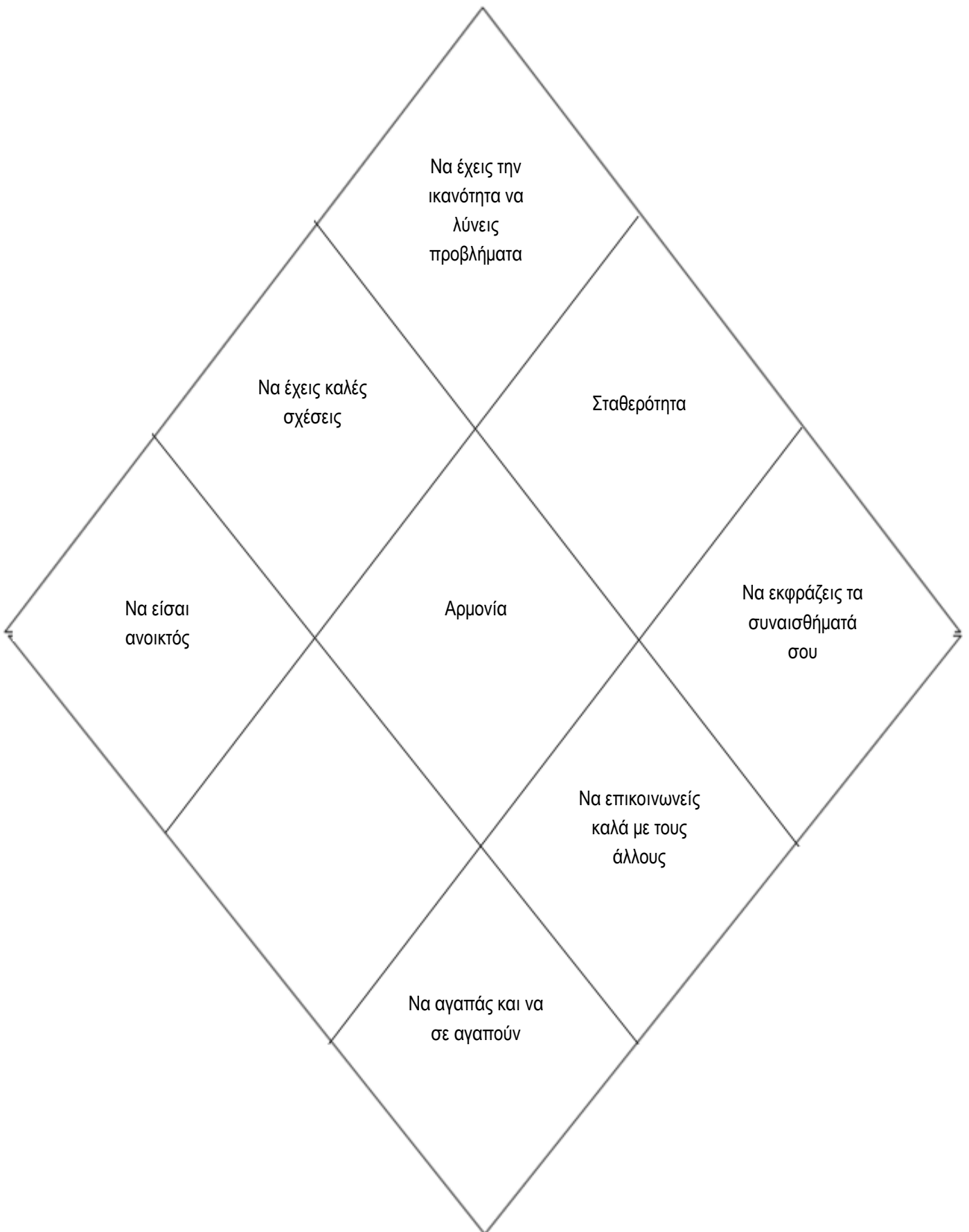
Να είμαι υγιής σημαίνει.....

1. Περνώ καλά με την οικογένειά μου.	
2. Νιώθω καλά τις περισσότερες φορές	
3. Περνώ καλά με τους φίλους μας.	
4. Σπάνια πηγαίνω στο γιατρό.	
5. Έχω το σωστό βάρος για το ύψος μου.	
6. Γυμνάζομαι συχνά και σταθερά.	
7. Αγαπώ τον εαυτό μου.	
8. Λέω τι νιώθω.	
9. Δεν αρρωστώ συχνά.	
10. Συνεργάζομαι με τους άλλους με χαρά.	
11. Έχω χρόνο για παιχνίδι.	
12. Κάνω τα μαθήματά μου χωρίς άγχος και πίεση.	
13. Πηγαίνω διακοπές.	
14. Τρώω φρούτα και σαλάτα.	
15. Νοιώθω ικανοποίηση όταν έχω μια επιτυχία.	

Πηγή: Ερωτηματολόγιο της υγείας,

<http://www.ekpaideusi.com/BLOG/EDSPY/Erotimatologio%20ygeias.pdf>

## Βοηθητικό Φυλλάδιο: Ρόμβος



## ΠΗΓΕΣ

- Αναλυτικό Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας. Σημειώσεις από Δρ Σούλα Ιωάννου, Δρ Νεόφυτος Χαραλάμπους, Δρ Χριστιάνα Κούτα [www.moec.gov.cy](http://www.moec.gov.cy), Αγωγή Υγείας.
- Growing through adolescence. *A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating.* (2005). NHS Health Scotland. Editor of the European Version Ian Yang. «Activity 1: Draw A Healthy Person».
- Weare, K., Gray, G., Σώκου, Κ. , (2002). *Η Προαγωγή της Ψυχικής και Συναισθηματικής Υγείας στο Σχολείο. Εγχειρίδιο για Εκπαιδευτικούς.* Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα.
- Ερωτηματολόγιο της υγείας,  
<http://www.ekpaideusi.com/BLOG/EDSPY/Erotimatologio%20ygeias.pdf>
- Ιωάννου, Σ., Χαραλάμπους, Ν. Κούτα, Χ. Εισαγωγή Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας,  
[http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/themata/oikiaki\\_oikonomia/analytika\\_programmata.html](http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/themata/oikiaki_oikonomia/analytika_programmata.html).

## ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ

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

## ***2.2 Φαγητό και Υγεία***



## **ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

### **ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΟ-ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ**

Κάθε ζωντανός οργανισμός, για να διατηρηθεί στη ζωή, χρειάζεται τροφές. Έτσι, και ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να ζήσει για πολύ, χωρίς αυτές.

Οι τροφές, με τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν, βοηθούν στην:

1. κατασκευή – ανάπτυξη – αναπλήρωση
2. ενέργεια
3. προστασία

#### **1. Οι τροφές είναι απαραίτητες για κατασκευή – ανάπτυξη – αναπλήρωση**

Τα συστατικά που βρίσκονται στις τροφές, όπως είναι οι πρωτεΐνες, βοηθούν στο χτίσιμο και την ανάπτυξη του σώματος. Είναι τα δομικά υλικά που το βοηθούν να σχηματίσει τα κύτταρα, το αίμα, να κτίσει το σκελετό, τους μυς και άλλα μέρη του σώματος. Αναπληρώνουν ακόμα και τις φυσικές φθορές, που παθαίνουν τα κύτταρα με τη συνεχή λειτουργία τους.

#### **2. Τα συστατικά που περιέχουν οι τροφές ενεργούν ως καύσιμο υλικό. Καίονται και από την καύση τους παράγεται ενέργεια**

Η ενέργεια αυτή μετρείται διεθνώς με θερμίδες (calories) και τζιάουλ (Joules).

1 χιλιοθερμίδα (kcal) = 4,2 τζιάουλ (kj).

Οι τροφές εξασφαλίζουν στον οργανισμό την ενέργεια που χρειάζεται για τις διάφορες λειτουργίες του και διατηρούν σταθερή τη θερμοκρασία του σώματος (37°C)

Αν η ενέργεια που λαμβάνεται με την τροφή είναι μικρότερη από την ενέργεια που χρειάζεται ο οργανισμός, για να καλύψει τις ανάγκες του, ο άνθρωπος αρχίζει να χάνει βάρος και γίνεται ισχνός. Τότε παρουσιάζεται η λιπόσαρκα.

Αν η ενέργεια που λαμβάνεται με την τροφή είναι μεγαλύτερη από την ενέργεια που ξοδεύεται μέσα στο σώμα, το αποτέλεσμα θα είναι η συσσώρευση λίπους σε διάφορα όργανα του σώματος και κάτω από το δέρμα. Τότε δημιουργείται η παχυσαρκία.

#### **3. Οι τροφές είναι απαραίτητες για την προστασία του οργανισμού**

Βοηθούν στην κανονική εκτέλεση όλων των λειτουργιών του οργανισμού και δημιουργούν αντισώματα, που τον προστατεύουν από διάφορες ασθένειες και του εξασφαλίζουν υγεία.

### **Νερό**

Ο ανθρώπινος οργανισμός, εκτός από τα συστατικά κατασκευής, καύσης και προστασίας, χρειάζεται νερό. Αν και το νερό δεν έχει θρεπτικά συστατικά, είναι απαραίτητο για τη διατήρηση της υγείας.

Το 60–65% του ανθρώπινου οργανισμού αποτελείται από νερό.

Το νερό βοηθά:

- στην πέψη των τροφών.
- στην καλή λειτουργία των νεφρών.



- στη μεταφορά των θρεπτικών ουσιών στους ιστούς του σώματος.
- στην απομάκρυνση των άχρηστων ουσιών από τον οργανισμό.

Για τους λόγους αυτούς, επιβάλλεται να πίνουμε καθημερινά νερό, τουλάχιστον 6–8 ποτήρια. Αν το νερό ελαττωθεί στον οργανισμό κατά 20%, τότε το άτομο κινδυνεύει να πεθάνει. Χωρίς νερό δεν μπορούμε να ζήσουμε περισσότερο από 6–7 ημέρες.

Το νερό χάνεται από τον οργανισμό με τα ούρα, τη διάρροια, τον ιδρώτα, τα δάκρυα και, σε περιπτώσεις στομαχικής διαταραχής, με τον εμετό.

Εκτός από το πόσιμο νερό και τα ροφήματα, ο άνθρωπος παίρνει νερό και από τις διάφορες τροφές που καταναλώνει, φρέσκιες ή μαγειρεμένες.

### **Τα θρεπτικά συστατικά των τροφών και η χρησιμότητά τους στον οργανισμό**

#### **Πρωτεΐνες**

- Βοηθούν στην κατασκευή και ανάπτυξη.
- Αναπληρώνουν τις φθορές του οργανισμού.

#### **Υδατάνθρακες**

- Δίνουν ενέργεια (άμυλο, σάκχαρα).
- Οι φυτικές ίνες βοηθούν στην καλή λειτουργία των εντέρων.

#### **Λίπη**

- Δίνουν στο σώμα ενέργεια. Αποθηκεύονται στον οργανισμό.
- Αποτελούν μονωτικό υλικό για το σώμα και το προστατεύουν από τις κακώσεις.

#### **Βιταμίνες**

- Είναι ρυθμιστές της καλής λειτουργίας του οργανισμού.
- Χωρίς βιταμίνες, ο οργανισμός δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει κανένα άλλο θρεπτικό συστατικό.

#### **Άλατα**

- Μερικά είναι συστατικά των οστών και των δοντιών (π.χ. φωσφόρος, ασβέστιο, μαγνήσιο).
- Είναι απαραίτητα για τη διατήρηση της σύστασης των υγρών του σώματος (π.χ. νάτριο, κάλιο).
- Αποτελούν τμήμα των ενζύμων ή και άλλων σημαντικών πρωτεϊνών του σώματος (π.χ. σίδηρος).

### **Αλάτι**

Το αλάτι λέγεται και χλωριούχο νάτριο (NaCl). Είναι η χημική ένωση δύο στοιχείων, του (Na) και του χλωρίου (Cl). Αυτά τα στοιχεία είναι απαραίτητα για τον οργανισμό. Το νάτριο είναι απαραίτητο για την καλή λειτουργία του νευρικού και μυϊκού συστήματος και το χλώριο για την παραγωγή του υδροχλωρικού οξέος, που είναι απαραίτητο για την πέψη των τροφών.

Έλλειψη χλωρίου και νατρίου στον οργανισμό παρουσιάζεται μόνο στις περιπτώσεις που χάνονται από το σώμα πολλά υγρά, όπως με τους εμετούς, τις διάρροιες και τη μεγάλη εφίδρωση.

Το αλάτι υπάρχει σε μικρή ποσότητα στις διάφορες τροφές στη φυσική τους μορφή, όπως στα ψάρια, στο συκώτι, στο γάλα, στο χοιρινό και βοδινό κρέας, στα καρότα, στα φασολάκια κ.ά. Προστίθεται και κατά το μαγείρεμα, για να δώσει γεύση στα φαγητά. Επίσης, χρησιμοποιείται και ως υλικό διατήρησης. Γι' αυτό υπάρχει σε μεγάλη ποσότητα σε διατηρημένα είδη, όπως σάλτσες, τουρσιά, καπνιστά ψάρια και κρέατα, αλλαντικά, καβουρδισμένους ξηρούς καρπούς, κονσέρβες κ.ά.

Η μεγάλη κατανάλωση αλατιού έχει άμεση σχέση με την αύξηση της αρτηριακής πίεσης του αίματος, της υπέρτασης ή πίεσης, όπως συνηθίζεται να λέγεται. Η υπέρταση μπορεί να προκαλέσει σοβαρές παθήσεις των αγγείων της καρδιάς (εμφράγματα) και εγκεφαλικά επεισόδια. Γι' αυτό, δεν πρέπει να γίνεται κατάχρηση αλατιού.

### **Συμβουλές:**

Μείωσε την κατανάλωση πίτσας, έτοιμων σουπών, λουκάνικων, σαλτσών, κονσερβοποιημένων ψαριών, κύβων σούπας, μαγιονέζας, βουτύρου και μαργαρίνης, τσιπς και αλατισμένων ξηρών καρπών.

Πρόσεξε! Τα περισσότερα προπαρασκευασμένα τρόφιμα περιέχουν μεγάλες ποσότητες αλατιού.

Όταν ετοιμάζεις φαγητό, δοκίμασε να προσθέσεις τα πιο κάτω υλικά για να αποφύγεις την κατάχρηση αλατιού!

- Με το βοδινό: ντομάτα, μπίρα, δάφνη, μαύρο πιπέρι, μουστάρδα.
- Με το κοτόπουλο: χυμό λεμονιού, σκόρδο, χυμό πορτοκαλιού, πάπρικα, αμύγδαλα, ινδοκάρυδο, μαϊντανό, ρίγανη.
- Με το ψάρι: χυμό λεμονιού, πάπρικα, πιπέρι, σκόρδο.
- Με το χοιρινό: σκόρδο, θυμάρι, ανανά, πιπέρι.
- Με το αρνί: δυόσμο, κρεμμύδι, ντομάτες, βασιλικό, καυτό πιπέρι.
- Με τις πατάτες: δυόσμο, μαϊντανό, κρεμμύδι, ρίγανη, χυμό λεμονιού.
- Με το ρύζι: κρεμμύδι, πράσινη πιπεριά, δυόσμο, ξίδι, γιαούρτι.
- Με το κραμπί: θυμάρι, μήλο και χυμό μήλου, καρύδια.
- Με τα καρότα: μαϊντανό, χυμό λεμονιού.
- Με τις ντομάτες: ρίγανη, ξίδι, δυόσμο.

## **Ομαδοποίηση των τροφών**

Η ομαδοποίηση των τροφών αποτελεί έναν πρακτικό οδηγό υγιεινής διατροφής.

Οι τροφές χωρίζονται σε έξι ομάδες βάσει των θρεπτικών συστατικών που περιέχουν σε:

- Δημητριακά και αμυλούχα λαχανικά
- Φρούτα και Λαχανικά
- Κρέας και τα υποκατάστατά του
- Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα
- Λίπη και Έλαια
- Τροφές πλούσιες σε ζάχαρη

Οι τροφές των ομάδων και τροφές πλούσιες σε ζάχαρη δεν μπορούν να αποτελέσουν από μόνες τους κύριο γεύμα. Δίνουν γεύση στην τροφή και ενέργεια στον οργανισμό. Η υπερβολική κατανάλωση τους όμως, έχει ως αποτέλεσμα διάφορα προβλήματα υγείας όπως η παχυσαρκία και ο διαβήτης.

### **Δημητριακά και αμυλούχα λαχανικά**



**Τα δημητριακά (σιτάρι, ρύζι, σίκαλη, βρώμη, αραβόσιτος), όπως και τα αμυλούχα λαχανικά (κολοκάσι, πατάτες), είναι πλούσια σε:**

- συστατικά καύσης (άμυλο).
- συστατικά κατασκευής – ανάπτυξης – αναπλήρωσης (φυτικές πρωτεΐνες)
- συστατικά προστασίας (βιταμίνες, άλατα)

Η φλούδα των δημητριακών είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Οι ίνες αυτές δεν έχουν θρεπτική αξία, γιατί δεν απορροφούνται από τον οργανισμό. Η σπυδαιότητά τους, όμως, είναι μεγάλη, γιατί βοηθούν στην καλή λειτουργία των εντέρων και καταπολεμούν τη δυσκοιλιότητα.

## Φρούτα και Λαχανικά



**Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε:**

- συστατικά προστασίας (βιταμίνες, άλατα)
- συστατικά καύσης (σάκχαρα και στο αβοκάντο, φυτικό λίπος )

Τα προστατευτικά συστατικά των φρούτων και των λαχανικών διαφέρουν από είδος σε είδος και βρίσκονται μέσα σ' αυτά σε διαφορετικές αναλογίες. Για το λόγο αυτό, συστήνεται να χρησιμοποιούνται στη διατροφή φρούτα και λαχανικά σε μεγάλη ποικιλία, για να εξασφαλίζονται όλες οι βιταμίνες και τα άλατα που χρειάζεται ο οργανισμός.

Τα ώριμα φρούτα περιέχουν πιο πολλά σάκχαρα. Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν επίσης φυτικές ίνες, που βρίσκονται στη φλούδα και στη σάρκα τους.

## Κρέας και τα υποκατάστατά του ( ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια, ξηροί καρποί)



**Το κρέας, το ψάρι, τα θαλασσινά, τα αυγά, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί είναι πλούσια σε:**

- συστατικά κατασκευής – ανάπτυξης – αναπλήρωσης (ζωικές πρωτεΐνες, φυτικές πρωτεΐνες στα όσπρια και τους ξηρούς καρπούς)
- συστατικά καύσης (ζωικό λίπος, φυτικό λίπος στη σόγια και τους ξηρούς καρπούς)
- συστατικά προστασίας (βιταμίνες, άλατα)

Συστήνεται να γίνεται εναλλαγή των τροφών της ομάδας αυτής. Ένα γεύμα να περιέχει κρέας ή ψάρι ή αυγό ή όσπρια. Η διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει συχνά τα όσπρια, γιατί είναι πλούσια σε συστατικά κατασκευής, δηλαδή, φυτικές πρωτεΐνες, ενώ δεν περιέχουν σχεδόν καθόλου λίπος. Είναι πλούσια και σε φυτικές ίνες (φλούδα). Για τη σπουδαιότητά των φυτικών ινών γίνεται αναφορά πιο κάτω.

### Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα



**Το γάλα είναι μια από τις πιο πλήρεις τροφές.**

Περιέχει:

- συστατικά κατασκευής – ανάπτυξης – αναπλήρωσης (ζωικές πρωτεΐνες)
- συστατικά καύσης (ζωικό λίπος)
- συστατικά προστασίας (βιταμίνες, άλατα)

Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα (αναρή, χαλούμι, τυρί, φέτα, κρέμα γάλακτος, γιαούρτι) στη φυσική τους κατάσταση περιέχουν λίπος, ενώ τα αποβουτυρωμένα προϊόντα περιέχουν ελάχιστο ή και καθόλου.

Η θρεπτική αξία του γάλακτος διαπιστώνεται από το γεγονός ότι τα βρέφη τρέφονται και μεγαλώνουν μόνο με το γάλα στους πρώτους μήνες της ζωής τους. Στον 6ο μήνα αρχίζει η διατροφή τους να συμπληρώνεται σταδιακά και με άλλες τροφές, γιατί το γάλα από μόνο του δεν εξασφαλίζει στον οργανισμό τα θρεπτικά συστατικά στην απαραίτητη ποσότητα και αναλογία.

## Λίπη και Έλαια



**Οι τροφές της ομάδας αυτής είναι πολύ πλούσιες σε:**

- συστατικά καύσης (ζωικό και φυτικό λίπος)
- συστατικά προστασίας (λιποδιαλυτές βιταμίνες)
- Κατά τη διαδικασία της πέψης, τα λίπη και τα έλαια καίονται και δίνουν ενέργεια στον οργανισμό.

## Τροφές πλούσιες σε ζάχαρη



**Οι τροφές της ομάδας αυτής είναι πλούσιες σε:**

- συστατικά καύσης (σάκχαρα)

Η ζάχαρη χρησιμοποιείται από τον οργανισμό μόνο για την παραγωγή ενέργειας.

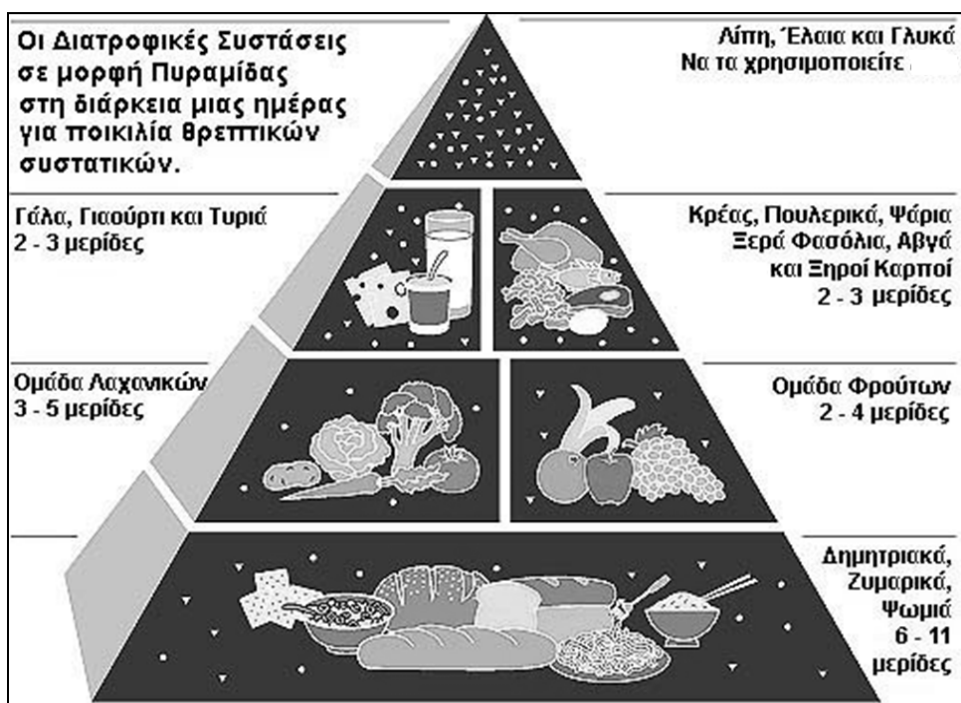
Η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης δημιουργεί τερηδόνα στα δόντια, προκαλεί αύξηση του σωματικού βάρους και άλλα προβλήματα υγείας.

## Οδηγοί σωστής διατροφής

Στις περισσότερες χώρες του κόσμου υπάρχουν μοντέλα που προωθούν την υγιεινή διατροφή και αποτελούν «οδηγούς σωστής διατροφής». Τα πιο γνωστά από αυτά αφορούν διάφορες πυραμίδες διατροφής ( Μεσογειακή και Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής) καθώς και τα μοντέλα των «ισοζυγισμένων πιάτων».

Οι οδηγοί σωστής διατροφής προωθούν τις τρεις βασικές αρχές σωστής διατροφής :

- Σωστή ποσότητα τροφών
- Ποικιλία τροφών
- Ποιότητα στα τρόφιμα



Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής



Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής

**Η Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής** βασίζεται στην απεικόνιση του τι πρέπει να περιλαμβάνει η διατροφή ενός ατόμου κατά τη διάρκεια της μέρας, δίνοντας οδηγίες για τη συχνότητα της κατανάλωσης των τροφών αυτών στα γεύματα της ημέρας.

Στο σχεδιασμό ενός ημερήσιου διαιτολογίου, με βάση την Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής, 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 και τη δραστηριότητα του καθενός.

### **Πυραμίδα της Μεσογειακής Δίαιτας**

Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής χωρίζεται σε τρία επίπεδα βάσει της συχνότητας κατανάλωσης των τροφίμων που απεικονίζει (σε μηνιαία, εβδομαδιαία και καθημερινή βάση). Η πυραμίδα έχει στη βάση της τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά και σε σημαντικές ποσότητες, ενώ αντίθετα στην κορυφή της βρίσκονται οι τροφές που πρέπει να καταναλώνονται αραιά και σε μικρότερες ποσότητες.

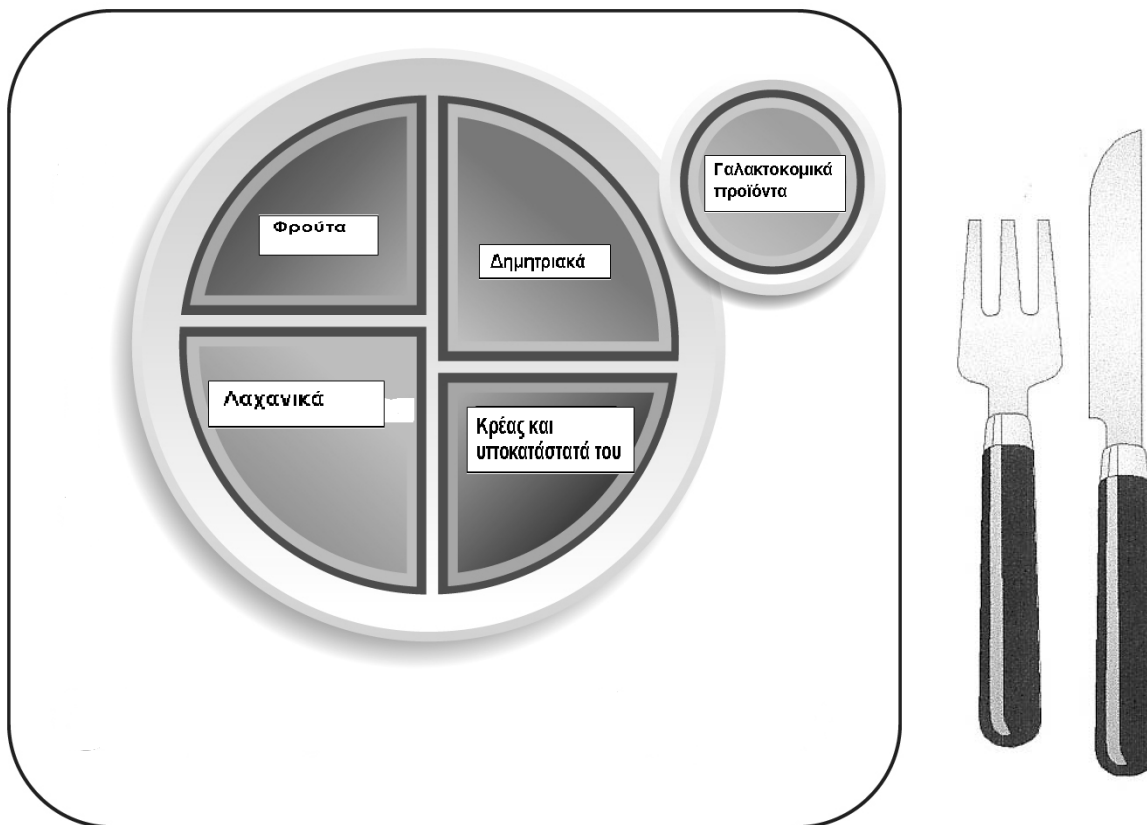
### **Χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Δίαιτας:**

- Μεγάλη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών (καθημερινά)
- Μεγάλη κατανάλωση σύνθετων Υδατανθράκων π.χ. ολοσίταρο ψωμί, πουργούρι (καθημερινά)
- Το ελαιόλαδο αποτελεί το βασικό λίπος της Μεσογειακής Δίαιτας
- Κατανάλωση άπαχου κόκκινου κρέατος, μόνο μερικές φορές το 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 τη βδομάδα
- Κατανάλωση κρασιού με μέτρο (κυρίως με τα γεύματα).
- Συστηματική φυσική άσκηση.



## Το μοντέλο του «πιάτου μου»

Παράλληλα με τις πυραμίδες υπάρχουν τα «πιάτα» διατροφής τα οποία απεικονίζουν τις 5 ομάδες τροφών και την αντίστοιχη ποσότητα που καλό είναι να καταναλώνουμε καθημερινά από την κάθε μια.



Πηγή: «Το πιάτο μου», [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

Το «πιάτο μου» είναι χωρισμένο σε τέσσερα τμήματα: ένα για τα φρούτα, ένα για τα λαχανικά, ένα για τις πρωτεϊνούχες τροφές (δηλαδή κρέας και τα υποκατάστατά του) και ένα για τα δημητριακά, ενώ στην άκρη υπάρχει ένα επιπλέον εικονίδιο για τα γαλακτοκομικά.

### **Επεξήγηση του πιάτου:**

#### **Φρούτα και λαχανικά**

Το μισό Πιάτο αποτελείται από τρόφιμα φυτικής προέλευσης, δηλαδή από φρούτα και λαχανικά. Στην κατηγορία των φρούτων ανήκουν όλα τα φρούτα, οι 100% φυσικοί χυμοί, τα αποξηραμένα και όλα τα λαχανικά.

#### **Δημητριακά**

Στην κατηγορία των δημητριακών ανήκουν όλα τα τρόφιμα που παράγονται από σιτάρι, καλαμπόκι, κριθάρι, ρύζι και βρώμη. Συστήνεται τα μισά από τα δημητριακά που καταναλώνουμε να προέρχονται από δημητριακά ολικής αλέσεως γιατί είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά. Σε αυτή την ομάδα ανήκουν ακόμη τα αμυλούχα λαχανικά, όπως η πατάτα, το κολοκάσι και το μπιζέλι.

### Πρωτεϊνούχες τροφές

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν το κρέας και τα προϊόντα του, τα πουλερικά, τα ψάρια και τα θαλασσινά, τα αυγά, αλλά και τα όσπρια, οι ξηροί καρποί και τα επεξεργασμένα προϊόντα από σόγια. Καλό είναι να καταναλώνεται ποικιλία πρωτεϊνούχων τροφών χαμηλών σε λιπαρά καθώς και ψάρια 1-2 φορές την εβδομάδα.

### Γαλακτοκομικά

Σ' 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 καταναλώνουμε γαλακτοκομικά με μειωμένα λιπαρά.

### Λίπη και Έλαια

Τα Λίπη και Έλαια δεν βρίσκονται απεικονισμένα στο Πιάτο, όμως χρησιμοποιούνται στις σαλάτες και στο μαγείρεμα. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν τα φυτικά λάδια όπως το ελαιόλαδο και τα σπορέλαια, το βούτυρο, η μαργαρίνη, το αβοκάντο, οι ελιές και η μαγιονέζα. Λόγω των προβλημάτων υγείας που συνδέονται με την υπερκατανάλωση του λίπους θα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.

Καταλήγοντας το «**Πιάτο Μου**» μας προτρέπει να ακολουθούμε μία διατροφή που να καλύπτει τις ημερήσιες θερμιδικές μας ανάγκες και να περιέχει:

- ποικιλία τροφών απ' όλες τις τροφικές ομάδες
- πολλά φρούτα και λαχανικά
- αρκετά δημητριακά ολικής άλεσης
- γαλακτοκομικά λίγων λιπαρών
- άπαχο κρέας, πουλερικά, ψάρια, όσπρια, αυγά και ξηρούς καρπούς
- χαμηλά λιπαρά
- χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι και ζάχαρη

Σε συνδυασμό με τις πιο πάνω συστάσεις απαραίτητη είναι και η καθημερινή φυσική δραστηριότητα.



## ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιούς τρόπου ζωής

- ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ:**      **2.2 Φαγητό και υγεία**  
2.1 Υγιείς τρόποι και συνθήκες ζωής  
1.1 Ανάπτυξη και εξέλιξη του εαυτού

**ΧΡΟΝΟΣ:**      Δραστηριότητα αφόρμησης: 1 διδακτική περίοδος  
Κεντρική Δραστηριότητα: 3-4 διδακτικές περιόδους (συμπεριλαμβάνει τη πρακτική εργασία)

#### **ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:**

##### **Οι μαθητές να:**

- επεξηγούν τον τρόπο με τον οποίο παράγοντες επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων
- συμβάλλουν, με συλλογικές δράσεις, στην ενίσχυση των δυνατοτήτων υγιεινής διατροφής των νέων.
- εντοπίζουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και τον τρόπο ζωής των ατόμων.
- διαμορφώνουν σχέδιο δράσης που να στοχεύει στη βελτίωση των συνθηκών για μια υγιή ζωή.
- αξιολογούν την επίδραση των διαφόρων εξωτερικών παραγόντων στην ανάπτυξη του εαυτού ιδιαίτερα κατά την περίοδο της εφηβείας.
- επισημαίνουν χαρακτηριστικά του εαυτού τους (με βάση τις πέντε διαστάσεις) και να εισηγούνται τρόπους βελτίωσης.
- εντοπίζουν και να αιτιολογούν τη σχέση αλληλεξάρτησης μεταξύ της υγείας και διαφόρων συμπεριφορών.

#### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ : Παράγοντες επιλογής τροφής**

Πριν από τη δραστηριότητα αφόρμησης, ο εκπαιδευτικός κάνει αναφορά στη σχέση διατροφής και υγείας (ανάκληση γνώσεων από το κεφάλαιο: Υγεία) και καλεί τους μαθητές να αναφέρουν σχετικά παραδείγματα (π.χ. επιλογή γάλακτος με χαμηλά λιπαρά αντί πλήρες γάλα για τη μείωση πρόσληψης λίπους και συνεπώς την πρόληψη καρδιακών παθήσεων/παχυσαρκίας). Οι μαθητές αναγνωρίζουν αρχικά πως η γνώση για την τροφή είναι ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τις διατροφικές τους επιλογές και κατ' επέκταση την υγεία τους.

Οι πιο κάτω δραστηριότητες αφόρμησης θα βοηθήσουν τους μαθητές να αναγνωρίσουν όλους τους παράγοντες που τους επηρεάζουν στην επιλογή των τροφών που καταναλώνουν. Απώτερος σκοπός είναι πρώτα να εντοπίσουν τους παράγοντες που οδηγούν στις λανθασμένες διατροφικές επιλογές, στη συνέχεια να τους δικαιολογήσουν και

τέλος να βρουν και να εφαρμόσουν τους τρόπους βελτίωσης των λανθασμένων διατροφικών συνηθειών.

**Ο εκπαιδευτικός επιλέγει ΜΙΑ από τις πιο κάτω δραστηριότητες αφόρμησης:**

#### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1:**

Οι μαθητές καλούνται να συμπληρώσουν το **φύλλο εργασίας 1** ατομικά. Καταγράφουν τι κατανάλωσαν την προηγούμενη μέρα και ποιος/τι επηρέασε αυτές τις διατροφικές επιλογές. Στη συνέχεια, οι μαθητές της κάθε ομάδας, συγκεντρώνουν τους παράγοντες επιλογής τροφής σε μια άδεια κόλλα /χαρτόνι. Οι κόλλες/χαρτόνια τοποθετούνται στον πίνακα. Ακολουθεί συζήτηση στην οποία οι μαθητές επεξηγούν πώς αυτοί οι παράγοντες επηρεάζουν τις διατροφικές τους συνήθειες. Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τη συζήτηση έτσι ώστε οι μαθητές να αναφέρουν κι άλλους παράγοντες που γενικότερα επηρεάζουν την επιλογή τροφής των ανθρώπων.

Οι μαθητές καταγράφουν ομαδικά όλους αυτούς τους παράγοντες επιλογής τροφής στο **φύλλο εργασίας 2**. Οι απαντήσεις του σχετικού φύλλου εργασίας αναφέρονται στη σελ.168, με τίτλο: Βοηθητικό Φυλλάδιο Δραστηριότητας Αφόρμησης (δραστηριότητα 1, φύλλο εργασίας 2).

#### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2:**

Δίνεται στους μαθητές λίγος χρόνος για να σκεφτούν τους παράγοντες που επηρέασαν την χθεσινή τους επιλογή τροφής. Οι παράγοντες που αναφέρουν οι μαθητές καταγράφονται στη μια μεριά του πίνακα ή εναλλακτικά οι μαθητές συμπληρώνουν τους παράγοντες σε χαρτάκια post-it, επειδή μπορούν εύκολα να αναδιοργανωθούν σε κατηγορίες στη συνέχεια. Αν χρειάζεται, ο εκπαιδευτικός μπορεί να δώσει ένα παράδειγμα για διευκόλυνση, π.χ. κοινωνική περίσταση/υποχρέωση.

Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός τοποθετεί σε άλλο σημείο του πίνακα τίτλους γενικών κατηγοριών που επηρεάζουν την επιλογή της τροφής. Οι μαθητές τοποθετούν τις απαντήσεις τους στην ανάλογη κατηγορία (π.χ. η πείνα τοποθετείται στην κατηγορία Βασικές ανάγκες).

- Βασικές ανάγκες/συναίσθημα
- Οικογένεια
- Πόροι/περιβάλλον
- Κουλτούρα, πολιτισμός,
- Κοινωνικοί παράγοντες
- Μέσα μαζικής ενημέρωσης
- Διατροφικές προτιμήσεις
- Υγεία/ διατροφικοί στόχοι

Εναλλακτικά, οι μαθητές συμπληρώνουν το **φύλλο εργασίας 3**, όπου καταγράφουν τους παράγοντες που ανέφεραν στις ανάλογες κατηγορίες. Οι απαντήσεις του σχετικού φύλλου εργασίας αναφέρονται στη σελ.172, με τίτλο: Βοηθητικό φυλλάδιο Δραστηριότητας Αφόρμησης (δραστηριότητα 2, φύλλο εργασίας 3).

Οι μαθητές/τριες προβληματίζονται και συζητούν για το βαθμό που αυτές οι κατηγορίες επηρεάζουν τις διατροφικές τους συνήθειες.

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3:**

Γίνεται ιδεοθύελλα όπου οι μαθητές συζητούν στην ομάδα τους παράγοντες που τους επηρεάζουν στην επιλογή της τροφής τους και παράλληλα συμπληρώνουν **το φύλλο εργασίας 4**. Η κάθε ομάδα ανακοινώνει τα αποτελέσματα και τα δικαιολογεί. Ο/η εκπαιδευτικός παράλληλα καταγράφει στον πίνακα τις απαντήσεις των ομάδων. Τέλος, ο/η εκπαιδευτικός κατευθύνει τη συζήτηση έτσι ώστε να αναφέρουν οι μαθητές όλους τους παράγοντες που επηρεάζουν γενικότερα τις διατροφικές επιλογές των ανθρώπων.

### **ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Αλλάζω τις επιλογές των τροφών**

Ο εκπαιδευτικός επιλέγει **ΜΙΑ** από τις πιο κάτω κεντρικές δραστηριότητες

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Βελτιώνω τις επιλογές των τροφών ανάλογα με τους παράγοντες που με επηρεάζουν αρνητικά.**

Αφού οι μαθητές/τριες εντοπίσουν τους παράγοντες επιλογής τροφής και είναι σε θέση να τους επεξηγήσουν, καλούνται να εργαστούν ατομικά και να προβληματιστούν για τους παράγοντες εκείνους που πιθανόν να τους επηρεάζουν τόσο θετικά όσο και αρνητικά στην επιλογή των τροφών.

Αρχικά οι μαθητές ανακοινώνουν τους παράγοντες που τους επηρεάζουν θετικά στις επιλογές τροφών (δηλαδή που τους βοηθούν να επιλέξουν πιο υγιεινές τροφές). Ο/η εκπαιδευτικός επικροτεί τις ανακοινώσεις των μαθητών και τονίζει τη σημασία διατήρησής τους (π.χ. κάποιος μαθητής μπορεί να συνηθίζει να ξυπνά νωρίτερα για να ετοιμάσει το πρωινό του, κάποιος μαθητής μπορεί να φέρνει σάντουιτς από το σπίτι για να αποφεύγει να αγοράζει είδη αρτοποιείου με σφολιάτα, κάποιος άλλος αποφεύγει τα αναψυκτικά αφού ξέρει πως η περιεκτικότητά τους σε ζάχαρη είναι ψηλή κ.α.).

Στη συνέχεια, τονίζεται πως ο καθένας πρέπει να εργαστεί μόνος/η έτσι ώστε να εντοπίσει τα πραγματικά προβλήματα/εμπόδια που δεν του επιτρέπουν να κάνει σωστές/υγιεινές επιλογές τροφών. Ακολούθως επιλέγει τους δύο πιο σημαντικούς παράγοντες και προσπαθεί να βρει λύσεις έτσι ώστε μέσα από τη διαδικασία βελτίωσης των συνθηκών των παραγόντων να βελτιώσει και τις διατροφικές του συνήθειες/επιλογές.

Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές, προτείνοντας κάποιες λύσεις ανάλογα με το πρόβλημα που αντιμετωπίζουν.

Συμπληρώνεται το **φύλλο εργασίας 5** ατομικά. Ο εκπαιδευτικός τους εξηγεί πως χρειάζεται χρόνος και προσπάθεια για να βελτιώσουμε κάποια λανθασμένη μας διατροφική συνήθεια (π.χ. πρωινό ξύπνημα). Κάποιες φορές ίσως χρειάζεται να ζητείται και βοήθεια από τα μέλη της οικογένειας μας ή/και από τους καθηγητές μας. Άλλες φορές για να βελτιώσουμε τις διατροφικές μας συνήθειες ίσως χρειάζεται να εμπλουτίσουμε τις γνώσεις μας κι άλλες να παρέμβουμε πιο δυναμικά διεκδικώντας τα δικαιώματά μας από τους αρμόδιους φορείς.

Ο/η εκπαιδευτικός δίνει χρόνο στους μαθητές έτσι ώστε να τους δοθεί η ευκαιρία να εφαρμόσουν τις αλλαγές που θα εισηγηθούν αλλά και να τις αξιολογήσουν. Κατά τη διάρκεια των επόμενων μαθημάτων ο εκπαιδευτικός τους υπενθυμίζει την εφαρμογή των λύσεων που οι ίδιοι εισηγήθηκαν για τον εαυτό τους. Είναι σημαντικό, να κατανοήσουν οι μαθητές ότι δεν πρέπει να αποθαρρύνονται, όταν η λύση που επέλεξαν δεν πέτυχε. Πρέπει να προτρέπει τους μαθητές να κάνουν μία νέα επιλογή και να ξαναπροσπαθήσουν.

Τους εξηγεί πως στα επόμενα μαθήματα θα κουβεντιάσουν για τις διατροφικές γνώσεις και αυτό μπορεί να τους βοηθήσει και να τους ενθαρρύνει στις λύσεις που μπορούν να δώσουν στον εαυτό τους για καλύτερες επιλογές τροφών στην καθημερινότητά τους. Ενθαρρύνονται να μιλήσουν με τους γονείς τους για αυτή τη διαδικασία και να ζητήσουν τη συμπαράσταση τους.

Ο/η εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές να φέρουν συμπληρωμένο το έντυπο σε συγκεκριμένο μάθημα και καλεί τον κάθε μαθητή/τρια ξεχωριστά να περιγράψει το πρόβλημα που εντόπισε καθώς και τη διαδικασία που ακολούθησε για να το επιλύσει. Στη συνέχεια, τους ζητά να εκφράσουν τις εμπειρίες και τα συναισθήματά τους για αυτή τη διαδικασία.

Τέλος, οι μαθητές καλούνται να επιλέξουν μέσα από τη διαδικασία της έρευνας συνταγές για υγιεινά σνακ, με σκοπό να τα παρασκευάσουν σε επόμενο μάθημα. Οι μαθητές της κάθε ομάδας ανταλλάζουν τις απόψεις τους και επιλέγουν αυτό που πιστεύουν πως είναι πιο εύγευστο, θρεπτικό και εύκολο να παρασκευαστεί. Οργανώνουν την πρακτική τους εργασία συμπληρώνοντας το **φύλλο εργασίας 8** και μέχρι το επόμενο μάθημα είναι έτοιμες οι ομάδες να εφαρμόσουν τα παρασκευάσματά τους.

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Επιρροή από φίλους**

Οι μαθητές αφού εντοπίσουν τους παράγοντες που τους επηρεάζουν τόσο θετικά όσο και αρνητικά στην επιλογή των τροφών καλούνται να επικεντρωθούν στους παράγοντες επιρροή φίλων και στις κοινωνικές υποχρεώσεις/πάρτι συνομηλίκων.

Καλούνται να συμπληρώσουν το **φύλλο εργασίας 6** με στόχο να ανακαλύψουν πως πράγματι υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις επιλογής τροφών είτε διοργανώνουν αυτοί πάρτι σε σπίτι είτε πηγαίνουν σε κάποιο εστιατόριο ή ταχυφαγείο. Αφού επιλέξουν τις λύσεις στις διατροφικές τους επιλογές, τις ανακοινώνουν στην ολομέλεια της τάξης. Ο κάθε μαθητής

επιλέγει τη λύση που του ταιριάζει καλύτερα στις εξόδους του και καλείται να την εφαρμόσει. Μπορεί να συνεργαστεί με κάποιο άλλο συμμαθητή του για συμπαράσταση και υποστήριξη.

Τέλος, αφού ο εκπαιδευτικός αξιολογήσει το βαθμό επίτευξης των στόχων των μαθητών καλούνται να φτιάξουν το δικό τους δημιούργημα για ένα διαγωνισμό μαγειρικής για νεαρά ταλέντα ή για ένα πάρτι που μπορεί να διοργανωθεί και στο σχολείο τους. Συμπληρώνουν το **φύλλο εργασίας 7** και **φύλλο εργασίας 8**.



### Φύλλο εργασίας 1: Παράγοντες επιλογής τροφής

Συμπλήρωσε τον πιο κάτω πίνακα που αφορά τα γεύματα που κατανάλωσες σε μια μέρα.

	<b>Τροφή</b>	<b>Ποιος παράγοντας/ντες επηρέασε/σαν την επιλογή της τροφής σας</b>
<b>Πρόγευμα (σπίτι)</b>		
<b>Πρόγευμα (σχολείο)</b>		
<b>Ενδιάμεσο</b>		
<b>Μεσημεριανό</b>		
<b>Απογευματινό</b>		
<b>Βραδινό</b>		

**Φύλλο εργασίας 2: Παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή τροφής**

Παρατήρησε τις εικόνες και κατάγραψε με την ομάδα σου πιθανούς παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή της τροφής σου.



Empty speech bubble for notes.

Empty speech bubble for notes.

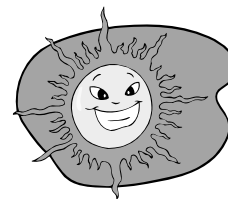
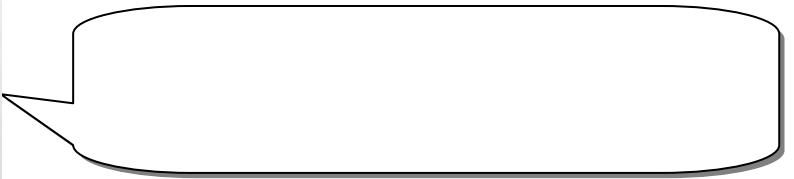
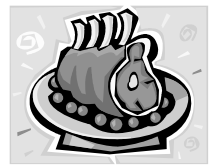
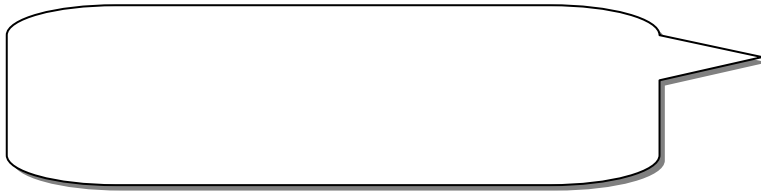
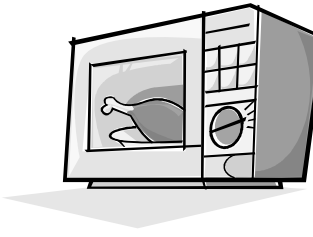


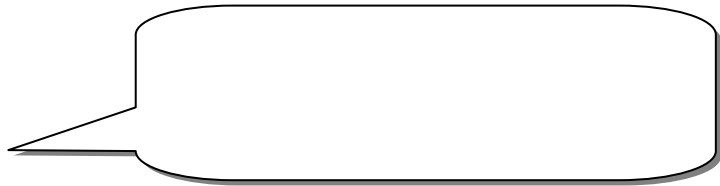
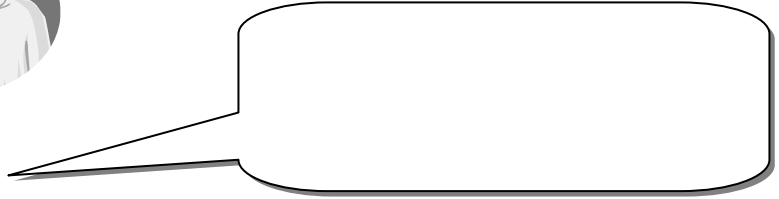
Empty speech bubble for notes.

Empty speech bubble for notes.



Empty speech bubble for notes.





