

ΠΑΣΧΑΛΙΑ ΔΕΣΠΟΤΙΔΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΜΠΙΚΟΣ
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΜΥΛΩΝΑΣ ΑΡΓΥΡΗ ΟΙΚΟΝΟΜΑΚΗ
ΖΑΦΕΙΡΩ ΦΡΑΓΚΑΚΗ

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ - βιβλίο μαθητή / μαθήτριας



ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

 Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Βιβλίο μαθητή/μαθήτριας

Επιστημονική Επιτροπή Αξιολόγησης

Συντονιστής / Αξιολογητής

Κουετάς Κωνσταντίνος

Εν ενεργεία μέλος Διδακτικού Ερευνητικού Προσωπικού
Πανεπιστημίου

Αξιολογήτρια

Μακρή Δήμητρα

Εν ενεργεία Εκπαιδευτικός

Αξιολογήτρια

Αμπατζόγλου Αρετή

Εν ενεργεία Εκπαιδευτικός

Τεχνικός Εμπειρογνώμονας

Μαραγκός Νικόλαος

Πτυχιούχος Πληροφορικής

Επικουρική Εμπειρογνώμονας

Καλογεροπούλου Παρασκευή

Πτυχιούχος Γραφιστικής

**Υπεύθυνη του μαθήματος/γνωστικού
αντικειμένου στο πλαίσιο της Πράξης**

Ειρήνη Παπαδάκη, Σύμβουλος Β΄ ΙΕΠ,
μέλος της Επιστημονικής Ομάδας Έργου (ΕΟΕ) της Πράξης

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

Υπεύθυνη Πράξης

Πολυξένη Μπίλλα

Σύμβουλος Α΄ του Ινστιτούτου Εκπαιδευτικής Πολιτικής
Προϊσταμένη Τμήματος Β΄ Προγραμμάτων Σπουδών και Εκπαιδευτικού Υλικού

Αναπληρώτρια Υπεύθυνη Πράξης

Άννα-Αικατερίνη Λυκούρη

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

ΠΑΣΧΑΛΙΑ ΔΕΣΠΟΤΙΔΟΥ ♦ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΜΠΙΚΟΣ
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΜΥΛΩΝΑΣ ♦ ΑΡΓΥΡΗ ΟΙΚΟΝΟΜΑΚΗ ♦ ΖΑΦΕΙΡΩ ΦΡΑΓΚΑΚΗ

ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Βιβλίο μαθητή/μαθήτριας

ΕΚΔΟΣΕΙΣ **24** γράμματα

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

Επιστημονικά υπεύθυνες

Μαρία Κατζανού, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
στην Ιατρική Σχολή του ΕΚΠΑ

Αργυρή Οικονομάκη, Σύμβουλος Εκπαίδευσης Οικονομίας

Συγγραφική Ομάδα

Πασχαλία Δεσποτίδου, ΜΔΕ-Κοινωνική Ανθρωπολόγος,
εκπαιδευτικός στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση

Δρ Γεώργιος Μπίκος, Κοινωνιολόγος-Πολιτικός Επιστήμονας,
Σύμβουλος Εκπαίδευσης Κοινωνικών Επιστημών

Δρ Δημήτριος Μυλωνάς, Οικονομολόγος-Νομικός,
Σύμβουλος Εκπαίδευσης Οικονομίας

Αργυρή Οικονομάκη, ΜΔΕ Οικιακής Οικονομίας, Μαθηματικός,
Σύμβουλος Εκπαίδευσης Οικονομίας

Ζαφειρώ Φραγκάκη, ΜΔΕ στη Διοίκηση, ΜΔΕ στο Δίκαιο,
Νομικός, πιστοποιημένη Σύμβουλος Ακεραιότητας,
Δ.Υ. σε ΥΠΑΙΘΑ-ΠΔΕ Κεντρικής Μακεδονίας

Γλωσσική-φιλολογική επιμέλεια

Φιλιά Καραστάθη

Εικονογράφηση

Δανάη Τσαλδάρη, Εικονογράφος

Οι εικόνες των σελίδων 75 και 86 προέρχονται από το φωτογραφικό αρχείο του Γ. Μπίκου.

Συντονισμός ομάδας σχεδιασμού και ανάπτυξης-Συντονισμός και επιμέλεια έκδοσης

Γεώργιος Μπίκος

Επιστημονικά υπεύθυνοι ψηφιακού εμπλουτισμού

Δρ Δημήτριος Μυλωνάς, Επιμορφωτής Β΄ Επιπέδου στις ΤΠΕ
Αργυρή Οικονομάκη, Επιμορφώτρια Β΄ Επιπέδου στις ΤΠΕ

Ψηφιακός εμπλουτισμός

Μάριος-Ραφαήλ Στίνης, Επιστήμονας Πληροφορικής

Σελιδοποίηση, γραφιστική επιμέλεια, σχεδιασμός εξωφύλλου

24 γράμματα

Κώστας Βγενής

Ευχαριστούμε τη Διοίκηση του Λαογραφικού και Ιστορικού Μουσείου Λάρισας (Λ.Ι.Μ.Λ.) για την παραχώρηση άδειας χρήσης φωτογραφιών από τη συλλογή του στο σχολικό βιβλίο της Οικιακής Οικονομίας και στον Εργαστηριακό Οδηγό, καθώς και στο αντίστοιχο ψηφιακό υλικό των βιβλίων

Κατανομή των κεφαλαίων ανά συγγραφέα

Πασχαλία Δεσποτίδου: 1.1, 1.5, 1.6

Δημήτριος Μυλωνάς: 1.4, 2.1-2.4, 3.5, Αφιέρωμα: «Φάρμακα και θεραπευτικές μέθοδοι»

Αργυρή Οικονομάκη: 3.1-3.4, Αφιέρωμα: «Μεσογειακή Διατροφή»

Ζαφειρώ Φραγκάκη: 2.5

Πασχαλία Δεσποτίδου, Γεώργιος Μπίκος (από κοινού): 1.3

Γεώργιος Μπίκος, Δημήτριος Μυλωνάς (από κοινού): 1.2

Γεώργιος Μπίκος, Ζαφειρώ Φραγκάκη (από κοινού): 2.6

Δημήτριος Μυλωνάς, Ζαφειρώ Φραγκάκη (από κοινού): Αφιέρωμα: «Προστασία της οικογένειας»,

«Η ζήτηση και η προσφορά αγαθών και υπηρεσιών σε αγορές», «Κοινωνική και αλληλέγγυα οικονομία (Κ.Α.Ο.)».

Περιεχόμενα

Ταυτότητα του Βιβλίου 6

► ΘΕΜΑΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ 1

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

- 1.1 Οικογένεια και έφηβοι:
μορφές και λειτουργίες στη σύγχρονη οικογένεια 9
- 1.2 Ο κοινωνικός μου περίγυρος:
διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου και κοινωνικοποιούμαι 13
- 1.3 Πολιτισμικές ομάδες: ενδιαφέρομαι και ενεργώ 24
- 1.4 Η οικογένεια ως ανεξάρτητη οικονομική μονάδα:
αγαθά και υπηρεσίες 27
- 1.5 Οικογένειες και σύγχρονος τρόπος ζωής:
αλλάζω και προσαρμόζομαι 40
- 1.6 Η αβεβαιότητα στη ζωή της οικογένειας:
κατανοώ και αντιμετωπίζω 43
 - Αφιέρωμα: Η προστασία της οικογένειας 46

► ΘΕΜΑΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ 2

Τα οικονομικά της οικογένειας και η συμπεριφορά του καταναλωτή

- 2.1 Οργανώνω και διαχειρίζομαι τα οικονομικά της οικογένειάς μου 53
- 2.2 Θέτω στόχους και παίρνω αποφάσεις 59
- 2.3 Καθορίζω ένα προσωπικό σχέδιο ως καταναλωτής 65
- 2.4 Αναπτύσσω δεξιότητες αειφόρου κατανάλωσης 71
- 2.5 Γνωρίζω τις οικονομικές μονάδες και τον ρόλο τους
στο πλαίσιο της αγοράς 76
- 2.6 Γνωρίζω τις οικονομικές μονάδες και τον ρόλο τους
σε σχέση με το κράτος 81
 - Αφιέρωμα 1: Η ζήτηση και η προσφορά αγαθών
και υπηρεσιών σε αγορές 87
 - Αφιέρωμα 2: Κοινωνική και Αλληλέγγυα Οικονομία (Κ.Α.Λ.Ο.) 88

► ΘΕΜΑΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ 3

Οικιακή ευημερία και ικανότητες

- 3.1 Σέβομαι τους πόρους και το περιβάλλον της οικίας μου 95
- 3.2 Διαχειρίζομαι την κατοικία με στόχο την ανάληψη πρωτοβουλιών 102
 - Αφιέρωμα: Πράσινη κατοικία 112
- 3.3 Επιλέγω την ενδυμασία μου με στόχο την προσαρμοστικότητα 113
- 3.4 Προσέχω και φροντίζω τη διατροφή μου με στόχο
την υπευθυνότητα 119
 - Αφιέρωμα: Μεσογειακή διατροφή 131
- 3.5 Μεριμνώ για την υγεία και την ασφάλεια 132
 - Αφιέρωμα: Φάρμακα και θεραπευτικές μέθοδοι 142

► ΘΕΜΑΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ 4

Οικιακή Οικονομία και αειφόρος ανάπτυξη

- Αφιέρωμα: Εμπιστοσύνη και πίστη
στις συναλλαγές της οικογένειας 145

Ταυτότητα του Βιβλίου

Αγαπητές μαθήτριες/Αγαπητοί μαθητές

Το βιβλίο αυτό δεν έχει κεφάλαια για να τα «μάθετε»! Ούτε παραγράφους ή φράσεις που πρέπει να αποστηθίσετε. Η αποστήθιση δεν «ταιριάζει» σε ένα μάθημα όπως η Οικιακή Οικονομία. Είναι, λοιπόν, ένα εγχειρίδιο που θα σας βοηθήσει, μαζί με τον/την εκπαιδευτικό σας, να κατανοήσετε: το κοινωνικο-οικονομικό περιβάλλον στο οποίο ζείτε, τα οικονομικά της οικογένειας, τη συμπεριφορά του καταναλωτή, την έννοια και την παραγωγικότητα της οικιακής ευημερίας, αλλά και τις ικανότητες που χρειάζονται για να διατηρηθεί ένα «υγιές» και ευχάριστο οικογενειακό περιβάλλον. Θα σας κάνει όμως να συνειδητοποιήσετε και το τι πρέπει να τρώτε και τι να αποφεύγετε, για να έχετε υγεία και καλή ψυχική διάθεση.

Αγαπητές συναδέλφισσες/Αγαπητοί συνάδελφοι

Μοιραζόμαστε με σας μία πρόταση και τρεις προτροπές για την καλύτερη αξιοποίηση αυτού του βιβλίου.

Με δεδομένο ότι πρέπει να αξιοποιείται, εκτός των άλλων μεθόδων διδασκαλίας, και η «διαφοροποιημένη», θυμίζουμε ότι αυτή η μέθοδος δεν αφορά μόνο τους πιο «αδύνατους/-ες» μαθητές/-τριες αλλά όλους/-ες. Έτσι, αν θέλετε σε κάποιες ενότητες να εξοικειώσετε όλους ή ορισμένους μαθητές/-τριές σας με ορισμένες έννοιες από αυτές που φέρουν στο προσκήνιο κάποια κεφάλαια, ή από αυτές στις οποίες βασίζονται κάποιες ενότητες, μπορείτε να κάνετε το εξής: Να αναθέσετε στους μαθητές/-τριές σας και μία ατομική γραπτή άσκηση στην οποία ζητάτε να γράψουν ένα κείμενο μερικών δεκάδων λέξεων στο οποίο θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν όλες τις λέξεις-κλειδιά του μαθήματος (οι οποίες είναι σημειωμένες και στην 1η σελίδα κάθε κεφαλαίου). Επίσης στα περισσότερα κεφάλαια υπάρχουν επεξηγήσεις για τις πιο «δύσκολες» έννοιες και ψηφιακά γλωσσάρια με ανάλυση και επεξήγηση των πιο σύνθετων εννοιών και όρων.

Οι προτροπές: Να αξιοποιείτε κάθε είδους «δραστηριότητες» στη διδασκαλία. Μπορείτε να επιλέξετε και από τις αρκετές που προτείνουμε στο βιβλίο αυτό, βάσει του προφίλ του τμήματός σας και των προτιμήσεών σας. Προφανώς μπορείτε να τις αξιοποιήσετε και όλες, αν σας ικανοποιούν και έχετε επαρκή διδακτικό χρόνο. Πάντα οι δραστηριότητες κάνουν το μάθημα πιο ευχάριστο και ελκυστικό, συμβάλλουν στην εμπέδωση της πλειοψηφίας των διδακτικών του στόχων και, όταν είναι ομαδικές, καλλιεργούν δεξιότητες κοινωνικότητας και συνεργασίας.

Να δίνετε έμφαση στην καλλιέργεια της αναλυτικής και της συνδυαστικής σκέψης και όχι μόνο της κριτικής αντίληψης.

Να βρίσκετε ευκαιρίες για να φέρνετε σε επαφή τους/τις μαθητές/-τριες με όλα τα είδη έργων τέχνης. Όχι μόνο γιατί κάνουν πιο ενδιαφέρουσα τη διδασκαλία, αλλά και γιατί καλλιεργούν έναν εναλλακτικό τρόπο αντίληψης και κριτικής του κόσμου (βλ. τη λεγόμενη «αποκλίνουσα σκέψη»), ενώ βοηθούν και στην ανάπτυξη επιθυμητών γι' αυτό το μάθημα στάσεων, πολύ περισσότερα από τον λόγο και τα λόγια του/της εκπαιδευτικού.

Γεώργιος Μπίκος

Σύμβουλος Κοινωνικών Επιστημών

Θεματικό Πεδίο

1

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

ΑΦΙΕΡΩΜΑ:
Η προστασία
της οικογένειας



Εισαγωγή

Στο Θεματικό Πεδίο με τίτλο

«Βασικές έννοιες Οικιακής Οικονομίας:

Κατανοώντας το κοινωνικο-οικονομικό περιβάλλον που ζω»

παρουσιάζονται αναλυτικά οι μορφές και οι λειτουργίες του οικογενειακού θεσμού στο σύγχρονο κοινωνικο-οικονομικό περιβάλλον, με ιδιαίτερη έμφαση στις αλλαγές που έχουν πραγματοποιηθεί στο πέρασμα των χρόνων τόσο στα δομικά μέρη της, όσο και στον ρόλο που έχει στην κοινωνία και την οικονομία. Επιπλέον, θα παρουσιαστεί η σημασία που έχει η διαχείριση των συναισθημάτων στην κοινωνικοποίηση του ατόμου. Τέλος, θα γίνει εκτενής αναφορά στον ρόλο της οικογένειας στο οικονομικό σύστημα που επικρατεί στις μέρες μας και πόσο αυτό επηρεάζει τις αποφάσεις και τον τρόπο ζωής των μελών μιας οικογένειας.



Περιεχόμενα

- 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
- Αφιέρωμα: Η προστασία της οικογένειας

1.1 Οικογένεια και έφηβοι: μορφές και λειτουργίες στη σύγχρονη οικογένεια



Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας της θεματικής ενότητας, θα μπορούμε να:

- ▶ κατανοούμε τις αλλαγές της οικογένειας στη διάρκεια του χρόνου,
- ▶ ξεχωρίζουμε τις διαφορετικές μορφές της σύγχρονης οικογένειας,
- ▶ αναλύουμε τις βασικές λειτουργίες της οικογένειας,
- ▶ περιγράφουμε τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της ελληνικής οικογένειας,
- ▶ αναγνωρίζουμε τη σπουδαιότητα της οικογένειας στη διαπαιδαγώγηση των ατόμων.

► Περίληψη

Λέξεις-κλειδιά

οικογένεια,
κοινωνικός θεσμός,
μορφές οικογένειας,
λειτουργίες οικογένειας,
διαπαιδαγώγηση

Η οικογένεια, όπως όλοι οι κοινωνικοί θεσμοί, εξελίσσεται με το πέρασμα των χρόνων. Η συμμετοχή των ατόμων που απαρτίζουν μια οικογένεια μεταβάλλεται με γρήγορους ρυθμούς, καθώς αυτά προσπαθούν να προσαρμοστούν στις αλλαγές που υπάρχουν στην κοινωνία γύρω τους. Η λειτουργία και ο τρόπος που συμμετέχουν τα μέλη της οικογένειας στις αποφάσεις, ο ρόλος και η δομή της καθώς και οι ιδιαιτερότητες του κάθε λαού διαμορφώνουν ένα νέο πλαίσιο για τον θεσμό της οικογένειας, που αναλαμβάνει νέες δράσεις για τη σωστή διαπαιδαγώγηση των μελών της.

A. Τα βασικά χαρακτηριστικά της οικογένειας

Η σύγχρονη οικογένεια διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή των εφήβων, παρέχοντας υποστήριξη, ασφάλεια και καθοδήγηση. Οι σχέσεις ανάμεσα στους γονείς και τους εφήβους συχνά χαρακτηρίζονται από αλληλεπίδραση και διαπραγμάτευση, καθώς οι έφηβοι αναζητούν ανεξαρτησία. Οι μορφές της οικογένειας μπορεί να ποικίλλουν, αλλά η λειτουργία της παραμένει κρίσιμη για την ψυχολογική και συναισθηματική ανάπτυξη των νέων.

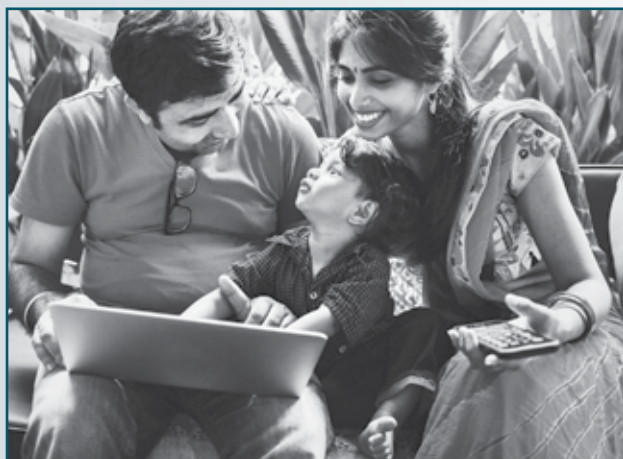


σκέψου ...
συζητήσε ...
μοιράσου

Να παρατηρήσετε τις εικόνες και να συζητήσετε τις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ τους.



Σύγχρονη ελληνική οικογένεια



Σύγχρονη ινδική οικογένεια

Β. Η εξέλιξη της οικογένειας στη διάρκεια του χρόνου

Η οικογένεια, ως ομάδα δύο ή περισσότερων ανθρώπων, υπάρχει από την *προϊστορία**. Εκείνη την εποχή, η μητέρα είχε την κύρια ευθύνη για την κάλυψη των βασικών αναγκών επιβίωσης της οικογένειας. Επίσης, είχε την αποκλειστικότητα της διαπαιδαγώγησης και της μόρφωσης των παιδιών, ενώ ο πατέρας αναλάμβανε να τα φροντίσει και να τους μάθει βασικές τεχνικές κυνηγιού.

Στην Αρχαία Ελλάδα οι ρόλοι των δύο φύλων έχουν αλλάξει. Η μητέρα περιοριζόταν μέσα στο σπίτι, ασχολούμενη αποκλειστικά με τις οικιακές εργασίες και την διαπαιδαγώγηση των κοριτσιών. Από την άλλη πλευρά, ο πατέρας βρισκόταν κυρίως εκτός σπιτιού, ασχολούμενος είτε με την εργασία του, είτε με τις υποθέσεις του *Δήμου**.

Αργότερα, την εποχή του Μεσαίωνα στη δυτική Ευρώπη και του Βυζαντίου στην ανατολική, οι περισσότερες οικογένειες δυσκολεύονταν να καλύψουν βασικές τους ανάγκες, όπως η διατροφή και η ένδυση. Ο πατέρας συνήθως, έλειπε πολλές ώρες από το σπίτι στην προσπάθειά του να βρει εργασία, επομένως τη διαπαιδαγώγηση και τη φροντίδα των παιδιών αναλάμβανε εξολοκλήρου η μητέρα.

Στη σύγχρονη εποχή, η οργάνωση της οικογενειακής ζωής έχει αλλάξει, καθώς έχει επιτευχθεί περισσότερη ισότητα μεταξύ των δύο φύλων. Η γυναίκα, έχει αρχίσει να εργάζεται εκτός σπιτιού και η ευθύνη για την επιβίωση της οικογένειας και για τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών μοιράζεται και στους δύο γονείς.



Οικογένεια στον Μεσαίωνα



Εξέλιξη της οικογένειας στη διάρκεια του χρόνου

Γ. Οι μορφές της οικογένειας στη σύγχρονη εποχή

Όπως είδαμε, η οικογένεια έχει διαφορετικές μορφές, οι οποίες αλλάζουν στον χρόνο και στον χώρο. Ιδιαίτερα τη σύγχρονη εποχή, έχουν δημιουργηθεί καινούργιες μορφές οικογένειας, οι οποίες συνυπάρχουν με τις παλαιότερες. Στο παρελθόν, οι οικονομικοί λόγοι λειτουργούσαν ως βασική προϋπόθεση για τον γάμο και τη δημιουργία οικογένειας, επηρεάζοντας ακόμα και τη μορφή της. Στη σύγχρονη εποχή, ωστόσο, παρατηρείται στροφή προς τη συναισθηματική αποδοχή και την προσωπική σύνδεση ανάμεσα στους συντρόφους. Αυτή η αλλαγή αντικατοπτρίζει την εξέλιξη των κοινωνιών προς την ενίσχυση της ατομικότητας και των συναισθηματικών αναγκών. Η οικογένεια δεν αντιμετωπίζεται πια μόνο ως οικονομική μονάδα, αλλά και ως χώρος συναισθηματικής πληρότητας. Σύμφωνα με τις πιο πρόσφατες έρευνες, οι βασικές μορφές της οικογένειας είναι έξι:

- ▶ Η *πυρηνική*, η οποία έχει δημιουργηθεί τις περισσότερες φορές από ένα γάμο και περιλαμβάνει δύο γονείς και παιδιά.
- ▶ Η *εκτεταμένη*, η οποία περιλαμβάνει εκτός από τους γονείς και τα παιδιά τους και άλλους συγγενείς.
- ▶ Η *μονογονεϊκή*, η οποία περιλαμβάνει έναν γονέα και τουλάχιστον ένα παιδί και συνήθως προκύπτει από διαζύγιο ή από χηρεία.
- ▶ Η *ανασυγκροτημένη*, η οποία περιλαμβάνει γονείς από διαφορετικούς γάμους, ή/και παιδιά από διαφορετικούς γονείς.
- ▶ Η *χωλή*, η οποία αναφέρεται στην περίπτωση αυτή που οι γονείς, ενώ δεν είναι χωρισμένοι, μένουν σε διαφορετική στέγη.
- ▶ Η *ομόφυλη*, η οποία αποτελείται από δύο γονείς του ίδιου φύλου και μπορεί να περιλαμβάνει και παιδιά.

Σύμφωνα με τον κοινωνιολόγο George Peter Murdock (1949), η οικογένεια αποτελεί μια καθολική κοινωνική μονάδα, παρούσα σε όλες τις ανθρώπινες κοινωνίες, ανεξάρτητα από την ιστορική περίοδο ή το πολιτισμικό πλαίσιο. Ο Murdock υποστήριξε ότι η πυρηνική οικογένεια, δηλαδή το ζευγάρι των γονέων και τα παιδιά τους, αποτελεί τον βασικό «πυρήνα» της κοινωνικής οργάνωσης. Κύρια

χαρακτηριστικά της οικογένειας, όπως τα προσδιόρισε, είναι η κοινή κατοικία, δηλαδή η διαμονή των μελών στον ίδιο χώρο, η οικονομική συνεργασία μεταξύ των συζύγων και των μελών, καθώς και η αναπαραγωγή, που διασφαλίζει τη συνέχεια της κοινωνίας. Μέσα από αυτές τις λειτουργίες, η οικογένεια δεν εκπληρώνει μόνο βιολογικές ή πρακτικές ανάγκες, αλλά συμβάλλει ουσιαστικά και στη διαμόρφωση της κοινωνικής ταυτότητας και της πολιτισμικής συνοχής.

Δ. Οι βασικές λειτουργίες της οικογένειας

Η οικογένεια θεωρείται ένας από τους σημαντικότερους κοινωνικούς θεσμούς, γιατί επιτελεί πολλές λειτουργίες, εκπληρώνει δηλαδή πολλούς στόχους, οι σημαντικότεροι των οποίων είναι οι εξής:

- ▶ Βιολογική αναπαραγωγή της κοινωνίας.
- ▶ Διαπαιδαγώγηση των μελών της, ιδιαίτερα των παιδιών και των εφήβων.
- ▶ Μετάδοση του πολιτισμού από την κάθε γενιά στην επόμενη της.



σκέψου ...
γράψε ...
μοιράσου

Να χωριστείτε σε δυάδες και αφού μοιραστείτε τους ρόλους (παίρνω-δίνω συνέντευξη), να κάνετε ερωτήσεις στον/στη διπλανό/-ή σας για την οικογένειά του/της. Στη συνέχεια, να γράψετε μια παράγραφο συνοψίζοντας τις απαντήσεις.

- ▶▶ Πόσα μέλη έχει η οικογένειά σου;
- ▶▶ Από πού κατάγονται;
- ▶▶ Τι νιώθεις ότι σου προσφέρει η οικογένειά σου;

Ε. Η οικογένεια στην Ελλάδα

Ο θεσμός της οικογένειας στην Ελλάδα έχει αλλάξει στο πέρασμα του χρόνου. Τα παλαιότερα χρόνια, το μεγαλύτερο μέρος του ελληνικού πληθυσμού ζούσε σε αγροτικές περιοχές. Εκεί, βασική μορφή οικογένειας ήταν η εκτεταμένη, η οποία ζούσε σε αγροτική κατοικία και είχε ως κύριες ασχολίες της την αγροτική παραγωγή και την κτηνοτροφία. Η οικογένεια, φρόντιζε για την ικανοποίηση των περισσότερων από τις ανάγκες των μελών της και παρήγε σχεδόν εξολοκλήρου την ποσότητα της τροφής που απαιτούνταν για την επιβίωσή της.

Τα τελευταία χρόνια, η μορφή της οικογένειας που κυριαρχεί στην Ελλάδα είναι η πυρηνική. Σ' αυτήν, συνήθως, εργάζονται και οι δύο γονείς εκτός σπιτιού και φροντίζουν εξίσου για την καλή διαβίωση και διαπαιδαγώγηση των παιδιών.

Ο ρόλος των δύο φύλων

Η θέση των δύο φύλων στην ελληνική οικογένεια σήμερα, θεωρείται ισότιμη, όπως κατοχυρώνεται και από τον νόμο για την ισότητα των δύο φύλων που υπάρχει στο *Οικογενειακό Δίκαιο**.

Ο θεσμός της οικογένειας θεωρείται πολύ σημαντικός στην ελληνική κοινωνία, καθώς οι γονείς φροντίζουν για την ικανοποίηση βασικών αναγκών των παιδιών τους, ακόμη και όταν αυτά φτάσουν σε μεγάλη ηλικία. Αυτό, πολλές φορές, δημιουργεί τη λεγόμενη *γονική υπερπροστασία**, η οποία μπορεί να περιορίσει την ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων εκ μέρους των παιδιών.



Το γνώριζες;

- Σήμερα στην Ελλάδα παρατηρείται αύξηση του αριθμού των διαζυγίων
- Κάθε χρόνο υπολογίζεται ότι εκδίδονται πάνω από 15.000 διαζύγια



ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Σ' αυτήν την ενότητα είδαμε ότι η οικογένεια είναι μια ομάδα δύο ή περισσότερων ανθρώπων και θεωρείται ένας από τους σημαντικότερους κοινωνικούς θεσμούς, γιατί καλύπτει πολύ βασικές ανάγκες στα μέλη της. Επίσης, ότι εμφανίστηκε από τότε που υπάρχει ο άνθρωπος και ότι η μορφή της αλλάζει στον χώρο και τον χρόνο. Τέλος, ότι στην Ελλάδα έχει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και ότι η μορφή που υπάρχει πιο συχνά στις ημέρες μας είναι η πυρηνική.



Ερωτήσεις Αυτοαξιολόγησης

1. Ποιες είναι οι βασικές λειτουργίες της οικογένειας;
2. Ποιες είναι οι βασικές μορφές που έχει η οικογένεια στην Ελλάδα;
3. Να περιγράψετε μια οικογένεια στην εποχή του Βυζαντίου.

Για να μελετήσετε τη δομή, τον ρόλο και τις καθημερινές δραστηριότητες μιας οικογένειας κατά την εποχή του Βυζαντίου, καθώς και τις κοινωνικές, οικονομικές και πολιτισμικές πτυχές της εποχής, μπορείτε να ανατρέξετε στην ιστοσελίδα:

- ◆ [Εγκυκλοπαίδεια Μείζονος Ελληνισμού: Βυζάντιο](#) (προσφέρει εκτενείς πληροφορίες για την κοινωνική και οικογενειακή ζωή στο Βυζάντιο).
4. Να αξιοποιήσετε το λογισμικό C Map Tools και να δημιουργήσετε έναν εννοιολογικό χάρτη με τις διαφορετικές μορφές της οικογένειας. Μπορείτε να βάλετε και μια κατάλληλη φωτογραφία για κάθε μορφή.
 5. Να επισκεφθείτε το [Φωτόδεντρο](#), να παρακολουθήσετε το βίντεο και να εξηγήσετε τι σημαίνει η τελευταία φράση που ακούγεται σε αυτό: «Η συνεργασία στην οικογένεια είναι προϋπόθεση για τη σωστή λειτουργία της».

1.2 Ο κοινωνικός μου περίγυρος: διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου και κοινωνικοποιούμαι



Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας της θεματικής ενότητας, θα μπορούμε να:

- ▶ αναγνωρίζουμε και να περιγράψουμε διαδικασίες και φορείς κοινωνικοποίησης,
- ▶ συνειδητοποιούμε ότι ο κοινωνικός περίγυρος συμβάλλει στην κοινωνικοποίηση και την ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων, δεδομένου ότι καλλιεργεί την κοινωνικότητα και τη συνεργασία,
- ▶ κάνουμε σωστές επιλογές και να αναγνωρίζουμε ότι οι διαπροσωπικές σχέσεις είναι θέμα επιλογών και όχι συγκυριών,
- ▶ ανακαλύπτουμε τον ρόλο του σχολείου στην κοινωνικοποίηση του ατόμου,
- ▶ αναγνωρίζουμε και να εξηγούμε τις μορφές της συγγένειας και τις επιρροές της στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς μας,
- ▶ αναγνωρίζουμε τις διάφορες μορφές λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας, έτσι ώστε να γίνουμε προσεκτικοί/-ές και ενεργοί ακροατές/-τριες με κριτική σκέψη,
- ▶ αναπτύσσουμε δεξιότητες διαπροσωπικής επικοινωνίας και ενσυναίσθησης, αναγνωρίζοντας, κατονομάζοντας, περιγράφοντας, και διαχειριζόμενοι/-ες τα συναισθήματά μας,
- ▶ αναπτύσσουμε δεξιότητες επικοινωνίας και διαχείρισης των αντιπαραθέσεων μέσω του διαλόγου για την αντιμετώπιση των προβλημάτων στην οικογένεια,
- ▶ ανακαλύπτουμε τον ρόλο των ΜΜΕ, καθώς και την ανάγκη να συμμετέχουμε ως δέκτες ή και δημιουργοί με κριτικό πνεύμα στο περιεχόμενο όλων των προϊόντων που προβάλλουν, και να αναπτύσσουμε δεξιότητες συνεργασίας, συμμετέχοντας από κοινού σε εργασίες που πραγματοποιούνται την κοινωνικοποίηση και την αναγνώριση, την κατανόηση και τη διαχείριση των συναισθημάτων μας,
- ▶ διακρίνουμε την αξία της διαγενεακής αλληλεγγύης, όπου οι άνθρωποι δεν συνυπάρχουν απλώς, αλλά έχουν και βαθύτερη επικοινωνία,
- ▶ να αναφέρουν και να αποκωδικοποιούν δυσκολίες που παρουσιάζονται σε διάφορους τρόπους επικοινωνίας (π.χ. μέθοδος Μπράιγ, νοηματική κ.ά.), προκειμένου να αποκτήσουν στάσεις και συμπεριφορές ίσης μεταχείρισης ξεκινώντας από τον άμεσο κοινωνικό τους περίγυρο.

Λέξεις-κλειδιά

κοινωνικός περίγυρος,
κοινωνικοποίηση,
διαπροσωπικές σχέσεις,
επικοινωνία,
Μέσα Μαζικής
Επικοινωνίας

► Περίληψη

Ο κοινωνικός περίγυρος είναι οι άνθρωποι γύρω μας, όπως οι φίλοι/-ες, οι συμμαθητές/-τριες και η οικογένειά μας. Είναι σημαντικό να μάθουμε να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας, δηλαδή πώς νιώθουμε και πώς αντιδρούμε. Όταν είμαστε χαρούμενοι, θυμωμένοι ή στενοχωρημένοι, πρέπει να βρίσκουμε τρόπους να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας με σεβασμό προς τους άλλους. Αυτό μας βοηθά να έχουμε καλύτερες σχέσεις και να γινόμαστε πιο κοινωνικοί. Όταν κοινωνικοποιούμαστε, μαθαίνουμε να συνεργαζόμαστε, να ακούμε τους άλλους και να σεβόμαστε τις διαφορετικές απόψεις. Αυτό μας κάνει πιο δυνατούς και ευτυχισμένους, γιατί καταλαβαίνουμε ότι δεν είμαστε μόνοι μας. Όσο καλύτερα διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας, τόσο καλύτερα μπορούμε να επικοινωνούμε και να χτίζουμε όμορφες σχέσεις με τους γύρω μας.

Α. Διαδικασίες και φορείς κοινωνικοποίησης

Η κοινωνικοποίηση είναι η διαδικασία με την οποία μαθαίνουμε να ζούμε και να συνεργαζόμαστε με τους άλλους ανθρώπους γύρω μας. Από τη στιγμή που γεννιόμαστε, αρχίζουμε να μαθαίνουμε πράγματα που μας βοηθούν να γίνουμε μέλη της κοινωνίας. Οι άνθρωποι και οι οργανισμοί που μας βοηθούν σε αυτήν τη διαδικασία ονομάζονται φορείς κοινωνικοποίησης.

Ο πρώτος και πιο σημαντικός φορέας κοινωνικοποίησης είναι η οικογένεια. Μέσα στην οικογένεια μαθαίνουμε, τα πρώτα πράγματα για το τι είναι σωστό και τι λάθος, πώς να συμπεριφερόμαστε στους άλλους και πώς να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας. Οι γονείς και τα αδέρφια μας μάς δείχνουν πώς να αγαπάμε, να μοιραζόμαστε και να συνεργαζόμαστε.



Διαδικασίες
και φορείς
κοινωνικοποίησης

Ένας άλλος σημαντικός φορέας κοινωνικοποίησης είναι το σχολείο. Στο σχολείο μαθαίνουμε πολλά νέα πράγματα όχι μόνο για τα μαθήματα, αλλά και για το πώς να εργαζόμαστε μαζί με άλλους, πώς να λύνουμε προβλήματα και πώς να ακολουθούμε κανόνες.

Ένας ακόμη φορέας κοινωνικοποίησης είναι οι παρέες μας και οι ομάδες στις οποίες είμαστε μέλη (π.χ. οι αθλητικές). Τα πρόσωπα με τα οποία αναπτύσσουμε σχέσεις στις ομάδες και τις παρέες μας μάς βοηθούν να αναπτύξουμε *κοινωνικές δεξιότητες*, όπως το να ακούμε, να υποστηρίζουμε και να μοιραζόμαστε τις χαρές και τις λύπες μας.



Οικογενειακή
αγωγή



Η *οικογενειακή αγωγή* αναφέρεται στη διαδικασία με την οποία οι γονείς ή οι κηδεμόνες παρέχουν στα παιδιά τους τα κατάλληλα ερεθίσματα, αξίες και γνώσεις, ώστε να αναπτύξουν υγιείς κοινωνικές και άλλες δεξιότητες. Εστιάζει

στην εκπαίδευση και υποστήριξη του παιδιού μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον, με στόχο την ενίσχυση της προσωπικής του ανάπτυξης, την καλλιέργεια θετικών σχέσεων και την προετοιμασία του για μια υγιή και υπεύθυνη συμμετοχή στην κοινωνία.

Με βάση τα παραπάνω, να αναφέρετε τους τρόπους με τους οποίους οι γονείς και οι κηδεμόνες προσφέρουν στα παιδιά και στους/στις έφηβους/-ες *οικογενειακή αγωγή*.

Τα ΜΜΕ, όπως η τηλεόραση, το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα, επίσης επηρεάζουν την κοινωνικοποίησή μας. Μέσα από αυτά μαθαίνουμε για τον κόσμο, γνωρίζουμε νέες ιδέες και κουλτούρες, αλλά και πώς αποκτούμε, κάποιες φορές, την ικανότητα να είμαστε κριτικοί απέναντι σε όσα βλέπουμε και ακούμε.

Τέλος, η κοινωνία στο σύνολό της, δηλαδή οι νόμοι, οι κανόνες και οι αξίες της, μας καθοδηγεί πώς να είμαστε υπεύθυνοι πολίτες. Μαθαίνουμε να σεβόμαστε τους κανόνες, να προστατεύουμε το περιβάλλον και να βοηθάμε τους άλλους.

Όλοι αυτοί οι φορείς μας βοηθούν να κατανοήσουμε τη θέση μας στην κοινωνία και να γίνουμε υπεύθυνα και ώριμα άτομα. Η κοινωνικοποίηση είναι ένα ταξίδι που διαρκεί μια ζωή, καθώς πάντα μαθαίνουμε καινούργια πράγματα και εξελισσόμαστε.

ΦΟΡΕΙΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗΣ

οικογένεια

σχολείο

κράτος

θρησκεία

παρέες
συνομηλικών

ΜΜΕ

B. Η συμβολή του κοινωνικού περιγύρου στην κοινωνικοποίηση και την ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων

Ο κοινωνικός περίγυρος, δηλαδή οι άνθρωποι που βρίσκονται γύρω μας, διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην κοινωνικοποίησή μας.



Οι «άλλοι» μαζί μας και οι «άλλοι» γύρω μας



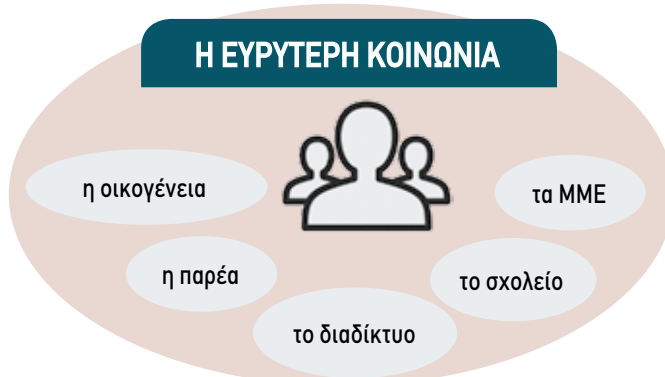
Από την πρώτη στιγμή που γεννιόμαστε, η οικογένειά μας είναι εκεί για να μας φροντίζει και να μας διδάσκει βασικές αξίες. Μαθαίνουμε πώς να μιλάμε, πώς να συμπεριφερόμαστε και πώς να σεβόμαστε τους άλλους. Οι γονείς μας μάς δείχνουν την αγάπη, τη φροντίδα και τη σημασία της συνεργασίας, κάτι που είναι πολύ σημαντικό για να μπορούμε να ζούμε αρμονικά με τους γύρω μας. Το σχολείο παίζει επίσης μεγάλο ρόλο. Στο σχολείο μαθαίνουμε να δουλεύουμε μαζί με άλλους, να ακούμε διαφορετικές απόψεις και να λύνουμε προβλήματα. Οι εκπαιδευτικοί μάς καθοδηγούν και μας δείχνουν πώς να σεβόμαστε τους κανόνες, ενώ οι συμμαθητές μας γίνονται φίλοι με τους οποίους μοιραζόμαστε χαρές και λύπες.

Οι φίλοι/-ες είναι ένας άλλος σημαντικός παράγοντας στην κοινωνικοποίησή μας. Μέσα από τη φιλία μαθαίνουμε πώς να μοιραζόμαστε, να υποστηρίζουμε ο ένας τον άλλον και να λύνουμε διαφωνίες με ειρηνικό τρόπο. Οι φίλοι/-ες μάς βοηθούν να αναπτύξουμε *αυτοπεποίθηση* και να νιώθουμε ότι *ανήκουμε σε μια ομάδα*.

Επιπλέον και άλλοι φορείς διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην κοινωνικοποίηση, παρέχοντας ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση και συμμετοχή σε διάφορους τομείς της κοινωνικής ζωής. Οι αθλητικοί σύλλογοι συμβάλλουν στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως η ομαδικότητα, η πειθαρχία και η συνεργασία, ενώ ενισχύουν την αίσθηση του ανήκειν και την αξία της υγιούς άμιλλας. Οι πολιτιστικοί σύλλογοι προάγουν την πολιτιστική έκφραση και ενισχύουν την κοινωνική συνοχή μέσα από κοινές δραστηριότητες, όπως θεατρικές παραστάσεις, μουσικές εκδηλώσεις και άλλες πολιτιστικές δραστηριότητες. Κάποιες ομάδες πολιτών προάγουν τη συλλογική δράση και την ενεργή συμμετοχή στα κοινά, ενισχύοντας την κοινωνική ευθύνη και την προώθηση κοινωνικών αλλαγών μέσα από δράσεις αλληλεγγύης και υποστήριξης. Οι Οργανισμοί Τοπικής Αυτοδιοίκησης (ΟΤΑ), ως τοπικοί φορείς, παρέχουν υποστήριξη στους πολίτες, διοργανώνουν εκδηλώσεις και δραστηριότητες που ενισχύουν την κοινωνική συνοχή και ενθαρρύνουν την ενεργή συμμετοχή στην κοινωνική και πολιτική ζωή του τόπου. Οι θρησκευτικοί οργανισμοί, δηλαδή οι εκκλησίες, οι θρησκευτικοί σύλλογοι και άλλες οργανώσεις συμβάλλουν στη διαμόρφωση ηθικών και κοινωνικών αξιών, προάγοντας την πνευματικότητα, την αλληλεγγύη και την κοινωνική ευθύνη. Τέλος, επαγγελματικοί και κοινωνικοί σύλλογοι προσφέρουν ευκαιρίες για δικτύωση και συνεργασία, βοηθώντας τα μέλη τους να αναπτύξουν επαγγελματικές και κοινωνικές δεξιότητες, ενώ ενισχύουν την αίσθηση της κοινότητας.

Το διαδίκτυο καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τους εφήβους και συμβάλλει στην κοινωνικοποίησή τους με διάφορους τρόπους. Αρχικά, παρέχει μια πλατφόρμα για την επικοινωνία και την αλληλεπίδραση με συνομήλικους από διάφορα μέρη του κόσμου. Μέσω των κοινωνικών δικτύων και των διαδικτυακών κοινοτήτων, οι έφηβοι μπορούν να αναπτύξουν και να διατηρήσουν φιλίες, να συμμετέχουν σε ομάδες με κοινά ενδιαφέροντα και να εκφράζουν τις απόψεις τους σε διάφορα θέματα.

Επιπλέον, το διαδίκτυο δίνει στους εφήβους τη δυνατότητα να εξερευνήσουν νέες κουλτούρες και ιδέες, να αποκτούν πληροφορίες και γνώσεις, αλλά και να εκφράζουν την προσωπικότητά τους μέσα από blogs, βίντεο και άλλες ψηφιακές πλατφόρμες. Ωστόσο, οι κοινωνικές πλατφόρμες ενδέχεται να επηρεάσουν την αυτοεκτίμηση και τις σχέσεις των εφήβων, λόγω της συνεχούς σύγκρισης με άλλους και των πιέσεων που μπορεί να προκαλέσει η ανάγκη για αναγνώριση και αποδοχή. Οι διαδικτυακοί χώροι προσφέρουν στους εφήβους ευκαιρίες για συμμετοχή σε κοινωνικές και πολιτικές δραστηριότητες, καθώς και για συζητήσεις που ενδέχεται να επηρεάσουν τη σκέψη και τις αξίες τους. Παράλληλα, το διαδίκτυο μπορεί να λειτουργήσει και ως πλαίσιο για την ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων και την ενίσχυση της αυτονομίας τους.



Οι βασικοί φορείς-θεσμοί κοινωνικοποίησης του ατόμου

Αν και το διαδίκτυο προσφέρει σημαντικές ευκαιρίες κοινωνικοποίησης, οι έφηβοι πρέπει να καθοδηγούνται για την ασφαλή και υπεύθυνη χρήση του, καθώς μπορεί να υπάρξουν κίνδυνοι, όπως ο εκφοβισμός (cyberbullying) ή η απομόνωση από τον πραγματικό κοινωνικό περίγυρο.

Όλα αυτά τα στοιχεία του κοινωνικού περιγύρου μάς βοηθούν να αναπτύξουμε κοινωνικές δεξιότητες, να χτίσουμε υγιείς σχέσεις και να γίνουμε υπεύθυνα και ώριμα άτομα. Έτσι, μαθαίνουμε να ζούμε αρμονικά με τους άλλους.

σκέψου ...
γράψε ...



Να απαντήσετε στην παρακάτω ερώτηση:
«Γιατί είναι σημαντικός ο κοινωνικός μας περίγυρος για την ανάπτυξη της προσωπικότητάς μας;»

Γ. Οι διαπροσωπικές σχέσεις είναι θέμα επιλογών και όχι συγκυριών



Διαπροσωπικές σχέσεις

Οι διαπροσωπικές σχέσεις, δηλαδή οι σχέσεις που έχουμε με τους άλλους ανθρώπους, όταν δεν είναι μόνο τυπικές, είναι αποτέλεσμα των επιλογών μας και όχι απλά των συγκυριών ή των τυχαίων περιστάσεων. Αυτό σημαίνει ότι εμείς οι ίδιοι αποφασίζουμε με ποιους ανθρώπους θα χτίσουμε και θα διατηρήσουμε σχέσεις. Όταν επιλέγουμε να είμαστε καλοί φίλοι, να βοηθάμε τους άλλους, να ακούμε και να σεβόμαστε τις απόψεις τους, τότε δημιουργούμε δυνατές και «υγιείς» σχέσεις.

Αντίθετα, αν φερόμαστε με αδιαφορία, εγωισμό ή δεν δείχνουμε σεβασμό, οι σχέσεις μας μπορεί να γίνουν δύσκολες και να μην διαρκέσουν.

Η διαχείριση των συναισθημάτων μας είναι εξαιρετικά σημαντική για την ψυχική και συναισθηματική μας ευημερία. Η ικανότητα να αναγνωρίζουμε, να κατανοούμε και να ελέγχουμε τα συναισθήματά μας μας βοηθά να αντιμετωπίζουμε αποτελεσματικά τις προκλήσεις της καθημερινότητας, να βελτιώνουμε τις διαπροσωπικές μας σχέσεις και να ελαχιστοποιούμε τις αρνητικές συνέπειες του άγχους και των θυμών. Όταν διαχειριζόμαστε σωστά τα συναισθήματά μας, μπορούμε να παίρνουμε πιο νηφάλιες και λογικές αποφάσεις, να μειώνουμε τις συγκρούσεις και να ενισχύουμε την αυτοεκτίμησή μας. Η συναισθηματική νοημοσύνη, που περιλαμβάνει την ικανότητα αυτή, είναι κρίσιμη για την προσωπική ανάπτυξη και την ευημερία, βοηθώντας μας να προσαρμοζόμαστε καλύτερα σε κοινωνικές καταστάσεις και να βιώνουμε μια πιο ισχυρή και υγιή ζωή.

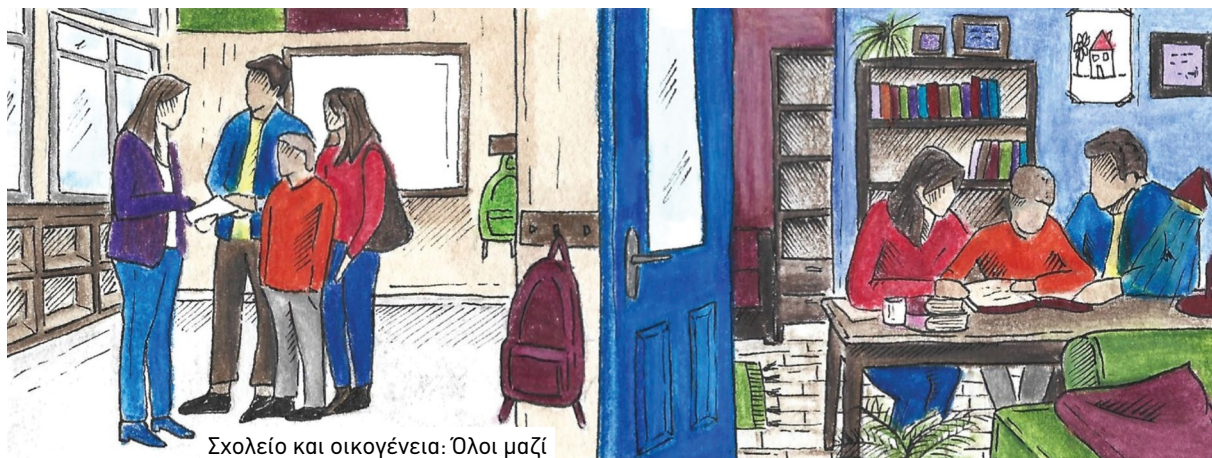
Οι φίλοι μας δεν είναι απλώς άνθρωποι που βρέθηκαν τυχαία στη ζωή μας. Τους επιλέγουμε, επειδή μοιραζόμαστε κοινά ενδιαφέροντα, αξίες, συναισθήματα και τρόπο ή τόπο ζωής (γειτονιά). Είναι σημαντικό να επιλέγουμε ανθρώπους που μας στηρίζουν, μας σέβονται και μας κάνουν να νιώθουμε καλά.

Βέβαια, οι συγκυρίες, δηλαδή οι τυχαίες καταστάσεις, μπορούν να φέρουν νέους ανθρώπους στη ζωή μας. Για παράδειγμα, μπορεί να γνωρίσουμε κάποιον νέους/-ες συμμαθητές/-τριες στο σχολείο ή σε μια δραστηριότητα που κάνουμε. Αλλά, το αν θα αναπτύξουμε μια σχέση μαζί τους εξαρτάται από τις επιλογές μας.

Δ. Ο ρόλος του σχολείου στην κοινωνικοποίηση του ατόμου

Το σχολείο είναι ένας από τους πιο σημαντικούς χώρους, όπου οι μαθητές/-τριες κοινωνικοποιούνται, δηλαδή μαθαίνουν πώς να ζουν και να συνεργάζονται με άλλους ανθρώπους. Εκτός από το να διδάσκει μαθήματα, το σχολείο βοηθάει τα παιδιά να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες και να χτίσουν σχέσεις με τους/τις συμμαθητές/-τριες και τους/τις εκπαιδευτικούς τους.

Μέσα στο σχολείο, οι μαθητές μαθαίνουν να συνεργάζονται σε ομάδες, να ακούν τους άλλους και να λύνουν προβλήματα μαζί. Αυτές οι εμπειρίες τους προετοιμάζουν για τη ζωή στην κοινωνία, όπου θα πρέπει να συνεργάζονται με άλλους σε διάφορες καταστάσεις, όπως στη δουλειά ή στην οικογένεια.



Σχολείο και οικογένεια: Όλοι μαζί

Επιπλέον, στο σχολείο τα παιδιά γνωρίζουν άτομα με διαφορετικό *υπόβαθρο**, μαθαίνοντας έτσι να σέβονται τη διαφορετικότητα και να είναι ανοιχτόμυαλα. Οι μαθητές/-τριες μπορεί να έχουν διαφορετικές απόψεις, κουλτούρα ή ενδιαφέροντα και μέσα από την αλληλεπίδραση με αυτούς τα παιδιά μαθαίνουν να αποδέχονται και να εκτιμούν τη διαφορετικότητα.



Σας δίνεται το παρακάτω θέμα για μελέτη:

■ «Ο ρόλος του σχολείου στην κοινωνικοποίηση του ανθρώπου»

Να χωριστείτε σε δυάδες και να αναπτύξετε το θέμα που σας δόθηκε.

Στη συνέχεια, να παρουσιάσετε την εργασία σας στην τάξη.

Η παρουσίαση μπορεί να γίνει και στο Εργαστήριο Πληροφορικής του σχολείου, σε όποιο πρόγραμμα δημιουργίας παρουσιάσεων επιλέξετε, και μπορεί να περιέχει κείμενο, εικόνες, υπερσυνδέσμους, βίντεο.

Οι εκπαιδευτικοί παίζουν επίσης μεγάλο ρόλο στην κοινωνικοποίηση των μαθητών/-τριών. Με τη συμπεριφορά τους, δείχνουν στα παιδιά πώς να είναι ευγενικά, υπεύθυνα και να έχουν σεβασμό προς τους άλλους. Ενθαρρύνουν τη συνεργασία, την επίλυση συγκρούσεων με ειρηνικό τρόπο και την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης. Το σχολείο βοηθά επίσης τα παιδιά να αναπτύξουν αξίες, όπως η δικαιοσύνη, η αλληλεγγύη και η υπευθυνότητα. Μέσα από τα μαθήματα και τις δραστηριότητες, μαθαίνουν πώς να σκέφτονται κριτικά, να παίρνουν σωστές αποφάσεις και να γίνονται υπεύθυνα μέλη της κοινωνίας.

E. Μορφές συγγένειας και επιρροές της στη διαμόρφωση της προσωπικότητας

Η συγγένεια είναι οι σχέσεις που έχουμε με τα μέλη της οικογένειάς μας. Υπάρχουν διάφορες μορφές συγγένειας που παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή μας και επηρεάζουν τη διαμόρφωση της προσωπικότητάς μας. Πρώτα απ' όλα, υπάρχει η οικογένεια, δηλαδή η σχέση μας με τους γονείς και τα αδέρφια μας. Οι γονείς μας είναι οι πρώτοι άνθρωποι που γνωρίζουμε και από αυτούς μαθαίνουμε πολλά πράγματα, όπως τι είναι σωστό και τι λάθος, πώς να αγαπάμε και να φροντίζουμε τους άλλους. Οι γονείς μας επηρεάζουν τον τρόπο που σκεφτόμαστε και συμπεριφερόμαστε, ενώ τα αδέρφια μας μάς βοηθούν να μάθουμε πώς να μοιραζόμαστε και να συνεργαζόμαστε.

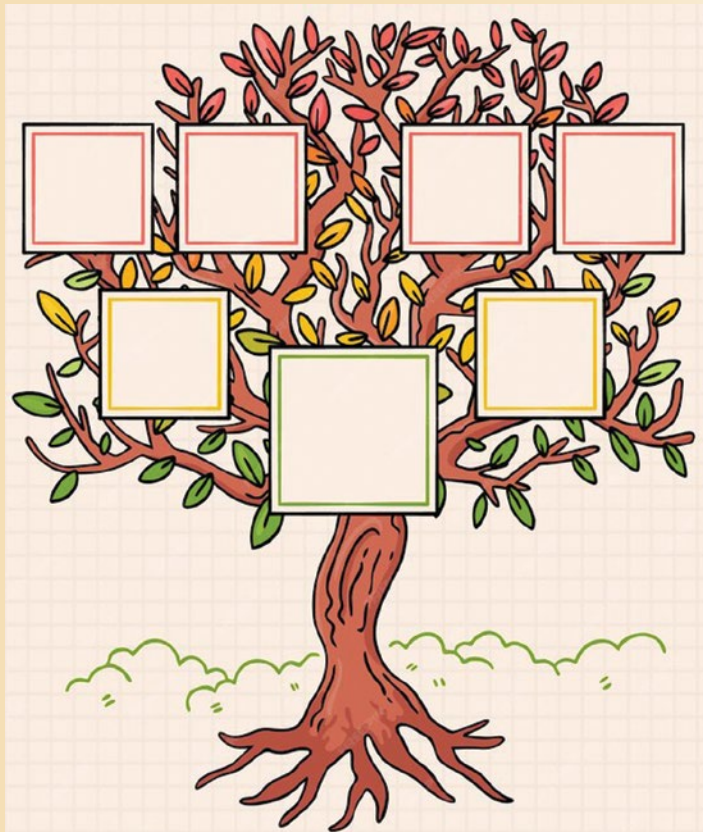
Εκτός από την οικογένεια, υπάρχει και η συγγένεια, η οποία αναφέρεται στους υπόλοιπους συγγενείς, όπως οι παππούδες, οι γιαγιάδες, οι θείοι και τα ξαδέφια. Αυτοί οι συγγενείς είναι συχνά πηγή σοφίας και εμπειριών, μας διδάσκουν παραδόσεις και αξίες που περνούν από γενιά σε γενιά. Οι παππούδες και οι γιαγιάδες, για παράδειγμα, συχνά μας δείχνουν πώς να είμαστε υπομονετικοί και ευγενικοί, ενώ οι θείοι και τα ξαδέφια μπορεί να είναι για εμάς φίλοι και σύμβουλοι.

ΣΤ. Το γενεαλογικό δέντρο

Το γενεαλογικό δέντρο είναι ένα διάγραμμα που απεικονίζει τις σχέσεις συγγένειας μεταξύ των μελών μιας οικογένειας κατά μήκος των γενεών. Σκοπός του είναι να καταγράψει την καταγωγή και την ιστορία μιας οικογένειας, αποτυπώνοντας τις σχέσεις γονέων, παιδιών, παππούδων, γιαγιάδων, θείων, θειών, ξαδέρφων και άλλων συγγενών. Με τη χρήση του γενεαλογικού δέντρου, μπορούμε να παρακολουθήσουμε την εξέλιξη της οικογένειας μέσα στο χρόνο, να κατανοήσουμε τις ρίζες και την προέλευσή της και να συνειδητοποιήσουμε πώς η κάθε γενιά συνδέεται με τις προηγούμενες.

Το γενεαλογικό δέντρο έχει μεγάλη σημασία στην αποτύπωση της πολιτιστικής κληρονομιάς, της κληρονομικότητας, και της οικογενειακής ιστορίας. Με τη βοήθειά του, τα μέλη μιας οικογένειας μπορούν να συνειδητοποιήσουν τη σύνδεσή τους με τους προγόνους τους και να αναγνωρίσουν τις παραδόσεις, τις αξίες και τις εμπειρίες που πέρασαν από γενιά σε γενιά. Επίσης, το γενεαλογικό δέντρο ενισχύει την αίσθηση της ταυτότητας και του ανήκειν, δίνοντας στα άτομα την ευκαιρία να μάθουν περισσότερα για την καταγωγή τους και τις ρίζες τους.

Σας δίνεται για μελέτη η εικόνα ενός **γενεαλογικού δέντρου**.



Να ετοιμάσετε το γενεαλογικό δέντρο της οικογένειάς σας.

Η παρουσίαση μπορεί να γίνει και στο Εργαστήριο Πληροφορικής του σχολείου, σε όποιο πρόγραμμα δημιουργίας παρουσιάσεων επιλέξετε, και μπορεί να περιέχει κείμενο, γραφήματα, εικόνες, υπερσυνδέσμους, βίντεο.

Ζ. Μορφές λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας

Η λεκτική επικοινωνία είναι αυτή που γίνεται με λόγια. Όταν μιλάμε ή γράφουμε, χρησιμοποιούμε λέξεις για να εκφράσουμε αυτά που θέλουμε να πούμε. Η λεκτική επικοινωνία μπορεί να γίνει πρόσωπο με πρόσωπο, στο τηλέφωνο, μέσω μηνυμάτων ή γραμμάτων. Είναι ένας πολύ άμεσος τρόπος να εκφράζουμε τις σκέψεις μας, να δίνουμε πληροφορίες ή να συζητάμε με άλλους. Για παράδειγμα, όταν λέμε «Καλημέρα» σε κάποιον ή γράφουμε ένα μήνυμα σε έναν φίλο μας, χρησιμοποιούμε λεκτική επικοινωνία.



σκέψου ... γράψε ...

Σκεφτείτε μια στιγμή που θέλατε να πείτε κάτι σε κάποιον, αλλά δεν χρησιμοποιήσατε λέξεις. Πείτε σε έναν/μία φίλο/-η σας τι κάνατε (π.χ. ένα νεύμα, μια έκφραση προσώπου) για να δείξετε αυτό που νιώθατε. Σκεφτείτε μια πρόταση για το πώς θα μπορούσατε να το πείτε με λόγια.

Να χωριστείτε σε δυάδες και να γράψετε ένα σύντομο κείμενο, απαντώντας στα προηγούμενα ερωτήματα-θέματα. Στη συνέχεια να παρουσιάσετε το κείμενό σας στην τάξη.

Η λεκτική επικοινωνία είναι αυτή που γίνεται με λόγια. Όταν μιλάμε ή γράφουμε, χρησιμοποιούμε λέξεις για να εκφράσουμε αυτά που θέλουμε να πούμε. Η λεκτική επικοινωνία μπορεί να γίνει πρόσωπο με πρόσωπο, στο τηλέφωνο, μέσω μηνυμάτων ή γραμμάτων. Είναι ένας πολύ άμεσος τρόπος να εκφράζουμε τις σκέψεις μας, να δίνουμε πληροφορίες ή να συζητάμε με άλλους. Για παράδειγμα, όταν λέμε «Καλημέρα» σε κάποιον ή γράφουμε ένα μήνυμα σε έναν φίλο μας, χρησιμοποιούμε λεκτική επικοινωνία.

Η μη λεκτική επικοινωνία, από την άλλη πλευρά, δεν χρησιμοποιεί λόγια, αλλά άλλα μέσα. Μπορεί να περιλαμβάνει τις εκφράσεις του προσώπου, τη γλώσσα του σώματος, τις χειρονομίες, τον τόνο της φωνής και την οπτική επαφή. Για παράδειγμα, όταν χαμογελάμε σε κάποιον, δείχνουμε ότι είμαστε χαρούμενοι ή φιλικοί. Όταν κάποιος σηκώνει τους ώμους του, μπορεί να δείχνει ότι δεν ξέρει ή δεν είναι σίγουρος για κάτι. Εκτός από τις παραδοσιακές μορφές μη λεκτικής επικοινωνίας, υπάρχει και η νοηματική γλώσσα, η οποία χρησιμοποιεί χειρονομίες και εκφράσεις του προσώπου για να εκφράσει σκέψεις και συναισθήματα, και είναι ένας εξίσου αποτελεσματικός τρόπος επικοινωνίας για άτομα με αναπηρία ακοής. Η μη λεκτική επικοινωνία είναι πολύ σημαντική, γιατί συχνά δείχνει τα πραγματικά συναισθήματα κάποιου, ακόμα και αν δεν το λέει με λόγια.

Και οι δύο μορφές επικοινωνίας είναι απαραίτητες στην καθημερινή μας ζωή. Συχνά χρησιμοποιούμε και τις δύο μαζί για να επικοινωνήσουμε πιο ολοκληρωμένα. Για παράδειγμα, όταν λέμε «Σε ευχαριστώ» με ένα χαμόγελο, χρησιμοποιούμε και λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία για να δείξουμε την ευγνωμοσύνη μας. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πώς να χρησιμοποιούμε σωστά τόσο τη λεκτική, όσο και τη μη λεκτική επικοινωνία, γιατί έτσι μπορούμε να εκφράζουμε καλύτερα τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας, αλλά και να κατανοούμε καλύτερα τους άλλους. Η επικοινωνία μάς βοηθάει να συνδεθούμε με τους ανθρώπους γύρω μας και να δημιουργήσουμε υγιείς και ισχυρές σχέσεις.

Η. Δεξιότητες διαπροσωπικής επικοινωνίας και ενσυναίσθησης

Οι δεξιότητες διαπροσωπικής επικοινωνίας και η ενσυναίσθηση είναι πολύ σημαντικές για να έχουμε καλές σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους. Αυτές οι δεξιότητες μας βοηθούν να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας, να καταλαβαίνουμε τους άλλους και να ζούμε αρμονικά με τους γύρω μας.

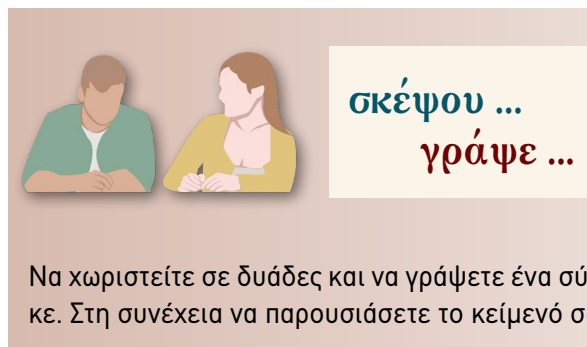
Πρώτα απ' όλα, είναι σημαντικό να μπορούμε να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να καταλαβαίνουμε πώς νιώθουμε σε κάθε κατάσταση. Για παράδειγμα, όταν νιώθουμε χαρά, θυμό, λύπη ή φόβο, πρέπει να το καταλαβαίνουμε και να το αναγνωρίζουμε. Μόλις καταλάβουμε πώς νιώθουμε, το επόμενο βήμα είναι να μπορούμε να το κατονομάζουμε, δηλαδή να βρίσκουμε τις σωστές λέξεις για να το εκφράσουμε. Αν νιώθουμε θυμωμένοι, μπορούμε να πούμε «Είμαι θυμωμένος γιατί...» και να εξηγήσουμε τον λόγο.

Είναι χρήσιμο να μπορούμε να περιγράφουμε τα συναισθήματά μας με περισσότερες λεπτομέρειες. Για παράδειγμα, αντί να λέμε μόνο «Είμαι στενοχωρημένος», μπορούμε να εξηγήσουμε τι μας έκανε να νιώσουμε έτσι, όπως «Είμαι στενοχωρημένος γιατί ένας φίλος μου είπε κάτι που με πλήγωσε». Όταν περιγράφουμε τα συναισθήματά μας, οι άλλοι μπορούν να καταλάβουν καλύτερα πώς νιώθουμε και γιατί. Πρέπει να μάθουμε να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας. Αυτό σημαίνει ότι βρίσκουμε τρόπους να αντιδρούμε με έναν τρόπο που είναι καλός για εμάς και τους άλλους. Για παράδειγμα, αν νιώθουμε θυμό, μπορούμε να πάρουμε μια βαθιά ανάσα και να σκεφτούμε πριν μιλήσουμε. Αν νιώθουμε



Επικοινωνία

άγχος, μπορούμε να κάνουμε κάτι που μας χαλαρώνει, όπως να μιλήσουμε με έναν/μία φίλο/-η ή να κάνουμε μια βόλτα.



Να μελετήσετε την παραπάνω εικόνα, που μας δείχνει τις τέσσερις βασικές δεξιότητες του 21ου αιώνα. Να χωριστείτε σε δυάδες και να απαντήσετε στο ερώτημα: «Γιατί είναι σημαντικές για τη ζωή ενός ανθρώπου οι τέσσερις αυτές δεξιότητες;».

Να χωριστείτε σε δυάδες και να γράψετε ένα σύντομο κείμενο, απαντώντας στο θέμα που σας δόθηκε. Στη συνέχεια να παρουσιάσετε το κείμενό σας στην τάξη.

Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να καταλαβαίνουμε και να αισθανόμαστε τα συναισθήματα των άλλων. Όταν δείχνουμε ενσυναίσθηση, μπορούμε να φανταστούμε πώς νιώθουν οι άλλοι. Για παράδειγμα, αν ένας φίλος μας είναι λυπημένος, μπορούμε να του δείξουμε ότι τον καταλαβαίνουμε και ότι είμαστε δίπλα του. Όταν έχουμε δεξιότητες διαπροσωπικής επικοινωνίας και ενσυναίσθησης, μπορούμε να δημιουργούμε πιο δυνατές και «υγιείς» σχέσεις. Μαθαίνουμε να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας με έναν τρόπο που είναι σαφής, ενώ ταυτόχρονα καταλαβαίνουμε καλύτερα τους άλλους και τους δείχνουμε υποστήριξη. Αυτές οι δεξιότητες είναι πολύτιμες σε όλη μας τη ζωή και μας βοηθούν να ζούμε με αρμονία και κατανόηση.

Θ. Δεξιότητες επικοινωνίας και διαχείρισης των αντιπαραθέσεων μέσω του διαλόγου για την αντιμετώπιση των προβλημάτων στην οικογένεια

Στον 21ο αιώνα, οι δεξιότητες-ικανότητες που απαιτούνται για την επιτυχία είναι πολλές. Οι 6 βασικές δεξιότητες περιλαμβάνουν: 1) Την ικανότητα να διαχειριζόμαστε αποτελεσματικά τις πληροφορίες που παίρνουμε με κάθε τρόπο και (τεχνολογικό ή άλλο) μέσο, από το περιβάλλον μας. 2) Την ικανότητα να εκφραζόμαστε καλά, τόσο προφορικά όσο και γραπτά. 3) Η ικανότητα συνεργασίας με τους άλλους. 4) Η ικανότητα να ενεργούμε και να σκεφτόμαστε με δημιουργικό τρόπο (βλ. αυτό που λέμε δημιουργικότητα), καθώς με αυτόν τον τρόπο, πρώτον θα μπορούμε να αντιμετωπίζουμε πιο εύκολα και αποτελεσματικά τις δυσκολίες που θα συναντάμε στη ζωή, αλλά θα μπορούμε να έχουμε και καινοτόμες ιδέες. 5) Η ικανότητα να έχουμε κριτική σκέψη, η οποία μας επιτρέπει να αξιολογούμε με σωστό τρόπο τις περισσότερες από τις καταστάσεις που ζούμε και τις συμπεριφορές των άλλων με τις οποίες ερχόμαστε σε επαφή και επικοινωνία.

Οι δεξιότητες επικοινωνίας, πάντως, και η διαχείριση των αντιπαραθέσεων μέσω του διαλόγου είναι πολύ σημαντικές για να λύνονται τα προβλήματα στην οικογένεια. Κάθε μέλος της οικογένειας έχουν διαφορετικές απόψεις και συναισθήματα. Όμως, όταν υπάρχουν διαφωνίες, είναι σημαντικό να τις λύνουμε με σωστό τρόπο, ώστε να διατηρούμε την αγάπη και την κατανόηση μεταξύ μας.

Η επικοινωνία είναι το πρώτο και πιο σημαντικό βήμα για κάθε ανθρώπινη σχέση και συνεργασία. Όταν έχουμε κάποιο πρόβλημα, πρέπει να μιλάμε γι' αυτό με σαφήνεια και ηρεμία. Πρέπει να εξηγήσουμε

πώς νιώθουμε και τι μας προβληματίζει, χωρίς να βιαζόμαστε να κατηγορήσουμε τους άλλους. Για παράδειγμα, αντί να πούμε «Πάντα φταις εσύ!», μπορούμε να πούμε «Νιώθω στενοχωρημένος όταν συμβαίνει αυτό, γιατί...». Με αυτόν τον τρόπο, οι άλλοι καταλαβαίνουν καλύτερα πώς νιώθουμε και μπορούν να μας ακούσουν, χωρίς να νιώθουν ότι τους κάνουμε «επίθεση».

Ο διάλογος είναι το κλειδί για τη διαχείριση των αντιπαράθεσεων. Όταν προκύπτει μια διαφωνία, είναι σημαντικό να ακούσουμε την άποψη του άλλου, όπως θέλουμε κι εμείς να ακουστεί η δική μας. Πρέπει να δίνουμε στον άλλον χρόνο να εξηγήσει τη θέση του, χωρίς να τον διακόπτουμε. Αφού ακούσουμε, μπορούμε να προσπαθήσουμε να βρούμε μια λύση μαζί, που να ικανοποιεί και τις δύο πλευρές. Αυτό δείχνει ότι σεβόμαστε ο ένας τον άλλον και ότι θέλουμε να βρούμε έναν κοινό δρόμο για να λύσουμε το πρόβλημα.



σκέψου ... γράψε ...

Φανταστείτε ότι διαφωνείτε με έναν συγγενή σας για το πώς πρέπει να μοιραστείτε τις δουλειές του σπιτιού. Να χωριστείτε σε ομάδες των δύο-τριών μαθητών/-τριών και να γράψετε ένα σύντομο κείμενο, απαντώντας στα παρακάτω ερωτήματα-θέματα:

- ▶ Πώς θα μπορούσατε να αρχίσετε τη συζήτηση, χωρίς να τον κάνετε να θυμώσει;
- ▶ Πώς θα μπορούσατε να βρείτε μια λύση μαζί;

Στη συνέχεια να παρουσιάσετε το κείμενό σας στην τάξη.

Στην οικογένεια, είναι φυσιολογικό να υπάρχουν στιγμές που διαφωνούμε ή νιώθουμε θυμό. Όμως, αντί να κρατάμε μέσα μας τα αρνητικά συναισθήματα ή να ξεσπάμε, είναι καλύτερο να χρησιμοποιούμε τον διάλογο για να εκφράζουμε τις ανησυχίες μας και να βρίσκουμε λύσεις. Για παράδειγμα, αν έχουμε ένα πρόβλημα με τα αδέρφια μας ή με τους γονείς μας, μπορούμε να καθίσουμε όλοι μαζί και να συζητήσουμε ήρεμα για το πώς μπορούμε να το λύσουμε.

Όταν μάθουμε να επικοινωνούμε σωστά και να λύνουμε τις αντιπαράθεσεις με διάλογο, η οικογένειά μας γίνεται πιο δυνατή. Καταλαβαίνουμε καλύτερα ο ένας τον άλλον και όλοι νιώθουμε πιο αγαπημένοι και ασφαλείς. Αυτές οι δεξιότητες θα μας βοηθήσουν όχι μόνο στην οικογένεια, αλλά και σε όλη μας τη ζωή, γιατί θα μπορούμε να αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες με ωριμότητα και κατανόηση.

1. Ο ρόλος των Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας (ΜΜΕ) στην κατανόηση και διαχείριση των συναισθημάτων μας

Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (ΜΜΕ) είναι τρόποι με τους οποίους πληροφορίες και ειδήσεις φτάνουν σε πολλούς ανθρώπους ταυτόχρονα. Παραδείγματα ΜΜΕ είναι η τηλεόραση, το ραδιόφωνο, οι εφημερίδες, το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα, όπως το Facebook και το Instagram. Τα ΜΜΕ παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή μας, γιατί μας ενημερώνουν για όσα συμβαίνουν στον κόσμο, μας διασκεδάζουν και μας δίνουν νέες ιδέες.

Είναι σημαντικό να μαθαίνουμε να αντιμετωπίζουμε τα ΜΜΕ με κριτικό πνεύμα. Αυτό σημαίνει ότι δεν πρέπει να πιστεύουμε όλα όσα βλέπουμε ή ακούμε χωρίς να τα σκεφτούμε πρώτα. Πρέπει να αναρωτιόμαστε: «Είναι αυτή η πληροφορία αληθινή; Ποιος την έγραψε; Τι σκοπό έχει;». Με αυτόν τον τρόπο, μπορούμε να προστατεύσουμε τον εαυτό μας από ψευδείς ειδήσεις και παραπληροφόρηση.

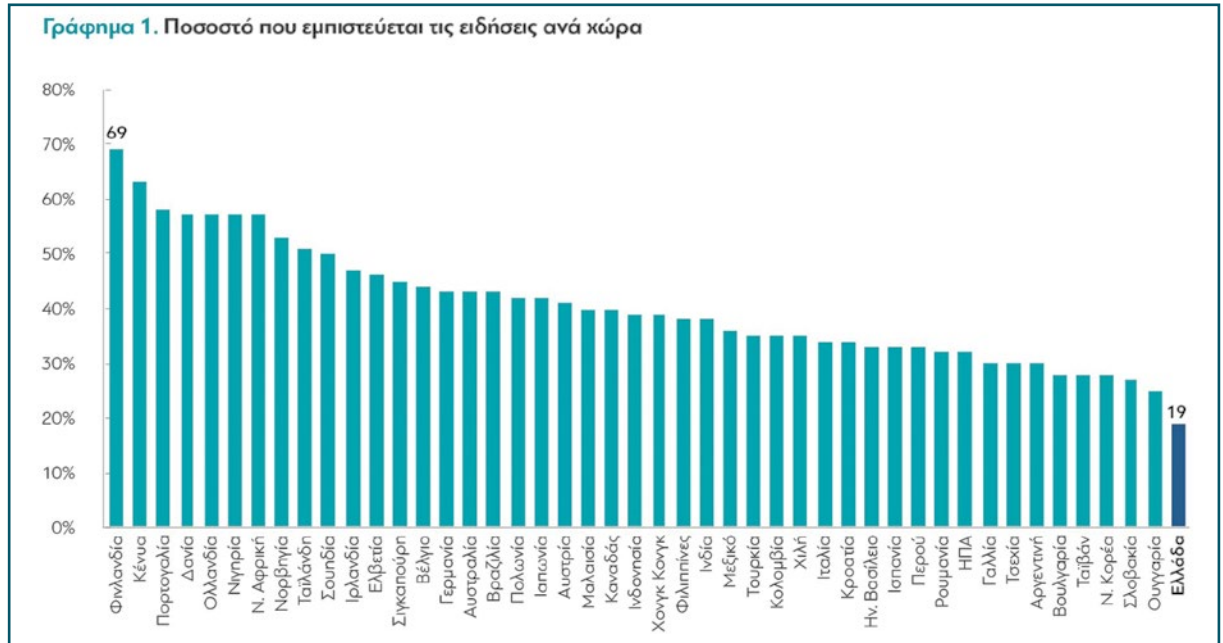
Εκτός από το να είμαστε προσεκτικοί δέκτες των πληροφοριών, μπορούμε και εμείς οι ίδιοι να γίνουμε δημιουργοί περιεχομένου. Για παράδειγμα, μπορούμε να γράψουμε ένα άρθρο για τη σχολική εφημερίδα, να δημιουργήσουμε ένα βίντεο για ένα θέμα που μας ενδιαφέρει ή να μοιραστούμε τις απόψεις μας σε ένα *ιστολόγιο** (πολλές σχολικές μονάδες, ακόμη και Νηπιαγωγεία, έχουν δημιουργήσει και λειτουργούν ιστολόγιο). Όταν δημιουργούμε περιεχόμενο, μαθαίνουμε να εκφράζουμε τις ιδέες μας, να χρησιμοποιούμε σωστά την τεχνολογία και να επικοινωνούμε με άλλους ανθρώπους.




