

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΟΔΗΓΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ – ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Β΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

**ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ**

Οδηγός Εκπαιδευτικού

Οικιακή Οικονομία – Αγωγή Υγείας

Β΄ Γυμνασίου

**Συγγραφή–ηλεκτρονική
σελίδωση:** Αργυρώ Καζέλα
Βασιλική (Σύλια) Λουκαΐδου
Εκπαιδευτικοί με απόσπαση στα Νέα Αναλυτικά Προγράμματα

Συνεργάστηκαν: Δέσπω Λοΐζου
Έλενα Χριστοφόρου
Κατερίνα Λαμπή
Καθηγήτριες Οικιακής Οικονομίας – Αγωγής Υγείας

Εποπτεία: Εύα Νεοφύτου
Επιθεωρήτρια Οικιακής Οικονομίας – Αγωγής Υγείας

Γλωσσική Επιμέλεια: Μαριάννα Χριστόφια Παλάτου
Λειτουργός Υ.Α.Π.

Εξώφυλλο: Χρύσης Σιαμμάς
Λειτουργός Υ.Α.Π.

Συντονισμός: Χρίστος Παρπούνας
Συντονιστής Υ.Α.Π.

Α΄ Έκδοση 2012

Εκτύπωση:

© ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΥΠΡΟΥ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

ISBN: 978-9963-0-4638-6

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Με ιδιαίτερη χαρά προλογίζω την έκδοση του «Οδηγού για τον Εκπαιδευτικό» για τη Β΄ τάξη Γυμνασίου που γίνεται για να καλύψει τις ανάγκες του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας / Αγωγής Υγείας.

Η πιο πάνω έκδοση έχει στόχο να βοηθήσει τον εκπαιδευτικό να οργανώσει και να υλοποιήσει όλες τις θεματικές ενότητες που αφορούν τη Β΄ τάξη Γυμνασίου.

Η μεθοδολογία που χρησιμοποιείται απαιτεί την εμπλοκή του μαθητή σε όλα τα στάδια της διαδικασίας μάθησης. Ο εκπαιδευτικός έχει το ρόλο του συντονιστή και καθοδηγητή.

Η έκδοση στηρίζεται στη φιλοσοφία των Νέων Αναλυτικών Προγραμμάτων Οικιακής Οικονομίας / Αγωγής Υγείας και αποσκοπεί στην απόκτηση βασικών γνώσεων Ανάπτυξης και Ενδυνάμωσης Εαυτού, Ανάπτυξης Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής, Φυσικής Δραστηριότητας, Χρήσης και Κατάχρησης Ουσιών, Δημιουργίας και Βελτίωσης Κοινωνικού Εαυτού, Διαπολιτισμικότητας – Αποδοχής και Διαχείρισης της Διαφορετικότητας.

Παράλληλα, στοχεύει στην ενίσχυση της δημιουργικότητας και των δεξιοτήτων των μαθητών μέσω της καθοδήγησης που τους παρέχει στην ετοιμασία υγιεινών παρασκευασμάτων, αλλά και στην κατασκευή χρηστικών αντικειμένων από ύφασμα με την αξιοποίηση παραδοσιακών μοτίβων λαϊκής τέχνης, μέσα από την ενότητα «Κυπριακή Λαϊκή Τέχνη και Παράδοση».

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

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

Δρ Ζήνα Πουλλή
Διευθύντρια Μέσης Εκπαίδευσης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελίδες
Εισαγωγή, Οδηγός Εφαρμογής Νέων Αναλυτικών Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας.....	5
Προγραμματισμός του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας - Αγωγής Υγείας.....	13
Δείκτες επιτυχίας του μαθήματος της Οικιακής Οικονομίας - Αγωγής Υγείας Β΄ τάξης.....	15
1. Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού.....	19
1.3 Αξίες Ζωής.....	21
Εισαγωγή στις Αξίες.....	23
Ειρήνη.....	33
Αγάπη	49
Υπευθυνότητα.....	61
2. Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής.....	71
2.2 Φαγητό και Υγεία.....	73
Ημερήσιες ανάγκες σε ενέργεια.....	85
Ενεργειακό Ισοζύγιο	95
Παχυσαρκία	97
Διατροφή Εφήβων.....	129
Σχεδιασμός Μενού – Πρακτική Εργασία (Ετοιμασία Παρασκευάσματος)	137
2.3 Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία.....	153
2.4 Χρήση και Κατάχρηση ουσιών	175
Χρήση και Κατάχρηση Ουσιών: Κάπνισμα, Αλκοολ, Ναρκωτικά	177
3. Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού.....	205
3.1 Οικογενειακός Προγραμματισμός, Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία	207
Κοινωνικό – Βιολογικό Φύλο.....	215
Σχέσεις Εφήβων.....	225
Βία – Εκφοβισμός.....	231
3.3 Διαπολιτισμικότητα-αποδοχή και Διαχείριση Διαφορετικότητας.....	261
Κυπριακή Λαϊκή Τέχνη και Παράδοση.....	263
Παράρτημα Α	
Βασικοί Κανόνες Διεξαγωγής Εργαστηρίων/Σεμιναρίων.....	273
Παράρτημα Β	
Δείκτες Επιτυχίας του Αναλυτικού Προγράμματος Β΄- Γ΄ Τάξης.....	277
Παράρτημα Γ	
Σύνδεσμοι, Οργανισμοί, Υπηρεσίες, Συμβούλια.....	285
Παράρτημα Δ	
Χρήσιμες Ιστοσελίδες, Χρήσιμα Φιλμάκια, Παγκόσμιες Μέρες.....	295
Παράρτημα Ε	
Δραστηριότητες Χαλάρωσης και Γνωριμίας.....	317
Γλωσσάριο.....	321

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/την 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.

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/την Διευθυντή/τρια του σχολείου και τον/την Επιθεωρητή/τρια 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. Στη σελίδα 15 του Οδηγού Εκπαιδευτικού, αναφέρονται οι θεματικές ενότητες με τους αντίστοιχους δείκτες επιτυχίας της Β΄ Γυμνασίου. Στο Παράρτημα Β΄, επισυνάπτονται οι θεματικές ενότητες και υποενότητες με τους αντίστοιχους δείκτες επιτυχίας για την Α΄ και Γ΄ τάξη Γυμνασίου. 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 συμπεριλάβουν στον κατάλογο και τις δικές τους 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 Β' 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 Β' 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 μεγάλο χρονικό διάστημα. Μπορεί να περιλαμβάνει δείκτες επιτυχίας από διαφορετικές θεματικές ενότητες όπως:

1.3 Αξίες ζωής:

- Να κρίνουν συμπεριφορές ως προς τον βαθμό υπευθυνότητας στην καθημερινότητά τους

2.2 Φαγητό και υγεία:

- Να απολαμβάνουν στιγμές προετοιμασίας και κατανάλωσης φαγητού στην καθημερινότητά τους, 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/η 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 αναφέρθηκε 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/τριων 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
- Στην ιστοσελίδα της Αγωγής Υγείας του ΥΠΠ: 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 κ.α.).
- Στην ιστοσελίδα του Συνδέσμου Καθηγητών Οικιακής Οικονομίας. www.oikoik.org
- Σε εγχειρίδια και λογισμικά που έχουν αποσταλεί κατά το παρελθόν στα σχολεία.
- Στο Παράρτημα Δ', υπάρχουν ιστοσελίδες, φυλλάκια 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 των μαθητών/τριων 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/τριες 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 Γ.

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 Ε, 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 περιπάτοι, 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 γίγνεσθαι. 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 για τον/την εκπαιδευτικό:

- Ο ετήσιος προγραμματισμός πρέπει να ανταποκρίνεται στους Δείκτες Επιτυχίας της Β΄ Γυμνασίου.
- Οι δραστηριότητες του Οδηγού Εκπαιδευτικού είναι **ενδεικτικές** και καλύπτουν τους περισσότερους Δείκτες Επιτυχίας της Β΄ 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/η 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 Β΄ Γυμνασίου, είναι αναρτημένες στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού: http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/themata/oikiaki_oikonomia/b_gymnasiou_schedia_mathimatos.html. Ο/Η εκπαιδευτικός συστήνεται να συμβουλευτεί συχνά αυτή την ιστοσελίδα αφού το εκπαιδευτικό υλικό εμπλουτίζεται συνεχώς.
- Τα φύλλα εργασίας όλων των δραστηριοτήτων των θεματικών ενότητων του Οδηγού Εκπαιδευτικού της Β΄ Γυμνασίου, επισυνάπτονται **ΜΟΝΟ** στο Τετράδιο Εργασιών Μαθητή.
- 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 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/evliko/mesi/themata/oikiaki_oikonomia/analytika_programmata.html.
- Ο/Η εκπαιδευτικός επιλέγει τη σειρά των θεματικών ενοτήτων ανάλογα με τις ανάγκες, το ενδιαφέρον αλλά και τις προϋπάρχουσες τους γνώσεις των μαθητών/τριών.
- 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, στις υποενότητες:

2.3 Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία, οι μαθητές/τριες ετοιμάζουν έναν αναζωογονητικό χυμό για να σβήνουν τη δίψα τους μετά τη φυσική τους δραστηριότητα.

1.3 Αξίες Ζωής, οι μαθητές/τριες μπορούν να φτιάξουν παρασκευάσματα που θα πωληθούν για φιλανθρωπικό σκοπό.

- Το περιεχόμενο των **πηγών** της κάθε θεματικής ενότητας προσφέρει έγκυρες πληροφορίες, οι οποίες βοηθούν τον/την εκπαιδευτικό να κατατοπιστεί και να ενημερωθεί καλύτερα για αυτήν.
- Στον προγραμματισμό της ύλης για τη Β΄ Γυμνασίου περιλαμβάνεται και η ενότητα **«Κυπριακή Λαϊκή Τέχνη και Παράδοση»**. Ενδεικτική πορεία δραστηριοτήτων αναφέρεται στην τελευταία ενότητα του Οδηγού αυτού.
- Οι **Κανόνες Διεξαγωγής Εργαστηρίων/Σεμιναρίων** που αναγράφονται στην αρχή του Τετραδίου Εργασιών του Μαθητή συστήνεται να διαβαστούν και να συζητηθούν στο ξεκίνημα της σχολικής χρονιάς.

**ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΤΟΥ ΑΝΑΛΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ - ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

Β΄ ΤΑΞΗ	
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση του Εαυτού	
Υποενότητα	1.3 Αξίες ζωής
Δείκτες Επιτυχίας	<ul style="list-style-type: none"> • Να επεξηγούν τη σχέση μεταξύ των αξιών ζωής ενός ατόμου και των επιλογών του. • Να κρίνουν συμπεριφορές ως προς τον βαθμό υπευθυνότητας στην καθημερινότητά τους. • Να επεξηγούν τη σχέση μεταξύ της αγάπης του εαυτού και της αγάπης προς τους άλλους. • Να αναγνωρίζουν τη σημασία της ειρήνης και να υποστηρίζουν τοπικά και διεθνή φιλειρηνικά κινήματα και προσωπικότητες.
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής	
Υποενότητα	2.1 Υγιείς Τρόποι και Συνθήκες Ζωής
Να απολαμβάνουν ευχάριστες και υγιείς συμπεριφορές στο σχολείο και στην κοινότητά τους (για όλες τις τάξεις).	
Δείκτες Επιτυχίας	<ul style="list-style-type: none"> • Να εντοπίζουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και τον τρόπο ζωής των ατόμων. • Να εντοπίζουν και να αιτιολογούν τη σχέση αλληλεξάρτησης μεταξύ της υγείας και διαφόρων συμπεριφορών. • Να επεξηγούν την ανάγκη για την φροντίδα του σώματος. • Να διαμορφώνουν σχέδιο δράσης που να στοχεύει στη βελτίωση των συνθηκών για μια υγιή ζωή.
Υποενότητα	2.2 Φαγητό και Υγεία
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).	

Δείκτες Επιτυχίας	<ul style="list-style-type: none"> • Να σχεδιάζουν και να παρασκευάζουν ισοζυγισμένα γεύματα με βάση τους κανόνες υγιεινής διατροφής. • Να αναφέρουν κανόνες υγιεινής και ασφάλειας που σχετίζονται με την παρασκευή και την κατανάλωση του φαγητού • Να συμβάλλουν, με συλλογικές δράσεις, στην ενίσχυση των δυνατοτήτων υγιεινής διατροφής των νέων. • Να επεξεργάζονται κριτικά τη σχέση φαγητού με θέματα δημόσιας υγείας (πχ. παχυσαρκία, καρδιαγγειακά νοσήματα) και να εισηγούνται τρόπους πρόληψης τους
Υποενότητα	2.3 Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία
Να εμπλακούν όλοι οι μαθητές σε ευχάριστες φυσικές δραστηριότητες στο σχολείο και στην κοινότητα (για όλες τις τάξεις).	
Δείκτες Επιτυχίας	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίζουν τη σχέση φυσικής δραστηριότητας με όλες τις πτυχές της υγείας. • Να διερευνούν τις ευκαιρίες φυσικής δραστηριότητας που προσφέρει η κοινότητά τους. • Να συμβάλλουν, με συλλογικές δράσεις, στην αύξηση των δυνατοτήτων ή ευκαιριών πρόσβασης σε φυσικές δραστηριότητες.
Υποενότητα	2.4 Χρήση και Κατάχρηση Ουσιών
Να έχουν πρακτικές εμπειρίες ποιοτικής αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου τους στο σχολείο και στη κοινότητά τους (για όλες τις τάξεις).	
	<ul style="list-style-type: none"> • Να προβληματίζονται και να συζητούν τις κοινωνικές, ψυχικές και σωματικές επιπτώσεις της χρήσης παράνομων ουσιών που προκαλούν εξάρτηση. • Να αναπτύσσουν επιχειρηματολογία κατά των ευρέως διαδεδομένων και λανθασμένων κοινωνικών αντιλήψεων σχετικά με το κάπνισμα και το αλκοόλ. • Να γνωρίζουν δομές και φορείς (κυβερνητικούς και μη) που μπορούν να τους προσφέρουν πληροφόρηση και στήριξη σε επίπεδο πρόληψης ή/και θεραπείας. • Να επεξηγούν την αναγκαιότητα για αναζήτηση στήριξης σε περίπτωση χρήσης ή σκέψης για χρήση ουσιών. • Να εισηγούνται τρόπους βελτίωσης του άμεσου

	και ευρύτερου περιβάλλοντος έτσι ώστε να προλαμβάνουν και να προστατεύονται από κινδύνους που προκύπτουν από τη χρήση και κατάχρηση ουσιών.
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού	
Υποενότητα	3.1 Οικογενειακός Προγραμματισμός, Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία
Δείκτες Επιτυχίας	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναλύουν το ρόλο των δύο φύλων σε πλαίσια όπως αυτά της φιλίας, της σχέσης, του γάμου, της οικογένειας. • Να γνωρίζουν συζητούν και να υλοποιούν δράσεις που υπερασπίζονται τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα. • Να αναφέρουν χαρακτηριστικά σεξουαλικής ωρίμανσης (σωματική, συναισθηματικής). • Να επεξηγούν τρόπους αντισύλληψης απαριθμούν και πρόληψης επικίνδυνης σεξουαλικής συμπεριφοράς και αποφυγής σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων. • Να διερευνούν παράγοντες που επηρεάζουν τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία όπως ΜΜΕ, νομοθεσία και θρησκεία. • Να γνωρίζουν δομές στην κοινότητα που σχετίζονται με θέματα σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας. • Να αναλύουν (μέσα από μελέτη περιστατικού) τις επιπτώσεις της εγκυμοσύνης και της διακοπής της στην εφηβεία. • Να διακρίνουν τους μύθους από τις πραγματικότητες για τις διάφορες μορφές βίας (σωματική, σεξουαλική, ψυχολογική, οικονομική) εντός της οικογένειας αλλά και ευρύτερα. • Να γνωρίζουν δομές/φορείς που ασχολούνται με θέματα βίας.
Υποενότητα	3.3 Διαπολιτισμικότητα-αποδοχή και Διαχείριση Διαφορετικότητας
Δείκτες Επιτυχίας	<ul style="list-style-type: none"> • Να επεξηγούν μέσα από παραδείγματα τις έννοιες ρατσισμός, αποκλεισμός, διάκριση, σεξισμός, πολυπολιτισμικότητα και

	<p>διαπολιτισμικότητα.</p> <ul style="list-style-type: none">• Να εντοπίζουν και να αντιμετωπίζουν κριτικά διάφορα κοινωνικά στερεότυπα που αφορούν το φύλο, την εμφάνιση, την εθνικότητα κ.α.• Να εισηγούνται τρόπους διαχείρισης της διαφορετικότητας σε επίπεδο εθνικότητας, σεξουαλικού προσανατολισμού ή άλλο.• Να αναπτύσσουν δράσεις που συμβάλλουν στην ανάδειξη της λαϊκής τέχνης και παράδοσης στα πλαίσια του πολιτισμικού σχολείου.• Να αξιοποιούν τα παραδοσιακά μοτίβα της Κύπρου σε λειτουργικές κατασκευές.• Να γνωρίσουν φορείς που είναι υπεύθυνοι για τη διατήρηση της πολιτιστικής μας κληρονομιάς.• Να γνωρίζουν δομές/φορείς που ασχολούνται με θέματα ενάντια στη βία
--	---

1. Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού

1.3 Αξίες ζωής

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΑΞΙΕΣ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: 1. Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση Εαυτού
ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ: 1.3 Αξίες Ζωής

ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:

Οι μαθητές/τριες:

- Να επεξηγούν τη σχέση μεταξύ των αξιών ζωής ενός ατόμου και των επιλογών του.
- Να κρίνουν συμπεριφορές ως προς τον βαθμό υπευθυνότητας στην καθημερινότητά τους.
- Να επεξηγούν τη σχέση μεταξύ της αγάπης του εαυτού και της αγάπης προς τους άλλους.
- Να υποστηρίζουν τοπικά και διεθνή φιλειρηνικά κινήματα και προσωπικότητες.

Η διερεύνηση των αξιών

- Οι αξίες επηρεάζουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές των ανθρώπων.
- Οι αξίες είναι τα «πιστεύω» μας για το τι είναι σωστό και καλό. Οι αξίες σχετίζονται με τις ιδέες για το πώς πρέπει να είναι ο κόσμος (Chimienti & Τριβιλιά, 2002, Χαραλάμπους, 2010).

Οι αξίες μας έχουν σχέση με:

- Το πώς γεμίζουμε τον χρόνο μας.
- Το πώς ξοδεύουμε τα λεφτά μας.
- Το είδος και την ποιότητα των σχέσεων.
- Τους στόχους που θέτουμε.
- Τις επιθυμίες μας.
- Τις προτεραιότητές μας.

Ποιοι διαμορφώνουν τις αξίες μας:

- | | |
|------------------------|---------------|
| ▪ Η οικογένεια | ▪ Τα βιβλία |
| ▪ Το σχολείο | ▪ Η κουλτούρα |
| ▪ Η κοινότητα | ▪ Οι θεσμοί |
| ▪ Οι φίλοι | ▪ Η πατρίδα |
| ▪ Η τηλεόραση (Μ.Μ.Ε.) | ▪ Οι νόμοι |
| ▪ Η εκκλησία | ▪ Η εργασία |
| ▪ Η μουσική | ▪ Η ηλικία |

Είναι σημαντικές οι αξίες;

Όταν εκτιμούμε κάτι ως αξία, είμαστε διατεθειμένοι να προσπαθήσουμε σκληρά γι' αυτό. Έτσι, ουσιαστικά, οι αξίες καθορίζουν τη συμπεριφορά μας. Οι δικές μας αξίες μας υποδεικνύουν προς ποια κατεύθυνση να προχωρήσουμε και μας οδηγούν να πάρουμε συγκεκριμένες αποφάσεις. Επιπλέον, όταν προκύπτουν εμπόδια κατά την υλοποίηση των αξιών μας, νιώθουμε ματαίωση/απογοήτευση και συνεπώς αυτό προκαλεί άγχος ή/και θλίψη.

Η επιλογή των αξιών που στηρίζει τόσο το **Πρόγραμμα Αρετή** (Χαραλάμπους., Ν. 2010), όσο και άλλα αναγνωρισμένα εκπαιδευτικά εγχειρίδια (Εγχειρίδια: Αξίες Ζωής στην Εκπαίδευση, Living Values Activities for Children Ages 8-14) έγινε με γνώμονα την ανάπτυξη καλού χαρακτήρα των μαθητών/τριών μας. Οι δώδεκα αξίες χωρίζονται σε δύο κατηγορίες. Στις ενδοπροσωπικές που σχετίζονται περισσότερο με τον εσωτερικό μας εαυτό και τις διαπροσωπικές-κοινωνικές που αφορούν τη σχέση μας με τον κοινωνικό μας περίγυρο.

Ενδοπροσωπικές αξίες:	Διαπροσωπικές αξίες:
Αγάπη	Συνεργασία
Ειρήνη	Σεβασμός
Υπευθυνότητα	Ηγεσία
Απλότητα	Δικαιοσύνη
Τόλμη	Προσφορά
Ελευθερία	Πολιότητα

Μέσα και Τεχνικές:

Οι δραστηριότητες για την «εκπαίδευση στις αξίες ζωής», βασίζονται κυρίως σε βιωματικές εργασίες, έτσι ώστε οι μαθητές/τριες να βιώσουν αυτές τις αξίες για να προβληματιστούν και να τις υιοθετήσουν, με στόχο να κτίσουν έναν καλύτερο χαρακτήρα. Με τη βοήθεια κάποιων σοφών λόγων, ιστοριών, τραγουδιών, εικόνων, ταινιών, επιστολών, συνθημάτων, επισκέψεων κ.ά. οι δραστηριότητες μπορούν να γίνουν ευχάριστες και ο στόχος να επιτευχθεί.

Τα εγχειρίδια συστήνουν διάφορες τεχνικές γι' αυτή τη θεματική ενότητα. Κάποιες από αυτές είναι:

- **Αναστοχασμός:** Ορισμός της αξίας και σοφά λόγια (αποφθέγματα) σημαντικών ανθρώπων (π.χ. «Ποτέ δεν υπήρξε καλός πόλεμος ή κακή ειρήνη»). Τα παιδιά εισηγούνται δικά τους συνθήματα/φράσεις. Χρησιμοποιούνται επίσης, αναστοχαστικές ερωτήσεις, οι οποίες έχουν σκοπό να βοηθήσουν την επεξεργασία της βιωματικής δραστηριότητας, έτσι ώστε να δημιουργηθεί μία συζήτηση γύρω από την εμπειρία που βίωσαν οι μαθητές/τριες στην τάξη.
- **Φαντασία-Οραματισμός:** Οι μαθητές/τριες φαντάζονται και περιγράφουν έναν ειρηνικό κόσμο ή ένα ιδανικό σχολείο.

- **Ασκήσεις χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης:** Για την ειρήνη, την αγάπη, τον σεβασμό, την ελευθερία. Οι τεχνικές αυτές στοχεύουν στην ψυχοσωματική χαλάρωση και ενεργοποίηση μέσα από σωματικές ασκήσεις, συνοδεύονται από αυτοσυγκέντρωση και δρουν τόσο σωματικά όσο και νοητικά.

- **Καλλιτεχνική έκφραση των αξιών:**

Παραδείγματα:

- Γράφουν συνθήματα (κολάζ, πόστερ) και τα αναρτούν στην πινακίδα της τάξης, του σχολείου, σε χώρους του δήμου ή της κοινότητάς τους.
- Ζωγραφίζουν την απλότητα.
- Χορεύουν σε συνεργασία, δημιουργούν σε συνεργασία.

- **Δραστηριότητες αυτοανάπτυξης:** Εξερευνούν τις αξίες σε σχέση με τον εαυτό τους.

Παραδείγματα:

- Πώς δείχνουμε σεβασμό;
- Πώς νιώθουμε όταν είμαστε τίμιοι;
- Συζήτηση σχετικά με εμπειρίες υπευθυνότητας
- Συζήτηση για την εσωτερική ειρήνη του ατόμου και πώς αυτή εκδηλώνεται.

- **Κοινωνικές Δεξιότητες:**

- Δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων
- Μαθητές/τριες παίζουν τον ρόλο του ερευνητή στο γήπεδο

- **Γνωστική αντίληψη της Κοινωνικής Δικαιοσύνης:**

Οι μαθητές/τριες εξετάζουν τις συνέπειες των πράξεων του ατόμου πάνω στους άλλους (π.χ. συζητούν για τις συνέπειες της υπευθυνότητας και της ανευθυνότητας με συγκεκριμένα περιστατικά).

Πηγές:

- Μανούσου, Γ., & Ταναϊνή Σ. (2010). *Αξίες Ζωής στην Εκπαίδευση*. Αθήνα: Εκδόσεις Ωρίων.
- Χαραλάμπους, Ν. (2010). *Πρόγραμμα ΑΡΕΤΗ, Εγχειρίδιο του Εκπαιδευτή*. Λευκωσία: Νεόφυτος Χαραλάμπους και Παρατηρητήριο για Παιδιά.
- Τριβίλα, Σ., & Γιωναννί, C. (2002). *Ανακάλυψη, Αυτογνωσία, Αυτοκυριαρχία, Αυτοεκτίμηση: Συναισθηματική και Κοινωνική επιδεξιότητα: Ένα εγχειρίδιο τεχνικών*. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.

Δείκτες επιτυχίας της θεματικής ενότητας: 1.3 Αξίες Ζωής.

Οι Δείκτες Επιτυχίας του Προγράμματος Σπουδών Αγωγής Υγείας της Β΄ Γυμνασίου δίνουν έμφαση στη σχέση μεταξύ των αξιών ζωής ενός ατόμου και των επιλογών του και επικεντρώνονται κυρίως στις αξίες: **Αγάπη, Ειρήνη και Υπευθυνότητα**. Οι δραστηριότητες που περιγράφονται σε αυτή την ενότητα, ικανοποιούν τους δείκτες επιτυχίας αυτής της υποενότητας, 1.3: Αξίες Ζωής.

Παράλληλα, όμως, θα διαπιστωθεί, πως καλύπτονται και δείκτες επιτυχίας άλλων υποενοτήτων, αφού πλέον επιλέγονται δραστηριότητες, που καλό είναι να ικανοποιούν πολλούς δείκτες επιτυχίας ταυτόχρονα (Μοντέλο Ανάπτυξης Π.Σ.Α.Υ.).

Κύριος στόχος των δραστηριοτήτων αυτής της ενότητας (όπως και των υπολοίπων) είναι οι μαθητές/τριες να αλλάξουν προς το καλύτερο τον τρόπο ζωής τους (να επέλθει η αλλαγή μέσω της δράσης τους) αλλά και να υιοθετήσουν θετικές στάσεις απέναντι στα ζητήματα που ορίζουν οι δείκτες επιτυχίας.

Τονίζεται πως όλες οι αξίες είναι εξίσου σημαντικές και καλούνται οι εκπαιδευτικοί να τις ανακαλούν μέσα από τις διάφορες θεματικές ενότητες του αναλυτικού προγράμματος όλων των τάξεων του Γυμνασίου. Για παράδειγμα, η αξία της *συνεργασίας* μπορεί να συζητηθεί κατά τη διάρκεια των ομαδικών δραστηριοτήτων που γίνονται στην τάξη (π.χ. στην ετοιμασία παρασκευάσματος, στο ομαδικό project στην ενότητα της Λαϊκής Τέχνης, σε ομαδικές εργασίες). Οι αξίες της *δικαιοσύνης*, της *υπευθυνότητας* και της *τόλμης* μπορούν να συζητηθούν μέσα από διάφορες υποενοότητες: τη φιλία, την επίλυση των συγκρούσεων, τον οικογενειακό προγραμματισμό, την αγωγή καταναλωτή, την ασφάλεια κ.λπ.

Σημαντικό είναι ο/η εκπαιδευτικός να αξιολογεί τις ανάγκες των μαθητών/τριών του κάθε τμήματος ξεχωριστά. Αν για παράδειγμα, παρατηρήσει πως υπάρχει πρόβλημα συνεργασίας μεταξύ των μαθητών/τριών ενός τμήματος, τότε συστήνεται να επιλέξει τέτοιες δραστηριότητες, που θα τους βοηθήσουν να καλλιεργήσουν την αξία της συνεργασίας.

Η εκπαίδευση των αξιών, δεν αφορά μόνο μία βαθμίδα του Γυμνασίου, αλλά **αφορά όλες της βαθμίδες της Μέσης Εκπαίδευσης.**

Συστήνεται, ο/η εκπαιδευτικός, να μελετήσει αρχικά όλο το περιεχόμενο αυτής της ενότητας, καθώς και τις επεξηγήσεις των δεικτών επιτυχίας που αναφέρονται στο Πρόγραμμα Σπουδών Αγωγής Υγείας. Σημαντικό, επίσης, είναι να μελετήσει τις επιπρόσθετες δραστηριότητες και το εκπαιδευτικό υλικό αυτής της υποενότητας, από την ιστοσελίδα του Υ.Π.Π.: http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/Themata/oikiaki_oikonomia/index.html.

Χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τις «αξίες ζωής», συμπεριλαμβάνονται στις πηγές που αναφέρονται στο τέλος αυτής της ενότητας, καθώς και στις σχετικές ιστοσελίδες που αναφέρονται στο Παράρτημα Δ.

Δημιουργία κλίματος αξιών στην τάξη:

Είναι απαραίτητο, ο/η εκπαιδευτικός να δώσει έμφαση στη δημιουργία τέτοιου κλίματος στην τάξη, ώστε να παρέχει τον «χώρο» στον/στη μαθητή/τρια να ανακαλύψει τον εαυτό του/της. Είναι επίσης σημαντικό να δημιουργήσει ένα περιβάλλον ανοικτό και δεκτικό, όπου ο αλληλοσεβασμός και η ανεκτικότητα βασίζονται στην πρακτική του διαλόγου, στη συνεργασία, στην υπευθυνότητα, στην αναλυτική, αξιολογική και δημιουργική σκέψη.

Οι εκπαιδευτικοί καλούνται να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον με αυτοπεποίθηση, ασφάλεια, διάλογο, ελευθερία, ενδιαφέρον και αποδοχή ώστε να καλλιεργήσουν τις ιδανικές καταστάσεις για αλλαγή. Ενθαρρύνονται οι μαθητές/τριες να συζητήσουν μεταξύ τους, αλλά και να πάρουν πρωτοβουλίες. Δεν μελετούν τις αξίες, αλλά τις μετασχηματίζουν σε εμπειρίες (με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού), τις οποίες οι μαθητές/τριες βιώνουν στην καθημερινότητά τους (στο σχολείο, στο σπίτι, στην κοινότητά, στο γήπεδο, στους χώρους διασκέδασης κ.ά.).

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΙΣ ΑΞΙΕΣ

Η δημιουργία ενός κλίματος αξιών, υποστηρίζεται και ξεκινά από δραστηριότητες που βοηθούν στη βελτίωση της επικοινωνίας, στην καλλιέργεια της εμπιστοσύνης και της συνεργασίας μεταξύ των μαθητών/τριών, αλλά και μεταξύ των μαθητών/τριών και των εκπαιδευτικών.

Παράδειγμα δραστηριότητας δυναμικής της ομάδας/σπάσιμο πάγου:

Στον κύκλο

Οι μαθητές/τριες είναι σε κύκλο και ο/η εκπαιδευτικός ζητά να εστιάσουν την προσοχή τους στα χέρια τους και να εκφράσουν θετικές ενέργειες και πράξεις που μπορούν να γίνουν με τα χέρια. Τα χέρια χαϊδεύουν, χαιρετούν, αγαπούν, αγκαλιάζουν, είναι τρυφερά κ.λπ.

Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει μία μικρή μπάλα σε έναν/μία από τους/τις μαθητές/τριες της ομάδας. Οι μαθητές/τριες ρίχνουν μεταξύ τους τη μπάλα και κάθε μαθητής/τρια που παίρνει στα χέρια του λέει το όνομά του με έναν διαφορετικό τρόπο, συνδυάζοντας μία κίνηση με ένα διαφορετικό ρυθμό. Ο καθένας/η καθεμιά δηλαδή λέει το όνομά του/της με μία μελωδία και μία κίνηση. Στη συνέχεια, το παιδί καλείται να αναφέρει ένα συναίσθημα, π.χ. φόβος. Οι μισοί στον κύκλο καλούνται να δείξουν αυτό το συναίσθημα και οι άλλοι μισοί να δείξουν το αντίθετό του.

Με ήρεμη και χαλαρή φωνή, ο/η εκπαιδευτικός λέει στην ομάδα μία μικρή και απλή ιστορία, την οποία τους ζητά να δείξουν με το σώμα τους. Για παράδειγμα, α) Είμαι ένας σπόρος μέσα στη γη. Σιγά σιγά μεγαλώνω, μεγαλώνω και γίνομαι δέντρο. β) είναι πολύ ψηλά το μήλο και δεν το φτάνω. Τεντώνω τα πόδια μου, το κορμί μου, τα χέρια μου για να το φτάσω.

Οι μαθητές/τριες ενεργοποιούνται με την πιο πάνω ενδεικτική δραστηριότητα και αποκτούν διάθεση για να συμμετάσχουν στις δραστηριότητες που θα ακολουθήσουν.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ: (1-2 διδακτικές περιόδοι)

Ο/η εκπαιδευτικός επιλέγει **ΜΙΑ** από τις ακόλουθες δραστηριότητες αφόρμησης:

Προεργασία – Εισαγωγή στην ενότητα:

- Για εισαγωγή στην ενότητα 1.3: Αξίες Ζωής, μπορούν να γραφτούν οι 12 αξίες με διαφορετικά χρώματα σ' ένα χαρτόνι και να κυκλώνεται η αξία που ολοκληρώνεται κάθε φορά, είτε ως ενότητα, είτε μέσα από τις δραστηριότητες άλλων ενοτήτων. Πολλές αφίσες και άλλες κατασκευές ή υλικό που ετοίμασαν οι μαθητές/τριες και που εκφράζουν μηνύματα, ιδέες, συλλογισμούς, μεταφορές, καλλιτεχνικές ερμηνείες, παραμένουν αναρτημένα στην τάξη όλη τη σχολική χρονιά. Η ενημέρωση των γονέων και η εμπλοκή τους σε αυτή τη θεματική ενότητα θεωρείται απαραίτητη, γιατί βοηθά σημαντικά στην αξιολόγηση, τη διάχυση και την αποτελεσματικότητα της προσπάθειας.
- Εναλλακτικά, μπορεί να αναρτηθεί στην πινακίδα της τάξης με χαρτόνια, **το σχήμα ενός δέντρου** (συνεργασία εκπαιδευτικού και μαθητή/τριας). Για φύλλα, να χρησιμοποιηθούν διάφορα μικρά χαρτόνια, και σε κάθε φύλλο οι μαθητές/τριες να αναγράφουν τα συμπεράσματά τους για την κάθε αξία, καθώς και τις διάφορες σκέψεις τους (ή φράσεις από φιλόσοφους). Για την κάθε αξία, συστήνεται να χρησιμοποιείται διαφορετικό χρώμα χαρτονιού ή μπορεί να χρησιμοποιηθούν αυτοκόλλητα χαρτάκια διαφόρων χρωμάτων τύπου post it.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Προσδιορισμός Αξιών


Χωρίς να γίνει οποιαδήποτε εισαγωγή, τοποθετούνται σε ένα τραπέζι ψεύτικα νομίσματα και χαρτονομίσματα διαφορετικής αξίας. Ζητείται από ένα παιδί-εθελοντή να πλησιάσει το τραπέζι και να επιλέξει ένα νόμισμα.

Ο/η μαθητής/τρια καλείται να εξηγήσει τον τρόπο που επέλεξε το συγκεκριμένο νόμισμα/χαρτονόμισμα (συνήθως σε αυτή τη δραστηριότητα οι μαθητές/τριες επιλέγουν το νόμισμα/χαρτονόμισμα που έχει τη μεγαλύτερη αξία). Αναγράφεται η λέξη «ΑΞΙΑ» στον πίνακα. Διευκρινίζεται πως σ' αυτή την περίπτωση η λέξη «αξία» αναφέρεται στην αξία του κάθε νομίσματος/χαρτονομίσματος. Οι μαθητές/τριες καλούνται να αναφέρουν παραδείγματα πραγμάτων που έχουν αξία. Σ' αυτό το σημείο, οι μαθητές/τριες συνήθως αναφέρουν διάφορα υλικά αγαθά. Στη συνέχεια, τους ζητείται να αναφέρουν αξίες που δεν μπορούν να δουν ή να αγγίξουν και καταγράφονται στον πίνακα (μερικές από τις απαντήσεις είναι η αγάπη, η ειλικρίνεια, η φιλία, η ευγένεια, η συνέπεια, κ.λπ.).

Οι μαθητές/τριες καλούνται να επιλέξουν τις 3 πιο σημαντικές λέξεις/αξίες από αυτές που αναγράφονται στον πίνακα και να εξηγήσουν γιατί τις θεωρούν σημαντικές. Πιθανόν οι μαθητές/τριες να αντιμετωπίσουν δίλημμα γι' αυτή την επιλογή, με αποτέλεσμα να εξαχθεί το συμπέρασμα, πως είναι εύκολο να προσδιορίζεται η τιμή των χειροπιαστών αντικειμένων, αλλά είναι δύσκολο να προσδιορίζεται η τιμή των ηθικών-άυλων αξιών.

Εξηγείται ότι η λέξη «αξία» έχει διαφορετικές έννοιες. Η μία είναι η πραγματική αξία ενός αντικειμένου, σε χρήματα. Η άλλη έννοια αφορά μια πιο προσωπική εκτίμηση της αξίας, όπως η αντίληψη που έχει ο καθένας για τις αρχές και τα πιστεύω του. Για παράδειγμα, η ισότητα μπορεί να είναι πιο σημαντική για ένα άτομο σε σχέση με κάποιο άλλο άτομο που πιστεύει πως η ελευθερία είναι πιο σημαντική. Οι διάφορες αξίες που έχει το κάθε άτομο, βοηθούν να διαμορφωθεί ο χαρακτήρας, η συμπεριφορά και η προσωπικότητά του (π.χ. κάποιος/α που πιστεύει πολύ στους γερούς δεσμούς της οικογένειας, ενδιαφέρεται πολύ για τη/τον σύντροφο και τα παιδιά του/της).

Σημείωση: Η πιο πάνω διαδικασία μπορεί να γίνει και με τη χρήση του «ρόμβου». Ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τους/τις μαθητές/τριες να επιλέξουν από τις 12 αξίες τις 9 πιο σημαντικές (ενδεικτικοί οι αριθμοί). Τοποθετούν τις αξίες σε σχήμα ρόμβου ή διαμαντιού, επιλέγοντας οι ίδιοι/ες την ιεράρχηση που θα κάνουν. (Η άσκηση με τον ρόμβο αναφέρεται και επεξηγείται στον Οδηγό Εκπαιδευτικού της Α΄ Γυμνασίου).

Σχήμα Ρόμβου: 

Αφού ο/η εκπαιδευτικός συμπληρώσει τον πίνακα και με άλλες αξίες, οι μαθητές/τριες καλούνται να αναφέρουν τις δικές τους αξίες και γίνεται συζήτηση, στην οποία αναφέρουν τους παράγοντες που συνέβαλαν στη διαμόρφωση αυτών των αξιών. Στη συζήτηση, αναφέρεται πως είναι φυσιολογικό να υπάρχουν διαφωνίες μεταξύ τους ως προς την προσωπική εκτίμηση των αξιών. Δεν υπάρχει σωστό και λάθος στην ιεράρχηση των αξιών, αφού οι αξίες του ατόμου επηρεάζονται και καλλιεργούνται από διάφορους παράγοντες.

Στη συζήτηση, οι μαθητές/τριες καλούνται να επισημάνουν επίσης τα ακόλουθα:

- ❖ Σημαντικές αξίες της οικογένειάς τους. Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στις αξίες των παιδιών και των γονιών τους; Είναι αυτές οι διαφορές πηγή σύγκρουσης ανάμεσα στα παιδιά και στους γονείς τους;
- ❖ Σημαντικές αξίες της θρησκείας τους. Ποιες είναι οι αξίες της θρησκείας των παιδιών; Όλες οι θρησκείες έχουν τις ίδιες αξίες; Σε ποια σημεία διαφέρουν; Πώς επηρεάζουν τη συμπεριφορά των ατόμων;
- ❖ Σημαντικές αξίες της κουλτούρας τους. Τι βλέπουν συνήθως στην τηλεόραση οι έφηβοι; Πώς σπαταλούν τον ελεύθερο τους χρόνο; Ποια έθιμα διατηρούν;
- ❖ Εθνικές αξίες που είναι λιγότερο σημαντικές για άλλες χώρες.
- ❖ Αξίες που έχουν οι άλλοι και οι ίδιοι δεν τις έχουν. Έχουν όλοι τις ίδιες αξίες;

Βασικό Συμπέρασμα: Οι αξίες των ανθρώπων ποικίλλουν ανάλογα με την πολιτισμική κοινότητα όπου ανήκουν, την ηλικία και το φύλο τους. Οι αξίες των ανθρώπων εξαρτώνται,

επίσης, από τις εμπειρίες που έχουν αποκομίσει, γι' αυτό άλλωστε εντοπίζονται διαπροσωπικές διαφορές.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Το βάζο του γλυκού, δύο κούπες και ο καφές

Ο/Η εκπαιδευτικός προβάλλει στην τάξη το φιλμάκι με τίτλο:

Το βάζο του γλυκού, δύο κούπες και ο καφές.

<http://www.youtube.com/watch?v=1n7q859FVYY&feature=related>

Γίνεται συζήτηση στην τάξη για το περιεχόμενο του βίντεο. Οι μαθητές/τριες προβληματίζονται για τα πράγματα που είναι σημαντικά στη ζωή, αλλά και γι' αυτά που είναι λιγότερο σημαντικά, πιθανόν και καθόλου απαραίτητα (π.χ. αγαθά πολυτελείας, η απληστία, ο εγωισμός). Οι μαθητές/τριες αναφέρουν τις δικές τους αξίες ζωής και προσδιορίζουν ποιες από αυτές είναι πιο σημαντικές και ποιες λιγότερο σημαντικές. Συζητούν για τους παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση των αξιών τους.

Πηγές:

- Life Planning Education, Advocates for youth, (2009), *Introduction to values*. Washington, retrieved by, <http://www.advocatesforyouth.org/for-professionals/lesson-plans-professionals/1173?task=view>.
- Διεθνές Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα «Αξίες ζωής στην Εκπαίδευση», <http://www.livingvalues.net/>
- Μανούσου, Γ & Ταναϊνή Σ. (2010). *Αξίες Ζωής στην Εκπαίδευση*. Αθήνα: Εκδόσεις Ωρίων.

ΕΙΡΗΝΗ

ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:

1.3 Αξίες Ζωής

Οι μαθητές/τριες

- Να επεξηγούν τη σχέση μεταξύ των αξιών ζωής ενός ατόμου και των επιλογών του.
- Να υποστηρίζουν τοπικά και διεθνή φιλειρηνικά κινήματα και προσωπικότητες.

1.2 Συναισθηματική Εκπαίδευση και Αυτοεκτίμηση

Οι μαθητές/τριες

- Να περιγράφουν και να εφαρμόζουν τεχνικές διαχείρισης του άγχους και του θυμού.
- Να επεξηγούν τη σχέση συναισθήματος και συμπεριφοράς
- Να περιγράφουν συμπεριφορές που δείχνουν ενσυναίσθηση.

3.2 Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων και Σχέσεων

Οι μαθητές/τριες

- Να αναλύουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τις διαπροσωπικές σχέσεις.
- Να επιδεικνύουν τρόπους αποτελεσματικής επικοινωνίας.
- Να αναπτύσσουν ικανότητες διαπραγμάτευσης και διαμεσολάβησης.
- Να εισηγούνται και να εφαρμόζουν τρόπους επίλυσης συγκρούσεων.

Ορισμός: «**Ειρήνη** είναι η κατάσταση φιλίας αμοιβαίας κατανόησης, αρμονικής συνύπαρξης ανθρώπων ή λαών, με σκοπό την πορεία προς την πρόοδο και την ευημερία, βασισμένη στον διάλογο και τις αξίες του ανθρωπισμού».

(Γκέκα, Β. (2010)., Φίλο –λογικά: Εκπαιδευτικό Υλικό για Θεωρητικούς. Retrieved Ιανουάριος 2011, από http://laventer.blogspot.com/2010_11_24_archive.html)

Η λέξη **ειρήνη** χρησιμοποιείται με διττή σημασία: από τη μία με την έννοια του μη πολέμου ή της μη χρήσης βίας για την επίτευξη ορισμένων στόχων, αυτό θα ήταν ο αρνητικός της ορισμός, ενώ, αντίθετα, σύμφωνα με τον θετικό της ορισμό, η ειρήνη είναι η κατάσταση της αδελφικής αρμονίας όλων των ανθρώπων.

Όταν σήμερα γίνεται λόγος για την ειρήνη γενικά, κανείς δεν σκέφτεται την αρμονική αλληλεγγύη των ανθρώπων, ούτε την πλήρη εξέλιξη του ανθρώπου από ψυχολογική άποψη, αλλά τον μη πόλεμο.

Πηγή: Γκέκα, Β. (2010). Φίλο –λογικά: Εκπαιδευτικό Υλικό για Θεωρητικούς
http://laventer.blogspot.com/2010_11_24_archive.html

Πόλεμος: είναι η βίαιη και παράλογη επίλυση των διαφορών, που δημιουργούνται μεταξύ των ανθρώπων και των κρατών, με τη δύναμη των όπλων. Αυτός ο τρόπος επίλυσης των διαφορών οδηγεί αναπόφευκτα στη φρίκη, στην καταπάτηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και στην αναστολή της προόδου σε κάθε τομέα της ανθρώπινης δραστηριότητας.

Μορφές Ειρήνης:

- α) Ατομική: ψυχική γαλήνη και ηρεμία.
- β) Οικογενειακή: αρμονικές και φιλικές διαπροσωπικές σχέσεις μέσα στην οικογένεια.
- γ) Εθνική: ομοψυχία, αλληλεγγύη μεταξύ των ομοεθνών.
- δ) Παγκόσμια: φιλία μεταξύ των λαών, πραγματική αρμονία.

Πηγή: Γκέκα, Β. (2010). Φιλο –λογικά: Εκπαιδευτικό Υλικό για Θεωρητικούς
http://laventer.blogspot.com/2010_11_24_archive.html

Με ποιους τρόπους μπορεί να παγιωθεί η ειρήνη:

1. Με τη συνειδητοποίηση κάθε ανθρώπου ξεχωριστά της μεγάλης αξίας και σημασίας της ειρήνης για την παγκόσμια ανάπτυξη και πρόοδο.
2. Με τη χρησιμοποίηση του διαλόγου ως μοναδικού μέσου επίλυσης των διαφορών μεταξύ των ανθρώπων στις καθημερινές τους σχέσεις και στις σχέσεις των κρατών γενικότερα.
3. Με τη συμμετοχή σε φιλειρηνικά κινήματα και οργανώσεις που έχουν τη δυνατότητα να ασκήσουν πίεση στις πολιτικές ηγεσίες όλων των κρατών που λαμβάνουν τις σημαντικές αποφάσεις.
4. Με την ενίσχυση των πολιτικών εκείνων, οι οποίοι θα εργαστούν για να υπάρξει συνεργασία μεταξύ των κρατών και για να αποτραπεί ο εφιάλτης του πολέμου.
5. Με τη συμβολή των επιστημόνων, των πνευματικών ανθρώπων και γενικά όλων εκείνων που μπορούν να ενημερώσουν και να προβληματίσουν τους ανθρώπους για τους κινδύνους που διατρέχει η παγκόσμια ειρήνη.
6. Με την αφύπνιση των νέων που, αποτελώντας το μέλλον της ανθρωπότητας, θα πρέπει να αγωνιστούν, για να δημιουργηθεί μια κοινωνία στην οποία δεν θα υπάρχουν οι σημερινές ανισότητες που αποτελούν κατάφορη παραβίαση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.
7. Με τη μείωση των πυρηνικών όπλων και τη σταδιακή κατάργησή τους (ύφεση, αφοπλισμός).
8. Με την παροχή χρημάτων για την επίλυση των προβλημάτων που αποτελούν πληγές του σύγχρονου πολιτισμού (φτώχεια, πείνα στις χώρες του τρίτου κόσμου κ.ά.) και όχι για την κατασκευή όπλων που μπορούν να φέρουν την καταστροφή.
9. Με την ανάπτυξη των σχέσεων μεταξύ των κρατών μέσα από πολιτιστικές και αθλητικές εκδηλώσεις.
10. Με την παιδεία.

Πηγή: Γκέκα, Β (2010) Φιλο –λογικά: Εκπαιδευτικό Υλικό για Θεωρητικούς
http://laventer.blogspot.com/2010_11_24_archive.html

Συμπέρασμα: «Στο χέρι των ανθρώπων είναι το όραμα της παγκόσμιας ειρήνης να γίνει πραγματικότητα. Αν παραμείνει απλώς όραμα και ενδόμυχος πόθος, μπορεί να ξημερώσει κάποτε για την ανθρωπότητα η «επόμενη μέρα».

(Γκέκα, 2010. http://laventer.blogspot.com/2010_11_24_archive.html)

ΠΑΡΑΘΕΜΑΤΑ – ΣΟΦΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΡΗΝΗ:

- «Κανείς δεν είναι τόσο ανόητος, ώστε να προτιμά τον πόλεμο από την ειρήνη. Γιατί στην ειρήνη τα παιδιά θάβουν τους γονείς, ενώ στον πόλεμο οι γονείς τα παιδιά».
Ηρόδοτος
- «Ο παιδαγωγός πρέπει να μαθαίνει στον νέο ν' αγαπά δύο πράγματα, την ειρήνη και την εργασία, και να μισεί ένα, τον πόλεμο».
Ανατόλ Φρανς
- «Σε κάθε ζωντανό ανθρώπινο πλάσμα συμβαίνει κάτι υπέροχο. Υπάρχει μία υπέρτατη ομορφιά. Σε κάθε άνθρωπο υπάρχει ειρήνη, υπάρχει χαρά, υπάρχει το αίσθημα της χαράς»
Rawat P., Wolf B.,
Inner Journey: A spirited conversation about self-discovery
- «Ποτέ δεν υπήρξε καλός πόλεμος ή κακή ειρήνη»
Βενιαμίν Φραγκλίνος
- «Η ειρήνη πρέπει να δημιουργείται για να διατηρείται. Είναι το προϊόν της Πίστης, της Δύναμης, της Ενέργειας, της Θέλησης, της Συμπάθειας, της Δικαιοσύνης, της Φαντασίας και του θριάμβου των αρχών. Ποτέ δεν θα επιτευχθεί με την παθητικότητα και τον εφησυχασμό.»
Dorothy Thompson

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΡΗΝΗ (1 διδακτική περίοδος)

Ο/Η εκπαιδευτικός επιλέγει να ακουστεί στην τάξη ένα τραγούδι σχετικό με το θέμα ειρήνη. Γίνεται σύντομη αναφορά για το ποιος/α τραγουδά, τι λέει το τραγούδι, ποια είναι τα μηνύματά του και ποιες αξίες αναφέρονται στο τραγούδι.

Εναλλακτικά, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να διαβάσει κάποιο απλό ποίημα που αφορά την ειρήνη ή να διαβάσει σχετικά αποφθέγματα. Η αρχική συζήτηση μπορεί να γίνει σε ολομέλεια ή/και σε ομάδες.

Ενδεικτικά παραδείγματα τραγουδιών είναι:

- Για την Ειρήνη, Κώστας Νικολάου – Ρέα Σύλβια
<http://www.youtube.com/watch?v=boMm0Mj93zA&feature=related>
- Αν όλα τα παιδιά της γης
http://www.youtube.com/watch?v=sY_RCbM_e8c&feature=related
- We are the world for Haiti, <http://www.youtube.com/watch?v=Glny4jSciVI>
- Το τραγούδι της ελπίδας, <http://www.youtube.com/watch?v=f3Gkvs7VLE&feature=related>
- Λεγόμαστε Άνθρωποι –Κώστας Χατζής,
<http://www.youtube.com/watch?v=CeAUt9pp3wE&feature=related>

- Η πιο συγκινητική διαφήμιση,
<http://www.youtube.com/watch?v=K8ZrhH1P500&feature=related>
- Imagine - by John Lennon
- We are the world - by Michael Jackson and Lionel Richie

Σημείωση: Οι μεταφράσεις των τραγουδιών Imagine (Φαντάσου) και We are the world (Είμαστε ο κόσμος) είναι αναρτημένες στην ιστοσελίδα:

http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/Themata/oikiaki_oikonomia/index.html

Ποίημα: Για την Ειρήνη, Γιάννης Ρίτσος

Πηγή:<http://vatopaidi.wordpress.com/2009/04/22/%CE%B5%CE%B9%CF%81%CE%B7%CE%BD%E%B7%CE%B3%CE%B9%CE%AC%CE%BD%CE%BD%CE%B7-%CF%81%CE%AF%CF%84%CF%83%CE%BF%CF%85/>

Ενδεικτικές ερωτήσεις για συζήτηση που σχετίζονται με τα τραγούδια/ποιήματα της ειρήνης:

- Ποιος είναι ο/η τραγουδιστής/τρια; Τον/τη γνωρίζετε;
- Φανταστείτε τον κόσμο χωρίς να υπάρχει πείνα. Πώς θα νιώθατε; Τι δεν θα υπήρχε στον κόσμο;
- Τι μπορούμε να κάνουμε για να γίνει η κοινωνία μας καλύτερη;
- Με ποιους τρόπους μπορείτε εσείς και ο κόσμος γενικότερα να δράσει για να επιτευχθούν οι στίχοι του τραγουδιού;

Αφού οι μαθητές/τριες ακούσουν και συζητήσουν το τραγούδι που θα επιλέξει ο/η εκπαιδευτικός, ακολουθεί μία δραστηριότητα κατευθυνόμενου οραματισμού.

Κατευθυνόμενος οραματισμός

Ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τους/τις μαθητές/τριες να οραματιστούν έναν κόσμο με ειρήνη και να γράψουν τις σκέψεις τους. Στη συνέχεια, τους ζητείται να συζητήσουν με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας τις σκέψεις τους και τέλος η κάθε ομάδα να παρουσιάσει σε συντομία το δικό της όραμα για την ειρήνη.

ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ: (1 -2 διδακτικές περιόδους)

Ο/Η εκπαιδευτικός επιλέγει **ΜΙΑ** από τις πιο κάτω κεντρικές δραστηριότητες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Χαρακτηριστικά των δύο κόσμων

Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει σε κάθε ομάδα ένα μεγάλο χαρτόνι και γράφουν σε δύο μέρη τα εξής:

- ❖ Κόσμος Ειρήνης
- ❖ Κόσμος Έχθρας/Πολέμου/Διαμάχης

Εναλλακτικά, μπορεί να χρησιμοποιήσει το **φύλλο εργασίας 1**, να εργαστούν οι μαθητές/τριες ομαδικά, να συζητήσουν μεταξύ τους και να γράψουν τα χαρακτηριστικά που υπάρχουν σε αυτούς τους δύο κόσμους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Συνταγή τούρτας ειρήνης

Αυτή η δραστηριότητα δίνει την ευκαιρία στους/στις μαθητές/τριες να φανταστούν έναν καλύτερο κόσμο, να αναπτύξουν την κριτική τους σκέψη και να ανταλλάξουν απόψεις με τους συμμαθητές/τριές τους. Μπορεί να πραγματοποιηθεί σε δυάδες ή τετράδες. Μπορεί ακόμα να πραγματοποιηθεί αυτή η δραστηριότητα μαζί με τα αδέλφια, τους γονείς/κηδεμόνες ή/και με μεγαλύτερα άτομα που γνωρίζουν (ενδεικτική κατ' οίκον εργασία).

Η κάθε ομάδα καλείται να φανταστεί και να καταγράψει σε χαρτόνι ή στο **φύλλο εργασίας 2** σε τύπο συνταγής, τα συστατικά που είναι απαραίτητα για να δημιουργηθεί ένας κόσμος με ειρήνη. Τίθεται το πιο κάτω ερώτημα για να ενεργοποιηθεί η σκέψη τους γι' αυτή τη δραστηριότητα:

Ποιες νομίζετε πρέπει να είναι οι πιο σημαντικές αξίες για να πετύχει η συνταγή της «τούρτας της ειρήνης»;

Ακολούθως, στην εκτέλεση ζητείται από τους/τις μαθητές/τριες να αναμείξουν με τέτοιο τρόπο τα υλικά, έτσι ώστε το αποτέλεσμα να είναι μία ανθρωπότητα γεμάτη ειρήνη και ομορφιά. Στα σημεία επιτυχίας της συνταγής, οι μαθητές/τριες καλούνται να επισημάνουν τι θα πρέπει να προσέξουν, έτσι ώστε να δημιουργηθούν υγιή και σταθερά θεμέλια σε αυτόν τον κόσμο και να αποφευχθούν οι διαμάχες και οι εχθρότητες.

Τα αποτελέσματα ανακοινώνονται στην τάξη. Ο/Η εκπαιδευτικός καλεί τους/τις μαθητές/τριες να αναφέρουν τους τρόπους με τους οποίους αυτά τα συστατικά κτίζουν μια επιτυχημένη σχέση όπως είναι η γερή φιλία, η σχέση με τους γονείς τους κ.λπ.

Πιο κάτω αναγράφεται ένα **παράδειγμα της «συνταγής της ειρήνης»** που έχει ετοιμάσει ένας μαθητής από την Κίνα:

Υλικά:

- 2 ποτήρια ευτυχία
- 1 ποτήρι ελευθερία
- 1 ποτήρι εμπιστοσύνη

- 100 γραμμάρια γέλιο
- 50 γραμμάρια ανθρώπων που είναι πρόθυμοι να βοηθούν
- 200 γραμμάρια σεβασμό
- 60 γραμμάρια καθαριότητα
- 1 ποτήρι κατανόηση
- Μισό ποτήρι αληθινή φιλία
- 1 ποτήρι ειρήνη
- 1 κουτάλι ενότητα
- 1 ποτήρι αγάπη

Εκτέλεση:

- Ρίχνουμε πρώτα την καθαριότητα και την αλείφουμε σε όλο το μπολ.
- Ανακατεύουμε απαλά σε ένα μπολ τη φιλία, τον σεβασμό και την κατανόηση.
- Ανακατεύουμε σε ένα άλλο μπολ την εμπιστοσύνη, τους ανθρώπους που είναι πρόθυμοι να προσφέρουν, την ευτυχία, την ελευθερία, την ειρήνη και το γέλιο.
- Ενώνουμε όλα τα υλικά μαζί και τα ανακατεύουμε ώστε να δέσουν όμορφα τα υλικά μεταξύ τους.

Πηγή: Diane, T. (2000) *Living Values: An educational program. Living Values Activities for children ages 8 – 14*. Florida: Health Communication Inc.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Γιατί χρειάζονται τα χέρια και οι ώμοι μας;

Ο/Η εκπαιδευτικός ενημερώνει τους/τις μαθητές/τριες πως θα συζητήσουν για τα χέρια και τους ώμους τους. Τους ρωτάει τι είναι οι ώμοι, τι κάνουν τα χέρια; Γιατί χρειάζονται τα χέρια και οι ώμοι; Οι μαθητές/τριες θα δώσουν διάφορες απαντήσεις. Ενδεικτικές απαντήσεις μαθητών/τριών είναι: μπορούν να αγκαλιάσουν, να κρατάνε πράγματα, να ζωγραφίσουν, να ρίξουν μία μπάλα, να χτίσουν, να δημιουργήσουν κ.λπ. Αν αγγιχτούν οι ώμοι και τα χέρια μεταξύ δύο ατόμων μπορούν να εκφράσουν τη φιλία τους, την αγάπη που έχουν μεταξύ τους. Μπορούν όμως τα χέρια και οι ώμοι να σπρώξουν, να χτυπήσουν κάποιο άλλο άτομο, να σπάσουν κάτι, να τραυματίσουν ένα ζώο.

Με τη βοήθεια της πιο πάνω δραστηριότητας αφόρμησης, εξαγεται το συμπέρασμα ότι ανάλογα με τον τρόπο που χρησιμοποιούμε τα χέρια και τους ώμους μας, δημιουργούμε ειρήνη ή διαμάχη.

Ο/Η εκπαιδευτικός ρωτάει τα παιδιά:

- Πώς αισθάνεστε όταν βλέπετε συμμαθητές/τριές σας ή άλλα άτομα να χρησιμοποιούν τα χέρια τους για να πληγώσουν (κτυπήσουν) κάποιον για τον οποίο νοιάζεστε;

Ο/Η εκπαιδευτικός συστήνεται να συμφωνεί με αυτά που λένε οι μαθητές/τριες με το να λέει για παράδειγμα: «Ναι πράγματι, είναι σκληρό να μας πληγώνουν άλλοι». Συμπληρώνει και λέει πως τα χέρια και οι ώμοι είναι συνδεδεμένα με τα όπλα αφού αυτά τα φτιάχνουν οι άνθρωποι και αυτά χρησιμοποιούν στους πολέμους.

Συζήτηση:

- Γιατί νομίζετε ξεκινούν οι πόλεμοι;
- Τι θα θέλατε να πείτε σε αυτούς που ξεκινούν έναν πόλεμο;

Στη συνέχεια, ζητείται από τους/τις μαθητές/τριες να σκεφτούν σλόγκαν που γνωρίζουν για την ειρήνη ή/και την αγάπη ή να δημιουργήσουν άλλα παρόμοια στην ομάδα τους. Ένα ενδεικτικό παράδειγμα μπορεί να είναι: **Οι ώμοι μας είναι για να αγκαλιαζόμαστε και όχι για να σπρωχνόμαστε.**

Οι μαθητές/τριες αναρτούν τα δικά τους σλόγκαν στην πινακίδα της τάξης τους. Μπορούν ακόμη μαζί με αυτά να προσθέσουν και άλλα σλόγκαν που υπάρχουν για την ειρήνη. Εναλλακτικά, μπορούν να ετοιμάσουν ένα ενημερωτικό φυλλάδιο για τους συμμαθητές/τριες του σχολείου τους που το περιεχόμενό του να προωθεί πράξεις και μηνύματα ειρήνης. Στο φυλλάδιο μπορεί να συμπεριλάβουν σύντομες συμβουλές για την επίλυση των συγκρούσεων, την εσωτερική ειρήνη κ.ά.

Επιπρόσθετα, μπορούν να συμπεριλάβουν τους οργανισμούς της Κύπρου που δραστηριοποιούνται και προωθούν την ειρήνη και να εξηγήσουν τις δράσεις τους, αλλά και τους λόγους που είναι καλό να γίνει κάποιος νέος, εθελοντής/μέλος σε αυτούς τους οργανισμούς (π.χ. Ερυθρός Σταυρός).

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΡΗΝΗ (ΕΠΕΚΤΑΣΗ – ΔΡΑΣΗ):

Οι μαθητές/τριες καλούνται να ψάξουν διάφορες φράσεις που σχετίζονται με την ειρήνη, τραγούδια, φωτογραφίες, σύμβολα (το περιστέρι, το κλαδί της ελιάς, η ύψωση μίας λευκής σημαίας, ο ερυθρός σταυρός ή το κόκκινο μισοφέγγαρο για τους μουσουλμάνους), η πίπα της ειρήνης – έθιμο ινδιάνικων φυλών), χειρονομίες (η χειραψία, μια αγκαλιά συμφιλίωσης, ένα φιλί συμμαχίας, η συνήθεια των Εσκιμώων να τρίβουν τη μύτη τους), καθώς και διάφορα φιλειρηνικά κινήματα, αλλά και ήρωες της ειρήνης και να τα παρουσιάσουν στο επόμενο μάθημα.

Γίνεται συζήτηση γι' αυτά τα ευρήματα και οι μαθητές/τριες ανταλλάζουν μεταξύ τους τις πληροφορίες που βρήκαν. Οι μαθητές/τριες επιλέγουν κάποια από τα ευρήματά τους και τα αναρτούν στην πινακίδα της τάξης. Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να οργανωθεί σε ομάδες. Για να αξιοποιηθούν όλες οι πληροφορίες που βρήκαν οι μαθητές/τριες, τις οργανώνουν σε μεγάλα χαρτόνια και τις αναρτούν σε πινακίδα του σχολείου τους, ή/και τις προβάλλουν στα πλαίσια μίας εκδήλωσης, ή/και τις αναρτούν στην ιστοσελίδα του σχολείου τους.

Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί ακόμη να ζητήσει από τους/τις μαθητές/τριες να εντοπίσουν διάφορα άτομα που έχουν πάρει Βραβεία Νόμπελ Ειρήνης και να εξετάσουν τους λόγους για τους οποίους άξιζαν αυτή τη σημαντική επιβράβευση. Η βιογραφία του Άλφρεντ Μπέρνχαρντ Νόμπελ αξίζει να αναφερθεί και να διαπιστώσουν οι μαθητές/τριες τι ήταν αυτό που τον ώθησε να καθιερώσει τον θεσμό που φέρει το όνομά του.

Ιδιαίτερως καθοδηγητικό ρόλο μπορούν να παίξουν ενδιαφέρουσες βιογραφίες ή ιστορίες, όπως των παρακάτω ατόμων και οργανισμών: Ε. Ντινάν, Διεθνής Ερυθρός Σταυρός, Α. Σβάιτσερ, Μ. Λ. Κινγκ, UNICEF, Διεθνής Αμνηστία, Μητέρα Τερέζα, Α. Πέρεθ –Εσκιβέλ, Λεχ Βαλέσα, Ντ. Τούτου, Ρ. Μεντσού, Γιατροί Χωρίς Σύνορα κ.ά.

Ομάδες μαθητών/τριών μπορούν επίσης να εξετάσουν τους οργανισμούς που βρίσκονται στην Κύπρο και δραστηριοποιούνται για την ειρήνη (π.χ. Οι Γιατροί του Κόσμου, Ερυθρός Σταυρός). Οι ομάδες αυτές μπορούν να πάρουν συνέντευξη από κάποιο αρμόδιο πρόσωπο των οργανισμών αυτών ή/και να καλέσουν εκπρόσωπό τους για να τους μιλήσει για τις δράσεις του οργανισμού.

Επιπρόσθετα, ανάλογα με την έκταση που θα πάρει η δράση – έρευνα, οι μαθητές/τριες καλούνται να ερευνήσουν και να καταγράψουν τα μέρη στα οποία γίνονται στις μέρες μας πόλεμοι. Γίνεται συζήτηση για τα αίτια των πολέμων. Ερευνούν ακόμη τους πολέμους που έγιναν στην Κύπρο: Πότε έγιναν; Γιατί έγιναν; Ποιες οι συνέπειές τους; Μπορούν να πάρουν συνεντεύξεις από μέλη της οικογένειάς τους για να ολοκληρώσουν την έρευνα αυτή.

Σημείωση: Πληροφορίες για τον Άλφρεντ Νομπέλ μπορείτε να βρείτε στις ακόλουθες ιστοσελίδες:

- Η ιστορία σαν σήμερα. <http://istorika-gegonota.blogspot.com/2011/12/10-1896.html>
- Άλφρεντ Νομπέλ, http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%86%CE%BB%CF%86%CF%81%CE%B5%CE%BD%CF%84_%CE%9D%CE%BF%CE%BC%CF%80%CE%AD%CE%BB

Εσωτερική Ειρήνη

Όταν ολοκληρωθεί μία από τις πιο πάνω κεντρικές δραστηριότητες, καλό είναι, μέσα από συγκεκριμένες δραστηριότητες, **οι μαθητές/τριες να αναγνωρίσουν τη σημασία της εσωτερικής ειρήνης.**

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4: Η σημασία της Εσωτερικής Ειρήνη (1 διδακτική περίοδος)

Γίνεται συζήτηση για τη σημασία της εσωτερικής ειρήνης. Οι μαθητές/τριες καλούνται να συσχετίσουν την ειρήνη του κόσμου με την εσωτερική ειρήνη των ανθρώπων. Στη συνέχεια, οι μαθητές/τριες αναφέρουν πότε οι ίδιοι νιώθουν εσωτερική γαλήνη.

Με τη βοήθεια επιλεγμένης μουσικής, ο/η εκπαιδευτικός κάνει μία άσκηση χαλάρωσης, έτσι ώστε οι μαθητές/τριες να νιώσουν την εσωτερική ειρήνη.

Ενδεικτική Άσκηση Χαλάρωσης:

Προετοιμασία: Για τις ασκήσεις χαλάρωσης συστήνεται αυτή η προετοιμασία έτσι ώστε να αναγνωρίσουν οι μαθητές/τριες τη σχέση ανάμεσα στην εκπνοή και τη χαλάρωση που είναι πολύ χρήσιμη.

«Σφίξτε όλους τους μύες σας όσο πιο δυνατά μπορείτε. Μετά χαλαρώστε. Θα διαπιστώσετε πως, καθώς σφίγγατε τους μύες, κρατήσατε την αναπνοή και, καθώς χαλαρώνατε, την αφήσατε.

Φάση 1: Σωματική Χαλάρωση

1. Ξεκινήστε να αναπνέετε αργά και σταθερά πάντα εισπνέοντας από τη μύτη και εκπνέοντας από το στόμα. Για να γίνει σωστά αυτή η άσκηση πρέπει να νιώθετε το στέρνο σας να ανεβαίνει και τους πνεύμονές σας να «γεμίζουν». Όταν μετρήσετε περίπου 8-10 αναπνοές στο λεπτό προχωράτε στο επόμενο στάδιο.
2. Κλείστε τα μάτια, σηκώστε τα φρύδια και ζαρώστε το μέτωπό σας όσο γίνεται περισσότερο. Κρατήστε την ένταση για 5 δευτερόλεπτα περίπου και έπειτα χαλαρώστε. Ακολουθείτε την ίδια διαδικασία σύσφιξης - χαλάρωσης με αυστηρή σειρά όπως αναγράφεται παρακάτω και ξεχωριστά για κάθε μέρος. Ζυγωματικά και μύτη, λαιμός, ώμοι, πλάτη και κοιλιακοί, δεξιά γροθιά, αριστερή γροθιά, δεξί χέρι και βραχίονας, αριστερό χέρι και βραχίονας, αριστερό πόδι, δεξί πόδι, αριστερή γάμπα, δεξιά γάμπα.
3. Αν δεν έχετε χαλαρώσει αρκετά, επαναλάβετε ακριβώς με τον ίδιο τρόπο. Αν συγκεκριμένοι μύες - τμήματα δεν έχουν χαλαρώσει αρκετά, επαναλάβετε μόνο γι' αυτά τα τμήματα.

Φάση 2: Νοητική Χαλάρωση

1. Αφού έχετε χαλαρώσει λόγω σωματικής χαλάρωσης συνεχίζετε με το στάδιο της νοητικής χαλάρωσης.
2. Παίρνετε 3 βαθιές αναπνοές και σιγά σιγά κλείνετε τα μάτια. Μεταφέρεστε νοητικά σε ένα τοπίο (συνήθως θάλασσα ή βουνό). Ανάλογες κασέτες ήχου με ήχους πουλιών, κυμάτων,..., είναι πολύ βοηθητικές. Σε αυτήν την εικόνα είστε μόνος/η και τοποθετείτε τον εαυτό σας στο κέντρο της εικόνας.
3. Βλέπετε τον εαυτό σας να κινείται αργά και σταθερά. Το πρόσωπό σας στην εικόνα είναι χαμογελαστό σε όλη την άσκηση. Προσπαθείτε να συμμετάσχετε με όλες σας τις αισθήσεις (ακοή, όσφρηση, όραση, γεύση, αφή). Στη συνέχεια, κάνετε πιο έντονα τα ερεθίσματα των αισθήσεών σας. Παραμένετε όση ώρα χρειαστεί, ώστε να νιώσετε πραγματικά μέρος της εικόνας.
4. Στη συνέχεια, «οραματίζετε» τα πιο ενοχλητικά συναισθήματα που βιώνετε εκείνη τη στιγμή (ή σε όλη τη βδομάδα). Κάθε συναίσθημα παίρνει τη μορφή *χρωματισμένου ποταμιού* που βγαίνει από μέσα σας και προεκτείνεται εκτός του εαυτού σας (επίσης θα μπορούσατε να φανταστείτε τα συναισθήματα με μορφή κυματιστού μανδύα ή οτιδήποτε έχει κυματιστή μορφή και προεκτείνεται στον ορίζοντα).

5. Έπειτα «ηρεμείτε» το «ποτάμι» και το εισάγετε βίαια σε μικρό γυάλινο διάφανο μπαλάκι (μπορεί να φανταστείτε διαφορετικό μπαλάκι για κάθε αρνητικό συναίσθημα). Το μπαλάκι (ή τα μπαλάκια) αυτό το βάζετε σε μεγάλο γυάλινο παγάκι που βρίσκεται μπροστά στα μάτια σας. Όταν όλα τα μπαλάκια μπουν μέσα στο παγάκι παραμένουν ακίνητα. Φαντάζεστε τον εαυτό σας να μεγαλώνει και να μιλάει δυνατά στο παγάκι. Το παγάκι λιώνει, μικραίνει και απομακρύνεται από σας γιατί σας φοβάται. Συνεχίζετε τη διαδικασία μέχρι να λιώσει το παγάκι. Είστε δυνατοί και μπορείτε να απομακρύνετε τα αρνητικά συναισθήματα που σας κυριεύουν.
6. Για πέντε περίπου δευτερόλεπτα πιθανό θα ζαλίζεστε, είναι φυσιολογικό. Επιστρέψτε στην αρχική εικόνα και βλέπετε τον εαυτό σας χαρούμενο, ήρεμο και άνετο. Ανοίγετε τα μάτια σιγά σιγά.

Πηγές:

- Χαραλαμπίδης, Σ. Αγχώδης Διαταραχές, Retrieved Ιανουάριος 2012, from
- <http://www.cognitiveanalytic.gr/0fls/c1.asp?photoid=60&subid=18&catid=82&l=3>
- Άγχος: <http://www.depressionanxiety.gr/74/article/greek/74/53/index.htm>
- Αντιμετωπίζοντας το άγχος:
- <http://www.becel.gr/Consumer/Article.aspx?Path=Consumer/HealthyHertLiving/DealingWithStress/Home>

Συζήτηση – Αναστοχασμός

Πώς νιώσατε στη διάρκεια του ταξιδιού; Τι σκέψεις κάνατε; Σας επηρέασε το φυσικό περιβάλλον του ταξιδιού και οι ήρεμες εικόνες; Ποια εικόνα σας άγγιξε περισσότερο; Μήπως μέσα από τις ειρηνικές στιγμές του ανθρώπου βρίσκεται και η πραγματική ευτυχία; Θέλετε να επαναλάβουμε σε άλλο μάθημα αυτή την άσκηση χαλάρωσης ή μια παρόμοια; Πόσο βοηθάει και σε τι η σιωπή; Ποιες συμπεριφορές προκαλεί η ειρηνική κατάσταση;

Διαχείριση Θυμού/Άγχους

Αφού πραγματοποιηθεί μία άσκηση χαλάρωσης, συστήνεται να θυμηθούν οι μαθητές/τριες τους τρόπους διαχείρισης του θυμού και του άγχους. Συγκεκριμένα, θυμούνται τα βήματα που ακολουθούν για τη σωστή διαχείριση αυτών των συναισθημάτων (Οδηγός Εκπαιδευτικού Α΄ Γυμνασίου). Σε περίπτωση που οι μαθητές/τριες έχουν ανάγκη να θυμηθούν κάποιους από τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να αντιμετωπίσουν το άγχος και τον θυμό ή έχουν ανάγκη να εξασκηθούν στα βήματα επίλυσης συγκρούσεων, τότε συστήνεται ο/η εκπαιδευτικός να εφαρμόσει δραστηριότητες παρόμοιες με αυτές του Οδηγού Εκπαιδευτικού της Α΄ Γυμνασίου.

Πιο κάτω αναφέρονται ενδεικτικές ιδέες ερωτήσεων και δραστηριοτήτων που μπορεί να χρησιμοποιηθούν, έτσι ώστε οι μαθητές/τριες να αποκτήσουν δεξιότητες που βοηθούν στην υιοθέτηση της εσωτερικής ειρήνης.

Ενδεικτικές ερωτήσεις που αφορούν τον θυμό και μπορούν να βοηθήσουν στη συζήτηση:

- Πότε θυμώνουμε αλήθεια;
- Θυμώνω όταν:
- Πρόσωπα που με θυμώνουν είναι:
- Όταν θυμώνω, πώς αντιδρώ;
- Πώς μπορώ να διαχειριστώ τον θυμό μου;
- Τι σχέση έχει ο θυμός, το άγχος, τα αρνητικά συναισθήματα με την εσωτερική μας ειρήνη;

Εναλλακτικά, μπορούν να δοθούν στα παιδιά κάποιες φράσεις/αποφθέγματα που αφορούν την εσωτερική ειρήνη και να συζητηθούν.

Ενδεικτικές φράσεις που αφορούν την εσωτερική ειρήνη:

- «Η ευθύνη δεν πέφτει μόνο στους ηγέτες των χωρών μας ή σ' εκείνους που διορίστηκαν ή εξελέγησαν για να κάνουν ένα συγκεκριμένο έργο. Η ευθύνη ανήκει στον καθένα μας ατομικά. Η ειρήνη, για παράδειγμα, αρχίζει από μέσα μας. Όταν έχουμε εσωτερική ειρήνη, μπορούμε να είμαστε σε ειρήνη με τους γύρω μας»

Dalai Lama

- «Όταν νιώθουμε αγάπη και ευγένεια απέναντι στους άλλους, δεν κάνει μόνο τους άλλους να νιώθουν αγαπημένοι και φροντισμένοι, αλλά βοηθά κι εμάς να αναπτύξουμε ευτυχία και ειρήνη»

Dalai Lama

- «Ποτέ και πουθενά δεν θα βρει τη γαλήνη εκείνος που δεν τη βρήκε μέσα του»

Λα Ροσφουκό, Φρανσουά

Συμπέρασμα: Όταν είμαστε ήρεμοι και έχουμε την εσωτερική μας ειρήνη (ηρεμία, αγάπη για τον εαυτό μας, αυτοεκτίμηση, χαρά για τη ζωή κ.ά.) τότε συμπεριφερόμαστε στους συνανθρώπους μας με ειρήνη, αγάπη και με λιγότερο θυμό. Η εσωτερική ειρήνη μας βοηθά να συζητάμε με ηρεμία και σεβασμό και έτσι να επιλύουμε τα προβλήματα που έχουμε, που πολλές φορές είναι φυσιολογικά στη ζωή.

Ενδεικτική δραστηριότητα για τη διαδικασία επίλυσης συγκρούσεων: (1 διδακτική περίοδος)

(Αξίες: ειρήνη, συνεργασία, υπευθυνότητα, δικαιοσύνη, απλότητα)

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5: Η διαδικασία επίλυσης συγκρούσεων (παιχνίδι ρόλων)

- Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε τριάδες. Οι δύο μαθητές/τριες «παριστάνουν» ότι υπάρχει μεταξύ τους μία σύγκρουση ενώ ο τρίτος θα είναι υπεύθυνος της επίλυσης.
- Ο υπεύθυνος επίλυσης συγκρούσεων πρέπει να ξεκινά με τον φανερά πιο αναστατωμένο μαθητή/τρια, ζητώντας του/της να δηλώσει «*Τι ακριβώς συνέβη;*». Τον

ρόλο του/της υπεύθυνου επίλυσης μπορεί να τον έχει αρχικά ο/η εκπαιδευτικός και στη συνέχεια κάποιος/α μαθητής/τρια.

- Στη συνέχεια, ζητά από το δεύτερο παιδί να ακούσει προσεκτικά και να επαναλάβει αυτά που άκουσε (χωρίς να αντιδράσει ή να διαψεύσει, απλώς να επαναλάβει).
- Η ίδια ερώτηση (του τι συνέβη) τίθεται στο δεύτερο παιδί και έπειτα το πρώτο ακούει και επαναλαμβάνει.
- Η επόμενη ερώτηση που τίθεται στα παιδιά είναι «*Πώς νιώσατε;*»
- Το κάθε παιδί ακούει προσεκτικά και επαναλαμβάνει ό,τι λέει το άλλο παιδί. Στη συνέχεια ερωτούνται:
 - α) «*Τι δεν θα ήθελαν να είχε συμβεί;*»
 - β) «*Τι θα ήθελαν να είχε συμβεί;*»
- Τέλος ερωτώνται εάν «*Μπορεί ο καθένας τους να συμφωνήσει με τους προτάσεις του άλλου.*» Εάν δεν είναι ικανοποιημένοι με αυτή την πρόταση, τότε τους ζητείται να δώσουν κάποια άλλη λύση. Όταν και τα δύο παιδιά συμφωνήσουν σε κάποιο είδος συμπεριφοράς, τότε ο υπεύθυνος επίλυσης συγκρούσεων τα επαινεί.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Πώς νιώσατε με τη διαδικασία;
- Ποιο είναι το «μυστικό» για την επίλυση των συγκρούσεων;

Συνοπτική επεξήγηση της διαδικασίας επίλυσης των συγκρούσεων με τη βοήθεια του διαμεσολαβητή.

Η κύρια διαδικασία για την επίλυση των συγκρούσεων μεταξύ των ατόμων (σε αυτή την περίπτωση, των μαθητών/τριών) είναι: Πρώτα ο διαμεσολαβητής ρωτάει αν είναι πρόθυμοι να βρουν μία λύση στη διαμάχη. Αν η απάντηση των εμπλεκομένων είναι θετική, τότε τους υποβάλλονται οι πιο κάτω ερωτήσεις. Σε κάθε ερώτηση απαντούν με ειλικρίνεια. Όταν απαντά το πρώτο παιδί, το δεύτερο παιδί ακούει και μετά επαναλαμβάνει αυτά που άκουσε. Το ίδιο συμβαίνει και όταν καλείται να απαντήσει το δεύτερο παιδί. Δηλαδή το πρώτο παιδί ακούει το δεύτερο προσεκτικά και επαναλαμβάνει αυτά που άκουσε. Συνοπτικά, οι ερωτήσεις αυτής της διαδικασίας είναι οι ακόλουθες:

- Τι έχει συμβεί;
- Πώς ένιωσες όταν έγινε αυτό;
- Τι θα ήθελες να σταματήσεις;
- Τι θα ήθελες να κάνει αυτός/ή για να σταματήσει η διαμάχη;
- Μπορείς να το κάνεις αυτό;
- Μπορείτε να κάνετε μία ειλικρινή συμφωνία και να προσπαθήσετε να συμπεριφερθείτε έτσι όπως έχετε συμφωνήσει;

Υπενθυμίζεται πως τις πιο πάνω ερωτήσεις τις απαντούν και τα δύο παιδιά και επαναλαμβάνουν αυτά που ακούνε. Όταν η διαδικασία τελειώσει τότε ο διαμεσολαβητής τους συγχαίρει για την προσπάθεια συμφιλίωσης που επέδειξαν.

Αφού ολοκληρωθεί η πιο πάνω δραστηριότητα ο/η εκπαιδευτικός τονίζει τη **σημασία της σωστής επικοινωνίας** και ότι όταν ακούμε πραγματικά τον απέναντί μας τότε προσφέρουμε ταυτόχρονα σεβασμό. Οι άνθρωποι που μπορούν και ακούνε πραγματικά τον άλλο έχουν αυτοσεβασμό! Παράλληλα με αυτό τον τρόπο επιλύεται μία διαφωνία πιο σύντομα και πιο σωστά.

Εννοιολογικό Πλαίσιο:

Τα είδη της επαναδιατύπωσης:

- **Ηχώ:** Η επανάληψη μιας σημαντικής για τον άλλο λέξης ή φράσης με τον ίδιο τρόπο που ειπώθηκε (καθρέφτισμα).
- **Περίληψη περιεχομένου:** Η επανάληψη των σημαντικότερων για τον άλλο σημείων του λόγου του.
- **Συναίσθημα:** Η αντανάκλαση με τα λόγια και το σώμα του συναισθήματος που εκφράζεται ή υποδηλώνεται.
- **Σύνθεση:** Η σύνδεση του περιεχομένου και των συναισθημάτων.

Πηγή: Σημειώσεις από το σεμινάριο με θέμα Δεξιότητες επικοινωνίας, Τεχνικές διαμεσολάβησης του Υ.Π.Π. (σεμινάρια επιθεωρητών), βασισμένα στο «μοντέλο επικοινωνίας για συντονιστές και μεσολαβητές μαθητές», του Wolfgang Wildfueur.

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.

Σημείωση: Επιπρόσθετες δραστηριότητες που αφορούν τη λεκτική και τη μη λεκτική επικοινωνία μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα του Υ.Π.Π.:

http://www.schools.ac.cy/evliko/mesi/Themata/oikiaki_oikonomia/index.html

Εισήγηση: Προτείνεται μία διασκεδαστική και συνάμα αποτελεσματική δραστηριότητα για τη σωστή επικοινωνία (δραστηριότητα 6):

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6: Μιλώ - Ακούω – Παρατηρώ (0,5 διδακτική περίοδος)

Ο/Η εκπαιδευτικός προτείνει στους/στις μαθητές/τριες να σχηματίσουν υποομάδες των 3 ατόμων. Τους εξηγεί πως θα πάρουν τρεις ρόλους: **εκείνου που μιλάει, που ακούει και του παρατηρητή.**

Αυτός που μιλά, θα μιλήσει σ' αυτόν που ακούει για 2 λεπτά για κάτι που τον απασχολεί. Εκείνος που ακούει κάνει επαναδιατύπωση. Δηλαδή, θα χρησιμοποιήσει την ηχώ, την περίληψη του περιεχομένου, την επαναδιατύπωση των συναισθημάτων, ή τη σύνθεση.

Ο παρατηρητής δεν παρεμβαίνει και κρατάει κάποια απόσταση από τους άλλους δύο. Δεν επικεντρώνεται σε αυτόν που μιλάει, ούτε σε αυτά που λέει. Παρατηρεί κυρίως τη μη λεκτική επικοινωνία και σημειώνει προσεκτικά σε ένα φυλλάδιο το είδος των παρεμβάσεων εκείνου που ακούει (αν ακούει προσεκτικά, αν δεν τον διακόπτει κ.λπ.). Ο/Η εκπαιδευτικός συμμετέχει και εμπυχώνει τις ομάδες που δεν καταφέρνουν να πραγματοποιήσουν τη δραστηριότητα.

Δίνεται χρόνος στους/στις μαθητές/τριες για αλλαγή των ρόλων. Μόλις τελειώσουν οι ομάδες αυτή τη διαδικασία, γίνεται συζήτηση γι' αυτήν τους την εμπειρία χωρίς να αναφερθεί το περιεχόμενο των συζητήσεών τους. Στη φάση αυτή μιλάει η κάθε ομάδα ξεχωριστά. Ο/Η εκπαιδευτικός ζητάει από τις ομάδες να μιλήσουν κυρίως από τη θέση του παρατηρητή και να αναφερθούν στην επικοινωνία ανάμεσα στους άλλους δύο και στα είδη επαναδιατύπωσης που χρησιμοποιήθηκαν. Μπορούν, επίσης, από τη θέση αυτού που μιλούσε να αναφερθούν στο αν αυτός που τους άκουγε τους διευκόλυνε να εκφραστούν και να αυξήσουν την επίγνωσή τους σε σχέση με το θέμα που τους απασχολούσε.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7: Δράση - Ενισχύουμε την ειρήνη στο σχολείο (1 διδακτική περίοδος)
Ο/Η εκπαιδευτικός καλεί τους/τις μαθητές/τριες να θυμηθούν τις διαφορές/τα χαρακτηριστικά που ανέφεραν σε προηγούμενη δραστηριότητα μεταξύ του ειρηνικού κόσμου και του κόσμου που έχει διαμάχες. Καλούνται, τώρα, να σκεφτούν τις διαφορές/τα χαρακτηριστικά που υπάρχουν μεταξύ ενός σχολείου όπου κυριαρχεί η ειρήνη και ενός σχολείου όπου κυριαρχούν οι διαμάχες και τα προβλήματα. Ζητείται, επίσης, να επισημάνουν παραδείγματα γεγονότων που μπορεί να συμβαίνουν και στις δύο μορφές σχολείων. Συζητούν αυτά τα σημεία στις ομάδες τους και συμπληρώνουν το **φύλλο εργασίας 3**.

Οι μαθητές/τριες συζητούν τις απαντήσεις του φύλλου εργασίας 3 και ακολούθως αναπτύσσουν τα πιο κάτω ερωτήματα:

- Τι μπορεί να συμβαίνει στο κάθε σχολείο;
- Πώς αισθάνονται οι μαθητές/τριες και οι εκπαιδευτικοί όταν υπάρχουν τσακωμοί και βίαιες συμπεριφορές;
- Πώς αισθάνονται οι μαθητές/τριες και οι εκπαιδευτικοί σε ένα σχολείο με ειρήνη;

Ο/Η εκπαιδευτικός απευθύνεται στους μαθητές/τριες και τονίζει πως με τον ίδιο τρόπο που οι άνθρωποι δημιουργούν τις καταστάσεις στον κόσμο έτσι και οι ίδιοι/ες οι μαθητές/τριες μπορούν να βελτιώσουν ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζουν στην τάξη αλλά και στο σχολείο.

Οι μαθητές/τριες καλούνται να απαντήσουν:

- Τι είδους τάξη επιθυμείτε να έχετε;
- Υπάρχει κάτι που επιθυμείτε να κάνετε για να επιτύχετε ένα ειρηνικό κλίμα στην τάξη σας;

Δράση: Η τάξη δεσμεύεται (συνέχεια της δραστηριότητας 7)

Ο/Η εκπαιδευτικός ακούει με σεβασμό τις εισηγήσεις των μαθητών/τριών. Παραδείγματα που πιθανόν να αναφέρουν ή μπορεί να χρησιμοποιήσει ο/η εκπαιδευτικός για να τους κατευθύνει είναι: να ακούνε συχνά τραγούδια σχετικά με την ειρήνη και την αγάπη, να επικοινωνούν με σεβασμό με τους/τις συμμαθητές/τριές τους, να μην υποτιμούν και να κοροϊδεύουν τους συμμαθητές/τριές τους, να χαμογελούν, να μη μιλούν όταν μιλούν οι συμμαθητές/τριές τους ή ο/η εκπαιδευτικός, να βοηθούν ο έναν τον άλλο, να έχουν εσωτερική ειρήνη κ.λπ.

