

Οδηγίες

Δραστηριότητες

1. Τα παρακάτω κείμενα ανήκουν στα διαδικαστικά ή στα μη διαδικαστικά κείμενα; Από ποιες γλωσσικές επιλογές το καταλαβαίνετε; Ποιο είναι το θέμα κάθε κειμένου; Ποιος ο πομπός και σε ποιο δέκτη απευθύνεται;
2. Στη συνέχεια αξιοποιώντας το κείμενο [ε] να φτιάξετε ένα «πρωτόκολλο» καταναλωτικής συμπεριφοράς που σέβεται την υγεία των ανθρώπων αλλά και τη βιωσιμότητα του περιβάλλοντος.

[Α]



[B]**Πώς να προστατέψουμε τον εαυτό μας**

Για να αισθανόμαστε ασφαλείς τα καλοκαίρια, κοντά στο νερό χρειάζεται να μάθουμε κολύμπι. Ή έστω τα βασικά αυτού.

Βοηθά να κολυμπάμε σε καθορισμένες περιοχές που επιβλέπονται από ναυαγοσώστες, να μην κολυμπάμε ποτέ μόνοι και δη σε ανοιχτά νερά ή άγνωστα περιβάλλοντα, να τηρούμε τις προειδοποιητικές πινακίδες και τις σημαίες -που βάζουν οι ναυαγοσωστικές αρχές για το καλό μας-, να ενημερωνόμαστε για τις καιρικές συνθήκες και -το πιο βασικό- να αναγνωρίζουμε τα όριά μας, έχοντας πάντα πρόχειρο και εξοπλισμό ασφαλείας (κάτι να μας βοηθά να επιπλεύσουμε).

Αποφεύγουμε το αλκοόλ και πίνουμε πολύ νερό, ώστε να διατηρηθούμε ενυδατωμένοι και να αποφύγουμε το ενδεχόμενο αφυδάτωσης που μειώνει την απόδοση μας και αυξάνει τον κίνδυνο ασθενειών που σχετίζονται με τη ζέστη.

Τώρα, αν μάθουμε και να ανταποκρινόμαστε σε συνθήκη έκτακτης ανάγκης, ακόμα καλύτερα. Για εμάς και για όσους είναι γύρω μας.

[Γ]

- 1** Για τα ντακάκια με γαρίδες σαγανάκι ξεκινάμε και σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε το μισό λάδι και σοτάρουμε το σκόρδο, το τζίντζερ και την πιπερίτσα για 2-3 λεπτά.
- 2** Προσθέτουμε το σάκε και βράζουμε για 1 λεπτό, μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ.
- 3** Ρίχνουμε τα ντοματίνια και αλάτι και ψήνουμε για 2-3 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν τα ντοματίνια.
- 4** Προσθέτουμε τις γαρίδες και ψήνουμε για 1 λεπτό από την κάθε πλευρά, μέχρι ίσα ίσα να αλλάξουν χρώμα.
- 5** Ρίχνουμε τα παξιμάδια, τα φύλλα βασιλικού, το υπόλοιπο ελαιόλαδο και αλατοπίπερο, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

[Δ]**Τρόποι αντιμετώπισης του ηλιακού εγκαύματος**

Σύμφωνα με τις οδηγίες της Αμερικανικής Ακαδημίας Δερματολογίας, μπορείτε να αντιμετωπίσετε το ηλιακό έγκαυμα με τους παρακάτω τρόπους:

- Κάντε συχνά δροσερά μπάνια ή ντους για να ανακουφιστείτε από τον πόνο. Μόλις βγείτε από τη μπανιέρα ή το ντους, στεγνώστε απαλά το σώμα με τα χέρια σας, αλλά αφήστε λίγο νερό στο δέρμα σας. Στη συνέχεια, απλώστε μια ενυδατική κρέμα που θα βοηθήσει και την ξηρότητα.
- Χρησιμοποιήστε μια ενυδατική κρέμα που περιέχει αλόη βέρα ή σόγια για να καταπραΰνει το καμένο από τον ήλιο δέρμα.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο λήψης ασπιρίνης ή ιβουπροφαίνης για να μειώσετε τυχόν πρήξιμο, ερυθρότητα και δυσφορία.
- Πιείτε επιπλέον νερό. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της αφυδάτωσης.
- Όσο το δέρμα σας επουλώνεται, φροντίστε να φοράτε ρούχα που να το καλύπτουν όταν βρίσκεστε σε εξωτερικούς χώρους. Όταν κρατάτε το ύφασμα του ρούχου σας σε έντονο φως βεβαιωθείτε ότι οι ακτίνες του ήλιου δεν περνούν στο δέρμα σας.

[Ε]

Αν θέλουμε να χτίσουμε τον κόσμο και την κοινωνία που ονειρευόμαστε, θεωρώ ότι χρειάζεται μια άλλη αντίληψη και ένα νέο ιδεολογικό πλαίσιο σε ό,τι αφορά το μοντέλο κατανάλωσης, το οποίο αποτελεί θεμελιώδες στοιχείο του πολιτισμού μας και καθορίζει τις πτυχές της ζωής μας, είτε ως ατόμων είτε ως κοινωνίας.