Τα Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας (ΜΜΕ) και τα Κοινωνικά Δίκτυα

Στη διαδικασία αυτή, είναι πολύ σημαντικό να συνεργαζόμαστε με τους συμμαθητές/-τριες και τους/τις φίλους/-ες μας. Όταν δουλεύουμε μαζί σε μια εργασία, μαθαίνουμε να μοιραζόμαστε ιδέες, να ακούμε ο ένας τον άλλον και να βρίσκουμε λύσεις μαζί. Η συνεργασία μάς βοηθά να δημιουργούμε καλύτερα αποτελέσματα και να χτίζουμε δυνατές φιλικές σχέσεις.

Συμμετέχοντας ενεργά στα ΜΜΕ, είτε ως δέκτες, είτε ως δημιουργοί μηνυμάτων, αναπτύσσουμε σημαντικές δεξιότητες που θα μας βοηθήσουν σε όλη μας τη ζωή. Μαθαίνουμε να σκεφτόμαστε κριτικά, να επικοινωνούμε αποτελεσματικά, να συνεργαζόμαστε με άλλους και να κατανοούμε καλύτερα τον εαυτό μας και τους γύρω μας. Έτσι, γινόμαστε πιο υπεύθυνοι και ενημερωμένοι πολίτες που μπορούμε να συμβάλλουμε θετικά στην κοινωνία.



Ποσοστό πολιτών που εμπιστεύεται τις ειδήσεις ανά χώρα.
 Πηγή: Digital News Report του Ινστιτούτου Reuters του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης



Με βάση το παραπάνω γράφημα, να γράψετε δυο λόγους για τους οποίους μόνο το 19% των Ελλήνων εμπιστεύεται τις ειδήσεις.

Η διαγενεακή αλληλεγγύη είναι θεμέλιο μιας συνεκτικής κοινωνίας, όπου οι άνθρωποι δεν συνυπάρχουν απλώς, αλλά επικοινωνούν ουσιαστικά. Οι μεγαλύτεροι μεταφέρουν τη σοφία και τις εμπειρίες τους, προσφέροντας καθοδήγηση, ενώ οι νεότεροι συμβάλλουν με φρέσκες ιδέες και τεχνογνωσία. Μέσα από αυτήν την αλληλεπίδραση, δημιουργείται ένας ισχυρός δεσμός κατανόησης και σεβασμού. Οι οικογενειακές αξίες, οι παραδόσεις και οι ιστορίες του παρελθόντος διατηρούνται ζωντανές, ενώ ταυτόχρονα διαμορφώνεται ένα μέλλον βασισμένο στη συνεργασία. Μια κοινωνία που επενδύει στη διαγενεακή επικοινωνία καλλιεργεί την ενότητα εξασφαλίζοντας πρόοδο και συνοχή για όλους.

Η κατανόηση των δυσκολιών στην επικοινωνία είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη στάσεων ίσης μεταχείρισης. Οι μαθητές/-τριες, μέσα από την αναφορά και αποκωδικοποίηση προκλήσεων σε μεθόδους όπως η γραφή Μπράιγ και η νοηματική γλώσσα, ευαισθητοποιούνται απέναντι στις ανάγκες ατόμων με αναπηρίες. Αναγνωρίζοντας τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν διαφορετικές ομάδες, καλλιεργούν ενσυναίσθηση και προωθούν τη συμπερίληψη. Η διαδικασία αυτή ξεκινά από το σχολείο και τον άμεσο κοινωνικό τους περίγυρο, διαμορφώνοντας πολίτες που σέβονται τη διαφορετικότητα και επιδιώκουν μια δίκαιη και ισότιμη κοινωνία για όλους.



σκέψου ... γράψε ...

Διαλέξτε ένα βίντεο, μια ανάρτηση ή μια ιστορία που είδατε πρόσφατα σε κάποιο κοινωνικό δίκτυο, όπως το TikTok, το Instagram ή το Facebook, και σκεφτείτε πώς σας έκανε να νιώσετε. Χωριστείτε σε ομάδες των δύο ή τριών μαθητών/-τριών και γράψτε ένα σύντομο κείμενο απαντώντας στα παρακάτω ερωτήματα:

- ▶ Τι συναίσθημα σας προκάλεσε το περιεχόμενο που είδατε ή διαβάσατε; (π.χ. χαρά, λύπη, θυμός, ενθουσιασμός, έκπληξη).
- ▶ Αν το συναίσθημα ήταν αρνητικό (π.χ. θυμός ή λύπη), πώς θα μπορούσατε να το διαχειριστείτε; Υπάρχουν τρόποι να το μειώσετε ή να το εκφράσετε με πιο υγιή τρόπο;
- ▶ Αν το συναίσθημα ήταν θετικό (π.χ. χαρά ή ενθουσιασμός), πώς μπορείτε να το μοιραστείτε με τους άλλους ή να το χρησιμοποιήσετε για να δημιουργήσετε θετική αλλαγή στην κοινότητά σας;

Στη συνέχεια, παρουσιάστε το κείμενό σας στην τάξη και συζητήστε τις διαφορετικές αντιδράσεις και τρόπους διαχείρισης συναισθημάτων που χρησιμοποιείτε όταν επηρεάζεστε από τα κοινωνικά δίκτυα.



ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Ο κοινωνικός περίγυρος, δηλαδή οι άνθρωποι γύρω μας, όπως η οικογένεια, οι φίλοι και οι δάσκαλοι, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην κοινωνικοποίησή μας και στην ανάπτυξη των διαπροσωπικών μας σχέσεων. Από μικροί, μαθαίνουμε πώς να συμπεριφερόμαστε στους άλλους, πώς να συνεργαζόμαστε και να επικοινωνούμε. Η οικογένεια μάς διδάσκει τις βασικές αξίες και να ξεχωρίζουμε το σωστό από το λάθος. Στο σχολείο, οι δάσκαλοι και οι συμμαθητές/-τριες μάς βοηθούν να μάθουμε πώς να δουλεύουμε μαζί με άλλους και να χτίζουμε φιλίες. Οι φίλοι/-ες μάς στηρίζουν, μας δίνουν χαρά και μας μαθαίνουν πώς να λύνουμε τις διαφωνίες μας. Μέσα από αυτές τις σχέσεις, καταλαβαίνουμε καλύτερα τον εαυτό μας και τους άλλους. Έτσι, αναπτύσσουμε κοινωνικές δεξιότητες που μας βοηθούν να ζούμε αρμονικά και να χτίζουμε «υγιείς» σχέσεις σε όλη μας τη ζωή. Οι διαπροσωπικές σχέσεις είναι κάτι που χτίζουμε με τον χρόνο και με μεγάλη προσπάθεια. Εμείς έχουμε τη δύναμη να επιλέγουμε με ποιους θα μοιραζόμαστε τη ζωή μας και πώς θα χτίσουμε τις σχέσεις μας. Όταν κάνουμε συνειδητές επιλογές και δείχνουμε ενδιαφέρον και φροντίδα για τους άλλους, τότε δημιουργούμε σχέσεις που είναι δυνατές, αληθινές και αντέχουν στον χρόνο. Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης έχουν σημαντική θέση στη ζωή μας. Πρέπει να τα χρησιμοποιούμε με κριτικό πνεύμα, να συμμετέχουμε ενεργά ως δέκτες και δημιουργοί περιεχομένου και να αναπτύσσουμε δεξιότητες συνεργασίας και ενσυναίσθησης. Με αυτόν τον τρόπο, μπορούμε να κατανοήσουμε καλύτερα τον κόσμο, να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας και να χτίζουμε «υγιείς» και ισχυρές σχέσεις με τους γύρω μας.



Ερωτήσεις Αυτοαξιολόγησης

1. Οι δεξιότητες επικοινωνίας και η διαχείριση των αντιπαραθέσεων μέσω του διαλόγου είναι πολύ σημαντικές για να λύνονται τα προβλήματα στην οικογένεια. (Σωστό/Λάθος)
2. Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (ΜΜΕ) είναι τα «μέσα» με τη λειτουργία των οποίων φτάνουν σε πολλούς ανθρώπους ταυτόχρονα πληροφορίες και ειδήσεις. (Σωστό/Λάθος)
3. Τι είναι η μη λεκτική επικοινωνία; Να δώσετε δύο παραδείγματα μη λεκτικής επικοινωνίας.
4. Για ποιον λόγο το σχολείο θεωρείται ένας χώρος όπου τα παιδιά αποκτούν δεξιότητες που τα βοηθούν να γίνουν καλύτεροι άνθρωποι, να συνεργάζονται με τους άλλους και να ζουν αρμονικά στην κοινωνία;
5. Να περιγράψετε τους δύο σημαντικότερους φορείς κοινωνικοποίησης ενός ατόμου.

1.3 Πολιτισμικές ομάδες: ενδιαφέρονται και ενεργώ



Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας της θεματικής ενότητας, θα μπορούμε να:

- κατανοούμε ότι όλα τα άτομα έχουν τη δική τους ταυτότητα,
 - διακρίνουμε τόσο τα βιολογικά, όσο και τα κοινωνικά στοιχεία της ταυτότητας,
 - αναγνωρίζουμε ότι στις σύγχρονες κοινωνίες υπάρχει ετερότητα, δηλαδή κάποια άτομα έχουν διαφορετικές αντιλήψεις από την πλειονότητα.
- κατανοούμε ότι η αποδοχή της ετερότητας είναι σημαντική για την ομαλή συνύπαρξη των ατόμων.
- επιχειρηματολογούμε για το ότι ο υπεύθυνος πολίτης είναι και ενεργός πολίτης.

➡ Περίληψη

Λέξεις-κλειδιά

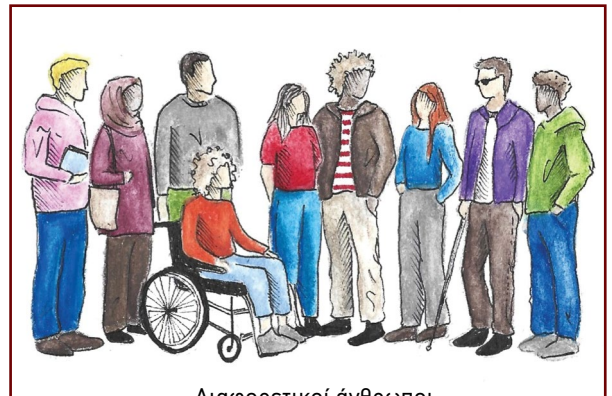
ταυτότητα,
ετερότητα,
πολυπολιτισμικότητα,
ενεργός πολίτης,
εθελοντισμός

Κάθε λαός έχει τις δικές του ιδιαιτερότητες και τα δικά του πολιτισμικά στοιχεία, που τον κάνουν ξεχωριστό από τους υπόλοιπους. Όταν χρειαστεί να αλλάξουν οι άνθρωποι το περιβάλλον στο οποίο έχουν ζήσει και μεγαλώσει, κουβαλούν τα χαρακτηριστικά αυτά και πρέπει να τα προσαρμόσουν με τέτοιο τρόπο, ώστε να αφομοιωθούν στο νέο τους περιβάλλον. Επιπλέον, οι κοινωνίες που δέχονται ανθρώπους με διαφορετικά κοινωνικοπολιτισμικά χαρακτηριστικά, πρέπει να διαμορφώσουν ένα νέο κοινωνικό πλαίσιο, με στόχο την ομαλή ένταξη των ανθρώπων στα δικά τους πολιτιστικά στοιχεία. Έτσι, μέσα από την υιοθέτηση πρακτικών, όπως της αλληλεγγύης, του σεβασμού και της ετερότητας, δημιουργούν ένα πλαίσιο αρμονικής συνύπαρξης με όλους τους ανθρώπους, ανεξαρτήτως θρησκείας, χρώματος, αντιλήψεων και πεποιθήσεων.

A. Η διαμόρφωση της ταυτότητας των ατόμων μέσα στην κοινωνία

Η έννοια της ταυτότητας αναφέρεται στα ξεχωριστά στοιχεία που έχει ένα άτομο και δείχνει τη μοναδικότητά του. Φανερώνει δηλαδή ότι ποτέ δεν μπορεί να είναι ίδιο με ένα άλλο. Τα στοιχεία αυτά διαμορφώνονται τόσο από τα χαρακτηριστικά τα οποία έχουν τα άτομα από τη γέννησή τους, όσο και από αυτά που αποκτούν μέσα από το κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον στο οποίο ζουν.

Το στενό και ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον, παίζει, λοιπόν, σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της ταυτότητας των ατόμων. Ιδιαίτερα, στα πρώτα χρόνια της ζωής, αυτά επηρεάζονται περισσότερο από τις αξίες που έχει η οικογένειά τους, ενώ στη συνέχεια δέχονται μεγαλύτερη επίδραση από άλλους κοινωνικούς θεσμούς, όπως το σχολείο, οι παρέες συνομηλίκων, τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης κ.ά.



Διαφορετικοί άνθρωποι

σκέψου ...
μοιράσου ...
γράψε...

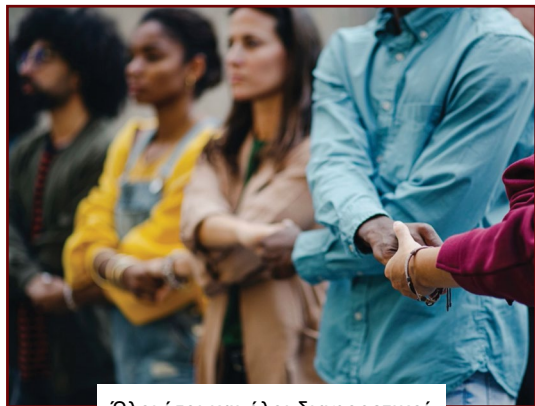


Να πάρετε μια κόλλα χαρτί και αφού σχεδιάσετε μια άδεια κορνίζα, να γράψετε δέκα στοιχεία του εαυτού σας που πιστεύετε ότι σας χαρακτηρίζουν. Στη συνέχεια, να τα μοιραστείτε με τον/τη διπλανό/-ή σας και να συζητήσετε για πέντε λεπτά. Να βρείτε ομοιότητες και διαφορές μεταξύ σας.

Τα άτομα παραμένουν μοναδικά ακόμη και μέσα σε κοινωνικούς θεσμούς, όπως είναι το σχολείο και οι **πολιτισμικές ομάδες***. Αν και μέσα στο σχολείο αυτά πρέπει να υιοθετήσουν συγκεκριμένους κανόνες και αξίες, έχουν το περιθώριο να επιλέξουν τον βαθμό και το είδος της προσαρμογής τους, ανάλογα με τα στοιχεία που ταιριάζουν περισσότερο στην ταυτότητά τους. Με τον ίδιο τρόπο συμπεριφέρονται τα άτομα και με τα στοιχεία του πολιτισμού, υιοθετούν, δηλαδή, εκείνα που τα

εκφράζουν περισσότερο. Η διαμόρφωση της ταυτότητας των ατόμων μέσα στην κοινωνία επηρεάζεται από το οικογενειακό περιβάλλον που μεταδίδει αξίες, το σχολείο που διαμορφώνει τρόπους σκέψης και κοινωνικής συμπεριφοράς, και τα μέσα ενημέρωσης που επηρεάζουν τα πρότυπα και τις αντιλήψεις για τον κόσμο.

Β. Η ετερότητα ως αποδοχή της διαφορετικότητας



Όλοι ίσοι και όλοι διαφορετικοί

Η έννοια της ετερότητας συνδέεται στενά με αυτήν της ταυτότητας, καθώς σημαίνει την ιδιότητα των ανθρώπων να είναι διαφορετικοί μεταξύ τους. Σε πολλές χώρες συνυπάρχουν άνθρωποι διαφορετικών εθνοτήτων, γλωσσών και θρησκειών. Οι πόλεις με μεταναστευτικούς πληθυσμούς, όπως η Νέα Υόρκη ή το Λονδίνο, αποτελούν ζωντανά παραδείγματα ετερότητας, όπου η διαφορετικότητα συνεισφέρει στον πολιτιστικό και τον οικονομικό πλουραλισμό. Η δημιουργία προσβάσιμων υποδομών και η χρήση νοηματικής γλώσσας ή γραφής Μπράιγ δείχνουν την αναγνώριση της ετερότητας και την ανάγκη για συμπερίληψη

όλων των ανθρώπων στην κοινωνική και επαγγελματική ζωή. Στη σύγχρονη εποχή, πέρα από το παραδοσιακό μοντέλο οικογένειας, υπάρχουν μονογονεϊκές, ομόφυλες ή πολυπολιτισμικές οικογένειες, που αναδεικνύουν την ποικιλομορφία στον τρόπο που οι άνθρωποι επιλέγουν να ζουν και να συνυπάρχουν.

Σήμερα, η ύπαρξη της ετερότητας είναι έντονη, επειδή οι κοινωνίες χαρακτηρίζονται από **πλουραλισμό*** και **πολυπολιτισμικότητα***. Έτσι, υπάρχει ανάγκη αποδοχής και σεβασμού οποιασδήποτε διαφορετικότητας στις αντιλήψεις των ατόμων, ώστε να εξασφαλίζεται η ομαλή συνύπαρξη μεταξύ τους. Η αποδοχή αυτή έχει οφέλη τόσο για τα άτομα όσο και για την κοινωνία. Τα άτομα ανοίγουν τους ορίζοντές τους και βελτιώνουν την ικανότητα της επικοινωνίας και η κοινωνία χαρακτηρίζεται από περισσότερη δικαιοσύνη και ισότητα.

σκέψου ...
γράψε ...



Να παρατηρήσετε την παραπάνω εικόνα, να σκεφτείτε, να γράψετε και να συζητήσετε για τα διαφορετικά και τα όμοια στοιχεία μεταξύ αυτών των ανθρώπων, απαντώντας στις παρακάτω ερωτήσεις.

- ▶ Ποια είναι τα διαφορετικά εξωτερικά χαρακτηριστικά μεταξύ αυτών των ανθρώπων;
- ▶ Πώς αυτά συνδέονται με την θρησκεία και την εθνική καταγωγή;
- ▶ Ποια είναι τα χαρακτηριστικά που ενώνουν αυτούς τους ανθρώπους;

Γ. Ο ενεργός πολίτης ως υπεύθυνος πολίτης

Η έννοια του πολίτη προέρχεται από την Αρχαία Ελλάδα και σήμαινε το άτομο που ζούσε σε μια πόλη, ήταν ελεύθερο και είχε **πολιτικά δικαιώματα***. Η ιδιότητα του πολίτη, όμως, συνεπαγόταν ταυτόχρονα και υποχρεώσεις, σημαντικότερη των οποίων ήταν το ενδιαφέρον του και η συμμετοχή του στα κοινά της πόλης.

Άρα, ο πολίτης συνδέεται από τη γέννησή του με μια ενεργητική στάση και πράξη του ατόμου. Πολίτης, λοιπόν, σημαίνει μόνο το άτομο που ενεργεί για το καλό της πόλης στην οποία ζει. Ο πολίτης νοείται αποκλειστικά ως ενεργός πολίτης.





Ένας ενεργός πολίτης έχει συγκεκριμένες αξίες που τον καθοδηγούν και προσανατολίζουν τις πράξεις του, όπως είναι ο σεβασμός για τον συνάνθρωπό του και η αλληλεγγύη στις δύσκολες καταστάσεις που μπορεί να βιώνει. Όταν η δράση ενός ατόμου συμφωνεί με αυτές τις αξίες, τότε αυτές χαρακτηρίζονται από υπευθυνότητα τόσο ως προς την ιδιότητα του πολίτη όσο και ως προς την κοινωνία στην οποία ζει.

Μία από τις πιο υπεύθυνες πράξεις ενός ενεργού πολίτη προς το κοινωνικό σύνολο είναι ο εθελοντισμός, ο οποίος δηλώνει την **ανιδιοτελή*** προσφορά ενός ατόμου. Αυτός μπορεί να πάρει πολλές μορφές και να αναφέρεται, για παράδειγμα, σε πρά-

ξεις υπέρ των ατόμων με αναπηρία και των ατόμων τρίτης ηλικίας, σε περιβαλλοντικές δράσεις, όπως η αναδάσωση, ο καθαρισμός ενός δάσους κ.ά.



**σκέψου ...
αναρωτήσου ...
αποφάσισε**

Να σκεφτείτε, να συζητήσετε και να αιτιολογήσετε τι θα κάνατε αν:

- ▶ βλέπατε στον δρόμο έναν ηλικιωμένο άνθρωπο να κρατάει δύο σακούλες γεμάτες με πράγματα.
- ▶ μαθαίνατε ότι σε μια πλατεία κοντά στο σπίτι σας υπάρχει ένας άνθρωπος άστεγος.
- ▶ μαθαίνατε ότι θα έρθει στην τάξη σας ένας μαθητής που είναι σε αναπηρικό καροτσάκι.



ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Στην ενότητα αυτή προσδιορίσαμε τις έννοιες της ταυτότητας, της ετερότητας, του ενεργού πολίτη και του εθελοντισμού. Είδαμε ότι στη σύγχρονη κοινωνία τα άτομα έχουν τη δική τους ταυτότητα, η οποία πρέπει να γίνεται καθολικά σεβαστή, ώστε να επιτυγχάνεται η ομαλή συνύπαρξη μεταξύ τους. Ένα άτομο που σέβεται τη διαφορετικότητα των άλλων ατόμων θέτει τις βάσεις για τη δημιουργία του ενεργού-υπεύθυνου πολίτη που ενδιαφέρεται και ενεργεί υπέρ του κοινωνικού συνόλου.



Ερωτήσεις Αυτοαξιολόγησης



Ψηφιακό
Γλωσσάρι
Οικογένεια,
έφηβοι,
κοινωνικός
περίγυρος

1. Τι είναι η ταυτότητα ενός ατόμου;
2. Πώς συνδέεται η ταυτότητα με την ετερότητα;
3. Τι σημαίνει «ενεργός πολίτης» και πώς αυτός σχετίζεται με την υπεύθυνη στάση ενός ατόμου προς το κοινωνικό σύνολο;
4. Να συλλέξετε φωτογραφικό υλικό (από το διαδίκτυο, από περιοδικά και εφημερίδες) με θέμα «Διαφορετικοί άνθρωποι, διαφορετικά σπίτια από όλο τον κόσμο» και να γράψετε τις ομοιότητες και τις διαφορές που παρατηρείτε.
5. Να σκεφτείτε και να αναφέρετε τέσσερις καταστάσεις στις οποίες ένα άτομο μπορεί να γίνει εθελοντής/-τρια.

1.4 Η οικογένεια ως ανεξάρτητη οικονομική μονάδα: Αγαθά και υπηρεσίες



Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας της θεματικής ενότητας, θα μπορούμε να:

- ▶ αντιλαμβανόμαστε ότι τα αγαθά και οι υπηρεσίες καλύπτουν ανάγκες και επιθυμίες της οικογένειας,
- ▶ συνειδητοποιούμε ότι για την παραγωγή των αγαθών είναι απαραίτητοι οι συντελεστές παραγωγής,
- ▶ συσχετίζουμε τις ανάγκες και τις επιθυμίες με τις αξίες.

► Περίληψη

Λέξεις-κλειδιά

οικογένεια,
ανάγκες, αγαθά,
παραγωγικοί
συντελεστές,
επιθυμίες, αξίες

Η οικογένεια είναι μια μικρή οικονομική μονάδα που παίζει σημαντικό ρόλο στην καθημερινή ζωή των μελών της. Είναι μια ομάδα (οικονομική) που λαμβάνει οικονομικές και άλλες αποφάσεις και είναι καθοριστικός παράγοντας στη διαμόρφωση του τρόπου ζωής των μελών της. Κάθε οικογένεια χρειάζεται αγαθά και υπηρεσίες για να ζει καλά. Τα αγαθά είναι πράγματα που αγοράζουμε ή παράγουμε, όπως τρόφιμα, ρούχα και παιχνίδια. Μας είναι χρήσιμα, καθώς καλύπτουν τις ανάγκες μας και αυξάνουν την ευχαρίστηση που νιώθουμε στην καθημερινή μας ζωή. Οι υπηρεσίες είναι δραστηριότητες που πληρώνουμε άλλους να κάνουν για εμάς, όπως

η επίσκεψη σε έναν γιατρό ή η επισκευή του αυτοκινήτου μας. Κάθε οικογένεια αποφασίζει πώς να χρησιμοποιήσει τα χρήματά της για να καλύψει τις ανάγκες της. Ορισμένα αγαθά είναι απαραίτητα, όπως το φαγητό και το νερό, ενώ άλλα, όπως τα παιχνίδια ή τα γλυκά, δεν είναι τόσο σημαντικά για την επιβίωση των μελών της οικογένειας. Ωστόσο, τα επιθυμούμε γιατί μας κάνουν χαρούμενους και προσφέρουν ευχαρίστηση. Η οικογένεια πρέπει να διαχειρίζεται σωστά τα χρήματά της, ώστε να καλύπτει τις βασικές ανάγκες της και ταυτόχρονα να εξασφαλίζει ποιοτική ζωή και ευημερία για όλα τα μέλη της.

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

Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας της ενότητας Α, θα μπορούμε να:

- ▶ συσχετίζουμε τις ανάγκες και τις επιθυμίες με τις αξίες
- ▶ ερμηνεύουμε την έννοια της οικονομικής μονάδας και να ορίζουμε την έννοια «νοικοκυριό»,
- ▶ προσδιορίζουμε τι είναι αγαθό και τι υπηρεσία,
- ▶ ορίζουμε τις βασικές κατηγορίες των αγαθών και να δίνουμε παραδείγματα από κάθε κατηγορία (φυσικά ή ελεύθερα αγαθά/ οικονομικά αγαθά),
- ▶ ερμηνεύουμε, να ταξινομούμε, να διακρίνουμε τις έννοιες: ανάγκη-επιθυμία-αξία, ανάλογα με τις συνθήκες που τις εξετάζουμε,
- ▶ δίνουμε παραδείγματα για το πώς μπορούμε να ικανοποιούμε τις επιθυμίες και τις ανάγκες μας θέτοντας ως οδηγό τις αξίες μας,
- ▶ να κατονομάζουμε και να δίνουμε παραδείγματα για τις τρεις βασικές ιδιότητες των αναγκών: εξέλιξη, κορεσμός, πολλαπλασιασμός,
- ▶ να διατυπώνουμε στόχους, συλλογισμούς, συμπεράσματα σχετικά με την ικανοποίηση των δικών μας αναγκών.

Α. Οικονομική μονάδα – νοικοκυριό – αγαθά και υπηρεσίες

Στη ζωή μας, όλοι χρειαζόμαστε διάφορα πράγματα για να ζήσουμε άνετα και χαρούμενα. Αυτά τα πράγματα τα ονομάζουμε αγαθά ή προϊόντα και υπηρεσίες. **Αγαθά** είναι όλα τα αντικείμενα που αγοράζουμε και χρησιμοποιούμε καθημερινά. Για παράδειγμα, το φαγητό που τρώμε, τα ρούχα που φοράμε και τα παιχνίδια με τα οποία παίζουμε, είναι όλα αγαθά.

ΕΡΕΥΝΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΩΝ ΠΡΟΫΠΟΛΟΓΙΣΜΩΝ, 2022

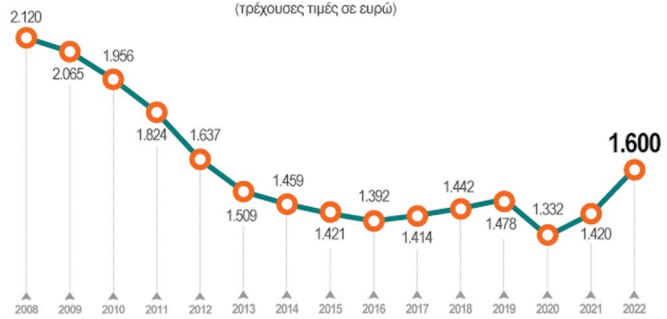
ΜΕΣΗ ΕΤΗΣΙΑ ΔΑΠΑΝΗ

(τρέχουσες τιμές σε ευρώ)

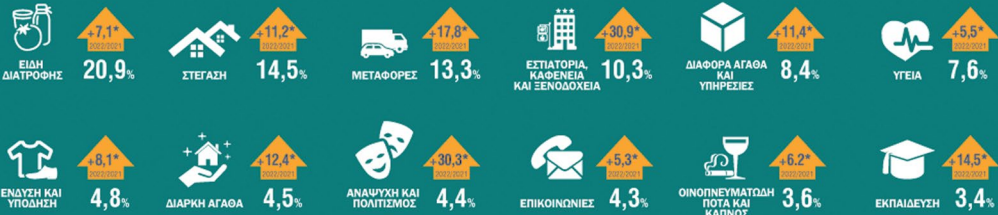


ΜΕΣΗ ΜΗΝΙΑΙΑ ΔΑΠΑΝΗ ΟΙΚΟΚΥΡΙΩΝ

(τρέχουσες τιμές σε ευρώ)



ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΜΕΣΗΣ ΜΗΝΙΑΙΑΣ ΔΑΠΑΝΗΣ ΟΙΚΟΚΥΡΙΩΝ ΓΙΑ ΑΓΑΘΑ ΚΑΙ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ



ΜΕΣΗ ΜΗΝΙΑΙΑ ΔΑΠΑΝΗ ΟΙΚΟΚΥΡΙΩΝ ΓΙΑ ΕΙΔΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ (σε ευρώ)



* Μεταβολή (%) της αξίας σε τρέχουσες τιμές σε ευρώ, 2022/2021



Πηγή: Ελληνική Στατιστική Αρχή / 28 Σεπτεμβρίου 2023

#GreekDataMatter

Δαπάνες νοικοκυριών για αγαθά και υπηρεσίες. Πηγή: Ελληνική Στατιστική Αρχή, 28.09.2023



Να μελετήσετε την παραπάνω εικόνα, που μας δείχνει σε τι είδους αγαθά και υπηρεσίες δαπανούν τα ελληνικά νοικοκυριά τα χρήματά τους κάθε μήνα. Να χωριστείτε σε δυάδες και να σχολιάσετε την κατανομή των δαπανών των ελληνικών νοικοκυριών στις συγκεκριμένες κατηγορίες αγαθών και υπηρεσιών που βλέπετε στην εικόνα.

Στη συνέχεια, να παρουσιάσετε την εργασία σας στην τάξη.

Η παρουσίαση μπορεί να γίνει και στο Εργαστήριο Πληροφορικής του σχολείου, σε όποιο πρόγραμμα δημιουργίας παρουσιάσεων επιλέξετε, και μπορεί να περιέχει κείμενο, γραφήματα, εικόνες, υπερσυνδέσμους, βίντεο.

Ο αιδεσιμότατος Τόμας Ρόμπερτ Μάλθους (Thomas Robert Malthus, 1766–1834) υπήρξε από τους πρώτους διανοητές που ανέδειξαν τη σχέση ανάμεσα στην πληθυσμιακή αύξηση και στους διαθέσιμους πόρους. Η πιο γνωστή και βασική του θεωρία υποστηρίζει ότι ο πληθυσμός αυξάνεται με γεωμετρική πρόοδο (π.χ. 2, 4, 8, 16...), ενώ τα μέσα διαβίωσης –κυρίως η τροφή– αυξάνονται μόνο με αριθμητική πρόοδο (π.χ. 1, 2, 3, 4...). Αυτό, σύμφωνα με τον Malthus, οδηγεί αναπόφευκτα σε ανισορροπία, δηλαδή τα νοικοκυριά και οι κοινωνίες δεν μπορούν να ικανοποιήσουν τις βασικές τους ανάγκες. Οι συνέπειες αυτής της ανισορροπίας είναι η φτώχεια, η πείνα, οι ασθένειες και οι πόλεμοι. Η θεωρία του Malthus επηρέασε βαθιά τη σκέψη ως επιστημόνων και συνεχίζει να προκαλεί συζητήσεις έως σήμερα.

Τα αγαθά μπορεί να είναι είτε υλικά, όπως ένα μολύβι ή ένα ποδήλατο, είτε άυλα, όπως το πρόγραμμα που χρησιμοποιείς στον υπολογιστή σου. **Υπηρεσίες**, από την άλλη πλευρά, είναι οι δραστηριότητες που κάνουν οι άνθρωποι για να μας βοηθήσουν ή να μας προσφέρουν κάτι. Για παράδειγμα, όταν πηγαίνουμε στον γιατρό ή στον δικηγόρο, λαμβάνουμε υπηρεσία. Όταν κάποιος/-α μας κουρεύει τα μαλλιά, αυτό είναι επίσης μια υπηρεσία. Άρα, οι υπηρεσίες είναι πράγματα που δεν μπορούμε να κρατήσουμε στα χέρια μας (δεν είναι φτιαγμένα από υλικά), αλλά μας προσφέρουν κάτι σημαντικό. Τα αγαθά και οι υπηρεσίες είναι τα μέσα με τα οποία ικανοποιούμε τις ανάγκες μας.

Το **νοικοκυριό** είναι μια ομάδα ανθρώπων που ζουν μαζί σε ένα σπίτι και μοιράζονται πράγματα, όπως τα έξοδα, τις επιθυμίες, τις ανησυχίες και τις ανάγκες τους. Συνήθως, ένα νοικοκυριό αποτελείται από μια οικογένεια, αλλά μπορεί να είναι και φίλοι ή άλλα άτομα που ζουν μαζί (π.χ. φοιτητές συγκατοίκοι). Το νοικοκυριό είναι μια πολύ σημαντική οικονομική μονάδα, γιατί οι άνθρωποι μέσα σε αυτό συνεργάζονται για να ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους. Αυτό σημαίνει ότι όλοι μαζί αγοράζουν αγαθά, όπως τρόφιμα και ρούχα, και πληρώνουν για υπηρεσίες, όπως το ηλεκτρικό ρεύμα ή το νερό. Για να μπορέσει ένα νοικοκυριό να καλύψει τις ανάγκες του, χρειάζεται να διαχειριστεί σωστά τα χρήματά του. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να αποφασίσει ποια αγαθά και υπηρεσίες είναι πιο σημαντικά για να τα αγοράσει και που θα κάνει οικονομία (αποταμίευση). Για παράδειγμα, αν η οικογένειά σου θέλει να πάει διακοπές, μπορεί να χρειαστεί να εξοικονομήσει χρήματα από άλλες αγορές, όπως λιγότερες εξόδους ή αγορά λιγότερων παιχνιδιών.

σκέψου ...
γράψε ...



Να απαντήσετε στην παρακάτω ερώτηση: «Τι είναι αγαθά και υπηρεσίες; Να δώσετε δύο παραδείγματα αγαθών και δύο παραδείγματα υπηρεσιών».

B. Βασικές κατηγορίες αγαθών

Όλοι χρειαζόμαστε διάφορα αγαθά ή υπηρεσίες για να ζούμε και να περνάμε καλά. Τα αγαθά χωρίζονται σε διάφορες κατηγορίες. Δύο από τις βασικές κατηγορίες είναι τα φυσικά ή ελεύθερα αγαθά και τα οικονομικά αγαθά.

⇒ Φυσικά ή ελεύθερα αγαθά

Τα *φυσικά* ή *ελεύθερα* αγαθά είναι αυτά που μας προσφέρει η φύση και δεν χρειάζεται να πληρώσουμε για να τα αποκτήσουμε. Αυτά τα αγαθά είναι διαθέσιμα σε όλους και συνήθως δεν τελειώνουν, ανεξάρτητα από το πόσο τα χρησιμοποιούμε. Για παράδειγμα:

- ▶ **Αέρας:** Ο αέρας που αναπνέουμε είναι ένα φυσικό αγαθό. Είναι πάντα γύρω μας και δεν χρειάζεται να πληρώσουμε για να τον αποκτήσουμε.
- ▶ **Ηλιακό φως:** Το φως του ήλιου είναι επίσης ένα ελεύθερο αγαθό. Όλοι μπορούμε να το απολαύσουμε, χωρίς κόστος και μας βοηθάει να βλέπουμε και να ζεσταινόμαστε.
- ▶ **Θαλασσινό νερό:** Το νερό στη θάλασσα είναι ένα ακόμα παράδειγμα ελεύθερου αγαθού. Μπορούμε να κολυπήσουμε σε αυτό ή απλώς να το απολαύσουμε, χωρίς να χρειάζεται να πληρώσουμε.

⇒ Οικονομικά αγαθά

Τα *οικονομικά* αγαθά είναι εκείνα που δεν τα βρίσκουμε ελεύθερα στη φύση και πρέπει να τα αγοράσουμε ή να τα παραγάγουμε. Αυτά τα αγαθά είναι περιορισμένα, που σημαίνει ότι μπορεί να τελειώσουν, αν δεν τα διαχειριστούμε σωστά. Παραδείγματα οικονομικών αγαθών είναι:

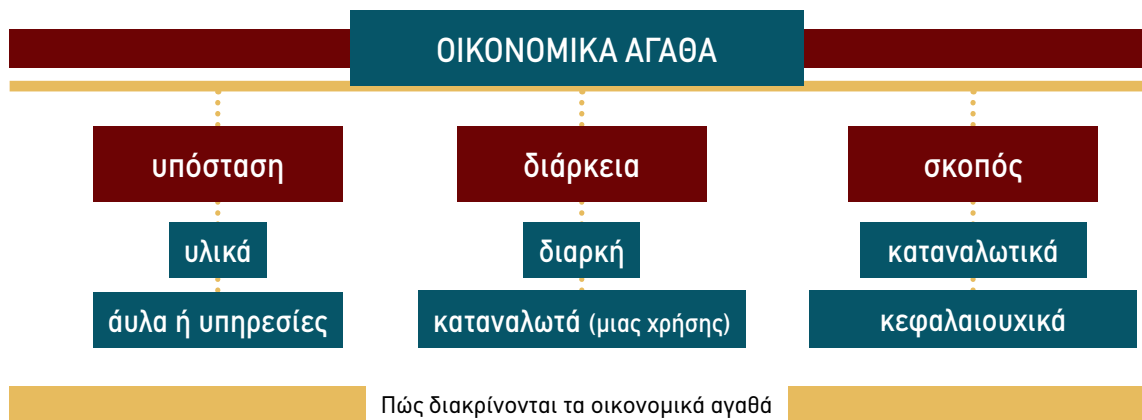
- ▶ **Φαγητό:** Το ψωμί, τα φρούτα και τα λαχανικά είναι οικονομικά αγαθά. Χρειάζεται να τα αγοράσουμε από το σούπερ μάρκετ ή τη λαϊκή αγορά για να τα έχουμε.
- ▶ **Ρούχα:** Τα ρούχα που φοράμε, όπως μπλούζες, παντελόνια και παπούτσια, είναι οικονομικά αγαθά. Τα φτιάχνουν οι άνθρωποι και πρέπει να τα αγοράσουμε.
- ▶ **Βιβλία:** Τα βιβλία που διαβάζουμε είναι επίσης οικονομικά αγαθά. Χρειάζεται να πληρώσουμε για να τα αγοράσουμε από το βιβλιοπωλείο.

⇒ Υπηρεσίες

Οι *υπηρεσίες* (παροχή υπηρεσιών) είναι ένας οικονομικός όρος που περιλαμβάνει δραστηριότητες τις οποίες εκτελούν άτομα ή επιχειρήσεις για να μας βοηθήσουν ή να μας προσφέρουν κάτι το οποίο δεν είναι υλικό αγαθό. Υπηρεσίες παρέχονται από επιχειρήσεις διαφημιστικές, εκπαιδευτικές, οικοδομικές, τροφοδοσίας και καθαρισμού, κτηματομεσιτικές, μεταφορικές, τουριστικές, τραπεζικές, υγείας. Τα οικονομικά αγαθά είναι σημαντικά, γιατί είναι πράγματα που δεν μπορούμε να τα αποκτήσουμε χωρίς κόπο ή χρήματα. Για παράδειγμα, για να φτιάξει κάποιος ψωμί, πρέπει να δουλέψει, να χρησιμοποιήσει υλικά, όπως αλεύρι και νερό και στη συνέχεια να το ψήσει. Επειδή αυτά τα αγαθά χρειάζονται προσπάθεια και πόρους για να παραχθούν, τα αγοράζουμε πληρώνοντας την αξία τους με χρήματα. Τα οικονομικά αγαθά είναι αποτέλεσμα ανθρώπινης ενέργειας. Ο άνθρωπος με τη βοήθεια των μηχανημάτων και των εργαλείων επεξεργάζεται τις πρώτες ύλες και δημιουργεί αγαθά – προϊόντα χρήσιμα για τον άνθρωπο. Τα οικονομικά αγαθά μπορεί να είναι:

- ▶ **Υλικά** (φτιαγμένα από υλικά, πρώτες ύλες) ή **Άυλα** (υπηρεσίες),
- ▶ **Διαρκή** (να έχουν μεγάλη διάρκεια ζωής και να μπορούμε να τα χρησιμοποιούμε πολλές φορές χωρίς να αλλάζει η υπόστασή τους (π.χ. ψυγείο, τηλεόραση) ή **Καταναλωτά** (να είναι μιας χρήσης, π.χ. χαρτοπετσέτα, οδοντογλυφίδα).
- ▶ **Καταναλωτικά** (να ικανοποιούν βασικές ανάγκες κατανάλωσης, π.χ. ψωμί, φρούτα ή **Κεφαλαιουχικά**, να τα χρησιμοποιούμε για να παράγουμε άλλα αγαθά, π.χ. από το αλεύρι κάνουμε ψωμί, από τα σταφύλια κάνουμε κρασί).

Ένα αγαθό, ανάλογα με τον τρόπο που το χρησιμοποιούμε ανήκει σε διάφορες κατηγορίες. Για παράδειγμα, το ψυγείο που έχουμε στο σπίτι, είναι υλικό αγαθό, έχει μεγάλη διάρκεια ζωής και εξυπηρετεί καταναλωτικούς σκοπούς. Μια χαρτοπετσέτα είναι υλικό αγαθό, δεν έχει καμιά διάρκεια ζωής (μόλις τη χρησιμοποιούμε παύει να υπάρχει και δεν ξαναχρησιμοποιείται) και εξυπηρετεί καταναλωτικούς σκοπούς. Τα «φυσικά αγαθά» είναι δώρα της φύσης, ενώ τα οικονομικά αγαθά – προϊόντα είναι αποτέλεσμα της ανθρώπινης δουλειάς και προσπάθειας. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι τα οικονομικά αγαθά βρίσκονται σε στενότητα (περιορισμένες ποσότητες) σε σχέση με τις ανάγκες που ικανοποιούν. Οι απεριόριστες ανθρώπινες ανάγκες για ικανοποίηση, σε σχέση με τα περιορισμένα μέσα (αγαθά και υπηρεσίες) που έχουμε στη διάθεσή μας για να τις ικανοποιήσουμε, δημιουργούν το βασικό οικονομικό πρόβλημα.



Να μελετήσετε το παραπάνω σχήμα, που δείχνει τις διακρίσεις των οικονομικών αγαθών. Να χωριστείτε σε δυάδες και να σχολιάσετε την κατανομή των δαπανών των ελληνικών νοικοκυριών στις συγκεκριμένες κατηγορίες αγαθών και υπηρεσιών που βλέπετε στην εικόνα.

Στη συνέχεια, να παρουσιάσετε την εργασία σας στην τάξη.

Η παρουσίαση μπορεί να γίνει και στο Εργαστήριο Πληροφορικής του σχολείου, σε όποιο πρόγραμμα δημιουργίας παρουσιάσεων επιλέξετε, και μπορεί να περιέχει κείμενο, γραφήματα, εικόνες, υπερσυνδέσμους, βίντεο.

σκέψου ...
γράψε ...



Να απαντήσετε στην παρακάτω ερώτηση:
«Γιατί είναι σημαντική η διάκριση σε φυσικά ή ελεύθερα αγαθά και σε οικονομικά αγαθά; Να δώσετε δύο παραδείγματα ελεύθερων αγαθών και δύο παραδείγματα οικονομικών αγαθών».

Γ. Ανάγκη - επιθυμία - αξία

Στη ζωή μας, συχνά ακούμε λέξεις όπως «ανάγκη», «επιθυμία» και «αξία». Αυτές οι έννοιες είναι πολύ σημαντικές, γιατί μας βοηθούν να καταλάβουμε τι είναι πραγματικά σημαντικό για εμάς και πώς παίρνουμε αποφάσεις.

Ανάγκη είναι κάτι που πραγματικά χρειαζόμαστε για να ζήσουμε ή να είμαστε καλά. Χωρίς την κάλυψη των βασικών αναγκών μας, είναι δύσκολο να ζήσουμε μια υγιή και ευτυχισμένη ζωή. Για παράδειγμα:

- ▶ **Νερό:** Χρειαζόμαστε νερό για να μείνουμε ενυδατωμένοι και ζωντανοί. Είναι μια βασική ανάγκη που δεν μπορούμε να την αγνοήσουμε.
- ▶ **Φαγητό:** Το φαγητό είναι απαραίτητο για να έχουμε ενέργεια και να μεγαλώνουμε σωστά.
- ▶ **Στέγη:** Χρειαζόμαστε ένα σπίτι για να προστατευόμαστε από το κρύο, τη βροχή και τη ζέστη.

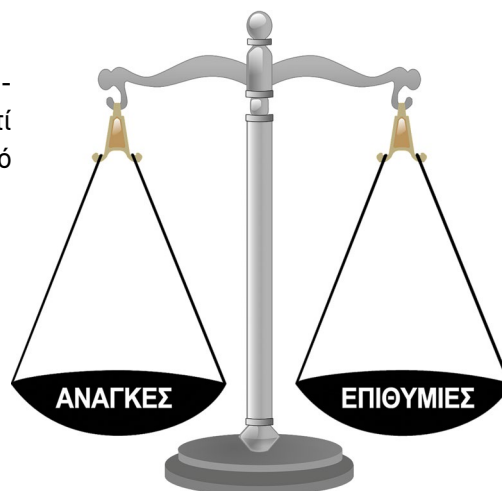
Επιθυμία είναι κάτι που θέλουμε, αλλά δεν είναι απολύτως απαραίτητο για να ζήσουμε. Οι επιθυμίες μας συνήθως προέρχονται από πράγματα που μας αρέσουν ή μας κάνουν χαρούμενους, αλλά δεν είναι βασικές για την επιβίωσή μας. Για παράδειγμα:

- ▶ **Γλυκά:** Μπορεί να θέλουμε να φάμε ένα παγωτό ή μια σοκολάτα, αλλά μπορούμε να ζήσουμε και χωρίς αυτά.
- ▶ **Παιχνίδια:** Μπορεί να επιθυμούμε ένα νέο παιχνίδι ή βιντεοπαιχνίδι, αλλά δεν είναι κάτι που χρειαζόμαστε για να ζήσουμε.

Αξία είναι η σημασία που δίνουμε σε κάτι, ανάλογα με τις προσωπικές μας πεποιθήσεις και τις συνθήκες που ζούμε. Οι αξίες μάς βοηθούν να αποφασίζουμε τι είναι πιο σημαντικό για εμάς και πώς να συμπεριφερόμαστε. Για παράδειγμα:

- ▶ **Σεβασμός:** Αν έχουμε ως αξία τον σεβασμό, σημαίνει ότι θεωρούμε πολύ σημαντικό να σεβόμαστε τους άλλους και να μας σέβονται και εκείνοι.
- ▶ **Οικογένεια:** Αν η οικογένεια είναι αξία για εμάς, θα κάνουμε τα πάντα για να περνάμε χρόνο με τους δικούς μας ανθρώπους και να τους στηρίζουμε.
- ▶ **Ειλικρίνεια:** Αν πιστεύουμε στην αξία της ειλικρίνειας, προσπαθούμε να λέμε πάντα την αλήθεια.

Όλα τα άτομα έχουν ανάγκες και επιθυμίες. Ωστόσο, καταναλώνοντας μια σοκολάτα, παίζοντας ένα βιντεοπαιχνίδι ή διαβάζοντας ένα βιβλίο, δεν έχουν όλα τα άτομα το ίδιο επίπεδο ικανοποίησης. Η **χρησιμότητα** είναι μια έννοια που παρέχει ένα τρόπο σύγκρισης της ικανοποίησης που λαμβάνει ένα άτομο από διάφορα επίπεδα κατανάλωσης διαφορετικών αγαθών.



Διαφορές αναγκών - επιθυμιών



Οι ανάγκες



Σας δίνεται το παρακάτω θέμα με δύο ερωτήματα για μελέτη:

- **Τι θα έπρεπε να έχετε μαζί σας, ώστε να επιβιώσετε μόνοι/-ες σας σε ένα ερημικό νησί; (βασικές ανάγκες)**
- **Τι θα αγοράζατε αν κερδίζατε ένα μεγάλο ποσό στο λαχείο; (επιθυμίες)**

Να χωριστείτε σε δυάδες και να απαντήσετε στα δυο παραπάνω ερωτήματα.

Στη συνέχεια, να παρουσιάσετε την εργασία σας στην τάξη.

Η παρουσίαση μπορεί να γίνει και στο Εργαστήριο Πληροφορικής του σχολείου, σε όποιο πρόγραμμα δημιουργίας παρουσιάσεων επιλέξετε, και μπορεί να περιέχει κείμενο, γραφήματα, εικόνες, υπερσυνδέσμους, βίντεο.

Σας δίνεται εργασία για υλοποίηση με θέμα:

Δημιουργία οπτικών αναπαραστάσεων για τις έννοιες Ανάγκη, Επιθυμία, Αξία

Στόχος της εργασίας:

Οι μαθητές/-τριες καλούνται να δημιουργήσουν, να συμπληρώσουν και να τροποποιήσουν οπτικές αναπαραστάσεις (π.χ. εννοιολογικούς χάρτες, αφίσες, διαδραστικά γραφήματα) χρησιμοποιώντας ψηφιακά εργαλεία Web 2.0. Μέσα από τη διαδικασία αυτή θα εξερευνήσουν και θα κατανοήσουν τις έννοιες *ανάγκη*, *επιθυμία* και *αξία*.

Οδηγίες:

1. Επιλογή εργαλείου: Χρησιμοποιήστε εργαλεία όπως Canva, MindMeister, Padlet ή Coggle για τη δημιουργία των οπτικών σας αναπαραστάσεων.
2. Ορισμοί & παραδείγματα: Δώστε έναν ορισμό για κάθε έννοια και προσθέστε τουλάχιστον δύο παραδείγματα για καθεμία.

Δ. Ικανοποίηση επιθυμιών και αναγκών με βάση τις αξίες μας

Όλοι έχουμε ανάγκες και επιθυμίες. Οι ανάγκες είναι αυτά που χρειαζόμαστε για να ζήσουμε, όπως φαγητό, νερό και στέγη, ενώ οι επιθυμίες είναι πράγματα που θέλουμε για να νιώθουμε καλά, όπως ένα καινούργιο παιχνίδι. Όμως, για να ζούμε πραγματικά καλά και να είμαστε ευτυχισμένοι, είναι σημαντικό να ικανοποιούμε τις ανάγκες και τις επιθυμίες μας με βάση τις αξίες μας. Οι αξίες είναι οι αρχές και οι ιδέες που θεωρούμε σημαντικές στη ζωή μας. Ενδεικτικά μερικές από τις ανθρώπινες αξίες είναι η ειλικρίνεια, ο σεβασμός, η φιλία και η αγάπη για το περιβάλλον.

⇒ **Η αξία της φιλίας και η επιθυμία για παιχνίδι.** Ας πούμε ότι θέλεις πολύ να παίξεις ένα καινούργιο βιντεοπαιχνίδι, αλλά ξέρεις ότι ένας φίλος σου δεν έχει την οικονομική δυνατότητα να το αγοράσει. Αν η φιλία είναι σημαντική αξία για εσένα, μπορείς να προτείνεις να παίξετε μαζί το παιχνίδι που ήδη έχεις αγοράσει ή να βρείτε κάποιο άλλο παιχνίδι που να μπορείτε να παίξετε, χωρίς να χρειάζεται να αγοράσετε κάτι καινούργιο. Έτσι, ικανοποιείς την επιθυμία σου να παίξεις, αλλά και δείχνεις με πράξεις ότι πιστεύεις στην αξία της φιλίας, αφού σκέφτεσαι τον φίλο σου και τις οικονομικές δυσκολίες που αντιμετωπίζει.

⇒ **Η αξία της υγιεινής και η ανάγκη για φαγητό.** Όλοι έχουμε την ανάγκη να τρώμε για να έχουμε ενέργεια και να παραμένουμε υγιείς. Αν η υγεία είναι μια σημαντική αξία για εσένα, μπορείς να επιλέξεις να τρως υγιεινά τρόφιμα, όπως φρούτα και λαχανικά, αντί για γλυκά ή πατατάκια. Έτσι, ικανοποιείς την ανάγκη σου για φαγητό, ενώ παράλληλα ακολουθείς την αξία της υγιεινής διατροφής.

⇒ **Η αξία του σεβασμού και η επιθυμία για διασκέδαση.** Μπορεί να έχεις την επιθυμία να βάλεις τη μουσική στο σπίτι σου πολύ δυνατά. Όμως, αν ξέρεις ότι αυτό θα ενοχλήσει τους γείτονες ή την οικογένειά σου, μπορείς να δείξεις σεβασμό σε αυτούς χαμηλώνοντας τον ήχο ή φορώντας ακουστικά. Έτσι, ικανοποιείς την επιθυμία σου να ακούσεις μουσική, ενώ ταυτόχρονα δείχνεις τον σεβασμό σου στους άλλους.

⇒ **Η αξία της ειλικρίνειας και η επιθυμία για αποδοχή.** Μπορεί να θέλεις να σε αποδέχονται οι φίλοι σου και να κάνουν ό,τι κάνουν και εκείνοι. Αν όμως σου ζητήσουν να κάνεις κάτι που δεν είναι σωστό, όπως να πεις ψέματα ή να κλέψεις κάτι, η αξία της ειλικρίνειας μπορεί να σε βοηθήσει να πεις «όχι» και να μείνεις πιστός στις αρχές σου. Έτσι, προστατεύεις την ακεραιότητά σου και διατηρείς την ειλικρίνειά σου, ακόμα κι αν αυτό σημαίνει ότι μπορεί να μη σε αποδεχτούν όλοι.

Αυτά τα παραδείγματα μας δείχνουν ότι οι αξίες μας μπορούν να μάς καθοδηγήσουν στο πώς θα ικανοποιούμε τις ανάγκες και τις επιθυμίες μας με τρόπο που να μας κάνει πραγματικά ευτυχισμένους και να μας βοηθά να ζούμε μια ζωή με νόημα. Όταν ζούμε σύμφωνα με τις αξίες μας, δεν ικανοποιούμε μόνο τις ανάγκες και τις επιθυμίες μας, αλλά νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας και τους άλλους γύρω μας.

Ωστόσο, η τεχνολογική πρόοδος και η εξέλιξη των μεθόδων παραγωγής –ειδικά από τη Βιομηχανική Επανάσταση και μετά– θεωρούνται από πολλούς μελετητές η απάντηση στο Μαλθουσιανό υπόδειγ-

μα, καθώς κατόρθωσαν να αυξήσουν ραγδαία τη διατροφική παραγωγή και να μετριάσουν τους κινδύνους που επισήμανε ο Malthus. Η τεχνολογική εξέλιξη στον αγροτικό και βιομηχανικό τομέα, κυρίως από τον 19ο αιώνα και έπειτα, ανέτρεψε σε σημαντικό βαθμό τις δυσοίωνες προβλέψεις του Malthus, αποδεικνύοντας ότι οι ανθρώπινες κοινωνίες έχουν τη δυνατότητα να προσαρμόζονται και να καινοτομούν απέναντι στους περιορισμούς των φυσικών πόρων.



Σας δίνεται το παρακάτω θέμα για μελέτη:

- «Ανακαλύπτουμε τις αξίες μας - Επιλέγουμε δυο αξίες που θεωρούμε ότι είναι οι πιο σημαντικές για τη ζωή μας και αναλύουμε τους λόγους της επιλογής μας»

Να χωριστείτε σε δυάδες και να απαντήσετε στο θέμα που σας δόθηκε.

Στη συνέχεια, να παρουσιάσετε την εργασία σας στην τάξη.

Η παρουσίαση μπορεί να γίνει και στο Εργαστήριο Πληροφορικής του σχολείου, σε όποιο πρόγραμμα δημιουργίας παρουσιάσεων επιλέξετε, και μπορεί να περιέχει κείμενο, γραφήματα, εικόνες, υπερσυνδέσμους, βίντεο.



Ε. Βασικές ιδιότητες των αναγκών: εξέλιξη, κορεσμός, πολλαπλασιασμός

Την οικονομία την ενδιαφέρουν οι οικονομικές ανάγκες. Εκείνες, δηλαδή, που για την ικανοποίησή τους χρησιμοποιούνται οικονομικά αγαθά. Οι ανάγκες μας έχουν τρεις βασικές ιδιότητες: την εξέλιξη, τον κορεσμό και τον πολλαπλασιασμό. Τι σημαίνει όμως η κάθε μία και πώς επηρεάζει τη ζωή μας;

⇒ **Εξέλιξη των αναγκών.** Οι ανάγκες μας αλλάζουν και εξελίσσονται με τον χρόνο. Αυτό σημαίνει ότι δεν μένουν πάντα οι ίδιες, αλλά προσαρμόζονται καθώς μεγαλώνουμε. Η εξέλιξη των αναγκών δείχνει ότι καθώς αλλάζουν οι συνθήκες της ζωής μας, αλλάζουν και οι ανάγκες μας. Ο όρος *εξέλιξη των αναγκών* αναφέρεται στη διαφοροποίηση των αγαθών που χρησιμοποιούνται για την ικανοποίηση της ίδιας ανάγκης. Για παράδειγμα, την ανάγκη για γράψιμο, ο άνθρωπος την ικανοποιούσε πολύ παλιά με κάρβουνο, πέτρα, φτερά πουλιών, πηλό, πάπυρο, περγαμηνή και στη σύγχρονη εποχή με χαρτί, μολύβι, στυλό, πένα, πινέλο κ.ά.

⇒ **Κορεσμός των αναγκών.** Οι ανάγκες των ανθρώπων είναι απεριόριστες, αλλά κάθε μια ανάγκη ξεχωριστά βρίσκεται σε προσωρινό κορεσμό. Αυτό σημαίνει ότι όσο αυξάνουμε την ποσότητα ενός συγκεκριμένου αγαθού που χρησιμοποιούμε για την ικανοποίηση μιας ανάγκης, τόσο η ένταση αυτής της ανάγκης μειώνεται, ώσπου φτάνουμε σε κορεσμό. Αυτός ο κορεσμός είναι προσωρινός. Για παράδειγμα:

- **Φαγητό:** Όταν πεινάς, έχεις την ανάγκη να φας. Αφού φας, η ανάγκη σου για φαγητό καλύπτεται και νιώθεις χορτάτος. Αυτό σημαίνει ότι η ανάγκη σου για φαγητό έχει «κορεστεί», προσωρινά όμως. Σε λίγο θα ξαναπεινάσεις.
- **Νερό:** Αν διψάς και πίνεις νερό, νιώθεις αμέσως καλύτερα και η ανάγκη σου για να ξεδιψάσεις καλύπτεται. Δε θα διψάσεις ξανά αμέσως, αφού η ανάγκη έχει προσωρινά κορεστεί.

Ο κορεσμός μάς δείχνει ότι οι ανάγκες μας μπορούν να ικανοποιηθούν, αλλά μόνο προσωρινά, γιατί αργότερα θα χρειαστούμε ξανά αγαθά (μέσα) για να καλύψουμε (ικανοποιήσουμε) αυτές τις ανάγκες.

⇒ **Πολλαπλασιασμός των αναγκών.** Με τον πολλαπλασιασμό, εννοούμε ότι όσο περισσότερα πράγματα αποκτούμε, τόσο περισσότερες νέες ανάγκες δημιουργούνται. Αυτό σημαίνει ότι οι ανάγκες μας δεν μένουν σταθερές, αλλά αυξάνονται, καθώς αποκτούμε νέα πράγματα. Πολλαπλασιασμός των αναγκών σημαίνει δημιουργία νέων αναγκών. Για παράδειγμα, η ανάγκη για κινητό τηλέφωνο δεν υπήρχε για τον Έλληνα καταναλωτή πριν το 1993 (τα κινητά τηλέφωνα λειτουργούσαν μόνο στην Αττική από το καλοκαίρι του 1993), ενώ σήμερα κάθε μέλος της οικογένειας έχει το δικό του κινητό-έξυπνο τηλέφωνο. Οι λόγοι που οδήγησαν στον πολλαπλασιασμό των αναγκών στη σύγχρονη εποχή είναι η τεχνολογική πρόοδος, η τάση των ανθρώπων να μιμούνται τους άλλους, η συνήθεια από τη χρησιμοποίηση ενός αγαθού και η διαφήμιση. Ειδικά η διαφήμιση, με την ανάπτυξη των μέσων μαζικής επικοινωνίας επηρεάζει τους καταναλωτές δημιουργώντας πολλές φορές πλασματικές (ψεύτικες) ανάγκες. Αυτό οδηγεί τους καταναλωτές να αγοράζουν προϊόντα που δεν τα έχουν πραγματικά ανάγκη (υπερκατανάλωση).

Σας δίνεται το παρακάτω θέμα για μελέτη:

- **«Οι ανάγκες μας είναι βασικό κομμάτι της ζωής μας και έχουν τρεις σημαντικές ιδιότητες: εξέλιξη, κορεσμός και πολλαπλασιασμός»**

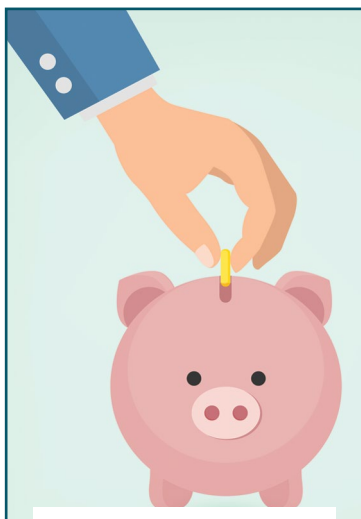


**σκέψου ...
γράψε ...**

Να σκεφτείτε ένα παράδειγμα για κάθε μία από αυτές τις ιδιότητες.

- ▶ Πώς εξελίσσονται οι ανάγκες σας με τα χρόνια;
- ▶ Ποια ανάγκη σας φτάνει σε κορεσμό αφού την καλύψετε;
- ▶ Ποια ανάγκη έχετε που πολλαπλασιάζεται με τον χρόνο;

ΣΤ. Στόχοι και σκέψεις για την ικανοποίηση των αναγκών μας



Βάζοντας στόχους μέσω της αποταμίευσης

Για να καλύψουμε τις βασικές μας ανάγκες πρέπει να βάζουμε στόχους. Η επίτευξη των στόχων μάς κάνει να ζούμε καλά, με άνεση και αξιοπρέπεια. Πώς μπορούμε να διατυπώνουμε στόχους, να κάνουμε συλλογισμούς και να βγάζουμε συμπεράσματα για την ικανοποίηση των αναγκών μας;

⇒ **Διατύπωση στόχων.** Το να θέσουμε στόχους είναι το πιο σημαντικό στοιχείο για να καλύψουμε τις ανάγκες μας. Ένας στόχος είναι κάτι που θέλουμε να πετύχουμε και μας βοηθά να έχουμε ένα σχέδιο για να το κάνουμε. Για παράδειγμα:

- **Στόχος για υγιεινή διατροφή:** Αν θέλεις να τρως υγιεινά, μπορείς να θέσεις ως στόχο να καταναλώνεις περισσότερα φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα. Μπορείς να κάνεις μια λίστα με τα φρούτα και τα λαχανικά που σου αρέσουν και να φτιάξεις το καθημερινό σου πρόγραμμα διατροφής με αυτά.
- **Στόχος για οικονομική διαχείριση:** Αν χρειάζεται να αποταμιεύσεις χρήματα για κάτι σημαντικό, όπως ένα νέο παιχνίδι ή για τη συμ-

μετοχή σου σε μια δραστηριότητα, μπορείς να βάλεις ως στόχο να κρατάς μια μικρή ποσότητα χρημάτων στην άκρη (να αποταμιεύεις) κάθε εβδομάδα.

⇒ **Συλλογισμοί για ικανοποίηση αναγκών.** Όταν σκέφτεσαι πώς να ικανοποιήσεις τις ανάγκες σου, πρέπει να κάνεις συλλογισμούς για να βρεις την καλύτερη λύση. Μερικά ερωτήματα που θα μπορούσες να σκεφτείς είναι:

- Ποιες είναι οι πιο σημαντικές ανάγκες μου τώρα; Μήπως χρειάζομαι περισσότερη ξεκούραση, καλύτερη διατροφή, ή βοήθεια με τη σχολική μου εργασία;
- Πώς μπορώ να καλύψω αυτές τις ανάγκες; Τι βήματα πρέπει να ακολουθήσω; Μπορώ να ζητήσω βοήθεια από τους γονείς μου ή από τους δασκάλους μου;
- Τι περιορισμούς έχω; Έχω περιορισμένα χρήματα και χρόνο; Πώς μπορώ να διαχειριστώ αυτά τα περιορισμένα μέσα;

⇒ **Συμπεράσματα για την ικανοποίηση αναγκών.** Αφού σκεφτείς τους στόχους σου και κάνεις τους αναγκαίους συλλογισμούς, πρέπει στη συνέχεια να οδηγηθείς σε συμπεράσματα για το πώς μπορείς να ικανοποιήσεις τις ανάγκες σου αποτελεσματικά. Όταν βάζουμε στόχους, κάνουμε σκέψεις και βγάζουμε συμπεράσματα, μπορούμε να καλύψουμε τις ανάγκες μας καλύτερα και με πιο οργανωμένο τρόπο. Αυτό μας βοηθά να ζούμε πιο ισορροπημένα και ευτυχισμένα, καθώς ξέρουμε τι πρέπει να κάνουμε για να είμαστε ευχαριστημένοι και να έχουμε όσα χρειαζόμαστε στη ζωή μας.



σκέψου ...
γράψε ...

Όλοι έχουμε ανάγκες, όπως το να είμαστε υγιείς, χαρούμενοι και να νιώθουμε ασφαλείς. Για να ικανοποιήσουμε αυτές τις ανάγκες, βάζουμε στόχους. Για παράδειγμα, αν η ανάγκη σας είναι να γίνετε καλύτεροι/-ες στο σχολείο, ο στόχος σας μπορεί να είναι να διαβάζετε κάθε μέρα με πρόγραμμα και συγκεντρωμένοι/-ες.

Σκεφτείτε μια ανάγκη που έχετε και γράψτε ποιον στόχο θα βάλετε για να την ικανοποιήσετε. Επίσης, γράψτε δύο σκέψεις που σας βοηθούν να πετύχετε αυτόν τον στόχο.

Να χωριστείτε σε ομάδες των δύο-τριών μαθητών/-τριών και να γράψετε ένα σύντομο κείμενο. Στη συνέχεια να το παρουσιάσετε στην τάξη.

▶ Β. Συντελεστές παραγωγής, παραγωγή αγαθών και υπηρεσιών στο πλαίσιο της οικογένειας

Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας της **ενότητας Β**, θα μπορούμε να:


- ▶ ονομάζουμε και να περιγράφουμε τους συντελεστές παραγωγής,
- ▶ ταιριάζουμε προϊόντα με τους αντίστοιχους συντελεστές παραγωγής,
- ▶ εξηγούμε ότι η παραγωγή αγαθών απαιτεί τη δαπάνη πόρων,
- ▶ δίνουμε παραδείγματα παραγωγικών συντελεστών που συμβάλλουν στην παραγωγή αγαθών στο νοικοκυριό και στο ευρύτερο κοινωνικοοικονομικό περιβάλλον.

Ζ. Συντελεστές παραγωγής, αγαθά και υπηρεσίες

Όταν δημιουργούμε, κατασκευάζουμε, παράγουμε προϊόντα χρησιμοποιούμε διάφορους «συντελεστές παραγωγής», δηλαδή τους πόρους (πρώτες ύλες, υλικά) που χρειαζόμαστε. Υπάρχουν τέσσερις βασικοί συντελεστές παραγωγής που μάς βοηθούν να παράγουμε διάφορα προϊόντα. Αυτοί είναι:

- 1. Εργασία:** Εργασία είναι η ανθρώπινη προσπάθεια, σωματική και πνευματική, που έχει ως στόχο να παραγάγουμε κάποιο προϊόν (οι προσπάθειες και οι δεξιότητες των ανθρώπων για να παραγάγουν ένα προϊόν). Αν σκεφτούμε μια πιτσαρία, ο σεφ που φτιάχνει πίτσες και οι σερβιτόροι που συμβάλλουν στην παραγωγή και διάθεση της πίτσας είναι οι «εργάτες» που συμβάλλουν στην παραγωγή πίτσας.

2. **Γη ή έδαφος:** Περιλαμβάνει τη γεωγραφική έκταση, επιφάνεια, υπέδαφος, θάλασσες, ποτάμια, λίμνες και όλες τις ιδιότητες του εδάφους που είναι χρήσιμες για να παραχθεί ένα προϊόν. Για να φτιάξουμε ρούχα, χρειάζονται πρώτες ύλες, βαμβάκι και άλλα υλικά. Το βαμβάκι καλλιεργείται στο έδαφος, άρα η γη είναι ο συντελεστής παραγωγής που χρησιμοποιούμε.
3. **Κεφάλαιο:** Περιλαμβάνει όλα τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται στη διαδικασία της παραγωγής άλλων προϊόντων. Κεφάλαιο είναι όλα τα κτίρια, οι εγκαταστάσεις, τα εργαλεία, τα μηχανήματα που χρειάζονται για να παραγάγουμε προϊόντα. Σκεφτείτε μια κατασκευαστική εταιρεία που φτιάχνει αυτοκίνητα. Τα μηχανήματα και τα εργοστάσια που χρησιμοποιούνται για την κατασκευή των αυτοκινήτων αποτελούν μέρος του κεφαλαίου της.
4. **Επιχειρηματικό πνεύμα/επιχειρηματικότητα:** Το επιχειρηματικό πνεύμα είναι η ιδέα, η οργάνωση και η ικανότητα να φτιάξουμε και να διαχειριστούμε μια επιχείρηση. Είναι η ικανότητα να βρούμε τρόπους να χρησιμοποιούμε τους άλλους συντελεστές παραγωγής για να δημιουργήσουμε κάτι χρήσιμο. Ο/Η ιδιοκτήτης/-τρια μιας εταιρείας που κατασκευάζει κινητά τηλέφωνα, ο οποίος σκέφτεται νέες ιδέες και οργανώνει τη δουλειά για να κατασκευάσει τα κινητά, έχει επιχειρηματικό πνεύμα.



**σκέψου ...
γράψε ...**

Για να φτιάξουμε προϊόντα, χρειαζόμαστε κάποιους συντελεστές παραγωγής. Αυτοί είναι: η *εργασία* (οι άνθρωποι που δουλεύουν), η *γη* (τα υλικά που χρησιμοποιούμε), και το *κεφάλαιο* (τα εργαλεία και τα μηχανήματα).

Σκεφτείτε ένα προϊόν που χρησιμοποιείτε καθημερινά, όπως το ψωμί. Ποιοι συντελεστές παραγωγής χρειάζονται για να φτιαχτεί; Πώς η εργασία, η γη και το κεφάλαιο συμβάλλουν στην παραγωγή αυτού του προϊόντος;

Να χωριστείτε σε ομάδες των δύο-τριών μαθητών/-τριών και να γράψετε ένα σύντομο κείμενο, απαντώντας στα προηγούμενα ερωτήματα-θέματα. Στη συνέχεια να παρουσιάσετε το κείμενό σας στην τάξη.

Αρκετοί οικονομολόγοι υποστηρίζουν ότι το επιχειρηματικό πνεύμα/η επιχειρηματικότητα είναι ένα είδος εργασίας και πρέπει να περιλαμβάνεται στον παραγωγικό συντελεστή *Εργασία* και να μην αποτελεί ξεχωριστό παραγωγικό συντελεστή.

Στη σημερινή εποχή είναι κρίσιμη η διαχείριση των φυσικών πόρων, δηλαδή των στοιχείων της φύσης που χρησιμοποιούνται στην παραγωγική διαδικασία, όπως το πετρέλαιο, το ξύλο, το γλυκό νερό, το φυσικό αέριο και πολλοί άλλοι. Οι φυσικοί πόροι διακρίνονται σε εξαντλήσιμους (όπως το πετρέλαιο) και μη εξαντλήσιμους (όπως η ηλιακή ενέργεια) και αποτελούν βασικό παράγοντα τόσο για την οικονομική ανάπτυξη όσο και για την αειφορία, δηλαδή την ικανότητα του πλανήτη να υποστηρίζει τις ανάγκες των σημερινών και μελλοντικών γενεών.

Η καινοτομική δραστηριότητα, δηλαδή η συνεχής ανάπτυξη νέων προϊόντων και μεθόδων παραγωγής, έχει αλλάξει ριζικά το παραγωγικό τοπίο. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι τα κινητά τηλέφωνα και οι εφαρμογές τους, που όχι μόνο αποτελούν προϊόντα τεχνολογίας, αλλά και εργαλεία με τα οποία πραγματοποιούνται οικονομικές συναλλαγές, παροχή υπηρεσιών, εκπαίδευση και επικοινωνία. Τα ίδια τα υλικά που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή αυτών των συσκευών, όπως σπάνιες γαίες και μέταλλα, αναδεικνύουν τον ρόλο των υλικών συντελεστών και την ανάγκη βιώσιμης εκμετάλλευσής τους.

Συνεπώς, ενώ οι προβλέψεις του Malthus βασίστηκαν σε περιορισμένα τεχνολογικά δεδομένα, η σύγχρονη εποχή μάς δείχνει ότι η καινοτομία και η έξυπνη αξιοποίηση των φυσικών πόρων μπορούν να ανατρέψουν δυσσιώνες προβλέψεις – χωρίς, ωστόσο, να αναιρούν την ανάγκη για υπεύθυνη περιβαλλοντική και παραγωγική στρατηγική.



Ανάγκες- Αγαθά - Παραγωγή - Παραγωγικοί συντελεστές



σκέψου ...
γράψε ...

Να χωριστείτε σε ομάδες των δύο-τριών μαθητών /-τριών και να απαντήσετε στα παρακάτω ερωτήματα:

- ▶ Πώς με λιγότερους πόρους θα επιτύχουμε να παράγουμε τα ίδια αγαθά;
- ▶ Πώς συνδέονται οι φυσικοί πόροι με τη βιωσιμότητα-αιεφορία;

Στη συνέχεια να παρουσιάσετε την απάντησή σας στην τάξη.

Οι συντελεστές παραγωγής συνδυάζονται μεταξύ τους για να παραχθούν τα διάφορα προϊόντα. Μια τηλεόραση δεν παράγεται μόνο με τη χρήση του παραγωγικού συντελεστή εργασία. Για να παραχθεί μια τηλεόραση χρησιμοποιούνται:

- ▶ **Εργασία:** Οι τεχνικοί που συναρμολογούν τις τηλεοράσεις.
- ▶ **Γη:** Τα ορυκτά που χρησιμοποιούνται για την κατασκευή των εξαρτημάτων.
- ▶ **Κεφάλαιο:** Οι μηχανές και τα εργοστάσια στα οποία κατασκευάζονται οι τηλεοράσεις.
- ▶ **Επιχειρηματικό πνεύμα/επιχειρηματικότητα:** Ένας νεαρός επιχειρηματίας, με πάθος για την τεχνολογία και το περιβάλλον, αποφασίζει να δημιουργήσει μια επιχείρηση που μετατρέπει οργανικά απόβλητα σε βιοδιασπώμενα προϊόντα. Ξεκινά με την παραγωγή συσκευασιών από φυτικά υλικά, οι οποίες αντικαθιστούν το πλαστικό στις επιχειρήσεις εστίασης. Για τη χρηματοδότηση της ιδέας του, συμμετέχει σε προγράμματα χρηματοδότησης της νεανικής επιχειρηματικότητας. Παράλληλα, αξιοποιεί τα social media για την προώθηση των προϊόντων και συνεργάζεται με τοπικούς παραγωγούς για την απόκτηση της πρώτης ύλης. Μέσα σε λίγα χρόνια, η επιχείρηση επεκτείνεται και προσφέρει λύσεις σε μεγάλες εταιρείες που επιθυμούν να μειώσουν το οικολογικό τους αποτύπωμα. Με συνεχή έρευνα και ανάπτυξη προσθέτει νέα προϊόντα, όπως οικολογικά μαχαιροπίρουνα και σακούλες, αποδεικνύοντας ότι η καινοτομία και η βιωσιμότητα μπορούν να οδηγήσουν σε επιχειρηματική επιτυχία.

Η. Παραγωγή αγαθών και υπηρεσιών στο πλαίσιο της οικογένειας

Όταν φτιάχνουμε κάτι, όπως ένα παιχνίδι, ένα φαγητό ή ένα έπιπλο, χρειαζόμαστε διάφορους πόρους και συντελεστές παραγωγής. Αυτοί οι πόροι και συντελεστές είναι απαραίτητοι για να δημιουργήσουμε τα αγαθά. Σκεφτείτε ότι είναι σαν τα υλικά που χρειάζονται για να φτιάξουμε μια συνταγή για ένα φαγητό ή ένα γλυκό.

Στο σπίτι μας, συνδυάζουμε διάφορους συντελεστές παραγωγής, κυρίως εργασία, γη και κεφάλαιο για να φτιάξουμε αγαθά. Ας δούμε μερικά παραδείγματα:

- ▶ **Εργασία:** Αν φτιάχνουμε ένα κέικ, χρειάζεται κάποιος να βάλει τις σωστές αναλογίες από τα υλικά, να ανακατέψει τα υλικά, να ψήσει το κέικ και να το διακοσμήσει. Αυτή είναι η εργασία που καταβάλλουμε για να δημιουργήσουμε το κέικ.
- ▶ **Γη:** Για να φτιάξουμε το κέικ, χρειάζονται υλικά όπως αλεύρι, ζάχαρη και αυγά. Αυτά τα υλικά προέρχονται από τη φύση. Το αλεύρι προέρχεται από το σιτάρι που καλλιεργείται στη γη.
- ▶ **Κεφάλαιο:** Στην κουζίνα μας, χρησιμοποιούμε διάφορα εργαλεία όπως το μίξερ, το φούρνο και τα σκεύη μαγειρικής. Αυτό είναι το κεφάλαιο που χρησιμοποιούμε για να παρασκευάσουμε το κέικ.