Στη συνέχεια, τους καλεί να επιλέξουν δύο τρόπους (ή περισσότερους αν μπορούν να πραγματοποιηθούν) που επιθυμούν να δοκιμάσουν στην τάξη για να πετύχουν τους στόχους/επιθυμίες τους. Σημαντικό είναι να συμφωνήσουν όλοι οι μαθητές/τριες της τάξης για τους τρόπους που θα επιλέξουν να εφαρμόσουν, για να επέλθει η ειρήνη στην τάξη τους και κατ' επέκταση η ειρήνη στο σχολείο. Προσπαθούν να εφαρμόσουν τους τρόπους που οι ίδιοι επέλεξαν, στο ίδιο μάθημα ή στο επόμενο. Αφού τους εφαρμόσουν, συζητούν στην τάξη αν ήταν εύκολο ή δύσκολο να το κάνουν και καλούνται να τους εφαρμόσουν και στα επόμενα μαθήματα.

Τέλος, αν υπάρχει επιθυμία (και ανάγκη) από τους/τις μαθητές/τριες και τον/την εκπαιδευτικό μπορεί να διοργανωθεί στο σχολείο εκστρατεία/εκδήλωση, δημιουργώντας αφίσες ή άλλα μέσα έκφρασης, με τη βοήθεια του υλικού που έφεραν (ή/και ετοίμασαν) σε προηγούμενα μαθήματα. Ανάλογα με την έκταση που θα πάρει η εκστρατεία, οι ομάδες των παιδιών οργανώνονται και γίνεται ο σχετικός καταμερισμός εργασίας.

Πιθανοί τίτλοι των εκστρατειών είναι:

- «Φανταστείτε αν όλα τα χρήματα που ξοδεύονται στον στρατό, επενδύονταν στην εκπαίδευση ή στον αθλητισμό»
- «Φανταστείτε αν όλοι οι άνθρωποι είχαν φαγητό»
- «Φανταστείτε ένα σχολείο όπου όλοι συμπεριφέρονται ειρηνικά»
- «Φανταστείτε αν δεν υπήρχαν πόλεμοι στον κόσμο».

Η εκστρατεία/εκδήλωση μπορεί να οριστεί σε μία από τις πιο κάτω μέρες, οι οποίες είναι αφιερωμένες στο σχετικό θέμα. Κατά τη διάρκεια της εκστρατείας/εκδήλωσης μπορούν να παρευρεθούν οι γονείς των μαθητών/τριών αλλά και να σταλούν προσκλήσεις από πριν σε αρμόδιους φορείς, σε πολιτικούς κ.λπ. Μπορούν οι ίδιοι/ες οι μαθητές/τριες να δημιουργήσουν σχετικά τραγούδια, ποιήματα, ενημερωτικά έντυπα κ.ά. και να τα προβάλλουν στον χώρο της εκδήλωσης. Η εκστρατεία/εκδήλωση μπορεί να διοργανωθεί σε συνεργασία και με άλλους κλάδους.

Πιθανές μέρες πραγματοποίησης της εκστρατείας/εκδήλωσης:

- 20 Φεβρουαρίου – Παγκόσμια Ημέρα Κοινωνικής Δικαιοσύνης
- 21 Μαρτίου – Παγκόσμια ημέρα κατά του ρατσισμού
- Απριλίου – Παγκόσμια ημέρα Υγείας
- 04 Ιουνίου – Παγκόσμια Ημέρα κατά της Επιθετικότητας Εναντίον των Παιδιών
- 26 Ιουνίου – Παγκόσμια Ημέρα κατά των Βασανιστηρίων

- 21 Σεπτεμβρίου – Διεθνής Ημέρα Ειρήνης
- 2 Οκτωβρίου – Διεθνής Ημέρα Μη Βίας
- 17 Οκτωβρίου – Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη της φτώχειας
- 20 Νοεμβρίου – Παγκόσμια Ημέρα για τα Δικαιώματα του Παιδιού
- 10 Δεκεμβρίου – Παγκόσμια Ημέρα Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων και Διεθνούς Αμνηστίας

ΑΓΑΠΗ

ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:

1.3 Αξίες Ζωής

Οι μαθητές/τριες

- Να επεξηγούν τη σχέση μεταξύ των αξιών ζωής ενός ατόμου και των επιλογών του
- Να επεξηγούν τη σχέση μεταξύ της αγάπης του εαυτού και της αγάπης προς τους άλλους.

1.2 Συναισθηματική Εκπαίδευση και Αυτοεκτίμηση

Οι μαθητές/τριες

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

3.1 Οικογενειακός Προγραμματισμός, Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία

- Οι μαθητές/τριες να αναλύουν τον ρόλο των δύο φύλων σε πλαίσια όπως αυτά της φιλίας, της σχέσης, του γάμου, της οικογένειας.

Ενοιολογικό Πλαίσιο

- Η **αγάπη** είναι ένα συναίσθημα έντονης στοργής και προσωπικής αφοσίωσης.
- Στη φιλοσοφία, η αγάπη είναι μια αρετή που εκπροσωπεί την ανθρώπινη ευγένεια, συμπόνια και στοργή. Η αγάπη βρίσκεται στο κέντρο πολλών θρησκειών, (σύμφωνα με τη χριστιανική φράση, «ο θεός αγάπη εστίν») ή επίσης οι Αγάπες, κοινές εστιάσεις των πρώτων Χριστιανών¹. Η αγάπη μπορεί επίσης να περιγραφεί ως δράσεις προς άλλους υποκινούμενες από συμπόνια ή και ενέργειες προς άλλους βασισμένες στη στοργή.
- Η λέξη *αγάπη* μπορεί να αναφέρεται σε μία πληθώρα διαφορετικών συναισθημάτων, καταστάσεων και συμπεριφορών. Τα συναισθήματα αυτά μπορεί να ποικίλλουν από την επιθυμία για **ρομαντική αγάπη** (έρωτας), την **πλατωνική αγάπη** που ορίζει τη φιλία, την οικογενειακή αγάπη μεταξύ ατόμων με συγγενικούς δεσμούς, έως και τη **θρησκευτική αγάπη** και αφοσίωση. Η μεγάλη αυτή ποικιλία των χρήσεων και εννοιών της λέξης, σε συνδυασμό με την πολυπλοκότητα των συναισθημάτων που περιλαμβάνει, καθιστά δύσκολο τον ορισμό της αγάπης συγκριτικά με άλλες συναισθηματικές καταστάσεις.
- Η αγάπη, στις διάφορες μορφές της, αποτελεί κίνητρο σύναψης διαπροσωπικών σχέσεων, και λόγω της μεγάλης ψυχολογικής σημασίας της, είναι ένα από τα πιο συχνά θέματα έμπνευσης στις τέχνες.
- Σύμφωνα με την επιστήμη, η αγάπη είναι μία εξέλιξη του ενστίκτου επιβίωσης, που αρχικά είχε ως σκοπό να κρατήσει τους ανθρώπους κοντά, απέναντι σε απειλές, καθώς και να διευκολύνει τη συνέχιση του είδους μέσω της αναπαραγωγής.

Πηγή: Αγάπη: <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%B3%CE%AC%CF%80%CE%B7>

Εισαγωγή για την αξία της Αγάπης

Ο/Η εκπαιδευτικός ανακοινώνει στους/στις μαθητές/τριες πως θα συζητήσουν για μια άλλη αξία, την **αγάπη**. Για εισαγωγή μπορεί να γίνει μία σύντομη συζήτηση για τη σημασία της αγάπης με τη βοήθεια των πιο κάτω ερωτήσεων:

- Είναι σημαντική η αγάπη; Γιατί;
- Υπάρχει μεταξύ σας αγάπη;
- Ο κόσμος θα ήταν διαφορετικός αν υπήρχε μεταξύ των ανθρώπων αγάπη;

Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτικός καλεί τους/τις μαθητές/τριες να αναφέρουν διάφορα τραγούδια που γνωρίζουν και αφορούν κυρίως την αγάπη. Ακολούθως, οι μαθητές/τριες ακούν κάποιο τραγούδι αγάπης για να χαλαρώσουν, αλλά και για να προετοιμαστούν πιο καλά για το θέμα με το οποίο θα ασχοληθούν στα επόμενα μαθήματα.

Ενδεικτικά Τραγούδια Αγάπης που προτείνονται:

- Υπάρχει Ελπίδα, Σάκης Ρουβάς,
http://www.youtube.com/watch?v=x2JLeaZyyEo&feature=results_video&playnext=1&list=PL84DE94CB3ADF40D8
- Αγάπη είναι..., Κόμης Χ και Βασιλική Αλεξίου (Ντουέτο),
http://www.youtube.com/watch?v=FkH2of_4FKs
- Αν αξίζει κάτι είναι η αγάπη, Σάκης Ρουβάς,
<http://www.youtube.com/watch?v= OzVOEus32Y>
- Heal the World, Michael Jackson, <http://www.youtube.com/watch?v=v2y1pE3yn6M>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ: (0,5 – 1 διδακτική περίοδος)

Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει **ΜΙΑ** από τις ακόλουθες δραστηριότητες ή να κάνει τον δικό του συνδυασμό, επιλέγοντας μερικές από τις πιο κάτω ιδέες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Τι είναι η αγάπη;

Γίνεται ιδεοθύελλα στην τάξη αφού ο/η εκπαιδευτικός γράψει στον πίνακα τη λέξη **ΑΓΑΠΗ**. Ζητείται από τους/τις μαθητές/τριες να αναφέρουν όσα επίθετα/λέξεις πιστεύουν πως ταιριάζουν στην αγάπη. Αφού οι μαθητές/τριες ανακοινώσουν τα διάφορα επίθετα ή/και λέξεις, τους ζητείται να εργαστούν ομαδικά και να γράψουν σε ένα χαρτί (ή μεγάλο χαρτόνι) τον ορισμό της αγάπης με τη βοήθεια των επιθέτων/λέξεων που αναφέρθηκαν προηγουμένως. Όταν καταλήξουν οι ομάδες στον ορισμό της αγάπης, τους ζητείται να τον ανακοινώσουν στην τάξη, επεξηγώντας και τον τρόπο με τον οποίο κατέληξαν σε αυτόν τον ορισμό. Συνήθως σε αυτή τη δραστηριότητα οι μαθητές/τριες ανακοινώνουν διαφορετικούς ορισμούς. Συμπληρώνει ο/η εκπαιδευτικός πως η λέξη αγάπη έχει πολλούς ορισμούς και πολλές έννοιες. Γι' αυτό και υπάρχουν διάφορες φράσεις και ορισμοί για την αγάπη (όπως για τη φιλία, για τον έρωτα κ.ά.). Εναλλακτικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί το **φύλλο εργασίας 1** και οι μαθητές/τριες να εργαστούν ομαδικά.

Ο/Η εκπαιδευτικός προβάλλει κάποιες φράσεις (αποφθέγματα) σχετικές με την αγάπη και γίνεται συζήτηση στην τάξη. Εναλλακτικά, μπορεί να διαβάσει ή να προβάλλει κάποιες ενδεικτικές φράσεις και στη συνέχεια να ζητήσει από τα παιδιά να ερευνήσουν στο σπίτι παρόμοιες φράσεις/σοφά λόγια για την αγάπη και να τα παρουσιάσουν στο επόμενο μάθημα. Αν υπάρχει διαδίκτυο ή σχετικά βιβλία στη βιβλιοθήκη της τάξης ή του σχολείου, η έρευνα μπορεί να πραγματοποιηθεί κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Σοφά Λόγια για την Αγάπη:

- Αγάπη: Η μοναδική δύναμη, που έχει την ικανότητα να κάνει τον εχθρό φίλο.
M. Κίνγκ
- Η αγάπη είναι το φάρμακο της περηφάνιας μας και της αυταρέσκειάς μας. Ο γιατρός όλων των ατελειών μας.
Ρούμι
- Η αγάπη σε κάνει να λαχταράς του άλλου τη λαχτάρα. Να διψάς τη δίψα του. Να πεθαίνεις για τον δικό του πόθο.
Τουλούζ-Λωτρέκ
- Η αγάπη φωτίζει με τη λάμψη του παραμυθιού την καθημερινότητα.
Μπυς Σέλεϋ
- Η αγάπη αποτελείται από μία ψυχή που κατοικεί σε δύο σώματα.
Αριστοτέλης
- Στα όνειρα και την αγάπη τα πάντα είναι δυνατά.
Janos Arday
- Η αγάπη ομορφαίνει με κάθε μοιρασμένη χαρά και δυναμώνει με κάθε μοιρασμένη λύπη.
Pam Brown
- Αγάπη είναι η ομορφιά της ψυχής.
Άγιος Αυγουστίνος
- Σαν τη μουσική μέσα στα νερά, η αγάπη είναι μία γλυκιά φωνή που ακούω.
Λόρδος Βύρωνας
- Σ' αγαπώ, όχι γι' αυτό που είσαι, αλλά γι' αυτό που είμαι εγώ όταν είμαι μαζί σου.
Roy Croft
- Στην αγάπη υπάρχουν δύο πράγματα: σώματα και λέξεις.
Joyce Carol Oates
- Όταν υπάρχει αγάπη υπάρχει ζωή
M.Γκάντι
- Ποιος αγαπάει και είναι φτωχός;
Oscar Wilde

- Μην ξεχνάς ποτέ πως η ισχυρότερη δύναμη στη γη είναι η αγάπη
Nelson Rockefeller
- Απ' όλο το βάρος και τον πόνο της ζωής, μια λέξη μας ελευθερώνει: ΑΓΑΠΗ
Σοφοκλής
- Τα μεγάλα συστατικά της ευτυχίας:
Κάτι ν' αγαπάς, Κάτι να κάνεις, Κάτι να ελπίζεις
Gordon Livingston
- Η ανώριμη αγάπη λέει «σ' αγαπώ επειδή σε χρειάζομαι». Η ώριμη αγάπη λέει «σε χρειάζομαι επειδή σ' αγαπώ».
Erich Fromm

Πηγές:

- Γνωμικά και Αποφθέγματα, <http://www.gnomikologikon.gr/authquotes.php?auth=253>
- 100 Διάσημα στιχάκια για την αγάπη, <http://georgelaios.blogspot.com/2011/01/100-1.html>

Ο ύμνος προς την αγάπη 1 -13 Α΄ Κορινθίους

Εάν ταις γλώσσαις των ανθρώπων λαλώ και των αγγέλων, αγάπην δε μη έχω, γέγονα χαλκός ηχών ή κύμβαλον αλαλάζον. Και εάν έχω προφητείαν και ειδώ τα μυστήρια πάντα και πάσαν γνώσιν, και εάν έχω πάσαν την πίστιν, ώστε όρη μεθιστάνειν, αγάπην δε μη έχω, ουδέν ειμι. Και εάν ψωμίσω πάντα τα υπάρχοντά μου, και εάν παραδώ το σώμα μου ίνα καυθήσωμαι, αγάπην δε μη έχω, ουδέν ωφελούμαι.

Η αγάπη μακροθυμεί, χρηστεύεται, η αγάπη ου ζηλοί, η αγάπη ου περπερεύεται, ου φυσιούται, ουκ ασχημονεί, ου ζητεί τα εαυτής, ου παροξύνεται, ου λογίζεται το κακόν, ου χαίρει επί τη αδικία, συγχαίρει δε τη αληθεία. Πάντα στέγει, πάντα πιστεύει, πάντα ελπίζει, πάντα υπομένει. Η αγάπη ουδέποτε εκπίπτει.

Ο ύμνος προς την αγάπη 1 -13 Α' Κορινθίους - Μετάφραση

Ακόμα κι αν ήξερα να μιλώ όλες τις γλώσσες των ανθρώπων μα και των αγγέλων, χωρίς όμως να έχω αγάπη, θα είχα γίνει χαλκός που βγάζει σκέτους ήχους ή τύμπανο που δημιουργεί μόνο φασαρία. Κι αν είχα το χάρισμα της προφητείας και κατανοούσα όλα τα μυστήρια και κατείχα όλη τη γνώση, κι

αν είχα όλη την πίστη, έτσι που να μετατοπίζω βουνά, χωρίς όμως να έχω αγάπη, θα ήμουν ένα τίποτε. Κι αν ακόμα διένειμα όλα τα υπάρχοντά μου για να θρέψω τους πεινασμένους, κι αν παρέδιδα το σώμα μου να καεί στη φωτιά, χωρίς όμως να έχω αγάπη, δεν θα με είχε ωφελήσει σε τίποτε. Η αγάπη μακροθυμεί, επιζητάει το καλό. Η αγάπη δεν φθονεί.

Η αγάπη δεν καυχησιολογεί, δεν αλαζονεύεται, δεν φέρεται άπρεπα, δεν κυνηγάει το δικό της συμφέρον, δεν κυριεύεται από θυμό, δεν κρατά λογαριασμό για το κακό που της κάνουν, δεν χαίρεται για την αδικία, αλλά μετέχει στη χαρά για την επικράτηση της αλήθειας. Όλα τα καλύπτει, όλα

Πηγή: Ο ύμνος προς την αγάπη 1 -13 Α' Κορινθίους, <http://annafrank7.blogspot.com/2009/08/131-137.html>

Εναλλακτικά, μπορούν να διαβαστούν/παρουσιαστούν τα εξής συνοπτικά λόγια για τον ύμνο προς την αγάπη:

Η αγάπη αντέχει τα πάντα
Πιστεύει τα πάντα
Ελπίζει τα πάντα
Υπομένει τα πάντα
Η αγάπη δεν εξαντλείται ποτέ

Πηγή: Χαραλάμπους, Ν. (2010). *Πρόγραμμα ΑΡΕΤΗ, Εγχειρίδιο του Εκπαιδευτή*. Λευκωσία: Νεόφυτος Χαραλάμπους και Παρατηρητήριο για Παιδιά.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Ας φροντίσουμε τον Τόμυ (Αξίες: **Αγάπη**, υπευθυνότητα)

Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει μέρος της δραστηριότητας 1, για να γίνει η εισαγωγή στην αξία της Αγάπης.

Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τους μαθητές και τις μαθήτριες στην αναγνώριση συναισθημάτων, στην ανάπτυξη ευαισθητοποίησης, στην ενσυναίσθηση, αλλά και στη συμπεριφορά προσφοράς βοήθειας και αγάπης.

Υλικά: μπλοκ, μπογιές, μαρκαδόροι

Ο/Η εκπαιδευτικός διαβάζει στους/στις μαθητές/τριες την πιο κάτω ιστορία του Τόμυ:

Αφήγηση της ιστορίας του Τόμυ:

«Ο Τόμυ είναι ένα σκυλάκι που ζει στη γειτονιά του σχολείου εδώ και αρκετό καιρό. Δεν ανήκει σε κανέναν. Κανείς δεν ενδιαφέρεται πραγματικά γι' αυτόν. Ψάχνει συνέχεια να βρει κάτι να φάει, κάπου να κρυφτεί από τα μεγαλύτερα σκυλιά κι από κάποιους ανθρώπους που του φέρονται πολύ άγρια, κάπου να κοιμηθεί χωρίς να κρυώνει τον χειμώνα και χωρίς να ζεσταίνεται το καλοκαίρι, αναζητά λίγη συντροφιά από οπουδήποτε, λίγη στοργή, ασφάλεια, προστασία.»

Πηγή: <http://zeus.pischools.gr/epimorfosi/library/kp/index.php?dir=%2F1.%CE%A0%CF%81%CF%>

Home /1.Πρωτοβαθμια/ΑΓΩΓΗ_ΥΓΕΙΑΣ/1. ΑΘΜΙΑ_Α_Υ_05_Τομπούλογλου_Ιωάννης

Διασκευή από σενάριο του προγράμματος «Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων», 2006-2007- ΕΠΕΑΕΚ II-Δ/ΝΣΗ Π.Ε. Ν. ΘΕΣ/ΝΙΚΗΣ-ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ.

Δραματοποίηση:

Η τάξη χωρίζεται σε δύο ομάδες με κάποιο τρόπο (ελεύθερη επιλογή, τράπουλες, ονόματα, ομαδοποιημένη τάξη κ.λπ.). Καλείται η πρώτη ομάδα να κάνει τον Τόμυ στο δάπεδο της αίθουσας. Οι μαθητές/τριες προχωράνε με τα τέσσερα, γαυγίζουν σιγανά, γρυλίζουν παραπνοεμένα, σταματάνε σε γωνίες, κοιτάζουν με φόβο, κάνουν πως πεινάνε... Ο/Η εκπαιδευτικός φωνάζει stop για παγωμένη εικόνα.

Έρχεται η άλλη ομάδα και κάθε «παιδί της γειτονιάς» πηγαίνει σε ένα σκυλάκι για να του προσφέρει βοήθεια και φροντίδα. Τα παιδιά βρίσκουν κινήσεις... Γονατίζουν και ταΐζουν ή ποτίζουν τον Τόμυ, τον χαϊδεύουν στο κεφαλάκι, του τρίβουν την πλάτη για να ζεσταθεί, τον σφίγγουν στην αγκαλιά τους, του μιλάνε με ενδιαφέρον κ.λπ.

Προκαλείται συζήτηση για ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και της κριτικής σκέψης:

1) Πώς νιώθει ο Τόμυ;

Τα παιδιά βρίσκουν: φοβισμένος, λυπημένος, απογοητευμένος, νιώθει μοναξιά, αγωνία, νιώθει πείνα, δίψα, κ.λπ.

2) Τι να σκέφτεται; Τα παιδιά βρίσκουν φράσεις: «...γιατί μου φέρονται έτσι...», «σε τι έφταιξα...», «άραγε θα μπορέσω να επιβιώσω και την αυριανή μέρα...», κ.λπ.

- 3) Τι θα του λέγαμε για να τον στηρίξουμε; Τα παιδιά βρίσκουν φράσεις: «...θα σε βοηθήσω όσο μπορώ...», «...η ζωή σου θα γίνει καλύτερη...», κ.λπ.
- 4) Πώς θα μπορούσαμε να τον ανακουφίσουμε λιγάκι; Τα παιδιά βρίσκουν: «...να τον πάμε σε κάποιον γιατρό», «να τον ταΐσουμε, να τον πάρουμε στο σπίτι, να μαλώσουμε αυτόν που τον κλωτσάει», κ.λπ.
- 5) Πώς θα μπορούσατε να αποτυπώσετε μια σκηνή από όλα τα προηγούμενα (ζωγραφική, κατασκευή, γλυπτό με τα σώματα, τραγούδι, σλόγκαν, εθελοντισμό στην πράξη, κ.λπ.). Η κάθε ομάδα επιλέγει μία σκηνή από το σενάριο που έπαιξαν και αναλαμβάνει έναν τρόπο αποτύπωσής της.

Ερωτήσεις αναστοχασμού:

- Πώς νιώσατε προσφέροντας αγάπη;
- Γιατί νομίζετε ότι νιώθουμε έτσι;
- Τι σας δυσκόλεψε;
- Είναι εύκολο να μπούμε στον ρόλο του πλάσματος που υποφέρει;
- Έχουν κάποιοι από εσάς παρόμοιες εμπειρίες, όπου πήρατε, ή δώσατε, ή άδικα περιμένατε εκδήλωση αγάπης;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Τι είναι αγάπη;

Αφού ο/η εκπαιδευτικός επιλέξει μία σύντομη δραστηριότητα για να εισαγάγει την αξία με την οποία θα ασχοληθούν, με τη βοήθεια της ιδεοθύελλας, οι μαθητές/τριες καλούνται να ορίσουν τι σημαίνει ΑΓΑΠΗ.

Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτικός προβάλλει ένα από τα ακόλουθα φιλμάκια και προκαλείται συζήτηση. Οι μαθητές/τριες εντοπίζουν τις συμπεριφορές αγάπης και τις σχολιάζουν. Σε περίπτωση που προβληθούν λόγια αγάπης, προκαλείται προβληματισμός και συζήτηση.

Ενδεικτικά φιλμάκια είναι τα ακόλουθα:

- Καλοσύνη, <http://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU>
- Πατέρας του Αιώνα, <http://www.youtube.com/watch?v=YiuLAOauIFQ>
- Η σιωπή της αγάπης, <http://www.youtube.com/watch?v=vrrV5NjnEoM&feature=share>
- Η δύναμη των λέξεων, <http://www.youtube.com/watch?v=Hzqzim5m7oU>
- Παραμύθι Συναισθημάτων, http://www.youtube.com/watch?v=RHbLEV_nZPA&feature=youtu.be
- Το νησί των συναισθημάτων «Προσωπογραφία της μητέρας μου», Μάνος Χατζιδάκις – Το χαμόγελο της Τζοκόντας, <http://www.youtube.com/watch?v=B63I9X6rMlo&feature=youtu.be>
- Free Hugs, <http://www.youtube.com/watch?v=hHo6lu33p3A&feature=related>
- Be brave, <http://www.youtube.com/watch?v=UTpaABPUMWY>

- Θετική Εικόνα για τον Εαυτό μας,
<http://www.youtube.com/watch?v=lnOSZX4tpOA>
<http://www.youtube.com/watch?v=3iENFuUAWVc>
- Συγκινητική διαφήμιση για τη διαφορετικότητα ,
<http://www.e-radio.gr/blog/post.el.asp?langID=1&uid=4634>
- Συγκινητική διαφήμιση για τον παιδικό καρκίνο,
<http://www.youtube.com/watch?v=tLrxjc1omnA&feature=fvwrel>

ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Σταθμοί της Αγάπης (2 – 3 διδακτικές περιόδοι)

Η πιο κάτω σειρά δραστηριοτήτων αφορά ένα ταξίδι που ξεκινά πρώτα από τον εαυτό των μαθητών/τριών και έχει τρεις σταθμούς. Οι δραστηριότητες βασίζονται κυρίως στη βιωματική μάθηση και στη συναισθηματική νοημοσύνη. Στόχος αυτού του ταξιδιού είναι να ενθαρρύνει και να εμβαθύνει στο νόημα της αγάπης, στην κατανόηση, στην εκτίμηση και στην έκφρασή της μέσα από δραστηριότητες, οι οποίες συνδέονται σ' ένα ενιαίο πλαίσιο.

Υπάρχουν τρεις σταθμοί πριν την άφιξη της αγάπης στη γη. Σε κάθε σταθμό οι μαθητές και οι μαθήτριες πρέπει να «πετύχουν» ένα στόχο, υλοποιώντας μια δραστηριότητα, εξερευνώντας την αγάπη, για να μπορέσουν να πάρουν το εισιτήριο για τον επόμενο σταθμό. Κανένας δεν είχε από την αρχή εισιτήριο για τον τελικό προορισμό. Τα εισιτήρια κερδίζονταν σταδιακά μέσα από την ενεργό συμμετοχή των μαθητών/τριών.

Οι μαθητές/τριες συστήνεται να εργαστούν γι' αυτή τη σειρά δραστηριοτήτων σε μεγάλα χαρτόνια. Εναλλακτικά, ομαδοποιούνται τα πιο κάτω βήματα στο **φύλλο εργασίας 2**.

Εισαγωγή: Το ταξίδι της αγάπης

Το ταξίδι ξεκινά με ένα τραγούδι σχετικό με την αγάπη. Προτεινόμενα τραγούδια είναι:

- «Ποιο το χρώμα της αγάπης» του Λουδοβίκου των Ανωγείων
<http://www.youtube.com/watch?v=45apdTJhujl>
- Το CD «χάρτινο καράβι», του Ν. Μαυρουδή και η μουσική του Zbigniew Preisner από την Μπλε ταινία του Κισλόφσκι και συγκεκριμένα το Song for the unification of Europe:
<http://www.youtube.com/watch?v=gBcwcMFNvsA>

Οι μαθητές/τριες επιβιβάζονται στο «καράβι» και καθώς ταξιδεύουν για τον πρώτο σταθμό, απολαμβάνουν σ' ένα κλίμα χαλάρωσης και αυτοσυγκέντρωσης το τραγούδι.

1^{ος} σταθμός: Οι μαθητές/τριες καλούνται να γράψουν ένα **Γράμμα αγάπης στον εαυτό τους**. Στον σταθμό αυτό, πρέπει όλοι να γράψουν ένα όμορφο γράμμα στον εαυτό τους, και να του εκφράσουν γιατί τον αγαπούν και με ποιους τρόπους εκφράζουν αυτή τους την αγάπη. Αφού ολοκληρώσουν το γράμμα, το κρατούν για τον εαυτό τους και καλούνται να

αποτυπώσουν σε χαρτί μέτρου, το οποίο είναι ήδη κρεμασμένο στον τοίχο, μια ιδέα, ένα συναίσθημα, ένα μήνυμα που τους έμεινε γράφοντας το γράμμα.

Μερικοί από τους βασικούς στόχους της δραστηριότητας είναι ο προσανατολισμός προς τη βαθύτερη γνωριμία με τον εαυτό τους, η αυτογνωσία και η καλλιτεχνική έκφραση.

2^{ος} σταθμός: Πώς δείχνουμε την αγάπη μας;

Οι μαθητές/τριες καλούνται να χωριστούν σε δυάδες και να συζητήσουν για κάποιο πρόσωπο στη ζωή τους, που τους έχει αγαπήσει ή/και έχουν οι ίδιοι αγαπήσει. Επίσης, καλούνται να επισημάνουν τους τρόπους με τους οποίους αυτό το πρόσωπο έδειξε την αγάπη του σε αυτούς, καθώς και τους τρόπους με τους οποίους οι μαθητές/τριες δείχνουν την αγάπη τους στα άτομα που αγαπούν. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, οι μαθητές/τριες αναζητούν τα χαρακτηριστικά της αληθινής αγάπης.

Σταδιακά οι ομάδες ενώνονται (π.χ. από 2 άτομα γίνονται 4 άτομα και μετά 8 άτομα). Γίνεται συζήτηση και καταγράφουν σε χαρτί μέτρου τα χαρακτηριστικά της αληθινής αγάπης στα οποία κατέληξαν όλοι μαζί. Παράλληλα, έχουν και ένα δεύτερο χαρτί στο οποίο καταγράφουν όσα χαρακτηριστικά διαπιστώσουν μέσα από τη συζήτηση ότι δεν ταυτίζονται με την αγάπη. Τέλος, γίνεται μία τελική συζήτηση για τα χαρακτηριστικά της αγάπης και για τους τρόπους με τους οποίους μπορούν οι μαθητές/τριες να την εκδηλώνουν.

Εναλλακτικές ή συμπληρωματικές προτάσεις:

Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και ανάλογα με τη δυναμική των ομάδων και την εξέλιξή τους, μπορούν να δοθούν στις ομάδες ορισμένα αποσπάσματα για προβληματισμό και επέκταση της διερεύνησης.

Ενδεικτικά προτεινόμενα αποσπάσματα από το βιβλίο Μ. Σκοτ Πεκ., (1988). «*Ο δρόμος ο λιγότερο ταξιδεμένος*» των Εκδόσεων Κέδρος, είναι:

- «Αγάπη είναι η θέληση του ανθρώπου να επεκτείνει τον εαυτό του, με σκοπό να καλλιεργήσει τη δική του ή ενός άλλου, πνευματική ανάπτυξη.»
- «Η αγάπη είναι ελεύθερη εκλογή. Δύο άνθρωποι αγαπούν ο ένας τον άλλο, μόνο όταν είναι ικανοί να ζουν ο ένας χωρίς τον άλλο, αλλά διαλέγουν να ζήσουν ο ένας μαζί με τον άλλο».
- «Η αληθινή αγάπη είναι μια αυτοανανεωτική δραστηριότητα και στην περίπτωση της αληθινής αγάπης, ο σκοπός είναι πάντοτε η πνευματική ανάπτυξη.»
- «Αγάπη δεν είναι απλά να δίνεις, είναι με ευθυκρισία να δίνεις, και με ευθυκρισία να αρνιέσαι να δίνεις.»

- «Οι ανώτερες μορφές αγάπης είναι αναπόφευκτες, τελείως ελεύθερες επιλογές και όχι ενεργήματα συμμόρφωσης»

Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να διερευνήσουν και να προβληματιστούν για τα χαρακτηριστικά της πραγματικής αγάπης, αλλά και πάνω σε εκείνα τα στοιχεία που μοιάζουν, αλλά δεν είναι αγάπη, όπως η κακώς εννοούμενη εξάρτηση- εμπόδιο, η «Αυτοθυσία» κ.ά.

3^{ος} σταθμός: Μικρές καθημερινές πράξεις αγάπης

Στον σταθμό αυτό, οι μαθητές/τριες καλούνται να φτιάξουν μια διπλή κάρτα, χωρίζοντας ένα χρωματιστό χαρτί A4 στα δύο. Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να ανακαλύψουν διάφορους τρόπους με τους οποίους μπορούν να εκφράζουν την αγάπη στην καθημερινότητά τους.

Στην πρώτη κάρτα (το μισό A4) καταγράφουν μικρές καθημερινές πράξεις με τις οποίες δείχνουν την αγάπη τους στους άλλους, αλλά και πράξεις με τις οποίες οι άλλοι δείχνουν την αγάπη τους σε αυτούς.

Στη δεύτερη κάρτα οι μαθητές/τριες γράφουν ένα μήνυμα που θέλουν να χαρίσουν σ' ένα αγαπημένο τους πρόσωπο, π.χ. για τα προτερήματα που έχει.

Τελικός Προορισμός: Η γη της αγάπης.

Έχοντας περάσει από τους τρεις αυτούς σταθμούς και υλοποιώντας τις πιο πάνω δραστηριότητες, οι μαθητές/τριες είναι πλέον ικανοί να αποβιβαστούν στη χώρα της αγάπης. Εκεί τους περιμένουν οι θησαυροί της αγάπης. Καλούνται οι μαθητές/τριες να κλείσουν τα μάτια τους και να ακουμπήσουν ο ένας το χέρι του άλλου. Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει ένα απαλό τραγούδι που αφορά την αγάπη για να το ακούσουν και να χαλαρώσουν.

Πηγές:

- Γκέλη Μανούσου, Γ & Παπαϊωάννου Α. (2008) Το ταξίδι της Αγάπης. *Παράθυρο στην Εκπαίδευση του παιδιού*, τ. 50. Διεθνές Δίκτυο «Living Values», από <http://www.livingvalues.net/countries/europe/greece/love.pdf>
- Μανούσου, Γ & Ταναϊνή Σ. (2010). *Αξίες Ζωής στην Εκπαίδευση*. Αθήνα: Εκδόσεις Ωρίων.

Σημείωση: Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να αξιοποιήσει στην τάξη, το **Παιχνίδι της Αγάπης**, που έχει στη διάθεσή του, είτε για σκοπούς αφόρμησης στην αξία Αγάπη, είτε για το τέλος της υποενότητας. Είναι ένα διασκεδαστικό παιχνίδι που συνάμα εκπαιδεύει και προβληματίζει τους μαθητές/τριες για την αξία της αγάπης. Οι μαθητές/τριες μπορούν να παίζουν αυτό το παιχνίδι μεταξύ τους και κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων.

Επιπρόσθετες Κεντρικές Δραστηριότητες:

Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να συνδυάσει κάποιες από τις δραστηριότητες για την αγάπη που αναφέρθηκαν πιο πάνω με μία επιλογή από τις ακόλουθες δραστηριότητες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Μορφές Αγάπης

Πραγματοποιείται συζήτηση κατά την οποία οι μαθητές/τριες καλούνται να αναφέρουν αυτούς ή αυτά που αγαπούν (συγγενικά άτομα, φίλους, φύση, ζώα, πατρίδα, παιχνίδια, αθλήματα, ανθρωπότητα). Στη συνέχεια, καλούνται να αναφέρουν τις διάφορες μορφές αγάπης που υπάρχουν (βλ. εισαγωγή για την αγάπη) και να συζητήσουν για την ικανότητα που έχουν να αγαπούν πολλά άτομα ταυτόχρονα.

Σημείωση: Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως αφόρμηση για την αξία της αγάπης.

Ο/Η εκπαιδευτικός επικεντρώνεται στη διαδικασία επίτευξης των στόχων ενός ατόμου. Ρωτά τους/τις μαθητές/τριες ποιοι είναι οι στόχοι τους (τι θέλουν να πετύχουν) στο σχολείο ή/και στο σπίτι. Όσοι μαθητές/τριες επιθυμούν, ανακοινώνουν στην τάξη αυτά τα οποία θέλουν να πετύχουν στη ζωή τους, είτε είναι βραχυπρόθεσμοι στόχοι είτε μακροπρόθεσμοι.

Σημειώνουν στο **φύλλο εργασίας 3**, τους τρόπους με τους οποίους πιστεύουν ότι μπορούν να επιτύχουν αυτούς τους στόχους. Τέλος, καλούνται να επιλέξουν τους δύο καλύτερους τρόπους με σκοπό να τους εφαρμόσουν άμεσα για να προσπαθήσουν να πετύχουν τους στόχους τους. Στο επόμενο μάθημα, ο/η εκπαιδευτικός ρωτά τους/τις μαθητές/τριες πώς τα πήγε αυτή τους η προσπάθεια, τους ενθαρρύνει και τους καλεί να κάνουν αυτοαξιολόγηση.

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι οι μαθητές/τριες να συσχετίσουν την αγάπη με τους στόχους τους. Όταν δηλαδή αγαπούν και επιθυμούν κάτι μπορούν και να το πετύχουν.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Ρομαντική Αγάπη, Πλατωνική Αγάπη, Θρησκευτική Αγάπη

Ο/Η εκπαιδευτικός συστήνεται να είναι άνετος σε αυτή τη δραστηριότητα, έτσι ώστε οι μαθητές/τριες να νιώσουν επίσης άνετα να εκφράσουν τις σκέψεις τους.

Ο/Η εκπαιδευτικός ρωτάει τους/τις μαθητές/τριες:

- Ποια νομίζετε είναι τα χαρακτηριστικά της ρομαντικής αγάπης;
- Ποια νομίζετε είναι τα χαρακτηριστικά της πλατωνικής αγάπης;
- Ποια νομίζετε είναι τα χαρακτηριστικά της θρησκευτικής αγάπης;
- Ποιες συμπεριφορές δεν πρέπει να υπάρχουν σε αυτού του είδους την αγάπη; (είναι ευκαιρία εδώ να τονιστεί η αξία του σεβασμού μεταξύ των ατόμων μίας σχέσης, καθώς και να αποκλειστεί το ενδεχόμενο άσκησης οποιασδήποτε μορφής βίας).
- Η αγάπη θεωρείται σημαντική για να παντρευτούν δύο άτομα;

Γίνεται συζήτηση για τα πιο πάνω ερωτήματα στην τάξη.

Σημείωση: Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να εφαρμοστεί και στην υποενότητα Μορφές Βίας-Εκφοβισμός.

ΕΠΕΚΤΑΣΗ/ΔΡΑΣΗ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: Εκφράζουμε την αγάπη μας με διάφορους τρόπους (δράση)

- **Καλλιτεχνική Έκφραση:** Οι μαθητές/τριες μπορούν να εκφράσουν την ΑΓΑΠΗ με καλλιτεχνικό τρόπο. Μπορούν να εντοπίσουν διάφορα σλόγκαν, φωτογραφίες κ.ά. και να ετοιμάσουν σχετικές πινακίδες για την τάξη ή/και για το σχολείο τους. Μπορούν ακόμα να δημιουργήσουν τραγούδι ή/και χορό για την αγάπη. Μπορούν να ζητήσουν με ειδική επιστολή από τη Διεύθυνση του σχολείου τους να ακούγονται τα διαλλείματα τραγούδια που σχετίζονται με την αγάπη.
- **Εκπαιδευτικές Επισκέψεις:** Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να οργανώσει επίσκεψη με τους μαθητές του σε ίδρυμα ή οργανισμό που θα επιλέξουν οι ίδιοι (π.χ. στην Παιδική Στέγη, στο Γραφείο του Ερυθρού Σταυρού, στο Μακάριο Νοσοκομείο, στο Γηροκομείο κ.ά.). Μπορούν να προσφέρουν στα άτομα του ιδρύματος κάποιο δώρο που οι ίδιοι θα φτιάξουν στην τάξη ή/και να προσφέρουν ένα χρηματικό ποσό που επίσης οι ίδιοι θα μαζέψουν στο σχολείο τους οργανώνοντας κάποιο παζαράκι (χειροποίητες κατασκευές, έρανος από τους γονείς, σχεδιασμός ημερολογίου με εκφράσεις και εικόνες αγάπης κ.ά.), εκφράζοντας έτσι την αγάπη προς τον συνάνθρωπό τους.
- **Εθελοντισμός:** Οι μαθητές/τριες ερευνούν τους διάφορους μη κυβερνητικούς συνδέσμους/οργανισμούς που υπάρχουν στην Κύπρο και συζητούν στην τάξη τα ευρήματά τους. Επιλέγουν συνδέσμους στους οποίους επιθυμούν να γραφτούν ως μέλη, με σκοπό να συμμετάσχουν εθελοντικά στις διάφορες δραστηριότητες που πραγματοποιούν. Ο/Η εκπαιδευτικός καλεί εκπρόσωπο κάποιου ιδρύματος (ή οργανισμού/φορέα) για να μιλήσει στους/στις μαθητές/τριες για τις αρμοδιότητες /δραστηριότητες/προσφορά του ιδρύματος αυτού.
- Οι μαθητές/τριες μπορούν ακόμη να **ετοιμάσουν ένα ενημερωτικό φυλλάδιο** με όλα τα ιδρύματα που ήδη θα έχουν εντοπίσει και παράλληλα να αναφέρουν τη σημασία **του εθελοντισμού, της προσφοράς και της αγάπης**. Αυτό το φυλλάδιο, με ειδική άδεια από τη Διεύθυνση του σχολείου τους μπορούν να το διανέμουν στους συμμαθητές/τριές τους, στους γονείς και σε χώρους της κοινότητάς τους (πάρκα, δημαρχείο, συλλόγους). Παράλληλα, μπορούν να αναρτήσουν στις πινακίδες του σχολείου διάφορες φράσεις/σοφά λόγια που εντόπισαν σε προηγούμενα μαθήματα και να τα συνοδεύσουν με διάφορα σχέδια που απεικονίζουν πράξεις αγάπης. Μπορούν ακόμη να συμπεριλάβουν στίχους τραγουδιών και διάφορα άλλα μηνύματα αγάπης που επιθυμούν. Μέρος αυτού του περιεχομένου μπορεί να συμπεριληφθεί στο περιοδικό του σχολείου.

ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ

ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:

3.1 Αξίες Ζωής

Οι μαθητές/τριες

- Να επεξηγούν τη σχέση μεταξύ των αξιών ζωής ενός ατόμου και των επιλογών του.
- Να κρίνουν συμπεριφορές ως προς τον βαθμό υπευθυνότητας στην καθημερινότητά τους.

2.5 Ασφάλεια

Οι μαθητές/τριες

- Να εφαρμόζουν συμπεριφορές που προάγουν την ασφάλειά τους στην καθημερινότητά τους.
- Να εντοπίζουν κινδύνους που μπορεί να προκύψουν σε διάφορους χώρους (π.χ. τόπους διασκέδασης, γήπεδο) και να εισηγούνται πρακτικές προστασίας από αυτούς.
- Να κρίνουν τους διάφορους παράγοντες (κοινωνικούς, πολιτισμικούς, κ.ά.) που συμβάλλουν στην πρόκληση ατυχημάτων και να παρεμβαίνουν με συλλογικές δράσεις για την αντιμετώπιση ή/και εξάλειψή τους.
- Να αξιολογούν την οδική τους συμπεριφορά ως πεζοί, επιβάτες και ποδηλάτες (από τη σκοπιά της υπεύθυνης συμπεριφοράς).

4.3 Δικαιώματα και Υποχρεώσεις

Οι μαθητές/τριες

- Να συνεργάζονται εφαρμόζοντας τις δημοκρατικές αρχές και να συμμετάσχουν στις διαδικασίες λήψης απόφασης για θέματα που τους αφορούν, αναλαμβάνοντας ταυτόχρονα ευθύνες για την εύρυθμη λειτουργία της τάξης και του σχολείου τους.

Στόχοι Εκπαιδευτικού:

Στόχος του/της εκπαιδευτικού είναι να αντιληφθούν οι μαθητές και οι μαθήτριες πως οι υπεύθυνες ή οι ανεύθυνες συμπεριφορές καθορίζουν τις επιλογές τους και ταυτόχρονα καθορίζουν τις ανάλογες συνέπειές τους. Η σωματική τους ακεραιότητα για παράδειγμα στον χώρο του σχολείου ή στον χώρο του γηπέδου εξαρτάται άμεσα από τον βαθμό της υπευθυνότητάς τους.

Πρέπει, επίσης, να καταστεί σαφές ότι η υπεύθυνη, καθώς και η αποφασιστική συμπεριφορά, προϋποθέτει ευαισθησία και ενδιαφέρον για τις ανάγκες και τα δικαιώματα των άλλων. Η αξία της υπευθυνότητας είναι συνδεδεμένη με την αξία του σεβασμού, της ειλικρίνειας αλλά και της ελευθερίας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ: Ο/Η εκπαιδευτικός επιλέγει **ΜΙΑ** από τις ακόλουθες δραστηριότητες ή επιλέγει συνδυασμό δραστηριοτήτων που πιστεύει πως είναι κατάλληλες για τους/τις μαθητές/τριες της τάξης του.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Περπατώ με τη βοήθεια της εμπιστοσύνης.

Με τη βοήθεια ενός τραγουδιού (επιλογή από τον/την εκπαιδευτικό) ο/η εκπαιδευτικός ανακοινώνει στους/στις μαθητές/τριες πως θα μιλήσουν για την αξία της **Υπευθυνότητας**. Ο/Η εκπαιδευτικός ρωτάει τι σημαίνει υπευθυνότητα και γίνεται μία σύντομη συζήτηση.

Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτικός λέει στους/στις μαθητές/τριες πως θα παίξουν με υπευθυνότητα ένα παιχνίδι που λέγεται «*περπατώ με την εμπιστοσύνη*». Ο/Η εκπαιδευτικός καλεί τους μισούς μαθητές/τριες να δέσουν τα μάτια τους με ένα ύφασμα. Στη συνέχεια, το κάθε παιδί από τα υπόλοιπα είναι υπεύθυνο να οδηγήσει ένα παιδί με παρωπίδες στον χώρο του εργαστηρίου ή έξω στην αυλή του σχολείου. Με τη βοήθεια του σώματός τους αλλά και με τη σωστή καθοδήγηση τα παιδιά που έχουν καλυμμένα τα μάτια τους πρέπει να νιώσουν ασφάλεια και άνεση. Αν υπάρχει χρόνος μπορούν να αλλάξουν οι ρόλοι.

Αφού οι μαθητές/τριες απολαύσουν αυτό το «παιχνίδι», καλούνται να απαντήσουν την ερώτηση: Πώς θα νιώθατε αν ο σύντροφός σας δεν ήταν υπεύθυνος;

Πραγματοποιείται συζήτηση και οι μαθητές/τριες καλούνται να αναφέρουν περιστατικά κατά τα οποία επέδειξαν υπεύθυνη συμπεριφορά.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Αξιολογώ τον βαθμό υπευθυνότητάς μου

Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει στους/στις μαθητές/τριες ένα σύντομο ερωτηματολόγιο (**φύλλο εργασίας 1**) για να αξιολογήσουν τον βαθμό της υπευθυνότητας που έχουν σε μια κλίμακα από το 1 μέχρι το 10 (1 το ελάχιστο – 10 το μέγιστο).

Αφού συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο, οι μαθητές/τριες καλούνται να απαντήσουν τις ερωτήσεις του φυλλαδίου. Ο/Η εκπαιδευτικός ρωτά τους μαθητές και τις μαθήτριες αν επιθυμεί κάποιος/α να αναφέρει τα αποτελέσματα της βαθμολογίας του/της και στη συνέχεια γίνεται συζήτηση γύρω από τις επόμενες ερωτήσεις του φύλλου εργασίας.

Ο/Η εκπαιδευτικός δεν υποδεικνύει ονομαστικά κάποιον/α μαθητή/τρια να μιλήσει αλλά αφήνει να μιλήσουν όσοι θέλουν.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Σοφά λόγια για την Υπευθυνότητα

Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει κάποια σοφά λόγια για την υπευθυνότητα και οι μαθητές/τριες τα συζητούν αναφέροντας παράλληλα αντίστοιχα δικά τους παραδείγματα.

Παραδείγματα φράσεων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν:

- «Προτού ενεργήσεις, σκέψου. Όταν έχεις πάρει μια απόφαση, κάνε την γρήγορα πράξη»
Σαλούστιος, Ρωμαίος Ιστορικός
- «Ανέλαβες αυτόν τον ρόλο; Πρέπει να τον ερμηνεύσεις»
Σενέκας, Λατίνος φιλόσοφος
- «Πολυτιμότερα είναι όσα πετυχαίνονται με δυσκολία»
Σενέκας
- «Υπευθυνότητα είναι να διατηρείς την ικανότητα να ανταποκρίνεσαι»
Robert Duncan
- «Επιθυμώ να πετύχω κάποιους σπουδαίους και ευγενείς στόχους, αλλά το κύριό μου καθήκον είναι να πετυχαίνω μικρούς στόχους ως να ήσαν μεγάλοι και ευγενείς»
Helen Keller
- «Η δράση δεν πηγάζει από τη σκέψη, αλλά από την ετοιμότητα για ανάληψη ευθύνης»
Dietrich Bonhoeffer (Γερμανός θεολόγος)
- «Ο άνθρωπος είναι απόλυτα ελεύθερος και γι' αυτό είναι απόλυτα υπεύθυνος»
Jean-Paul Sartre (Γάλλος Φιλόσοφος)
- «Δεν είμαστε υπεύθυνοι μόνο γι' αυτό που κάνουμε αλλά και γι' αυτό που δεν κάνουμε»
Μολιέρος (Γάλλος Φιλόσοφος)
- «Όλος ο κόσμος στηρίζεται πάνω μας. Όταν εμείς λυγίζουμε από το βάρος, όλος ο κόσμος γέρνει»
Eric Hoffer (Αμερικανός Συγγραφέας)

Πηγές:

- Χαραλάμπους, Ν. (2010) *Πρόγραμμα ΑΡΕΤΗ, Εγχειρίδιο του Εκπαιδευτή*.
- Λευκωσία: Νεόφυτος Χαραλάμπους και Παρατηρητήριο για Παιδιά.
- Πουχόλ, Π.Ε. & Λουθ, Γ.Ι (2002). *Μάθετε τα παιδιά σας 20 Αξίες της Ζωής: Βασικό εγχειρίδιο για τους γονείς, για τους εκπαιδευτικούς, για όλους*. 7^η Έκδοση. Αθήνα: Άγκυρα
- Γνωμικά και Αποφθέγματα: <http://www.cognosco.gr/Gnwmika/showTopics.jsp?key=216>

Σημείωση: Μπορούν επίσης να εφαρμοστούν για αφόρμηση, δραστηριότητες που σχετίζονται με τον κατευθυνόμενο οραματισμό. Ενδεικτική δραστηριότητα (**Οραματίζομαι την Υπευθυνότητα**) υπάρχει στην ιστοσελίδα του Υ.Π.Π.:

http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/Themata/oikiaki_oikonomia/index.html

ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Αφού οι μαθητές/τριες με τη βοήθεια των πιο πάνω δραστηριοτήτων αφόρμησης, κατανοήσουν το θέμα για το οποίο θα μιλήσουν και επεξεργαστούν κριτικά τον ορισμό της υπευθυνότητας, ο/η εκπαιδευτικός συστήνεται να κάνει τέτοιες δραστηριότητες στην τάξη, ώστε οι μαθητές/τριες να αναγνωρίσουν τη σημασία της ατομικής υπευθυνότητας προς τον εαυτό τους, τους γύρω τους, και τις υποχρεώσεις (σπίτι, σχολείο, κοινότητα, περιβάλλον) που έχουν. Επιπρόσθετα, οι μαθητές/τριες συστήνεται να αναγνωρίσουν μέσα από τη δραστηριοποίηση τα θετικά αποτελέσματα που επιφέρει η συλλογική υπευθυνότητα.

Ο/Η εκπαιδευτικός επιλέγει **ΜΙΑ** από τις ακόλουθες κεντρικές δραστηριότητες:

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Υπεύθυνες συμπεριφορές

Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν ομαδικά το **φύλλο εργασίας 2**, στο οποίο καλούνται να γράψουν υπεύθυνες συμπεριφορές που μπορούν οι ίδιοι/ες να επιδεικνύουν στο σπίτι, στο σχολείο, στο γήπεδο και στην κοινότητά τους.

Πιθανές απαντήσεις είναι:

Στο σπίτι: να συγυρίζουν το δωμάτιό τους, να βοηθούν στη φροντίδα για τα μικρότερα τους αδέρφια, να βοηθούν τους γονείς στις εργασίες του σπιτιού, να τηρούν υπεύθυνα τις συμφωνίες που κάνουν με τους γονείς τους.

Στο σχολείο: Να είναι υπεύθυνοι για την καθαριότητα της τάξης αλλά και του σχολείου τους, να σέβονται τον χώρο του σχολείου, να πραγματοποιούν τους στόχους τους, να έχουν μαζί τους τα σωστά βιβλία για το κάθε μάθημα της μέρας, να τηρούν τα χρονοδιαγράμματα που έχουν για εργασίες του σχολείου τους, να αναλαμβάνουν τις ευθύνες των πράξεών τους.

Στο γήπεδο: Να σέβονται τον χώρο του γηπέδου, να σέβονται τους νόμους του παιχνιδιού, να είναι υπεύθυνοι για την καθαριότητα του γηπέδου.

Στην κοινότητα: Να μην πετάνε σκουπίδια στο περιβάλλον, να έχουν περιβαλλοντική συνείδηση, να περπατούν και να ποδηλατούν υπεύθυνα στον δρόμο, να τηρούν τους κανόνες κυκλοφοριακής ασφάλειας, να είναι υπεύθυνοι και ενεργοί πολίτες.

Στη συνέχεια, αφού η κάθε ομάδα ανακοινώσει τις υπεύθυνες συμπεριφορές (ο/η εκπαιδευτικός τις ομαδοποιεί στον πίνακα) καλούνται να σκεφτούν ποιες από αυτές δεν τηρούν στην καθημερινότητά τους και συζητούν για τις συνέπειες που προκύπτουν από τις ανεύθυνες αυτές συμπεριφορές.

Ακολούθως, τους ζητείται να γράψουν ατομικά τις συμπεριφορές που θέλουν να βελτιώσουν, έτσι ώστε να είναι υπεύθυνοι/ες τόσο στο σπίτι, στο σχολείο τους, όσο και στο γήπεδο και στους χώρους διασκέδασης.

Αφού γράψουν αναλυτικά τους στόχους τους για να έχουν μια πιο υπεύθυνη συμπεριφορά αλλά και τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να επιτύχουν αυτούς τους στόχους, ο/η εκπαιδευτικός τους ενθαρρύνει να υλοποιήσουν αυτούς τους στόχους και να αξιολογήσουν τον βαθμό υλοποίησής τους σε περίπου δύο βδομάδες. Ο/Η εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τους/τις μαθητές/τριες να κουβεντιάσουν με τους γονείς/κηδεμόνες αυτούς τους στόχους για να υπάρχει εκ μέρους τους η ανάλογη στήριξη και κατανόηση.

Επιπρόσθετα, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να δώσει σε κάθε μαθητή/τρια την ευκαιρία να αναλάβει μία υπευθυνότητα στο σχολείο. Ρωτάει τα παιδιά τι θα ήθελαν να κάνουν τα ίδια στο σχολείο τους, έτσι ώστε να βελτιωθούν κάποια προβλήματα που αντιμετωπίζουν. Κάποιες ιδέες μπορεί να είναι:

- Να καθοριστεί μία ομάδα ως διαμεσολαβητής σε έντονες συζητήσεις των συμμαθητών/τριών της για μία βδομάδα και μετά αυτό τον ρόλο να τον παίρνει μία άλλη ομάδα.
- Να καθοριστεί μία ομάδα για την καθαριότητα της τάξης τους.
- Να καθοριστεί μία ομάδα για να φροντίζει τον κήπο του σχολείου τους.
- Να καθοριστεί μία ομάδα για να μιλήσει με τη διεύθυνση του σχολείου για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν στο σχολείο και να εισηγηθούν τρόπους επίλυσής τους.
- Να καθοριστεί μία ομάδα η οποία να εξετάσει υπεύθυνα τον χώρο του σχολείου ή/και έξω από αυτό, ώστε να εντοπιστούν πιθανά σημεία που μπορεί να προκαλέσουν ατυχήματα (γήπεδο, αυλή, χώροι στάθμευσης, δρόμος σχολείου, διάβαση πεζών, φώτα τροχαίας) και ακολούθως να προβούν σε διαδικασίες (δράση) ώστε να εξασφαλιστεί η ασφάλειά τους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Δράστε υπεύθυνα

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες. Καλούνται να συμπληρώσουν το **φύλλο εργασίας 3.**

Ομάδα 1: Γράψετε ένα γράμμα στην εφημερίδα για να καταγγείλετε έναν ανεύθυνο οδηγό.

Ομάδα 2: Γράψετε ένα άρθρο για το περιοδικό του σχολείου σας, στο οποίο να συμβουλευέτε τους φίλους σας για τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να δείχνουν υπεύθυνη συμπεριφορά στο σχολείο τους.

Ομάδα 3: Γράψετε ένα γράμμα στην εφημερίδα για να καταγγείλετε την ανεύθυνη συμπεριφορά των οπαδών μίας ομάδας κατά τη διάρκεια και μετά από τον αγώνα.

Ομάδα 4: Να καταρτίσετε έναν «δεκάλογο υπεύθυνης συμπεριφοράς μαθητή/τριας»

Οι μαθητές/τριες συνεργάζονται μεταξύ τους και συντάσσουν τα άρθρα. Στη συνέχεια, εκπρόσωπος της κάθε ομάδας, διαβάζει στην τάξη το άρθρο που έγραψαν και γίνεται σχετική συζήτηση.

Εναλλακτικά, σε περίπτωση που συνάντησαν πρόσφατα ίδιες ή παρόμοιες ανεύθυνες συμπεριφορές, καλούνται να συντάξουν σχετικό άρθρο για την τοπική εφημερίδα ή/και για το περιοδικό/εφημερίδα του σχολείου, στο οποίο να καταγγέλλουν αυτή τη συμπεριφορά.

Σημεία απαραίτητα που πρέπει να συμπεριληφθούν είναι:

- αναφορά γεγονότων-ανεύθυνης συμπεριφοράς,
- συναισθήματα που προκλήθηκαν,
- συνέπειες αυτής της συμπεριφοράς,
- ενθάρρυνση για πιο υπεύθυνες συμπεριφορές από τους νέους και τους ενήλικες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Σενάρια ανεύθυνης συμπεριφοράς

Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει σε κάθε ομάδα το **φύλλο εργασίας 4** και ζητείται από τα παιδιά να εργαστούν ομαδικά για να το συμπληρώσουν. Εναλλακτικά, επιλέγει κάποια από αυτά τα σενάρια, ανάλογα με τις ανάγκες που πιστεύει πως έχουν οι μαθητές/τριες της συγκεκριμένης τάξης. Στη συνέχεια, καλείται η κάθε ομάδα να διαβάσει το σενάριο περίπτωσης και να ανακοινώσει τις απαντήσεις της. Σε κάθε σενάριο, αφιερώνεται λίγος χρόνος, για να γίνει συζήτηση στην τάξη. Συστήνεται οι μαθητές/τριες να δραματοποιήσουν στην τάξη τα σενάρια που μπορούν να δραματοποιηθούν.

Αναφέρεται εδώ το πρώτο σενάριο περίπτωσης, ως παράδειγμα, για να επισημανθούν πιο κάτω τα σημεία συζήτησης, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε όλα τα σενάρια του φύλλου εργασίας 4.

Σενάριο 1: Τι κάνεις όταν κανείς δεν βλέπει;

Ο Κώστας, 14 χρονών, αγοράζει υλικά από την υπεραγορά της γειτονιάς του, για να φτιάξει στο σπίτι πρωτεϊνούχο ρόφημα (smoothie) για το πάρτι που έχει με τους φίλους του. Πληρώνει στο ταμείο τα υλικά. Λίγα λεπτά αργότερα συνειδητοποιεί ότι ο ταμίας του έχει δώσει περισσότερα χρήματα από ότι έπρεπε. Πώς νομίζετε θα αντιδράσει ο Κώστας;

- Το λέει στον ταμιά και του επιστρέφει τα χρήματα;
- Παίρνει τα λεφτά και δεν λέει τίποτα σε κανένα;
- Το λέει στους γονείς του;

Σημεία συζήτησης:

Παρόμοια σημεία συζήτησης μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε όλα τα σενάρια του φύλλου εργασίας 4.

- Ποιες αξίες δοκιμάζονται σε αυτό το σενάριο;
- Θα ήταν διαφορετικό αν έπαιρνε ο Κώστας τα λεφτά και τα έδινε σε κάποιον που τα έχει ανάγκη;
- Τι συνέπειες θα είχε ο ταμίας όταν το ταμείο του θα είχε λιγότερα χρήματα;

- Πώς θα αντιδρούσε ο Κώστας αν ο ταμίας αντιλαμβανόταν το λάθος του και του ζητούσε πίσω τα χρήματα;
- Ποιες είναι οι συνέπειες και τα αισθήματα της κάθε επιλογής του Κώστα;
- Θα είχατε διαφορετική συμπεριφορά αν ξέρατε πως κάποιος σας βλέπει;

Παγκόσμια Υπευθυνότητα

Αφού ολοκληρώσει ο/η εκπαιδευτικός μία από της κεντρικές δραστηριότητες (μπορεί να επιλέξει και συνδυασμό αυτών των δραστηριοτήτων), οι μαθητές/τριες καλούνται να αναφέρουν παραδείγματα που δείχνουν τους τρόπους με τους οποίους η υπευθυνότητα του κάθε ατόμου ξεχωριστά, επηρεάζει τη λειτουργία της κοινωνίας της Κύπρου αλλά και όλου του κόσμου.

Παραδείγματα συζήτησης:

- Υπευθυνότητα και σεβασμός απέναντι στο περιβάλλον: εξοικονόμηση ενέργειας, ανακύκλωση, καθαριότητα του περιβάλλοντος.
- Υπευθυνότητα και σεβασμός απέναντι στους κανονισμούς και τους νόμους που καθορίζει η κυβέρνηση των κρατών (κυκλοφοριακό σύστημα, εκλογές, φόροι, κανονισμοί των σχολείων, κανονισμοί στο γήπεδο κ.ά.).
- Υπευθυνότητα στη λήψη αποφάσεων αρμόδιων κυβερνητικών και μη κυβερνητικών φορέων.
- Υπευθυνότητα των καταναλωτών.
- Υπευθυνότητα στην υγεία.
- Υπευθυνότητα στα ανθρώπινα δικαιώματα.

Αφού συζητήσουν οι μαθητές/τριες τη σημασία της υπευθυνότητας και τις θετικές επιπτώσεις που έχει, τόσο ατομικά όσο και παγκόσμια, καλούνται να ερευνήσουν σχετικά άρθρα που υποδεικνύουν υπεύθυνες συμπεριφορές σε κάποιες από τις πιο πάνω περιπτώσεις. Καλούνται να τα παρουσιάσουν και να τα αναρτήσουν στην πινακίδα της τάξης ή/και του σχολείου τους.

Πιο κάτω αναφέρονται φιλμάκια τα οποία προβάλλουν μηνύματα υπεύθυνης συμπεριφοράς. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν για αφόρμηση αλλά και ενδιάμεσα των πιο πάνω δραστηριοτήτων.

- **Μαθήματα Υπευθυνότητας για το περιβάλλον από μία δωδεκάχρονη μαθήτριά, Το κορίτσι που άφησε άφωνο τον κόσμο για 5 λεπτά,**
http://7gymaxarnai.blogspot.com/2012/03/blog-post_2077.html
- **Ανθρώπινα Δικαιώματα – Υπευθυνότητα,**
<http://www.youtube.com/watch?v=pAKWfBrBDho>
- **Liberty Mutual Responsibility Film "Dave Knoll Finds His Soul,**
<http://www.youtube.com/watch?v=EMx10ASnteM&feature=related>
- **Φιλμάκι για την υπευθυνότητα,**
<http://www.youtube.com/watch?v=ZkK4ehm0x3w&feature=related>

- **Διαφήμιση για την υπευθυνότητα,**
<http://www.youtube.com/watch?v=8JHGTA7t7U0&feature=related>
- **Μην κλείνεις τα μάτια, κλείσε τη βρύση - Μεσόγειος SOS,**
<http://www.youtube.com/watch?v=5omctayr53E&feature=related>

Επιπρόσθετες πληροφορίες:

Ο/Η εκπαιδευτικός συστήνεται να επιλέγει δραστηριότητες που πιστεύει πως είναι κατάλληλες για τις ανάγκες των μαθητών/τριών της τάξης του/της. Μπορεί για παράδειγμα, να επικεντρωθεί περισσότερο σε μία αξία που πιστεύει πως οι μαθητές/τριες πρέπει να καλλιεργήσουν.

Επιπρόσθετα, αφού κάνει την εισαγωγή για την αξία της υπευθυνότητας, μπορεί να επιλέξει έναν από τους χώρους που αναφέρονται στην περιγραφή των δεικτών επιτυχίας και που πιστεύει πως οι μαθητές/τριες επιδεικνύουν ανεύθυνη συμπεριφορά σε αυτόν (**σπίτι, σχολείο, γήπεδο, χώροι διασκέδασης, κοινότητα**).

Στην ιστοσελίδα του Υ.Π.Π. είναι αναρτημένη μία ενδεικτική δραστηριότητα για τον χώρο του γηπέδου, με τίτλο: Υπευθυνότητα και Ασφάλεια στο Γήπεδο
http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/Themata/oikiaki_oikonomia/index.html

Είναι μία ολοκληρωμένη δραστηριότητα (ικανοποιούνται παράλληλα πολλοί δείκτες επιτυχίας θεματικών ενοτήτων), και συμπεριλαμβάνει επιλογές για δραστηριότητες αφόρμησης καθώς και κεντρικές δραστηριότητες. Επιπρόσθετα αναφέρονται ιδέες για δράσεις των μαθητών/τριών αλλά και του σχολείου.

Μέσα από αυτή την δραστηριότητα, οι μαθητές/τριες πρέπει να αναγνωρίσουν την αξία της υπεύθυνης συμπεριφοράς, αλλά και του σεβασμού στον χώρο του γηπέδου. Μέσα από την ενεργοποίηση και τον προβληματισμό, οι μαθητές/τριες κατανοούν πως το γήπεδο είναι χώρος ψυχαγωγίας όπου αρμόζει να εκδηλώνονται συμπεριφορές με υπευθυνότητα, σεβασμό, χαρά και ευτυχία.

ΠΗΓΕΣ:

- 100 Διάσημα στιχάκια για την αγάπη από <http://georgelaios.blogspot.com/2011/01/100-1.html>
- Akin, T, et al. (eds) (1995). *Character Education in America's Schools*. Spring Valley: Innechoice Publishing από <http://www.charactercounts.org/materials>
- Diane, T. (2000) *Living Values: An educational program. Living Values Activities for children ages 8 – 14*. Florida: Health Communication Inc.
- Fountain, S. (1999) *Peace Education in UNICEF*. New York: United Nations Children's Fund Programme Publications.
- Gower, M. (2001) *Building Character*. The Pennsylvania State University, <http://annafrank7.blogspot.com/2009/08/131-137.html>
- Life Planning Education, Advocates for youth, (2009), *Introduction to values* Washington,DC from <http://www.advocatesforyouth.org/for-professionals/lesson-plans-professionals/1173?task=view>.
- Values Education for Australian Schooling (2010) A game of honesty and lies. Commonwealth of Australia.
- Άγχος, <http://www.depressionanxiety.gr/74/article/greek/74/53/index.htm>
- Αντιμετωπίζοντας το άγχος, <http://www.becel.gr/Consumer/Article.aspx?Path=Consumer/HealthyHertLiving/DealingWithStress/Home>
- Αξίες Ζωής στην Εκπαίδευση, <http://livingvalues-axieszois.blogspot.com/>
- Απόσπασμα τηλεοπτικής εκπομπής με θέμα: *Ελληνική Αστυνομία σε Γήπεδο*, από <http://www.youtube.com/watch?v=I6xG93ZatWQ>
- Αρχοντάκη, Ζ., & Φιλίππου, Δ. (2010). *205 Βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης*. (6^η έκδοση) Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Γκέκα, Β. (2010). Φιλο –λογικά: Εκπαιδευτικό Υλικό για Θεωρητικούς. Retrieved Ιανουάριος 2011, από http://laventer.blogspot.com/2010_11_24_archive.html
- Γκέλη Μανούσου, Γ & και Παπαϊωάννου Α. (2008) *Το ταξίδι της Αγάπης. Παράθυρο στην Εκπαίδευση του παιδιού, τ. 50*. Διεθνές Δίκτυο «Living Values», από <http://www.livingvalues.net/countries/europe/greece/love.pdf>
- Γνωμικά και Αποφθέγματα, <http://www.gnomikologikon.gr/authquotes.php?auth=253>
- Γνωμικά και Αποφθέγματα, <http://www.cognosco.gr/Gnwmika/showTopics.jsp?key=216>
- Κέντρο Εκπαίδευσης για την πρόληψη και χρήση ναρκωτικών και την προαγωγή της υγείας. *Στηρίζομαι στα πόδια. Εκπαιδευτικό Υλικό Αγωγή Υγείας, Λήψη Αποφάσεων*. Ελληνικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας, Οργανισμός κατά των ναρκωτικών.
- Κοντογιάννης, Μ. *Καταπολέμηση και πρόληψη της Βίας στα γήπεδα*. Ημερομηνία ανάκτησης. 20 Οκτωβρίου 2010, από <http://www.edugate.gr>
- Μ. Σκοτ Πεκ,. (1988). «Ο δρόμος ο λιγότερο ταξιδεμένος». Εκδόσεις: Κέδρος.

- Μαγδαληνή,Κ. (2004). *Υγεία και Αθλητισμός*, Έκδοση Σύμπραξης σχολείων της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Νομού Εύβοιας, από <http://www.servitoros.gr/education>
- Μανούσου, Γ & Ταναϊνή Σ. (2010). *Αξίες Ζωής στην Εκπαίδευση*. Αθήνα: Εκδόσεις Ωρίων.
- Μανούσου, Γ. & Παπαϊωάννου, Α. *Αξίες ζωής στην εκπαίδευς*, <http://www.axieszois.gr/index.php/articles.html>
- Μοσχοβίτης, Ε.Ι. *Αθλητισμός και Βία*. Ημερομηνία ανάκτησης: 23 Οκτωβρίου 2010 από <http://www.freevolution.gr/athl.htm>
- Ν. Καζαντζάκης, *Ταξιδεύοντας στην Αγγλία*. Αθήνα: Εκδόσεις: Ελένης Καζαντζάκη, από <http://old.primedu.uoa.gr/~dmatth/pdf/A9801.pdf>
- Ο ύμνος προς την αγάπη 1 -13 Α' Κορινθίους από <http://annafrank7.blogspot.com/2009/08/131-137.html>
- Προτάσεις για την αποτροπή της Βίας στο Μπάσκετ και στον αθλητισμό γενικότερα. Ημερομηνία ανάκτησης: 20 Οκτωβρίου 2010 από http://www.porfyras.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=132:2010-10-01-17-03-00&catid=49:2009-11-19-11-13-38&Itemid=51
- Σημειώσεις από το σεμινάριο με θέμα Δεξιότητες επικοινωνίας, Τεχνικές διαμεσολάβησης του Υ.Π.Π. (σεμινάρια επιθεωρητών), βασισμένα στο «μοντέλο επικοινωνίας για συντονιστές και μεσολαβητές μαθητές», του Wolfgang Wildfueur.
- Σύνδεσμος Ανάπτυξης Δεξιοτήτων Ζωής (2011) *Εκπαίδευση για την Ειρήνη*. Κύπρος: Σ.Α.Δ.Ζ.
- Ταναϊνή Σ. *Τι σημαίνει να διδάσκεις αξίες σήμερα*, <http://www.cpe.gr/periodiko/axies.pdf> εφημερίδα του Ομίλου Επιμόρφωσης Γονέων (Βροντάδος Χίου) «Τα παιδιά μας κι εμείς» φ. 110
- Ταξίδι στη γη της αγάπης, <http://www.axieszois.gr/images/pdf/arthra/2008-04worldoflove.pdf> (πρόγραμμα Αξίες ζωής στην εκπαίδευση).
- Τομπούλογλου, Ι. *Αξίες Ζωής από* http://zeus.pischools.gr/epimorfosi/library/kp/index.php?dir=%2F1.%CE%A0%CF%81%CF%_Home/1.Πρωτοβαθμια/ΑΓΩΓΗ_ΥΓΕΙΑΣ/1.ΑΘΜΙΑ_A_Y_05_Τομπούλογλου_Ιωάννης, <http://dipea.thess.sch.gr/kainotomes/agogi.html>
- Τριβίλα Σ.,& Γιωνάνη, C. (2002). *Ανακάλυψη, Αυτογνωσία, Αυτοκυριαρχία, Αυτοεκτίμηση: Συναισθηματική και Κοινωνική επιδεξιότητα: Ένα εγχειρίδιο τεχνικών*. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.
- Χαραλαμπίδης, Σ. *Αγχώδης Διαταραχές*, Retrieved Ιανουάριος 2012 from <http://www.cognitiveanalytic.gr/0fls/c1.asp?photoid=60&subid=18&catid=82&l=3>
- Χαραλάμπους, Ν. (2010) *Πρόγραμμα ΑΡΕΤΗ, Εγχειρίδιο του Εκπαιδευτή*. Λευκωσία: Νεόφυτος Χαραλάμπους και Παρατηρητήριο για Παιδιά.

2. Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής

2.2 Φαγητό και Υγεία

ΦΑΓΗΤΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ:

1. Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση του Εαυτού
2. Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιούς τρόπου ζωής

ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ:

- 2.2 Φαγητό και υγεία
- 2.1 Υγιείς τρόποι και συνθήκες ζωή
- 1.1 Ανάπτυξη και εξέλιξη του εαυτού

ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:

Οι μαθητές/τριες:

- Να αξιολογούν την επίδραση των διάφορων εξωτερικών παραγόντων στην ανάπτυξη του εαυτού ιδιαίτερα κατά την περίοδο της εφηβείας
- **Να απολαμβάνουν ευχάριστες και υγιείς συμπεριφορές στο σχολείο και στην κοινότητά τους.**
- Να εντοπίζουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και τον τρόπο ζωής των ατόμων.
- Να εντοπίζουν και να αιτιολογούν τη σχέση αλληλεξάρτησης μεταξύ της υγείας και διάφορων συμπεριφορών.
- Να επεξηγούν την ανάγκη για τη φροντίδα του σώματος.
- Να διαμορφώνουν σχέδιο δράσης που να στοχεύει στη βελτίωση των συνθηκών για μια υγιή ζωή.
- **Να απολαμβάνουν στιγμές προετοιμασίας και κατανάλωσης φαγητού στο σχολείο, στη σχολική εκδρομή και σε χώρους αναψυχής στην κοινότητα.**
- Να επεξηγούν τον τρόπο με τον οποίο παράγοντες επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων.
- Να σχεδιάζουν και να παρασκευάζουν ισοζυγισμένα γεύματα με βάση τους κανόνες υγιεινής διατροφής.
- Να αναφέρουν κανόνες υγιεινής και ασφάλειας που σχετίζονται με την παρασκευή και την κατανάλωση του φαγητού.
- Να συμβάλλουν, με συλλογικές δράσεις, στην ενίσχυση των δυνατοτήτων υγιεινής διατροφής των νέων.
- Να επεξεργάζονται κριτικά τη σχέση φαγητού με θέματα δημόσιας υγείας (π.χ. παχυσαρκία, καρδιαγγειακά νοσήματα) και να εισηγούνται τρόπους πρόληψής τους.

ΕΝΕΡΓΕΙΑ

(2 διδακτικές περιόδους)

Ο ανθρώπινος οργανισμός, για να μπορέσει να λειτουργήσει σωστά, χρειάζεται ενέργεια. Η ενέργεια αυτή είναι αποθηκευμένη στα μόρια των τροφών και απελευθερώνεται όταν αυτά διασπώνται κατά τη διαδικασία της πέψης. Η αρχική αυτή ενέργεια ονομάζεται βιολογική, αλλά στη συνέχεια μετατρέπεται σε άλλες μορφές ενέργειας:

- σε θερμική ενέργεια, για να διατηρηθεί η θερμοκρασία του σώματος,
- σε χημική ενέργεια, για τη δημιουργία των μορίων και των κυττάρων του σώματος ή των μορίων λίπους που αποθηκεύεται,
- σε ηλεκτρική ενέργεια, για την επικοινωνία του εγκεφάλου με τα διάφορα μέρη του σώματος,
- σε κινητική ενέργεια, κατά τις κινήσεις του σώματος, και
- σε θερμότητα, που εκπέμπεται από το σώμα μας προς το περιβάλλον.

Οι τροφές ως πηγή ενέργειας

Η **μονάδα μέτρησης** της ενέργειας είναι η θερμίδα (cal) και το τζιάουλ (J). Από τεχνικής απόψεως, μία θερμίδα είναι η ενέργεια που απαιτείται για να αυξήσει τη θερμοκρασία ενός γραμμαρίου νερού κατά ένα βαθμό Κελσίου (αντιστοιχεί σε 1.8 βαθμούς Fahrenheit). Όταν γίνεται αναφορά στο ενεργειακό περιεχόμενο των τροφών, συνήθως χρησιμοποιείται μια πολύ μεγαλύτερη μονάδα, που είναι 1000 φορές μεγαλύτερη από τη μια θερμίδα, και η οποία ονομάζεται χιλιοθερμίδα (kcal). Ωστόσο, σε μη επιστημονικό πλαίσιο, η χιλιοθερμίδα αναφέρεται συχνά και ως **θερμίδα** (calories).

Μια άλλη μονάδα μέτρησης ενέργειας είναι το τζιάουλ (Joule). Ένα τζιάουλ, είναι η ποσότητα ενέργειας που δαπανάται από μια δύναμη 1 Νιούτον (newton) που μετακινεί ένα αντικείμενο κατά ένα μέτρο στη φορά της δύναμης. Ομοίως με τις θερμίδες, ένα kilojoule (kJ) είναι το αντίστοιχο 1000 joules.

Η σχέση μεταξύ χιλιοθερμίδων και kilojoules είναι: 1 kcal = 4,2 kjoule

Ενεργειακή πρόσληψη

Η ποσότητα ενέργειας που απορροφά ο οργανισμός μέσω της πρόσληψης τροφής είναι κοινά γνωστή ως ενεργειακή πρόσληψη και αποτελεί το καύσιμο του σώματος. Κάθε τρόφιμο περιέχει συγκεκριμένη ποσότητα ενέργειας, η οποία εξαρτάται από τη σύστασή του σε θρεπτικά συστατικά.

Τα θρεπτικά συστατικά είναι ουσίες απαραίτητες για την ανάπτυξη, τον μεταβολισμό και άλλες λειτουργίες του σώματος.

Τα τρία θρεπτικά συστατικά που παρέχουν θερμίδες στον οργανισμό είναι:

- Υδατάνθρακες
- Πρωτεΐνες
- Λίπη

Οι ποσότητες θερμίδων ποικίλουν μεταξύ τους. Πιο συγκεκριμένα:

- Οι υδατάνθρακες παρέχουν 4 θερμίδες ανά γραμμάριο.
- Οι πρωτεΐνες παρέχουν 4 θερμίδες ανά γραμμάριο.
- Τα λίπη 9 θερμίδες ανά γραμμάριο.

Εκτός αυτών των τριών θρεπτικών συστατικών, η μόνη άλλη ουσία που παρέχει θερμίδες είναι το αλκοόλ. Το αλκοόλ παρέχει 7 θερμίδες ανά γραμμάριο. Ωστόσο, το αλκοόλ δε θεωρείται θρεπτικό συστατικό γιατί δε το χρειάζεται ο οργανισμός για επιβίωση.

Αυτό σημαίνει ότι αν ένα τρόφιμο περιέχει 5 γρ. υδατανθράκων ή πρωτεϊνών, παρέχει 20 θερμίδες από υδατάνθρακες ή πρωτεΐνες, ενώ ένα τρόφιμο με 5 γρ. λίπους παρέχει 45 θερμίδες από το λίπος και αν περιέχει 5 γρ. αλκοόλ παρέχει 35 θερμίδες από το αλκοόλ. Επομένως, ένας καλός τρόπος μείωσης των θερμίδων στο φαγητό είναι αφενός η μείωση της ποσότητας αλκοόλ (επειδή δεν είναι απαραίτητο θρεπτικό συστατικό) και αφετέρου του λίπους (επειδή αποδίδει τις πιο πολλές θερμίδες).

Ωστόσο, το λίπος διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στον οργανισμό, αφού μεταξύ άλλων είναι φορέας των λιποδιαλυτών βιταμινών και πηγή απαραίτητων λιπαρών οξέων, ενώ παράλληλα αυξάνει τη γευστικότητα του φαγητού. Επομένως, στις περιπτώσεις όπου κάποιος επιθυμεί να χάσει βάρος, δε θα πρέπει να αποκλείει συγκεκριμένες τροφές και συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά από την καθημερινή του διατροφή, αλλά να μειώνει τις ποσότητες του φαγητού που καταναλώνει και να κρατά της ισορροπία της ενέργειας που λαμβάνει από τα μακροθρεπτικά συστατικά σύμφωνα με το ακόλουθο μοντέλο:

- 55% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης από υδατάνθρακες,
- 15% από πρωτεΐνες και
- 30% από λίπος.

Πηγές:

- Τι είναι η ενέργεια, <http://www.eufic.org/page/el/page/what-is-energy/>
- Θερμίδα, <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%98%CE%B5%CF%81%CE%BC%CE%AF%CE%B4%CE%B1>

Πίνακας: Θερμιδική αξία θρεπτικών συστατικών και αλκοόλ

Θρεπτικά Συστατικά	Kcal/g	Kjoule/g
Υδατάνθρακες	4	17
Πρωτεΐνες	4	17
Λίπη	9	37
Βιταμίνες	-	-
Άλατα/Μέταλλα/Ιχνοστοιχεία	-	-
Αλκοόλ	7	29

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ

Με ιδεοθύελλα οι μαθητές/τριες αναφέρουν ποιες πηγές ενέργειας γνωρίζουν και αυτές καταγράφονται στον πίνακα. Πιθανές απαντήσεις μπορεί να είναι: ο ήλιος, το πετρέλαιο, το ηλεκτρικό ρεύμα, η φωτιά, βενζίνη, το φυσικό αέριο, ο άνεμος, το νερό, οι τροφές κ.λπ. Αν το φαγητό ή η τροφή δεν αναφερθεί, τότε ο/η εκπαιδευτικός απευθύνει την εξής ερώτηση στους μαθητές:

- **«Ποια είναι η πηγή ενέργειας του ανθρώπινου οργανισμού;»**
 - *Τροφή*

Στην συνέχεια ακολουθεί συζήτηση χρησιμοποιώντας τις ερωτήσεις του **Φύλλου Εργασίας 1**, το οποίο οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν παράλληλα.

- **Γιατί οι άνθρωποι χρειάζονται ενέργεια;**
 - *Για να αναπτυχθούν, να είναι ενεργοί και να είναι υγιείς.*
- **Σε ποιες άλλες μορφές ενέργειας μετατρέπεται η ενέργεια από τις τροφές;**
 - *Θερμική, χημική, ηλεκτρική, κινητική, θερμότητα.*

Σημείωση: αν κριθεί απαραίτητο ο εκπαιδευτικός, παρουσιάζει στους μαθητές ένα βίντεο για τη διαδικασία της πέψης των τροφών, ενδεικτικό φιλμάκι:

<http://www.youtube.com/watch?v=lxNpXO8qGFM>

- **Ποια είναι η μονάδα μέτρησης της ενέργειας;**
 - *Θερμίδα (kcal) και Τζάουλ (kj).*
- **Μήπως γνωρίζετε αν όλες οι τροφές παρέχουν το ίδιο ποσό ενέργειας;**
 - *Δεν αποδίδουν όλες οι τροφές το ίδιο ποσό ενέργειας. Κάθε τρόφιμο περιέχει συγκεκριμένη ποσότητα ενέργειας η οποία εξαρτάται από τη σύστασή του.*

Σημείωση: Στο σημείο αυτό, μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα ομοιωμάτα τροφών από την Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής π.χ. το ψωμί έχει την ίδια ενεργειακή αξία με το γιαούρτι;

- **Ποια θρεπτικά συστατικά παρέχουν θερμίδες στον οργανισμό; Πόσες θερμίδες αποδίδουν ανά γραμμάριο;**
 - *Οι υδατάνθρακες παρέχουν 4 θερμίδες ανά γραμμάριο.*
 - *Οι πρωτεΐνες παρέχουν 4 θερμίδες ανά γραμμάριο.*
 - *Τα λίπη 9 θερμίδες ανά γραμμάριο.*
 - *Εκτός αυτών των τριών, η μόνη άλλη ουσία που παρέχει θερμίδες είναι το αλκοόλ. Το αλκοόλ παρέχει 7 θερμίδες ανά γραμμάριο.*

- Ποια θα πρέπει να είναι η αναλογία των πιο πάνω θρεπτικών συστατικών στον οργανισμό;
 - 55% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης από υδατάνθρακες,
 - 15% από πρωτεΐνες και
 - 30% από λίπος

Σημείωση: η αξιοποίηση της Πυραμίδας Υγιεινής Διατροφής, θα βοηθήσει τους μαθητές να προβληματιστούν και να δικαιολογούν την ποσοστιαία αναλογία των θρεπτικών συστατικών στον οργανισμό.

Πηγές:

- <http://www.foodafactoflife.org.uk/Sheet.aspx?siteId=19§ionId=75&contentId=243>
- <http://nutrition.unm.edu/graphics/veggie-kid.jpg>

ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Θερμιδική/ενεργειακή αξία τροφών

Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν το **Φύλλο εργασίας 2**, όπου κατατάσσουν τις τροφές σε χαμηλής και υψηλής θερμιδικής/ενεργειακής αξίας. Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να γίνει είτε ατομικά, είτε ομαδικά. Ακολουθεί συζήτηση μετά το τέλος της συμπλήρωσης του Φύλλου εργασίας.

Τροφή	Χαμηλής θερμιδικής αξίας	Υψηλής θερμιδικής αξίας
Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα		
Άπαχο γάλα σκόνη	✓	
Πλήρες γάλα		✓
Φρέσκα κρέμα		✓
Μίλκσεικ		✓
Παγωτό		✓
Γιαούρτι με γεύση φρούτου 2%	✓	
Πρόβειο γιαούρτι 10%		✓
Πρόβειο χαλούμι		✓
Κρέας και τα υποκατάστατά του		
Αυγά		✓
Ψάρι	✓	
Χοιρινό λουκάνικο		✓
Φυστικοβούτυρο		✓
Φασόλια	✓	
Ξηροί καρποί		✓
Κοτόπουλο	✓	
Χοτ-ντογκ		✓
Ψωμί, Δημητριακά και Αμυλούχα Λαχανικά		
Κρουασάν		✓
Ψωμάκια	✓	
Τηγανιτό ρύζι,		✓
Μάφινς		✓
Δημητριακά χωρίς ζάχαρη	✓	
Μπισκότα		✓
Παξιμάδια	✓	
Βραστές πατάτες	✓	
Τηγανιτές πατάτες		✓
Φρούτα και λαχανικά		
Μούρα	✓	
Κομπόστα φρούτου		✓
Αποξηραμένα φρούτα	✓	

Φυσικός χυμός φρούτων	✓	
Καρότα	✓	
Ντομάτα	✓	
Σέλινο	✓	
Άλλα		
Ντόνατς		✓
Κέικ		✓
Αναψυκτικό		✓

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3:

Οι μαθητές/τριες εργάζονται ομαδικά και συμπληρώνουν το **Φύλλο εργασίας 3.**

Στο **Μέρος Α**, ζητείται από τους μαθητές/τριες να υπολογίσουν το ποσό της ενέργειας που αποδίδουν στον οργανισμό συγκεκριμένες τροφές.

Στο **Μέρος Β**, οι μαθητές/τριες καλούνται να ερευνήσουν από διάφορες πηγές που υπάρχουν στην τάξη (διαδίκτυο, βιβλία, πίνακες σύστασης τροφίμων) και να εισηγηθούν πιο υγιεινές επιλογές που να μπορούν να αντικαταστήσουν τις τροφές που αναγράφονται στο φύλλο εργασίας.

Στο **Μέρος Γ**, μελετούν το εφηβικό δαιτολόγιο της Καίτης και καλούνται να:

- υπολογίσουν το συνολικό ποσό ενέργειας που προσέλαβε η Καίτη,
- σχολιάσουν το δαιτολόγιο όσον αφορά τη θρεπτικότητα της κάθε τροφής, την/τις ποσότητα/μερίδες, την κατανομή τροφών ανάμεσα στα γεύματα κ.α.
- προβληματιστούν για το συνολικό ποσό των θερμίδων που κατανάλωσε η Καίτη. Είναι ικανοποιητικό, περισσότερο ή λιγότερο;

Σημείωση: Στο σημείο αυτό επεξηγείται στους μαθητές/τριες ότι δε μπορούμε να γνωρίζουμε για το ποσό ενέργειας (θερμίδες) που χρειάζεται η Καίτη, γιατί δε ξέρουμε όλα τα στοιχεία που είναι απαραίτητα για τον υπολογισμό του ποσού αυτού. Οι μαθητές/τριες ενημερώνονται ότι στο μέρος Δ' θα ανακαλύψουν τα στοιχεία αυτά.

Στο **Μέρος Δ**, ζητείται από τους μαθητές/τριες να παρατηρήσουν εικόνες, οι οποίες απεικονίζουν άτομα με διαφορετικές ενεργειακές ανάγκες και να απαντήσουν σε τι διαφέρουν τα άτομα που απεικονίζονται (*ηλικία, φύλο, φυσική κατάσταση, κ.λπ.*) και αν θεωρούν ότι τα άτομα αυτά, έχουν τις ίδιες ανάγκες σε ενέργεια καθημερινά για να διατηρήσουν το υφιστάμενο βάρος τους. Δικαιολογούν δίνοντας παραδείγματα π.χ. έφηβο κορίτσι - έφηβο αγόρι, μαθητής με ελαφριά φυσική δραστηριότητα - μαθητής αθλητής κ.α.

Τέλος, οι μαθητές/τριες ερωτούνται αν με όσα έμαθαν, είναι σε θέση να υπολογίσουν τις ημερήσιες ενεργειακές τους ανάγκες. Τους ζητείται να ερευνήσουν στο διαδίκτυο και στο επόμενο μάθημα να παρουσιάσουν τις σχετικές πληροφορίες που συνέλλεξαν. Μέσα από την έρευνα (στο φύλλο εργασίας δίνονται ενδεικτικές ιστοσελίδες μελέτης), οι μαθητές, θα αντιληφθούν ότι για τον **υπολογισμό των ημερήσιων ενεργειακών αναγκών** ενός ανθρώπου, θα πρέπει κάποιος να έχει εις γνώση τις εξής βασικές παραμέτρους:

- Βασικό Μεταβολισμός (60-65%)
- καθημερινή φυσική δραστηριότητα (25-35%)
- *θερμογεννητική επίδραση των τροφών (5-10%)

***Να μη δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στη θερμογεννητική επίδραση των τροφών.**

Ενδεικτικές απαντήσεις της Δραστηριότητας 3.

