

Αντώνης Ζαμπέλας
Καλλιόπη Καράτζη

Μαρία Γκούσια
Δέσποινα Σδράλη

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Α' Γυμνασίου

Βιβλίο Μαθητή/
Μαθήτριας



ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Α΄ Γυμνασίου

Επιστημονική Επιτροπή Αξιολόγησης

Συντονιστής / Αξιολογητής	Κωνσταντίνος Κουνετάς Εν ενεργεία μέλος Διδακτικού Ερευνητικού Προσωπικού
Αξιολογήτρια	Ελένη Κανακάρη Εν ενεργεία Εκπαιδευτικός
Αξιολογήτρια	Αικατερίνη Ταγκαλάκη Εν ενεργεία Εκπαιδευτικός
Τεχνικός Εμπειρογνώμονας	Φώτιος Λαζαρίνης Πτυχιούχος Πληροφορικής
Επικουρικός Εμπειρογνώμονας	Ευθυμία Στάθη Διπλωματούχος Τεχνολογίας Γραφικών Τεχνών
Υπεύθυνη Διδακτικού Πακέτου για το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής	Μαρία Μπαρμπεράκη Σύμβουλος Α΄ του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

**Πράξη με τίτλο: «Συγγραφή, Αξιολόγηση και Ένταξη διδακτικών βιβλίων στο Μητρώο Διδακτικών Βιβλίων και στην Ψηφιακή Βιβλιοθήκη Διδακτικών Βιβλίων» με κωδικό ΟΠΣ 6010165
στο Πρόγραμμα «Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή» 2021-2027**

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Σπυρίδων Δουκάκης

Πρόεδρος του Δ.Σ. του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Υπεύθυνος Πράξης

Διονύσιος Μουρελάτος

Σύμβουλος Α΄ του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

Αναπληρωτής Υπεύθυνος Πράξης

Στυλιανός Μαυρατζάς

Σύμβουλος Α΄ του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής

**«Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης»
και το Πρόγραμμα «Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή»**

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

Αντώνης Ζαμπέλας
Καλλιόπη Καρατζή

Μαρία Γκούσια
Δέσποινα Σδράλη

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Α΄ Γυμνασίου

Βιβλίο Μαθητή/Μαθήτριας



Συγγραφείς	Αντώνης Ζαμπέλας Καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Ανθρώπου Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών Πρόεδρος Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων
	Μαρία Γκούσια Δρ. (ΕΔΙΠ) Επιχειρηματικότητας & Δεξιοτήτων Τμήμα Οικονομίας και Βιώσιμης Ανάπτυξης Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο
	Καλλιόπη Καράτζη Καθηγήτρια (Επίκ.) Κλινικής Συμβουλευτικής & Διατροφικής Συμπεριφοράς Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Ανθρώπου Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών
	Δέσποινα Σδράλη Καθηγήτρια (Αναπλ.) Οικιακής Οικονομίας & Βιώσιμης Ανάπτυξης Τμήμα Οικονομίας και Βιώσιμης Ανάπτυξης Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο
	Η συγγραφική ομάδα
Επιστημονική Επιμέλεια	ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΡΑΦΗ Α.Ε.
Εκδότης	Κέλλυ Σαρρή Πασχαλίδη Παιδαγωγός
Υπεύθυνος έργου Επιμέλεια Έκδοσης Εξώφυλλο	Σχεδιαστική ομάδα των εκδόσεων
Εικονογράφηση	Συγγραφική ομάδα του βιβλίου Τεχνική ομάδα των εκδόσεων
Ψηφιακά Μαθησιακά Αντικείμενα Σύλληψη - Δημιουργία - Υλοποίηση	

Εισαγωγή - Ταυτότητα του Βιβλίου



Αγαπητή μαθήτριά, Αγαπητέ μαθητή,

Κάθε βιβλίο είναι ένας καινούριος κόσμος. Κάθε νέα γνώση αποτελεί ένα ακόμη βήμα στην προσωπική και κοινωνική ευημερία και ευεξία. Έχοντας αυτό στο μυαλό μας, ως συγγραφείς του συγκεκριμένου βιβλίου, επιδιώκουμε να φανούμε χρήσιμοι στο προσωπικό και συλλογικό ταξίδι σου προς την αναζήτηση ενός καλύτερου μέλλοντος.



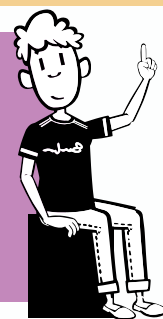
Ως αναγνώστης και αναγνώστριά του βιβλίου της Οικιακής Οικονομίας θα έχεις την ευκαιρία να προβληματιστείς για θέματα που αφορούν την οικογένεια και τις ανθρώπινες σχέσεις, την οικονομία, το φυσικό και δομημένο περιβάλλον, την ενδυμασία, τη διατροφή και την υγεία. Άλλωστε, τώρα διαμορφώνεις την ταυτότητα του ενεργού πολίτη που κατανοεί και ενδιαφέρεται για τα κοινά. Στρέφεις τη σκέψη σου σε ιδέες και πράξεις πέρα από τον εαυτό σου και τον στενό οικογενειακό σου περίγυρο.

Μια καθαρή εσωτερική ματιά και η κριτική σκέψη για τις συνεχείς αλλαγές στον κοινωνικό και οικογενειακό χώρο μπορεί να ενισχύσει την οπτική και τις δεξιότητές σου. Επιπλέον, όταν συνδέσεις τις γνώσεις από το βιβλίο αυτό με άλλες γνώσεις που σου έχουν δοθεί από άλλα μαθήματα, τότε θα καταλάβεις ότι όλα έχουν σχέση μεταξύ τους και αλληλεπιδρούν.



Για σύντομη επανάληψη μπορείς να διαβάσεις την ανασκόπηση που περιέχει τα βασικά σημεία της ενότητας. Για να επεκτείνεις όσα έμαθες μπορείς να ανατρέξεις στο συμπληρωματικό υλικό και στα αφιερώματα.

Στο βιβλίο αυτό υπάρχουν **επισημάνσεις με έντονα γράμματα** για να σε βοηθήσουν να επικεντρωθείς σε βασικές έννοιες και ορισμούς. Κάθε κεφάλαιο ξεκινά με μία σύντομη εισαγωγή που παρουσιάζει τα σημαντικότερα σημεία και τον σκοπό του κεφαλαίου. Στην αρχή κάθε ενότητας θα βρεις την περίληψη και τους στόχους της ενότητας για να σε βοηθήσουν σε όλα όσα θα μάθεις. Στο τέλος κάθε ενότητας μπορείς να εξασκηθείς με τις δραστηριότητες και τις ερωτήσεις για την κατανόηση των εννοιών.



Το βιβλίο συνοδεύεται από ενότητες που συνδέουν την οικογένεια με την αειφορία, ώστε να κατανοήσεις καλύτερα τη στενή σχέση μεταξύ τους.

ΔΕΙΚΤΕΣ ΕΠΑΡΚΕΙΑΣ



Ψηφιακός
μετασχηματισμός
και οικογένεια



Βιώσιμη
ανάπτυξη και
οικογένεια



Διαχρονικές αξίες
και πολιτισμική
κληρονομιά

Η Μυρτώ και ο Στέφανος, παιδιά της ηλικίας σου, είναι οι κεντρικοί ήρωες που θα σε συντροφεύουν σε κάθε κεφάλαιο.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1 Βασικές έννοιες Οικιακής Οικονομίας: Κατανοώντας το κοινωνικο-οικονομικό περιβάλλον που ζω / 7

1.1 Οικογένεια και έφηβοι. Μορφές και λειτουργίες στη σύγχρονη οικογένεια.....	7
1.2 Ο κοινωνικός μου περίγυρος: Διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου και κοινωνικοποιούμαι	12
1.3 Πολιτισμικές ομάδες: Ενδιαφέρομαι και ενεργώ.....	18
1.4 Η οικογένεια ως ανεξάρτητη οικονομική μονάδα: Αγαθά και υπηρεσίες.....	23
1.5 Οικογένειες και σύγχρονος τρόπος ζωής: Αλλάζω και προσαρμόζομαι	29
1.6 Η αβεβαιότητα στη ζωή της οικογένειας: Κατανοώ και αντιμετωπίζω	33
ΘΕ.Π. Οικιακή Οικονομία και Αειφόρος Ανάπτυξη	39
Ελληνική Βιβλιογραφία/Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία/Διαδικτυακές πηγές.....	42

2 Τα οικονομικά της οικογένειας και η συμπεριφορά του καταναλωτή / 46

2.1 Οργανώνω και διαχειρίζομαι τα οικονομικά της οικογένειάς μου	46
2.2 Θέτω στόχους και παίρνω αποφάσεις	50
2.3 Καταρτίζω ένα προσωπικό σχέδιο ως καταναλωτής	54
2.4 Αναπτύσσω δεξιότητες αειφόρου κατανάλωσης	59
2.5 Γνωρίζω τις οικονομικές μονάδες και τον ρόλο τους στο πλαίσιο της αγοράς.....	64
2.6 Γνωρίζω τις οικονομικές μονάδες και τον ρόλο τους σε σχέση με το κράτος	69
ΘΕ.Π. Οικιακή Οικονομία και Αειφόρος Ανάπτυξη	73
Ελληνική Βιβλιογραφία/Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία/Διαδικτυακές πηγές.....	77

3 Οικιακή ευημερία και ικανότητες / 80

3.1 Σέβομαι τους πόρους, σέβομαι το περιβάλλον της οικίας μου	81
3.2 Διαχειρίζομαι την κατοικία με στόχο την ανάληψη πρωτοβουλιών.....	90
3.3 Επιλέγω την ενδυμασία μου με στόχο την προσαρμοστικότητα	100
3.4 Προσέχω και φροντίζω τη διατροφή μου με στόχο την υπευθυνότητα	109
3.5 Μεριμνώ για την υγεία και την ασφάλεια	127
ΘΕ.Π. Οικιακή Οικονομία και Αειφόρος Ανάπτυξη	140
Ελληνική Βιβλιογραφία/Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία/Διαδικτυακές πηγές.....	145

4 Οικιακή Οικονομία και αειφόρος ανάπτυξη / 149

4.1 Βιώσιμη ανάπτυξη και οικογένεια.....	149
4.2 Διαχρονικές αξίες και πολιτισμική κληρονομιά	149
4.3 Ψηφιακός μετασχηματισμός και οικογένεια.....	150
Ελληνική Βιβλιογραφία	151

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Βασικές έννοιες Οικιακής Οικονομίας: Κατανοώντας το κοινωνικο-οικονομικό περιβάλλον που ζω

- 1.1 Οικογένεια και έφηβοι: μορφές και λειτουργίες στη σύγχρονη οικογένεια
- 1.2 Ο κοινωνικός μου περίγυρος: διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου και κοινωνικοποιούμαι
- 1.3 Πολιτισμικές ομάδες: Ενδιαφέρομαι και ενεργώ
- 1.4 Η οικογένεια ως ανεξάρτητη οικονομική μονάδα: Αγαθά και υπηρεσίες
- 1.5 Οικογένειες και σύγχρονος τρόπος ζωής: Αλλάζω και προσαρμόζομαι
- 1.6 Η αβεβαιότητα στη ζωή της οικογένειας: Κατανοώ και αντιμετωπίζω

ΘΕ.Π. Οικιακή Οικονομία και Αειφόρος Ανάπτυξη

Φαντάσου έναν κόσμο γεμάτο ομοιότητες, χωρίς ποικιλία και εναλλαγές. Τι θα σ' έκανε να σκεφτείς; Πώς θα ένιωθες; Μήπως θα ήταν όλα μονότονα και θα ένιωθες πληγή; Όσα βιώνεις σήμερα δεν ακολουθούν πάντα ένα συγκεκριμένο μοτίβο. Δεν υπάρχει σωστό και λάθος ως προς τις επιλογές για το πώς θα οργανώσεις τη ζωή σου ή για το ποια μορφή θα έχει η δική σου οικογένεια. Η ανακάλυψη του εαυτού, η αποδοχή του άλλου, η κατανόηση των όποιων συνθηκών και ο διευρυμένος τρόπος σκέψης ενδυναμώνουν τα άτομα στη σύγχρονη κοινωνία.



Σκοπός του κεφαλαίου

είναι να ενισχύσει τις απαραίτητες δεξιότητες που χρειάζεσαι προκειμένου να ζεις αρμονικά με την οικογένεια και τους άλλους ανθρώπους σ' ένα περιβάλλον χωρίς παρεξηγήσεις, ξεπερασμένες αντιλήψεις και στερεότυπα.



1.1 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ. ΜΟΡΦΕΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Στην ενότητα αυτή θα γνωρίσεις κι άλλες μορφές οικογένειας, θα κατανοήσεις πόσο σημαντική είναι η συμβολή σου στη λειτουργία της δικής σου οικογένειας, θα διακρίνεις τις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ της αγροτικής και της αστικής οικογένειας, θα ανακαλύψεις τον τρόπο με τον οποίον η συνεργασία και η αλληλοκατανόηση μπορούν να βοηθήσουν όλα τα μέλη της οικογένειας να ζήσουν καλύτερα. Η αγροτική και η αστική οικογένεια παρουσιάζουν ομοιότητες, καθώς και οι δύο αποτελούν θεμελιώδη κοινωνική μονάδα που προσφέρει συναισθηματική στήριξη και μεταδίδει αξίες και πολιτισμό. Ωστόσο, διαφέρουν στη δομή και στον τρόπο ζωής. Στην αγροτική οικογένεια εμφανίζονται συνήθως οι παραδοσιακοί ρόλοι και τα παιδιά εμπλέκονται νωρίς στις οικογενειακές δραστηριότητες. Αντίθετα, η αστική οικογένεια είναι κυρίως πυρηνική, με πιο ισότιμους ρόλους. Ο τρόπος ζωής στην πόλη καθορίζεται έντονα από το αυξημένο άγχος και τον γρήγορο. Παρόλα αυτά οι διαφορές μεταξύ της αστικής και της αγροτικής οικογένειας τείνουν να μειώνονται με το πέρασμα των χρόνων.

1.1.1 Το περιβάλλον που ζω. Μορφές της οικογένειας

1.1.2 Δομή της οικογένειας και ρόλοι των μελών



ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:

- Να διακρίνεις τις ποικίλες μορφές οικογένειας.
- Να κατονομάσεις τις λειτουργίες της οικογένειας.
- Να κατανοήσεις τη συμβολή της διαπαιδαγώγησης στη ζωή των παιδιών.
- Να αναγνωρίσεις τον ρόλο της γονεϊκής υποκατάστασης.
- Να επισημάνεις τα βασικά στοιχεία οργάνωσης του οικογενειακού βίου.
- Να διακρίνεις τις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ της αγροτικής και της αστικής οικογένειας.
- Να κατανοήσεις την ανάγκη και την αξία της οικιακής παραγωγής.
- Να αναπτύξεις δεξιότητες συνεργασίας και αλληλοκατανόησης στη σύγχρονη οικογένεια, ώστε όλα τα μέλη της να ζήσουν καλύτερα.

Οικογενειακή οργάνωση, Μορφές οικογένειας, Οικιακή παραγωγή, Δεξιότητες συνεργασίας



1.1.1 Το περιβάλλον που ζω. Μορφές της οικογένειας

«Το να έχεις ένα μέρος να πας είναι ένα σπίτι. Το να έχεις κάποιον να αγαπάς είναι οικογένεια. Το να έχεις και τα δύο είναι ευλογία».

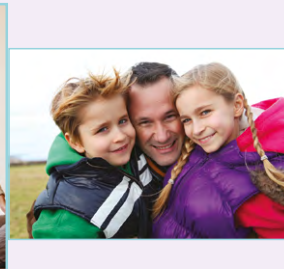
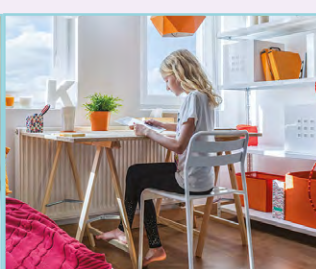
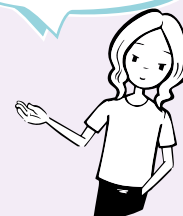
- Donna Hedges



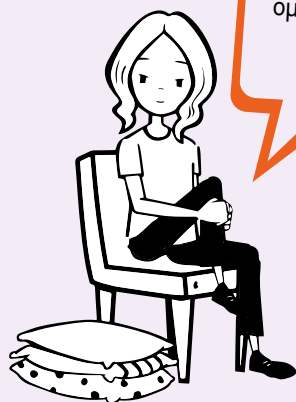
Τζορτζ Πίτερ
Μέρντοκ

Οι οικογένειες στη σύγχρονη εποχή έχουν διαφοροποιηθεί τόσο ως προς τις μορφές όσο και ως προς τους ρόλους που αναλαμβάνουν τα μέλη τους. Οι βιολογικοί δεσμοί, παράλληλα με τους συναισθηματικούς δεσμούς, διαμορφώνουν τρόπους συνύπαρξης στο οικογενειακό πλαίσιο. Δεν υπάρχει σωστό και λάθος ως προς τις επιλογές για το πώς θα οργανώσεις τη ζωή σου ή για το ποια μορφή θα έχει η δική σου οικογένεια. Η οργάνωση και η αλληλοϋποστήριξη μεταξύ των μελών μιας οικογένειας αποτελούν τη βάση για ασφαλή βήματα σε κάθε τύπου δυσκολία που ανακύπτει στη ζωή.

Αναρωτήθηκες ποτέ;



Άραγε πόσους λόγους μπορούμε να αναφέρουμε για να σχολιάσουμε τις οικογένειες και τις συνθήκες ανάπτυξης των εικονιζόμενων παιδιών; Μπορεί κάποιος να το αποκαλέσει «νοικοκυριό», άλλος «σπίτι ή σπιτικό» ή «οικιακή μονάδα». Εσείς να θυμάστε ότι η οικογένεια είναι το μικρό σύνολο προσώπων που ζουν μαζί στον ίδιο χώρο, μοιράζονται όσα έχουν, και από κοινού αναλαμβάνουν τις υποχρεώσεις και διεκδικούν δικαιώματα που ανακύπτουν καθημερινά. Κάθε οικογένεια δεν μοιάζει με τις άλλες. Διαφέρουν ως προς τη σύνθεση, τη δομή, και τους κανόνες που εφαρμόζουν.



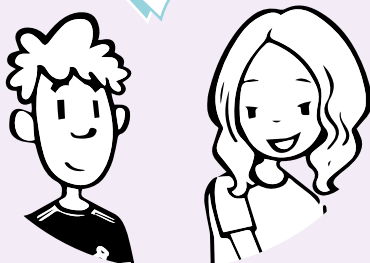
Εγώ νομίζω ότι λίγο
ή πολύ υπάρχουν
ομοιότητες στις οικογένειες.
Πόσες μορφές
οικογένειας υπάρχουν;

Η οικογένεια αυτοπροσδιορίζεται μέσα από διαφορετικές μορφές και αντιλήψεις. Παλαιότερα συναντούσαμε μόνο την παραδοσιακή μορφή, δηλαδή ο μπαμπάς, η μαμά και τα παιδιά. Καθώς όμως αλλάζουν οι κοινωνίες, αλλάζουμε όλοι μας και μ' αυτήν την έννοια δημιουργούνται νέες μορφές οικογένειας. Αυτές είναι: **1) η πυρηνική οικογένεια, 2) η μονογονεϊκή οικογένεια, 3) η οικογένεια χωρίς παιδιά, 4) η οικογένεια χωρίς γάμο, 5) η διευρυμένη οικογένεια, 6) η θετή οικογένεια, 7) η ομόφυλη οικογένεια και 8) η πολυπολιτισμική οικογένεια.**

Παράγοντες που επιδρούν θετικά στις ανθρώπινες σχέσεις

- 1** Οι υποστηρικτικές σχέσεις των μελών της οικογένειας (π.χ. βρίσκονται κοντά σου όταν τους χρειάζεσαι).
- 2** Οι καθημερινές από κοινού δραστηριότητες και η θέσπιση κανόνων (π.χ. όλοι μαζί βοηθούν στον καθαρισμό του σπιτιού).
- 3** Η αγάπη μεταξύ των συζύγων (π.χ. τρυφερότητα, ενδιαφέρον, αλληλοβοήθεια)
- 4** Η σωστή και υποστηρικτική επικοινωνία σε κάθε δυσκολία (π.χ. διάλογος και κατανόηση σε μόνιμη βάση).
- 5** Ο υποστηρικτικός κοινωνικός περίγυρος (π.χ. φίλοι και συγγενείς, αλλά και το σχολείο ή οι διάφοροι πολιτιστικοί σύλλογοι βοηθούν να βρεις τον δρόμο σου).
- 6** Κοινή γραμμή των γονέων ως προς τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών (π.χ. συμφωνία ως προς τους κανόνες ανατροφής των παιδιών ή απέναντι στα αιτήματα των παιδιών).

Ας μιλήσουμε για την **αστική** και την **αγροτική** οικογένεια.



Μάθε πολύ
καλά!



Τίποτα πια δεν θα μου
φαίνεται παράξενο ή λάθος
μόνο και μόνο επειδή δεν
μοιάζει με όσες οικογένει-
ες ξέρω προσωπικά.



Μορφές
σύγχρονης
οικογένειας



Αγροτική είναι η οικογένεια που ζει στην ύπαιθρο και ασχολείται κυρίως με τις αγροτικές εργασίες (γεωργία-κτηνοτροφία), ενώ η οικογένεια που ζει στις πόλεις και τα μέλη της ασχολούνται με διάφορα επαγγέλματα ονομάζεται **αστική οικογένεια**. Βασική τους διαφορά είναι τα επαγγέλματα που ασκούν τα μέλη τους, αλλά και η επαφή τους με το φυσικό περιβάλλον. Ως ομοιότητα θα αναφέραμε το αυξημένο άγχος. Τα προβλήματα του σύγχρονου ανθρώπου πλέον είναι κοινά σε όλες τις μορφές οικογένειας, όπου κι αν βρίσκονται.

Οι λειτουργίες της οικογένειας είναι:

- Η κάλυψη των βιολογικών και συναισθηματικών αναγκών των μελών.
- Η προαγωγή των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα των παιδιών.
- Η καλλιέργεια των ηθικών αξιών μεταξύ των μελών.
- Η υποστήριξη της προσωπικής εξέλιξης κάθε μέλους, μέσω της γνώσης και της εμπειρίας.



Η **διαπαιδαγώγηση** των νέων, δηλαδή η συμβολή των γονέων στη διανοητική (π.χ. γνώσεις και δεξιότητες), στη σωματική (π.χ. αθλητισμός) και στην ηθική συγκρότηση (π.χ. αξίες συνεργασίας), είναι καθοριστικής σημασίας για όλη τη ζωή του ανθρώπου.

1.1.2 Δομή της οικογένειας και ρόλοι των μελών

«Μια ευτυχισμένη οικογένεια δεν είναι παρά ένας πρώτος παράδεισος».

- Τζορτζ Μπέρναρντ Σω

Η δομή της κοινωνίας εξελίχθηκε, καθώς απέρριψε παλαιότερα πρότυπα ή διατήρησε μόνο τα στοιχεία που την προάγουν περισσότερο. Η οικογένεια έχει δομή, δηλαδή έναν αριθμό ατόμων-μελών που το καθένα έχει τον δικό του ρόλο και αλληλοσυμπληρώνονται. Από τη στιγμή που η γυναίκα βγήκε στην αγορά εργασίας, ο ρόλος της στην οικογένεια διαφοροποιήθηκε και άλλαξε προς το καλύτερο τη ζωή όλων.

Αναρωτήθηκε ποτέ;



Οι γυναίκες βιοπορίζονται και είναι ανεξάρτητες οικονομικά, ενώ πλέον προβάλλεται η ενεργή συμμετοχή τους στα κοινωνικά και πολιτικά δρώμενα. Επιπρόσθετα επιλέγουν να δραστηριοποιούνται σε σύγχρονους εργασιακούς χώρους με ιδιαίτερες απαιτήσεις.

Τα παιδιά βιώνουν περισσότερη ελευθερία σε σχέση με το παρελθόν.

Υποστηρίζουν τις

προσωπικές τους επι-

λογές για τα επαγγέλματα που θέλουν να ακολουθήσουν



και έχουν μεγαλύτερη ευχέρεια να εκφράσουν τις ιδέες ή να περιγράψουν τις ανάγκες τους. Από την άλλη πλευρά, η «απουσία» των γονέων από το σπίτι φέρνει στο φως θέματα, όπως αυτό της **γονεϊκής υποκατά-**

στασης. Άλλα πρόσωπα, ως

φροντιστές, αναλαμβάνουν τον ρόλο της διαπαιδαγώγησης των παιδιών ή και της καθημερινής επαφής.

Η υποκατάσταση των γονεϊκών υποχρεώσεων μπορεί να είναι **μερική (π.χ. τα παιδιά στον**

παιδικό σταθμό) ή ολική (π.χ. υιοθεσία

ή αναδοχή). Σε κάθε περίπτωση, οι λόγοι είναι σοβαροί και η υποκατάσταση εξυπηρετεί τη διατήρηση της ψυχικής ισορροπίας των παιδιών και των εφήβων.

Οικογενειακές στιγμές



Οι εργαζόμενες μητέρες βρίσκονται συχνά σε σχέση εξάρτησης με τη διευρυμένη οικογένεια (ανάγκη βοήθειας στο σπίτι, στο μεγάλωμα παιδιών, χρήματα).

Η οικογένεια δεν είχε πάντα τους ίδιους τρόπους οργάνωσης και λειτουργίας. Η θέση της γυναίκας άλλαζε ανάλογα με τον τόπο και τον χρόνο. Στην αρχαία Αθήνα ο άνδρας ήταν παντοδύναμος (**πατριαρχία**) ^[Α9], ενώ στη Σπάρτη, στην Κρήτη και στην Κύπρο οι γυναίκες ήταν ελεύθερες, σπούδαζαν και έλεγαν τη γνώμη τους για όλα τα θέματα (**μητριαρχία**) ^[Α9]. Η σημερινή γυναίκα σπουδάζει, εργάζεται και αποφασίζει για τη ζωή της. Αναλαμβάνει σε ηγετικές θέσεις της κοινωνίας και απολαμβάνει τους καρπούς των προσπαθειών της. Γυναίκα και άνδρας ζουν ισότιμα κάτω από την ίδια στέγη.

Το **έργο το οποίο παράγεται καθημερινά από τα μέλη της οικογένειας ονομάζεται οικιακή παραγωγή**. Είναι αναγκαίο να συμβάλλουν όλοι με τις δυνατότητές τους σ' αυτό, με δίκαιη κατανομή ρόλων. Θα λέγαμε ότι αποτελεί τη «μυστική συνταγή» για υγιείς σχέσεις. Το μαγείρεμα ή η καθαριότητα του σπιτιού αποτελούν χαρακτηριστικά παραδείγματα. Η συμμετοχή στα κοινά της οικογένειας τονώνει την αυτοεκτίμηση και μας δίνει φτερά σε όλη μας τη ζωή.

Συχνά βλέπουμε στις ειδήσεις άντρες ή και γυναίκες να προσπαθούν να εξουσιάσουν τον/τη σύντροφό τους και τα παιδιά τους. Δεν τους μπορώ.



Οικιακή παραγωγή

Ως παιδιά, το τελευταίο πράγμα που θέλαμε να κάνουμε ήταν να γεμίσουμε το πλυντήριο πιάτων, να σκουπίσουμε το πάτωμα ή να περάσουμε ατελείωτες ώρες μελετώντας ένα θέμα που δεν είναι τόσο ενδιαφέρον. Όμως, σε μια δίκαια οργανωμένη οικογένεια θεωρείται αναγκαίο και φυσικό να συμβάλλουμε όλοι στο νοικοκυριό.

Το υπογράφων.
Ισχύει.



Η έννοια της
Ελευθερίας

ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



- Κάθε οικογένεια δεν μοιάζει με τις άλλες. Οι μορφές οικογένειας έχουν διαφοροποιηθεί. Οι λειτουργίες της οικογένειας και οι ρόλοι των μελών στη σύγχρονη κοινωνία έχουν ως σκοπό την ενίσχυση της προσωπικότητας των μελών της οικογένειας με συνεργασία και όραμα.
- Οι λόγοι του θεσμού της γονεϊκής υποκατάστασης είναι σοβαροί. Η εμφάνιση της γονεϊκής υποκατάστασης στη σύγχρονη κοινωνία βοηθά στη διατήρηση της ψυχικής ισορροπίας των παιδιών και των εφήβων.
- Η οικιακή παραγωγή συντελεί στην οικονομία της οικογένειας και την αυτονομία. Η αξία της ευθύνης παραμένει πυξίδα και στάση ζωής για μια καλύτερη κοινωνία.

Να θυμάσαι...



Στην επόμενη ενότητα θα δεις:

- Πώς οι επιλογές μας μπορούν να γίνουν καλύτερες με την ενεργοποίηση της κριτικής σκέψης. Επίσης, θα διακρίνουμε τρόπους επικοινωνίας που θα μας βοηθήσουν να βελτιώσουμε τις διαπροσωπικές σχέσεις στο πλαίσιο της οικογένειας και της κοινωνίας.



Καλλιέργεια αξιών
και οργάνωση
στην οικογένεια

Ανακεφαλαιωτικές Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης:

Ηχογραφώ τις σκέψεις μου για ένα θέμα που με απασχολεί και ξανακούω την ηχογράφηση μία εβδομάδα αργότερα. Πώς νιώθω; Τι σκέφτομαι σε σχέση με τη συμμετοχή μου στα κοινά της οικογένειας;

Δραστηριότητες:

Σχημάτισε ομάδες τριών ατόμων και παρουσίασε στην τάξη τραγούδια και λογοτεχνικά κείμενα που αναφέρονται στους δεσμούς μεταξύ των μελών την οικογένειας.



1.2 Ο ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΜΟΥ ΠΕΡΙΓΥΡΟΣ: ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΑΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΟΥΜΑΙ

Σ' αυτήν την ενότητα θα αντιληφθείς ότι οι φίλοι και οι γνωστοί των μελών της οικογένειάς σου αποτελούν την πρώτη βάση για τη δική σου ένταξη στον κοινωνικό χώρο και σε βοηθούν να ανακαλύψεις δεξιότητες που έχεις, ώστε να τις καλλιεργήσεις περισσότερο. Τόσο η οικογένεια όσο και το σχολείο σου παρέχουν τα εφόδια για να γνωρίσεις καλύτερα τον εαυτό σου και τους άλλους, να μάθεις να αξιολογείς και να διακρίνεις μεταξύ περισσότερων επιλογών, αλλά και να επικοινωνείς αποτελεσματικά. Θα λάβεις ενδιαφέρουσες πληροφορίες σχετικά με τον ρόλο των συναισθημάτων και πώς θα ήταν καλύτερα να διαχειριστείς δύσκολες καταστάσεις διαφωνιών στις σχέσεις σου. Ακόμη, θα βρεις την ευκαιρία να προβληματιστείς για τον ρόλο των Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας (ΜΜΕ) και τον βαθμό που έχουν επηρεάσει τη ζωή όλων, αλλά και τις συνέπειες που ακολουθούν αν η χρήση τους γίνεται χωρίς κριτική σκέψη.

1.2.1 Κοινωνικός περίγυρος και συναισθήματα

1.2.2 Επικοινωνία και ο ρόλος των Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας (ΜΜΕ)

ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:



Κοινωνικοποίηση, Συναίσθημα, Συγγένεια, Εαυτός, Επικοινωνία, ΜΜΕ

- Να αναγνωρίσεις τις διαδικασίες και τους φορείς κοινωνικοποίησης.
- Να συνειδητοποιήσεις τη συμβολή του κοινωνικού περιγύρου στην ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων και συνεργασίας.
- Να δώσεις έμφαση στην προσεκτική επιλογή των διαπροσωπικών σχέσεων.
- Να διακρίνεις τις μορφές της συγγένειας και να κατανοήσεις τις επιρροές της στη διαμόρφωση της προσωπικότητας.
- Να συνειδητοποιήσεις τα εφόδια που σου παρέχει η οικογένεια και το σχολείο, για να μάθεις καλύτερα τον εαυτό σου και τους άλλους.

- Να επικοινωνήσεις αποτελεσματικά μέσω του διαλόγου.
- Να επεξεργαστείς ενδιαφέρουσες πληροφορίες σχετικά με τον ρόλο των συναισθημάτων και τη διαχείρισή τους.
- Να προβληματιστείς για τον ρόλο των Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας (ΜΜΕ).
- Να αναπτύξεις δεξιότητες συνεργασίας σε χώρους κοινωνικοποίησης.



1.2.1 Κοινωνικός περίγυρος και συναισθήματα

Η έκφραση των συναισθημάτων, όπως και η ενσυναίσθηση, δηλαδή η ικανότητα να καταλαβαίνουμε και να νιώθουμε τα συναισθήματα και τις σκέψεις του άλλου σαν να ήμασταν στη θέση του, ενισχύουν τις διαπροσωπικές σχέσεις. Η κριτική σκέψη πρέπει να ενεργοποιείται ώστε να γίνει πολύτιμο «εργαλείο» με το οποίο θα αξιολογούμε όσες πληροφορίες λαμβάνουμε από το περιβάλλον μας.



Κοινωνικοποίηση

Η επαφή με άλλους ανθρώπους από τη στιγμή της γέννησης και σε όλη τη διάρκεια του βίου, πραγματοποιείται μέσα από συγκεκριμένες διαδικασίες. Η διαδικασία ένταξης στην κοινωνία ονομάζεται **κοινωνικοποίηση**.

Η οικογένεια, το σχολείο, οι φίλοι και οι συγγενείς, τα ΜΜΕ και τα social, καθώς και ο χώρος της εργασίας, αργότερα αποτελούν οργανωμένες ομάδες του κοινωνικού μας περιγύρου, δίνουν νόημα σε πλήθος ενεργειών μας και ονομάζονται **φορείς κοινωνικοποίησης**.



Η εκπαίδευση του μικρού δέντρου

Ο τρόπος που μεγαλώνουν τα παιδιά στην οικογένεια, το δημοκρατικό κλίμα και οι πρωτοβουλίες που αναλαμβάνει το κάθε μέλος στο σπίτι, τα δικαιώματα και οι υποχρεώσεις που μοιράζονται δείχνουν τον δρόμο για την ανάπτυξη των διαπροσωπικών σχέσεων των παιδιών και στην ενήλικη ζωή τους. Αυτό το πλέγμα των σχέσεων μας κάνει να νιώθουμε καλά γιατί είμαστε μέρος μιας ομάδας. Οι φίλοι, οι συγγενείς, οι συμμαθητές και οι άνθρωποι που ζουν στην ίδια γειτονιά αποτελούν τον **κοινωνικό περίγυρο**.

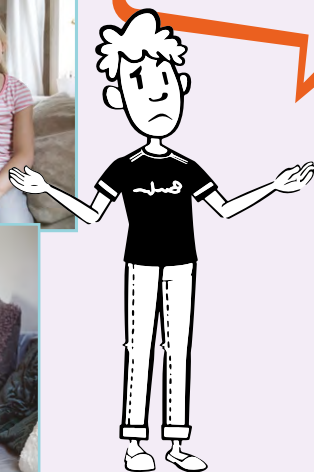
Επηρεάζουν σημαντικά τον τρόπο σκέψης και τις αποφάσεις των παιδιών γιατί η αλληλεπίδραση μαζί τους είναι καθημερινή. Η συνεργασία, η ειλικρίνεια, η συνέπεια και τόσες άλλες αξίες καλλιεργούνται σ' αυτό το κοινωνικό πλαίσιο της συνεχούς συνύπαρξης.

Δεν σημαίνει όμως ότι πάντα συμφωνούμε με τους άλλους.





Τους συγγενείς όμως δεν μπορώ να τους διαλέξω.



Οι διαφωνίες θεωρούνται στοιχείο της δημοκρατικής έκφρασης. Ο διάλογος, η καλή πρόθεση και η κατανόηση των άλλων μπορούν να βοηθήσουν στη λύση κάθε προβλήματος. Μπορείς να **επιλέγεις τους ανθρώπους με τους οποίους συναναστρέφεσαι κάθε φορά με κριτήρια που εσύ βάζεις**. Δεν αφήνεις την τύχη ή τις συγκυρίες να ορίζουν ποιοι θα αλληλεπιδρούν μαζί σου. Οι αξίες, αλλά και οι στόχοι γίνονται τα μπαστούνια που σε στηρίζουν στις επιλογές σου. Στο σχολείο έχεις την ευκαιρία να διαχειριστείς θέματα κοινωνικοποίησης, άλλοτε εύκολα άλλοτε δύσκολα, αλλά έχεις δίπλα σου τους εκπαιδευτικούς για να σε βοηθήσουν. Προβληματισμοί όπως: «Τι στο καλό συμβαίνει;» και «Τι ακριβώς κάνω εδώ;» απαντώνται πιο εύκολα όταν συζητάς μαζί τους. Επίσης, η οικογένεια και οι δάσκαλοί σου σε βοηθούν να κατανοήσεις **γιατί πιστεύεις όσα πιστεύεις, γιατί υπερασπίζεσαι τις αξίες και τις θέσεις σου και πότε αυτά ίσως χρειάζεται να αλλάξουν**.

Η συγγένεια προκύπτει από τη γέννηση. Είτε αφορά το ζευγάρι και τα παιδιά (**συγγένεια εξ αίματος**) είτε προκύπτει μετά από γάμο (**συγγένεια εξ αγχιστείας**) αποτελεί σημαντικό παράγοντα διαμόρφωσης της προσωπικότητάς σου. Το συγγενικό περιβάλλον αποτελεί πεδίο αγάπης και συμπάρστασης σε ό,τι σου συμβαίνει. Οι συγγενείς συνήθως καλύπτουν από τα πρώτα χρόνια της ζωής σου, τις ανάγκες σου για κατανόηση και επικοινωνία. Δεν επιλέγεις τους εξ αίματος συγγενείς (πχ γονείς και αδέρφια), αλλά διαλέγεις τον τρόπο που επηρεάζουν τις αποφάσεις της ζωής σου.

Ιδανικά, θα μπορούσαμε όλοι να μοιραζόμαστε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας, αν βέβαια ξέραμε να επικοινωνούμε σωστά.



1.2.2 Επικοινωνία και ο ρόλος των Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας (ΜΜΕ)

«Όταν κάποιος συνειδητοποιεί ότι έχει ακουστεί βαθιά, τα μάτια του δακρύζουν. Νομίζω ότι με κάποια έννοια κλαίει από χαρά. Είναι σαν να έλεγε: "Δόξα τω Θεώ, κάποιος με άκουσε. Κάποιος ξέρει πώς είναι να είσαι εγώ"».

- Carl R. Rogers

Πότε ήταν η τελευταία φορά που μίλησες Στέφανε σε κάποιον για κάτι που αγαπούσες, κάτι που σε ενόχλησε, κάτι που σε στεναχώρησε και ένιωσες να σε ακούει πραγματικά; Οι σκέψεις και τα συναισθήματα που μοιράστηκες ερμηνεύτηκαν σωστά; Υποθέτω ότι αισθάνεσαι υπέροχα όταν κάποιος σ' ακούει με προσοχή. Είναι ανακουφιστικό, ειδικά όταν αισθάνεσαι νευρικός ή φοβισμένος.

Αναρωτήθηκες ποτέ:



Ο συνομιλητής σου μπορεί πραγματικά να βοηθήσει όταν γίνεται καθρέφτης όσων έχεις πει χρησιμοποιώντας φράσεις όπως: «Ακούγεται σαν να θέλεις να ζητήσεις βοήθεια. Είναι έτσι ή κάνω λάθος;» ή «Μοιάζει σαν να θέλεις να...». Σ' αυτήν την περίπτωση αναφέρομαι στην **ενεργητική ακρόαση**, μια επιμέρους διαδικασία της επικοινωνίας που έχει κύριο συστατικό της την **κριτική σκέψη**. **Όταν οι άνθρωποι καταλαβαίνουν ότι τους δίνεις χρόνο να μιλήσουν, δεν τους διακόπτεις και δεν βιάζεσαι να τους κρίνεις, τότε επικοινωνούν μαζί σου πιο εύκολα.**

Διακρίνουμε **περισσότερες μορφές επικοινωνίας**. Οι σημαντικότερες από αυτές είναι:

Άμεση επικοινωνία

Η μεταφορά του μηνύματος από τον αποστολέα στον παραλήπτη γίνεται μέσω ενός ή περισσότερων καναλιών, χωρίς κανείς να διαμεσολαβήσει.

Έμμεση επικοινωνία

Για την παράδοση του μηνύματος μεσολαβεί κάποιος τρίτος.



Μορφές επικοινωνίας

Επικοινωνία μέσω διαδικτύου

Η ηλεκτρονική ανταλλαγή πληροφοριών, δεδομένων ή μηνυμάτων.

Λεκτική επικοινωνία

Πραγματοποιείται κυρίως μέσω της γλώσσας.

Μη λεκτική επικοινωνία

«Σιωπηρή γλώσσα», απαιτεί οπτική επαφή μεταξύ αποστολέα και παραλήπτη.

Μορφές επικοινωνίας

Στη **μη λεκτική επικοινωνία** ή «**γλώσσα του σώματος**» τα μηνύματα και τα συναισθήματα εκφράζονται με κινήσεις ή εκφράσεις του προσώπου. Ένα νεύμα ή μια χειρονομία μπορούν να σημαίνουν πολλά. Η μη λεκτική επικοινωνία χρησιμοποιείται παράλληλα με τη λεκτική επικοινωνία. Σ' αυτά πρέπει να προσθέσουμε και τη σιωπή. Μπορεί να είναι αινιγματική ή παραπλανητική, αλλά έχει δύναμη και φανερώνει τη θέση μας απέναντι στον συνομιλητή. Χρειάζεται να μπορείς να την αποκωδικοποιείς. **Όταν η γλώσσα του σώματος συμβαδίζει με τα λόγια, τότε αυξάνεται η εμπιστοσύνη, η ειλικρίνεια και ο δεσμός με τους άλλους γύρω μας.** Τέλος πρέπει να αναφέρουμε και το σημαντικό ρόλο του διαδικτύου ως μέσο επικοινωνίας στην καθημερινότητα των ατόμων ιδιαίτερα των νέων.

Ο θυμός, ο φόβος, η θλίψη είναι συναισθήματα. Το σώμα μας συμμετέχει κι αυτό στον τρόπο έκφρασής τους. Για παράδειγμα, οι αυξημένοι παλμοί της καρδιάς και οι εκφράσεις του προσώπου δηλώνουν αυτό που νιώθουμε.

Ο τρόπος που αντιλαμβάνεσαι τον εαυτό σου, Μυρτώ, επιδρά άμεσα στα συναισθήματα και στις αντιδράσεις σου. Ακόμη κι αν αγνοείς συστηματικά τα αρνητικά συναισθήματα, θα χρειαστεί να τα αντιμετωπίσεις κάποια στιγμή στο μέλλον. Για παράδειγμα, αν θεωρήσεις τον εαυτό σου ως σταθερά αισιόδοξο άτομο και ξαφνικά τα πράγματα δεν πάνε όπως τα έχεις σκεφτεί, τότε πιθανόν να νομίσσεις ότι αυτό είναι κακό ή «ελάττωμα» και πρέπει να το διορθώσεις.

Αν για κάποιο λόγο οι οικογενειακοί κανόνες ή η κοινωνία όπου ζεις θεωρεί την έκφραση των αρνητικών συναισθημάτων ντροπή ή αδυναμία, να θυμάσαι ότι **οι διαθέσεις μπορεί να αλλάξουν, αλλάζοντας τον τρόπο σκέψης. Πάντα υπάρχουν επιλογές, λίγες ή περισσότερες, και όχι αδιέξοδα**, όπως κάποιοι νομίζουν όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες. Πολλές φορές η οικογένεια αποτελεί έναν πυρήνα ανακούφισης στις δυσκολίες που εμφανίζονται στις ανθρώπινες σχέσεις. Είναι παρήγορο να τη σκέφτεσαι ως καταφύγιο, ότι και αν συμβαίνει. **Ο διάλογος και η επικοινωνία σε οδηγούν σε υγιή συμπεριφορά.**

Συχνά νιώθω μπερδεμένη. Άλλοτε όλα φαίνονται εύκολα κι άλλες φορές δεν ξέρω πώς να βρω λύση σε όσα με απασχολούν. Όσα νιώθω καθεψίζονται στο πρόσωπό μου!



Η επικοινωνία γίνεται αποτελεσματική όταν στηρίζεται στον **διάλογο**. Το πρόβλημα της μοναξιάς, οι διαφωνίες, οι αλλαγές σε προσωπικό και οικογενειακό επίπεδο αντιμετωπίζονται με θάρρος όταν μοιράζεσαι τα προβλήματα και επικοινωνείς.

Ο διάλογος, για να είναι επιτυχημένος, θα πρέπει να είναι περιεκτικός, ελκυστικός και να δίνει ίσα δικαιώματα σε όλους τους συμμετέχοντες.



Χαρακτηριστικά
μη λεκτικής
επικοινωνίας

Διαδρομή επιτυ-
χημένου διαλόγου



Ενσυναίσθηση και πράξεις αλληλεγγύης

Το να μπει στη θέση του άλλου και να αναρωτηθείς πώς θα ένιωθες αν η εμπειρία του ήταν δική σου, είναι ένα είδος σοφίας, μία εξαιρετική δεξιότητα και επιστημονικά ονομάζεται **ενσυναίσθηση**.

Η αλληλεπίδραση με τους άλλους ανθρώπους σε βοηθά να σκεφτείς τι χρειάζεται να γίνει και πώς μπορείς να συμβάλεις και εσύ για να μειωθούν οι διαφορές, οι διαπληκτισμοί, οι αδικίες. Οι δεξιότητες διαπροσωπικής επικοινωνίας για άλλη μια φορά έρχονται στο προσκήνιο.



Η επικοινωνία γίνεται και με μαζικό τρόπο, δηλαδή με τα **Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας (ΜΜΕ)**. Τα νέα του κόσμου μαθαίνονται σε χρόνο ρεκόρ, εκμηδενίζοντας τις αποστάσεις, γεωγραφικές ή χρονικές. Η εξάπλωση της τεχνολογίας και του διαδικτύου έχει αυξήσει την επιρροή της **διαδικτυακής επικοινωνίας** στη ζωή μας. Η χρήση των εφαρμογών στις διαδικτυακές πλατφόρμες από εκατομμύρια χρήστες στον κόσμο εξυπηρετεί καθημερινά πλήθος αναγκών (π.χ. επικοινωνία, ενημέρωση, συναλλαγές).

Όμως τα ΜΜΕ μας βομβαρδίζουν και με **επιφανειακά πρότυπα** που σχετίζονται με τον πλούτο, τη σωματική ομορφιά, τη δόξα και την «επιτυχία».

Οι άνθρωποι πρέπει να μάθουν να αξιολογούν με : Χρειάζεται προσοχή στις διαδικτυακές ειδήσεις ή τις πληροφορίες στα κοινωνικά δίκτυα και γενικότερα στο διαδίκτυο. Είναι εύκολο να πέσει κάποιος στην παγίδα των ψεύτικων ειδήσεων.

Η ανάπτυξη της κριτικής σκέψης βοηθά ώστε να μην πιστεύουμε ως αληθινά όλα όσα διαβάζουμε και ακούμε. Αυτό που έχει σημασία είναι **να γίνουμε ορατοί για τα αυθεντικά χαρακτηριστικά μας**, για τον λόγο και τα επιχειρήματα που

εκφράζει ο καθένας. Νοιαζόμαστε για τον εσωτερικό πλούτο και όχι για τον ναρκισσισμό. Η προσωπική βελτίωση προκύπτει και από τη συμμετοχή μας σε κοινωνικές ομάδες. Στις **συνεργασίες ανθίζουν οι δεξιότητες** που διαθέτει ο καθένας και καλλιεργείται ένας ισχυρός χαρακτήρας. Στο πεδίο της δράσης και της συνεργασίας ξεδιπλώνονται ποικίλα συναισθήματα και φαίνεται το κατά πόσο μπορούμε να τα διαχειριστούμε σωστά ή όχι.



Είναι δυνατόν να προβάλλουν μόνο ωραίες εικόνες οι φίλοι μας; Δηλαδή όλοι αυτοί είναι καλά και οι υπόλοιποι δεν τα έχουν καταφέρει;



Να θυμάσαι...



ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



- Κάθε άτομο μπορεί να σκέφτεται τα πράγματα με τον δικό του τρόπο. Με τον διάλογο κάθε συνομιλητής κατανοεί τις απόψεις του άλλου και είναι έτοιμος να αναθεωρήσει τις δικές του απόψεις αν και εφόσον χρειαστεί.
- Η ενεργητική ακρόαση και ο διάλογος μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά τις δεξιότητες επικοινωνίας.
- Ότι προβάλλεται στα ΜΜΕ και το διαδίκτυο μπορεί να είναι ιδιαίτερα ελκυστικό, λόγω των χρωμάτων ή της μουσικής, αλλά δεν ανταποκρίνεται πάντα στην πραγματικότητα. Χρειάζεται να ενεργοποιηθεί κάθε φορά η κριτική σκέψη του ατόμου για να εντοπίσει την αλήθεια.

Στην επόμενη ενότητα θα δεις:



Επιφανειακά
πρότυπα στα ΜΜΕ

- Τις επιδράσεις του κοινωνικού συνόλου στη διαμόρφωση της ταυτότητας του ατόμου. Θα έχεις την ευκαιρία να συζητήσεις για τον σεβασμό στον συνάνθρωπο και την αποδοχή της μοναδικότητάς του. Επιπλέον, θα κατανοήσεις τον ρόλο του ενεργού πολίτη και των δράσεων αλληλεγγύης και εθελοντισμού που διευκολύνουν σημαντικά τις συνεργασίες.

Ανακεφαλαιωτικές Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης:

- Σκέψου, γράψε και παρουσίασε μια σειρά λόγων για τους οποίους πρέπει να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας με σωστό τρόπο(πχ χωρίς βία) και στον κατάλληλο άνθρωπο (πχ σε όποιον πραγματικά ευθύνεται)...
- Περίγραψε τις διαφορές μεταξύ αληθινού και φαινομενικού διαλόγου.

Δραστηριότητες:

- Σχηματίστε δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα θα επεξεργαστεί και θα παρουσιάσει στην τάξη μια είδηση που προβλήθηκε στην τηλεόραση. Η δεύτερη ομάδα θα επεξεργαστεί την ίδια είδηση όπως παρουσιάστηκε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Θα ακολουθήσει συζήτηση των διαφορών στην τάξη.
- Σ' ένα κουτί ο κάθε μαθητής γράφει ένα ΑΝΩΝΥΜΟ σημείωμα με συναισθήματα που βίωσε, σκέψεις και θέματα που θα ήθελε να συζητηθούν στην τάξη.



1.3 ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ: ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΑΙ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΩ

Έννοιες όπως η ταυτότητα και η ετερότητα θα γίνουν πιο κατανοητές και θα αποσαφηνίσεις κομβικά σημεία που σε απασχολούν γύρω από την αλληλεγγύη, την υπευθυνότητα και τη θέση σου απέναντι σε κρίσιμα ζητήματα ως ενεργός πολίτης.

1.3.1 Προσωπική και κοινωνική ταυτότητα**1.3.2 Ετερότητα και σεβασμός****1.3.3 Ενεργός πολίτης και Αλληλεγγύη****ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ
ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:**

Ταυτότητα, Ετερότητα,
Πολιτισμικές ομάδες,
Ενεργός πολίτης, Σεβασμός,
Υπευθυνότητα, Αλληλεγγύη

- Να αναγνωρίσεις τις πτυχές της ταυτότητάς σου και την επίδραση που ασκεί το κοινωνικό σύνολο στη διαμόρφωσή της.
- Να διακρίνεις την έννοια της ετερότητας.
- Να αναγνωρίσεις τη μοναδικότητα κάθε ατόμου στο πλαίσιο των πολιτισμικών ομάδων και της σχολικής κοινότητας.
- Να κατανοήσεις και να ορίσεις ποιος είναι ο «ενεργός πολίτης» ανάλογα με το περιβάλλον που ζεις.
- Να ερμηνεύσεις τις αξίες της αλληλεγγύης, του σεβασμού και της υπευθυνότητας μέσα από δράσεις, όπως ο εθελοντισμός ή ο σχολικός συνεταιρισμός.
- Να αναπτύξεις δεξιότητες συνεργασίας με τη συμμετοχή σου σε δράσεις αλληλεγγύης και σεβασμού της ετερότητας.



Η ταυτότητα αποτελεί τη σύνθεση χαρακτηριστικών τα οποία καθορίζουν και τονίζουν τη μοναδικότητα του ατόμου. Η προσωπική ταυτότητα είναι αποτέλεσμα της πορείας και της προσωπικής ιστορίας του ατόμου. Η κοινωνική ταυτότητα δημιουργείται από τη συμμετοχή του σε κοινωνικές ομάδες και έχει σημαντικές επιπτώσεις στη συμπεριφορά και στη συνεργασία με τους άλλους. Η ετερότητα αφορά την αναγνώριση του διαφορετικού τρόπου ζωής, της διαφορετικής νοοτροπίας, της διαφορετικής σκέψης των άλλων. Ο ενεργός πολίτης συμμετέχει με όλες τις δυνάμεις του σε δράσεις εθελοντισμού και αλληλεγγύης και καλλιεργεί τις δεξιότητες συνεργασίας και υπευθυνότητας. Παράλληλα, ενισχύεται ο σεβασμός στη διαφορετικότητα του άλλου.

1.3.1 Προσωπική και κοινωνική ταυτότητα

«Καθένας είναι ό,τι πιο μακρινό για τον εαυτό του».

- Φρίντριχ Νίτσε

Είναι σπουδαίο να παρατηρείς τον εαυτό σου και να μπορείς γρήγορα να διαπιστώσεις τις αλλαγές που συμβαίνουν. Αναρωτιέσαι ποιος είναι ο πραγματικός εαυτός σου κι αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό. Στην εφηβεία οι άνθρωποι προσπαθούν να διαμορφώσουν μια ξεκάθαρη εικόνα για την προσωπική τους ταυτότητα. Θέλουν να πουν «αυτός ή αυτή είμαι». Οι ορμόνες αλλάζουν, το εξωτερικό περιβάλλον και ο τρόπος που μας αντιμετωπίζουν οι άλλοι αλλάζει. Οι φίλοι περνούν κι αυτοί τα ίδια στάδια, σαν να βρίσκονται σε φάση μεταμόρφωσης. Πεταλούδες που βγαίνουν σταδιακά από το κουκούλι τους.

Αναρωτήθηκες ποτέ;



Συχνά αισθάνομαι ότι δεν ξέρω τι θέλω να σπουδάσω, αναρωτιέμαι πώς να συμπεριφερθώ για να γίνω αγαπητή, δεν ξέρω αν είμαι ευτυχισμένη.



Το πιθανότερο είναι να υπάρχει σύγχυση για την έννοια της ταυτότητας αν δεν προσπαθήσεις να τη δεις στο πλαίσιο της σχέσης σου με την κοινωνία. **Η ταυτότητα διακρίνεται σε προσωπική και κοινωνική. Η «προσωπική ταυτότητα»** δηλώνει τη μοναδικότητά σου, ως αποτέλεσμα της πορείας και της προσωπικής ιστορίας σου στον χρόνο. Μεγαλώνεις, σκέφτεσαι, αλλάζεις σκέψεις και εμφάνιση, δραστηριοποιείσαι σε κοινωνικές ομάδες.

Η έννοια της «**κοινωνικής ταυτότητας**» παραπέμπει σε συλλογικότητες, δηλαδή στις κοινωνικές ομάδες στις οποίες είμαστε μέλη, και έχει τόσες πτυχές όσες και οι ομάδες στις οποίες συμμετέχουμε. Για παράδειγμα, ανήκουμε σε συγκεκριμένες ομάδες (π.χ. μαθητές Γυμνασίου), αλλά και σε πιο αφηρημένες ομάδες (π.χ. πολίτες της Ευρωπαϊκής Ένωσης).

Η ταυτότητα φύλου είναι το σύνολο των χαρακτη-

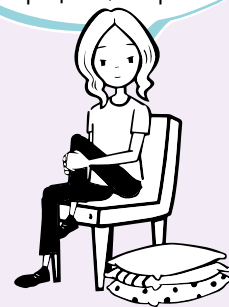
ριστικών και συμπεριφορών με τα οποία ο καθένας μας επιθυμεί να ενταχθεί στην κοινωνία. Βασίζεται κυρίως στο πώς αντιλαμβάνεται κάποιος το φύλο του. Όμως, η κοινωνία μπορεί να δημιουργήσει στερεότυπα γύρω από τις ταυτότητες των ανθρώπων και να επηρεάσει την προσωπική τους εξέλιξη.

Για παράδειγμα, οι γυναίκες στα μαθηματικά, αν και είναι πολύ καλές, μπορεί να σκεφτούν -αβάσιμα- ότι «στα μαθηματικά είναι καλύτεροι οι άντρες» γιατί αυτό πιστεύουν οι πολλοί. **Οι άνθρωποι πρέπει να κρίνονται με βάση τις προσωπικές τους ικανότητες, όχι με βάση τα στερεότυπα.** Συχνά στην ανθρώπινη ιστορία παρόμοιες ιστορίες γυναικών, που ήταν πρώτες σε διάφορους τομείς της επιστήμης, έμειναν στην αφάνεια.

Για να καταλάβω. Εγώ αγαπώ τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και θέλω να μαθαίνω για τα παράξενα πράγματα της ζωής. Όμως έχω και την κοινωνική ταυτότητα ως μέλος της ομάδας μπάσκετ. Αυτό είναι;



Σωστά, περιγράφεις τις πτυχές της ταυτότητάς σου, Στέφανε.



Επομένως, **η έννοια της ταυτότητας** φανερώνει ένα σύνολο διαφοροποιημένων χαρακτηριστικών τα οποία καθορίζουν το ποιος είσαι. Η ταυτότητα ενός προσώπου ή ακόμη και ενός λαού σημαίνει ταύτιση με αξίες, ιδέες, πρότυπα και αρχές.

Τα **στερεότυπα** είναι απλοϊκές, τυποποιημένες απόψεις ή εικόνες για διάφορες ομάδες ανθρώπων και βασίζονται σε γενικές εντυπώσεις και όχι σε προσωπική εμπειρία ή πραγματική γνώση. Μπορεί να είναι θετικά ή αρνητικά και συχνά δημιουργούν διακρίσεις υπέρ ή κατά της ομάδας ανθρώπων που αφορούν. Παραδείγματα στερεότυπου αποτελούν οι αντιλήψεις ότι «οι γυναίκες είναι συναισθηματικές», ότι «οι μεσογειακοί λαοί είναι θερμόαιμοι ενώ οι Βορειο-Ευρωπαίοι ψυχροί».

Ένα συνεχές πάρε-δώσε που λέει κι ο παππούς μου. Δίνω και παίρνω από τις ομάδες, σε μια διαρκή αλληλεπίδραση.



1.3.2 Ετερότητα και σεβασμός

Σεβασμός
Respect (Αγγλικά)
Respekt (Αλβανικά)
Rispetto (Ιταλικά)
尊敬 (Ιαπωνικά)
Rispek (Αφρικανικά)

Με χίλιες λέξεις μπορείς να μιλήσεις για σένα και τον διπλανό σου καταλαβαίνοντας όλα όσα σας συνδέουν. Η λέξη σέβομαι στα λατινικά είναι «respectare» και σημαίνει «κοιτάζω γύρω μου».

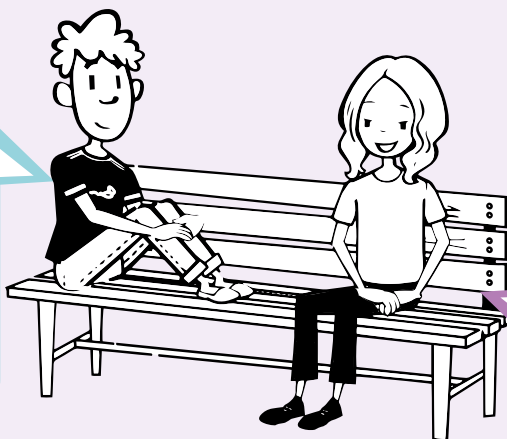
Η έννοια του «εγώ», του ποιος είμαι, εξετάζεται σε σχέση με την έννοια της **ετερότητας**. **Η ετερότητα είναι η κατάσταση στην οποία ένα άτομο αναγνωρίζει ότι είναι μοναδικά διαφορετικό από τους άλλους ανθρώπους.** Αναγνωρίζει τον **διαφορετικό τρόπο ζωής, τη διαφορετική νοοτροπία, τη διαφορετική σκέψη**. Σημαίνει ότι αντιλαμβάνεσαι και εκτιμάς την αξία μιας άλλης νοοτροπίας και δέχεσαι το διαφορετικό **ως κάτι ίσο και όχι ως κάτι κατώτερο ή ανώτερο. Ο σεβασμός του άλλου είναι ένα συναίσθημα ή πράξη αναγνώρισης και εκτίμησης της αξίας κάποιου.**

Όταν δέχεσαι τους ανθρώπους από διαφορετικούς πολιτισμούς ή με διαφορετικά εμφανισιακά χαρακτηριστικά, δηλώνεις σεβασμό στην ανθρώπινη φύση. Η ποικιλία των ανθρώπων ομάδων σε σχέση με τον πολιτισμό τους, οι διαφορετικές γλώσσες και τα διαφορετικά κράτη είναι μερικά μόνο παραδείγματα ετερότητας.



Η παιδεία και η ενσυναίσθηση είναι τα κύρια όπλα απέναντι στους διαχωρισμούς. Σκεφτείτε έναν συμμαθητή σας που κατάγεται από άλλη χώρα, αλλά ζει στην Ελλάδα. Επιθυμεί να είναι ένας από εσάς χωρίς αποκλεισμούς και μισόλογα. Να γίνει αποδεκτός ως πρόσωπο με αξίες και ικανότητες. Να εκτιμηθεί και να αγαπηθεί όσο εσείς.

Όσοι για μας είναι «ξένοι», τους αδικούμε κατά κάποιον τρόπο αν προσπαθήσουμε να τους κάνουμε να μας μοιάσουν. Αυτό καταλαβαίνω.



Όλοι άνθρωποι είμαστε. Σ' αυτό να μείνουμε. Δεν μου αρέσουν οι ταμπέλες. Το θεωρώ μάλιστα επικίνδυνο. Υπάρχουν τρόποι να αντισταθούμε;

Ετερότητα

Ναι, Μυρτώ, μπορούμε να αντισταθούμε. Βρίσκουμε λόγους και κίνητρα για αμοιβαίο σεβασμό. Είναι στο χέρι μας να δημιουργήσουμε κατάλληλο έδαφος για συνεργασίες κάθε είδους, αλλά και ισότιμη ένταξη της διαφορετικότητας στη ζωή μας. Κάθε μέρα. Σε κάθε περίπτωση.



Κοινωνική
ταυτότητα



1.3.3 Ενεργός πολίτης και Αλληλεγγύη

**Το προφίλ του ενεργού πολίτη προσδιορίζεται από τις εξής λέξεις:
Ενδιαφέρονται, γνωρίζω, συμμετέχω.**



- Ο ενεργός πολίτης ενημερώνεται για όσα συμβαίνουν γύρω του, παίρνει μέρος σε ομάδες, δηλώνοντας στην πράξη όσα πιστεύει, διεκδικεί τα δικαιώματά του και την ποιότητα ζωής για όλους, χωρίς να παραμελεί τις υποχρεώσεις του.
- Ο ενεργός πολίτης βοηθά τους άλλους να αντιληφθούν και να συμμετάσχουν και οι ίδιοι σε μια κοινωνία πολιτών που νοιάζεται π.χ. για το περιβάλλον, τα ζώα και ευαισθητοποιείται για τις καταναλωτικές συνήθειες. **Η κοινωνική προσφορά και η αγάπη για τον συνάνθρωπο προωθούνται μέσα από τον εθελοντισμό.**



Η έννοια «ξένος»

Οι κοινωνικές δράσεις στις οποίες μπορείτε να συμμετέχετε είναι πολλές. Στη σχολική κοινότητα δίνονται ευκαιρίες να γίνετε περισσότερο **υπεύθυνοι** απέναντι στον εαυτό σας, αλλά και στην κοινωνία. Σκεφτείτε πόσες φορές έχετε συνεισφέρει οικονομικά ή με προσωπική προσφορά σε όσους έχουν ανάγκη, επιβεβαιώνοντας το μεγαλείο της **αλληλεγγύης**.

Ο εθελοντισμός* γίνεται **ευκαιριακά** (όποτε μπορώ) ή **συστηματικά** (π.χ. μαγειρεύω για τους άλλους κάθε εβδομάδα) με **ατομικές ή ομαδικές δράσεις από άτομα κάθε ηλικίας**. Οι εθελοντές παίρνουν μέρος σε σπουδαία κοινωνικά έργα. Η αιμοδοσία είναι ατομική πράξη εθελοντισμού. Η συμμετοχή σε περιβαλλοντικά προγράμματα καθαρισμού των παραλιών ανήκει στις ομαδικές δράσεις. Το κέρδος για τους εθελοντές είναι η εμπειρία που αποκτούν, η συνεργασία και η ζεστασιά της συναναστροφής μέσω της προσφοράς. Οι εθελοντές εισπράττουν βαθιά ικανοποίηση γιατί οι αξίες τους ξεπερνούν το ατομικό συμφέρον.

Η **συνεργασία** είναι βασικό στοιχείο για να σχεδια-

Οι δράσεις του εθελοντισμού ποιες είναι; Πληρώνονται οι εθελοντές; Υπάρχει ένα όριο στην ηλικία που μπορεί κάποιος να γίνει εθελοντής;



Παίρνω ιδέες για να σχηματίσουμε και στο σχολείο ομάδες εθελοντισμού.



Ενεργοί πολίτες



* Ιστοσελίδες από κάποιες πολύ γνωστές ομάδες εθελοντισμού:

- Γιατροί Χωρίς Σύνορα (www.msf.gr)
- Παιδικά Χωριά SOS (www.sos-villages.gr)
- Χαμόγελο του Παιδιού (<https://www.hamogelo.gr>)

στεί και να ολοκληρωθεί ικανοποιητικά ένα έργο. Οι ξεκάθαροι ρόλοι του καθενός, μαζί με την κριτική σκέψη, ενισχύουν τη συνεργασία. Όταν βάζεις στόχους, είτε προσωπικούς είτε συλλογικούς, πρέπει να εκτιμάς την αξία των ανθρώπινων σχέσεων, σκεπτόμενος τα οφέλη και τις συνέπειες σε βάθος χρόνου. **Με τη συνεργασία ανταλλάσσεις απόψεις, κατανοείς τον καταμερισμό των εργασιών και των ρόλων, ενώ παράλληλα αντιλαμβάνεσαι ότι συχνά χρειάζεται να αναπροσαρμόσεις τα σχέδια δράσης, ανάλογα με τα δεδομένα που εμφανίζονται.** Οι δεξιότητες αυτές μπορούν να καλλιεργηθούν μέσω εμπειριών στο σπίτι, στο σχολικό και εργασιακό περιβάλλον.

Ενεργός πολίτης.
Συνεργασία με
ομάδες



ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



- Η ταυτότητα ενός προσώπου ή λαού σημαίνει ταύτιση με αξίες, ιδέες και πρότυπα, μέσω των οποίων είναι δυνατή η αναγνώριση του ίδιου του εαυτού μας ως μοναδικό πρόσωπο σε μια κοινότητα.
- Ετερότητα είναι η αναγνώριση του διαφορετικού τρόπου ζωής, της διαφορετικής νοοτροπίας και σκέψης. Η αποδοχή του διαφορετικού σημαίνει να αναγνωρίζεις κάτι ως ίσο και όχι ως κατώτερο ή ανώτερο.
- Ο ενεργός πολίτης ενδιαφέρεται, γνωρίζει και συμμετέχει σε κοινές δραστηριότητες για το κοινό καλό.
- Η αλληλεγγύη και ο σεβασμός του άλλου εκδηλώνονται σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο χαρίζοντας αισθήματα βαθιάς ικανοποίησης και συνεργασίας σε όσους συμμετέχουν.

Να θυμάσαι...



Στην επόμενη ενότητα θα δεις:

- Πώς λειτουργεί η οικογένεια ως οικονομική μονάδα και παράγει τα αγαθά για να καλύψει τις ανάγκες της. Ακόμη θα αναζητήσεις τους τρόπους με τους οποίους συνδέονται οι ανάγκες, οι επιθυμίες και οι αξίες μας.

Ανακεφαλαιωτικές Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης:

- Παρακαλώ απάντησε με ένα ΝΑΙ ή ΟΧΙ στα κουτάκια και εξήγησε τους λόγους. Σε ποιες από τις παρακάτω ενέργειες εθελοντισμού έχεις συμμετάσχει;
- Αιτιολόγησε τις απαντήσεις σου στις παρακάτω προτάσεις:



Κοινωνικός
εαυτός και
αλληλεγγύη

Ώρα για δράση!



1

Σχολικές περιβαλλοντικές ομάδες

2

Συγκέντρωση χρημάτων ή αγαθών για συνανθρώπους που βρίσκονται σε ανάγκη

3

Δενδροφύτευση με ομάδες της γειτονιάς

4

Βοήθεια σε αλλοδαπούς συμμαθητές για να βελτιώσουν τα ελληνικά τους

5

Υποστήριξη ηλικιωμένων κάνοντας μικροδουλειές

Δραστηριότητες:

- Σχεδιάστε έναν οδικό χάρτη, όπως στο παιχνίδι «φιδάκι», με όσα θεωρείτε ότι θέλετε να κατακτήσετε στο μέλλον σύμφωνα με τα προσωπικά σας χαρακτηριστικά και τις εσωτερικές σας ανάγκες.

1.4 Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΩΣ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ: ΑΓΑΘΑ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Α. Οικογένειες, ανάγκες, επιθυμίες, αξίες, αγαθά και υπηρεσίες

Η οικογένεια είναι μία οικονομική μονάδα, που λαμβάνει αποφάσεις. Σκοπός της είναι να ικανοποιήσει τις ποικίλες ανάγκες και επιθυμίες των μελών της. Μερικές φορές οι άνθρωποι μπερδεύουν τις ανάγκες με τις επιθυμίες τους και ξεδεύουν πολλά από τα χρήματά τους σε αγαθά (υλικά και άυλα) που δεν τα έχουν πραγματικά ανάγκη. Είναι σημαντικό να μπορούμε να διαχωρίζουμε τις ανάγκες από τις επιθυμίες μας, ώστε να μειώνουμε τις παρορμητικές αγορές και τα περιττά έξοδά μας. Οι ανάγκες διαμορφώνονται με βάση τις αξίες μας και τις συνθήκες του περιβάλλοντος που ζούμε. Χρειάζεται να γνωρίζουμε τις αξίες μας και με βάση αυτές να βάζουμε τα όριά μας σε προσωπικό, κοινωνικό και επαγγελματικό επίπεδο.

ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:

- Να ερμηνεύεις την έννοια της οικονομικής μονάδας και να ορίζεις την έννοια «νοικοκυριό».
- Να προσδιορίζεις τι είναι αγαθό και τι υπηρεσία.
- Να ορίζεις τις βασικές κατηγορίες των αγαθών.
- Να ερμηνεύεις, να ταξινομείς και να διακρίνεις τις έννοιες: ανάγκη-επιθυμία-αξία, ανάλογα με τις συνθήκες που τις εξετάζουμε.
- Να δίνεις παραδείγματα για το πώς μπορείς να ικανοποιείς τις επιθυμίες και τις ανάγκες σου θέτοντας ως οδηγό τις αξίες σου.
- Να κατονομάζεις και να δίνεις παραδείγματα για τις τρεις βασικές ιδιότητες των αναγκών: εξέλιξη, κορεσμός, πολλαπλασιασμός.
- Να συσχετίζεις τις ανάγκες και τις επιθυμίες με τις αξίες.

Οικονομική μονάδα,
Αγαθά, Υπηρεσίες, Ανάγκες,
Επιθυμίες, Αξίες



Επιθυμίες και
ανάγκες

Η οικογένεια καλύπτει τις βιοποριστικές αλλά και τις συναισθηματικές ανάγκες των μελών της.