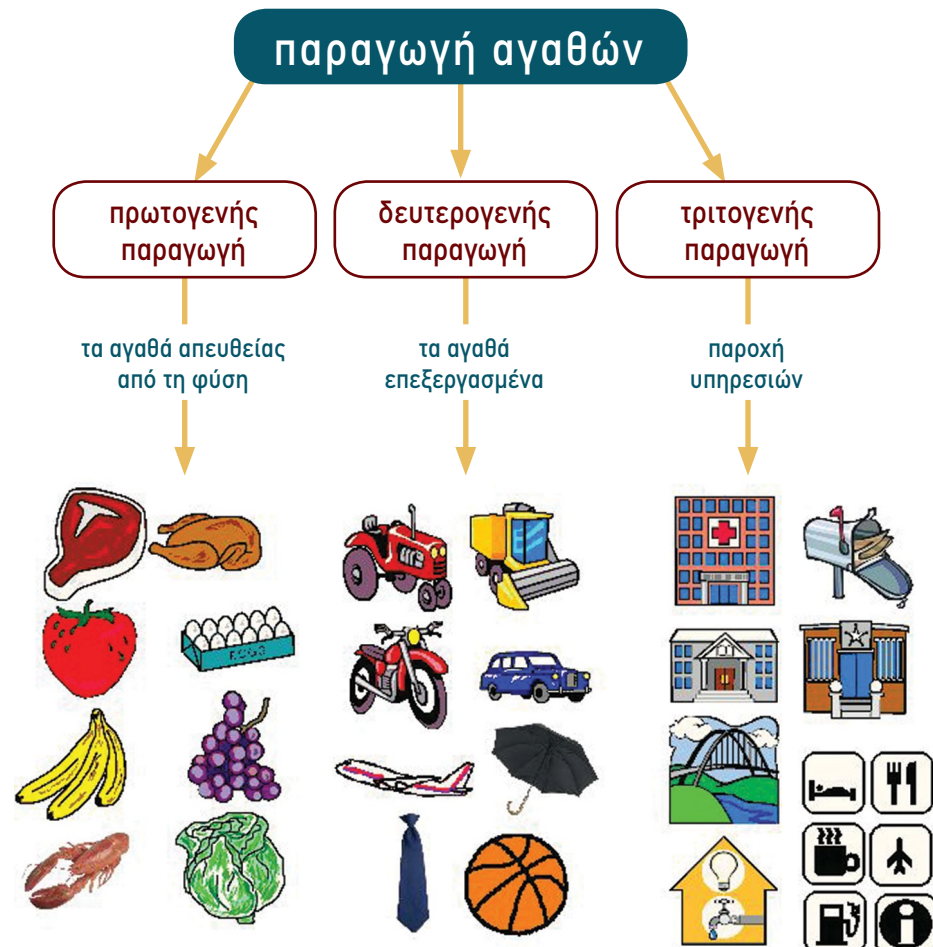
σκέψου ...
γράψε ...

Στην οικογένειά σας παράγετε αγαθά και υπηρεσίες, όπως το φαγητό που μαγειρεύετε ή τα ρούχα που πλένετε. Για να τα παράγετε, χρειάζεστε πόρους και συντελεστές παραγωγής. Οι πόροι είναι τα υλικά που χρησιμοποιείτε, όπως τα τρόφιμα-υλικά ή το απορρυπαντικό. Οι συντελεστές παραγωγής

είναι η εργασία (οι προσπάθειες των μελών της οικογένειας) και το κεφάλαιο (τα εργαλεία όπως οι κατασάρκες ή το πλυντήριο).

Σκεφτείτε μια εργασία που κάνετε στο σπίτι, όπως το μαγείρεμα, και φανταστείτε τι συντελεστές παραγωγής χρειάζονται για να ολοκληρωθεί η διαδικασία του μαγειρέματος σε ένα φαγητό ή γλυκό που εσείς θα επιλέξετε να το μαγειρέψετε ή να το ψήσετε οικογενειακά.

Να χωριστείτε σε ομάδες των δύο-τριών μαθητών/-τριών και να γράψετε ένα σύντομο κείμενο, απαντώντας στο προηγούμενο θέμα/ερώτημα. Στη συνέχεια να το παρουσιάσετε στην τάξη.



Στην κοινωνία μας, οι συντελεστές παραγωγής συνδυάζονται για να δημιουργήσουν αγαθά και υπηρεσίες που όλοι χρειαζόμαστε. Ας δούμε μερικά παραδείγματα:

► **Πρωτογενής Παραγωγή:**

- Γεωργία – καλλιέργεια σιταριού για παραγωγή αλευριού.
- Κτηνοτροφία – εκτροφή αγελάδων για την παραγωγή γάλακτος.
- Αλιεία – αλιεία ψαριών από τη θάλασσα για εμπορική χρήση.

► **Δευτερογενής Παραγωγή:**

- Αρτοποιία – μετατροπή αλευριού σε ψωμί και αρτοσκευάσματα.
- Βιομηχανία επίπλων – επεξεργασία ξύλου για την κατασκευή τραπεζιών και καρεκλών.
- Αυτοκινητοβιομηχανία – συναρμολόγηση εξαρτημάτων για την παραγωγή αυτοκινήτων.

► **Τριτογενής Παραγωγή:**

- Τουρισμός – ξενοδοχειακές υπηρεσίες και φιλοξενία επισκεπτών.
- Εκπαίδευση – παροχή μαθημάτων από σχολεία και πανεπιστήμια.
- Υγεία – ιατρικές υπηρεσίες από νοσοκομεία και ιδιωτικά ιατρεία.

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. ήλιος) και αποτελούν βασικό στοιχείο της διαδικασίας παραγωγής. Η παραγωγή αγαθών και η παροχή υπηρεσιών απαιτεί τη δαπάνη πόρων, οι οποίοι δεν είναι ανεξάντλητοι.



ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Η οικονομική μονάδα του νοικοκυριού είναι βασικός πυλώνας της κοινωνίας μας, καθώς συμβάλλει στην ομαλή λειτουργία της οικονομίας και μάς βοηθά να ζούμε καλύτερα. Είναι σημαντικό να καταλαβαίνουμε τη διαφορά ανάμεσα στην ανάγκη, την επιθυμία και την αξία, γιατί αυτό μας βοηθά να ζούμε μια πιο ισορροπημένη ζωή. Όταν ξέρουμε τι πραγματικά χρειαζόμαστε, τι θέλουμε και τι είναι σημαντικό για εμάς, μπορούμε να πάρουμε καλύτερες αποφάσεις για το μέλλον μας. Η παραγωγή αγαθών, είτε στο σπίτι μας είτε στην ευρύτερη κοινωνία, απαιτεί τη δαπάνη πόρων και τη συνεργασία διαφόρων συντελεστών. Χρησιμοποιώντας εργασία, γη, κεφάλαιο και επιχειρηματικό πνεύμα, μπορούμε να δημιουργούμε όλα τα προϊόντα που χρειαζόμαστε και αγαπάμε. Είτε φτιάχνουμε ένα κέικ, είτε κατασκευάζουμε ένα αυτοκίνητο, αυτοί οι συντελεστές εργάζονται μαζί (συνδυάζονται) για να δημιουργήσουν τα αγαθά και τις υπηρεσίες που χρησιμοποιούμε καθημερινά και ικανοποιούν τις ανάγκες μας.



Ερωτήσεις Αυτοαξιολόγησης

1. Οι βασικές ιδιότητες των αναγκών είναι η εξέλιξη, ο κορεσμός και πολλαπλασιασμός. (Σωστό/Λάθος)
2. Οι παραγωγικοί συντελεστές είναι η Εργασία, η Γη, το Κεφάλαιο και η Επιχειρηματικότητα. (Σωστό/Λάθος)
3. Από τις ιδιότητες των αναγκών να περιγράψετε την ιδιότητα του πολλαπλασιασμού των αναγκών.
4. Ποια είναι η διαφορά της ανάγκης από την επιθυμία;
5. Να περιγράψετε τι είναι οικονομικά αγαθά και να δώσετε τρία παραδείγματα τέτοιων αγαθών.
6. Να γράψετε δυο παραδείγματα εξαντλήσιμων πόρων και δυο παραδείγματα μη εξαντλήσιμων πόρων.
7. Να αναφέρετε τις βασικές διαφορές των όρων «βιώσιμη ανάπτυξη» και «αειφόρος ανάπτυξη».

1.5 Οικογένειες και σύγχρονος τρόπος ζωής: αλλάζω και προσαρμόζομαι



Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας της θεματικής ενότητας, θα μπορούμε να:

- διακρίνουμε τις αλλαγές που έχουν γίνει στην οργάνωση του νοικοκυριού,
- αναγνωρίζουμε την αναγκαιότητα της ίσης συμμετοχής μεταξύ των δύο φύλων στις οικιακές εργασίες,
- κατανοούμε την επιρροή που δέχεται το νοικοκυριό από την οικονομία και την κοινωνία,
- προβάλλουμε την σπουδαιότητα της οικιακής παραγωγής για την αντιμετώπιση των οικονομικών δυσκολιών μέσα στο νοικοκυριό,
- επιχειρηματολογούμε για την αναγκαιότητα καταμερισμού των εργασιών στα μέλη της σύγχρονης οικογένειας και τη σημασία της ισότητας.

Λέξεις-κλειδιά

νοικοκυριό,
καταναλωτισμός,
έμφυλη ισότητα,
οικιακή παραγωγή,
κυκλική οικονομία

Περίληψη

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής και οι μεταβολές που εμφανίζονται μέσα από την ανάπτυξη της κοινωνίας και της οικονομίας, δεν γίνεται να μην επηρεάσει τη λειτουργία της οικογένειας και τα μέλη της. Οι τεχνολογικές εξελίξεις και η αλλαγή της νοοτροπίας που υπήρχε τα προηγούμενα χρόνια, σχετικά με τις εργασίες που πρέπει να γίνουν σε ένα νοικοκυριό, όπου το μεγαλύτερο μέρος έπεφτε στη γυναίκα, ανήκουν στο παρελθόν. Η θέση, πλέον, της γυναίκας έχει αποκτήσει μεγαλύτερο μέρος στην οικονομική λειτουργία ενός νοικοκυριού και έχει αποδειχθεί ότι οι γυναίκες μοιράζονται τα ίδια βάρη στην αγορά εργασίας με τους άνδρες. Ολοένα και περισσότερες γυναίκες διεκδικούν

αντίστοιχες θέσεις με τους άνδρες στην αγορά εργασίας, δημιουργώντας έτσι νέες συνθήκες που επηρεάζουν και την οικονομία ενός νοικοκυριού.

A. Οι αλλαγές στην οργάνωση του νοικοκυριού

Το νοικοκυριό, ως ένας κοινωνικός και οικονομικός θεσμός, επηρεάζεται από τις κοινωνικές μεταβολές και αλλάζει από χώρα σε χώρα, από περιοχή της γης σε περιοχή, και από εποχή σε εποχή. Τα τελευταία χρόνια, υπάρχουν πολλές αλλαγές, οι οποίες εντοπίζονται κυρίως στον τρόπο οργάνωσής του.

Σήμερα, παρατηρείται μείωση των προϊόντων που παράγουν τα μέλη του νοικοκυριού για αυτοκατανάλωση και αύξηση αυτών που αγοράζουν για να καλύψουν τις αντίστοιχες ανάγκες. Αυτό συνεπάγεται και την άνοδο του καταναλωτισμού από αυτά, της τάσης δηλαδή να αποκτούν όλο και περισσότερα υλικά αγαθά.

Ακόμη, στις μέρες μας, όλο και περισσότερο τα γυναικεία μέλη του νοικοκυριού εργάζονται εκτός σπιτιού και έτσι απολαμβάνουν περισσότερη οικονομική ανεξαρτησία σχετικά με το παρελθόν. Αυτό, δημιουργεί και την ανάγκη για μεγαλύτερη συμμετοχή των ανδρών στις εργασίες του νοικοκυριού, που επιδρά θετικά στα άτομα και την κοινωνία.

Οι γυναίκες έχουν περισσότερο ελεύθερο χρόνο να φροντίσουν τον εαυτό και τα παιδιά τους, βελτιώνοντας έτσι την αυτοπεποίθησή τους και πιθανώς και την ποιότητα της σχέσης με τον σύζυγό τους. Έτσι, μέσα στο νοικοκυριό προωθούνται συμπεριφορές που περνάνε μέσα στην κοινωνία και ενισχύουν την έμφυλη ισότητα.

B. Οι συνθήκες διαβίωσης του νοικοκυριού

Όπως είδαμε, το νοικοκυριό αποτελείται από ένα άτομο ή μια ομάδα, η οποία στοχεύει στην απόκτηση όλο και περισσότερων οικονομικών πόρων για την κάλυψη των αναγκών των μελών του. Οι συνθήκες διαβίωσης του νοικοκυριού εξαρτώνται ακριβώς από τη δυνατότητά του να εξασφαλίσει τους απαραίτητους πόρους για την κάλυψη τουλάχιστον των βασικών αναγκών του, όπως είναι η στέγαση, η τροφή, η θέρμανση και η πρόσβαση σε ποιοτική εκπαίδευση και υγεία.

Σε περιόδους που σε μια κοινωνία υπάρχει καλό οικονομικό κλίμα, το οποίο οδηγεί σε χαμηλή ανεργία και υψηλούς μισθούς, αυξάνονται οι πιθανότητες βελτίωσης των συνθηκών διαβίωσης των νοικοκυριών. Αντίθετα, σε καταστάσεις οικονομικής κρίσης και ύφεσης, εμφανίζεται πτώση της αγοραστικής δύναμης των νοικοκυριών, με αποτέλεσμα την αδυναμία ικανοποίησης των περισσότερων αναγκών τους και έτσι την χειροτέρευση των συνθηκών διαβίωσής τους. Στην πρόσφατη περίοδο της οικονομικής κρίσης στην Ελλάδα, υπολογίζεται ότι τα νοικοκυριά έχασαν το ένα τέταρτο του εισοδήματός τους, το ποσοστό της φτώχειας υπερδιπλασιάστηκε και ο αριθμός των νοικοκυριών που αδυνατούσε να καλύψει μεγάλο μέρος των βασικών του αναγκών αυξήθηκε.

σκέψου ...
συζήτησε



Να σκεφτείτε και να συζητήσετε ποια προβλήματα μπορούν να δημιουργηθούν στα νοικοκυριά, όταν στην κοινωνία επικρατούν μεγάλα ποσοστά ανεργίας και φτώχειας.

Γ. Επίλυση οικονομικών προβλημάτων μέσα στο νοικοκυριό

Η κυκλική οικονομία είναι ένα σύστημα στο οποίο τα προϊόντα και τα υλικά χρησιμοποιούνται ξανά και ξανά, αντί να πετιούνται. Στόχος της είναι να μειώσει τα απορρίμματα, να προστατεύει το περιβάλλον και να εξοικονομεί φυσικούς πόρους.

Οικιακή παραγωγή λέγεται η παραγωγή αγαθών και η παροχή υπηρεσιών που γίνεται από το ίδιο το νοικοκυριό και προορίζεται για αυτοκατανάλωση, όπως η παρασκευή διάφορων ειδών διατροφής και καθαρισμού, η φροντίδα και η μελέτη των παιδιών, η καθαριότητα του σπιτιού κ.ά.

Ακόμη, τα νοικοκυριά μπορούν να υιοθετήσουν στην καθημερινή τους ζωή την πρακτική της κυκλικής οικονομίας, δηλαδή να επαναχρησιμοποιούν, να ανταλλάσσουν, να ανακυκλώνουν και να επισκευάζουν υλικά και προϊόντα, ώστε να μεγεθύνουν τον κύκλο ζωής τους και έτσι να εξοικονομούν χρήματα από την αγορά νέων.



Κυκλική
οικονομία

σκέψου ...
γράψε ...



Να σκεφτείτε και να φτιάξετε έναν κατάλογο από προϊόντα και υλικά στα οποία μπορεί να εφαρμοστεί η πρακτική της κυκλικής οικονομίας.



ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Στην ενότητα προσδιορίσαμε τις βασικές αλλαγές που έγιναν στην οργάνωση του νοικοκυριού, εστιάζοντας στην αλλαγή του ρόλου του γυναικείου φύλου. Στην συνέχεια, υποστηρίξαμε ότι τα νοικοκυριά επηρεάζονται από τις οικονομικές και τις κοινωνικές συνθήκες και τέλος, προτείναμε τρόπους αντιμετώπισης οικονομικών προβλημάτων των νοικοκυριών, όπως είναι η αύξηση της οικιακής παραγωγής και η κυκλική οικονομία.



Ερωτήσεις Αυτοαξιολόγησης

1. Να περιγράψετε δύο αλλαγές που έχουν γίνει στην οργάνωση του νοικοκυριού τα τελευταία 20 χρόνια.
2. Να περιγράψετε τι συμβαίνει στις συνθήκες διαβίωσης των νοικοκυριών σε περιόδους οικονομικής κρίσης.
3. Να εντοπίσετε ένα πρόβλημα ενός σύγχρονου νοικοκυριού, να εξηγήσετε τα πιθανά αίτια για τη δημιουργία του προβλήματος που εντοπίσατε και να αναφέρετε τις πιθανές επιδράσεις που μπορεί να έχει το πρόβλημα αυτό στη ζωή της οικογένειας.
4. Να ορίσετε την κυκλική οικονομία και να δώσετε δύο παραδείγματα κυκλικής οικονομίας.
5. Να δώσετε παραδείγματα προϊόντων, τα οποία μπορούν να παράγουν τα νοικοκυριά για αυτοκατανάλωση.
6. Να γράψετε ένα σύντομο κείμενο 100 λέξεων με τα επιχειρήματά σας για την αναγκαιότητα του καταμερισμού των εργασιών στα μέλη της σύγχρονης οικογένειας και τη σημασία της ισότητας.

1.6 Η αβεβαιότητα στη ζωή της οικογένειας: κατανοώ και αντιμετωπίζω



Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας της θεματικής ενότητας, θα μπορούμε να:

- εντοπίζουμε τις καταστάσεις που δημιουργούν αβεβαιότητα στην οικογένεια,
 - ορίζουμε τις έννοιες της εργασίας, της ανεργίας και της αεργίας,
 - διακρίνουμε τις βασικές επιπτώσεις της ανεργίας,
- καθορίζουμε τους τρόπους αντιμετώπισης των αβέβαιων καταστάσεων που βιώνουν οι οικογένειες.

Λέξεις-κλειδιά

εργασία, ανεργία,
αεργία, δάνειο,
αποταμίευση,
δομές κοινωνικής
πρόνοιας

Περίληψη

Η εξέλιξη της κοινωνίας είναι στενά συνδεδεμένη με την εξέλιξη της οικογένειας και το αντίστροφο. Το γεγονός αυτό μπορεί να επηρεάσει σε σημαντικό βαθμό τα μέλη μιας οικογένειας. Η τεράστια εξέλιξη στον τρόπο ζωής των ανθρώπων δημιουργεί ένα νέο περιβάλλον εντός του οικογενειακού θεσμού, με αποτέλεσμα την εμφάνιση, κάποιες φορές, αρνητικών καταστάσεων και συνθηκών που έχουν ως συνέπεια τη μεταβολή των ρόλων των μελών. Φαινόμενα, όπως η ανεργία, φέρνουν τα μέλη μιας οικογένειας αντιμέτωπα με ψυχολογικές επιπτώσεις και συνθήκες, οι οποίες εμφανίζονται με μεγαλύτερη συχνότητα απ' όσο στο παρελθόν. Ωστόσο, η ανάπτυξη της τεχνολογίας και των επιστημών ψυχικής υγείας, με τη μέριμνα του κράτους, βοηθά στην αντιμετώπιση τέτοιων καταστάσεων.

A. Καταστάσεις αβεβαιότητας και αλλαγής στην οικογένεια

Η οικογένεια, όπως είδαμε, είναι ένας κοινωνικός θεσμός ο οποίος, επειδή καλύπτει βασικές ανάγκες στα μέλη της, όπως είναι η παροχή τροφής και στέγασης, δημιουργεί ένα κλίμα ασφάλειας σε αυτά. Όμως, υπάρχουν καταστάσεις τις οποίες η οικογένεια αδυνατεί να αντιμετωπίσει, με αποτέλεσμα την απώλεια αυτού του θετικού κλίματος.

Αυτές οι καταστάσεις χαρακτηρίζονται από αβεβαιότητα, η οποία σημαίνει μια προβληματική κατάσταση, για την οποία οι άνθρωποι δεν έχουν επαρκείς ή κατάλληλες πληροφορίες για να δώσουν λύση. Τέτοιες καταστάσεις αφορούν αφενός γεγονότα που συμβαίνουν στο εσωτερικό της οικογένειας, όπως η αλλαγή του τόπου κατοικίας, το διαζύγιο, η ασθένεια ή ο θάνατος ενός μέλους κ.ά. και αφετέρου γεγονότα που συμβαίνουν στην ευρύτερη κοινωνία, όπως είναι οι οικονομικές κρίσεις, και τα οποία μπορούν να επηρεάσουν την οικογένεια και συνήθως να την οδηγήσουν σε οικονομική αστάθεια, ανεργία των μελών της ή ακόμη και σε οικονομική καταστροφή.

Οι συνέπειες τέτοιων καταστάσεων είναι πολλαπλές για τα μέλη και τη συνοχή της οικογένειας. Τα άτομα πιθανώς να εκδηλώσουν αγχώδεις διαταραχές, κατάθλιψη, τάση για εξαρτήσεις από ουσίες ή αλκοόλ, ενώ οι έφηβοι παραβατική συμπεριφορά. Ακόμη, ενδέχεται να δημιουργηθούν εντάσεις, διαφονίες και διαπληκτισμοί μεταξύ των γονέων και μεταξύ των γονέων και των παιδιών.



σκέψου ...
συζήτησε ...
μοιράσου

Να σκεφτείτε τις συνέπειες που μπορεί να έχει στα μέλη μιας οικογένειας το διαζύγιο μεταξύ των γονέων.

B. Η ανεργία ως κατάσταση αβεβαιότητας στην οικογένεια

Μια από τις πιο δύσκολες καταστάσεις που μπορεί να αντιμετωπίσει μια οικογένεια είναι η έλλειψη οικονομικών πόρων και έτσι η αδυναμία να καλύψει τις βασικές ανάγκες επιβίωσης των μελών της. Μια τέτοια κατάσταση δημιουργείται συνήθως εξαιτίας της ανεργίας των γονέων.

Ανεργία ονομάζεται η κατάσταση στην οποία μπορεί να βρεθεί ένα άτομο όταν αδυνατεί να βρει εργασία, ενώ το επιθυμεί. Από την άλλη πλευρά, αεργία είναι η κατάσταση στην οποία ένα άτομο δεν εργάζεται επειδή δεν το θέλει. Σε αντίθεση με αυτές τις δύο έννοιες βρίσκεται η εργασία, η οποία δηλώνει την κατάσταση στην οποία ένα άτομο προσφέρει υπηρεσίες με αντάλλαγμα την οικονομική του αμοιβή.

Οι επιπτώσεις της ανεργίας είναι πολλές και μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την ομαλή συνέχεια της ζωής μιας οικογένειας, η οποία πιθανότατα θα βρεθεί σε κατάσταση φτώχειας. Έτσι, θα αδυνατεί να εκπληρώσει και τις κύριες λειτουργίες της, οι οποίες, όπως είδαμε, είναι η διαπαιδαγώγηση και η ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των μελών της και η αναπαραγωγή νέων.



σκέψου ...
συζήτησε ...
μοιράσου

Να σκεφτείτε τις επιπτώσεις που μπορεί να έχει η ανεργία στην ψυχική υγεία των ατόμων και στις σχέσεις τους με τα άλλα άτομα.

Γ. Η αντιμετώπιση καταστάσεων αβεβαιότητας μέσα στην οικογένεια

Όπως είδαμε, τη σημερινή εποχή, η οικογένεια έρχεται αντιμέτωπη με πλήθος δύσκολων καταστάσεων, για τις οποίες πρέπει να βρει λύσεις. Είναι σημαντικό, λοιπόν, τα μέλη της οικογένειας να αποκτήσουν δεξιότητες πρόληψης, αλλά και επιτυχούς αντιμετώπισής τους, ώστε να μειωθούν οι πιθανές αρνητικές τους επιπτώσεις.

Αν και η κάθε οικογένεια αναπτύσσει τους δικούς της μηχανισμούς επίλυσης τέτοιων καταστάσεων, όλες οι οικογένειες μπορούν να ακολουθήσουν κάποιες πρακτικές, ώστε να προλάβουν τη δημιουργία τους ή να διευκολύνουν την αντιμετώπισή τους. Μια τέτοια πρακτική είναι η αποταμίευση, η συσσώρευση δηλαδή χρημάτων για μελλοντική χρήση, ώστε να αντιμετωπιστούν οικονομικές δυσκολίες, πιθανή ανεργία ενός γονέα ή πληρωμή της δόσης ενός δανείου κ.ά.

Τέλος, είναι σημαντικό ακόμη η κάθε οικογένεια να γνωρίζει τις κρατικές δομές κοινωνικής πρόνοιας, στις οποίες μπορεί να απευθυνθεί σε οποιαδήποτε περίπτωση κρίσης στις οικογενειακές σχέσεις ή συναισθηματικής αστάθειας οποιουδήποτε μέλους της. Τέτοιες δομές είναι τα κέντρα ψυχικής υγείας, τα κέντρα οικογενειακού προγραμματισμού, οι συμβουλευτικοί σταθμοί μητρότητας κ.ά.



σκέψου ...
συζήτησε ...
μοιράσου

Να σκεφτείτε τρόπους με τους οποίους οι οικογένειες μπορούν να κάνουν σωστή οικονομική διαχείριση και να συζητήσετε τα θετικά και τα αρνητικά τους.



Στην ενότητα προσδιορίσαμε τις διάφορες καταστάσεις που μπορούν να δημιουργήσουν αβεβαιότητα στην οικογένεια, όπως είναι το διαζύγιο ή μία ασθένεια. Στη συνέχεια, εστιάσαμε στα χαρακτηριστικά και τις επιπτώσεις της ανεργίας, ως μίας από τις πιο συχνές αλλά και δυσχερείς τέτοιες καταστάσεις. Τέλος, κάναμε αναφορά στην αναγκαιότητα αντιμετώπισης αυτών και προτείναμε μερικούς ενδεδειγμένους τρόπους για να γίνει αυτό.



Ερωτήσεις Αυτοαξιολόγησης

1. Να περιγράψετε τρεις καταστάσεις που μπορούν να δημιουργήσουν προβλήματα σε μια οικογένεια.
2. Να δώσετε τους ορισμούς της ανεργίας και της αεργίας και να βρείτε τη βασική διαφορά τους.
3. Να εντοπίσετε τις βασικές επιπτώσεις που μπορεί να έχει η ανεργία για τη συνέχιση της ομαλής ζωής μιας οικογένειας.
4. Να αναφέρετε κρατικές υπηρεσίες, στις οποίες μπορεί να απευθυνθεί μια οικογένεια όταν αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα.
5. Γιατί είναι σημαντικό μια οικογένεια να προετοιμάζεται και να προνοεί, ώστε να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά αβεβαιότητες και αλλαγές του μέλλοντος;
6. Να εξηγήσετε τις έννοιες δάνειο και ασφάλιση. Να δώσετε δυο παραδείγματα διαφορετικών κατηγοριών δανείων και δυο παραδείγματα διαφορετικών ειδών ασφάλισης.
7. Να περιγράψετε τις τρεις σημαντικότερες οικονομικές αποφάσεις που πρέπει να πάρει μια τετραμελής οικογένεια (με παιδιά ηλικίας 9 και 13 ετών).

Η προστασία της οικογένειας: ένας θεμέλιος λίθος της κοινωνίας

ΑΦΙΕΡΩΜΑ: Η προστασία της οικογένειας

Η οικογένεια αποτελεί έναν «ανεκτίμητο θησαυρό» για την ανθρώπινη κοινωνία. Αποτελεί τον πυρήνα, όπου δημιουργούνται σημαντικοί δεσμοί αγάπης, αλληλεγγύης και ανάπτυξης. Η προστασία της οικογένειας θεωρείται πρωταρχικό καθήκον, καθώς η ευημερία της οικογένειας συνδέεται άμεσα με την ευημερία της κοινωνίας συνολικά.

Οικογένεια σημαίνει πολλά πράγματα διαφορετικά για διάφορους ανθρώπους. Ανεξάρτητα από τη μορφή της, η οικογένεια παρέχει έναν χώρο, όπου τα μέλη της αναπτύσσουν ταυτότητα, αξίες και πεποιθήσεις. Είναι ένας χώρος ασφάλειας και αγάπης, όπου τα παιδιά μαθαίνουν τα πρώτα διδάγματα σχετικά με τον κόσμο. Ωστόσο, η οικογένεια μπορεί να αντιμετωπίσει πολλούς κινδύνους και η προστασία της είναι αναγκαία για τη διασφάλιση της ευημερίας όλων των μελών της.

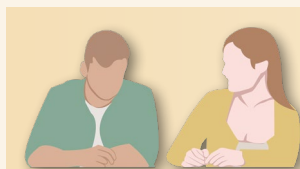


Η προστασία της οικογένειας

Μία από τις σημαντικότερες πτυχές της προστασίας της οικογένειας είναι η παροχή υποστήριξης και εκπαίδευσης στους γονείς. Οι γονείς πρέπει να είναι προετοιμασμένοι για τον ρόλο τους, προκειμένου να παρέχουν την καλύτερη δυνατή φροντίδα στα παιδιά τους. Επιπλέον, οι «κοινοτήτες» και οι κυβερνήσεις πρέπει να παρέχουν πόρους και υποδομές που υποστηρίζουν τις οικογένειες, όπως παιδικούς σταθμούς, σχολεία και υπηρεσίες υγείας.

Επιπρόσθετα, η προστασία της οικογένειας σημαίνει και προστασία από τη βία και την εκμετάλλευση. Οι οικογένειες πρέπει να έχουν το δικαίωμα να ζουν χωρίς φόβο και βία. Η κοινωνία, πρέπει να διασφαλίζει ότι υπάρχουν νόμοι και υποστηρικτικές υπηρεσίες για την πρόληψη και την αντιμετώπιση της ενδοοικογενειακής βίας, σωματικής και ψυχολογικής.

Σε μια εποχή που κυριαρχεί η τεχνολογία, η προστασία της οικογένειας περιλαμβάνει επίσης και τη διαφύλαξη της «ιδιωτικότητας» και των προσωπικών δεδομένων των μελών της. Πρέπει να εξασφαλίζουμε ότι η ψηφιακή επικοινωνία διεξάγεται με ασφάλεια και σεβασμό στα προσωπικά δεδομένα.



Σας δίνεται το παρακάτω θέμα για μελέτη:

«Ενδοοικογενειακές υποθέσεις - εξέταση της ενδοοικογενειακής βίας ως μία από τις πιο κοινές και λιγότερο ορατές μορφές βίας»

Να χωριστείτε σε δυάδες και να απαντήσετε στο θέμα που σας δόθηκε. Στη συνέχεια, να παρουσιάσετε την εργασία σας στην τάξη.

► Η προστασία της οικογένειας, του γάμου, της γονεϊκότητας και της παιδικής ηλικίας από το κράτος

Η προστασία της οικογένειας, του γάμου, της γονεϊκότητας και της παιδικής ηλικίας από το κράτος, με το κατάλληλο θεσμικό πλαίσιο, αποτελεί τον πυρήνα της κοινωνίας. Οι νόμοι και οι πολιτικές που αφορούν στα παιδιά έχουν ως στόχο τη διατήρηση ενός ασφαλούς και υγιούς περιβάλλοντος για την ανάπτυξή τους.

Ο γάμος αποτελεί θεσμό της κοινωνίας και το κράτος έχει αναλάβει την προστασία του. Αυτό συμβαίνει μέσω του νομικού πλαισίου που ρυθμίζει θέματα που σχετίζονται με τον γάμο, το διαζύγιο και τη συμβίωση. Οι νόμοι για τον γάμο προσφέρουν νομική ασφάλεια στα ζευγάρια και τα παιδιά τους, εξασφαλίζοντας δικαιώματα, υποχρεώσεις και προστασία σε περίπτωση διαζυγίου των γονέων.



Σας δίνεται το παρακάτω θέμα για συζήτηση:

«Τα δικαιώματα των παιδιών»

Να μελετήσετε σε дуάδες τα άρθρα 28 και 29 της Σύμβασης των Δικαιωμάτων του Παιδιού, τα οποία αφορούν στην εκπαίδευση των παιδιών.

Κατόπιν, να παρουσιάσετε στην τάξη ζητήματα όπως υποχρεώσεις και ευθύνες των κρατών στο πλαίσιο της Σύμβασης και τρόπους διεκδίκησης αυτών των δικαιωμάτων των παιδιών.

Η γονεϊκότητα αποτελεί επίσης σημαντικό μέρος του νομικού πλαισίου. Η σχετική νομοθεσία προστατεύει τα δικαιώματα των παιδιών και ρυθμίζει θέματα, όπως η υιοθεσία και η κηδεμονία. Ο στόχος είναι να διασφαλιστεί η προστασία και η ευημερία των παιδιών και η πρόληψη κάθε μορφής κακοποίησης.

► Η ειδική φροντίδα για τις πολύτεκνες οικογένειες, τους/τις χήρους/-ες και τα ορφανά του πολέμου

Στη σημερινή κοινωνία, η φροντίδα και η υποστήριξη των πολύτεκνων οικογενειών, των χήρων/-ών και των ορφανών που «έχουν πληγεί» από τον πόλεμο, αποτελεί ένα θέμα πρωταρχικής σημασίας. Είναι ανάγκη να αναδειξουμε και να παράσχουμε ειδική φροντίδα και υποστήριξη σε αυτές τις ομάδες.

Οι πολύτεκνες οικογένειες αποτελούν έναν σημαντικό πυλώνα της κοινωνίας μας. Οι γονείς αυτών των οικογενειών αντιμετωπίζουν μεγάλες προκλήσεις στη φροντίδα των παιδιών τους και στην εξασφάλιση των βασικών αναγκών τους. Είναι αναγκαίο να δώσουμε προτεραιότητα στην παροχή οικονομικής ενίσχυσης, εκπαιδευτικών προνομίων και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης σε αυτές τις οικογένειες, για να διασφαλίσουμε την ανάπτυξη και την ευημερία των παιδιών τους.

Οι χήρες και τα ορφανά που προέκυψαν από τον πόλεμο, είναι επίσης ομάδες ατόμων/πολιτών, που χρειάζονται ιδιαίτερη «φροντίδα». Αυτοί οι άνθρωποι έχασαν τους συζύγους ή τους γονείς τους σε καταστάσεις συναισθηματικής και οικονομικής δυσκολίας. Είναι σημαντικό να εξασφαλίσουμε ότι αυτές οι οικογένειες έχουν πρόσβαση σε υπηρεσίες, όπως ψυχολογική υποστήριξη, ιατρική φροντίδα και εκπαίδευση.

Επιπρόσθετα, πρέπει να δημιουργηθούν προγράμματα επαγγελματικής κατάρτισης και επανεκπαίδευσης, που θα επιτρέψουν σε αυτούς τους ανθρώπους να αποκτήσουν νέες δεξιότητες και ευκαιρίες για εργασία. Η ανάγκη για ειδική φροντίδα σε αυτές τις περιπτώσεις, πρέπει να ενσωματώνεται σε έναν ευρύτερο διάλογο για την ειρήνη και την ανθρώπινη αξιοπρέπεια.

Η κοινωνία μας οφείλει να αναγνωρίσει τη θυσία και τον πόνο αυτών των ανθρώπων και να δράσει για την παροχή της αναγκαίας υποστήριξης. Μόνο με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να κάνουμε την κοινωνία μας πιο ανθρώπινη και αλληλέγγυα.



Αγαπάμε και προστατεύουμε τα παιδιά όλου του κόσμου



Ψηφιακό
Γλωσσάρι
Προστασία
της οικογένειας



Σας δίνεται το παρακάτω κείμενο:

«Οι πολύτεκνες οικογένειες αποτελούν έναν σημαντικό πυλώνα της κοινωνίας μας. Οι γονείς αυτών των οικογενειών αντιμετωπίζουν μεγάλες προκλήσεις στη φροντίδα των παιδιών τους και στην εξασφάλιση των βασικών αναγκών τους. Είναι αναγκαίο να δώσουμε προτεραιότητα στην παροχή οικονομικής ενίσχυσης, εκπαιδευτικών προνομίων και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης σε αυτές τις οικογένειες, για να διασφαλίσουμε την ανάπτυξη και ευημερία των παιδιών τους».

Με βάση το κείμενο που διαβάσατε, να σχολιάσετε την τη σημασία της ύπαρξης ποικίλων προνομίων στις πολύτεκνες και τρίτεκνες οικογένειες. Στη συνέχεια να δώσετε παραδείγματα συγκριμένων προνομίων που παρέχονται στις πολύτεκνες και τρίτεκνες οικογένειες στην Ελλάδα.

Πρόσθετες πηγές

Για να μπορέσουμε να κατανοήσουμε καλύτερα τη σπουδαία σημασία που έχει η προστασία της οικογένειας και των μελών της, χρήσιμο θα ήταν να ανατρέξουμε στο άρθρο 21 του ελληνικού συντάγματος, όπου αναφέρονται τα εξής:

- 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 ορίζει ο νόμος.
- 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 την 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.

<https://www.hellenicparliament.gr/Vouli-ton-Ellinon/To-Politevma/Syntagma/article-21/>

Παράρτημα

- ▶ Όταν μιλάμε για ανάπτυξη σε μια κοινωνία, εννοούμε την αύξηση της παραγωγής των αγαθών, του πλούτου και της ευημερίας. Η σημερινή αντίληψη για την ανάπτυξη της κοινωνίας δεν περιορίζεται μόνο στην οικονομική ευημερία, αλλά διευρύνεται στη συνολική βελτίωση της ποιότητας ζωής. Πρόκειται δηλαδή γι' αυτό που ονομάζουμε **βιώσιμη ανάπτυξη**.
- ▶ Το «**πράσινο σπίτι**», στο πλαίσιο της βιώσιμης ανάπτυξης, περιγράφει ένα κτήριο ή ένα σπίτι που έχει σχεδιαστεί, κατασκευαστεί και λειτουργεί με βάση πρακτικές και τεχνολογία που έχουν στόχο τη μείωση του ανθρώπινου αποτυπώματος στο περιβάλλον και την προστασία της φύσης.
- ▶ **Οικολογική συνείδηση** έχουμε, όταν είμαστε ευαισθητοποιημένοι στα περιβαλλοντικά θέματα, σκεφτόμαστε τις επιπτώσεις των δράσεών μας στο περιβάλλον και την παγκόσμια οικολογική ισορροπία και, βέβαια, ενεργούμε ανάλογα. Οικολογική συνείδηση σημαίνει τη συνειδητή επιλογή κατανάλωσης προϊόντων και την υιοθέτηση πρακτικών που μειώνουν το αρνητικό περιβαλλοντικό αποτύπωμα της μόδας στο φυσικό περιβάλλον. Η οικολογική συνείδηση στην επιλογή καταναλωτικών αγαθών, π.χ. ρούχων, σημαίνει να προτιμάμε προϊόντα από βιώσιμες πηγές, όπως οργανικό βαμβάκι και ανακυκλωμένα υλικά, μειώνοντας την περιβαλλοντική επιβάρυνση. Σημαίνει όμως και μην υπερκαταναλώνουμε, να αγοράζουμε λιγότερα, αλλά υψηλής ποιότητας ρούχα που διαρκούν περισσότερο, να επαναχρησιμοποιούμε και να επισκευάζουμε τα παλιά ρούχα.
- ▶ Αν σκεφτόμαστε ότι οι καταναλωτικές μας επιλογές έχουν συνέπειες στο περιβάλλον και στον πλανήτη Γη, είναι ένα σημαντικό βήμα προς τη δημιουργία μιας βιώσιμης κοινωνίας. Υπευθυνότητα στις **καταναλωτικές μας επιλογές**, για παράδειγμα στις αγορές που σχετίζονται με τη διατροφή μας, σημαίνει να είμαστε ενημερωμένοι για την προέλευση των τροφίμων μας. Όταν επιλέγουμε τρόφιμα που προέρχονται από βιώσιμες πηγές και σεβόμαστε τα δικαιώματα των εργαζομένων, συνεισφέρουμε στη διαμόρφωση μιας δίκαιης και υγιούς παραγωγικής αλυσίδας.
- ▶ Η φράση «**μέτρον άριστον**» στη διατροφή σημαίνει να αναγνωρίζουμε τη δύναμη που κρύβεται πίσω από την επιλογή των τροφίμων μας. Αποτελεί έκκληση για σύνεση, σοφία, και συνειδητοποίηση. Η καθημερινή μας διατροφή, αποτελεί έναν καθρέφτη του τρόπου ζωής μας, αλλά και της επίδρασής μας στον κόσμο.
- ▶ Σε κάθε γεύμα, έχουμε την ευθύνη να συνδυάσουμε την απόλαυση με την υγεία, με σεβασμό τόσο στον εαυτό μας, όσο και στο περιβάλλον. Με αγάπη στην υγεία του σώματος και σεβασμό στη Γη, καλλιεργούμε μια σχέση με τη **διατροφή** που αντικατοπτρίζει τη σοφία του ρητού «μέτρον άριστον», που μας καλεί να ζούμε με μέτρο και αρετή.
- ▶ Η **αιεφόρος ανάπτυξη** και η **βιώσιμη ανάπτυξη** είναι έννοιες στενά συνδεδεμένες, αλλά με μικρές διαφορές. Αειφόρος ανάπτυξη σημαίνει ανάπτυξη που ικανοποιεί τις ανάγκες του παρόντος χωρίς να θέτει σε κίνδυνο τις δυνατότητες των μελλοντικών γενεών να καλύψουν τις δικές τους. Εστιάζει στη διατήρηση των φυσικών πόρων και την ισορροπία μεταξύ περιβάλλοντος, οικονομίας και κοινωνίας. Η βιώσιμη ανάπτυξη αφορά τη διαρκή και μακροπρόθεσμη πρόοδο μιας κοινωνίας, διασφαλίζοντας οικονομική σταθερότητα, κοινωνική δικαιοσύνη και περιβαλλοντική προστασία. Περιλαμβάνει και την αειφορία, αλλά επεκτείνεται σε κοινωνικούς και οικονομικούς παράγοντες, όπως η ισότητα και η ποιότητα ζωής.

Γλωσσάρι

ανιδιοτελής: Αυτός που ενεργεί χωρίς να σκοπεύει να κερδίσει κάτι, ηθικό ή υλικό.

δήμος (στην αρχαία Ελλάδα): Η βασική μονάδα της πολιτείας με τους πολίτες μιας περιοχής. Κάθε Δήμος είχε δικές του υποθέσεις, όπως η εκπαίδευση και η διοίκηση και οι πολίτες συμμετείχαν ενεργά στη λήψη αποφάσεων και την πολιτική ζωή.

ιστολόγιο: Μια ιστοσελίδα όπου κάποιος γράφει άρθρα, σκέψεις ή ειδήσεις για διάφορα θέματα. Οι αναρτήσεις εμφανίζονται συνήθως σε χρονολογική σειρά και οι αναγνώστες μπορούν να τις διαβάσουν και να σχολιάζουν.

κοινωνικοί θεσμοί: Οι οργανωμένες δομές και κανόνες που βοηθούν μια κοινωνία να λειτουργεί σωστά, όπως η οικογένεια, το σχολείο, η θρησκεία και οι νόμοι. Αυτοί οι θεσμοί καθορίζουν πώς οι άνθρωποι ζουν και συνεργάζονται μεταξύ τους.

οικογενειακό Δίκαιο: Το σύνολο των νόμων που ρυθμίζουν τις σχέσεις μέσα στην οικογένεια, όπως ο γάμος, το διαζύγιο, τα δικαιώματα και οι υποχρεώσεις των γονιών και των παιδιών και θέματα σχετικά με την επιμέλεια και την υιοθεσία.

πλουραλισμός: Η κατάσταση που υπάρχει όταν εκφράζονται στη δημόσια ζωή της χώρας από διάφορα άτομα ή ομάδες, ταυτόχρονα, διαφορετικές ή και αντίθετες μεταξύ τους γνώμες-αντιλήψεις για κάποια ζητήματα.

πολιτιστικές ομάδες: Οι ομάδες ατόμων που ασχολούνται με τη διοργάνωση και πραγματοποίηση πολιτιστικών εκδηλώσεων (θεατρικών παραστάσεων, χορευτικών εκδηλώσεων, συναυλιών κ.ά.).

πολιτικά δικαιώματα: Οι ελευθερίες που έχουν οι πολίτες για να συμμετέχουν στη διακυβέρνηση της χώρας τους, όπως το δικαίωμα να ψηφίζουν, να εκλέγονται ή να εκφράζουν τη γνώμη τους για θέματα που αφορούν την κοινωνία.

πολυπολιτισμικότητα: Το χαρακτηριστικό που έχει κάθε γειτονιά, περιοχή, χώρα ή κοινωνία, να ζουν στον χώρο της άνθρωποι που έχουν διαφορετική εθνική κουλτούρα και ταυτότητα.

προϊστορία: Η χρονική περίοδος της ανθρωπότητας, η οποία εκτείνεται από την εμφάνιση των πρώτων ανθρώπων, πριν από περίπου 2,5 εκατομμύρια χρόνια, μέχρι την ανακάλυψη της γραφής, γύρω στο 3.300 π.Χ. Σε αυτήν την εποχή, οι άνθρωποι δεν είχαν αναπτύξει γραπτή γλώσσα και ζούσαν κυρίως ως κυνηγοί-τροφοσυλλέκτες.

υπόβαθρο: Οι γνώσεις και οι εμπειρίες που έχει κάποιος/-α, οι οποίες και τον/τη βοηθούν να καταλάβει ή να κάνει κάτι καλύτερα. Είναι σαν τη βάση που χρειάζεται για να χτίσει πάνω της νέες ιδέες ή δεξιότητες.



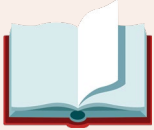
Θεματικό Πεδίο

2

Τα οικονομικά της οικογένειας
και η συμπεριφορά του καταναλωτή

ΑΦΙΕΡΩΜΑ 1:
Η ζήτηση και η
προσφορά αγαθών και
υπηρεσιών σε αγορές

ΑΦΙΕΡΩΜΑ 2:
Κοινωνική
και Αλληλέγγυα
Οικονομία
(Κ.Α.Λ.Ο.)



Εισαγωγή

Στο Θεματικό Πεδίο με τίτλο

«Τα οικονομικά της οικογένειας και η συμπεριφορά του καταναλωτή»

παρουσιάζεται αναλυτικά η οργάνωση και η διαχείριση των οικονομικών της οικογένειας, με ιδιαίτερη έμφαση στη στοχοθεσία, στη λήψη αποφάσεων και στον καθορισμό ενός προσωπικού καταναλωτικού σχεδίου. Επιπλέον, θα παρουσιαστεί η ανάπτυξη δεξιοτήτων αειφόρου ανάπτυξης και ο ρόλος των οικονομικών μονάδων σε σχέση με το κράτος και την αγορά. Τέλος, θα γίνει εκτενής αναφορά στη **ζήτηση** και την **προσφορά** αγαθών και υπηρεσιών σε Αγορές, στην Κοινωνική και Αλληλέγγυα Οικονομία και στον τρόπο με τον οποίο οι δύο αυτές προσεγγίσεις συμβάλλουν στην ευημερία της κοινωνίας.



Περιεχόμενα

- 2.1** Οργανώνω και διαχειρίζομαι τα οικονομικά της οικογένειάς μου
- 2.2** Θέτω στόχους και παίρνω αποφάσεις
- 2.3** Καθορίζω 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
 - **Αφιέρωμα 1:** Η ζήτηση και η προσφορά αγαθών και υπηρεσιών σε αγορές
 - **Αφιέρωμα 2:** Κοινωνική και Αλληλέγγυα Οικονομία (Κ.ΑΛ.Ο.)

2.1 Οργανώνω και διαχειρίζομαι τα οικονομικά της οικογένειάς μου



Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας της θεματικής ενότητας, θα μπορούμε να:

- περιγράφουμε και να ταξινομούμε τις βασικές κατηγορίες εσόδων και εξόδων ενός νοικοκυριού,
- αναγνωρίζουμε τα στοιχεία ενός ατομικού ή οικογενειακού προϋπολογισμού,
- καταρτίζουμε έναν απλό ατομικό ή οικογενειακό προϋπολογισμό και να τον χαρακτηρίζουμε ως ισοσκελισμένο, ελλειμματικό, πλεονασματικό,
- επιχειρηματολογούμε για την αξία της κατάρτισης του προϋπολογισμού,
- προβληματιζόμαστε για την αναγκαιότητα της προνοητικότητας κατά μελλοντικών κινδύνων.

Λέξεις-κλειδιά

έσοδα-έξοδα,
οικογενειακός
προϋπολογισμός,
έλλειμμα-πλεόνασμα,
αναγκαιότητα
προϋπολογισμού,
διαχείριση κινδύνων

► Περίληψη

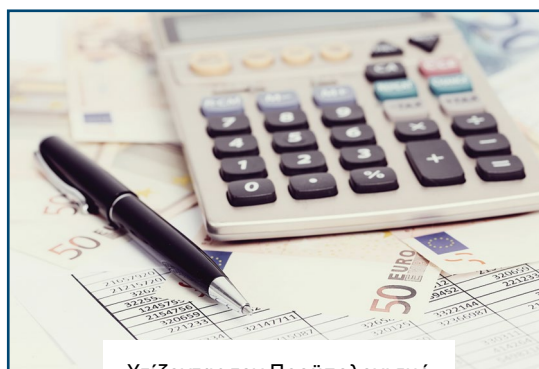
Η διαχείριση των οικονομικών της οικογένειάς μας αποτελεί μια από τις βασικές προτεραιότητές μας, για να διασφαλίσουμε την οικονομική ασφάλεια και την ευημερία μας. Αυτή η διαδικασία απαιτεί οργάνωση και προνοητικότητα, καθώς και συνεργασία και επικοινωνία με τα μέλη της οικογένειάς μας. Τα μέλη της οικογένειας πρέπει να συνεργάζονται για τη δημιουργία του προϋπολογισμού, τη συζήτηση των οικονομικών αποφάσεων και την κοινή προσπάθεια για την επίτευξη οικονομικών στόχων. Η συνεργασία και η αλληλοκατανόηση συμβάλλουν στην οικονομική επιτυχία και ευτυχία.



Ο δρόμος
της οικογένειας
προς
την σεισφορία

A. Η οργάνωση των εσόδων και εξόδων ενός νοικοκυριού

Η οικογένεια έχει ως βασική υποχρέωση την ικανοποίηση των αναγκών των μελών της. Έτσι, πρέπει να ετοιμάζει ένα πρόγραμμα εσόδων-εξόδων για μία συγκεκριμένη περίοδο, που μπορεί να είναι, π.χ., εβδομάδα, δεκαπενθήμερο, μήνας, τρίμηνο, εξάμηνο, έτος. Η διαχείριση των οικονομικών ενός νοικοκυριού, αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες για τη σταθερότητα και την ευημερία της οικογένειας. Συνήθως, το νοικοκυριό ταυτίζεται με την οικογένεια. Το νοικοκυριό όμως, μπορεί να αποτελείται από ένα άτομο που ζει μόνο του. Το κύριο χαρακτηριστικό του νοικοκυριού είναι ότι αποτελείται από άτομα που αποφασίζουν από κοινού για οικονομικά θέματα. Είναι γνωστό ότι σε κάθε χρονική περίοδο (π.χ. ένας μήνας) η οικογένεια εισπράττει διάφορα εισοδήματα.



Χτίζοντας τον Προϋπολογισμό

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

Οι κύριες πηγές του εισοδήματος μιας οικογένειας μπορεί να είναι οι παρακάτω:

- **Εισοδήματα από εργασία:** αυτά προέρχονται από τις αμοιβές της εργασίας, όπως μισθοί, υπερωρίες κ.ά.
- **Εισοδήματα από επενδύσεις:** αυτά περιλαμβάνουν τόκους από καταθέσεις, περιουσία και άλλες επενδύσεις.
- **Εισοδήματα από επιχειρηματική δραστηριότητα:** εάν κάποιο μέλος του νοικοκυριού είναι επιχειρηματίας, αυτά τα εισοδήματα προέρχονται από την επιχείρησή του.
- **Κοινωνικά επιδόματα και επιδοτήσεις:** περιλαμβάνουν επιδόματα ανεργίας και άλλα κοινωνικά επιδόματα.

Τα έξοδα ενός νοικοκυριού χωρίζονται σε πάγια και μεταβλητά έξοδα. Πάγια είναι τα σταθερά έξοδα, αυτά που δεν αλλάζουν κάθε μήνα (π.χ. το ενοίκιο που πληρώνει η οικογένεια κάθε μήνα). Μεταβλητά είναι αυτά που αλλάζουν κάθε μήνα και δεν είναι σταθερά (π.χ. τα έξοδα για ηλεκτρισμό ή για θέρμανση).

Οι βασικές κατηγορίες εξόδων ενός νοικοκυριού μπορεί να είναι:

- ▶ **Στέγαση:** το ενοίκιο ή η δόση του δανείου για την αγορά κατοικίας.
- ▶ **Αγαθά:** τα τρόφιμα, τα είδη προσωπικής φροντίδας και άλλα αγαθά που αφορούν τη διατροφή.
- ▶ **Υγειονομική περίθαλψη:** τα έξοδα για ιατρικές επισκέψεις, φάρμακα, ασφάλιση υγείας και άλλες υγειονομικές ανάγκες.
- ▶ **Εκπαίδευση:** τα έξοδα για εκπαίδευση και σχολικά είδη.
- ▶ **Μεταφορές:** τα έξοδα για καύσιμα, δημόσιες συγκοινωνίες και συντήρηση οχημάτων.
- ▶ **Διασκέδαση - Ψυχαγωγία - Διακοπές - Ταξίδια.**

B. Η αναγνώριση των στοιχείων ενός ατομικού ή οικογενειακού προϋπολογισμού

Ένα κρίσιμο βήμα για την καλύτερη διαχείριση των οικονομικών της οικογένειάς μας είναι να περιγράψουμε και να ταξινομήσουμε τα έσοδα και τα έξοδά της στον προϋπολογισμό της. Επειδή, όμως, δεν μπορεί καμιά οικογένεια να προβλέψει με ακρίβεια τι θα της προκύψει στο μέλλον, είναι αναγκαίο το «οικονομικό αυτό πρόγραμμα» να το αλλάζουμε συχνά.

Το πρώτο βήμα είναι να καταγράψουμε το συνολικό εισόδημα. Αυτό περιλαμβάνει ενδεικτικά τους μισθούς, τα έσοδα από ενοίκια, τα έσοδα από επενδύσεις, τις συντάξεις, τυχόν επιδόματα και άλλες πηγές εσόδων. Είναι σημαντικό να καταγράφουμε τα έσοδα με **ρεαλιστικό τρόπο*** και να λαμβάνουμε υπόψη αλλαγές.

Στη συνέχεια, πρέπει να προσδιορίσουμε όλα τα καθημερινά έξοδα. Αυτά περιλαμβάνουν το κόστος διαβίωσης, όπως ενοίκιο, ρεύμα, τηλέφωνο, νερό, τρόφιμα, ρούχα, μεταφορές, κ.ά. Επίσης, πρέπει να λάβουμε υπόψη και τις μηνιαίες ή ετήσιες δαπάνες, όπως ασφάλιση υγείας, δάνεια, συντήρηση του αυτοκινήτου και φόροι. Επίσης πρέπει να δημιουργήσουμε ένα **αποθεματικό χρημάτων*** για έκτακτες δαπάνες (έξοδα) και απρόβλεπτα γεγονότα. Το τελευταίο στοιχείο είναι να έχουμε συνεχή έλεγχο των δαπανών, για να διασφαλίσουμε ότι παραμένουν εντός των «ορίων/στόχων» που έχουμε «βάλει».

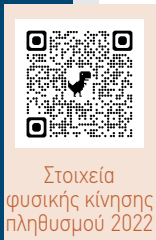
Γ. Κατάρτιση ενός απλού ατομικού ή οικογενειακού προϋπολογισμού

Ο οικογενειακός προϋπολογισμός είναι ένας πίνακας με δύο στήλες, που η μία στήλη περιλαμβάνει τα έσοδα, δηλαδή ένα συγκεκριμένο σύνολο οικονομικών πόρων που προβλέπεται να «μπουν» στο οικογενειακό «ταμείο» στη διάρκεια της συγκεκριμένης περιόδου. Η άλλη στήλη περιλαμβάνει τα έξοδα, δηλαδή τα ποσά που οφείλει ή πρόκειται να ξοδέψει η οικογένεια. Ο οικογενειακός προϋπολογισμός, λοιπόν, είναι ένα σχέδιο οικονομικής δράσης, που ένα μέρος του καταναλώνεται, ενώ το υπόλοιπο αποταμιεύεται για μελλοντική χρήση ή επενδύεται.

Κατανάλωση είναι το ποσό του οικογενειακού εισοδήματος που δαπανούμε ως οικογένεια για να αγοράσουμε συνήθως αγαθά και υπηρεσίες. Το ποσό του οικογενειακού εισοδήματος, το οποίο το νοικοκυριό θα αποφασίσει να καταναλώσει, επηρεάζεται από ορισμένους παράγοντες, όπως το διαθέσιμο οικογενειακό εισόδημα, η ηλικία των μελών, η φάση του **κύκλου ζωής της οικογένειας***, ο τρόπος ζωής που επιλέγει να ζήσει η οικογένεια, το επάγγελμα των μελών της οικογένειας, ο τόπος διαμονής, οι κοινωνικοί παράγοντες κ.ά.



Το διαθέσιμο οικογενειακό εισόδημα



Στοιχείο
φυσικής κίνησης
πληθυσμού 2022

Πρέπει να αναλύσουμε τον προϋπολογισμό για να δούμε πού μπορούμε να κάνουμε περικοπές και πού μπορούμε να εξοικονομήσουμε χρήματα. Είναι σημαντικό να διατηρούμε μια ισορροπία μεταξύ των εσόδων και των εξόδων μας και να επιδιώκουμε να αποταμιεύουμε χρήματα.

Δ. Ισοσκελισμένος, ελλειμματικός, πλεονασματικός προϋπολογισμός

Για να δούμε αν ο οικογενειακός προϋπολογισμός είναι πλεονασματικός, ελλειμματικός ή ισοσκελισμένος πρέπει να κάνουμε τον παρακάτω υπολογισμό:

Σύνολο εσόδων - (μείον) Σταθερά έξοδα - (μείον) έξοδα που μεταβάλλονται

Πλεονασματικός προϋπολογισμός είναι εκείνος του οποίου τα έσοδα είναι περισσότερα από τις δαπάνες. Ισοσκελισμένος είναι ο προϋπολογισμός που τα έσοδα είναι ίσα με τις δαπάνες στη συγκεκριμένη οικονομική περίοδο. **Ελλειμματικός προϋπολογισμός** είναι όταν οι δαπάνες είναι μεγαλύτερες από τα έσοδα.

➔ **ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ:** Δίνονται τα μηνιαία έσοδα και οι μηνιαίες δαπάνες ενός νοικοκυριού για τον μήνα Ιούλιο. Ο μηνιαίος προϋπολογισμός του συγκεκριμένου νοικοκυριού είναι πλεονασματικός, ελλειμματικός ή ισοσκελισμένος;

Πίνακας 1 Έσοδα και δαπάνες ενός μηνιαίου ενδεικτικού οικογενειακού προϋπολογισμού

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΣΟΔΑ		ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΞΟΔΑ - ΔΑΠΑΝΕΣ	
Έσοδα από μισθούς	2.000€	Έξοδα διατροφής	900€
Έσοδα από ενοίκια	400€	Έξοδα για ενδυμασία	400€
Τόκοι από καταθέσεις	100€	Έξοδα μετακίνησης	100€
		Θέρμανση	200€
		Νερό	50€
		ΔΕΗ - Αέριο	150€
		ΟΤΕ - κινητή τηλεφωνία	120€
		Έξοδα για ψυχαγωγία-διασκέδαση	280€
		Λοιπά έξοδα	100€
		Χαρτζιλίκια παιδιών	150€
ΣΥΝΟΛΙΚΑ ΕΣΟΔΑ	2.500€	ΣΥΝΟΛΙΚΑ ΕΞΟΔΑ	2.450€

Αποταμίευση = Συνολικά έσοδα - Συνολικά έξοδα = 2.500€ - 2.450€ = 50€

Ο συγκεκριμένος προϋπολογισμός είναι πλεονασματικός κατά 50€, τα οποία μπορούμε να αποταμιεύσουμε.



Να διαβάσετε προσεκτικά τις προϋποθέσεις για να είναι ο προϋπολογισμός ελλειμματικός, πλεονασματικός, ή ισοσκελισμένος.

Στη συνέχεια, απαντήστε στο παρακάτω ερώτημα:

■ **Ο προϋπολογισμός του παραδείγματος είναι ελλειμματικός, πλεονασματικός ή ισοσκελισμένος;**

Στη συνέχεια, να παρουσιάσετε την εργασία σας στην τάξη.



Οικογενειακοί
προϋπολογισμοί
2022

E. Επιχειρηματολογία για την αξία της κατάρτισης του προϋπολογισμού

Ένα πλάνο προϋπολογισμού μάς βοηθά να παρακολουθούμε τα έσοδα και τα έξοδα. Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν μια «χονδρική» ιδέα των εξόδων τους, τουλάχιστον όσον αφορά τα *σταθερά έξοδα**, όπως ενοίκιο, λογαριασμοί κινητής τηλεφωνίας κτλ. Όμως, αν σκεφτούμε τα καταναλωτικά έξοδα (τις αγορές), οι περισσότεροι δεν έχουμε ακριβή εικόνα του τι ξοδεύουμε. Έτσι, είναι χρήσιμο να «κρατάμε» ως οικογένεια ένα τακτικό πλάνο, όπου θα καταγράψουμε όλα τα μηνιαία έξοδα (τα έσοδα είναι συνήθως σταθερά και τα παρακολουθούμε εύκολα).

Αν καταγράφουμε «τα οικονομικά» μας για μια μεγαλύτερη χρονική περίοδο, μπορούμε να μάθουμε πού ξοδεύουμε τα περισσότερα χρήματα, πόσα χρήματα μάς περισσεύουν κάθε μήνα και πώς μπορούμε να κάνουμε οικονομία. Με την καλύτερη γνώση των «οικονομικών» μας, θα βελτιώσουμε την καθημερινή διαχείριση των χρημάτων. Επιπλέον, η καταγραφή των εσόδων και των εξόδων θα μας βοηθήσει να ανακαλύψουμε εναλλακτικές ευκαιρίες *εξοικονόμησης χρημάτων**.

Σας δίνεται ένας κατάλογος με τέσσερα είδη εσόδων και οκτώ κατηγορίες εξόδων που έγιναν από μια τετραμελή οικογένεια τον μήνα Σεπτέμβριο:

Μισθοί οικογένειας 1200€, τόκοι από καταθέσεις 100€, είσπραξη ενοικίων 300€, αγορές τροφίμων 500€, αγορές σχολικών ειδών 100€, πληρωμή ρεύματος 150€, είσπραξη επιδόματος για αγορά πετρελαίου 250€, τηλέφωνο 100€, αγορά καυσίμων 250€, πληρωμή λογαριασμού νερού 60€, εισιτήρια για μετακίνηση 30€, πληρωμή για ψυχαγωγία 100€.

Να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις:

- ▶ Από τον κατάλογο εσόδων και εξόδων ποια είναι τα έσοδα και ποια τα έξοδα;
- ▶ Μπορούμε τα έξοδα να τα μειώσουμε ή παραμένουν συνήθως σταθερά;
- ▶ Τα συγκεκριμένα έξοδα ή έσοδα τα έχουν όλες οι οικογένειες;
- ▶ Αξίζει να «σκεφτόμαστε» τα έσοδα και τα έξοδα πριν τα πραγματοποιήσουμε και τι κερδίζουμε από αυτό;

Ο προϋπολογισμός αποτελεί το θεμέλιο για την «οικονομική ευημερία» μιας οικογένειας. Συχνά θεωρείται «δυσάρεστο» να τον καταρτίζουμε, αλλά η αξία της διαδικασίας αυτής είναι αναμφισβήτητη. Είναι ένα αναγκαίο εργαλείο, που μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την ποιότητα ζωής και την οικονομική σταθερότητα μιας οικογένειας, για τους παρακάτω λόγους:

- ▶ **Ελέγχει τα έξοδα:** επιτρέπει στην οικογένεια να παρακολουθεί τα έξοδά της. Αυτό είναι σημαντικό για να μην ξοδεύουμε περισσότερα χρήματα από όσα έχουμε, προστατεύοντας έτσι τους οικονομικούς μας πόρους.
- ▶ **Σχεδιάζει το μέλλον:** επιτρέπει την προετοιμασία για το μέλλον. Μπορούμε να θέτουμε στόχους και να αποταμιεύουμε για σημαντικές αγορές, όπως ένα σπίτι ή για την εκπαίδευση των παιδιών.
- ▶ **Αποφεύγονται τα χρέη:** μας βοηθά να αποφύγουμε τα χρέη. Όταν γνωρίζουμε πόσα χρήματα έχουμε διαθέσιμα, δεν χρειάζεται να παίρνουμε δάνεια και να χρησιμοποιούμε χωρίς λογική πιστωτικές κάρτες. Οι κινήσεις αυτές μπορεί να μας οδηγήσουν σε χρέη για το μέλλον, τα οποία θα δυσκολευτούμε να εξοφλήσουμε.
- ▶ **Δημιουργεί ενότητα στην οικογένεια:** η κατάρτιση του προϋπολογισμού μπορεί να είναι μια κοινή προσπάθεια για μια οικογένεια. Οι συζητήσεις σχετικά με τα οικονομικά θέματα μπορούν να δημιουργήσουν «ενότητα» και μεγαλύτερη κατανόηση μεταξύ των μελών της οικογένειας.
- ▶ **Προστατεύει την ψυχική υγεία:** Η οικονομική ανασφάλεια μπορεί να επηρεάσει την ψυχική μας υγεία. Ο προϋπολογισμός μάς βοηθά να μειώσουμε το άγχος, ιδιαίτερα αυτό που σχετίζεται με την έλλειψη χρημάτων.

σκέψου ...
γράψε ...



Να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις:

- ▶ Οι επιχειρήσεις και το κράτος χρειάζεται να κάνουν προϋπολογισμό;
- ▶ Ποιες είναι οι διαφορές στη σύνταξη ενός προϋπολογισμού σε μια ιδιωτική επιχείρηση και σε έναν δημόσιο οργανισμό* ή δημόσια επιχείρηση*;

ΣΤ. Η προνοητικότητα βασικός παράγοντας για την αντιμετώπιση μελλοντικών κινδύνων

Οι πηγές εμφάνισης του κινδύνου στο οικογενειακό περιβάλλον, αναλύονται σε δύο βασικές κατηγορίες. Αυτοί που προέρχονται από την ίδια την «καθημερινότητα» της οικογένειας και ονομάζονται «ενδογενείς ή εσωτερικοί κίνδυνοι». Η άλλη κατηγορία αναφέρεται σε αυτούς που προέρχονται από το εξωτερικό περιβάλλον της οικογένειας και ονομάζονται «εξωγενείς ή εξωτερικοί κίνδυνοι». Η αναγκαιότητα της διαχείρισης των κινδύνων για ένα άτομο, ένα νοικοκυριό, μια οικογένεια) είναι τεράστια.

Η προνοητικότητα μπορεί να μας επιτρέψει να αναπτύξουμε στρατηγικές για τη διαχείριση των κινδύνων. Η εκπαίδευση, η έρευνα και η καινοτομία διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην ανάπτυξη της προνοητικότητας. Επιπλέον, η προνοητικότητα επιβάλλεται σε όλους τους τομείς της ζωής μας. Στον τομέα της υγείας, για παράδειγμα, πρέπει να επενδύουμε ως κοινωνία και οικονομία στην έρευνα και στην υγειονομική προετοιμασία, για να αντιμετωπίσουμε μελλοντικές πανδημίες. Στον τομέα της οικονομίας, πρέπει να αναπτύξουμε οικονομίες που μπορούν να αντέξουν σε οικονομικές κρίσεις. Είναι καθήκον μας, ως ατόμων, ως οικογένειας και ως κοινωνίας να ενισχύουμε την προνοητικότητά μας, για να δημιουργήσουμε έναν πιο ανθεκτικό κόσμο και να αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά τους κινδύνους που μας απειλούν.



Η προνοητικότητα μάς κάνει νικητές



Βιωματικό παιχνίδι

Κάθε ομάδα εργασίας μαθητών/-τριών αποτελεί έναν διαφορετικό τύπο νοικοκυριού, που αναδεικνύει την πολυπλοκότητα που μπορεί να έχει η οικονομική διαχείρισή του.

- ένα νιόπαντρο ζευγάρι
- ένα ζευγάρι με ένα παιδί
- ένα ζευγάρι με δύο παιδιά
- μια οικογένεια με τρία παιδιά
- μία πολύτεκνη οικογένεια
- δύο ηλικιωμένα άτομα
- δύο φοιτητές που συγκατοικούν
- ένας εργαζόμενος/-η που μένει μόνος/η του/της

Στη συνέχεια, παίρνετε μέρος σε συζήτηση που θα εστιάζει στο πόσο περίπλοκη μπορεί να γίνει η οικονομική διαχείριση ενός νοικοκυριού (πολλές οικονομικές συναλλαγές, αριθμός μελών, ηλικία, εισόδημα κ.ά.).



Χρήση ΤΠΕ
και άτομα



ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Η διαχείριση των οικονομικών της οικογένειας είναι μια από τις σημαντικότερες ευθύνες που μπορεί να αναλάβει. Η οικονομική ευημερία, επηρεάζει όχι μόνο την καθημερινή ζωή των μελών της οικογένειας, αλλά και το μέλλον τους. Επομένως, η οργάνωση και η διαχείριση των οικονομικών είναι κρίσιμη για τη δημιουργία μιας οικογενειακής ζωής που θα είναι οικονομικά ασφαλής και ευτυχισμένη. Η πρώτη βασική αρχή για τη διαχείριση των οικονομικών της οικογένειάς μας είναι η δημιουργία ενός προϋπολογισμού, ενός εργαλείου που μας βοηθά να κατανοήσουμε πώς χρησιμοποιούμε τα χρήματά μας. Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας στη διαχείριση των οικονομικών μας είναι η οικονομική εκπαίδευση, να κατανοούμε τους βασικούς όρους και τις αρχές της οικονομίας, του προϋπολογισμού και των επενδύσεων. Η επικοινωνία είναι ουσιώδης στη διαχείριση των οικονομικών μιας οικογένειας. Τα μέλη της οικογένειας πρέπει να εργάζονται από κοινού για τον προϋπολογισμό, να συζητούν τις αποφάσεις σχετικά με τα χρήματα και να συμφωνούν σε κοινούς στόχους.



Ερωτήσεις Αυτοαξιολόγησης

1. Αποταμίευση είναι μία πράξη που κάνει μια οικογένεια ή ένα άτομο για να «αποθηκεύσει» στην ουσία χρήματα. (Σωστό/Λάθος)
2. Πλεονασματικός προϋπολογισμός θεωρείται ο προϋπολογισμός, του οποίου τα έσοδα είναι περισσότερα από τις δαπάνες. (Σωστό/Λάθος)
3. Πότε ο οικογενειακός προϋπολογισμός είναι ελλειμματικός και πότε είναι ισοσκελισμένος;
4. Τι σημαίνει αποταμίευση και τι κατανάλωση ενός νοικοκυριού;
5. Ποιοι είναι οι παράγοντες από τους οποίους επηρεάζεται το ποσό του οικογενειακού εισοδήματος, που ένα νοικοκυριό θα αποφασίσει να καταναλώσει;

2.2 Θέτω στόχους και παίρνω αποφάσεις



Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας της θεματικής ενότητας, θα μπορούμε να:

- περιγράφουμε τα χαρακτηριστικά ενός έξυπνου στόχου,
- αξιολογούμε έναν στόχο,
- εξηγούμε τα στάδια λήψης απόφασης,
- προβληματιζόμαστε για την προσωπική ευθύνη των συνεπειών της απόφασης,
- αναλύουμε και να αξιολογούμε τους παράγοντες που μας οδηγούν σε σωστές αποφάσεις,
- αναπτύσσουμε δεξιότητες συνεργασίας, συμμετέχοντας από κοινού σε εργασίες που πραγματοποιούνται την αποτελεσματική λήψη αποφάσεων για την επίλυση προβλημάτων.

►► Περίληψη

Λέξεις-κλειδιά

στοχοθεσία,
λήψη απόφασης,
συνέπειες απόφασης,
δεξιότητες συνεργασίας.

Η οικογένεια, αποτελεί το θεμέλιο της κοινωνίας και η στοχοθεσία (το να θέτει κάποιος στόχους) και η λήψη αποφάσεων αποτελούν ζωτικά στοιχεία για την υγιή λειτουργία της. Η πρόοδος μιας οικογένειας εξαρτάται από τη συνεισφορά, τη συνεργασία κάθε μέλους της και την ικανότητά της να θέτει στόχους και να λαμβάνει αποφάσεις που θα την οδηγήσουν προς την επίτευξη αυτών των στόχων. Η στοχοθεσία και η λήψη αποφάσεων σε μια οικογένεια απαιτούν ανοικτή επικοινωνία, σεβασμό, συνεργασία και δέσμευση.

A. Τα χαρακτηριστικά ενός έξυπνου στόχου

Στόχος είναι αυτό που το άτομο προσπαθεί να πετύχει. Οι στόχοι, αποτελούν βασικά θεμελιώδη στοιχεία στην επίτευξη των προσωπικών και επαγγελματικών επιδιώξεων. Είναι σημαντικό οι στόχοι να εκφράζουν την **αυτοαντίληψη*** του ατόμου, την προσωπικότητα, τις δυνατότητες, τις αδυναμίες, τις στάσεις και τις αξίες του.

Όποιος κι αν είναι ο στόχος, υπάρχουν πολλές πιθανότητες να επιτευχθεί, εφόσον είναι συγκεκριμένος και ελκυστικός. Έτσι, δημιουργείται κίνητρο, η προσοχή επικεντρώνεται στο έργο και η προσπάθεια και ο χρόνος που αφιερώνεται σε αυτόν τον στόχο αυξάνεται. Ο καθορισμός στόχων και η λήψη απόφασης είναι διαδικασίες σημαντικές και καθοριστικές στη ζωή ενός ανθρώπου, ενός νοικοκυριού, μιας οικογένειας, μιας επιχείρησης.

Αν καθορίσουμε σαφείς, ξεκάθαρα προσδιορισμένους στόχους, μπορούμε να μετράμε την «επιτυχία» τους και να αντιλαμβανόμαστε την πρόοδο επίτευξής τους.

Η διαδικασία καθορισμού στόχων μάς επιτρέπει να επιλέγουμε πού θέλουμε να πάμε στη ζωή μας. Αν γνωρίζουμε ακριβώς τι επιθυμούμε να πετύχουμε, ξέρουμε σε τι πρέπει να επικεντρωθούμε και τι πρέπει να βελτιώσουμε. Μας βοηθά να εστιάσουμε στην απόκτηση γνώσης και να οργανώσουμε τα μέσα που έχουμε στη διάθεσή μας. Αν βάλουμε έξυπνους στόχους, μπορούμε να αισθανόμαστε μεγαλύτερη ικανοποίηση για τα επιτεύγματά μας και να αυξάνουμε την αυτοπεποίθησή μας. Οι άνθρωποι που θέτουν έξυπνους στόχους υποφέρουν λιγότερο από άγχος, δείχνουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, αποδίδουν καλύτερα και είναι πιο ευτυχισμένοι και ικανοποιημένοι.

Ο αποτελεσματικός στόχος αποκαλείται **SMART** (έξυπνος ή ευφυής), όρος που αποτελεί αρκτικόλεξο των αγγλικών λέξεων (**S**pecific, **M**easurable, **A**chievable, **R**elated, **T**ime-bound), που προσδιορίζουν τα κύρια χαρακτηριστικά του.



Πώς βάζω
στόχους



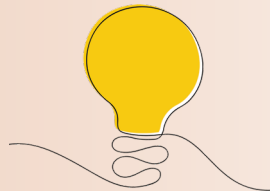
- 1. Συγκεκριμένος:** Ποιος είναι ο στόχος; Τι πρέπει να κάνω προκειμένου να τον πετύχω;
- 2. Μετρήσιμος:** Πώς θα μετρήσω το αποτέλεσμα; Αυτό κάνει έναν στόχο χειροπιαστό. Η μέθοδος μέτρησης και αξιολόγησης της προόδου μπορεί να είναι τόσο ποσοτική όσο και ποιοτική.
- 3. Εφικτός:** Πόσο ρεαλιστικός είναι αυτός ο στόχος και πώς θα επιτευχθεί; Πιστεύω ότι μπορώ να τον πετύχω; Ακατόρθωτοι και εξωπραγματικοί στόχοι όχι μόνο δεν παρακινούν, αλλά απογοητεύουν.
- 4. Σχετικός:** Πόσο σημαντικός είναι για μένα τον ίδιο ή εμένα την ίδια; Αφορά την επιθυμία μου; Είναι κάτι σχετικό με το ποιος ή ποια είμαι και τι μου αρέσει;
- 5. Χρονικά καθορισμένος:** Πότε πρέπει να ολοκληρώσω τον στόχο; Το χρονοδιάγραμμα βοηθάει στην καλύτερη κατανομή της προσπάθειας και του χρόνου;



Πώς να πετύχετε τους στόχους σας

Η έξυπνη στοχοθέτηση είναι το πρώτο βήμα για να πετύχουμε όσα θέλουμε και να μπορέσουμε να δούμε τη ζωή μας να «μεταμορφώνεται» σε εκείνο που μας αξίζει. Όταν ο στόχος μας είναι συγκεκριμένος, μετρήσιμος, εφικτός, ρεαλιστικός/συναφής και έχει χρονικό πλαίσιο, μπορούμε να δούμε όλα εκείνα τα βήματα που χρειάζεται να γίνουν και να αντιληφθούμε τι είναι σημαντικό και τι όχι.