Αναψυκτικό τύπου Cola (1 ποτήρι - 250 ml)

Θερμίδες: 160

Υδατάνθρακες (σε μορφή ζάχαρης) 40 γρ.

Υγιεινή επιλογή: Προτιμήστε χυμό αντί για αναψυκτικό. Αν δεν μπορείτε να στερηθείτε τη γεύση του ανθρακικού, προσθέστε λίγη σόδα στο χυμό σας. Μικρή ποσότητα αναψυκτικού βοηθά σε περιόδους που ταλαιπωρείστε από γαστρεντερίτιδα, λόγω των ηλεκτρολυτών που περιέχει. Διαλύστε ένα κουτάκι με αναψυκτικό σε νερό (σε αναλογία 1 προς 3).

Πάστα με κρέμα και σαντιγί

Θερμίδες: 677

Υδατάνθρακες: 50 γρ.

Λίπη: 53 γρ.

Υγιεινή επιλογή: Αντί για άσπρη πάστα, επιλέξτε μία με κουβερτούρα, γιατί τα λιπαρά της μαύρης σοκολάτας (bitter) δεν επιβαρύνουν το καρδιαγγειακό σύστημα

Κρουασάν με γέμιση (μέτριο)

Θερμίδες: 315,5

Υδατάνθρακες: 34 γρ.

Πρωτεΐνες: 5,5 γρ.

Λίπη: 17,5 γρ.

Υγιεινή επιλογή: Όταν νιώσετε την ανάγκη για κάτι γλυκό, δοκιμάστε σπιτικό κέικ ή προτιμήστε ένα μάφιν από το φούρνο. Και αυτά περιέχουν ζάχαρη, αλλά φτιάχνονται με πιο αγνά υλικά και δεν περιέχουν συντηρητικά.

Πατατάκια (100 γρ.)

Θερμίδες: 447

Υδατάνθρακες: 53 γρ.

Πρωτεΐνες: 7 γρ.

Λίπη: 23 γρ.

Φυτικές ίνες: 4,5 γρ.

Υγιεινή επιλογή: Αντί για ένα σακουλάκι τσιπς ή γαριδάκια, επιλέξτε ποπ κορν, ακόμα και αν τα πάρετε έτοιμα. Περιέχουν λιγότερα λιπαρά, είναι πολύ πλούσια σε φυτικές ίνες και έχουν περισσότερα ιχνοστοιχεία.

Χάμπουργκερ από φαστφούντ (215 γρ.)

Θερμίδες: 545

Υδατάνθρακες: 46 γρ.

Πρωτεΐνες: 25 γρ.

Λίπη: 29 γρ.

Νάτριο: 1000 mg

Υγιεινή επιλογή: Προτιμήστενα φτιάξτε ένα χάμπουργκερ στο σπίτι σας, χρησιμοποιώντας αγνά και υγιεινά υλικά. Στην περίπτωση που βρίσκεστε εκτός σπιτιού, επιλέξτε καλύτερα μια πίτα κοτόπουλο σουβλάκι με τζατζίκι ή ταχίνι.

Πατάτες τηγανητές από φαστφούντ (117 γρ. - μεσαίο κουτί)

Θερμίδες: 379

Υδατάνθρακες: 48 γρ.

Πρωτεΐνες: 4 γρ.

Λίπη: 19 γρ.

Υγιεινή επιλογή: Οι πατάτες είναι πολύ πλούσιες σε κάλιο, ιχνοστοιχείο απαραίτητο για την καλή λειτουργία της καρδιάς και του ουροποιητικού συστήματος. Προτιμήστε, όμως, ψητή πατάτα και αποφύγετε τις προτηγανισμένες, αν έχετε την επιλογή.

Γλειφιτζούρι ή καραμέλα

Θερμίδες: 20

Υδατάνθρακες (σε μορφή ζάχαρης): 5 γρ.

Υγιεινή επιλογή: Προτιμήστε καραμέλες ή τσίχλες χωρίς ζάχαρη, ώστε να μην επιβαρυνθείτε με περιττές θερμίδες, αλλά και για να προστατεύσετε τα δόντια σας.

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ (2 διδακτικές περιόδους)

Για τον υπολογισμό των ημερήσιων αναγκών, τόσο των ενηλίκων όσο και των παιδιών και των εφήβων σε ενέργεια, είναι απαραίτητο κάποιος να έχει εις γνώση τις τρεις βασικές παραμέτρους που επηρεάζουν τις ενεργειακές τους απαιτήσεις.

Οι ενεργειακές απαιτήσεις του ατόμου εξαρτώνται από τρεις βασικές παραμέτρους.

- Το βασικό μεταβολισμό (60-65%)
- Την καθημερινή φυσική δραστηριότητα (25-35%)
- Τη θερμογεννητική επίδραση των τροφών (5-10%)

Σύνολο ημερήσιων αναγκών σε ενέργεια:

Βασικός Μεταβολισμός + Φυσική Δραστηριότητα + Θερμογεννητική Επίδραση των τροφών

Από τους πιο πάνω παράγοντες, ο **Βασικός Μεταβολισμός** και η **Φυσική Δραστηριότητα** θεωρούνται οι σημαντικότεροι για τον υπολογισμό των ημερήσιων αναγκών σε ενέργεια.

A. Βασικός μεταβολισμός

Με τον όρο **Βασικός Μεταβολισμός** (B.M.) εννοείται η ενέργεια (οι θερμίδες) που καταναλώνει ο οργανισμός όταν βρίσκεται σε κατάσταση ηρεμίας. Είναι δηλαδή το ελάχιστο ποσό ενέργειας που απαιτείται από το σώμα, για να επιτελέσει σημαντικές και «δεδομένες» λειτουργίες, όπως η αναπνοή, η ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, η λειτουργία της καρδιάς, η κυκλοφορία του αίματος, η διατήρηση του μυϊκού τόνου, καθώς και η λειτουργία των αδένων και των κυττάρων.

Ο Βασικός Μεταβολισμός αφορά τις θερμίδες που καίει ένα άτομο ακόμα και όταν κοιμάται. Η μέτρηση του βασικού μεταβολισμού πρέπει να γίνεται το πρωί, όταν το ενδιαφερόμενο άτομο είναι ξαπλωμένο, σε θερμοκρασία δωματίου, αφού έχουν μεσολαβήσει 12-14 ώρες μετά το φαγητό, με τη χρήση εισπνεόμενου οξυγόνου και εμπνεόμενου διοξειδίου. Επειδή όμως ο τρόπος αυτός υπολογισμού δεν είναι πάντα εφικτός παρακάτω παρατίθενται και πιο απλοί τρόποι υπολογισμού με μολύβι και χαρτί.

Τρόποι Υπολογισμού Βασικού Μεταβολισμού (Β.Μ.)

- 1^{ος} τρόπος υπολογισμού Β.Μ.:

Γυναίκες (kcal)/ημέρα: Β.Μ. = Βάρος x 0,95 (kcal/kg) x 24 hr

Άντρες (kcal)/ημέρα: Β.Μ. = Βάρος x 1 (kcal/kg) x 24 hr

Kraus, 2000

Β.Μ.: Βασικός Μεταβολισμός, **Kcal:** θερμίδες, **Kg:** Βάρος σε κιλά, **hr:** Ώρες

Παράδειγμα:

Άνδρας, 31 ετών, ζυγίζει 80 κιλά

Ο βασικός Μεταβολισμός (BM) του είναι = 80 Kg x 1 (kcal/kg) x 24 hr = 80 kcal x 24 hr = 1920 kcal/ημέρα

- 2^{ος} τρόπος υπολογισμού Β.Μ.:

Ηλικία	Άνδρες (θερμίδες/ημέρα)	Γυναίκες (θερμίδες/ημέρα)
10-17	(17,7 x B) + 657	(13,4 x B) + 692
18-29	(15,1 x B) + 692	(14,8 x B) + 487
30-59	(11,5 x B) + 873	(8,3 x B) + 846
60-74	(11,9 x B) + 700	(9,2 x B) + 687
75+	(8,4 x B) + 821	(9,8 x B) + 624

Εξισώσεις Schofield

B: Βάρος σε kg

Παράδειγμα:

Γυναίκα, 25 ετών, ζυγίζει 60 κιλά.

Ο Βασικός της Μεταβολισμός είναι = 14,8 x 60 kg + 487 = 888 + 487 = 1375 kcal

- 3^{ος} τρόπος υπολογισμού Β.Μ.:

Γυναίκες: 655 + (9,6 x B) + (1,8 x Y) - (4,7 x H)

Άνδρες: 66 + (13,7 x B) + (5 x Y) - (6,8 x H)

Εξισώσεις Harris Benedict

Β.Μ. = Βασικός Μεταβολισμός, **B** = Βάρος σε kg, **Y** = Ύψος σε cm και **H** = Ηλικία σε χρόνια.

Παράδειγμα: Γυναίκα, 31 ετών, έχει ύψος 1,68 και ζυγίζει 57 κιλά.

$B.M. = 655 + (9,6 \times 57) + (1,8 \times 168) - (4,7 \times 31)$

$B.M. = 655 + 547,2 + 302,4 - 145,7 = 1358.9 \text{ Kcal.}$

Σημείωση: Αυτός ο τρόπος, αν και έχει περισσότερες πράξεις, χρησιμοποιείται πιο συχνά και θεωρείται πιο αξιόπιστος και ακριβής, γιατί συμπεριλαμβάνει και το ύψος ενός ατόμου.

Πηγή: Πόσες θερμίδες χρειαζόμαστε καθημερινά, <http://www.vita.gr/html/ent/372/ent.6372.asp>

Εναλλακτικά, ο υπολογισμός του Βασικού Μεταβολισμού μπορεί να γίνει και ηλεκτρονικά. Ενδεικτικά αναφέρονται οι πιο κάτω ιστοσελίδες:

- http://www.paxysarkia.net/gomed_harris_benedict.htm
- <http://www.nutricenter.gr/ypologismos-basikou-metabolismou-bmr>
- http://www.healthykids.gr/cms/index.php?option=com_content&view=article&id=50&Itemid=49
- <http://www.dietup.gr/poses-thermides-katanalonete.html>

Παράγοντες που επηρεάζουν τον Βασικό Μεταβολισμό

Ένας μεγάλος αριθμός παραγόντων επηρεάζει τον βασικό μεταβολισμό με αποτέλεσμα να διαφέρει από άτομο σε άτομο. Οι κυριότεροι παράγοντες είναι:

- **Η σύσταση του σώματος.** Ο βασικός μεταβολισμός εξαρτάται από την μυϊκή μάζα του ατόμου: όσο μεγαλύτερη είναι η μυϊκή μάζα τόσο μεγαλύτερος είναι ο μεταβολισμός. Για αυτό το λόγο οι γυναίκες έχουν κατά κανόνα χαμηλότερο μεταβολισμό από τους άντρες. Επιπλέον οι αθλητές έχουν καλύτερο μεταβολισμό από τα άτομα που δεν γυμνάζονται.
- **Το φύλο.** Οι άνδρες έχουν αυξημένο βασικό μεταβολισμό σε σχέση με τις γυναίκες λόγω της σύστασης του σώματος (μεγαλύτερη μυϊκή μάζα).
- **Η ηλικία.** Ο βασικός μεταβολισμός μειώνεται στους ενήλικες κατά 2-8% ανά δεκαετία ζωής και αυτό εξαιτίας της απώλειας μυϊκής μάζας. Ιδιαίτερα αυξημένος είναι κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, κατά την οποία παρατηρείται η μεγίστη βιολογική και σωματική ανάπτυξη του ατόμου. Το γεγονός αυτό δικαιολογεί τις αυξημένες απαιτήσεις των εφήβων σε θρεπτικά συστατικά.
- **Η επιφάνεια του σώματος.** Ο βασικός μεταβολισμό αυξάνεται σε περιπτώσεις όπου υπάρχει μεγαλύτερη απώλεια θερμότητας από το σώμα. Κατά συνέπεια, άτομα με μεγαλύτερη επιφάνεια σώματος (πιο ψηλά άτομα ή πιο εύσωμα άτομα) έχουν ψηλότερο βασικό μεταβολισμό.
- **Η ανάπτυξη.** Άτομα που βρίσκονται στην ανάπτυξη έχουν αυξημένο μεταβολισμό εξαιτίας της αυξημένης βιοσύνθεσης. Αύξηση του μεταβολισμού παρατηρείται και κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης για τον ίδιο λόγο.
- **Το στρες/άγχος.** Οι ορμόνες που εκκρίνονται σε στιγμές άγχους, έχουν ως αποτέλεσμα την αύξηση του βασικού μεταβολισμού.
- **Ο πυρετός.** Ο πυρετός αυξάνει τον μεταβολισμό.

- **Η θερμοκρασία περιβάλλοντος.** Η προσαρμογή σε πολύ χαμηλές ή πολύ ψηλές θερμοκρασίες αυξάνει το βασικό μεταβολισμό.
- **Η λιμοκτονία/υποσιτισμός.** Οι εξαντλητικές δίαιτες και ο χρόνιος υποσιτισμός ή η παρατεταμένη νηστεία έχουν ως αποτέλεσμα την μείωση του μεταβολισμού.
- **Τα επίπεδα θυροξίνης.** Τα μειωμένα επίπεδα της θυροξίνης (υποθυρεοειδισμός) οδηγούν σε μείωση του μεταβολισμού, ενώ τα αυξημένα επίπεδα (υπερθυρεοειδισμός) οδηγούν σε αύξηση του μεταβολισμού.

Πηγή: Λαμπή Κ., Λοΐζου Δ. (2009), Οικογενειακή Αγωγή II Γ' Ενιαίου Λυκείου (Αναθεωρημένες Σημειώσεις). Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων, Λευκωσία.

Β. Φυσική δραστηριότητα

Φυσική δραστηριότητα είναι οποιαδήποτε κίνηση του σώματος, η οποία εκτελείται εξαιτίας μυϊκής συστολής και η οποία έχει ως αποτέλεσμα τη δαπάνη ενέργειας. Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να εμφανιστεί σε οργανωμένη ή μη οργανωμένη μορφή.

Η μη οργανωμένη μορφή φυσικής δραστηριότητας περιλαμβάνει συνηθισμένες καθημερινές δραστηριότητες όπως το περπάτημα, ο χορός, το ανέβασμα σκάλας, δουλειές κήπου-αυλής, παιχνίδι κ.α.

Η οργανωμένη φυσική δραστηριότητα περιλαμβάνει σχεδιασμένα προγράμματα άσκησης με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και κατ' επέκταση της υγείας. Προγράμματα άσκησης σχεδιασμένα για τη βελτίωση της υγείας, πρέπει να στοχεύουν τόσο στη βελτίωση της λειτουργίας του καρδιαγγειακού και πνευμονικού συστήματος, της μυϊκής δύναμης και της ευλυγισίας, όσο και στην απόκτηση ή διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους.

Πηγή: Ορισμός Φυσικής δραστηριότητας,

http://diatrofikaiygeia.blogspot.com/2010/07/blog-post_1736.html

Τρόποι υπολογισμού ενεργειακής δαπάνης ανάλογα με τον τύπο άσκησης

1^{ος} τρόπος υπολογισμού δαπάνης ενέργειας:

Η ενέργεια που απαιτείται για φυσική δραστηριότητα, υπολογίζεται πολλαπλασιάζοντας τον Βασικό Μεταβολισμό με το αντίστοιχο ποσοστό του τύπου δραστηριότητας.

Τύπος ημερήσιας δραστηριότητας	Ενεργειακές απαιτήσεις δραστηριότητας
Καθιστική ζωή	20% του Β.Μ.
Ελαφριά δραστηριότητα	40% του Β.Μ.
Μέτριας έντασης δραστηριότητα	60% του Β.Μ.
Έντονη δραστηριότητα	70% - 120% του Β.Μ.

Τύποι φυσικής δραστηριότητας

Η **καθιστική ζωή** περιλαμβάνει δραστηριότητες με ελάχιστη φυσική άσκηση (όπως γράψιμο, ετοιμασία φαγητού), καθώς και κάποιες ελαφριές δραστηριότητες, όπως αργό περπάτημα και οδήγηση.

Η **ελαφριά δραστηριότητα** αναφέρεται σε ένα τρόπο ζωής που εκτός από τις πολύ ελαφριές δραστηριότητες (π.χ. αργό περπάτημα και οδήγηση), περιλαμβάνει και κάποιες ελαφριές δραστηριότητες όπως οικιακές δουλειές, μεταφορά κάποιων φορτίων και γρήγορο περπάτημα.

Η **μέτριας έντασης** δραστηριότητα αναφέρεται σε έναν τρόπο ζωής που εκτός από τις ελαφριές ή τις πολύ ελαφριές δραστηριότητες, περιλαμβάνει και αρκετές δραστηριότητες μέτριας έντασης όπως ελαφρός χορός, ποδηλασία, τροχάδι, καθάρισμα σπιτιού, δουλειές στον κήπο και ενδεχομένως και κάποιες έντονες δραστηριότητες, όπως ανέβασμα σκάλας, τρέξιμο, γρήγορος χορός και σπορ, όπως είναι το ποδόσφαιρο και η καλαθοσφαίριση.

Η **έντονη δραστηριότητα** αναφέρεται σε ένα τρόπο ζωής που περιλαμβάνει δραστηριότητες υψηλών ενεργειακών δαπανών. Άτομα που κατατάσσονται σε αυτό τον τύπο δραστηριότητας είναι όλοι όσοι κάνουν βαριά χειρονακτική εργασία, καθώς και όσοι ασχολούνται εντατικά με τα σπορ και τον αθλητισμό.

Πηγή: Βιβλίο «Διατροφή», Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Τ.Ε.Ε, Αθήνα 2000

2^{ος} τρόπος υπολογισμού Φυσικής Δραστηριότητας:

Η ενέργεια που απαιτείται για φυσική δραστηριότητα υπολογίζεται πολλαπλασιάζοντας τον Βασικό Μεταβολισμό με το Δείκτη Φυσικής Δραστηριότητας, που υπολογίζεται με βάση τον συντελεστή έντασης της κάθε κατηγορίας δραστηριοτήτων.

Ο πιο κάτω πίνακας παρουσιάζει τις διάφορες κατηγορίες δραστηριοτήτων καθώς και τον συντελεστή έντασης για κάθε μια από αυτές.

Κατηγορία δραστηριότητας	Συντελεστής έντασης δραστηριότητας
Ανάπαυση Ύπνος	1.0
Πολύ ελαφριά εργασία-άσκηση Δραστηριότητες σε καθιστή ή όρθια θέση, γραφομηχανή, ράψιμο, σιδέρωμα, μαγείρεμα, παίξιμο μουσικού οργάνου, εργαστηριακή εργασία	1.5
Ελαφριά εργασία-άσκηση Βάδισμα σε επίπεδο δρόμο με 4-5 χλμ. ανά ώρα, εργασία σε εστιατόριο, καθάρισμα σπιτιού, ξυλουργική, απασχόληση με παιδιά, εργασία σε γκαράζ, ιστιοπλοΐα	2.5
Μέτρια εργασία-άσκηση Γρήγορο βάδισμα 5,5-6,5 χλμ. ανά ώρα, μεταφορά φορτίου, χορός, σκι, ποδήλατο, τένις, σκάψιμο κήπου	5.0
Βαριά εργασία-άσκηση Βάδισμα ανηφορικό με φορτίο, μπάσκετ, ποδόσφαιρο, σκάψιμο, ορειβασία	7.0

Πηγή: Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, 1985.

Παράδειγμα: Για να υπολογιστεί η δαπάνη ενέργειας από τη φυσική δραστηριότητα κάποιου ατόμου που:

- κοιμήθηκε 8 ώρες,
- δούλεψε στο γραφείο του και αργότερα στο σπίτι του μπροστά στον υπολογιστή άλλες 10 ώρες,
- ασχολήθηκε με την καθαριότητα του σπιτιού και με τα ψώνια (ελαφριά εργασία) 4 ώρες και ασκήθηκε (βαριά εργασία) άλλες 2 ώρες,

θα πρέπει να πολλαπλασιαστούν οι ώρες που αφιέρωσε σε κάθε κατηγορία δραστηριότητας με τον αντίστοιχο συντελεστή έντασης δραστηριότητας και να γίνει το άθροισμα των αποτελεσμάτων:

- 8 ώρες ανάπαυσης x 1,0 = 8
- 10 ώρες πολύ ελαφριάς εργασίας x 1,5 = 15
- 4 ώρες ελαφριάς εργασίας x 2,5 = 10
- 2 ώρες βαριάς εργασίας x 7,0 = 14

Σύνολο: 8 + 15 + 10 + 14 = 47.

Στη συνέχεια, διαιρείται το συνολικό άθροισμα δηλαδή το 47, με το 24 (τις ώρες της ημέρας).
Άρα: $47 : 24 = 1,9$.

Το αποτέλεσμα αυτής της πράξης, δηλαδή το 1,9, αντιπροσωπεύει το δείκτη φυσικής δραστηριότητας για τη συγκεκριμένη μέρα.

Για να υπολογιστεί όμως η συνολική ενέργεια που δαπάνησε το πιο πάνω άτομο μέσω του βασικού μεταβολισμού του και της φυσικής του δραστηριότητας, πολλαπλασιάζονται οι θερμίδες του βασικού μεταβολισμού με το δείκτη της φυσικής δραστηριότητας.

Έτσι, λοιπόν, σύμφωνα με το παραπάνω παράδειγμα, η συνολική ενέργεια που καταναλώθηκε μέσα στο συγκεκριμένο 24ωρο είναι:

Συνολική Ενέργεια = Βασικός Μεταβολισμός x Δείκτης Φυσικής Δραστηριότητας = $1373 \text{ Kcal} \times 1,9 = 2608 \text{ kcal}$.

Πηγές:

- Πόσες θερμίδες χρειάζομαι καθημερινά, <http://www.vita.gr/html/ent/372/ent.6372.asp>
- Βασικός μεταβολισμός, <http://www.rethimno.gr/el/health/information/metabolism.php?sub=metab>
- Ο μεταβολισμός και το λογιστήριο του σώματος, <http://www.dietup.gr/gynaika/ygeia/959.html>
- Ο μεταβολισμός και το ισοζύγιο ενέργειας του οργανισμού, http://www.paxysarkia.net/obesity_metab.htm

Γ. Θερμογεννητική Επίδραση των τροφών.

Η θερμογεννητική επίδραση των τροφών είναι η ενέργεια που χρησιμοποιεί ο οργανισμός για τη διαδικασία της πέψης των τροφών μετά από κάθε γεύμα. Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει τη διάσπαση των τροφών σε θρεπτικά συστατικά, την απορρόφηση, τη χρησιμοποίηση και την αποθήκευση τους στον οργανισμό. Διαφέρει αναλόγως με την τροφή και είναι

μεγαλύτερη μετά από κατανάλωση υδατανθράκων και πρωτεϊνών παρά λιπαρών. Πικάντικα φαγητά αυξάνουν τη θερμογεννητική επίδραση της τροφής.

Για τον υπολογισμό της θερμογεννητικής επίδρασης των τροφών, υπολογίζεται το 10% του αθροίσματος των δυο πιο πάνω παραμέτρων, δηλαδή του Βασικού Μεταβολισμού και της Φυσικής Δραστηριότητας.

Θερμογεννητική επίδραση των τροφών = 0.1 x (B.M. + Φυσική δραστηριότητα).

Πηγή: http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=13140

Εν κατακλείδι, μετά τον υπολογισμό των τριών βασικών παραμέτρων μπορούν να υπολογιστούν οι ημερήσιες ανάγκες σε ενέργεια .

Σύνολο ημερήσιων αναγκών σε ενέργεια:

Βασικός Μεταβολισμός + Φυσική Δραστηριότητα + Θερμογεννητική Επίδραση των τροφών

Πέραν των πιο πάνω αναλυτικών τροπών υπολογισμού των ενεργειακών αναγκών, στη βιβλιογραφία συναντάται και ένας πιο **Γενικός Οδηγός**, με τους μέσους όρους ενεργειακών αναγκών ανά ηλικιακή ομάδα.

Γενικός Οδηγός για τις ενεργειακές ανάγκες ανά ηλικιακή ομάδα.

Μέσος Όρος ενεργειακών αναγκών (Ην. Βασίλειο, DoH,1991)		
Ηλικία	Αγόρια (kcal/ημέρα)	Κορίτσια (kcal/ημέρα)
7-10 ετών	1970	1740
11-14 ετών	2220	1845
15-18 ετών	2755	2110
19-50 ετών (ενήλικες)	2550	1940

Πηγή: 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.

Σημείωση: Για το μαθητή συστήνεται να χρησιμοποιηθεί **ο πιο απλός** τρόπος υπολογισμού των Ημερήσιων Ενεργειακών Αναγκών, που είναι ο εξής:

Σύνολο ημερήσιων αναγκών σε ενέργεια = Βασικός Μεταβολισμός + Φυσική Δραστηριότητα

- Υπολογισμός Βασικού Μεταβολισμού (kcal/ώρα) = Βάρος (kg) x 1 kcal/ώρα
- Η ενέργεια που απαιτείται για φυσική δραστηριότητα υπολογίζεται πολλαπλασιάζοντας το Βασικό Μεταβολισμό με το αντίστοιχο ποσοστό του τύπου δραστηριότητας

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ

Ο/Η εκπαιδευτικός ζητά από τους/τις μαθητές/τριες να αναφέρουν με ιδεοθύελλα, τρόπους με τους οποίους ένας άνθρωπος σπαταλά ενέργεια. Οι απαντήσεις καταγράφονται στον πίνακα. Ακολούθως, ζητά από τους/τις μαθητές/τριες να διακρίνουν τους τρόπους σπατάλης ενέργειας που ανέφεραν σε δυο κατηγορίες:

- α) τις ακούσιες λειτουργίες του οργανισμού (δηλ. τις βασικές λειτουργίες, αυτές που δεν μπορούμε να ελέγξουμε, όπως είναι η αναπνοή, η κυκλοφορία του αίματος, η πέψη των τροφών) και
- β) τις εκούσιες (δηλ. αυτές που μπορούμε να ελέγξουμε, όπως είναι το διάβασμα, το τρέξιμο, ο χορός).

Στη συνέχεια, ζητά από τους/τις μαθητές/τριες να δώσουν τίτλους στις δυο κατηγορίες.

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να αναγνωρίσουν οι μαθητές/τριες, ότι οι ακούσιες λειτουργίες του οργανισμού αντιστοιχούν στο όρο «**Βασικός Μεταβολισμός**» και οι εκούσιες στον όρο «**Φυσική Δραστηριότητα**».

Παράλληλα με τη συζήτηση, συμπληρώνεται το **Φύλλο Εργασίας 1**.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Ημερήσιες Ενεργειακές Ανάγκες

Αφού, δοθούν οι πιο πάνω ορισμοί, ο/η εκπαιδευτικός αναφέρει ότι το άθροισμα των πιο πάνω, δηλαδή του Βασικού Μεταβολισμού και της Φυσικής Δραστηριότητας, μας δίνει το σύνολο των **Ημερήσιων Ενεργειακών Αναγκών** ενός ατόμου.

Σύνολο ημερήσιων αναγκών σε ενέργεια:
Βασικός Μεταβολισμός + Φυσική Δραστηριότητα

Για να υπολογιστεί ο Βασικός Μεταβολισμός χρησιμοποιείται ο τύπος: **Υπολογισμός Βασικού Μεταβολισμού (kcal/ώρα) = Βάρος (kg) x 1 kcal/ώρα** ενώ η ενέργεια που απαιτείται για Φυσική Δραστηριότητα υπολογίζεται πολλαπλασιάζοντας τον Βασικό Μεταβολισμό με το αντίστοιχο ποσοστό του τύπου δραστηριότητας.

Τύπος ημερήσιας δραστηριότητας	Ενεργειακές απαιτήσεις δραστηριότητας
Καθιστική ζωή	20% του Β.Μ.
Ελαφριά δραστηριότητα	40% του Β.Μ.
Μέτριας έντασης δραστηριότητα	60% του Β.Μ.
Έντονη δραστηριότητα	70% - 120% του Β.Μ.

Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν το **Φύλλο Εργασίας 2**. Χρησιμοποιώντας τον **απλό τύπο** υπολογίζουν τις δικές τους ημερήσιες ενεργειακές τους ανάγκες. Η συμπλήρωση του φύλλου εργασίας μπορεί να γίνει είτε στην τάξη, είτε ως κατ' οίκον εργασία.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Μ.Μ.Ε. και Παραπλανητικά μηνύματα

Ζητείται από τους μαθητές/τριες να συμπληρώσουν το **Φύλλο Εργασίας 3**.

Στόχος της δραστηριότητας, είναι να κρίνουν οι μαθητές/τριες, κατά πόσο κάποια μηνύματα που προβάλλονται μέσα από τις διάφορες διαφημίσεις των Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας για το σωματικό βάρος είναι παραπλανητικά ή μη. Επίσης μέσω αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές/τριες, αντιλαμβάνονται ότι ο Βασικός Μεταβολισμός είναι μεταβαλλόμενος και επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες. Επιπρόσθετα μέσω αυτής της δραστηριότητας δίνεται η ευκαιρία στους μαθητές/τριες να ερευνήσουν στο διαδίκτυο ή σε άλλα έντυπα μέσα, φράσεις από διαφημίσεις που αναφέρονται στον Βασικό Μεταβολισμό και να κρίνουν στην ομάδα τους κατά πόσο αυτά είναι παραπλανητικά ή μη.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4: Μύθος ή αλήθεια;

Στο **Φύλλο Εργασίας 4**, οι μαθητές/τριες καλούνται να αξιολογήσουν κατά πόσο κάποιες φράσεις που αναφέρονται στους παράγοντες που επηρεάζουν τον Βασικό Μεταβολισμό είναι «Μύθος ή Αλήθεια». Στη συνέχεια καλούνται να μέσω του διαδικτύου ή άλλο εκπαιδευτικού υλικού να συζητήσουν και να συγκεντρώσουν στην ομάδα τους, όλους τους παράγοντες που επηρεάζουν τον Βασικό Μεταβολισμό.

Βοηθητικές απαντήσεις του Φύλλου Εργασίας 4

➤ **Το φύλο**

Μύθος: Άνδρες και γυναίκες μεταβολίζουν το ίδιο, «καίνε» δηλαδή την ίδια ενέργεια.
Αλήθεια: Η αναλογία λίπους και μυϊκού ιστού παίζει μεγάλο ρόλο στις «καύσεις» του σώματος. Οι άνδρες, που έχουν κατά κανόνα λιγότερο λίπος και περισσότερο μυϊκό ιστό, ξοδεύουν περισσότερη ενέργεια από τις γυναίκες, συνεπώς μεταβολίζουν καλύτερα.

➤ **Το βάρος**

Μύθος: Τα παχύσαρκα άτομα έχουν χαμηλό μεταβολισμό, ενώ τα λεπτά υψηλότερο.
Αλήθεια: Η αύξηση του σωματικού βάρους επιφέρει και αύξηση στον μεταβολισμό. Ένα βαρύτερο άτομο, λοιπόν, καίει περισσότερες θερμίδες από ένα ελαφρύτερο άτομο γιατί χρειάζεται περισσότερη ενέργεια για να κινηθεί.

➤ **Ο μυϊκός ιστός**

Μύθος: Τα βάρη (στο γυμναστήριο) δεν έχουν σχέση με τον μεταβολισμό.
Αλήθεια: Πρόκειται για τον πιο ενεργό μεταβολικό ιστό του σώματος που όσο αυξάνεται, με τη βοήθεια φυσικά της άσκησης, αυξάνεται παράλληλα και ο βασικός μεταβολισμός. Ισχύει επίσης ότι για κάθε 100 θερμίδες που καίμε κατά τη διάρκεια της άσκησης, καίμε άλλες 15 περίπου μετά το τέλος της άσκησης από το λεγόμενο «after burn effect».

➤ **Η ηλικία**

Μύθος: όσο μεγαλώνουμε ο μεταβολισμός μας αυξάνεται.
Αλήθεια: Όσο μεγαλώνουμε ο βασικός μεταβολισμός μας μειώνεται. Και αυτό γιατί με την παρέλευση των ετών μειώνεται ο μυϊκός ιστός του σώματός μας ενώ αυξάνεται το

λίπος. Πιο συγκεκριμένα, ο βασικός μεταβολισμός του ατόμου από τα δέκα έτη και μετά μειώνεται περίπου 1% με 2% ανά δεκαετία.

➤ **Η θερμοκρασία σώματος**

Μύθος: όταν έχουμε πυρετό ο μεταβολισμός μας υπολειτουργεί.

Αλήθεια: Για κάθε 1 βαθμό Κελσίου που αυξάνεται η θερμοκρασία του σώματός μας, ο βασικός μας μεταβολισμός αυξάνεται κατά 12%.

➤ **Το κλίμα και η θερμοκρασία περιβάλλοντος.**

Μύθος: στην Κύπρο, που έχει θερμότερο κλίμα, καίμε περισσότερες θερμίδες από ότι π.χ. στην Φιλανδία που το κλίμα είναι πιο ψυχρό.

Αλήθεια: Κι όμως, μπορεί στην Ελλάδα να ζεστaiνόμαστε, αλλά στις χώρες με ψυχρό κλίμα η κατανάλωση ενέργειας είναι μεγαλύτερη σε ποσοστό 2% με 5%.

➤ **Οι αυστηρές δίαιτες**

Μύθος: μειώνοντας τα γεύματα θα αυξήσω τον Μεταβολισμό μου.

Αλήθεια: η πέψη, σαν λειτουργία του οργανισμού, «καίει» πολλές θερμίδες. Μειώνοντας λοιπόν κατά πολύ την ποσότητα της τροφής που καταναλώνουμε, ο οργανισμός μας μειώνει και τον ρυθμό μεταβολισμού για να εξοικονομήσει ενέργεια.

Σημείωση: Αν ένα άτομο επιθυμεί να αυξήσει τον μεταβολισμό του, δεν πρέπει να μειώσει τα γεύματα του, αλλά να τα εμπλουτίσει με καθαρές πρωτεΐνες (χωρίς λίπος) και φυτικές ίνες. Επιπλέον, η κατανάλωση μικρών γευμάτων σε τακτά χρονικά διαστήματα (ανά 3 - 4 ώρες) βοηθά στη σωστότερη κατανομή των προσλαμβανομένων θερμίδων, αυξάνοντας έτσι τον βασικό μεταβολισμό.

Πηγές:

- Πηγή εικόνας: http://mi9.com/3d-human-figure_233.html
- Βασικός Μεταβολισμός και αδυνάτισμα <http://www.diatrofi.gr/index.php/diaita/item/822>
- Βασικός μεταβολισμός, <http://whatsnew.gr/ba/basikos-metabolismos.html>
- Παράγοντες Βασικού Μεταβολισμού <http://clubs.pathfinder.gr/naturalfitness/1212680>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5: «Δε θέλει κόπο, θέλει τρόπο»

Οι μαθητές/τριες καλούνται να διαβάσουν το σενάριο που αναγράφεται στο **Φύλλο Εργασίας 5: «Δε θέλει κόπο, θέλει τρόπο»** και να απαντήσουν τις ερωτήσεις. Σύμφωνα με το σενάριο, η 15χρονη Ελίνα, ζητά βοήθεια μέσω μιας στήλης περιοδικού, για ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζει.

Οι μαθητές αναλαμβάνουν μαζί με την ομάδα τους να βοηθήσουν την Ελίνα. Αρχικά θα πρέπει να καταλήξουν ποιο είναι το πρόβλημα που αντιμετωπίζει η Ελίνα και γιατί νομίζουν ότι συμβαίνει αυτό. Στη συνέχεια, καλούνται να δώσουν κάποιες συμβουλές στην Ελίνα για την αντιμετώπιση του προβλήματός της.

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΙΣΟΖΥΓΙΟ

(20' λεπτά – 1 διδακτική περίοδος)

Ενεργειακό ισοζύγιο υπάρχει όταν η προσλαμβανόμενη ενέργεια ισούται με τη δαπανώμενη ενέργεια. Η προσλαμβανόμενη ενέργεια περιλαμβάνει την ενέργεια σε θερμίδες που λαμβάνεται από την κατανάλωση των διαφόρων τροφών και ποτών. Για τον υπολογισμό της ενέργειας που παρέχουν οι τροφές και τα ποτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν πίνακες σύστασης τροφίμων από βιβλία, ιστοσελίδες ή προγράμματα ηλεκτρονικών υπολογιστών καθώς και η χρήση της μεθόδου ισοδύναμων των τροφών.

Ένα μεγάλο μέρος της ενέργειας του οργανισμού δαπανάται για το Βασικό Μεταβολισμό, ενώ η υπόλοιπη ενέργεια ξοδεύεται για τις εκούσιες λειτουργίες και τη φυσική δραστηριότητα. Όταν η συνολική ενεργειακή πρόσληψη είναι μεγαλύτερη από τη συνολική ενεργειακή κατανάλωση (**θετικό ενεργειακό ισοζύγιο**), ο οργανισμός χρησιμοποιεί την ενέργεια που χρειάζεται και την περισσευούμενη την αποθηκεύει ως λίπος, το οποίο είναι η κυριότερη αποθήκη ενέργειας του οργανισμού. Από τα παραπάνω, γίνεται προφανές ότι **θετικό ενεργειακό ισοζύγιο** σημαίνει με απλά λόγια **πρόσληψη βάρους και εμφάνιση του προβλήματος της παχυσαρκίας**.

Αντίθετα, όταν η συνολική ενεργειακή πρόσληψη είναι μικρότερη από τη συνολική ενεργειακή κατανάλωση (**αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο**), ο οργανισμός δε λαμβάνει όση ενέργεια χρειάζεται με αποτέλεσμα να χρησιμοποιεί και να “καίει” τα αποθεματικά του (κυρίως το λίπος). Οπότε αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο σημαίνει **απώλεια βάρους και εμφάνιση του προβλήματος της λιποσαρκίας**.

Τέλος, όταν η ενεργειακή πρόσληψη είναι ίση με την ενεργειακή κατανάλωση, **το βάρος μας παραμένει σταθερό**.

Πηγές:

- Ενεργειακό Ισοζύγιο και Σωματικό Βάρος, <http://www.diaitologos.com.gr/12/energeiako-isozygio/>
- Principles and definitions, <http://www.fao.org/docrep/007/y5686e/y5686e04.htm>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Ενεργειακά ισοζύγια

Η δραστηριότητα αυτή είναι προαιρετική και πραγματοποιείται μόνο όταν οι γνώσεις των μαθητών όσον αφορά τα ενεργειακά ισοζύγια δεν είναι επαρκείς.

Οι μαθητές/ριες χωρίζονται σε τρεις ομάδες για να συμπληρώσουν το **Φύλλο Εργασίας 1**. Πιο συγκεκριμένα οι μαθητές/τριες μελετούν τις τρεις περιπτώσεις ενεργειακών ισοζυγίων και καταγράφουν τις επιπτώσεις στο σωματικό βάρος της κάθε περίπτωσης και δικαιολογούν τις απαντήσεις τους, δίνοντας συμβουλές όπου κρίνουν απαραίτητο.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Σενάρια και ενεργειακά ισοζύγια

Συμπληρώνεται το **Φύλλο Εργασίας 2**.

Δίνονται τρία σενάρια και οι μαθητές/τριες θα πρέπει να τα συσχετίσουν με τα ενεργειακά ισοζύγια δικαιολογώντας τις απαντήσεις τους.

Απαντήσεις Φύλλου Εργασίας 2:

Σενάριο 1^ο: Συσχετίζεται με το **αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο**, επομένως η Ελένη θα χάνει βάρος.

Σενάριο 2^ο: Συσχετίζεται με το **θετικό ενεργειακό ισοζύγιο**, επομένως η Ο Θεόδωρος θα βάλει βάρος.

Σενάριο 3^ο: Η ενεργειακή πρόσληψη είναι ίση με την ενεργειακή κατανάλωση, επομένως το βάρος της Βασιλικής θα παραμείνει το ίδιο.

Πηγή: www.ece.gov.nt.ca/.../08Gr8_N.pdf

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

(3 - 4 διδακτικές περιόδους)

Παχυσαρκία είναι η παθολογικά αυξημένη εναπόθεση λίπους στο ανθρώπινο σώμα. Αυτή η αύξηση της ποσότητας του σωματικού λίπους, συνεπάγεται βέβαια και αύξηση του σωματικού βάρους. Από το 1948 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει εντάξει την Παχυσαρκία στον κατάλογο των παθήσεων.

Ως νόσος ορίζεται κάθε κατάσταση που μειώνει την ποιότητα και την ποσότητα της ζωής. Για τους παχύσαρκους, η ποιότητα ζωής είναι σαφώς μειωμένη αλλά και συντομότερη, αφού εμφανίζουν συχνότερα πολλές και σημαντικές επιπλοκές υγείας, συγκρινόμενοι με άτομα φυσιολογικού βάρους.

Πηγή: <http://www.iator.gr/2010/09/01/paxysarkia-2/>

Παγκόσμια στοιχεία σχετικά για το υπερβολικό βάρος και την παχυσαρκία.

Το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία είναι η πέμπτη αιτία θανάτου παγκοσμίως. Τουλάχιστον 2,8 εκατομμύρια ενήλικες πεθαίνουν κάθε χρόνο λόγω του γεγονότος ότι είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι.

Επιπλέον, το 44% των περιστατικών διαβήτη, το 23% των περιστατικών ισχαιμικής καρδιακής νόσου και το 7% με 41% ορισμένων περιστατικών καρκίνου οφείλονται στο υπερβολικό βάρος και στην παχυσαρκία.

Κάποιες από τις παγκόσμιες εκτιμήσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, κατά το 2008 είναι:

- 1,5 δισεκατομμύρια ενήλικες, 20 ετών και άνω, ήταν υπέρβαροι.
- Από τα 1,5 δισεκατομμύρια υπέρβαρων ενήλικων, πάνω από 200 εκατομμύρια άνδρες και σχεδόν 300 εκατομμύρια γυναίκες ήταν παχύσαρκοι.
- Συμπερασματικά, περισσότεροι από ένας στους δέκα του ενήλικου πληθυσμού του πλανήτη ήταν παχύσαρκοι.

Το 2010, περίπου 43 εκατομμύρια παιδιά κάτω των πέντε ετών ήταν υπέρβαρα. Ενώ κάποτε η παχυσαρκία θεωρείτο πρόβλημα χωρών με υψηλό εισόδημα, σήμερα το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία είναι σε άνοδο στις χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος ιδιαίτερα στις αστικές περιοχές. Γύρω στα 35 εκατομμύρια παιδιά ζουν σε αναπτυσσόμενες χώρες και 8 εκατομμύρια στις ανεπτυγμένες.

Το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία συνδέονται με μεγαλύτερα ποσοστά θανάτων παγκοσμίως, συγκριτικά με το αντίστοιχο ποσοστό από την έλλειψη βάρους. Αναλυτικότερα, το 65% του παγκόσμιου πληθυσμού ζει σε χώρες όπου το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία σκοτώνουν περισσότερους ανθρώπους από ό, τι λιποβαρή ανθρώπους (αυτό περιλαμβάνει τις περισσότερες υψηλού και μεσαίου εισοδήματος χώρες).

Πηγή: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html>

Παγκόσμια στατιστικά δεδομένα που αφορούν την παχυσαρκία

Χώρα	Ποσοστό παχυσαρκίας
Ηνωμένες Πολιτείες	30.6%
Μεξικό	24.2%
Ηνωμένο Βασίλειο	23%
Σλοβακία	22.4%
Ελλάδα	21.9%
Αυστραλία	21.7%
Νέα Ζηλανδία	20.9%
Ουγγαρία	18.8%
Λουξεμβούργο	18.4%
Τσεχία	14.8%
Καναδάς	14.3%
Ισπανία	13.1%
Ιρλανδία	13%
Γερμανία	12.9%
Πορτογαλία	12.8%
Φιλανδία	12.8%
Ισλανδία	12.4%
Τουρκία	12%
Βέλγιο	11.7%
Ολλανδία	10%
Σουηδία	9.7%
Δανία	9.5%
Γαλλία	9.4%
Αυστρία	9.1%
Ιταλία	8.5%
Νορβηγία	8.3%
Ελβετία	7.7%
Κορέα south	3.2%
Ιαπωνία	3.2%

Σημείωση: Ως παχύσαρκο, ορίζεται το ποσοστό του συνολικού πληθυσμού, που έχει ΔΜΣ (Δείκτη Μάζας Σώματος) μεγαλύτερο από 30 kg/m² (τα στοιχεία για την Αυστραλία, την Αυστρία και την Πορτογαλία είναι για το 2002. Όλα τα υπόλοιπα στοιχεία είναι για το 2003).

Πηγή: <http://www.nationmaster.com/graph/hea obe-health-obesity>, OECD Health Data 2005 μέσω NationMaster.

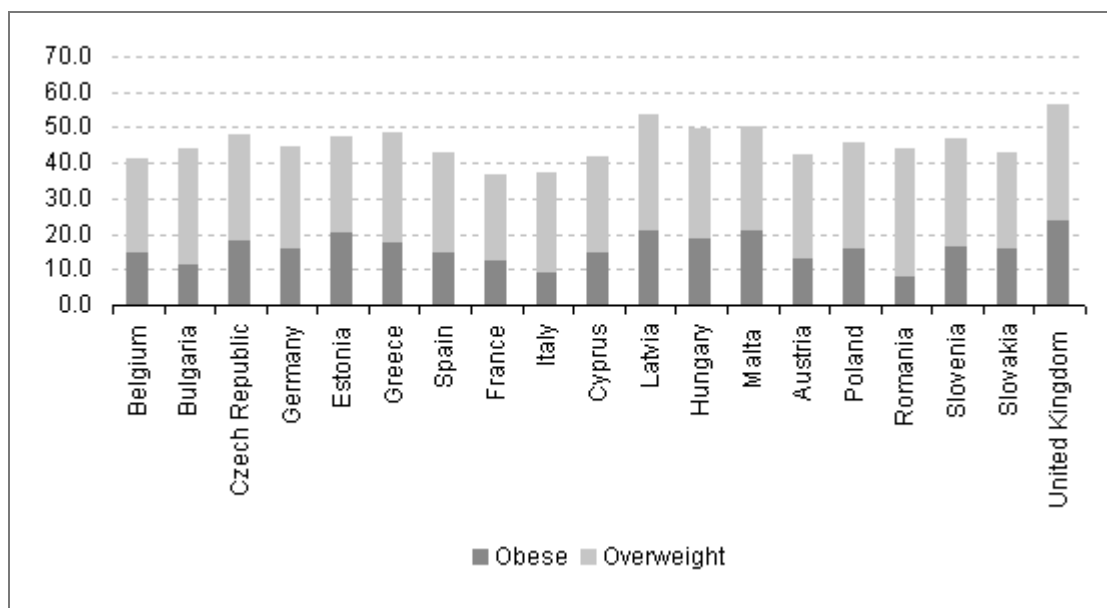
Νεότερα στατιστικά στοιχεία για την παχυσαρκία στην Ευρώπη

Πρόσφατα η Στατιστική Υπηρεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Eurostat) παρουσίασε συγκεντρωτικά στατιστικά στοιχεία για τον επιπολασμό* του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας στην Ευρώπη. Διαθέσιμα στοιχεία υπήρχαν από 19 χώρες μέλη και προέρχονται από το EHIS (European Health Interview Survey) που πραγματοποιήθηκε το 2006-2009 σε 17 χώρες.

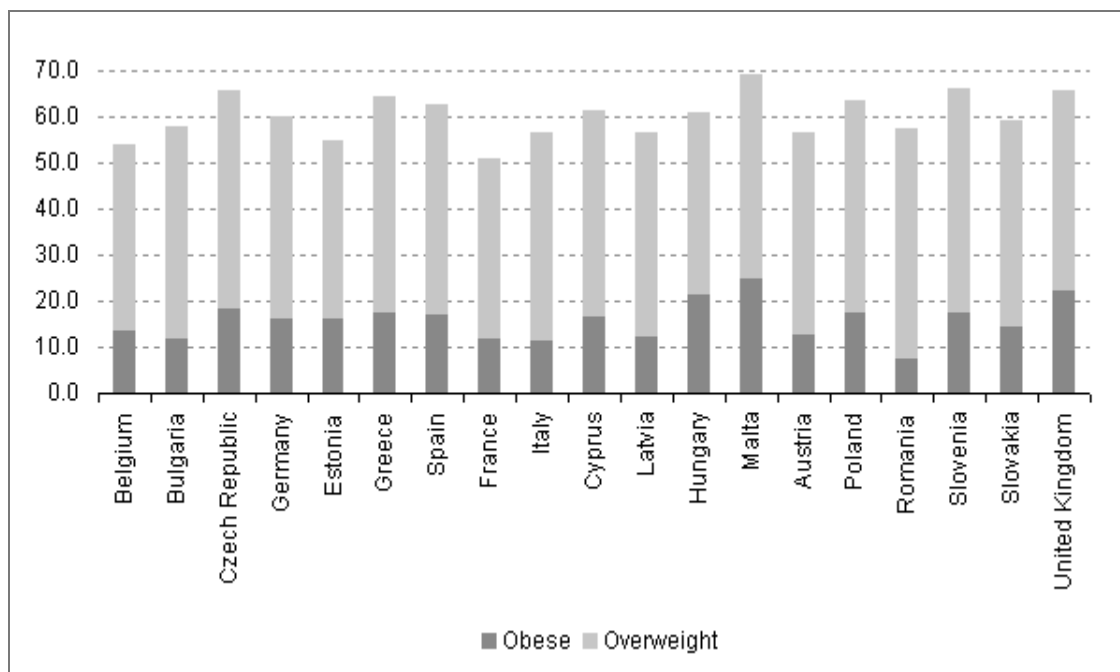
Τα ολικά ποσοστά παχυσαρκίας και υπέρβαρου ποικίλουν στην Ευρώπη και κυμαίνονται μεταξύ 39,6%-56,7% για τις γυναίκες και 51%-69,3% για τους άνδρες. Ποσοστά ιδιαίτερα υψηλά αν αναλογιστεί κανείς όχι μόνο τη σχέση της παχυσαρκίας με αυξημένο κίνδυνο για μία σειρά από νόσους, αλλά και, από οικονομικής άποψης, τα αυξημένα έξοδα ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης που προκαλούνται από το αυξημένο βάρος.

Πιο συγκεκριμένα, τα χαμηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας από τις χώρες που πήραν μέρος βρέθηκαν στη Ρουμανία (8% στις γυναίκες και 7,6% στους άνδρες), στην Ιταλία (9,3% και 11,3%) και στη Βουλγαρία (11,3% και 11,6%), ενώ τα υψηλότερα ποσοστά βρέθηκαν στη Μάλτα (24,7% και 21,1%) και στο Ηνωμένο Βασίλειο (22,1% και 24,9%).

Η Ελλάδα, με ποσοστά υπέρβαρου 30,7% και παχυσαρκίας 17,6% στις γυναίκες και 46,6% και 17,6% αντίστοιχα στους άνδρες κατέχει την πέμπτη θέση τόσο στις γυναίκες όσο και τους άνδρες, μεταξύ των χωρών της Ευρωπαϊκής ένωσης [πίνακες 1 και 2].



Πίνακας 1: Επιπολασμός παχυσαρκίας και υπέρβαρου στις γυναίκες



Πίνακας 2: Επιπολασμός παχυσαρκίας και υπέρβαρου στους άνδρες

Παρατηρήθηκε επίσης ότι τα ποσοστά παχυσαρκίας και υπέρβαρου αυξάνονται με την ηλικία, δηλαδή όσο μεγαλύτερη η ηλικιακή ομάδα, τόσο μεγαλύτερα και τα ποσοστά, επισημαίνοντας την ανάγκη για δράσεις οι οποίες θα μπορέσουν να προλάβουν αυτή την τάση για αύξηση βάρους του πληθυσμού με την αύξηση της ηλικίας.

Ταυτόχρονα, ο επιπολασμός του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας μειώνεται καθώς αυξάνεται το μορφωτικό επίπεδο, ενώ δεν βρέθηκε σταθερή διαφορά στην παχυσαρκία ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες, καθώς σε κάποιες χώρες το ποσοστό των παχύσαρκων ανδρών ήταν μεγαλύτερο, ενώ σε άλλες το ποσοστό των γυναικών.

Απέναντι στο πρόβλημα της παχυσαρκίας η Ευρώπη έχει κοινό στόχο καθώς τα ποσοστά παχυσαρκίας τόσο σε όλη την Ευρώπη, όσο και στην Ελλάδα είναι ανησυχητικά υψηλά και αυξάνονται συνεχώς χρόνο με το χρόνο. Ο σύγχρονος ευρωπαϊκός τρόπος ζωής με την αφθονία τροφίμων πλούσιων σε ενέργεια και την έλλειψη άσκησης, κάνει τις προσπάθειες πρόληψης και καταπολέμησης της παχυσαρκίας δύσκολες. Όμως η ανάγκη για τις προσπάθειες αυτές είναι τεράστια αν σκεφτεί κάποιος τα οφέλη της μείωσης βάρους τόσο σε προσωπικό όσο και σε εθνικό επίπεδο.

***Επιπολασμός:** «Ο αριθμός των υπαρχουσών περιπτώσεων μιας ασθένειας σε έναν ορισμένο πληθυσμό και σε συγκεκριμένο χρόνο» (Πηγή: <http://www.eufic.org/glossary/el/colour/G/>)

Πηγές:

- <http://www.mednutrition.gr/neotera-statistika-stoiheia-gia-tin-pahysarkia-stin-eyropi>
- http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics_explained/index.php/Overweight_and_obesity_-_BMI_statistics

Επίπεδα παχυσαρκίας στην Κύπρο

Η συχνότητα παχυσαρκίας στους ενήλικες στην Κύπρο δεν είχε καταγραφεί συστηματικά μέχρι πρόσφατα, που με πρωτοβουλία του Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου και επιχορήγηση από το Ίδρυμα Προώθησης Έρευνας διεξάγεται επιδημιολογική έρευνα χιλίων ατόμων, για διερεύνηση της παχυσαρκίας και συνηθειών διατροφής των ενήλικων Κυπρίων. Κάποια πρώτα αποτελέσματα (433 ατόμων) δείχνουν πως το 25,5% και 50, 6% των Κυπρίων γυναικών και αντρών αντίστοιχα είναι παχύσαρκοι. Σύμφωνα με το πρόγραμμα Υγεία του Παιδιού 20% των κυπρίων παιδιών, ηλικίας 6-17 ετών είναι παχύσαρκα και το 30% των Κυπρίων παιδιών είναι υπέρβαρα.

Πηγή:http://www.nutritionmatters.cy.net/site/index.php?option=com_content&view=article&id=135%3Aobesity-in-cyprus&catid=7%3Adiet-for-weight-loss&Itemid=15

Δημοσιοποίηση των αποτελεσμάτων έρευνας που έγινε από το ΠΙ σε συνεργασία με τον κλάδο της Οικιακής Οικονομίας Δημοτικής και Μέσης Εκπαίδευσης και το Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο «Υγεία του Παιδιού».

Το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο σε συνεργασία με τη Διεύθυνση Δημοτικής και Μέσης Εκπαίδευσης του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού και το Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο «Υγεία του Παιδιού», έχει ολοκληρώσει την έρευνα «Υγεία του Παιδιού 2009-2010». Στην έρευνα καταγράφηκαν οι διατροφικές συνήθειες, η συχνότητα της παχυσαρκίας και οι διατροφικές διαταραχές των μαθητών Δημοτικής και Μέσης εκπαίδευσης. Η έρευνα επίσης κατέγραψε α) τα σωματομετρικά δεδομένα (βάρους, ύψος, περίμετρος μέσης) και τη συχνότητα της παχυσαρκίας σε αντιπροσωπευτικό δείγμα του μαθητικού πληθυσμού 6 - 18 χρόνων β) τις διατροφικές συνήθειές τους με τη χρήση τριήμερου ημερολογίου διατροφής και ανάλυσης του διαιτολογίου και γ) τις διατροφικές διαταραχές των εφήβων με τη χρήση των εξειδικευμένων ερωτηματολογίων EAT-26 και EDI-3.

Συνοπτικά τα αποτελέσματα της μελέτης κατέδειξαν:

- αύξηση της συχνότητας της παχυσαρκίας σε σχέση με τα ποσοστά που κατέγραψε αντίστοιχη έρευνα του Ερευνητικού και Εκπαιδευτικού Ινστιτούτου «Υγεία του Παιδιού» το 2000
- καμιά βελτίωση των διατροφικών συνηθειών των παιδιών και εφήβων στην Κύπρο σε σχέση με αντίστοιχες έρευνες του 1997 και 2004
- οι παράγοντες κινδύνου για διατροφικές διαταραχές (επίπεδα αυτοεκτίμησης, αυτοεικόνας, τελειομανούς συμπεριφοράς, φοβιών ωρίμανσης και διαπροσωπικών δυσκολιών) δεν έχουν βελτιωθεί ή έχουν επιδεινωθεί σε σχέση με την αντίστοιχη έρευνα του 2004

Σωματομετρικά δεδομένα και συχνότητα υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών

Πιο αναλυτικά τα αποτελέσματα είχαν ως εξής:

Οι σωματομετρήσεις περιλάμβαναν το βάρος και ύψος, από όπου υπολογιζόταν ο δείκτης μάζας σώματος καθώς επίσης και η περίμετρος μέσης. Οι μετρήσεις λήφθηκαν στο σχολείο των παιδιών. Στη Μέση Εκπαίδευση οι σωματομετρήσεις έγιναν με τη συνεργασία των καθηγητριών της Οικιακής Οικονομίας και επιστημόνων συνεργατών του Ινστιτούτου «Υγεία του Παιδιού» και στη Δημοτική Εκπαίδευση με τη συνεργασία των δασκάλων της Οικιακής Οικονομίας και επιστημόνων-συνεργατών του Ινστιτούτου «Υγεία του Παιδιού».

Τα παιδιά χαρακτηρίστηκαν ως λιποβαρή, κανονικού βάρους, υπέρβαρα ή παχύσαρκα με βάση τον ορισμό της International Obesity Task Force (IOTF).

Στον Πίνακα που ακολουθεί φαίνεται η διαφοροποίηση στα ποσοστά τόσο των υπέρβαρων όσο και των παχύσαρκων παιδιών μέσα σε 10 έτη.

Ομάδα	Υπέρβαρα Παιδιά (%)		Παχύσαρκα Παιδιά (%)	
	1999-00	2009-10	1999-00	2009-10
ΣΥΝΟΛΟ ΠΑΙΔΙΩΝ	16.5	20.1	5.9	8.1
Αγόρια	18.3	21.9	6.4	9.4
Κορίτσια	14.7	18.6	5.5	7.0
Αστικές Περιοχές	16.5	19.8	6.0	7.1
Αγροτικές Περιοχές	16.6	20.6	5.8	10.0
Ηλικίες 6.0-8.9 ετών	14.7	17.6	7.4	10.7
Ηλικίες 9.0-11.9 ετών	17.0	24.7	7.6	9.6
Ηλικίες 12.0-14.9 ετών	19.2	17.2	4.5	5.9
Ηλικίες 15.0-17.9 ετών	15.3	21.4	4.1	5.7

Είναι εμφανές από τον πιο πάνω Πίνακα ότι τόσο η συχνότητα των παχύσαρκων όσο και η συχνότητα των υπέρβαρων παιδιών και εφήβων στην Κύπρο έχει αυξηθεί σημαντικά τα τελευταία 10 έτη. Μεγαλύτερη αύξηση στη συχνότητα της παχυσαρκίας στα αγόρια, στις μικρότερες ηλικίες (6-11 ετών) και στις αγροτικές περιοχές. Όσον αφορά τα επιμέρους ποσοστά των επαρχιών, η μεγαλύτερη αύξηση καταγράφηκε στην επαρχία Λάρνακας (από 5.2% το 2000 σε 9.3% το 2010).

Πηγή: Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο Υγεία του Παιδιού, <http://www.childhealth.ac.cy/>

Πηγές:

- Adult Overweight and Obesity, <http://www.cdc.gov/obesity/adult/index.html>
- Obesity Statistics | Obesity Rates and Graphs, <http://gastricbypassfacts.com/obesity/obesity-statistics-obesity-rates-and-graphs/>
- Overweight and obesity - BMI statistics, http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics_explained/index.php/Overweight_and_obesity_-_BMI_statistics
- Νεότερα στατιστικά στοιχεία για την παχυσαρκία στην Ευρώπη, <http://www.mednutrition.gr/neotera-statistika-stoiheia-gia-tin-pahysarkia-stin-eyropi><http://www.diatrofi.gr/index.php/health/paxisarkia/item/795-παιδική-παχυσαρκία>
- International Obesity Taskforce, <http://www.iaso.org/iotf/>
- Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο Υγεία του Παιδιού, <http://www.childhealth.ac.cy/>
- World Health Organization, <http://www.who.int/topics/obesity/en/>
- Centers for Disease Control and Prevention <http://www.eid.org.gr/www.cdc.gov/obesity/data/index.html>
- Body Mass Index [http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Body_Mass_Index_\(BMI\)](http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Body_Mass_Index_(BMI))
- Οι διαστάσεις της παχυσαρκίας σε παγκόσμιο επίπεδο, <http://www.dietnet.gr/a14.html>
- Παχυσαρκία, http://www.medinfo.gr/?cat_id=407
- Παχυσαρκία στην Κύπρο, αίτια και επιπτώσεις http://www.nutritionmatters.cy.net/site/index.php?option=com_content&view=article&id=135%3Aobesity-in-cyprus&catid=7%3Adiet-for-weight-loss&Itemid=15
- Τα ποσοστά παχυσαρκίας στην Κύπρο, http://www.ikerimis.com/index.php?option=com_content&view=article&id=180%3A2011-12-05-09-59-27&catid=47%3Ageneral-nutrition&Itemid=199&lang=el

Παράγοντες εμφάνισης της παχυσαρκίας

Τα αίτια που οδηγούν στην παχυσαρκία δεν έχουν πλήρως διερευνηθεί. Αντίστοιχα, δεν είναι πάντα εύκολο να καθορισθούν με βεβαιότητα για τον κάθε παχύσαρκο.

Ενοχοποιούνται γενετικοί, μεταβολικοί, ενδοκρινικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες, χωρίς να αποκλείεται σε ένα άτομο να συνυπάρχουν και να ενεργούν αθροιστικά περισσότεροι του ενός.

Παράγοντες κινδύνου

- Γενετική προδιάθεση-κληρονομικότητα
- Περιβαλλοντικοί παράγοντες
- Παθολογικοί παράγοντες ενδοκρινικοί-ορμονικοί παράγοντες.

Ο βασικός μηχανισμός έχει σχέση με την πρόσληψη θερμίδων που υπερβαίνουν τις ενεργειακές ανάγκες του ατόμου. Οι πιθανές παράμετροι του περιβάλλοντος που μας οδηγούν στην παχυσαρκία, είναι η υπερκατανάλωση ενέργειας και η μείωση της φυσικής δραστηριότητας.

Η υπερκατανάλωση ενέργειας προάγεται από την ευκολία με την οποία διατίθεται μια ποικιλία εύγεστων, φθηνών και πυκνών ενεργειακά τροφών σε αρκετά μεγάλες μερίδες. Η μείωση της κατανάλωσης ενέργειας, μέσω της φυσικής δραστηριότητας, οφείλεται στη μείωση της χειρονακτικής εργασίας, στη μείωση των ευκαιριών άσκησης στην καθημερινή ζωή των ενηλίκων και των παιδιών και στην αύξηση του χρόνου που σπαταλούμε σε καθιστικές δραστηριότητες, όπως η παρακολούθηση τηλεόρασης, η περιήγηση στο Διαδίκτυο και η ενασχόληση με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια.

Στο πλαίσιο αυτού του τρόπου ζωής, δεν υπάρχει αρκετός χρόνος, έτσι ώστε οι οικογένειες να ετοιμάζουν παραδοσιακές συνταγές του Μεσογειακού Μοντέλου Διατροφής, καταφεύγοντας έτσι στο πρόχειρο και έτοιμο φαγητό.

Παρατηρείται επομένως, σημαντική αύξηση των προσλαμβανόμενων θερμίδων, ιδιαίτερα από λιπαρές τροφές, κόκκινο κρέας κ.ά., με ταυτόχρονη μείωση της κατανάλωσης φρούτων, λαχανικών, οσπρίων κ.λπ., ενώ παράλληλα συντελείται και σημαντική μείωση της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης. Όλα αυτά έχουν ως συνέπεια τη διαμόρφωση θετικού ενεργειακού ισοζυγίου (προσλαμβανόμενες θερμίδες > καταναλισκόμενες θερμίδες) με αποτέλεσμα την αύξηση του μέσου βάρους.

Πηγή: <http://www.mednutrition.gr/diatrofi-a-w/ygeia/pahysarkia>

Επιπτώσεις της παχυσαρκίας στη σωματική υγεία

Η παχυσαρκία έχει συσχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο χρόνιων νοσημάτων όπως:

- Διαβήτη τύπου 2
- καρδιόπαθειες
- υπέρταση
- εγκεφαλικά επεισόδια
- ασθένειες της χοληδόχου κύστης
- υπνοαπναικό σύνδρομο
- μερικά είδη καρκίνων (όπως: παχέως εντέρου, μαστού, προστάτη)
- οστεοαρθρίτιδα.
- λιπώδες ήπαρ (nonalcoholic) που μπορεί να εξελιχθεί ακόμη και σε νεφρική ανεπάρκεια

Πηγή: <http://www.cydadiet.org/main/75,0,47,197-default.aspx>

Εκτός από τις επιπτώσεις στη σωματική υγεία, η παχυσαρκία έχει και **ψυχοκοινωνικές** αλλά και **οικονομικές** επιπτώσεις

Σημείωση: Περεταίρω πληροφορίες για τις Ψυχοκοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις της παχυσαρκίας υπάρχουν στην ιστοσελίδα: <http://www.mednutrition.gr/pahysarkia-psyhokoinwnikes-kai-oikonomikes-epiptoseis>

Μέθοδοι Υπολογισμού Ύπαρξης παχυσαρκίας:

Πώς προσδιορίζεται η παχυσαρκία;

Ο προσδιορισμός, η μέτρηση, η βαθμονόμηση και η κατάταξη της παχυσαρκίας από ιατρικής πλευράς αποτελούν ακόμη και σήμερα αντικείμενο εκτεταμένων συζητήσεων. Η απλή μέτρηση του σωματικού βάρους δεν αρκεί για να προσδιορίσουμε αν κάποιος είναι παχύσαρκος ή όχι. Το σωματικό βάρος εξαρτάται από πολλούς παράγοντες και το λίπος είναι μόνο ένας από αυτούς. Σήμερα, η κυριότερη παράμετρος που χρησιμοποιείται για τον προσδιορισμό και την κατάταξη της παχυσαρκίας είναι ο δείκτης μάζας σώματος, που συμβολίζεται διεθνώς με τα αρχικά BMI (Body Mass Index). Ο ΔΜΣ ισούται με το βάρος (σε κιλά) δια το τετράγωνο του ύψους σε μέτρα):

$$\text{BMI (ΔΜΣ)} = \frac{\text{Σωματικό βάρος}}{\text{Ύψος}^2}$$

Π.χ. αν ένα άτομο είναι 70 κιλά και έχει ύψος 1,70 μέτρα, ο ΔΜΣ του υπολογίζεται διαιρώντας το 70 δια του 1,70 στο τετράγωνο και ισούται με 24. Συνήθως χρησιμοποιούνται τα ίδια φυσιολογικά όρια (πίνακας- εικόνα 1) για άνδρες και γυναίκες και για ενήλικες διαφορετικής ηλικίας, αφού διαπιστώθηκε ότι οι συσχετίσεις ΔΜΣ και θνησιρότητας-νοσηρότητας είναι παρεμφερείς.

Σύμφωνα με τον ΔΜΣ οι ενήλικες κατατάσσονται ως εξής:

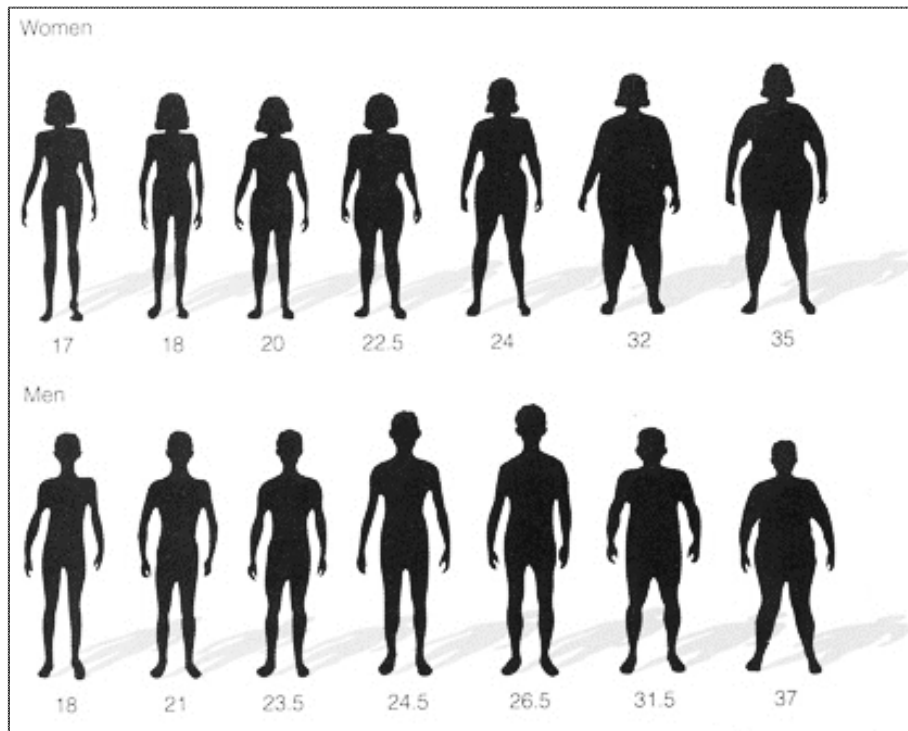
ΔΜΣ(BMI)	Κατάταξη	Κίνδυνος νοσηρότητας
<18,5	Λιποβαρής	Αυξημένος
18,5-24,9	Φυσιολογικός	Φυσιολογικός
25-29,9	Υπέρβαρος	Αυξημένος
30-34,9	Παχύσαρκος 1ου βαθμού	Πολύ αυξημένος
35-39,9	Παχύσαρκος 2ου βαθμού	Σοβαρά αυξημένος
>40	Θνησιγενής παχυσαρκία	Πολύ σοβαρά αυξημένος

Πηγή: <http://news.pathfinder.gr/health/features?sID=29>

Πηγές

- Παχυσαρκία, http://www.grigoriadoumaria.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=19&Itemid=18
- Δείκτης Μάζας Σώματος, <http://www.terastisdiaitas.gr/Ergalia2.htm>

Πίνακας: Κατηγοριοποίηση ΔΜΣ και συσχέτιση με κίνδυνο νοσηρότητας.



Περιορισμοί στην χρήση του ΔΜΣ

Το σύστημα ταξινόμησης μπορεί να υποτιμά ή υπερεκτιμά τους κινδύνους για προβλήματα υγείας σε ενήλικα άτομα, όπως σε άτομα με αυξημένη μυϊκή μάζα (αθλητές οι οποίοι μπορεί να έχουν πολύ μειωμένο σωματικό λίπος και αυξημένη μυϊκή μάζα -αυτό έχει ως συνέπεια αυξημένου ΔΜΣ, χωρίς όμως να υπάρχει κίνδυνος νοσηρότητας). Άτομα με πολύ λεπτόσωμη κατασκευή του σώματος και άτομα που βρίσκονται στην αρχή της ενηλικίωσης, που δεν έχουν ολοκληρώσει την ανάπτυξη τους, μπορεί να είναι άτομα με ΔΜΣ κάτω από το 18,5 χωρίς να υπάρχει κίνδυνος για την υγεία τους. Τα ηλικιωμένα άτομα (μεγαλύτερα από 65 ετών), επίσης, έχουν διαφορές στο ΔΜΣ από τα ενήλικα άτομα χωρίς να υπάρχει ένδειξη νοσηρότητας.

Από τα παραπάνω διαφαίνεται ότι ο ΔΜΣ είναι απλά ένας δείκτης εκτίμησης της διατροφικής μας κατάστασης. Θα πρέπει να χρησιμοποιήσουμε και άλλα εργαλεία προκειμένου να έχουμε μια ολοκληρωμένη εικόνα για την εκτίμηση της ύπαρξης παχυσαρκίας ή όχι.

Ειδικά για τα παιδιά χρησιμοποιούνται ξεχωριστοί πίνακες που προέρχονται από στατιστικά στοιχεία για κάθε ομάδα ατόμων, ηλικία και φύλο.

Πηγές:

- <http://news.pathfinder.gr/health/features?siID=29>
- <http://vassiamanika.blogspot.com/2009/02/blog-post.html>

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) ενός παιδιού υπολογίζεται απλά από σχετικές κλίμακες σε εκατοστιαίες θέσεις που έχουν προκύψει από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ανάλογα με την ηλικία και το φύλο. Πιο αναλυτικά:

Βήμα 1^ο

Για να υπολογιστεί ο ΔΜΣ ενός παιδιού ακολουθείται ο εξής τύπος:

$$\text{ΔΜΣ} = \text{Βάρος σε κιλά} / (\text{ύψος σε μέτρα})^2$$

Βήμα 2^ο

Σύμφωνα με τον αριθμό που προκύπτει, ακολούθως εντοπίζεται σε ποια θέση ανήκει στον παρακάτω πίνακα. Πληροφορίες υπάρχουν και στην ιστοσελίδα: <http://www.terastisdiaitas.gr/Ergalia2.htm>

ΗΛΙΚΙΑ ΣΕ ΕΤΗ	50η εκ.θέση αγόρι	50η εκ.θέση κορίτσι	85η εκ.θέση αγόρι	85η εκ.θέση κορίτσι	95η εκ.θέση αγόρι	95η εκ.θέση κορίτσι
5	15.3	15.2	16.7	16.9	17.7	18.1
6	15.3	15.3	16.8	17.1	17.9	18.4
7	15.5	15.4	17.1	17.4	18.3	18.8
8	15.7	15.7	17.5	17.8	18.8	19.4
9	16.0	16.1	18.0	18.4	19.5	20.2
10	16.4	16.6	18.6	19.1	20.2	21.1
11	16.9	17.2	19.3	20.0	21.1	22.2
12	17.5	18.0	20.1	20.9	22.1	23.3
13	18.2	18.8	20.9	21.9	23.1	24.4
14	19.0	19.6	21.9	22.9	24.2	25.5
15	19.8	20.2	22.8	23.7	25.2	26.3
16	20.5	20.7	23.7	24.2	26.1	27.0
17	21.1	21.0	24.4	24.7	26.9	27.4
18	21.7	21.3	25.0	24.9	27.5	27.7

Σημείωση: Όπου εκ = εκατοστιαία

Βήμα 3^ο

- Εάν ο ΔΜΣ είναι μέχρι την 85η εκατοστιαία θέση, το παιδί θεωρητικά έχει **φυσιολογικό** βάρος.
- Εάν ο ΔΜΣ είναι μεγαλύτερος από την 85η θέση, το παιδί θεωρείται **υπέρβαρο**.
- Εάν ο ΔΜΣ είναι μεγαλύτερος από την 95η θέση, το παιδί θεωρείται **παχύσαρκο**.

Πηγές:

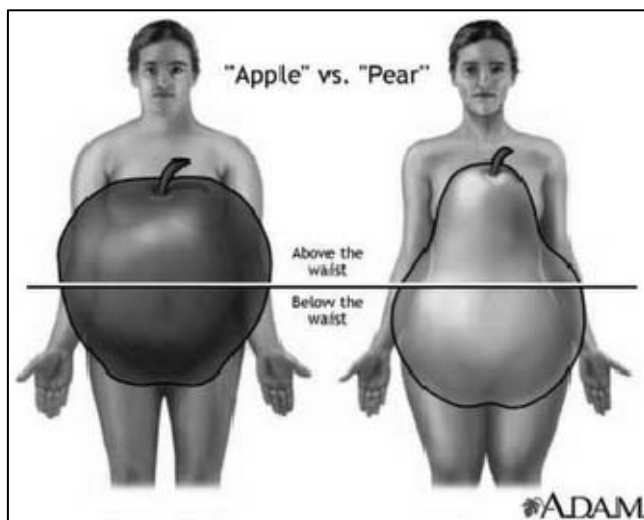
- http://www.dietinfo.gr/gr/bmi_children.php
- <http://www.medlook.net/kids/weight.asp>
- <http://www.terastisdiaitas.gr/Ergalia2.htm>

Όμως και ο BMI δεν αποτελεί ένα ικανοποιητικό μέτρο για τον προσδιορισμό της παχυσαρκίας, ακριβώς γιατί δεν προσδιορίζει τη σύνθεση του σώματος και την κατανομή του λίπους στο σώμα.

Για το λόγο αυτό χρησιμοποιούνται και άλλες μετρήσεις και μέθοδοι που επιτρέπουν αφ' ενός τον προσδιορισμό της σύνθεσης του σώματος και του ποσοστού του λίπους και αφ' ετέρου την εκτίμηση της κατανομής του λίπους στο σώμα. Οι μέθοδοι αυτοί περιλαμβάνουν:

- Την μέτρηση της Περιφέρειας Μέσης
- Τον υπολογισμό του λόγου της Περιφέρειας Μέσης προς την Περιφέρεια Ισχίων
- Τον υπολογισμό Υποδόριου Λίπους
- Βιοηλεκτρική αντίσταση ιστών (BIA, Bioelectrical impedance analysis)

Μέτρηση της Περιφέρειας Μέσης – Σχήμα «Μήλο» ή «Αχλάδι»:



Η Περίμετρος Μέσης, σε συνδυασμό με το ΔΜΣ, προσφέρει ένα χρήσιμο στοιχείο, που συνδέεται άμεσα με τον κίνδυνο υγείας που διατρέχει το άτομο εξαιτίας της παχυσαρκίας.

Είναι ένας δείκτης του λίπους συγκεντρωμένος στην κοιλιακή χώρα. Η ΠΜ μετράται στο μέσον της απόστασης μεταξύ της τελευταίας πλευράς και της λαγόνιας ακρολοφίας. Το αυξημένο λίπος στο σώμα από τη μέση και άνω (σχήμα «μήλου») σχετίζεται με μεγαλύτερο

κίνδυνο για την υγεία του ατόμου παρά το λίπος τοποθετημένο στη περιφέρεια και στο κάτω μέρος του σώματος (σχήμα «αχλαδιού»). Όταν η ΠΜ ξεπερνά το 102 εκ. στους άνδρες και το 88 εκ. στις γυναίκες τότε υπάρχει πολύ αυξημένος κίνδυνος για επιπλοκές στην υγεία του ατόμου όπως διαβήτης, καρδιολογικά προβλήματα και αυξημένη αρτηριακή πίεση. Επίσης, αν ο ΔΜΣ ενός ατόμου είναι σε φυσιολογικά επίπεδα και υπάρχει αυξημένη περίμετρος μέσης, αυτό υποδηλώνει κάποιο βαθμό κινδύνου για την υγεία του ατόμου.

Πηγή φωτογραφίας: <http://www.fitfoodiefinds.com/2011/03/im-in-college-so-ill-share-some.html>

Υπολογισμός του λόγου της Περιφέρειας Μέσης προς την Περιφέρεια Ισχίων

Λόγος της Περιμέτρου Μέσης προς την Περίμετρο των Ισχίων (WHR=Waist to Hip Ratio) :

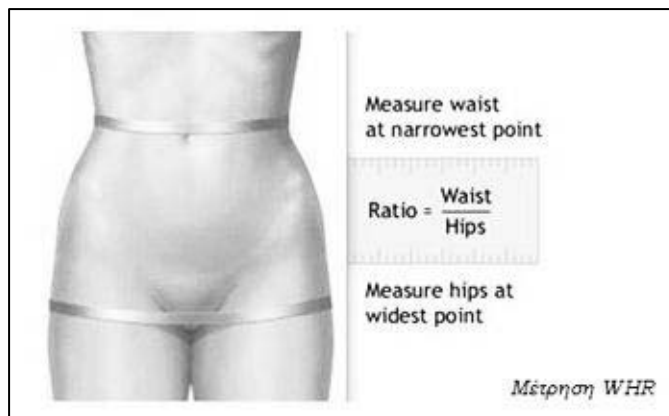
Ο WHR δείχνει τη σχετική κατανομή λίπους στους ενήλικες και των κίνδυνο εμφάνισης νόσων. Η αναλογία υπολογίζεται ως περίμετρος μέσης (εκ.) / περίμετρο ισχίων (εκ.). Η περίμετρος της μέσης αποτελεί τη μικρότερη περίμετρο της κοιλιακής χώρας (η φυσική μέση - στο ύψος του ομφαλού) και η περίμετρος των ισχίων αποτελεί τη μεγαλύτερη περίμετρο στην περιοχή των γλουτών.

Διάγραμμα: Αναλογία Μέσης/Ισχίων (Waist to Hip Ratio Chart)		
Άνδρες	Γυναίκες	Κίνδυνος για την υγεία του ατόμου βάση του WHR
0.95 και κάτω	0.80 και κάτω	Μικρός κίνδυνος
0.96 έως 1.0	0.81 έως 0.85	Μέτριος κίνδυνος
1.0+	0.85+	Μεγάλος κίνδυνος

Μέτρηση WHR

Ο υπολογισμός του δείκτη WHR παρουσιάζει αντικειμενικές δυσκολίες διότι:

1. Υπάρχουν διαφορετικές απόψεις όσον αφορά στον καθορισμό των σημείων μέτρησης (υποκειμενικότητα)
2. Δύσκολη ανεύρεση των σημείων μέτρησης στα πολύ παχύσαρκα άτομα.



Υπολογισμός ή Μέτρηση Υποδόριου Λίπους

Ο υπολογισμός του υποδόριου λίπους γίνεται με διάφορες μεθόδους, όπως είναι η μέτρηση των δερματικών πτυχών με δερματοπτυχόμετρο, η βιοηλεκτρική αντίσταση ιστών (BIA), λιπομετρητές-ζυγαριές, μέθοδος της διπλής φωτονιακής απορρόφησης (dual energy X-rays absorptiometry, DEXA). Από αυτές, οι πιο αξιόπιστες μέθοδοι αποτελούν η μέτρηση των δερματικών πτυχών και η μέθοδος BIA.

Μέτρηση δερματικών πτυχών

Η μεγαλύτερη ποσότητα του αποθηκευμένου λίπους του σώματος βρίσκεται κάτω από το δέρμα και κατά συνέπεια το πάχος της πτυχής του δέρματος σε ορισμένα οδηγά σημεία του σώματος δίνει μία καλή εικόνα του συνολικού υποδόριου λίπους. Η μέτρηση του υποδόριου λίπους γίνεται με ειδικά δερματοπτυχόμετρα. Τα συνηθέστερα σημεία στα οποία προσδιορίζεται το πάχος της πτυχής είναι: οι περιοχές του τρικεφάλου, του δικεφάλου μυός, της ωμοπλάτης και των άνω λαγονίων οστών. Από το άθροισμα των 4 πτυχών, μπορεί στη συνέχεια να υπολογισθεί το συνολικό επί τοις εκατό λίπος ανά ηλικία και φύλο σύμφωνα με κάποιες εξισώσεις.

Βιοηλεκτρική αντίσταση ιστών (BIA, Bioelectrical impedance analysis)

Η αρχή της μεθόδου στηρίζεται στο γεγονός ότι το σωματικό λίπος είναι κακός αγωγός σε εφαρμοζόμενο ηλεκτρικό ρεύμα, ενώ η άλιπη μάζα με το νερό και τους ηλεκτρολύτες, καλός αγωγός. Στην πράξη, ένα χαμηλής ενέργειας ηλεκτρικό ρεύμα διοχετεύεται, μέσω καλωδίων που έχουν τοποθετηθεί στα άνω και κάτω άκρα, σε ολόκληρο το σώμα και μετρά την συνολική αντίσταση των ιστών, ανάλογα με την ευκολία διέλευσης από το ολοσωματικό νερό.

Τα περισσότερα μηχανήματα χρησιμοποιούν ρεύματα 2 τουλάχιστον συχνοτήτων ώστε να εκτιμάται το σύνολο του σωματικού νερού, δηλαδή το ενδοκυττάριο και το εξωκυττάριο. Σε κάθε περίπτωση, θεωρούμε δεδομένο ότι η ποσότητα νερού αποτελεί το 73% της άλιπης μάζας, η οποία και προσδιορίζεται έμμεσα. Η διαφορά της άλιπης μάζας από το σωματικό βάρος μας δίνει το σωματικό λίπος.

Η μέθοδος έχει καλή συσχέτιση με τη μέθοδο του αθροίσματος των δερματικών πτυχών. Οι συσκευές BIA που χρησιμοποιούν ρεύματα μίας συχνότητας, δεν εκτιμούν το ενδοκυττάριο νερό και έχουν περιορισμούς στην εφαρμογή τους στα παχύσαρκα άτομα.

Πηγές:

- Μέθοδοι εκτίμησης της παχυσαρκίας: <http://news.pathfinder.gr/health/features?sID=29>
- Υπολογισμός Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ): http://www.dietinfo.gr/gr/bmi_children.php
- Παιδική εφηβική παχυσαρκία: <http://www.latas.gr/Page.aspx?lang=gr&newsID=113>
- BMI for adults: http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html#Reliable
- Μέθοδοι υπολογισμού της παχυσαρκίας: <http://vassiamanika.blogspot.com/2009/02/blog-post.html>
- Αντιμετώπιση της παχυσαρκίας: <http://www.paidiatros.gr/index.php?cid=1&id=350&st=2>

- Διάγνωση παχυσαρκίας:
http://www.aesthetics.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=729:--&catid=159&Itemid=183
- Περί παχυσαρκίας: <http://www.eatingdisorders.gr/2011-10-29-10-57-12.html>
- Διάγνωση παχυσαρκίας: http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=124
- Τι είναι η παχυσαρκία, <http://www.paidiatros.gr/index.php?cid=3&id=250&st=2>
- Εγκυκλοπαίδεια Υγείας, παχυσαρκία, http://www.hygeia.gr/page.aspx?p_id=220
- Παχυσαρκία, <http://www.iatropedia.gr/index/section/6>
- *Παχυσαρκία: Από τη διάγνωση στη θεραπεία*
<http://archivehealth.in.gr/print.asp?lngArticleID=41770>
- Παιδική παχυσαρκία
<http://www.beinshape.gr/%CE%B4%CE%AF%CE%B1%CE%B9%CF%84%CE%B5%CF%82%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CF%80%CE%B1%CF%87%CF%85%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%AF%CE%B1>
- Πρόληψη παχυσαρκίας, http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=805
- Παχυσαρκία, Η νόσος του 21ου αιώνα
http://www.medinfo.gr/?cat_id=407&article_id=69
- Ευρώπη ενάντια στην παχυσαρκία: Επιχείρηση 'PORGROW',
http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=1908
- Παχυσαρκία – Τροποποίηση Διατροφικής Συμπεριφοράς,
<http://www.eid.org.gr/Content.php?PageId=121>
- Το ιδανικό βάρος, <http://www.medlook.net/kids/weight.asp>
- Εφηβική παχυσαρκία
<http://www.healthierworld.gr/portal/cc7146d26842552e/31ab328e47c4ea3f/a18128daad05bf1d/6a1eb08082e599be/e1600005cb1befa4.html>
- Άσκηση και Απώλεια Βάρους: Μύθοι και πραγματικότητα
<http://gortinios.wordpress.com/category/%CF%86%CF%85%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%AC%CF%83%CF%84%CE%B1%CF%83%CE%B7/>

Αντιμετώπιση της Παχυσαρκίας

Συνδυασμός θεραπευτικών μέτρων πάντοτε

1. Σωματική δραστηριότητα

Συνιστάται μία διαρκής, μέτριας έντασης, επαναλαμβανόμενη σωματική δραστηριότητα, όχι μόνο για το μακροπρόθεσμο έλεγχο του βάρους, αλλά και για τη βελτίωση των μεταβολικών επιπλοκών. Κατά πρώτο λόγο συνιστάται η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας στην καθημερινή ζωή και τον ελεύθερο χρόνο (περπάτημα με σταθερό βήμα αντί για μετακίνηση με αυτοκίνητο, σκάλες αντί για ασανσέρ κ.λπ.). Μπορεί να συμπληρωθεί με προγραμματισμένη δραστηριότητα δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα. Η απουσία τακτικής σωματικής δραστηριότητας είναι κακός προγνωστικός παράγοντας για τη διατήρηση του βάρους.

2. Αλλαγή τρόπου διατροφής

- Στην πλειοψηφία πρόκειται για διόρθωση της υπερβολικής ενεργειακής πρόσληψης, αλλά και της ποιότητας της τροφής. Στόχος είναι η βοήθεια του υπέρβαρου ή παχύσαρκου ατόμου, έτσι ώστε να βρει μια διατροφική ισορροπία.
- Συνιστάται να βοηθηθεί το υπέρβαρο ή παχύσαρκο άτομο ώστε α) να εκτιμά τη διατροφική του πρόσληψη, γνωρίζοντας το ενεργειακό περιεχόμενο των τροφών, β) να αναλύει τη σημασία των ενδιάμεσων γευμάτων και των καταστάσεων που τις προκαλούν
- Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η θεραπεία των διαταραχών της διατροφικής συμπεριφοράς, διότι η παροξυσμική υπερφαγία, η νυκτερινή υπερφαγία και τα συχνά ενδιάμεσα γεύματα, είναι πηγές σημαντικής θερμιδικής πρόσληψης και ο έλεγχός τους μπορεί να είναι αρκετός για τη μείωση του υπερβάλλοντος βάρους.
- Η χορήγηση υποθερμιδικής διαίτας πρέπει να λαμβάνει υπόψη τις ατομικές διατροφικές συνήθειες και να μην περιλαμβάνει μεγάλες στερήσεις. Ελαφρώς υποθερμιδικές δίαιτες έχουν καλύτερα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα, λιγότερες παρενέργειες και επιτρέπουν ποικιλία στη διατροφή και καλύτερη κοινωνική ζωή. Πρακτικά, η διαιτητική προσέγγιση συνιστάται σε μείωση κατά 15-30% της λήψης τροφής ή η πρόσληψη περίπου των 2/3 της ημερήσιας ενεργειακής δαπάνης όπως αυτή υπολογίστηκε από την ηλικία, το φύλο, το βάρος και το σύννηθες επίπεδο σωματικής δραστηριότητας.
- Δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται σε τακτική και μακροπρόθεσμη βάση δίαιτες χαμηλών ή πολύ χαμηλών θερμίδων.