Ο ρόλος της οικογένειας είναι κοινωνικός και οικονομικός. Η οικογένεια είναι η εστία που προσφέρει στον άνθρωπο αγάπη και θαλπωρή. Είναι όμως και **μία οικονομική μονάδα, η οποία έχει ως σκοπό την παραγωγή [ΑΩ] και την κατανάλωση [ΑΩ] αγαθών και υπηρεσιών για να ικανοποιήσει τις ανάγκες των μελών της.**



Ο κοινωνικός και ο οικονομικός ρόλος της οικογένειας είναι εξίσου σημαντικοί.

Πολλές φορές η οικογένεια ταυτίζεται με το νοικοκυριό. Στις επόμενες ενότητες θα χρησιμοποιούμε και τις δύο έννοιες.

Όπως είδαμε στην Ενότητα 1.1 Οικογένεια και έφηβοι: μορφές και λειτουργίες στη σύγχρονη οικογένεια



Η οικογένεια είναι τα άτομα που ζουν μαζί, μοιράζονται όσα έχουν και από κοινού αναλαμβάνουν υποχρεώσεις και διεκδικούν δικαιώματα.

Όμως το νοικοκυριό μπορεί να αποτελείται και από ένα άτομο που ζει μόνο του ή από άτομα που δεν έχουν σχέση μεταξύ τους και συγκατοικούν. **Το κύριο χαρακτηριστικό του νοικοκυριού είναι ότι αποτελείται από άτομα που αποφασίζουν από κοινού για τα οικονομικά θέματα που τα απασχολούν.**

Για να ικανοποιήσει ο άνθρωπος τις ανάγκες του και για να διασφαλίσει την **ευημερία**  του νοικοκυριού του χρησιμοποιεί διάφορα μέσα. **Τα μέσα αυτά ονομάζονται αγαθά.**

Τα αγαθά χωρίζονται σε:

- α) **Φυσικά ή ελεύθερα αγαθά:** Τα αγαθά αυτά βρίσκονται ελεύθερα στη φύση και δεν κοστίζουν χρήματα, όπως ο ήλιος, ο αέρας κ.ά.
- β) **Οικονομικά αγαθά:** Τα αγαθά αυτά είναι αποτέλεσμα της προσπάθειας του ανθρώπου να τα δημιουργήσει, και για να τα αποκτήσει κάποιος χρειάζεται να πληρώσει. Τα τρόφιμα, τα είδη ένδυσης και υπόδησης, οι ηλεκτρικές συσκευές, οι ηλεκτρονικές συσκευές κ.ά. είναι οικονομικά

αγαθά (προϊόντα).

Επίσης, τα αγαθά μπορεί να είναι:

- α) **Υλικά αγαθά,** δηλαδή προϊόντα που μπορείς να ακουμπήσεις, όπως τρόφιμα, ρούχα, αυτοκίνητα, έπιπλα, κοσμήματα κ.ά.
- β) **Άυλα αγαθά ή υπηρεσίες,** δηλαδή χωρίς υλική υπόσταση, όπως μία συναυλία, μία εκδήλωση, η προβολή μιας κινηματογραφικής ταινίας, μία ιατρική εξέταση κ.ά.

Όταν βρισκόμαστε σε ανάγκη, βρισκόμαστε σε μια κατάσταση στέρησης που μας δημιουργεί δυσάρεστα συναισθήματα και αναζητούμε ικανοποίηση.

Μμμ νιώθω την ανάγκη να αγοράσω το καινούργιο μοντέλο κινητού τηλεφώνου που είδα στην τηλεόραση.



Μα γιατί; Αφού έχεις ήδη ένα. Μήπως αυτό δεν είναι ανάγκη αλλά μία επιθυμία σου;

Οι **ανάγκες** είναι τα βασικά είδη ή οι υπηρεσίες που χρειάζονται οι άνθρωποι για να επιβιώσουν και να κάνουν τη ζωή τους καλύτερη, όπως τροφή, νερό, ρούχα, στέγη, υγειονομική περίθαλψη. Εάν ο άνθρωπος δεν έχει τα συγκεκριμένα αγαθά και υπηρεσίες, το σώμα του δεν μπορεί να λειτουργήσει.



Η ιεράρχηση των ανθρώπινων αναγκών

Οι **επιθυμίες** είναι πράγματα που ένα άτομο θα ήθελε να έχει, αλλά μπορεί να επιβιώσει και χωρίς αυτά. Μια επιθυμία μπορεί να περιλαμβάνει ένα παιχνίδι, ακριβά παπούτσια ή ένα κινητό τηλέφωνο **προηγμένης**  τεχνολογίας.

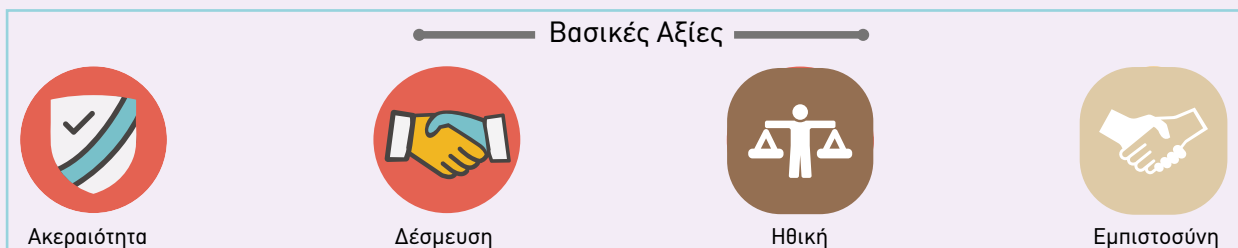
Όλα τα άτομα έχουν ανάγκες και επιθυμίες. Όμως, δεν λαμβάνουν όλοι την ίδια ικανοποίηση καταναλώνοντας μια σοκολάτα ή παίζοντας ένα βιντεοπαιχνίδι ή διαβάζοντας ένα βιβλίο. Η ικανοποίηση που προσφέρει η κατανάλωση ενός αγαθού ή μιας υπηρεσίας εντός ορισμένου χρόνου ονομάζεται χρησιμότητα. Η χρησιμότητα αποτελεί μέτρο της προσωπικής μας ικανοποίησης.

Οι ανάγκες των ανθρώπων αλλάζουν και διαμορφώνονται με βάση τις αξίες τους.

Αξίες είναι οι πεποιθήσεις και ιδέες που καθορίζουν τον τρόπο της ζωής και της σκέψης μας. Είναι η πυξίδα στη ζωή του ανθρώπου, αυτές που μας καθοδηγούν, επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας και διαμορφώνουν την αντίληψή μας για τον κόσμο και για τον ίδιο τον εαυτό μας.

Τι είναι οι αξίες στη ζωή μας;





Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τις αξίες μας;

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ποιες είναι οι αξίες μας και με βάση αυτές να βάζουμε τα όριά μας σε προσωπικό, κοινωνικό και επαγγελματικό επίπεδο. Οι αξίες μπορούν να αλλάξουν όσο μεγαλώνουμε και με βάση τις εμπειρίες μας. Οι αξίες διαμορφώνονται κυρίως στα παιδικά μας χρόνια και στην εφηβεία. Η οικογένεια, το σχολείο, οι φίλοι, τα μέσα μαζικής επικοινωνίας, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, η Εκκλησία και ο κοινωνικός περίγυρος είναι μερικοί από τους παράγοντες που διαμορφώνουν τις αξίες μας.

Οι ιδιότητες των αναγκών:

1 Εξέλιξη:	Εξέλιξη των αναγκών σημαίνει διαφοροποίηση των αγαθών που χρησιμοποιούμε για να ικανοποιήσουμε την ίδια ανάγκη. Για παράδειγμα, την ανάγκη του για μετακίνηση ο άνθρωπος την ικανοποιούσε πολύ παλιά με τη βοήθεια των ζώων, αργότερα με τις άμαξες και τα μικρά πλοία που κινούνταν με κουπί ή πανιά, τα ανεμόπτερα και τα πρώτα αυτοκίνητα. Σήμερα έχουν κατασκευαστεί μέσα μεταφοράς που κάνουν πιο γρήγορη και ασφαλή τη μετακίνησή μας, ενώ άλλα μεταφορικά μέσα έχουν λιγότερες επιπτώσεις στο περιβάλλον, όπως ηλεκτρικά αυτοκίνητα, ηλεκτρικά ποδήλατα και μηχανάκια.
2 Πολλαπλασιασμός:	Πολλαπλασιασμός των αναγκών σημαίνει αύξηση των αναγκών. Για παράδειγμα, οι καταναλωτές πραγματοποιούν πλέον διαδικτυακά τις περισσότερες αγορές τους με βασικό κριτήριο τον τρόπο και την ευκολία παράδοσης των προϊόντων.
3 Κορεσμός:	Κάθε ανάγκη όταν ικανοποιηθεί υπόκειται (ΑΟ) σε προσωρινό κορεσμό (ΑΟ). Όσο αυξάνεται η ποσότητα ενός αγαθού που μας ικανοποιεί μια ανάγκη σε μία συγκεκριμένη χρονική περίοδο, τόσο η ένταση αυτής της ανάγκης μειώνεται, μέχρι να επέλθει πλήρης ικανοποίηση ή κορεσμός. Για παράδειγμα, ένα άτομο που πεινάει, αφού καταναλώσει ορισμένη ποσότητα φαγητού και χορτάσει, παύει να έχει ανάγκη για τροφή μέχρι να αισθανθεί και πάλι πείνα. Η ταχύτητα με την οποία επέρχεται ο κορεσμός μιας ανάγκης διαφέρει από άτομο σε άτομο.



Λόγοι εξέλιξης και πολλαπλασιασμού των αναγκών

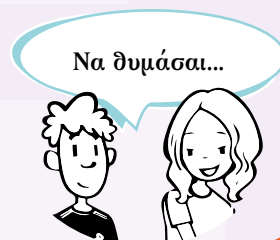


Διαδραστικός νοητικός χάρτης

ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



- Η οικογένεια είναι μία οικονομική μονάδα, που λαμβάνει αποφάσεις και έχει ως σκοπό να ικανοποιήσει τις ποικίλες ανάγκες και επιθυμίες των μελών της.
- Σκοπός της είναι να ικανοποιήσει τις ποικίλες ανάγκες και επιθυμίες των μελών της η οποία έχει ως σκοπό την παραγωγή και την κατανάλωση αγαθών και υπηρεσιών για να ικανοποιήσει τις ποικίλες ανάγκες των μελών της.
- Οι ανάγκες περιλαμβάνουν βασικά αγαθά και υπηρεσίες που αφορούν τόσο τις σωματικές όσο και τις ψυχολογικές πτυχές της ζωής.
- Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουμε τη διαφορά μεταξύ των αναγκών και των επιθυμιών. Αυτό θα μας βοηθήσει να χρησιμοποιούμε τα χρήματά μας με σύνεση και να αποφεύγουμε τις περιττές αγορές.
- Οι ανάγκες διαμορφώνονται με βάση τις αξίες μας. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ποιες είναι οι αξίες μας και με βάση αυτές να βάζουμε τα όριά μας σε προσωπικό, κοινωνικό και επαγγελματικό επίπεδο.
- Η εξέλιξη, ο πολλαπλασιασμός και ο κορεσμός είναι σημαντικά χαρακτηριστικά των αναγκών.



Στην επόμενη ενότητα θα δεις:

- Πώς οι ανάγκες των ανθρώπων ικανοποιούνται με τη βοήθεια των συντελεστών παραγωγής.
- Την ανεπάρκεια των συντελεστών παραγωγής και την αναγκαιότητα της προσεκτικής χρήσης τους.

Ανακεφαλαιωτικές Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης:

Ποιες είναι πραγματικά οι αξίες σου στη ζωή – 5 βήματα για να τις ανακαλύψεις

1. Σκέψου πότε ένιωσες ότι δεν πέτυχες αυτό που ήθελες. Περίγραψε τις στιγμές αυτές και αναρωτήσου πώς ένιωσες.
2. Βάλε σε κατηγορίες τις αξίες σου. Οι βασικές κατηγορίες αξιών είναι: Ηθικές αξίες (π.χ. εντιμότητα, σεβασμός, αξιοπρέπεια, αγάπη), ψυχικές αξίες (π.χ. τόλμη, υπομονή, αισιοδοξία, αυτοπεποίθηση), πνευματικές αξίες (π.χ. μελέτη, κριτική, αξιολόγηση), κοινωνικές αξίες (π.χ. συνεργασία, εργατικότητα, πειθαρχία), πολιτικές αξίες (π.χ. δημοκρατικό πνεύμα, υπεράσπιση των δικαιωμάτων), εθνικές αξίες (π.χ. φιλοπατρία), πολιτιστικές αξίες (π.χ. τήρηση εθίμων, γνώση της γλώσσας).
3. Βάλε με σειρά προτεραιότητας τις αξίες σου. Γύρισε στο βήμα 1 και περίγραψε τις αξίες που σε έκαναν να νιώσεις έτσι. Τι θα έκανες καλύτερα; Τι τελικά έχει μεγαλύτερη αξία για εσένα;
4. Σκέψου αν οι αξίες που κατέγραψες στο βήμα 3 αναλογούν στη σημερινή κατάστασή σου. Αν ναι, προχώρησε για να πετύχεις τον επόμενο στόχο. Αν όχι, δούλεψε πάνω στις αξίες που θα ήθελες να είχες αλλά δεν τα έχεις πάει και τόσο καλά.
5. Επανάλαβε τη λίστα των αξιών σου κάθε φορά που δεν ξέρεις ποια απόφαση πρέπει να πάρεις. Σε λίγο καιρό θα είσαι σε θέση να είσαι πιο αποφασιστικός/αποφασιστική και περήφανος/περήφανη για όσα έχεις καταφέρει!



Δραστηριότητες:

1. Σκέψου και περίγραψε τρία παιδιά που ζουν σε διαφορετικές χώρες και σε διαφορετικές κοινωνικο-οικονομικές συνθήκες. Ποιες ανάγκες θεωρείς ότι έχει καθένα από τα παιδιά αυτά;

2. Διαδραστική Αντιστοίχιση στην πυραμίδα του Μάσλοου



3. Αγορά από ανάγκη ή επιθυμία;



Τόμας Ρόμπερτ Μάλθους

B. Συντελεστές παραγωγής, αγαθά και υπηρεσίες

Τα οικονομικά αγαθά δεν υπάρχουν στη μορφή που τα θέλει ο άνθρωπος για να ικανοποιήσει τις ανάγκες και τις επιθυμίες του. Για τον λόγο αυτόν ο άνθρωπος δημιουργεί αγαθά χρησιμοποιώντας άλλα μέσα που έχει στη διάθεσή του. Τα μέσα αυτά ονομάζονται συντελεστές παραγωγής. Όμως, οι συντελεστές παραγωγής είναι περιορισμένοι και δεν **επαρκούν**  πάντα για την παραγωγή των αγαθών και υπηρεσιών που θα καλύψουν τις απεριόριστες ανάγκες και επιθυμίες των ανθρώπων. Είναι πολύ σημαντικό να χρησιμοποιούμε τους συντελεστές παραγωγής με τέτοιο τρόπο ώστε να μη γίνεται σπατάλη και να παράγονται αγαθά και υπηρεσίες που θα ικανοποιήσουν τις ανάγκες όσο το δυνατόν περισσότερων ανθρώπων.

ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:

- Να ονομάζεις και να περιγράφεις τους συντελεστές παραγωγής.
- Να ταιριάζεις προϊόντα με τους αντίστοιχους συντελεστές παραγωγής.
- Να εξηγείς ότι η παραγωγή αγαθών απαιτεί τη δαπάνη πόρων.
- Να δίνεις παραδείγματα συντελεστών παραγωγής που συμβάλλουν στην παραγωγή αγαθών στο νοικοκυριό και στο ευρύτερο κοινωνικοοικονομικό περιβάλλον.



Συντελεστές παραγωγής. Παραγωγή. Οικιακή παραγωγή.
Ανεπάρκεια  πόρων

«Τίποτα δεν μπορεί να προέλθει από το τίποτα».

- Παρμενίδης, Αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος

Αναρωτήθηκες ποτέ;



Τα οικονομικά αγαθά δεν υπάρχουν στη μορφή που τα θέλει ο άνθρωπος για να ικανοποιήσει τις ανάγκες και τις επιθυμίες του (π.χ. ψωμί, βιβλία, έπιπλα, κινητό τηλέφωνο κ.ά.). Για να τα παράγει, λοιπόν, στη μορφή που επιθυμεί χρησιμοποιεί διάφορα μέσα. Τα μέσα αυτά ονομάζονται **συντελεστές παραγωγής**.

Παραγωγή είναι η διαδικασία δημιουργίας αγαθών και υπηρεσιών με τον κατάλληλο συνδυασμό των συντελεστών παραγωγής.



Διαδραστική Αντιστοίχιση με εικόνες/ σκίτσα για τους παραγωγικούς συντελεστές

Συντελεστές παραγωγής είναι τα μέσα που χρησιμοποιούμε για την παραγωγή αγαθών (π.χ. τρόφιμα, παιχνίδια, αυτοκίνητα, γέφυρες) και υπηρεσιών (π.χ. εκπαίδευση, υγεία, ψυχαγωγία).

Οι συντελεστές παραγωγής είναι **τέσσερις**:



Το έδαφος/οι φυσικοί πόροι

Ο συντελεστής αυτός περιλαμβάνει οτιδήποτε μας προσφέρει η φύση απευθείας, χωρίς ο άνθρωπος να καταβάλλει προσπάθεια για να τα δημιουργήσει. Σε αυτήν την κατηγορία ανήκουν τα δάση, τα ποτάμια, οι λίμνες, η θάλασσα, η έκταση γης που καλλιεργείται, ο ορυκτός πλούτος, τα μεταλλεύματα κ.ά. Για παράδειγμα, το έδαφος που καλλιεργεί ένας αγρότης για την παραγωγή ελαιόλαδου ή το έδαφος στο οποίο χτίστηκε ένα ξενοδοχείο είναι συντελεστής παραγωγής.



Η εργασία

Είναι η προσπάθεια, σωματική και πνευματική, που καταβάλλει ο άνθρωπος για την παραγωγή αγαθών και υπηρεσιών.

Για να παράγει ο άνθρωπος προϊόντα και υπηρεσίες χρειάζεται, εκτός από προσπάθεια, γνώσεις και ικανότητες. Το σύνολο αυτών των στοιχείων ονομάζεται **ανθρώπινο κεφάλαιο** και ανήκει στον συντελεστή «εργασία». Για παράδειγμα, ανθρώπινο κεφάλαιο αποκτούν τα παιδιά που μαθαίνουν να διαβάζουν, ανθρώπινο κεφάλαιο απέκτησε ο γιατρός κατά τη φοίτησή του στο πανεπιστήμιο και ο υδραυλικός κατά τη μαθητεία του σε επαγγελματική σχολή.



Το κεφάλαιο

Είναι όλα τα αγαθά που χρησιμοποιούνται στην παραγωγική διαδικασία για την παραγωγή άλλων αγαθών και υπηρεσιών. Για παράδειγμα, τα εργαλεία, τα κτίρια, τα μηχανήματα, τα οχήματα που μεταφέρουν προϊόντα ή εργαζόμενους και οι πρώτες ύλες ανήκουν στον συντελεστή «κεφάλαιο».



ΠΡΟΣΟΧΗ

Τα χρήματα δεν θεωρούνται κεφάλαιο. Μία επιχείρηση δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει χρήματα απευθείας για να παράγει άλλα αγαθά ή υπηρεσίες. Όμως μπορεί να χρησιμοποιήσει χρήματα για να αποκτήσει κεφάλαιο.



Η επιχειρηματικότητα

Είναι η ικανότητα των ανθρώπων να συνδυάζουν το έδαφος, την εργασία και το κεφάλαιο για να παράγουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο διάφορα αγαθά και υπηρεσίες με σκοπό το κέρδος.



Η παραγωγή απαιτεί τη δαπάνη πόρων, δηλαδή συντελεστών παραγωγής, που όμως βρίσκονται σε περιορισμένη ποσότητα και δεν επαρκούν πάντα για να παράγουν τόσα αγαθά και υπηρεσίες, ώστε να καλύψουν τις απεριόριστες ανάγκες των ανθρώπων. Γι' αυτό **είναι πολύ σημαντικό να χρησιμοποιούμε τους συντελεστές παραγωγής με τέτοιον τρόπο, ώστε να μη γίνεται σπατάλη και να παράγονται αγαθά και υπηρεσίες που θα ικανοποιήσουν τις ανάγκες όσο το δυνατόν περισσότερων ανθρώπων.**

Παραγωγή γίνεται και από τα μέλη της οικογένειας μέσα στο νοικοκυριό (οικιακή παραγωγή). Για παράδειγμα, τα μέλη της οικογένειας χρησιμοποιούν την εργασία και το κεφάλαιο για να προετοιμάσουν το φαγητό (πρώτες ύλες), για να φτιάξουν σπιτικούς χυμούς (φρούτα), για να συντηρήσουν τον κήπο (εργαλεία) και για να διατηρήσουν καθαρό το σπίτι (είδη καθαριότητας).



ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



Να θυμάσαι...



- Ο άνθρωπος χρησιμοποιεί τους συντελεστές παραγωγής (έδαφος, εργασία, κεφάλαιο, επιχειρηματικότητα) για να δημιουργήσει τα αγαθά και τις υπηρεσίες που θα ικανοποιήσουν τις ανάγκες και τις επιθυμίες του.
- Παραγωγή γίνεται και από τα μέλη της οικογένειας μέσα στο νοικοκυριό (οικιακή παραγωγή).
- Οι συντελεστές παραγωγής βρίσκονται σε περιορισμένη ποσότητα και δεν επαρκούν πάντα για να παράγουν τόσα αγαθά και υπηρεσίες ώστε να καλύψουν τις απεριόριστες ανάγκες και επιθυμίες των ανθρώπων.
- Είναι πολύ σημαντικό να χρησιμοποιούμε τους συντελεστές παραγωγής με τέτοιον τρόπο ώστε να μη γίνεται σπατάλη και να παράγονται αγαθά και υπηρεσίες που θα ικανοποιήσουν τις ανάγκες όσο το δυνατόν περισσότερων ανθρώπων.

Στην επόμενη ενότητα θα δεις:

- Τις αλλαγές που έφερε ο σύγχρονος τρόπος ζωής στην οργάνωση του νοικοκυριού και στους ρόλους των μελών του.
- Την αξία της οικιακής παραγωγής στην αντιμετώπιση των δυσκολιών και κρίσεων.
- Τη σημασία των εναλλακτικών λύσεων για την επίλυση των οικονομικών προβλημάτων της οικογένειας.

Ανακεφαλαιωτικές Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης:

Να καταγράψεις σε ποιον συντελεστή παραγωγής ανήκουν τα ακόλουθα:

1. Ο καθηγητής ή η καθηγήτρια Οικιακής Οικονομίας
2. Το γήπεδο ποδοσφαίρου της περιοχής σου
3. Το δάσος της περιοχής σου
4. Ανεκμετάλλετο κοίτασμα φυσικού αερίου
5. Ο ιδιοκτήτης βιοτεχνίας ένδυσης
6. Το εργοστάσιο παραγωγής μπύρας της περιοχής σου

Ώρα για δράση!



Δραστηριότητες:

Είσαι επιχειρηματίας και θέλεις να ανοίξεις μία πιτσαρία. Ποιους συντελεστές παραγωγής θα χρειαστείς για τη λειτουργία του καταστήματος; Μη σκεφτείς μόνο τους συντελεστές που χρειάζεσαι για να φτιάξεις την πίτσα, αλλά και τι θα χρειαστείς για να εξυπηρετήσεις τους πελάτες και να πουλήσεις τα προϊόντα σου. Μπορείς να συνεργαστείς για τον σκοπό αυτό με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σου.

1.5 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ: ΑΛΛΑΖΩ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΟΜΑΙ

Στην ενότητα αυτή θα αντιληφθείς ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής και οι αλλαγές που έχει επιφέρει κάνουν αναγκαία τη συνεργασία, την επικοινωνία, την αλληλοϋποστήριξη και τον καταμερισμό των εργασιών μεταξύ των μελών του νοικοκυριού για την ομαλή λειτουργία του. Οι δεξιότητες αυτές παίζουν σημαντικό ρόλο ειδικά σε περιόδους οικονομικής ύφεσης και κρίσης, αλλά και στη λήψη οικονομικών αποφάσεων.

**ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ
ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:**

Σύγχρονη οικογένεια, Οικιακή παραγωγή, Καταμερισμός εργασιών, Συνθήκες διαβίωσης, Αποφάσεις, Κόστος ευκαιρίας

- Να αναγνωρίζεις τις αλλαγές στην οικονομική και διοικητική οργάνωση του νοικοκυριού σήμερα, όπως για παράδειγμα τη μείωση της οικιακής παραγωγής, την αύξηση του καταναλωτισμού, την οικονομική ανεξαρτησία της γυναίκας κ.ά.
- Να επιχειρηματολογείς για την αναγκαιότητα καταμερισμού των εργασιών στα μέλη της σύγχρονης οικογένειας και τη σημασία της ισότητας.
- Να αξιολογείς την παροχή υπηρεσιών που προσφέρονται μέσα στην οικογένεια αμοισί.
- Να επιχειρηματολογείς για την αξία της οικιακής παραγωγής στην αντιμετώπιση των δυσκολιών και των κρίσεων.
- Να περιγράφεις τις συνθήκες διαβίωσης στα σύγχρονα νοικοκυριά ως αποτέλεσμα των κοινωνικοοικονομικών συνθηκών.
- Να συσχετίζεις πιθανές αλλαγές στον τρόπο ζωής με οικονομικές αποφάσεις και κοινωνικοοικονομικές συνθήκες.
- Να εντοπίζεις και να ερμηνεύεις τα αίτια των προβλημάτων του νοικοκυριού και την επίδρασή τους στην οικογενειακή ζωή.
- Να εξηγείς με παραδείγματα την έννοια του κόστους και τη σημασία των εναλλακτικών λύσεων για την επίλυση των οικονομικών προβλημάτων.
- Να αναπτύσσεις δεξιότητες συνεργασίας, συμμετέχοντας από κοινού σε εργασίες που σχετίζονται με το νοικοκυριό και τον σύγχρονο τρόπο ζωής.



Διαδραστική
εικόνα

Στη σύγχρονη εποχή, αλλαγές όπως π.χ. η είσοδος της γυναίκας στην αγορά εργασίας, η μείωση της οικιακής παραγωγής, η αύξηση του καταναλωτισμού, έχουν επηρεάσει την καθημερινότητα και τις διαπροσωπικές σχέσεις και των μελών της οικογένειας. Για την ομαλή λειτουργία του νοικοκυριού, η συνεργασία, η επικοινωνία και η αλληλοϋποστήριξη μεταξύ των μελών του αποτελούν απαραίτητα στοιχεία, με τον καταμερισμό των οικιακών εργασιών να είναι αναγκαίος. Με την οικιακή παραγωγή το νοικοκυριό μπορεί να εξοικονομήσει χρήματα ή να αποκτήσει επιπλέον εισόδημα και να βρει λύσεις σε πιθανά οικονομικά προβλήματα, ειδικά σε περιόδους οικονομικής ύφεσης και αβεβαιότητας. Κάθε οικονομική απόφαση περιλαμβάνει την επιλογή μεταξύ εναλλακτικών τρόπων δράσης, ώστε να καλυφθούν όσο το δυνατόν περισσότερες ανάγκες στον πιο ικανοποιητικό βαθμό.



Αναρωτήθηκες ποτέ;

Ποιοι είναι οι ρόλοι των γονέων στη σύγχρονη οικογένεια;



Παλαιότερα η ελληνική οικογένεια αποτελούσε τη βασική μονάδα παραγωγής και κατανάλωσης των αγαθών που η ίδια παρήγαγε, με σκοπό την **αυτάρκεια**. Είχε τη μορφή της διευρυμένης οικογένειας με τον πατέρα να είναι ο κουβαλητής και να έχει τον απόλυτο έλεγχο του νοικοκυριού και τη μητέρα να αναλαμβάνει την ευθύνη για την ανατροφή των παιδιών και τις δουλειές του σπιτιού. Τα μέλη του νοικοκυριού βοηθούσαν το ένα το άλλο, μοιράζονταν κοινούς στόχους και είχαν τις ίδιες αξίες.

Αργότερα, η **είσοδος της γυναίκας στην αγορά εργασίας** και η **οικονομική ανεξαρτησία** της, οι αγώνες των γυναικών για **ισότητα**, η **ανάπτυξη της τεχνολογίας**, η **επικράτηση των υλικών αξιών** και η αύξηση του **καταναλωτισμού** δημιούργησαν ένα νέο κοινωνικό περιβάλλον. **Οι μεταβολές αυτές άλλαξαν την καθημερινότητα των μελών του νοικοκυριού και επηρέασαν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις.**



Ας προσπαθήσουμε να βοηθάμε όταν υπάρχει ανάγκη. Στην οικογένεια, στην ομάδα, στην τάξη. Αυτό λέγεται αλληλεγγύη.



Πολλές φορές οι αλλαγές αυτές προκαλούν δυσκολίες στην επικοινωνία και στην αλληλεπίδραση των ατόμων μέσα και έξω από το νοικοκυριό. Γι' αυτό είναι αναγκαίος ο καταμερισμός των εργασιών μεταξύ των μελών της οικογένειας.

Όταν στην οικιακή παραγωγή συμμετέχουν όλα τα μέλη της οικογένειας **με ισότιμο και δίκαιο τρόπο**, είναι μία καλή ευκαιρία:

- να **προάγουν**  την ισότητα και την αλληλεγγύη, χωρίς να διαταράσσεται η ισορροπία μέσα στο σπίτι, χωρίς αυξημένο άγχος και συγκρούσεις,
- να καλλιεργήσουν τη δημιουργικότητα, τη συνεργασία και την επικοινωνία μεταξύ τους,
- να παρέχουν υποστήριξη στα μέλη της οικογένειας και κυρίως σε αυτά που είναι περισσότερο επιφορτισμένα με τις οικογενειακές ευθύνες,
- να αξιοποιήσουν τις ικανότητές τους ή να αναπτύξουν νέες, τις οποίες θα χρησιμοποιήσουν όταν χρειαστεί να ζήσουν μακριά από την οικογένειά τους.

Οι δραστηριότητες που αναλαμβάνουμε να εκτελέσουμε μέσα στο σπίτι (π.χ. φροντίδα παιδιών, μαγειρική, καθαριότητα) δεν αξιολογούνται με οικονομικές μονάδες, δηλαδή δεν αποφέρουν εισόδημα. **Είναι όμως εξαιρετικά σημαντικές ώστε η οικογένεια να λειτουργεί ομαλά και αποτελεσματικά ως προς τις ανάγκες που υπάρχουν.**

Επίσης, **η οικιακή παραγωγή μπορεί να βοηθήσει την οικογένεια να εξοικονομήσει χρήματα** στην περίπτωση που τα μέλη της αναλάβουν να κάνουν τα ίδια τις οικιακές εργασίες αντί να αγοράζουν αγαθά και υπηρεσίες από την αγορά ή να προσλάβουν κάποιο άτομο για να εκτελέσει τις εργασίες αυτές.

Πολλές φορές **η οικιακή παραγωγή μπορεί να οδηγήσει την οικογένεια στο να αποκτήσει επιπλέον εισόδημα**, εκτός από εκείνο που προέρχεται από την κύρια εργασία. Οικογένειες, κυρίως αγροτικές, συνηθίζουν να διαθέτουν χρόνο για την παραγωγή αγαθών μέσα στο νοικοκυριό, τα οποία στη συνέχεια πωλούν στην αγορά (π.χ. παραδοσιακά ζυμαρικά).



Το κόστος ευκαιρίας μπορεί να επηρεάσει και τη διαχείριση του χρόνου σου. Για παράδειγμα, έχεις μία ώρα ελεύθερου χρόνου. Αυτήν την ώρα μπορείς να παρακολουθήσεις τηλεόραση ή να μελετήσεις το μουσικό κομμάτι στην κιθάρα που θα παίξεις στο πάρτι του φίλου σου. Αν επιλέξεις να παρακολουθήσεις τηλεόραση, θα χάσεις την ευκαιρία να κάνεις κάτι άλλο στη διάρκεια αυτής της ώρας, όπως να παίξεις κιθάρα και να καλλιεργήσεις τη δημιουργικότητά σου.

Το κόστος ευκαιρίας είναι η αξία της επόμενης καλύτερης εναλλακτικής ενέργειας που πρέπει να εγκαταλείψουμε όταν κάνουμε μια επιλογή. Αναφέρεται στα οφέλη της επιλογής που δεν κάναμε γιατί αποφασίσαμε να κάνουμε κάτι άλλο.

Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε όλα τα παραπάνω οφέλη που προκύπτουν από την οικιακή παραγωγή, ειδικά σε περιόδους οικονομικής ύφεσης και ανασφάλειας. Το αυξημένο κόστος ζωής, η μείωση των εισοδημάτων, η ανεργία και οι αυξανόμενες υλικές ανάγκες δεν επιτρέπουν πολλές φορές στη σύγχρονη οικογένεια να εξασφαλίσει ικανοποιητικές συνθήκες διαβίωσης. Η αδυναμία ανταπόκρισης στα ολοένα και αυξανόμενα οικονομικά προβλήματα καταλήγει σε συγκρούσεις, άγχος και δυσάρεστα συναισθήματα.

Καταλαβαίνω ότι μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τα οικονομικά προβλήματα στο νοικοκυριό μέσα από την οικιακή παραγωγή. Υπάρχει και άλλος τρόπος;



Επίδραση του σύγχρονου τρόπου ζωής στην καθημερινότητα των μελών της οικογένειας



Ένας άλλος τρόπος είναι να υπολογίσουμε **το κόστος ευκαιρίας**.

Φαντάσου ότι έχεις αποφοιτήσει από το Πανεπιστήμιο και παρουσιάζονται δύο επιλογές: α) να συνεχίσεις μεταπτυχιακές σπουδές ή β) να εργαστείς με πλήρη απασχόληση. Ας υποθέσουμε ότι τα δίδακτρα στο Πανεπιστήμιο για μεταπτυχιακές σπουδές θα κοστίζουν ετησίως λιγότερο από αυτά που θα κερδίζεις ετησίως στην εργασία πλήρους απασχόλησης. Το κόστος ευκαιρίας του να κάνεις μεταπτυχιακές σπουδές είναι τα χρήματα που θα μπορούσες να αποκτήσεις από την εργασία σου. Το κόστος ευκαιρίας της πλήρους απασχόλησης είναι η παραίτηση από τα πιθανά κέρδη μιας μελλοντικής θέσης που καταλαμβάνουν μόνο άτομα με μεταπτυχιακές σπουδές.

ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



Να θυμάσαι...



- Οι αλλαγές στην οικονομική και διοικητική οργάνωση του νοικοκυριού επηρέασαν την καθημερινότητα των μελών του και τις διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ τους.
- Η εργαζόμενη γυναίκα ενισχύει οικονομικά την οικογένεια, αλλά και η ίδια μέσα από την εργασία της αισθάνεται δραστήρια και πιο ολοκληρωμένη, παράγοντας που επιδρά στις διαπροσωπικές της σχέσεις μέσα και έξω από το νοικοκυριό.
- Η σύγχρονη οικογενειακή ζωή χρειάζεται συνεργασία, επικοινωνία και αλληλεγγύη για να λειτουργήσει ομαλά και να αποφεύγονται οι συγκρούσεις. Είναι επομένως αναγκαίος ο καταμερισμός των οικιακών εργασιών μεταξύ των μελών της οικογένειας.
- Μέσα από την οικιακή παραγωγή το νοικοκυριό μπορεί να εξοικονομήσει χρήματα ή και να αποκτήσει επιπλέον εισόδημα, ειδικά σε περιόδους οικονομικών δυσκολιών, όπου χρειάζεται να πάρουμε σημαντικές οικονομικές αποφάσεις.
- Οι οικονομικές αποφάσεις συχνά περιλαμβάνουν την επιλογή μεταξύ εναλλακτικών τρόπων δράσης. Επιλέγοντας μια ενέργεια, χάνουμε την ευκαιρία να ακολουθήσουμε την επόμενη καλύτερη εναλλακτική επιλογή.

Στην επόμενη ενότητα θα δεις:

- Παράγοντες που επηρεάζουν την εξισορρόπηση των οικογενειακών σχέσεων, όπως είναι η ανεργία, μία ασθένεια, η έλευση ενός νέου μέλους στην οικογένεια, οικονομικές δυσκολίες.
- Εναλλακτικούς τρόπους δράσης μιας οικογένειας προκειμένου να αντιμετωπίσει αλλαγές και αβεβαιότητες.

Ανακεφαλαιωτικές Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης:

- Αποφασίζεις να παίζεις μπάσκετ με τους φίλους σου κάθε απόγευμα της Παρασκευής αντί να βοηθάς αμισθί τον πατέρα σου στο ταμείο στην οικογενειακή επιχείρηση. Γράψε 3 κόσμη ευκαιρίας της επιλογής να παίζεις μπάσκετ αντί να απασχολείσαι στην οικογενειακή επιχείρηση.

Δραστηριότητες:

Γίνε για λίγο δημοσιογράφος. Γράψε ένα άρθρο μέχρι 500 λέξεις για τη θέση της εργαζόμενης γυναίκας στον κόσμο. Τι τίτλο θα έβαζες στο άρθρο;



Ώρα για δράση!



1.6 Η ΑΒΕΒΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ: ΚΑΤΑΝΟΩ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΩ

Με δεδομένη τη ρευστότητα των καιρών, θα μάθεις να επεξεργάζεσαι καλύτερα τις εναλλακτικές που παρουσιάζονται, θα βρεις έναν βηματισμό προετοιμασίας για τις ενδεχόμενες αλλαγές στη ζωή σου – είτε αφορούν το οικογενειακό είτε το επαγγελματικό περιβάλλον. Η λήψη αποφάσεων και η αποτελεσματικότητα των κινήσεων για τη βελτίωση των οικονομικών συνθηκών στην οικογένεια είναι θέματα που θα σε απασχολούν διαρκώς στο μέλλον.

ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:

- Να δώσεις παραδείγματα από καθημερινές καταστάσεις αβεβαιότητας και αλλαγής στην οικογενειακή ζωή.
- Να προτείνεις εναλλακτικούς τρόπους δράσης της οικογένειας προκειμένου να αντιμετωπίσει αλλαγές, όπως αλλαγή τόπου κατοικίας, διαζύγιο, γέννηση ή υιοθεσία ενός μωρού, ασθένεια, ανεργία, οικονομική καταστροφή.
- Να επιχειρηματολογείς για την ανάγκη προετοιμασίας και προνοητικότητας της οικογένειας για να αντιμετωπίσεις αποτελεσματικά αβεβαιότητες και αλλαγές.
- Να διακρίνεις τα οφέλη της εργασίας ενάντια στην αβεβαιότητα.
- Να διακρίνεις τις έννοιες εργασία, αεργία, ανεργία.
- Να επιχειρηματολογείς σχετικά με το πρόβλημα της ανεργίας με βάση το οικονομικό περιβάλλον ή την ατομική ευθύνη.
- Να συνοψίζεις τις επιπτώσεις της ανεργίας.
- Να εξηγείς έννοιες όπως δάνειο, αποταμίευση, ασφάλιση.
- Να προτείνεις εναλλακτικές λύσεις σχετικά με τα οικονομικά προβλήματα ενός νοικοκυριού προκειμένου να προστατευτεί από τη φτώχεια.
- Να αναπτύξεις δεξιότητες συνεργασίας συμμετέχοντας από κοινού σε εργασίες που απαιτούν καθημερινές αποφάσεις και επιλογές.

«Δυό δρόμοι ανοίγονταν μέσα σ' ένα δάσος, κι εγώ πήρα εκείνον που 'χε πατηθεί πιο λίγο, κι αυτό τα άλλαξε όλα».

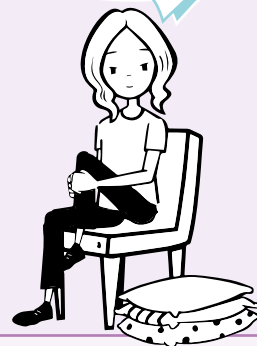
- Ρόμπερτ Φροστ



Αβεβαιότητα, Αλλαγή, Εργασία, Ανεργία, Αεργία, Αποταμίευση, Δάνειο, Ασφάλιση, Επιλογή, Απόφαση



Αναρωτήθηκες ποτέ;



Η αλλαγή και η αβεβαιότητα είναι έννοιες συνώνυμες της ζωής. Η οικογένεια αντιμετωπίζει καθημερινά πλήθος αλλαγών και πρέπει να αναπτύξει εναλλακτικούς τρόπους για να καταφέρει να στηρίξει τα μέλη της αποφεύγοντας δυσάρεστες καταστάσεις. Κύρια πηγή εισοδήματος και ικανοποίησης είναι η εργασία, η οποία αποτελεί σημαντικό πόρο για την κάλυψη των αναγκών μας. Σε περίπτωση ανεργίας το άτομο πρέπει να διαθέτει τις ψυχικές και σωματικές δυνάμεις για αναζήτηση εργασίας και με τις κατάλληλες επιλογές να βγει από τα οικονομικά και κοινωνικά αδιέξοδα. Η αποταμίευση, το δάνειο και η ασφάλιση αυξάνουν τις πιθανότητες για καλύτερη διαχείριση της αβεβαιότητας.

Συχνά νιώθεις ότι κάτι έχει ήδη αλλάξει ή κάτι πρέπει να αλλάξει στη ζωή σου. Στο φως έρχονται δυσκολίες που καθημερινά σε ταλαιπωρούν και σχετίζονται με τον τρόπο που αντιλαμβάνεσαι όσα συμβαίνουν μέσα σου, στην οικογένειά σου ή στο περιβάλλον που ζεις. **Η μονιμότητα και η διάρκεια δεν αποτελούν τον κανόνα στις σχέσεις (οικογενειακές – επαγγελματικές).** Αντίθετα, οι αλλαγές είναι διαρκείς και αναπόφευκτες. Μπορεί να είναι αποτέλεσμα προσωπικής επιλογής ή να οφείλονται σε κάποια δύσκολη κατάσταση που έχει προηγηθεί.

Δεν μου αρέσουν καθόλου οι αλλαγές. Προτιμώ να ξέρω τι θα συμβεί. Νιώθω ασφάλεια και ηρεμία.



Με τον όρο αλλαγή περιγράφουμε κάθε τύπου μεταβολή από το παλιό σε κάτι νέο, τις διαφορές σε όσα ήδη γνωρίζαμε σχετικά με μια ιδέα, μια λειτουργία, ακόμη και τον ίδιο μας τον εαυτό. Κάποιες αλλαγές γίνονται με τη θέλησή μας και κάποιες είμαστε αναγκασμένοι να τις κάνουμε.

Για παράδειγμα, ένας χωρισμός, η αλλαγή τόπου κατοικίας, η γέννηση ενός παιδιού στην οικογένεια, η απόλυση από την εργασία, μια ασθένεια ή η οικονομική καταστροφή φέρνουν αλλαγές σε όλα τα μέλη της οικογένειας. Τότε νιώθουμε να χάνουμε τον έλεγχο και το άγχος μεγαλώνει. Σκέψου, όμως, ότι δεν ελέγχουμε την αναπνοή ή τους χτύπους της καρδιάς, αλλά δεν ανησυχούμε. Συνήθως οι άνθρωποι νομίζουν ότι αν δεν έχουν την εξουσία ή τον έλεγχο σε κάτι, τότε έχουν αποτύχει ή έχουν κάνει λάθος.

Όλοι οι άνθρωποι επιθυμούν την ασφάλεια, αλλά τα πράγματα αλλάζουν όσο και να θέλουμε να παραμείνουν ίδια. Η ζωή δεν έχει ξεκάθαρες οδηγίες για να ακολουθήσεις και να νιώσεις ασφαλής έχοντας ταυτόχρονα πετύχει όσα θέλεις.

Στον κόσμο της οικονομίας η **έννοια της αβεβαιότητας** είναι επίσης πολύ συχνή. Δηλώνει ότι βρισκόμαστε σε μια κατάσταση στην οποία δεν γνωρίζουμε τι θα συμβεί, δεν μπορούμε να φανταστούμε τις συνέπειες ούτε και τις πιθανότητες να έρθει κάτι καλό ή κακό. Ως παράδειγμα αβεβαιότητας μπορούμε να σκεφτούμε τις τρομοκρατικές ενέργειες, τον πόλεμο, τις πανδημίες, τις φυσικές καταστροφές.

Τι πρέπει να κάνουμε για να μη βλέπουμε την αβεβαιότητα ως εχθρό μας;



Συχνά μπερδεύουμε την αβεβαιότητα με το ρίσκο, αλλά δεν είναι το ίδιο. Στο **ρίσκο** δεν γνωρίζουμε αν κάτι είναι σωστό ή λάθος, όμως μπορούμε να υπολογίσουμε τις πιθανότητες. Σκεφτείτε το παιχνίδι «κορώνα-γράμματα». Οι πιθανότητες να έρθουν είτε κορώνα είτε γράμματα είναι μισό-μισό (γνωστή πιθανότητα 1/2).

Μια καλή λύση είναι να σκεφτόμαστε την αβεβαιότητα ως κάτι απολύτως φυσιολογικό. Έτσι δεν θα φοβόμαστε τις αλλαγές και ό,τι άγνωστο προκύψει στη ζωή μας. **Η δύναμη της σκέψης και η θέληση μπορεί να αλλάξει προς το καλύτερο και την πραγματικότητα που ζούμε. Η αισιόδοξη πλευρά των πραγμάτων δημιουργεί κατάλληλες συνθήκες για να πάνε όλα καλύτερα.**

Σημείωσε:

1. Σκέφτομαι ότι κάθε αλλαγή **θα είναι για καλό.**
2. **Παραμένω ψύχραιμος.**
3. **Δεν εμπιστεύομαι απολύτως όσα αισθάνομαι.**
4. Επιστρατεύω την **ανθεκτική πλευρά του εαυτού μου** και προχωρώ σε κατάλληλες συμπεριφορές.
5. Ξανασκέφτομαι τον τρόπο που αντέδρασα και **ξανασχεδιάζω τις κινήσεις μου.**
6. **Ζητώ βοήθεια** όπου νομίζω ότι χρειάζεται.
7. Γίνομαι **ευέλικτος** ερμηνεύοντας τις αλλαγές ως ευκαιρίες και όχι ως κίνδυνο.
8. **Συγκεντρώνομαι στα επόμενα βήματα** και δεν εστιάζω στις απώλειες.
9. Σκέφτομαι μεθοδικά και καταλήγω σε **ρεαλιστικές αποφάσεις.**

Επίσης, η **σωστή διατροφή, η άσκηση και ο ύπνος** βελτιώνουν σημαντικά τις αντοχές μας. Υπάρχουν παραδείγματα ανθρώπων που, αν και βρίσκονταν σε πολύ δύσκολη περίοδο στη ζωή τους (π.χ. ένας σοβαρός τραυματισμός αθλητή που τον καθήλωσε σε αναπηρικό καροτσάκι ή η οικονομική καταστροφή μιας οικογένειας), κατάφεραν να κάνουν ένα νέο ξεκίνημα και να φέρουν τα πάντα κάτω στη ζωή τους. Ανακάλυψαν νέες πτυχές του εαυτού τους και καλλιέργησαν νέες δεξιότητες. Η δύναμη της ψυχής είναι κάτι στο οποίο όλοι μπορούμε να επενδύσουμε.

Η πρόνοια είναι στα συν της υπόθεσης. Φυσικά και μπορούμε να προλάβουμε τις άσχημες συνέπειες αν από την αρχή όλα τα μέλη της οικογένειας συνεργάζονται και αποφασίζουν με προσοχή.



Αποταμίευση

Ένα καλός τρόπος είναι η αποταμίευση. Μια αποτελεσματική μέθοδος αντιμετώπισης των απρόοπτων γεγονότων είναι να διαθέτουμε ένα χρηματικό ποσό που συ-

γκεντρώσαμε με την αποταμίευση. Για παράδειγμα, αν θέλεις να σπουδάσεις στο εξωτερικό, θα χρειαστείς ένα μεγάλο ποσό. Πρέπει να δείξεις πειθαρχία και υπομονή μέχρι να συγκεντρωθούν τα χρήματα.

Βέβαια, όσα χρήματα κι αν έχει μια οικογένεια, μπορεί να χρειαστεί να ξοδευτούν για κάτι πολύ ση-

μαντικό και απρόβλεπτο, όπως ένα ξαφνικό πρόβλημα υγείας ενός μέλους της οικογένειας. Αν όλοι μας περιορίσουμε τις επιθυμίες για υλικά αγαθά, τότε από την εργασία θα υπάρχει

ένα ποσό για συστηματική αποταμίευση που θα αυξάνεται σταδιακά και θα το ονομάζουμε «μαξιλάρι για έκτακτες ανάγκες». Ας μην ξεχνάμε ότι βασική προϋπόθεση γι' αυτό είναι να εργαζόμαστε.

Θα μπορούσαμε να κάνουμε κάποιου είδους προετοιμασία στην οικογένεια για να μην μας ξαφνιάσει κάτι απρόοπτο;



Κάπως έτσι σκεφτόμαστε όταν αγοράζουμε από το διαδίκτυο ή όταν οι γονείς μου ψάχνουν τις προσφορές για τα ψώνια τους.



Αποταμίευση είναι μια συστηματική διαδικασία κατά την οποία φυλάσσουμε λίγα χρήματα για να μπορέσουμε στη συνέχεια να τα αξιοποιήσουμε για έναν σκοπό.

Εργασία είναι κάθε ανθρώπινη δραστηριότητα που έχει ως σκοπό να παράξει ένα προϊόν είτε υλικό είτε πνευματικό.

Μπορεί να είναι **χειρωνακτική ή πνευματική** ή συνδυασμός των δύο. Το αποτέλεσμα της εργασίας μπορεί να μετρηθεί, να εκτιμηθεί και να γίνει αντίστοιχα η πληρωμή του εργαζομένου. Οι εργαζόμενοι καταβάλλουν κόπο και χρόνο στην εργασία τους και με τα χρήματα που παίρνουν εξυπηρετούν τις ανάγκες τους. Η εργασία αποτελεί έναν από τους κυριότερους **συντελεστές της παραγωγής**. **Επομένως, δύο αναγκαία στοιχεία διακρίνονται στη σχέση αυτή: α) ο κόπος και β) η αμοιβή.**

Αυτό είναι ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα, Στέφανε. Η άθλησή σου, όσο κι αν σε κουράζει, αποτελεί μια δραστηριότητα που σ' ευχαριστεί και εντάσσεται στα χόμπι σου. Αν όμως ασχοληθείς επαγγελματικά με το μπάσκετ, τότε θα υπάρχει άλλη σχέση και φυσικά οικονομικό κέρδος.



Χαμένες
ταυτότητες



Οι αλλαγές
στη ζωή μας

Κι εγώ κουράζομαι στο μπάσκετ, αλλά δεν πληρώνομαι.



Με την εργασία το άτομο αντιμετωπίζει καλύτερα τις καταστάσεις αβεβαιότητας και κερδίζει:

- ελευθερία και αξιοπρέπεια,
- χρήματα για να βελτιώσει την ποιότητα ζωής του,
- κύρος και σεβασμό από τη συμμετοχή του στη συλλογική προσπάθεια,
- ικανοποίηση από το γεγονός ότι απελευθερώνει όλες τις δημιουργικές του δυνάμεις.

Ταυτόχρονα, η **εργασία είναι δικαίωμα το οποίο προστατεύεται από τη νομοθεσία με ρυθμίσεις που αφορούν το ωράριο εργασίας, τις συνθήκες εργασίας και την ηλικία που κάποιος μπορεί να εργαστεί.**

Χρειάζεται επίσης να διακρίνουμε την εργασία από την **ανεργία**, όπου το άτομο δεν έχει, αλλά ούτε αναζητά, εργασία ή απασχόληση.



Η ανεργία τι ακριβώς είναι:

Ανεργία ονομάζουμε την κατάσταση στην οποία το άτομο, ενώ έχει την ικανότητα και τη θέληση να εργαστεί, αναζητά εργασία, αλλά δεν βρίσκει. Πολλοί νέοι βρίσκονται σ' αυτήν τη θέση μετά τις σπουδές τους, καθώς δεν είναι πάντα εύκολο να βρουν εργασία. Οι γυναίκες και οι νέοι είναι εκείνοι που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα της ανεργίας στην Ελλάδα σε μεγάλο ποσοστό και μάλιστα μεγαλύτερο από άλλες χώρες της Ευρώπης. Η ανεργία μπορεί να οδηγήσει σε συνθήκες φτώχειας.

Οι λόγοι που οδηγούνται οι άνθρωποι στην ανεργία είναι κυρίως:

- Η αδυναμία της οικονομίας να ανταποκριθεί στις σύγχρονες απαιτήσεις ζήτησης εργασίας.
- Η έλλειψη πληροφόρησης των ατόμων για τις διαθέσιμες θέσεις εργασίας.
- Οι περιορισμένες γνώσεις και δεξιότητες των ατόμων.
- Η κατάρνηση θέσεων εργασίας λόγω της τεχνολογικής προόδου.
- Οι δύσκολες καταστάσεις σε περίοδο πολέμου ή άλλων κρίσεων.

Μελέτησε το **διάγραμμα ανεργίας** (έρευνα εργατικού δυναμικού)

Το πρόβλημα μπορεί να ξεπεραστεί με ελάχιστες συνέπειες όταν π.χ. η πολιτεία λαμβάνει τα απαραίτητα μέτρα για δημιουργία ή αύξηση των θέσεων εργασίας. Επίσης, όταν φροντίζει για την εκπαίδευση και ενίσχυση των δεξιοτήτων των εργαζομένων. Αλλά και σε ατομικό επίπεδο, όλοι μας πρέπει να κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε για να βρούμε γρήγορα εργασία.

Οι συνέπειες της ανεργίας μπορεί να είναι **οικονομικές** (π.χ. απώλεια εισοδήματος και μη κάλυψη αναγκών) και **κοινωνικές** (π.χ. εμφάνιση κοινωνικών και ψυχολογικών προβλημάτων, οικογενειακές συγκρούσεις, έλλειψη αυτοεκτίμησης). Η ανεργία μπορεί να οδηγήσει σε συνθήκες φτώχειας κι αυτό με τη σειρά του σ' έναν «φαύλο κύκλο». Καθώς το εισόδημα των νοικοκυριών μειώνεται, η φτώχεια αυξάνεται και επηρεάζει σημαντικά κυρίως τις γυναίκες, τα παιδιά και τους ηλικιωμένους – σύμφωνα με τα στατιστικά στοιχεία.

Είπαμε ότι οι άνθρωποι χρειάζεται να κάνουν οικονομία και να αποταμιεύουν κάποια χρήματα για να καλύψουν τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους στο μέλλον. Ωστόσο, κάποιες φορές αυτό δεν αρκεί γιατί χρειάζονται περισσότερα χρήματα από αυτά που διαθέτουν. Σ' αυτήν την περίπτωση μπορεί να πάρουν δάνειο από τις τράπεζες ή από φίλους, φέρνοντας τον στόχο τους πιο κοντά (π.χ. να αγοράσουν ένα σπίτι που το βρήκαν σε πολύ καλή τιμή).

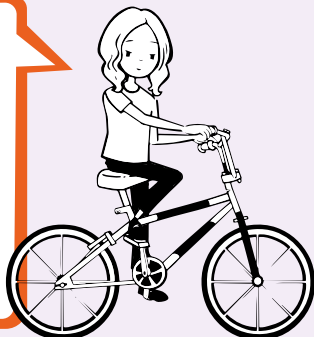


Παιδική εργασία

Το **δάνειο** είναι ένα χρηματικό ποσό που παίρνουμε από κάποιον άλλον ή μια Τράπεζα με την υποχρέωση να το επιστρέψουμε σε συγκεκριμένη χρονική στιγμή.

Το προϊόν που αγοράζουμε με δάνειο (π.χ. αυτοκίνητο) δεν μας ανήκει μέχρις ότου επιστρέψουμε τα χρήματα του δανείου, μαζί με ένα επιπλέον ποσό που ονομάζεται **τόκος**. Αν δεν είμαστε συνεπείς ως προς την πληρωμή του ποσού αυτού, τότε αυτός που μας δάνεισε μπορεί να ζητήσει πίσω τα χρήματα που μας έδωσε.

Απ' ό,τι καταλαβαίνω είναι προτιμότερο να κάνουμε αποταμίευση, παρά να πάρουμε δάνειο, γιατί είπαμε ότι οι αβεβαιότητες της εποχής μας έχουν αυξηθεί και το άγχος μεγαλώνει.



Πράγματι, Μυρτώ, η **αποταμίευση είναι ταυτόχρονα τρόπος σκέψης και στάση ζωής**. Αν είμαστε προνοητικοί, μπορούμε να αποφύγουμε τα χειρότερα και το άγχος με την ασφάλιση.

Η **ασφάλιση** είναι η μεταφορά του κινδύνου σε μια ασφαλιστική εταιρεία, η οποία αναλαμβάνει να πληρώσει τη δαπάνη σε περίπτωση που κάτι δυσάρεστο μας συμβεί.



Μπορούμε να μιλήσουμε για κάποιες επιλογές που έχουμε;

Για την υπηρεσία αυτή, το άτομο καταβάλλει μια αμοιβή που έχει προσυμφωνηθεί. Έτσι, έχουμε ασφάλειες για το σπίτι (π.χ. για σεισμό ή πυρκαγιά), για το αυτοκίνητο ή για την περίπτωση που χρειαστεί να νοσηλευτούμε για λόγους υγείας.



Τα οικονομικά της οικογένειας γίνονται εύκολη υπόθεση όταν έχουμε εργασία και φροντίζουμε με σωστές επιλογές και αποφάσεις όχι μόνο να αποφύγουμε δύσκολες καταστάσεις ή φτώχεια, αλλά να καταφέρουμε να προοδεύσουμε ατομικά και κοινωνικά.

Αν η οικογένεια αντιμετωπίζει οικονομικά προβλήματα, μπορούμε μικροί και μεγάλοι να συνεργαστούμε για την εξοικονόμηση πόρων. Για παράδειγμα, μπορούμε να αγοράζουμε μόνο τα απολύτως αναγκαία, η χρήση του ηλεκτρικού ή του νερού να γίνονται με προσοχή, η διασκέδαση με μέτρο, η μετακίνηση με τα πόδια ή χρησιμοποιώντας τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς, να αναζητούν εργασία όσοι είναι στην κατάλληλη ηλικία, και τόσα άλλα.

Καθημερινά **οι αποφάσεις**, οι τελικές κρίσεις, δηλαδή, που παίρνουμε για το τι πρέπει να γίνει, είναι πολλές. Οι δεξιότητες που απαιτούνται είναι κυρίως η διαχείριση του χρόνου και η αναλυτική εξέταση όσων παραγόντων επηρεάζουν το πρόβλημα που έχουμε. Οι επιλογές που εμφανίζονται με τον διάλογο και τη συνεργασία, βελτιώνουν τη δυνατότητα να βρούμε γρήγορα τις καλύτερες λύσεις και να περάσουμε στην πράξη. **Απόφαση χωρίς πράξη δεν νοείται.**

ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



Να θυμάσαι...



- Οι συνθήκες αβεβαιότητας και αλλαγής θα είναι το σκηνικό της ζωής μας στο μέλλον, που δεν θα πρέπει να μας ξαφνιάζει ή να μας ανησυχεί εφόσον είμαστε προετοιμασμένοι να δούμε τα θετικά της υπόθεσης.
- Η εργασία μάς προφυλάσσει από πολλές δυσάρεστες καταστάσεις σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο.
- Κάθε επιλογή για τα οικονομικά της οικογένειας θα πρέπει να την εξετάζουμε με προσοχή, λαμβάνοντας υπόψη και τις έννοιες της αποταμίευσης και της ασφάλισης για να προλάβουμε δυσάρεστες καταστάσεις.

Στην επόμενη ενότητα θα δεις:

- Πώς οργανώνω και διαχειρίζομαι τα οικονομικά της οικογένειας, θέτοντας στόχους και παίρνοντας αποφάσεις. Θα καθορίσουμε τον τρόπο με τον οποίο αναπτύσσουμε δεξιότητες αειφόρας κατανάλωσης, καθώς και αυτόν που θα μας βοηθήσει να αναγνωρίσουμε τον ρόλο των οικονομικών μονάδων στο πλαίσιο της αγοράς και του κράτους.

Ανακεφαλαιωτικές Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης:

1. Όταν κάποιος έχει χάσει τη δουλειά του, όταν βρίσκεται σε κατάσταση φτώχειας, όταν φοβάται τις αλλαγές, τα συναισθήματα και οι αντιδράσεις του είναι έντονες. Παρακαλώ συμπληρώστε τη βεντάλια των συναισθημάτων που βιώνει.



Η βεντάλια των
συναισθημάτων



Ο κόσμος της
ανεργίας



Ο κόσμος της
εργασίας



Ανακεφαλαιώση:

Η σύγχρονη οικογένεια αντανακλά τις εξελίξεις σε όλα τα πεδία της κοινωνίας. Αποτελεί τον φυσικό και κοινωνικό χώρο όπου τα μέλη της αναπτύσσουν δεξιότητες, γνωρίζουν καλύτερα τον εαυτό τους, καλλιεργούν σχέσεις τόσο μεταξύ τους, όσο και με τον κοινωνικό περίγυρο. Το ενδιαφέρον για τους άλλους και τα πολιτισμικά τους στοιχεία ενδυναμώνεται με τις αρχές της αλληλεγγύης, του σεβασμού και της διαχείρισης των συναισθημάτων μακριά από κάθε είδους προκαταλήψεις.

Οι ανάγκες και οι επιθυμίες προσαρμόζονται με βάση τα οικονομικά της οικογένειας, αλλά και τη διαφύλαξη των φυσικών πόρων. Η συνεργασία και ο καταμερισμός των εργασιών δημιουργούν ένα ασφαλές δίκτυο προστασίας των ατόμων και των νοικοκυριών. Οι διαρκείς αλλαγές που φέρνει ο σύγχρονος τρόπος ζωής, μάς ωθεί στην προσαρμοστικότητα και στην ενίσχυση του ψυχικού μας κόσμου, ώστε να διατηρήσουμε, αλλά και να διεκδικήσουμε, την εργασία και την προστασία των ατομικών δικαιωμάτων.

ΘΕ.Π. 1.4 ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΕΙΦΟΡΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕ-1:



ΤΟ «ΜΕΓΑΛΟ» ΣΠΙΤΙ ΜΑΣ: Η ΦΥΣΗ

Το σπίτι μας δεν είναι μόνο η κατοικία όπου μένουμε. Όλοι έχουμε ένα δεύτερο «μεγαλύτερο» σπίτι: τη φύση, το φυσικό περιβάλλον. Τα δάση, τα ποτάμια, οι λίμνες, η θάλασσα, το υπέδαφος και ο ήλιος είναι πόροι που μας δίνει η φύση και μπορεί να χρησιμοποιήσει ο άνθρωπος για να ζήσει ή να κάνει τη ζωή του καλύτερη.

Υπάρχουν πολλοί φυσικοί πόροι που δεν βρίσκονται σε αφθονία και είναι περιορισμένοι. Για παράδειγμα, το πετρέλαιο είναι ένας πόρος που δεν ανανεώνεται ή τα δάση ανανεώνονται με αργό ρυθμό. Η τεχνολογία έχει δώσει τη δυνατότητα να επεκτείνουμε τους φυσικούς πόρους (π.χ. ανακάλυψη νέων πηγών ενέργειας, ανακάλυψη νέων τρόπων εξόρυξής τους κ.λπ.), όμως αυτοί παραμένουν ανεπαρκείς διότι οι ανάγκες του ανθρώπου είναι απεριόριστες, εξελίσσονται και πολλαπλασιάζονται διαρκώς.

Γι' αυτό θα πρέπει να γνωρίζουμε πώς να χρησιμοποιούμε τους πόρους που βρίσκονται στη φύση. Θα πρέπει να τους χρησιμοποιούμε και να τους αξιοποιούμε με μεγάλη προσοχή και **σύνεση** , ώστε να παραμείνουν επαρκείς ποσότητες πόρων τόσο σε εμάς όσο και στις μελλοντικές γενεές.

ΘΥΜΗΣΟΥ: Όπως φροντίζουμε το σπίτι μας να είναι καθαρό, έτσι έχουμε την υποχρέωση να διατηρούμε καθαρό και το φυσικό περιβάλλον!

Όλοι έχουμε αυτήν την ευθύνη ανεξάρτητα από την ηλικία μας. Ακόμα και αν βρισκόμαστε σε μικρή ηλικία, είναι σημαντικό να αγαπάμε και να προστατεύουμε το φυσικό περιβάλλον. Αν μάθουμε από μικροί να μην σπαταλάμε το νερό, να κάνουμε ανακύκλωση, να μην πετάμε σκουπίδια σε δημόσιους χώρους, να φροντίζουμε τη **χλωρίδα**  και την **πανίδα**,  όταν θα μεγαλώσουμε και θα αποφασίζουμε εμείς για την τύχη του πλανήτη, δεν θα ξεχνάμε αυτό που μάθαμε να κάνουμε όταν ήμασταν παιδιά. **Να σεβόμαστε το φυσικό περιβάλλον!**

ΘΕ.Π. 1.1 ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΕΙΦΟΡΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕ-2:



Αφιέρωμα: Η προστασία της οικογένειας

- **Αξίες της οικογένειας από το παρελθόν μέχρι σήμερα:** Στο πλαίσιο της οικογένειας, αξίες όπως η αγάπη, ο αλληλοσεβασμός, η κατανόηση και η συμπαράσταση στα δύσκολα, αποτελούν καθημερινό στόχο. Δίνουν νόημα και κατεύθυνση στη ζωή μας για το κοινό καλό. Στο κοινωνικό πλαίσιο οι αξίες εμπλουτίζονται με σχέσεις φιλίας και αλληλεγγύης, δικαιοσύνης και ελευθερίας για όλους. Ακόμη διευρύνονται με πράξεις για την προστασία του περιβάλλοντος. Οι αξίες ιεραρχούνται και εξελίσσονται, όπως και οι άνθρωποι, με το πέρασμα του χρόνου.
- **Καταμερισμός των εργασιών στην οργάνωση της παραγωγής:** Η δημοκρατική λειτουργία της σύγχρονης οικογένειας στηρίζεται στον καταμερισμό των εργασιών και στη συνεργασία των μελών της. Η συμβολή όλων στην παραγωγή των κοινών έργων της οικογένειας, έχει μεγάλη σημασία για την ομαλή συμβίωση. Με τον τρόπο αυτόν, ενώνονται οι προσωπικές δυνάμεις, εξασφαλίζεται ελεύθερος χρόνος για όλους και μπαίνουν όρια. Επίσης καλλιεργείται και διατηρείται κλίμα εμπιστοσύνης και ανάπτυξης της προσωπικότητας των παιδιών, ενώ διαφυλάσσονται οι διαθέσιμοι πόροι.

ΘΕ.Π. 1.2 ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΕΙΦΟΡΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕ-2:



- Η οικογενειακή στέγη δίνει το παράδειγμα και τους προσανατολισμούς για ορθές επιλογές των παιδιών στη ζωή τους. Ακόμη και στην περίπτωση που οι συνθήκες ή οι κανόνες της οικογένειας δεν είναι υποστηρικτικές, ο κοινωνικός περίγυρος μπορεί να βοηθήσει στην κοινωνικοποίηση και στην προσωπική ανάπτυξη του ατόμου. Ο διάλογος με μεγαλύτερους σε ηλικία, όπως οι παππούδες και οι γιαγιάδες, που έχουν την ωριμότητα και πλούσιες εμπειρίες, οδηγούν σε βιώσιμες λύσεις στα προβλήματα.
- Η επικοινωνία δεν είναι πάντα εύκολη ούτε αυτονόητη για όλους τους ανθρώπους. Αν κλείσεις τα μά-



τια σου και επιχειρήσεις να περπατήσεις για λίγο, θα αντιληφθείς τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει ένα τυφλό παιδί της ηλικίας σου που πρέπει να διαβάσει, να γράψει και να ζησει, όπως κάθε άλλος άνθρωπος. Παρά το γεγονός ότι με τη **μέθοδο Μπράιγ** (ΑΒ), όσοι δεν έχουν την όρασή τους μπορούν να διαβάσουν, οι δυσκολίες σε θέματα καθημερινότητας είναι πολλές και μεγάλες. Άλλο χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η γλώσσα των κωφάλαλων, η **νοηματική** (ΑΒ). Μπορείτε να προβληματιστείτε γύρω από αυτά και να απαριθμήσετε και άλλες δυσκολίες.

ΘΕ.Π. 1.4 ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΕΙΦΟΡΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕ-3:

- Η αειφόρος ανάπτυξη είναι αυτή που καλύπτει τις ανάγκες των σημερινών γενεών χωρίς να θέτει σε κίνδυνο τη δυνατότητα των μελλοντικών γενεών να καλύψουν τις δικές τους ανάγκες. Αφορά την αλληλεπίδραση του ανθρώπου με την κοινωνία, το φυσικό περιβάλλον και τις οικονομικές δραστηριότητες.
- Οι πόροι χρησιμοποιούνται κατά την παραγωγική διαδικασία, όπως το πετρέλαιο, το ξύλο, το γλυκό νερό, το φυσικό αέριο και πολλοί άλλοι. Οι φυσικοί πόροι διακρίνονται σε εξαντλήσιμους (π.χ. το πετρέλαιο) και μη-εξαντλήσιμους (π.χ. ο ήλιος). Η τεχνολογία έχει δώσει τη δυνατότητα να επεκτείνουμε τους φυσικούς πόρους (π.χ. ανακάλυψη νέων πηγών ενέργειας, ανακάλυψη νέων τρόπων εξόρυξής τους κ.λπ.), όμως αυτοί παραμένουν ανεπαρκείς διότι οι ανάγκες του ανθρώπου είναι απεριόριστες, εξελίσσονται και πολλαπλασιάζονται διαρκώς. Για αυτόν τον λόγο, τόσο η λήψη όσο και η χρήση των φυσικών πόρων πρέπει να γίνεται με μεγάλη προσοχή και σύνεση, ώστε να περιορίζεται η περιβαλλοντική επιβάρυνση και να διασφαλίζεται η αειφορία.
- Μέσα από την αειφόρο ανάπτυξη επιδιώκουμε να εξασφαλίσουμε ένα αξιοπρεπές επίπεδο ζωής για όλους τους ανθρώπους και να αναγνωρίσουμε ίσα δικαιώματα ανάμεσα στις σημερινές και στις μελλοντικές γενεές.

Η **Βιώσιμη ανάπτυξη** αναφέρεται στην οικονομική, κοινωνική και περιβαλλοντική ανάπτυξη που μπορεί να διατηρηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς να εξαντλήσει τους φυσικούς πόρους ή να προκαλέσει μόνιμες ζημιές στο περιβάλλον. Ο όρος εστιάζει στη μακροχρόνια διατήρηση της ευημερίας των ανθρώπων και των οικοσυστημάτων, συχνά μέσα από δράσεις που δεν υπερβαίνουν την ικανότητα της φύσης να ανανεώνεται.

Η **Αειφόρος ανάπτυξη** δίνει μεγαλύτερη έμφαση στη διαχείριση και διατήρηση των φυσικών πόρων και στον σεβασμό των περιβαλλοντικών ορίων, ώστε να υπάρχει μια ισορροπία ανάμεσα στις ανάγκες των σημερινών και των μελλοντικών γενεών. Στόχος είναι να αναπτυχθεί ένα σύστημα όπου οι πόροι ανανεώνονται με φυσικό τρόπο, εξασφαλίζοντας μακροχρόνια περιβαλλοντική σταθερότητα.

Συνοπτικά, ενώ και οι δύο όροι στοχεύουν στην προστασία του περιβάλλοντος και της ανθρώπινης ευημερίας, η βιώσιμη ανάπτυξη δίνει έμφαση στη μακροπρόθεσμη κοινωνική και οικονομική ισορροπία, ενώ η αειφόρος ανάπτυξη εστιάζει περισσότερο στην ανανεωσιμότητα των πόρων και στη διατήρηση της οικολογικής ισορροπίας.

Με τον όρο «**κυκλική οικονομία**» εννοούμε την επιμήκυνση του κύκλου ζωής των προϊόντων σε συνδυασμό με την εξοικονόμηση εξαντλήσιμων φυσικών πόρων, μέσω της επαναχρησιμοποίησης, της ανακύκλωσης και ανάκτησης ενέργειας και υλικών (π.χ. κομποστοποιητής σε επίπεδο νοικοκυριού, η χρήση του βρόχινου νερού στη Μεγάλη Βρετανία κ.ά.)