Άλλοι παράγοντες:

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

**Φύλλο εργασίας 3:**

**Επιρροές στην επιλογή τροφής: παραδείγματα ανά κατηγορία**

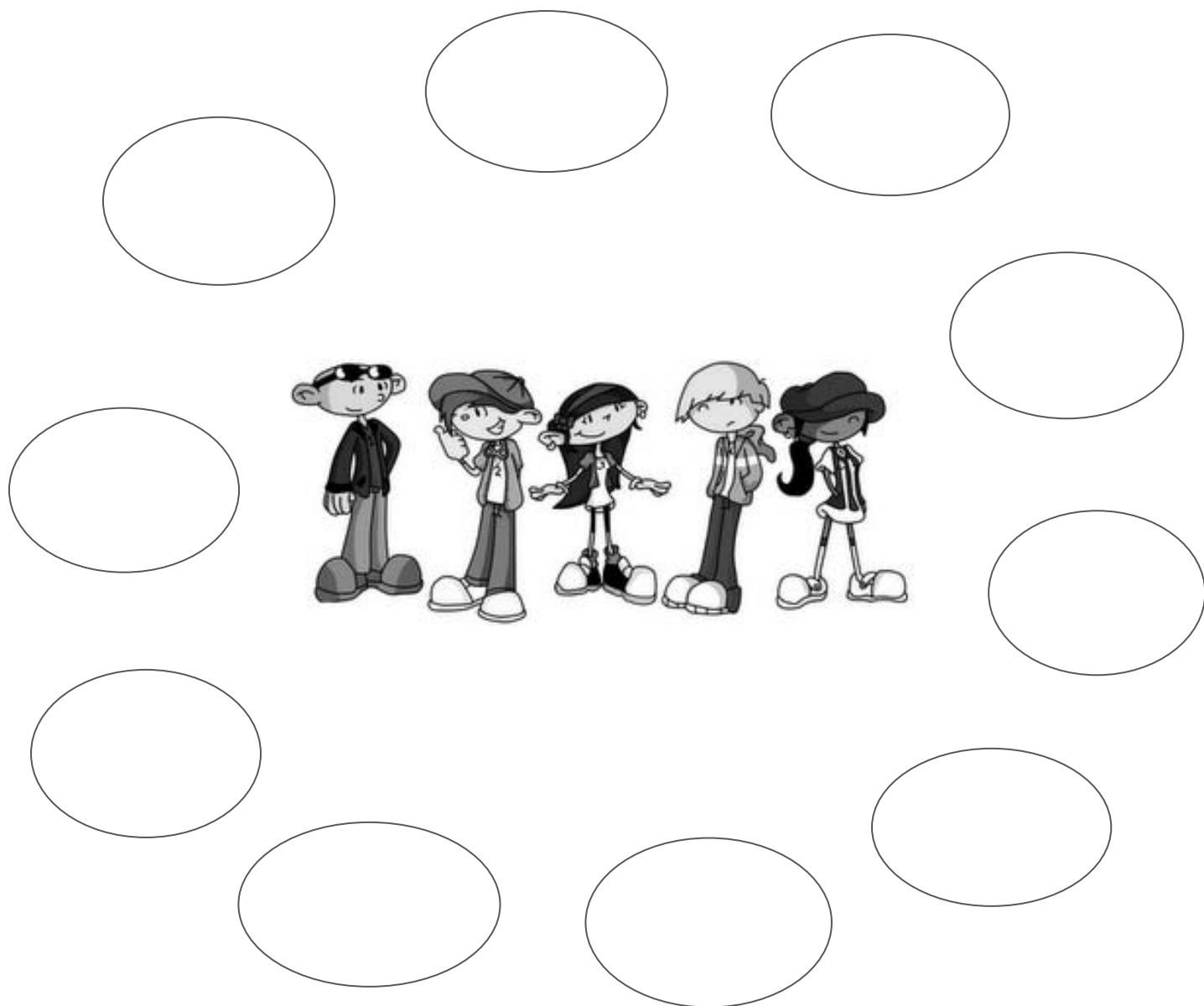
<b>Βασικές ανάγκες</b>	<b>Οικογένεια</b>	<b>Διατροφικές προτιμήσεις</b>	<b>Κουλτούρα/πολιτισμός</b>

<b>Κοινωνικοί παράγοντες</b>	<b>Πόροι/πηγές – περιβάλλον</b>	<b>Μέσα μαζικής ενημέρωσης</b>	<b>Υγεία/διατροφικοί στόχοι</b>

Άλλες κατηγορίες και παραδείγματα

.....  
.....

**Φύλλο εργασίας 4: Παράγοντες επιλογής τροφής**



Πηγή Εικόνας: <http://efivikimatia.blogspot.com/2012/01/project.html>

**Φύλλο Εργασίας 5: Λύση προβλήματος – Αλλάζω τις επιλογές τροφών**

Το πρόβλημα που πρέπει να λύσω είναι:

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

Βασικά στοιχεία που σχετίζονται με το πρόβλημα, για να με βοηθήσουν να βρω λύση είναι:

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

Τα πλεονεκτήματα της κάθε λύσης είναι:

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

Τα μειονεκτήματα της κάθε λύσης είναι:

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

Η καλύτερη λύση είναι:

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

Θα την εφαρμόσω (πότε;)

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

Πώς την εφάρμοσα; Ποιοι με βοήθησαν; Δυσκολεύτηκα;

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

Η λύση που επέλεξα:

Πέτυχε..... Δεν πέτυχε.....

Γιατί;

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

Αν η παραπάνω λύση που επέλεξα, αποτύχει, τότε η επόμενη καλύτερη είναι:

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



## Φύλλο εργασίας 6: Επιρροή φίλων

### Επιρροή φίλων

Οι έφηβοι έχουν την ανάγκη να βρίσκονται συχνά με τους φίλους τους.

Να συμπληρώσεις τις πιο κάτω προτάσεις με την ομάδα σου.

**Όταν βρίσκομαι με τους/τις- φίλους/φίλες μου (σε πάρτι, στο σπίτι ή αλλού) συνήθως καταναλώνουμε:**

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

**Αυτό συμβαίνει γιατί:**

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

**Θα μπορούσα να διαφοροποιήσω και να βελτιώσω τις επιλογές αυτές, για να τις κάνω πιο υγιεινές.**

**Για παράδειγμα, θα μπορούσα να:**

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

**Αποφάσισα μαζί με τους φίλους/φίλες μου, την επόμενη φορά που θα βγούμε έξω να επιλέξουμε να φάμε:**

.....  
.....

**Τελικά τα καταφέραμε Ήταν δύσκολο να επιλέξουμε ένα πιο υγιεινό γεύμα ή σνακ;.....**

.....  
.....

## Φύλλο εργασίας 7: Το Δημιούρημά μας

Τα μέλη της ομάδας σου κι εσύ, έχετε επιλεγεί να λάβετε μέρος σ' ένα διαγωνισμό μαγειρικής για νεαρά ταλέντα. Καλείστε να εισηγηθείτε και να παρασκευάσετε ως ομάδα, ένα νόστιμο και παράλληλα υγιεινό σνακ το οποίο θα μπορείτε να καταναλώνετε όταν συναντιέστε.

**Προδιαγραφές:** Το παρασκεύασμα θα πρέπει:

- Να μπορεί να ετοιμαστεί εύκολα στα πλαίσια ενός μαθήματος και να μην είναι περίπλοκο.
- Να είναι ελκυστικό ως προς την εμφάνιση.
- Να είναι υγιεινό.
- Να έχει όνομα! (το όνομα αυτό θα το αποφασίσει η ομάδα)



### **Ωρα για δράση!**

Αφού καταλήξουμε σε μια συνταγή που να πληροί όλες τις πιο πάνω προδιαγραφές, χρειάζεται να σκεφτούμε τρόπους με τους οποίους το παρασκεύασμά μας θα επιλέγεται όσο το δυνατόν συχνότερα.

### **Πώς θα προωθήσουμε το δημιούρημά μας;**

Εισηγήσεις για το πώς θα πείσουμε τα μέλη της οικογένειάς μας να προτιμούν το δημιούρημα μας.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Κατάφερα να πείσω την οικογένειά μου; Με ποιο τρόπο;**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Φύλλο εργασίας 8: Πρακτική Εργασία**  
**Δημιουργώ υγιεινά σνακ**

Όνομα παρασκευάσματος:

Τα μέλη της ομάδας μου είναι:

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

Υλικά και ποσότητα που θα χρειαστώ:

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

Σκεύη, εργαλεία που θα χρειαστώ:

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

Πώς φαντάζομαι το παρασκεύασμα μου στο πιάτο/ποτήρι: (σχέδιο)



**Βοηθητικό Φυλλάδιο Δραστηριότητας Αφόρμησης (δραστηριότητα 1, φύλλο εργασίας 2)**

Παρατήρησε τις εικόνες και κατάγραψε με την ομάδα σου πιθανούς παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή της τροφής σου.



Γευστικές προτιμήσεις

Γνώσεις για τις τροφές (θρεπτικά συστατικά, ομάδες τροφών, ισοζυγισμένα γεύματα, πυραμίδα υγιεινής διατροφής)

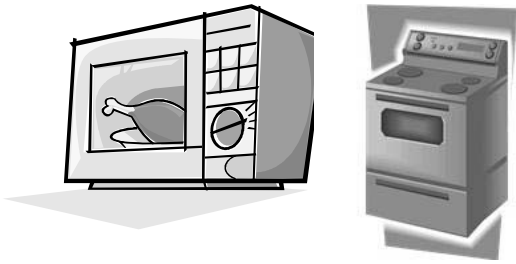


Οικογενειακές επιδράσεις

Επιρροή φίλων / πίεση ομάδας



Κατάσταση της υγείας/υγιεινές και ανθυγιεινές επιλογές



Σύγχρονη τεχνολογία/ οικιακός εξοπλισμός

Η έλλειψη χρόνου οδηγεί που οδηγεί στην εύκολη λύση που προσφέρουν τα ταχυφαγεία

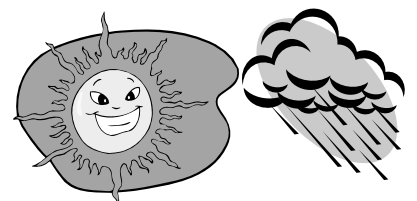


Ηθικές αρχές- Κάποιοι θεωρούν ανήθικο να σκοτώνουμε ζώα και να καταναλώνουμε το κρέας τους, γι' αυτό και επιλέγουν τη χορτοφαγία

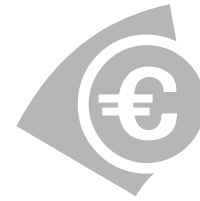


Προπαρασκευασμένα γεύματα (προτιμούνται και πάλι κυρίως λόγω έλλειψης χρόνου κ.α.)

Καιρικές συνθήκες: επηρεάζουν τόσο τις προτιμήσεις μας όσο και την καλλιέργεια κάποιων τροφών άρα και τη διάθεσή τους στην αγορά.



Κόστος τροφής



Θρησκεία, ήθη, έθιμα

Διάθεση προϊόντων στην αγορά



Διαφήμιση

**Βοηθητικό Φυλλάδιο Δραστηριότητας αφόρμησης (Δραστηριότητα 2, φύλλο εργασίας 3).**

**Επιρροές στην επιλογή τροφής: παραδείγματα ανά κατηγορία**

<b>Βασικές ανάγκες</b>	<b>Οικογένεια</b>	<b>Διατροφικές προτιμήσεις</b>	<b>Κουλτούρα/πολιτισμός</b>
Νερό	Οικογενειακές διατροφικές συνήθειες	Γεύση, υφή, εμφάνιση	Θρησκεία
Φαγητό/πείνα	Πρότυπο οικογενειακό γεύμα	Προτιμήσεις και αντιπάθειες	Τι είναι αποδεκτό ως τροφή
Κοινωνική αλληλεπίδραση	Ικανότητα προετοιμασίας φαγητού	Επαφή/εμπειρία με την τροφή από μικρή ηλικία	Τι πρέπει να καταναλωθεί σε συγκεκριμένα γεύματα
Στοργή			Γιορτές/διακοπές
Άνεση/διάθεση/συναισθηματική κατάσταση			

<b>Κοινωνικοί παράγοντες</b>	<b>Πόροι/πηγές – περιβάλλον</b>	<b>Μέσα μαζικής ενημέρωσης</b>	<b>Υγεία/διατροφικοί στόχοι</b>
Επιρροή συνομηλίκων	χρόνος	Τηλεόραση	Να είσαι υγιής/ακολουθία διατροφικών οδηγιών
Πρότυπα	Χρήμα	Περιοδικά	Βάρος
Φίλοι	Διαθεσιμότητα τροφίμων	Ταινίες	Εικόνα σώματος
Κοινωνικές υποχρεώσεις	Μεταφορές	Διαφήμιση	Απόδοση/αθλητισμός

**ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ**

Ομάδα Υποστηρικτών των Αναλυτικών Προγραμμάτων Οικιακής Οικονομίας- Αγωγής Υγείας: Αργυρώ Καζέλα, Βασιλική Λουκαΐδου, Δέσπω Λοΐζου, Κατερίνα Λαμπή. Συνεργάστηκε η καθηγήτρια Οικιακής Οικονομίας: Μάρθα Γαβριηλίδου.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΕΝΟΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:** 2. Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιεινού τρόπου ζωής

**ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ:** 2.1 Υγιείς τρόποι και συνθήκες ζωής  
2.2 Φαγητό και υγεία

### **ΧΡΟΝΟΣ:**

Δραστηριότητα αφόρμησης: 1 διδακτική περίοδος

Κεντρική δραστηριότητα: 4 διδακτικές περιόδους

Επέκταση - εισηγήσεις για ομαδικές δραστηριότητες: 4 διδακτικές περιόδους

### **Δείκτες επιτυχίας:**

#### **Οι μαθητές να:**

- επεξηγούν τη σχέση συναισθήματος και συμπεριφοράς
- εντοπίζουν και να αιτιολογούν τη σχέση αλληλεξάρτησης μεταξύ της υγείας και διαφόρων συμπεριφορών.
- διαμορφώνουν σχέδιο δράσης που να στοχεύει στη βελτίωση των συνθηκών για μια υγιή ζωή
- σχεδιάζουν και να παρασκευάζουν ισοζυγισμένα γεύματα με βάση τους κανόνες υγιεινής διατροφής.
- αναφέρουν κανόνες υγιεινής και ασφάλειας που σχετίζονται με την παρασκευή και την κατανάλωση του φαγητού
- συμβάλλουν, με συλλογικές δράσεις, στην ενίσχυση των δυνατοτήτων υγιεινής διατροφής των νέων

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ**

Αφού οι μαθητές γνωρίζουν τώρα τους παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή της τροφής τους, χωρίζονται σε ομάδες των 3-4 παιδιών για συμπλήρωση του **φύλλου εργασίας 1**. Στόχος του φύλλου εργασίας 1, είναι ο εντοπισμός των ενεργειών (τα βήματα) που πρέπει να ακολουθήσουν για να βελτιώσουν τις διατροφικές τους συνήθειες.

#### **Φύλλο εργασίας 1: Για να τρέφεται κάποιος σωστά.**

1. **Τι χρειάζεται να γνωρίζει κάποιος για να τρέφεται σωστά;** π.χ. κανόνες υγιεινής διατροφής, ΠΥΔ, ομάδες τροφών, πώς να φτιάξω ισοζυγισμένα γεύματα, τρόποι μείωσης ζάχαρης και λίπους, αύξηση κατανάλωσης φυτικών ινών, υγιεινοί τρόποι μαγειρέματος.
2. **Τι χρειάζεται να κάνει κάποιος για να τρέφεται σωστά;** π.χ. διαβάζω ετικέτες τροφίμων για να κάνω σωστές επιλογές, κάνω αλλαγές στο κυλικείο του σχολείου μου,



έχω ισοζυγισμένα γεύματα, επηρεάζω του συμμαθητές/φίλους μου και τους γονείς για να κάνουν πιο υγιεινές επιλογές, δεν επηρεάζομαι από διαφημίσεις και φίλους.

3. **Τι νιώθει κάποιος όταν τρέφεται σωστά;** π.χ. Νιώθω καλά με το σώμα μου και την εξωτερική μου εμφάνιση, δεν συνδέω το φαγητό με τα συναισθήματά μου, ξέρω τι είναι η σωστή διατροφή και πώς να την εφαρμόσω απολαμβάνοντας το φαγητό, νιώθω ασφάλεια για το τι τρώγω.

### **ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

Αφού γίνει η πιο πάνω δραστηριότητα ως αφόρμηση, οι μαθητές επικεντρώνονται στις πιο κάτω κεντρικές δραστηριότητες.

Με τη βοήθεια μιας **σειράς φύλλων εργασίας (2,3,4,5,6)**, γίνεται επανάληψη βασικών γνώσεων διατροφής που αφορούν τα ακόλουθα:

- Θρεπτικά συστατικά στις τροφές και τον ρόλο τους
- Θερμίδες – ενεργειακό ισοζύγιο
- Ομάδες τροφών
- Μεσογειακή Πυραμίδα
- Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής
- Το ισοζυγισμένο πιάτο –«Το πιάτο μου»

**Σημείωση:** οι δραστηριότητες των πιο πάνω φύλλων εργασίας πραγματοποιούνται με βάση τις προϋπάρχουσες γνώσεις των μαθητών/τρων.

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Ετοιμασία ενός ευχάριστου γεύματος**

Με βάση τις γνώσεις που έχουν αποκτήσει για το σχεδιασμό ισοζυγισμένων γευμάτων, ετοιμάζουν ένα «ευχάριστο γεύμα» ακολουθώντας κανόνες υγιεινής και ασφάλεια (προγραμματισμός εργασίας: έρευνα υγιεινών γευμάτων, επιλογή γευμάτων, καταμερισμός εργασίας-οργάνωση πρακτικής).

Ο/Η εκπαιδευτικός φροντίζει έτσι ώστε οι μαθητές να απολαύσουν το ευχάριστο γεύμα που ετοίμασαν.

Οι μαθητές καλούνται να ετοιμάσουν στο σπίτι ένα ευχάριστο γεύμα και να μοιραστούν την εμπειρία αυτή μαζί με γονείς/κηδεμόνες/συγγενείς/φίλους, επεξηγώντας την θρεπτική του αξία. Στο επόμενο μάθημα οι μαθητές εκφράζουν τα συναισθήματα που βίωσαν κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας.

## ΕΠΕΚΤΑΣΗ-ΔΡΑΣΗ

### ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και επιλέγουν **ΜΙΑ** οποιαδήποτε από τις πιο κάτω δραστηριότητες:

- **«Γνωρίζω την κουζίνα και τις διατροφικές συνήθειες άλλων χωρών».** Οι μαθητές ερευνούν τις διατροφικές συνήθειες άλλων λαών και τις συνδέουν με τους παράγοντες επιλογής τροφής (μπορούν να επιλέξουν και χώρες από τις οποίες κατάγονται αρκετοί από τους συμμαθητές τους ή εθνότητες που κατοικούν στην κοινότητα τους). Παρουσιάζουν τις εργασίες τους στην τάξη και μαγειρεύουν κάποια γεύματα. Μπορούν να καλέσουν γονείς παιδιών από άλλες χώρες και να ετοιμάσουν παραδοσιακά παρασκευάσματα μαζί με τα παιδιά τους. Ακόμη μπορούν να εκδώσουν βιβλιαράκι με τις συνταγές τους το οποίο, θα πουλήσουν στο σχολείο ή στην κοινότητά τους ή να εισηγηθούν κάποιες από τις συνταγές τους να γίνουν μέρος των μενού εστιατορίων ή ταχυφαγείων στην κοινότητά τους (οι ίδιοι βρίσκουν υποψήφια εστιατόρια και χειρίζονται τη σχετική αλληλογραφία με τους διαχειριστές των εστιατορίων).
- **Ερευνούν ήθη και έθιμα του τόπου μας που σχετίζονται με την προετοιμασία συγκεκριμένων παραδοσιακών εδεσμάτων.** Ετοιμάζουν μικρά κείμενα επεξηγώντας τον τόπο προέλευσής τους, τα σκεύη και εργαλεία που χρησιμοποίησαν, τις εκδηλώσεις με τις οποίες συνδέονται, καθώς και τη διατροφική αξία των εδεσμάτων αυτών. Παρουσιάζουν τις εργασίες τους στην τάξη και ετοιμάζουν μερικά από αυτά τα εδέσματα. Ετοιμάζουν βιβλιαράκι με την ιστορία και τις συνταγές των εδεσμάτων αυτών, το οποίο μπορούν να πουλήσουν/μοιράσουν στο σχολείο ή στην κοινότητα τους. Μπορεί ακόμη, να μπουν στη διαδικασία να βρουν χορηγούς για την έκδοσή του.
- **Μελετούν τον κατάλογο με τα είδη τροφίμων και ποτών που προσφέρει το σχολικό κυλικείο.** Εισηγούνται άλλα είδη που θα μπορούσε να προσφέρει το κυλικείο και στη συνέχεια παρασκευάζουν μερικά και τα πωλούν οι ίδιοι τα διαλείμματα μιας συγκεκριμένης βδομάδας. Οι ιδέες για τα υγιεινά σνακς μπορεί να επιλεγούν από τη δραστηριότητα *«Υγιεινά ενδιάμεσα σνακς – η μερίδα μετρά!»*
- **«Βάλε τις γνώσεις σου στον χάρτη!».** Οι μαθητές μέσα από έρευνα εντοπίζουν την προέλευση διαφόρων φρούτων, λαχανικών και οσπρίων. Γράφουν μικρά κείμενα για το κάθε ένα ξεχωριστά και στη συνέχεια ετοιμάζουν Φύλλο Εργασίας για τους συμμαθητές τους, οι οποίοι καλούνται, μέσα από την περιγραφή, να αποκτήσουν νέες γνώσεις για τα συγκεκριμένα τρόφιμα, καθώς και να εντοπίσουν στον χάρτη τις χώρες προέλευσης των τροφών αυτών.

- Μπορεί να υπάρχει η δυνατότητα ένταξης των πιο πάνω δραστηριοτήτων σε ένα μεγάλο Project και να επιλεγεί μια συγκεκριμένη μέρα , όπου θα παρουσιαστούν οι εργασίες των μαθητών, π.χ.
  - «Παγκόσμια Μέρα Υγείας» - 7 Απριλίου,
  - «Παγκύπρια Μέρα Διατροφής» - 10 Μαΐου,
  - «Παγκόσμια μέρα κατά της Παχυσαρκίας» - 24 Οκτωβρίου,
  - «Εβδομάδα Καρδιάς» - 22-27 Νοεμβρίου
  
- Το Project μπορεί να έχει ένα γενικό τίτλο όπως: «Μηνύματα σωστής διατροφής», «Ένα σχολείο Προαγωγής της Υγείας», « Ένα σχολείο γεμάτο υγεία και χαρά», «Ζω καλύτερα με υγιεινή διατροφή».
  
- Μπορεί επίσης να διοργανωθεί «εβδομάδα ενημέρωσης διατροφής και υγείας», κατά την οποία οι μαθητές να ενημερώνουν τους δημότες με σταθμούς που δημιουργούν π.χ. έξω από το δημαρχείο της πόλης τους, έξω από το γραφείο εξυπηρέτησης του πολίτη, στο Mall, για διάφορα θέματα που αφορούν τη διατροφή (ετοιμάζουν σχετικά έντυπα/ πληροφοριακό υλικό).
  
- Συνεργάζονται με τοπικά εστιατόρια και εισηγούνται υγιεινά γεύματα και ροφήματα που μπορούν να συμπεριληφθούν στο μενού τους.

**Φύλλο εργασίας 1 - Για να τρέφεται κάποιος σωστά**

(i) Τι χρειάζεται να **γνωρίζει κάποιος** για να τρέφεται σωστά;

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

(ii) Τι χρειάζεται να **κάνει κάποιος** για να τρέφεται σωστά;

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

(iii) Τι **νιώθει** κάποιος όταν τρέφεται σωστά;

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

**Γενικό συμπέρασμα :**



## Φύλλο εργασίας 2: Ο ρόλος των τροφών

Οι απαντήσεις του φύλλου εργασίας βρίσκονται στη σελ. 199

- Αφού συνεργαστείτε με την ομάδα σας να συμπληρώσετε τα κενά στον πιο κάτω πίνακα.
- Στη στήλη «σύμβολα», μπορείτε να σχεδιάσετε το σύμβολο που κατά τη δική σας γνώμη ταιριάζει καλύτερα με το ρόλο του κάθε θρεπτικού συστατικού

Θρεπτικά συστατικά	Ο ρόλος τους στον οργανισμό	Σύμβολα	Πηγές
	Βοηθούν στην κατασκευή και ανάπτυξη του σώματος  Αναπληρώνουν τις φθορές του οργανισμού  Χρησιμοποιούνται ως πηγή ενέργειας μόνο όταν οι υδατάνθρακες και τα λίπη δεν είναι αρκετά για να καλύψουν τις ανάγκες του οργανισμού		Κρέας, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρι, όσπρια, ξηροί καρποί
	Δίνουν ενέργεια  Αποτελούν μονωτικό υλικό για το σώμα.		
Υδατάνθρακες			Όσπρια, πατάτα, δημητριακά, ζάχαρη, μέλι, φρούτα
Ασβέστιο	Βοηθά στο σχηματισμό γερών οστών και δοντιών  Βοηθά στην πήξη του		

	αίματος  Απαραίτητο για τη λειτουργία των μυών και των νεύρων		
<b>Θρεπτικά συστατικά</b>	<b>Ο ρόλος τους στον οργανισμό</b>	<b>Σύμβολα</b>	<b>Πηγές</b>
Σίδηρος			Κόκκινο κρέας, εντόσθια, ψάρι, όσπρια, πράσινα φυλλώδη λαχανικά (γίνεται καλύτερη η απορρόφηση με την παρουσία της βιταμίνης C).
Νάτριο	Ρυθμίζει την ποσότητα των υγρών στα κύτταρα  Ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση  Βοηθά στη μετάδοση των νευρικών μηνυμάτων από το ένα νευρικό κύτταρο στο άλλο		
Νερό			

❖ Να επιλεγεί ΕΝΑ από τα φύλλα εργασίας 3, 4 ή 5.

**Φύλλο εργασίας 3: Ομαδοποίηση των τροφών**

1. Συνεργαστείτε με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας σας για να ταξινομήσετε τις τροφές (ομοιώματα και αυτούσιες τροφές) στις ανάλογες ομάδες, με βάση τα θρεπτικά τους συστατικά.

<b>Ομάδα τροφής</b>	<b>Τροφές</b>
Δημητριακά και Αμυλούχα λαχανικά	
Φρούτα και Λαχανικά	
Κρέας και τα υποκατάστατά του	
Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα	
Λίπη και Έλαια	
Ζάχαρη, Ζαχαρωτά, Ζαχαρούχα ποτά	

2. Ποιες από τις πιο πάνω ομάδες τροφών θεωρούνται σημαντικές και θα πρέπει να καταναλώνονται σε κάθε κύριο γεύμα και ποιες από αυτές θεωρούνται λιγότερο σημαντικές και δε θα πρέπει να καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες; Να δικαιολογήστε τις απαντήσεις σας.

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

#### Φύλλο εργασίας 4: Ομαδοποίηση των τροφών

1. Ονομάστε τις ομάδες των τροφών
2. Τοποθετείστε τις παρακάτω τροφές στη σωστή ομάδα τροφών
3. Τοποθετείστε σε κάθε ομάδα τροφών, μια καινούργια που δεν υπάρχει στην πιο κάτω λίστα:

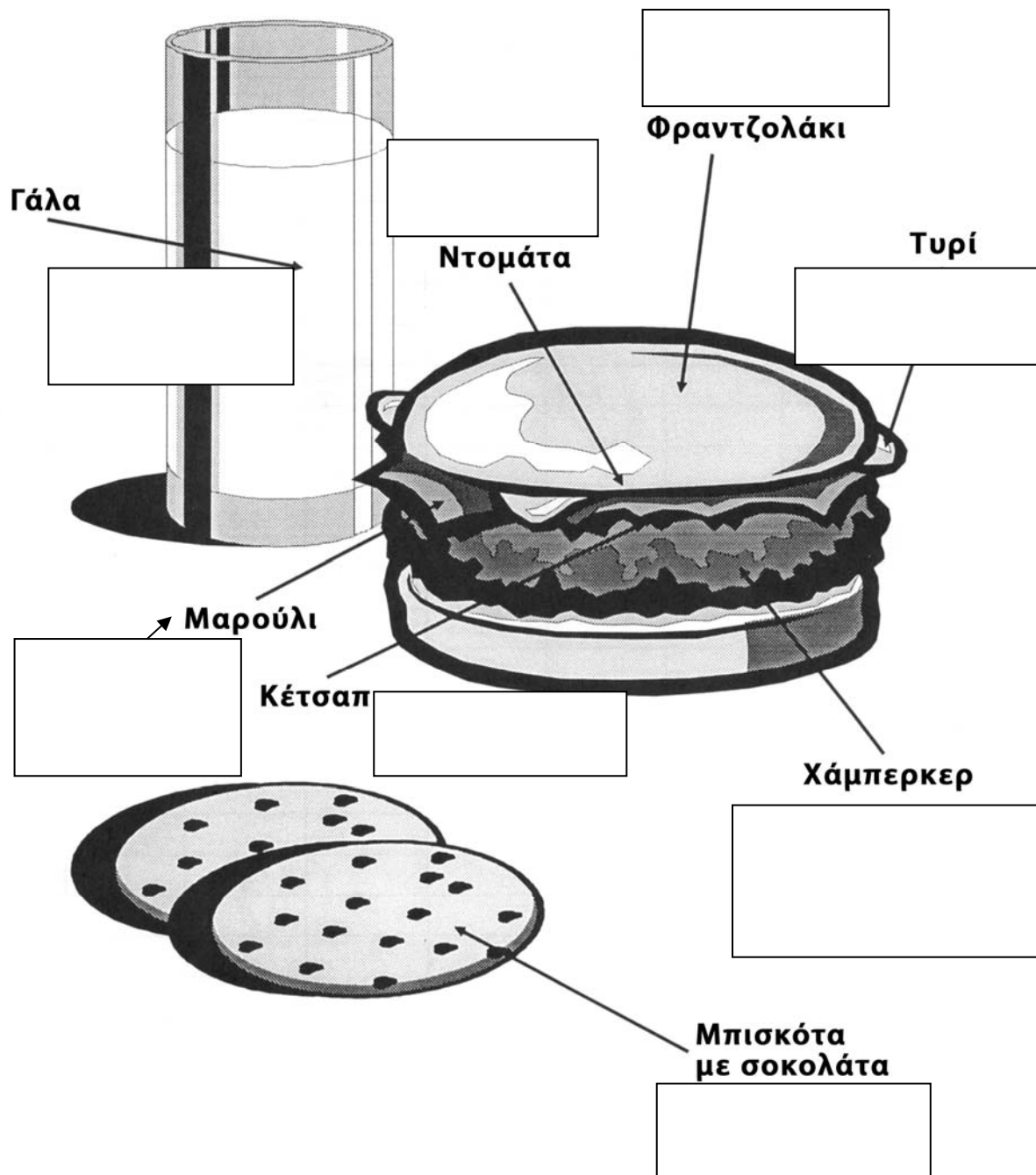
Φασόλια, ντομάτες, πεπόνι, φρυγανιές, φυστικοβούτυρο, μπιφτέκι, αλεύρι, δημητριακά προγεύματος, αγγούρι, μακαρόνια, καλαμπόκι, καρότο, πατάτα, ζαμπόν, γιαούρτι, μήλο, γάλα, μπρόκολο, ρύζι, λουκάνικο, καραμέλες, αναψυκτικό, μπισκότο γαρίδες, σπανάκι, μακαρόνια, κοτόπουλο, αυγό, χοιρινό, τυρί, τόνος, φασολάκια, μπιζέλι, μέλι, μαργαρίνη, ελαιόλαδο, μανιτάρια, αβοκάντο, κολοκάσι, ψωμί, καρύδια, γαλοπούλα, πλιγούρι, κριτσίνια, κρεμμύδι, σύκα, τυρί φέτα, σαρδέλες, κουνουπίδι, παντζάρι, μελιτζάνες, λεμόνι, τσιπς, φρουτοποτό, κομπόστο

Ομάδα τροφής	Τροφές



**Φύλλο εργασίας 5: Ανατομία ενός γεύματος**

**Οδηγία:** Να συμπληρώσετε δίπλα από κάθε τροφή, το όνομα της ομάδας στην οποία ανήκει.



**Φύλλο εργασίας 6: Πυραμίδες Διατροφής**

1. Να μελετήσετε τις δύο πυραμίδες Διατροφής και να επεξηγήσετε τα μηνύματα που δίνουν σχετικά με τη διατροφή

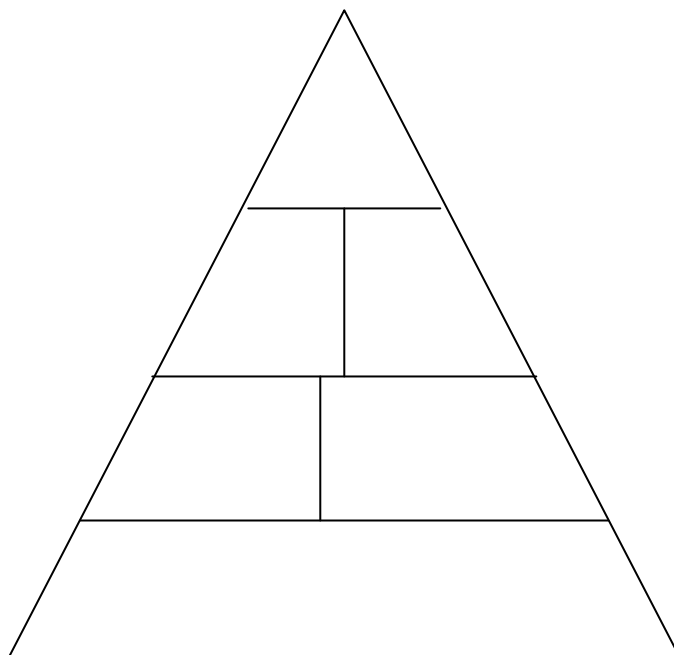
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Να παρατηρήσετε τις δυο πυραμίδες και να εντοπίσετε βασικές ομοιότητες και διαφορές μεταξύ τους.

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

3. α) Να συμπληρώσετε την πυραμίδα της υγιεινής διατροφής, αναγράφοντας το όνομα της ομάδας των τροφών στις βαθμίδες της πυραμίδας. Για την κάθε ομάδα να δώσετε 2 παραδείγματα τροφών.

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



β) Να δικαιολογήσετε τη θέση των τροφών σε κάθε βαθμίδα της πυραμίδας:

.....

.....

.....

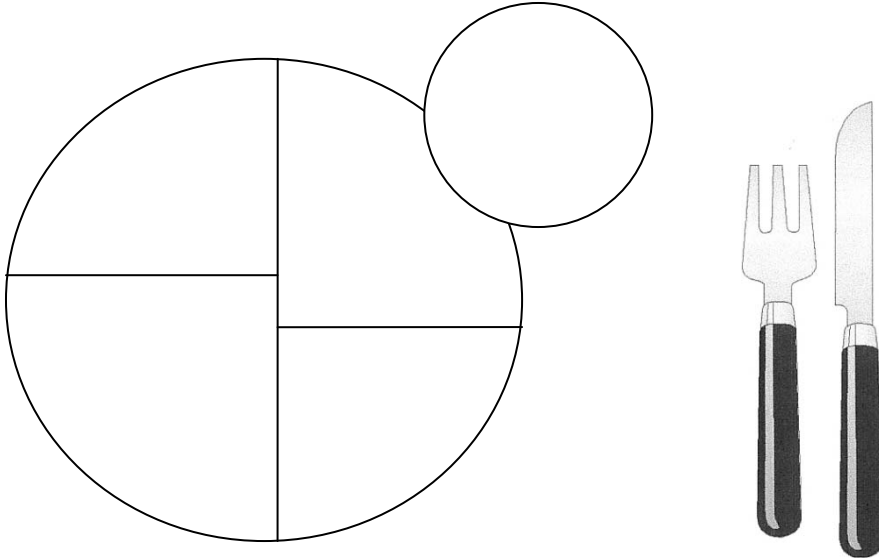
.....

.....

.....

### Φύλλο εργασίας 7: Το μοντέλο του «πιάτου μου»

1. Να φτιάξετε ένα ισοζυγισμένο γεύμα (πρωινό, μεσημεριανό ή βραδινό), τοποθετώντας τις τροφές στην κατάλληλη θέση στο «πιάτο μου». Επίσης να επεξηγήσετε το τρόπο μαγειρέματος των τροφών όπου χρειάζεται.



- 2) Δύο παιδιά έχουν να επιλέξουν μεταξύ δύο γευμάτων:

<b>Επιλογή 1</b>	<b>Επιλογή 2</b>
Σαλάτα με τυρί και αυγό	Λουκανικόπιτα
Ολοσίταρο μαύρο ψωμί	Πατάτες τηγανιτές
Βούτυρο	Ντόνατ
Μπανάνα	Μήλο
Φρέσκο χυμό πορτοκάλι	Πορτοκαλάδα ( σκουός)

(α) Ποιο γεύμα είναι πιο κοντά στις συστάσεις του «πιάτου μου»; Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.

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

(β) Ποια θρεπτικά συστατικά μας δίνουν τα δύο γεύματα;

1<sup>η</sup> Επιλογή

.....  
.....

2<sup>η</sup> Επιλογή

.....  
.....

(γ) Ποιες τροφές βοηθούν περισσότερο τα παιδιά να αναπτυχθούν και γιατί;






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




**3. Βελτιώστε τα πιο κάτω γεύματα έτσι ώστε να γίνουν πιο υγιεινά:**

Καφέ με ολόπαχο γάλα. Τηγανιτό αυγό, τηγανιτό μπέικον, τηγανιτή ντομάτα. Φρυγανιά με βούτυρο.	
Τηγανιτό κοτόπουλο Πατάτες τηγανιτές Σαλάτα με καρότο, κραμπί και μαγιονέζα Ρυζόγαλο	
Τηγανιτό χάμπουργκερ με τυρί σε ψωμάκι Σαλάτα Παγωτό	

## Βοηθητικό Φυλλάδιο: Φύλλο εργασίας 2: Ο ρόλος των τροφών

Αφού συνεργαστείτε με την ομάδα σας να συμπληρώσετε τα κενά στον πιο κάτω πίνακα:

Θρεπτικά συστατικά	Ο ρόλος τους στον οργανισμό	Σύμβολα	Πηγές
Πρωτεΐνες	<p>Βοηθούν στην κατασκευή και ανάπτυξη του σώματος</p> <p>Αναπληρώνουν τις φθορές του οργανισμού</p> <p>Χρησιμοποιούνται ως πηγή ενέργειας μόνο όταν οι υδατάνθρακες και τα λίπη δεν είναι αρκετά για να καλύψουν τις ανάγκες του οργανισμού</p>	 	Κρέας, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρι, όσπρια, ξηροί καρποί
Λίπος	<p>Δίνουν ενέργεια</p> <p>Αποτελούν μονωτικό υλικό για το σώμα.</p>		Λάδια, ολόπαχα τυριά, βούτυρο, κρέας, ξηροί καρποί
Υδατάνθρακες	<p>Δίνουν ενέργεια</p> <p>Ορισμένοι βοηθούν στην καλή λειτουργία των εντέρων</p>		Όσπρια, πατάτα, δημητριακά, ζάχαρη, μέλι, φρούτα
Ασβέστιο	<p>Βοηθά στο σχηματισμό γερών οστών και δοντιών</p> <p>Βοηθά στην πήξη του αίματος</p> <p>Απαραίτητο για τη λειτουργία των μυών και</p>		Γάλα, γαλακτοκομικά προϊόντα, σαρδέλες, λαχανικά με σκούρο πράσινο χρώμα

	των νεύρων		
Σίδηρος	<p>Απαραίτητος για την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων του αίματος</p> <p>Μεταφέρει οξυγόνο στο σώμα</p> <p>Ενισχύει την άμυνα του οργανισμού</p>		Κόκκινο κρέας, εντόσθια, ψάρι, όσπρια, πράσινα φυλλώδη λαχανικά (γίνεται καλύτερη η απορρόφηση με την παρουσία της βιταμίνης C).
Νάτριο	<p>Ρυθμίζει την ποσότητα των υγρών στα κύτταρα</p> <p>Ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση</p> <p>Βοηθά στη μετάδοση των νευρικών μηνυμάτων από το ένα νευρικό κύτταρο στο άλλο</p>		Αλατι ( χλωριούχο νάτριο), κονσέρβες, αλλαντικά, παστά, σάλτσες, ορισμένοι ξηροί καρποί
Νερό	<p>Βοηθά στην πέψη των τροφών</p> <p>Βοηθά στην καλή λειτουργία των νεφρών</p> <p>Βοηθά στην μεταφορά των θρεπτικών συστατικών στους ιστούς του σώματος και την απομάκρυνση των άχρηστων ουσιών από τον οργανισμό</p>		Λαχανικά, φρούτα, ψάρι, χυμοί

## ΠΗΓΕΣ

- Growing through adolescence. *A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating.* (2005). NHS Health Scotland. Editor of the European Version Ian Yang.
- Fruits and Veggies - More Matters campaign. (2007).
- Simovska V., Jensen B.B., Carlsson M., Albeck C. (2006). *Shape Up- Europe. Για μια υγιεινή και ισορροπημένη ανάπτυξη.* Οδηγός Μεθοδολογίας. P.A.U. Education.
- <http://www.choosemyplate.gov>
- <http://www.lifestyleoptions.gr/index.php/component/k2/item/591>
- <http://www.cydadiet.org>
- <http://www.diatrofisimera.gr>

## ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ

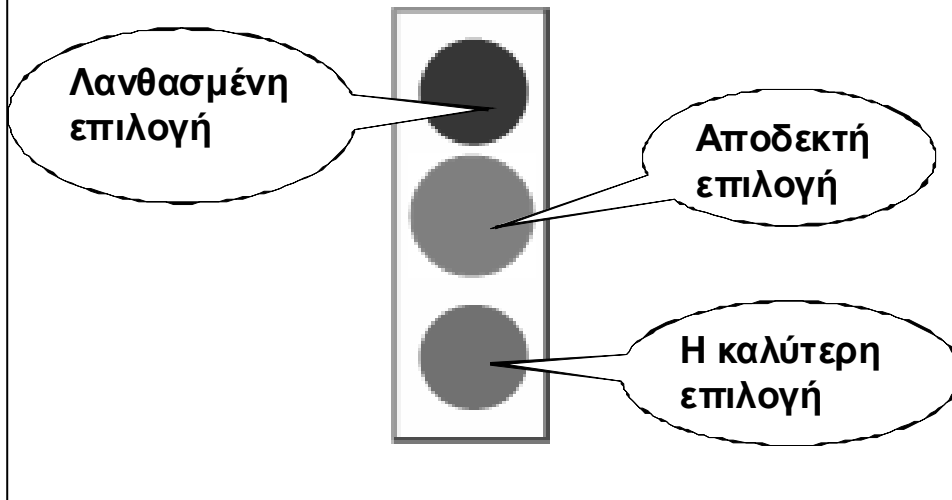
Ομάδα Υποστηρικτών των Αναλυτικών Προγραμμάτων Οικιακής Οικονομίας- Αγωγής Υγείας: Αργυρώ Καζέλα, Βασιλική Λουκαΐδου, Δέσπω Λοΐζου, Κατερίνα Λαμπή





ΛΙΠΟΣ, ΖΑΧΑΡΗ, ΑΛΑΤΙ  
ΥΓΙΕΙΝΑ ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΣΝΑΚΣ

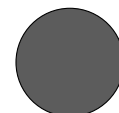
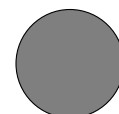
Για να είστε σωστοί καταναλωτές  
υπακούστε στο σύστημα επισήμανσης  
"ΦΩΤΑ ΤΡΟΧΑΙΑΣ "



Λίπος

Τα "ΦΩΤΑ ΤΡΟΧΑΙΑΣ " υποδεικνύουν  
εάν η ποσότητα του προϊόντος σε  
λίπος είναι υψηλή, μέση ή χαμηλή ανά  
100 g προϊόντος

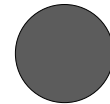
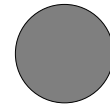
- Λανθασμένη επιλογή:  
λίπος περισσότερο από 20g
- Αποδεκτή επιλογή:  
λίπος μεταξύ 3-20g
- Η καλύτερη επιλογή:  
λίπος λιγότερο από 3g



## Ζάχαρη

**Τα "ΦΩΤΑ ΤΡΟΧΑΙΑΣ " υποδεικνύουν  
εάν η ποσότητα του προϊόντος σε  
ζάχαρη είναι ψηλή, μέση ή χαμηλή ανά  
100 g προϊόντος**

- Λανθασμένη επιλογή:  
ζάχαρη περισσότερη από  
12.5 g
- Αποδεκτή επιλογή:  
ζάχαρη μεταξύ 5-12.5g
- Η καλύτερη επιλογή:  
ζάχαρη λιγότερη από 5g



## Αλάτι

**Μειώστε την κατανάλωση αλατιού**

**Ημερήσια κατανάλωση:**

**6 γρ. αλάτι (δηλαδή 1 κουταλάκι του γλυκού)**

**ή**

**2.4 γρ. νάτριο**



**Για να μετατρέψετε την ποσότητα του νατρίου σε αλάτι  
πολλαπλασιάστε με 2.5**

**π.χ. 0.8 g νάτριο=0.8X2.5= 2 g αλάτι**

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ: ΛΙΠΟΣ, ΖΑΧΑΡΗ, ΑΛΑΤΙ ΥΓΙΕΙΝΑ ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΣΝΑΚΣ

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:** 2. Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου ζωής

4. Διαμόρφωση ενεργού πολίτη

**ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ:** 2.1 Υγιείς τρόποι και συνθήκες ζωής

**2.2 Φαγητό και υγεία**

4.1 Αγωγή του καταναλωτή

**ΧΡΟΝΟΣ:** Δραστηριότητα αφόρμησης: 1 διδακτική περίοδος

Κεντρική Δραστηριότητα: 5 διδακτικές περιόδους

Επέκταση - εισηγήσεις για ομαδικές δραστηριότητες: 3 διδακτικές περιόδους

### ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:

Οι μαθητές να:

- εντοπίζουν και να αιτιολογούν τη σχέση αλληλεξάρτησης μεταξύ της υγείας και διαφόρων συμπεριφορών.
- διαμορφώνουν σχέδιο δράσης που να στοχεύει στη βελτίωση των συνθηκών για μια υγιή ζωή
- σχεδιάζουν και να παρασκευάζουν ισοζυγισμένα γεύματα με βάση τους κανόνες υγιεινής διατροφής.
- αναφέρουν κανόνες υγιεινής και ασφάλειας που σχετίζονται με την παρασκευή και την κατανάλωση του φαγητού
- συμβάλλουν, με συλλογικές δράσεις, στην ενίσχυση των δυνατοτήτων υγιεινής διατροφής των νέων
- κρίνουν καταναλωτικές πρακτικές για προϊόντα και υπηρεσίες.
- επεξηγούν πληροφορίες που δίνονται στις ετικέτες προϊόντων της αγοράς.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ

- Γίνεται αφόρμηση για τα προβλήματα Δημόσιας Υγείας σε σχέση με τη διατροφή (Βλ.σελ.145 με τίτλο «Προβλήματα Δημόσιας Υγείας». Οι μαθητές συμπληρώνουν το **Φύλλο εργασίας 1**.

### ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Οι μαθητές καταγράφουν τα είδη των τροφίμων (σνακς) που επιλέγουν να καταναλώνουν στα **ενδιάμεσα των γευμάτων** τους π.χ. τσιπς, σοκολάτες, ράβδοι δημητριακών, έτοιμοι καφέδες, γαλατάκια, μιλκσείκς, είδη αρτοποιείου, μπισκότα (βλέπε σχετικό Φύλλο εργασίας). Επίσης, γίνεται αναφορά στα είδη που προσφέρονται στο κυλικείο του σχολείου.

- Δίπλα από τα είδη των σνακς που επιλέγουν να τρώνε, γράφουν την ποσότητα που συνήθως καταναλώνουν, αφού πρώτα τη μετρήσουν. (βλέπε σχετικό Φύλλο εργασίας). Γίνεται αναφορά στην αφίσα του Mednutrition campaign 2010, που απεικονίζει τα ισοδύναμα (μερίδες) των τροφών που συστήνεται να καταναλώνονται καθώς και στα σχετικά φιλμάκια του Mednutrition campaign, με στόχο οι μαθητές να αντιληφθούν τη σημασία της «μερίδας» στην καθημερινή διατροφή και τις επιπτώσεις από την υπερκατανάλωση τροφής.