3. Τροποποίηση συμπεριφοράς

- Ο ενεργός αυτοέλεγχος της διατροφικής συμπεριφοράς και της σωματικής δραστηριότητας είναι το κύριο σημείο αυτής της θεραπευτικής προσέγγισης, η οποία στηρίζεται στις μεθόδους ελέγχου των ερεθισμάτων, τη θετική ενδυνάμωση του ατόμου και την αναζήτηση οικογενειακής και κοινωνικής υποστήριξης.

- Η ψυχολογική υποστήριξη αποτελεί απαραίτητο τμήμα της θεραπείας συμπεριφοράς, ιδίως όταν το αίτημα του υπέρβαρου ή παχύσαρκου ατόμου για απώλεια βάρους δεν είναι πραγματικό και οφείλεται σε ψυχικά αίτια.
- Ψυχοθεραπεία ενδείκνυται σε περιπτώσεις κατάθλιψης, διαταραχής της εικόνας του σώματος και όταν οι διαταραχές της διατροφικής συμπεριφοράς σχετίζονται με ψυχολογικά προβλήματα.

4. Τακτική παρακολούθηση

Η παρακολούθηση πρέπει να εξατομικεύεται. Σύμφωνα με διάφορες μελέτες ή τακτική παρακολούθηση (περίπου κάθε μήνα) συμβάλλει στην πρόληψη των υποτροπών.

5. Φαρμακευτική αγωγή

Φάρμακα χορηγούνται μόνο επί αποτυχίας των προηγούμενων μέτρων και σε ασθενείς με BMI πάνω από 30 kg/m² ή σε ασθενείς με BMI πάνω από 25 kg/m² που εμφανίζουν επιπλοκές ή αυξημένο κίνδυνο νοσηρότητας λόγω του αυξημένου σωματικού βάρους. Κύριος στόχος είναι η βοήθεια για μακρόχρονη διατήρηση του βάρους. Μόνο φάρμακα αποδεδειγμένης αποτελεσματικότητας και ανοχής πρέπει να χρησιμοποιούνται, συνέχιση δε της θεραπείας πέραν του τριμήνου πρέπει να γίνεται μόνο στα άτομα που ανταποκρίνονται θετικά σ' αυτήν. Πρέπει να εφαρμόζεται φαρμακευτική θεραπεία για την αντιμετώπιση των διαφόρων επιπλοκών, εφόσον αυτές επιμένουν παρά τη δίαιτα και τη σωματική δραστηριότητα (π.χ. διαβήτη, δυσλιπιδαιμίες, υπέρταση). Είναι σημαντικό να τονισθεί ότι μόνο με συμβουλή γιατρού μπορεί να ακολουθηθεί φαρμακευτική αγωγή και κυρίως όσον αφορά ενήλικους.

6. Χειρουργική θεραπεία

Θεωρείται κατ' εξαίρεση θεραπευτική προσέγγιση και συστήνεται με τη σύμφωνη γνώμη του ειδικού, μετά από σωστή ιατρική παρακολούθηση τουλάχιστον ενός έτους η οποία περιλαμβάνει ψυχολογική αντιμετώπιση και τροποποίηση συμπεριφοράς, πολύπλευρη προσέγγιση και αντιμετώπιση ψυχολογικών δυσχερειών. Εφαρμόζεται μόνο σε νοσογόνο παχυσαρκία (BMI > 40 kg/m²) η οποία ανθίσταται στη συμβατική θεραπεία και προκαλεί σημαντικές, μη ελεγχόμενες επιπλοκές.

Η προεγχειρητική εκτίμηση

- γίνεται από εξειδικευμένη ομάδα ιατρών (διατροφολόγου, ψυχιάτρου, χειρουργού, αναισθησιολόγου) σε συνεργασία με τον θεράποντα ιατρό.
- λαμβάνει υπόψη τις σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές επιπλοκές.
- συντελεί ώστε να αποκλεισθούν άτομα με αντενδείξεις για επέμβαση (ψυχολογικές, καρδιαγγειακές, αναισθησιολογικές, πεπτικές) και να υπολογισθούν οι κίνδυνοι κατά την επέμβαση (αναπνευστικοί, καρδιαγγειακοί).
- λαμβάνει υπόψη το κίνητρο του ασθενούς (προγνωστικός παράγοντας).
- Η ιατρική παρακολούθηση δια βίου είναι απαραίτητη για τον εντοπισμό των επιπλοκών της μεθόδου.

Αντιμετώπιση της Παιδικής Παχυσαρκίας

Όσον αφορά την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας συνιστάται:

- Αξιολόγηση των τιμών του βάρους και του BMI σε σχέση με την ηλικία (ειδικές καμπύλες βιβλιαρίου υγείας).
- Να λαμβάνεται υπόψη η πρόωρη παχυσαρκία (πριν από τον 6ο χρόνο ζωής) και η γρήγορη μετατόπιση στις καμπύλες των εκατοστιαίων θέσεων (πχ το πέρασμα από την 60η στην 90η εκ. θέση), γεγονότα που αποτελούν δείκτες κινδύνου ανάπτυξης παχυσαρκίας και απαιτούν ιατρική επέμβαση.
- Να μη θεραπεύεται το υπερβάλλον βάρος πριν την ηλικία των 3 ετών.
- Δράση εναντίον ενός τρόπου ζωής που χαρακτηρίζεται από καθιστική ζωή και πρόσληψη τροφής εκτός κυρίων γευμάτων (χρόνος μπροστά στην τηλεόραση, μετακινήσεις, καθημερινές μικρές δραστηριότητες, απουσία δομημένων γευμάτων της οικογένειας).
- Ήπια μείωση της ενεργειακής πρόσληψης για να είναι εξασφαλισμένες οι ανάγκες της ανάπτυξης και αποφυγή των ανεπιθύμητων ενεργειών της διατροφικής στέρησης.
- Αγώνας κατά της περιθωριοποίησης του παχύσαρκου παιδιού.
- Συμμετοχή και ουσιαστική συμβολή της οικογένειας.

Η αυξημένη επίπτωση της παιδικής παχυσαρκίας απαιτεί επιδημιολογικές και κλινικές έρευνες.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση προτείνει:

Η μεγάλη έκταση του προβλήματος απαιτεί άμεσα μέτρα για πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας αφού είναι αίτιο απώλειας της παραγωγικότητας και της ανταγωνιστικότητας της Ευρώπης, ενώ παράλληλα τα οικονομικά έξοδα που θα απαιτούνται για την περίθαλψη παχύσαρκων ενηλίκων, είναι πολλές φορές δυσβάστακτα για τα κράτη-μέλη.

Η βελτίωση των διατροφικών συνηθειών, ο περιορισμός των θερμίδων, σε συνδυασμό με την αύξηση της δραστηριότητας, μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη και απάμβλυνση του προβλήματος. Για να επιτευχθεί αυτό, απαιτείται συλλογική δράση από διάφορους φορείς, αφού το πρόβλημα της παχυσαρκίας οφείλεται στους γρήγορα μεταβαλλόμενους κοινωνικούς, οικονομικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες. Κράτος, οικογένεια, σχολεία, σύνδεσμοι καταναλωτών, ειδικοί, χρειάζεται να επιστρατευτούν στην προσπάθεια αυτή.

Πιο συγκεκριμένα η Ευρωπαϊκή Ένωση προτείνει:

- Ενημέρωση των καταναλωτών για θέματα που σχετίζονται με τη διατροφή και την παχυσαρκία από την παιδική ηλικία.
- Διοργάνωση αθλητικών δραστηριοτήτων (από σχολεία, δήμους, κοινότητες) και διασφάλιση των κατάλληλων υποδομών.
- Υγιή και ισορροπημένη διατροφή στα σχολεία.
- Χρήση των μέσων ενημέρωσης για την ευαισθητοποίηση του κοινού σε ζητήματα διατροφής.

- Κατάργηση διαφημίσεων φαγητών πλούσιων σε λίπος, ζάχαρη και αλάτι.
- Χρήση απλών συμβόλων στις ετικέτες των τροφίμων, έτσι ώστε ο καταναλωτής να κάνει πιο υγιεινές επιλογές.

Πηγή: Λαμπή Κ., Λοίζου Δ. (2009), Οικογενειακή Αγωγή II Γ΄ Ενιαίου Λυκείου (Αναθεωρημένες Σημειώσεις). Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων, Λευκωσία.

Σημείωση: Πληροφορίες για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας σε **παγκόσμιο επίπεδο** μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα: <http://www.mednutrition.gr/i-antimetopisi-tis-pahysarkias-se-pagkosmio-eripedo>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Ο εκπαιδευτικός επιλέγει **ΜΙΑ** από τις δυο δραστηριότητες για αφόρμηση στο θέμα της παχυσαρκίας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ 1: Το άγαλμα της ισορροπίας – Η σημασία της ισορροπίας στη ζωή.

Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι, οι μαθητές/τριες να κατανοήσουν τη σημασία της ισορροπίας στην κατανάλωση φαγητού και κατανάλωση ενέργειας που έχει σαν αποτέλεσμα τη διατήρηση του σωματικού βάρους ενός ατόμου.



Πηγή εικόνας: <http://www.imediaconnection.com/content/31033.asp>

Ο/Η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές/τριες να γίνουν ομάδες των τεσσάρων. Τους αναφέρει ότι καθήκον τους είναι να δημιουργήσουν μέσα σε 5 λεπτά ένα άγαλμα το οποίο θα απεικονίζει «Μια ισορροπημένη ζωή», χρησιμοποιώντας τους εαυτούς τους ως υλικό. Δηλαδή το ένα άτομο θα χρησιμοποιηθεί ως άγαλμα και τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας θα είναι οι γλύπτες.

Όταν τελειώσει αυτή η διαδικασία, ζητείται από τους «γλύπτες» της κάθε ομάδας να παρουσιάσουν τα αγάλματά τους σε όλη την τάξη. Γίνεται συζήτηση στην ολομέλεια και οι υπόλοιποι μαθητές/τριες αναφέρουν τι βλέπουν σε κάθε άγαλμα. Ο/Η εκπαιδευτικός καταγραφεί στον πίνακα όλες τις απαντήσεις και στο τέλος της κάθε παρουσίασης ζητείται από τους «γλύπτες» να πουν μερικά λόγια για το έργο τους. Συνάδει με αυτά που ειπώθηκαν από τους συμμαθητές τους;

Ο εκπαιδευτικός τραβά την προσοχή των μαθητών/τριων στις λέξεις που γράφτηκαν στον πίνακα. Όντως παρουσίασαν ένα «ισορροπημένο τρόπο ζωής» ή μήπως κάτι λείπει; Σύνδεσαν το φαγητό και την φυσική δραστηριότητα με τον ισορροπημένο τρόπο ζωής;

Επιπρόσθετες ερωτήσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για συζήτηση:

- Πώς μπορούν να κρατήσουν την πρόσληψη φαγητού και τη φυσική δραστηριότητα σε ισορροπία;
- Πότε τα πράγματα τείνουν να βγαίνουν εκτός ισορροπίας;
- Πώς νιώθουν όταν συμβαίνει αυτό;
- Πώς και σε ποιο στάδιο προσπάθησαν να το διορθώσουν;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ 2: Η ζωή σε ισορροπία

Στόχοι να αναγνωρίσουν οι μαθητές/τριες τη σημασία της ισορροπίας μεταξύ του να είναι υγιείς και του υγιεινού φαγητού αλλά και να αντιληφθούν την ισορροπία μεταξύ της πρόσληψης τροφής και της σωματικής δραστηριότητας στη ζωή.



Ζητείται από τους μαθητές/τριες να θυμηθούν μια μέρα ή κάποιες μέρες της ζωής τους που ένιωθαν ότι η ζωή τους βρίσκονταν σε ισορροπία. Ο εκπαιδευτικός εισηγείται να σκεφτούν:

- Πως ήξεραν ότι η ζωή τους ήταν σε ισορροπία.
- Τι τους έκανε να αισθάνονται ότι θα μπορούσαν να κάνουν;

Σε ομάδες των τεσσάρων, τους ζητείται να κάνουν μια λίστα με εκείνα τα πράγματα στη ζωή τους και στον τρόπο ζωής τους που τους έδωσαν το αίσθημα της ισορροπίας. Δίνονται σε κάθε ομάδα 10 κάρτες και τους ζητείται να γράψουν ένα πράγμα από τη λίστα τους σε κάθε ξεχωριστή κάρτα με μαρκαδόρο. Οι κάρτες διαμοιράζονται σε όλα τα μέλη της κάθε τετραμελούς ομάδας για να γράψει το κάθε μέλος από κάτι. Κάποιες από τις απαντήσεις μπορεί να είναι: οικογένεια, σωματική δραστηριότητα, φίλοι, ηλιοφάνεια, σχέσεις, φαγητό, σεβασμός, χώρος, χρόνος, περιβάλλον.

Οι μαθητές/τριες κάθονται σε έναν κύκλο, και τους ζητείται να φανταστούν ότι υπάρχει μια μεγάλη σανίδα ισορροπίας στη μέση του δαπέδου. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα μεγάλο χαρτόνι ή χαρτί flipchart. Τους ζητείται να φανταστούν τους εαυτούς τους στο κέντρο, πάνω στην σανίδα ισορροπίας, προσπαθώντας να την κρατήσουν σταθερή.

Οι μαθητές/τριες στη συνέχεια τοποθετούν μια-μια τις κάρτες που έγραψαν προηγουμένως στην σανίδα ισορροπίας, διαβάζοντας δυνατά τι γράφει η κάθε κάρτα. Αν κάποιος μαθητής από άλλη ομάδα έχει την ίδια κάρτα τότε την τοποθετεί δίπλα. Όταν τοποθετηθούν όλες οι κάρτες στην σανίδα τότε οι μαθητές συζητούν:

- Αν ανέφεραν το φαγητό και τη φυσική δραστηριότητα
- Πως κρατούν σε ισορροπία το φαγητό και τη φυσική δραστηριότητα.
- Πότε τα πράγματα βγαίνουν εκτός ισορροπίας
- Πως νιώθουν όταν συμβαίνει αυτό;
- Πως και σε ποιο στάδιο προσπαθούν να τα διορθώσουν.

Πηγή: 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.

Πηγή εικόνας: <http://www.llamagraphics.com/resources/documentation/windows/index.html>

ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Ο εκπαιδευτικός επιλέγει **ΜΙΑ** εκ των δυο δραστηριοτήτων.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Παχυσαρκία επιδημία του μέλλοντος

Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει το θέμα της παχυσαρκίας με εποπτικό υλικό και γίνεται συζήτηση γιατί αποτελεί τόσο μεγάλο πρόβλημα στις μέρες μας. Γίνεται αναφορά στην υπερκατανάλωση φαγητού αλλά και τη μειωμένη φυσική δραστηριότητα, παράγοντες που οδηγούν στην παχυσαρκία.



Πηγές εικόνων:

- <http://blogs.discovermagazine.com/80beats/2011/11/29/americans-heavier-than-ever-but-most-still-say-their-weight-is-about-right/obese/>
- <http://www.ijreview.com/2012/05/5181-obesity-blame-placed-on-food-not-the-obese/>
- <http://genevafitkids.blogspot.com/2010/05/obese-kids-grow-up-to-be-obese-adults.html>
- <http://www.care2.com/greenliving/obese-children-getting-heart-disease.html>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4: «Τρώμε για να ζούμε, ή ζούμε για να τρώμε»;

Ο εκπαιδευτικός ζητά να σηκώσουν χέρι όσοι απολαμβάνουν το φαγητό. Σίγουρα ένα μεγάλο ποσοστό των μαθητών θα ανταποκριθεί θετικά. Ο εκπαιδευτικός τότε επιβεβαιώνει ότι «δεν είστε μόνοι». Παρουσιάζονται εικόνες για τη θέση του φαγητού στη ζωή του ανθρώπου. Ακολουθεί συζήτηση με θέμα αν το φαγητό εξουσιάζει τον άνθρωπο. Γράφετε στον πίνακα η φράση «**τρώμε για να ζούμε, ή ζούμε για να τρώμε;**» Ακολουθεί συζήτηση για την υπερκατανάλωση φαγητού αλλά και τη μειωμένη φυσική δραστηριότητα, παράγοντες που οδηγούν στην παχυσαρκία.



Πηγές εικόνων:

- <http://www.thedailygreen.com/environmental-news/latest/organic-food-tips-47-040801>
- <http://koleksifoto.com/wallpaper/Baby-milk/>
- <http://www.topnews.in/health/eating-while-watching-tv-can-cause-hunger-later-210413>
- <http://munfitnessblog.com/the-lazy-way-to-lose-weight-by-eating-fruit/>
- http://www.sodahead.com/fun/do-you-get-brain-freeze/question-1785221/?page=3&link=ibaf&q=eating+ice+cream&imgurl=http://2.bp.blogspot.com/_VgKs3ppPv6g/TT6tgIspkzI/AAAAAAAAABUo/wO9SRmtQQFk/s1600/child-icecream_300%25255B1%25255D.jpg
- <http://www.partyplacesforkids.net/finding-the-right-party-places-for-kids>
- <http://sugardaddie.com/blog/how-to-have-a-successful-dinner-date-at-home/>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5:

Ο/Η εκπαιδευτικός αναφέρει το εξής σενάριο στους μαθητές/τριες:

- **«Ο κύριος Γιώργος είναι 45 χρονών και ζυγίζει 100 κιλά».**

Ακολουθώντας τους απευθύνει την εξής ερώτηση: **«πιστεύετε ότι ο κύριος Γιώργος είναι παχύσαρκος»;** Οι μαθητές/τριες δίνουν απαντήσεις και τις δικαιολογούν.

Στόχος της δραστηριότητας είναι να εξαχθεί το συμπέρασμα ότι η απλή μέτρηση του σωματικού βάρους δεν είναι αρκετή για να προσδιοριστεί αν κάποιος είναι παχύσαρκος ή όχι. Το σωματικό βάρος εξαρτάται από πολλούς παράγοντες και το λίπος είναι μόνο ένας από αυτούς.

Ο/Η εκπαιδευτικός αναφέρει ότι σήμερα, η κυριότερη παράμετρος που χρησιμοποιείται για τον προσδιορισμό και την κατάταξη της παχυσαρκίας είναι ο **Δείκτης Μάζας Σώματος**, που συμβολίζεται διεθνώς με τα αρχικά BMI (Body Mass Index). Ο BMI ισούται με το βάρος (σε κιλά) δια το τετράγωνο του ύψους σε μέτρα):

$$\text{BMI} = \frac{\text{Σωματικό βάρος}}{\text{Ύψος}^2}$$

Παρουσιάζεται ο πίνακας κατηγοριοποίησης του ΔΜΣ και η συσχέτιση με τον κίνδυνο νοσηρότητας στους/στις μαθητές/τριες και γίνεται σχολιασμός.

Χρησιμοποιώντας το πιο πάνω παράδειγμα και αναφέροντας το ύψος του κ. Γιώργου που είναι 1.90 m, εξάγεται το συμπέρασμα ότι ο κ. Γιώργος είναι **υπέρβαρος** και όχι **παχύσαρκος**.

Στη συνέχεια ο/η εκπαιδευτικός επιλέγει **ΜΙΑ** εκ των δυο δραστηριοτήτων.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6: Απάντηση σε επιστολή

Η Χριστίνα, αναγνώστρια του περιοδικού «Shape» δεν ξέρει πόσα κιλά θα έπρεπε να είναι με βάση το ύψος της. Οι μαθητές/τριες αναλαμβάνουν να την βοηθήσουν να:

- I. υπολογίσει το ιδανικό της βάρος
- II. διατηρήσει το ιδανικό της βάρος

Γράφουν τις απαντήσεις οι μαθητές/τριες στο **Φύλλο Εργασίας 1** σε με μορφή επιστολής, μέσω του περιοδικού, στην αναγνώστρια.

Παράδειγμα Απάντησης (Δραστηριότητας 6):

- I. Αγαπητή Χριστίνα, δεν υπάρχει ένα ιδανικό βάρος, αλλά σύμφωνα με το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) θα πρέπει να είστε από 57 έως 71 κιλά. Ο ΔΜΣ είναι ένας αξιόπιστος δείκτης του σωματικού λίπους και χρησιμοποιείται για να προσδιορίσει κατηγορίες βάρους που μπορούν να οδηγήσουν σε προβλήματα υγείας.

Ωστόσο, ο ΔΜΣ δεν είναι ακριβής σε αθλητές και πολύ μυώδεις ανθρώπους (οι μύες ζυγίζουν περισσότερο από το λίπος), καθώς μπορεί να κατηγοριοποιήσει κάποιον σε υψηλότερο ΔΜΣ παρότι έχει υγιή επίπεδα σωματικού λίπους.

Επίσης, δεν είναι ακριβής σε εγκύους και θηλάζουσες γυναίκες και σε σωματικά αδύναμα άτομα. Ο ΔΜΣ είναι μόνο ένας οδηγός για τη γενική υγεία μας. Η περιφέρεια μέσης, το επίπεδο σωματικού λίπους και το πόσο υγιεινή είναι η διατροφή μας είναι επίσης σημαντικά.

Είναι καλό να έχουμε ρεαλιστικούς και εφικτούς στόχους απώλειας σωματικού λίπους. Σημασία έχει όχι το πόσο γρήγορα χάνει κάποιος βάρος αλλά, πόσο καταφέρνει να μην επανακτήσει το βάρος που έχασε.

Πηγή: <http://www.shape.gr/fitness/news-trends/idaniko-varos-deiktis-mazas.html>

- II. Μερικοί τρόποι διατήρησης του Σωματικού Βάρους είναι:
 - Τρώτε τρία ισορροπημένα γεύματα ημερησίως. Αυτό σημαίνει ότι ένα γεύμα πρέπει να έχει πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες και λίπος (π.χ., κρέας, ψωμί, σαλάτα, λάδι).
 - Μην ξεχνάτε ότι το καλύτερο σνακ είναι το φρούτο. Καταναλώνετε λοιπόν καθημερινά ένα με δύο φρούτα ενδιάμεσα από τα γεύματα.
 - Ξεδιψάστε με νερό και όχι με αναψυκτικά. Πίνετε τουλάχιστον 6 έως 7 ποτήρια την ημέρα.
 - Είναι απαραίτητο να τρώτε τουλάχιστον μία σαλάτα ημερησίως, κατά προτίμηση στο κυρίως γεύμα. Όσο πιο λιπαρό είναι το γεύμα, τόσο μεγαλύτερη ποσότητα σαλάτας πρέπει να καταναλώσετε. Η σαλάτα καθαρίζει το πεπτικό σύστημα και δημιουργεί αίσθημα κορεσμού λόγω των φυτικών της ινών.
 - Φροντίστε στο ημερήσιο διαιτολόγιό σας να περιέχονται τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων: Γαλακτοκομικά (γάλα, γιαούρτι, λευκά τυριά), λαχανικά, φρούτα, δημητριακά (ψωμί, όσπρια, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες), κρεατικά (κρέας, πουλερικά,

αυγά, ψάρια, θαλασσινά, κίτρινα τυριά) και λίπος (ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, ελιές κλπ.).

- Τρώτε με μέτρο. Προσέχετε τις ποσότητες των τροφίμων που καταναλώνετε. Ο καθένας από μας ξέρει με ποιο τρόπο πάχυνε. Έτσι, μπορεί άλλος να παχαίνει από τα γλυκά, άλλος από τους ξηρούς καρπούς, άλλος από τα τυριά και άλλος από τα φαστ φουντ - μόνον όμως επειδή τα καταναλώνει συχνά και σε μεγάλες ποσότητες

Πηγή: <http://www.vita.gr/html/ent/261/ent.6261.asp>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7: Σύγκριση ΔΜΣ/ Περιορισμοί στη χρήση του ΔΜΣ

Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν το **Φύλλο Εργασίας 2**.

Πιο συγκεκριμένα αναφέρουν τι είναι αυτό που τους κάνει εντύπωση παρατηρώντας την πιο κάτω εικόνα.



Απάντηση: Εντύπωση προκαλεί το γεγονός ότι και οι δυο άνδρες ζυγίζουν το ίδιο, παρόλο που ένας φαίνεται ότι έχει αυξημένο μυϊκό ιστό και ο άλλος αυξημένο λιπώδη ιστό.

Ο/Η εκπαιδευτικός, συνίσταται να βοηθήσει τους μαθητές/τριες να αντιληφθούν ότι η κλίμακα είναι απλώς μια ένδειξη, και δεν ισχύει για κάθε σωματότυπο, όπως δεν ισχύει για άτομα με

ιδιαίτερα ανεπτυγμένο μυϊκό σύστημα, για γυναίκες που βρίσκονται σε εγκυμοσύνη και περίοδο θηλασμού, για άτομα που βρίσκονται στην αρχή της ενηλικίωσης για τα ηλικιωμένα άτομα, για τα παιδιά.

Είναι πολύ **σημαντικό** στο σημείο αυτό, ο/η εκπαιδευτικός, όποια από τις δυο δραστηριότητες (6 ή 7) και εάν επιλέξει, να τονίσει ότι ο ΔΜΣ είναι απλά ένας δείκτης εκτίμησης της διατροφικής μας κατάστασης. Θα πρέπει να χρησιμοποιούνται και άλλα εργαλεία προκειμένου να υπάρχει μια ολοκληρωμένη εικόνα για την εκτίμηση της ύπαρξης παχυσαρκίας ή όχι.

Επιπρόσθετα, θα πρέπει να τονίσει ότι ειδικά για τα παιδιά χρησιμοποιούνται ξεχωριστοί πίνακες που προέρχονται από στατιστικά στοιχεία για κάθε ομάδα ατόμων (σε διαφορετικές ηπείρους υπάρχουν διαφορετικοί πίνακες), ηλικία και φύλο και να παρουσιάσει αυτούς τους πίνακες.

Πηγές:

- <http://news.pathfinder.gr/health/features?slID=29>
- <http://vassiamanika.blogspot.com/2009/02/blog-post.html>

Επομένως αφού ο ΔΜΣ δεν αποτελεί ένα ικανοποιητικό μέτρο για τον προσδιορισμό της παχυσαρκίας, ακριβώς γιατί δεν προσδιορίζει τη σύνθεση του σώματος και την κατανομή του λίπους στο σώμα, για το λόγο αυτό χρησιμοποιούνται και άλλες μετρήσεις και μεθόδους που επιτρέπουν αφ' ενός τον προσδιορισμό της σύνθεσης του σώματος και του ποσοστού του λίπους και αφ' ετέρου την εκτίμηση της κατανομής του λίπους στο σώμα. Οι μέθοδοι αυτοί περιλαμβάνουν:

- Την μέτρηση της Περιφέρειας Μέσης
- Τον υπολογισμό του λόγου της Περιφέρειας Μέσης προς την Περιφέρεια Ισχίων
- Τον υπολογισμό Υποδόριου Λίπους
- Βιοηλεκτρική αντίσταση ιστών (BIA, Bioelectrical impedance analysis)

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7: Δείκτης Μάζας Σώματος

Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν το **Φύλλο Εργασίας 3**, στο οποίο δίνονται σενάρια για να υπολογίσουν τον ΔΜΣ κάποιων ατόμων, γιατί κάποιοι μαθητές/τριες μπορεί να μη νιώθουν άνετα να υπολογίσουν τον δικό τους Δείκτη Μάζας Σώματος. Μπορούν να υπολογίσουν όμως τον δικό τους ΔΜΣ στο σπίτι, συμπληρώνοντας το **Φύλλο Εργασίας 4**.

Επιπρόσθετα ο/η εκπαιδευτικός υποδεικνύει και κάποιες ιστοσελίδες όπου οι μαθητές/τριες μπορούν, καταχωρώντας τα στοιχεία τους, να βρουν τον δείκτη μάζας σώματός τους.

- <http://www.cydadiet.org/MAIN/default.aspx>
- <http://www.mednutrition.gr/deiktis-mazas-somatos-gia-paidia>
- www.shape.gr

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 8: Αιτίες εμφάνισης της παχυσαρκίας και επιπτώσεις της παχυσαρκίας στην υγεία.

Οι μαθητές/τριες διαβάζουν το άρθρο «**Ναούρου -Το πιο παχύσαρκο κράτος στον πλανήτη**» του **Φύλλου Εργασίας 5**. Οι μαθητές/τριες της κάθε ομάδας απαντούν τα ερωτήματα του φύλλου εργασίας και γίνεται συζήτηση στην τάξη. Ακολούθως, οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε δυο ομάδες.

Η ομάδα Α΄ αναλαμβάνει να καταγράψει τις αιτίες εμφάνισης της παχυσαρκίας και η ομάδα Β΄ αναλαμβάνει να καταγράψει τις επιπτώσεις της παχυσαρκίας στην υγεία.

Ο/Η εκπαιδευτικός ανάλογα με το χρόνο που έχει στη διάθεσή του μπορεί να προβάλει και το βίντεο: The Fattest Place on Earth, <http://www.youtube.com/watch?v=x-7rf9hz-Ko>

Πηγές:

- 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.
- Το πιο παχύσαρκο κράτος, <http://www.perierga.gr/2011/01/%CF%84%CE%BF-%CF%80%CE%B9%CE%BF-%CF%80%CE%B1%CF%87%CF%8D%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%BF-%CE%BA%CF%81%CE%AC%CF%84%CE%BF%CF%82/>
- Ναούρου: Το πιο παχύσαρκο κράτος, http://www.blog.gr/article.php?id=32187&category_id=28
- The Fattest Place on Earth, <http://www.youtube.com/watch?v=x-7rf9hz-Ko>
- http://www.medinfo.gr/?cat_id=407&article_id=69
- Το πιο παχύσαρκο κράτος, <http://www.perierga.gr/2011/01/%CF%84%CE%BF-%CF%80%CE%B9%CE%BF-%CF%80%CE%B1%CF%87%CF%8D%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%BF-%CE%BA%CF%81%CE%AC%CF%84%CE%BF%CF%82/>
- Epidemiology of obesity, http://en.wikipedia.org/wiki/Epidemiology_of_obesity
- Ναούρου: Το πιο παχύσαρκο κράτος, http://www.blog.gr/article.php?id=32187&category_id=28
- The Fattest Place on Earth, <http://www.youtube.com/watch?v=x-7rf9hz-Ko>
- Η φούσκα της παχυσαρκίας, <http://www.youtube.com/watch?v=WSNSD48uial>
- Παχυσαρκία, μια νόσος της εποχής μας. http://news24plus.blogspot.com/2012/01/blog-post_8092.html
- Πώς να νικήσετε την παιδική παχυσαρκία, <http://www.tovima.gr/world/article/?aid=314677>
- Παιδική παχυσαρκία, <http://501compendium.wordpress.com/2010/06/08/childhood-obesity/>
- Χαρακτηριστικά «επιδημίας» η παιδική παχυσαρκία και ο διαβήτης <http://www.farmaceutikoskosmos.gr/article-k/harakthristika-epidhmias-h-paidikh-pah/6481>
- Fat Forecast, <http://abcnews.go.com/blogs/health/2012/05/07/fat-forecast-42-of-americans-obese-by-2030/>
- Πρωταθλήτρια Ελλάδος στην παιδική παχυσαρκία η Κρήτη, <http://www.madata.gr/diafora/health/80629.html>

- Teen obesity, <http://www.abc.net.au/btn/story/s3138468.htm>
- <http://www.free-press-release.com/news-nutrition-education-grants-awarded-by-consumer-wellness-center-1293041823.html>

Ο/Η εκπαιδευτικός επιλέγει **ΜΙΑ** από τις Δραστηριότητες 10 και 11

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 10. Κοινωνικές επιπτώσεις: Τι σημαίνει να είσαι παχύσαρκος;

Στόχος της δραστηριότητας αυτής, είναι οι μαθητές/τριες να αντιληφθούν τις κοινωνικές συνέπειες της παχυσαρκίας. Έρευνες δείχνουν ότι από νεαρή ηλικία, τα παιδιά βλέπουν τους παχύσαρκους συμμαθητές τους αρνητικά.

- Αρχικά γίνεται ιδεοθύελλα για τις χαρακτηριστικές λέξεις που χρησιμοποιούν τα παιδιά για τους παχύσαρκους συμμαθητές τους; (οι έφηβοι χρησιμοποιούν ένα ευρύ λεξιλόγιο για να περιγράψουν τους παχύσαρκους συμμαθητές τους. Κάποιοι επικεντρώνονται στις πτυχές της προσωπικότητας τους όπως τεμπελιά, την απληστία, την ανοχή, και η έλλειψη θέλησης).
- Στη συνέχεια οι μαθητές, συζητούν με το διπλανό τους και μοιράζονται μια εμπειρία όπου έχουν δει ή έχουν αισθανθεί αυτό το είδος των διακρίσεων να συμβαίνει και να αναφέρουν πώς θα ένιωθαν αν είχαν περιγραφεί με τέτοιο τρόπο.
- Συζητείται στην ολομέλεια ποιες είναι οι επιπτώσεις αυτών των συμπεριφορών στην ψυχολογία και στην αυτοπεποίθηση των παχύσαρκων παιδιών, καθώς και στα μελλοντικά διατροφικά τους πρότυπα.
- Δουλεύοντας σε τρεις ομάδες, ο/η εκπαιδευτικός ζητά από κάθε ομάδα να καταγράψουν σε χαρτόνια τις στρατηγικές που θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν για να αντισταθμιστούν οι αρνητικές στάσεις και συμπεριφορές.
- Κάθε ομάδα επικεντρώνεται σε ένα από τα παρακάτω:
 - ❖ Μέσα στο πλαίσιο προαγωγής της υγείας στο σχολικό περιβάλλον
 - ❖ Μέσα τα πλαίσια της τάξης
 - ❖ Με τους γονείς/κηδεμόνες

Τα χαρτόνια αναρτώνται στην πινακίδα της τάξης.

Πηγή: 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.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 11

Οι μαθητές/τριες διαβάζουν τα αποσπάσματα από το **Φύλλο Εργασίας 6** και απαντούν τις πιο κάτω ερωτήσεις.

- Πώς αυτά τα αποσπάσματα σχετίζονται με την παχυσαρκία;
- Πως νομίζετε ότι νιώθουν τα άτομα που έχουν περισσότερα κιλά;
- Ποιες είναι οι κοινωνικές επιπτώσεις της παχυσαρκίας; Δώστε συγκεκριμένα παραδείγματα (π.χ. απομόνωση στο σπίτι)
- Καταγράψετε στρατηγικές που θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν για να αντισταθμιστούν οι αρνητικές στάσεις και συμπεριφορές προς τα παχύσαρκα άτομα.

Σημείωση: Η συζήτηση πρέπει να αντιμετωπιστεί με ευαισθησία, γιατί κάποιοι από τους/τις μαθητές/τριες ίσως να έχουν ήδη χαμηλή αυτοεκτίμηση ή να έχουν ήδη βιώσει διακρίσεις λόγω του βάρους τους.

Απαντήσεις δραστηριοτήτων 10 και 11

Ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις παχυσαρκίας:

Τα παχύσαρκα άτομα είναι πιο πιθανό να έχουν κατάθλιψη και άγχος. Οι άνδρες και οι γυναίκες με πρόβλημα βάρους είναι συνήθως λιγότερο δραστήριοι, όχι φυσικά επειδή έχουν πάντα κάποια δυσκολία στη μετακίνησή τους, αλλά επειδή αισθάνονται αμηχανία και νιώθουν ότι δεν μπορούν να τα καταφέρουν ή κουράζονται ευκολότερα.

Οι περισσότεροι από αυτούς δεν αισθάνονται άνετα όταν περπατούν ασκούνται ή εμφανίζονται με λίγα ρούχα ή μαγιό μπροστά σε άλλους. Αυτή η αίσθηση τους περιορίζει συχνά στο σπίτι, περιορίζει την κοινωνικότητά τους και τους δημιουργεί έντονο αίσθημα κατάθλιψης.

Συχνά στερούνται θέλησης: Λόγω των κοινωνικών διακρίσεων, και του κοινωνικού ρατσισμού που μπορεί να δέχονται, λόγω της εμφάνισής τους, τα υπέρβαρα άτομα στερούνται ισχυρής θέλησης και δύναμης μέσα τους.

Το παχύσαρκο άτομο βιώνει κυρίως αρνητικά συναισθήματα για την αυτοεικόνα του. Το άγχος, η νευρικότητα, η απογοήτευση, η απόρριψη, η αποτυχία, η στεναχώρια, η ανία ή ο θυμός και η οργή τους κάνουν να νιώθουν καλύτερα μέσα από το φαγητό και να «ξεχνούν» για πολύ λίγο την όποια αιτία και αφορμή γέννησαν αυτά τα συναισθήματα καταναλώνοντας λιπαρά και γλυκά. Καταφεύγουν δηλαδή στο συναισθηματικό φαγητό και επιλέγουν τι θα φάνε, σε συνάρτηση με τα συναισθήματά τους και όχι μέσα από την οργανική ανάγκη για λήψη τροφής.

Οι κοινωνικές επιπτώσεις της παχυσαρκίας είναι σοβαρές και περιλαμβάνουν περιορισμό στην κινητικότητα, την εξεύρεση εργασίας, απομόνωση, αποφυγή σχέσεων και κοινωνικό στιγματισμό.

Πηγές:

- <http://www.mednutrition.gr/pahysarkia-psyhokoinwnikes-kai-oikonomikes-epiptoseis>
- <http://www.medreha.com/>
- Κοινωνικές αιτίες της παχυσαρκίας, <http://www.stress.gr/disorder.php?id=28>
- Ιδανικό βάρος, <http://www.medlook.net/kids/weight.asp>
- Θέματα υγείας, <http://www.mariannavlachou.gr>

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΦΗΒΩΝ (2 διδακτικές περιόδους)

Εφηβεία και διατροφή

Εφηβεία είναι η περίοδος της φυσικής διαμόρφωσης του παιδιού σε ενήλικο. Κάθε άτομο κατά την περίοδο αυτή παίρνει το 20% του τελικού ενήλικου ύψους και το 50% του τελικού ενήλικου βάρους.

Η εφηβική αυτή ανάπτυξη χαρακτηρίζεται από συγκεκριμένα στάδια σεξουαλικής ωρίμανσης, αύξησης ύψους και βάρους και αλλαγών στην σύσταση του σώματος.

Σεξουαλική ωρίμανση: Ξεκινάει μεταξύ των 11 – 13 ετών. Πέρα των ανατομικών αλλαγών συμβαίνει και αύξηση της έκκρισης ορισμένων ορμονών, στις οποίες πιστεύεται και ότι οφείλεται η σεξουαλική ωρίμανση.

Ύψος και Βάρος: Καθ' όλη την περίοδο της εφηβείας (5-7 χρόνια) ο ρυθμός της ανάπτυξης είναι υψηλός. Στα κορίτσια συμβαίνει νωρίτερα από τα αγόρια.

Σύσταση Σώματος: Η σύσταση του σώματος αλλάζει κατά την περίοδο της ωρίμανσης. Πριν από την εφηβεία, το ποσοστό του λίπους και του μυϊκού ιστού, για τα αγόρια και τα κορίτσια είναι παρόμοιο (για το λίπος είναι 15% και 19% αντίστοιχα και για τον μυϊκό ιστό ίσο). Κατά την διάρκεια της εφηβείας στα κορίτσια αυξάνεται το ποσοστό λίπους (~23%) ενώ στα αγόρια μειώνεται. Όσον αφορά τον μυϊκό ιστό στα αγόρια αυξάνεται περίπου δύο φορές όσο των κοριτσιών.

Η εφηβεία είναι μία περίοδος ωρίμανσης του σώματος, αλλά και του εγκεφάλου. Μαζί με την φυσική ανάπτυξη, απότομη είναι και η συναισθηματική, η κοινωνική και η πνευματική διαμόρφωση.

Θέματα σχετιζόμενα με την ψυχολογία του εφήβου εμπλέκονται και με την διατροφική υγεία του. Για παράδειγμα, η συναισθηματική ωριμότητα, επιτρέπει στον έφηβο να δημιουργεί το προσωπικό του σύστημα αξιών. Αυτό μπορεί να ενδυναμώνει τις υγιεινές διατροφικές του επιλογές, στρέφοντας το ενδιαφέρον του προς τρόφιμα με υψηλή θρεπτική αξία. Βέβαια είναι λογικό ο έφηβος να περνά και από το στάδιο του πειραματισμού, ώστε να καταλήξει στις σωστές επιλογές.

Η εικόνα που έχει ο έφηβος για το σώμα του, σχετίζεται με διατροφικά θέματα. Ο ίδιος επηρεάζεται υπερβολικά από είδωλα και πρότυπα μουσικά ή κινηματογραφικά, τα οποία και προβάλλονται από όλα τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Έτσι μπορεί να θέλει να μεγαλώσει γρηγορότερα, να μεγαλώσει ή να μικρύνει κάποια σημεία του σώματος του. Αυτές οι ιδέες μπορεί να τον οδηγήσουν σε χρήση διαιτών άγνωστης προέλευσης που μπορεί να έχουν πολύ αρνητικές συνέπειες στην υγεία, αλλά και στην διαμόρφωση υγιούς και δυνατού σώματος. Το φαινόμενο είναι συχνότερο στα κορίτσια. Τα αγόρια κυρίως καταφεύγουν στην χρήση διατροφικών συμπληρωμάτων για ενίσχυση του μυϊκού ιστού. Η χρήση τέτοιων σκευασμάτων, κρύβει πολλούς κινδύνους, όταν είναι ανεξέλικτη.

Διατροφικές Απαιτήσεις

Οι διατροφικές απαιτήσεις δεν σχετίζονται μόνο με την ηλικία, αλλά και με την φυσική ωριμότητα. Οι συνιστώμενες ημερήσιες προσλήψεις, έχουν σχηματισθεί για τους εφήβους σε τρία επίπεδα, σύμφωνα με την ηλικία. Τα υψηλότερα επίπεδα θρεπτικών συστατικών συστήνονται στην ομάδα με τον υψηλότερο ρυθμό ανάπτυξης. Οι έφηβοι που βρίσκονται στο υψηλότερο επίπεδο ανάπτυξης έχουν ανάγκη από μεγάλες ποσότητες θρεπτικών συστατικών. Έρευνες μάλιστα έχουν δείξει ότι χρειάζονται την διπλάσια ποσότητα ασβεστίου, σιδήρου, ψευδαργύρου, μαγνησίου και αζώτου.

Ο υπολογισμός του αζώτου που χρειάζεται κάθε έφηβος, δηλαδή της πρωτεΐνης, γίνεται σε σχέση με το ύψος. Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη είναι 0,3 γρ/ cm.

Σημεία και θρεπτικά συστατικά που θα πρέπει να δίνεται μεγαλύτερη προσοχή είναι:

- **Η Ενέργεια:** Για τα αγόρια κυμαίνεται από 16-17 kcal/cm ανάλογα με το ρυθμό ανάπτυξης, ενώ για τα κορίτσια από 13-14 kcal/cm. Σε περίπτωση που ο έφηβος ασκείται, το ποσό αυτό αυξάνεται.
- **Η πρωτεΐνη:** Θα πρέπει να καλύπτει περίπου το 10% της συνολικής προσλαμβανόμενης ενέργειας. Βέβαια υπ' όψη λαμβάνεται και το φύλο, το διατροφικό επίπεδο, η ποιότητα της διατροφικής πρωτεΐνης. Συνήθως το ποσό αυτό καλύπτεται από τον μεγαλύτερο μέρος των εφήβων, οπότε και δεν θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση.
- **Το ασβέστιο:** Είναι ένα σημαντικό θρεπτικό συστατικό, αφού οι απαιτήσεις σχετίζονται με την σκελετική ανάπτυξη. Το 45% επί του συνόλου των οστών συμβαίνει να μεγαλώνει καθ' όλη την περίοδο της εφηβείας. Τα αγόρια έχουν μεγαλύτερες ανάγκες από τα κορίτσια.
- **Ο σίδηρος:** Αγόρια και κορίτσια έχουν υψηλές απαιτήσεις σε σίδηρο, αφού το χτίσιμο της μυϊκής μάζας συνοδεύεται από αυξημένο όγκο αίματος. Τα κορίτσια σε αυτή την περίπτωση είναι αυτά που έχουν μεγαλύτερες ανάγκες, αφού αρχίζουν να χάνουν αίμα συστηματικά, μια φορά τον μήνα, με την έναρξη της έμμηνου ρύσεως.
- **Ο ψευδάργυρος:** Είναι ένα θρεπτικό συστατικό με μεγάλη σημασία για την εφηβεία, αφού είναι απαραίτητο όχι μόνο για την σωστή ανάπτυξη, αλλά και για την σεξουαλική ωρίμανση.
- **Άλλα μέταλλα:** Όλα τα μέταλλα θα πρέπει να λαμβάνονται σε επαρκείς ποσότητες, ώστε να αποφεύγονται οι ελλείψεις. Πιο συγκεκριμένα, μέταλλα με συγκεκριμένους ρόλους κατά την περίοδο της απότομης ανάπτυξης είναι το μαγνήσιο, το ιώδιο, ο φώσφορος, ο χαλκός, το καβάλτιο, το χρώμιο και το φθόριο.
- **Οι Βιταμίνες:** Λόγω των υψηλών ενεργειακών απαιτήσεων των εφήβων, υπάρχει ανάγκη για πρόσληψη υψηλών ποσών θειαμίνης, ριβοφλαβίνης και νιασίνης. Ακόμα η βιταμίνη D είναι απαραίτητη σε επαρκή ποσότητα κατά την διάρκεια της απότομης σκελετικής ανάπτυξης. Οι ανάγκες για τις βιταμίνες A, E, C, B6 και φολλικού οξέως είναι όμοιες με αυτές των ενηλίκων.

Πίνακας με τις συνιστώμενες ημερήσιες ανάγκες

	Κορίτσια		Αγόρια	
	11-14	15-18	11-14	15-18
Ενέργεια kcals	2.200	2.200	2.500	3.000
Πρωτεΐνες gr	46	44	45	59
Σίδηρος mg	15	15	12	12
Ασβέστιο mg	1.200	1.200	1.200	1.200
Ψευδάργυρος mg	12	12	15	15
Βιταμίνη Α μg RE	800	1.000	800	1.000
Βιταμίνη D μg	10	10	10	10
Βιταμίνη C mg	50	60	50	60
Φολικό οξύ mcg	150	180	150	200
Βιταμίνη E mg	8	8	10	10

Πηγή: Food and nutrition board, National academy of science national research council, Recommended dietary allowances, 10th ed, Washington DC (1989).
<http://www.diatrofi.gr/index.php/bri-i/efibia>

Διατροφική Συμπεριφορά

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι έφηβοι λαμβάνουν μικρότερα ποσά βιταμίνης Α, θειαμίνης, σιδήρου και ασβεστίου από τα συνιστώμενα. Επίσης λαμβάνουν μεγαλύτερα ποσά λίπους, ζάχαρης και νατρίου. Τα μεγαλύτερα ποσά κυρίως οφείλονται σε γεύματα που λαμβάνονται πέρα των κυρίων γευμάτων (γνωστά ως σνακς). Για αυτά τα γεύματα θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερο βάρος σε φρέσκα λαχανικά, φρούτα, δημητριακά ολικής αλέσεως και όχι σε τρόφιμα με υψηλή θερμιδική και πρωτεϊνική αξία που συνήθως επιλέγονται.

Παράγοντες που επηρεάζουν την διατροφική συμπεριφορά

Όταν το άτομο μπει στην εφηβεία, οι διατροφικές του συνήθειες επηρεάζονται από πληροφορίες που λαμβάνει από διάφορες πηγές. Επίσης το βαρύ πρόγραμμα, λόγω μαθημάτων και άθλησης, αναγκάζει τον έφηβο να τρώει στο πόδι και συχνά μακριά από το σπίτι του.

Άλλοι παράγοντες είναι :

- **Διαφήμιση:** Οι έφηβοι είναι ευπρόσβλητοι σε διαφημιστικά μηνύματα. Αυτά, λόγω “marketing”, είναι πάρα πολλά και διαφημίζουν κυρίως τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και λίπος.
- **Τα Έτοιμα/Γρήγορα» Τρόφιμα:** Τα τρόφιμα αυτά είναι πολύ διαδεδομένα κυρίως σε σημεία όπου αναγκάζονται οι έφηβοι να τα καταναλώσουν εκτός σπιτιού και χωρίς πολλές δυνατότητες επιλογών. Όμως θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στην κατανάλωση αυτών των γευμάτων, όσον αφορά την ποσότητα και την συχνότητα.

Επιπλέον, τα γεύματα αυτά περιορίζουν την πρόσληψη συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών. Αυτά είναι: Το ασβέστιο, η Ριβοφλαβίνη, η Βιταμίνη Α και οι διαιτητικές ίνες. Επίσης είναι υψηλή η πρόσληψη λίπους, νατρίου και ενέργειας.

Ένα μη ισορροπημένο διαιτολόγιο μπορεί να μην παρουσιάσει άμεσα προβλήματα, αλλά με την πάροδο μερικών ετών, να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για την ύπαρξη χρόνιων ασθενειών. Τέτοιες είναι :

Υπέρταση και υπερλιπιδαιμία: ο κίνδυνος αυξάνεται σε περιπτώσεις υψηλής πρόσληψης νατρίου, λίπους και ενέργειας. Έλεγχος μπορεί να γίνεται με έλεγχο του ιστορικού και με μετρήσεις της ολικής χοληστερόλης και της LDL.

Οδοντικές και περιοδοντικές ασθένειες: Η δημιουργία τους είναι μία σύνθετη διαδικασία που εμπλέκει διάφορους παράγοντες. Η διατροφή είναι ένας από τους πιο σημαντικούς. Έτσι θα πρέπει να λαμβάνεται υπ' όψη η πρόσληψη υδατανθράκων και κυρίως των απλών σακχάρων αλλά και η διαλυτότητα της τροφής και η περιεκτικότητα της σε μέταλλα που είναι απαραίτητα για την σωστή ανάπτυξη και προφύλαξη των δοντιών.

Οι δέκα σημαντικότερες συμβουλές για παιδιά και εφήβους



1. Απολαύστε το φαγητό σας

Προσπαθήστε να τρώτε διαφορετικά τρόφιμα κάθε μέρα για ποικιλία και απόλαυση. Μοιραστείτε τρόφιμα με φίλους και οικογένεια.

2. Το πρωινό είναι πολύ σημαντικό

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

3. Τρώτε πολλά διαφορετικά τρόφιμα

Η ποικιλία τροφίμων κάθε μέρα είναι η συνταγή για καλή υγεία. Χρειάζεστε 40 βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία για καλή υγεία και κανένα μεμονωμένο τρόφιμο δε μπορεί να σας τα προσφέρει. Δεν υπάρχουν «καλά» και «κακά» τρόφιμα οπότε δεν χρειάζεται να αποφεύγεται τρόφιμα που σας ευχαριστούν. Απλά σιγουρευτείτε ότι διατηρείτε τη σωστή ισορροπία τρώγοντας μια ευρεία ποικιλία τροφίμων. Ισοροπήστε τις επιλογές σας σε βάθος χρόνου!

4. Βασίστε τη διατροφή σας στους υδατάνθρακες

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

5. Τρώτε φρούτα και λαχανικά σε κάθε γεύμα

Μπορείτε να απολαύσετε φρούτα και λαχανικά τόσο ως γεύματα όσο και ως σνακ. Παρέχουν βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία και ίνες. Στόχος σας πρέπει να είναι 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα.

6. Αλήθειες για τα λίπη

Όλοι χρειαζόμαστε κάποια ποσότητα λίπους για καλή υγεία, ωστόσο το υπερβολικό λίπος, ειδικά το κορεσμένο, μπορεί να είναι κακό για την υγεία. Το κορεσμένο λίπος βρίσκεται στα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα, τις πίτες, τα γλυκά, τα λιπαρά κρέατα και τα λουκάνικα. Ισοροπήστε τις επιλογές τροφίμων που κάνετε – αν φάτε ένα γεύμα πλούσιο σε λίπος για μεσημεριανό, προσπαθήστε να επιλέξετε τρόφιμα χαμηλά σε λιπαρά για το βραδινό.

7. Επιλογές σνακ

Τα σνακ βοηθούν στην παροχή ενέργειας και θρεπτικών συστατικών. Επιλέξτε από μια ποικιλία σνακ, όπως φρούτα, γαλακτοκομικά, μπισκότα, κέικ, πατατάκια, φιστίκια και σοκολάτες. Επιλέγετε ποικίλα τρόφιμα για να κρατήσετε την ισορροπία στη δίαιτά σας και προτιμήστε τα κανονικά γεύματα αντί των σνακ.

8. Ικανοποιήστε τη δίψα σας

Πρέπει να πίνετε πολλά υγρά επειδή το μισό σας σώμα αποτελείται από νερό. Είναι απαραίτητα τουλάχιστον 6 ποτήρια υγρών την ημέρα, ακόμα περισσότερα αν κάνει πολλή ζεστή ή αθλείστε. Το γάλα και το νερό είναι οι καλύτερες επιλογές, αλλά η ποικιλία προσφέρει ευχαρίστηση.

9. Φροντίστε τα δόντια σας

Φροντίστε τα δόντια σας βουρτσίζοντάς τα τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα. Τρόφιμα πλούσια σε άμυλο ή σάκχαρα μπορούν να προκαλέσουν καταστροφή των δοντιών αν καταναλώνονται πολύ συχνά κατά τη διάρκεια της ημέρας – οπότε, καλό θα ήταν να μην μασουλάτε ή πίνετε κάτι συνεχώς.

10. Κινηθείτε

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

Πηγή εικόνας: <http://blog.hellomagazine.com/thenakednutritionist/page/2>

Πηγές:

- http://www.eufic.org/article/el/expid/basics-child-adolescent-nutrition_greek/
- http://www.paidiatriki.gr/index.php?option=com_zoo&task=item&item_id=98&Item
- <http://www.somaygies.gr/displayITM1.asp?ITMID=21>
- Ποιές είναι οι διατροφικές ανάγκες του εφήβου; <http://www.personaldiet.gr/teenager-diet>
- Healthy Eating At Various Lifestages, <http://www.health.gov.au/internet/healthyactive/publishing.nsf/content/girl-14-18>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Διατροφικές ανάγκες εφήβων

Γίνεται ιδεοθύελλα για τις αλλαγές που γίνονται κατά τη διάρκεια της εφηβείας (επανάληψη Α' Γυμνασίου) και πως κάποιες από αυτές σχετίζονται με τη διατροφή.

Στη συνέχεια οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε τρεις ομάδες και δίνεται σε κάθε ομάδα ένα θέμα για να αναλύσουν.

- η πρώτη ομάδα αναλαμβάνει το θέμα: «**Έφηβοι και Πρωτεΐνες**»
- η δεύτερη ομάδα αναλαμβάνει το θέμα: «**Έφηβοι και Ασβέστιο**»
- η τρίτη ομάδα αναλαμβάνει το θέμα «**Έφηβοι και Σίδηρος**».

Αρχικά οι μαθητές/τριες κάθε ομάδας συνεργάζονται και ανταλλάζουν απόψεις για το θέμα τους και τις καταγράφουν υπό μορφή σημειώσεων. Στη συνέχεια μπορεί η κάθε ομάδα να χρησιμοποιήσει τον ηλεκτρονικό υπολογιστή της τάξης και με τη βοήθεια του διαδικτύου να βρει επιπρόσθετες πληροφορίες. Στόχος της κάθε ομάδας, είναι να παρουσιάσει το θέμα της σε μορφή power point στο επόμενο μάθημα, που να μην ξεπερνά τα 5-10 διαφάνειες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Επιρροές των διατροφικών συνήθειων των εφήβων.

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε τρεις ομάδες. Σε κάθε ομάδα δίνεται ένα σενάριο (**φύλλο εργασίας 1**).

- Η ομάδα Α αναλαμβάνει το σενάριο: «Έφηβοι και Διαφήμιση».
- Η ομάδα Β αναλαμβάνει το σενάριο: «Έφηβοι και έτοιμα τρόφιμα».
- Η ομάδα Γ αναλαμβάνει το σενάριο «Έφηβοι και γρήγορο φαγητό».

Η κάθε ομάδα αναλαμβάνει να παρουσιάσει ένα νέο προϊόν που θα προωθηθεί στην αγορά και στα σχολικά κυλικεία. Μελετούν τα «διαφημιστικά τρικς» για να πείσουν για την καταλληλότητα του προϊόντος που επέλεξαν (διατροφική ανάλυση, δωρεάν δοκιμή κ.α.).

Μετά το τέλος της παρουσίασης των εργασιών κάθε ομάδας οι μαθητές/τριες αναλαμβάνουν:

- Την σύνταξη κανόνων υγιεινής διατροφής αρχικά από κάθε ομάδα και στη συνέχεια τη δημιουργία ενός συνοπτικού κατάλογου.
- Τη δημιουργία αφισών και την ανάρτησή τους στην πινακίδα κάθε τάξης ή και του σχολείου.
- Τον σχεδιασμό τρίπτυχου για ενημέρωση και των υπολοίπων μελών της οικογένειας, των μαθητών/τριων του σχολείου και των καθηγητών.

Πηγές

- http://www.kidshealth.org/PageManager.jsp?dn=KidsHealth&lic=1&article_set=21720&cat_id=168&
- <http://3gym-chanion.chan.sch.gr/oldsite/tetradio/tetradio2/script/sxoliaz/epik/diafimisi.htm>
- <http://www.tovima.gr/relatedarticles/article/?aid=126919>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Τι τρώμε;

Στόχος της δραστηριότητας είναι οι μαθητές/τριες να μάθουν να «διαβάζουν» τα περιεχόμενα των συσκευασμένων τροφών, για να μπορούν να εντοπίζουν τα ανθυγιεινά τρόφιμα, αλλά και να απομυθοποιήσουν τις διαφημίσεις τροφίμων.

Ο/Η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να φέρουν ένα συσκευασμένο φαγητό που τους αρέσει, για να μάθουν να διαβάζουν την ετικέτα για το περιεχόμενο των τροφών.

Ο κάθε μαθητής/τρια, αφού σημειώσει σε ένα χαρτί τα συστατικά, τη θρεπτική αξία, την ημερομηνία λήξης και τις οδηγίες φύλαξης, παρουσιάζει, σχολιάζει και συνιστά ή όχι την κατανάλωση αυτού του προϊόντος τους συμμαθητές του.

Επιπρόσθετα τους ζητείται για το επόμενο μάθημα να εντοπίσουν διαφημίσεις για πρόχειρα και ανθυγιεινά φαγητά, έτσι ώστε να συζητηθούν την επόμενη φορά. Με αυτό τον τρόπο γίνεται προσπάθεια να απομυθοποιηθούν οι διαφημίσεις.

Μπορούν επίσης για κάθε διαφήμιση να δημιουργήσουν μια αντι-διαφήμιση, που να σατιρίζει και να αναδεικνύει την πραγματικότητα, και να την αναρτήσουν στην πινακίδα της τάξης τους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4: Το κυλικείο του σχολείου μας.

Δίνονται κάποια σενάρια μέσα από το **Φύλλο Εργασίας 2** και οι μαθητές/τριες αναλαμβάνουν να καθορίσουν τους στόχους που πρέπει να προσπαθήσουν να επιτύχουν όσον αφορά την διατροφή τους.

Με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού, εντοπίζουν και τα εμπόδια που τους αποτρέπουν να πετύχουν τους πιο πάνω στόχους και να προτείνουν λύσεις για το ξεπέραςμα τους.

Σενάριο 1: «Στο κυλικείο του σχολείου μας δεν είναι όλες οι τροφές υγιεινές».

- Αυτό είναι εμπόδιο ή δικαιολογία για να μην ακολουθώ υγιεινή διατροφή;
- *Είναι εμπόδιο.*
- Ποιες πιθανές λύσεις έχω για να ξεπεράσω το πιο πάνω εμπόδιο;
- *Επιλέγω τις υγιεινές τροφές*
- *Παίρνω από το σπίτι υγιεινές τροφές*
- *Κινητοποιούμε το μαθητικό συμβούλιο και τον Σύνδεσμο Γονέων και ζητάμε από τον υπεύθυνο του κυλικείου να πωλεί μόνο όσα περιλαμβάνονται στον εγκεκριμένο κατάλογο. Αν δεν συμμορφώνονται ακολουθούν τις διαδικασίες για καταγγελία διεκδικώντας το δικαίωμα για υγιεινές επιλογές.*
- *Δεν τρώω τίποτα.*
- *Τρώω ό,τι υπάρχει.*
- Ποια είναι η καλύτερη λύση:
- *Άμεσα είναι η 1 και η 2, μακροχρόνια και η 3.*

Πηγή: <http://carrotsandacupcake.blogspot.com/2011/01/school-lunches-are-finally-changing.html>

Εκτός από το **Σενάριο 1** μπορούν να χρησιμοποιηθούν και άλλα σενάρια όπως:

- **Σενάριο 2:** «Τα γρήγορα γεύματα που υπάρχουν στο εμπόριο είναι ανθυγιεινά»
- **Σενάριο 3:** « Δεν υπάρχουν υγιεινές επιλογές όταν βγαίνω έξω με τους φίλους μου»

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΜΕΝΟΥ

Εύκολα ισορροπημένα γεύματα

Για την προετοιμασία ενός ισορροπημένου γεύματος, οι σημαντικοί παράγοντες είναι τα συστατικά, οι αναλογίες και η ποσότητα. Παρακάτω παρατίθενται τρεις εύκολες συμβουλές που βοηθούν στη δημιουργία ενός θρεπτικού και ισορροπημένου γεύματος που θα θρέψει σωστά και θα ικανοποιήσει το αίσθημα πείνας.

Συμβουλή 1:

Κάθε ομάδα τροφών προσφέρει ένα συγκεκριμένο συνδυασμό θρεπτικών συστατικών. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στον προγραμματισμό των γευμάτων, ώστε να περιλαμβάνουν τουλάχιστον μία τροφή από καθεμιά από τις παρακάτω τέσσερις ομάδες: λαχανικά και φρούτα, δημητριακά, γαλακτοκομικά ή εναλλακτικές τροφές, κρέας ή εναλλακτικές τροφές. Έτσι, θα επιτύχετε ένα συνδυασμό διαφορετικών θρεπτικών συστατικών σε κάθε γεύμα. Για ένα ισορροπημένο πρωινό, πρέπει να συμπεριληφθούν τροφές και από τις τρεις ή τις τέσσερις ομάδες τροφών. Για παράδειγμα, το πρωινό μπορεί να περιλαμβάνει δύο φέτες ψωμί ολικής άλεσης με μέλι, ένα ποτήρι χυμό φρούτων χωρίς προσθήκη ζάχαρης ή ένα φρούτο και ένα κεσεδάκι γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά.

Συμβουλή 2:

Γενικά, τα γεύματά πρέπει να αποτελούνται κυρίως από φρούτα, λαχανικά και δημητριακά. Περίπου τα $\frac{3}{4}$ του πιάτου στο βραδινό πρέπει να καλύπτονται από αυτές τις ομάδες τροφών. Συστήνεται η προσθήκη μια μερίδας κρέατος με χαμηλά λιπαρά ή ψητό κοτόπουλο, φασόλια ή αβγά, που θα καταλαμβάνουν το υπόλοιπο ένα τέταρτο του πιάτου. Τέλος, συστήνεται να συμπεριληφθεί μια τροφή πλούσια σε ασβέστιο από την ομάδα γαλακτοκομικών ή εναλλακτικών τροφών: αυτή μπορεί να είναι ένα κομμάτι τυρί ή ένα ποτήρι γάλα με χαμηλά λιπαρά ή ακόμη ένα γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά για επιδόρπιο.

Συμβουλή 3:

Αν κάποιος παραλείψει το πρωινό ή το μεσημεριανό γεύμα, το πιο πιθανό είναι να γυρίσει στο σπίτι έτοιμος να καταβροχθίσετε οτιδήποτε βρει μπροστά του. Αυτό μπορεί να οδηγήσει ασυνείδητα σε υπερβολική κατανάλωση τροφής. Επομένως, θα πρέπει να βρίσκει κανείς το χρόνο που χρειάζεται για να απολαμβάνει ένα σωστά ισορροπημένο πρωινό και μεσημεριανό κάθε μέρα. Επίσης, συστήνεται η κατανάλωση ένα ή δύο μικρών και θρεπτικών σνακ στη διάρκεια της ημέρας. Το βράδυ, συστήνεται η πρόσληψη λιγότερης ποσότητας τροφής σε σχέση με το μεσημεριανό. Με αυτόν τον τρόπο, ο οργανισμός θα έχει την ενέργεια που χρειάζεται στη διάρκεια της ημέρας και ειδικότερα τις ώρες που το σώμα και το μυαλό σας είναι πολύ πιο δραστήρια.

Πηγές

- <http://www.becelproactiv.gr/proactiv/cholesterol-lowering/health-eating-landing-page/balanced-meals-made-easy.aspx>
- <http://www.youtube.com/watch?v=moHLJMLUOew>
- http://www.nutritionmatters.cy.net/site/index.php?option=com_content&view=article&id=77%3A%3Ahealth-and-nutrition&Itemid=14
- <http://www.neolaia.de/2opseis/DaneaeeU/periodiko11/Aeoniop/aeoniop.html>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες και ακολούθως τους δίνονται 2 - 3 μενού διαφόρων εστιατορίων (κατά προτίμηση μενού εστιατορίων στην περιοχή στην οποία ζουν ή από το διαδίκτυο). Υποθέτουν ότι θα βγουν σαν ομάδα για φαγητό, επιλέγουν ένα από τα μενού και μετά ο καθένας ξεχωριστά επιλέγει **ένα** από τα γεύματα του συγκεκριμένου μενού. Συμπληρώνουν το **φύλλο εργασίας 1** και μετά ανακοινώνουν τα αποτελέσματά τους σε όλη την τάξη.

Γίνεται περαιτέρω συζήτηση βασισμένη στα ακόλουθα:

- Έλαβαν υπόψη εάν οι επιλογές των γευμάτων που έχουν κάνει είναι υγιείς επιλογές;
- Εξέτασαν τη θερμιδική αξία των τροφίμων πριν να επιλέξουν το γεύμα τους;
- Πόσο διαφορετικές θα ήταν οι επιλογές, εάν ζητείτο από τα νεαρότερα παιδιά ή τους ενήλικες να επιλέξουν από αυτά τα συγκεκριμένα μενού;
- Πόσο επηρεάστηκαν από την εμφάνιση που έχει η φωτογραφία του γεύματος στο μενού;

Στο τέλος, καταλήγουν στο **συμπέρασμα** ότι οι τροφές, μας προσφέρουν ευχαρίστηση και ικανοποίηση. Οι τροφές δεν ικανοποιούν μόνο το φυσικό αίσθημα της πείνας αλλά ικανοποιούν και τις ψυχολογικές, αισθητικές και κοινωνικές μας ανάγκες. Για το λόγο αυτό, θα πρέπει να κατανοήσουμε το ρόλο που παίζει το φαγητό στη ζωή μας και να μάθουμε να το επιλέγουμε σωστά.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Σχεδιασμός μενού

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι οι μαθητές/τριες να ετοιμάσουν ένα δικό τους μενού και να δώσουν το δικό τους τίτλο στο μενού (**φύλλο εργασίας 2**).

1. Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες, επιλέγουν ένα από τα μενού που χρησιμοποίησαν στην προηγούμενη τους δραστηριότητα ή ένα άλλο μενού που αυτοί επιθυμούν και η κάθε ομάδα ξεχωριστά αξιολογεί τα γεύματα του μενού ως προς:
 - **Ομάδα Α**: Τη θρεπτική τους αξία (θρεπτικά συστατικά- πλούσιο σε λίπος, ζάχαρη, αλάτι) Τη συμβατότητα με το μοντέλο του ισοζυγισμένου πιάτου και της πυραμίδας υγιεινής διατροφής)
 - **Ομάδα Β**: Τη θερμιδική τους αξία.
 - **Ομάδα Γ**: Την παρουσίαση τους π.χ. εμφάνιση, χρώμα των τροφών του κάθε πιάτου. (ομάδα 3).
 - **Ομάδα Δ**: Το κόστος των γευμάτων. Κοστολογούν κάποια από τα γεύματα (έρευνα αγοράς) του μενού (συσκευασία στην οποία σεβίρεται το φαγητό, πρώτες ύλες για μαγείρεμα του συγκεκριμένου πιάτου. Σύγκριση του κόστους του πιάτου με την τιμή που πωλείται: χαμηλή ποιότητα τροφής = χαμηλό κόστος, να κάνουν αναφορά στη συσκευασία των γευμάτων και πόσο επιβαρύνουν το κόστος του προϊόντος και το περιβάλλον.)
Πηγή: <http://www.easyvectors.com/browse/other/menu-rubber-stamp-clip-art>
2. Στη συνέχεια, όλοι μαζί, τροποποιούν κάποια από τα γεύματα του μενού που αξιολόγησαν, δικαιολογώντας τις αλλαγές που κάνουν.

3. Επίσης δημιουργούν μία άλλη λίστα με τροφές/γεύματα που θα ήθελαν να δουν σε ένα δικό τους υγιεινό μενού. Κοστολογούν κάποια από τα γεύματά τους. Με τη βοήθεια καταλόγου τιμών από εφημερίδες.
4. Ετοιμάζουν με βάση τα γεύματα που εισηγήθηκαν, ένα δικό τους καινούργιο και ισοζυγισμένο μενού. Δίνουν το δικό τους τίτλο στο μενού π.χ. «Ένα υγιεινό μενού», «Σχεδιάζω το μενού των ονείρων μου», «Το μενού της καλής υγείας». Δίπλα από τα πιάτα τους βάζουν σύμβολα «καλής υγείας» όπως: καρδιά, χαμηλό σε αλάτι, πλούσιο σε φυτικές ίνες.

Σε ομάδες, ετοιμάζουν κάποια από αυτά τα γεύματα και καλούν γονείς ή/και καθηγητές/τριες τους ή ακόμη και εστιάτορες της περιοχής για να τα μαγειρέψουν, να τα δοκιμάσουν και να τα αξιολογήσουν, μπορούν επίσης να τα παρουσιάσουν σε μια τηλεοπτική εκπομπή.

Μπορούν ακόμη να συνεργαστούν με κάποιο εστιατόριο της περιοχής και να εισηγηθούν τη συμπερίληψη των γευμάτων που σχεδίασαν στο μενού του συγκεκριμένου εστιατορίου. Αυτή η εισηγήση προϋποθέτει μία διαδικασία ενεργειών όπως είναι π.χ. η σύνταξη σχετικής επιστολής, συναντήσεις με τους αρμόδιους του εστιατορίου, παρουσίαση των γευμάτων, παρουσίαση της θρεπτικής και θερμιδικής ανάλυσης τους, στατιστικά στοιχεία για το πρόβλημα της παχυσαρκίας στον τόπο μας, κ.τ.λ.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Οι αγαπημένες μου υγιεινές τροφές

Οι μαθητές/τριες προτρέπονται να δημιουργήσουν μόνοι τους ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο (**φύλλο εργασίας 3**). Χωρίζονται σε ομάδες 3-4 ατόμων και συνεργάζονται, για να προτείνουν:

α) τρία γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) σύμφωνα με την αναλογία των θρεπτικών συστατικών που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά (50-60% υδατάνθρακες, 30% λίπη και 15% πρωτεΐνες σε κάθε γεύμα).

β) τροφές που συνιστώνται για κατανάλωση στα ενδιάμεσα γεύματα.

Η κάθε ομάδα προτείνει το «πιάτο της ημέρας».

Στη συνέχεια ο καθένας μπορεί να φτιάξει τη δική του πυραμίδα με τα τρόφιμα και τα ποτά που του αρέσουν περισσότερο από τις πέντε ομάδες τροφίμων.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Εορταστικό μενού

Στόχος της δραστηριότητας είναι οι μαθητές/τριες να δημιουργήσουν εορταστικά μενού (νηστίσιμο, πάρτι, χριστουγεννιάτικο, αποκριάτικο κ.α.) και να ενημερώσουν τους άλλους μαθητές του σχολείου. Για αυτή τη δραστηριότητα οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν το **φύλλο εργασίας 4.**

Οι μαθητές/τριες σχεδιάζουν τι θα μπορούσε να περιλαμβάνει ένα μενού σε μια γιορτή σχολική (αποκριάτικη, χριστουγεννιάτικη) ή σε σπίτι (ονομαστική ή γενέθλια) με υγιεινές τροφές.

Καταγράφουν τις ιδέες που θα βρουν σε περιοδικά, σε βιβλία συνταγών ή στο διαδίκτυο και δίνουν έμφαση στον τρόπο σερβιρίσματος και διακόσμησης του μπουφέ ανάλογα με την περίπτωση.

Πηγές:

- 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.
- Hoover, M. (2002). Design-A-Meal. Ημερομηνία ανάκτησης: 7 Ιανουαρίου 2011 από: <http://www.uen.org/Lessonplan/preview.cgi?LPid=68>
- http://www.e-paidi.gr/ygeia-diatrofi-psyhologia/ygieis_epiloges_trofimon.html

Ετοιμασία Παρασκευάσματος

- Αρχικά οι μαθητές/τριες καλούνται να αξιολογήσουν την θρεπτική και ενεργειακή αξία κάποιων τροφών συμπληρώνοντας το **αρχικό φύλλο εργασίας 5** (π.χ. Πίτσας, Σάντουιτς) και στη συνέχεια να εισηγηθούν μαζί με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας τους πιο υγιεινές επιλογές/εκδοχές για την ετοιμασία του δικού τους παρασκευάσματος.
- **Η σειρά των φύλλων εργασίας τόσο για την προεργασία, ετοιμασία και αξιολόγηση του παρασκευάσματος επισυνάπτονται στο Τετράδιο Εργασιών του μαθητή της Β΄ Γυμνασίου (σελ.105 – σελ. 111).**

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΗΣ - ΥΓΙΕΙΝΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

- ❖ Δημιουργία ιστοσελίδας από τους μαθητές με θέματα διατροφής.
- ❖ Δημιουργία Διατροφικού Παιχνιδιού. Οι μαθητές/τριες ανατρέχουν σε όσα έμαθαν κατά τη διάρκεια της χρονιάς και δημιουργούν ερωτήσεις τις οποίες γράφουν σε κάρτες. Απαντούν αυτές τις ερωτήσεις και τις γράφουν σε ξεχωριστές κάρτες. Στη μια ομάδα μοιράζονται οι ερωτήσεις και στην άλλη ομάδα οι απαντήσεις. Ένας μαθητής κάνει την ερώτηση και ο αυτός που πιστεύει ότι έχει τη σωστή απάντηση πρέπει να αντιδράσει.
- ❖ Ετοιμασία αφίσων/κολλάζ με θέματα διατροφής και ανάρτηση σε πινακίδες της τάξης ή σε δημόσιους χώρους του σχολείου
- ❖ Διοργάνωση και πραγματοποίηση «Εβδομάδας Υγείας».
- ❖ Διαγωνισμός καλύτερης συνταγής. Έκδοση βιβλίου συνταγών.

Πηγές:

- Ελληνική Ιατρική Εταιρείας Παχυσαρκίας, ο μεταβολισμός
<http://www.eiep.gr/c02.asp?id=43>
- Ελληνική Ιατρική Εταιρείας Παχυσαρκίας, Διατροφή Κατά την Εφηβική Ηλικία
<http://www.eid.org.gr/Content.php?PageId=138>
- HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN, HBSC Scotland publishes: Trends in adolescent eating behavior: a multilevel cross-sectional study of 11-15 year olds in Scotland, 2002-2010, <http://www.hbsc.org/>
- Μελέτη idefics, μαθαίνοντας να ζω υγιεινά, <http://www.ideficsstudy.eu/idefics/>
- Λευκή Βίβλος για μια Ευρωπαϊκή Στρατηγική για θέματα υγείας που έχουν σχέση με τη Διατροφή, το Υπερβολικό Βάρος και την Παχυσαρκία http://eur-lex.europa.eu/smartapi/cgi/sga_doc?smartapi!celexplus!prod!DocNumber&lg=el&type_doc=COMfinal&an_doc=2007&nu_doc=279
- Adult Obesity, <http://www.cdc.gov/vitalsigns/AdultObesity/WhatCanBeDone.html>
- America's Move to raise a Healthier Generation of kids, <http://www.letsmove.gov/>
- Choose My Plate, www.mypyramid.gov,
- www.kidshealth.org,
- Academy of Nutrition and Dietetics, www.eatright.org ,
- Nutrition Plan for Teens, http://www.ehow.com/way_5470578_nutrition-plan-teens.html
- Διατροφή και Ζωή, <http://www.diatrofi.gr/index.php/bri-i/child/item/309-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CF%83%CF%84%CE%BF-%CF%83%CF%87%CE%BF%CE%BB%CE%B5%CE%AF%CE%BF>
- Balanced Diet, <http://www.whereincity.com/recipes/tips/balanced-diet.php>

**ΠΗΓΕΣ:
ΒΙΒΛΙΑ**

- Λαμπή Κ., Λοίζου Δ. (2009), Οικογενειακή Αγωγή II Γ΄ Ενιαίου Λυκείου (Αναθεωρημένες Σημειώσεις). Υπηρεσία Ανάπτυξης Προγραμμάτων, Λευκωσία.
- Βιβλίο «Διατροφή», Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Τ.Ε.Ε, Αθήνα 2000
- 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.
- Βασικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα της παχυσαρκίας των ενηλίκων, Επιτροπή Κοινωνικής Πολιτικής, αριστοτέλειο πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Ιωάννα Πασπάλα, Άννα Τσιλιγκίρογλου – Φαχαντίδου, Θεσσαλονίκη 2007
- Χριστοφίδου, Π. (2005) Ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας και της διατροφής στη ρύθμιση του σωματικού βάρους. Μεταπτυχιακή διατριβή. Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών
- Χατζημάρκου Αντωνίου, Μ. (2004) Λειτουργικός οδηγός για προαγωγή υγείας διατροφής και φυσικής δραστηριότητας για την έκτη τάξη δημοτικού σχολείου. Πτυχιακή διατριβή. Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών
- Τσιρλή, Ε. (2007)Αξιολογήση εξισώσεων μεταβολικού ρυθμού στον ελληνικό πληθυσμό. Πτυχιακή διατριβή. Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών
- Λευκή Βίβλος για μια Ευρωπαϊκή Στρατηγική για θέματα υγείας που έχουν σχέση με τη διατροφή, το υπερβολικό βάρος και την παχυσαρκία.{SEC(2007) 706},{SEC(2007) 707}
- Επιτροπή Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων. Βρυξέλλες, 30.5.2007.COM(2007) 279 τελικό
- Ιωάννα Πασπάλα, Άννα Τσιλιγκίρογλου – Φαχαντίδου (2007), Βασικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα της παχυσαρκίας των ενηλίκων, Επιτροπή Κοινωνικής Πολιτικής, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο
- Μήτσου, Π. (2010) Παχυσαρκία εφηβικού μαθητικού δυναμικού: παράγοντες που επηρεάζουν την ακρίβεια των αυτοδηλούμενων ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών. Μεταπτυχιακή Διατριβή. Θεσσαλονίκη. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο.
- Μέττου, Α. (2009)Αξιολογήση των εξισώσεων που εκτιμούν τον βασικό μεταβολικό ρυθμό στον ελληνικό πληθυσμό άνω των 30 ετών. Μεταπτυχιακή διατριβή. Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών
- Λεοντσίνη, Ξ. Ηλιακή κατανομή και γνώσεις για την υγιεινή διατροφή. Πτυχιακή Διατριβή. Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών
- Λάσκη, Δ. (2008) Παχυσαρκία. Πτυχιακή Εργασία. Θεσσαλονίκη. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης
- Κοκκινάκη,Γ. (2008) Συσχέτιση τροφικών επιλογών με δημογραφικούς δείκτες σε παιδιά σχολικής ηλικίας. Πτυχιακή Εργασία. Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών
- Καραθάνου, Φ. (2005) Επίδραση κοινωνικοοικονομικών παραγόντων στη παιδική παχυσαρκία, σε έλληνες μαθητές. Πτυχιακή Εργασία. Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών

- Shaw, A. Fulton, L. Davis, C. Hopgin () Using the food guide pyramid: A resource for nutrition educators U.S. Department of Agriculture, Food, Nutrition, and Consumer Services, Center For Nutrition Policy and Promotion
- Πηγή: Food and nutrition board, National academy of science national research council, Recommended dietary allowances, 10th ed, Washington DC (1989).