Δραστηριότητα

- Φαντάσου πως πρόκειται να ταξιδέψεις στον πλανήτη Άρη και να φτιάξεις από την αρχή το μέρος που θα ζήσεις. Ποιες αξίες θα προωθούσες για έναν καλύτερο κόσμο; Γράψε μία λίστα με τις αξίες αυτές. Ένωσε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σου τις λίστες αξιών και δημιουργήστε ένα σύννεφο λέξεων με τη βοήθεια της διαδικτυακής εφαρμογής Tagxedo. Τι παρατηρείς;
- Πώς με λιγότερους πόρους θα επιτύχουμε να παράγουμε τα ίδια αγαθά;
- Μπορείς να αναφέρεις κάποιους εξαντλήσιμους φυσικούς πόρους και κάποιους μη εξαντλήσιμους;

'Ωρα για δράση!

**ΘΕ.Π. 1.6 ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΕΙΦΟΡΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕ-3:**

- Η αξιοπιστία των διαδικτυακών πηγών είναι ένα σημαντικό θέμα όταν θέλουμε να έχουμε σωστά στοιχεία πληροφόρησης για να επιχειρηματολογήσουμε. Η προσοχή μας χρειάζεται να εστιάσει σε ορισμένα στοιχεία των δημοσιεύσεων, όπως π.χ. να υπάρχει η υπογραφή του συντάκτη των άρθρων που διαβάζουμε και να είναι δημοσιευμένα σε επίσημες ιστοσελίδες.
- Για παράδειγμα, για την άντληση στοιχείων για κοινωνικά θέματα (π.χ. επίπεδο φτώχειας, αριθμός διαζυγίων ανά έτος, υιοθεσίες) ή οικονομικά θέματα (π.χ. επίπεδο ανεργίας, αριθμός επιχειρήσεων) στην Ελλάδα υπάρχει πλούσιο και αξιόπιστο υλικό στις σελίδες της Ελληνικής Στατιστικής Αρχής (ΕΛΣΤΑΤ) στην ιστοσελίδα <https://www.statistics.gr/>
- Για θέματα που αφορούν την παγκόσμια κοινότητα μπορούμε να λαμβάνουμε υπόψη μας τις αναρτήσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών στη σελίδα <https://unric.org/el/>, ενώ αν χρειάζεται να κάνουμε την έρευνά μας σε ευρωπαϊκό επίπεδο, μπορούμε να ανατρέξουμε στις σελίδες της Ευρωπαϊκής Ένωσης https://european-union.europa.eu/easy-read_el
- Για τα επιστημονικά δεδομένα οι καλύτεροι γνώστες είναι οι ειδικοί κάθε πεδίου, γι' αυτό αναζητάμε επιστημονικά άρθρα και βιβλιογραφία για να μελετήσουμε όσα έχουν βρει με τις έρευνές τους, όπως στη σελίδα <https://scholar.google.com/>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ: ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ
ΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΠΟΥ ΖΩ

Ελληνική Βιβλιογραφία

- Γεωργακόπουλος, Θ. (1984). Οικονομική ζωή και επιχειρηματική δραστηριότητα. Ίδρυμα Ευγενίδου. Αθήνα.
- Δημητριάδου, Π. (2022). Νέες μορφές οικογένειας: Μια σύγχρονη πραγματικότητα. Ο ρόλος της Συμβουλευτικής. *Culture-Journal of Culture in Tourism, Art & Education*, 2(4).
- Ερνστ Γκ. (2016). Σκέψου σαν φιλόσοφος. Εισαγωγή στη φιλοσοφία σε 7 ημέρες. Πανεπιστημιακές εκδόσεις Κρήτης. Προοπτικές
- Rai, M. (2022). Ταξίδι στη γη σε 101 αξίες. Μετάφραση: Ελπίδα Τροιζή. Εκδ. Διόπτρα.
- Τήνιος, Π. (2019). ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ - ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΤΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ 1 Η ΕΝΟΤΗΤΑ ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ Ι. Πανεπιστήμιο Πειραιώς.
- Χατζηστεφάνου, Α. (2022). Προπαγάνδα και παραπληροφόρηση. Πώς να τις εντοπίζουμε. Εκδ. Τόπος και Άρης Χατζηστεφάνου. Αθήνα.

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

- Banks, J. A. (2008). Diversity, Group Identity, and Citizenship Education in a Global Age. *Educational Researcher*, 37(3), 129-139. <https://doi.org/10.3102/0013189X08317501> & Yeji Kim, Jungmin Kwon, (2023). Critical global citizenship education for transnational youth: Advancing justice and activism and promoting reciprocal learning. *Teaching and Teacher Education*, Volume 132, 104269, ISSN 0742-051X, <https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104269>.
- Berlin, I. (2002). *Liberty* (E. by H. Hardy (Ed.); 2nd ed.). Oxford: Oxford University Press. ISBN: 9780199249893. <https://doi.org/10.1093/019924989X.001.0001>
- De Vaus, J., Hornsey, M. J., Kuppens, P., & Bastian, B. (2017). Exploring the East-West divide in prevalence of affective disorder: A case for cultural differences in coping with negative emotion. *Personality and Social Psychology Review*. Advance online publication. DOI: 10.1177/1088868317736222
- Dweck, C. S. (2008). Can personality be changed? *Current Directions in Psychological Science*, 17(6), 391-394.
- Kruijt, J., Meppelink, C. S., & Vandenberg, L. (2022). Stop and Think! Exploring the Role of News Truth Discernment, Information Literacy, and Impulsivity in the Effect of Critical Thinking Recommendations on Trust in Fake Covid-19 News. *European Journal of Health Communication*, 3(2), 40-63. <https://doi.org/10.47368/ejhc.2022.203>
- Mandal, S., Shah, C., Peña-Alves, S., Hecht, M.L., Glenn, S.D., Ray, A.E. and Greene, K. (2021), «Understanding the spread of prevention and cessation messages on social media for substance use in youth», *Aslib Journal of Information Management*, Vol. 73 No. 2, pp. 240-253. <https://doi.org/10.1108/AJIM-07-2019-0166>
- Scheepers, D., Ellemers, N. (2019). Social Identity Theory. In: Sassenberg, K., Vliek, M.L.W. (eds) *Social Psychology in Action*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-13788-5_9

Διαδικτυακές πηγές

- https://enallaktikidراسي.com/2023/10/einai-avevaiotita-nea-kanonikotita/?mc_cid=a56c81cf34&mc_eid=69e876aab4
- https://european-union.europa.eu/easy-read_el
- <https://flexbooks.ck12.org/user:zxbpc2rzcziwmthaz21hawwuy29t/cbook/episd-2019-2020-economics-with-emphasis-on-the-free-enterprise-system/section/1.3/primary/lesson/the-global-demand-for-resources/>
- <https://old.synigoros.gr/?i=equality.el.imid>
- <https://open.lib.umn.edu/principlesofeconomics/chapter/2-1-factors-of-production/>
- <https://scholar.google.com/>
- <https://study.com/>
- <https://unric.org/el/>
- <https://www.berkeleywellbeing.com/needs-and-wants.html>
- <https://www.goodreads.com/quotes/tag/communication?page=2>
- <https://www.hellenicparliament.gr/Vouli-ton-Ellinon/To-Politevma/Syntagma/article-21/>
- <https://www.khanacademy.org/>
- https://www.kodiko.gr/nomologia/download_fek?f=fek/2000/a/fek_a_286_2000.pdf&t=fbfa3afb5105ea3173c7ec885d790fec
- <https://www.myjar.app/blog/difference-between-needs-and-wants-for-ideal-money-management>
- <https://www.naftemporiki.gr/finance/economy/1425614/eurostat-sto-114-i-anergia-stin-ellada-statheri-sto-65-stin-eyrozon/>
- <https://www.ot.gr/2022/07/27/oikonomia/elstat-sto-283-tou-plithysmou-tis-xoras-vrisketai-se-kindyno-ftoxeias/>
- <https://www.statistics.gr/>
- <https://kpechios.org/el/ta-nea-mas-heading/ta-nea-mas/73-arthra/1709-oikogreneiaki-desmoi-kai-synaistimatiki-eggytita>
- https://eige.europa.eu/publications-resources/thesaurus/terms/1164?language_content_entity=el

Ενότητα 1.1

- Η εξέλιξη της ζωής δε σταματά να αγκαλιάζει τις αλλαγές και τη διαφορετικότητα. Είναι σπουδαίο να κρίνει κάποιος όσα προκύπτουν κάθε μέρα, με σύνεση και ανεκτικότητα.
- Μπορεί να είναι δύσκολο να ασχοληθείς με την επίλυση σύνθετων προβλημάτων που μοιάζουν με παζλ, αλλά μην ξεχνάς πόσα –στο μεταξύ– διαφορετικά προβλήματα φέρνει στο φως αυτή η προσπάθεια, πόση αυτοπεποίθηση σου δίνει όσο εξασκείσαι, πόση ικανοποίηση παίρνεις όταν τα καταφέρνεις. Η δημιουργική σκέψη και η στρατηγική απογειώνονται όταν προσπαθείς να λύσεις ένα γρίφο. Αντίστοιχη είναι η χαρά όταν είσαι ανοιχτός στη σκέψη και αποδεχτείς τις μορφές που μπορεί να λάβει το οικογενειακό σύστημα ως ισάξιες.
- Να τονίσουμε ένα σοβαρό θέμα το οποίο αναφύεται και αφορά τη σεξουαλικότητα και τον κίνδυνο που διατρέχουν μερικές φορές οι έφηβοι και από πρόσωπα του οικογενειακού τους περιβάλλοντος. Από την παιδική ηλικία κιόλας θα πρέπει να γίνει συζήτηση μεταξύ των μελών της οικογένειας σχετικά με τη μορφή της επιτρεπτής οικειότητας (σωματική και συναισθηματική), ώστε να αποφευχθεί κάθε είδους παρεξήγηση ή παρενόχληση. Προέχει πάντα η ασφάλεια και ο σεβασμός όλων. **Το σώμα μας μας ανήκει και ενημερωνόμαστε για τα δικαιώματά και την προφύλαξή του, μέσα και έξω από την οικογένεια. Ο μόνος που το ορίζει είσαι εσύ.**
- Θα έχεις ακούσει για την κλασική μουσική του Μπαχ ή τους πίνακες του Βαν Γκογκ ή το έργο του Αϊνστάιν. Ίσως δεν γνωρίζεις ότι το έργο τους άργησε να θεωρηθεί πρωτοπόρο, γιατί οι κοινωνίες στις οποίες ζούσαν άργησαν να αλλάξουν τον τρόπο που έβλεπαν τα πράγματα. Καθώς άλλαξαν οι αντιλήψεις, άλλαξε και η κρίση τους για τους μεγάλους πρωτοπόρους. Κάτι παρόμοιο συμβαίνει και με τις αλλαγές που παρατηρούνται στις σημερινές οικογένειες. Η ωρίμανση της δημοκρατικής και ελεύθερης διάθεσης του ατόμου αποτελεί σταδιακή κατάκτηση. **Η οικογένεια αποτελεί έναν μικρό πυρήνα για να μαλακώσει η ψυχή μας στις περιόδους έντονων δυσκολιών που εμφανίζονται στις ανθρώπινες σχέσεις. Είναι ευλογία να το σκέφτεσαι αυτό ως καταφύγιο ό,τι και να συμβαίνει.**
- Όλα είναι ένα μικρό ή μεγαλύτερο πλέγμα ή, αν θες, ένα σύστημα με ανεξάντλητες προοπτικές νοήματος και δράσης. Οι συνδυασμοί και οι επιλογές των συστημάτων είναι πολλές και αφορούν το προσωπικό σου δυναμικό (όσα γνωρίζεις και μπορείς να καταφέρεις), αλλά ταυτόχρονα δέχονται επιρροές και από το εξωτερικό περιβάλλον στο οποίο ζεις και κινείσαι (π.χ. οικονομική κατάσταση, φίλοι, δυνατότητα πρόσβασης στη γνώση και στην τεχνολογία).
- **Πάντα υπάρχουν επιλογές, λίγες ή περισσότερες, και όχι αδιέξοδα, όπως κάποιοι νομίζουν όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες.** Έπειτα, μην ξεχνάς ότι η ελευθερία δεν μπορεί να νοηθεί μόνο ως απουσία καταναγκασμού, αλλά και ως ύπαρξη δυνατοτήτων. Η αυτοεξαπάτηση και η αδυναμία βούλησης είναι πολύ διαδεδομένα, δυστυχώς. Αν λέω στον εαυτό μου μόνο συγκεκριμένες φράσεις που με ικανοποιούν, στην ουσία διαμορφώνω μια «ψεύτικη» αλήθεια. Εξαπατώ τον ίδιο μου τον εαυτό. **Αν δεν θέλω να μετακινηθώ από τις θέσεις και τη ρουτίνα μου, τίποτα δε θα αλλάξει.**
- Οι φροντιστές μπορεί να είναι πρόσωπα του συγγενικού περιβάλλοντος, ίσως εργαζόμενες κυρίες που υποκαθιστούν τους γονείς στα καθήκοντά τους. Η οικογένεια είναι μια αμφίδρομη διαδραστική σχέση που στηρίζεται στην επικοινωνία, στην αγάπη και στην αλληλεπίδραση. Αν αυτά τα στοιχεία λείπουν, τότε πρόκειται για μια συμβατική συμβίωση χωρίς νόημα.
- Η δυσφορία από τον γονεϊκό ρόλο, η οποία μπορεί να συνοδεύεται από ελλιπή συναισθηματική υποστήριξη και επικοινωνία, αποτελεί μεγάλο πρόβλημα για τις γυναίκες που αφήνουν πίσω την καριέρα τους για να μεγαλώσουν τα παιδιά.
- Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του καθενός αποτελούν σημαντικό παράγοντα για το πώς ερμηνεύονται, αλλά και το πώς αντιμετωπίζονται, τα κρίσιμα ζητήματα σε ένα συνεργατικό πλαίσιο.

Ενότητα 1.6

- **Σύνταγμα της Ελλάδος:** Άρθρο 21: (Προστασία οικογένειας, γάμου, μητρότητας και παιδικής ηλικίας, δικαιώματα ατόμων με αναπηρίες)
 1. Η οικογένεια, ως θεμέλιο της συντήρησης και προαγωγής του Έθνους, καθώς και ο γάμος, η μητρότητα και η παιδική ηλικία τελούν υπό την προστασία του Κράτους. Το Κράτος μεριμνά για τη διασφάλιση συνθηκών αξιοπρεπούς διαβίωσης όλων των πολιτών μέσω ενός συστήματος ελάχιστου εγγυημένου εισοδήματος, όπως ο νόμος ορίζει.
 2. Πολύτεκνες οικογένειες, ανάπηροι πολέμου και ειρηνικής περιόδου, θύματα πολέμου, χήρες και ορφανά εκείνων που έπεσαν στον πόλεμο, καθώς και όσοι πάσχουν από ανίατη σωματική ή πνευματική νόσο έχουν δικαίωμα ειδικής φροντίδας από το Κράτος.

3. Το Κράτος μεριμνά για την υγεία των πολιτών και παίρνει ειδικά μέτρα για την προστασία της νεότητας, του γήρατος, της αναπηρίας και για την περίθαλψη των απόρων.
 4. Η απόκτηση κατοικίας από αυτούς που τη στερούνται ή που στεγάζονται ανεπαρκώς αποτελεί αντικείμενο ειδικής φροντίδας του Κράτους.
 5. Ο σχεδιασμός και η εφαρμογή δημογραφικής πολιτικής, καθώς και η λήψη όλων των αναγκαίων μέτρων αποτελεί υποχρέωση του Κράτους.
 6. Τα άτομα με αναπηρίες έχουν δικαίωμα να απολαμβάνουν μέτρων που εξασφαλίζουν την αυτονομία, την επαγγελματική ένταξη και τη συμμετοχή τους στην κοινωνική, οικονομική και πολιτική ζωή της Χώρας.
- **Παιδική εργασία:** Στην Ευρώπη, στη Βόρεια Αμερική, στην Αυστραλία και στη Νέα Ζηλανδία παιδιά ηλικίας κάτω των 15 ετών σπάνια εργάζονται, λόγω των απαγορευτικών νόμων. Σε πολλές χώρες της Λατινικής Αμερικής και σε ορισμένα κράτη της Ασίας δεν υπάρχει σχετική νομοθεσία. Στην Ελλάδα η εργασία των ανηλίκων γενικώς απαγορεύεται. Στις περισσότερες χώρες παρέχεται αυξημένη προστασία στους ανήλικους που εργάζονται, για παράδειγμα απαγορεύεται να εργάζονται σε επαγγελματικούς χώρους που ενέχουν κινδύνους για τη σωματική ή πνευματική υγεία τους, με ειδική φροντίδα από το Κράτος.

ΓΛΩΣΣΑΡΙ ΟΡΩΝ

Ανεπάρκεια	η έλλειψη επάρκειας, αναγκαίας ποσότητας
Αντίκτυπος	η συνέπεια
Αυτάρκεια	το να μπορεί κάποιος να καλύπτει τις ανάγκες του με τις δικές του δυνάμεις
Εκπληρώνω	εκτελώ, πραγματοποιώ
Ελεύθερος	είναι ο άνθρωπος στον βαθμό που μπορεί να δικαιολογήσει πλήρως αυτό που κάνει, να μιλήσει για τα κίνητρα και τις προθέσεις του έχοντας πλήρη επίγνωση
Επαρκώ	είμαι αρκετός, διαθέτω την αναγκαία ποσότητα, ικανότητα κ.λπ.
Ευημερία	η πολύ καλή οικονομική κατάσταση και η άνετη ζωή
Κατανάλωση	η χρησιμοποίηση ενός μέρους από κάποια ποσότητα ή από κάποιον αριθμό οικονομικών αγαθών ή υπηρεσιών, σε ένα ορισμένο χρονικό διάστημα, για την ικανοποίηση προσωπικών ή οικογενειακών αναγκών
Καταναλωτισμός	η τάση που χαρακτηρίζει τους ανθρώπους για συνεχείς αγορές χωρίς να υπάρχει πραγματική ανάγκη
Κορεσμός	η κατάσταση της πλήρους ικανοποίησης του αισθήματος της πείνας ή της δίψας, καθώς και διάφορων παρορμητικών επιθυμιών
Μακροπρόθεσμος-η-ο	αυτός που έχει μεγάλη χρονική διάρκεια

Μέθοδος Μπράιγ	ονομάζεται το σύστημα γραφής και ανάγνωσης των τυφλών. Το όνομά του οφείλεται στον εφευρέτη του Λουδοβίκο Μπράιγ (γαλλ. Louis Braille). Αυτό το αλφάβητο ήταν μια αντικατάσταση του γραμματικού αλφάβητου με ανάγλυφους χαρακτήρες, που με διάφορους συνδυασμούς αποδίδουν ένα κείμενο. Ο τυφλός μπορεί μ' αυτό το σύστημα να διαβάζει ψηλαφώντας τις στιγμές με το δάχτυλο, δηλαδή έχουμε ανάγνωση με την αφή
Μητριαρχία	είναι ένα κοινωνικό σύστημα στο οποίο οι γυναίκες κατέχουν την κυρίαρχη θέση στην κοινωνία και στην οικογένεια. Σε αυτόν τον τύπο κοινωνικής οργάνωσης, οι γυναίκες έχουν δύναμη και ηγετική θέση σε διάφορους πολιτικούς, κοινωνικούς, οικογενειακούς, οικονομικούς και θρησκευτικούς ρόλους
Νοηματική	η νοηματική γλώσσα είναι οπτικο-κινησιακή, δηλαδή βασίζεται στην κίνηση των χεριών, στη στάση ή στην κίνηση του σώματος, καθώς και στις εκφράσεις του προσώπου για να αποδώσει ένα νόημα. Διαθέτει λεκτικές και συντακτικές δομές για να εκφράσει οποιαδήποτε αφηρημένη έννοια
Πανίδα	το σύνολο των ζώων μιας περιοχής
Παραγωγή	η δημιουργία οικονομικών αγαθών και υπηρεσιών με την ανθρώπινη εργασία και με τα διαθέσιμα φυσικά ή τεχνικά μέσα
Πατριαρχία	(από τα αρχαία ελληνικά: πατήρ και αρχή, δηλαδή εξουσία), ονομάζεται το κοινωνικό σύστημα στο οποίο οι άνδρες κρατούν κατά κύριο λόγο την εξουσία και κυριαρχούν στην πολιτική, αποτελούν ηθικές και ιδεολογικές αυθεντίες και διαθέτουν κοινωνικά προνόμια, ενώ συνήθως έχουν τον έλεγχο της οικογενειακής περιουσίας
Προάγω	ενεργώ έτσι ώστε κάποιος ή κάτι να αναπτυχθεί, προωθώ
Προηγμένος-η-ο	αυτός που έχει φτάσει σε ένα υψηλό επίπεδο ανάπτυξης, εξέλιξης, προόδου
Ρέζους αρνητικό	το σύστημα ομάδας αίματος Rh (ρέζους) είναι ένα από τα σαρανταπέντε γνωστά συστήματα ανθρωπίνων ομάδων αίματος. Κάθε άνθρωπος ανήκει σε μία από τις οκτώ ομάδες αίματος. Αυτές οι ομάδες αποτελούν υποκατηγορίες των τεσσάρων κύριων ομάδων του συστήματος ABO – A, B, AB ή O. Το σύστημα ρέζους (Rh) διαχωρίζει περαιτέρω αυτές τις τέσσερις ομάδες σε Rh θετικό(+) ή Rh αρνητικό(-), δημιουργώντας οκτώ βασικούς τύπους ή ομάδες αίματος: O-, O+, B-, B+, A-, A+, AB- ή AB+
Συνεισφέρω	συμμετέχω στην επίτευξη ενός κοινού σκοπού ή στη διαμόρφωση μιας κατάστασης
Σύνεση	η ιδιότητα του συνετού ανθρώπου, του ανθρώπου που ενεργεί ύστερα από ώριμη σκέψη, με λογική και αυτοσυγκράτηση
Υπόκειμαι	βρίσκομαι κάτω από ένα καθεστώς ελέγχου
Φαύλος κύκλος	ο όρος αυτός χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη γενικότερη πλάνη που δημιουργείται όταν οι αποδείξεις που παρέχονται για να τεκμηριώσουν μία πρόταση χρειάζονται αποδείξεις καθ' αυτές, όπως ακριβώς και η ίδια η πρόταση
Χλωρίδα	το σύνολο των αυτοφυών (που φυτρώνουν μόνα τους) φυτών ενός τόπου



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Τα οικονομικά της οικογένειας και η συμπεριφορά του καταναλωτή

- 2.1 Οργανώνω και διαχειρίζομαι τα οικονομικά της οικογένειάς μου
 - 2.2 Θέτω στόχους και παίρνω αποφάσεις
 - 2.3 Καταρτίζω ένα προσωπικό σχέδιο ως καταναλωτής
 - 2.4 Αναπτύσσω δεξιότητες αειφόρου κατανάλωσης
 - 2.5 Γνωρίζω τις οικονομικές μονάδες και τον ρόλο τους στο πλαίσιο της αγοράς
 - 2.6 Γνωρίζω τις οικονομικές μονάδες και τον ρόλο τους σε σχέση με το κράτος
- ΘΕ.Π. Οικιακή Οικονομία και Αειφόρος Ανάπτυξη**



Σκοπός του κεφαλαίου

είναι να σε βοηθήσει να αποκτήσεις γνώσεις και δεξιότητες που θα σε οδηγήσουν ως καταναλωτή να διαχειρίζεσαι αποτελεσματικά τα οικονομικά σου και να συμπεριφέρεσαι υπεύθυνα προς όφελος της οικογένειάς σου, της χώρας και του πλανήτη.

Οι παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν τις οικονομικές αποφάσεις μας είναι πολλοί και περίπλοκοι (ψυχολογικοί, κοινωνικοί, πολιτιστικοί, οικονομικοί, προσωπικοί). Πώς θα διαχειριστείς, επομένως, αποτελεσματικά τα οικονομικά σου; Πώς θα θέσεις «έξυπνους» στόχους και με ποια κριτήρια θα πραγματοποιήσεις τις αγορές σου; Θα έχεις κάνει «υπεύθυνες» επιλογές που θα συμβάλουν στην αειφορία του πλανήτη μας; Ποια από τις τρεις οικονομικές μονάδες –νοικοκυριό, επιχείρηση, κράτος– είναι υπεύθυνη για την ευημερία των πολιτών, αλλά και του πλανήτη Γη; Αυτά είναι μερικά ερωτήματα που θα μας προβληματίσουν στο κεφάλαιο αυτό.



2.1 ΟΡΓΑΝΩΝΩ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΑΙ ΤΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΜΟΥ

Στην ενότητα αυτή θα γνωρίσεις την έννοια του προϋπολογισμού. Θα κατανοήσεις πόσο σημαντική είναι η κατάρτιση ενός ατομικού ή οικογενειακού προϋπολογισμού για να πετύχουμε τους οικονομικούς στόχους μας και να αντιμετωπίσουμε έκτακτες ανάγκες.

ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:

- Να περιγράφεις και να ταξινομείς τις βασικές κατηγορίες εσόδων και εξόδων ενός νοικοκυριού.
- Να αναγνωρίζεις τα στοιχεία ενός ατομικού ή οικογενειακού προϋπολογισμού.
- Να καταρτίζεις έναν απλό ατομικό ή οικογενειακό προϋπολογισμό.
- Να χαρακτηρίζεις έναν προϋπολογισμό, ανάλογα, ως ισοσκελισμένο, ελλειμματικό, πλεονασματικό.
- Να επιχειρηματολογείς για την αξία της κατάρτισης προϋπολογισμού.
- Να προβληματίζεσαι για την αναγκαιότητα της προνοητικότητας για την αντιμετώπιση μελλοντικών κινδύνων.



Έσοδα, Έξοδα, Αποταμίευση, Προϋπολογισμός, Οικονομικοί στόχοι, Προτεραιότητες, Προνοητικότητα



Ο **προϋπολογισμός** είναι ένα σχέδιο που προσδιορίζει τα έσοδα και τα έξοδα ενός νοικοκυριού για μία συγκεκριμένη χρονική περίοδο. Η κατάρτιση ενός προϋπολογισμού μπορεί να μας φέρει πιο κοντά στην οικονομική ασφάλεια. Το να τηρούμε έναν προϋπολογισμό μπορεί να κρατήσει υπό έλεγχο τις δαπάνες μας και να διασφαλίσει ότι οι αποταμιεύσεις μας για να πετύχουμε οικονομικούς στόχους ή για να αντιμετωπίσουμε έκτακτες ανάγκες είναι σε καλό δρόμο. Ένας σωστός σχεδιασμός προϋπολογισμού χρειάζεται τη συνεργασία και την επικοινωνία μεταξύ των μελών του νοικοκυριού και τον τακτικό έλεγχό του.

Ο Μανώλης και η Μαρία είναι ένα νεαρό ζευγάρι που παντρεύτηκε πριν λίγο καιρό. Εργάζονται και οι δύο και το καθαρό μηνιαίο εισόδημά τους (δηλαδή το εισόδημα που μένει μετά την αφαίρεση του φόρου και των **ασφαλιστικών εισφορών** (ΑΦ)) είναι συνολικά 1.700€. Σχεδιάζουν να κάνουν ένα τριήμερο ταξίδι στην Πορτογαλία σε 6 μήνες, το οποίο θα στοιχίσει περίπου 1.100€.

- Βοήθησε το ζευγάρι να υπολογίσει τα μηνιαία έσοδα και έξοδά του με βάση και τον παρακάτω πίνακα. Ποια από τα έξοδα αυτά θα έλεγες ότι παραμένουν σταθερά και ποια αλλάζουν από μήνα σε μήνα;
- Αφού κάνεις τους κατάλληλους υπολογισμούς, σκέψου:
 1. Θα μπορέσουν η Μαρία και ο Μανώλης να κάνουν τις διακοπές που έχουν προγραμματίσει;
 2. Πόσα χρήματα θα πρέπει να εξοικονομούν κάθε μήνα για να πετύχουν τον στόχο τους;
 3. Ποιες δαπάνες θα μπορούσαν να μειώσουν; Εξήγησε γιατί.
 4. Αν η Μαρία μείνει έγκυος τον επόμενο μήνα, πώς θα αλλάξουν τα έξοδα του ζευγαριού;



Τροχός της Τύχης

Προσπάθησε να φτιάξεις έναν πίνακα όπου θα φαίνονται τα προβλεπόμενα και τα προσαρμοσμένα έσοδα και έξοδα του ζευγαριού.

Ενοίκιο 400€	Προσωπική φροντίδα 50€
Κοινόχρηστα 50€	Ψυχαγωγία 200€
Ηλεκτρικό ρεύμα 130€	Ρούχα 125€
Νερό 20€	Δώρα για φίλους 50€
Έξοδα μεταφοράς 245€	Ασφάλιση αυτοκινήτου 45€
Τηλέφωνο 60€	Φαγητό 230€

Κάθε νοικοκυριό έχει απεριόριστες ανάγκες και επιθυμίες, αλλά περιορισμένο εισόδημα. Θα πρέπει επομένως να αποφασίσει ποια αγαθά και ποιες υπηρεσίες θα αγοράσει με βάση τις οικονομικές δυνατότητές του.



Ο **οικογενειακός προϋπολογισμός** είναι το «εργαλείο» που θα βοηθήσει τα μέλη του νοικοκυριού να προγραμματίσουν τις αγορές τους, κάνοντας ορθή διαχείριση του εισοδήματός τους.

Ο **οικογενειακός προϋπολογισμός** (ΕΛΣΤΑΤ) είναι ένα σχέδιο που προσδιορίζει τα έσοδα και τα έξοδα ενός νοικοκυριού για μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο (εβδομάδα, μήνας ή έτος).

Ένας ατομικός ή οικογενειακός προϋπολογισμός θα πρέπει να περιλαμβάνει τρία βασικά στοιχεία:

α) έσοδα, β) έξοδα, γ) αποταμίευση.

Τα **έσοδα** ενός νοικοκυριού μπορεί να προέρχονται από μισθούς, επιχειρηματικές δραστηριότητες (π.χ. από τη λειτουργία φαρμακείου, καταστήματος ενδυμάτων), ενοίκιαση ακίνητης περιουσίας (π.χ. διμερίσματα, καταστήματα, αγροτική εκμετάλλευση), σύνταξη, διάφορα επιδόματα (π.χ. επίδομα ανθυγιεινής εργασίας), **τόκους** (ΑΒ) καταθέσεων και έκτακτα εισοδήματα (π.χ. κέρδος από λαχείο, κληρονομιά).

Κάθε νοικοκυριό χρησιμοποιεί τα έσοδα (εισόδημα) που διαθέτει για να πραγματοποιήσει δαπάνες για την αγορά αγαθών και υπηρεσιών και για αποταμίευση.

Τα **έξοδα** ενός νοικοκυριού χωρίζονται σε δύο βασικές κατηγορίες:

- Στα **πάγια έξοδα**: Είναι τα έξοδα που συνήθως δεν μεταβάλλονται από μήνα σε μήνα και καταβάλλονται σε τακτική βάση. Οι μηνιαίοι λογαριασμοί (π.χ. ρεύμα, φυσικό αέριο, τηλέφωνο, συνδρομητική τηλεόραση), το ενοίκιο και οι πληρωμές δανείων είναι παραδείγματα πάγιων εξόδων.
- Στα **μεταβλητά έξοδα**: Είναι τα έξοδα που μεταβάλλονται από μήνα σε μήνα. Οι δαπάνες για είδη ένδυσης-υπόδησης, ψυχαγωγία και δώρα είναι παραδείγματα μεταβλητών εξόδων.



Εισόδημα θεωρείται το σύνολο των απολαβών σε χρήμα ή και σε είδος του μέλους του νοικοκυριού που προέρχονται από εργασία ή και άλλες πηγές. Εισοδήματα είναι οι μισθοί, οι συντάξεις, τα κέρδη από γεωργικές, κτηνοτροφικές, εμπορικές κλπ. επιχειρήσεις, τα έσοδα από ενοίκιαση ακίνητης περιουσίας, τόκους και μερίσματα, κοινωνικά επιδόματα, οι τακτικές μεταβιβάσεις μεταξύ των νοικοκυριών κλπ.

Δαπάνη είναι η διάθεση ενός χρηματικού ποσού για την αγορά ενός αγαθού ή μιας υπηρεσίας, δηλαδή τα **έξοδα**.

Αποταμίευση είναι το μέρος του εισοδήματος που δεν δαπανά το νοικοκυριό για την κάλυψη των αναγκών του στη διάρκεια μιας συγκεκριμένης χρονικής περιόδου.



6 απλά βήματα
για να
καταρτίσουμε
σωστά έναν
προϋπολογισμό

6 απλά βήματα για να καταρτίσουμε σωστά έναν προϋπολογισμό

1. Θέτουμε **εφικτούς** (ΑΒ) στόχους.
2. Καταγράφουμε τα έσοδά μας.
3. Καταγράφουμε τα έξοδά μας.
4. Βάζουμε προτεραιότητες και κάνουμε προσαρμογές.
5. Δεν ξεχνάμε την αποταμίευση.
6. Ελέγχουμε τακτικά τον προϋπολογισμό μας.

Υπάρχουν τρία είδη προϋπολογισμού:



- **Ο πλεονασματικός προϋπολογισμός:**
Ο προϋπολογισμός είναι πλεονασματικός αν τα έσοδα είναι μεγαλύτερα από τα έξοδα στη συγκεκριμένη οικονομική περίοδο.



- **Ο ισοσκελισμένος προϋπολογισμός:**
Ο προϋπολογισμός είναι ισοσκελισμένος αν τα έσοδα είναι ίσα με τα έξοδα στη συγκεκριμένη οικονομική περίοδο.



- **Ο ελλειμματικός προϋπολογισμός:**
Ο προϋπολογισμός είναι ελλειμματικός αν τα έξοδα υπερβαίνουν τα έσοδα στη συγκεκριμένη οικονομική περίοδο.

Παρακάτω θα βρεις πέντε καλούς λόγους για τους οποίους όλοι θα πρέπει να καταρτίζουμε και να τηρούμε έναν προϋπολογισμό.

Η κατάρτιση ενός προϋπολογισμού:

1. μας βοηθά να πετύχουμε τους στόχους μας,
2. μας βοηθά να αποφεύγουμε τις υπερβολικές δαπάνες,
3. μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε έκτακτες ανάγκες,
4. μας επιτρέπει να **αναθεωρήσουμε** τις συνήθειές μας και να αποφεύγουμε άσκοπες δαπάνες,
5. επιλύει οικονομικά θέματα που μπορεί να είναι πηγή σύγκρουσης και άγχους.



Η κατάρτιση ενός προϋπολογισμού είναι μία δυναμική διαδικασία. Μπορεί να χρειαστεί να επανασχεδιάσουμε τον προϋπολογισμό μας αρκετές φορές μέχρι να αποκτήσουμε μια ξεκάθαρη εικόνα των οικονομικών μας και να αποκτήσουμε όσα ονειρευόμαστε.



Η κατάρτιση
ενός
προϋπολογισμού

ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



- Ο προϋπολογισμός είναι ένα σχέδιο που βοηθά το άτομο ή την οικογένεια να κάνει ορθή διαχείριση των χρημάτων του/της σε μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο. Περιλαμβάνει τρία βασικά στοιχεία: τα έσοδα, τα έξοδα και την αποταμίευση.
- Ένας προϋπολογισμός μπορεί να μας βοηθήσει να ελέγχουμε περισσότερο τα οικονομικά μας, να αποφεύγουμε τις υπερβολικές και άσκοπες δαπάνες και να αποταμιεύουμε χρήματα για να πετύχουμε τους οικονομικούς στόχους μας ή να αντιμετωπίσουμε έκτακτες ανάγκες χωρίς άγχος και συγκρούσεις.
- Η κατάρτιση ενός προϋπολογισμού είναι μία δυναμική διαδικασία. Μπορεί να χρειαστεί να επανασχεδιάσουμε τον προϋπολογισμό μας αρκετές φορές, μέχρι να αποκτήσουμε μια ξεκάθαρη εικόνα των οικονομικών μας.

Να θυμάσαι...



Στην επόμενη ενότητα θα δεις:

- Τα στάδια λήψης μιας απόφασης και τους παράγοντες που οδηγούν στην αποτελεσματική λήψη αποφάσεων για την επίλυση προβλημάτων.

Ανακεφαλαιωτικές Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης:

Να αντιστοιχίσεις σωστά τους αριθμούς της πρώτης στήλης με τα γράμματα της δεύτερης στήλης.

1	Οικογενειακός προϋπολογισμός
2	Πάγιο έξοδο
3	Αποταμίευση
4	Καθορισμός στόχου
5	Καθαρό εισόδημα
6	Εισοδηματικός περιορισμός

A	Τήρηση προϋπολογισμού
B	Οικονομική ασφάλεια
Γ	Καταβάλλεται σε τακτική βάση
Δ	Ορθή διαχείριση χρημάτων
E	Προτεραιότητες
ΣΤ	Η βάση του προϋπολογισμού

1	
2	
3	
4	
5	
6	

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Τα οικονομικά της οικογένειας
και η συμπεριφορά του καταναλωτή

Δραστηριότητες:

- Συζητώντας με τους γονείς σας να καταγράψετε στοιχεία εξόδων που θεωρούνται πάγια ή μεταβλητά.
- **Γίνε για λίγο δημοσιογράφος, με θέμα τον προ-υπολογισμό.** Χωριστείτε σε ομάδες 3 ατόμων και πάρτε συνέντευξη από 3 άτομα που ζουν σε διαφορετικά νοικοκυριά με διαφορετικά χαρακτηριστικά (οικογενειακή κατάσταση, αριθμός μελών, επαγγελματική δραστηριότητα). Συγκρίνετε τις απαντήσεις και γράψτε τα αποτελέσματα της έρευνάς σας.



Τρόποι μείωσης
των εξόδων

2.2 ΘΕΤΩ ΣΤΟΧΟΥΣ ΚΑΙ ΠΑΙΡΝΩ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ

Σ' αυτήν την ενότητα θα αντιληφθείς ότι το να θέτεις στόχους και να παίρνεις αποφάσεις δεν είναι εύκολη υπόθεση και απαιτούνται δεξιότητες προκειμένου να είσαι αποτελεσματικός. Ακόμη, θα μάθεις τα χαρακτηριστικά ενός «έξυπνου» στόχου και θα προβληματιστείς για την προσωπική σου ευθύνη σχετικά με τις συνέπειες μιας απόφασης, η οποία περνάει από διάφορα στάδια.

2.2.1 Έξυπνοι στόχοι

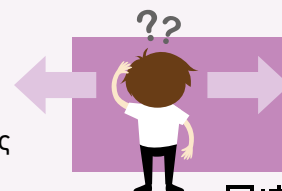
2.2.2 Λήψη απόφασης

ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:

- Να περιγράφεις τα χαρακτηριστικά ενός έξυπνου στόχου.
- Να αξιολογείς έναν στόχο.
- Να εξηγείς τα στάδια λήψης μιας απόφασης.
- Να προβληματιστείς για την προσωπική σου ευθύνη σχετικά με τις συνέπειες της απόφασης.
- Να αναλύεις και να αξιολογείς τους παράγοντες που θα σε οδηγήσουν σε σωστές αποφάσεις.
- Να αναπτύξεις δεξιότητες συνεργασίας, συμμετέχοντας από κοινού σε εργασίες που αποσκοπούν στην αποτελεσματική λήψη αποφάσεων για την επίλυση προβλημάτων.



Στόχος, Έξυπνοι στόχοι, Απόφαση, Επίλυση προβλημάτων



Στάδια λήψης
της απόφασης



Για να πετύχουμε τους στόχους μας υπάρχει μια διαδρομή που μας βοηθά ιδιαίτερα. Κινούμαστε με σχέδιο και προσεκτικά, ώστε να μη χάσουμε δυνάμεις κάνοντας άσκοπες ενέργειες. Οι «έξυπνοι στόχοι» μπορούν να φέρουν τα αποτελέσματα που επιθυμούμε. Η διαδικασία λήψης αποφάσεων δεν είναι εύκολη υπόθεση γιατί μας επηρεάζουν πολλοί παράγοντες. Απαιτείται από εμάς διερευνητικό πνεύμα και επιμέλεια στην επεξεργασία των δεδομένων που έχουμε στη διάθεσή μας. Επιπλέον, για να γίνουμε αποτελεσματικοί με την επίλυση προβλημάτων και τη λήψη αποφάσεων, χρειάζεται να ασκήσουμε τις δεξιότητές μας για να ενισχύσουμε τις συνεργασίες και να φωτίσουμε τις επιλογές μας.



2.2.1 Έξυπνοι στόχοι

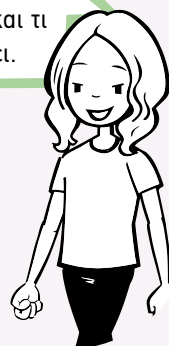
Η Ίρις είναι ένα κορίτσι της ηλικίας σας με πολλές δυνατότητες. Πολλοί φίλοι της το αναγνωρίζουν και την έχουν ως φωτεινό παράδειγμα. Η Ίρις ακούει όλα τα θετικά σχόλια με ευχαρίστηση, αλλά δεν μένει σ' αυτό. Έχει συμβουλευτεί τη μεγάλη της αδελφή και κάθε φορά που βάζει έναν στόχο εξετάζει αν αυτός μπορεί να μετρηθεί με βάση κάποια κριτήρια. Με την τεχνική αυτή βαδίζει σε πιο σίγουρο δρόμο και τα περισσότερα από αυτά που θέλει να πετύχει γίνονται πραγματικότητα.

Στο μυαλό της έρχεται η φράση «Μάθε να δουλεύεις έξυπνα». Πριν ακολουθήσει μια μέθοδο με βήματα, που ονομάζεται «έξυπνοι στόχοι», όλα ήταν

ένα όνειρο που κάποιες φορές είχε πιθανότητες να βγει αληθινό, αλλά τις περισσότερες χανόταν μέσα στο «δάσος των επιθυμιών». **Είναι διαφορετικό πράγμα οι επιθυμίες ή τα όνειρα κι άλλο να βάζεις στόχους και να τους πετυχαίνεις.**

Για παράδειγμα, αν πεις «Θέλω να είμαι άριστη σε όλα τα μαθήματα», αυτό δεν αποτελεί στόχο. Μοιάζει με ευχή, με όνειρο, με επιθυμία και δεν ξέρεις κιόλας πώς μπορεί να το πετύχεις. Είναι γενικό και αόριστο.

Θέλω κι εγώ να μάθω πώς σκέφτεται και τι ακριβώς κάνει.



Ναι, αλλά οι γονείς αυτό λένε κάθε φορά.

Νομίζω Στέφανε ότι αν γνώριζαν κι εκείνοι τον τρόπο με τους έξυπνους στόχους θα άλλαζαν τα λόγια τους. Ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή.

Στόχος είναι οτιδήποτε (π.χ. αντικείμενο ή κατάσταση) προσπαθείς να πετύχεις επιστρατεύοντας όλες τις δυνάμεις σου σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.

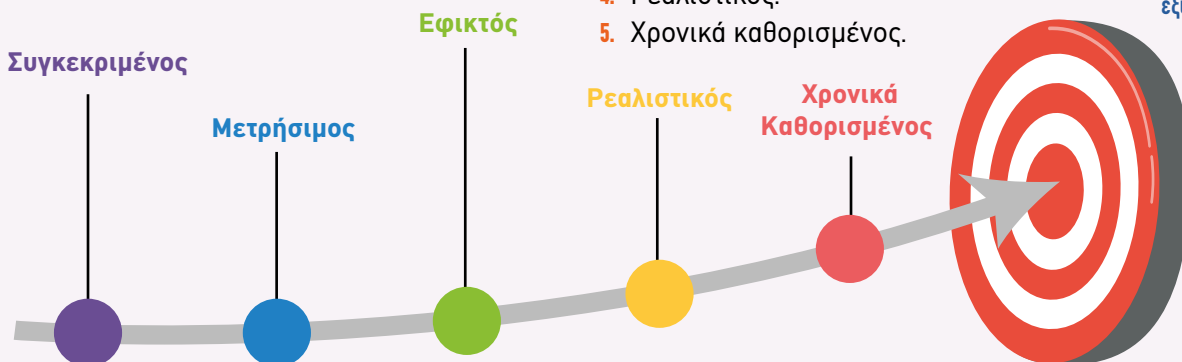
Αν πούμε ότι θα εξετάσουμε με το ειδικό «εργαλείο» τον στόχο μας, τότε χρειάζεται να βάλουμε από την αρχή κάποια κριτήρια για να μπορούμε στη συνέχεια να τον χαρακτηρίσουμε ως «έξυπνο στόχο».

Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα των έξυπνων στόχων είναι πέντε:

1. Συγκεκριμένος.
2. Μετρήσιμος.
3. Εφικτός.
4. Ρεαλιστικός.
5. Χρονικά καθορισμένος.



Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα των έξυπνων στόχων



Οι έξυπνοι στόχοι αποτελούν πρόκληση

Οι έξυπνοι στόχοι αποτελούν πρόκληση.

Με τους έξυπνους στόχους:

- Βάζουμε προτεραιότητες.
- Βρίσκουμε συγκεκριμένη κατεύθυνση για να ακολουθήσουμε.
- Ξέρουμε ακριβώς το χρονικό διάστημα που χρειάζεται να προσπαθήσουμε.
- Δεν σπαταλάμε τις δυνάμεις μας σε κάτι άσχετο.
- Νιώθουμε ότι έχουμε τον έλεγχο της κατάστασης και αυτό μας γεμίζει ικανοποίηση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Τα οικονομικά της οικογένειας
και η συμπεριφορά του καταναλωτή

2.2.2 Λήψη απόφασης

Νομίζετε ότι η ζωή θα ικανοποιήσει εύκολα κάθε σας στόχο; Πιστεύετε ότι κάποιοι άλλοι θα αποφασίζουν για τα δύσκολα που εμφανίζονται κάποιες φορές με τη μορφή καταιγίδας; Τι κάνουμε τότε; Χρειάζεται να δράσουμε και όχι απλώς να αντιδράσουμε. Επιστρατεύετε τα δικά σας προστατευτικά για την κακοκαιρία, που δεν είναι άλλα από τις διαρκείς ερωτήσεις και αναζητήσεις. Ποιους επηρεάζει η απόφασή μου; Ποιες μπορεί να είναι οι συνέπειες; Ποια εμπόδια μπορεί να εμφανιστούν στον δρόμο για τον στόχο μου; Είναι βέβαιο ότι κι εσείς παίρνετε αποφάσεις για μικρά και μεγάλα θέματα που σας απασχολούν και έχετε αναπτύξει κάποιου είδους **στρατηγική** [ΑΩ].

Ακόμη και το τι θα φορέσω το πρωί είναι κι αυτό μια απόφαση;



Η **απόφαση** είναι η τελική επιλογή όσων έχεις σκεφτεί να κάνεις, αφού έχεις υπολογίσει πρώτα όσα στοιχεία και επιλογές έχεις στη διάθεσή σου.

Πληροφόρηση είναι η απόκτηση, κατοχή και μετάδοση πληροφοριών που έχουν συγκεκριμένες σημασίες και είναι οργανωμένες με τρόπο που τις κάνει χρήσιμες και προσφέρουν γνώση για το θέμα που παρουσιάζουν.



Πώς αποφασίζω:

Μπορείς να καταλήξεις σε μια απόφαση:

- είτε βαδίζοντας με γνώμονα τη **λογική σκέψη** και επεξεργασία των δεδομένων,
- είτε ακολουθώντας τη **διαίσθηση**, τη φωνή δηλαδή μέσα σου που σου λέει αυθόρμητα τι να κάνεις χωρίς πολλή σκέψη,
- είτε αφήνοντας τους **άλλους να πάρουν την απόφαση** για σένα, οπότε εξαρτάσαι περισσότερο από τα πρόσωπα αυτά και απλώς αποδέχεσαι τη δική τους κρίση.

Σε κάθε περίπτωση, **η ισορροπία μεταξύ της λογικής, του συναισθήματος και της γνώμης των άλλων είναι το κλειδί για την επιτυχία**. Βαδίζουν δίπλα-δίπλα. Επίσης, όσο καλύτερα γνωρίζουμε τον εαυτό μας, τόσο πιο εύκολα καταλήγουμε σε σωστές αποφάσεις. Επομένως, χρειάζεται να ακολουθήσεις κάποια στάδια πριν φτάσεις στην τελική κρίση. Η γνώση, οι ξεκάθαρες αντιλήψεις, ο έλεγχος κάθε επιλογής που εμφανίζεται, αλλά και η θέληση να καταλήξεις κάπου, είναι οι σύμμαχοί σου. Αντίθετα, το άγχος, ο φόβος ή η λύπη δεν βοηθούν.

Στη λήψη των αποφάσεών μας δεν αποφεύγουμε τους διάφορους **κινδύνους** είτε **εξωγενείς** (π.χ. το υψηλό ποσοστό ανεργίας με αποτέλεσμα να μην γνωρίζουμε ποια επαγγελματική κατεύθυνση να ακολουθήσουμε) ή **ενδογενείς** (π.χ. ο φόβος της προσωπικής ανεπάρκειας σε δεξιότητες) οι οποίοι επηρεάζουν σημαντικά τη λήψη της απόφασης.

Τα στάδια λήψης μιας απόφασης είναι έξι:

- 1 Προσδιορίζω το πρόβλημα ή την ερώτηση που χρειάζεται απάντηση
- 2 Συγκεντρώνω σχετικές πληροφορίες
- 3 Προσδιορίζω τις εναλλακτικές λύσεις που έχω
- 4 Επιλέγω την εναλλακτική που φαίνεται ως καλύτερη
- 5 Αναλαμβάνω δράση
- 6 Επανεξετάζω την απόφαση ως προς το αν πράγματι είχε τα αποτελέσματα που ήθελα



Είδν
πληροφόρησης



Αγορά
αυτοκινήτου



Θα πρέπει να θυμόμαστε ότι, εφόσον αποφασίσουμε κάτι, οι συνέπειες θα βαρύνουν εμάς και όχι άλλα πρόσωπα γύρω μας. Είναι σοφό να εξετάζουμε προσεκτικά και τις πιθανές συνέπειες, και σε περίπτωση που κάτι δεν πάει καλά να αναλάβουμε την ευθύνη αμέσως. **Δεν χρειάζεται να φοβόμαστε για τυχόν λάθη γιατί είναι κι αυτά μέρος της καθημερινότητας. Μας βοηθούν να μάθουμε και να διορθώσουμε τον τρόπο που αποφασίζουμε και ενεργούμε.** Κάνουν το ταξίδι προς την απόφαση πιο ουσιαστικό. Εξάλλου, όταν αναλύσουμε προσεκτικά τα δεδομένα, θα βγουν στο φως ένα σωρό παράγοντες τους οποίους πρέπει να αξιολογήσουμε πριν αποφασίσουμε.

Το σίγουρο είναι ότι δεν πρέπει να βιαζόμαστε.

Όλοι αυτοί οι παράγοντες πρέπει να λαμβάνονται υπόψη και να εκτιμώνται πριν τη λήψη μιας απόφασης, ώστε να είμαστε ενήμεροι για τον τρόπο και τον βαθμό που μας επηρεάζουν.

Οι αποφάσεις δεν αφορούν μόνο στα προσωπικά μας θέματα. Πολλές φορές χρειάζεται να συνεργαστούμε με άλλους, και όλοι μαζί να καταλήξουμε σε μια απόφαση. Κάποιες από αυτές τις αποφάσεις μπορεί να έχουν ιδιαίτερη βαρύτητα (π.χ. για τον τόπο της κατοικίας μας) και άλλες πάλι να είναι λιγότερο σοβαρές (π.χ. πού θα περάσουμε τις καλοκαιρινές μας διακοπές).

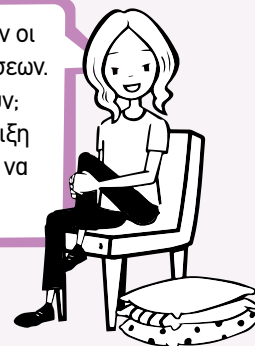
Κάποιες αποφάσεις μπορούμε να τις αλλάξουμε (π.χ. επιστρέφουμε τα ρούχα που αγοράσαμε γιατί δεν μας ταιριάζουν) και κάποιες άλλες όχι (π.χ. παίξαμε όλα μας τα χρήματα στα τυχερά παιχνίδια και τα χάσαμε).

Λήψη αποφάσεων

Τους παράγοντες που επιδρούν στις αποφάσεις μας μπορούμε να τους χωρίσουμε σε 3 κατηγορίες:

1	Προσωπικά χαρακτηριστικά	Ανάγκες, αξίες, ωριμότητα, βαθμός αυτογνωσίας κ.ά.
2	Περιβαλλοντικοί παράγοντες	Οικονομικό, κοινωνικό, θρησκευτικό, πολιτισμικό περιβάλλον κ.ά.
3	Παράγοντες σχετικοί με την απόφαση	Ποσότητα και ποιότητα πληροφορίας, πίεση χρόνου, βαθμός επικινδυνότητας κ.ά.

Εμένα με απασχολούν οι συνέπειες των αποφάσεων. Κι αν δεν μ' αρέσουν; Χρειάζομαι υποστήριξη από τους άλλους για να αποφασίσω.



ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



Άσκηση αυτοαξιολόγησης

- Αξίζει να προσεγγίζεις τους στόχους με τρόπο έξυπνο και μεθοδικό για να μπορείς να τους πετύχεις. Σκέφτεσαι κατά πόσον είναι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, ρεαλιστικοί, εφικτοί και χρονικά προσδιορισμένοι, ώστε να τους αξιολογείς πριν ξεκινήσεις την κατάκτησή τους.
- Οι αποφάσεις μας, για να είναι σωστές, χρειάζονται σκέψη, χρόνο, εξέταση των εναλλακτικών που παρουσιάζονται και επιλογή της κατάλληλης δράσης. Οι παράγοντες που επηρεάζουν τις αποφάσεις μας είναι πολλοί, όπως τα προσωπικά χαρακτηριστικά, το περιβάλλον που ζούμε και παράγοντες σχετικοί με την απόφαση.
- Οι καλύτερες αποφάσεις είναι προϊόν μιας ισορροπημένης εκτίμησης των στοιχείων με βάση τη λογική και το συναίσθημα.

Να θυμάσαι...



Στην επόμενη ενότητα θα δεις:

- Με ποιον τρόπο μπορείς να οργανώσεις καλύτερα τα οικονομικά σου για να παίρνεις πιο σωστές αποφάσεις.

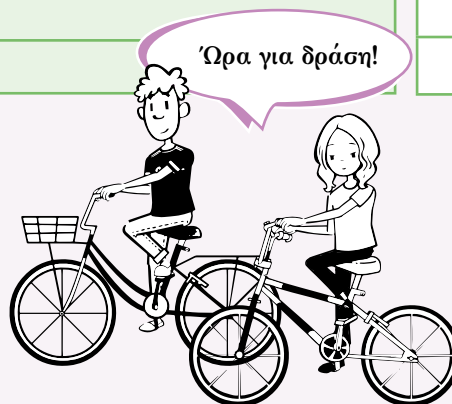
Ανακεφαλαιωτικές Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης:

Εξετάστε τις παρακάτω συνήθειες μελέτης και βρείτε ποιες από αυτές βοηθούν να πετύχετε τους στόχους σας. Σημειώστε με Χ όσες κρίνετε σωστές στο τελευταίο κουτάκι.

1	Επαναλαμβάνω όσα διαβάζω χωρίς να καταλαβαίνω το νόημα.	
2	Απομακρύνομαι από όσα αποσπούν την προσοχή μου.	
3	Βαριέμαι εύκολα και κοιτάω συχνά το κινητό.	
4	Αυτά που διαβάζω μου φαίνονται άσχετα με όσα ήδη γνωρίζω.	
5	Χρησιμοποιώ πρόχειρο για όσα χρειάζεται να βρω επιπλέον πληροφορίες.	
6	Σκέφτομαι πώς θα χρησιμοποιήσω όσα καινούρια μαθαίνω.	
7	Περιμένω να με βοηθήσουν οι άλλοι σε ό,τι δεν καταλαβαίνω.	
8	Διαβάζω έχοντας κάνει ιεράρχηση  για τα σημαντικά σημεία του κειμένου.	
9	Κάνω μόνο όσες ασκήσεις μας λέει ο καθηγητής.	
10	Συνδέω όσα διαβάζω με όσα γνωρίζω.	

Δραστηριότητες:

Να πάρετε μια συνέντευξη από τους γονείς σας. Ρωτήστε ποια απόφαση άλλαξε σημαντικά τη ζωή τους και ποια διαδικασία σκέψης ακολούθησαν για να καταλήξουν στην απόφαση αυτή. Κρατήστε σημειώσεις και γράψτε μια σύντομη έκθεση.



2.3 ΚΑΤΑΡΤΙΖΩ ΕΝΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ ΩΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗΣ

Στην ενότητα αυτή θα αντιληφθείς πόσο σημαντική είναι η αξιολόγηση και η ιεράρχηση των δαπανών για την προσωπική σου ευημερία και το ευρύτερο περιβάλλον. Θα διακρίνεις τους ποικίλους παράγοντες που επηρεάζουν την καταναλωτική συμπεριφορά και θα περιγράφεις διάφορα μοτίβα. Θα μάθεις για τους τρόπους πληρωμής ενός αγαθού ή μιας υπηρεσίας που θέλεις να αγοράσεις και θα προβληματιστείς για τον τρόπο χρήσης τους.

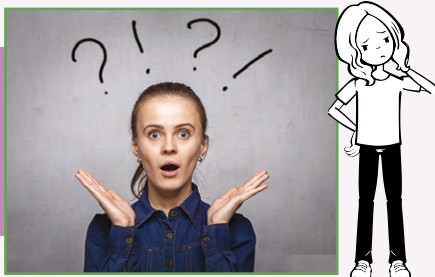
ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:



Ιεράρχηση δαπανών, Καταναλωτική συμπεριφορά, Επιπτώσεις, Τρόποι πληρωμής

- Να αξιολογείς τις προσωπικές σου δαπάνες.
- Να ιεραρχείς τις δαπάνες σου.
- Να προσδιορίζεις τους παράγοντες που επηρεάζουν την καταναλωτική συμπεριφορά του νοικοκυριού.
- Να περιγράφεις μοτίβα καταναλωτικής συμπεριφοράς.
- Να διακρίνεις τα διάφορα συστήματα πληρωμών.
- Να περιγράφεις τις επιπτώσεις της καταναλωτικής συμπεριφοράς στην παραγωγή και στην κατανάλωση.
- Να συσχετίζεις τις καθημερινές επιλογές σου με την προσωπική σου ευημερία και το ευρύτερο περιβάλλον.

Οι οικονομικές αποφάσεις συχνά περιλαμβάνουν την επιλογή μεταξύ εναλλακτικών τρόπων δράσης, αφού οι ανάγκες και οι επιθυμίες μας είναι απεριόριστες και το εισόδημά μας περιορισμένο. Όμως, αν βάλουμε προτεραιότητες και θέσουμε «έξυπνους» στόχους, μπορούμε να αποφασίσουμε πιο εύκολα για το τι πρέπει να θυσιάσουμε ώστε να καλύψουμε τις ανάγκες μας ή να ικανοποιήσουμε τις επιθυμίες μας με βάση τις οικονομικές δυνατότητές μας. Οι παράγοντες που επηρεάζουν τις καταναλωτικές μας επιλογές είναι πολλοί και περίπλοκοι. Οι επιλογές αυτές μπορεί να έχουν σημαντικές επιπτώσεις στην παραγωγή και στην κατανάλωση. Οι επιχειρήσεις θα πρέπει να «ακούσουν» τους καταναλωτές και να ανταποκριθούν στις ανάγκες και στις επιθυμίες τους. Υπάρχουν πολλοί τρόποι πληρωμής ενός αγαθού ή μιας υπηρεσίας που θέλουμε να αγοράσουμε (π.χ. μετρητά, πλαστικό χρήμα, ψηφιακές εφαρμογές). Όποιον τρόπο και αν επιλέγουμε κάθε φορά, είναι σημαντικό να χρησιμοποιούμε τα χρήματά μας με προσοχή και σύνεση.



Η Τάνια έχει μαζέψει στον κουμπαρά της 200€. Με τα χρήματα αυτά θέλει να αγοράσει ένα καινούργιο κινητό τηλέφωνο αξίας 200€ και μερικά νέα ρούχα για το πάρτι γενεθλίων της φίλης της, τα οποία κοστίζουν 70€. Θέλει επίσης να κλείσει εισιτήριο για τη συναυλία του αγαπημένου της τραγουδιστή που περίμενε εδώ και καιρό, το οποίο κοστίζει 20€. Όμως, τα χρήματα δεν επαρκούν για όλες τις αγορές... Τι θα κάνετε αν βρισκόσασταν στη θέση της Τάνιας;

Κάθε μέρα βρισκόμαστε αντιμέτωποι με πολλές αποφάσεις. Μερικές από αυτές είναι απλές, όπως «τι να φορέσω;» ή «τι να φάω;». Άλλες είναι πιο σύνθετες, όπως «να αγοράσω το τελευταίο μοντέλο κινητού τηλεφώνου ή να κρατήσω αυτό που έχω;». Όπως έχουμε πει, οι οικονομικές αποφάσεις συχνά περιλαμβάνουν την επιλογή μεταξύ εναλλακτικών τρόπων δράσης, αφού οι ανάγκες και οι επιθυμίες μας είναι απεριόριστες και το εισόδημά μας περιορισμένο. Αν βάλουμε προτεραιότητες και θέσουμε «έξυπνους» στόχους (βλ. Θεματική Ενότητα 2.2) θα αποφασίσουμε πιο εύκολα για το τι πρέπει να θυσιάσουμε (**κόστος ευκαιρίας**) για να καλύψουμε τις ανάγκες μας ή να ικανοποιήσουμε τις επιθυμίες μας με βάση τις οικονομικές δυνατότητές μας.

Οι παράγοντες που επηρεάζουν τις καταναλωτικές μας επιλογές είναι πολλοί και περίπλοκοι. Σκέψου την τελευταία φορά που αγόρασες κινητό τηλέφωνο, ποδήλατο ή ένα τζιν παντελόνι. Γιατί αγόρασες το συγκεκριμένο προϊόν; Επειδή το είχες πραγματικά ανάγκη; Επειδή θα σε έκανε να νιώσεις καλά με τον εαυτό σου; Επειδή το είχε και κάποιος από τους φίλους σου; Επειδή το είδες σε κάποια διαφήμιση;

Μπορούμε να ομαδοποιήσουμε τους παράγοντες που επηρεάζουν την καταναλωτική συμπεριφορά μας σε πέντε κατηγορίες:

1. **Ψυχολογικοί** παράγοντες
2. **Κοινωνικοί** παράγοντες
3. **Πολιτιστικοί** παράγοντες
4. **Προσωπικοί** παράγοντες, και
5. **Οικονομικοί** παράγοντες.



Διαδραστική τοποθέτηση λέξεων στο ραντάρ



Τρόποι πληρωμής



Πέντε παράγοντες που επηρεάζουν την καταναλωτική συμπεριφορά

Σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς των καταναλωτών παίζει και η διαφήμιση. Η διαφήμιση έχει τεράστια δύναμη στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τα αγαθά και τις υπηρεσίες, μέσα από την εικόνα, τη μουσική και τις λέξεις. Πολλές φορές η διαφήμιση αξιοποιεί την **πυραμίδα του Μάσλοου**, ώστε με δυναμικό και έντονο τρόπο να επικοινωνήσει τα μηνύματά της.



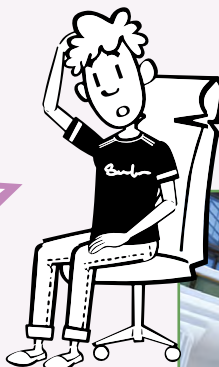
Η αγορά ενός αγαθού ή μιας υπηρεσίας δεν απαιτεί πάντοτε πολλή σκέψη και προγραμματισμό. Παρακάτω περιγράφονται κάποιοι τύποι καταναλωτικής συμπεριφοράς:

1. Σύνθετη καταναλωτική συμπεριφορά	Θέλω να αγοράσω έναν φορητό υπολογιστή... Θα κάνω διεξοδική έρευνα αγοράς πριν αποφασίσω. Θα συμβουλευτώ τους γονείς μου, τους ειδικούς, τους φίλους μου.
2. Καταναλωτική συμπεριφορά από συνήθεια	Κάθε πρωί πίνω την αγαπημένη μου μάρκα γάλακτος. Δεν χρειάζεται να συγκεντρώσω πληροφορίες ή να σκεφτώ πολύ πριν την αγοράσω.
3. Λιγότερο σύνθετη καταναλωτική συμπεριφορά	Για να αγοράσω κάποιο προϊόν στηρίζομαι σε κριτήρια, όπως είναι η τιμή, η διαθεσιμότητα, ο χρόνος, οι προσφορές... Διαμορφώνω άποψη για το προϊόν και αν μείνω ευχαριστημένος ή ευχαριστημένη θα το ξανααγοράσω.
4. Παρορμητική καταναλωτική συμπεριφορά	Αγοράζω χωρίς σκέψη και σχέδιο. Αν έχω καλή διάθεση, ξεδεύω από ευχαρίστηση και για να διατηρήσω την καλή μου διάθεση. Αν είμαι σε κακή διάθεση, ξεδεύω για να προσπαθήσω να νιώσω καλύτερα.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να πληρώσουμε το αγαθό ή την υπηρεσία που θέλουμε να αποκτήσουμε (π.χ. με μετρητά, επιταγή, χρεωστική, πιστωτική ή προπληρωμένη κάρτα, ηλεκτρονική μεταφορά χρημάτων ή χρησιμοποιώντας το ηλεκτρονικό πορτοφόλι). Φυσικά δεν μπορείς να χρησιμοποιήσεις όλους αυτούς τους τρόπους σε αυτήν την ηλικία! Είναι όμως πολύ χρήσιμο να γνωρίζεις πώς να χρησιμοποιείς τα χρήματά σου, ώστε να μη βρεθείς ποτέ σε δύσκολη θέση.



Οι γονείς μου θέλουν να αγοράσουν ένα καινούργιο αυτοκίνητο γιατί αυτό που έχουμε παρουσιάζει συχνά βλάβες. Όμως δεν έχουν τόσα μετρητά, ούτε μπορούν να αποταμιεύσουν γιατί θα χρειαστούν πολλά χρόνια για να μαζέψουν τα χρήματα που απαιτούνται. Υπάρχει λύση;



Βέβαια και υπάρχει! Θυμήσου όσα συζητήσαμε στην ενότητα «Η αβεβαιότητα στη ζωή της οικογένειας». Μπορούμε να ζητήσουμε χρήματα από την τράπεζα (δάνειο) για να αγοράσουμε το αγαθό (π.χ. αυτοκίνητο, σπίτι) ή την υπηρεσία (π.χ. σπουδές) που θέλουμε.



Οι σύγχρονες τάσεις στην οικονομική επιστήμη μελετούν τις επιδράσεις των ποικίλων παραγόντων στη λήψη οικονομικών αποφάσεων. Σκοπός τους είναι η καλύτερη κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς και η πρόβλεψή της σε ορισμένες καταστάσεις.

Το δάνειο μας φέρνει πιο κοντά στον στόχο μας. Όμως πριν αποφασίσουμε να ζητήσουμε δάνειο πρέπει να σκεφτούμε:

- Γιατί δανείζομαι χρήματα; Για να καλύψω μία ανάγκη ή μία επιθυμία μου;
- Χρειάζομαι τώρα το προϊόν ή την υπηρεσία που θέλω να αγοράσω; Μήπως μπορώ να το αποκτήσω αργότερα αφού κάνω αποταμίευση;
- Μπορώ να είμαι συνεπής και να πληρώνω τις δόσεις του δανείου χωρίς να επηρεαστεί σοβαρά ο τρόπος της ζωής μου;

Όλοι οι τρόποι πληρωμής έχουν πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα. **Βασικό πλεονέκτημα της χρήσης καρτών και των ηλεκτρονικών εφαρμογών είναι η δυνατότητα που μας δίνουν να μην μεταφέρουμε μετρητά μαζί μας.** Μπορούμε επίσης να τις χρησιμοποιούμε για τις καθημερινές αγορές μας είτε στο διαδίκτυο είτε στα «φυσικά» καταστήματα. Όμως **υπάρχει ο κίνδυνος κλοπής των προσωπικών μας στοιχείων, αλλά και αλόγιστης χρήσης που μπορεί να μας οδηγήσει σε**



υπερχρέωση (ειδικά στις περιπτώσεις της πιστωτικής κάρτας και του δανείου).



Τελικά, υπάρχουν πολλοί τρόποι πληρωμής. Ποιος από όλους αυτούς είναι ο καλύτερος;

Ο τρόπος με τον οποίον σκέφτονται και ενεργούν οι καταναλωτές, επηρεάζει τον τρόπο ή (και) τη διαδικασία που παράγουν και πωλούν οι επιχειρήσεις τα αγαθά ή τις υπηρεσίες τους. Οι ανάγκες και οι επιθυμίες των καταναλωτών δημιουργούν τη **ζήτηση** ^(Α) για ένα αγαθό ή μια υπηρεσία. Όταν υπάρχει μεγάλη ζήτηση για ένα αγαθό ή μια υπηρεσία, οι επιχειρήσεις φροντίζουν να αυξήσουν την παραγωγή τους για να ανταποκριθούν σε αυτήν την ανάγκη των καταναλωτών και να βγάλουν κέρδος.

Η συμπεριφορά των καταναλωτών μπορεί επίσης να επηρεάσει τις τάσεις της αγοράς. Σε έναν κόσμο με αμέτρητες επιλογές, οι καταναλωτές διερευνούν για προϊόντα και υπηρεσίες που έχουν ποιότητα και είναι φιλικά προς το περιβάλλον. Οι επιχειρήσεις θα πρέπει να «ακούσουν» τις τάσεις αυτές και να προσαρμοστούν με την παραγωγή τέτοιων προϊόντων σε λογικές τιμές.



Χάρτης
ενσυναίσθησης

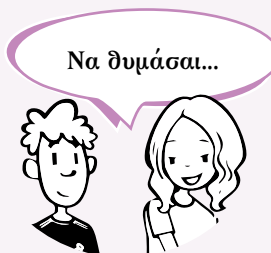


Διαδραστική
αντιστοίχιση

ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



- Αν ιεραρχήσουμε τις ανάγκες μας, μπορούμε να αποφασίσουμε πιο εύκολα για το τι πρέπει να θυσιάσουμε για να καλύψουμε τις ανάγκες ή να ικανοποιήσουμε τις επιθυμίες μας με βάση τις οικονομικές δυνατότητές μας.
- Οι παράγοντες που επηρεάζουν την καταναλωτική συμπεριφορά μπορούν να ομαδοποιηθούν σε πέντε κατηγορίες: ψυχολογικοί, κοινωνικοί, πολιτιστικοί, προσωπικοί και οικονομικοί. Ο τρόπος με τον οποίο οι παράγοντες αυτοί αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, μας δείχνει ότι ο καθένας από εμάς είναι μοναδικός.
- Υπάρχουν πολλοί τρόποι πληρωμής ενός αγαθού ή μιας υπηρεσίας που θέλουμε να αγοράσουμε (π.χ. μετρητά, επιταγή, πλαστικό χρήμα, ψηφιακές εφαρμογές). Όποιον τρόπο και αν επιλέγουμε κάθε φορά, είναι σημαντικό να χρησιμοποιούμε τα χρήματά μας με προσοχή και σύνεση.
- Οι αλλαγές στη ζήτηση των καταναλωτών μπορεί να έχουν σημαντικές επιπτώσεις στην παραγωγή και στην κατανάλωση. Οι επιχειρήσεις θα πρέπει να «ακούσουν» τις ανάγκες και τις επιθυμίες των καταναλωτών και να ανταποκριθούν σε αυτές.



Στην επόμενη ενότητα θα δεις:

- Τους λόγους για τους οποίους είναι αναγκαίο να υιοθετήσουμε τις αρχές της αειφόρου κατανάλωσης στην καθημερινότητά μας.
- Τρόπους με τους οποίους μπορούμε να οδηγηθούμε στην υπεύθυνη οικονομική συμπεριφορά και στην αειφόρο κατανάλωση.

Ανακεφαλαιωτικές Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης:

1. Γράψε ποιος παράγοντας θεωρείς ότι επιδρά στη συγκεκριμένη συμπεριφορά των καταναλωτών.