**Φιλμάκια του Mednutrition campaign:**

- <http://www.youtube.com/watch?v=n3XfNNpoT0A&feature=related>
- <http://www.youtube.com/watch?v=dYFiFyyHcdw>

- Στη συνέχεια, οι μαθητές διαβάζουν τις πληροφορίες στις ετικέτες των τροφίμων που καταναλώνουν και υπολογίζουν την ποσότητα ενέργειας, λίπους, ζάχαρης και αλατιού που παίρνουν από τα τρόφιμα αυτά. Αν αυτό δεν είναι εφικτό, χρησιμοποιούν κατάλληλο λογισμικό π.χ. food file, mypyramid.gov ή πίνακες ανάλυσης τροφίμων.
- Σχολιάζουν τη θρεπτική αξία των τροφίμων, αναφέροντας ποια είναι χαμηλά, μέτρια ή ψηλά σε περιεκτικότητα ζάχαρης, λίπους και αλατιού (**Φύλλο εργασίας 2**). Γίνεται αναφορά στις συνέπειες από την υπερκατανάλωση των πιο πάνω.
- Εισηγούνται εναλλακτικές λύσεις για υγιεινά ενδιάμεσα σνακς (έρευνα αγοράς, διαδίκτυο ή μέσα από συνταγές ή συσκευασίες που φέρνει ο εκπαιδευτικός στην τάξη). Δικαιολογούν τις επιλογές τους ως προς τη θρεπτική αξία των τροφίμων αυτών, καθώς και τη θέση τους στην πυραμίδα υγιεινής διατροφής.
- Χωρίζονται σε ομάδες, κατανέμουν τις εργασίες τους και εκτελούν τις συνταγές υγιεινών ενδιάμεσων σνακς π.χ. ράβδοι δημητριακών με φρούτα και λιγότερη ζάχαρη, γιαούρτι φρούτου, smoothies, μικρά σάντουιτς με υγιεινές επιλογές για γέμιση, σκονς (μικρά κέικ) πλούσια σε φυτικές ίνες, «σουβλάκι» φρούτων και λαχανικών, πίτσα με πίτα, μπισκότα πλούσια σε φυτικές ίνες.
- Ετοιμάζουν την ετικέτα για το κάθε ενδιάμεσο σνακ με τις κατάλληλες πληροφορίες: συστατικά με σειρά προτεραιότητας, θρεπτική αξία παρασκευάσματος ανά 100 γρ., διατροφικοί ισχυρισμοί, ημερομηνία κατασκευής, ημερομηνία λήξης, όνομα παραγωγού, διεύθυνση κ.λπ.

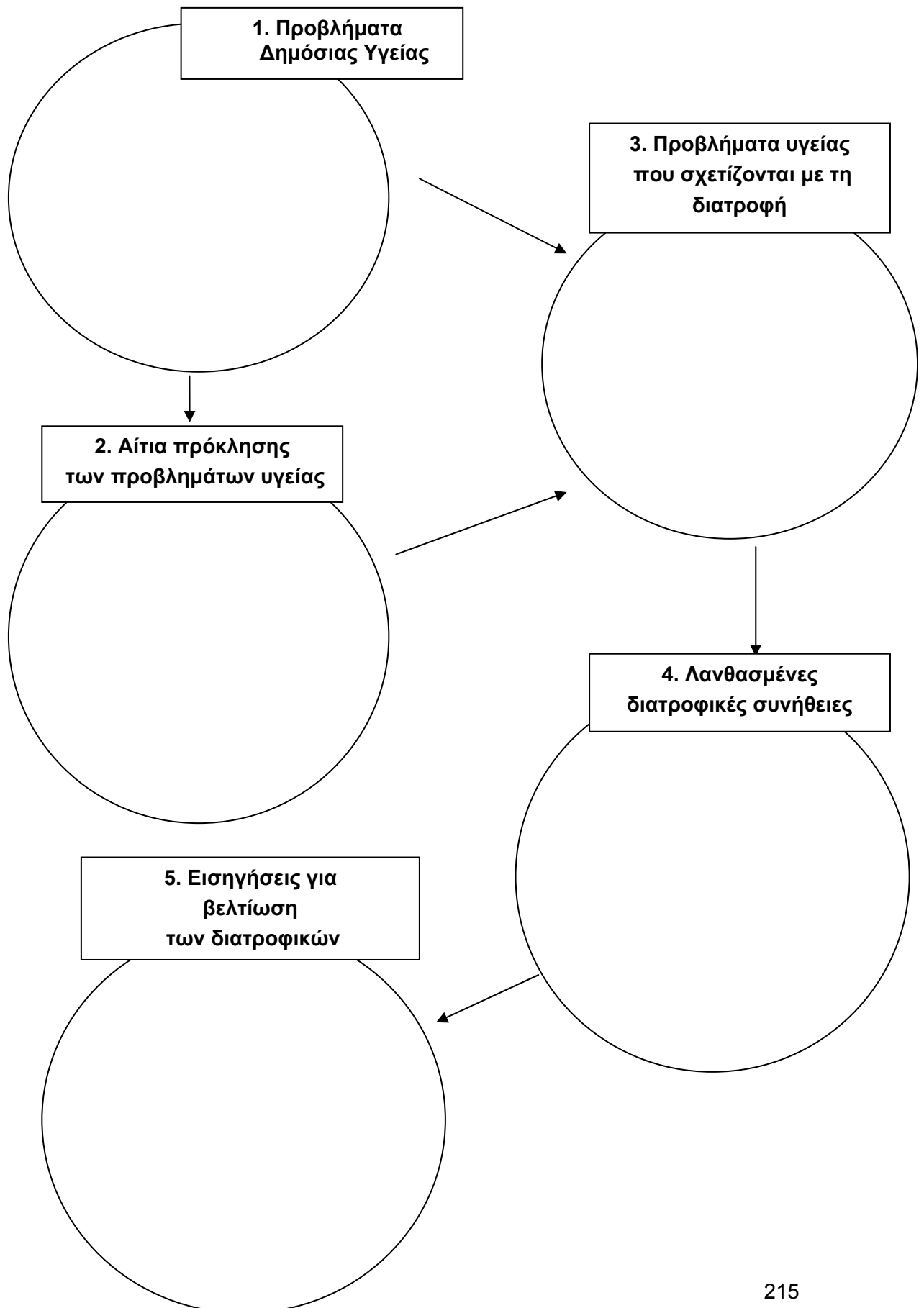
**ΕΠΕΚΤΑΣΗ – ΔΡΑΣΗ** (Εισηγήσεις για ομαδικές δραστηριότητες)

- Τα σνακς που θα ετοιμάσουν μπορούν σε συνεργασία με το κυλικείο να τα πουλήσουν στο σχολείο τους με τη βοήθεια ομάδας μαθητών. Τα έσοδα μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν για να εκδώσουν τις συνταγές τους σε μικρό βιβλιαράκι το οποίο θα προσφέρουν σε όλα τα παιδιά του σχολείου ή μπορούν να αξιοποιήσουν το ποσόν που θα μαζέψουν όπως αυτοί θέλουν (αναπτύσσοντας πρωτοβουλίες).

- Μπορούν να συντάξουν επιστολή ζητώντας οικονομική στήριξη από τον Σύνδεσμο Γονέων του σχολείου τους για την αγορά των υλικών που θα χρειαστούν για να φτιάξουν τα παρασκευάσματά τους, καθώς και να ζητήσουν την εμπλοκή γονιών στην προετοιμασία και στην πώληση των παρασκευασμάτων τους. Μπορούν, επίσης, να λειτουργήσουν με τη βοήθεια των γονιών και καθηγητών τους, αντίστοιχα την ίδια βδομάδα κίосκι φρουταγοράς και λαχαναγοράς.
- Μπορούν να ετοιμάσουν σνακς για να τα πάρουν μαζί τους σε εκδρομή του σχολείου.


**Φύλλο εργασίας 1: Προβλήματα Δημόσιας Υγείας και η σχέση τους με τη Διατροφή**

Να συζητήσετε με την ομάδα σας και να συμπληρώσετε το πιο κάτω σχεδιάγραμμα:



**Φύλλο εργασίας 2: Αξιολογώ τα σνακς που συνήθως καταναλώνω**

1. Κατάγραψε στον πιο κάτω πίνακα τα είδη των σνακς που επιλέγεις στα ενδιάμεσα των γευμάτων σου και την ποσότητα που συνήθως καταναλώνεις αφού πρώτα τα ζυγίσεις:

Σνακς που συνήθως καταναλώνω στα ενδιάμεσα των γευμάτων	Ποσότητα (γρ ή ml)	Ανά μερίδα				Συμπληρώστε με τα ανάλογα «φώτα τροχαίας»		
		Ενέργεια	Λίπος (γρ)	Ζάχαρη (γρ)	Αλάτι (γρ)	Λίπος	Ζάχαρη	Αλάτι
						 Πράσινο	 Πορτοκαλί	 Κόκκινο

2. Έχοντας υπόψη το συμβολισμό με τα «φώτα τροχαίας» διαχώρισε στον πιο πάνω πίνακα τα σνακς σου σε χαμηλής, μέσης ή υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος, ζάχαρη και αλάτι.

Κόκκινο – υψηλή περιεκτικότητα – λανθασμένη επιλογή  
 Πορτοκαλί – μέτρια περιεκτικότητα – αποδεκτή επιλογή  
 Πράσινο – χαμηλή περιεκτικότητα- καλύτερη επιλογή

Πηγή: «The traffic light food labeling system». Food Standards Agency, UK



## ΠΗΓΕΣ

- Συνταγές:
  - (α) Βιβλία μαγειρικής
  - (β) Συνταγές από την ιστοσελίδα του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού (εκπαιδευτικό υλικό, Μέση εκπαίδευση, μάθημα Οικιακή Οικονομία).
  - (γ) Παιγνογνώση διατροφής για μικρά και μεγάλα παιδιά (2009). Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου.
  - (δ) Σύνδεσμος Διαιτολόγων Κύπρου: Οι συνταγές μας. Σύνδεσμος Διαιτολόγων Κύπρου..
- The power of choice. *Helping Youth Make Healthy Eating and Fitness Decisions*. (2003). HHS' Food and Drug Administration and USDA's Food and Nutrition Service.
- Mednutrition campaign 2010. *Μερίδες: το μέγεθος..μετράει*. Ημερομηνία ανάκτησης 5 Δεκεμβρίου 2010, από:  
<http://www.youtube.com/watch?v=n3XfNNpoT0A&feature=related>  
<http://www.youtube.com/watch?v=dYFiFyyHcdw>
- The focus on food campaign [www.focusonfood.org](http://www.focusonfood.org)
- Οι συνταγές της παρέας [www.sintagespareas.gr](http://www.sintagespareas.gr)
- Nutritionmatters [www.nutritionmatters.cy.net](http://www.nutritionmatters.cy.net)

## ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ

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

## **2.5 Ασφάλεια**



## ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΑΜΕΣΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

### 112 - Ο ευρωπαϊκός αριθμός έκτακτης ανάγκης

Καλείτε το 112 σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης σε οποιαδήποτε χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης και αν βρίσκεστε.

Καλείτε το 112 δωρεάν από σταθερό ή κινητό τηλέφωνο καθώς και από τηλεφωνικό θάλαμο.

Το 112 δεν αντικαθιστά τους εθνικούς αριθμούς έκτακτης ανάγκης. Στις περισσότερες χώρες λειτουργεί παράλληλα με αυτούς (όπως το 199 ο αριθμός που καλείς σε περίπτωση πυρκαγιάς στην Κύπρο, εκτός από το 112), ενώ σε άλλες (Δανία, Φινλανδία, Κάτω Χώρες, Πορτογαλία, Σουηδία, Μάλτα, Ρουμανία) έχει οριστεί ως ο κύριος αριθμός έκτακτης ανάγκης.

Πότε να καλέσω το 112;

Σε όλες τις περιπτώσεις, όπου χρειάζονται υπηρεσίες πρώτων βοηθειών, πυροσβεστικής ή αστυνομίας, όπως:

- Τροχαίο ατύχημα
- Πυρκαγιά
- Διάρρηξη

Πότε να ΜΗΝ καλέσω το 112; Το 112 δεν παρέχει γενικές πληροφορίες, π.χ. για την κυκλοφορία ή τον καιρό.

Προσοχή! Περιπτές κλήσεις ενδέχεται να υπερφορτώσουν το σύστημα, παρεμποδίζοντας έτσι την παροχή βοήθειας σε εκείνους που πραγματικά τη χρειάζονται!

Χρειάζομαι βοήθεια και καλώ το 112. Ποιος θα μου απαντήσει;

Κατάλληλα εκπαιδευμένοι τηλεφωνητές που μιλούν σε διάφορες γλώσσες της Ε.Ε. απαντούν στην κλήση σας και, ανάλογα με τη χώρα, είτε την επεξεργάζονται απευθείας είτε τη διαβιβάζουν στην αρμόδια υπηρεσία έκτακτης ανάγκης.

Πείτε τους το όνομά σας, τη διεύθυνσή σας καθώς και τον αριθμό του τηλεφώνου σας! Αυτό εξυπηρετεί στην αποφυγή συγχύσεων σε περίπτωση που το ίδιο περιστατικό αναφερθεί από πολλά άτομα.

Σε περίπτωση που δε γνωρίζετε να αναφέρετε την ακριβή τοποθεσία όπου βρίσκεστε, η υπηρεσία έχει τη δυνατότητα να εντοπίσει τη θέση σας σε χρονικό διάστημα λίγων λεπτών ή λίγων ωρών ανάλογα με το αν η κλήση σας πραγματοποιείται από σταθερό ή από κινητό τηλέφωνο.

Επ' ευκαιρία της «Ευρωπαϊκής ημέρας του 112» στις 11 Φεβρουαρίου, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή κάλεσε τα κράτη μέλη να εντείνουν τις προσπάθειές τους ώστε το ευρύ κοινό να γνωρίσει την ύπαρξη του αριθμού 112.

Από μια έρευνα σε ολόκληρη την ΕΕ προκύπτει ότι σχεδόν τρεις στους τέσσερις πολίτες της ΕΕ εξακολουθούν να αγνοούν αυτόν τον αριθμό, που μπορεί να σώσει ζωές. Εντούτοις, η νομοθεσία της ΕΕ για τις τηλεπικοινωνίες απαιτεί από τα κράτη μέλη να ενημερώσουν τους πολίτες τους σχετικά με τον αριθμό 112.

Ο ευρωπαϊκός αριθμός έκτακτης ανάγκης 112 σώζει ζωές, αρκεί οι άνθρωποι να τον γνωρίζουν. Τα κράτη μέλη πρέπει να καταβάλουν μεγαλύτερες προσπάθειες για να εξασφαλίσουν ότι οι πάντες γνωρίζουν ότι μπορούν να καλέσουν το 112 σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

### **Φανάρι**

Σε περίπτωση διακοπής ρεύματος λόγω πυρκαγιάς το φανάρι θα μας βοηθήσει στον απεγκλωβισμό μας.

### **Ανιχνευτής καπνού**

Σύστημα ασφάλειας - Πυρασφάλειας

Απλή συσκευή προειδοποίησης πυρκαγιάς

Αποτελείται από μια βάση που βιδώνεται στο ταβάνι

Για να είναι αποτελεσματική χρειάζεται συντήρηση

Διάφορα είδη και τιμές

### **Πυροσβεστήρες**

Χρησιμοποιείτε τους πυροσβεστήρες μόνο αν η φωτιά είναι μικρή και τη θεωρείτε ελεγχόμενη. Αν δεν μπορείτε να την ελέγξετε, κτυπήστε τον συναγερμό και φύγετε γρήγορα, αφού βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει κανείς άλλος στον χώρο.

Οι πυροσβεστήρες πρέπει να περνούν έλεγχο συντήρησης ανά έτος από τη στιγμή που δεν έχουν χρησιμοποιηθεί. Πρέπει να συντηρούνται, κάτι που σημαίνει ανάδευση του υλικού τους και έλεγχο της πίεσης.

Διάφορα είδη φορητών πυροσβεστήρων, όπως: CO<sub>2</sub>, αφρού, νερού, ξηρής σκόνης, ανάλογα με την χρήση τους:

#### **1. Διοξείδιο του άνθρακα (CO<sub>2</sub>)**

Το διοξείδιο του άνθρακα μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια σ' ένα ευρύ πεδίο καυσίμων υγρών και στερεών συμπεριλαμβανομένων και συσκευών υπό ηλεκτρική τάση. Το CO<sub>2</sub> είναι υλικό που υπάρχει στο περιβάλλον και έτσι δε συμβάλλει στο φαινόμενο του θερμοκηπίου.

Τα δοχεία αποθήκευσής του είναι σχετικά βαριά και ο θόρυβος από το αέριο μπορεί να πανικοβάλλει μη εκπαιδευμένο προσωπικό. Η χρήση του CO<sub>2</sub> επιτρέπεται σε χώρους Η/Υ και τηλεπικοινωνιών, να αποφεύγεται όμως η κατ' ευθείαν βολή επί ηλεκτρονικού υλικού υπό λειτουργία.

## 2. Σπρέι αφρού

Σπρέι αφρού είναι ένα γενικής χρήσης κατασβεστικό που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σ' ένα ευρύ πεδίο εύφλεκτων υγρών και υλικών. Οι πυροσβεστήρες ψεκασμού αφρού είναι σχετικά ελαφροί και εύχρηστοι. Επίσης είναι κατάλληλοι για την σωστή πυροπροστασία οχημάτων δημοσίων μεταφορών.

## 3. Πυροσβεστήρες νερού

Οι πυροσβεστήρες νερού χρησιμοποιούνται για ανθρακούχα υλικά όπως ξύλα και υφάσματα που μπορεί να έχουν συγκολλητικές ουσίες. Το νερό είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό ως ψυκτικό μέσο. Οι πυροσβεστήρες νερού δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται σε υγρά καύσιμα υλικά όπως βενζίνη ή έλαια. Είναι ακατάλληλοι για χρήση παρουσία ηλεκτρικού ρεύματος.

## 4. Ξηρή σκόνη

Η ξηρή σκόνη γενικής χρήσης είναι ένα εξαιρετικά αποτελεσματικό κατασβεστικό υλικό που κάνει ταχύτατη καταπολέμηση πυρκαγιάς σε καύσιμα υγρά και επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ανθρακούχα υλικά.

Πυροσβεστήρες: διάφορα είδη και τιμές (π.χ. από κατάσταση Geomast)

Το πιο κατάλληλο υλικό για κατάσβεση φωτιάς είναι το νερό αλλά για φωτιές που προέρχονται από λάδια και βενζίνη ΔΕΝ πρέπει να χρησιμοποιηθεί νερό (ή πυροσβεστήρας νερού). Τα δύο αυτά υλικά επιπλέουν και συνεχίζουν να καίγονται και να μεταδίδουν τη φωτιά. Σε τέτοια περίπτωση πρέπει να χρησιμοποιηθεί πυροσβεστήρας διοξειδίου του άνθρακα (CO<sub>2</sub>) ή ξηρών χημικών. Η εμφάνιση του πυροσβεστήρα μπορεί να διαφέρει (π.χ. το στόμιο πυροσβεστήρα διοξειδίου του άνθρακα να είναι πιο κοντό). Αυτό σημαίνει προσοχή στην αναγραφή (δηλ. τι γράφει πάνω ο πυροσβεστήρας).

	Καύσιμη ύλη	Πυροσβεστήρας	
A	Χαρτί, ξύλο, ρούχα, σκουπίδια, χόρτα	Νερό	Αφρός
B	Λάδι, βενζίνη, μπογιές, λίπος	Διοξείδιο του άνθρακα (CO <sub>2</sub> )	Ξηρά Χημικά
Γ	Ηλεκτρισμός	Διοξείδιο του άνθρακα (CO <sub>2</sub> )	Ξηρά Χημικά

## Πυρκαγιές στο περιβάλλον/εργασιακό χώρο.

Σε κάθε εργασιακό χώρο υπάρχει η πιθανότητα πρόκλησης πυρκαγιάς ή/και έκρηξης όταν δημιουργηθούν οι κατάλληλες συνθήκες. **Για να μη δημιουργηθεί αλλά και για να σβήσει μια φωτιά πρέπει να εμποδιστεί η συνύπαρξη τριών παραγόντων, που αποτελούν το λεγόμενο «τρίγωνο της φωτιάς»: καύσιμη ύλη, θερμότητα που να διατηρεί υψηλή τη θερμοκρασία και οξυγόνο.**

### **Επιπτώσεις πυρκαγιάς**

Μια πυρκαγιά ή έκρηξη αποτελεί πηγή σοβαρών κινδύνων για τον άνθρωπο, οι οποίοι οφείλονται στην ανάπτυξη υψηλών θερμοκρασιών, στη μείωση της περιεκτικότητας του αέρα σε οξυγόνο, τον καπνό και τα αέρια παραπροϊόντα της καύσης, την κατάρρευση των δομικών κατασκευών κ.λπ.

Οι **υψηλές θερμοκρασίες** μπορούν να επιδράσουν στον άνθρωπο:

- Άμεσα σε περιπτώσεις επαφής με τη φωτιά, οπότε υπάρχει και σοβαρός κίνδυνος ανάφλεξης των ρούχων αλλά και εγκαυμάτων.
- Με τη μορφή ισχυρής θερμικής ακτινοβολίας. Η υψηλή θερμοκρασία προκαλεί αφυδάτωση (εξάτμιση του νερού που είναι κύριο στοιχείο του ανθρώπινου σώματος) και εγκαύματα που μπορεί να οδηγήσουν στο θάνατο.
- Με την επαφή με θερμές αέρια μάζες (υπερθερμία, αφυδάτωση, σοκ, εγκαύματα, αναπνευστικά προβλήματα, καρδιακά προβλήματα, κ.α.).

Κατά τη διάρκεια μιας πυρκαγιάς καταναλώνεται **οξυγόνο**, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει αίσθηση πνιγμού, συμπτώματα ασφυξίας και τελικά θάνατο.

Εξαιτίας των υψηλών θερμοκρασιών, υποβαθμίζονται ή καταστρέφονται τα **φέροντα στοιχεία** των κτιρίων και μπορεί να προκληθούν καταρρεύσεις δομικών στοιχείων με σοβαρές συνέπειες για τους ανθρώπους που βρίσκονται εντός του κτιρίου.

Στις περιπτώσεις **εκρήξεων** είναι πιθανόν να υπάρξουν σοβαροί τραυματισμοί ή/και θάνατοι από το ωστικό κύμα καθώς και από θραύσματα.

**Τα καυσαέρια** αποτελούνται συνήθως από ορατά κατάλοιπα της καύσης που χαρακτηρίζονται με τον όρο καπνός (αιωρούμενα σωματίδια άνθρακα και πίσσας) και από διάφορες χημικές ενώσεις. Οι **δυσμενείς επιπτώσεις από τα καυσαέρια** μπορεί να οφείλονται :

- στην **εναπόθεση αιθάλης στους πνεύμονες**,
- στην **παραγωγή μονοξειδίου του άνθρακα**, η εισπνοή του οποίου ακόμη και για λίγα λεπτά της ώρας είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη και μπορεί να προκαλέσει θάνατο,
- στην **παραγωγή διοξειδίου του άνθρακα** το οποίο μπορεί να προκαλέσει ασφυξία επειδή εκτοπίζει το οξυγόνο και μειώνει την ποσοστιαία συμμετοχή του στο μίγμα της αναπνοής,

- στη φύση των παραγόμενων καυσαερίων που μπορεί να περιέχουν μεγάλη ποικιλία ενοχλητικών ή και **επικίνδυνων χημικών ενώσεων και αερίων και εξαρτώνται από το είδος των καιγόμενων υλικών** (στα δελτία δεδομένων ασφάλειας προϊόντων υπάρχουν βασικές πληροφορίες σχετικά με τις επικίνδυνες ουσίες που ενδεχομένως παράγονται όταν καίγεται ένα υλικό).

Οι **υλικές ζημιές** εξαιτίας μιας πυρκαγιάς μπορεί να είναι:

- καταστροφές στο υλικό περιεχόμενο, τον εξοπλισμό και το περίβλημα του χώρου,
- καταστροφή των φερόντων στοιχείων (υποστυλώματα, δοκοί) και τελική αχρήστευση ή κατάρρευση του κτιρίου,
- καταστροφές από μετάδοση ή επέκταση της πυρκαγιάς σε γειτονικούς χώρους,
- έμμεσες ζημιές από τη μερική ή ολική, προσωρινή ή οριστική διακοπή χρήσης της κατασκευής.

### **Σημειώσεις:**

Το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας Κύπρου,

[http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/dli/dli.nsf/dmlpractice\\_gr/dmlpractice\\_gr?OpenDocument](http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/dli/dli.nsf/dmlpractice_gr/dmlpractice_gr?OpenDocument),

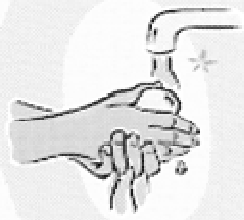
[http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/dli/dli.nsf/All/248B0AD129F4F64CC2257168003765BC/\\$file/pyroprostasia\\_ekriximes.pdf](http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/dli/dli.nsf/All/248B0AD129F4F64CC2257168003765BC/$file/pyroprostasia_ekriximes.pdf) καθώς και το Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιεινής και Ασφάλειας στην Εργασία της Ελλάδας,

[http://www.elinyae.gr/el/lib\\_file\\_upload/Pyrasfaleia.1113227384805.pdf](http://www.elinyae.gr/el/lib_file_upload/Pyrasfaleia.1113227384805.pdf), περιέχει υλικό (αφίσες, φυλλάδια κ.λπ.) που μπορεί να αξιοποιηθεί στην ενότητα ΑΣΦΑΛΕΙΑ.

Τα φιλμάκια **NAPO' s stories Safety with smile**, τα οποία πρόσφερε το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας Κύπρου, στους εκπαιδευτικούς της Οικιακής Οικονομίας-Αγωγής Υγείας, μπορούν να αξιοποιηθούν στην ενότητα ΑΣΦΑΛΕΙΑ.



# Πέντε κλειδιά για ασφαλέστερα τρόφιμα

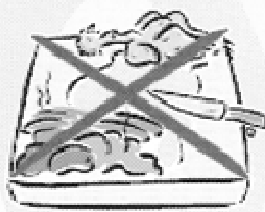


## Υγιεινή

- ✓ Πλένουμε τα χέρια μας πριν πιάσουμε οποιαδήποτε τρόφιμα. Αν όμως ασχολούμαστε συστηματικά με το μαγείρεμα ή με το χειρισμό τροφίμων τότε πλένουμε τα χέρια μας όσο πιο συχνά μπορούμε
- ✓ Πλένουμε τα χέρια μας πριν βγούμε από το αποχωρητήριο
- ✓ Πλένουμε και αποστειρώνουμε όλες τις επιφάνειες και τα εργαλεία που έρχονται σε επαφή με τρόφιμα
- ✓ Προστατεύουμε τα τρόφιμα και τους χώρους παρασκευής, διατήρησης και επεξεργασίας τους από έντομα, τρωκτικά και άλλα ζώα

Γιατί;

Αν και οι περισσότεροι μικροοργανισμοί που υπάρχουν στη φύση δεν προκαλούν ασθένειες, υπάρχουν και επικίνδυνοι μικροοργανισμοί οι οποίοι σφηνώνουν στο ήπαρ, στο νεφρό, στα ζώα και στους ανθρώπους. Οι μικροοργανισμοί αυτοί που βρίσκονται στα χέρια, σε πετσέτες, πανιά, εργαλεία ή σκευές μαγειρικής και κυρίως στις επιφάνειες παρασκευής των τροφίμων, μεταφέρονται εύκολα στα τρόφιμα που έρχονται σε επαφή μαζί τους και μπορεί να προκαλέσουν τροφιογενή νοσήματα.



## Διατηρούμε χωριστά τα μαγειρεμένα τρόφιμα

- ✓ Διατηρούμε το ωμό κρέας, κοτόπουλο και θαλασσινά χωριστά από όλα τα άλλα τρόφιμα
- ✓ Χρησιμοποιούμε άλλα εργαλεία, όπως μαχαίρια ή σανίδες τεμαχισμού για τα ωμά και άλλα για τα μαγειρεμένα τρόφιμα
- ✓ Διατηρούμε τα τρόφιμα σε δοχεία έτσι ώστε να αποφεύγεται η επαφή ωμών και μαγειρεμένων φαγητών

Γιατί;

Το ωμό φαγητό και ιδίως το κρέας, τα πουλερικά και τα θαλασσινά, καθώς και οι ζωοί τους, μπορεί να περιέχουν επικίνδυνους μικροοργανισμούς οι οποίοι μπορεί να μεταφερθούν σε άλλα τρόφιμα ή φαγητά κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας, του μαγειρέματος, της συντήρησης ή της αποθήκευσης.

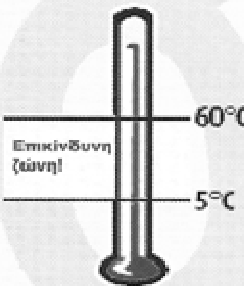


## Καλό μαγείρεμα

- ✓ Μαγειρεύουμε καλά το φαγητό, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για κρέας, πουλερικά, αβγά και θαλασσινά
- ✓ Φαγητά, όπως οι σούπες και τα βραστά, μαγειρεύονται καλά, έτσι ώστε να φθάσουν στη θερμοκρασία των 70°C. Όταν αφορά το κρέας και τα πουλερικά, τα μαγειρεύουμε τόσο ώστε ο ζωμός τους να είναι καθαρός και όχι ροζ. Αν μπορούμε χρησιμοποιούμε θερμομέτρο
- ✓ Αναθερμαίνουμε προσεκτικά τα μαγειρεμένα φαγητά πριν τα σερβίρουμε

Γιατί;

Το καλό μαγείρεμα σκοτώνει σχεδόν όλους τους επικίνδυνους μικροοργανισμούς. Μελίτες έχουν δείξει ότι το μαγείρεμα ενός τροφίμου στη θερμοκρασία των 70°C αποτελεί διαβεβαίωση ότι το τρόφιμο αυτό είναι ασφαλές. Τρόφιμα που απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή είναι οι καρδές, ψητά κρέατα σε ρολά και μεγάλες μάζες κρέατος ή γαλακτοκομικά, ιδίως γύρω από τις αφρώσεις.



## Διατηρούμε τα τρόφιμα σε ασφαλείς θερμοκρασίες

- ✓ Δεν αφήνουμε μαγειρεμένο φαγητό σε θερμοκρασία δωματίου για περισσότερο από 2 ώρες.
- ✓ Τοποθετούμε έγκαιρα στο ψυγείο κάθε μαγειρεμένο ή ευαίσθητο στη ζέση φαγητό ή τρόφιμο (κατά προτίμηση κάτω από τους 5°C)
- ✓ Διατηρούμε το μαγειρεμένο φαγητό ζεστό (περισσότερο από 60°C) μέχρι να το σερβίρουμε (να καταναλωθεί)
- ✓ Δεν διατηρούμε φαγητά για μεγάλο χρονικό διάστημα, ακόμα κι αν τα έχουμε μέσα στο ψυγείο
- ✓ Δεν ξεπαγώνουμε κατεψυγμένα τρόφιμα σε θερμοκρασία δωματίου

Γιατί;

Οι μικροοργανισμοί πολλαπλασιάζονται πολύ γρήγορα όταν τα φαγητά διατηρούνται σε θερμοκρασία δωματίου. Όταν διατηρούμε τα τρόφιμα σε θερμοκρασίες κάτω των 5°C ή άνω των 60°C, η ανάπτυξη των μικροοργανισμών καθυστερεί ή σταματάει. Όμως υπάρχουν και κρύοι επικίνδυνοι μικροοργανισμοί που συνεχίζουν να αναπτύσσονται και κάτω από τους 5°C.



## Χρησιμοποιούμε ασφαλές νερό και πρώτες ύλες

- ✓ Χρησιμοποιούμε ασφαλές νερό ή αν δεν υπάρχει το επεξεργαζόμαστε κατάλληλα έτσι ώστε να γίνει ασφαλές
- ✓ Επιλέγουμε φρέσκα και υγιεινά τρόφιμα
- ✓ Επιλέγουμε τρόφιμα που έχουν υποστεί επεξεργασίες εξυγίανσης, όπως το παστεριωμένο γάλα για παράδειγμα
- ✓ Πλένουμε καλά τα φρούτα και τα λαχανικά και ιδιαίτερα όταν πρόκειται να αναλωθούν ωμά
- ✓ Δεν καταναλώνουμε τρόφιμα που έχουν λήξει

Γιατί;

Οι πρώτες ύλες, περιλαμβανομένου του νερού και του πάγου, μπορεί να έχουν μολυνθεί με επικίνδυνους μικροοργανισμούς και χημικές ουσίες. Το φρέσκο νερό μπορεί να σχηματιστούν ευκολότερα σε τρόφιμα που έχουν υποστεί μηχανικές φθορές, όπως τα τραυματισμένα φρούτα για παράδειγμα, ή σε τρόφιμα που έχουν αναπτυχθεί μύκητες. Ο κίνδυνος από τέτοια τρόφιμα μπορεί να μειωθεί με κάποια απλή διαδικασία, όπως για παράδειγμα με την προσεκτική επιλογή, το καλό πλύσιμο ή την αποψίκωση.



Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας  
Μεσογειακό Κέντρο Καταπολέμησης Ζoonοθρονονόσων

## Γνώση = Προφύλαξη

ΕΚΔΟΘΗΚΕ ΚΑΙ ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΓΕΝΙΚΟ ΧΗΜΕΙΟ ΤΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΓΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΥΓΕΙΑΣ  
Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Τυπώθηκε στο Τυπογραφείο της Κυπριακής Δημοκρατίας

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ - ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΑΜΕΣΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:** 2. Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιεινού τρόπου ζωής

**ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ:** 2.5 Ασφάλεια

2.1 Υγιείς Τρόποι και Συνθήκες Ζωής

2.2 Φαγητό και υγεία

4.1 Αγωγή του καταναλωτή

**ΧΡΟΝΟΣ:** Δραστηριότητα αφόρμησης: 1 διδακτική περίοδος

Κεντρική δραστηριότητα: 2 διδακτικές περιόδους

Επέκταση: 2 διδακτικές περιόδοι

### ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:

Οι μαθητές να:

- εφαρμόζουν συμπεριφορές που προάγουν την ασφάλειά τους στην καθημερινότητά τους.
- εντοπίζουν κινδύνους που μπορεί να προκύψουν σε διάφορους χώρους (π.χ. τόπους διασκέδασης, γήπεδο) και να εισηγούνται πρακτικές προστασίας σε αυτούς.
- κρίνουν τους διάφορους παράγοντες (κοινωνικούς, πολιτισμικούς, κ.α.) που συμβάλλουν στην πρόκληση ατυχημάτων και να παρεμβαίνουν με συλλογικές δράσεις για την αντιμετώπιση ή/και εξάλειψή τους.
- αξιολογούν την οδική τους συμπεριφορά ως πεζοί, επιβάτες και ποδηλάτες.
- διαμορφώνουν σχέδιο δράσης που να στοχεύει στη βελτίωση των συνθηκών για μια υγιή ζωή.
- αναφέρουν κανόνες υγιεινής και ασφάλειας που σχετίζονται με την παρασκευή και την κατανάλωση του φαγητού.
- κρίνουν καταναλωτικές πρακτικές διάθεσης προϊόντων και υπηρεσιών.
- επεξηγούν πληροφορίες που δίνονται στις ετικέτες προϊόντων της αγοράς.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ

Οι μαθητές χωρίζονται σε δυο ομάδες και δουλεύουν με τα Φύλλα εργασίας 1 και 2:

#### Φύλλο εργασίας 1: Κίνδυνος στην κουζίνα

Στο φύλλο εργασίας υπάρχει μια εικόνα μιας οικογένειας στην κουζίνα την ώρα προετοιμασίας του φαγητού. Ζητείται από τους μαθητές, να καταγράψουν κάτω από την εικόνα τους πιθανούς κινδύνους που διατρέχουν τα μέλη της οικογένειας κατά την προετοιμασία του φαγητού.

(Πιθανές απαντήσεις: κίνδυνος μόλυνσης από μικρόβια στα σκουπίδια, στο τρίχωμα του γάτου, στο ωμό κοτόπουλο, από τον ίδιο τον άνθρωπο όταν φταρνίζεται, εγκαύματα από

ζεστό φαγητό, από κτύπημα στα ανοικτά ερμάρια και συρτάρια, δηλητηρίαση από τοξικές ουσίες (απορρυπαντικά), από βρεγμένο πάτωμα.

### **Φύλλο εργασίας 2: Ασφάλεια και υγεία**

Στη συνέχεια εντοπίζουν και καταγράφουν πώς μπορεί ο ίδιος ο άνθρωπος να προκαλέσει ατυχήματα με κίνδυνο την ασφάλεια και υγεία του.

(π.χ. φορώ λερωμένη ποδιά και μεταφέρω βακτηρίδια στο φαγητό μου με αποτέλεσμα την τροφική δηλητηρίαση, ασχολούμαι με την εργασία μου και ξεχνώ το λάδι στην αναμμένη εστία μαγειρέματος με αποτέλεσμα να πάρει φωτιά, φέρνω σε επαφή το νερό με τον ηλεκτρισμό με αποτέλεσμα την ηλεκτροπληξία).

### **Συζήτηση από όλους τους μαθητές στην τάξη:**

Γιατί κάποιιοι άνθρωποι συμπεριφέρονται πιο ριψοκίνδυνα από άλλους; (π.χ. έλλειψη χρόνου φαίνεται στην εικόνα που ο νέος εργάζεται στον ηλεκτρονικό υπολογιστή και η κουζίνα του παίρνει φωτιά, η φτώχεια ή οικονομικά προβλήματα οδήγησαν τον νέο στην εικόνα να πάρει το φαγητό από χάμω, έλλειψη γνώσεων, μικρές ηλικίες).

### **ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

Αφού γίνει η πιο πάνω δραστηριότητα ως αφόρμηση, οι μαθητές επικεντρώνονται στις πιο κάτω κεντρικές δραστηριότητες.

#### **Δράση 1:**

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες με στόχο να **εντοπίσουν** και να **καταγράψουν (φύλλο εργασίας 3)** δικά τους παραδείγματα που θέτουν τους νέους σε κίνδυνο: στο σπίτι (π.χ. υπνοδωμάτιο, κουζίνα, μπάνιο), στον χώρο του σχολείου (π.χ. αίθουσα οικιακής οικονομίας, αυλή), στην κοινότητα (π.χ. χώροι διασκέδασης, γυμναστήριο).

Στη συνέχεια, η κάθε ομάδα κάνει **εισηγήσεις** πώς να επέλθει η αλλαγή. Συγκεκριμένα, εντοπίζουν τα επικίνδυνα σημεία στην αυλή του σχολείου, τα φωτογραφίζουν και τα καταγράφουν σε αναλυτική έκθεση με σχετικές επεξηγήσεις αλλά και εισηγήσεις. Τέλος, οργανώνουν συνάντηση με τη διεύθυνση του σχολείου καθώς και με εκπρόσωπο του συνδέσμου γονέων για να παραδώσουν την έκθεση. Στη συνάντηση συζητήσουν τα σημεία αναφοράς της έκθεσής τους καθώς και τις συγκεκριμένες εισηγήσεις. Παράκληση των μαθητών στους αρμόδιους φορείς είναι να εισακουστούν οι εισηγήσεις και να τις τροχοδρομήσουν. Εναλλακτικά, επικοινωνούν ανάλογα με το πρόβλημα που εντόπισαν, με τη γραμμή του πολίτη στο 1460 ή τη γραμμή των καταναλωτών στο 1429 ή με το δήμο (κοινότητα).

#### **Δράση 2:**

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και εντοπίζουν υπηρεσίες και διάφορα αντικείμενα που θα τους βοηθούσαν να είναι ασφαλείς στο σπίτι, στο σχολείο, στην κοινότητα, σε περίπτωση ατυχήματος (π.χ. από πού προμηθεύομαι τους πυροσβεστήρες, γιατί είναι απαραίτητο το φανάρι, πού τηλεφωνώ σε περίπτωση πυρκαγιάς). Πληροφορίες από διαδίκτυο και

πυροσβεστική υπηρεσία. Οι ιστοσελίδες που αναφέρονται στις πηγές αυτής της ενότητας είναι αρκετά βοηθητικές.

Οι μαθητές κατασκευάζουν και πλαστικοποιούν αφίσα με το 112 (ευρωπαϊκός αριθμός έκτακτης ανάγκης) όπου εξηγούν και τη χρήση του (**φύλλο εργασίας 4**). Τοποθετούν την αφίσα με δική τους πρωτοβουλία και απόφαση σε χώρο που θα επιλέξουν (π.χ. στην κουζίνα του σπιτιού τους, σε αίθουσα του σχολείου, στην κοινότητα), αφού πρώτα ενημερώσουν το υπεύθυνο άτομο ή φορέα και με την άδεια της διεύθυνσης του σχολείου.

## **ΕΠΕΚΤΑΣΗ - ΔΡΑΣΗ**

### **ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

Δίνεται στους μαθητές το ενημερωτικό φυλλάδιο της Παγκοσμίας Οργάνωσης Υγείας: Πέντε κλειδιά για ασφαλέστερα τρόφιμα. Μελετούν τους κανόνες υγιεινής και ασφάλειας που σχετίζονται με την παρασκευή και κατανάλωση του φαγητού.

Επόμενος στόχος (**φύλλο εργασίας 5**) είναι η μεταφορά των γνώσεων αυτών σε άλλους (π.χ. οικογένεια, φίλους) για να ενημερωθούν για τους κανόνες υγιεινής του φυλλαδίου στην καθημερινότητά τους. Αυτό μπορεί να γίνει παρακολουθώντας τις δραστηριότητες της μητέρας στην κουζίνα και καταγράφοντας τυχόν λάθη της (π.χ. άγγιξε το σκύλο και συνέχισε να μαγειρεύει χωρίς να πλυθεί). Γίνεται ξανά έλεγχος της λίστας αυτής με τα λάθη που εντοπίστηκαν, με στόχο να δούμε εάν επήλθε η αλλαγή στην συμπεριφορά της μητέρας στην κουζίνα, όσον αφορά τους κανόνες υγιεινής (αυτή η δραστηριότητα μπορεί να γίνει πριν την πρώτη πρακτική).

Φύλλο εργασίας 1: Κίνδυνος στην κουζίνα

1. Εντόπισε και κατάγραψε τους πιθανούς κινδύνους που διατρέχουν οι άνθρωποι στην πιο κάτω εικόνα



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

## Φύλλο εργασίας 2: Ασφάλεια και υγεία

1. Εντόπισε και κατέγραψε πώς ο ίδιος ο άνθρωπος με τη συμπεριφορά του μπορεί να προκαλέσει ατυχήματα με επιπτώσεις στην ασφάλεια και υγεία του.



.....



.....



.....



.....



.....



.....

2. Συζητήστε γιατί κάποιοι άνθρωποι συμπεριφέρονται πιο ριψοκίνδυνα από άλλους;

### Φύλλο εργασίας 3: Δράση 1

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες με στόχο να εντοπίσουν και να καταγράψουν δικά τους παραδείγματα που θέτουν τους νέους σε κίνδυνο:

	<b>Επικίνδυνα σημεία</b>
<b>ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ</b>	
Υπνοδωμάτιο	
Μπάνιο	
Κουζίνα	
<b>ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ</b>	
Τάξη	
Εργαστήρια	
Αυλή	
Αίθουσα εκδηλώσεων	
Κυλικείο	
<b>ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ</b>	
Χώροι Διασκέδασης	
Γυμναστήριο	
Εστιατόριο	

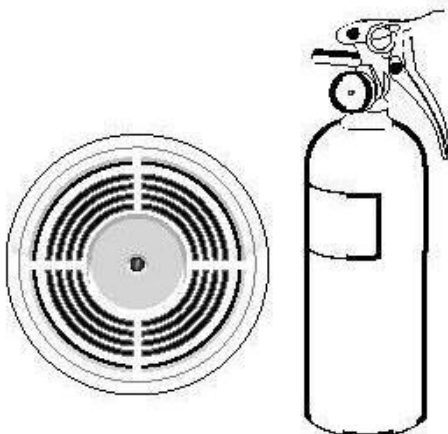
**Φύλλο εργασίας 4: Δράση 2**



**Ευρωπαϊκός αριθμός άμεσης ανάγκης**



**Φανάρι**



**Ανιχνευτής καπνού, πυροσβεστήρας**



### Φύλλο εργασίας 5: Επέκταση

Οι μαθητές ενημερώνονται για τους κανόνες υγιεινής στην κουζίνα από το φυλλάδιο της Παγκοσμίας Οργάνωσης Υγείας: «Πέντε κλειδιά για ασφαλέστερα τρόφιμα» και εντοπίζουν τυχόν κανόνες που δεν εφαρμόζονται στο σπίτι τους.

	<b>Κανόνες υγιεινής που δεν εφαρμόζονται στο σπίτι</b>	<b>Βελτιώσεις που έγιναν μετά την παρέμβασή μου</b>
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		
<b>4</b>		
<b>5</b>		

## ΠΗΓΕΣ

- Εκπαιδευτικά άρθρα πυρόσβεσης.  
<http://www.fire.gr/portal/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=20>
- 112 - The European Emergency number.  
[http://ec.europa.eu/information\\_society/activities/112/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/information_society/activities/112/index_en.htm)
- Γενικό Χημείο του Κράτους. Ενημερωτικά έντυπα: Πέντε κλειδιά για ασφαλέστερα τρόφιμα.  
[http://www.moh.gov.cy/moh/sql/sql.nsf/DMLpublications\\_main\\_gr/DMLpublications\\_main\\_gr?OpenDocument](http://www.moh.gov.cy/moh/sql/sql.nsf/DMLpublications_main_gr/DMLpublications_main_gr?OpenDocument)
- Πυρόσβεση – Πυροσβεστήρες  
[http://www.71scouts.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=95&Itemid=208&limitstart=1](http://www.71scouts.com/index.php?option=com_content&view=article&id=95&Itemid=208&limitstart=1)
- Γεωργιάδου, Ε.,. *Κίνδυνοι Πυρκαγιάς και Πυροπροστασία*. Ελληνικό Ινστιτούτο Υγιεινής και Ασφάλειας στην Εργασία. Ελλάδα. Ανάρτηση από  
[http://www.elinyae.gr/el/lib\\_file\\_upload/Pyrasfaleia.1113227384805.pdf](http://www.elinyae.gr/el/lib_file_upload/Pyrasfaleia.1113227384805.pdf)
- Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας.  
[http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/dli/dli.nsf/dmlindex\\_gr/dmlindex\\_gr?OpenDocument](http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/dli/dli.nsf/dmlindex_gr/dmlindex_gr?OpenDocument)

## ΕΙΣΗΓΗΣΗ:

Καθηγήτρια Οικιακής Οικονομίας – Αγωγής Υγείας, Ελένη Χριστοδουλίδου Τσιακλή.

Ομάδα Υποστηρικτών των Αναλυτικών Προγραμμάτων Οικιακής Οικονομίας – Αγωγής Υγείας:  
Αργυρώ Καζέλα, Βασιλική Λουκαΐδου



## ΑΣΦΑΛΕΙΑ - ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:** 2. Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιούς τρόπου ζωής

**ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ:** 2.5 Ασφάλεια

**ΧΡΟΝΟΣ:** Δραστηριότητα Αφόρμησης: 2 διδακτικές περιόδοι  
Κεντρική Δραστηριότητα: 2 διδακτικές περιόδοι

### ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Οι μαθητές να:

- **εφαρμόζουν συμπεριφορές που προάγουν την ασφάλειά τους στην καθημερινότητά τους.**
- εντοπίζουν κινδύνους που μπορεί να προκύψουν σε διάφορους χώρους (π.χ. τόπους διασκέδασης, γήπεδο) και να εισηγούνται πρακτικές προστασίας σε αυτούς.
- κρίνουν τους διάφορους παράγοντες (κοινωνικούς, πολιτισμικούς, κ.α.) που συμβάλλουν στην πρόκληση ατυχημάτων και να παρεμβαίνουν με συλλογικές δράσεις για την αντιμετώπιση ή/και εξάλειψή τους.
- αξιολογούν την οδική τους συμπεριφορά ως πεζοί, επιβάτες και ποδηλάτες.
- διαμορφώνουν σχέδιο δράσης που να στοχεύει στη βελτίωση των συνθηκών για μια υγιή ζωή.
- αναφέρουν κανόνες υγιεινής και ασφάλειας που σχετίζονται με την παρασκευή και την κατανάλωση του φαγητού.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ

- Με ιδεοθύελλα, οι μαθητές καλούνται να γράψουν λέξεις σχετικές με τον όρο «**ασφάλεια**». Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές να αναφέρουν παραδείγματα που δεν τηρήθηκαν οι κανόνες ασφαλείας, με αποτέλεσμα να προκληθούν ατυχημάτων. Όσοι επιθυμούν μπορούν να περιγράψουν συγκεκριμένα γεγονότα που γνωρίζουν. Ακολουθώς, καταγράφουν τις απόψεις τους για τους τρόπους που μπορεί να προκληθούν τα ατυχήματα.
- Δίνεται σε κάθε ομάδα ξεχωριστό **Φύλλο εργασίας 1, 2, και 3** και ζητείται από την κάθε ομάδα να ασχοληθεί με τις διαφορετικές μελέτες περιπτώσεων που αναφέρονται στο κάθε φύλλο και να απαντήσει στις ερωτήσεις. Γίνεται ανακοίνωση και σχολιασμός των αποτελεσμάτων. Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να εντοπίσει υλικό που μπορεί να βοηθήσει στις απαντήσεις των σεναρίων, στην εισαγωγή αυτής της ενότητας (σελ.216 – 220) καθώς και στις πηγές που αναφέρονται σε αυτήν.

## **ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

Κεντρικός στόχος της δραστηριότητας είναι οι μαθητές να ενεργοποιηθούν και να μελετήσουν το περιβάλλον στο οποίο ζουν (σχολείο, σπίτι, κοινότητα), ώστε να εντοπίσουν αν υπάρχουν αιτίες/σημεία πρόκλησης ατυχημάτων. Στη συνέχεια οι μαθητές θα προσπαθήσουν να εντοπίσουν τους τρόπους βελτίωσης των συνθηκών ασφάλειας και τέλος θα επιλέξουν τον πιο εφικτό για αυτούς τρόπο προς εφαρμογή.