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

- USDA Food and Nutrition Service, The Power of Choice: Helping Youth Make Healthy Eating and Fitness Decisions, http://www.fns.usda.gov/tn/resources/power_of_choice.html
- Nutrition Resources Kits, Grade seven - lesson plans Alberta Health Services Developed by Registered Dietitians Nutrition Services 2002 <http://www.albertahealthservices.ca/2925.asp>
- ChooseMyPlate.gov, www.mypyramid.gov,
- Healthcare Solutions, www.stayinginshape.com
- Academy of Nutrition and Dietetics, www.eatright.org,
- Body and Mind, www.bam.gov
- Education and Training, <http://www.nsbri.org/EDUCATION-and-TRAINING/>
- Biology Teaching, www.BioEdOnline.org
- EU Platform for Action on Diet, Physical Activity and Health http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/platform/platform_en.htm
- European Commission, DG Health & Consumers, Public Health, http://ec.europa.eu/health/index_en.htm
- Health Canada <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php/>
- Lesson Plans, <http://www.floridatechnet.org/GED/LessonPlans/Science/Science.htm>
- Better Health Channel, www.betterhealth.vic.gov.au
- Canada's Food Guide Canada's, <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php>
- Τι είναι η ενέργεια, <http://www.eufic.org/page/el/page/what-is-energy/>
- Θερμίδα, <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%98%CE%B5%CF%81%CE%BC%CE%AF%CE%B4%CE%B1>
- Nutritional needs <http://www.foodfactoflife.org.uk/Sheet.aspx?siteId=19§ionId=75&contentId=243>
- Θερμιδομετρητής, www.thermides.gr
Mcdonalds, http://www.mcdonalds.com/us/en/food/food_quality/nutrition_choices.html
Detailed nutritional information for McDonald's menu items, [Download the pdf \(108KB\)](#)
- Προσοχή. Κενές θερμίδες, <http://www.vita.gr/html/ent/149/ent.1149.asp>
- Υπολογιστής ημερησίων αναγκών σε θερμίδες, http://www.paxysarkia.net/qomed_harris_benedict.htm

- Πίνακας σύνθεσης τροφίμων
http://nutrition.med.uoc.gr/greektables/pinakes/arxikos_pinakas.htm
- Ενεργειακό Ισοζύγιο και Σωματικό Βάρος,
<http://www.diaitologos.com.gr/12/energeiako-isozygio/>
- Principles and definitions, <http://www.fao.org/docrep/007/y5686e/y5686e04.htm>
- www.ece.gov.nt.ca/.../08Gr8_N.pdf
- Πόσες θερμίδες χρειαζόμαστε καθημερινά, <http://www.vita.gr/html/ent/372/ent.6372.asp>
- http://www.paxysarkia.net/gomed_harris_benedict.htm
- <http://www.nutricenter.gr/ypologismos-basikou-metabolismou-bmr>
- http://www.healthykids.gr/cms/index.php?option=com_content&view=article&id=50&Itemid=49
- <http://www.dietup.gr/poses-thermidas-katallonete.html>
- Φυσική δραστηριότητα, Ορισμός http://diatrofikaiygeia.blogspot.com/2010/07/blog-post_1736.html
- Πόσες θερμίδες χρειαζόμαστε καθημερινά, <http://www.vita.gr/html/ent/372/ent.6372.asp>
- Βασικός μεταβολισμός,
<http://www.rethimno.gr/el/health/information/metabolism.php?sub=metab>
- Ο μεταβολισμός και το λογιστήριο του σώματος,
<http://www.dietup.gr/gynaika/ygeia/959.html>
- Ο μεταβολισμός και το ισοζύγιο ενέργειας του οργανισμού
http://www.paxysarkia.net/obesity_metab.htm
- Μπορεί ο μεταβολισμός να... 'κολλήσει';
http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=13140
- Βασικός Μεταβολισμός και αδυνάτισμα
http://www.diatrofi.gr/index.php/diaita/item/822_Βασικός_μεταβολισμός,
<http://whatsnew.gr/ba/basikos-metabolismos.html>
- Αδυνάτισμα-Διατροφή, <http://clubs.pathfinder.gr/naturalfitness/1212680>
- Ορισμός παχυσαρκίας, <http://www.iator.gr/2010/09/01/paxysarkia-2/>
- Obesity and overweight,
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html>
http://www.nationmaster.com/graph/hea_obe-health-obesity,
- Λεξικό όρων, <http://www.eufic.org/glossary/el/colour/G/>
- <http://www.mednutrition.gr/neotera-statistika-stoiheia-gia-tin-pachysarkia-stin-eyropi>
- Overweight and obesity - BMI statistics
http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics_explained/index.php/Overweight_and_obesity_-_BMI_statistics
- Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο Υγεία του Παιδιού, <http://www.alth.ac.cy/>
- Adult Overweight and Obesity, <http://www.cd.gov/obesity/adult/index.html>
- Obesity Statistics | Obesity Rates and Graphs,
<http://gastricbypassfacts.com/obesity/obesity-statistics-obesity-rates-and-graphs/>

- Νεότερα στατιστικά στοιχεία για την παχυσαρκία στην Ευρώπη, <http://www.mednutrition.gr/neotera-statistika-stoiheia-gia-tin-pahysarkia-stin-eyropi><http://www.diatrofi.gr/index.php/health/paxisarkia/item/795-παιδική-παχυσαρκία>
- International Obesity Taskforce, <http://www.iaso.org/iotf/>
- Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο Υγεία του Παιδιού, <http://www.childhealth.ac.cy/>
- World Health Organization, <http://www.who.int/topics/obesity/en/>
- Body Mass Index [http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Body_Mass_Index_\(BMI\)](http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Body_Mass_Index_(BMI)) <http://www.cydadiet.org/main/75,0,47,197-default.aspx>
- <http://news.pathfinder.gr/health/features?SID=29>
- Παχυσαρκία, http://www.grigoriadoumaria.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=19&Itemid=18
- Δείκτης Μάζας Σώματος, <http://www.terastisdiaitas.gr/Ergalia2.htm> <http://vassiamanika.blogspot.com/2009/02/blog-post.html>
- <http://www.terastisdiaitas.gr/Ergalia2.htm>
- http://www.dietinfo.gr/gr/bmi_children.php
- <http://www.medlook.net/kids/weight.asp>
- <http://www.terastisdiaitas.gr/Ergalia2.htm>
- Μέθοδοι εκτίμησης της παχυσαρκίας: <http://news.pathfinder.gr/health/features?SID=29>
- Υπολογισμός Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ): http://www.dietinfo.gr/gr/bmi_children.php
- Παιδική εφηβική παχυσαρκία: <http://www.latas.gr/Page.aspx?lang=gr&newsID=113>
- BMI for adults: http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html#Reliable
- Μέθοδοι υπολογισμού της παχυσαρκίας: <http://vassiamanika.blogspot.com/2009/02/blog-post.html>
- Αντιμετώπιση της παχυσαρκίας: <http://www.paidiatros.gr/index.php?cid=1&id=350&st=2>
- Διάγνωση παχυσαρκίας: http://www.aesthetics.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=729:--&catid=159&Itemid=183
- Περί παχυσαρκίας: <http://www.eatingdisorders.gr/2011-10-29-10-57-12.html>
- Διάγνωση παχυσαρκίας: http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=124
- Τι είναι η παχυσαρκία, <http://www.paidiatros.gr/index.php?cid=3&id=250&st=2>
- Εγκυκλοπαίδεια Υγείας, παχυσαρκία, http://www.hygeia.gr/page.aspx?p_id=220
- Παχυσαρκία, <http://www.iatropedia.gr/index/section/6>
- Παχυσαρκία: Από τη διάγνωση στη θεραπεία <http://archivehealth.in.gr/print.asp?lngArticleID=41770>

- Παιδική παχυσαρκία
<http://www.beinshape.gr/%CE%B4%CE%AF%CE%B1%CE%B9%CF%84%CE%B5%CF%82/%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CF%80%CE%B1%CF%87%CF%85%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%AF%CE%B1>
- Πρόληψη παχυσαρκίας, http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=805
- Παχυσαρκία, Η νόσος του 21ου αιώνα
http://www.medinfo.gr/?cat_id=407&article_id=69
- Ευρώπη ενάντια στην παχυσαρκία: Επιχείρηση 'PORGROW',
http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=1908
- Παχυσαρκία – Τροποποίηση Διατροφικής Συμπεριφοράς,
<http://www.eid.org.gr/Content.php?PageId=121>
- Το ιδανικό βάρος, <http://www.medlook.net/kids/weight.asp>
- Εφηβική παχυσαρκίας,
<http://www.healthierworld.gr/portal/cc7146d26842552e/31ab328e47c4ea3f/a18128dad05bf1d/6a1eb08082e599be/e1600005cb1bafa4.html>
- Αντιμετώπιση της παχυσαρκίας,
<http://www.paidiatros.gr/index.php?cid=1&id=350&st=2>
- Παχυσαρκία,
http://www.grigoriadoumaria.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=19&Itemid=18
- Δείκτης Μάζας Σώματος, <http://www.terastisdiaitas.gr/Ergalia2.htm>
- Δείκτης Μάζας Σώματος, <http://www.asxetos.gr/ypologismos/somatos-ygeias/BMI-DMS.html>
- Υπολογισμός Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ),
http://www.dietinfo.gr/gr/bmi_children.php
- Πώς πρέπει να υπολογίζεις το ιδανικό σου βάρος,
<http://www.shape.gr/fitness/news-trends/idaniko-varos-deiktis-mazas.html>
- Μέθοδοι εκτίμησης της παχυσαρκίας <http://news.pathfinder.gr/health/features?sID=29>
- Μέθοδοι Υπολογισμού Ύπαρξης Παχυσαρκίας
<http://vassiamanika.blogspot.com/2009/02/blog-post.html>
- <http://www.cydadiet.org/MAIN/default.aspx>
- <http://www.mednutrition.gr/deiktis-mazas-somatos-gia-paidia>
- www.shape.gr
- Earth, <http://www.youtube.com/watch?v=x-7rf9hz-Ko>
- Το πιο παχύσαρκο κράτος, <http://www.perierga.gr/2011/01/%CF%84%CE%BF-%CF%80%CE%B9%CE%BF-%CF%80%CE%B1%CF%87%CF%8D%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%BF-%CE%BA%CF%81%CE%AC%CF%84%CE%BF%CF%82/>
- Ναούρου: Το πιο παχύσαρκο κράτος,
http://www.blog.gr/article.php?id=32187&category_id=28
- The Fattest Place on Earth, <http://www.youtube.com/watch?v=x-7rf9hz-Ko>

- Το πιο παχύσαρκο κράτος, <http://www.perierga.gr/2011/01/%CF%84%CE%BF-%CF%80%CE%B9%CE%BF-%CF%80%CE%B1%CF%87%CF%8D%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%BF-%CE%BA%CF%81%CE%AC%CF%84%CE%BF%CF%82/>
- Epidemiology of obesity, http://en.wikipedia.org/wiki/Epidemiology_of_obesity
- Ναούρου: Το πιο παχύσαρκο κράτος, http://www.blog.gr/article.php?id=32187&category_id=28
- The Fattest Place on Earth, <http://www.youtube.com/watch?v=x-7rf9hz-Ko>
- Η φούσκα της παχυσαρκίας, <http://www.youtube.com/watch?v=WSNSD48uiaI>
- Παχυσαρκία, μια νόσος της εποχής μας. http://news24plus.blogspot.com/2012/01/blog-post_8092.html
- Πώς να νικήσετε την παιδική παχυσαρκία, <http://www.tovima.gr/world/article/?aid=314677>
- Παιδική παχυσαρκία, <http://501compendium.wordpress.com/2010/06/08/childhood-obesity/>
- Χαρακτηριστικά «επιδημίας» η παιδική παχυσαρκία και ο διαβήτης <http://www.farmakeutikoskosmos.gr/article-k/harakthristika-epidhmias-h-paidikh-pah/6481>
- Fat Forecast, <http://abcnews.go.com/blogs/health/2012/05/07/fat-forecast-42-of-americans-obese-by-2030/>
- Πρωταθλήτρια Ελλάδος στην παιδική παχυσαρκία η Κρήτη, <http://www.madata.gr/diafora/health/80629.html>
- Teen obesity, <http://www.abc.net.au/btn/story/s3138468.htm>
- Πηγή: http://www.medinfor.gr/?cat_id=407&article_id=69
- Παιδική παχυσαρκία, <http://goneis-paidia.com/tag/%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CF%80%CE%B1%CF%87%CF%85%CF%83%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%AF%CE%B1/>
- Ιπποκράτης: Το Φάρμακό σου η τροφή σου, http://vickytoxotis.blogspot.com/2010/07/blog-post_11.html#ixzz1w3My8G5R
- Είμαστε ότι τρώμε, <http://www.annafyssa-yioti.gr/gr/articles/we-are-what-we-eat/>
- Κοινωνικές αιτίες της παχυσαρκίας, <http://www.stress.gr/disorder.php?id=28>
- <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>
- Ιδανικό βάρος, <http://www.medlook.net/kids/weight.asp>
- Θέματα υγείας, <http://www.mariannavlachou.gr>
- Διατροφή παιδιών και εφήβων, http://www.eufic.org/article/el/expid/basics-child-adolescent-nutrition_greek/
- Βασικές οδηγίες για την διατροφή του εφήβου http://www.paidiatriki.gr/index.php?option=com_zoo&task=item&item_id=98&Item
- Ποιές είναι οι διατροφικές ανάγκες του εφήβου; <http://www.personaldiet.gr/teenager-diet>

- Healthy Eating At Various Lifestages
<http://www.health.gov.au/internet/healthyactive/publishing.nsf/content/girl-14-18>
- Ώρα για διάβασμα! Τι καύσιμα να δώσουμε στο μυαλό;
<http://www.diatrofi.gr/index.php/bri-i/efibia>
- How TV effects your child,
http://www.kidshealth.org/PageManager.jsp?dn=KidsHealth&lic=1&article_set=21720&cat_id=168&
- Η διαφήμιση και οι έφηβοι, <http://3gym-chanion.chan.sch.gr/oldsite/tetradio/tetradio2/script/sxoliaz/epik/diafimisi.htm>
- Οι έφηβοι είναι όμηροι των διαφημίσεων,
<http://www.tovima.gr/relatedarticles/article/?aid=126919>
- Διατροφή στην εφηβεία, <http://www.somaygies.gr/displayITM1.asp?ITMID=21>
- Μονάδα εφηβικής υγείας, <http://www.youth-health.gr>
- Διατροφή παιδιών και εφήβων, http://www.eufic.org/article/el/expid/basics-child-adolescent-nutrition_greek/
- Daily Meal Planner, <http://www.mealsmatter.org/MealPlanning/MealPlanner/>
- Ποικιλία - Μέτρο – Ισορροπία στην Διατροφή
<http://www.cydadiet.org/main/75,0,143,197-default.aspx>
- Hoover, M. (2002). Design-A-Meal. Ημερομηνία ανάκτησης: 7 Ιανουαρίου 2011 από:
<http://www.uen.org/Lessonplan/preview.cgi?LPid=68>
- http://www.e-paidi.gr/ygeia-diatrofi-psychologia/ygieis_epiloges_trofimon.html
- Ελληνική Ιατρική Εταιρείας Παχυσαρκίας, ο μεταβολισμός
<http://www.eiep.gr/c02.asp?id=43>
- Ελληνική Ιατρική Εταιρείας Παχυσαρκίας, Διατροφή στην Εφηβική Ηλικία
<http://www.eid.org.gr/Content.php?Pagelid=138>
- HEALTH BEHAVIOR IN SCHOOL-AGED CHILDREN, HBSC Scotland publishes:
Trends in adolescent eating behavior: a multilevel cross-sectional study of 11-15 year olds in Scotland, 2002-2010, <http://www.hbsc.org/>
- Μελέτη idefics, μαθαίνοντας να ζω υγιεινά, <http://www.ideficsstudy.eu/Idefics/>
- Λευκή Βίβλος για μια Ευρωπαϊκή Στρατηγική για θέματα υγείας που έχουν σχέση με τη Διατροφή, το Υπερβολικό Βάρος και την Παχυσαρκία
http://eur-lex.europa.eu/smartapi/cgi/sga_doc?smartapi!celexplus!prod!DocNumber&lg=el&type_doc=COMfinal&an_doc=2007&nu_doc=279
- Adult Obesity <http://www.cdc.gov/vitalsigns/AdultObesity/WhatCanBeDone.html>
- America's Move to raise a Healthier Generation of kids <http://www.letsmove.gov/>
- Choose My Plate, www.mypyramid.gov,
- Υγεία του παιδιού, www.kidshealth.org,
- Academy of Nutrition and Dietetics, www.eatright.org ,
- Nutrition Plan for Teens http://www.ehow.com/way_5470578_nutrition-plan-teens.html

- Διατροφή και Ζωή, <http://www.diatrofi.gr/index.php/bri-i/child/item/309-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CF%83%CF%84%CE%BF-%CF%83%CF%87%CE%BF%CE%BB%CE%B5%CE%AF%CE%BF>
- Balanced Diet, <http://www.whereincity.com/recipes/tips/balanced-diet.php>
- <http://www.nutritionblog.gr/?cat=3>
- Συνταγή Πίτσας http://kathari-diatrofi.blogspot.com/2010/09/blog-post_21.html
- <http://www.nutritionblog.gr/?cat=3>
- Τι χρειάζεστε, λοιπόν, για να παρασκευάσετε μία υγιεινή πίτσα <http://www.flashnews.gr/page.ashx?pid=3&aid=46075&cid=323>
- Σουβλάκι, χάμπουργκερ και πίτσα υγιεινά και σπιτικά <http://www.e-diet.gr/2011/11/souvlaki-xampourgker-k-pitsa-ygieina-k-spitika/>
- Φτιάξτε υγιεινό junk food <http://www.irinivasilaki.com/paidiatros/showthread.php?178-%D6%F4%E9%DC%EE%F4%E5-%F5%E3%E9%E5%E9%ED%FC-junk-food!>
- Health Tips: Φάε απ' έξω, αλλά υγιεινά... <http://www.e-diet.gr/2011/11/health-tips-fae-ap-exw-alla-ygieina/>
- Πώς μπορώ να φτιάξω ένα υγιεινό σάντουιτς; http://www.preventionmag.gr/default.php?pid=6&art_id=2471&supercat_id=6
- 10 υγιεινά σνακ για το γραφείο <http://www.in2life.gr/home/cooking/articles/158995/article.aspx#bellow>
- Τα σνακ του σχολείου, <http://www.vita.gr/html/ent/636/ent.1636.asp>
- Πώς να τρώω απ' έξω υγιεινά, <https://5tinimera.wordpress.com/2011/02/17/%cf%80%cf%8e%cf%82-%ce%bd%ce%b1-%cf%84%cf%81%cf%8e%cf%89-%ce%b1%cf%80%e2%80%99%ce%ad%ce%be%cf%89-%cf%85%ce%b3%ce%b9%ce%b5%ce%b9%ce%bd%ce%ac-%ce%bc%ce%ad%cf%81%ce%bf%cf%82-2%ce%bf/>

2.3 Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ: 1. Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση εαυτού
2. Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιούς τρόπου ζωής

ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ: 2.3 Φυσική δραστηριότητα και υγεία
2.1 Υγιείς Τρόποι και Συνθήκες ζωής
1.1 Ανάπτυξη και εξέλιξη του εαυτού

ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:

Οι μαθητές/τριες:

- Να απολαμβάνουν ευχάριστες και υγιείς συμπεριφορές στο σχολείο και στην κοινότητά τους
- Να αξιολογούν την επίδραση των διάφορων εξωτερικών παραγόντων στην ανάπτυξη του εαυτού, ιδιαίτερα κατά την περίοδο της εφηβείας
- Να εντοπίζουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και τον τρόπο ζωής των ατόμων
- Να εντοπίζουν και να αιτιολογούν τη σχέση αλληλεξάρτησης μεταξύ της υγείας και διάφορων συμπεριφορών
- Να επεξηγούν την ανάγκη για τη φροντίδα του σώματος
- Να διαμορφώνουν σχέδιο δράσης που να στοχεύει στη βελτίωση των συνθηκών για μια υγιή ζωή
- Να εμπλακούν σε ευχάριστες φυσικές δραστηριότητες στο σχολείο και στην κοινότητα
- Να αναγνωρίζουν τη σχέση φυσικής δραστηριότητας με όλες τις πτυχές της υγείας.
- Να διερευνούν τις ευκαιρίες φυσικής δραστηριότητας που προσφέρει η κοινότητά τους
- Να συμβάλλουν, με συλλογικές δράσεις, στην αύξηση των δυνατοτήτων ή ευκαιριών πρόσβασης σε φυσικές δραστηριότητες.

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Κατά την **παιδική ηλικία** παρουσιάζεται η μέγιστη ανάπτυξη και εξέλιξη του σώματος και όλου του μυοσκελετικού συστήματος. Αναμφίβολα λοιπόν, η ένταξη της **φυσικής δραστηριότητας** στην καθημερινότητα των **παιδιών** κατέχει καθοριστικό ρόλο στην ομαλή **ανάπτυξή** τους. Αν και ο χρόνος των **παιδιών** είναι μειωμένος, λόγω μαθημάτων σχολείου και φροντιστηρίων, με αποτέλεσμα η κούραση να είναι αυξημένη, η άσκηση, κάθε είδους, πρέπει να γίνει τρόπος ζωής.

Στη σημερινή εποχή, τα **παιδιά** σπαταλούν αρκετό από τον ελεύθερο χρόνο τους μπροστά στην τηλεόραση, στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Αυτή η συμπεριφορά μπορεί να μεταφραστεί ως πλήξη ή κούραση ή ακόμη και αντίδραση. Κι όμως αυτή η συμπεριφορά μπορεί να αλλάξει. Διότι με την έναρξη της **φυσικής** δραστηριότητας, ξεκινάει και το αίσθημα ευεξίας στον οργανισμό. Σε κάποιες άλλες εποχές, τα **παιδιά** έβγαιναν στη γειτονιά και έπαιζαν με τους συνομήλικούς τους, μέχρι να ανάψει η λάμπα και να μαζευτούν στο σπίτι. Σήμερα, είναι κάτι πλέον ανέφικτο για τα παιδιά που μεγαλώνουν σε πόλεις, διότι παραμονεύουν πολλοί κίνδυνοι. Άρα πρέπει να ξεκινήσουν απλές αλλαγές στην **καθημερινότητα** του **παιδιού**, που δεν απαιτούν χρήμα και ιδιαίτερο χρόνο. Πώς; Πρώτα από όλα, με το περπάτημα και το ανέβασμα σκάλας. Είναι τόσο απλές **δραστηριότητες** και παράλληλα ωφέλιμες για τον οργανισμό.

Αν η μετακίνηση από και προς το σχολείο και το φροντιστήριο γίνεται με τα πόδια και ταυτόχρονα αποφεύγεται και η χρήση του ανελκυστήρα, τα **παιδιά** θα έχουν καταφέρει να αυξήσουν την καθημερινή δραστηριότητά τους. Τα είδη της άσκησης που πρέπει να ακολουθούν τα παιδιά, καθώς και τα οφέλη που παρέχουν στον οργανισμό αναλύονται πιο κάτω:

1. **Αερόβια άσκηση:** Είναι η άσκηση χαμηλής έως μέτριας έντασης με μεγάλη διάρκεια. Με την αερόβια άσκηση, αυξάνεται η πρόσληψη οξυγόνου και οι χτύποι της καρδιάς. Άρα, αυξάνεται η αντοχή. Δραστηριότητες που ανήκουν στην αερόβια άσκηση είναι:

- Το έντονο περπάτημα
- Το τζόκινγκ
- Το ανέβασμα σκάλας
- Το ποδήλατο
- Το σκοινάκι
- Ο χορός
- Η κωπηλασία
- Το κολύμπι
- Το μπάσκετ, το βόλεϊ, το ποδόσφαιρο, το τένις
- Το πατινάζ

2. **Ασκήσεις ευλυγισίας:** Με τις ασκήσεις ευλυγισίας, τα παιδιά ωφελούνται, καθώς έχουν καλή φυσική κατάσταση των αρθρώσεων, προστατεύονται από τραυματισμούς και έχουν καλή στάση σώματος. Εδώ ανήκουν οι διατάσεις, η ρυθμική γυμναστική και οι πολεμικές τέχνες.

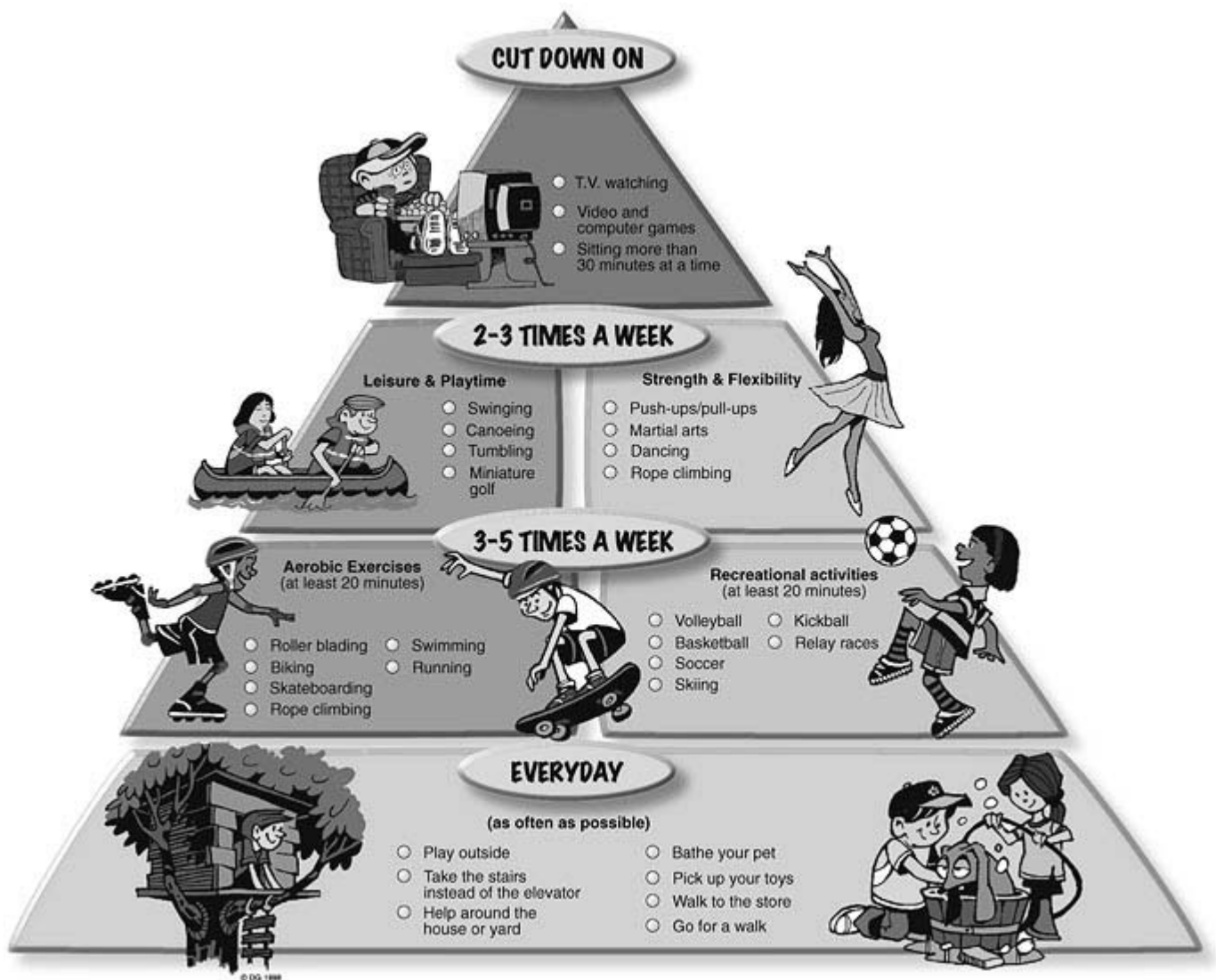
3. **Αθλήματα δύναμης:** Πρόκειται για αθλήματα, τα οποία βοηθούν στην ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος. Σε αυτά ανήκουν το τένις, καθώς και η ενόργανη γυμναστική, στην οποία περιλαμβάνεται το μονόζυγο, ο ίππος, ο δοκός ισορροπίας, οι ασύμμετροι ζυγοί.

4. **Πολεμικές τέχνες:** Υπάρχουν διάφορα είδη (τζούντο, καράτε κ.ά.) τα οποία έχουν πολλαπλά οφέλη στο σώμα και στον νου, καθώς δυναμώνουν τους μύες, βοηθάνε στην ευλυγισία και την ισορροπία τους σώματος, αυξάνουν τη δύναμη και την αντοχή έναντι στον πόνο και την κούραση, βοηθάνε στην αυτοάμυνα, ενισχύουν την αυτοπεποίθηση με επακόλουθο καλύτερη κοινωνική συμπεριφορά και μαθησιακές επιδόσεις, και τέλος βοηθάνε σε θέματα πειθαρχίας και ευγένειας.

5. **Άθλημα δεξιότητας:** Το πινγκ-πονγκ ανήκει σε αυτό το είδος άθλησης, το οποίο χαρακτηρίζεται από εκρηκτικότητα και ταχύτητα.

6. **Ασκήσεις τόνωσης μυών:** Εδώ ανήκουν οι κάμψεις, οι κοιλιακοί, οι έλξεις.

Μια χαρακτηριστική εικόνα της φυσικής δραστηριότητας ενός παιδιού είναι η παρακάτω:



Όπως παρατηρείτε, στη βάση της **πυραμίδας** βρίσκονται απλές φυσικές δραστηριότητες, που μπορούν να εντάξουν τα **παιδιά** στην καθημερινότητά τους, όπως το περπάτημα. Ακολουθούν με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα και άνω, αερόβιες ασκήσεις και ομαδικά αθλήματα, όπως το ποδόσφαιρο και το ποδήλατο. Στην τρίτη βαθμίδα ακολουθούν τα αθλήματα ευλυγισίας. Και στην κορυφή αυτό που πρέπει να αποφεύγεται, δηλαδή το καθιστό! Η καθημερινή **φυσική δραστηριότητα** και η συστηματική άσκηση στα παιδιά προάγουν τη σωματική και ψυχική τους υγεία. Βοηθούν στην ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος και συμβάλλουν στη μείωση εμφάνισης **παχυσαρκίας** και **σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2**. Προφυλάσσουν από αντικοινωνικές συμπεριφορές, καθώς τα παιδιά με τη **δραστηριότητά** τους εμφανίζουν πνεύμα ομαδικότητας και αυτοπειθαρχίας.

Για να συμβούν όλα τα παραπάνω, πρέπει να συμπεριλάβουμε τη γνώμη του **παιδιού** στο τι του αρέσει να κάνει. Γιατί, κάθε άνθρωπος, όποιας ηλικίας και να είναι, έχει τις προτιμήσεις του. Και ως γνωστόν, σε κάθε τι που μας αρέσει αρκετά, είμαστε και αποδοτικότεροι. Το ίδιο ισχύει και για τα παιδιά...

Πηγή:Κραμποκούκης Θ, (2011), Η πυραμίδα της άσκησης για τα παιδιά, (<http://www.mednutrition.gr/i-pyramida-tis-askisis-gia-ta-paidia>, *Ημερομηνία τελευταίας τροποποίησης: 13.12.2011*)

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ (1 διδακτική περίοδος)

Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει ΜΙΑ από τις πιο κάτω ενδεικτικές δραστηριότητες αφόρμησης.

Σημείωση: Για αφόρμηση στην ενότητα «φυσική δραστηριότητα και υγεία» μπορούν να χρησιμοποιηθούν σύντομες δραστηριότητες που να ενεργοποιούν και παράλληλα να προβληματίζουν τους/τις μαθητές/τριες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: «Ξεδέστε τον κόμπο».

Η δραστηριότητα «**Ξεδέστε τον κόμπο**» έχει ως σκοπό να συμπεράνουν οι μαθητές/τριες, ότι κάποιες καταστάσεις που φαινομενικά είναι δύσκολες, με θέληση και συνεργασία μπορούν να αντιμετωπιστούν. Στην περίπτωση της φυσικής δραστηριότητας, οι μαθητές/τριες καλούνται να διερευνήσουν πώς να υπερπηδήσουν τα εμπόδια εκείνα, που δεν τους επιτρέπουν να έχουν ένα σωματικά δραστήριο τρόπο ζωής.

Οι μαθητές/τριες σχηματίζουν έναν κύκλο ώμο με ώμο, κοιτάζοντας προς το κέντρο του κύκλου. Απλώνουν τα χέρια τους μπροστά και πιάνουν τα χέρια των συμμαθητών/τριών τους. Για να λυθεί αυτός ο κόμπος, ο/η κάθε μαθητής/τρια **ΔΕΝ** πρέπει:

- να πιάσει και τα δύο χέρια κάποιου συμμαθητή του και
- να πιάσει τα χέρια των διπλανών του.

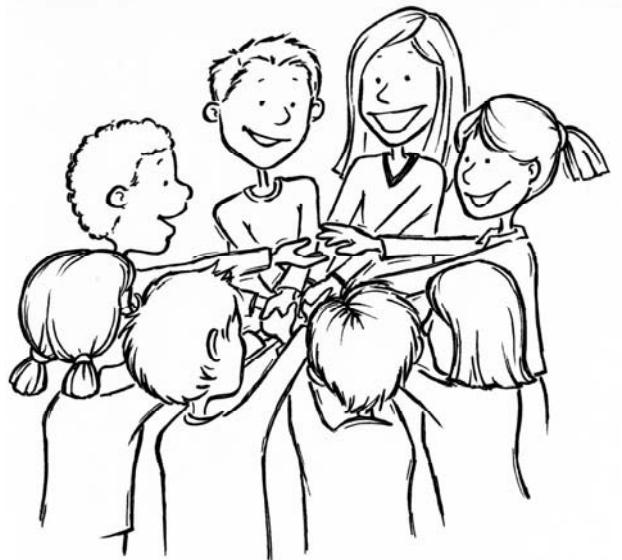
Με αυτόν τον τρόπο σχηματίζεται ένας ανθρώπινος κόμπος. Ο στόχος είναι οι μαθητές/τριες να λύσουν τον κόμπο χωρίς όμως να αφήσουν τα χέρια τους. Θα χρειαστεί να γυρίσουν, να στριφογυρίσουν, να περάσουν πάνω από χέρια αλλά δεν πρέπει να αφήσουν το χέρι που κρατάνε. Αν ένα χέρι γλιστρήσει, τότε θα πρέπει ο κύκλος να επανασυνδεθεί ως είχε και οι μαθητές/τριες πρέπει να ξαναπροσπαθήσουν να τον λύσουν.

Οι μαθητές/τριες ενθαρρύνονται, χωρίς να καθοδηγούνται απόλυτα, να χρησιμοποιήσουν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, καθώς αποφασίζουν για το πώς θα βρουν μια λύση. Ωστόσο, θα πρέπει να διασφαλιστεί η επιτυχία της δραστηριότητας και γι' αυτό αν χρειαστεί, ο/η εκπαιδευτικός, θα πρέπει να δώσει περισσότερη καθοδήγηση.

Για να γίνει το παιχνίδι περισσότερο συναγωνιστικό, δημιουργούνται δύο ομάδες που σχηματίζουν ένα κόμπο η καθεμία. Η ομάδα που θα καταφέρει να λύσει τον κόμπο πρώτη, κερδίζει.

Όταν λυθεί ο κόμπος, οι παίκτες πρέπει να έχουν σχηματίσει έναν μεγάλο κύκλο ή δύο τεμνόμενους.

Πηγή: <http://www.delphicamp.gr/games/kompos.htm>



Πηγή εικόνας: <https://www.avemariapress.com/engagingfaith/2010/03/3-classic-icebreaker-games/>, <http://www.group-games.com/ice-breakers/human-knot-icebreaker.html>

Την εφαρμογή της παραπάνω δραστηριότητας μπορείτε να τη δείτε στις παρακάτω ιστοσελίδες:

- <http://www.youtube.com/watch?v=ZR9NhosZO90>
- <http://www.youtube.com/watch?v=hΧου-fzMRGo>
- <http://www.youtube.com/watch?v=4KIX1glKhhc&feature=related>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Σταθμοί

Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να γίνει σε συνεργασία με τους/τις καθηγητές/τριες Φυσικής Αγωγής. Κάποιες από τις ασκήσεις, ίσως χρειαστεί να γίνουν σε εξωτερικό χώρο.

Ο/Η εκπαιδευτικός δημιουργεί σταθμούς άσκησης με τον απαραίτητο εξοπλισμό που αναφέρεται στην περιγραφή των σταθμών. Οι δραστηριότητες σε κάθε σταθμό δίνουν την ευκαιρία στα παιδιά να σκεφτούν πώς μπορούν να κινούνται περισσότερο και πώς να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση. Δεν υπάρχει τελικός στόχος γι' αυτές τις δραστηριότητες. Κάθε δραστηριότητα είναι ένα αρχικό σημείο για να βοηθήσει τα παιδιά να θέσουν τους δικούς τους στόχους για να κινούνται περισσότερο.

Πριν ξεκινήσουν:

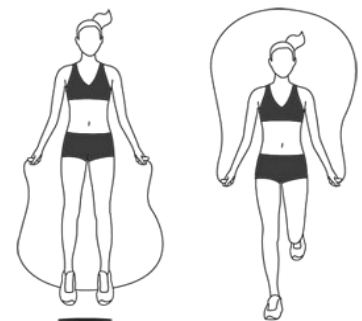
- Ο/Η εκπαιδευτικός επιλέγει μία αισιόδοξη μουσική για να ακούσουν τα παιδιά και έτσι να μπουν στη διάθεση για μια διασκεδαστική εμπειρία.
- Ο/Η εκπαιδευτικός επισημαίνει ότι κάθε σταθμός είναι μια διασκεδαστική δραστηριότητα που θα τους βοηθήσει να ανακαλύψουν τι μπορούν να κάνουν και ποιο σημείο του σώματός τους μπορούν να βελτιώσουν. Δεν είναι διαγωνισμός.
- Τα παιδιά παίρνουν σειρά για να πάνε από τον ένα σταθμό στον άλλο, ίσως καλύτερα ανά ζευγάρι. Ο/Η εκπαιδευτικός προσκαλεί τα παιδιά που βοήθησαν να στηθούν οι σταθμοί, να εξηγήσουν πώς λειτουργεί ο κάθε σταθμός.

Οδηγίες προς τους/τις μαθητές/τριες

Σταθμός 1: Σχοινάκι

Έλεγξε την ισορροπία και τον συντονισμό σου. Μέτρησε πόσες φορές μπορείς να πηδήξεις το σχοινάκι χωρίς να μπερδεύεις ή να κουραστείς. Μπορεί να γίνει και με διπλό σχοινάκι.

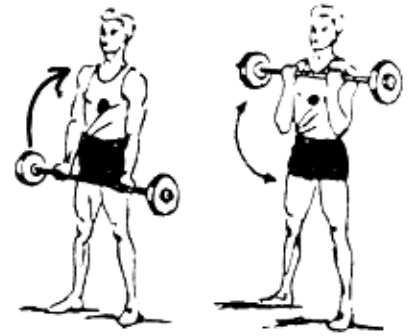
Πηγή εικόνας: <http://www.realsimple.com/health/fitness-exercise/15-minute-jump-rope-workout-00000000051686/page3.html>



Σταθμός 2: Βαράκια κονσέρβας

Έλεγξε τη δύναμη των χεριών σου. Κράτησε μια κλειστή κονσέρβα σε κάθε χέρι και κάνε τις παρακάτω ασκήσεις:

- Προσπάθησε να ανεβάσεις τα χέρια σου πάνω από το κεφάλι σου για 50 φορές καθώς κρατάς τις κονσέρβες.
- Βάλε τα χέρια σου μπροστά σου και λύγισέ τα προς τους ώμους σου.
- Μπορείς να κάνεις την κάθε δραστηριότητα 50 φορές με τη μια, σε δύο σετ των 25, σε 5 σετ των 10 ή καθόλου;



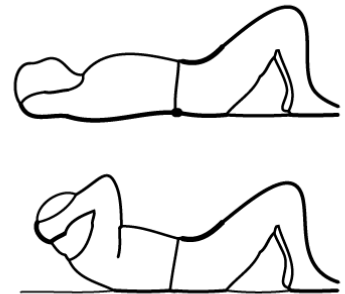
Πηγή εικόνας:

http://lh4.ggpht.com/_e0f3uWhWsk8/TDS9pBBLEJI/AAAAAAAAAys/UjX9KgPB2jM/s1600-h/2%5B5%5D.jpg

Σταθμός 3: Κοιλιακοί

Έλεγξε τη δύναμη των κοιλιακών σου. Ζήτα από κάποιο συμμαθητή σου να σε βοηθήσει.

- Ξάπλωσε σε ένα χαλάκι ή σε ένα μαξιλάρι με τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια ίσια στο πάτωμα, περίπου 30 εκατοστά από τα οπίσθια σου. Σταύρωσε τα χέρια μπροστά σου.
- Ζήτα από τον/τη συμμαθητή/τριά σου, να κρατά τα πόδια σου καθώς λυγίζεις για να φτάσεις τα γόνατα σου με τους αγκώνες σου.
- Πόσα μπορείς να κάνεις σε ένα λεπτό;

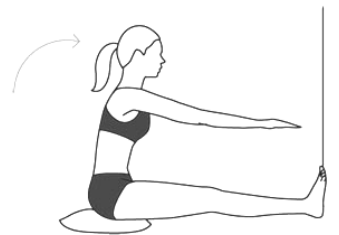


Πηγή εικόνας: <http://www.iprop.gr/2011/11/%CF%83%CF%86%CE%AF%CE%BE%CF%84%CE%B5-%CE%BA%CE%BF%CE%B9%CE%BB%CE%B9%CE%AC/>

Σταθμός 4: Τεντώματα

Έλεγξε την ευλυγισία σου.

- Βγάλε τα παπούτσια σου. Κοίτα τον τοίχο και κάθισε στο πάτωμα με τα γόνατά σου ευθεία και κλειδωμένα. Τοποθέτησε τα πόδια σου (πατούσες) ενάντια στον τοίχο και περίπου 30 εκ. χωριστά. Χωρίς να αναπηδήσεις προσπάθησε να αγγίξεις τον τοίχο. Άφησε τα δάκτυλα σου εκεί για 5 δευτερόλεπτα. Κάντο 3 φορές.
- Μπορείς να αγγίξεις τον τοίχο με τα δάκτυλα σου; Με τις παλάμες σου;



Πηγή εικόνας: <http://www.realsimple.com/health/fitness-exercise/stretching-yoga/soothe-feet-fifteen-minutes-00000000048576/page2.html>

Σταθμός 5: Κινηθείτε γρήγορα

Ελέγξτε την αντοχή σας με ένα γρήγορο κυνηγητό παιχνίδι ή βάλτε μουσική σε γρήγορο ρυθμό για αυστηρό χορό. Μπορούν να το κάνουν όλοι οι μαθητές/τριες μαζί.

- Αρχικά, ο/η εκπαιδευτικός αναφέρεται στο «**Μιλώ - Τραγουδώ - Τεστ**», έτσι ώστε να αξιολογήσουν εάν ασκούνται αρκετά. Πρέπει να είναι ικανοί να μιλούν, όχι να τραγουδούν καθώς χορεύουν. Εάν τους κόβεται η ανάσα πρέπει να ελαττώσουν.

«Πώς ξέρεις ότι το σώμα σου ασκείται αρκετά;»

Μπορείς να κάνεις το «**Μιλώ -Τραγουδώ Τεστ**» που σου δίνει κάποια καθοδήγηση.

- Αν μπορείς να μιλάς καθώς κάνεις κάποια σωματική δραστηριότητα, προφανώς κινείσαι σε ένα ρυθμό που είναι σωστός για σένα.
- Αν κόβεται η ανάσα σου καθώς μιλάς τότε ελάττωσε.
- Αν μπορείς να τραγουδήσεις, μάλλον δεν ασκείσαι αρκετά.. επομένως ξεκίνα να κινείσαι.

- Μετά μέτρησε τον παλμό σου. Πριν κάνεις αυτή τη δραστηριότητα ο παλμός σου πιθανόν να είναι λιγότερο από 120 κτύπους το λεπτό.
- Κάνε προθέρμανση για 3-5 λεπτά. Ξεκίνα με επιτόπου περπάτημα ή γύρω από το δωμάτιο και σταδιακά κινήσου όλο και πιο γρήγορα.
- Τώρα παίξε κυνηγητό ή χόρευσε. Κράτησέ το όσο μπορείς - μέχρι και 10 λεπτά αν είναι δυνατόν.
- Μέτρησε τον παλμό σου ξανά. Μετά την άσκηση, η καρδιά σου θα κτυπά σίγουρα πιο γρήγορα.

Πώς να μετρήσεις τους παλμούς σου:

Βάλε τον δείκτη και το μεσαίο δάκτυλο του ενός χεριού στον καρπό του άλλου χεριού, στο σημείο εκείνο που να μπορείς να αισθανθείς τον παλμό σου. Τώρα, χρησιμοποιώντας ένα ρολόι μετρά το τον αριθμό των παλμών σου για 6 δευτερόλεπτα. Πολλαπλασίασε επί 10 για να πάρεις τον σφυγμό σου για 60 δευτερόλεπτα.

- Μίλησέ μας για την εμπειρία σου. Πόσο μπορείς να συνεχίσεις να κινείσαι χωρίς να είσαι τόσο κουρασμένος; Μπορείς να μιλήσεις; Να τραγουδήσεις;

Άξονες συζήτησης:

Αφού ολοκληρώσουν οι μαθητές τις πιο πάνω δραστηριότητες των σταθμών, γίνεται συζήτηση:

- για το πώς ένιωσαν τα σώματά τους καθώς κινούνταν όλο πιο γρήγορα και πιο έντονα.
- για τον χρόνο που τους πήρε για να κτυπήσει η καρδιά τους πιο γρήγορα;
- Πότε δυσκολευτήκαν να αναπνεύσουν; Ένωσαν το πρόσωπο τους ζεστό και κόκκινο; Ίδρωσαν;
- Σε ποια κατάσταση βρίσκονται;

Ο/Η εκπαιδευτικός επισημαίνει:

- Όταν το επίπεδο της δραστηριότητας ανεβαίνει, το σώμα φυσιολογικά αλλάζει. Η καρδιά χρειάζεται να αντλήσει περισσότερο αίμα στους μύες που χρησιμοποιούνται.
- Η αναπνοή δυσκολεύει επειδή οι μύες χρειάζονται περισσότερο οξυγόνο. Όταν κάποιος ασκείται αυξάνεται η θερμοκρασία του σώματος και γι' αυτό το πρόσωπο γίνεται πιο ζεστό. Παράγεται ιδρώτας, γιατί με αυτό τον τρόπο πέφτει η θερμοκρασία του σώματος.

Ακολουθεί γενική συζήτηση για την εμπειρία αυτή: οι μαθητές/τριες καταθέτουν τις απόψεις τους για την απόδοσή τους στην κάθε δραστηριότητα. Αναφέρουν τι μπορούν να κάνουν για να βελτιωθούν και ποια οφέλη θα έχουν αν κάνουν πιο συχνά τις ασκήσεις αυτές.

Επίσης, ο/η εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τους/τις μαθητές/τριες να κάνουν τις δραστηριότητες στο σπίτι και να ζητήσουν από τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας να συμμετάσχουν μαζί τους. Στόχος πλέον των ίδιων των μαθητών/τριών είναι να προβληματιστούν τόσο οι ίδιοι/ες όσο και τα μέλη της οικογένειας τους για τις θετικές επιπτώσεις αυτών των σύντομων και απλών δραστηριοτήτων στην υγεία τους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Προβολή βίντεο/εικόνων

Οι μαθητές/τριες παρακολουθούν κάποια φιλμάκια/εικόνες και ο/η εκπαιδευτικός τους ζητά να τα σχολιάσουν. Μπορούν να δώσουν ένα τίτλο για το βίντεο/εικόνα που παρακολούθησαν, π.χ. «Τίποτα δεν με σταματά», «Θέλω, Μπορώ και Προσπαθώ», κ.λπ.

Ακολουθεί συζήτηση και οι μαθητές/τριες με τη βοήθεια του/της εκπαιδευτικού καταλήγουν σε συμπεράσματα όπως π.χ.:

- πολλά εμπόδια μπορούν να ξεπεραστούν και έτσι να καταφέρουμε να επιτύχουμε τον στόχο μας, που στη συγκεκριμένη περίπτωση είναι η ενασχόληση με κάποια μορφή άσκησης.
- η υγεία (σωματική, πνευματική, κοινωνική), η οποία συνδέεται άμεσα με την ίδια τη ζωή του ανθρώπου, είναι το πολυτιμότερο αγαθό γι' αυτόν και επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες. Η διατροφή και η άσκηση/φυσική δραστηριότητα, είναι από τους πιο καθοριστικούς.

Φιλμάκια/εικόνες/άρθρα

Dick Hoyt, Μία ιστορία- Μάθημα για τη ζωή

- <http://www.youtube.com/watch?v=xUQeUsqQuVc>,
<http://www.neolaia.gr/2011/02/21/dick-hoyt-mia-istoria-mathiam-gia-th-zwh/>

Μπαλέτο Χέρι με Χέρι, Αυτός χωρίς πόδι, αυτή χωρίς χέρι

- <http://www.youtube.com/watch?v=UTrb6i7gJk&feature=related>

Άντρας χωρίς χέρια παίζει μπέιζμπολ

- <http://www.youtube.com/watch?v=vdgFrtassNc>

Κολυμβητής χωρίς πόδια

- <http://www.otherside.gr/2011/10/exase-ta-podia-tou-alla-oxi-k-ti-thelisi-gia-zwi/>

Αθλητής χωρίς πόδια

- <http://www.dailymail.co.uk/sport/othersports/article-508126/Youre-Cheetah--IAAF-ban-runner-legs-Beijing-Olympics.html>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4: Μετ' εμποδίων

Με τη δραστηριότητα αυτή ο/η εκπαιδευτικός προσπαθεί να προκαλέσει τη συζήτηση μεταξύ των μαθητών/τριών του, απευθύνοντάς τους κάποιες ερωτήσεις. Στόχος της συζήτησης είναι οι μαθητές/τριες να προβληματιστούν κατά πόσο οι λόγοι που δε γυμνάζονται οφείλονται σε πραγματικά εμπόδια ή σε απλές δικαιολογίες.

Συζήτηση/Ερωτήσεις:

- Ποια ήταν η τελευταία φορά που κινήθηκες για περισσότερο από 30 συνεχόμενα λεπτά; Πόσο συχνά το κάνεις αυτό;
- Τι σημαίνει για σένα «εμπόδιο» ή «φραγμός»; (ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει ενδεικτικές σχετικές εικόνες, τις οποίες μπορεί να βρει στις ιστοσελίδες που αναφέρονται στο τέλος της δραστηριότητας).
- Τι είναι αυτό που σε εμποδίζει από το να κινείσαι/ασκείσαι περισσότερο; Γίνεται ιδεοθύελλα για τα εμπόδια που συναντούν οι μαθητές/τριες και δεν μπορούν να ασκούνται καθημερινά. Καταγράφονται στον πίνακα (π.χ. δεν έχω χρόνο, είμαι κουρασμένος, δεν μου αρέσουν τα αθλήματα, δεν γνωρίζω τρόπους που μπορώ να γυμναστώ, δεν υπάρχει γυμναστήριο/πάρκο κοντά στο σπίτι/στη γειτονιά μου, είναι κουραστική η γυμναστική, δεν έχουμε χρήματα για να κάνω κάποιο άθλημα κ.λπ.).
- Αν κάποιος σου έδινε 500 ευρώ για να ξεπεράσεις αυτά τα εμπόδια (που ήδη ανέφεραν οι μαθητές/τριες), τι θα έκανες;

Συμπέρασμα: Αν θα έπαιρνες τα 500 ευρώ για να ασκείσαι περισσότερο, τότε δεν έχεις πραγματικούς λόγους για να μην κινείσαι περισσότερο. Απλά έχεις «δικαιολογίες» που πρέπει να ξεπεράσεις.

- Ποια είναι η διαφορά μεταξύ «εμποδίου» και «δικαιολογίας»; Είναι κάποια από τα εμπόδια για καθημερινή άσκηση απλά μια δικαιολογία; Μερικοί άνθρωποι βρίσκουν δικαιολογίες για πράγματα που δεν θέλουν να κάνουν.

Συμπέρασμα: Να κινείται/ασκείται ένα άτομο καθημερινά μπορεί για κάποιους να φαντάζει πιο δύσκολο από ότι είναι τελικά στην πραγματικότητα.

Εννοιολογικό/Πληροφοριακό Υλικό

Ορισμός Εμποδίου:

1. Κάθε πράγμα, φυσικό ή τεχνητό, που εμποδίζει, δυσκολεύει ή απαγορεύει μια πορεία, μια κίνηση
2. Ότι δυσκολεύει ή δεν επιτρέπει, απαγορεύει να γίνει κάτι, ή να κάνει κάποιος κάτι.

Πηγή:[http://www.greek-](http://www.greek-language.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/search.html?lq=%CE%B5%CE%BC%CF%80%CF%8C%CE%B4%CE%B9%CE%BF&dq)

[language.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/search.html?lq=%CE%B5%CE%BC%CF%80%CF%8C%CE%B4%CE%B9%CE%BF&dq](http://www.greek-language.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/search.html?lq=%CE%B5%CE%BC%CF%80%CF%8C%CE%B4%CE%B9%CE%BF&dq)

Ορισμός Δικαιολογίας:

1. Επιχείρημα ή ισχυρισμός που προβάλλει κάποιος για να αποδείξει ως αστήρικτη μια κατηγορία ή μομφή ή για να εξηγήσει τους λόγους που τον οδήγησαν σε ένα λάθος ή σε μια παράλειψη
2. Πρόφαση, επινοημένα περιστατικά που επικαλείται κάποιος για να απαλλαγεί από κάτι, ή για να αποφύγει κάποιον.

Πηγή:[http://www.greek-](http://www.greek-language.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/search.html?lq=%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%B1%CE%B9%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AF%CE%B1&dq)

[language.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/search.html?lq=%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%B1%CE%B9%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AF%CE%B1&dq](http://www.greek-language.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/search.html?lq=%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%B1%CE%B9%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%AF%CE%B1&dq)

Ενδεικτικές πηγές εικόνων «Τι σημαίνει εμπόδιο».

- <http://www.clipartof.com/portfolio/3pod/obstacles>
- <http://www.garylellis.org/dealing-with-obstacles-by-gary-ellis/>
- <http://blog.metrobrokers.com/2009/08/24/3-requirements-to-listing-a-business/>
- <http://www.telecoms.com/wp-content/blogs.dir/1/files/2011/06/roadblock.jpg>
- <http://rchavez-entrepreneur.com/wp-content/uploads/2011/09/3-obstacles.jpg>
- <http://powerofwho.wordpress.com/2010/09/07/don%E2%80%99t-view-the-current-roadblock-in-your-life-as-a-disaster-just-take-the-detour/>
- <http://net-savvy.com/executive/bloggers-block-should-be-a-meme.html>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5: Περιπτώσεις Μελέτης

Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν το **φύλλο εργασίας 1**. Χωρίζονται σε δύο ομάδες και ασχολούνται με δύο διαφορετικές μελέτες περιπτώσεων:

- **Περίπτωση 1: Όταν ο Αντρέας ήταν 10 χρονών δεν γυμναζόταν**
- **Περίπτωση 2: Όταν η Κατερίνα ήταν 12 χρονών γυμναζόταν**

Ο/Η εκπαιδευτικός ζητά από τους/τις μαθητές/τριες:

- Να εντοπίσουν τους πιθανούς λόγους για τους οποίους μπορεί να συνέβαινε αυτό στο κάθε παιδί ξεχωριστά.
- Να συνεχίσουν την κάθε ιστορία όπως αυτοί θέλουν και να κάνουν υποθέσεις για τις επιπτώσεις που θα έχουν στην υγεία τους τα παιδιά στην κάθε περίπτωση ξεχωριστά, μέχρι την ενήλικη ζωή τους.

Τέλος, παρουσιάζουν στην τάξη τα αποτελέσματα της εργασίας τους είτε διαβάζοντάς την, είτε με υπόδυση ρόλων – έτσι ώστε να υπάρχει κίνηση.

- Γίνεται συζήτηση και οι μαθητές/τριες καταγράφουν τους **λόγους για τους οποίους τα περισσότερα παιδιά σήμερα είναι λιγότερο δραστήρια** και τους **τρόπους με τους οποίους τα παιδιά θα μπορούσαν να γίνουν περισσότερο δραστήρια**. Τονίζεται προφορικά ότι σε καμία περίπτωση δεν γίνεται αναφορά στους ίδιους προσωπικά ή στα προσωπικά τους βιώματα και εμπειρίες.
- Όλη η τάξη δημιουργεί έναν πίνακα με τίτλο: **«10 Λόγοι για να γίνουμε πιο δραστήριοι»**. Ο πίνακας αυτός μπορεί να αναρτηθεί στις πινακίδες των τάξεων ή του σχολείου.

ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ: (1 - 2 διδακτικές περιόδοι)

Το κεντρικό μέρος της ενότητας «Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία» είναι χωρισμένο σε **στάδια** για την καλύτερη επίτευξη των στόχων της ενότητας. Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει **μια ή δύο** ενδεικτικές δραστηριότητες από κάθε στάδιο.

❖ **Στάδιο 1: Αξιολόγηση του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας.**

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: «Εβδομαδιαία Φυσική Δραστηριότητα»

Στόχος της δραστηριότητας είναι οι μαθητές/τριες να αξιολογήσουν το επίπεδο της δικής τους φυσικής κατάστασης.

Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν το **φύλλο εργασίας 2: «Εβδομαδιαία Δραστηριότητα»**, Στη συνέχεια, τους εξηγεί πώς να βαθμολογήσουν από μόνοι τους το επίπεδο της φυσικής τους δραστηριότητας ως εξής:

Πολλαπλασιάζουν το: **A** αριθμό **x9**,
B αριθμό **x5** και
Γ αριθμό **x3**.

Ακολούθως, αθροίζουν τα τρία αυτά γινόμενα και αναγράφουν στο «συνολικό σκορ» το τελικό άθροισμα. Τα σκορ γράφονται στον πίνακα ξεκινώντας από το μεγαλύτερο έως το μικρότερο. Ο αριθμός αυτός αντιπροσωπεύει το επίπεδο της φυσικής τους δραστηριότητας. Όσο μεγαλύτερος είναι ο αριθμός τόσο πιο φυσικά δραστήριος είναι κάποιος.

Βάσει του ορισμού της «**συστηματικής άσκησης**», αν το συνολικό σκορ είναι γύρω στο 27, τότε το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας είναι αρκετά ικανοποιητικό. Αν είναι κάτω από 27, τότε χρειάζεται να αυξήσουν τη φυσική τους δραστηριότητα.

Ορισμός: «Συστηματική άσκηση» εννοείται τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα μια μέτριας ή υψηλής έντασης φυσική δραστηριότητα για τουλάχιστον 30 λεπτά.

Πηγή: Θεοδωράκης & Χασάνδρα, 2006

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Κινητική δραστηριότητα

Στόχος της δραστηριότητας είναι οι μαθητές/τριες να αξιολογήσουν την καθημερινή κινητική τους δραστηριότητα.

Οι μαθητές συμπληρώνουν το **φύλλο εργασίας 3: «Πόσο κινητικά δραστήριος είσαι»** και ακολούθως βαθμολογούν τις απαντήσεις «συχνά» με τον αριθμό «1» και τις απαντήσεις «σπάνια» με τον αριθμό «0».

Ο/Η εκπαιδευτικός αναφέρει: όσο μεγαλύτερος ο αριθμός, τότε τόσο πιο κινητικά δραστήριος είσαι.

Το ερωτηματολόγιο αυτό μπορεί να δοθεί και στα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας (εκτός από τις δύο τελευταίες ερωτήσεις), έτσι ώστε να μπορέσουν συγκρίνουν το δικό τους σκορ με αυτό των άλλων μελών της οικογένειάς τους, αλλά και να τους βοηθήσουν να αξιολογήσουν το επίπεδο της δικής τους καθημερινής άσκησης.

❖ Στάδιο 2: Ενημέρωση

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Τι γνωρίζω για τα οφέλη της άσκησης

Ο/Η εκπαιδευτικός ζητά από τους/στις μαθητές/τριες να συμπληρώσουν το **φύλλο εργασίας 4: «Τι γνωρίζω για τα οφέλη της άσκησης»**. Πριν συμπληρωθεί το ερωτηματολόγιο, θα ήταν καλό ο/η εκπαιδευτικός, να αναφέρει ακόμη μια φορά τι σημαίνει «συστηματική άσκηση», έτσι ώστε οι απαντήσεις των μαθητών/τριών να έχουν κοινό σημείο αναφοράς (προαναφέρθηκε στο προηγούμενο στάδιο: «Αξιολόγηση του επιπέδου φυσικής δραστηριότητας»)

Οδηγίες για τον υπολογισμό της βαθμολογίας του φύλλου εργασίας: **«Τι γνωρίζω για τα οφέλη της άσκησης»:**

Οι μαθητές/τριες βάζουν μία μονάδα (+1) σε κάθε απάντηση που έχουν συμπληρώσει «το γνωρίζω» και ένα μηδενικό (0) σε κάθε απάντηση που έχουν συμπληρώσει «Δεν το γνωρίζω».

Όσο πιο υψηλό είναι το σκορ, τόσο περισσότερες είναι οι γνώσεις του/της κάθε μαθητή/τριας για τα οφέλη της άσκησης.

Στη συνέχεια γίνεται σχετική συζήτηση για τα σημεία που αναφέρονται στο φύλλο εργασίας.

Πηγή: Θεοδωράκης, Γ., Χασάνδρα, Μ. (2006) Σχεδιασμός Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Λόγοι για να κινούμαστε

Γίνεται καταιγισμός ιδεών και οι μαθητές/τριες αναφέρουν τους 10 πιο σημαντικούς λόγους για να κινούνται περισσότερο και να κάθονται λιγότερο. Ο/Η εκπαιδευτικός αναφέρει ότι για να ξεπεραστούν κάποια εμπόδια ίσως θα πρέπει να αλλάξουν τη ρουτίνα τους ή να δοκιμάσουν δραστηριότητες που δεν έχουν δοκιμάσει ξανά στο παρελθόν.

Ενδεικτικοί λόγοι για να κινούμαι

- Διασκεδάζω με τους φίλους μου
- Συσφίγγω/βελτιώνω τις σχέσεις με την οικογένειά μου
- Αντιμετωπίζω το στρες
- Ξεπερνώ τη στενοχώρια μου
- Αισθάνομαι πιο χαλαρός/ή
- Διατηρώ τη φυσική μου κατάσταση

- Γίνομαι πιο δυνατός/ή
- Έχω περισσότερη ενέργεια
- Είμαι πιο ευέλικτος/η
- Μπορώ να απολαμβάνω τα σνακ μου χωρίς τύψεις
- Ανακουφίζομαι από την πλήξη
- Νιώθω καλύτερα για τον εαυτό μου.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: «Κάψε τη σοκολάτα»

Οι μαθητές/τριες καλούνται να συμπληρώσουν ατομικά ή ομαδικά το **φύλλο εργασίας 5**.

Εδώ και αρκετό χρονικό διάστημα ακολουθείς ένα πρόγραμμα ισορροπημένης διατροφής. Στη χθεσινή σου βόλτα όμως δεν μπόρεσες να αντισταθείς στη θέα μιας σοκολάτας γάλακτος! Μην ανησυχείς... Είναι κατανοητό και ανθρώπινο! Αν θες όμως να απαλλαχτείς από τις θερμίδες του γλυκού αυτού πειρασμού, το τζόκινγκ, η ποδηλασία και η κολύμβηση αποτελούν μερικές από τις καλύτερες λύσεις.

Θερμιδική αξία σοκολάτας γάλακτος μεσαίου μεγέθους: 530 kcal

Χρησιμοποιώντας τον πίνακα που υπάρχει στο φύλλο εργασίας 5, καλούνται να σημειώσουν με ποιο/ποιους τρόπους μπορούν να κάψουν τις θερμίδες από τη σοκολάτα.

Πηγή: Getting Fitter Is Easier Than You Think (Health Scotland, 2004),

<http://www.healthscotland.com/documents/185.aspx>

Συμπεράσματα:

- Κάνοντας δραστηριότητες τακτικά κάνει μεγάλη διάφορα στο ποσό της ενέργειας που χρησιμοποιεί κάποιος. Ένα άτομο με όχι και τόσο δραστήριο τρόπο ζωής σπαταλά 1700 θερμίδες τον μήνα, ενώ ένα άτομο με δραστήριο τρόπο ζωής μπορεί να σπαταλήσει μέχρι και 10,500 θερμίδες τον μήνα.
- Όσο περισσότερο δραστήριος είναι ο τρόπος ζωής κάποιου ατόμου, τόσο περισσότερες θερμίδες σπαταλά. **Η διαφορά των 8,800 θερμίδων μεταξύ του να είσαι δραστήριος και του να κάνεις καθιστική ζωή ισοδυναμεί περίπου με την απώλεια ή την προσθήκη 1 κιλού σωματικού βάρους τον μήνα ή 12 κιλών τον χρόνο!**

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4: Ενεργειακό ισοζύγιο

Αν ο εκπαιδευτικός δεν επιλέξει την προηγούμενη δραστηριότητα συστήνεται να:

α) προτρέψει τους/τις μαθητές/τριες να αξιολογήσουν με ποιο τρόπο η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας θα μπορούσε να βοηθήσει στη διατήρηση ή στη σταδιακή απώλεια σωματικού βάρους.

β) αναφερθεί στη **σημασία του ενεργειακού ισοζυγίου**.

Το ενεργειακό ισοζύγιο με απλά λόγια είναι μια ζυγαριά στην οποία από τη μία μεριά τοποθετούμε την ενέργεια (θερμίδες) που προσλαμβάνουμε (Ενεργειακή Πρόσληψη) από τα φαγητά και τα υγρά που καταναλώνουμε και από την άλλη μεριά τις θερμίδες που «καίμε» (Ενεργειακή Κατανάλωση).

Η ενεργειακή πρόσληψη δε χωράει πολλές επεξηγήσεις. Κάθε τρόφιμο ή ποτό έχει ένα συγκεκριμένο αριθμό θερμίδων, που το άθροισμά τους αποτελεί τη συνολική ενεργειακή πρόσληψη.

Από την άλλη μεριά, η ενεργειακή κατανάλωση είναι λίγο πιο σύνθετη και χωρίζεται σε τρία διακριτά μέρη τα οποία είναι:

- Ο Βασικός Μεταβολισμός (η ενέργεια που χρειάζεται ο οργανισμός μας για να εκτελέσει τις βασικές λειτουργίες του π.χ. κυκλοφορία αίματος, λειτουργία εγκεφάλου, πνευμόνων κ.λπ.).
- Η Ενέργεια που καταναλώνουμε λόγω φυσικής δραστηριότητας (δουλειά, περπάτημα, γυμναστική κ.λπ.).
- Η θερμογεννητική επίδραση των τροφών (η ενέργεια που καταναλώνουμε για την πέψη και απορρόφηση των τροφών, αποτελεί ένα μικρό κομμάτι της συνολικής ενεργειακής κατανάλωσης).

Όταν η συνολική ενεργειακή πρόσληψη είναι μεγαλύτερη από τη συνολική ενεργειακή κατανάλωση (**θετικό ενεργειακό ισοζύγιο**), ο οργανισμός χρησιμοποιεί την ενέργεια που χρειάζεται και την περισσευούμενη την αποθηκεύει ως λίπος, το οποίο είναι η κυριότερη αποθήκη ενέργειας του οργανισμού.

Από τα παραπάνω, γίνεται προφανές ότι θετικό ενεργειακό ισοζύγιο σημαίνει με απλά λόγια πρόσληψη βάρους.

Αντίθετα, όταν η συνολική ενεργειακή πρόσληψη είναι μικρότερη από τη συνολική ενεργειακή κατανάλωση (**αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο**), ο οργανισμός δεν λαμβάνει όση ενέργεια χρειάζεται με αποτέλεσμα να χρησιμοποιεί και να “καίει” τα αποθεματικά του (κυρίως το λίπος). Οπότε αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο σημαίνει και απώλεια βάρους.

Τέλος, όταν η ενεργειακή πρόσληψη είναι ίση με την ενεργειακή κατανάλωση, το βάρος μας παραμένει σταθερό.

Πηγή: <http://www.diaitologos.com.gr/12/energeiako-isozygio/>

Αναφορά του πιο πάνω θέματος γίνεται και στις Σημειώσεις Εκπαιδευτικού της Α' Τάξης Γυμνασίου.

❖ Στάδιο 3: Ευαισθητοποίηση-Αλλαγή

Ο εκπαιδευτικός επιλέγει **ΜΙΑ** από τις πιο κάτω δραστηριότητες ή μπορεί να επιλέξει συνδυασμό του περιεχομένου τους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Αυξάνω τη φυσική μου δραστηριότητα - Βάζω την άσκηση στη ζωή μου

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να μάθουν οι μαθητές/τριες να ετοιμάζουν πλάνα δράσης για την αύξηση της καθημερινής φυσικής τους δραστηριότητας.

Ο/Η εκπαιδευτικός αναφέρει στους/στις μαθητές/τριες ότι εκτός από τη συστηματική σωματική άσκηση, μπορούν να αυξήσουν την καθημερινή τους φυσική δραστηριότητα και με τις καθημερινές ασχολίες/ρουτίνες.

Ο/Η εκπαιδευτικός απευθύνει τις παρακάτω ερωτήσεις στους/στις μαθητές/τριες και τους ζητά να καταγράψει ο καθένας/η καθεμιά τις απαντήσεις του/της σε ένα χαρτί.

- Με ποιον τρόπο πηγαينوέρχεσαι καθημερινά στο σχολείο και στις άλλες εξωσχολικές σου δραστηριότητες;
- Συμμετέχεις στην καθαριότητα του δωματίου σου;
- Εάν έχεις κήπο στο σπίτι συμμετέχεις στην περιποίηση του;
- Τι κάνεις συνήθως στα διαλείμματα του σχολείου; Όταν θέλετε να ανεβείτε σε ένα πολυώροφο κτήριο που διαθέτει ασανσέρ και σκάλα, τι από τα δύο προτιμάτε;

Στη συνέχεια ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τους/τις μαθητές/τριες να βρουν τρόπους για να αυξήσουν τη φυσική τους δραστηριότητα, αλλάζοντας μερικές από τις παραπάνω συνήθειές τους.

Για παράδειγμα μπορούν: αν συνηθίζουν να μετακινούνται με λεωφορείο, να κατεβαίνουν 1-2 στάσεις νωρίτερα και να περπατάνε την υπόλοιπη απόσταση, να αναλάβουν την εβδομαδιαία καθαριότητα του δωματίου τους, «να υιοθετήσουν ένα κομμάτι του κήπου και να αναλάβουν τη φροντίδα του, να χρησιμοποιούν σκάλες αντί για ασανσέρ, στα διαλείμματα να παίζουν διάφορα παιχνίδια με τους φίλους τους (μπόουλινγκ, σχοινάκι, μπάλα κ.ά.).

Αφού βρουν διάφορους τρόπους να αυξήσουν τη φυσική τους δραστηριότητα μέσα από τις καθημερινές τους ασχολίες, οι μαθητές/τριες καλούνται να δεσμευτούν υπογράφοντας ένα **Συμβόλαιο** ότι θα τηρούν την υπόσχεσή τους για όλη την υπόλοιπη σχολική χρονιά.

Οι τρόποι που αναφέρουν οι μαθητές/τριες καταγράφονται στον πίνακα και στη συνέχεια συμπληρώνουν το **φύλλο εργασίας 6**.

Οι συστάσεις για παιδιά και εφήβους είναι: Φυσική δραστηριότητα μία τουλάχιστον ώρα καθημερινά ή τις πλείστες μέρες της βδομάδας.

Πηγές: Health Education Authority UK ,Dietary Guidelines for Americans World Health Organization, 2011

Περισσότερες πληροφορίες υπάρχουν:

- Στα κείμενα από τα έντυπα «Εθνικές οδηγίες Διατροφής και Άσκησης» και «Εθνικές οδηγίες Διατροφής και Άσκησης για παιδιά 6-12 χρονών».
- Στα στατιστικά στοιχεία από το έντυπο «Βασικά δεδομένα και αριθμοί για την Ευρώπη και τους Ευρωπαίους» (σελ. 22-23) και να σχολιαστεί η θέση της Κύπρου όσον αφορά τη φυσική δραστηριότητα σε σύγκριση με τις υπόλοιπες ευρωπαϊκές χώρες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Προάγω τη φυσική μου δραστηριότητα βελτιώνοντας το περιβάλλον στο οποίο ζω.

Ο κεντρικός στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι οι μαθητές/τριες να μελετήσουν το περιβάλλον στο οποίο ζουν (σχολείο, σπίτι, κοινότητα) και να εντοπίσουν τρόπους βελτίωσής του, έτσι ώστε να προαγάγουν τη φυσική δραστηριότητα στη ζωή τους.

Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν το **φύλλο εργασίας 7**. Καταγράφουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες και εισηγούνται τρόπους βελτίωσής τους, ώστε να γίνουν πιο ενεργητικοί.

Παραδείγματα:

Αλλαγές που μπορούν να κάνουν στην προσωπική τους ζωή: να ασχοληθούν με κάποιο άθλημα π.χ. κολύμπι, τένις, ποδόσφαιρο, συμμετοχή στα προγράμματα ΑΓΟ. Αν αυτό δεν είναι εφικτό μπορούν να βάλουν στόχο να περπατούν 3-4 φορές τη βδομάδα, 30 λεπτά την κάθε φορά με την παρέα τους, με τους γονείς τους ή μόνοι τους. Να περπατούν από το σπίτι μέχρι το σχολείο, να πηγαίνουν φροντιστήριο με τα πόδια.

Αλλαγές που μπορούν να κάνουν στο σπίτι τους: να ασχοληθούν με τον κήπο τους, να φυτέψουν και να περιποιούνται κάθε βδομάδα δικά τους φυτά, να είναι υπεύθυνοι για το καθάρισμα του δωματίου τους και ενός άλλου χώρου του σπιτιού, να κάνουν στατικό ποδήλατο/δρόμο ενώ βλέπουν τηλεόραση.

Αλλαγές που μπορούν να κάνουν στο σχολείο: να εισηγηθούν, να οργανώσουν και να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες κατά τη διάρκεια του διαλείμματος π.χ. βόλει, μπάσκετ, πινγκ-πονγκ. Γίνονται μέλη αθλητικής ομάδας, λαμβάνουν μέρος στα αθλητικά απογεύματα, βοηθούν στο βάψιμο του σχολείου τους, γίνονται υπεύθυνοι για τη μεταφορά καρεκλών στις γιορτές, περπατούν-παίζουν το διάλειμμα στην αυλή του σχολείου, ενθαρρύνονται να λαμβάνουν μέρος στις ενδοσχολικές εκδηλώσεις (παρελάσεις, χορούς κ.ά.). Μπορούν ακόμη να οργανώσουν διαγωνισμούς μεταξύ των τμημάτων ή ομάδων σε διάφορα αθλήματα ή σε χορούς.

Μετά τη συμπλήρωση του σχετικού φύλλου εργασίας, ετοιμάζεται συνοπτικός πίνακας με τα παραδείγματα των δραστηριοτήτων που εισηγήθηκαν οι μαθητές/τριες. Ο πίνακας αυτός τοποθετείται στην πινακίδα της τάξης και το κάθε παιδί ξεχωριστά σημειώνει στο τέλος της κάθε βδομάδας το είδος και τη διάρκεια της δραστηριότητας που πραγματοποίησε. Στο τέλος κάθε μήνα, οι μαθητές/τριες αξιολογούν ομαδικά τη βελτίωση που πέτυχαν στο επίπεδο της φυσικής τους δραστηριότητας.

Αλλαγές στην κοινότητα

Οι μαθητές/τριες ερευνούν στην κοινότητά τους, χώρους κατάλληλους και ασφαλείς, στους οποίους μπορεί κάποιος να ασκηθεί π.χ. γυμναστήρια στην περιοχή που ζουν, πεζόδρομοι, ποδηλατοδρόμοι, πάρκα, προγράμματα ΑΓΟ (Αθλητισμός Για Όλους) ή άλλα προγράμματα που προσφέρει ο Δήμος.

Στη συνέχεια, συντάσσουν επιστολή προς τα γυμναστήρια, τον ΑΓΟ και τον Δήμο και ζητούν:

α) ενημέρωση για τα αθλητικά προγράμματα που προσφέρουν β) σχετικά διαφημιστικά έντυπα (αν αυτά διαθέτουν) για να προσφερθούν σε όλους τους/τις μαθητές/τριες του σχολείου για σκοπούς ενημέρωσης, γ) ειδικά πακέτα τιμών και αθλητικών προγραμμάτων για τους/τις μαθητές/τριες της κοινότητας.

Αφού συγκεντρώσουν τις πληροφορίες τους, τις αξιολογούν και ετοιμάζουν ενημερωτικό φυλλάδιο, το οποίο διανέμουν σε όλους τους/τις μαθητές/τριες του σχολείου για να γίνει μαζική ενημέρωση.

Εντοπίζουν χώρους στην κοινότητα ή στον Δήμο τους, που θα μπορούσαν να διαμορφωθούν, έτσι ώστε να είναι κατάλληλοι για φυσική δραστηριότητα των ιδίων καθώς και των άλλων κατοίκων της περιοχής (π.χ. δημιουργία χώρου στη φύση για άσκηση, πεζόδρομοι, ποδηλατοδρόμοι). Στη συνέχεια ετοιμάζουν επιστολή προς τον Κοινοτάρχη ή τον Δήμαρχο, ζητώντας την υλοποίηση τέτοιων αλλαγών, χρησιμοποιώντας επιχειρήματα και εισηγήσεις. Μπορούν ακόμη να δεσμευτούν ότι θα αναλάβουν τον καθαρισμό του χώρου αυτού για κάποιο χρονικό διάστημα.

Μπορεί να γίνει δένδροφύτευση ενός χώρου στην κοινότητα ή στο ίδιο το σχολείο από τους/τις μαθητές/τριες. Τα φυτά μπορεί να τα προσφέρει δωρεάν ένα φυτώριο της περιοχής ή το Τμήμα Δασών.

Μπορούν, επίσης, να ετοιμάσουν επιστολή προς τη διεύθυνση και τη σχολική εφορία, όπου θα ζητούν να εξοπλιστεί το σχολείο τους με διάφορα παιχνίδια/εργαλεία που θα τους βοηθήσουν να ενισχύσουν τη φυσική τους δραστηριότητα (π.χ. σχοινάκια, μικρές και μεγάλες μπάλες, πινγκ πονγκ, ποδοσφαιράκι, ρακέτες, σκουός, κ.λπ.).

Δραστηριότητα 3: Αναζωογονητικός ποτό/χυμός

Οι μαθητές/τριες μαθαίνουν να ετοιμάζουν έναν αναζωογονητικό χυμό για να σβήνουν τη δίψα τους μετά τη φυσική τους δραστηριότητα.

Καθώς απολαμβάνουν το ποτό τους συστήνεται να επισημανθεί πως τα υγρά είναι σημαντικά σε οποιαδήποτε στιγμή, συμπεριλαμβανομένου μετά την άσκηση για να αναπληρώσουν τα υγρά που χάθηκαν με τον ιδρώτα.

Ιστοσελίδες με συνταγές για φρέσκους χυμούς και Smoothies

- <http://www.soy milkquick.com/fruitjuicerecipes.php>
- <http://www.marthastewart.com/267077/healthy-juice-recipes>

❖ Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να συνδυαστεί με την κεντρική δραστηριότητα που θα επιλεγεί.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4: Τελική εκδήλωση – Παρουσίαση

Οι μαθητές/τριες μπορούν να διοργανώσουν μια παρουσίαση, που να περιλαμβάνει έκθεση των εργασιών που πραγματοποίησαν κατά τη διάρκεια του προγράμματος για τη συστηματική άσκηση. Στη συνέχεια, μπορούν να διοργανώσουν μια αθλητική εκδήλωση για όλους (π.χ. αγώνα δρόμου ή ποδηλατοδρομία). Μπορούν να καλέσουν όσο γίνεται περισσότερο κόσμο σε αυτή την εκδήλωση. Με αφορμή αυτή την εκδήλωση να δώσουν σε όλους κάτι που να βοηθάει στη μετάδοση της ιδέας προς το ευρύτερο κοινό (π.χ. ένα έντυπο, μια κονκάρδα, ένα μπλουζάκι).

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.
- Hassle Free Exercise. (2009). NHS Health Scotland.
- HHS' Food and Drug Administration and USDA's Food and Nutrition Service.
- V.Simovska, B.B.Jensen, M. Carlsson, C. Albeck. Shape Up- Europe. (2006). Για μια υγιεινή και ισορροπημένη ανάπτυξη. Οδηγός Μεθοδολογίας. P.A.U. Education.
- Βασικά δεδομένα και αριθμοί για την Ευρώπη και τους Ευρωπαίους. (2007). Λουξεμβούργο: Υπηρεσία Επισήμων Εκδόσεων των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων.
- Εθνικές οδηγίες Διατροφής και Άσκησης για παιδιά 6-12 χρονών. (2008). Εθνική Επιτροπή Διατροφής. Υπουργείο Υγείας.
- Εθνικές οδηγίες Διατροφής και Άσκησης. (2008). Εθνική Επιτροπή Διατροφής. Υπουργείο Υγείας.
- The power of choice. Helping Youth Make Healthy Eating and Fitness Decisions. (2003).
- Fitness Partner: Activity Calorie Calculator. Ημερομηνία ανάκτησης 10 Οκτωβρίου 2010 από: <http://www.primusweb.com/cgi-bin/fpc/actcalc.pl>
- World Health Organization. Ημερομηνία ανάκτησης 10 Οκτωβρίου 2010 από: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html>
- Καλαθέρη Μ. (Ιανουάριος 2004). Υγεία και αθλητισμός-Έκδοση σύμπραξης σχολείων της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης νομού Εύβοιας. Ημερομηνία ανάκτησης 14 Ιανουαρίου 2011.
- Θεοδωράκης, Γ., Χασάνδρα, Μ. (2006) Σχεδιασμός Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Ιστοσελίδες

- **Υγεία και Αθλητισμός,** <http://www.servitoros.gr/education/view.php/39/799/>
- **Αθλητισμός,** <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82>
- **Move for health,** <http://www.who.int/world-health-day/previous/2002/en/>
- Παρακολουθώντας τη φυσική κατάσταση των νέων στην Ευρώπη, <http://www.eufic.org/article/el/health-lifestyle/physical-activity/artid/Teen-fitness-Europe-greek/>
- **Get off the couch,** <http://www.eufic.org/article/el/health-lifestyle/physical-activity/rid/Get-off-couch/>
- **Διατροφή-Άσκηση & Σύγχρονες ασθένειες,** <http://3geldiatrofi.weebly.com/>
- **Ερευνητικό και Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο Υγεία του Παιδιού,** <http://www.childhealth.ac.cy/>

- **Άσκηση κα σωματική ανάπτυξη του παιδιού,** <http://www.disabled.gr/lib/?p=8503>
- **Getting fitter is easier than you think,**
<http://www.healthscotland.com/documents/185.aspx>
- **Dietary Guidelines for Americans,** <http://www.cnpp.usda.gov/DietaryGuidelines.htm>
- **Οι συστάσεις για σωματική δραστηριότητα,** <http://www.eufic.org/article/el/health-lifestyle/physical-activity/artid/Guidelines-physical-activity-greek/>

2.4 Χρήση και Κατάχρηση Ουσιών

ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:

Οι μαθητές/τριες :

- Να έχουν πρακτικές εμπειρίες ποιοτικής αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου τους στο σχολείο και στη κοινότητά τους.
- Να προβληματίζονται και να συζητούν τις κοινωνικές, ψυχικές και σωματικές επιπτώσεις της χρήσης παράνομων ουσιών που προκαλούν εξάρτηση.
- Να αναπτύσσουν επιχειρηματολογία κατά των ευρέως διαδεδομένων και λανθασμένων κοινωνικών αντιλήψεων και πιέσεων σχετικά με το κάπνισμα, το αλκοόλ και όχι μόνο.
- Να αντιμετωπίζουν περιπτώσεις πίεσης από τους άλλους.
- Να γνωρίζουν κυβερνητικές και μη δομές (και φορείς) που μπορούν να τους προσφέρουν πληροφόρηση και στήριξη σε επίπεδο πρόληψης ή/και θεραπείας.
- Να επεξηγούν την αναγκαιότητα της αναζήτησης στήριξης σε περίπτωση χρήσης ή σκέψης για χρήση ουσιών.
- Να εισηγούνται τρόπους βελτίωσης του άμεσου και ευρύτερου περιβάλλοντος έτσι ώστε να προλαμβάνουν και να προστατεύονται από τους κινδύνους που προκύπτουν από τη χρήση και κατάχρηση ουσιών.

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.
- Αποτελεί ασθένεια, όταν έχει φτάσει σε τέτοιο σημείο, ώστε σαφώς να παρατηρούνται διαταραχές, βλάβες στη σωματική και ψυχική υγεία και στις διανθρώπινες σχέσεις, με κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις.

Εξαρτημένος είναι εκείνος που με οποιαδήποτε εξαρτησιογόνος ουσία, βλάπτεται τόσο σωματικά και ψυχικά, όσο και κοινωνικά-οικονομικά.

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.).

Εξαρτησιογόνες ουσίες

1. Θυμοληπτικά φάρμακα (ηρεμιστικά).
2. Αναθυμιάσεις διαλυτικών υγρών (βενζίνη, ασετόν νιτροειδή), κωδεϊνούχα σιρόπια για το βήχα, σπρέι για την απόφραξη της μύτης, κ.α.
3. Δρόγες: χασίς, ηρωίνη, κοκαΐνη, μορφίνη, LSD, κ.α.
4. Αλκοόλ.
5. Νικοτίνη, καφεΐνη, υπακτικά (καθαρτικά).

Πηγές:

- Εξάρτηση από ουσίες, http://www.netinformation.gr/psychotherapeia/html/eiunococ_adu_ioossao.html
- Επαμεινώνδα, Ε., Νεοκλέους, Ε., Τιγγιρίδου, Μ., (2007). *Πρώτα Βήματα: Οδηγός Εκπαίδευσης για Υγιείς Σχέσεις*. Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.
- Εξάρτηση από διάφορες ουσίες και Εθισμοί, <http://www.tuc.gr/155.html>
- Από πότε μία συνήθεια γίνεται εξάρτηση, <http://www.vita.gr/html/ent/048/ent.2048.asp>
- Εξαρτήσεις, <http://web4health.info/el/answers/add-menu.htm>
- ΚΕ.Θ.Ε.Α. <http://www.exartiseis.gr/index.asp>

Συστάσεις προς τους εκπαιδευτικούς

Ο/Η εκπαιδευτικός είναι εξαιρετικά σημαντικό πρόσωπο για την πορεία και αποτελεσματικότητα των δραστηριοτήτων. Οι προσωπικές του/της αντιλήψεις, η στάση και η συμπεριφορά του/της σχετικά με το θέμα των εξαρτησιογόνων ουσιών αλλά και οι γνώσεις και ο σεβασμός του/της στις πολιτισμικές συνήθειες του τόπου, είναι σημαντικοί παράγοντες για την πορεία των δραστηριοτήτων.

Ο/Η εκπαιδευτικός συστήνεται να εφαρμόσει ποικιλία μεθόδων που αφορούν την ομαδοποίηση και την ενεργοποίηση των μαθητών/τριών. Σημαντική είναι η πραγματοποίηση των δραστηριοτήτων εκείνων που θα βοηθήσουν στην αποτελεσματική υλοποίηση των δεικτών επιτυχίας. Συστήνεται ο/η εκπαιδευτικός να συλλέξει και να οργανώσει τις πληροφορίες που θα δώσει στους/στις μαθητές/τριες. Καλό είναι να αποφασίσει επίσης, με ποιους ελκυστικούς τρόπους θα περάσει αυτές τις πληροφορίες. Πρέπει να αποφεύγει τις μακροσκελείς διαλέξεις.

Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να προσαρμόσει τις δραστηριότητες και τη μεθοδολογία ανάλογα με το επίπεδο γνώσης των μαθητών/τριών γύρω από το θέμα, το ενδιαφέρον τους, τις στάσεις και συμπεριφορές τους, το χρόνο και τα μέσα που έχει στη διάθεσή του στο σχολείο καθώς και τις κοινωνικές και πολιτιστικές πεποιθήσεις της περιοχής. Για παράδειγμα, αν κριθεί απαραίτητο, δίνεται έμφαση στο κάπνισμα.

Οι ηθικολογικές παρεμβάσεις του τύπου «Πείτε όχι στα ναρκωτικά/Πείτε όχι στο αλκοόλ/Πείτε όχι στο κάπνισμα», είναι ανεπαρκείς και μπορούν ακόμη και να διεγείρουν την περιέργεια των νέων για να δοκιμάσουν αυτές τις ουσίες. Για το λόγο αυτό, πρέπει να αποφεύγεται η ηθικολογική προσέγγιση. Ο/Η μαθητής/τριας είναι καλό να έρχεται αντιμέτωπος με την πολυπλοκότητα του προβλήματος μέσα από τις επιπτώσεις του και τους παράγοντες κινδύνου. Οι παράγοντες κινδύνου, είναι οι μεταβλητές εκείνες, που αυξάνουν την πιθανότητα εμπλοκής των νέων σε βλαπτικές για την υγεία τους συμπεριφορές (π.χ. χρήση ουσιών από φίλους, προβολή προτύπων από τα ΜΜΕ, σχολική αποτυχία, γονείς που κάνουν χρήση ουσιών, χαμηλή αυτοεκτίμηση).

Η πρόληψη κατά των εξαρτησιογόνων ουσιών πρέπει να επικεντρώνεται στην αντιμετώπιση μύθων και παρεξηγήσεων σχετικά με τη χρήση. Συστήνεται οι μαθητές/τριες, μέσα από συλλογισμούς να καταρρίψουν κοινωνικές αντιλήψεις, που αφορούν στο κάπνισμα ή άλλες ουσίες, όπως για παράδειγμα «Όλοι το έχουν δοκιμάσει».

Οι δραστηριότητες αυτής της θεματικής ενότητας, πρέπει να επικεντρώνονται στην ενδυνάμωση των ατομικών και κοινωνικών δεξιοτήτων και της κριτικής ικανότητας των εφήβων, έτσι ώστε να υιοθετούν αιτιολογημένες προσωπικές επιλογές σχετικά με τις ουσίες. Οι μαθητές/τριες πρέπει να έχουν την ευκαιρία να προβληματιστούν και να ασκήσουν τη δική τους κριτική για το πρόβλημα της εξάρτησης.

Ενημερωτικό/εννοιολογικό εκπαιδευτικό υλικό για τις εξαρτησιογόνες ουσίες είναι αναρτημένο στην ιστοσελίδα:

http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/themata/oikiaki_oikonomia/analytika_programmata.html

Συστήνεται να μελετηθεί αυτό το υλικό, έτσι ώστε ο/η εκπαιδευτικός να είναι σε θέση να απαντήσει τις απορίες των μαθητών/τριών.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ

Αρχικά συστήνεται να επεξηγηθούν οι έννοιες «εξάρτηση» και «εξαρτησιογόνες ουσίες». Η ανάπτυξη μιας κοινής ορολογίας, που όλοι αντιλαμβάνονται με τον ίδιο τρόπο, είναι πολύ σημαντική.

Μεθοδολογικές προσεγγίσεις:

- Ιδεοθύελλα - Συζήτηση
- Ομαδική εργασία
- Στατιστικά στοιχεία/εικόνες/προβολή βίντεο ή μικρού μήκους ταινιών.

Ενδεικτικά σημεία συζήτησης/ερωτήσεων

- Καθημερινές συνήθειες. *Πιθανές απαντήσεις μαθητών/τριών: κινητό, διαδίκτυο, τηλεόραση, ηλεκτρονικά παιχνίδια, κάπνισμα, φαγητό κ.α.*
- Πότε μια συνήθεια γίνεται εξάρτηση; Ορισμός εξάρτησης, προβληματισμός.
- Πιστεύετε ότι έχετε κάποιες εξαρτήσεις; Αναφέρετε συγκεκριμένα παραδείγματα.
- Ποιες άλλες εξαρτήσεις μπορεί να έχουν κάποια άλλα άτομα; *Πιθανές απαντήσεις: κάπνισμα, αλκοόλ, φάρμακα, ναρκωτικά, καφές, τζόγος, κατανάλωση γλυκών.*
- Ορισμός εξαρτησιογόνων ουσιών.
- Λόγοι που μπορεί κάποιο άτομο να οδηγηθεί σε εξάρτηση (*κάπνισμα, αλκοόλ, ναρκωτικά*). (Αυτό το σημείο μπορεί να αναπτυχθεί και στις κεντρικές δραστηριότητες).

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ (2 διδακτικές περίοδοι)

Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει διάφορες μεθοδολογικές προσεγγίσεις για τις δραστηριότητες αφορμής αυτής της ενότητας.

Σημαντικό βήμα του/της εκπαιδευτικού, είναι αρχικά να ανιχνεύσει τις γνώσεις, τις στάσεις και τη συμπεριφορά των μαθητών απέναντι στις εξαρτησιογόνες ουσίες. Η αξιολόγηση μπορεί να πραγματοποιηθεί είτε με τη χρήση ερωτηματολογίου, είτε με συνέντευξη. Στα **φύλλα εργασίας 1 και 2**, παρουσιάζονται δύο ξεχωριστά **ενδεικτικά** ερωτηματολόγια που αφορούν την αξιολόγηση των στάσεων και γνώσεων των μαθητών προς το κάπνισμα. Παρόμοια ερωτηματολόγια μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για τις άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες (αλκοόλ, ναρκωτικά). Τα ερωτηματολόγια πρέπει να συμπληρωθούν ανώνυμα. Τα στοιχεία αυτά θα βοηθήσουν τόσο τον/την εκπαιδευτικό όσο και τους/τις μαθητές/τριες στην πορεία των δραστηριοτήτων. Στις οδηγίες προς τους μαθητές/τριες, περιγράφεται ο τρόπος υπολογισμού του σκορ για τις γνώσεις και τις στάσεις των μαθητών για το κάπνισμα.

- **Φύλλο Εργασίας 1:** «Τι πιστεύω για το κάπνισμα».
- **Φύλλο Εργασίας 2:** «Τι γνωρίζω για το κάπνισμα».

Αφού ολοκληρωθεί η εφαρμογή των δραστηριοτήτων που θα επιλέξει ο/η εκπαιδευτικός για την ενότητα αυτή, οι μαθητές/τριες καλούνται να **επαναξιολογήσουν** τις γνώσεις και στάσεις τους, μελετώντας τις απαντήσεις που έδωσαν στην αρχική συμπλήρωση των ερωτηματολογίων. Στόχος της επαναξιολόγησης, είναι να προβληματιστούν για τις γνώσεις, τις στάσεις και τις συμπεριφορές τους, να εξετάσουν αν αυτές έχουν αλλάξει και να

διορθώσουν τυχόν λανθασμένες απαντήσεις που είχαν. Οι μαθητές/τριες συμπεραίνουν πως οι αντιλήψεις που έχουμε για κάποιες καταστάσεις και γεγονότα, πολλές φορές, μπορεί να είναι λανθασμένες, εξαιτίας της παραπληροφόρησης, των μύθων που κυριαρχούν, των μη έγκυρων πηγών πληροφόρησης, κ.α.

Σημείωση: Επιπρόσθετα δείγματα ερωτηματολογίων που αφορούν την αξιολόγηση των γνώσεων και στάσεων των μαθητών/τριών, αναφορικά με τις εξαρτησιογόνες ουσίες, υπάρχουν στην ιστοσελίδα του Υ.Π.Π.:

http://www.schools.ac.cy/evliko/mesi/themata/oikiaki_oikonomia/analytika_programmata.html

Οι ακόλουθες **δραστηριότητες αφόρμησης** μπορούν να εφαρμοστούν για οποιαδήποτε εξαρτησιογόνο ουσία, πάντα ανάλογα με τις ανάγκες, τη διάθεση και το ενδιαφέρον των μαθητών/τριών. Μπορεί ο/η εκπαιδευτικός να επιλέξει συνδυασμό δραστηριοτήτων. Η μεθοδολογική προσέγγιση, επιλέγεται, ανάλογα με τη δραστηριότητα που θα εφαρμοστεί, π.χ.: μέθοδος project, έρευνα, βιωματική μάθηση, αυτοσχεδιασμός, καλλιτεχνική δραστηριότητα, παιχνίδια ρόλων, προσομοίωση.

Ενδεικτικές ιδέες δραστηριοτήτων αφόρμησης:

• Καταιγισμός ιδεών.

Ενδεικτικά παραδείγματα:

- τι σας έρχεται στο μυαλό ακούγοντας τη λέξη αλκοόλ/κάπνισμα/ναρκωτικά; Οι απαντήσεις των μαθητών/τριών γράφονται στον πίνακα.
- Αναφορικά με το κάπνισμα, μπορεί να γίνει μία αρχική αναφορά στην περιβαλλοντική ρύπανση και με τη συζήτηση, οι μαθητές/τριες να καταλήξουν στα συμπεράσματα:
 - ένας από τους ρύπους του περιβάλλοντος είναι ο καπνός των τσιγάρων.
 - όπως οι διάφορες χημικές ουσίες ρυπαίνουν το περιβάλλον έτσι και οι άνθρωποι που καπνίζουν μολύνουν το σώμα τους (πνεύμονες, στόμα, οισοφάγος, στομάχι κ.α.).

• Αξιοποίηση στατιστικών στοιχείων.

- Επιδημιολογικές έρευνες έγκυρων πηγών (π.χ. Eurostat) για το ποσοστό ατόμων που καπνίζουν, για το ποσοστό ατόμων που καταναλώνει αλκοόλ ή/και που κάνουν χρήση ναρκωτικών ουσιών.
- Στατιστικά στοιχεία για τις συχνότερες αιτίες θανάτου στην Κύπρο και σε άλλες χώρες (π.χ. το κάπνισμα είναι από τις κυριότερες αιτίες θανάτου, μεγάλο ποσοστό ατυχημάτων οφείλεται στην υπερκατανάλωση του αλκοόλ).

• Αξιοποίηση σχετικών πρόσφατων άρθρων από διάφορα έντυπα Μ.Μ.Ε. ή/και από το διαδίκτυο που αφορούν εξαρτησιογόνες ουσίες.

• Ενεργοποίηση των μαθητών/τριών (π.χ. λόγοι για τους οποίους οι νέοι πίνουν αλκοόλ, καπνίζουν ή/και κάνουν χρήση ναρκωτικών ουσιών (ενδεικτικό παράδειγμα: **Δραστηριότητα 1**).

- **Προβολή εικόνων/φωτογραφιών/αφισών** από έντυπα των Μ.Μ.Ε., καθώς και από τους συνδέσμους/φορείς που ασχολούνται με την πρόληψη και θεραπεία εξαρτησιογόνων ουσιών. (π.χ. επιρροή διαφημίσεων, προβολή θετικών/αρνητικών προτύπων).
- **Προβολή μικρού μήκους ταινιών/προβολή διαφημίσεων.**

Ενδεικτικά φιλμάκια που μπορούν να προβληθούν:

- <http://www.youtube.com/watch?v=iqn-pn7IYqM>, Αντικαπνιστικό Βίντεο (Παθητικό Κάπνισμα, Επιπτώσεις παθητικού καπνίσματος στα παιδιά).
- <http://www.youtube.com/watch?v=Npty8yrWI7s>, Still smoking? Watch this! Προβάλλεται μέσω πειράματος, η διαδικασία εισπνοής τσιγάρων και οι συνέπειές του, κυρίως στους πνεύμονες (η πίσσα του τσιγάρου).
- <http://www.youtube.com/watch?v=UZfRahr7qKq&feature=related>, Το σφουγγάρι, τα πνευμόνια, τα τσιγάρα και η πίσσα.
- <http://www.youtube.com/watch?v=DMK4GVp6KjQ>, Ποτό και οδήγηση ποτέ μαζί. (Ομολογία ενός κοριτσιού).
- http://www.youtube.com/watch?v=pFXni2HN_J0, Αλκοόλ «Ανήλικοι». Τηλεοπτικό Σποτάκι για το αλκοόλ, του Υπουργείου Υγείας Ελλάδος,.
- <http://www.youtube.com/watch?v=Em-dlpuQ5vQ&feature=related>, Η ζωή έχει χρώμα. Εκστρατεία κατά του αλκοόλ από το Υπουργείο Υγείας Ελλάδος.
- <http://www.youtube.com/watch?v=rEr-gNSEi3I>, «Μια μπίρα παραπάνω..» Όχι ευχαριστώ θα οδηγήσω.
- <http://www.youtube.com/watch?v=-fCVq8yooows>, Συνέπειες κατάχρησης αλκοόλ, λόγοι που πίνουν αλκοόλ οι νέοι.
- <http://www.videoman.gr/26238>, Ένα από τα καλύτερα διαφημιστικά κατά του καπνίσματος.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Πολύτιμες συνήθειες για την υγεία μου και τη ζωή μου

Όλοι οι μαθητές/τριες στέκονται στη τάξη. Ο/η εκπαιδευτικός εξηγεί στους/στις μαθητές/τριες τη διαδικασία της άσκησης. Τους ζητά να κάθονται όσοι δεν κάνουν στη ζωή τους (στην καθημερινότητά τους) αυτό το οποίο θα αναφέρει κάθε φορά. Οι δηλώσεις αναγράφονται πιο κάτω. Συνήθως μέχρι την τελευταία δήλωση όλοι κάθονται κάτω.