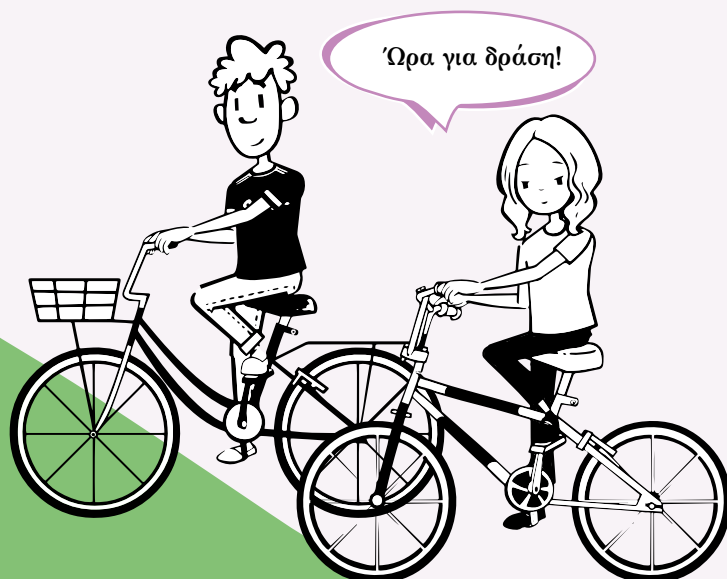
- α) _____ Η Τσιν Τσιν αγόρασε το νυφικό της σε κόκκινο χρώμα. Παραδοσιακά, στην Κίνα, από όπου κατάγεται, το νυφικό της νύφης είναι κόκκινο επειδή το χρώμα αυτό συνδέεται με την καλή τύχη, την ευτυχία και την ευημερία.
- β) _____ Μία από τις βασικές κατηγορίες αγαθών για τον κ. Μανώλη, συνταξιούχο, είναι τα προϊόντα υγειονομικής περίθαλψης.
- γ) _____ Η Σοφία ασκείται τακτικά και επιλέγει υγιεινά τρόφιμα.
- δ) _____ Ο Αλέξανδρος διαμορφώνει το ντύσιμό του με βάση τις επιλογές του αγαπημένου του τραγουδιστή.
- ε) _____ Η Ελένη, όταν έχει κακή διάθεση, ξοδεύει για να νιώσει καλύτερα.

Δραστηριότητες:

1. Διάβασε το σλόγκαν της κάθε διαφήμισης. Με βάση την πυραμίδα του Μάσλοου, ποιες ανάγκες προβάλλονται; Μπορείς να φανταστείς ποιο προϊόν διαφημίζεται;

- α) Φύλαξε όσα αγαπάς!
- β) Παίζοντας... έρχεται η επιβράβευση!
- γ) Ξεκινάμε τη μέρα μας μαζί!
- δ) Τολμάμε να κάνουμε πράγματα που οι υπόλοιποι μόνο ονειρεύονται!
- ε) Ό,τι πιο κοντά στο φρεσκοστυμμένο!

Η άσκηση αυτή θα σε βοηθήσει να ζωγραφίσεις ή να γυρίσεις σε βίντεο τη δική σου διαφήμιση, είτε μόνος σου είτε σε ομάδα!



2.4 ΑΝΑΤΥΣΣΩ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΙΕΦΟΡΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ

Ατομικές ενέργειες που αφορούν την υπεύνηη κατανάλωση θα σε απασχολήσουν σε αυτήν την ενότητα, όπως η μείωση της κατανάλωσης, η επαναχρησιμοποίηση και η ανακύκλωση. Μέσα από τις αρχές της αιεφόρου κατανάλωσης θα αντιληφθείς την αναγκαιότητα να εξετάζεις –πριν την αγορά ενός αγαθού– τον κύκλο ζωής του και τον αντίκτυπό του στο περιβάλλον. Ακόμη, θα προβληματιστείς για τα δυτικά καταναλωτικά πρότυπα και την αναγκαιότητα αλλαγής τους.

ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ
ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:

- Να περιγράφεις τον κύκλο ζωής των αγαθών για έναν καταναλωτή/νοικοκυριό.
- Να υιοθετείς υπεύνηη καταναλωτική συμπεριφορά όσον αφορά την ανακύκλωση και την υπερκατανάλωση.
- Να προσδιορίζεις τις αρχές της αιεφόρου κατανάλωσης.
Να εκφράζεις προβληματισμό και να επιχειρηματολογείς για την πιθανή υπερχρέωση και τους κινδύνους που ελλοχεύουν από την **αλόγιστη** ^(AQ) χρήση πιστωτικών καρτών και δανείων.
- Να εκτιμάς και να επιχειρηματολογείς για την ανάγκη αλλαγής των δυτικών καταναλωτικών προτύπων και των επιπτώσεων της υπερκατανάλωσης.
- Να αναπτύσσεις δεξιότητες συνεργασίας, συμμετέχοντας από κοινού σε εργασίες που διαπραγματεύονται την υπεύνηη οικονομική συμπεριφορά και την αιεφόρο κατανάλωση.



Κύκλος ζωής αγαθών, Αιεφόρος κατανάλωση, Μείωση κατανάλωσης, Επαναχρησιμοποίηση, Ανακύκλωση, Υπερκατανάλωση



Κάθε αγαθό που καταναλώνουμε επηρεάζει το περιβάλλον σε όλα τα στάδια της ζωής του, από το στάδιο συγκέντρωσης των πρώτων υλών για την παραγωγή του μέχρι το στάδιο της διαχείρισής του όταν σταματάμε να το χρησιμοποιούμε. Γι' αυτό χρειάζεται να εξετάζουμε όχι μόνο την αναγκαιότητα και το κόστος του αγαθού που πρόκειται να καταναλώσουμε, αλλά και τον αντίκτυπο του προϊόντος στο περιβάλλον, για να εξασφαλίσουμε την επιβίωση τόσο τη δική μας όσο και του πλανήτη. **Επιλογές, όπως η μείωση της κατανάλωσης, η επαναχρησιμοποίηση και η ανακύκλωση, πρέπει να συμπεριληφθούν στις καταναλωτικές μας ενέργειες προς όφελος όλων.** Πλέον, είναι αναγκαίο να αλλάξουμε τα **δυτικά καταναλωτικά πρότυπα** ^(AQ) που προβάλλουν τον πλούτο και την υπερβολή, και τη θέση τους να πάρουν τα πρότυπα που χαρακτηρίζονται από το μέτρο, την **επάρκεια** ^(AQ), τη δικαιοσύνη και την ισορροπία.

Τι κοινό έχει μία πεταλούδα, ένα κινητό τηλέφωνο και μία μπάλα ποδοσφαίρου;



Ανακύκλωση



Όπως τα **έμβια** (ΑΦ) όντα γεννιούνται, ωριμάζουν, γερνούν και πεθαίνουν, έτσι και τα αγαθά περνούν από διάφορα στάδια, δηλαδή έχουν έναν **κύκλο ζωής**.

Κάθε αγαθό που καταναλώνουμε έχει αντίκτυπο στο περιβάλλον σε όλα τα στάδια του κύκλου ζωής του.



Όταν θελήσουμε να αγοράσουμε ένα αγαθό, θα πρέπει να αξιολογήσουμε όχι μόνο την **αναγκαιότητά** του και τις **οικονομικές δυνατότητές** μας, αλλά και τον **αντίκτυπο του αγαθού στο περιβάλλον**. Η διαδικασία αυτή θα μας οδηγήσει στο να υιοθετήσουμε μια πιο υπεύνητη καταναλωτική συμπεριφορά που θα ωφελήσει εμάς τους ίδιους και θα προστατεύσει το περιβάλλον.



Οικολογικά σήματα πάνω σε αγαθά

- **Ευρωπαϊκό οικολογικό σήμα** (Ευρωπαϊκή Επιτροπή). Με το χαρακτηριστικό λουλούδι-λογότυπο, το οικολογικό σήμα της ΕΕ είναι ένα μέσο που βοηθά τους καταναλωτές να κάνουν εύκολα φιλικές για το περιβάλλον επιλογές όταν διαλέγουν προϊόντα και υπηρεσίες που κυμαίνονται σε ένα ευρύ φάσμα, από απορρυπαντικά ρούχων μέχρι χώρους κατασκήνωσης.
- **EMAS** (Ευρωπαϊκή Επιτροπή). Το EMAS (το σύστημα οικολογικού ελέγχου και οικολογικής διαχείρισης της ΕΕ), είναι ένα εθελοντικό σύστημα που βοηθά τις επιχειρήσεις να βελτιστοποιήσουν τις παραγωγικές τους διεργασίες και να χρησιμοποιούν αποδοτικότερα τους πόρους.



Τι άλλο μπορούμε να κάνουμε;

Η καλύτερη επιλογή είναι να **μειώσουμε την κατανάλωση**, ώστε να δημιουργούμε λιγότερα απόβλητα. Όταν αυτό δεν είναι εφικτό, μία ακόμη επιλογή είναι η **επανα-χρησιμοποίηση**.

Η **επαναχρησιμοποίηση** αγαθών **μειώνει** τη ζήτηση για φυσικούς πόρους, **εξοικονομεί** ενέργεια, **μειώνει** τα απόβλητα και μας **εξοικονομεί** χρήματα.

Η μείωση της κατανάλωσης, η ανακύκλωση και η επαναχρησιμοποίηση αποτελούν τις βασικές αρχές της **αιεφόρου κατανάλωσης**.

Για να γίνουμε υπεύθυνοι καταναλωτές θα πρέπει να **επανεξετάσουμε τι σημαίνει ανάγκη και τι επιθυμία**. Η διαφύλαξη των αξιών της αλληλεγγύης, της δικαιοσύνης, της ελευθερίας και της ειρήνης έναντι της σπατάλης, της απάτης, της υπερβολής και της βίας αποτελεί βασική αρχή της αιεφόρου κατανάλωσης.

Αιεφόρος κατανάλωση είναι η υπεύθυνη χρήση προϊόντων και υπηρεσιών που ικανοποιεί τις βασικές ανάγκες και βελτιώνει την ποιότητα ζωής, ενώ ελαχιστοποιεί τις επιπτώσεις στο περιβάλλον κατά τη διάρκεια του κύκλου ζωής τους, χωρίς να θέτει σε κίνδυνο τις ανάγκες των επόμενων γενεών.



Όταν οι καταναλωτικές μας συνήθειες στηρίζονται στις αρχές της αιεφόρου κατανάλωσης, τότε κατανέμουμε τους φυσικούς πόρους πιο δίκαια, εξοικονομούμε χρήματα για να ικανοποιήσουμε τις βασικές ανάγκες μας και αντιμετωπίζουμε το πρόβλημα της υπερκατανάλωσης.

Η υπερκατανάλωση χαρακτηρίζει τον δυτικό τρόπο ζωής των αναπτυγμένων χωρών. Είναι υπεύθυνη για την κλιματική κρίση, την απώλεια της βιοποικιλότητας, την έλλειψη καθαρού νερού, τη διάβρωση του εδάφους, τη ρύπανση του αέρα, του εδάφους και των υδάτινων πόρων.



Και, σαν να μην έφταναν όλα αυτά, η **υπερκατανάλωση δεν μας κάνει πιο ευτυχισμένους**. Η κατανάλωση περισσότερων υλικών αγαθών απ' όσα χρειαζόμαστε πραγματικά και με πολύ γρήγορους ρυθμούς μπορεί να μας κάνει ευτυχισμένους για σύντομο χρονικό διάστημα. Όμως τις περισσότερες φορές οδηγεί στην αναζήτηση μεγαλύτερης ευχαρίστησης καταναλώνοντας ακόμη περισσότερα. Στο πλαίσιο αυτό, οι σύγχρονοι τρόποι πληρωμής, όπως οι πιστωτικές κάρτες και τα δάνεια, μπορούν να μας οδηγήσουν στην υπερκατανάλωση.



Όμως, οι σύγχρονοι τρόποι πληρωμής μάς προσφέρουν ευκολίες, όπως το να μην μεταφέρουμε μετρητά μαζί μας.

Σωστά, αλλά θα πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί και να μην κάνουμε αλόγιστη χρήση αυτών διότι **ελλοχεύουν**  κίνδυνοι. Κάποιοι από τους κινδύνους είναι:

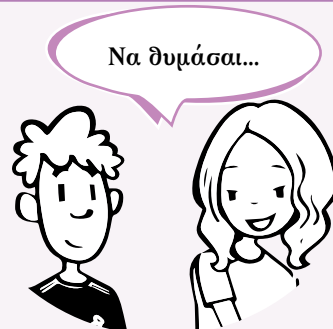
- **Ο πειρασμός της υπερκατανάλωσης:** Η ευκολία να αγοράζουμε χωρίς να πληρώνουμε αμέσως μπορεί να μας οδηγήσει σε δαπάνες που δεν συγχρονίζονται με το πραγματικό εισόδημά μας.
- **Υπερχρέωση:** Εάν δεν εξοφλήσουμε το ποσό της αγοράς έγκαιρα, θα συσσωρευθούν σημαντικές χρεώσεις, που θα είναι όλο και πιο δύσκολο να τις καλύψουμε.
- **Επιπτώσεις στην ψυχική υγεία:** Η ανησυχία για την κάλυψη των δαπανών μπορεί να οδηγήσει σε άγχος και να επηρεάσει την ποιότητα της ζωής μας.
- **Εξάρτηση:** Η εξάρτηση από τους σύγχρονους τρόπους πληρωμής μπορεί να μας εμποδίσει να αποκτήσουμε χρήσιμες οικονομικές δεξιότητες, όπως είναι η τήρηση ενός προϋπολογισμού και η αποταμίευση.

Επομένως, χρειάζεται να αλλάξουμε τα πρότυπα κατανάλωσης που προβάλλουν τον πλούτο και την υπερβολή και να **ενσωματώσουμε**  στην καθημερινότητά μας δράσεις της αειφόρου κατανάλωσης για να εξασφαλίσουμε την υγεία τη δική μας και του πλανήτη Γη.

ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



- Ο κύκλος ζωής ενός αγαθού μάς βοηθά να κατανοήσουμε ότι κάθε αγαθό που καταναλώνουμε επηρεάζει το περιβάλλον σε κάθε στάδιο της ζωής του, από το στάδιο συγκέντρωσης των πρώτων υλών για την παραγωγή του μέχρι το στάδιο της διαχείρισής του όταν σταματάμε να το χρησιμοποιούμε.
- Γνωρίζοντας τον κύκλο ζωής ενός αγαθού υιοθετούμε μια πιο υπεύνητη καταναλωτική συμπεριφορά και συνυπολογίζουμε την αναγκαιότητα του αγαθού, τον αντίκτυπό του στο περιβάλλον και τις οικονομικές μας δυνατότητες.
- Η καλύτερη επιλογή για την προστασία και τη διατήρηση του περιβάλλοντος είναι η μείωση της κατανάλωσης, με την επαναχρησιμοποίηση και την ανακύκλωση να ακολουθούν.
- Είναι αναγκαίο να αλλάξουμε συμπεριφορές που οδηγούν στην υπερκατανάλωση και να ενσωματώσουμε στην καθημερινότητά μας δράσεις υπεύθυνης (αειφόρου) κατανάλωσης, ώστε να εξασφαλίσουμε την επιβίωση τόσο τη δική μας όσο και της Γης.



Στην επόμενη ενότητα θα δεις:

- Την έννοια της επιχείρησης και τον ρόλο της στο πλαίσιο της αγοράς.

Ανακεφαλαιωτικές Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης:

Είσαι υπεύθυνος καταναλωτής; Σκέψου ποιο προϊόν αγόρασες την τελευταία φορά και προσπάθησε να απαντήσεις τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Γιατί αγόρασες το συγκεκριμένο προϊόν;
- Ποιες πρώτες ύλες ή υλικά πιστεύεις ότι χρησιμοποιήθηκαν για την παραγωγή του προϊόντος αυτού;
- Τι υλικό χρησιμοποιήθηκε για τη συσκευασία του προϊόντος;
- Από πού μεταφέρθηκε το προϊόν;
- Πόσο συχνά χρησιμοποιείς το προϊόν αυτό;
- Τι θα κάνεις το προϊόν όταν δεν θα το χρειάζεσαι;



Δραστηριότητες:

Αναζήτησε στο σπίτι σου, αν υπάρχουν, κάποια από τα παρακάτω προϊόντα που αναγράφονται στην πρώτη στήλη του πίνακα. Αφού τα εντοπίσεις, γράψε τα στη δεύτερη στήλη του πίνακα.

Χαρακτηριστικά	Ποιο είναι αυτό;
Προϊόν που θα χρησιμοποιήσεις μία φορά και θα το πετάξεις.	
Προϊόν που θα χρησιμοποιήσεις τουλάχιστον 3 φορές και μετά θα το πετάξεις.	
Προϊόν που δεν χρησιμοποιείς ή δεν πρόκειται να χρησιμοποιήσεις για μεγάλο χρονικό διάστημα και μπορείς να το χαρίσεις σε φίλο σου.	
Προϊόν που φέρει το οικολογικό σήμα της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το σήμα αυτό μας δείχνει ότι το προϊόν εφαρμόζει αυστηρά περιβαλλοντικά κριτήρια, από τη διαδικασί α παραγωγής μέχρι τη συσκευασία και τη μεταφορά του.	
Προϊόν που κατασκευάζεται από ανακυκλωμένο χαρτί.	
Βιολογικό προϊόν.	
Προϊόν που φέρει το διπλανό σήμα ανακύκλωσης.	
Προϊόν που φέρει το σήμα ποιότητας για χορτοφαγικά προϊόντα.	

2.5 ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΙΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΡΟΛΟ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ

Για να δημιουργήσουμε μια κοινωνία με λιγότερα περιβαλλοντικά και κοινωνικά προβλήματα, ευθύνη δεν έχουμε μόνο εμείς ως καταναλωτές, αλλά και οι επιχειρήσεις και το κράτος. Αφού γνωρίσεις την οικονομική μονάδα της επιχείρησης και τον σκοπό που επιδιώκει, θα διαπιστώσεις τη σχέση εξάρτησης ανάμεσα στις επιχειρήσεις και στα νοικοκυριά, καθώς και τις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ τους. Θα μάθεις να διακρίνεις διάφορες μορφές επιχειρήσεων και να επιλέγεις για τις αγορές σου εκείνες που συμμετέχουν σε δράσεις με θετικό κοινωνικό αντίκτυπο. Ακόμη, θα αντιληφθείς τον ρόλο των εργατικών σωματείων και την πιθανή επίδρασή τους στα νοικοκυριά.

ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:

- Να ορίζεις την έννοια της επιχείρησης και να βρίσκεις ομοιότητες, διαφορές και σχέσεις με τα νοικοκυριά.
- Να περιγράφεις τα χαρακτηριστικά μιας οικογενειακής επιχείρησης.
- Να διακρίνεις τις δημόσιες από τις ιδιωτικές επιχειρήσεις.
- Να διακρίνεις τις επιχειρήσεις ανάλογα με τα προϊόντα και τις υπηρεσίες που παράγουν.
- Να επιλέγεις για τις αγορές σου επιχειρήσεις που συμμετέχουν σε δράσεις με θετικό κοινωνικό αντίκτυπο.
- Να ορίζεις και να ερμηνεύεις τον ρόλο των εργατικών σωματείων και την ενδεχόμενη επίδρασή τους στα νοικοκυριά.
- Να αναπτύσσεις δεξιότητες συνεργασίας, συμμετέχοντας από κοινού σε δραστηριότητες που επικεντρώνονται στη σχέση μεταξύ νοικοκυριών και επιχειρήσεων.



Επιχείρηση, Νοικοκυριό, Αμοιβαία εξάρτηση, Οικογενειακή επιχείρηση, Δημόσιες και ιδιωτικές επιχειρήσεις, Ατομικές και συλλογικές επιχειρήσεις, Επιχειρήσεις πρωτογενούς, δευτερογενούς και τριτογενούς παραγωγής, Επιχειρήσεις με κοινωνικό αντίκτυπο, Εργατικά σωματεία



Εργατικά
σωματεία



Γνωρίζω
τις οικονομικές
μονάδες και τον ρόλο
τους στο πλαίσιο
της αγοράς



Για να δημιουργήσουμε μια κοινωνία με λιγότερα περιβαλλοντικά και κοινωνικά προβλήματα, ευθύνη δεν έχουμε μόνο εμείς ως καταναλωτές, αλλά και οι επιχειρήσεις και το κράτος. Οι επιχειρήσεις είναι οικονομικές μονάδες που παράγουν αγαθά και υπηρεσίες με σκοπό το κέρδος. Ανάμεσα στις επιχειρήσεις και στα νοικοκυριά υπάρχει μια σχέση αμοιβαίας εξάρτησης, με ομοιότητες αλλά και διαφορές μεταξύ τους. Μερικές από τις μεγαλύτερες επιχειρήσεις στον κόσμο είναι οικογενειακές. Οι επιχειρήσεις διακρίνονται σε διάφορες κατηγορίες, όπως δημόσιες και ιδιωτικές, επιχειρήσεις πρωτογενούς, δευτερογενούς και τριτογενούς παραγωγής. Τα τελευταία χρόνια οι επιχειρήσεις συμμετέχουν σε δράσεις με κοινωνικό αντίκτυπο, προσπαθώντας να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής όχι μόνο των πολιτών αλλά και των εργαζομένων τους. Οι εργαζόμενοι για να προστατεύσουν τα δικαιώματά τους έχουν δημιουργήσει τα εργατικά σωματεία.

Ποιοι μπορεί να είναι υπεύθυνοι για το αποτέλεσμα που βλέπεις στις εικόνες;



Αναρωτήθηκες ποτέ;



Για να δημιουργήσουμε μια κοινωνία με λιγότερα περιβαλλοντικά και κοινωνικά προβλήματα, ευθύνη δεν έχουμε μόνο εμείς ως καταναλωτές. Ευθύνη έχουν και οι επιχειρήσεις, αλλά και το κράτος. Για τον ρόλο του κράτους, θα μιλήσουμε στην επόμενη ενότητα.

Η επιχείρηση είναι μία οικονομική μονάδα που συνδυάζει και χρησιμοποιεί τους συντελεστές παραγωγής για να παράγει αγαθά ή να προσφέρει υπηρεσίες. Σκοπός της επιχείρησης είναι να πετύχει το μεγαλύτερο δυνατό κέρδος.



Παρατήρησε,
Σκέψου,
Συζήτησε...

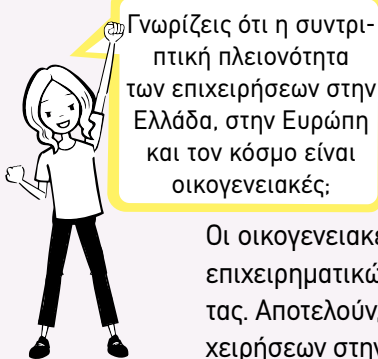


Επιχειρήσεις –
Νοικοκυριά

Οι επιχειρήσεις και τα νοικοκυριά παρουσιάζουν ομοιότητες μεταξύ τους. Μία βασική ομοιότητα είναι ότι και οι δύο οικονομικές μονάδες χρησιμοποιούν παραγωγικούς συντελεστές για να παράγουν αγαθά και υπηρεσίες. Όμως παρουσιάζουν και **διαφορές**, όπως για παράδειγμα η επιχείρηση έχει σκοπό το κέρδος, ενώ το νοικοκυριό έχει σκοπό να εξασφαλίσει την ευημερία των μελών του.

Παρατήρησε το παρακάτω διάγραμμα κυκλικής ροής για να δεις πώς ανάμεσα στις επιχειρήσεις και στα νοικοκυριά υπάρχει μια σχέση αμοιβαίας εξάρτησης.





Γνωρίζεις ότι η συντριπτική πλειονότητα των επιχειρήσεων στην Ελλάδα, στην Ευρώπη και τον κόσμο είναι οικογενειακές;

Η οικογενειακή επιχείρηση είναι μια μορφή οικονομικής οργάνωσης που ανήκει, ελέγχεται και διοικείται από άτομα που έχουν μεταξύ τους συγγενικές, οικογενειακές σχέσεις (π.χ. σύζυγοι, γονείς-παιδιά, αδέρφια-ξαδέλφια).

Οι οικογενειακές επιχειρήσεις αποτελούν, την πρώτη μορφή επιχειρηματικών σχηματισμών στην ιστορία της ανθρωπότητας. Αποτελούν, επίσης, τη συντριπτική πλειονότητα των επιχειρήσεων στην Ελλάδα, στην Ευρώπη και τον κόσμο. Διαθέτει χαρακτηριστικά που μπορεί να την κάνουν περισσότερο **κερδοφόρα** , αλλά και ανθεκτική σε δύσκολες συνθήκες.



Ποια είναι αυτά τα χαρακτηριστικά;

- Οι ισχυροί ανθρώπινοι δεσμοί μεταξύ των μελών της οικογένειας, αλλά και μεταξύ της οικογένειας και των εργαζομένων.
- Οι κοινοί στόχοι και οι κοινές οικογενειακές αξίες.
- Η προθυμία των μελών της οικογενειακής επιχείρησης να θυσιάσουν μέρος από το εισόδημά τους ή τον χρόνο τους και να προσφέρουν δωρεάν προσωπική εργασία, σε δύσκολες κυρίως περιόδους.
- Η χρήση πόρων (χρόνος, χρήμα) για να αποκτήσουν τα νεότερα μέλη όλα τα προσόντα που χρειάζονται για να συνεχίσουν την επιχείρηση.
- Η παραγωγή ποιοτικών προϊόντων και υπηρεσιών για να διατηρήσουν την καλή φήμη της οικογένειας.



Σημαντικές
οικογενειακές
επιχειρήσεις

Μπορούμε να διακρίνουμε τις επιχειρήσεις σε **δημόσιες** και **ιδιωτικές**:

Οι δημόσιες επιχειρήσεις είναι μια μορφή επιχείρησης στην οποία παρεμβαίνει το κράτος κατά τη διαδικασία παραγωγής αγαθών και υπηρεσιών.

Βασικά χαρακτηριστικά τους είναι:

- Ιδρύονται από το κράτος για να εξυπηρετήσουν το συμφέρον των πολιτών,
- διοικούνται από πρόσωπα που έχει επιλέξει η Κυβέρνηση της χώρας,
- δημιουργούνται από περιουσιακά στοιχεία του κράτους,
- ελέγχονται από το κράτος.

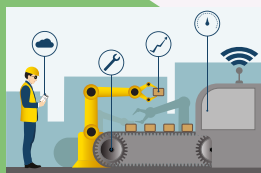
Οι ιδιωτικές επιχειρήσεις είναι επιχειρήσεις που ανήκουν, ελέγχονται και διοικούνται από **ιδιώτες** .

Επίσης, οι επιχειρήσεις, ανάλογα με τα προϊόντα που παράγουν και τις υπηρεσίες που προσφέρουν, διακρίνονται σε:



Επιχειρήσεις πρωτογενούς τομέα παραγωγής: Οι επιχειρήσεις αυτές ασχολούνται με τη γεωργία, την κτηνοτροφία, τη μελισσοκομία, τη δασοκομία, την αλιεία, την εξόρυξη και συλλογή ορυκτού πλούτου.

Επιχειρήσεις δευτερογενούς τομέα παραγωγής: Οι επιχειρήσεις αυτές ασχολούνται με τη **μεταποίηση**  των προϊόντων που παράγουν οι επιχειρήσεις πρωτογενούς παραγωγής. Είναι μεγάλες μεταποιητικές επιχειρήσεις (βιομηχανίες) ή και μικρότερες (βιοτεχνίες ή οικοτεχνίες). Σε αυτήν την κατηγορία ανήκουν για παράδειγμα οι επιχειρήσεις τροφίμων και ποτών, κλωστοϋφαντουργίας, επίπλων, αυτοκινήτων, πετρελαίου, φαρμάκων και καλλυντικών ειδών.





Επιχειρήσεις τριτογενούς τομέα παραγωγής: Οι επιχειρήσεις αυτές ασχολούνται με την παροχή κάθε είδους υπηρεσίας. Για παράδειγμα, οι εμπορικές επιχειρήσεις, οι επιχειρήσεις μεταφορών – επικοινωνιών – συγκοινωνιών, οι τράπεζες, οι ασφαλιστικές επιχειρήσεις, τα ιατρικά διαγνωστικά κέντρα, οι επιχειρήσεις θεάματος οι τουριστικές επιχειρήσεις ανήκουν σε αυτήν την κατηγορία.

Επίσης, οι επιχειρήσεις μπορεί να ανήκουν και να διοικούνται από ένα άτομο (ατομικές) ή να ιδρύονται από δύο ή περισσότερα άτομα (εταίροι).

Οι πιέσεις που δέχεται το φυσικό περιβάλλον και οι νέες απαιτήσεις των καταναλωτών έχουν οδηγήσει τις επιχειρήσεις στο να μην ενδιαφέρονται αποκλειστικά και μόνο για το κέρδος. Πολλές από αυτές παράγουν προϊόντα με μεθόδους φιλικές προς το περιβάλλον, προσφέρουν μέρος από τα κέρδη τους σε δράσεις που αφορούν την προστασία του περιβάλλοντος και την κοινωνική ευαισθησία, παράγουν προϊόντα ή προσφέρουν υπηρεσίες για να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής ομάδων ανθρώπων που έχουν ανάγκη ή για να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής των εργαζομένων και των οικογενειών τους.

Ναι, αλλά πώς βελτιώνεται η ποιότητα ζωής των εργαζομένων; Η μαμά μου απολύθηκε από την εργασία της σε ιδιωτική επιχείρηση, όταν γέννησε την αδερφή μου και έπρεπε να μείνει στο σπίτι για κάποιο διάστημα.



Τα εργατικά σωματεία (ή εργατικές ενώσεις) είναι οργανώσεις εργαζομένων που έχουν ως βασικό σκοπό να διαφυλάξουν και να προωθήσουν τα κοινά συμφέροντα των μελών τους.

Για να προστατευθούν οι εργαζόμενοι από τέτοια φαινόμενα, δημιούργησαν τα εργατικά σωματεία.

Οι εργαζόμενοι πίστεψαν ότι με αυτόν τον τρόπο θα **έχουν όλοι μαζί φωνή** και θα **διεκδικούν όσα δεν μπορούν να διεκδικήσουν από μόνοι τους**, όπως για παράδειγμα δίκαιους μισθούς, υγιεινές και ασφαλείς συνθήκες εργασίας και προστασία από πιθανές αδικίες των εργοδοτών. Η ίδρυση και η συμμετοχή

των εργαζομένων σε εργατικά σωματεία αποτελεί δικαίωμά τους, το οποίο κατοχυρώνεται από τον Νόμο.

Τα εργατικά σωματεία παίζουν σημαντικό ρόλο στη βελτίωση και στη διατήρηση μιας καλύτερης ποιότητας ζωής για τους εργαζόμενους και τις οικογένειές τους.

Με την πάροδο των χρόνων τα εργατικά σωματεία έχουν καταφέρει να:

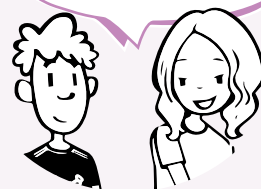
- μειώσουν την οικονομική ανισότητα,
- να δώσουν στους εργαζόμενους τη δυνατότητα να ασχοληθούν περισσότερο χρόνο με προσωπικά θέματα και τις οικογένειές τους,
- να προστατεύσουν τα παιδιά από την εργασία,
- να μειώσουν τα εργατικά ατυχήματα.



ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



- Η επιχείρηση είναι μια οικονομική μονάδα που συνδυάζει και χρησιμοποιεί τους συντελεστές παραγωγής για να παράγει αγαθά ή να προσφέρει υπηρεσίες με σκοπό το κέρδος.
- Τα νοικοκυριά βασίζονται στις επιχειρήσεις για το εισόδημα, τα αγαθά και τις υπηρεσίες που τους προσφέρουν. Οι επιχειρήσεις βασίζονται στα νοικοκυριά για τους συντελεστές παραγωγής που τους προσφέρουν και τις καταναλωτικές δαπάνες που πραγματοποιούν.
- Ανάμεσα στις επιχειρήσεις και στα νοικοκυριά υπάρχουν ομοιότητες αλλά και διαφορές.
- Η οικογενειακή επιχείρηση διαθέτει χαρακτηριστικά (π.χ. στενοί δεσμοί, κοινό όραμα και αξίες, αφοσίωση) που μπορούν να την κάνουν περισσότερο ανθεκτική σε δύσκολες συνθήκες.
- Οι επιχειρήσεις διακρίνονται σε διάφορες κατηγορίες, όπως δημόσιες και ιδιωτικές, ατομικές και συλλογικές, καθώς και επιχειρήσεις πρωτογενούς, δευτερογενούς και τριτογενούς παραγωγής.
- Τα τελευταία χρόνια οι επιχειρήσεις συμμετέχουν σε δράσεις με κοινωνικό αντίκτυπο για να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής των πολιτών και των εργαζομένων τους.
- Τα εργατικά σωματεία προωθούν την οικονομική ισότητα και βοηθούν τους εργαζόμενους να κερδίσουν πιο δίκαιους μισθούς, να έχουν περισσότερο χρόνο για τις οικογένειές τους και ασφαλείς συνθήκες εργασίας.



Στην επόμενη ενότητα θα δεις:

- Τον ρόλο του κράτους και την αλληλεπίδραση των οικονομικών μονών με το κράτος.

Ανακεφαλαιωτικές Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης:

1. Να ταξινομήσεις τις παρακάτω επιχειρήσεις στην κατάλληλη στήλη.

Εργοστάσιο παρασκευής μπύρας, ασφαλιστικό γραφείο, κατάστημα γυναικείων ενδυμάτων, εταιρεία προμήθειας φυσικού αερίου, οινοποιείο, γεωργική εκμετάλλευση ελαιόδεντρων, βιοτεχνία πλεκτών ενδυμάτων, κινηματογράφος, βιομηχανία καλλυντικών, κτηνοτροφική μονάδα.



Επιχειρήσεις πρωτογενούς παραγωγής	Επιχειρήσεις δευτερογενούς παραγωγής	Επιχειρήσεις τριτογενούς παραγωγής

Δραστηριότητες:

Χωριστείτε σε ομάδες και φτιάξτε μια λίστα με πιθανά προβλήματα που παρατηρείτε στην περιοχή που μένετε (π.χ. ρύψη απορριμμάτων, άστεγοι). Προτείνετε δράσεις που θα μπορούσαν να ανάλαβαν οι επιχειρήσεις της περιοχής σας για να επιλυθούν τα προβλήματα αυτά.

2.6 ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΙΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΡΟΛΟ ΤΟΥΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΚΡΑΤΟΣ

Στην ενότητα αυτή θα γνωρίσεις μία ακόμη οικονομική μονάδα, το κράτος, και τον σκοπό που επιδιώκει μέσα από την επιβολή φόρων. Θα κατανοήσεις τη σημασία της επιβολής φόρων στα νοικοκυριά και στις επιχειρήσεις, και θα αντιληφθείς την αναγκαιότητα απόκτησης φορολογικής συνείδησης. Ακόμη, θα διαπιστώσεις τη σχέση μεταξύ των τριών οικονομικών μονάδων: του νοικοκυριού, της επιχείρησης και του κράτους.

ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ
ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:

Νοικοκυριό, Επιχείρηση, Κράτος,
Δημόσια αγαθά, Δημόσιες υπηρε-
σίες, Φόρος, Φορολογική ηθική

- Να ορίζεις την έννοια του κράτους.
- Να κατανοείς ότι οι παραγωγικοί συντελεστές χρησιμοποιούνται από όλες τις οικονομικές μονάδες, δηλαδή τα νοικοκυριά, τις επιχειρήσεις και το κράτος.
- Να εξηγείς με επιχειρήματα τη σημασία της παροχής δημόσιων αγαθών από το κράτος (κοινωνική πρόνοια).
- Να ορίζεις την έννοια του φόρου και να ταξινομείς τους φόρους με βάση διάφορα κριτήρια.
- Να επιχειρηματολογείς για τη σημασία της επιβολής φόρων και για την αναγκαιότητα απόκτησης φορολογικής συνείδησης.
- Να αναλύεις την αλληλεπίδραση μεταξύ νοικοκυριών και κράτους.
- Να συνθέτεις το οικονομικό κύκλωμα (διάγραμμα κυκλικής ροής).
- Να αναπτύσσεις δεξιότητες συνεργασίας, συμμετέχοντας από κοινού σε δραστηριότητες που επικεντρώνονται στις οικονομικές μονάδες.

Όπως τα νοικοκυριά και οι επιχειρήσεις, έτσι και το κράτος χρησιμοποιεί παραγωγικούς συντελεστές για την παραγωγή αγαθών και υπηρεσιών με σκοπό την ευημερία των πολιτών. Για να καλύψει το κόστος των δημόσιων αγαθών και υπηρεσιών, το κράτος χρειάζεται να συγκεντρώσει τα απαιτούμενα χρήματα. Τα χρήματα αυτά τα συλλέγει μέσω της πληρωμής των φόρων από τα νοικοκυριά και τις επιχειρήσεις. Είναι απαραίτητο όλοι να αποκτήσουμε φορολογική συνείδηση και να ανταποκρινόμαστε με ειλικρίνεια και συνέπεια στις φορολογικές υποχρεώσεις μας, ώστε να μην περιορίζουμε την ικανότητα του κράτους να λειτουργήσει για το κοινό καλό.



Ελεύθερη αγορά

Συνήθως, όταν ακούμε τις λέξεις «αγαθά» και «υπηρεσίες», μας έρχεται στο μυαλό η επιχείρηση ή ακόμη και το νοικοκυριό. Όμως, **αγαθά και υπηρεσίες παρέχει και το κράτος. Τα αγαθά αυτά ονομάζονται δημόσια αγαθά και οι υπηρεσίες δημόσιες υπηρεσίες.** Το κράτος, όπως το νοικοκυριό και η επιχείρηση, χρησιμοποιεί παραγωγικούς συντελεστές για την παραγωγή δημόσιων αγαθών και υπηρεσιών.

Τα δημόσια αγαθά δεν αποτελούν προσωπικό κτήμα κανενός!

Όλοι έχουμε το δικαίωμα να τα απολαμβάνουμε. Έχουμε όμως και **καθήκον να τα σεβόμαστε και να τα διατηρούμε σε καλή κατάσταση προς όφελος όλων μας.**

Κράτος είναι η ισχυρότερη συλλογική οντότητα, που προσδιορίζεται από συγκεκριμένα σύνορα, οργανώνεται με νόμους-κανόνες και ασκεί εξουσία. Το κράτος θεσπίζει νόμους, φροντίζει για την τήρησή τους και καθορίζει τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις των πολιτών.



Παρατήρησε,
Σκέψου,
Συζήτησε...



Αναρωτήθηκες
ποτέ;

Έχεις σκεφτεί πώς θα κατασκευάζονταν οι δρόμοι αν δεν υπήρχε το κράτος; Ίσως θα μπορούσαν οι γονείς σου να φτιάξουν τον δρόμο μπροστά από το σπίτι σου, και μετά να ελπίζατε ότι οι γείτονές σας θα συνεχίσουν το έργο. Αλλά ακόμα κι αν μπορούσε να γίνει αυτό, ποιος θα σχεδίαζε πού θα έπρεπε να πάει ο δρόμος; Ποιος θα έφτιαχνε δρόμους σε περιοχές όπου δεν ζει κανείς; Πώς θα συντηρούνταν ο δρόμος; Θα υπήρχαν χρήματα για όλες αυτές τις ενέργειες; Το κράτος καταβάλλει προσπάθειες και λαμβάνει μέτρα, ώστε να ικανοποιήσει τις ανάγκες των πολιτών και να επιλύσει τα προβλήματά τους (κοινωνική πρόνοια) με την παροχή αγαθών και υπηρεσιών που δεν μπορούν να παράγουν και να προσφέρουν τα νοικοκυριά ή οι επιχειρήσεις.



Και πού βρίσκει το κράτος τα χρήματα για να καλύψει τις δαπάνες για δρόμους, σχολεία, μουσεία, βιβλιοθήκες;

Σκοπός του κράτους είναι η μεγιστοποίηση της κοινωνικής ευημερίας.

Τα δημόσια αγαθά και οι δημόσιες υπηρεσίες συμβάλλουν στη δημιουργία μιας ισότιμης και δίκαιης κοινωνίας διότι...

- όλοι οι άνθρωποι μπορούν να έχουν πρόσβαση και να επωφεληθούν από ένα δημόσιο αγαθό ή μία δημόσια υπηρεσία,
- όλοι οι άνθρωποι μπορούν να χρησιμοποιούν ένα δημόσιο αγαθό ή μία δημόσια υπηρεσία ταυτόχρονα.

Η συγκέντρωση των χρημάτων γίνεται από την πληρωμή των φόρων.

Φόρος είναι ένα ποσό που είναι υποχρεωμένοι να πληρώσουν οι πολίτες και οι επιχειρήσεις στο κράτος, ώστε αυτό να συγκεντρώσει τα χρήματα που χρειάζεται για να καλύψει το κόστος δημόσιων αγαθών και υπηρεσιών.

Οι **φόροι** διακρίνονται σε:

- **Άμεσους** φόρους. Άμεσοι φόροι είναι αυτοί που πληρώνουμε για το εισόδημα που έχουμε αποκτήσει και τα περιουσιακά στοιχεία που διαθέτουμε.
- **Έμμεσους** φόρους. Έμμεσοι φόροι είναι αυτοί που πληρώνουμε ως μέρος της τιμής των αγαθών και υπηρεσιών που αγοράζουμε.



Πρέπει υποχρεωτικά να πληρώνουμε φόρους; Ακούω τους γονείς μου να διαμαρτύρονται συνέχεια για τους φόρους!

Θέλεις να απολαμβάνεις δωρεάν όμορφα πάρκα; Εκσυγχρονισμένα σχολεία; Καλά εξοπλισμένα νοσοκομεία; Καθαρούς δρόμους;



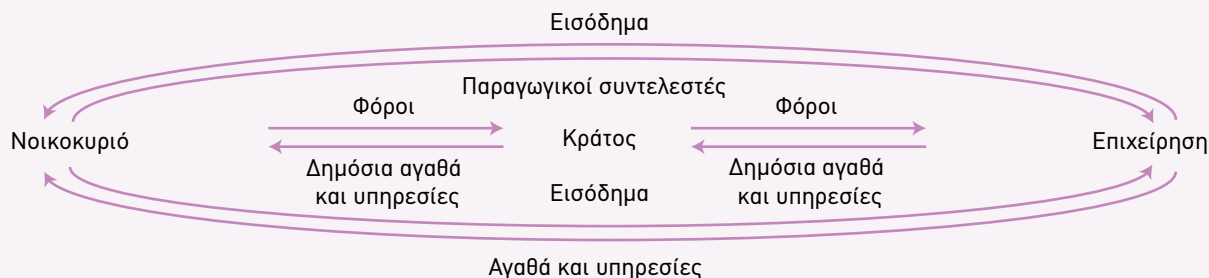
Μμμ, τίποτα από αυτά δεν μπορεί να υπάρξει αν δεν συνεισφέρουμε όλοι μας πληρώνοντας φόρους.

Βασική προϋπόθεση είναι η απόκτηση φορολογικής συνείδησης. Θα πρέπει δηλαδή να συμμορφωνόμαστε στην υποχρέωσή μας να καταβάλλουμε τους φόρους που πραγματικά μας αναλογούν. Αρκεί βέβαια η φορολόγηση να είναι δίκαιη προς όλους.



Ποια είδη φόρων πληρώνουμε;

Οι φόροι συνδέουν τα νοικοκυριά, τις επιχειρήσεις και το κράτος. Με βάση το παρακάτω διάγραμμα κυκλικής ροής, μπορείς να εξηγήσεις τη σχέση ανάμεσα στις τρεις αυτές οικονομικές μονάδες;



ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



- Το κράτος χρησιμοποιεί παραγωγικούς συντελεστές για την παραγωγή αγαθών και υπηρεσιών, με σκοπό να εξασφαλίσει την ευημερία των πολιτών.
- Τα δημόσια αγαθά και οι δημόσιες υπηρεσίες συμβάλλουν στη δημιουργία μιας ισότιμης και δίκαιης κοινωνίας διότι: α) όλοι οι άνθρωποι μπορούν να έχουν πρόσβαση και να επωφεληθούν από ένα δημόσιο αγαθό ή μία δημόσια υπηρεσία, β) όταν ένα άτομο χρησιμοποιεί το δημόσιο αγαθό ή τη δημόσια υπηρεσία, μπορεί και ένα άλλο άτομο να το/τη χρησιμοποιήσει ταυτόχρονα.
- Το κράτος καλύπτει το κόστος των δημόσιων αγαθών και υπηρεσιών με την επιβολή φόρων στα νοικοκυριά και στις επιχειρήσεις.
- Είναι απαραίτητο όλοι να αποκτήσουμε φορολογική ηθική (συνείδηση). Αν δεν ανταποκρινόμαστε με ειλικρίνεια και συνέπεια στις φορολογικές υποχρεώσεις μας, τότε περιορίζουμε την ικανότητα του κράτους να συγκεντρώνει χρήματα για να λειτουργήσει για το κοινό καλό.

Να θυμάσαι...



Ώρα για δράση!



Ανακεφαλαιωτικές Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης:

1. Σκέψου τα αγαθά και τις υπηρεσίες που χρησιμοποίησες την προηγούμενη εβδομάδα. Σε ποια στήλη θα τα ταξινομούσες;

Ιδιωτικά αγαθά/Ιδιωτικές υπηρεσίες	Δημόσια αγαθά/Δημόσιες υπηρεσίες	Και οι δύο κατηγορίες

Δραστηριότητα:

1. Η Δανάη θέλει να αγοράσει ένα δώρο για τα γενέθλια της φίλης της. Σκέφτεται να αγοράσει μία τσάντα πλάτης. Έχει τρεις επιλογές: α) να την αγοράσει από ηλεκτρονικό κατάστημα σε «λογική» τιμή, β) να την αγοράσει από πλανόδιο πωλητή σε χαμηλή τιμή, γ) να την αγοράσει από «φυσικό» κατάστημα σε τιμή υψηλότερη από τις προηγούμενες επιλογές, αλλά που θα μπορεί να «αντέξει». Τι θα συμβούλευες τη Δανάη να προσέξει σε κάθε επιλογή πριν πάρει την τελική της απόφαση;

ΑΦΙΕΡΩΜΑ: ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ (Κ.ΑΛ.Ο.)

Η συμπεριφορά των καταναλωτών παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της αγοράς, επηρεάζοντας το ποια προϊόντα παράγονται, πώς διατίθενται στην αγορά και τελικά τι πωλείται. Οι καταναλωτές εμφανίζονται περισσότερο ευαισθητοποιημένοι και υπεύθυνοι. Πριν αγοράσουν ένα προϊόν λαμβάνουν υπόψη όχι μόνο την τιμή και την ποιότητά του, αλλά και τις κοινωνικές και περιβαλλοντικές επιπτώσεις σε όλα τα στάδια του κύκλου ζωής του. Έτσι προτιμούν προϊόντα που έχουν θετικό αντίκτυπο στην κοινωνία (π.χ. τοπικά προϊόντα, προϊόντα με μικρές περιβαλλοντικές συνέπειες, προϊόντα για την παρασκευή ή κατασκευή των οποίων δεν χρησιμοποιήθηκε καταναγκαστική ή παιδική εργασία). Τέτοια προϊόντα ή υπηρεσίες προσφέρουν, συνήθως, οι επιχειρήσεις που ανήκουν στην Κοινωνική και Αλληλέγγυα Οικονομία, καθώς και η βιολογική γεωργία και κτηνοτροφία.

Η Κοινωνική και Αλληλέγγυα Οικονομία περιλαμβάνει οικονομικές δραστηριότητες που αναλαμβάνουν επιχειρήσεις με κύριο σκοπό την ικανοποίηση κοινωνικών αναγκών, τις οποίες δεν μπορεί να καλύψει ούτε το κράτος ούτε οι ιδιωτικές επιχειρήσεις.

- Στηρίζονται στις αρχές της δημοκρατίας, της ισότητας, της αλληλεγγύης, της συνεργασίας και του σεβασμού στον άνθρωπο και στο περιβάλλον.
- Προσφέρουν πολλές φορές εργασία σε ομάδες του πληθυσμού που ήταν κοινωνικά αποκλεισμένες.
- Ο σκοπός τους δεν είναι να βγάλουν το μεγαλύτερο κέρδος, όπως κάνουν οι ιδιωτικές επιχειρήσεις. Τα κέρδη που βγάζουν τα επενδύουν στην ίδια την επιχείρηση για να αναπτύξουν δραστηριότητες προς όφελος των μελών της κοινωνίας.

Αγροτικοί συνεταιρισμοί (Ε.Μ.Α.Σ.) ως επιχειρήσεις Κοινωνικής και Αλληλέγγυας Οικονομίας**Δραστηριότητες:**

- Προσπάθησε να βρεις στο διαδίκτυο ένα παράδειγμα επιχείρησης Κοινωνικής και Αλληλέγγυας Οικονομίας. Γράψε σύντομα την ιστορία της. Οι παρακάτω ερωτήσεις θα σε βοηθήσουν:
 - Ποιος είναι ο σκοπός της επιχείρησης;
 - Πώς ξεκίνησε η ιδέα;
 - Ποιο αγαθό ή ποια υπηρεσία παρέχει η επιχείρηση;
 - Σε ποια ομάδα του πληθυσμού απευθύνεται;
 - Τι καινούργιο παρέχει που δεν μπορεί να προσφέρει μία ιδιωτική επιχείρηση με ίδιο αντικείμενο δραστηριοποίησης;
- Συζήτησε με τους συμμαθητές σου τις αρχές και τις αξίες του συνεταιρισμού.

**Ανακεφαλαίωση:**

Για να πετύχουμε τους οικονομικούς στόχους μας κινούμαστε με σχέδιο και προσεκτικά, ώστε να έρθουμε πιο κοντά στην οικονομική ασφάλεια. Απαιτούνται γνώσεις και δεξιότητες, καθώς οι παράγοντες που μπορεί να μας επηρεάσουν είναι πολλοί και περίπλοκοι, παράγοντες που έχουν να κάνουν με την προσωπικότητα και τον τρόπο ζωής μας, αλλά και με χαρακτηριστικά του αγαθού που θέλουμε να αγοράσουμε και τον κύκλο της ζωής του. Επιλογές που υιοθετούν τις αρχές και τις αξίες της αειφόρου κατανάλωσης πρέπει να συμπεριληφθούν στις καταναλωτικές μας επιλογές προς όφελος όλων.

Το ενδιαφέρον για τον άνθρωπο και το περιβάλλον ενδυναμώνεται όχι μόνο με τις προσωπικές δράσεις, αλλά και με τις δράσεις των άλλων δύο οικονομικών μονάδων: της επιχείρησης και του κράτους. Οι τρεις οικονομικές μονάδες –νοικοκυριό, επιχείρηση, κράτος– συνδέονται μεταξύ τους με μια σχέση αμοιβαίας εξάρτησης, επιδιώκοντας τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής μας.

ΘΕ.Π. 2.1: ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΕΙΦΟΡΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕ-3:

Η μείωση των εξόδων και η εξοικονόμηση χρημάτων μπορούν να ξεκινήσουν με μερικές απλές αλλαγές στις δαπάνες μας. Κερδισμένοι από αυτό είμαστε και εμείς, αλλά και το περιβάλλον!

Ιδέες για τη μείωση των εξόδων και την αύξηση της αποταμίευσης, σε συνεργασία με τα μέλη της οικογένειάς σου:

1. Αναζητήστε τρόπους εξοικονόμησης στα σταθερά μηνιαία έξοδά σας, όπως στο πρόγραμμα κινητού τηλεφώνου ή τηλεόρασης.
2. Σβήστε τα φώτα, μην αφήνετε να τρέχει το νερό ανεξέλεγκτα, διατηρήστε τον θερμοστάτη του καλοριφέρ σε χαμηλό επίπεδο, χρησιμοποιήστε και τα μέσα μαζικής μεταφοράς.
3. Αναζητήστε δωρεάν ή χαμηλού κόστους αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες.
4. Εξετάστε το κόστος του φαγητού που καταναλώνετε εκτός σπιτιού, καθώς και το κόστος του έτοιμου φαγητού σε σχέση με το μαγείρεμα στο σπίτι. Επιλέξτε να τρώτε τα περισσότερα από τα γεύματά σας στο σπίτι.
5. Όταν επιθυμείτε να κάνετε μία σημαντική αγορά, περιμένετε μερικές ημέρες. Μπορεί να συνειδητοποιήσετε ότι ήταν κάτι που απλά θέλατε και όχι κάτι που χρειαζόσασταν πραγματικά. Έτσι θα μπορέσετε να εξοικονομήσετε χρήματα.
6. Κάνετε σύγκριση τιμών για τα αγαθά και τις υπηρεσίες που θέλετε να αγοράσετε.
7. Μην κάνετε **κατάχρηση**  της **πιστωτικής κάρτας** .

Θέλεις να αγοράσεις/υιοθετήσεις ένα μικρό κατοικίδιο ζώο με τα χρήματα που έχεις στον κουμπαρά σου. Διερεύνησε ποια έξοδα μπορεί να περιλαμβάνει η αγορά/υιοθεσία ενός κατοικιδίου, πριν προχωρήσεις σε αυτή. Σκέψου ποια έξοδα θα χρειαστεί να καλύψεις για έναν μήνα και κατάρτισε τον μηνιαίο προϋπολογισμό σου. Δοκίμασε να απλοποιήσεις ή να αυτοματοποιήσεις τα στοιχεία του προϋπολογισμού χρησιμοποιώντας δωρεάν εφαρμογές ή υπολογιστικά φύλλα. Είναι η πρώτη φορά που πρέπει να διαχειριστείς μόνος/μόνη σου τα οικονομικά σου. Προσπάθησε να σκεφτείς ποια έξοδα θα χρειαστεί να καλύψεις για έναν μήνα και κατάρτισε τον μηνιαίο προϋπολογισμό σου. Δοκίμασε να απλοποιήσεις ή να αυτοματοποιήσεις τα στοιχεία του προϋπολογισμού χρησιμοποιώντας δωρεάν εφαρμογές ή υπολογιστικά φύλλα.

**ΘΕ.Π. 2.2: ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΕΙΦΟΡΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕ-3:**

Η λήψη αποφάσεων είναι μια διαρκής διαδικασία στη ζωή μας. Για να έχει τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα θα πρέπει να γίνεται μια αξιολόγηση των δεδομένων, ώστε στη συνέχεια να είναι ξεκάθαρη η εικόνα του τι πρέπει να γίνει.

Στο παρακάτω σενάριο θα πρέπει να συμπληρώσετε τις τέσσερις περιοχές μιας ανάλυσης που ονομάζεται **swot**,  για να διακρίνετε ποιες ενέργειες είναι αυτές που πρέπει να κάνει ένας νέος/α της ηλικίας σας προκειμένου να πετύχει τον στόχο της βελτιωμένης σχολικής του/της επίδοσης.

Η Μυρτώ σχεδιάζει να σπουδάσει στο μέλλον στο Πανεπιστήμιο. Βοηθήστε την να πάρει από τώρα αποφάσεις, ώστε να καταφέρει να επιτύχει τον στόχο της.

Πώς αποφασίζω;

ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Τι κάνω καλά;
- Τι με ξεχωρίζει από τα άλλα παιδιά;

ΑΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Τι θα μπορούσα να βελτιώσω;

ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ

- Τι ευκαιρίες έχω αυτόν τον καιρό;
- Ποιος είναι ο στόχος μου;

ΑΠΕΙΛΕΣ

- Ποιες αλλαγές γίνονται γύρω μου;
- Ποιους κινδύνους θα αντιμετωπίσω αν συνεχίσω με τις ίδιες συνήθειες που έχω;

ΘΕ.Π. 2.3: ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΕΙΦΟΡΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕ-3:

Μία από τις κινητήριες δυνάμεις πίσω από την παραγωγή και την κατανάλωση των προϊόντων και των υπηρεσιών είναι η επιθυμία ή η προθυμία των καταναλωτών να αγοράσουν ένα συγκεκριμένο αγαθό ή μία υπηρεσία. Η πίεση που ασκούν στον καταναλωτή το περιορισμένο εισόδημα, ο περιορισμένος χρόνος, ο τρόπος ζωής του, αλλά και οι απεριόριστες ανάγκες και επιθυμίες του διαμορφώνουν τις προτιμήσεις του.

Είναι σημαντικό να ιεραρχούμε τις ανάγκες μας και να χρησιμοποιούμε τα χρήματά μας με σύνεση και προσοχή:



Αειφόρος Ανάπτυξη
Δραστηριότητα ΔΕ 1



Αειφόρος Ανάπτυξη
Δραστηριότητα ΔΕ 5

ΘΕ.Π. ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΕΙΦΟΡΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕ-1:

Όλο και περισσότεροι καταναλωτές αντιλαμβάνονται ότι πρέπει να επανεκτιμήσουν την αξία των αγορών τους και να λάβουν υπόψη κριτήρια, όπως είναι η καταστροφή του περιβάλλοντος, η υπερεκμετάλλευση των ζώων και η παιδική εργασία στα εργοστάσια του τρίτου κόσμου.

Έχεις σκεφτεί:

- Να χρησιμοποιείς υφασμάτινες τσάντες για τα ψώνια;
- Να μην σπαταλάς τρόφιμα;
- Να κάνεις δώρο στους φίλους σου μία υπηρεσία αντί για κάποιο υλικό αγαθό, όπως εισιτήρια για μία εκδήλωση ή μία θεατρική παράσταση, ένα σεμινάριο για ένα χόμπι που αγαπούν;
- Να δανειστείς ένα αντικείμενο που θα χρησιμοποιήσεις μόνο μία φορά (π.χ. βιβλίο);
- Να δωρίσεις αγαθά που δεν χρησιμοποιείς ή να τα ανταλλάξεις με τους φίλους σου;
- Να αγοράσεις ρούχα και άλλα αγαθά από «δεύτερο χέρι»;
- Να επαναχρησιμοποιήσεις τα αγαθά για κάποιο άλλο σκοπό;
- Να επισκευάσεις ή να «μεταμορφώσεις» σπασμένα ή φθαρμένα αντικείμενα –με τη βοήθεια των γονιών σου– πριν τα πετάξεις;
- Να αγοράζεις από μικρές επιχειρήσεις;
- Να αγοράζεις τοπικά προϊόντα;

ΘΕ.Π. 2.4 ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΕΙΦΟΡΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕ-3:

Το διαδίκτυο αποτελεί βασικό κομμάτι της καθημερινότητάς μας. Αγορές από το διαδίκτυο, ηλεκτρονικές οικονομικές συναλλαγές, αναζήτηση πληροφοριών για την αγορά αγαθών και υπηρεσιών, κατάρτιση προϋπολογισμού με τη χρήση ειδικών εφαρμογών είναι μερικές από τις διευκολύνσεις που μας παρέχει το διαδίκτυο. Όμως υπάρχουν και κίνδυνοι από τους οποίους πρέπει να προστατευόμαστε. Αρκεί να είμαστε ενημερωμένοι και προσεκτικοί.

- Πραγματοποιούμε αγορές μέσω του διαδικτύου από εταιρείες που γνωρίζουμε και βρίσκονται σε ασφαλή περιβάλλοντα.
- Δεν δίνουμε ποτέ τους προσωπικούς μας κωδικούς πρόσβασης. Προσπαθούμε να τους αλλάζουμε συχνά. Αξιοποιούμε τη δημιουργικότητά μας και δημιουργούμε κωδικούς οι οποίοι δεν προκύπτουν από κάποια λογική καταγραφή (π.χ. ημερομηνία γέννησης, όνομα).
- Δεν αποθηκεύουμε τους προσωπικούς μας κωδικούς στον υπολογιστή ή στο κινητό τηλέφωνο που χρησιμοποιούμε.
- Δίνουμε προσοχή στα ηλεκτρονικά μηνύματα που λαμβάνουμε, ακόμα και αν στο όνομα του αποστολέα εμφανίζεται κάποια εταιρεία που γνωρίζουμε. Δεν ανοίγουμε επικοινωνίες που μας φαίνονται περίεργες, έχουν ορθογραφικά λάθη, μας ζητούν να πατήσουμε κάποιον σύνδεσμο. Διαγράφουμε την επικοινωνία και δεν δίνουμε προσωπικά μας στοιχεία που τυχόν μας ζητούν.
- Αποφεύγουμε να στέλνουμε προσωπικά μας στοιχεία μέσω ηλεκτρονικού μηνύματος, καθώς η υποκλοπή είναι πιθανή.
- Αν κάνουμε συχνά αγορές μέσω του διαδικτύου, μπορούμε να χρησιμοποιούμε μία προπληρωμένη κάρτα.
- Δεν αμελούμε την ασφάλεια του προσωπικού μας υπολογιστή και φροντίζουμε για τη συντήρησή του.
- Αν αντιληφθούμε κάποια ύποπτη ή περίεργη κίνηση, κάποια συναλλαγή που δεν κάναμε, κάτι που μας φαίνεται ασυνήθιστο, ενημερώνουμε αμέσως την τράπεζά μας.

ΘΕ.Π. 2.5 ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΕΙΦΟΡΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕ-1:



Στην Ελλάδα οι περισσότερες οικογενειακές επιχειρήσεις είναι μικρού μεγέθους, στηρίζουν την τοπική οικονομία και σέβονται το περιβάλλον. Προϊόντα βιολογικής γεωργίας και κτηνοτροφίας, υφάσματα από φυσικές ίνες, έπιπλα κατασκευασμένα από ξύλο, προέρχονται, πολλές φορές, από οικογενειακές επιχειρήσεις, που χρησιμοποιούν παραδοσιακές μεθόδους παραγωγής, αναδεικνύουν και διατηρούν την πολιτισμική κληρονομιά και προστατεύουν το φυσικό περιβάλλον.

Για να αναπτυχθεί μία οικογενειακή επιχείρηση θα πρέπει να αξιοποιήσει τα πλεονεκτήματα που διαθέτει και να αποφύγει τα μειονεκτήματα.

Πλεονεκτήματα	Μειονεκτήματα
Τα μέλη της επιχείρησης που ανήκουν στην οικογένεια «πονάνε την επιχείρηση» και είναι αφοσιωμένα σε αυτή.	Τα μέλη της επιχείρησης που ανήκουν στην οικογένεια επιλέγουν συνεργάτες με βάση τη συγγένεια, τη φιλία και τις γνωριμίες και όχι με βάση τα προσόντα τους.
Οι οικογενειακοί δεσμοί συχνά κάνουν την επιχείρηση περισσότερο ανθεκτική σε δύσκολες συνθήκες.	Οι σχέσεις και οι συγκρούσεις που δημιουργούνται μέσα στην οικογένεια μπορεί να επηρεάσουν την ομαλή λειτουργία της επιχείρησης.
Η οικογενειακή επιχείρηση εστιάζει στην ποιότητα των αγαθών και των υπηρεσιών για να διατηρήσουν την καλή φήμη της οικογένειας.	Πολλές φορές η επιχείρηση είναι επιφυλακτική στο να πάρει ρίσκο, να αποφασίσει γρήγορα, να προσαρμοστεί στις αλλαγές της αγοράς.
Η οικογενειακή επιχείρηση μπορεί να βοηθήσει τους εργαζόμενους-μέλη της οικογένειας να ισορροπήσουν την επαγγελματική με την οικογενειακή ζωή, με κάποιες διευκολύνσεις που μπορεί να έχουν (π.χ. ευέλικτο ωράριο, απουσία για ασθένεια).	Οι γυναίκες αναλαμβάνουν επιπλέον υποχρεώσεις, συχνά χωρίς συγκεκριμένο μισθό, και έτσι προκαλείται σύγχυση του ρόλου τους τόσο στην οικογένεια όσο και στην επιχείρηση.
Η οικογενειακή επιχείρηση, εφόσον πηγαίνει καλά, είναι μια λύση επαγγελματικής αποκατάστασης.	Η οικογενειακή επιχείρηση πολλές φορές δεν καταφέρνει να επιβιώσει όταν τα μέλη της οικογένειας συνεχίζουν να λειτουργούν την επιχείρηση χωρίς να είναι προσωπική επιλογή τους.

ΘΕ.Π. 2.6 ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΕΙΦΟΡΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕ-3:

Η είσοδος των ψηφιακών τεχνολογιών στην κοινωνία έχει μεταμορφώσει τη ζωή των πολιτών. Πολλές υπηρεσίες του κράτους προσφέρονται ηλεκτρονικά, μέσα από διάφορους μηχανισμούς, όπως είναι το TAXISnet. Το **TAXISnet** είναι ένα πληροφοριακό σύστημα με το οποίο οι φορολογούμενοι (νοικοκυριά και επιχειρήσεις), χρησιμοποιώντας προσωπικούς κωδικούς, συναλλάσσονται με τη Γενική Γραμματεία Πληροφοριακών Συστημάτων χωρίς να είναι υποχρεωμένοι να επισκεφθούν την αρμόδια δημόσια οικονομική υπηρεσία.

Στόχος είναι η διευκόλυνση των φορολογουμένων, ώστε να ανταποκρίνονται στις φορολογικές τους υποχρεώσεις πιο εύκολα, πιο γρήγορα και πιο αποτελεσματικά. Με τη δημιουργία λογαριασμού TAXISnet μπορούμε να έχουμε πρόσβαση όχι μόνο σε φορολογικές υπηρεσίες, αλλά και σε πολλές άλλες δημόσιες υπηρεσίες.

Η ψηφιακή τεχνολογία και οι ψηφιακές υπηρεσίες αλλάζουν συνεχώς. Γι' αυτόν τον λόγο, όλοι θα πρέπει να διαθέτουμε ψηφιακές δεξιότητες, ώστε να περιορίσουμε τον κίνδυνο ψηφιακού αποκλεισμού, με επιπτώσεις στις κοινωνικές σχέσεις και στη σχέση μας με το κράτος.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ΤΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΚΑΙ Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ

Ελληνική Βιβλιογραφία

- Γεωργακόπουλος, Θ. (1984). Οικονομική ζωή και επιχειρηματική δραστηριότητα. Ίδρυμα Ευγενίδου, Αθήνα.
- Λάμπρου, Μ. (2020). Μυστικά επιτυχίας για οικογενειακές επιχειρήσεις στη νέα εποχή – Για επιχειρηματίες και στελέχη που δεν εφησυχάζουν. Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα.
- Λιαράκου, Γ. (2021). Υπεύθυνη κατανάλωση: μια κεντρική διάσταση της εκπαίδευσης για το περιβάλλον και την αειφορία. Περιβαλλοντική Εκπαίδευση για την Αειφορία, 3(1), 55–70. <https://doi.org/10.12681/ees.26695>
- Μπάλτας, Γ. και Παπασταθοπούλου, Π. (2021). Συμπεριφορά Καταναλωτή, 3η έκδοση, εκδόσεις Rosili, Αθήνα.
- Σαρρή, Κ. και Τριχοπούλου, Α. (2017). Επιχειρηματικότητα και Κοινωνική Οικονομία. Η οπτική του φύλου. Εκδόσεις Τζιόλα, Αθήνα.

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

- Gano-Overway, L. and Carson Sackett, S. (2022). Let's Get Smart and Set Goals to ASPIRE. Journal of Sport Psychology in Action, 13(4), 230-244. DOI: 10.1080/21520704.2021.2007192
- Helms, M.M. and Nixon, J. (2010). Exploring SWOT analysis – where are we now? A review of academic research from the last decade. Journal of Strategy and Management, 3(3), 215-251. <https://doi.org/10.1108/17554251011064837>
- Lewis, H., Gertsakis, J., Grant, T., Morelli, N. and Sweatman, A. (2017). Design+Environment. A Global Guide to Designing Greener Goods, Routledge, London. <https://doi.org/10.4324/9781351282208>
- Ma, Y.J. and Kim, H. (2023). Cross-Cultural study of decision-making styles for contemporary young consumers. International Journal of Fashion Design, Technology and Education, 16:1, 22-36, DOI: 10.1080/17543266.2022.2095040

Διαδικτυακές πηγές

- <https://mindigital.gr/archives/2113>
- <https://moneysmart.gov.au/budgeting/how-to-do-a-budget>
- <https://sfs.mit.edu/manage-your-money/budgeting/how-to-budget/>
- <https://taxedu.campaign.europa.eu/el/node/1322>
- <https://taxedu.campaign.europa.eu/el/teenager#:~:text=%CE%95%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%B9%20%CE%BF%20%CF%86%CF%8C%CF%81%CE%BF%CF%82%20%CF%80%CE%BF%CF%85%20%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CE%BF%CF%8D%CE%BD%CF%84%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%86%CE%AD%CF%81%CE%B5%CE%B9%20%CE%B1%CF%80%CF%8C%20%CF%87%CF%8E%CF%81%CE%B1%20%CF%83%CE%B5%20%CF%87%CF%8E%CF%81%CE%B1>
- <https://www.investopedia.com/financial-edge/1109/6-reasons-why-you-need-a-budget.aspx>

Ενότητα 2.4

Γνώριζες ότι:

- Εάν ο παγκόσμιος πληθυσμός φθάσει τα 9,8 δισεκατομμύρια μέχρι το 2050, θα χρειαστούν σχεδόν τρεις πλανήτες για να προσφέρουν τους φυσικούς πόρους που απαιτούνται για τη διατήρηση του σημερινού βιοτικού επιπέδου.
- Το εκπληκτικό ποσό των 931 εκατομμυρίων τόνων τροφίμων σπαταλιέται ετησίως, παρά το γεγονός ότι ένα τεράστιο ποσοστό του παγκόσμιου πληθυσμού πεινάει.

Γιατί πρέπει να αλλάξουμε τον τρόπο που καταναλώνουμε;

- Η οικονομική και κοινωνική πρόοδος τον τελευταίο αιώνα συνοδεύτηκε από περιβαλλοντική υποβάθμιση που θέτει σε κίνδυνο τη μελλοντική ανάπτυξη μας και την ίδια την επιβίωσή μας.

Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε ως καταναλωτές με απλές καθημερινές συνήθειες;

- Μειώνουμε τα απόβλητά μας.
- Σκεφτόμαστε τι αγοράζουμε και επιλέγουμε μια βιώσιμη επιλογή όποτε είναι δυνατόν.
- Βεβαιωνόμαστε ότι δεν πετάμε τρόφιμα.
- Μειώνουμε την κατανάλωση πλαστικού – ενός από τους κύριους ρυπαντές των ωκεανών. Εάν χρησιμοποιούμε πλαστικά μπουκάλια, τα τοποθετούμε στη συνέχεια στον κάδο ανακύκλωσης.
- Έχουμε μαζί μας μια επαναχρησιμοποιήσιμη τσάντα.
- Αγοράζουμε από τοπικά καταστήματα.

Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε ως επιχείρηση;

- Είναι προς το συμφέρον των επιχειρήσεων να βρουν νέες λύσεις που επιτρέπουν βιώσιμα πρότυπα κατανάλωσης και παραγωγής. Απαιτείται καλύτερη κατανόηση των περιβαλλοντικών και κοινωνικών επιπτώσεων των αγαθών και των υπηρεσιών, τόσο του κύκλου ζωής των αγαθών όσο και του τρόπου με τον οποίο αυτοί επηρεάζονται από τη χρήση στο πλαίσιο του τρόπου ζωής μας.
- Οι **κυβερνήσεις** πρέπει να εφαρμόζουν και να επιβάλλουν πολιτικές και κανονισμούς που περιλαμβάνουν μέτρα για τη μείωση της παραγωγής αποβλήτων, την προώθηση βιώσιμων πρακτικών και την υποστήριξη βιώσιμων προμηθειών.