### **Πορεία: (Παραδείγματα διερεύνησης)**

#### **Στο σπίτι τους και σε άλλα γειτονικά σπίτια:**

1. Εντοπίζουν τα σημεία κινδύνου που μπορεί να υπάρχουν στο σπίτι τους ή ακόμη και στα γειτονικά τους σπίτια, που μπορεί να προκαλέσουν ατυχήματα στους ίδιους, στην οικογένειά τους και σε οποιοδήποτε άλλο άτομο.

#### **Στην κοινότητά τους:**

2. Ερευνούν στην κοινότητά τους εάν υπάρχουν κατάλληλοι και ασφαλείς δρόμοι με πεζοδρόμια, διαβάσεις πεζών και ηλεκτρικοί πάσσαλοι ή οποιαδήποτε σημεία - έργα που μπορεί να χρειάζονται βελτίωση.

3. Εντοπίζουν χώρους στο Δήμο τους όπου θα μπορούσαν να δημιουργηθούν ποδηλατόδρομοι, έτσι ώστε να νιώθουν ασφάλεια τα παιδιά όταν κυκλοφορούν με τα ποδήλατά τους.

#### **Στο σχολείο τους:**

4. Εντοπίζουν προβλήματα ή και σημεία που μπορεί να προκαλέσουν ατυχήματα (π.χ. σπασμένα τζάμια, ακατάλληλες ράμπες, ακατάλληλο γήπεδο). Στη συνέχεια δραστηριοποιούνται έτσι ώστε να διορθώσουν τα σημεία αυτά π.χ. επιστολή προς τη διεύθυνση του σχολείου, δική τους πρωτοβουλία να διορθώσουν ένα χώρο/σημείο του σχολείου το οποίο αποτελεί κίνδυνο πρόκλησης ατυχήματος.

## **ΕΠΕΚΤΑΣΗ**

1. Διοργανώνεται εκδρομή στη Λευκωσία όπου επισκέπτονται το πάρκο Οδικής Ασφάλειας για να μάθουν οι μαθητές τους βασικούς κανόνες οδήγησης και ασφάλειας.
2. Προσκαλείται ένας αστυνομικός στο σχολείο, για να εφαρμόσει το πρόγραμμα «Περπατώ στην περιοχή γύρω από το σχολείο μου». Παράλληλα θα τους ενημερώσει και για άλλα θέματα που μπορεί να προκαλέσουν ατυχήματα, όπως οι κροτίδες.
3. Αφού εντοπίσουν και καταγράψουν τα προβλήματα που υπάρχουν στην κοινότητά τους, συντάσσουν μια επιστολή προς το Δήμο, επισυνάπτοντας φωτογραφικό ή άλλο υλικό (π.χ. ερωτηματολόγιο προς τους δημότες) που θα συγκεντρώσουν, όπου

παρουσιάζουν τα προβλήματα και προτείνουν λύσεις, οι οποίες θα μπορούσαν να κάνουν τη ζωή των ιδίων (δρόμοι, πεζοδρόμια, ποδηλατόδρομοι, διαβάσεις πεζών, ηλεκτρικοί πάσσαλοι) και των οικογενειών τους πιο εύκολη και ασφαλή. Ακόμη θα μπορούσε το μαθητικό συμβούλιο του σχολείου να πραγματοποιήσει επίσκεψη στο Δήμο (συνάντηση με το Δημοτικό Συμβούλιο) όπου θα συζητηθούν τα θέματα ασφάλειας που εντόπισαν στην κοινότητά τους.

4. Κάνουν εισηγήσεις για αλλαγές οι οποίες θα παρέχουν ασφάλεια στις οικογένειες, π.χ. να υπάρχει πάντα ένα κουτί (φαρμακείο) πρώτων βοηθειών, να απομακρυνθούν τα αιχμηρά αντικείμενα και φάρμακα από τα μικρά παιδιά, να κλειδώνονται τα ντουλάπια όταν υπάρχουν γύρω μικρά παιδιά, να μάθουν όλα τα μέλη της οικογένειας να χειρίζονται σωστά την κουζίνα και τις ηλεκτρικές συσκευές, οι κύλινδροι γκαζιού να είναι τοποθετημένοι έξω από την κουζίνα, να μη χρησιμοποιούνται χαλασμένα πολύπριζα και να μην τοποθετούνται πολλές ηλεκτρικές συσκευές πάνω σε ένα πολύπριζο. Οι εισηγήσεις μπορούν να καταγραφούν σε ειδικό έντυπο ή τρίπτυχο. Μετά από ορισμένο χρονικό διάστημα, αξιολογούν τις αλλαγές που κατάφεραν να επιφέρουν σε ζητήματα ασφαλείας στο σπίτι τους και επαναπροσδιορίζουν τις μετέπειτα δράσεις που πρέπει να αναλάβουν.
5. Συντάσσουν επιστολή προς το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού και αποστέλλουν φωτογραφίες που δείχνουν προβλήματα/σημεία που εντόπισαν στο σχολείο τους σε θέματα ασφαλείας. Στη συνέχεια προτείνουν λύσεις για να γίνει ασφαλέστερο το σχολικό περιβάλλον.
6. Εκδίδουν ένα έντυπο με κανόνες οδικής ασφαλείας, ατυχημάτων στο σπίτι και σε δημόσιους χώρους, ώστε να ενημερωθούν και οι υπόλοιποι μαθητές για την ανάπτυξη ασφαλούς τρόπου ζωής. Μπορούν να ζητήσουν χορηγία από το Δήμο για να διανέμουν το έντυπο αυτό στην κοινότητά τους.

#### **Σημείωση-Κυκλοφοριακή Αγωγή:**

**Εκπαιδευτικό Υλικό σχετικό με το θέμα της Κυκλοφοριακής Αγωγής έχει αναρτηθεί στις ιστοσελίδες:**

- [www.moec.gov.cy/agogi\\_ygeias/pro\\_kykloforiaki\\_agogi\\_index.html](http://www.moec.gov.cy/agogi_ygeias/pro_kykloforiaki_agogi_index.html)
- [http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/themata/oikiaki\\_oikonomia/analytika\\_programmata.html](http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/themata/oikiaki_oikonomia/analytika_programmata.html)

Αυτό το εκπαιδευτικό υλικό (δραστηριότητες, δράσεις, πρακτικές, στατιστικά δεδομένα, μεθοδολογικές προσεγγίσεις, σχετικές δομές/φορείς κ.α.) συστήνεται να αξιοποιείται από τους εκπαιδευτικούς για να εφαρμόσει στην πράξη τους σχετικούς δείκτες επιτυχίας. Τονίζεται, όπου υπάρχει ανάγκη για δράση και αλλαγή σε αυτή την ενότητα, πρέπει να εφαρμοστούν οι ανάλογες πρακτικές/μεθοδολογικές προσεγγίσεις της κυκλοφοριακής αγωγής.



**Φύλλο εργασίας 1: (Ομάδα Α')**

**Να διαβάσετε τις πιο κάτω περιπτώσεις και να εντοπίσετε:**

**α) Το είδος του ατυχήματος που υπάρχει σε κάθε περίπτωση**

**β) Τις αιτίες των ατυχημάτων**

**γ) Τα μέτρα ασφαλείας που θα μπορούσαν να ληφθούν με αφορμή το ατύχημα που συνέβηκε**

1. Ο Ανδρέας είναι μαθητής της Γ΄ Γυμνασίου και πριν λίγες μέρες πήρε την μοτοσικλέτα του αδερφού του για να πάει στο περίπτερο της γειτονιάς του. Ο Ανδρέας, παρόλο που δεν έτρεχε, πέρασε το φανάρι με πορτοκαλί, με αποτέλεσμα να συγκρουστεί με ένα φορτηγό.

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

2. Η Μαρία μένει σε μια γειτονιά λίγο έξω από το κέντρο της πόλης όπου δεν υπάρχουν πεζοδρόμια και διαβάσεις για τους πεζούς, αν και εκεί κοντά υπάρχει σχολείο. Επιπρόσθετα, ο δρόμος τη νύχτα είναι επικίνδυνος, γιατί είναι σκοτεινός. Ένα βράδυ η Μαρία, ενώ επέστρεφε από τη φίλη της πεζή, χτυπήθηκε από ένα αυτοκίνητο.

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

3. Η Ιωάννα αφιερώνει πολλές ώρες στην κουζίνα για την οικογένειά της. Η Ιωάννα έχει ένα κοριτσάκι 2 χρονών στο οποίο αρέσει πολύ να εξερευνά την κουζίνα της μαμάς της. Χτες, όμως, συνέβηκε ένα ατύχημα, με αποτέλεσμα το κοριτσάκι της Ιωάννας να νοσηλευτεί στο νοσοκομείο, αφού άνοιξε το ντουλάπι της κουζίνας και ήπιε λίγο από ένα καθαριστικό υγρό. Ευτυχώς η κατάσταση του κοριτσιού κρίνεται εκτός κινδύνου.

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



4. Ενώ η παρέα του Γιάννη γνώριζε ότι κατά μήκος των εξοχικών δρόμων υπάρχουν δασώδεις ή θαμνώδεις περιοχές που εύκολα μπορεί να εκδηλωθεί πυρκαγιά, κάπνισαν τσιγάρα ενώ ήταν στο αυτοκίνητο και χωρίς να τα σβήσουν στο τασάκι, τα πέταξαν έξω (αναμμένα). Αποτέλεσμα αυτής της συμπεριφοράς, ήταν να εκδηλωθεί μεγάλη πυρκαγιά και να καεί μεγάλη έκταση δάσους.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Φύλλο εργασίας 2: (Ομάδα Β')**

**Να διαβάσετε τις πιο κάτω περιπτώσεις και να εντοπίσετε:**

**α) Το είδος του ατυχήματος που υπάρχει σε κάθε περίπτωση**

**β) Τις αιτίες των ατυχημάτων**

**γ) Τα μέτρα ασφαλείας που θα μπορούσαν να ληφθούν με αφορμή το ατύχημα που συνέβηκε**

1. Ο Γιώργος είναι μαθητής της Α΄ Λυκείου και ασχολείται με την ιστιοπλοΐα εδώ και 2 χρόνια. Την περασμένη άνοιξη, ενώ δεν υπήρχε ναυαγосώστης στην παραλία και η θάλασσα ήταν ταραγμένη, αποφάσισε με τους φίλους του και χωρίς το δάσκαλό του να κάνουν ιστιοπλοΐα. Το αποτέλεσμα ήταν ο Γιώργος να πέσει στο νερό και να παρασυρθεί από τα κύματα. Μετά από λίγη ώρα τον βρήκαν ανείσθητο, του δόθηκαν οι πρώτες βοήθειες και τώρα είναι καλά.

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

2. Έξω από το σχολείο της Άντριας, ειδικά το μεσημέρι την ώρα που σχολούν όλοι οι μαθητές, οι γονείς σταθμεύουν τα αυτοκίνητά τους πάνω στα πεζοδρομιά. Αυτό έχει ως συνέπεια οι μαθητές να εκτίθενται σε κίνδυνο, διότι περπατούν στο δρόμο. Τις προάλλες ένας μαθητής χτυπήθηκε από ένα αυτοκίνητο.

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

3. Η Μαρία, ενώ μαγείρευε, άφησε το χερούλι του τηγανιού να προεξέχει, με αποτέλεσμα η ίδια να το παρασύρει. Η Μαρία έπαθε μικρά εγκαύματα και προκλήθηκαν ζημιές στην κουζίνα.

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

4. Η Καίτη μαγείρευε στην κουζίνα. Μόλις τοποθέτησε το λάδι στο τηγάνι για να ζεσταθεί στο μάτι της ηλεκτρικής κουζίνας, κτύπησε το τηλέφωνο και έτρεξε να το προλάβει. Στην άλλη γραμμή ήταν ο ξάδελφος της ο Αντρέας που είχε καιρό να τον ακούσει. Ξαφνικά η κουζίνα κατακλύζεται από καπνούς εξαιτίας της φωτιάς που προκλήθηκε.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Φύλλο εργασίας 3: (Ομάδα Γ')**

**Να διαβάσετε τις πιο κάτω περιπτώσεις και να εντοπίσετε:**

**α) Το είδος του ατυχήματος που υπάρχει σε κάθε περίπτωση**

**β) Τις αιτίες των ατυχημάτων**

**γ) Τα μέτρα ασφαλείας που θα μπορούσαν να ληφθούν με αφορμή το ατύχημα που συνέβηκε**

1. Ο Γιώργος, μαθητής της Α΄ Γυμνασίου, το πρωί της προηγούμενης Τετάρτης περπατούσε προς το σχολείο. Διασταυρώνοντας το δρόμο, ενώ το φανάρι ήταν κόκκινο για τους πεζούς, χτυπήθηκε σοβαρά από αυτοκίνητο.

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

2. Την προηγούμενη βδομάδα ένα παιδί προσπαθούσε να διασταυρώσει τον δρόμο χωρίς να περάσει από τη διάβαση πεζών που ήταν πιο κάτω. Ένα αυτοκίνητο, με ιλιγγιώδη ταχύτητα, το χτύπησε. Η κατάσταση του θεωρείται κρίσιμη.

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

3. Κατά τη διάρκεια των γιορτών του Πάσχα, ένας μαθητής του Γυμνασίου τραυματίστηκε σοβαρά στο χέρι από κροτίδα.

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

4. Η παρέα του Παναγιώτη και της Μαρίας ήθελαν να γιορτάσουν την επέτειο τους με φίλους, σε υπαίθριο χώρο κοντά στο εξοχικό τους. Εκείνη τη χρονιά ο χώρος ήταν γεμάτος από ξερά χόρτα. Ενώ αρχικά ήταν επιφυλακτικοί να μαγειρέψουν σε αυτό το χώρο, αποφάσισαν να το κάνουν, αλλά να είναι προσεκτικοί. Άναψαν την υπαίθρια ψησταριά και απολάμβαναν όλοι το πάρτι. Η παρέα κουβέντιαζε ένα θέμα που τους απασχολούσε έντονα, με αποτέλεσμα να ξεχάσουν τη ψησταριά αναμμένη. Σε δευτερόλεπτα, όλα τα κοντινά ξερά χόρτα πήραν φωτιά. Όλοι έτρεχαν για να σωθούν.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### **ΠΗΓΕΣ**

- Ορφανίδου, Χ., Νεοφύτου, Ε., Κουντούρη Δ., (2000) *Διατροφή και Υγεία*, Α΄ Γυμνασίου. Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων.
- Λαμπή, Α., Λοΐζου-Καλημέρα, Δ., (2006) *Οικογενειακή Αγωγή II*, Γ΄ Ενιαίου Λυκείου. Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων.
- Αγωγή Υγείας. [http://www.moec.gov.cy/agogji\\_ygeias](http://www.moec.gov.cy/agogji_ygeias)

#### **ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ**

Καθηγήτριες Οικιακής Οικονομίας – Αγωγής Υγείας: Χατζηλαμπρή Ξένια, Λυσάνδρου Μαρίνα.  
Ομάδα Υποστηρικτών των Αναλυτικών Προγραμμάτων Οικιακής Οικονομίας- Αγωγής Υγείας: Αργυρώ Καζέλα, Βασιλική Λουκαΐδου, Δέσπω Λοΐζου, Κατερίνα Λαμπή

### **3. Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού**



## **3.2 Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων και Σχέσεων**





# ΦΙΛΙΑ

**ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ:** 1. Ανάπτυξη και ενδυνάμωση εαυτού  
3. Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού

**ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ:** 1.1 Ανάπτυξη και εξέλιξη εαυτού  
1.2 Συναισθηματική εκπαίδευση και αυτοεκτίμηση  
1.3 Αξίες Ζωής  
3.2 Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων και Σχέσεων

**ΧΡΟΝΟΣ:** 3 διδακτικές περίοδοι

## **ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:**

Οι μαθητές να:

- αξιολογούν την επίδραση των διαφόρων εξωτερικών παραγόντων στην ανάπτυξη του εαυτού ιδιαίτερα κατά την περίοδο της εφηβείας
- εντοπίζουν παράγοντες που επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση του ατόμου.
- περιγράφουν συμπεριφορές που δείχνουν ενσυναίσθηση.
- επεξηγούν τη σχέση μεταξύ των αξιών ζωής ενός ατόμου και των επιλογών του.
- επεξηγούν τη σχέση μεταξύ της αγάπης του εαυτού και της αγάπης προς τους άλλους.
- αναλύουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τις διαπροσωπικές σχέσεις.
- επιδεικνύουν τρόπους αποτελεσματικής επικοινωνίας.

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ:**

Επιλέγεται **ΜΙΑ** εκ των δύο δραστηριοτήτων για αφόρμηση.

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Ιδεοθύελλα για την έννοια «φίλος»**

Μέσα από ιδεοθύελλα και μικρή συζήτηση οι μαθητές ορίζουν την έννοια «φίλος». Σε μια άδεια κόλλα γράφουν τη λέξη «φίλος» και τους ζητείται να γράψουν γύρω από αυτή, τα χαρακτηριστικά ενός καλού φίλου. Στη συνέχεια ανακοινώνουν στην τάξη τι έγραψαν και ακολουθεί συζήτηση.

Οι μαθητές καλούνται να αναφέρουν περιπτώσεις που βίωσαν και στις οποίες είτε εκδήλωσαν τη φιλία τους σε κάποιον/α, είτε ένας φίλος/η πρόσφερε τη φιλία του σε αυτούς (π.χ. ήμουν στενοχωρημένη και μου συμπαραστάθηκε η φίλη μου κ.ά.).

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Οι αρετές ενός καλού φίλου**

Πολλές διαφορετικές αρετές φέρνουν τους ανθρώπους κοντά. Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι μαθητές προσδιορίζουν τις αρετές που πιστεύουν ότι είναι σημαντικές σε μια φίλια.

Γίνεται αφόρμηση γράφοντας την εξής ερώτηση στον πίνακα: «**Τι ψάχνεις σε ένα καλό φίλο;**» Γίνεται ιδεοθύελλα και γράφονται όλες οι απαντήσεις των μαθητών στον πίνακα. Αν οι μαθητές δυσκολεύονται να δώσουν απαντήσεις τους προμηθεύουμε έναν πίνακα με αρετές.

### **Ενδεικτικός Πίνακας με τις αρετές ενός καλού φίλου:**

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να ακολουθήσει την παρακάτω πορεία για να γίνει συζήτηση στην τάξη. Ζητείται από τους μαθητές να σκεφτούν και να αναφέρουν συγκεκριμένες στιγμές που κάποιος έδειξε μία ή περισσότερες αρετές.

- Συζητούν στην ομάδα ποια αρετή είναι η πιο σημαντική για αυτούς. Τονίζεται ότι όλες οι αρετές είναι σημαντικές, απλώς ο καθένας τις ιεραρχεί διαφορετικά.
- Δικαιολογούν την απάντησή τους και αξιολογούν αν έχουν αυτή την αρετή.
- Στη συνέχεια αναγράφεται στον πίνακα και σχολιάζεται η δήλωση: «**Για να έχεις φίλους, πρέπει να είσαι και εσύ ένας καλός φίλος**» (Δενδρινού Έ., [www.bemary.com/m-power/](http://www.bemary.com/m-power/)).

<b>ΕΝΑΣ ΚΑΛΟΣ ΦΙΛΟΣ</b>			
<b>Συμπονετικός</b>	<b>Αξιόπιστος</b>	<b>Γενναιόδωρος</b>	<b>Ανιδιοτελής</b>
<b>Ευγενικός</b>	<b>Πιστός</b>	<b>Ειλικρινής</b>	<b>Ενεργητικός</b>
<b>Αστείος</b>	<b>Δεκτικός</b>	<b>Συνεργάσιμος</b>	<b>Υπομονετικός</b>
<b>Γνήσιος</b>	<b>Καλός ακροατής</b>	<b>Βοηθητικός</b>	<b>Κατανοητικός</b>
<b>Αυτός που μοιράζεται</b>	<b>Έμπιστος</b>	<b>Έντιμος</b>	<b>?</b>

### **ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:**

Ο/Η εκπαιδευτικός επιλέγει **ΜΙΑ** από τις πιο κάτω κεντρικές δραστηριότητες (A1 ή A2).

#### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ A1: Φίλος είναι...**

Οι μαθητές συνεργάζονται σε ομάδες. Δίνονται διάφορες δηλώσεις (**Φύλλο εργασίας A1**) στους μαθητές για τη φιλία. Τους ζητούμε να ιεραρχήσουν τις δηλώσεις. Οι δηλώσεις μπορεί να είναι:

Φίλος είναι κάποιος...

1. στον οποίο μπορείς να βασιστείς
2. που δε λέει τα μυστικά σου
3. που έχει τα ίδια ενδιαφέροντα με εσένα
4. με τον οποίο μπορείς και μιλάς
5. που έχει την ίδια θρησκεία ή καταγωγή με εσένα
6. που είναι δημοφιλής
7. που έχει την ίδια προσωπικότητα με εσένα
8. που διαφέρει από εσένα
9. που συμφωνεί με όλα όσα λες

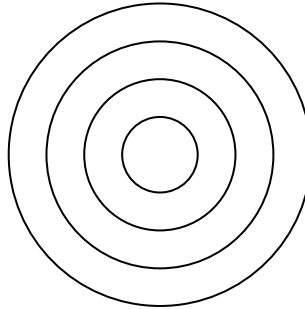
Στο τέλος η κάθε ομάδα ανακοινώνει την ιεράρχηση που έκανε. Επισημαίνονται τα χαρακτηριστικά των φίλων που ιεράρχησαν οι ομάδες ως πιο σημαντικά. Τονίζεται ακόμα η **αξία της διαδικασίας** (συζήτησης, συμβιβασμού) μέσα από την οποία όλα τα άτομα της ομάδας συμφώνησαν στη συγκεκριμένη ιεράρχηση, παρόλο που μπορεί το κάθε παιδί να είχε διαφορετική άποψη. Η κάθε ομάδα φτιάχνει μια αφίσα «Φίλος είναι...» (με τα 3-5 βασικά χαρακτηριστικά στα οποία συμφωνούν όλοι) και να τοποθετηθεί στην πινακίδα της τάξης.

#### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ A2: Οι κύκλοι της φιλίας**

Εξηγείται στους μαθητές ότι δεν είναι όλες οι φιλίες μας οι ίδιες. Κάποιοι φίλοι είναι για μας πιο σημαντικοί από άλλους, κάποιοι είναι απλά μέλη της παρέας μας, ενώ κάποιοι άλλοι είναι απλά γνωστοί μας.

Παρουσιάζονται στους μαθητές οι ομόκεντροι κύκλοι στον πίνακα (**εναλλακτικά, χρήση του φύλλου εργασίας A2 στο Τετράδιο Μαθητή**) ενώ δίνεται και στον καθένα ένα φύλλο με τους συγκεκριμένους κύκλους. Ζητείται από τους μαθητές να γράψουν στον κεντρικό κύκλο το όνομά τους και προχωρώντας προς τα έξω ονόματα πολύ καλών τους φίλων (μπορούν να επιλέξουν άτομα και από την οικογένειά τους), άτομα που κάνουν απλά παρέα και τέλος άτομα που απλώς γνωρίζουν και δεν έχουν ιδιαίτερες σχέσεις. Κάθε μαθητής/τρια κρατά το περιεχόμενο των κύκλων για τον εαυτό του ενώ ακολουθεί συζήτηση με βάση τις πιο κάτω ερωτήσεις:

- Με βάση ποια κριτήρια αποφάσισες τα άτομα που έβαλες πιο «κοντά» στο όνομά σου αλλά και αυτά που βρίσκονται πιο «μακριά» από εσένα;
- Αυτά τα κριτήρια ταυτίζονται με τα χαρακτηριστικά ενός καλού φίλου;
- Τι θα συζητούσες με ένα πολύ καλό σου φίλο αλλά όχι με ένα απλό γνωστό;
- Μήπως θέλεις να αλλάξεις κάποιο όνομα στους κύκλους σου;



Βασισμένη σε δραστηριότητα από το βιβλίο «Life Planning Education»  
<http://www.advocatesforyouth.org/publications/lpe/index.htm>

### **ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

Αφού ολοκληρωθεί μία από τις πιο πάνω δραστηριότητες, ο/η εκπαιδευτικός επιλέγει **MIA** από τις ακόλουθες δραστηριότητες (B1 ή B2):

#### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ B1: «Ένας καλός φίλος θα .....»**

Κόβονται τα σενάρια του φύλλου εργασίας B1 με τίτλο «Ένας καλός φίλος θα .....» και τοποθετούνται σε ένα κουτί. Οι μαθητές ανά δύο παίρνουν ένα σενάριο από το κουτί. Τους δίνουμε χρόνο για συζήτηση και για να γράψουν τις σκέψεις τους ή τις ιδέες τους σχετικά με το σενάριο.

Στη συνέχεια τα ζευγάρια της κάθε ομάδας ανταλλάσσουν μεταξύ τους τα σενάρια και τις σχετικές τους δηλώσεις.

Ακολούθως, η κάθε ομάδα επιλέγει ένα από τα σενάρια για να το δραματοποιήσει. Αρχικά καλούνται οι μαθητές που δραματοποίησαν το σενάριο να περιγράψουν πως ένιωσαν κατά τη διάρκεια του ρόλου τους. Ακολουθεί σχετική συζήτηση στην οποία οι μαθητές καταλήγουν σε συμπεράσματα. Στη συζήτηση μπορούν να αναπτυχθούν οι πιο κάτω ερωτήσεις:

- Πώς κρίνετε τον τρόπο που αντιμετώπισε ο φίλος την κατάσταση/πρόβλημα;
- Πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι να πάρεις τέτοιες αποφάσεις που αφορούν φίλους σου;
- Τι θα κάνατε ή πού θα πηγαίνατε αν χρειαζόσασταν βοήθεια στη διαχείριση του περιστατικού;
- Σε περίπτωση που αντιμετωπίσατε λανθασμένα την κατάσταση, με ποιο τρόπο μπορείτε να τη διορθώσετε;

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ Β2: Τα όρια της φιλίας**

Σκοπός της άσκησης είναι να εξερευνήσουν οι μαθητές τα όρια της φιλίας. Ο/η καθηγητής/τρια ρωτάει τους μαθητές αν πιστεύουν ότι πρέπει να τίθενται όρια σε μια φιλία και ποια θα μπορούσαν να είναι αυτά ή πότε χρειάζεται να τα θέτουν. Στη συνέχεια ο/η καθηγητής/τρια κάθεται σε κύκλο με τα παιδιά και βάζει στη μέση ένα κουτί μέσα στο οποίο υπάρχουν διάφορες δηλώσεις που αφορούν τις φιλίες. Κάθε φορά ένα παιδί παίρνει ένα χαρτάκι με μια δήλωση, τη διαβάζει δυνατά και όσα παιδιά θέλουν «αντιδρούν» στη δήλωση λέγοντας τι θα έκαναν οι ίδιοι στη συγκεκριμένη περίπτωση και γιατί. Πιο κάτω παρατίθενται μερικά παραδείγματα δηλώσεων:

Ένας φίλος μου/μια φίλη μου:

- Ξέχασε να φέρει φαγητό ή χρήματα στο σχολείο για πρωινό.
- Δεν έκανε την εργασία του στο σπίτι σε ένα μάθημα και ζητά να αντιγράψει τη δική μου.
- Έκλεψε χρήματα από την τσάντα ενός συμμαθητή μας.
- Μου είπε ότι του αρέσει ένας συμμαθητής/μια συμμαθήτριά μας αλλά ντρέπεται να της το πει.
- Δυσκολεύεται σε μια σχολική εργασία.
- Συμπεριφέρεται άσχημα σε ένα παιδί της τάξης μας και ζητά και από μένα να κάνω το ίδιο.
- Λέει συχνά προσβλητικά ανέκδοτα.
- Προτιμά να διαβάζει βιβλία το διάλειμμα παρά να παίζει παιχνίδια με την παρέα μας.

## **Αφού ολοκληρωθούν οι πιο πάνω δραστηριότητες συστήνεται να πραγματοποιηθούν οι πιο κάτω δραστηριότητες (Γ3 και Εργασία για το σπίτι):**

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ Γ3: «Σύμβουλος»**

Η πιο κάτω δραστηριότητα προτείνεται να γίνει στην τάξη, αφού βοηθά στην αναγνώριση άλλων στοιχείων, πέρα από την εξωτερική εμφάνιση, που κάνουν ένα άτομο ελκυστικό. Η/Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στους μαθητές δύο προφίλ συνομήλικών τους οι οποίοι αντιμετωπίζουν το ίδιο πρόβλημα: δυσκολεύονται να κάνουν φίλους και νιώθουν μόνοι. Ζητά από τους μαθητές να εργαστούν σε ομάδες των 2 - 4 για να δώσουν συμβουλές στα δύο παιδιά ετοιμάζοντας δύο ξεχωριστές επιστολές, μια για κάθε παιδί.

Στη συνέχεια, ακολουθεί συζήτηση με βάση κάποιες ερωτήσεις. Κάθε ομάδα ετοιμάζει σε μεγάλο φύλλο χαρτιού ένα δεκάλογο με πράγματα που μπορούν και θέλουν να κάνουν για να νιώθουν όμορφα με τον εαυτό τους και να γίνουν πιο ελκυστικοί προς τους άλλους.

### **Εργασία για το σπίτι: Συνέντευξη για τη φιλία**

1. Δίνεται στους μαθητές το Φύλλο Εργασίας «Συνέντευξη για τη φιλία».
2. Οι μαθητές έχουν σαν εργασία για το σπίτι να πάρουν συνέντευξη από τους γονείς ή τους κηδεμόνες τους για τις αρετές που έχουν οι φίλοι τους και τις αρετές που θα θέλανε να δούνε στους φίλους των παιδιών τους.

### Φύλλο Εργασίας Β1: Ένας καλός φίλος θα...

Ο φίλος σου φοβάται ότι δε θα καταφέρει να περάσει την τάξη και σε παρακαλεί να τον βοηθήσεις να εξαπατήσει στις τελικές εξετάσεις.

Ένας φίλος θα ...

Είσαι αναστατωμένος επειδή ο καλύτερος σου φίλος κάνει παρέα με ένα άλλο άτομο που δε συμπαθείς.

Ένας φίλος θα ...

Παρατήρησες ότι ο φίλος σου ήρθε στο σχολείο φορώντας τη φανέλα του ανάποδα, και αυτός δεν το έχει παρατηρήσει ακόμα.

Ένας φίλος θα ...

Δύο φίλοι σου έρχονται σε αντιπαράθεση μεταξύ τους. Απαιτούν να επιλέξεις ένα από τους δύο για φίλο. Δε θέλεις να χαλάσει η φιλία σου με κανένα από αυτούς.

Ένας φίλος θα ...

Ο καλύτερος φίλος σου σε προσκαλεί να πάτε μαζί για να δείτε μια ταινία, αλλά έχεις ήδη κανονίσει να πας να δεις αυτή την ταινία με ένα άλλο φίλο.

Ένας φίλος θα ...

Ο φίλος σου θέλει να περνάτε ακόμα περισσότερο χρόνο μαζί από ότι θέλεις εσύ να περνάτε. Σου αρέσει η παρέα του, αλλά θέλεις μεγαλύτερη ελευθερία για να βλέπεις και άλλους φίλους.

Ένας φίλος θα ...

Πηγαίνεις στο κατάστημα με το φίλο σου για να αγοράσετε ένα σνακ. Έχεις μόνο 3 ευρώ μαζί σου. Μόλις φτάνετε στο κατάστημα συνειδητοποιεί ότι ξέχασε να φέρει μαζί του χρήματα.

Ένας φίλος θα ήταν ...

Εσύ και ο φίλος σου βρήκατε ένα πακέτο τσιγάρα στο τραπέζι της κουζίνας. Ο φίλος σου το παίρνει και σε ρωτάει αν θέλεις να δοκιμάσεις ένα.

Ένας φίλος θα ...

Ο φίλος σου δεν έκανε την εργασία που είχατε για το σπίτι σε ένα μάθημα και σου ζητάει το τετράδιό σου για να αντιγράψει.

Ένας φίλος θα ...

Ο φίλος σου έκλεψε χρήματα από την τσάντα ενός συμμαθητή σας και σου το εκμυστηρεύτηκε.

Ένας φίλος θα ...

Ο φίλος σου συμπεριφέρεται άσχημα σε ένα παιδί του σχολείου σας και ζητά από εσένα να κάνεις το ίδιο.

Ένας φίλος θα ...

### Φύλλο εργασίας Γ3: Συμβουλές

**Διαβάστε τα δύο προφίλ συνομήλικών σας οι οποίοι αντιμετωπίζουν το ίδιο πρόβλημα: δυσκολεύονται να κάνουν φίλους και νιώθουν μόνοι. Εργαστείτε σε ομάδες των 2 - 4 για να δώσετε συμβουλές στα δύο παιδιά ετοιμάζοντας δύο ξεχωριστές επιστολές, μια για κάθε παιδί.**

Προφίλ παιδιών

**1.** Η Ναταλία είναι 12 χρονών. Είναι ψηλή, λεπτή με μακριά καστανόξανθα μαλλιά. Είναι μοναχοκόρη και δεν έχει πολλούς φίλους. Πηγαίνει μπαλέτο και της αρέσει πολύ ο χορός. Νιώθει ότι οι συμμαθήτριάς της, τη ζηλεύουν επειδή είναι όμορφη κι έτσι όταν είναι στο σχολείο προτιμά να μένει στην τάξη και να διαβάζει βιβλία. Έτσι κι αλλιώς πιστεύει πως δεν τα καταφέρνει με τα ομαδικά παιχνίδια και πως μόνο τσακωμούς και αναστάτωση φέρνουν. Καλύτερα καθαρή και περιποιημένη στην τάξη, παρά ιδρωμένη στην αυλή. Θα ήθελε να έχει περισσότερους φίλους, αλλά δεν πρόκειται να τους παρακαλάει κιόλας. Αν την ήθελαν στην παρέα τους θα της το είχαν δείξει.

**2.** Η Άννα είναι 12 χρονών. Έχει όμορφο πρόσωπο με δυο υπέροχα πράσινα μάτια. Είναι πολύ πρόσχαρο και ευχάριστο κορίτσι. Της αρέσουν τα γλυκά και ιδιαίτερα τα παγωτά. Θα ήθελε πολύ να ασχοληθεί με τον χορό αλλά νιώθει άβολα γιατί έχει παραπανίσια κιλά. Για τον ίδιο λόγο αποφεύγει και το μάθημα της γυμναστικής στο σχολείο όπως και τα ομαδικά παιχνίδια το διάλειμμα. Ευτυχώς υπάρχει και η τηλεόραση. Η Άννα περνά τα πιο πολλά απογεύματα παρακολουθώντας τηλεόραση στο σπίτι. Στα πάρτι των συμμαθητών της αρνείται να παρευρεθεί γιατί πάντα νιώθει άβολα με το ντύσιμό της. Έτσι κι αλλιώς οι υπόλοιποι δε φαίνεται να τη θέλουν στην παρέα τους. Σπάνια της μιλούν και στο σχολείο δεν της δίνουν και πολλή σημασία.

Συζητήστε τις πιο κάτω ερωτήσεις:

- Γνωρίζετε άτομα τα οποία συμπαθείτε, αγαπάτε και θαυμάζετε χωρίς να έχετε σκεφτεί ποτέ ιδιαίτερα την εξωτερική τους εμφάνιση; Γιατί; Τι έχουν και είναι ξεχωριστά άτομα για εσάς;
- Πώς μπορείτε να γίνετε πιο ελκυστικοί στους άλλους; (υγιεινή διατροφή, καθαριότητα, σωματική άσκηση, ευχάριστη προσωπικότητα, καλή συμπεριφορά, καλλιέργεια ικανοτήτων, αυτοπεποίθηση).



### **Εργασία για το σπίτι: Συνέντευξη για τη φιλία**

Όνομα μαθητή: \_\_\_\_\_

*Να πάρετε συνέντευξη από τουλάχιστον έναν ενήλικα (γονέα, κηδεμόνα, συγγενή, καθηγητή) ζητώντας του να σας απαντήσει στα πιο κάτω ερωτήματα:*

- Ποιοι είναι οι καλύτεροί σου φίλοι; (τρόποι γνωριμίας, χρόνια φιλίας, τρόποι διατήρησης)
- Ποια είναι τα χαρακτηριστικά που έχουν οι φίλοι σου, τα οποία σε κάνουν να τους θεωρείς καλούς φίλους;
- Πες μου ένα ξεχωριστό περιστατικό που έζησες με ένα/μία καλό/ή σου φίλο/η;
- Με ποιο τρόπο σε βοήθησε ένας/μία φίλος/η σου σε μία δυσκολία/πρόβλημα που είχες;
- Αντίστοιχα, με ποιο τρόπο βοήθησες έναν/μία φίλο/η σου σε μια δυσκολία που είχε;
- Έχεις ποτέ σου απογοητευτεί από κάποιον/α που θεωρούσες φίλο/η; Πώς το αντιμετώπισες;
- Τι θα με συμβούλευες να κάνω για να διατηρήσω μία φιλία μου;
- Με ποιο τρόπο μπορώ να αποκτήσω περισσότερους φίλους;

**ΠΗΓΕΣ:**

- Επαμεινώνδα, Ε., Νεοκλέους, Ε., Τιγγιρίδου, Μ. (2007) *Πρώτα Βήματα: Οδηγός Εκπαίδευσης για Υγιείς Σχέσεις*. Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.
- Πονς, Ε. Π. Ι., και Γκονθάλεθ, Ι. Λ., (2008). *Μάθετε στα παιδιά σας 20 αξίες της ζωής*. Βασικό εγχειρίδιο για τους γονείς, για τους εκπαιδευτικούς, για όλους. (10<sup>η</sup> έκδοση). Αθήνα: Εκδόσεις Άγκυρα.
- Δραστηριότητες για τη φιλία. <http://www.teachingsexualhealth.ca/>
- Δραστηριότητες για τη φιλία. [http://www.humanityquest.com/topic/art\\_activities/index.asp?theme1=friendship](http://www.humanityquest.com/topic/art_activities/index.asp?theme1=friendship)
- Τα μυστικά της καλής φιλίας. Δενδρινού Έ. [www.bemary.com/m-power/](http://www.bemary.com/m-power/) .

**ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ:**

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



## ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗ - ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

Σήμερα η **διαμεσολάβηση** θεωρείται ο αποτελεσματικότερος τρόπος αντιμετώπισης της παραβατικής συμπεριφοράς (εκπαιδεύοντας μαθητές διαμεσολαβητές, ένας ουδέτερος διαμεσολαβητής που θα χρησιμοποιεί τον διάλογο μέσα σε ένα πλαίσιο ισότητας και σεβασμού των διαφορετικών απόψεων, και όχι σαν δίκη ή διαιτησία). Με τη διαμεσολάβηση στο τέλος της σύγκρουσης οι ίδιοι οι μαθητές προτείνουν λύσεις και επιλέγουν μια από αυτές για την επίλυση του προβλήματος. Έτσι, μέσα από τη διαμεσολάβηση είναι και οι δύο μαθητές κερδισμένοι!

**Ενσυναίσθηση:** ορίζεται ως μια συναισθηματική αντίδραση στη συναισθηματική κατάσταση ενός άλλου ανθρώπου. Για παράδειγμα, αν ένα παιδί δει ένα άλλο παιδί που είναι λυπημένο, νιώθει λυπημένο και το ίδιο. Για να αντιδράσει ένα παιδί ενσυναισθηματικά πρέπει να μπορεί να αναγνωρίζει και να κατανοεί τα συναισθήματα του άλλου, τουλάχιστον σε κάποιο βαθμό. Αυτό δείχνει σαφώς ότι όλες οι δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την εκδήλωση του αλτρουισμού είναι συνυφασμένες μεταξύ τους. Ο Gottman (2000) προβάλλει την ενσυναίσθηση ως το θεμέλιο της συναισθηματικής αγωγής. Την ορίζει ως την ικανότητα του να νιώθει κανείς τα συναισθήματα που βιώνει ένα άλλο άτομο, να βάζει τον εαυτό του στη θέση του άλλου και να ανταποκρίνεται ανάλογα.

**Σχολική επιθετικότητα (bullying):** ορίζεται ως η συστηματική άσκηση σωματικής, λεκτικής ή ψυχολογικής βίας ή εκφοβισμού σε ένα παιδί από κάποιο άλλο παιδί ή ομάδα παιδιών στο σχολείο, η οποία έχει σκοπό να βλάψει, να προκαλέσει φόβο ή να φέρει σε δύσκολη θέση το θύμα. Η θυματοποίηση στο σχολείο αναφέρεται στην υποβολή ενός μαθητή σε συστηματικό εκφοβισμό (περιλαμβανομένου και του κοινωνικού αποκλεισμού) από έναν ή περισσότερους μαθητές, με πρόθεση την πρόκληση βίας.

### **«Ο καλός λύκος» – Ενδεικτικό παράδειγμα ιστορίας για προβληματισμό.**

Όπως ξέρετε, κατοικώ στο δάσος. Αγαπώ το δάσος σαν το σπίτι μου. Τι λέω; *Είναι* το σπίτι μου. Θέλω να ξέρω ποιος μπαίνει και ποιος βγαίνει απ' αυτό. Μια μέρα λοιπόν, βλέπω ένα κοριτσάκι ντυμένο στα κόκκινα να μαζεύει αγριολούλουδα και να χαζεύει κρατώντας ένα καλάθι. Την πλησίασα με μεγάλη ευγένεια και τη ρώτησα τι κάνει και πού πάει. Στην αρχή μου απάντησε πως δεν μιλά με αγνώστους, πράγμα που με πλήγωσε πολύ. Μετά όμως, χαλάρωσε λίγο και μου είπε πως η γιαγιά της είναι άρρωστη και πως της έφερε φαγητό. Φαινόταν ειλικρινής, αλλά πάλι εγώ δυσκολευόμουν να την πιστέψω. Ο τρόπος που είχε καλυμμένο το πρόσωπο και τα παράξενα κόκκινα ρούχα με έβαζαν σε υποψίες. Έτρεξα πριν από εκείνη στην άλλη άκρη του δάσους, όπου, όπως είπε, ήταν το σπίτι της γιαγιάς. Πράγματι, έλεγε αλήθεια. Η γριούλα έλειπε, θα ήταν κάπου δίπλα. Σκέφτηκα να δώσω ένα μάθημα στη μικρή, να μάθει να μην μπαίνει στα σπίτια των άλλων χωρίς άδεια. Φόρεσα τα ρούχα της γιαγιάς και ξάπλωσα στο κρεβάτι της.

Όταν σε λίγο μπήκε η μικρή, την φώναξα να έρθει στην κρεβατοκάμαρα. Εκείνη, μόλις με είδε, έκανε ένα αγενές σχόλιο για τα μεγάλα μου αυτιά. Με έχουν προσβάλει και στο παρελθόν για το θέμα αυτό και έτσι προσπάθησα να αντιπαρέλθω το σχόλιο λέγοντας ότι τα αυτιά μου με

βοηθούν να ακούω καλύτερα. Αμέσως μετά είπε με ύφος περιφρονητικό ακόμα μια εξυπνάδα για τα μάτια μου. Είχε αρχίσει να γίνεται ενοχλητικό. Πάλι όμως κράτησα την ψυχραιμία μου και είπα πως τα μάτια μου ήταν μεγάλα για να τη βλέπω καλύτερα. Εκεί που ξεχείλισε το ποτήρι ήταν όταν ειρωνεύτηκε το στόμα μου. Βλέπετε, έχω πρόβλημα με τα πεταχτά μου δόντια και δεν άντεξα. Ξέρω ότι έπρεπε να συγκρατηθώ, αλλά δεν τα κατάφερα. Φώναξα λοιπόν, ότι το στόμα μου είναι μεγάλο για να τη φάω. Τότε η μικρή άρχισε να τρέχει μέσα στο σπίτι ουρλιάζοντας. Την ακολούθησα προσπαθώντας να την καθησυχάσω. Είχα ήδη βγάλει τα ρούχα της γιαγιάς και αυτό φαινόταν να χειροτερεύει τα πράγματα. Όταν είδα τον πανύψηλο δασονόμο να με σημαδεύει με το κυνηγετικό, κατάλαβα πως την είχα βάψει. Πετάχτηκα από το ανοικτό παράθυρο και έγινα λαγός.

Βέβαια, όλοι γνωρίζουν ότι οι λύκοι δεν τρώνε μικρά κοριτσάκια. Ποιος να με πιστέψει όμως εμένα; Πριν καλά καλά το καταλάβω, είχε πια διαδοθεί η φήμη ότι είμαι ένα απαίσιο και ύπουλο πλάσμα. Δεν ξέρω τι απέγινε η μικρή με την ανόητη κόκκινη φορεσιά, ούτε η γιαγιά της. Εκείνο που ξέρω είναι ότι από τότε έζησαν αυτοί καλά και εγώ χειρότερα!

#### Σημεία Συζήτησης:

- Μπορεί να υπάρχει «καλός λύκος»;
- Συνήθως οι άνθρωποι βλέπουμε τις διαφορές μεταξύ δύο μερών από μία μόνο οπτική γωνία. Πώς εξηγείται αυτό;

Ο όρος **«επίλυση συγκρούσεων»** αναφέρεται σε μια διαδικασία αντιμετώπισης προβλημάτων, η οποία βασίζεται στη συνεργασία και βοηθά τα άτομα να ορίσουν τις επιδιώξεις τους και να βρουν λύσεις που ικανοποιούν τις επιδιώξεις αυτές.

Πηγή: Association for Conflict Resolution, 2002

Οι απαραίτητες δεξιότητες για την επίλυση διαπροσωπικών συγκρούσεων αρχίζουν να μαθαίνονται και να αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια των πρώτων παιδικών χρόνων και κατακτώνται κατά την εφηβεία. Η εκμάθησή τους γίνεται μέσω της καθοδήγησης, της ενίσχυσης ή της προβολής προτύπων από άτομα του περιβάλλοντος του παιδιού, τα οποία παίζουν σημαντικό ρόλο, στο πλαίσιο της οικογένειας, του σχολείου, των ομάδων των συνομηλίκων κ.ά.

Η αποτελεσματική επίλυση των συγκρούσεων συνδέεται, γενικά, με το βαθμό ανάπτυξης των κοινωνικών και άλλων δεξιοτήτων που συνδέονται με την αντιμετώπιση αγχογόνων καταστάσεων, τη λήψη απόφασης, την επικοινωνία και τις στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων.

Ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα αντιμετωπίζουν και επιλύουν τις διαμάχες στην καθημερινή τους ζωή, διαφοροποιείται από παράγοντες όπως το φύλο, την ηλικία, και το επίπεδο ανάπτυξης, τα πρότυπα στην οικογένεια, αλλά και τις κοινωνικές αξίες της πολιτισμικής ομάδας, στην οποία ανήκουν. Πρόσφατες θεωρίες και έρευνες υποστηρίζουν, ότι οι συγκρούσεις με συνομηλικούς συμβάλλουν στη ανάπτυξη του παιδιού και αντιπροσωπεύουν μια σημαντική πτυχή της κοινωνικής του αλληλεπίδρασης.

Οι ερευνητές έχουν εστιάσει το ενδιαφέρον τους στο να βοηθήσουν τα παιδιά να αναπτύξουν στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων, χωρίς την παρέμβαση των ενηλίκων. Ιδιαίτερα

σημαντικό ρόλο μπορούν να διαδραματίσουν οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί στο να βοηθήσουν τα παιδιά να αναπτύξουν τέτοιες στρατηγικές.

### **Διαδικασία επίλυσης συγκρούσεων**

Για την επίλυση συγκρούσεων, με βάση το αυτοϋποστηρικτικό μοντέλο αντίδρασης προτείνονται τα εξής στάδια και δεξιότητες.

1. **Έλεγχος του θυμού:** συζήτηση γύρω από τις τεχνικές, οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά που αντιδρούν να ηρεμήσουν και να αποφύγουν να αντιδράσουν επιθετικά (π.χ. μετρώντας ως το 10).
2. **Καθορισμός του προβλήματος:** συζήτηση σχετικά με την αιτία της σύγκρουσης, κατανόηση, αναγνώριση και αποδοχή της οπτικής του άλλου, του τρόπου σκέψης, των συναισθημάτων και των αναγκών του.
3. **Εξέταση εναλλακτικών λύσεων:** Συζήτηση σχετικά με τους εναλλακτικούς τρόπους διευθέτησης του προβλήματος και τις συνέπειες κάθε επιλογής. Για παράδειγμα, ένας μαθητής, θα μπορούσε, αντί να τσακωθεί να επιλέξει να απομακρυνθεί από το χώρο της σύγκρουσης, να βγει για λίγο από την τάξη, να μιλήσει με το άλλο παιδί (εφόσον κρίνει ότι αυτό είναι αρκετά ήρεμο ή έχει τη διάθεση να το κάνει) ή, τέλος να ζητήσει τη βοήθεια ή τη παρέμβαση κάποιου τρίτου (γονέα, δασκάλου ή άλλου παιδιού).
4. **Επιλογή και εφαρμογή μια λύσης:** το παιδί ή τα παιδιά καλούνται να επιλέξουν τη λύση που εξυπηρετεί καλύτερα τις ανάγκες και τα δικαιώματα όλων των ενεχόμενων πλευρών.

Πηγή: Χατζηχρήστου, Χ.Γ., (2004). *Πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας και της μάθησης, Κοινωνική και συναισθηματική Αγωγή στο σχολείο*. Βιβλίο για τον Εκπαιδευτικό Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Γυμνάσιο – Λύκειο. Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω – Γιώργος Δαρδανός.