Δηλώσεις:

- Πλένω τα δόντια μου καθημερινά
- Πάντα φοράω τη ζώνη ασφαλείας στο αυτοκίνητο
- Προσπαθώ να τρώω υγιεινά και αποφεύγω το πρόχειρο φαγητό
- Κάνω καθημερινά κάποιο είδος γυμναστικής
- Περπατώ πάντα στη δεξιά μεριά του δρόμου
- Κοιμάμαι 7 – 8 ώρες την ημέρα
- Πάω στο γιατρό τακτικά για τεστ ρουτίνας
- Τηρώ τους κανόνες υγιεινής κάθε φορά που χρησιμοποιώ την τουαλέτα
- Δεν καπνίζω.
- Δεν πίνω.
- Τηρώ τους κανόνες υγιεινής όταν μαγειρεύω

- Τρώω καθημερινά φρούτα και λαχανικά
- Γνωρίζω άτομα της ηλικίας μου που καπνίζουν και όταν βγαίνουν σε νυχτερινή έξοδο πίνουν αλκοόλ.

Ακολουθεί συζήτηση όσον αφορά το πόσο σημαντικό είναι να διατηρούν οι ίδιοι αλλά και οι μεγαλύτεροί τους, κάποιες καλές συνήθειες, που προστατεύουν την υγεία τους και αναφέρουν πόσο δύσκολο είναι να τις τηρούν (π.χ. να μην καπνίζουν, να ασκούνται τακτικά, να ακολουθούν κανόνες υγιεινής διατροφής κ.α.). Οι μαθητές/τριες συμπεραίνουν πως πολλές φορές, τυχάνει να δυσκολευόμαστε να τηρούμε ακόμα και κάποιες απλές και σύντομες καθημερινές μας συνήθειες, όπως είναι το βούρτσισμα των δοντιών. Οι μαθητές/τριες καλούνται να προβληματιστούν για τους λόγους που συμβαίνει αυτό.

Αφού οι μαθητές εκφράσουν τον αρχικό τους προβληματισμό και συζητήσουν για τους λόγους που δεν ακολουθούν στην καθημερινότητά τους κάποιες καλές συνήθειες, συζητούν το πιο κάτω ερώτημα:

- *Ενώ οι νέοι γνωρίζουν τις συνέπειες του καπνίσματος ή της χρήσης ναρκωτικών ή/και της κατανάλωσης αλκοόλ, εξακολουθούν να κάνουν αυτές τις συνήθειες. Γιατί συμβαίνει αυτό;*

Οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν ομαδικά το **φύλλο εργασίας 3**, όπου καταγράφουν τους λόγους που πιστεύουν πως οι νέοι αλλά και οι ενήλικες επιλέγουν κάποιες συνήθειες (κάπνισμα, αλκοόλ, ναρκωτικά) παρόλο που προκαλούν αρνητικές συνέπειες στην υγεία τους. Ακολουθεί σχετική συζήτηση.

Σύμφωνα με ερευνητικά στοιχεία οι παράγοντες οι οποίοι ωθούν ένα νεαρό άτομο είναι:

- Για να αποκτήσουν νέες εμπειρίες
- Να φαίνονται «κουλάτοι», «μάγκες».
- Να αποκτούν νέους φίλους.
- Να δείξουν την ανεξαρτησία τους.
- Να αντιμετωπίσουν το άγχος.
- Επειδή νομίζουν ότι έτσι μπορούν να διατηρήσουν το βάρος τους.

Σε αυτό το σημείο, ο/η εκπαιδευτικός (αν δεν το έκανε προηγουμένως) μπορεί να παρουσιάσει στους/στις μαθητές/τριες κάποια στατιστικά στοιχεία που δείχνουν τα ποσοστά των νέων και όχι μόνο, που καπνίζουν, που πίνουν αλκοόλ ή/και που κάνουν χρήση ναρκωτικών ουσιών.

Εναλλακτικά, μπορεί να προβληθεί κάποιο σχετικό φιλμάκι.

Σημείωση: Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν αφορμή σε διάφορες υποενότητες όπως είναι η υγεία, η φυσική δραστηριότητα, η διατροφή, η κυκλοφοριακή

αγωγή, ο οικογενειακός προγραμματισμός κ.α. Σε μεγαλύτερες ηλικίες, μπορούν να χρησιμοποιηθούν διαφορετικές ή επιπρόσθετες δηλώσεις όπως είναι:

- Φορώ πάντα το κράνος μου όταν οδηγώ μηχανή
- Τηρώ πάντα το όριο ταχύτητας στον αυτοκινητόδρομο

ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Ο/Η εκπαιδευτικός πρέπει να υλοποιήσει τους **δείκτες επιτυχίας της ενότητας**, εφαρμόζοντας τις κεντρικές δραστηριότητες που θα επιλέξει. Συνοπτικά, οι μαθητές/τριες συστήνεται:

- Να **ενημερωθούν** (π.χ. οι βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος/του αλκοόλ/της χρήσης ναρκωτικών ουσιών, δομές/φορείς που προσφέρουν στήριξη).
- Να **ευαισθητοποιηθούν** (π.χ. ατυχήματα εξαιτίας της κατάχρησης ναρκωτικών/αλκοόλ).
- Να **ενθαρρυνθούν** (π.χ. το καλύτερο αντικαπνιστικό σλόγκαν, επιστολή σε αρμόδιους φορείς, θετικά πρότυπα).
- Να στηρίζουν τις απόψεις τους και να μπορούν **να αντιστέκονται** (π.χ. μαθαίνω να λέω όχι, διεκδικητική συμπεριφορά, ενίσχυση αυτοεκτίμησης).
- Να **μεταφέρουν** τις γνώσεις/στάσεις/ευαισθησίες τους σε άλλους (φίλους, γονείς/κηδεμόνες, νέους, άτομα της κοινότητάς τους).

Πιο κάτω αναφέρονται **ενδεικτικές δραστηριότητες**, που η πραγματοποίησή τους συντελεί στην ικανοποίηση των πιο πάνω στόχων - δεικτών επιτυχίας. Ο/Η εκπαιδευτικός επιλέγει την δραστηριότητα (ή το συνδυασμό των δραστηριοτήτων) που θα εφαρμόσει ανάλογα με τις ανάγκες που έχουν οι μαθητές/τριες.

Ενδεικτικές Κεντρικές Δραστηριότητες: Ενημέρωση (γνώση) /Ευαισθητοποίηση (2 διδακτικές περιόδους)

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Συνέντευξη από καπνιστές/μη καπνιστές

Μια ομάδα μαθητών/τριών καλείται να προβληματιστεί για τους λόγους που οδηγούν στο κάπνισμα. Τους ζητείται να ετοιμάσουν μια εργασία – συνέντευξη, ρωτώντας άλλους/ες μαθητές/τριες ή/και ενήλικες, όπως τους γονείς που καπνίζουν, γιατί το κάνουν αυτό, καθώς και πρώην καπνιστές για το πώς κατάφεραν να διακόψουν το κάπνισμα.

Αφού συλλέξουν στοιχεία από 5-10 καπνιστές/τριες (ή περισσότερους), καλούνται να ετοιμάσουν έναν κατάλογο με τις απαντήσεις που έδωσε ο καθένας ξεχωριστά σε κάθε μια από τις ερωτήσεις που τους δόθηκαν. Θα μπορέσουν, έτσι, να συλλέξουν κάποιες πληροφορίες για τους λόγους που κάποια άτομα καπνίζουν. Ακολουθεί συζήτηση.

Σημεία συζήτησης αφού συμπληρωθούν τα ερωτηματολόγια:

- Οι λόγοι για τους οποίους καπνίζουν και που αναφέρονται από τους/τις καπνιστές/τριες είναι ρεαλιστικοί ή μήπως βασίζονται σε λανθασμένες αντιλήψεις;

- Τα εμπόδια που ανέφεραν (λόγοι που δε σταματούν το κάπνισμα) είναι πραγματικά εμπόδια ή δικαιολογίες;
- Τι κάνουν οι μη καπνιστές όταν έχουν άγχος;
- Συμβαδίζει το κάπνισμα με την άσκηση;
- Από πού μπορούν να ζητήσουν βοήθεια οι καπνιστές για να σταματήσουν το κάπνισμα;
- Ποιες οι συνέπειες του καπνίσματος (υγεία, οικονομία, περιβάλλον κ.α.)
- Είναι δύσκολο να σταματήσει κανείς το κάπνισμα (με βάση τις απαντήσεις των μη καπνιστών);
- Ποιες οι επιπτώσεις της διακοπής του καπνίσματος στην υγεία του ατόμου;
- Βλάπτει το παθητικό κάπνισμα;

Παραδείγματα ερωτήσεων συνέντευξης καπνιστών και πρώην καπνιστών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν (φύλλο εργασίας 4):

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ
Ερωτήσεις σε καπνιστές
Πως άρχισες το κάπνισμα;
Γιατί καπνίζεις;
Θα ήθελες να σταματήσεις το κάπνισμα;
Αν ΝΑΙ, γιατί;
Αν ΟΧΙ, γιατί;
Τι σε εμποδίζει;
Ερωτήσεις σε πρώην καπνιστές
Πώς άρχισες το κάπνισμα;
Γιατί κάπνιζες;
Πόσο δύσκολο ήταν να το κόψεις;
Πως ένιωθες, όταν κάπνιζες, και πως νιώθεις τώρα;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Οι βλαβερές συνέπειες των εξαρτησιογόνων ουσιών

Στόχος αυτής της δραστηριότητας, είναι οι μαθητές/τριες να ευαισθητοποιηθούν και να ενημερωθούν για τις βλαβερές συνέπειες των εξαρτησιογόνων ουσιών.

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες και ερευνούν τις συνέπειες χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών. Η κάθε ομάδα ξεχωριστά, αναλαμβάνει να ερευνήσει πληροφορίες για μία εξαρτησιογόνο ουσία και στη συνέχεια να συμπληρώσει το **φύλλο εργασίας 5** (π.χ. Ομάδα Α': Κάπνισμα, Ομάδα Β': Αλκοόλ, Ομάδα Γ': Ναρκωτικά).

Εναλλακτικά, ανάλογα με την έκταση της έρευνας, όλοι οι μαθητές/τριες της τάξης, μπορούν να εργαστούν για μία και μόνο εξαρτησιογόνο ουσία (π.χ. όλοι οι μαθητές ασχολούνται με το κάπνισμα). Το **φύλλο εργασίας 6**, είναι ενδεικτικό και μπορεί να αποτελέσει μέρος αυτής της έρευνας.

Μία έρευνα μπορεί να πραγματοποιηθεί συλλέγοντας πληροφορίες από έγκυρες πηγές. Για παράδειγμα οι μαθητές/τριες μπορούν να συλλέξουν ενημερωτικό υλικό από διάφορα έντυπα/άρθρα των Μ.Μ.Ε., καθώς και από το διαδίκτυο. Επιπρόσθετα, οι μαθητές/τριες μπορούν να πάρουν συνέντευξη από κάποιο γιατρό ή/και εκπρόσωπο μίας ιατρικής υπηρεσίας (που βρίσκεται στην κοινότητά τους). Μπορούν επίσης να συλλέξουν υλικό από διάφορους συνδέσμους/ιδρύματα και λειτουργούς που ασχολούνται με την πρόληψη και θεραπεία εξαρτησιογόνων ουσιών.

Σημείωση: Περισσότερες ερευνητικές δράσεις αναφέρονται στις δραστηριότητες επέκτασης/δράσης.

Ακολούθως, οι μαθητές/τριες καλούνται να ενημερώσουν και τους/τις μαθητές/τριες του υπόλοιπου σχολείου τους, για τις βλαβερές συνέπειες της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών. Αυτό μπορεί να γίνει με την ετοιμασία και διανομή τρίπτυχων, συγγραφή άρθρων για το περιοδικό/εφημερίδα του σχολείου/κοινότητας, ανάρτηση σχετικών μηνυμάτων /σλόγκαν/αφισών στις πινακίδες της τάξης ή του σχολείου ή σε χώρους που συχνάζουν έφηβοι/νεοί (π.χ. γειτονική καφετέρια, κέντρα νεότητας κ.α.).

Ενδεικτικό παράδειγμα :

Ο μαθητές/τριες γράφουν σε μεγάλα χαρτόνια με έντονα χρώματα, κάποια μηνύματα που σχετίζονται με τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών (π.χ. αρνητικές συνέπειες, μύθοι και πραγματικότητες). Τα μηνύματα αυτά πρέπει να βασίζονται σε έγκυρες πηγές πληροφόρησης. Στη συνέχεια, αφού πάρουν έγκριση από τη Διευθυντική Ομάδα του σχολείου, τα αναρτούν στις πινακίδες των τάξεων και των διαδρόμων του σχολείου (**ευαισθητοποίηση, μετάδοση γνώσης**).

Ενδεικτικά παραδείγματα μηνυμάτων:

Το κάπνισμα:

- Είναι από τις κυριότερες αιτίες θανάτων από τον καρκίνο των πνευμόνων.
- Αυξάνει τον κίνδυνο αθηροσκλήρωσης.
- Αυξάνει τον κίνδυνο θανάτου των νεογέννητων και επιφέρει και άλλες επιπλοκές κατά την εγκυμοσύνη.
- Δεν είναι μαγκιά.
- Κάθε τσιγάρο μειώνει τη ζωή του καπνιστή κατά ένα λεπτό.
- Το παθητικό κάπνισμα θεωρείται αιτία θνησιμότητας, αφού επηρεάζει την υγεία των μη καπνιστών.

Το αλκοόλ

- Προκαλεί εκφυλισμό/κίρρωση ήπατος.
- Το αλκοόλ δεν είναι διασκέδαση.
- Το αλκοόλ θολώνει το μυαλό.
- Το αλκοόλ προκαλεί βία.

Τα ναρκωτικά

- Τα ναρκωτικά καταστρέφουν τα εγκεφαλικά κύτταρα.
- Τα ναρκωτικά δε σε αφήνουν να είσαι ο εαυτός σου.
- Τα ναρκωτικά προκαλούν αδυναμία προσοχής και συγκέντρωσης.
- Τα ναρκωτικά δεν συνάδουν με την επιτυχία ενός ατόμου.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Κατάχρηση ουσιών (αλκοόλ)

Αυτή η δραστηριότητα δίνει έμφαση στις αρνητικές συνέπειες της κατάχρησης κυρίως του αλκοόλ και τονίζει το αντίκτυπό τους στην οδική συμπεριφορά των ατόμων.

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες για να διερευνήσουν τα εξής θέματα:

Ομάδα Α΄

Οι χημικές αντιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό κατά τη χρήση αλκοόλ ή άλλων ουσιών
Ενδεικτικές ιστοσελίδες:

- <http://web4health.info/gr/answers/add-alcohol-body1.htm>
- http://psi-gr.tripod.com/alcoholism_risk_factors.html
- http://ec.europa.eu/transport/roadsafety/index_el.htm
- http://ec.europa.eu/health-eu/my_lifestyle/alcohol/index_el.htm
- <http://www.medlook.net/kids/alcohol.asp>
- <http://www.neahygeia.gr/page.asp?p=498>

ΟΜΑΔΑ Β΄

Οι λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος/εγκεφάλου και πώς αυτές επηρεάζονται κατά τη χρήση αλκοόλ ή άλλων ουσιών.

Ενδεικτικές ιστοσελίδες:

- <http://panacea.med.uoa.gr/topic.aspx?id=883>
- <http://web4health.info/gr/answers/add-alcohol-body1.htm>
- http://psi-gr.tripod.com/alcoholism_risk_factors.html
- http://ec.europa.eu/transport/roadsafety/index_el.htm
- http://ec.europa.eu/health-eu/my_lifestyle/alcohol/index_el.htm
- <http://www.medlook.net/kids/alcohol.asp>
- <http://www.neahygeia.gr/page.asp?p=498>

ΟΜΑΔΑ Γ΄

Στατιστικά στοιχεία που αφορούν σε δυστυχήματα που οφείλονται στη χρήση ουσιών
(στοιχεία από το Γραφείο Στατιστικής Τμήμα Τροχαίας Αρχηγείου:

http://www.police.gov.cy/police/police.nsf/dmlstatistical_gr/dmlstatistical_gr?OpenDocument)

ΟΜΑΔΑ Δ΄

Οδήγηση και ουσίες. Διερεύνηση σχετικής βιβλιογραφίας από έντυπα ή μέσω διαδικτύου.

Ενδεικτικές ιστοσελίδες:

- http://www.medlook.net/article.asp?item_id=2204

- <http://www.hit.certh.gr/bob/driving/3-3.htm>
- <http://www.inout.gr/showthread.php?t=17734>
- <http://www.neaygeia.gr/dontdrinkanddrive/driving.asp>

Κάθε ομάδα παρουσιάζει στην ολομέλεια της τάξης τα πορίσματα της έρευνάς της. Τα πορίσματα της έρευνας μπορούν να παρουσιαστούν σε ειδική εκδήλωση του σχολείου. Στην εκδήλωση οι μαθητές/τριες μπορούν να προσκαλέσουν εκπρόσωπο του τμήματος τροχαίας αρχηγείου ή/και άλλους αρμόδιους φορείς (**ευαισθητοποίηση, μετάδοση γνώσης**).

Δραστηριότητα 4: Μύθοι και Πραγματικότητες για τις εξαρτησιογόνες ουσίες

Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να ετοιμάσει ένα φυλλάδιο που να αναγράφει διάφορους μύθους και πραγματικότητες αναφορικά με τις εξαρτησιογόνες ουσίες. Οι μαθητές/τριες μπορούν να εργαστούν ομαδικά και να συζητήσουν τις φράσεις αυτές, με σκοπό να αποφασίσουν κατά πόσο αποτελούν μύθο ή πραγματικότητα. Πραγματοποιείται σχετική συζήτηση στην τάξη.

Σημείωση: Ενημερωτικό/εννοιολογικό εκπαιδευτικό υλικό για τις εξαρτησιογόνες ουσίες είναι αναρτημένο στην ιστοσελίδα:

http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/themata/oikiaki_oikonomia/analytika_programmata.html

Συστήνεται να μελετηθεί αυτό το υλικό, έτσι ώστε ο/η εκπαιδευτικός να είναι σε θέση να απαντήσει τις απορίες των μαθητών/τριών. Επιπρόσθετα, οι πηγές που αναφέρονται σε αυτή την ενότητα είναι χρήσιμος και καλό θα είναι να μελετηθούν.

Ενδεικτικές φράσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως **μύθοι και πραγματικότητες:**

Αλκοόλ

- "Διευκολύνει" επικίνδυνες συμπεριφορές.
- Δεν επηρεάζει την οδική συμπεριφορά κάποιου ατόμου.
- Το αλκοόλ βλάπτει την υγεία μόνο κάποιου ενήλικα
- Η κατανάλωσή του θεωρείται νόμιμη για τους έφηβους.

Καπνός

- "Χαλαρώνει".
- "Δίνει στυλ".
- "Το κόβω όποτε θέλω".
- "Αφού καπνίζουν όλοι".
- Προκαλεί καρκίνο των πνευμόνων.
- Το παθητικό κάπνισμα δε βλάπτει.

Ναρκωτικά

Κάνναβη

- "Είναι υγιεινό γιατί είναι φυσικό".
- "Το χασίς δεν σκοτώνει".
- "Δεν προκαλεί εξάρτηση".

Club drugs

- "Δεν τρέχει τίποτα, Θα πάρω μια φορά (την εβδομάδα), θα χορέψω όλο το βράδυ και όλα θα είναι εντάξει".
- Τα club drugs επιφέρουν μακροπρόθεσμες ίσως και μόνιμες βλάβες στην ικανότητα του μυαλού να σκέπτεται, να αντιλαμβάνεται και να θυμάται.
- Δεν τα χρειάζεσαι για να χορέψεις όλο το βράδυ.

Κοκαΐνη

- "Δεν προκαλεί εξάρτηση".
- "Δεν είναι επικίνδυνη".
- "Σε ανεβάζει".

Ηρωίνη

- "Το κάπνισμα ή το σνιφάρισμα είναι εντάξει".
- Σίγουρα μπορείς να κάνεις καλύτερα πράγματα με το μυαλό σου από το να το καις έτσι.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5: Λανθασμένες αντιλήψεις για το κάπνισμα

Στόχος: Να διορθωθούν λανθασμένες ιδέες/αντιλήψεις που οδηγούν κάποια άτομα στο κάπνισμα.

Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές ότι κάποιοι καπνιστές δυσκολεύονται να αποδεχτούν κάποια γεγονότα. Αντίθετα, προτιμούν να σκέφτονται «λανθασμένα» για να νιώθουν καλύτερα με το κάπνισμα. Οι μαθητές/τριες καλούνται να αναφέρουν παραδείγματα τέτοιων ιδεών/αντιλήψεων.

Ενδεικτικές «λανθασμένες» αντιλήψεις μπορεί να είναι:

- Όταν ξεκινήσεις το κάπνισμα δεν μπορείς να το σταματήσεις.
- Αν σταματήσω το κάπνισμα θα βάλω απότομα βάρος.
- Περισσότερα αγόρια παρά κορίτσια καπνίζουν.
- Οι περισσότεροι νέοι άνθρωποι καπνίζουν.
- Οι περισσότεροι ενήλικες καπνίζουν.
- Αν καπνίζεις φαίνεσαι πιο μάγκας.
- Το κάπνισμα σε κάνει να φαίνεσαι μεγαλύτερος.
- Μπορώ να καπνίζω λίγο. Έτσι δε θα εθιστώ.
- Το κάπνισμα δε με έχει βλάψει έως τώρα. Δε θα με βλάψει ποτέ.
- Καρκίνος των πνευμόνων; Δε θα συμβεί σε μένα.
- Το κάπνισμα δεν είναι και τόσο επικίνδυνο. Υπάρχουν πολύ πιο επικίνδυνα πράγματα στη ζωή.

Οι «λανθασμένες αντιλήψεις» μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε υπόδηση ρόλων ή μπορούν να παρουσιαστούν σε φυλλάδιο που θα ετοιμάσει ο/η εκπαιδευτικός, το οποίο να παρουσιάζει κάποια πρόσωπα και τις ιδέες τους σε συννεφάκια. Στο φυλλάδιο μπορούν να συμπληρώνουν ανάλογες απαντήσεις που να προωθούν τις «σωστές» αντιλήψεις.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6: Διαφήμιση και προβολή ουσιών

Στόχος: Οι μαθητές/τριες να αναγνωρίζουν τις παραπλανητικές από τις ορθές πληροφορίες σε μια διαφήμιση και να περιγράφουν τα μέσα και τις μεθόδους που χρησιμοποιεί η διαφήμιση για να προσελκύσει αγοραστές.

Ο/Η εκπαιδευτικός κάνει μία εισαγωγή για τη διαφήμιση και τους σκοπούς της. Ρωτάει με ποια μέσα γίνεται η διαφήμιση: τηλεόραση, ραδιόφωνο, έντυπα. Τους κεντρίζει το ενδιαφέρον για την έμμεση διαφήμιση. Καλούνται να σκεφτούν τρόπους με τους οποίους γίνεται η προαγωγή ενός προϊόντος ή μηνύματος. Αναφέρονται ενδεικτικά παραδείγματα: π.χ. η μάρκα τσιγάρου να είναι και μάρκα ρούχων.

1. Ένας έμμεσος τρόπος διαφήμισης είναι και η προβολή πρότυπων μέσα από τηλεοπτικές σειρές ή ταινίες ή διαφημίσεις. Προβάλλεται στην τάξη μια σκηνή όπου δείχνει ένα/μία ηθοποιό να καπνίζει ή να καταναλώνει αλκοόλ ή να κάνει χρήση ναρκωτικών ουσιών. Εναλλακτικά, αν αυτό δεν είναι εφικτό, μπορούν να παρουσιαστούν έντυπα διαφημίσεων ή φωτογραφίες οι οποίες προβάλλουν διάσημα άτομα που καταναλώνουν αλκοόλ ή/και που καπνίζουν. Ενδιαφέρον για συζήτηση και προβληματισμό έχουν οι διαφημίσεις που συνδέουν το αλκοόλ με συγκεκριμένα σλόγκαν/φράσεις που πολλές φορές κεντρίζουν το ενδιαφέρον παρόλο που το περιεχόμενό τους είναι παραπλανητικό.

Γράφονται στον πίνακα οι λέξεις: διαφήμιση, άμεση, έμμεση, καταναλωτής, προώθηση, κέρδος, υγεία, μαγκιά, νόμοι, πρότυπο, μίμηση, νέοι, αρρώστια, πωλητής, προϊόν, ανάγκες, συναισθήματα, όμορφος, μόδα.

2. Πραγματοποιείται μια ανοικτή συζήτηση ή οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες.
3. Ανάλογα με τη διαφήμιση που επιλέγει ο/η εκπαιδευτικός να παρουσιάσει, γίνεται συζήτηση. Ενδεικτικές ερωτήσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν:
 - Ποιο προϊόν προωθείται έμμεσα;
 - Ποιος είναι ο σκοπός της διαφήμισης;
 - Σε ποια ηλικιακή ομάδα ατόμων νομίζετε ότι στοχεύει;
 - Ποια/ες ψυχολογικές προσεγγίσεις χρησιμοποιεί για να προωθήσει το κάπνισμα/το αλκοόλ; Συναισθήματα, ανάγκες, μόδα, ομορφιά, αποδοχή.
 - Τι μας αποκρύπτει για το κάπνισμα/αλκοόλ; Τι περιέχεται σε ένα τσιγάρο/ ένα ποτήρι αλκοόλ; Τι μπορεί να προκαλέσει στην υγεία μας;
 - Ποιοι είναι οι ευρωπαϊκοί νόμοι για το κάπνισμα, αλκοόλ και ναρκωτικά; Τηρούνται αυτοί οι νόμοι;
 - Ποια μέσα επιστρατεύτηκαν για να προσελκύσουν νέους αγοραστές; (συνήθως ένα διάσημο αθλητή/ ηθοποιό, κατάλληλο μακιγιάζ, ωραία ρούχα, ειδικά εφέ.
 - Πώς θα αλλάζατε τη διαφήμιση για να είναι προς όφελος του αγοραστή;
4. Ζητείται από τους μαθητές/τριες (ομαδική εργασία) να ετοιμάσουν σε χαρτόνια μία διαφήμιση που να προβάλλει τις αρνητικές συνέπειες χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών ή/και διαφημίσεις που να προβάλλουν θετικά μηνύματα για τη ζωή καθώς και τρόπους με τους οποίους μπορούν να περνούν τον ελεύθερο τους χρόνο (**ευαισθητοποίηση, αντίσταση, μετάδοση γνώσης**).

Σημείωση:

Η οδηγία για τα προϊόντα καπνού (2001) είναι η πρώτη σημαντική Ευρωπαϊκή νομοθεσία που σχετίζεται συγκεκριμένα με τα προϊόντα καπνού:

- απαιτεί από τους βιομηχάνους να τοποθετούν προειδοποιήσεις υγείας στα προϊόντα καπνού απαγορεύει τη χρήση όρων όπως «light» (ελαφριά), «mild» (ελαφριά) ή «low tar» (χαμηλή περιεκτικότητα πίσσας)
- υποχρεώνει τους παραγωγούς να παρέχουν πλήρη στοιχεία για όλα τα συστατικά που χρησιμοποιούνται στα προϊόντα τους
- θέτει ανώτατα όρια για την πίσσα, την νικοτίνη και το μονοξείδιο του άνθρακα στα τσιγάρα.

Η Οδηγία για τη Διαφήμιση των προϊόντων καπνού (2003) απαγορεύει τη διασυννοριακή διαφήμιση των προϊόντων καπνού σε έντυπα, ραδιόφωνο και ηλεκτρονικές υπηρεσίες. Απαγορεύει εξίσου τη χορηγία διασυννοριακών εκδηλώσεων εάν έχει ως επακόλουθο την προώθηση προϊόντων καπνού. Η διαφήμιση και η χορηγία προϊόντων καπνού από την τηλεόραση έχει ήδη απαγορευτεί από το 1989.

Γίνεται προσπάθεια έτσι ώστε η Οδηγία υπηρεσίας οπτικοακουστικών μέσων να επεκτείνει αυτή την απαγόρευση σε όλες τις μορφές εμπορικών οπτικοακουστικών επικοινωνιών, συμπεριλαμβανομένης της γκρίζας διαφήμισης. Αυτή η εκτενής απαγόρευση της διαφήμισης στα κράτη της Ευρωπαϊκής Ένωσης είναι βασικός πυλώνας μιας αποτελεσματικής πολιτικής ελέγχου του καπνού και βοηθά να κάνει το κάπνισμα λιγότερο ορατό και ελκυστικό για την κοινωνία.

Πηγή: Κάπνισμα - Ευρωπαϊκή Επιτροπή, ανάκτηση από http://ec.europa.eu/dgs/health_consumer/index_en.htm

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7: Οικονομικό Κόστος

Στόχος: Να προβληματιστούν οι μαθητές για το οικονομικό κόστος του καπνίσματος

Δίνεται στους μαθητές ένα μαθηματικό πρόβλημα να λύσουν αναφορικά με τα ημερήσια και μηνιαία έξοδα ενός/μίας καπνιστή/τριας όπως αυτά προκύπτουν από τη συνήθειά τους να καπνίζουν

Παράδειγμα: ένα πακέτο στοιχίζει Και έχει τσιγάρα. Αν ένας καπνίζει τσιγάρα πόσα ευρώ δίνει τη μέρα, το μήνα και τέλος το χρόνο). Μια καπνοβιομηχανία πωλεί Πακέτα τσιγάρα προς οπότε εισπράττει

Ως επέκταση της δραστηριότητας, μπορεί να ζητηθεί από τους μαθητές, να δουλέψουν ατομικά και να καταγράψουν (με βάση το συγκεκριμένο ποσό που υπολογίστηκε πριν κατά άτομο) με ποιους τρόπους θα μπορούσε να αξιοποιηθεί το ποσό πιο δημιουργικά και με τρόπο πιο ωφέλιμο για τον οργανισμό (π.χ. να πάει γυμναστήριο, τι θα μπορούσε να αγοράσει αντί τσιγάρα με αυτά τα λεφτά). Οι μαθητές/τριες μπορεί να ανταλλάξουν απόψεις σε δυάδες, μετά σε τετράδες και να συγκεραστούν οι εισηγήσεις σε δύο ή τρεις ομάδες. Οι εισηγήσεις μπορούν να καταγραφούν σε ειδικά τρίπτυχα και να τα διανέμουν στους συμμαθητές/τριες, καθηγητές/τριες καθώς και στους γονείς/κηδεμόνες τους (**μετάδοση γνώσης**).

Ενδεικτικές Κεντρικές Δραστηριότητες: Ενθάρρυνση – Αντίσταση (Η επιλογή των δραστηριοτήτων καθώς και η σειρά που θα ακολουθηθεί επιλέγεται ανάλογα με τις ανάγκες της ομάδας μαθητών/τριών). (1 – 2 διδακτικές περιόδοι).

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: «Ρίξε μου τη μπάλα»

Αντιμετωπίζω την πίεση – Φράσεις πίεσης

Σ' αυτή την δραστηριότητα ο/η κάθε μαθητής/τρια πρέπει να απαντά σε μια φράση πίεσης, που θα δεκτεί, με αυτοπεποίθηση και σιγουριά χωρίς να είναι επιθετικός/η. Οι συμμετέχοντες στέκονται κύκλο στη μέση του οποίου στέκεται ο/η εκπαιδευτικός. Ο/Η εκπαιδευτικός ρίχνει μια μπάλα σε κάποιο/α μαθητή/τρια και ταυτόχρονα του/της διαβάζει μια φράση πίεσης. Ο μαθητής/τρια πρέπει να ανταποκριθεί γρήγορα, δείχνοντας ότι δε τα χάνει κάτω από πίεση, επιστρέφοντας τη μπάλα στον εκπαιδευτικό. Αν δεν απαντήσει γρήγορα βγαίνει από τον κύκλο. Τότε η ίδια δήλωση μπορεί να δοθεί σε άλλο παιδί.

Σημείωση:

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να εφαρμοστεί και σε άλλες θεματικές ενότητες - υποενότητες, όπως είναι η εφηβεία, η φιλία, ο οικογενειακός προγραμματισμός, ανθρώπινα δικαιώματα κ.α.

Φράσεις πίεσης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν είναι:

- Αν δεν δοκιμάσεις τσιγάρο, είσαι αδύναμος
- Πιες ακόμα ένα ποτό.. θα χαλαρώσεις
- Ελα στην παρέα μας να δοκιμάσεις ένα τσιγαράκι
- Μην είσαι κακόκεφαφος! Πιες ένα ποτό. θα σου φτιάξει τη διάθεση.
- Είσαι δειλός αν δεν καπνίσεις μαζί μας.
- Ελα, πιες ένα ποτό μαζί μας. Μη φοβάσαι, ένα ποτό δεν προκαλεί ατύχημα στο δρόμο.
- Ελα δοκίμασε «αυτό». Τι φοβάσαι;
- Αν θες να διασκεδάσεις, βάλε αυτό που σου δίνω στο ποτό σου.
- Δεν θα το μάθει κανείς, μην ανησυχείς.
- Αν δε θες να πιεις μαζί μας, δε σε θέλουμε στην παρέα μας.
- Δεν το καταλαβαίνεις ότι καπνίζοντας είσαι πιο κουλ;
- Μη συμπεριφέρεσαι σαν μωρό. Πιες κάτι.
- Έλα, δοκίμασε λίγο από αυτό το τσιγάρο. Ο τολμών νικά!
- Μόνο οι χαζοί δεν καπνίζουν, δοκίμασε λίγο λοιπόν.
- Οι γονείς σου δε ξέρουν τι λένε, ένα μικρό μεθύσι σε κάνει να νιώσεις τόσο καλά.
- Κάπνισε λίγο. Αν δεν το κάνεις σημαίνει ότι δεν με εμπιστεύεσαι.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Τρόποι λήψης απόφασης

Όταν γνωρίζουμε διάφορους τρόπους λήψης αποφάσεων μπορούμε ευκολότερα να εκτιμήσουμε το δικό μας τρόπο. Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι οι μαθητές/τριες να επισημάνουν διαφόρων τρόπων λήψης αποφάσεων.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους οι άνθρωποι παίρνουν αποφάσεις, π.χ. μερικοί άνθρωποι απλά συμφωνούν με τους άλλους, μερικοί αποφασίζουν αυθόρμητα, άλλοι εξετάζουν προσεκτικά όλες τις περιπτώσεις και άλλοι πάλι συνδυάζουν πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Ανάλογα με το είδος της απόφασης μπορούν να χρησιμοποιηθούν διαφορετικοί τρόποι. Συστήνεται οι μαθητές/τριες να εξασκηθούν να χρησιμοποιούν κάποιους από αυτούς, έτσι ώστε να μπορούν να παίρνουν σωστές αποφάσεις στη ζωή τους.

Οι πιο βασικοί τρόποι λήψης απόφασης είναι:

- A) **Ακολουθώ το συναίσθημά μου:** Αποφασίζω ανάλογα με το πώς αισθάνομαι.
- B) **Περιμένω πριν αποφασίσω:** Αναβάλλω τις αποφάσεις μου, για όσο διάστημα κρίνω σκόπιμο, χωρίς να βιάζομαι.
- Γ) **Ακολουθώ τη γενική τάση:** Παίρνω αποφάσεις ανάλογα με τις αποφάσεις των άλλων.
- Δ) **Το αφήνω στην τύχη:** Αφήνω την τύχη να αποφασίσει για μένα.
- Ε) **Αποφασίζω με βάση τον ελάχιστο κίνδυνο:** Εξετάζω τις επιλογές και τους κινδύνους που κρύβουν και διαλέγω τη λύση που περιέχει τις ασφαλέστερες συνθήκες.
- ΣΤ) **Αποφασίζω με βάση το ένστικτο μου:** Ενεργώ παρορμητικά. Δεν εξετάζω προσεκτικά το θέμα.
- Ζ) **Σκέπτομαι προσεκτικά:** Εξετάζω τις επιλογές μου, τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα και αξιολογώ τις συνθήκες προσεκτικά.

Οι μαθητές/τριες προσδιορίζουν το δικό τους τρόπο λήψης αποφάσεων.

Αφού πραγματοποιηθεί μία αρχική συζήτηση για τους διάφορους τρόπους που οι μαθητές/τριες παίρνουν αποφάσεις, ο/η εκπαιδευτικός τους αναγράφει (συνοπτικά) σε μεγάλα φύλλα χαρτιού/χαρτόνια και τα τοποθετεί τα σε διαφορετικά μέρη της αίθουσας. Οι μαθητές/τριες καλούνται επιλέξουν τον τρόπο που τους ταιριάζει και ότι θα πρέπει να σταθούν στο σημείο που βρίσκεται το αντίστοιχο χαρτί. Αν κριθεί απαραίτητο επεξηγούνται ξανά οι τρόποι. Ζητείται από τους μαθητές/τριες, να σταθούν στο σημείο της τάξης που αντιπροσωπεύει τον τρόπο που έχουν επιλέξει.

Σημεία συζήτησης:

- Θα μπορούσε κάποιος/α μαθητής/τρια να διαλέξει περισσότερους από έναν τρόπους. Αν ναι, ποιους;
- Υπάρχουν σωστοί ή λάθος τρόποι λήψης απόφασης; (όχι, παρά μόνο διαφορετικοί, που μπορεί να ταιριάζουν σε συγκεκριμένες περιπτώσεις. Παρ' όλα αυτά, μερικοί τρόποι, π.χ. «ακολουθώ το συναίσθημα μου» ή «ακολουθώ τη γενική τάση», μπορούν μερικές φορές να οδηγήσουν σε δυσάρεστες καταστάσεις.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Διερεύνηση διαφόρων διαθέσιμων επιλογών.

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι οι μαθητές/τριες να αναγνωρίσουν ότι η διερεύνηση διαθέσιμων επιλογών αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη λήψη αποφάσεων.

Ο/Η εκπαιδευτικός χωρίζει τον πίνακα σε 4 μέρη:

(α) Επιλογές

(β) Πλεονεκτήματα

(γ) Μειονεκτήματα

(δ) Πιθανά Αποτελέσματα.

Εξηγείται στους μαθητές/τριες ότι, όταν αντιμετωπίζουμε κάποιο πρόβλημα ή καλούμαστε να πάρουμε κάποια απόφαση, συνήθως έχουμε περισσότερες από μία επιλογές και είναι σημαντικό να τις εξετάζουμε όλες.

Ενδεικτικές ιδέες για την υλοποίηση αυτού του σκοπού:

1. Ελεύθερος συνειρμός επιλογών και εντοπισμός πιθανών αποτελεσμάτων.

Διαβάζονται στην ομάδα μία από τις κάρτες περιπτώσεων και ζητείται από τους/τις μαθητές/τριες να αναζητήσουν με ελεύθερο συνειρμό τις επιλογές που παρέχονται σε κάθε άτομο. Γράφονται οι επιλογές αυτές στον πίνακα, στη στήλη των «επιλογών». Ζητείται από τους/τις μαθητές/τριες να προσδιορίσουν τα πλεονεκτήματα, τα μειονεκτήματα και τα πιθανά αποτελέσματα της κάθε επιλογής.

2. Εργασία σε ομάδες. Δίνονται στις ομάδες οι «κάρτες περιπτώσεων».

Ζητείται από τους/τις μαθητές/τριες να σχηματίσουν ομάδες τριών ατόμων και να αναφερθούν σε προβληματικές καταστάσεις, που προέρχονται από προσωπικές τους εμπειρίες. Εναλλακτικά, μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα «**δείγματα περιπτώσεων**» από τις κάρτες περιπτώσεων που αναφέρονται στο **φύλλο εργασίας 7**. Η κάθε ομάδα καλείται να εξετάσει την κατάσταση, να μελετήσει τις επιλογές και να πάρουν αποφάσεις. Στη συνέχεια, η κάθε ομάδα διαβάζει το σενάριο που έχει και ανακοινώνει την απόφαση που πήρε, επεξηγώντας τα βήματα που ακολούθησε μέχρι να φτάσει σε αυτή την απόφαση.

Ενδεικτικά δείγματα περιπτώσεων που καταγράφονται στο **φύλλο εργασίας 7**.

Το τσιγάρο

Κάποιο παιδί, που θα ήθελες πολύ να έχεις φίλο σου προτείνει ένα τσιγάρο. Όταν του λες ότι δεν έχεις καπνίσει άλλη φορά, βάζει τα γέλια. Θα έπαιρνες τελικά το τσιγάρο; Τι θα έκανες;

Κάνναβη (Χασίς)

Πηγαίνεις κατασκήνωση (διακοπές) με μια παρέα, που αποτελείται από αγόρια και κορίτσια, τα οποία έχουν φέρει μαζί τους χασίς, χωρίς βέβαια, εσύ να το γνωρίζεις. Σου προσφέρουν, σίγουροι ότι και εσύ θα καπνίσεις. Εσύ δε θέλεις να καπνίσεις αλλά ούτε και να φανείς «ξενέρωτος» σε μία παρέα που σου αρέσει.

Αλκοόλ

Βρίσκεσαι σε ένα πάρτι. Κάποιος που σου αρέσει, σου προσφέρει ένα ποτό. Εσύ δεν πίνεις, αλλά θέλεις να τον εντυπωσιάσεις.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4: Διαδικασία λήψης αποφάσεων , Ολοκλήρωση ιστορίας.

Οι μαθητές/τριες εργάζονται σε ομάδες, στις οποίες δίνεται μία μισοτελειωμένη ιστορία. Τις ιστορίες μπορεί να τις γράψει ο/η εκπαιδευτικός και να βασίζονται σε πραγματικό γεγονός που συνέβη στο σχολείο ή γράφτηκε πρόσφατα στις εφημερίδες. Η κάθε ομάδα συμπληρώνει την ιστορία με δύο τρόπους, δηλαδή με **θετική έκβαση** και με **αρνητική έκβαση**. Σημειώνει επίσης τις σκέψεις, τα γεγονότα ή τις αποφάσεις που λήφθηκαν και που οδήγησαν στις δύο διαφορετικές λύσεις. Κάθε ομάδα παρουσιάζει στην τάξη την τις δύο ιστορίες. Επίσης οι ομάδες μπορούν να χωριστούν σε ζευγάρια και κάθε ζευγάρι να διαβάσει την ιστορία που έχει συμπληρώσει με θετικό τέλος. Οι υπόλοιποι επιχειρηματολογούν και παρουσιάζουν άλλες πιθανές εξελίξεις της συγκεκριμένης ιστορίας. Όλοι μαζί πρέπει να αποφασίσουν για τις διαδικασίες που ακολουθούνται στη λήψη αποφάσεων και να γράψουν τα «στάδια» λήψης αποφάσεων. Ακολουθεί συζήτηση στην τάξη με στόχο τη διερεύνηση του τρόπου με το οποίο λαμβάνονται οι αποφάσεις και τους παράγοντες που επηρεάζουν τη λήψη τους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5: Μαθαίνω να λέω ΟΧΙ

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι οι μαθητές/τριες να μάθουν να λένε «**όχι**», για να αντιστέκονται στην πίεση από φίλους για υιοθέτηση ανθυγιεινής συμπεριφοράς, χωρίς να αισθάνονται άσχημα.

Αυτή η δραστηριότητα βοηθάει τους/τις μαθητές/τριες να βρουν τρόπους να αποφύγουν το τσιγάρο. Ο/Η εκπαιδευτικός ζητάει από τους/τις μαθητές/τριες να κάνουν μια λίστα από διάφορα μέρη, όπου κάποιος μπορεί να τους προσφέρει ένα τσιγάρο (π.χ. σε ένα φιλικό σπίτι, σε ένα μπαρ, στο δρόμο για το σπίτι από το σχολείο, σ' ένα νεανικό μέρος, σε μια παρέα).

Στη συνέχεια, καλούνται να χωριστούν σε ζευγάρια και να επιλέξουν ένα από τα παραπάνω μέρη και να εξασκηθούν στο να λένε «**όχι**» σε μια από αυτές τις καταστάσεις. Η διαδικασία αυτή συστήνεται να γίνει με την υπόδηση ρόλων.

Μπορούν να αρνηθούν με διάφορους τρόπους, όπως:

- Όχι ευχαριστώ, δεν καπνίζω.
- Όχι, θα μυρίζω άσχημα.
- Δε θα αρέσει στους φίλους μου.
- Το έκοψα, κάνω οικονομίες για διακοπές.
- Με κάνει να βήχω.
- Με κουράζει, όταν παίζω μπάσκετ.
- Θέλω να είμαι υπεύθυνος για την υγεία μου.

Το ΟΧΙ δεν πρέπει να λέγεται ως δικαιολογία. Πρέπει να λέγεται με βεβαιότητα και αυτοπεποίθηση. Τονίζεται στα παιδιά ότι αυτός που λέει το ΟΧΙ έχει περισσότερη εσωτερική δύναμη. Αυτός/η που λέει ΟΧΙ πρέπει να δείχνει σίγουρος/η ότι αυτός/η είναι και ο/η δυνατός/η και ο/η σωστός/η. Να είναι περήφανος/η για την επιλογή του/της και να δείχνει ότι δεν κάνει αυτό που επιβάλλει η μόδα, ή αυτό που τον/την πιέζουν άλλοι. Συστήνεται να προωθηθεί αυτό το πνεύμα διαλόγου των μαθητών/τριών.

Επιπρόσθετα, μπορεί να ζητηθεί από τους μαθητές/τριες να γράψουν στις ομάδες τους έξι ή περισσότερους λόγους για να μην αρχίσει κάποιος/α φίλος/η τους να καπνίζει. Επιλέγονται οι καλύτεροι λόγοι και αναρτώνται στην πινακίδα της τάξης. Μπορούν επίσης να δημοσιεύσουν αυτούς τους λόγους στο περιοδικό του σχολείου τους ή/και σε τοπική εφημερίδα.

Ενδεικτικοί λόγοι που μπορούν να γράψουν οι μαθητές/τριες:

1. Το πρώτο τσιγάρο μπορεί να προκαλέσει ναυτία και τάση για εμετό
2. Ένα πακέτο τσιγάρα κοστίζει περίπου 4,5 ευρώ
3. Η νικοτίνη είναι ναρκωτική ουσία που προκαλεί εθισμό
4. Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία.
5. Η μυρωδιά του τσιγάρου παραμένει στα ρούχα. Το τσιγάρο προκαλεί, επίσης, κακοσμία του στόματος.
6. Το κάπνισμα επηρεάζει και τους μη καπνιστές. Πρόκειται για το λεγόμενο παθητικό κάπνισμα.

Δραστηριότητα 6: Το μεγάλο «ΟΧΙ»

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να αναπτύξουν οι μαθητές/τριες δεξιότητες άρνησης με πιέσεις για εμπλοκή σε ανθυγιεινή συμπεριφορά.

Καλούνται οι μαθητές/τριες να βρουν δέκα τρόπους να λένε «έξυπνα όχι» σε κάποιον που τους προσφέρει τσιγάρο ή ένα ποτό ή κάποια ναρκωτική ουσία. Στη συνέχεια, τους ζητείται να φτιάξουν μια αφίσα με τα καλύτερα σλόγκαν-αρνήσεις και να τα διακοσμήσουν σχετικές φωτογραφίες, σκίτσα, γκράφιτι και ότι άλλο θέλουν οι μαθητές/τριες. Η συλλογή των φωτογραφιών μπορεί να γίνει στο σπίτι (κατοίκων εργασία). Ετοιμάζουν επιστολή προς τη διεύθυνση του σχολείου ή/και τη σύνδεσμο γονέων όπου ζητούν οικονομική ενίσχυση, με σκοπό να ανατυπώσουν την αφίσα τους, για να κολληθεί σε διάφορα σημεία του σχολείου καθώς και σε μέρη που συχνάζουν οι νέοι της κοινότητάς τους.

Δραστηριότητα 7: Το καλύτερο αντικαπνιστικό μήνυμα

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να εφαρμοστεί για όλες τις εξαρτησιογόνες ουσίες.

Στόχοι αυτής της δραστηριότητας είναι να ευαισθητοποιηθούν και να ενθαρρυνθούν οι μαθητές/τριες να αποφεύγουν το κάπνισμα καθώς και να αναπτύξουν τον αλτρουισμό: Να γίνουν ενεργοί πολλαπλασιαστές των μηνυμάτων αγωγής υγείας.

Δίνονται στους μαθητές/τριες μερικά λευκά χαρτόνια που θα τοιχοκολλήσουν σε διάφορα σημεία των διαδρόμων του σχολείου. Τους ζητείται να γράψουν σαν τίτλο επάνω στα χαρτόνια: «**Το καλύτερο αντικαπνιστικό μήνυμα**». Καλούνται να ενημερώσουν και να παροτρύνουν τους/τις μαθητές/τριες όλου του σχολείου (κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων) να σκεφτούν και να γράψουν διάφορα έξυπνα αντικαπνιστικά μηνύματα πάνω σε αυτά τα χαρτόνια, σημειώνοντας από κάτω το όνομα και την τάξη τους.

Μια εβδομάδα μετά οι μαθητές/τριες που ανάλαβαν τη διοργάνωση αυτού του διαγωνισμού κάνουν ψηφοφορία στην τάξη και επιλέγουν τα 3 καλύτερα σλόγκαν που καταγράφηκαν. Σε ειδική εκδήλωση (αφού διευθετηθεί με τη Διεύθυνση του σχολείου), προσφέρουν έπαθλα στους νικητές. Οι μαθητές/τριες μπορούν να αναπαράγουν τα τρία αυτά σλόγκαν και να τα τοιχοκολλήσουν μέσα σε κάθε τάξη ή/και στους χώρους του σχολείου.

Για επέκταση αυτής της δραστηριότητας, οι μαθητές/τριες παροτρύνονται να συζητήσουν με τους γονείς/κηδεμόνες ή φίλους/φίλες καπνιστές και να τους ρωτήσουν αν θέλουν να τους βοηθήσουν να μειώσουν το κάπνισμα, περνώντας ευχάριστα λίγο χρόνο μαζί τους. Για παράδειγμα, οι μαθητές/τριες μπορούν να προσπαθήσουν να βρουν μια οποιαδήποτε αθλητική δραστηριότητα, την οποία μπορούν να εκτελούν τακτικά μαζί με τους γονείς/κηδεμόνες ή τους φίλους/ες που τυχόν είναι καπνιστές, ώστε να μπορέσουν να κατανοήσουν την ασυμβατότητα καλής υγείας-φυσικής κατάστασης με το κάπνισμα με απώτερο σκοπό τη μείωση ή διακοπή του καπνίσματος.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 8: Νοητή Γραμμή

Η άσκηση της Νοητής Γραμμής δίνει την ευκαιρία στους μαθητές/τριες να αλλάξουν τη γνώμη τους για ένα θέμα μέσα από την επιχειρηματολογία.

Στη συγκεκριμένη περίπτωση ο/η εκπαιδευτικός δίνει μια δήλωση και ζητά από τους μαθητές/τριες να σταθούν σε δύο σημεία της αίθουσας. Στο ένα σημείο εκείνοι που συμφωνούν και στο άλλο σημείο εκείνοι που διαφωνούν. Η κάθε πλευρά υπερασπίζεται την θέση της με επιχειρήματα. Οποιοσδήποτε, ακούγοντας τα επιχειρήματα της άλλης πλευράς, μετακινείται ανάλογα πάνω στη νοητή γραμμή που συνδέει τις δύο πλευρές. Μπορεί δηλαδή κάποιος/α μαθητής/τρια να σταθεί και στο μέσο της νοητής γραμμής.

Σημείωση: Ενδεικτικά παραδείγματα δηλώσεων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για αυτή τη δραστηριότητα, αναφέρονται σε προηγούμενες δραστηριότητες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 9: Εξάσκηση στη λήψη αποφάσεων και προσομοίωση

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε ομάδες και κάθε ομάδα σχεδιάζει κανόνες σχετικά με την κατανάλωση ποτού/ ή το κάπνισμα στις βραδινές εξόδους. Οι κανόνες αναφέρονται στην κατανάλωση οινοπνεύματος (ή το κάπνισμα), καθώς και στην ατομική και κοινωνική ασφάλεια.

Κάθε ομάδα εκπροσωπεί κάποιο φορέα (σύλλογο γονέων, σύλλογο καθηγητών, μαθητικό συμβούλιο, μέλη Δημοτικού Συμβουλίου, στελέχη στο Υπουργείο Υγείας, στελέχη στο Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού κ.α.). Τα μέλη κάθε ομάδας συμπεριφέρονται ανάλογα με το ρόλο που έχουν. Ορίζεται ακόμη μία ομάδα ως παρατηρητές που καταγράφουν τις διαπραγματεύσεις και τον τρόπο επικοινωνίας των μελών της ομάδας. Στο τέλος αναφέρουν τις παρατηρήσεις τους. Δίνονται 10 λεπτά για επεξεργασία των κανόνων και ύστερα παρουσιάζονται στην τάξη οι τελικές προτάσεις των ομάδων. Στη συνέχεια, συνεργάζονται όλες οι ομάδες μαζί, με στόχο να αναπτύξουν μία ενιαία πρόταση κανονισμού που ανάλογα με το θέμα που θα επιλεγεί θα καθοριστεί και ο χώρος που θα ισχύει αυτός ο κανονισμός (π.χ. σχολικός κανονισμός, κανονισμοί για τις εξόδους κ.α.). Οι μαθητές/τριες μπορούν να εισηγηθούν στη διεύθυνση του σχολείου αυτές τις προτάσεις των κανονισμών και να συνεργαστούν μαζί της με στόχο να εφαρμοστούν από όλους τους μαθητές/τριες του σχολείου.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 10: Θεατρικό παιχνίδι – Υπόδηση Ρόλων

Το θεατρικό παιχνίδι και οι προσομοιώσεις ενισχύουν την άμυνα των μαθητών/τριών απέναντι στις εξαρτησιογόνες ουσίες. Οι μαθητές/τριες παίζουν ανά ζεύγη και ανά ομάδες καταστάσεις στις οποίες τους προσφέρεται ένα τσιγάρο (ή ένα ποτήρι αλκοολούχο ποτό) ή πιέζονται από το φίλο ή την παρέα να καπνίσουν (ή να δοκιμάσουν ναρκωτική ουσία). Αναπτύσσουν φανταστικούς διαλόγους και καταστάσεις στις οποίες πρέπει να αμυνθούν. Παίζουν διάφορους ρόλους που ενισχύουν την απόφασή τους να μην δεχτούν στις περιστάσεις που καλούνται να καπνίσουν ή να πιούν αλκοόλ.

Προσποιούνται φανταστικά πρόσωπα της διαφήμισης και δείχνουν το κάλπικο πρόσωπο και τις αδυναμίες του χαρακτήρα του ατόμου που μυθοποιεί η διαφήμιση. Παρουσιάζουν τον μη καπνιστή με τη θετική εικόνα του καλλίγραμμου νέου ή νέας, του δυναμικού/ής και πετυχημένου/ης.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 11: Ανάπτυξη Αυτοεκτίμησης

Κάθε μαθητής/τρια έχει χαρτί και στυλό. Το χαρτί παριστάνει έναν καθρέφτη. Ο/Η εκπαιδευτικός ζητάει από τους/τις μαθητές/τριες να σημειώσουν ή να σχεδιάσουν αυτό που διακρίνουν για το πρόσωπο που «βλέπει» ο κάθε μαθητής στον καθρέφτη που κρατά, τον καθρέφτη του. Πιο συγκεκριμένα, τους ζητάει να χωρίσουν το χαρτί σε τέσσερα τμήματα (α, β, γ και δ) και να τα συμπληρώσουν ως εξής :

- α. Ένα θετικό χαρακτηριστικό που έχει το «πρόσωπο» που βλέπει στον καθρέφτη,
- β. Κάτι που έχει πετύχει το «πρόσωπο» στο χώρο που ζει,
- γ. Κάτι που χαίρεται να κάνει στον ελεύθερο χρόνο του.,
- δ. Ένα όραμα, μια επιθυμία του ατόμου στον καθρέφτη. Ο/Η εκπαιδευτικός συμπληρώνει και παρουσιάζει το δικό του καθρέφτη. Όλοι μαζί συζητούν και εντοπίζουν τα καλά στοιχεία που έχει ο καθένας και τα οποία τους επιτρέπουν να αισθάνονται καλά.

Σημείωση: Οι δραστηριότητες που αφορούν την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης συστήνονται να πραγματοποιηθούν σε αυτή την ενότητα. Ενδεικτικές

επιπρόσθετες δραστηριότητες αναφέρονται στον Οδηγό Εκπαιδευτικού Α΄ Γυμνασίου καθώς και στην ιστοσελίδα του Υ.Π.Π:

http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/Themata/oikiaki_oikonomia/index.html

http://www.moec.gov.cy/agogi_ygeias/allo_yliko.html

ΕΠΕΚΤΑΣΗ - ΔΡΑΣΗ

Μετάδοση της ιδέας μέσω γνώσεων, πληροφοριών και συναισθηματικών επιδράσεων

Προτρέπονται οι μαθητές/τριες να αποφασίσουν με τους συμμαθητές/τριες τους ποιες είναι οι σημαντικότερες γνώσεις και πληροφορίες που πρέπει να δώσουν στους συμμαθητές των άλλων τάξεων (και με ποιον τρόπο) τους γονείς, τους φίλους τους σχετικά με την προάσπιση της υγείας τους, λόγω της αποφυγής του καπνίσματος ή/και την κατανάλωση του αλκοόλ, ή/και την χρήση ναρκωτικών ουσιών. Ο/Η εκπαιδευτικός συζητά πρώτα μαζί με τους μαθητές/τριες, γιατί αυτό είναι σημαντικό και πόσο θα βοηθήσει τους ίδιους στην απόκτηση ή σταθεροποίηση της υγείας τους.

Αφού οι μαθητές/τριες καταλήξουν σε ποιες πληροφορίες θα επικεντρωθούν όσον αφορά στην αποφυγή χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών (κάπνισμα, αλκοόλ, ναρκωτικά), επιλέγουν ελκυστικούς και πρωτότυπους τρόπους, για να περάσουν αυτές τις πληροφορίες για να αυξήσουν τις πιθανότητες να ευαισθητοποιηθούν οι γονείς/κηδεμόνες και φίλοι/ες τους.

Ενδεικτικό Παράδειγμα Δράσης για το κάπνισμα που συμπεριλαμβάνει επιπρόσθετες δραστηριότητες (Αφόρμησης και Κεντρικές):

Οι μαθητές/τριες εργάζονται ανά ζεύγη ή σε μικρές ομάδες πάνω σε ένα συγκεκριμένο θέμα για το κάπνισμα. Η επιλογή του θέματος γίνεται ανάλογα με την ηλικία τους, τα ενδιαφέροντά τους, την ευκολία να βρουν πληροφορίες κ.α.

Θέματα που μπορούν να επιλέξουν είναι:

- κάπνισμα και διαφήμιση,
- πυρκαγιές που προκαλούνται από καπνιστές,
- ασθένειες/νοσηρότητα που έχει σχέση με το κάπνισμα,
- θνησιμότητα από το κάπνισμα,
- ιστορίες για τις επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία από συγκεκριμένα άτομα, συνεντεύξεις από ειδικούς,
- επισκέψεις και καταγραφή χώρων που έχουν σχέση με το θέμα –νοσοκομείο, σχετικές ειδήσεις,
- μέτρα της Κύπρου και άλλων χωρών για την πρόληψη και τον έλεγχο του καπνίσματος, διερεύνηση του θέματος στο διαδίκτυο,
- μέθοδοι διακοπής του καπνίσματος και αποτελεσματικότητα,
- τα συστατικά του τσιγάρου και οι επίδρασή τους στον οργανισμό και άλλα.

Όλες οι εργασίες παρουσιάζονται στην τάξη σε διάφορες μορφές, αφίσσας, κειμένου, κασέτας μαγνητοφώνου. Σε ειδική συγκέντρωση/εκδήλωση μαθητών-γονιών/κηδεμόνων του σχολείου

όλες οι εργασίες επιβραβεύονται. Δίνεται δημοσιότητα από τα Μ.Μ.Ε και γίνεται προσπάθεια παρουσίασης των εργασιών στον τύπο.

Σχολική εκδήλωση

Είναι σημαντικό για ένα πρόγραμμα πρόληψης να διοργανωθεί εκδήλωση στο τέλος της χρονιάς, όπου να μπορούν να παρουσιάσουν τα παιδιά τη δουλειά που έκαναν όλο το χρόνο. Είναι ένας τρόπος να επιβραβευθούν για την προσπάθειά τους και να νιώσουν ότι προσφέρουν στην επίτευξη των στόχων του προγράμματος. Ταυτόχρονα τονώνεται το ηθικό τους και ενισχύεται η προσωπικότητά τους, που είναι και βασικός στόχος των νέων αναλυτικών προγραμμάτων του μαθήματός μας.

Ενδεικτικά επιπρόσθετα θέματα που αφορούν το αλκοόλ και μπορούν να συμπεριληφθούν για έρευνα και μελέτη στην επέκταση – δράση, αλλά και να χρησιμοποιηθούν στις κεντρικές δραστηριότητες.

- Δαπάνες και διαφήμιση των ποτών
Η επίδραση της διαφήμισης στη διαμόρφωση στάσεων και συμπεριφορών, στη διαμόρφωση προτύπων.
Επιλεκτική ενημέρωση από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης σχετικά με την κατανάλωση αλκοόλ. Σημειώνεται η έλλειψη ενημέρωσης για τις αρνητικές επιδράσεις του αλκοόλ στον οργανισμό, οι οποίες δεν παρουσιάζονται στις διαφημίσεις, και παρατηρείται ο ρόλος της διαφήμισης στην αύξηση της κατανάλωσης αλκοόλ.
- Λόγοι κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών: έθιμα, πίεση της παρέας, δυσκολία στην επικοινωνία, χαμηλή αυτοεκτίμηση ή εμπλέκουν και την επίδραση της διαφήμισης.
- Συλλογή στοιχείων: Για τον τρόπο που διατίθενται τα ποτά και εκτίθενται στα καταστήματα, τον αριθμό και την πυκνότητα των μπαρ, των καταστημάτων που πωλούν ποτά, την κατανάλωση από διάφορα καταστήματα ή και περίπτερα.
- Συγκέντρωση πληροφοριών για τα μέρη ψυχαγωγίας της περιοχής (κινηματογράφοι, θέατρα, αθλητικές εγκαταστάσεις κ.α.) και καταγράφονται στοιχεία σχετικά με τη διακίνηση ποτών στα μέρη αυτά, αλλά και την ευκολία πρόσβασης στα αλκοολούχα ποτά.
- Επίσκεψη σε νοσοκομείο ή στο κέντρο υγείας της περιοχής, στο αστυνομικό τμήμα και σε άλλους σχετικούς οργανισμούς και ζητούν πληροφορίες για το θέμα. Οι πληροφορίες αφορούν στις επιπτώσεις του οινοπνεύματος, σε περιστατικά μέθης ή και εξάρτησης από το αλκοόλ, σε ατυχήματα και άλλα περιστατικά που σχετίζονται με την κατανάλωση οινοπνεύματος.
- Παρουσίαση της έρευνας σε άλλες τάξεις του σχολείου, σε εκπαιδευτικούς, γονείς/κηδεμόνες, μέλη της κοινότητας, κέντρα νεότητας κ.α. Πραγματοποιείται έκθεση, στην οποία εκτίθεται επιλεγμένο υλικό, παρουσιάζονται επιλεγμένα θέματα και γίνεται

συζήτηση με το κοινό. Οι μαθητές/τριες προωθούν την έρευνα, τα συμπεράσματα και τα μηνύματά τους στον ηλεκτρονικό δικτυοχώρο του σχολείου, εάν το σχολείο διαθέτει.

- Προσπάθεια προβολής των μηνυμάτων από τα Μ.Μ.Ε. (ετοιμασία ειδικών επιστολών).

Σημείωση:

Στις πιο κάτω ιστοσελίδες, είναι αναρτημένα προγράμματα, κυρίως πρόληψης χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών. Συμπεριλαμβάνουν ολοκληρωμένες προτάσεις δράσεων καθώς και δραστηριότητες ενεργοποίησης που μπορούν να εφαρμοστούν στην τάξη.

Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει δραστηριότητες από αυτές τις προτάσεις και να τις διαμορφώσει στις ανάγκες των μαθητών/τριών του/της (ενδιαφέρον, προϋπάρχουσες γνώσεις, ηλικία κ.α.). Μπορούν να προσαρμοστούν οι δραστηριοτήτων/δράσεις για την κάθε βαθμίδα της Μέσης Εκπαίδευσης ξεχωριστά.

- Ανάπτυξη πολιτικής για εφαρμογή αντικαπνιστικής αγωγής σε μία σχολική μονάδα: Σχολεία Χωρίς Καπνό, http://www.moec.gov.cy/agogi_ygeias/allo_yliko.html
- Δραστηριότητες Δημοτικής Εκπαίδευσης της ενότητας 2.4.: Χρήση και Κατάχρηση Ουσιών, http://www.moec.gov.cy/agogi_ygeias/yliko_nap_thematiki_02.html
- Σχολεία που ενισχύουν τον μαθητή με δεξιότητες για υπεύθυνη κατανάλωση αλκοόλ. Το πρόγραμμα στηρίζεται στο υλικό που περιέχει το βιβλίο «Οδηγός αγωγής και προαγωγής της υγείας, πρότυπο πρόγραμμα για το αλκοόλ και το ατύχημα» της Κατερίνας Σώκου, εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, που είναι υλικό εγκεκριμένο από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο για τη χρήση του στα σχολεία, <http://www.e-paideia.net/eLibrary/default.asp?c=30114&p=1&i=0&ix=6&ty=&sty=>
- Διαθεματικό πρόγραμμα που στοχεύει στην προαγωγή της υγείας για την πρόληψη του καπνίσματος σε μαθητές ηλικίας 10-15 χρονών από την Κατερίνα Σώκου,
- <http://www.e-paideia.net/eLibrary/default.asp?c=30013&p=4&i=0&ix=35&ty=&sty=>
- Ίδρυμα για έναν κόσμο χωρίς ναρκωτικά, Το Εκπαιδευτικό Πακέτο *Η Αλήθεια για τα Ναρκωτικά* περιλαμβάνει τα πρακτικά εργαλεία για την εκπαίδευση των νέων σχετικά με τη χρήση ουσιών, <http://gr.drugfreeworld.org/takeaction.html>
- Στα Παραρτήματα του Οδηγού Εκπαιδευτικού Β΄ Γυμνασίου, αναφέρονται σχετικοί σύνδεσμοι, οργανισμοί και ιδρύματα που αναλαμβάνουν θέματα πρόληψης και θεραπείας εξαρτησιογόνων ουσιών. Αναφέρονται επίσης επιπρόσθετες σχετικές ιστοσελίδες.

ΠΗΓΕΣ

- Ευρωπαϊκό Κέντρο Παρακολούθησης Ναρκωτικών και Τοξικομανίας, (2002), Τα Ναρκωτικά στο Προσκήνιο, Δελτίο 5.
- Επαμεινώνδα, Ε., Νεοκλέους, Ε., Τιγγιρίδου, Μ., (2007). *Πρώτα Βήματα: Οδηγός Εκπαίδευσης για Υγιείς Σχέσεις*. Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.
- BeStrong.org.gr, <http://www.bestrong.org.gr/el/health/nosmoking/fagaboutsmoking/>
- Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες Πρόληψης Εξαρτησιογόνων Ουσιών, <http://www.preventionpartners.com/stuff/exercises.cfm>
- Σώκου Κ. *Σχολεία που ενισχύουν τον μαθητή με δεξιότητες για υπεύθυνη κατανάλωση αλκοόλ*. Ελληνικά Γράμματα: Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, <http://www.e-paideia.net/eLibrary/default.asp?c=30114&p=1&i=0&ix=6&ty=&sty=>
- Σώκου Κ. *Διαθεματικό πρόγραμμα που στοχεύει στην προαγωγή της υγείας για την πρόληψη του καπνίσματος σε μαθητές ηλικίας 10-15 χρονών*. Ελληνικά Γράμματα: Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, <http://www.e-paideia.net/eLibrary/default.asp?c=30013&p=4&i=0&ix=35&ty=&sty=>
- Επιτροπή Αγωγή Υγείας. (2009). *Αναλυτικό Πρόγραμμα Αγωγή Υγείας. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου. Λευκωσία*, http://www.schools.ac.cy/evliko/mesi/themata/oikiaki_oikonomia/analytika_programmata/Programma_Spoudwn_Agwgis_Ygeias.pdf
- Θεοδωράκης, Γ., Χασάνδρα, Μ. (2006) Σχεδιασμός Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες Πρόληψης Εξαρτησιογόνων Ουσιών, http://www.teach-nology.com/teachers/lesson_plans/health/substance/
- Κέντρο Εκπαίδευσης για την πρόληψη της χρήσης ναρκωτικών και την προαγωγή της υγείας, «*Στηρίζομαι στα πόδια μου, Αυτοπεποίθηση και Αποφασιστικότητα*», Εκπαιδευτικό υλικό Αγωγής Υγείας.
- On line οδηγίες για διακοπή καπνίσματος, www.stop-tabac.ch.
- Πλάνα μαθημάτων για αποφυγή του καπνίσματος, www.lessonplanet.com/search/health/smoking
- Εκπαιδευτικό υλικό για αποφυγή του καπνίσματος, www.cdc.gov/tobacco/edumat.htm
- Απλές οδηγίες και πληροφορίες για αντικαπνιστική αγωγή σε παιδιά, www.aahealth.org/ftl_youthtobacco.asp
- Εργαστήριο Ψυχολογίας της άσκησης και ποιότητας ζωής ΤΕΦΑΑ/ΠΘ, www.pe.uth.gr/portal/psych
- Πυξίδα, http://www.pyxida.org.gr/substances_psychotropicb.asp
- Υπουργείο Συγκοινωνιών και έργων – Οδική Ασφάλεια http://www.mcw.gov.cy/mcw/mcw.nsf/mcw27_gr/mcw27_gr?OpenDocument
- Βιντεάκια Κυκλοφοριακής Αγωγής

http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=37&Itemid=103

- Γραφείο Στατιστικής Τμήμα Τροχαίας Αρχηγείου.
http://www.police.gov.cy/police/police.nsf/dmlstatistical_gr/dmlstatistical_gr?OpenDocument
- 6^ο Γυμνάσιο Σερρών, Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας: Αλκοόλ
http://www.6gymnasio.gr/ACTIVITIES/math_ergasies/ALCOHOL/erg_alkool.htm
- Εξάρτηση από ουσίες
http://www.netinformation.gr/psychotherapeia/html/eiunococ_adu_ioossao.html
- Εξάρτηση από διάφορες ουσίες και Εθισμοί, <http://www.tuc.gr/155.html>
- Από πότε μία συνήθεια γίνεται εξάρτηση, <http://www.vita.gr/html/ent/048/ent.2048.asp>
- Εξαρτήσεις, <http://web4health.info/el/answers/add-menu.htm>
- ΚΕ.Θ.Ε.Α., <http://www.exartiseis.gr/index.asp>
- Κάπνισμα - Υγεία <http://www.paidimag.gr/article/260091/stop-sto-pa8itiko-kapnisma>

3. Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού

3.1 Οικογενειακός Προγραμματισμός, Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία

Οικογενειακός Προγραμματισμός, Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:

3. Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού

ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ:

3.1 Οικογενειακός Προγραμματισμός, Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία.

3.2. Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων και Σχέσεων

3.3. Αποδοχή και Διαχείριση Διαφορετικότητας Διαπολιτισμικότητας

Οι γενικοί δείκτες επιτυχίας έτσι όπως αναγράφονται στο Αναλυτικό Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού είναι οι μαθητές/τριες να:

- Κατανοούν τη σημασία του ρόλου του οικογενειακού προγραμματισμού καθώς και τις διάφορες μορφές οικογένειας σε σχέση με τον κοινωνικό εαυτό.
- Αναπτύξουν θετικές στάσεις και δεξιότητες σε σχέση με τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία, λαμβάνοντας υπόψη και το κοινωνικό φύλο.
- Αναπτύξουν, διαμορφώσουν και εφαρμόσουν κοινωνικές δεξιότητες σε σχέση με την οικογένεια, το σχολείο και την κοινότητα.
- Αποδέχονται και διαχειρίζονται τη διαφορετικότητα και διαπολιτισμικότητα σε σχέση με το άτομο και την κοινότητα.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3.1:

Οικογενειακός Προγραμματισμός, Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία.

Βάσει του Αναλυτικού Προγράμματος Σπουδών Αγωγής Υγείας, ο γενικός σκοπός αυτής της ενότητας είναι: **«Να προετοιμάσει το άτομο, ώστε να είναι ενεργός και αποφασιστικός πολίτης σε θέματα που αφορούν στον εαυτό του και στο περιβάλλον του, σε σχέση με τον οικογενειακό προγραμματισμό, τη σεξουαλική και την αναπαραγωγική του υγεία».**

Πηγή: Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών Αγωγής Υγείας, Υ.Π.Π.

http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/themata/oikiaki_oikonomia/analytika_programmata.html

Οι δείκτες επιτυχίας της υποενότητας 3.1., διαχωρίζονται στη Β΄ και Γ΄ τάξη, έτσι να υπάρχει μία συνοχή, και οι μαθητές/τριες να εφαρμόζουν σχετικές δραστηριότητες σε όλες τις βαθμίδες του Γυμνασίου.

- Α΄ Γυμνασίου: οι μαθητές/τριες πραγματοποιούν δραστηριότητες σχετικές με την εφηβεία.
- Β΄ Γυμνασίου: οι μαθητές/τριες πραγματοποιούν δραστηριότητες σχετικές με το βιολογικό/κοινωνικό φύλο, τα στερεότυπα και τις συμπεριφορές των ατόμων (στη σχέση, οικογένεια), τις σχέσεις μεταξύ τους (σχέσεις εφήβων) καθώς και τη βία (οικογένεια, σχολείο, κοινότητα).
- Γ΄ Γυμνασίου: οι μαθητές/τριες πραγματοποιούν δραστηριότητες σχετικές με τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματά τους, τη σεξουαλική ωρίμανση, τους

τρόπους αντισύλληψης, τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα καθώς και την ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη.

Οι διδακτικές περίοδοι των δραστηριοτήτων είναι ενδεικτικοί και μπορούν να διαφοροποιηθούν, ανάλογα με την επιλογή της δραστηριότητας και ενδεχομένως της δράσης που θα ακολουθήσει καθώς και των αναγκών των μαθητών/τριών της κάθε τάξης ξεχωριστά (προϋπάρχουσες γνώσεις, ενδιαφέρον, δέσιμο της ομάδας).

Ο/Η εκπαιδευτικός θα ήταν καλό, για την εισαγωγή αυτού του κεφαλαίου να αναφέρει (ή να υπενθυμίσει) και όπου χρειάζεται να συζητήσει με τους μαθητές/τριες του/της, τους **«Κανόνες διεξαγωγής σεμιναρίων ή εργαστηρίων»**. Είναι απαραίτητοι αυτοί οι κανόνες, έτσι να κτιστούν τα θεμέλια για την επιτυχία των στόχων αυτής της ενότητας. Οι κανόνες μπορούν να αναρτηθούν στην πινακίδα της τάξης έτσι ώστε κάθε φορά να επαναλαμβάνονται σε συντομία.

Εναλλακτικά με μια σύντομη συζήτηση οι μαθητές μπορούν να ορίσουν τους δικούς τους *κανόνες αμοιβαίας εμπιστοσύνης και σεβασμού* και να τους υπογράψουν όλοι υπό μορφή ενός *συμβολαίου συνεργασίας*.

Βασικοί Κανόνες Διεξαγωγής Εργαστηρίων/Σεμιναρίων

1. Τηρούμε εχεμύθεια.
2. Αναλαμβάνουμε την ευθύνη για τη δική μας μάθηση.
3. Σεβόμαστε τον εαυτό μας και τους άλλους.
4. Ακούμε τον άλλο/η όταν μιλάει (δε μιλάμε όταν μιλά άλλος)
5. Σεβόμαστε και εκτιμούμε τη διαφορετικότητα.
6. Δεν κάνουμε προσωπικές επιθέσεις, ούτε γελάμε με αυτά που λένε άλλοι αλλά συζητάμε όλες τις ιδέες και απόψεις που εκφράζονται με ευγένεια.
7. Έχουμε το δικαίωμα να μη μιλήσουμε.
8. Αρχίζουμε και τελειώνουμε στην ώρα μας.

Στη συνέχεια, συστήνεται να ξεκαθαριστούν στα παιδιά οι στόχοι της θεματικής ενότητας και να δοθούν κάποιοι ορισμοί που θα τους βοηθήσουν να ενημερωθούν για τη θεματολογία της ενότητας.

Οι ορισμοί μπορούν να συζητηθούν ανάλογα με την έκταση των αποριών των μαθητών. Οι μεθοδολογικές προσεγγίσεις που συστήνονται για την εισαγωγή του κεφαλαίου είναι:

- η ιδεοθύελλα, γράφοντας τον ορισμό στον πίνακα
- οι ομαδικές συζητήσεις ή/και
- η χρήση κάποιου σχετικού άρθρου/εικόνας ή η προβολή σχετικού βίντεο.
- δραστηριότητες ενεργοποίησης, σπάσιμο πάγου, ενδυνάμωση ομάδας.

Μπορούν να δοθούν στους/στις μαθητές/τριες σχετικές σημειώσεις, να επεκταθεί η συζήτηση με τη βοήθεια στατιστικών δεδομένων, σχετικών εικόνων ή/και βίντεο κ.α.

Εννοιολογικό Πλαίσιο

Οικογενειακός Προγραμματισμός

«Η συνειδητή προσπάθεια ζευγαριών ή ατόμων να προγραμματίσουν και να επιτύχουν τον επιθυμητό για αυτά αριθμό παιδιών και να ρυθμίσουν τη χρονική απόσταση και στιγμή των γεννήσεών τους. Ο οικογενειακός προγραμματισμός επιτυγχάνεται μέσω αντισύλληψης, και μέσω της ακούσιας στειρότητας»

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

Σεξουαλικότητα

"Η σεξουαλικότητα είναι βασική πτυχή της ανθρώπινης ύπαρξης και μπορεί να περιλαμβάνει την ερωτική επιθυμία, τη συμπεριφορά των ατόμων σε σχέση με τη σεξουαλική έλξη, την οικειότητα, την απόλαυση, την ταυτότητα και τους ρόλους των φύλων. Εκφράζεται μέσω των σκέψεων, των φαντασιώσεων, των επιθυμιών, των αντιλήψεων, των αξιών, των συμπεριφορών, των ρόλων και των σχέσεων.

Επηρεάζεται από βιολογικούς, ψυχολογικούς, κοινωνικούς, οικονομικούς, πολιτικούς, ιστορικούς, θρησκευτικούς και άλλους παράγοντες." Διεθνής Οργανισμός Υγείας.

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

Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία

- Υποδηλώνει ότι το άτομο είναι ικανό να έχει υπεύθυνη και ασφαλή σεξουαλική ζωή και ότι έχει τη δυνατότητα αναπαραγωγής και την ελευθερία στο να αποφασίσει εάν, πότε και πόσο συχνά θα έχει σεξουαλική ζωή. Είναι σημαντικό το δικαίωμα του ατόμου για ενημέρωση και παροχή ασφαλών, κοινωνικά και οικονομικά αποδεκτών μεθόδων για αναπαραγωγή της επιλογής του. Εξίσου σημαντικό είναι το δικαίωμα πρόσβασης στις υπηρεσίες υγείας που θα βοηθήσει τις γυναίκες να έχουν ασφαλή εγκυμοσύνη και τοκετό αλλά και όσο το δυνατό γίνεται κατάλληλη παροχή τέτοιων συνθηκών που προσφέρουν ασφάλεια του βρέφους στο κάθε ζευγάρι (Π.Ο.Υ., 1994).
- Είναι η ύπαρξη φυσικής, ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας σε σχέση με τη σεξουαλικότητα. Δεν είναι απλώς η απουσία ασθενειών ή η αποφυγή μιας ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης.
- Εφόσον η **Υγεία** αποτελεί **Θεμελιώδες Ανθρώπινο Δικαίωμα** τότε και η **Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία** είναι **Βασικό Ανθρώπινο Δικαίωμα**.

Σεξουαλική Αγωγή

Είναι η δια βίου διαδικασία απόκτησης πληροφοριών και διαμόρφωσης στάσεων, αντιλήψεων και αξιών σε θέματα ταυτότητας, σχέσεων και στενών επαφών. Περιλαμβάνει τη βιολογική, κοινωνικοπολιτισμική, ψυχολογική και πνευματική διάσταση της σεξουαλικότητας. Ενδυναμώνει το άτομο, προάγει την καλή οικογενειακή ζωή και την υγεία, το σεβασμό της διαφορετικότητας. Η Σεξουαλική Αγωγή πρέπει να εντάσσεται όσο το δυνατό πιο νωρίς στην εκπαίδευση.

Αντικειμενικός στόχος της σεξουαλικής αγωγής είναι η ενίσχυση και υποστήριξη των νεαρών εφήβων μέσα από τη σωματική, συναισθηματική και ηθική τους ανάπτυξη. Το σχολικό περιβάλλον είναι ένας από τους πλέον κατάλληλους χώρους στους οποίους το παιδί μαθαίνει να σέβεται τον εαυτό του και τους άλλους και να προχωρά με αυτοπεποίθηση προς την ενηλικίωση. (PSHE, Department for education and employment, 2000).

Τι περιλαμβάνει η Σεξουαλική Αγωγή; (Πηγές: Siecus: Πρόγραμμα Σεξουαλικής Αγωγής στις ΗΠΑ, WHO: Standards of sexual education in Europe).

1. Ανθρώπινη ανάπτυξη

Περιλαμβάνει ανατομία/φυσιολογία του αναπαραγωγικού συστήματος, την αναπαραγωγή, την εικόνα του σώματος, σεξουαλική ταυτότητα και εφηβεία.

2. Σχέσεις

Περιλαμβάνει θέματα όπως οικογένεια, φιλία, αγάπη, σχέσεις με το άλλο φύλο, γάμος και δέσμευση και ανατροφή παιδιών.

3. Προσωπικές δεξιότητες

Θέματα όπως τις αξίες, λήψη αποφάσεων, επικοινωνία, διεκδίκηση και εξεύρεση βοήθειας.

4. Σεξουαλική συμπεριφορά

Σεξουαλικότητα κατά τη διάρκεια της ζωής, αυνανισμός, σεξουαλική συμπεριφορά προς άλλους, αποχή, σεξουαλική ανταπόκριση.

5. Σεξουαλική υγεία

Αντισύλληψη, διακοπή εγκυμοσύνης, ΣΜΝ, σεξουαλική κακοποίηση και αναπαραγωγική υγεία.

6. Κοινωνία και κουλτούρα

Ρόλοι των φύλων, σεξουαλικότητα και θρησκεία, διαφορετικότητα και σεξουαλικότητα και ΜΜΕ και η επίδρασή τους.

Είναι πλέον ξεκάθαρο από όλους τους αρμόδιους οργανισμούς πως η σεξουαλική αγωγή μπορεί να συμβάλει στην **πρόληψη** προβλημάτων στην εφηβεία, εγκυμοσύνες και διακοπές εγκυμοσύνης στην εφηβεία, σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα και HIV/AIDS, σεξουαλικά προβλήματα, σεξουαλική κακοποίηση, διαζύγια, στερεότυπα των δύο φύλων, στιγματισμό ομοφυλοφίλων και άλλων περιθωριοποιημένων ομάδων.

Διεθνή Δεδομένα για την Αναπαραγωγική Υγεία

Η ανάγνωση των στατιστικών που αφορούν στην αναπαραγωγική υγεία δείχνει ότι κάθε χρόνο:

- Περίπου 210.000.000 γυναίκες υφίστανται απειλητικές για τη ζωή επιπλοκές της εγκυμοσύνης, που συχνά οδηγούν σε σοβαρές αναπηρίες.
- 500.000 γυναίκες πεθαίνουν κατά την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τη λοχεία (περισσότερο από το 99% αυτών των θανάτων συμβαίνει στις αναπτυσσόμενες χώρες) (WHO 2000).
- 3.000.000 μωρά πεθαίνουν την πρώτη εβδομάδα της ζωής τους και περίπου 3.300.000 ακόμα παιδιά γεννιούνται με προβλήματα (Lawn 2005).

Περισσότερα από 120.000.000 ζευγάρια αντιμετωπίζουν προβλήματα στην υιοθέτηση μεθόδων αντισύλληψης (Ross 2002).

- 80.000.000 γυναίκες κάθε χρόνο έχουν ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες, από τις οποίες 45.000.000 τερματίζονται. Από αυτές τις 45.000.000 αμβλώσεις οι 19.000.000 γίνονται σε μη ασφαλές περιβάλλον, ενώ το 40% από αυτές γίνεται σε γυναίκες κάτω των 25 ετών, και περίπου 68.000 γυναίκες πεθαίνουν κάθε χρόνο από επιπλοκές που αφορούν σε μη ασφαλείς αμβλώσεις (WHO 2004).
- Ένας υπολογιζόμενος αριθμός 340.000.000 νέων περιπτώσεων των τεσσάρων συχνότερων σεξουαλικά μεταδιδόμενων βακτηριακών και πρωτοζωικών λοιμώξεων εμφανίζονται κάθε χρόνο, με το ένα τρίτο από αυτές να αφορά σε άτομα ηλικίας κάτω των 25 (WHO 2001). Τέτοιες λοιμώξεις συμβάλλουν στο παγκόσμιο πρόβλημα της υπογονιμότητας και στειρότητας - λόγω της παθοφυσιολογίας τους - που αφορά σε περισσότερα από 180.000.000 ζευγάρια σε παγκόσμιο επίπεδο στις αναπτυσσόμενες χώρες (Rutstein, Shah 2004).
- Κάθε χρόνο εμφανίζονται περίπου 5.000.000 νέα κρούσματα λοίμωξης από τον ιό HIV (UNAIDS 2005) και 257.000 θανάτους από καρκίνο του τραχήλου της μήτρας (Mathers 2005), που συμπληρώνουν με το χειρότερο και πιο οδυνηρό τρόπο τα προβλήματα που αφορούν στην αναπαραγωγική και σεξουαλική υγεία.
- Σε όλα αυτά πρέπει να προστεθούν και τα φαινόμενα της φυσικής και σεξουαλικής βίας, που αναφέρονται σε 1 στις 2 έως και 1 στις 6 γυναίκες - ανάλογα με τις διάφορες μελέτες - και που είναι ένας υποκείμενος παράγοντας κινδύνου για πολλά από αυτά τα προβλήματα σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας (Garcia-Moreno 2005).

Πηγή: Υπουργείο Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης (2008) *Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τη Δημόσια Υγεία, 2008-2012*. Αθήνα: Υπουργείο Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης.

Πηγές:

- Επαμεινώνδα, Ε. Νεοκλέους, Ε. Τιγγιρίδου, Μ., (2007). *Πρώτα Βήματα: Οδηγός Εκπαίδευσης για Υγιείς Σχέσεις*. Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.
- SIECUS (*Sexuality information and education council of the US*) <http://www.siecus.org>
- ΥΟΥΑΚΤ, Εκπαιδευτική Ομάδα Συνόδου Μελέτης., (2008). *Ευρωπαϊκός Χάρτης Νέων για τη Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία και Δικαιώματα: Μια προοπτική βασισμένη στα δικαιώματα*. Έκδοση: Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.
- Bronne G. *The triple "S"* <http://www.parkinsonsvic.org.au/help-finder/treatment-options/documents/tripleS.pdf>
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας <http://www.who.int/en/>
- World Health organization (2006). *Defining Sexual Health: Report of a technical consultation on sexual health, 2002 Geneva*. W.H.O: Geneva, retrieved by http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf
- BZGA, Federal Center for Health Education (2010). *Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists*. Cologne: BZGA.
- International Sexuality and HIV Curriculum Working Group, (2009). *It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education*. Population Council, New York.
- Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού. <http://www.cyfamplan.org/FamPlan/page.php?pageID=49>
- Υπουργείο Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης (2008) *Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τη Δημόσια Υγεία, 2008-2012*. Αθήνα: Υπουργείο Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης
- PSHE Personal Social Health and Economic Education <http://www.pshe-association.org.uk/>
- Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (ΠΟΥ), retrieved by http://www.who.int/topics/family_planning/en/

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΚΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΦΥΛΟ

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
3.1 Οικογενειακός Προγραμματισμός, Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία
3.2 Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων και Σχέσεων

ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:

- Να αναλύουν το ρόλο των δύο φύλων σε πλαίσια όπως αυτά της φιλίας, της σχέσης, του γάμου, της οικογένειας.
- Να διερευνούν παράγοντες που επηρεάζουν τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία όπως ΜΜΕ, νομοθεσία και θρησκεία.
- Να εντοπίζουν και να αντιμετωπίζουν κριτικά διάφορα κοινωνικά στερεότυπα που αφορούν το φύλο, την εμφάνιση, την εθνικότητα κ.α.

Χρόνος: Δραστηριότητα Αφόρμησης: 1 - 2 διδακτικές περιόδους
Κεντρική Δραστηριότητα: 1 - 2 διδακτικές περιόδους

Επιμέρους στόχοι:

Οι μαθητές να:

- Σέβονται άτομα διαφορετικών σεξουαλικών αξιών.
- Μη φέρονται με προκατάληψη στους συνανθρώπους τους.
- Απορρίπτουν στερεότυπα σχετικά με τη σεξουαλικότητα.
- Κατανοήσουν ότι οι κοινωνικοί ρόλοι των δύο φύλων είναι κατασκευασμένοι, είναι διαφορετικοί από κοινωνία σε κοινωνία και αλλάζουν από εποχή σε εποχή.
- Να αναγνωρίζουν τη διαφορά ανάμεσα στο βιολογικό και κοινωνικό φύλο.