Πηγή: Έκθεση Βιώσιμης Ανάπτυξης των Ηνωμένων Εθνών (2023). <https://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-consumption-production/>

ΓΛΩΣΣΑΡΙ ΟΡΩΝ

Αλόγιστος-η-ο	που χαρακτηρίζεται από έλλειψη λογικής σκέψης
Αναθεωρώ	επανεξετάζω
Αναλογίζομαι	ξαναφέρνω κάτι στον νου μου, το θυμάμαι, το σκέπτομαι
Ανάλυση SWOT	ένα εργαλείο στρατηγικού σχεδιασμού το οποίο χρησιμοποιείται όταν θέλουμε να πάρουμε μία απόφαση σε σχέση με τους στόχους μας και την επίτευξή τους
Αντίληψη	η γνώμη ή η άποψη που έχει κάποιος για κάτι
Ασφαλιστική εισφορά	η καταβολή ή η παρακράτηση ενός χρηματικού ποσού για έναν ειδικό σκοπό, τη χρηματοδότηση ενός ασφαλιστικού οργανισμού
Δεξιότητα	ικανότητα αναγκαία για τη διεκπεραίωση ενός έργου, μιας υπόθεσης
Δυσεύρετος-η-ο	που είναι σπάνιος και που δεν βρίσκεται εύκολα
Δυτικό καταναλωτικό πρότυπο	το σύνολο των καταναλωτικών συνθηθειών ή επιλογών μιας κοινωνίας του δυτικού κόσμου (κράτη με μεγάλη τεχνολογική, οικονομική και πολιτιστική ανάπτυξη, όπως π.χ. κράτη της Ευρώπης, των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής, της Ασίας)
Έλλειμμα	η διαφορά ανάμεσα στις τρέχουσες δαπάνες και στα τρέχοντα έσοδα στη διάρκεια μιας συγκεκριμένης χρονικής περιόδου
Ελλοχεύω	παραμονεύω, για κακό που κρύβεται
Έμβιος-α-ο	που έχει τις ιδιότητες και τις λειτουργίες που συνιστούν το βιολογικό φαινόμενο της ζωής
Ενσωματώνω	τοποθετώ, εντάσσω κάτι μέσα σε άλλο, έτσι ώστε να αποτελεί με αυτό ένα ενιαίο σώμα ή σύνολο
Επάρκεια	ύπαρξη της αναγκαίας ποσότητας
Εφικτός-ή-ό	κάτι που μπορεί να πραγματοποιήσει κάποιος, γιατί είναι μέσα στα όρια των δυνατοτήτων του

Ζήτηση	η διάθεση που εκδηλώνεται εκ μέρους των καταναλωτών για την αγορά ενός αγαθού ή μιας υπηρεσίας
Ιδιώτης	αυτός που δεν ασκεί δημόσιο λειτουργήμα, που δεν είναι δημόσιος υπάλληλος ή στρατιωτικός ή που δεν παρουσιάζεται με την ιδιότητά του αυτή
Ιεράρχηση	βάζω στη σειρά με βάση την αξία και την προτεραιότητα
Κατάχρηση	υπερβολική και επιβλαβής χρήση ενός υλικού αγαθού
Κερδοφόρος-α-ο	που αποφέρει μεγάλο κέρδος
Κίνητρο	ό,τι παρακινεί κάποιον σε μια ενέργεια
Μεταποίηση	ενέργεια με την οποία τροποποιείται το αρχικό προϊόν
Ομάδες αναφοράς	ένα άτομο ή μια ομάδα που μπορεί να επηρεάσει τις στάσεις και τη συμπεριφορά του ατόμου
Πιστωτική κάρτα	τρόπος πληρωμής. Πλαστική κάρτα που παρέχει τη δυνατότητα να αγοράσουμε κάποιο προϊόν, το οποίο πληρώνει ο εκδότης της κάρτας (τράπεζα) και εξοφλούμε το χρέος μας αυτό στην τράπεζα μέσα σε διάστημα αρκετών ημερών
Πρότυπο (καταναλωτικό)	το σύνολο των καταναλωτικών συνηθειών ή επιλογών μιας κοινωνίας
Στρατηγική	ένα περιεκτικό και ολοκληρωμένο σχέδιο που αναπτύσσεται προκειμένου να επιτευχθούν οι στόχοι μας. Χαρακτηριστικά της Στρατηγικής είναι ότι αναπτύσσεται πριν από τις δραστηριότητες και εφαρμόζεται συνεκτικά και σκόπιμα
Τόκος	η αποζημίωση σε χρήμα την οποία είναι υποχρεωμένος να δώσει ο οφειλέτης στον δανειστή για το δάνειο που πήρε
Χώροι υγειονομικής ταφής απορριμμάτων (ΧΥΤΑ)	Ειδικά διαμορφωμένες εγκαταστάσεις για την απόθεση των απορριμμάτων στο έδαφος



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Οικιακή ευημερία και ικανότητες

- 3.1 Σέβομαι τους πόρους, σέβομαι το περιβάλλον της οικίας μου
 - 3.2 Διαχειρίζομαι την κατοικία με στόχο την ανάληψη πρωτοβουλιών
 - 3.3 Επιλέγω την ενδυμασία μου με στόχο την προσαρμοστικότητα
 - 3.4 Προσέχω και φροντίζω τη διατροφή μου με στόχο την υπευθυνότητα
 - 3.5 Μεριμνώ για την υγεία και την ασφάλεια
- ΘΕ.Π. Οικιακή Οικονομία και Αειφόρος Ανάπτυξη**



Η αναγκαιότητα για βιώσιμη ανάπτυξη και ο σεβασμός στο φυσικό και δομημένο περιβάλλον διαμορφώνουν συμπεριφορές και κυρίως αξίες. Το περιβάλλον, οι φυσικοί πόροι, οι πόλεις, το σχολείο, η οικία, η ενδυμασία και η διατροφή αποτελούν έννοιες κεφαλαιώδους σημασίας για τον άνθρωπο σε πολλά επίπεδα (κοινωνικό, πολιτισμικό, οικονομικό, κ.ά). Οι επιλογές μας στον τρόπο ζωής χρειάζεται να προσαρμοστούν λαμβάνοντας υπόψη τις περιβαλλοντικές συνθήκες, διαφορετικά η υγεία και η ζωή στον πλανήτη κινδυνεύουν. Ενημέρωση, νέες αντιλήψεις, σχεδιασμός, αποφάσεις για τη βιωσιμότητα και την κυκλική οικονομία αποτελούν μέρος μόνο του ευρύτερου προβληματισμού στον σύγχρονο κόσμο.



Σκοπός του κεφαλαίου

είναι η ανάδειξη της σημασίας της βιώσιμης ανάπτυξης σε όλους τους τομείς της ζωής σε συνδυασμό με την ενεργοποίηση της κριτικής σκέψης κάθε ατόμου.



3.1 ΣΕΒΟΜΑΙ ΤΟΥΣ ΠΟΡΟΥΣ, ΣΕΒΟΜΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΗΣ ΟΙΚΙΑΣ ΜΟΥ

Η κάλυψη αναγκών και η ικανοποίηση επιθυμιών του κάθε ατόμου δεν μπορούν να πραγματοποιηθούν χωρίς την ορθή διαχείριση και τον σεβασμό των οικιακών πόρων και του οικιακού περιβάλλοντος.

3.1.1 Περιβάλλον, πόροι, πηγές ενέργειας, κυκλική οικονομία και βιώσιμη ανάπτυξη**3.1.2 Φυσικές καταστροφές και οικολογική κρίση, οικολογικό αποτύπωμα****3.1.3 Πρακτικές αειφορίας, βιώσιμου σχολείου και βιώσιμης πόλης****ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ
ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:**

- Να σέβεσαι τους πόρους και το περιβάλλον της οικίας σου με στόχο την ενσυναίσθηση και την ευαισθησία.

Το περιβάλλον της οικίας του κάθε ανθρώπου οφείλει να είναι αυτό που δημιουργεί τις κατάλληλες προϋποθέσεις, ώστε να αντιμετωπίζεται η πολυπλοκότητα της καθημερινότητας χωρίς να υποβαθμίζεται η ανάγκη αναβάθμισης του οικογενειακού βιοτικού επιπέδου, η ανάγκη της οικογένειας, αλλά και της κοινωνίας γενικότερα, για ευημερία.

Τόσο η κάλυψη των αναγκών και επιθυμιών των ατόμων που ζουν κάτω από την ίδια στέγη, όσο και η ευημερία της οικογένειας ως βασικής οικονομικής μονάδας, προϋποθέτουν τον σεβασμό και την ορθή χρήση των οικονομικών της πόρων.



Οικιακοί πόροι, Διαχείριση, Ενσυναίσθηση, Ευαισθησία

Πόροι, με τη γενική έννοια, είναι τόσο τα υλικά αγαθά όσο και οι απαιτούμενες ανθρώπινες ιδιότητες που αξιοποιούνται προκειμένου οι άνθρωποι να καλύψουν τις ανάγκες τους και να πραγματοποιήσουν τις επιθυμίες τους.

Οι πόροι, όμως, μιας οικογένειας δεν είναι ανεξάντλητοι και για τον λόγο αυτόν απαιτείται κατάλληλος προγραμματισμός και διαχείριση, ώστε να μη διαταραχτεί η εύρυθμη λειτουργία του οικιακού περιβάλλοντος. Η ορθή διαχείριση των πόρων κάθε οικίας εξασφαλίζεται όταν ιεραρχούνται οι ανάγκες και οι επιθυμίες και όταν τίθενται προτεραιότητες. Και αυτό εξαρτάται από τις αξίες που υιοθετεί ο καθένας μας.

Η **ενσυναίσθηση**, αναπόσπαστο μέρος της κοινωνικής και ψυχικής ανάπτυξης, είναι η δεξιότητα του ατόμου να κατανοεί τη συμπεριφορά, αλλά και τα κίνητρα, των άλλων. Πολύ απλά, πρόκειται για την ικανότητα να μπαίνει κάποιος στη θέση του άλλου. Όσο περισσότερο αναπτύσσεται αυτή η δεξιότητα, τόσο η αλληλεπίδραση μεταξύ των ατόμων οδηγεί στη δημιουργία σχέσεων που βασίζονται στην ανεκτικότητα και στον σεβασμό στη διαφορετικότητα.

Η ευαισθησία προϋποθέτει, επίσης, την ικανότητα να αντιλαμβάνεται κάποιος τον εαυτόν του, να έχει αντίληψη, δηλαδή, της ίδιας του της ύπαρξης μέσα από αυτά που συμβαίνουν στο ίδιο του το περιβάλλον, χωρίς να εναποθέτει τις προσδοκίες του μόνο στους άλλους.



Αρχίζω να καταλαβαίνω ότι ο σεβασμός των πόρων και του οικιακού περιβάλλοντος σχετίζεται με τον σεβασμό των φυσικών πόρων και του φυσικού περιβάλλοντος.

Ακριβώς. Αρκεί να αναλογιστούμε ότι **το περιβάλλον είναι το σπίτι όλων μας!**

Ανά τους αιώνες, το περιβάλλον, προσφέροντας απλόχερα τους φυσικούς πόρους, έδωσε στους ανθρώπους τη δυνατότητα να επιβιώσουν, να αναπτυχθούν και να εξελιχθούν.

Με το πέρασμα των αιώνων, όμως, η σχέση μεταξύ ανθρώπων και περιβάλλοντος διαταράχθηκε και αυτό γιατί όσο εξελίσσονταν οι άνθρωποι τόσο καταπατούσαν τους όρους της αρμονικής συμβίωσης ανάμεσα σε αυτούς και στην πηγή επιβίωσής τους.



Δραστηριότητες του ανθρώπου που επιβαρύνουν το περιβάλλον

Φυσικό κεφάλαιο ως περιβαλλοντικοί πόροι.

3.1.1 Περιβάλλον, πόροι, πηγές ενέργειας, κυκλική οικονομία και βιώσιμη ανάπτυξη

Η κάλυψη των αναγκών όλων των ζώντων οργανισμών και, κατά συνέπεια, των ανθρώπων στηρίζεται στη χρήση των φυσικών πόρων. Οι ανάγκες των ανθρώπων που σχετίζονται με την ενέργεια οδήγησαν στην αλόγιστη χρήση των φυσικών ορυκτών πόρων, προκαλώντας τεράστια επιβάρυνση στο περιβάλλον. Για να επιβραδυνθούν και να ανατραπούν οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις που επέφερε η ανθρώπινη δραστηριότητα, η κυκλική οικονομία μπορεί και πρέπει να οδηγήσει στην αειφορία, το νέο όραμα που θα εξασφαλίσει και πάλι την αρμονική συμβίωση του ανθρώπου με το περιβάλλον.

ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:

- Να ορίζεις βασικές έννοιες του περιβάλλοντος όπως το οικοσύστημα, η χλωρίδα, η πανίδα κ.ά.
- Να αναφέρεις τις διάφορες μορφές φυσικών πόρων, καθώς και τα προβλήματα από τη χρήση ορυκτών πόρων.
- Να απαριθμείς τα πλεονεκτήματα της χρήσης ανανεώσιμων πηγών ενέργειας σε οικονομικό, κοινωνικό και περιβαλλοντικό επίπεδο.
- Να ορίζεις την έννοια της βιώσιμης ανάπτυξης και να απαριθμείς τις διαστάσεις-πυλώνες της.
- Να είσαι ενημερωμένος/-η για τους στόχους της βιώσιμης ανάπτυξης μέχρι το 2030.
- Να απαριθμείς τα πλεονεκτήματα της κυκλικής οικονομίας.



Περιβάλλον, Πηγή ενέργειας, Φυσικοί πόροι, Ανανεώσιμες πηγές ενέργειας



Το φαινόμενο του θερμοκηπίου

Περιβαλλοντική – οικολογική κρίση και κλιματική αλλαγή: Η κατάσταση του πλανήτη Γη συνεχίζει να επιδεινώνεται και βασικός υπαίτιος είναι η ανθρώπινη δραστηριότητα.

Τι είναι το **περιβάλλον**; Στα ελληνικά είναι λέξη σύνθετη που, αρχικά, είχε την έννοια του «περιβλήματος». Η λέξη περιβάλλον έχει πολλές σημασίες. Γενικά, αναφέρεται στο σύνολο των συνθηκών και των παραγόντων μέσα στο οποίο δημιουργείται, υπάρχει και αναπτύσσεται κάποιος ή κάτι.

Αρχικά η λέξη **περιβάλλον** χρησιμοποιήθηκε το 1964 αναφερόμενη στο σύνολο των φυσικών συνθηκών και παραγόντων που επιδρούν στους ζωντανούς οργανισμούς.



Σκέφτομαι τώρα ότι όλες αυτές οι λέξεις αποκτούν ακόμα πιο ιδιαίτερη σημασία, αν αναλογιστούμε ότι η επιβίωσή μας εξαρτάται άμεσα από το φυσικό περιβάλλον. Σωστά;

Ακριβώς! Το φυσικό περιβάλλον είναι η πηγή η οποία εξασφαλίζει την επιβίωση όλων των ζώντων οργανισμών. Οι φυσικοί πόροι αναβλύζουν/εκρέουν μέσα από αυτήν την πηγή χάρη στην οποία καλύπτονται οι ανάγκες όλων των οργανισμών και, κατά συνέπεια, όλων των ανθρώπων.

Οι **φυσικοί πόροι** είναι όλα εκείνα τα υλικά, αλλά και κάθε μορφή ενέργειας, που παρέχει το περιβάλλον σε τέτοια μορφή που επιτρέπει στους ζώντες οργανισμούς την επιβίωση και την ανάπτυξή τους.

Το νερό, σε όλες του τις μορφές, ο αέρας και το έδαφος είναι φυσικοί πόροι. Για τον άνθρωπο ιδιαίτερη σημασία έχουν οι **φυσικοί πόροι που σχετίζονται με την ενέργεια και που στην περίπτωση αυτή ονομάζονται ενεργειακοί πόροι**.

Κάποιες πηγές ενέργειας παραμένουν ανεξάντλητες όσο υπάρχει ζωή στον πλανήτη Γη και για τον λόγο αυτόν ονομάζονται **ανανεώσιμες ή ήπιες (ΑΠΕ)**. Πρόκειται για την ηλιακή ενέργεια, την αιολική, την υδραυλική, τη βιομάζα ή βιοενέργεια, τη γεωθερμική και την κυματική ενέργεια. Ο όρος ήπιες μορφές ενέργειας οφείλεται σε δύο βασικά χαρακτηριστικά. Το πρώτο αφορά την εκμετάλλευση αυτών των πηγών. Η εκμετάλλευση αυτή γίνεται χωρίς ενεργητικές παρεμβάσεις, όπως για παράδειγμα εξόρυξη ή άντληση, αλλά αφήνοντας την ενέργεια να ρέει φυσικά. Το δεύτερο χαρακτηριστικό είναι ότι οι ΑΠΕ είναι ιδιαίτερα φιλικές με το περιβάλλον. Δηλαδή, κατά τη χρήση τους, δεν αποδεδεσμεύονται τοξικά ή ραδιενεργά απόβλητα, διοξείδιο του άνθρακα και υδρογονάνθρακες.

Οι δεύτερες πηγές ενέργειας είναι **μη ανανεώσιμες**. Πρόκειται για τις φυσικές πηγές που δεν αναπληρώνονται ή αναπληρώνονται με ιδιαίτερα αργούς ρυθμούς. Από τις πιο γνωστές πηγές είναι τα ορυκτά καύσιμα, δηλαδή ο άνθρακας, το πετρέλαιο και το φυσικό αέριο.

Αφού πρόκειται για φυσικές πηγές, τότε για ποιο λόγο θεωρούνται μη ανανεώσιμες;



Κυκλική
οικονομία



Βιώσιμη
ανάπτυξη

Ανανεώσιμες
πηγές
ενέργειας



Η απάντηση βρίσκεται στην εκτεταμένη και μαζική τους χρήση. Στη φύση, τόσο το πετρέλαιο όσο και ο άνθρακας δεν σταματούν να δημιουργούνται. Όμως η κατανάλωση είναι τόσο μεγάλη και εκτεταμένη που δεν δίνει στη φύση τον απαραίτητο χρόνο για τη δημιουργία τους.



Ας αναλογιστούμε:

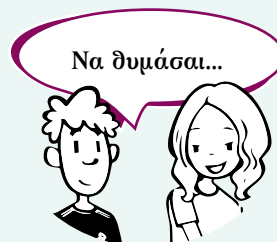
Καθημερινά καταναλώνονται τόσα ορυκτά καύσιμα όσα η φύση δημιουργεί σε χίλια, περίπου, χρόνια. Από αυτό συμπεραίνουμε εύκολα ότι ο όρος «μη ανανεώσιμες πηγές ενέργειας» αποδίδει την πραγματικότητα.

Από τη δεκαετία του 1970 παρατηρείται μια έντονη στροφή στην αναζήτηση εφαρμογών και αξιοποίησης των ΑΠΕ. Το περιβάλλον είχε ήδη αρχίσει να εμφανίζει τα πρώτα ανησυχητικά σημάδια καταστροφής, και η βιωσιμότητα να επιβαρύνεται σημαντικά. Καθοριστικός παράγοντας υπήρξε επίσης η πετρελαϊκή κρίση. Όλα αυτά οδήγησαν σε μια πιο ορθολογική αναζήτηση νέων πόρων ικανών να προσφέρουν λύσεις σε ενεργειακά ζητήματα.

ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



- Η μελέτη των ΑΠΕ θα σε βοηθήσει να κατανοήσεις ακόμα περισσότερο την επιτακτική ανάγκη χρήσης τους και τους λόγους που είναι φιλικές στο περιβάλλον.
- Η μελέτη των επιπτώσεων χρήσης των μη ανανεώσιμων πηγών ενέργειας θα σε βοηθήσει να αποκτήσεις μια πιο ισχυρή περιβαλλοντική συνείδηση.
- Η γνώση γύρω από την κυκλική οικονομία θα σε κάνει να αποκτήσεις νέες καταναλωτικές συνήθειες και να γίνεις ακόμα πιο ενεργός πολίτης.



Στην επόμενη ενότητα θα δεις:

- Τις τεράστιες ζημιές που προκαλούν τα φυσικά φαινόμενα σε όλους τους τομείς της ανθρώπινης ζωής, λόγω της όλο και μεγαλύτερης έντασής τους.
- Τους λόγους για τους οποίους η κλιματική αλλαγή, ως αποτέλεσμα της αλόγιστης ανθρώπινης επέμβασης στο περιβάλλον, είναι η βασική αιτία για τη **δριμύτητα** (ΑΩ) με την οποία τα περισσότερα φυσικά φαινόμενα πλήττουν τον πλανήτη.
- Την ανάγκη ορθής και αποτελεσματικής αντιμετώπισης και διαχείρισης αυτών των φαινομένων ως βασική προϋπόθεση για τη μείωση των αρνητικών τους επιπτώσεων.



Ανακεφαλαιωτικές Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης:

Μπορείτε να βρείτε 3 τρόπους με τους οποίους η κυκλική οικονομία θα μπορούσε να συμβάλει στη λειτουργία ενός βιώσιμου σχολείου και μιας βιώσιμης πόλης;

Δραστηριότητες:

- Τι είναι και πού χρησιμοποιείται η ελαιοκράμβη;
- Παρουσιάστε μια εργασία με θέμα τα θαλάσσια και υπεράκτια αιολικά πάρκα.

3.1.2 Φυσικές καταστροφές και οικολογική κρίση, οικολογικό αποτύπωμα

Η συχνότητα και σφοδρότητα που οι φυσικές καταστροφές πλήττουν τον πλανήτη είναι, σε μεγάλο βαθμό, αποτέλεσμα της οικολογικής κρίσης. Οι επιπτώσεις αγγίζουν όλους τους τομείς της κοινωνικής, οικονομικής, πολιτικής και πολιτιστικής ζωής κάθε χώρας παγκοσμίως. Η ορθή αντιμετώπιση και διαχείριση των φυσικών καταστροφών αναπόφευκτα θα οδηγήσει στη μείωση των συνεπειών αλλά και στη συνειδητοποίηση ότι η προστασία του περιβάλλοντος είναι πλέον ζωτικής σημασίας.

ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ
ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:

- Να ορίζεις την έννοια της οικολογικής κρίσης.
- Να κατονομάζεις τα μεγάλα περιβαλλοντικά προβλήματα που δημιουργούν την οικολογική κρίση, τις αιτίες και τις συνέπειές τους για το περιβάλλον, την κοινωνία και την οικονομία.
- Να ορίζεις και διακρίνεις τις διάφορες μορφές φυσικών καταστροφών.
- Να αναφέρεις τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής σε περιβαλλοντικό, κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο.



Φυσική καταστροφή, Φαινόμενο του θερμοκηπίου, Κλιματική αλλαγή, Διαχείριση κρίσεων

**Όλο και πιο συχνά έντονα φυσικά φαινόμενα πλήττουν τον πλανήτη προκαλώντας ανυπολόγιστες ζημιές.**

Πράγματι! Τα τελευταία χρόνια, γινόμαστε μάρτυρες φυσικών καταστροφών με τεράστιες επιπτώσεις στο περιβάλλον, στους ανθρώπους αλλά και στις οικονομίες των χωρών που πλήττονται από αυτά τα, κατά τ' άλλα, φυσικά φαινόμενα.

Ο όρος «**φυσική καταστροφή**» αποδίδεται για να περιγράψει φυσικές διεργασίες ή φαινόμενα τα οποία εκδηλώνονται σε ακραίο βαθμό στη βιόσφαιρα και εξελίσσονται προκαλώντας καταστροφές μεγάλου μεγέθους με τα εξής συνήθως χαρακτηριστικά:

- Εκδηλώνονται αστραπιαία
- Έχουν άμεσα αποτελέσματα
- Επιφέρουν καταστροφές
- Δημιουργούν καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

Προσοχή! Ο ορισμός «φυσικές καταστροφές» δημιουργεί τη λανθασμένη εντύπωση ότι πρόκειται για φαινόμενα που δεν μπορούν να ελεγχθούν και για τα οποία ευθύνεται μόνο η φύση.

Αυτό δεν είναι απόλυτα αληθές. Στην πραγματικότητα, **θα έπρεπε κανείς να μιλά για φυσικούς «κινδύνους» που εξελίσσονται σε «καταστροφές», καθώς οι κοινωνίες δεν είναι κατάλληλα προετοιμασμένες να προσαρμόζονται, να αντιμετωπίζουν**

και να ανταποκρίνονται στους κινδύνους που κρύβει η φύση.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και την Παγκόσμια Βάση Δεδομένων για τις Φυσικές Καταστροφές, οι φυσικές καταστροφές ταξινομούνται ως εξής:

- **Γεωφυσικές:** οι σεισμοί, οι ηφαιστειακές εκρήξεις και οι κατολισθήσεις ξηρής μάζας.
- **Υδρολογικές:** οι πλημμύρες και οι κατολισθήσεις υγρής μάζας (χιονοστιβάδες).
- **Μετεωρολογικές:** οι θύελλες και οι καταιγίδες
- **Κλιματολογικές:** οι ακραίες θερμοκρασίες, η ξηρασία και οι δασικές πυρκαγιές.
- **Βιολογικές:** οι επιδημίες.



Ξηρασία και
πυρκαγιές



Η ένταση και η συχνότητα με τις οποίες οι φυσικές καταστροφές πλήττουν τις τελευταίες δεκαετίες τον πλανήτη έχουν έναν κοινό παρονομαστή: την **κλιματική αλλαγή** (Ευρωπαϊκή Επιτροπή).

Με τον όρο «**κλιματική αλλαγή**» νοείται η αλλαγή του παγκόσμιου κλίματος που οφείλεται στις **ανθρώπινες δραστηριότητες** και προκαλείται κυρίως από την αύξηση της συγκέντρωσης αερίων θερμοκηπίου στην ατμόσφαιρα.

Μήπως για την κλιματική αλλαγή φταίει το φαινόμενο του θερμοκηπίου;



Περισσότερες πληροφορίες για την κλιματική αλλαγή:

- Η επίδραση της κλιματικής αλλαγής στην ελληνική οικονομία (diaNEOsis)
- Κλιματική αλλαγή και βιωσιμότητα (Τράπεζα της Ελλάδος)
- Η Τράπεζα της Ελλάδος για το κλίμα (Τράπεζα της Ελλάδος)
- Οικονομική Κλίματος (Gutenberg)

Το κλίμα έχει πράγματι αλλάξει δραματικά κυρίως εξαιτίας της **αλόγιστης χρήσης** ορυκτών πόρων και της καύσης τους για την παραγωγή ενέργειας. Το πρόβλημα εντείνεται από την αποψίλωση των παρθένων δασών, τις δασικές πυρκαγιές, τη θερμότητα που απορρίπτουν στο περιβάλλον τα κλιματιστικά, οι σταθμοί παραγωγής ενέργειας και οι κινητήρες εσωτερικής καύσης. Όλα αυτά συντελούν στην αύξηση της θερμοκρασίας του πλανήτη, που με τη σειρά της ευθύνεται για την κλιματική αλλαγή.

Όμως το φαινόμενο του θερμοκηπίου αποτελεί μια ζωτικής σημασίας λειτουργία για τον πλανήτη, απαραίτητη για τη διατήρηση της μέσης θερμοκρασίας πάνω στη Γη. Χωρίς το φαινόμενο αυτό, η θερμοκρασία δεν θα ξεπερνούσε τους -200°C , με αποτέλεσμα η ζωή να ήταν αδύνατη.

Οι επιπτώσεις των φυσικών καταστροφών είναι ευρείας κλίμακας: πλήττουν το περιβάλλον, τη δημόσια και ατομική υγεία, την οικονομία, την κοινωνία, αλλά και την πολιτική ζωή μιας χώρας.

- Οι **άμεσες** επιπτώσεις περιλαμβάνουν τραυματισμούς ανθρώπων και ζώων έως και απώλεια αυτών. Καταστροφές υποδομών, καταστροφές δασικών περιοχών και αγροτικών καλλιεργειών, καταστροφές φυσικών πόρων.
- Οι **έμμεσες** επιπτώσεις περιλαμβάνουν την επιδείνωση του κλίματος, τη διατάραξη λειτουργίας των επιχειρήσεων, τη μείωση εισοδημάτων, την ανεργία, την ψυχολογική υγεία, την υποβάθμιση του οικοσυστήματος.

Άρα οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής έχουν ολέθρια αποτελέσματα.



Η κλιματική αλλαγή δεν γνωρίζει σύνορα. Πρόκειται για μια σοβαρή απειλή που αφορά όλες τις περιοχές του κόσμου. Αν δεν αναληφθούν ΤΩΡΑ δράσεις για το κλίμα, οι επιπτώσεις θα είναι **ολέθριες** .



Οι πάγοι στην Ανταρκτική λιώνουν με έξι φορές ταχύτερο ρυθμό απ' ό,τι τη δεκαετία του 1990.

Η αύξηση της θερμοκρασίας και οι παρατεταμένες περίοδοι καύσωνα αυξάνουν τη θνησιμότητα, προκαλούν μείωση της παραγωγικότητας και τεράστιες ζημιές στις υποδομές.

- Αλλάζει η γεωγραφική κατανομή των κλιματικών ζωνών και μεταβάλλεται η κατανομή και αφθονία των φυτικών και ζωικών ειδών τα οποία, ήδη, απειλούνται από την επιβάρυνση του οικοσυστήματος λόγω της ρύπανσης.
- Επηρεάζεται η συμπεριφορά και ο κύκλος ζωής της χλωρίδας και πανίδας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη επιβλαβών οργανισμών και **χωροκατακτητικών ειδών** (in), αλλά και την αύξηση της συχνότητας εκδήλωσης ανθρώπινων ασθενειών.



- Μειώνεται η παραγωγή και κινδυνεύει με εξαφάνιση η γεωργία και η κτηνοτροφία.
- Πληττίζεται η ικανότητα του οικοσυστήματος να παρέχει σημαντικά αγαθά, όπως για παράδειγμα το καθαρό νερό ή ο καθαρός αέρας.
- Επηρεάζεται η δυνατότητα πρόβλεψης εκδήλωσης ακραίων φυσικών φαινομένων και η αντιμετώπισή τους.

Κοινωνικές επιπτώσεις και απειλές

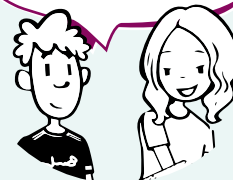
- Αυξάνεται η θνησιμότητα και η νοσηρότητα λόγω του καύσωνα.
- Αυξάνεται ο κίνδυνος ατυχημάτων εξαιτίας ακραίων καιρικών φαινομένων.
- Αναδύονται και επανεμφανίζονται ασθένειες ζώων που μπορεί να επηρεάσουν και την υγεία των ανθρώπων, εξαιτίας ιογενών ζωνοόσων και των ασθενειών που μεταδίδονται με διαβιβαστές.
- Αναδύονται και επανεμφανίζονται οργανισμοί που είναι επιβλαβείς για τη χλωρίδα, αλλά και ασθένειες που πλήττουν τα δασικά οικοσυστήματα και τις γεωργικές καλλιέργειες.
- Αυξάνεται ο κίνδυνος μείωσης της παραγωγικότητας και της βιωσιμότητας όλων των τομέων της οικονομίας με αποτέλεσμα την αύξηση των ποσοστών ανεργίας.

ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



- Η μελέτη των φυσικών καταστροφών θα σου επιτρέψει να αναλογιστείς τις επιπτώσεις που επέφερε η κλιματική αλλαγή στην ένταση με την οποία τα φαινόμενα αυτά πλήττουν τον πλανήτη.
- Η μελέτη των επιπτώσεων των φυσικών καταστροφών σε όλους τους τομείς παγκοσμίως θα σε βοηθήσει να καταλάβεις τους λόγους για τους οποίους είναι ζωτικής σημασίας η ανάγκη πρόληψης, διαχείρισης και αντιμετώπισης αυτών των φαινομένων.

Να θυμάσαι...



Στην επόμενη ενότητα θα δεις:

- Το νέο όραμα της αειφορίας, το οποίο υπόσχεται μια κοινωνία βασισμένη στις αρχές της προστασίας του περιβάλλοντος, αλλά και της δημοκρατίας, της κοινωνικής ευθύνης, ισότητας και αλληλεγγύης μεταξύ των πολιτών, των εθνών και του σεβασμού προς όλα τα έμβια όντα.
- Τους 17 στόχους βιώσιμης ανάπτυξης, όπως τους έθεσε η Ατζέντα 2050 των κρατών-μελών του ΟΗΕ.
- Την αναγκαιότητα της χρήσης των Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας και της διαχείρισης των αποβλήτων για την επίτευξη της βιώσιμης ανάπτυξης.

Ανακεφαλαιωτικές Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης:

Καταγράψτε το σύνολο των άμεσων και έμμεσων επιπτώσεων από μια ενδεχόμενη πλημμύρα στην περιοχή του σχολείου σας. Καταδείξτε ποιες μπορεί να είναι οι ανθρωπογενείς αιτίες μιας τέτοιας καταστροφής, και προσπαθήστε να προτείνετε μέτρα πρόληψης.

Δραστηριότητα:

- Πώς εντείνονται τα φαινόμενα μετανάστευσης και εκτοπισμού πληθυσμών λόγω της κλιματικής αλλαγής;

Όρα για δράση!



3.1.3 Πρακτικές αειφορίας, βιώσιμου σχολείου και βιώσιμης πόλης

Η αειφόρος ανάπτυξη παρέχει τη δυνατότητα κάλυψης των αναγκών και ικανοποίησης των επιθυμιών των ανθρώπων χωρίς να τίθεται σε κίνδυνο η κάλυψη των αναγκών των μελλοντικών γενιών. Η αειφορία στηρίζεται σε οικονομικές αρχές που προάγουν την προστασία του περιβάλλοντος, αλλά και τη διάρκεια της ευημερίας. Η χρήση των ΑΠΕ και η διαχείριση των αποβλήτων αποτελούν δύο από τους 17 πυλώνες πάνω στους οποίους στηρίζεται η αειφόρος και βιώσιμη ανάπτυξη.

ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:

- Να ορίζεις τις έννοιες της αειφορίας, του βιώσιμου σχολείου και της βιώσιμης πόλης.
- Να διακρίνεις την επαναχρησιμοποίηση από την ανακύκλωση.
- Να εκτιμάς την αξία της ανακύκλωσης και τη διασύνδεσή της με την κυκλική οικονομία.
- Να αναγνωρίζεις τις βασικές κατηγορίες των απορριμμάτων.
- Να επιδιώκεις τη μείωση της ποσότητας των απορριμμάτων.



Μπορεί η βιωσιμότητα να αρχίσει να εφαρμόζεται στο ίδιο μας το σπίτι;

Η αειφορία είναι το μόνο ελπιδοφόρο όραμα για τη δημιουργία μιας νέας κοινωνίας παγκοσμίως και μπορεί να αρχίσει από το σπίτι μας.

Με κεντρικό άξονα την αειφορία θα χτιστούν νέες κοινωνίες όχι μόνο σύμφωνα με τις αρχές της προστασίας του περιβάλλοντος και της βιώσιμης διαχείρισης των φυσικών πόρων, αλλά και τις αρχές της δημοκρατίας, της δικαιοσύνης, της κοινωνικής ευθύνης, της ισότητας, της αλληλεγγύης μεταξύ των πολιτών και των εθνών και του σεβασμού προς όλα τα έμβια όντα.

Το σχολείο συμβάλλει στην επίτευξη της αειφορίας

Οι εκπαιδευμένοι και κατάλληλα καταρτισμένοι πολίτες θα παίξουν ενεργό και αποτελεσματικό ρόλο στην επίτευξη των στόχων της αειφορίας. Το σχολείο και η εκπαίδευση, γενικά, πρέπει να ενσωματώσει όλες τις αξίες που απαιτούνται για τη διαμόρφωση του αειφόρου μέλλοντος, να τις εμφυσήσει στους μαθητές –αυριανούς ενεργούς πολίτες– και να προτείνει έναν τρόπο ζωής εναρμονισμένο με τις αρχές της αλληλεγγύης, ανεκτικότητας, ισότητας και του σεβασμού στη φύση και στον άνθρωπο.



Μπορεί λοιπόν ένα σχολείο να είναι αειφόρο/βιώσιμο;

Ένα σχολείο οφείλει και μπορεί να είναι βιώσιμο συμβάλλοντας έτσι στην επίτευξη της αειφορίας. Η παιδαγωγική διαδικασία δεν θα είναι μονοδιάστατη, αλλά θα βασίζεται στην ενθάρρυνση της κριτικής σκέψης, τη συνεργασία, την επικοινωνία και την ενεργό συμμετοχή όλων όσων εμπλέκονται καθημερινά στη σχολική ζωή, ενώ, παράλληλα, θα ενθαρρύνει τις πρακτικές που αποδοκιμάζουν τις σχέσεις κυριαρχίας.



Αειφορία, Βιώσιμη ανάπτυξη, Επαναχρησιμοποίηση, Κυκλική οικονομία, Απορρίμματα



Παράδειγμα
Αποτελέσματα
ερωτηματολο-
γίου

Το βιώσιμο σχολείο προάγει τον πολιτισμό, προωθεί τις αξίες της αρμονικής συμβίωσης με το περιβάλλον και τη φύση, φροντίζει για την προστασία της δημοκρατίας και των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, εκπαιδεύει με άξονα την αειφόρα διαχείριση των κοινών θεμάτων στη βάση της συνεργασίας, της δημιουργικότητας και της ομαδικότητας.

Χρειάζονται καθημερινά μικρά σταθερά βήματα, ώστε να αρχίσουμε να αγγίζουμε το όραμα της αειφορίας.

Άρα η περιβαλλοντική ευθύνη δεν είναι μόνο ατομική υπόθεση!



Η οικολογική επιβάρυνση του πλανήτη, η πίεση από την πλευρά των οικολογικών οργανώσεων, αλλά και οι πρωτοβουλίες που αναπτύσσονται στο πλαίσιο της ΕΕ οδήγησαν σε σχετικές οδηγίες από τα θεσμικά όργανα της Ευρώπης για την Περιβαλλοντική Ευθύνη, σύμφωνα με τις οποίες «**Ο ρυπαίνων πληρώνει**».

Η ρύπανση συνεπάγεται επιπλέον κόστος στην κοινωνία, καθώς αυτή επιβαρύνεται προκειμένου να καλύψει και οικονομικά τις συνέπειες των ρύπων στο περιβάλλον. Με την εφαρμογή της αρχής «ο ρυπαίνων πληρώνει», όσοι συμμετέχουν στη διαδικασία της ρύπανσης θα πρέπει να υπολογίσουν και αυτοί τις συνέπειες των πράξεών τους.

Η ΕΕ συνιστά:

- Όσοι ρυπαίνουν, οφείλουν να φροντίσουν με δράσεις τους για την απορρύπανση (καθαρισμός).
- Να ενισχυθεί περαιτέρω το καθεστώς περιβαλλοντικής ευθύνης σε όλα τα κράτη-μέλη της Ένωσης.



Βιώσιμη πόλη

ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



- Ο σεβασμός και η ορθή χρήση των οικιακών πόρων, ως απαραίτητες προϋποθέσεις κάλυψης αναγκών και ικανοποίησης επιθυμιών των ανθρώπων, μπορούν να σου εμπνεύσουν ακόμα περισσότερο τον σεβασμό στο περιβάλλον και την ορθή χρήση των φυσικών πόρων.
- Η μελέτη των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας θα σε βοηθήσει να κατανοήσεις τη σημασία που έχει για τον άνθρωπο και το περιβάλλον η χρήση τους.
- Η μελέτη των φυσικών καταστροφών και το εύρος των επιπτώσεών τους θα σε βοηθήσουν να κατανοήσεις τον ρόλο που διαδραματίζουν στην αντιμετώπισή τους η πρόληψη και η διαχείριση.
- Η μελέτη της αειφόρου και βιώσιμης ανάπτυξης θα σε βοηθήσει να κατανοήσεις τη σημασία της κυκλικής οικονομίας.

Να θυμάσαι...



Στην επόμενη ενότητα θα δεις:

- Τη σημασία της κατοικίας για τον άνθρωπο τόσο στον χώρο όσο και στον χρόνο.

Ανακεφαλαιωτικές Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης:

Πώς συμβάλλει στην αναστροφή του φαινομένου του θερμοκηπίου η διαχείριση των αποβλήτων; Μπορείς να βρεις ένα παράδειγμα μέσα από την καθημερινότητά σου στο σπίτι και στο σχολείο;



Ώρα για δράση!

Δραστηριότητες:

1. Μπορείς να προσθέσεις άλλους δύο πυλώνες στους ήδη υπάρχοντες που προωθήει η Ατζέντα 2030;
2. Πώς θα μπορούσες να εφαρμόσεις 5 από τους 17 πυλώνες για τη βιώσιμη ανάπτυξη της πόλης σου;
3. Σχεδίασε και πρότεινε σήματα ανακύκλωσης για το σχολείο σου. Παρουσίασέ τα σε μια ημερίδα με θέμα την κυκλική οικονομία.



3.2 ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΑΙ ΤΗΝ ΚΑΤΟΙΚΙΑ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΑΝΑΛΗΨΗ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΩΝ

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι να σε βοηθήσει να κατανοήσεις τη σημασία της κατοικίας για τον άνθρωπο σε πολλαπλά επίπεδα (ψυχολογικό, κοινωνικό, πολιτισμικό), έτσι ώστε να αντιμετωπίσεις με υπευθυνότητα το θέμα της επιλογής, της διαμόρφωσης και της οργάνωσης της κατοικίας σου. Η ευαισθητοποίηση και οι γνώσεις περιλαμβάνουν και την αντιμετώπιση σύγχρονων προβλημάτων, όπως είναι η στέγαση ευαίσθητων κοινωνικά και οικονομικά ομάδων, και η ελαχιστοποίηση του περιβαλλοντικού μας αποτυπώματος.

3.2.1 Η κατοικία και η σημασία της για τον άνθρωπο στον χώρο και στον χρόνο: τύποι και μορφές

3.2.2 Διαμορφώνω την κατοικία και τον χώρο εργασίας μου: θέματα λειτουργικότητας και αισθητικής

3.2.3 Οικο-τεχνολογία: εξελίξεις και επιπτώσεις

3.2.1 Η κατοικία και η σημασία της για τον άνθρωπο στον χώρο και στον χρόνο: τύποι και μορφές

Πόσες σημασίες μπορεί να εμπεριέχει η λέξη σπίτι; Τι μπορεί να σημαίνει για έναν άστεγο, για έναν εργαζόμενο που επιστρέφει από μια κουραστική μέρα, για ένα ερωτευμένο ζευγάρι, για μια οικογένεια, για έναν μετανάστη;



Νομάδες στο
σήμερα



Ελληνική
παραδοσιακή
αρχιτεκτονική

ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:

- Να κατανοήσεις τη σημασία της κατοικίας για τον άνθρωπο.
- Να διακρίνεις τις μορφές και τους τύπους κατοικίας μέσα από την ιστορική και κοινωνική τους εξέλιξη.
 - Να αναγνωρίσεις την ποιότητα και την ολιστική προσέγγιση της ελληνικής παραδοσιακής κατοικίας, και να διακρίνεις τις βασικές της κατηγορίες ανάλογα με την περιοχή.
 - Να κατανοήσεις τον τρόπο με τον οποίον οικονομικοί και άλλοι παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν την επιλογή κατοικίας.



Κατοικία, Στέγαση, Μορφές και τύποι κατοικίας, Ολιστική σκέψη, Αρχιτεκτονική, Οικο-τεχνολογία, Κατασκευή, Έξυπνη κατοικία



- Να έρθεις σε επαφή με τις αξίες της αρχιτεκτονικής, καθώς και με τις αρχές, τα στοιχεία και τα μέσα σχεδιασμού μιας κατοικίας.
- Να αναγνωρίσεις τη σημασία για τον άνθρωπο της εσωτερικής διαμόρφωσης και διακόσμησης της κατοικίας του, και να διακρίνεις τους παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή της.
- Να γνωρίσεις τα βασικά χαρακτηριστικά της σύγχρονης τεχνολογίας και οικοσκευής ενός «έξυπνου» σπιτιού.
- Να διερευνήσεις τι αλλαγές πρέπει να γίνουν ώστε μια κατοικία να γίνει βιώσιμη.
- Να αναπτύξεις δημιουργικές δεξιότητες για την επίλυση ζητημάτων σε σχέση με την κατοικία.

Η σημασία της κατοικίας για τον άνθρωπο

Η λέξη σπίτι έχει κατά κύριο λόγο τη σημασία του οίκου των αρχαίων Ελλήνων: περιλαμβάνει την έννοια της κατοικίας, δηλαδή του στεγασμένου χώρου που χρησιμοποιείται για διαμονή, ενώ παράλληλα συμπεριλαμβάνει τους ανθρώπους που ζουν σε αυτό, την οικογένεια. Η έννοια μπορεί να πάρει κατά περίπτωση και τη σημασία του καταφυγίου, του οικείου, της ιδιοκτησίας, της οικογενειακής παρουσίας, του νοικοκυριού, αλλά και σημασίες ακόμα πιο διευρυμένες, όπως είναι ο τόπος γέννησης και ευρύτερα ο τόπος καταγωγής.

Πιστεύω πως το σπίτι αποκτά ξεχωριστή σημασία για τον κάθε άνθρωπο.



Δεν χτίζει μόνο ο άνθρωπος το σπίτι του.



Το σπίτι ως
οικογενειακή
εστία

Η **κατοικία** είναι ο χώρος-κτίσμα όπου επιτελούνται λειτουργίες που προκύπτουν από την όλη βιολογική και κοινωνική πραγματικότητα του ανθρώπου: ύπνος, εστίαση, μέρος της μόρφωσης, μέρος της διασκέδασης, μέρος των κοινωνικών του επαφών και, σε πολλές περιπτώσεις, μέρος της παραγωγής.

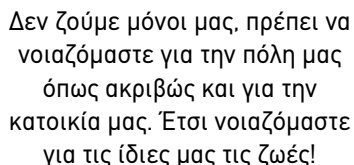
Στο ψυχολογικό επίπεδο η κατοικία προσεγγίζεται ως έκφραση του εαυτού και της ταυτότητας του ανθρώπου που την κατοικεί. Είναι το καταφύγιό του, στενά συνδεδεμένο με τα βιώματα της παιδικής του ηλικίας και την οικογένειά του. Στο κοινωνικο-πολιτισμικό επίπεδο προσεγγίζεται ως αντανάκλαση των αξιών του κατοίκου της, των αναπαραστάσεων και των κοινωνικών του επιδιώξεων. Παράλληλα, η κατοικία αναδύεται ως κύριος παράγοντας κοινωνικοποίησης του ανθρώπου, καθώς μέσα από τις συνήθειες και την κατοίκηση κάθε άτομο αποκτά τη γνώση για την κουλτούρα στην οποία μετέχει.

Η κατοικία έχει εξέχουσα σημασία για τον άνθρωπο, καθώς θα πρέπει να:

- Καλύπτει πρωταρχικές του ανάγκες, όπως η προστασία από τις άσχημες καιρικές συνθήκες, από συνθήκες περιβαλλοντικής ρύπανσης και από κινδύνους, δημιουργώντας του αίσθημα άνεσης και ασφάλειας.
- Του παρέχει προστασία και από το κοινωνικό του περιβάλλον, προσφέροντάς του αυτό που ονομάζουμε ιδιωτικότητα, ένα ασφαλές πλαίσιο όπου μπορεί να εκφραστεί ελεύθερα.
- Αποτελεί το πεδίο όπου εγγράφονται αναμνήσεις και βιώματα, προσωπικά και οικογενειακά, καλλιεργώντας την αίσθηση της συνέχειας και της σταθερότητας.
- Γίνεται ασφαλές **εφαπτήριο** για το πέρασμά του από το οικείο περιβάλλον στον έξω κόσμο και στην εξερεύνησή του, το κεντρικό σημείο από όπου ο υπόλοιπος κόσμος βιώνεται.

Σκέψου λοιπόν κάποιον που χάνει την κατοικία του... θα νιώθει πως χάνει ένα κομμάτι του εαυτού του.





Οι κατοικίες συγκροτούν σύνολα στον χώρο που ονομάζονται **οικισμοί**. Οι οικισμοί δεν αποτελούν ένα απλό άθροισμα κατοικιών. Εμπεριέχουν, επίσης, άλλα κτίρια που προορίζονται για τις παραγωγικές ασχολίες των κατοίκων, για την εξυπηρέτησή τους, για κοινωφελείς σκοπούς, για την αναψυχή τους, για τις λατρευτικές τους ανάγκες και για αθλητικές δραστηριότητες, ενώ περιλαμβάνουν ακόμα δημόσιους χώρους, καθώς και μια σειρά από υποδομές (ύδρευση, αποχέτευση, ηλεκτροδότηση, δρόμοι, δίκτυα μαζικών μεταφορών κ.ά.).

- Η μελέτη των μορφών και των τύπων κατοικίας μέσα από τους παράγοντες δημιουργίας τους θα σε βοηθήσει στην επιλογή της δικής σου κατοικίας.
 - Αναγνωρίζοντας ότι η στέγαση αποτελεί πρωταρχική ανάγκη του ανθρώπου και η πρόσβασή του στην κατοικία αναφαίρετο δικαίωμά του, μπορείς να αντιληφθείς πόσο αναγκαία είναι η δημιουργία ισχυρού κοινωνικού συστήματος παροχής/προστασίας της κατοικίας.
- 

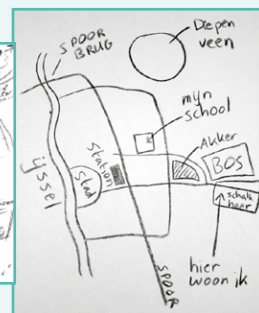
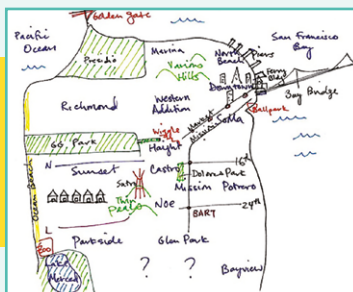


- Τα στοιχεία και τις αρχές του σχεδιασμού μιας κατοικίας.
- Τη σημασία της εσωτερικής διαμόρφωσης/διακόσμησης της κατοικίας για τον άνθρωπο, καθώς και τους παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή της.

Σχεδιασμός νοητικών χαρτών (σκίτσα): το δωμάτιό σου μέσα στο σπίτι, το σπίτι σου μέσα στη γειτονιά, η γειτονιά σου μέσα στην πόλη. Σε χαρτιά Α4 αποτύπωσε την εικόνα που έχεις στο μυαλό σου για τις παραπάνω χωρικές σχέσεις, χωρίς να καταφύγεις σε πραγματικούς χάρτες της πόλης. Σημείωσε πάνω στα σκίτσα σου όλα τα στοιχεία που θεωρείς ενδιαφέροντα.



Παραδείγματα:
με βάση, π.χ., τα
mental maps του
Kevin Lynch.



Η κατανόηση της συναισθηματικής σχέσης ανθρώπου-χώρου στηρίζεται στην ιδέα ότι κάθε άτομο δημιουργεί τη δική του νοητική αναπαράσταση του κόσμου, η οποία βασίζεται στο υποκειμενικό του βίωμα και διαμορφώνεται περαιτέρω μέσα σε ένα δεδομένο φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον. Με βάση τη σκέψη αυτή, παρατήρησε ποια στοιχεία αποτύπωνες στα σκίτσα σου και γιατί. Είναι οι διαδρομές σου με τα πόδια/ με οχήματα/μέσα μαζικής μεταφοράς, τα σταυροδρόμια, κάποια σημεία ενδιαφέροντος, κάποια τοπόσημα;

3.2.2 Διαμορφώνω την κατοικία και τον χώρο εργασίας μου: θέματα λειτουργικότητας και αισθητικής

Ποιος σχεδιάζει και διαμορφώνει την κατοικία ώστε να την εντάξει στο περιβάλλον της και, παράλληλα να είναι σε θέση να καλύψει τόσο τις βασικές ανάγκες του ανθρώπου για στέγαση, ασφάλεια, άνεση και υγιεινή, όσο και την πληθώρα των ψυχολογικών, κοινωνικών και πολιτισμικών του αναγκών, λαμβάνοντας υπόψη οικονομικές συνθήκες και παράγοντες;

ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:



Διαμόρφωση
του εσωτερικού:
ιστορική αναδρομή

- Να ονομάσεις τα στοιχεία σχεδιασμού (χώρος, μορφή και σχήμα, γραμμή, υφή και χρώμα),
- Να περιγράψεις τις αρχές σχεδιασμού μιας κατοικίας (ισορροπία, ρυθμό, έμφαση, κλίμακα, αναλογία και αρμονία).
- Να περιγράφεις την επίδραση που έχει η διακόσμηση της κατοικίας στον άνθρωπο, με όρους που σχετίζονται με την άνεση, την υγιεινή και την ανθρώπινη ψυχολογία.
- Να αναγνωρίζεις και να επιλέγεις τα στοιχεία εκείνα που συνάδουν με τις βασικές αρχές σχεδιασμού, όταν καλούνται να πάρουν αποφάσεις σχετικές με την εσωτερική διακόσμηση.
- Να αναγνωρίζεις τη λειτουργία και τη σημασία του σχεδίου τόσο ως εργαλείου επίλυσης τεχνικών ή άλλων προβλημάτων όσο και ως μέσο επικοινωνίας.
- Να εξηγείς γιατί οι οικονομικοί παράγοντες επηρεάζουν σημαντικά την επιλογή της διακόσμησης της κατοικίας και του χώρου εργασίας.

Αρχές και στοιχεία αρχιτεκτονικού σχεδιασμού

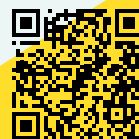
Ο σχεδιασμός της κατοικίας και η διαμόρφωση τόσο του εσωτερικού της όσο και του χώρου που την περιβάλλει, προκειμένου να ικανοποιηθούν οι ανάγκες του ανθρώπου, γίνεται από τον *αρχιτέκτονα μηχανικό*. Ο αρχιτέκτονας είναι ο κύριος υπεύθυνος για μια διευρυμένη κλίμακα έργων, από τον σχεδιασμό ενός επίπλου, ενός προκατασκευασμένου στοιχείου και μιας κατοικίας, μέχρι τον σχεδιασμό ενός αστικού συγκροτήματος και μιας πόλης.

Ο Βιτρούβιος, στο έργο του *Περί αρχιτεκτονικής* (λατ. *De architectura*), το μοναδικό κείμενο αρχιτεκτονικής θεωρίας και πρακτικής που διασώζεται από την κλασική εποχή (1^{ος} αι. π.Χ.), είχε αναδείξει τρεις αξίες που πρέπει να βρίσκονται σε αρμονική εξισορρόπηση στην αρχιτεκτονική: *ομορφιά, σταθερότητα και ευχρηστία*. Μεταφέροντας τις αξίες αυτές στην εποχή μας, θα λέγαμε ότι ένα αρχιτεκτονικό έργο θα πρέπει:

- Να ενσωματώνει στη σύνθεση της *μορφής* του τις βασικές αρχές σχεδιασμού: *ισορροπία, ρυθμό, έμφαση, κλίμακα και αναλογία, αρμονία*.
- Να επιλέγει και να χρησιμοποιεί τις πλέον κατάλληλες κατασκευαστικές μεθόδους και υλικά δόμησης, κατανοώντας τις δυνατότητες και τους περιορισμούς τους.
- Να καλύπτει τις ανάγκες συγκεκριμένων λειτουργιών και χρήσεων, με γνώμονα την *εργονομία*, την άνεση, την υγιεινή και την ασφάλεια.

Η σημασία της εσωτερικής διαμόρφωσης και διακόσμησης της κατοικίας για τον άνθρωπο

Ο αρχιτέκτονας φροντίζει έτσι ώστε μια κατοικία να καλύπτει τις ιδιαίτερες ανάγκες των ανθρώπων που θα ζήσουν σε αυτήν. Ακόμα όμως και στην περίπτωση που η κατοικία είναι ήδη κτισμένη, μπορεί να γίνει κατάλληλη *διαμόρφωση-διαρρύθμιση* και *διακόσμηση* στους εσωτερικούς χώρους της, συνδυάζοντας αρμονικά τα αρχιτεκτονικά στοιχεία με την επίπλωση, τον φωτισμό, το χρώμα και τα διακοσμητικά αντικείμενα. Στόχος είναι οι άνθρωποι να νιώσουν άνετα στον χώρο, να δεθούν συναισθηματικά μαζί του και να τον κάνουν εκφραστή της ταυτότητάς τους. Πρόκειται για μια προσωπική επένδυση που γίνεται σταδιακά στον χρόνο, διαμέσου της διαδικασίας κατοίκησης.



Αρχές και
στοιχεία
αρχιτεκτονικού
σχεδιασμού



Οι **πρακτικές κατοίκησης** περιλαμβάνουν τόσο τη διαμόρφωση και τη διακόσμηση της κατοικίας, όσο και τις καθημερινές δραστηριότητες συντήρησης και φροντίδας του χώρου.

Κοινωνικά και οικονομικά κριτήρια επηρεάζουν όχι μόνο την επιλογή κατοικίας, αλλά και την εσωτερική της διαρρύθμιση και διακόσμηση, καθώς προσδιορίζουν σε μεγάλο βαθμό τις ανάγκες, τις προτιμήσεις και τις αισθητικές επιλογές, τις καθημερινές δραστηριότητες και τους ρόλους μέσα στο σπίτι, αλλά και την εξιδανικευμένη μορφή της κατοικίας που έχει ο κάθε άνθρωπος στο μυαλό του. Σε κάθε περίπτωση, οι δαπάνες για την προμήθεια του εξοπλισμού μιας κατοικίας, για τη διακόσμηση και για τη συντήρησή της αποτελούν σημαντικότερα οικονομικά βάρη για τον άνθρωπο.

Ιστορικά, στις δυτικές κοινωνίες ο χώρος διχοτομείται: ο **δημόσιος** χώρος της εργασίας ανήκει αποκλει-



Απ' όσο ξέρω, το σπίτι ήταν παραδοσιακά το «βασίλειο» της γυναίκας. Εκείνη είχε την ευθύνη και για τη διακόσμησή του και για τη φροντίδα του.



Σχεδιασμός
εσωτερικού
χώρου

στικά στους άνδρες, ενώ ο **ιδιωτικός** χώρος της κατοικίας ανήκει στις γυναίκες. Αν και η **φεμινιστική οπτική** έχει αμφισβητήσει αυτόν τον διαχωρισμό, αυτός παραμένει κυρίαρχος, επηρεάζοντας τη διαμόρφωση της ταυτότητας και των κοινωνικών ρόλων των σημερινών γυναικών που, ενώ διατηρούν την κύρια ευθύνη της κατοικίας (και της οικογένειας), καλούνται να αποδείξουν την αξία τους και στον εργασιακό χώρο.

Στη σημερινή εποχή η κατοικία έχει περαιτέρω διαφοροποιηθεί, καθώς αντανακλά τις αλλαγές:

Ελπίζω να μην ισχύει ακόμα αυτή η αντίληψη. Εγώ πάντως θέλω να συμμετέχω ενεργά σε όλα. Δεν θέλω να νιώθω φιλοξενούμενος στο σπίτι μου!



- στη δομή της οικογένειας (βλ. κεφάλαιο 1),
- στους τρόπους κατοίκησης (προσωρινές κατοικίες για ανθρώπους που μετακινούνται συχνά, συγκατοίκηση για οικονομικούς λόγους ανθρώπων που δεν σχετίζονται, κέντρα φροντίδας ηλικιωμένων, ιαπωνικές κάψουλες ύπνου κ.ά.),
- στις συνήθειες αποξένωσης από την κατοικία (π.χ. τα οικογενειακά γεύματα γίνονται συχνά εκτός κατοικίας ή με πρόχειρο φαγητό από έξω, οι ηλικιωμένοι φεύγουν από την κατοικία τους για να βρουν φροντίδα σε ειδικά κέντρα),
- στην ολοένα αυξανόμενη συνθήκη στην οποία οδηγείται ο σύγχρονος άνθρωπος, κατά την οποία η κατοικία εμπεριέχει και γραφείο/χώρο εργασίας, καταστρατηγώντας την έννοια του προσωπικού χώρου (και χρόνου),
- στην εξάπλωση των ΜΜΕ, και ιδιαίτερα της τηλεόρασης και του διαδικτύου στην καθημερινότητα του ανθρώπου, εξαιτίας της οποίας η δημόσια ζωή εισβάλλει στον ιδιωτικό χώρο, κάνοντας τα όρια μεταξύ δημόσιου και ιδιωτικού βίου **δυσδιάκριτα** [ΑΩ].

ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



- Η μελέτη των αξιών και των αρχών ενός αρχιτεκτονικού έργου θα σε βοηθήσει στην επιλογή της δικής σου κατοικίας και του τρόπου διαμόρφωσης/διακόσμησής της.
- Το να αναγνωρίσεις την επίδραση που μπορεί να έχει η διαμόρφωση μιας κατοικίας στην καθημερινότητα του κατοίκου της, αλλά και στον καθορισμό του ρόλου και της ταυτότητάς του, θα σε βοηθήσει να δώσεις την κατάλληλη σημασία στον χώρο που κατοικείς, έτσι ώστε να τον κάνεις οικείο, να σε αντιπροσωπεύει και να καλύπτει τις ανάγκες σου.

Να θυμάσαι...



Στην επόμενη ενότητα θα δεις:

- Τα βασικά χαρακτηριστικά της σύγχρονης τεχνολογίας και οικοσκευής ενός «έξυπνου» σπιτιού.
- Τους τρόπους με τους οποίους μια κατοικία μπορεί να γίνει βιώσιμη.

Ανακεφαλαιωτικές Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης:

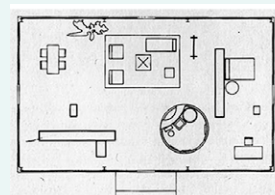
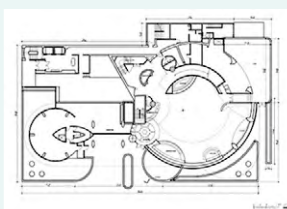
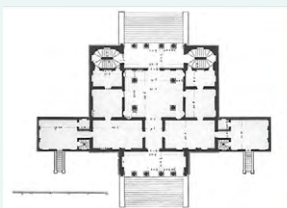
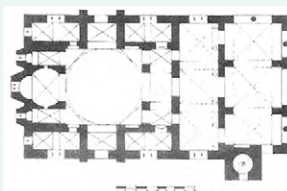
Προσπάθησε να κάνεις αλλαγές στο δωμάτιό σου, έτσι ώστε να σε εκφράζει, να σε αντιπροσωπεύει και, παράλληλα, να εξυπηρετεί τις ανάγκες σου, εφαρμόζοντας κάποιες από τις αρχές σχεδιασμού που εξετάσαμε.



Quiz: Βρες το σχέδιο της κάτοψης που αντιστοιχεί στο κάθε κτίριο



quiz: Κάτοψη κτιρίων



3.2.3 Οικο-τεχνολογία: εξελίξεις και επιπτώσεις

Τη νεωτερικότητα, την εποχή δηλαδή μετά τη βιομηχανική επανάσταση, με τη μετακίνηση του κέντρου βάρους από την αγροτική στη βιομηχανική παραγωγή, οι δυτικές κοινωνίες περνούν από την παραδοσιακή («προβιομηχανική»), στη μοντέρνα («βιομηχανική») κοινωνική οργάνωση. Η νεωτερικότητα συνίσταται βασικά στην επικράτηση της επιστημονικής σκέψης, βασισμένης στον ορθό λόγο, στην παρατήρηση, στα πειράματα και την επιδίωξη καινοτομίας. Χαρακτηρίζει όλες τις εκφάνσεις της πνευματικής παραγωγής (επιστήμη, φιλοσοφία, οπτικές τέχνες, μουσική, λογοτεχνία, θέατρο, κινηματογράφο). Όπως είδαμε, λειτούργησε καταλυτικά στη διαμόρφωση της σύγχρονης κατοικίας, ενώ άλλαξε εντελώς τον τρόπο κατασκευής και λειτουργίας της.

ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:



Οικο-τεχνολογία, Έξυπνο σπίτι, Πράσινη κατοικία, Πράσινη δόμηση, Βιοκλιματικός σχεδιασμός

- Να αναφέρεις τα βασικά χαρακτηριστικά της σύγχρονης τεχνολογίας και οικοσυσκευής ενός «πράσινου σπιτιού».
- Να χρησιμοποιείς εφαρμογές και αξιόπιστους και κατάλληλους ιστότοπους για να ενημερωθούν για θέματα σε σχέση με την κατοικία τους.
- Να αναπτύξεις δεξιότητες συνεργασίας, συμμετέχοντας από κοινού σε δημιουργικές εργασίες που διπραγματεύονται τη σύγχρονη κατοικία.

Οι επιπτώσεις στην κατοικία από τις επιστημονικές και τεχνολογικές εξελίξεις της νεωτερικής εποχής

Για να κατασκευαστεί μια κατοικία οποιουδήποτε τύπου στην εποχή μας, εκτός από τον αρχιτέκτονα που είναι υπεύθυνος για τον σχεδιασμό και τη διαμόρφωσή της, χρειάζεται να συνεργαστούν και άλλες ειδικότητες μηχανικών: τοπογράφος, πολιτικός μηχανικός, ηλεκτρολόγος μηχανικός, μηχανολόγος μηχανικός και σε ειδικές περιπτώσεις γεωτεχνικός και περιβαλλοντολόγος, ενώ θα πρέπει να εκπονηθούν και μελέτες που να είναι σύμφωνες με ειδικούς κανονισμούς και προδιαγραφές που ισχύουν για τις κατασκευές.

Οι κατασκευές πρέπει:

- να αντέχουν στους σεισμούς,
- να εμποδίζουν ή να επιβραδύνουν τη μετάδοση της φωτιάς με την αντιπυρική δομή τους και τη χρήση πυράντοχων υλικών (πυρασφάλεια),
- να προστατεύουν το κτίριο από τη διείσδυση ή απορρόφηση νερού και υγρασίας λόγω βροχοπτώσεων και χιονοπτώσεων, υπόγειων υδάτων και υδρατμών (υγρομόνωση),
- να προστατεύουν από το κρύο και τη ζέστη διατηρώντας μια κατά το δυνατόν σταθερή θερμοκρασία στο εσωτερικό του κτιρίου κατά την εναλλαγή των κλιματολογικών συνθηκών (θερμομόνωση),
- να προστατεύουν από τους θορύβους και τους κραδασμούς (ηχομόνωση).

Η κατασκευή μιας κατοικίας είναι ολόκληρη επιστήμη!



Βιοκλιματικός
σχεδιασμός

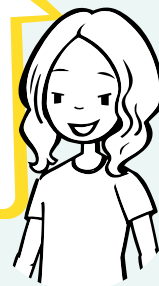


Εκτός από όλα όσα ήδη αναφέραμε, σκέψου ότι μια κατοικία για να λειτουργήσει χρειάζεται οπωσδήποτε ύδρευση, αποχέτευση και ηλεκτρομηχανολογικές εγκαταστάσεις, καθώς είναι απαραίτητα:

- το ηλεκτρικό ρεύμα (φωτισμός, μαγείρεμα, συντήρηση τροφίμων, θέρμανση-ψύξη με κλιματισμό, πλύσιμο και σιδέρωμα ρούχων, επικοινωνία, ψυχαγωγία, λειτουργία μικροσυσκευών κ.ά.),
- η παροχή νερού (ύδρευση),
- η απομάκρυνση των όμβριων και των ακάθαρτων υδάτων (αποχέτευση),
- η θέρμανση (όπως π.χ. με καλοριφέρ) με πετρέλαιο, φυσικό αέριο κ.ά.
- οι τηλεφωνικές συνδέσεις και το διαδίκτυο,
- η αντικλεπτική προστασία με συναγερμό,
- ο ανελκυστήρας (ασανσέρ),

όπως και κάποιες ειδικές εγκαταστάσεις. **Ο όρος οικο-τεχνολογία περιγράφει ακριβώς την τεχνολογία και τις συσκευές που χρησιμοποιούνται μέσα στο σπίτι με σκοπό να κάνουν τη ζωή των ανθρώπων πιο εύκολη και πιο άνετη.**

Για τη γιαγιά μου πολλά από αυτά τα συστήματα είναι άγνωστα. Κάθε φορά που έρχεται στο σπίτι μας μου λέει: «Τι τα θέλετε αυτά παιδάκι μου; Τι σας χρειάζονται;».



Οφείλουμε να έχουμε στον νου μας ότι τα πράγματα δεν ήταν πάντοτε έτσι. Ειδικά στην Ελλάδα, και μάλιστα στην ελληνική ύπαιθρο, οι επιστημονικές και τεχνολογικές εξελίξεις της νεωτερικότητας στην κατοικία έκαναν την εμφάνισή τους μόλις στο δεύτερο μισό του 20ού αιώνα. Μέχρι τότε οι περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν ξύλα για το μαγείρεμα και τη θέρμανση, και είχαν λυχνάρια ή λάμπες πετρελαίου για τον φωτισμό. Επειδή δεν υπήρχαν ψυγεία, τα τρόφιμα ήταν πολύ δύσκολο να συντηρηθούν. Έπρεπε είτε να παστωθούν, δηλαδή να μπουν στο αλάτι, είτε οι άνθρωποι να αγοράζουν διαρκώς πάγο. Το πλύσιμο των ρούχων και των πιάτων γινόταν στο χέρι. Οι τηλεπικοινωνίες ήταν πάρα πολύ δύσκολες, ενώ η ψυχαγωγία περιοριζόταν, στην καλύτερη περίπτωση, στο ραδιόφωνο. Ο εκσυγχρονισμός που επήλθε διευκόλυνε κατά πολύ τη ζωή των ανθρώπων. Δημιούργησε, ωστόσο, και πολλές ψεύτικες ανάγκες, που τελικά έχουν κάνει τη ζωή πολύπλοκη και πολυέξοδη, ενώ έχουν και άμεσες επιπτώσεις στο περιβάλλον.



Τα βασικά χαρακτηριστικά του «έξυπνου» σπιτιού (wikipedia)

Ποιες είναι όμως οι τεχνολογικές εξελίξεις των τελευταίων δεκαετιών στην κατοικία από την ανάπτυξη της τεχνολογίας της πληροφορίας;

Τα σπίτια πλέον διαθέτουν τεχνολογίες ικανές να παρέχουν στους ενοίκους τους αυξημένη ασφάλεια, άνεση και ενεργειακή απόδοση. Έτσι, υπάρχουν, για παράδειγμα, συστήματα που αφορούν τον έλεγχο του φωτισμού εσωτερικών και εξωτερικών χώρων, τον έλεγχο των συσκευών θέρμανσης και κλιματισμού, τον έλεγχο μηχανισμών σκίασης, τον έλεγχο εισόδου-εξόδου και παραθύρων, συστήματα ανίχνευσης κίνησης και, φυσικά, πολυάριθμα συστήματα ψυχαγωγίας, όπως τα οικιακά κινηματογραφικά συστήματα ή τα ολοκληρωμένα κέντρα πολυμέσων ψηφιακής τεχνολογίας.

Με τις ολοένα και πιο εξελιγμένες ηλεκτρομηχανολογικές υποδομές της, η σύγχρονη κατοικία μπορεί να αποτελέσει ταυτόχρονα χώρο διασκέδασης και αναψυχής, χώρο εργασίας, χώρο κατανάλωσης κ.ά., οδηγώντας προς υβριδικούς τρόπους κατοίκησης.

Και όλα αυτά χάρη στο «διαδίκτυο των πραγμάτων», που επιτρέπει τη σύνδεση όλων των ηλεκτρονικών (οικιακών) συσκευών μεταξύ τους και τον έλεγχο αυτών από τον χρήστη με το πάτημα ενός κουμπιού στο (έξυπνο) κινητό του τηλέφωνο.



Τι ακριβώς είναι η «πράσινη» κατοικία; Δεν έχει φαντάζομαι πράσινο χρώμα, ούτε μοιάζει με θερμοκήπιο...

Πράσινη κατοικία

Προέκταση του «έξυπνου» σπιτιού είναι η «πράσινη» κατοικία.



Ονομάζουμε «πράσινη» μια κατοικία όπου η εξοικονόμηση ενέργειας από όλες τις συσκευές γίνεται αυτόματα, σε πραγματικό χρόνο, καθώς είναι όλες διασυνδεδεμένες σε ένα κεντρικό σύστημα, ενώ οι συνθήκες άνεσης (θέρμανση, κλιματισμός, εξαερισμός, σκίαση κ.ά.) λαμβάνουν υπόψη τόσο τις ανάγκες των ενοίκων όσο και την ανάγκη-υποχρέωση για την προστασία του περιβάλλοντος.