Η κατανάλωση των υλικών αγαθών πρέπει να επανασυνδεθεί με την ουσιαστική ικανοποίηση των πραγματικών ανθρώπινων αναγκών, χωρίς τα στοιχεία της πολυτέλειας και την ψευδαίσθηση της ικανοποίησης των εγωιστικών αναγκών, της επίδειξης, της σύγκρισης με -και της αποδοχής από- τους άλλους. Η μετατροπή του υφιστάμενου μοντέλου της περιττής και σπάταλης κατανάλωσης στο μοντέλο της απαραίτητης για τις πραγματικές μας ανάγκες κατανάλωσης θα μειώσει τις εγωιστικές στάσεις, τις ανταγωνιστικές διαθέσεις και τα άγχη. Ταυτόχρονα, θα απελευθερώσει ενέργεια και χρόνο για την ικανοποίηση των ανώτερων αναγκών μας, μέσα από πιο ανθρώπινες, πνευματικές, κοινωνικές και ψυχολογικές δραστηριότητες, με την αναζήτηση άυλων αγαθών που δεν παράγονται παρά μόνο από εμάς τους ίδιους και που δεν εμπορευματοποιούνται πωλούμενα και αγοραζόμενα μέσω του χρήματος. Μπορούμε και πρέπει, λοιπόν, να δημιουργήσουμε μια «οικονομία» πνευματικών και ψυχικών αγαθών που θα απαντά στις ανώτερες ανθρώπινες ανάγκες, όπως οι ανθρώπινες σχέσεις, τα θετικά συναισθήματα, η αλληλεγγύη, η καλλιέργεια, η ολοκλήρωση και η αυτοπραγμάτωση.

Μια δεύτερη περιοχή αναζήτησης στο μοντέλο κατανάλωσης αφορά την ενίσχυση της ομαδικής έναντι της ατομικής κατανάλωσης, με στόχο τις συνέργειες και τη μείωση του ατομικού χρόνου και κόπου. Ένα απλό παράδειγμα, εδώ, είναι η χρήση των δημόσιων μέσων μεταφοράς έναντι του ιδιωτικού αυτοκινήτου ή η φροντίδα δύο παιδιών διαφορετικών οικογενειών από μία παιδοκόμο.

Η τρίτη περιοχή αναζήτησης ενός εναλλακτικού μοντέλου κατανάλωσης αφορά την υγιεινή και την οικολογία. Είναι καιρός να ξανασκεφτούμε σοβαρά το ρητό του Ιπποκράτη: «ηγεμονικότερον απάντων φύσις». Είναι αυτονόητο ότι η κατανάλωση δεν μπορεί να εξυπηρετεί το κέρδος σε βάρος της υγείας των ανθρώπων, ούτε να στηρίζεται στην καταστροφή του περιβάλλοντος και στη στέρηση της

φύσης, του νερού, του αέρα και της γης από τις επόμενες γενιές. Όπως άλλωστε υποστηρίζει το γνωστό σύνθημα, «δεν κληρονομήσαμε τη Γη από τους γονείς μας, αλλά τη δανειστήκαμε από τα παιδιά μας».

Τέταρτον, το μοντέλο κατανάλωσης πρέπει να γίνει πιο ανθρώπινο σε ό,τι αφορά την πείνα και τη δυστυχία δισεκατομμυρίων ανθρώπων. Σήμερα, η πολυτελής κατανάλωση των οικονομικά ανεπτυγμένων χωρών στερεί την τροφή των κατοίκων των φτωχών χωρών, αφού, για παράδειγμα, η παραγωγή μιας ζωικής θερμίδας απαιτεί επτά φυτικές θερμίδες, ενώ οι θερμίδες που ο δυτικός κόσμος στέλνει στα σκουπίδια αρκούν για να αντιμετωπιστεί το πρόβλημα του υποσιτισμού στον πλανήτη.

[Δ. Μπουραντάς, *Το γράμμα της Ελπίδας* (απόσπασμα), Λιβάνης, 2011]

[ΣΤ]

Οδηγίες της Εθνικής Επιτροπής Εμβολιασμών για τη χορήγηση εμβολίου COVID-19 σε άτομα που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή

COVID-19 | 11.06.2021

Γενικές οδηγίες

1. Τα φάρμακα που έχουν συνταγογραφηθεί για συγκεκριμένη πάθηση δεν πρέπει να διακόπτονται πριν τον εμβολιασμό, εκτός και υπάρξει αντίθετη σύσταση από τον θεράποντα ιατρό.
2. Κάθε μη συνταγογραφούμενο φάρμακο, εγκεκριμένο ή μη από τον ΕΟΦ, όπως και κάθε φυτικό ή «φυσικό» σκεύασμα, μπορεί να έχει επίδραση στον οργανισμό.
3. Σε κάθε περίπτωση, ο προσωπικός ιατρός του εμβολιαζόμενου είναι ο καταλληλότερος για να εκτιμήσει ενδεχόμενη αλληλεπίδραση της φαρμακευτικής αγωγής και του εμβολίου.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΟΥ

Τίτλος: Οδηγίες – ΚΕΙΜΕΝΟ & ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Σχεδιασμός: Αγγελάκος Κωνσταντίνος, Μαγγανά Αναστασία,
Παπαλού

Ημερομηνία ανάρτησης: 10/01/2025

Έκδοση: 1.0

ΕΡΓΟ / ΠΡΑΞΗ: ΜΗΤΡΩΟ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ, ΟΠΣ 5190849, ΙΕΠ, ΕΣΠΑ 2021-