καταιγισμός ιδεών



Ποιοι στόχοι είναι έξυπνοι; Να αναφέρετε έναν στόχο που είχατε θέσει πρόσφατα και πιστεύετε ότι είναι έξυπνος, με βάση το αρτικόλεξο SMART.

B. Αξιολόγηση ενός στόχου

Η αξιολόγηση ενός στόχου μάς βοηθά να προσδιορίσουμε αν ο στόχος έχει πιθανότητες να πραγματοποιηθεί (είναι εφικτός). Μπορούμε να καθορίσουμε σαφείς και μετρήσιμους στόχους, που θα μας βοηθήσουν να κρίνουμε αν έχουμε πετύχει. Αν κατά τη διάρκεια της αξιολόγησης προκύψει ότι ο στόχος δεν είναι εφικτός, τότε μπορούμε να προσαρμόσουμε τον ίδιο τον στόχο ή τη στρατηγική μας για να πετύχουμε καλύτερα αποτελέσματα. Τα βήματα για την αξιολόγηση ενός στόχου είναι:

- Καθορίζουμε τον στόχο όσο το δυνατόν σαφέστερα. Πρέπει να είναι συγκεκριμένος, μετρήσιμος, επιτεύξιμος και να έχει συγκεκριμένη προθεσμία.
- Αξιολογούμε εάν ο στόχος είναι ρεαλιστικός και εφικτός με βάση τους διαθέσιμους πόρους, όπως χρόνο, χρήματα και δεξιότητες.

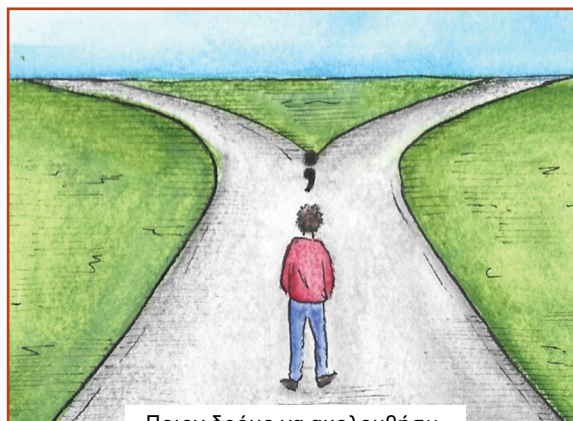
- ▶ Ορίζουμε συγκεκριμένα κριτήρια για τη μέτρηση της προόδου σε σχέση με τον στόχο.
- ▶ Αξιολογούμε αν ο στόχος σχετίζεται με τις γενικές επιδιώξεις και στρατηγικές μας. Πρέπει να έχει λογική σχέση με το τι προσπαθούμε να επιτύχουμε.
- ▶ Καθορίζουμε μια συγκεκριμένη προθεσμία για την επίτευξη του στόχου.

Οι στόχοι αποτελούν κινητήρια δύναμη για την επίτευξη της «επιτυχίας». Όταν τους αξιολογήσουμε σωστά και προσαρμόσουμε τη στρατηγική μας, μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι κατευθυνόμαστε προς την επίτευξη των επιδιώξεών μας με έναν πιο σαφή και αποδοτικό τρόπο.

Γ. Στάδια λήψης αποφάσεων

Λήψη αποφάσεων είναι η συνειδητή επιλογή μεταξύ δύο ή περισσότερων εναλλακτικών λύσεων ενός προβλήματος. Τα στάδια λήψης απόφασης αποτελούν ένα σημαντικό μέρος της ανθρώπινης ζωής και της επιχειρηματικής δραστηριότητας. Καθώς καθημερινά αντιμετωπίζουμε πολλά προβλήματα και προκλήσεις, η διαδικασία λήψης αποφάσεων γίνεται σημαντικό μέρος της ζωής μας.

Μία τυπική διαδικασία λήψης αποφάσεων έχει τα εξής βήματα - στάδια:



Ποιον δρόμο να ακολουθήσω;

1. **Αναγνώριση του προβλήματος:** Πρέπει να καθορίσουμε με σαφήνεια το πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε και τους στόχους που επιδιώκουμε.
2. **Συλλογή πληροφοριών:** Περιλαμβάνει τη συγκέντρωση δεδομένων, την ανάγνωση σχετικών άρθρων, τη συνομιλία με ειδικούς και την ανάλυση παραδειγμάτων. Η ποιότητα των πληροφοριών που συλλέγονται επηρεάζει σημαντικά την απόφαση.
3. **Αξιολόγηση των εναλλακτικών λύσεων:** Πρέπει να προσδιορίσουμε τα πλεονεκτήματα και τις αδυναμίες κάθε εναλλακτικής λύσης και να τις συγκρίνουμε μεταξύ τους.
4. **Λήψη της απόφασης:** Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την επιλογή της εναλλακτικής που θεωρούμε ότι είναι η πιο κατάλληλη για το πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε.
5. **Εφαρμογή της απόφασης:** Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη λήψη συγκεκριμένων μέτρων, την εκτέλεση συγκεκριμένων εργασιών ή την υλοποίηση συγκεκριμένων αλλαγών.
6. **Αξιολόγηση των αποτελεσμάτων:** Πρέπει να ελέγξουμε εάν η απόφαση που λάβαμε έφερε τα αναμενόμενα αποτελέσματα και εάν οι στόχοι που θέσαμε, επιτεύχθηκαν. Εάν η αξιολόγηση δείχνει ότι η απόφαση δεν ήταν αποτελεσματική, μπορεί να χρειαστεί να προβούμε σε αλλαγές.



Σας δίνεται φύλλο εργασίας με παράδειγμα λήψης συγκεκριμένης απόφασης (μετακόμιση τετραμελούς οικογένειας από Αθήνα σε Θεσσαλονίκη) με τα στάδια της λήψης απόφασης αναλυτικά συμπληρωμένα.

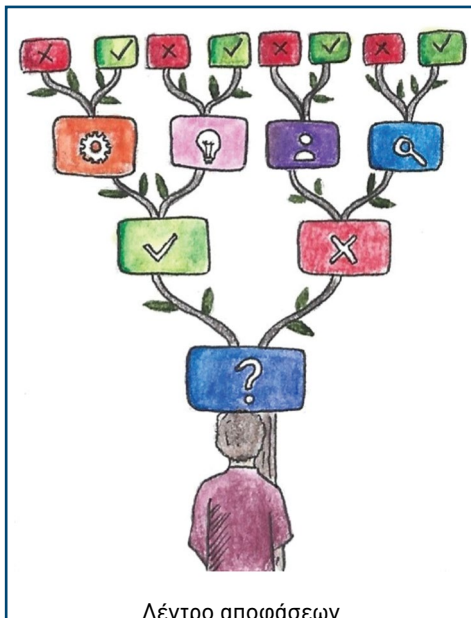
Να χωριστείτε σε δυάδες και να κάνετε το ίδιο για ένα άλλο θέμα που σας αφορά, ώστε να εξασκηθείτε στα στάδια της λήψης αποφάσεων.

Στη συνέχεια να παρουσιάσετε στην τάξη την εργασία σας.

Η παρουσίαση μπορεί να γίνει και στο Εργαστήριο Πληροφορικής του σχολείου, σε όποιο πρόγραμμα δημιουργίας παρουσιάσεων επιλέξετε, και μπορεί να περιέχει κείμενο, γραφήματα, εικόνες, υπερσυνδέσμους, βίντεο.

Οι αποφάσεις χωρίζονται σε δύο βασικές κατηγορίες: Οι **προγραμματισμένες αποφάσεις** αφορούν μια διαδικασία ρουτίνας, σχεδόν αυτόματη. Είναι αποφάσεις που πήραμε στο παρελθόν με τη χρήση απλών κανόνων, κανονισμών ή αριθμητικών υπολογισμών. Οι μη προγραμματισμένες αποφάσεις αφορούν ασυνήθιστες καταστάσεις, που δεν έχουμε αντιμετωπίσει συχνά στο παρελθόν και δεν υπάρχουν κανόνες για να ακολουθήσουμε.

Στη ζωή μας, καθημερινά βρισκόμαστε αντιμέτωποι με αποφάσεις. Ορισμένες από αυτές είναι **απλές και ατομικές**, όπως το τι θα φάμε στο πρωινό μας ή ποιο ρούχο θα φορέσουμε σήμερα. Άλλες, όμως, είναι **πολύπλοκες και σύνθετες**. Οι απλές αποφάσεις αφορούν ζητήματα της καθημερινής ζωής, βασίζονται στις προσωπικές μας προτιμήσεις και αξίες και καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο ζούμε την καθημερινότητά μας. Αντίθετα, οι σύνθετες αποφάσεις αφορούν τόσο τον εαυτό μας όσο και την ομάδα μας. Μπορεί να περιλαμβάνουν την οργάνωση μιας οικογενειακής εκδήλωσης, τη διαχείριση



μιας επιχείρησης ή ακόμη και την προετοιμασία για ένα κοινωνικό γεγονός. Σε αυτές τις περιπτώσεις, είναι απαραίτητη η συνεργασία και η επίτευξη συμφωνίας μεταξύ των μελών της ομάδας.

Οι ατομικές αποφάσεις συχνά βασίζονται σε προσωπικές προτιμήσεις, αξίες και στόχους. Αυτές οι αποφάσεις είναι σημαντικές για την ατομική μας ευτυχία και εξέλιξη. Ωστόσο, υπάρχουν και οι ομαδικές αποφάσεις που απαιτούν συνεργασία και επικοινωνία με άλλα μέλη της κοινότητάς μας.

Σημαντικό είναι να αναγνωρίζουμε ότι η διαδικασία λήψης αποφάσεων είναι πολύ σημαντική για την ανάπτυξη και την επίτευξη των στόχων μας. Οι απλές ατομικές αποφάσεις μπορεί να φαίνονται ασήμαντες, αλλά επηρεάζουν την καθημερινότητά μας και τον τρόπο με τον οποίο ζούμε. Οι σύνθετες ομαδικές αποφάσεις απαιτούν ανοιχτή επικοινωνία, συνεργασία και κατανόηση για να επιτευχθούν οι κοινοί στόχοι.

Δ. Προσωπική ευθύνη στη λήψη απόφασης

Προσωπική ευθύνη στη λήψη απόφασης σημαίνει ότι κάθε επιλογή που κάνουμε έχει συνέπειες. Αυτές είναι ανάλογες με τη φύση και τη σημασία της απόφασης. Σε κάθε πτυχή της ζωής μας, από την επαγγελματική σταδιοδρομία μας μέχρι τις προσωπικές μας σχέσεις, η προσωπική ευθύνη είναι ο οδηγός που καθορίζει το μέλλον μας, εφόσον είναι ένα ισχυρό εργαλείο που μας επιτρέπει να αναπτυχθούμε, να μάθουμε από τα λάθη μας και να πετύχουμε τους στόχους μας στη ζωή.

Η προσωπική ευθύνη στη λήψη απόφασης περιλαμβάνει τη συγκέντρωση απαραίτητων πληροφοριών, την αξιολόγηση των επιλογών μας και την αναγνώριση των συνεπειών που υπάρχουν σε κάθε επιλογή. Δεν μπορούμε να αποδώσουμε την ευθύνη για τις αποφάσεις μας σε άλλους, παρά μόνο στον εαυτό μας.

Για να αναπτύξουμε την προσωπική ευθύνη στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, πρέπει να μην αφήνουμε τυχαίους παράγοντες να καθορίζουν την πορεία μας. Πρέπει να ενημερωνόμαστε, να συγκεντρώνουμε τις απαραίτητες πληροφορίες και να αναλύουμε προσεκτικά τις επιλογές μας. Η έλλειψη προσωπικής ευθύνης μπορεί να οδηγήσει σε ανεπιθύμητες επιπτώσεις. Όταν αποφεύγουμε την ευθύνη και αφήνουμε άλλους να αποφασίζουν για μας, οδηγούμαστε με μεγάλη πιθανότητα σε λάθη και αποτυχίες που θα μπορούσαν να αποφευχθούν. Ακόμη και αν μια απόφαση δεν έχει τα αναμενόμενα αποτελέσματα, αυτή η εμπειρία μπορεί να μας διδάξει πολλά για το μέλλον.

Κάθε επιλογή που κάνουμε, αφήνει το «σημάδι» της στη ζωή μας και είναι δικό μας καθήκον να είμαστε ενημερωμένοι και ανοιχτοί στην αποδοχή των συνεπειών των αποφάσεών μας. Με αυτήν την προσέγγιση, μπορούμε να διαμορφώσουμε το μέλλον μας σύμφωνα με τους δικούς μας στόχους και αξίες.

Ε. Ανάλυση και αξιολόγηση των παραγόντων που οδηγούν σε λήψη απόφασης

Η δυνατότητα να αναλύουμε και να αξιολογούμε τους παράγοντες, για να πάρουμε σωστές αποφάσεις αποτελεί σημαντικό εργαλείο σε πολλούς τομείς της ζωής, όπως στη διοίκηση, τη δημόσια πολιτική, την εκπαίδευση, την προσωπική και οικογενειακή ζωή. Η διαδικασία αυτή απαιτεί συστηματική προσέγγιση και σκέψη και μπορεί να διαμορφωθεί σε πολλά επίπεδα.

- ▶ **Συγκέντρωση πληροφοριών:** αυτές οι πληροφορίες μπορεί να περιλαμβάνουν στατιστικά στοιχεία, έρευνες, αναφορές, γνώμες και άλλες σχετικές πηγές.
Η πληροφορία είναι ένα σύνολο δεδομένων που έχει δεχτεί επεξεργασία και έχει αποκτήσει νόημα για τον αποδέκτη της. Αποτελεί βασικό στοιχείο επικοινωνίας, λήψης αποφάσεων και γνώσης. Στην επιστήμη των υπολογιστών η πληροφορία κωδικοποιείται και μεταδίδεται μέσω διαφόρων τεχνολογικών μέσων. Οι πληροφορίες μπορεί να περιλαμβάνουν στατιστικά στοιχεία, έρευνες, αναφορές, γνώμες και άλλες σχετικές πηγές.
- ▶ **Ανάλυση των παραγόντων:** η διαδικασία περιλαμβάνει την ταξινόμηση των παραγόντων σε σημαντικούς και ασήμαντους, καθώς και την εκτίμηση της σχέσης μεταξύ τους.
- ▶ **Κριτήρια αξιολόγησης:** αυτά μπορεί να είναι, για παράδειγμα, ποιότητα, κόστος, χρονικό πλαίσιο και άλλα, ανάλογα με τον τομέα και τον σκοπό της απόφασης. Έτσι, αξιολογούμε τους παράγοντες και συγκρίνουμε τις επιλογές μας.
- ▶ **Λήψη απόφασης:** με βάση την αξιολόγηση, προχωρούμε στη λήψη της απόφασης. Αυτή πρέπει να είναι συνεπής σε σχέση με τα αποτελέσματα της ανάλυσης και να εξυπηρετεί τους στόχους που έχουμε θέσει.
- ▶ **Παρακολούθηση και προσαρμογή:** μετά τη λήψη της απόφασης, είναι σημαντικό να παρακολουθούμε τα αποτελέσματα και να προσαρμόζουμε την απόφασή μας.

Η διαδικασία αυτή είναι ουσιώδης σε πολλούς τομείς, καθώς βοηθά στη μείωση του κινδύνου λήψης λανθασμένων αποφάσεων και στη βελτίωση των αποτελεσμάτων. Είναι επίσης σημαντικό να σημειώσουμε ότι η διαδικασία αυτή μπορεί να είναι ευέλικτη και να προσαρμόζεται σε κάθε συγκεκριμένη κατάσταση ή περίπτωση.

ΣΤ. Ανάπτυξη δεξιοτήτων συνεργασίας για αποτελεσματική λήψη αποφάσεων

Η αποτελεσματική διαδικασία λήψης αποφάσεων δεν εξαρτάται μόνο από την ανάλυση «στοιχειωδών» πληροφοριών. Απαιτεί επίσης την ικανότητα συνεργασίας και διαπραγμάτευσης μεταξύ διαφορετικών εμπλεκόμενων ή ομάδων. Ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τις αποφάσεις που παίρνουμε, επηρεάζει απευθείας τις συνέπειες που θα αντιμετωπίσουμε. Όταν αναγνωρίζουμε την προσωπική μας ευθύνη στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, αποφεύγουμε να «ρίχνουμε» την ευθύνη σε άλλους.

Η διαδικασία λήψης αποφάσεων σε μια οικογένεια δεν είναι θέμα ατομικής απόφασης. Αντίθετα, περιλαμβάνει τη συνεργασία και την αλληλεπίδραση όλων όσοι εμπλέκονται στη συγκεκριμένη απόφαση. Οι παρακάτω λόγοι υπογραμμίζουν τη σημασία αυτής της διαδικασίας:

- ▶ **Ποικιλία απόψεων και πληροφοριών:** Οι άνθρωποι διαθέτουν διάφορες απόψεις, γνώσεις και εμπειρίες. Η συνεργασία επιτρέπει την ένωση αυτών των πόρων για τη λήψη ορθολογικών αποφάσεων.
- ▶ **Συλλογική σοφία:** Ο συνδυασμός της γνώσης και των δεξιοτήτων πολλών ατόμων μπορεί να οδηγήσει στη δημιουργία συλλογικής σοφίας. Αυτή η σοφία μπορεί να επηρεάσει θετικά την ποιότητα των αποφάσεων.
- ▶ **Υποστήριξη και συμμετοχή:** Μέσω της συνεργασίας, οι άνθρωποι αισθάνονται ότι βοηθούν στην προσπάθεια για τη λήψη μιας απόφασης, γεγονός που ενισχύει την υποστήριξη και την εφαρμογή της.
- ▶ **Κοινωνική αποδοχή:** Οι αποφάσεις που προκύπτουν από συλλογική συνεργασία έχουν περισσότερες πιθανότητες να γίνουν αποδεκτές από όλους όσοι εμπλέκονται, καθώς συμπεριλαμβάνουν περισσότερες απόψεις και αντιλήψεις.



ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Η στοχοθεσία στην οικογένεια ξεκινά από την αναγνώριση των αναγκών και των επιθυμιών της. Είναι σημαντικό κάθε μέλος να έχει την ευκαιρία να εκφράσει τις απόψεις του, καθώς αυτό συμβάλλει στη δημιουργία κοινών στόχων που θα εξυπηρετούν το καλό της ομάδας. Η λήψη αποφάσεων απαιτεί ανοικτή επικοινωνία και σεβασμό στις απόψεις των άλλων. Η συζήτηση και η ανταλλαγή απόψεων είναι απαραίτητες για την αποφυγή συγκρούσεων και την επίτευξη συμφωνιών. Η αξιολόγηση των επιλογών πρέπει να βασίζεται σε αντικειμενικά στοιχεία και πληροφορίες, αντί για προκαταλήψεις ή συναισθηματικές αντιδράσεις. Η οικογένεια πρέπει να δεσμευθεί στην υλοποίηση των αποφάσεών της και στην επίτευξη των στόχων που έχει θέσει. Κάθε μέλος πρέπει να συμβάλλει ενεργά προς αυτήν την κατεύθυνση. Η στοχοθεσία και η λήψη αποφάσεων σε μια οικογένεια απαιτούν επικοινωνία, συνεργασία και δέσμευση. Μια οικογένεια που μπορεί να θέτει στόχους και να λαμβάνει αποφάσεις με «σοφία», είναι περισσότερο πιθανό να πετύχει την ευτυχία και την αρμονία στις σχέσεις της.



Ερωτήσεις Αυτοαξιολόγησης

- 1. Ο καθορισμός στόχων και η λήψη απόφασης είναι διαδικασίες σημαντικές και καθοριστικές στη ζωή ενός ανθρώπου, ενός νοικοκυριού, μιας οικογένειας, μιας επιχείρησης. (Σωστό/Λάθος)*
- 2. Οι μη προγραμματισμένες αποφάσεις αφορούν μια διαδικασία ρουτίνας, σχεδόν αυτόματη. (Σωστό/Λάθος)*
- 3. Ποιες αποφάσεις είναι απλές και ποιες σύνθετες; Να δώσετε από ένα παράδειγμα σε κάθε κατηγορία.*
- 4. Ποια είναι τα πρώτα δύο βήματα/στάδια μιας τυπικής διαδικασίας λήψης αποφάσεων;*
- 5. Ποια είναι τα βήματα για την αξιολόγηση ενός στόχου;*

2.3 Καθορίζω ένα προσωπικό σχέδιο ως καταναλωτής



Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας της θεματικής ενότητας, θα μπορούμε να:

- αξιολογούμε τις προσωπικές δαπάνες,
 - ιεραρχούμε τις δαπάνες,
 - προσδιορίζουμε τους παράγοντες που επηρεάζουν την καταναλωτική συμπεριφορά του νοικοκυριού,
- περιγράφουμε τις επιπτώσεις της καταναλωτικής συμπεριφοράς στην παραγωγή και την κατανάλωση,
- διασυνδέουμε τις καθημερινές επιλογές με την προσωπική ευημερία και το ευρύτερο περιβάλλον.

►► Περίληψη

Λέξεις-κλειδιά

αξιολόγηση δαπανών,
καταναλωτική
συμπεριφορά,
συστήματα πληρωμών,
παραγωγή-κατανάλωση

Ο ρόλος του καταναλωτή στη σύγχρονη κοινωνία είναι αρκετά περίπλοκος και σημαντικός. Καθημερινά, παίρνουμε ως καταναλωτές αποφάσεις που αφορούν τον τρόπο με τον οποίο δαπανούμε τα χρήματά μας. Επίσης, αποφασίζουμε για τον τρόπο με τον οποίο επιλέγουμε να αγοράσουμε προϊόντα ή υπηρεσίες από συγκεκριμένες εταιρείες. Η καταναλωτική συμπεριφορά μας επηρεάζει όχι μόνο τα οικονομικά μας, αλλά επίσης το περιβάλλον, την κοινωνία, την οικογένεια και τον εαυτό μας. Ένας τρόπος για να γίνουμε πιο ορθολογικοί καταναλωτές και να διαχειριζόμαστε καλύτερα τις καταναλωτικές αποφάσεις μας, είναι να δημιουργήσουμε ένα προσωπικό σχέδιο κατανάλωσης.

A. Αξιολόγηση των προσωπικών δαπανών

Η αξιολόγηση των προσωπικών μας δαπανών αποτελεί ένα σημαντικό βήμα για την οικονομική επιτυχία και ασφάλεια, γιατί μας βοηθά να κατανοήσουμε τον τρόπο με τον οποίο δαπανάμε τα χρήματά μας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την παρακολούθηση των καθημερινών εξόδων, των τακτικών λογαριασμών, των δαπανών για ψυχαγωγία και άλλων οικονομικών δραστηριοτήτων. Αυτή η διαδικασία μπορεί να αποκαλύψει «περιοχές» όπου μπορούμε να εξοικονομήσουμε χρήματα και αυτά που θα περισσέψουν να τα τοποθετήσουμε σε πιο χρήσιμους στόχους.

Επίσης, η αξιολόγηση αυτή, μας βοηθά να προετοιμαζόμαστε για το μέλλον. Με την καταγραφή και τον έλεγχο των οικονομικών μας, μπορούμε να δημιουργήσουμε έναν προϋπολογισμό που να αντικατοπτρίζει τους στόχους και τις φιλοδοξίες μας. Αυτό, μπορεί να περιλαμβάνει την αποταμίευση για τη συνταξιοδότηση, την αγορά ενός σπιτιού, την εκπαίδευση των παιδιών ή άλλους μεγάλους στόχους. Ακόμη, μέσα από την αξιολόγηση των προσωπικών δαπανών μας, μαθαίνουμε να αποφεύγουμε τα χρέη και να διατηρούμε την «υγεία» στα οικονομικά μας. Πολλοί άνθρωποι, πέφτουν στην παγίδα του χρέους, γιατί δεν ελέγχουν τις δαπάνες τους. Έτσι, μπορούμε να διαπιστώσουμε αν χρειαζόμαστε αλλαγές στον τρόπο ζωής μας, προκειμένου να αποφύγουμε τα χρέη.

Η αξιολόγηση των προσωπικών δαπανών είναι μια πρακτική που αξίζει τον χρόνο και την προσοχή μας, καθώς μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την οικονομική μας κατάσταση και την ποιότητα της ζωής μας.

B. Η ιεράρχηση των δαπανών: η τέχνη της οικονομίας

Στη ζωή μας, οι δαπάνες αποτελούν ένα σημαντικό κομμάτι της καθημερινότητάς μας. Ανεξάρτητα από το επίπεδο του εισοδήματός μας, η ικανότητά μας να διαχειριζόμαστε σωστά τις δαπάνες μας, συμβάλλει καθοριστικά στην οικονομική μας ευημερία.

Το πρώτο και σημαντικότερο στοιχείο για να ιεραρχήσουμε τις δαπάνες μας είναι να διαμορφώσουμε έναν προϋπολογισμό. Πρέπει να γνωρίζουμε πόσα χρήματα διαθέτουμε και πώς πρέπει να τα μοιράσουμε σε διάφορες κατηγορίες, όπως τρόφιμα, στέγη, μεταφορές, ψυχαγωγία κ.ά. Ένας προϋπολογισμός μάς βοηθάει να κατανοήσουμε σε ποιες δαπάνες πηγαίνουν τα χρήματά μας και να εντοπίσουμε περιθώρια εξοικονόμησης.



Η πυραμίδα
αναγκών
του Maslow



Ιεράρχηση των δαπανών

ροιοι τρόποι να δαπανήσουμε τα χρήματά μας. Επίσης, να σκεφτόμαστε ότι η αποταμίευση είναι αναγκαία για το μέλλον μας και πρέπει να την έχουμε ψηλά στη λίστα των προτεραιοτήτων μας.

Στον σύγχρονο κόσμο, η τεχνολογία μπορεί να μας βοηθήσει να βάζουμε σε μια συγκεκριμένη αξιολογική σειρά τις δαπάνες μας, ώστε να δώσουμε προτεραιότητα στις πιο σημαντικές. Υπάρχουν πολλές εφαρμογές και εργαλεία, που μπορούν να μας βοηθήσουν να παρακολουθούμε τις δαπάνες μας και να διαχειριζόμαστε τον προϋπολογισμό μας αποτελεσματικά.

Αν δίνουμε προτεραιότητα στις ανάγκες μας και αν έχουμε αυτοσυγκράτηση, ώστε να επιτύχουμε την αποταμίευση, μπορούμε να εξασφαλίσουμε μια οικονομικά υγιή ζωή. Είναι η *τέχνη της οικονομίας*, που μπορεί να επηρεάσει θετικά το μέλλον μας και να μας δώσει σημαντικές ευκαιρίες για ανάπτυξη και ευημερία.

Γ. Παράγοντες που επηρεάζουν την καταναλωτική συμπεριφορά των νοικοκυριών

Η καταναλωτική συμπεριφορά των νοικοκυριών είναι ένα σύνθετο φαινόμενο, που επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, κυρίως οικονομικούς. Το εισόδημα του νοικοκυριού, οι τιμές των προϊόντων και οι συνθήκες απασχόλησης (για παράδειγμα, αν εργάζονται όλα τα μέλη της οικογένειας, ή αν υπάρχουν μέλη της οικογένειας που έχουν χάσει τη δουλειά τους ή δεν μπορούν να βρουν εργασία) επηρεάζουν σημαντικά πόσα χρήματα μπορεί ένα νοικοκυριό να δαπανά και σε ποια προϊόντα ή υπηρεσίες.



Σας δίνεται το παρακάτω θέμα για μελέτη:

■ Οικονομικές δυνατότητες του νοικοκυριού

Να χωριστείτε σε δυάδες και να απαντήσετε στα παρακάτω ερωτήματα:

- ▶ Τι σημαίνει φθινό και ακριβό προϊόν; Έχει την ίδια ακριβώς σημασία για όλους τους ανθρώπους;
- ▶ Μήπως εξαρτάται από το ύψος των εισοδημάτων τους;
- ▶ Για έναν φοιτητή, που έχει εισόδημα 400 ευρώ τον μήνα, είναι δυνατό να πηγαίνει συχνά σε ένα εστιατόριο για φαγητό με μέση τιμή 80 ευρώ το άτομο; Είναι το ίδιο για έναν «σταρ» της τηλεόρασης ή του διαδικτύου, που έχει εισόδημα 8.000 ευρώ τον μήνα;
- ▶ Έχει αυτός τις ίδιες οικονομικές δυνατότητες με τον πρόεδρο μιας πολυεθνικής εταιρείας;

Στη συνέχεια να παρουσιάσετε στην τάξη την εργασία σας.

Η παρουσίαση μπορεί να γίνει και στο Εργαστήριο Πληροφορικής του σχολείου, σε όποιο πρόγραμμα δημιουργίας παρουσιάσεων επιλέξετε, και μπορεί να περιέχει κείμενο, γραφήματα, εικόνες, υπερσυνδέσμους, βίντεο.

Επιπλέον, η πολιτισμική και κοινωνική συμπεριφορά επιδρά σημαντικά. Οι παραδόσεις, οι αξίες και οι προτιμήσεις των καταναλωτών ποικίλουν ανάλογα με τον πολιτισμό και την κοινωνία και επηρεάζουν τις επιλογές και τελικά τις αγορές των νοικοκυριών. Οι τεχνολογικές εξελίξεις έχουν επίσης σημαντικό αντίκτυπο στην καταναλωτική συμπεριφορά. Η διαδικτυακή αγορά και η διαθεσιμότητα πληροφοριών επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο τα νοικοκυριά αναζητούν και αγοράζουν προϊόντα και υπηρεσίες. Η στάση του νοικοκυριού σχετικά με την αειφορία, την ανακύκλωση και την επιλογή προϊόντων με βάση τον περιβαλλοντικό αντίκτυπο επηρεάζει την καταναλωτική συμπεριφορά.

Η καταναλωτική συμπεριφορά των νοικοκυριών επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, οικονομικούς, πολιτισμικούς, τεχνολογικούς και περιβαλλοντικούς. Η κατανόηση αυτών των παραγόντων είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη αποτελεσματικών και ορθολογικών καταναλωτικών αποφάσεων, καθώς και για την προώθηση της βιώσιμης καταναλωτικής συμπεριφοράς.

Δ. Μέθοδοι καταναλωτικής συμπεριφοράς

Η καταναλωτική συμπεριφορά αντιπροσωπεύει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι επιλέγουν να αγοράσουν και να χρησιμοποιήσουν προϊόντα και υπηρεσίες. Είναι μια σύνθετη διαδικασία, που επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, και ένας από τους κυριότερους είναι τα **μοτίβα*** καταναλωτικής συμπεριφοράς. Αυτά αποτελούν τις δυνάμεις εκείνες που καθοδηγούν τις επιλογές του καταναλωτή.

Ένα από τα βασικά μοτίβα καταναλωτικής συμπεριφοράς είναι η **ανάγκη**. Οι άνθρωποι αγοράζουν προϊόντα και υπηρεσίες για να ικανοποιήσουν βασικές τους ανάγκες, όπως τροφή, κατοικία και ρουχισμό. Ωστόσο, η καταναλωτική συμπεριφορά δεν περιορίζεται μόνο σε αυτές τις ανάγκες. Πολλές φορές, οι άνθρωποι αγοράζουν προϊόντα ή υπηρεσίες για να ικανοποιήσουν κοινωνικές ανάγκες, όπως η αναγνωρισιμότητα, η ασφάλεια κ.ά.

Άλλο ένα σημαντικό μοτίβο είναι η **επιθυμία**. Οι άνθρωποι αγοράζουν προϊόντα και υπηρεσίες, που εκφράζουν τις επιθυμίες τους και αντανakλούν την προσωπικότητά τους. Αυτό το μοτίβο συχνά οδηγεί σε αγορές που δεν είναι απαραίτητες για την επιβίωση, αλλά ικανοποιούν την ευχαρίστηση. Επιπλέον, η επίδραση του **κοινωνικού περιβάλλοντος** είναι σημαντική στη διαμόρφωση των μοτίβων καταναλωτικής συμπεριφοράς. Οι προτιμήσεις και οι αξίες της κοινωνίας, καθώς και οι προσδοκίες των άλλων ανθρώπων επηρεάζουν τις αγορές των ατόμων.

Τα μοτίβα καταναλωτικής συμπεριφοράς είναι ποικίλα και αναδεικνύουν την ανθρώπινη φύση και την πολυπλοκότητα των καταναλωτικών αποφάσεων. Αν οι επιχειρήσεις τα κατανοήσουν, μπορούν να προσφέρουν προϊόντα και υπηρεσίες που ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τις επιθυμίες των καταναλωτών. Ταυτόχρονα, μπορούν να ενισχύσουν την επιτυχία τους στην αγορά.

Ε. Συστήματα πληρωμών

Τα διάφορα συστήματα πληρωμών είναι πολύ σημαντικά για την πραγματοποίηση συναλλαγών στον σύγχρονο οικονομικό κόσμο και διευκολύνουν την καθημερινή δραστηριότητα των ανθρώπων. Σήμερα, υπάρχουν πολλά διαφορετικά συστήματα πληρωμών σε όλον τον κόσμο. Αυτά διακρίνονται με βάση τον τρόπο με τον οποίο πραγματοποιούνται οι πληρωμές. Υπάρχουν συστήματα πληρωμών με μετρητά, **καταθέσεις όψεως***, πιστωτικές και **χρεωτικές κάρτες***, ψηφιακές πληρωμές, και πολλές άλλες επιλογές. Καθένα από αυτά έχει τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά του και η επιλογή εξαρτάται από τις ανάγκες, τις προτιμήσεις και την οικονομική κατάσταση του χρήστη.



Καταναλωτική - αγοραστική συμπεριφορά



Κάρτα-Πίστωση-Χρέος

Η επιλογή του κατάλληλου συστήματος πληρωμών έχει μεγάλη σημασία για την οικονομική μας ζωή. Αν και η απλή ανταλλαγή αγαθών και υπηρεσιών με μετρητά παραμένει μια σημαντική επιλογή, τα τελευταία χρόνια τα διάφορα συστήματα πληρωμών προσφέρουν πληθώρα επιλογών και πλεονεκτήματα για τους καταναλωτές, τα νοικοκυριά, τις οικογένειες, τις επιχειρήσεις και τις οικονομίες σε παγκόσμιο επίπεδο.

Ένα από τα κύρια συστήματα πληρωμών που καθορίζουν την οικονομική μας δραστηριότητα είναι η χρήση πιστωτικής κάρτας, η οποία προσφέρει τη δυνατότητα αγοράς αγαθών και υπηρεσιών και συχνά συνοδεύεται από ανταμοιβές και προνόμια, που κάνουν τις αγορές πιο ελκυστικές για τους καταναλωτές. Ωστόσο, η χρήση της απαιτεί προσοχή και ευθύνη, καθώς η κακή διαχείριση μπορεί να οδηγήσει σε υψηλά χρέη.

Ένα άλλο δημοφιλές σύστημα πληρωμών είναι η χρήση ψηφιακών πορτοφολιών και πληρωμών, μέσω εφαρμογών από κινητά, που έχουν απλοποιήσει τη διαδικασία πληρωμών, επιτρέποντας στους ανθρώπους να πληρώνουν με ένα απλό άγγιγμα της οθόνης του κινητού τους τηλεφώνου. Αυτό προσφέρει ευκολία, ταχύτητα και ασφάλεια, αλλά επίσης απαιτεί προσοχή στη διαχείριση των προσωπικών δεδομένων και την προστασία από απάτες.

Το ψηφιακό νόμισμα ή ψηφιακό χρήμα ή ηλεκτρονικό χρήμα ή ηλεκτρονικό νόμισμα είναι οποιοδήποτε νόμισμα που αποθηκεύεται ή ανταλλάσσεται κατά κύριο λόγο σε ψηφιακά συστήματα υπολογιστών, ειδικά μέσω του διαδικτύου.



Υπολογιζόμενος πληθυσμός και μεταναστευτικές ροές

ΣΤ. Επιπτώσεις της καταναλωτικής συμπεριφοράς στην παραγωγή και την κατανάλωση

Η καταναλωτική συμπεριφορά έχει σημαντικές επιπτώσεις τόσο στην παραγωγή, όσο και στην κατανάλωση. Αντιπροσωπεύει τον τρόπο με τον οποίο επιλέγουμε να αγοράζουμε και να χρησιμοποιούμε αγαθά και υπηρεσίες και πώς αυτές οι επιλογές επηρεάζουν τις επιχειρήσεις, τις αγορές και την οικονομία γενικότερα.

Μια από τις σημαντικότερες επιπτώσεις της καταναλωτικής συμπεριφοράς αφορά την παραγωγική διαδικασία. Οι καταναλωτές επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο οι εταιρείες προσαρμόζουν τα προϊόντα και τις υπηρεσίες τους. Η αύξηση της ζήτησης για ορισμένα προϊόντα οδηγεί σε αυξημένη παραγωγή, ενώ η μείωσή της μπορεί να έχει αντίστροφο αποτέλεσμα. Η καταναλωτική συμπεριφορά επηρεάζει την εργασία και την απασχόληση, την ανάπτυξη των επιχειρήσεων και τον τρόπο παραγωγής.

Οι εταιρείες επιδιώκουν να ικανοποιήσουν τις ανάγκες και τις επιθυμίες των καταναλωτών και αυτό επηρεάζει τον τρόπο που παράγουν αγαθά. Προωθούν την καινοτομία και αναζητούν πιο βιώσιμους τρόπους παραγωγής, για να ανταποκριθούν στις αλλαγές των καταναλωτικών προτιμήσεων, όπως η αυξημένη ζήτηση για προϊόντα με χαμηλότερο *αποτύπωμα άνθρακα**.

Από την άλλη πλευρά, η καταναλωτική συμπεριφορά επηρεάζει επίσης και την ίδια την κατανάλωση. Ο τρόπος που οι άνθρωποι επιλέγουν να ξοδέψουν τα χρήματά τους επηρεάζει τον προσωπικό τους οικονομικό προϋπολογισμό και τον τρόπο ζωής τους. Επίσης, η καταναλωτική συμπεριφορά επηρεάζει την κοινωνική ανισότητα, καθώς η ικανότητα κάποιων να αποκτήσουν πολυτελή προϊόντα εξαρτάται από το διαθέσιμο εισόδημα.



Σας δίνεται το παρακάτω θέμα για μελέτη:

■ Αποταμιευτικές δυνατότητες των νοικοκυριών στη σημερινή εποχή

Να χωριστείτε σε δυάδες και να αναπτύξετε το θέμα που σας δόθηκε. Στη συνέχεια να παρουσιάσετε στην τάξη την εργασία σας.

Η παρουσίαση μπορεί να γίνει και στο Εργαστήριο Πληροφορικής του σχολείου, σε όποιο πρόγραμμα δημιουργίας παρουσιάσεων επιλέξετε, και μπορεί να περιέχει κείμενο, γραφήματα, εικόνες, υπερσυνδέσμους, βίντεο.

Ζ. Η σύνδεση των καθημερινών επιλογών με την προσωπική ευημερία και το ευρύτερο περιβάλλον

Ο τρόπος με τον οποίο κάθε μέρα ζούμε και οι επιλογές που κάνουμε έχουν μεγαλύτερες συνέπειες απ' ό,τι μπορεί να φαίνεται αρχικά. Η σύνδεση των καθημερινών μας ενεργειών με την προσωπική ευημερία και το ευρύτερο περιβάλλον είναι ένα πολύ σημαντικό θέμα που απασχολεί τις σύγχρονες κοινωνίες και οικονομίες.



Καθημερινά, κάνουμε συνεχείς επιλογές (τι τρώμε, πώς περνάμε τον ελεύθερο χρόνο μας κ.ά.), που ενδέχεται να έχουν αντίκτυπο στην προσωπική μας ευημερία. Για παράδειγμα, η υγιεινή διατροφή και η άσκηση μπορούν να συμβάλουν στην ψυχοσωματική μας υγεία. Επίσης, η επιλογή να ακολουθήσουμε μια βιώσιμη και υπεύθυνη στάση απέναντι στο περιβάλλον, όπως η μείωση των πλαστικών απορριμμάτων, μπορεί να συμβάλει στην ευημερία του πλανήτη μας.

Η σύνδεση αυτών των καθημερινών επιλογών με την προσωπική ευημερία είναι εξαιρετικά σημαντική. Αντίστοιχα, η στάση μας απέναντι στο περιβάλλον επηρεάζει την παγκόσμια ευημερία. Η υπεύθυνη κατανάλωση και η μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων, μπορούν να συμβάλουν στην προστασία της φύσης και της **βιοποικιλότητας***. Για να πετύχουμε αυτήν τη σύνδεση, πρέπει να είμαστε ενημερωμένοι και αποφασισμένοι. Η εκπαίδευση και η ευαισθητοποίηση αποτελούν σημαντικές παραμέτρους. Μπορούμε να μάθουμε περισσότερα για την επίδραση των επιλογών μας στην υγεία μας και στο περιβάλλον και να αναζητήσουμε τρόπους για να βελτιώσουμε την καθημερινή μας συμπεριφορά. Επίσης, μπορούμε να ενθαρρύνουμε τους άλλους να ακολουθούν το παράδειγμά μας και να συνεισφέρουν στην κοινή μας ευημερία.



Εθελοντικός καθαρισμός



Μπορεί η συμμετοχή σε εθελοντικές δράσεις για το περιβάλλον να συμβάλει στην προσωπική μας ευημερία; Και αν ναι, τι είδους προσωπικότητα πρέπει να έχουμε για να θεωρήσουμε ότι ο εθελοντισμός ωφελεί ψυχικά και εμάς;

Να χωριστείτε σε ομάδες των τριών μαθητών/-τριών, να συνεργαστείτε και να ετοιμάσετε μια εργασία σε όποιο εργαλείο παρουσίασης επιθυμείτε, απαντώντας στα προηγούμενα ερωτήματα. Στο επόμενο μάθημα να παρουσιάσετε την εργασία σας στους/στις συμμαθητές/-τριες σας στον χώρο του Εργαστηρίου Πληροφορικής της σχολικής σας μονάδας.



ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Ο καθορισμός ενός προσωπικού σχεδίου ως καταναλωτών μπορεί να μας βοηθήσει να οργανώσουμε τις προτεραιότητές μας και να μειώσουμε τη σπατάλη και την υπερκατανάλωση. Πρέπει να σκεφτούμε ποιες είναι οι αξίες μας, ποια είναι τα οικονομικά μας και πώς θέλουμε να επηρεάσουμε τον «κόσμο» μέσω των αγορών μας. Μπορεί να αποφασίσουμε να υποστηρίξουμε τοπικές επιχειρήσεις, να αναλάβουμε δράσεις για την προστασία του περιβάλλοντος ή να επενδύσουμε στην υγεία και την εκπαίδευση. Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο ενός προσωπικού σχεδίου είναι η δημιουργία ενός προϋπολογισμού. Πρέπει να ορίσουμε πόσα χρήματα θα δαπανήσουμε σε κάθε κατηγορία, όπως τρόφιμα, στέγαση, ψυχαγωγία και αποταμίευση. Ο καθορισμός ενός τέτοιου σχεδίου είναι ο τρόπος μας να αναλάβουμε τον έλεγχο των καταναλωτικών μας αποφάσεων και να επιδιώξουμε τους στόχους και τις αξίες που θεωρούμε σημαντικές. Έτσι, μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα πιο βιώσιμο οικονομικό μέλλον για εμάς και την κοινότητά μας.



Ερωτήσεις Αυτοαξιολόγησης

1. Η αξιολόγηση των προσωπικών δαπανών μάς βοηθά να αποφεύγουμε τα χρέη και να διατηρούμε την «υγεία» στα οικονομικά μας. (Σωστό/Λάθος)
2. Οι καταναλωτές δεν επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο οι εταιρείες προσαρμόζουν τα προϊόντα και τις υπηρεσίες τους. (Σωστό/Λάθος)
3. Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την καταναλωτική συμπεριφορά των νοικοκυριών;
4. Ποια είναι τα πιο σημαντικά συστήματα πληρωμών που υπάρχουν στον σύγχρονο κόσμο;
5. Ποιες είναι οι σημαντικότερες επιπτώσεις της καταναλωτικής συμπεριφοράς στην παραγωγική διαδικασία;

2.4 Αναπτύσσω δεξιότητες αειφόρου κατανάλωσης



Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας της θεματικής ενότητας, θα μπορούμε να:

- περιγράφουμε τον κύκλο ζωής των αγαθών για έναν καταναλωτή/νοικοκυριό,
- υιοθετούμε υπεύθυνη καταναλωτική συμπεριφορά όσον αφορά την ανακύκλωση, την υπερκατανάλωση,
- εκφράζουμε προβληματισμό και να επιχειρηματολογούμε για την πιθανή υπερχρέωση και τους κινδύνους από την αλόγιστη χρήση πιστωτικών καρτών και δανείων,
- προσδιορίζουμε τις αρχές της αειφόρου κατανάλωσης,
- εκτιμούμε και να επιχειρηματολογούμε για την ανάγκη αλλαγής των καταναλωτικών προτύπων και των επιπτώσεων της υπερκατανάλωσης,
- αναπτύσσουμε δεξιότητες συνεργασίας, συμμετέχοντας από κοινού σε εργασίες που πραγματεύονται την υπεύθυνη οικονομική συμπεριφορά και την αειφόρο κατανάλωση.

Λέξεις-κλειδιά

υπεύθυνη κατανάλωση,
σπατάλη πόρων,
αειφόρα κατανάλωση,
καταναλωτικά πρότυπα

► Περίληψη

Η σύγχρονη κοινωνία βρίσκεται αντιμέτωπη με προκλήσεις όσον αφορά την αειφόρο ανάπτυξη και τη διατήρηση του περιβάλλοντος. Ένας κρίσιμος παράγοντας σε αυτόν τον «αγώνα» είναι η ανάπτυξη δεξιοτήτων αειφόρου κατανάλωσης. Οι πολίτες, οι επιχειρήσεις και οι κυβερνήσεις πρέπει να συνεργαστούν για να προωθήσουν αυτές τις δεξιότητες, για να διασφαλίσουν ένα βιώσιμο μέλλον στον πλανήτη μας.

A. Ο κύκλος ζωής των καταναλωτικών αγαθών

Ο κύκλος ζωής των αγαθών για έναν καταναλωτή ή νοικοκυριό αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα στην καθημερινή ζωή και τις αποφάσεις μας σχετικά με τις αγορές μας. Αποτελεί έναν βασικό τρόπο να αντιληφθούμε τον αντίκτυπο που έχουν τα προϊόντα που καταναλώνουμε στο περιβάλλον, την κοινωνία και την οικονομία.

Ενδεικτικά παραδείγματα:

1. 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.
2. 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.

Ο κύκλος ζωής των αγαθών ξεκινά από τη φάση της παραγωγής. Εδώ, τα προϊόντα κατασκευάζονται, γίνεται η επεξεργασία τους και συσκευάζονται, συχνά με τη χρήση φυσικών πόρων και ενέργειας. Στη συνέχεια, τα προϊόντα διανέμονται στην αγορά και φτάνουν στα χέρια των καταναλωτών.

Η δεύτερη φάση είναι η χρήση των προϊόντων από τον καταναλωτή. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, τα προϊόντα χρησιμοποιούνται για τον σκοπό που δημιουργήθηκαν και στη συνέχεια απορρίπτονται ως απόβλητα. Η τρίτη φάση είναι η διαχείριση των αποβλήτων. Εδώ, οι καταναλωτές αποφασίζουν τι θα γίνει με τα προϊόντα που δεν χρειάζονται πλέον. Το τέταρτο στάδιο είναι η ανακύκλωση, κατά την



Ο κύκλος ζωής του προϊόντος

οποία γίνεται επεξεργασία των υλικών από τα απόβλητα, για να δημιουργηθούν νέα προϊόντα. Αυτή η διαδικασία μειώνει την ανάγκη για μεγαλύτερη παραγωγή και μειώνει τον αντίκτυπο στο περιβάλλον. Τέλος, η ολοκλήρωση γίνεται με τη λήξη της ζωής των προϊόντων και την έξοδό τους από τη «ζωή». Αυτό περιλαμβάνει την **αποτέφρωση***, την ταφή ή άλλες μορφές τελικής επεξεργασίας.

Ο κύκλος ζωής των αγαθών επηρεάζεται από τις αποφάσεις των καταναλωτών. Η ανακύκλωση και η ευαισθητοποίηση για τον περιβαλλοντικό αντίκτυπο των αγορών μας μπορούν να συμβάλουν στη μείωση των αρνητικών επιπτώσεων στο περιβάλλον.



Σας δίνεται το παρακάτω θέμα για έρευνα στο διαδίκτυο:

■ **Ο κύκλος ζωής των προϊόντων στη σύγχρονη εποχή**

Να χωριστείτε σε δυάδες και να γράψετε ένα κείμενο με τα ευρήματά σας. Στη συνέχεια, να παρουσιάσετε το κείμενό σας στην τάξη.

B. Υπεύθυνη καταναλωτική συμπεριφορά

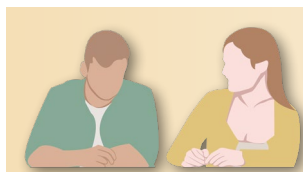


Ο σύγχρονος καταναλωτής είναι υπεύθυνος.

Η υπεύθυνη καταναλωτική συμπεριφορά αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα για την προστασία του περιβάλλοντος και την αντιμετώπιση προβλημάτων, όπως η ανακύκλωση και η υπερκατανάλωση. Η συνειδητοποίηση της σημασίας αυτής της συμπεριφοράς είναι κρίσιμη για την «υγεία» του πλανήτη μας και την ευημερία μας.

Η ανακύκλωση, είναι ένας τρόπος με τον οποίο μπορούμε να μειώσουμε την ποσότητα των απορριμμάτων που καταλήγουν σε χωματερές. Επιπλέον, με τα ανακυκλωμένα υλικά μπορούμε να εξοικονομήσουμε φυσικούς πόρους και ενέργεια και να συμβάλουμε στην ανακύκλωση, όταν αποφεύγουμε την αλόγιστη (χωρίς μέτρο και λογική) χρήση πλαστικών συσκευασιών, χαρτοπετεστών και πλαστικών προϊόντων μιας χρήσης.

Η υπερκατανάλωση αποτελεί ένα από τα πιο σοβαρά προβλήματα του σύγχρονου κόσμου. Οι αμέτρητες προσφορές και ο *καταναλωτικός τρόπος ζωής* μάς κάνουν φίλους της υπερκατανάλωσης. Το αποτέλεσμα είναι να αγοράζουμε περισσότερο από όσα πραγματικά χρειαζόμαστε. Η υπεύθυνη καταναλωτική συμπεριφορά περιλαμβάνει τον προσεκτικό σχεδιασμό των αγορών μας και την προτίμηση ποιοτικών προϊόντων με μεγαλύτερη διάρκεια ζωής.



Σας δίνεται το παρακάτω θέμα για μελέτη:

■ **Ο τρόπος διαχείρισης των αγαθών που χρησιμοποιούμε καθημερινά στην οικογένειά μας**

Να χωριστείτε σε δυάδες και να προετοιμαστείτε για τη συζήτηση που θα ακολουθήσει.

Στη συνέχεια, να επιχειρηματολογήσετε στην τάξη για τον τρόπο που διαχειριζόμαστε τα αγαθά που καταναλώνουμε στην καθημερινότητά μας.

Για να γίνουμε υπεύθυνοι καταναλωτές, πρέπει να ενημερωνόμαστε για τις επιπτώσεις των αποφάσεών μας στο περιβάλλον και να αναζητούμε τρόπους μείωσης της κατανάλωσής μας. Με αυτόν τον τρόπο, μπορούμε να συνεισφέρουμε στην αειφόρο ανάπτυξη και να αφήσουμε ένα καλύτερο περιβάλλον για τις μελλοντικές γενιές. Κάθε απόφαση που παίρνουμε ως καταναλωτές έχει επιπτώσεις στο περιβάλλον και η αντίληψη και κατανόηση των επιπτώσεων αυτών είναι βασική για το μέλλον της γης.

Γ. Η υπερχρέωση και οι κίνδυνοι της αλόγιστης χρήσης πιστωτικών καρτών και δανείων



Υπερχρεωμένα νοικοκυριά

Στις σύγχρονες κοινωνίες, η χρήση πιστωτικών καρτών και δανείων έχει γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της οικονομικής ζωής. Αυτά τα μέσα παρέχουν τη δυνατότητα αγοράς προϊόντων και υπηρεσιών, που ίσως δεν θα ήταν εφικτή χωρίς αυτά. Η αλόγιστη χρήση τους μπορεί να οδηγήσει σε υπερχρέωση και σοβαρούς κινδύνους για την οικονομική μας ευημερία.

Η υπερχρέωση είναι κατάσταση στο πλαίσιο της οποίας κάποιος έχει χρέη και αντιμετωπίζει δυσκολίες στην αποπληρωμή (εξόφλησή) τους. Πολλοί

παράγοντες συμβάλλουν στην υπερχρέωση, όπως η υπερβολική χρήση πιστωτικών καρτών, η κακή οικονομική διαχείριση και η εύκολη χρήση δανείων.

Η αλόγιστη χρήση πιστωτικών καρτών και δανείων μπορεί να οδηγήσει σε πολλούς κινδύνους. Πρώτον το υψηλό επιτόκιο, που αποτελεί και το κόστος του χρήματος, μπορεί να αυξήσει το χρέος του ατόμου. Δεύτερον, η ψυχολογική πίεση από τα χρέη, μπορεί να οδηγήσει σε άγχος και στρες. Τρίτον, η απώλεια της θέσης εργασίας μπορεί να κάνει αδύνατη την αποπληρωμή των δανείων με σοβαρές οικονομικές επιπτώσεις.

Για να αποφύγουμε την υπερχρέωση και τους κινδύνους που τη συνοδεύουν, είναι αναγκαίο να ακολουθούμε υγιείς *χρηματοοικονομικές* πρακτικές. Πρέπει να γνωρίζουμε τους όρους των δανείων, να δημιουργούμε προϋπολογισμούς και να αποφεύγουμε την αγορά αγαθών που δεν μπορούμε να αποπληρώσουμε. Επίσης, πρέπει να δημιουργήσουμε αποθεματικά για αναπάντεχες (έκτακτες και απρόβλεπτες) δαπάνες.

Η οικονομική και χρηματοοικονομική εκπαίδευση αποτελεί το κλειδί για την πρόληψη της υπερχρέωσης. Οι ενημερωμένοι και εκπαιδευμένοι καταναλωτές είναι σε θέση να κατανοούν τις συνέπειες των οικονομικών τους αποφάσεων. Επίσης, είναι πιο προετοιμασμένοι για απρόβλεπτες οικονομικές ανάγκες. Με την κατάλληλη ενημέρωση, υγιείς οικονομικές πρακτικές και αποφυγή ανεύθυνης χρήσης δανείων, μπορούμε να μειώσουμε τους κινδύνους και να διασφαλίσουμε την οικονομική μας ασφάλεια. Η σωστή *χρηματοοικονομική διαχείριση* είναι βασική για τη δημιουργία μιας ισορροπημένης και ασφαλούς οικονομικής ζωής.

Δ. Αειφόρος κατανάλωση: η προσδοκία για μια καλύτερη κοινωνία

Η αειφόρος κατανάλωση αποτελεί τη βασική αρχή για να διατηρήσουμε την ισορροπία ανάμεσα στις ανθρώπινες ανάγκες και στο περιβάλλον. Σε μια εποχή που οι καταναλωτικές συνήθειες έχουν φτάσει σε ανησυχητικά υψηλά επίπεδα, απαιτείται να καθορίσουμε τις αρχές της αειφόρου κατανάλωσης. Έτσι, θα υποστηρίξουμε την ανάγκη αλλαγής των καταναλωτικών συνηθειών και των ανεπιθύμητων επιπτώσεων που συνδέονται με την υπερκατανάλωση.

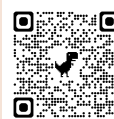
Η αειφόρος κατανάλωση βασίζεται στην αρχή της αειφορίας, η οποία υποδηλώνει τη δυνατότητα διατήρησης των πόρων για τις μελλοντικές γενιές. Πρέπει να καταναλώνουμε με τρόπο που να μην αφήνει αποτυπώματα στο περιβάλλον και να μην εξαντλεί τους πόρους του πλανήτη. Οι αρχές της αειφόρου κατανάλωσης είναι:



Αειφόρος κατανάλωση



Υλική και Κοινωνική Στήριξη και Συνθήκες Διαβίωσης



Οικονομική ανισότητα 2022-2023



Αειφόρος ανάπτυξη



Πλαστικά και
κλιματική κρίση

- ▶ **Επίγνωση:** Οι καταναλωτές πρέπει να είμαστε συνειδητοποιημένοι για τις επιπτώσεις των αγορών μας στο περιβάλλον και να λαμβάνουμε υπόψη την αειφορία στις αποφάσεις μας.
- ▶ **Μείωση της υπερκατανάλωσης:** Είναι αναγκαίο να μειώσουμε τις άσκοπες αγορές και να εστιάσουμε στην ικανοποίηση των πραγματικών αναγκών μας.
- ▶ **Βιώσιμες επιλογές:** Πρέπει να χρησιμοποιούμε ανακυκλώσιμα προϊόντα, βιώσιμα μεταφορικά μέσα και να υποστηρίζουμε τους τοπικούς παραγωγούς.
- ▶ **Εκπαίδευση και ενημέρωση:** Οι καταναλωτές, πρέπει να γνωρίζουμε τις επιπτώσεις των αποφάσεών μας και να είμαστε ενημερωμένοι για τις επιλογές που έχουμε στη διάθεσή μας.
- ▶ **Ανάγκη αλλαγής των καταναλωτικών προτύπων:** Οι καταναλωτικές συνήθειες μας έχουν οδηγήσει σε υπερκατανάλωση πόρων και υπερθέρμανση του πλανήτη. Οι επιπτώσεις της υπερκατανάλωσης είναι αναπόφευκτες και περιλαμβάνουν την ερημοποίηση, τη μόλυνση του αέρα και των νερών, τη μείωση της βιοποικιλότητας και τις κοινωνικές ανισότητες.



17 Στόχοι
βιώσιμης
ανάπτυξης

Στην προσπάθειά μας να υποστηρίξουμε την ανάγκη αλλαγής, πρέπει να αναζητήσουμε νέους τρόπους ικανοποίησης των αναγκών μας, οι οποίοι να μη βασίζονται στην ανεξέλεγκτη κατανάλωση. Αυτή η αλλαγή απαιτεί την υιοθέτηση βιώσιμων συνθηθειών, όπως η ανακύκλωση, η χρήση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας και η προτίμηση «ποιοτικών» προϊόντων.

Οι αρχές της αειφόρου κατανάλωσης, σε συνδυασμό με την αναγνώριση της ανάγκης αλλαγής των σύγχρονων καταναλωτικών προτύπων, μπορούν να διαμορφώσουν μια καλύτερη κοινωνία για όλους. Είναι καθήκον μας να δράσουμε με συνείδηση και υπευθυνότητα, για να διασφαλίσουμε ένα βιώσιμο μέλλον για τις επόμενες γενιές.

Ε. Η συνεργασία για την υπεύθυνη οικονομική συμπεριφορά και την αειφόρο κατανάλωση



Βασικές
προκλήσεις για
τη μετάβαση
της ΕΕ στη
βιωσιμότητα

Η συνεργασία υποδηλώνει ένα σημαντικό εργαλείο για την ανάπτυξη δεξιοτήτων που συνδέονται με την υπεύθυνη οικονομική συμπεριφορά και την αειφόρο κατανάλωση. Οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε ως προς το κλίμα και η ανάγκη να διατηρήσουμε τους φυσικούς πόρους κάνουν αναγκαία την αλλαγή της συμπεριφοράς μας.

Η συνεργασία απαιτεί την ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως η επικοινωνία, η ανταλλαγή απόψεων και η ικανότητα να ακούμε τους άλλους. Απαιτεί επίσης τη διαπραγμάτευση και την ικανότητα να βρίσκουμε κοινές λύσεις. Οι δεξιότητες αυτές είναι ουσιώδεις για την υλοποίηση της υπεύθυνης οικονομικής συμπεριφοράς και της αειφόρου κατανάλωσης.



Το ταξίδι στην αειφόρο κατανάλωση

Όταν συνεργαζόμαστε, μπορούμε να αντιμετωπίσουμε από κοινού τις προκλήσεις και να δημιουργήσουμε συστήματα που είναι πιο φιλικά στο περιβάλλον και στην κοινωνία. Με ομαδική δράση, μπορούμε να προωθήσουμε αξίες, όπως η δικαιοσύνη και η ισότητα στον οικονομικό τομέα. Επίσης, μπορούμε να ενισχύσουμε τις μικρές επιχειρήσεις και να προαγάγουμε τη δίκαιη αμοιβή. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργούμε ένα οικονομικό σύστημα που σέβεται το περιβάλλον και την κοινωνία.



Μετάβαση
στη
βιωσιμότητα



ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Οι αειφόροι δεξιότητες κατανάλωσης αφορούν την ικανότητα των ατόμων να επιλέγουν προϊόντα και υπηρεσίες που έχουν μικρότερο περιβαλλοντικό αποτύπωμα. Αυτό συμπεριλαμβάνει τη μείωση της κατανάλωσης πλαστικών, την προτίμηση των τοπικών και οικολογικών προϊόντων και τη σωστή διαχείριση των αποβλήτων. Για την ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων, είναι απαραίτητη η εκπαίδευση και η ευαισθητοποίηση. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να ενσωματώσουν τα θέματα της αειφόρου κατανάλωσης στη διδασκαλία τους, ενώ οι οργανισμοί και οι επιχειρήσεις μπορούν να προσφέρουν εκπαιδευτικά προγράμματα και εκδηλώσεις που ενθαρρύνουν την ενεργή συμμετοχή εκπαιδευτικών και μαθητών/-τριών σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης. Επιπλέον, οι κυβερνήσεις πρέπει να προωθήσουν πολιτικές που ενισχύουν την αειφόρο κατανάλωση. Αυτές, περιλαμβάνουν την επιβολή φόρων σε προϊόντα που επιβαρύνουν το περιβάλλον και την παροχή κινήτρων για την αγορά «πράσινων προϊόντων». Η ανάπτυξη δεξιοτήτων αειφόρου κατανάλωσης είναι απαραίτητη για τη δημιουργία μιας πιο βιώσιμης κοινωνίας. Με τη σωστή εκπαίδευση, ευαισθητοποίηση και πολιτικές πρωτοβουλίες, μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα μέλλον, στο οποίο η ανθρώπινη κατανάλωση θα συμβαδίζει με τις ανάγκες του πλανήτη μας, την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής όλων μας.



Ερωτήσεις Αυτοαξιολόγησης

1. Οι αειφόροι δεξιότητες κατανάλωσης αφορούν την ικανότητα των ατόμων να καταναλώνουν αλόγιστα προϊόντα. (Σωστό/Λάθος)
2. Ο κύκλος ζωής των αγαθών επηρεάζεται από τις αποφάσεις των καταναλωτών. (Σωστό/Λάθος)
3. Ποιες είναι οι φάσεις του κύκλου ζωής των καταναλωτικών αγαθών;
4. Ποιες είναι οι βασικές αρχές της αειφόρου κατανάλωσης;
5. Ποιες είναι οι βασικές δεξιότητες για την ανάπτυξη υπεύθυνης οικονομικής συμπεριφοράς και αειφόρου κατανάλωσης;



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



Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας της θεματικής ενότητας, θα μπορούμε να:

- ορίζουμε την έννοια της επιχείρησης και να βρίσκουμε ομοιότητες, διαφορές και σχέσεις με τα νοικοκυριά,
- περιγράφουμε τα χαρακτηριστικά μιας οικογενειακής επιχείρησης,
- διακρίνουμε τις δημόσιες από τις ιδιωτικές επιχειρήσεις,
- διακρίνουμε τις επιχειρήσεις ανάλογα με τα προϊόντα και τις υπηρεσίες που παράγουν, επιλέγουμε για τις αγορές μας επιχειρήσεις που συμμετέχουν σε δράσεις με θετικό κοινωνικό αντίκτυπο,
- ορίζουμε και ερμηνεύουμε τον ρόλο των εργατικών σωματείων και την ενδεχόμενη επίδρασή τους στα νοικοκυριά,
- αναπτύσσουμε δεξιότητες συνεργασίας και συμμετοχής από κοινού σε εργασίες που πραγματοποιούνται τη σχέση μεταξύ νοικοκυριών και επιχειρήσεων.

λέξεις-κλειδιά

επιχείρηση - νοικοκυριό,
δημόσια - ιδιωτική
επιχείρηση,
εργατικά σωματεία,
δεξιότητες συνεργασίας

► Περίληψη

Οι οικονομικές μονάδες αποτελούν τον βασικό πυρήνα της οικονομίας μιας χώρας και καθορίζουν σημαντικά τη λειτουργία της αγοράς. Οι βασικές οικονομικές μονάδες περιλαμβάνουν τα νοικοκυριά, τις επιχειρήσεις και τον δημόσιο τομέα. Τα νοικοκυριά καταναλώνουν αγαθά και υπηρεσίες και αποτελούν τη βάση της εργατικής δύναμης. Οι επιχειρήσεις δημιουργούν αγαθά και υπηρεσίες, παράγουν θέσεις εργασίας και είναι υπεύθυνες για την παραγωγή και την προσφορά προϊόντων στην αγορά. Ο δημόσιος τομέας περιλαμβάνει την κυβέρνηση και τις δημόσιες υπηρεσίες και αναλαμβάνει τον έλεγχο και τη ρύθμιση της οικονομίας. Η κυβέρνηση επιβλέπει/παρακολουθεί τη λειτουργία των αγορών και είναι υπεύθυνη για τη ρύθμιση της οικονομίας.

A. Η έννοια της επιχείρησης: ομοιότητες, διαφορές και σχέσεις με τα νοικοκυριά

Η έννοια της επιχείρησης αποτελεί ένα κυρίαρχο στοιχείο στον κόσμο της οικονομίας και είναι σημαντικό να την κατανοήσουμε για να αναδείξουμε τις ομοιότητες, τις διαφορές και τις σχέσεις της με τα νοικοκυριά. Επιχειρήσεις και νοικοκυριά αποτελούν τα θεμέλια της **οικονομικής δραστηριότητας***, αλλά διαφέρουν σημαντικά στον τρόπο λειτουργίας και στον ρόλο που έχουν στην κοινωνία.



Η επιχείρηση δημιουργείται με σκοπό την παραγωγή αγαθών και υπηρεσιών για πώληση. Οι επιχειρήσεις λειτουργούν με σκοπό το κέρδος. Παρέχουν θέσεις εργασίας, επενδύουν σε τεχνολογία, προωθούν την καινοτομία και επιδρούν στην ανάπτυξη της οικονομίας.

Από την άλλη πλευρά, τα νοικοκυριά δεν έχουν ως στόχο το κέρδος. Προσπαθούν να ικανοποιήσουν στον μεγαλύτερο βαθμό τις ανάγκες και τις προτεραιότητες των μελών τους. Παρέχουν τη βασική αίσθηση ασφάλειας, φροντίδα και αγάπη και αποτελούν τον τόπο όπου διαμορφώνονται κοινωνικές και πολιτιστικές αξίες.

Η σχέση μεταξύ επιχειρήσεων και νοικοκυριών είναι στενή και **αμφίδρομη***. Οι επιχειρήσεις παρέχουν τα αγαθά και τις υπηρεσίες που τα νοικοκυριά χρειάζονται. Επιπλέον, προσφέρουν ευκαιρίες απασχόλησης δημιουργώντας θέσεις εργασίας, προωθούν την επιστημονική έρευνα και την τεχνολογική πρόοδο.



Κίνδυνος φτώχειας, 2022

Επίσης, τα νοικοκυριά αποτελούν την κύρια αγοραστική δύναμη για τις επιχειρήσεις, καθώς τα μέλη τους αγοράζουν προϊόντα και υπηρεσίες. Αυτό κάνει τις ανάγκες των νοικοκυριών ζωτικής σημασίας για την επιτυχία των επιχειρήσεων. Επομένως, υπάρχει μια στενή σχέση συνεργασίας μεταξύ νοικοκυριών και επιχειρήσεων.



Σας δίνεται το παρακάτω θέμα για συζήτηση:

■ **Αγοράζω από τις μικρές επιχειρήσεις της γειτονιάς μου ή από μεγάλα εμπορικά καταστήματα;**

Να χωριστείτε σε δυάδες και να προετοιμαστείτε για τη συζήτηση που θα ακολουθήσει.

Στη συνέχεια, να επιχειρηματολογήσετε στην τάξη για τους λόγους για τους οποίους κάνετε τις αγορές σας από μικρά μαγαζιά της γειτονιάς σας ή από μεγάλα εμπορικά καταστήματα.

Η επιχείρηση και το νοικοκυριό αντιπροσωπεύουν δύο σημαντικά στοιχεία της κοινωνίας. Ενώ διαφέρουν στον ρόλο και τους στόχους τους, συνεργάζονται για την οικονομική ανάπτυξη και την ικανοποίηση των αναγκών της κοινωνίας. Η μοιραία εξάρτησή τους αποτελεί τον πυρήνα της σύγχρονης οικονομίας και η κατανόηση των σχέσεών τους είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη και την ευημερία της κοινωνίας μας.

B. Τα χαρακτηριστικά μιας οικογενειακής επιχείρησης

Οι οικογενειακές επιχειρήσεις αποτελούν την πρώτη μορφή επιχειρηματικών σχηματισμών στην ιστορία της ανθρωπότητας και τη συντριπτική πλειονότητα των επιχειρήσεων στην Ελλάδα, την Ευρώπη και τον κόσμο. Οι οικογενειακές επιχειρήσεις είναι ένα ξεχωριστό κομμάτι του επιχειρηματικού κόσμου και δίνουν ιδιαίτερη σημασία στη σχέση της οικογένειας με τη λειτουργία της επιχείρησης. Τα βασικά χαρακτηριστικά μιας τέτοιας επιχείρησης είναι:

- ▶ **Αξία στην τοπική κοινότητα:** Οι οικογενειακές επιχειρήσεις, συνήθως, είναι βαθιά ριζωμένες στην κοινότητα, όπου λειτουργούν. Στηρίζουν την τοπική οικονομία και συμβάλλουν στη δημιουργία θέσεων εργασίας.
- ▶ **Μακροπρόθεσμος προσανατολισμός:** Συνήθως, εστιάζουν στη διαχείριση και την ανάπτυξη της επιχείρησης με μακροπρόθεσμο στόχο, διότι αυτό επηρεάζει την οικονομική ευημερία της οικογένειας.
- ▶ **Διαχείριση από την οικογένεια:** Σε αυτές η διαχείριση συνήθως παραμένει στα μέλη της οικογένειας. Αυτό δημιουργεί μια ξεχωριστή σχέση μεταξύ των μελών της οικογένειας, τα οποία συνεργάζονται και παίρνουν αποφάσεις για την επιχείρηση.
- ▶ **Συναισθηματική επένδυση:** Τα μέλη της οικογένειας συνήθως έχουν έντονη συναισθηματική σχέση με την επιχείρηση με αφοσίωση και δέσμευση.
- ▶ **Εσωτερική επικοινωνία και συνεργασία:** Συνήθως, διακρίνονται από ισχυρή εσωτερική επικοινωνία και συνεργασία μεταξύ των μελών της οικογένειας.
- ▶ **Ηθική και αξίες:** Οι οικογενειακές επιχειρήσεις συχνά «εδραιώνουν» ισχυρές αξίες και ηθικές αρχές, που κατευθύνουν τη λειτουργία τους και τη σχέση τους με την κοινότητα και τους εργαζόμενους.

Συμπερασματικά, οι οικογενειακές επιχειρήσεις αντιπροσωπεύουν έναν ξεχωριστό τύπο επιχείρησης που συνδυάζει την επιχειρηματική στρατηγική και τις κοινωνικές αξίες.

Τα χαρακτηριστικά αυτά τις κάνουν σημαντικές στον κόσμο της επιχειρηματικότητας και συνεισφέρουν στην οικονομική ανάπτυξη και τη διατήρηση των οικογενειακών αξιών.

Γ. Διάκριση μεταξύ δημοσίων και ιδιωτικών επιχειρήσεων

Η διάκριση μεταξύ δημόσιων και ιδιωτικών επιχειρήσεων επηρεάζει τον τρόπο λειτουργίας της επιχειρηματικής κοινότητας, την οικονομία και την κοινωνία γενικότερα.

Η βασική διαφορά μεταξύ δημόσιων και ιδιωτικών επιχειρήσεων είναι η ιδιοκτησία και ο τρόπος λειτουργίας τους. Οι δημόσιες επιχειρήσεις ανήκουν στον δημόσιο τομέα και χρηματοδοτούνται από το κράτος ή τις τοπικές αρχές. Σκοπός τους είναι να παρέχουν υπηρεσίες και αγαθά στο κοινό, χωρίς να έχουν το κέρδος ως πρωταρχικό τους στόχο. Αντίθετα, οι ιδιωτικές επιχειρήσεις είναι ιδιοκτησία ιδιωτών ή μιας ομάδας ατόμων και στοχεύουν στην παραγωγή αγαθών και υπηρεσιών, με σκοπό το μέγιστο κέρδος.

Μια άλλη σημαντική διαφορά σχετίζεται με τη διαχείριση και τη γραφειοκρατία. Οι δημόσιες επιχειρήσεις, συνήθως, λειτουργούν με περίπλοκες διαδικασίες και γραφειοκρατικούς περιορισμούς, λόγω της δημόσιας φύσης τους. Αντίθετα, οι ιδιωτικές επιχειρήσεις έχουν μεγαλύτερη ευελιξία και αυτονομία στη λήψη αποφάσεων και στη διαχείριση των πόρων τους. Ο έλεγχος αποτελεί έναν ακόμη τομέα, όπου δημόσιες και ιδιωτικές επιχειρήσεις διαφέρουν. Οι δημόσιες επιχειρήσεις ελέγχονται από την Κυβέρνηση και από πολιτικές αποφάσεις, ενώ οι ιδιωτικές επιχειρήσεις λειτουργούν κυρίως με βάση τον έλεγχο που κάνουν οι ιδιοκτήτες τους.



Επίσης, η αποτελεσματικότητα και η ανταγωνιστικότητα είναι άλλο ένα σημαντικό κριτήριο που διακρίνει τις δύο κατηγορίες επιχειρήσεων. Οι ιδιωτικές επιχειρήσεις συχνά διακρίνονται από τη σταδιακή βελτίωση των προϊόντων και των υπηρεσιών τους για να προσελκύσουν πελάτες και να αυξήσουν τα κέρδη τους. Από την άλλη πλευρά, οι δημόσιες επιχειρήσεις αντιμετωπίζουν

διάφορους γραφειοκρατικούς περιορισμούς, που μπορεί να επηρεάσουν την αποτελεσματικότητά τους. Η διάκριση μεταξύ δημόσιων και ιδιωτικών επιχειρήσεων φανερώνει τις διαφορετικές αξίες, στόχους και δομές, που χαρακτηρίζουν αυτές τις δύο κατηγορίες επιχειρήσεων. Καθένας από αυτούς τους τύπους επιχειρήσεων έχει τον ρόλο του στην οικονομία και την κοινωνία και η κατανόηση των διαφορών τους είναι σημαντική για την ανάπτυξη και τη βελτίωση του επιχειρηματικού περιβάλλοντος.

Δ. Διάκριση των επιχειρήσεων με βάση τα προϊόντα και τις υπηρεσίες που παράγουν

Καθώς οι επιχειρήσεις αναλαμβάνουν διάφορους ρόλους στην κοινωνία, η ταξινόμησή τους, βάσει των προϊόντων και των υπηρεσιών που προσφέρουν, είναι αναγκαία για πολλούς λόγους.

Αρχικά, η ταξινόμηση των επιχειρήσεων, βάσει των προϊόντων και των υπηρεσιών τους, απλοποιεί την επιλογή των καταναλωτών. Αυτό, επιτρέπει στους καταναλωτές να κατανοήσουν καλύτερα τι μπορούν να περιμένουν από κάθε επιχείρηση. Επίσης, τους επιτρέπει να παίρνουν πιο σωστές αποφάσεις, όταν αγοράζουν προϊόντα και υπηρεσίες.

Δεύτερον, η διάκριση ανάλογα με τα προϊόντα και τις υπηρεσίες βοηθά στην ανάλυση της αγοράς και του ανταγωνισμού. Οι επιχειρήσεις, που λειτουργούν στον ίδιο τομέα ανταγωνίζονται μεταξύ τους και η ανάλυση της αγοράς, βάσει των προϊόντων και των υπηρεσιών, μπορεί να βοηθήσει τις επιχειρήσεις να αναπτύξουν στρατηγικές, που θα τις κάνει πιο ανταγωνιστικές.

Η διάκριση των επιχειρήσεων βάσει των προϊόντων και των υπηρεσιών τους είναι απαραίτητη για την ομαλή λειτουργία της οικονομίας και την καλύτερη εξυπηρέτηση των καταναλωτών, την ανάλυση της αγοράς και την αποτελεσματική ρύθμιση της επιχειρηματικότητας.

Ε. Επιχειρήσεις που συμμετέχουν σε δράσεις με θετικό κοινωνικό αντίκτυπο

Οι επιχειρήσεις πλέον αναγνωρίζουν ότι δεν μπορούν να περιοριστούν μόνο στο να βγάζουν κέρδη. Αρκετές από τις επιχειρήσεις έχουν αναλάβει και τον ρόλο των ενεργών πολιτών. Συμμετέχουν σε δράσεις που έχουν θετικό κοινωνικό αντίκτυπο. Υιοθετούν βιώσιμες πρακτικές παραγωγής, δωρίζουν μέρος των κερδών σε φιλανθρωπικές οργανώσεις και στηρίζουν την τοπική κοινότητα.