Επιπλέον, μια κατοικία για να χαρακτηριστεί ως «πράσινη» θα πρέπει να εφαρμόζει τις αρχές της «πράσινης» δόμησης. Η «πράσινη» δόμηση ή οικολογική δόμηση ή βιο-οικοδομική είναι η διαδικασία υλοποίησης οικοδομικών έργων (κατοικιών, κτιρίων γραφείων, κτιρίων εκπαίδευσης κ.ά.) που λαμβάνει υπόψη της μια σειρά από παραμέτρους που αφορούν την προστασία του περιβάλλοντος, τόσο κατά τον σχεδιασμό και την κατασκευή όσο και κατά τη λειτουργία ενός κτιρίου. Η «πράσινη» δόμηση εξετάζει μια σειρά από παράγοντες και αξιοποιεί ειδικά εργαλεία περιβαλλοντικής αξιολόγησης προκειμένου να πετύχει το καλύτερο δυνατό επίπεδο διαβίωσης για τους ενοίκους του κτίσματος και, παράλληλα, υψηλό επίπεδο περιβαλλοντικής απόδοσης. Οι κυριότεροι παράγοντες είναι:

- **Τοποθεσία και συνδέσεις:** Θα πρέπει να αξιολογείται η χωροθέτηση του κτίσματος σε συνάρτηση με τον ευρύτερο δομημένο χώρο. Για παράδειγμα, θα πρέπει να εξετάζεται το συγκοινωνιακό δίκτυο, αν υπάρχουν υπηρεσίες (π.χ. Δημαρχείο, υπηρεσίες τηλεπικοινωνιών, ρεύματος κ.ά.) και σε ποια απόσταση, καθώς και άλλες κοινωνικές παροχές, όπως για παράδειγμα νοσοκομεία, σχολεία, καταστήματα, κ.ά.
- **Υλικά δόμησης φιλικά προς τον άνθρωπο και το περιβάλλον:** Έχει επιστημονικά διαπιστωθεί ότι υπάρχουν υλικά βλαβερά για την υγεία του ανθρώπου σε κτίρια κατοικίας και εργασίας (π.χ. ο αμίαντος, η φορμαλδεΐδη, οι πτητικές οργανικές ουσίες, όπως το τριχλωροαιθυλένιο, αλογονωμένοι διαλύτες κ.ά.), που οδηγούν στο λεγόμενο «σύνδρομο του άρρωστου κτιρίου». Τα υλικά αυτά θα πρέπει να απομακρύνονται με κατάλληλους τρόπους. Παράλληλα, θα πρέπει να χρησιμοποιούνται υλικά δόμησης φιλικά προς το περιβάλλον. Τέτοια υλικά θεωρούνται όσα πληρούν ορισμένες προϋποθέσεις, για παράδειγμα έχουν ιδιότητες επαναχρησιμοποίησης ή ανακύκλωσης, είναι τοπικά διαθέσιμα για να ελαχιστοποιούνται οι μεταφορές κ.ά.



Βιοκλιματικός σχεδιασμός ενός κτιρίου είναι ο σχεδιασμός ο οποίος, λαμβάνοντας υπόψη το κλίμα κάθε περιοχής, στοχεύει στην εξασφάλιση των απαραίτητων εσωκλιματικών συνθηκών (θερμική και οπτική άνεση, ποιότητα αέρα) με την ελάχιστη δυνατή κατανάλωση ενέργειας, αξιοποιώντας τις διαθέσιμες περιβαλλοντικές πηγές (ήλιο, αέρα-άνεμο, νερό, έδαφος).

ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



- Γνωρίζοντας τα βασικά χαρακτηριστικά της σύγχρονης τεχνολογίας και οικο-σκευής ενός «έξυπνου» σπιτιού θα μπορείς πιο εύκολα να διακρίνεις και να επιλέξεις τις πλέον συμφέρουσες λύσεις για τη δική σου κατοικία.
- Αναγνωρίζοντας τις επιπτώσεις των επιστημονικών και τεχνολογικών εξελίξεων της νεωτερικότητας, μπορείς να διερευνήσεις τις αλλαγές που πρέπει να γίνουν ως προς τη νοοτροπία και τις εφαρμοζόμενες πρακτικές, ώστε η κατοικία να γίνει βιώσιμη.

Να θυμάσαι...



Ανακεφαλαιωτικές Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης:

Κάντε την αντιστοίχιση:

	Έξυπνο Σπίτι
	Βιοκλιματική Κατοικία με Παθητικά Συστήματα
	Βιοκλιματική Κατοικία με Ενεργητικά Συστήματα

Όρα για δράση!



Δραστηριότητες:

1. Πόσο «έξυπνο» είναι το σχολείο σου; Προσπάθησε να αναγνωρίσεις στοιχεία νεωτερικότητας στο σχολικό σου περιβάλλον.

3.3 ΕΠΙΛΕΓΩ ΤΗΝ ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ ΜΟΥ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

Οι επιλογές μας, ως καταναλωτές ρούχων, επιβαρύνουν σημαντικά το **οικοσύστημα** (ΑΩ) του πλανήτη και τους διαθέσιμους φυσικούς πόρους. Η μαζική παραγωγή έχει πάρει μεγάλες διαστάσεις τις τελευταίες δεκαετίες με αποτέλεσμα τα ρούχα να είναι χαμηλότερης τιμής, αλλά λιγότερο ποιοτικά. Οι καταναλωτικές συνήθειες της γρήγορης μόδας οδηγούν στην επιβάρυνση του φυσικού περιβάλλοντος και στην αλλοίωση των πραγματικών αναγκών των ανθρώπων. Η βιώσιμη ανάπτυξη αποτελεί στόχο του ΟΗΕ προκειμένου να περιοριστεί το οικολογικό αποτύπωμα και να μειωθούν οι ανισότητες στις ζωές των ανθρώπων του πλανήτη.

3.3.1 Γνωριμία με τον κόσμο του ενδύματος ως διαχρονική ανάγκη και οικολογικό αποτύπωμα

3.3.2 Επιλέγω και φροντίζω την ενδυμασία μου: τύποι ένδυσης - μόδα

3.3.3 Καταναλωτής και ενδυμασία. Εργασία, προσωπικότητα και ενδυμασία

3.3.1 Γνωριμία με τον κόσμο του ενδύματος ως διαχρονική ανάγκη και οικολογικό αποτύπωμα

ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:



Ενδυμασία, Προσαρμοστικότητα,
Οικολογικό αποτύπωμα

- Να γνωρίζεις πώς συνδέεται η ενδυμασία με την οικολογική συνείδηση, τους τύπους ενδυμασίας, καθώς και τη σημασία της φροντίδας και της επιλογής της ένδυσης.
- Να εξηγείς την αναγκαιότητα της ενδυμασίας και την εξέλιξή της ανά τους αιώνες.
- Να ανακαλύψεις τις επιπτώσεις που έχει η μαζική παραγωγή ρούχων τόσο στο φυσικό περιβάλλον όσο και στον άνθρωπο.
- Να αναγνωρίζεις και να μπορείς να εκφράσεις τη σημασία της οικολογικής συνείδησης στη διαδικασία της επιλογής και διαχείρισης των ενδυμάτων, συσχετίζοντάς τη με τους στόχους βιώσιμης ανάπτυξης που έχει θέσει ο ΟΗΕ.
- Να αναπτύξεις δεξιότητες συνεργασίας, συμμετέχοντας από κοινού σε εργασίες που σχετίζονται με το ένδυμα ως ανάγκη και οικολογικό αποτύπωμα.



«Δεν έχω τι να φορέσω» σαν να σε ακούω να λες. Πόσες φορές δε στεκόμαστε όλοι μπροστά στην ανοικτή ντουλάπα και νομίζουμε ότι δεν έχουμε ένα κατάλληλο ρούχο να φορέσουμε.

Τα ενδύματα έκαναν την εμφάνισή τους για να προφυλάξουν τους ανθρώπους από τις καιρικές συνθήκες, αλλά, στην πορεία, το κριτήριο της αισθητικής και του υλικού από το οποίο είναι φτιαγμένα πήραν το προβάδισμα. Με τον καιρό, αυτή η διαδικασία έγινε πηγή άγχους και εξόδων. Δημιουργήθηκε ένας νέος καταναλωτικός τρόπος ζωής με οδηγό την εξωτερική εμφάνιση.

Όσο αναπτύσσονται οι κοινωνίες, τόσο περισσότερο συνδέεται η ενδυμασία με το πρόβλημα που αντιμετωπίζει ο πλανήτης από την υπερπαραγωγή και υπερκατανάλωση των ρούχων. Οι ιστορίες των ρούχων που έχουμε στη ντουλάπα συνθέτουν αναμνήσεις από τις προσωπικές μας στιγμές και συντηρούν στοιχεία του χρόνου και του τόπου όπου φορέθηκαν. Κάθε ρούχο μάς θυμίζει ένα συναίσθημα, ένα πρόσωπο, ένα μέρος. Αποτελούν δείγματα του πολιτισμού, των αντιλήψεων, αλλά και των ανθρώπων που τα επέλεξαν ως στοιχεία της ταυτότητάς τους. Έχουν τη δική τους ζωή και θα ζουν όσο εμείς τα φροντίζουμε.



Σ' αυτό το θέμα είμαι προσεκτικός γιατί δεν θέλω να είναι βρώμικα ή τσαλακωμένα, είτε είναι καθημερινά είτε για τη βόλτα.

Όμως τα όρια μεταξύ τους δεν είναι απόλυτα. Για παράδειγμα, μια γυναίκα μπορεί να επιλέξει να φορέσει ένα ανδρικό πουκάμισο που της αρέσει, εφόσον το μέγεθος είναι κατάλληλο. Επίσης, μπορεί κάποιος να πάει στο θέατρο φορώντας ένα απλό ρούχο που αγαπά. Η σωστή επιλογή εξαρτάται από τις συνθήκες και την κοινωνία όπου ζούμε. **Σε κάθε περίπτωση, η φροντίδα των ρούχων είναι απαραίτητη για να παρατείνουμε ^(Α) τη ζωή τους.**



Ορισμένα ρούχα τα θεωρώ προέκταση του σώματος και της προσωπικότητάς μου. Είναι τα αγαπημένα μου.

Η επιλογή των ενδυμάτων, ανάλογα με τα ποιοτικά τους χαρακτηριστικά (υφή, σχεδίαση, χρώμα, υλικό), γίνεται καθρέφτης των προσωπικών μας αναζητήσεων, των αντιλήψεων για τη ζωή και αποτελεί τρόπο έκφρασης των συναισθημάτων μας. Αν, για παράδειγμα, έχουμε καλλιτεχνικές ανησυχίες, τα ρούχα μας είναι ιδιαίτερα. Όταν κάτι μας στεναχωρεί, επιλέγουμε σκούρα χρώματα. Αν διαθέτουμε χρήματα, αυτό φαίνεται και από τις επιλογές μας σε ρούχα άριστης ποιότητας που διατηρούνται όσα χρόνια κι αν περάσουν. Αντίθετα, οι οικονομικές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στις μέρες μας πάρα πολλές οικογένειες σ' όλον τον κόσμο, καθώς και οι τάσεις της μόδας που αλλάζουν διαρκώς, έχουν οδηγήσει στην αυξημένη παραγωγή ενδυμάτων χωρίς ποιοτικά χαρακτηριστικά και με χαμηλή τιμή αγοράς.



Έχω ακούσει στην τηλεόραση για την οικολογική συνείδηση. Τι σημαίνει αυτό;

Η οικολογική συνείδηση είναι μία στάση ζωής που έχει αντίκτυπο ^(Α) στο παρόν και στο μέλλον. Οι επιλογές μας με κριτήριο την προστασία του περιβάλλοντος αποτελούν τον κορμό της οικολογικής συνείδησης. Από τις έρευνες γνωρίζουμε ότι τα παιδιά και οι νέοι έχουν τη δύναμη να επηρεάσουν τις καταναλωτικές αποφάσεις, όσο κι αν αυτό φαίνεται παράξενο. Σκέφτονται περισσότερο το περιβάλλον και προτείνουν και στους γονείς τους να κάνουν το ίδιο.



Ομοιότητες μεταξύ των εποχών στη μόδα



Οικολογικό αποτύπωμα

Βιώσιμη ονομάζουμε την **Ανάπτυξη** όταν ικανοποιεί τις δικές μας ανάγκες, αλλά δεν θέτει σε κίνδυνο τη δυνατότητα των μελλοντικών γενεών να ικανοποιήσουν τις δικές τους ανάγκες. Χρησιμοποιούμε όσα μας προσφέρει ο πλανήτης, αλλά φροντίζουμε να διατηρούμε τη βιοποικιλότητα και τα οικοσυστήματα, ώστε να διατηρηθεί η ζωή όλων των ειδών.



Η **Βιώσιμη Ανάπτυξη** είναι μία συνεχής πορεία αλλαγής και προσαρμογής, και όχι μία στατική κατάσταση. **Στηρίζεται σε τρεις πυλώνες** (Athens Voice): α) της οικονομικής ανάπτυξης, β) της περιβαλλοντικής προστασίας και γ) της κοινωνικής συνοχής, όπως απεικονίζονται με το γνωστό **ισόπλευρο τρίγωνο** της Βιώσιμης Ανάπτυξης.

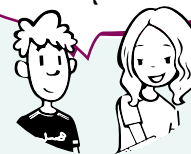
Χρειάζεται να αλλάξουμε τον τρόπο σκέψης και πράξης. Οι πρακτικές για τη βιωσιμότητα είναι συνειδητή απόφαση. Μικρά βήματα σε συνδυασμό με τις γενικότερες κρατικές πολιτικές μπορούν να φέρουν το αποτέλεσμα που θέλουμε. Για παράδειγμα, η χρήση των επαναφορτιζόμενων μπαταριών, η ελάχιστη χρήση πλαστικών, η μετακίνηση με τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς, αλλά και η μείωση της κατανάλωσης τροφίμων και ενδυμάτων μπορούν να περιορίσουν το **οικολογικό αποτύπωμα** κάθε περιοχής.

ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



- Η ενδυμασία διαφοροποιείται με το πέρασμα του χρόνου. Σε κάθε περίπτωση χρειάζεται φροντίδα και σωστές επιλογές για να ανταποκριθεί στις προσωπικές ανάγκες και επιθυμίες.
- Η ανάπτυξη της οικολογικής συνείδησης βοηθά στη μείωση του οικολογικού αποτυπώματος και περιορίζει τη σπατάλη των ρούχων που επιβαρύνουν κυρίως τις φτωχές χώρες του πλανήτη.

Να θυμάσαι...



Στην επόμενη ενότητα θα δεις:

- Τρόπους επιλογής των ενδυμάτων και τους τύπους τους.
- Πώς μπορούμε να φροντίσουμε τα ρούχα μας και ποια είναι η επίδραση της μόδας στη ζωή μας.



Ανακεφαλαιωτικές Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης:

Εντοπίζω στην ντουλάπα μου ποια από τα ρούχα μπορούν να θεωρηθούν απολύτως αναγκαία και με εκφράζουν, και προσπαθώ να τα συνδυάσω μεταξύ τους ώστε να μη χρειαστεί να αγοράσω ξανά παρόμοιας χρήσης ενδύματα.

Δραστηριότητες:

1. Αναζητήστε πληροφορίες για τις διαδρομές των ρούχων που δεν χρησιμοποιείτε. Τι γίνονται όταν τα πετάτε ή τα δίνετε; Δημιουργήστε ένα κολλάζ εικόνων με τη διαδρομή από την ντουλάπα έως τη χωματερή ρούχων και αναρτήστε το στην τάξη.



3.3.2 Επιλέγω και φροντίζω την ενδυμασία μου: τύποι ένδυσης-μόδα

Οι επιλογές της ένδυσης αποτελούν ένα πλέγμα προσωπικών και κοινωνικο-οικονομικών επιρροών και έναν μη-λεκτικό τρόπο επικοινωνίας. Τα υφάσματα και η επεξεργασία τους έχουν άμεση επίπτωση στην υγεία και το περιβάλλον. Εκτός από τις ανάγκες προστασίας του ανθρώπου από τις καιρικές συνθήκες, τα ρούχα εκφράζουν την προσωπική ταυτότητα. Για τον λόγο αυτόν, η κριτική μας σκέψη αναφορικά με το πώς θα διαμορφώσουμε το προσωπικό μας στυλ και τις καταναλωτικές μας συνήθειες πρέπει να είναι πάντα ενεργή. Η τάση της «γρήγορης μόδας» έχει δημιουργήσει πολλαπλά προβλήματα, κυρίως στις φτωχές χώρες του πλανήτη. Η εξέλιξη της μόδας είναι αντικείμενο μελέτης και για τα θέματα πολιτισμού και ιδεών ανά τους αιώνες.

ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ
ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:

Ενδυμασία, Επιλογή ενδυμάτων,
Φροντίδα ρούχων, Μόδα

- Να εξηγήσεις τη σημασία της ενδυμασίας στη ζωή του ανθρώπου.
- Να γνωρίσεις τους παράγοντες που επηρεάζουν την εξέλιξη της μόδας.
- Να αποκτήσεις γνώσεις σχετικά με τα υλικά και τον τρόπο κατασκευής της ενδυμασίας, καθώς και τους διάφορους τύπους ένδυσης.
- Να επιχειρηματολογήσεις σχετικά με το ότι η μόδα είναι ένας παγκόσμιος μη-λεκτικός τρόπος επικοινωνίας.
- Να αναγνωρίσεις τη συσχέτιση της φροντίδας της ενδυμασίας με την υγεία του ανθρώπου.
- Να αναγνωρίσεις τη σχέση υγείας – ενδυμασίας.
- Να επεξεργάζεσαι κριτικά τους παράγοντες που επηρεάζουν την απόφαση επιλογής ενός υφάσματος ή ενδυματός και να τη συσχετίζεις με την υγεία, την οικονομία και το περιβάλλον.
- Να παρατηρήσεις και να εξηγήσεις τις ετικέτες των υφασμάτων και τα διεθνή σύμβολα.
- Να αναγνωρίσεις τις κοινωνικές και οικονομικές επιρροές που ασκούνται κατά τη διαδικασία των επιλογών (είδη ένδυσης) και να ενεργείς ως σωστός καταναλωτής.



Η ένδυση δημιουργεί ένα πλαίσιο μηνυμάτων και αναφορών τόσο για το ίδιο το άτομο όσο και για τους άλλους. Η μόδα αποτελεί έναν παγκόσμιο μη λεκτικό τρόπο επικοινωνίας.



Η εξέλιξη της μόδας και των υλικών ένδυσης

Σε ό,τι αφορά τη μόδα, κάθε δεκαετία έχει τα δικά της χαρακτηριστικά και πραγματοποιεί τα δικά της βήματα προόδου. Αλλάζουν τα σχέδια, τα υλικά, τα χρώματα, τα αξεσουάρ. Η Αμερική, η Γαλλία, η Ιταλία και το Ηνωμένο Βασίλειο βρίσκονται στο επίκεντρο των εξελίξεων γύρω από τη μόδα.

Οι πρώτες ύλες για την κατασκευή των ρούχων διαφέρουν ανά εποχή. **Η φύση είναι η σημαντικότερη πηγή έμπνευσης του ανθρώπου.** Χρησιμοποιήθηκαν χρώματα φυτικής ή ζωικής προέλευσης, όπως για παράδειγμα η πορφύρα. Ο Όμηρος κατονομάζει μόνο τέσσερα χρώματα: το λευκό, το πορφυρό κόκκινο, το μαύρο και το κιτρινοπράσινο. Καινοτόμες ιδέες και χρωματικές αποχρώσεις αναγεννούν τα υλικά χρώματα και επηρεάζουν την ψυχολογία και τη διάθεσή μας. Κάποια από τα πρώτα χρώματα που χρησιμοποιήθηκαν είχαν ως βάση τα ορυκτά, όπως π.χ. η ώχρα.



Τα υλικά και τα χρώματα ήταν πάντα τα ίδια για τα ρούχα;

Το καθημερινό ντύσιμο διαφοροποιήθηκε μετά την εμφάνιση νέων υλικών που δίνουν ελαστικότητα στα υφάσματα και κάνουν τα ρούχα πιο άνετα. Για παράδειγμα, το νάιλον, με το οποίο στην αρχή κατασκευάζαν αλεξίπτωτα, έγινε δημοφιλές υλικό για τις γυναικείες μπλούζες και τα εσώρουχα τη δεκαετία του 1950. Τα βαμβακερά ρούχα ήταν ό,τι καλύτε-

ρο για το καλοκαίρι, ενώ το υλικό **Rayon** (ΑΡ) εξοικονομούσε χρόνο γιατί δεν χρειάζεται σιδέρωμα. Τη δεκαετία του 2000 οι σχεδιαστές χρησιμοποίησαν αρχετά «συνθετικά υλικά» (π.χ. ψεύτικες γούνες) και έκαναν τη μόδα πιο **προσιτή** (ΑΡ). Για παράδειγμα, το βελούδο έδινε την αίσθηση της «βραδινής εμφάνισης», για άνδρες και γυναίκες, ενώ ταυτόχρονα ήταν ένα υλικό μαλακό και ανθεκτικό.



Πράγματι, οι σχέσεις και οι αλληλεπιδράσεις στον κόσμο της μόδας ήταν και παραμένουν μεγάλες. Πρωταγωνιστές, εκτός από τα άτομα, είναι οι ομάδες που δημιουργούν, παράγουν και διαδίδουν τη μόδα, όπως είναι οι διαφημιστές, οι φωτογράφοι μόδας και οι επηρεαστές μόδας (influencers). Οι άνθρωποι ξοδεύουν αρκετά χρήματα για την ένδυση και γενικότερα την εμφάνισή τους, καθώς ακολουθούν πιστά τη βιομηχανία της μόδας. Ωστόσο, έχει σημασία να πούμε ότι **με τη σωστή φροντίδα των ρούχων και τον δημιουργικό συνδυασμό τους, τα ρούχα αποκτούν νέα ζωή κι εμείς εξοικονομούμε χρόνο και χρήμα**. Μάλιστα, οι σωστοί καταναλωτές γνωρίζουν τα διεθνή σήματα στις ετικέτες των ρούχων και ενδιαφέρονται για την αγορά ενδυμάτων από οργανικά υλικά που δεν βλάπτουν την υγεία ή το περιβάλλον.

Υπάρχουν μερικοί γενικοί κανόνες φροντίδας τους οποίους πρέπει να τηρούμε πριν πλύνουμε τα ρούχα:

1. Διαβάζουμε πάντα τις ετικέτες των ρούχων με τα **σύμβολα φροντίδας ή πλύσης**.
2. Τα χρωματιστά ρούχα πλένονται ξεχωριστά.
3. Αποφεύγουμε τις υψηλές θερμοκρασίες πλύσης.
4. Τα μάλλινα δεν πλένονται πάνω από τους 40°C.
5. Τα μεταξωτά ρούχα χρειάζονται στεγνό καθάρισμα.

Μερικά από τα σήματα για τη φροντίδα των ρούχων που βρίσκουμε στις ετικέτες είναι:

Πλύση μέχρι τους 30°C	Επιτρέπεται το πλύσιμο στο χέρι	Δεν επιτρέπεται η λεύκανση	Δεν επιτρέπεται το στεγνωτήριο	Δεν επιτρέπεται το σιδέρωμα

Σήματα φροντίδας ρούχων



Πώς μπορεί ένα ρούχο να βλάψει την υγεία μας;

Η σύνδεση των ρούχων με την υγεία, την οικονομία και το περιβάλλον

Τα ρούχα μπορεί να προκαλέσουν μια σειρά προβλημάτων στην υγεία μας αν δεν σκεφτούμε προσεκτικά τις πιθανές επιπτώσεις και ακολουθούμε τυφλά τη μόδα. Για παράδειγμα, τα ελαστικά εσώρουχα ή τα πολύ στενά ρούχα μπορεί να δημιουργήσουν πεπτικά προβλήματα. Τα πανύψηλα τακούνια οδηγούν σε πόνους στη μέση και στα πόδια.

Αυτά είναι στο χέρι μας να τα περιορίσουμε ή να μην τα αγοράσουμε καθόλου.

Δεν είναι όμως μόνο αυτά. Κάποιες φορές θα έχετε παρατηρήσει ότι, όταν φοράτε ένα καινούργιο ρούχο, έχετε φαγούρα ή βγάζετε εξανθήματα (κοκκινίλες) στο δέρμα. Αυτό συμβαίνει γιατί τα υφάσματα υποβάλλονται σε επεξεργασία με χημικές ουσίες σε όλα τα στάδια της παραγωγής τους, στη λεύκανση και στη βαφή τους, μέχρι να φτάσουν στα καταστήματα. Μερικά από αυτά παράγονται με σκοπό να είναι πιο ανθεκτικά ή να μην τσαλακώνονται εύκολα (wrinkle - free) και αποβάλλουν ίχνη των χημικών ουσιών στο δέρμα μας.

Γι' αυτό πρέπει **να πλένετε πάντα τα καινούρια ρούχα πριν τα χρησιμοποιήσετε για πρώτη φορά**. Μπορείτε, επίσης, να αναζητήσετε στην ετικέτα αν αναγράφεται κάποιου είδους πιστοποίηση για τη χημική σύσταση των υλικών που χρησιμοποιήθηκαν (π.χ. BLUESIGN®) και, επιπλέον, ότι για την κατασκευή των ρούχων έχουν τηρηθεί αυστηρά κριτήρια που ευνοούν τη βιώσιμη ανάπτυξη. Με τις επιλογές μας μπορούμε να στραφούμε προς την «**αργή μόδα**», δηλαδή **να αγοράζουμε ρούχα καλής ποιότητας και μόνο όσα πραγματικά χρειαζόμαστε**.



Εντυπωσιακό είναι, επίσης, το μέγεθος της καταστροφής του περιβάλλοντος, καθώς μολύνεται το νερό, περιορίζονται οι φυσικοί πόροι ή συγκεντρώνονται τεράστιοι όγκοι με απόβλητα όταν όλοι εμείς πετάμε με ευκολία τα ρούχα για να αγοράσουμε καινούρια. Αυτή είναι η άλλη πλευρά της **γρήγορης μόδας (fast fashion)**. Με τις επιλογές μας μπορούμε να στραφούμε προς την «**αργή μόδα**», **να εξετάζουμε προσεκτικά τις προδιαγραφές των ρούχων και να αγοράζουμε μόνο όταν υπάρχει πραγματική ανάγκη**.



Μόδα ανά
δεκαετία

ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



- Η μόδα είναι ένας παγκόσμιος επικοινωνιακός τρόπος-γλώσσα για να μιλήσουμε για την ταυτότητα, τις ιδέες και τα ενδιαφέροντά μας, για την υγεία και το περιβάλλον.
- Οι επιρροές της μόδας είναι πολλές και μοιάζουν με ένα πλέγμα κοινωνικών, πολιτισμικών, τεχνολογικών και οικονομικών στοιχείων.
- Οι ετικέτες των ρούχων αναγράφουν πολύτιμες πληροφορίες για τη φροντίδα των ρούχων και τα υλικά κατασκευής τους.



Σημασία
ενδύματος
διαχρονικά

Στην επόμενη ενότητα θα δεις:

- Πώς συνδυάζονται τα οικονομικά της οικογένειας με την αγορά προϊόντων ένδυσης και πότε αυτά είναι απολύτως αναγκαία.
- Πώς η υιοθέτηση σωστής καταναλωτικής συμπεριφοράς απέναντι στην παγκοσμιοποιημένη αγορά ενδυμάτων μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη του Δίκαιου Εμπορίου και να περιορίσει την παιδική εργασία.
- Ότι πρέπει να προσεγγίζουμε με κριτικό πνεύμα τις «φθηνές λύσεις» ένδυσης που τελικά γίνονται πολύ ακριβές για την υγεία μας, το περιβάλλον και την κοινωνική ισότητα.

Ανακεφαλαιωτικές Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης:

Πώς οι ιδέες για την υγιεινή και την άνεση έχουν επηρεάσει την κατεύθυνση του στυλ; Ετοιμάστε ένα σύντομο ερωτηματολόγιο για τις αντιλήψεις των συμμαθητών σας για το θέμα αυτό στο σχολείο και παρουσιάστε τα συμπεράσματα της έρευνάς σας στην τάξη.

Δραστηριότητες:

1. Με ποιον τρόπο το ντύσιμο δημιουργεί ή συμπληρώνει στοιχεία της ταυτότητας; Γράψτε ένα σύντομο αυτοαναφορικό κείμενο για τους λόγους που επιλέγετε να ντύνεστε με συγκεκριμένο τρόπο. Τι εκφράζουν οι επιλογές σας; Μιλήστε στην τάξη ενισχύοντας τις προφορικές σας δεξιότητες και την επιχειρηματολογία σας.



3.3.3 Καταναλωτής και ενδυμασία. Εργασία, προσωπικότητα και ενδυμασία

Τα ρούχα είναι δείκτης της προσωπικότητας και καλύπτουν τις ανάγκες και επιθυμίες του ατόμου. Το κόστος αποτελεί καθοριστικό παράγοντα επιλογής των ενδυμάτων, αλλά στην παγκοσμιοποιημένη καταναλωτική κοινωνία στην οποία ζούμε οι παγίδες στις αγορές είναι πολλές αν ακολουθήσουμε τη Γρήγορη Μόδα. Το φθηνό κόστος των ενδυμάτων συχνά μας κάνει να σκεφτούμε τις άσχημες συνθήκες εργασίας των ανθρώπων που τα παράγουν στις φτωχές χώρες. Τότε η σκέψη μας οδηγείται τόσο στην επιβάρυνση του φυσικού περιβάλλοντος όσο και στις προσωπικές μας συνήθειες. Υπάρχουν τρόποι να δουλέψουμε για έναν καλύτερο κόσμο, με σωστή πληροφόρηση, σεβασμό των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και προώθηση της οικονομικής ανάπτυξης των τοπικών κοινωνιών.

**ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ
ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:**


Ενδυμασία, Συνθήκες παραγωγής ενδυμάτων, Δίκαιο εμπόριο, Γρήγορη μόδα

- Να συνδυάζεις τα οικονομικά του νοικοκυριού με την αγορά προϊόντων ένδυσης.
- Να ξεχωρίζεις πότε η αγορά ενδυμασίας αποτελεί απαραίτητη ανάγκη και πότε απλώς μια επιθυμία.
- Να υιοθετείς σωστή καταναλωτική συμπεριφορά στον τομέα της ενδυμασίας σε σχέση με τις πραγματικές ανάγκες.
- Να περιγράφεις τον κύκλο παραγωγής και κατανάλωσης προϊόντων ένδυσης.
- Να στέκεσαι κριτικά απέναντι σε επιλογές κατανάλωσης στην παγκοσμιοποιημένη αγορά ενδύματος.
- Να παίρνεις πρωτοβουλίες παραγωγής προϊόντων ένδυσης.
- Να συσχετίζεις το φθινό κόστος των προϊόντων ένδυσης με τις συνθήκες παραγωγής των ενδυμάτων σε υπό ανάπτυξη χώρες.
- Να ερμηνεύεις τη σχέση που υπάρχει μεταξύ της παραγωγής και της πώλησης των προϊόντων ένδυσης.
- Να μπορείς, ως καταναλωτής, να προβαίνεις σε αγορές προϊόντων ένδυσης που αναδεικνύουν την προσωπικότητά σου.
- Να εξηγείς τη σημασία του ενδυματολογικού κώδικα στον εργασιακό χώρο.
- Να κατονομάζεις ποιότητες υφασμάτων φιλικών προς το περιβάλλον.
- Να αντιλαμβάνεσαι την ύπαρξη της παιδικής εργασίας στον χώρο του ενδύματος και την εκμετάλλευση των παιδιών σε συνάρτηση με τη μηδενική φτώχεια.
- Να περιγράφεις το Δίκαιο Εμπόριο, που έχει ως στόχο την ενίσχυση των τοπικών επιχειρήσεων μέσω μιας βιώσιμης, δίκαιης, ηθικής και υπεύθυνης προσέγγισης της παραγωγής, της αγοράς και της κατανάλωσης προϊόντων.

Ενδυμασία και εργασία

Η μαμά μου έλεγε «δεν είναι όλες οι ώρες ίδιες», και στη φράση αυτή έδινε κάθε φορά διαφορετικό περιεχόμενο, ανάλογα με το θέμα της συζήτησης. Αν συζητούσαμε για τα ρούχα και τι θα έπρεπε να φορέσουμε, τότε εννοούσε ότι, ανάλογα με την περίπτωση, θα επιλέγαμε άλλη ενδυμασία.

Η λέξη στολή χαρακτηρίζει πολλά ενδύματα στους χώρους εργασίας. Υπάρχει ένας κώδικας διαφορετικός από όσους ίσως γνωρίζετε και αφορά τον τρόπο που ντυνόμαστε στους χώρους εργασίας. Οι κανόνες της επαγγελματικής ενδυμασίας μπορεί να μην είναι κάπου γραμμένοι, αλλά όλοι τους γνωρίζουν και τους ακολουθούν.



Ενδύματα
εργασίας



Ποιος ο λόγος να ακολουθούμε τον ενδυματολογικό κώδικα;



Κατάλαβα.
Εννοούμε τα κράνη
και τα γάντια.

Υπάρχουν όμως επαγγέλματα, όπως τα κατασκευαστικά (π.χ. τεχνικοί, εργάτες), τα ιατρικά (π.χ. νοσηλευτικό προσωπικό, γιατροί) ή όσοι εργάζονται στους χώρους της εστίασης (π.χ. μάγειρες, σερβιτόροι), στα μηχανοστάσια ή σε υπηρεσίες καθαριότητας, που οφείλουν να φορούν συγκεκριμένο ρουχισμό στον χώρο εργασίας τους.

Κάποια από αυτά είναι τα κράνη, Στέφανε, τα γυαλιά που φορούν οι τεχνίτες, τα σκουφάκια μιας χρήσης, τα μπουφάν εργασίας, τα ενισχυμένα παντελόνια και οι ολόσωμες φόρμες, οι ειδικές μάσκες προσώπου, τα **αντιολισθητικά** (AR) παπούτσια εργασίας κ.ά.

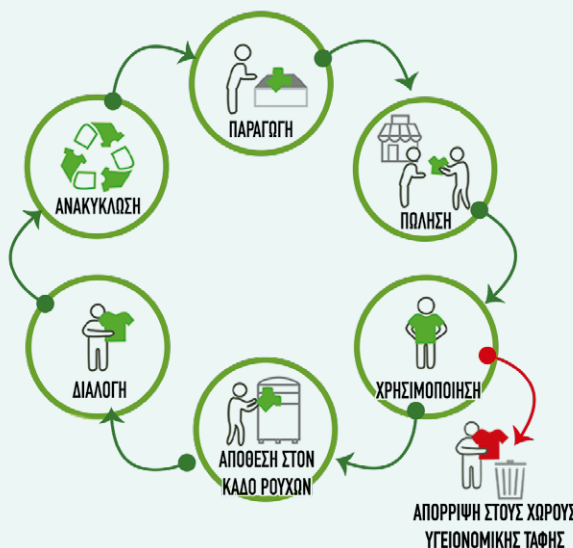
Ρούχα και προσωπικότητα

Η αυθεντικότητα στην ενδυμασία είναι σημαντική γιατί τονώνει, όπως είπαμε, την αυτοπεποίθηση και δίνει ενέργεια στο άτομο. Δε χρειάζεται να ξοδέψεις πολλά χρήματα για να αποκτήσεις το προσωπικό σου στυλ. Μερικά βασικά κομμάτια, σε χρώματα που συνδυάζονται εύκολα με πολλά διαφορετικά αξεσουάρ, επιτρέπουν να κάνεις πολλούς συνδυασμούς και να ικανοποιήσεις τις ανάγκες της εργασίας ή της περίπτωσης.

Ο όρος «**Fast Fashion**» (Γρήγορη Μόδα) αναφέρεται ακριβώς στην ταχύτητα παραγωγής για την ικανοποίηση των καταναλωτών μέσω της μαζικής κατανάλωσης.

Κύκλος παραγωγής ενδυμάτων

Τα ενδύματα που έχουν παραχθεί με καινοτόμο τρόπο και είναι ελκυστικά, άνετα και ποιοτικά, δημιουργούν νέες τάσεις στη μόδα.



Κύκλος
παραγωγής
ενδυμάτων



Ενδυματολογικός
κώδικας

Παιδική εργασία και Δίκαιο Εμπόριο

Νομίζω ότι όλοι έχουμε ένα ζευγάρι αθλητικά παπούτσια στη ντουλάπα μας. Ξέρετε όμως ότι για κάθε ζευγάρι που κατασκευάζεται στην Ινδονησία και η τιμή του είναι υποθετικά 100 ευρώ, μόνο 50 λεπτά του ευρώ δίνουν στον εργαζόμενο που το έφτιαξε;

Ακόμη πιο φοβερό είναι το γεγονός ότι οι εργαζόμενοι σε πολλούς κλάδους, και ιδιαίτερα οι γυναίκες, δεν έχουν καμία ιατροφαρμακευτική περίθαλψη και δουλεύουν επτά ημέρες την εβδομάδα χωρίς άδεια. Μάλιστα οι ώρες εργασίας τους μπορεί να φτάσουν τις 16 την ημέρα.



Πώς είναι
δυνατόν!

Καλύτερες επιλογές για ένα καλύτερο αύριο

Όταν επιλέγουμε ρούχα που έχουν χάντρες και πούλιες, όπως συχνά προτείνει η μόδα, θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι ίσως κάποιο παιδί να έχει εργαστεί γι' αυτό. Μια πρώτη κίνηση για να αποφύγουμε την ενίσχυση αυτής της εκμετάλλευσης είναι να προσέχουμε στις ετικέτες των ρούχων, αν πράγματι αναγράφεται η φράση «**Δίκαιο Εμπόριο**» (**Fair Trade**), που σημαίνει ότι οι εργαζόμενοι **δουλεύουν σε αξιοπρεπείς συνθήκες** σε ένα ασφαλές και υγιές περιβάλλον ή ότι τα ρούχα έχουν κατασκευαστεί από **οργανικά υλικά (organic)** δηλαδή υλικά που προέρχονται από ζωντανούς οργανισμούς.

Μεγάλη αδικία!
Κάτι πρέπει να
γίνει γι' αυτό.





Δίκαιο Εμπόριο

Πρέπει να σκεφτούμε, επίσης, ότι όταν αγοράζουμε από μικρές επιχειρήσεις σε τοπικό επίπεδο, βοηθάμε την κοινότητα και αποφεύγεται η εκμετάλλευση παιδιών, γυναικών και ανθρώπων που βρίσκονται σε ανάγκη.

Λιγότερες αγορές, προσεκτική ανάγνωση όσων αναγράφονται στις ετικέτες των προϊόντων και επαναχρησιμοποίηση όσων αγαθών ήδη έχουμε. Αυτό σημαίνει υπεύθυνη, ηθική και δίκαιη αγορά.

ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



Να θυμάσαι...



- Η αγορά προϊόντων ένδυσης θα πρέπει να συμβαδίζει με τα οικονομικά της οικογένειας.
- Η προσωπικότητα κάθε ανθρώπου, όπως και το είδος της εργασίας του, δημιουργεί ένα μεγάλο φάσμα επιλογών στα είδη ένδυσης.
- Η υιοθέτηση σωστής καταναλωτικής συμπεριφοράς διευκολύνει τη διατήρηση των φυσικών πόρων και λειτουργεί ενάντια στην εκμετάλλευση της παιδικής εργασίας.
- Το Δίκαιο Εμπόριο ενισχύει τις τοπικές κοινωνίες και την κριτική σκέψη των καταναλωτών γύρω από την κυκλική οικονομία.
- Οι καταναλωτές έχουν τρόπους να προστατευτούν τόσο στις φυσικές όσο και στις διαδικτυακές αγορές τους, απευθυνόμενοι στους κατάλληλους φορείς.

Στην επόμενη ενότητα θα δεις:

- Την αξία της υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής για την υγεία.
- Τρόπους με τους οποίους μπορείς εξασφαλίσεις υγιεινή διατροφή.
- Μεθόδους για να σχεδιάζεις μόνος/η σου το δικό σου εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής.

Ανακεφαλαιωτικές Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης:



Δίκαιο εμπόριο



Ψηφιακός
κόσμος και
ενδυμασία



Ανακεφαλαιωτική
άσκηση
αυτοαξιολόγησης



Δικαιώματα
καταναλωτών



Δραστηριότητες:

1. Σχηματίστε ομάδες και: α) συλλέξτε σχετικά μηνύματα που χρησιμοποιούν τα ΜΜΕ ή τα κοινωνικά δίκτυα προκειμένου να γίνουν οι αγορές των καταναλωτών πιο προσεκτικές και βιώσιμες, β) συγκεντρώστε εικόνες που δελεάζουν με την τιμή τούς καταναλωτές για να αγοράσουν περισσότερα ρούχα και γ) δημιουργήστε ένα κολάζ με τις αντιθέσεις των δύο διαφορετικών στάσεων. Συνδυάστε τις εικόνες και τα μηνύματα και αναρτήστε το κολάζ στην αίθουσα.

3.4 ΠΡΟΣΕΧΩ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΟΥ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ

Η υγιεινή διατροφή συμβάλλει στο να μπορέσει ο οργανισμός να αποκτήσει όλα εκείνα τα συστατικά που δεν μπορεί να συνθέσει από μόνος του και που πρέπει να τα πάρει έτοιμα από το περιβάλλον. Δύο πολύ σημαντικά στοιχεία της υγιεινής διατροφής είναι η ποικιλία στην κατανάλωση θρεπτικών ουσιών και το μέτρο στην ποσότητα κατανάλωσης τροφίμων. Η **ποικιλία** εξασφαλίζει την επάρκεια των θρεπτικών συστατικών και την αποφυγή ελλείψεων στον οργανισμό, ενώ το **μέτρο** εξασφαλίζει ένα υγιές σωματικό βάρος και αποφυγή του κινδύνου παχυσαρκίας, η οποία συνδέεται με σοβαρά προβλήματα υγείας.

3.4.1 Διατροφή και υγεία

3.4.2 Θρεπτικά συστατικά: θερμιδογόνα και μη θερμιδογόνα

3.4.3 Ενεργειακές ανάγκες και ενεργειακό ισοζύγιο στη διατροφή

3.4.4 Ομάδες τροφίμων

3.4.5 Τρόφιμα, ποικιλία και ποιότητα τροφίμων: από την αγορά στην αποθήκευση

3.4.6 Σχεδιασμός γευμάτων και οικονομικό κόστος: φτιάχνω το εβδομαδιαίο μου διαιτολόγιο

Πώς να αποκτήσω υγιεινή διατροφή I



ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:

- Να κάνεις ποιοτικές διατροφικές επιλογές.
- Να σχεδιάζεις προγράμματα ισορροπημένης διατροφής για εσένα, την οικογένειά σου ή τους φίλους/ες σου.
- Να εξηγείς τη φράση «Μέτρον άριστον» σε θέματα διατροφής.



Πώς να αποκτήσω υγιεινή διατροφή II



Ο οργανισμός μας για να λειτουργεί σωστά έχει ανάγκη από ενέργεια και θρεπτικά συστατικά τα οποία δεν μπορεί να συνθέσει μόνος του, αλλά τα παίρνει έτοιμα από τα τρόφιμα. Είναι πολύ σημαντικό να παίρνουμε καθημερινά πολλά θρεπτικά συστατικά από τη διατροφή μας, αφού τα συστατικά αυτά συμμετέχουν σχεδόν σε όλες τις λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού, και συμβάλλουν στην υγεία και στην ανάπτυξη του σώματος. **Μια διατροφή πλούσια σε θρεπτικά συστατικά είναι μια διατροφή που μας χαρίζει υγεία, ευεξία, σωστή ανάπτυξη και μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων.** Για να μπορέσουμε να αποκτήσουμε πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες, το μυστικό είναι να τρώμε καθημερινά ποικιλία από τρόφιμα υψηλής διατροφικής αξίας (δηλαδή τρόφιμα με πολλά θρεπτικά συστατικά) και να περιορίσουμε την ποσότητα και τη συχνότητα της κατανάλωσης τροφίμων με χαμηλή διατροφική αξία (δηλαδή αυτά που περιέχουν λίγα θρεπτικά συστατικά και πολλή ενέργεια). Είναι όμως εξίσου σημαντικό να προσέχουμε και την ποσότητα των τροφίμων που καταναλώνουμε, καθώς, όταν η ποσότητα της τροφής που παίρνουμε είναι μεγαλύτερη από αυτήν που έχει ανάγκη ο οργανισμός μας, αυξάνεται πολύ το βάρος μας και οδηγούμαστε είτε στην υπερβαρότητα, είτε στην παχυσαρκία, η οποία θα δημιουργήσει σημαντικά προβλήματα στην υγεία μας. **Ένα πολύ σημαντικό στοιχείο στην υγιεινή διατροφή είναι το μέτρο.** Οι αρχαίοι Έλληνες έλεγαν «Μέτρον άριστον». Ήταν άνθρωποι με λιτή διατροφή και είχαν κατανοήσει πολύ νωρίς μια μεγάλη αλήθεια γύρω από τη διατροφή, δηλαδή την προσοχή στην ποσότητα. Το μέτρο στην ποσότητα της διατροφής χαρίζει ένα σώμα με υγιές βάρος, με σωστή ανάπτυξη, χωρίς να στερείται θρεπτικά συστατικά.

Στο πλαίσιο αυτό είναι πολύ σημαντικό να αποκτήσουμε γνώσεις γύρω από την υγιεινή διατροφή και να μάθουμε να σχεδιάζουμε το εβδομαδιαίο μας διαιτολόγιο.

Ο σχεδιασμός του εβδομαδιαίου διαιτολογίου είναι καλό να γίνεται σύμφωνα με τους κανόνες της μεσογειακής διατροφής, μιας διατροφής που έχει αποδειχθεί ότι βοηθάει στην καλή υγεία και στη μείωση του κινδύνου για σοβαρά νοσήματα.

3.4.1 Διατροφή και υγεία

Η διατροφή είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας για την υγεία γιατί προσφέρει στον οργανισμό μας τα συστατικά που χρειάζεται για να μπορέσει να εκτελέσει όλες τις λειτουργίες του, να αναπτύσσεται και να μην αρρωσταίνει. Η ανθυγιεινή διατροφή περιέχει τρόφιμα χαμηλής ποιότητας τα οποία δεν προσφέρουν ευεργετικά θρεπτικά συστατικά παρά μόνο πολλή ενέργεια που μας οδηγεί στην αύξηση του βάρους μας. Τόσο η έλλειψη χρήσιμων θρεπτικών συστατικών, όσο και η μεγάλη πρόσληψη ενέργειας και η αύξηση του βάρους μας, είναι παράγοντες που απειλούν την υγεία μας. Είναι επίσης πολύ σημαντικό να φροντίζουμε ώστε η διατροφή μας να είναι βιώσιμη μειώνοντας την περιβαλλοντική επιβάρυνση. Με αυτόν τον τρόπο εξασφαλίζουμε καλή υγεία, αλλά ταυτόχρονα φροντίζουμε τον πλανήτη μας.

ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ
ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:

Υγιεινή διατροφή, Πρόληψη ασθενειών,
Βιώσιμη διατροφή

- Να κατονομάζεις τα οφέλη που προσφέρει η διατροφή στη ζωή.
- Να επιχειρηματολογείς υπέρ της άποψης ότι η πρόληψη ασθενειών περνά και μέσα από τις διατροφικές επιλογές.
- Να αναλύεις την έννοια «υγιεινή διατροφή» και τη σύνδεσή της με προσωπικές σου επιλογές.
- Να εντοπίζεις πληροφορίες και να αποκτάς γνώσεις για έναν βιώσιμο τρόπο ζωής σε αρμονία με τη φύση.
- Να κατονομάζεις τρόπους αειφόρου ανάπτυξης που σχετίζονται με τη διατροφή.

Η αξία της υγιεινής διατροφής είναι πολύ μεγάλη, καθώς συνδέεται με τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού και θεωρείται ένα από τα σημαντικότερα πράγματα στην καθημερινότητα των ανθρώπων και ιδιαίτερα των παιδιών και των εφήβων.

Το ανθρώπινο σώμα για να λειτουργεί σωστά και αρμονικά έχει ανάγκη από διάφορες ουσίες τις οποίες δεν μπορεί να συνθέσει μόνο του και γι' αυτό τις παίρνει έτοιμες από τα τρόφιμα που καταναλώνει καθημερινά. Τις ουσίες αυτές τις χρησιμοποιεί:

- **Για να παίρνει ενέργεια και να εκτελούνται φυσιολογικά όλες οι λειτουργίες του**, π.χ. να χτυπάει η καρδιά, να κινούνται οι μύες του σώματος, να λειτουργεί ο εγκέφαλος για να σκεφτόμαστε κ.ά.
- **Για να αναπτύσσεται το σώμα**. Όταν βρισκόμαστε στη βρεφική, στην παιδική ή στην εφηβική ηλικία το σώμα μας αναπτύσσεται, ψηλώνουμε, μεγαλώνει ο εγκέφαλός μας και όλα τα όργανα του σώματος.
- **Για να μην αρρωσταίνουμε**. Με την υγιεινή διατροφή παίρνουμε θρεπτικά συστατικά που μας βοηθούν να μην αρρωσταίνουμε συχνά ή να αντιμετωπίζουμε τις εποχικές ασθένειες πιο αποτελεσματικά και να γινόμαστε καλά γρηγορότερα.
- **Για να μειώσουμε τον κίνδυνο να εμφανίσουμε κάποιο χρόνια νόσημα** (ΑΩ) που σχετίζεται με τη διατροφή, όπως η **υπέρταση** (ΑΩ), τα **καρδιαγγειακά νοσήματα** (ΑΩ), ο **διαβήτης** (ΑΩ), κάποιοι τύποι καρκίνου, όπως του παχέος εντέρου κ.ά.

Η μαμά μου καθημερινά μου λέει ότι πρέπει να τρώω υγιεινά, αλλά δεν μπορώ να καταλάβω γιατί επιμένει τόσο πολύ. Τι θα πάθω αν δεν τρώω υγιεινά;



Άρα, αν τρώω υγιεινά μπορώ να τρώω όσο θέλω και να είμαι υγιής;

Η υγιεινή διατροφή περιέχει δύο πολύ σημαντικές έννοιες: την **ποιότητα** των τροφίμων που καταναλώνονται και την **ποσότητα**. Πρώτο μας μέλημα είναι να τρώμε καθημερινά ποικιλία από υγιεινά τρόφιμα. Ένα άλλο βασικό μας μέλημα όμως είναι να προσέχουμε την ποσότητα της τροφής. Η μικρή ποσότητα τροφής μάς δίνει λιγότερη ενέργεια και θρεπτικά συστατικά σε σχέση με τις ανάγκες μας, με αποτέλεσμα το σώμα μας να χάνει βάρος, να μην αναπτύσσεται και να μην εκτελούνται σωστά οι λειτουργίες του. Από την άλλη πλευρά, όμως, όταν η ποσότητα της τροφής

που παίρνουμε είναι μεγαλύτερη από αυτή που έχει ανάγκη ο οργανισμός μας, αυξάνεται πολύ το βάρος μας, οπότε οδηγούμαστε είτε στην **υπερβαρότητα**  είτε στην **παχυσαρκία**  και κινδυνεύει η υγεία μας.



Το αυξημένο σωματικό βάρος δημιουργεί διάφορα προβλήματα, όπως:

- Περιορίζει την κινητικότητα μας (π.χ. τρέχουμε πιο αργά και κουραζόμαστε πιο εύκολα).
- Είναι πιθανό να μην του αρεσει η εικόνα του σώματός του, ενώ συχνά ενώ συχνά μπορεί να αντιμετωπίσει και προβλήματα εκφοβισμού ή κοινωνικού στιγματισμού από άλλα άτομα.
- Αυξάνει τον κίνδυνο να αποκτήσουμε κάποιο χρόνιο νόσημα, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο διαβήτης, αναπνευστικά νοσήματα, κάποιοι τύποι καρκίνου κ.ά.

- Το υπερβολικό βάρος και τα χρόνια νοσήματα στην παιδική και εφηβική ηλικία φαίνεται ότι συνοδεύουν έναν άνθρωπο και στην ενήλικη ζωή του. Γι αυτόν τον λόγο η παχυσαρκία πρέπει να αντιμετωπίζεται νωρίς στη ζωή ενός ανθρώπου.
- Η σωστή διατροφή είναι απαραίτητη στην προσπάθεια αυτή, αλλά δεν πρέπει να ξεχνάμε και τη μεγάλη σημασία που έχει η καθημερινή άσκηση, όπως π.χ. το περπάτημα, το τρέξιμο, το ποδήλατο, το ζωηρό παιχνίδι με τους φίλους μας και τα αθλήματα.

Ένα πολύ σημαντικό στοιχείο στην υγιεινή διατροφή είναι το **μέτρο**. Οι αρχαίοι Έλληνες έλεγαν «Μέτρον άριστον». Ήταν άνθρωποι με λιτή διατροφή. Τρέφονταν κυρίως με καρπούς της γης, όπως σιτάρι και κριθάρι, από τα οποία έφτιαχναν το ψωμί, φρέσκα φρούτα και λαχανικά, ελιές, τυρί και ελαιόλαδο. Κρέας δεν κατανάλωναν συχνά, ενώ από τις παραστάσεις που βλέπουμε σε αρχαία αγγεία, τοιχογραφίες και αγάλματα ήταν άνθρωποι με κανονικό βάρος και αρκετά γυμνασμένοι. Δυστυχώς, με την πάροδο των χρόνων, αυξήθηκε πολύ η κατανάλωση κόκκινου κρέατος και μειώθηκε η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Επίσης αυξήθηκε η κατανάλωση επεξεργασμένων/συσκευασμένων τροφίμων, π.χ. μπισκότα, σοκολάτες, κρουασάν, γαριδάκια, στα οποία υπάρχει πολύ **λίπος, ζάχαρη και αλάτι**. Τα συστατικά αυτά είναι σε μεγάλο βαθμό **υπεύθυνα για την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων**.

- Τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, τα τρόφιμα ολικής άλεσης (π.χ. ζυμαρικά, ψωμί, παξιμάδια, κριτσίνια, δημητριακά πρωινού ολικής άλεσης), οι ξηροί καρποί, το ψάρι και τα καλής ποιότητας λιπαρά, όπως είναι το ελαιόλαδο, συνιστούν υγιεινά τρόφιμα και πρέπει να τα τρώμε πιο συχνά.
- Τα γλυκά (σοκολάτες, τούρτες, καραμέλες, αναψυκτικά), τα αλμυρά σνακ (πατατάκια, γαριδάκια), το κόκκινο κρέας, τα συσκευασμένα τρόφιμα, τα τηγνητά τρόφιμα και τα κακής ποιότητας λιπαρά, όπως αυτά που περιέχονται στην πέτσα και στο λίπος του κρέατος, στο βούτυρο, στην κρέμα γάλακτος,

στη σφολιάτα (σε τυρόπιτες και κρουασάν), είναι
τρόφιμα λιγότερο υγιεινά και πρέπει να τα
τρώμε λιγότερο συχνά και σε μικρότερες
ποσότητες.



Κατάλαβα ότι πρέπει να έχω υγιεινή διατροφή για να είμαι υγιής και να μην κινδυνεύω να παρουσιάσω προβλήματα υγείας στο μέλλον. Όμως δεν έχω καταλάβει ακόμη ποια είναι τα υγιεινά και ποια τα ανθυγιεινά τρόφιμα.





Εμένα όμως μου αρέσουν τα γλυκά, η πίτσα, το σουβλάκι και τα burger. Θέλω να είμαι υγιής, αλλά δε γίνεται να μην ξαναφάω τίποτα από όλα αυτά.

Δε χρειάζεται να μην ξαναφάει κάποιος τίποτα από αυτά που του αρέσουν και τα οποία μπορεί να μην είναι τόσο υγιεινά, **αρκεί να περιορίσει πολύ την ποσότητά τους και τη συχνότητά με την οποία τα καταναλώνει**. Επίσης, τα υγιεινά τρόφιμα μπορεί να είναι πολύ νόστιμα και μπορούμε να αντικαταστήσουμε τα ανθυγιεινά τρόφιμα με υγιεινές επιλογές οι οποίες έχουν εξίσου ωραία γεύση.

Κάνω υγιεινές αντικαταστάσεις σε τρόφιμα που μου αρέσουν



Αρχικό τρόφιμο	Υγιεινές αντικαταστάσεις
Σουβλάκι με πίτα, γύρο χοιρινό, σως και τηγανητές πατάτες	Σουβλάκι με πίτα ολικής άλεσης αλάδωτη, φιλέτο κοτόπουλο, ντομάτα, κρεμμύδι και γιαούρτι
Πίτσα με τυρί, ζαμπόν, μπέικον και λουκάνικο	Πίτσα με ζυμάρι ολικής άλεσης, φρέσκια ντομάτα, κοτόπουλο, μανιτάρια, πιπεριά και τυρί χαμηλών λιπαρών
Κοτομπουκιές, πατάτες τηγανητές και σως μαγιονέζας-μουστάρδας	Φιλετάκια κοτόπουλο πανέ ψημένα στον φούρνο, πατάτες ψητές σε θερμό αέρα ή στον φούρνο και σως με γιαούρτι και μουστάρδα
Σοκολάτα ή άλλο ατομικό γλυκό	Μπάρες βρώμης με κουρμάδες και ξηρούς καρπούς
Συσκευασμένα κέικ ή κρουασάν	Σπιτικό κέικ με μήλο, κανέλα και σταφίδες χωρίς ζάχαρη

Βιώσιμος τρόπος ζωής

Ο πληθυσμός της γης ολοένα και αυξάνεται. Οι άνθρωποι καθημερινά ταξιδεύουν, κινούνται με μέσα μεταφοράς, τρώνε, πετούν σκουπίδια. Για να γίνουν όλα αυτά χρησιμοποιούνται **ορυκτά καύσιμα** (ΑΒ) από τη γη, όπως η βενζίνη, το πετρέλαιο και το φυσικό αέριο, εκπέμποντας αέρια και ιδιαίτερα διοξείδιο του άνθρακα (CO₂) στην ατμόσφαιρα, χρησιμοποιούνται μεγάλα τμήματα γης και μεγάλες ποσότητες νερού για να καλλιεργηθούν τα τρόφιμα που καταναλώνουμε καταστρέφοντας το φυσικό περιβάλλον, ρυπαίνεται ο πλανήτης με υλικά που πετάμε στη φύση και τα οποία δεν μπορούν να διασπαστούν. Καταλαβαίνει, λοιπόν, κάποιος ότι αν συνεχιστεί αυτό τα επόμενα χρόνια, θα δημιουργηθούν σοβαρά προβλήματα στον πλανήτη. Τέτοια **προβλήματα** είναι η εξάντληση των διαθέσιμων πηγών ενέργειας και τροφής, η εκτεταμένη ρύπανση του περιβάλλοντος και η κλιματική αλλαγή που οφείλεται στην εκπομπή CO₂ εξαιτίας κυρίως της καύσης των ορυκτών καυσίμων.

Βιώσιμος τρόπος ζωής είναι οι επιλογές, που μπορούμε να κάνουμε για το συμφέρον του πλανήτη, μειώνοντας τις εκπομπές CO₂, την περιβαλλοντική ρύπανση και την παραγωγή σκουπιδιών, βελτιώνοντας ταυτόχρονα την ποιότητα της ζωής μας.

Υπάρχουν κάποιες βασικές αλλαγές που μπορούμε να κάνουμε όλοι για να αποκτήσουμε έναν πιο βιώσιμο τρόπο ζωής:
Θα πρέπει να δημιουργήσουμε τις προϋποθέσεις ώστε:

Τι μπορώ να κάνω για να είναι βιώσιμος ο τρόπος ζωής μου;

να παράγεται το μέγιστο των αγαθών που χρειαζόμαστε με τη μικρότερη δυνατή επιβάρυνση στο περιβάλλον, εξασφαλίζοντας ότι και στο μέλλον θα μπορούν να παράγονται προϊόντα. Αυτό ονομάζεται **αειφόρος ανάπτυξη**.

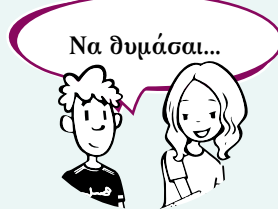


Βασικές αλλαγές για βιώσιμο τρόπο ζωής

ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



- Η υγιεινή διατροφή είναι απαραίτητη για να λειτουργεί σωστά ο οργανισμός μας, να έχουμε ενέργεια, να αναπτυσσόμαστε φυσιολογικά και να αποφύγουμε τον κίνδυνο να εμφανίσουμε νοσήματα στο μέλλον.
- Η υγιεινή διατροφή έχει δύο σημαντικές διαστάσεις: την ποιότητα και την ποσότητα. Πρέπει να τρώμε ποιοτικά τρόφιμα ώστε να παίρνει ο οργανισμός μας τα απαραίτητα συστατικά, και να προσέχουμε την ποσότητα των τροφίμων, καθώς η κατανάλωση μεγαλύτερης ποσότητας φαγητού από τις ανάγκες μας θα οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού μας βάρους και προβλήματα στην υγεία μας.
- Η υγιεινή διατροφή είναι πλέον στενά συνδεδεμένη με τη βιωσιμότητα. Η διατροφή μας πρέπει να είναι σωστή, ώστε να διασφαλίζει την υγεία του οργανισμού μας, αλλά θα πρέπει ταυτόχρονα να μην επιβαρύνει τον πλανήτη.



Στην επόμενη ενότητα θα δεις:

- Τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στα τρόφιμα.



Άσκηση
αυτοαξιολόγησης



Ανακεφαλαιωτικές Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης:

Είναι ο τρόπος ζωής σου βιώσιμος; Συμπλήρωσε στον παρακάτω πίνακα τι εφαρμόζεις στη ζωή σου και τι όχι, ώστε να διαπιστώσεις πόσο βιώσιμες συνήθειες ζωής έχεις υιοθετήσει.

Συνήθειες	Ναι	Όχι
Περπατάω από και προς το σχολείο αντί να μετακινούμαι με αυτοκίνητο.		
Κάνω ανακύκλωση σε χαρτί, πλαστικό και γυαλί.		
Πετάω τις μπαταρίες στους ειδικούς κάδους συλλογής τους.		
Τρώω περισσότερα φυτικά τρόφιμα, π.χ. φρούτα, λαχανικά, όσπρια, και λιγότερα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, π.χ. κρέας, τυρί, αυγό.		
Δεν καταναλώνω συχνά επεξεργασμένα/συσκευασμένα τρόφιμα.		
Τρώω κυρίως φρούτα και λαχανικά εποχής.		
Βάζω στο πιάτο μου μόνο όσο φαγητό χρειάζομαι ώστε να μην περισσέψει και να μη χρειαστεί να το πετάξω.		
Όταν περισσέψει κάποιο τρόφιμο βρίσκουμε τρόπο στο σπίτι μου να το χρησιμοποιήσουμε ξανά σε άλλη μαγειρική παρασκευή.		

Δραστηριότητες:

Σχεδιάστε με τους γονείς σας πώς θα χρησιμοποιήσετε ένα τρόφιμο που σας έχει περισσέψει και που σκοπεύατε να το πετάξετε, ώστε να φτιάξετε μια νέα μαγειρική παρασκευή με αυτό. Παραδείγματα επαναχρησιμοποίησης φαγητού:

- βρασμένο μπρόκολο ή κουνουπίδι που περίσσεψε μπορεί να αναμιχθεί με τυριά και αυγά και να γίνει ένα ωραίο σουφλέ φούρνου,
- βρασμένα αυγά (π.χ. κόκκινα αυγά που έχουμε το Πάσχα) μπορούν να γίνουν μια ωραία σαλάτα με μαρούλι, καλαμπόκι, τυρί τριμμένο και κρουτόν,
- κοτόπουλο βραστό ή ψητό που έχει περισσέψει μπορεί να αναμιχθεί με τυριά, δυόσμο και τριμμένο καρότο και μαζί με σπιτικό φύλλο να γίνει μια ωραία κοτόπιτα,
- ζυμαρικά που έχουν περισσέψει μπορούν να αναμιχθούν με πιπεριές, καλαμπόκι και ντοματίνια και να γίνουν μακαρονοσαλάτα.

3.4.2 Θρεπτικά συστατικά: θερμιδογόνα και μη θερμιδογόνα

Τα τρόφιμα που καταναλώνουμε περιέχουν πολύτιμα θρεπτικά συστατικά τα οποία χρειάζεται ο οργανισμός μας για να λειτουργεί φυσιολογικά και να μην αρρωσταίνει. Κάποια θρεπτικά συστατικά μας δίνουν πολύτιμες ουσίες και ενέργεια (θερμίδες), ενώ κάποια άλλα μας δίνουν μόνο χρήσιμες ουσίες, χωρίς όμως να μας παρέχουν ενέργεια (μη θερμιδογόνα). Είναι καλό να φροντίζουμε τον οργανισμό μας επιλέγοντας καθημερινά τρόφιμα που περιέχουν πολλά θρεπτικά συστατικά, έτσι ώστε να καλύπτουμε τις ανάγκες μας σε αυτά, ενώ δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι όταν επιλέγουμε θρεπτικά τρόφιμα εποχής που παράγονται στη χώρα μας, μαζί με τον οργανισμό μας φροντίζουμε και τον πλανήτη.

ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ
ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:

Θρεπτικά συστατικά, Θερμιδογόνα, Μη θερμιδογόνα, Διατροφική αξία, Αντιοξειδωτικές ουσίες

- Να διακρίνεις και να κατονομάζεις τις έννοιες θερμιδογόνα (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη) και μη θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά (βιταμίνες, μέταλλα, άλατα, ιχνοστοιχεία, νερό, αντιοξειδωτικές ουσίες).
- Να αναγνωρίζεις ποια θρεπτικά συστατικά δίνουν ενέργεια και ποια όχι.
- Να αναγνωρίζεις τα θρεπτικά συστατικά των διαφόρων τροφών και την επίδρασή τους στην υγεία και στη σωματική ανάπτυξη.
- Να εξηγείς γιατί άλλες τροφές έχουν υψηλή και άλλες χαμηλή διατροφική αξία.
- Να αναγνωρίζεις την αξία των αντιοξειδωτικών ουσιών.
- Να διατυπώνεις τη σπουδαιότητα των θρεπτικών συστατικών για την ανθρώπινη υγεία.
- Να βελτιώνεις τις διατροφικές σου συνήθειες.
- Να παρουσιάζεις τα πλεονεκτήματα μιας πλούσιας σε θρεπτικά συστατικά διατροφής.
- Να προσανατολίζεσαι προς τροφές περισσότερο υγιεινές, θρεπτικότερες, και γευστικότερες, οι οποίες παράγονται με μεθόδους που σέβονται περισσότερο το περιβάλλον και βελτιώνουν το οικονομικό ισοζύγιο.

Ο οργανισμός μας για να λειτουργεί σωστά έχει ανάγκη από ουσίες τις οποίες, επειδή δεν μπορεί να συνθέσει μόνος του, πρέπει να τις πάρει έτοιμες από τα τρόφιμα που καταναλώνει. **Οι ουσίες αυτές λέγονται θρεπτικά συστατικά.**

Τα **θρεπτικά συστατικά** χωρίζονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες: τα μακροθρεπτικά και τα μικροθρεπτικά συστατικά.

Τα **μακροθρεπτικά** είναι οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες και τα λίπη. Τα **μικροθρεπτικά** συστατικά, που ονομάζονται και ανόργανα άλατα, είναι οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία.

Τα θρεπτικά συστατικά

Υπάρχουν και μερικά άλλα χρήσιμα συστατικά για τον οργανισμό μας τα οποία τα παίρνουμε μέσα από την καθημερινή μας διατροφή, αλλά δεν περιλαμβάνονται στις κατηγορίες των μακρο- και μικροθρεπτικών συστατικών. Τέτοιες ουσίες είναι οι αντιοξειδωτικές ουσίες και το νερό.

Μία άλλη κατηγοριοποίηση των θρεπτικών συστατικών είναι ο διαχωρισμός τους σε θερμιδογόνα και μη θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά.

Τα **θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά** είναι εκείνα που, όταν τα προσλαμβάνει ο οργανισμός του δίνουν χρήσιμες ουσίες και ενέργεια (θερμίδες). Αυτά είναι τα μακροθρεπτικά συστατικά, δηλαδή οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες και τα λίπη.



Τα θρεπτικά συστατικά



Τα **μη θερμιδογόνα θρεπτικά συστατικά** είναι εκείνα που δεν δίνουν ενέργεια, παρά μόνο χρήσιμες ουσίες στον οργανισμό. Αυτά είναι τα μικροθρεπτικά συστατικά, δηλαδή οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία, καθώς και άλλα χρήσιμα συστατικά, όπως οι αντιοξειδωτικές ουσίες και το νερό.

Ωραία είναι όλα αυτά! Τα κατάλαβα όλα, αλλά δεν ξέρω σε ποια τρόφιμα βρίσκονται τα θρεπτικά συστατικά!



Το κάθε θρεπτικό συστατικό βρίσκεται σε πολλά τρόφιμα και το κάθε τρόφιμο περιέχει διάφορα θρεπτικά συστατικά. Αλλά ας τα πάρουμε το καθένα ξεχωριστά.

Πρωτεΐνες: Βρίσκονται στο κρέας, στο κοτόπουλο, στο ψάρι, στα όσπρια, στο γάλα, στο γιαούρτι, το τυρί και το αυγό. Αποτελούν βασικό συστατικό του οργανισμού μας και ιδιαίτερα των μυών του σώματός μας και του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Μας βοηθούν να έχουμε ένα δυνατό σώμα, σωστή ανάπτυξη και ισχυρή άμυνα για τις ασθένειες.

Υδατάνθρακες: Βρίσκονται στο ψωμί, στο ρύζι, στα ζυμαρικά, στις πατάτες, στα φρούτα, στα λαχανικά, στα όσπρια, στο γάλα και στο γιαούρτι και στη ζάχαρη. Κάποια τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες είναι πιο θρεπτικά από άλλα, γιατί περιέχουν περισσότερες φυτικές ίνες, δηλαδή τα φλουδάκια και τα σποράκια που βρίσκονται μέσα στο τρόφιμο, τα οποία βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου. Πολύ θρεπτικοί υδατάνθρακες, ή αλλιώς σύνθετοι υδατάνθρακες, περιέχονται στα προϊόντα ολικής άλεσης (ψωμί, φρυγανιές, παξιμάδια, κριτσίνια, ζυμαρικά), στα φρούτα και στα λαχανικά, στα όσπρια και στο καστανό ρύζι. Λιγότερο θρεπτικοί υδατάνθρακες, ή αλλιώς απλοί υδατάνθρακες, βρίσκονται στο λευκό ψωμί, στα άσπρα μακαρόνια και στο λευκό ρύζι, αλλά κυρίως βρίσκονται στη ζάχαρη και στα τρόφιμα που την περιέχουν. Οι υδατάνθρακες μας βοηθούν να έχουμε ενέργεια για να αναπτύσσεται το σώμα μας προκειμένου να επιλέξει όλες τις λειτουργίες του. Προτιμάμε όμως τους σύνθετους και όχι τους απλούς υδατάνθρακες γιατί είναι πιο υγιεινοί.

Λίπη: Βρίσκονται στα διάφορα έλαια (λάδια), όπως το ελαιόλαδο, το ηλιέλαιο, το σησαμέλαιο και το αραβοσιτέλαιο, στο βούτυρο και στις μαργαρίνες, στις ελιές, στους ξηρούς καρπούς, στο κρέας και στα γαλακτοκομικά. Υπάρχουν καλής και κακής ποιότητας λίπη. Καλής ποιότητας λίπη είναι τα φυτικά έλαια, π.χ. ελαιόλαδο, οι ελιές και οι ξηροί καρποί. Κακής ποιότητας λίπη είναι το βούτυρο, το λίπος που περιέχουν τα γαλακτοκομικά προϊόντα, π.χ. κρέμα γάλακτος, τυριά, και το λίπος στο κρέας και στην πέτσα από το

κοτόπουλο. Τα λίπη μάς δίνουν ενέργεια και είναι απαραίτητα για τη σωστή λειτουργία των κυττάρων του σώματός μας.

Βιταμίνες: Βρίσκονται στα φρούτα, στα λαχανικά, στα όσπρια, στα προϊόντα ολικής άλεσης, στο κρέας, στο ψάρι, στα γαλακτοκομικά προϊόντα, στα λίπη κτλ. Οι σημαντικότερες βιταμίνες είναι η Α, οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β (π.χ. βιταμίνη Β₁, Β₂, Β₁₂ κ.ά.), η C, η D, η Ε και η Κ. Είναι πολύ ωφέλιμες για τον οργανισμό, καθώς βοηθούν στην καλή όραση, στη δημιουργία δυνατό σκελετού, στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος, στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματός μας και σε πολλά άλλα.