### **Δημιουργική επίλυση προβλήματος**

1. Εντοπισμός του προβλήματος
2. Συλλογή δεδομένων
3. Ορισμός του προβλήματος
4. Παραγωγή ιδεών
5. Αξιολόγηση
6. Εφαρμογή
7. Δράση

Πηγή: Αναλυτικό Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας. Σημειώσεις από Δρ Σούλα Ιωάννου, Δρ Νεόφυτος Χαραλάμπους, Δρ Χριστιάνα Κούτα.

## Συμβουλές για την ομαλή επίλυση σύγκρουσης

### 1. Η κατάλληλη στιγμή

Είναι σημαντικό να ξεκαθαρίζεται μια σύγκρουση όσο πιο σύντομα γίνεται. Αν είναι δυνατό, η διαφορά θα πρέπει να λύνεται αμέσως. Παρ' όλα αυτά όμως, υπάρχουν φορές που είναι καλύτερα να περιμένεις, ιδιαίτερα αν το άλλο άτομο είναι θυμωμένο, συγχυσμένο, πτωμένο, αναστατωμένο ή αν κρατάει αμυντική στάση και δεν έχει πρόθεση να ακούσει. Όταν υπάρχει σύγκρουση μεταξύ δυο ατόμων, είναι πολύ πιο εύκολο να ξεκαθαριστεί όταν τα δυο άτομα είναι ήρεμα, παρά όταν υπάρχει επιθετική διάθεση.

### 2. Άκου προσεκτικά

Πρέπει να ακούς προσεκτικά, να είσαι ανοικτός στην κριτική και να ελέγχεις ότι κατάλαβες τι εννοεί ο άλλος. Προσπάθησε να διατηρείς την ψυχραιμία σου, συνέχισε να ακούς και φρόντισε αυτό να γίνεται εμφανές. Πρέπει να κοιτάς τον συνομιλητή σου στα μάτια, να ελέγχεις αυτά που σου λέει και να τον διαβεβαιώνεις ότι τον καταλαβαίνεις. Μην κρατάς αμυντική στάση και όταν λες κάτι να δίνεις στον άλλο την ευκαιρία να απαντήσει.

### 3. Περίγραψε τη συμπεριφορά και το πώς αυτή σε επηρεάζει – Μη χαρακτηρίζεις το άτομο

Παράδειγμα: ένα δεκαπεντάχρονο αγόρι λέει στη μητέρα του: «Αμάν, πια! Όλο γκρινιάζεις!» (Προτεινόμενη εναλλακτική λύση: «Μητέρα όταν αρχίζεις να γκρινιάζεις για το δωμάτιό μου, δεν το αντέχω. Και το κάνεις πολύ συχνά»).

Η μητέρα λέει: «Είσαι το πιο ακατάστατο παιδί που υπάρχει». (Προτεινόμενη εναλλακτική λύση: «Εγώ ενοχλούμαι Γιάννη, όταν βρίσκω τα ρούχα σου πεταμένα στο πάτωμα και τα φλιτζάνια του καφέ κάτω από το κρεβάτι. Συχνά, νιώθω πως με εκμεταλλεύεσαι. Από δω και στο εξής μην περιμένεις να μαζεύω το δωμάτιό σου»).

### 4. Έλεγε το κίνητρό σου

«Έχω πρόθεση να φανώ χρήσιμος; Θέλω πραγματικά να βελτιώσω τη σχέση μου ή θα συνεχίσω να συγκρούομαι;» Θα πρέπει να υπάρχει εμπιστοσύνη και ενδιαφέρον μεταξύ των εμπλεκόμενων στη διαφορά. Συχνά, ωφελεί να λες κάτι που εκτιμάς ή σου αρέσει στον άλλο καθώς προσπαθείς να λύσεις το συγκεκριμένο ζήτημα. Εξήγησε για ποιο λόγο είναι σημαντικό για σένα να βρεθεί λύση, αλλά ταυτόχρονα προσπάθησε να καταλάβεις πόσο επηρεάζεται ο άλλος από αυτά που λες.

### 5. Ζήτα ξεκάθαρα αυτό που θέλεις

Πες, χωρίς περιστροφές, αυτό που θα ήθελες να κάνει ή να μην κάνει το άτομο με το οποίο έχεις τη διαφορά. Θα πρέπει βέβαια αυτό που ζητάς να είναι εφικτό. Είναι υπερβολικό, π.χ. να απαιτείς λεφτά για διασκέδαση τη στιγμή που η οικονομική κατάσταση της οικογένειάς σου δεν το επιτρέπει και οι γονείς σου είναι ήδη στεναχωρημένοι γι' αυτό.

6. Έλεγξε, στο τέλος της συζήτησης, αν έχετε φθάσει σε συμφωνία με το άλλο πρόσωπο. Αν ένα από τα δυο μέρη δεν είναι ικανοποιημένο, συμφωνήστε να το συζητήσετε και πάλι.

### **Ο ρόλος του σχολείου στην επίλυση συγκρούσεων**

- Διαμόρφωση καλού σχολικού κλίματος επικοινωνίας, διαλόγου και εμπιστοσύνης ανάμεσα σε εκπαιδευτικούς και μαθητές.
- Παρακολούθηση και προστασία όλων των μονάδων του σχολείου από οποιαδήποτε απειλή ή άσκηση βίας σε βάρος τους.
- Κάθε εκπαιδευτικός ή μαθητής θα πρέπει να εκφράζει ελεύθερα τις απόψεις ή τα παράπονά του.
- Επαρκής ενημέρωση των μαθητών και επικοινωνία στις τάξεις, σχετικά με τον σεβασμό και την προστασία των δικαιωμάτων όλων των μελών της σχολικής κοινότητας. Θα πρέπει να γίνονται συζητήσεις και ενημερώσεις σχετικά με την άσκηση βίας, πώς εκδηλώνεται, αλλά και για τους τρόπους που μπορεί να αποτραπεί με τη συνδρομή όλων.
- Όταν εκδηλώνεται ένα περιστατικό βίας θα πρέπει οι σύμβουλοι καθοδήγησης να δίνουν τη δυνατότητα στους μαθητές να εξηγούν τις συμπεριφορές τους, να εκφράζουν τις απόψεις τους, να επικοινωνούν ύστερα από την εκδήλωση βίαιων ενεργειών και να γίνεται προσπάθεια συμφιλίωσης μεταξύ των εμπλεκομένων.
- Ενίσχυση του ρόλου των μαθητών στη διαδικασία επίλυσης συγκρούσεων, μέσα από τη δημιουργία ομάδων φιλίας ή διαμεσολάβησης.
- Ανάπτυξη ομαδικών δραστηριοτήτων που ενδιαφέρουν τους μαθητές και βοηθούν στην καλλιέργεια στενότερων δεσμών και σχέσεων συνεργασίας μεταξύ τους (π.χ. ομάδες εφημερίδας, περιοδικού, αθλητισμού).
- Τακτική επικοινωνία με τους γονείς και ευαισθητοποίησή τους, έτσι ώστε να βρίσκονται κοντά στα παιδιά τους και στους προβληματισμούς τους, επικοινωνώντας διαλεκτικά μαζί τους.



ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΚΑΛΟΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΓΙΑΤΙ ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΞΕΡΕΙΣ ΤΙ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ...



## ΠΗΓΕΣ

- Επαμεινώνδα, Ε. Νεοκλέους, Ε. Τιγγιρίδου, Μ. (2007) *Πρώτα Βήματα: Οδηγός Εκπαίδευσης για Υγιείς Σχέσεις*. Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.
- Κέντρο Εκπαίδευσης για την πρόληψη της χρήσης ναρκωτικών και την προαγωγή υγείας. *Στηρίζομαι στα Πόδια μου, Αυτοπεποίθηση και Αποφασιστικότητα*, Εκπαιδευτικό Υλικό Αγωγής Υγείας.

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ - ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3. Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού

#### ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ 3.2. Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων και Σχέσεων

**ΧΡΟΝΟΣ:** Δραστηριότητα Αφόρμησης: 1 διδακτική περίοδος  
Κεντρική Δραστηριότητα: 1 διδακτική περίοδος

#### ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Οι μαθητές να:

- αναλύουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τις διαπροσωπικές σχέσεις.
- επιδεικνύουν τρόπους αποτελεσματικής επικοινωνίας.
- αναπτύσσουν ικανότητες διαπραγμάτευσης και διαμεσολάβησης.
- γνωρίζουν τις δομές που ασχολούνται με θέματα βίας.
- εισηγούνται και να εφαρμόζουν τρόπους επίλυσης συγκρούσεων.

#### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ

Ο εκπαιδευτικός επιλέγει **ΜΙΑ** από τις πιο κάτω τρεις δραστηριότητες αφόρμησης:

#### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Τα αρχαία και ο ..... Σωκράτης**

Η τάξη χωρίζεται σε τρεις ομάδες. Σε όλες τις ομάδες δίνεται το ίδιο σενάριο.

**«Ο Σωκράτης πήρε βαθμούς. Στο μάθημα των αρχαίων ελληνικών δεν έχει πάει καθόλου καλά».**

*Είναι πολύ στεναχωρημένος και αποφασίζει:*

- ♦ Α Ομάδα: να μιλήσει με το/τη φιλόλογο
- ♦ Β Ομάδα: να μιλήσει με το φίλο του Στέλιο
- ♦ Γ Ομάδα: να μιλήσει με τη μητέρα του/τον πατέρα του

Κάθε ομάδα θα πρέπει να παρουσιάσει τι κάνει και τι λέει ο Σωκράτης με κάθε συνομιλητή. Ο συντονιστής θα πρέπει να καταγράφει τις «στρατηγικές» της κάθε ομάδας στον πίνακα σε τρεις αντίστοιχες στήλες.

Οι υπόλοιπες ομάδες θα πρέπει να παρατηρούν και να κρίνουν τι κάνει ο Σωκράτης και να προτείνουν τι θα ήταν, ενδεχομένως, καλύτερο να κάνει.

## **Άξονες συζήτησης**

- Γιατί ο Σωκράτης σε κάθε περίπτωση έχει διαφορετική συμπεριφορά;
- Πόσο το περιβάλλον και ο συνομιλητής επηρεάζουν την αντίδρασή μας;
  - *Διαφορετικά χειριζόμαστε μια κατάσταση, όταν πρέπει να αντιμετωπίσουμε π.χ. τον καθηγητή μας, διαφορετικά όταν θα πρέπει να αντιμετωπίσουμε τον φίλο μας.*
- Σε ποιο βαθμό η ηλικία μας επηρεάζει τον τρόπο που χειριζόμαστε μια κατάσταση;
  - *Π.χ. σε μεγαλύτερες ηλικίες η ωριμότητα, η προηγούμενη εμπειρία κ.λπ. επηρεάζουν τον τρόπο αντιμετώπισης μιας κατάστασης.*
- Είναι ίδια τα γεγονότα που προκαλούν στρες σε όλες τις ηλικίες; Π.χ. ένας μαθητής αισθάνεται έντονο στρες όταν είναι .... άνεργος; ένας δικηγόρος 35 ετών αισθάνεται έντονο στρες όταν .... ανακάλυψαν οι γονείς του ότι ήταν σε πάρτι μέχρι τις 3 π.μ.;
- Πόσο εύκολο είναι να υιοθετήσουμε εναλλακτικούς τρόπους αντιμετώπισης μιας δύσκολης κατάστασης;
- Ποιοι παράγοντες δυσκολεύουν την εύρεση εναλλακτικών χειρισμών με πιο λειτουργικό αποτέλεσμα;
  - *Π.χ. ορισμένες φορές δε γνωρίζουμε λειτουργικούς τρόπους χειρισμού μιας κατάστασης ή γνωρίζουμε μόνο ορισμένα στοιχεία για μια κατάσταση ή έχουμε ελλιπείς πληροφορίες κ.λπ.*

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Τι τύπος είσαι;**

Οι μαθητές χωρίζονται σε τρεις ομάδες. Οι ομάδες αναλαμβάνουν να επεξεργαστούν το ίδιο σενάριο, το οποίο περιγράφει μια σύγκρουση μεταξύ δύο (ή περισσότερων) προσώπων (**φύλλο εργασίας 1**). Σε κάθε ομάδα ανατίθεται - με τυχαίο τρόπο - να καταγράψει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις των προσώπων του σεναρίου, με βάση έναν από τους τρεις τύπους αντίδρασης σε καταστάσεις σύγκρουσης: τον παθητικό, τον επιθετικό και τον αυτουποστηρικτικό. Μετά από ένα διάστημα προετοιμασίας (περίπου 10'), οι ομάδες ορίζουν έναν εκπρόσωπο, ο οποίος παρουσιάζει στην τάξη αντίστοιχη εκδοχή επίλυσης της σύγκρουσης. Μετά την παρουσίαση και των τριών εκδοχών ακολουθεί συζήτηση.

## **Άξονες συζήτησης**

- Ποια είναι τα συναισθήματα που επικρατούν σε κάθε τύπο;
- Ποιες είναι οι σκέψεις, οι ανάγκες και η συμπεριφορά κάθε ατόμου με βάση την κάθε εκδοχή;
- Ποιες είναι οι συνέπειες που επιφέρει κάθε εκδοχή;

Στον **παθητικό τύπο**, συνήθως καταπιέζονται τα συναισθήματα και οι ανάγκες του ενός ατόμου σε αντίθεση με το άλλο άτομο, που υπερισχύει. Ο παθητικός τύπος ατόμου έχει ανιδιοτελή οπτική, μικρές προσδοκίες και υποχωρεί εύκολα μπροστά στα επιχειρήματα των άλλων. Δε διεκδικεί τα δικαιώματά του και επιτρέπει να κυριαρχούν μέσα του οι επιθυμίες και οι ανάγκες των άλλων.

Στον **επιθετικό τύπο**, το ένα άτομο αφηφά την οπτική των άλλων, επιχειρεί να επιβάλει τη δική του άποψη και ικανοποιήσει τους δικούς του στόχους, χωρίς να τον ενδιαφέρει να θα βλάψει τους άλλους. Η φωνή του ατόμου με επιθετικό τύπο μπορεί να είναι φορτισμένη και

σκληρή, καθώς μπορεί να χρησιμοποιήσει εκφοβιστικές και απειλητικές εκφράσεις για να πετύχει αυτό που θέλει.

Στον **αυτοϋποστηρικτικό τύπο** επίλυσης, δεν υπάρχουν νικητές και ηττημένοι, ο ένας σέβεται την άποψη και τα δικαιώματα των άλλων, διεκδικώντας, ταυτόχρονα ο καθένας και τις δικές του επιδιώξεις. Το άτομο αντιμετωπίζει τις συγκρούσεις με το να ακούει τι έχουν να πουν οι άλλοι και με το να είναι ανοικτό σε αλλαγές, λαμβάνοντας υπόψη τα δικαιώματα και τις ανάγκες των άλλων και παράλληλα εκφράζοντας τις δικές του επιθυμίες, σκέψεις και συναισθήματα. Μιλά με τρόπο σταθερό, καθησυχαστικό, με τρόπο που δείχνει κατανόηση και διατηρεί την επαφή με τα μάτια.

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Αλλάζοντας καπέλα**

Τα παιδιά χωρίζονται σε έξι ομάδες. Στον χώρο υπάρχουν έξι χάρτινα καπέλα «ένα μπλε, ένα άσπρο, ένα κίτρινο, ένα κόκκινο, ένα μαύρο και ένα πράσινο» καθένα από τα οποία αντιπροσωπεύει μια οπτική γωνία. Στον πίνακα ο δάσκαλος σημειώνει ποια οπτική γωνία αντιπροσωπεύει κάθε καπέλο:

<b>Μπλε:</b> Ψύχραιμος
<b>Άσπρο:</b> Ουδέτερος, Αναλυτικός
<b>Κίτρινο:</b> Θετικός, Αισιόδοξος
<b>Κόκκινο:</b> Συναισθηματικός
<b>Μαύρο:</b> Αρνητικός, Απαισιόδοξος
<b>Πράσινο:</b> Δημιουργικός, εναλλακτικός

Παρουσιάζονται στις ομάδες υποθετικά σενάρια. Κάθε ομάδα επιλέγει ένα σενάριο και αναλαμβάνει να αντιδράσει στο «πρόβλημά» της, με βάση την οπτική γωνία που επιβάλλει το καπέλο που της δίνεται κάθε φορά (μπορούν είτε να υποδυθούν τον ρόλο του πρωταγωνιστή, είτε απλά να αντιδράσουν ως εξωτερικοί παρατηρητές στο περιστατικό, πάντα με βάση την οπτική γωνία που ορίζει το καπέλο). Όποιο παιδί μιλά φορεί και το ανάλογο καπέλο. Είναι καλό με τη σειρά όλες οι ομάδες να «φορέσουν» όλα τα καπέλα. Στο τέλος της δραστηριότητας γίνεται συζήτηση με βάση τα ακόλουθα σημεία:

- *Από τι εξαρτάται η οπτική γωνία που θα υιοθετήσουμε για να αντιδράσουμε σε ένα γεγονός;*
- *Μήπως κάποια «καπέλα» (οπτικές γωνίες) δεν αρμόζουν σε συγκεκριμένες περιπτώσεις; Πότε θα ίσχυε αυτό;*
- *Γιατί είναι σημαντικό να έχουμε υπόψη μας και τις έξι (αλλά και άλλες πιθανές) οπτικές γωνίες;*

### **Πιθανά σενάρια δίνονται πιο κάτω:**

- Ο Μάριος άργησε το πρωί να ξυπνήσει και όταν έφτασε στο σχολείο κατάλαβε ότι οι υπόλοιποι μαθητές είχαν φύγει για την προγραμματισμένη εκδρομή.
- Η Σοφία δεν τα πήγε καθόλου καλά στο τελευταίο διαγώνισμα ιστορίας.
- Η δασκάλα ανέθεσε στα παιδιά να κάνουν μια εργασία σε ζευγάρια. Ο Σταύρος ανησυχεί ότι κανένας δε θα θέλει να συνεργαστεί μαζί του.
- Η καλύτερη φίλη της Πωλίνας θα μετακομίσει σύντομα σε άλλη πόλη. Ήταν η μοναδική στενή της φίλη στην τάξη.
- Οι γονείς του Παύλου πρόκειται να χωρίσουν σύντομα. Του το ανακοίνωσαν πριν λίγες μέρες.
- Η Νίκη και η Αυγή κανόνισαν εδώ και μέρες να συναντηθούν το Σάββατο το βράδυ σπίτι της Νίκης για να δουν μαζί μια ταινία. Η Αυγή λίγη ώρα πριν τη συνάντηση τηλεφωνά και λέει πως δε θα έλθει επειδή βαριέται και προτιμά να μείνει σπίτι.

### **ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:**

Ο εκπαιδευτικός επιλέγει **ΜΙΑ** από τις πιο κάτω τρεις κεντρικές δραστηριότητες:

#### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Παιχνίδι ρόλων**

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να γράψουν ή να αναφέρουν παραδείγματα με πραγματικές καταστάσεις συγκρούσεων που συμβαίνουν σε παιδιά της ηλικίας τους (**φύλλο εργασίας 2**). Επιλέγεται μία από αυτές τις καταστάσεις για να αποτελέσει το θέμα του σεναρίου.

Η τάξη χωρίζεται σε ομάδες. Κάθε ομάδα αναλαμβάνει ένα ρόλο, που αντιστοιχεί στα εμπλεκόμενα στη σύγκρουση μέρη. Δίνονται λίγα λεπτά σε κάθε ομάδα έτσι ώστε να καταγράψει τις σκέψεις και τα συναισθήματα στο ρόλο του κάθε προσώπου. Στη συνέχεια, κάθε ομάδα επιλέγει ένα άτομο, το οποίο θα συμμετάσχει σε παιχνίδι ρόλων σχετικά με τη σύγκρουση και τη διαδικασία επίλυσής της. Τέλος, οι μαθητές «βγαίνουν» από τους ρόλους τους και ακολουθεί συζήτηση.

#### **Άξονες συζήτησης**

- Πώς ένιωσαν οι μαθητές στον ρόλο που ανέλαβαν;
- Πώς πιστεύουν ότι ένιωσε το άλλο άτομο/τα άλλα άτομα που είχαν εμπλακεί στη σύγκρουση;
- Με ποιο τρόπο αντέδρασαν τα «αντιμαχόμενα» μέρη;
- Ποιες ήταν οι συνέπειες της διαδικασίας επίλυσης που υιοθετήθηκε;
- Ποια εναλλακτική λύση θα μπορούσε να δοθεί;

#### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Λύστε τις διαφορές**

Η τάξη χωρίζεται σε ομάδες. Στις ομάδες δίνεται το ίδιο σενάριο (φύλλο εργασίας 3), που περιγράφει μια κατάσταση σύγκρουσης. Κάθε ομάδα αναλαμβάνει ένα ρόλο. Δίνεται 10' χρόνος και ζητείται από τους μαθητές κάθε ομάδας να καταγράψουν τι σκέφτηκαν και τι ένιωσαν στον ρόλο του προσώπου που εκπροσωπούν. Στη συνέχεια, κάθε ομάδα επιλέγει

ένα άτομο, το οποίο θα συμμετάσχει σε παιχνίδι ρόλων σχετικά με τη σύγκρουση και τη διαδικασία επίλυσής της. Τέλος, οι μαθητές «βγαίνουν» από τους ρόλους τους και ακολουθεί συζήτηση.

### **Αξονες συζήτησης**

- Ποιες είναι οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι ανάγκες των ατόμων που ενέχονταν στη σύγκρουση;
- Πόσο αποτελεσματικά επιλύθηκαν οι διαφορές;
- Πώς ένιωσαν οι μαθητές στον ρόλο τους;
- Διαφοροποιήθηκαν τα συναισθήματα των μαθητών στα διάφορα στάδια της σύγκρουσης; (στην αρχή, κατά τη διαπραγμάτευση, μετά την τελική έκβαση της σύγκρουσης).
- Πόσο ικανοποιημένοι ήταν οι μαθητές με την έκβαση που δόθηκε στη σύγκρουση; (Πέτυχαν τους στόχους τους; Αισθάνονται καλύτερα; Θα προτιμούσαν να είχε επιλεγεί μια άλλη λύση;)
- Σε ποιο βαθμό οι μαθητές αξιοποίησαν τις δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων που έμαθαν στο πλαίσιο της συγκεκριμένης θεματικής ενότητας;
- Πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν να εφαρμόσουν τις δεξιότητες αυτές;

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Δώστε τη λύση**

Η τάξη χωρίζεται σε ομάδες. Σε κάθε ομάδα δίνεται το ίδιο σενάριο, που περιγράφει μια κατάσταση σύγκρουσης. Ένα πιθανό σενάριο θα μπορούσε να είναι το εξής:

***Η Κατερίνα είχε κανονίσει με μια φίλη της την Αμαλία, να διαβάσουν μαζί το Σάββατο για το επικείμενο τεστ στη φυσική. Το πρωί του Σαββάτου η Αμαλία τηλεφωνεί στην Κατερίνα και της λέει ότι θα φύγει με τους γονείς της το Σαββατοκύριακο. Τη Δευτέρα όμως η Κατερίνα μαθαίνει ότι στην πραγματικότητα η Αμαλία δεν είχε φύγει, αλλά είχε βγει το Σάββατο το βράδυ με άλλα παιδιά από την τάξη τους, που δεν είχαν καλέσει την Κατερίνα. Αργότερα οι δυο φίλες συναντιούνται. Η Κατερίνα δεν μπορεί να κρύψει τη δυσαρέσκειά της.***

Στο πλαίσιο κάθε ομάδας, οι μαθητές χωρίζονται σε υπό-ομάδες. Η μια υπό-ομάδα αναλαμβάνει το ρόλο της Κατερίνας και η άλλη το ρόλο της Αμαλίας. Υποδεικνύεται στους μαθητές να φανταστούν πως ένιωσε και τι σκέφτηκε η κάθε πλευρά και να προσπαθήσουν να επιλύσουν τη σύγκρουση, χρησιμοποιώντας το προτεινόμενο μοντέλο επίλυσης και ακολουθώντας τα συγκεκριμένα στάδια της διαδικασίας αυτής.

Ακολουθεί δραματοποίηση των σεναρίων στην τάξη. Στη συνέχεια, οι μαθητές «βγαίνουν» από τους ρόλους τους και ακολουθεί συζήτηση.

### **Αξονες συζήτησης**

- Ποιες ομοιότητες και διαφορές υπήρχαν στα σενάρια επίλυσης της σύγκρουσης που παρουσίασαν οι ομάδες;
- Πόσο αποτελεσματικά επιλύθηκαν οι διαφορές;

- Πώς ένιωσαν οι μαθητές στον ρόλο τους;
- Διαφοροποιήθηκαν τα συναισθήματα των μαθητών στα διάφορα στάδια της σύγκρουσης; (στην αρχή, κατά τη διαπραγμάτευση, μετά την τελική έκβαση της σύγκρουσης).
- Πόσο ικανοποιημένοι ήταν οι μαθητές με την έκβαση που δόθηκε στη σύγκρουση; (πέτυχαν τους στόχους τους; Αισθάνονται καλύτερα; Θα προτιμούσαν να είχαν επιλέξει μια άλλη λύση;).

**Αφού ολοκληρωθεί μία από τις πιο πάνω κεντρικές δραστηριότητες**, οι μαθητές καλούνται να εντοπίσουν ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζουν στο σχολείο (αγχογόνο κατάσταση ή κατάσταση σύγκρουσης). Ακολουθούν τα **σωστά βήματα λήψης απόφασης** με στόχο να επιλύσουν το πρόβλημά τους (βλέπε πληροφοριακό πλαίσιο της ενότητας). Αφού ολοκληρώσουν τη διαδικασία (με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού) οι μαθητές αξιολογούν αν η λύση που επέλεξαν ήταν σωστή και επέλυσε το πρόβλημα που αντιμετώπιζαν στο σχολείο.



## Φύλλο Εργασίας 1: Τι τύπος είσαι;

### Ομαδική εργασία

Αφού χωριστείτε σε τρεις ομάδες, διαβάστε προσεκτικά την παρακάτω ιστορία.

Ο Γιάννης, ο Δημήτρης και ο Φίλιππος είναι τρεις φίλοι που πηγαίνουν στην Α΄ Γυμνασίου. Ο καθηγητής της ιστορίας τους αναθέτει για το Σαββατοκύριακο να κάνουν μαζί μια εργασία για «Το έργο του Μεγάλου Αλεξάνδρου». Στο τέλος, όμως, ο Γιάννης τους αποκαλύπτει ότι επειδή το Σαββατοκύριακο έχει ήδη κανονίσει να πάει εκδρομή με τους γονείς του, δεν μπορεί να τους βοηθήσει στην εργασία. Ζητά, μάλιστα, από τα παιδιά να την κάνουν αυτά για χάρη του και στο τέλος να βάλουν το όνομα του. Ο Δημήτρης, παρόλο που δε συμφωνεί, αναγκάζεται να δεχθεί την πρόταση του Γιάννη για να μην έρθει σε ανοικτή αντιπαράθεση μαζί του. Ο Φίλιππος από την άλλη, εκφράζει τη δυσαρέσκειά του για τον τρόπο που χειρίζεται το θέμα ο Γιάννης και του λέει πως αν δεν βοηθήσει στην εργασία, το όνομά του δεν πρόκειται να μπει στο τέλος.

Η καθεμία από τις τρεις ομάδες θα αναλάβει να μπει στη θέση ενός διαφορετικού προσώπου της ιστορίας. Έτσι, η πρώτη ομάδα θα είναι ο Γιάννης, η δεύτερη ο Δημήτρης και η τρίτη ο Φίλιππος. Συζητήστε και απαντήστε τα ακόλουθα σημεία:

- ❖ Ποιον τύπο αντίδρασης φαίνεται να ακολουθεί ο ήρωάς σας (αυτοϋποστηρικτικό, παθητικό ή επιθετικό);

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

- ❖ Γράψτε, με συντομία τις σκέψεις και τα συναισθήματα του προσώπου που έχετε αναλάβει, με βάση τον τύπο αντίδρασης που ακολουθεί.

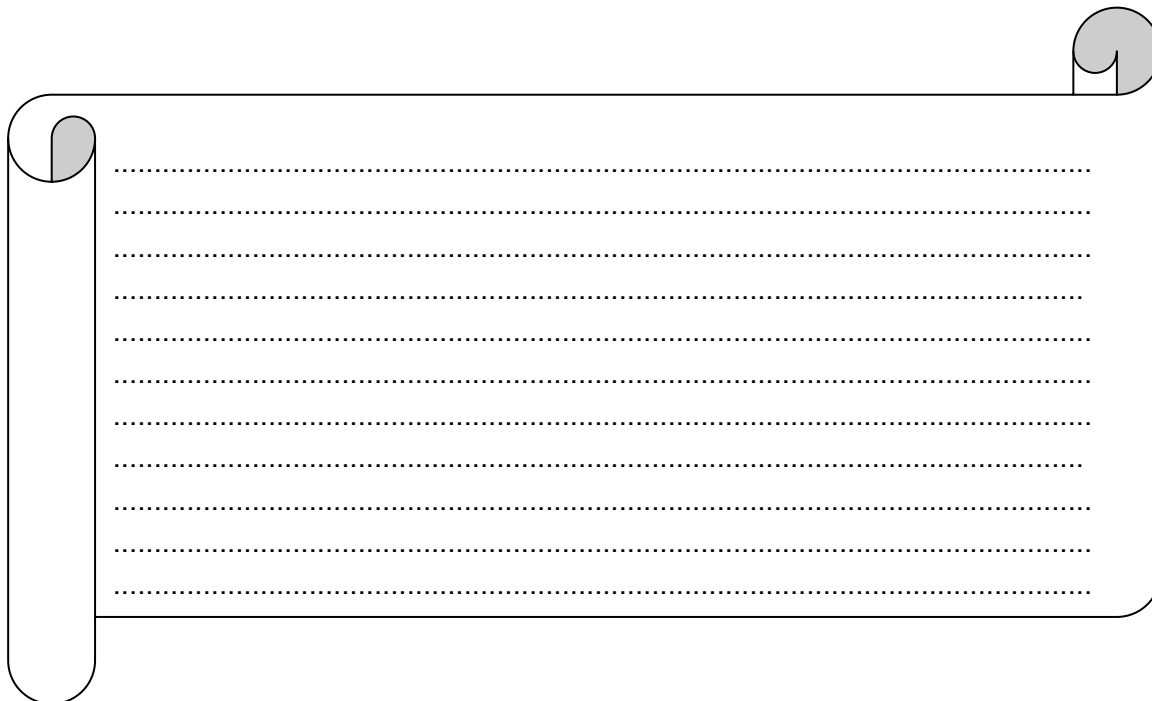
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Εκπρόσωπος της κάθε ομάδας θα διαβάσει δυνατά στην τάξη το κείμενο που έχει συνθέσει η ομάδα του. Συζητήστε στην τάξη τα συναισθήματά σας, ακούγοντας το κείμενο της άλλης ομάδας από τη θέση του προσώπου που βρίσκεστε. (π.χ. πώς νιώθετε ως Γιάννης ακούγοντας το κείμενο της ομάδα του Φίλιππου και της ομάδας του Δημήτρη;)

## Φύλλο Εργασίας 2: Παιχνίδια Ρόλων

### Ομαδική Δραστηριότητα

Καταγράψτε στον παρακάτω πίνακα καταστάσεις συγκρούσεων που συμβαίνουν στην καθημερινότητα των παιδιών της ηλικίας σας (π.χ. καβγάς με του γονείς μου γιατί μου απαγόρευσαν τη χρήση του Η.Υ.).



- ❖ Συζητήστε στις ομάδες σας τις καταστάσεις που σημειώσατε στον πιο πάνω πίνακα και διαλέξτε μια κατάσταση σύγκρουσης που σας φαίνεται πιο ενδιαφέρουσα. Αφού επιλέξετε ποιο από τα συγκρουόμενα μέλη θα αναλάβετε να εκπροσωπήσετε, καταγράψτε με συντομία τις σκέψεις και τα συναισθήματά του στη διάρκεια της σύγκρουσης.

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

- ❖ Με ποιο τρόπο επιλύθηκε (ή θα επιλυθεί) η σύγκρουση αυτή;

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

- ❖ Μπορείτε, τώρα, να προτείνετε αποτελεσματικότερους τρόπους επίλυσης της σύγκρουσης;

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

- ❖ Πώς νομίζετε ότι θα μπορούσαν τα άτομα, που έρχονται σε αντιπαράθεση, να λύσουν καλύτερα το πρόβλημα που έχει προκύψει;

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

### Φύλλο Εργασίας 3: Λύστε τις διαφορές

Χωριστείτε σε τρεις ομάδες και διαβάστε προσεκτικά την ιστορία που ακολουθεί:

**Ο Μάρκος γυρνώντας από το σχολείο βρίσκει το δωμάτιο του άνω κάτω. Η ντουλάπα του είναι ανοικτή και πολλά από τα ρούχα του βρίσκονται σωριασμένα πάνω στο κρεβάτι. Ο πατέρας εξηγεί στον Μάρκο ότι ο μικρός του αδερφός δεν είχε καθαρή μπλούζα για να φορέσει και έτσι δανείστηκε μια δική του. Ο Μάρκος τρέχει στο δωμάτιο του αδερφού του, του Κώστα, και ζητά εξηγήσεις. Ο Κώστας δε φαίνεται πρόθυμος να ανεχθεί τα νεύρα του αδερφού του και αρχίζει να του φωνάζει. Ο πατέρας προσπαθεί να ηρεμήσει τα δυο παιδιά που ετοιμάζονται να πιαστούν στα χέρια.**

Αφού τελειώσετε την ανάγνωση της ιστορίας, η καθεμία από τις τρεις ομάδες θα αναλάβει να μπει στη θέση ενός διαφορετικού προσώπου. Έτσι, η πρώτη ομάδα θα είναι ο Μάρκος, η δεύτερη ο Κώστας και η τρίτη ο πατέρας.

Γράψτε με συντομία τις σκέψεις και τα συναισθήματα του προσώπου που έχετε αναλάβει, κατά τη διάρκεια της σύγκρουσης. Τι νομίζετε ότι νιώθει ή σκέφτεται μπροστά σε αυτό που συμβαίνει;

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Εκπρόσωπος της κάθε ομάδας θα διαβάσει δυνατά στην τάξη το κείμενο που έχει συνθέσει η ομάδα του.

- ❖ Συζητήστε στην τάξη πώς νιώθετε ακούγοντας το κείμενο της άλλης ομάδας από τη θέση του προσώπου που βρίσκεστε (π.χ. πώς νιώθετε ως Μάρκος, όταν ακούτε το κείμενο της ομάδας του Κώστα και της ομάδας του πατέρα;).
- ❖ Διαλέξτε ένα μέλος της ομάδας σας που θα παίξει τον ρόλο του προσώπου που σας έχει ανατεθεί. Μπορείτε να προτείνετε τρόπους στους ήρωες της ιστορίας για να επιλύσουν με αποτελεσματικότερο τρόπο τη σύγκρουση.

## **ΠΗΓΕΣ**

- Χατζηχρήστου, Χ.Γ., (2004). *Πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας και της μάθησης, Κοινωνική και συναισθηματική Αγωγή στο σχολείο*. Βιβλίο για τον Εκπαιδευτικό Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Γυμνάσιο – Λύκειο. Αθήνα: Εκδόσεις Τυπωθήτω – Γιώργος Δαρδανός.
- Τριβίλα, Σ., Chimienti, G., (2002). *Ανακάλυψη, Αυτογνωσία, Αυτοκυριαρχία, Αυτοεκτίμηση: Συναισθηματική και Κοινωνική επιδεξιότητα: Ένα εγχειρίδιο τεχνικών*. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.

## **ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ**

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

## ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ** 1. Ανάπτυξη και ενδυνάμωση εαυτού  
3. Δημιουργία και βελτίωση κοινωνικού εαυτού

**ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ** 1.2 Συναισθηματική εκπαίδευση και αυτοεκτίμηση  
1.3 Αξίες ζωής  
3.2 Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και σχέσεων

**ΧΡΟΝΟΣ:** Δραστηριότητα αφόρμησης: 1 διδακτική περίοδος  
Κεντρική δραστηριότητα: 1 διδακτική περίοδος  
Επέκταση: 1-2 διδακτικές περιόδους

### ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Οι μαθητές να:

- περιγράφουν και να εφαρμόζουν τεχνικές διαχείρισης του άγχους και του θυμού.
- περιγράφουν συμπεριφορές που δείχνουν ενσυναίσθηση.
- αναλύουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τις διαπροσωπικές σχέσεις.
- επιδεικνύουν τρόπους αποτελεσματικής επικοινωνίας.
- αναπτύσσουν ικανότητες διαπραγμάτευσης και διαμεσολάβησης.
- εισηγούνται και να εφαρμόζουν τρόπους επίλυσης συγκρούσεων.
- Να γνωρίζουν δομές/φορείς που ασχολούνται με θέματα ενάντια στη βία.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ

Σε αυτή τη δραστηριότητα οι μαθητές καλούνται να παίξουν ένα παιγνίδι ρόλων με κεντρικό θέμα την επίλυση συγκρούσεων. Πρώτα παρουσιάζουμε ένα παράδειγμα σύγκρουσης στο σπίτι. Στη συνέχεια οι μαθητές χωρίζονται σε τρεις ομάδες, και η κάθε ομάδα επιλέγει στην τύχη ένα φάκελο που περιέχει τους ρόλους, τους οποίους καλείται η ομάδα να υιοθετήσει, να αναπτύξει και να παίξει (διαφορετικά σενάρια αντιμετώπισης της σύγκρουσης). Στους φακέλους υπάρχει ένα φύλλο εργασίας (**φύλλο εργασίας 1**) που καθοδηγεί τη δουλειά της ομάδας. Αφού οι μαθητές έχουν μελετήσει τον ρόλο τους και έχουν συμπληρώσει το φύλλο εργασίας στο χρονικό περιθώριο που τους δόθηκε (20-30 λεπτά), ξεκινά το παιγνίδι ρόλων. Στο τέλος οι μαθητές πρέπει να αξιολογήσουν όλες τις περιπτώσεις και να αποφασίσουν ποια αντιμετώπιση σύγκρουσης είναι η καλύτερη λύση/επιλογή και γιατί (*επισυνάπτεται βοηθητικό υλικό για αυτή τη δραστηριότητα, σελ. 278*).

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι οι μαθητές υποδυόμενοι τους ρόλους τους, να βιώσουν και να αντιληφθούν τις διαφορές στην αντιμετώπιση συγκρούσεων στην οικογένεια (καλός και κακός τσακωμός) και να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, να πάρουν αποφάσεις, να δώσουν λύσεις και να προσεγγίσουν το θέμα από διαφορετικές οπτικές γωνίες και τελικά να εντοπίσουν τρόπους υγιούς επίλυσης συγκρούσεων (για να είναι όλοι κερδισμένοι).

Προβάλλεται η *Διαφάνεια 1* και οι μαθητές μέσα από συζήτηση συμπεραίνουν πως το επιθυμητό αποτέλεσμα μίας σύγκρουσης πρέπει να ικανοποιεί όλους όσους εμπλέκονται σε αυτήν.

### **ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

Δίνεται στους μαθητές ένα φύλλο εργασίας με λέξεις-κλειδιά για να εντοπίσουν κατάλληλους τρόπους που βοηθούν στην επίλυση των συγκρούσεων (**φύλλο εργασίας 2**). Στη συνέχεια μέσα από συζήτηση οι μαθητές εισηγούνται και καταγράφουν τρόπους επίλυσης συγκρούσεων με έμφαση στον ρόλο των άλλων φορέων που εμπλέκονται (γονείς, καθηγητές, διεύθυνση του σχολείου, θεατές της σύγκρουσης, διαμεσολαβητές) (**φύλλο εργασίας 3**).

Διαβάζεται το άρθρο «Βία στα Θρανία» (επισυνάπτεται) και οι μαθητές καλούνται να επεξηγήσουν τον όρο «διαμεσολαβητής». Αναφέρουν παραδείγματα που μπορούν να εφαρμόσουν αυτό τον ρόλο στο σχολείο τους.

Ζητείται από τους μαθητές να αναφέρουν παραδείγματα σύγκρουσης από την καθημερινή ζωή τους, και να επιλέξουν ένα περιστατικό από τα σενάρια που τους δίνονται (**φυλλάδιο «Παιγνίδι Ρόλων»**) για να το δραματοποιήσουν με ένα φίλο τους. Στόχος είναι να εφαρμοστούν οι τρόποι αποτελεσματικής επικοινωνίας και επίλυσης συγκρούσεων καθώς και της διαπραγμάτευσης και διαμεσολάβησης.

Στο τέλος οι μαθητές συζητούν τα συμπεράσματά τους και αξιολογούν το βαθμό της επίλυσης της διαμάχης. Εισηγούνται ακόμη εναλλακτικούς τρόπους που θα μπορούσαν να χειριστούν διαφορετικά μια παρόμοια κατάσταση (**φύλλο εργασίας 4**).

### **ΕΠΕΚΤΑΣΗ-ΔΡΑΣΗ**

- Οι μαθητές μπορούν να κινηματογραφήσουν τα σκετσάκια τους και να ετοιμάσουν ένα CD σε συνεργασία με το μάθημα της πληροφορικής, που θα πουληθεί την «Παγκόσμια Ημέρα Κατά της Επιθετικότητας». Εναντίον των Παιδιών'. Τα έσοδα μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν για την αγορά μικρών βραβείων με τα οποία θα επιβραβεύσουν άτομα που έχουν δει να βοηθούν κάποιους άλλους ή είναι ευγενικοί.
- Μπορούν επίσης, να εφαρμόσουν στην πράξη τους τρόπους επίλυσης συγκρούσεων, για την επίλυση των προβλημάτων όπου χρειάζεται στο σχολείο τους (δημιουργία ομάδων φιλίας με εθελοντές-διαμεσολαβητές).
- Οι μαθητές μπορούν να συντάξουν μια επιστολή ζητώντας από τη Διεύθυνση του σχολείου τους να εφαρμοστούν μέτρα για τη μείωση της επιθετικής συμπεριφοράς (π.χ. η 1<sup>η</sup> τάξη να βγαίνει 5 λεπτά νωρίτερα για διάλειμμα).
- Επίσης, οι μαθητές μπορούν να διοργανώσουν μια εκδήλωση με τους αγαπημένους τους αθλητές, όπου θα μιλήσουν για τα βιώματα και τις εμπειρίες τους σχετικά με τη βία στα γήπεδα.

- Οι μαθητές μπορούν να ετοιμάσουν χάρτινες καρτέλες με τις λέξεις-κλειδιά που βοηθούν στην επίλυση συγκρούσεων και την ενίσχυση του ειρηνικού πνεύματος στο σχολείο τους, και να τις τοποθετήσουν στην πινακίδα της τάξης τους ή σε πινακίδες του σχολείου.





## Φύλλο Εργασίας 1: Ομάδα Β

### Παράδειγμα σύγκρουσης στην οικογένεια:

Υπάρχει μια σύγκρουση αναγκών ανάμεσα στο γονέα/κηδεμόνα και στο παιδί. Η κόρη θέλει να συνεχίσει να κάνει τα απογευματινά μαθήματα χορού που της αρέσουν και η μητέρα επιμένει ότι θα πρέπει να τα σταματήσει για να έχει περισσότερο χρόνο να αφιερώσει στο διάβασμα του σχολείου για να βελτιώσει τους βαθμούς της.

Ομάδα Β: Δραματοποιήστε στις ομάδες σας το πιο κάτω κείμενο.

Αποφασίζει ο γονέας/κηδεμόνας τη λύση, την αναγγέλλει στο παιδί και περιμένει το παιδί να την αποδεχτεί. Το παιδί έχει τη δική του λύση και προσπαθεί να εκβιάσει το γονέα για να τη δεχτεί. Αν ο γονέας αντισταθεί, τότε το παιδί χρησιμοποιεί τη δύναμή του για να τον συμμορφώσει (φωνές, κλάματα, εκβιασμό, θυμό). Στο τέλος ο γονέας/κηδεμόνας υποχωρεί.

### Παιγνίδι ρόλων / Δραματοποίηση

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Συζητήστε στις ομάδες σας και καταγράψτε αν αυτός ο τρόπος αντιμετώπισης της σύγκρουσης είναι σωστός ή όχι και δικαιολογήστε την άποψή σας:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **Φύλλο Εργασίας 1: Ομάδα Γ**

### Παράδειγμα σύγκρουσης στην οικογένεια:

Υπάρχει μια σύγκρουση αναγκών ανάμεσα στο γονέα/κηδεμόνα και στο παιδί. Η κόρη θέλει να συνεχίσει να κάνει τα απογευματινά μαθήματα χορού που της αρέσουν και η μητέρα επιμένει ότι θα πρέπει να τα σταματήσει για να έχει περισσότερο χρόνο να αφιερώσει στο διάβασμα του σχολείου για να βελτιώσει τους βαθμούς της.

Ομάδα Γ: Δραματοποιήστε στις ομάδες σας το πιο κάτω κείμενο.

Ο γονέας/κηδεμόνας ζητά από το παιδί να συνεργαστεί μαζί του σε μια κοινή προσπάθεια επίλυσης κοινά αποδεκτή και από τους δύο. Προτείνονται λύσεις και από τις δύο πλευρές, αξιολογούνται, και παίρνεται μια απόφαση για την καλύτερη αποδεκτή λύση, την οποία αποδέχονται και οι δύο πλευρές. Στο τέλος γίνεται η εφαρμογή της λύσης και κατά τη διάρκειά της γίνεται παρακολούθηση και αξιολόγηση της λειτουργίας της.

### Παιγνίδι ρόλων / Δραματοποίηση

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

Συζητήστε στις ομάδες σας και καταγράψτε αν αυτός ο τρόπος αντιμετώπισης της σύγκρουσης είναι σωστός ή όχι και δικαιολογήστε την άποψή σας:

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

## **Βοηθητικό υλικό για το Φύλλο Εργασίας 1 (ομάδες Α, Β, Γ)**

**Ομάδα Α:** Στην πρώτη περίπτωση το παιδί συμμορφώνεται λόγω της τιμωρίας αλλά είναι δυσαρεστημένο, γι' αυτό και κάποια στιγμή θα εκδικηθεί και θα εκφράσει εχθρότητα, γιατί οι γονείς του επιβάλλουν να κάνει πράγματα που δε θέλει.

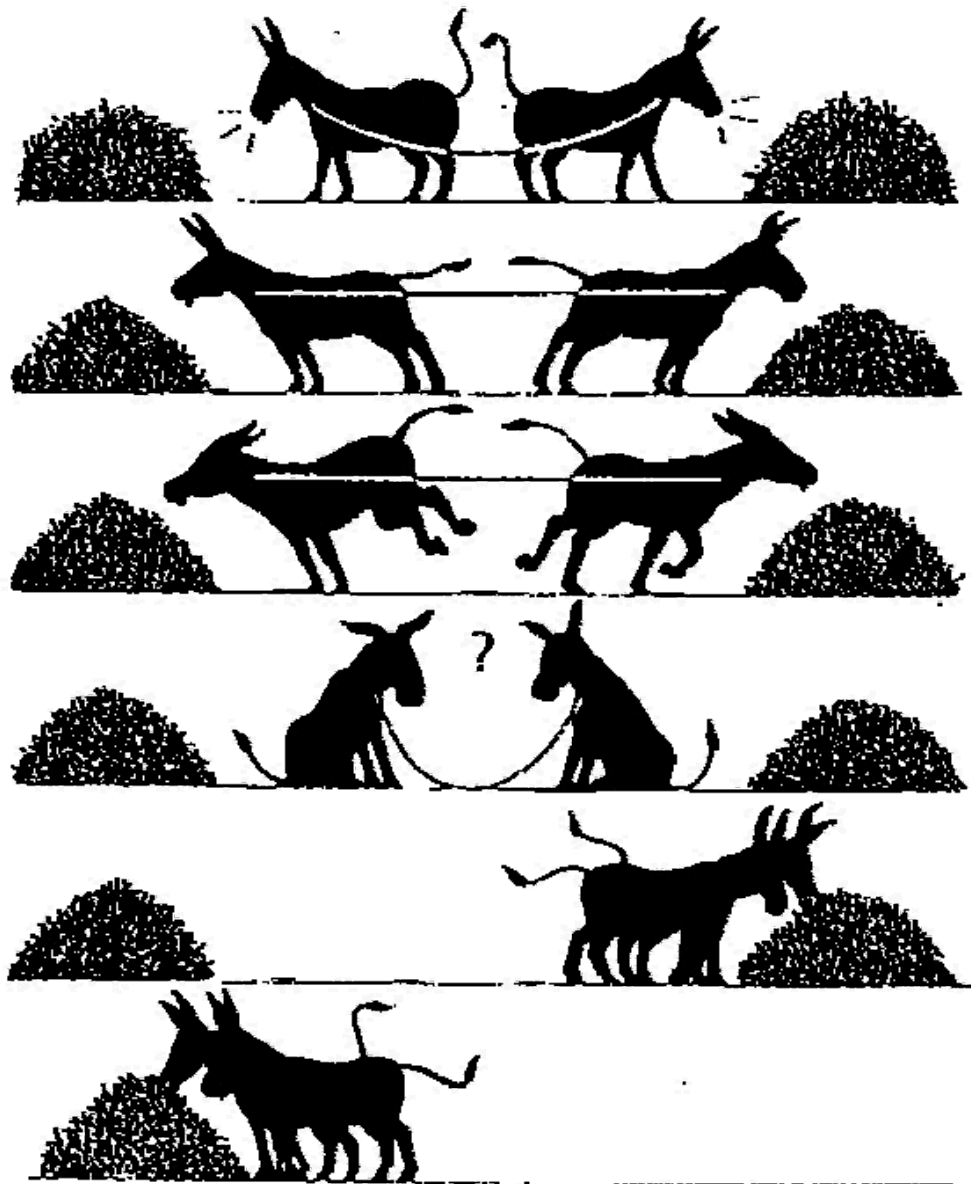
**Ομάδα Β:** Στη δεύτερη περίπτωση όταν το παιδί κάνει το δικό του χρησιμοποιώντας εκρήξεις θυμού, φοβίζει και προκαλεί ενοχές στον γονέα και έτσι τον αναγκάζει να παραιτηθεί. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το παιδί να αναπτύσσει μια εγωκεντρική και απαιτητική συμπεριφορά, να νομίζει ότι όλος ο κόσμος του ανήκει και συχνά να αναπτύσσει κακές σχέσεις με τους συνομήλικούς του. Οι γονείς από την άλλη, νιώθουν ότι δεν έχουν κανένα έλεγχο στο παιδί τους και μπορεί να απομακρυνθούν και απλά να αποφεύγουν το παιδί τους.