Ετήσια
δημογραφία
επιχειρήσεων
2021



Έρευνα
διάρθρωσης
επιχειρήσεων
2021



Εξέλιξη κύκλου
εργασιών
επιχειρήσεων
2022

Η επιλογή των καταναλωτών να προτιμούν επιχειρήσεις με κοινωνική δράση έχει αποκτήσει έναν ιδιαίτερο ρόλο στη σύγχρονη καταναλωτική συμπεριφορά. Οι καταναλωτές πλέον δεν βασίζονται στις επιλογές τους αποκλειστικά στην ποιότητα και την τιμή των προϊόντων. Προσέχουν και τον κοινωνικό αντίκτυπο που έχει η επιχείρηση στον περίγυρό της. Ο καταναλωτής που επιλέγει να υποστηρίξει αυτούς τους τύπους επιχειρήσεων δίνει ένα σαφές μήνυμα: ότι η επιχείρηση δεν είναι απλώς ένας ανώνυμος οικονομικός παράγοντας, αλλά συμβάλλει σημαντικά στην κοινωνική πρόοδο. Η επιλογή αυτή ενθαρρύνει άλλες επιχειρήσεις να ακολουθήσουν αυτό το παράδειγμα και να ενσωματώσουν την κοινωνική τους ευαισθησία στην επιχειρηματική τους δραστηριότητα. Επιπλέον, αυτή η επιλογή συμβάλλει στη δημιουργία μιας κοινωνίας πιο συνειδητοποιημένης και αλληλέγγυας. Η συνειδητή κατανάλωση προάγει τη δημιουργία κοινωνικής αλλαγής και ανανεώνει τη σχέση μεταξύ επιχειρήσεων και κοινωνίας. Το αποτέλεσμα είναι μια καλύτερη, πιο δίκαιη και αειφόρος κοινωνία.

Η επιλογή των επιχειρήσεων που εφαρμόζουν την αρχή της *εταιρικής κοινωνικής ευθύνης** αντανακλά μια πολύ σημαντική τάση στη σύγχρονη κοινωνία. Είναι μια επιλογή που δεν ωφελεί μόνο τους καταναλωτές, αλλά συμβάλλει επίσης στη βελτίωση της κοινωνίας μας.

ΣΤ. Ο ρόλος των εργατικών σωματείων και η επίδρασή τους στα νοικοκυριά

Τα εργατικά *σωματεία** αντιπροσωπεύουν σημαντικό μέρος της σύγχρονης κοινωνίας και έχουν έναν ουσιαστικό ρόλο στον καθορισμό των συνθηκών εργασίας και στο βιοτικό επίπεδο των εργαζομένων. Τα εργατικά σωματεία, αποτελούν τη φωνή των εργαζομένων και ασχολούνται με την προστασία των συμφερόντων τους. Οι κύριοι ρόλοι τους περιλαμβάνουν τις διαπραγματεύσεις για τους μισθούς και τις εργασιακές συνθήκες και την υπεράσπιση των δικαιωμάτων των εργαζομένων. Ακόμη, συμβάλλουν στη διαμόρφωση πολιτικών αποφάσεων, που επηρεάζουν την απασχόληση και το «κοινωνικό περιβάλλον».



Σας δίνεται η παρακάτω περίπτωση για μελέτη:

Η επιχείρηση «ΑΒΓΔ», η μεγαλύτερη εμπορική επιχείρηση στην πόλη που μένετε και η οποία απασχολεί 350 εργαζόμενους, ενημέρωσε τους εργαζόμενους της ότι το ωράριο εργασίας και ο μισθός αλλάζουν από την αρχή του επόμενου έτους. Οι εργαζόμενοι, πλέον, θα πρέπει να εργάζονται 4 φορές την εβδομάδα και ο μισθός τους θα μειωθεί κατά %25 σε σχέση με τον μισθό που έπαιρναν πριν τη μείωση.

Να χωριστείτε σε ομάδες των δύο μαθητών/-τριών και να απαντήσετε στα παρακάτω ερωτήματα:

- ▶ Ποιες είναι οι επιπτώσεις στα αντίστοιχα νοικοκυριά;
- ▶ Ποιες είναι οι διαδικασίες που θα πρέπει να ξεκινήσουν από την πλευρά των εργαζομένων και του εργατικού τους σωματείου, μετά την ανακοίνωση της επιχείρησης;
- ▶ Πώς επηρεάζεται η καθημερινή ζωή των οικογενειών και των εργαζομένων στην επιχείρηση αυτή;

Στη συνέχεια, να παρουσιάσετε στην τάξη την εργασία σας.

Η παρουσίαση μπορεί να γίνει και στο Εργαστήριο Πληροφορικής του σχολείου, σε όποιο πρόγραμμα δημιουργίας παρουσιάσεων επιλέξετε, και μπορεί να περιέχει κείμενο, γραφήματα, εικόνες, υπερσυνδέσμους, βίντεο.

Μέσω των διαπραγματεύσεών τους για αυξήσεις μισθών και βελτίωση των εργασιακών συνθηκών τα εργατικά σωματεία συμβάλλουν στην αύξηση των εισοδημάτων των εργαζομένων. Αυτό μπορεί να έχει άμεση επίδραση στην οικονομική ευημερία των νοικοκυριών, στην κάλυψη των βασικών τους αναγκών και στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους.

Επιπλέον, τα εργατικά σωματεία μπορούν να επηρεάσουν τη νομοθεσία και τις πολιτικές που αφορούν την κοινωνική πρόνοια, όπως υγειονομική περίθαλψη και σύνταξη. Αυτό μπορεί να έχει μακροπρόθεσμη επίδραση στα νοικοκυριά και να προσφέρει ασφάλεια και προστασία σε περιόδους ανάγκης.



Δείκτης Τιμών Καταναλωτών

Z. Η συνεργασία ανάμεσα σε νοικοκυριά και επιχειρήσεις

Νοικοκυριά και επιχειρήσεις έχουν πολλά να κερδίσουν από αυτή τη σχέση, καθώς η συνεργασία μπορεί να οδηγήσει σε αμοιβαία οφέλη και βελτίωση της ποιότητας ζωής των πολιτών. Τα νοικοκυριά και οι επιχειρήσεις αποτελούν δύο σημαντικά θεμέλια της οικονομίας, με τα πρώτα να δημιουργούν τη ζήτηση για αγαθά και υπηρεσίες που παράγονται από τις δεύτερες.

Τα νοικοκυριά μπορούν να συμμετέχουν ενεργά στη διαδικασία διαπραγμάτευσης της σχέσης τους με τις επιχειρήσεις και να επιλέγουν προϊόντα και υπηρεσίες που συμβαδίζουν με τις αξίες τους. Επιπλέον, μπορούν να απαιτήσουν διαφάνεια και υπευθυνότητα από τις επιχειρήσεις, κυρίως σε θέματα όπως ο περιβαλλοντικός και κοινωνικός αντίκτυπος των πρακτικών τους.

Από την άλλη πλευρά, οι επιχειρήσεις μπορούν να αναπτύξουν πρωτοβουλίες που ενσωματώνουν τους καταναλωτές στη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Αυτό σημαίνει ότι οι προτάσεις των καταναλωτών μπορούν να επηρεάσουν τις αποφάσεις των επιχειρήσεων. Επιπλέον, μπορούν να προωθήσουν τη διαφάνεια και την ενημέρωση σχετικά με τις πρακτικές τους. Μπορούν επίσης, να προσφέρουν στους καταναλωτές πληροφορίες σχετικά με την προέλευση των προϊόντων και τις επιπτώσεις τους.



Βιώσιμη ανάπτυξη

Η ανάπτυξη δεξιοτήτων συνεργασίας ανάμεσα σε νοικοκυριά και επιχειρήσεις αποτελεί έναν τρόπο να δημιουργηθεί μια πιο δίκαιη και βιώσιμη οικονομία. Η σχέση αυτή μπορεί να οδηγήσει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των πολιτών και στην προώθηση της **βιώσιμης ανάπτυξης***.



ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Οι οικονομικές μονάδες διακρίνονται σε νοικοκυριά, επιχειρήσεις, κράτος και χρηματοπιστωτικά ιδρύματα, με την καθεμία να συμβάλλει σημαντικά στην οικονομία. Τα νοικοκυριά καταναλώνουν αγαθά και υπηρεσίες, ενώ οι επιχειρήσεις παράγουν και προσφέρουν αυτά τα προϊόντα. Το κράτος καθορίζει την οικονομική πολιτική μέσω νόμων, φόρων και δαπανών, ενώ τα χρηματοπιστωτικά ιδρύματα διευκολύνουν τη ροή κεφαλαίων. Η αλληλεπίδραση αυτών των μονάδων διαμορφώνει την αγορά επηρεάζοντας την προσφορά, τη ζήτηση και την οικονομική ανάπτυξη.



Ερωτήσεις Αυτοαξιολόγησης

1. Μια ιδιωτική επιχείρηση δημιουργείται με σκοπό την παραγωγή αγαθών και υπηρεσιών για πώληση και λειτουργεί με σκοπό το κέρδος. (Σωστό/Λάθος)
2. Η βασική διαφορά μεταξύ δημόσιων και ιδιωτικών επιχειρήσεων είναι η ιδιοκτησία και ο τρόπος λειτουργίας τους. (Σωστό/Λάθος)
3. Ποια είναι τα βασικά στοιχεία που χαρακτηρίζουν μια οικογενειακή επιχείρηση;
4. Γιατί είναι σημαντικός ο ρόλος των εργατικών σωματείων στις σύγχρονες κοινωνίες και οικονομίες;
5. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των επιχειρήσεων που αναλαμβάνουν κοινωνικές δράσεις;

2.6 Γνωρίζω τις οικονομικές μονάδες και τον ρόλο τους σε σχέση με το κράτος



Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας της θεματικής ενότητας, θα μπορούμε να:

- ορίζουμε την έννοια του κράτους,
- κατανοούμε ότι οι παραγωγικοί συντελεστές χρησιμοποιούνται από όλες τις οικονομικές μονάδες, δηλαδή τα νοικοκυριά, τις επιχειρήσεις και το κράτος,
- εξηγούμε με επιχειρήματα τη σημασία της παροχής δημόσιων αγαθών από το κράτος (κοινωνική πρόνοια),
- ορίζουμε την έννοια του φόρου και να ταξινομούμε τους φόρους με βάση διάφορα κριτήρια,
- επιχειρηματολογούμε για τη σημασία της επιβολής φόρων και για την αναγκαιότητα απόκτησης φορολογικής ηθικής,
- αναλύουμε την αλληλεπίδραση που υπάρχει μεταξύ νοικοκυριών και κράτους,
- συνθέτουμε το οικονομικό κύκλωμα (διάγραμμα κυκλικής ροής),
- αναπτύσσουμε δεξιότητες συνεργασίας και να συμμετέχουμε από κοινού σε εργασίες που πραγματεύονται οικονομικές μονάδες,
- διακρίνουμε την ανάγκη ψηφιακού μετασχηματισμού της οικογένειας μέσω της χρήσης του taxisnet.gr.

➡ Περίληψη

Λέξεις-κλειδιά

κράτος,
δημόσια αγαθά,
φόροι,
οικονομικό κύκλωμα

Οι ιδιωτικές επιχειρήσεις δημιουργούν θέσεις εργασίας, παρέχουν προϊόντα και υπηρεσίες, και συμβάλλουν στη δημιουργία εσόδων για το κράτος, μέσω των φόρων. Τα νοικοκυριά καταναλώνουν, επηρεάζουν τη ζήτηση και την παραγωγή και πληρώνουν φόρους με βάση τα εισοδήματα που αποκτούν. Ο δημόσιος τομέας, από την άλλη πλευρά, παρέχει βασικές υπηρεσίες, όπως εκπαίδευση, υγειονομική περίθαλψη και ασφάλεια, που είναι απαραίτητες για τη λειτουργία της κοινωνίας. Επίσης, το κράτος ρυθμίζει τομείς της οικονομίας με τις νομοθετικές του παρεμβάσεις, που επηρεάζουν

τη λειτουργία του ιδιωτικού τομέα και των νοικοκυριών.

A. Η έννοια του κράτους

Κράτος είναι ο φορέας ή ο θεσμός εκείνος που ασκεί την πολιτική εξουσία σε μία χώρα θεσπίζοντας και εφαρμόζοντας νόμους και ζητώντας να τους σέβονται και τους τηρούν όλοι οι πολίτες.

Το κράτος όμως, παρέχει και κάποιες συγκεκριμένες και σημαντικές για την κοινωνία και κάθε πολίτη, υπηρεσίες. Π.χ. ασφάλεια, μέσα από την αστυνομία του, απονομή δικαιοσύνης, μέσα από τα δικαστήρια, εξυπηρέτηση σε διάφορα θέματα, μέσα από τις λειτουργία κάποιων δημοσίων Υπηρεσιών (βλ. π.χ. τα Κέντρα Εξυπηρέτησης Πολιτών [ΚΕΠ], δημόσια σχολεία και νοσοκομεία κ.ά.). Διαθέτει, μάλιστα, σε πολλές χώρες και κάποιες (δημόσιες ή κρατικές, όπως τις λέμε) επιχειρήσεις παραγωγής αγαθών. Π.χ. βλ. την επιχείρηση των αστικών συγκοινωνιών στην Αθήνα ή τις εταιρίες παροχής νερού που ανήκουν είτε στο κράτος, είτε στους Δήμους. (Οι Δήμοι δεν είναι ιδιωτικοί φορείς ή ιδιωτικές επιχειρήσεις - οπότε θεωρούνται σχεδόν κρατικοί φορείς ή Οργανισμοί.)

Όταν, λοιπόν, αναφερόμαστε σε τέτοιου είδους λειτουργίες του κράτους, δηλαδή σε δημόσιες Υπηρεσίες και όχι σε φορείς που ασκούν την κρατική εξουσία, το κράτος το αποκαλούμε *δημόσιο* ή *δημόσιο τομέα*.

B. Οι παραγωγικοί συντελεστές

Είναι αναγκαίο να συνειδητοποιήσουμε ότι οι παραγωγικοί συντελεστές διαδραματίζουν έναν κρίσιμο ρόλο σε όλες τις οικονομικές δραστηριότητες. Παρόλο που συνήθως συνδέονται με τις επιχειρήσεις και το κράτος, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι τα νοικοκυριά έχουν βασικό ρόλο στη διαχείριση των παραγωγικών συντελεστών οι οποίοι αποτελούν τη βάση της παραγωγικής διαδικασίας και περιλαμβάνουν υλικά και άλλα αγαθά που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή προϊόντων και υπηρεσιών.

Οι συντελεστές παραγωγής περιλαμβάνουν το ανθρώπινο κεφάλαιο (εργασία), το φυσικό κεφάλαιο (γη/έδαφος) και το χρηματικό κεφάλαιο. Αυτοί οι παράγοντες συνεργάζονται για να παράγουν αγαθά και υπηρεσίες που καλύπτουν τις ανάγκες της κοινωνίας. Οι επιχειρήσεις χρησιμοποιούν το ανθρώπινο κεφάλαιο, το φυσικό κεφάλαιο και την τεχνολογία για την παραγωγή αγαθών και υπηρεσιών, ενώ το κράτος χρησιμοποιεί τους παραγωγικούς συντελεστές για να διασφαλίσει τη σταθερότητα και την ευημερία της κοινωνίας.



Τα νοικοκυριά δεν είναι μόνο καταναλωτές. Παρέχουν τις υπηρεσίες τους στις επιχειρήσεις και συμβάλλουν με τον τρόπο αυτό στην παραγωγή αγαθών και υπηρεσιών. Επίσης, είναι υπεύθυνα για την ανατροφή και την εκπαίδευση των μελών τους. Στον τομέα της κατανάλωσης, τα νοικοκυριά έχουν σημαντική θέση, καθώς δημιουργούν ζήτηση για τα αγαθά και τις υπηρεσίες που παράγονται από τις επιχειρήσεις. Επομένως, η κατανάλωση των νοικοκυριών επηρεάζει τον τρόπο λειτουργίας των επιχειρήσεων και τη γενική οικονομική κατάσταση. Η συνεργασία όλων αυτών των οικονομικών μονάδων (επιχειρήσεις, νοικοκυριά, κράτος) συμβάλλει στη διαμόρφωση μιας υγιούς και ευημερούσας οικονομίας και κοινωνίας.

Γ. Η κοινωνική πρόνοια

Η σημασία της παροχής δημόσιων αγαθών από το κράτος, γνωστή και ως κοινωνική πρόνοια, αποτελεί ένα θέμα με βαθιές κοινωνικές, οικονομικές και ηθικές πτυχές. Η παροχή δημόσιων αγαθών από το κράτος, αποτρέπει την επιδείνωση των *κοινωνικών ανισοτήτων**. Σε μια κοινωνία, στην οποία η πρόσβαση σε βασικές υπηρεσίες όπως, η υγειονομική περίθαλψη, η εκπαίδευση και η κοινωνική προστασία εξαρτάται από το εισόδημα, οι ανισότητες αυξάνονται.

Η κοινωνική πρόνοια αντιστοιχεί στην παροχή υπηρεσιών που έχουν σχεδιαστεί και προσφέρονται από το κράτος για να βοηθήσουν τα άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην καθημερινή τους ζωή. Αυτές οι υπηρεσίες περιλαμβάνουν τη βοήθεια σε οικονομικά αδύναμες οικογένειες, την παροχή προστασίας και φροντίδας σε ευπαθείς ομάδες όπως οι ηλικιωμένοι και οι ανάπηροι, την προώθηση της εκπαίδευσης και της κατάρτισης, την παροχή υπηρεσιών υγείας και πολλές άλλες υπηρεσίες που έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τα άτομα να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής τους. Αποτελεί ένα σημαντικό κοινωνικό αγαθό, διότι βοηθά στη διασφάλιση της ισότητας και της δικαιοσύνης στην κοινωνία. Παρέχει στους ανθρώπους τη δυνατότητα να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες της ζωής τους και να επιτύχουν τους στόχους τους, ανεξάρτητα από το πλούτο, την κοινωνική τους θέση ή άλλους παράγοντες.



Σας δίνεται το παρακάτω θέμα:

■ **Η κοινωνική πρόνοια που παρέχεται από τους Δήμους.**

Να χωριστείτε σε δυάδες και να αναζητήσετε από το διαδίκτυο ή αλλού στοιχεία για υπηρεσίες και παροχές Πρόνοιας που παρέχουν δύο Δήμοι που θα επιλέξετε εσείς. Στη συνέχεια, να παρουσιάσετε την εργασία σας στην τάξη.

Η παρουσίαση μπορεί να γίνει και στο Εργαστήριο Πληροφορικής του σχολείου, σε όποιο πρόγραμμα δημιουργίας παρουσιάσεων επιλέξετε, και μπορεί να περιέχει κείμενο, γραφήματα, εικόνες, υπερσυνδέσμους, βίντεο.

Δ. Η έννοια του φόρου και η ταξινόμηση των φόρων

Ο φόρος αποτελεί θεμελιώδη έννοια στη σύγχρονη κοινωνία. Φόρος είναι μια υποχρεωτική οικονομική συνεισφορά που επιβάλλεται από το κράτος, με βάση τη ικανότητα των πολιτών, των νοικοκυριών και των επιχειρήσεων να πληρώνουν φόρους. Οι φόροι αποτελούν το σημαντικότερο στοιχείο για τη χρηματοδότηση των υπηρεσιών και των προγραμμάτων που προσφέρει το κράτος, όπως η υγεία, η εκπαίδευση, οι υποδομές και η άμυνα.

Οι φόροι μπορούν να κατατάσσονται με βάση την πηγή των εσόδων που δημιουργούν:

- ▶ **εισοδήματος**, με βάση το εισόδημα ενός ατόμου (π.χ. μισθός),
- ▶ **κατανάλωσης**, με βάση την κατανάλωση προϊόντων και υπηρεσιών (π.χ. ο Φόρος Προστιθέμενης Αξίας – Φ.Π.Α.),
- ▶ **περιουσίας**, με βάση την περιουσία που κατέχει ένα άτομο (π.χ. ακίνητα).



Οι φόροι αποτελούν τη βασική πηγή χρηματοδότησης του δημοσίου τομέα

Κάθε κατηγορία φόρων έχει διαφορετικές επιπτώσεις στους πολίτες και την οικονομία.

Οι φόροι μπορούν να ταξινομηθούν ανάλογα με τον τρόπο που εισπράττονται, ενώ μπορεί να είναι άμεσοι ή έμμεσοι, ανάλογα με το αν επιβάλλονται απευθείας στα εισοδήματα των ατόμων ή συμπεριλαμβάνονται στην τιμή των αγαθών και υπηρεσιών που αγοράζουν οι καταναλωτές. Τέλος, οι φόροι μπορούν να ταξινομηθούν ανάλογα με τους σκοπούς τους, όπως η εξασφάλιση εσόδων, η καταπολέμηση κοινωνικών ανισοτήτων, η διαφύλαξη του περιβάλλοντος και η ρύθμιση της οικονομίας.

Αυτή η ταξινόμηση του φόρου με βάση διάφορα κριτήρια είναι αναγκαία για την καλύτερη κατανόηση του φορολογικού συστήματος.

Ε. Η σημασία της επιβολής φόρων και η αναγκαιότητα της φορολογικής ηθικής

Ο φόρος είναι ένα αναπόφευκτο κομμάτι της κοινωνίας μας, καθώς χρησιμοποιείται για τη χρηματοδότηση των υπηρεσιών και των υποδομών που απολαμβάνουμε όλοι. Η φορολογία συμβάλλει στην κοινωνική δικαιοσύνη και στη μείωση των ανισοτήτων. Ένα δίκαιο φορολογικό σύστημα διασφαλίζει ότι όσοι διαθέτουν μεγαλύτερο εισόδημα συνεισφέρουν περισσότερο σε σχέση με αυτούς που έχουν χαμηλά εισοδήματα. Αυτό ενισχύει την κοινωνική συνοχή και τη σταθερότητα.

Επιπρόσθετα, η φορολογία «ενθαρρύνει» την οικονομική ανάπτυξη και την καινοτομία. Οι φόροι μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη χρηματοδότηση επενδύσεων σε έργα υποδομών (δρόμοι, γέφυρες, πάρκα, πλατείες, νοσοκομεία, νηπιαγωγεία, σχολεία). Η επενδυτική αυτή στρατηγική του κράτους, από την αξιοποίηση των εσόδων του από φόρους, μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά των ατόμων, των νοικοκυριών και των επιχειρήσεων.



Η ακτινογραφία της φοροδιαφυγής στην Ελλάδα



Έσοδα που προέρχονται σε κάθε χώρα-μέλος από τον Φ.Π.Α.

Ωστόσο, η επιβολή των φόρων πρέπει να συνοδεύεται από φορολογική ηθική, που σημαίνει ότι όλοι πρέπει να συμμορφώνονται με τους φορολογικούς κανόνες. Η **φοροδιαφυγή*** και η αποφυγή φορολογίας **υπονομεύουν*** το φορολογικό σύστημα και επιβαρύνουν τους τίμιους φορολογουμένους.



Η φορολογία στην Ελλάδα και στα άλλα κράτη της ΕΕ. Συγκριτικά στοιχεία



Σας δίνεται το παρακάτω θέμα:

■ **Ποιες θα ήταν οι επιπτώσεις εάν από σήμερα νοικοκυριά και επιχειρήσεις δεν πλήρωναν τους φόρους τους;**

Να χωριστείτε σε δυάδες και να μελετήσετε το θέμα που σας δόθηκε.

Στη συνέχεια, να παρουσιάσετε στην τάξη την εργασία σας.

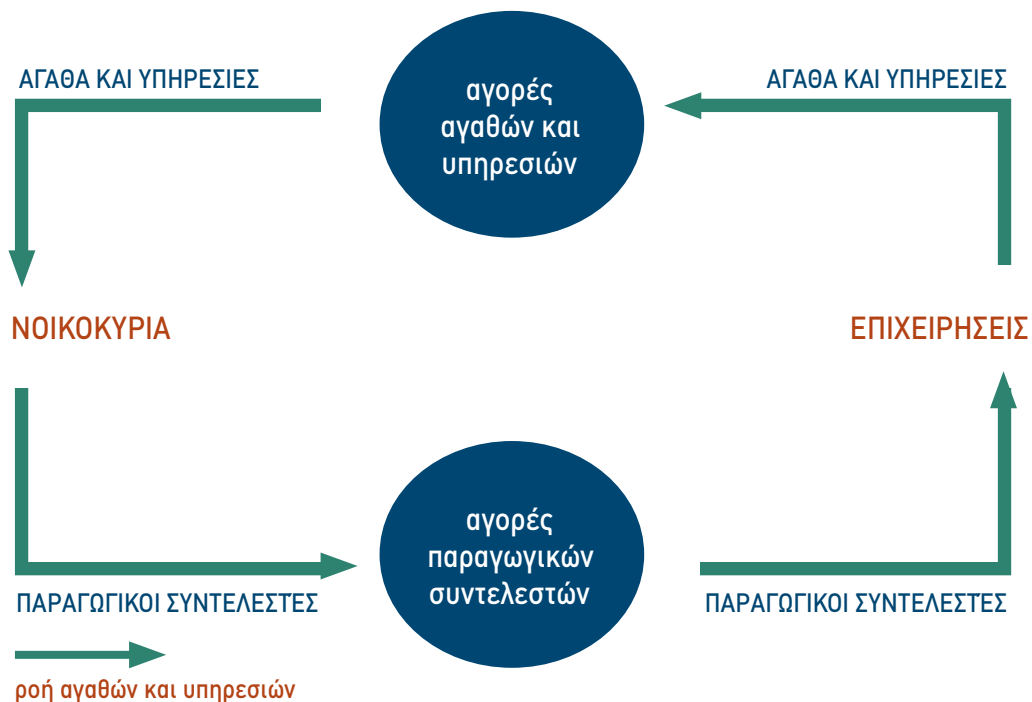
Η παρουσίαση μπορεί να γίνει και στο Εργαστήριο Πληροφορικής του σχολείου, σε όποιο πρόγραμμα δημιουργίας παρουσιάσεων επιλέξετε, και μπορεί να περιέχει κείμενο, γραφήματα, εικόνες, υπερσυνδέσμους, βίντεο.

Η φορολογική ηθική αποτελεί αναγκαία προϋπόθεση για τη διατήρηση της δικαιοσύνης και την ενίσχυση της κοινωνίας. Πρέπει να συνειδητοποιήσουμε τον ρόλο που έχει η φορολογία και να συνεισφέρουμε στη διατήρηση ενός δίκαιου και αξιόπιστου φορολογικού συστήματος.

ΣΤ. Οικονομικό κύκλωμα - διάγραμμα κυκλικής ροής

Το οικονομικό κύκλωμα, γνωστό και ως «διάγραμμα κυκλικής ροής», περιλαμβάνει τις σχέσεις μεταξύ επιχειρήσεων, νοικοκυριών και κράτους και δείχνει τις ροές (κινήσεις) αγαθών, παραγωγικών συντελεστών και χρήματος που παρατηρούνται στην οικονομία. Το διάγραμμα κυκλικής ροής αποτελείται από τέσσερις βασικούς τομείς: τον τομέα των νοικοκυριών, τον τομέα των επιχειρήσεων, τον τομέα του δημοσίου και τον τομέα των εξαγωγών. Κάθε τομέας συμβάλλει στην οικονομία με τρόπο διαφορετικό, αλλά η ροή των αγαθών, υπηρεσιών και χρημάτων μεταξύ αυτών είναι κρίσιμη για την ομαλή λειτουργία της οικονομίας.

ΤΟ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟ ΚΥΚΛΩΜΑ



Στην αρχή του κύκλου (οικονομικού κυκλώματος) βρίσκονται τα νοικοκυριά, όπου οι άνθρωποι εργάζονται και αμείβονται για την εργασία τους. Στη συνέχεια, αγοράζουν αγαθά και υπηρεσίες από τις επιχειρήσεις, καταβάλλοντας χρήματα για αυτά. Οι επιχειρήσεις παράγουν αγαθά και υπηρεσίες, προσλαμβάνοντας εργαζόμενους και αγοράζοντας πόρους για την παραγωγή τους. Αυτή η διαδικασία επαναλαμβάνεται σε κύκλους, με το δημόσιο να συμβάλλει στη χρηματοδότηση διαφόρων υπηρεσιών και δραστηριοτήτων για τους πολίτες. Τέλος, το μοντέλο αυτό συμπεριλαμβάνει και τον τομέα των εξαγωγών, όπου αγαθά και υπηρεσίες εξάγονται σε άλλες χώρες, ενώ εισάγονται πόροι από αυτές τις εξαγωγές.

Οι πόροι, τα χρήματα και τα αγαθά «ρέουν» κυκλικά μεταξύ των διαφόρων τομέων. Το οικονομικό κύκλωμα παρουσιάζει τον τρόπο με τον οποίο οι οικονομικοί παράγοντες αλληλεπιδρούν μεταξύ τους στην προσπάθειά τους να μειώσουν το οικονομικό πρόβλημα κάθε κοινωνίας. Το οικονομικό πρόβλημα προέρχεται από το γεγονός ότι τα αγαθά που διαθέτει μια οικονομία βρίσκονται σε έλλειψη σχετικά με τις ανάγκες των ανθρώπων.



Σας δίνεται το παρακάτω θέμα:

■ **Διάγραμμα κυκλικής ροής (Οικονομικό κύκλωμα) με νοικοκυριά, επιχειρήσεις και Κράτος.**

Να χωριστείτε σε δυάδες και να δημιουργήσετε στο εργαστήριο Πληροφορικής του σχολείου διάγραμμα κυκλικής ροής με νοικοκυριά, επιχειρήσεις και κράτος με τη χρήση εργαλείων web2.0.

Στη συνέχεια, να παρουσιάσετε στην τάξη την εργασία σας και να επιχειρηματολογήσετε για τη σημασία των δημόσιων αγαθών.

Η παρουσίαση μπορεί να γίνει και στο Εργαστήριο Πληροφορικής του σχολείου, σε όποιο πρόγραμμα δημιουργίας παρουσιάσεων επιλέξετε, και μπορεί να περιέχει κείμενο, γραφήματα, εικόνες, υπερσυνδέσμους, βίντεο.

Z. Συνεργασία οικονομικών μονάδων

Η συνεργασία αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά εργαλεία στην εποχή μας για την αντιμετώπιση πολύπλοκων οικονομικών προβλημάτων. Η ανάπτυξη δεξιοτήτων συνεργασίας, μέσω της συμμετοχής σε κοινές προσπάθειες, αποτελεί αναγκαιότητα για την αντιμετώπιση των σημερινών προκλήσεων.

Στην εποχή μας, επιχειρήσεις, κυβερνήσεις, νοικοκυριά, οργανισμοί και πολίτες, συνεργάζονται για τη διαχείριση των οικονομικών πόρων. Οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε, όπως η αλλαγή του κλίματος, η φτώχεια, η ανισότητα και η παγκόσμια *ύφεση**, απαιτούν συλλογικές δράσεις. Είναι, λοιπόν, ουσιώδες να αναπτύξουμε δεξιότητες συνεργασίας, που θα μας επιτρέψουν να ανταποκριθούμε σε αυτές τις προκλήσεις.

Εκπαιδευτικά ιδρύματα, επιχειρηματικές οργανώσεις και κυβερνήσεις πρέπει να δώσουν έμφαση στην εκπαίδευση των ατόμων, των νοικοκυριών, των επιχειρήσεων και των κυβερνήσεων σε αυτές τις δεξιότητες. Πρέπει να προωθήσουν τη συνεργασία ως ένα θεμελιώδες στοιχείο σε κάθε επίπεδο εκπαίδευσης και να παρέχουν ευκαιρίες για την ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων. Επιπρόσθετα, η συνεργασία πρέπει να προωθείται και στον χώρο εργασίας. Οι εργαζόμενοι πρέπει να εκπαιδεύονται, ώστε να είναι ικανοί να συνεργάζονται αποτελεσματικά σε ομαδικά έργα και να αντιμετωπίζουν τις οικονομικές προκλήσεις με κοινωνικό και οικολογικό πνεύμα, αντιμετωπίζοντας τα οικολογικά προβλήματα.



ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Ο ρόλος των οικονομικών μονάδων σε σχέση με το κράτος αναδεικνύει τη σημασία τους για την οικονομική ανάπτυξη και την ευημερία της κοινωνίας. Οι ιδιωτικές επιχειρήσεις δημιουργούν θέσεις εργασίας, παρέχουν προϊόντα και υπηρεσίες, και βοηθούν στην οικονομική ανάπτυξη. Τα νοικοκυριά συμβάλλουν στην οικονομία μέσω της κατανάλωσης. Ταυτόχρονα, ο δημόσιος τομέας εξασφαλίζει τις βασικές υπηρεσίες στους πολίτες, στα νοικοκυριά και στις επιχειρήσεις. Η αντίληψη της συνεργασίας ανάμεσα στις οικονομικές μονάδες και το κράτος είναι κρίσιμη για τη διαμόρφωση πολιτικών που θα εξυπηρετήσουν το γενικό συμφέρον. Οι οικονομικές μονάδες και το κράτος, συνεργάζονται για τη δημιουργία ενός υγιούς οικονομικού πλαισίου που θα προαγάγει την ευημερία και την αειφόρο ανάπτυξη. Η φορολογία αποτελεί βασικό εργαλείο χρηματοδότησης των δημόσιων δαπανών συμβάλλοντας στη λειτουργία του κράτους και την παροχή κοινωνικών υπηρεσιών. Παράλληλα, επηρεάζει την οικονομική ανάπτυξη, τη διανομή του εισοδήματος και τη σταθερότητα της αγοράς. Μέσω φορολογικών πολιτικών τα κράτη μπορούν να ενισχύσουν επενδύσεις, να μειώσουν ανισότητες και να διαχειριστούν οικονομικές κρίσεις.



Ερωτήσεις Αυτοαξιολόγησης

1. Φοροδιαφυγή είναι η αποφυγή πληρωμής (του συνόλου ή μέρους) των οφειλόμενων φόρων, μέσω της απόκρυψης από τον φορολογούμενο του πραγματικού φορολογητέου εισοδήματός του. (Σωστό/Λάθος)
2. Οι παραγωγικοί συντελεστές περιλαμβάνουν το ανθρώπινο κεφάλαιο (εργασία), το φυσικό κεφάλαιο (γη/έδαφος) και το χρηματικό κεφάλαιο. (Σωστό/Λάθος)
3. Πώς λειτουργεί το οικονομικό κύκλωμα σε μια οικονομία;
4. Γιατί η επιβολή των φόρων πρέπει να συνοδεύεται από φορολογική ηθική;
5. Με ποια κριτήρια ταξινομούνται οι φόροι;
6. Πώς λειτουργεί η ψηφιακή εφαρμογή *taxisnet*; Πιστεύετε ότι έχει βοηθήσει τον ψηφιακό μετασχηματισμό μιας οικογένειας;
7. Ποιους τρόπους διευκόλυνσης προσφέρει η ψηφιακή πλατφόρμα *taxisnet.gr* στις οικογένειες για την υποβολή των φορολογικών δηλώσεων και πώς αυτό έχει εξοικονομήσει χρόνο και χρήματα από τις ελληνικές οικογένειες;
8. Με ποιον τρόπο το *taxisnet.gr* βοήθησε τις οικογένειες να παρακολουθούν και να διαχειρίζονται τις οικονομικές τους υποχρεώσεις, όπως τα χρέη και τις οφειλές τους στην εφορία;



Η ζήτηση και η προσφορά αγαθών και υπηρεσιών σε αγορές

Όταν οι άνθρωποι μπορούν να αγοράζουν και να πουλάνε πράγματα χωρίς πολλούς κανόνες από την Κυβέρνηση λέμε ότι έχουμε ζήτηση και προσφορά αγαθών και υπηρεσιών σε αγορές, όπου:

- ▶ οι πωλητές αποφασίζουν τι θα πουλήσουν και σε ποια τιμή,
- ▶ οι αγοραστές διαλέγουν ελεύθερα τι θέλουν να αγοράσουν και μπορούν να συγκρίνουν τιμές και ποιότητα μεταξύ διαφόρων επιλογών,
- ▶ οι τιμές αλλάζουν ανάλογα με το πόσο θέλουν οι άνθρωποι κάτι (ζήτηση) και πόσο υπάρχει από αυτό (προσφορά),
- ▶ οι επιχειρήσεις ανταγωνίζονται μεταξύ τους για να προσελκύσουν πελάτες.

Η αγοραπωλησία των προϊόντων αποτελεί μια διαδικασία, η οποία επηρεάζεται από τις δυνάμεις της ζήτησης και της προσφοράς. Η αγορά είναι σαν ένα μεγάλο παζάρι, όπου ο καθένας μπορεί να φέρει ό,τι θέλει να πουλήσει και οι αγοραστές μπορούν να διαλέξουν ανάμεσα σε πολλές επιλογές. Η *ζήτηση* είναι πόσο πολύ οι άνθρωποι θέλουν να αγοράσουν κάτι. Για παράδειγμα, όταν βγαίνει ένα καινούριο παιχνίδι και όλοι οι φίλοι σου θέλουν να το αποκτήσουν, αυτό δείχνει μεγάλη ζήτηση για το παιχνίδι. Η *προσφορά* είναι πόσα προϊόντα υπάρχουν διαθέσιμα για να αγοράσουμε. Αν σκεφτούμε το ίδιο παράδειγμα με το παιχνίδι, η προσφορά είναι πόσα τέτοια παιχνίδια έχουν φτιάξει οι εταιρείες και πόσα υπάρχουν στα καταστήματα για να τα αγοράσουμε.

Οι δυνάμεις της ζήτησης και της προσφοράς διαμορφώνουν τις τιμές και τη διαθεσιμότητα των προϊόντων στην αγορά. Όταν η ζήτηση (κατανάλωση) είναι μεγαλύτερη από την προσφορά (παραγωγή), οι τιμές ανεβαίνουν, ενώ όταν η προσφορά είναι μεγαλύτερη από τη ζήτηση, οι τιμές πέφτουν. Αυτή η αλληλεπίδραση οδηγεί στο να βρεθεί ένα σημείο ισορροπίας, όπου η ποσότητα που προσφέρεται είναι ίση με την ποσότητα που ζητείται. Αυτό καθορίζει την τελική τιμή του αγαθού, που είναι και η τιμή ισορροπίας. Είναι, ουσιαστικά, η τιμή στην οποία γίνεται η αγοραπωλησία. Στην τιμή αυτή είναι ικανοποιημένοι τόσο οι καταναλωτές, όσο και οι παραγωγοί.

Οι καταναλωτές αναζητούν τον συνδυασμό ποιότητας και τιμής που ταιριάζει στις ανάγκες τους, ενώ οι επιχειρήσεις προσπαθούν να παράγουν προϊόντα, που ικανοποιούν αυτές τις ανάγκες και να τα προσφέρουν σε ανταγωνιστικές τιμές. Πέρα από την ποιότητα και την τιμή, οι καταναλωτές αναζητούν την ασφάλεια και τη συμμόρφωση των προϊόντων με πρότυπα ποιότητας και ασφάλειας.

Η αγορά παρέχει στους καταναλωτές επιλογές και ποικιλία, ενθαρρύνοντας την ανταγωνιστικότητα και την καινοτομία. Οι καταναλωτές έχουν την ευκαιρία να συγκρίνουν προϊόντα και να επιλέξουν αυτά που ταιριάζουν καλύτερα στις ανάγκες τους. Ταυτόχρονα, η αγοραπωλησία ενισχύει τη βελτίωση της ποιότητας των προϊόντων.

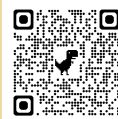
Οι καταναλωτές πρέπει να είναι επιφυλακτικοί και ενημερωμένοι κατά την επιλογή προϊόντων, ενώ οι επιχειρήσεις πρέπει να παρέχουν υψηλής ποιότητας προϊόντα σε ανταγωνιστικές τιμές. Αυτή η αλληλεπίδραση διαμορφώνει το τοπίο της αγοράς και εξυπηρετεί τις ανάγκες των καταναλωτών και των επιχειρήσεων.

▶ Η προσφορά και η ζήτηση σε ένα περιβάλλον ελεύθερης αγοράς

Η προσφορά αναφέρεται στην ποσότητα ενός αγαθού ή υπηρεσίας που οι παραγωγοί είναι πρόθυμοι να προσφέρουν στην αγορά σε μια συγκεκριμένη τιμή. Η προσφορά εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως το κόστος παραγωγής, οι τεχνολογικές εξελίξεις και οι προσδοκίες των παραγωγών.

Η ζήτηση, από την άλλη πλευρά, αναφέρεται στην ποσότητα του αγαθού ή της υπηρεσίας, που οι καταναλωτές είναι πρόθυμοι να αγοράσουν σε μια συγκεκριμένη τιμή. Η ζήτηση, επίσης, εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως το εισόδημα, οι προτιμήσεις των καταναλωτών και οι τάσεις στην αγορά.

ΑΦΙΕΡΩΜΑ 1: Η ζήτηση και η προσφορά αγαθών και υπηρεσιών σε αγορές



Παραγωγή
ελαιολάδου
στην ΕΕ



Το μερίδιο παραγωγής ελαιολάδου στην ΕΕ ανά χώρα

Σε μια αγορά οι τιμές προσαρμόζονται συνεχώς με βάση τις αλλαγές στην προσφορά και τη ζήτηση. Η προσφορά και η ζήτηση είναι κρίσιμοι παράγοντες σε ένα περιβάλλον ελεύθερης αγοράς. Αλληλεπιδρούν στενά και καθορίζουν τις τιμές και τις ποσότητες των αγαθών και των υπηρεσιών, αλλά και τον βαθμό ικανοποίησης των αναγκών των μελών μιας κοινωνίας.



Τιμή ισορροπία στην αγορά

ΑΦΙΕΡΩΜΑ 2: Κοινωνική και Αλληλέγγυα Οικονομία (Κ.ΑΛ.Ο.)

Κοινωνική και Αλληλέγγυα Οικονομία (Κ.ΑΛ.Ο.)

Η αλληλεγγύη αποτελεί μία θεμελιώδη αξία, που καθοδηγεί την ανάπτυξη μιας οικονομίας, στοχεύοντας στη δημιουργία μιας πιο δίκαιης, βιώσιμης και ανθρώπινης κοινωνίας. Οι αρχές της αλληλεγγύης προωθούν μια οικονομική προσέγγιση που επικεντρώνεται στον άνθρωπο, βοηθά στη βελτίωση των συνθηκών διαβίωσής του και συμβάλλει στη διατήρηση της ισορροπίας της φύσης.

Η αλληλέγγυα οικονομία είναι ένας τρόπος να δουλεύουμε μαζί και να μοιραζόμαστε, αντί να ανταγωνιζόμαστε ο ένας τον άλλον. Οι άνθρωποι βοηθούν ο ένας τον άλλον, μοιράζονται πράγματα και ικανότητες και αποφασίζουν όλοι μαζί για το τι είναι καλύτερο για όλους. Ο στόχος είναι να φτιάξουμε έναν κόσμο πιο δίκαιο, όπου όλοι έχουν αυτά που χρειάζονται και κανείς δεν μένει πίσω.

Η αλληλέγγυα οικονομία στοχεύει στη μείωση των κοινωνικών ανισοτήτων. Αυτό σημαίνει δίκαιη κατανομή των πόρων, ίσες δυνατότητες πρόσβασης σε βασικές υπηρεσίες και αντιμετώπιση των ανισοτήτων που προκύπτουν λόγω φύλου, καταγωγής, κοινωνικής τάξης και άλλων παραγόντων.

Στην αλληλέγγυα οικονομία, οι άνθρωποι συνεργάζονται, αντί να «ανταγωνίζονται». Οι «κοινότητες» και οι «οργανώσεις» προωθούν την αλληλοβοήθεια, την αμοιβαία υποστήριξη και την αειφόρο ανάπτυξη. Η αλληλέγγυα οικονομία λαμβάνει, επίσης, υπόψη την προστασία του περιβάλλοντος και τη διατήρηση των φυσικών πόρων. Προωθεί τη χρήση αειφόρων πρακτικών που συμβάλλουν στην προστασία του περιβάλλοντος και τη μείωση των επιπτώσεων από την εκμετάλλευση των φυσικών πόρων στην ίδια τη φύση.



Κοινωνική και αλληλέγγυα οικονομία
Η πρόκληση της εποχής μας

Σας δίνεται το παρακάτω θέμα για μελέτη:



- **Να αναζητήσετε από το διαδίκτυο ή και από άλλες πηγές πληροφόρησης παραδείγματα επιχειρήσεων αλληλέγγυας οικονομίας σε επίπεδο χώρας, Ευρώπης ή και παγκόσμιο.**

Να χωριστείτε σε δυάδες και να απαντήσετε στο θέμα που σας δόθηκε.

Στη συνέχεια, να παρουσιάσετε στην τάξη την εργασία σας.

Η παρουσίαση μπορεί να γίνει και στο Εργαστήριο Πληροφορικής του σχολείου, σε όποιο πρόγραμμα δημιουργίας παρουσιάσεων επιλέξετε, και μπορεί να περιέχει κείμενο, γραφήματα, εικόνες, υπερσυνδέσμους, βίντεο.

Η αλληλεγγύη στην οικονομία ενισχύει την τοπική οικονομία με την προώθηση της τοπικής παραγωγής και κατανάλωσης. Αυτό οδηγεί στη δημιουργία θέσεων εργασίας και στην ενδυνάμωση των τοπικών κοινοτήτων. Ο δημόσιος τομέας στην αλληλέγγυα οικονομία αναλαμβάνει ένα σημαντικό έργο ως προς την παροχή κοινωνικών υπηρεσιών, όπως υγεία, εκπαίδευση και κοινωνική προστασία, με στόχο την ικανοποίηση των βασικών αναγκών των πολιτών.

► Διάκριση αλληλέγγυας και ιδιωτικής οικονομίας

Η αλληλέγγυα οικονομία αναφέρεται στον τρόπο λειτουργίας της οικονομίας, όπου στόχος είναι η κοινωνική δικαιοσύνη και η διασφάλιση των βασικών αναγκών όλων των μελών της κοινωνίας. Στην αλληλέγγυα οικονομία, η κοινότητα συνεργάζεται για να παρέχει υπηρεσίες και πόρους που εξυπηρετούν το κοινό συμφέρον. Αυτό μπορεί να συμπεριλαμβάνει την ύπαρξη δημόσιων υπηρεσιών υγείας, παιδείας και κοινωνικής πρόνοιας, καθώς και πρωτοβουλίες κοινωνικής συνεργασίας και αλληλοβοήθειας.

Από την άλλη, η ιδιωτική οικονομία επικεντρώνεται στην ατομική και επιχειρηματική πρωτοβουλία. Οι προσπάθειες των επιχειρήσεων κατευθύνονται στο κέρδος και την ατομική επιτυχία. Οι επιχειρήσεις στην ιδιωτική οικονομία συχνά ακολουθούν το μοντέλο της απόκτησης του μεγαλύτερου κέρδους με το μικρότερο κόστος (μικρότερα έξοδα).



Αλληλέγγυα
και Κοινωνική
Οικονομία



Σας δίνεται το παρακάτω θέμα:

■ **Μελέτες περίπτωσης και παραδείγματα σχετικά με τη ζήτηση και την προσφορά αγαθών και υπηρεσιών σε αγορές ή την κοινωνική και αλληλέγγυα οικονομία**

Να χωριστείτε σε δυάδες και να προετοιμαστείτε για τη συζήτηση που θα ακολουθήσει.

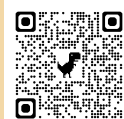
Στη συνέχεια, να επιχειρηματολογήσετε στην τάξη για τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα μιας επιχείρησης που λειτουργεί σε «περιβάλλον» ελεύθερης αγοράς ή κοινωνικής-αλληλέγγυας οικονομίας.

Είναι σημαντικό να σημειώσουμε ότι οι δύο αυτές προσεγγίσεις δεν είναι απαραίτητα αντίθετες. Συχνά, υπάρχει αλληλοεπικάλυψη, καθώς ορισμένες ιδιωτικές επιχειρήσεις ενδέχεται να ενσωματώνουν στοιχεία αλληλεγγύης, μέσω δράσεων κοινωνικής ευθύνης. Επίσης, δημόσιες υπηρεσίες μπορεί να λειτουργούν αποδοτικά και κερδοφόρα. Η ισορροπία μεταξύ αυτών των δύο προσεγγίσεων είναι σημαντική για τον τρόπο που δομούμε την κοινωνία και εκφράζουμε τις αξίες μας. Και οι δύο προσεγγίσεις είναι σημαντικές και μπορούν να συμβάλουν στην ευημερία της κοινωνίας, με την προϋπόθεση ότι εφαρμόζονται με σύνεση και σεβασμό προς τις αξίες και τις ανάγκες της κοινότητάς μας.



ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Στην αγορά, οι καταναλωτές πρέπει να λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο θα δαπανήσουν τα διαθέσιμα χρήματά τους. Η οικονομική κατάσταση της οικογένειάς τους καθορίζει τις προτεραιότητές τους. Η συμπεριφορά των καταναλωτών επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, όπως η αντίληψή τους για τα χρήματα, οι κοινωνικές πιέσεις, οι προσδοκίες και οι αξίες τους. Ο τρόπος επικοινωνίας και οι οικογενειακές σχέσεις μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά του καταναλωτή. Οι συζητήσεις γύρω από τα οικονομικά θέματα μπορούν να καθορίσουν τις αποφάσεις σχετικά με τις δαπάνες, την αποταμίευση και τις επενδύσεις της οικογένειας. Η καλή διαχείριση των οικονομικών των ατόμων, των νοικοκυριών και των οικογενειών σε σχέση με την ικανοποίηση των πραγματικών τους αναγκών μπορεί να τους βοηθήσει να πάρουν σωστές καταναλωτικές αποφάσεις και να βελτιώσουν την οικονομική τους ευημερία.



Σχεδιάζοντας
και
υλοποιώντας
δράσεις
Κοινωνικής
Αλληλέγγυας
Οικονομίας



Ψηφιακό
Γλωσσάρι
Τα οικονομικά
της οικογένειας
και η συμπεριφορά
του καταναλωτή

Οδηγός Μελέτης-Πηγές Υλικού

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη την κατάρτιση και εξέλιξη του οικογενειακού προϋπολογισμού των νοικοκυριών στην Ελλάδα, μπορούμε να ανατρέξουμε στην έκθεση που παρουσίασε η Ελληνική Στατιστική Υπηρεσία (ΕΛΣΤΑΤ) και απεικονίζει τα εξής:

- 1) Η μέση ετήσια δαπάνη των νοικοκυριών για αγορές, κατά το έτος 2022, ανήλθε στα 19.204,08 ευρώ (1.600,34 το μήνα), καταγράφοντας αύξηση 12,7%, σε σχέση με το 2021.
- 2) Το 50% των νοικοκυριών δαπανούν περισσότερα από 1.289 ευρώ το μήνα.
- 3) Τα νοικοκυριά που διαμένουν σε ενοικιασμένη κατοικία δαπανούν το 17,4% του προϋπολογισμού τους, κατά μέσο όρο, για ενοίκιο.
- 4) Το μερίδιο της μέσης δαπάνης για είδη διατροφής και μη οινοπνευματώδη ποτά και στέγαση των νοικοκυριών του φτωχότερου 20% του πληθυσμού ανέρχεται στο 58,1% των δαπανών των νοικοκυριών, ενώ το αντίστοιχο μερίδιο του πλουσιότερου 20% του πληθυσμού ανέρχεται στο 25,6%.
- 5) Η υψηλότερη μέση ετήσια δαπάνη καταγράφηκε στην Περιφέρεια Αττικής και ανήλθε σε 22.305,84 ευρώ, ενώ η χαμηλότερη στην Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδος και ανήλθε σε 13.828,56 ευρώ.
- 6) Η μέση ετήσια δαπάνη των νοικοκυριών το 2022 εμφανίζεται μειωμένη κατά 24,5% σε σύγκριση με το 2008.

Παράρτημα

- ▶ Τα προϊόντα στη σημερινή εποχή σχεδιάζονται έτσι, ώστε να μπορούν να ανακυκλωθούν ή να επεξεργαστούν, να γίνεται εξοικονόμηση στους φυσικούς πόρους και μείωση των απορριμμάτων και από τους παραγωγούς και από τους καταναλωτές. Συνολικά, αυτό λέγεται **κυκλική οικονομία**. Η κυκλική οικονομία βοηθάει στην εξοικονόμηση φυσικών πόρων, προστατεύει το περιβάλλον και οδηγεί στη βιώσιμη ανάπτυξη.
- ▶ Τα προϊόντα και οι υπηρεσίες μπορεί να παραδίδονται ψηφιακά ή να αποστέλλονται φυσικά στους αγοραστές. Η διαδικτυακή διαφήμιση επίσης χρησιμοποιείται σήμερα πάρα πολύ για την προώθηση των προϊόντων, ενώ οι επιχειρήσεις εκμεταλλεύονται το διαδίκτυο, για να φτάσουν σε πελάτες σε παγκόσμιο επίπεδο. Αυτή η τάση έχει ανατρέψει τον τρόπο που οι άνθρωποι αγοράζουν, μειώνει το εμπορικό κόστος και δίνει τη δυνατότητα σε επιχειρήσεις κάθε μεγέθους να συμμετέχουν στην **παγκόσμια αγορά**. Άνθρωποι από διάφορα μέρη του κόσμου μπορούν να αγοράσουν φθηνότερα προϊόντα μόδας από αυτές τις επιχειρήσεις, δημιουργώντας ένα παγκόσμιο αγοραστικό κοινό. Αυτό αυξάνει τα έσοδα των επιχειρήσεων και δίνει διεθνή αναγνώριση στη χώρα. Οι ψηφιακές πλατφόρμες του ηλεκτρονικού εμπορίου αναμφίβολα αναδιαμορφώνουν τον τρόπο που συμμετέχουμε στην αγορά, προσφέροντας ευκαιρίες και προκλήσεις.
- ▶ Η σχέση μεταξύ οικονομικού κόστους και **διατροφής** επηρεάζει τις ζωές πολλών ανθρώπων. Οι οικονομικά ευάλωτες οικογένειες μπορεί να έχουν φτωχή και μη ποιοτική διατροφή, καθώς προσπαθούν να ικανοποιήσουν τις βασικές διατροφικές ανάγκες τους με φθηνότερες εναλλακτικές λύσεις. Σε κάποιες περιπτώσεις, μάλιστα, προτιμούν τα επεξεργασμένα τρόφιμα, γιατί είναι πολύ φθηνότερα από τα υγιεινά και φρέσκα προϊόντα. Η φτωχή διατροφή επηρεάζει αρνητικά την υγεία και την παραγωγικότητα αυτών των ανθρώπων και των οικογενειών τους και έχει γενικότερα σοβαρές συνέπειες για τη δημόσια υγεία. Μπορεί να επιβαρύνει τα συστήματα υγείας, αφού αυξάνει τον κίνδυνο ασθενειών. Στα ανεπτυγμένα κράτη γίνονται προσπάθειες για να υποστηριχθούν οι ευάλωτες οικογένειες, ώστε να τρέφονται σωστά και να γίνεται ενημέρωση για την ισορροπημένη διατροφή.
- ▶ Η υψηλή τιμή σε κάποια τρόφιμα, βέβαια, δεν σημαίνει αυτόματα ότι είναι και υγιεινά. Συχνά, ορισμένα τρόφιμα που είναι πολύ ακριβά και θεωρούνται πολυτελείας, έχουν πολλές θερμίδες, ακατάλληλα λιπαρά, και πρόσθετα σάκχαρα. Αυτά τα τρόφιμα, παρά την υψηλή τιμή τους, μπορεί να οδηγήσουν σε προβλήματα όπως παχυσαρκία και καρδιαγγειακές παθήσεις. Πρέπει να επιλέγουμε τρόφιμα, «έξυπνα». Δηλαδή, να είναι και υγιεινά, αλλά και οικονομικά. Αυτό το πετυχαίνουμε, αν ενημερωνόμαστε και δίνουμε προτεραιότητα στην **ποιότητα της διατροφής** μας, τη θρεπτική αξία, τις διατροφικές ανάγκες μας και επιλέγουμε προϊόντα φρέσκα και τοπικά.

Γλωσσάρι

αμφίδρομη σχέση: Αυτή που κινείται και προς τις δύο κατευθύνσεις.

αποθεματικό χρημάτων: Σε περίπτωση που υπάρχει ένα περίσσειμα χρημάτων, το κρατάμε για να χρηματοδοτήσουμε έκτακτες καταστάσεις και απρόβλεπτα γεγονότα.

αποτέφρωση: Η διαδικασία επεξεργασίας απορριμμάτων (σκουπιδιών) που περιλαμβάνει το κάψιμο ουσιών που περιέχονται στα απόβλητα (υπολείμματα τροφών και αντικείμενα τα οποία έχουν παύσει να εξυπηρετούν τον σκοπό για τον οποίο έχουν φτιαχτεί).

αποτύπωμα άνθρακα: Το σύνολο των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου που προκαλούνται από ένα άτομο, γεγονός, οργάνωση, υπηρεσία, τόπο ή προϊόν, εκφρασμένο ως ισοδύναμο διοξειδίου του άνθρακα. Χρησιμοποιείται για τον ποσοτικό προσδιορισμό των επιπτώσεων μιας δραστηριότητας, ενός ατόμου ή μιας χώρας στην κλιματική αλλαγή.

αυτοαντίληψη: Το τι πιστεύει το άτομο για τον εαυτό του και τις ικανότητές του.

βιοποικιλότητα: Η ποικιλία των οικοσυστημάτων (φυσικό κεφάλαιο), των ειδών και των γονιδίων που υπάρχουν στον κόσμο. Η βιοποικιλότητα είναι επίσης ιδιαίτερα σημαντική για τις υπηρεσίες που παρέχει η φύση, όπως η ρύθμιση του κλίματος, η αντιπλημμυρική προστασία, η γονιμότητα του εδάφους και η παραγωγή τροφίμων, καυσίμων και φαρμάκων.

βιώσιμη ανάπτυξη: Αναφέρεται στην οικονομική ανάπτυξη που σχεδιάζεται και υλοποιείται λαμβάνοντας υπόψη την προστασία του περιβάλλοντος και τη βιωσιμότητα (σχετικοί όροι: πράσινη ανάπτυξη, πράσινη οικονομία). Η βιωσιμότητα συνεπάγεται ότι η εκμετάλλευση των φυσικών πόρων γίνεται με μικρότερη ταχύτητα από αυτή με την οποία ανανεώνονται.

δημόσιοι οργανισμοί-δημόσιες επιχειρήσεις: Ανήκουν στο ελληνικό Δημόσιο ή σε κάποιο ποσοστό ελέγχονται από αυτό.

εξοικονόμηση χρημάτων: Η ενέργεια ή το αποτέλεσμα του εξοικονομώ, το να κάνω δηλαδή οικονομία – οι τεχνικές που μια οικογένεια ή ένα το άτομο μπορεί να εφαρμόσει για να μειώσει τα έξοδά της/του.

εταιρική κοινωνική ευθύνη: Οι ενέργειες των επιχειρήσεων που αποσκοπούν στη συμβολή αντιμετώπισης περιβαλλοντικών και κοινωνικών ζητημάτων. Οφείλουν οι επιχειρήσεις να σέβονται δηλαδή τις αρχές και τις αξίες που χαρακτηρίζουν τον πολιτισμό μας (τον σεβασμό προς τον άνθρωπο - την ανθρώπινη αξιοπρέπεια και την παροχή ίσων ευκαιριών, τον σεβασμό στο περιβάλλον που κληρονομήσαμε και τη βελτίωση του βιοτικού επιπέδου και της ποιότητας ζωής).

καταθέσεις όψεως: Τραπεζικοί λογαριασμοί καταθέσεων, τους οποίους συνήθως έχουν οι επιχειρήσεις. Στους λογαριασμούς αυτούς γίνονται καταθέσεις για λογαριασμό της επιχείρησης, αλλά και αναλήψεις από την επιχείρηση για να κάνει διάφορες πληρωμές.

κοινωνική ανισότητα: Κατάσταση στην οποία οι άνθρωποι έχουν άνιση προσβασιμότητα σε πόρους, υπηρεσίες, και θέσεις στην κοινωνία. Έχει διάφορες μορφές: οικονομική, μορφωτική, γεωγραφική κ.ά.

μοτίβο: Επαναλαμβανόμενος συνδυασμός στοιχείων που ακολουθούν μια συγκεκριμένη σειρά ή κανονικότητα.

οικονομική δραστηριότητα: Γίνεται από άτομα ή επιχειρήσεις με σκοπό την απόκτηση εισοδήματος και κέρδους (π.χ. η παραγωγή και πώληση αγαθών, η παροχή υπηρεσιών και το εμπόριο).

ρεαλιστικός τρόπος: Στηρίζεται στην πραγματικότητα και βάζει στόχους που είναι εύκολο να πραγματοποιηθούν.

σταθερά έξοδα: Επαναλαμβάνονται σε τακτά χρονικά διαστήματα (π.χ. το ενοίκιο για το σπίτι που μένει η οικογένεια είναι σταθερό και κάθε μήνα πληρώνει 300€).

σωματείο: Ένωση ατόμων που συνδέονται για την προάσπιση και προώθηση κοινών συμφερόντων.

υπονομεύω: Ενεργώ με αφανή, αδιόρατο, αλλά μεθοδικό τρόπο, ώστε να βλάψω κάποιον στο άμεσο μέλλον.

ύφεση: Παρατηρείται κυρίως στην οικονομία μείωση της παραγωγής, της κατανάλωσης, των μισθών, των επενδύσεων και αύξηση της ανεργίας.

φάση κύκλου ζωής οικογένειας: Οι πιο σημαντικές στιγμές αλλαγής σε κάθε οικογένεια είναι όταν αυτή αποκτά νέα μέλη (μέσω γάμου, γέννησης, υιοθεσίας κ.ά.) ή όταν χάνει ένα μέλος (λόγω θανάτου, αποχωρισμού, διαζυγίου κ.ά.).

φοροδιαφυγή: Η αποφυγή πληρωμής (του συνόλου ή μέρους) των οφειλόμενων φόρων μέσω της απόκρυψης από τον φορολογούμενο του πραγματικού φορολογητέου εισοδήματός του.

χρεωστική κάρτα: Εκδίδεται κυρίως από τράπεζες και επιτρέπει στους πελάτες τους να έχουν ηλεκτρονική πρόσβαση στους λογαριασμούς τους για να τραβήξουν χρήματα ή να πληρώσουν για αγαθά και υπηρεσίες.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΕ

Παρέχοντας περισσότερη και καλύτερη ενημέρωση σχετικά με τη βιωσιμότητα των προϊόντων

Θεσπίζοντας το δικαίωμα στην επισκευή για τους καταναλωτές

Το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο θέλει να ενισχύσει την προστασία καταναλωτών στην ΕΕ:

Βελτιώνοντας την ασφάλεια των προϊόντων, ιδιαίτερα των προϊόντων που πωλούνται διαδικτυακά

Διασφαλίζοντας την εγκυρότητα των διαφημίσεων που φέρουν οικολογικούς ισχυρισμούς (περί μηδενικών εκπομπών CO2 για παράδειγμα)

Πηγή: Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο



©EU / EP

Προστασία του καταναλωτή από την Ευρωπαϊκή Ένωση

Θεματικό Πεδίο

3

Οικιακή ευημερία και ικανότητες

ΑΦΙΕΡΩΜΑ 1:
Πράσινη κατοικία

ΑΦΙΕΡΩΜΑ 2:
Μεσογειακή
διατροφή

ΑΦΙΕΡΩΜΑ 3:
Φάρμακα και
θεραπευτικές μέθοδοι



Εισαγωγή

Στο Θεματικό Πεδίο με τίτλο

«Οικιακή ευημερία και ικανότητες»

διερευνάται πώς η καθημερινότητα και οι επιλογές της οικογένειας επηρεάζουν την ευημερία της. Το φυσικό περιβάλλον, η κατοικία, η διατροφή, η υγεία και η ενδυμασία αποτελούν καθοριστικούς παράγοντες για την ευημερία κάθε οικογένειας. Αρχικά, εστιάζουμε στη βιώσιμη ανάπτυξη και τις δράσεις προστασίας του περιβάλλοντος. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη συμβολή των οικογενειών στη βιωσιμότητα του περιβάλλοντος. Παράλληλα, εξετάζονται οι τρόποι αποτελεσματικής διαχείρισης της κατοικίας και η σημασία της προσαρμοστικότητας στην ενδυμασία.



Περιεχόμενα

3.1 Σέβομαι τους πόρους και το περιβάλλον της οικίας μου

3.2 Διαχειρίζομαι την κατοικία μου με στόχο την ανάληψη πρωτοβουλιών

■ Αφιέρωμα 1: Πράσινη κατοικία

3.3 Επιλέγω την ενδυμασία μου με στόχο την προσαρμοστικότητα

3.4 Προσέχω και φροντίζω τη διατροφή μου με στόχο την υπευθυνότητα

■ Αφιέρωμα 2: Μεσογειακή διατροφή

3.5 Μεριμνώ για την υγεία και την ασφάλεια

■ Αφιέρωμα 3: Φάρμακα και θεραπευτικές μέθοδοι

3.1 Σέβομαι τους πόρους και το περιβάλλον της οικίας μου



Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας της θεματικής ενότητας, θα μπορούμε να:

- σεβόμαστε και να φροντίζουμε το περιβάλλον μέσα στο οποίο ζούμε,
- αναλύουμε τη βιώσιμη ανάπτυξη και τους τρόπους επίτευξής της,
- θα συζητήσουμε για την επίδραση της κυκλικής οικονομίας στην παραγωγή και την κατανάλωση,
- διακρίνουμε το βιώσιμο σχολείο και τη βιώσιμη πόλη.
- αναφέρουμε τις διάφορες μορφές φυσικών πόρων, καθώς και τα προβλήματα από τη χρήση ορυκτών πόρων,
- απαριθμούμε τα πλεονεκτήματα της χρήσης ανανεώσιμων πηγών ενέργειας σε οικονομικό, κοινωνικό και περιβαλλοντικό επίπεδο,
- είμαστε ενημερωμένοι/-ες για τους στόχους της βιώσιμης ανάπτυξης μέχρι το 2030,
- αξιολογούμε δείκτες βιώσιμης ανάπτυξης,
- ορίζουμε και διακρίνουμε τις διάφορες μορφές φυσικών καταστροφών,
- απαριθμούμε τα πλεονεκτήματα της κυκλικής οικονομίας,
- αναφέρουμε τις διάφορες μορφές φυσικών πόρων, καθώς και τα προβλήματα από τη χρήση ορυκτών πόρων,
- αντιλαμβανόμαστε γιατί επιβάλλονται περιβαλλοντικοί φόροι, όπως στην πλαστική σακούλα, στη βενζίνη και στα ορυκτά καύσιμα γενικότερα,
- είμαστε ενημερωμένοι/ες για τους τρόπους προφύλαξης από τις φυσικές καταστροφές,
- διακρίνουμε την επαναχρησιμοποίηση από την ανακύκλωση,
- εκτιμούμε την αξία της ανακύκλωσης και τη διασύνδεσή της με την κυκλική οικονομία,
- αναγνωρίζουμε τις βασικές κατηγορίες των απορριμμάτων,
- επιδιώκουμε τη μείωση της ποσότητας των απορριμμάτων,
- αναγνωρίζουμε τη σημασία της περιβαλλοντικής κοινωνικής ευθύνης των επιχειρήσεων.

Λέξεις-κλειδιά

φυσικοί πόροι, πηγές ενέργειας, κυκλική οικονομία, βιώσιμη ανάπτυξη, φυσική καταστροφή, οικολογική κρίση, περιβαλλοντική κρίση, οικολογικό αποτύπωμα, κλιματική αλλαγή, αειφορία, βιώσιμο σχολείο, βιώσιμη πόλη, περιβαλλοντική οργάνωση, δείκτες βιώσιμης ανάπτυξης

► Περίληψη

Το φυσικό περιβάλλον είναι απολύτως ζωτικό για την ύπαρξη και την ευημερία του ανθρώπου, καθώς παρέχει πόρους, καθαρό νερό, αέρα, τη φυσική ομορφιά και τη βάση για την τροφική αλυσίδα. Η βιώσιμη ανάπτυξη είναι ένας τρόπος ανάπτυξης μιας κοινωνίας που διασφαλίζει την ικανοποίηση των σημερινών αναγκών, χωρίς να απειλεί τη δυνατότητα των μελλοντικών γενεών να ικανοποιήσουν τις δικές τους ανάγκες. Η κυκλική οικονομία υποστηρίζει τη βιώσιμη ανάπτυξη, γιατί σέβεται τους φυσικούς πόρους και ελαχιστοποιεί τα απορρίμματα.



Βιώσιμη ανάπτυξη - βιωματικό σχολείο

A. Περιβάλλον, πόροι, πηγές ενέργειας, κυκλική οικονομία, βιώσιμη ανάπτυξη

α) Το φυσικό περιβάλλον-βασικές έννοιες

Φυσικό περιβάλλον είναι τα δάση, τα ποτάμια, τα βουνά, τα έντομα, τα ζώα και φυτά και καθετί που υπάρχει γύρω μας. Το φυσικό περιβάλλον παίζει κρίσιμο ρόλο στην υποστήριξη της ζωής. Ο φυσικός περίγυρος, αλλά και όλα τα είδη που ζουν μέσα σε αυτόν αλληλεπιδρούν και αλληλεξαρτώνται μεταξύ τους για τροφή, καταφύγιο, και άλλες βιολογικές ανάγκες. Δημιουργούν δηλαδή ένα οικοσύστημα. Όλα τα στοιχεία του οικοσυστήματος –όλοι οι ζωντανοί οργανισμοί, το κλίμα, τα γεωλογικά χαρακτηριστικά, το νερό, και το έδαφος, όλη η γη, ο ήλιος– βοηθούν από κοινού για να διατηρήσουν την ισορροπία και τη ζωή.

Οι άνθρωποι ζουν μέσα, αντλούν και χρησιμοποιούν από το φυσικό περιβάλλον διάφορα φυσικά υλικά και στοιχεία. Αυτά ονομάζονται φυσικοί πόροι. Φυσικοί πόροι είναι τα καύσιμα, το νερό, τα φυτικά και τα ζωικά είδη, τα ορυκτά, ακόμα και η ατμόσφαιρα.



17 Στόχοι για να αλλάξουμε το μέλλον μας

Οι **ορυκτοί πόροι** είναι φυσικοί πόροι που εξάγονται από τη γη και χρησιμοποιούνται για την παραγωγή ενέργειας ή άλλων υλικών που απαιτούνται στην καθημερινή ζωή και βιομηχανία. Αυτοί περιλαμβάνουν τα ορυκτά καύσιμα (άνθρακα, πετρέλαιο, φυσικό αέριο), τα μέταλλα (χρυσός, ασήμι, σίδηρος, χαλκός) και άλλες πρώτες ύλες όπως το λίθιο και το νικέλιο. Τα βασικά προβλήματα από τη χρήση των ορυκτών πόρων είναι:

- ▶ **Εξάντληση πόρων:** Οι ορυκτοί πόροι είναι μη ανανεώσιμοι, πράγμα που σημαίνει ότι κάποια στιγμή θα εξαντληθούν, αν συνεχιστεί η εκμετάλλευσή τους με τους ίδιους ρυθμούς. Ειδικά τα ορυκτά καύσιμα, όπως το πετρέλαιο και ο άνθρακας, έχουν περιορισμένες ποσότητες και η εξόρυξή τους μπορεί να μην καλύπτει για πάντα τις ανάγκες μας.
- ▶ **Περιβαλλοντική ρύπανση:** Η εξόρυξη και η καύση των ορυκτών πόρων προκαλούν σημαντική ρύπανση του αέρα, του νερού και του εδάφους. Η καύση ορυκτών καυσίμων για παραγωγή ενέργειας είναι η κύρια αιτία για την εκπομπή αερίων του θερμοκηπίου, τα οποία συμβάλλουν στην κλιματική αλλαγή. Επίσης, η διαδικασία εξόρυξης συχνά προκαλεί καταστροφή τοπικών οικοσυστημάτων και επιπτώσεις στην άγρια ζωή.
- ▶ **Κλιματική αλλαγή:** Η καύση ορυκτών καυσίμων για ενέργεια (όπως η παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας ή η καύση καυσίμων για μεταφορές) απελευθερώνει διοξείδιο του άνθρακα (CO₂) και άλλες ρυπαντικές ουσίες στην ατμόσφαιρα, γεγονός που επιταχύνει την κλιματική αλλαγή και την αύξηση της θερμοκρασίας του πλανήτη. Αυτή η υπερθέρμανση έχει σοβαρές συνέπειες για τα οικοσυστήματα και τις ανθρώπινες κοινωνίες.
- ▶ **Κοινωνικές και οικονομικές επιπτώσεις:** Η εκμετάλλευση των ορυκτών πόρων συχνά προκαλεί κοινωνικές ανισότητες. Οι κοινότητες που ζουν κοντά σε ορυχεία ή πετρελαιοπηγές μπορεί να υποφέρουν από την καταστροφή των τοπίων τους και την υποβάθμιση της ποιότητας ζωής τους λόγω της ρύπανσης και των κινδύνων για την υγεία τους. Επιπλέον, πολλές φορές, οι κοινότητες αυτές δεν επωφελούνται από τα έσοδα που προκύπτουν από την εκμετάλλευση αυτών των πόρων, γεγονός που προκαλεί κοινωνικές εντάσεις.

Οι **φυσικοί πόροι** είναι ζωτικοί για την εξέλιξη της ανθρώπινης κοινωνίας, αλλά απαιτούν προσεκτική διαχείριση για να διατηρηθεί η ισορροπία στο φυσικό περιβάλλον και να μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τις επόμενες γενιές. Οι πόροι χωρίζονται σε δύο κατηγορίες: στους ανανεώσιμους και στους μη ανανεώσιμους.

Οι ανανεώσιμοι μπορούν να ανανεωθούν σχετικά γρήγορα, όπως τα δάση και η ηλιακή ενέργεια. Οι μη ανανεώσιμοι, όπως το πετρέλαιο και ο άνθρακας, δεν ανανεώνονται εύκολα και μπορεί να εξαντληθούν εντελώς. Γι' αυτό, χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στη διαχείριση των μη ανανεώσιμων πόρων.

Η κυκλική οικονομία είναι ένα οικονομικό μοντέλο που στοχεύει στη μεγιστοποίηση της χρήσης των πόρων μέσω της επαναχρησιμοποίησης, ανακύκλωσης και ανανέωσης προϊόντων και υλικών. Αντί να ακολουθεί τη γραμμική προσέγγιση παραγωγής και κατανάλωσης, που τα προϊόντα καταναλώνονται και απορρίπτονται, η κυκλική οικονομία ενθαρρύνει τη δημιουργία ενός κλειστού κύκλου, που τα υλικά επιστρέφουν στην παραγωγή για να δημιουργήσουν νέα προϊόντα. Τα βασικά πλεονεκτήματα της κυκλικής οικονομίας είναι:

- ▶ **Μείωση αποβλήτων:** Το μοντέλο αυτό περιορίζει την ποσότητα των απορριμμάτων που καταλήγουν στους χώρους υγειονομικής ταφής, καθώς ενθαρρύνει την επαναχρησιμοποίηση και ανακύκλωση των προϊόντων.
- ▶ **Εξοικονόμηση φυσικών πόρων:** Με την επαναχρησιμοποίηση υλικών και την ανακύκλωση, μειώνεται η ανάγκη εξόρυξης νέων πόρων. Έτσι, το περιβάλλον προστατεύεται και εξασφαλίζεται η βιωσιμότητα των φυσικών πόρων.
- ▶ **Οικονομική ανάπτυξη:** Η κυκλική οικονομία δημιουργεί νέες ευκαιρίες και θέσεις εργασίας στον τομέα της ανακύκλωσης, της επισκευής και της ανανέωσης προϊόντων. Οι εταιρείες μπορούν να αξιοποιήσουν τις πρώτες ύλες πιο αποδοτικά, μειώνοντας το κόστος παραγωγής.
- ▶ **Μείωση εκπομπών CO₂:** Η ανακύκλωση και η επαναχρησιμοποίηση προϊόντων συνεισφέρουν στη μείωση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα, καθώς η παραγωγή νέων προϊόντων από ανακυκλωμένα υλικά απαιτεί λιγότερη ενέργεια.

- ▶ **Ανάπτυξη βιώσιμων προϊόντων:** Η κυκλική οικονομία προάγει τη δημιουργία προϊόντων που είναι σχεδιασμένα για να διαρκούν περισσότερο, να είναι εύκολα επισκευάσιμα και να έχουν μικρότερο περιβαλλοντικό αντίκτυπο.

β) Βιώσιμη ανάπτυξη

Οι άνθρωποι διαχρονικά επιθυμούν να ευημερούν και προσπαθούν να απολαμβάνουν όλο και περισσότερα αγαθά.

Η **βιώσιμη ανάπτυξη** έχει τρεις βασικές διαστάσεις. Η πρώτη, η **οικονομική διάσταση**, αφορά τη δημιουργία πλούτου και τη διατήρηση της οικονομικής σταθερότητας. Η δεύτερη, η **κοινωνική διάσταση**, επιδιώκει τη δίκαιη κατανομή του πλούτου και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής όλων των ανθρώπων. Τέλος η τρίτη, η **περιβαλλοντική διάσταση**, εστιάζει στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος και την εκμετάλλευση των φυσικών πόρων με τρόπο που να διασφαλίζει ότι δεν θα εξαντληθούν γρήγορα, αλλά θα τους χρησιμοποιούν και οι επόμενες γενιές.

Για να επιτύχουμε ως κοινωνία βιώσιμη ανάπτυξη, πρέπει να παράγουμε και να καταναλώνουμε τα διάφορα προϊόντα με τρόπο που να σέβεται το περιβάλλον, αξιοποιώντας πρακτικές κυκλικής οικονομίας.



σκέψου ...
συζητήσε ...
μοιράσου

«Ο κόσμος δεν κληρονομείται από τους πατέρες μας, αλλά τον δανειζόμαστε από τα παιδιά μας».

Χωριστείτε σε 3 ομάδες. Κάθε ομάδα πρέπει να συζητήσει και να ετοιμάσει μια σύντομη παρουσίαση για το τι σημαίνει η παραπάνω φράση.



Να προτείνετε μαθητικές δράσεις που μπορούν να συμβάλουν στη διατήρηση του περιβάλλοντος, δίνοντας παραδείγματα από α) την ανακύκλωση, β) την εξοικονόμηση ενέργειας και γ) τη διατήρηση της φύσης. Στη συνέχεια να παρουσιάσετε την εργασία σας στην τάξη.