Εννοιολογικό Πλαίσιο

Βιολογικό και Κοινωνικό Φύλο

Η έννοια του φύλου αναφέρεται στις βιολογικές και κοινωνικές διαφορές που παρατηρούνται μεταξύ ανδρών και γυναικών.

Το βιολογικό φύλο (sex) ενός ατόμου είναι γενετικά καθορισμένο, ενώ το κοινωνικό φύλο (gender) είναι πολιτισμικά και κοινωνικά κατασκευασμένο. Υπάρχουν επομένως δύο βιολογικά φύλα (το αρσενικό και το θηλυκό) και δύο κοινωνικά φύλα (το ανδρικό και το γυναικείο). (Βέικου Μ, <http://www.thefylis.uoa.gr/fylopedia/index.php>).

Το κοινωνικό φύλο αναφέρεται στους κοινωνικά κατασκευασμένους ρόλους που απονέμονται στους άνδρες και στις γυναίκες, οι οποίοι ρόλοι μαθαίνονται και αφομοιώνονται, συνειδητά ή υποσυνείδητα, ως μέρος της διαδικασίας κοινωνικοποίησης από διάφορους φορείς (όπως την οικογένεια, το σχολείο, τη θρησκεία, τους φίλους, το κράτος, τα Μ.Μ.Ε., κ.τ.λ.).

Το **κοινωνικό φύλο** (ή το τι σημαίνει να είσαι άνδρας ή γυναίκα) είναι μια επίκτητη ταυτότητα στην οποία καταρτιζόμαστε από πολύ μικρή ηλικία, ενώ το **βιολογικό φύλο** καθορίζεται από τη βιολογία, είναι έμφυτο και παγκόσμια ομοιόμορφο και δεν αλλάζει (εκτός από κάποιες εξαιρέσεις).

Στερεότυπα

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

Είναι σταθερές, ταξινομημένες αντιλήψεις, που συνήθως οφείλονται σε ελλιπή πληροφόρηση, σχετικά με χαρακτηριστικά τα οποία αποδίδονται στα μέλη μιας ομάδας. Τα στερεότυπα εσωτερικεύονται αυθόρμητα ή ασυνείδητα από το άμεσο περιβάλλον, θεωρούνται αυτονόητες αντιλήψεις και γίνονται δεκτές από άτομα και λαούς, χωρίς να τα υποβάλουν σε λογική επεξεργασία. Τείνουμε για παράδειγμα, να έχουμε μια προκαθορισμένη - στερεότυπη γνώμη και κρίση για τη στάση των μελών άλλων ομάδων και να εξιδανικεύουμε τα πρότυπα, τους τρόπους συμπεριφοράς και τον τρόπο ζωής της δικής μας ομάδας, π.χ. λέμε «οι Βόρειοι είναι ψυχροί», «οι γυναίκες έχουν ορισμένους ρόλους, διαφορετικούς από εκείνους των ανδρών» κ.λπ.

Πολλές φορές τα στερεότυπα συγχέονται με τα πρότυπα ή και τις προκαταλήψεις, ενώ στην πραγματικότητα οι έννοιες είναι διαφορετικές.

Με τον όρο **πρότυπο** εννοούμε οτιδήποτε μπορεί να χρησιμεύσει ως υπόδειγμα ή ως μοντέλο για μίμηση.

Με τον όρο **προκατάληψη**, νοείται η επηρεασμένη γνώμη για πρόσωπα, πράγματα ή καταστάσεις.

Είναι προφανείς οι διαφορετικές προσδοκίες που έχουμε από άνδρες και γυναίκες. Από αγόρια και άνδρες πολλοί περιμένουν να δουν σκληρότητα, νευρικότητα, δογματικότητα, επιθετικότητα, ζηλιάδα, αυθορμητισμό να συνυπάρχουν με την τόλμη και την ανταγωνιστικότητα. Από κορίτσια και γυναίκες πολλοί περιμένουν να δουν ηρεμία, γαλήνη, πραότητα, δεκτικότητα/υπακοή, επιμέλεια, τάξη, πονηριά και καχυποψία στις σχέσεις τους με τους ανθρώπους, τρυφερότητα και ευαισθησία. Η συσχέτιση των στερεότυπων με τη διαφορετικότητα των φύλων είναι επίσης φανερή στα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, στα επαγγέλματα κ.α.

Τα παιδιά ξεκινούν να εμφανίζουν συμπεριφορές που διαφοροποιούνται ανάλογα με το φύλο στα 2 περίπου τους χρόνια. Ξεκινούν με γενικές αντιλήψεις για τις διαφορές στα παιχνίδια, το ντύσιμο, ακόμα και την προσωπικότητα, ανάμεσα στα 2 και 4 χρόνια. Στα 5 τους χρόνια τα

παιδιά έχουν στερεότυπα παρόμοια με αυτά των ενηλίκων. Αργότερα τα παιδιά μαζεύουν πάρα πολλές πληροφορίες για τους ρόλους των δύο φύλων. Στην εφηβεία και στην αρχή της ενήλικης ζωής οι στάσεις αυτές μετριάζονται και τα νεαρά άτομα πειραματίζονται με νέους ρόλους.

Ταυτότητα Κοινωνικού Φύλου

Όταν αναφερόμαστε στην ταυτότητα του κοινωνικού φύλου (gender identity) εννοούμε «την αυτοαντίληψη που διαμορφώνει ένα άτομο σχετικά με τον γυναικείο ή ανδρικό κοινωνικό ρόλο (gender role) που επιλέγει να ασκεί και ο οποίος μπορεί να είναι διαφορετικός από το βιολογικό φύλο» Η ταυτότητα του κοινωνικού φύλου δύσκολα αλλάζει. (Βέικου Μ, <http://www.thefylis.uoa.gr/fylopedia/index.php>).

Πηγές:

- Επαμεινώνδα, Ε. Νεοκλέους, Ε. Τιγγιρίδου, Μ., (2007). *Πρώτα Βήματα: Οδηγός Εκπαίδευσης για Υγιείς Σχέσεις*. Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.
- Βέικου, Μ. Κοινωνικό Φύλο. Retrieved on March 2012, from website: <http://www.thefylis.uoa.gr/fylopedia/index.php>.
- Oakley, A. (1972). *Sex, gender and society (Towards a new society)*. New York: Harper & Row/Harper.
- Maltin, M.W. (1999, winter). *Bimbos and rambos: The cognitive bases of gender stereotypes*. *Eye on PsiChi*, 3, 13-14, 16. Retrieved on March 2012, from website: http://www.psichi.org/pubs/articles/article_112.aspx
- Geis, F. L. (1993). *Self-fulfilling prophecies: A social-psychological review of gender*. In A.E. Beal & R.J.
- Sternberg (Eds.), *The psychology of gender*, (pp. 9-54). New York: Guilford press.
- Bruen, M. & France, N. (2001) *Gender or Sex: Who cares? Skills Building Resource Pack on Gender and Reproductive Health for Adolescents and Youth Workers*. USA: Chapel Hill: Iraw.
- Αθανασίου, Α. (2006). *Φύλο, εξουσία και υποκειμενικότητα μετά το δεύτερο κύμα*. Στο Α. Αθανασίου (Επιμ.), *Φεμινιστική θεωρία και πολιτισμική κριτική* (σελ. 13-138). Αθήνα: Νήσος.
- Τσιάκαλος, Γ (2000). *Οδηγός Αντιρατσιστικής Εκπαίδευσης*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Χρόνη Σ, Χατζηγεωργιάδης Α. Εφαρμογή Προγραμμάτων που προωθούν την ισότητα στην κοινωνία – ΚΑΛΛΙΠΑΤΕΙΡΑ, *Από τα σπορ στην καθημερινή ζωή - Όλοι διαφορετικοί, όλοι ίσοι*. Ενότητα 4:Φύλα και Ισότητα. ΓΡΑΦΕΙΟ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ Υπ.Ε.Π.Θ.: Αθήνα.
- Τσαούση, Α (2006) Κοινωνιολογία των έμφυλων σχέσεων. Ανάκτηση από: <http://old.phs.uoa.gr/~ahatzis/handouts.htm>
- ΦυλοΠαιδεία, e-λεξικό., <http://www.thefylis.uoa.gr/fylopedia/index.php/%CE%9A>
- Στερεότυπα, ανάκτηση από <http://www.scribd.com/doc/77927069/STEREOTYPA>.
- Μεσογειακό Ινστιτούτο Κοινωνικού Φύλου., <http://www.medinstgenderstudies.org/>.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ:

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει **ΜΙΑ** από τις πιο κάτω δραστηριότητες αφορμής.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Ορισμός του Βιολογικού και Κοινωνικού Φύλου.

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να εντοπίσουν οι μαθητές/τριες τις διαφορές που υπάρχουν μεταξύ των δύο φύλων και ακολούθως να αναγνωρίσουν τις διαφορές του βιολογικού και του κοινωνικού φύλου.

Πραγματοποιείται ιδεοθύελλα ή ομαδική εργασία όπου ο/η εκπαιδευτικός χωρίζει τον πίνακα σε δύο στήλες (άντρες/γυναίκες) και καλεί τους μαθητές/τριες να εντοπίσουν χαρακτηριστικά ή λέξεις που αντιστοιχούν στους άνδρες και στις γυναίκες. Στη συνέχεια, καλεί τους/ις μαθητές/τριες να εντοπίσουν ποια από αυτά τα χαρακτηριστικά ή λέξεις αφορούν το βιολογικό φύλο και ποια το κοινωνικό φύλο. Ο/Η εκπαιδευτικός κυκλώνει αυτά τα χαρακτηριστικά με διαφορετικό χρώμα μαρκαδόρων. Γίνεται σχετική συζήτηση όπου αναφέρονται παράλληλα οι ορισμοί του βιολογικού και του κοινωνικού φύλου (βλ. εννοιολογικό πλαίσιο της ενότητας). Με τη βοήθεια των ορισμών οι μαθητές/τριες συμπληρώνουν κι άλλα χαρακτηριστικά που τους έρχονται στο μυαλό.

Τονίζεται πως υπάρχουν πολλοί ορισμοί και επεξηγήσεις κυρίως για το κοινωνικό φύλο και ότι πολλοί ψυχολόγοι, κοινωνιολόγοι, εκπαιδευτικοί, φιλόσοφοι έχουν ασχοληθεί με αυτό το θέμα.

Δίνεται έμφαση στο κοινωνικό φύλο, αφού όλα όσα κάνουν οι άνδρες και οι γυναίκες, και όλα όσα απαιτεί η κοινωνία από αυτούς, (εκτός από τις αναπαραγωγικές διαφορές), μπορούν να αλλάξουν και αλλάζουν ανάλογα με κοινωνικούς, τεχνολογικούς, οικονομικούς και πολιτιστικούς παράγοντες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Πώς είναι να είσαι αγόρι/κορίτσι;

Ο/Η εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές και τις μαθήτριες της κάθε ομάδας να κάνουν δύο λίστες σε μεγάλο χαρτόνι και να γράψουν μέσα από τη συζήτηση στη μία λίστα τα «**πλεονεκτήματα του να είναι κανείς αγόρι**» και στη δεύτερη, τα «**μειονεκτήματα όταν είναι κανείς αγόρι**».

Ακολούθως, σε ένα άλλο χαρτόνι, τους ζητείται να συζητήσουν και να γράψουν, αφού το διαχωρίσουν σε δύο λίστες, τα «**πλεονεκτήματα του να είναι κανείς κορίτσι**» και τα «**μειονεκτήματα του να είναι κανείς κορίτσι**». Οι μαθητές/τριες ενθαρρύνονται να επισημάνουν στα χαρτόνια, τόσο τα σωματικά χαρακτηριστικά όσο και τα ψυχολογικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά που έχουν τα δύο φύλα. Αφού εργαστούν ομαδικά, παρουσιάζουν στην τάξη τα αποτελέσματά τους και γίνεται σχετική συζήτηση. Μέσα από τις διάφορες τοποθετήσεις που ανακοινώνονται, τα κορίτσια μαθαίνουν καλύτερα τα αγόρια και αντίθετα.

Με αφορμή αυτή τη δραστηριότητα, οι μαθητές/τριες καλούνται να αναγνωρίσουν τις διαφορές του βιολογικού και του κοινωνικού φύλου και γίνεται σχετική συζήτηση.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Πώς έπαιζαν οι παππούδες και οι γιαγιάδες όταν ήταν μικροί;

Ζητείται από τα παιδιά να ρωτήσουν τους παππούδες ή τις γιαγιάδες τους ποια ήταν τα απαγορευμένα /μη συνηθισμένα παιχνίδια για αγόρια και κορίτσια την εποχή που ήταν αυτοί μικροί. Ρωτούν επίσης ποια ήταν τα επαγγέλματα των ανδρών και των γυναικών εκείνη την εποχή. Ακολουθεί συζήτηση στην τάξη.

Αυτή η άσκηση βοηθά στο να αντιληφθούν οι μαθητές/τριες ότι οι ρόλοι είναι κοινωνικά κατασκευασμένοι και ακολουθούν τις κοινωνικές ροές και αλλαγές και άρα υπόκεινται σε μία συνεχή διαφοροποίηση. Πράγματα που κάποτε ήταν καταλυτικά για την αντρική ή γυναικεία ταυτότητα τώρα πια θεωρούνται ξεπερασμένα. Παράλληλα, οι μαθητές/τις καλούνται να αναγνωρίσουν τις διαφορές του βιολογικού και του κοινωνικού φύλου και να αναφέρουν σχετικά παραδείγματα.

Σημείωση: Αφού οι μαθητές/τριες κατανοήσουν μέσα από αυτές τις βιωματικές δραστηριότητες αφόρμησης τις διαφορές του βιολογικού και του κοινωνικού φύλου, συστήνεται να επεξηγηθούν οι ορισμοί: στερεότυπα, διάκριση, διαφορετικότητα και ρατσισμός.

Οι μαθητές/τριες αναφέρουν διάφορα σχετικά παραδείγματα που γνωρίζουν. Αν υπάρχει ανάγκη στην τάξη μπορούν να πραγματοποιηθούν σχετικές ολιγόλεπτες δραστηριότητες.

ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:

Όταν ο/η εκπαιδευτικός ολοκληρώσει μία από τις πιο πάνω δραστηριότητες αφόρμησης, καλείται να επικεντρωθεί στους ρόλους των φύλων έτσι όπως διαφαίνονται στην κυπριακή κοινωνία και όχι μόνο.

Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει **ΜΙΑ** από τις πιο κάτω κεντρικές δραστηριότητες (**ή περισσότερες αν κριθεί αναγκαίο**):

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Απόψεις για τους ρόλους των δύο φύλων

Δίνονται κάρτες με διάφορες δηλώσεις που σχετίζονται με στερεότυπους κοινωνικούς ρόλους των δύο φύλων καθώς και με ρόλους που σχετίζονται με τα βιολογικά χαρακτηριστικά του φύλου (π.χ. οι άνδρες δεν πρέπει να κλαίνε, οι γυναίκες είναι υπεύθυνες για τις δουλειές του σπιτιού, οι γυναίκες μπορούν να γεννήσουν). Στο πάτωμα της τάξης, ο/η εκπαιδευτικός σχεδιάζει μια γραμμή ή βάζει μία μεγάλη κορδέλα. Στη μια άκρη τοποθετεί τη λέξη ΛΑΘΟΣ και στην άλλη τη λέξη ΣΩΣΤΟ. Οι μαθητές κάθονται σε κύκλο. Ο/Η πρώτος/η μαθητής/τρια παίρνει μια κάρτα με μια δήλωση και αποφασίζει αν θα τη βάλει στη μεριά με τη λέξη Λάθος ή στη μεριά με τη λέξη Σωστό. Κάθε φορά που ο κάθε μαθητής τοποθετεί τη δήλωση, καλείται να δικαιολογήσει αυτή την τοποθέτηση και στη συνέχεια ακολουθεί σύντομη συζήτηση. Κατά τη συζήτηση ο/η μαθητής/τρια μπορεί να αλλάξει άποψη και να τοποθετήσει στην άλλη μεριά την καρτούλα με τη δήλωση.

Στη συζήτηση, οι μαθητές/τριες καλούνται να συσχετίσουν την κάθε δήλωση με τα χαρακτηριστικά του βιολογικού ή του κοινωνικού φύλου. Για παράδειγμα, οι γυναίκες έχουν την ικανότητα να γεννήσουν είναι χαρακτηριστικό του βιολογικού φύλου, οι άντρες δεν πρέπει να κλαίνε είναι χαρακτηριστικό του κοινωνικού φύλου. Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να προβληματιστούν οι μαθητές/τριες για τα στερεότυπα που επικρατούν στη συμπεριφορά των δύο φύλων και να τα συσχετίσουν με τις κοινωνικές ανισότητες που επικρατούν. Επιπρόσθετα, οι μαθητές/τριες να αναγνωρίσουν το γεγονός ότι τα στερεότυπα αλλάζουν και πως αυτό μπορεί να επιτευχθεί με τη συμπεριφορά του κάθε ατόμου ξεχωριστά.

Παραδείγματα δηλώσεων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν είναι:

- Οι γυναίκες μπορούν να γεννήσουν ενώ οι άντρες όχι.
- Τα κορίτσια είναι πιο ευαίσθητα και καλοσυνάτα ενώ τα αγόρια είναι σκληρά και δεν κλαίνε.
- Σε κάποιες ευρωπαϊκές χώρες, όπως η Κύπρος και η Εσθονία οι γυναίκες σε συγκεκριμένες θέσεις εργασίας, πληρώνονται λιγότερο σε σχέση με τους άντρες (μέχρι και 30% λιγότερα). Το ίδιο ισχύει και σε άλλες χώρες εκτός Ευρώπης, όπως είναι η Ινδία (40%-60% λιγότερα).
- Στις υποανάπτυκτες χώρες κυριαρχεί η κοινωνική ανισότητα. Παρόλο που οι γυναίκες εργάζονται, φαίνονται να είναι πιο φτωχές και να έχουν λιγότερες ευκαιρίες στην εκπαίδευση, στην υγεία και στη σωστή διατροφή σε σχέση με τους άντρες.
- Πολλές γυναίκες δεν είναι ελεύθερες να πάρουν αποφάσεις ειδικότερα σε σχέση με τη σεξουαλικότητα τους και στις συζυγικές σχέσεις.
- Η φωνή των αγοριών αλλάζει κατά την εφηβεία ενώ των κοριτσιών όχι.
- Οι γυναίκες μπορούν να θηλάσουν τα μωρά τους, ενώ οι άντρες να τα ταΐσουν με το μπιμπερό.
- Στις Ηνωμένες Πολιτείες, οι γιατροί είναι παραδοσιακά οι άνδρες. Όπου υπάρχουν γυναίκες γιατροί έχουν ειδική περιγραφή της θέσης εργασίας τους: «*γυναίκα γιατρός*».
- Είναι μειονεκτικό για ένα αγόρι να κλαίει.
- Δεν είναι λογικό τα κορίτσια να επιθυμούν παιχνίδια όπως τα αεροπλάνα, τα αυτοκίνητα και τα κάστρα με στρατιώτες.
- Οι περισσότεροι που ασχολούνται με χειρονακτικά επαγγέλματα στην Ευρώπη είναι άντρες και για αυτού του είδους τα επαγγέλματα, οι άντρες πληρώνονται περισσότερο σε σχέση με τις γυναίκες.
- Οι άντρες πρέπει να αποκτήσουν παιδιά αρσενικού βιολογικού φύλου έτσι να μπορούν να στηρίξουν την οικογένεια.
- Πολλές φορές είναι αποδεκτό ο άντρας να εξασκήσει σωματική βία ενώ είναι καταδικαστέο για τη γυναίκα.
- Το ποδόσφαιρο είναι άθλημα μόνο για τα αγόρια ενώ το μπαλέτο είναι χορός μόνο για τα κορίτσια.

Γίνεται συζήτηση, όπου οι μαθητές/τριες αναφέρουν διάφορα στερεότυπα που επικρατούν στην κυπριακή κοινωνία και όχι μόνο, για τα δύο φύλα και προβληματίζονται κατά πόσο αυτά αποτελούν διακρίσεις ή/και ρατσιστικές εκτιμήσεις. Εισηγούνται τρόπους με τους οποίους οι ίδιοι μπορούν συμβάλουν για να καταρρίψουν τους λανθασμένους στερεότυπους ρόλους των δύο φύλων που επικρατούν στη σημερινή κοινωνία. Συγκεκριμένα παραδείγματα που προωθούν την ισότητα των δύο φύλων, το σεβασμό στη διαφορετικότητα, την αγάπη στους συνανθρώπους μπορούν να γραφτούν σε σχετική επιστολή και να τη διανέμουν στους συμμαθητές/τριες του σχολείου τους καθώς και να τη δημοσιεύσουν στο περιοδικό του σχολείου, σε τοπική εφημερίδα κ.λπ.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Σενάρια περιπτώσεων που υποδεικνύουν στερεότυπους ρόλους.

Εναλλακτική πρόταση, είναι αντί να χρησιμοποιηθούν οι πιο πάνω ενδεικτικές δηλώσεις, συμπληρώνεται το **φύλλο εργασίας 1** στους μαθητές/τριες με σενάρια περιπτώσεων που να αναφέρουν αντίστοιχα παραδείγματα. Τα σενάρια περιπτώσεων είναι ενδεικτικά και ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να τα προσαρμόσει όπως επιθυμεί.

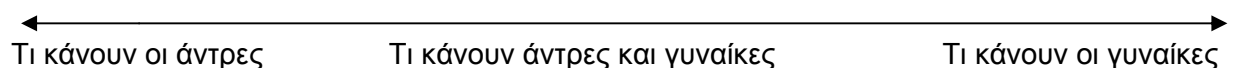
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Παρουσίαση ρόλων σε έντυπα

Αυτή άσκηση στοχεύει στο να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες ότι παρόλο που οι άνθρωποι μερικές φορές αναμένουν από τα αγόρια και τα κορίτσια να συμπεριφέρονται με συγκεκριμένο τρόπο και παρόλο που μερικές οικογένειες έχουν διαφορετικές προσδοκίες για τα αγόρια και τα κορίτσια, είναι προφανές πως:

- Σχεδόν όλες οι δουλειές των ενηλίκων είναι κατάλληλες και για τα δύο φύλα.
- Οι άντρες και οι γυναίκες, τα αγόρια και τα κορίτσια είναι εξίσου ικανά να κάνουν τις ίδιες δουλειές.
- Τα αγόρια και τα κορίτσια μπορούν να έχουν τα ίδια καθήκοντα στο σπίτι .

Οι μαθητές/τριες καλούνται να φέρουν στην τάξη περιοδικά/εφημερίδες. Σε ομάδες κόβουν από αυτά εικόνες που δείχνουν άντρες και γυναίκες σε διάφορες δραστηριότητες (ξεχωριστά ή και μαζί). Εναλλακτικά, για να αφιερωθεί λιγότερος χρόνος, ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές/τριες να φέρουν στην τάξη διάφορες εικόνες με ανθρώπους από περιοδικά και εφημερίδες ή επιλέγει ο ίδιος κάποιες εικόνες και τις δίνει στους μαθητές για την ομαδική εργασία.

Δίνεται σε κάθε ομάδα ένα χαρτόνι στο οποίο απεικονίζεται ένα συνεχές βέλος όπως πιο κάτω:



Τα παιδιά κολλούν τις εικόνες που μάζεψαν στα ανάλογα σημεία του βέλους.

Ακολουθεί συζήτηση:

- Ποια είναι τα κυριότερα μηνύματα που προβάλλονται στις εικόνες για τους άνδρες και τις γυναίκες;
- Υπάρχουν δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν μόνο οι άνδρες;
- Υπάρχουν δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν μόνο οι γυναίκες;
- Μήπως οι εικόνες επιδεικνύουν κάποια στερεότυπα του κοινωνικού φύλου;
- Μήπως κάποιες εικόνες μπορούν να διαφοροποιηθούν αλλάζοντας το φύλο που παρουσιάζουν; Για παράδειγμα, θα μπορούσε να προβληθεί η εικόνα κάποιου άνδρα αντί κάποιας γυναίκας, να κρατάει το βρέφος στην αγκαλιά του; Θα μπορούσε να προβληθεί η εικόνα κάποιας γυναίκας αντί του άνδρα να βλέπει ποδόσφαιρό ή αθλητικές ειδήσεις στην τηλεόραση;
- Υπάρχουν συγκεκριμένοι ρόλοι για το κάθε φύλο ξεχωριστά; Γιατί; Γιατί όχι;
- Αφού τους περισσότερους ρόλους μπορούν να τους αναλάβουν και τα δύο φύλα, τι χρειάζεται να γίνει για να μπορούν οι άνθρωποι να τους αναλαμβάνουν στην καθημερινή τους ζωή;

Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να προβάλει επίσης, **τηλεοπτικές διαφημίσεις** και να συζητηθούν τα πιο πάνω.

Συμπεράσματα:

- Ελάχιστες είναι οι δραστηριότητες που ανήκουν στα δύο άκρα (μόνο οι γυναίκες και μόνο οι άντρες).
- Οι νέοι σε πολύ μικρή ηλικία πολλές φορές λαμβάνουν λανθασμένα μηνύματα για τους ρόλους των δύο φύλων από τα Μ.Μ.Ε. και όχι μόνο (σχολείο, περιβάλλον, οικογένεια)
- Ο καθένας αντιλαμβάνεται διαφορετικά τα διάφορα μηνύματα που λαμβάνει από το περιβάλλον του καθώς και από τα διάφορα Μ.Μ.Ε. Δε λαμβάνουν όλοι το ίδιο 'μήνυμα' από μία εικόνα.
- Οι στάσεις που υιοθετούνται για τους ρόλους του κοινωνικού φύλου καθορίζουν πολλές φορές τις στάσεις και τις συμπεριφορές της σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας καθώς και τις συνέπειές τους.
- Υπάρχουν και θετικά μηνύματα που προβάλλονται από τα Μ.Μ.Ε. για τα στερεότυπα του κοινωνικού φύλου όπως π.χ. διαφημίσεις που προβάλλουν τις γυναίκες να αθλούνται, τους άνδρες που φροντίζουν τα παιδιά τους, τους γονείς να φροντίζουν μαζί για το φαγητό στην κουζίνα κ.α. Αυτού του είδους οι διαφημίσεις ή εικόνες αναπτύσσουν θετικές στάσεις για την ισότητα των δύο φύλων (πολλές δραστηριότητες μπορούν να πραγματοποιηθούν τόσο από τους άνδρες όσο και από τις γυναίκες).

Ακολουθεί συζήτηση για τα στερεότυπα της κοινωνίας που αφορούν το κοινωνικό φύλο. Οι μαθητές καλούνται να ετοιμάσουν τις δικές τους διαφημίσεις, οι οποίες να δίνουν τέτοια μηνύματα που να προωθούν την ισότητα των δύο φύλων καθώς και την κατάρριψη των λανθασμένων στερεοτύπων του κοινωνικού φύλου που επικρατούν στην σημερινή κοινωνία.

Ο διαφημίσεις μπορούν να ετοιμαστούν και με χιουμοριστικό τρόπο. Τονίζεται πως δε θα αξιολογηθεί η καλλιτεχνική έκφραση αλλά το μήνυμα που στοχεύουν να δώσουν.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4: Ισότητα των δύο φύλων στην οικογενειακή ζωή.

Δίνεται στους μαθητές το **φύλλο εργασίας 2** και καλούνται να το συμπληρώσουν ομαδικά. Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να συγκρίνουν τους ρόλους των δύο φύλων έτσι όπως ήταν στο παρελθόν με τους ρόλους των δύο φύλων στη σημερινή κοινωνία. Συγκεκριμένα οι μαθητές/τριες καλούνται να συμπληρώσουν στο φύλλο εργασίας ποιος/α αναλάμβανε την εκτέλεση των δραστηριοτήτων στο παρελθόν και ποιος/α στη σημερινή εποχή; Γίνεται συζήτηση για τις αλλαγές που παρατηρούνται από το παρελθόν στο παρόν;

Τονίζεται πως σε αυτή τη δραστηριότητα ο/η εκπαιδευτικός πρέπει να αναφέρεται στη γενική εικόνα των ρόλων των δύο φύλων που επικρατούσε και επικρατεί στην κυπριακή κοινωνία και όχι μόνο, κι όχι στους ρόλους των γονιών των μαθητών/μαθητριών (προσωπικά δεδομένα).

Ερωτήσεις για συζήτηση:

- Ποιες από τις δουλειές του σπιτιού κάνουν μόνο οι γυναίκες στην σημερινή εποχή;
- Ποιες από τις δουλειές του σπιτιού κάνουν μόνο οι άντρες στη σημερινή εποχή;
- Ποιες δουλειές μπορούν να γίνονται τόσο από τους άνδρες όσο και από τις γυναίκες;
- Γιατί στη σημερινή εποχή πολλές δουλειές γίνονται και από τα δύο φύλα; (άνοδος βιοτικού επιπέδου, αύξηση αγοράς υπηρεσιών, εργαζόμενη γυναίκα, πολλαπλός ρόλος της γυναίκας, ίσα δικαιώματα, αύξηση τεχνολογίας, τόπος διαμονής κ.α.).
- Νομίζετε ότι υπάρχουν γυναικείες και ανδρικές δουλειές; Ποιες είναι αυτές;

Σημείωση: Τα συμπεράσματα αυτής της δραστηριότητας είναι τα ίδια με αυτά που αναφέρονται στη δραστηριότητα 2.

Άσκηση για το σπίτι: Σε αυτή τη δραστηριότητα οι μαθητές/τριες μπορούν να ετοιμάσουν ομαδικά ένα μικρό ερωτηματολόγιο το οποίο να αποτελείται από ερωτήσεις που αφορούν τους διάφορους ρόλους των δύο φύλων. Το ερωτηματολόγιο μπορούν να το δώσουν στους γονείς/κηδεμόνες ή/και στους καθηγητές/τριες τους για να το συμπληρώσουν. Αφού συνοψίσουν στις ομάδες τους τα αποτελέσματα των απαντήσεων, γράφουν τα συμπεράσματά τους και με βάση αυτά, εισηγούνται τρόπους με τους οποίους μπορούν να καταρριφθούν τα λανθασμένα στερεότυπα του κοινωνικού φύλου που επικρατούν. Αυτές τις εισηγήσεις μπορούν να τις δώσουν στους γονείς/κηδεμόνες, στα Μ.Μ.Ε. καθώς και στις τοπικές εφημερίδες και στο περιοδικό/εφημερίδα/ιστοσελίδα του σχολείου

Επιπρόσθετα, μπορούν να δώσουν ένα ερωτηματολόγιο με αντίστοιχες ή παρόμοιες ερωτήσεις και σε συμμαθητές/τριες τους για να συγκρίνουν τις στάσεις και συμπεριφορές που επικρατούν στις δύο γενιές (έφηβοι και ενήλικες) για τους ρόλους των δύο φύλων στην κυπριακή κοινωνία.

Άλλες Δράσεις:

Ανάρτηση σχετικών εικόνων/φωτογραφιών/ζωγραφιών σε πινακίδες του σχολείου που να απεικονίζουν τη φτώχεια ή/και την εργασία και άλλα ζητήματα σε σχέση με το κοινωνικό φύλο. Οι σχετικές εικόνες είναι καλό να δηλώνουν την ανάγκη για ισότητα των δύο φύλων, για το σεβασμό στη διαφορετικότητα καθώς και την καταπολέμηση του κοινωνικού αποκλεισμού (εφηβικές εγκυμοσύνες, διαφορετικό σεξουαλικό προσανατολισμό, άτομα με αναπηρίες, μονογονεϊκές οικογένειες, AIDS, ευκαιρίες εργασίας, φτώχεια κ.α.)

Πηγές:

- Επαμεινώνδα, Ε. Νεοκλέους, Ε. Τιγγιρίδου, Μ., (2007). *Πρώτα Βήματα: Οδηγός Εκπαίδευσης για Υγιείς Σχέσεις*. Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.
- Ευρωπαϊκή Πλατφόρμα κατά της Φτώχειας και του Κοινωνικού Αποκλεισμού. <http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=961&langId=el>
- Bruen, M. & France, N. (2001) *Gender or Sex: Who cares? Skills Building Resource Pack on Gender and Reproductive Health for Adolescents and Youth Workers*. USA: Chapel Hill: Ipaw.
- Teaching sexual health, <http://www.teachingsexualhealth.ca/>.
- IPPF/GTZ., (2004). Young people implementing a sexual and reproductive health and rights approach resource Pack
- Μεσογειακό Ινστιτούτο Κοινωνικού Φύλου <http://www.medinstgenderstudies.org/>
- Brander. P, Gomes. R, Keen E., Lemineur. M, Oliveira. B, Ondrácková J., Surian A., Suslova., O. (2010). *Compass ένα εγχειρίδιο εκπαίδευσης στα ανθρώπινα δικαιώματα για τους νέους/νέες. Καινοτόμα εκπαιδευτικά εργαλεία για την εκπαίδευση εκπαιδευτών στα ανθρώπινα δικαιώματα*. Ελληνική έκδοση: ΑΡΣΙΣ Κοινωνική Οργάνωση Υποστήριξης Νέων.
- Ένα Εγχειρίδιο για να αρχίσετε την Εκπαίδευση στα Ανθρώπινα Δικαιώματα, Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Περιφερειακής Ανάπτυξης της Διεθνούς Αμνηστίας.
- UNICEF. *Η σύμβαση για τα δικαιώματα του παιδιού*. <http://www.unicef.gr/reports/symb.php>

ΣΧΕΣΕΙΣ ΕΦΗΒΩΝ

ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:

- Να αναφέρουν χαρακτηριστικά σεξουαλικής ωρίμανσης.
- Να αναλύουν το ρόλο των δύο φύλων σε πλαίσια όπως αυτά της **φιλίας, της σχέσης**, του γάμου, της οικογένειας.
- Να διερευνούν παράγοντες που επηρεάζουν τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία όπως ΜΜΕ, νομοθεσία και θρησκεία.

ΧΡΟΝΟΣ: Δραστηριότητα Αφόρμησης: 1 διδακτική περίοδος
Κεντρική Δραστηριότητα: 1 – 2 διδακτικοί περίοδοι

Ο πρώτος στόχος (να αναφέρουν χαρακτηριστικά σεξουαλικής ωρίμανσης) αναφέρεται στην Ε΄ Δημοτικού και η εφαρμογή του συνεχίζεται στη Μέση Εκπαίδευση με δραστηριότητες που αρμόζουν στην ηλικία των μαθητών. Η ενότητα «**Εφηβεία**» της Α΄ Γυμνασίου αφορά άμεσα αυτόν τον στόχο (σωματικές και συναισθηματικές αλλαγές, έμμηνος ρύση, ονειρώξη, αυνανισμός). Στο μάθημα της Βιολογίας επίσης οι μαθητές/τριες της Α΄ τάξης ενημερώνονται για τη βιολογία του αναπαραγωγικού συστήματος τόσο της γυναίκας όσο και του άνδρα.

Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να κάνει κάποιες επαναληπτικές δραστηριότητες έτσι ώστε να απαντηθούν τυχόν ερωτήματα των μαθητών που σχετίζονται με τη σεξουαλική τους ωρίμανση. Ο/Η εκπαιδευτικός επιλέγει αυτές τις δραστηριότητες ανάλογα με τις ανάγκες των μαθητών της κάθε τάξης. Για παράδειγμα, αν υπάρχουν απορίες σχετικές με το αναπαραγωγικό σύστημα τότε μπορεί να επιλέξει μία ανάλογη δραστηριότητα, ή αν οι μαθητές επιθυμούν να συζητήσουν θέματα που αφορούν τις συναισθηματικές τους αλλαγές, τότε επιλέγονται οι ανάλογες δραστηριότητες. Ενδεικτικές επαναληπτικές δραστηριότητες είναι αναρτημένες στην ιστοσελίδα του Υ.Π.Π.:

http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/Themata/oikiaki_oikonomia/index.html

Είναι καλό να υπάρχει στην τάξη το **Κουτί της Εφηβείας** στο οποίο οι μαθητές/τριες ανώνυμα να ρίχνουν μέσα σχετικές απορίες και ερωτήματα. Ο/Η εκπαιδευτικός κατά διαστήματα αφιερώνει λίγο χρόνο για να απαντήσει αυτά τα ερωτήματα, δημιουργώντας πάντα ένα ήρεμο και χαλαρό περιβάλλον για συζήτηση. Αυτό μπορεί να συμβεί και ανεξάρτητα από την πορεία της ύλης που ακολουθεί ο εκπαιδευτικός.

Στη Β΄ τάξη συστήνονται οι δραστηριότητες που αφορούν τη σεξουαλική ωρίμανση των εφήβων με έμφαση στις συμπεριφορές των εφήβων μεταξύ τους. Αν κριθεί όμως απαραίτητο, ο εκπαιδευτικός μπορεί να αφιερώσει λίγο χρόνο για να κάνει κάποιες επαναληπτικές ομαδικές ασκήσεις που αφορούν τη σεξουαλική ωρίμανση των εφήβων (αναπαραγωγικό σύστημα του άνδρα, αναπαραγωγικό σύστημα της γυναίκας, ωορρηξία, αυνανισμός, γονιμοποίηση κ.α.).

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ

Ενδεικτικές δραστηριότητες που αφορούν τις σκέψεις/ανησυχίες/προβληματισμούς των μαθητών σε σχέση με τη σεξουαλική τους ωρίμανση.

Ο/Η εκπαιδευτικός επιλέγει **ΜΙΑ** από τις πιο κάτω δραστηριότητες αφόρμησης (ή επιλέγει συνδυασμό):

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Προβληματισμοί σε χαρτάκια

Δίνεται στον/στις κάθε μαθητή/τρια ένα κομμάτι χαρτί και τους ζητείται να γράψουν ανώνυμα τέσσερα ερωτήματα που τους προβληματίζουν στην ηλικία που βρίσκονται. Ακολούθως, καλούνται να σημειώσουν τα δύο πιο σημαντικά. Μαζεύονται τα χαρτιά, καταγράφονται και ταξινομούνται - σύμφωνα με τη συχνότητα εμφάνισης τους - οι απαντήσεις ή ερωτήσεις στον πίνακα. Ακολουθεί σχετική συζήτηση ανάλογα με τις απαντήσεις των μαθητών. Η συζήτηση βοηθά στο να κατανοήσουν οι μαθητές αφενός ότι οι σεξουαλικές ανησυχίες στην ηλικία την οποία βρίσκονται είναι φυσιολογικό γεγονός και αφετέρου ότι η έκταση αυτών των ανησυχιών αξίζει να συζητηθεί έτσι να νοιώσουν πιο άνετα με τον εαυτό τους αλλά και να μεγαλώσει η αυτοεκτίμησή τους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Εγκέφαλος

Ζητείται από τους μαθητές/τριες να σχεδιάσουν τον «εγκέφαλο τους» (ή τους δίνεται έτοιμο ένα σχεδιάγραμμα, (**φύλλο εργασίας 3**) και να τον χωρίσουν σε μέρη ανάλογα με το τι τους απασχολεί καθημερινά και σε ποιο βαθμό, (π.χ. φαγητό, φιλία, σχέσεις, αθλήματα, βαθμοί).

Ο/Η κάθε μαθητής/τρια παρουσιάζει τον εγκέφαλο του και δίνεται έμφαση στη διαφορετικότητα που υπάρχει ανάμεσα στα άτομα και στο πώς πρέπει να γίνεται σεβαστή. Δίνεται επίσης έμφαση και στα σημεία που είναι όμοια μεταξύ τους και έτσι αναγνωρίζεται πως πολλές φορές οι έφηβοι έχουν κοινές ανησυχίες.

Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτικός επικεντρώνεται στο θέμα των σχέσεων μεταξύ τους (κυρίως αν αυτό ζητηθεί από τους μαθητές/τριες) και τους ρωτά να αναφέρουν τις ανησυχίες τους για αυτό το θέμα.

Σημείωση: Αυτή η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σαν αφόρμηση, στα θέματα των σχέσεων, της φιλίας κ.α.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Τι θέλω να μάθω;

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τον/την εκπαιδευτικό να ενημερωθεί για τις γνώσεις των μαθητών/τριών αναφορικά με τις εφηβικές σχέσεις (συμπεριφορές αγοριών και κοριτσιών, όρια της φιλίας/σχέσης) καθώς και να ανακαλύψει αυτά που επιθυμούν να μάθουν. Ο πίνακας στο **φύλλο εργασίας 4**, είναι ενδεικτικός, και βοηθά τους μαθητές/τριες να οργανώσουν τις σκέψεις και τις απορίες τους. Σκοπός επίσης αυτού του πίνακα είναι οι

μαθητές/τριες να εξετάσουν αν αυτά που ήθελαν να μάθουν, τα έμαθαν (συμπλήρωση της 3^{ης} στήλης του πίνακα).

ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Ο/Η εκπαιδευτικός επιλέγει μία από τις ακόλουθες ενδεικτικές κεντρικές δραστηριότητες.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Απορίες αγοριών και κοριτσιών

Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να διευκολυνθεί ο διάλογος μεταξύ αγοριών και κοριτσιών της ομάδας στα θέματα της σεξουαλικότητας και της εφηβείας.

Ο/Η εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές/τριες της τάξης να σχηματίσουν δύο ομάδες, την ομάδα των αγοριών και την ομάδα των κοριτσιών. Οι δύο ομάδες απομακρύνονται μεταξύ τους. Η ομάδα των κοριτσιών καλείται να σκεφτεί και να καταγράψει ερωτήσεις, στις οποίες θα ήθελαν απαντήσεις από τα αγόρια. Το ίδιο κάνουν και τα αγόρια στη δική τους ομάδα (σκέφτονται και καταγράφουν ερωτήσεις, στις οποίες θα ήθελαν απαντήσεις από τα κορίτσια). Οι ερωτήσεις των αγοριών και των κοριτσιών τοποθετούνται σε δύο διαφορετικά κουτιά.

Στη συνέχεια, τα κορίτσια κάθονται σε έναν κύκλο με το πρόσωπο προς το κέντρο. Τα αγόρια σχηματίζουν έναν εξωτερικό κύκλο, πίσω από τα κορίτσια. Στο κέντρο του κύκλου, τα κορίτσια τοποθετούν το κουτί με τις ερωτήσεις των αγοριών. Ένα διαφορετικό κάθε φορά κορίτσι, τραβάει ένα χαρτάκι με μια ερώτηση και τη διαβάζει δυνατά. Όλη η ομάδα των κοριτσιών, συζητάει την ερώτηση αυτή και δίνει μία ομόφωνη απάντηση. Έτσι, απαντιούνται όλες οι ερωτήσεις των αγοριών. Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας τονίζεται ότι τα αγόρια δεν πρέπει να διακόπτουν τα κορίτσια και να παρεμβαίνουν (υπενθυμίζονται οι κανόνες διεξαγωγής εργαστηρίων κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας).

Σειρά των αγοριών τώρα, να μπουν στον εσωτερικό κύκλο. Ακολουθείται η ίδια διαδικασία, με τα κορίτσια στον εξωτερικό κύκλο, πίσω από τα αγόρια χωρίς να επεμβαίνουν. Απαντιούνται έτσι όλες οι ερωτήσεις.

Τέλος οι μαθητές/τριες κάνουν μία ομάδα (κορίτσια και αγόρια μαζί) και συζητούν τις διάφορες απαντήσεις που έλαβαν.

Τονίζεται, ότι όπου χρειάζεται να παρέμβει ο/η καθηγητής/τρια το κάνει, είτε για σκοπούς επεξήγησης εννοιών είτε για να διακόψει όπου χρειάζεται μία συζήτηση που υπερέβητε το χρόνο κ.λπ.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: «Βγαίνω με κάποιον»

Σε αυτή τη δραστηριότητα συζητιέται η έννοια του «βγαίνω με κάποιον/α» όπως την αντιλαμβάνονται οι μαθητές/τριες καθώς και θέματα που σχετίζονται με αυτή την έννοια.

Ζητείται από τους μαθητές να σκεφτούν τι εννοούν όταν λένε ότι κάποιος «βγαίνει» με κάποια (ή «τα έχουν») στην ηλικία τους. Συζητούνται οι ιδέες που αναφέρθηκαν. Αναφέρουν αυθόρμητα τι τους αρέσει να κάνουν όταν βγαίνουν με κάποιον και γίνεται μια λίστα με τις ιδέες τους. Ο/Η εκπαιδευτικός θέτει τα όρια σχετικά με το τι είναι αποδεκτό να κάνουν σε αυτή την ηλικία θυμίζοντας τους και παραδείγματα που ειπώθηκαν σε προηγούμενες ασκήσεις.

Στη συνέχεια της δραστηριότητας τίθεται το ερώτημα στα παιδιά:

• **Τι εμπόδια – δυσκολίες συναντάτε ή δημιουργούνται όταν «βγαίνετε» με κάποιον;**
Σημειώνονται στον πίνακα όσα αναφέρουν τα παιδιά (π.χ. αυστηροί γονείς, διαφωνίες με το/τη φίλο/η, συγκρούσεις με την παρέα, αντιζηλίες, μειωμένη επίδοση στο σχολείο κ.λπ). Αφού συμφωνηθούν από όλους οι πιο συνηθισμένες δυσκολίες-εμπόδια, τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και προσπαθούν να βρουν λύσεις-απαντήσεις στο κάθε εμπόδιο-δυσκολία. Οι μαθητές ακολουθούν τα βήματα που αναφέρονται στην ενότητα «Επίλυση συγκρούσεων» του Οδηγού Εκπαιδευτικού της Α΄ Γυμνασίου.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Απαντήσεις επιστολών ή/και Εκδραματοποίηση ρόλων

Οι μαθητές/τριες εργάζονται σε ομάδες. Σε κάθε ομάδα δίνεται μια φανταστική επιστολή που στάλθηκε σε ένα περιοδικό από έναν/μία αναγνώστη/στρια ο/η οποίος/α ζητά βοήθεια. Η κάθε ομάδα καλείται να συζητήσει το θέμα της επιστολής και να συντάξει την απάντηση προς τον/την αναγνώστη/τρια.

Ενδεικτικά παραδείγματα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν είναι:

1. Στον καλύτερο μου φίλο αρέσει ένα κορίτσι αλλά δε ξέρει αν αυτός αρέσει στο κορίτσι. Πώς μπορώ να τον βοηθήσω;
2. Είμαι ένα κορίτσι 13 ετών. Μου αρέσει πολύ ένα αγόρι 15 ετών από το κοντινό Γυμνάσιο. Νομίζω του αρέσω κι εγώ. Νιώθω πολύ τυχερή και θέλω να του δείξω ότι μου αρέσει πραγματικά. Τι να κάνω;
3. Είμαι ένα κορίτσι 12 ετών. Μου αρέσει πολύ ένα αγόρι στην τάξη μου και θα ήθελα να συναντιόμαστε πιο συχνά μόνοι μας τα απογεύματα μετά το σχολείο. Φοβάμαι όμως μήπως μας δουν οι γονείς μου. Είναι αυστηροί και δε θέλουν να κάνω παρέα μόνη μου με αγόρια.
4. Η μητέρα μου ανησυχεί που κάνω παρέα με ένα συνομήλικό μου ο οποίος δεν είναι Κύπριος. Με ποιους τρόπους μπορώ να υπερασπιστώ αυτή μου τη φίλια;

Οι μαθητές/τριες της κάθε ομάδας συζητούν τι θα απαντούσαν στη συγκεκριμένη επιστολή και στο τέλος γράφουν την απάντησή τους. Κάθε ομάδα διαβάζει την επιστολή που της δόθηκε και την απάντηση που ετοίμασε. Ο/Η εκπαιδευτικός όπου χρειάζεται κάνει τις ανάλογες επεμβάσεις και εισηγήσεις.

Εναλλακτικά, αφού προηγηθεί συζήτηση για τα συγκεκριμένα θέματα, ακολουθεί η ανάληψη της εκδραματοποίησης ρόλων σε ομάδες μαθητών και μαθητριών. Σε κάθε ομάδα δίνεται γραμμένο σε χαρτί ή προφορικά ένα από τα πιο πάνω σενάρια. Τα άτομα της κάθε ομάδας αναλαμβάνουν να αναπαραστήσουν τους συγκεκριμένους ρόλους. Η κάθε ομάδα παρουσιάζει το σενάριο που της δόθηκε και ακολουθεί συζήτηση μετά από την κάθε εκδραματοποίηση.

Πηγές:

- Επαμεινώνδα, Ε. Νεοκλέους, Ε. Τιγγιρίδου, Μ., (2007). *Πρώτα Βήματα: Οδηγός Εκπαίδευσης για Υγιείς Σχέσεις*. Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.
- Health Education Curriculum Grade 6 New Brunswick Department of Education, Educational Programs and Services Branch,
- Cohones., S. (2003) Sexuality education in girls' programs. Girl's best friend foundation site:
http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CFYQFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.girlsbestfriend.org%2Fdownloads%2Fsexuality_education.doc&ei=wMTET-iMCcHmgbBgLWDCg&usg=AFQjCNHCaCnlGBrO6nhGnPz2HMP4dtEYpA
- Bruen, M. & France, N. (2001) *Gender or Sex: Who cares? Skills Building Resource Pack on Gender and Reproductive Health for Adolescents and Youth Workers*. USA: Chapel Hill: Ipaw.
- McCall, D. *Teaching sexual Education. A Primer for new teachers*, Canadian Association for School Health, retrieved by www.sexualityandu.ca
- Sexual Information and Education Council of the United States (Siecus) www.siecus.org
- BZGA, Federal Center for Health Education (2010). *Standards for Sexuality Education in Europe. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists*. Cologne: BZGA.
- International Sexuality and HIV Curriculum Working Group, (2009). *It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education*. Population Council, New York.
- Building Skills to Prevent Pregnancy, STD & HIV Abstinence, Sex and Protection: Pregnancy Prevention Emphasis.
- Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (ΠΟΥ),
retrieved by http://www.who.int/topics/family_planning/en/
- Blake S. & Laxton J. *Strides: A practical guide to sex and relationships education with young men*. National Youth Agency.
- Morris, J. (2003). *Κουβεντιάζοντας για το σεξ με τα παιδιά της εφηβείας*. Θυμάρι: Αθήνα.

ΜΟΡΦΕΣ ΒΙΑΣ - ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

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

ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ: 1.1 Ανάπτυξη και Εξέλιξη Εαυτού
1.2 Συναισθηματική Εκπαίδευση και Αυτοεκτίμηση
1.3 Αξίες Ζωής
3.1 Οικογενειακός Προγραμματισμός, Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία
3.2 Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων και Σχέσεων

ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:

- Να διερευνούν τις συνέπειες των κοινωνικών ανισοτήτων στην ανάπτυξη και εξέλιξη του εαυτού και να διαμορφώνουν σχέδιο δράσης για την αντιμετώπισή τους.
- Να περιγράφουν και να εφαρμόζουν τεχνικές διαχείρισης του άγχους και του θυμού.
- Να περιγράφουν συμπεριφορές που δείχνουν ενσυναίσθηση.
- Να επεξηγούν τη σχέση μεταξύ της αγάπης του εαυτού και της αγάπης προς τους άλλους.
- **Να διακρίνουν τους μύθους από τις πραγματικότητες για τις διάφορες μορφές βίας (σωματική, σεξουαλική, ψυχολογική, οικονομική) εντός της οικογένειας αλλά και ευρύτερα.**
- **Να γνωρίζουν δομές/φορείς που ασχολούνται με θέματα βίας.**
- Να εισηγούνται και να εφαρμόζουν τρόπους επίλυσης συγκρούσεων.
- Να επιδεικνύουν τρόπους αποτελεσματικής επικοινωνίας.

ΧΡΟΝΟΣ: Δραστηριότητες Αφόρμησης: 1 διδακτική περίοδος
Κεντρικές Δραστηριότητες: 2 διδακτικές περιόδους

Εννοιολογικό Πλαίσιο

Τι είναι Βία:

Με βάση το Άρθρο 3, των Περί Βίας στην Οικογένεια (Πρόληψη και Προστασία Θυμάτων) Νόμων 19(I) του 2000 και 212(I) του 2004 σημαίνει:

"οποιαδήποτε παράνομη πράξη ή συμπεριφορά με την οποία προκαλείται άμεσα πραγματική σωματική, σεξουαλική ή ψυχική βλάβη σε οποιοδήποτε μέλος της οικογένειας και περιλαμβάνει και τη Βία που ασκείται με σκοπό την επίτευξη σεξουαλικής επαφής χωρίς τη συγκατάθεση του θύματος, καθώς επίσης και τον περιορισμό της ελευθερίας του" (Σύνδεσμος για την πρόληψη και αντιμετώπιση της βίας στην οικογένεια, <http://www.domviolence.org.cy/v2/?lang=GR&cat=14>).

Η βία δεν έχει χρώμα, κουλτούρα, χώρα, ήπειρο, κοινωνικό και οικονομικό status. Είναι μια μάστιγα που εξαπλώνεται ραγδαία σε όλον τον πλανήτη και που πλήττει, ιδιαίτερα, γυναίκες και ανήλικα κορίτσια ακόμα και μέσα στο ίδιο του το σπίτι.

Κακοποιημένη/ος: θεωρείται μια γυναίκα/ένας άνδρας που υφίσταται κατ' εξακολούθηση σωματική ή ψυχολογική βία από ένα άλλο άτομο, το οποίο την/τον εξαναγκάζει να ακολουθεί τις επιθυμίες του, χωρίς να ενδιαφέρεται για τα δικαιώματά της/του.

Κακοποίηση: εννοούμε τη σωματική και σεξουαλική βία, τη συναισθηματική κακοποίηση καθώς και την οικονομική αποστέρηση.

Η σωματική κακοποίηση μιας εγκύου αποτελεί ένα από τους μεγαλύτερους κινδύνου τόσο για τη μητέρα όσο και για το έμβρυο.

Μορφές βίας

- Σωματική Βία.
- Ψυχολογική Βία.
- Σεξουαλική Βία.
- Παραμέληση.
- Σύνδρομο του «αμέτοχου θεατή».

Σωματική Βία

Αναφέρεται στη βίαιη συμπεριφορά μεταξύ των μελών της οικογένειας, με αποτέλεσμα την παραβίαση της σωματικής ακεραιότητας που μπορεί να περιλαμβάνει από τραυματισμούς μικρής ή μεγάλης έκτασης, ή ακόμα και να καταλήγουν και στο θάνατο του θύματος.

Η σωματική βία περιλαμβάνει:

- Σπρώξιμο
- Τσίμπημα
- Τράβηγμα μαλλιών
- Ρίξιμο αντικειμένων
- Κλωτσιά
- Δάγκωμα
- Δηλητηρίαση
- Σφίξιμο
- Γροθιές
- Γδαρσίματα

Σεξουαλική Βία

Βίαιη επιβολή σεξουαλικών πράξεων αντίθετα στην στάση ή επιθυμία του θύματος, δηλαδή χωρίς την συνειδητή συγκατάθεση του θύματος. (συνουσία, αιμομιξία, χείδεμα, έκθεση σε πορνογραφικό υλικό, έκθεση γεννητικών οργάνων).

Ψυχολογική Βία

Είναι η απόρριψη, η ανασφάλεια, η έλλειψη αλληλοσεβασμού, ο εξευτελισμός, η παραμέληση, η τρομοκρατία, οι φωνές κ.α.

- **Λεκτική:** Ύβρεις, προσβολές, απειλές και εκφράσεις μειωτικές και υποτιμητικές.
- **Κοινωνική:** Στοχεύει στην απομόνωση του θύματος. Ο θύτης απαγορεύει στο θύμα να έχει οποιαδήποτε σχέση με συγγενείς, φίλους, γείτονες ή ακόμα και να εργαστεί.
- **Οικονομική:** Πλήρης οικονομική εξάρτηση του θύματος από τον θύτη.

Παραμέληση

Η παραμέληση αφορά κυρίως τα παιδιά, τους ηλικιωμένους ή άλλα άτομα που αδυνατούν για διάφορους λόγους να φροντίσουν τον εαυτό τους πχ άτομα με χρόνια σοβαρά προβλήματα υγείας, παραλυσία κ.λπ.

Σύνδρομο του «αμέτοχου θεατή»

Τα παιδιά γίνονται μάρτυρες διάφορων μορφών βίας, χωρίς όμως τα ίδια να έχουν σωματικές κακώσεις.

Η βία στην οικογένεια συμβαίνει και μπορεί να συμβεί μεταξύ:

- Συζύγων.
- Συντρόφων.
- Γονιών.
- Παιδιών.
- Παιδιών – γονιών.
- Παιδιών – παιδιών.

Λόγοι που πιθανόν να οδηγήσουν ένα άτομο στην άσκηση βίας:

- Παιδικά ψυχικά τραύματα.
- Ψυχολογικά Προβλήματα.
- Ανασφάλεια.
- Χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών
- Επίδειξη σωματικής δύναμης.
- Υπερβολική ζήλια και παραλογισμός.

Ο κύκλος της βίας:

1^η φάση: «Ένταση», Δημιουργούνται μικροεπεισόδια

2^η φάση: «Έκρηξη» υπάρχει βία, είτε σωματική, είτε ψυχολογική, είτε σεξουαλική.

3^η φάση: Ο θύτης μετανιώνει για της πράξεις του.



Οι γυναίκες παραμένουν σε περιβάλλον όπου ασκείται βία λόγω...

- Της συναισθηματικής σύνδεσης.
- Της οικονομικής εξάρτησης.
- Του κοινωνικού στίγματος.
- Της αίσθησης της ενοχής, ενοχοποιούν δηλαδή τον εαυτό τους για τη βία.
- Θρησκευτικών και πολιτιστικών λόγων.
- Φόβου για τη ζωή τους και τη ζωή των παιδιών τους.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) :

- ✓ Υιοθετεί την εκτίμηση ότι η διαπροσωπική βία **το 2020 θα ανέλθει από την 19η στην 12η θέση** στην λίστα των 30 πιο σημαντικών αιτιών θανάτου παγκόσμια.
- ✓ Εκτιμά ότι **40.000.000 παιδιά** στον κόσμο γίνονται θύματα βίας και **53.000 παιδιά** δολοφονούνται ετησίως.
- ✓ Κάθε χρόνο περίπου **73.000.000 αγόρια** και **150.000.000 κορίτσια** υφίστανται σεξουαλική παραβίαση σε ολόκληρο τον πλανήτη.

Πληροφορίες/Στατιστικά Στοιχεία που αφορούν στην έκταση και τις μορφές βίας.

Στην ιστοσελίδα της Συμβουλευτικής Επιτροπής για τη Πρόληψη και Καταπολέμηση της Βίας στην Οικογένεια, βρίσκονται οι πιο κάτω Σύνδεσμοι/Οργανισμοί, στους οποίους ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να βρει πληροφορίες και στατιστικά στοιχεία που αφορούν στην έκταση και τις μορφές βίας στην Κύπρο.

http://www.familyviolence.gov.cy/cgi-bin/hweb?-V=statistics&_FSECTION=10160&-dstatistics.html&-Sr&_VSECTION=10160&_VCATEGORY=0000

- **Σύνδεσμος για την πρόληψη και αντιμετώπιση της βίας στην οικογένεια:**
Στατιστικά Κέντρου Άμεσης Βοήθειας 2000-2010.
Στατιστικά Κέντρου Άμεσης Βοήθειας 2011.
- **Αστυνομία:**
Ετήσιος Αριθμός Περιστατικών Βίας στην Οικογένεια κατά Είδος.
- **Υπηρεσίες Κοινωνικής Ευημερίας**
Παρακολούθηση της Έκτασης της Βίας στην Οικογένεια και της Βίας Ενάντια στα Παιδιά (1999-2010).
Στατιστικά στοιχεία που αφορούν βία στην Οικογένεια.
- **Νομική υπηρεσία**
Στατιστικά στοιχεία των περιπτώσεων Βίας στην Οικογένεια (1998-2005) στη Νομική Υπηρεσία με βάση την εγκύκλιο του Γενικού Εισαγγελέα, αρ.Φακ.50 (Γ)/1992/Ν.42

Εκφοβισμός/ Bullying

Bullying είναι «ο επαναλαμβανόμενος εκφοβισμός ατόμων με πραγματική ή απειλούμενη μαρτυρική ποινή φυσικής, προφορικής, γραπτής, ή συναισθηματικής κακομεταχείρισής τους ή της διάδοσης φημών με απώτερο σκοπό τον κοινωνικό τους αποκλεισμό, ή της αρπαγής της περιουσίας τους. Συμπεριλαμβάνει και τις περιπτώσεις ύβρεων κατά της εθνικότητας, φυλής ή ιδιαιτερότητας κάποιου» (Γκουντσίδου, 2007).

Αναλυτικότερα, στον όρο bullying συμπεριλαμβάνονται:

- Χρησιμοποίηση υβριστικών ή περιπαικτικών εκφράσεων.
- Απειλές και εκβιασμός.
- Σωματική βία, χτυπήματα, τσιμπήματα, δαγκωνιές, σπρωξίματα.
- Κλοπές.
- Ζημιές στην προσωπική περιουσία κάποιου.
- Επιδιωκόμενη απομάκρυνση των φίλων.
- Εσκεμμένο ή συχνό αποκλεισμό μαθητών από κοινωνικές δραστηριότητες.
- Διάδοση κακοθών και ψευδών φημών.
- Εκβιαστικά τηλεφωνήματα, ή τηλεφωνήματα σε ακατάλληλες ώρες χωρίς απάντηση.

- Και τέλος ηλεκτρονικό bullying μέσω κινητού τηλεφώνου ή του διαδικτύου. Το ηλεκτρονικό αποτελεί νεότερη μορφή και είναι γνωστό ως cyberbullying.

Πηγή: Γκουντσίδου., Β. (2007) *Το φαινόμενο bullying και πώς να το αντιμετωπίσετε*. Επιτροπή Κοινωνικής Πολιτικής. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

http://www.auth.gr/students/services/spc/resources/Bullying_greyscale.pdf

Ο όρος «**εκφοβισμός και βία στο σχολείο**» (school bullying), όπως και ο όρος «**θυματοποίηση**» (victimization) χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν μια κατάσταση κατά την οποία ασκείται «**εσκεμμένα, απρόκλητη, συστηματική και επαναλαμβανόμενη βία και επιθετική συμπεριφορά με σκοπό την επιβολή, την καταδυνάστευση και την πρόκληση σωματικού και ψυχικού πόνου σε μαθητές από συμμαθητές τους, εντός και εκτός σχολείου**».

Πηγή: Δίκτυο κατά της βίας στο σχολείο,

http://www.antibullyingnetwork.gr/page.aspx?id=104&footer_menu=297&parent_id=268

Εκφοβισμός/ Bullying

Bullying είναι «ο επαναλαμβανόμενος εκφοβισμός ατόμων με πραγματική ή απειλούμενη μαρτυρική ποινή φυσικής, προφορικής, γραπτής, ή συναισθηματικής κακομεταχείρισής τους ή της διάδοσης φημών με απώτερο σκοπό τον κοινωνικό τους αποκλεισμό, ή της αρπαγής της περιουσίας τους. Συμπεριλαμβάνει και τις περιπτώσεις ύβρεων κατά της εθνικότητας, φυλής ή ιδιαιτερότητας κάποιου» (Γκουντσίδου, 2007).

Αναλυτικότερα, στον όρο bullying συμπεριλαμβάνονται:

- Χρησιμοποίηση υβριστικών ή περιπαικτικών εκφράσεων.
- Απειλές και εκβιασμός.
- Σωματική βία, χτυπήματα, τσιμπήματα, δαγκωνιές, σπρωξίματα.
- Κλοπές.
- Ζημιές στην προσωπική περιουσία κάποιου.
- Επιδιωκόμενη απομάκρυνση των φίλων.
- Εσκεμμένο ή συχνό αποκλεισμό μαθητών από κοινωνικές δραστηριότητες.
- Διάδοση κακοηθών και ψευδών φημών.
- Εκβιαστικά τηλεφωνήματα, ή τηλεφωνήματα σε ακατάλληλες ώρες χωρίς απάντηση.
- Και τέλος ηλεκτρονικό bullying μέσω κινητού τηλεφώνου ή του διαδικτύου. Το ηλεκτρονικό αποτελεί νεότερη μορφή και είναι γνωστό ως cyberbullying.

Πηγή: Γκουντσίδου., Β. (2007) *Το φαινόμενο bullying και πώς να το αντιμετωπίσετε*. Επιτροπή Κοινωνικής Πολιτικής. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

http://www.auth.gr/students/services/spc/resources/Bullying_greyscale.pdf

Υπηρεσίες που μπορούν να βοηθήσουν:

- Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (τηλ.1440).
- Συμβουλευτική Επιτροπή για τη Πρόληψη και Καταπολέμηση της Βίας στην Οικογένεια.
- Αστυνομία (τηλ.199).
- Σύνδεσμος Κατά της Βίας.
- Νοσοκομεία – Πρώτες Βοήθειες.
- Επαρχιακά Γραφεία Ευημερίας.
- Οργανισμός Νεολαίας.
- Γραφείο Επιτρόπου Διοικήσεως.
- Δικηγόρος επιλογής.

Η βία στην οικογένεια είναι ποινικό αδίκημα και τιμωρείται.

Αν εσείς γνωρίζετε οικογένειες όπου υπάρχει βία:

- Μην το αγνοήσετε.
- Ρωτήστε το θύμα αν χρειάζεται βοήθεια.
- Στηρίξτε το θύμα.
- Πείτε του ότι το πιστεύετε.
- Μην αποφασίσετε γι' αυτό.
- Οποιαδήποτε και να είναι η απόφαση του, πείτε του ότι θα συνεχίσετε να το στηρίζετε.
- Δώστε του πληροφορίες για το Κέντρο Άμεσης Βοήθειας.
- Επικοινωνήστε με το Κέντρο Άμεσης Βοήθειας.

Αν κακοποιείσαι:

- Έχεις το δικαίωμα να ζεις ασφαλισμένα.
- Έχεις το δικαίωμα να ζεις χωρίς βία.
- Δεν ευθύνεσαι εσύ για τη κακοποίηση σου.
- Δεν είσαι μόνος/η.
- Μίλησε για το πρόβλημα που αντιμετωπίζεις στο σπίτι σου με φίλους, με την οικογένεια σου ή με τους ειδικούς.
- Επικοινωνήσε με το ΚΕΝΤΡΟ ΑΜΕΣΗΣ ΒΟΗΘΕΙΑΣ (1440).

Προγράμματα Αγωγής Υγείας Υ.Π.Π.

- Τα προγράμματα Αγωγής Υγείας του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού προτείνουν **Καλές Πρακτικές Αγωγής Υγείας και πρόληψης της παραβατικότητας:**
http://www.moec.gov.cy/agogi_ygeias/allo_yliko.html



- Η Ομάδα Άμεσης Παρέμβασης του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού, με εγκυκλίους (http://www.moec.gov.cy/agogi_ygeias/egkyklioι.html), ενημερώνει και συμβουλεύει τους εκπαιδευτικούς, για τους τρόπους παρέμβασης/δράσης της σε περιπτώσεις σχολικής βίας.

Οι εγκύκλιοι αφορούν:

- Ομάδα Άμεσης Παρέμβασης
- Ομάδα Άμεσης Παρέμβασης - Ενημέρωση
- Προκήρυξη Διαγωνισμού Πρόληψης Παραβατικότητας 2010-2011
- Βία στην Οικογένεια: Διαδικασίες χειρισμού και προληπτική δράση

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ:

Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να επιλέξει διάφορες μεθοδολογικές προσεγγίσεις για τις δραστηριότητες αφορμής.

Προτεινόμενες Εισηγήσεις:

- **Ιδεοθύελλα – Συζήτηση.**
 - Τι είναι Βία;
 - Ποιες μορφές Βίας γνωρίζετε;
 - Γιατί νομίζετε υπάρχει Βία;
 - Που υπάρχει βία;
 - Τι μπορείτε να κάνετε έτσι ώστε να συμβάλετε στην αντιμετώπιση των φαινομένων της βίας.

- **Αξιοποίηση άρθρων, σενάρια περιπτώσεων,** που προκαλούν το ενδιαφέρον των μαθητών/τριών για να ενταχθούν στο θέμα της υποενότητας.

- **Προβολή σύντομων βίντεο.** Ενδεικτικά βίντεο που αφορούν τη βία, αναφέρονται:
 - Youth for Human Rights (με ελληνικούς υπότιτλους), <http://www.youthforhumanrights.org/>
 - UNICEF, <http://www.unicef.org/>
 - Ενδοσχολική Βία και Εκφοβισμός, <http://www.scoop.it/t/school-bulling>
 - Παράρτημα Δ - Χρήσιμα Φιλμάκια.

ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Ο/Η εκπαιδευτικός επιλέγει όσες κεντρικές δραστηριότητες πιστεύει πως χρειάζεται να εφαρμόσει, ανάλογα με τις ανάγκες και το ενδιαφέρον των μαθητών/τριών της τάξης. Μπορεί να διαμορφώσει τις πιο κάτω δραστηριότητες ανάλογα με το περιβάλλον και τις ευαισθησίες των ομάδων του/της. Η εφαρμογή των κεντρικών δραστηριοτήτων δεν πρέπει να υπερβαίνει τις 2 διδακτικές περιόδους, εκτός αν κριθεί από τον/την εκπαιδευτικό απαραίτητο.

Επιπρόσθετες δραστηριότητες σχετικές με τη βία είναι αναρτημένες στις ιστοσελίδες που αναφέρονται στις πηγές αυτής της υποενότητας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1: Σενάρια Περιπτώσεων

Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει σε κάθε ομάδα ένα σενάριο σχετικό με το θέμα της βίας. Οι μαθητές/τριες της κάθε ομάδας καλούνται να διαβάσουν το σενάριο και με συζήτηση να απαντήσουν τις σχετικές ερωτήσεις. Αφού ολοκληρώσουν, εκπρόσωπος της κάθε ομάδας διαβάζει το σενάριο στην τάξη. Οι μαθητές/τριες της κάθε ομάδας διαβάζουν τις απαντήσεις τους δίνοντας σχετικά επιχειρήματα. Ακολουθεί συζήτηση στη τάξη.

Εναλλακτικά, τα σενάρια μπορούν να διαφοροποιηθούν σε επιστολές προς τα περιοδικά. Οι μαθητές/τριες της κάθε ομάδας με τη βοήθεια των ερωτημάτων καλούνται να απαντήσουν σε αυτές τις επιστολές και να δώσουν τις κατάλληλες συμβουλές για να βοηθήσουν τους αποστολείς.

Στο **φύλλο εργασίας 1** αναφέρονται ενδεικτικά σενάρια που μπορούν να χρησιμοποιηθούν.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2: Έντυπα άρθρα και Τηλεοπτική Διαμάχη

Ο/η εκπαιδευτικός δίνει στους μαθητές/τριες αποκόμματα από εφημερίδες. Ζητείται από την κάθε ομάδα να χρησιμοποιήσει μαρκαδόρους και να κυκλώσει τις ειδήσεις που αναφέρονται σε πράξεις βίας.

Ζητείται από τους/τις μαθητές/τριες να κόψουν τις ειδήσεις που εντόπισαν και που φανερώνουν οποιαδήποτε μορφή βίας. Χωρίζουν τις ειδήσεις που αφορούν την κοινότητά τους ή/και την Κύπρο από τις ειδήσεις που αφορούν το διεθνή χώρο. Κολλούν αυτά τα άρθρα στις δύο στήλες του πίνακα. Τη διαδικασία συλλογής σχετικών άρθρων μπορούν να την κάνουν για μία βδομάδα. Ακολουθεί συζήτηση αφού συμπληρώσουν πρώτα οι ομάδες το **μέρος Α' του φύλλου εργασίας 2**.

- Πώς εκφράζεται η βία στην κοινότητά μας;
- Ποιες είναι οι αιτίες έκφρασης αυτών των επεισοδίων βίας;
- Πώς εκφράζεται διεθνώς η βία;
- Ποιες είναι οι αιτίες έκφρασης της βίας διεθνώς;
- Όταν χρησιμοποιείται βία, πώς επηρεάζονται τα ανθρώπινα δικαιώματα των ατόμων;
- Οι εφημερίδες προβάλλουν περισσότερες ειδήσεις βίας και πολέμου ή ειδήσεις με ειρηνικό περιεχόμενο;
- Πώς προβάλλεται η ειρήνη και η βία μέσα από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης;
- Ο κόσμος θα μπορούσε να είναι διαφορετικός, αν τα Μ.Μ.Ε. παρουσίαζαν με διαφορετικό τρόπο τον πόλεμο, τη βία και την ειρήνη;

Αφού πραγματοποιηθεί μία συζήτηση με τη βοήθεια των πιο πάνω ερωτημάτων, ο/η εκπαιδευτικός εξηγεί στους/στις μαθητές/τριες ότι με τη δραστηριότητα που θα ακολουθήσει θα προβληματιστούν και θα συζητήσουν το ερώτημα:

«Γιατί υπάρχει τόση βία στις κοινότητες που ζούμε σήμερα; Μήπως οι άνθρωποι είναι γενετικά προγραμματισμένοι για να είναι βίαιοι»;

Η δραστηριότητα αφορά τη δραματοποίηση κάποιου ρόλου (προσομοίωση). Υπάρχουν 3 ρόλοι (πιο κάτω επισυνάπτονται σε καρτέλες οι ρόλοι, αναφέρονται επίσης στο **μέρος Β, του φύλλου εργασίας 2**) οι οποίοι θα διαμοιραστούν στους μαθητές (3 εθελοντές ή 3 μικρές ομάδες μαθητών/τριών) και ένας μαθητής-εθελοντής θα πρέπει να υποδυθεί την/τον παρουσιάστρια/παρουσιαστή). Αφήνεται λίγος χρόνος για να μελετηθούν και να

προετοιμαστούν οι ρόλοι. Οι υπόλοιποι μαθητές/τριες θα αποτελούν το τηλεοπτικό κοινό το οποίο θα πρέπει να ακούει και τις δύο πλευρές (επιστήμονες και παρουσιάστρια/της). Αφήνεται λίγος χρόνος επίσης κατά τη διάρκεια της τηλεοπτικής διαμάχης.

Πιθανά θέματα συζήτησης:

- Ποια επιχειρήματα προβλήθηκαν περισσότερο από κάθε πλευρά;
- Υπάρχει βάση για αυτά τα επιχειρήματα;
- Τι σας άρεσε περισσότερο από τη δραστηριότητα; Τι μάθατε;

Κάρτες για τις ομάδες:

Επιστήμονες Α: Είστε μία ομάδα από επιστήμονες που πιστεύουν ότι οι άνθρωποι είναι γενετικά βίαιοι. Σύμφωνα με την άποψη σας, υπάρχουν συγκεκριμένα γονίδια που σχετίζονται με την επιθετικότητα και οι άνθρωποι είναι εκτεθειμένοι σε αυτά τα γονίδια. Άρα είναι αδύνατο να μην υπάρχει βία και πόλεμοι. Κατά τη διάρκεια της τηλεοπτικής διαμάχης θα παρουσιάσετε την άποψη σας αυτή. Προετοιμάστε τα επιχειρήματα σας. Βεβαιωθείτε ότι θα χρησιμοποιήσετε παραδείγματα που θα δείχνουν την ορθότητα της άποψής σας και θα την κάνουν πιο ισχυρή.

Επιστήμονες Β: Είστε μία ομάδα από επιστήμονες που πιστεύουν ότι οι άνθρωποι δεν είναι γενετικά προγραμματισμένοι να είναι βίαιοι. Σύμφωνα με την άποψή σας η βία δεν κληρονομείται στους ανθρώπους. Το αντίθετο, η βία και η επιθετικότητα είναι πρακτικές που διδάσκονται μέσα από τον πολιτισμό μας. Άρα η βία και ο πόλεμος μπορούν να αποφευχθούν. Κατά τη διάρκεια της τηλεοπτικής διαμάχης θα παρουσιάσετε την άποψή σας αυτή. Προετοιμάστε τα επιχειρήματα σας. Βεβαιωθείτε ότι θα χρησιμοποιήσετε παραδείγματα που θα δείχνουν την ορθότητα της άποψής σας και θα την κάνουν πιο ισχυρή.

Τηλεοπτικό κοινό: Κατά τη διάρκεια αυτής της τηλεοπτικής διαμάχης θα υποδυθείτε το τηλεοπτικό κοινό. Θα ακούσετε επιχειρήματα από επιστήμονες που πιστεύουν ότι οι άνθρωποι είναι εκ φύσεως βίαιοι, άρα η βία δε μπορεί να αποφευχθεί. Θα ακούσετε και επιχειρήματα από επιστήμονες που πιστεύουν ότι η βία μαθαίνεται στους ανθρώπους και δε γεννιούνται με αυτήν οι άνθρωποι. Πρέπει να ακούσετε προσεκτικά και τις δύο πλευρές. Γράψτε κάτω ερωτήσεις, διευκρινίσεις και άλλα σχόλια που θέλετε να κάνετε κατά τη διάρκεια της τηλεοπτικής διαμάχης στους επιστήμονες.

Παρουσιάστρια/τρια: Κατά τη διάρκεια αυτής της τηλεοπτικής διαμάχης θα είσαι η/ο παρουσιάστρια/παρουσιαστής. Οι προσκεκλημένοι σου θα είναι επιστήμονες που πιστεύουν ότι η βία είναι γενετικά προγραμματισμένη στους ανθρώπους, άρα οι άνθρωποι είναι εκ φύσεως βίαιοι, και έτσι η βία δε μπορεί να αποφευχθεί. Θα έχεις όμως και καλεσμένους επιστήμονες που πιστεύουν ότι η βία είναι συμπεριφορά που διδάσκεται και οι άνθρωποι δε γεννιούνται βίαιοι. Βεβαιώσου ότι θα αρχίσεις την αποψινή εκπομπή με μία εισαγωγή. Παρουσίασε τους καλεσμένους σου και δώσε αρκετό χρόνο και στις δύο ομάδες να παρουσιάσουν τις θέσεις και επιχειρήματά τους. Μπορείς να ρωτήσεις κάθε ομάδα για διευκρινίσεις ή περαιτέρω εμβάθυνση στα λεγόμενά τους. Βεβαιώσου ότι όλα τα μέλη της

κάθε ομάδας θα έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν. Μπορείς να επιτρέψεις παρεμβολές της μία ομάδας προς την άλλη, εφόσον αυτή δε ξεφεύγει από τους κανόνες σωστής επικοινωνίας και σεβασμού. Μην επιτρέψεις όμως να μονοπωλήσει τη συζήτηση ένα άτομο ή μία ομάδα. Κατά διαστήματα και κυρίως στο τέλος το τηλεοπτικό κοινό πρέπει να εκφράσει τα συμπεράσματά του.

Δράση:

Οι μαθητές/τριες γράφουν ένα άρθρο σε μία εφημερίδα, σχετικό με τα ευρήματά τους (άρθρα εφημερίδων). Οι μαθητές/τριες μπορούν να γράψουν τις σκέψεις τους, να εκφράσουν τα συναισθήματά τους για τα φαινόμενα βίας που συναντούν καθώς και να κάνουν ανάλογες εισηγήσεις, έτσι ώστε να μειωθούν τα φαινόμενα της βίας, ειδικότερα μεταξύ των έφηβων/νέων. Μπορούν ακόμη να εισηγηθούν τρόπους με τους οποίους τα Μ.Μ.Ε. να μην προβάλλουν να το ποσοστό των άρθρων που αφορούν περιστατικά βίας.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3: Μύθοι και Πραγματικότητες

Ο/η εκπαιδευτικός δίνει στους/στις μαθητές/τριες διάφορους μύθους που επικρατούν για τη βία (**φύλλο εργασίας 3**). Καλούνται μέσα από τη διαδικασία της έρευνας να τοποθετηθούν κατά πόσο οι δηλώσεις είναι μύθος ή πραγματικότητα. Παράλληλα, καλούνται να επιχειρηματολογούν για αυτή τους την άποψη παρουσιάζοντας και τα ευρήματά τους (στατιστικά στοιχεία, εικόνες, άρθρα). Εναλλακτικά, μπορούν απλά να συζητήσουν στις ομάδες τους και να αποφασίσουν κατά πόσο οι δηλώσεις αφορούν μύθο ή αλήθεια. Ακολουθεί σχετική συζήτηση στην τάξη.

Καθοδήγηση Εκπαιδευτικού

Πιο κάτω παρατίθενται οι μύθοι/αλήθειες του φύλλου εργασίας 3, οι οποίοι συνοδεύονται με τις ανάλογες τεκμηριωμένες απαντήσεις (μύθος ή αλήθεια;) και μπορούν να βοηθήσουν τον/την εκπαιδευτικό για να κατευθύνει ανάλογα τη συζήτηση στην τάξη που θα προκύψει.

1. Τα θύματα βίας είναι συνήθως αδύναμοι χαρακτήρες.

Δεν υπάρχει συγκεκριμένος «τύπος» ατόμου το οποίο μπορεί να πέσει θύμα κακοποίησης ή βίας –οποιοδήποτε άτομο, ανεξαρτήτως χαρακτήρα, μπορεί να δεχθεί βία. Άτομα με πολύ δυνατές προσωπικότητες μπορεί να γίνουν θύματα βίας επειδή-έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, νιώθουν ότι φταίνε για ότι συμβαίνει, αγαπούν το θύτη, δε θέλουν να δημιουργήσουν μεγαλύτερο πρόβλημα κλπ. Πολύ συχνά επίσης κάποια άτομα γίνονται θύματα βίας λόγω των απόψεών τους ή επειδή 'φαίνονται' διαφορετικοί και έχουν τολμήσει να ξεχωρίζουν με κάποιο τρόπο. Τελικά, **δεν υπάρχει τίποτα στο χαρακτήρα ενός θύματος το οποίο να προκαλεί τη βία. Η βία είναι πάντα συνειδητή επιλογή του θύτη.**

2. Η σωματική βία είναι πιο σοβαρή από τη ψυχολογική.

Η ψυχολογική βία μπορεί να είναι έχει εξίσου τις ίδιες σοβαρές επιπτώσεις όπως και η σωματική βία. Η συνεχής ψυχολογική κακοποίηση (λεκτική βία, ύβρης, κοροϊδία, φήμες, αποκλεισμός κ.λπ.) μπορεί να προκαλέσει μακροχρόνια ψυχικά και

συναισθηματικά τραύματα τα οποία είναι το ίδιο επιβλαβή όπως και στις περιπτώσεις σωματικής κακοποίησης. Επίσης, η ψυχολογική βία συνυπάρχει αναπόσπαστα στις περιπτώσεις σωματικής κακοποίησης.

3. Τα βίαια άτομα δεν μπορούν να ελέγξουν το θυμό τους. Εξασκούν βία γιατί χάνουν προσωρινά τον έλεγχο.

Οι περισσότεροι άνθρωποι δε χρησιμοποιούν βία για να χειριστούν το θυμό τους. Τα άτομα που ασκούν βία δε γνωρίζουν κάποιο εναλλακτικό τρόπο επικοινωνίας και έμαθαν να πετυχαίνουν το σκοπό τους με αυτόν τον τρόπο. Παρόλο που στην αρχή μπορεί να γίνονται βίαιοι ασυνείδητα τα βίαια άτομα δεν είναι «εκτός ελέγχου» και πολλές φορές **επιλέγουν συνειδητά να είναι βίαιοι και διαλέγουν το θύμα τους**. Δεν επιτίθενται σε άγνωστα άτομα στο δρόμο, όσο θυμωμένοι και να είναι. Συνήθως, στην επικοινωνία τους με άλλους ανθρώπους παρουσιάζονται ήρεμοι και συνεργάσιμοι και είναι δύσκολο για τους άλλους να τους αναγνωρίσουν ως θύτες. Αυτό το γεγονός δυσκολεύει το θύμα από το να ζητήσει βοήθεια γιατί καταλαβαίνει ότι δύσκολα θα πιστέψουν οι 'γύρω' τους την πραγματικότητα.

4. Αν ένα άτομο δέχεται βία στη σχέση του μπορεί απλά να χωρίσει.

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους κάποια άτομα δε φεύγουν από μια βίαιη σχέση. **Μπορεί να φοβούνται το θύτη**, ή φοβούνται ότι η κακοποίηση μπορεί να συνεχιστεί έστω και αν φύγουν από τη σχέση ή ακόμα και να γίνει χειρότερη. Κάποια άτομα **δεν αναγνωρίζουν ότι αυτό που τους συμβαίνει είναι κακοποίηση** και πιστεύουν ότι αυτό που βιώνουν είναι 'φυσιολογικό'. Άλλα άτομα μπορεί επίσης να **αισθάνονται ντροπή** για την κακοποίηση που δέχονται και σκέφτονται την αντίδραση του περιγυρού τους ('τι θα πει η κοινωνία'). Πολύ συχνά άτομα τα οποία κακοποιούνται στη σχέση τους έχουν ήδη **αποκλειστεί από τους φίλους** και την οικογένεια τους και δεν έχουν στήριξη από κανένα. Χωρίς τη στήριξη από φίλους, οικογένεια ή άλλα έμπιστα άτομα, μπορεί να είναι πολύ δύσκολο για κάποια άτομα θύματα βίας να κάνουν έστω και το πρώτο βήμα και να μιλήσουν για τις εμπειρίες τους, ζητώντας στήριξη ή βοήθεια. Αρχικά τα θύματα δεν πιστεύουν ότι υπάρχει τρόπος να ξεφύγουν από μια βίαιη σχέση είτε γιατί ο θύτης τους απειλεί, είτε γιατί ακόμα αγαπούν το θύτη και δε θέλουν να του κάνουν κακό.

5. Μερικές φορές τα κορίτσια προκαλούν τη σεξουαλική επιθετικότητα των αγοριών με τον τρόπο που ντύνονται.

Κάθε κορίτσι και κάθε γυναίκα έχει το δικαίωμα να φοράει ό,τι θέλει, και να επιλέξει το/τη σεξουαλικό της σύντροφο. Πολύ συχνά ακούμε τη φράση ότι μια γυναίκα 'πήγαινε γυρεύοντας' εξαιτίας αυτού που φορούσε. **Καμιά γυναίκα δεν «επιζητά» να κακοποιηθεί** σεξουαλικά, ανεξάρτητα από το τι φοράει, που πηγαίνει, με ποιον μιλά ή με ποιον έχει σχέση. Η ιδέα ότι οι γυναίκες "πηγαίνουν γυρεύοντας" χρησιμοποιείται ως 'δικαιολογία' από τους θύτες για να αιτιολογήσουν τη δική τους συμπεριφορά. **Αυτή η αντίληψη επίσης ρίχνει το φταίξιμο στο θύμα για κάτι το οποίο δεν ευθύνεται, ενώ αποποιεί από την ευθύνη του το δράστη.**

Η ΒΙΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΟΤΕ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΜΕΝΗ.

6. Οι γυναίκες οι οποίες έχουν πέσει θύματα βιασμού συνήθως γνωρίζουν το βιαστή τους.

Οι περισσότερες γυναίκες οι οποίες υπήρξαν θύματα σεξουαλικής κακοποίησης **γνωρίζουν το άτομο που τις κακοποίησε:** είναι συνήθως κάποιος γνωστός, κάποιος φίλος, ένας συνάδελφος ή ένα μέλος της οικογένειάς τους. Στατιστικά στοιχεία του 2005 από το Υπουργείο Δικαιοσύνης των ΗΠΑ (National Crime Victimization Study by the US Department of Justice) αποκαλύπτουν ότι στις 65% των περιπτώσεων όπου υπήρξε βιασμός, διαπράχθηκε από κάποιον γνωστό του θύματος ενώ 73% των σεξουαλικών επιθέσεων επίσης διαπράττονται από μη άγνωστα άτομα. Στοιχεία από το Ηνωμένο Βασίλειο (UK British Crime Survey, 2001) αντικατοπτρίζουν την ίδια κατάσταση, με μόνο το 17% των βιασμών να είχαν διαπραχθεί από κάποιον που ήταν εντελώς άγνωστος στο θύμα.

7. Είναι αποδεκτό για ένα αγόρι να πιέσει το κορίτσι του να κάνουν σεξ, αν είναι μαζί για κάποιο διάστημα.

Κανείς δεν πρέπει να πιεστεί ή να εξαναγκαστεί να έρθει σε σεξουαλική επαφή, ανεξάρτητα από το αν είναι σε μια σχέση ή όχι. Το να αναγκάσεις κάποιον να συμμετέχει σε οποιαδήποτε σεξουαλική δραστηριότητα χωρίς τη θέλησή του είναι μια μορφή βίας και κατάχρηση εξουσίας.

8. Ο βαθμός στον οποίος θεωρείται σοβαρή η σεξουαλική παρενόχληση είναι δυσανάλογα μεγαλύτερος σε σχέση με την πραγματικότητα. Οι περισσότερες περιπτώσεις αφορούν ένα αθώο φλερτ και τίποτα περισσότερο.

Οι επιπτώσεις της σεξουαλικής παρενόχλησης μπορεί να είναι καταστροφικές. **Η σεξουαλική παρενόχληση δε σχετίζεται καθόλου με το φλερτ,** αλλά αφορά σε μεγάλο βαθμό την άσκηση έλεγχου και εξουσίας και / ή την τιμωρία. Παραδείγματα σεξουαλικής παρενόχλησης περιλαμβάνουν άμεσες ή έμμεσες 'υποδείξεις' για σεξουαλική δραστηριότητα, σεξουαλικά υπονοούμενα και σχόλια, ανέκδοτα με σεξουαλικά υπονοούμενα, έκθεση σε πορνογραφικό υλικό, ανεπιθύμητα αγγίγματα, απόπειρα για ανεπιθύμητη σεξουαλική επαφή μέχρι και πραγματοποίηση ανεπιθύμητης σεξουαλικής επαφής (βιασμός). Ακόμα και στην περίπτωση που κάποιος φλερτάρει αθώα, το πώς αντιλαμβάνεται ο δέκτης το 'φλερτ' μπορεί να θεωρηθεί παρενόχληση.

9. Η κατάχρηση αλκοόλ και η χρήση παράνομων ουσιών είναι συχνά αιτίες βίας.