**Ομάδα Γ:** Στην τρίτη περίπτωση κανένας δε χάνει, καθώς η λύση είναι αποδεκτή και από τους δύο (κερδίζουν όλοι). Τα παιδιά ξεκαθαρίζουν τα συναισθήματά τους και σκέφτονται λογικότερα τα προβλήματά τους. Πολλές φορές τα παιδιά στο τέλος μπορεί να βρουν και μόνα τους μια λύση αλλά τις περισσότερες φορές χρειάζονται βοήθεια για να σκεφτούν τρόπους να δράσουν. Οι γονείς υποστηρίζουν τα παιδιά τους με τη μέθοδο αναζήτησης εναλλακτικών λύσεων. Μειώνεται το αίσθημα της εχθρότητας και αυξάνεται το αίσθημα της αγάπης. Δημιουργείται ένα κλίμα αποδοχής.

### **Αξία της επίλυσης συγκρούσεων (καλού τσακωμού):**

Ξεκαθαρίζονται οι παρεξηγήσεις, οι συγκρουόμενοι στο τέλος έχουν καλά συναισθήματα ο ένας για τον άλλον, γνωρίζουν καλύτερα ο ένας τον άλλον (π.χ. τι τους επηρεάζει, ποια είναι τα ευαίσθητα σημεία τους), γνωρίζουν καλύτερα κάποιες πλευρές του εαυτού τους, μαθαίνουν να διεκδικούν το δίκαιό τους ή το δίκαιο της ομάδας τους, να υπερασπίζονται τους κανόνες του παιχνιδιού, να πιστεύουν περισσότερο στον εαυτό τους, να μη φοβούνται τους άλλους, να διαπραγματεύονται, να διατηρούν μια καλή σχέση ακόμα και μετά τον τσακωμό, οδηγούνται σε θετικές αλλαγές, στην ανάπτυξη και στην πρόοδο, βελτιώνουν τις δεξιότητες επικοινωνίας, ομαδικότητας και συνεργασίας και γενικά βελτιώνεται το σχολικό περιβάλλον για όλους τους φορείς (καθηγητές, διεύθυνση κ.λπ.).

## Διαφάνεια 1



**Πηγή:** Conflict Resolution: Let's Resolve Conflicts Together (2009). Available at <http://www.google.com/imgres?imgurl=http://www.amit.org.il/learning/english/ConflictResolution/images/2donkeys.gif&imgrefurl=http://www.amit.org.il/learning/english/ConflictResolution/&usg>

### **Σημεία συζήτησης:**

#### **Ποιο είναι το καλύτερο αποτέλεσμα σε μια σύγκρουση;**

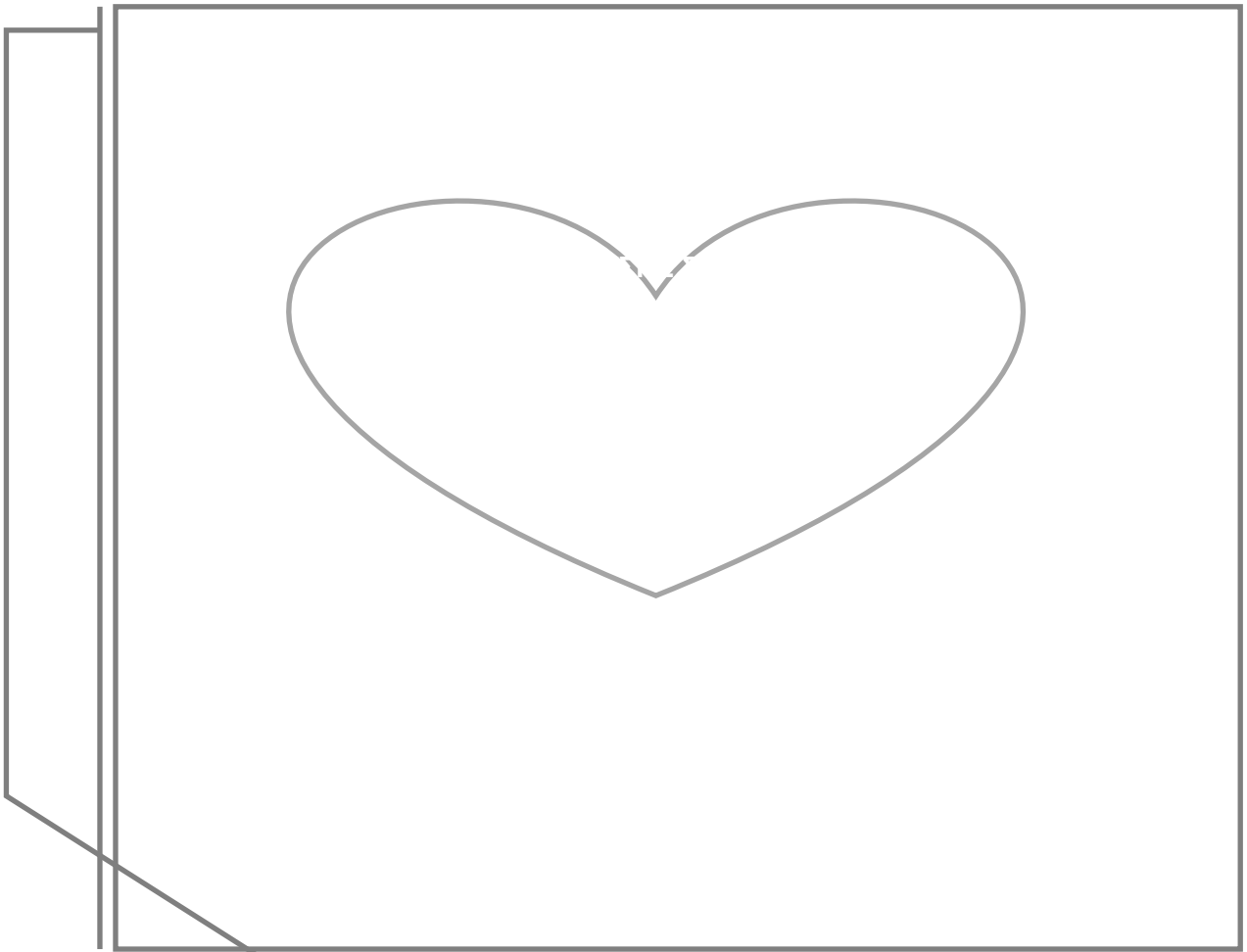
1. Το ένα άτομο δεν παίρνει αυτό που θέλει, αλλά το δεύτερο άτομο τουλάχιστον κατάφερε αυτό που ήθελε.
2. Κανένας από τους δύο δεν παίρνει αυτό που θέλει.
3. Και οι δύο παίρνουν αυτό που θέλουν (κερδίζουν και οι δύο).

## Φύλλο Εργασίας 2: Τρόποι Επίλυσης Συγκρούσεων

Υπογραμμίστε ποιες από τις ακόλουθες λέξεις δείχνουν προσπάθεια για επίλυση της σύγκρουσης:

Απορρίπτω	Παίρνω αποφάσεις	Εκδικούμαι
Κριτικάρω	Εκτιμώ	Εμπιστεύομαι
Ταπεινώνω	Ντροπιάζω	Συγχωρώ
Συγκρίνω	Σαρκάζομαι	Κατηγορώ
Διατάζω	Απειλώ	Είμαι απόλυτος
Ηρεμώ	Απολογούμαι	Εντοπίζω το πρόβλημα
Υποβιβάζω	Βρίσκω αμοιβαίες ικανοποιητικές λύσεις	Βρίσκω εναλλακτικές επιλογές
Βρίσκω τρόπους εφαρμογής της λύσης	Μεταφέρω τις σκέψεις μου	Δέχομαι τη διαφορετικότητα
Βάζω τον εαυτό μου στη θέση του άλλου	Σκέφτομαι μόνο τον εαυτό μου	Προσπαθώ να υπερισχύσω
Χάνω τον έλεγχο	Είμαι δίκαιος	Είμαι ειλικρινής
Εκφράζω τα αισθήματά μου	Βρίσκω εναλλακτικές λύσεις	Αντιλαμβάνομαι τις ανάγκες του άλλου
Αμφισβητώ	Αποθαρρύνω	Κακομεταχειρίζομαι
Δίνω ευκαιρία	Συμβιβάζομαι	Συνεργάζομαι
Κλαίω	Εξαναγκάζω	Βοηθώ
Υποχωρώ	Κτυπώ	Χαμογελώ
Ακούω τον άλλο	Εγκαταλείπω	Ξεδιαλύνω
Παραιτούμαι	Μοιράζομαι	Σιωπώ
Ξεκαθαρίζω	Κάνω υπομονή	Είμαι ανοιχτόμυαλος
Συμφωνώ	Εκνευρίζομαι	Συναισθάνομαι
Καταννώ	Συζητώ	Προσβάλλω
Βρίζω	Υποβιβάζω	Συμβιβάζομαι
Διαπραγματεύομαι	Υπερνικώ	Χρησιμοποιώ χιούμορ
Ασκώ σωματική βία	Σέβομαι	Επικοινωνώ
Κατακρίνω	Επιρρίπτω ευθύνες	Αρνούμαι
Αποδέχομαι	Απογοητεύομαι	Εκφοβίζω
Φέρνω αντίρρηση	Θυμώνω	Δείχνω αγάπη
Δείχνω τρυφερότητα	Πιστεύω	Αγνοώ
Ειρωνεύομαι	Απορρίπτω	Δείχνω προσοχή
Παρανώ	Δείχνω ενδιαφέρον	Έχω αυτοεκτίμηση
Διακόπτω	Ανοίγομαι	Φωνάζω
Γκρινιάζω	Απαιτώ	Απομονώνομαι
Κάνω έκρηξη	Βελτιώνω	Συμπάσχω
Διευκρινίζω	Ανταποκρίνομαι	Επιβεβαιώνω
Ενοχοποιώ	Επιβάλλω	Αποφεύγω
Κάνω επίθεση	Εκτιμώ	Έχω θετική στάση
Είμαι συγκεκριμένος	Κοροϊδεύω	Πειράζω
Σπρώχνω	Αναλαμβάνω ευθύνες	Πληγώνω
Φέρνω σε δύσκολη θέση	Αξιολογώ τις λύσεις	Φοβάμαι

Φύλλο Εργασίας 3



### **Άρθρο: «ΒΙΑ ΣΤΑ ΘΡΑΝΙΑ – Μαθητές γίνονται ειρηνοποιοί της σχολικής αυλής»**

Κάποιοι υπήρξαν θύτες. Άλλοι θύματα ή παρατηρητές. Πλέον παρεμβαίνουν, ακούν, συμφιλιώνουν. Είναι η ομάδα φιλίας του 2ου Γυμνασίου Ασπροπύργου. Παιδιά που μαθαίνουν και διδάσκουν τον σεβασμό με δικούς τους όρους, χωρίς τη μεσολάβηση και τις τιμωρίες των μεγάλων.

Η παρεξήγηση από το τίποτα. Την ώρα του μαθήματος άφησε το θρανίο του, μπήκε στο διπλανό τμήμα και χτύπησε ένα παιδί. Αδύναμος να ελέγξει τον θυμό του. Μεγαλωμένος στη βία. Σε μια γειτονιά όπου αρκετοί πατεράδες συμβουλεύουν τους γιους να απαντούν στην πρόκληση με γροθιές. Τους χώρισαν. Τον ηρέμησαν. Δεν τον απέβαλαν.

Έχουν περάσει αρκετές εβδομάδες από εκείνο τον καβγά. Ο έφηβος με τις μαύρες φόρμες και τα δύο σκουλαρίκια στο αριστερό αυτί κάθεται σε έναν κύκλο από άγουρα πρόσωπα. Αγόρια αμούστακα. Κορίτσια που κοκκινίζουν όταν μιλούν. Αποκαλούνται ομότιμοι διαμεσολαβητές. Είναι μαθητές του Γυμνασίου Ασπροπύργου, μέλη μιας ομάδας φιλίας που επιλύει συγκρούσεις και προλαμβάνει τη βία μεταξύ των συμμαθητών, πριν χρειαστεί να επέμβουν οι καθηγητές.

Η διαμεσολάβηση γίνεται στη βιβλιοθήκη του σχολείου. Σε δύο αντικρουστά θρανία κάθονται τα παιδιά που έχουν τσακωθεί και οι συμφιλιωτές τους. Στην αίθουσα δεν υπάρχει μεγάλος. Αφού κάθε πλευρά μιλήσει για το περιστατικό, αναζητούν κοινή λύση. Αποφασίζουν να δώσουν τέλος στην παρεξήγηση και υπογράφουν έπειτα μια συμφωνία που πρέπει να τηρήσουν. «Με την τιμωρία το πρόβλημα θα συνέχιζε εκτός σχολείου. Η υπογραφή τούς δεσμεύει απέναντι στους συνομηλίκους τους. Δίνουν τον λόγο τους», λέει η γυμνάστρια Μαρία Αθανασοπούλου, μία από τους τέσσερις εκπαιδευτικούς που επιβλέπουν το πρόγραμμα. Πέρσι η ομάδα παρενέβη σε 18 περιστατικά. Φέτος σε έξι.

Στα πρώτα στάδια εφαρμογής οι διαμεσολαβητές αντιμετωπίστηκαν με δυσπιστία. «Στην αρχή δε μας έπαιρναν στα σοβαρά τα παιδιά. “Εσείς θα αλλάξετε το σχολείο;” μας έλεγαν», θυμάται η Μαρία Πετρίδη, ένα από τα πρώτα μέλη των διαμεσολαβητών πριν από έξι χρόνια, η οποία σήμερα σπουδάζει στο Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Δύσπιστοι όμως παραμένουν ακόμη και ορισμένοι καθηγητές. Δεν ικανοποιούνται αν δεν επιβληθεί τιμωρία. Θεωρούν ότι ακυρώνεται ο παιδαγωγικός τους ρόλος. Ότι η ομάδα τούς παρακάμπτει.

Ο 14χρονος Αλέξανδρος Χάσα διαφωνεί. Μπήκε στην ομάδα για να σταματήσει ο κύκλος ενός τσακωμού, ο οποίος διαρκούσε τέσσερις μέρες έξω από το σχολείο. Τα κατάφερε. Τώρα θέλει να συμφιλιώσει και άλλους. «Εμείς προσεγγίζουμε αλλιώς τα παιδιά. Μαθαίνουμε να τους ακούμε. Και στο τέλος οι χειρότεροι εχθροί γίνονται φίλοι», λέει.

«Η παραδοσιακή αντίληψη που θέλει τα παιδιά να μην είναι πρωταγωνιστές στην επίλυση συγκρούσεων ανατρέπεται. Τα παιδιά μαθαίνουν να διαχειρίζονται τις κρίσεις και να επικοινωνούν».

*Πηγή: Παπαδόπουλος, Γ. (Σάββατο, 12 Μαρτίου 2011). ΒΙΑ ΣΤΑ ΘΡΑΝΙΑ – Μαθητές γίνονται ειρηνοποιοί της σχολικής αυλής, ΤΑ ΝΕΑ online.*



## Φύλλο Εργασίας 4

1. Συζητήστε με τα μέλη της ομάδας σας και επεξηγήστε με απλά λόγια τι είναι **σύγκρουση**.  
Στη συνέχεια να γράψετε παραδείγματα συγκρούσεων που σας συνέβηκαν στο παρελθόν:

Σύγκρουση είναι

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

Ένα παράδειγμα σύγκρουσης που μου συνέβηκε είναι:

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

2. Επιλέξτε ένα ρόλο από τους πιο κάτω που σας αρέσει, και να τον υποδυθείτε μαζί με ένα φίλο σας. Στη συνέχεια συζητήστε με τον φίλο σας για τα συναισθήματα που σας προκάλεσε η σύγκρουση, και γράψτε τρόπους επίλυσης της σύγκρουσης που να είναι δίκαιοι, με τους οποίους συμφωνείτε και οι δύο.

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

3. Συζητήστε και καταγράψτε ποιες λύσεις προτείνετε έτσι ώστε όλοι οι φορείς του σχολείου να παίξουν ρόλο στην επίλυση της σύγκρουσης (άλλοι μαθητές/θεατές, καθηγητές, διεύθυνση του σχολείου, διαμεσολαβητές και γονείς):

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

4. Πώς αισθανθήκατε, τι νιώσατε κατά τη διάρκεια της υπόδυσης ρόλου;  
Τι διαφορετικό θα κάνατε αν σας συνέβαινε στην πραγματικότητα ένα παρόμοιο περιστατικό;

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

## Παιχνίδι Ρόλων

✓ Ο φίλος σου παίρνει ένα δικό σου μολύβι και αρχίζει να γράφει με αυτό, και τώρα εσύ δεν έχεις μολύβι για να γράψεις.
✓ Στέκεσαι στην ουρά της καντίνας, και έρχεται ένας μαθητής και σου παίρνει τη θέση.
✓ Η μητέρα σου βάζει τις φωνές γιατί δεν καθάρισες το δωμάτιό σου όλη την εβδομάδα.
✓ Κάποιος φίλος σου λέει κάτι προσβλητικό για σένα μπροστά από όλη την τάξη. Εσύ αισθάνεσαι ντροπιασμένος.
✓ Ένας από τους μαθητές της ομάδας σου σκίζει κατά λάθος το φυλλάδιο με τις ερωτήσεις που απαντήσατε.
✓ Η φίλη σου υποσχέθηκε ότι θα σου επιστρέψει το τετράδιό σου το πρωί, αλλά το ξεχνά. Αισθάνεσαι πολύ θυμωμένη γιατί πραγματικά χρειάζεσαι το τετράδιο αυτή τη μέρα.
✓ Κάποιος συμμαθητής σου δε σε προσκαλεί στο πάρτι που θα κάνει, αλλά προσκαλεί όλους τους υπόλοιπους φίλους σου.
✓ Ένα παιδί σε κοροϊδεύει την ώρα του διαλείμματος. Θέλεις να του/της απαντήσεις χωρίς να δείξεις ότι σε πείραξε.
✓ Ο Γιώργος δε θέλει να παίξει ποδόσφαιρο με τον Αντρέα. Ο Αντρέας τότε παίρνει την μπάλα από τους υπόλοιπους παίκτες και δεν τους αφήνει να παίξουν. Ο Γιώργος και οι άλλοι αρχίζουν να κυνηγούν τον Αντρέα και να τον αποκαλούν διάφορα επίθετα. Τότε ο Αντρέας αρχίζει να κτυπά τον Γιώργο και εξελίσσεται καβγάς μεταξύ τους.
✓ Δύο αδερφές στο σπίτι βλέπουν τηλεόραση, αλλά δε συμφωνούν στο κανάλι που θέλουν να παρακολουθήσουν.

## ΠΗΓΕΣ

- Γεωργίου, Σ.Ν. (2007). *Του παιδιού και του σχολείου*. Αθήνα: Ατραπός.
- Θάνος, Θ. (2011). *Η διαμεσολάβηση στο σχολείο και την κοινωνία*, Πεδίο.
- Miller, B. (2003). *Επικοινωνώντας με τα παιδιά*. Θεσσαλονίκη: Κέντρο UNESCO.
- Herbert, M. (1996). *Feuding and Fighting: A guide to the management of aggression and quarrelling in children*. Leicester UK: The British Psychological Society.
- Girard, Kathryn, L., *Preparing Teachers for Conflict Resolution in the Schools*. ERIC Digest. Available at: <http://www.ericdigests.org/1996-2/conflict.html>
- Παπαδόπουλος, Γ. (Σάββατο, 12 Μαρτίου 2011). ΒΙΑ ΣΤΑ ΘΡΑΚΙΑ – Μαθητές γίνονται ειρηνοποιοί της σχολικής αυλής, ΤΑ ΝΕΑ online.
- Conflict Resolution: Let's Resolve Conflicts Together (2009). Available at <http://www.google.com/imgres?imgurl=http://www.amit.org.il/learning/english/ConflictResolution/images/2donkeys.gif&imgrefurl=http://www.amit.org.il/learning/english/ConflictResolution/&usq>

## ΕΙΣΗΓΗΣΗ:

Καθηγήτρια Οικιακής Οικονομίας – Αγωγής Υγείας: Δρόσω Λαβίθη.

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

## **4. Δημιουργία Ενεργού Πολίτη**



## ***4.1 Αγωγή του Καταναλωτή***



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ - ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΗΛΕΟΠΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΝΤΥΠΩΝ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΩΝ

**ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ:** 4. Διαμόρφωση Ενεργού Πολίτη  
2. Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιεινού Τρόπου Ζωής

**ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ:** 4.1. Αγωγή του καταναλωτή  
1.1. Υγιεινός τρόπος ζωής και συνθήκες ζωής

**ΧΡΟΝΟΣ:** Κεντρική Δραστηριότητα: 2-3 διδακτικές περιόδους (επιλογή **ΜΙΑΣ** από τις 3 δραστηριότητες και στη συνέχεια την 4<sup>η</sup>)

Επέκταση-Δράση: 3 διδακτικές περιόδους

### ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

Οι μαθητές να:

- ανακαλύπτουν τεχνικές που χρησιμοποιούνται στις διαφημίσεις προϊόντων και υπηρεσιών.
- εντοπίζουν και να αιτιολογούν τη σχέση αλληλεξάρτησης μεταξύ της υγείας και διαφόρων συμπεριφορών.
- ενημερώνονται και να ενεργοποιούν τις θεσμοθετημένες διαδικασίες της Κύπρου και της Ευρώπης σε περιπτώσεις παραβίασης των δικαιωμάτων του καταναλωτή.
- διαμορφώνουν σχέδιο δράσης που να στοχεύει στη βελτίωση των συνθηκών για μια υγιή ζωή.

### ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Ο καθηγητής/ τρια επιλέγει **ΜΙΑ** από τις πιο κάτω δραστηριότητες:

Προϋπάρχουσες γνώσεις: Ορισμοί: Διαφήμιση, Καταναλωτής, Προϊόντα, Υπηρεσίες, Καταναλωτική Ανάγκη, Παραγωγή-Κατανάλωση

### **1<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Τεχνικές Διαφημίσεων**

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και τους ζητείται να αναφέρουν μία διαφήμιση που έχουν δει στην τηλεόραση ή έχουν ακούσει στο ραδιόφωνο και τη θυμούνται καλύτερα. Στη συνέχεια συζητούν τους λόγους για τους οποίους η συγκεκριμένη διαφήμιση τους έκανε εντύπωση, εξηγούν τον τρόπο που τους επηρέασε (συμπεριφορές, συνήθειες) και επίσης καλούνται να εκφράσουν τα αισθήματά τους για τη συγκεκριμένη διαφήμιση.

Οι μαθητές αναφέρουν ένα προϊόν που είδαν σε διαφήμιση στην τηλεόραση και που αποφάσισαν ή μπόρεσαν στον πειρασμό να το αγοράσουν. Συζητούν στην ομάδα τους και αναφέρουν τι είναι αυτό που είδαν στην διαφήμιση και τους έπεισε να αγοράσουν αυτό το



προϊόν και εκφράζουν πώς νιώθουν τώρα γι' αυτή την αγορά τους (το χρειάζονταν άμεσα γι' αυτό και το αγόρασαν; πράγματι είναι καλό το προϊόν όσο έλεγε η διαφήμιση; κ.λπ.).

Στη συνέχεια, οι μαθητές καλούνται να αναφέρουν διάφορες *τεχνικές* που χρησιμοποιούνται στις διαφημίσεις για να πείσουν τους καταναλωτές να αγοράσουν το διαφημιζόμενο προϊόν.

Αναφέρονται παραδείγματα για να βοηθηθούν οι μαθητές να κατηγοριοποιήσουν τις τεχνικές: π.χ.: α) Εκφράσεις: Εάν δεν αγοράσετε/χρησιμοποιήσετε κ.λπ., θα είστε αβοήθητοι, ο κόσμος θα σκέφτεται ότι είστε... Από την άλλη, αν το αγοράσετε ή χρησιμοποιήσετε αυτό το προϊόν, θα είστε/έχετε/νιώθετε /δείτε, β) Πρόσωπα: επώνυμα, ελκυστικά γ) Χρώματα, ήχος.

Προβάλλονται στην τάξη διάφορες *τηλεοπτικές διαφημίσεις* και οι μαθητές παρατηρούν και συζητούν τις τεχνικές που είχαν αναφέρει προηγουμένως αλλά και τεχνικές που δεν είχαν αναφέρει.

Στη συνέχεια προβάλλονται στην τάξη διαφημίσεις που απευθύνονται σε παιδιά της ηλικίας τους (σοκολάτες, γρήγορα φαγητά, παιχνίδια). Η κάθε ομάδα καλείται να εντοπίσει και να γράψει τεχνικές που χρησιμοποιούνται σε αυτές τις διαφημίσεις για να τους πείσουν να αγοράσουν το διαφημιζόμενο προϊόν.

Αφού ανακοινώσει η κάθε ομάδα τις τεχνικές που εντόπισε στις τηλεοπτικές διαφημίσεις, δίνονται στους μαθητές *έντυπες διαφημίσεις* (βλέπε βοηθητικό υλικό) και προσπαθούν να βρουν κι άλλες επιπρόσθετες τεχνικές προώθησης προϊόντων (μάρκετινγκ) που χρησιμοποιούν οι εταιρείες για να πείσουν τον καταναλωτή που τις διαβάζει (επισυνάπτονται παραδείγματα έντυπων διαφημίσεων).

Οι μαθητές συνοψίζουν τους τρόπους που μπορούν να υιοθετήσουν για να αναγνωρίζουν τις παραπλανητικές διαφημίσεις και παράλληλα να αντιμετωπίζουν αυτή την πίεση που προκαλούν.

## **2<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Αυτοεικόνα – Διαφήμιση**

Δίνονται στις ομάδες διάφορα νεανικά περιοδικά. Τονίζεται πως παρόλο που αυτά προορίζονται για παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας, συχνά διαβάζονται από παιδιά ηλικίας 8 έως 13.

Οι μαθητές καλούνται να εξετάσουν:

- *Τη γλώσσα που χρησιμοποιείται.*
- *Τη διάθεση ή και τα συναισθήματα που ενθαρρύνονται.*
- *Τη φυσική εικόνα και την προσωπικότητα που προβάλλονται από τα μοντέλα ή τις διασημότητες σε αυτά τα περιοδικά.*

Η κάθε ομάδα δείχνει τις εικόνες που αναδεικνύουν πραγματικά τα πιο πάνω και τα υποστηρίζουν. Γίνεται συζήτηση με θέμα την ισχύ που έχουν αυτά τα περιοδικά να τους πείθουν και να τους επηρεάζουν.

Στη συνέχεια η κάθε ομάδα καλείται να γράψει σε μεγάλο χαρτόνι τις διάφορες διασημότητες (ηθοποιοί, τραγουδιστές, αθλητές, μοντέλα κ.α.) που ξέρουν και θαυμάζουν πολύ.

Χωρίζουν το χαρτόνι σε δύο στήλες και γράφουν δύο τίτλους:

- *Πώς περιγράφεται το σώμα αυτών των ατόμων στα περιοδικά και στην τηλεόραση;*
- *Πώς περιγράφεται η προσωπικότητά τους;*

Στην πρώτη στήλη, οι μαθητές γράφουν τις λέξεις ή τις εκφράσεις που χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν το σώμα αυτών των διασημοτήτων (π.χ. κομψή, σέξι, απόλυτο θηλυκό/αρσενικό, γυμνασμένο κορμί κ.λπ.) Στη δεύτερη στήλη, οι μαθητές γράφουν τις διάφορες λέξεις ή/και εκφράσεις που χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν την προσωπικότητα των διαφόρων διασημοτήτων (π.χ. δυνατή αυτοπεποίθηση, επιτυχημένος/η, αστέρι, ιδανικός/ή κ.λπ.)

Ενθαρρύνεται η συζήτηση και η κάθε ομάδα αναλύει τους πιο κάτω άξονες:

- *Συνδέονται μεταξύ τους οι χαρακτηρισμοί που γράψατε στις δύο στήλες;*
- *Ποια εικόνα προβάλλεται στους μαθητές για τη σχέση της εικόνας του σώματος και μιας καλής προσωπικότητας;*
- *Μήπως αυτή η συσχέτιση που προβάλλεται είναι και η επιθυμητή για τη δική τους εικόνα του σώματος και τη δική τους προσωπικότητα;*
- *Αν ναι, ποια προβλήματα μπορεί να τους προκύψουν;*
- *Μήπως οι τάσεις της μόδας υποστηρίζουν αυτή τη συσχέτιση;*
- *Πώς αυτή η προβολή επηρεάζει τις διατροφικές μας συνήθειες;*

Οι μαθητές καλούνται να αναφέρουν διάφορες διαφημίσεις στις οποίες προβάλλονται κάποιες διασημότητες να καταναλώνουν «ανθυγιεινές» τροφές (π.χ. Ροναλντίνιο και πατατάκια, Kinder Bueno (σοκολάτα) Δημήτρης Βλάχος κ.ά.- βλέπε βοηθητικό υλικό).

Γίνεται σύντομη προβολή παρόμοιων διαφημίσεων. Αναφέρουν τους λόγους για τους οποίους πείθονται πως το διαφημιζόμενο τρόφιμο είναι υγιεινό και στη συνέχεια προβληματίζονται αν αυτή η επιρροή που είχαν είναι σωστή.

Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες και αφού επιλέξουν κάποια διαφήμιση που αφορά αυτό το θέμα τη δραματοποιούν ως εξής:

- Η μία ομάδα προσπαθεί να πείσει τη δεύτερη ομάδα με επιχειρήματα (τραγούδι, τεχνικές) που χρησιμοποιεί η διαφήμιση για το πόσο καλό και υγιεινό είναι το διαφημιζόμενο προϊόν και η δεύτερη ομάδα προσπαθεί να αντικρούσει αυτά τα επιχειρήματα με τις διατροφικές γνώσεις που έχουν.

Ολοκληρώνεται η δραστηριότητα αφού οι μαθητές/τριες αναφέρουν πώς μπορούν να είναι σωστοί κριτές διαφημίσεων και πώς να μην επηρεάζονται από αυτές.

### **3<sup>η</sup> Δραστηριότητα: Μ.Μ.Ε. – Διαφήμιση - Υγεία**

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και τους δίνονται διάφορες εφημερίδες και περιοδικά. Καλούνται να εντοπίσουν και να αποκόψουν όλες τις διαφημίσεις που πιστεύουν πως μεταφέρουν στον αναγνώστη «μηνύματα» για την υγεία (επισυνάπτονται παραδείγματα έντυπων διαφημίσεων).

Η κάθε ομάδα έχει τρία (3) μεγάλα χαρτόνια στα οποία είναι ήδη γραμμένοι οι ακόλουθοι τίτλοι:

- I. Μπορεί να βλάψουν την υγεία σας.
- II. Υποστηρίζουν ότι συμβάλλουν στην ενίσχυση της υγείας.
- III. Συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας και δίνουν πληροφορίες *για την υγεία*.

Η κάθε ομάδα ταξινομεί τις διαφημίσεις και τις κολλά στο κατάλληλο χαρτόνι.

Στη συνέχεια τους δίνεται το φύλλο εργασίας 1 και ζητείται να το συμπληρώσουν έτσι ώστε να αντιληφθούν καλύτερα τους τρόπους (τεχνικές) με τους οποίους οι διαφημιζόμενοι προωθούν το μήνυμα ή το προϊόν τους.

Ακολουθεί συζήτηση στην οποία οι μαθητές εκφράζουν τα συμπεράσματά τους για τον τρόπο που μεταφέρονται και προωθούνται τα μηνύματα για την υγεία.

Οι παρακάτω ερωτήσεις θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για την ενθάρρυνση της συζήτησης:

- Ποια κατηγορία είχε τις πιο πολλές διαφημίσεις; Γιατί νομίζουν συμβαίνει αυτό;
- Ποιος πληρώνει για τη διαφήμιση;
- Ποιες διαφημίσεις τους άρεσαν περισσότερο; Γιατί;
- Με ποιο τρόπο οι διαφημίσεις είναι πειστικές; Για παράδειγμα γίνεται αναφορά στη χρήση των χρωμάτων, στην έκφραση συναισθημάτων ή στη συμμετοχή των διασημοτήτων.
- Πώς μπορούμε να εκτιμήσουμε την αλήθεια του «μηνύματος» για την υγεία;
- Ποιος έχει τα περισσότερα χρήματα για να δαπανήσει στις διαφημίσεις;
- Τι επίδραση έχουν οι διαφημιστικές πινακίδες στο περιβάλλον;
- Πώς μπορούμε να αναπτύξουμε την κριτική επίγνωσή μας για μια διαφήμιση;

Αφού ολοκληρωθεί μία από τις πιο πάνω δραστηριότητες ο/η καθηγητής/τρια πραγματοποιεί την πιο κάτω άσκηση:

#### **4<sup>η</sup> Δραστηριότητα: Σύγκριση εμπορικών και κοινωνικών διαφημίσεων**

Παρουσιάζονται στους μαθητές διάφορες έντυπες και τηλεοπτικές διαφημίσεις κοινωνικού περιεχομένου και καλούνται να απαντήσουν σε ομάδες.

Η κάθε ομάδα επιλέγει μία έντυπη διαφήμιση και καλείται να συμπληρώσει τις πιο κάτω ερωτήσεις:

- Σε τι μοιάζει και σε τι διαφέρει αυτή η διαφήμιση με τις προηγούμενες που έχετε μελετήσει;
- Ποια μηνύματα θέλει να δώσει ο δημιουργός της διαφήμισης αυτής και σε ποιους απευθύνεται;
- Γιατί, κατά τη γνώμη σας, ονομάζεται κοινωνική αυτή η διαφήμιση;
- Ποια σύντομη φράση (σλόγκαν) και ποιο σύντομο τίτλο θα δίνετε για να «ζωντανέψετε» τα μηνύματα αυτής της διαφήμισης;

#### **ΕΠΕΚΤΑΣΗ-ΔΡΑΣΗ: Ιδέες για ομαδικές δραστηριότητες**

- Οι μαθητές (τρεις μικρές ομάδες ή μία μεγάλη ομάδα) μπορούν να ετοιμάσουν μία διαφήμιση κοινωνικού περιεχομένου. Το θέμα μπορούν οι ίδιοι να το αποφασίσουν μετά από ιδεοθύελλα και ακολουθώντας τα στάδια της λήψης απόφασης. Ανάλογα με τον εξοπλισμό που έχει το σχολείο, μπορούν να ετοιμάσουν τηλεοπτική διαφήμιση ή έντυπη διαφήμιση. Με σχετικές επιστολές μπορούν να την προωθήσουν στα Μ.Μ.Ε. όπου μπορούν να ζητήσουν να προβληθεί (στην τηλεόραση, στην εφημερίδα, σε περιοδικό) ή στο σχολείο (αν είναι τηλεοπτική να προβληθεί σε κάποια εκδήλωση κι αν είναι έντυπη να αναρτηθεί στις πινακίδες του σχολείου και των τάξεων) ή ακόμη να σταλεί στους γονείς, στην κοινότητα και στο δήμο.
- Η κάθε ομάδα μπορεί να ετοιμάσει μία έντυπη διαφήμιση σχετική με τη σχέση διατροφής και υγείας. Το περιεχόμενό της, να δίνει έγκυρες και σωστές πληροφορίες οι οποίες να παρουσιάζονται με έξυπνες και χιουμοριστικές τεχνικές. Οι ολοκληρωμένες διαφημίσεις των μαθητών μπορούν να αναρτηθούν στην πινακίδα των τάξεων και του σχολείου τους. Μπορούν ακόμα να παρουσιαστούν στο περιοδικό του σχολείου. Ετοιμάζουν επιστολή η οποία να απευθύνεται στους εκδοτικούς οίκους και ζητούν να παρουσιαστούν αυτές οι διαφημίσεις στις εκδόσεις τους (εφημερίδες, περιοδικά).
- Οι μαθητές ετοιμάζουν έντυπη διαφήμιση για τα προϊόντα του καταλόγου του κυλικείου με στόχο την προώθηση υγιεινών επιλογών έναντι των απαγορευμένων.

- Οι μαθητές σε συνεργασία με τον/την καθηγήτριά τους, μπορούν να ετοιμάσουν φιλμάκι σχετικό με την Αγωγή του Καταναλωτή και τη Διατροφή.  
Ιδέες σεναρίου μπορούν να πάρουν από το φιλμάκι: «Ο καταναλωτής σε δύο όψεις» το οποίο ετοιμάστηκε από μαθητές στα πλαίσια του μαθήματος της Οικογενειακής Αγωγής. Η προβολή αυτού του βίντεο μπορεί να γίνει από την ιστοσελίδα του Υ.Π.Π., στο Εκπαιδευτικό Υλικό της Οικιακής Οικονομίας.  
([http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/themata/oikiaki\\_oikonomia/programmata-diafora](http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/themata/oikiaki_oikonomia/programmata-diafora)).

**Σημείωση:** αυτό το φιλμάκι μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως αφόρμηση στο θέμα των διατροφικών συνηθειών των νέων.

- Οι μαθητές καλούνται να ετοιμάσουν ένα βιβλιάριο-περιοδικό στο οποίο να περιλαμβάνονται διάφορες διαφημίσεις. Εντοπίζουν διάφορες διαφημίσεις από περιοδικά οι οποίες πιστεύουν πως επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά την αυτοεικόνα τους. Τις κόβουν και τις κολλούν στο βιβλιάριο γράφοντας κάτω από κάθε διαφήμιση κάποιο σχόλιο (γιατί όχι χιουμοριστικό) για την αρνητική ή θετική επιρροή τους. Αν το περιεχόμενο της διαφήμισης έχει αρνητική επιρροή στην αυτοεικόνα τους, εισηγούνται συγκεκριμένες αλλαγές που μπορούν να γίνουν σε αυτές τις διαφημίσεις, έτσι ώστε να μην τους επηρεάζουν αρνητικά.

Αφού ολοκληρώσουν την επιλογή και την κριτική των διαφημίσεων, ετοιμάζουν το εξώφυλλο του βιβλιαρίου-περιοδικού, τη βιβλιογραφία και ο κάθε μαθητής/τρια γράφει στις τελευταίες σελίδες τι αποκόμισε από αυτή την εμπειρία.

**Σημείωση:** Οι πιο πάνω ιδέες ομαδικών δραστηριοτήτων (ή μέρος τους) μπορούν να συμπεριληφθούν στις κεντρικές δραστηριότητες έτσι ώστε να ενεργοποιηθούν σε δράση 9στην αλλαγή) οι μαθητές.

### Φύλλο Εργασίας 1: Μ.Μ.Ε. – Διαφήμιση - Υγεία

Τοποθετήστε √ στις τεχνικές που πιστεύετε ότι χρησιμοποιούνται στις διαφημίσεις που έχετε μπροστά σας.

Τεχνικές	Διαφημίσεις που μπορούν να βλάψουν την υγεία	Διαφημίσεις που αναφέρουν ζητήματα υγείας	Διαφημίσεις που προωθούν την υγεία
Χρήση του φύλου			
Πλούτος/Ευημερία			
Χιούμορ			
Δύναμη/Γυμνασμένη εμφάνιση			
Διάσημο άτομο, δυνατή προσωπικότητα			
Διαγωνισμοί			
Ξεκάθαρες πληροφορίες			
Συμμετέχουν ελκυστικά άτομα			
Πρόκληση συναισθημάτων			
Σύνδεση προϊόντων με κοινωνική επιτυχία-προσέλκυση συγκεκριμένου κοινού			
Άλλες τεχνικές: σημειώστε			

## ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

### 1<sup>η</sup> Δραστηριότητα: Παραδείγματα έντυπων διαφημίσεων:



<http://www.snopes.com/holidays/christmas/santa/cocacola.asp>

[www.blog.omy.sg](http://www.blog.omy.sg)



<http://qwikstep.eu/search/mc-donalds-de.html>

<http://www.google.com/imgres?imgurl=http://www.toyotavirginia.net/wp->

Διαφήμιση Παιχνιδιών:

[http://www.metacafe.com/watch/551365/spider man 3 toy animation video/](http://www.metacafe.com/watch/551365/spider_man_3_toy_animation_video/)

## 2<sup>η</sup> Δραστηριότητα: Αυτοεικόνα – Διαφήμιση, Παραδείγματα έντυπων και τηλεοπτικών διαφημίσεων

### Τηλεοπτικές Διαφημίσεις:

Kinder Bueno Δημήτρης Βλάχος <http://www.greektube.org/content/view/130610/2/>

Ο τρόπος με τον οποίο μια κοπέλα αλλάζει την εξωτερική της εμφάνιση με τη βοήθεια της τεχνολογίας για τις ανάγκες μίας διαφήμισης. <http://www.youtube.com/watch?v=gYYixP6tg3I>

### Έντυπες Διαφημίσεις:



[www.idealhomemagazine.ipcmediasecure.com](http://www.idealhomemagazine.ipcmediasecure.com)

<http://frillr.com/files/images/ParisHilton.jpg&imgrefurl>



[http://t2.ftcdn.net/jpg/00/26/82/51/400\\_F\\_26825198\\_9dUojiagedcpGg1XoucniCuKQDepxdex.jpg&imgrefurl](http://t2.ftcdn.net/jpg/00/26/82/51/400_F_26825198_9dUojiagedcpGg1XoucniCuKQDepxdex.jpg&imgrefurl)

<http://www.visit4info.com/sitecontent/LG/fullZZZZZZPRW080310011325PIC.jpg&imgrefurl>



<http://www.tendances-de-mode.com>

<http://www.designscene.net/2010/05/noah-mills-for-breil.html>



### 3<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Μ.Μ.Ε – Διαφήμιση - Υγεία

#### Έντυπες και τηλεοπτικές διαφημίσεις

##### Τηλεοπτικές Διαφημίσεις:

- Kinder Bueno Δημήτρης Βλάχος.  
<http://www.greektube.org/content/view/130610/2/>
- Γιαούρτι Activia [www.activia.gr](http://www.activia.gr)
- Διάφορες διαφημίσεις που προωθούν την υγεία [www.vita.gr](http://www.vita.gr)

##### Έντυπες Διαφημίσεις:



#### Πηγές έντυπων διαφημίσεων

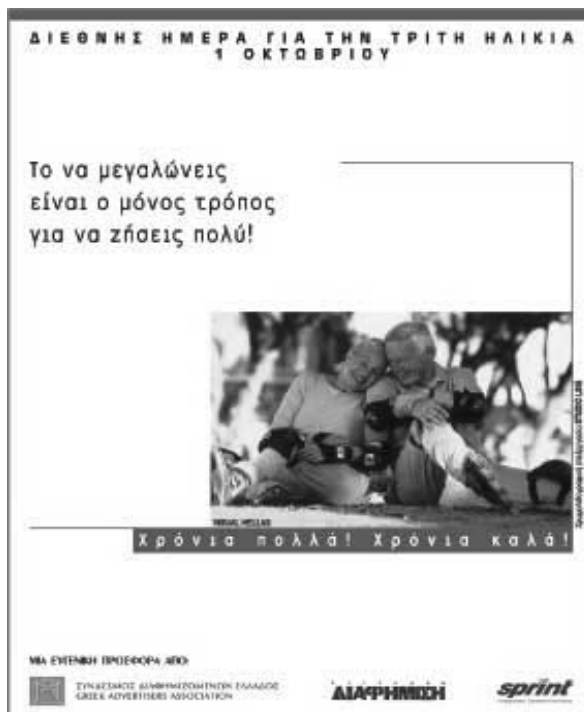
- <http://cdn2b.examiner.com/sites/default/files/styles/large/hash/19/cf/19cf066a49707b6ba8762aee93fa7371.jpg&imgrefurl>

- <http://wordpress.healthytrimcoach.com/wp-content/uploads/2010/09/Drinking-Water.jpg&imgrefurl>
- <http://northshorehypno.yolasite.com/resources/stop-smoking-blogger.gif%3Ftimestamp%3D1305363621011&imgrefurl>
- <http://www.radiohc.cu/ing/imagenes/medio-ambiente/world-day-environment.jpg&imgrefurl>
- <http://healthcentrics.net/wp-content/uploads/2010/02/toothpaste.jpg&imgrefurl>

#### **4<sup>η</sup> Δραστηριότητα: Σύγκριση εμπορικών και κοινωνικών διαφημίσεων**

##### Κοινωνικές Τηλεοπτικές και Έντυπες Διαφημίσεις:

- Κακοποίηση ζώων [www.hamomilaki.gr](http://www.hamomilaki.gr)
- Κοινωνική διαφήμιση με πρωταγωνιστή τον Ροναλίνιο  
<http://video.google.com/videoplay?docid=-8356510469023786759#>
- Αστυνομία Κύπρου (Στατιστικά στοιχεία, ενημερωτικά φυλλάδια, φιλιμάκια)  
<http://www.police.gov.cy>
- Έντυπες κοινωνικές διαφημίσεις.
- <http://2.bp.blogspot.com/uH1QVFe0hB0/TdDZquzzavI/AAAAAABlcc/eDa2QLbH29A/s320/1.jpg&imgrefurl>





#### ΠΗΓΕΣ:

- Growing through adolescence. (2005) A training pack based on a Health Promoting School approach to healthy eating. Editor of the European Version Ian Yang: NHS Health Scotland.
- Ελληνιάδου, Ε., Κλεφτάκη, Ζ., Μπαλκίζας, Ν., Σπυράτου Ε. (2004) Σενάριο Μάθησης: Διαφήμιση: Πρότυπα και Στερεότυπα. Αθήνα: Πανεπιστημιακό Κέντρο Επιμόρφωσης Αθήνας.
- Έρευνα για τις τηλεοπτικές διαφημίσεις τροφίμων κατά τη διάρκεια των παιδικών προγραμμάτων στην Κύπρο.  
<http://attica.hua.gr:8080/dspace/bitstream/123456789/317/1/Metaptychiaki9.pdf>
- Επίτροπος προστασίας των δικαιωμάτων του παιδιού. Θέση Επιτρόπου αναφορικά με τα Δικαιώματα του Παιδιού, τα Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας και το Παιδί Θεατής  
<http://www.childcom.org.cy>
- [www.dolceta.eu](http://www.dolceta.eu)
- [www.netschoolbook.gr](http://www.netschoolbook.gr)
- [www.slideboom.com](http://www.slideboom.com)
- [www.hamomilaki.gr](http://www.hamomilaki.gr)
- [www.unicef.org](http://www.unicef.org)

#### ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ:

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

## ΑΔΙΚΗ ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ

**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:** 4. Διαμόρφωση Ενεργού Πολίτη

**ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ:** 4.1 Αγωγή του Καταναλωτή  
4.3 Δικαιώματα και Υποχρεώσεις

**ΧΡΟΝΟΣ:** Κεντρική Δραστηριότητα: 2 διδακτικές περιόδους  
Επέκταση: 2 διδακτικές περιόδους

### ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:

Οι μαθητές να:

- κρίνουν καταναλωτικές πρακτικές διάθεσης προϊόντων και υπηρεσιών.
- ενημερώνονται και να ενεργοποιούν τις θεσμοθετημένες διαδικασίες της Κύπρου και της Ευρώπης σε περιπτώσεις παραβίασης των δικαιωμάτων του καταναλωτή.
- αποκτήσουν δεξιότητες συμπλήρωσης και προώθησης ειδικών έντυπων αναφοράς παραπόνων που ίσως προκύψουν από την αγορά προϊόντων και υπηρεσιών στην Κύπρο ή στην Ευρώπη.
- γνωρίσουν διαδικασίες ελέγχου της ποιότητας διαφόρων προϊόντων και υπηρεσιών στην Κύπρο και στην Ευρώπη.
- γνωρίζουν και να κρίνουν τα δικαιώματα που τους παρέχονται από τις κρατικές υπηρεσίες υγείας.

### ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

#### **Δραστηριότητα: Τι μπορώ να κάνω;**

Δίνεται στους μαθητές ένα άρθρο το περιεχόμενο του οποίου σχετίζεται με μία **άδικη ή παράνομη αντιμετώπιση ενός καταναλωτή** (π.χ. αγορά ληγμένου προϊόντος, παραπλανητικό μήνυμα μιας διαφήμισης, κακή αντιμετώπιση από ταξιδιωτικό πρακτορείο κ.ά.).

Γίνεται συζήτηση (ιδεοθύελλα) για το πώς μπορεί να αντιδράσει ο καταναλωτής σε περίπτωση άδικης αντιμετώπισής του και με ποιο τρόπο να ζητήσει αποκατάσταση της αδικίας.

Ζητείται από τους μαθητές να ερευνήσουν στην τάξη, στο σχολείο τους, στην κοινότητά τους και να εντοπίσουν τρόπους με τους οποίους το κράτος προστατεύει τους καταναλωτές σε περίπτωση εκμετάλλευσής τους ή άδικης αντιμετώπισής τους. Τους δίνεται σχετικό έντυπο με τις πηγές πληροφόρησης π.χ. Γραμμή του καταναλωτή 1429, Σύνδεσμος Καταναλωτών Κύπρου, Ευρωπαϊκό Κέντρο Καταναλωτή (αυτά τα έντυπα μπορείτε να τα τυπώσετε από τις σχετικές ιστοσελίδες που αναγράφονται στις πηγές αυτής της ενότητας, σελ.306).