Β. Φυσικές καταστροφές και οικολογική κρίση, οικολογικό αποτύπωμα

α) Οικολογική κρίση

Οικολογική κρίση συμβαίνει όταν η ανθρώπινη δραστηριότητα έχει αρνητικές επιπτώσεις και απειλεί το μέλλον του πλανήτη μας. Η κρίση αυτή, εκδηλώνεται με σοβαρά περιβαλλοντικά προβλήματα, όπως είναι: η υπερβολική ρύπανση, η απώλεια φυσικών πόρων, η αλλαγή του κλίματος, η εξαφάνιση ειδών, η υπερκατανάλωση φυσικών πόρων, η καταστροφή δασών, η χρήση πλαστικών, η υπεραλίευση και η αστικοποίηση του περιβάλλοντος.

Η οικολογική κρίση απαιτεί δράση για την προστασία και ανανέωση του φυσικού περιβάλλοντος, προκειμένου να διασφαλιστεί η βιωσιμότητα και η ευημερία των μελλοντικών γενεών.

β) Οικολογικό αποτύπωμα

Όταν μετράμε πόσους φυσικούς πόρους χρησιμοποιούμε και πόσοι ρύποι εκπέμπονται, όταν παράγουμε ή καταναλώνουμε αγαθά (όπως τρόφιμα, ρούχα, ενέργεια), λέμε ότι βρίσκουμε το οικολογικό τους αποτύπωμα.



Φυσικές
καταστροφές

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι και τύποι για να υπολογίσουμε το οικολογικό αποτύπωμα. Οι πιο δημοφιλείς από αυτούς, συμπεριλαμβάνουν αρκετούς παράγοντες, όπως η κατανάλωση ενέργειας, τροφίμων, νερού, τα ταξίδια κ.ά., ανάλογα με τον τόπο και τον τρόπο ζωής. Το αποτέλεσμα είναι μια μονάδα μέτρησης, συνήθως εκφρασμένη σε *εκτάρια γης** που απαιτούνται για να υποστηρίξουν τον τρόπο ζωής ή την κατανάλωση ενός ατόμου ή μιας κοινωνίας.

Το οικολογικό αποτύπωμα χρησιμοποιείται για να συγκρίνουμε τον τρόπο ζωής και την κατανάλωση σε διάφορες χώρες και περιοχές και για να κατανοήσουμε πόσο φιλικές προς το περιβάλλον είναι οι συνήθειές μας.

σκέψου ...
γράψε ...



Ποιο περιβαλλοντικό πρόβλημα νομίζετε ότι είναι πιο απειλητικό για τον πλανήτη;

γ) Κλιματική αλλαγή

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. Η αλλαγή αυτή, είναι φυσικό φαινόμενο που συμβαίνει σε περιόδους εκατομμυρίων χρόνων. Ωστόσο, οι ανθρώπινες δραστηριότητες, έχουν επιταχύνει αυτήν την αλλαγή. Τα τελευταία 100 χρόνια το κλίμα του πλανήτη άλλαξε τόσο, όσο δεν είχε αλλάξει χιλιάδες χρόνια πριν.

Οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής περιλαμβάνουν αλλαγές στις εποχές, καύσωνες, πλημμύρες, ξηρασίες, αύξηση της στάθμης της θάλασσας, καταστροφικούς κυκλώνες και άλλα καιρικά φαινόμενα. Η κλιματική αλλαγή επηρεάζει τη γεωργία, την ύδρευση, την υγεία και το περιβάλλον, δημιουργώντας προβλήματα για την ανθρώπινη κοινότητα. Τα τελευταία χρόνια, γίνεται ολοένα και πιο πιεστική η ανάγκη να λάβουμε μέτρα για τη μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου και την προστασία του περιβάλλοντος, προκειμένου να αντιμετωπίσουμε αυτές τις προκλήσεις. Οι φυσικές καταστροφές προκαλούνται από φαινόμενα όπως σεισμοί, πλημμύρες, τυφώνες, πυρκαγιές, ηφαιστειακές εκρήξεις κ.ά. Οι φυσικές καταστροφές μπορούν να έχουν σοβαρές επιπτώσεις στους ανθρώπους, τις κοινότητες και το περιβάλλον και απαιτούν διαχείριση κρίσεων και ανοικοδόμηση.



Κλιματική αλλαγή



Κλιματική αλλαγή και οικονομικές απώλειες

σκέψου ...
γράψε ...

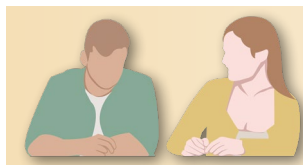


Τι σχέση έχουν οι φυσικές καταστροφές με τα περιβαλλοντικά προβλήματα;

Γ. Πρακτικές αειφορίας, βιώσιμο σχολείο, βιώσιμες πόλεις

α) Αειφορία

Αειφορία ή βιωσιμότητα είναι η ικανότητα να διατηρούμε έναν τρόπο ζωής που να ικανοποιεί τις ανάγκες μας, χωρίς να θέτουμε σε κίνδυνο τους πόρους και το περιβάλλον. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να χρησιμοποιούμε τους φυσικούς πόρους με σύνεση, να μειώνουμε τα απορρίμματα και να προστατεύουμε τη βιοποικιλότητα.



Χωριστείτε σε δυάδες και συζητήστε:

Από πού νομίζετε ότι προέρχεται η λέξη αειφορία; Περιγράψτε μερικές αειφορικές πρακτικές και ενέργειες από τον άνθρωπο.

Ένα **βιώσιμο-αιφόρο σχολείο** ενσωματώνει τις αρχές της βιώσιμης ανάπτυξης μέσω της εκπαίδευσης των μαθητών για το περιβάλλον και της υιοθέτησης πρακτικών όπως η μείωση της κατανάλωσης πόρων, η ανακύκλωση, η προστασία της φύσης και η διαχείριση των αποβλήτων.

Αντίστοιχα, μια **βιώσιμη πόλη** είναι μια πόλη που σχεδιάζεται και λειτουργεί με τρόπο που να λαμβάνει υπόψη τις επιπτώσεις της στο περιβάλλον, την κοινωνία και την οικονομία. Αυτό σημαίνει ότι η πόλη αναπτύσσεται με τρόπο που είναι φιλικός προς το περιβάλλον, ενθαρρύνει τη χρήση μέσων μαζικής μεταφοράς, διαθέτει πράσινους χώρους, προωθεί την ανακύκλωση και εξασφαλίζει την υψηλή ποιότητα ζωής των κατοίκων της. Φυσικά, για να είναι αυτό δυνατό, οι κάτοικοι μιας τέτοιας πόλης, συμμετέχουν ενεργά και υποστηρίζουν με τις πράξεις τους αυτόν τον τρόπο ζωής. Στη σύγχρονη κοινωνία, επιχειρήσεις, καταναλωτές και κράτη πρέπει να αντιλαμβάνονται την υποχρέωσή τους να συμβάλλουν στο κοινό καλό και στην προστασία του περιβάλλοντος. Η κοινωνική ευθύνη των επιχειρήσεων σημαίνει τον σεβασμό των δικαιωμάτων των εργαζομένων, την υποστήριξη των τοπικών κοινοτήτων και την προώθηση της κοινωνικής δικαιοσύνης, ενώ η περιβαλλοντική ευθύνη σημαίνει τη μείωση του περιβαλλοντικού αποτυπώματος και την προστασία των φυσικών περιβαλλοντικών συστημάτων με βιώσιμη χρήση πόρων.

σκέψου ...
γράψε ...



Ποια κριτήρια θα προκρίνατε για να ελέγξετε αν ένα σχολείο είναι βιώσιμο;

β) Περιβαλλοντικές οργανώσεις

Οι περιβαλλοντικές οργανώσεις αγωνίζονται για την προστασία και βελτίωση του περιβάλλοντος μέσω καθαρισμών, ευαισθητοποίησης του κοινού και προώθησης περιβαλλοντικών κανόνων. Αυτές οι οργανώσεις δίνουν «φωνή» στους πολίτες και πιέζουν πολιτικούς και επιχειρηματίες για την προστασία του περιβάλλοντος. Επιπλέον, προσφέρουν εκπαιδευτικά προγράμματα για το περιβάλλον σε νέους και σχολεία. Πρέπει, ωστόσο, να είμαστε προσεκτικοί και να αναζητούμε αξιόπιστες πληροφορίες γι' αυτές τις οργανώσεις, γιατί υπάρχουν περιπτώσεις που ορισμένοι άνθρωποι, οργανώσεις ή επιχειρήσεις εκμεταλλεύονται την αγάπη για το περιβάλλον για δικό τους κέρδος. Η πιο γνωστή και διάσημη περιβαλλοντική οργάνωση είναι η Greenpeace. Η Greenpeace είναι μια διεθνής περιβαλλοντική οργάνωση που αγωνίζεται για την προστασία του πλανήτη εστιάζοντας στην κλιματική αλλαγή, τη διατήρηση της βιοποικιλότητας και τη μείωση της ρύπανσης. Μέσω ειρηνικών δράσεων και εκστρατειών ευαισθητοποίησης, επιδιώκει να επηρεάσει κυβερνήσεις και επιχειρήσεις, ώστε να υιοθετήσουν βιώσιμες πρακτικές.

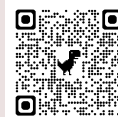
γ) Κυκλική οικονομία και πλεονεκτήματα της κυκλικής οικονομίας

Η κυκλική οικονομία είναι ένα μοντέλο παραγωγής και κατανάλωσης που στοχεύει στην επέκταση του κύκλου ζωής των προϊόντων, μειώνοντας τα απόβλητα στο ελάχιστο. Αντί να ακολουθείται το παραδοσιακό γραμμικό μοντέλο «παίρνω – φτιάχνω – πετάω», η κυκλική οικονομία προτείνει την επαναχρησιμοποίηση, ανακατασκευή, ανακύκλωση και επισκευή των προϊόντων και των υλικών, ώστε να επανεισέρχονται στην παραγωγική διαδικασία όσο το δυνατόν περισσότερες φορές.

Κύρια πλεονεκτήματα της κυκλικής οικονομίας:

- ▶ **Προστασία του περιβάλλοντος**
- ▶ **Οικονομική αποδοτικότητα:** οι επιχειρήσεις μειώνουν το κόστος παραγωγής μέσω επαναχρησιμοποίησης πρώτων υλών και ενέργειας. Παράλληλα, δημιουργούνται νέες αγορές και ευκαιρίες.
- ▶ **Καινοτομία και δημιουργία θέσεων εργασίας**
- ▶ **Ανθεκτικότητα της οικονομίας:** οι κυκλικές πρακτικές περιορίζουν την εξάρτηση από εισαγόμενες πρώτες ύλες και κάνουν την οικονομία πιο ανθεκτική σε κρίσεις ή ελλείψεις.

Η κυκλική οικονομία δεν είναι μόνο περιβαλλοντική αναγκαιότητα, αλλά και στρατηγική ευκαιρία για βιώσιμη ανάπτυξη. Παράλληλα, εντάσσεται στους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης (SDGs) του ΟΗΕ και αποτελεί προτεραιότητα για την πράσινη μετάβαση της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



10
Περιβαλλοντικές
Οργανώσεις
για τον Όλυμπο

Δ. Οικιακή οικονομία και αειφόρος ανάπτυξη-βιώσιμη ανάπτυξη και οικογένεια

Δείκτες βιώσιμης ανάπτυξης

Στη σημερινή εποχή δεν αρκεί μόνο να συζητάμε για τη βιώσιμη ανάπτυξη. Σε έναν κόσμο που γίνεται ολοένα και πιο περίπλοκος, χρειάζεται με κάποιο τρόπο η κοινωνία να ελέγχει και να παρακολουθεί τις ανθρώπινες δραστηριότητες-επιλογές και το πόσο βιώσιμες είναι.

Οι δείκτες βιώσιμης ανάπτυξης είναι μέτρα ή κριτήρια που χρησιμοποιούνται για να αξιολογηθεί η πρόοδος σχετικά με τους στόχους της βιώσιμης ανάπτυξης. Δηλαδή, με βάση αυτά τα κριτήρια αξιολογείται η περιβαλλοντική, κοινωνική και οικονομική επίδοση ενός κράτους, μιας περιοχής ή μιας κοινότητας. Ορισμένοι από αυτούς τους δείκτες είναι: τα επίπεδα ρύπανσης, τα ποσοστά ανακύκλωσης, το προσδόκιμο της ζωής των ανθρώπων, η ποιότητα της εκπαίδευσης, τα επίπεδα φτώχειας κ.ά. Οι δείκτες βιώσιμης ανάπτυξης συνήθως καθορίζονται από κυβερνητικές αρχές, μη κυβερνητικούς οργανισμούς, διεθνείς οργανισμούς ή επιστημονικά ιδρύματα, που ασχολούνται με το περιβάλλον, την οικονομία, και την κοινωνία. Οι δείκτες αυτοί, βοηθούν τους πολιτικούς, τους ερευνητές και την κοινωνία συνολικά να κατανοήσουν καλύτερα την πρόοδο προς τη βιώσιμη ανάπτυξη και να λάβουν τα κατάλληλα μέτρα, για να βελτιώσουν την κατάσταση.

Ένα παράδειγμα δείκτη βιώσιμης ανάπτυξης σε μια πόλη μπορεί να είναι το ποσοστό ανακύκλωσης από τα οικιακά απορρίμματα. Αυτός ο δείκτης μετρά το ποσοστό των ανακυκλώσιμων υλικών που συλλέγονται και επαναχρησιμοποιούνται, αντί να καταλήγουν σε Χ.Υ.Τ.Α. ή χωματερές. Ένα υψηλό ποσοστό ανακύκλωσης υποδεικνύει μια περιοχή που προσπαθεί να διαχειριστεί τους πόρους της με βιώσιμο τρόπο μειώνοντας τη χρήση νέων πρώτων υλών και την περιβαλλοντική επίδραση από την εναπόθεση απορριμμάτων σε χωματερές. Αντίθετα, το χαμηλό ποσοστό υποδηλώνει μη βιώσιμες πρακτικές.

Όπως είναι φανερό, οι βιώσιμες πρακτικές ξεκινάνε από το τι κάνει ο κάθε άνθρωπος στο σπίτι του. Δεν μπορεί να υπάρξει βιώσιμη ανάπτυξη, αν δεν συνεισφέρει καθένας/-μία από εμάς με τις πράξεις και τις αποφάσεις του/της στον τρόπο που διαχειρίζεται το σπίτι του και που καταναλώνει.

σκέψου ...
γράψε ...



Ποιες βιώσιμες πρακτικές μπορούμε να εφαρμόσουμε στο σπίτι μας και πώς αυτό βοηθά στη βιώσιμη ανάπτυξη της κοινωνίας μας;



ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Η βιώσιμη ανάπτυξη αντιπροσωπεύει τον δρόμο προς ένα πιο αισιόδοξο μέλλον για τους ανθρώπους και τον πλανήτη. Βασίζεται στην ισορροπία μεταξύ περιβάλλοντος, κοινωνικών αναγκών και οικονομικής ανάπτυξης. Υποστηρίζεται από την κυκλική οικονομία. Προάγει τη συνειδητοποίηση, την καινοτομία και την υπευθυνότητα, διασφαλίζοντας πως οι μελλοντικές γενιές θα έχουν πρόσβαση σε φυσικούς πόρους και υγιείς κοινωνίες. Το βιώσιμο σχολείο είναι ένα εκπαιδευτικό περιβάλλον που προωθεί την αειφόρο ανάπτυξη ενσωματώνοντας περιβαλλοντική, κοινωνική και οικονομική διάσταση στην εκπαίδευση των μαθητών. Οι δείκτες βιώσιμης ανάπτυξης λειτουργούν ως κριτήρια για να αξιολογηθεί η πρόοδος προς τη βιώσιμη ανάπτυξη και να ληφθούν μέτρα για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής.



Ερωτήσεις Αυτοαξιολόγησης

1. Όλοι οι φυσικοί πόροι, ανανεώνονται εύκολα και μπορούν να χρησιμοποιηθούν απεριόριστα. (Σωστό/Λάθος)
2. Πώς συνδέεται η κυκλική οικονομία με τη βιώσιμη ανάπτυξη και ποιον ρόλο παίζει στη διατήρηση των φυσικών πόρων;
3. Η υπερβολική ρύπανση είναι ένα από τα προβλήματα που προκαλούν οικολογική κρίση. (Σωστό/Λάθος)
4. Ποιες είναι οι αρνητικές επιπτώσεις της ρύπανσης στην υγεία και το περιβάλλον;
5. Εξήγησε με δικά σου λόγια τη φράση: «Η αύξηση των πόλεων κάνει περίπλοκη τη διαχείριση του περιβάλλοντος».
6. Τι σημαίνει «βιώσιμη πόλη» και τι περιλαμβάνει στον σχεδιασμό και τη λειτουργία της;
7. Γιατί πρέπει να είμαστε προσεκτικοί όταν μια επιχείρηση ή μια οργάνωση υποστηρίζει ότι είναι φιλική προς το περιβάλλον;
8. Το ποσοστό του πληθυσμού που έχει πρόσβαση σε καθαρό νερό είναι δείκτης βιώσιμης ανάπτυξης. (Σωστό/Λάθος)
9. Το ποσοστό ισότιμης πρόσβασης στην εκπαίδευση είναι δείκτης βιώσιμης ανάπτυξης. (Σωστό/Λάθος)
10. Η αύξηση του Ακαθάριστου Εγχώριου Προϊόντος (Α.Ε.Π.), δηλαδή της συνολικής αξίας όλων των αγαθών και υπηρεσιών που παράγονται σε μια οικονομία, είναι δείκτης βιώσιμης ανάπτυξης. (Σωστό/Λάθος)
11. Αν ένα κράτος έχει περισσότερες εξαγωγές από εισαγωγές και συνήθως θεωρείται ένδειξη οικονομικής ευημερίας και ανάπτυξης. Να σχολιάσετε αν αυτό σημαίνει αυτόματα ότι το κράτος αυτό αναπτύσσεται με τρόπο βιώσιμο.
12. Να αναφέρετε τους λόγους για τους οποίους επιβάλλονται περιβαλλοντικοί φόροι, όπως στην πλαστική σακούλα, στη βενζίνη και στα ορυκτά καύσιμα γενικότερα.
13. Να αναφέρετε τρεις τρόπους προφύλαξης από τις φυσικές καταστροφές.
14. Να αναφέρετε τις βασικές διαφορές μεταξύ επαναχρησιμοποίησης και ανακύκλωσης.
15. Γιατί είναι σημαντική η αξία της ανακύκλωσης στη σύγχρονη οικονομία και πώς διασυνδέεται με την κυκλική οικονομία;
16. Με βάση ποια κριτήρια αναγνωρίζουμε τις βασικές κατηγορίες των απορριμμάτων;
17. Να αναφέρετε τρεις τρόπους με τους οποίους επιδιώκουμε τη μείωση της ποσότητας των απορριμμάτων.
18. Να αναφέρετε τους λόγους για οποίους είναι σημαντική η περιβαλλοντική κοινωνική ευθύνη των επιχειρήσεων.

3.2 Διαχειρίζομαι την κατοικία μου με στόχο την ανάληψη πρωτοβουλιών



Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας της θεματικής ενότητας, θα μπορούμε να:

- συζητάμε για τη σημασία που έχει το σπίτι μας στην ποιότητα της ζωής μας,
- περιγράφουμε τους τύπους και τις μορφές κατοικίας,
- περιγράφουμε τους βασικούς κανόνες εσωτερικής διακόσμησης, για να διαμορφώσουμε έναν ευχάριστο χώρο,
- διακρίνουμε την οικο-τεχνολογία σε σχέση με το παρελθόν και το σήμερα.
- επιχειρηματολογούμε για την αναγκαιότητα προστασίας και διατήρησης παραδοσιακών κατοικιών και οικισμών,
- εκφραζόμαστε δημιουργικά χρησιμοποιώντας συνεργατικά web2.0 εφαρμογές με θέμα σχετικό με την κατοικία,
- ονομάζουμε τα στοιχεία σχεδιασμού, (χώρος, μορφή και σχήμα, γραμμή, υφή και χρώμα),
- περιγράφουμε τις αρχές σχεδιασμού μιας κατοικίας, (ισορροπία, ρυθμό, έμφαση, κλίμακα, αναλογία και αρμονία),
- περιγράφουμε την επίδραση που έχει η διακόσμηση της κατοικίας στον άνθρωπο, με όρους που σχετίζονται με την άνεση, την υγιεινή και την ανθρώπινη ψυχολογία,
- αναγνωρίζουμε και να επιλέγουμε τα στοιχεία εκείνα που συνάδουν με τις βασικές αρχές σχεδιασμού, όταν καλούμαστε να πάρουμε αποφάσεις σχετικές με την εσωτερική διακόσμηση,
- αναγνωρίζουμε τη λειτουργία και τη σημασία του σχεδίου τόσο ως εργαλείου επίλυσης τεχνικών ή άλλων προβλημάτων όσο και ως μέσου επικοινωνίας,
- εξηγούμε ότι οικονομικοί παράγοντες επηρεάζουν σημαντικά την επιλογή της διακόσμησης της κατοικίας και του χώρου εργασίας,
- αναφέρουμε τα βασικά χαρακτηριστικά της σύγχρονης τεχνολογίας και οικοσκευής ενός «έξυπνου» σπιτιού,
- χρησιμοποιούμε εφαρμογές και αξιόπιστους και κατάλληλους ιστότοπους για να ενημερωθούν για θέματα σε σχέση με την κατοικία τους,
- αναπτύξουμε δεξιότητες συνεργασίας, συμμετέχοντας από κοινού σε δημιουργικές εργασίες που πραγματεύονται τη σύγχρονη κατοικία.

►► Περίληψη

λέξεις-κλειδιά

κατοικία, παραδοσιακή ελληνική κατοικία, παραδοσιακοί οικισμοί, αρχές και στοιχεία σχεδιασμού, λαϊκή παράδοση, οικο-τεχνολογία, έξυπνες συσκευές, λειτουργικότητα, οικονομία

Η κατοικία αποτελεί σημαντικό μέρος της ανθρώπινης ζωής, καθώς προσφέρει καταφύγιο, ασφάλεια και άνεση. Επιπλέον, αντικατοπτρίζει την προσωπικότητα και τον τρόπο ζωής του κατοίκου της. Οι βασικές αρχές σχεδιασμού μιας κατοικίας περιλαμβάνουν τη λειτουργικότητα, την αισθητική, την ασφάλεια και τη βιωσιμότητα. Οι καλά σχεδιασμένοι χώροι πρέπει να προσφέρουν άνεση και ευχάριστη χρήση, ενώ πρέπει να είναι αισθητικά ελκυστικοί και να προσφέρουν ασφάλεια στους κατοίκους. Οι σύγχρονες κατοικίες συχνά ενσωματώνουν τεχνολογικές εξελίξεις, όπως έξυπνα συστήματα ελέγχου και αυτοματισμούς που βελτιώνουν την ενεργειακή απόδοση. Το ελληνικό παραδοσιακό σπίτι χαρακτηρίζεται από λειτουργικότητα και προσαρμοστικότητα στο φυσικό περιβάλλον.

A. Η κατοικία και η σημασία της στον χώρο και στον χρόνο: τύποι και μορφές

α) Τι είναι η κατοικία

Η κατοικία είναι ο προσωπικός χώρος, μέσα τον οποίο εξυπηρετούνται σχεδόν όλες οι βασικές ανθρώπινες ανάγκες: η θέρμανση, η τροφή, ο ύπνος, οι διαπροσωπικές σχέσεις, η ατομική υγιεινή, ακόμη και η εργασία σε κάποιες περιπτώσεις. Η κατοικία έχει ως βασικό στόχο την προστασία και την εξασφάλιση «καταφυγίου» από τις εξωτερικές καιρικές ή κοινωνικές συνθήκες.

Η κατοικία αποτελεί έναν από τους βασικότερους και πιο σταθερούς πυλώνες της ζωής του ανθρώπου τόσο στον χώρο όσο και στον χρόνο. Δεν αποτελεί μόνο ένα «καταφύγιο» από τις καιρικές συνθήκες, αλλά ένα χώρος ασφάλειας, ξεκούρασης και συναισθηματικής σταθερότητας. Στην πορεία της ιστορίας, η μορφή της κατοικίας άλλαξε ανάλογα με τις ανάγκες, τις συνθήκες ζωής και την εξέλιξη των κοινωνιών – από σπηλιές και καλύβες μέχρι σύγχρονα



διαμερίσματα και οικολογικά σπίτια. Ταυτόχρονα, η κατοικία αντικατοπτρίζει την κουλτούρα, τις αξίες και την οικονομική κατάσταση μιας εποχής ή μιας κοινωνίας. Είναι ο τόπος όπου γεννιούνται αναμνήσεις, διαμορφώνονται ταυτότητες και μεταβιβάζονται παραδόσεις. Στη σημερινή εποχή, η έννοια της κατοικίας συνδέεται και με το δικαίωμα του ανθρώπου στη στέγαση και στην αξιοπρεπή διαβίωση. Αποτελεί σημείο αναφοράς, προστασίας και προσωπικής ελευθερίας. Μέσα στον χρόνο, η κατοικία είναι κάτι παραπάνω από υλικό κατασκεύασμα: είναι ο προσωπικός κόσμος του ανθρώπου.



σκέψου ...
συζήτησε ...
μοιράσου

Πώς θα περιγράφατε μια μονοκατοικία;
Μια πολυκατοικία; Σε τι μπορεί να διαφέρει ένα σπίτι που βρίσκεται σε χωριό από ένα σπίτι που βρίσκεται σε μια μεγαλούπολη;

Μια κατοικία, για να είναι λειτουργική, πρέπει να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των ανθρώπων που ζουν μέσα σε αυτή και να ενσωματώνεται αρμονικά στο φυσικό περιβάλλον μέσα στο οποίο βρίσκεται. Τα υλικά κατασκευής, το μέγεθος, ο σχεδιασμός και το στίλ μιας κατοικίας είναι καθοριστικά στοιχεία για τη σχέση του ανθρώπου με το περιβάλλον του και την ισορροπία του οικοσυστήματος «άνθρωπος-περιβάλλον».

β) Παράγοντες που μας επηρεάζουν όταν επιλέγουμε το σπίτι μας

Η επιλογή του σπιτιού μας, εξαρτάται από πολλούς παράγοντες ατομικούς και κοινωνικούς: ασφάλεια, ιδιωτικότητα, λειτουργικότητα, οικονομία και κοινωνική καταξίωση.

Τέτοιοι παράγοντες μπορεί να είναι:

- ▶ **Η προσωπική προτίμηση.** Μερικοί άνθρωποι προτιμούν την ιδιωτικότητα και την απομόνωση, οπότε θα επέλεγαν μια μονοκατοικία με αυλή. Άλλοι προτιμούν την εύκολη πρόσβαση σε υπηρεσίες και το χαμηλότερο κόστος, γι' αυτό και επιλέγουν ένα διαμέρισμα σε πολυκατοικία.
- ▶ **Το εισόδημα των ενοίκων του.** Το κόστος αγοράς, ενοικίασης, θέρμανσης και γενικότερα συντήρησης ενός σπιτιού πρέπει να συμβαδίζει με τις οικονομικές δυνατότητες των ενοίκων του, για να μπορούν να ανταποκρίνονται στις υποχρεώσεις τους και να μη δημιουργούνται οικονομικά προβλήματα, αντιπαραθέσεις και ανασφάλεια. Ένα ακριβό σπίτι συχνά μπορεί να είναι ενδεικτικό της κοινωνικής και οικονομικής κατάστασης των ενοίκων του.
- ▶ **Η τοποθεσία του σπιτιού.** Οι άνθρωποι επιλέγουν την περιοχή της κατοικίας τους, ανάλογα με την απόσταση από τον τόπο εργασίας τους, αν υπάρχουν κοντά σχολεία, καταστήματα ή μέσα μαζικής μεταφοράς, αν εκεί υπάρχει χαμηλή παραβατικότητα κ.ά. Επίσης, η τοποθεσία ενός σπιτιού καθορίζει πολλές φορές την αξία του και το κόστος συντήρησής του. Μπορεί ένα σπίτι να βρίσκεται σε αγροτική ή αστική περιοχή.

- ▶ **Το μέγεθος και η λειτουργικότητα του σπιτιού.** Είναι σημαντικό να υπάρχει άνεση και ευχάριστη διαβίωση για όλα τα μέλη της οικογένειας. Π.χ. τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας μπορεί να προτιμούν ισόγεια σπίτια χωρίς πολλά σκαλοπάτια ή οι χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων φαρδιές πόρτες.
- ▶ **Η αποτελεσματική ενσωμάτωσή του στον περιβάλλοντα φυσικό χώρο.** Η θέα, τα υλικά κατασκευής, ο προσανατολισμός, αν είναι ευάερο, ευήλιο, μπορεί να είναι κριτήρια επιλογής ενός σπιτιού, γιατί έχουν άμεση σχέση με την υγιεινή και το κόστος συντήρησής του.



Σχέση κατοικίας και περιβάλλοντος



σκέψου ...
συζήτησε ...
μοιράσου

Τι εννοούμε λέγοντας ότι πρέπει να υπάρχει ισορροπία και αρμονική σχέση της κατοικίας με το περιβάλλον; Παρατηρήστε τις παραπάνω εικόνες.

Ποια υλικά κατασκευής χρησιμοποίησαν στο παλάτι της Κνωσού; Ποια υλικά χρησιμοποίησαν στη διπλανή καλύβα; Ποιες εργασίες φαντάζεστε ότι έκαναν οι άνθρωποι που ζούσαν εκεί;

γ) Ελληνική παραδοσιακή κατοικία

Η ελληνική παραδοσιακή κατοικία αναφέρεται στο σύνολο των κατοικιών που χτίστηκαν στα χρόνια της Τουρκοκρατίας στην Ελλάδα και τα πρώτα χρόνια μετά την ίδρυση του ελληνικού κράτους. Η ελληνική παραδοσιακή κατοικία αντανakλά σημαντικά στοιχεία του πολιτισμού μας, της τεχνολογίας που αναπτύχθηκε εκείνα τα χρόνια και των ελληνικών ηθών και των εθίμων. Είναι σημαντικό να διατηρείται και να προστατεύεται ως πολιτισμική κληρονομιά, καθώς παρουσιάζει ιστορικό και περιβαλλοντικό ενδιαφέρον. Στην Ελλάδα έχουμε **παραδοσιακούς οικισμούς**, που προστατεύονται από το κράτος.

Το ελληνικό σπίτι «εξελίσσεται» στη διάρκεια των χρόνων, προσαρμόζεται στις αλλαγές που συμβαίνουν στο φυσικό περιβάλλον, στις συνθήκες της ζωής και στις ασχολίες του πληθυσμού. Είναι σημαντικό, όμως, να διατηρεί την ισορροπία του με το οικοσύστημα και, παράλληλα, να διατηρεί την πολιτισμική του ταυτότητα.

Στην Ελλάδα έχουμε δύο βασικούς τύπους παραδοσιακών κατοικιών: την ηπειρωτική και τη νησιωτική. Ανάλογα με το κλίμα και τις κοινωνικο-οικονομικές συνθήκες, υπάρχουν πολλές παραλλαγές ανά περιοχή.

Τα δομικά υλικά προέρχονται από το φυσικό περιβάλλον της περιοχής, όπως πέτρα και ξύλο. Η διαφορετική αρχιτεκτονική αντικατοπτρίζει τις κληρονομημένες παραδόσεις και τον τρόπο ζωής των κατοίκων κάθε περιοχής.

Η ηπειρωτική παραδοσιακή κατοικία

Στην ηπειρωτική Ελλάδα, στο κεντρικό δηλαδή μέρος της Ελληνικής χερσονήσου, συναντάμε διάφορα είδη παραδοσιακών κατοικιών. Υπάρχουν τα μονόσπιτα με κεραμίδια στη στέγη. Αυτά έχουν πάντα τζάκι, τη «γωνιά» τους. Το τζάκι ήταν το κυριότερο σημείο σπιτιού.



Παραδοσιακή
ελληνική
κατοικία



Τύποι
και μορφές
κατοικίας



Στις πεδινές περιοχές είχαν απλές μονόχωρες κατοικίες, όπου οι άνθρωποι ζούσαν με τα ζώα τους και φύλαγαν τα αγροτικά προϊόντα.

Στην ορεινή Ελλάδα συναντάμε και αρχοντικές κατοικίες χτισμένες από πλούσιους εμπόρους και εξειδικευμένους τεχνίτες.

Σε κάποιες περιοχές συναντάμε και τα πυργόσπιτα. Τα πυργόσπιτα στην Ελλάδα ήταν αρχιτεκτονικά επιτεύγματα που κυριάρχησαν στα Μεσαιωνικά χρόνια.

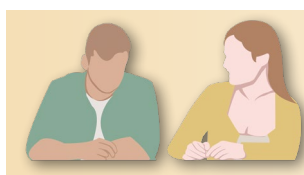
Πρόκειται για οχυρωμένα κτίρια, συνήθως διώροφα, με πέτρινους τοίχους, επάλξεις και πολεμίστρες για προστασία από εχθρικές επιθέσεις. Οι χώροι υποδοχής βρίσκονταν στον πρώτο όροφο, ενώ στον δεύτερο όροφο βρίσκονταν οι χώροι ύπνου και ασφαλείς κρυψώνες.



Η νησιωτική παραδοσιακή κατοικία

Στη νησιωτική Ελλάδα τα παραδοσιακά σπίτια είναι μονόσπιτα με αυλή. Αυτά είναι μικρά πέτρινα δωμάτια με επίπεδη στέγη από χώμα και υπάρχει μια αυλή που χρησιμεύει για διάφορες δραστηριότητες.

Η οικονομία επηρεάζει άμεσα τη μορφή, το μέγεθος και τον τύπο της κατοικίας που επιλέγει ή μπορεί να αποκτήσει ένας άνθρωπος ή μια οικογένεια. Οικονομικοί παράγοντες, όπως το εισόδημα, η απασχόληση, η πρόσβαση σε δάνεια, οι τιμές αγοράς και ενοικίων, αλλά και η φορολογική πολιτική ενός κράτους, καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό αν μια κατοικία θα είναι μικρή ή μεγάλη, ενοικιαζόμενη ή ιδιόκτητη, σε αστικό ή αγροτικό περιβάλλον. Σε περιόδους οικονομικής κρίσης, παρατηρείται αύξηση της συγκατοίκησης ή στροφή σε πιο οικονομικές λύσεις, όπως μικρότερα διαμερίσματα. Αντίθετα, σε συνθήκες οικονομικής ευημερίας, οι άνθρωποι επενδύουν περισσότερο στην ποιότητα και στον σχεδιασμό του σπιτιού τους. Επιπλέον, το κόστος κατασκευής (υλικά, ενέργεια, εργασία) επηρεάζει την αρχιτεκτονική μορφή των κατοικιών, με αποτέλεσμα η οικονομία να καθορίζει όχι μόνο την προσβασιμότητα, αλλά και την ταυτότητα του αστικού τοπίου.



Χωριστείτε σε δυάδες και απαντήστε στην παρακάτω ερώτηση:
Γιατί νομίζετε ότι πρέπει να προστατεύονται οι παραδοσιακοί οικισμοί;
Με ποιον τρόπο φαντάζεστε ότι προστατεύονται από την πολιτεία;

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

α) Στοιχεία σχεδιασμού του χώρου

Όταν σχεδιάζουμε το σπίτι μας ή τον χώρο εργασίας μας, σκεφτόμαστε ουσιαστικά τις επιλογές μας σχετικά με το μέγεθος, το σχήμα ή τα υλικά που θα χρησιμοποιήσουμε. Το χρώμα των τοίχων, τα έπιπλα, ο φωτισμός και η διάταξη των αντικειμένων παίζουν ρόλο στη δημιουργία μιας ευχάριστης ατμόσφαιρας. Όλα αυτά τα στοιχεία επηρεάζουν το πώς αισθανόμαστε στον χώρο μας και αποκαλύπτουν στοιχεία από την προσωπικότητά μας.

Μπορούμε να δημιουργήσουμε έναν όμορφο και αρμονικό χώρο χρησιμοποιώντας διάφορα υλικά, όπως τσιμέντο, ξύλο, πέτρα, γυαλί ή συνδυάζοντας κατάλληλα χρώματα, έπιπλα, αντικείμενα, ταπετσαρίες και υφάσματα. Το κάθε διακοσμητικό στοιχείο πρέπει να επιλέγεται με προσοχή, λαμβάνοντας υπόψη τις αρχές του σχεδιασμού.

Ο σχεδιασμός μιας κατοικίας βασίζεται σε βασικά στοιχεία που καθορίζουν την εμφάνιση και τη λειτουργικότητά της. Πρώτο και κύριο στοιχείο είναι ο χώρος, δηλαδή η οργάνωση των δωματίων και των εσωτερικών ή εξωτερικών περιοχών. Στη συνέχεια, η μορφή και το σχήμα της κατοικίας δίνουν το γενικό περίγραμμα και το στίλ του κτηρίου, είτε πρόκειται για ένα μοντέρνο σπίτι με καθαρές γραμμές είτε για ένα παραδοσιακό σπίτι με καμπύλες. Η γραμμή βοηθά στη σύνδεση των στοιχείων του σχεδίου και μπορεί να είναι οριζόντια, κάθετη ή διαγώνια, προσδίδοντας κίνηση και χαρακτήρα στον χώρο. Η υφή, είτε πρόκειται για λεία είτε τραχιά επιφάνεια, επηρεάζει την αίσθηση και την αισθητική του σπιτιού, τόσο οπτικά όσο και στην αφή. Τέλος, το χρώμα παίζει καθοριστικό ρόλο στη διάθεση και την ταυτότητα της κατοικίας, δίνοντας ζωντάνια ή ηρεμία στους χώρους. Όλα αυτά τα στοιχεία συνεργάζονται για να δημιουργήσουν ένα άνετο, λειτουργικό και όμορφο περιβάλλον διαβίωσης.



σκέψου ...
συζήτησε ...
μοιράσου

Με ποιον τρόπο η προσωπικότητά μας επηρεάζει τις επιλογές που κάνουμε όσον αφορά τον σχεδιασμό και τη διακόσμηση του σπιτιού ή του χώρου εργασίας μας; Να δώσετε παραδείγματα.

β) Αρχές σχεδιασμού

Οι αρχές του σχεδιασμού αναφέρονται στον τρόπο με τον οποίο τα αντικείμενα τοποθετούνται και συνδυάζονται στον χώρο, προκειμένου να δημιουργήσουν μια ευχάριστη «ατμόσφαιρα» και να επικεντρώσουν την προσοχή σε σημεία που θέλουμε να ξεχωρίσουν. Αυτές οι αρχές βοηθούν να δημιουργήσουμε χώρους που είναι όχι μόνο αισθητικά ελκυστικοί, αλλά και λειτουργικοί.

σκέψου ...
μοιράσου ...



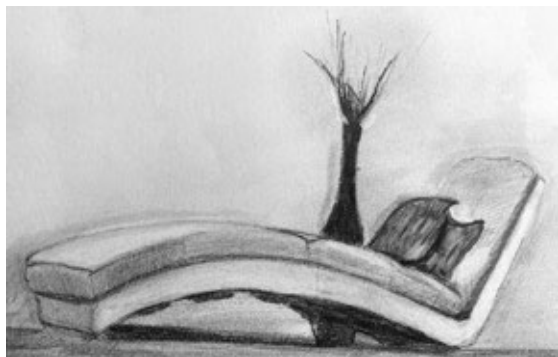
Πώς φαντάζεσαι το ιδανικό δωμάτιο για σένα; Τι χρώματα και τι έπιπλα θα επέλεγες;

Οι αρχές σχεδιασμού περιγράφονται με τις παρακάτω έννοιες:

- ▶ **Ισορροπία:** Η διαρρύθμιση που δημιουργεί την αίσθηση ότι ο χώρος είναι ισορροπημένος, χωρίς να κλίνει προς μια πλευρά.
- ▶ **Αρμονία:** Η συμφωνία και η συνοχή μεταξύ των διάφορων στοιχείων, σχεδίων, υλικών και χρωμάτων που απαρτίζουν τον εσωτερικό χώρο ενός κτιρίου.
- ▶ **Ρυθμός:** Η τοποθέτηση των αντικειμένων με τρόπο που να δημιουργεί μια ευχάριστη ροή και κίνηση στον χώρο. Αναφέρεται στην ακολουθία των στοιχείων, σχημάτων, χρωμάτων ή μοτίβων σε έναν χώρο που δημιουργεί μια οπτική αίσθηση κίνησης, εναλλαγής ή επανάληψης.
- ▶ **Έμφαση:** Η θέση στον χώρο ή η τοποθέτηση ενός αντικειμένου έτσι, ώστε να τραβά την προσοχή.
- ▶ **Κλίμακα:** Τα αντικείμενα και τα έπιπλα πρέπει να έχουν μέγεθος που να ταιριάζει με τον χώρο.
- ▶ **Αναλογία:** Η ομοιομορφία στη σχέση μεγέθους μεταξύ των διαφορετικών στοιχείων και αντικειμένων στον χώρο.
- ▶ **Συμμετρία:** Η οργάνωση των αντικειμένων και των στοιχείων του χώρου με τρόπο που να δημιουργεί αίσθηση ενότητας και συνοχής.

Η σωστή διαμόρφωση της κατοικίας και του χώρου εργασίας είναι σημαντική για την άνεση και την παραγωγικότητα της καθημερινότητας. Η λειτουργικότητα αφορά την οργάνωση του χώρου ώστε να εξυπηρετεί τις ανάγκες μας, με έξυπνες λύσεις αποθήκευσης και εργονομία. Παράλληλα, η αισθητική συμβάλλει στη θετική ψυχολογία, μέσω του χρώματος, των υλικών και του φωτισμού. Ένας καλαίσθητος και πρακτικός χώρος μπορεί να γίνει πηγή έμπνευσης και χαλάρωσης. Συνδυάζοντας αυτά τα δύο στοιχεία, δημιουργούμε ένα περιβάλλον όμορφο, άνετο και λειτουργικό, που αντανακλά την προσωπικότητά μας.

Τα αντικείμενα, τα χρώματα που επιλέγουμε να βάλουμε στο σπίτι μας ή ο τρόπος που θα το διακοσμήσουμε μπορεί να επηρεάσει το πώς αισθανόμαστε και την ψυχική μας διάθεση. Για παράδειγμα, αν διακοσμήσουμε το σπίτι μας με φωτεινά χρώματα και καλαίσθητα στοιχεία, μπορεί να νιώθουμε ευχάριστα. Αντίθετα, αν ο χώρος είναι σκοτεινός και στενός, μπορεί να μας κάνει να νιώθουμε καταπίεση ή μελαγχολία.



Η διακόσμηση μπορεί, επίσης, να επηρεάσει την αίσθηση του χώρου και την ανθρώπινη συμπεριφορά. Για παράδειγμα, η τοποθέτηση μιας άνετης καρέκλας σε ένα ήσυχο μέρος του σπιτιού μπορεί να δημιουργήσει έναν χώρο για χαλάρωση και ανάγνωση. Αντίθετα, η τοποθέτηση ενός γραφείου σε ένα φωτεινό και οργανωμένο χώρο μπορεί να ενθαρρύνει την παραγωγικότητα και την εργασία.

Οι οικονομικοί παράγοντες επηρεάζουν τις επιλογές μας στη διακόσμηση. Ανάλογα με το πόσα χρήματα

έχουμε διαθέσιμα, επιλέγουμε τα έπιπλα, τα χρώματα και τα διακοσμητικά στοιχεία που θα χρησιμοποιήσουμε.

γ) Σχεδιάζω και διακοσμώ με σεβασμό στο περιβάλλον και την παράδοση

Ο σεβασμός προς το περιβάλλον και την παράδοση ενισχύει τη βιωσιμότητα του πλανήτη, τη διατήρηση της πολιτιστικής κληρονομιάς, την υγεία μας, την οικονομία και τη συναισθηματική μας ευημερία. Ο σεβασμός προς την παράδοση και τη φύση εκδηλώνεται μέσα από τις επιλογές και τις πράξεις μας, όπως:

- ▶ **Επιλογή βιώσιμων υλικών.** Μπορούμε να επιλέγουμε υλικά που προέρχονται από φυσικές πηγές και δεν προκαλούν βλάβη στο περιβάλλον, όπως ξύλινα έπιπλα από ανακυκλωμένο ξύλο ή χρώματα που δεν περιέχουν τοξικές ουσίες.
- ▶ **Ανακύκλωση και επαναχρησιμοποίηση.** Μπορούμε να χρησιμοποιούμε παλιά έπιπλα και αντικείμενα, αντί να αγοράσουμε καινούργια. Η ανακύκλωση και η επαναχρησιμοποίηση μειώνουν τα απόβλητα και την περιβαλλοντική επίπτωση.
- ▶ **Διατήρηση της παράδοσης.** Εκτός από το να προστατεύουμε και να συντηρούμε παραδοσιακά κτίρια και να σεβόμαστε τα μνημεία της φύσης και του πολιτισμού, μπορούμε να ενσωματώνουμε παραδοσιακά στοιχεία στη σύγχρονη διακόσμησή μας, όπως παλιά χειροποίητα αντικείμενα ή τοπικά υλικά και σχέδια. Αυτό διατηρεί την παράδοση ζωντανή και τιμά την κληρονομιά μας.

Η συνειδητοποίηση της σημασίας του φυσικού περιβάλλοντος και της πολιτιστικής κληρονομιάς ενδυναμώνει το αίσθημα ταύτισης και υπερηφάνειας προς τον τόπο μας. Η συμμετοχή στην κοινότητα, δηλαδή ένα σύνολο ανθρώπων με κοινές αξίες, ενισχύει τη συναισθηματική σταθερότητα και αυτοεκτίμηση, ιδιαίτερα για τους νέους. Και βέβαια, για να εξακολουθήσουμε να έχουμε και να απολαμβάνουμε το φυσικό περιβάλλον του τόπου μας και στο μέλλον, πρέπει να το προστατεύουμε και να το φροντίζουμε σήμερα.

Οι οικονομικοί παράγοντες διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην επιλογή της διακόσμησης τόσο στην κατοικία όσο και στον χώρο εργασίας. Το διαθέσιμο εισόδημα επηρεάζει άμεσα το είδος των επίπλων, των υλικών και των διακοσμητικών στοιχείων που μπορεί να επιλέξει κάποιος. Όταν τα οικονομικά είναι περιορισμένα, συχνά επιλέγονται πιο απλές και οικονομικές λύσεις, όπως έπιπλα από φθηνότερα υλικά ή διακοσμητικά είδη μαζικής παραγωγής. Αντίθετα, άτομα ή επιχειρήσεις με μεγαλύτερη οικονομική άνεση μπορούν να επενδύσουν σε ποιοτικότερα αντικείμενα, σχεδιαστικά κομμάτια ή ακόμα και επαγγελματίες διακοσμητές. Επιπλέον, η συνολική οικονομική κατάσταση μιας χώρας ή περιόδου (π.χ. κρίση ή ανάπτυξη) επηρεάζει τις καταναλωτικές τάσεις και το πώς βλέπουμε τον ρόλο του χώρου μας. Σε περιόδους κρίσης, δίνεται έμφαση στη λειτουργικότητα και την ανανέωση με χαμηλό κόστος, ενώ σε περιόδους ευημερίας, κυριαρχούν η αισθητική, η άνεση και η προσωπική έκφραση. Έτσι, η οικονομία δεν καθορίζει μόνο τι αγοράζουμε, αλλά και πώς διαμορφώνουμε το περιβάλλον στο οποίο ζούμε και εργαζόμαστε.



Σχεδιάζω και διακοσμώ με σεβασμό στο περιβάλλον και την παράδοση

σκέψου ...
μοιράσου ...



Με ποια παραδοσιακά στοιχεία ή αντικείμενα ή σχέδια μπορείς να εμπλουτίσεις τη διακόσμηση στο δωμάτιό σου;

Γ. Οικοτεχνολογία: εξελίξεις και επιπτώσεις

α) Τι είναι οικοτεχνολογία

Η οικοτεχνολογία είναι το σύνολο των αντικειμένων, τεχνικών και γνώσεων που χρησιμοποιούμε για να επιλύσουμε πρακτικά προβλήματα στην καθημερινή ζωή μας και για να παραγάγουμε αγαθά που θα καταναλώσει η οικογένειά μας. Δηλαδή, είναι ο τρόπος για να βελτιώσουμε την ποιότητα ζωής μας και να καλύψουμε τις ανάγκες μας.

Ένα παράδειγμα από το παρελθόν είναι ο χειροκίνητος μύλος άλεσης. Σήμερα χρησιμοποιούμε αντίστοιχα ηλεκτρικό μύλο άλεσης, αλλά και άλλες πολύ χρήσιμες συσκευές που διευκολύνουν τη ζωή μας, όπως πλυντήριο ρούχων ή πιάτων, ηλεκτρική σκούπα, σύστημα κλιματισμού κ.ά.

β) Τα «έξυπνα σπίτια»

Η σύγχρονη τεχνολογία μάς επιτρέπει να σχεδιάζουμε και να κατασκευάζουμε σπίτια που λειτουργούν ως «ένας οργανισμός που σκέφτεται». Ένα σπίτι που «κατανοεί» τις ανάγκες μας και αξιοποιεί αυτοματισμούς για εξοικονόμηση ενέργειας, ασφάλεια και άνεση, χωρίς την ανθρώπινη παρέμβαση είναι ένα «έξυπνο σπίτι». Τα έξυπνα σπίτια ή «smart homes» λειτουργούν κυρίως με αυτοματισμούς και αισθητήρες που ανιχνεύουν κινήσεις, φωτεινότητα και θερμοκρασία, επιτρέποντας αυτόματες αποφάσεις όπως κλείσιμο παραθύρων ή ρύθμιση φωτισμού. Επιπλέον, διαθέτουν συστήματα αποθήκευσης ενέργειας από τον ήλιο ή τον άνεμο, εξασφαλίζοντας αυτονόμηση. Η συνδεσιμότητα με το διαδίκτυο επιτρέπει τον απομακρυσμένο έλεγχο, όπως ρύθμιση θερμοκρασίας ή έλεγχο ψυγείου μέσω κινητού τηλεφώνου. Τα έξυπνα σπίτια συχνά περιλαμβάνουν σύγχρονα συστήματα ασφάλειας και έξυπνους ελεγχούς φωτισμού και θερμοστατών για εξοικονόμηση ενέργειας. Αν και η τεχνολογία βελτιώνει την άνεση και μειώνει την περιβαλλοντική επίπτωση, η εγκατάσταση και συντήρηση των έξυπνων σπιτιών είναι ακόμα ακριβή, ωστόσο το κόστος μειώνεται όσο εξελίσσεται η τεχνολογία και αναπτύσσονται οι απαραίτητες υποδομές.

Η ενεργειακή κοινότητα/γειτονιά είναι αστικός συνεταιρισμός (Ν. 4513/2018) που προωθεί την κοινωνική και αλληλέγγυα οικονομία. Οι πολίτες, ως καταναλωτές και παραγωγοί ταυτόχρονα, μπορούν να αξιοποιούν τη δυνατότητα του εικονικού ενεργειακού συμψηφισμού (virtual net metering), που σημαίνει, για παράδειγμα, ότι η ενέργεια που θα παράγει το σύστημα για το δικό μας νοικοκυριό θα συμψηφίζεται με τον δικό μας λογαριασμό ρεύματος, όπως αν είχαμε ένα εντελώς δικό μας φωτοβολταϊκό σύστημα. Φυσικά, δίνεται απόλυτη προτεραιότητα σε συστήματα ανανεώσιμων πηγών ενέργειας, τα οποία μπορεί να μην είναι εγκατεστημένα κοντά στο σημείο κατανάλωσης, οπωσδήποτε όμως βρίσκονται εντός της ίδιας Περιφέρειας.



σκέψου ...
συζήτησε ...
μοιράσου

Υπάρχει «αδύνατο σημείο» σε ένα έξυπνο σπίτι; Τι θα μπορούσε να σας προβληματίσει αν μένατε σε ένα τέτοιο σπίτι;



Έξυπνα
σπίτια

Δ. Οικιακή οικονομία και αειφόρος ανάπτυξη: διαχρονικές αξίες και πολιτισμική κληρονομιά

α) Προστατευόμενοι παραδοσιακοί ελληνικοί οικισμοί



Είναι οι οικισμοί που έχουν διατηρήσει την παραδοσιακή αρχιτεκτονική και τα χαρακτηριστικά πολιτισμικά στοιχεία τους στην πάροδο του χρόνου και έχουν αναγνωριστεί και προστατεύονται από τις αρχές της χώρας μας, ώστε να διασφαλιστεί η ιστορική κληρονομιά και η αρχιτεκτονική τους. Πρόκειται κυρίως για μικρούς οικισμούς (από 16ο έως τον 19ο αιώνα) που έχουν χαρακτηριστικά ιστορικής, πολεοδομικής, αρχιτεκτονικής, λαογραφικής, κοινωνικής και αισθητικής σημασίας. Δύο παραδείγματα προστατευόμενων παραδοσιακών ελληνικών οικισμών είναι:

- ▶ **Η Οία, Σαντορίνη:** Ο οικισμός της Οίας στο νησί της Σαντορίνης είναι γνωστός για τα λευκά κυκλαδίτικα σπίτια του και τα στενά καλντερίμια, που προσφέρουν μοναδική θέα στο Αιγαίο Πέλαγος.
- ▶ **Η Μονεμβασιά:** Η Μονεμβασιά είναι ένα ιστορικό παραδοσιακό χωριό στην Πελοπόννησο, γνωστό για τον μεσαιωνικό κάστρο της και τα πέτρινα σπίτια που βρίσκονται στον βράχο.

Οι παραδοσιακοί ελληνικοί οικισμοί αντιπροσωπεύουν τον πλούτο της ελληνικής κουλτούρας και ιστορίας. Απλοί και αρμονικοί αυτοί οι οικισμοί συχνά ενσωματώνουν πέτρινα σπίτια με κεραμίδια στην οροφή και γραφικά στενά δρομάκια με πλακόστρωτα. Στο κέντρο των οικισμών βρίσκονται συνήθως πλατείες με παραδοσιακές ταβέρνες και καφενεία. Είναι μέρη που μας ταξιδεύουν στον χρόνο προσφέροντας μια μοναδική εμπειρία που ενώνει το παρελθόν με το παρόν.

σκέψου ...
μοιράσου ...



Έχετε επισκεφτεί ποτέ κάποιον παραδοσιακό οικισμό; Αν ναι, πως θα περιγράφατε την εμπειρία σας;

β) Βασικά χαρακτηριστικά της ελληνικής λαϊκής παραδοσιακής οικοτεχνολογίας

Η ελληνική λαϊκή παραδοσιακή οικοτεχνολογία περιλαμβάνει τις παραδοσιακές τεχνικές και τεχνολογίες που χρησιμοποιούνταν παραδοσιακά στην Ελλάδα, για την κατασκευή κατοικιών, αγροτικών εργαλείων, σκευών και άλλων αντικειμένων. Στην παραδοσιακή οικοτεχνολογία, η τέχνη και οι τεχνικές προσαρμόζονται στις ανάγκες της καθημερινότητας. Χαρακτηρίζεται κυρίως από λειτουργικότητα και ενσωματώνει παραδοσιακές αξίες όπως η προστασία της φύσης και η ομορφιά της απλότητας. Βασικά στοιχεία της είναι τα παρακάτω:



Κούνια μωρού με ξυλόγλυπτο διάκοσμο.
Συλλογή Λαογραφικού Ιστορικού Μουσείου Λάρισας (ΛΙΜΛ)

- ▶ **Τοπικότητα:** Οι τεχνικές και τα υλικά που χρησιμοποιούνται είναι συχνά προσαρμοσμένα στις κλιματικές και γεωγραφικές συνθήκες της περιοχής. Κάθε περιοχή έχει τις δικές της παραδόσεις και τεχνικές. Έτσι, δεν σπαταλούσαν ενέργεια για θέρμανση ή κλιματισμό. Αυτές οι παραδοσιακές τεχνικές κατασκευής αποδείχθηκαν ανθεκτικές και αποτελεσματικές.
- ▶ **Φυσικά υλικά:** Χρησιμοποιούνται κυρίως φυσικά υλικά που είναι διαθέσιμα στην περιοχή, όπως πέτρα, ξύλο, πηλός, πλίνθος (χώμα με άχυρο), κ.λπ.
- ▶ **Χειροτεχνία:** Οι τεχνικές παραγωγής συχνά είναι χειροποίητες, και η δεξιότητα των τεχνιτών και των τεχνιτριών είναι σημαντική για την ποιότητα των προϊόντων.
- ▶ **Βιώσιμη πρακτική:** Οι παραδοσιακές τεχνικές δεν σπαταλούν αλόγιστα τους φυσικούς πόρους.

- **Πολιτιστική κληρονομιά:** Η πολιτιστική κληρονομιά της κάθε περιοχής είναι παρούσα ακόμα και στα πιο απλά καθημερινά σκεύη. Για παράδειγμα, σε κεραμικά, υφάσματα, ξύλινα αντικείμενα, και άλλα σκεύη ή είδη οικοσκευής παρατηρούμε διακόσμηση με μοτίβα (επαναλαμβανόμενα σχέδια) από την *καθημερινή ζωή, τη φύση, τη θρησκεία, τη μυθολογία* και τις *παραδόσεις* της περιοχής.



Για τη συντήρηση τροφίμων χρησιμοποιούσαν παραδοσιακές μεθόδους που είχαν υψηλή απόδοση και λιγότερη ανάγκη για τεχνητές ουσίες.

Τα έπιπλά τους και τα αντικείμενά τους ήταν απλά, αλλά άνετα και χρήσιμα στην καθημερινότητα.

Κάποια στοιχεία παραδοσιακής οικοτεχνολογίας, μάλιστα, θα μπορούσαν να έχουν θέση και σε σύγχρονα σπίτια, καθώς συνδυάζουν αισθητική και ευκολία στη χρήση τους. Οι παραδοσιακοί τρόποι κατασκευής, παρέχουν φυσική μόνωση, σκίαση, εξοικονόμηση ενέργειας, γενικά δεν επιβαρύνουν το φυσικό περιβάλλον. Επιπλέον, οι παραδοσιακές διακοσμητικές λεπτομέ

ρειες και η αρχιτεκτονική διαμορφώνουν μια ζεστή και φιλόξενη ατμόσφαιρα στο σπίτι, που ενισχύει την αίσθηση ευημερίας των κατοίκων. Η ενσωμάτωση παραδοσιακών στοιχείων στον σύγχρονο σχεδιασμό μας βοηθά στο να δημιουργούμε και να διαμορφώνουμε κατοικίες που είναι ταυτόχρονα λειτουργικές, περιβαλλοντικά φιλικές και αισθητικά εντυπωσιακές.



**σκέψου ...
συζήτησε ...
μοιράσου**

Ξέρετε κάποια παραδοσιακή τεχνική διατήρησης τροφίμων ή μαγειρέματος που εξοικονομεί ενέργεια;



ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Η κατοικία αποτελεί πολύ περισσότερα από ένα απλό κτήριο· αντιπροσωπεύει την καρδιά της ανθρώπινης ζωής. Είναι ο τόπος όπου βρίσκουμε καταφύγιο, ασφάλεια και άνεση. Οι επιλογές μας σχετικά με την κατοικία μας, επηρεάζουν την ποιότητα της ζωής μας. Γι' αυτό είναι απαραίτητο να λαμβάνουμε υπόψη όλες τις παραμέτρους σε αυτές τις επιλογές μας: την καλαισθησία, την άνεση, την υγεία, την οικονομία, τη λειτουργικότητα, τον αντίκτυπο στο περιβάλλον. Τα σύγχρονα σπίτια ενσωματώνουν πολλές τεχνολογίες αυτοματισμών και διευκολύνουν σημαντικά την καθημερινότητα των κατοίκων τους. Η ελληνική παραδοσιακή κατοικία και οικοτεχνολογία χαρακτηρίζονται από λειτουργικότητα, κομψότητα και βρίσκονται σε αρμονία με το φυσικό περιβάλλον. Πολλά παραδοσιακά στοιχεία μπορούν να ενσωματωθούν κάλλιστα και στα σύγχρονα σπίτια.



Ερωτήσεις Αυτοαξιολόγησης

1. Η επιλογή της τοποθεσίας του σπιτιού εξαρτάται αποκλειστικά από την προσωπική προτίμηση των ανθρώπων. (Σωστό/Λάθος)
2. Όταν επιλέγουμε ένα σπίτι για αγορά, είτε για ενοικίαση, πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη μας και τα έξοδα συντήρησης, θέρμανσης, κλιματισμού. (Σωστό/Λάθος)
3. Η αισθητική πάντα υπερέχει από τη λειτουργικότητα, όταν παίρνουμε αποφάσεις για τη διαμόρφωση του σπιτιού μας. (Σωστό/Λάθος)
4. Τι είδους σπίτι θα πρότεινες σε μία νέα που χρειάζεται να χρησιμοποιεί αμαξίδιο για τις μετακινήσεις της;
5. Μπορείς να αναφέρεις κάποια ελληνική παραδοσιακή κατοικία ή έναν ελληνικό παραδοσιακό οικισμό που γνωρίζεις;
6. Ποια είναι τα βασικά θέματα που πρέπει να αναλογιστούμε, όταν σχεδιάζουμε έναν εσωτερικό χώρο;
7. Ο χώρος που κάθε φορά βρισκόμαστε επηρεάζει τη διάθεση, τη συμπεριφορά και την ψυχολογία μας. (Σωστό/Λάθος)
8. Ποιες είναι οι βασικές αρχές του σχεδιασμού και πώς βοηθούν στη δημιουργία ευχάριστης ατμόσφαιρας;
9. Πώς μπορούν οι οικονομικοί παράγοντες να επηρεάσουν τις επιλογές μας στη διακόσμηση;
10. Τα παραδοσιακά στοιχεία δεν έχουν θέση σε ένα σύγχρονο και καλαίσθητο σπίτι. (Σωστό/Λάθος)
11. Η οικοτεχνολογία είναι το σύνολο των αντικειμένων, τεχνικών και γνώσεων που χρησιμοποιούμε για να επιλύσουμε πρακτικά προβλήματα στην καθημερινή ζωή μας. (Σωστό/Λάθος)
12. Τα έξυπνα σπίτια χρησιμοποιούν αισθητήρες για να λαμβάνουν αυτόματες αποφάσεις, όπως το άναμμα των φώτων. (Σωστό/Λάθος)
13. Να αναφέρετε δύο παραδείγματα οικοτεχνολογίας από το παρελθόν και δύο από τη σύγχρονη εποχή.
14. Πώς μπορεί μια έξυπνη συσκευή να βοηθήσει να γίνει η καθημερινότητά σας πιο άνετη και αποδοτική;
15. Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και τα πιθανά μειονεκτήματα της χρήσης έξυπνων συσκευών στο σπίτι;
16. Η δημιουργία καλαθιών από καλάμια και η χρήση φυσικών λιπασμάτων και εντομοαπωθητικών είναι παράδειγμα λαϊκής οικοτεχνολογίας. (Σωστό/Λάθος)
17. Η χρησιμότητα είναι το πιο σημαντικό στοιχείο της παραδοσιακής ελληνικής οικοτεχνολογίας. (Σωστό/Λάθος)
18. Ποια είναι τα κύρια χαρακτηριστικά της παραδοσιακής ελληνικής οικοτεχνολογίας;
19. Πώς μπορούν οι άνθρωποι να χρησιμοποιήσουν την παραδοσιακή ελληνική οικοτεχνολογία, για να βελτιώσουν τον τρόπο ζωής τους σήμερα; Να αναφέρετε παραδείγματα.
20. Τι εμπόδια υπάρχουν για την αναβίωση και τη διάδοση της λαϊκής οικοτεχνολογίας;
21. Να γράψετε τρεις λόγους για την αναγκαιότητα προστασίας και διατήρησης των παραδοσιακών κατοικιών και οικισμών στην Ελλάδα.
22. Να αναφέρετε τρία βασικά χαρακτηριστικά της σύγχρονης τεχνολογίας και οικοσκευής ενός «έξυπνου» σπιτιού.
23. Να προτείνετε τρεις αξιόπιστους και κατάλληλους ιστοτόπους, τους οποίους επισκεφθήκατε για να ενημερωθείτε για θέματα σε σχέση με την κατοικία σας.

Αφιέρωμα: Πράσινη κατοικία

ΑΦΙΕΡΩΜΑ: Πράσινη κατοικία

Ένα «πράσινο» σπίτι είναι πιο φιλικό προς το περιβάλλον, ενεργειακά αποδοτικό και βιώσιμο από οικολογική άποψη. Μπορεί να ενσωματώνει τεχνολογίες για:

- ▶ Εξοικονόμηση ενέργειας: να έχει υψηλή μόνωση και ενεργειακά αποδοτικά συστήματα θέρμανσης, ψύξης και φωτισμού, για τη μείωση της κατανάλωσης ενέργειας.
- ▶ Ανανεώσιμες πηγές ενέργειας: να έχει φωτοβολταϊκά ή αιολικά συστήματα για την παραγωγή βιώσιμης ενέργειας.
- ▶ Υλικά φιλικά προς το περιβάλλον: τα υλικά κατασκευής του να έχουν χαμηλό περιβαλλοντικό αποτύπωμα, όπως ανακυκλώσιμα υλικά, γυαλί, πέτρα ή ξύλο από διαχειριζόμενες δασικές πηγές.
- ▶ Διαχείριση των αποβλήτων: να έχει συστήματα ανακύκλωσης και διαχείρισης αποβλήτων και απορριμμάτων.
- ▶ Βιοκλιματικό σχεδιασμό: στον σχεδιασμό του σπιτιού να λαμβάνονται υπόψη οι φυσικές συνθήκες της περιοχής για τη μείωση της κατανάλωσης ενέργειας.
- ▶ Βιολογικούς κήπους: τα φυτά στον κήπο του σπιτιού να καλλιεργούνται με φιλικές μεθόδους προς το περιβάλλον, χωρίς φυτοφάρμακα ή λιπάσματα.

Αντίστοιχα, «πράσινοι οικισμοί» είναι πόλεις ή κοινότητες που σχεδιάζονται και λειτουργούν με βάση τη βιωσιμότητα και τον σεβασμό προς το περιβάλλον. Για παράδειγμα, μπορεί να έχουν αισθητήρες για τον έλεγχο της κυκλοφορίας, τη διαχείριση των απορριμμάτων και την εξοικονόμηση ενέργειας ή ηλιακούς συλλέκτες ή συστήματα διαχείρισης και εξοικονόμησης νερού.



Πράσινο
βιώσιμο
σπίτι



Πράσινη
κοινότητα



3.3 Επιλέγω την ενδυμασία μου με στόχο την προσαρμοστικότητα



Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας της θεματικής ενότητας, θα μπορούμε να:

- διακρίνουμε τον ρόλο που παίζει η ενδυμασία στην καθημερινότητά μας, την υγεία, την προσωπικότητα και την κοινωνική μας ζωή.
- αντιλαμβανόμαστε την εξέλιξη της διαχρονικά και ποιοι είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν τις επιλογές μας.
- κατανοούμε ποια είναι η σωστή καταναλωτική συμπεριφορά σε σχέση με τη μόδα.
- εξηγούμε την αναγκαιότητα της ενδυμασίας και την εξέλιξη της ανά τους αιώνες.
- αποκτούμε γνώσεις σχετικά με τα υλικά και τον τρόπο κατασκευής της ενδυμασίας, καθώς και τους διάφορους τύπους ένδυσης.
- επιχειρηματολογούμε στο ότι η μόδα είναι ένας παγκόσμιος, μη λεκτικός τρόπος επικοινωνίας.
- επεξεργαζόμαστε κριτικά τους παράγοντες που επηρεάζουν την απόφαση επιλογής ενός υφάσματος ή ενδύματος και να το συσχετίζουμε την υγεία, την οικονομία και το περιβάλλον.
- αναγνωρίζουμε τις κοινωνικές και οικονομικές επιρροές που δέχονται κατά τη διαδικασία των επιλογών (είδη ένδυσης) και να ενεργούμε ως σωστοί καταναλωτές.
- ερμηνεύουμε την εξέλιξη της ενδυμασίας ως συνάρτηση της αλλαγής των αιώνων «από τον χιτώνα στην πασαρέλα».
- κατανοούμε τη σημασία της ενδυμασίας ως συνεκτικού κρίκου των λαών με κοινό πολιτισμικό υπόβαθρο. «Η βράκα ως στοιχείο του μεσογειακού πολιτισμού».

Λέξεις-κλειδιά

ανάγκη, οικολογική συνείδηση, οικολογικό αποτύπωμα, επιλογή, διαχείριση, ένδυμα, ρούχο, ύφασμα, μόδα, αξεσουάρ, καταναλωτής, ανάγκες, προϋπολογισμός, ηλεκτρονικό εμπόριο, παγκοσμιοποίηση, εμπορικό κύκλωμα, παραδοσιακή φορεσιά, ελληνική κληρονομιά, ηλεκτρονικό εμπόριο, διαδικτυακές απάτες

Περίληψη

Η ενδυμασία διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην καθημερινή μας ζωή, επηρεάζοντας την εμφάνιση, την αυτοπεποίθηση και την ψυχολογία μας. Η σωστή επιλογή ρούχων μπορεί να συμβάλει θετικά στην υγεία μας προστατεύοντάς μας από καιρικές συνθήκες και επιβλαβείς περιβαλλοντικούς παράγοντες, όπως επίσης μπορεί να επιδρά και στις κοινωνικές μας σχέσεις. Η ενδυμασία εξελίσσεται στο πέρασμα του χρόνου αντανακλώντας τις κοινωνικές, πολιτιστικές και προσωπικές τάσεις. Οι παράγοντες που επηρεάζουν τις επιλογές μας στην ενδυμασία περιλαμβάνουν τη μόδα, την άνεση, τον προσωπικό τύπο, τον κοινωνικό περίγυρο και τις προσωπικές προτιμήσεις. Τη σημερινή εποχή, είναι απαραίτητο να ενισχύσουμε την ευαισθητοποίηση για την αειφορία στον τομέα της μόδας υιοθετώντας πρακτικές που σέβονται το περιβάλλον και τους εργαζομένους στη βιομηχανία της μόδας.

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

α) Ενδυμασία

Ενδυμασία είναι τα ρούχα, τα παπούτσια, τα διακοσμητικά στοιχεία και γενικά οτιδήποτε φοράμε πάνω στο σώμα μας, για να καλύψουμε, να προστατεύσουμε και να εκφράσουμε τον εαυτό μας.

Εκτός του ότι μας προφυλάσσει από τις καιρικές συνθήκες ή από τραυματισμούς, επηρεάζει την αυτο-εικόνα μας, αλλά και τον τρόπο που οι άλλοι άνθρωποι μας βλέπουν και μας αξιολογούν. Είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος να επικοινωνή-



Παραδοσιακή ενδυμασία

σοιμε στοιχεία για τον χαρακτήρα μας, τις προτιμήσεις μας, την εργασία μας, την ηλικία μας, τον τόπο καταγωγής μας, ακόμα και για τις απόψεις μας, χωρίς λόγια. Εξάλλου, όταν νιώθουμε ότι είμαστε καλά ντυμένοι, αυξάνεται η αυτοπεποίθησή μας και αυτό επηρεάζει θετικά τις σχέσεις μας με τους άλλους.



σκέψου ...
συζήτησε ...
μοιράσου

«Η εμφάνισή μας είναι ένας τρόπος για να εκφράσουμε στους άλλους τι σκεφτόμαστε, χωρίς να μιλήσουμε».

Συμφωνείς με την παραπάνω φράση και γιατί;

β) Μαζική παραγωγή και ένδυμα

Η μαζική παραγωγή ενδυμάτων είναι η διαδικασία κατασκευής μεγάλων ποσοτήτων ρούχων με ενιαία σχέδια και χαμηλό κόστος παραγωγής, άρα και χαμηλές τιμές για τους καταναλωτές. Η κατασκευή μεγάλων ποσοτήτων απαιτεί μεγάλη ποσότητα πρώτων υλών, όπως π.χ. βαμβάκι και πετρέλαιο. Η εξόρυξη και η επεξεργασία αυτών των υλικών μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στο περιβάλλον, όπως ρύπανση του νερού και της ατμόσφαιρας κ.ά.

Επίσης, πολλές φορές, αυτός ο τρόπος παραγωγής συνδέεται με χαμηλούς μισθούς, παιδική εργασία και γενικότερα με επικίνδυνες συνθήκες εργασίας στα εργοστάσια, που επηρεάζουν την ανθρώπινη υγεία και παραβιάζουν τα δικαιώματα των εργαζομένων.

Η μαζική παραγωγή ενδυμάτων ενθαρρύνει την υπερκατανάλωση. Οι άνθρωποι αγοράζουν περισσότερα ρούχα από όσα χρειάζονται και απορρίπτουν τα παλιά ρούχα. Έτσι, δημιουργούνται ακόμα περισσότερα σκουπίδια, ενώ παράλληλα υπερφορτώνονται και οι χώροι αποθήκευσης και απόρριψης.

σκέψου ...
μοιράσου ...

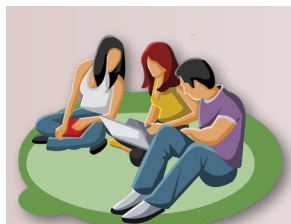


Ποια είναι η γνώμη σου για τις εκπτώσεις στα καταστήματα; Πιστεύεις ότι όλες οι εκπτώσεις είναι πραγματικά ευκαιρίες αγοράς, ή υπάρχουν παγίδες που πρέπει να αποφεύγουμε;

γ) Οικολογική συνείδηση και ένδυμα

Η οικολογική συνείδηση αναφέρεται στην κατανόηση και την ευαισθητοποίηση του ατόμου σχετικά με τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις των ενεργειών του και την ανάγκη προστασίας του φυσικού κόσμου. Όταν προτιμάμε προϊόντα από βιώσιμες πηγές, όπως οργανικό βαμβάκι και ανακυκλωμένα υλικά, αγοράζουμε λιγότερα, αλλά υψηλής ποιότητας ενδύματα που διαρκούν περισσότερο, επαναχρησιμοποιούμε και επισκευάζουμε τα παλιά ρούχα, μειώνουμε την περιβαλλοντική επιβάρυνση.

Η ενδυμασία αποτελεί βασική ανθρώπινη ανάγκη, καθώς προστατεύει το σώμα από τις καιρικές συνθήκες και εξυπηρετεί πρακτικούς σκοπούς, όπως η ασφάλεια και η υγιεινή. Ωστόσο, πέρα από τη χρηστική της λειτουργία, η ένδυση έχει αποκτήσει μέσα στους αιώνες και κοινωνική και πολιτισμική σημασία. Στην αρχαιότητα, τα ρούχα συμβόλιζαν την κοινωνική θέση, το φύλο, το επάγγελμα ή ακόμα και τη θρησκευτική ταυτότητα του ατόμου. Με την πάροδο του χρόνου, η ενδυμασία εξελίχθηκε παράλληλα με τις τεχνολογικές, οικονομικές και πολιτιστικές αλλαγές. Από τα απλά υφάσματα και τα χειροποίητα ενδύματα των παλαιότερων εποχών, περάσαμε στη βιομηχανοποίηση και την παγκόσμια μόδα, που προσφέρει ποικιλία και επιλογές.



σκέψου ...
συζήτησε ...
μοιράσου

Θυμήσου τι είναι το *οικολογικό αποτύπωμα*. Τι μπορεί να εκφράζει το «οικολογικό αποτύπωμα» στην παραγωγή ενδυμάτων; Με ποιον τρόπο μπορεί να επιβαρύνεται το περιβάλλον, όταν παράγονται και διακινούνται μεγάλες ποσότητες ρούχων;



Οικολογική
συνείδηση
και ένδυμα

Β. Επιλέγω και φροντίζω την ενδυμασία μου: τύποι ένδυσης – μόδα

α) Πώς επιλέγουμε την ενδυμασία μας;

Το είδος και τα υλικά της ενδυμασίας μας, καθορίζονται ως ένα βαθμό από τον καιρό και τις κλιματικές συνθήκες. Η διαφοροποίηση, όμως, στην εμφάνισή μας σχετίζεται και με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας και του τρόπου ζωής μας. Ο τόπος που ζούμε, η κοινωνική και επαγγελματική μας κατάσταση, η οικονομική μας κατάσταση, η ηλικία μας, το κοινωνικό μας περιβάλλον, η διαφήμιση, η βιομηχανία της μόδας και άλλα στοιχεία επηρεάζουν τις ενδυματολογικές επιλογές μας. Ανάλογα με την περίπτωση ή τις δραστηριότητές μας διαλέγουμε τον τύπο της ενδυμασίας μας: καθημερινό, σπορ, επίσημο κτλ. Συνδυάζουμε τα ρούχα με κοσμήματα, γυαλιά ηλίου, σκουφάκια, τσάντες, ζώνες, καπέλα, παπούτσια, ρολόγια, γραβάτες, κασκόλ, με αξεσουάρ δηλαδή. Συχνά, τα αξεσουάρ χρησιμοποιούνται για να αναδείξουν το προσωπικό στιλ, να προσθέσουν λειτουργικότητα ή να προσφέρουν πρακτικές λύσεις για καθημερινές ανάγκες.

Τη σημερινή εποχή θεωρείται φυσικό οι άνθρωποι να επιλέγουν τα ρούχα τους με βάση την άνεση και την υγιεινή. Αυτό δεν είναι πάντα αυτονόητο· π.χ. στα χρόνια της βικτωριανής εποχής στη Βρετανία (19ος αι.) ήταν πολύ διαδεδομένη η χρήση του κορσέ (σύσφιξη της μέσης) στις γυναίκες της ανώτερης κοινωνίας, προκειμένου να επιτευχθεί η επιθυμητή σιλουέτα.

Ενδυματολογικός κώδικας είναι ένα σύνολο κοινών, συχνά ασυνείδητων, κανόνων και προτύπων που καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι επιλέγουν να ντύνονται, καθώς και το μήνυμα που εκπέμπει ο τρόπος αυτός στους άλλους ανθρώπους.

Για τους έφηβους, η ενδυμασία αποτελεί τρόπο έκφρασης της ανάγκης για ανεξαρτησία. Επηρεάζονται περισσότερο από τους φίλους τους και το κοινωνικό τους περιβάλλον, είναι όμως σημαντικό να παραμένουν πιστοί στον εαυτό τους και να επιλέγουν με βάση τις προσωπικές τους ανάγκες και επιθυμίες.