Μέταλλα και ιχνοστοιχεία: Βρίσκονται στο κρέας, στο ψάρι, στα γαλακτοκομικά προϊόντα, στα δημητριακά, στους ξηρούς καρπούς, καθώς και σε λαχανικά, φρούτα και όσπρια. Πρόκειται για ουσίες που βρίσκονται σε ελάχιστες ποσότητες στον οργανισμό, αλλά που είναι απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του. Τα ιχνοστοιχεία σε σύγκριση με τα μέταλλα έχουν συγκέντρωση στον οργανισμό ακόμη πιο μικρή από αυτήν των μετάλλων. Παραδείγματα μετάλλων είναι το ασβέστιο, το μαγνήσιο, το κάλιο και το νάτριο, ενώ παραδείγματα ιχνοστοιχείων είναι ο σίδηρος, το σελήνιο και ο ψευδάργυρος. Μας βοηθούν στην υγεία των οστών, στη ρύθμιση των υγρών του σώματος και στη λειτουργία του μεταβολισμού.

Αντιοξειδωτικές ουσίες: Βρίσκονται σε διάφορα τρόφιμα, όπως τα

Βιταμίνες,
τρόφιμα
στην υγεία



Οι βιταμίνες των
τροφίμων



Μέταλλα και
ιχνοστοιχεία,
τα τρόφιμα που
τα περιέχουν
και οι βασικές
επιδράσεις τους
στην υγεία



Μέταλλα και
ιχνοστοιχεία των
τροφίμων

φρούτα, τα λαχανικά, το ελαιόλαδο και το πράσινο τσάι. Πρόκειται για ουσίες οι οποίες προστατεύουν τα κύτταρα του οργανισμού μας από τη γήρανση και την καταστροφή, αλλά και από τις αλλοιώσεις που μπορεί να εμφανίσουν εξαιτίας εξωτερικών παραγόντων, όπως η κακή διατροφή, το κάπνισμα, η ατμοσφαιρική ρύπανση, οι ακτινοβολίες κ.ά. Πιο συγκεκριμένα, οι αντιοξειδωτικές ουσίες προστατεύουν από την εμφάνιση καρκίνου, οφθαλμικών παθήσεων και νοσημάτων του νευρικού συστήματος, όπως η νόσος Αλτσχάιμερ. Αντιοξειδωτικές ουσίες είναι κάποιες βιταμίνες, όπως η βιταμίνη C, η βιταμίνη E και μία υποομάδα της βιταμίνης A, το β-καροτένιο. Επίσης, αντιοξειδωτικές ουσίες είναι κάποια ιχνοστοι-

χεία, όπως το σελήνιο και ο ψευδάργυρος.

Νερό: Είναι ένα από τα πλέον απαραίτητα συστατικά του οργανισμού μας. Το 60% περίπου του σώματός μας αποτελείται από νερό. Το νερό βοηθάει να μεταφέρονται τα θρεπτικά συστατικά σε όλα τα σημεία του σώματός μας, βοηθάει στη λειτουργία του μεταβολισμού των τροφών και στην απομάκρυνση των άχρηστων ουσιών από τον οργανισμό μας, αλλά και στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος.

Δεν ήξερα ότι το νερό είναι τόσο σημαντικό. Εγώ πίνω νερό μόνο μετά από το παιχνίδι, επειδή διψάω πολύ.



Είναι σημαντικό να καταναλώνουμε καθημερινά 6-8 ποτήρια νερό και να μην προσπαθούμε να ξεδιψάσουμε με άλλα ροφήματα, όπως χυμούς ή ζαχαρούχα ροφήματα.

Στην προσπάθειά μας να υιοθετήσουμε πιο υγιεινή διατροφή δεν θα πρέπει να ξεχνάμε και το περιβάλλον. Για παράδειγμα, βιταμίνη C υπάρχει σε διάφορα φρούτα, όπως στα πορτοκάλια, στο ακτινίδιο, στο πεπόνι και στην παπάγια. Τα τρία πρώτα φρούτα παράγονται στη χώρα μας και γι' αυτό είναι πιο οικονομικά και με χαμηλότερη περιβαλλοντική επιβάρυνση, ενώ η παπάγια δεν παράγεται στην Ελλάδα και πρέπει να μεταφερθεί από πολύ μακριά, αυξάνοντας την τιμή αγοράς της και φυσικά επιβαρύνοντας τον πλανήτη.

Είναι σημαντικό να διαλέγουμε τρόφιμα υψηλής διατροφικής αξίας, τα οποία είναι εποχής και παράγονται στη χώρα μας, ώστε να κάνουμε καλό στην υγεία μας αλλά και στο περιβάλλον.

Η έννοια της διατροφικής αξίας



ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



- Τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων διακρίνονται σε θερμιδογόνα (που μας δίνουν ενέργεια) και μη θερμιδογόνα (που δε μας δίνουν ενέργεια).
- Τα θρεπτικά συστατικά υπάρχουν σε πληθώρα τροφίμων, και το κάθε τρόφιμο περιέχει πολλά θρεπτικά συστατικά.
- Η υγιεινή διατροφή περιέχει ποικιλία από θρεπτικά τρόφιμα με προσοχή στην ποσότητα, δίνοντας στον οργανισμό πολύτιμα θρεπτικά συστατικά που βοηθούν στην υγεία και στην ανάπτυξη του.
- Η επιλογή υγιεινών τροφίμων βοηθάει να έχουμε καλή υγεία, αλλά δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι η επιλογή υγιεινών τροφίμων εποχής που παράγονται στη χώρα μας βοηθάει και τον πλανήτη μας.

Να θυμάσαι...



Στην επόμενη ενότητα θα δεις:

- Τις ενεργειακές ανάγκες και την ενεργειακή δαπάνη του οργανισμού μας.

Ανακεφαλαιωτικές Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης:

Γνωρίζετε ποια θρεπτικά συστατικά περιέχουν τα τρόφιμα; Προσπαθήστε να συμπληρώσετε τον πίνακα με τα σωστά θρεπτικά συστατικά για κάθε τρόφιμο.

Δραστηριότητες:

1. Καταγράψτε τα τρόφιμα που φάγατε μέσα σε μία ημέρα είτε καθημερινή, είτε Σαββατοκύριακου, και βρείτε ποια θρεπτικά συστατικά περιείχαν. Στη συνέχεια γράψτε μία παράγραφο αναλύοντας αν θεωρείτε ότι η διατροφή σας είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά.

Μαθαίνω τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων



Όρα για δράση!

3.4.3 Ενεργειακές ανάγκες και ενεργειακό ισοζύγιο στη διατροφή

Ο οργανισμός μας έχει ανάγκη από ενέργεια προκειμένου να διατηρούνται όλες οι λειτουργίες που σχετίζονται με τη ζωή και για να εκτελεί όλες του τις δραστηριότητες. Την ενέργεια που χρειάζεται ο οργανισμός την παίρνει από τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων. Είναι απαραίτητο να υπάρχει ισορροπία ανάμεσα στην ενέργεια που παίρνουμε από την τροφή και στην ενέργεια που δαπανάμε για τις λειτουργίες του σώματος και τη σωματική δραστηριότητα. Όταν η ενέργεια που παίρνουμε από την τροφή ξεπερνάει εκείνη που χρειαζόμαστε, τότε αυξάνεται το βάρος και οδηγούμαστε σε υπερβαρότητα και παχυσαρκία που απειλούν την υγεία μας.

ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ
ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:

Ενεργειακές ανάγκες, Ενεργειακή δαπάνη, Ενεργειακό ισοζύγιο

- Να υπολογίζεις τις καθημερινές ενεργειακές ανάγκες του οργανισμού.
- Να ορίζεις την έννοια του βασικού μεταβολισμού και τους παράγοντες που τον επηρεάζουν.
- Να καταλαβαίνεις την έννοια του ενεργειακού ισοζυγίου ως ένδειξη μεταβολής του σωματικού βάρους.
- Να γνωρίζεις ότι τα θρεπτικά συστατικά της τροφής τα οποία παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό είναι οι υδατάνθρακες, τα λίπη και οι πρωτεΐνες.
- Να συσχετίζεις την ενεργειακή πρόσληψη με την ποιότητα και το είδος των τροφίμων.
- Να υπολογίζεις την ενέργεια που δίνουν τα τρόφιμα στον οργανισμό.
- Να κατανοείς τις πληροφορίες που παίρνουμε από τις ετικέτες τροφίμων.
- Να ερμηνεύεις τη σχέση μεταξύ ενεργειακού ισοζυγίου, σωματικής δραστηριότητας και σωματικού βάρους για τη διατήρηση της υγείας.
- Να εξηγείς την έννοια του ενεργειακού ισοζυγίου ως ένδειξη μεταβολής του σωματικού βάρους και συνεπώς ως ένδειξη υγείας.

Ο οργανισμός για να λειτουργήσει σωστά και να κάνει όλες τις λειτουργίες του, π.χ. να χτυπάει η καρδιά, να κινούνται οι μυς και να περπατάει, να λειτουργούν οι πνεύμονες για να αναπνέει κ.λπ. χρειάζεται ενέργεια. Όπως τα κινητά τηλέφωνα πρέπει να συνδεθούν με το ρεύμα ώστε να πάρουν την ενέργεια που χρειάζονται για να λειτουργούν, έτσι και το ανθρώπινο σώμα χρειάζεται ενέργεια την οποία παίρνει από τα τρόφιμα.

Οι ανάγκες σε ενέργεια του κάθε ανθρώπου δια-

φέρουν ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το σωματικό του βάρος. Μπορούμε να μετρήσουμε τις ανάγκες μας σε ενέργεια με μηχανήματα ακριβείας που βρίσκουμε σε γραφεία επιστημόνων ή σε διαγνωστικά κέντρα. Μπορούμε όμως να υπολογίσουμε τις καθημερινές ενεργειακές μας ανάγκες και με έναν πιο απλό και εύκολο τρόπο, δηλαδή με τη χρήση ειδικών εξισώσεων.

Εξισώσεις
υπολογισμού
του βασικού
μεταβολικού
ρυθμού



Βασικός
μεταβολικός
ρυθμός



Στην καθημερινότητά μας, τις περισσότερες ώρες της ημέρας δεν είμαστε σε απόλυτη ηρεμία, αλλά βρισκόμαστε σε κίνηση. Οι κινήσεις που κάνουμε για να περπατήσουμε, να μετακινηθούμε στην καρέκλα ή στο κρεβάτι μας, να τρέξουμε ή να παίξουμε χρειάζονται επιπλέον ενέργεια. Για να βρούμε τις **συνολικές ενεργειακές ανάγκες** μας σε μία ημέρα προκειμένου να εκτελέσει ο οργανισμός όλες τις βασικές του λειτουργίες και ταυτόχρονα όλες του τις δραστηριότητες, θα πρέπει να πολλαπλασιάσουμε τον βασικό μεταβολικό ρυθμό με ένα νούμερο το οποίο καθορίζεται από το πόσο έντονη είναι η σωματική μας δραστηριότητα. Το νούμερο αυτό είναι 1,4 για ελαφρά σωματική δραστηριότητα, 1,5 για μέτρια και 1,6 για έντονη σωματική δραστηριότητα.

Τις καθημερινές ενεργειακές μας ανάγκες τις καλύπτουμε από τα τρόφιμα και μάλιστα από τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων που δίνουν στον οργανισμό ενέργεια, δηλαδή από τις πρωτεΐνες, τους υδατάνθρακες και τα λίπη.

Θα πρέπει να υπάρχει ισορροπία ανάμεσα στην ενέργεια που παίρνει κάποιος από την τροφή και στην ενέργεια που καταναλώνει για τις ανάγκες του και για τη σωματική του δραστηριότητα.



Ενεργειακό ισοζύγιο
και σωματικό βάρος

ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



- Είναι απαραίτητη η ισορροπία ανάμεσα στην ενέργεια που παίρνουμε από την τροφή και στην ενέργεια που καταναλώνουμε εξαιτίας των λειτουργιών του σώματος και της σωματικής δραστηριότητας.
- Πρόσληψη ενέργειας από την τροφή μεγαλύτερη από την ενέργεια που καταναλώνεται για τις λειτουργίες του σώματος και για τη σωματική δραστηριότητα, οδηγεί σε θετικό ισοζύγιο ενέργειας και το σωματικό βάρος αυξάνεται, οδηγώντας το στην υπερβαρότητα και στην παχυσαρκία.
- Πρόσληψη ενέργειας από την τροφή λιγότερη από την ενέργεια που καταναλώνεται για τις λειτουργίες του σώματος και τη σωματική δραστηριότητα, οδηγεί σε αρνητικό ισοζύγιο ενέργειας και το σωματικό βάρος μειώνεται.

Να θυμάσαι...



Στην επόμενη ενότητα θα δεις:

- Τις ενεργειακές ανάγκες και την ενεργειακή δαπάνη του οργανισμού μας.

Ανακεφαλαιωτικές Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης:

Μπορείτε να υπολογίσετε τις συνολικές ενεργειακές ανάγκες των ανθρώπων γύρω σας; Διαλέξτε 5 άτομα διαφορετικής ηλικίας, φύλου και επιπέδου φυσικής δραστηριότητας και υπολογίστε τον βασικό μεταβολικό ρυθμό τους και τις συνολικές ενεργειακές ανάγκες τους. Τι παρατηρείτε;

Δραστηριότητες:

1. Υπολογίστε τις συνολικές ενεργειακές ανάγκες σας. Καταγράψτε τα τρόφιμα που φάγατε μέσα σε μία ημέρα και πόση συνολική ενέργεια σας πρόσφεραν. Τι ισοζύγιο ενέργειας έχετε;



3.4.4 Ομάδες τροφίμων

Τα τρόφιμα που καταναλώνει ο άνθρωπος είναι χιλιάδες, με πολλές διαφορές μεταξύ τους, αλλά και αρκετές ομοιότητες. Προκειμένου να μελετήσουμε τα τρόφιμα και να δώσουμε συμβουλές για την κατανάλωσή τους, τα ομαδοποιούμε με βάση την περιεκτικότητά τους σε κάποιο ή κάποια θρεπτικά συστατικά δημιουργώντας ομάδες τροφίμων. Ένας τρόπος να χρησιμοποιούμε σωστά τις ομάδες τροφίμων για να έχουμε υγεία και ευεξία είναι να ακολουθήσουμε μία διατροφή που είναι διεθνώς αναγνωρισμένη για τα οφέλη της στην υγεία, δηλαδή τη μεσογειακή διατροφή. Ακόμη, για να οργανώσουμε σωστά τα τρόφιμα που θα βάλουμε στο πιάτο μας σε κάθε γεύμα, μπορούμε να ακολουθήσουμε το πρότυπο του πιάτου της υγιεινής διατροφής που καθορίζει το ποσοστό που πρέπει να καταλαμβάνουν στο πιάτο μας οι βασικές ομάδες τροφίμων.



ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:



Ομάδες τροφίμων, Διατροφική πυραμίδα, Υγιεινό πιάτο

- Να αναγνωρίζεις τι είναι τα τρόφιμα, πώς ομαδοποιούνται και ποιες είναι οι κατάλληλες επιλογές τροφίμων για την υγεία και την ευεξία.
- Να αναγνωρίζεις τις ομάδες τροφίμων: γάλα και γαλακτοκομικά, φρούτα και χορταρικά, δημητριακά και ψωμί, κρέας-ψάρι-όσπρια, λίπη και έλαια, γλυκίσματα-ροφήματα-ποτά.
- Να προσδιορίζεις την ομάδα/κατηγορία όπου ανήκει κάθε τρόφιμο, ανάλογα με τα διάφορα κριτήρια.
- Να διαπιστώνεις τη διαφοροποίηση της θρεπτικής αξίας τόσο των ομάδων τροφίμων όσο και των τροφίμων της ίδιας ομάδας.
- Να κατονομάζεις τους παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές μας επιλογές.
- Να υιοθετείς σωστές διατροφικές συνήθειες με απαραίτητες και ωφέλιμες τροφές, δημιουργώντας παράλληλα τη διατροφική πυραμίδα και υγιεινά πιάτα στη διάρκεια της ημέρας.

Σύμφωνα με τον κώδικα τροφίμων και ποτών, **τρόφιμα** θεωρούνται όλα τα στερεά ή υγρά προϊόντα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως τροφή από τον άνθρωπο. Ο όρος τρόφιμα συμπεριλαμβάνει τα κάθε είδους ποτά, το νερό, τις τσίχλες, καθώς και κάθε ουσία ή μίγμα ουσιών που προορίζονται για προσθήκη σε τρόφιμα.

Όπως έχουμε ήδη πει, τα τρόφιμα δίνουν στον οργανισμό ενέργεια, αλλά και δομικά στοιχεία για την ανάπτυξη και την επιβίωσή του.

Τα τρόφιμα που καταναλώνει ένας άνθρωπος είναι χιλιάδες. Προκειμένου να μπορέσουμε να τα μελετήσουμε καλύτερα και να εξηγήσουμε πώς θα πρέπει να τα χρησιμοποιεί ένας άνθρωπος προς όφελός του, τα τρόφιμα έχουν ομαδοποιηθεί με βάση κάποια κοινά χαρακτηριστικά που περιέχουν.

Είναι πολύ διαφορετικές μεταξύ τους οι ομάδες τροφίμων. Ποια ομάδα πρέπει να προτιμώ στη διατροφή μου;



Οι ομάδες τροφίμων έχουν φτιαχτεί με γνώμονα ότι κάθε μία περιέχει τρόφιμα με παρόμοια ποσότητα σε κάποιο ή κάποια θρεπτικά συστατικά.

Κάθε ομάδα τροφίμων περιέχει διαφορετικά θρεπτικά συστατικά και για τον λόγο αυτόν είναι σημαντικό να καταναλώνουμε τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων, ώστε να παίρνουμε όλα τα χρήσιμα θρεπτικά συστατικά και να έχουμε καλή υγεία. Εξαίρεση αποτελεί η τελευταία ομάδα των γλυκισμάτων/ροφημάτων και ποτών, η οποία μας προσφέρει κυρίως θερμίδες που συμβάλλουν στην αύξηση του σωματικού μας βάρους, χωρίς να μας προσφέρουν χρήσιμα θρεπτικά συστατικά. Αυτή η ομάδα τροφίμων είναι η ομάδα που θα πρέπει να καταναλώνουμε σε όσο το δυνατόν μικρότερη ποσότητα και όσο το δυνατόν πιο σπάνια.



Ομάδες τροφίμων

Ναι, αλλά και η κάθε ομάδα έχει πολλά διαφορετικά τρόφιμα. Για παράδειγμα, η ομάδα του κρέατος έχει μέσα και κρέας και ψάρι και όσπρια που δε μοιάζουν μεταξύ τους.



Πράγματι, τα τρόφιμα που περιλαμβάνονται μέσα σε μια ομάδα έχουν κάποιο βασικό κοινό χαρακτηριστικό, όπως στην ομάδα του κρέατος που το κύριο χαρακτηριστικό είναι η μεγάλη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη, αλλά και σημαντικές διαφορές μεταξύ τους. Για παράδειγμα, τα όσπρια έχουν πολλές φυτικές ίνες που δεν διαθέτουν το κρέας και το ψάρι, ενώ το ψάρι έχει πολύ ιώδιο που δεν βρίσκουμε στα υπόλοιπα. Αυτό που πρέπει να θυμόμαστε είναι ότι οφείλουμε να τρώμε **ποικιλία από τα**

τρόφιμα της ίδιας ομάδας τροφίμων, ώστε να παίρνουμε όλα τα χρήσιμα θρεπτικά συστατικά που έχουν και να μην περιοριζόμαστε μόνο σε ένα είδος τροφίμου.

Είναι πολύ σημαντικό να μπορούμε να αναγνωρίζουμε σε ποια ομάδα ανήκει κάθε τρόφιμο, καθώς με αυτόν τον τρόπο θα γνωρίζουμε τι θρεπτικό συστατικό παίρνει ο οργανισμός μας κάθε φορά που το καταναλώνουμε.

Το πιο σημαντικό από όλα όμως είναι να γνωρίζουμε πώς μπορούμε να χρησιμοποιούμε τα τρόφιμα αυτά για να έχουμε υγεία και ευεξία. **Δεν αρκεί μόνο να γνωρίζουμε ποια τρόφιμα είναι υγιεινά και ποια όχι, αλλά σε τι ποσότητα και συχνότητα πρέπει να τα καταναλώνουμε μέσα σε μία ημέρα ή σε περίοδο μίας εβδομάδας, προκειμένου να έχουμε υγιεινή διατροφή και να φροντίζουμε την υγεία μας.**



Μαθαίνω τα
τρόφιμα και
τις ομάδες
τροφίμων

Μεσογειακή διατροφή

Ένα πρότυπο υγιεινής διατροφής που έχει αναγνωριστεί παγκοσμίως ως ένα από τα πιο αποτελεσματικά για τη **διασφάλιση** της καλής υγείας και τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης νοσημάτων, είναι το **πρότυπο της μεσογειακής διατροφής**. Πρόκειται για τη διατροφή που έκαναν οι πληθυσμοί που κατοικούσαν γύρω από τη λεκάνη της Μεσογείου και φαίνεται ότι αποτελεί μία από τις πιο υγιεινές δίαιτες. Η μεσογειακή διατροφή αποτυπώνεται με μία πυραμίδα που λέγεται **πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής**. Η πυραμίδα αυτή έχει στη βάση της τις ομάδες τροφίμων που πρέπει να καταναλώνουμε σε μεγαλύτερη ποσότητα και συχνότητα, και όσο πηγαίνουμε προς την κορυφή έχει τις ομάδες τροφίμων που πρέπει να καταναλώνουμε με μικρότερη συχνότητα και σε μικρότερη ποσότητα.

Σε γενικές γραμμές, η μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από υψηλή κατανάλωση δημητριακών, κυρίως ολικής άλεσης, φρούτων, λαχανικών και ελαιόλαδου, μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων, ψαριών, πουλερικών, αυγών, οσπρίων και ξηρών καρπών, και πολύ περιορισμένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος και γλυκών. Ακόμη, τονίζεται η μείωση του αλατιού και η αντικατάστασή του με φρέσκα βότανα και μυρωδικά, η επαρκής ενυδάτωση με νερό ή αφεψήματα βοτάνων, η επιλογή εποχικών και τοπικών προϊόντων σεβόμενη τις αρχές της βιωσιμότητας, η φυσική δραστηριότητα και η διατροφή στο τραπέζι με την οικογένεια ή φίλους και όχι στο πόδι ή στο αυτοκίνητο.



Έτσι, ακολουθώντας τη μεσογειακή διατροφή, θα πρέπει να επιλέγουμε καθημερινά δημητριακά ολικής άλεσης, ελαιόλαδο ως κύριο λίπος της διατροφής, φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, βότανα και ξηρούς καρπούς. Σε εβδομαδιαία βάση θα πρέπει να επιλέγουμε 2 φορές την εβδομάδα όσπρια, 2 φορές ψάρια και θαλασσινά, 1-2 φορές λευκό κρέας, μέχρι 4 αυγά ανά εβδομάδα και κόκκινο κρέας/αλλαντικά καθώς και γλυκά μία φορά την εβδομάδα.

Είναι γνωστό ότι οι παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές μας επιλογές είναι πολλοί και ανάμεσα σε αυτούς είναι η υγεία, η ευεξία, η καλή γεύση και η απόλαυση. Συνήθως η γεύση και η απόλαυση μας οδηγούν σε τρόφιμα χαμηλής διατροφικής αξίας που περιέχουν πολύ λίπος, αλάτι και ζάχαρη. Τα τρόφιμα αυτά όμως μας απομακρύνουν από τους άλλους δύο παράγοντες, που είναι η υγεία και η **ευεξία**, καθώς μας παχαίνουν και μας κάνουν να μη νιώθουμε καλά. **Τα τρόφιμα υψηλής διατροφικής αξίας μας βοηθούν να έχουμε καλή υγεία, ευεξία και με λίγη φαντασία και ωραίες συνταγές μπορούμε να κάνουμε πολύ νόστιμες επιλογές που ταυτόχρονα θα είναι και πολύ υγιεινές.**

ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

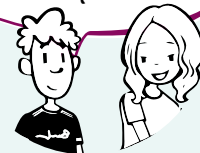


- Ένας εύκολος τρόπος για να μελετήσουμε τα πολλά και ποικίλα τρόφιμα που καταναλώνουμε και να δώσουμε συμβουλές για την κατανάλωσή τους με τρόπο ενιαίο και συγκεκριμένο είναι η ομαδοποίησή τους.
- Τα τρόφιμα με βάση την περιεκτικότητά τους σε κάποιο ή κάποια θρεπτικά συστατικά χωρίζονται σε ομάδες.
- Για να έχουμε σωστή διατροφή είναι σημαντικό να ακολουθούμε διεθνώς αναγνωρισμένα πρότυπα υγιεινής διατροφής, όπως είναι η μεσογειακή διατροφή.
- Για να καθορίσουμε τη σύσταση του πιάτου μας σε κάθε κύριο γεύμα με σκοπό την υγιεινή διατροφή μπορούμε να ακολουθήσουμε το πρότυπο του πιάτου της υγιεινής διατροφής που καθορίζει το ποσοστό που πρέπει να καταλαμβάνουν σε αυτό οι βασικές ομάδες τροφίμων.

Πιάτο υγιεινής
διατροφής



Να θυμάσαι...



Στην επόμενη ενότητα θα δεις:

- Την ποικιλία των τροφίμων και σημαντικές συμβουλές για την αγορά και την αποθήκευσή τους.



Φτιάχνω την
πυραμίδα της
μεσογειακής
διατροφής

Ανακεφαλαιωτικές Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης:

Χρησιμοποιήστε μια πυραμίδα η οποία να είναι κενή χωρίς την ύπαρξη τροφίμων. Τοποθετήστε σε κάθε επίπεδο της πυραμίδας τις ομάδες τροφίμων, όπως τις υπαγορεύει η μεσογειακή διατροφή.



Δραστηριότητες:

1. Φτιάξτε το πιάτο του μεσημεριανού σας γεύματος σύμφωνα με το πιάτο της υγιεινής διατροφής. Γράψτε τα τρόφιμα που χρησιμοποιήσατε και το ποσοστό που καλύπτει στο πιάτο η κάθε ομάδα τροφίμων.

3.4.5 Τρόφιμα, ποικιλία και ποιότητα τροφίμων: από την αγορά στην αποθήκευση

Η γνώση γύρω από τα τρόφιμα, τον τρόπο παραγωγής τους, τη μεταφορά, την πώληση, τη θρεπτική αξία τους, τον τρόπο συντήρησής τους, τη συσκευασία και τη σήμανσή τους είναι πολύ σημαντική στην προσπάθειά μας να κάνουμε σωστές επιλογές που θα βοηθήσουν τόσο στην υγεία μας όσο και στο καλό του πλανήτη. Γενικά δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι πρέπει να επιλέγουμε τρόφιμα με υψηλή διατροφική αξία, με λίγα τροφοκιλιόμετρα, φροντίζοντας έτσι και για τη βιωσιμότητα.

ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:

- Να εξηγείς τη σχέση που υπάρχει μεταξύ της παραγωγής και της πώλησης των αγαθών.
- Να αναφέρεις τους παράγοντες που μπορεί να επηρεάζουν την παραγωγή των τροφίμων.
- Να επιχειρηματολογείς για το ότι η σπατάλη τροφίμων επηρεάζει το περιβάλλον και σχετίζεται άμεσα με την ανακύκλωση.
- Να αναγνωρίζεις τις πληροφορίες που σου δίνουν οι ετικέτες των τροφίμων.
- Να αναγνωρίζεις τι είναι τα βιολογικά καλλιεργημένα τρόφιμα.
- Να δικαιολογείς την αναγκαιότητα κατανάλωσης βιολογικών τροφίμων για τον οργανισμό.
- Να αναγνωρίζεις σε μια ετικέτα τροφίμου ή προϊόντος τη σήμανση που καθορίζει το εάν το τρόφιμο ή το προϊόν είναι πιστοποιημένο ως βιολογικό.
- Να προτείνεις τρόπους με τους οποίους μπορούν να καταναλώνονται συχνότερα βιολογικά καλλιεργημένα τρόφιμα στο σχολείο, στο σπίτι και στην κοινότητα.
- Να διακρίνεις τη σήμανση των γενετικά τροποποιημένων τροφίμων.
- Να αναγνωρίζεις τι είναι τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα.
- Να προβαίνεις σε δράση ως σωστός και ενεργός πολίτης για να διασφαλίζεις την καλή σου υγεία.
- Να επιλέγεις μεθόδους συντήρησης ανάλογα με το τρόφιμο.
- Να συνειδητοποιείς για ποιον λόγο πρέπει να επιλέγουμε και να καταναλώνουμε προϊόντα που περιέχουν λίγα τροφοκιλιόμετρα.
- Να αναγνωρίζεις το γεγονός ότι τα ελληνικά γεωργικά προϊόντα έχουν υψηλή ποιότητα.



Παραγωγή τροφίμων, Συντήρηση τροφίμων, Βιωσιμότητα

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ		
 Ρύζι, Στάρι (Στάρι Ολικής Άλεσης, Σιτάλευρο), Ζάχαρη, Γλουτένη Σταριού, Απολιπασμένο Φύτρο Σταριού, Αποβουτυρωμένο Γάλα σε Σκόνη, Αλάτι, Άρωμα Βύνης, Βιταμίνη C, Νιασίνη, Σίδηρος, Βιταμίνη B6, Ριβοφλαβίνη (2), Θειαμίνη (B1), Φολικό Οξύ, Βιταμίνη B12. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΓΑΛΑ, ΣΤΑΡΙ, ΚΡΙΘΑΡΙ		
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ		
 Συστατικά ανά 100g προϊόντος	 Μερίδα 30g+125ml γάλα ημιαποβουτυρωμένο	
ΕΝΕΡΓΕΙΑ	1586KJ 374kcal	727KJ 171kcal
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	15g	9g
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	75g	28g
σάκχαρα	17g	11g
άμυλο	58g	17g
ΛΙΠΗ:	1.5g	2.5g
Κορεσμένα	0.5g	1.5g
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	2.5g	0.8g
ΝΑΤΡΙΟ	0.45g	0.2g
ΑΛΑΤΙ	1.15g	0.5g
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	(%RDA)	(%RDA)
ΒΙΤΑΜΙΝΗ C	100mg (167)	31mg (52)
ΘΕΙΑΜΙΝΗ (B1)	2.3mg (167)	0.8mg (54)
ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ(B12)	2.7mg (167)	1.1mg (69)
ΝΙΑΣΙΝΗ	30.1mg (167)	9.2mg (51)
ΒΙΤΑΜΙΝΗ B6	3.3mg (167)	1.1mg (54)
ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ	334mg (167)	108μg (54)
ΒΙΤΑΜΙΝΗ B12	1.67mg (167)	1.02μg (102)
ΜΕΤΑΛΛΑ:		
ΣΙΔΗΡΟΣ	11.6mg (83)	3.5mg (25)



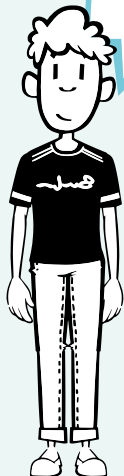
Ετικέτα
τροφίμων

Η μαμά μου μου λέει συνέχεια ότι όταν πετάμε τρόφιμα κάνουμε κακό στο περιβάλλον, αλλά δεν έχω καταλάβει γιατί συμβαίνει αυτό.



Η **σπατάλη τροφίμων** είναι η απόρριψη των τροφίμων που δεν χρησιμοποιήθηκαν (μαγειρεμένα ή ωμά) μαζί με κομμάτια που δεν μπορούν να καταναλωθούν, π.χ. κουκούτσια, φλούδια κ.λπ. και έχει πολύ σοβαρό αντίκτυπο στην οικονομία και στο περιβάλλον. Υπολογίζεται ότι το 10% των τροφίμων καταλήγει στα σκουπίδια την ίδια στιγμή που εκατομμύρια άνθρωποι σε όλον τον κόσμο, και ιδιαίτερα παιδιά, δεν έχουν φαγητό για να επιβιώσουν. Με τη σπατάλη τροφίμων δημιουργούμε εκατομμύρια τόνους σκουπιδιών τα οποία επιβαρύνουν το έδαφος και το νερό, ενώ ταυτόχρονα αυξάνουν τις εκπομπές CO₂ αυξάνοντας την περιβαλλοντική ρύπανση.

Ποτέ δε θεωρούσα κακό το να πετάξω το φαγητό που δεν έφαγα. Τώρα καταλαβαίνω ότι αν κάνουν το ίδιο όλοι οι άνθρωποι, ο πλανήτης μας σιγά-σιγά θα καταστραφεί. Πώς όμως θα μπορέσουμε να το διορθώσουμε;



Παραγωγή
και πώληση
τροφίμων



Σήμερα γίνονται μεγάλες προσπάθειες για να μειωθεί το πρόβλημα της σπατάλης τροφίμων. Ένας τρόπος είναι η **ενημέρωση των ανθρώπων ώστε να αγοράζουν και να μαγειρεύουν μόνο την ποσότητα που πραγματικά θα καταναλώσουν και όχι μεγαλύτερη. Ένας άλλος τρόπος είναι η ανακύκλωση των τροφίμων.** Αυτό μπορεί να γίνει με διάφορους τρόπους. Καταρχάς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κάτι που δεν καταναλώσαμε για να φτιάξουμε μία άλλη μαγειρική παρασκευή. Π.χ. το κρέας που έχει περισσέψει από ένα κυριακάτικο τραπέζι μπορεί να αναμιχθεί με μανιτάρια, πιπεριές και τυριά και να γίνει μια ωραία κρεατόπιτα. Επίσης, μπορούμε να εφαρμόσουμε τη δωρεά τροφίμων που περισσεύουν σε οικογένειες που έχουν ανάγκη ή να παρέχουμε τα τρόφιμα που δεν καταναλώθηκαν για την παραγωγή ζωοτροφών μέσα από αντίστοιχους οργανισμούς. Με αυτούς τους τρόπους είτε δεν θα παράγουμε τόσα σκουπίδια από τρόφιμα, είτε θα χρησιμοποιούμε αυτά που περίσσεψαν για άλλες χρήσεις χωρίς να αναγκαζόμαστε να τα πετάμε.

Μου αρέσει πολύ να μαθαίνω για τα τρόφιμα. Ακούω συνέχεια για βιολογικά τρόφιμα, αλλά δεν ξέρω τι είναι αυτά.



Βιολογικά
και γενετικά
τροποποιημέ-
να τρόφιμα



Εγώ δεν γνωρίζω τι γράφουν οι ετικέτες των τροφίμων, και όταν προσπαθώ να διαβάσω τις πληροφορίες δεν είμαι σίγουρη τι σημαίνουν.

Έχω μάθει τόσα πολλά για τα τρόφιμα και τη διατροφή, αλλά συνεχώς με απασχολεί κάτι που ακόμη δεν ξέρω. Πώς θα μπορέσω να συντηρήσω τα τρόφιμα χωρίς να χαλάσουν;



Συντήρηση
τροφίμων



Συντήρηση
τροφίμων στο
ψυγείο

Η **ετικέτα των τροφίμων** περιέχει κάποιες πολύ χρήσιμες πληροφορίες. Αυτές είναι: το όνομα του τροφίμου, η ημερομηνία που φτιάχτηκε (**ημερομηνία παραγωγής**), η ημερομηνία που έγινε η συσκευασία (ημερομηνία συσκευασίας), η ημερομηνία μέχρι την οποία μπορούμε να τρώμε το τρόφιμο (**ημερομηνία λήξης**), τα θρεπτικά συστατικά και τα πρόσθετα που περιέχει, το καθαρό βάρος του τροφίμου, το όνομα και τη διεύθυνση της εταιρίας που το κατασκευάζει, τη χώρα προέλευσης, οδηγίες χρήσης και αποθήκευσης.

Είναι καλό να μπορούμε να κάνουμε σωστές επιλογές διατροφής φροντίζοντας για την υγεία μας και για το καλό του πλανήτη. Τα χιλιόμετρα που διανύει ένα τρόφιμο από το σημείο παραγωγής του μέχρι το σημείο κατανάλωσής του λέγονται **τροφοχιλιόμετρα**. Επειδή στη χώρα μας παράγεται πληθώρα τροφίμων πολύ υψηλής ποιότητας, π.χ. ελαιόλαδο, φρούτα, λαχανικά, κρέας, πουλερικά, αυγά κ.λπ., είναι καλό να επιλέγουμε ελληνικά προϊόντα που έχουν υψηλή ποιότητα και λίγα τροφοχιλιόμετρα, προσπαθώντας πάντοτε να τηρούμε τους κανόνες της υγιεινής διατροφής. Επίσης, είναι σημαντικό, ως σωστοί και ενεργοί πολίτες, να μη μένουμε μόνο στις δικές μας επιλογές, αλλά να μεταφέρουμε τη γνώση μας στους φίλους και στους συγγενείς μας, ώστε η έννοια της βιωσιμότητας να γίνει καθημερινή συνήθεια για όλους.

ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



- Τα τρόφιμα που επιλέγουμε για τη διατροφή μας θα πρέπει να μας βοηθούν να έχουμε καλή υγεία αλλά και να φροντίζουμε τον πλανήτη μας.
- Είναι σημαντικό να επιλέγουμε τρόφιμα με υψηλή διατροφική αξία. Ένας τρόπος για να το διαπιστώνουμε αυτό είναι οι ετικέτες τροφίμων στα συσκευασμένα τρόφιμα. Στις ετικέτες μπορούμε να βρούμε όλες τις χρήσιμες πληροφορίες που αφορούν τη θρεπτική αξία του τροφίμου και άλλες χρήσιμες πληροφορίες, όπως είναι η συντήρησή του.
- Επίσης, είναι σημαντικό να επιλέγουμε τρόφιμα εποχής τα οποία έχουν λίγα τροφοχιλιόμετρα, καθώς έτσι φροντίζουμε για την προστασία του πλανήτη.

Να θυμάσαι...



Στην επόμενη ενότητα θα δεις:

- Πώς σχεδιάζουμε τα γεύματά μας.

Ανακεφαλαιωτικές Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης:

Διαλέξτε ένα συσκευασμένο τρόφιμο που έχετε στο ψυγείο ή στο ντουλάπι σας και διαβάστε την ετικέτα. Μπορείτε να θυμηθείτε τις πληροφορίες που σας δίνει η ετικέτα του τροφίμου;

Δραστηριότητες:

1. Ανοίξτε το ψυγείο στο σπίτι σας και βγάλτε έξω τα τρόφιμα που θεωρείτε ότι δεν είναι στο σωστό ράφι. Με βάση τις γνώσεις που αποκτήσατε για τη συντήρηση των τροφίμων, ξανατοποθετήστε τα τρόφιμα έτσι ώστε το κάθε τρόφιμο να βρίσκεται στο σωστό ράφι για να συντηρηθεί καλύτερα.



3.4.6 Σχεδιασμός γευμάτων και οικονομικό κόστος: φτιάχνω το εβδομαδιαίο μου διαιτολόγιο

Βασικό μας μέλημα είναι να φροντίζουμε τη διατροφή μας ώστε να είναι υγιεινή και ισορροπημένη. Για να μπορέσουμε να το κάνουμε αυτό θα πρέπει να θυμόμαστε να σχεδιάζουμε το κάθε μας γεύμα σύμφωνα με τις αρχές του υγιεινού και ισορροπημένου πιάτου, δηλαδή να φροντίζουμε να περιέχει κατά 50% λαχανικά και φρούτα, κατά 25% δημητριακά και κατά 25% τρόφιμα από την ομάδα του κρέατος. Επίσης, είναι πολύ χρήσιμο να γνωρίζουμε τον σχεδιασμό του εβδομαδιαίου προγράμματος διατροφής μας. Είναι σημαντικό να σχεδιάζουμε το εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής μας σύμφωνα με τα πρότυπα της μεσογειακής διατροφής προκειμένου να έχουμε υγεία και να μειώσουμε τον κίνδυνο εμφάνισης νοσημάτων.

ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:



Εβδομαδιαίο διαιτολόγιο, Ισορροπημένο γεύμα, Οικονομικό κόστος διατροφής

- Να εξηγείς τον ρόλο της σωστής συχνότητας και της αναλογίας των ομάδων τροφίμων σε ένα ισορροπημένο γεύμα.
- Να γνωρίζεις πότε ένα γεύμα είναι ισορροπημένο.
- Να αναγνωρίζεις και να επιλέγεις από τις εναλλακτικές πηγές που συστήνονται ανά ομάδα τροφίμων, λαμβάνοντας υπόψη και τα οικονομικά σου.

- Να διαμορφώνεις ένα εβδομαδιαίο διαιτολόγιο.
- Να συνδέεις τη δημιουργία γευμάτων με το οικονομικό κόστος.
- Να διακρίνεις και να κατηγοριοποιείς τις εναλλακτικές λύσεις στον σχεδιασμό ενός εβδομαδιαίου διαιτολογίου.
- Να περιγράφεις τη μεσογειακή διατροφή και να τη λαμβάνεις υπόψη σου κατά τη διαμόρφωση του εβδομαδιαίου διαιτολογίου.

Για να έχουμε υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή είναι καλό να είναι υγιεινό και ισορροπημένο το κάθε μας γεύμα. Σε ό,τι αφορά τα κύρια γεύματα είναι καλό το μισό μας πιάτο να έχει λαχανικά και φρούτα, το $\frac{1}{4}$ να περιέχει κάποια πηγή της ομάδας των δημητριακών και το υπόλοιπο $\frac{1}{4}$ να περιέχει κάποιο τρόφιμο από την ομάδα του κρέατος. Είναι σκόπιμο να διατηρούμε αυτόν τον κανόνα, γιατί με αυτόν τον τρόπο τρώμε 1 μόνο πιάτο φαγητό, που συνήθως είναι αρκετό για τις ανάγκες μας, και φροντίζουμε να πάρουμε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά σε πολύ καλή αναλογία.

Όμως δε φτάνει μόνο η σωστή ποσότητα και η σωστή αναλογία των ομάδων τροφίμων μέσα στο πιάτο ώστε να έχουμε υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. Είναι σημαντικό και το είδος των τροφίμων που επιλέγουμε. Π.χ. ένα πιάτο το οποίο έχει περίπου $\frac{1}{4}$ του πιάτου λουκάνικα, $\frac{1}{4}$ ψωμί λευκό και $\frac{1}{2}$ αγγούρι (και 1 μήλο για μετά το φαγητό), είναι σίγουρα λιγότερο υγιεινό σε σχέση με ένα πιάτο που περιέχει περίπου $\frac{1}{4}$ του πιάτου ψάρι ψητό,

Ισορροπημένο γεύμα

Η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή δεν έχει απαραίτητα και μεγαλύτερο κόστος. Όταν αγοράζουμε τρόφιμα εποχής που παράγονται στον τόπο μας και δεν χρειάζεται να μεταφερθούν από άλλα κράτη, η τιμή πώλησής τους είναι σαφέστερα χαμηλότερη σε σχέση με τα τρόφιμα που εισάγονται. Επίσης, καλό είναι να γνωρίζουμε ότι το κοτόπουλο είναι φθηνότερο από το χοιρινό και το χοιρινό φθηνότερο από το μοσχαρίσιο κρέας. Ακόμη, σε ό,τι αφορά τα ψάρια, το φρέσκο ψάρι είναι συνήθως ακριβότερο από το μοσχάρι, αλλά το κατεψυγμένο ψάρι, το οποίο είναι εξίσου θρεπτικό με το φρέσκο, είναι σαφέστερα οικονομικότερο.

Δημιουργώ εναλλακτικά ισορροπημένα γεύματα και μετρώ το κόστος.



Ισορροπημένο
γεύμα

Θα ήθελα να μάθω καλύτερα πότε ένα γεύμα είναι ισορροπημένο και πότε όχι, ώστε στο μέλλον να κάνω καλύτερες επιλογές.



$\frac{1}{4}$ καστανό ρύζι και $\frac{1}{2}$ σαλάτα πράσινη ανάμικτη με ντοματίνια, ρόκα, μαρούλι (στο τέλος του φαγητού 1 μικρό μπωλ φρουτοσαλάτας με διάφορα φρούτα).

Είναι σημαντικό να τηρούμε την **ποσότητα**, τις **αναλογίες του υγιεινού πιάτου**, αλλά και να επιλέγουμε τα πιο υγιεινά τρόφιμα από τις ομάδες των τροφίμων, φροντίζοντας ταυτόχρονα να έχουμε **ποικιλία** από τα τρόφιμα αυτά και να αποφεύγουμε να τρώμε μόνο ένα είδος από κάθε ομάδα τροφίμων, π.χ. μόνο μήλο από την ομάδα των φρούτων και μόνο αγγούρι από την ομάδα των λαχανικών. Όπως έχουμε δει, το κάθε τρόφιμο έχει διάφορα θρεπτικά συστατικά και το κάθε θρεπτικό συστατικό βρίσκεται σε διάφορα τρόφιμα. **Με την ποικιλία των τροφίμων παίρνουμε κάθε μέρα ποικιλία θρεπτικών συστατικών εξασφαλίζοντας σε μεγαλύτερο βαθμό την κάλυψη των αναγκών του οργανισμού μας στα συστατικά αυτά.**

Νομίζω τώρα έχω καταλάβει πολύ καλύτερα πώς πρέπει να φτιάχνω το πιάτο μου ώστε να έχω ένα ισορροπημένο γεύμα. Όμως φοβάμαι ότι για να τρέφομαι υγιεινά πρέπει να πληρώνουν οι γονείς μου πολλά χρήματα για να αγοράζουν τα κατάλληλα τρόφιμα.



Πέρα από τη δημιουργία ενός υγιεινού και ισορροπημένου γεύματος, είναι απαραίτητο να μπορούμε να σχεδιάσουμε και το εβδομαδιαίο μας διαιτολόγιο έτσι ώστε να καταφέρνουμε μέσα στην εβδομάδα να παίρνουμε τις κατάλληλες ποσότητες από την κάθε ομάδα τροφίμων με βασικό μας στόχο πάντα την πρόσληψη των απαραίτητων για τον οργανισμό θρεπτικών συστατικών και της ενέργειας που χρειαζόμαστε, ώστε να εξασφαλίζεται η υγεία και η σωστή ανάπτυξη του σώματος.

Ο σχεδιασμός του εβδομαδιαίου διαιτολογίου είναι καλό να γίνεται σύμφωνα με τους κανόνες της μεσογειακής διατροφής, καθώς, όπως έχουμε ήδη πει, είναι μία διατροφή που έχει αποδειχθεί ότι βοηθάει στην καλή υγεία και στη μείωση του κινδύνου για σοβαρά νοσήματα.



Σχεδίαση
ισορροπημένου
εβδομαδιαίου
διαιτολογίου



Εβδομαδιαίο
πρόγραμμα
διατροφής I



Εβδομαδιαίο
πρόγραμμα
διατροφής II



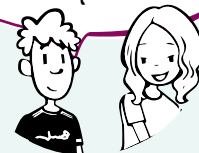
Δημιουργώ
εναλλακτικά
ισορροπημένα
γεύματα και με-
τρώ το κόστος

ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



- Ένας βασικό τρόπος για να έχουμε υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή είναι ο σχεδιασμός του κάθε γεύματος.
- Εκτός όμως από τον σχεδιασμό του κάθε γεύματος, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τον σχεδιασμό του εβδομαδιαίου προγράμματος διατροφής μας.
- Καλό είναι το εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής να ακολουθεί τα πρότυπα της μεσογειακής διατροφής καθώς μας βοηθάει να έχουμε υγεία και να μειώσουμε τον κίνδυνο εμφάνισης νοσημάτων στο μέλλον.

Να θυμάσαι...



Στην επόμενη ενότητα θα δεις:

- Πώς πρέπει να φροντίζουμε την υγεία και την ασφάλειά μας.

Ανακεφαλαιωτικές Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης:

Σχεδιάστε ένα εβδομαδιαίο πλάνο διατροφής για ένα/μία συμμαθητή/τρια σας και αντικαταστήστε τις ομάδες τροφίμων με συγκεκριμένα τρόφιμα ανάλογα με τις προτιμήσεις του/της.

Δραστηριότητες:

1. Για κάθε ένα κύριο γεύμα της ημέρας σας (πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό) φτιάξτε ένα γεύμα ισορροπημένης διατροφής και φωτογραφίστε το. Βάλτε τις φωτογραφίες σε ένα χαρτί και γράψτε δίπλα έναν σύντομο σχολιασμό για το κόστος των γευμάτων και για το πόσο υγιεινές επιλογές περιέχουν.

Ώρα για
δράση!



Μεσογειακή
Διατροφή και η
σημασία της για
την υγεία

3.5 ΜΕΡΙΜΝΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Η μέριμνα για την υγεία και την ασφάλεια θα πρέπει να είναι η πρώτη και σημαντικότερη φροντίδα ενός ανθρώπου. Κάθε άνθρωπος θα πρέπει να δρα αυτόνομα και να λαμβάνει μέτρα πρόληψης τόσο των ατυχημάτων που μπορεί να συμβούν όσο και των διαφόρων προβλημάτων υγείας που ενδέχεται να εμφανιστούν.

3.5.1 Νοσήματα, πρόληψη, υγεία και οικονομία

3.5.2 Ατομική και κοινωνική υγιεινή και φροντίδα

3.5.3 Εθισμός, εξαρτησιογόνες ουσίες και πρόληψη

3.5.4 Ατυχήματα και πρώτες βοήθειες

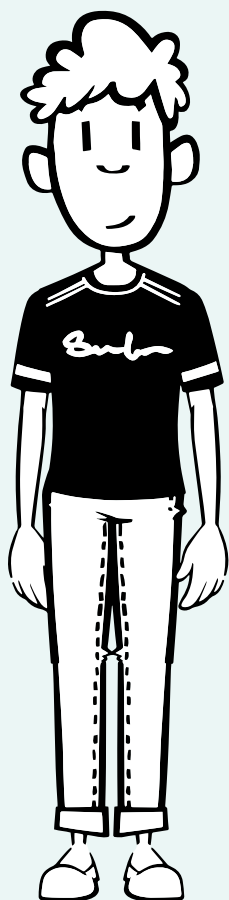
3.5.5 Υγεία και φορείς υποστήριξης

ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:

- Να μεριμνάς αυτόνομα για την υγεία σου και να βελτιώσεις την ανθεκτικότητά σου.



Υγεία, Ατυχήματα, Πρόληψη,
Ασφάλεια



Η φροντίδα της υγείας μας και η μέριμνα για την αποφυγή ατυχημάτων είναι μία από τις πιο σημαντικές υποχρεώσεις ενός ανθρώπου. Ο υγιεινός τρόπος ζωής με ισορροπημένη διατροφή, άσκηση, αποφυγή εξαρτήσεων και εθισμών αποτελεί την ύψιστη φροντίδα που μπορεί να προσφέρει κάποιος στον εαυτό του, αλλά και βασική προϋπόθεση για τη διατήρηση της υγείας. Άλλη μια υποχρέωση όμως κάποιου προς τον εαυτό του είναι η πρόληψη και η αποφυγή ατυχημάτων προκειμένου να προφυλάξει την υγεία, τη σωματική ακεραιότητα και την ίδια τη ζωή του. **Η οδήγηση φορώντας κράνος και ζώνη ασφαλείας, χωρίς να έχουμε καταναλώσει αλκοόλ, η χαμηλή ταχύτητα και η αποφυγή αποσπάσεων κατά την οδήγηση, π.χ. κινητό τηλέφωνο, προφυλάσσουν από σοβαρά τροχαία ατυχήματα που αποτελούν το μεγαλύτερο ποσοστό των ατυχημάτων.** Παράλληλα, η βοήθεια από τις δομές του κράτους μπορεί να συμβάλει ακόμη περισσότερο, τόσο στη φροντίδα υγείας όσο και στην αποφυγή των ατυχημάτων. Ταυτόχρονα, κάτι πολύ σημαντικό το οποίο είναι καλό να αναπτύσσει ένας άνθρωπος από την παιδική του κιόλας ηλικία είναι η ψυχική και συναισθηματική του ανθεκτικότητα.

3.5.1 Νοσήματα, πρόληψη, υγεία και οικονομία

Το πολυτιμότερο αγαθό του ανθρώπου είναι η υγεία του, και βασικό του μέλημα είναι η προστασία της. Βασικό στοιχείο για τη διασφάλιση της υγείας είναι η πρόληψη της εμφάνισης νοσημάτων. Η πρόληψη μπορεί να γίνει σε πολλά επίπεδα. Ο εμβολιασμός, ο προγεννητικός έλεγχος, η αγωγή υγείας και οι καλές συνθήκες εργασίας εντάσσονται και αυτές, μαζί με πολλές άλλες δράσεις, στο πλαίσιο της πρόληψης νοσημάτων και της φροντίδας για καλή υγεία.

**ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ
ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:**


Υγεία, Ευεξία, Προληπτική
ιατρική, Πρόληψη

- Να ορίζεις τις έννοιες σωματική, ψυχική και κοινωνική υγεία, ευεξία, προαγωγή υγείας και νόσημα.
- Να εστιάζεις στην οικονομική διάσταση της προληπτικής ιατρικής.
- Να αναφέρεις τους επιβαρυντικούς παράγοντες και τους τρόπους πρόληψης και αντιμετώπισης των νοσημάτων σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο.
- Να αναφέρεις τα νοσήματα που προλαμβάνονται με τον εμβολιασμό, και τη σημασία του εμβολιασμού στη δημόσια υγεία.
- Να αναγνωρίζεις την αξία του ιατρού εργασίας και των ιατρικών εξετάσεων σε εργαζόμενους/νες σε βαρέα και ανθυγιεινά επαγγέλματα.
- Να δίνεις παραδείγματα για τις αρχές και τους στόχους του οικογενειακού προγραμματισμού.

Αν σας ρωτούσε κάποιος ποιο είναι το πολυτιμότερο αγαθό, τι θα απαντούσατε;

Η υγεία είναι το πιο πολύτιμο αγαθό για έναν άνθρωπο και γι' αυτό πρέπει να την προσέχουμε όσο μπορούμε περισσότερο. Για να μπορέσουμε να καταλάβουμε την έννοια της υγείας είναι σημαντικό να γνωρίζουμε κάποιες άλλες έννοιες, όπως η έννοια της ευεξίας και του νοσήματος.

Με τον όρο **ευεξία** εννοούμε τη σωματική, ψυχική και κοινωνική ευημερία. Με άλλα λόγια η ευεξία φανερώνει την καλή κατάσταση του σώματος ενός ανθρώπου, του ψυχικού του κόσμου, αλλά και την επιτυχημένη αλληλεπίδραση με την κοινωνία στην οποία ζει.

Το **νόσημα** είναι μια διαταραχή στην ομαλή λειτουργία του σώματος ή του ψυχικού κόσμου, η οποία προκαλείται είτε από γνωστές είτε από άγνωστες αιτίες και μπορεί να εμφανίζει συμπτώματα στο σώμα ή στη συμπεριφορά.

Με τον όρο **υγεία** εννοούμε τη σωματική, ψυχική και κοινωνική ευεξία και όχι μόνο την απουσία νόσου ή αναπηρίας. Για να έχουμε υγεία, δηλαδή δε φτάνει μόνο να μην έχουμε κάποιο νόσημα, αλλά και να ευημερούμε σωματικά, ψυχικά και κοινωνικά. Οι τρεις αυτές παράμετροι της υγείας είναι πολύ σημαντικές. Η σωματική υγεία αφορά τη σωστή λειτουργία και την ευεξία του σώματός μας. Η ψυχική υγεία αναφέρεται στην ευημερία του ψυχικού μας κόσμου και των συναισθημάτων, ενώ η κοινωνική υγεία αφορά την ευημερία του ατόμου μέσα στο κοινωνικό σύνολο και περιλαμβάνει την ποιότητα των σχέσεων και την αλληλεπίδραση με άλλα άτομα, αλλά και την αλληλεπίδραση με τους κοινωνικούς κανόνες.

Η **προαγωγή της υγείας** είναι όλες οι προσπάθειες που γίνονται ώστε να αποκτήσουν τα άτομα και οι ομάδες μεγαλύτερο έλεγχο στους παράγοντες που σχετίζονται με την υγεία, με σκοπό τη βελτίωσή της. Η προαγωγή της υγείας μπορεί να επιτευχθεί με την επικοινωνία, την εκπαίδευση, διάφορες οργανωτικές αλλαγές, οικονομικά μέτρα, αλλαγή νομοθεσίας κ.ά., με σκοπό την τροποποίηση των παραγόντων που επηρεάζουν την υγεία.

Είναι πολύ ωραίο να φροντίζεις την υγεία σου. Όμως ποιους παράγοντες πρέπει να προσέχω για να έχω καλή υγεία;



Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την εμφάνιση νοσημάτων, όπως είναι τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο διαβήτης, διάφοροι τύποι καρκίνου, προβλήματα στο γαστρεντερικό σύστημα κ.ά. **Τέτοιοι επιβαρυντικοί παράγοντες είναι η κατανάλωση μολυσμένου νερού και τροφίμων, η έλλειψη καθαριότητας στο σώμα μας και στο περιβάλλον που ζούμε, η κακή διατροφή, η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας, ο ύπνος που διαρκεί λίγες ώρες ή διακόπτεται, το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ ή άλλων ουσιών κ.ά.** Για να προλάβουμε την εμφάνιση νοσημάτων θα πρέπει να φροντίζουμε την ατομική μας υγιεινή (καθαριότητα σώματος, βούρτσισμα δοντιών κ.ά.), να έχουμε σωστή και ισορροπημένη διατροφή, να ασκούμε καθημερινά τουλάχιστον 60 λεπτά με δραστηριότητες όπως το περπάτημα, το παιχνίδι, το ποδήλατο και τα αθλήματα, να μειώσουμε σε λιγότερο από 2 ώρες την ημέρα τις καθιστικές δραστηριότητες, όπως η τηλεόραση, ο υπολογιστής και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, να κοιμόμαστε τουλάχιστον 7-8 ώρες καθημερινά, να αποφεύγουμε εντελώς το κάπνισμα κανονικού ή ηλεκτρονικού τσιγάρου, να μην καταναλώνουμε αλκοόλ και να μην κάνουμε χρήση άλλων ουσιών που βλάπτουν την υγεία. Με αυτόν τον τρόπο φροντίζουμε για την υγεία τη δική μας, αλλά και την υγεία του κοινωνικού συνόλου.



Όταν αρρωσταίνουμε πληρώνουμε πολλά χρήματα στον γιατρό και σε φάρμακα.

Όταν αρρωσταίνουμε επιβαρύνουμε τον εαυτό μας και ταυτόχρονα η προσπάθεια να γίνουμε καλά κοστίζει αρκετά χρήματα. Επισκεπτόμαστε τον γιατρό για να μας βοηθήσει, μπορεί να χρειαστεί να νοσηλευτούμε στο νοσοκομείο ή αγοράζουμε φάρμακα. Όλα αυτά έχουν ένα σημαντικό κόστος. Προκειμένου να αποφύγουμε την ταλαιπωρία της ασθένειας και το κόστος για να γίνουμε καλά, υπάρχει ένας πολύ σημαντικός τομέας της ιατρικής που λέγεται προληπτική ιατρική. Η **προληπτική ιατρική** είναι το σύνολο των μέτρων που λαμβάνονται προκειμένου να μειωθεί ο κίνδυνος εμφάνισης κάποιου νοσήματος ή σωματικής βλάβης.



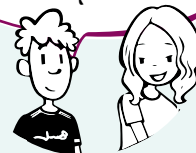
Μαθαίνω την πρωτογενή, δευτερογενή και τριτογενή πρόληψη



Πρωτογενής, δευτερογενής και τριτογενής πρόληψη



Να θυμάσαι...



ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



- Η υγεία είναι το πολυτιμότερο αγαθό του ανθρώπου και πρέπει να φροντίζει στο μέγιστο βαθμό για τη διασφάλισή της.
- Είναι πολύ σημαντικό όχι μόνο να θεραπεύουμε κάποιο νόσημα, αλλά κυρίως να το προλαμβάνουμε για να μην εμφανιστεί. Για τον λόγο αυτόν υπάρχει η πρωτογενής, δευτερογενής και τριτογενής πρόληψη, ώστε να λαμβάνεται μέριμνα για την αποφυγή, την έγκαιρη διάγνωση και την αποτελεσματική αντιμετώπιση των νοσημάτων.

Στην επόμενη ενότητα θα δεις:

- Την ατομική και κοινωνική υγιεινή και φροντίδα.

Δραστηριότητες:

1. Μπορείτε να βρείτε τους παράγοντες κινδύνου και τους παράγοντες πρόληψης για την εμφάνιση νοσημάτων;

Συνήθειες	Παράγοντας κινδύνου	Παράγοντας πρόληψης
Καθημερινό περπάτημα		
Κάπνισμα τσιγάρου		
Κατανάλωση φρούτων και λαχανικών		
Καθημερινός ύπνος 8 ωρών		
Χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών		
Υιοθέτηση μεσογειακής διατροφής		
Κάπνισμα ηλεκτρονικού τσιγάρου		
Κατανάλωση οσπρίων, ξηρών καρπών και ελαιολάδου		
Κατανάλωση αλκοολούχων ποτών		
Χρήση τηλεόρασης και ηλεκτρονικών μέσων πάνω από 2 ώρες ημερησίως		



Μαθαίνω για τους παράγοντες κινδύνου και τους παράγοντες πρόληψης

3.5.2 Ατομική και κοινωνική υγιεινή και φροντίδα

Πολύ σημαντικός παράγοντας για τη δημόσια υγεία είναι η σωστή ατομική υγιεινή, αλλά και η κοινωνική υγιεινή και φροντίδα. Η ατομική υγιεινή είναι ένα σύνολο από συνήθειες της καθημερινής φροντίδας του εαυτού μας που σχετίζονται με την καθαριότητα και την προσεγμένη εικόνα μας, των συνηθειών, του τρόπου ζωής, αλλά και καθημερινών δραστηριοτήτων που κάνουμε ώστε να μένουμε υγιείς και να έχουμε καλή εμφάνιση. Η κοινωνική υγιεινή αφορά τους κοινωνικούς και οικονομικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη δημόσια υγεία.



Μαθαίνω για την ατομική υγιεινή

ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:

- Να αναγνωρίζεις την αξία της ατομικής και κοινωνικής υγιεινής και φροντίδας.
- Να δίνεις παραδείγματα ασθενειών που προκαλούνται από την απουσία ατομικής υγιεινής, όπως στοματική υγεία, δερματοπάθειες κ.ά.
- Να αναγνωρίζεις τους κινδύνους στην ανθρώπινη υγεία από την έκθεση σε επιβλαβείς περιβαλλοντικούς παράγοντες, όπως η ηλιακή ακτινοβολία, η ποιότητα του αέρα, η ποιότητα του νερού κ.ά.
- Να εκτιμάς το οικονομικό κόστος για προϊόντα και υπηρεσίες ατομικής υγιεινής και φροντίδας.

Σίγουρα έχετε ακούσει για την ατομική υγιεινή. Γνωρίζετε τι είναι; Φροντίζετε κάθε μέρα γι' αυτήν; Είναι σημαντικό να φροντίζουμε τον εαυτό μας καθημερινά. Με αυτόν τον τρόπο προλαμβάνουμε την εμφάνιση νοσημάτων και έχουμε προσεγμένη εμφάνιση που βοηθάει να κερδίζουμε την εκτίμηση των ατόμων γύρω μας. Η **ατομική υγιεινή** είναι η καθημερινή φροντίδα του σώματός μας σε διάφορα επίπεδα, όπως είναι η καθαριότητα, οι υγιεινές συνήθειες ζωής (καλός ύπνος, σωστή διατροφή, άσκηση), αλλά και άλλες καθημερινές μας δραστηριότητες που συμβάλλουν στην ευεξία του ανθρώπου (σωστή στάση σώματος, περιποίηση δέρματος, νυχιών, δοντιών, μαλλιών κ.ά.). Εκτός όμως από την

ατομική υγιεινή υπάρχει και η κοινωνική υγιεινή. Με τον όρο **κοινωνική υγιεινή** και φροντίδα εννοούμε τους οικονομικούς και κοινωνικούς παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία του πληθυσμού.



Μου αρέσει που μαθαίνω καινούριες έννοιες, όπως είναι η ατομική και η κοινωνική υγιεινή. Δεν έχω καταλάβει όμως τι μπορώ να κάνω εγώ στην καθημερινότητά μου για να έχω ατομική υγιεινή.

Η ατομική υγιεινή συμβάλλει στην υγεία του οργανισμού και στην καλύτερη δυνατή εικόνα μας. Μερικά παραδείγματα ατομικής υγιεινής και φροντίδας είναι το καθημερινό βούρτσισμα των δοντιών, το καθημερινό μπάνιο, το καλό πλύσιμο των χεριών ειδικά πριν από κάθε γεύμα, η περιποίηση των νυχιών, τα καθαρά εσώρουχα και κάλτσες σε καθημερινή βάση, τα καθαρά ρούχα και παπούτσια, η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, η τακτική άσκηση, ο ποιοτικός και μη διακοπτόμενος ύπνος για τουλάχιστον 8 ώρες, το καθαρό δωμάτιο κ.ά. **Με την ατομική υγιεινή απομακρύνουμε μικρόβια από το σώμα μας και αποφεύγουμε**

τα μεταδοτικά νοσήματα, απομακρύνουμε τα νεκρά κύτταρα και τις εκκρίσεις του σώματος βοηθώντας να εξαφανιστούν οι δυσάρεστες οσμές, αποφεύγουμε τα προβλήματα των δοντιών (π.χ. τερηδόνα), τα προβλήματα από την κακή στάση του σώματος (π.χ. σκολίωση), τις δερματικές παθήσεις κ.ά.

Διάφοροι κοινωνικοί και οικονομικοί παράγοντες φαίνεται ότι έχουν άμεση επίδραση (συνήθως αρνητική) στην υγεία του πληθυσμού. Τέτοιοι παράγοντες είναι το εργασιακό στρες, η κακή οικονομική κατάσταση, η έλλειψη παιδείας γύρω από την υγεία, η έλλειψη δομών που σχετίζονται με τον υγιεινό τρόπο ζωής (π.χ. πάρκα, ποδηλατόδρομοι κ.ά.), τα κοινωνικά πρότυπα κ.ά. Όταν οι παράγοντες αυτοί δρουν επιβαρυντικά στον πληθυσμό εμφανίζονται διάφορες νοσηρές καταστάσεις, όπως είναι τα ψυχικά νοσήματα, ο αλκοολισμός, η τοξικομανία, το κάπνισμα, οι εξαρτήσεις κ.ά. Είναι, επομένως, βασικό μέλημα του κράτους να τροποποιήσει τους οικονομικούς και κοινωνικούς αυτούς παράγοντες αποβλέποντας στη διατήρηση και στην προαγωγή της υγείας του πληθυσμού.



Ωραία! Τα κατάλαβα όλα για την ατομική υγιεινή, αλλά έχω ακόμη απορίες για την κοινωνική υγιεινή.

Επίσης, είναι σημαντικό να αναφερθούν διάφοροι περιβαλλοντικοί παράγοντες που οδηγούν σε νοσηρές καταστάσεις. Τέτοιοι παράγοντες είναι η υπερβολική έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, καθώς και η έκθεση σε αέρα ή νερό κακής ποιότητας.



Αρνητικές
επιδράσεις
περιβαλλοντικών
παράγοντων

Είναι αλήθεια ότι στις ημέρες μας κυκλοφορούν υπερβολικά πολλά προϊόντα που σχετίζονται με την ατομική μας υγιεινή. Σκεφτείτε τα σαμπουάν και τα προϊόντα για την περιποίηση των μαλλιών, τα αφρόλουτρα, τα προϊόντα για την περιποίηση του προσώπου και του σώματος κ.ά. Σε αρκετές περιπτώσεις μάλιστα τα προϊόντα αυτά είναι πολύ ακριβά, ενώ και η υπερκατανάλωσή τους μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες στον οικονομικό μας προγραμματισμό. Αυτό που θα πρέπει να σκεφτόμαστε είναι ότι για να φροντίζουμε τον εαυτό μας δε χρειαζόμαστε πολλά προϊόντα. Είναι σημαντικό να αξιολογούμε τα προϊόντα που αγοράζουμε για την ατομική μας υγιεινή σε σχέση με το κόστος τους, έτσι ώστε να φροντίζουμε τον εαυτό μας και ταυτόχρονα τα οικονομικά μας.

Όταν θέλω να αγοράσω καλλυντικά για περιποίηση σώματος δεν ξέρω τι να διαλέξω... Υπάρχουν τόσα πολλά στο ράφι.



Διακρίνω
ατομικούς και
περιβαλλοντικούς
παράγοντες



ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



- Η ατομική και κοινωνική υγιεινή και φροντίδα συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην καλή υγεία.
- Η ατομική υγιεινή αφορά την καθημερινή περιποίηση του εαυτού μας ώστε να παραμένουμε υγιείς και να έχουμε προσεγμένη εμφάνιση. Η κοινωνική υγιεινή αφορά τους κοινωνικούς και οικονομικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη δημόσια υγεία.
- Υπάρχουν διάφοροι περιβαλλοντικοί παράγοντες που μπορεί να θέσουν τη δημόσια υγεία σε κίνδυνο. Τέτοιοι παράγοντες είναι η ατμοσφαιρική ρύπανση, η κακή ποιότητα του νερού, η ηλικιακή ακτινοβολία κ.ά.

Να θυμάσαι...



Στην επόμενη ενότητα θα δεις:

- Εθισμός, εξαρτησιογόνες ουσίες και πρόληψη.

Δραστηριότητες:

1. Διαλέξτε μια συνήθεια ατομικής υγιεινής και γράψτε μια μικρή παράγραφο για τα οφέλη της συνήθειας αυτής για την υγεία.



3.5.3 Εθισμός, εξαρτησιογόνες ουσίες και πρόληψη

Ο εθισμός και οι εξαρτήσεις μπορεί να αφορούν τη χρήση μιας ουσίας (π.χ. αλκοόλ) ή τη συμμετοχή σε μία δραστηριότητα (π.χ. τυχερά παιχνίδια) με σκοπό την ικανοποίηση. Το άτομο με εθισμό και εξαρτήσεις αδυνατεί να απαλλαγεί από αυτά, και αυτό οδηγεί σε αρνητικές αλληλεπιδράσεις στις σχέσεις με φίλους και οικογένεια, αλλά και στην εργασία του, και έχει σοβαρές οικονομικές συνέπειες. Υπάρχουν οργανισμοί που προσφέρουν πολύ σημαντικό έργο, καθώς βοηθούν τα άτομα με εξαρτήσεις να απεξαρτηθούν και να ενταχθούν ξανά στο κοινωνικό σύνολο.

ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:



Εθισμός, Εξάρτηση, Κάπνισμα, Αλκοόλ, Ναρκωτικά

- Να ορίζεις τις έννοιες του εθισμού και της εξάρτησης.
- Να κατονομάζεις τα διάφορα είδη εξαρτήσεων και εξαρτησιογόνων ουσιών.
- Να προσδιορίζεις τις επιπτώσεις του καπνίσματος, του αλκοόλ και των ναρκωτικών ουσιών στην ανθρώπινη υγεία.
- Να αναφέρεις τις οικονομικές και κοινωνικές συνέπειες του εθισμού και της εξάρτησης.
- Να περιγράφεις το έργο οργανώσεων υποστήριξης των εξαρτημένων από ουσίες ανθρώπων.

Ο εθισμός και η εξάρτηση δεν είναι το ίδιο πράγμα.

Ο **εθισμός** είναι μια κατάσταση στην οποία ένας άνθρωπος παίρνει μια ουσία ή συμμετέχει σε μία δραστηριότητα η οποία από τη μία του προκαλεί ικανοποίηση, αλλά από την άλλη γίνεται στο μυαλό του μία επίμονη σκέψη από την οποία δεν μπορεί να ξεφύγει, με αποτέλεσμα να μη συμπεριφέρεται όπως πριν και να επηρεάζονται αρνητικά η υγεία, οι σχέσεις και η δουλειά του.

Ακούω πολύ συχνά στην τηλεόραση για τον εθισμό και την εξάρτηση, αλλά ποτέ δεν κατάλαβα τι είναι.



Η **εξάρτηση** είναι μια κατάσταση στην οποία το άτομο που έχει εθισμό αφιερώνει πολύ χρόνο και χτίζει όλη του τη ζωή γύρω από την ουσία ή τη συμπεριφορά στην οποία έχει αποκτήσει εθισμό, έχει έντονη επιθυμία και επιμονή σε αυτό παρά στις αρνητικές σωματικές και κοινωνικές συνέπειες που μπορεί να υφίσταται, εγκαταλείπει τις συνηθισμένες κοινωνικές, επαγγελματικές ή άλλες δραστηριότητες του εξαιτίας του εθισμού και εμφανίζει έντονα συμπτώματα στέρησης όταν διακόψει την ουσία ή τη συμπεριφορά στην οποία είναι εθισμένος.