Η κάθε ομάδα συλλέγει τις πληροφορίες που εντόπισε και τις ομαδοποιεί με βάση τα ακόλουθα ερωτήματα:

- α) Πώς το κράτος προστατεύει τον καταναλωτή στα θέματα υγείας και ασφάλειας;
- β) Ποια τα δικαιώματα του καταναλωτή;
- γ) Με ποιο τρόπο μπορούμε να αναφέρουμε μία αδικία που υφίσταται ένας καταναλωτής;

Στη συνέχεια, οι μαθητές καλούνται να θυμηθούν ένα πρόσφατο περιστατικό που έγινε στην Κύπρο ή στο εξωτερικό (π.χ. διακοπές) και το οποίο δυσαρέστησε αυτούς ή τα μέλη της οικογένειάς τους. Ενδεικτικά παραδείγματα: αγόρασαν ληγμένο φαγητό, παραπλανήθηκαν από μία διαφήμιση, διαπίστωσαν λανθασμένη διατήρηση των τροφίμων σε ένα κατάστημα, εντόπισαν παιχνίδια χωρίς την κατάλληλη σήμανση ή ελλιπή στοιχεία σε μία ετικέτα ενός προϊόντος ή διαφήμιση που ήταν ακατάλληλη για παιδιά κ.ά.

Η κάθε ομάδα διαλέγει ένα περιστατικό και συμπληρώνει την αίτηση παραπόνου (φύλλο εργασίας 1) με σκοπό τη διεκδίκηση των δικαιωμάτων, κάτι που πρέπει να κάνει ο σωστός καταναλωτής. Αν το παράπονο είναι πρόσφατο και αληθινό, τότε το σωστά συμπληρωμένο έντυπο παραπόνου αποστέλλεται στις αρμόδιες αρχές (με την έγκριση των γονιών).

Αν οι μαθητές δε θυμούνται πρόσφατα περιστατικά, τους δίνεται φύλλο εργασίας με σχετικά σενάρια.

### **Φύλλο εργασίας 1: Δείγμα έντυπου παραπόνου**

Παρακαλώ χρησιμοποιήστε το χώρο αυτό για να υποβάλετε το αίτημα ή παράπονό σας στο τμήμα εξυπηρέτησης καταναλωτών σχετικά με προϊόντα, υπηρεσίες, εταιρείες ή οργανισμούς. Παρακαλώ βεβαιωθείτε ότι παρέχετε τις απαραίτητες πληροφορίες ούτως ώστε να είμαστε σε θέση να αξιολογήσουμε και να ανταποκριθούμε στο αίτημα ή παράπονό σας.

Όνομα: \_\_\_\_\_

Επίθετο: \_\_\_\_\_

Ηλικία: \_\_\_\_\_

Διεύθυνση Διαμονής: \_\_\_\_\_

Πόλη: \_\_\_\_\_

Χώρα: \_\_\_\_\_

Διεύθυνση Αλληλογραφίας: \_\_\_\_\_

Ηλεκτρονική Διεύθυνση: \_\_\_\_\_

Τηλέφωνο (κινητό) : \_\_\_\_\_

Τηλέφωνο (εργασίας): \_\_\_\_\_

#### **Αίτημα ή Παράπονο:**

Θέμα: \_\_\_\_\_

Επιχείρηση: \_\_\_\_\_

Διεύθυνση: \_\_\_\_\_

Πόλη: \_\_\_\_\_

Ταχυδρομικός Κώδικας: \_\_\_\_\_

Ιστοσελίδα: \_\_\_\_\_

Ηλεκτρονική Διεύθυνση: \_\_\_\_\_

Τηλέφωνο: \_\_\_\_\_

Λειτουργός ή Πωλητής: \_\_\_\_\_

Περιγραφή Αιτήματος ή Παραπόνου:

---

---

---

---

---

---

---

---

Πηγή: Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών <http://www.cyprusconsumers.org.cy>

(Σημείωση: για να αποσταλεί το πιο πάνω έντυπο θα πρέπει οι πιο πάνω πληροφορίες να καταχωρηθούν στην ηλεκτρονική διεύθυνση του Κυπριακού Συνδέσμου Καταναλωτών.).

Έντυπο παραπόνου σε σχέση με αγαθά ή υπηρεσίες από κράτη μέλη της Ε.Ε. υπάρχει στην ηλεκτρονική διεύθυνση του Ευρωπαϊκού Κέντρου Καταναλωτή <http://www.ecccyprus.org/>

## ΕΠΕΚΤΑΣΗ – ΙΔΕΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

- Σε περίπτωση πρόσφατου περιστατικού άδικης αντιμετώπισης του καταναλωτή οι μαθητές πρώτον συμπληρώνουν και δεύτερον αποστέλλουν στους αρμόδιους την ανάλογη αίτηση παραπόνου (το πρώτο σημείο θεωρείται μέρος της κεντρικής δραστηριότητας).
- Οι μαθητές μπορούν να γράψουν άρθρο στην εφημερίδα, με συνοδευτική επιστολή, που να απευθύνεται προς κάποια εφημερίδα των Μ.Μ.Ε., του σχολείου ή της κοινότητάς τους, στο οποίο να αναφέρουν την εις βάρος τους αδικία ή εκμετάλλευσή τους και να εκφράζουν τα αισθήματά τους για αυτή την αδικία. Στο άρθρο συστήνεται να συμπεριλάβουν τη δράση που έκαναν για την αντιμετώπιση της αδικίας, καθώς και να γράψουν τις σωστές πηγές πληροφόρησης για τα δικαιώματα των καταναλωτών.
- Επιλέγουν να γράψουν μία επιστολή προς τις εταιρείες που διαφημίζουν ένα προϊόν με παραπλανητικό τρόπο ή με τρόπο που μειώνει την αυτοεικόνα τους, εξηγώντας τα αισθήματά τους γι' αυτού του είδους τις διαφημίσεις. Η επιστολή αυτή μπορεί να σταλεί και στα Μ.Μ.Ε.
- Οι μαθητές μπορούν να γράψουν επιστολή σε ένα διάσημο πρόσωπο που συμμετέχει σε μία διαφήμιση η οποία δίνει ψεύτικα μηνύματα. Στην επιστολή αυτή οι μαθητές εκφράζουν τα συναισθήματά τους και αναφέρουν τις αρνητικές επιδράσεις που δέχονται παρακολουθώντας αυτή τη διαφήμιση. Εισηγούνται τρόπους με τους οποίους θα ήθελαν να βλέπουν τα διάσημα πρόσωπα στις διαφημίσεις έτσι ώστε να έχουν θετικές επιρροές παρακολουθώντας αυτές τις διαφημίσεις (π.χ. συμμετοχή σε μία κοινωνική διαφήμιση, συμμετοχή σε διαφημίσεις που προάγουν την υγεία).
- Σε αυτή τη δραστηριότητα προηγείται η επεξήγηση του ορισμού: στερεότυπα. Οι μαθητές μπορούν να συλλέξουν διάφορες έντυπες διαφημίσεις οι οποίες προσδιορίζουν *στερεότυπα για το φύλο*. Μπορούν να τις κόψουν και να τις τοποθετήσουν σε μεγάλο χαρτόνι.  
Ενδεικτικά παραδείγματα: Η χρήση της σκόνης πλυσίματος προβάλλεται μόνο με γυναίκες, τα αυτοκίνητα συνήθως με άνδρες, οι τράπεζες συνήθως διαφημίζονται με την παρουσία των αντρών, υγιεινή διατροφή με γυναίκες κ.λπ.
- Γράφουν ένα χιουμοριστικό τίτλο για την κάθε διαφήμιση με σκοπό να προβληματιστούν οι μαθητές για αυτά τα στερεότυπα. Οι αφίσες τοποθετούνται στις πινακίδες του σχολείου ή/και στο περιοδικό του σχολείου.

- Το σχολείο ή ο/η καθηγητής/τρια προσκαλούν ομιλητή από τους αρμόδιους φορείς όπως είναι ο Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών και η Υπηρεσία Ανταγωνισμού και Προστασίας Καταναλωτών, με σκοπό να ενημερώσει τους μαθητές για τις ευρωπαϊκές αρχές του καταναλωτή. Σε αυτή τη συζήτηση, δίνεται ακόμη η ευκαιρία στους μαθητές να θέσουν τα δικά τους ερωτήματα καθώς και να παραθέσουν τις εισηγήσεις τους έτσι ώστε να μειωθούν οι αδικίες που συμβαίνουν στους καταναλωτές.
- Πραγματοποίηση εκπαιδευτικής επίσκεψης στους αρμόδιους φορείς που προστατεύουν τον καταναλωτή.

### **ΠΗΓΕΣ**

- Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών. <http://www.cyprusconsumers.org.cy>
- Υπηρεσία Ανταγωνισμού και Προστασίας Καταναλωτών. <http://www.mcit.gov.cy>
- Διαδικτυακή Εκπαίδευση του Καταναλωτή. <http://www.dolceta.eu/kypros/>
- Η διαδικτυακή πύλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. [http://europa.eu/index\\_el.htm](http://europa.eu/index_el.htm)
- Αστυνομία της Κύπρου, Χάρτης των Δικαιωμάτων. <http://www.police.gov.cy>
- ΚΕ.Π.ΚΑ. Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών. <http://www.kepka.org>
- Ευρωπαϊκό Κέντρο Καταναλωτή(υποβολή παραπόνου). <http://www.ecccyprus.org/>
- Υπουργείο Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού, Υπηρεσία Ανταγωνισμού και Προστασίας Καταναλωτών. <http://www.mcit.gov.cy>
- Κυβερνητική Πύλη Διαδικτύου – Πολίτης.
- [www.cyprus.gov.cy/portal/portal.nsf/dmlcitizen.../dmlcitizen\\_gr](http://www.cyprus.gov.cy/portal/portal.nsf/dmlcitizen.../dmlcitizen_gr)
- Ορισμός: Στερεότυπα [www.en.wikipedia.org/wiki/Stereotype](http://www.en.wikipedia.org/wiki/Stereotype)

### **ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ**

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





# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α



## **Βασικοί Κανόνες Διεξαγωγής Εργαστηρίων/Σεμιναρίων**

- ☺ **Τηρούμε εχεμύθεια.**
- ☺ **Αναλαμβάνουμε την ευθύνη για τη δική μας μάθηση.**
- ☺ **Σεβόμαστε τον εαυτό μας και τους άλλους.**
- ☺ **Ακούμε τον άλλο/η όταν μιλάει (δε μιλάμε όταν μιλά άλλος)**
- ☺ **Σεβόμαστε και εκτιμούμε τη διαφορετικότητα.**
- ☺ **Δεν κάνουμε προσωπικές επιθέσεις, ούτε γελάμε με αυτά που λένε άλλοι, αλλά συζητάμε όλες τις ιδέες και απόψεις που εκφράζονται με ευγένεια.**
- ☺ **Έχουμε το δικαίωμα να μη μιλήσουμε.**
- ☺ **Αρχίζουμε και τελειώνουμε στην ώρα μας.**



## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β**



**ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ  
ΤΗΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ – ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ  
Β΄ - Γ΄ ΤΑΞΗ**

<b>ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση του Εαυτού</b>	
<b>Υποενότητα</b>	<b>1.3 Αξίες Ζωής</b>
<b>Δείκτες Επιτυχίας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να επεξηγούν τη σχέση μεταξύ των αξιών ζωής ενός ατόμου και των επιλογών του.</li> <li>• Να κρίνουν το βαθμό υπευθυνότητας συμπεριφορών στο γήπεδο, σε χώρους διασκέδασης και στην κοινότητα.</li> <li>• Να επεξηγούν τη σχέση μεταξύ της αγάπης του εαυτού και της αγάπης προς τους άλλους.</li> <li>• Να υποστηρίζουν τοπικά και διεθνή φιλειρηνικά κινήματα και προσωπικότητες.</li> </ul>
<b>ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής</b>	
<b>Υποενότητα</b>	<b>2.2 Φαγητό και Υγεία</b>
<p>Να απολαμβάνουν στιγμές προετοιμασίας και κατανάλωσης φαγητού στο σχολείο, στη σχολική εκδρομή και σε χώρους αναψυχής στην κοινότητά τους (για όλες τις τάξεις)</p>	
<b>Δείκτες Επιτυχίας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να σχεδιάζουν και να παρασκευάζουν ισοζυγισμένα γεύματα με βάση τους κανόνες υγιεινής διατροφής.</li> <li>• Να αναφέρουν κανόνες υγιεινής και ασφάλειας που σχετίζονται με την παρασκευή και την κατανάλωση του φαγητού.</li> <li>• Να επεξηγούν τον τρόπο με τον οποίο παράγοντες επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων.</li> <li>• Να συμβάλλουν, με συλλογικές δράσεις, στην ενίσχυση των δυνατοτήτων υγιεινής διατροφής των νέων.</li> </ul>
<b>Υποενότητα</b>	<b>2.3 Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία</b>
<p>Να εμπλακούν όλοι οι μαθητές σε ευχάριστες φυσικές δραστηριότητες στο σχολείο και στην κοινότητα (για όλες τις τάξεις).</p>	
<b>Δείκτες Επιτυχίας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να διερευνούν τις ευκαιρίες φυσικής δραστηριότητας που προσφέρει η κοινότητά τους.</li> <li>• Να συμβάλλουν, με συλλογικές δράσεις, στην αύξηση των δυνατοτήτων ή ευκαιριών πρόσβασης σε</li> </ul>



	φυσικές δραστηριότητες.
<b>Υποενότητα</b>	<b>2.4 Χρήση και Κατάχρηση Ουσιών</b>
Να έχουν πρακτικές εμπειρίες ποιοτικής αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου τους στο σχολείο και στη κοινότητά τους (για όλες τις τάξεις).	
<b>Δείκτες Επιτυχίας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να προβληματίζονται και να συζητούν τις κοινωνικές, ψυχικές και σωματικές επιπτώσεις της χρήσης παράνομων ουσιών που προκαλούν εξάρτηση.</li> <li>• Να αναπτύσσουν επιχειρηματολογία κατά των ευρέως διαδεδομένων και λανθασμένων κοινωνικών αντιλήψεων σχετικά με το κάπνισμα και το αλκοόλ.</li> <li>• Να γνωρίζουν κυβερνητικές και μη δομές που μπορούν να τους προσφέρουν πληροφόρηση και στήριξη σε επίπεδο πρόληψης ή/και θεραπείας.</li> <li>• Να επεξηγούν την αναγκαιότητα της αναζήτησης στήριξης σε περίπτωση χρήσης ή σκέψης για χρήση ουσιών.</li> </ul>
<b>ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού</b>	
<b>Υποενότητα</b>	<b>3.1 Οικογενειακός Προγραμματισμός, Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία</b>
<b>Δείκτες Επιτυχίας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναλύουν το ρόλο των δύο φύλων σε πλαίσια όπως αυτά της φιλίας, της σχέσης του γάμου, της οικογένειας.</li> <li>• Να γνωρίζουν και να συζητούν τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα.</li> <li>• Να αναφέρουν χαρακτηριστικά σεξουαλικής ωρίμανσης.</li> <li>• Να απαριθμούν και να επεξηγούν τρόπους αντισύλληψης και πρόληψης επικίνδυνης σεξουαλικής συμπεριφοράς και αποφυγής σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων.</li> <li>• Να διερευνούν παράγοντες που επηρεάζουν τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία όπως ΜΜΕ, νομοθεσία και θρησκεία.</li> <li>• Να γνωρίζουν δομές στην κοινότητα που σχετίζονται με την σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία.</li> <li>• Να διακρίνουν τους μύθους από τις πραγματικότητες για τις διάφορες μορφές βίας (σωματική, σεξουαλική, ψυχολογική, οικονομική) εντός της οικογένειας αλλά και ευρύτερα.</li> <li>• Να αναλύουν (μέσα από μελέτη περιστατικού) τις</li> </ul>

	επιπτώσεις της εγκυμοσύνης και της διακοπής της στην εφηβεία.
<b>Υποενότητα</b>	<b>3.3 Διαπολιτισμικότητα-αποδοχή και Διαχείριση Διαφορετικότητας</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να επεξηγούν μέσα από παραδείγματα τις έννοιες ρατσισμός, αποκλεισμός, διάκριση, σεξισμός, πολυπολιτισμικότητα και διαπολιτισμικότητα.</li> <li>• Να εντοπίζουν και να αντιμετωπίζουν κριτικά διάφορα κοινωνικά στερεότυπα που αφορούν το φύλο, την εμφάνιση, την εθνικότητα κ.α.</li> <li>• Να εισηγούνται τρόπους διαχείρισης της διαφορετικότητας σε επίπεδο εθνικότητας, σεξουαλικού προσανατολισμού ή άλλο.</li> <li>• Να αναπτύσσουν δράσεις που συμβάλλουν στην ανάδειξη της λαϊκής τέχνης και παράδοσης στα πλαίσια του πολιτισμικού σχολείου.</li> <li>• Να αξιοποιούν τα παραδοσιακά μοτίβα της Κύπρου σε λειτουργικές κατασκευές.</li> <li>• Να γνωρίσουν φορείς που είναι υπεύθυνοι για τη διατήρηση της πολιτιστικής μας κληρονομιάς.</li> </ul>
<b>ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 4: Δημιουργία Ενεργού Πολίτη</b>	
<b>Υποενότητα</b>	<b>4.2 Οικονομική και Επαγγελματική Αγωγή</b>
<b>Δείκτες Επιτυχίας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναλύουν και να αξιολογούν τους διάφορους παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή επαγγέλματος όπως η οικογένεια, το φύλο, ενδιαφέροντα κ.α.</li> <li>• Να είναι σε θέση να καταρτίζουν προϋπολογισμό για κάλυψη ατομικών αναγκών.</li> </ul>
<b>Υποενότητα</b>	<b>4.3 Δικαιώματα και Υποχρεώσεις</b>
<p>Να συνεργάζονται εφαρμόζοντας τις δημοκρατικές αρχές και να συμμετέχουν στις διαδικασίες λήψης απόφασης για θέματα που τους αφορούν, αναλαμβάνοντας ταυτόχρονα ευθύνες για την εύρυθμη λειτουργία της τάξης και του σχολείου τους.</p>	
<b>Δείκτες Επιτυχίας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αναγνωρίζουν τα δικαιώματα όλων των μελών και ομάδων του κοινωνικού συνόλου, όπως αυτά εκπορεύονται από τη Διεθνή Συνθήκη Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων του ΟΗΕ.</li> <li>• Να γνωρίσουν οργανισμούς εθελοντισμού και κοινωνικής προσφοράς.</li> <li>• Να γνωρίζουν και να κρίνουν τα δικαιώματα που τους</li> </ul>

	<p>παρέχονται από τις κρατικές υπηρεσίες υγείας.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Να εισηγούνται και να υλοποιούν δράσεις που συμβάλλουν στην υπεράσπιση ποικίλων δικαιωμάτων των πολιτών της Κυπριακής Δημοκρατίας.</li><li>• Να αναγνωρίζουν το δικαίωμα που έχουν τα άτομα που ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες πληθυσμού στην ανάγκη στήριξης ώστε να έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής.</li></ul>
--	--

# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ



## **Χρήσιμες πληροφορίες για Συνδέσμους, Οργανισμούς, Υπηρεσίες, Συμβούλια**

### **Υπουργείο Υγείας**

Μάρκου Δράκου 10, 1040 Λευκωσία  
Τηλέφωνο: 22-400111, Φαξ: 22-305871  
Ηλεκτρ. Δ/ση: [ministryofhealth@cytanet.com.cy](mailto:ministryofhealth@cytanet.com.cy)  
Ιστοσελίδα: <http://www.moh.gov.cy/>

### **Εταιρεία Διαβητολογίας Κύπρου**

Γρίβα Διγενή 48,  
1095 Λευκωσία  
Τηλέφωνο : 22-667411, Φαξ: 22-666959  
Ηλεκτρονική Διεύθυνση: [dorosloizou@yahoo.com](mailto:dorosloizou@yahoo.com)  
Θεμιστοκλή Δέρβη, 1066 Λευκωσία  
Τ.Θ. 28823, 2083 Λευκωσία  
Τηλέφωνο : 22-452258, Φαξ: 22-452292

### **Παγκύπριος Διαβητικός Σύνδεσμος**

Τηλέφωνο: 22 669540  
Φαξ: 22 662152  
Email: [cyprusdiabeticassociation@cytanet.com.cy](mailto:cyprusdiabeticassociation@cytanet.com.cy)  
Διεύθυνση: Συγκρότημα Κυβερνητικών Κατοικιών  
Περιοχή Προεδρικού, οικία Z50  
Ταχ. Θυρ. 25306  
1308 Λευκωσία  
<http://www.diabetes.org.cy>

### **Παγκύπριο Συντονιστικό Συμβούλιο Εθελοντισμού (ΠΣΣΕ)**

Ανδρέα Αβρααμίδη 9,  
3ος Οροφος, Διαμ. 301, 2024 Στροβολος  
Τ.Θ. 24649, 1302 Λευκωσια  
Τηλέφωνο : 22-514786, Φαξ: 22-514788  
Ηλεκτρ. Δ/ση: [welfare.council@cytanet.com.cy](mailto:welfare.council@cytanet.com.cy)  
Ιστοσελίδα: <http://www.pwc.com.cy/>

### **Παγκύπρια Συνομοσπονδία Συνδέσμων Πασχόντων και Φίλων**

Βερενίκης 13, Διαμ. 101, 2002 Στρόβολος  
Τ.Θ. 23966, 1687 Λευκωσία  
Τηλέφωνο : 22-378539, Φαξ: 22-378519

### **Υπηρεσίες Κοινωνικής Ευημερίας**

**(Υπ. Εργ. & Κοιν. Ασφ.)**

Προδρόμου 63, 2063 Στρόβολος

Τηλέφωνο :22 406600 , Φαξ: 22 667907  
Ηλεκτρ. Δ/νση: <mailto:central.sws@sws.msli.msli.gov.cy>

#### **Σύνδεσμος Κοινωνικών Λειτουργιών**

Πηλίου 23-25, Λάρνακα  
Τ.Θ. 40184, 6301 Λάρνακα  
Τηλέφωνο: 24 800212 , Φαξ: 24 304876  
Ηλεκτρ. Δ/νση: [maroantoniou@hotmail.com](mailto:maroantoniou@hotmail.com)

#### **Παγκύπριος Σύνδεσμος Νοσηλευτών και Μαιών**

Ταγματάρχου Πουλίου1, Διαμ. 101,  
1101 Λευκωσία  
Τ.Θ. 24015, 1700 Λευκωσία  
Τηλέφωνο : 22-771994, Φαξ: 22-771989  
Ηλεκτρ. Δ/νση: [cy.n.a@cytanet.com.cy](mailto:cy.n.a@cytanet.com.cy)  
Ιστοσελίδα: <http://www.cyna.org/>

#### **Παγκύπριος Σύνδεσμος Καρδιοπαθών**

Βερενίκης 13, Διαμ. 101, 2002 Στρόβολος  
Τ.Θ. 23966, 1687 Λευκωσία  
Τηλέφωνο : 22-378539, Φαξ:22-378519  
Ηλεκτρ. Δ/νση: [cardio@cytanet.com.cy](mailto:cardio@cytanet.com.cy)

#### **Medic Alert**

Κάσου 18B & Γ 1086, Αγιοι Ομολογητές,  
Λευκωσία  
Τηλέφωνο : 22-315113 , Φαξ:22-492216  
Ηλεκτρ. Δ/νση: [medicalert@cytanet.com.cy](mailto:medicalert@cytanet.com.cy)  
Ιστοσελίδα: <mailto:www.medicalertcyprus.com>

#### **Κυπριακή Εθνική Συντονιστική για Αποτροπή του Καπνίσματος**

Τ.Θ. 25296, 1308 Λευκωσία  
Τηλέφωνο : 22-46622, Φαξ: 22-316822  
Ηλεκτρ. Δ/νση: [vassilis.i@anticancersociety.org.cy](mailto:vassilis.i@anticancersociety.org.cy)

#### **Green Dot**

Ιστοσελίδα: [http://www.greendot.com.cy/default\\_gr.aspx](http://www.greendot.com.cy/default_gr.aspx)  
Οδός Αγίου Νικολάου 41-49,  
Νιμέλη Κορτ, Μπλοκ Β, Σουίτα Β21,  
Έγκωμη, 2408 Λευκωσία,  
Τηλέφωνο :  
+357 22 586 000  
+357 7000 0090

## **Κίνημα Οικολόγων Περιβαλλοντιστών**

Λευκωσία

Λεωφόρος Αθαλάσσης 169, 3ος όροφος, γραφείο 301, 2024 Στρόβολος

Τ.Θ.: 29682

Τ.Τ.: 1722 Λευκωσία

Τηλέφωνο: 22518787

Φαξ: 22512710

Em Website: <http://www.cyprusgreens.org/>

George Perdikes site: <http://georgeperdikis.blogspot.com/>

Ioanna Panayiotou site: <http://ioannapanayiotou.blogspot.com/ail: greenparty@cytanet.com.cy>

## **Ιστοσελίδα Κάρτας Νέων Euro<26**

[www.youthboard.org.cy](http://www.youthboard.org.cy)

[www.euro26.org.cy](http://www.euro26.org.cy)

Πρόγραμμα «Νεολαία»

[www.youth.org.cy](http://www.youth.org.cy)

## **1410 Γραμμή Άμεσης Βοήθειας για τα ναρκωτικά**

[www.1410.org.cy](http://www.1410.org.cy)

Ιστοσελίδα Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού

<http://www.moec.gov.cy>

## **European Employment Services**

<http://europa.eu/eures>

## **Ευρωπαϊκή Δικτυακή Πύλη της Νεολαίας**

<http://europa.eu/youth/>

## **Ευρωπαϊκή Δικτυακή Πύλη ευκαιριών εκπαίδευσης στην Ευρώπη**

<http://europa.eu/ploteus>

## **Youth Information Workers**

<http://www.eryica.org/webportal/>

## **Γενική Γραμματεία Νέας Γενιάς**

<http://www.neagenia.gr>

## **Θυρίδες Νεανικής Επιχειρηματικότητας**

<http://www.thirides.gr>

## **European Commission's Anti-Discrimination Website**

<http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=423&langId=en>



**The Information Campaign "For Diversity - Against Discrimination" Website**

[Http://Www.Stop-Discrimination.Info](http://Www.Stop-Discrimination.Info)

**The On-Line Anti-Discrimination Database Accessible At**

<http://www.nondiscrimination-eu.info>

**The Website Of The Future European Year Of Equal Opportunities For All (2007)**

<http://equality2007.europa.eu>

**The Council Of Europe Website**

<http://www.coe.int>

**Κυπριακός Οργανισμός Κέντρων Νεότητας**

Τ.Θ. 12106 CY 2341,

Λευκωσία

Τηλ: +357.22.323260

Φάξ: +357.22.321979

Ηλ. Ταχ: [info@cyco.org.cy](mailto:info@cyco.org.cy)

[www.cyco.org.cy](http://www.cyco.org.cy)

**Milk Industry Organization**

**CMIO - Cyprus Milk Industry Organization**

P.O.BOX 2418

1521 Nicosia - Cyprus

Tel. 00 357 22748000

Fax 00 357 22748261

[www.cmio.org.cy/](http://www.cmio.org.cy/)

**Κυπριακός Οργανισμός Αγροτουρισμού**

<http://www.agrotourism.com.cy/index.htm>

**Φιλανθρωπικός Οργανισμός "Βαγόني Αγάπης"**

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

**Παγκύπριος Σύνδεσμος Δυσλεξίας**

<http://www.cyprusdyslexia.com/>

**Οργανισμός Ανακύκλωσης Κύπρου**

Phone: +357 22 31 95 56 / +357 99 56 65 56

Fax: +357 22 31 95 66

Email: [info@oak-cy.org](mailto:info@oak-cy.org)

Line of Communication for all Cyprus: +357 77 772625

**Οργανισμός Κυπριακής Γαλακτοκομικής Βιομηχανίας**

6 Amfiroleos, Στρόβολος, 2025, Λευκωσία, Κύπρος

Phone: 22748000

Κατηγορία: Οργανισμοί & ιδρύματα κοινής ωφέλειας

**Ίδρυμα Ραδιομαραθώνιος**

1 Proedriku Megarou Ave, Λευκωσία, 1081, Λευκωσία, Κύπρος

Phone: 22879524

Κατηγορία: Οργανισμοί & ιδρύματα κοινής ωφέλειας

**Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού (Κ.Ο.Α)**

Makariou Athl. Kentrou Ave, Έγκωμη, 2400, Λευκωσία, Κύπρος

Phone: 22897000

Κατηγορία: Οργανισμοί & ιδρύματα κοινής ωφέλειας

**Κυπριακός Οργανισμός Τουρισμού (Κ.Ο.Τ.)**

19 Lemesou Ave, Αγλαντζιά, 2112, Λευκωσία, Κύπρος

Phone: 22691100

Κατηγορία: Οργανισμοί & ιδρύματα κοινής ωφέλειας

**Παγκύπριο Συμβούλιο Ευημερίας**

9 A. Anraamidi, Flat 301, Στρόβολος, 2024, Λευκωσία, Κύπρος

Phone: 22514786

Κατηγορία: Οργανισμοί & ιδρύματα κοινής ωφέλειας

**Αροδαφνούσα Νοσηλευτικό Κέντρο Ανακουφιστικής**

P.O.Box 25296, 1308 L/sia, 2 Paraskeva Ioannou, Στρόβολος, 1308, Λευκωσία, Κύπρος

Phone: 22446315

Κατηγορία: Οργανισμοί & ιδρύματα κοινής ωφέλειας

**Γιατροί Του Κόσμου, Κύπρος**

69 Dig. Akrita Ave, Λευκωσία, 1070, Λευκωσία, Κύπρος

Phone: 22452390

Κατηγορία: Οργανισμοί & ιδρύματα κοινής ωφέλειας

**Κυπριακό Ίδρυμα Προστασίας του Περιβάλλοντος**

[www.conservation.org.cy](http://www.conservation.org.cy)

**Αντικαρκινικός Σύνδεσμος Κύπρου Λευκωσία**

Διεύθυνση: Παρασκευά Ιωάννου 2, Δασούπολη, Τ.Θ. 25296, Τ.Κ. 1308

Τηλέφωνο: 22 446222, Fax: 22 316822

E-mail: [vassilis.i@anticancersociety.org.cy](mailto:vassilis.i@anticancersociety.org.cy), Web site: [www.anticancersociety.org.cy](http://www.anticancersociety.org.cy)

### **Αντιλευχαιμικός Σύνδεσμος Κύπρου**

#### **Στοιχεία επικοινωνίας**

Διεύθυνση: Δοϊράνης 12, Διαμ. 32, Τ.Κ. 2012, Λευκωσία

Τηλέφωνο: 22 497241

Fax: 22 317125

### **Σύνδεσμος Καρκινοπαθών Και Συγγενών Γεν. Νος. Λευκωσίας**

Διεύθυνση: Τ.Θ. 22916, 1520 Λευκωσία,

Τηλ. 22 666 595, 99 660 221

Τηλ/τυπο 22 666 878

E-mail: [andreou2@cytanet.com.cy](mailto:andreou2@cytanet.com.cy)

### **Κυπριακό Φόρουμ Καρκίνου Του Μαστού**

#### **Στοιχεία επικοινωνίας**

Διεύθυνση: Λεωφ. Ακροπόλεως 71, Διαμ. 51, Τ.Κ. 2012, Στρόβολος

Τηλέφωνο: 22 490849

Fax: 22 491249

E-mail: [info@europadonna.com.cy](mailto:info@europadonna.com.cy)

Web site: [www.europadonna.com.cy](http://www.europadonna.com.cy)

### **Παγκύπριος Αντιλευχαιμικός Σύνδεσμος "Ζωή"**

Διεύθυνση: Γρίβα Διγενή 22, Αγλαντζιά, Τ.Κ. 2108, Λευκωσία

Τηλεφωνα: 22 342080, 22 335363

Fax: 22 335363

E-mail: [zoe@antileukemia-zoe.org.cy](mailto:zoe@antileukemia-zoe.org.cy)

Web site: [www.antileukemia-zoe.org.cy](http://www.antileukemia-zoe.org.cy)

### **Παγκύπριος Σύνδεσμος Καρκινοπαθών & Φίλων**

Διεύθυνση: Φωτεινού Πανά 12-14, Τ.Κ. 1045, Τ.Θ. 23868, Λευκωσία

Τηλέφωνο: 22 345444, Fax:: 22346116

E-mail: [caocpat@cytanet.com.cy](mailto:caocpat@cytanet.com.cy)

Web site : [www.cancerca.org.cy](http://www.cancerca.org.cy)

### **Ακτή Κέντρο Μελετών και Έρευνας**

Καλλιόπης 1 & Λεωφόρος Λάρνακος

2102 Αγλαντζιά

Λευκωσία - Κύπρος

Ταχ. Θυρίδα 14159

2154 Λευκωσία Κύπρος

[akti@akti.org.cy](mailto:akti@akti.org.cy) Αυτό το ηλεκτρονικό μήνυμα προστατεύεται από spam bots, θα πρέπει να έχετε ενεργοποιημένη τη Javascript για να το δείτε

00357 22458485

00357 22458486

**Σύνδεσμος Πρόληψης Και Αντιμετώπισης Της Βίας Στην Οικογένεια (Σ.Π.Α.Β.Ο.):  
Συμβουλευτική Επιτροπή για την Πρόληψη και Καταπολέμηση της Βίας στην  
Οικογένεια**

<http://www.familyviolence.gov.cy>

Τ.Θ. 24386, 1703 Λευκωσία

Τηλ: 22775888

Φαξ: 22775999

e-Mail: [familyviolence.a.c@cytanet.com](mailto:familyviolence.a.c@cytanet.com).

**Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού**

<http://www.cyfamplan.org>

**Παγκύπριο Συντονιστικό Συμβούλιο Εθελοντισμού**

<http://www.volunteerism-cc.org.cy/>

**Σύνδεσμος Ψυχολόγων Κύπρου**

Τ.Θ. 25628 1311 Λευκωσία

**Κέντρο Μελέτης της Παιδικής και Εφηβικής Ηλικίας**

[www.casca.org.cy](http://www.casca.org.cy)

**Επίτροπος Προστασίας των Δικαιωμάτων του Παιδιού**

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

**Mediterranean Institute of Gender Studies**

<http://www.medinstgenderstudies.org/>

**Κυπριακός Σύνδεσμος Καταναλωτών**

[www.cyprusconsumers.org.cy/](http://www.cyprusconsumers.org.cy/)

[www.katanalotis.org.cy](http://www.katanalotis.org.cy)

Γραφείο Λευκωσίας

Λεωφ. Ακροπόλεως 5, Διαμ. 211 2000, Στρόβολος

P.O.Box 24874, 1304 - Λευκωσία

**Europa Donna Κύπρου**

<http://www.europadonna.com.cy/>

**Γραφείο Λευκωσίας:**

Προδρόμου 28

2406 Έγκωμη

τηλ: 22 490849

φαξ: 22 491249

**Κέντρο Υγείας Παιδιών και Εφήβων "Ηλιακτίδα"**

Σπύρου Κυπριανού (πρώην Μακεδονίας) 23

4001 - Μέσα Γειτονιά – Λεμεσός

Κύπρος

00357 25 720 200

00357 25 720 244

00357 7000 77 78

<http://www.iliaktida.eu>

**Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο Υγεία του Παιδιού**

<http://www.childhealth.ac.cy/αιδιού>

**Σύνδεσμος Ασφάλειας και Υγείας Κύπρου**

<http://www.cysha.org.cy/GR/contact.htm>

Τ.Θ. 16048,

2085, Λευκωσία,

Κύπρος

**Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου**

<http://www.cydadiet.org>

## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ**



## Χρήσιμες Ιστοσελίδες

### Διατροφή

<http://exhibits.pacsci.org/>, Pacific Science Center, Nutrition Cafe online

[www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov), MyPyramid

<http://www.foodforum.org.uk>, Πρακτικές Δραστηριότητες και Ιδέες για Δράσεις

<http://www.nutrition.gov>, Ένα εντυπωσιακό site, πρωτοβουλία της Αμερικανικής ομοσπονδιακής κυβέρνησης, για θέματα που αφορούν τη διατροφή, τη φυσική άσκηση, και γενικά τις καλές διατροφικές συνήθειες.

<http://www.usda.gov>, United States Department and Agriculture, Food and Nutrition

<http://www.fruits-n-veggies.com>, Φρούτα και Λαχανικά

<http://www.pbhfoundation.org>, teach the benefits of fruits and veggies

USDA's Food and Nutrition Service (FNS)

[www.eufic.org](http://www.eufic.org), The European Food Information Council

[www.iatronet.gr](http://www.iatronet.gr), Υγεία και Διατροφή

[www.mednutrition.gr](http://www.mednutrition.gr), Σωστή Διατροφή και Υγεία

[www.iad.gr](http://www.iad.gr), Ίδρυμα Αριστείδης Δασκαλόπουλος

### Παρασκευάσματα

<http://www.parents.gr/food/c201/>, Συνταγές για μικρούς μάγειρες

<http://extension.psu.edu/food-safety/cooking-for-crowds/>

<http://www.activekidsgetcookingorders.org.uk>

<http://www.foodsafeschools.org/>, Food Safe School Actions

<http://www.nfsmi.org>, National Food Service Management Institute

<http://www.recipesabound.com/Directory/Quick-Healthy-Recipes/2>, Healthy recipes

### Υγεία - Οικογένεια

<http://kidshealth.org>, Ενημέρωση στα θέματα υγείας

<http://www.naccho.org/>, National Association of County and City Health Officials

<http://healtheducation.edc.uoc.gr/>, Αγωγή Υγείας

<http://life.familyeducation.com/>, Οικογένεια

[www.vita.gr](http://www.vita.gr)

[www.healthview.gr](http://www.healthview.gr)

[www.socped.gr](http://www.socped.gr), Ελληνική Εταιρεία Κοινωνικής Παιδιατρικής Προαγωγής Υγείας

[www.mednet.gr](http://www.mednet.gr)

<http://www.medisign.gr/projects/care/>

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov), centers for Disease Control and Prevention

[www.webmd.com](http://www.webmd.com), Better Information Better Health

<http://health.in.gr/> Ιατρική Εταιρεία Αθηνών

[www.medlook.net/](http://www.medlook.net/), Θέματα Υγείας

<http://www.shapeuropeurope.net/index.php?page=home>



[www.nasbe.org](http://www.nasbe.org), The National Association of State Boards of Education  
[www.hsph.harvard.edu](http://www.hsph.harvard.edu) Harvard School of Public Health  
[www.aboutourkids.org](http://www.aboutourkids.org), Κέντρο Μελετών για το παιδί  
<http://www.obesity.org/>, Παιδική Παχυσαρκία  
[www.medlook.net/kids](http://www.medlook.net/kids), Χρήσιμες ιατρικές συμβουλές για παιδιά

### **Ευρωπαϊκή Ένωση για Θέματα Υγείας**

[http://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/healthdeterminants\\_el.htm](http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/healthdeterminants_el.htm), Δικτυακός τόπος για παράγοντες της υγείας  
<http://www.youthforum.org/>, Ευρωπαϊκό Φόρουμ Νεολαίας  
[http://europa.eu/pol/health/index\\_el.htm](http://europa.eu/pol/health/index_el.htm)

### **Άσκηση**

[www.edu.gov.mb.ca/ks4/cur/physhlth](http://www.edu.gov.mb.ca/ks4/cur/physhlth), Φυσική Αγωγή και Αγωγή Υγείας (Μανιτόμπα, ΗΠΑ)  
[www.pcentral.org](http://www.pcentral.org), Φυσική Αγωγή και Υγεία  
[www.edu.gov.on.ca/eng/document/curricul/health](http://www.edu.gov.on.ca/eng/document/curricul/health), Φυσική Αγωγή και Υγεία (Οντάριο, Καναδάς)  
[www.hape.gr](http://www.hape.gr), Ελληνική Ακαδημία Φυσικής Αγωγής  
<http://training4performance.blogspot.com/>, Θέματα Fitness  
<http://www.pe.uth.gr/portal/psych/index.php>, Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

### **Εφηβεία**

<http://www.youthboard.org.cy/>, Οργανισμός Νεολαίας Κύπρου  
<http://europa.eu/youth/>, Ευρωπαϊκή Δικτυακή Πύλη της Νεολαίας

### **Συναισθηματική Υγεία**

<http://www.childmentalhealth.gr/>, Κέντρο Πληροφόρησης για την Ψυχική Υγεία του Παιδιού και του Εφήβου  
[www.eripsi.gr](http://www.eripsi.gr), Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας

### **Στρες**

<http://stress.about.com/od/>, Έλεγχος του στρες  
[www.stress.org](http://www.stress.org), American Institute of stress  
[http://www.mindtools.com/pages/main/newMN\\_TCS.htm](http://www.mindtools.com/pages/main/newMN_TCS.htm), Τεχνικές Διαχείρισης του στρες

### **Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία**

<http://www.teachingsexualhealth.ca>, Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες  
[www.siecus.org](http://www.siecus.org)  
<http://www.ippf.org>, International Planned Parenthood Federation  
<http://www.who.int/en>, Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας  
<http://www.medinstgenderstudies.org/>, The Mediterranean Institute of Gender Studies (MIGS)

<http://www.cyfamplan.org/FamPlan/page.php?pageID=1&langID=13>, Οικογενειακός Προγραμματισμός Κύπρου

### **Αξίες Ζωής**

[www.livingvalues.net](http://www.livingvalues.net), Εκπαίδευση (δραστηριότητες) για τις Αξίες Ζωής

<http://www.livingvalues.com.au>, Αξίες ζωής

<http://www.paceproject.net>, Δραστηριότητες για την ενότητα Αξίες Ζωής

### **Δεξιότητες Ζωής**

[www.lifeskills.vcu.edu](http://www.lifeskills.vcu.edu), Κέντρο Δεξιοτήτων Ζωής Πανεπιστημίου Virginia Commonwealth

### **Αγωγή Υγείας**

[www.ashaweb.org](http://www.ashaweb.org), American School Health Association

[www.siecus.org](http://www.siecus.org), School Health Education Clearinghouse

[www.maineeshp.com](http://www.maineeshp.com), Coordinating School Health Programs

### **Κάπνισμα**

<http://el-el.help-eu.com/pages/index-8.html>, Για μια ζωή χωρίς τσιγάρο (και φιλμάκια)

[www.quitsmoking.about.com](http://www.quitsmoking.about.com)

[www.pyxida.org.gr/substances.brain](http://www.pyxida.org.gr/substances.brain), Smoking Videos

[www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch), Online οδηγίες για τη διακοπή του καπνίσματος

[www.lessonplanet.com/search/health/smoking](http://www.lessonplanet.com/search/health/smoking), Πλάνα μαθημάτων για αποφυγή του καπνίσματος

[www.cdc.gov/tobacco](http://www.cdc.gov/tobacco), Εκπαιδευτικό υλικό για αποφυγή του καπνίσματος

[www.aahealth.org/ltl\\_youthtobacco.asp](http://www.aahealth.org/ltl_youthtobacco.asp), Απλές οδηγίες και πληροφορίες για αντικαπνιστική αγωγή σε παιδιά

[www.pe.uth.gr/portal/psych/](http://www.pe.uth.gr/portal/psych/), Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής

### **Ναρκωτικά**

[www.e-prolipsi.gr](http://www.e-prolipsi.gr), Κέντρο Πρόληψης και Ενημέρωσης κατά των Ναρκωτικών

[www.pyrid.org.gr](http://www.pyrid.org.gr), Ουσίες και Εγκέφαλος, Φιλμάκι

<http://www.healtheducation.org/> Εκπαίδευση για την Υγεία

<http://www.drugfreeworld.org/#/interactive>

### **Ανθρώπινα Δικαιώματα**

[www.child.com.org.cy](http://www.child.com.org.cy), Επίτροπος Προστασίας των Δικαιωμάτων του Παιδιού

[www.dipe.pie.sch.gr/ypperpi/video/anthropina\\_dikaiomata](http://www.dipe.pie.sch.gr/ypperpi/video/anthropina_dikaiomata), Φιλμάκια στα Ελληνικά για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα

[www.amnesty.org.gr](http://www.amnesty.org.gr), Εγχειρίδια για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα

<http://www.oxfam.org.uk/>, Πείνα και Εθελοντισμός

<http://www.un.org/womenwatch/>, Ισότητα των φύλων

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

### **Ατυχήματα-Ασφάλεια**

[www.watersafety.gr](http://www.watersafety.gr), Κέντρο Έρευνας και Πρόληψης Παιδικών Ατυχημάτων  
<http://www.cyprus-child-environment.org/>  
<http://ec.europa.eu/consumers/safety/rapex>

### **Κυκλοφοριακή Αγωγή**

<http://www.police.gov.cy>, Αστυνομία Κύπρου (Στατιστικά στοιχεία, ενημερωτικά φυλλάδια, φυλλάδια)  
[http://www.realkid.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1412%3A2010-06-12-10-14-40&catid=41%3A2009-04-12-11-50-47&Itemid=101&lang=el](http://www.realkid.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=1412%3A2010-06-12-10-14-40&catid=41%3A2009-04-12-11-50-47&Itemid=101&lang=el), Υγεία και κυκλοφοριακή αγωγή  
<http://www.infokids.gr/tag/κυκλοφοριακή-αγωγή/>  
<http://www.curriculumsupport.education.nsw.gov.au/policies/road/index.htm>  
<http://www.doeni.gov.uk/roadsafety/index/education.htm>  
<http://www.mcw.gov.cy>, Μονάδα Οδικής Ασφάλειας Υπουργείο Συγκοινωνιών και Έργων  
<http://www.georgemavrikiosfoundation.com.cy>, Ίδρυμα Οδικής Ασφάλειας Γιώργος Μαυρίκιος  
<http://www.youthforroadsafety.org>, Περιοδικό CLICK  
<http://www.erscharter.eu/el>, Ευρωπαϊκή Χάρτα για την Οδική Ασφάλεια

### **Αγωγή του Καταναλωτή**

[www.dolceta.eu](http://www.dolceta.eu), Online Consumer Education Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες (Διαχείριση οικονομικών, Οικογενειακός προϋπολογισμός, Αποταμίευση-Επενδύσεις, Δανεισμός, Ασφάλιση, Υγεία και ασφάλεια, Πράσινη κατανάλωση, Αειφόρος ανάπτυξη, Υπηρεσίες  
<http://www.κερκα.org>, ΚΕ.Π.ΚΑ. Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών  
[www.ekpizo.gr/el/consumers\\_education/](http://www.ekpizo.gr/el/consumers_education/)  
<http://www.cyprusconsumers.org.cy/>, Σύνδεσμος Καταναλωτών Κύπρου  
<http://www.ecccyprus.org>, Ευρωπαϊκό Κέντρο καταναλωτή (υποβολή παραπόνου)  
<http://ec.europa.eu/>, Δικτυακή Πύλη της Ε.Ε. για την υγεία  
<http://www.mcit.gov.cy>, Υπουργείο Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού, Υπηρεσία Ανταγωνισμού και Προστασίας Καταναλωτών

### **Περιβάλλον**

<http://www.kpe-thess.gr>, Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης  
<http://www.env-edu.gr>, Πύλη παιδαγωγικού υλικού για την Περιβαλλοντική Εκπαίδευση και την Εκπαίδευση για την Αειφόρο Ανάπτυξη  
<http://www.mcit.gov.cy>, Υπουργείο Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού της Κυπριακής Δημοκρατίας.  
<http://www.greenpeace.org/greece/>, Greenpeace - Ελλάς

### **Λαϊκή Τέχνη και Παράδοση**

<http://www.lemythou.org/>, Λεμύθου

[http://www.mcit.gov.cy/mcit/chs/chs.nsf/DMLindex\\_gr/DMLindex\\_gr?OpenDocument](http://www.mcit.gov.cy/mcit/chs/chs.nsf/DMLindex_gr/DMLindex_gr?OpenDocument), Κέντρο Κυπριακής Χειροτεχνίας

**Χρήσιμα για τον/την εκπαιδευτικό - Εκπαιδευτικό και υποστηρικτικό υλικό**

<http://www.mathima.gr/education/index/>

<http://ec.europa.eu/>, Δικτυακή Πύλη της Ε.Ε. για την υγεία

<http://www.bbc.co.uk/>, Διάφορες εκπαιδευτικές δραστηριότητες

<http://www.e-paideia.net>

<http://www.hepseurope.eu/>, Schools for Health in Europe Network

<http://www.schoolsforhealth.eu/>

<http://www.learnstobehealthy.org>, Health science education tools for educators and families (educational activities)

<http://www.nsta.org/>, The National Science Teachers Association

<http://www.itsasnap.org>, Healthy Schools, Healthy People - It's a SNAP

[www.edutv.gr](http://www.edutv.gr), Φιλμάκια σε θέματα Αγωγής Υγείας του Υ.Π. της Ελλάδος

[www.fao.org](http://www.fao.org), Food and Agriculture Organization FAO

<http://www.agogi-ygeias.info/>, Προγράμματα Αγωγής Υγείας σε σχολεία

[www.oral\\_health.gr](http://www.oral_health.gr), Στοματική Υγιεινή-Εκπαιδευτικό Υλικό

[www.prezi.com](http://www.prezi.com), Εργαλείο για online παρουσιάσεις

[www.ted.com](http://www.ted.com), Φιλμάκια με νοήματα

[www.edudemic.com](http://www.edudemic.com), Συνδυασμός εκπαίδευσης και τεχνολογίας (επιλογές: social Media και in the classroom)

[www.slaveryfootprint.com](http://www.slaveryfootprint.com), Μηχανισμός για να καταλάβεις πόσους «σκλάβους» έχεις

[www.env-edu.gr/packs/reinastonkosmo/2\\_2videos.html](http://www.env-edu.gr/packs/reinastonkosmo/2_2videos.html), Φιλμάκια για την πείνα

[http://www.akida.info/index.php?option=com\\_content&view=article&id=654&Itemid=317&lang=el](http://www.akida.info/index.php?option=com_content&view=article&id=654&Itemid=317&lang=el)

**ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ:**

Ομάδα Υποστηρικτών των Αναλυτικών Προγραμμάτων Οικιακής Οικονομίας- Αγωγής Υγείας  
Καθηγήτριες Οικιακής Οικονομίας – Αγωγής Υγείας: Δανιήλ Πέτρη, Καρεκλά Κατερίνα



## Χρήσιμα φιλμάκια

### **ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

Χοληστερόλη, ένας μεγάλος κίνδυνος για την υγεία

<http://www.mednutrition.gr/content/view/4735/243/>

Τα δημητριακά στη διατροφή μας

<http://www.mednutrition.gr/content/view/4732/243/>

Τσάι και υγεία

<http://www.mednutrition.gr/content/view/4733/243/>

Μερίδες. Το μέγεθος ...μετράει

<http://www.mednutrition.gr/content/view/4734/243/>

Τι τρώνε οι παίκτες του Mundial

<http://www.mednutrition.gr/content/view/4493/243/>

Πρωινό γεύμα. Εγγύηση για ενέργεια και πνευματική απόδοση στα παιδιά.