σκέψου ...
μοιράσου ...



Με ποια κριτήρια επιλέγεις τα ρούχα που φοράς;

β) Τι είναι μόδα;

Η μόδα είναι η τάση ή η προτίμηση που επικρατεί σχετικά με τον τρόπο ντυσίματος, τα αξεσουάρ και το στιλ, σε μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο. Η μόδα μεταβάλλεται στο πέρασμα του χρόνου, ανάλογα με την τεχνολογία, την τέχνη, τις ιδεολογικές, πολιτικές ή και οικονομικές καταστάσεις της κάθε εποχής.

Τη σημερινή εποχή γίνεται ολοένα και περισσότερο συζήτηση για τον προβληματικό αντίκτυπο της βιομηχανίας της μόδας στο περιβάλλον και την κοινωνία.

Η βιώσιμη κατανάλωση στη μόδα προωθεί την ανάπτυξη τρόπων ντυσίματος που είναι φιλικόι προς το περιβάλλον και ευνοούν την κοινωνική δικαιοσύνη.

γ) Ετικέτες ρούχων

Οι ετικέτες στα ρούχα μας περιέχουν πολλές χρήσιμες πληροφορίες. Μπορεί να αναφέρουν το μέγεθος, τον κατασκευαστή, το υλικό από το οποίο κατασκευάστηκε το ρούχο ή και οδηγίες φροντίδας, προκειμένου να διατηρηθεί η ποιότητά του.

Όλες αυτές οι πληροφορίες μπορούν να βοηθήσουν τον καταναλωτή να επιλέξει σύμφωνα με τις ανάγκες και τις πεποιθήσεις του.



σκέψου ...
συζήτησε ...
μοιράσου

Κοιτάξτε τις ετικέτες των ρούχων σας.
Τι πληροφορίες μπορείτε να πάρετε από αυτές;

Γ. Η σχέση καταναλωτή – ενδυμασίας: Η σημασία της στην προσωπική και επαγγελματική ταυτότητα

α) Σκέφτομαι τι αγοράζω

Σημαντικό στοιχείο της υπεύθυνης κατανάλωσης είναι να λαμβάνουμε υπόψη τις οικονομικές μας δυνατότητες, αξιοποιώντας προσφορές, εκπτώσεις και εναλλακτικές λύσεις που ανταποκρίνονται στον προϋπολογισμό μας.



Στυλ μόδας



σκέψου ...
συζήτησε ...
μοιράσου

Τι είδους προβλήματα μπορεί να προκύψουν σε μια οικογένεια ή ένα άτομο, όταν ξοδεύει αλόγιστα για καινούρια και ακριβά ρούχα και παπούτσια;

Κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικές ανάγκες και επιθυμίες. Για να διακρίνουμε τις ανάγκες από τις επιθυμίες, είναι σημαντικό να αναρωτηθούμε εάν το συγκεκριμένο προϊόν είναι απαραίτητο για την καθημερινή μας ζωή ή όχι. Αναλογιζόμαστε επίσης αν μπορούμε να το συνδυάσουμε με τα υπόλοιπα ρούχα μας ή για ποια περίπτωση το χρειαζόμαστε.

β) Παγκοσμιοποιημένη αγορά, κυκλική οικονομία και μόδα

Τη σημερινή εποχή οι αγορές και οι οικονομίες των διάφορων χωρών συνδέονται και αλληλεξαρτώνται σε παγκόσμιο επίπεδο. Τα προϊόντα και οι υπηρεσίες παράγονται, διακινούνται και καταναλώνονται σε όλο τον κόσμο.

Η παγκοσμιοποίηση αυτή της αγοράς, ιδιαίτερα της μόδας, προσφέρει ευκαιρίες, αλλά και προκλήσεις για τις επιχειρήσεις και τους καταναλωτές. Από τη μία πλευρά, οι επιχειρήσεις έχουν τη δυνατότητα να επεκτείνουν την παρουσία τους σε παγκόσμιες αγορές, να βρίσκουν νέους πελάτες και να μεγιστοποιούν τα κέρδη τους. Οι καταναλωτές, επίσης, έχουν τη δυνατότητα να απολαμβάνουν μεγάλη ποικιλία προϊόντων μόδας σε μειωμένες τιμές. Από την άλλη, η παγκοσμιοποιημένη αγορά μπορεί να οδηγήσει σε ανταγωνισμό, ανισότητα και προβλήματα, όπως η απώλεια θέσεων εργασίας και η εκμετάλλευση των εργαζομένων σε ορισμένες περιπτώσεις. Η κυκλική οικονομία μπορεί να είναι ένας τρόπος αντιμετώπισης των παραπάνω προβλημάτων.



Κυκλική
οικονομία
και μόδα

σκέψου ...
μοιράσου ...



Με ποιον τρόπο μπορεί η παραγωγή ρούχων να προσαρμοστεί στις αρχές της κυκλικής οικονομίας και να συμβάλει στην επίτευξη βιώσιμης ανάπτυξης;

Δίκαιο Εμπόριο. Το «Δίκαιο και Αλληλέγγυο Εμπόριο» (Fair Trade) είναι ένα κίνημα παραγωγών και καταναλωτών που στοχεύει στην προώθηση της δικαιοσύνης στον παγκόσμιο εμπορικό τομέα. Αυτό ισχύει και για τα προϊόντα μόδας.



Τα προϊόντα «Δίκαιου Εμπορίου» είναι πιστοποιημένα από διεθνείς οργανισμούς δίκαιου εμπορίου, που επιβεβαιώνουν τη συμμόρφωση των προϊόντων προς τις προδιαγραφές του δίκαιου εμπορίου και σηματοδοτούνται με ετικέτα "Fair Trade". Αυτές οι πιστοποιήσεις εγγυώνται ότι οι εργαζόμενοι στην κλωστοϋφαντουργία αμείβονται δίκαια και εργάζονται σε καλές συνθήκες. Επίσης, πιστοποιούν ότι δεν επιβαρύνεται το περιβάλλον. Είναι σημαντικό να ερευνούμε και να υποστηρίζουμε επιχειρήσεις ή παραγωγούς που συμμετέχουν σε πρακτικές δίκαιου εμπορίου και αξίζουν την εμπιστοσύνη μας. Οι επιλογές μας στην ένδυση δεν επηρεάζονται μόνο από τις προσωπικές μας προτιμήσεις, αλλά και από κοινωνικές και οικονομικές επιρροές. Η διαφήμιση, τα πρότυπα που προβάλλονται στα μέσα ενημέρωσης, αλλά και η μόδα, επηρεάζουν το τι θεωρείται αποδεκτό ή «μοντέρνο». Παράλληλα, το εισόδημα και η οικονομική μας κατάσταση παίζουν ρόλο στο είδος και την ποιότητα των ρούχων που μπορούμε να αποκτήσουμε. Ως σωστοί καταναλωτές, είναι σημαντικό να σκεφτόμαστε πριν



Παγκοσμιο-
ποιημένη
αγορά και μόδα

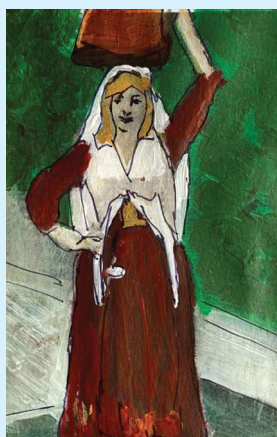
αγοράσουμε, δηλαδή να επιλέγουμε προϊόντα που πραγματικά χρειαζόμαστε, να προτιμάμε καλή ποιότητα αντί για υπερκατανάλωση και να στηρίζουμε επιχειρήσεις που σέβονται το περιβάλλον και τους εργαζόμενους.

Δ. Οικιακή οικονομία και αειφόρος ανάπτυξη: Διαχρονικές αξίες και πολιτισμική κληρονομιά

Παραδοσιακές ενδυμασίες

Η ενδυμασία μπορεί να αποτυπώσει και να αναδείξει τον πολιτισμό και τις παραδόσεις ενός λαού παρουσιάζοντας τις αξίες, τις τελετουργίες και τα έθιμά του. Τα χρώματα, τα υφάσματα και τα σχέδια των ενδυμάτων, «αφηγούνται» πώς εξελίχθηκε μια κοινότητα, μέσα από τα ρούχα που επέλεγε να φορέσει στις διάφορες εποχές.

Η ελληνική πολιτισμική κληρονομιά εκφράζεται μέσω της **ελληνικής παραδοσιακής φορεσιάς**. Ενδύματα, όπως η κρητική φορεσιά, η φορεσιά της Ηπείρου, της Θεσσαλίας, της Θράκης κ.ά. είναι μερικά παραδείγματα που αναδεικνύουν την πολιτισμική ποικιλομορφία της χώρας μας.



Σε όλες τις περιοχές χρησιμοποιούσαν φυσικά υλικά, όπως βαμβάκι και μετάξι, και τα έβαφαν με φυσικές βαφές και ιδιαίτερες τεχνικές (π.χ. σταμπωτά Θεσσαλίας). Ένα ακόμα χαρακτηριστικό που συναντάμε σε όλη την Ελλάδα είναι οι πολλές στρώσεις ρούχων. Οι φορεσιές αυτές διακρίνονταν για την ποικιλία χρωμάτων και κεντημένων μοτίβων, το χειροποίητο και το κεντημένο στοιχείο. Οι γυναικείες φορεσιές συνήθως αποτελούνται από μακριά φορέματα με μανίκια, γιλέκα, κρόσσια και ζώνες, ενώ τα ανδρικά ενδύματα από πουκάμισα, παντελόνια, βράκες, φουστάνελες και ζώνες. Τα αξεσουάρ, όπως κοσμήματα, μαντήλες ποδιών ή φέσια, είναι επίσης σημαντικά στην παραδοσιακή

ελληνική φορεσιά, καθώς προσδίδουν πλούσιες λεπτομέρειες. Η διακόσμηση έχει θεματολογία από τη φύση, τον κύκλο της ζωής (γέννηση-γάμος-θάνατος), την καθημερινότητα και τα ήθη και έθιμα της κάθε περιοχής.



σκέψου ...
μοιράσου ...

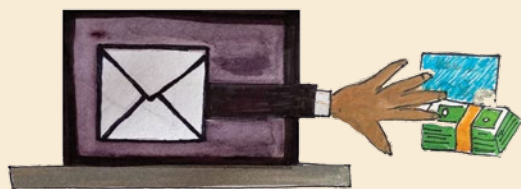


Σε ποια περίπτωση θα φορούσες μια παραδοσιακή ενδυμασία;

Ε. Οικιακή οικονομία και αειφόρος ανάπτυξη: Ψηφιακός μετασχηματισμός και οικογένεια

Το ηλεκτρονικό εμπόριο και η μόδα

Η διαδικτυακή αγορά και πώληση προϊόντων και υπηρεσιών ονομάζεται ηλεκτρονικό εμπόριο. Η δραστηριότητα αυτή καλύπτει κάθε βήμα της αγοραπωλησίας, από την ανταλλαγή πληροφοριών μέχρι την πληρωμή και την παράδοση προϊόντων και υπηρεσιών. Σε αυτόν τον οικονομικό κύκλο, εκτός από τους πωλητές και αγοραστές συμπεριλαμβάνονται επίσης τρίτοι φορείς, όπως τράπεζες, ασφαλιστικές εταιρείες,



εταιρείες εφοδιαστικής (logistics) και διαφημιστικές που βοηθούν στη διεκπεραίωση των συναλλαγών. Η πληρωμή συχνά γίνεται με πιστωτικές κάρτες ή ψηφιακά πορτοφόλια.

Σε αυτή την αγορά δεν λείπουν οι απάτες ή η παραπληροφόρηση, γι' αυτό χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή από τους καταναλωτές.

σκέψου ... μοιράσου ...



Τι προβλήματα μπορεί να προκύψουν, όταν αγοράζουμε προϊόντα μόδας από ηλεκτρονικά καταστήματα;



ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Η ενδυμασία αποτελεί σημαντικό κομμάτι της καθημερινότητάς μας και επηρεάζει την εμφάνιση, την υγεία, αλλά και την ψυχική μας κατάσταση και την κοινωνική μας αλληλεπίδραση. Η μόδα εξελίσσεται και επηρεάζεται από κοινωνικούς, πολιτισμικούς και οικονομικούς παράγοντες. Η επίδραση της μόδας στις επιλογές μας μπορεί να είναι τόσο θετική όσο και αρνητική και εξαρτάται από τη διαφήμιση, την πίεση της κοινωνίας ή και άλλους παράγοντες. Η σωστή καταναλωτική συμπεριφορά σε σχέση με τη μόδα περιλαμβάνει τη συνειδητή αγορά ρούχων, την ενημέρωση για τις συνθήκες παραγωγής και την αποφυγή υπερκατανάλωσης. Τέλος, η παραδοσιακή ελληνική φορεσιά μάς συνδέει με την πλούσια κληρονομιά και την πολιτισμική μας ταυτότητα.



Ερωτήσεις Αυτοαξιολόγησης

1. Τα αξεσουάρ είναι περιττά. (Σωστό/Λάθος)
2. Η ενδυμασία μας βοηθά να εκφράσουμε την ταυτότητά μας. (Σωστό/Λάθος)
3. Πώς η ενδυμασία συνδέεται με την αυτοπεποίθηση και την ευημερία;
4. Να εξηγήσετε γιατί η μαζική παραγωγή ρούχων αυξάνει την υπερκατανάλωση και σε κάποιες περιπτώσεις συνδέεται με καταπάτηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.
5. Πώς μπορούμε να επιλέγουμε και να διαχειριζόμαστε τα ενδύματά μας με οικολογική συνείδηση;
6. Η διαφήμιση και η βιομηχανία της μόδας επιδρά στις ενδυματολογικές μας επιλογές. (Σωστό/Λάθος)
7. Πρέπει να προσαρμόζουμε το ντύσιμό μας σε διάφορες περιστάσεις. (Σωστό/Λάθος)
8. Τι σημαίνει βιώσιμη κατανάλωση στη μόδα;
9. Έχει αλλάξει η στάση προς τη μόδα στη σημερινή εποχή σε σχέση με το παρελθόν;
10. Ποιες πληροφορίες μπορούν να παρέχουν οι ετικέτες των ενδυμάτων;
11. Πώς μπορούμε να διαχωρίσουμε τις ανάγκες από τις επιθυμίες κατά την αγορά ενδυμάτων;
12. Τι σημαίνει ενδυματολογικός κώδικας στην κοινωνική ζωή;
13. Σχολική στολή (ποδιά): να αναφέρετε επιχειρήματα υπέρ και κατά της εφαρμογής της στα σχολεία.
14. Ποιοι είναι οι βασικοί κανόνες που πρέπει να τηρούν οι εργαζόμενοι σύμφωνα με τον ενδυματολογικό κώδικα;
15. Το "Δίκαιο και Αλληλέγγυο Εμπόριο" μπορεί να συμβάλει στην προώθηση της δικαιοσύνης στον παγκόσμιο εμπορικό τομέα. (Σωστό/Λάθος)
16. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της ελληνικής παραδοσιακής φορεσιάς που αναδεικνύουν την πολιτισμική κληρονομιά της χώρας; Για ποιες αξίες και ποιες ιδέες αναγνωρίζεις συμβολισμούς στην παραδοσιακή φορεσιά;
17. Τα κεντήματα και τα στολίδια στην ελληνική παραδοσιακή φορεσιά συνήθως είχαν και κάποιο συμβολικό χαρακτήρα. (Σωστό/Λάθος)
18. Τα ηλεκτρονικά καταστήματα δεν διαφέρουν από τα φυσικά παραδοσιακά καταστήματα. (Σωστό/Λάθος)
19. Πώς μπορεί κάποιος να αποφύγει να γίνει θύμα ηλεκτρονικής απάτης;
20. Ποιο είναι το πιο διαδεδομένο είδος ηλεκτρονικής απάτης; Μπορεί να υπάρχει, όταν κάνουμε ηλεκτρονικές αγορές και πώς μπορεί να αναγνωριστεί;



Ψηφιακό
Γλωσσάρι
Οικιακή
ευημερία
και ικανότητες
(διατροφή, υγεία
και ασφάλεια)

3.4 Προσέχω και φροντίζω τη διατροφή μου με στόχο την υπευθυνότητα



Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας της θεματικής ενότητας, θα μπορούμε να:

- ▶ κάνουμε ποιοτικές διατροφικές επιλογές και να σχεδιάζουμε προγράμματα ισορροπημένης διατροφής για εμάς τους/τις ίδιους/-ες, την οικογένειά μας, τους φίλους/-ες μας,
- ▶ εξηγούμε τη φράση «μέτρον άριστον» σε θέματα διατροφής,
- ▶ δείχνουμε υπευθυνότητα προσέχοντας και φροντίζοντας τη διατροφή μας.
- ▶ επιχειρηματολογούμε ότι η σωστή επιλογή δεν σχετίζεται άμεσα με το υψηλό οικονομικό κόστος,
- ▶ συγκρίνουμε τον τρόπο διατροφής από την αρχαιότητα έως σήμερα,
- ▶ είμαστε σε θέση να κάνουμε μία ηλεκτρονική παραγγελία σχετικά με τη διατροφή,
- ▶ βελτιώνουμε τις διατροφικές μας συνήθειες,
- ▶ παρουσιάζουμε τα πλεονεκτήματα μιας πλούσιας σε θρεπτικά συστατικά διατροφής,
- ▶ προσανατολιζόμαστε προς τροφές περισσότερο υγιεινές, θρεπτικότερες, γευστικότερες, που παράγονται με μεθόδους που σέβονται περισσότερο το περιβάλλον και βελτιώνουν το οικονομικό ισοζύγιο,
- ▶ χρησιμοποιούμε ψηφιακά εργαλεία για την καταγραφή και τον υπολογισμό των θερμίδων που καταναλώνουν (π.χ. εφαρμογές κινητών),
- ▶ διερευνούμε εφαρμογές για έξυπνες ηλεκτρονικές συσκευές οι οποίες παρέχουν έγκυρη πληροφόρηση σχετικά με την επικινδυνότητα των προϊόντων ως προς τις αλλεργίες, την τοξικότητα, την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου, τους ερεθισμούς κ.ά.
- ▶ επιχειρηματολογούμε για τη σημασία της αποφυγής κακών διατροφικών επιλογών σε διάφορες ηλικιακές ομάδες, καθώς αυτή αποτελεί στόχο της βιώσιμης ανάπτυξης,
- ▶ περιγράφουμε τη νέα διατροφική τάση, η οποία ονομάζεται sustainability (βιωσιμότητα) και στοχεύει στη μείωση των αποβλήτων από τα τρόφιμα,
- ▶ επιλέγουμε τις πρώτες ύλες και να παρασκευάζουμε τα γεύματα, καθώς με τον τρόπο αυτό ενισχύεται ο προϋπολογισμός της οικογένειας, αλλά και το θρεπτικό αποτύπωμα της τροφής.



Υγεία και διατροφή

Λέξεις-κλειδιά

υγεία-τροφή, διατροφή, θερμιδογόνα-μη θερμιδογόνα, γενετικοί-περιβαλλοντικοί-φυσικοί-κοινωνικοί παράγοντες, ενεργειακές ανάγκες, ομάδες τροφίμων, ισορροπημένο διαιτολόγιο, γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα (Γ.Τ.Τ.), συντήρηση, αποθήκευση τροφίμων, βιολογικά τρόφιμα, ετικέτες, πιστοποίηση, βιώσιμη κατανάλωση τροφίμων, μεσογειακή διατροφή

► Περίληψη

Η διατροφή αποτελεί έναν καίριο παράγοντα για τη συνολική μας ευεξία και υγεία. Όταν αντιμετωπίζουμε τη διατροφή μας με υπευθυνότητα, δημιουργούμε τις βάσεις για έναν υγιή και ισορροπημένο τρόπο ζωής. Η επιλογή των τροφών που καταναλώνουμε και ο τρόπος που τις προετοιμάζουμε, αποτελούν σημαντικά βήματα προς την επίτευξη αυτού του στόχου. Η προσεκτική επιλογή των τροφών απαιτεί γνώση και ενημέρωση. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τις θρεπτικές αξίες και τα οφέλη που προσφέρει κάθε τροφή στον οργανισμό μας. Η υπευθυνότητα στη διατροφή εκτείνεται και στη συνειδητή κατανάλωση. Καθώς προσέχω και φροντίζω τη διατροφή μου με στόχο την υπευθυνότητα, δημιουργώ τις προϋποθέσεις για έναν υγιεινό τρόπο ζωής.



Διατροφή και υγεία

► Εισαγωγή

Η φράση «μέτρον άριστον», που προέρχεται από την αρχαία ελληνική σοφία, αποτελεί τον κανόνα που υπογραμμίζει και καθοδηγεί τη σημασία της ζωής με μέτρο και ισορροπία. Εάν εφαρμοστεί η φράση στον τομέα της διατροφής, αποκτά βαθύτερη σημασία και αποτελεί πηγή έμπνευσης για μια υγιεινή και υπεύθυνη συμπεριφορά απέναντι στη διατροφή μας.

Η ανάπτυξη μιας συνειδητής προσέγγισης προς τη διατροφή απαιτεί την αναγνώριση της σημασίας του μέτρου. Το να γνωρίζουμε πότε να σταματήσουμε, πότε να επιλέξουμε τα κατάλληλα τρόφιμα και πόσο να καταναλώσουμε, αποτελεί τη βάση για μια ισορροπημένη διατροφή.

Η υπευθυνότητα στη διατροφή απαιτεί επίσης τον σεβασμό στο περιβάλλον. Η επιλογή τοπικών, οικολογικών προϊόντων συμβάλλει όχι μόνο στην προσωπική υγεία, αλλά και στην υγεία του πλανήτη.

A. Διατροφή και υγεία

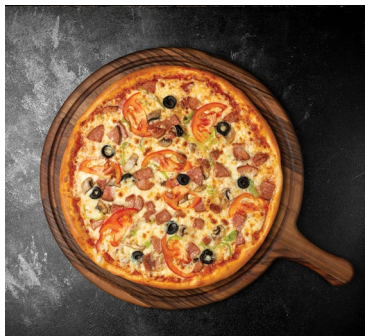
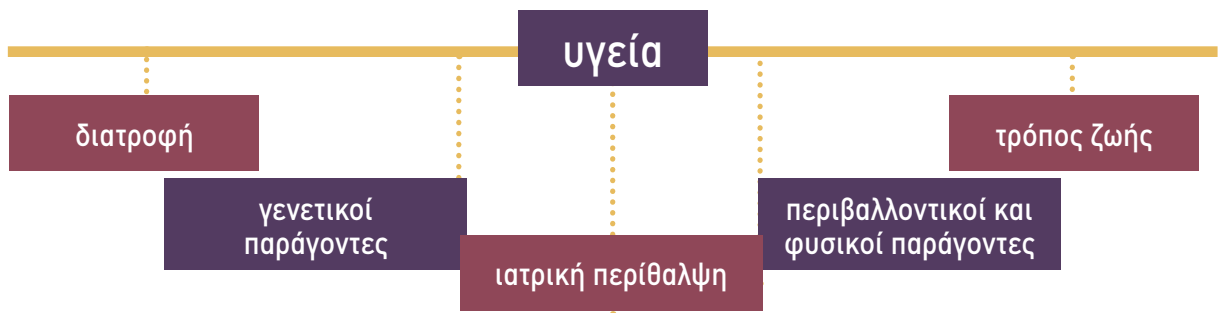


Θρεπτικά
συστατικά

Η υγεία είναι μια κατάσταση πλήρους φυσικής, ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας και όχι απλώς η απουσία νόσου. Μπορεί να επηρεαστεί γενικά από πολλούς παράγοντες. Αυτοί μπορούν να οργανωθούν σε πέντε κατηγορίες, που είναι γνωστές ως παράγοντες καθορισμού της υγείας και είναι οι εξής: γενετικοί παράγοντες, διατροφή, τρόπος ζωής, περιβαλλοντικοί και φυσικοί παράγοντες και ιατρική περίθαλψη.

Η τροφή και η διατροφή, δύο αλληλένδετες έννοιες, αποτελούν βασικές ανάγκες κάθε ατόμου, οι οποίες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της υγείας και της ευημερίας του. Οι παράγοντες αυτοί εξαρτώνται κυρίως από το ίδιο το άτομο και γι' αυτό θεωρούνται τροποποιήσιμοι (σε αντίθεση με άλλους που θεωρούνται μη τροποποιήσιμοι, όπως οι γενετικοί παράγοντες).

Η υιοθέτηση ενός υγιεινού διατροφικού προγράμματος σε όλη τη διάρκεια της ζωής βοηθά στην πρόληψη του υποσιτισμού, καθώς και πληθώρας μη μεταδοτικών ασθενειών που σχετίζονται με αυτήν. Ωστόσο, η σύγχρονη «βιομηχανοποιημένη» εποχή, που χαρακτηρίζεται από αυξημένη παραγωγή επεξεργασμένων τροφίμων σε συνδυασμό με τις αλλαγές στον τρόπο ζωής, έχουν οδηγήσει σε μια σειρά διαφοροποιήσεων των διατροφικών συνηθειών.



Τροφή χαμηλής διατροφικής αξίας

Οι άνθρωποι καταναλώνουν πλέον περισσότερες τροφές που παρέχουν υψηλή ενέργεια, δηλαδή λίπη, σάκχαρα και αλάτι, ενώ είναι περιορισμένη η κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και των υπόλοιπων τροφών που ωφελούν τον οργανισμό.

Η διατροφή, ως παράγοντας καθορισμού της υγείας, έχει ατομικές, οικογενειακές και κοινωνικές διαστάσεις. Διαφορετικές περιοχές αντιμετωπίζουν ποικίλες προκλήσεις σχετικά με τη διατροφή. Η ακριβής διαμόρφωση ενός ισορροπημένου και υγιεινού διατροφικού προγράμματος ποικίλλει ανάλογα με τα ατομικά χαρακτηριστικά (ηλικία, φύλο, τρόπος ζωής βαθμός φυσικής δραστηριότητας), το πολιτιστικό πλαίσιο, τα τοπικά διαθέσιμα τρόφιμα και τις διατροφικές συνήθειες κάθε λαού.

Ωστόσο, οι βασικές αρχές ενός υγιεινού διατροφικού προγράμματος παραμένουν οι ίδιες.

Στο επίκεντρο της διατροφής μας πρέπει να είναι ο άνθρωπος και το περιβάλλον, και όχι το κέρδος των »μεγάλων πολυεθνικών εταιρειών. Οι άθλιες συνθήκες εκτροφής των ζώων, οι ασθένειες των φυτών, »η ρύπανση των υδάτων, τα μεταλλαγμένα ή γενετικά τροποποιημένα φυτά, οι κλιματικές αλλαγές και ο κίνδυνος εξαφάνισης των εντόμων είναι αποτέλεσμα του τρόπου που παράγεται και διανέμεται η τροφή μας, με επιπτώσεις στην υγεία μας και τον πλανήτη.

Όλοι έχουμε δικαίωμα να έχουμε πρόσβαση σε **ασφαλή και ποιοτική τροφή**. Σε αυτό, θα μπορούσε να συμβάλει η στήριξη των μικρών παραγωγών. Είναι καθήκον μας να προστατέψουμε τον πλανήτη και την υγεία μας μέσω εφαρμογής γεωργικών και κτηνοτροφικών μοντέλων που στηρίζουν τις τοπικές κοινωνίες και προσαρμόζονται στις τοπικές ανάγκες.



Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα

Μια ασφαλής επιλογή για ποιοτική διατροφή είναι τα βιολογικά τρόφιμα. Τα βιολογικά προϊόντα, τόσο φυτικής όσο και ζωικής παραγωγής, παράγονται σύμφωνα με συγκεκριμένες προδιαγραφές. Αυτές είναι αρκετά αυστηρές, ορίζονται από την ευρωπαϊκή νομοθεσία και αφορούν στην παραγωγή και στην εμπορία τους. Πιστοποιημένοι οργανισμοί ελέγχου φροντίζουν για την τήρηση των προδιαγραφών αυτών. Τέτοια προϊόντα συνήθως είναι:

- ▶ **γεωργικά προϊόντα** (π.χ. φρούτα, λαχανικά, μέλι, βαμβάκι).
- ▶ **ζωικά προϊόντα** (π.χ. αβγά, κρέας, ψάρια ιχθυοκαλλιέργειας).
- ▶ **μεταποιημένα προϊόντα** (κυρίως τρόφιμα όπως ψωμί, τυρί, έλαια κ.ά.).



σκέψου ... συζήτησε ... μοιράσου

Εργαστείτε σε ομάδες.

Καταγράψτε διάφορα σνακ που καταναλώνετε μεταξύ των γευμάτων. Από τον κατάλογο αυτόν, ποια σνακ θεωρούνται υγιεινά και ποια όχι;

Όσοι/-ες από εσάς έχετε δοκιμάσει βιολογικά προϊόντα, να περιγράψετε τα χαρακτηριστικά τους (όψη, χρώμα, γεύση).

B. Θρεπτικά συστατικά: θερμιδογόνα και μη θερμιδογόνα

Τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά κατηγοριοποιούνται σε έξι ομάδες: υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λιπίδια, μεταλλικά στοιχεία, βιταμίνες και νερό. Οι διατροφικές ανάγκες των υγιών ατόμων εξαρτώνται από διάφορους παράγοντες, όπως η ηλικία, το φύλο και η δραστηριότητα. Επομένως, οι συνιστώμενες τιμές πρόσληψης ποικίλλουν για κάθε ομάδα ατόμων.

Οι μακροθρεπτικοί παράγοντες, δηλαδή οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες και τα λιπίδια, παρέχουν κυρίως ενέργεια στον οργανισμό και απαιτούνται σε μεγάλες ποσότητες. Η ενέργεια των μακροθρεπτικών παραγόντων μετρείται σε μονάδες που ονομάζονται *calories** (θερμίδες) ή *Joules** (Τζάουλς). Η ανεπαρκής πρόσληψη μακροθρεπτικών συστατικών οδηγεί πρωτίστως σε απώλεια σωματικού βάρους και αδυναμία.



Τροφή πλούσια σε πρωτεΐνες



Τροφή πλούσια σε υδατάνθρακες

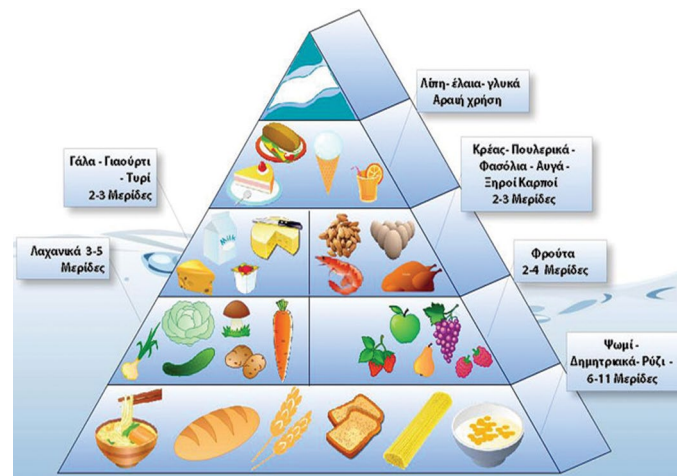


Τροφή πλούσια σε λιπίδια

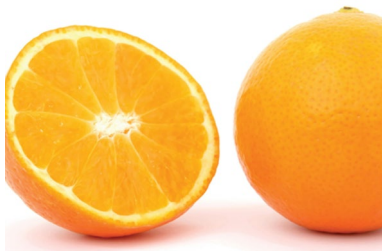
Τα μικροθρεπτικά συστατικά είναι οι βιταμίνες και τα μεταλλικά στοιχεία, τα οποία απαιτούνται σε μικρότερες ποσότητες σε σχέση με τα μακροθρεπτικά συστατικά. Ωστόσο, η αναγκαιότητά τους για τη διατήρηση της υγείας είναι εξίσου σημαντική και η έλλειψή τους μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές νόσους. Γενικότερα, οι ανεπάρκειες σε μικροθρεπτικά συστατικά συμβάλλουν στην εμφάνιση διάφορων χρόνιων ασθενειών, όπως διάφορες μορφές καρκίνου, οστεοπόρωση και καρδιαγγειακές παθήσεις. Επιπλέον, ελλείψεις σε μικροθρεπτικά συστατικά, σχετίζονται με πτώση του ανοσοποιητικού συστήματος, γενικευμένη κόπωση και έλλειψη γνωστικών λειτουργιών.

Μια υγιεινή διατροφή πρέπει να βασίζεται σε κατάλληλο συνδυασμό τροφίμων που εμπεριέχουν όλα τα θρεπτικά συστατικά και όχι σε τροφές με πολλά λιπίδια, αλάτι και ζάχαρη. Σε καθημερινή βάση, η πρόσληψη θερμίδων από λιπίδια δεν πρέπει να ξεπερνά το 30%, (με προτίμηση στα ακόρεστα λιπίδια) ενώ οι υδατάνθρακες πρέπει να καλύπτουν το 45-60% των θερμίδων, με προτίμηση σε αυ-

τούς με **βραδεία απορρόφηση** (χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη), π.χ., όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης, βρώμη, ψωμί ολικής άλεσης με προζύμι. Τα φρούτα και τα λαχανικά πρέπει να φτάνουν τις πέντε μερίδες (περίπου 400 γραμμάρια) κάθε μέρα. Η κατανάλωση πρωτεϊνών πρέπει να είναι 10-35% των θερμίδων, ενώ το αλάτι δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 5 γραμμάρια. Τέλος, δεν πρέπει να ξεχνάμε την καθημερινή λήψη νερού. Για τη συντριπτική πλειονότητα των ατόμων, οι ανάγκες σε νερό καλύπτονται για άνδρες με 3,7 λίτρα και για γυναίκες με 2,7 λίτρα.



Η πυραμίδα της διατροφής



Τροφή πλούσια σε βιταμίνες



Τροφή πλούσια σε μεταλλικά στοιχεία



Επιθυμητή πηγή λιπιδίων



σκέψου ...
συζήτησε ...
μοιράσου

Πώς πιστεύετε ότι διαμορφώνονται οι διατροφικές ανάγκες των αθλητών;

Ερευνήστε στο διαδίκτυο και σημειώστε τις βασικές διαφοροποιήσεις με τις διατροφικές ανάγκες ενός ατόμου που δεν αθλείται συστηματικά.

Γ. Ενεργειακές ανάγκες και ενεργειακό ισοζύγιο

Οι ενεργειακές ανάγκες κάθε ατόμου έχουν καθοριστεί, με βάση τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, ως το επίπεδο προσλαμβανόμενης ενέργειας που προέρχεται από την τροφή και εξισορροπεί την ενέργεια που δαπανάται. Αυτό εξαρτάται από το μέγεθος του σώματος και το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας, τη διατήρηση οικονομικής κάλυψης των απαραίτητων αναγκών και την κοινωνικά επιθυμητή δραστηριότητα.

Σε παιδιά, εγκύους ή γυναίκες που θηλάζουν, το επίπεδο αυτό περιλαμβάνει επιπλέον τις ενεργειακές ανάγκες που σχετίζονται με την ανάπτυξη του παιδιού ή την έκκριση γάλακτος, ώστε αυτά να συμβαδίζουν με το πρότυπο της καλής υγείας. Στην περίπτωση που η προσλαμβανόμενη ενέργεια παραμένει περισσότερη ή δεν επαρκεί σε σχέση με τις ανάγκες του ατόμου, αναμένεται μεταβολή στα αποθέματα ενέργειας του σώματος. Αυτό συνεπάγεται αλλαγές στο βάρος, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την υγεία.

Ο όρος **μεταβολισμός*** αναφέρεται στο σύνολο των βιοχημικών αντιδράσεων που πραγματοποιούνται στα κύτταρα κάθε οργανισμού και του παρέχουν ενέργεια. Αυτή η ενέργεια χρησιμοποιείται για τις ζωτικές διαδικασίες και τη σύνθεση νέας οργανικής ύλης. Κάθε ζωντανός οργανισμός χρησιμοποιεί το περιβάλλον του για να επιβιώσει, λαμβάνοντας θρεπτικά συστατικά και ουσίες που συμβάλλουν στην κίνηση, στην ανάπτυξη, στην εξέλιξη και στην αναπαραγωγή. Οι διαδικασίες αυτές «μεσολαβούνται» από ένζυμα, τα οποία επιτελούν εξειδικευμένες λειτουργίες. Επιπλέον, χωρίζονται σε αναβολικές ή

καταβολικές, δηλαδή προκαλούν την κατανάλωση ενέργειας ή την παραγωγή της, αντίστοιχα. Η ενέργεια που απαιτείται από κάθε οργανισμό επηρεάζεται από παράγοντες όπως το φύλο, η καταγωγή, η άσκηση, η διατροφή, η ηλικία και διάφορες παθολογικές καταστάσεις ή ασθένειες, όπως η σήψη ή ο καρκίνος.

Ο Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός είναι η ενέργεια που χρειάζεται ο οργανισμός για τη διεξαγωγή των βασικών λειτουργιών του σώματος σε συνθήκες ηρεμίας. Πληροφορίες για τη σύνθεση κάθε τροφίμου μπορούν να αντληθούν από την ετικέτα τροφίμου, όπου κάθε καταναλωτής μπορεί να βρει:

- ▶ **την καθαρή του ποσότητα**, δηλαδή την ποσότητα ενός τροφίμου.
- ▶ **τη διάρκεια ζωής**, δηλαδή την ημερομηνία μέχρι την οποία ένα τρόφιμο διατηρεί τις ιδιαίτερες ιδιότητές του και είναι ασφαλής η κατανάλωσή του αν συντηρείται ή έχει συντηρηθεί με τον σωστό τρόπο.
- ▶ **τις συνθήκες αποθήκευσης**. Η αναγραφόμενη ημερομηνία λήξης από μόνη της δεν εξασφαλίζει την ασφάλεια των καταναλωτών, καθώς οι μη κατάλληλες συνθήκες συντήρησής του μπορεί να το καταστήσουν επικίνδυνο πριν από την προτεινόμενη ημερομηνία.
- ▶ **τον κατάλογο συστατικών**, δηλαδή όλα τα συστατικά του τροφίμου, κατά φθίνουσα σειρά περιεκτικότητας ως προς το βάρος, όπως καταγράφηκαν κατά τη στιγμή τηςσιμοποίησής τους στην παρασκευή του τροφίμου. Στον κατάλογο συστατικών, περιλαμβάνονται επιπλέον και τα συστατικά που προκαλούν αλλεργικές αντιδράσεις σε ορισμένους ανθρώπους.
- ▶ **τη διατροφική αξία του προϊόντος**, στην οποία αναγράφεται η ενέργεια κατά περίπτωση, δηλαδή σε μονάδες όγκου για τα υγρά προϊόντα ή σε μονάδες μάζας για τα υπόλοιπα προϊόντα. Επίσης, αναγράφονται και όλα τα μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά.
- ▶ **τη σήμανση ανακύκλωσης των υλικών συσκευασίας**, δηλαδή το σύστημα αναγνώρισης των υλικών συσκευασίας για τις συσκευασίες και τα απορρίμματα συσκευασιών.

ΔΙΑΒΑΖΟΝΤΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

1
Μας δείχνει ποιά είναι το συνιστώμενο μέγεθος μερίδας

3
Θρεπτικά συστατικά που περιέχει το τρόφιμο. Αγόρασε το προϊόν που περιέχει τις μικρότερες ποσότητες ολικών λιπαρών και ιδιαίτερας κορεσμένων λιπαρών, χοληστερίνης, νατρίου και σακχάρων

Διατροφικά στοιχεία

Μέγεθος μερίδας 1 φλυτζάνι (228 g)
Μερίδες ανά συσκευασία 2

Ποσότητα ανά μερίδα

Θερμίδες 260 | Θερμίδες από λίπη 120

	% ημερήσια ποσότητα*
Ολικά λίπη 13 g	20%
Κορεσμένα λίπη 5 g	25%
Χοληστερίνη 30 mg	10%
Νάτριο 660 mg	28%
Ολικό υδατόανθρακας 31 g	10%
Φυτικές ίνες 0 g	0%
Σάκχαρα 5 g	0%
Πρωτεΐνη 5 g	

Βιταμίνη Α 4% | Βιταμίνη C 2%
Ασβέστιο 15% | Σίδηρος 4%

* Οι επί τοις εκατό ημερήσιες ποσότητες είναι βασισμένες σε μια δίαιτα των 2.000 θερμίδων. Οι δικές σας ημερήσιες ποσότητες μπορεί να είναι περισσότερες ή λιγότερες ανάλογα με την ποσότητα θερμίδων που απαιτούνται:

	Θερμίδες 2.000	2.500
Ολικά λίπη: Λιγότερα από:	65 g	80 g
Κορ. λίπη: Λιγότερα από:	20 g	25 g
Χοληστερίνη: Λιγότερα από:	300 mg	300 mg
Νάτριο: Λιγότερα από:	2400 g	2400 g
Ολικό υδατόανθρακας:	300 g	375 g
Φυτικές ίνες:	25 g	30 g

2
Λιγότερο από το 30% των ημερήσιων θερμίδων θα πρέπει να προέρχεται από λίπη

4
Ποσοστό επί τοις % που καλύπτει τις ημερήσιες ανάγκες

5
Οι ποσότητες μερικών θρεπτικών συστατικών που θα πρέπει να περιέχονται σε μια δίαιτα 2000 ή 2500 θερμίδων αντιστοίχως

Δ. Ομάδες τροφίμων

α) Ταξινομούμε τα τρόφιμα σε ομάδες, ανάλογα με το ποια θρεπτικά συστατικά περιέχουν. Η ταξινόμηση των τροφίμων σε ομάδες μας βοηθά να αναγνωρίζουμε τη θρεπτική τους αξία. Τα τρόφιμα στην ίδια ομάδα έχουν παρόμοιες θρεπτικές ουσίες και θρεπτική αξία. Έτσι, είναι πιο εύκολο να επιλέγουμε μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή στην καθημερινή ζωή, απολαμβάνοντας μια ποικιλία τροφίμων.

■ Ομάδα 1η: γάλα και γαλακτοκομικά

Στην ομάδα αυτή ανήκουν: το γάλα και τα παράγωγά του όπως το τυρί, το γιαούρτι, ροφήματα από γάλα, το ξινόγαλα ή το κεφίρ. Το πιο σημαντικό θρεπτικό στοιχείο που παίρνουμε από αυτή την ομάδα τροφίμων είναι το ασβέστιο και όχι μόνο. Μας δίνει πολλές πρωτεΐνες και σημαντικές βιταμίνες. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο στον οργανισμό μας κυρίως για να έχουμε γερά οστά και δόντια. Οι πρωτεΐνες και οι βιταμίνες που παίρνουμε από το γάλα και τα παράγωγά του βοηθούν τον οργανισμό σε πολλές λειτουργίες, όπως είναι ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, η υγεία του δέρματος, η διατήρηση της όρασης κ.ά. Στην ομάδα αυτή δεν ανήκουν η κρέμα γάλακτος και το βούτυρο γάλακτος. Αυτά τα τρόφιμα περιέχουν πολύ λίπος.



σκέψου ... συζήτησε ... μοιράσου

Σε ποια φάση ζωής του ανθρώπου το γάλα είναι πραγματικά αναντικατάστατο και γιατί; Ποια είδη ή ποιότητες γαλακτος γνωρίζετε;

■ Ομάδα 2η: φρούτα και λαχανικά

Η 2η ομάδα τροφίμων περιλαμβάνει φρέσκα, αποξηραμένα, κατεψυγμένα ή κονσερβοποιημένα φρούτα και λαχανικά, καθώς και τους χυμούς τους.

Η συγκεκριμένη ομάδα τροφίμων προσφέρει πολλά οφέλη για την υγεία. Τα φρούτα και τα λαχανικά δεν περιέχουν λιπαρά, εκτός από το αβοκάντο. Έτσι, δεν έχουν πολλές θερμίδες και βοηθούν στη διατήρηση του σωματικού βάρους. Επίσης, είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες, μέταλλα και **αντιοξειδωτικές*** ουσίες, που προστατεύουν τον οργανισμό από βλάβες.



Οι φυτικές ίνες είναι τα μέρη των φυτών που το ανθρώπινο πεπτικό σύστημα δεν μπορεί να απορροφήσει πλήρως. Πρόκειται για πολύ σημαντικά θρεπτικά στοιχεία που βρίσκονται στα φρούτα, τα λαχανικά, τους ξηρούς καρπούς, τα δημητριακά και άλλα φυτικά τρόφιμα. Οι φυτικές ίνες βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου, προάγουν την αίσθηση κορεσμού και μπορούν να βοηθήσουν στον έλεγχο του σωματικού βάρους. Επιπλέον, προστατεύουν από διάφορες παθήσεις.

■ Ομάδα 3η: ψωμί και δημητριακά

Σε αυτή την ομάδα τροφίμων ανήκουν: τα δημητριακά (σιτάρι, βρώμη, σίκαλη, καλαμπόκι), το ρύζι, το ψωμί και τα διάφορα είδη του (φρυγανιές, κουλούρι, κ.ά), τα ζυμαρικά, οι πατάτες κ.ά.



Τα τρόφιμα της 3ης ομάδας είναι το «καύσιμο» για το σώμα μας, δηλαδή μας δίνουν ενέργεια γιατί είναι πλούσια σε υδατάνθρακες. Ένα σημαντικό θρεπτικό συστατικό που παίρνουμε από τα περισσότερα τρόφιμα αυτής της ομάδας τροφίμων είναι το άμυλο. Το άμυλο είναι η αποθήκη ενέργειας στα φυτά, όπως στα ζώα είναι το λίπος. Όταν εμείς, οι άνθρωποι, καταναλώνουμε τρόφιμα με άμυλο, αυτό μεταβολίζεται αργά, παρέχοντας ενέργεια στο σώμα μας, για μεγάλο χρονικό διάστημα. Αντίθετα, η ζάχαρη, παρόλο που

μοιάζει με το άμυλο χημικά, μεταβολίζεται πολύ γρήγορα στο σώμα μας και παρέχει άμεση ενέργεια. Αν δεν την χρησιμοποιήσουμε άμεσα αυτή την ενέργεια, ο οργανισμός μας την αποθηκεύει σε λίπος. Έτσι, είναι πιο υγιεινό να τρώμε τρόφιμα πλούσια σε άμυλο αντί για τρόφιμα πλούσια σε ζάχαρη. Επιπλέον, οι τροφές που περιέχουν άμυλο είναι εύπεπτες και νόστιμες, κατάλληλες για ανθρώπους μεγάλης ηλικίας ή μωρά.

Ολικής άλεσης δημητριακά είναι αυτά που αλέθονται μαζί με την εξωτερική φλούδα του καρπού τους. Η φλούδα περιέχει αρκετές ποσότητες φυτικών ινών, πρωτεϊνών και βιταμινών.



σκέψου ... συζήτησε ... μοιράσου

Πώς μπορούμε να ενισχύσουμε την πρόσληψη των ολικής άλεσης δημητριακών και να μειώσουμε την κατανάλωση επεξεργασμένων δημητριακών στην καθημερινή μας διατροφή;



Ομάδες
τροφίμων

■ Ομάδα 4η: κρέας – ψάρι - αυγά - όσπρια

Η 4η ομάδα τροφίμων περιλαμβάνει τρόφιμα όπως το κρέας, το ψάρι, τα αυγά και τα όσπρια. Τα τρόφιμα αυτής της ομάδας μας προσφέρουν δομικά συστατικά για τους ιστούς και τα κύτταρά μας, δηλαδή πρωτεΐνες και αλλά σημαντικά θρεπτικά στοιχεία.

Το κρέας είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες, σίδηρο και βιταμίνες. Οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη και τη συντήρηση των μυών και των ιστών, ενώ ο σίδηρος βοηθά στην αποτελεσματική μεταφορά οξυγόνου στο αίμα. Ωστόσο, τα κόκκινα κρέατα περιέχουν κάποια λιπαρά που, όταν καταναλώνονται υπερβολικά, μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιαγγειακών προβλημάτων. Και τα αυγά είναι εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης και βιταμινών.



Τα περισσότερα ψάρια είναι πλούσια σε καλά λιπαρά (ωμέγα-3), πρωτεΐνες και βιταμίνες. Τα ωμέγα-3 λιπαρά είναι απαραίτητα για την καρδιαγγειακή υγεία.



Το ψάρι είναι πιο υγιεινή επιλογή συγκριτικά με το κόκκινο κρέας, αλλά πρέπει να είμαστε προσεκτικοί στις επιλογές μας, καθώς κάποια είδη ψαριών, μεγάλα και λιπαρά, λόγω της ρύπανσης των θαλασσών, μπορεί να περιέχουν βαρέα μέταλλα, όπως υδράργυρο.

Τα όσπρια, π.χ. τα φασόλια, οι φακές και τα ρεβίθια, είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, βιταμίνες και μέταλλα. Το όφελος από την κατανάλωση οσπρίων είναι μεγάλο, γιατί τα όσπρια παρέχουν πρωτεΐνες που, όταν συνδυάζονται κατάλληλα με δημητριακά, είναι σχεδόν ισοδύναμες με τις πρωτεΐνες του κρέατος, χωρίς όμως τα βλαβερά λιπαρά που υπάρχουν στο κρέας. Και οι φυτικές ίνες των οσπρίων είναι σημαντικές για την καλή υγεία.

Τα όσπρια, π.χ. τα φασόλια, οι φακές και τα ρεβίθια, είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, βιταμίνες και μέταλλα. Το όφελος από την κατανάλωση οσπρίων είναι μεγάλο, γιατί τα όσπρια παρέχουν πρωτεΐνες που, όταν συνδυάζονται κατάλληλα με δημητριακά, είναι σχεδόν ισοδύναμες με τις πρωτεΐνες του κρέατος, χωρίς όμως τα βλαβερά λιπαρά που υπάρχουν στο κρέας. Και οι φυτικές ίνες των οσπρίων είναι σημαντικές για την καλή υγεία.



σκέψου ...
συζήτησε ...
μοιράσου

Σκεφτείτε μερικούς παραδοσιακούς συνδυασμούς τροφίμων, εκτός από κρέας, που μπορούν να μας δώσουν καλή ποιότητα πρωτεϊνών (π.χ. όσπρια με ρύζι).

■ Ομάδα 5η: λίπη-λάδια-ξηροί καρποί-γλυκά

Η 5η ομάδα τροφίμων μας παρέχει κι αυτή απαραίτητα και αναντικατάστατα θρεπτικά συστατικά. Χρειάζεται όμως, μεγάλη προσοχή στην ποσότητα που καταναλώνουμε. Σε αυτή την ομάδα συμπεριλαμβάνονται τρόφιμα όπως: ελαιόλαδο και ελιές, σπορέλαια, π.χ. καλαμποκέλαιο, ηλιέλαιο, σογιέλαιο, φυτικές μαργαρίνες και μαγειρικά λίπη, βούτυρο ή λαρδί που είναι ζωικής προέλευσης, μαγιονέζα ή σάλτσες για σαλάτες με πολλά λιπαρά, τα περισσότερα γλυκά και οι ξηροί καρποί.

Τα λίπη αποτελούν μια εξαιρετική πηγή ενέργειας, που προσφέρει περίπου διπλάσιες θερμίδες ανά γραμμάριο σε σχέση με τα άλλα θερμιδογόνα στοιχεία (πρωτεΐνες και υδατάνθρακες).

Το βασικό στοιχείο σε αυτή την ομάδα τροφίμων είναι τα λιπαρά οξέα. Αυτά είναι απαραίτητα στοιχεία για τον οργανισμό. Υπάρχουν διάφορα είδη λιπαρών οξέων. Κάποια από αυτά μάλιστα είναι επιβλαβή για την υγεία (π.χ. κορεσμένα λιπαρά). Πηγές καλών λιπαρών οξέων είναι το *εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο**, το αβοκάντο, το ψάρι (όπως σολομός και σαρδέλες), τα καρύδια, τα αμύγδαλα κ.ά.

Οι ξηροί καρποί όπως αμύγδαλα, καρύδια και φουντούκια, εκτός από πλούσια πηγή λιπαρών οξέων είναι και πηγή πρωτεϊνών. Επιπλέον, παρέχουν ίνες, βιταμίνες (όπως βιταμίνη E), μέταλλα (όπως μαγνήσιο), και αντιοξειδωτικά. Βέβαια, είναι πλούσιοι σε θερμίδες και η υπερβολική κατανάλωση μπορεί να οδηγήσει σε παχυσαρκία.

σκέψου ... μοιράσου ...



Σε ποια ομάδα τροφίμων νομίζετε ότι ανήκει η τούρτα;
Σε ποια τα γλυκά κουταλιού; Σε ποια το αβοκάντο;
Να δικαιολογήσετε την απάντησή σας.

β) Παράγοντες που επηρεάζουν τις επιλογές μας στη διατροφή

Η διατροφική μας συμπεριφορά, είναι πολύ σύνθετη και εξαρτάται τόσο από εσωτερικούς, δηλαδή ψυχολογικούς και βιολογικούς παράγοντες, όσο και από εξωτερικούς, δηλαδή περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Ο τόπος που ζούμε, η εποχή και η διαθεσιμότητα των τροφίμων οριοθετούν τις επιλογές μας, π.χ. αν ζει κάποιος σε μια περιοχή όπως η Αλάσκα, δύσκολα μπορεί να βρει τροπικά φρούτα. Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας, είναι ο πολιτισμός και οι παραδόσεις μας. Στις διάφορες χώρες του κόσμου, υπάρχουν διαφορετικές διατροφικές συνήθειες και προτιμήσεις. Αντίστοιχα, και η οικονομική κατάσταση μπορεί να παίζει σημαντικό ρόλο. Ορισμένοι άνθρωποι μπορεί να μην έχουν τη δυνατότητα να αγοράσουν ακριβά τρόφιμα και επιλέγουν τα φθηνότερα. Άλλοι σημαντικοί παράγοντες μπορεί να είναι ο τρόπος ζωής, οι κοινωνικές μας συνήθειες, η διαφήμιση ή και ο προσωπικός χρόνος. Στις μεγαλουπόλεις, για παράδειγμα, πολλοί άνθρωποι που είναι πολύάσχολοι επιλέγουν «γρήγορα» φαγητά που είναι έτοιμα, ακόμη κι αν δεν είναι πάντα υγιεινά.



Μια ακόμη σημαντική παράμετρος μπορεί να είναι η φυσιολογία μας, ο τρόπος δηλαδή που λειτουργεί το σώμα μας, οι ορμόνες μας, ασθένειες ή ιδιαιτερότητές μας κ.ά. Έχει παρατηρηθεί ότι ακόμα και συναισθηματικές δυσκολίες μπορεί να εκφράζονται με διαταραχές στις διατροφικές μας επιλογές.



σκέψου ... συζήτησε ... μοιράσου

Πώς τα κοινωνικά δίκτυα στα μέσα και τα πρότυπα μόδας επηρεάζουν την εικόνα που έχουμε για το σώμα μας και πώς μπορούν να καθορίσουν την εμφάνιση διατροφικών διαταραχών ειδικά στους εφήβους;

γ) Υπερκατανάλωση τροφίμων και επιπτώσεις στον άνθρωπο και το περιβάλλον

Η υπερκατανάλωση τροφίμων στη σημερινή εποχή είναι μια μάστιγα ιδιαίτερα για τις πλούσιες χώρες του πλανήτη. Έχει αρνητικές επιπτώσεις τόσο στον άνθρωπο όσο και στο περιβάλλον. Όταν τρώμε περισσότερη τροφή από όση χρειαζόμαστε, μπορεί να οδηγηθούμε σε παχυσαρκία, διαβήτη και άλλα προβλήματα υγείας.

Η υπερκατανάλωση είναι συχνά συνδεδεμένη με την κατανάλωση επεξεργασμένων τροφών, πλούσιων σε αλάτι, ζάχαρη και βλαπτικά λιπαρά, τα οποία μπορούν να επιδεινώσουν την υγεία μας. Ταυτόχρονα επιβαρύνει το περιβάλλον, καθώς η μαζική παραγωγή τροφίμων απαιτεί πολλούς φυσικούς πόρους, όπως νερό, γόνιμο έδαφος και ενέργεια. Η μεταφορά τροφίμων σε μεγάλες αποστάσεις προκαλεί ρύπανση και εκπομπές καυσαερίων του θερμοκηπίου. Για να αντιμετωπίσουμε αυτά τα προβλήματα, μπορούμε να ακολουθούμε μια υγιεινή διατροφή με μέτρο, επιλέγοντας φρέσκα τρόφιμα και ποικιλία προϊόντων με χαμηλή επεξεργασία.



σκέψου ... συζήτησε ... μοιράσου

Η παχυσαρκία είναι ένα σημαντικό πρόβλημα για τους/τις εφήβους/-ες της χώρας μας. Σε ποιους παράγοντες πιστεύετε ότι μπορεί να οφείλεται;



Υπερκατανάλωση
τροφίμων

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

α) Συντήρηση και αποθήκευση τροφίμων

Η συντήρηση και αποθήκευση τροφίμων είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της ασφάλειας και ποιότητας των τροφίμων από την παραγωγή μέχρι την κατανάλωση. Μικροοργανισμοί, όπως βακτήρια και μύκητες, αναπτύσσονται όταν τα τρόφιμα εκτίθενται σε αέρα, θερμότητα ή υγρασία, ενώ το φως αλλοιώνει την υφή και τα θρεπτικά συστατικά. Για να προστατευθούν τα τρόφιμα, εφαρμόζονται μέθοδοι όπως ψύξη, κατάψυξη, αποξήρανση και αλάτισμα. Η σωστή συσκευασία είναι κρίσιμη, ενώ η υπερβολική χρήση συντηρητικών συνδέεται με προβλήματα υγείας. Η καλή αποθήκευση μειώνει επίσης τη σπατάλη τροφίμων και το κόστος.



σκέψου ...
μοιράσου ...



Τι πρέπει να προσέχουμε όταν αγοράζουμε προϊόντα ψυγείου; Τι όταν αγοράζουμε κονσέρβες; Ποια λάθη κατά την προετοιμασία ή τη φύλαξη του φαγητού μπορεί να οδηγήσουν σε τροφική δηλητηρίαση;

β) Ετικέτες και πιστοποίηση τροφίμων

Η πιστοποίηση είναι μια διαδικασία ή ένα σύστημα που επιβεβαιώνει ότι ένα προϊόν, ή μια υπηρεσία, έχει πραγματοποιηθεί με συγκεκριμένα πρότυπα ή κριτήρια. Σκοπός της πιστοποίησης είναι να διασφαλίσει ότι το προϊόν ή η υπηρεσία συμμορφώνεται με ορισμένες ποιοτικές προδιαγραφές, με ασφάλεια, με περιβαλλοντικές πρακτικές ή άλλα κριτήρια που έχουν καθοριστεί. Η πιστοποίηση μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία εμπιστοσύνης ανάμεσα στους καταναλωτές και τους παραγωγούς.

Οι πιστοποιήσεις εφαρμόζονται σε πολλούς τομείς, όπως η βιολογική γεωργία, η διαχείριση ποιότητας, η ασφάλεια τροφίμων, η βιώσιμη ανάπτυξη, η υγεία, κ.ά. Υπάρχουν ανεξάρτητοι οργανισμοί και φορείς που εξετάζουν και αξιολογούν τον τρόπο παραγωγής ή τα χαρακτηριστικά του προϊόντος. Αυτοί οι φορείς πιστοποιούν, εκδίδουν δηλαδή μια βεβαίωση π.χ. ότι ένα προϊόν δεν προέρχεται από γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα ή ότι το προϊόν είναι βιολογικό κ.ά.



σκέψου ...
συζήτησε ...
μοιράσου

Σκεφτείτε δύο παιδιά της ηλικίας σας που διαφέρουν στο ύψος και τη γενικότερη ανάπτυξη. Ποιο από τα δύο νομίζετε ότι πρέπει να καταναλώνει περισσότερη τροφή;

Είναι πάντα σωστή η «παραίνεση των γιαγιάδων» που λένε «φάε το φαγητό σου για να μεγαλώσεις»; Μπορεί να αναπτυχθεί σωστά και με υγεία ένα παιδί που δεν παίρνει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά από τη διατροφή του;

ΣΤ. Ισορροπημένη διατροφή

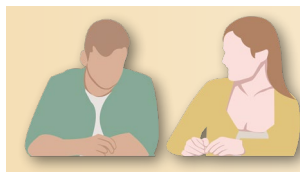
Μια ισορροπημένη διατροφή παρέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για τη σωστή λειτουργία του σώματος και την καλή υγεία. Βοηθά στη μείωση του κινδύνου ασθενειών, προστατεύει από την παχυσαρκία και ενισχύει την ευεξία και την ψυχική υγεία. Προσαρμόζεται στις ανάγκες κάθε ατόμου, που εξαρτώνται από παράγοντες, όπως η ηλικία, το φύλο και η δραστηριότητα. Είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη οι προσωπικές ανάγκες και, σε ειδικές περιπτώσεις, να ζητείται η συμβουλή ειδικών, όπως γιατρού ή διατροφολόγου.

α) Ενδεικτικό διαιτολόγιο υγιεινής διατροφής εφήβου

Η εφηβεία είναι μια σημαντική περίοδος ανάπτυξης και αλλαγών στο σώμα και τον νου. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, οι έφηβοι/-ες χρειάζονται ενέργεια και θρεπτικά συστατικά, ειδικά πρωτεΐνες, ασβέστιο και σίδηρο, για να υποστηρίξουν την αυξημένη ανάπτυξη, τις ορμονικές αλλαγές και τη σωματική δραστηριότητα. Μια υγιεινή διατροφή ενισχύει την ανοχή στο στρες, βελτιώνει τη συγκέντρωση και βοηθά στη διαχείριση του βάρους. Προστατεύει τους/τις εφήβους/-ες από προβλήματα υγείας, όπως η παχυσαρκία και οι καρδιαγγειακές ασθένειες, αλλά και διατροφικές διαταραχές. Οι σωστές διατροφικές συνήθειες στην εφηβεία διαμορφώνουν και υγιείς συνήθειες διατροφής και στην ενήλικη ζωή.

Υπάρχουν κάποιοι γενικοί κανόνες που μπορούν να ακολουθούν οι έφηβοι/-ες, παρόλο που καθένας και καθεμία είναι διαφορετικός/-ή. Ορισμένοι από αυτούς τους κανόνες είναι:

- ▶ Προσέχουμε τις ποσότητες που τρώμε. Πίνουμε νερό καθημερινά και δεν παραλείπουμε το πρωινό.
- ▶ Κάθε μέρα πίνουμε 2 ποτήρια γάλα (ή 1 γάλα και 1 γιαούρτι) και τρώμε 2-3 φρούτα.
- ▶ Χρησιμοποιούμε ελαιόλαδο στις σαλάτες και στο μαγείρεμα, ακόμα και στα τηγανητά.
- ▶ Όταν το γεύμα μας δεν περιλαμβάνει λαχανικά, π.χ. κρέας με ρύζι, το συνοδεύουμε με σαλάτα, είτε ωμή είτε βρασμένη. Όταν το φαγητό έχει ήδη λαχανικά, όπως φασολάκια στο λάδι ή χορτόπιτα, δεν χρειάζεται να φτιάξουμε και σαλάτα.
- ▶ Τρώμε όσπρια ή ψάρια μία ή δύο φορές τη βδομάδα και όχι κάθε μέρα κρέας.
- ▶ Κάθε γεύμα μας πρέπει να περιλαμβάνει τρόφιμα της ομάδας του ψωμιού, δηλαδή ψωμί, ρύζι, μακαρόνια, πατάτες, ανάλογα με το τι ταιριάζει καλύτερα.
- ▶ Χρησιμοποιούμε μπαχαρικά και μυρωδικά για γεύση και μαγειρεύουμε χωρίς πολύ αλάτι.
- ▶ Δεν καταναλώνουμε καθημερινά γλυκά, αλλά μία ή δύο φορές την εβδομάδα.
- ▶ Αποφεύγουμε τα επεξεργασμένα και συσκευασμένα τρόφιμα, γιατί συνήθως περιέχουν πολύ αλάτι ή πολλή ζάχαρη ή πρόσθετες ουσίες.
- ▶ Τέλος, κάνουμε φυσική δραστηριότητα, όπως περπάτημα, ποδηλασία ή παιχνίδια.



Εργαστείτε σε ομάδες των δύο.

Οι έφηβοι/-ες συχνά προτιμούν το έτοιμο φαγητό (fast food). Συμφωνείτε με την παραπάνω πρόταση; Δικαιολογήστε την άποψή σας.

β) Οικονομικό κόστος και διατροφή

Η σχέση κόστους και διατροφής επηρεάζει πολλούς ανθρώπους, ειδικά τα οικονομικά ευάλωτα άτομα και οικογένειες που συχνά καταφεύγουν σε φθηνά, αλλά ανθυγιεινά τρόφιμα, όπως επεξεργασμένα προϊόντα. Αυτό μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και την παραγωγικότητά τους, ενώ επιβαρύνει και τα συστήματα υγείας. Στις ανεπτυγμένες χώρες συνήθως υπάρχει μέριμνα, για να στηριχθούν αυτές οι οικογένειες και να ενημερωθούν για ισορροπημένη διατροφή. Τα ακριβά τρόφιμα δεν είναι πάντα υγιεινά, καθώς συχνά περιέχουν πολλές θερμίδες και ανθυγιεινά συστατικά.

Η νέα διατροφική τάση που ονομάζεται sustainability (βιωσιμότητα) επικεντρώνεται στη δημιουργία ενός περισσότερο υπεύθυνου και οικολογικού τρόπου διατροφής. Στόχος της είναι η μείωση των αποβλήτων τροφίμων, η εξοικονόμηση πόρων (όπως νερό και ενέργεια) και η προστασία του περιβάλλοντος. Αυτό σημαίνει ότι επιλέγουμε τρόφιμα τοπικά παραγόμενα, εποχικά, με «λιγότερη» συσκευασία, και αξιοποιούμε σωστά τα περισσεύματα, ώστε να μην πετιούνται άσκοπα. Η τάση αυτή ενθαρρύνει τους καταναλωτές να υιοθετούν πράσινες συνήθειες, να μαγειρεύουν με σύνεση και να στηρίζουν προϊόντα που παράγονται με σεβασμό προς τη φύση και τους ανθρώπους.



Εργαστείτε σε ομάδες των δύο.

Μπορείτε να σκεφτείτε έναν τρόπο διατροφής που κοστίζει ή κάποια πολύ ακριβά τρόφιμα που δεν είναι τόσο υγιεινά; Γιατί πιστεύετε ότι είναι τόσο ακριβά;

Z. Οικιακή οικονομία και αειφόρος ανάπτυξη: βιώσιμη ανάπτυξη και οικογένεια

α) Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα

Τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα προέρχονται από οργανισμούς που έχουν τροποποιηθεί στο εργαστήριο για βελτίωση χαρακτηριστικών, όπως ανθεκτικότητα ή παραγωγικότητα. Οι τροποποιήσεις αυτές μπορεί να αυξήσουν τη διάρκεια ζωής των τροφίμων ή τη διατροφική τους αξία.

Πρέπει, όμως, να προσέχουμε όταν πρόκειται να καταναλώσουμε γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα, παρακολουθώντας τι λένε γι' αυτά η επιστημονική κοινότητα και οι ρυθμιστικές αρχές, όπως π.χ. ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων. Υπάρχουν πολλές ανησυχίες από την επιστημονική κοινότητα και το κοινό, σχετικά με την ασφάλεια, την υγεία των καταναλωτών και τον περιβαλλοντικό αντίκτυπο των γενετικά τροποποιημένων τροφίμων. Ενδέχεται να υπάρχουν ανεπιθύμητες επιπτώσεις στην υγεία των καταναλωτών, όπως αλλεργικές αντιδράσεις ή άλλα προβλήματα υγείας. Επιπλέον, ο περιβαλλοντικός αντίκτυπος των γενετικά τροποποιημένων τροφίμων μπορεί να είναι ιδιαίτερα επιβαρυντικός. Υπάρχουν φόβοι και ενδείξεις ότι μολύνουν το περιβάλλον, προκαλούν μείωση της βιοποικιλότητας και ανάπτυξη ανθεκτικών εντόμων και ζιζανίων. Υπάρχουν ανησυχίες ακόμη και για οικονομικές επιπτώσεις, όπως για παράδειγμα η διεκδίκηση από τις εταιρίες που φτιάχνουν γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας για γενετικά τροποποιημένους σπόρους.

**σκέψου ...
μοιράσου ...**



Έχετε καταναλώσει ποτέ προϊόντα που περιέχουν γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα; Είστε σίγουροι/-ες για την απάντησή σας; Τι νομίζετε ότι πρέπει να προσέχετε σχετικά με τα τρόφιμα αυτά;

β) Επιλέγω τοπικά τρόφιμα - βιώσιμη κατανάλωση τροφίμων

Τα τοπικά τρόφιμα είναι φρεσκότερα και πιο θρεπτικά, καθώς συλλέγονται όταν είναι ώριμα, προσφέροντας καλύτερη γεύση. Προτιμώντας τα ωφελούμαστε και στηρίζουμε την τοπική οικονομία και το περιβάλλον, μειώνοντας τις εκπομπές από τη μεταφορά. Οι παραγωγοί, όταν υιοθετούν βιώσιμες πρακτικές μειώνοντας τη χρήση χημικών και αποβλήτων, ωφελούνται, γιατί αυτά αυξάνουν το κόστος. Η βιώσιμη κατανάλωση περιλαμβάνει την επιλογή φιλικών προς το περιβάλλον τροφίμων, την αποφυγή υπερκατανάλωσης και τη στήριξη των παραγωγών, εξασφαλίζοντας ένα υγιές και βιώσιμο σύστημα για όλους.



Στην εποχή της τεχνολογίας, τα ψηφιακά εργαλεία μπορούν να μας βοηθήσουν να αποκτήσουμε καλύτερη εικόνα για τη διατροφή μας. Εφαρμογές κινητών, όπως θερμοδομετρητές ή ημερολόγια διατροφής, επιτρέπουν τον υπολογισμό των θερμίδων που καταναλώνουμε καθημερινά και μας βοηθούν να διατηρήσουμε ή να βελτιώσουμε την υγεία μας. Παράλληλα, υπάρχουν έξυπνες συσκευές και εφαρμογές που αναλύουν συστατικά προϊόντων και ενημερώνουν για πιθανούς κινδύνους, όπως αλλεργίες, τοξικές ουσίες, ερεθιστικά χημικά ή καρκινογόνες ουσίες. Με αυτά τα εργαλεία μπορούμε να κάνουμε σωστές και ασφαλείς επιλογές τόσο για εμάς όσο και για την οικογένειά μας. Η σωστή χρήση της τεχνολογίας ενισχύει τη γνώση και την πρόληψη, κάνοντάς μας πιο υπεύθυνους καταναλωτές.

σκέψου ... μοιράσου ...



Τα νοικοκυριά στη Ε.Ε. σπαταλούν και πετούν σε μεγάλο ποσοστό τα τρόφιμα. Σκεφτείτε τρόπους για να περιοριστεί αυτή η σπατάλη.



ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη και τη γενική υγεία μας. Τα βασικά θρεπτικά συστατικά που προέρχονται από τα τρόφιμα είναι οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες, τα λιπαρά, οι βιταμίνες, τα μέταλλα, οι φυτικές ίνες και το νερό που είναι απαραίτητα για τη ζωή μας. Με τις θερμίδες μετράμε την ενέργεια που παίρνουμε από τα τρόφιμα. Μια ισορροπημένη διατροφή συμπεριλαμβάνει ποικιλία τροφίμων και την τήρηση μέτρου στην κατανάλωση. Οι ομάδες τροφίμων είναι πέντε και πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά τρόφιμα από όλες τις ομάδες. Το κόστος των τροφίμων επηρεάζει τις επιλογές μας. Είναι πιο οικονομική και πιο αειφορική επιλογή να προτιμάμε τοπικά και φρέσκα προϊόντα. Είναι επίσης σημαντικό να διατηρούμε την ποιότητα των τροφίμων με σωστό τρόπο και να προβληματιζόμαστε για την προέλευση των τροφίμων μας και των επιπτώσεών τους στην υγεία και το περιβάλλον. Συνολικά, ο υγιής τρόπος ζωής συνδέεται άρρηκτα με μία προσεκτική και ισορροπημένη διατροφή.



Ερωτήσεις Αυτοαξιολόγησης

1. Η διατροφή ανήκει στους τροποποιήσιμους παράγοντες καθορισμού της υγείας, όπως και το γενετικό υπόβαθρο. (Σωστό/Λάθος)
2. Ποια είναι η σημασία της πρότασης: «Στις αναπτυσσόμενες χώρες, υπάρχει ανεπάρκεια προσλαμβανόμενων θερμίδων και υποσιτισμός»;
3. Τι σημαίνει ο όρος ισορροπημένη διατροφή;
4. Ποιες ασθένειες μπορούν να προληφθούν μέσω της υιοθέτησης μιας ισορροπημένης διατροφής;
5. Να εξηγήσετε τους λόγους για τους οποίους η ανεπάρκεια μακροθρεπτικών συστατικών δεν οδηγεί πρωτίστως σε αύξηση του σωματικού βάρους.
6. Για ποιους λόγους τα ακόρεστα λιπαρά οξέα πρέπει να καταναλώνονται περισσότερο από τα κορεσμένα και τα τρανς-λιπαρά οξέα;
7. Γιατί είναι τόσο σημαντικό η κατανάλωση υδατανθράκων να ανέρχεται στο 60% των ημερήσιων θερμίδων που καταναλώνει ένα άτομο;
8. Η προσλαμβανόμενη ενέργεια από την τροφή δεν πρέπει να είναι εξατομικευμένη για κάθε άτομο, καθώς οι ενεργειακές ανάγκες είναι ίδιες για όλες τις ηλικίες και τα φύλα. (Σωστό/Λάθος)
9. Ο βασικός μεταβολικός ρυθμός είναι σταθερός και δεν επηρεάζεται από παράγοντες όπως το φύλο, η άσκηση, η διατροφή ή οι παθολογικές καταστάσεις. (Σωστό/Λάθος)
10. Να αναφέρετε τους λόγους, για τους οποίους ο μεταβολισμός σχετίζεται με τις βιοχημικές αντιδράσεις στα κύτταρα, αλλά αφορά μόνο τις εξωτερικές διαδικασίες του οργανισμού.
11. Γιατί ταξινομούμε τα τρόφιμα σε ομάδες ανάλογα με τα θρεπτικά συστατικά τους;
12. Τα όσπρια είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, αλλά φτωχά σε φυτικές ίνες. (Σωστό/Λάθος)
13. Να αναφέρετε 3 παράγοντες που μπορεί να επηρεάζουν τη διατροφική μας συμπεριφορά.
14. Η υγρασία επιβραδύνει τη διάσπαση των τροφίμων. (Σωστό/Λάθος)
15. Ποιες μεθόδους συντήρησης των τροφίμων χρησιμοποιεί η βιομηχανία τροφίμων;
16. Πώς γίνεται να υπερκαταναλώνουμε συντηρητικά και πρόσθετα τροφίμων;

Αφιέρωμα: Μεσογειακή διατροφή

Η μεσογειακή διατροφή θεωρείται ένα από τα πιο υγιεινά και ισορροπημένα διατροφικά πρότυπα παγκοσμίως, βασισμένο σε τροφές και παραδόσεις χωρών όπως η Ελλάδα, Ιταλία, Ισπανία και Γαλλία. Η σημασία της εκτείνεται πέρα από τη σωματική υγεία, καθώς συμβάλλει στην ευημερία και την προστασία του περιβάλλοντος. Εμπνευσμένη από τις διατροφικές παραδόσεις της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας του 1960, η δίαιτα αποδεικνύεται ευεργετική λόγω χαμηλής νοσηρότητας, υψηλού προσδόκιμου ζωής και αντιστοιχίας με τα σύγχρονα πρότυπα υγιεινής διατροφής, σύμφωνα με επιδημιολογικές μελέτες.

Η μεσογειακή δίαιτα απεικονίζεται με μια πυραμίδα που δείχνει το είδος και τη συχνότητα κατανάλωσης τροφίμων. Η βάση της αποτελείται από λαχανικά, φρούτα, δημητριακά και όσπρια, που συστήνονται καθημερινά. Χαρακτηρίζεται από την κατανάλωση ελαιόλαδου, ψαριών, πουλερικών, και περιορισμένο κόκκινο κρέας. Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και ωμέγα-3 λιπαρά, προσφέροντας προστασία από καρδιαγγειακές παθήσεις. Εκτός από την υγεία, ωφελεί το περιβάλλον μέσω της υποστήριξης τοπικών καλλιεργειών και μειωμένου αποτυπώματος άνθρακα. Η σωματική άσκηση είναι αναπόσπαστο κομμάτι της, ενισχύοντας τη συνολική ευεξία.