Σε τι μπορεί να εμφανίσει κάποιος εθισμό ή εξάρτηση;

Αρνητικές συνέπειες
βασικών εξαρτήσεων
του ανθρώπου



Ο εθισμός και η εξάρτηση μπορεί να εμφανίζονται με τη χρήση ουσιών ή με συμμετοχή σε κάποιες δραστηριότητες. Οι πιο συνηθισμένες ουσίες με τις οποίες μπορεί κάποιος να εμφανίσει εθισμό και εξάρτηση είναι η νικοτίνη του τσιγάρου, το αλκοόλ και τα ναρκωτικά, όπως για παράδειγμα ηρωίνη, κοκαΐνη κ.ά. Οι συνηθέστερες εθιστικές δραστηριότητες είναι τα τυχερά παιχνίδια, το διαδίκτυο, τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, το φαγητό, τα ψώνια κ.ά.

Οι εξαρτήσεις έχουν πολύ σημαντικές **αρνητικές συνέπειες** στην υγεία, αλλά και στις κοινωνικές συναναστροφές και στα οικονομικά του εξαρτημένου ατόμου.

Οι οικονομικές συνέπειες των εξαρτήσεων δεν είναι μικρές, καθώς υπάρχει ένα μεγάλο καθημερινό κόστος σε αγορά τσιγάρων, ποτών και ιδιαίτερα ναρκωτικών. Επίσης η εξάρτηση από το αλκοόλ και τα ναρκωτικά συχνά οδηγεί σε αδυναμία του ατόμου να δουλέψει, οπότε χάνει τη δουλειά του και κατά συνέπεια μια σημαντική πηγή χρημάτων. Συχνά τα άτομα που έχουν εξάρτηση στο αλκοόλ, και πιο πολύ στα ναρκωτικά, καταφεύγουν σε εγκλήματα προκειμένου να βρουν χρήματα, π.χ. κλοπές, διαρρήξεις κ.ά.

Είναι πάρα πολύ άσχημες όλες αυτές οι συνέπειες. Αυτό που δεν καταλαβαίνω είναι ποιες είναι οι οικονομικές συνέπειες όλων αυτών των εξαρτήσεων.



Στις μέρες μας έχει γίνει κατανοητό ότι οι εξαρτήσεις είναι ένα μεγάλο πρόβλημα και γι' αυτό είναι απαραίτητο να παρέχεται βοήθεια στα εξαρτημένα άτομα. Για τον σκοπό αυτόν υπάρχουν πολλές οργανώσεις οι οποίες έχουν προγράμματα που βοηθούν τα άτομα αυτά να απεξαρτηθούν, ενώ ταυτόχρονα υπάρχει διαρκής ψυχολογική υποστήριξη, αλλά και προσπάθεια επανένταξης των ατόμων αυτών στην κοινωνία με σκοπό να εργαστούν, να κοινωνικοποιηθούν ξανά και να μπορούν να ζουν αυτόνομα χωρίς τη βοήθεια άλλων.



ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



- Ο εθισμός είναι η χρήση μιας ουσίας ή η συμμετοχή σε μία δραστηριότητα με σκοπό την ικανοποίηση, η οποία επηρεάζει αρνητικά την υγεία, τις σχέσεις και την εργασία.
- Η εξάρτηση αφορά έναν εθισμό που καταλαμβάνει μεγάλο μέρος του χρόνου στη ζωή ενός ατόμου.
- Οι συνέπειες από τις εξαρτήσεις, και ιδιαίτερα τις εξαρτήσεις από κάπνισμα, αλκοόλ και ναρκωτικά, είναι τεράστιες και αφορούν την υγεία του ατόμου, τις κοινωνικές του συναναστροφές, αλλά και την οικονομική του κατάσταση.

Να θυμάσαι...



Στην επόμενη ενότητα θα δεις:

- Ατυχήματα και πρώτες βοήθειες.

Δραστηριότητες:

1. Φτιάξτε ένα πινακάκι με τις ομοιότητες και τις διαφορές ανάμεσα στην εξάρτηση από το κάπνισμα και στην εξάρτηση από τα ναρκωτικά. Στη συνέχεια γράψτε μια παράγραφο επιχειρηματολογώντας υπέρ της άποψης ότι το κάπνισμα δεν είναι μια αθώα συνήθεια, αλλά μια σοβαρή εξάρτηση.



3.5.4 Ατυχήματα και πρώτες βοήθειες

Τα ατυχήματα, άλλοτε ήπια και άλλοτε σοβαρά, συμβαίνουν σε όλη τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου. Τα ατυχήματα στις περισσότερες περιπτώσεις συμβαίνουν εξαιτίας ανθρώπινης απροσεξίας, αλλά και εξαιτίας συνθηκών που επικρατούν στο περιβάλλον ή λόγω φυσικών καταστροφών. Η πρόληψη των ατυχημάτων είναι πολύ μεγάλης σημασίας, με ιδιαίτερη έμφαση στα τροχαία ατυχήματα, στα οικιακά και στα εργασιακά ατυχήματα. Οι πρώτες βοήθειες προσφέρονται ως πρώτη γραμμή αντιμετώπισης με σκοπό τη διάσωση, τον περιορισμό των αρνητικών επιπτώσεων ή την ανακούφιση του ατόμου που έχει πάθει ατύχημα, μέχρι να μεταφερθεί στο νοσοκομείο.

ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ
ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:

Ατύχημα, Τροχαία ατυχήματα, Εργατικό ατύχημα, Πρώτες βοήθειες

- Να ορίζεις τις έννοιες του ατυχήματος και των πρώτων βοηθειών.
 - Να κατονομάζεις παράγοντες πρόκλησης ατυχημάτων.
 - Να δίνεις παραδείγματα για την πρόληψη και αντιμετώπιση ατυχημάτων σε διάφορους χώρους και ειδικότερα στους χώρους εργασίας.
 - Να είσαι ενημερωμένος/η για τα επιδημιολογικά χαρακτηριστικά των ατυχημάτων στις μεταφορές.

Εσείς γνωρίζετε ότι το 88% των καθημερινών ατυχημάτων οφείλονται σε επικίνδυνες πράξεις των ανθρώπων και μόνο το 12% στο περιβάλλον μας; Αυτό σημαίνει ότι αν αλλάξουμε τον τρόπο που δρούμε ίσως μειώσουμε σε μεγάλο βαθμό τον κίνδυνο ατυχημάτων.

Με τον όρο **ατύχημα** εννοούμε ένα μη σκόπιμο και ανεπιθύμητο γεγονός το οποίο συμβαίνει σε ένα άτομο όχι από κάποιο άλλο άτομο, αλλά κυρίως από παράγοντες κινδύνου που δεν μπορούμε να ελέγξουμε ή μειώσουμε που γνωρίζουμε αλλά δεν έχουμε φροντίσει να μειώσουμε, με δυσάρεστες συνήθως συνέπειες για το άτομο που το παθαίνει. Η λέξη ατύχημα αφήνει την υπόνοια ότι συνέβη στο άτομο που το έπαθε μια ατυχία, αλλά συνήθως το ατύχημα οφείλεται σε αμέλεια ελέγχου σημαντικών παραγόντων και δεν μπορεί να αποδοθεί στην κακή τύχη κάποιου.

Η πρόκληση ατυχημάτων οφείλεται σε τρεις κυρίως παράγοντες. Αυτοί είναι:

- **Οι πράξεις των ανθρώπων** που ευνοούν την πρόκληση ατυχήματος. Παραδείγματα τέτοιων πράξεων είναι η οδήγηση μετά από κατανάλωση αλκοόλ, η οδήγηση μηχανής χωρίς κράνος, η οδήγηση χωρίς να φοράμε ζώνη ασφαλείας, η μη επιτήρηση των μικρών παιδιών στη θάλασσα, το να ξεχνάμε αναμμένη την κουζίνα ή τον φούρνο, το να περνάμε τον δρόμο χωρίς να έχει ανάψει πράσινο φανάρι κ.ά.
- **Το περιβάλλον και ο εξοπλισμός που υπάρχει και δημιουργεί συνθήκες για πρόκληση ατυχήματος.** Για παράδειγμα, κούνιες που έχουν φθαρεί και κινδυνεύουν να σπάσουν, μη τήρηση των κανόνων ασφαλείας σε παιχνίδια ενός λούνα-παρκ, **ολισθηρό**  δάπεδο σε χώρους όπως σούπερ μάρκετ, φαρμακεία, καταστήματα κ.ά.
- **Οι φυσικές καταστροφές και τα φυσικά φαινόμενα.** Τέτοια παραδείγματα είναι οι πτώσεις από γλίστρημα στο χιόνι, ατυχήματα από σεισμούς, πλημμύρες ή φωτιές.

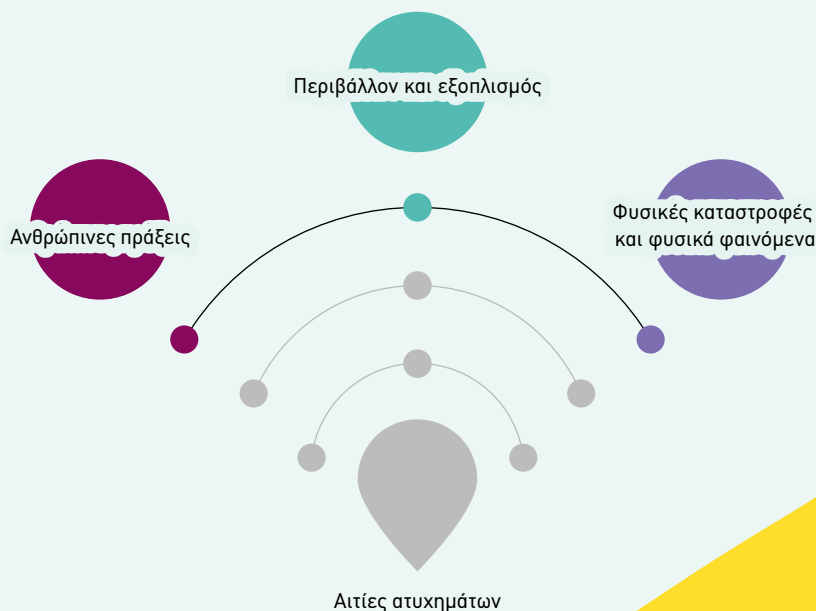
Οι αιτίες των ατυχημάτων

Μία από τις σημαντικότερες δράσεις που μπορεί να αναλάβει κάποιος για την προαγωγή της δημόσιας υγείας είναι η πρόληψη των ατυχημάτων.

Κυριότερες κατηγορίες ατυχημάτων και τρόποι πρόληψης



Θα πρέπει πάντα να φοράμε ζώνη ασφαλείας στο αυτοκίνητο. Τι άλλα μέτρα μπορεί να πάρει κάποιος για να προλάβει τα ατυχήματα με το αυτοκίνητο;



Όντως η πρόληψη είναι η καλύτερη μέθοδος για να μειωθούν τα ατυχήματα. Όμως όταν αυτά συμβούν, πώς τα αντιμετωπίζουμε;



Όταν συμβεί κάποιο ατύχημα το πρώτο που μπορεί να γίνει είναι η παροχή των πρώτων βοηθειών, μέχρι να παρασχεθεί μεγαλύτερη βοήθεια, όπως είναι η μεταφορά στο νοσοκομείο. Οι **πρώτες βοήθειες** είναι οι διαδικασίες που γίνονται με σκοπό αρχικά την αποφυγή του θανάτου και κατά δεύτερον την αποφυγή της επιδείνωσης της κατάστασης και την ανακούφιση του τραυματισμένου ατόμου. **Οι πρώτες βοήθειες δεν είναι η τελική θεραπεία του ατόμου, καθώς είναι οι πρώτες ενέργειες φροντίδας του τραυματισμένου και στη συνέχεια θα ακολουθήσει η μεταφορά σε κάποιον γιατρό ή στο**

νοσοκομείο για την τελική διάγνωση και αντιμετώπιση. Στις πρώτες βοήθειες συμπεριλαμβάνονται ο καθαρισμός και η επίδεση τραυμάτων που αιμορραγούν, η ακινητοποίηση σπασμένου οστού, η φροντίδα εγκαυμάτων, η καρδιο-αναπνευστική αναζωογόνηση, το σταμάτημα αιμορραγίας κ.ά. Σημεία πρώτων βοηθειών πρέπει να υπάρχουν απαραίτητα σε χώρους που μπορούν να γίνουν ατυχήματα και να χρειαστεί άμεση επέμβαση. Τέτοιοι χώροι είναι οι χώροι εργασίας στους οποίους ο ιατρός εργασίας παρέχει τις πρώτες βοήθειες, αλλά και άλλοι χώροι, όπως είναι χώροι άθλησης, αεροδρόμια, πλοία, χώροι μεγάλων συναθροίσεων, π.χ. σε μία προεκλογική ομιλία, σε μεγάλα εμπορικά κέντρα κ.ά.

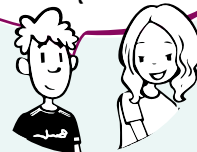


ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



- Τα ατυχήματα μπορούν να συμβούν είτε εξαιτίας ανθρώπινης απροσεξίας είτε εξαιτίας συνθηκών που επικρατούν στο περιβάλλον είτε εξαιτίας φυσικών καταστροφών.
- Ένα μεγάλο μέρος των ατυχημάτων μπορούν να προληφθούν. Σημαντικές κατηγορίες ατυχημάτων στα οποία είναι άκρως απαραίτητο να υπάρχει πρόληψη είναι τα τροχαία ατυχήματα, τα οικιακά ατυχήματα και τα εργασιακά ατυχήματα.
- Οι πρώτες βοήθειες προσφέρονται ως πρώτη γραμμή βοήθειας προκειμένου να σώσουν, να σταθεροποιήσουν ή να ανακουφίσουν έναν άνθρωπο που έχει πάθει ατύχημα, έως ότου μεταφερθεί σε κάποιον γιατρό ή στο νοσοκομείο.

Να θυμάσαι...



Στην επόμενη ενότητα θα δεις:

- Υγεία και φορείς υποστήριξης.

Δραστηριότητες:

1. Φτιάξτε ένα πινακάκι με τους κινδύνους ατυχημάτων στο σχολείο σας και τις προτάσεις σας για παρεμβάσεις πρόληψης των ατυχημάτων αυτών.

Όρα για δράση!



3.5.5 Υγεία και φορείς υποστήριξης

Στην Ελλάδα υπάρχει το Εθνικό Σύστημα Υγείας το οποίο παρέχει υπηρεσίες υγείας (ιατροφαρμακευτική περίθαλψη και νοσηλεία) δωρεάν για τους Έλληνες πολίτες και όσους κατοικούν στη χώρα. Στη σύγχρονη εποχή υπάρχουν πολλές ομάδες, όπως μετανάστες, άνεργοι, άστεγοι, πρόσφυγες κ.ά., που έχουν μεγάλη ανάγκη από παροχές υγείας προκειμένου να διατηρήσουν τον εαυτό τους σε καλή κατάσταση παρά τις αντιξοότητες που αντιμετωπίζουν. Η δωρεάν παροχή υπηρεσιών υγείας στις ευπαθείς ομάδες είναι ιδιαίτερα σημαντική και προάγει την υγεία όλης της κοινωνίας. Δυστυχώς στις μέρες μας συνεχίζουν να υπάρχουν πολλές κοινωνικοοικονομικές ανισότητες στην παροχή υπηρεσιών υγείας, που βασίζονται σε οικονομικές και άλλες ανισότητες και οι οποίες πρέπει να γίνει προσπάθεια να εξαλειφθούν στο άμεσο μέλλον.

ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΘΑ ΕΙΣΑΙ ΣΕ ΘΕΣΗ:



Εθνικό σύστημα υγείας, Κοινωνικοοικονομικές ανισότητες, Δωρεά οργάνων, Αιμοδοσία, Διαπολιτισμικός διαμεσολαβητής

- Να περιγράφεις τον τρόπο οργάνωσης του Εθνικού Συστήματος Υγείας.
- Να προσδιορίζεις φορείς προαγωγής της υγείας στην παιδική και στην εφηβική ηλικία.
- Να προσδιορίζεις τη σημασία της πρωτοβάθμιας φροντίδας για την προαγωγή της υγείας των ευάλωτων ομάδων όπως π.χ. οι Ρομά, οι πρόσφυγες, οι μετανάστες, οι άστεγοι κ.ά.
- Να επιχειρηματολογείς σε θέματα αιμοδοσίας, δωρεάς οργάνου, μυελού των οστών και μεταμοσχεύσεων.
- Να δίνεις παραδείγματα για το οικονομικό κόστος της υγείας.
- Να αναγνωρίζεις τις κοινωνικοοικονομικές ανισότητες στην πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας.
- Να προσδιορίζεις τον ρόλο του διαπολιτισμικού διαμεσολαβητή.

Σίγουρα θα έχετε ακούσει στις ειδήσεις για το Εθνικό Σύστημα Υγείας, αλλά γνωρίζετε τι ακριβώς είναι;

Το **Εθνικό Σύστημα Υγείας**, ή αλλιώς **Ε.Σ.Υ.**, αποτελείται από τους φορείς που παρέχουν ιατροφαρμακευτική περίθαλψη και νοσηλεία στους Έλληνες πολίτες και σε όσους μένουν στην Ελλάδα, με δωρεάν παροχή υπηρεσιών. Απαρτίζεται από 7 υγειονομικές περιφέρειες: Αττικής, Πειραιώς-Αιγαίου, Μακεδονίας, Θράκης, Θεσσαλίας-Στερεάς Ελλάδος, Πελοποννήσου-Ιονίων Νήσων-Ηπείρου-Δυτικής Ελλάδος και, τέλος, Κρήτης.

Οι περιφέρειες αυτές διοικούν την **Πρωτοβάθμια**, τη **Δευτεροβάθμια** και την **Τριτοβάθμια φροντίδα υγείας**.



Πρωτοβάθμια,
δευτεροβάθμια και
τριτοβάθμια φροντίδα
υγείας



Πρόληψη και
προαγωγή
υγείας

Ακούω συχνά για τις ευπαθείς ομάδες και κατάλαβα ότι έχουν μεγάλη ανάγκη από τη βοήθειά μας. Αυτές οι ομάδες έχουν δικαίωμα να πάνε σε ένα νοσοκομείο όπως εμείς οι υπόλοιποι;



Οι **ευπαθείς ομάδες** είναι άτομα που δεν μπορούν να ενταχθούν ομαλά στην κοινωνική και οικονομική ζωή εξαιτίας οικονομικών, κοινωνικών, πολιτισμικών, σωματικών ή ψυχικών προβλημάτων, ή εξαιτίας κάποιας παραβατικής συμπεριφοράς (π.χ. κλοπές).

Στις ευπαθείς ομάδες εντάσσονται και ενήλικες ή ανήλικοι που δεν έχουν μόνιμη διαμονή στην Ελλάδα, αλλά έχουν πρόσφατα έρθει σε αυτήν εξαιτίας προβλημάτων που τους ανάγκασαν να φύγουν από τη χώρα τους, π.χ. πόλεμοι, δικτατορίες κ.ά. Τέτοιες ευπαθείς ομάδες είναι άστεγοι, ναρκομανείς, Ρομά, μετανάστες, πρόσφυγες, μακροχρόνια άνεργοι, άτομα με ειδικές ανάγκες (ΑμεΑ), αποφυλακισμένοι κ.ά. Για τον λόγο αυτόν, το ελληνικό κράτος έχει φροντίσει ώστε τα άτομα που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες να έχουν δικαίωμα ελεύθερης πρόσβασης σε όλες τις δημόσιες δομές υγείας για την παροχή νοσηλευτικής και ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης. Οι άνθρωποι αυτοί έχουν αυξημένη ανάγκη από ιατρική φροντίδα και περίθαλψη την οποία όμως δεν θα μπορούσαν να πληρώσουν λόγω της κακής οικονομικής τους κατάστασης, με αποτέλεσμα να κινδυνεύει η υγεία τους. Ιδιαίτερα σημαντικό γι' αυτές τις ομάδες είναι η πρόσβαση στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας για την παροχή άμεσης λύσης σε απλά και καθημερινά προβλήματα υγείας που εμφανίζουν, για εμβολιασμούς και μείωση του κινδύνου εμφάνισης σοβαρών μεταδιδόμενων νοσημάτων, για οδοντιατρική φροντίδα, τραύματα, κατάγματα κ.ά. Επίσης, η πρόσβαση στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας συχνά εξαλείφει την ανάγκη νοσηλείας στις δομές της δευτεροβάθμιας φροντίδας υγείας, δηλαδή στα νοσοκομεία.

Καταλαβαίνει κανείς ότι ειδικά οι ομάδες των ατόμων που έχουν έρθει στη χώρα μας από άλλες χώρες του κόσμου είναι πολύ δύσκολο, χωρίς να μιλούν την ελληνική γλώσσα και χωρίς να γνωρίζουν το πώς είναι οργανωμένο το ελληνικό κράτος, να μπορέσουν να βρουν και να αξιοποιήσουν παροχές, όπως η φροντίδα υγείας. Σε αυτές τις περιπτώσεις ο ρόλος του διαπολιτισμικού διαμεσολαβητή είναι πολύ σημαντικός.

Ο διαπολιτισμικός διαμεσολαβητής έχει ως ρόλο τη μεσολάβηση σε άτομα ή/και ομάδες από διαφορετική κουλτούρα και πολιτισμό που βρέθηκαν στη χώρα μας, ώστε να εξασφαλίσει τη σωστή επικοινωνία και κατανόηση της λειτουργίας της χώρας, να διευκολύνει τις συναλλαγές τους με το κράτος και να ενημερώνει για τις διαθέσιμες υπηρεσίες και πώς μπορεί να τις χρησιμοποιήσουν. Ο ρόλος του είναι πολύ σημαντικός γιατί εξασφαλίζει την ενημέρωση και εξυπηρέτηση πολιτών άλλων χωρών, την ισότιμη πρόσβαση σε υπηρεσίες και αγαθά και την ευαισθητοποίηση των φορέων για τη βελτίωση των υπηρεσιών που προσφέρουν.



Κόστος και πρόσβαση
στην υγεία

Το πιο σημαντικό στο σύγχρονο κόσμο που, ενώ έχει προχωρήσει πολύ σε τεχνολογία και επιστήμη, ταυτόχρονα βιώνει και πολύ σοβαρά προβλήματα αποξένωσης και έλλειψης δεσμών ανάμεσα στους ανθρώπους, είναι να φροντίζουμε πάντα, ακόμη και στις πιο δύσκολες συνθήκες, να προσφέρουμε στους συνανθρώπους μας που έχουν ανάγκη. Σίγουρα, το μυαλό όλων πάει σε περιπτώσεις φτώχειας και πείνας, αλλά, πέρα από την οικονομική προσφορά που μπορεί να κάνει κάποιος σε αυτούς τους ανθρώπους, υπάρχουν και

άλλες πράξεις που δείχνουν πραγματική ανθρωπιά, θάρρος, ενδιαφέρον για τον συνάνθρωπο και διάθεση για προσφορά. Τέτοιες πράξεις είναι η παροχή βοήθειας σε ανθρώπους που έχουν σοβαρά προβλήματα υγείας και δεν έχουν ανάγκη τόσο από χρήματα ή υλικά αγαθά, αλλά χρειάζονται αίμα, μυελό των οστών ή μεταμόσχευση οργάνων.



Έχω ακούσει ότι ένας άνθρωπος μπορεί να προσφέρει αίμα και κύτταρα σε άλλους ανθρώπους που είναι άρρωστοι και να σώσει ζωές. Είναι αλήθεια αυτό;



Αιμοδοσία, δωρεά
μυελού των οστών και
δωρεά οργάνων

ΣΥΝΤΟΜΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ



- Η παροχή υπηρεσιών υγείας (ιατροφαρμακευτική περίθαλψη και νοσηλεία) γίνεται δωρεάν για τους Έλληνες πολίτες και τους κατοίκους της χώρας. Η παροχή αυτή είναι πολύ σημαντική για όλους, αλλά ιδιαίτερα για τις ευπαθείς ομάδες, οι οποίες έχουν μεγάλη ανάγκη φροντίδας και προαγωγής της υγείας τους.
- Δυστυχώς υπάρχουν κοινωνικοοικονομικές ανισότητες στον τομέα της υγείας.
- Πολύ σημαντικό κομμάτι είναι η προσφορά στο συνάνθρωπο που πάσχει από σοβαρά νοσήματα μέσα από δράσεις όπως η αιμοδοσία, η δωρεά μυελού των οστών και η δωρεά οργάνων.

Να θυμάσαι...

**Δραστηριότητες:**

1. Ετοιμάστε μια ομιλία που θα απευθύνεται σε μαθητές, γονείς και δασκάλους. Αναπτύξτε τα επιχειρήματά σας για τα οφέλη στον άνθρωπο και στην κοινωνία από την εθελοντική αιμοδοσία, τη δωρεά μυελού των οστών και οργάνων.

Ώρα για δράση!



Τα φάρμακα και η
χρησιμότητά τους
στην υγεία



ΘΕ.Π. ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΕΙΦΟΡΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ:

- **ΔΕ-3** Να κατανοούν ότι η μόδα μπορεί να επηρεάσει την τουριστική και οικονομική ανάπτυξη μιας χώρας συνδυάζοντάς τη με νέα ψηφιακά εργαλεία αγοράς.

Ο ψηφιακός κόσμος επηρεάζει σημαντικά τόσο τις πωλήσεις των αγαθών όσο και τον τουρισμό μιας χώρας. Άμεσα πια μπορούμε να μαθαίνουμε τα νέα της μόδας, να κλείνουμε τα εισιτήριά μας για περριοχές που φιλοξενούν μεγάλες επιδείξεις ή ενδιαφέρουσες εμπειρίες που συνδέονται με τις τοπικές κοινωνίες. Για παράδειγμα, τα νέα ψηφιακά εργαλεία διευκολύνουν την πληροφόρηση για νέους δημιουργούς ενδυμάτων που χρησιμοποιούν αποκλειστικά ανακυκλωμένα και βιώσιμα υλικά.

- **ΔΕ-3** Να γνωρίζουν τον τρόπο λειτουργίας του ηλεκτρονικού εμπορίου σε προϊόντα ένδυσης.

Μετά την πανδημία, η συνήθεια των διαδικτυακών παραγγελιών έμεινε για τα καλά στους καταναλωτές, ενώ η τάση είναι ανοδική. Θα το βλέπετε κι εσείς από την οικογένειά σας που συχνά αγοράζει αγαθά από το διαδίκτυο, γιατί οι τιμές είναι αρκετά πιο χαμηλές. Η έρευνα πρέπει πάντα να προηγείται των αγορών μας. Αυτό σημαίνει ότι κάνουμε συγκρίσεις τιμών, τρόπων πληρωμής, χρόνου παράδοσης των ρούχων κ.λπ.

- **ΔΕ-3** Να πραγματοποιούν ηλεκτρονικές αγορές.

Διαδικτυακές αγορές

Οι διαδικτυακές αγορές, εκτός από το χαμηλότερο κόστος, παρέχουν αρκετά οφέλη. Θα πρέπει όμως να γνωρίζετε πώς να περιηγηθείτε σε έναν ιστότοπο πριν την αγορά, να εντοπίσετε τα μεγέθη και την ποικιλία των διαθέσιμων προϊόντων, να εντοπίσετε τους τρόπους πληρωμής και φυσικά και πρώτα απ' όλα να δείτε **αν η ιστοσελίδα είναι αξιόπιστη**.

Η αγορά του διαδικτύου κρύβει και αρκετές παγίδες και για τον λόγο αυτόν χρειάζεται μεγάλη προσοχή πριν την ολοκλήρωση της αγοράς. Άλλωστε, γνωρίζετε ότι δεν πρέπει να δίνετε τα προσωπικά σας στοιχεία χωρίς την επίβλεψη μεγαλύτερων ατόμων, για να μην σας εξαπατήσουν.

- **ΔΕ-3** Να αναφέρουν πού μπορούν να απευθυνθούν σε περίπτωση προβλήματος κατά τη διάρκεια μιας **δια ζώσης** (AQ) ή ηλεκτρονικής αγοράς.



Δεν μπορούν να θεωρηθούν όλες οι αγορές (δια ζώσης ή ηλεκτρονικές) ως επιτυχημένες. Αρκετές φορές χρειάζεται να επιστρέψουμε ένα προϊόν είτε γιατί δεν μας αρέσει είτε γιατί έχουμε κάνει λάθος στο μέγεθος, αλλά μπορεί και να εμφανίζει κάποιο ελάττωμα (π.χ. το ρούχο είναι σκισμένο ή είναι διαφορετικό από αυτό που είδαμε στη διαφήμιση).

Τα δικαιώματα των καταναλωτών είναι αρκετά και θα πρέπει να τα γνωρίζουμε. Για τον λόγο αυτόν, έχει συσταθεί και λειτουργεί αρμόδιος φορέας που ονομάζεται **Ε.Κ.ΠΟΙ.ΖΩ**, στον οποίον μπορεί να απευθυνθεί ο κάθε καταναλωτής για να βοηθηθεί με πληροφορίες και νομικές συμβουλές.

- **ΔΕ-3** Να αναφέρουν τους τρόπους προστασίας κατά τη διαδικτυακή αγορά.

«**Ο Συνήγορος του Καταναλωτή**» είναι ο φορέας στον οποίον μπορούμε να απευθυνθούμε για βοήθεια σε θέματα διαδικτυακών αγορών. Επίσης, η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει θεσπίσει κανόνες τους οποίους οφείλουν να τηρούν όλες οι διαδικτυακές επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται στην ΕΕ. Οι παράνομες πράξεις των επιχειρήσεων, όπως για παράδειγμα η απομίμηση προϊόντων ή η πώληση παράνομων προϊόντων στο διαδίκτυο, μπορούν να καταγγελθούν και στην ΕΕ και προβλέπονται αυστηρές ποινές για τους παραβάτες.

ΘΕ.Π. ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΕΙΦΟΡΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ:

- **Δ.Ε-1** Αναζητήστε πόσο κοστίζουν τα παρακάτω τρόφιμα τα οποία θα μπορούσαν να αποτελούν το απογευματινό γεύμα σας. Ομάδα Α: 1 μήλο, 1 κεσεδάκι γιαούρτι, 2 κριτσίνια πολύσπορα. Ομάδα Β: 1 σοκολάτα, 1 κρουασάν βουτύρου, 1 σακουλάκι πατατάκια. Τα τρόφιμα στην ομάδα Α είναι υγιεινά, ενώ τα τρόφιμα στην ομάδα Β όχι. Σχετίζεται το κόστος των τροφίμων αυτών με το πόσο υγιεινά είναι;
- **Δ.Ε-2** Αναζητήστε στο διαδίκτυο βασικά τρόφιμα της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων, των κατοίκων της Κρήτης το 1960 και των σημερινών Ελλήνων. Τι διαφορές παρατηρείτε;
- **Δ.Ε-3** Θέλετε να παραγγείλετε έτοιμο φαγητό. Γράψτε τι παραγγελία θα μπορούσατε να κάνετε ώστε να ακολουθήσετε την υγιεινή διατροφή.

ΘΕ.Π. Οικιακή Οικονομία και Αειφόρος Ανάπτυξη

- **Δ.Ε-3** Η υγιεινή διατροφή χρειάζεται ποιοτικά τρόφιμα και προσοχή στην ποσότητα. Ένας τρόπος να αξιολογούμε την ποσότητα που τρώμε είναι εφαρμογές που μετατρέπουν το φαγητό που τρώμε σε θερμίδες. Το μόνο που πρέπει να κάνουμε είναι να καταγράψουμε το είδος των τροφίμων που φάγαμε σε μία ημέρα και την ποσότητά τους, με όσο πιο μεγάλη ακρίβεια μπορούμε. Χρησιμοποίησε μία τέτοια εφαρμογή κινητού και κατάγραψε τις θερμίδες που κατανάλωσες μία καθημερινή και μία ημέρα του σαββατοκύριακου. Τι παρατηρείς από τη σύγκρισή τους;

ΘΕ.Π. ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΕΙΦΟΡΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ:

- **Δ.Ε-1** Συζητήστε με τους γονείς σας αναπτύσσοντας επιχειρήματα για τη σημασία της επιλογής υγιεινών και της αποφυγής ανθυγιεινών τροφίμων στα πλαίσια της υγείας και της βιώσιμης ανάπτυξης.
- **Δ.Ε-2** Γράψτε ένα άρθρο για τη σχολική εφημερίδα το οποίο να απευθύνεται στους συμμαθητές σας περιγράφοντας τη νέα διατροφική τάση με τον όρο sustainability (βιωσιμότητα), η οποία βοηθάει στη μείωση των αποβλήτων από τα τρόφιμα.
- **Δ.Ε-3** Αναζητήστε στο διαδίκτυο μια συνταγή για μία σπιτική πίτα, η οποία να πληροί τις προϋποθέσεις της βιωσιμότητας (υγιεινά τρόφιμα και εγχώρια τρόφιμα εποχής). Ακολουθήστε τη συνταγή και γράψτε μία παράγραφο για τα θρεπτικά συστατικά που περιέχει η πίτα, το όφελος για την υγεία από τα συστατικά αυτά και το κόστος των υλικών ώστε να ελέγξετε το πιθανό όφελος στον οικογενειακό προϋπολογισμό.

ΘΕ.Π. ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΕΙΦΟΡΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ:

- **Δ.Ε-1** Βάζεις υποψηφιότητα για πρόεδρος της τάξης σου και πρέπει να ετοιμάσεις μία ομιλία. Γράψε την ομιλία σου με θέμα τη βιωσιμότητα του πλανήτη σε σχέση με τη σπατάλη και την ανακύκλωση τροφίμων.
- **Δ.Ε-2** Τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα είναι αυτά που έχουν παραχθεί μετά από τροποποίηση του γενετικού τους κώδικα, γνωστός και ως DNA. Υπάρχουν πολλά επιχειρήματα υπέρ της χρήσης τους για την υγεία και για το περιβάλλον, π.χ. μείωση της χρήσης ζιζανιοκτόνων, και αρκετά κατά της χρήσης τους, όπως π.χ. η εμφάνιση αλλεργιών στον άνθρωπο. Δημιουργήστε έναν πίνακα με τα υπέρ και τα κατά της χρήσης γενετικά τροποποιημένων προϊόντων για την υγεία του ανθρώπου και για το περιβάλλον. Τι συμπεραίνετε;
- **Δ.Ε-3** Γράψτε ένα γράμμα στον σεφ του εστιατορίου ενός μεγάλου ξενοδοχείου. Εξηγήστε του γιατί η παρασκευή των τροφίμων, η αποθήκευσή τους και η επαναχρησιμοποίηση, όπου είναι αυτό εφικτό, μπορεί να συμβάλει στη βιωσιμότητα.



ΘΕ.Π. ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΕΙΦΟΡΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ:

- **Δ.Ε-1** Ψάξτε στο διαδίκτυο και διαβάστε για εφαρμογές έξυπνων ηλεκτρονικών συσκευών που χρησιμοποιούνται για να διευκολύνουν ανθρώπους που έχουν αλλεργίες σε τρόφιμα. Γράψτε μια μικρή παράγραφο με τα υπέρ και τα κατά της χρήσης τέτοιων εφαρμογών.

ΘΕ.Π. ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΕΙΦΟΡΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ:

- **Δ.Ε-1** Θυμηθείτε τι έχουμε πει για τα τρία επίπεδα πρόληψης, και προσπαθήστε να κατατάξετε τις διάφορες ιατρικές πράξεις στο σωστό επίπεδο.



- **Δ.Ε-2** Ο προγεννητικός έλεγχος είναι μια διαδικασία στην οποία το ζευγάρι κάνει εξετάσεις πριν την εγκυμοσύνη ή πριν τη γέννηση του παιδιού ώστε να διαπιστώσει την πιθανότητα ύπαρξης γενετικών παθήσεων ή άλλων ανωμαλιών προκειμένου να διασφαλίσει στο μέγιστο δυνατό την απόκτηση υγιών παιδιών σε επίπεδο σωματικό και νοητικό. Νοσήματα που μπορεί να εντοπιστούν στον προγεννητικό έλεγχο είναι η μεσογειακή αναιμία, το σύνδρομο Down, η κυστική ίνωση κ.ά. Διαλέξτε ένα από τα αναφερόμενα νοσήματα και γράψτε μια παράγραφο για τη σοβαρότητά του και για το πόσο σημαντικό είναι να εντοπιστεί ο κίνδυνος για ένα τέτοιο νόσημα πριν τη γέννηση.

**ΘΕ.Π. ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΕΙΦΟΡΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ:**

- **Δ.Ε-1** Υπάρχουν πολλές συνήθειες για να έχουμε καλή ατομική υγιεινή. Προσπαθήστε να κατατάξετε τις συνήθειες αυτές σε καθημερινές και εβδομαδιαίες.



- **Δ.Ε-2** Οι ατομικοί και οι περιβαλλοντικοί παράγοντες που επιδρούν στη δημόσια υγεία είναι πάρα πολλοί. Μπορείτε να κατατάξετε τους παράγοντες που σας δίνονται σε ατομικούς και περιβαλλοντικούς;

ΘΕ.Π. ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΕΙΦΟΡΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ:

- **Δ.Ε-1** Τα προβλήματα του εθισμού και της εξάρτησης στο κάπνισμα, στο αλκοόλ και στα ναρκωτικά είναι μεγάλα και με πολύ σοβαρές συνέπειες στην υγεία, στις κοινωνικές συναναστροφές και στα οικονομικά του εξαρτημένου ατόμου. Επίσης, πολύ σοβαρό πρόβλημα είναι και οι λανθασμένες κοινωνικές αντιλήψεις για τις εξαρτήσεις αυτές αλλά και για τα εξαρτημένα άτομα. Συχνά η εξάρτηση από το κάπνισμα θεωρείται απλά μια καθημερινή συνήθεια, ενώ ταυτόχρονα τα άτομα που είναι εξαρτημένα από το αλκοόλ και από τα ναρκωτικά θεωρούνται εγκληματίες ή άτομα επικίνδυνα. Στην πραγματικότητα, όμως, τα άτομα αυτά είναι άρρωστα σε σωματικό και ψυχικό επίπεδο και χρειάζονται βοήθεια και φροντίδα.
- Γράψτε μία παράγραφο για τις λανθασμένες κοινωνικές αντιλήψεις γύρω από την εξάρτηση σε κάπνισμα, το αλκοόλ και τα ναρκωτικά και αναπτύξτε τα επιχειρήματά σας για την ανάγκη εξάλειψης των αντιλήψεων αυτών.

ΘΕ.Π. ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΕΙΦΟΡΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ:

- **Δ.Ε-1** Συζητήστε με τους γονείς σας προκειμένου να κάνετε αλλαγές στο σπίτι σας με σκοπό την πρόληψη οικιακών ατυχημάτων.
 - Γράψτε μία έκθεση για τους κινδύνους πρόκλησης ατυχημάτων που υπήρχαν μέσα στο σπίτι σας και τις αλλαγές που κάνατε για να τα προλάβετε. Μην ξεχάσετε να καταγράψετε τις εντυπώσεις σας για το πόσο εύκολη ή δύσκολη ήταν η προσπάθειά σας.

ΘΕ.Π. ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΕΙΦΟΡΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗ:

- **Δ.Ε-1** Κλείστε καλά τα μάτια σας με ένα μαντήλι ή με μία μάσκα ύπνου. Φροντίστε να μη βλέπετε καθόλου. Για μία ώρα προσπαθήστε να κινηθείτε μέσα στο σπίτι για να κάνετε τις καθημερινές δραστηριότητές σας, π.χ. τουαλέτα, φαγητό, παιχνίδι. Προσέξτε μη χτυπήσετε!!!
- Βγάλτε το μαντήλι ή τη μάσκα και γράψτε μια παράγραφο για την εμπειρία σας. Πώς νιώσατε; Τι δυσκολίες αντιμετωπίσατε; Τι είναι αυτό που θα μπορούσε να σας βοηθήσει;
- Στη συνέχεια γράψτε μία έκθεση για τα άτομα με απώλεια όρασης περιγράφοντας ποια προβλήματα μπορεί να αντιμετωπίζουν καθημερινά όταν εργάζονται, μετακινούνται ή εκτελούν τις καθημερινές τους δραστηριότητες μέσα και έξω από το σπίτι. Τι θα προτείνετε ώστε να βοηθηθούν αυτοί οι άνθρωποι; Ποια θα πρέπει να είναι η δική μας συμπεριφορά απέναντι σε άτομα με ειδικές ανάγκες;



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ΟΙΚΙΑΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

Ελληνική Βιβλιογραφία

- Αστάρα, Ο. (2023). Επιχειρηματικότητα - Εταιρική κοινωνική ευθύνη και ανάπτυξη. Κάλλιπος: Αθήνα. ISBN: 9786182280928. <https://doi.org/10.57713/kallipos-326>
- Βαρδόπουλος, Ι. (2022). Ευρωπαϊκές δράσεις για τη βιώσιμη αστική ανάπτυξη. Στο Ε. Γ. Δούκας, Ν. Μαραβέγιας & Γ. Ανδρέου (Επ.), Η χωρική διάσταση της ευρωπαϊκής ολοκλήρωσης: σύγκλιση ή απόκλιση; (σελ. 171-188). Διόνικος: Αθήνα. ISBN: 9786185665036.
- Βασιλείου, Ι. (2017). Κλιματική αλλαγή. Διαχείρισιμο πρόβλημα ή αργός θάνατος του πλανήτη; Ρόλος και δράσεις της Ε.Ε. έως το 2050: Οι επιπτώσεις στην Ελλάδα. Historical Quest: Αθήνα. ISBN: 9786185088378.
- Βουρδουμπάς, Γ. (2022). Συζητώντας για την ενέργεια και την κλιματική αλλαγή. Λευκό Μελάρι: Αθήνα. ISBN: 9786185434861.
- Καλαβρουζιώτης, Ι. Κ. (2014). Αειφορική διαχείριση εδαφικών πόρων και αποβλήτων. Τζιόλα: Θεσσαλονίκη. ISBN: 9789604184859.
- Κατσαμπέρη, Θ. Ε. (2022). Διαχείριση στερεών αποβλήτων από σχολικές μονάδες. Εφαρμογή στην πόλη της Ξάνθης. Σπανίδης: Ξάνθη. ISBN: 9786185206994.
- Κοσμούπουλος, Π. (Επ.). (2019). Για ένα βιώσιμο οικιστικό περιβάλλον. Προκλήσεις, απειλές, προτάσεις. University Studio Press: Θεσσαλονίκη. ISBN: 9789601224602.
- Κοταρέλα, Φ. & Παπανικολάου, Ν. (2021). Ανάλυση θεσμικού πλαισίου σχεδιασμού σύγχρονων έργων ΑΠΕ. Τζιόλα: Θεσσαλονίκη. ISBN: 9789604188451.
- Κούγκολος, Α. Γ. (2021). Περιβαλλοντική μηχανική. Ρύπανση και προστασία περιβάλλοντος. Τζιόλα: Θεσσαλονίκη. ISBN: 9789604188680.
- Κούγκολος, Α. Γ., & Εμμανουήλ, Χ. (2020). Διαχείριση στερεών αποβλήτων. Τζιόλα: Θεσσαλονίκη. ISBN: 9789604188697.
- Μητούλα, Ρ. (2021). Βιώσιμη Ανάπτυξη. Το ιστορικό και η εφαρμογή των 17 Στόχων. Η ανάγκη για τη δημόσια συμμετοχικότητα. Στο Κ. Σερράος (Επ.), 26 κείμενα για τη μελέτη και τον σχεδιασμό της πόλης (σελ. 68-72). Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο: Αθήνα.
- Μητούλα, Ρ., Αστάρα, Ο. & Καλδής, Π. (2008). Βιώσιμη ανάπτυξη: Έννοιες, διεθνείς και ευρωπαϊκές διαστάσεις. Rosili: Αθήνα. ISBN: 9608940727.
- Μπινιάρης, Σ. & Μπινιάρης, Μ. (2015). Μια ολοκληρωμένη μελέτη για τη ρύπανση και την προστασία του περιβάλλοντος. Αγγελάκη: Θεσσαλονίκη. ISBN: 9786185164287.
- Πολύζος, Σ. (2022). Διαχείριση φυσικών πόρων και βιώσιμη ανάπτυξη. Τζιόλα: Θεσσαλονίκη. ISBN: 9789604187409.
- Σαμαρά, Κ. & Βουτσά, Δ. (2017). Αρχές αντιρρύπανσης και προστασίας περιβάλλοντος. Γράφημα: Θεσσαλονίκη. ISBN: 9786185271220.
- Σκορδίλης, Α. (2017). Τεχνολογίες ανακύκλωσης αποβλήτων. Μπαρμπουνάκης: Θεσσαλονίκη. ISBN: 9789602672259.
- Τσούτσος, Θ. (2023). Αειφόρος ανάπτυξη και οικονομικά της κλιματικής αλλαγής. Παπασωτηρίου: Αθήνα. ISBN: 9789604911608.
- Χατζημανώλη, Α. (2015). Σκουπίδια και ανακύκλωση. Μαλλιάρης Παιδεία: Θεσσαλονίκη. ISBN: 9789604577415.
- Le Corbusier. (2015). Le Modulor [Α. Κωσταβάρα - Παπαρρήγα (Μτφρ.)]. Παπασωτηρίου: Αθήνα. ISBN: 9789604910618.
- Αμπελιώτης, Κ. & Σδράλη, Δ. (2015). Οικιακή τεχνολογία. Κάλλιπος: Αθήνα. ISBN: 9789606034046. <https://doi.org/10.57713/kallipos-730>
- Ανδρεαδάκη - Χρονάκη, Ε. (2017). Βιοκλιματικός σχεδιασμός. Κλιματική αλλαγή, περιβάλλον, βιωσιμότητα. University Studio Press: Θεσσαλονίκη. ISBN: 9789601223377.
- Βαρδόπουλος, Ι. (2021). Εφαρμοσμένη αστική βιώσιμη ανάπτυξη: πολυμεθοδική ανάλυση των πρακτικών επανάχρησης κτιρίων: το παράδειγμα του ΦΙΞ [Χαροκόπείο Πανεπιστήμιο]. <https://doi.org/10.12681/eadd/49296>
- Βαρδόπουλος, Ι. (2022). Ευρωπαϊκές δράσεις για τη βιώσιμη αστική ανάπτυξη. Στο Ε. Γ. Δούκας, Ν. Μαραβέγιας & Γ. Ανδρέου (Επ.), Η χωρική διάσταση της ευρωπαϊκής ολοκλήρωσης: σύγκλιση ή απόκλιση; Διόνικος: Αθήνα. ISBN: 9786185665036.
 - Βασιλειάδης, Κ. (2023). Κτιριακή ενσωμάτωση ενεργειακών ηλιακών συστημάτων: Εγχειρίδιο. iWrite: Αθήνα. ISBN: 9789606274466.
 - Γιακουμακάτος, Α. (Επ.). (2016). Ελληνική αρχιτεκτονική στον 20ό και 21ο αιώνα. Ιστορία, θεωρία, κριτική. Gunteberg: Αθήνα. ISBN: 9789600117943.
 - Ιωάννου, Β. (2014). Πολεοδομικός σχεδιασμός και αρχιτεκτονική της πόλης. Εισαγωγή σε βασικές έννοιες. Επίκεντρο: Θεσσαλονίκη. ISBN: 9789604585212.

- Κοσμόπουλος, Π. (Επ.). (2019). Για ένα βιώσιμο οικιστικό περιβάλλον. Προκλήσεις, απειλές, προτάσεις. University Studio Press: Θεσσαλονίκη. ISBN: 9789601224602.
- Μητούλα, Ρ. (2001). Συνθήκες διαμόρφωσης της σύγχρονης ελληνικής πόλης. Εκδόσεις Σιδέρη: Αθήνα. ISBN 9600802416.
- Μουτσόπουλος, Ν. Κ. (2023). Μακεδονική αρχιτεκτονική. Συμβολή εις την μελέτην της ελληνικής οικίας. Μπαρμπουνάκης: Θεσσαλονίκη. ISBN: 9789602675076.
- Οικονόμου, Α. & Μητούλα, Ρ. (2010). Οικολογική διαχείριση κτηρίων, οικισμών και πόλεων στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Σταμούλης: Αθήνα. ISBN: 9603518457.
- Οικονόμου, Κ. Ε. (2013). Αστική και λαϊκή κατοικία στην ελληνική παράδοση. Ζήτη: Θεσσαλονίκη. ISBN: 9789604563432.
- Παπαβασιλείου, Ε. Κ. (2013). Χρήσιμες συμβουλές για ένα βιοκλιματικό σπίτι. Bookstars: Αθήνα. ISBN: 9786185015923.
- Τομπάζης, Α. (2010). Οικολογική σκέψη και αρχιτεκτονική. Μέλισσα: Αθήνα. ISBN: 9789602043080.
- Τσιλίκια, Ε. (2008). Η σχέση επιφάνειας - βάθους και ο δρόμος της μάσκας στην αρχιτεκτονική του 20ού αιώνα: η περίπτωση του Marcel Breuer [Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο]. <http://hdl.handle.net/10442/hedi/25340>
- Χαραλαμπίδου, Θ. (2012). Σχεδιασμός εσωτερικών χώρων. Ίων: Αθήνα. ISBN: 9789605080259.
- Bender D. Εισαγωγή στη διατροφή και το μεταβολισμό. Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδη, 2019. ISBN 978-9925-563-22-7
- Ζαμπέλας Α. Η διατροφή στα στάδια της ζωής. 2η έκδοση. Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδη, 2017. ISBN 9789963274543
- Gibney M, Lanham-New S., Cassidy A, Vorster H. Εισαγωγή στη διατροφή του ανθρώπου. 2η Έκδοση. Επιστημονικές εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε. 2015. ISBN 9789605830274

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

- Franklin-Wallis, O., (2023). Wasteland The Dirty Truth About What We Throw Away, Where It Goes, and Why It Matters
- Delacroix, E. (2023). Raising Marketing Students' Awareness of Their Role in Achieving Sustainable Development Goals: An Arts-and-Crafts-Based Pedagogy. Journal of Marketing Education, 0(0). <https://doi.org/10.1177/02734753231209701>
- Siegle, L. (2011). To Die For: Is Fashion Wearing Out the World? Fourth Estate.

Διαδικτυακές πηγές

- <https://www.realchangenews.org/news/2007/04/11/poem-other-people-s-clothes>
- <https://unric.org/el/%ce%b9%cf%83%cf%84%ce%bf%cf%81%ce%b9%ce%b1/>
- <https://www.kathimerini.gr/world/561109846/katanalotes-me-oikologiki-syneidisi>
- https://gslegal.gov.gr/?page_id=5506
- https://www.huffpost.com/entry/5-truths-the-fast-fashion_b_5690575
- <https://www.consilium.europa.eu/el/policies/consumer-protection/>
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- <https://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/background/sustainable-dietary-guidelines/en/>
- <https://www.unep.org/explore-topics/resource-efficiency/what-we-do/sustainable-lifestyles>
- <https://www.moh.gov.gr/articles/nutrition-exercise/drasis-drasthriothtes/391-ethniko-sxedio-drashs-gia-th-diatrofh-kai-tis-diatrofikes-diataraxes-2008-2012>
- <https://www.eufic.org>
- <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/>
- https://users.sch.gr/cristom40/GreekTables/pinakes/full_trofima.htm
- Human energy requirements Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation (<https://www.fao.org/3/y5686e/y5686e00.htm>)
- <https://eeke.gr/wp-content/uploads/2015/01/kodikas-trofimon-poton.pdf>
- <https://mediterraneanandietunesco.org/mediterranean-diet-pyramid-today-science-and-cultural-updates/>
- <https://www.myplate.gov/eat-healthy/what-is-myplate>
- <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/greek/>

- <https://op.europa.eu/webpub/eca/special-reports/foodwaste-34-2016/el/>
- https://agriculture.ec.europa.eu/farming/organic-farming/organic-production-and-products_el
- <https://www.fao.org/3/Y4955E/y4955e0a.htm>
- <https://www.europarl.europa.eu/highlights/el/709.html>
- <https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution#:~:text=The%20Constitution%20was%20adopted%20by,are%20incorporated%20into%20this%20text.>
- <https://www.elearning.iep.edu.gr>
- <https://op.europa.eu/webpub/eca/special-reports/air-quality-23-2018/el/>
- <https://www.eea.europa.eu/en/topics/in-depth/water>
- <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/el/12-ways/tobacco/5420-15>
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
- <https://www.moh.gov.gr/prolhpsh-atyxhmatwn>
- <https://www.statistics.gr/documents/20181/da808cd4-fecd-fbcd-cc73-c99471311d2f>
- https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/el/IP_22_2012
- <https://www.statistics.gr/documents/20181/bde8e1b4-b649-6257-c1cf-fee525c01d3e>
- <https://ypergasias.gov.gr/ergasiakes-scheseis/ygeia-kai-asfaleia-stin-ergasia/>
- <https://www.ekab.gr/files/entypa/EKAB-protos-voithies.pdf>
- <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/HTML/?uri=CELEX:61989CJ0060&from=RO>
- https://www.eof.gr/assets/farmako_12.pdf





ΓΛΩΣΣΑΡΙ ΟΡΩΝ

Αντίκτυπος	είναι η συνέπεια, συνήθως έμμεση, μιας πράξης ή ενός γεγονότος
Αντιολισθητικά	που δεν γλιστρούν ή προστατεύουν από το γλίστρημα
Αυθεντικότητα	Με τον όρο αυθεντικότητα εννοούμε ότι κάποιος ή κάτι είναι πραγματικό. Επίσης, η αυθεντικότητα είναι ο βαθμός στον οποίο οι πράξεις ενός ατόμου είναι σύμφωνες με τις πεποιθήσεις και τις επιθυμίες του, παρά τις εξωτερικές πιέσεις.
Γρήγορη μόδα	φτηνά παραγόμενα και τιμολογημένα ρούχα, τα οποία αντιγράφουν τα τελευταία στυλ της πασαρέλας και διοχετεύονται γρήγορα στα καταστήματα
Διαβήτης	το λεγόμενο "ζάχαρο". Πρόκειται για νόσημα στο οποίο η γλυκόζη στο αίμα είναι πολύ υψηλή
Δια ζώσης	με φυσική παρουσία, από κοντά
Διακινώ	είναι η μεταφορά, η μετακίνηση, η διάθεση, η διανομή (ανθρώπων, εμπορευμάτων, οικονομικών ή πνευματικών αγαθών κ.λπ.)
Εκφοβισμός	σωματική ή ψυχολογική κακοποίηση ή μείωση ατόμων με σκοπό την επιβολή ή τον ψυχικό και σωματικό πόνο στο άτομο που την υφίσταται
Εξοπλισμός	είναι ο εφοδιασμός με τα κατάλληλα εργαλεία, εξαρτήματα, μηχανήματα, όργανα
Ευεξία	είναι μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας, και όχι απλά η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας
Εφαλτήριο	είναι ένα όργανο, κινητό ή ακίνητο, της σύγχρονης ενόργανης γυμναστικής
Καινοτόμος	πρωτοπόρος, νεωτεριστής
Καρδιαγγειακά νοσήματα	ασθένειες της καρδιάς και των αγγείων
Κοινωνικός στιγματισμός	η υποτίμηση ενός ατόμου επειδή φέρει κάποια χαρακτηριστικά τα οποία είναι διαφορετικά από αυτά των άλλων μελών της κοινωνίας
Κυκλική οικονομία	είναι ένας βιώσιμος τρόπος με τον οποίον οι άνθρωποι συνδέονται με τη φύση και ενεργούν προληπτικά, ώστε να μην εξαντληθούν οι φυσικοί πόροι. Στόχος είναι να έχουμε λιγότερα απόβλητα και να γίνεται επαναχρησιμοποίηση των υλικών και των προϊόντων.
Κύρος	η επιρροή που ασκεί κάποιος, η εγκυρότητα, η γενική αποδοχή κάποιου
Νόσημα	ασθένεια
Οικονομικό ισοζύγιο	Ισορροπία αναμεσα στα έσοδα και στα έξοδα ενός νοικοκυριού ώστε να μην υπάρχουν περισσότερα έξοδα σε σχέση με τα έσοδα
Παραβάτης	όποιος δεν τηρεί τους νόμους ή τους κανονισμούς
Παρατείνω	αυξάνω τη διάρκεια πέρα από τον καθορισμένο χρόνο
Παχυσαρκία	σωματικό βάρος πολύ αυξημένο
Προδιαγραφές	είναι τα απαραίτητα χαρακτηριστικά και οι προϋποθέσεις που πρέπει να έχει ένα προϊόν ή αντικείμενο για να δουλεύει σωστά ή να ανταποκρίνεται στον σκοπό του
Προσιτός	κάποιος που μπορείς να τον πλησιάσεις, κάτι που μπορείς να προσεγγίσεις με ευκολία
Rayon	ανθεκτικό ημισυνθετικό ύφασμα από διαφορετικές υφαντικές ίνες σαν τεχνητό μετάξι
Σύμβολα φροντίδας	εικονογράμματα, κάθε ένα από τα οποία αντιπροσωπεύει τη μέθοδο πλύσης και γενικά τη μέθοδο καθαρισμού την οποία προτείνει ο κατασκευαστής του
Συσώρευση	η συγκέντρωση υπερβολικής ποσότητας σε ένα σημείο, συνήθως ομοειδών αντικειμένων
Υπερβαρότητα	σωματικό βάρος ελαφρώς αυξημένο
Υπέρταση	πίεση
Φθορά	είναι η βλάβη ή ζημιά ή αλλαγή σε ένα φυσικό αντικείμενο, που το υποβαθμίζει από την αρχική του κατάσταση

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Οικιακή Οικονομία και αειφόρος ανάπτυξη

4.1 Βιώσιμη ανάπτυξη και οικογένεια

4.2 Διαχρονικές αξίες και πολιτισμική κληρονομιά

4.3 Ψηφιακός μετασχηματισμός και οικογένεια

Η ορθή διαχείριση των πόρων κάθε νοικοκυριού εξασφαλίζεται όταν τα μέλη του ιεραρχούν τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους και όταν θέτουν προτεραιότητες με βάση τις αξίες που έχουν υιοθετήσει. Αξίες όπως η αλληλεγγύη, η δικαιοσύνη, η ισότητα και η διαφάνεια αποτελούν βασικές αρχές της αειφόρου ανάπτυξης. Όταν οι καθημερινές μας συνήθειες στηρίζονται στις αξίες αυτές, τότε κατανέμουμε τους πόρους πιο δίκαια και διασφαλίζουμε ότι οι μελλοντικές γενεές θα ικανοποιήσουν τις δικές τους ανάγκες, όπως και εμείς τις δικές μας. Όμως, τι μπορεί να συμβεί όταν παρατηρούμε φαινόμενα διαφθοράς στις συναλλαγές μας; Τι μπορούμε να κάνουμε για να προστατευτούμε; Πώς μπορεί το κράτος να καταπολεμήσει την απάτη και τη διαφθορά;

Σκοπός του αφιερώματος

που ακολουθεί είναι να κατανοήσεις τον σημαντικό ρόλο των αξιών της δικαιοσύνης, της ισότητας και της διαφάνειας στην καλλιέργεια εμπιστοσύνης και πίστης στις συναλλαγές μας και στον περιορισμό φαινομένων διαφθοράς.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΤΩΝ ΘΕΜΑΤΙΚΩΝ ΕΝΟΤΗΤΩΝ:

4.1 Βιώσιμη ανάπτυξη και οικογένεια

Η οικογένεια, η κυρίαρχη οικονομική μονάδα, μέσα από τις αποφάσεις της που συνδέονται με τη διαχείριση των πόρων, επιδιώκει να ικανοποιήσει τις ανάγκες και τις επιθυμίες της. Παράλληλα, οι επιλογές και οι προτεραιότητές της επηρεάζουν το περιβάλλον όχι μόνο των παρόντων γενεών αλλά και των μελλοντικών. Επομένως, η οικογένεια θα πρέπει να εξασφαλίσει ένα αξιοπρεπές επίπεδο ζωής, χωρίς να θέτει σε κίνδυνο τη δυνατότητα των μελλοντικών γενεών να καλύψουν τις δικές τους ανάγκες και να οδηγήσει σε ένα βιώσιμο μέλλον, δηλαδή να εξασφαλίσει τη Βιώσιμη Ανάπτυξη.

Η ενότητα **ΔΕ1: Βιώσιμη ανάπτυξη και οικογένεια** και οι δραστηριότητές της θα σε βοηθήσουν συμπληρωματικά να αποκτήσεις δεξιότητες και συμπεριφορές ορθολογικής διαχείρισης των οικονομικών πόρων με τη λιγότερη δυνατή επιβάρυνση για την εξασφάλιση της Βιώσιμης Ανάπτυξης.



4.2 Διαχρονικές αξίες και πολιτισμική κληρονομιά

Σε ποιες αξίες θα στηριχθούν οι κοινωνίες του μέλλοντος; Πώς θα μπορέσει να διασωθεί το παρελθόν, που κρύβει μέσα του όλες τις διαχρονικές αξίες και τον αιώνιο πολιτισμό και να επιζήσει στο μέλλον; Είναι σημαντικό να απαντήσουμε στα ερωτήματα αυτά, ώστε να διατηρήσουμε την πολιτισμική κληρονομιά μας και να την προστατεύσουμε.

Η ενότητα **ΔΕ2: Διαχρονικές αξίες και πολιτισμική κληρονομιά** και οι δραστηριότητές της θα σε βοηθήσουν να γνωρίσεις κάποια στοιχεία της πολιτισμικής κληρονομιάς και να τα συνδέσεις με τη Βιώσιμη Ανάπτυξη ώστε να επιδεικνύεις αγάπη και σεβασμό στο πολιτισμικό περιβάλλον.



4.3 Ψηφιακός μετασχηματισμός και οικογένεια

Ο ψηφιακός μετασχηματισμός αποτελεί μία από τις πιο σημαντικές προκλήσεις. Η τεχνολογία κάνει τον κόσμο να προχωρά με γρήγορους ρυθμούς και ένα νέο οικονομικό περιβάλλον διαμορφώνεται. Η συλλογή πληροφοριών μέσω διαδικτύου, η ανταλλαγή μηνυμάτων μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, η χρήση των κοινωνικών μέσων δικτύωσης, η αγορά αγαθών διαδικτυακά, η χρήση των ψηφιακών δημόσιων υπηρεσιών είναι μερικά παραδείγματα ψηφιακού μετασχηματισμού.

Η ενότητα **ΔΕ3: Ψηφιακός μετασχηματισμός και οικογένεια** και οι δραστηριότητές της θα σε βοηθήσουν να αποκτήσεις δεξιότητες ώστε να περιορίσεις τον κίνδυνο ψηφιακού αποκλεισμού, με επιπτώσεις στις κοινωνικές σχέσεις και στη σχέση με το κράτος.



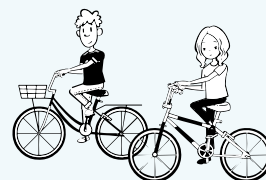
ΑΦΙΕΡΩΜΑ: ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΠΙΣΤΗ ΣΤΙΣ ΣΥΝΑΛΛΑΓΕΣ ΤΟΥ ΝΟΙΚΟΚΥΡΙΟΥ



Η εμπιστοσύνη και η πίστη είναι σημαντικά στοιχεία για την υγιή λειτουργία του οικονομικού συστήματος. Με το να δείχνουμε εμπιστοσύνη και πίστη στις οικονομικές συναλλαγές θεωρούμε ότι οι συναλλαγές που πραγματοποιούμε είναι δίκαιες, νόμιμες και χωρίς καμία μορφή απάτης, και ότι η πλευρά με την οποία συναλλασσόμαστε είναι πρόθυμη να τηρήσει τις υποσχέσεις της και τις υποχρεώσεις της με ειλικρίνεια.

Τι μπορεί να συμβεί όταν δεν υπάρχει εμπιστοσύνη και πίστη στις οικονομικές συναλλαγές;

1. Τα νοικοκυριά μπορεί να μειώσουν τις δαπάνες τους και κατά συνέπεια να μειωθούν οι πωλήσεις και τα κέρδη των επιχειρήσεων.
2. Οι επενδυτές μπορεί να αποφύγουν τις επενδύσεις, οι οποίες μπορεί να οδηγήσουν και σε μείωση των θέσεων εργασίας.



Χωρίς εμπιστοσύνη και πίστη, δημιουργείται ανασφάλεια και αβεβαιότητα στην αγορά.

Η έλλειψη εμπιστοσύνης μπορεί να οδηγήσει σε απάτη και διαφθορά στις οικονομικές συναλλαγές.

Απάτη είναι κάθε μέσο που μπορεί να επινοήσει ένα άτομο και στο οποίο καταφεύγει για να αποκτήσει ένα πλεονέκτημα σε βάρος άλλου με τη διαστρέβλωση ή την απόκρυψη της αλήθειας. Η διαφθορά αποτελεί μέρος της απάτης.

Η διαφάνεια αναφέρεται στην «ανοικτή» αναφορά πληροφοριών εκ μέρους μιας επιχείρησης. Αυτό σημαίνει ότι οι οικονομικές δραστηριότητες και τα οικονομικά αποτελέσματα της επιχείρησης παρουσιάζονται με τρόπο ώστε να είναι εύκολα διαθέσιμες για όλους. Η διαφάνεια είναι σημαντική για την εμπιστοσύνη σε μια επιχείρηση, καθώς και για τη διευκόλυνση της λήψης αποφάσεων από τους καταναλωτές.

Παραδείγματα διαφθοράς:

1. Ένας υπάλληλος δημόσιας υπηρεσίας δέχεται χρήματα για γρήγορη επίλυση μιας υπόθεσής μας.
2. Ένας γιατρός δέχεται δώρα από φαρμακευτικές εταιρείες για να συνταγογραφεί συγκεκριμένα φάρμακα στους ασθενείς του, ανεξάρτητα από την ανάγκη τους.
3. Ένας γιατρός δέχεται «φακελάκι» για να κάνει πιο γρήγορα την επέμβαση στον ασθενή.
4. Ένας πολιτικός λαμβάνει χρήματα από εταιρείες για να ψηφίσει υπέρ συγκεκριμένων νόμων που προωθούν τα συμφέροντά τους.
5. Μια επιχείρηση πληρώνει δημοσιογράφους για να γράφουν θετικά άρθρα για τα προϊόντα της.
6. Ένας υπάλληλος, συγγενής πολιτικού προσώπου, λαμβάνει ευνοϊκή μεταχείριση στην εργασία του χωρίς να έχει τα απαιτούμενα προσόντα.
7. Μια επιχείρηση κερδίζει έναν δημόσιο διαγωνισμό κατασκευής δημόσιου έργου διότι έκανε δωρεές στην προεκλογική εκστρατεία του κυβερνώντος κόμματος.

Οι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι διαπράττουν αδικήματα διαφθοράς ή απάτης ποικίλλουν.

Κίνητρο: Ο υπάλληλος είναι εθισμένος στον τζόγο και έχει ανάγκη από χρήματα.

Ευκαιρία: Ο υπάλληλος «δανείζεται» περιουσιακά στοιχεία από τον φορέα εργασίας του. Εξάλλου γνωρίζει ότι κανείς δεν θα κάνει τους απαραίτητους ελέγχους.

Εκλογίκευση: Ο υπάλληλος σκέφτεται: «Είναι απλώς ένα δάνειο. Θα τα επιστρέψω αμέσως»!

Τα φαινόμενα διαφθοράς πρέπει να αντιμετωπίζονται με μέτρα που θα έχουν ως στόχους την πρόληψη, τον εντοπισμό, τον περιορισμό και την εκπαίδευση, δηλαδή την καλλιέργεια κοινωνικής παιδείας.

Όταν **δεν** λαμβάνονται τα κατάλληλα μέτρα για να αποτραπούν τα φαινόμενα της διαφθοράς, οι συνέπειες είναι:

- **Καταργείται** η δυνατότητα ισότητας ευκαιριών για τους πολίτες.
- **Ενθαρρύνεται** η ανυπακοή στους νόμους.
- **Αποθαρρύνονται** οι επενδύσεις.
- **Συντηρείται** η φοροδιαφυγή και επιβαρύνονται οι φορολογούμενοι.



Στη χώρα μας υπεύθυνη για την καταπολέμηση της διαφθοράς είναι η Εθνική Αρχή Διαφάνειας.

Η Εθνική Αρχή Διαφάνειας [**Εθνική Αρχή Διαφάνειας - ΑΡΧΙΚΗ (aead.gr)**] ιδρύθηκε το 2019. Αποστολή της Αρχής είναι να λάβει τα κατάλληλα μέτρα για την πρόληψη, τον εντοπισμό και την καταστολή πράξεων διαφθοράς ή ακόμη και για την αποτροπή τους. Επίσης, στοχεύει στην ενημέρωση και στην ευαισθητοποίηση του συνόλου της κοινωνίας, με σκοπό τη σταδιακή αλλαγή των στάσεων και των αντιλήψεων για τη δημόσια ηθική.

Βήματα που μπορείς να ακολουθήσεις για να προστατευτείς από απάτες και διαφθορά:

1.	Να είσαι ενήμερος και να διαπιστώνεις αν υπάρχουν ύποπτες συμπεριφορές ή δραστηριότητες που φαίνονται παράνομες.
2.	Να αναφέρεις άμεσα και εμπιστευτικά τυχόν ύποπτες πράξεις στις αρμόδιες αρχές.
3.	Να εξετάζεις προσεκτικά τις προσφορές που ακούγονται υπερβολικά καλές.
4.	Να διατηρείς λεπτομερή αρχεία και αποδείξεις για κάθε συναλλαγή που κάνεις.
5.	Να γνωρίζεις τα δικαιώματά σου ως καταναλωτής.



Η πρόληψη είναι η καλύτερη προστασία. Πάντα να είσαι επιφυλακτικός και να ελέγχεις δύο φορές πριν κάνεις οποιαδήποτε συμφωνία ή συναλλαγή.

Δραστηριότητα:

Πληθώρα διατροφικών σκανδάλων έχει καταγραφεί τα τελευταία χρόνια, με αποτέλεσμα οι καταναλωτές να έχουν χάσει την εμπιστοσύνη τους στη βιομηχανία τροφίμων. Συγκεντρώστε πληροφορίες για διατροφικά σκάνδαλα που είναι ευρέως γνωστά. Πώς πιστεύετε ότι επηρέασαν τους καταναλωτές ως προς τις ενέργειές τους;



Ελληνική Βιβλιογραφία

- Εθνική Αρχή Διαφάνειας (2021). Οδηγός διαχείρισης κινδύνων διαφθοράς και απάτης. Ανακτήθηκε από https://aead.gr/images/manuals/%CE%9F%CE%B4%CE%B7%CE%B3%CF%8C%CF%82_%CE%94%CE%B9%CE%B1%CF%87%CE%B5%CE%AF%CF%81%CE%B9%CF%83%CE%B7%CF%82_%CE%9A%CE%B9%CE%BD%CE%B4%CF%8D%CE%BD%CF%89%CE%BD_%CE%94%CE%B9%CE%B1%CF%86%CE%B8%CE%BF%CF%81%CE%AC%CF%82_%CE%BA%CE%B1%CE%B9_%CE%91%CF%80%CE%AC%CF%84%CE%B7%CF%82_final_ISBN.pdf
- Χαρίτου, Σ. (2023). Ενδείξεις απάτης/διαφθοράς στη Δημόσια Διοίκηση. Εθνικό Κέντρο Δημόσιας Διοίκησης και Αυτοδιοίκησης, Εθνική Σχολή Δημόσιας Διοίκησης και Αυτοδιοίκησης. Ανακτήθηκε από https://eclass.ekdd.gr/esdda/modules/document/file.php/KST_BEID_PDOKF111/%CE%A7%CE%B1%CF%81%CE%AF%CF%84%CE%BF%CF%85%20%CE%A3%CF%84%CE%AD%CE%BB%CE%B1%20-%20%CE%95%CE%BD%CE%B4%CE%B5%CE%AF%CE%BE%CE%B5%CE%B9%CF%82%20%CE%91%CF%80%CE%AC%CF%84%CE%B7%CF%82%20%26%20%CE%94%CE%B9%CE%B1%CF%86%CE%B8%CE%BF%CF%81%CE%AC%CF%82%20%CF%83%CF%84%CE%B7%20%CE%94%CE%B7%CE%BC%CF%8C%CF%83%CE%B9%CE%B1%20%CE%94%CE%B9%CE%BF%CE%AF%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7.pdf