<http://www.mednutrition.gr/content/view/4306/243/>

Η θρεπτική αξία των φυτικών ινών

<http://www.mednutrition.gr/content/view/4107/243/>

Τρόποι αύξησης της πρόσληψης φυτικών ινών

<http://www.mednutrition.gr/content/view/4106/243/>

Τροφικές αλλεργίες

<http://www.mednutrition.gr/content/view/3797/243/>

Τι να προσέχουμε στις ετικέτες των τροφίμων;

<http://www.mednutrition.gr/content/view/3391/243/>

Πώς αντιμετωπίζεται η υπέρταση μέσω της διατροφής;

<http://www.mednutrition.gr/content/view/3259/243/>

Η θρεπτική αξία του καφέ

<http://www.mednutrition.gr/content/view/3124/243/>

Διακοπή καπνίσματος και προσθήκη βάρους

<http://www.mednutrition.gr/content/view/2918/243/>

Πώς να αποθηκεύουμε τα τρόφιμα στο σπίτι μας;  
<http://www.mednutrition.gr/content/view/2564/243/>

Πώς πρέπει να είναι η διατροφή της εγκύου;  
<http://www.mednutrition.gr/content/view/2398/243/>

Το κρασί στην υπηρεσία της υγείας μας  
<http://www.mednutrition.gr/content/view/2295/243/>

Πόσο αναγκαία είναι τα λιπαρά στη διατροφή μας;  
<http://www.mednutrition.gr/content/view/2114/243/>

Μύθοι και αλήθειες για τη διατροφή μας.  
<http://www.mednutrition.gr/content/view/1826/243/>

Λίγα λόγια με θρεπτική αξία για το παγωτό  
<http://www.mednutrition.gr/content/view/1753/243/>

Πώς θα... φάτε την κυτταρίδα  
<http://www.mednutrition.gr/content/view/1656/243/>

Τροφές βοηθοί για τις εξετάσεις  
<http://www.mednutrition.gr/content/view/1589/243/>

Βραδινή Υπερφαγία  
<http://www.mednutrition.gr/content/view/1408/243/>

Τα θαλασσινά στη νηστεία  
<http://www.mednutrition.gr/content/view/1384/243/>

Η διατροφική αξία της νηστείας  
<http://www.mednutrition.gr/content/view/1353/243/>

Θρεπτική αξία του κρέατος  
<http://www.mednutrition.gr/content/view/1354/243/>

Πώς το φαγητό στις διαφημίσεις φαίνεται τέλειο.  
<http://www.youtube.com/watch?v=AefTMrZ7o4Y>

## **ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ**

<http://www.youtube.com/watch?v=975nPJqgOZw>

[http://www.youtube.com/watch?v=FMvyYyGdr\\_A](http://www.youtube.com/watch?v=FMvyYyGdr_A)

<http://www.youtube.com/watch?v=2G0m6pmw4cc&feature=related>

[http://www.youtube.com/watch?v=4M\\_rDWdtzus](http://www.youtube.com/watch?v=4M_rDWdtzus)

[http://www.youtube.com/watch?v=QC9nVO\\_zROA&playnext=1&list=PLBA3E2E70E3E0E72](http://www.youtube.com/watch?v=QC9nVO_zROA&playnext=1&list=PLBA3E2E70E3E0E72)

4

<http://www.youtube.com/watch?v=DizdkUayQBw>

## **ΣΥΝΤΑΓΕΣ**

Μπάρες δημητριακών

<http://efzin.wordpress.com/2011/10/30/%ce%ba%ce%b5%ce%b9%ce%ba%ce%bb%ce%b1%ce%b2%ce%b1/>

AppleMuffins <http://bettyscuisine.blogspot.com/2010/12/muffins.html>

Carrot muffins <http://bettyscuisine.blogspot.com/2010/07/muffins.html>

Μπισκότα βρώμης [http://www.pastrychef.gr/recipe\\_236.html](http://www.pastrychef.gr/recipe_236.html)

Μπάρες Δημητριακών με Μέλι και Ταχίνι

<http://www.youtube.com/watch?v=Qfvixq6ZzUo&feature=related>

Παιδικά κεκάκια με βρώμη και μήλο

<http://www.youtube.com/watch?v=AQzoW2KDa4g&feature=related>

Τραγανές πατάτες φούρνου <http://www.youtube.com/watch?v=9O47Lxm1fVg>

Ευτύχης Μπλέτσας <http://www.youtube.com/user/FTBLETSAS?blend=1&ob=5>

## **ΤΙ ΤΡΩΜΕ ΚΑΙ ΠΩΣ ΠΑΡΑΓΕΤΑΙ**

<http://www.youtube.com/watch?v=yFYQX2AG3VQ>

## **ΖΑΧΑΡΗ**

<http://www.youtube.com/watch?v=yKZ2ZqBYIrl&feature=related>

## **FAST FOOD**

[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=mYyDXH1amic](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=mYyDXH1amic)

## **ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ**

<http://www.youtube.com/watch?v=qaat6l3A9wE>

## **ΠΕΨΗ ΤΡΟΦΩΝ**

<http://www.argosymedical.com/Digestive/samples/animations/Digestion/index.html>

## **ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ**

**Ανορεξία**

<http://www.youtube.com/watch?v=VS2mfWDryPE&feature=related>

[http://www.edutv.gr/index.php?option=com\\_content&task=view&id=254&Itemid=169](http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=254&Itemid=169)

**Βουλιμία**

[http://www.edutv.gr/index.php?option=com\\_content&task=view&id=257&Itemid=169](http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=257&Itemid=169)

**Διαφήμιση κατά της Ανορεξίας**

<http://www.youtube.com/watch?v=94c43AlwLKo>



<http://www.youtube.com/watch?v=dIY5mHRvUEc>  
<http://www.youtube.com/watch?v=jh5JPEm0GMc&NR=1>  
<http://www.youtube.com/watch?v=Gqb5KJlofcw&feature=related>

### **Πρότυπα Μοντέλων**

<http://www.youtube.com/watch?v=pcFlxSIOKNI>  
<http://www.youtube.com/watch?v=fHX6frPHpQo>  
Θετική Εικόνα για τον Εαυτό μας  
<http://www.youtube.com/watch?v=lnOSZX4tpOA>  
<http://www.youtube.com/watch?v=3iENFuUAWVc>

### **Παχυσαρκία**

<http://www.youtube.com/watch?v=cNATWsVVwgo>  
<http://www.youtube.com/watch?v=AkvdEoM4Uqs>  
[http://www.edutv.gr/index.php?option=com\\_content&task=view&id=1202&Itemid=169](http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=1202&Itemid=169)

### **ΕΦΗΒΕΙΑ**

#### **Εφηβεία – Αλλαγές**

<http://www.youtube.com/watch?v=aTY52fIChKs>

#### **Κάπνισμα**

<http://www.koutipandoras.gr/?p=331>  
[http://www.edutv.gr/index.php?option=com\\_content&task=view&id=243&Itemid=169](http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=243&Itemid=169)

#### **Αλκοόλ**

[http://www.edutv.gr/index.php?option=com\\_content&task=view&id=239&Itemid=169](http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=239&Itemid=169)  
<http://youtu.be/-fCVq8yoows>

#### **Ναρκωτικά – Εκπαιδευτική Τηλεόραση**

[http://www.edutv.gr/index.php?option=com\\_content&task=view&id=397&Itemid=169](http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=397&Itemid=169)  
[http://www.edutv.gr/index.php?option=com\\_content&task=view&id=395&Itemid=169](http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=395&Itemid=169)

#### **Έφηβοι και σεξουαλική υγεία. Εκπομπή: Με αγάπη**

[http://webtv.antenna.gr/webtv/watch?cid=f i k7t2s g s2 e%3D](http://webtv.antenna.gr/webtv/watch?cid=f%20i%20k7t2s%20g%20s2%20e%3D)

#### **Έφηβοι, σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα. Εκπομπή: Υγεία για όλους**

<http://www.ert-archives.gr/V3/public/pop-view.aspx?tid=27169&tsz=0&act=mMainView>

#### **Φιλία**

<http://www.youtube.com/watch?v=INbTThtGNuA&feature=related>

#### **Σχέσεις Γονιών – Εφήβων**

<http://www.moec.gov.cy/filmakia/index.html>

## **Δικαιώματα Παιδιών**

<http://www.youtube.com/watch?v=OtnkBCqjZAI>

## **ΒΙΑ**

### **Βία στην οικογένεια**

<http://www.youtube.com/watch?v=woG5f2al4GE>

<http://www.youtube.com/watch?v=-3cn-N-EjfA>

<http://www.youtube.com/watch?v=5pLT46h6Riw>

[http://www.police.gov.cy/police/police.nsf/All/72266E7963BC13B3C225774C003B4AB8/\\$file/VTS\\_01\\_1.swf](http://www.police.gov.cy/police/police.nsf/All/72266E7963BC13B3C225774C003B4AB8/$file/VTS_01_1.swf)

## **Bulling**

<http://www.youtube.com/watch?v=8Ecv8pYTFm4&feature=related>

[http://www.youtube.com/watch?v=y0DKz\\_4cWys&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=y0DKz_4cWys&feature=related)

## **Σχολική Βία**

<http://www.youtube.com/watch?v=YR5ApYxkU-U>

## **ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ**

### **Η υγεία είναι δικαίωμα**

<http://www.youtube.com/watch?v=QS2kK5ih9jl&feature=related>

## **Καρδιαγγειακό Σύστημα**

[http://www.thevisualmd.com/health\\_centers/cardiovascular\\_health/cardiovascular\\_continuum](http://www.thevisualmd.com/health_centers/cardiovascular_health/cardiovascular_continuum)

## **Διαβήτης εμβολιασμός παιδιών ενηλίκων. Εκπομπή: Υγεία για όλους**

<http://www.ert-archives.gr/V3/public/pop-view.aspx?tid=27168&tsz=0&act=mMainView>

## **Διατροφικοί κίνδυνοι- Κάπνισμα. Εκπομπή Υγεία για όλους**

<http://www.ert-archives.gr/V3/public/pop-view.aspx?tid=27164&tsz=0&act=mMainView>

## **Ασβέστιο και Υγεία Οστών**

[http://www.thevisualmd.com/interactives\\_library/child\\_health/infant\\_nutrition/calcium\\_and\\_bonehealth](http://www.thevisualmd.com/interactives_library/child_health/infant_nutrition/calcium_and_bonehealth)

## **Χοληστερόλη και Αθηροσκλήρωση**

[http://www.thevisualmd.com/health\\_centers/cardiovascular\\_health/cholesterol\\_and\\_atherosclerosis/see\\_cholesterol\\_atherosclerosis\\_video](http://www.thevisualmd.com/health_centers/cardiovascular_health/cholesterol_and_atherosclerosis/see_cholesterol_atherosclerosis_video)

## **Υπέρταση**

[http://www.thevisualmd.com/health\\_centers/cardiovascular\\_health/hypertension/what\\_is\\_hypertension\\_video](http://www.thevisualmd.com/health_centers/cardiovascular_health/hypertension/what_is_hypertension_video)

## **ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ**

[http://www.youtube.com/watch?v=f-5Nevflvbl&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=f-5Nevflvbl&feature=player_embedded)

[http://www.youtube.com/watch?v=f-5Nevflvbl&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=f-5Nevflvbl&feature=player_embedded)

[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=aUalnS6HIGo](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=aUalnS6HIGo)

Πλατφόρμα της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη Διατροφή, Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία:  
[http://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/nutrition/platform/movies/europe\\_acts\\_against\\_obesity\\_high.wmv](http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/platform/movies/europe_acts_against_obesity_high.wmv)

## **ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ**

[http://www.youtube.com/watch?v=MW46cu0UM8&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=MW46cu0UM8&feature=player_embedded)

## **Ιδέες για ανακύκλωση – Fashion Show (με ανακυκλώσιμα υλικά)**

<http://www.tispopis.gr/p/blog-page.html>

## **ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΗ ΑΓΩΓΗ**

[http://www.youtube.com/watch?v=nl9\\_BTm41MI](http://www.youtube.com/watch?v=nl9_BTm41MI)

<http://www.youtube.com/watch?v=MqU2qOaVCdw>

<http://www.youtube.com/watch?v=Mq46bpHq1kg&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=2KYuy0bad6c&feature=related>

<http://www.sigmatv.com/stigmeszois/playlist>

## **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ**

### **Παραμύθι Συναισθημάτων**

[http://www.youtube.com/watch?v=RHbLEV\\_nZPA&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=RHbLEV_nZPA&feature=youtu.be)

### **Το νησί των συναισθημάτων**

<http://www.youtube.com/watch?v=B63I9X6rMlo&feature=youtu.be>

### **Στήριξη παιδιών**

[http://www.youtube.com/watch?v=qtUdWJZ\\_ms](http://www.youtube.com/watch?v=qtUdWJZ_ms)

### **Διαφορετικότητα**

<http://www.e-radio.gr/blog/post.el.asp?langID=1&uid=4634>

<http://www.youtube.com/watch?v=hHo6lu33p3A&feature=related> Free Hugs

## **ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΦΙΛΜΑΚΙΑ**

Η ζωή έχει χρώμα.

<http://www.youtube.com/watch?v=ykl6NfBivD8>

Η Τελευταία Ομιλία (Ράντυ Πάους)

<http://www.youtube.com/watch?v=LM3Ci45lv-8&sns=em>

No arms , no legs , no worries - Μια συγκλονιστική ιστορία

<http://www.youtube.com/watch?v=ciYk-UwqFKA>

<http://www.youtube.com/watch?v=3mtzWtgt0m8&feature=related>

Ταινία μικρού μήκους για την πείνα: Food, Taste & Hunger

<http://www.youtube.com/watch?v=flWWnbGJPFs>

Για τον καρκίνο

[http://www.youtube.com/watch?v=T\\_i34m981-Y](http://www.youtube.com/watch?v=T_i34m981-Y)

Μίμηση παιδιών – Make your influence positive

<http://www.youtube.com/watch?v=ZHCuA0KnITY>

Σεβασμός τρίτης ηλικίας

<http://www.youtube.com/watch?v=mNK6h1dfy2o>

Καλοσύνη

<http://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU>

Πατέρας του Αιώνα

<http://www.youtube.com/watch?v=YiuLAOaulFQ>

Η σιωπή της αγάπης

<http://www.youtube.com/watch?v=vrrV5NjnEoM&feature=share>

Σακούλι με καραμέλες

<http://www.youtube.com/watch?v=TGbJey3pSng>

Η δύναμη των λέξεων

<http://www.youtube.com/watch?v=Hzgzim5m7oU>

Μικρές Χαρές της Ζωής

<http://www.youtube.com/watch?v=flkFW5E0XcM>

Υπέροχη Μακροοικονομία (Θέματα φτώχειας και πείνας)

<http://www.exandasdocumentaries.com/gr/documentaries/chronologically/2010-2011/158-macroeconomics>

#### **ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ:**

Ομάδα Υποστηρικτών των Αναλυτικών Προγραμμάτων Οικιακής Οικονομίας- Αγωγής Υγείας.

Καθηγήτριες Οικιακής Οικονομίας – Αγωγής Υγείας: Δανιήλ Πέτρη, Καρεκλά Κατερίνα



## Παγκόσμιες Μέρες

### ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

4 Φεβρουαρίου – Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου

[www.uicc.org](http://www.uicc.org)

[www.oekk.gr](http://www.oekk.gr)

<http://www.bestrong.org.gr>

08 Φεβρουαρίου – Παγκόσμια Ημέρα του Γάμου

[www.teleiosgamos.gr](http://www.teleiosgamos.gr)

10 Φεβρουαρίου – Παγκόσμια Ημέρα Ασφαλούς Πλοήγησης στο Διαδίκτυο

15 Φεβρουαρίου – Παγκόσμια Ημέρα κατά του Παιδικού Καρκίνου

[www.lampsi.org](http://www.lampsi.org)

20 Φεβρουαρίου – Παγκόσμια Ημέρα Κοινωνικής Δικαιοσύνης

### ΜΑΡΤΙΟΣ

8 Μαρτίου – Παγκόσμια Ημέρα Γυναίκας

[www.womenforwomen.org](http://www.womenforwomen.org)

[www.ada-online.org](http://www.ada-online.org)

[www.afrol.com](http://www.afrol.com)

[www.infoshop.org](http://www.infoshop.org)

[www.cwhn.ca](http://www.cwhn.ca)

15 Μαρτίου – Παγκόσμια ημέρα καταναλωτή

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

21 Μαρτίου – Παγκόσμια ημέρα κατά του ρατσισμού

[www.hrea.org](http://www.hrea.org)

[www.unesco.org/new/en/social-and-human-sciences/themes/human-rights/fight-against-discrimination/](http://www.unesco.org/new/en/social-and-human-sciences/themes/human-rights/fight-against-discrimination/)

21 Μαρτίου – Παγκόσμια ημέρα για το Σύνδρομο Down

<http://www.noesi.gr/down/day>

<http://www.noesi.gr/podproject>

[www.worlddownsyndromeday.org/](http://www.worlddownsyndromeday.org/)

[www.ds-int.org](http://www.ds-int.org)

[www.worlddownsyndromeday.org/links.htm](http://www.worlddownsyndromeday.org/links.htm)

<http://dsanigeria.org>

[www.kcdsq.org/](http://www.kcdsq.org/)

[www.downsyndrome.org.za](http://www.downsyndrome.org.za)

22 Μαρτίου – Παγκόσμια Ημέρα Νερού

[www.water.org](http://www.water.org)

<http://www.worldwaterday.org>

## **ΑΠΡΙΛΙΟΣ**

7 Απριλίου – Παγκόσμια ημέρα Υγείας

[www.searo.who.int](http://www.searo.who.int)

<http://geneva.usmission.gov>

[www.voanews.com](http://www.voanews.com)

## **ΜΑΪΟΣ**

8 Μαΐου – Παγκόσμια ημέρα Θαλασσαιμίας

[www.thalassaemia.gr](http://www.thalassaemia.gr)

08 Μαΐου – Παγκόσμια ημέρα της Μητέρας

[www.miterasergon.gr](http://www.miterasergon.gr)

09 Μαΐου – Ημέρα της Ευρώπης

15 Μαΐου – Διεθνής Ημέρα Οικογένειας

[www.polyteknoi.org.gr](http://www.polyteknoi.org.gr)

31 Μαΐου – Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος

[www.nosmoke.gr](http://www.nosmoke.gr)

## **ΙΟΥΝΙΟΣ**

04 Ιουνίου – Παγκόσμια Ημέρα κατά της Επιθετικότητας Εναντίον των Παιδιών

05 Ιουνίου – Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος

[www.unep.org](http://www.unep.org)

[www.unv.org](http://www.unv.org)

[www.environmenthouse.ch/](http://www.environmenthouse.ch/)

[http://scout.org/about\\_scouting/the\\_youth\\_programme/environment](http://scout.org/about_scouting/the_youth_programme/environment)

14 Ιουνίου – Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Αιμοδότη

[www.helping.gr](http://www.helping.gr)

[www.posea.gr](http://www.posea.gr)

15 Ιουνίου – Παγκόσμια Ημέρα κατά της Κακομεταχείρισης των Ηλικιωμένων  
[www.lifelinehellas.gr](http://www.lifelinehellas.gr)

15 Ιουνίου - Παγκόσμια Ημέρα Γονιμότητας  
[www.mitrikosthilasmos.com](http://www.mitrikosthilasmos.com)

21 Ιουνίου – Παγκόσμια Ημέρα του Πατέρα

26 Ιουνίου – Παγκόσμια Ημέρα κατά των Ναρκωτικών και της Παράνομης Διακίνησής τους

26 Ιουνίου – Παγκόσμια Ημέρα κατά των Βασανιστηρίων

## **ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ**

12 Αυγούστου – Παγκόσμια Ημέρα Νεολαίας  
<http://www.freechild.org/internationalyouth.htm>

## **ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ**

21 Σεπτεμβρίου – Διεθνής Ημέρα Ειρήνης  
[http://internationaldayofpeace.org/news\\_and\\_updates](http://internationaldayofpeace.org/news_and_updates)

26 Σεπτεμβρίου – Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς  
[www.dromostherapeia.gr](http://www.dromostherapeia.gr)  
[www.world-heart-federation.org](http://www.world-heart-federation.org)  
<http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5937a5.htm>  
<http://www.cdc.gov/Features/WorldHeartDay/>

## **ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ**

1 Οκτωβρίου – Παγκόσμια Ημέρα για την Τρίτη Ηλικία  
<http://www.un.org/esa/socdev/ageing/>

1 Οκτωβρίου – Παγκόσμια Ημέρα Χορτοφαγίας  
[www.greenpage.gr](http://www.greenpage.gr)  
<http://www.vrg.org/>

2 Οκτωβρίου – Διεθνής Ημέρα Μη Βίας  
<http://www.ngo.gr>  
<http://www.anthropos.gr>

04 Οκτωβρίου – Παγκόσμια Ημέρα των Ζώων

05 Οκτωβρίου – Ημέρα των Εκπαιδευτικών



10 Οκτωβρίου – Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας  
[www.ygyka.gov.gr/health/domes-kai-draseis-gia-tin-ygeia](http://www.ygyka.gov.gr/health/domes-kai-draseis-gia-tin-ygeia)  
[http://www.anthropos.gr/show\\_mko.asp?Id=2064](http://www.anthropos.gr/show_mko.asp?Id=2064)  
[http://www.anthropos.gr/show\\_mko.asp?Id=763](http://www.anthropos.gr/show_mko.asp?Id=763)

15 Οκτωβρίου – Παγκόσμια Ημέρα Πλυσίματος Χεριών

16 Οκτωβρίου – Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής  
[http://ec.europa.eu/health-eu/my\\_lifestyle/nutrition/ngo\\_el.htm](http://ec.europa.eu/health-eu/my_lifestyle/nutrition/ngo_el.htm)  
<http://www.medidiatrofi.gr>

17 Οκτωβρίου – Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη της φτώχειας  
[www.oneearth.gr](http://www.oneearth.gr)  
<http://www.ifad.org>  
(<http://translate.google.gr/translate?hl=el&langpair=en%7Cel&u=http://www.ifad.org/media/events/2009/poverty.htm>)

20 Οκτωβρίου – Παγκόσμια Ημέρα Οστεοπόρωσης  
<http://www.osteocare.gr/>

24 Οκτωβρίου – Ημέρα του ΟΗΕ

25 Οκτωβρίου – Παγκόσμια Ημέρα Ζυμαρικών

31 Οκτωβρίου – Παγκόσμια Ημέρα Αποταμίευσης

## **ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ**

3-7 Νοεμβρίου – Παγκόσμια Εβδομάδα Θηλασμού  
[www.unicef.org/nutrition/index\\_breastfeeding.html](http://www.unicef.org/nutrition/index_breastfeeding.html)  
[www.unicef.org/ffl/04/](http://www.unicef.org/ffl/04/)  
<http://www.unicef.gr/reports/BFHI-section4-GR.doc>  
[www.waba.org.my](http://www.waba.org.my)  
[www.ibfan.org](http://www.ibfan.org)  
[www.lalecheleague.org](http://www.lalecheleague.org)  
[www.ilca.org](http://www.ilca.org)  
[www.bfmed.org](http://www.bfmed.org)  
[www.linkagesproject.org](http://www.linkagesproject.org)  
<http://www.thilasmus.net>  
<http://www.lalecheleague.org>

14 Νοεμβρίου – Παγκόσμια Ημέρα κατά του Διαβήτη

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

[www.idf.org](http://www.idf.org)

20 Νοεμβρίου – Παγκόσμια Ημέρα για τα Δικαιώματα του Παιδιού

[www.hamogelo.gr](http://www.hamogelo.gr)

<http://www.onu.fr/el/index.php/human-rights-greek/26232?start=2>

<http://somatikitimoria.gr/thesis.htm>

<http://www.paidiatros.gr/index.php?cid=2&id=220&st=2>

20-27 Νοεμβρίου – Εβδομάδα Καρδιάς

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

<http://www.vita.gr>

[www.americanheart.org/](http://www.americanheart.org/)

[www.womenheart.org/](http://www.womenheart.org/)

<http://www.theagapecenter.com/Organizations/Organs/Heart.htm>

<http://www.theagapecenter.com/Organizations/Organs/Heart.htm>

25 Νοεμβρίου – Παγκόσμια Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών

## **ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ**

1 Δεκεμβρίου- Παγκόσμια Ημέρα κατά του AIDS

<http://www.hiv.gr>

[http://en.wikipedia.org/wiki/World\\_AIDS\\_Day](http://en.wikipedia.org/wiki/World_AIDS_Day)

<http://unaidstoday.org/>

[http://www.swissinfo.ch/eng/swiss\\_news/Fighting\\_discrimination\\_on\\_World\\_Aids\\_Day.html?cid=28920322](http://www.swissinfo.ch/eng/swiss_news/Fighting_discrimination_on_World_Aids_Day.html?cid=28920322)

3 Δεκεμβρίου – Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες

<http://www.un.org/disabilities/default.asp?id=1540>

<http://www.who.int/disabilities/media/events/idpdinfo031209/en/>

[http://osha.europa.eu/el/priority\\_groups/disability/toma-me-eidikes-anagkes](http://osha.europa.eu/el/priority_groups/disability/toma-me-eidikes-anagkes)

<http://www.access-board.gov/links/disability.htm>

<http://www.makoa.org/org.htm>

5 Δεκεμβρίου – Διεθνής Ημέρα Εθελοντισμού για την Οικονομική και Κοινωνική Ανάπτυξη

[http://edo-mko.gr/index.php?option=com\\_content&task=view&id=206&Itemid=123](http://edo-mko.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=206&Itemid=123)

<http://www.oikosocial.gr>

<http://www.worldvolunteerweb.org/>

<http://www.timeanddate.com/holidays/un/international-volunteer-day>

<http://www.charityvillage.com/cv/nonpr/nonpr22.html>

<http://www.un.org/en/events/volunteerday/background.shtml>

10 Δεκεμβρίου – Παγκόσμια Ημέρα Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων και Διεθνούς Αμνηστίας

<http://www.humanrights.com>

<http://www.humanrights.com/el/voices-for-human-rights/human-rights-organizations/non-governmental.html>

[http://www.nchr.gr/links.php?category\\_id=4&link\\_category\\_id=5](http://www.nchr.gr/links.php?category_id=4&link_category_id=5)

<http://www.youthforhumanrights.org/el/voices-for-human-rights/human-rights-organizations.html>

<http://www2.ohchr.org/english/bodies/treaty/index.htm>

11 Δεκεμβρίου – Ημέρα του Παιδιού

**ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ:**

Καθηγήτρια Οικιακής Οικονομίας-Αγωγής Υγείας: Θεμούλα Θεοδοσίου.

Ομάδα Υποστηρικτών των Αναλυτικών Προγραμμάτων Οικιακής Οικονομίας-Αγωγής Υγείας.

## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε**



## Δραστηριότητες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για γνωριμία - χαλάρωση - δέσιμο της ομάδας

### **Πόσους θυμάμαι;**

Τα άτομα είναι σε κύκλο.

Ο πρώτος λέει το όνομά του. Ο δεύτερος λέει το δικό του καθώς και αυτό του πρώτου κ.ο.κ. Καλύτερο για ομάδες που δε γνωρίζονται.

### **Γνωριμία με το μπαλάκι**

Όλοι στέκονται σε κύκλο. Η εκπαιδευτρια αρχίζει ρίχνοντας το μπαλάκι σε κάποιον ο οποίος πρέπει να παρουσιάσει σύντομα τον εαυτό του. Αυτός στη συνέχεια ρίχνει το μπαλάκι σε άλλον για να παρουσιαστεί κι αυτός με τη σειρά του και ούτω καθεξής.

### **Γνωριμία με ένα κουβάρι μαλλί**

Όλοι στέκονται σε κύκλο. Η εκπαιδευτρια κρατά ένα κουβάρι μαλλί. Λέει το όνομά της και πετά το κουβάρι σε ένα άλλο πρόσωπο κρατώντας όμως την άκρη του μαλλιού. Το επόμενο πρόσωπο λέει το όνομά του και ρίχνει το κουβάρι σε άλλον κρατώντας όμως τη συνέχεια του μαλλιού. Με αυτό τον τρόπο μέχρι το τέλος των παρουσιάσεων δημιουργείται ένας μπερδεμένος ιστός από μαλλί. Για να ξεμπερδευτεί ο καθένας – ξεκινώντας από τον τελευταίο που παρουσιάστηκε- λέει το όνομά του αμέσως προηγούμενου και του πετά το κουβάρι με το μαλλί.

### **Γνωριμία σε ζευγάρια**

Ο κάθε παρευρισκόμενος γίνεται ζευγάρι με ένα άτομο που δε γνωρίζει. Σε κάθε ζευγάρι τα άτομα αναλαμβάνουν να μάθουν όσα περισσότερα πράγματα μπορούν για τον νέο τους σύντροφο. Στο τέλος κάθε άτομο παρουσιάζει στην ολομέλεια το νέο πρόσωπο που γνώρισε με αναφορά σε όσα περισσότερα στοιχεία του θυμάται.

### **Παρουσιάζω τον «εγκέφαλό» μου**

Ζητούμε από τα άτομα να σχεδιάσουν τον εγκέφαλό τους (ή τους δίνουμε έτοιμο σχεδιάγραμμα) και να τον χωρίσουν σε μέρη ανάλογα με το τι τους απασχολεί καθημερινά και σε ποιο βαθμό (π.χ. φαγητό, φίλιες, ποδόσφαιρο, σεξ). Καθένας παρουσιάζει στη συνέχεια τον εαυτό του μέσα από σχολιασμό του «εγκεφάλου» του.

### **Ένα θετικό για τον εαυτό μου**

Τα άτομα είναι σε κύκλο. Ο καθένας συστήνεται λέγοντας το όνομα και ένα θετικό της προσωπικότητάς του.

### **Ένα επίθετο για μένα**

Τα άτομα είναι σε κύκλο. Ο καθένας συστήνεται λέγοντας το όνομά του και ένα επίθετο που τον χαρακτηρίζει.

### **Η ιστορία του ονόματός μου**

Κάθε άτομο παρουσιάζει τον εαυτό του εξηγώντας την ιστορία του ονόματός του (αν το πήρε από τον παππού/γιαγιά ή από κάπου αλλού).

### **Τι καλό μου συνέβηκε την τελευταία βδομάδα**

Ο καθένας λέει το όνομά του και κάτι καλό που του συνέβηκε την προηγούμενη βδομάδα.

### **Γιατί βρίσκομαι εδώ**

Κάθε άτομο στον κύκλο παρουσιάζει σύντομα τον εαυτό του. Μετά ο καθένας γράφει σε ένα χαρτάκι ένα λόγο για τον οποίο ήρθε στο εργαστήριο. Η εκπαιδευτρια μαζεύει τα χαρτάκι, τα κολλά στον πίνακα και τα διαβάζει για να συγκεντρώσει έτσι τις προσδοκίες των συμμετεχόντων.

### **Με ένα κομμάτι από ρολό τουαλέτας**

Η εκπαιδευτρια γυρίζει με ένα ρολό τουαλέτας (χωρίς να λέει για ποιο λόγο το κάνει ή τι θα ακολουθήσει) και κάθε άτομο κόβει όσο ρολό επιθυμεί. Όταν όλοι πάρουν χαρτί, ο καθένας παρουσιάζει τον εαυτό του, λέγοντας ένα στοιχείο γι'αυτόν και τη ζωή του κάθε φορά που κόβει ένα τμήμα του χαρτιού που πήρε. Στο τέλος τα χαρτιά από χάμω μαζεύουν όσοι επέλεξαν τα μακρύτερα και πιο κοντά κομμάτια ρολού.

### **Μαντέματα 1**

Για άγνωστες ομάδες. Το κάθε άτομο γράφει σε ένα χαρτάκι το όνομά του και μια αγαπημένη του συνήθεια (ή ότι άλλο μπορείτε να φανταστείτε, όπως π.χ. αν ήταν ζώο τι θα ήταν). Τα χαρτάκια μαζεύονται σε ένα κουτί στο κέντρο του κύκλου. Η εκπαιδευτρια τραβά ένα χαρτάκι κάθε φορά και οι συμμετέχοντες αναφέρουν σε ποιον πιστεύουν ότι ανήκει. Η εκπαιδευτρια σημειώνει ποιος μαντεύει σωστά κάθε φορά και στο τέλος ανακηρύσσει το νικητή που μάντεψε τις περισσότερες φορές σωστά.

### **Μαντέματα 2**

Για ομάδες στις οποίες τα άτομα γνωρίζονται μπορεί να γίνει η ίδια δραστηριότητα χωρίς όμως να γράφουν το όνομά τους στο χαρτάκι. Μπορεί το κάθε άτομο να γράψει στο χαρτάκι ένα μυστικό για τον εαυτό του. Στη συνέχεια καθένας τραβά με τη σειρά ένα χαρτάκι από το κουτί και προσπαθεί να μαντέψει σε ποιον ανήκει.

### **Μαντεύω το ταίρι μου**

Για άγνωστες ομάδες. Κάθε άτομο γράφει σε ένα χαρτάκι το όνομα, το αγαπημένο του χρώμα, φαγητό, χόμπι, το επάγγελμά του ή κάτι άλλο παράξενο γι' αυτόν. Τα χαρτάκια μπαίνουν σε ένα κουτί. Καθένας τραβά ένα χαρτάκι από το κουτί και προσπαθεί να βρει το άτομο στο οποίο ανήκει (τα άτομα κινούνται στο χώρο για να βρουν το ταίρι τους) .Στη συνέχεια ο καθένας παρουσιάζει στην ομάδα το ταίρι που απέκτησε.

### **Σε αλφαβητική σειρά**

Μπαίνουν σε σειρά τόσες καρτέλες όσοι και οι συμμετέχοντες. Τα άτομα στέκονται πάνω σε όποια καρτέλα θέλουν. Η εκπαιδεύτρια δίνει το σύνθημα για να προσπαθήσουν να μπουν σε αλφαβητική σειρά σύμφωνα με το μικρό τους όνομα, χωρίς όμως να πατήσουν καθόλου στο έδαφος. Στο τέλος όπως στέκονται στις καρτέλες ο καθένας φωνάζει το όνομά του.

### **Κάτι που έκανα μόνο εγώ**

Τα άτομα είναι σε κύκλο. Κάθε άτομο λέει το όνομά του και κάτι που έκανε στη ζωή του και πιστεύει ότι δεν το έκανε κανείς άλλος στην ομάδα. Αν κάποιος άλλος έχει κάνει το ίδιο τότε το άτομο παραμένει στον κύκλο. Αν πει κάτι μοναδικό τότε κάθεται στο εσωτερικό του κύκλου. Στόχος είναι όλοι οι συμμετέχοντες να βρουν κάτι μοναδικό στους εαυτούς τους που θα τους ξεχωρίσει από τους υπόλοιπους και να καθίσουν στο εσωτερικό του κύκλου.

### **Τι μου αρέσει στον άλλο**

Για ομάδες που γνωρίζονται καλά. Κάθε άτομο γράφει το όνομά του σε ένα χαρτάκι και το ρίχνει στο κουτί στο κέντρο του κύκλου. Καθένας σηκώνεται με τη σειρά παίρνει ένα χαρτάκι και στέκεται πίσω από εκείνον που αναγράφεται σε αυτό. Λέει ένα χαρακτηριστικό του ατόμου στο χαρτάκι που του αρέσει (εξωτερικό ή εσωτερικό)

### **Δημιουργία τετραγώνου**

Άσκηση καλή για χαλάρωση και ξεκούραση. Ο αριθμός των συμμετεχόντων πρέπει να διαιρείται ακριβώς με το 4. Τα άτομα βρίσκονται σε κύκλο όρθια. Η εκπαιδεύτρια δίνει σύνθημα να κλείσουν τα μάτια και μέσα από κοινή προσπάθεια να σχηματίσουν ένα ανθρώπινο τετράγωνο. Η εκπαιδεύτρια δίνει προσοχή στις διαδικασίες που συντελούνται στην ομάδα για να επιτευχθεί ο στόχος και στο τέλος της δραστηριότητας επισημαίνει την ανεπίσημη ανάληψη από κάποιον του ρόλου του συντονιστή καθώς και τη συνεργασία ανάμεσα στα άτομα της ομάδας για να επιτευχθεί ο σκοπός.

### **Μπέρδεμα – Ξεμπέρδεμα**

Άσκηση καλή για χαλάρωση και ξεκούραση. Τα άτομα στέκονται σε κύκλο. Η εκπαιδεύτρια δίνει οδηγίες στους συμμετέχοντες να πιάσουν χέρια με τέτοιο τρόπο ώστε το αποτέλεσμα να είναι ένας μπερδεμένος ανθρώπινος ιστός. Στη συνέχεια τους δίνει οδηγία να προσπαθήσουν να ξεμπερδευτούν και να επιστρέψουν στον αρχικό κύκλο χωρίς όμως να αφήσουν καθόλου τα χέρια.

### **Ποιος διάσημος είμαι;**

Κάθε άτομο γράφει σε ένα χαρτάκι το όνομα ενός διάσημου προσώπου/ή διάσημου χώρου/ή μέρους του σώματος (ή ότι άλλο μπορείτε να σκεφτείτε) και το καρφισώνει στην πλάτη κάποιου άλλου (χωρίς να του δείξει τι έγραψε). Τα άτομα κινούνται στον χώρο ρωτώντας τους υπόλοιπους ερωτήσεις τύπου ναι/όχι για να ανακαλύψουν τι γράφει στην πλάτη τους. Όσοι το βρίσκουν κάθονται σε κύκλο.



### **Μπαλονομαχίες**

Καλή άσκηση για τόνωση της διάθεσης. Κάθε άτομο δένει με κλωστή στο πίσω μέρος της πλάτης του ένα μπαλόνι. Όλοι κρατούν από μια καρφίτσα και με το σύνθημα κινούνται στο χώρο προσπαθώντας να σπάσουν τα μπαλόνια των άλλων και να προστατεύσουν παράλληλα το δικό τους. Νικήτης όποιος μείνει με άθικτο το μπαλόνι του.

### **Μουσικός γύρος**

Καλή άσκηση για διάλειμμα και τόνωση της ομάδας. Τα άτομα κάθονται χάρω σε κύκλο. Η εκπαιδευτρια βάζει μουσική και αρχίζει να κινείται από χέρι σε χέρι στον κύκλο ένα δώρο τυλιγμένο με πολλά περιτυλίγματα. Κάθε φορά που σταματά η μουσική το άτομο βγάζει ένα περιτύλιγμα και κάνει ένα πρόσταγμα, το οποίο επιλέγει μέσα από ένα κουτί στο οποίο βρίσκονται γραμμένα σε χαρτάκια διάφορα προστάγματα (π.χ. πες το Αλφάβητο ανάποδα, πες ένα παιδικό τραγούδι, υποδύσου ένα συγκεκριμένο ρόλο).

**Πηγή: Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού**

## Γλωσσάριο:

### **Αγωγή του Καταναλωτή**

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

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

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

### **Άγχος**

είναι ένα δυσάρεστο συναίσθημα, που εμφανίζεται σε καταστάσεις που το άτομο βρίσκεται σε κίνδυνο ή αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα, γενικότερα όταν έρχεται αντιμέτωπος με μία δύσκολη κατάσταση.

### **Αντίληψη εαυτού**

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

### **Αξιολόγηση εαυτού**

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

### **Ασθένεια**

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

### **Αυτοαντίληψη**

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

### **Αυνανισμός**

Είναι η διέγερση των γεννητικών οργάνων ενός ατόμου από το ίδιο με στόχο την πρόκληση ηδονής, οργασμού και ικανοποίησης της γενετήσιας ορμής του χωρίς σεξουαλική επαφή με άλλο άτομο. Εκτός από τους ανθρώπους, ο αυνανισμός συναντάται και σε μεγάλο αριθμό ειδών των ζωικού βασιλείου.

### **Αυτοεικόνα**

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

### **Αυτοεκτίμηση**

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

### **Αυτοεπιβεβαίωση**

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

### **Βιολογικό φύλο (Sex)**

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

### **Διάκριση**

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

### **Διαπολιτισμικότητα**

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

### **Διατροφή**

Είναι η επιστήμη που μελετά τις θρεπτικές ύλες σε σχέση με την επίδρασή τους στον ανθρώπινο οργανισμό

### **Διαφήμιση**

- Η δημοσιοποίηση και η προβολή των ιδιοτήτων προϊόντος ή προσώπου με σκοπό οικονομικό ή άλλα οφέλη.
- Τομέας και τεχνική της επιχειρηματικής και εμπορικής δραστηριότητας για τη διάδοση πληροφοριών σε ομάδα ανθρώπων με σκοπό να επηρεάσουν την καταναλωτική τους συμπεριφορά.

- Η παραγωγή οπτικοακουστικού ή γραπτού μηνύματος, το οποίο αφορά σε συγκεκριμένο προϊόν, με σκοπό την αγορά του ή την αποδοχή του από τον δέκτη.
- Είναι η τεχνική προβολής στο κοινό με κάθε τρόπο μηνύματος που αφορά πρόσωπα, προϊόντα ή ιδέες με σκοπό τη γνωστοποίηση των αρετών, των πλεονεκτημάτων ή του περιεχομένου τους.

Η διαφήμιση είναι πράξη επικοινωνίας και στοχεύει:

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

### **Διαφορετικότητα**

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

### **Εμμηνόρροια**

Είναι η φάση του έμμηνου κύκλου όπου αποβάλλεται το τοίχωμα της μήτρας, το ενδομήτριο. Συγκεκριμένα, ο όρος *εμμηνόρροια* -η κοινή του ονομασία είναι **περίοδος** ή **κύκλος**- αναφέρεται στην φυσιολογική και τακτική αιμορραγία που διαρκεί συνήθως από τρεις μέχρι πέντε ημέρες, αν και η διάρκεια των δύο με επτά ημερών θεωρείται φυσιολογική.

### **Ενεργητική ακρόαση**

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

### **Ενσυναίσθηση**

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

### **Εξάρτηση**

- Η σχέση κατά την οποία κάποιος/κάτι βρίσκεται υπό τον έλεγχο ή την κυριαρχία άλλου, δεν μπορεί να δράσει ή να υπάρξει αυτόνομα.
- Ο παθολογικός εθισμός σε βλαβερές για τον οργανισμό ουσίες.
- Ορίζεται η συνεχής ανάγκη για χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, που γίνεται με στόχο την αλλαγή της διάθεσης, παρά την ύπαρξη σημαντικών προβλημάτων που

σχετίζονται με τη λήψη τους. Η εξάρτηση από ουσίες συνοδεύεται από ένα σύνολο συμπτωμάτων (διάθεσης, συμπεριφοράς, κ.λπ.) που οδηγούν σε δυσπροσαρμοστική συμπεριφορά.

### **Εξαρτησιογόνος ή Ψυχοδραστική ουσία**

Είναι κάθε φυσική ή χημική ουσία, η οποία μεταβάλλει τον τρόπο λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος, επιδρά στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα και χρησιμοποιείται για να αλλάξει τη διάθεση. Η επίδραση στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα φέρνει αλλαγές στη συμπεριφορά, στη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου, στην αντίληψη και τη σκέψη του. Οι εξαρτησιογόνες ουσίες μπορεί να είναι ουσίες νόμιμες (καπνός, οινοπνευματώδη ποτά κ.ά.) ή παράνομες (ηρωίνη, χασίς κ.ά.).

### **Εφηβεία**

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

### **Θερμίδα**

Είναι μία μονάδα μέτρησης ενέργειας (διεθνώς **calorie**, από τον γαλλικό όρο, που προέρχεται από τη λατινική λέξη *calor* = θερμότητα και αυτή από το ρήμα *calere* = είμαι ζεστός).

### **Θετική διεκδίκηση**

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

### **Θυμός**

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

### **Καταναλωτής**

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

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

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

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

### **Κοινωνικός αποκλεισμός**

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

### **Κοινωνικός στιγματισμός**

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

### **Λεκτική / Μη λεκτική επικοινωνία**

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

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

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

### **Μόλυνση/Λοίμωξη**

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

### **Μονογονεϊκή οικογένεια**

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

### **Οικογένεια**

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

## **Ονειρώξη**

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

## **Οργασμός**

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

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

## **Πολυπολιτισμικότητα**

Συνύπαρξη και αποδοχή πολλών πολιτισμών σε ένα χώρο–κράτος ή εκπαιδευτικό σύστημα. Ο όρος πολυπολιτισμικότητα (multiculturalism) δηλώνει ότι σε μία κοινωνία συνυπάρχουν διάφορες κοινωνικές ομάδες με διαφορετικές εθνικές-εθνοτικές και πολιτισμικές αναφορές. Η πολυπολιτισμικότητα έχει διαφορετικές σημασίες. Στο επίπεδο της συλλογικότητας και των κοινωνικών ομάδων, σημαίνει εκτίμηση, αποδοχή ή προαγωγή πολλαπλών πολιτισμών με βάση τη δημογραφική σύνθεση του πληθυσμού σε μια χώρα-περιοχή, συνήθως στο πλαίσιο του σχολείου, στην οικονομία, στις πόλεις, στα έθνη. Με αυτή την έννοια η πολυπολιτισμικότητα πλησιάζει στην έννοια του σεβασμού στη διαφορετικότητα. Επίσης, ως όρος περιγράφει την εσωτερική κατάσταση των προσώπων που αυτοαναφέρονται σε διαφορετικές πολλαπλές πολιτισμικές ταυτότητες, επειδή π.χ. έχουν μεγαλώσει σε επαφή ή έχουν επηρεαστεί βαθιά από περισσότερες κουλτούρες, γλώσσες, σε περισσότερα πολιτισμικά περιβάλλοντα. Σήμερα όλα τα μέλη του κοινωνικού συνόλου λιγότερο ή περισσότερο βρίσκονται σε αυτή την κατηγορία.

## **Προεφηβεία**

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

## **Προκατάληψη**

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

## **Σεξουαλική αγωγή**

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

### **Σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία**

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

### **Σεξουαλικότητα**

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

### **Στερεότυπα**

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

**Συναίσθημα** είναι η ευάρεστη ή δυσάρεστη ψυχική κατάσταση που συνοδεύεται από ελαφριές μεταβολές των λειτουργιών του οργανισμού και είναι αποτέλεσμα κάποιου γεγονότος ή εμπειρίας. Το συναίσθημα είναι ιδιαίτερο χαρακτηριστικό στοιχείο της ψυχικής μας ζωής και ασκεί μεγάλη επίδραση σ' όλες τις εκδηλώσεις μας. Μάλιστα, σε αρκετές περιπτώσεις, επιβάλλεται και στη λογική και στις ιδέες μας.

### **Συναισθηματική αγωγή**

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

### **Συναισθηματική αγωγή**

Αναφέρεται στην αγωγή η οποία αποσκοπεί στην εκμάθηση της ικανότητας αυτής. Δηλαδή στην ικανότητα αντίληψης, έκφρασης και διαχείρισης συναισθημάτων, στον αυτοέλεγχο, στην ενσυναίσθηση, στην ποιοτική επικοινωνία, στη διαδικασία επίλυσης συγκρούσεων, στη διεκδικητική στάση, στην προσωπική υπευθυνότητα, στην αυτό-επίγνωση και αυτό-αποδοχή.

### **Υγεία**

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

### **Φυσική δραστηριότητα**

Οποιαδήποτε μορφή μυσικής προσπάθειας που αυξάνει την ενεργειακή δαπάνη πάνω από το επίπεδο της σωματικής ηρεμίας, δηλαδή οποιαδήποτε σωματική κίνηση που παράγεται από



τους μύες και για την οποία απαιτείται κατανάλωση ενέργειας. Έτσι, φυσική δραστηριότητα μπορεί να είναι πέρα από τη γυμναστική και τον αθλητισμό και οι δουλειές του σπιτιού. Για τους ενήλικες, οι συστάσεις για άσκηση είναι 2 ½ ώρες την εβδομάδα ή 30 λεπτά την ημέρα, 5 φορές την εβδομάδα ή 2-3 φορές την εβδομάδα από 1 ώρα.

## ΠΗΓΕΣ

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

## ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ

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