Πιο αναλυτικά, η μεσογειακή δίαιτα περιλαμβάνει:

- ▶ πολλά φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά (καθημερινή κατανάλωση)
- ▶ ελαιόλαδο, ως το βασικό λίπος.
- ▶ κατανάλωση άπαχου κόκκινου κρέατος μόνο μερικές φορές το μήνα ή λίγο συχνότερα σε μικρές ποσότητες
- ▶ χαμηλή ως μέτρια κατανάλωση άλλων τροφίμων ζωικής προέλευσης, όπως γαλακτοκομικά προϊόντα με εξαίρεση το τυρί και το γιαούρτι, τα οποία μπορούν να καταναλώνονται καθημερινά
- ▶ κατανάλωση ψαριού και πουλερικών, μερικές φορές την εβδομάδα
- ▶ λογική κατανάλωση κρασιού (κυρίως κατά τα γεύματα)



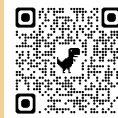
ΑΦΙΕΡΩΜΑ:
Μεσογειακή
διατροφή



Μεσογειακή
Δίαιτα



Μεσογειακή
Διατροφή



Ψηφιακό
Γλωσσάρι
Οικιακή ευημερία
και ικανότητες
(οικία και
ενδυμασία)

3.5 Μεριμνώ για την υγεία και την ασφάλεια



Με την ολοκλήρωση της διδασκαλίας της θεματικής ενότητας, θα μπορούμε να:

- μεριμνούμε αυτόνομα για την υγεία μας και να βελτιώσουμε την ανθεκτικότητά μας,
- ορίζουμε τις έννοιες σωματική, ψυχική και κοινωνική υγεία, ευεξία, προαγωγή υγείας και νόσημα και να εστιάζουμε στην οικονομική διάσταση της προληπτικής ιατρικής,
- αναφέρουμε τους επιβαρυντικούς παράγοντες και τους τρόπους πρόληψης και αντιμετώπισης νοσημάτων σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο,
- αναφέρουμε τα νοσήματα που προλαμβάνονται με τον εμβολιασμό και τη σημασία του εμβολιασμού στη δημόσια υγεία,
- αναγνωρίζουμε την αξία του ιατρού εργασίας και των ιατρικών εξετάσεων σε εργαζόμενους/-ες σε βαρέα και ανθυγιεινά επαγγέλματα και να δίνουμε παραδείγματα για τις αρχές και τους στόχους του οικογενειακού προγραμματισμού,
- ορίζουμε τις έννοιες του εθισμού και της εξάρτησης και να κατονομάζουμε διάφορα είδη εξαρτήσεων και εξαρτησιογόνων ουσιών,
- προσδιορίζουμε τις επιπτώσεις του καπνίσματος, του αλκοόλ και των ναρκωτικών ουσιών στην ανθρώπινη υγεία και να αναφέρουμε τις οικονομικές και κοινωνικές συνέπειες του εθισμού και της εξάρτησης,
- περιγράφουμε το έργο οργανώσεων υποστήριξης των εξαρτημένων από ουσίες ανθρώπων,
- ορίζουμε την έννοια του ατυχήματος και των πρώτων βοηθειών και να είμαστε σε θέση να κατονομάζουμε παράγοντες πρόκλησης ατυχημάτων,
- δίνουμε παραδείγματα για την πρόληψη και αντιμετώπιση ατυχημάτων σε διάφορους χώρους και ειδικότερα σε χώρους εργασίας,
- είμαστε ενημερωμένοι/-ες για τα επιδημιολογικά χαρακτηριστικά των ατυχημάτων στις μεταφορές.

Λέξεις-κλειδιά

νόσημα, πρόληψη, υγεία, προληπτική ιατρική, οικονομία της υγείας

► Περίληψη

Η υγεία και η ασφάλεια είναι θεμέλια της ευημερίας μας. Η φροντίδα του εαυτού μας επηρεάζει άμεσα την ποιότητα ζωής και το μέλλον μας. Με ισορροπημένη διατροφή, άσκηση και αποφυγή επιβλαβών συνηθειών διατηρούμε τη σωματική μας υγεία. Η πρόληψη είναι επίσης κρίσιμη, με τακτικούς ιατρικούς ελέγχους για έγκαιρη διάγνωση προβλημάτων. Παράλληλα, η ασφάλεια στο σπίτι και τη δουλειά απαιτεί σωστές πρακτικές και εκπαίδευση. Τέλος, η στήριξη των δικών μας και η

διαχείριση του άγχους είναι βασικοί παράγοντες για την ψυχική υγεία, ενισχύοντας την ευεξία μας.

A. Νοσήματα, πρόληψη, υγεία και οικονομία

Σύμφωνα με τον **Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.)**, ως υγεία ορίζεται «η κατάσταση πλήρους σωματικής, νοητικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς η απουσία νόσου ή αναπηρίας». Η λέξη «ευεξία» προέρχεται από την αρχαία ελληνική γλώσσα και ετυμολογικά παράγεται από το πρόθεμα



«ευ», που σημαίνει «καλό» και το ουσιαστικό «έξις» από το ρήμα έχω, που σημαίνει «συνήθεια». Βλέπουμε λοιπόν ότι η αυτή η «καλή κατάσταση» της υγείας είναι μια διαδικασία που επηρεάζεται από πολλούς

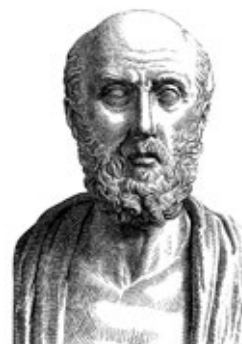
παράγοντες. Ο άνθρωπος, για να είναι υγιής, θα πρέπει όχι μόνον να είναι σωματικά ικανός, αλλά να βρίσκεται και σε κατάσταση ψυχικής και συναισθηματικής ευεξίας. Έτσι, θα μπορεί να ζει και να εργάζεται μέσα στο κοινωνικό περιβάλλον, να συμβιώνει και να συνεργάζεται με άλλα άτομα και να νιώθει ικανοποίηση από τα προσωπικά του επιτεύγματα.

Η πρόληψη στην υγεία δεν είναι μόνο θέμα φροντίδας, αλλά και «οικονομικής εξυπνάδας». Με την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών, όπως σωστή διατροφή, άσκηση και τακτικούς ιατρικούς ελέγχους, αποφεύγουμε σοβαρές ασθένειες που απαιτούν υψηλό κόστος θεραπείας. Έτσι, μειώνονται τα έξοδα για φάρμακα, νοσηλείες και επεμβάσεις. Παράλληλα, το κράτος εξοικονομεί πόρους από το σύστημα υγείας, ενώ οι πολίτες διατηρούν την «παραγωγικότητά» τους. Η πρόληψη αποτελεί επένδυση τόσο για το άτομο όσο και για την κοινωνία, με μακροχρόνια οικονομικά και κοινωνικά οφέλη.

α) Η πρόληψη στην υγεία

Η αξία της πρόληψης των νοσημάτων είναι τεράστια και έχει αναγνωριστεί από την αρχαιότητα. Ο Ιπποκράτης, πατέρας της Ιατρικής, υποστήριζε χαρακτηριστικά ότι είναι καλύτερα να προλαμβάνεις παρά να θεραπεύεις.

Οι ασθένειες έχουν σοβαρές συνέπειες, όχι μόνον στην υγεία των ατόμων, αλλά και στην οικονομία του κοινωνικού συνόλου και των συστημάτων υγείας. Τα χρόνια νοσήματα για την αντιμετώπισή τους απαιτούν συνήθως πολυήμερες νοσηλείες, δαπανηρές χειρουργικές ή φαρμακευτικές θεραπείες και μακρόχρονη ιατρική παρακολούθηση. Κάθε ασθένεια υποχρεώνει το άτομο σε απουσία ή μειωμένη παραγωγικότητα στην εργασία του και σε δαπάνες για ιατρικές επισκέψεις, διαγνωστικές εξετάσεις και θεραπείες. Επομένως, η έγκαιρη πρόληψη και διάγνωση των νοσημάτων έχει ευεργετικά αποτελέσματα για το άτομο, αλλά και γενικότερα για το κοινωνικό σύνολο και την οικονομία του κράτους.



Ιπποκράτης ο Κώος
(460-377 π.Χ.)

β) Παράγοντες που καθορίζουν την υγεία - προληπτικές παρεμβάσεις

Η υγεία επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, όπως η ηλικία, το φύλο και ο τρόπος ζωής. Συνήθειες, όπως το κάπνισμα, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, η κακή διατροφή, η παχυσαρκία, η έλλειψη άσκησης, το άγχος και η ψυχολογική πίεση, επιβαρύνουν την υγεία και μειώνουν το **προσδόκιμο ζωής***. Επίσης, περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως η ποιότητα στέγασης, το δίκτυο ύδρευσης και αποχέτευσης, και οι συνθήκες εργασίας επηρεάζουν την υγεία. Στις σύγχρονες κοινωνίες, κοινωνικές ανισότητες λόγω φυλετικών διακρίσεων, οικονομικής ανέχειας και θρησκευτικών ή πολιτισμικών διαφορών προκαλούν ανισότητες στην πρόσβαση στις υπηρεσίες υγείας.

Ενώ οι βιολογικοί παράγοντες, όπως το φύλο και η ηλικία, δεν μπορούν να αλλάξουν, μπορούμε να υιοθετήσουμε υγιείς συνήθειες όπως η μείωση ανθυγιεινών τροφών, η διακοπή του καπνίσματος και του αλκοόλ, η άσκηση και η ψυχολογική αποφόρτιση για τη βελτίωση της υγείας μας. Σε κοινωνικό και πολιτειακό επίπεδο, η στήριξη ευπαθών ομάδων και η εξασφάλιση κατάλληλων υποδομών και φροντίδας είναι κρίσιμες για την πρόληψη προβλημάτων υγείας σε μειονότητες.

γ) Εμβολιασμός και πρόληψη νοσημάτων

Σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ., ο εμβολιασμός είναι η πιο αποτελεσματική παρέμβαση δημόσιας υγείας, και κατατάσσεται δεύτερος, μετά την διασφάλιση καθαρού πόσιμου νερού, στις επιτυχείς παρεμβάσεις δημόσιας υγείας για την πρόληψη των ασθενειών.



Εμβόλιο σε ενέσιμη μορφή

Ο εμβολιασμός είναι ένας απλός, ασφαλής και αποτελεσματικός τρόπος προστασίας από ορισμένες επικίνδυνες ασθένειες που προκαλούνται από μικρόβια ή ιούς. Κάθε χρόνο, εκτιμάται ότι περίπου 3,5-5 εκατομμύρια θάνατοι προλαμβάνονται σε άτομα κάθε ηλικίας, χάρις στην εφαρμογή επιτυχημένων προγραμμάτων εμβολιασμού. Στην πραγματικότητα, ο εμβολιασμός εκπαιδεύει προληπτικά το ανοσοποιητικό μας σύστημα να παράγει φυσικά αντισώματα εναντίον συγκεκριμένων παθογόνων μικροοργανισμών, ώστε να είναι ισχυροποιημένο και έτοιμο να τους

αντιμετωπίσει, όταν έρθει σε επαφή μαζί τους.

Τα περισσότερα εμβόλια παρέχονται σε ενέσιμη μορφή, ενώ ορισμένα δίνονται από το στόμα ή ψεκάζονται ενδορρινικά (από τη μύτη).

Σύμφωνα με τα δεδομένα του Π.Ο.Υ., σήμερα υπάρχουν διαθέσιμα εμβόλια για την πρόληψη τουλάχιστον 20 νοσημάτων, τα οποία μπορεί να αποβούν θανατηφόρα για τον άνθρωπο ή να έχουν σοβαρές επιπλοκές στην υγεία μας. Μερικά από τα νοσήματα που προλαμβάνει ο εμβολιασμός είναι η πολιομυελίτιδα, η ηπατίτιδα Α και ηπατίτιδα Β, η διφθερίτιδα, ο τέτανος, ο κοκκύτης, η ιλαρά, η ερυθρά, η παρωτίτιδα, και η ανεμοβλογιά. Επίσης, υπάρχουν εμβόλια έναντι του μηνιγγιτιδόκοκκου, του πνευμονιοκόκκου, του αιμόφιλου ινφλουένζας Β, του ιού των ανθρώπινων θηλωμάτων (HPV) και αρκετά ακόμη.



Εμβολιασμός
και πρόληψη
νοσημάτων

Στη χώρα μας πραγματοποιείται ο **υποχρεωτικός εμβολιασμός*** για ορισμένα νοσήματα, αλλά υπάρχουν και εμβόλια που συστήνονται για προληπτικούς λόγους σε συγκεκριμένες παθήσεις, σε ηλικιωμένους, σε ταξίδια σε τροπικές χώρες και άλλα.

Ο εμβολιασμός αποτελεί δημόσιο αγαθό και προσφέρεται σε όλον τον πληθυσμό σε διάφορες ηλικίες, από τη βρεφική έως τη γεροντική ηλικία, ανάλογα με το ενδεικνυόμενο εμβολιαστικό πρόγραμμα και τις αναμνηστικές δόσεις που προτείνονται για καθένα παθογόνο μικροοργανισμό.

σκέψου ...
μοιράσου ...



Μελετήστε στο σπίτι το βιβλιάριο εμβολιασμού σας και συζητήστε στην τάξη σχετικά με το υποχρεωτικό εμβολιαστικό σχήμα που πρέπει να έχουν όλοι ολοκληρώσει στην ηλικία σας.

δ) Επαγγελματικοί κίνδυνοι για την υγεία και πρόληψη

Το εργασιακό περιβάλλον μπορεί να δημιουργήσει συνθήκες που μπορεί να βλάψουν τη σωματική, αλλά και την ψυχική υγεία ενός εργαζόμενου. Ως επαγγελματικός κίνδυνος, ορίζεται ο κίνδυνος για την υγεία και την ασφάλεια των εργαζομένων, ο οποίος προέρχεται από την έκθεσή τους στους



Ασφάλεια στον χώρο εργασίας

βλαπτικούς παράγοντες του εργασιακού περιβάλλοντος. Ο κίνδυνος αυτός, εκδηλώνεται με την πιθανότητα πρόκλησης σωματικού ατυχήματος, επαγγελματικού νοσήματος ή, γενικότερα, φθοράς της υγείας των εργαζομένων.

Εργατικό ατύχημα μπορεί να προκληθεί από ηλεκτροπληξία, αστοχία του μηχανολογικού ή κτιριακού εξοπλισμού, χρήση καυστικών, εύφλεκτων ή εκρηκτικών ουσιών, ελλιπή χρήση προστατευτικών μέσων ή ελλιπή εκπαίδευση του προσωπικού στα απαραίτητα μέτρα προστασίας. Άλλοι επαγγελματικοί

κίνδυνοι για πρόκληση ασθένειας μπορεί να είναι η έκθεση των εργαζομένων σε υψηλούς θορύβους, σε ακτινοβολίες, σε υπερβολικό κρύο, αλλά και σε βιολογικούς ρύπους (απόβλητα, μολυσματικά υλικά, ραδιενεργές ουσίες). Η παρατεταμένη έκθεση ενός εργαζόμενου σε επαγγελματικό κίνδυνο μπορεί να εκδηλωθεί με νοσήματα, όπως πνευμονοπάθειες, δερματοπάθειες, δηλητηρίαση από αέριες ουσίες, εγκαύματα, κακοήθειες ή λοιμώδη νοσήματα.

Στους σύγχρονους χώρους εργασίας πρέπει να υπάρχει διαθέσιμος εξειδικευμένος ιατρός εργασίας. Ο ρόλος του είναι σημαντικός, καθώς με το έργο του διασφαλίζεται η λειτουργία των εργασιακών χώρων και δημιουργείται το κατάλληλο εργασιακό πλαίσιο για ικανοποιημένους και υγιείς εργαζόμενους.



σκέψου ...
συζήτησε ...
μοιράσου

Παρουσιάστε την εργασία σας στην τάξη.

Εργαστείτε σε ομάδες.

Συζητήστε μεταξύ σας σχετικά με τους κινδύνους που υπάρχουν σε χώρους εργασίας σε διάφορες επαγγελματικές ομάδες, όπως οικοδόμοι, ηλεκτρολόγοι, γεωργοί, ιατροί, πυροσβέστες και άλλοι.



Αγωγή υγείας



Οικογενειακός
προγραμμα-
τισμός

ε) Προαγωγή και αγωγή υγείας

Σύμφωνα με τη διακήρυξη του Π.Ο.Υ. το 1981, η προαγωγή υγείας, που βοηθά τα άτομα να ελέγχουν και να βελτιώνουν την υγεία τους, είναι κεντρική στην πρόληψη. Επικεντρώνεται στη βελτίωση του περιβάλλοντος και στη μείωση επιβαρυντικών παραγόντων. Σε ατομικό επίπεδο, η αγωγή υγείας καθοδηγεί τα άτομα να παίρνουν σωστές αποφάσεις για την υγεία τους.

στ) Οικογενειακός προγραμματισμός

Ο οικογενειακός προγραμματισμός είναι το δικαίωμα κάθε ζευγαριού να αποφασίζει αν, πότε και πόσα παιδιά θα έχει, με την προϋπόθεση της επαρκούς πληροφόρησης και υπηρεσιών σεξουαλικής

υγείας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τις έφηβες, καθώς η εγκυμοσύνη στην εφηβεία ενέχει σοβαρούς κινδύνους για την υγεία τους. Η χρήση αποτελεσματικών μεθόδων αντισύλληψης προλαμβάνει ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες και μειώνει τον κίνδυνο από σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα. Η σύγχρονη βιοτεχνολογία επιτρέπει στις γυναίκες να καταψύχουν ωάρια για εγκυμοσύνη σε μεγαλύτερη ηλικία.

B. Ατομική και κοινωνική υγιεινή και φροντίδα

α) Ατομική υγιεινή

Η προώθηση της ατομικής υγιεινής είναι από τις πιο αποτελεσματικές δράσεις για την πρόληψη και μείωση των ασθενειών. Υπολογίζεται ότι το 2020 2,3 δισεκατομμύρια άνθρωποι δεν είχαν πρόσβαση σε ειδικούς χώρους για να εφαρμόσουν κατάλληλη ατομική υγιεινή (όπως ο χώρος καθαρισμού των χεριών) και 1,6 δισεκατομμύρια άνθρωποι, που είχαν πρόσβαση σε τέτοιους χώρους, δεν είχαν τα κατάλληλα μέσα (νερό ή σαπούνι).

Υγιεινή χεριών. Σύμφωνα με μελέτες, το πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό μπορεί να μειώσει τους θανάτους από παθογόνα μικρόβια που προκαλούν γαστρεντερίτιδες έως και 50%. Οι εκτιμήσεις δείχνουν ότι, εάν όλα τα άτομα έπλυναν τα χέρια τους τακτικά, θα μπορούσαν να προληφθούν 1 εκατομμύριο θάνατοι ετησίως.

Όσον αφορά τις ενδείξεις, ο καθαρισμός των χεριών πρέπει να εφαρμόζεται:

- πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προετοιμασία του φαγητού,
- πριν τη λήψη γεύματος,
- πριν και μετά τη φροντίδα ασθενή που εμφανίζει έμετο, διαρροϊκές κενώσεις ή που εμφανίζει συμπτώματα λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος,
- μετά τη χρήση της τουαλέτας,
- μετά την αλλαγή πάνας ή τον καθαρισμό ενός παιδιού που έχει χρησιμοποιήσει την τουαλέτα,
- μετά από φτάρνισμα ή βήχα,
- μετά την επαφή με απορρίμματα (σκουπίδια),
- μετά από επαφή με οποιαδήποτε επιφάνεια πιθανώς επιμολυσμένη,
- πριν την τοποθέτηση της μάσκας και μετά την απόρριψή της.



Υγιεινή ονύχων (νυχιών). Η κατάλληλη υγιεινή των χεριών περιλαμβάνει το σχολαστικό καθαρισμό και κόψιμο των νυχιών, τα οποία είναι αποικισμένα από διάφορα μικρόβια που μπορούν να συμβάλουν στη διασπορά ορισμένων λοιμώξεων. Η σωστή αποστείρωση του εξοπλισμού για την φροντίδα των νυχιών είναι ιδιαίτερα σημαντική, ειδικά όταν τα εργαλεία χρησιμοποιούνται από πολλούς ανθρώπους, όπως συμβαίνει συχνά σε κέντρα περιποίησης.

Για να την πρόληψη των λοιμώξεων των νυχιών:

- Κρατήστε τα νύχια σε μικρό μήκος.
- Καθαρίστε την επιφάνεια μεταξύ αυτών και του δέρματος με σαπούνι και νερό.
- Καθαρίστε οποιοδήποτε εργαλείο φροντίδας πριν τη χρήση.
- Σε κέντρα περιποίησης, απαιτείται τη χρήση αποστειρωμένων εργαλείων.
- Αποφεύγετε να δαγκώνετε ή να μασάτε τα νύχια σας.

Υγιεινή στόματος. Η ατομική υγιεινή όμως δεν περιορίζεται μόνο στο καθαρισμό των χεριών και θα πρέπει να τηρείται και υγιεινή του στόματος για την αποφυγή νοσημάτων των σκληρών και των μαλακών ιστών όπως η τερηδόνα, η ουλίτιδα και η περιοδοντίτιδα.

Όσον αφορά τη διασφάλιση της καλής στοματικής υγιεινής, είναι απαραίτητο να βουρτσίζετε τα δόντια σας δύο φορές την ημέρα με φθοριούχο οδοντόκρεμα. Η σωστή τεχνική προϋποθέτει να τοποθετείτε

την οδοντόβουρτσα σε γωνία 45° σε σχέση με τα ούλα. Έπειτα, βουρτσίζετε τις εξωτερικές και εσωτερικές επιφάνειες των δοντιών με μαλακές και ελαφρά κυκλικές κινήσεις, οι οποίες περιγράφονται ως κινήσεις δόνησης (8 κινήσεις ανά ομάδα δοντιών που καταλαμβάνει η οδοντόβουρτσα). Οι ίνες της οδοντόβουρτσας πρέπει να εφαρμόζονται στο δόντι ψηλά και να ακουμπούν λίγο τα ούλα. Τέλος, βουρτσίζετε τις μασητικές επιφάνειες των δοντιών με κινήσεις μπρος-πίσω (8 κινήσεις ανά ομάδα δοντιών που καταλαμβάνει η οδοντόβουρτσα).



- Χρησιμοποιείτε νήμα μετά από κάθε βούρτσισμα των δοντιών.
- Επισκέπτεστε τον οδοντίατρο σε τακτά χρονικά διαστήματα.
- Αποφύγετε όλα τα προϊόντα καπνού και περιορίστε το αλκοόλ. Άτομα που καπνίζουν, πέραν των άλλων νοσημάτων (όπως ο καρκίνος του πνεύμονα), έχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης περιοδοντίτιδας σε σύγκριση με τα άτομα που δεν καπνίζουν.
- Περιορίστε την κατανάλωση ζαχαρούχων, σνακ και ποτών, τα οποία μπορούν να οδηγήσουν μεταξύ άλλων (όπως η παχυσαρκία ή ο σακχαρώδης διαβήτης) και στην εμφάνιση τερηδόνας.

β) Κοινωνική υγιεινή

Πέρα από την ατομική υγιεινή, σε επίπεδο κοινωνίας, πρέπει να ληφθούν μέτρα για την αντιμετώπιση σημαντικών προβλημάτων που απειλούν την υγεία και οφείλονται κυρίως στη δράση των ανθρώπων. Έκθεση σε επικίνδυνους χημικούς παράγοντες, όπως τα διάφορα τοξικά φυτοφάρμακα, ο μόλυβδος και ο υδράργυρος, μπορεί να οδηγήσει σε χρόνιες και συχνά μη αναστρέψιμες ασθένειες, οι οποίες επηρεάζουν περισσότερο τα παιδιά και τις έγκυες. Στη σύγχρονη εποχή υπάρχουν και νέοι περιβαλλοντικοί κίνδυνοι, όπως τα νανοσωματίδια, τα μικροπλαστικά και τα διάφορα χημικά που μπορούν να επηρεάσουν το ενδοκρινικό σύστημα των ατόμων.

Γ. Εθισμός, εξαρτησιογόνες ουσίες και πρόληψη

α) Εθισμός και εξάρτηση



Ο όρος **εθισμός** περιλαμβάνει κάθε συνήθεια που ακολουθείται χωρίς μέτρο από ένα άτομο, το οποίο γνωρίζει ότι δυσκολεύεται ή αδυνατεί να την κατευνάσει και, πολύ περισσότερο, να την τερματίσει. Προοδευτικά, ο εθισμός εξελίσσεται σε τρόπο ζωής και το άτομο καταναλώνει το μεγαλύτερο μέρος της καθημερινής κοινωνικής και οικογενειακής του ζωής στην ικανοποίηση του εθισμού του. Πολλές φορές, το άτομο δεν μπορεί να ελέγξει τη συμπεριφορά του και αγνοεί τις συνέπειες που προκαλεί

στη ζωή του ο εθισμός που το έχει κυριεύσει. Παραδείγματα συνηθειών που οδηγούν σε εθισμό είναι το κάπνισμα, οι ναρκωτικές ουσίες, το διαδίκτυο, το αλκοόλ, τα τυχερά παιχνίδια κ.ά.

Πολύ στενή νοητική συσχέτιση με τον εθισμό, έχει ο όρος **εξάρτηση** και συχνά ο ένας όρος χρησιμοποιείται στη θέση του άλλου. Η εξάρτηση συνήθως αναφέρεται στη συνεχή ανάγκη λήψης μιας ουσίας. Χαρακτηρίζεται όταν υπάρχουν τουλάχιστον τρία από τα παρακάτω συμπτώματα:

- έντονη επιθυμία χρήσης μιας ουσίας,
- αυξανόμενη ανάγκη λήψης της ουσίας αυτής για την ίδια αίσθηση συμπτωμάτων (ανοχή), ανάλωση σημαντικού χρόνου στην ικανοποίηση από τη χρήση της ουσίας, στερητικό σύνδρομο κατά τη μείωση ή διακοπή χρήσης της ουσίας και
- προοδευτική εγκατάλειψη από σημαντικές δραστηριότητες της προσωπικής και κοινωνικής ζωής.

Συνηθέστερα, η εξάρτηση διακρίνεται σε ψυχική και σωματική, αν και η διάκριση αυτή δεν είναι πάντοτε σαφής. Ο ψυχικά εξαρτημένος χρήστης, όταν δεν λαμβάνει την ουσία που του έχει προκαλέσει εθισμό, γίνεται επιθετικός ή καταθλιπτικός, ενώ μπορεί να φθάσει ακόμα και σε αξιόποινες πράξεις προκειμένου να την αποκτήσει. Από την άλλη μεριά, ο χρήστης που είναι σωματικά εξαρτημένος

εκδηλώνει, εκτός από τα χαρακτηριστικά της ψυχικής εξάρτησης, και διάφορα οργανικά συμπτώματα, όπως είναι η ναυτία, η τάση για εμετό, οι σωματικοί πόνοι, η διάρροια κ.ά.

β) Εξαρτησιογόνες ουσίες - είδη εξαρτήσεων

Οι **εξαρτησιογόνες ουσίες** είναι φυσικές ή χημικές ουσίες οι οποίες, όταν εισέρχονται στον ανθρώπινο οργανισμό, επηρεάζουν το κεντρικό νευρικό σύστημα και δημιουργούν ένα αίσθημα μεγάλης ανάγκης για ανεξέλεγκτη χρήση, με αποτέλεσμα την ψυχοσωματική κατάρρευση. Ορισμένες από τις εξαρτησιογόνες ουσίες είναι νόμιμες (π.χ. καπνός, αλκοόλ), ενώ άλλες είναι παράνομες (π.χ. μαριχουάνα, κοκαΐνη, ηρωίνη, κ.ά.). Ειδική κατηγορία αποτελούν τα λεγόμενα ναρκωτικά, τα οποία είναι κατά κανόνα συνταγογραφούμενα φάρμακα της ψυχιατρικής (ηρεμιστικά, υπνωτικά, οπιούχα), τα οποία όμως χρησιμοποιούνται από τους χρήστες για τη δράση τους, χωρίς να υπάρχουν οι αντίστοιχες ιατρικές ενδείξεις.

Τα κυριότερα είδη εξαρτήσεων είναι το κάπνισμα, ο αλκοολισμός και τα ναρκωτικά. Μια άλλη μορφή εξάρτησης μπορεί να αποτελέσουν τα τυχερά παιχνίδια, όταν το άτομο αρχίζει να ξοδεύει μεγάλο μέρος του χρόνου και των χρημάτων του, παραμελώντας τις οικογενειακές και επαγγελματικές υποχρεώσεις του.

Τις τελευταίες δεκαετίες, μια νέα μορφή εξάρτησης αποτελεί το διαδίκτυο, όπου τα άτομα και ιδιαίτερα οι έφηβοι, καταναλώνουν υπερβολικές ώρες της ημέρας τους μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή ή του κινητού τους, αναζητώντας θέματα που τους ενδιαφέρουν ή τους ευχαριστούν. Έτσι, οι έφηβοι μπορεί να οδηγηθούν σε μειωμένη σχολική επίδοση, έλλειψη φίλων, ακόμα και σε παραμέληση του ύπνου και της προσωπικής τους υγιεινής.



γ) Επιπτώσεις εξαρτήσεων στην υγεία του ανθρώπου

Το **κάπνισμα** αποτελεί μια από τις βλαπτικότερες εξαρτήσεις του ανθρώπινου οργανισμού. Στον καπνό των τσιγάρων υπάρχει μια δραστική ουσία, η νικοτίνη, η οποία είναι εξίσου εθιστική με την κοκαΐνη και προκαλεί έντονη σύσπαση των αγγείων και αύξηση της αρτηριακής πίεσης. Ιδιαίτερα βλαπτική για τον άνθρωπο είναι και η πίσσα που παράγεται από την καύση του τσιγάρου. Σε σχέση με τους μη καπνιστές, οι καπνιστές έχουν 2-4 φορές περισσότερο κίνδυνο να πάθουν στεφανιαία νόσο και καρδιακό έμφραγμα, 2-4 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου και 25 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο καρκίνου των πνευμόνων. Επίσης, το κάπνισμα ενοχοποιείται για χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, άσθμα, αλλά και καρκίνο διαφόρων οργάνων του σώματος (ουροδόχου κύστης, στόματος, λάρυγγα, οισοφάγου, στομάχου, παχέος εντέρου, κ.ά.). Τέλος, οι ουσίες του καπνίσματος βλάπτουν σοβαρά την υγεία τόσο της εγκύου γυναίκας όσο και του εμβρύου, ενώ συνολικά μειώνουν την άμυνα του οργανισμού.

Μια εξίσου σοβαρή μορφή εξάρτησης για τον άνθρωπο είναι ο **αλκοολισμός**. Τα συστήματα του οργανισμού που προσβάλλονται περισσότερο από την υπερβολική και συστηματική χρήση αλκοόλ είναι το νευρομυϊκό, το γαστρεντερικό και το καρδιαγγειακό σύστημα, ενώ η μακροχρόνια κατανάλωση οινοπνεύματος προκαλεί εκφυλισμό του ήπατος, μια κατάσταση που ονομάζεται κίρρωση του ήπατος και συχνά οδηγεί στον θάνατο. Επίσης, η κατάχρηση αλκοόλ προκαλεί υπέρταση, αυξάνει τις πιθανότητες για την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων και διαφόρων μορφών καρκίνου (στομάχου, ήπατος, πνευμόνων).

Τέλος, τα **ναρκωτικά** (π.χ. ηρωίνη, κοκαΐνη, LSD κ.ά.) είναι ουσίες που επιδρούν δυσμενώς στον εγκέφαλο και το κεντρικό νευρικό σύστημα, αλλά και στην ψυχολογική κατάσταση του χρήστη. Στα άτομα που είναι εξαρτημένα από τα ναρκωτικά, είναι εξαιρετικά δύσκολο να σταματήσουν τη λήψη τους, καθώς η διακοπή τους επιφέρει σοβαρότατα ψυχοσωματικά συμπτώματα στερητικού συνδρόμου.



Το κάπνισμα στην Ελλάδα

δ) Οργανώσεις απεξάρτησης των χρηστών από ουσίες

Τα άτομα με εξάρτηση από ουσίες έχουν μικρές πιθανότητες να απεξαρτηθούν μόνο τους λόγω ψυχοσωματικής αδυναμίας, κοινωνικής περιθωριοποίησης και οικονομικής ανέχειας.

Γι' αυτό, έχουν δημιουργηθεί οργανωμένα κέντρα και μονάδες, όπως το ΚΕΘΕΑ (Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων) και ο ΟΚΑΝΑ (Οργανισμός Κατά των Ναρκωτικών), που παρέχουν τις απαραίτητες δομές και προσωπικό για να υποστηρίξουν την απεξάρτηση. Σε αυτά τα κέντρα, οι χρήστες φιλοξενούνται, υποστηρίζονται από ειδικούς (ψυχίατρους, νοσηλευτές, ψυχολόγους), και αλληλεπιδρούν με άλλους χρήστες με παρόμοια βιώματα. Επιπλέον, αποκτούν επαγγελματικές δεξιότητες και λαμβάνουν ιατρική φροντίδα με υποκατάστατα ναρκωτικών, χωρίς στερητικά συμπτώματα. Μετά την απεξάρτηση, υποστηρίζονται για την επανένταξή τους στην προσωπική και κοινωνική ζωή.



σκέψου ...
συζήτησε ...
μοιράσου

Εργαστείτε σε ομάδες.

Κάθε ομάδα θα αναλάβει να παρουσιάσει τις σωματικές και κοινωνικές επιπτώσεις του εθισμού και της εξάρτησης στη ζωή των ατόμων.

Ποιες επιπτώσεις (σωματικές ή ψυχικές) είναι σοβαρότερες για τον εξαρτημένο άνθρωπο;

Δ. Ατυχήματα και πρώτες βοήθειες

α) Τροχαία ατυχήματα

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.), το **ατύχημα** είναι ένα γεγονός απρόβλεπτο, το οποίο συμβαίνει ανεξάρτητα από τη θέληση του ανθρώπου και προκαλείται από μια εξωτερική δύναμη, που δρα γρήγορα, και εκδηλώνεται με σωματική ή ψυχική βλάβη. Πολλές φορές, ιδίως μετά από πρόκληση σωματικού τραυματισμού, απαιτείται η άμεση παροχή πρώτων βοηθειών στο θύμα του ατυχήματος.



Πρώτες βοήθειες ονομάζονται μια σειρά ενεργειών που πραγματοποιούνται βήμα-βήμα και αποσκοπούν: α) στην αποτροπή του θανάτου, β) στην αποφυγή της περαιτέρω επιδείνωσης της υγείας του θύματος και γ) στην ανακούφιση του από το σωματικό και ψυχικό άγχος.

Τα κυριότερα αίτια πρόκλησης ατυχημάτων είναι τα ανθρώπινα σφάλματα (σχεδόν σε ποσοστό 90% των ατυχημάτων), το επικίνδυνο περιβάλλον και η ελλιπής χρήση ή απουσία προστατευτικού εξοπλισμού. Με βάση την

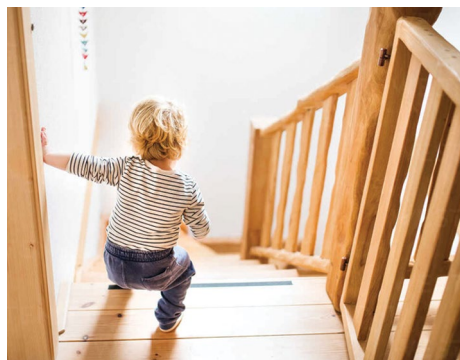
αιτία τους, τα ατυχήματα ομαδοποιούνται σε τρεις κύριες κατηγορίες: 1) τροχαία, 2) οικιακού περιβάλλοντος και ελεύθερου χρόνου και 3) επαγγελματικά.

Σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ., τα τροχαία αποτελούν αιτία θανάτου για 1,2 εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως κάθε χρόνο και είναι η κύρια αιτία θανάτου για παιδιά και εφήβους 5-29 ετών. Περισσότεροι από τους μισούς θανάτους αφορούν πεζούς και οδηγούς ποδηλάτων ή μοτοσυκλετών, με 90% αυτών να συμβαίνουν σε χώρες χαμηλού ή μέσου εισοδήματος. Στην Ελλάδα, το 2022 καταγράφηκαν 11.200 τροχαία ατυχήματα που κόστισαν τη ζωή σε 635 ανθρώπους, με αύξηση 7,1% σε σχέση με το 2021. Το οικονομικό κόστος είναι τεράστιο, με απώλεια εργατικού δυναμικού, δαπανηρές θεραπείες και οικονομικές ζημιές λόγω αναπηρίας. Κύρια αίτια τροχαίων ατυχημάτων είναι η ανθρώπινη αμέλεια, η υπερβολική ταχύτητα, η οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ ή ναρκωτικών, η αμέλεια στη χρήση ζώνης ή κράνους, η κακή συντήρηση του οχήματος και η χαλαρή νομοθεσία.



Τροχαία
ατυχήματα

β) Ατυχήματα στο οικιακό περιβάλλον και στον ελεύθερο χρόνο



Σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ., το 1/3 των τραυματισμών και το 50% των θανάτων από ακούσιους τραυματισμούς συμβαίνουν στο σπίτι. Οι θάνατοι αφορούν κυρίως βρέφη, παιδιά και εφήβους. Κίνδυνοι όπως πτώσεις, δηλητηριάσεις, τοξικά αέρια, κοφτερά αντικείμενα, αφύλακτες πισίνες και επικίνδυνες ηλεκτρικές συσκευές μπορούν να προκαλέσουν σοβαρούς τραυματισμούς. Η χρήση προστατευτικών μέτρων στο σπίτι και αυστηρών κανόνων ασφαλείας στο σχολείο μπορεί να προλάβει τραυματισμούς και να διασφαλίσει την ασφάλεια των παιδιών και ενηλίκων.

γ) Ατυχήματα στο επαγγελματικό περιβάλλον

Σύμφωνα με τη Διεθνή Οργάνωση Εργασίας, ετησίως συμβαίνουν παγκοσμίως 270 εκατομμύρια ατυχήματα με 360 χιλιάδες θανάτους. Στην Ευρώπη, σημειώνονται πάνω από 3 εκατομμύρια ατυχήματα ετησίως με απουσία άνω των 4 ημερών, από τα οποία 3.400 είναι θανατηφόρα. Στην Ελλάδα, το 2019 καταγράφηκαν 5.127 ατυχήματα, εκ των οποίων τα 35 ήταν θανατηφόρα, κυρίως για άτομα ηλικίας 35-44 ετών και ανειδίκευτους εργάτες. Το κόστος είναι μεγάλο λόγω απώλειας ζωών και σοβαρών αναπηριών που απαιτούν μακροχρόνιες θεραπείες και βοήθεια. Για την πρόληψη, οι επιχειρήσεις πρέπει να ακολουθούν αυστηρά πρωτόκολλα ασφαλείας, να παρέχουν κατάλληλο εξοπλισμό και να εκπαιδεύουν το προσωπικό, ενώ οι εργαζόμενοι πρέπει να ακολουθούν τα μέτρα ασφαλείας και να χρησιμοποιούν προστατευτικό εξοπλισμό. Η λεπτομερής καταγραφή των ατυχημάτων βοηθά στην πρόληψη μελλοντικών περιστατικών.



Ε. Υγεία και φορείς υποστήριξης

Το **Εθνικό Σύστημα Υγείας (Ε.Σ.Υ.)** περιλαμβάνει όλες τις δημόσιες δομές και υπηρεσίες που εξυπηρετούν για την κάλυψη των υγειονομικών αναγκών του ελληνικού πληθυσμού μέσω δωρεάν υπηρεσιών. Αποτελείται από επτά Υγειονομικές Περιφέρειες και τρεις βαθμούς Φροντίδας Υγείας: Πρωτοβάθμια, Δευτεροβάθμια και Τριτοβάθμια, καλύπτοντας όλες τις ανάγκες από πρόληψη μέχρι ενδονοσοκομειακή περίθαλψη.

Υπάρχουν επίσης Αγροτικά και Περιφερειακά Ιατρεία που ανήκουν στις Υγειονομικές Περιφέρειες. Από το 2016, οι ανασφάλιστοι και οι ευάλωτες ομάδες έχουν δωρεάν πρόσβαση στο Ε.Σ.Υ. Η πρωτοβάθμια φροντίδα εστιάζει στην προαγωγή της υγείας των ευπαθών ομάδων, με στόχο την πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση ασθενειών, καθώς και την εκπαίδευση για θέματα υγείας. Εκτός από την ιατρική περίθαλψη, η αιμοδοσία, η δωρεά μυελού των οστών και η δωρεά οργάνων αποτελούν σημαντικούς τρόπους προσφοράς για τη βοήθεια των συνανθρώπων μας.



α) Δωρεά αίματος

Το **αίμα** είναι το πιο πολύτιμο δώρο που κανείς μπορεί να δώσει σε άλλον άνθρωπο - **το δώρο της ζωής**. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε γυναίκες με επιπλοκές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του τοκετού, σε παιδιά με αναιμία, σε θύματα ατυχημάτων, σε χειρουργημένους και σε καρκινοπαθείς ασθενείς. Επομένως, είναι εύκολο να κατανοήσει κάποιος την ανάγκη για τακτική αιμοδοσία (δεδομένου ότι μπορεί να αποθηκευτεί μόνο για περιορισμένο χρονικό διάστημα). Οπότε, μόνο μέσω της τακτικής αιμοδοσίας μπορεί να εξασφαλιστεί η διαθεσιμότητά του για τις ανάγκες που υπάρχουν.

Επίσης, αξίζει να σημειωθεί ότι το να δώσει κάποιος αίμα είναι ασφαλές, καθώς πριν την αιμοληψία ο αρμόδιος ιατρός εξασφαλίζει τόσο την ασφάλεια του δότη (μέσω της λήψης ιατρικού ιστορικού, κλινικής εξέτασης και εργαστηριακών εξετάσεων όπου είναι απαραίτητο), όσο και την ασφάλεια του πιθανού δέκτη.

β) Δωρεά μυελού των οστών



Όσον αφορά τη δωρεά μυελού των οστών, ο δότης χαρίζει ζωή σε συνανθρώπους του που πάσχουν από ασθένειες, όπως κακοήθειες του αίματος (συνήθως λευχαιμία ή λεμφώματα) ή άλλα αιματολογικά νοσήματα. Όταν ο ασθενής δεν βρίσκει συμβατό δότη στο οικογενειακό του περιβάλλον (η πιθανότητα συμβατότητας ανάμεσα στα αδέρφια είναι περίπου 30%), η ζωή του εξαρτάται από την εύρεση συμβατού εθελοντή δότη.

Καθώς οι πιθανότητες ιστικής ομοιότητας μη συγγενών είναι εξαιρετικά χαμηλή (1:20.000 – 1:1.000.000), απαιτούνται πολλοί πιθανοί εθελοντές, ώστε να αυξηθούν οι πιθανότητες κάθε ασθενή να βρίσκει έγκαιρα το δότη που θα του χαρίσει ζωή. Παγκοσμίως, περισσότεροι από 50.000 ασθενείς κάθε χρόνο, ενήλικες και παιδιά, αναζητούν συμβατό εθελοντή δότη.

γ) Δωρεά ιστών και οργάνων

Όσον αφορά τη δωρεά ιστών και οργάνων, είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη καθώς λειτουργεί για να βοηθήσει τα ζώντα άτομα. Η δωρεά ιστών και οργάνων από ένα άτομο μπορεί να επηρεάσει πολλές ζωές, συμπεριλαμβανομένων των μελών της οικογένειας του δέκτη. Υπάρχουν πολλές προκλήσεις στη δωρεά οργάνων, ιδίως όταν η οικογένεια πενθεί. Στην Ελλάδα, ο Ελληνικός Οργανισμός μεταμοσχεύσεων (Ε.Ο.Μ.), αναλαμβάνει τον συντονισμό όλων των σημαντικών διαδικασιών που απαιτούνται για την υλοποίηση μεταμόσχευσης οργάνου.

Σημαντικό ρόλο στην υποστήριξη της σωματικής και ψυχικής υγείας κατέχουν πολλές Δημόσιες Υπηρεσίες, (φορείς ψυχοκοινωνικής υποστήριξης του Υπουργείου Υγείας), εθελοντικές οργανώσεις και Μ.Κ.Ο., οι οποίες καταβάλλουν καθημερινό αγώνα για την ενημέρωση, ευαισθητοποίηση και στήριξη των ατόμων που έχουν ανάγκη.



σκέψου ...
συζήτησε ...
μοιράσου

Εργαστείτε σε ομάδες.

Κάθε ομάδα αναλαμβάνει να αναζητήσει και να παρουσιάσει στην τάξη τις δημόσιες υπηρεσίες και τις εθελοντικές οργανώσεις που ασχολούνται με συγκεκριμένα ψυχο-

κοινωνικά προβλήματα (ναρκωτικά, αλκοολισμός, βία κατά των γυναικών, κακοποίηση παιδιών και εφήβων, υποστήριξη ηλικιωμένων, στήριξη καρκινοπαθών, διαβητικών, ασθενών με ρευματολογικά προβλήματα, άνοια κ.λπ.).



Δίνω ζωή -
Είναι
στο αίμα μου



ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Η υγεία είναι μια κατάσταση που προϋποθέτει όχι μόνον την απουσία ασθένειας ή αναπηρίας, αλλά και την πλήρη ψυχοσωματική και κοινωνική ευεξία του ατόμου. Οι βιολογικοί παράγοντες, οι συνθήκες διαβίωσης και εργασίας, η οικονομική δυνατότητα και οι συνήθειες ζωής που επιλέγει ο καθένας/-μία μας, καθορίζουν και επηρεάζουν σε σημαντικό βαθμό το επίπεδο υγείας. Η πρόληψη αποτελεί το καλύτερο μέτρο απέναντι στις ασθένειες και η εκπαίδευση όλων μας στους κανόνες υγιεινής ζωής, καθώς και η υιοθέτηση σωστών συμπεριφορών μπορεί να αποτρέψει δυσάρεστες καταστάσεις για τη ζωή μας. Ο εθισμός και η εξάρτηση από επικίνδυνες συνήθειες, όπως το κάπνισμα, ο αλκοολισμός και οι ναρκωτικές ουσίες, μπορεί να αποβούν θανατηφόρες για τον άνθρωπο. Η σωστή αγωγή όλων μας σε θέματα κυκλοφοριακής παιδείας και εργασιακής ασφάλειας, αλλά, κυρίως, η υπεύθυνη στάση μας απέναντι στην καθημερινότητά μας, μπορεί να αποτρέψει θανατηφόρα ατυχήματα στην οδήγηση και στον χώρο εργασίας μας. Κάθε απώλεια ζωής και κάθε σωματική αναπηρία, εκτός από τον αμέτρητο ανθρώπινο πόνο, προκαλεί τεράστια οικονομική ζημία για το άτομο, την οικογένεια και το κοινωνικό σύνολο. Η Πολιτεία, με τη σωστή οργάνωση του συστήματος υγείας, με την εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας για όλους τους πολίτες και πρωτίστως για τα παιδιά και τους/τις εφήβους, μπορεί να βελτιώσει την κατάσταση. Η εφαρμογή αποτελεσματικών συστημάτων πρόληψης δημιουργεί το κατάλληλο πλαίσιο προαγωγής της υγείας και ευεξίας για όλους/-ες μας.



Ερωτήσεις Αυτοαξιολόγησης

1. Το εμβόλιο έναντι του HPV συστήνεται σε κορίτσια και αγόρια. (Σωστό/Λάθος)
2. Εάν παραλείψεις κάποια δόση του εμβολίου μπορείς να την πραγματοποιήσεις αργότερα. (Σωστό/Λάθος)
3. Να αναφέρετε τους λόγους για τους οποίους η ανεργία έχει επιπτώσεις στην «υγεία».
4. Να αναφέρετε 3 επαγγελματικές ομάδες που διατρέχουν υψηλό κίνδυνο για εργατικό ατύχημα.
5. Να αναφέρετε τους βασικούς παράγοντες που επηρεάζουν την ανθρώπινη υγεία. Ποιον από αυτούς θεωρείτε σημαντικότερο και γιατί;
7. Γιατί η χρήση αντισηπτικού έχει αποτελεσματικότητα στη μείωση του κινδύνου ασθενειών;
8. Να αναφέρετε τους λόγους για τους οποίους η προσεκτική φροντίδα των ονύχων μειώνει τον κίνδυνο λοιμώξεων.
9. Γιατί τα μικροπλαστικά αποτελούν σημαντικό κίνδυνο για την ανθρώπινη υγεία;
10. Οι εξαρτήσεις που σχετίζονται με την τεχνολογία στους/στις εφήβους/-ες έχουν σοβαρές ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις. (Σωστό/Λάθος)
11. Να αναφέρετε τους λόγους για τους οποίους οι δραστηριότητες στη φύση προάγουν τη σωματική και ψυχική υγεία.
12. Ποιες είναι οι κυριότερες επιπτώσεις του καπνίσματος για τις οικογένειες των εθισμένων στη νικοτίνη (καπνιστές);
13. Να αναφέρετε τα κυριότερα είδη εξαρτήσεων.
14. Η Πολιτεία θα πρέπει να φροντίζει για τη σωστή συντήρηση και σήμανση των δρόμων και να κάνει πιο αυστηρές τις ποινές για τους παραβάτες οδηγούς. (Σωστό/Λάθος)
15. Σε έναν παιδότοπο, ποια είναι τα προστατευτικά μέσα πρόληψης ατυχημάτων;
16. Σε ενήλικες, ποια είναι η πρώτη αιτία τραυματισμού στο σπίτι;
17. Η πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας περιλαμβάνει τα Κέντρα Υγείας και τις Τοπικές Μονάδες Υγείας με σκοπό την πρόληψη, θεραπεία και αποκατάσταση των ασθενών. (Σωστό/Λάθος)
18. Γιατί είναι σημαντική η δωρεά μυελού των οστών;

Φάρμακα και θεραπευτικές μέθοδοι

► Έννοια φαρμάκου και θεραπευτικής μεθόδου

Η έννοια του φαρμάκου και η θεραπευτική μέθοδος αποτελούν δύο σημαντικές έννοιες στον χώρο της υγείας. Το φάρμακο, σε γενικές γραμμές, αναφέρεται σε οποιαδήποτε ουσία που μπορεί να επηρεάσει τη φυσιολογία ενός οργανισμού, προκειμένου να προκαλέσει επιθυμητές αλλαγές.

Η εξέλιξη της ιατρικής έρευνας οδηγεί σε μεθόδους θεραπείας, οι οποίες γίνονται όλο και πιο εξατομικευμένες, προσφέροντας ακριβέστερες και αποτελεσματικότερες λύσεις.

ΑΦΙΕΡΩΜΑ: Φάρμακα και θεραπευτικές μέθοδοι

► Οι βασικές κατηγορίες φαρμάκων με βάση τη χρήση τους

Η πρώτη κατηγορία περιλαμβάνει τα αντιβιοτικά, τα οποία χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία βακτηριακών λοιμώξεων. Αυτά τα φάρμακα εμποδίζουν την ανάπτυξη των βακτηριδίων που προκαλούν ασθένειες, βοηθώντας έτσι τον οργανισμό να αντιμετωπίσει τη λοίμωξη.

Στη δεύτερη κατηγορία εντάσσονται τα αντιαλγητικά φάρμακα, που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση ιογενών λοιμώξεων. Αυτά τα φάρμακα επιτίθενται στους ιούς και εμποδίζουν την ανάπτυξή τους, βοηθώντας στη θεραπεία των παθήσεων.

Τρίτη κατηγορία είναι αυτή των αναλγητικών και αντιπυρετικών φαρμάκων, που χρησιμοποιούνται για την ελάφρυνση των πόνων και τη μείωση του πυρετού. Αυτά τα φάρμακα ανακουφίζουν και βελτιώνουν την «καθημερινότητα» των ασθενών.

Επιπλέον, τα αντιφλεγμονώδη φάρμακα αποτελούν μια σημαντική κατηγορία και χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση φλεγμονών και πόνων που σχετίζονται με αυτές.

Τέλος, η κατηγορία των αντικαρκινικών φαρμάκων αντιμετωπίζει «καρκινικές καταστάσεις», είτε μεμονωμένες είτε σε συνδυασμό με άλλες θεραπείες, επιδιώκοντας την εξάλειψη ή τον έλεγχο των καρκινογόνων κυττάρων.

► Αξία και επικινδυνότητα των φαρμάκων για την υγεία

Μια σημαντική πτυχή της αξίας των φαρμάκων είναι η δυνατότητά τους να ελέγχουν και να περιορίζουν την εξέλιξη πολλών νόσων. Η χρήση αντιβιοτικών, για παράδειγμα, έχει σώσει αμέτρητες ζωές από μολύνσεις που παλιότερα ήταν θανατηφόρες. Επιπλέον, τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη διαχείριση χρόνιων παθήσεων βελτιώνουν σημαντικά την ποιότητα της ζωής πολλών ασθενών.

Ωστόσο, η απεριόριστη χρήση φαρμάκων δεν είναι χωρίς κινδύνους. Οι ανεπιθύμητες ενέργειες μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα υγείας, ακόμη και όταν το φάρμακο χορηγείται σύμφωνα με τις οδηγίες. Επιπλέον, η υπερβολική χρήση φαρμάκων, πολλές φορές και χωρίς τη συνταγή γιατρού, μπορεί να οδηγήσει σε ανεπιθύμητες συνέπειες.

Ένας άλλος παράγοντας που προκαλεί ανησυχία είναι η ανάπτυξη ανθεκτικότητας στα φάρμακα. Η υπερβολική και αλόγιστη χρήση αντιβιοτικών, για παράδειγμα, μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση ανθεκτικών στελεχών βακτηρίων, δημιουργώντας ένα περιβάλλον όπου τα φάρμακα γίνονται αναποτελεσματικά.

► Το οικονομικό κόστος αγοράς φαρμάκων

Η πρόσβαση σε αποτελεσματική ιατροφαρμακευτική φροντίδα αποτελεί θεμελιώδες δικαίωμα κάθε ατόμου, ενισχύοντας την υγεία και την ευημερία της κοινωνίας. Ωστόσο, το κόστος των φαρμάκων αποτελεί ένα κοινωνικό πρόβλημα, καθώς σε πολλές χώρες επιβαρύνει σημαντικά τον οικονομικό προϋπολογισμό των οικογενειών. Ασθενείς με χρόνιες παθήσεις ή σοβαρά προβλήματα υγείας είναι συχνά υποχρεωμένοι να αντιμετωπίσουν υψηλές τιμές φαρμάκων.

Η διαχείριση του οικονομικού κόστους αγοράς φαρμάκων απαιτεί τη συνεργασία των κυβερνήσεων, των φαρμακευτικών εταιρειών και της κοινωνίας.

► Χρησιμότητα των βοτάνων στην αντιμετώπιση ορισμένων ασθενειών

Τα βότανα, με τις φυσικές τους ιδιότητες και τις θεραπευτικές τους δυνατότητες, αποτελούν πολύτιμο πόρο για την αντιμετώπιση ορισμένων ασθενειών. Παραδοσιακά, η χρήση των βοτάνων ως θεραπευτικών μέσων έχει ρίζες σε διάφορες πολιτισμικές παραδόσεις και ιατρικές πρακτικές παγκοσμίως.

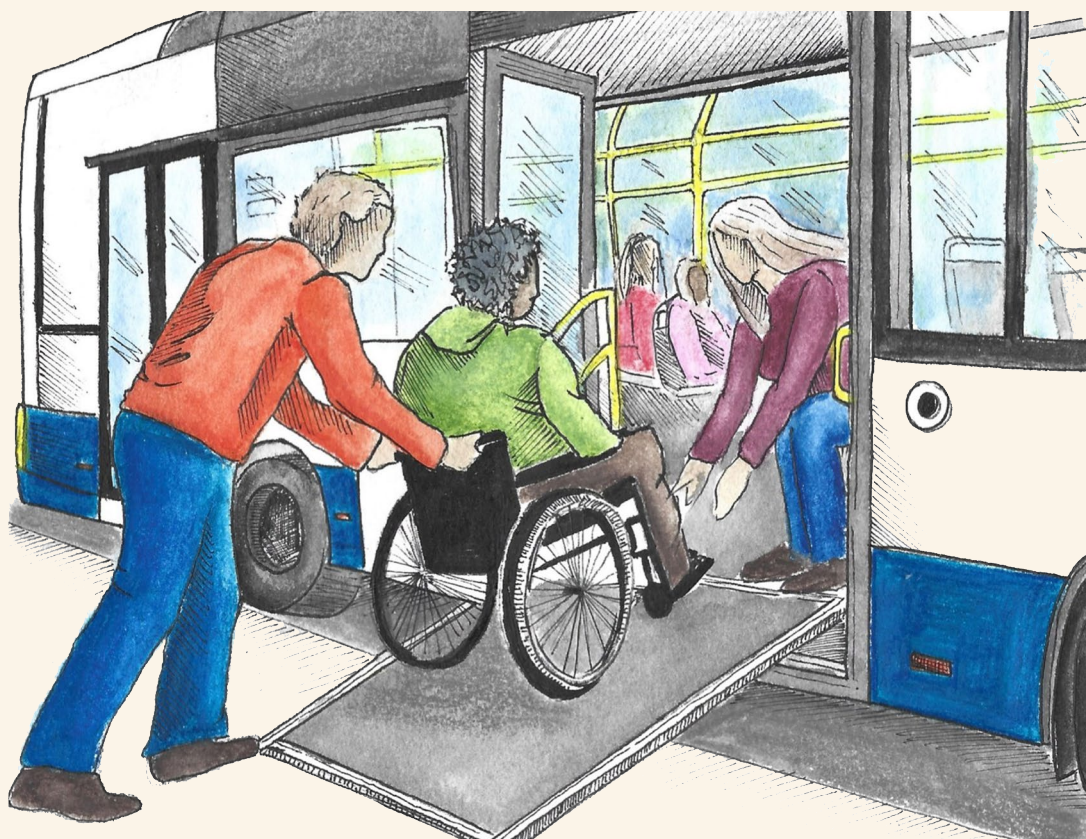
Ένα από τα κύρια πλεονεκτήματα της χρήσης βοτάνων είναι η φυσική τους προέλευση, που σημαίνει ότι συχνά είναι ασφαλή για τη χρήση και δεν συνοδεύονται από τις παρενέργειες που μπορεί να προκαλέσουν συνθετικά φάρμακα. Πολλά βότανα περιέχουν φυτικά ενεργά συστατικά που έχουν αντιφλεγμονώδεις, αντιοξειδωτικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες, προσφέροντας λύσεις σε διάφορα προβλήματα υγείας. Σε πολλές περιπτώσεις, τα βότανα έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση συγκεκριμένων ασθενειών. Για παράδειγμα, το φασκόμηλο έχει γνωστές αντιβακτηριακές ιδιότητες και χρησιμοποιείται παραδοσιακά για τη θεραπεία των προβλημάτων του λαιμού και των «αναπνευστικών οδών». Το άγριο τριαντάφυλλο περιέχει βιταμίνη C και άλλα φυτοχημικά που ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα.

Ωστόσο, πρέπει να θυμόμαστε ότι η χρήση βοτάνων δεν πρέπει να αντικαθιστά την ιατρική συμβουλή και αντιμετώπιση. Πολλές φορές, η ισορροπημένη διατροφή και ο υγιεινός τρόπος ζωής συμπληρώνουν τη χρήση των βοτάνων για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των ασθενειών.

► Καλλιερώντας ενσυναίσθηση και σεβασμό: η σημασία της θετικής στάσης προς ασθενείς και ΑμεΑ

Σε μια σύγχρονη και δημοκρατική κοινωνία η ισότιμη συμμετοχή των ατόμων με ειδικές ανάγκες και των ατόμων που αντιμετωπίζουν κάποια ασθένεια είναι αδιαπραγμάτευτη. Είναι ζωτικής σημασίας να προσεγγίζουμε τους συνανθρώπους μας που βρίσκονται σε δυσκολότερη θέση με ενσυναίσθηση, αναγνωρίζοντας και σεβόμενοι τις ιδιαίτερες ανάγκες τους. Αυτή η στάση όχι μόνο ενισχύει την κοινωνική συνοχή, αλλά δημιουργεί επίσης ένα περιβάλλον όπου, αν βρεθούμε κι εμείς σε παρόμοια θέση, θα αντιμετωπιστούμε με την ίδια αξιοπρέπεια και φροντίδα.

Η θετική στάση εκδηλώνεται μέσω της υπομονής, της προθυμίας για βοήθεια και της προσαρμογής του περιβάλλοντος, ώστε να είναι προσβάσιμο και φιλικό σε όλους.



Θεματικό Πεδίο

4

Οικιακή Οικονομία και Αειφόρος Ανάπτυξη

ΑΦΙΕΡΩΜΑ:
Εμπιστοσύνη και πίστη
στις συναλλαγές
της οικογένειας

Εμπιστοσύνη και πίστη στις συναλλαγές της οικογένειας

Η οικογένεια αποτελεί το «θεμέλιο» της κοινωνίας, όπου διαμορφώνονται οι πρώτες εμπειρίες και αξίες του ανθρώπου. Καθώς τα μέλη της οικογένειας αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και μοιράζονται συναισθήματα, η εμπιστοσύνη και η πίστη αναδύονται ως θεμελιώδεις παράγοντες για τη σταθερότητα και την ευημερία της οικογενειακής ζωής.

Η εμπιστοσύνη, ως έννοια, εκφράζει την πεποίθηση και την αίσθηση ασφάλειας που αναπτύσσεται μεταξύ των μελών της οικογένειας. Όταν τα μέλη εμπιστεύονται ο ένας τον άλλον, δημιουργείται μια ατμόσφαιρα αμοιβαίας υποστήριξης και κατανόησης. Η εμπιστοσύνη είναι ο πυλώνας πάνω στον οποίο βασίζεται κάθε είδους σχέση και ιδιαίτερα αυτή της οικογένειας. Όταν τα μέλη μιας οικογένειας είναι σε θέση να βασίζονται ο ένας στον άλλον, η οικογένεια αποτελεί ένα ασφαλές και σταθερό περιβάλλον.

Η πίστη είναι συνδεδεμένη με την προσωπική ανάπτυξη και την εξέλιξη των μελών της οικογένειας. Η πίστη στις ικανότητες του κάθε μέλους της οικογένειας ενισχύει την αμοιβαία υποστήριξη και ενθαρρύνει την ανάπτυξή του. Έτσι, η δυνατότητα για αντιμετώπιση δυσκολιών αυξάνεται, καθώς η οικογένεια λειτουργεί ως ένα αποτελεσματικό δίκτυο αμοιβαίας ενίσχυσης.

Στο πλαίσιο των οικογενειακών σχέσεων, η εμπιστοσύνη και η πίστη αναπτύσσονται κυρίως μέσα από την επικοινωνία. Η ανοικτή, ειλικρινής επικοινωνία είναι η βάση για την οικοδόμηση και τη διατήρηση αυτών των σημαντικών αξιών. Οι μελέτες έχουν δείξει ότι οι οικογένειες που επικοινωνούν ανοικτά και ειλικρινώς αντιμετωπίζουν λιγότερα προβλήματα και δημιουργούν μια πιο ενωμένη «κοινότητα». Η οικογένεια πρέπει να αντιμετωπίζει τις προκλήσεις και τα προβλήματα με ανοικτό μυαλό και ευελιξία. Όταν χάνεται η εμπιστοσύνη και η πίστη μέσα στην οικογένεια, προκύπτουν σοβαρά προβλήματα που επηρεάζουν την ευημερία της. Η έλλειψη εμπιστοσύνης και πίστης στις οικονομικές συναλλαγές των νοικοκυριών αποτελεί σοβαρό πρόβλημα που επηρεάζει την οικονομία και την κοινωνία συνολικά.

ΑΦΙΕΡΩΜΑ:
Εμπιστοσύνη
και πίστη
στις συναλλαγές
της οικογένειας

► Οι κίνδυνοι και οι αρνητικές επιπτώσεις της διαφθοράς και της απάτης στα νοικοκυριά

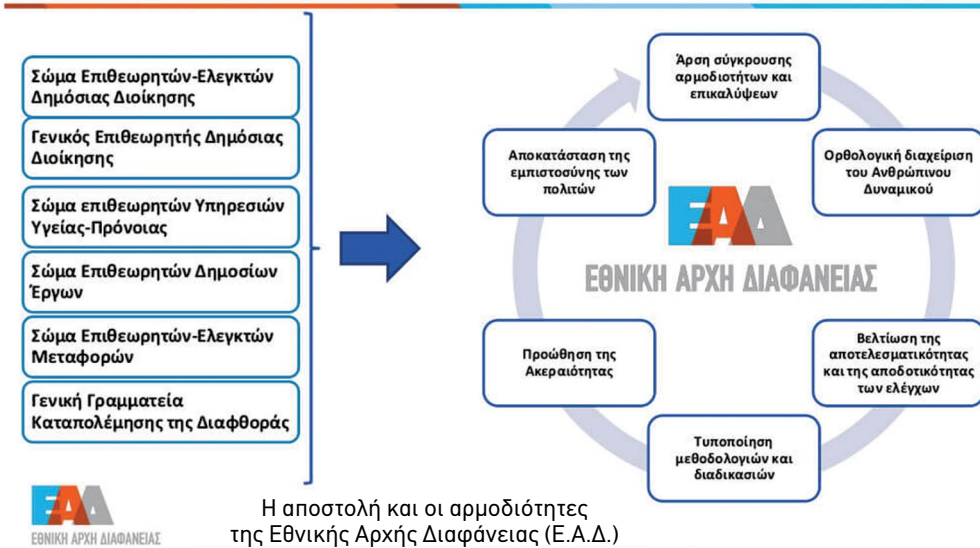
Η διαφθορά και η απάτη σε μια κοινωνία δημιουργούν σοβαρούς κινδύνους και έχουν αρνητικές επιπτώσεις στα νοικοκυριά, επηρεάζοντας την εκπαίδευση, την εργασία, την οικονομία, την υγεία κ.ά.

1. Εκπαίδευση: Η διαφθορά στον τομέα της εκπαίδευσης αποβαίνει καταστροφική για τις νέες γενιές. Οι απάτες και οι αναξιοκρατικές διαδικασίες θέτουν σε κίνδυνο το επίπεδο των γνώσεων και την ανάπτυξη των νέων.
2. Εργασία: Στον κόσμο της εργασίας, η διαφθορά και η απάτη δημιουργούν ένα περιβάλλον ανασφάλειας και ανισότητας.
3. Οικονομία: Η διαφθορά στις οικονομικές διαδικασίες και η απάτη επηρεάζουν την οικονομική ανάπτυξη, δημιουργώντας ένα κλίμα ανασφάλειας για τις οικογένειες, τα νοικοκυριά, τις επιχειρήσεις και τους καταναλωτές.
4. Υγεία: Οι απάτες στον τομέα της υγείας μπορεί να οδηγήσουν σε παραπλανητικές πρακτικές, με αρνητικές συνέπειες για την υγεία των ατόμων. Επιπλέον, η διαφθορά σε δημόσια νοσοκομεία και φαρμακευτικούς φορείς αποτελεί απειλή για τη δημόσια υγεία.

► Υπερασπιζόμενοι την ανάγκη διαφάνειας στις οικονομικές συναλλαγές της οικογένειας

Οι συνομιλίες γύρω από τα οικονομικά θέματα που απασχολούν τα μέλη της οικογένειας συμβάλλουν στην καλύτερη κατανόηση των αναγκών, των στόχων και των προτεραιοτήτων τους. Η διαφάνεια στις οικονομικές συναλλαγές προστατεύει κάθε μέλος της από πιθανούς κινδύνους και απάτες, αλλά ενισχύει και τις σχέσεις μεταξύ των μελών της.

Η λογική της παρέμβασης



σκέψου ...
συζήτησε ...
μοιράσου

Σας δίνεται το παρακάτω θέμα για μελέτη:
Τι σημαίνει διαφάνεια και ποιος ο ρόλος της Εθνικής Αρχής Διαφάνειας; Ποιος είναι ο ρόλος του Συμβούλου Ακεραιότητας στην ελληνική δημόσια διοίκηση;».

Να χωριστείτε σε ομάδες των τριών μαθητών/-τριών και να προετοιμαστείτε για τη συζήτηση που θα ακολουθήσει. Στη συνέχεια να επιχειρηματολογήσετε, ως ομάδα, για τις δράσεις και τους τρόπους με τους οποίους αντιμετωπίζει η Εθνική Αρχή Διαφάνειας (Ε.Α.Δ.) ζητήματα διαφοράς και ακεραιότητας.

Παράρτημα

- Μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή πρέπει να στηρίζεται στην επιλογή κατάλληλων θρεπτικών συστατικών και όχι τροφών που περιέχουν μεγάλες ποσότητες λιπιδίων, αλατιού και ζάχαρης. Όσον αφορά την ημερήσια συνιστώμενη για πρόσληψη ποσότητα λιπιδίων δεν υπάρχει ομοφωνία, όμως προτείνεται η ημερήσια πρόσληψη θερμίδων από λιπίδια να μην υπερβαίνει το 30% των συνολικών προσλαμβανόμενων θερμίδων. Τα ακόρεστα λιπίδια, όπως αυτά που βρίσκονται στα ψάρια, στο αβοκάντο, στα καρύδια και στις ελιές, πρέπει να προτιμούνται σε σχέση με τα κορεσμένα λιπαρά οξέα, όπως αυτά που βρίσκονται στο λιπαρό κρέας, στο βούτυρο και στο φοινικέλαιο, και τα τρανς-λιπαρά οξέα, όπως αυτά που βρίσκονται στα τηγανητά τρόφιμα, σε συσκευασμένα σνακς, στα μπισκότα και στις γκοφρέτες. Η χαμηλή σε λιπίδια δίαιτα συνδέεται με μεγαλύτερη απώλεια βάρους και με μειωμένη εμφάνιση σακχαρώδους διαβήτη.
- Η κατανάλωση υδατανθράκων, αυτοί πρέπει να καταλαμβάνουν περίπου το 45-60% των συνολικών ημερήσιων θερμίδων που καταναλώνει ένα άτομο. Περιορισμός πρόσληψης υδατανθράκων από τη διατροφή μπορεί να προκαλέσει επιπλοκές, όπως αρρυθμίες, οστεοπόρωση, νεφρική βλάβη, αυξημένο κίνδυνο κάποιων τύπων καρκίνου και μείωση της φυσικής δραστηριότητας. Όσον αφορά την ημερήσια κατανάλωση φρούτων, τα οποία περιέχουν κυρίως υδατάνθρακες, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία, και λαχανικών, πρέπει να καταναλώνονται τουλάχιστον 400 γραμμάρια (δηλαδή πέντε μερίδες).
- Αξίζει να σημειωθεί εδώ ότι ορισμένοι υδατάνθρακες, όπως είναι η κυτταρίνη, που υπάρχει κυρίως σε φυτά, δεν μπορεί να απορροφηθεί από ορισμένους οργανισμούς, όπως ο άνθρωπος. Οι άνθρωποι δεν διαθέτουν το κατάλληλο ένζυμο στο πεπτικό τους σύστημα για τη διάσπασή της. Έτσι δεν μπορούν να την απορροφήσουν (τα ένζυμα είναι μόρια που βοηθούν τον οργανισμό στην επιτέλεση σχεδόν όλων των λειτουργιών του). Όμως, η κατανάλωσή της, έχει μεγάλη σημασία για τον μηχανισμό της πέψης και συμβάλλει στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.



Εθνικός
Οργανισμός
Φαρμάκων



Πόσα φάρμακα
καταναλώνουν
οι Έλληνες
τον χρόνο;

- ▶ Η ημερήσια κατανάλωση πρωτεϊνών πρέπει να ανέρχεται στο 10%-35% των προσλαμβανόμενων θερμίδων. Η έλλειψη πρόσληψής τους μπορεί να επιφέρει ποικίλες σωματικές μεταβολές, με κυρίαρχη την απώλεια μυϊκής μάζας.
- ▶ Η λεγόμενη λήψη νερού αφορά το νερό που πίνουμε και το νερό που περιέχουν τα ποτά και τα τρόφιμα. Η καθημερινή αυτή λήψη πρέπει να είναι 3,7 λίτρα για τους άνδρες και 2,7 λίτρα για τις γυναίκες. Σε περιπτώσεις νόσησης, έντονης φυσικής δραστηριότητας και ιδιαίτερα σε αθλητές, οι ανάγκες μπορούν να μεταβληθούν πολύ περισσότερο. Η ημερήσια κατανάλωση αλατιού δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 5 γραμμάρια (ισοδυναμεί περίπου σε ένα κουταλάκι του γλυκού).

Γλωσσάρι

αντιοξειδωτικά: Ουσίες που βοηθούν στην προστασία των κυττάρων από βλάβες που προκαλούνται από ελεύθερες ρίζες. Οι ελεύθερες ρίζες είναι μόρια που μπορούν να βλάψουν τα κύτταρα, μειώνοντας την ικανότητά τους να λειτουργούν σωστά. Οι ελεύθερες ρίζες παράγονται φυσικά από τον οργανισμό ως μέρος του μεταβολισμού, αλλά η παραγωγή τους μπορεί να αυξηθεί από παράγοντες όπως το κάπνισμα, η ρύπανση και η έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία.

εκτάριο: Μονάδα μέτρησης της έκτασης γης. Ένα εκτάριο αντιστοιχεί σε 10,000 τετραγωνικά μέτρα (ή 0.01 τετραγωνικά χιλιόμετρα).

εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο: Υψηλής ποιότητας ελαιόλαδο που παράγεται από άριστης ποιότητας ελιές και χωρίς χημικές επεξεργασίες. Αυτό το ελαιόλαδο παράγεται συνήθως με την παραδοσιακή μέθοδο «πρώτης ψυχρής έκθλιψης», που σημαίνει ότι οι ελιές πιέζονται για να εξαχθεί το λάδι χωρίς να υποστούν υψηλή θερμοκρασία ή χημική επεξεργασία.

μεταβολισμός: Ο τρόπος με τον οποίο το σώμα μας μετατρέπει το φαγητό που τρώμε σε ενέργεια που χρησιμοποιεί για να λειτουργήσει. Ο μεταβολισμός περιλαμβάνει διάφορες διεργασίες στον οργανισμό, όπως την πέψη, την ανάλυση των θρεπτικών ουσιών από το φαγητό, την απελευθέρωση ενέργειας και τη χρήση της ενέργειας για να υποστηρίξει τις βασικές λειτουργίες του σώματος, όπως η αναπνοή, η κυκλοφορία του αίματος, η ανάπτυξη και η αναγέννηση κυττάρων.

προσδόκιμο ζωής: Ο αριθμός των ετών που αναμένεται να ζήσει ένα άτομο μιας δεδομένης ηλικίας.

υποχρεωτικός εμβολιασμός: Εμβολιασμός που συστήνεται από την Εθνική Επιτροπή Εμβολιασμών για τα παιδιά, τους/τις έφηβους/-ες και τους/τις ενήλικες.

φωτοβολταϊκά (πάνελ ή συλλέκτες): Συσκευές που μετατρέπουν την ηλιακή ενέργεια σε ηλεκτρική ενέργεια.

calorie: Μονάδα μέτρησης ενέργειας στη διατροφή. **1 cal:** Ποσότητα θερμότητας που απαιτείται για να αυξηθεί η θερμοκρασία 1 γραμμαρίου νερού κατά 1 βαθμό Κελσίου. Στη διατροφή, συνήθως χρησιμοποιείται η kilocalorie (kcal), που είναι 1000 cal. 1 kcal είναι αυτό που συχνά αναφέρεται ως «θερμίδα» (με κεφαλαίο Θ) στις ετικέτες τροφίμων. **1 joule:** Μονάδα μέτρησης ενέργειας στο Διεθνές Σύστημα Μονάδων (SI). Ορίζεται ως η ενέργεια που απαιτείται για να ασκηθεί δύναμη 1 Newton σε απόσταση 1 μέτρου. Στη διατροφή, συχνά χρησιμοποιείται το kilojoule (kJ), που είναι 1000 joules. **Σχέση μεταξύ cal και joule:** 1 cal = 4.184 joules / 1 kcal = 4.184 kJ. Στη διατροφή, πολλές χώρες χρησιμοποιούν kcal, ενώ άλλες (όπως η Αυστραλία) χρησιμοποιούν kJ. Και οι δύο μονάδες παρέχουν πληροφορίες για το ενεργειακό περιεχόμενο των τροφίμων, αλλά με διαφορετικές αριθμητικές τιμές.

Ενδεικτική βιβλιογραφία

- Ανθόπουλος, Χ. (2000). Εθελοντισμός: Αλληλεγγύη και Δημοκρατία. Αθήνα: Οξύ.
- Βάθης, Α.Φ. (2000). Εισαγωγή στο Μάρκετινγκ. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Γεωργόπουλος, Ν. Β. (2013). Στρατηγικό Μάνατζμεντ. Αθήνα: Γ. Μπένος.
- Γκόλιου, Ρ. (2016). 250 βότανα και οι θεραπευτικές τους ιδιότητες. Θεσσαλονίκη: Μαλλιάρης Παιδεία.
- Γκούβρα, Μ., Κυρίδης Α., Μαυρικάκη, Ε. (2002). Αγωγή Υγείας και Σχολείο. Αθήνα: Τυπωθήτω-Γ. Δαρδανός.
- Δασκαλάκης Δ. (2009). Εισαγωγή στη σύγχρονη Κοινωνιολογία. Αθήνα: εκδ. Παπαζήσης.
- Ζαμπέλας, Α. (2003). Η Διατροφή στα στάδια της ζωής. Αθήνα: Πασχαλίδης.
- Καραγιαννόπουλος, Σ. (2000). Είμαστε ό,τι τρώμε. Αθήνα: Μοντέρνοι καιροί.
- Λάββας, Γ. (2002). Επίτομη Ιστορία της Αρχιτεκτονικής. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Μαγουλά, Θ. (2009). Εισαγωγή στη Διδακτική των Οικονομικών. Αθήνα: Gutenberg.
- Μηλιώνης, Ν. (2021). Λογοδοσία και Ευρωπαϊκή Ένωση - Η δημοσιονομική διάσταση. Αθήνα: Νομική Βιβλιοθήκη.
- Μόρτογλου, Κ., Μόρτογλου, Τ. (2002). Διατροφή από το σήμερα για το αύριο, τόμ. Ι και ΙΙ. Αθήνα: Γιαλελή.
- Μπεχράκης, Π., Ευαγγελοπούλου, Β., & Τζώρτζη, Α. (2019). Παιδεία για έναν κόσμο χωρίς κάπνισμα. Αθήνα: Μπεχράκης.
- Παπός, Α. (2013). Εισαγωγή στη Χρηματοοικονομική Λογιστική. Αθήνα: Μπένου.
- Πορτελάνος, Σ. (2015). Διαπολιτισμική αγωγή και εκπαίδευση. Φυσικός και Μεταφυσικός πολιτισμός. Αθήνα: Έννοια.
- Φλογαΐτη, Ε. (2009). Εκπαίδευση για το περιβάλλον και την αειφορία. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Jenkins, R. (2007). Κοινωνική ταυτότητα. Αθήνα: Σαββάλας.
- Krugman P., Wells R. (2018). Οικονομική σε διδακτικές ενότητες. Αθήνα: Gutenberg.
- Graycar, A. (2023). Διαφθορά, Ηθική και Ακεραιότητα στη Δημόσια Διοίκηση. Αθήνα: Broken Hill Publishers Ltd.



Βότανα
και
ασθενείες



Βότανα
και
ασθενείες



Τα 12 καλύτερα
Ελληνικά
βότανα



Θετική στάση
σε ασθενείς



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΩΝ
ΚΑΙ ΕΚΔΟΣΕΩΝ «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ»