Παρά το γεγονός ότι το αλκοόλ και τα ναρκωτικά συνδέονται συχνά με τη βία, **δεν ωθούν μη-βίαια άτομα να γίνουν βίαια.** Ένας θύτης βίας μπορεί να χρησιμοποιεί το ποτό ως δικαιολογία για να εξασκεί βία, αλλά το αλκοόλ δεν είναι αποτελεί την αιτία της κακοποίησης. Πολλοί άνθρωποι είναι βίαιοι προς τους συντρόφους τους ή άλλα άτομα όταν είναι νηφάλιοι και υπάρχουν και πολλοί θύτες οι οποίοι δεν πίνουν ούτε κάνουν ναρκωτικά. Άτομα τα οποία κάνουν κατάχρηση αλκοόλ ή ναρκωτικών και ασκούν βία, συνήθως δεν είναι τυχαία βίαιοι σε άγνωστους, στους γονείς, συγγενείς ή φίλους τους. **Ασκούν βία συνειδητά και επιλέγουν το θύμα τους.**

10. Η βία είναι πιο συχνό φαινόμενο στις σχέσεις ενηλίκων παρά εφήβων.

Η βία είναι συχνό φαινόμενο τόσο στις σχέσεις εφήβων/ νέων, όσο και ενηλίκων. Η βία που αφορά τις ρομαντικές σχέσεις περιλαμβάνει τη ψυχολογική/συναισθηματική/ λεκτική κακοποίηση, όπως π.χ. την άσκηση έλεγχου στο τι κάνει, το τι φοράει, με ποιο μιλά και που πάει ο σύντροφος μας, την ταπεινωτική /εξευτελιστική συμπεριφορά, την ύβρη/κοροϊδία, τις απειλές, και τα 'τελεσίγραφα' για χωρισμό αν ο άλλος σύντροφος δεν συμπεριφέρεται με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Περιλαμβάνει επίσης και τη σωματική και σεξουαλική βία. Λόγω του ότι οι περισσότερες εκστρατείες ευαισθητοποίησης για θέματα βίας εστιάζονται στη βία που υπάρχει μεταξύ ενηλίκων ή που διαπράττεται από ενήλικες σε παιδιά, είναι πιο δύσκολο να αναγνωρίσουν οι έφηβοι ότι η βία είναι επίσης συχνό φαινόμενο και στις δικές τους σχέσεις.

11. Τα άτομα που εξασκούν βία είναι συνήθως φτωχά, χαμηλής κοινωνικής τάξης και χαμηλού επιπέδου μόρφωσης.

Η βία υπάρχει σε όλα τα κοινωνικά στρώματα και επηρεάζει όλες τις φυλετικές, κοινωνικές, εθνικές, οικονομικές και θρησκευτικές ομάδες με την ίδια συχνότητα. Δεν υπάρχουν στοιχεία που να υποστηρίζουν ότι οι λιγότεροι μορφωμένοι και φτωχοί άνθρωποι είναι πιο 'επιρρεπής' στο να ασκούν βία στους συντρόφους τους.

12. Αν ένα άτομο ζηλεύει πολύ το σύντροφο του αυτό σημαίνει ότι πραγματικά νοιάζεται γι' αυτήν /όν.

Μερικοί άνθρωποι αρέσκονται στο να προκαλούν σκόπιμα ζηλότυπες αντίδραση από το/τη σύντρόφο τους για να ελέγξουν αν εκείνος/η νοιάζεται πραγματικά για αυτούς. Ωστόσο, η γραμμή μεταξύ της ζήλιας η οποία θα μπορούσε να θεωρηθεί ως δικαιολογημένη από τη ζήλεια η οποία αποτελεί μέσο έλεγχου είναι πολύ λεπτή. Ως ένα βαθμό, η ζήλεια μπορεί να αποτελεί ένα δικαιολογημένο και αποδεκτό συναίσθημα, αλλά όταν χρησιμοποιείται ως δικαιολογία για να ελέγξει ο ένας σύντροφος τη συμπεριφορά του άλλου (τι πρέπει να κάνει, τι να φοράει, που να πηγαίνει και με ποιους να συναναστρέφεται ή όχι) τότε αποτελεί μορφή ψυχολογικής κακοποίησης. Εν κατακλείδι, είναι φυσιολογικό να αισθάνεται κάποιος ζήλια σε ορισμένες περιπτώσεις, αλλά αυτό δεν αποτελεί "απόδειξη" της αγάπης του αλλά ούτε και δικαιολογία για εξάσκηση έλεγχου ή ψυχολογικής βίας . Η ζήλια δεν έχει τίποτα να κάνει με την αγάπη. Κατ' ακρίβεια αντικατοπτρίζει κτητικότητα, έλλειψη εμπιστοσύνης και ανασφάλεια.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4: Ασφαλές και μη ασφαλές άγγιγμα

Ιδεοθύελλα: Συζήτηση για το ποια είδη αγγίγματος μας κάνουν να νιώθουμε καλά και ποια όχι, με ποιους και με ποιους όχι.

Ο/η εκπαιδευτικός αναφέρει στους/στις μαθητές/τριες ότι κάποια μέρη του σώματος μας (ως γενικός κανόνας είναι τα μέρη που καλύπτονται από το μαγιό) θεωρούνται πολύ προσωπικά και μπορεί να τα αγγίξει κάποιο άτομο μόνο μετά από δική μας συγκατάθεση (προσοχή στις πολιτισμικές διαφορές όσον αφορά τι θεωρείται πρόπον και επιτρεπτό).

Πραγματοποιείται συζήτηση για το που μπορούμε να απευθυνθούμε όταν κάποιος/α παραβεί αυτό που μας κάνει να νιώθουμε καλά.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5: Φράσεις πίεσης

Ο/Η εκπαιδευτικός περιγράφει σε συντομία τη διαδικασία της δραστηριότητας. Σε αυτή την άσκηση ο κάθε μαθητής πρέπει να απαντά σε μια φράση πίεσης, που θα δεχτεί, με αυτοπεποίθηση και σιγουριά χωρίς να είναι επιθετικό. Οι μαθητές/τριες καλούνται να σταθούν σε κύκλο στη μέση του οποίου στέκεται ο εκπαιδευτικός. Ο/Η εκπαιδευτικός ρίχνει μια μπάλα σε κάποιο/α μαθητή/τρια και ταυτόχρονα του/της διαβάζει μια φράση πίεσης (π.χ. Αν δεν μεταφέρεις τη βαλίτσα μου στην άλλη αίθουσα, δε θα σου μιλήσω ξανά ...). Ο/Η μαθητής/τρια πρέπει να ανταποκριθεί γρήγορα, δείχνοντας ότι δεν τα χάνει κάτω από πίεση, επιστρέφοντας τη μπάλα στον εκπαιδευτικό. Αν δεν απαντήσει γρήγορα τη ρίχνει αμέσως σε ένα άλλο/η μαθητή/τρια ή βγαίνει από τον κύκλο. Τότε η ίδια δήλωση μπορεί να δοθεί σε άλλο/η μαθητή/τρια.

Παραδείγματα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως φράσεις πίεσης:

- Δεν είσαι αγόρι αν δεν παίξεις ποδόσφαιρο μαζί μας.
- Μη κάνεις παρέα με την Άννα αν θέλεις να είσαι δική μου φίλη.
- Αν είσαι πραγματικός φίλος θα καθίσεις με μένα στο θρανίο.
- Δοκίμασε ένα τσιγάρο. Είσαι ο μόνος στην τάξη που δε δοκίμασε.
- Μη δεχτείς να τραγουδήσεις σόλο στη γιορτή. Θα γίνεις ρεζίλι.
- Δε φαντάζομαι να δεχτείς να χορέψεις καλαματιανό με τα κορίτσια στη γιορτή.
- Αν είσαι φίλος πήγαινε φέρε την μπάλα που βγήκε έξω από το σχολείο. Έτσι κι αλλιώς αφού δε παίζεις.
- Αν είσαι φίλος θα έρθεις μαζί μου να κοροϊδέψουμε τον Αντρέα.
- Έλα μαζί μου να εκδικηθούμε την Άννα και να κρύψουμε τη τσάντα της.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6: Εκφοβισμός

Πηγή: COMPASITO, <http://www.eycb.coe.int/compasito/default.htm>

(Δραστηριότητα 8, bullying scenes, προσαρμοσμένη)

Στόχοι αυτής της δραστηριότητας είναι οι μαθητές/τριες:

- Να εμβαθύνουν την κατανόηση για τα διαφορετικά είδη εκφοβισμού.
- Να αναγνωρίσουν τις στρατηγικές, τους ανθρώπους και τους οργανισμούς που μπορούν να στηρίξουν τα παιδιά που αντιμετωπίζουν εκφοβισμό.
- Να αναλύσουν τις διαφορετικές αντιδράσεις για τον εκφοβισμό.

Προετοιμασία: Ο/Η εκπαιδευτικός σημειώνει τις τέσσερις γωνίες του εργαστηρίου (της τάξης) ως αριθμούς 1-4. Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να μπορούν να κινούνται ελεύθερα από τη μια γωνία στην άλλη.

Υλικά

- Ένα χώρο που να επιτρέπει στα παιδιά να καθίσουν σε κύκλο.
- Χρωματιστό Χαρτί
- Μαρκαδόροι
- Ψαλίδι

Ο/Η εκπαιδευτικός κάνει εισαγωγή στο θέμα του εκφοβισμού, κάνοντας ερωτήσεις όπως για παράδειγμα, αυτές:

- Τι είναι ο εκφοβισμός;
- Ποιοι είναι οι διαφορετικοί τρόποι με τους οποίους οι άνθρωποι εκφοβίζουν;
- Γιατί νομίζετε οι άνθρωποι εκφοβίζουν;
- Πώς επηρεάζει ο εκφοβισμός τα άτομα στα οποία συμβαίνει; Τα άτομα που εκφοβίζουν; Ολόκληρη την κοινότητα;

Ζητείται από κάθε μαθητή/τρια να φτιάξει το περίγραμμα του χεριού του πάνω σε ένα χρωματιστό κομμάτι χαρτί και να το κόψει. Θα πρέπει να σκεφτούν για το κάθε δάκτυλο ένα άτομο, από το οποίο μπορούν να ζητήσουν υποστήριξη όταν κάποιος τους εκφοβίζει (π.χ. φίλο/η, γονιό, εκπαιδευτικό, προσωπικό του σχολείου, αστυνομία, σύμβουλο, αδέρφια κ.λπ.). Ζητείται από τους μαθητές να εξηγήσουν τους υποστηρικτές που έχουν ονομάσει.

Εξηγείται στους μαθητές/τριες ότι τώρα θα εξετάσουν τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους μπορούν οι άνθρωποι να αντιδράσουν σε καταστάσεις εκφοβισμού. Επεξηγεί τη διαδικασία που θα ακολουθηθεί:

Ο/Η εκπαιδευτικός θα διαβάσει μια περιγραφή εκφοβισμού. Για κάθε περίπτωση, θα δοθούν τρεις πιθανές αντιδράσεις. Μια τέταρτη αντίδραση είναι πάντα πιθανή αν σκεφτούν οι μαθητές/τριες κάποια διαφορετική αντίδραση.

Κάθε γωνία της τάξης είναι αριθμημένη. Ο/Η εκπαιδευτικός εξηγεί στους μαθητές/τριες πως όταν ακούσουν την κατάσταση και τις αντιδράσεις, να πάνε στη γωνία που αντιπροσωπεύει αυτό που νομίζουν πως θα έκαναν σε αυτή τη περίπτωση.

Ο/Η εκπαιδευτικός διαβάζει δυνατά την περίπτωση εκφοβισμού και δίνει στους μαθητές/τριες χρόνο να επιλέξουν τις αντιδράσεις τους και να πάνε στην αντίστοιχη γωνία της τάξης. Αφού οι μαθητές/τριες έχουν πάρει μια θέση, ο/η εκπαιδευτικός ρωτάει μερικά παιδιά από κάθε θέση γιατί έχουν επιλέξει αυτή την αντίδραση και να αναφέρουν μερικά από τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά της. Επιτρέπεται επίσης στα παιδιά που επιλέγουν την ανοιχτή γωνία, να εξηγήσουν το πώς θα αντιδρούσαν.

Ερωτήσεις για απολογισμό και συζήτηση:

Αφού οι μαθητές/τριες αντιδράσουν για πέντε με έξι σκηνές εκφοβισμού, ο/η εκπαιδευτικός κάνει τον απολογισμό για αυτή τη δραστηριότητα χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πως νιώσατε με αυτή τη δραστηριότητα;
- Μήπως για κάποιες σκηνές ήταν δύσκολο να ανταποκριθείτε; Ποιες είναι αυτές και γιατί;
- Υπήρχαν σκηνές εκφοβισμού που σας αφορούσαν;
- Ποιοι είναι μερικοί από τους λόγους που οι άνθρωποι εκφοβίζουν άλλους; Είναι δίκαιοι λόγοι;
- Μήπως φταίει το θύμα με κάποιο τρόπο; Μήπως ‘προκαλεί με τη συμπεριφορά του;’
- Υπάρχουν είδη εκφοβισμού που είναι πιο αποδεκτά σε σχέση με άλλα; Ποια; Γιατί είναι πιο αποδεκτά ή γιατί όχι;
- Τα άτομα που δέχονται εκφοβισμό χρειάζονται βοήθεια και υποστήριξη; Γιατί;
- Πού μπορούν να βρουν βοήθεια και υποστήριξη όσα άτομα δέχονται εκφοβισμό;
- Αν ήσασταν μάρτυρας μιας σκηνής εκφοβισμού, πως θα αντιδρούσατε; Θα παρεμβαίνατε με κάποιο τρόπο; Γιατί, γιατί όχι;
- Ποιοι λόγοι θα απέτρεπαν κάποιον από το να βοηθήσει ένα άτομο το οποίο δέχεται εκφοβισμό;
- Είναι σωστό να μένουμε απαθείς και να ‘μην ανακατευόμαστε;’
- Τι συμβαίνει αν κανείς δεν σταματά τα άτομα που εκφοβίζουν; Σε αυτόν που εκφοβίζει; Σε ολόκληρη την κοινότητα;
- Τι πρέπει να κάνεις όταν το άτομο στο οποίο στράφηκες για βοήθεια και υποστήριξη μετά από εκφοβισμό δεν κάνει τίποτα για αυτό;
- Ποιος είναι υπεύθυνος για να βοηθά και να υποστηρίζει τους μαθητές όταν τα εκφοβίζουν;
- Μήπως αντιμετωπίζουν εκφοβισμό και οι ενήλικες; Δώστε μερικά παραδείγματα.
- Τι μπορεί να συμβεί ώστε τα άτομα που εκφοβίζουν να βοηθηθούν για να αλλάξουν συμπεριφορά;

Αν υπάρχει χρόνος και επιθυμία από τους μαθητές/τριες και τον/την εκπαιδευτικό, μπορεί να επεκταθεί αυτή η δραστηριότητα, συσχετίζοντας την με τα ανθρώπινα δικαιώματα. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί, κάνοντας ερωτήσεις όπως αυτές:

- Έχει κανείς το δικαίωμα να εκφοβίζει οποιοδήποτε άλλο; Γιατί ή γιατί όχι;
- Ποια ανθρώπινα δικαιώματα παραβιάζονται όταν κάποιος δέχεται εκφοβισμό;
- Πώς η εξάλειψη του εκφοβισμού μπορεί να βελτιώσει για όλους το περιβάλλον των ανθρωπίνων δικαιωμάτων;

Στο τέλος του απολογισμού, ζητείται από τους μαθητές/τριες να κοιτάξουν πίσω στα **‘χέρια υποστήριξης’** τους και να προσθέσουν οποιοδήποτε άλλο άτομο ή οργανισμό που μπορούν να σκεφτούν, από τον οποίο μπορούν να ζητήσουν υποστήριξη όταν δέχονται εκφοβισμό. Τα **‘χέρια υποστήριξης’** αναρτώνται σε πινακίδα της τάξης (ή/και του σχολείου) ώστε οι μαθητές/τριες να το χρησιμοποιούν ως αναφορά, στο μέλλον.

Συμβουλές για τον/την εκπαιδευτικό:

Μερικές μορφές εκφοβισμού υπάρχουν ανάμεσα στους μαθητές/τριες της ομάδας. Ο εκφοβισμός επηρεάζει όλα τα παιδιά σε διαφορετικά επίπεδα και μπορεί να πάρει διάφορες μορφές. Να είστε ευαίσθητοι για τις περιπτώσεις που μπορεί ήδη να υπάρχουν στην ομάδα και προσπαθήστε να μην επικεντρώνεστε σε οποιαδήποτε προσωπική κατάσταση.

Προσαρμογές της δραστηριότητας

Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να γράψει τις δικές του/της σκηνές εκφοβισμού, με τις οποίες μπορούν να συσχετιστούν οι μαθητές/τριες της ομάδας του/της, παρά να χρησιμοποιηθούν αυτές που παρέχονται.

Οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε μικρές ομάδες, τους δίνεται σε κάθε μια από μια σκηνή εκφοβισμού και τους ζητείται να δραματοποιήσουν τη σκηνή εκφοβισμού και την αντίδραση τους.

Γίνεται συζήτηση και δίνεται ο απολογισμός για κάθε δραματοποίηση, ρωτώντας άλλες ομάδες για εναλλακτικές αντιδράσεις.

Ενδεικτικές Περιπτώσεις Εκφοβισμού:

Οι φίλοι σου αρχίζουν να σε φωνάζουν με διάφορα επίθετα, στέλνοντάς σου άσχημα μηνύματα στο κινητό και αναγκάζοντας σε να τους δώσεις πράγματα. Δεν νιώθεις καλά όταν αυτά τα πράγματα συμβαίνουν. Τι πρέπει να κάνεις;

1. Τίποτα. Πρέπει να έχεις κάνει κάτι λάθος για να σου συμπεριφέρονται έτσι οι φίλοι σου.
2. Αρχίζεις και εσύ να τους φωνάζεις με διάφορα επίθετα απειλώντας τους.
3. Μιλάς στους γονείς σου ή στον καθηγητή σου και τους λες το τι συμβαίνει.
4. Κάτι άλλο (Ανοιχτή γωνία)

Μια ομάδα παιδιών μέσα στην τάξη σου διαδίδουν φήμες για εσένα που σε πληγώνουν, στέλνοντάς σε διάφορα άτομα μηνύματα. Λένε ότι είσαι 'κουνιστός', 'γυναικωτός' και 'γκέι'. Τώρα πολλά παιδιά σε κουτσομπολεύουν και σε αποφεύγουν. Ακόμη και οι φίλοι σου έχουν αρχίσει να σκέφτονται ότι μπορεί οι φήμες να είναι αληθινές. Τι κάνεις;

1. Τίποτα. Κανείς δεν θα σε πιστέψει αν όλοι πιστεύουν ότι οι φήμες είναι αληθινές.
2. Αρχίζεις και εσύ να διαδίδεις άσχημες φήμες για άλλα παιδιά.
3. Προσπαθείς να πείσεις ότι οι φήμες δεν είναι αλήθεια και κάνεις κάτι ακραίο ώστε να αποδείξεις ότι είσαι 'άντρας'.
4. Κάτι άλλο (Ανοιχτή γωνία).

Τον τελευταίο καιρό κάποια από τα αγόρια στην τάξη σας έχουν αρχίσει να φέρνουν στο σχολείο φωτογραφίες με πορνογραφικό υλικό . Τις συζητούν δυνατά μέσα στην τάξη, μπροστά σε όλους, και τις συγκρίνουν με τα κορίτσια στο σχολείο σας. Πλησίασες τα αγόρια και τους ζήτησες να σταματήσουν, αλλά εκείνοι απλώς γελούν και σε κοροϊδεύουν. Σε αποκάλεσαν 'παρθένα' και προσφέρθηκαν να σου στείλουν μερικές φωτογραφίες μέσω email για να μάθεις μερικά πράγματα και 'να ανοίξουν τα μάτια σου'. Κάποιοι από τους συμμαθητές σας οι οποίοι παρακολουθούσαν τη σκηνή γελούσαν και αυτοί και σε κοροϊδεύαν. Τι κάνεις;

1. Τίποτα. Καλύτερα να μην ασχοληθείς και να τους αγνοήσεις.
2. Αρχίζεις και εσύ να τους αποκαλείς 'αηδιαστικούς' και 'σεξουαλικά πεινασμένους'.
3. Μιλάς στους γονείς σου ή στον καθηγητή σου και τους λες το τι συμβαίνει.
4. Κάτι άλλο (Ανοιχτή γωνία).

Ο Έρικ είναι ένας συμμαθητής σας. Μια μαθήτριά από την τάξη σας, η Λάουρα, του ζήτησε να βγουν αλλά αυτός δεν ενδιαφέρθηκε. Από τότε, κάθε φορά που η Λάουρα και οι φίλες βλέπουν τον Έρικ να περνά από το διάδρομο, τον κοροϊδεύουν και τον κάνουν ρεζίλι. Τον ρωτούν δυνατά αν 'προτιμά τα αγόρια από τα κορίτσια' και προκαλούν το γέλιο και τα σχόλια άλλων συμμαθητών σας. Μερικοί από τους καθηγητές σας έχουν αντιληφτεί τι συμβαίνει αλλά αγνόησαν τα σχόλια. Πρόσφατα, η Λάουρα και οι φίλες της άφησαν κάποια φυλλάδια για τα δικαιώματα των ομοφυλοφίλων στο θρανίο του Έρικ.

1. Τίποτα. Δεν σε αφορά και δε θέλεις να ανακατευτείς.
2. Βοηθάς τον Έρικ να εκδικηθεί τη Λάουρα και τις φίλες της για να τις διδάξετε ένα μάθημα.
3. Πηγαίνεις να βρεις εσύ τη Λάουρα και της μιλάς, ζητώντας της να σταματήσει.
4. Κάτι άλλο (Ανοιχτή γωνία).

Μια ομάδα μεγαλύτερων παιδιών από ένα άλλο σχολείο αρέσκεται στο να εκφοβίζει μικρότερα παιδιά της πρώτης τάξης. Περιμένουν να πιάσουν ένα παιδί όπως περπατά για το σπίτι του ή όπως περιμένει για το λεωφορείο μόνο του, το περικυκλώνουν και του παίρνουν τα λεφτά του ή το κινητό του. Πολλές φορές απειλούν και για χειρότερα. Τι κάνεις;

1. Είσαι πολύ προσεχτικός και πηγαίνεις κι έρχεσαι στο σχολείο σε ομάδες.
2. Το λες σε ενήλικες από το σχολείο σου και ζητάς τη βοήθειά τους.
3. Οργανώνεις μια ομάδα από το σχολείο σου και πάτε να τους εκφοβίσετε εσείς ώστε να σταματήσουν.
4. Κάτι άλλο (Ανοιχτή γωνία).

Ένα νέο αγόρι στην τάξη σου είναι πρόσφυγας. Οι φίλοι σου πάντα λένε ρατσιστικά πράγματα σε αυτόν, κοροϊδεύουν την προφορά του και του λένε να πάει πίσω σπίτι του. Τι κάνεις;

1. Το κάνεις και εσύ, δεν είναι φίλος σου όποτε δεν χρειάζεται να ανησυχείς για αυτόν.
2. Λες στον καθηγητή σου ότι οι φίλοι σου λένε ρατσιστικά πράγματα για αυτόν.
3. Προσφέρεις να του κάνεις μαθήματα της γλώσσας σου για να τον βοηθήσεις.
4. Κάτι άλλο (Ανοιχτή γωνία)

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7: Το παιδί και τα καρφιά

Διαβάζεται η πιο κάτω ιστορία (φύλλο εργασίας 4) και ακολουθεί συζήτηση, όπου οι μαθητές/τριες εντοπίζουν το βασικό δίδαγμα της ιστορίας. Ακολουθεί σχετική συζήτηση, όπου οι μαθητές/τριες θυμούνται τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να διαχειριστούν το θυμό τους. Συζητούν επίσης τις αρνητικές συνέπειες που μπορεί να προκληθούν στα άτομα που τους εκδηλώνονται βίαιες ψυχολογικές συμπεριφορές.

Το παιδί και τα καρφιά (μία ιστορία για τον θυμό)

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

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

"Πολύ καλά τα κατάφερες γιε μου, για δες όμως τις τρύπες στο φράχτη. Ποτέ πια ο φράκτης μας δε θα είναι όπως πριν.

Δίδαγμα: Όταν είσαι θυμωμένος και λες άσχημα λόγια, αυτά αφήνουν πληγές. Μπορείς να μαχαιρώσεις κάποιον, και μετά να τραβήξεις το μαχαίρι, αλλά, όσες φορές κι αν θα ζητήσεις συγγνώμη, η πληγή θα μείνει εκεί. Κι ένα τραύμα με λόγια είναι τόσο κακό όσο κι ένα τραύμα στο σώμα."

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 8: Δραματοποίηση ρόλων (Γιώργος και Εβελίνα)

Ο/Η εκπαιδευτικός ζητά τρεις μεθητές/τριες εθελοντές για να δραματοποιήσουν την πιο κάτω ιστορία στην τάξη.

Δίνεται λίγος χρόνος στην ομάδα εθελοντών για να διαβάσουν την ιστορία και να προετοιμάσουν τους ρόλους τους.

Αφηγητής	Ο Γιώργος και η Εβελίνα είναι μαζί εδώ και 9 μήνες. Έχουν πολύ καλή χημεία μεταξύ τους και είναι πολύ ερωτευμένοι.
Γιώργος	Γουάω Εβελίνα! Είσαι τέλεια! Είσαι πανέμορφη, έχεις τέλειο στυλ, είσαι απίστευτη!! Είμαι πολύ τυχερός που είμαστε μαζί!
Εβελίνα	Και εσύ είσαι τέλειος! Είσαι κούκλος και τόσο καλός μαζί μου. Και γω είμαι πολύ τυχερή!
Αφηγητής	Είναι Σάββατο βράδυ και η Εβελίνα ετοιμάζεται να βγει έξω μαζί με τις φίλες της.
Γιώργος	Αρα θα πάτε στο Rock Club?
Εβελίνα	Ναι ... δε στο είπα;
Γιώργος	Το διάβασα στο SMS που σου έστειλε η Νάταλυ όταν έβαζες το makeup σου.
Εβελίνα	[φανερά συγχυσμένη] Ωω..... Δεν ήξερα ότι διαβάζεις τα μηνύματα στο τηλέφωνό μου
Γιώργος	[με ένα ύφος 'σιγά το πράμα'] Σιγά!....Αφού άφησες το τηλέφωνό σου πάνω στο τραπεζάκι όταν ήσουν στο μπάνιο. [με πιο αυστηρό ύφος τώρα] Άρα πάλι θα βγεις μόνη σου; Εμένα δε με λυπάσαι που θα με αφήσεις μόνο μου;
Εβελίνα	[αστειευόμενη] Μα είσαι μεγάλο αγόρι πια.... δε θα σε κλέψει κανένας!
Γιώργος	[Θυμωμένος] Σοβαρολογώ Εβελίνα! Ι Νομίζω ότι περνάς πολύ χρόνο με τις φίλες σου. Μου λείπεις και θέλω να είμαι μαζί σου συνέχεια ! Είναι καιρός να σταματήσεις να τις βλέπεις τόσο πολύ και να αρχίσεις να περνάς περισσότερο χρόνο μαζί μου. Νομίζω και οι δυο συμφωνούμε ότι η σχέση μας είναι το πιο σημαντικό πράγμα για μας.
Εβελίνα	Μα δε βγαίνω με τα κορίτσια τόσο συχνά πια. Έχει να τις δω πάνω από 6 μήνες!
Γιώργος	Όπως και να 'χει.... Ας μη το συζητήσουμε τώρα... Ας μη χαλάσουμε την καλή μας διάθεση. Φτάνει να μου υποσχεθείς ότι δε θα βλέπεις τις φίλες σου τόσο συχνά πια...
Εβελίνα	[του δίνει ένα γρήγορο φιλί και χαμογελά] Έφυγα....!!! Θα τα

	πούμε το πρωί!
Γιώργος	Για ένα λεπτό! Μα θα βγεις έξω έτσι???? Με αυτή τη φούστα και αυτό το top? Δε νομίζεις ότι αυτή η φούστα είναι αρκετά κοντή και προκλητική; Μη με παρεξηγείς.... Εγώ εσένα σκέφτομαι. Θέλεις να σε βλέπουν οι άλλοι και να σε σχολιάζουν; Να δημιουργήσουν άσχημη εντύπωση για σένα; Πήγαινε άλλαξε σε παρακαλώ!
Εβελίνα	Μα μου αρέσει πολύ αυτή η φούστα... είναι η αγαπημένη μου!!!.... Τέλος πάντων.... Επειδή σ' αγαπώ δε θέλω να σε κακοκαρδίσω κι ούτε να τσακωθούμε για κάτι τόσο ασήμαντο. Πάω να αλλάξω.
Γιώργος	Μπράβο ρε κορίτσι μου! Και anyway μετά που έβαλες όλα εκείνα τα κιλά η φούστα αυτή σε κάνει να φαίνεσαι τεράστια! Δε νομίζω να έκανες καλή εντύπωση με αυτές τις χοντρές γάμπες σου. Άσε που εμένα δε με νοιάζει και δε λέω τίποτα..
Εβελίνα	Hmm... ίσως έχεις δίκαιο. Πάω να βάλω κάτι που να κολακεύει καλύτερα το σώμα μου.
Αφηγητής	Η Εβελίνα και οι φίλες της πάνε στο μπαράκι. Περνούν πολύ όμορφα, χορεύουν, κάνουν αστεία, γελούν. Καθώς τα κορίτσια το διασκεδάζουν, το τηλέφωνο της Εβελίνας κτυπά ΞΑΝΑ ΚΑΙ ΞΑΝΑ. Όταν το ακούει στο τέλος αντιλαμβάνεται ότι έχει ήδη 15 αναπάντητες κλήσεις από το Γιώργο!!
Νάταλυ	Εβελίνα, μα το τηλέφωνο σου δε σταμάτησε να κτυπά. Πόσες φορές θα σε πάρει ο Γιώργος??? Νομίζω ότι σε τσεκάρει κανονικότητα!!
Εβελίνα	Μην τον παρεξηγείς Νάταλυ. Το κάνει επειδή με αγαπά. Πρέπει να ανησύχησε για μένα και ήθελε να δει ότι είμαι καλά.
Αφηγητής	Ο Αντρέας, ένας γνωστός της Νάταλυ, έρχεται στην παρέα των κοριτσιών. Η Νάταλυ τον συστήνει στις φίλες τις και όλοι μαζί μιλούν, αστειεύονται και διασκεδάζουν. Καθώς η Εβελίνα μιλά με τον Αντρέα, νοιώθει κάποιο να την αρπάζει δυνατά από το χέρι και να τη σέρνει με δύναμη. Είναι ο Γιώργος και ήρθε να τη βρει!
Γιώργος	[με ύφος το οποίο δείχνει ότι έχει ζηλέψει, και με δυνατή φωνή] Μα τι νομίζεις ότι κάνεις και μιλάς με αυτό τον τύπο; Ποιος είναι αυτός ο Φλούφλης anyway?
Εβελίνα	Είναι ένας γνωστός της Νάταλυ. Είναι πολύ καλό παιδί .
Γιώργος	Ναι ;;; Και να υποθέσω ότι εσύ ειδικά έχεις κάτι ενδιαφέρον να

	<p>πεις!!!! Αν είναι δυνατόν! Αφού είσαι όλοι ξέρουμε ότι δε 'στροφάρεις' και πολύ! Χα... χα...</p>
Εβελίνα	<p>[θυμωμένη τώρα] Κοίτα! βαρέθηκα τα 'αστειάκια' σου! Σταμάτα! Δεν είναι αστείο!</p>
Γιώργος	<p>[κοροϊδευτικά]. Μα θυμώσαμε;;; Επειδή με νοιάζει με για σένα και θέλω να σε προστατεύσω από τον κάθε επιτήδειο;;; Νομίζεις ότι αυτός ο τύπος νοιάζεται για σένα; Μάλλον θέλει να σε πάρει στο κρεβάτι! [θυμωμένα τώρα και υψώνοντας τη φωνή του]. Ρε Εβελίνα, μήπως με απατάς;;; Μήπως με κοροϊδεύεις πίσω απ'την πλάτη μου; Ειλικρινά, αν με απατάς!!!!</p>
Εβελίνα	<p>Φυσικά όχι! Μα τι λες; Εγώ απλώς μιλούσα με το παιδί. Τίποτα δε συμβαίνει. Εγώ εσένα θέλω. Είσαι ο μόνος άντρας για μένα. Πρέπει να με πιστέψεις.</p>
Αφηγητής	<p>Οι φίλες της Εβελίνας κοιτούν το τι συμβαίνει σοκαρισμένες. Δεν ξέρουν τι να πουν και τι να κάνουν. Παρακολουθούν το ζευγάρι να φεύγει από το μπαρ και ανησυχούν. Είναι σίγουρο ότι κάτι δεν πάει καλά στη σχέση της Εβελίνας και του Γιώργου</p>
Γιώργος	<p>[μέσα στο ταξί] Σου το είπα πάρα πολλές φορές Εβελίνα. Περνάς πάρα πολύ χρόνο με τις φίλες σου. Αυτές όπως πάνε θα σε χαλάσουν! Εγώ δεν είμαι αρκετός για σένα; Δεν περνούμε καλά μαζί; Δεν έχω εμπιστοσύνη στις φίλες σου. Έχουν πολύ κακή επιρροή πάνω σου. Και δεν μου αρέσει ο τρόπος που συμπεριφέρεσαι όταν είσαι μαζί τους. Συμπεριφέρεσαι τόσο αλαζονικά που με κάνεις να θυμώνω και να σου φωνάζω . Είσαι τυχερή που μπορώ ακόμα να κρατώ την ψυχραιμία μου αλλά δεν ξέρω για πόσο καιρό ακόμα μπορώ να συνεχίσω έτσι. Δεν ξέρω τι θα γίνει αν χάσω τη ψυχραιμία μου!</p>
Εβελίνα	<p>Λυπάμαι που νοιώθεις έτσι. Υπόσχομαι να προσέξω τη συμπεριφορά μου από δω και μπρος. Σ'αγαπώ και ξέρω ότι νοιάζεσαι για μένα. Δε θέλω να είσαι δυστυχημένος</p>
Αφηγητής	<p>Η Εβελίνα δεν είναι ευχαριστημένη με την κατάσταση ανάμεσα σε εκείνη και τον Γιώργο. Στην πραγματικότητα άρχισε να φοβάται ότι μπορεί να γίνει βίαιος απέναντί της. Αρχίζει επίσης να απομακρύνεται σιγά -σιγά από τους φίλους της και μένει ουσιαστικά μόνη της. Η Εβελίνα ανησυχεί για τη σχέση της. Εκείνη δεν θέλει να χάσει το Γιώργο και πιστεύει ότι είναι καλύτερο να υπάρχει 'ηρεμία' μεταξύ τους. Στην πραγματικότητα όμως, υπάρχει ηρεμία;</p>

Ερωτήσεις για συζήτηση

- Πόσο υγιής είναι η σχέση του Γιώργου και της Εβελίνας;
 - Μπορείτε να αναγνωρίσετε κάποιες συμπεριφορές σε αυτή τη σχέση οι οποίες δεν είναι υγιείς; Δώστε παραδείγματα (αν δεν αναφέρουν, κάνετε νύξη για απειλές, λεκτική βία, σωματική βία, εκφοβισμό, έλεγχο, ταπείνωση, ύβρη, χλευασμό, παραβίαση της προσωπικής ζωής, απομόνωση).
- Είναι οποιεσδήποτε από τις πράξεις του Γιώργου δικαιολογημένες, συνηθισμένες ή αποδεκτές;
 - Ποιες πράξεις; (π.χ. ο έλεγχος του κινητού θεωρείται συνηθισμένος; ο έλεγχος στα ρούχα;). Γιατί είναι δικαιολογημένες αυτές οι πράξεις;
- Είναι η ζήλεια ένδειξη αγάπης; Αποτελεί δικαιολογία για συμπεριφορές που δεν είναι υγιείς; Αν ζηλεύεις σημαίνει ότι νοιάζεσαι;
- Πως αντιδρά η Εβελίνα στη συμπεριφορά του Γιώργου απέναντί της;
 - Γιατί αντιδρά με αυτό τον τρόπο; Είναι δικαιολογημένο να θέλει να κρατήσει την ηρεμία στη σχέση της;
- Έχει προκαλέσει η Εβελίνα με τη συμπεριφορά της οποιεσδήποτε από τις αντιδράσεις του Γιώργου; Με ποιο τρόπο;
- Μήπως έχει εξιδανικεύσει η Εβελίνα τη σχέση της; Με ποιο τρόπο;
 - Αναφέρει συνέχεια ότι ο «Γιώργος το κάνει αυτό γιατί με αγαπά».
- Ποιος είναι ο κίνδυνος της ωραιοποίησης/εξιδανίκευσης μιας σχέσης; Μήπως τείνουμε επίσης να εξιδανικεύουμε και τη βία στις σχέσεις; Πώς γίνεται αυτό;
- Πώς δικαιολόγησε η Εβελίνα τις μη υγιείς/βίαιες πράξεις του Γιώργου;
- Γιατί δεν έχει μιλήσει η Εβελίνα σε κανένα για τη βία που βιώνει στη σχέση της;
- Ποιος είναι ο σκοπός τέτοιων συμπεριφορών ελέγχου μέσα σε μια σχέση; Τι προσπαθούσε να επιτύχει με τη συμπεριφορά του ο Γιώργος;
- Πώς αντέδρασαν οι φίλοι της Εβελίνας;
 - Γιατί νομίζετε δεν παρενέβησαν;
 - Έπρεπε να είχαν παρέμβει ή όχι; Γιατί;
 - Είναι εύκολο να παρέμβουμε ως 'τρίτοι' με μια σχέση;
 - Πώς θα μπορούσαν να παρέμβουν με εποικοδομητικό τρόπο;

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 9: Δικαιώματα (Δράση)

Υπενθυμίζονται τα δικαιώματά των παιδιών στους μαθητές/τριες (ιδεοθύελλα, χρήση βίντεο, εικόνες) και πραγματοποιείται μία σχετική συζήτηση. Οι μαθητές/τριες καλούνται να συσχετίσουν τα δικαιώματα αυτά με την κακοποίηση των παιδιών.

Τους ζητείται να ετοιμάσουν μία αφίσα που να απευθύνεται στα δικαιώματα των παιδιών. Η αφίσα μπορεί να αναφέρει ή να περιγράψει τα πιο κάτω (τα δικαιώματά τους επισυνάπτονται στο τετράδιο εργασιών του μαθητή).

Μπορούν να συμπεριλάβουν παρόμοιο περιεχόμενο με αυτό του πίνακα, σε ειδικό έντυπο που θα ετοιμάσουν οι ίδιοι και να το δώσουν στους υπόλοιπους μαθητές και μαθήτριες του σχολείου τους καθώς επίσης και σε φορείς της κοινότητάς τους. Μπορούν ακόμη, να διανέμουν αυτό το έντυπο στους γονείς/κηδεμόνες τους. Το έντυπο συστήνεται να συνοδευτεί με μία επιστολή στην οποία να επεξηγούν την χρησιμότητα αυτού του εντύπου.

Έχω το δικαίωμα να δηλώνω τις δικές μου ανάγκες και να καθορίζω τις δικές μου προτεραιότητες ως άτομο, ανεξάρτητα από οποιουδήποτε ρόλους αναλαμβάνω στη ζωή μου	Και	Έχεις το δικαίωμα να δηλώσεις τις δικές σου ανάγκες και να καθορίσεις τις δικές σου προτεραιότητες ως άτομο , ανεξάρτητα από οποιουδήποτε ρόλους αναλαμβάνεις στη ζωή σου
Έχω το δικαίωμα να μου συμπεριφέρονται με σεβασμό ως ένα έξυπνο, ικανό και ισότιμο άτομο	Και	Έχεις το δικαίωμα να σου συμπεριφέρονται με σεβασμό ως ένα έξυπνο, ικανό και ισότιμο άτομο
Έχω το δικαίωμα να εκφράζω τα αισθήματά μου	Και	Έχει το δικαίωμα να εκφράζεις τα αισθήματά σου
Έχω το δικαίωμα να εκφράζω τις δικές μου απόψεις και αρχές	Και	Έχεις το δικαίωμα να εκφράζεις τις δικές σου απόψεις και αρχές
Έχω το δικαίωμα να λέω «ναι» ή «όχι» για τον εαυτό μου	Και	Έχεις το δικαίωμα να λες «ναι» ή «όχι» για τον εαυτό σου
Έχω το δικαίωμα να κάνω λάθη	Και	Έχεις το δικαίωμα να κάνεις λάθη
Έχω το δικαίωμα να αλλάξω γνώμη	Και	Έχεις το δικαίωμα να αλλάξεις γνώμη
Έχω το δικαίωμα να πω δεν καταλαβαίνω	Και	Έχεις το δικαίωμα να πεις ότι δεν καταλαβαίνεις
Έχω το δικαίωμα να ζητώ αυτό που θέλω	Και	Έχεις το δικαίωμα να ζητάς αυτό που θέλεις
Έχω το δικαίωμα να αρνούμαι τις ευθύνες για τα προβλήματα των άλλων	Και	Έχεις το δικαίωμα να αρνείσαι τις ευθύνες για τα προβλήματα των άλλων
Έχω το δικαίωμα να αντιμετωπίζω τους άλλους χωρίς να εξαρτούμε απ' αυτούς για έγκριση	Και	Έχεις το δικαίωμα να αντιμετωπίζεις τους άλλους χωρίς να εξαρτάσαι απ' αυτούς για έγκριση

Πηγές

- Σύνδεσμος για την Πρόληψη και Αντιμετώπιση της Βίας στην Οικογένεια
<http://www.domviolence.org.cy/v2/>
- COMPASITO, Manual of Human Rights Education.
<http://www.eycb.coe.int/compasito/default.htm>
- Γκουντσίδου., Β. (2007) *Το φαινόμενο bullying και πώς να το αντιμετωπίσετε*. Επιτροπή Κοινωνικής Πολιτικής. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.
http://www.auth.gr/students/services/spc/resources/Bullying_greyscale.pdf
- Youth for Human Rights (με ελληνικούς υπότιτλους),
<http://www.youthforhumanrights.org/>
- UNICEF, <http://www.unicef.org/>
- Επαμεινώνδα, Ε., Νεοκλέους, Ε., Τιγγιρίδου, Μ., (2007). *Πρώτα Βήματα: Οδηγός Εκπαίδευσης για Υγιείς Σχέσεις*. Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού.
- Δίκτυο Κατά της Βίας στο σχολείο
http://www.antibullyingnetwork.gr/page.aspx?id=96&main_menu=287&parent_id=161
- Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, Αγωγή Υγείας,
http://www.moec.gov.cy/agogi_ygeias/allo_yliko.html
- Μορφές Βίας <http://www.sapphogr.net/support/via/morfes.html>
- Ενδοσχολική Βία και Εκφοβισμός <http://www.scoop.it/t/school-bullying>
(συμπεριλαμβάνονται φιλμάκια σχετικά με τη βία).
- Συμβουλευτική Επιτροπή για την Πρόληψη και Καταπολέμηση της Βίας στην Οικογένεια
<http://www.familyviolence.gov.cy/cgi-bin/hweb?-A=511&-V=actionplan&VCATEGORY=0000>

3.3 Διαπολισμικότητα-αποδοχή και Διαχείριση Διαφορετικότητας

«ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΛΑΪΚΗ ΤΕΧΝΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΗ»

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ:

1. Ανάπτυξη και ενδυνάμωση εαυτού
2. Ανάπτυξη ασφαλούς και υγιεινού τρόπου ζωής
4. Διαμόρφωση ενεργού πολίτη
- 3. Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού**

ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΕΣ:

- 3.3 **Διαπολιτισμικότητα-αποδοχή και Διαχείριση Διαφορετικότητας**
 - 1.3 Αξίες Ζωής
 - 2.1 Υγιεινός Τρόπος ζωής και συνθήκες ζωής
 - 4.1 Αγωγή του καταναλωτή

ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ:

Οι μαθητές/τριες:

- Να αναπτύσσουν δράσεις που συμβάλλουν στην ανάδειξη της λαϊκής τέχνης και παράδοσης στα πλαίσια του πολιτισμικού σχολείου.
- Να αξιοποιούν τα παραδοσιακά μοτίβα της Κύπρου σε λειτουργικές κατασκευές.
- Να γνωρίσουν φορείς που είναι υπεύθυνοι για τη διατήρηση της πολιτιστικής μας κληρονομιάς.

Επιμέρους Στόχοι:

Οι μαθητές/τριες:

- Να αναγνωρίζουν τη σημασία της Λαϊκής Τέχνης και Παράδοσης της Κύπρου και να δικαιολογούν την αναγκαιότητα για διατήρηση και ανάδειξη της πολιτισμικής μας κληρονομιάς.
- Να εκφράζουν τα συναισθήματά τους μέσα από την αισθητική αγωγή.
- Να ερευνήσουν τα χαρακτηριστικά (και το κόστος) των διάφορων παραδοσιακών τεχνών της Κύπρου (επαγγέλματα, ενδυμασία, κατοικία, διατροφή) και να τα συγκρίνουν με τον σύγχρονο τρόπο ζωής.
- Να σέβονται και να προστατεύουν το πολιτιστικό και φυσικό τους περιβάλλον.
- Να καλλιεργήσουν δεξιότητες που σχετίζονται με νοητικές ικανότητες, όπως η κριτική σκέψη, δημιουργική σκέψη, στοχοθέτηση, λήψη απόφασης και επίλυσης προβλημάτων σε σχέση με θέματα που αφορούν στην υγεία (περιβάλλον, αισθητική αγωγή, κοινωνική υγεία).

Η Κυπριακή παράδοση εκφράζεται μέσα από την πλούσια λαϊκή τέχνη του νησιού μας. Τη χαρακτηρίζει η απλότητα, η λιτότητα, η ομορφιά. Πανάρχαιες τέχνες πέρασαν από τη μια γενιά στην άλλη και συνεχίζονται σήμερα από ικανούς τεχνίτες και τεχνίτριες, οι οποίοι κατασκευάζουν έργα τέχνης τόσο διακοσμητικά όσο και λειτουργικά που κοσμούν κάθε σπίτι.

Τα έργα της Κυπριακής Λαϊκής Τέχνης αποτελούσαν πριν από λίγα χρόνια αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής ζωής. Σε αυτά αντικατοπτρίζεται η ιστορία μας, η κοινωνική και καλλιτεχνική ανάπτυξη, τα ήθη και τα έθιμα του τόπου μας. Από το είδος, την τεχνική και τα υλικά κατασκευής τους, εντοπίζει κανείς σημάδια που μας βοηθούν να ανακαλύψουμε την ιστορία και την ταυτότητά μας. Τέτοια αντικείμενα αφορούν τους τομείς της υφαντικής, κεντητικής, αργυροχοΐας, δερματοτεχνίας, αγγειοπλαστικής, καλαθοπλεκτικής, ξυλογλυπτικής, λαϊκής ζωγραφικής κ.λπ.

Η συλλογή και διαφύλαξη, πάνω σε συστηματική βάση, όσο είναι δυνατό, περισσότερων αντικειμένων του πολιτισμού της Κύπρου έγινε επιτακτική ανάγκη, ιδιαίτερα μετά από την Τουρκική εισβολή.

Σημασία της Λαϊκής Παράδοσης

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΦΟΡΜΗΣΗΣ:

Οι μαθητές/τριες επεξηγούν (μέσα από ιδεοθύελλα) τις έννοιες «Λαϊκή Τέχνη και Λαϊκή Παράδοση» της Κύπρου.

Ο/Η εκπαιδευτικός καλεί τους/τις μαθητές/τριες να συλλέξουν υλικό (φωτογραφίες, διαδίκτυο, αυτούσιο υλικό (αγγεία), τραγούδια, τρόφιμα και παρασκευάσματα, ενδύματα, κεντήματα, υφαντά κ.ά.) σχετικό με τις παραδοσιακές τέχνες αλλά και την πολιτισμική κληρονομιά της Κύπρου. Διαχωρίζουν το υλικό ανά κατηγορίες: επαγγέλματα, ενδυμασία, κατοικία, τροφή, τραγούδια, μύθοι κ.ά.

Οι μαθητές/τριες συζητούν μεταξύ τους και αναφέρουν τις διάφορες εμπειρίες, αισθήματα και γνώσεις που έχουν αναφορικά με τις παραδοσιακές τέχνες (π.χ. χωριά της Κύπρου που είναι αναπτυσσόμενη κάποια συγκεκριμένη τέχνη, αντικείμενα που υπάρχουν στο σπίτι τους, αισθητική αγωγή, παραδοσιακά τραγούδια που τους αρέσουν κ.λπ.).

ΚΕΝΤΡΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Παραδοσιακές Τέχνες και Πολιτισμός

Η κάθε ομάδα διαλέγει να ερευνήσει μία κατηγορία (επαγγέλματα, ενδυμασία, κατοικία, τροφές κ.ά.) και καλείται να ετοιμάσει ολοκληρωμένη παρουσίαση στις υπόλοιπες ομάδες. Δίνεται η ευκαιρία στους/στις μαθητές/τριες να επιλέξουν διάφορους τρόπους έρευνας και παρουσίασης. Για παράδειγμα, μπορούν να επισκεφθούν διάφορους χώρους και να συλλέξουν σχετικές πληροφορίες (συνέντευξη από πωλητές παραδοσιακών αντικειμένων, συνέντευξη από εργάτη που εξακολουθεί να ασχολείται (ή ασχολιόταν) με κάποια παραδοσιακή τέχνη, συλλογή φωτογραφικού υλικού, επισκέψεις σε μουσεία, ανασκόπηση βιβλιογραφίας κ.λπ.).

Παράλληλα, μπορεί να οργανωθεί επίσκεψη σε μουσεία λαϊκής τέχνης, στο Κέντρο Χειροτεχνίας, ή/και σε κοντινό χωριό που να παρουσιάζει ενδιαφέρον από παραδοσιακής πλευράς. Η παρουσίαση των πληροφοριών μπορεί να γίνει με δραματοποίηση συγκεκριμένων ρόλων, με την αξιοποίηση οπτικοακουστικών μέσων, καθώς και του εξοπλισμού που υπάρχει στο εργαστήριο της Οικιακής Οικονομίας. Μπορεί, ακόμη, να οργανωθεί επίσκεψη παραδοσιακών τεχνιτών στα σχολεία (επίδειξη της τέχνης, συνεργασία με ομάδες μαθητών για εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων της συγκεκριμένης τέχνης).

Αφού οι μαθητές και οι μαθήτριες έρθουν σε επαφή με τις παραδοσιακές τέχνες και αναγνωρίσουν τη σημασία της διατήρησης και ανάδειξης της πολιτισμικής μας κληρονομιάς, καλούνται να σκεφτούν τρόπους με τους οποίους μπορούν να δράσουν, έτσι ώστε να διαδώσουν αυτό το μήνυμα στο σχολείο, στο σπίτι και στην κοινότητά τους.

Συγκεκριμένα, δίνονται στις ομάδες μαθητών/τριών της τάξης, διάφορες περιπτώσεις για σκοπούς μελέτης και καλούνται να εισηγηθούν τρόπους επίλυσης των προβλημάτων. Γίνεται προσπάθεια, έτσι ώστε να εντοπιστούν πραγματικά γεγονότα και καταστάσεις που υπάρχουν στη σύγχρονη κυπριακή κοινωνία και που παραμερίζουν/υποβιβάζουν τη σημασία της λαϊκής τέχνης και παράδοσης που εξέφραζε τον πατροπαράδοτο χαρακτήρα της Κύπρου.

Πιθανά σενάρια περιπτώσεων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν είναι:

- Κίνδυνος κατεδάφισης παραδοσιακής κατοικίας με σκοπό να κτιστεί ένα μεγάλο πολυκατάστημα.
- Παρουσία εμποδίων στην ανάπτυξη του αγροτουρισμού.
- Η συνεχώς αυξανόμενη παρουσία βιομηχανικών προϊόντων έχει ως αποτέλεσμα τον εκτοπισμό των χειροποίητων ειδών από την καθημερινή μας ζωή.
- Εμπόδια και δυσκολίες στη δημιουργία μουσείου λαϊκής τέχνης στην κοινότητα ή στο σχολείο (εμπλοκή των μαθητών/τριών σε δραστηριότητες υποστήριξης του έργου, προσπάθεια εξεύρεσης χορηγών, αλληλογραφία για παραχώρηση αντικειμένων στο μουσείο, ετοιμασία αντιγράφων παραδοσιακών αντικειμένων κ.ά.).
- Η κάθε ομάδα επιλέγει ένα πρόβλημα (ή εναλλακτικά, όλοι οι μαθητές της τάξης) και καλείται να το ερευνήσει και να εισηγηθεί τρόπους επίλυσής του. Υπενθυμίζονται εδώ

τα βήματα επίλυσης ενός προβλήματος, έτσι ώστε να ακολουθηθεί σωστά η όλη διαδικασία. Αφού φτάσουν στο σημείο εξεύρεσης μίας ή περισσότερων λύσεων καλούνται να σκεφτούν τρόπους με τους οποίους μπορούν οι ίδιοι να συμβάλουν (να δράσουν) και έτσι να προσπαθήσουν να επιλύσουν το πρόβλημα. Αυτό σημαίνει πως πιθανό να χρειαστεί να συντάξουν μία επιστολή σε κάποιο αρμόδιο (ανάλογα με το πρόβλημα που έχουν να επιλύσουν), να επισκεφθούν κάποιο αντιπρόσωπο του δήμου τους ή/και να οργανώσουν μία σχετική εκδήλωση στο σχολείο τους.

ΕΠΕΚΤΑΣΗ/ΔΡΑΣΗ

Ενδεικτικές δραστηριότητες που μπορούν να επιλεγούν για project ή/και να εφαρμοστούν στις κεντρικές δραστηριότητες αυτής της ενότητας.

➤ **Εθελοντισμός για φιλανθρωπικό σκοπό**

Ακολουθώντας τη διαδικασία του σχεδιασμού και τεχνολογίας και επιλέγοντας τεχνικές διακόσμησης υφασμάτων και αξιοποίηση παραδοσιακών μοτίβων, καλούνται να δημιουργήσουν μικρή κατασκευή με ύφασμα. Οι κατασκευές μπορούν να αξιοποιηθούν για **φιλανθρωπικό σκοπό**.

Οργάνωση μίας εκδήλωσης που να συμπεριλαμβάνει παζαράκι στο σχολείο τους. Η εισφορά (χρηματικό ποσό από την πώληση των κατασκευών ή η διάθεση των κατασκευών ως δώρα) επιλέγεται αφού ερευνήσουν τις ανάγκες που υπάρχουν στο σχολείο και στην κοινότητά τους (ιδρύματα).

Στην εκδήλωση, οι μαθητές/τριες μπορούν να συνεργαστούν με άτομα κάποιου ιδρύματος, για να ετοιμάσουν μαζί κάποιες από τις απλές κατασκευές (π.χ. γηροκομείο, παιδικές στέγες).

➤ **Οργάνωση εκδήλωσης**

Διάφορες ειδικότητες μπορούν να συνεργαστούν μεταξύ τους και να διοργανώσουν μία εκδήλωση με στόχο τη διατήρηση της Λαϊκής Παράδοσης. Οι μαθητές/τριες μπορούν να καθοδηγηθούν και να συνεργαστούν με διάφορους φορείς της κοινότητας, τους γονείς, τους δήμους και τα Μ.Μ.Ε (να γράψουν σχετικές επιστολές) έτσι ώστε όλοι να συμβάλουν σε μια ολιστική δράση. Η εκδήλωση μπορεί να τεθεί υπό την αιγίδα ενός δημόσιου προσώπου ή οργανισμού. Οι μαθητές/τριες αναλαμβάνουν την όλη διοργάνωση και ετοιμάζουν σχετικές επιστολές όπου χρειάζεται.

Η εκδήλωση μπορεί να περιλαμβάνει:

- ❖ Εκθεσιακό χώρο στον οποίο να παρουσιάζονται οι διάφορες κατασκευές των μαθητών (τεχνική μπατίκ, παραδοσιακά μοτίβα) αλλά και σχετικό φωτογραφικό υλικό.
- ❖ Μουσική με παραδοσιακά τραγούδια.
- ❖ Οργάνωση και συμμετοχή μαθητών/τριών και γονιών σε διάφορα παραδοσιακά παιχνίδια.
- ❖ Φαγοπότι με διάφορα παραδοσιακά εδέσματα φτιαγμένα από τους μαθητές και τις μαθήτριες.
- ❖ Μικρής διάρκειας θεατράκια με έμφαση στα διάφορα παραδοσιακά επαγγέλματα. Τα σκηνικά να είναι τέτοια, που να προβάλλουν την παράδοση.
- ❖ Επίδειξη μόδας με παραδοσιακές ενδυμασίες ή/και με κατασκευές ενδυμάτων και αξεσουάρ διακοσμημένων με παραδοσιακά μοτίβα.
- ❖ Παρουσίαση των διάφορων κυπριακών αρωματικών φυτών και βοτάνων.
- ❖ Παζαράκι-πώληση διάφορων μικρών κατασκευών ή/και παραδοσιακών εδεσμάτων.
- ❖ Προβολή των εισηγήσεων των μαθητών/τριών που αφορούν τη διατήρηση της πολιτισμικής μας κληρονομιάς (π.χ. τοποθέτηση των κατασκευών σε βιτρίνες/πινακίδες του σχολείου, οργάνωση της «γωνιάς της Λαϊκής Τέχνης» σε χώρο του σχολείου, στα κοινοτικά πάρκα κ.ά.).
- ❖ Κατασκευή μεγάλου χάρτη της Κύπρου με ύφασμα και παρουσίαση των χωριών και των παραδοσιακών προϊόντων/κατασκευών.

➤ Πρόγραμμα για επαναχρησιμοποίηση των υφασμάτων.

Ενδεικτικές ιδέες που μπορεί να αξιοποιηθούν με στόχο την επαναχρησιμοποίηση των υφασμάτων:

Οι μαθητές/τριες:

- ❖ Να κατασκευάσουν καλύμματα τετραδίων με ύφασμα, στο οποίο να είναι σχεδιασμένα παραδοσιακά μοτίβα (μελέτη περιβάλλοντος, εξοικονόμηση φυσικών και οικονομικών πόρων).
- ❖ Να κατασκευάσουν καδράκια με ύφασμα, στο οποίο να είναι σχεδιασμένα παραδοσιακά μοτίβα και να τοποθετηθούν στο σχολικό περιβάλλον.
- ❖ Να προτείνουν στη διεύθυνση του σχολείου, να ετοιμάσουν καλύμματα με ύφασμα (τεχνική μπατίκ και αξιοποίηση παραδοσιακών μοτίβων) για τους φάκελους του σχολείου, απουσιολόγια και να πλαστικοποιηθούν για προστασία κ.λπ.

➤ **Προβολή μηνυμάτων που να προωθούν τη διατήρηση της πολιτισμικής μας κληρονομιάς έξω από το σχολικό περιβάλλον.**

- ❖ Οι μαθητές/τριες μπορούν να ετοιμάσουν ένα τρίπτυχο ενημερωτικό φυλλάδιο και να κάνουν πρόταση στις Αεροπορικές εταιρείες ή/και στον Κ.Ο.Τ να μοιράζεται στους τουρίστες. Επίσης, μπορούν να ετοιμάσουν συγκεκριμένη πρόταση που να εισηγείται την προσφορά παραδοσιακού γεύματος κατά τη διάρκεια των πτήσεων, στηριζόμενο στα χαρακτηριστικά Μεσογειακής Δίαιτας. Παράλληλα με αυτή την εισήγηση, μπορεί να συμπεριληφθεί ένα ή περισσότερα δειγματικά μενού που θα ετοιμαστεί/τούν από τους ίδιους τους μαθητές και τις μαθήτριες.
- ❖ Μπορούν ακόμη να εισηγηθούν τη συμπερίληψη παραδοσιακών μοτίβων στη διακόσμηση των αντικειμένων εξυπηρέτησης επιβατών π.χ. στα πετσετάκια αεροπορικής θέσης, στα χαρτομάντιλα, στις κουβέρτες κ.ά.
- ❖ Γωνιά Λαϊκής Τέχνης. Έκθεση των κατασκευών των μαθητών/τριών καθώς και διάφορων παραδοσιακών υλικών και φωτογραφιών στα διάφορα Υπουργεία (κυρίως στο Υπουργείο Γεωργίας, Φυσικών Πόρων και Περιβάλλοντος, Υπουργείο Υγείας, Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού).

➤ **Κατοικία (εισήγηση διαθεματικής προσέγγισης).**

Μπορεί να αξιοποιηθεί ένα δημοσίευμα ή ένα γεγονός της κοινότητας των μαθητών/τριων που σχετίζεται με την κατεδάφιση ενός παραδοσιακού σπιτιού/κτιρίου. Οι μαθητές/τριες στη συγκεκριμένη περίπτωση, συλλέγουν πληροφορίες γι' αυτό το σπίτι/κτίριο. Για παράδειγμα, μπορούν να ερευνήσουν τον τρόπο με τον οποίο κτίστηκε, πώς αυτός ο τρόπος επηρέαζε τη ζωή των κατοίκων κ.ά. Μπορούν επιπρόσθετα να ερευνήσουν τα είδη ενδυμασίας της εποχής που χτίστηκε το σπίτι/κτίριο, τις διατροφικές συνήθειες της τότε εποχής, καθώς και τις ασχολίες του κόσμου εκείνης της εποχής. Ακόμη μπορούν να ερευνήσουν τις στάσεις και τις αξίες των κατοίκων της περιοχής (κατοίκων που εξακολουθούν να διαμένουν σε παραδοσιακές κατοικίες) και πώς αυτές επηρέασαν τη δομή/χώρους της αρχιτεκτονικής, του οικογενειακού, καθώς και του ευρύτερου τους περιβάλλοντος.

Ο/Η κάθε εκπαιδευτικός ανά ειδικότητα συστήνεται να συνεργάζεται και να καθοδηγεί τους/τις μαθητές/τριες ανάλογα με τους στόχους που έχουν να ικανοποιήσουν σε αυτή τη δραστηριότητα.

Ενδεικτικές δραστηριότητες που μπορούν να αξιοποιήσουν οι ειδικότητες σε αυτή τη δραστηριότητα:

- **Περιβαλλοντική Εκπαίδευση**
(υλικά κατασκευής - πλεονεκτήματα/μειονεκτήματα τους). Οι μαθητές/τριες προβληματίζονται για τη βιομηχανική εξέλιξη – κατασκευές με νέα υλικά - επιπτώσεις στην υγιεινή της κατοικίας.
- **Νέα Ελληνικά-Ιστορία της Κύπρου:**
Αινίγματα, Έκθεση, Συνεντεύξεις, Παραδοσιακά Αρχιτεκτονικά Μοτίβα.
- **Μαθηματικά:**
Εμβαδόν και όγκος παραδοσιακού σπιτιού.
- **Θρησκευτικά:**
Θρησκευτικά αντικείμενα που χρησιμοποιούσαν οι παλαιότεροι, προσευχές, συνήθειες όπως το κάπνισμα, ο χώρος για εικονοστάσι σε κάθε σπίτι κ.ά.
- **Οικιακή Οικονομία-Αγωγή Υγείας:**
δημιουργία κατασκευών-ανάπτυξη δεξιοτήτων, αισθητική αγωγή, ευαισθητοποίηση για τη συντήρηση παραδοσιακών σπιτιών, δράσεις για τη διατήρηση και προώθηση της λαϊκής τέχνης και παράδοσης, ενημέρωση αρμόδιων φορέων, ανάληψη πρωτοβουλιών.
- **Τέχνη:**
Παραδοσιακά χρώματα (κεντήματα, υφαντά, ξυλόγλυπτα, κατοικίες), ζωγραφίες παραδοσιακών κατοικιών κ.ά.

Επιπρόσθετες δραστηριότητες που αφορούν την προώθηση και διατήρηση των παραδοσιακών κατοικιών:

- Επισκέψεις σε παραδοσιακές κατοικίες.
- Έρευνα και καταγραφή υφιστάμενων παραδοσιακών κατοικιών στην κοινότητά τους.
- Σύγκριση του τρόπου ζωής των κατοίκων ενός παραδοσιακού σπιτιού και του τρόπου ζωής των κατοίκων ενός σύγχρονου σπιτιού.
- Θετικές επιπτώσεις από την ύπαρξη και διατήρηση παραδοσιακής κατοικίας σε μια περιοχή (αγροτουρισμός, οικονομία, τουρισμός γενικότερα).
- Συζήτηση με αρχιτέκτονα, έρευνα στο τμήμα Πολεοδομίας και Οικήσεως για προϋποθέσεις ανακήρυξης μιας κατοικίας ως διατηρητέας.
- Ανάπτυξη δράσεων και πρωτοβουλιών για τη συντήρηση παραδοσιακών κατοικιών (διατηρητέα σπίτια, αγροτουρισμός, έντυπα από Πολεοδομία).
- Επίσκεψη στο Κέντρο Χειροτεχνίας και Υπουργείου Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού για μελέτη αντικειμένων που αποτελούσαν τον εξοπλισμό της παραδοσιακής κατοικίας.

➤ Παραδοσιακές ενδυμασίες

Σημασία της παραδοσιακής ενδυμασίας, ιστορική εξέλιξη της ενδυμασίας και σύγχρονη μόδα. Εισήγηση για μεταφορά στοιχείων από την παραδοσιακή ενδυμασία στη σύγχρονη.

- Έρευνα του θέματος μέσα από διάφορα βιβλία, το διαδίκτυο, συνεντεύξεις, επισκέψεις σε καταστήματα.
 - ❖ Επίδειξη μόδας με κατασκευές ενδυμάτων και αξεσουάρ διακοσμημένων με παραδοσιακά μοτίβα.
 - ❖ Επίσκεψη στο Κέντρο Χειροτεχνίας και Υπουργείου Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού για μελέτη των διάφορων παραδοσιακών ενδυμασιών ανάλογα με την περιοχή προέλευσής τους.

ΠΗΓΕΣ:

- Υπουργείο Γεωργίας, Φυσικών Πόρων και Περιβάλλοντος
http://www.moa.gov.cy/moa/agriculture.nsf/index_gr/index_gr?opendocument
- Ημέρες Ευρωπαϊκής Κληρονομιάς. (2005) Υπουργείο Εσωτερικών -Τμήμα Πολεοδομίας και Οικήσεως. Λευκωσία.
- Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, <http://kpe-kastor.kas.sch.gr/>
- Πύλη Παιδαγωγικού Υλικού Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης, www.env-edu.gr
- Κέντρο Κυπριακής Χειροτεχνίας, www.mcit.gov.cy
- Οπτικοακουστικό Υλικό: *Γωνιά Λαϊκής Τέχνης*. Παραγωγή:1980. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.
- Κυπριακό Μουσείο Λαϊκής Τέχνης, <http://www.cypriotstudies.org/Mouseio.html>
- Κυπριακά Παραδοσιακά Κεντήματα,
[http://www.moa.gov.cy/moa/da/da.nsf/All/9F6CFD31F827F110C225712C003DD6F3/\\$file/KipriakaParadosiakaKentimata.pdf?OpenElement](http://www.moa.gov.cy/moa/da/da.nsf/All/9F6CFD31F827F110C225712C003DD6F3/$file/KipriakaParadosiakaKentimata.pdf?OpenElement)
- Σχέδια Μαθήματος για τη Λαϊκή τέχνη και Παράδοση,
http://www.schools.ac.cy/eyliko/mesi/themata/oikiaki_oikonomia/b_gymnasiou_schedi_a_mathimatos.html.
- Υπηρεσία Κυπριακής Χειροτεχνίας,
http://www.mcit.gov.cy/mcit/mcit.nsf/dmlhandicraft_gr/dmlhandicraft_gr?OpenDocument

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ/ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ

- ☺ 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
Α΄ & Γ΄ Τάξης Γυμνασίου**

Α΄ ΤΑΞΗ	
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 1: Ανάπτυξη και Ενδυνάμωση του Εαυτού	
Υποενότητα	1.1 Ανάπτυξη και Εξέλιξη Εαυτού
Δείκτες Επιτυχίας	<ul style="list-style-type: none"> • Να αξιολογούν την επίδραση των διαφόρων εξωτερικών παραγόντων στην ανάπτυξη του εαυτού ιδιαίτερα κατά την περίοδο της εφηβείας. • Να επισημαίνουν χαρακτηριστικά του εαυτού τους (με βάση τις πέντε διαστάσεις) και να εισηγούνται τρόπους βελτίωσης. • Να διερευνούν τις συνέπειες των κοινωνικών ανισοτήτων στην ανάπτυξη και εξέλιξη του εαυτού και να διαμορφώνουν σχέδιο δράσης για την αντιμετώπισή τους.
Υποενότητα	1.2 Συναισθηματική Εκπαίδευση και Αυτοεκτίμηση
Δείκτες Επιτυχίας	<ul style="list-style-type: none"> • Να επεξηγούν τη σχέση συναισθήματος και συμπεριφοράς. • Να εντοπίζουν παράγοντες που επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση του ατόμου. • Να αξιολογούν το βαθμό της αυτοεκτίμησής βασιζόμενοι σε συμπεριφορές. • Να περιγράφουν και να εφαρμόζουν τεχνικές διαχείρισης του άγχους και του θυμού. • Να περιγράφουν συμπεριφορές που δείχνουν ενσυναίσθηση.
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής	
Υποενότητα	2.1 Υγιείς Τρόποι και Συνθήκες Ζωής
Να απολαμβάνουν ευχάριστες και υγιείς συμπεριφορές στο σχολείο και στην κοινότητά τους (για όλες τις τάξεις).	
Δείκτες Επιτυχίας	<ul style="list-style-type: none"> • Να εντοπίζουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και τον τρόπο ζωής των ατόμων.

	<ul style="list-style-type: none"> • Να εντοπίζουν και να αιτιολογούν τη σχέση αλληλεξάρτησης μεταξύ της υγείας και διαφόρων συμπεριφορών. • Να επεξηγούν την ανάγκη για την φροντίδα του σώματος. • Να διαμορφώνουν σχέδιο δράσης που να στοχεύει στη βελτίωση των συνθηκών για μια υγιή ζωή.
Υποενότητα	2.2 Φαγητό και Υγεία
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).	
Δείκτες Επιτυχίας	<ul style="list-style-type: none"> • Να επεξηγούν τον τρόπο με τον οποίο παράγοντες επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων. • Να σχεδιάζουν και να παρασκευάζουν ισοζυγισμένα γεύματα με βάση τους κανόνες υγιεινής διατροφής. • Να αναφέρουν κανόνες υγιεινής και ασφάλειας που σχετίζονται με την παρασκευή και την κατανάλωση του φαγητού • Να συμβάλλουν, με συλλογικές δράσεις, στην ενίσχυση των δυνατοτήτων υγιεινής διατροφής των νέων.
Υποενότητα	2.5 Ασφάλεια
Να εφαρμόζουν συμπεριφορές που προάγουν την ασφάλειά τους στην καθημερινότητά τους.	
Δείκτες Επιτυχίας	<ul style="list-style-type: none"> • Να εντοπίζουν κινδύνους που μπορεί να προκύψουν σε διάφορους χώρους (π.χ. τόπους διασκέδασης, γήπεδο) και να εισηγούνται πρακτικές προστασίας σε αυτούς. • 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. • Να αξιολογούν την οδική τους συμπεριφορά ως πεζοί, επιβάτες και ποδηλάτες.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού	
Υποενότητα	3.2 Ανάπτυξη Κοινωνικών Δεξιοτήτων και Σχέσεων
Να έχουν την ευκαιρία ανάπτυξης καλών σχέσεων με φίλους, οικογένεια, ενήλικες, τρίτη ηλικία (για όλες τις τάξεις).	
Δείκτες Επιτυχίας	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναλύουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τις διαπροσωπικές σχέσεις. • Να επιδεικνύουν τρόπους αποτελεσματικής επικοινωνίας. • Να αναπτύσσουν ικανότητες διαπραγμάτευσης και διαμεσολάβησης. • Να εισηγούνται και να εφαρμόζουν τρόπους επίλυσης συγκρούσεων. • Να γνωρίζουν δομές/φορείς που ασχολούνται με θέματα ενάντια στη βία.
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 4: Δημιουργία Ενεργού Πολίτη	
Υποενότητα	4.1 Αγωγή του Καταναλωτή
Δείκτες Επιτυχίας	<ul style="list-style-type: none"> • Να ανακαλύπτουν τεχνικές που χρησιμοποιούνται στις διαφημίσεις προϊόντων και υπηρεσιών • Να κρίνουν καταναλωτικές πρακτικές διάθεσης προϊόντων και υπηρεσιών. • Να μελετούν τους παράγοντες που επηρεάζουν τις ενδυματολογικές τους επιλογές. • Να ενημερώνονται και να ενεργοποιούν τις θεσμοθετημένες διαδικασίες της Κύπρου και της Ευρώπης σε περιπτώσεις παραβίασης των δικαιωμάτων του καταναλωτή. • Να αποκτήσουν δεξιότητες συμπλήρωσης και προώθησης ειδικών έντυπων αναφοράς παραπόνων που ίσως προκύψουν από την αγορά προϊόντων και υπηρεσιών στην Κύπρο ή στην Ευρώπη. • Να γνωρίσουν διαδικασίες ελέγχου της ποιότητας διαφόρων προϊόντων και υπηρεσιών στην Κύπρο και στην Ευρώπη. • Να επεξηγούν πληροφορίες που δίνονται στις ετικέτες προϊόντων της αγοράς.

Γ΄ ΤΑΞΗ	
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 2: Ανάπτυξη Ασφαλούς και Υγιούς Τρόπου Ζωής	
Υποενότητα	2.1 Υγιείς Τρόποι και Συνθήκες Ζωής
Να απολαμβάνουν ευχάριστες και υγιείς συμπεριφορές στο σχολείο και στην κοινότητά τους (για όλες τις τάξεις).	
Δείκτες Επιτυχίας	<ul style="list-style-type: none"> • Να εντοπίζουν τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία και τον τρόπο ζωής των ατόμων. • Να εντοπίζουν και να αιτιολογούν τη σχέση αλληλεξάρτησης μεταξύ της υγείας και διαφόρων συμπεριφορών. • Να επεξηγούν την ανάγκη για την φροντίδα του σώματος. • Να διαμορφώνουν σχέδιο δράσης που να στοχεύει στη βελτίωση των συνθηκών για μια υγιή ζωή.
Υποενότητα	2.2 Φαγητό και Υγεία
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).	
Δείκτες Επιτυχίας	<ul style="list-style-type: none"> • Να επεξηγούν τον τρόπο με τον οποίο παράγοντες επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων. • Να σχεδιάζουν και να παρασκευάζουν ισοζυγισμένα γεύματα με βάση τους κανόνες υγιεινής διατροφής. • Να αναφέρουν κανόνες υγιεινής και ασφάλειας που σχετίζονται με την παρασκευή και την κατανάλωση του φαγητού • Να συμβάλλουν, με συλλογικές δράσεις, στην ενίσχυση των δυνατοτήτων υγιεινής διατροφής των νέων.
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 3: Δημιουργία και Βελτίωση Κοινωνικού Εαυτού	
Υποενότητα	3.1 Οικογενειακός Προγραμματισμός, Σεξουαλική και Αναπαραγωγική Υγεία
	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναλύουν το ρόλο των δύο φύλων σε πλαίσια

	<p>όπως αυτά της φιλίας, της σχέσης, του γάμου, της οικογένειας.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίζουν συζητούν και να υλοποιούν δράσεις που υπερασπίζονται τα σεξουαλικά και αναπαραγωγικά δικαιώματα. • Να αναφέρουν χαρακτηριστικά σεξουαλικής ωρίμανσης (σωματική, συναισθηματικής). • Να επεξηγούν τρόπους αντισύλληψης απαριθμούν και πρόληψης επικίνδυνης σεξουαλικής συμπεριφοράς και αποφυγής σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων. • Να διερευνούν παράγοντες που επηρεάζουν τη σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία όπως ΜΜΕ, νομοθεσία και θρησκεία. • Να γνωρίζουν δομές στην κοινότητα που σχετίζονται με θέματα σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας. • Να αναλύουν (μέσα από μελέτη περιστατικού) τις επιπτώσεις της εγκυμοσύνης και της διακοπής της στην εφηβεία. • Να διακρίνουν τους μύθους από τις πραγματικότητες για τις διάφορες μορφές βίας (σωματική, σεξουαλική, ψυχολογική, οικονομική) εντός της οικογένειας αλλά και ευρύτερα. • Να γνωρίζουν δομές/φορείς που ασχολούνται με θέματα βίας.
Υποενότητα	3.3 Διαπολιτισμικότητα-αποδοχή και Διαχείριση
Δείκτες Επιτυχίας	<ul style="list-style-type: none"> • Να επεξηγούν μέσα από παραδείγματα τις έννοιες πολυπολιτισμικότητα, διαπολιτισμικότητα, ρατσισμός, αποκλεισμός, διάκριση, σεξισμός. • Να εντοπίζουν και να αντιμετωπίζουν κριτικά διάφορα κοινωνικά στερεότυπα που αφορούν το φύλο, την εμφάνιση, την εθνικότητα κ.α. • Να εισηγούνται τρόπους διαχείρισης της διαφορετικότητας σε επίπεδο εθνικότητας, σεξουαλικού προσανατολισμού ή άλλο. • Να αναπτύσσουν δράσεις που συμβάλλουν στην ανάδειξη της λαϊκής τέχνης και παράδοσης στα πλαίσια του πολιτισμικού σχολείου. • Να αξιοποιούν τα παραδοσιακά μοτίβα της Κύπρου σε λειτουργικές κατασκευές.

	<ul style="list-style-type: none"> • Να γνωρίσουν φορείς που είναι υπεύθυνοι για τη διατήρηση της πολιτιστικής μας κληρονομιάς.
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 4: Δημιουργία Ενεργού Πολίτη	
Υποενότητα	4.2 Οικονομική και Επαγγελματική Αγωγή
Δείκτες Επιτυχίας	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναλύουν και να αξιολογούν παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή επαγγέλματος όπως η οικογένεια, το φύλο, ενδιαφέροντα κα. • Να είναι σε θέση να καταρτίζουν προϋπολογισμό για κάλυψη ατομικών αναγκών
Υποενότητα	4.3 Δικαιώματα και Υποχρεώσεις
<p>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>	
Δείκτες Επιτυχίας	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναγνωρίζουν τα δικαιώματα όλων των μελών και ομάδων του κοινωνικού συνόλου, όπως αυτά εμπεριέχονται στη Διεθνή Συνθήκη Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων του ΟΗΕ. • Να γνωρίσουν οργανισμούς εθελοντισμού και κοινωνικής προσφοράς. • Να γνωρίζουν και να κρίνουν τα δικαιώματα που τους παρέχονται από τις κρατικές υπηρεσίες υγείας. • Να εισηγούνται και να υλοποιούν δράσεις που συμβάλλουν στην υπεράσπιση ποικίλων δικαιωμάτων των πολιτών της Κυπριακής Δημοκρατίας. • Να αναγνωρίζουν το δικαίωμα που έχουν τα άτομα που ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες πληθυσμού στην ανάγκη στήριξης ώστε να έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής.

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
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
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
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
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

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
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

Medic Alert

Κάσου 18B & Γ 1086, Αγιοι Ομολογητές,
Λευκωσία
Τηλέφωνο : 22-315113 , Φαξ:22-492216
Ηλεκτρ. Δ/νση: 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

Green Dot

Ιστοσελίδα: 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

www.euro26.org.cy

Πρόγραμμα «Νεολαία»

www.youth.org.cy

1410 Γραμμή Άμεσης Βοήθειας για τα ναρκωτικά

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

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/

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

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 Proedrikou 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

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, Web site: 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

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

Web site: 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

Web site: 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

Web site : 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 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.

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

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/

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, 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, The European Food Information Council

www.iatronet.gr, Υγεία και Διατροφή

www.mednutrition.gr, Σωστή Διατροφή και Υγεία

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

www.healthview.gr

www.socped.gr, Ελληνική Εταιρεία Κοινωνικής Παιδιατρικής Προαγωγής Υγείας

www.mednet.gr

<http://www.medisign.gr/projects/care/>

www.cdc.gov, centers for Disease Control and Prevention

www.webmd.com, Better Information Better Health

<http://health.in.gr/> Ιατρική Εταιρεία Αθηνών

www.medlook.net/, Θέματα Υγείας

<http://www.shapeurope.net/index.php?page=home>

www.nasbe.org, The National Association of State Boards of Education

www.hsph.harvard.edu Harvard School of Public Health
www.aboutourkids.org, Κέντρο Μελετών για το παιδί
<http://www.obesity.org/>, Παιδική Παχυσαρκία
www.medlook.net/kids, Χρήσιμες ιατρικές συμβουλές για παιδιά

Ευρωπαϊκή Ένωση για Θέματα Υγείας

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

Άσκηση

www.edu.gov.mb.ca/ks4/cur/physhlth, Φυσική Αγωγή και Αγωγή Υγείας (Μανιτόμπα, ΗΠΑ)
www.pcentral.org, Φυσική Αγωγή και Υγεία
www.edu.gov.on.ca/eng/document/curricul/health, Φυσική Αγωγή και Υγεία (Οντάριο, Καναδάς)
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, Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας

Στρες

<http://stress.about.com/od/>, Έλεγχος του στρες
www.stress.org, American Institute of stress
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.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, 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, Κέντρο Δεξιοτήτων Ζωής Πανεπιστημίου Virginia Commonwealth

Αγωγή Υγείας

www.ashaweb.org, American School Health Association
www.siecus.org, School Health Education Clearinghouse
www.mainecshp.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
www.pyxida.org.gr/substances.brain, Smoking Videos
www.stop-tabac.ch, Online οδηγίες για τη διακοπή του καπνίσματος
www.lessonplanet.com/search/health/smoking, Πλάνα μαθημάτων για αποφυγή του καπνίσματος
www.cdc.gov/tobacco, Εκπαιδευτικό υλικό για αποφυγή του καπνίσματος
www.aahealth.org/ltl_youthtobacco.asp, Απλές οδηγίες και πληροφορίες για αντικαπνιστική αγωγή σε παιδιά
www.pe.uth.gr/portal/psych/, Εργαστήριο Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητας Ζωής

Ναρκωτικά

www.e-prolipsi.gr, Κέντρο Πρόληψης και Ενημέρωσης κατά των Ναρκωτικών
www.pygid.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, Επίτροπος Προστασίας των Δικαιωμάτων του Παιδιού
www.dipe.pie.sch.gr/ypperpi/video/anthropina_dikaiomata, Φιλμάκια στα Ελληνικά για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα
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, 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, φυλλάκια)

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, Online Consumer Education Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες (Διαχείριση οικονομικών, Οικογενειακός προϋπολογισμός, Αποταμίευση-Επενδύσεις, Δανεισμός, Ασφάλιση, Υγεία και ασφάλεια, Πράσινη κατανάλωση, Αειφόρος ανάπτυξη, Υπηρεσίες

<http://www.kerka.org>, ΚΕ.Π.ΚΑ. Κέντρο Προστασίας Καταναλωτών

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, 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, Φιλμάκια σε θέματα Αγωγής Υγείας του Υ.Π. της Ελλάδος

www.fao.org, Food and Agriculture Organization FAO

<http://www.agogi-ygeias.info/>, Προγράμματα Αγωγής Υγείας σε σχολεία

www.oral_health.gr, Στοματική Υγιεινή-Εκπαιδευτικό Υλικό

www.prezi.com, Εργαλείο για online παρουσιάσεις

www.ted.com, Φιλμάκια με νοήματα

www.edudemic.com, Συνδυασμός εκπαίδευσης και τεχνολογίας (επιλογές: social Media και in the classroom)

www.slaveryfootprint.com, Μηχανισμός για να καταλάβεις πόσους «σκλάβους» έχεις

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&language=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=2G0m6pmw4cc&feature=related>

http://www.youtube.com/watch?v=4M_rDWdtzus

http://www.youtube.com/watch?v=QC9nVO_zROA&playnext=1&list=PLBA3E2E70E3E0E724

<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

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

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

Βουλιμία

http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=257&Itemid=169

Διαφήμιση κατά της Ανορεξίας

<http://www.youtube.com/watch?v=94c43AlwLKo>

<http://www.youtube.com/watch?v=dIY5mHRvUEc>
<http://www.youtube.com/watch?v=jh5JPEm0GMc&NR=1>
<http://www.youtube.com/watch?v=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

ΕΦΗΒΕΙΑ

Εφηβεία – Αλλαγές

<http://www.youtube.com/watch?v=aTY52fiChKs>

Κάπνισμα

<http://www.koutipandoras.gr/?p=331>
http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=243&Itemid=169

Αλκοόλ

http://www.edutv.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=239&Itemid=169
<http://youtu.be/-fCVq8yoows>

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=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=INbTThGNuA&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

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

Διαβήτης εμβολιασμός παιδιών ενηλίκων. Εκπομπή: Υγεία για όλους

<http://www.ert-archives.gr/V3/public/pop-view.aspx?tid=27168&tsz=0&act=mMainView>

Διατροφικοί κίνδυνοι- Κάπνισμα. Εκπομπή Υγεία για όλους

<http://www.ert-archives.gr/V3/public/pop-view.aspx?tid=27164&tsz=0&act=mMainView>

Ασβέστιο και Υγεία Οστών

http://www.thevisualmd.com/interactives_library/child_health/infant_nutrition/calcium_and_bonehealth

Χοληστερόλη και Αθηροσκλήρωση

http://www.thevisualmd.com/health_centers/cardiovascular_health/cholesterol_and_atherosclerosis/see_cholesterol_atherosclerosis_video

Υπέρταση

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?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

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

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=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

Το νησί των συναισθημάτων

<http://www.youtube.com/watch?v=B63I9X6rMlo&feature=youtu.be>

Στήριξη παιδιών

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

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

www.oekk.gr

<http://www.bestrong.org.gr>

08 Φεβρουαρίου – Παγκόσμια Ημέρα του Γάμου

www.teleiosgamos.gr

10 Φεβρουαρίου – Παγκόσμια Ημέρα Ασφαλούς Πλοήγησης στο Διαδίκτυο

15 Φεβρουαρίου – Παγκόσμια Ημέρα κατά του Παιδικού Καρκίνου

www.lampsi.org

20 Φεβρουαρίου – Παγκόσμια Ημέρα Κοινωνικής Δικαιοσύνης

ΜΑΡΤΙΟΣ

8 Μαρτίου – Παγκόσμια Ημέρα Γυναίκας

www.womenforwomen.org

www.ada-online.org

www.afrol.com

www.infoshop.org

www.cwhn.ca

15 Μαρτίου – Παγκόσμια ημέρα καταναλωτή

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

21 Μαρτίου – Παγκόσμια ημέρα κατά του ρατσισμού

www.hrea.org

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/

www.ds-int.org

www.worlddownsyndromeday.org/links.htm

<http://dsanigeria.org>

www.kcdsq.org/

www.downsyndrome.org.za

22 Μαρτίου – Παγκόσμια Ημέρα Νερού

www.water.org

<http://www.worldwaterday.org>

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

7 Απριλίου – Παγκόσμια ημέρα Υγείας

www.searo.who.int

<http://geneva.usmission.gov>

www.voanews.com

ΜΑΪΟΣ

8 Μαΐου – Παγκόσμια ημέρα Θαλασσαιμίας

www.thalassaemia.gr

08 Μαΐου – Παγκόσμια ημέρα της Μητέρας

www.miterasergon.gr

09 Μαΐου – Ημέρα της Ευρώπης

15 Μαΐου – Διεθνής Ημέρα Οικογένειας

www.polyteknoi.org.gr

31 Μαΐου – Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος

www.nosmoke.gr

ΙΟΥΝΙΟΣ

04 Ιουνίου – Παγκόσμια Ημέρα κατά της Επιθετικότητας Εναντίον των Παιδιών

05 Ιουνίου – Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος

www.unep.org

www.unv.org

www.environmenthouse.ch/

http://scout.org/about_scouting/the_youth_programme/environment

14 Ιουνίου – Παγκόσμια Ημέρα Εθελοντή Αιμοδότη

www.helping.gr

www.posea.gr

15 Ιουνίου – Παγκόσμια Ημέρα κατά της Κακομεταχείρισης των Ηλικιωμένων
www.lifelinehellas.gr

15 Ιουνίου - Παγκόσμια Ημέρα Γονιμότητας
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

26 Σεπτεμβρίου – Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς
www.dromostherapeia.gr
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.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.anthropos.gr/show_mko.asp?Id=2064
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://www.medidiatrofi.gr>

17 Οκτωβρίου – Διεθνής Ημέρα για την Εξάλειψη της φτώχειας
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
www.unicef.org/ffl/04/
<http://www.unicef.gr/reports/BFHI-section4-GR.doc>
www.waba.org.my
www.ibfan.org
www.lalecheleague.org
www.ilca.org
www.bfmed.org
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

20 Νοεμβρίου – Παγκόσμια Ημέρα για τα Δικαιώματα του Παιδιού

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/

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://unaidstoday.org/>

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://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://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.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 χάμω σε κύκλο. Η εκπαιδεύτρια 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.

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.

Ρατσισμός

Είναι το δόγμα που αναπτύσσεται με σύνδεσμο συγκεκριμένα γνωρίσματα (εθνικά, θρησκευτικά, πολιτιστικά κ.λπ.) προκειμένου να αναγάγει μια ομάδα (**κοινωνική, φυλετική, θρησκευτική**), ως υπέρτερη άλλων. Το πιο συνηθισμένο είδος ρατσισμού, και αυτό που έχει δώσει την αρχική ονομασία στην λέξη (από την αγγλική *race* = φυλή), - λεγόμενος "ρασιαλισμός", ή εκ της ιταλικής "ράτσα" (*razza*) ο φυλετικός ρατσισμός.

Οι ρατσιστές πιστεύουν σε βιολογικές διαφορές μεταξύ των φυλών, βάσει των οποίων και προσδιορίζουν αυτές σε ανώτερες και κατώτερες. Έτσι, με την θεωρία αυτή υποστηρίζουν ότι η φυλή με συγκεκριμένα (ανώτερα) εξωτερικά ή ανθρωπολογικά χαρακτηριστικά, έχει το δικαίωμα να θεωρεί εαυτόν της ανώτερη από τις άλλες.

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 μυϊκής προσπάθειας που αυξάνει την ενεργειακή δαπάνη πάνω από το επίπεδο της σωματικής ηρεμίας, δηλαδή οποιαδήποτε σωματική κίνηση που παράγεται από τους μύες και για την οποία απαιτείται κατανάλωση ενέργειας. Έτσι, φυσική δραστηριότητα μπορεί να είναι πέρα από τη γυμναστική και τον αθλητισμό και οι δουλειές του σπιτιού. Για

τους ενήλικες, οι συστάσεις για άσκηση είναι 2 ½ ώρες την εβδομάδα ή 30 λεπτά την ημέρα, 5 φορές την εβδομάδα ή 2-3 φορές την εβδομάδα από 1 ώρα.

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://www.dimitriskaranikolas.gr/main.asp?ElementId=12517>
- <http://el.wikipedia.org>
- 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
- 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.

